

MOUNT KAILASH

探索西藏  
馬年轉山祈福團



## 行程特色：

Discoverer Tour

- 一、藏曆馬年「本命年」岡仁波齊轉山，功德倍增的稀有時機  
2026 年適逢藏曆馬年，被視為岡仁波齊神山的本命年，傳統信仰中轉山一圈的功德相當於平年十三倍，是一生難得的宗教與心靈高峰體驗。
- 二、完整「川藏線＋後藏＋阿里」橫斷式縱深路線  
行程從川藏南線（G318）進藏，串聯藏東、藏南、後藏，最終抵達阿里核心區，地理跨度完整，堪稱一次走完「西藏靈魂地圖」的經典路線。
- 三、極致自然景觀：冰川、湖泊、雪峰一次收齊  
然烏湖、來古冰川、米堆冰川、魯朗林海、瑪旁雍措、拉昂措等世界級景觀，完整呈現雪域高原，從濕潤森林到荒原聖湖的劇烈轉換。
- 四、G318 精華段落全收錄，致敬「中國景觀大道」  
怒江七十二拐、怒江天險、通麥天險等傳奇路段，結合工程史、人文史與視覺震撼，是無數旅人一生必走的朝聖公路。
- 五、西藏文明源頭深度巡禮  
從雍布拉康（西藏第一宮）、昌珠寺（第一佛堂）、桑耶寺（第一座三寶俱全寺院）到藏王墓群，完整理解西藏政治、宗教與文明的起源脈絡。
- 六、重量級宗教藝術殿堂全數到位  
扎什倫布寺（班禪駐錫地）、薩迦寺（第二敦煌）、夏珠林寺（吉祥天母真身供奉），涵蓋格魯、薩迦、寧瑪等重要宗派，層次極高。
- 七、轉山安排高度彈性，兼顧安全與完成度  
轉山期間提供「騎馬／徒步」彈性選擇，住宿採雙軌制（寺院／返回塔欽），讓不同體能條件的團員都能安心完成神聖儀式。
- 八、專業高原節奏設計，循序適應不躁進  
行程由低至高、由濕至乾逐步拉升，林芝—山南—後藏—阿里層層過渡，降低高原反應風險，展現成熟的高海拔團隊規劃能力。
- 九、靈性 × 文化 × 風景三位一體的深度體驗  
不只是「看風景」，而是透過轉山儀軌、寺院參訪、朝聖倫理與禁忌說明，引導團員理解信仰背後的世界觀與生命哲學。
- 十、一生一次等級的「心靈里程碑型旅程」  
這不是休閒觀光，而是一段結合體能、信念、意志與感動的生命旅程，適合追求深度、轉化與內在意義的高端旅遊族群。

Discoverer Tour



## G318 川藏線上的「咽喉」——怒江天險與七十二拐



被譽為「中國人景觀大道」的 G318 國道（川藏南線），是無數旅人心目中一輩子必走一次的朝聖之路。而在這條漫長的天路中，最驚心動魄的靈魂段落，莫過於橫跨西藏八宿縣境內的「怒江七十二拐」與「怒江天險」。

**七十二道彎：**從海拔 **4,618 公尺** 的業拉山俯衝而下，公路在 **12 公里內** 以超過 130 個密集髮夾彎，**急速下降 1,500 公尺**。從空中俯視，柏油路如銀色絲帶般揉亂在荒涼紅褐的山體上，每一處轉彎都是對意志與性能的極限試煉。

**怒江天險：**穿過層層彎道直抵谷底，眼前便是氣勢森嚴的**怒江大橋**。兩岸絕壁千仞，江水如受困的巨獸在狹窄谷底奔騰咆哮。1950 年代，築路官兵在無機械的絕境下，以血肉之軀鑿通峭壁，銘刻著「每公里犧牲一人」的悲壯英雄氣概。

2024 年，72 拐大峽谷景區升級，新增了**懸挑 37 公尺的高空玻璃觀景台**，讓旅人能以「**上帝視角**」直擊這道魔鬼曲線。

## 「西天瑤池」——然烏湖

昌都八宿縣



位於西藏八宿縣，**海拔約 3,850 公尺**，是藏東最大的高原堰塞湖。其成因於兩百多年前的山體滑坡堵塞帕隆藏布江，水源主要來自崗日嘎布雪山與來古冰川的融水。

然烏湖，**藏語意為「山羊奶一樣的湖」**，因其湖面平靜如鏡、能完美倒映四周雪山，被譽為「西天瑤池」。這裡展現了「一山有四季」的豐富層次：

春季: 湖水最為碧綠清澈，雪山、草地與繁花交織

夏季: 則有金色油菜花海與青稞田相伴

秋季: 色彩斑斕，層林盡染

冬季: 湖面結冰，如夢似幻的雪國景致令人神往。

無論是湖光山色下的神話傳說，還是冰川融水匯聚的純淨，然烏湖始終以其寧靜祥和的氛圍，成為川藏線上最洗滌靈魂的必經之地。



## 「冰河秘境」——來古冰川

昌都八宿縣



在西藏昌都市八宿縣的然烏鎮，隱藏著一處與世隔絕的純淨之地——來古冰川。「來古」在藏語中意為「隱藏著的世外桃源」，它緊鄰碧波蕩漾的然烏湖，不僅是西藏面積最大、最寬的海洋性冰川群，更是帕隆藏布江那滾滾江水的生命源頭。

來古冰川由美西、亞隆、若驕、東嘎、雄加和牛馬**六大冰川組成**。其中最令人震撼的莫過於亞隆冰川，這條**長達 12 公里的冰雪巨龍**，自海拔 6606 米的崗日嘎布山主峰蜿蜒而下，直抵海拔約 4000 米的冰湖湖畔，展現大自然的鬼斧神工。而在冰川的環抱中，坐落著保存完好的來古村，村民至今維持著半農半牧的傳統生活，與亙古冰川和諧共生。

Discoverer Tour

## 「中國最美冰川」— 米堆冰川

林芝波密縣



源於海拔 6800 公尺的巍峨主峰，因深受印度洋季風滋養，成為世界上海拔最低的海洋性冰川之一。最令人稱奇的是，巨大的冰舌末端一路下抵海拔僅 2400 公尺的亞熱帶森林，構築出雪山、森林、農田與村莊共生的絕美地景，因此被譽為「雪域精靈」。

這片奇蹟之地，首先映入眼簾的是**世界級壯觀冰瀑**。兩條巨大的冰瀑匯流而下，**落差高達 800 多公尺**，氣勢磅礴且規模罕見。隨著視線下移，能見到**冰川與森林共生的絕景**，潔白的萬年冰川穿行於蔥鬱的針闊葉混交林間，強烈的色彩對比宛如大自然的生動油畫。

