



2019/04/11【西藏】桃花村、青藏鐵路10日

NT:82,000 元/人 含稅、導領&行李小費

行程特色

- ◆ **【季節限定】**每年三月底至四月中旬，林芝的桃花花開成海，精心安排感受這桃源秘境的繽紛。

※備註：賞桃花行程乃屬戶外活動，花況會受天氣及氣候等因素影響，敬請了解。

- ◆ 安排進入魯朗林海觀景台及色季拉山口，眺望「中國最美的十大名山」～南迦巴瓦峰。
- ◆ 拜訪藏族三大聖湖中的「碧玉湖」羊卓雍措，及「藏傳佛教寧瑪派的神湖」～巴松措。
- ◆ 安排遊覽西藏《世界文化遺產》：布達拉宮、及大昭寺。
- ◆ 特別安排搭乘青藏鐵路，一覽青藏高原壯闊的高山、湖泊及自然原生態

林芝桃花節

浪漫粉海使人醉



嘎啦村桃花溝【雪山下的世外桃源】

每年3月至4月，是西藏林芝地區最美的時刻，唯有春日到訪，才能見到燦爛滿谷的桃花林！最佳的賞花地點即是林芝縣的「嘎啦村桃花溝」，這裡三面環山，漫山粉海從山坡綿延至河谷，又被稱作為「雪域桃源」的起點，再蒼茫雪山及藍天白雲映襯下，不禁為之傾倒拿起相機猛拍，只願讓這「世外桃源」的美景深印腦海中！

林芝地區早期因地處偏遠與世隔絕，讓「嘎啦村桃花溝」保留了最純粹的原始美景，一眼望去，遠方的雪峰聳立，融化的雪水則匯集成河流入村莊，藏民房舍散佈於青稞麥田間，新綠乍現，桃花開滿枝桠，帶來春天的浪漫芬芳，彷彿走入陶淵明筆下的桃花林。



林芝巴松錯【恍若仙境的東方小瑞士】

巴松錯，又名措高湖，「措高」藏語：綠色的水，是紅教寧瑪派的聖湖，湖面海拔3700多米，長約18公里，最深處約120米。湖形狀如鑲嵌在高峽壑谷中的一輪新月。夏日時節，碧綠湖水與林芝青山相映成畫無人跡的桃源仙境，加上青藏高原那湛藍天空與潔白雲朵的鑲嵌，構成了宛若童話般的景色。

而湖中間有一個小島叫扎西島，島上有一座寺廟「措宗工巴寺」已有1500多年歷史。放眼望去，小島如仙女掉落在碧湖中的一顆奪目寶石，與周圍的山色天光相映成趣。

巴松措

人間天堂，有「小瑞士」美譽

巴松措景區集雪山、湖泊、森林、瀑布牧場、文物古蹟、名勝古剎為一體，景色殊異，四時不同，名類野生珍稀植物匯集，實為人間天堂，「小瑞士」美譽。雖然巴松措深藏在交通閉塞、遠離城鎮的山溝里，但它卻以其林木繁茂和群山聳立中的那一池碧水而廣為外界所知，成為林芝地區最早為人所知的風景區之一。



羊卓雍措

西藏三大聖湖，人間仙境的一抹藍

羊卓雍措，簡稱羊湖，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，湖光山色之美，冠絕藏南。與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖，羊卓雍措被譽為世界上最美麗的水。集高原湖泊、雪山、島嶼、牧場、溫泉、野生動植物、寺廟等多種景觀為一體，周圍還有常年不溶的雪山冰峰。



