



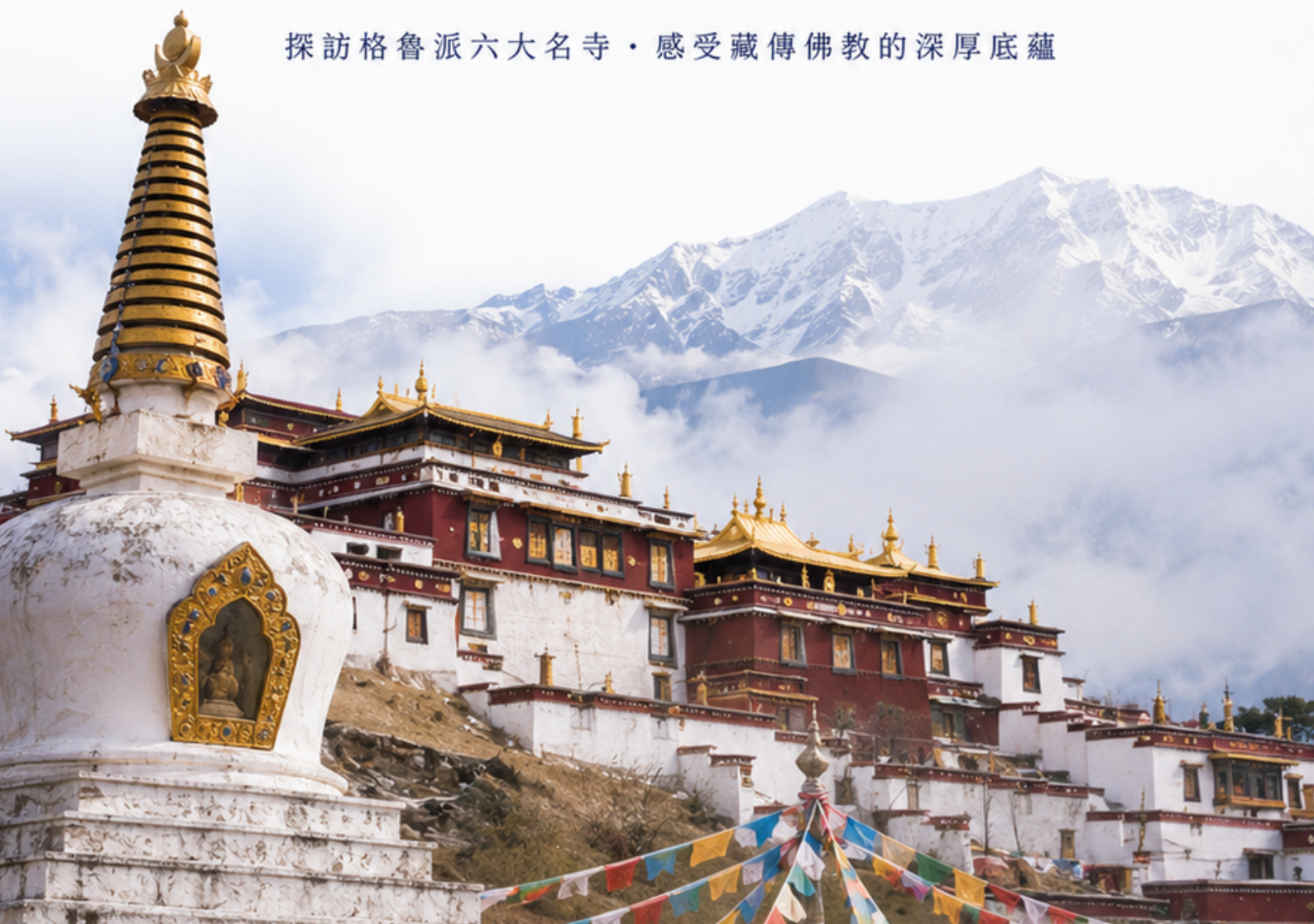
格魯派 六大寺廟



12日



探訪格魯派六大名寺・感受藏傳佛教的深厚底蘊



行程特色：

一、世界文化遺產・布達拉宮

走進西藏最具代表性的世界文化遺產，參觀歷代達賴喇嘛冬宮，欣賞雄偉宮殿建築、珍貴佛教文物及雪域高原千年文化。

二、朝聖大昭寺・漫步八廓街

造訪藏傳佛教最重要的朝聖中心，感受信徒虔誠轉經祈福的宗教氛圍，漫步八廓街體驗濃厚藏族文化與市井風情。

三、格魯派六大寺院巡禮

完整走訪色拉寺、甘丹寺、哲蚌寺、扎什倫布寺、塔爾寺及拉卜楞寺，深入認識格魯派的歷史發展、宗教文化與佛學教育。

四、暢遊西藏兩大聖湖

探訪羊卓雍措與納木措兩大聖湖，欣賞雪山、湖泊與草原交織而成的壯麗景色，感受世界屋脊純淨迷人的自然風光。

五、江孜古城・白居寺十萬佛塔

走訪歷史名城江孜，參觀融合藏、漢、尼泊爾建築特色的白居寺，以及聞名遐邇的十萬佛塔，感受西藏深厚的宗教藝術。

六、青藏鐵路・世界屋脊天路

