



2019/07/06【西藏】9日 (5★天堂洲際4晚)

拉薩、日喀則、納木措、布達拉宮、體驗青藏屋脊鐵路

NT:88,900元/人 含稅、導領&行李小費

- ◎【特別安排住宿】6晚五星飯店+準五1晚
- ◎【特別提高餐標】中餐:60RMB、晚餐:80RMB~150RMB
- ◎【安排特別餐】第8天晚餐享用【皇城老媽四川火鍋】RMB150

【特別贈送】

- 1.拉薩迎賓哈達
- 2.免費提供礦泉水一天一瓶
- 3.每人一瓶小氧氣
- 4.西藏榮譽證書
- 5.特別安排~羊湖極地咖啡館下午茶

【車上鋼瓶氧氣瓶提供】旅遊車上備有鋼瓶氧氣，以便您在旅途中所需要時，能適時的供給，讓您能安心及放心的旅遊。

西藏—在旅遊者眼睛裡是令人嚮往的神秘之地
西藏的魅力大部分是靠心靈體悟，而不是靠雙腳來完成的

布達拉宮



座落在拉薩市區西北的瑪布日山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。布達拉宮始建於西元7世紀，是藏王松贊幹布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建。在拉薩海拔3700多米的紅山上建造999間房屋的宮宇，宮體主樓13層，高115米，全部為石木結構，5座宮頂覆蓋鎏金銅瓦，金光燦爛，氣勢雄偉，是藏族古建築藝術的精華，被譽為高原聖殿。布達拉宮是歷世達賴喇嘛的冬宮，也是過去西藏地方統治者政教合一的統治中心，它分為紅宮和白宮兩部分，紅宮主體建築是靈塔殿和各類佛堂，也是舉行佛事活動的場所；白宮是歷代達賴喇嘛起居及處理行政事務的場所。



青藏鐵路

舉世聞名的鐵路七大世界之最



青藏鐵路是當今世界海拔最高、線路最長的高原鐵路。青藏鐵路總投資逾三百三十億元人民幣；全線路共完成路基土石方七千八百五十三萬立方米，橋樑六百七十五座、近十六萬延長米；涵洞二千零五十座、三萬七千六百六十二橫延米；隧道七座、九千零七十四延長米。青藏鐵路已於2006年7月1日9:00全線通車。

八廓街 著名的轉經道和商業中心

八廓街引又名八角街，位於拉薩市舊城區，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了古城的傳統面貌和居住方式。八廓街原街道只是單一圍繞大昭寺的轉經道，藏族人稱為“聖路”。



羊卓雍錯 / 西藏三大聖湖之一

西藏三大聖湖之一（「錯」在藏語裡就是「湖」的意思），藏語意為“天鵝池”，簡稱為“羊湖”。湖光山色，風景如畫，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖。

羊湖叉口較多，像珊瑚枝一樣，因此它在藏語中又被稱為“上面的珊瑚湖”，是藏南最大的水鳥棲息地，每逢冬季群鳥南徙至此，在湖岸及湖心島一帶，天鵝、水鴿、黃鴨、魚鷹以及斑頭雁都非常地多。



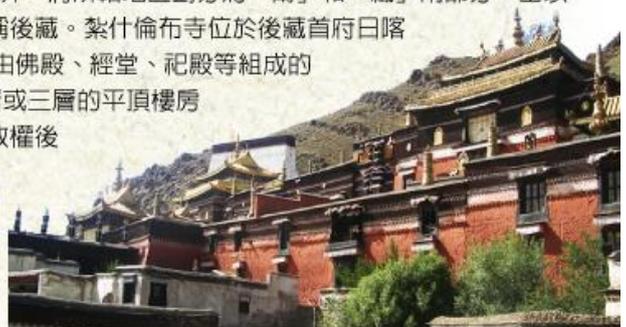
納木措

藏語意為“天湖”，是西藏三大聖湖之一。位於拉薩地區當雄縣和那曲地區的班戈縣之間。距離青藏鐵路當雄站60公里。是西藏自治區最大的湖泊，是我國僅次於青海湖的第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的大湖。



紮什倫布寺

參觀班禪大師的靈魂安息地—黃教六大寺之一。紮什倫布寺藏語意為「吉祥須彌山寺」，是後藏最大的一座格魯派寺廟。西元7世紀，松贊幹布統一西藏後，以岡巴拉山為界，將所轄地區劃分為「衛」和「藏」兩部分，山以東為衛區，也稱為「烏思」或前藏；山的西面稱藏區，也稱後藏。紮什倫布寺位於後藏首府日喀則城西的尼瑪山麓，全寺有牆垣圍繞，周長達3000多米，由佛殿、經堂、祀殿等組成的主建築群，簷樓疊閣，朱壁金頂；其前方的僧舍，多是二層或三層的平頂樓房，形同藏式民居，也是歷代班禪的駐錫地；黃教掌握西藏政權後，它的歷史地位僅次於布達拉宮。



大昭寺

大昭寺位於拉薩市區的東南部，是西藏地區最古老的一座仿唐式漢藏結合木結構建築。在五世達賴(1642—1682)執政的40餘年中，曾進行大規模的修葺與擴建，而形成今天的規模；它同時也是西藏的佛教中心，每年都有成千上萬的教徒從千里之外的家鄉三步一叩首地走到拉薩大昭寺來朝拜釋迦牟尼，祈求降福。



該寺院在藏傳佛教中擁有至高無上的地位。2000年，大昭寺作為布達拉宮的擴展項目被列為世界文化遺產。

參考飯店 (依實際訂到為主)

拉薩五星★★★★★聖地天堂洲際大酒店 或同級

完美融入聖潔的雪域高原美景，精彩演繹藏地的別樣風情。設計極富張力的拉薩聖地天堂洲際大飯店位於「中國魅力之城」拉薩市，坐擁無邊無際的壯闊美景，可盡覽拉薩高原河谷的優美風光及喜馬拉雅山脈的巍峨。同時，我們一流的美食以及真誠熱情的待客之道，都將帶給您深入洞悉的尊崇體驗。酒店地理位置優越，距拉薩貢嘎機場 70 公里，至布達拉宮約 7 公里。



