

自由行 無購物

走入西藏

10
日



世界屋脊青藏公路 / 拉薩 / 日喀則 / 波密-米堆冰川、然烏湖

三大聖湖-巴松措 / 高原雪山密境 / 羊卓雍措



藏區大昭寺.八廓街.聖湖湖畔
深度留影體驗我是最佳主角

西藏的魅力是靠心體悟，不是靠雙腳來完成。

在那片蔚藍的天空下
在那片純淨的土地上
找到最真誠的自己。

歷史悠久的藏文化博物館

矗立於拉薩市中心的布達拉宮不僅僅是這座城市的象徵，更是雪域高原的象徵，也是藏文化的博物館，同時也是世界上海拔最高，集宮殿、城堡和寺院於一身的宏偉建築。布達拉宮依山而建，蜿蜒直至山頂，宮域幾乎佔據了整座山峰。宮內群樓聳峙，殿宇巍峨，金頂輝煌，氣勢雄偉，充分體現了藏式建築的特色。

世界文化遺產-布達拉宮

Historic Ensemble of the Potala Palace, Lhasa





藏族人心中的歸宿

大昭寺-拉薩的精神中心

Jokhang Temple

大昭寺也是藏傳佛教最神聖的地方之一，寺內供奉著釋迦摩尼12歲等身像，據說此像是釋迦摩尼本的形象塑造的，並由他自己開光加持。在藏族人心中，見到等身像猶如見到2500年前的佛祖，因此大昭寺也成為藏族同胞日日來此朝拜的地方。



八廓街-拉薩古城街



八廓街僅僅短短一公里的距離，卻是藏族人民生活不可缺少的信仰道路，以大昭寺為中心順時針繞行被藏傳佛教視為“轉經”表示對供奉在大昭寺內的釋迦摩尼佛像的朝拜。許多虔誠的藏傳佛教徒徒步萬里磕長頭來到拉薩，只為了圍繞著大昭寺轉經、祈福。



五星林芝悅皇冠度假酒店



林芝悅皇冠度假酒店是林芝國際品牌全服務型奢華度假酒店。酒店坐落於尼洋河西岸，比日神山環繞，抬眼既是藍天、白雲、森林、雪山，完美捕捉著“太陽寶座”——林芝“西藏江南”的自然之美，為您帶來心靈神怡的度假休閒體驗。在這裡擁有着英國血統的酒店，我們化身為“王室貴族”，穿行在酒店的任何地方，酒吧、全日制餐廳、宴會廳、中餐包廂……靜謐的中心庭院、風格時尚的設計風格、濃郁的歐式色彩裝飾，更增添了藏英文化的美妙碰撞之後的神奇韻味。





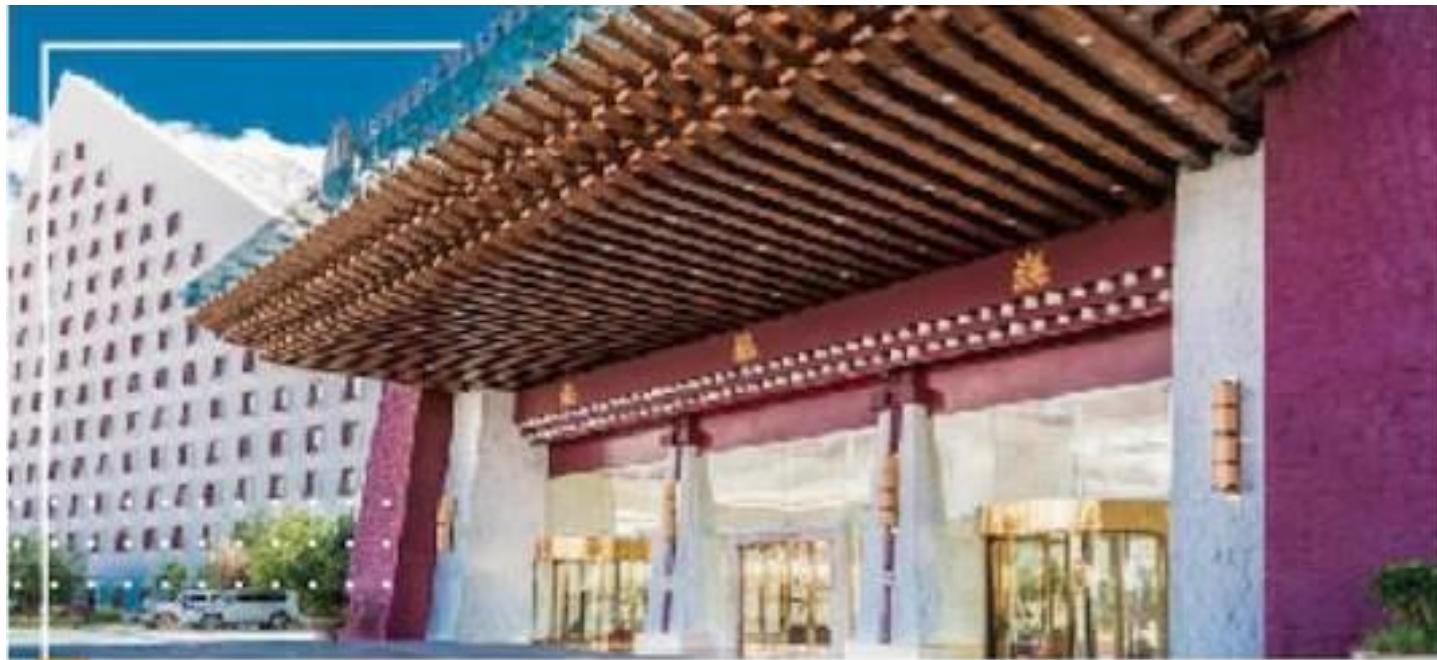
日喀則希爾頓酒店

Hilton Shigatse



日喀則希爾頓酒店是希爾頓酒店及度假村品牌在西藏日喀則地區的首家酒店，地處日喀則市中心城區上海中路，距離扎什倫布寺僅2公里，距離日喀則火車站7公里，距離日喀則和平機場50公里。日喀則是通往珠峰大本營的必經之路，距離珠峰大本營約300公里路程。





