

# 珠峰大本營.拉薩.林芝. 青藏鐵路 12 日



**出發日期：2018 年 6 月 1 日 團體費用：85,000 (刷卡價) / 83,300 (現金價)**

包含：來回經濟艙團體機票，兩地機場稅+燃油附加費，旅行平安險 500 萬+10 萬意外醫療險，入藏證。  
不含：每人每天 NT300 服務小費(含導遊、司機、領隊)，行李小費(每件人民幣 5-10 元)

**第 1 天 高雄(台中.桃園) ✈️ 香港 ✈️ 西安+++西寧(海拔 2100 米)**

參考航班：KA451 0800/0925 + KA946 1135/1435 + D2569 1730/2158

集合於高雄小港國際機場，搭機經香港飛往西安。搭乘高鐵前往西寧。專車迎往飯店休息。

**晚餐：自由用餐 發 RMB50**

**住宿：西寧興鼎安大酒店 或同級**



塔爾寺



青海湖

**第 2 天 西寧—塔爾寺—日月山—青海湖—西寧+++青藏鐵路**

行車距離：西寧 → 塔爾寺 約 29 公里 車時約 40 分 → 青海湖 約 75 公里 車時約 2 小時

**溫馨提醒：**進入西藏地區請不要談政治，尊重當地文化傳統，才能享受一各完美的西藏旅程。

**塔爾寺：**是藏傳佛教六大寺院之一，相傳是黃教創始人宗喀巴的誕生地，也是密宗黃教的發源地，寺院占地 600 多畝，由山門、花寺、小金瓦殿、大金瓦殿、大經堂、九間殿、班禪行宮、酥油花院、如意八寶塔、菩提塔、僧舍等漢藏風格相結合的古建築群組成，富麗雄偉，金碧輝煌。寺中栩栩如生的酥油花，絢麗多彩的壁畫和色彩絢爛的堆繡，被譽為藝術三絕。

**日月山：**傳說唐代文成公主遠嫁西藏，唐太宗親賜日月寶鏡一面，對鏡可見長安和親人。公主以親事為重，經過此地時將日月寶鏡擲於山上，日月山因而得名；山上建有日亭及月亭，山腳建有文成公主廟。日月山是青海農區和牧區的分界線，海拔 3520 米，是遊人進入青藏高原的必經之地，故有「西海屏風」、「草原門戶」之稱，山腳下有一條河向西流去，這就是著名的倒淌河，相傳是文成公主思鄉淚水，匯成的一條小溪。

**青海湖景區：**特安排乘船遊覽青海湖。青海湖是中國最大的鹹水湖，盛夏時節平均氣溫僅 15 度，是天然的避暑勝地；湖區充滿生機，到處可見犛牛漫步，羊群吃草，構成「風吹草低見牛羊」的牧歌式圖景。青海湖是青藍色的海，湖面海拔 3106 公尺，湖水平均深度 25 公尺，藍色的湖海與藍色的天空，景色如詩如畫。

傍晚驅車返回西寧，特別安排前往洗浴中心洗澡。晚餐安排品嚐肥牛火鍋風味，餐後前往西寧火車站，搭乘青藏線觀光列車，它是目前全世界最先進的高原旅遊觀光列車，將安排 4 人一室的豪華軟鋪臥室，一路向西方馳騁，橫越青藏高原前往西藏政治、經濟及文化的中心，也是藏傳佛教的聖域—最美麗的日光之城拉薩。

**青藏鐵路介紹：**

青藏鐵路全長 1956 公里，車時約 22 小時，全程供氧，穿越海拔四千公尺以上的地段為 960 公里，其中翻越唐古喇山最高點海拔達到 5072 公尺，是目前世界海拔最高的鐵路，鐵路沿線常年平均氣溫在攝氏零度以下，空氣含氧量僅為平原地區的一半。每趟列車內將配備一名大夫和一名護士，採取車內急救應急措施。青藏鐵路列車編組為 2 節軟臥，硬臥 8 節，4 節硬席。

