

# 戀戀桃花西藏行【軟臥火車】

## 波密十里桃花緣青藏高原探祕之旅



出發日期：2019年04月03日（星期三）～04月14日（星期日）12日<無購物..無自費>

你知道西藏有多遠，白雲的盡頭才聞到悠揚的牧歌；你知道西藏有多高，日月星辰披在她的双肩；數不清的神山轉不清的神湖，山山水水連著太陽的心，喝一口千年佳釀的雪水，幸福的真諦美滿你一生。你知道西藏有多亮，雪山深處閃爍著酥油的燈光。仰望雪域蒼茫，風光旖妮草色青青，到處都是心靈的牧場。世界上如果有 100 個地方，是您這輩子一定要去的地方，那麼搭乘青藏鐵路感受工程的偉大，欣賞沿途美麗風光與極地保育類動物，絕對是您一定要參與的一件盛事！西藏被譽為地球的第三極地，這裡蘊含著特殊的風土民情，到目前還保存豐富的吐蕃古國文化，相信喜歡探索的您一定會喜歡。

西藏林芝桃花溝，三面環山，高處有水源，四周林木蔥鬱，擁有一片天然野生桃林。每年四月，寒意未盡，遠方的雪峰白雪皚皚，但是這片巨大的野桃林，桃花已如醉霞緋雲般爭奇鬥豔，給林芝帶來了一片壯麗的春天。為花而狂，今生無悔！波密的桃花是林芝地區開得最盛美、最規模、最肆意、最狂野的。盛開的桃花依偎在高聳入雲的雪峰之下，當濃郁的芬芳一點點滲入靈魂深處，那種繁花繽紛的瀟灑是如此扣人心弦，那些鮮活的生命美得如此驚心動魄，讓人措手不及，卻又不得不為之傾倒。



- 一、本行程安排拉薩、有西藏米倉之稱後藏江孜、日喀則，這些地方都是西藏旅遊的精華，自然風光璀璨多變，會讓您讚嘆人世間還有如此的淨土，真的有如仙境般的祥和、寧靜。還有西藏『香格里拉』、『西藏瑞士』、『西藏江南』之稱的【林芝】，海拔僅 2,800 米，自然風光璀璨多變，您會讚嘆人世間還有如此的美景，真的有如仙境般的美麗。
- 二、西藏安排了聖湖之一「羊卓雍措」，在此看蔚藍天空、湛藍的湖水、山頭佈滿潔白的哈達，還有虔誠的信徒繞湖禮拜，這種畫面真的會讓人讚嘆不已，也會是您此行最大的收穫。
- 三、【巴松措】是西藏寧瑪派的聖湖，雪山森林環繞中被稱為小瑞士的巴松措，一泓晶瑩柔美的湖水，如童話般靜臥在雪峰冰川下鬆軟如床的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人間仙境。
- 四、遊覽全世界最高的宮殿--「布達拉宮」，還有著名的「大昭寺」、「小昭寺」、「桑耶寺」、「白居寺」、「昌珠寺」、「雍布拉康」、「扎什倫布寺」等著名旅遊景點，相信都會讓您心裡讚嘆不已。
- 五、每位團員投保 500 萬意外險+20 萬意外醫療險+另外加投保美商安達旅平險（突發疾病險）300 萬+30 萬醫療險。

六、行程安排搭乘花費號稱世界第一的人類建築－青藏鐵路，讓您體會人類在世界屋脊所投入的智慧！還有鐵路沿途經過的世界最高紀錄。

七、安排獻上潔白如意的哈達，表示對客人的敬意。

★精心規劃最順暢的青藏鐵路行程，先在有西藏江南』之稱的【林芝】先停留，適應中高海拔狀況後，再自低海拔向高海拔地區依次遊覽，有效避免高原反應，讓您的入藏旅程最安心。

★《文成公主》大型實景劇是由域上和美集團、拉薩市布達拉文旅集團斥鉅資打造。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。作品深入漢藏歷史文化、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。市價 380RMB/人。

★每人一份西藏旅遊局旅遊榮譽證書。

★青藏鐵路: 4 人一室軟臥



### 【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：

參團旅客之有效期台胞證正本(若自帶者請附上，掃描台胞證照片頁之檔案)

※辦理入藏證需要在入藏前二十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，因此入藏證的下件時間會依團隊整團證件送齊後送出辦件。

