



金字塔國際旅行社(股)公司

PYRAMID INTERNATIONAL T/S CO.,LTD.

台北市長安東路二段 77 號 7 樓-2

TEL:02-25156262

FAX:02-25010560

## 西藏-拉薩-珠峰-阿里-青藏鐵路 13 日

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一天 | <p>桃園機場/成都/拉薩 (轉機入藏, 適應海拔) -航班待定</p> <p>傍晚抵達拉薩 (海拔約 3650m) , 專車接送前往飯店</p> <p><b>拉薩</b>: 古稱“邏娑”, “邏些”, 藏文意為“羊土”。相傳, 拉薩昔為沼澤地帶, 文成公主進藏初建大昭寺時曾用山羊負土填平而得名。松贊幹布建立吐蕃王朝後, 定都邏娑。到 9 世紀改稱拉薩, 意為“聖地”、“神地”, 並沿用至今。隨著吐蕃政治、經濟、文化的發展及宗教的興盛, 逐步興建了布達拉宮、大昭寺、小昭寺等, 形成了以大昭寺為中心的舊城區雛形。此後的 1300 餘年間, 經過不斷經營, 在拉薩河谷平原上形成了以宮殿、佛堂、居民為主的歷史名城。</p> <p>住宿: 拉薩飯店 5*或同級</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 第二天 | <p>布達拉宮內部參觀外觀拍攝- 大昭寺- 八廓街拍人文紀實</p> <p><b>布達拉宮</b>: 布達拉宮在西藏拉薩西北的瑪布日山上, 是著名的宮堡式建築群, 藏族古建築藝術的精華。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 3,700 多米的紅山上建造了 999 間房屋的宮宇 - 布達拉宮。宮堡依山而建, 現占地 41 萬平方米, 建築面積 13 萬平方米, 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。</p> <p><b>大昭寺</b>: 大昭寺位於拉薩市中心, 始建於唐貞觀 21 年。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。寺廟最初稱“惹薩”, 後來惹薩又成為這座城市的名稱, 並演化成今天的“拉薩”。大昭寺建成後, 經過元、明、清歷朝屢加修改擴建, 才形成了今天的規模。</p> <p><b>八廓街</b>: 八廓街又稱八角街, 是拉薩最古老的一條街道, 最初只是一條環繞大昭寺的轉經路, 藏族人把它稱作“聖路”。拉薩傳統的轉經路有三條, 沿大昭寺大殿一周為小轉, 沿八角街一圈為中轉, 沿林廓路一繞為大轉 (約十公里), 此三條轉經路, 都以釋迦牟尼像為中心。八廓街周圍的小巷四通八達,</p> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>象迷宮一樣，附近還有下密院、印經院、席德寺廢墟、倉姑尼庵、清真寺、沖賽康等宗教文化勝地，充分展示了拉薩古城的風貌。</p> <p>住宿：拉薩飯店 5*或同級</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 第三天 | <p><b>拉薩 - 羊卓雍措 (湖光山色 + 公路風景) - 江孜</b></p> <p><b>羊卓雍措:</b> 與納木措，瑪旁雍措合稱西藏三大聖湖。羊卓雍措被譽為世界上最美麗的水。羊卓雍措，“羊”，上面，；“卓”，牧場；“雍”，碧玉；“措”湖。連起來就是“上面牧場的碧玉之湖”。羊湖在藏人心目當中被看做是“神女散落的綠松石耳墜”，因為無論你在那個角度，都不能看到羊卓的全貌，她的身軀蜿蜒在群山中達一百三十多公里，只有在地圖或是高空你才能驚喜的發現她猶如耳墜，鑲嵌在山的耳輪之上。不同時刻陽光的照射，她會顯現出層次極其豐富的藍色，好似夢幻一般。</p> <p><b>卡若拉冰川:</b> 卡若拉冰川距離江孜 71 公里的乃金崗桑峰西坡，乃金崗桑峰是拉軌崗日山的主峰，傳說是藏傳佛教四大山神—西方山神諾吉康娃桑布居住之地。乃金崗桑周圍聳立著 10 余座 6000 米以上的山峰，是西藏四大雪山之一。山體雄偉，危岩嵯峨。頂部尖錐突兀，形如鷹嘴，坡嶺溝壑間的終年積雪發育了條條冰川，附近有冰川約 116 多條，冰川面積達 118.82 平方公里。卡若拉冰川是其中面積最大的一條冰川，面積達 9.4 平方公里。</p> <p><b>白居寺:</b> 位於江孜縣西北宗山腳下。藏語稱為“班廓德慶”，意為“吉祥輪大樂寺”。白居寺是一座塔寺結合的典型的藏傳佛教寺院建築，寺中有塔、塔中有寺，寺塔天然渾成，相得益彰。其建築充分代表了十三世紀末至十五世紀中葉後藏地區寺院建築的典型樣式，也是其中唯一一座寺塔都完整保存且具有紀念碑性質的大型建築群。白居寺由大殿、吉祥多門塔、紮倉和圍牆四大建築單元組成。白居寺主要有兩大特色，其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、博採眾長。</p> <p>住宿：江孜娘曲莊園 4*或同級</p> |
