

藏東林芝、然烏湖、冰川(青藏鐵路鐵) 16 日





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。



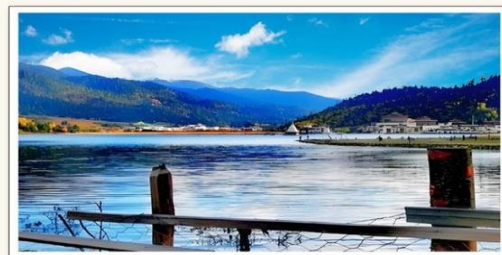
來古冰川

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。



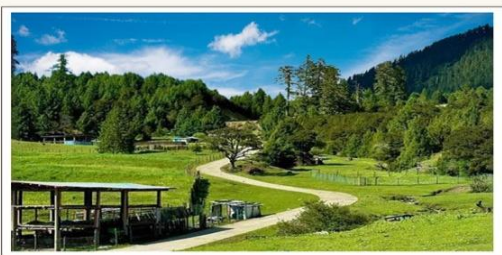
米堆冰川

中國最美六大冰川之一，擁有落差 800 公尺的巨型冰瀑。



魯朗貢措湖景區

魯朗貢措湖就像藏北的一顆藍寶石，雪山環抱、湖水清澈，傳說還是仙女的眼淚呢。清晨光線絕美，隨手一拍都是大片。



魯朗牧場

魯朗牧場就像藏地的“綠野仙蹤”，海拔3500米，高山草甸、花海和原始森林相擁，驢牛悠然漫步，是放鬆身心、親近自然的絕佳秘境。



色季拉山口

著名的景觀垭口，是觀賞世界第十五高峰「南迦巴瓦峰」的最佳地點。



巴松措

湖水碧綠如玉，雪山森林環繞，千年古寺靜立湖心，四季景色變幻，美得像走進了畫裡。



雍布拉克

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。



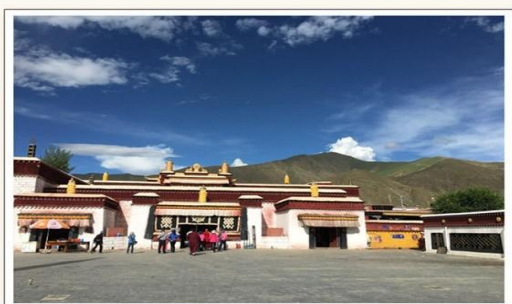
巴松措

湖水碧綠如玉，雪山森林環繞，千年古寺靜立湖心，四季景色變幻，美得像走進了畫裡。



雍布拉克

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。



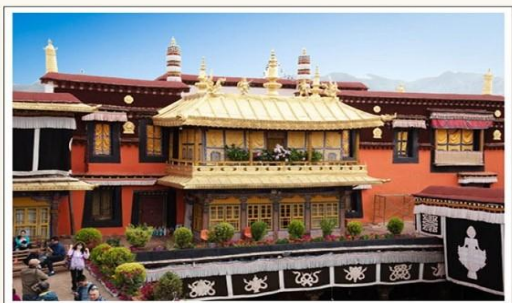
昌珠寺

西藏第一座佛堂，相傳由松贊干布與文成公主親手創建。



布達拉宮

坐落在中國西藏自治區首府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，最初是吐蕃王朝贊普松贊干布興建。於17世紀重建後，成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，為西藏政教合一的統治中心。



大昭寺

建於西元647年，為藏王松贊干布娶尼泊爾的尺尊公主，為她修建的宮殿。大昭寺所在的位置很是親民以此為中心，使得大昭寺在藏民的地位崇高。另因這裡供奉釋迦牟尼佛12歲等身佛像，使各地信徒前來朝拜。