在冰川腳下，融水匯聚成清澈見底的**冰湖**，**湖面漂浮著斷裂的冰舌**，在陽光折射下**散發出神秘深邃的幽幽藍光**。

Discoverer Tour



## 「西藏第一座佛法僧三寶具足寺廟」——桑耶寺

山南市扎囊縣



在西藏山南市扎囊縣的雅魯藏布江北岸，座落著西藏建築史上的奇蹟——桑耶寺。

「桑耶」在藏語中意為「不可思議」，這座始建於公元 8 世紀的聖地，由吐蕃贊普赤松德贊迎請蓮花生大師與寂護大師共同創建，是全藏第一座佛、法、僧三寶具足的寺院。其主殿「烏策大殿」巧妙融合了藏、漢、印三種藝術風格，整座建築群依照佛教宇宙觀的「曼陀羅」布局：以中心大殿象徵須彌山，四周環繞四大部洲與紅、白、綠、黑四塔。

這裡不僅是藏傳佛教的發源地，更見證了西藏最早一批僧人（桑耶七覺士）在此剃度出家，正式開啟了雪域高原延續千年的法脈傳承。

## 「懸崖上的靈性祕境」— 夏珠林寺

山南市貢嘎縣



位於山南地區貢嘎縣**海拔約 4400 米**的峭壁之上，矗立著被譽為「**小布達拉宮**」的夏珠林寺。這座寺院**依山而建**，俯瞰著蜿蜒奔騰的雅魯藏布江河谷，在五世達賴喇嘛時期曾是規模宏大的顯密雙修道場。寺內最令朝聖者震撼的，是**供奉**於天母殿中**千年不腐的「吉祥天母肉身像」**，相傳她是**綠度母的真實化身**，為了護持佛法示現圓寂。儘管歷經千年歲月，其肉身依然留有彈性，被信眾視為最具加持力的靈魂聖物。

步入這座雲端祕境，在清幽的經聲與遼繞的桑煙中，不僅能遠眺壯麗的河谷景色，更能體會修行者在極致孤獨中與神靈對話的寂靜能量。



## 「雪域高原的第二敦煌」——薩迦寺

日喀則薩迦縣



在日喀則市薩迦縣**海拔 4310 米**的仲曲河畔，雄踞著被譽為「**第二敦煌**」的文化寶庫——薩迦寺。這座以「**薩迦色**」（**灰、紅、白三色牆面**）聞名的寺院，是藏傳佛教薩迦派的主寺，見證了元代薩迦五祖八思巴被元世祖忽必烈封為「帝師」、統領西藏的巔峰歷史。

寺院南寺建築如中世紀城堡般壁壘森嚴，而最令人屏息的，莫過於大經堂內那面**高 10 米、長 60 米**的巨大「**經書牆**」。牆內疊放著逾 **8.4 萬卷**珍貴的**貝葉經**與**古籍手卷**，內容涵蓋天文、地理與醫學，如同一部活著的西藏文明百科全書，靜靜訴說著跨越千年的智慧與榮光。

## 「萬山之祖，信仰之巔」—岡仁波齊轉山

阿里普蘭縣



座落於阿里地區普蘭縣境內，**海拔 6638 米**的岡仁波齊被四種宗教公認為「世界的中心」。對信徒而言，這不僅是一座終年積雪的神山，更是洗滌宿世業障、淨化靈魂的終極聖所。

**2026 藏曆馬年適逢神山的本命年**，傳說此時轉山一圈之功德勝過平日十三倍。這場跨越 52 公里的靈魂長征，**從海拔 4675 米的塔爾欽出發**。在極地的生存法則下，朝聖者必須應對多變氣候，採用**三層穿衣法並佩戴專業墨鏡防範雪盲**；同時強烈建議**使用雙登山杖**，在長途緩坡中節省體能，並在陡峭碎石坡守護膝蓋。

這不僅是對體能的挑戰，更是信仰的修行。轉山須遵循**順時針方向，展現對山靈的敬畏**，若**遇逆行的苯教徒請側身禮讓**；沿途**遇瑪尼堆務必繞行，切勿攀爬踩踏**，以尊重前人的祈禱。

當抵達**全程最高點—海拔 5630 米的「卓瑪拉山口」**，朝聖者迎來重生的試煉。依循傳統，在**經幡翻騰的山口留下舊衣物或頭髮**，象徵**「放下過去的罪孽與痛苦」**。當您跨越山口的那一刻，便代表著靈魂的重獲新生。