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。

白居寺

西藏

一寺融三派，塔中有塔”的藏傳佛教寺院。



三大聖地

永不滅的藏族精神指標



一、布達拉宮 【世界海拔最高的宮殿】

雄偉壯麗的布達拉宮聞名中外，是拉薩的標誌，也是神秘西藏的象徵。這座氣勢恢弘的巨大建築，是藏族同胞心目中的天堂淨土，也是祖先靈魂的棲息地和民族精神的象徵代表。布達拉宮是整個藏區現存最大的宮堡式建築群，依山勢而建，重樓疊宇，氣勢巍峨壯觀，建築主體分為紅宮和白宮兩大部分。紅宮內主要是歷代達賴喇嘛的靈塔和神佛殿堂，白宮是達賴喇嘛的起居和舉行政教儀禮的地方。

特別的是，主樓紅宮實際上只有9層，因藏族民間信仰認為13是吉祥數字，故配假窗成13之數。難能可貴的是，布達拉宮仍存有完整簇新的梵文貝葉經，讓世人得以一窺吐蕃時期印度佛教的輝煌。



大昭寺 【西藏最神聖寺院】

建於西元647年，是藏王松贊幹布為紀念文成公主入藏而建，是西藏最早的木構建築，殿頂覆蓋著西藏獨具一格的金頂，陽光下浮光耀金，光彩奪目。

一直以來，藏族人都「先有大昭寺，後有拉薩城」之說，因此，大昭寺在拉薩市的地位相當崇高。

「大昭」，藏語為「覺康」，意思是釋迦牟尼，就是說有釋迦牟尼像的佛堂，而這尊釋迦牟尼像是來歷可不小，由當時文成公主和親時，遠從長安帶來的一尊「覺阿」佛（釋迦牟尼12歲時的等身鍍金像），它在佛教界具有至高無上的地位。

藏族人也喜歡將以大昭寺為主的八角街一帶稱為「拉薩」，藏文意思是佛地，在此不時可看見朝拜者在大昭寺門口誠心磕長頭。





札什倫布寺【西藏六大藏傳佛教寺院之一】

札什倫布寺是後藏格魯派最大寺院，在藏語中意為「吉祥須彌聚福殊勝諸方洲」，由第一世達賴喇嘛－根敦珠巴所主持興建，後經過歷代班禪的修繕、擴建，而有今佔地約20萬平方米的範圍。

寺院依山勢地形建築佈局，高低落差極大，寺院的後方是由強巴佛殿、大經堂和歷代班禪靈塔殿所組成的主要建築群，高聳的殿堂依序遞接，可看見輝煌奪目的朱壁金頂，規模相當宏偉氣派，站在札什倫布寺的展佛台可以看到整個日喀則和寺院全貌。

寺院裡面供奉著歷代班禪的靈塔，由黃金珠寶打造，供奉著歷代班禪的肉身，最特別的是裡面有一尊世界最大的鍍金強巴坐佛銅像，佛教認為，強巴佛將接替釋迦牟尼而成為佛教至尊，故稱之為未來佛，為寺中必看珍寶。

參考飯店

重慶華辰國際大酒店：由溫德姆酒店集團管理，是目前渝北空港新城內唯一五星級酒店。



林芝博泰林芝大酒店：位於巴宜區廣州大道南段，正對比日神山，距離著名的老鷹廣場、林芝政府行署和政協均只有咫尺之遙。



拉薩聖地天堂洲際大飯店：國際品牌 5 星級飯店，飯店獨特的建築風格成為拉薩的新地標；晚間睡眠時有中央供氧，是您初次到拉薩的最佳選擇。



日喀則喬穆朗宗酒店：地處市中心熱鬧城區，是一家以藏文化為主題的 4 星級酒店；晚間睡眠時有中央供氧，是您到日喀則的最佳選擇。



西安滄灞艾美酒店：萬豪國際酒店集團管理，座落于西安滄灞生態區，酒店依河而築，風景秀麗。



參考航班 以下為本行程預定的航班時間，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

日期	航班	起飛地點	起飛時間	抵達地點	抵達時間	飛行時間
第 1 天	B7193	桃園 TPE	08:15	重慶 CKG	11:35	3 小時 20 分
第 10 天	B7171	襄陽 XIY	15:40	桃園 TPE	19:20	3 小時 40 分