拉薩:五星★★★★★拉薩香格里拉大酒店 或同級

拉薩香格里拉大酒店地處羅布林卡路，距離舉世聞名的布達拉宮、羅布林卡只需數分鐘路程，臨近西藏博物館等。拉薩香格里拉大酒店為傳統藏式風格建築，擁有多種現代化的客房，以及尊崇的豪華閣和私人貴賓廊。房間敞亮素淨，設施一應俱全，面積均在 43 平方米以上，讓您在空間上即可享受奢華體驗。





拉薩:五星★★★★★拉薩瑞吉度假酒店 或同級

拉薩瑞吉度假酒店——世界屋脊上的豪華酒店，酒店標誌著雪域高原真正擁有了世界最頂級的酒店，拉薩也向著成為重要的世界旅遊目的地邁出了關鍵性的一步。是西藏首家五星級旅遊飯店。

拉薩瑞吉度假酒店位於古老的八廓街地區，坐落在拉薩市中心主幹道江蘇路上，佔地面積 3.2 萬平方米，投資總額約 7.5 億人民幣。酒店擁有 168 套客房、300 多席床位，同時配有高檔中餐廳、藏餐廳、茶室、紅酒屋及 SPA 水療中心、健身中心等。建在“世界屋脊”的拉薩瑞吉度假酒店內部設計非常具有西藏本地藝術風格，從牆上裝飾畫到陳列品，處處體現著西藏厚重的歷史文化底蘊。據酒店負責人介紹，拉薩瑞吉度假酒店在建設之初，就採取了減少碳排放等高效節能措施，大量利用拉薩當地太陽能 and 地熱等綠色能源，同時建立了高效油電混合動力環保車隊。通過這些可持續發展措施，使旅遊設施與西藏生態建設、環境保護高度和諧。



日喀則：準五星★★★★★喬穆朗宗大酒店 或同級

日喀則喬穆朗宗酒店裝飾以獨特的藏族元素，坐落在日喀則地區，距離輝煌雄偉的紮什倫布寺僅有 8 分鐘的步行路程。這家酒店擁有世界上海拔最高的總統套房，還提供帶玻璃屋頂的客房供客人觀賞浪漫的星空。酒店還配有免費的供氧系統和免費無線網絡連接。酒店距離日喀則和平機場有 40 分鐘的車程，距離拉薩市有 3 個小時的火車車程或 6 個小時的汽車車程。每間客房都配有沙發、辦公桌空調和平面有線電視。每間私人浴室都提供吹風機、浴袍、拖鞋和免費洗浴用品。日喀則喬穆朗宗酒店為客人提供 24 小時前台服務和行李寄存服務。酒店設有免費停車場，亦可應要求安排客房服務和客房內的早餐服務。酒店內的餐廳供應中式和西式美食。酒吧和咖啡廳提供便餐。



日喀則：準五星★★★★★山東國際大酒店 或同級

日喀則山東國際大酒店位於日喀則市桑珠孜區山東路 102 號，處於市中心繁華商業地段，地理位置優越，交通極為便利。酒店總建築面積 11743.51 平方米，主樓共 9 層，擁有 3000 平米的大型停車場和強大的專業服務團隊。酒店所有客房均配備數字電視、高級影音系統、高速互聯網接口、可獨立控制的空調系統和獨立衛浴系統，同時客房設置了連接總台的座式電話，以便隨時滿足顧客的需求；此外客房還特提供先進的彌散式供氧系統服務和全覆蓋的供暖系統服務，免除顧客初次進藏的不適反應，讓顧客盡享後藏風情。山東國際大酒店為滿足境內外中高級商務及休閒旅遊人士的需要，配套注入了商務化、人性化和社交化的商務洽談空間。優雅別緻的西式餐廳（日喀則首家自助西餐廳）、可供定制服務的中式餐廳、恬逸的茶樓棋牌包廂；酒店三樓還設有豪華大氣，獨具特色的豆撈包間（日喀則市目前唯一一家豆撈）。酒店商務休閒功能齊全，優美雅緻的環境、完善的服務設施、使您在舟車勞頓或工作閒暇之餘，享受到賓至如歸的全方位體驗。在酒店大堂接待處設置了旅遊服務站，以便您實時掌握方便快捷的出行信息；酒店一樓的西藏旅遊商品精品店、藏式特色商店，可滿足您的旅遊購物需求。



美食介紹

林芝松蓉石鍋雞風味：林芝特色石鍋雞，是昔日藏族王室獨有，屬於「贊普宴」中的神秘藏菜之一。正宗的石鍋雞，烹煮必須得用墨脫的石鍋。墨脫有著世界上稀有的天然岩石「皂石」，它是從七千公尺高的南迦巴瓦峰懸崖雲母石上砍鑿下來，用整塊石頭雕鑿成鍋，直接近火煮湯，湯汁香濃可口，後味醇厚持久。據檢驗，這種石鍋含有人體所需的矽、鎂、鈣、錳、鐵、鋅等十六種微量元素，不含任何放射性元素及對人體有害物質，可耐攝氏兩千度高溫，傳熱快、不粘鍋、不變色，鍋子使用越久，食物味道越醇厚，使用價值越高。請注意，吃石鍋雞一定要按照先喝湯，再吃松茸，再吃雞肉的流程享用，才可以感受到鮮美湯汁的超級誘惑。



橋頭巴河魚湯風味：巴河魚是林芝地區久負盛名的特色餐飲。巴河魚主要產自尼洋河和巴松錯，屬高山冷水魚種，肉質細嫩，味美湯鮮，做法講究，品種繁多，具有極高的營養價值，因地處工布江達縣巴河鎮而得名。



野生菌類火鍋：拉薩“人民公社”菌王府野菌火鍋，裡面供毛澤東像，掛毛澤東語錄，服務員一律穿別著毛澤東像章的軍綠色服裝，幾分像紅衛兵，幾分像紅色革命電影裡的國民黨特工，幾分像妖怪。披掛一條潔白哈達的毛像兩邊，掛著一副對聯：“翻身不忘毛主席，致富不忘鄧小平”，野菌火鍋湯頭濃郁，味道鮮美，是到拉薩旅遊不可錯過的在地美食。