Discoverer Tour



## 「荒原上的生命座標」 — 獅泉河小鎮

阿里噶爾縣

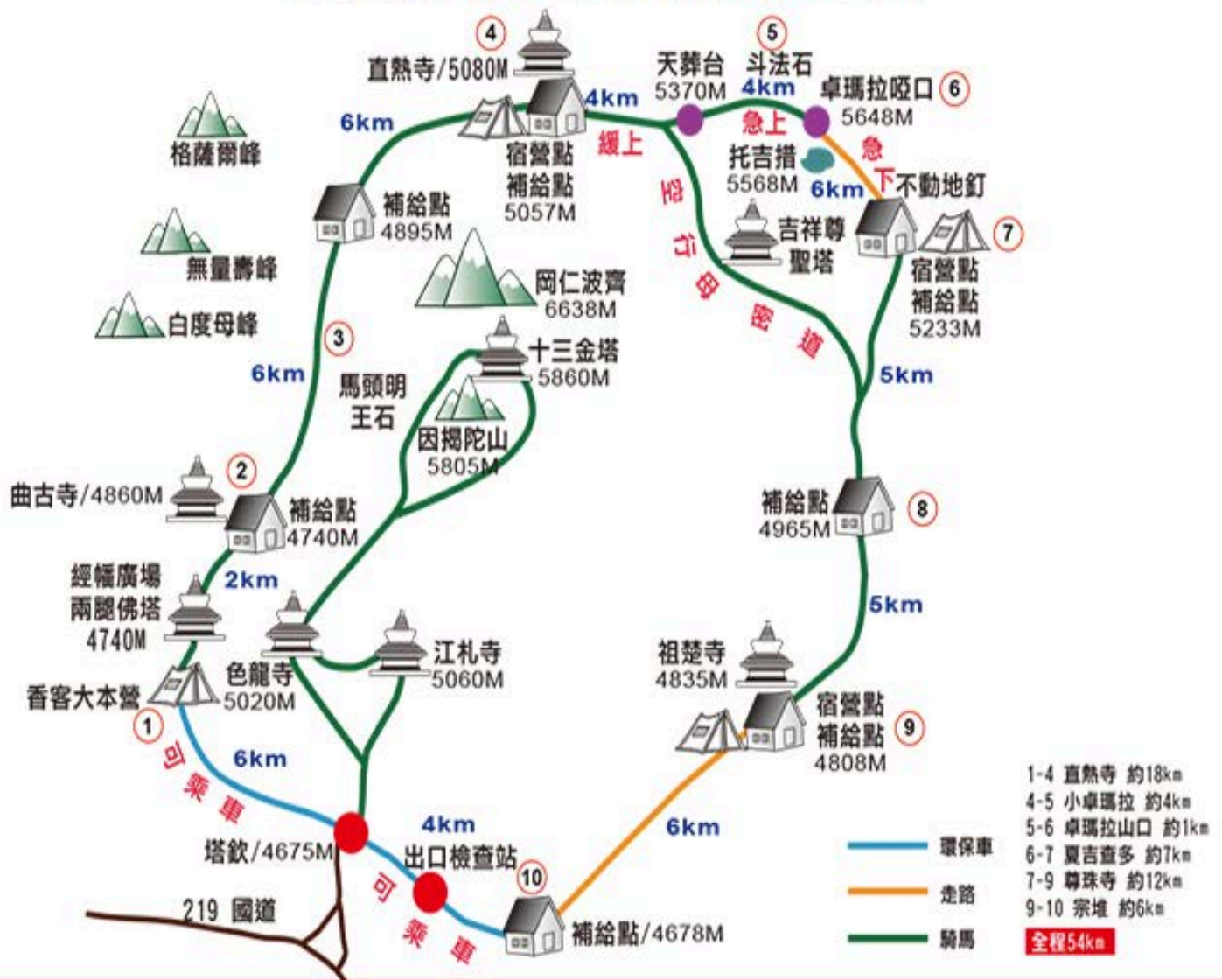


獅泉河藏語「森格藏布」，意為「獅口之水」是西藏阿里地區的象徵，也是印度河的上源。發源於岡底斯山主峰岡仁波齊峰北面的冰川，流經阿里地區中心城鎮——「獅泉河鎮」。它是阿里地區的母親河，清澈的河水滋潤了兩岸堅韌的紅柳林，為這片荒涼大地帶來如江南般的靈氣與生機。

Discoverer Tour

獅泉河小鎮位於西藏阿里地區，**海拔約 4,300 公尺**，被譽為「**世界屋脊的屋脊**」，鎮內現代化設施齊全，平整道路與霓虹燈火與廣袤荒原形成鮮明對比，是**阿里行政中心**及進藏**旅人的補給站**。作為新藏公路（G219線）交通樞紐，獅泉河是前往班公湖、古格王朝遺址及神山聖湖的必經之地，鎮區遠離城市污染，夜空清澈透明，**阿里天文台**位於附近，是北半球觀測條件最佳的**星空之城**。

# 崗仁波齊神山轉山指南簡示圖



★轉山行程原是以徒步為主，如想騎馬需事先告知領隊，以利事先安排。

▲可以騎馬的路程與需要下馬步行的路段：路程請參考此轉山地圖。

**第一天** 從塔欽搭車點到大經幡廣場。(搭車)

大經幡廣場到止熱寺(第一天住宿地點)，可以騎馬。

第一晚住”止熱寺”附近。

**第二天** 止熱寺—卓瑪拉啞口可以騎馬。

卓瑪拉啞口到不動地釘崖壁(午餐停留點)，約5公里下坡路段不能騎馬。

午餐後從不動地釘到尊珠寺可以再騎馬。

晚上住宿尊珠寺。

或從尊珠寺載繼續前進，前往宗堆出口(6公里)，但有一個陡峭的路段大概2公里要下馬步行。抵達出口宗堆之後就有車子可以接到塔欽鎮上，休息住宿會較舒適。

如果第二天停留住在尊珠寺者。

**第三天** 一早從尊珠寺出發，一樣在陡峭的路段大概2公里要下馬徒步。

抵達出口宗堆之後就有車子可以接到塔欽(約九點左右)，隨後繼續今天的旅遊行程。



## 參考航班

### 航班說明：

我們第一天飛到杭州機場，再轉往成都雙流機場，因為：  
成都有二個機場，一個是"雙流機場"，沒有直飛班機。  
成都另一個機場為"天府國際機場"，台灣有直飛班機。  
這二個機場相距約一個半小時車程。

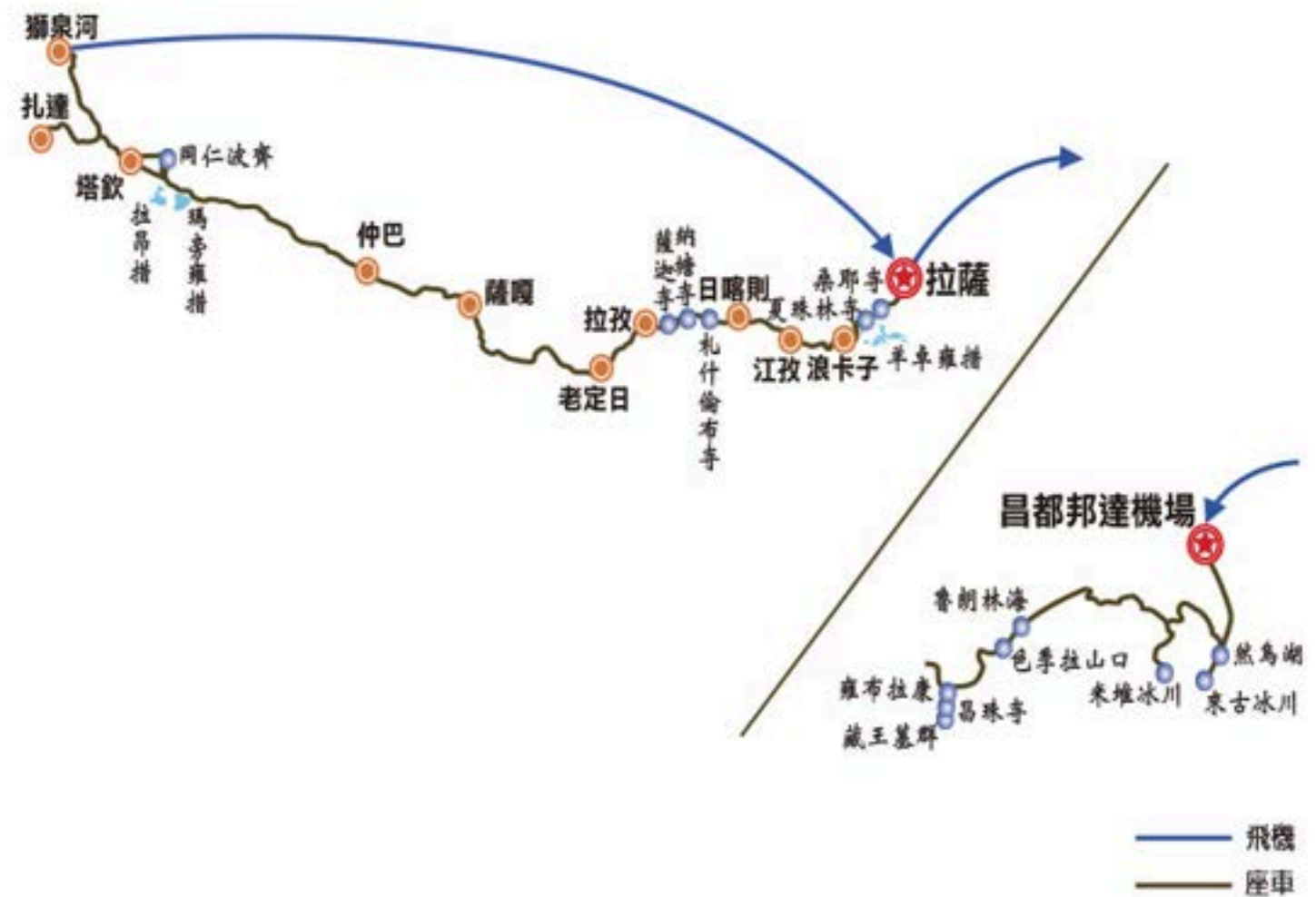
而我們第二天要從成都飛往"邦達機場"的航班，**只有成都"雙流機場"才有班機。**  
天府機場是沒有飛邦達機場的航班。