**青藏鐵路經停站點：**

西寧→德令哈→格爾木→玉珠峰→可哥西里→沱沱河→唐古拉→安多→那曲→當雄→羊八井→拉薩西

PS：最漂亮路段為唐古拉段到拉薩。

**青藏鐵路餐食：**

青藏鐵路火車餐食較為簡單，所以一律不安排集體用餐，貴賓可根據自身狀況自行前往餐車用車，也可自備乾糧，如泡麵麵包等。

青藏鐵路設施：

- 青藏鐵路全程供氧。
- 青藏鐵路只有軟臥包廂設有充電電源。
- 青藏鐵路有衛生間，洗漱臺，但無淋浴設備。
- 青藏鐵路設有一節餐車，和軟臥包廂相連，可提供簡易中式合菜及飲料。

**青藏鐵路搭乘規定：**

- 青藏鐵路全程禁煙。
- 沿途停靠站只容上下車，均不能下車旅遊，更不能洗澡。

**青藏鐵路注意事項：**

- 青藏鐵路所有列車都是只設二節軟臥包廂，所以不可指定車次，準確車次以最終說明會公佈車次為準。
- 因青藏鐵路在中國大陸任何城市任何出票點都可出票，所以無法保證全團團員在同一車廂，敬請見諒。
- 中國鐵路局規定，青藏鐵路火車票必須于 60 天前開票，60 天內火車票會處於緊張狀態，因收訂及繳交台胞證的時間不同，全團可能無法保證同一車次，但公司都會派當地導遊接送火車，讓每一位貴賓安全到達酒店，請貴賓放心旅遊。

早餐：飯店內

午餐：中式合菜 RMB50

晚餐：火車餐 RMB80

住宿：高原觀光列車（軟臥四人一室）



青藏鐵路沿途風光

### 第 3 天 青藏鐵路+++拉薩(海拔 3650 米)

溫馨提醒：中國現在所有的火車票都是採實名制，所以火車訂票只能依規定上網登記或現場憑有效證件購票，且若因政府臨時徵收，所以出發前無法保證能否 100%取得軟臥與確定搭乘哪一個車次，如果真的有少數無法取得軟臥車票，將會以硬臥優先替代，屆時也將退還搭硬臥的每位旅客價差的費用，同團的貴賓也有可能分成 2 個不同的車次客人無法指定哪，請各位貴賓多多理解及包涵。

火車上不能攜帶水果刀、打火機，上車前請丟棄。車內不能吸菸。因車廂空間有限，大型行李挪動或打開不易，所以請先準備好這兩天的盥洗用品，和火車上需要的用品(點心、行動電源、衣物等)，大型行李則放在車廂內。

青藏鐵路沿途停靠只能上下，均不能下車旅遊，更無法洗澡，只能簡單盥洗，諸多不便請注意。

清晨在晨曦中醒來，我們將有一整天的時間觀賞青藏鐵路沿線多變的地貌，與令人驚艷的自然風光。

青藏鐵路享有「天路」的美名，工程難度亦難如登天，由格爾木至拉薩段 1142 公里長的鐵路，穿越昆侖山和唐古喇山，有 960 公里的路段在海拔 4000 米以上，最高部分海拔達 5072 米，穿越溼地、凍土區、高原冰川等嚴酷的地形，是中國最受全球矚目的世紀工程。沿線的主要景觀有一格爾木：昆侖山融雪沖積形成的綠洲。昆侖山口：全球最長的高原凍土隧道—全長 1686 米的昆侖山隧道。可哥西裏：全球最長的鐵路橋—全長 11.7 公里的清水河特大橋，與可哥西裏藏羚羊自然保護區。長江源：長江發源地沱沱河，與全球海拔最高的隧道—風火山隧道。唐古喇山口：西遊記中的通天河，與全球最高海拔 5072 米的唐古喇車站。藏北草原：高原明珠錯那湖與藏野驢保護區。那曲：怒江上游—黑河、羌塘草原。當雄：念青唐古喇山脈，藏北、藏南分水嶺。羊八井：羊八井地熱溫泉區。晚間抵達寬敞壯觀、充滿藏族風格的拉薩火車站，下車後前往酒店休息。