### 參考航班：

航空公司	航班	日期	起飛	抵達	出發時間	抵達時間
四川航空	3U 8978	04/03	台北 ( 松山 )	成都	17:45	21:15
四川航空	3U 8693	04/04	成都	林芝	07:00	09:00
四川航空	3U 8156	04/13	西寧	成都	18:10	19:40
四川航空	3U 8977	04/14	成都	台北 ( 松山 )	13:25	16:45

### 行程安排：

#### 第一天 台北(松山)→ 成都

今日集合於桃園機場搭乘豪華客機飛往四川省會『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」。

晚餐：中式合菜 RMB50

住宿：成都空港商務酒店『機場附近』或同級

## 第二天 成都 → 林芝飛行約 2 小時（哈達迎賓、色季拉山觀景台、遠眺南迦巴瓦峰）

### 綠海明珠冰川之鄉/波密（桃花谷）

早餐後搭國內航空豪華客機飛至雪域西藏，飛行時間約二小時，前往藏東「林芝」，林芝藏語意為“太陽寶座”；森林面積約為 264 萬公頃，森林覆蓋率為 46.1%，為中國第三大林區。

【哈達迎賓】導遊會在您走出機場的第一時間為您獻上潔白的哈達，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。隨後乘坐旅遊車前往市內，在這約一小時的車程中，一個完全不同於內地的美景逐漸展現在您的眼前：純淨的天空，湛藍的江水，飄揚的經幡，靜謐的西藏村莊。



【色季拉山】色季拉山位於林芝縣以東，海拔 4728 公尺，屬念青唐古拉山脈，是尼洋河流域與雅魯藏布江的分水嶺，為川藏公路所跨越。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 月到 6 月底，從山腳到山頂依次開放。尤其是進入六月份，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。

遙望中國最美十大名山之冠的【南迦巴瓦峰】海拔 7782 米，高度排在世界最高峰行列的第 15 位，也是 7000 米級山峰中的最高峰。《中國國家地理雜誌》評選為中國最美山峰。它還有另一個名字“木卓巴爾山”，藏語意為“天上掉下來的石頭”，有“眾山之父”之稱。其巨大的三角形峰體終年積雪，雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，所以它也被稱為“羞女峰”。高山峻嶺，冰封雪凍，劈開了青藏高原與印度洋水氣交往的山地屏障，像一條長長的濕舌，向高原內部源源不斷輸送水氣，使青藏高原東南部由此成為一片綠色世界。其主峰高聳入雲，當地相傳天上的眾神時常降臨其上聚會和煨桑，那高空風造成的旗雲就是神們燃起的桑煙，據說山頂上還有神宮和通天之路，因此居住在峽谷地區的人們對這座陡峭險峻的山峰都有著無比的推崇和敬畏。

【綠海明珠冰川之鄉—波密】波密景色有如瑞士田野農莊般，是西藏最富裕地區之一，受印度洋海洋性西南季風影響，在年平均氣溫攝氏 10 度左右的波密停留，會發現西藏有著如江南的秀麗景色。四月波密桃花開，可謂漫山遍野的競相開放，枝桠錯綜的桃林，大片環著小片，小片銜著大片，一路上看不到邊際；一樹樹，綴滿枝頭，一簇簇，密密匝匝。遠觀氣勢磅礴，花海如潮。【桃花谷】被上海大世界基尼斯總部評為“中國最大的桃花谷”。波密的桃花是林芝地區開得最盛美、最規模、最肆意、最狂野的。盛開的桃花依偎在高聳入雲的雪峰之下，當濃郁的芬芳一點點滲入靈魂深處，那種繁花繽紛的瀟灑是如此扣人心弦，那些鮮活的生命美得如此驚心動魄，讓人措手不及，卻又不得不為之傾倒，處處可見野生桃樹，每年三四月桃花盛開，蔓延至四五十公里開外。

早餐：餐盒(酒店內) 午餐：鮮香美石鍋酒樓或客盈門小吃風味 RMB50 晚餐：酒店餐廳 RMB60  
住宿：山峽大酒店或同級

◎林芝海拔較低，氣候濕潤、植被豐富，氧氣含量約為平地的 88%，含氧量比西藏其他地區高很多，許多害怕高山反應的遊人，都會先到林芝適應高原氣候，然後才到海拔較高的拉薩。

◎成都(海拔 495 米)/林芝機場(海拔 2954 米)/約 19.4K 車時約 30 分/尼洋河&雅魯藏布江交會處/約 250K 車時約 5H40 分 →/波密(海拔 2700 米)