所以我們第一天就必須從第三地中轉到雙流機場，以利隔天的航班飛行。

Discoverer

日期	航空公司及航班號	起飛城市/時間	抵達城市/時間	飛行時間
07/25 第一天	中國航空 CA150	桃園 12:30	杭州 14:20	1h50m
07/25 第一天	中國航空 CA1739	杭州 17:15	成都 20:05	2h50m
07/26 第二天	中國航空 CA4407	成都 06:40	昌都 08:10	1h30m
08/07 第十四天	西藏航空 TV9808	阿里 10:30	拉薩 12:20	1h50m
08/08 第十五天	中國航空 CA4419	拉薩 10:20	重慶 12:50	2h30m
08/08 第十五天	中國航空 CA409	重慶 14:55	桃園 18:20	3h25m

# 地圖



Discoverer Tour



**DAY 1 桃園/杭州/成都雙流機場**

CA150 12:30/14:20 + CA1739 17:15/20:05

今天我們帶著期待的心情出發！建議您提前抵達桃園機場辦理行李托運與關檢。中間經杭州轉機，預計晚上抵達成都雙流國際機場。為了讓大家在明早飛往昌都前能有最充足的睡眠，下機後我們將直接入住機場精品飯店，養精蓄銳來迎接明天的西藏之境。

**貼心小貼士：****\*海拔高度:成都約500m****\*請務必提早入睡，充足睡眠是預防高反的第一步。****\*睡前請將台胞證、證件放在隨身包最易拿取處。**

早餐：X

午餐：機上輕食

晚餐：機上簡餐/自理

住宿：雙流空港悅享酒店或 同等級

**DAY 2 成都/昌都邦達機場--然烏湖 (約240km，車程約5.5小時左右) CA4407 06:40/08:10**

今天我們搭乘早班內陸段班機飛往昌都。抵達後，我們正式踏上高原，開啟這段傳奇旅程。我們將駛入「中國最美景觀大道」318 國道，感受橫跨平原至高原的奇幻階梯。途中挑戰著名的「怒江 72 道灣」，在兩千米的極致落差中見證公路造路奇蹟；隨後穿過「怒江天險」，在絕壁夾峙與咆哮江水中感受大地的震撼。翻越這些天險後，視野豁然開朗，今日的主角——如寶石般的然烏湖 與 靜謐的來古冰川正靜候我們的到來。

- **然烏湖:** 絕美冰川湖，平靜如鏡倒映雪山森林，被譽為**西天瑤池**、靈魂棲息地。
- **來古冰川:** 世界級冰川群，萬年「藍冰」如寶石散落湖中，是藏東最純淨的奇蹟。

*Discoverer Tour***貼心小貼士：****\*海拔高度: 昌都邦達機場約4,334m 然烏湖約3950m****\*動作放慢、注意保暖。**

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：然烏銘景酒店 或 同等級

### DAY 3 然烏湖--波密—魯朗林海 (約140km，車程約3小時左右)



今日我們將深入冰川腹地，搭乘電瓶車並安排騎馬穿梭於林間，前往探索米堆冰川，體驗萬年冰雪與亞熱帶林海交擁的視覺震撼。隨後搭車抵達被譽為「東方瑞士」的魯朗，漫步於高原草甸與漫山林海中。途中我們將在通脈天險大橋休息。

- **米堆冰川(含電瓶車、騎馬)：**中國最美六大冰川之一，擁有落差 800 公尺的**巨型冰瀑**。
- **魯朗林海：**廣袤的原始森林與高原草甸，終年雲霧繚繞，構成一幅如詩如畫的**歐式田園風光**。

#### 貼心小貼士：

\***海拔高度：**米堆約 3800m、魯朗約 3300m。

\***冰川邊體感冷，可備暖暖包，穿防滑健走鞋**

\***備太陽眼鏡，防雪地光**

*Discoverer Tour*

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：魯朗喜路酒店 或 同等級

*Discoverer Tour*



## DAY 4 魯朗--林芝(約230km，車程約5小時左右)



上午我們將前往魯朗貢措湖景區與魯朗牧場參觀，漫步在景區內草地小路尚可環視雪山、草甸、牛羊成群及獨具特色的藏式建築村落點綴其間，絕對是放空、漫遊、攝影、徒步和體驗高原風光的絕佳去處。

隨後登上翻越林芝與波密的重要門戶—色季拉山口，在垭口駐足遠眺。天氣好的時候或許可以一睹那被譽為「中國最美雪山」的南迦巴瓦峰真容。

- **魯朗貢措湖景區**：位於西藏林芝的魯朗國際旅遊小鎮內，以其清澈的聖湖、雪山倒影、魯朗林海與田園風光聞名，是「**東方瑞士**」的代表，融合了高山草甸、茂密森林、溪流、木屋籬笆與田園風光，如詩如畫。核心景點包括人工湖**貢措湖**（又稱扎塘魯措），貢措湖水清澈，完美倒映著周圍的南迦巴瓦峰及藍天，形成壯麗的雪山湖泊景觀。
- **色季拉山口**：著名的景觀垭口，是觀賞世界第十五高峰(海拔約7782m)「**南迦巴瓦峰**」的最佳地點。