拉薩聖地天堂洲際大飯店

InterContinental Lhasa Paradise

INTERCONTINENTAL

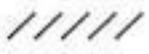
完美融入聖潔的雪域高原美景，精彩演繹藏地的別樣風情。設計極富張力的拉薩聖地天堂洲際大飯店位於「中國魅力之城」拉薩市，坐擁無邊無際的壯闊美景，可盡覽拉薩高原河谷的優美風光及喜馬拉雅山脈的巍峨。同時，我們一流的美食以及真誠熱情的待客之道，都將帶給您深入洞悉的尊崇體驗。酒店地理位置優越，距拉薩貢嘎機場70公里，至布達拉宮約7公里。



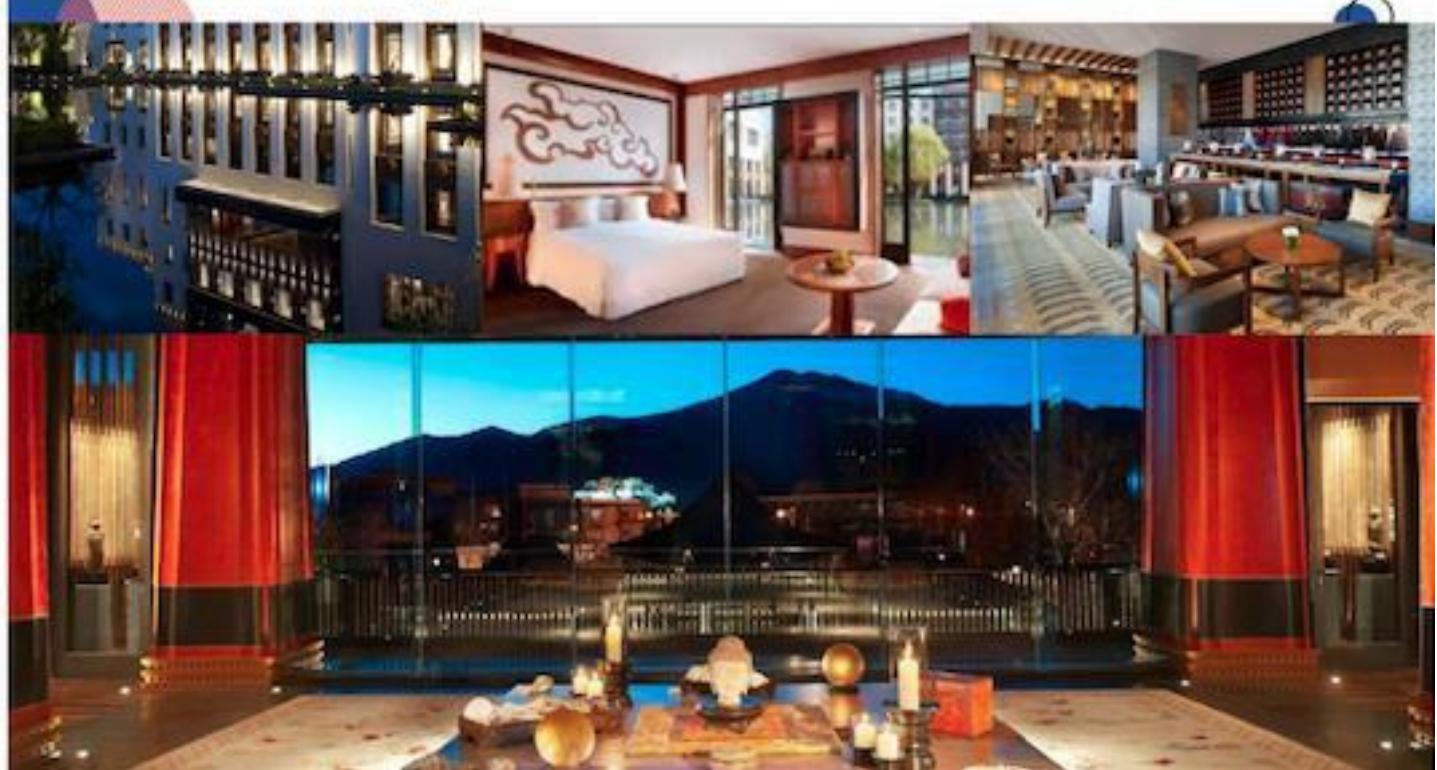


拉薩瑞吉度假酒店

The St. Regis Lhasa Resort



瑞吉以其優越的布達拉宮景觀、獨特的藏式設計、完善的供氧、著名的管家服務以及豐富的餐飲和水療設施聞名。飯店大廳可遠眺布達拉宮，融合現代與西藏本土設計風格。所有客房配備供氧系統，並有24小時醫務室，提供安心保障。





◆特別安排藏服個人專輯寫真旅拍

獨特的藏族韻味高原風光之中您就是天地間最美麗的畫卷

在神秘的雪域高原，藏裝照片將帶給您別樣的視覺盛宴。從華麗的服飾到純樸的面孔，每個細節都散發著獨特的藏族韻味。藏服寫真在攝影師的鏡頭下，捕捉你最真實、最自然的狀態，展現出你的獨特魅力。藏族服裝的華美，是一種內在的氣質和靈性的表露。身穿華麗藏服展現出獨特的藏族風情。置身于壯美的高原風光之中就是天地間最美麗的畫卷。

