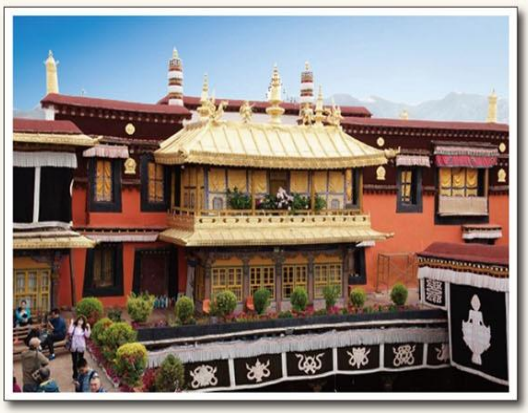
西藏、青海(楚布寺、珠峰風景區、青藏鐵路)12 日(自組團參考行程)

景點介紹

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

建於西元647年，為藏王松贊干布娶尼泊爾的尺尊公主，為她修建的宮殿。大昭寺所在的位置很是親民以此為中心，使得大昭寺在藏民的地位崇高。另因這裡供奉釋迦牟尼佛12歲等身佛像，使各地信徒前來朝拜。

八廓街

環繞大昭寺的古老街道，充滿濃郁的藏族風情。這裡店鋪林立，販售各式各樣的民族工藝品和特色商品。充滿生活氣息和信仰的力量，是體驗拉薩市井文化和宗教氛圍的最佳去處。

色拉寺

是拉薩三大寺之一，以其熱烈的辯經聞名。每天下午，喇嘛們在此激烈地辯論佛法，手勢和語氣充滿力量。寺內建築宏偉，壁畫精美，供奉著眾多佛像。這裡是體驗藏傳佛教文化和濃厚學術氛圍的重要場所。

納木措

蒙古語名稱為“騰格里海”，都是“天湖”之意。納木錯是西藏的“三大聖湖”之一。納木措是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，為著名的佛教聖地之一。納木錯是西藏最更是朝聖者心目中的聖地。

羊卓雍措

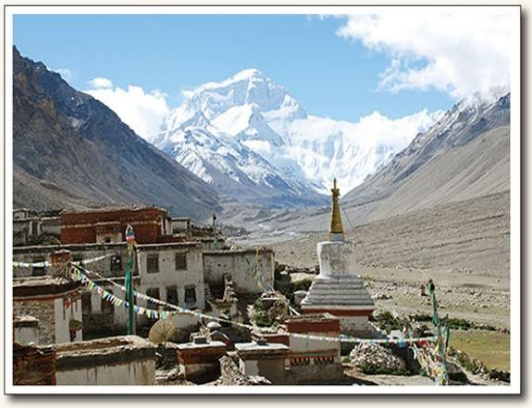
藏語意為「天鵝之湖」。在藏語「羊卓」意為「上部牧場」，「雍」意為「碧玉」，「錯」意為「湖」。簡稱為「羊湖」。307省道羊湖景區旁，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖。

白居寺

是藏傳佛教最早的寺廟之一，被譽為藏傳佛教的搖籃。此處保存著許多重要的佛教文物和珍貴的歷史遺跡，在這個美麗的寺廟中，你可以感受到藏傳佛教的搖籃，並體會到它千年的文化和精神魅力。

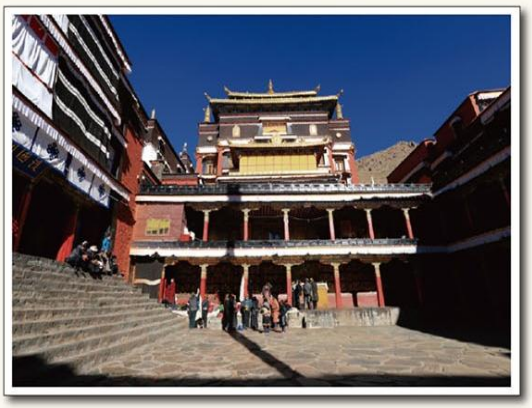
珠峰

珠穆朗瑪峰，這座山峰，成功的讓世界各地的人為了見他一面而跋山涉水。珠穆朗瑪峰位於中國西藏與尼泊爾的交界地帶，由登山者形成的南北兩側的登山大本營吸引了大量的登山愛好者和戶外愛好者。



絨布寺

位於定日縣駐地以南的珠穆朗瑪峰下，絨布溝東西側的「卓瑪」(度母)山頂。該寺距離定日縣駐地90公里，該寺海拔約5100米，是世界上海拔第二高的寺廟。



扎什倫布寺

位於西藏日喀則市，以壯麗的建築群和深厚的歷史文化聞名於世。作為班禪額爾德尼的主寺，札什倫布寺在歷史上的意義不僅局限於宗教層面，還是藏族文化的代表之一。

青藏鐵路

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。

塔爾寺

【黃教勝地－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。

發現者旅行

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：重慶機場諾富特酒店 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	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)		
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

發現者旅行社

住宿：森戈康穹大酒店 或同級		
Day 4 拉薩(楚布寺、色拉寺)		
早餐後前往【楚布寺】參觀，楚布寺距離拉薩約 70 公里，是噶瑪噶舉派的主寺。舉世矚目的藏傳佛教活佛轉世制度在這里首創。 寺院由第一世大寶法王杜松虔巴於 1189 年建立，第一世大寶法王杜松虔巴在一次禪觀中了悟到楚布寺是勝樂金剛壇城，任何人到此地便能得到勝樂金剛加持。 楚布寺擁有大量稀世文物，現位於楚布寺大殿內的江浦寺建寺碑高約兩米半，寬約半米，上刻古藏文，對研究吐蕃時期政治、經濟、宗教等有重要的史料價值。第八世噶瑪巴為紀念其上師而塑造的銀像是楚布寺鎮寺之寶，傳說銀像塑成之後竟自動懸浮空中達七天之久，故有“空住佛”之說；楚布拉千（即大佛）高約 6 米，為二世噶瑪巴所鑄。此外，瑪恰噶拉石刻塑像、米拉日巴曾用過的缽、都松欽巴的僧帽等都是楚布寺彌足珍貴的寶物。 隨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：森戈康穹大酒店 或同級		
Day 5 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：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)		

發現者旅行社

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 或同級

Day 7 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) 或 珠峰帳篷

Day 8 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：旅館內用	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 - 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：森戈康穹大酒店 或同級		

Day 10 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，還有野氂牛、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 11 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：重慶翰文大酒店 或 成都天府空港悅享酒店或同級		
Day 12 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		

費用說明

訂金：每人 NT$30,000 元。

指定單人房加價：請與工作人員洽詢。

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

發現者旅行社

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)。

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

發現者旅行社

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) - 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，但若您有以下的症狀，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。

勝現者旅行社

※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

發現者旅行社