*Discoverer Tour*

### 貼心小貼士:

\*海拔高度：米堆約 3800m、魯朗約 3300m。

\*冰川邊體感冷，可備暖暖包，穿防滑健走鞋

\*備太陽眼鏡，防雪地光

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：風味餐(魯朗石鍋雞)

住宿：林芝明珠酒店 或 同等級

*Discoverer Tour*

## DAY 5 林芝--山南(約430km，車程約7小時左右)



今日我們將拉車穿越朗縣與加查縣，感受地理景觀從繁茂森林轉向開闊河谷的奇妙變化。

我們將沿著雅魯藏布江河谷地形逆流而上，前往西藏文化的發源地—山南，沿途欣賞雅江峽谷的壯麗山色，抵達這座充滿傳奇色彩的古老重鎮。

- **雅魯藏布江河谷：**世界第一大峽谷的延展地帶，江水在兩岸陡峭山壁間奔騰。沿途可見河漫灘上翠綠的柳林與層層疊疊的藏式農田，是西藏最豐饒的地理長廊。
- **山南地區：**這裡是西藏民族與文明的發源地，擁有西藏歷史上諸多的「第一」，展現出與林芝截然不同的古樸氛圍。

### 貼心小貼士：

\*海拔高度：山南市區約 3550m、沿線河谷約 3200-3600m。

\*今日車程較長，建議穿著寬鬆衣物。

*Discoverer Tour*

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：山南格桑路希爾頓花園酒店 或 同等級

*Discoverer Tour*



## DAY 6 山南--貢嘎(約110km，車程約1.5小時左右)



**藏王墓群：**這是吐蕃王朝時期歷代贊普的陵墓區，也是西藏現存規模最大的王陵群。數座宏大的封土堆群宛如天然山丘，錯落分布在山脊下。

**雍布拉康：**西藏歷史上的第一座宮殿，據傳為第一代藏王聶赤贊普所建。建築屹立於扎西次日山的尖峰之上，高聳入雲的碉樓與白牆紅頂的殿堂完美契合。從這裡向下俯瞰，可以看到全西藏第一塊農田「薩熱索當」，感受兩千多年前藏族先民從穴居轉向農耕的歷史轉折。



**昌珠寺：**西藏第一座佛堂，相傳由松贊干布與文成公主親手創建。寺內建築精緻華美，最引人注目的是鎮寺之寶「珍珠唐卡」——由兩萬多顆珍珠與寶石鑲嵌而成的觀音菩薩畫像。這裡與拉薩大昭寺齊名，是藏地信徒心中極為神聖的加持之地。

**桑耶寺：**西藏第一座「佛、法、僧」三寶俱全的寺院，也被稱為「萬寺之祖」。其建築格局完全依照佛教宇宙觀設計：中央大殿代表須彌山，四周環繞著代表四大部洲與日光、月光的佛殿與佛塔。主殿建築層次豐富，融合了藏式、漢式與印度式三種建築風格，規模宏大且充滿神祕色彩。

### 貼心小貼士：

\*海拔高度：雍布拉康約 3740m、桑耶寺約 3600m。

\*雍布拉康坡度較陡，建議緩步慢行。

\*寺院內請按順時針方向行走，殿內嚴禁攝影。

Discoverer Tour

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：貢嘎蘭歐國際酒店 或 同等級

## DAY 7 貢嘎--日喀則(約230km，車程約3.5小時左右)



今日我們將造訪座落在懸崖之上的夏珠林寺，感受這座古老寺院與雅江交相輝映的險峻與莊嚴；隨後抵達後藏門戶日喀則，深入規模宏大的扎什倫布寺，在層層疊疊的紅牆與金頂之間，感悟歷代班禪額爾德尼的慈悲智慧與藝術精華。

- **夏珠林寺**：位居雅魯藏布江北岸險峻山頭，這裡擁有全西藏最壯觀與莊嚴的壇城，供奉稀有的「吉祥天母」真身像。
- **扎什倫布寺**：意為「吉祥須彌」，是歷代班禪喇嘛的駐錫地。寺內供奉世界最大的強巴佛鍍金青銅像，紅白宮牆與金頂依山而建，展現後藏極致的宗教建築藝術。

### 貼心小貼士：

\*海拔高度：夏珠林寺約 3650m、日喀則市區約 3850m。

\*日喀則晚間氣溫下降快，請隨身備妥保暖衣物。

\*佛殿內請保持肅靜，嚴禁攝影，並尊重僧侶修行。

Discoverer Tour

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：熙客富景酒店 或 同等級

Discoverer Tour



## DAY 8 日喀則--薩迦(約150km，車程約2.5小時左右)



今日我們將造訪歷史悠久的納塘寺，探尋這座曾經輝煌的印經中心留下的文化餘韻；隨後前往擁有「**第二敦煌**」美譽的**薩迦寺**。我們將穿梭於獨特的灰青色高牆之間，親眼見證震撼人心的經書牆，感受薩迦派宏大的歷史遺產與藝術造詣。

- **納塘寺**：藏區三大印經院之一，擁有數百年的刻經歷史。這裡曾是西藏最古老的雕版印刷中心，典藏無數珍貴的經卷與木刻版，對藏傳佛教文化的傳播有著深遠影響。
- **薩迦寺**：薩迦派的主寺，因建築牆面刷成象徵文殊、觀音、金剛手菩薩的紅、白、灰三色，俗稱「**花教**」。寺內典藏無數古籍經卷與絕美壁畫，被譽為「**第二敦煌**」，展現吐蕃晚期至元代極高的人文藝術價值。

### 貼心小貼士：

- \***海拔高度**：納塘寺約 3840m、薩迦寺約 4310m。
- \***薩迦海拔較高，晚間溫差大且風大，請備妥保暖防風衣物。**
- \***薩迦寺內古籍眾多，參觀時請勿觸碰文物。**

Discoverer Tour

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：乃倉酒店 或 同等級

Discoverer Tour

## DAY 9 薩迦--薩嘎縣--仲巴(約520km，車程約8小時左右)

在薩迦享用早餐後，我們告別古老的寺院，啟程向西深入高原腹地。

今日我們將拉車穿越昂仁縣與薩嘎縣，途中我們將路過如藍寶石般靜謐的貢鬥措，在遼闊的荒原與交錯的河谷中感受大自然的脈動。隨著海拔緩步攀升，我們最終抵達進入阿里地區的前哨站--仲巴，入住飯店休息，為後續的神山之旅蓄積體力。