| 第四天 | <p><b>江孜- 驅車進入珠峰自然保護區-絨布寺遠觀珠峰、夕陽側光- 帳篷區拍銀河與星軌</b></p> <p><b>珠穆朗瑪峰:</b> 世界第一峰,喜馬拉雅的主峰,相傳在很早很早以前，這裡是一片無邊無際的大海，大海的上空飄來了五朵彩雲，變成五位慧空行母，她們施展無邊法力，降服了五頭毒龍。妖魔被征服了，五仙女也留了下來共用太平之</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>日。五位仙女喝令大海退去，於是，東邊變成茂密的森林，西邊是萬頃良田，南邊是花草茂盛的花園，北邊是無邊無際的牧場。那五位仙女，變成了喜馬拉雅山脈的五個主峰，即：祥壽仙女峰、翠顏仙女峰、貞慧仙女峰、冠詠仙女峰、施仁仙女峰，屹立在西南部邊緣之上，守衛著這幸福的樂園；那為首的翠顏仙女峰便是珠穆朗瑪，藏語意為 “神女峰” 。</p> <p>住宿：珠峰帳篷旅館 ( 5000m )</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 第五天 | <p><b>珠峰保護區- 薩嘎( 希夏邦馬峰- 佩枯措 )</b></p> <p><b>希夏邦馬峰:</b> 希夏邦馬峰海拔 8012 米，在世界 14 座 8000 米級高峰中排名第 14 位。是唯一一座完全在中國境內的 8000 山峰。它坐落在喜馬拉雅山脈中段，地處東經 85.7°，北緯 28.3°，東南方距珠穆朗瑪峰約 120 公里，是一座完全在中國西藏(聶拉木縣)境內 8000 米以上的高峰，也是喜馬拉雅山脈著名的高峰之一。希夏邦馬峰由三個高程相近的姐妹峰組成，在主峰西北 200 米和 400 米處，分別有 8008 米、7966 米的兩個峰尖。這裡是喜馬拉雅山脈現代冰川作用的中心之一，整個枯崗日山脈冰川和永久積雪面積達 6000 平方公里，主要集中于希夏邦馬峰周圍。北坡橫對著 13.5 公里長的野博康加勒冰川，與它平行的是達曲冰川。北山脊以東是格牙冰川，南坡有 16 公里長的富曲冰川，其末端一直降到 4550 米的灌木林帶。最引人入勝的是海拔 5000 — 5800 米之間的冰塔區，長這幾千米，景象形態甚是奇異，宛若活生生的“冰晶園林” 。</p> <p><b>佩枯措:</b> 位於日喀則地區聶拉木縣境內,距定日縣城 250 公里。佩枯措是日喀則地區最大的湖泊,面積 300 多平方公里,海拔 4590 米。該湖三面環山,地形開闊,魚類資源豐富,湖岸有野馬、藏野驢、藏羚羊、仙鶴、黃鴨、灰鴨等活動,湖水在希夏邦馬峰的映襯下,清新秀麗。</p> <p>住宿：薩嘎歐冠 3*或同級</p> |
| 第六天 | <p><b>薩嘎 — 聖湖瑪旁雍措- 神山岡仁波欽~湖泊倒影與草原牧民</b></p> <p><b>聖湖瑪旁雍措:</b> 聖湖瑪旁雍措又稱瑪法木措。藏語意為 “無能勝湖”。在西藏阿裏地區普蘭縣城東 35 公里、崗仁波齊峰之南。其周圍自然風景非常美麗，自古以來佛教信徒和苯教徒都把它看作是聖地 “世界中心”，是中國湖水透明雅最大的淡水湖，藏發所稱三大“神湖”之一。它也是亞洲四大河流的發源地。神山、聖湖周圍各教派的寺廟林立，古跡眾多，平均海拔 4500 米。凡來神山聖湖朝聖者，於轉山繞湖之後必來此朝拜。瑪旁雍措的湖水仿佛蕩漾在久遠古老的人類之初，它精神的聖淨賦予人們無盡的虔誠。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p><b>神山崗仁波欽:</b> 神山 ( 崗仁波欽)為國家級風景區。位於西藏自治區阿裏地區普蘭縣東北部的巴嘎鄉。神山周邊屬宗教朝聖風景區，1983 向印度、尼泊爾等宗教國家開放。崗仁波欽，不僅僅是藏傳佛教徒和苯教徒心目中的神山，還是南亞諸國佛教、印度教、伯那教三大宗教認定的整個宇宙的中心。印度教徒相信它是神靈和舞蹈之神濕婆的化身；佛教徒認定這裏是釋迦牟尼祖師的傳教地；佛教信徒不遠千里磕長頭宋朝拜神山聖湖苯教徒來這裏尋找苯教大師那若本瓊的遺址。