早餐：火車餐 RMB40

中餐：火車餐 RMB80

晚餐：中式合菜 RMB50

住宿：拉薩聖地天堂洲際大酒店 或同級



布達拉宮



布達拉宮夜景



大昭寺



大昭寺內傳統的點酥油燈



八廓街

### 第 4 天 拉薩—布達拉宮—大昭寺—八廓街

溫馨提醒：布達拉宮因每年入內參觀的人次太多，因此需由西藏旅遊局統一調配，於前一天才知，且每

個團體只能參觀一小時，故行程順序可能會有前後調整，敬請見諒。

布達拉宮參觀需要遵循所有藏傳佛教的禁忌：進大殿后不能戴帽和墨鏡，尤其不能穿裙子，穿裙子的遊客會被要求換上褲裝方可入內。大殿內不能拍照，也不能用腳踩踏門檻。

進大昭寺參觀，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。

**布達拉宮：**它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 多米的紅山上建造了 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，是藏族古建筑藝術的精華，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。

**大昭寺：**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，曾進行了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。

**八廓街：**它位於拉薩舊城區，又稱八角街，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。這裡店鋪林立，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。晚餐藏式風味宴。

早餐：飯店內

中餐：中式合菜 RMB50

晚餐：中式合菜 RMB50

住宿：拉薩聖地天堂洲際大酒店 或同級



天湖--納木措

## 第 5 天 拉薩—羊八井—遠眺念青唐古喇山（長江源頭）—納木措湖—拉薩

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

溫馨提醒：納木措因屬藏北高原地區，去納木措會經過 5190 米的那根拉山口。高原氣候不穩定，那根拉山口，經常會被冰雪覆蓋，此時會封路。如封路無法前往會更改景點。

**羊八井地熱區：**位於拉薩市以北 90 多公里，終年從地下噴出炙熱的泉水，方圓四十平方公里被溫泉散發的熱氣包圍，滾燙的泉水和蒸汽直沖百米高空，景象十分壯觀。羊八井過去只是一塊綠草如茵的牧場，從底下汨汨冒出的熱水奔流不惜、熱氣日夜蒸騰。海拔 4300 米的羊八井盆地上，現一興起一座全新的地熱城，已經開發出地熱溫泉，此溫泉不含硫磺，溫度較高。

**青唐古拉山：**在拉薩以北 100 公里處，屹立著舉世聞名的念青唐古拉大雪山，北沿是納木措，山頂最高海拔 7117 米，終年白雪皚皚，雲物嫋繞，雷電交加，神秘莫測，我們可沿途遠觀。

**納木措湖：**因為念青唐古拉的倒映而愈加美麗動人，吸引著成千上萬的信徒、香客、旅遊者前來瞻仰朝拜，成為世界屋脊最大的宗教聖地和旅遊景觀，它位於拉薩和當雄之間，海拔 4718 米，是世界上海拔最高的大湖，面積 1961 平方公里，是中國第二大內陸鹹水湖。湖水清澈明淨如天，是雪峰倒影下的藍天，環湖碧影與湖岸綠茵交織，構成一副美麗的高原圖像，長天碧水、水中游魚、空中飛鳥，水面野鴨、綠茵羊群、點點如繁星，朵朵若雲彩，宛若人間天堂。之後返回拉薩。

早餐：飯店內

中餐：中式合菜 RMB50

晚餐：中式合菜 RMB50

住宿：拉薩聖地天堂洲際大酒店 或同級



拉日鐵路

### 第 6 天 拉薩+++拉日鐵路(Z8801 08:30-11:25)+++日喀則一定日

行車距離：日喀則(海拔 3836 米) → 約 237 公里 車時約 5 小時 10 分 → 定日(海拔 4300 米)