行程內容

第 1 天 桃園國際機場／重慶江北國際機場→重慶

今日集合於桃園國際機場，搭乘直航班機飛往中國四大直轄市之一的重慶市。

【重慶】1189 年，宋光宗趙惇先封恭王再即帝位，稱為「雙重喜慶」，重慶由此得名。古稱「巴」，是巴渝文化的發祥地，其歷史至今已有 3000 年。抗日戰爭時期定為國民政府陪都，1997 年成為中國第四個直轄市。

◎**航班分析**：目前所有進西藏的團體都無法當天進入西藏，必須在第三地（重慶、上海、成都、西安、昆明、廣州、北京等）停留一晚轉機，第二天才能搭機進入西藏。由於飛往西藏海拔最低的地方～林芝的班機都是清晨起飛，因此我們安排傍晚抵達重慶的班機，第一天可以早點回到飯店好好休息一晚，隔日一大早搭機飛往林芝，避免因睡眠不足而造成的高原反應。

早餐/X 午餐/機上套餐 晚餐/中式合菜(RMB 80/人)

住宿：5 星級華辰國際大酒店 或 國際品牌 5 星重慶喜地山戴斯大酒店

第 2 天 重慶／林芝米林機場→林芝（巴宜區）【喇嘛嶺寺】

早晨接往重慶機場，在領隊協助下辦理登機手續後，搭機飛往被譽為「西藏的瑞士」林芝。

【林芝米林機場】2006 年正式通航，位於林芝市米林縣境內的雅魯藏布江河谷，距林芝市巴宜區八一鎮 50 公里，機場海拔 2,949 公尺，屬於高原機場。

【林芝市】位於西藏自治區東南部，藏語稱為「太陽的寶座」。這裡氣候濕潤，植被茂密，被稱為「西藏的江南」。境內雪峰林立，森林密佈、山清水秀，自然風光旖旎多姿，峽谷內奔湧著尼洋河、帕隆藏布江、雅魯藏布江等多條河流，河流兩側有幽靜的村莊、古老的巨柏、松濤起伏的森林等充滿著迷人

魅力的自然景觀，被盛譽為「西藏的瑞士」。

【喇嘛嶺寺】建於 20 世紀三十年代末的古剎，屬藏傳佛教四大教派之一的寧瑪派（俗稱紅教）寺廟。整個寺院形狀呈正四角，外底層屋簷共有二十角，第二到第三層屋簷為八角，佛殿高二十多公尺，內徑十餘米，上覆金頂，呈塔形，四面牆體分以白藍紅綠四色塗之，猶如鑲嵌在青山綠水中的一顆寶石。寺廟主供寧瑪派創始人蓮花生大師塑像，經堂供釋迦牟尼塑像。寺內還有蓮花生的踐石遺跡。午餐後專車接往飯店休息，以便讓身體適應高原環境。或可安排前往香港路步行街逛逛。

◎行程分析：團體抵達林芝後不安排太多旅遊活動，雖然林芝巴宜區海拔近 3,000 公尺，但初抵高原仍然建議多一點時間來調整適應；且精彩旅遊在林芝安排住宿兩晚，先適應高原環境氣候，對於之後的行程會更有幫助喔！



早餐/飯店提供	午餐/中式合菜(RMB 50/人)	晚餐/藏香豬風味(RMB 80/人)
---------	-------------------	--------------------