### 第三天波密（米堆冰川、絕色然烏湖）

【米堆冰川】位於西藏自治區波密縣玉普鄉米堆村，主峰海拔 6800 米，雪線海拔 4600 米，末端只有 2400 米，是西藏典型的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川。曾被評為中國最美的六大冰川之一。走入米堆是滿山原始的雪山、河流、森林，宛如身處仙境般。冰川閃耀著幽幽的藍光，周圍卻是如此晶瑩剔透，那從天而降巨大的瀑布冰川奇觀，是讓所有的人都驚歎不已大自然的鬼斧神工。



【絕色然烏湖】在藏語中意思是“山羊奶一樣的湖”，帕隆藏布江的源頭一被譽為“睡美人”的絕色美景一然烏湖。周圍是茂密的森林，晶瑩的冰川，如茵的草甸、莽莽森林，白雪皚皚的雪山倒影在其中，千嬌百媚，景色如詩如畫。湖面上春季樹影婆娑、秋冬薄霧瀰漫，四季美景都會使人如進夢幻之境，寧靜清新無比，讓人不敢大聲呼吸，身處如西天瑤池般的仙境中，心頭也湧起無比莫名的感動。

早餐：酒店內 午餐：餐景區餐廳 RMB550 晚餐：中式合菜 RMB60

住宿：山峽大酒店或同級

註:波密/約 103K 車時約 2H20 分/米堆冰川(主峰海拔 6800 米、米堆村海拔 2400 米) → 約 38K 車時約 50 分 → 然烏湖(海拔 3850 米) → 約 128K 車時約 2H50 分/波密(海拔 2700 米)

### 第四天 波密/林芝（魯朗小鎮、魯朗鎮扎西崗鄉、魯朗林海觀景台、巨柏林）



【魯朗鎮扎西崗鄉魯朗小鎮】「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，「林芝魯朗國際旅遊小鎮」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 月魯朗國際旅遊小鎮正式開放。魯朗小鎮依山傍水，房屋低矮古樸，草甸青翠，青稞綠意盎然，大片雲杉筆直挺立、直插雲天，不是桃花源卻勝似世外桃源。

【魯朗林海】最能代表林芝風采的地方魯朗，藏語意為龍王谷，是龍王爺居住的地方，也是叫人不願想家的地方。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，素有西藏江南或東方瑞士的美譽。距八一鎮 80 公里左右的川藏路上，座落在深山老林之中，素有“西藏江南”美稱。魯朗林海是一處雲山霧海裡的森林，有“叫人不

想家的”的美譽，整個景點如詩如畫，周邊雪山林立，溝內森林蔥籠，林間還有整齊如人工修剪般的草甸，許多民居修建在這山環水複的天上森林，周邊溪流蜿蜒，有成千上萬種野花競相開放，簡直就是人間天堂。魯朗海拔 3700 米，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”。

【巨柏林】巨柏，又稱雅魯藏布江柏木，特產於雅魯藏布江和尼洋河下游海拔 3000-3400 米的沿江河谷裡，藏語又稱為“桂辛秀巴”。林芝地區八一鎮東南方 10 多公里處的巴結鄉有一片巨柏保護點，是西藏兩個古柏保護點之一，是一片極其珍貴完整的喜馬拉雅珍稀巨柏樹林，其中有顆高 46 米的巨柏，據推測已有 2000 餘年之久，被當地人尊稱為“神樹”。

早餐：飯店內 午餐：中式合菜 RMB50 晚餐：石鍋雞風味 RMB50

住宿：準 5★林芝博泰大酒店或同級

註:波密→ 約 177K 車時約 3H45 分 → 魯朗林海(海拔 3700 米)→ 約 55K 車時約 1H20 分 → 林芝(海拔 2980 米)

### 第五天 林芝/巴松措 (巴松措景區湖心島、錯宗寺)/拉薩約 360K



早餐後,前往【巴松措】巴松措又名措高湖，藏語中是“綠色的水”的意思，是西藏寧瑪派的聖湖，湖面海拔 3480 米，長約 18 公里，湖面面積約 27 平方公里，最深處達 120 米，是西藏海拔最低的大湖。雪山森林環繞中被稱為小瑞士的巴松措，一泓晶瑩柔美的湖水，有如童話般靜臥在雪峰冰川下鬆軟如床的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人間仙境。巴松措湖四面環山，氣候溫和，平均海拔 4000 米，山上白雪皚皚，山下植被茂密，巴松措長約 18 公里，湖面面積 28 平方公里，最深處達 120 米，湖的形狀如鑲嵌在高山峽谷中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，沙鷗、白鶴浮游湖面，湖水透明可見遊魚如織，情趣盎然。景區內森林密佈，氧氣含量較其它湖泊高，一般不會產生高原反應。

