



西藏

林芝、山南、珠峰、青藏鐵路

—❖— 14日 —❖—

聖湖美景・千年古寺・世界屋脊・天路鐵道
一趟深度探索西藏自然與人文的旅程



行程特色：

一、林芝進、拉薩出，循序適應高原

由海拔約3,000公尺的林芝開始旅程，循序前往山南、拉薩、日喀則及珠峰地區，降低高原反應風險，讓旅程更加舒適安心。

二、三大聖湖一次蒐藏

一次走訪巴松措、羊卓雍措及納木措三大經典湖泊，欣賞翠綠湖水、夢幻藍色與雪山相映的高原絕景，感受西藏最純淨的自然風光。

三、朝聖世界第一高峰——珠穆朗瑪峰

深入珠峰景區，近距離欣賞世界最高峰的壯闊景色，並造訪世界上海拔最高的寺院——絨布寺，留下難忘的高原回憶。

四、深入西藏文化發源地——山南

探訪西藏歷史文化的重要起源地，參觀雍布拉康、昌珠寺及桑耶寺，了解吐蕃王朝與藏傳佛教的發展歷程。

五、世界文化遺產巡禮

安排布達拉宮、大昭寺等世界知名文化景點，深入認識西藏悠久的歷史、建築藝術與宗教文化，感受雪域聖城的獨特魅力。

六、後藏精華深度探索

前往江孜、日喀則，參觀白居寺、薩迦寺及扎什倫布寺，完整體驗後藏地區豐富的人文底蘊與宗教藝術。

七、體驗世界屋脊—青藏鐵路

特別安排搭乘世界知名的青藏鐵路，穿越羌塘草原、可可西里與崑崙山脈，在舒適車廂中飽覽壯麗的高原景觀。

