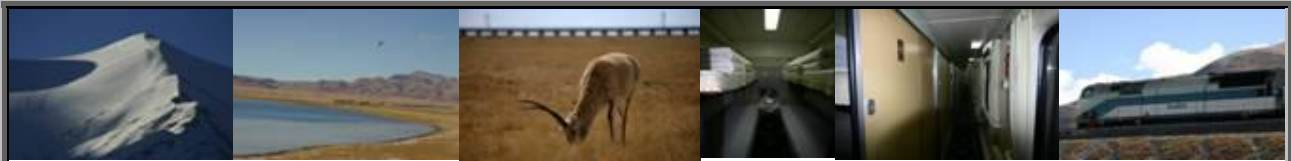


# 西藏尼泊爾十三日

## 青藏鐵路西藏+納木措+林芝+尼泊爾 13 日遊行程表



青藏鐵路北起青海省西寧市，南至西藏自治區拉薩市，全長約 1956 公里，其中西寧至格爾木約 846 公里已于 1984 年建成。後修建的青藏鐵路格爾木至拉薩段，從青海省西部重鎮格爾木市火車站引出，過南山口後，上青藏高原腹地，途經納赤臺、五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古拉山進入西藏自治區，再經安多、那曲、當雄、羊八井，至西藏自治區首府拉薩市。線路走向與青藏公路基本並行。

青藏鐵路是當今世界海拔最高、最長的高原鐵路。線路經過地區海拔 4000 米以上的地段有 960 公里，翻越唐古拉山線路最高處達 5072 米；經過多年連續凍土地段 550 公里，經過九度地震烈度區 216 公里。沿線高寒缺氧，生態環境脆弱，地殼運動活躍。在這樣的區域修建鐵路，具有很強的探索性和科研性，建設任務艱巨。

青藏鐵路的修建，將結束西藏自治區不通鐵路的歷史，進一步改善青藏高原的交通條件和投資環境，促進西藏資源開發和經濟快速發展。對加強內地與西藏的聯繫，促進藏族與各民族的文化交流，增進民族團結，造福沿線人民，將發揮重要作用。

|     |  |
|-----|--|
| 第一天 | <p>台北→香港~深圳→西安 <span style="float: right;">宿：★★★★西安賓館或同級</span></p> <p>集合於台灣桃園機場搭機前往香港後轉飛翔船前往深圳後轉搭國內班機前往六朝古都【西安】抵達後專車前往大雁塔外廣場觀賞『水舞屏幕秀』後前往酒店入住。</p>   |
| 第二天 | <p>西安→西寧(塔爾寺) ⇄ 格爾木(青藏火車) <span style="float: right;">宿：青藏火車軟臥(4人1室)</span></p> <p> CZ3203 08:15/12:45 早餐後專車前往機場搭機前往青海省的省會西寧抵達後專車前往『塔爾寺』塔爾寺是藏傳佛教格魯派(黃教，俗稱喇嘛教)創始人宗喀巴大師的誕生地，被尊為藏傳佛教格魯派的鼻祖而聞名於世，為格魯派六大寺廟之一，國務院於 1961 年第一批公佈為全國重點文物保護單位。位於西寧市西南 25 公里處的湟中縣城魯沙爾鎮。分佈在塔爾寺佛殿外面具有代表性的佛塔有：八寶如意塔、過門塔、時輪塔、菩提踏、宗喀巴紀念塔。後專車返回西寧晚餐後前往火車站搭乘『世界上最高的鐵路→青藏火車』前往拉薩。</p>            |
| 第三天 | <p>格爾木(青藏火車) ⇄ 拉薩 <span style="float: right;">宿：★★★★江蘇生態園或同級</span></p> <p>清晨火車抵格爾木也是青藏鐵路沿途風景最迷人的地方沿途經過崑崙山口/不凍泉/五道梁/沱沱河沿線/唐古拉山口/安多/那曲/當雄/羊八井/後抵拉薩 火車亦途經世界著名的可可西里無人區(高原凍土區)可可西里</p> <p> 位於青海西南部，昆侖山系南側支脈。蒙古語意為“青(或綠)色的山梁”。北西—南東走向，長 300 餘公里，寬 20—30 公里。斷塊山，平均海拔 5000—6000 米，地貌表現為寬淺底山，山坡平緩，相對高度 500—700 米，最高峰崗紮日東峰海拔 6136 米。海拔 5600 米山地夷平面上，發育有零星的平頂冰川，青新交</p> |