搭乘世界上海拔最高的高原鐵路，穿越羌塘草原、可可西里與崑崙山脈，飽覽雪山、湖泊、草原及野生動物等高原美景。

七、西藏博物館・深入了解藏地文化

透過珍貴文物、唐卡、佛像及歷史文獻，全面認識西藏的歷史發展、民族文化、宗教信仰與藝術特色。

八、塔爾寺藝術三絕

造訪宗喀巴大師誕生地，欣賞享譽盛名的酥油花、壁畫及堆繡藝術，感受藏傳佛教精湛的藝術工藝與文化底蘊。

九、拉卜楞寺・世界藏學府

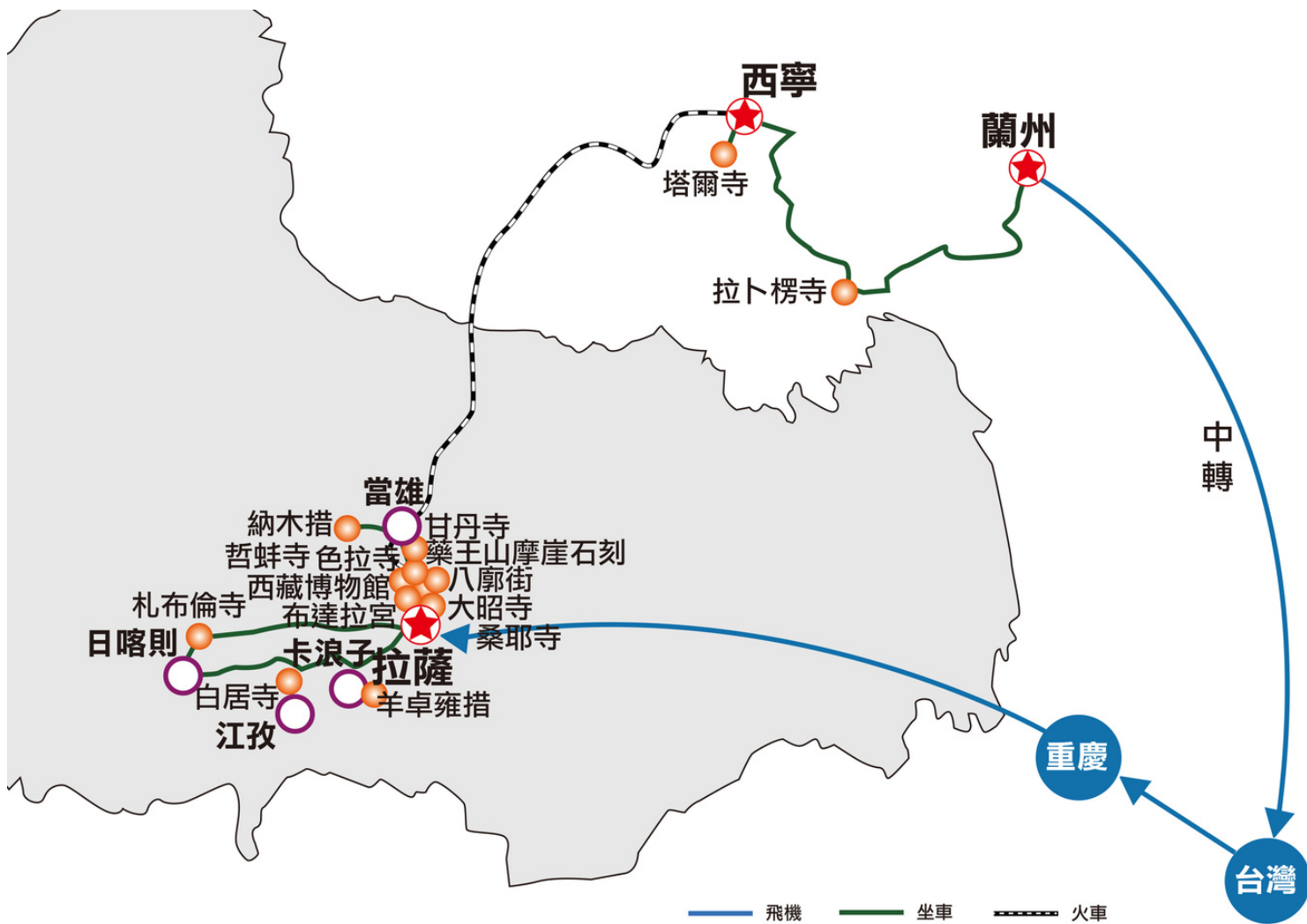
參觀安多地區最重要的格魯派寺院，漫步世界最長轉經長廊，體驗完整的佛學教育制度與濃厚的宗教氛圍。

十、一次收藏西藏、青海、甘南三大藏地精華

行程涵蓋西藏、青海及甘南三大藏區，融合世界文化遺產、高原聖湖、千年古寺、青藏鐵路與壯麗自然景觀，一次深度體驗藏地最經典的人文與自然風貌。



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)／拉薩



搭機前往西藏首府—拉薩，海拔約3,650公尺，素有「日光城」美譽，是西藏政治、經濟、文化及藏傳佛教的中心。抵達後安排充足休息時間，建議放慢步調、多補充水分，避免劇烈活動，讓身體逐步適應高原環境，為接下來深入探索雪域高原的自然景觀、宗教文化與世界文化遺產做好準備。

🍳 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 3 拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街)



【布達拉宮】

展開拉薩文化巡禮，參觀世界文化遺產—布達拉宮。雄偉壯觀的宮殿依紅山而建，共十三層，曾為歷代達賴喇嘛的冬宮，也是西藏最具代表性的地標。宮內珍藏眾多佛像、唐卡、壁畫、經典及歷代達賴喇嘛靈塔，不僅是藏傳佛教的重要聖地，更融合了宗教、政治與藝術價值，充分展現雪域高原悠久的歷史文化與建築藝術之美。



【大昭寺】

隨後前往藏傳佛教最重要的朝聖中心—大昭寺。寺院始建於西元647年，由松贊干布所建，寺內供奉釋迦牟尼十二歲等身像，是西藏最神聖的佛像之一。走進寺院，可感受信徒虔誠朝拜的濃厚宗教氛圍。