【措宗寺】湖內有座小島，島上有一座千年古廟措宗寺，藏語稱“措宗貢巴”，是一座藏傳佛教寧瑪派寺院。島上奇岩怪石景觀特殊，與壯麗雪山相互輝映。島上還有被稱為“字母樹”的千年奇樹，此樹為一株桃抱松，一樹二質，據說每一葉片上都顯有藏文字母圖案而得名。雪峰，冰川，原始森林，古跡將巴松措緊緊環繞，使這裡宛如人間仙境。

早餐：飯店內 午餐：中式合菜 RMB50 晚餐：西藏漢地合菜 RMB60

住宿：5★拉薩聖地天堂洲際大飯店或福朋喜來登酒店或同級

### 第六天 拉薩海拔 3650 米 (布達拉宮、大昭寺、八廓街、小昭寺、文成公主大型實景劇)



【布達拉宮】始建於西元 7 世紀，是當年松贊干布為迎娶文成公主而修建。“布達”即“普陀山”的音譯，“拉”是藏語的敬語。“布達拉宮”意為觀世音菩薩在雪域高原為普渡眾生，慈航普渡解脫之島。布達拉宮占地 41 公頃，高度 13 層，由宮殿、城堡、林卡三部分組成。

【大昭寺】始建於西元 647 年。其初名“熱剎”。相傳是文成公主以陰陽五行之法，用白山羊馱土填湖(寺的位置原為魔女的心臟—臥塘湖)而建。寺院既有唐代建築特點，又吸收了尼泊爾和印度的建築藝術特色，占地 2.5 萬平方米。

【八廓街】圍繞大昭寺周邊原是西藏以往王公貴族的豪宅，不過現在是拉薩最為繁華的商業地帶，商品琳琅滿目，風格各異。

【小昭寺】藏文叫燃木齊，位於西藏拉薩八廓街以北約 500 米處，始建於 7 世紀中葉 641 年（藏曆鐵牛年吐蕃松贊干布時期），是文成公主奠基建成的。寺內主要供奉了釋迦牟尼 8 歲等身像，另有諸多珍貴文物。

【文成公主大型實景劇】欣賞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，這裡是文成公主曾經紮營過的地方。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干布和親的傳奇故事；作為被人們所熟知的故事，該劇自 2013 年上演開始就受到了廣泛的關注和好評。

早餐：飯店內 午餐：西餐風味 RMB50 晚餐：西藏漢地合菜 RMB60

住宿：同 上

## 第七天 拉薩/澤當海拔 3650 米(桑耶寺、雍布拉康「含騎馬上山」、昌珠寺)



【桑耶寺】早晨前往山南地區首府，西藏文明發祥地，歷代吐蕃王朝在遷都拉薩之前即建都於此的「澤當」，史蹟斑斑，值得深入探訪西藏第一座佛法僧俱足的佛寺—桑耶寺參觀，此寺始建於八世紀而被稱為西藏文化發祥地，也是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。桑耶寺為印度密宗大師蓮花生大士所建，完全按佛教大千世界佈局，格局恢弘，極其壯觀；寺內精美壁畫、雕塑、工藝尤其可觀，是研究西藏宗教藝術文化的最佳寶庫。

【雍布拉康】西藏第一座宮殿，建於西元前 2 世紀的，雍布拉康已有 2100 多年的歷史，是一座 3 層建築。為第一代藏王聶赤贊普的宮殿，宮殿居高臨下氣勢宏偉，頗具古西藏的豪邁風采。座落在山南乃東縣東南約 5 公里的扎西次日山上，是西藏最早的宮殿。“雍布”意為母鹿，因扎西次日的山勢形似母鹿而得名；“拉康”意為神殿。藏族民間流傳著關於修建雍布拉康的一段神話故事。