拉薩北京涮羊肉: 傳統的北京涮肉以羊肉和羊肚為主要食材，白菜、粉絲、土豆、豆腐、菠菜等為主要配菜。隨著北京涮鍋文化多年來在全國各地的傳播和發展，如今，在西藏，犛牛肉作為涮鍋中最具本土特色的新食材，廣受食客們的喜愛。



◎西藏的素食，在西藏的有些地方只能吃到鍋邊素的條件，因此您有特殊餐食時請提前告知，否則無法立即為您處理請見諒。

◎全程素食的貴賓，除機上餐時航空公司安排外，行程餐食，每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，以此類推，至多一桌八菜一湯為上限。

◎西藏地區因考量高原反應影響將不提供啤酒及汽水，不便之處敬請見諒。

【推薦活動】: 文成公主秀 380R 起/人(戶外 SHOW)(不強迫，需 10 人才成行)(遇雨天取消)。

《文成公主》實景劇在海拔 3700 多米的戶外劇場動用演員近 800 人，劇場位於拉薩河畔，慈覺林村，這裏是文成公主曾經紮營過的地方。《文成公主》採用現代舞臺藝術形式，以拉薩自然山川為背景，在戶外星空下，講述了大唐文成公主離開長安一路渡過濤濤大河、翻過巍峨大山、穿過廣袤荒原、走過雨雪風霜，克服艱難險阻到雪域高原與吐蕃王松贊幹布和親的傳奇故事。作為被人們所熟知的故事，該劇從 2013 年上演開始就受到了廣泛的關注和好評。

註: 文成公主秀門票，因座位席次的區分，B 票 380R、A 票 480R、V 票 580R、VIP 票 880R，實際售價以當地為準。

文成公主
/大型實景藏族歌舞表演/

文成公主秀全劇以壯麗的場面、恢宏的氣勢、跌宕的情節震撼人心，以美妙的音樂、動人的故事、婉曲的情感扣人心弦，把中國實景劇帶到了一個嶄新的水準。作品深入漢藏曆史文化、民族風俗、自然景觀中發掘資源，以人工舞臺結合自然山川，以高科技手段呈現非物質文化遺產，把戲劇、音樂、舞蹈和現代舞美手段融為一爐，構成華美樂章。

A collage of four images from the Wencheng Princess Show. The top right image shows a woman in a traditional yellow and black costume. The bottom left image shows a group of performers in colorful costumes. The bottom middle image shows a performer in a red and white costume holding a large yellow umbrella. The bottom right image shows a performer in a yellow and black costume.

犛牛介紹

牛是屬於牛屬犛牛亞屬的大型哺乳類動物，主要分佈在以青藏高原為中心的高海拔地區。數千年來與藏族人民相伴相隨，盡其所能成就了藏族人民的衣、食、住、運、燒、耕，深刻地影響了藏族人民的精神性格，形成了獨特的犛牛文化。犛牛的被馴化、被畜養、被役使、被廣泛利用，以及它的被精神化、被藝術化，是藏族文化的重要基礎和支撐，也是人類文明進程宏偉篇章中的一個傳奇故事。



參考航班

*以下為本行程預定的航空班機及飛航路線，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

*因應國際油價波動，航空公司隨機票所增收燃油附加費用，會隨國際油價而有所調整。

天數	航空公司	航班編號	起飛城市	抵達城市	起飛時間	抵達時間	飛行時間
第一天	國泰航空	CX465	桃園	香港	07:00	08:45	1 小時 45 分
	港龍航空	KA886	香港	成都	10:05	12:40	2 小時 35 分
第九天	港龍航空	KA887	成都	香港	13:55	16:55	3 小時
	國泰航空	CX402	香港	台北	18:35	20:30	1 小時 55 分

行程內容

第一天 桃園機場→香港機場→成都雙流機場 【錦里古街~浣花溪公園】

今日集合搭機飛往中國四川省成都。

【成都】成都是一座具有 4000 多年歷史的文化名城，成都又稱「蓉城」，於戰國時代已是蜀國的首都，歷經三國蜀漢、隋唐等朝代更迭，發展成經濟發達文化深厚繁榮的重要城市，更成為歷代固守西南的重要出口集散樞紐；更被評為「中國最佳旅遊城市」。

【浣花溪公園】浣花溪歷史文化風景區的核心區域，位於成都市西南方的一環路與二環路之間，北接杜甫草堂，東連四川省博物館，占地 32.32 公頃，建設總投資 1.2 億元，是成都市迄今為止面積最大、投資最多的開放性城市森林公園。被評為成都市唯一的五星級公園。

【錦里古街】全長 350 餘米，採用明清時代的川西古鎮建築風格，青瓦錯落有致，宅邸、民居、客棧、商舖、酒肆、戲樓...在長街上逐一呈現川西壩子的民間日常生活，讓人恍若進入了時光隧道，集納的川茶、川菜、川酒、川戲和蜀錦等古蜀文化，讓遊人享盡原汁原味的四川滋味。

溫馨提醒：

- ✧ 飛青藏高原的航班，因地形關係，經太陽照射升溫，下午容易產生氣流紊亂，造成飛行不適，故皆為上午早班機，所以請各位貴賓早點休息，有充足的睡眠，明日飛青藏高原才不易發生身體不適。
- ✧ 由於明天前往青藏高原早班機，酒店早餐只供應簡單餐盒，建議自行備乾糧或餅乾，亦可在酒店附近購買一些水果，帶上飛使用，多吃水果可以有效紓解初到高原的身體不適反應。

早餐：X 午餐：機上餐食 晚餐：欽善齋 85RMB

住宿：★★★★★寶倫吉地大酒店 或同級

第二天 成都機場→林芝機場 【◎哈達迎賓◎ 魯朗林海 ~ (途經)色季拉山停留拍照 ~ (遠眺)南迦巴瓦峰~雅魯藏布江河匯流處~ 林芝八一鎮】

【哈達迎賓】導在藏族文化裡，白色的哈達是純潔的象徵，代表著崇高的禮節。到達林芝機場，由領隊帶領初機場，我們西藏的導遊將會為大家線上

【江河匯流處】是指雅魯藏布江與尼洋河兩江匯流處。雅魯藏布江是西藏地區生命之源，所有生命、文明均發源於雅魯藏布江河谷。而尼洋河整個流域內森林覆蓋率相當高，所以即使在雨季洪峰期，河水也是相當清澈。大流量及清河水，使得尼洋河在匯入雅魯藏布江的時候產生涇渭分明的景象。觀賞兩江交匯合一，奔流而下的壯麗景觀，將會驚歎於大自然的雄偉、博大和神奇。