藏傳佛教大師米拉日巴也曾在此修煉、傳教和鬥法，給神山又增添了許多神奇色彩。</p> <p>住宿：塔欽歐冠 2*或同級</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 第七天 | <p><b>塔欽- 瑪旁雍措(基烏寺，鬼湖拉昂措)- 普蘭</b></p> <p><b>鬼湖拉昂措:</b> 藏語意為“有毒的黑湖”，緊鄰瑪旁雍措。位於阿裡地區普蘭縣境內，海拔 4574 米，屬微鹹水湖，因此其湖水人畜皆不能飲用。相傳，兩湖水底之間有宇宙之門，將兩湖之水暗中相連，聖湖和鬼湖的水質完全不同：聖湖的水清爽甘甜，鬼湖的水卻苦澀難咽。這兩極的對立讓人不禁會想到本尊與佛母相擁的大象徵：宇宙乃至一個蟲子的精神是和諧統一。正邪本是兩個對立面，而在這裡卻相安無事，和平共處。鬼湖和聖湖在同一座雪山下生存，沒有仇恨沒有戰爭，只有相互廝守著億萬年的蒼涼歲月。</p> <p><b>那木納尼峰:</b> 海拔 7694 米，位於阿裡地區普蘭縣境內。外形俊朗的那木納尼北距神山岡仁波齊約 100 公里，與岡仁波齊一南一北，聳立在聖湖瑪旁雍措和鬼湖拉昂措的身邊，守護著美麗又神聖的“聖湖之王”。傳說中，那木納尼被尊為神山岡仁波齊的母親和情人。</p> <p><b>普蘭縣城:</b> 位於納木阿比峰和那尼雪峰之間的孔雀河(馬甲藏布)谷地，地形狹窄，來自孟加拉的濕潤空氣，在這裡形成宜人的高原小氣候。氣候溫和，降水頗豐，是阿裡地區中“雪山環繞的地方”。因為有神山，聖湖而廣受旅行者青睞。普蘭縣為西藏佛教聖地之一。境內有著名的神山“岡仁波齊”、聖湖“瑪旁雍措”等風景名勝區。這個雪山包圍的美麗古城,是古格時代的“三圍”中的雪山圍(日土稱湖泊圍,笏達是土林圍)。</p> <p>住宿：普蘭平措康桑 3*或同級</p> |
| 第八天 | <p><b>普蘭 → 薩嘎</b></p> <p><b>薩嘎縣:</b> 地處西藏西南部、岡底斯山以南、雅魯藏布江上游，為西藏自治區邊境縣之一。薩嘎藏語意為“可愛的地方”。西元 14 世紀帕竹政權即在此設“薩嘎敦巴宗”。該縣屬西高原山地，地勢由北高東傾斜。北有岡底斯山，南有喜馬拉雅山，中間夾有強拉山、岡日倫布山等眾多高山。山與山之間隔著開</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>闊不等、互不連通的平川、溝穀。屬高原嚴寒帶半乾旱氣候區。空氣稀薄，日照充足，晝夜溫差大，乾燥寒冷，只有溫、寒季之別。</p> <p>住宿：薩嘎歐冠 3*或同級</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 第九天  | <p><b>薩嘎 (浪措，桑桑草原)- 日喀則</b></p> <p><b>浪措</b>：位於日喀則昂仁縣境內，地處昂仁縣東南部，雅魯藏布江北岸，湖面海拔 4300 米，面積 12.1 平方公里，219 國道經過湖北岸，因其彩色的湖面，經常吸引過往路人的目光，是 G219 道路上最為特殊的風景。浪措湖岸陡峭，高聳入雲湖中有一小島，把湖水一分為二，由於湖內生長的水植及光線因素，整個浪措湖面由兩種不同顏色組成，也被形象地叫做“雙色湖”。</p> <p><b>桑桑草原</b>：桑桑草原位於日喀則地區昂仁縣桑桑鎮。“桑桑”藏語意為水質好、草質好的地方。桑桑草原是一大片純牧區。這裡，地勢較為平坦，因高寒，人口稀疏，有些地方幾十公里以內見不到人煙。這裡的海拔高度為 4567 米，確實是名副其實的高原牧場。在西藏日喀則地區有這樣一句很流“桑桑的酥油，崗巴的羊子，聯鄉的糌粑”。就是說，產自這三個地方的這三樣東西，因各自獨有的品質，行的說法：長期以來，沒有進行任何現代商業意義上的廣告宣傳，卻享譽西藏各地。</p> <p>住宿：日喀則穆倫拉宗 4*或同級</p> |
| 第十天  | <p><b>日喀則紮什倫布寺喇嘛早課、人文氛圍與建築- 當雄(藏北草原與高原地貌)</b></p> <p><b>紮什倫布寺</b>：紮什倫布藏語意為“吉祥須彌山”。1447 年興建。該寺自四世班禪為後藏宗教和政治活動中心。該寺依山傍水，樓層高聳，金頂碧瓦，巍峨莊嚴，為喇嘛教格魯派第四大寺。全寺有殿堂數十處，牆上繪有壁畫。另有歷代班禪 靈塔，塔身包裹銀皮，鑲嵌各色寶石，燦爛輝煌。寺內收藏有佛像、唐卡（卷軸佛畫）、刺繡及精美貴重的珍玩、供器、瓷器，還有明、清皇帝頒發的金玉印章，封誥敕書及八思巴文的元代“大司徒印”印章等文物，是西藏古代文化藝術寶庫。</p> <p>住宿：當雄萬匯洲際 4*或同級</p>                                                                                                                                                                                 |