八、自然與人文完美融合

從雪山、湖泊、草原到古寺、佛塔與藏族聚落，一趟旅程同時欣賞西藏最具代表性的自然景觀與人文精華。

九、經典景點完整收錄

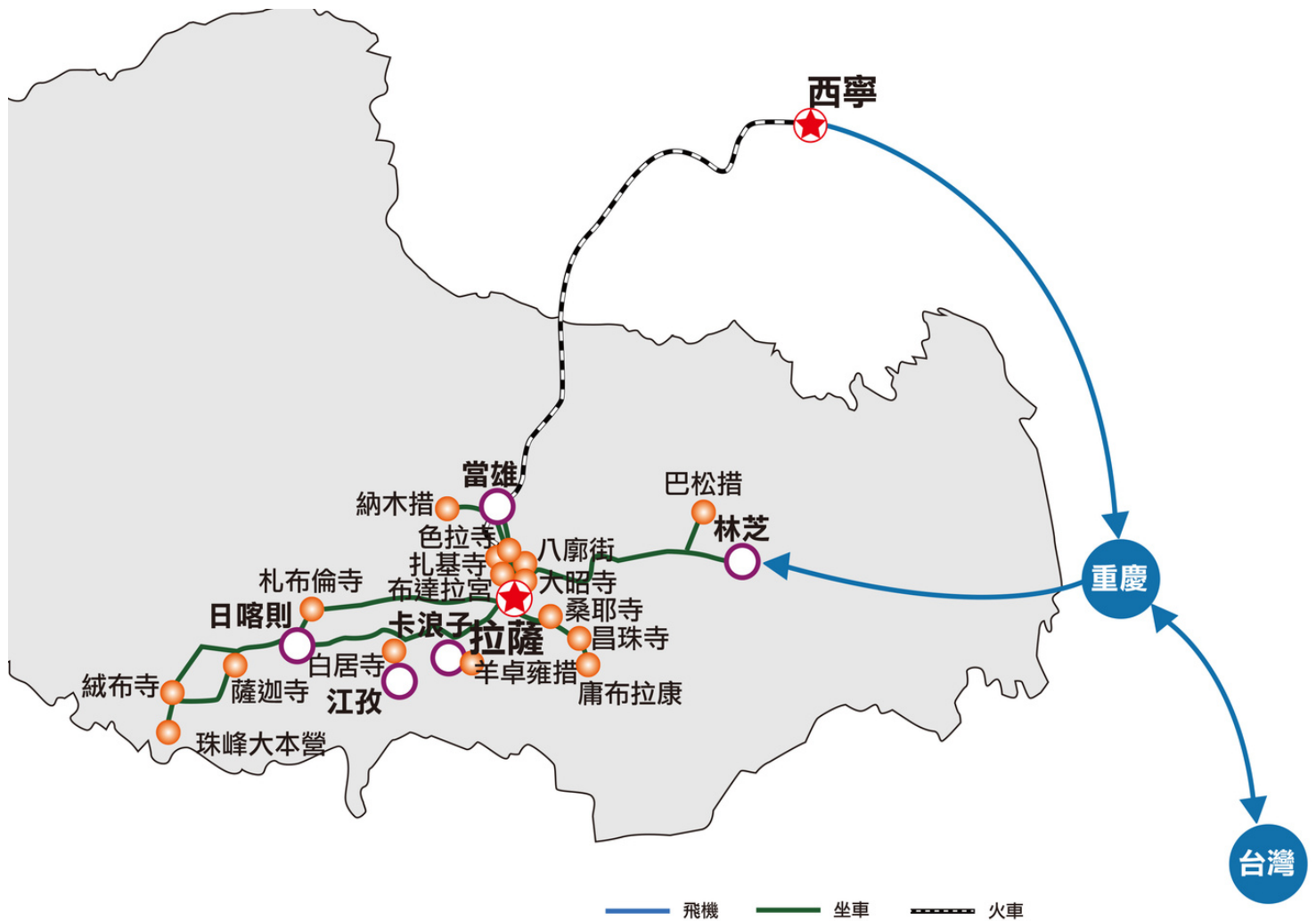
行程涵蓋林芝、巴松措、拉薩、羊卓雍措、納木措、江孜、日喀則、珠穆朗瑪峰及青藏鐵路等西藏必遊景點，一次飽覽經典風光。

十、深度慢遊西藏14日

全程安排14天充裕行程，減少長途拉車與趕行程的壓力，以較悠閒的步調深入探索雪域高原，細細品味西藏的自然美景、宗教信仰與民族文化。



地圖



每日行程

DAY 1 桃園／重慶(成都)

今日集合於國際機場搭乘豪華客機飛往重慶(成都)，抵達後入住飯店休息先做入藏前的各項準備，以方便隔天一早飛往西藏。

🍳 早餐：X

🍲 午餐：X

🍷 晚餐：X

🏠 住宿：重慶機場諾富特酒店 或同級

DAY 2 重慶(成都)／林芝



今日搭機前往有「西藏江南」美譽的林芝。林芝平均海拔約3,000公尺，氣候溫和、森林茂密，擁有雪山、峽谷、湖泊與河谷交織的秀麗景觀，是初次進入西藏最理想的適應地區。抵達後沿途可欣賞尼洋河谷的自然風光，感受與印象中截然不同的西藏景色。