【魯朗林海】最能代表林芝風采的地方魯朗，藏語意為龍王穀，是龍王爺居住的地方，也是叫人不想家的地方。區內樹滿青山、河流縱橫，有規模巨大、終年碧綠蒼翠、林木蔥蘢的原始森林和漫山遍野的杜鵑花。林區特色的木籬笆、木板屋和農牧民的村落星羅棋佈，錯落有致，山間的雲霧時聚時散，與雪山、林海、田園勾畫了一幅恬靜、優美的山居圖，素有西藏江南或東方瑞士的美譽。天氣晴朗的話可以遠眺世界第 15 高峰**【南迦巴瓦峰】**的雄姿是中國西南部的一座著名山峰，位於喜馬拉雅山脈東端、西藏自治區林芝地區米林縣墨脫縣交界地帶，海拔 7,782 公尺，也是世界所有高度超過 7,600 公尺的山峰中位置最靠近東方的。南迦巴瓦峰曾被《中國國家地理》雜誌評為「中國最美十大名山」第一名。

【林芝】有西藏小江南之稱，是個人文景觀和自然景觀極其豐富的地區。它地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 米左右，海拔最低的地方僅 900 米，氣候濕潤，景色宜人。林芝的森林原始景觀保存完好，高原挺

拔的西藏古柏喜瑪拉雅冷杉以及百餘種杜鵑等應有盡有，素有「自然博物館」之稱。

【八一鎮】八一鎮是林芝地區政治經濟及文化中心，八一鎮海拔 2900 米，位於尼洋河畔。作為重要的藏東南物資集結與交易中心，八一鎮的商業比較興盛。

行車距離：

成都 (海拔 495 米) → 林芝機場(海拔 2954 米) → 約 19.4 公里 車時約 30 分 → 尼洋河&雅魯藏布江交會處 → 約 54.8 公里 車時約 1 小時 20 分 → 魯朗林海(海拔 3700 米) → 約 55 公里 車時約 1 小時 20 分 → 林芝縣(海拔 2980 米)

溫馨提醒：

- ❖ 林芝海拔較低，氧氣含量約為平地的 88%，比西藏其他地區高很多，許多害怕高原反應的人，都會先到林芝適應高原氣候，然後才到海拔較高的拉薩。
- ❖ 當您踏上高原土地的那一刻起，切記【慢、慢、慢】，慢慢走路、慢慢說話、慢慢沉思。如果您有輕微頭痛、頭暈、嘔吐等狀況，都屬於正常現象，通常第二天會慢慢好轉。如果症狀嚴重者，請即時通知導遊或是領隊人員。同時請隨身攜帶個人藥品和抗高原反應的藥物。
- ❖ 從今天開始請隨身攜帶<保溫壺>以便隨時可以盛裝熱水或是糖水，喝點糖水可有效舒緩高原的不適，或準備葡萄糖飲用。
- ❖ 到高原第一天切忌洗澡，不要洗頭喔！早早休息,可提早適應高原環境。
- ❖ 進入藏區，請尊重當地宗教信仰、風俗民情及藏區人民的生活習慣。
- ❖ 高原地區旅遊屬特殊路線，西藏幅員廣大，車程較遠，住宿條件較一般沿海旅遊路線辛苦，全程上的住宿、用餐、車況比不上大陸其他地區，行程中我們盡量安排最高等級的服務，請各位貴賓見諒。



早餐：飯店餐盒

午餐：中式合菜 60RMB

晚餐：松茸石鍋雞 80RMB

住宿：準★★★★★林芝博泰大酒店 或天宇藏密 或同級

第三天 林芝 ➡ 拉薩 【神湖巴松錯~(遠眺)秀巴古堡群~米拉山口(途經)】

【巴松錯】有西藏小瑞士之稱，絕美風光。巴松措又名措高湖，意為綠色的水，是藏傳佛教寧瑪派紅教的著名神湖。湖形狀如鑲嵌在高峽深谷中的一輪新月，長約 12 公里，湖寬幾百至數千米不等，總面積 6 千多畝。湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，湖面上有黃鴨，沙鷗，白鶴等飛禽熱鬧非凡，湖中則是遊魚如織，分外寧靜。湖心紮西島上有錯宗工巴寺，建于唐代末年。島上的礁石均雕刻成了別致的動物形象以及佛像。錯宗工巴寺為土木結構，上下兩層，供奉蓮花生大師，尚有蓮花生大師加持過的求子洞。

【遠眺秀巴古堡群】，古堡也叫戎堡，即通常人們所說的烽火臺，在工布江達縣境內有多處古堡群，秀巴古堡群而是其中規模最大、保存最為完整的一處。秀巴古堡群距今已有 1600 多年歷史，原有古堡七座，現存五座。古堡群由 5 個高低不同的堡壘組成，間距大約為 30 至 50 米，各個堡壘相互呼應，互為犄角。古堡歷經千年風雨，依然雄偉挺拔，牢固異常，其精湛的建築工藝被當今建築專家、軍事專家稱為“當時條件下的奇跡工程”。秀巴千年古堡依山傍水而建一年四季風景如畫，歷史悠然。

【米拉山口】翻越海拔 5013 公尺的米拉山口，這裡天更藍，雲更白，氧氣也更稀薄，這是拉薩與林芝地區的分界山口。米拉山因其高大雄奇而成為此地藏民心目中的神山，山口上飄撒著許多祭山的經幡和印有經文的紙條。在山口的最高處，矗立著一座標有**【雪域之舟】**的西藏犛牛石雕像，在藍天白雲下，這座雕像顯眼無比，是米拉山惟一的標誌性建築。