【八廓街】

接著漫步八廓街，這裡是拉薩最具代表性的轉經道與傳統商業街區，也是藏族居民日常生活與朝聖文化的縮影。沿途可欣賞保存完整的藏式建築、傳統商鋪及琳瑯滿目的手工藝品，感受信徒轉經祈福與濃厚的民族風情，深入體驗拉薩獨特的人文魅力。



🍳 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 4 拉薩(西藏博物館、藥王山摩崖石刻、色拉寺)



【西藏博物館】

上午參觀西藏博物館，館內典藏豐富，透過珍貴文物、唐卡、佛像、歷史文獻及考古文物，深入了解西藏的歷史發展、宗教信仰、民族文化與藝術特色。豐富的展示內容完整呈現雪域高原悠久的文明發展，也讓旅客對西藏的人文歷史有更深入的認識。



【藥王山摩崖石刻】

隨後登上藥王山，參觀歷史悠久的摩崖石刻。山上觀景平台是拍攝布達拉宮全景的最佳地點，可將雄偉宮殿與拉薩市區風光盡收眼底，也是最具代表性的攝影取景角度之一，留下珍貴的雪域高原旅遊回憶。

【色拉寺】

下午造訪格魯派六大寺院之一——色拉寺。寺院創建於15世紀，是西藏重要的佛學教育中心之一，以保存完整的佛學教育制度及聞名世界的僧侶辯經聞名。僧人透過問答、擊掌與論辯方式研討佛法，展現嚴謹的治學精神，讓旅客親身感受藏傳佛教深厚的學術傳承與宗教文化特色。



🍳 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(甘丹寺、哲蚌寺)



【甘丹寺】

今日探訪兩座格魯派重要寺院。首先前往由宗喀巴大師於1409年創建的甘丹寺，是格魯派第一座寺院，也是格魯派祖寺。寺院依山勢而建，坐落於旺波日山上，可俯瞰拉薩河谷與周圍群山，景色遼闊壯麗。寺內保存眾多佛像、唐卡及珍貴文物，是藏傳佛教重要的朝聖地，也是深入了解格魯派發展歷史的重要寺院。



【哲蚌寺】

隨後參觀昔日規模最大的藏傳佛教寺院—哲蚌寺。寺院建於1416年，鼎盛時期曾有上萬名僧侶在此修學，因此有「雪域第一寺」之稱。寺院依山而建，規模宏偉，保存大量佛教文物、珍貴佛像及精美壁畫，是歷代達賴喇嘛舉行重要宗教活動的場所之一，充分展現藏傳佛教深厚的歷史底蘊與精湛的藝術成就。

🌞 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—江孜—日喀則(羊卓雍措、白居寺)



【羊卓雍措】

沿著雅魯藏布江河谷翻越海拔約4,990公尺的岡巴拉山口，俯瞰西藏三大聖湖之一——羊卓雍措。羊卓雍措藏語意為「碧玉湖」，湖面蜿蜒曲折，湖水隨著陽光照射呈現深淺不同的藍綠色澤，與四周雪山、草原相互輝映，景色如詩如畫，是西藏最具代表性的高原湖泊之一，也是旅途中不可錯過的絕美景點。



【白居寺】

續往歷史古城江孜，參觀融合藏、漢、尼泊爾三種建築藝術風格的白居寺，以及聞名遐邇的十萬佛塔。寺院內各教派和諧共存，是西藏少見兼具宗教、藝術與歷史價值的重要古剎。欣賞精美壁畫、佛像及獨特建築後，傍晚抵達後藏首府——日喀則住宿。

🍳 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 7 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、金頂輝煌，擁有世界最大的鍍金強巴佛像之一，並珍藏眾多佛像、壁畫及宗教文物，充分展現藏傳佛教深厚的歷史底蘊。

下午返回拉薩，沿途欣賞雅魯藏布江河谷風光，雪山、草原與河流交織成壯麗景致，在悠閒的車程中回味此次西藏之旅的點滴，為雪域高原之行留下難忘回憶。

🍳 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－當雄－拉薩(納木措)