隨後入住飯店休息，放慢步調、多補充水分，讓身體逐步適應高海拔環境，為接下來的雪域高原之旅做好準備。

Discoverer Tour

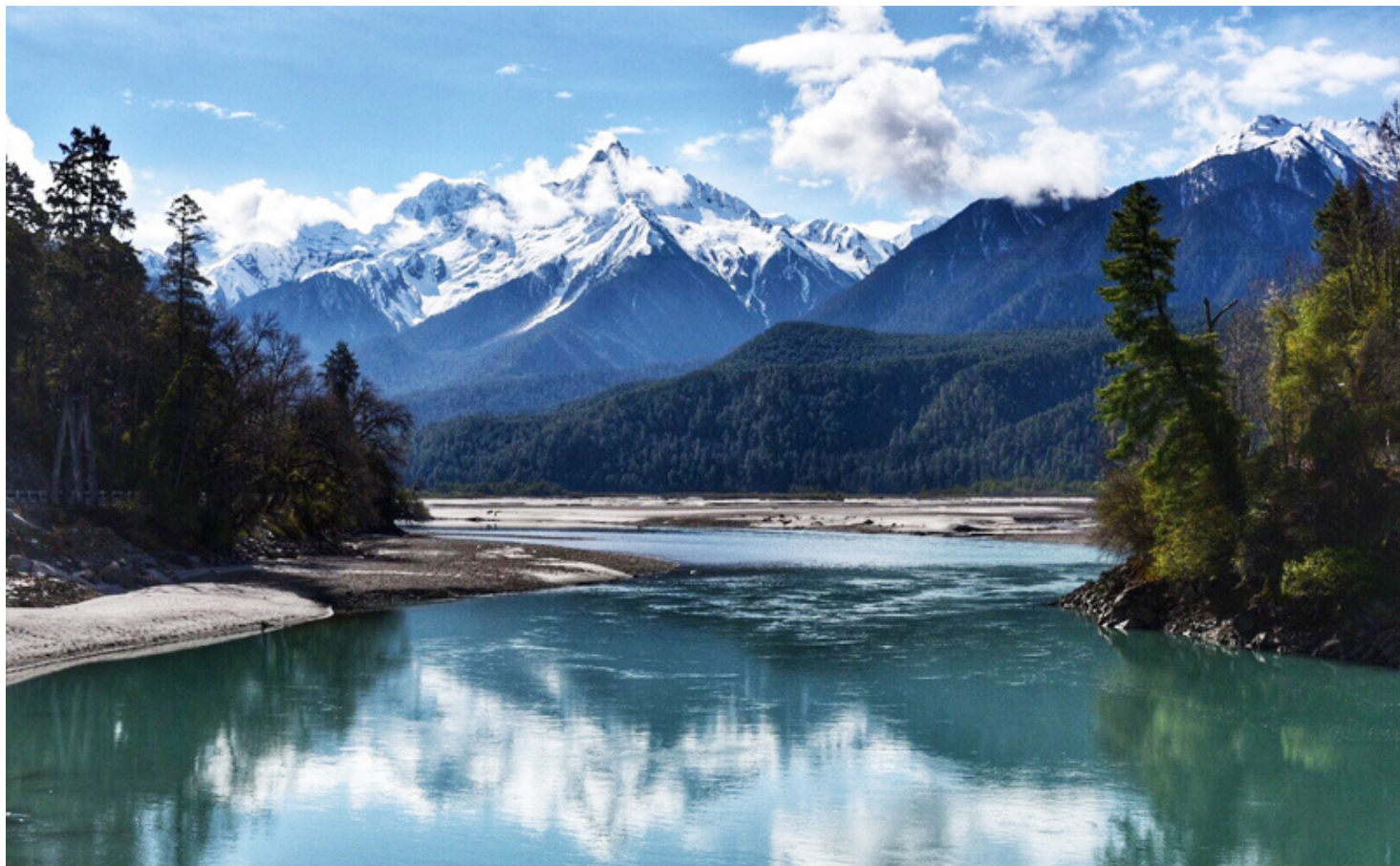
🍳 早餐：酒店內用

🍲 午餐：中式合菜

🍷 晚餐：菌菇餐

🏠 住宿：林芝明珠酒店 或 同級

DAY 3 林芝－澤當(巴松措)