西藏—在旅游者的眼睛里是令人向往的神秘之地

❖ 精選景點 ❖

❖ **波密**：綠海明珠冰川之鄉，波密藏語為“波窩”，意為祖父。這裏屬山地丘陵，四周圍山地，中部為河谷區。全縣平均海拔 4200 米，河谷地帶海拔 2000 米左右。從波密縣城往西行，通過卡達橋後朝西北方向，翻一座小山，合計行程約 30 公里，就進入了古鄉噶朗村。地勢平坦的噶朗村下面，便是碧波如鏡的噶朗湖。站在岸上俯瞰湖水，四面的雪山、森林、村莊、田園盡收眼底，周圍景色更顯得秀麗神奇，令人心曠神怡。

❖ **林芝**：被稱為“西藏江南”的林芝地區位於西藏東南部、拉薩以東。林芝大部地區氣候濕潤，景色宜人，少數民族以門巴族和珞巴族為主。

❖ **米堆冰川**：位於西藏自治區波密縣玉普鄉米堆村，主峰海拔 6800 米，雪線海拔 4600 米 是西藏典型的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川。曾被評為中國最美的六大冰川之一。

❖ **然烏湖**：帕隆藏布江的源頭 - 被譽為“睡美人”的絕色美景—然烏湖。周圍是茂密的森林，晶瑩的冰川，如茵的草甸、莽莽森林，白雪皚皚的雪山倒影在其中，千嬌百媚，景色如詩如畫。

❖ **巴松措**：巴松錯在藏語裡意為“綠色的水”。在巴松錯湖中有一島西島，島上有一座錯宗工巴寺，是西藏有名的紅教寺廟，門口供奉著男女生殖器的木雕，生殖之神是高原居民的守護神。

- ◆ **拉薩**：拉薩是西藏的首府，也是遊客到訪西藏的首選之地。拉薩地處高海拔之地，日照時間很長，平均每日有 8 小時的陽光，因此也被稱為「日光之城」。
- ◆ **布達拉宮**：世界上海拔最高、最雄偉的宮殿是拉薩乃至西藏最重要的象徵。是吐蕃王朝贊普松贊干布為迎娶尺尊公主和文成公主而建，布宮主要由紅宮和白宮組成，中間最高的紅宮是舉行宗教儀式的重要場所，周圍的白宮主要為達賴喇嘛的生活和政治活動場所。
- ◆ **大昭寺**：是八廓街的中心，當年松贊干布為紀念尺尊公主入藏而建。人們常說“先有大昭寺，後有拉薩城”。大昭寺作為“西藏的眼睛”，在西藏宗教文化中有著至高無上的地位。
- ◆ **八廓街**：又名“八角街”，是拉薩最著名的轉經道和商業中心。它原本只是環繞大昭寺的轉經道，被藏族人成為“聖路”，而現在卻逐漸擴展為圍繞大昭寺周圍的大片舊式老街區的統稱。
- ◆ **羊卓雍湖**：通常簡稱為“羊湖”，羊湖位於拉薩以南，湖面海拔 4441m，湖形蜿蜒如玉帶，湖水隨光線呈現藍、綠、青多層色澤。四周雪峰環繞、草原遼闊，被視為藏族心中能量與守護之湖，也是不少旅人最震撼的高原風景之一。
- ◆ **卡若拉冰川**：位於西藏山南地區浪卡子縣和江孜縣交界處，是西藏 3 大大陸型冰川之一，冰川上部為一坡度較緩的冰帽，下部為兩個呈懸冰川形式的冰舌。
- ◆ **紮什倫布寺**：是西藏日喀則地區最大的寺廟，也是班禪的駐錫地，後藏的宗教中心，與拉薩的甘丹寺、沙拉寺、哲蚌寺、塔爾寺、拉普楞寺並列為格魯派“六大寺”。
- ◆ **拉日鐵路**：是連接拉薩與日喀則的重要高原鐵路，全長約 253 公里，是西藏首條延伸至邊境地區的鐵路。列車行駛於高原山谷與河川之間，沿途可欣賞雅魯藏布江風光、草原與雪峰景色，不僅提升交通便利性，也讓旅人以舒適方式深入體驗西藏壯闊而純淨的高原風貌。

✿ 特色美食✿

- ◆ **林芝菘蓉石鍋雞風味**：林芝特色石鍋雞，是昔日藏族王室獨有，屬於「贊普宴」中的神秘藏菜之一。正宗的石鍋雞，烹煮必須得用墨脫的石鍋。墨脫有著世界上稀有的天然岩石「皂石」，它是從七千公尺高的南迦巴瓦峰懸崖雲母石上砍鑿下來，用整塊石頭雕鑿成鍋，直接近火煮湯，湯汁香濃可口，後味醇厚持久。據檢驗，這種石鍋含有人體所需的矽、鎂、鈣、錳、鐵、鋅等十六種微量元素，不含任何放射性元素及對人體有害物質，可耐攝氏兩千度高溫，傳熱快、不粘鍋、不變色，鍋子使用越久，食物味道越醇厚，使用價值越高。請注意，吃石鍋雞一定要按照先喝湯，再吃松茸，再吃雞肉的流程享用，才可以感受到鮮美湯汁的超級誘惑。
- ◆ **橋頭巴河魚湯風味**：巴河魚是林芝地區久負盛名的特色餐飲。巴河魚主要產自尼洋河和巴松錯，屬高山冷水魚種，肉質細嫩，味美湯鮮，做法講究，品種繁多，具有極高的營養價值，因地處工布江達縣巴河鎮而得。
- ◆ **野生菌類火鍋**：拉薩“人民公社”菌王府野菌火鍋，裡面供毛澤東像，掛毛澤東語錄，服務員一律穿別著毛澤東像章的軍綠色服裝，幾分像紅衛兵，幾分像紅色革命電影裡的國民黨特工，幾分像妖怪。披掛一條潔白哈達的毛像兩邊，掛著一副對聯：“翻身不忘毛主席，致富不忘鄧小平”，野菌火鍋湯頭濃郁，味道鮮美，是到拉薩旅遊不可錯過的在地美食。
- ◆ **西藏的素食**：在西藏的有些地方只能吃到鍋邊素的條件，因此您有特殊餐食時請提前告知，否則無法立即為您處理請見諒。