早餐：酒店內

午餐：合菜

晚餐：酒店內

住宿：格薩爾酒店 或 同等級

## DAY 10 仲巴--塔欽(約22km，徒步約8-9小時左右)



今日正式跨入阿里核心區，我們將拉車前往「聖湖之王」瑪旁雍措，感受其浩瀚如海的聖潔氣息；隨後探尋神祕的「鬼湖」拉昂措。在海拔 4500 公尺的高原之上，這兩座湖泊宛如大地的雙眸，靜靜凝望著遠方的神山。

- **瑪旁雍措：**西藏三大聖湖之首，意為「永恆不敗的碧玉湖」。湖水清澈蔚藍，在陽光下閃爍神聖光芒，是多個宗教公認的世界中心。
- **拉昂措：**與聖湖僅路隔相鄰，因湖水微鹹、岸邊寸草不生而被稱為「鬼湖」。其湖體呈深邃藏青色，帶有一種神祕且憂鬱的美感，與聖湖形成強烈對比。

### 貼心小貼士：

\*海拔高度：瑪旁雍措約 4588m、塔爾欽約 4600m。

\*此區海拔已高，今晚請充分休息以適應海拔。

Discoverer Tour

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：塔欽城堡酒店 或 同等級

Discoverer Tour



## DAY 11 「馬年神山大朝聖」 岡仁波齊轉山(約20km，徒步約10-11小時左右)



今日我們將開啟生命中最神聖的旅程。**2026 年正逢藏曆馬年，是釋迦牟尼佛降生與成道的殊勝之年，相傳在此時轉山功德將翻倍增長。**我們將從塔爾欽出發，徒步或騎馬緩步進入岡仁波齊神山腹地。沿途隨處可見虔誠的信徒與隨風飄揚的經幡，感受震撼人心的信仰力量。

- **岡仁波齊（馬年轉山）：**被譽為「**神靈之山**」，2026 年馬年是其本命年。傳說馬年轉山不僅能洗滌罪孽，更能獲得極大的加持。神山那金字塔般的峰頂在陽光下熠熠生輝，是無數信徒心中永恆的坐標。

### 貼心小貼士：

\***海拔高度（由低至高）：**

1. 塔爾欽（起點）：約 4600m
2. 止熱寺（住宿）：約 5210m
3. 卓瑪拉山口（最高點）：約 5630m
4. 岡仁波齊（峰頂）：6638m

\***應按順時針方向環山；可在神山前敬獻經幡祈福。**

\***住宿環境：條件極限且一床難求，以多人間通鋪為主，無室內廁所及洗澡設備，僅限當日訂房。**

\***馬匹/挑夫須於行前確認，當場無法租借；預約成功與否須待轉山前一日馬幫隊回覆為準。**

\***馬匹與馬夫不負擔行李；行李需另雇挑夫（限 15 公斤內並打包整齊），相關費用現場自付。**

\***高海拔氧氣稀薄，請務必戴好帽子防風，行動須極度緩慢。**

早餐：酒店內

午、晚餐：今日餐食以泡麵、八寶粥、能量乾糧為主，為海拔徒步提供必要熱量。

住宿：止熱寺或帳棚

Discoverer Tour

## DAY 12 翻越卓瑪拉山口，完成神聖轉山路--塔爾欽(約12km，徒步約6小時左右)



一早我們出發前往挑戰翻越海拔約 5,630 公尺的卓瑪拉山口，這將是轉山旅程中最艱辛也最神聖的一段。隨著山口經幡在強風中獵獵作響，我們將走過這段象徵「重生」的艱難坡段，隨後一路緩步下行。為了確保每位貴賓的體力得到最好的照顧，我們採取雙重住宿彈性預訂：若今日體力不支，可留宿於途中的祖楚寺休憩；而體力充足能一次完成走下山的團員，則安排回到塔爾欽城堡酒店，享受舒適的環境與充足的休息。

- **卓瑪拉山口**：岡仁波齊轉山道的最高點，也是最神聖的象徵。這裡掛滿了祈求平安與吉祥的五彩經幡，是信徒祈求消除業障、獲得重生的重要標誌。
- **祖楚寺**：位於轉山路程後半段的古老寺院，相傳與密勒日巴尊者有關。這裡環境幽靜，是完成轉山壯舉前最後一處能讓身心暫歇的靈氣之地。

### 貼心小貼士：

#### \*海拔高度（由高至低）：

1. 卓瑪拉山口（最高點）：約 5630m
2. 祖楚寺（中途站）：約 4800m
3. 塔爾欽（終點）：約 4600m

\*下山路段坡度較陡且多碎石，請務必使用登山杖保護膝蓋，維持緩步下行以確保安全。

\*山口紫外線強烈且風勢劇烈，請穿戴好保暖帽子與墨鏡。

早餐：乾糧為主

午餐：高熱量糧食與補充水分。

晚餐：中式合菜

住宿：塔欽城堡酒店或祖楚寺床鋪或帳棚。

Discoverer Tour

Discoverer Tour



## DAY 13 塔爾欽--阿里(獅泉河)(約250km，車程約3小時左右)



告別神山岡仁波齊，今日我們將橫越阿里高平原，前往阿里的行政中心—獅泉河鎮。這是一段展現極致「荒野美學」的旅程，車窗外是無邊無際的紅褐土林與遠方連綿不絕的雪山。我們將途經廣闊的草場與奇特的雅丹地貌，在夏季陽光的映照下，感受紅褐色土地構成的藏西荒原經典視覺印象。抵達坐落於森格藏布河畔的獅泉河鎮，這座荒原中的繁華綠洲不僅是重要的交通樞紐，更讓您在深度感受阿里的孤寂與大氣後，獲得充分的休息與補給。

*Discoverer Tour*

### 貼心小貼士：

**\*海拔高度：獅泉河鎮約 4255m。**

**\*阿里地區空氣極度乾燥且紫外線強，做好防曬並隨身備妥保濕護唇膏或噴霧。**

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：阿里大飯店 或同級

*Discoverer Tour*



早上搭機返回拉薩，一路我們將沿著喜馬拉雅雪山與岡底斯山脈飛行，返抵拉薩。

午餐後開啟聖城自由慢時光，您可以在八廓街穿梭尋寶，或在飯店露台遠眺布達拉宮，享受拉薩溫潤的陽光。您亦可選擇前往位於市郊、以「財神廟」聞名遐邇的扎基寺參訪；這座規模精巧的寺廟供奉著守護女神扎基拉姆，不同於一般寺廟的酥油香，這裡縈繞著信眾供奉美酒的獨特芬芳，在裊裊桑煙中承載著世人對幸福與財富最質樸的祈願。入暮時分，我們將特別準備盛大的朝聖慶功宴，在杯觥交錯間，共同慶賀馬年轉山壯舉的圓滿與感動。