【巴松措】

早餐後前往西藏首座自然風景類國家5A級景區——巴松措。巴松措藏語意為「綠色的水」，海拔約3,480公尺，是西藏東部著名的高山堰塞湖。湖泊四周群山環抱、原始森林密布，湖水終年清澈碧綠，宛如鑲嵌於高原群山中的一顆翡翠。湖心的小島上坐落著擁有千年歷史的措宗寺，是寧瑪派的重要寺院，湖光山色與古寺相互輝映，形成一幅寧靜優美的高原畫卷。漫步湖畔，欣賞雪山、森林與湖泊交織的迷人景致，感受有「西藏江南」美譽的自然風光。

之後沿尼洋河谷前往西藏文化發祥地——山南地區首府澤當。

🍳 早餐：酒店內用

🍽️ 午餐：中式合菜

🍽️ 晚餐：中式合菜

🏠 住宿：山南維也納國際酒店 或 同級

DAY 4 澤當—拉薩(雍布拉康、昌珠寺、桑耶寺)



【雍布拉康】

早餐後前往西藏歷史上第一座宮殿——雍布拉康。相傳此地為吐蕃第一代贊普聶赤贊普降臨之處，也是西藏最早的王宮建築。宮殿聳立於山巔，遠眺雅礱河谷，景色開闊壯麗，被譽為西藏文明的發祥地之一。



【昌珠寺】

接著參觀西藏最古老的佛教寺院之一昌珠寺。寺院始建於松贊干布時期，擁有一千三百多年歷史，與大昭寺並列為吐蕃時期的重要寺院。寺內珍藏以數萬顆天然珍珠及各式寶石精心鑲嵌而成的珍珠唐卡，被譽為鎮寺之寶，極具藝術、歷史與宗教價值。此外，寺院保存眾多珍貴佛像、壁畫與經典文物，是了解西藏早期佛教發展與建築藝術的重要聖地。

【桑耶寺】

隨後前往有「西藏第一寺」之稱的桑耶寺。桑耶寺建於吐蕃王朝時期，是藏傳佛教史上第一座具備僧團制度的寺院，也是佛教正式傳入西藏的重要象徵。寺院建築融合藏、漢、印度三種風格，呈現獨特的佛教宇宙觀布局，具有極高的歷史與文化意義。

下午返回聖城拉薩，沿途欣賞雅魯藏布江河谷風光，感受藏地悠遠深厚的歷史文化底蘊。



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

DAY 5 拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街)



【布達拉宮】

今日展開聖城拉薩文化巡禮。首先參觀世界文化遺產——布達拉宮，宮殿依紅山而建，樓高三層，氣勢恢宏，是歷代達賴喇嘛的冬宮，也是西藏最具代表性的地標。宮內珍藏大量佛像、壁畫、唐卡、經典及歷代達賴喇嘛靈塔，融合宗教、政治與藝術價值，充分展現藏傳佛教深厚的文化底蘊與建築藝術之美。



【大昭寺】

隨後前往藏傳佛教信徒心中的朝聖中心——大昭寺，朝拜供奉於寺內的釋迦牟尼十二歲等身像，感受信眾五體投地朝拜的虔誠氛圍。

【八廓街】

接著漫步充滿濃厚藏族風情的八廓街，欣賞傳統藏式建築，體驗最具代表性的西藏市井文化。



🍳 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

DAY 6 拉薩—當雄(扎基寺、色拉寺)



【扎基寺】

早餐後前往西藏唯一供奉財神的寺院—扎基寺。寺院雖然規模不大，卻香火鼎盛，是拉薩最受當地居民喜愛的祈福寺院之一。相傳寺內供奉的扎基拉姆女神掌管財富與吉祥，因此信眾及商旅經常前來祈求財運亨通、事業順利、平安健康，每逢週三更是朝拜最熱鬧的日子，濃厚的宗教氛圍充分展現西藏人民虔誠的信仰文化。



【色拉寺】

隨後參觀格魯派六大寺院之一的色拉寺，由宗喀巴大師弟子於1419年創建，是西藏重要的佛學教育中心。寺內以僧侶辯經聞名，透過問答與論辯研習佛法，展現藏傳佛教獨特的學術傳承與宗教文化。

