# 西藏、青海(青藏鐵路、珠峰風景區)12 日遊

詳細行程：

**第一天　台北 / 成都**

今日搭機前往重慶(成都)，晚餐於機上使用，抵達後入住飯店休息。

早餐：X　　午餐：X　　晚餐：X

住宿：成都岷江大飯店 或同級

**第二天　成都/西寧【塔爾寺】+++青藏鐵路**

搭機前往西寧。

抵達後前往黃教勝地 - 塔爾寺參觀，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家的地方，相當莊嚴、殊聖。在此我們可以看到藏傳佛教的經典建築，並觀賞漂亮的蘇油花雕塑。

安排西寧著名的回族風味餐廳！不只要讓您吃到飽！絕對要讓您口齒留香、回味到老！

晚餐後搭乘火車前往拉薩，晚上將夜宿火車上。

早餐：酒店內用　　午餐：回族風味餐　　晚餐：中式合菜

住宿：夜臥火車(軟臥四人一房)

**第三天　青藏鐵路+++拉薩**

今天我們將搭乘西寧到拉薩的青藏鐵路火車，全程將花費約 22 小時，午 、晚、早餐都在火車上使用，麻煩您有心理準備！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 5068 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 1686 公尺的昆崙山隧道。還有世界海拔最高的隧道，風火山隧道海拔標高 4905 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，還有野氂牛、野驢、白屁股羊等野生動物！

青藏鐵路資料：

一、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。

二、穿越凍土最長：共有 550 公里。

三、海拔最高鐵路車站：5,068 公尺的唐古拉山車站。

四、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。

五、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。

六、海拔最高鐵軌工廠：位於安多的安多基地，海拔 4,704 公尺。

七、最長高原凍土鐵路橋：共有 11.7 公里的清水河特大橋。

早餐：火車上　　午餐：火車上　　晚餐：火車上

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

**第四天　拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街)**

本日參訪世界上海拔最高，集宮殿、城堡及寺院於一體的建築群 - 布達拉宮，布達拉宮分為紅宮和白宮兩部份，各自從事佛教和政治活動(布達拉宮前廣場、藥王山突出部、水池倒影，都是我們會帶您前往拍攝的地方)。

午後前往建於七世紀的【大昭寺】，大昭寺是西藏的佛教中心和藏傳佛教信徒心中的聖地，每年都有成千上萬的佛教徒從遙遠的家鄉前來朝拜，參訪完大昭寺之後，我們步出大昭寺，就在與大昭寺僅一牆之隔的八廓街上，挑選、購買您喜歡的佛教飾物。

八廓街是拉薩最古老的街道之一，是朝聖者的轉經路，亦是遊客駐足購買紀念品的地方，熱鬧非常。

早：酒店內用　　午：中式合菜　　晚：菌鍋料理

住宿：拉薩扎什頗章供氧景觀酒店 或同級

**第五天　拉薩 (羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺)**

早餐後前往位於拉薩市西面的【羅布林卡】參觀，羅布林卡意為「寶貝公園」之意，園內林木繁茂，宮殿別緻，是西藏人休閒野餐最佳去處，是達賴喇嘛的夏季避暑地，主殿內牆四周的壁畫刻述了西藏悠久的歷史。

隨後再前往位於布達拉宮對面的藥王山摩崖石刻參觀，它西面的摩崖石刻上刻滿了成千上萬個大小佛像，崖前還有無數朝聖者留下的瑪尼堆，真可說是一大奇觀。

午餐後前往拉薩三大寺廟之一的【色拉寺】參觀，寺內有明朝皇帝御賜的許多珍品，如大般若經、大藏經、十六尊者塑像等，最重要的是這裡的辯經是全西藏最有名的寺廟。

早餐：酒店內　　午餐：中式合菜　　晚餐：中式合菜

住宿：拉薩扎什頗章供氧景觀酒店 或同級

**第六天　拉薩 - 納木措 - 當雄 - 拉薩**

本日前往藏族心目中最神聖的聖湖 - 也是西藏第一聖湖【納木措】，途中在廣大的羌塘草原上，看到稀疏的藏民趕著牲畜奔走的那一種景象，絕對會令您十分的振奮，翻過那根拉山口之後，呈現在眼前的就是令人神往的納木措，納木措可說是名副其實的香格里拉，真的很漂亮！