行車距離：

林芝 → 約 129 公里 車時約 3 小時 40 分 → 巴松措(海拔 3500 米) → 約 365 公里 車時約 8 小時 30 分 → 拉薩(海拔 3650 米)

溫馨提醒：

- ✧ 米拉山口海拔 5138 米，為 318 國道川藏公路南線，林芝進拉薩必經之路，山口處常年積雪，發育有遠古時期冰川活動遺跡。山口處有一觀景台，下車拍照時，應放慢腳步，並做好防曬措施。

- ✧ 進入西藏請不要談政治，尊重當地文化傳統，才能享受一各完美的西藏旅程。
- ✧ 進入高原日照強烈，請自備太陽眼鏡、遮陽帽、防曬油以免曬傷。同時高原氣候乾燥，也需帶保溼乳液，一免手腳乾裂。
- ✧ 如何預防高原反應:一、首先我們應該保持良好的心理素質，情緒勿過分高亢；二、要注意好保暖；三、高海拔地區請勿吸煙、喝酒，防止呼吸道受感染；四、食物方面選擇高熱量易消化的；五、睡眠方面要充足。六、抗高原反應藥品及個人藥品要準備齊全等。

早餐：飯店內享用 午餐：橋頭漁巴河魚風味 60RMB 晚餐：中式合菜 80RMB
 住宿：★★★★★聖地天堂洲際大酒店 或同級

第四天 拉薩 【世界文化遺產--布達拉宮 ~世界文化遺產-大昭寺 ~八廓街】

【世界文化遺產-布達拉宮】是世界文化遺產，是拉薩的象徵，是旅遊者瞭解西藏宮堡建築、佛教歷史和佛教藝術的必遊之處。初建於西元七世紀，後毀於戰火中，而現在的建築大部分是十七世紀五世達賴主持修建的，整個宮殿分紅宮和白宮兩部分，其金頂為印度傳統式樣，四腳飾有摩鰍魚首、金碧輝煌，佈局參差錯落，置身其中恍若神地，是西藏碉樓式建築的代表，以其精美的壁畫、複雜的建築結構及歷代達賴的執政地而聞名海外。

【世界文化遺產-大昭寺】又名“祖拉康”，藏語譯為經堂。此寺為西藏最古老的神廟，始建於七世紀，距今已有 1350 年歷史，是西藏最神聖的殿宇之一，主供文成公主自大唐迎來的釋迦牟尼 12 歲等身金身佛像，莊嚴無比，是所有藏人心靈中最神聖之處，是西藏最神聖的佛教聖殿與信仰中心，每年都有成千上萬的教徒從千里之外的家鄉三步一叩首地走到拉薩大昭寺來朝拜，隨處可見五體投地的虔誠藏人頂禮膜拜。

傳說中這裡原來是一片湖水，後來是唐朝文成公主選定為寺院的地點，並用山羊背土填湖而建。原先尼泊爾尺尊公主帶來的不動金剛佛像（釋迦牟尼八歲等身像）被安放於此，而文成公主所攜帶的覺臥佛像（釋迦牟尼十二歲等身像）安放在另建的小昭寺。後來唐朝金城公主嫁到吐蕃後又將（釋迦牟尼十二歲等身像）移到大昭寺，又再將（釋迦牟尼八歲等身像）移到小昭寺。根據記載歷代達賴喇嘛、班禪喇嘛的轉世靈童均在此金瓶執簽。

【八廓街】，位於拉薩舊城區，又稱八角街，圍繞大昭寺而建，是一整片舊式的、有著濃鬱藏族生活氣息的街區，由手工打磨的石塊鋪成的街道雖不很寬，卻是拉薩每天客流量最大的地方。最初它只是一條環繞大昭寺的普通街道，後來成為朝聖者的轉經路，如今這裡已成為西藏最著名的轉經道與旅行商業中心。這裡店舖林立，流動的貨攤超過千家，臨街的房子幾乎都是商店，經營大小各異的轉經筒、藏袍、藏刀、生動拙樸的宗教器具等各式用品，還有從印度和尼泊爾遠道而來的各種商品，是您不可錯過的尋寶勝地。

溫馨提醒：

- ✧ 每年參觀布達拉宮的人次太多，而每天布達拉宮有參觀人數限制，因此團體參觀遊西藏旅遊局統一調配，於前一天才知，且參觀布達拉宮有時間限制，每十人成為一個團體，每個團，只能參觀一小時，故行程順序會有前後調整。統一旅行團，可能因旅遊局調配，分成好幾個時段進入布達拉宮參觀，參觀時需查驗證件。
- ✧ 參觀布達拉宮時，不允許攜帶水，飲料，化妝品等液體，不允許攜帶刀具、火具（火機、火柴）等物品。攜帶了以上東西的朋友可以把東西寄存在布達拉宮售票處，待你參觀完布宮從北門出來時，可到寄存處領回。
- ✧ 進大寺廟參觀，一定要按照藏傳佛教習慣順時針前進。藏傳佛教寺廟裡都不允許拍照。
- ✧ 在八廓街也要朝順時鐘方向行走前進。八廓街上有很多五體投地磕長頭的朝拜者，所以要小心走路.不要踩到他們了。
- ✧ 在西藏購物，如果沒有興趣購買，請勿殺價，若要殺價，就請一定購買，以免招來不必要的麻煩。
- ✧

早餐：飯店內享用 午餐：陶式鹽焗雞 60RMB 晚餐：菌類火鍋 80RMB
 住宿：★★★★★聖地天堂洲際大酒店 或同級

第五天 拉薩 日喀則 【(途經)岡巴拉山口 ~羊卓雍措湖 ~羊湖極地咖啡館~卡若拉冰川 ~ 江孜 ~(遠眺)宗山 ~白居寺+十萬佛塔】

【羊卓雍措】羊卓雍措，藏語意“天鵝池”，是西藏四大聖湖之一。它海拔高達 4441 米，乃西藏三大聖湖之一，湖光山色、風景如畫已無法形容她的美，太多



的諛詞，只會讓人覺得褻瀆了她的聖潔，在此僅能以「天上仙境、人間羊卓；天上繁星、湖畔牛羊」，對她作一個不完整的註解。

【羊湖極地咖啡館】位於羊湖畔的藏族部落-扎馬隆村，是目前中國海拔最高(4500M)的高原咖啡店，地理環境優越，零距離接近聖湖，走在羊湖邊沐浴午後的陽光，享受湖水的寧靜，啜飲一杯溫暖咖啡度過一段愜意的時光。