八廓街

環繞大昭寺的古老街道，充滿濃郁的藏族風情。這裡店鋪林立，販售各式各樣的民族工藝品和特色商品。充滿生活氣息和信仰的力量，是體驗拉薩市井文化和宗教氛圍的最佳去處。



羅布林卡

意為「寶貝園林」，是拉薩的頤和園。這座美麗的夏宮，園內綠樹成蔭，花草繁茂，亭台樓閣點綴其間。它是歷代達賴喇嘛處理政務和夏季居住之地，充滿了濃郁的藏式園林藝術和宗教文化氛圍。



藥王山摩崖石刻

位於布達拉宮對面，是西藏著名的石刻藝術寶庫。山體上雕刻著眾多精美的佛像、經文和六字真言，色彩鮮豔，栩栩如生。這些石刻歷史悠久，凝聚了藏族人民的智慧和信仰，是研究藏傳佛教藝術的重要遺存。



色拉寺

是拉薩三大寺之一，以其熱烈的辯經聞名。每天下午，喇嘛們在此激烈地辯論佛法，手勢和語氣充滿力量。寺內建築宏偉，壁畫精美，供奉著眾多佛像。這裡是體驗藏傳佛教文化和濃厚學術氛圍的重要場所。



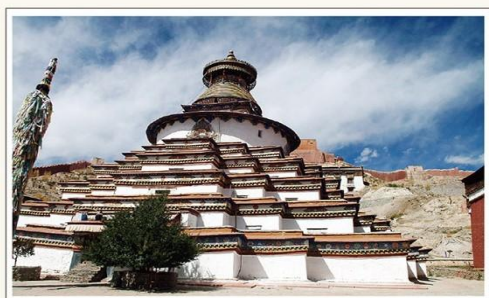
納木措

蒙古語名稱為「騰格里海」，都是「天湖」之意。納木錯是西藏的「三大聖湖」之一。納木措是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，為著名的佛教聖地之一。納木錯是西藏最更是朝聖者心目中的聖地。



羊卓雍措

藏語意為「天鵝之湖」。在藏語「羊卓」意為「上部牧場」，「雍」意為「碧玉」，「措」意為「湖」。簡稱為「羊湖」。307省道羊湖景區旁，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖。



白居寺

是藏傳佛教最早的寺廟之一，被譽為藏傳佛教的搖籃。此處保存著許多重要的佛教文物和珍貴的歷史遺跡，在這個美麗的寺廟中，你可以感受到藏傳佛教的搖籃，並體會到它千年的文化和精神魅力。



絨布寺

位於定日縣駐地以南的珠穆朗瑪峰下，絨布溝東西側的「卓瑪」（度母）山頂。該寺距離定日縣駐地90公里，該寺海拔約5100米，是世界上海拔第二高的寺廟。



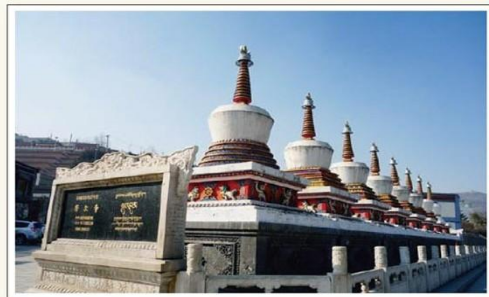
札什倫布寺

位於西藏日喀則市，以壯麗的建築群和深厚的歷史文化聞名於世。作為班禪額爾德尼的主寺，札什倫布寺在歷史上的意義不僅局限於宗教層面，還是藏族文化的代表之一。



青海湖

中國最大的鹹水湖，就像一顆鑲嵌在青藏高原上的藍寶石。它海拔高、湖水微鹹，四周被高山草原環抱，景色壯麗遼闊。這裡不僅是候鳥天堂和生態關鍵區，更以「天空之鏡」般的純淨藍吸引著無數遊客。