住宿：4 星級博泰林芝大酒店 或 林芝五洲皇冠酒店

第 3 天 巴宜區【色季拉山口（遠眺）、南迦巴瓦峰、魯朗林海觀景台、嘎拉村(桃花村)】

【色季拉山口（遠眺）】海拔 4,728 公尺，是川藏線上著名的地標；山口視野開闊，可以遠眺到魯朗林海和背後的南迦巴瓦峰，是拍照的好地方。

【南迦巴瓦峰】被譽為「雲中天堂」，海拔 7,782 公尺，高度排在世界最高峰行列的第 28 位。峰體終年積雪，雲霧繚繞，披著朝陽和餘輝的南迦巴瓦峰金光萬丈，蔚為壯觀，傳說有幸一睹真容的人將迎來好運。被《中國國家地理雜誌》評選為「中國最美的十大名山」之首。

【魯朗林海觀景台】「魯朗」藏語意為「龍王谷」，是龍王爺居住的地方，也是『叫人不想要』的地方。魯朗海拔 3,700 公尺，是一片典型高原山地草甸狹長地帶，長約 15 公里，平均寬約 1 公里。兩側青山由低往高分別由灌木叢和茂密的雲杉和松樹組成「魯朗林海」；中間是整齊劃一的草甸，猶如人工整治一般；草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上報春花、紫苑花、草梅花、馬先蒿花等成千上萬種野花怒放盛開，頗具林區特色的木籬笆、木板屋、木頭橋及農牧民的村寨星落棋布、錯落有秩，勾畫了一幅恬靜、優美的「山居圖」。

【嘎拉村】作為林芝地區桃花節主會場已有多多年，作為「林芝桃花第一村」的稱號並非浪得虛名。嘎拉桃花村因為桃花開放集中，向來被各地旅人青睞。每年三至四月，村裡的桃花開得一簇簇、一團團，使得整個嘎拉村顯得分外妖嬈多姿，宛如仙境。身臨其境，有種遠離塵俗、身處世外的感覺。

備註：賞桃花行程乃屬戶外活動，花況會受天氣及氣候等因素影響，敬請了解。



早餐/飯店內享用	午餐/魯朗石鍋雞風味(RMB 60/人)	晚餐/中式合菜(RMB 80/人)
----------	----------------------	-------------------

住宿：4 星級博泰林芝大酒店 或 林芝五洲皇冠酒店

第4天 巴宜區→尼洋河風光→巴松措【湖心島、措宗工巴寺】→拉薩

【尼洋河風光】全長 307.5 公里，發源於米拉山西側的錯木梁拉，由西向東流，在林芝市巴宜區匯入雅魯藏布江。她是林芝市的「母親河」，又稱「娘曲」，藏語意為『神女的眼淚』。沿河兩岸植被完好，風光旖旎，景色迷人。

【巴松措】又名錯高湖，藏語中是『綠色的水』的意思，湖面海拔 3,700 多公尺，湖面面積達 6 千多畝，位於林芝市工布江達縣 50 多公里的巴河上游的高峽深谷裡，是紅教的一處著名神湖和聖地。景區集雪山、湖泊、森林、瀑布牧場、文物古蹟、名勝古剎為一體，景色殊異，四時不同，名類野生珍稀植物匯集，實為人間天堂，有「小瑞士」美譽。

【湖心島】在巴松措神話傳說中，湖心島下是巴松措龍女的宮殿，湖心島上的措宗寺是藏東南寧瑪派千年古寺。順時針方向轉島，還可以看到格薩爾王戰馬留下的蹄印、揮劍於石頭上留下的劍痕、桃抱松、以前的水葬台、樹葉上有自然形成的藏文字母的字母樹、蓮花生洗臉的神泉…可謂步步有神奇。

【措宗工巴寺】位於紮西島上，措宗工巴意為「湖中城堡」，為唐代的建築，是西藏有名的紅教寧瑪派寺廟，距今已有 1500 多年的歷史了。措宗寺為土木結構，上下兩層，殿內主供蓮花生、千手觀音和金童玉女。寺南有一株桃和松的連理樹，春天時，桃花與青松相映，煞是好看。

