

# 西藏、青海(桑耶寺、珠峰風景區、青 藏鐵路)13 日遊



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



色拉寺



納木措

## 羊卓雍措

藏語意為「天鵝之湖」。又因為該湖在白地附近，故稱白地湖。藏語「羊卓」意為「上部牧場」，「雍」意為「碧玉」，「措」意為「湖」，合起來意思是「上部牧場碧玉湖」。



白居寺



絨布寺



扎什倫布寺



青藏鐵路



塔爾寺



機場

# 每日行程

|                                                                                                                                                               |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| Day 1 台北 / 重慶(成都)                                                                                                                                             |         |         |
| 今日搭機前往重慶(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-澤當 (昌珠寺、雍布拉克)                                                                                                                               |         |         |
| 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。                                                                                                                |         |         |
| 抵達之後前往山南澤當，午餐後參觀位於貢日山南麓的【昌珠寺】，昌珠寺是西藏吐蕃時期第一個佛堂，由松贊干布主持修建，屬格魯派寺院。之後前往參觀【雍布拉克】。寺的規模很小，但聳峙山頭，居高臨下，十分壯觀、雍布拉克傳為西藏最早的建築。相傳是苯教徒於西元前2世紀為第一代藏王聶赤贊普建造，後為松贊干布和文成公主在山南的夏宮。 |         |         |
| 早餐：餐盒                                                                                                                                                         | 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 3 澤當-拉薩 (桑耶寺)                                                                                                                                             |         |         |
| 早餐後，前往參觀【桑耶寺】。                                                                                                                                                |         |         |
| 桑耶寺，又名存想寺、無邊寺，全名是“貝紮瑪桑耶敏久倫吉白祖拉康”，藏文含義為“吉祥紅巖思量無際不變頓成神殿”，位於雅魯藏布江北岸的哈布山下。                                                                                        |         |         |
| 桑耶寺始建於公元8世紀吐蕃王朝時期，時任讚普的赤松德讚篤信佛教，他將印度的兩位佛教大師寂護和蓮花生迎請至西藏弘揚佛法，並決定為他們修建一座寺院。也是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺內建築按佛教的宇宙觀進行布局，中心佛殿兼具藏族、漢族、印度三種風格，因此桑耶寺也被稱作三樣寺。                     |         |         |
| 參觀完之後前往拉薩市區。                                                                                                                                                  |         |         |
| 早餐：餐盒                                                                                                                                                         | 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 (羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺、文成公主表演秀)**

【羅布林卡】羅布林卡意為「寶貝公園」之意，園內林木繁茂，宮殿別致，是西藏人休閒野餐最佳去處，是達賴喇嘛避暑地，主殿內牆四周的壁畫刻述了西藏悠久的歷史。

【藥王山摩崖石刻】，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。

【色拉寺】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。

**自費行程：文成公主表演秀**

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 5 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

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 6 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：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 7 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，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】(宗山砲台我們只有遠眺，不登頂！)

隨後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 喬穆朗宗酒店 或同級

#### Day 8 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絨布旅館。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：簡餐

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 )

#### Day 9 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

#### Day 10 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：酒店內用

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

#### Day 11 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 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 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 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 12 青藏鐵路+++西寧【塔爾寺】/ 重慶(成都)

早上時分我們的火車將經過青海湖的北面，“青海湖”距離西寧市約一百七十公里處，在山間標高約三千公尺左右的高原上，蒙古語是“青色的海”的意思，湖邊周長三百六十公里，是中國最大的鹹水湖，並經過著名的金銀灘大草原，我們大約於上午抵達西寧火車站。

隨後前往黃教勝地 - 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！

早餐：火車上

午餐：回族風味餐

晚餐：中式合菜

住宿：重慶國貿格蘭維大酒店 或 成都天府空港悅享酒店或同級

|                    |         |      |
|--------------------|---------|------|
| Day 13 重慶(成都) / 台北 |         |      |
| 早上搭乘中國民航班機返回台灣。    |         |      |
| 早餐：酒店內             | 午餐：機上使用 | 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 line @tour100

## 費用說明

### ● 團費：

每人 NT\$ 115,800 元/人 (10 人成團)

單人房價差 NT\$ 16,600 元/人

訂金 NT\$30,000 元/人

### ● 費用包含：

住宿(飯店如行程表或同級、二人一室)、門票、餐食、風味餐、交通 ( 往阿里的路程搭乘越野車或商務車 )、機票、機場稅、機場建設費等。

### ● 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，不含旅約責任險，小費(領隊、地陪、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)。

### ● 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！

★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，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)，必須出具體檢診斷書(蓋有醫院章及醫師章)，診斷書內容提供身高、體重、心跳、血壓...等這些關鍵數值，並請醫師註明“適合前往高原旅遊”。

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

會針對 65 歲以上 的遊客在辦理入藏函時，另外要求提交健康證明，需由台灣各公私立醫院所開立證明確保身體健康無虞，可前往西藏旅遊的健康聲明證明書，證明書上須有醫生簽名並蓋醫院的章，才能辦理入藏申請。

★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，【如果您怕得高山症的話，我們是有很多秘訣可以預防的】，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.心臟手術：心臟裝支架、心導管、心律調整器...等。
- 03.患有肺部疾病、肺部纖維化與部分切除者或氣喘病病史與徵兆者。
- 04.高血壓與血管病史與徵兆者。
- 05.身體相關部位器官有腫瘤或病史者。
- 06.目前已經懷孕者。
- 07.糖尿病病患施打胰島素，與疑似糖尿病徵兆者。
- 08.腦部、眼睛曾經開過刀者。
- 09.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。
- 10.台灣醫生建議不宜前往高原地區旅遊者。

◆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。