**貼心小貼士：**

\*海拔高度：拉薩市區約 3650m。

\*前往扎基寺參拜時，請保管好隨身財物。

Discoverer Tour

早餐：飯店內

午餐：藏式風味餐

晚餐：火鍋慶功宴

住宿：香格里拉大飯店 或同級

**DAY 15 拉薩/成都/桃園**

CA4419 10:20/12:50 + CA409 14:55/18:20

在聖城拉薩的晨光中醒來，享用完在雪域高原的最後一頓早餐。隨後我們前往機場，告別這片守護著信仰與純淨的大地。這段日子，我們共同走過岡仁波齊的聖潔，見證了聖湖與鬼湖的極致對照，那份轉山途中的堅持與馬年朝聖的感動，已化作生命中最珍貴的養分。願這份洗滌心靈的平靜，伴隨您未來的每一天。

**貼心小貼士：**

\*回到低海拔地區後，部分貴賓可能會出現「醉氧」現象（如嗜睡、倦怠），此為正常生理調節。

早餐：飯店內

午餐：機上簡餐/自理

晚餐：機上簡餐/自理

住宿：溫暖的家



出發日期與團費：

2026/7/25~8/9

團費：台幣173,800元/人

Discoverer Tour

訂金：台幣50,000元/人

★尾款適用本公司與下列五間銀行合作，刷卡消費可分三期~玉山銀行、台北富邦商業銀行、華南商業銀行、中國信託商業銀行、台新銀行★

費用包含：

- 全程經濟艙來回機票
- 行程中所列之交通、餐食、風味餐、景點門票及活動安排
- 機場稅
- 全程住宿(兩人一間標準房，飯店如行程表或同級，但轉山時山上住宿除外)，單人住宿則需另外加價台幣23,000/人。
- 每人每天1瓶瓶裝水
- 團體旅遊履約責任保險(200萬意外險、20萬醫療險)  
※旅客未滿15歲或70歲以上，依法限制最高保額為200萬意外險、20萬醫療險  
※建議加保個人旅遊平安險(附加海外急難救助險—含海外突發疾病醫療)。

費用不含：

- 新辦護照費用
- 台胞證新辦
- 個人通訊費、個人購物飲食消費、洗衣費
- 個人旅遊平安保險+不便險
- 全程司機、地陪、領隊 (NT\$400/天，\$400 x 15天=\$6000/人)
- 旅館床頭小費、行李小費
- 個人行李超重費
- 自費項目：
  - (1) 轉山時個人要雇用的挑夫(1,500RMB起=台幣\$6,800起，每位挑夫15kg以下)
  - (2) 馬伕及馬匹的費用(4,500RMB起=台幣\$20,300起，不負擔行李)
  - (3) 雇用犛牛+拉牛犛牛工費用：(約3,500RMB=約台幣\$15,700元起，每頭牛可承重40公斤，犛牛只拉物品、不載人)
- ※以上各項費用僅供參考，或有不可抗力因素，屆時請以當地規定為準！
- 因交通延阻，罷工，大風，大霧，航班取消或更改時間等人力不可抗拒的原因所引致的額外費用

Discoverer Tour

►協助代辦(入境大陸、西藏轉山相關證件)：

台胞證、入藏批函、外事辦公文、軍區核准函、武警邊防通行證、阿里核准證、風景區核准證、轉山核准證。 ※請務必配合於期限內繳交相關證件，以利辦理各項通行證，如有延誤將自己負責。

## 注意事項

*Discoverer Tour*

- **參加西藏團所需證件資料:**

- 1.護照正本或清晰影本(或掃描檔)
  - 2.台胞卡正本或清晰掃描檔(台胞證有相片頁需全頁包含上方圓型官章)
  - 3.持外國護照者須提供“大陸觀光簽證”。
  - 4.年滿 **65歲以上**遊客(含 65歲)，一辦理入藏批函需檢附**三個月內中文健康檢查證明書**(須蓋有醫院章及醫師章)。
- 護照及**台胞卡自帶機場者**，須簽立**證照自帶機場切結書**。
  - **入藏旅遊各項證件作業時間約需一個月**(入藏批函→外事辦→軍區作戰處→邊防通行證)，所以請**提早於出發日二個月前報名**，並**提供申請需辦證件資料**給發現者承辦人員，以利辦理各項通行證，如有延誤將自己負責，謝謝。
  - 若身體有特別需注意的狀況(如行動不便、過敏、高血壓、心臟病等慢性疾病)，請在寫報名表時註明。
  - 年滿**70歲(含)以上或行動不便**之貴賓，為考量旅客自身旅遊安全，並顧及同團其他旅客之旅遊權益，若無**親友陪同**者，恕無法接受您的報名，還請見諒！
  - 飯店大多是二床房型(TWN)，但偶爾會遇到部分酒店無法提供足夠二床房型僅能提供一大床房型(DBL)，領隊會協助需求二床棉被供團員使用。
  - 若您為單人或單數報名者，我們會盡可能幫您尋覓同性旅客配房，如最後仍無法配到同房旅客，須另支付單人房差。
  - 全球酒店提倡環保，酒店內不一定有提供牙膏、牙刷、拖鞋、刮鬍刀、個人衛生用品…等備品，請自行準備。
  - **轉山山上住宿條件**(房間數)**有限**，房間內無洗手間，可能住在帳篷區，而大多數都是**通舖**、一床難求，**無法指定2人一室**。另外，山上**住宿的招待所訂房作業，僅接受當天訂房(無法提前預訂)**，屆時如果無法訂到房間時，或許只能住在帳篷，敬請諒解。
  - 出國旅遊有絕對無法預測的各種風險因素，本行程如遇不可抗拒之因素而有變動，以當地接待旅行社安排為準。
  - 若遇不可抗拒之情況，本公司保留變更行程之權利，飯店如有變更以同級為主。
  - 出發前請務必參加行前說明會，以利完備各項內容(物品)。
  - 絕對禁止攜帶有關涉及台灣獨立、西藏獨立或個人宗教思想、靈修或法輪功(法輪大法)或有達賴喇嘛十四世的演講刊物、資料、相片、書籍、旗幟、標章、光碟等物品。
  - 因機場海關檢查嚴格，特別是『藏刀』已名列為違禁品，請千萬不要購買、攜帶。