塔爾寺

【黃教勝地—塔爾寺】為藏傳佛教六大寺廟之一，也是格魯教派—黃教創始人宗喀巴出身的地方，相當莊嚴、殊聖。

每日行程

Day1 台北 / 中轉 / 成都(雙流機場)		
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。中間經轉機，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。		
早餐：X	午餐：X	晚餐：X
住宿：重慶機場諾富特酒店 或 雙流空港悅享酒店 或同級		
Day2 成都 / 昌都邦達機場—然烏湖（來古冰川）		
<p>抵達昌都後，我們將駛入被譽為「中國最美景觀大道」的 318 國道，沿途橫跨平原與高原交錯的奇幻階梯，展開一段壯闊的藏東旅程。途中挑戰著名的「怒江 72 道彎」，在近兩千公尺的高度落差中，見證蜿蜒山勢與公路工程交織而成的造路奇蹟；隨後穿越「怒江天險」，在絕壁夾峙與奔騰江水之間，深刻感受大地的震撼力量。翻越層層天險後，視野豁然開朗，如寶石般鑲嵌於群山之間的然烏湖，與靜謐壯麗的來古冰川，正靜候我們的到來。</p> <p>前往素有「西天瑤池」美譽的【然烏湖】，湖泊位於八宿縣西南角，為山體滑坡與泥石流阻斷河道所形成的堰塞湖，全長二十多公里，湖面隨季節變化展現不同風貌。然烏湖分為上、中、下三湖，湖湖相連，沿岸散布藏族村落與農田，灌木叢、雪峰、白雲與藍天倒映湖中，宛如高原上的夢幻仙境。續往【來古冰川】，這裡是藏東地區最壯觀且最易親近的冰川群之一，潔白厚實的冰舌自巍峨雪峰間傾瀉而下，與湛藍湖水及遼闊草甸相互輝映，展現震撼人心的冰雪奇景，讓人近距離感受高原大自然的磅礴與純淨。</p>		
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 或同級		
Day3 然烏湖—波密—魯朗林海		

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，前往探索壯麗的【米堆冰川】，親身感受萬年冰雪與亞熱帶林海交相輝映所帶來的視覺震撼。潔白冰川自雪峰間傾瀉而下，與蒼翠森林形成強烈對比，展現獨一無二的自然奇景。

隨後搭車前往素有「東方瑞士」美譽的魯朗，沿途於通麥天險大橋稍作停留，感受峽谷絕壁與奔騰江水交織而成的壯闊景觀。抵達魯朗後，漫步於遼闊的高原草甸與層層林海之間，在雪山環抱的純淨天地中，細細品味藏東最柔美動人的風景。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：魯朗喜路酒店 或同級

Day4 魯朗—林芝

上午我們將前往【魯朗貢措湖景區】與【魯朗牧場】參觀。

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。

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，天氣好的時候或許可以眺望南迦巴瓦峰的雄姿。

午餐後自魯朗林海啟程，沿著風景如畫的山谷公路前往林芝，今日將穿梭於林芝最壯麗的群山之間。漫步在魯朗山丘翠綠遼闊的高原草甸上，與悠閒覓食的牛羊為伴，沿途可見保存完好的原始村落與特色建築，散落於林海與雪峰之間，處處都是絕佳的攝影題材。

隨後翻越連結林芝與波密的重要門戶——【色季拉山口】，於垭口駐足遠眺。天氣晴朗、運氣相隨時，將有機會一睹被譽為「中國最美雪山」的南迦巴瓦峰，巍峨雪峰在雲霧間若隱若現，令人屏息。沿途景觀由遼闊草甸與層層林海，逐漸轉換為河谷田園與藏族村落，山勢愈發柔和、綠意盎然。隨著海拔逐步下降，氣候也愈發溫潤舒適，最終抵達素有「西藏江南」美譽的林芝，為藏東旅程帶來一段輕鬆而宜人的收尾。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：菌菇餐