【卡若拉冰川】位於西藏山南地區浪卡子縣和江孜縣交界處，距離江孜縣城約 71 公里，是西藏三大大陸型冰川之一，為年楚河東部源頭。巨大的冰川從山頂雲霧飄渺處，一直延伸到離公路只有幾百米的路邊，晶瑩幽藍中，捎來幾許涼嗖嗖的感覺。在陽光的照耀下，猶如一副巨型唐卡掛在山壁上，熠熠生輝，一如夢幻仙境一般。由於先後有電影《紅河谷》《江孜之戰》《雲水謠》在此拍攝外景，使得卡若拉冰川的名氣非常大，因此，很多旅行者都會在這裏觀賞冰川的壯觀，讚歎大自然的威力。**【江孜】**，是西藏歷史上地位僅次於拉薩、日喀則的第三重鎮，是連接前藏和後藏的樞紐。曾是電影《紅河谷》的外景地。江孜的核心是位於古城中央的**【宗山】**。九世紀時，吐蕃王朝的後裔認為這裡地形殊異，具有祥兆，便在山上建立了城堡。十四世紀薩迦王朝時，當地首領重修了宮殿和城堡，並起名為「傑卡爾孜」，藏語意為「至高無上的王宮」。江孜即為其簡稱「傑孜」的藏語變音，後來成為地名。清朝時，設置江孜宗政府於宮堡內，於是這座山便被叫作「宗山」。1904 年，為抵抗英國軍隊進犯而在半山上修建了炮臺等防禦工事，但面對實力遠強於己的英軍，據守此地的軍民最終只能彈盡糧絕、跳崖而死，所以又有**【抗英英雄鎮】**的稱號。

【白居寺】藏語“班廓曲德”，譯義“吉祥輪勝樂大寺”。白居寺兩大特色：特色之一是一寺容三派，和平共處，相安無事。它原來屬於薩迦教派，後來噶當派和格魯派的勢力相繼進入，各派一度互相排斥，分庭抗禮。最後，還是互諒互讓。於是，白居寺便相容薩迦、噶當、格魯 3 個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄。特色之二是菩提塔，又名“十萬佛塔”，它是白居寺的標誌。

【十萬佛塔】白居寺內的白居寺塔又稱“萬佛塔”，塔內造有十萬佛像，它是一座具有尼泊爾及藏漢建築風格的佛塔。在十萬佛塔中，一層層走，一個個屋子看，就像看敦煌莫高窟。而且，佛像不是千篇一律，題材和風格變化很多。這主要因為白居寺的 3 派共存，可能這個屋子是格魯派的，隔壁就是薩迦派的。另外，佛像的創作時間也不盡相同，數百年的積累使十萬佛塔成為藏傳佛教的藝術博物館。

【日喀則】，歷史上稱日喀則地為“後藏，”西藏的第二大城市，海拔 3836 米，是後藏地區的宗教、政治、經濟、文化中心。歷來為藏傳佛教兩大領袖之一班禪喇嘛的駐錫地。相傳八世紀時，印度高僧蓮花生路經此處，看到山川形勝，便停留下來修行講經，並預言這裡將會成僅次於拉薩的城市，這裡日照充足、農業發達，成為「西藏的糧倉」之一。日喀則藏語意為「最美的莊園」。

行車距離：拉薩 → 約 119 公里 車時約 2 小時 30 分 → 羊卓雍措(海拔 4441 米) → 約 79.5 公里 車時約 2 小時 → 卡若拉冰川(海拔 5560 米) → 約 75 公里 車時約 1 小時 50 分 → 江孜(海拔 3900 米) → 約 92.3 公里 車時約 2 小時 10 分 → 日喀則(海拔 3836 米)

溫馨提醒：

- ✧ 羊卓雍措，翻越 5030 米的崗巴拉山口後，沿公路一直向下到羊湖湖畔需要大約 30 分鐘，這一路是欣賞羊卓雍措的最佳角度，一路上有多個觀景平臺，可駐足停留拍照。
- ✧ 羊卓雍措旁的藏獒和犛牛，如拍照是需要付費的。如果不想付費，拍照千萬不要對到它們。有時只要在面前，飼主就會前來索錢財。
- ✧ 在卡若拉冰川，會有“乃欽康桑峰”之類字樣的紀念碑、千萬不要隨意對它拍照。藏族婦女會湊過來和你照相，當然這並不是免費的。同時也會小孩圍上要錢。要注意好自己的相機與錢包。同時在冰川區域請勿高聲喊叫，以免聲波引發雪崩。
- ✧ 原則上藏傳佛教寺廟都是不允許拍照的，但十萬佛塔內卻可以拍攝，不過要收 20R。而出於對古老壁畫的保護，建議拍照時不要開啟閃光燈。

✧

早餐：飯店內享用 午餐：羊湖湖畔風味 128RMB 晚餐：酒店內中式料理 80RMB

住宿：準★★★★★喬穆朗宗大酒店 或 山東國際大酒店 或同級 (當地最好)

第六天

日喀則+++拉薩 (體驗火車鐵路約 3 小時) 【紮什倫布寺 ~ 日喀則老城區市場】

【紮什倫布寺】 藏語意為“吉祥須彌山”，與拉薩的哲蚌寺、沙拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉蔔楞寺並列為格魯派的六大寺廟。始建於明正統十二年（1447年），創建人是格魯派祖師宗喀巴的徒弟根敦珠巴，根敦珠巴後來被追溯為一世達賴喇嘛。寺廟位於日喀則市城西的尼色日山坡上，是藏傳佛教格魯派在後藏地區的最大寺院，同時也是歷代班禪的駐錫地。大彌勒殿內的強巴佛銅像高達30米，是世界上最大的銅塑佛像。

【日喀則老城區市場】 老城區大都為藏式建築，白牆木窗，家家門前都張貼經文和經幡，很多門頭上還飾以牛角。街上除了有各式工藝品出售，還有藏族人所需的生活用品和食品日。自由市場同時也是日喀則民族手工藝品集散地，有小八廓之稱。