## 轉山時個人穿著與攜帶裝備表：(如下方參考)



**穿著：**長褲、排汗衫、衛生衣褲、長袖衣服、禦寒外套、手套、圍脖、禦寒帽子、厚羊毛襪(100%純羊毛)、登山鞋、太陽眼鏡、個人近視(老花)眼鏡、登山杖(二支)。

**背包：**小背包以30升以內大小為宜，可裝路途上會用到的二天量衛生紙、濕紙巾、熱水瓶、礦泉水(路上均可補充，所以只要帶一瓶就好)、輕便雨衣(一定要帶)、冰抓、零食(巧克力、豆干、濃縮餅乾)、個人藥品(含高原反應藥品)。

*Discoverer Tour*

**其他：**相機、鏡頭、手機、各種3C電池、記憶卡、行動電源與充電線。

**登山鞋：**一定要穿登山鞋，要可以保護腳踝的高度，買了新鞋要先穿一段時間，以利適應。購買新登山鞋要以輕便、防水、透氣為主，而且要買寬大一點，須能放鞋墊、穿厚羊毛襪的空間。(帶鞋墊與厚羊毛襪去試穿)

半年沒穿的登山鞋，於出發前一個月前，一定要穿上幾天，以免於轉山途中脫膠漏底。

**晚上會用到的物品(可自己揹或給挑夫揹的物品)：**

頭戴式手電筒(晚上上廁所或停電或於隔天出發時使用)、一次性輕便拖鞋(隔天請帶走)、簡易盥洗用品、一套衣褲、一雙厚襪子(淋濕時更換)、營養食品、高單位維他命補充體力(尤其第二天早上)、酸痛貼布或噴劑(第一天晚上用得到)、睡袋(薄床單)。

給挑夫揹的時候，該背包重量為15公斤以內，可多人合併一包。

# 2026年西藏岡仁波齊轉山活動同意聲明書

攸關2026年(馬年)轉山時行程的順暢，全體人員的安全與每個人的權益，敬請詳閱並配合以下內容，如有無法配合體諒者，請不要參加。

## 一、觀念與理解：

參加轉山者須有的觀念，領隊與當地導遊人員僅就行程的內容，提供活動進度與安排，團員們個人自身體力與安全部分，須由個人自行承擔負責，領隊與導遊不可能負責揹著團員翻越山口。

## 二、訂金繳交：

1. 由於馬年要轉山的人數眾多，因此全程各項批函的申請、住宿訂房、車輛與導遊安排，將較以往的團體提前作業與關團，敬請見諒。
2. 轉山團有10人報名隨即出團，每團最多人數將不超過15人，額滿隨即關團。
3. 報名後請於規定時間內完成訂金繳交，否則將取消名額。

## 三、相關證件與效期：

1. 以要進入中國大陸算起，護照與台胞卡須有半年以上的效期。
2. 前往轉山需申請相關證件如下：入藏批函、外事辦公文、軍區核准函、武警邊防通行證、進入阿里核准證、風景區核准證、轉山核准證。
3. 務必配合於期限內繳交相關證件，以利辦理各項通行證，如有延誤將自己負責。

## 四、注意事項：

1. 由於馬年前往阿里的團體增多，沿途各地的飯店相對緊張，因此此行程取消報名的允許時間將會拉長，對於取消後會收取的取消費，也相對增加，敬請理解。  
取消相關規定如後內容。
2. 轉山時山上住宿條件(房間數)有限，房間內無洗手間，可能住在帳篷區，而大多數都是通鋪、一床難求，無法指定2人一室。
3. 山上住宿的招待所訂房作業，僅接受當天訂房(無法提前預訂)，屆時如果無法訂到房間時，或許只能住在帳篷，敬請諒解。
4. 轉山時因山上物資條件有限，只能吃泡麵、八寶粥、或自帶乾糧。
5. 如有要騎馬、請揹夫(挑東西)者，必須於台灣出發前報名確認，當場(轉山當天)沒辦法租馬匹與聘請挑夫。
6. 由於馬幫與挑夫就是那一百多人在負責，所以即使我們已經於台灣出發時預約要租用馬匹或挑夫，但於轉山的前一天(我們抵達塔欽時)，才會接到馬幫隊回復，是否在隔天(轉山的當天)能否有足夠的馬匹或挑夫，無法提前回復預訂ok與否。
7. 馬匹+馬夫約4,500RMB起，此雇用費用自付(團費不含)。
8. 騎馬者除隨身小腰包、小背包外，有較大的背包行李時，這些行李需要另外雇用挑夫，馬夫絕對不會允許揹著大背包者上馬的。



9. 每位挑夫1,500RMB起，雇用費用自付(團費不含)，每位挑夫可負擔15公斤以下的行李，行李需打包好，不可散裝。
10. 可多人集中一個背包讓挑夫來揹，但僅限15公斤以內。
11. 雇用犛牛+拉牛犛牛工：約3,500元。  
每頭牛可承重40公斤，犛牛只拉物品、不馱人，會將要馱載的東西直接拉到目的地(住宿點)，中途無法拿物品。
12. 以上各項費用僅供參考，價錢或有調漲時，屆時請以當地規定為準！
13. 騎馬、請挑夫與僱用犛牛工等內容，並非我們可以控制與應負責之旅遊業務，我們僅提供協助連絡預訂，如有被取銷、延誤、不如預期等情況發生時，我們僅能盡量協助處理幫忙，無法確保滿意的答案，敬請理解。
14. 轉山時個人需要的裝備，請務必於台灣準備好，並熟悉各項裝備的操作使用。
15. 如果於出發當天有未能準備好個人裝備者，我們將不允許轉山，敬請理解。個人裝備表如後。
16. 請於出發前盡量完成個人體力訓練，包含盡量爬山、游泳、騎腳踏車，還有練習快速換氣。
17. 需備足個人預防高原反應的藥品，並依規定適時、即使服用。
18. 出發前請務必參加行前說明會，以利完備各項內容(物品)。

## 五、取消規定細則：

- (一)、旅遊開始前第五十一日以前解除契約者，賠償旅遊費用百分之五。
- (二)、旅遊開始前第四十一日至第五十日以內解除契約者，賠償旅遊費用百分之十。
- (三)、旅遊開始前第三十一日至第四十日以內解除契約者，賠償旅遊費用百分之二十。
- (四)、旅遊開始前第二十一日至第三十日以內解除契約者，賠償旅遊費用百分之三十。
- (五)、旅遊開始前第十一日至第二十日以內解除契約者，賠償旅遊費用百分之四十。
- (六)、旅遊開始前二日解除契約者，賠償旅遊費用百分之五十。
- (七)、甲方於旅遊開始日或開始後解除契約或未通知不參加者，賠償旅遊費用百分之一百。

- 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)、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。
- 如航空公司之票價規則有規定「**本機票一經開票後，將無法辦理退票(無退票價值)**」，開票後取消，將須收取全額機票費用。

本人因為要參加2026年 月 日，深入後藏阿里地區（轉山）岡仁波齊神山轉山活動，並同意上述聲明事項，且上述內容均由本人詳細閱讀，並經過二天理解後簽署無誤。

簽署人姓名：

身分證日號：

手機號碼：

簽署日期：2026年 月 日