住宿：林芝明珠酒店 或同級		
Day5 林芝—拉薩 (巴松措)		
<p>自林芝啟程，前往藏東著名的高原聖湖【巴松措】。湖水澄澈碧藍，四周雪峰與原始森林環繞，湖中小島靜靜佇立，倒映天地之美，展現寧靜而神聖的高原風光。漫步湖畔，感受湖光山色交織而成的純淨景致，為行程揭開溫潤柔美的一頁。</p> <p>隨後沿著尼洋河谷一路向西，河水清澈、山勢舒展，沿途田園風光與藏族村落交錯，映現出高原生活的恬靜日常。隨著景色逐漸轉換，車程中盡覽西藏自然與人文交融的風貌，傍晚時分抵達聖城【拉薩】，為接下來的精彩行程揭開序幕。</p>		
早餐：酒店內	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：森戈康穹大酒店 或 同級		
Day6 拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街)		
<p>本日安排參訪世界上海拔最高，集宮殿、城堡與寺院於一體的宏偉建築群——【布達拉宮】。整座建築依紅山而建，氣勢磅礴，分為象徵宗教核心的紅宮與曾作為政治與生活空間的白宮。行程中特別安排於布達拉宮前廣場、藥王山觀景點及水池倒影 等經典角度停留，帶您捕捉布達拉宮最具代表性的壯麗畫面。</p> <p>午後前往始建於七世紀的【大昭寺】，此地為西藏佛教的精神中心，也是藏傳佛教信徒心中的至高聖地。每日可見來自各地的虔誠信眾前來朝拜，轉經、叩首，場面莊嚴而感人。參訪大昭寺後，步出寺門便是與其僅一牆之隔的【八廓街】。這裡不僅是拉薩最古老的街道之一，也是朝聖者的轉經之路與熱鬧的市集空間，沿街可挑選各式西藏手工藝品、佛教飾物與法器，尤其以唐卡與天珠最為聞名，讓您在濃厚宗教氛圍中，為旅程留下獨具意義的紀念。</p>		
早餐：酒店內	午餐：中式合菜	晚餐：藏式風味餐
住宿：森戈康穹大酒店 或同級		
Day7 拉薩 (羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺)		

【羅布林卡】

羅布林卡意為「寶貝公園」，園內林木蓊鬱、宮殿典雅別致，是西藏人最喜愛的休閒與野餐場所之一，同時也是歷代達賴喇嘛的避暑行宮。主殿內牆四周的壁畫，細膩描繪西藏悠久的歷史與文化脈絡，極具藝術與歷史價值。

【藥王山摩崖石刻】

位於藥王山西側的摩崖石刻，岩壁上密密刻滿成千上萬尊大小佛像，氣勢震撼。崖前堆疊著無數朝聖者留下的瑪尼堆，經石層層相疊，信仰之力凝聚成一幅動人的宗教景觀，堪稱西藏一大奇觀。

【色拉寺】

色拉寺內珍藏多項明朝皇帝御賜的佛教珍品，包括《大般若經》、《大藏經》以及十六尊者塑像等，文化價值非凡。其中最負盛名的，莫過於寺內每日進行的辯經活動，是全西藏最著名、最具代表性的辯經寺院。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：森戈康穹大酒店 或同級

Day8 拉薩 - 納木措 - 當雄 - 拉薩

西藏第一聖湖【納木措】，為世界上海拔最高的湖泊之一，也是中國第二大鹹水湖，湖面海拔約 4,718 公尺。「納木措」藏語意為「天湖」，名列西藏三大聖湖之一，在藏人心中具有至高無上的神聖地位。相傳於羊年繞行納木措一周，可累積極大的功德，因此每年吸引無數朝聖者前來轉湖祈福。

納木措湖心散布著五座島嶼，其中與扎西半島相連的扎西寺更是轉湖香客必到之地。站在湛藍湖畔，天地遼闊，您可在此靜心沉思、冥想，感受內在的平靜與啟發，相信這段體驗將成為此次旅程中最深刻、最有收穫的時刻。