第三天

界處的山峰匯集眾多冰川，最大冰川面積 1000 平方公里，為道天河支流楚瑪爾河發源地。年均氣溫低於 -8℃ 度，年降水量 100 毫米左右，屬高寒荒漠氣候。植物稀少，種類貧乏，有成群野牛、野驢、石羊，長角羊等蹄生動物出沒。

可可西里湖位於治多縣西北部，可可西里山與馬蘭山之間斷陷盆地東段。半鹹水湖，內流湖，岸邊有鹽鹼結皮。湖水面積 302.2 平方公里，湖水深度為 25 米，湖水體積為 75.5 億立方米，湖以山名命名，東西長 39.4 公里，南北寬 14.7 公里，湖水面 300 平方公里，水深一般 30 米，湖面海拔 4878 米。水色淺綠 匯入面積 1125 平方公里，以冰雪融水補給，西北部冰川融水形成的連水河從湖西端注入源於西南面漢臺山的冷水河從湖西南注入；北面興軍山，東西黑石山，南面可可西里山均有溪流以潛流形式匯入該湖。湖岸多為砂土帶，植物覆蓋度低，是高原野生動物藏羚羊與野生髦牛的活動地。

火車於晚上抵拉薩後專車接往酒店休息。

第四天

拉薩 (布達拉宮、大昭寺、八角街、色拉寺) 宿：★★★★江蘇生態園或同級



早餐後專車前往【布達拉宮】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，為當今世界上海拔最高、規模最大的宮殿式建築群，宮內珍藏大量佛像、壁畫、藏經冊印，具有很高的學術和藝術價值。是西藏最寶貴的宗教和文化寶庫。續往【大昭寺】大昭寺殿高 4 層，整個建築金頂、斗拱為典型的漢族風格。碉樓、雕梁則是西藏樣式，主殿二、三層簷下又呈現尼泊爾和印度的風格特點。寺內有文成公主進藏圖)和《大昭寺修建圖》，還有兩幅明代刺繡的護法神唐卡，這是藏傳佛教格魯派供奉的密宗之佛中的兩尊，為難得的藝術珍品。隨後轉往環繞大昭寺周圍的環形道路【八角街】和大昭寺祇一牆之隔，街內的商品充滿西藏民族特色，隨處可以看到西藏民族手工藝品和琳琅滿目的旅遊紀念品。續往【色拉寺】



作為拉薩三大寺廟之一，沙拉寺全稱為“沙拉大乘洲”，位於拉薩北郊的沙拉烏孜山腳。依山面河，綠樹掩映，高聳的金頂在藍天的映托下奕奕生輝，光彩奪目。色拉寺的寺名來源說法有二：一說的是因其建寺時山下的一片茂盛的野玫瑰（藏語“沙拉”）而得名；又說該寺始建時天降冰雹。沙拉寺格魯派祖師宗喀巴委派其八大弟子之一的釋迦也失於明代永樂十七年（1419 年）建造。寺院依山而建，錯落有致，由佛殿、經堂、紮倉（僧院）、僧舍和康村及策墨林和熱振等著名大活佛的刺章宮殿等建築單元組成。

