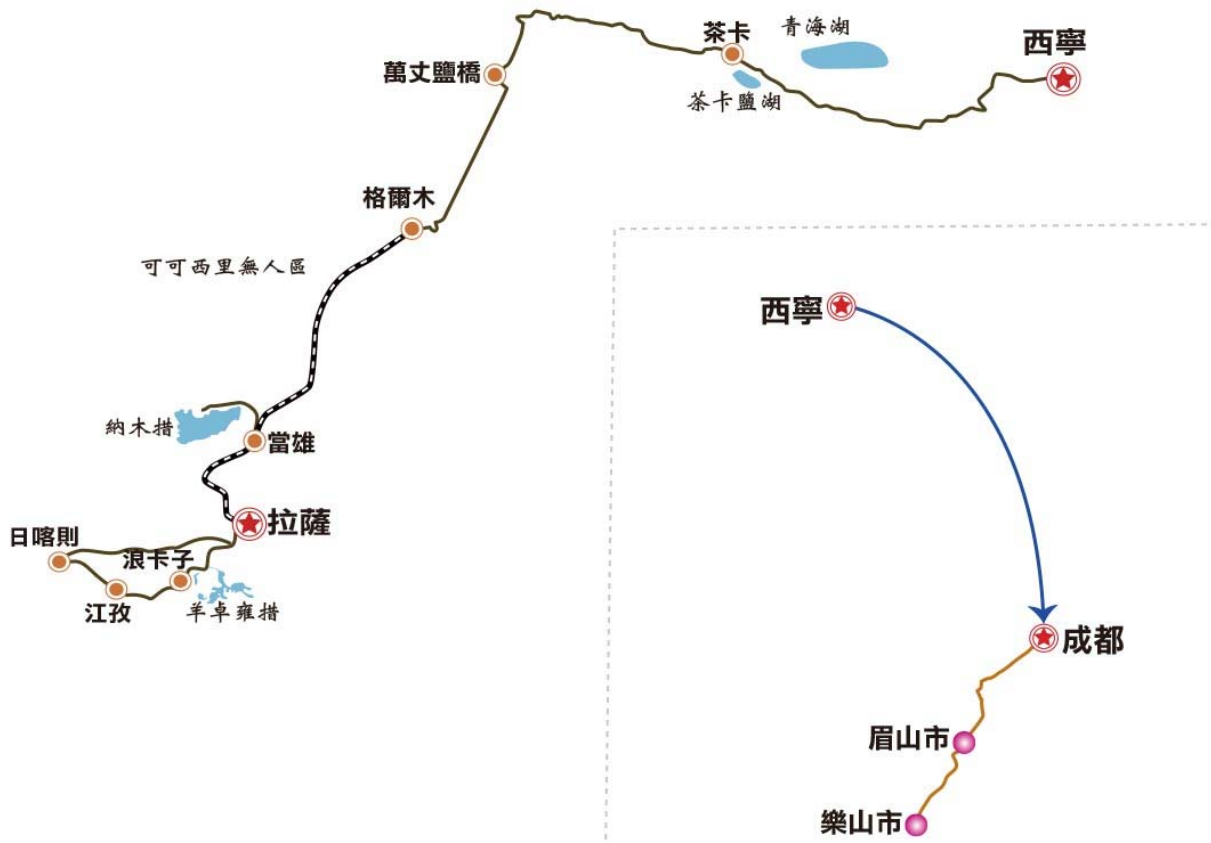


青川藏經典鐵道

12日遊

認識 青川藏經典鐵道 12天





布達拉宮

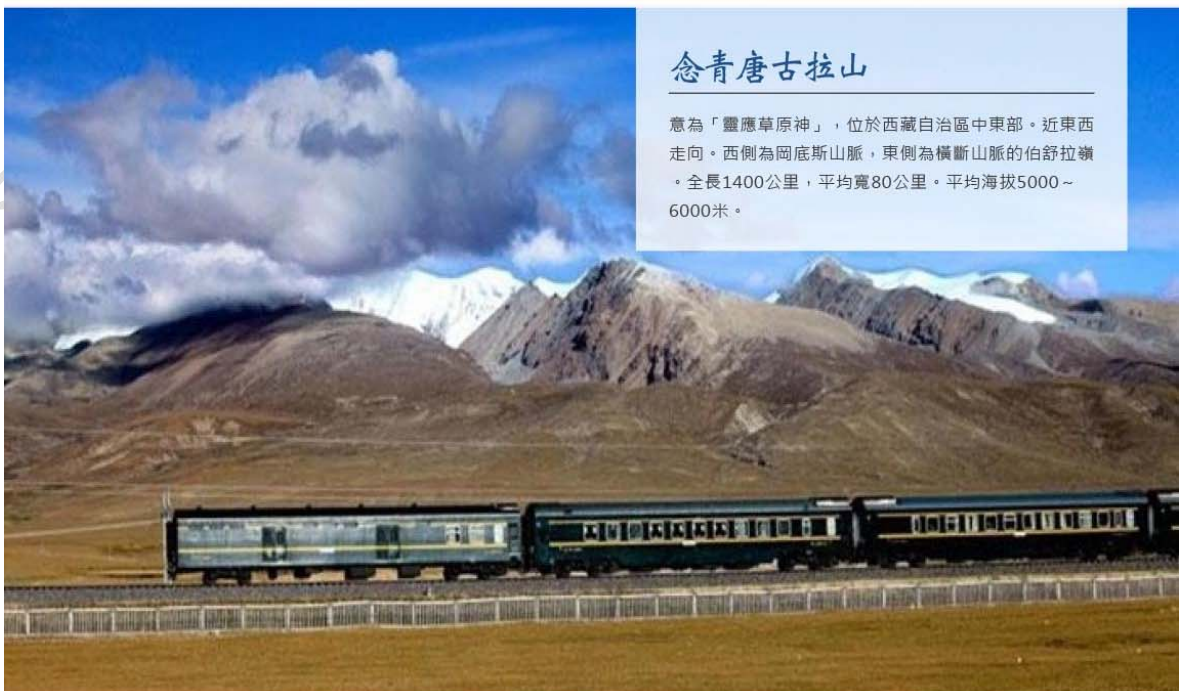
坐落在中國西藏自治區首府拉薩市區西北的瑪布日山（紅山）上，是一座規模宏大的宮堡式建築群，最初是吐蕃王朝贊普松贊干布興建。於17世紀重建後，成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，為西藏政教合一的統治中心。



大昭寺



八廓街



念青唐古拉山

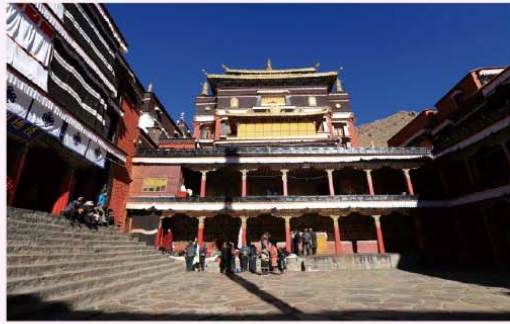
意為「靈應草原神」，位於西藏自治區中東部。近東西走向。西側為岡底斯山脈，東側為橫斷山脈的伯舒拉嶺。全長1400公里，平均寬80公里。平均海拔5000~6000米。



羊卓雍措



白居寺



扎什倫布寺



茶卡鹽湖

嘉陽蒸汽火車

嘉陽小火車位於樂山市犍為縣芭溝鎮，是世界上唯一僅存的寸軌客運蒸汽小火車，軌距僅76cm，只有普通列車軌距的一半左右，被稱為工業革命的絕版景觀。



青海湖



樂山大佛

每日行程

Day 1 台北 / 重慶(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先做入藏前的各項準備，以方便隔天一早飛往西藏。

(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，該航班即有被取消的可能！因此我們將依當時實際的航班情況安排進出點，敬請見諒！)

早餐：X

午餐：X

晚餐：X

住宿：重慶國貿格蘭維大酒店 或 成都岷江大飯店 或同級

Day 2 重慶(成都) / 拉薩

早上搭機前往雪域高原西藏自治區，飛行時間約兩小時，我們抵達西藏貢嘎機場海拔為3,600公尺，步出機場的同時，我們將接受當地導遊獻上藏族祝福的哈達，以示歡迎大家的到來，隨後搭車前往西藏自治區首府拉薩，拉薩素有『日光城』、『聖地』之稱，是西藏的首府。在前往拉薩市的途中，我們將沿著雅魯藏布江、拉薩河谷，一路伴隨著巍峨高山、淙淙江水，輕鬆抵達令人神往不已的【聖城拉薩】，抵達後，我們必須要休息，以利適應高原反應。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

Day 3 拉薩(布達拉宮、大昭寺、八角街)

本日前往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。在此您可以盡情的購買您所喜愛的西藏飾物，與各種藏傳佛教的法器，尤其是享譽盛名的唐卡與天珠。

早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：菌鍋料理
---------	---------	---------