- ◆ 全程素食的貴賓，除機上餐時航空公司安排外，行程餐食，每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，以此類推，至多一桌八菜一湯為上限。
- ◆ 西藏地區因考量高原反應影響將不提供啤酒及汽水，不便之處敬請見諒。

【精選住宿】

★★★★★林芝 - 五星悅皇冠度假酒店

★★★★★日喀則 - 五星希爾頓酒店

★★★★★拉薩 - 五星聖地天堂洲際大酒店

★★★★★拉薩 - 五星瑞吉度假酒店

❖ 貼 心 安 排 ❖

【車上鋼瓶氧氣瓶提供】

旅遊車上備有鋼瓶氧氣，以便您在旅途中所需要時，能適時的供給，讓您能安心及放心的旅遊。

【特別贈送】

1. 拉薩迎賓哈達
2. 免費提供礦泉水
3. 西藏榮譽證書
4. 西藏地圖攻略
5. 藏服定妝體驗旅拍
6. 布達拉宮旁咖啡下午茶

❖ 航 班 參 考 ❖

天數	航空公司	航班號碼	起飛地	抵達地	起飛時間	抵達時間
第一天	中華航空	CI551	桃園	成都天府	08:25	12:00
第十天	中華航空	CI552	成都天府	桃園	13:25	16:50

➢以下為本行程預定的航空班機及飛航路線，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

➢因應國際油價波動，航空公司隨機票所增收燃油附加費用，會隨國際油價而有所調整。

❖ 行 程 內 容 ❖

第一天 桃園→成都 經西藏中轉地 - 地接專人接機

今日準備好行李，帶著探索絕代美景的心情，集合搭機飛往中國四川省會成都。【成都】又稱「蓉城」，於戰國時代已是蜀國的首都，歷經三國蜀漢、隋唐等朝代更迭，發展成經濟發達文化深厚繁榮的重要城市，更成為歷代固守西南的重要出口集散樞紐；更被評為「中國最佳旅遊城市」。或其他地區

● 溫馨提醒：

- ◎ 飛青藏高原的航班，因地形關係，經太陽照射升溫，下午容易產生氣流紊亂，造成飛行不適，故皆為上午早班機，所以請各位貴賓早點休息，有充足的睡眠，明日飛青藏高原才不易身體不適。
- ◎ 由於明天前往青藏高原早班機，酒店早餐只供應簡單餐盒，建議自行備乾糧或餅乾，亦可在酒店附近購買一些水果，帶上飛使用，多吃水果可以有效紓解初到高原的身體不適反應。

早餐：機上簡餐

午餐：中式合菜 60R

晚餐：成都風味 100R

住宿：機場天府悅享國際酒店 或同級

第二天 成都 (海拔495米) →林芝 (海拔2900米) ▶波密

- 景點：雅尼濕地、玻璃棧道、魯朗林海
- 成都 - 林芝 班機暫定 06:55/09:00 or 07:40-10:00 (以實際訂出為準)

【林芝】有西藏小江南之稱。它地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 米左右，海拔最低的地方僅 900 米，氣候濕潤，景色宜人，被稱為西藏的江南；林芝的森林原始景觀保存完好，高原挺拔的西藏古柏、喜瑪拉雅冷杉以及百餘種杜鵑等應有盡有，素有「自然博物館」之稱，林芝地區是世界上僅存絕少為人類所涉及的淨土之一，一直是科學考察、探險的聖地。

【雅尼濕地】典型的高原濕地，擁有豐富的生態系統和自然景觀。這裡的生物多樣性非常高，是鳥類愛好者的天堂，特別是在冬季，很多珍稀鳥類會聚集在此。雅尼濕地的美景也吸引著攝影師和自然愛好者，景區內有翠綠的草地、蜿蜒的河流和遠山的倒影，形成了如詩如畫的自然景象。它被認為是西藏最美麗的濕地之一，是觀察野生動物和享受寧靜大自然的理想場所。

【玻璃棧道】設計精巧的懸空步道，通常建在險峻的山崖邊，讓遊客能夠在空中行走，俯瞰壯麗的山川景色。在西藏，這類玻璃棧道已成為熱門的旅遊景點之一，最著名的如位於林芝的玻璃棧道。它通過透明的玻璃地板提供 360 度全景視角，讓遊客如同懸浮在空中，擁有無與倫比的觀景體驗。這不僅是挑戰勇氣的冒險之地，也是享受大自然美景的絕佳視點。

【魯朗林海】被譽為“西藏的綠色寶庫”。這裡是一片廣闊的原始森林，擁有豐富的植被和濃密的林海，四季變換各具特色。春天滿山綠意盎然，夏天草木繁茂，秋冬則是攝影愛好者捕捉美麗風景的最佳時機。魯朗林海不僅是生態旅遊的熱點，也是許多徒步旅行者的理想地點。這裡的高山、河流、草地和森林構成了一幅如夢似幻的自然畫卷，是一個遠離城市喧囂，享受大自然靜謐的理想場所。