【鐵路體驗遊】 拉日鐵路全長253公里，海拔在3600公尺至4000公尺間，地處青藏高原西南部，由日喀則站，途經仁布縣、尼木，穿越近90公里的雅魯藏布江峽穀區，時速設計120公里，短短三小時車程，沿途田野，山川，河流，穀底等獨特壯麗的自然風景。

行車距離：日喀則→西藏鐵路火車(軟座)約3小時→拉薩

溫馨提醒：

- ✧ 紮什倫布寺為格魯派寺廟，請尊重當地風俗及信仰，參觀時遵循左進右出的規律，轉經筒也是要順時針轉動。
- ✧ 日喀則藏胞的普通話說得不是很好，在自由市場，若無購買意願，請不要胡亂砍價，以免發生誤會和爭執，壞了旅遊的興致。

早餐：飯店內享用 午餐：上海廣場酒店合菜 60RMB

晚餐：蕃噶雅珠新派藏宴 120RMB (拉薩河畔賞布達拉宮夜景)

住宿：★★★★★聖地天堂洲際大酒店 或同級

第七天 拉薩 ➡ 納木措 ➡ 拉薩 【藏北草原風光(途經)~天湖~納木措~布達拉宮夜景】

【藏北草原】 今日前往藏北地區，沿青藏公路往藏北草原，在藏北高原的親切呼喚與大自然潔淨的洗禮下，輕鬆抵達世界上最高的湖泊納木措。藏北草原又稱羌塘，英文一般譯為 Changtang，「羌」意為北方，「塘」意為曠野，意即「北方的曠野」。面積超過70萬平方公里，是青藏高原的主體部分。最荒涼地區之一，幾無定居人口。其荒涼之主要因為地形及多數時候氣候惡劣，因終年雨量稀少而氣溫極低，寒冷乾燥氣候，使植物生長困難。且由於地勢高而空氣稀薄，更令人難於適應。因而形成世間面積最大之「高漠」。

【納木措】 和瑪旁雍錯、羊卓雍錯並成為西藏的3大聖湖。深藍色的湖水像一顆晶瑩的寶石，鑲嵌在草原上，陽光下泛起粼粼波色，水天相融，渾然一體，似身臨仙境，迷醉了眾多的遊人和朝聖者。湖濱廣闊、牧草豐美，長滿了高山蒿草、火絨草，是良好的天然牧場。夏初，成群的野鴨飛來棲息，野犛牛、岩羊等野生動物常會出現。湖中盛產高原細鱗魚和無鱗魚類，湖區還產蟲草、貝母、雪蓮等名貴藥材。

【布達拉宮夜景】 布達拉宮夜景璀璨奪目，是拉薩晚上不容錯過的風光。

行車距離：拉薩 → 約224公里 車時約5小時 → 納木措(海拔4718米)

溫馨提醒：

- ✧ 納木措在當雄縣屬藏北高原地區，往納木措旅遊會經過5190米的那根拉山口。高原氣候不穩定，一日四季，經常發生，所以前往納木措，須做好保暖準備，若因大雪阻攔，車子無法通行，會以其他景點行程替代。
- ✧ 納木措湖湖面海拔4,400多米，日照強烈，前往旅遊請注意做好曬，湖邊有許多藏民，牽著鬚牛收費供遊客拍照，請注意談好價錢，或詢問導遊拍照規則，以免發生不必要的糾紛。



早餐：飯店內享用

午餐：川菜風味 60RMB

晚餐：拉薩歡送宴 150RMB

住宿：★★★★★聖地天堂洲際大酒店 或同級

第八天 拉薩機場→成都雙流機場 【紮基寺~寬窄巷子】

【紮基寺】位於拉薩北郊紮基路上。因初建時寺廟僅有四個喇嘛，故取名為“紮西工巴”，意為四喇嘛寺。紮基寺的另一個名字“郎欽日”，意為大象山，得名於寺後一座外形酷似大象的山。廟前有一廣場名“紮希唐”，為藏清兵操練的校場，附近便是營房，所以當時清兵來寺內燒香求神的非常多。但最初紮基寺建立時並非是供奉財神，而是為來自拉薩以外的人們提供一個拜佛的地方，當時所供之神專門庇佑外鄉人。而早前來拉薩來的外來人以生意人居多，他們到紮基寺敬神朝拜後，都覺得很靈驗，經過口口相傳，紮基寺就演變成求財最為靈驗的地方了。

【寬窄巷子】寬窄巷子，最成都，走進寬窄巷子，就能同時感受最古老及最時尚的成都式悠閒。建築、美食、藝術、設計、奢華、復古，在此激盪出新的火花。寬窄巷子是由寬巷子、窄巷子及井巷子，三條平行的老式街道，及其間的四合院落群組成，是成都市三大歷史文化保護區之一。由於曾經是清初時期滿蒙八旗軍及其家屬的居住地，因此呈現出老成都的城市格局，及百年清朝原真建築風格。

註:當天景點、餐食、飯店視最終航班更改增減之。

早餐：飯店內享用 午餐：中式合菜 60RMB 晚餐：特色餐食~皇城老媽四川火鍋 150RMB

住宿：★★★★★成都首座萬豪酒店 或成都世紀城天堂洲際大飯店 或同級

第九天 成都【鐵像寺水街】 成都雙流機場→香港機場→桃園機場

【鐵像寺水街】位於成都市高新區大源片區劍南大道旁，占地近百畝，隱藏在高樓林立的商業大廈與現代公寓樓群之中。鐵像寺水街是一片融合了蜀風水韻與現代生活的特色文化商業街區，川西風格的古建築與現代風格的商業店鋪比鄰而居相得益彰。南北流向的蕭家河穿流而過，橫跨河流的幾座石橋上刻著成都古橋的名字，記錄著古蜀文化與成都故事；街區裏各處亭台水榭、石羊、戲臺、牌坊等皆是成都文化與生活面貌的集錦。