下午沿青藏公路北上前往當雄，沿途欣賞遼闊的藏北草原風光，夜宿當雄。

🍽️ 早餐：酒店內用

🍽️ 午餐：中式合菜

🍽️ 晚餐：中式合菜

🏠 住宿：神羊莊園酒店 或 同級

DAY 7 當雄—拉薩(納木措、楚布寺)



【納木措】

前往西藏三大聖湖之一——納木措，海拔4,718公尺，是世界上海拔最高的大型鹹水湖。湖水碧藍澄澈，四周雪山環抱，景色壯麗，被譽為「天湖」，也是西藏極具代表性的聖地。



【楚布寺】

之後前往噶瑪噶舉派祖庭—楚布寺。寺院由第一世噶瑪巴都松欽巴創建，是藏傳佛教重要祖寺之一，也是活佛轉世制度的發源地。參訪後返回拉薩，沿途欣賞藏北高原風光。

🍳 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 同等級

DAY 8 拉薩－江孜－日喀則(羊卓雍措、白居寺)



【羊卓雍措】

沿雅魯藏布江河谷翻越海拔4,990公尺的岡巴拉山口，俯瞰西藏三大聖湖之一羊卓雍措。湖面宛如藍寶石般鑲嵌於群山之間，景色令人讚嘆。



【白居寺】

續往歷史名城江孜，參觀融合藏、漢、尼泊爾建築藝術特色的白居寺，以及著名的十萬佛塔，是西藏少見多教派共存的寺院。

傍晚抵達後藏首府日喀則。

🍳 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

DAY 9 日喀則—珠峰(薩迦寺)



【薩迦寺】

早餐後前往薩迦派祖寺——薩迦寺。寺院建於11世紀，以灰、白、紅三色寺牆聞名，寺內珍藏大量佛教經典、壁畫、唐卡及珍貴文物，被譽為「西藏第二敦煌」，是薩迦派最重要的宗教與文化中心。隨後沿喜馬拉雅山脈前行，沿途欣賞群峰連綿、雪山巍峨的高原景觀，天氣晴朗時可遠眺珠穆朗瑪峰。傍晚抵達珠峰景區，近距離感受世界第一高峰雄偉壯闊的磅礴氣勢。

🍳 早餐：酒店內用

🍽️ 午餐：中式合菜

🍽️ 晚餐：中式合菜

🛏️ 住宿：絨布旅館 或 珠峰帳篷

DAY 10 絨布寺—日喀則



【珠穆朗瑪峰】

清晨視天候狀況欣賞珠穆朗瑪峰日出，晨曦灑落雪峰，景色壯觀迷人。隨後參觀世界上海拔最高的寺院——絨布寺，海拔約5,100公尺，是觀賞珠穆朗瑪峰的最佳地點之一，寺院與雄偉的珠峰相互輝映，展現雪域高原的壯麗景致。之後沿著喜馬拉雅山脈返回日喀則，沿途欣賞綿延雪山、高原草原及河谷風光，感受世界屋脊遼闊壯麗的自然景觀。

🍳 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

DAY 11 日喀則—拉薩(扎什倫布寺)



【扎什倫布寺】

早餐後參觀歷代班禪駐錫地—扎什倫布寺。寺院由第一世達賴喇嘛於1447年創建，是後藏地區規模最大、地位最崇高的格魯派寺院，也是歷代班禪額爾德尼的駐錫地。寺內殿宇依山而建、氣勢恢宏，珍藏眾多佛像、唐卡及宗教文物，其中高達26公尺的鍍金強巴佛像更是世界最大的室內銅製鍍金佛像之一，充分展現藏傳佛教精湛的藝術與建築成就。