【納木措】是世界上海拔最高的湖泊，也是中國第二大鹹水湖，湖面海拔 4.718 米，納木措藏語譯為「天湖」，是西藏三大聖湖之一，因此在藏人的心目中納木措是非常神聖的，據說在羊年轉此湖泊，可以得到很大的功德，湖心有五座島嶼，其中連接札西半島上有一座有名的札西寺，是轉湖香客必到之地，您可在此沉思、冥想，相信您會參透更多的事務，也會是此次行程最大的收穫。我們在札西半島稍作停留之後，隨後返回拉薩。

早餐：飯店內　　午餐：中式合菜　　晚餐：尼泊爾藏式風味餐

住宿：拉薩扎什頗章供氧景觀酒店 或同級

**第七天 拉薩 - 江孜 - 日喀則(羊卓雍措、白居寺)**

今天我們將要起得較早一些，因為有些美景要早起才能看得到！ 早餐後，搭車前往日喀則，我們將經曲水大橋，沿途欣賞雅魯藏布江最美的景觀，隨後登上岡巴拉山口 4,768 公尺，從山口上遠眺【羊卓雍措】，羊卓雍措是西藏的三大聖湖之一，真的很美麗！我們也將順著羊卓雍措的湖邊前往江孜、日喀則。午餐後我們將經過卡惹拉冰川，卡惹拉冰川也是世界上距離公路最近的冰川之一！下午抵達江孜縣城，這裡有顯密雙修最重要的道場【白居寺】、【白居寺塔】，白居寺已有五百多年歷史，最奇特的是有三個不同教派在同一個寺廟裡，白居寺的白居寺塔又稱萬佛塔，是一座具有尼泊爾、藏族漢族建築風格的佛塔，塔內有十萬佛像，是一座藝術寶窟。我們也可以在白居寺遠眺【宗山砲台】(宗山砲台我們只有遠眺，不登頂！)

早餐：飯店內　　午餐：中式合菜　　晚餐：中式合菜

住宿：舍里別院 或 喬穆朗宗酒店 或 同級

**第八天 日喀則 - 協格爾 - 絨布寺(珠峰風景區)**

今天我們前往後藏地區主要的景區，這是人類極限的挑戰區域，也是大家讚賞的境地 - 真正的地球第三極地。

抵達後我們隨即前往珠峰絨布寺風景區，絨布寺是世界上海拔最高的寺廟，在西藏珠峰山腳下，這裡是您離珠穆朗瑪峰最近的距離，天氣好的時候把握多拍幾張相片喔！相信也是您此次旅途最大的價值！

絨布寺海拔 5,154 米，是一座寧瑪派寺院，主殿內正中供奉釋迦牟尼及蓮花生佛像，地處世界第一高峰珠穆朗瑪峰下絨布溝東西側的“卓瑪”(度母)山頂，也是世界海拔第一高的藏傳佛教寺院。從這裡向南眺望，可以看到珠峰山體像一座巨大的金字塔，巍然屹立在群峰之間，令人望而生畏。今晚住宿在絨布寺旁邊的招待所。

早餐：飯店內　　午餐：中式合菜　　晚餐：簡餐(火鍋)

住宿：絨布旅館 暖氣地板、有製氧機 24 小時輸送氧氣(床頭)、房間內廁所

**第九天　絨布寺 - 日喀則**

早上您可以起來拍日出，尤其以絨布寺為前景的構圖更是漂亮！欣賞珠峰壯麗景色的同時，記得珠峰的雄姿是瞬息萬變，您可要抓好相機隨即按下快門。隨後我們將原路返回日喀則。

早餐：招待所內用　　午餐：中式合菜　　晚餐：中式合菜

住宿：舍里別院 或 喬穆朗宗酒店 或 同級

**第十天　日喀則 - 拉薩**

上午前往【扎什倫布寺】參觀，扎什倫布寺被譽為佛都的中心，這裡設有佛教的綜合大學，詢問與質問的問答方式，是佛教古式的教學方式，至今只有藏傳佛教沿用。隨後我們將沿著雅魯藏布江返回拉薩。