【拉薩市】是西藏自治區首府，是全區政治、經濟、文化中心和交通、通信樞紐；現轄八縣區，總面積近 3 萬平方公里，總人口約 55 萬人。拉薩屬高原溫帶半乾旱季風氣候，年降水量 500 公釐左右，平均海拔 3,658 公尺，年日照 3,000 多小時，素有「日光城」的美譽。

◎**餐食分析**：民以食為天，一趟快樂的旅行「食」是非常重要的！一般 30-40 人民幣的餐標在一些團體多、競爭激烈的沿海城市，或許還可以勉強吃飽，但在西藏旅遊是絕對不夠的；因此我們午晚餐標均在 50 人民幣以上；並在林芝享用著名的魯朗石鍋雞、藏香豬風味、及巴河魚風味；日喀則安排體驗西北面食風味，拉薩安排於拉薩聖地天堂洲際大飯店內享用自助式晚餐、尼泊爾餐、人民公社的野山菌火鍋風味、及當地朗措嶺藏餐宴；日喀則安排體驗西北面食風味；西寧安排於匯豐樓品嚐當地小吃風味；而火車上安排享用三餐（因受限火車上的硬體設備，餐食內容會比較簡單，午、晚餐僅安排¥80/人明碼實價，四人一桌；建議您可以準備一些零食點心備用！）；貼心的安排希望讓您能感受各地的特色飲食風味。



早餐/飯店內享用 午餐/巴河魚風味(RMB 60/人) 晚餐/拉薩天堂洲際大飯店自助餐(RMB 188/人)

住宿：5 星級拉薩聖地天堂洲際大飯店 或同級

第5天 拉薩【藥王山照景台、世界文化遺產~布達拉宮、龍王潭、世界文化遺產~大昭寺、八廓街】

【藥王山照景台】藥王山藏語稱「夾波山」，意為「山角之山」。位於布達拉宮西南側，海拔 3,725 公尺，與布達拉宮所在的紅山咫尺相對。其半山腰有觀景台，是拍攝布達拉宮的最佳位置之一，同時也是 50 元人民幣的背面圖案拍攝地。

【世界文化遺產~布達拉宮】建於西元七世紀中葉，屹立在西藏首府拉薩市區西北的紅山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。被稱為「世界屋脊明珠」，它是拉薩乃至青藏高原的標誌，也是西藏曾經的政權中心。這座世界上海拔最高最雄偉的宮殿裡，收藏著極為豐富的文物和工藝品，同時也珍存著獨一

無二的雪域文化遺產。這座具有 1300 年歷史，世界上海拔最高、最雄偉的宮殿也無限衍伸著藏文化的燦爛，是真正屬於世界的遺產，是可以觸摸，可以深入，未經粉飾，但真正具有藏族建築藝術傑出代表的宮堡式建築群。

【宗角祿康公園】園中心有潭水，傳說六世達賴倉央嘉措曾從墨竹工卡迎請墨竹賽欽和八龍供奉於北潭水中，所以又稱龍王潭；園林繞布達拉的山勢佈局，是拍攝布達拉宮倒影最好的地方。

【世界文化遺產~大昭寺】位於拉薩市中心，又名「祖拉康」、「覺康」（藏語意為「佛殿」）。始建於唐貞觀 21 年，是藏王松贊干布為紀念尺尊公主入藏而建。是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，也是西藏最早的土木結構建築，並且開創了藏式平川式的寺廟市局規式。主殿三層，殿頂覆蓋著西藏獨具一格的金頂，陽光下浮光耀金。寺內主供的釋迦牟尼像是文成公主入蕃帶進的，拉薩之所以有「聖地」之譽，與這座佛像有關。大昭寺殿高 4 層，整個建築金頂、斗拱為典型的漢族風格。碉樓、雕樑則是西藏樣式，主殿二、三層簷下排列成行的 103 個木雕伏獸和人面獅身，又呈現尼泊爾和印度風格特點。