溫馨提醒：今日車程較長，可在日喀則補充點心、餅乾、零食等，帶到車上吃。

早餐後搭乘拉日鐵路前往日喀則，享用午餐前往後藏定日。

**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，途經尼木、仁布縣，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。

**定日：**地處喜馬拉雅山脈中段北麓珠峰腳下，是去珠峰的必經之路，境內雪峰巍峨，8000 米以上的山峰有 4 座，即珠穆朗瑪峰、洛子峰、卓奧友峰、馬卡魯峰。

早餐：飯店內

中餐：中式合菜 RMB50

晚餐：中式合菜 RMB50

住宿：定日珠峰賓館(貴賓樓)或同級



珠穆朗瑪峰群峰



絨布寺

### 第 7 天 定日—絨布寺—珠峰大本營一定日

行車距離：定日 → 約 78 公里 車時約 3 小時 30 分 → 珠峰大本營(海拔 5200 米)

溫馨提醒：高山氧氣更稀薄，在此含氧量只有平地的一半，遊客容易有高原反應。因此在此動作要放更慢，一切慢慢來。今日禦寒及防曬措施一定要做好，海拔 5200 不僅氣溫很低，且紫外線很強，防曬要做好，以免曬傷。

今日進入世界上海拔最高的珠峰自然保護區，沿途停駐在加烏拉山口，若運氣好的話可在山口同時觀賞日照金山美景：陽光照射在珠峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰和西夏那馬峰等五座八千公尺以上的山峰，遠眺「珠穆朗瑪峰」雄姿。之後須先經過白壩邊防檢查站。經過翻山越嶺終於抵達絨布寺。

**絨布寺：**是世界上海拔最高的寺廟，位於珠峰腳下絨布冰川的末端，海拔 5150 米，屬藏傳佛教寧瑪派寺廟，是少見的僧尼混居的寺廟。整個寺廟依山而建，共有 5 層，現在仍在使用的只有兩層。寺廟分新舊兩處，舊寺靠近珠峰，寺有蓮花生大士當年靜修的修行洞，以及印有蓮花生大士手足印的石頭和佛塔。因距珠峰頂 20 多公里，在這裏您也可以目睹珠穆朗瑪峰的雄姿。

**珠峰大本營：**抵達珠峰大本營景區後還需換景區中巴，接駁到達珠峰觀景台。這是人類極限的挑戰區域，也是大家讚賞的境地，真正的地球第三極地。在這裏您可以近距離面對面的一睹世界第一高峰——珠穆朗瑪峰的雄姿，感受大自然的壯麗，有幸還可以看到有如生命之火般飄蕩的珠峰峰頂的旗雲。千辛萬苦抵達大本營，站在大本營飄揚的經幡旁，與珠穆朗瑪峰相望，超越了文字所能形容的範疇，只能親身領悟。

**欣賞世界之巔珠穆朗瑪峰：**珠穆朗瑪峰世界第一高峰，海拔 8848 公尺，它像座巨大金字塔矗立在天地之間，在用那終年的積雪孕育著天地生靈的同時，也孕育了許多動人的神話和傳說。在它周圍 20 公里的範圍內，群峰林立，山巒疊障。僅海拔 7000 公尺以上的高峰就有 40 多座，。形成了群峰來朝，峰頭洶湧的波瀾壯闊的場面。

早餐：飯店內

中餐：中式合菜 RMB50

晚餐：中式合菜 RMB50

住宿：定日珠峰賓館(貴賓樓)或同級



羊卓雍措湖



卡若拉冰川

### 第 8 天 定日—日喀則—扎什倫布寺—日喀則

行車距離：定日→約 237 公里 車時約 5 小時 10 分 →日喀則(海拔 3836 米)

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。

**紮什倫布寺**：藏語“吉祥須彌山”，是格魯派的六大寺廟。始建於 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。

早餐：飯店內

中餐：中式合菜 RMB50

晚餐：中式合菜 RMB50

住宿：喬穆朗宗酒店 或同級

### 第 9 天 日喀則—江孜—卡若拉冰川—羊卓雍湖—拉薩

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

溫馨提醒：前往羊卓雍措湖，會翻越 5030 米的崗巴拉山口，一路上有 2 個觀景平臺，可駐足停留拍照。但沿途公路蜿蜒，如有必要請自備暈車藥。羊卓雍措旁的藏獒和犛牛，如拍照是需要付費的。

**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。

**宗山**：是江孜的核心是位於古城中央的九世紀時，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」。

**抗英英雄鎮**：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”。白居寺的特色：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。於因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄。