- 行車距離：成都 (海拔 495 米) →林芝機場 (海拔 2954 米) →約 19.4 公里 | 車時約 30 分 →雅尼濕地-尼洋河&雅魯藏布江交會處 →約 220 公里 | 車時約 4 小時 30 分 →波密魯朗林海 (海拔 3700 米) →途經色季拉山 (海拔 4728 米) →約 55 公里 | 車時約 1 小時 20 分 →林芝縣 (海拔 2980)

● 溫馨提醒：

- ◎ 林芝海拔較低，氣候濕潤、植被豐富，氧氣含量約為平地的 88%，含氧量比西藏其他地區高很多，許多害怕高山反應的遊人，都會先到林芝適應高原氣候，然後才到海拔較高的拉薩。
- ◎ 從您踏上高原土地的那一刻起，切記【慢、慢、慢】，慢慢走路、慢慢說話、慢慢沉思。如果您有輕微頭痛、頭暈、嘔吐等狀況，都屬於正常現象，通常第二天會慢慢好轉。如果症狀嚴重者，請即時通知導遊或是領隊人員。同時請隨身攜帶個人藥品和抗高原反應的藥物。
- ◎ 從今天開始請隨身攜帶<保溫瓶>以便隨時可以盛裝熱水或是薑糖水。
- ◎ 記得今日洗澡不要洗頭喔！此日早早休息，養精蓄銳！迎接後面更精彩的心靈之旅～
- ◎ 今天開始進入藏區，請尊重當地宗教信仰、風俗民情。勿以城市人的標準和心態來衡量當地條件和文化。正因為當地人的質樸，才能保有當地純淨的淨土和文化。
- ◎ 此旅遊地區屬高原地區特殊路線，車程及住宿條件較一般沿海旅遊路線辛苦，全程上的住宿、用餐、車況比不上您過去旅遊地區像是沿海及華中一帶的條件，但是我們皆是在行程當中盡量為您安排最好的，讓您擁有一個美好的旅程。

早餐：酒店餐盒

午餐：中式合菜 60R

晚餐：魯朗風味 100R

住宿：波密山水國際大酒店 或同級

第三天：波密

- 景點：米堆冰川 (包含觀光車)、絕色然烏湖

【米堆冰川】位於西藏自治區波密縣玉普鄉米堆村，主峰海拔 6800 米，雪線海拔 4600 米，末端只有 2400 米是西藏典型的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川。曾被評為中國最美的六大冰川之一。走入米堆是滿山原始的雪山、河流、森林宛如身處仙境般。冰川閃耀著幽幽的藍光，周圍卻是如此晶瑩剔透那從天而降巨大的瀑布冰川奇觀，是讓所有的人都驚歎不已大自然的鬼斧神工。

【絕色然烏湖】帕隆藏布江的源頭 - 被譽為“睡美人”的絕色美景 - 然烏湖。周圍是茂密的森林，晶瑩的冰川，如茵的草甸、莽莽森林，白雪皚皚的雪山倒影在其中，千嬌百媚，景色如詩如畫。湖面上春季樹影婆娑、秋冬薄霧瀰漫，四季美景都會使人如進夢幻之境，寧靜清新無比，讓人不敢大聲呼吸，身處如西天瑤池般的仙境中，心頭也湧起無比莫名的感動。

● 行車距離：波密（海拔約 2,700 公尺）→約 120 公里 | 車時約 2.5 小時→米堆冰川（海拔約 3,800 公尺）→約 30 公里 | 車時約 30 分鐘→然烏湖（海拔約 3,850 公尺）→約 150 公里 | 車時約 3 小時→返回波密（海拔約 2,700 公尺）

早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜 60R	晚餐：中式合菜 100R
住宿：波密山水國際大酒店或同級		

第四天：波密 ➔ 林芝

● 景點：古鄉湖、魯朗小鎮

【古鄉湖】古鄉湖位於川藏線著名地點古鄉小鎮旁，是帕隆布江上的一處堰塞湖。湖泊不大，但周圍樹木叢生，湖上有亭台樓閣。晴天時湖水碧藍，環境非常不錯。湖兩側的山頂常有積雪，拍攝雪山下湖水的照片非常漂亮動人。

【魯朗小鎮】「藏族文化、自然生態、聖潔寧靜、現代時尚」魯朗位於西藏林芝八一鎮以東 80 公里左右的川藏路上，地理位置優越、旅遊資源豐富，有「東方瑞士」的美稱。主要以冰川地貌、高山峽谷和動植物資源景觀為主，是冰川、高山、峽谷、草甸、森林、河流、湖泊等各種景觀並存且全世界不可多得的旅行地。2011 年，「林芝魯朗國際旅遊小鎮」建設項目被廣東省和林芝地區列為重點援藏項目。打造凸顯藏族文化、自然生態、聖潔寧靜、現代時尚的國際旅遊小鎮。

● 行車距離：波密（海拔約 2,700 公尺）→約 110 公里 | 車時約 2.5 小時→古鄉湖（海拔約 2,600 公尺）→約 70 公里 | 車時約 1.5 小時→魯朗小鎮（海拔約 3,300 公尺）→行駛 魯朗小路（林間景觀道路）→約 55 公里 | 車時約 1 小時 20 分鐘→林芝市（海拔約 2,980 公尺）

