

# 到西藏過藏曆年~林芝、西藏精華+青

## 海(青鐵)10日



# 景點介紹



## 林芝

林芝，藏語意為「太陽的寶座」，是西藏的綠色明珠。這裡氣候濕潤，森林茂密，與其他地區的乾燥形成鮮明對比。雅魯藏布江在此奔騰，峽谷壯麗，瀑布飛瀉。春季桃花盛開，更添浪漫氣息，宛如世外桃源。



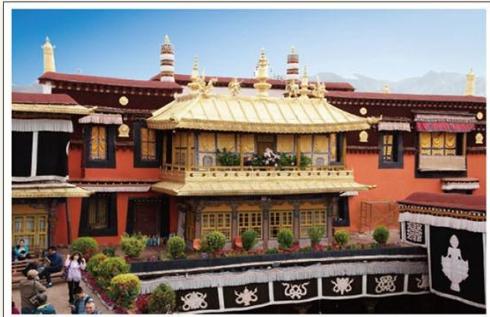
## 巴松措

湖水清澈如翡翠，四周雪山環繞，原始森林密布，倒映其間宛如仙境。湖心扎西島上有古老的錯宗寺，更添神秘色彩。這裡四季景色變換，是領略西藏柔美風光的絕佳之地。



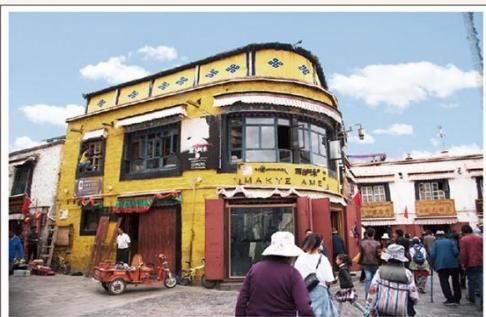
## 布達拉宮

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。這裡店舖林立，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。



## 羅布林卡

意為「寶貝園林」，是拉薩的頤和園。這座美麗的夏宮，園內綠樹成蔭花草繁茂，亭台樓閣點綴其間。它是歷代達賴喇嘛處理政務和夏季居住之地，充滿了濃郁的藏式園林藝術和宗教文化氛圍。



### 藥王山摩崖石刻

位於布達拉宮對面，是西藏著名的石刻藝術寶庫。山體上雕刻著眾多精美的佛像、經文和六字真言，色彩鮮豔，栩栩如生。這些石刻歷史悠久，凝聚了藏族人民的智慧和信仰，是研究藏傳佛教藝術的重要遺存。



### 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。



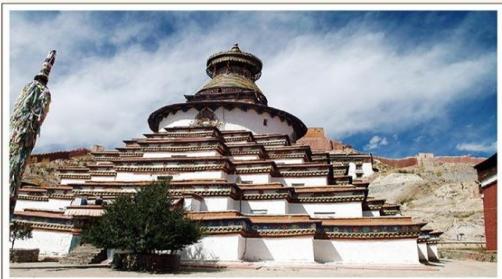
### 羊卓雍措

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。



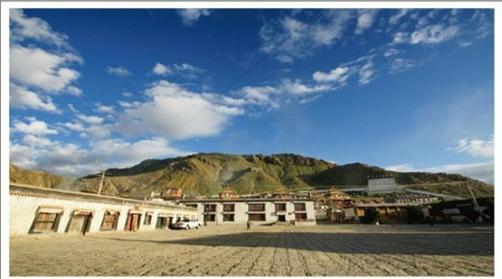
### 卡若拉冰川

卡若拉冰川是西藏三大陸冰川之一，位於乃欽康桑峰(7191公尺)南面山坡，整體覆蓋面積達0.4平方公里。受到全球暖化影響，冰川正以每十年減少6%的速度消融，也許再過幾十年，就只剩下冰川遺址。



### 白居寺

是藏傳佛教最早的大寺之一，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。



### 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，扎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。

# 每日行程

## Day1 台北 / 重慶(成都)

今日集合於國際機場前往內陸，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

## Day2 重慶(成都) / 林芝 (米林機場 2850 公尺) - 魯朗林海- 林芝

( 約 140 公里，總行車時間約 3 小時 40 分鐘 )

今日搭機前往林芝，參觀被譽有西藏瑞士的魯朗林海。

早餐：餐盒	午餐：中式合菜	晚餐：菌菇餐
-------	---------	--------

住宿：林芝明珠酒店 或同級

## Day3 林芝 - 拉薩 (巴松措、湖心島)

( 約 480 公里，總行車時間約 5 小時 40 分鐘 )

【巴松措】也叫「措高湖」，意為“綠色的水”，位於海拔 4,000 千多米的工布江達縣雪卡區境內，是紅教著名神湖，續前往湖心島參訪紅教的寺廟。

在前往拉薩的途中，我們沿著拉薩河谷，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】。

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

## Day4 拉薩 (布達拉宮、大昭寺、八廓街)

( 今日於市區內，總行車時間約 1 小時 )

【布達拉宮】世界上海拔最高，集宮殿、城堡及寺院於一體的建築群 -

【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。

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：中式合菜
---------	---------	---------

住宿：森戈康穹大酒店 或同級

#### Day5 拉薩 (羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺)

( 今天都在市區內總行車時間約 1 小時 )

【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。

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

住宿：森戈康穹大酒店 或同級

#### Day6 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，途中我們將經過曲水大橋，沿途欣賞雅魯藏布江最美的景觀，隨後登上岡巴拉山口 4768 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。

午餐後我們將抵達卡惹拉冰川，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

Day7 日喀則 - 拉薩

(約 280 公里，總行車時間約 4 小時)

【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。

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

Day8 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 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 4,905 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，還有野驥牛、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 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

#### Day9 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，我們將於早上抵達西寧火車站。

【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。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。

早餐：酒店內用	午餐：回族風味餐	晚餐：中式合菜
---------	----------	---------

住宿：重慶翰文大酒店 或 成都岷江大飯店 或同級

#### Day10 重慶(成都) / 台北

結束十幾天的旅程，今日返回台灣溫暖的家。

早餐：酒店內

午餐：X

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