**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。

**卡若拉冰川**：被譽為“沉睡的冰美人”，是世界上距離公路最近的冰川之一。此峰周圍冰川地貌突出。她的晶瑩幽藍、巍峨壯觀、雲霧飄渺、絕世容顏，不僅僅是流動的歲月和冰雪的地質，也是時光雕塑的偉大藝術品。潔白無瑕的冰川毫不掩飾地鋪在山頭，形狀有如唐卡，更像雄鷹展翅。

**羊卓雍措湖**：從拉薩啟程，翻越海拔 4900 米的岡巴拉雪山，前往世界最高的淡水湖—有「天上聖湖」美譽的羊卓雍措湖；它與納木措湖、瑪旁雍措湖並稱為西藏三大聖湖，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。此地海拔 4441 米，景色豐富秀美，集雪山、冰川、島嶼、牧場、農莊和溫泉等景色為一體。湖濱是優良的牧場，有許多牧群及野生動植物，周圍 5000 米海拔的山上有雪豬，草灘上偶爾會遇到野羊和狐狸。此外羊湖還有西藏最大的人工養殖漁場，以養殖高原裂腹魚、高原裸鯉為主，湖中有大小島嶼 21 個，島上生活著各種候鳥，使這裏成為西藏最大的水鳥棲息地，每到夏季，無數天鵝、沙鷗等水鳥常在湖面嬉戲。湖西還有甯金抗沙峰等三大雪峰，主峰高 7206 米，是後藏地區最重要的神山，也是西藏四大神山之一。世界上海拔最高的抽水蓄能電站—羊湖電站即座落於此。清澈的湖水，巍峨的雪

山和透亮如洗的藍天融為一體，讓人如入仙境般的陶醉。

早餐：飯店內

中餐：中式合菜 RMB50

晚餐：中式合菜 RMB50

住宿：拉薩聖地天堂洲際大酒店 或同級



巴松措湖



巴松措景區結巴村碼頭



結巴村

## 第 10 天 拉薩—巴松措

行車距離：拉薩(海拔 3650 米) → 約 365 公里 車時約 5 小時 → 巴松措(海拔 3500 米)

**巴松措湖：**又名錯高湖，「錯高」在藏語中意為綠色的水，湖面海拔 3700 多米，形狀如同鑲嵌在高峽深谷中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，黃鴨、沙鷗、白鶴等飛禽浮游湖面，透明的湖水中可見遊魚如織。巴松措湖是紅教—藏傳佛教寧瑪派的著名神湖和聖地，雖然深藏在交通閉塞、遠離城鎮的山溝裏，但它卻以林木繁茂和群山聳立中的一池碧水而廣為外界所知，成為林芝地區最知名的風景區之一。湖心劉西島上有一座**錯宗工巴寺**，建於唐代末年，島上的礁石均雕刻成了別緻的動物形象以及佛像，寺廟為土木結構，上下兩層，供奉強巴佛、千手觀音和金童玉女；傳說該島是「空心島」，即島與湖底是不相連而漂浮在湖水上的，雖然只是個傳說，卻讓人覺得十分神奇。湖西北還有一塊巨石，大石中心有可供一人鑽過的洞，據說能鑽此洞可消災除病。每年來此轉經觀湖的群眾非常多，湖畔四周也有不少藏族人家。湖畔群花爛漫，萬山紅遍，層林盡染，景色宜人至極；巴松措湖就是這樣一個結合神奇與美麗、如詩如畫的風光，以及動人心弦傳說交織的所在。

早餐：飯店內

中餐：中式合菜 RMB50

晚餐：中式合菜 RMB50

住宿：喜馬拉雅巴松措度假酒店 或同級



魯朗林海環繞全景



色季拉山觀景台



魯朗小鎮



扎西崗鄉

## 第 11 天 巴松措—林芝

行車距離：巴松措 → 約 227 公里 車時約 4 小時 魯朗林海 → 約 84 公里 車時約 1 小時 30 分 林芝

**林芝：**自古以來就是入出藏重要的交通要道，連結了四川及雲南兩省，可說是青藏鐵路開通以前西藏對外聯繫最重要的生命線之一，自有其歷史及經濟的價值；沿途風光美麗，亦非常值得欣賞。尤其途中米拉山因其高度（5000 多米）的屏障，形成印度洋水氣無法通過而造成山的東西兩麓大異其趣的景觀，自有其自然及人文上重要的意涵。林芝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，被稱為西藏的江南；林芝的森林原始景觀保存完好，高原挺拔的西藏古柏、喜馬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，林芝地區是世界上僅存