下午返回拉薩，沿途欣賞雅魯藏布江河谷壯麗風光，雪山、草原與河流相互交織，盡覽高原自然景色，在悠閒的車程中回味此次西藏之旅的點滴，為這趟雪域高原之行畫下圓滿句點。

🍳 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

DAY 12 拉薩+++青藏鐵路－西寧



【青藏鐵路】

搭乘聞名世界的青藏鐵路前往西寧，親身體驗世界上海拔最高的高原鐵路。列車緩緩駛離拉薩，沿途穿越遼闊的羌塘草原、可可西里自然保護區及崑崙山脈，跨越多年凍土、高山湖泊與廣袤草原，充分展現世界級鐵道工程的壯舉。旅途中可欣賞雪山、湖泊、草原及成群野生藏羚羊、野驢等高原野生動物，飽覽青藏高原四季變化的壯麗景觀，在舒適的列車旅程中細細感受「天路」獨特的自然魅力與人文風情。

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1142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

DAY 13 西寧／重慶(成都)



【青海湖】

抵達西寧後，依航班時間前往機場，搭機經中轉城市返回。回程途中回味這一路走訪的雪山聖湖、千年古寺、藏族文化與壯麗高原風光，細細品味青藏鐵路帶來的獨特體驗，為這段融合自然景觀、宗教文化與世界屋脊鐵道之旅留下難忘而珍貴的回憶。

🍳 早餐：酒店內用 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

DAY 14 重慶(成都)／台北

帶著雪域高原的壯麗景色、藏傳佛教的深厚文化與滿滿感動，結束此次難忘的西藏深度之旅。

🍳 早餐：酒店內用

午餐：X

晚餐：X

🛏 住宿：溫暖的家

參考出發日期：

訂金：每人NT\$30,000元。

團費包含：

1. 全程來回經濟艙機票、機場稅、機場建設費等。
2. 住宿(飯店如行程表或同級、二人一室)。
3. 行程中所列之交通、餐食、景點門票及活動安排。
4. 團體旅遊履約責任保險(300萬意外險、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

團費不含：

1. 護照及台胞證新辦(換發)費用。
2. 個人通訊費、個人購物飲食消費、洗衣費。
3. 旅館床頭及行李小費。
4. 個人行李超重費。
5. 個人旅遊平安保險+不便險。
6. 小費(導遊、司機小費每天NT\$400/人)…等。

協助辦理：

代為申請入藏各項通行證件(入藏批函與邊防通行證)。

晚上建議自費項目：

文成公主大型歌舞秀。

報名方式：

請電洽：[\(02\)2567-2616](tel:0225672616)或 加入line @tour100

付款方式：

轉帳 發現者旅行社有限公司

銀行：中國信託商業銀行城東分行 帳號：(822) 0715-4017-3345

★本公司行程均適用與下列六家銀行所合作的刷卡付款分三期免息方案！

1. 玉山銀行、2. 台北富邦商業銀行、3. 元大商業銀行、4. 華南商業銀行、5. 中國信託商業銀行、6. 台新銀行。

※為配合政府兩岸觀光政策，本頁面所示之行程與價格僅供參考。

※本專案為自組團參考行程十人成行，亦可加價改為二人/四人成行，加價費用請洽工作人員。

注意事項

參加西藏行程請注意：

一、由於進入西藏旅遊需申辦入藏各項證件，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一個半月前報名，(阿里及轉山行程約兩個月)，並提供申請需辦證件資料給發現者承辦人員，謝謝。

二、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！

三、飯店房型均為兩人一室(不含特殊地區，如：絨布寺招待所、青藏鐵路臥鋪…等)，若無同行者一同報名參加，本公司得協助安排與當團其他同性別團員或領隊進行分房。若個人需指定單人房入住，請於報名時主動告知承辦人員，並補足單人房價差。謝謝！