在扎西半島稍作停留後，隨後返回拉薩。

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：森戈康穹大酒店 或同級

Day9 拉薩—山南—貢嘎（桑耶寺、雍布拉克、昌珠寺）

自拉薩出發，前往素有「藏民族文明發源地」之稱的山南地區。沿途可欣賞雅礱河谷的高原風光與田園景致，感受西藏歷史最初的脈動。首先參觀【桑耶寺】，此為西藏第一座佛教寺院，依佛教宇宙觀建造，融合藏、漢、印度建築風格，象徵佛法在雪域高原的正式傳播與奠基。

續前往【雍布拉康】，西藏最早的宮殿，矗立於山巔之上，俯瞰雅礱河谷，是西藏王權與文化起源的重要象徵。隨後參觀【昌珠寺】，寺內珍藏舉世聞名的珍珠唐卡，展現藏傳佛教藝術的高度成就。行程最後前往貢嘎地區，於壯闊高原景致中回味西藏深厚的宗教、歷史與文化底蘊。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：貢嘎蘭歐國際酒店 或同級

Day10 貢嘎—江孜—日喀則（夏珠林寺、羊卓雍措、白居寺）

早餐後搭車前往位於曲水地區的【夏珠林寺】，寺院坐落於雅魯藏布江畔，環境清幽，歷史悠久，是當地重要的藏傳佛教寺院之一。站在寺院周邊，可遠眺江水與群山交織而成的高原景致，感受信仰與自然和諧共存的氛圍。

續行經曲水大橋，沿著雅魯藏布江一路前行，欣賞江水蜿蜒、河谷遼闊的壯麗景觀。隨後翻越海拔 4,768 公尺的岡巴拉山口，於山口遠眺西藏三大聖湖之一的【羊卓雍措】。湖水宛如藍寶石般鑲嵌於群山之間，色澤隨光影變化，美得令人屏息。行程亦將沿著羊卓雍措湖畔前行，續往江孜與日喀則方向。

午餐後抵達【卡若拉冰川】，此處為世界上距離公路最近的冰川之一，潔白的冰壁近在眼前，氣勢磅礴；同時亦能親眼見證冰川因全球暖化而逐年退縮的現況，令人對大自然的力量與脆弱深感省思。

下午抵達江孜縣城，參訪藏傳佛教顯密雙修的重要道場——【白居寺】及著名的【白居寺塔】（萬佛塔）。白居寺已有五百多年歷史，其最大特色為三個不同教派共存於同一寺院之中，極為罕見。白居寺塔融合尼泊爾、藏族與漢族建築風格，塔內供奉十萬尊佛像，被譽為佛教藝術的寶庫。行程中亦將於寺院附近遠眺宗山砲台（不登頂），感受江孜古城深厚的歷史氛圍。

隨後續行前往西藏第二大城市——日喀則。

早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：舍里別院 或同級		
Day11 日喀則—協格爾—絨布寺(珠峰風景區)		
這裡，是挑戰人類極限的所在，也是讓世界屏息讚嘆的高度——真正的地球第三極。抵達後前往珠峰絨布寺風景區，【絨布寺】靜靜矗立在海拔約 5,100 公尺的珠穆朗瑪峰腳下，是旅人此生能最接近世界之巔的地方。晴空萬里時，雪峰近在眼前，請把握每一次快門，因為這一刻，將成為您此趟旅程最無可取代的價值與感動。		
早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：簡餐
住宿：絨布旅館(標準房、房間地熱地板、24 小時氧氣管、室內廁所)		
Day12 絨布寺 - 日喀則		
清晨時分，迎著微光起身拍攝日出，以絨布寺為前景，珠穆朗瑪峰在晨曦中緩緩甦醒，畫面格外震撼。雪峰的姿態隨著雲霧與光影不停變化，稍縱即逝，請緊握相機，把握當下，留下此生難忘的瞬間。		
早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：舍里別院 或同級		
Day13 日喀則 - 拉薩		
走進【扎什倫布寺】，彷彿踏入佛法智慧的核心。這裡被譽為佛都的中心，寺中設有佛教綜合大學，僧人們以詢問與辯證的方式研修佛法，拍手、對答之間充滿思辨張力。這項源自古老佛教的教學形式，至今唯有藏傳佛教仍完整保留，讓人得以親眼見證千年不斷的智慧傳承。		
早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：火鍋宴
住宿：森戈康穹大酒店 或同級		
Day14 拉薩+++ 青藏鐵路		