早餐：酒店早餐	午餐：映象川菜 60R	晚餐：魯朗石鍋雞 100R
住宿：林芝五星品牌悅皇冠國際酒店或同級		

第五天 林芝 ➔ 拉薩

● 景點：巴松措+觀光車

【巴松措】有西藏小瑞士之稱，絕美風光。巴松措又名措高湖，意為綠色的水，是藏傳佛教寧瑪派紅教的著名神湖。湖形狀如鑲嵌在高峽深谷中的一輪新月，長約 12 公里，湖寬幾百至數千米不等，總面積 6 千多畝。湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，湖面上有黃鴨、沙鷗、白鶴等飛禽熱鬧非凡，湖中則是遊魚如織，分外寧靜。湖心繁西島上有錯宗工巴寺，建于唐代末年。島上的礁石均雕刻成了別致的動物形象以及佛像。錯宗工巴寺為土木結構，上下兩層，供奉蓮花生大師，尚有蓮花生大師加持過的求子洞。

【巴松措觀光車】從入口乘車約 20-30 分鐘即可抵達湖邊主要遊覽區。沿途道路蜿蜒於森林與山谷之間，可見雪山倒影、溪谷與原始林木，景色秀麗。車輛為環保巴士，運行平穩、安全，並定時往返，方便旅客自由安排停留時間。抵達湖區後即可步行前往錯高村、扎西島、湖畔觀景平台等重點景點，是遊覽巴松措最省時輕鬆的方式。

- 行車距離：林芝市（海拔約 2,980 公尺）→約 129 公里 | 車時約 3 小時 40 分鐘→巴松措（海拔約 3,700 公尺）→約 365 公里 | 行駛「最美拉林高速」 | 車時約 5 小時 30 分鐘→拉薩市（海拔約 3,650 公尺）

早餐：酒店早餐	午餐：巴河魚風味 60R	晚餐：烤鴨全餐 100R
住宿：五星拉薩聖地天堂洲際大酒店或同級		

第六天 拉薩市區

- 景點：世界文化遺產 - 布達拉宮、布宮咖啡下午茶、大昭寺、藥王山、藏服旅拍最佳主角漫遊八廓街訴說瑪吉阿米浪漫情史

【世界文化遺產 - 布達拉宮】它座落在拉薩市區西北的瑪布日紅山山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。布達拉宮始建於西元 7 世紀，是藏王松贊幹布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建。在拉薩海拔 3700 多公尺的紅山上建造了 999 間房屋的宮宇，宮體主樓 13 層，高 115 公尺，全部為石木結構，5 座宮頂覆蓋鎏金銅瓦，金光燦爛，氣勢雄偉，是藏族古建築藝術的精華，被譽為高原聖殿。布達拉宮是歷世達賴喇嘛的冬宮，也是過去西藏地方統治者政教合一的統治中心，它分為紅宮和白宮兩部分，紅宮主體建築是靈塔殿和各類佛堂，也是舉行佛事活動的場所；白宮是歷代達賴喇嘛起居及處理行政事務的場所。

【布達拉宮咖啡下午茶】近賞布達拉宮雄姿氣勢磅礴，感受天地造物之美。

【世界文化遺產 - 大昭寺】此寺為西藏最古老的神廟，始建於七世紀，距今已有 1350 年歷史，是西藏最神聖的殿宇之一，主供文成公主自大唐迎來的釋迦牟尼 12 歲等身金身佛像，莊嚴無比，是所有藏人心靈中最神聖之處，是西藏最神聖的佛教聖殿與信仰中心，每年都有成千上萬的教徒從千里之外的家鄉三步一叩首地走到拉薩大昭寺來朝拜，隨處可見五體投地的虔誠藏人頂禮膜拜。

傳說中這裡原來是一片湖水，後來是唐朝文成公主選定為寺院的地點，並用山羊背土填湖而建。原先尼泊爾尺尊公主帶來的不動金剛佛像（釋迦牟尼八歲等身像）被安放於此，而文成公主所攜帶的覺臥佛像（釋迦牟尼十二歲等身像）安放在另建的小昭寺。後來唐朝金城公主嫁到吐蕃後又將（釋迦牟尼十二歲等身像）移到大昭寺，又再將（釋迦牟尼八歲等身像）移到小昭寺。

【藥王山】藥王山位於布達拉宮右側，海拔 3725 米，是欣賞布達拉宮最佳角度的地方。山上有許多歷史文化景點，包括靜觀藥王山白塔、查拉魯普石窟廟和藥王山石刻等。查拉魯普石窟擁有 69 尊石刻佛像，是拉薩地區罕見的石窟寺廟，至今保存完好，洞內光線昏暗，需攜帶頭燈。藥王山上的千佛崖刻滿了上千尊佛像，是另一大宗教奇觀。每年重要宗教節日，信徒會前來藥王山轉經，焚香祈禱，表達對佛光的敬仰。這片神聖的土地不僅是宗教朝聖的場所，也是欣賞拉薩壯麗風光的絕佳位置。

【八廓街】藏服體驗旅拍。位於拉薩舊城區，又稱八角街，圍繞大昭寺而建，是一整片舊式的、有著濃鬱藏族生活氣息的街區，由手工打磨的石塊鋪成的街道雖不很寬，卻是拉薩每天客流量最大的地方。最初它只是一條環繞大昭寺的普通街道，後來成為朝聖者的轉經路，如今這裡已成為西藏最著名的轉經道與旅行商業中心。這裡店舖林立，流動的貨攤超過千家，臨街的房子幾乎都是商店，經營大小各異的轉經筒、藏袍、藏刀、生動拙樸的宗教器具等各式用品，還有從印度和尼泊爾遠道而來的各種商品，是您不可錯過的尋寶勝地。

● 溫馨提醒：

- ◎每年參觀布達拉宮的人次太多，而每天布達拉宮有參觀人數限制，因此團體參觀遊西藏旅遊局統一調配，於前一天才知，且參觀布達拉宮有時間限制，每十人成為一個團體，每個團，只能參觀一小時，故行程順序會有前後調整。統一行團，可能因旅遊局調配，分成好幾個時段進入布達拉宮參觀，參觀時需查驗證件。
- ◎參觀布達拉宮時，不允許攜帶水、飲料、化妝品等液體，不允許攜帶刀具、火具（火機、火柴）等物品。攜帶了以上東西的朋友可以把東西寄存在布達拉宮售票處，待你參觀完布宮從北門出來時，可到寄存處領回。
- ◎進大寺廟參觀一定要按照藏傳佛教習慣順時針前進。藏傳佛教寺廟裡都不允許拍照。