絕少為人類所涉及的淨土之一，一直是科學考察、探險的聖地。

**色季拉山觀景台：**色季拉最出名的便是滿山的杜鵑花了。色季拉山的杜鵑花面積大，品種多，盛開期間氣勢浩大，景色極為壯觀。全世界的杜鵑花約有 850 種，中國約有 460 種，其中西藏 170 種，占世界杜鵑花品種的五分之一。色季拉山的杜鵑花 4 月中旬到 6 月底，從山腳到山頂依次開放。尤其是進入 6 月份，整座山上的杜鵑花全部綻放，萬紫千紅，形形色色，千姿百態，形成花的山，花的海，氣勢極為浩瀚壯觀。

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。

**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，錯落有秩，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。

**魯朗小鎮：**「藏族文化、自然生態、聖潔寧靜、現代時尚」魯朗位於西藏林芝八一鎮以東 80 公里左右的川藏路上，地理位置優越、旅遊資源豐富，有「東方瑞士」的美稱。主要以冰川地貌、高山峽谷和動植物資源景觀為主，是冰川、高山、峽谷、草甸、森林、河流、湖泊等各種景觀並存且全世界不可多得的旅行地。2011 年，「林芝魯朗小鎮」建設項目被廣東省和林芝地區列為重點援藏項目。打造凸顯藏族文化、自然生態、聖潔寧靜、現代時尚的國際旅遊小鎮。2016 年 9 月魯朗旅遊小鎮正式開放。

**扎西崗鄉：**是一個寧靜優美的小村莊。這裡群山環繞，田園、村落、雪山、雲霧還有遍野的花朵構成了一處優美清新的世外桃源。

早餐：飯店內                      中餐：中式合菜 RMB50                      晚餐：中式合菜 RMB50

住宿：林芝天宇藏秘酒店 或同級

## 第 12 天 林芝 成都 香港 高雄(台中.桃園)

參考航班：CA4432 0905/1105 + KA887 1335/1655 + KA456 1855/2025

早餐後，告別神秘的西藏，前往機場搭機飛經成都與香港返回高雄。完成此次令人難忘的世界屋脊青藏高原鐵路之旅。

早餐：飯店內                      中餐：機場自由用餐發 RMB50                      晚餐：機上套餐

### 【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：

- 一. 參團旅客之護照影本、臺胞證照片頁影印件、有效期簽注頁影印本、和『掃描有效期頁之檔案』。
- 二. 參團旅客職業以及基本聯絡資料
- 三. 凡年滿 65 歲（含）以上者，需提供醫院健康報告書。

特註如下：

- (一). 凡年滿 70 歲(含)以上，需有親友陪同，並需提供公立醫院健康報告書。
- (二). 凡年滿 80 歲(含)以上，為考量旅客自身之旅遊安全，恕無法接受報名，敬請見諒！

※辦理入藏證需要在入藏前二十三天提供以上資料給我們的客服人員，因入藏證規定須團去團回，因此入藏證的件時間會依團隊整團證件送齊後送出辦件。

※入藏證之辦理，常有偶因大陸政治、內政、節日慶典或其它莫名等因素，入藏證發當局會有不經預告臨時拒予准發入藏證之舉動，此乃屬不可抗力之因素，不可歸責於兩岸旅行社，尚請旅客明鑑。

### 【西藏旅遊注意事項】

1. 西藏旅遊是無法與華東、北、沿海一地可比，參團的旅客需有心理準備，因高原所帶來的不同程度的高原反應難免，但大體都可適應，但凡有重大疾病：心臟疾病（心臟病、冠狀動脈狹窄、心律不整）、高血壓（無控制者）、糖尿病、攝護腺腫大、行動不便，甚至出發前突發感冒症狀，皆建議旅客勿前往，為自