第五天

拉薩 羊八井 羌塘大草原 納木措 拉薩 宿：★★★★江蘇生態園或同級

早餐後專車經羊八井(地熱溫泉)後經羌塘大草原前往納木措湖、後專車返回拉薩



【納木措湖】位於拉薩西北約兩百公里處（當雄縣和那曲地區班戈縣之間），納木措"意為天湖、靈湖或神湖，是藏傳佛教的著名聖地，信徒們尊其為四大威猛湖之一，傳為密宗本尊勝樂金剛的道場。納木措湖面海拔 4718 米，從湖東岸到西岸全長 70 多公里，由南岸到北岸寬 30 多公里，總面積為 1900 多平方公里，是我國的第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的鹹水湖，最深處約 33 米以上。納木措湖水靠念青唐古喇山的冰雪融化後補給，沿湖有不少大小溪流注入，湖水清澈透明，湖面呈天藍色，水天相融，渾然一體，閒遊湖畔，似有身臨仙境之感。清晨，湖面靄靄茫茫，周圍群山若隱若現，太陽升起，雲消霧散，清風拂面，浩瀚無際的湖面蕩起漣漪，真似慈祥的仙女，手揮素巾注視頭著來人，這時的念青唐古喇山的主峰格外清淅，牧場一片淺綠，山體紅黑間雜，峰頂白雪皚皚，主峰如一個威武戰士守護著納木湖。高原氣候瞬息萬變，時而狂風大作，時面烏雲蓋天，風雪過後，湖面依然波光粼粼。傍晚，湖水被夕陽的餘暉照得霞光閃爍，真是迷人。湖中五個島嶼兀立于萬頃碧波之中，佛教徒們傳說他們是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，莫不

第五天

虔誠頂禮膜拜，其中最大的是良多島面積為 12 平方公里。此外還有五個半島從不同的方位凸入水域，其中紮西半島居五個半島之冠。島上紛雜林立著無數石柱和奇異的石峰，有的壯如象鼻，有的酷似人形，有的似松柏，千姿百態，惟妙惟肖。島上還分佈著許多幽靜的岩洞，有的洞口呈圓形而洞淺短，有的溶洞狹長似地道，有的岩洞上面塌陷形成自然的天窗，有的洞裏佈滿了瘤鐘乳石。島上到處怪石嶙峋，峰林遍佈，峰林之間還有自然連接的石橋，島上地貌奇異多彩，巧奪天工，實屬奇觀。



第六天

拉薩 ➤ 林芝 (巴松措)

宿：★★★★福建大酒店或同級



早餐後專車前往有西藏小江南美稱的『林芝』途經米拉山後前往巴松措『巴松錯』藏語又名“三岩湖”，意為“湖之源頭”，是西藏東部最大的淡水堰塞湖，也是西藏紅教的著名神湖和西藏四大聖湖之一。湖面平均海拔 3460 米，總面積 37.5 平方公里。湖水清澈湛藍，遊魚如織；湖心小島聳立，寺院玲瓏；湖周山梁聳翠，森林密佈，是林芝地區唯一的國家 AAAA 級風景區。後專車前往林芝，走進林芝，走進世界的淨土。站在屋脊的高端，耳聆天籟，心躍雲端。這裏一步一山，山山皆神山，一步一水，水水皆聖水，伴隨悠揚的原古民歌，心已隨大自然遠行。

第七天

林芝 (雅魯藏布大峽谷至觀景台) ➤ 拉薩

宿：★★★★江蘇生態園或同級



早餐後專車前往雅魯藏布大峽谷『雅魯藏布大峽谷』與尼洋河並行而下的雅魯藏布江，他們恰似一對失散的親人，從遙遠的天際不畏艱難彼此尋找，終於在林芝縣林則村聚集萬般情感相互交融，化為一體，彙聚帕龍藏布，劈開了世界第一大峽谷——雅魯藏布大峽谷，完成了生命的轉彎。在林芝，幾乎所有的山、所有的水都是為了一個目標而延伸。那就是雅魯藏布大峽谷。雅魯藏布大峽谷是林芝旅遊資源的制高點，與布達拉宮、珠穆朗瑪峰並列為西藏三大世界級旅遊品牌，是當今世界上最長最大最深的第一大峽谷，其規模與資源遠遠超過美國的科羅拉大峽谷和秘魯的科卡爾大峽谷以及尼泊爾的喀雷根大峽谷。後專車返回拉薩。