四、單人房加價是指「單人指定入住一間單人房之房價差，而不是付房價差即入住雙人房型，單人房為一人使用空間，通常較雙人房小。」

五、由於各國飯店在預訂房間時皆有一定的規則及限制，本司盡力追求最好的住宿體驗，並向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定可以配合，若遇飯店的團體房無法指定連通房、或同行親友無法指定住在同樓層或鄰近房間之情事，敬請見諒。

六、飯店如因建築方式造成房間規格差異，或飯店善意升等造成房間大小不一，此非本司所能掌控，亦無差別待遇，望周知。

七、預訂機票請提供護照影本或正確英文名字，若未提供英文名字預訂機票，之後預定價格有所變動，乃因機票價格具有時效性，所有票價均隨時浮動，且航空公司規定時有更改，請知悉。

八、在洽詢機位時僅能依照航空公司所給予的位子進行調整，且如為團體機位，無法保證親友將能坐在一起或皆有走道位，仍將盡最大協助，若無法滿足您的需求，敬請見諒。

★因大陸飛機、火車時刻常誤點或取消，確定安排由當地旅行社做最後確定。

★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。

參加西藏團所需證件資料：

一、護照正本或清晰影本(或掃描檔)，有效期需滿**六個月**以上。

二、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)，有效期需滿**六個月**以上；持外國護照者須提供“大陸觀光簽證”。

三、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：

1.血壓、2.血糖、3.心跳 分/次、4.需要有醫生章及醫院章，診斷證明書請使用A4紙大小。

標準血壓：高血壓90-140 / 低血壓60-90

標準血糖：< 125

★未**在標準數值之內，不符合進入高原條件。**

★護照及台胞卡自帶機場者，須簽立證照自帶機場切結書。

備註：

我們有責任告知您以下的事項！我們也將會把此備註說明內容，列為與您簽訂旅遊合約書的一部分！敬請詳細閱讀！

一、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。

二、此行程進入高海拔地區，發生高原反應機率相對提高，請您配合預防高原反應的規定(不可洗澡、洗頭、確實保暖…)，善盡管理好自己的健康狀況。

三、由於能源危機帶給航空油價的高漲，世界各國的航空公司均在減班之中，大陸的航空公司也在節能之列，對搭機人數無法達到經濟效益的航班，該航班即有可能被取消喔！因此我們將依當時實際的航班情況安排進出點，敬請見諒！

四、由於大陸是一個人治大於法治的國家，航空機票與入藏批函的取得，行程參觀、車輛與酒店的安排…有相對的不確定性，相信您對此政治生態已有相當的了解(無此認同者建議不要參加)，如果團體有發生無法取得預期的機位或入藏批函，或必須修改行程、變更車輛與酒店安排的時候，我們冀望您給我們絕對的諒解與支持，就是希望您的諒解讓我們有更大的空間，來爭取後續最佳的處置方案。

五、如果您要訂高港接駁班機的話，除了依航空公司規定並加收費用外，本公司純屬服務性質，將盡最大努力協助訂位，但並無法保證一定會有機位，希望您能體諒！

附註：

在此歡迎您的加入，但若您有以下症狀，請務必自行取消報名：

- 01.患有心臟、血管、肺部疾病病史與徵兆者。
- 02.目前已經懷孕者。
- 03.糖尿病病患施打胰島素，與疑似糖尿病徵兆者。
- 04.腦部、眼睛曾經開過刀者。
- 05.不相信大陸醫院醫療設備、醫師技術，或於行程中患有發生高原反應症狀或其他疾病時，不願意接受當地醫師醫療醫護或相關醫療建議者。
- 06.台灣醫生建議不宜前往高原地區旅遊者。

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。

◆若於：

一、旅遊開始前第四十一日以前解除契約者，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十。

三、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二十。

四、旅遊開始前第二日至第二十日以內解除契約者，賠償旅遊費用百分之三十。

五、旅遊開始前一日解除契約者，賠償旅遊費用百分之五十。

六、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)、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。

注意事項：

※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。

※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)。

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