早餐：飯店內　　午餐：中式合菜　　晚餐：火鍋宴

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

**第十一天　拉薩/成都(錦里古街)**

早上搭乘國內航班前往成都，抵達後參觀錦里古街。

在成都留宿一晚。

早餐：飯店內　　午餐：中式合菜　　晚餐：中式合菜

住宿：成都天府空港悅享酒店或同級

**第十二天　成都 / 台北**

早上搭乘中國民航班機返回台北。

早餐：飯店內　　午餐：機上　　晚餐：機上

住宿：溫暖的家

拉薩扎什頗章供氧觀景酒店

絨布旅館

日喀則喬木朗宗大酒店

**費用包含**：住宿(飯店如行程表或同級)、門票、餐食、風味餐、交通、機票、機場稅、機場建設費、小費 **(領隊、地陪、司機小費)**。

1.團費報價以雙人房(2 人一室)為主，歡迎您結伴參加。若單人報名，須酌收全程單人房差額，或由本公司協助安排同性團友共用一室，若能順利調配，則免收單人房差額。

2.單人房為一人房，非雙人房供一人使用，單人房空間通常較雙人房小。

**費用不含**：台胞證新辦、新辦(換發)護照費、電話費、私人消費、行李超重費、床頭及行李小費。此行程為自組團外站會合，因此不含旅約責任險。

**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)。

**建議自費項目**：文成公主大型歌舞秀。　安排藏服拍攝自費活動。

★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。

**★參加西藏行程請注意：**

一、由於進入西藏旅遊需申辦入藏相關證件，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，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、青藏鐵路臥舖...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！

參加西藏團所需證件：

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、台胞證(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、觀光署制式旅遊契約書。

四、西藏規定，凡年滿 65 歲(含)以上者 - 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)。

★護照及台胞證(卡)自帶機場者，須簽立證照自帶機場切結書。

## 前往西藏參訪應注意事項

一、由於進入西藏需申辦入藏各項證件，大概有入藏批函、外事辦、軍區作戰處、邊防通行證...，作業時間約需一個月，所以請於出發一個半月前報名，並提供申請需辦證件資料。

二、台胞證與護照的效期需有半年以上。

三、年滿 70 歲(含)以上或行動不便之貴賓，為考量自身旅遊安全及同團旅客之旅遊，建議須有親友陪同！

四、年滿 80 歲以上遊客(含 80 歲)，禁止前往入藏旅遊。

五、飯店住宿安排均為兩人一室(不含青藏鐵路火車上臥舖)。

六、單人報名參團時，我們將會安排與當團同性別團員或工作人員同房，如無法搭配時，須支付單人房差費用。

七、要跟誰同房住宿，請於報名時告知工作人員，於出團後不得要求更換與其他團員同房，這將造成房間住宿安排的問題。

八、指定單人房入住時，請於報名時主動告知承辦人員，並補足單人房價差！

**有以下病症者禁止報名：**

一、患有心臟、血管、肺部疾病史與徵兆者。

二、心臟手術：心臟裝支架、心導管、心律調整器...等。

三、患有肺部疾病、肺部纖維化與部分切除者或氣喘病史與徵兆者。

四、高血壓、血管病史。

五、目前已經懷孕者。

六、腦部、眼睛半年內曾經開過刀者。

七、不相信大陸醫院醫療設備、醫師技術者。

八、台灣醫生建議不宜前往高原地區旅遊者。

**出國應有的觀念**

一、出國有絕對無法預測的風險，如遇不可抗拒因素而有變動活動順序，將以當地接待單位安排為準。

二、西藏為高海拔地區，發生高原反應機率相對提高，上高原後請務必依照預防高原反應要領，絕對不要洗澡、不洗頭並確實保暖，善盡管理好自己的健康狀況。

三、由於疫情過後世界各國的航空公司均在減班之中，大陸的航空公司也在此狀況之列，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，因此我們將依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、火車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)，如果有發生無法取得預期的機位、火車票或入藏批函，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，讓我們有更大的空間來爭取後續最佳的處置方案。

五、拉薩到西寧的火車票是以實名制購票，我們將會積極取得軟臥為優先，只是目前仍無法保證能否取得軟臥與確定搭乘哪一個班次，如果我們無法取得軟臥車票，將會以硬臥為優先替代，屆時也將退還每位客人 NT1,500 元費用。

六、火車上餐食以安排桌餐為主(四人一桌、五菜一湯)！

七、如果遇到寺廟舉行法會祈禱活動，或者寺廟臨時接待上級領導來考察時，都將有可能取消相關活動(色拉寺辯經)，屆時敬請諒解！

**報名後取消規定：**

一、報名後因故不能參加活動時，請務必來電告知，及早停損。

二、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。

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二十。

五、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。

六、旅遊開始前一日解除契約者，賠償旅遊費用百分之五十。

七、旅客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。

八、旅遊契約書均有載明此取消規定，同時註明須先扣除各項行政規費，入藏批函(代辦手續費)、◆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。

發現者旅行社 104 臺北市中山區南京東路二段 50 號 6 樓

電話：(02)2567-2616　交觀甲字 6862 號 品保協會證號：北 1573 號

mail： travel104@yahoo.com.tw

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

匯款後，將匯款後五碼告知承辦人員！