身安全請自行斟酌,如有因此而產生健康上或經濟上之危害或損失之結果,由旅客自行負責。若已報名並繳交訂金完成報名者,如因旅客自身健康因素突發,無法前往旅遊,訂金每席 NT15,000 元恕不退還。

2. 隨身攜帶個人用藥: 個人的腸胃藥、止痛藥、感冒藥、慢性用藥、抗高原反應藥等等,請隨身攜帶以備不時之需。自備藥品中,請務必準備預防高山症的藥品,(因個人體質狀況完全不同,以上所說藥品請依您個人醫師囑咐用藥),別讓高山症影響此次旅遊之興致。注意:每項藥品均有不適用或不適合個人體質,使用前一定須詢問醫生和藥師,勿自行使用。(參加旅行團團體的朋友要注意,領隊是不提供內服藥給客人使用的,另建議團員之間不互相提供藥品。)

3. 如發生嚴重高原反應,而需要後送或住院醫療,所有後送的費用或住院醫療費用,如機票.住宿.看護費用等需由旅客自理。

4. 旅客於旅遊活動開始後,因自身健康因素或私人因素中途離隊退出旅遊活動時,視為自動放棄,恕無法退還旅遊費用。

5. 西藏的飯店內多配備有氧氣機,此為個人自行付費的行為,團費不包括其使用費用;在正常情況下,到達西藏地區後的前幾天高山反應實乃正常現象,非屬必要,盡量不使用氧氣筒。

6. 西藏早晚溫差大,紫外線強,天氣變化無常,故請備妥相關用品,如太陽眼鏡和毛衣、厚外套。

7. 新聞工作者、法師、政治人物或其他因身份敏感等,台胞證及入藏函申請不易,請於報名前主動告知,若未事先告知者,以致簽證未及時批准下件而影響行程,已繳之費用恕不退還,請自行負責。

8. 本行程交通、住宿、觀光點絕對以最順暢之遊程作為安排,若遇特殊狀況如塌方、路阻、車輛故障、當地政府行為、觀光點休假、住宿飯店調整及其他不可抗拒之因素,或因飛機起降的時間、轉機點、進出點調整,行程因此可能會有所更動,本公司保有變更行程之權利。

9. 布達拉宮參觀時間,由西藏旅遊局統一調配,於前一天才知,故行程順序會有前後調整,且有限制參觀時間(需旅客配合),敬請見諒!(參觀需查驗台胞證)

10. 中國現在所有的火車票都是採實名制,所以火車訂票只能依規定上網登記或現場憑有效證件購票,且若因政府臨時徵收,所以出發前無法保證能否 100%取得軟臥與確定搭乘哪一個車次,如果真的有少數無法取得軟臥車票,將會以硬臥優先替代,屆時也將退還搭硬臥的每位旅客價差的費用,同團的貴賓也有可能分成 2 個不同的車次客人無法指定哪,請各位貴賓多多理解及包涵。

11. 請尊重西藏宗教習俗及民俗並遵守相關政府規定。

12. 參團者於行程中,請勿脫隊並隨時注意個人安全!

13、特殊餐食:若有特殊餐食者(例如吃素者),最少請於出發前 5 天(不含假日)告知承辦人員,為您處理。但如遇自助式之餐食(早午晚餐皆同),將以餐廳所提供之菜色內容為準,不另外安排素食,造成不便,敬請見諒。且中國地區素食烹飪手藝水準與台灣落差甚大,各團體餐廳皆以簡便的炒青菜 2~3 道為主,敬告素食客人如前往中國旅遊,請先自行準備素食罐頭或泡麵等,以備不時之需。

14、特色的食物是每個地區必不可少的,但因土地幅員遼闊,各地飲食習慣差異性大,請旅客前往大陸旅遊時,請先調適自己,並對該地區環境先作認識,如有不便之處,還請入境隨俗。

15、本行程最低成團人數 15(含)人以上。