【八廓街】圍繞在大昭寺，則是大血拼的好地方，舉凡各種法器、唐卡、天珠及各類手工藝品，保證令您大開眼界；在遊客的殺價及小販的叫賣聲中，夾雜其中的朝聖者，以五體投地的方式，一步步前進，這樣的畫面，充滿著不協調，但也散發了一種令人怦然心跳的奇異魅力。

◎行程分析：拉薩除了必去的布達拉宮、大昭寺、八角街之外，再帶您到「拍攝布達拉宮的最佳地點」藥王山、及「拍攝布達拉宮倒影的最佳處所」宗角祿康公園(龍王潭)，並安排晚間到布達拉宮拍攝夜景，多方面感受拉薩不同的風情！



早餐/飯店內享用 午餐/拉薩廚房尼泊爾風味(RMB 70/人) 晚餐/人民公社野山菌風味(RMB 80/人)

住宿：國際品牌 5 星級聖地天堂洲際大飯店 或同級

第 6 天 拉薩→崗巴拉山口→羊卓雍措→卡若拉冰川→江孜【白居寺】→日喀則

【崗巴拉山口】海拔 4,794 公尺，崗巴拉藏語的意思就是「無法超越的山」，位於西藏雅魯藏布江與羊卓雍措間的拉軌崗日山的鞍部，是前藏與後藏的習慣分界線，浪卡子縣與貢嘎縣界山。

【羊卓雍措】簡稱羊湖，海拔 4,441 公尺，在山南地區浪卡子縣境內，是西藏三大聖湖之一。傳說羊湖是下凡的仙女，與其北側的甘巴拉山還是一對夫妻。這裡湖光山色、風景如畫，已無法用言辭去形容她的美，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。

【卡若拉冰川】位於西藏浪卡子縣與江孜縣的交界處，公路通過水嶺鞍部的海拔是 5,045 公尺，乃欽康桑大雪山是西藏中部四大雪山之一，山體雄偉，頂部尖錐突兀，坡嶺溝壑間終年積雪發育了多條冰川。主峰海拔 7,191 公尺，卡若拉冰川的冰舌前緣海拔為 5,560 公尺，最低冰層高度每年隨氣溫變化而略有升降，卡若拉冰川的融水是年楚河的東部源地。

【白居寺】海拔 3900 公尺，白居寺是漢語名稱，藏語簡稱「班廓德慶」，意為「吉祥輪大樂寺」。這座寺廟是在西藏各教派分庭抗禮，勢均力敵的情況下建立的。因此它能聚薩迦、格魯、布敦等各派和平共存於一寺。每個教派在此寺內都擁有五六個「扎倉（殿堂）」。因而在西藏佛教史上有特殊的地位和影響。寺旁有「十萬佛塔」白居塔。塔有九層，高達 32 米多，有 108 個門、77 間佛殿、神龕和經堂，是中國建築史上獨一無二的珍品。【※因江孜縣城道路改造，目前旅遊巴士無法停至白居寺旁，若餐團貴賓堅持前往參觀，目前可停車點距離白居寺約 2 公里（單程需步行 30 分鐘以上，且路況

不佳)；或可選擇退費 30 人民幣/人；或可選擇更換景點～參觀帕拉莊園（西藏唯一一座保存完好的西藏貴族莊園）；不便之處，敬請見諒！】

【宗山古堡遺址】矗立在江孜古城中央的懸崖峭壁上，海拔 4020 公尺，相對高度 125 公尺，在年楚河平原中央顯得非常雄峻，為江孜縣城的標誌。

【日喀則市】位於青藏高原西南部，面積 18.2 萬平方公里，平均海拔 4,000 公尺以上。2014 年人口 72 萬，轄 1 個市轄區和 17 個縣。首府桑珠孜區建城已 600 多年，位於雅魯藏布江與年楚河會合口附近，是一座具有 500 多年歷史的高原古城，海拔 3,830 公尺，歷史上該地稱「年麥」，藏語意為「年楚河下游」。日喀則舊時屬於「衛藏」中的「藏」地，又稱「後藏」。