註:當天景點、餐食、飯店視最終航班更改增減之。

早餐：飯店內享用 午餐：機上餐食 晚餐：X

住宿：溫暖的家

◎西藏為特殊軍事管制區，西藏的地理環境特殊，非中國公民身分必須辦理入藏函，且西藏政府會因西藏氣候、活動、藏族節慶、及軍方所管轄特殊自治區政局穩定考量，有權隨時全面管限制外賓入藏，此乃屬不可抗力之因素不可歸責於兩岸旅行社敬請嘉賓體諒明鑑配合當局!!*

【入藏證所需資料】

團隊進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏證件。需要提供以下相關資料：

- 1.參團旅客之臺胞證影本(有照片面)，需清晰版(照片要清楚)或正本
- 2.參團旅客職業以及聯絡電話資料。

※辦理入藏證需要在入藏前四十天提供以上資料給我們，入藏證規定須團去團回，因此入藏證的下件時間會依團隊整團證件送齊後送出辦件。

※65歲以上(含65歲)參加西藏旅遊團體，申請入藏證時，必須另外提供：臺灣各公立醫院所開立之身體健康無虞，可前往西藏旅遊的健康聲明證明書，證明書上須有醫生簽名，并蓋醫院的章。才能辦理。以上規定，煩請務必配合，如無法提供，則臺辦有權不受理。

怎樣預防高原反應

科學家們將海拔 3000 米以上稱為高原。因為海拔達到這一高度時，其氣候特點（如低氧壓，缺氧，高輻射及高寒等）與平原明顯不同。人到了這樣的環境，體內必須進行一系列的調節，才能適應。因此，初進高原，甚至是常住高原的人從平原重返高原時，必須在多方面嚴防急性高原病的發生。

一， 患下列疾病者不宜進入高原

如果你從未進過高原，在進入高原之前，一定要進行嚴格的體格檢查，如發現心，肺，腦，肝，腎的病變，嚴重貧血或高血壓病人，請勿盲目進入高原。如果你只患有一般疾病，必須預先採取必要的預防措施，如隨身攜帶氧氣等。

二， 到達高原後應注意事項

海拔 3600 米，氧氣含量僅為平原的 70%左右，大氣壓也較低，這就是產生高原反應的主要原因。

1. 剛到青藏高原，每一個人都會感到不同程度的胸悶，氣短，呼吸困難等缺氧症狀，嚴重的會有頭痛、全身肌肉痛、失眠等症狀。但這並不說明您不能適應高原，這種反應是很正常的，如果能夠正確地保護自己，1-3 天后，一般都可使上述症狀好轉或消失。但反應緩解之後，並不是就可為所欲為，更應該控制自己的行為，才能起到很好的作用。
2. 人們常常提倡用吸氧來緩解不適。當然，吸氧能暫時解除胸悶，氣短，呼吸困難等症狀，但停止吸氧後，症狀又會重新出現。這樣便延緩了適應高原的時間。我們主張，如果你上述症狀不很嚴重，特別是在靜息時較輕微，最好不要吸氧，這樣使你很快適應高原環境。
3. 剛進入高原，不可暴飲暴食，以免加重消化器官的負擔，使其能很好地適應此環境。最好不要飲酒和吸煙。
4. 多吃蔬菜，水果等富含維他命的物質，要多飲水，不要牛飲，保持持續定量飲用，每日最少須喝足 3000c.c.
5. 初到高原，不可急速行走，更不能跑步，更不能做體力勞動，最好能用半天時間完全靜養休息，第一晚上要早休息，多睡眠。這一條要從下飛機開始做起，很多人一下飛機，沒有什麼高原反應，就自以為是，結果一到晚上症狀才出現，這時後悔已晚了。
6. 初到西藏，要防止因受涼而引起的感冒。感冒是急性高原肺水腫的主要誘因之一。高原溫差特別大，很容易著涼並感冒，這時要切記，寧可熱一點，不可冷一點，多穿衣服。
7. 初到高原第一晚，建議不洗頭、洗澡，待經過一天適應高原氣候後，方可進行沐浴，已減少在高原著涼機會。
8. 進入西藏的旅遊行程安排很有講究，不可盲目。要先到低海拔的地方，再到高海拔的地方。
9. 一旦發生高原反應也不必恐慌，要視其反應的程度而有針對性的治療。如果反應較低，可採取靜養的辦法，多飲水，少運動，一般一段時間後會消失或減弱；如果反應較重，影響到了睡眠，可服用一些藥物幫助治療；如果反應太重，就可到醫院進行治療，輸液、吃藥、吸氧等，川藏有很好的專門治療高山反應的醫院及醫師，而且較好的飯店也有很好的這方面的醫務室，可以提供這方面的服務；如果實在受不了高原反應的折磨，只好乘最早的航班返回平地了，一般情況可以立即得到緩解。
10. 常有傳說有人在西藏因高原反應而丟命的，其實真正丟命的原因一般都是因高原反應而引起的迸發症。所以一般都會勸說有感冒、心，肺，腦，肝，腎的病變，嚴重貧血或高血壓病人不要進藏，就是怕因高原反應而引發這些疾病。
11. 如果只是有一般的疾病或僅僅是高原恐懼，但又非常想去西藏的人應該怎麼辦呢？
 - A. 要克服恐懼心理，保持正常的心態，高原反應不是“SARS”，沒有傳說中的可怕。
 - B. 若對自己沒有信心，可以在出發前去醫院做體檢，全面正確的瞭解自己的身體狀況。
 - C. 若還沒有信心，可以請一個專科醫生，全面陪護自己的旅遊行程，讓醫生為您的飲食起居作全面的跟蹤安排，起到保駕護航的作用，當然您要付很多費用了。
 - D. 若還沒有信心，就只好不去了，通過網站、電視等來瞭解西藏了。
12. 儘量選擇條件好一點的飯店入住，使自己有一個好的居住環境，可以得到很舒適的休息，這樣可以從心理上及生理上得到放鬆，有利於克服高原反應。另外，睡眠時儘量開窗，讓空氣流通，並儘量靠近窗戶睡覺。
13. 旅途儘量安排輕鬆，行程適當寬鬆，先低海拔，再高海拔。
14. 常用的預防高原反應的藥物：紅景天、葡萄糖等，進山前二天開始服用，路途也堅持服用，可以有效防止高山反應。