| 第十一天 | <p><b>當雄 -納木措 -拉薩</b></p> <p><b>天湖納木措</b>：藏北高原的“三大聖湖之一”，蒙古語中這個湖泊叫做“騰格裡海”，兩個名字都是“天湖”的意思，所以納木措還有一個好聽的名字“山臂彎中的天湖”。相信所有的朋友對於納木措都不陌生，無論你是否踏足，但都曾聽說過這個名字，西藏第二大湖，中國第八大湖，也是中國第三大鹹水湖。</p> <p>住宿：拉薩飯店 5*或同級</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第十二天</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>拉薩-搭乘青藏鐵路臥鋪 ( 約 21 小時 ) - 西寧</b></p> <p><b>青藏鐵路的旅遊列車：</b>青藏鐵路是青海省西寧至西藏拉薩的鐵路，全長 1956 公里，青藏鐵路沿線地質情況十分複雜，多年連續凍土的地段有 550 千米，還有部分地段為島狀凍土及深季節凍土的地段。全線橋隧總長約占線路總長的 8%。乘坐穿越世界屋脊的青藏鐵路高原列車，能飽覽青藏高原絢麗的自然風光，途中經過羊八井、安多聖湖、羌塘草原、三江源自然保護區，可哥西裡、昆侖山、茶卡鹽湖、鳥島、青海湖、日月山，等中國知名的景區景點。</p> <p><b>火車路線：</b></p> <p>拉薩&lt;3641 公尺&gt; 羊八井(左右邊可觀賞念清唐古喇山草原) 當雄&lt;4293 公尺&gt; 那曲&lt;4523 公尺&gt;(會停 6 分鐘) 安多&lt;4702 公尺&gt;(看世界最高的淡水湖-措那湖 4596 公尺) 唐古喇山&lt;5072 公尺&gt;(可看藏羚羊) 沱沱江&lt;4547 公尺&gt;(可看黃河長江爛倉江的源頭-沱沱江) 五道梁&lt;晚上&gt; 格爾木&lt;2828 公尺&gt;(可停 20 分鐘) 西寧&lt;2200 公尺&gt; 平均 4500 公尺。</p> <p>行車距離：拉薩 → 青藏鐵路 約 1956 公里 車時約 22 小時 → 西寧(海拔 2100 米)</p> <p>住宿：火車軟臥</p> |
| <p>第十三天</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>西寧 - 轉機點 - 桃園機場-航班待定</b></p> <p>住宿：溫暖的家</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>【行程備註】</b></p> <p>◎行程及餐食視實際情況，順序略作調整，保證會將行程走完及提及的餐食，若有調整敬請配合及見諒。</p> <p>◎行程如遇觀光景點休假及住宿飯店地點調整或遇不可抗拒之現象(天候不佳)，本公司保有變更行程之權利。</p> <p>◎行程規範依觀光局國內定型化契約執行，報價基準以訂金日為主</p> <p>暫定日期：2026/6/10</p> <p>報價：\$153900/位/現金價 (刷卡+2%)</p> <p>費用包含：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. **全程國際段機票(機票以\$38000 暫估價，待航班公告後，多退少補)</li> <li>2. 29 座遊覽車</li> <li>3. 行程指定景點相關交通工具(含青藏鐵路軟臥)</li> <li>4. 行程中所秀餐食</li> <li>5. 隨團服務領隊、導遊、司機小費</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

6.個人旅遊平安險 300 萬+30 萬意外醫療險

7.入藏證及阿里入山證

**費用不含:**

1.個人消費

2.單人房差 \$ 22000

3.新辦護照/台胞證費用

**承辦單位**

金字塔國際旅行社(股)公司

公司電話：02-25156262

傳真號碼：02-25010560