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

Day 4 拉薩—當雄—古露(拍念青唐古拉山的背景與火車)—拉薩

拜訪【當雄】，當雄，藏語意為"挑選的草場"，平均海拔 4200 米。氣候屬高原寒溫帶半乾旱季

風氣候。當雄地貌類型複雜。著名的念青唐古喇山脈沿縣的西北橫穿全境，海拔 7111 米的主峰位於縣轄寧中鄉境內，第十一屆亞運會聖火取自念青唐古拉山主峰下。

出發前往【古露】，古露鎮屬於那曲市色尼區轄鎮，位於那曲市色尼區境西南部。距那曲市色尼區城區那曲鎮 90 千米，是藏北通往藏中、南的門戶。古露，藏語為“黃羊聚居的山溝”之意。在這裡您可以以念青唐古喇山與清藏鐵路為背景，享受不同的高原風情。

早餐：酒店內	午餐：中式合菜	晚餐：尼泊爾藏式風味餐
--------	---------	-------------

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

Day 5 拉薩 - 羊卓雍措 — 卡若拉冰川 — 江孜 (滿拉水庫、白居寺) - 日喀則

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。午餐後經過卡若拉冰川，卡若拉冰川也是世界上距離公路最近的冰川之一，但是由於地球暖化的關係，目前已經在消退當中！

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】(宗山砲台只有遠眺，不登頂！)隨後前往西藏第二大城市日喀則，路上順便參觀藏族糌粑水力磨舂！

早餐：酒店內	午餐：中式合菜	晚餐：火鍋宴
--------	---------	--------

住宿：舍里別院 或 喬穆朗宗酒店 或 同級

Day 6 日喀則(扎什倫布寺、日喀則老城區、夏魯寺)++拉日鐵路++拉薩

本日前往參拜訪【扎什倫布寺】，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。午餐後，接著前往【日喀則老城區】，老城區多為藏式建築，白牆木窗，家家門前都張貼經文和經幡，很多門頭上還飾以牛角。街上除了出售各式工藝品，還有藏族人所需的生活用品和食品日。同時也是日喀則民族手工藝品集散地，有小八廓之稱。輕鬆地體驗完當地的市集。

午餐後前往【夏魯寺】參觀，夏魯寺距離日喀則市中心 26 公里。相傳，此地曾經是吐蕃十大商市之一。

根據寺史記載，夏魯寺始建於西元 1087 年，建寺的創始人名傑尊嘉饒穹涅。至西元 1320 年，夏魯寺迎請布頓大師主持寺務，自此在西藏佛教中建立了夏魯派。到西元 1333 年元惠宗時，布頓大師乃重行修建了這座寺院。是西藏佛教後弘期初期所建古老寺院，喇嘛教夏魯派（布頓派）的主寺。

隨後我們便出發前往火車站，搭乘【拉日鐵路】返回拉薩。

【拉日鐵路】拉日鐵路為青藏鐵路延伸線，國鐵一級，單線，設計時速 120 公里/小時。全線海拔 3600 米 - 4000 米。正線 96 座橋樑全長 45.4km，占線路全長的 18%，最大跨度 148m。全線共設 29 座隧道，總長 70.3km，占線路總長的 27.8%，最長隧道為宗嘎一號隧道，長 10,415m。全線橋隧比例達 45.8%。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

Day 7 青藏鐵路之旅~拉薩++青鐵++格爾木

今天我們將搭乘拉薩到格爾木的青藏鐵路火車，午、晚餐都在火車上使用，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 - 唐古喇山啞口(5,072 公尺)、世界海拔最高的唐古喇山火車站(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 4,905 公尺，最重要的這條隧道全部位於永久凍土層內，是目前世界上海拔最高的高原永久性凍土隧道。

【格爾木】地處青藏高原腹地，轄區由柴達木盆地中南部和飛地唐古喇山鎮等區域組成，市區位於柴達木盆地中南部格爾木河沖積平原上。面積為 5856 平方公里的察爾汗鹽湖是中國最大的鉀鎂鹽礦床，因此格爾木也有中國鹽湖城之稱。

早餐：酒店內用

午餐：火車上

晚餐：火車上

住宿：格爾木美豪酒店或同級

Day 8 格爾木—萬丈鹽橋—茶卡鹽湖—搭巴士深度參觀沿途風光—茶卡

早餐過後，出發前往【萬丈鹽橋】，踞於崑崙山和祁連山間的柴達木盆地，以青藏高原「聚寶盆」之譽蜚聲海內外，而柴達木盆地的心臟則是赫赫有名的察爾汗。察爾汗鹽湖位於青海省格爾木市，是中國最大的鹽湖，也是世界上最大的天然鹽湖之一。