早餐/飯店內享用	午餐/途中便餐 (RMB 50/人)	晚餐/西北麵食風味 (RMB 70/人)
----------	--------------------	----------------------

住宿：4 星級喬穆朗宗酒店 或同級

第 7 天 日喀則【扎什倫布寺、喜格孜步行街】+++ (日拉高鐵)-拉薩【布達拉宮璀璨夜景】

【扎什倫布寺】位於日喀則城西尼瑪山腳下，是藏傳佛教格魯派在西藏的四大寺院之一、歷代班禪的駐錫地。扎什倫布寺藏語意為「吉祥須彌」，始建於西元 1447 年。其強巴佛殿中供奉的強巴佛像是巨型雕塑行列中的珍品，也是世界上最高最大的銅塑佛像。

【喜格孜步行街】是前往扎什倫布寺瞻仰的必經之路。是日喀則市歷史文化景觀的主幹軸線；總長 986.7 公尺，街區各建築物體現日喀則地區民居建築風格和特色，且聚集著當地民族特色的紀念品。



早餐/飯店內享用	午餐/中式合菜 (RMB 50/人)	晚餐/朗措嶺藏餐宴 (RMB 100/人)
----------	--------------------	-----------------------

住宿：國際品牌 5 星級聖地天堂洲際大飯店 或同級

第 8 天 拉薩+++青藏鐵路+++當雄+++那曲+++安多+++格爾木+++德令哈+++

『汽笛一聲響，火車出西』，隨著青藏鐵路的通車，西藏這個占中國總面積八分之一的雪域高原，結束了沒有鐵路的歷史，青藏鐵路是世界鐵路建設史上的奇蹟，是中國人引以為傲的偉大成就。今日，我們將帶你一同體驗這世紀的偉大建設。青藏的鐵路傳奇，就由您我一起來見證！

【青藏鐵路】這條世界海拔最高、線路最長的高原鐵路，被譽為「天路」。它東起青海省西寧市，南至西藏自治區首府拉薩市，全長 1956 公里。沿途巍巍群峰，綿綿雪域，茫茫戈壁，給人以震撼和激動；穿越戈壁昆侖，飛架裂谷天塹…，它以無可爭議的事實告訴世人：它是世界上最長的高原鐵路、最長的高原凍土鐵路橋、海拔最高的火車站、高原鐵路最高時速…，創造了一項又一項世界之最！從西寧至拉薩，沿途經過當雄、那曲、安多、格爾木、德令哈、西寧西等站，雖然在您搭乘這人類鐵路建

設史上的一部史詩時，中途無法下車，但一路上的景緻真的會讓您終身難忘。



早餐/飯店內享用 午餐/火車上中式合菜（RMB 80/人） 晚餐/火車上中式合菜（RMB 80/人）

住宿：青藏鐵路（軟臥，四人一室）

第 9 天 +++ 西寧【東關清真大寺、水井巷市場】+++高速鐵路+++ 西安

火車於上午抵達西寧火車站。

【西寧】是漢、藏、回等各族文化的交匯點，藏傳佛教和伊斯蘭教在這裡交融，絲綢南路和唐蕃古道的重鎮，也是西藏通往內地的門戶。漫步在西寧的繁華路段，林立的高樓，喧嚷的道路，並沒有傳說中的西部蠻荒之感。唯有見到穿著民族服裝的少數民族的身影，才讓旅人有了些「身在邊陲」的感覺。

【東關清真大寺】是西寧市 10 多萬穆斯林進行宗教活動的中心，在青海省內規模最大，歷史悠久，與西北地方著名的西安化覺寺、蘭州橋門寺、新疆喀什文提卡爾清真寺等並稱為西北四大清真寺。建築物雄偉壯觀，具有中國古老的建築藝術和伊斯蘭教特色。