【昌珠寺】位昌珠寺的珍珠唐卡為鎮寺之寶，所畫的是堅期木尼額松像（觀世音菩薩憩息圖）。整個唐卡長 2 米、寬 1.2 米，共耗珍珠 26 兩（計 29026 顆），鑲嵌鑽石一顆，紅寶石二顆，藍寶石一顆，紫寶石 0.55 兩，綠松石 0.91 兩（計 185 粒），珊瑚 4.1 兩（計 1997 顆），黃金 15.5 克。於山南河貢布日山南麓，始建於吐蕃松贊干布時代，據說文成公主曾在該寺駐足修行。寺中有一口銅鐘在整個西藏都很有名。帕竹政權時期，昌珠寺進行大規模的維修和擴建。昌珠寺在其晚期屬格魯派。藏語中，昌是鷹、鶴的意思，珠是龍的意思。相傳此地在建寺前有一惡龍，被松贊干布化身大鵬降伏後才得以建寺，故得名。據說蓮花生和米拉日巴等藏傳佛教史上有名的人物都曾在昌珠寺周圍修行，仍存的修行地遺址是佛教信徒朝拜的聖地。

遊畢前往酒店休息，當天充分休息，以便讓身體適應高原環境，以儘量減少高原反應的可能性。

早餐：飯店內 午餐：川菜美食 RMB50 晚餐：川菜美食 RMB60

住宿：4★雅礮河酒店或同級

## 第八天 澤當（雅魯藏布江觀景台<90公里 約1.5H>、岡巴拉山口、羊卓雍措、卡若拉冰川） /江孜(白居寺+遠眺宗山古堡)<120公里約3H>/日喀則<150公里 約2H>海拔3800米



【雅魯藏布江觀景台】是雅魯藏布江江面最寬闊的地方，上江旁觀景台，極目遠眺賞景，耳孰能詳的名詞，終也在眼前，但也感懷滿滿。在藏語中雅魯藏布江意為「高山流下的雪水」；它也是中國坡降最陡的大河。雅魯藏布江是中國最高的大河，也是世界海拔最高的大河之一，平均海拔約4000米以上，位於西藏自治區。發源於西藏西南部喜馬拉雅山北麓的傑馬央宗冰川，上游稱為馬泉河，由西向東橫貫西藏南部，繞過喜馬拉雅山脈最東端的南迦巴瓦峰轉向南流，經巴昔卡出中國境。是布拉馬普特拉河上游中國境內河段的名稱，幹流全長2,070公里，流域面積24.1萬平方公里；也擁有著世界第一大（深度、長度）峽谷，獲得中國世界紀錄協會世界最深大峽谷、世界最長大峽谷兩項世界紀錄。雅魯藏布江被藏族視為「搖籃」和「母親河」。以長度來說為中國第5大河（僅次於長江、黃河、黑龍江和珠江）、西藏地區第一大河。

【岡巴拉山口、羊卓雍措湖】翻越海拔4900米的岡巴拉雪山，前往世界最高的鹹水湖—有「天上聖湖」美譽的羊卓雍措(湖面海拔4440米)，它與納木措(湖面海拔4730米)，瑪旁雍措(湖面海拔4588米)，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，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。羊湖湖濱是優良的牧場，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。

【卡若拉冰川】跨越4330米的斯米拉山口後就來到卡若拉冰川的冰舌下，觀看冰川的地方海拔約有5400米，山口南面6647米的卡魯峰是年楚河和羊卓雍措兩大水系的分水嶺，此峰周圍冰川地貌突出。長年受公路上的車塵覆蓋，此冰川整體呈黑白分層形態。

【白居寺】具有兩項獨一無二的特色；一是藏傳佛教寺廟群中唯一一座一寺容三派的廟宇，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、格魯三個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄、博採眾長。二是擁有俗稱十萬佛塔的白居菩提塔，它是白居寺的標誌。白居寺就是