今天我們將搭乘拉薩到西寧的青藏鐵路火車，全程將花費約 22 小時，午、晚、早餐都在火車上使用，會比較麻煩希望您有心理準備！沿途我們將看到中國第四大草原羌塘草原，還有經過世界海拔最高的鐵路啞口 - 唐古拉山啞口(5,072 公尺)、世界海拔最高的唐古拉山火車站(海拔 5,068 公尺)，青藏鐵路也是世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，我們將穿越多年連續凍土達 550 公里。當然，沿途還會穿過世界上最長的高原凍土隧道，全長 1,686 公尺的崑崙山隧道。還有世界海拔最高的隧道，風火山隧道海拔標高 4,905 公尺，最重要的這條隧道全部位於永久性凍土層內，是目前世界上海拔最高的高原永久性凍土隧道。

沿途您還可看到著名的可可西里無人區，在這廣闊的無人區裡，有許多的野生動物群，尤其是藏羚羊更是珍貴，還有野驢、野驢、白屁股羊等野生動物！我們晚上將夜宿火車上。

以下是我們幫您整理青藏鐵路的資料：

- ◎最長高原鐵路：1,956 公里 (西寧到拉薩)，其中格爾木到拉薩為 1,142 公里。
- ◎穿越凍土最長：共有 550 公里。
- ◎海拔最高鐵路車站：5,068 公尺 的唐古拉山車站。
- ◎海拔最高凍土隧道：位於風火山附近的風火山隧道，海拔 4,905 公尺。
- ◎最長高原凍土隧道：位於海拔 4,767 公尺 崑崙山的崑崙山隧道，全長 1,686 公尺。
- ◎海拔最高鐵軌工廠：位於安多的安多基地，海拔 4,704 公尺。
- ◎最長高原凍土鐵路橋：共有 11.7 公里 的清水河特大橋。

早餐：酒店內用

午餐：火車上

晚餐：火車上

住宿：夜臥火車

Day15 青藏鐵路+++西寧【塔爾寺】/ 重慶(成都)

清晨時分，列車將行經青海湖北岸。「青海湖」位於西寧市約一百七十公里外，座落於海拔約三千公尺的高原盆地之中，其名稱源自蒙古語，意為「青色的海」。湖岸線周長約三百六十公里，是中國最大的鹹水湖。沿途亦可欣賞著名的金銀灘大草原，遼闊草原與湖光山色相映成趣。隨後，列車於早上抵達西寧火車站。

【黃教勝地 - 塔爾寺】

塔爾寺為藏傳佛教六大寺院之一，也是格魯派（黃教）創始人宗喀巴大師出家的聖地，寺院氛圍莊嚴殊勝。於此可欣賞典型的藏傳佛教建築藝術，並觀賞極具特色且精緻華美的「酥油花」雕塑，深刻體驗藏傳佛教深厚的宗教與文化內涵。

早餐：火車上

午餐：回族風味餐

晚餐：中式合菜

住宿：重慶翰文大酒店 或 成都岷江大飯店 或同級		
Day16 重慶(成都) / 台北		
結束十幾天的旅程，今日返回台灣溫暖的家。		
早餐：酒店內	午餐：X	晚餐：X
住宿：溫暖的家		

報名方式

發現者旅行社

請電洽(02)2567-2616 或加入@tour100

地址：台北市中山區南京東路二段 50 號 6 樓

Email：discoverer104@gmail.com

交觀甲字第 6862 號

代表人：李茂榮