◎ 在八廓街也要朝順時鐘方向行走前進。八廓街上有很多五體投地磕長頭的朝拜者，所以要小心走路不要踩到他們了。

◎ 在西藏購物，如果沒有興趣購買，請勿殺價若要殺價，就請一定購買，以免招來不必要的麻煩。

早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜 60R	晚餐：菌王府野菌火鍋 100R
住宿：五星聖地天堂洲際大酒店或同級		

第七天 拉薩 日喀則

● 景點：羊卓雍措-卡若拉冰川 1.5H-遠眺抗英紀念碑、江孜古堡-日喀則、白居寺

【羊卓雍措】羊卓雍措，藏語意“天鵝池”，是西藏四大聖湖之一。海拔 4441 公尺是西藏最大的淡水湖。湖內分佈著十幾個小島，湖濱水草豐茂，是西藏著名的牧場之一。羊卓雍措還是西藏最大的水鳥棲息地，每到夏季，無數天鵝、沙鷗等水鳥常在湖面嬉戲。世界上海拔最高的抽水蓄能電站 - 羊湖電站也在此。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，讓你陶醉於世外桃源般的人間仙境，因此素有「天上的仙境，人間的羊卓」的美譽。

【卡若拉冰川】被譽為“沉睡的冰美人”，是世界上距離公路最近的冰川之一，位於浪卡子縣和江孜縣交界處。此峰周圍冰川地貌突出。冰舌前緣海拔 5560 米，觀看冰川的地方海拔有 5400 米，她的晶瑩幽藍、巍峨壯觀、雲霧飄渺、絕世容顏，不僅僅是流動的歲月和冰雪的地質，也是時光雕塑的偉大藝術品。潔白無瑕的冰川毫不掩飾地鋪在山頭，形狀有如唐卡，更像雄鷹展翅。由於長年受公路上的車塵覆蓋，此冰川整體呈黑白分層形態。

【白居寺】一座融合藏傳佛教三大教派（格魯、薩迦、噶舉）的著名寺院，以其獨特的建築與深厚的宗教文化聞名。白居寺最著名的地標是 萬佛塔（吉祥多門塔），這座多層八角形的大型佛塔共有 77 間佛堂、108 門、近萬尊佛像，是藏區規模最大、結構最複雜的塔式建築之一。遊客沿順時針方向逐層參觀，可以看到不同時期的壁畫、佛像與宗教藝術，內容涵蓋佛教宇宙觀、護法神像與精美唐卡，是研究藏傳佛教藝術的重要寶庫。

● 行車距離：拉薩市（海拔約 3,650 公尺）→約 119 公里 | 車時約 2.5 小時→羊卓雍措（海拔約 4,441 公尺）→約 79.5 公里 | 車時約 2 小時→卡若拉冰川觀景台（海拔約 5,020 公尺）→約 75 公里 | 車時約 1.5 小時→江孜（海拔約 3,900 公尺）→約 92.3 公里 | 車時約 2.1 小時→日喀則市（海拔約 3,836 公尺）

● 溫馨提醒：

◎ 羊卓雍措，翻越 5030 米的崗巴拉山口後，沿公路一直向下到羊湖湖畔需要大約 30 分鐘，這一路是欣賞羊卓雍措的最佳角度，一路上有多個觀景平臺，可駐足停留拍照。

◎ 羊卓雍措旁的藏獒和犛牛，如拍照是需要付費的。如果不付費，拍照千萬不要對到它們。有時只要在面前，飼主就會前來索錢財。

◎ 在卡若拉冰川，會有“乃欽康桑峰”之類字樣的紀念碑，千萬不要隨意對它拍照。藏族婦女會湊過來和你照相，當然這並不是免費的。同時也會小孩圍上要錢。要注意好自己的相機與錢包。同時在冰川區域請勿高聲喊叫，以免聲波引發雪崩。

◎ 原則上藏傳佛教寺廟都是不允許拍照的，只有十萬佛塔（白居寺）內卻可以拍攝，不過要收 20R。而出於對古老壁畫的保護，建議拍照時不要開啟閃光燈。

早餐：酒店早餐	午餐：聖湖風味 60R	晚餐：藏式風味 100R
住宿：日喀則五星希爾頓國際大酒店或同級		

第八天 日喀則 拉薩

● 景點：紮什倫布寺、拉日鐵路二等座、布達拉宮夜景拍攝

【紮什倫布寺】此寺是西藏歷代班禪喇嘛的駐錫地，並參觀十世班禪的包金靈塔【釋頌南捷】及供奉著世界上

最大的銅佛【強巴佛殿】；佛像高 26.2 米，由 110 名工匠歷時 4 年完成。寺廟依山而建，佔地面積達 30 萬平方米。紮什倫布寺由一世達賴喇嘛根敦珠巴於 1447 年創建的現有喇嘛 800 餘名。每年藏曆 5 月 14 日至 16 日是紮什倫布寺展佛節屆時將在高 32 米的展佛臺上舉行隆重的展佛活動。
【拉日鐵路】從拉薩南行至日喀則，使得西藏更深腹地首次與全國鐵路網直接聯通，對旅遊、物流、經濟發展具有重要意義，沿線可欣賞雅魯藏布江河谷、田園村落、雪山草原等高原風光，列車約 2~3 小時即可從拉薩抵達日喀則。