「察爾汗」是蒙古語，意為「鹽澤」。鹽湖地處戈壁瀚海，這裡氣候炎熱乾燥，日照時間長，水份蒸發量遠遠高於降水量。因長期風吹日曬，湖內便形成了高濃度的鹵水，逐漸結晶成了鹽粒，湖面板結成了厚厚的鹽蓋，異常堅硬。它富足得令人驚訝的鹽礦資源和長達 32 公里的奇異「萬丈鹽橋」風光，使它的名字響亮了半個多世紀。

接著開車前往【茶卡鹽湖】，茶卡鹽湖也叫茶卡或達布遜淖爾，是鹽湖之意。是青海的經典景色之一，距離青海湖區域的黑馬河鄉約 70 公里，它是一座 3000 多年的鹽場，湖水含鹽量很大，會自然結晶成為一片白色的湖面，將天空、雲朵和對岸的山都倒映在湖裡。

(由於時間關係，我們無法遊玩茶卡鹽湖)。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：昊軒酒店 或同級

Day 9 茶卡—途觀青海湖—西寧 /成都(內陸段)

從茶卡出發前往西寧市，7-8 月份青海的油菜花開得大片，此時是最美的時候，油菜花競相綻放，碧波萬頃的湛藍週邊散佈著金燦燦的亮黃，高山牧場的野花五彩繽紛，如綢似錦，數不盡的牛羊膘肥體壯，點綴其間，一路上的美景令人驚艷。

※每年 7 月，青海湖還會舉辦環湖自行車賽，周邊道路壅塞，視情況安排西寧周邊景點 (青海湖不入內參觀)，造成不便敬請見諒。

早餐：酒店內用

午餐：回族風味餐

晚餐：中式合菜

住宿：成都岷江大飯店 或同級

Day 10 成都—嘉陽蒸汽火車(蜜蜂岩站-黃村井站)

出發前往犍為，抵達時約莫中午，午餐後出發搭乘【嘉陽蒸汽火車】，中國高鐵發展迅猛，高鐵運營里程穩居世界首位。便捷、高效、安全的復興號時速達到了 350 公里。但在四川犍為，還跑著一輛全球唯一還在運行的嘉陽蒸汽火車，主要是運煤和旅遊觀光。被形象地稱之為原生態的工業革命活景觀，嘉陽小火車展現了獨特的魅力，吸引了眾多旅遊者的關注和目光。嘉陽小火車位於樂山市，是世界上唯一僅存的寸軌客運蒸汽小火車，軌距僅 76cm，只有普通列車軌距的一半左右，被稱為工業革命的絕版景觀。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：樂山錦江嘉州賓館或同級

Day 11 世界文化與自然雙重遺產：樂山大佛—都江堰—(++) 都江堰—犀浦++) 成都

今日前往參觀【樂山大佛】樂山大佛，全名嘉州凌雲寺大彌勒石像，位於中華人民共和國四川省樂山市市中區的岷江、青衣江、大渡河三江交匯之處，是世界上高度最高的石佛像。整座佛建成於唐朝，先後歷經 3 位負責人，耗時約 90 年才最終完成。大佛整體開山而建，而發髻等部分結構則為後期添加。大佛在建成時，外側曾有木閣加以保護，但後來已經完全損毀。樂山大佛歷史上曾有過多次維修，在民國時期曾被楊森所屬士兵在軍事訓練中部分擊毀，但隨後又由他人集資修復。1996 年 12 月 6 日，峨眉山—樂山大佛作為一項文化與自然雙重遺產被聯合國教科文組織列入世界遺產名錄。

接著拜訪中國古代建設使用至今的大型水利工程【都江堰】，位於四川省都江堰市城西，岷江上游 340 公里處。都江堰是由戰國時期秦國蜀郡太守李冰及其子於約前 256 年至前 251 年主持始建的。經過歷代整修，兩千多年來都江堰依然發揮巨大的作用，此外還有它所灌溉的成都平原是聞名天下的「天府之國」。2000 年，都江堰以其為「當今世界年代久遠、惟一留存、以無壩引水為特徵的宏大水利工程」，與青城山共同作為一項世界文化遺產被列入世界遺產名錄。

接著我們將體驗【城際列車(都江堰-犀浦)】返回成都，城際列車是連結城市間的鐵路運輸服務。可以提供旅客商務旅行、觀光等多方面的服務。一般而言，城際列車 / 鐵路可以說是一個國家鐵路交通的動脈。自鐵路技術開始發展，鐵路最早的用途之一便是城市間的運輸。

早餐：酒店內用

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

Day 12 成都/臺北

享用早午餐之後，隨後前往機場辦理登機，帶著滿滿的收穫返回溫暖的家。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

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