因為這座佛塔才格外富有魅力。這可不是普通的佛塔！是由近百間佛堂依次重疊建起的塔，人稱“塔中有塔”，塔內佛堂、佛龕以及壁畫上的佛像總計有十萬個，因而得名十萬佛塔。

**【宗山古堡】**江孜最享盛名的，有一個響亮的別名，叫“英雄城”的光榮，這裡曾有過一段可歌可泣的抵抗外侮的歷史。在江孜縣中心的山頂上，屹立著一座城堡，這便是聞名中外的宗山抗英遺址“**宗山堡**”。此處至今仍保留著 1904 年江孜軍民保衛祖國領土的抗英炮臺。近一個世紀以前，江孜軍民在這裡譜寫了反抗外國侵略，保衛領土和主權的英雄篇章。江孜過去是西藏有名的大宗，“宗”相當於縣，江孜的“宗”又比一般的縣大。江孜“宗堡”是江孜宗政府的所在地，也留有古代蘇毗王國的印跡。18 世紀中葉，英國東印度公司在印度站穩了腳跟，隨即便把眼光移到了西藏。19 世紀中葉，英軍在中國東南沿海發動侵華戰爭的同時，又從西南邊疆入侵西藏。1888 年，一支入侵的英軍曾在亞東挑起“隆士山戰役”。1903 年，英國著名流氓榮赫鵬率領一支軍隊，從亞東春丕穀偷偷越境，1904 年 4 月佔領了江孜。江孜軍民緊急動員起 16000 人的部隊，憑藉原始的大刀、長矛和石頭死守城堡，江孜宗山地勢高峻，為抵抗英軍，江孜軍民又在半山前崖構築炮臺和其他防禦設施。當時英軍使用新式火器向宗山猛烈進攻，江孜軍民誓死抵抗，他們拿起土槍、大刀、梭標和弓箭，堅持了 8 個月之久。後來山上彈盡糧絕，守軍與攻上宗山的英軍展開肉搏，直至跳崖犧牲。如今，在宗山的斷壁殘垣中還可以看到當年的炮臺。下午沿著藏尼公路，前往後藏地區首府—西藏第二大城**日喀則**。後沿藏尼公路赴西藏的第二大城市，日喀則藏語意為「最美的莊園」。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，印度高僧蓮花生大士路經此處，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。

早餐：飯店內 午餐：浪卡子縣川菜 RMB50 晚餐：藏餐風味 RMB60

住宿：5★喬穆朗宗大酒店或同級

## 第九天 日喀則（札什倫布寺、藏族家訪）/拉薩（拍攝布達拉宮夜景）



早餐後參觀**【札什倫布寺】**，日喀則地區最大的寺廟，與拉薩的哲蚌寺，色拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉卜楞寺並列**格魯派的六大寺廟**，札什倫布寺始建於 1447 年 9 月。參觀要點：十世班禪靈塔殿，這座靈塔內存放著圓寂於 1989 年的十世班禪大師的遺體；世界上最大的強巴佛銅像，十世班禪靈塔殿前面的漢佛堂，可容僧 3800 人措欽大殿，由一世達賴根敦珠巴創建於 1468 年，至今已有 500 多年歷史的曬佛台。

**【拍攝布達拉宮】**日喀則距拉薩 285 公里，後返回拉薩，晚上前往藥王山周邊，是拍攝**布達拉宮**最好的角度所在地，尤其是半山腰；清晨的藥王山，經常可見些許攝影愛好者彙集與此等待第一縷光線照亮布達拉宮的瞬間。

早餐：飯店內 午餐：中式合菜 RMB50 晚餐：川味晚餐 RMB50

住宿：5★拉薩聖地天堂洲際大飯店或福朋喜來登酒店或同級

## 第十天 拉薩 +++ 青藏鐵路

**【青藏鐵路】**簡稱青藏線，是一條連接青海省西寧市至西藏自治區拉薩市的國鐵 I 級鐵路，也是中國新世紀四大工程之一，是通往西藏腹地的第一條鐵路，也是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路。2006 年 7 月 1 日全線開通試運營。2016 年 9 月 12 日換軌工程正式完工，全線 1956 公里青藏



鐵路實現了“千里青藏一根軌”，對於列車的平順性和安全性有了很大的提高。早餐後前往火車站搭乘青藏鐵路由拉薩至格爾木段 1,142 公里長的鐵路，也是我們搭乘青藏鐵路全程最精華的路段，有 960 公里的路段在海拔 4,000 米以上，我們將以 25H 時間前往西寧，沿途我們將翻越唐古喇山脈和崑崙山脈、可可西里無人區(可可西里藏羚羊自然保護區)、清水河特大橋、沱沱河(長江發源地之一)，還有經過世界海拔最高的鐵路啞口—唐古喇山啞口(5,072 公尺)、中國第四大草原羌塘草原。