【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，也是藏北高原最具代表性的自然景觀之一。納木措藏語意為「天湖」，湖面遼闊如鏡，湖水碧藍澄澈，隨著天光雲影變化呈現不同層次的色彩，四周雪山環抱、草原綿延，景色壯麗迷人。納木措不僅擁有絕美的高原湖光山色，更是藏族心中極為神聖的朝聖之地，每逢藏曆特定時節，常可見信徒前來轉湖祈福，感受濃厚的宗教氛圍。漫步湖畔，遠眺湖天一色的遼闊景致，體驗世界屋脊純淨而震撼的自然風光。遊覽後返回拉薩，沿途欣賞藏北草原無邊無際的壯闊景致，盡覽高原獨有的自然風貌與人文氣息。

🍳 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 9 拉薩+++青藏鐵路



【青藏鐵路】

搭乘舉世聞名的青藏鐵路離開拉薩，展開世界屋脊鐵道之旅。青藏鐵路是世界上海拔最高、穿越永久凍土里程最長的高原鐵路，被譽為「天路」，更被視為世界鐵道工程的壯舉。列車穿越羌塘草原、可可西里自然保護區及崑崙山脈，沿途可欣賞雪山、湖泊、草原與藏羚羊、野驢等高原野生動物，飽覽青藏高原壯闊遼遠的自然景觀，在舒適的列車旅程中，親身感受世界屋脊獨有的壯麗風光與工程奇蹟。

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

DAY 10 青藏鐵路+++西寧(塔爾寺)



【塔爾寺】

上午抵達西寧後，前往藏傳佛教格魯派創始人宗喀巴大師誕生地——塔爾寺。寺院始建於西元1379年，坐落於青海省湟中區的蓮花山谷之中，歷史悠久、地位崇高，是格魯派最重要的寺院之一，也是青海最具代表性的宗教文化聖地。寺院建築依山勢而建，殿宇層疊、金頂輝映，整體格局莊嚴宏偉，充滿濃厚的藏傳佛教氛圍。寺內以精美的酥油花、壁畫及堆繡藝術聞名，並稱「塔爾寺藝術三絕」，其中酥油花造型細膩、色彩鮮明，壁畫內容豐富、筆法精湛，堆繡則工藝繁複、極具民族特色，充分展現藏傳佛教深厚的藝術成就與文化底蘊。漫步於寺院殿宇與轉經長廊之間，可感受信眾虔誠禮佛的宗教氛圍，也能深入體會藏傳佛教在青海地區的重要影響與歷史傳承。



早餐：酒店內用

午餐：回族風味餐

晚餐：中式合菜



住宿：青海建銀賓館 或 同級

DAY 11 西寧－夏河－蘭州(拉卜楞寺)



【拉卜楞寺】

前往甘南藏族自治州夏河縣，參觀格魯派六大寺院之一——拉卜楞寺。寺院創建於1709年，是安多地區規模最大、地位最崇高的格魯派寺院，也是藏傳佛教重要的佛學教育中心，素有「世界藏學府」之美譽。寺內擁有世界最長的轉經長廊，保存完整的佛學教育制度、珍貴經典、佛像及壁畫，宗教文化底蘊深厚。漫步寺院之中，可感受信眾虔誠轉經祈福的氛圍，深入體驗濃厚的藏傳佛教文化。午後返回蘭州住宿。

🍳 早餐：酒店內用

🍽️ 午餐：中式合菜

🍽️ 晚餐：中式合菜

🛏️ 住宿：蘭州盛達希爾頓酒店 或 同級

DAY 12 蘭州／中轉／台北

早餐後前往機場，結束此次融合藏傳佛教文化、雪域聖湖、世界文化遺產與青藏鐵路體驗的精彩旅程，帶著滿滿感動與珍貴回憶返回溫暖的家園。

🍳 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