【水井巷市場】被譽為西寧的「南京路」、「西北高原的小香港」，在這裡不僅可以品嚐到名目繁多的民族及地方傳統小吃，也出琳琅滿目的各類商品和高原特色旅遊紀念品等。

午後接往西寧火車站，搭乘高速鐵路前往西安。



早餐/火車上（RMB 30/人） 午餐/匯豐樓西寧小吃風味(RMB 80/人) 晚餐/火車上餐盒 (RMB 50/人)

住宿：國際品牌 5 星西安滄灞艾美酒店 或 西安高新希爾頓酒店 或同級

第 10 天 西安【大明宮國家遺址公園（大明宮遺址博物館、微縮景觀、《大明宮傳奇》IMAX 3D 電影）、回民街】→咸陽國際機場／桃園國際機場

【《世界文化遺產》大明宮國家遺址公園】（含☆觀光車）唐大明宮占地 3.2 平方公里，其面積相當於 3 個凡爾賽宮、4.5 個故宮、12 個克里姆林宮、13 個羅浮宮、15 個白金漢宮，充分顯示了唐代宮城建築的雄偉風貌。是舉世聞名的唐長安城「三大內」（太極宮、大明宮、興慶宮）中最為輝煌壯麗的建築群，是東方園林建築藝術的傑出代表，是中華民族協和萬邦的重要場所，被譽為「絲綢之路」的東方聖殿。從唐宗時起，歷朝皇帝多在此聽政，是二百餘年間唐代的政令中樞所在。新建成的大明宮國家遺址公園延續了唐大明宮的歷史格局，使盛唐文化的豐富內涵得到完整、充分和集中的體現。

【大明宮遺址博物館】位於大明宮國家遺址公園中軸景觀中心地下，建築面積近 1 公頃，採用半地下結構設計。主要展示大明宮遺址出土文物、相關資料以及大唐皇家使用的用具、器皿等。

【微縮景觀】是以 1:15 的比例真實地還原了全盛時期的整個唐大明宮宮殿群，使我們能真實地領略昔日大明宮的風采。值得一提的是，這裡所有建築的一磚一瓦、一樑一棟，全由手工打造，1100 座建築

精雕細刻、描金彩繪。穿梭其間，仿佛穿越時空回到了盛唐皇家宮殿之中。

【IMAX 3D 電影《大明宮傳奇》】電影講述在中亞的某個考古現場，由出土的一幅精美的古代宮廷壁畫引發的傳奇故事。西元七世紀的大唐，是中國古代歷史上最輝煌的時期，大明宮吸引著世界各地的人前來朝拜，來自波斯的王子在大明宮的大朝會上對大唐郡主明月一見傾心。為了贏得美人的芳心，他參加了大唐的禁軍演武大賽。這是大唐最慘烈的比賽，只有真正的勇士才可以脫穎而出…。為了配合IMAX3D 電影的製作特點，影片安排了多個極具視覺衝擊力的場景，如代行的宮廷樂舞、皇家馬球比賽、貴族狩獵場、武術對刺…。這些場景為觀眾奉獻了一幕幕別開生面、驚心動魄的視覺體驗。

【回民街】全長 1100 公尺，街區內為仿古明清建築風格，南有鼓樓，北有牌坊，清真大寺、古宅大院鑲嵌於鱗次櫛比的店鋪食肆之間。步入其中，地鑲青石、鋪懸金匾、老街繁錦、美味飄香，是西安獨具古城風貌與現代文明的歷史文化旅遊街區。

午後專車接往西安咸陽國際機場，搭乘直航班機返回臺灣，結束此次精彩的西藏之旅。



早餐/飯店內享用

午餐/德發長餃子宴（RMB 50/人）

晚餐/機上套餐

住宿：溫暖的家

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

◎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，則臺辦有權不予受理。

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併發症。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。

【西藏旅遊地圖&青藏鐵路圖】