### 【青藏鐵路 9 大世界之最和車站簡介】

- 1.海拔最高鐵路---最高點 5072 公尺。
  - 2.最長高原鐵路---1956 公里。
  - 3.穿越凍土最長---550 公里。
  - 4.最高鐵路車站---海拔 5068 公尺唐古拉山車站。
  - 5.最高凍土隧道---海拔 4905 公尺風火山隧道。
  - 6.最長凍土隧道---1686 公尺崑崙山隧道。
  - 7.最高鐵軌工廠---海拔 4704 公尺安多基地。
  - 8.凍土鐵路上最高時速---每小時 100 公里。
  - 9.最高凍土鐵路橋---11700 公尺清水河特大橋。
- 一、**拉薩車站**：寬敞壯觀充滿藏族風格的拉薩火車站。旅遊專列特別配備兩套供氧系統，一套系統通過混合空調系統中的空氣供氧，令每節列車含氧量達到 83%，另一套集中供氧系統可以讓乘客通過獨立的介面直接吸氧。
- 二、**羊八井**：遠遠看到的白騰騰的雲霧，那就是著名的羊八井地熱溫泉。
- 三、**當雄站**：最佳景觀——念青唐古喇山是藏北、藏南的分水嶺之一，也是藏北草原內流區與印度洋水系的分水嶺之一。它綿延數百公里的山脊線位於當雄至羊八井路段的西側，山形尖峭，巍峨崢嶸，山那邊是納木措。
- 四、**那曲站**：最佳景觀——怒江的上游，水色發黑得名黑河。河流滋潤了昆侖山脈和岡底斯山脈之間的羌塘草原。(可以下車)
- 五、**藏北草原安多站**：最佳景觀：藏北草原、錯那湖、藏野驢，以唐古喇山為界，青藏高原形成了兩個截然不同的生態系統：唐古喇山以北，寒冷、氣候變化頻繁，主要是戈壁荒漠和高寒草原；唐古喇山以南是一派“風吹草低見牛羊”的景象。海拔 4650 公尺的高原淡水湖---錯拉湖，緊鄰青藏鐵路邊，美景清晰，湖水碧藍清澈，景色如畫。
- 六、**唐古拉車站**：最佳景觀：通天河、唐古喇山口——唐古拉是長江和怒江的分水嶺，也是青海、西藏兩省的天然分界線。唐古拉的群山海拔在五到六千公尺。駛過因西遊記聞名的通天河，前面就是唐古拉車站，世界海拔最高的鐵路車站---海拔 5072 公尺。
- 七、**長江源沱沱河站**：最佳景觀——世界第一高的隧道---風火山隧道。發源於唐古喇山脈主峰的沱沱河，它是奔騰長江的古老正源。
- 八、**可可西里站**：最佳景觀——可可西里、清水河特大橋、藏羚羊。全長 11.7 公里的清水河特大橋，楚瑪爾河寬闊的河谷盆地，就是著名的可可西里自然保護區。

**九、玉珠峰站：**最佳景觀——玉珠峰、昆侖山隧道。玉珠峰：是昆侖山的主峰，海拔 6178 公尺，七月盛夏依然銀裝素裹，變幻莫測的冰川。昆侖山：隧道全長 1686 公尺。是世界上最長的凍土隧道。這裏海拔 4648 公尺。

**十、格爾木車站：**最佳景觀——格爾木是昆侖山融雪沖積形成的綠洲地帶。(可以下車)

**十一、德令哈站：**最佳景觀——典型的戈壁綠洲地區。

**十二、西寧站：**隔天上午抵達西寧。

早餐：飯店內 午餐：火車上用餐 RMB80 (六菜一湯、四人一桌) 晚餐：火車上用餐 RMB80

住宿：保證四人一室軟臥

## 第十一天 青藏鐵路 +++ 西寧(東關清真大寺、互助土族風情園、水井巷)→ 成都



**【火車上觀看青海湖】**今早火車途經青海湖後抵達西寧，西寧是著名的高原古城，海拔 2275 米，迄今已有 2100 多年的歷史，這兒的少數民族占了人口的 1/4，尤其以回族和藏族為主。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，青海湖是青藍色的海，湖面海拔 3106 公尺，湖水平均深度 25 公尺青海湖，是中國第一大內陸湖泊，也是最大的鹹水湖。它浩瀚縹緲，波瀾壯闊，是大自然賜與青海高原的一面巨大的寶鏡。

**【東關清真大寺】**青海是回族、薩拉族人口較多的地方，回族和薩拉族信仰伊斯蘭教，在高原古城西寧市屹立著一座宏偉壯觀、幽靜肅穆的伊斯蘭建築物**東關清真大寺**，在居住較集中的地方都建有清真寺，西寧東關清真大寺就是青海省內規模最大，歷史最悠久的清真寺，是西寧市數十萬穆斯林進行宗教活動的中心。