PS. 布達拉宮夜景拍攝如遇天氣不好則取消。

● 溫馨提醒：

◎ 日喀則藏胞的普通話說得不是很好，在傳統市場，若無購買意願，請不要胡亂砍價，以免發生誤會和爭執，壞了旅遊的興致。

早餐：酒店早餐	午餐：後藏風味 60R	晚餐：拉薩風味 100R
住宿：拉薩瑞吉度假酒店或同級		

第九天 拉薩→成都

● 拉薩 - 成都 班機暫定 11:30/13:40 or 14:55-17:00 (以實際訂出為準)

● 景點：紮基寺、春熙路、太古裏

【紮基寺】供奉財神「紮基拉姆」的著名寺院，被視為「拉薩最靈驗的財神廟」。寺廟規模不大，但香火鼎盛，早晚時分前來祈福、轉經的信眾絡繹不絕。許多當地人會到此祈求財運、事業順利與生活平安。寺外街道熱鬧，氛圍濃厚，對想體驗藏地日常宗教文化的旅客來說，是非常值得探訪的地點。

【春熙路】位於成都中心，是最繁華的商業步行街之一，有「成都第一街」之稱。街區兩旁商店林立，從百貨、大牌精品到本土特色小店應有盡有，也聚集許多成都人氣小吃與茶館。白天人潮熱鬧、傍晚燈光璀璨，是體驗成都城市活力、購物美食與城市漫步的首選地帶。

【太古裏】以開放式街區為特色的高端商業區，把傳統院落設計與現代建築完美融合。這裡集結精品店、潮牌、餐廳與藝術空間，也是成都年輕人與遊客最愛的打卡地。太古里夜晚氛圍尤其迷人，燈光與古建築交錯出獨特的現代感，是拍照、逛街與休憩的理想場所。

早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜 60R	晚餐：成都火鍋餐 100R
住宿：成都天府皇冠假日酒店或同級		

第十天 成都→桃園

● 景點：享用酒店精美歐式自助美食

今早享用酒店精美歐式自助美食咖啡用完早餐隨後，前往機場搭機抵達台北，回到六星級溫暖的家，結束難忘的西藏之旅。

早餐：飯店早餐	午餐：飛機上	晚餐：自理
住宿：溫暖的家		

※以上行程順序僅供參考，實際行程順序以當地旅行社為準，但景點不減少，中途離團，費用恕不退還。

西藏為特殊軍事管制區，西藏的地理環境特殊，非中國公民身分必須辦理入藏函，且西藏政府會因西藏氣候、活動、藏族節慶及軍方所管轄特殊自治區政局穩定考慮，有權隨時全面管制限制外賓入藏或會議調整酒店為配合當局，此乃屬不可抗力之因素不可歸責於兩岸旅行社敬請嘉賓體諒明鑒配合當局!!

西藏旅遊注意事項

一、辦理入藏證所需資料

- 旅客需提供台胞證正本並具有效期 1 年以上 (若自備台胞證 , 請附上掃描照片頁與有效期限) 。
- 年齡 65 歲以上 (含 65) 旅客 , 申請入藏證需另提供 : 台灣護照影本、西藏旅遊健康狀況聲明、具「身體狀況無異」之醫療診斷證明。需包含心率、血壓、血氧等數值 , 確認身體健康 , 適合高海拔旅遊。
- 入藏證須於出發前 30 天由旅行社統一申請 , 並於當地領隊帶領下入境中國後送審。
- 若因旅客個人因素導致無法順利申請通過 , 相關損失需自理。
- 入藏證屬主管機關審批文件 , 審核規則可能變動 , 若遇延遲或更動 , 敬請理解。

二、拉日鐵路注意事項

- 列車車廂提供供氧設備。
- 高海拔旅遊可能出現高山反應 , 請攜帶所需藥物。
- 如有心血管或呼吸道疾病 , 請出發前諮詢醫師。
- 大件行李前一晚 , 將會另外由行李車另外運送 , 請另外備妥該晚所需個人隨身換洗用品。

三、保險說明

- 旅遊責任險 : 新台幣 500 萬元。
- 意外醫療險 : 新台幣 20 萬元。
- 實際理賠依保險公司規定為準。

四、特別備註 (高原旅遊重要說明)

- 住宿海拔約 3500-3850 公尺 , 需循序漸進調整身體 , 務必充足睡眠避免高原反應。
- 心臟病、哮喘、高血壓未控制者不適合前往高原。
- 行李限制 : 每人托運 23 公斤 (一件) , 手提行李 7 公斤。

五、團體出團規定

- 最低出團人數 : 15 + 1 (領隊) 。
- 為確保旅途舒適 , 每團最多安排 20 人。
- 小費標準 : 每人每日 NT\$400 。

六、貼心專業的安排與操作

- 車上鋼瓶氧氣瓶提供 : 旅遊車上備有鋼瓶氧氣 , 以便您在旅途中所需要時 , 能適時的供給 , 讓您能安心及放心的旅遊。
- 提供一人一小氧氣瓶 : 旅途中建議您不要依靠氧氣瓶 , 但我們仍為您提供 , 以備不時之需。
- 「西藏榮譽證書」 , 除了美麗的相片外 , 榮譽證書也代表您親自走過西藏 , 征服地球的第三極。
- 專業領隊導遊隨團 : 我們的導遊領隊瞭解當地風俗民情。帶您一起克服高原反應 , 讓您的西藏旅程有保障。
- 長期與當地資深團隊合作 , 帶您深入西藏浩瀚的史詩 : 我們的西藏團安排當地資深導遊司機 , 有堅強陣容的團隊讓您的旅程在食、住、行都可感受我們貼心的照顧 , 並深度體會西藏文化。