**【互助土族風情園】**前往互助縣，參觀**互助土族風情園**，它是中國唯一的土族自治縣，此地的土族信仰喇嘛教，能歌善舞，服裝極富民族特色；在土家庭院觀賞節奏明快、場面熱烈的「安召舞」，參與「輪子秋」表演，可充分體會土族人歡樂的氣氛。

**【水井巷】**水井巷是一條老牌商業街，號稱“小香港”，以小吃居多，有許多烤羊肉攤，挑人多進，味道不會差。釀皮、優酪乳、甜醅、羊腸面也很不錯的。之後搭乘國內航班飛往成都。

早餐：火車上用餐或抵達西寧市區享用**永和豆漿** 午餐：中式料理 RMB50 晚餐：機上簡餐

住宿：凱斯頓黃龍大酒店或黃龍溪璞院酒店或同級

## 第十二天 成都(黃龍溪古鎮)→ 台北(松山)



**【黃龍溪古鎮】**位於黃龍溪，省級風景名勝區中心成都市境內，鎮上古牌坊、古寺廟、古建築民居與古榕樹、古崖墓渾然一體，古色古香，與現代大都市形成鮮明的對比，附近毛家灣，四川足球訓練基地空氣清新，環境優美，無論春秋，一派靜謐。之後整理行裝前往機場，搭飛機返回台北，結束此趟神秘瑰麗的陽光西藏波密林芝桃花緣及青藏鐵路高原探秘之旅。

早餐：酒店內 中餐：中式料理 RMB50

住宿：溫暖的家

### 【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.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。
- 3.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。
- 4.**新聞工作者、法師、政治人物**或其他因身份敏感等，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。
- 5.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。
- 6.**布達拉宮參觀時間，由西藏旅遊局統一調配**，於前一天才告知，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）。
- 7.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，且若因政府臨時徵調，所以出發前無法保證確定搭乘哪一個車次，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，屆時公司會加派隨車服務人員上火車，讓每位貴賓玩得開心又放心，也請各位貴賓多多理解及包涵。
- 8.請尊重西藏宗教習俗及民俗並遵守相關政府規定。
- 9.參團者於行程中，請勿脫隊並隨時注意個人安全！
- 10.特殊餐食：（例如吃素者），最少請於出發前 5 天（不含假日）告知。需求全程素食餐之貴賓，除機上由航空公司安排外，行程中餐食將以每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，四人則為四菜一湯，以此類推，至一桌八菜一湯為上限。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。

### 參加西藏團體，取消/退訂規則

**報名後因故不能參加活動時，請務必來電告知。**

- 1.出發前 31 天以前取消旅遊者，需收取旅遊費用全額百分之十手續費。
- 2.出發前 21 天至 30 天取消者，需收取旅遊費用全額百分之二十手續費。
- 3.出發前 2 天至 20 天取消者，需收取旅遊費用全額百分之三十手續費。
- 4.出發前 1 天取消者，需收取旅遊費用全額百分之五十手續費。
- 5.出發當天取消者，或未通知不參加者，賠償旅遊費用百分之一百的費用。

除上述國外旅遊契約書所載明取消規則扣除款之外，由於西藏參團需另外申辦入藏批函(代辦手續費)、青藏鐵路火車票(出發前已訂購)、機票款(已開票所產生之機票費用)…等，所有衍生之費用將從餘額扣除後再行退費。

## 報價說明：

團費：88600 元 (現優惠價)86800 元 單房差：17000 元 (不含火車軟臥)

### ※費用包含：

- 1、兩地機場稅、燃油附加費
- 2、全程領隊、導遊、司機小費、高山旅遊服務費。
- 3、各地行李小費：(每件每次人民幣 5-10 元)。
- 4、500 萬旅責險+20 萬意外醫療險+  
另外加投保美商安達旅平險(突發疾病險) 300 萬+30 萬醫療險。
- 5、行程中所含之自費項目：《文成公主》380RMB/人大型實景劇。
- 6、入藏通行證。
- 7、全程備導覽機。

### ※費用不含：

- 1、新辦護照、台胞證。
- 2、私人之電話費、洗衣費、飲料費、機場行李超重費及其他個別要求之費用。
- 3、旅遊平安保險，敬請旅客自行斟酌投保。

## 信歐旅行社有限公司

地址：台北市長安東路二段 106 號 10 樓之 1

交觀甲：0623 品保北：0055 統一編號：23120597

TEL：2508-0959 FAX：2504-7997

承辦人：莊志郎 手機：0939-740-914

聯絡人：簡秋柏 手機：0937-507-628