第八天

拉薩 (羊卓雍湖) ➤ 日喀則 (扎什倫布寺) ➤ 拉孜

宿：★★拉孜酒店



早餐後專車前往被譽為西藏三大聖湖之一【羊卓雍湖】；羊卓雍湖，拔 4718 公尺，湖水藍得像一張天鵝絨，神秘且又散發著生氣，加上四的雪山，構成一幅典型的香格里拉景致，延途牛羊成群、大草原風光後專車前往後藏的首府日喀則，日喀則是歷代班禪的駐錫之地。那裡遼闊的草原牧場，亞熱帶的叢林和高海拔的冰雪世界。西藏境內的 5 海拔 8000 米以上的雪峰都在此。歷代班禪的駐錫地【扎什倫布寺】；什倫布寺是西藏最大的寺廟之一，與拉薩的哲蚌寺、沙拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉蔔楞寺並列為格魯派的 6 大寺廟。紮什倫布寺始建於明正統十二年（1447 年），創建人是格魯派祖師宗喀巴的徒弟根敦珠巴。根敦珠巴後來被追溯為一世達賴喇嘛。寺廟位於日喀則市城西的尼色日山坡上。建築面積近 30 萬平方米，是藏傳佛教格魯派在後藏地區的最大寺院。“紮什倫布”，藏語意為“吉祥須彌山”，在離日喀則很遠的公路上，你就能看見城西的紮什倫布寺的金頂在陽光下閃閃發光。該寺是班禪四世及以後曆世班禪的駐錫地，分為宮殿（班禪拉丈）、勘布會議（後藏地方政府最高機關）、班禪靈塔殿、經學院 4 部分。經學院由措欽大殿、4 個紮倫及下屬的 64 個康村組成。紮什倫布寺也是西藏少數幾個未受文化大革命破壞的寺廟之一。在寺廟的入口處，遊客可以看到壯觀的殿宇群落。那白色房屋上面所有金頂的褐色建築群，就是歷代班禪的靈塔。右前方是一座高大的白牆，每逢節日，巨幅的唐卡在這裏展示，整個寺廟則被一圈高牆圍著。後專車前往拉孜。

第九天

拉孜 🚗 樟木

宿：★★樟木酒店



早餐後前往樟木,在薩迦可遠眺西夏邦馬峰、卓奧友峰。並可沿途觀賞珠穆朗瑪沿途國家景區。【世界第十四高峰西夏邦馬峰】舊稱僧贊峰,坐落在聶拉木縣境內,珠穆朗瑪峰西北側,為喜馬拉雅山脈高峰之一,海拔 8012 米,為世界著名的第十四高峰。1964 年 5 月,中國登山隊首次登上峰頂,開創了世界第一的紀錄。至此,世界上 8000 米以上的高峰全部被人類征服。希夏邦瑪峰的北坡地形複雜,山勢陡峭,佈滿了冰裂縫,冰崩和雪崩時常發生。北坡最大的野博康加勤冰川,像一條玉龍蜿蜒在山澗,冰塔林像片片鱗甲,層次分明透亮。希夏邦瑪峰的南坡氣候溫暖濕潤,高山杜鵑林以海拔 4700 米為上限,海拔 3500 米以下竹林翠綠,隨處可見成群或只的珍貴的太陽鳥、長尾葉猴和小熊貓等。【卓奧友峰】卓奧友峰,海拔 8201 米,是世界排名第六位的高峰。位於東經 86.6 度,北緯 28 度的中尼邊界上,山峰以東北山脊和西南山脊為界,北側在西藏自治區定日縣境內,南側屬尼泊爾王國。卓奧友峰還有一個名字,叫“喬烏雅”。其中,“喬”是神的意思,而“烏雅”則是禿頭的意思。所以合起來便是“禿頭之神”。為什麼這麼叫它呢?藏族同胞便說,很久以前,喬烏雅和其他附近的六座高峰本來都是相親相愛的兄弟姐妹。後來喬烏雅偷偷喜歡上了隔岸相對的“第三女神”——珠穆朗瑪。珠穆朗瑪也很喜歡他然而天有不測風雲,後來不知道怎麼回事,珠穆朗瑪卻就近嫁給了馬魯卡山。喬烏雅受此打擊,一蹶不振,自己剃光了頭髮,發誓永不再娶,並把頭背對珠穆朗瑪向西扭去。於是我們今天看這一山眾,大家都像從星捧月般仰視著珠穆朗瑪峰,惟獨卓奧友峰切獨自把頭轉向了西邊。美的愛情故事,表達了當地居民對卓奧友峰的崇敬和喜愛。卓奧友峰每年都會迎來不少信徒在它的腳下頂禮膜拜。

第十天

樟木 🚗 加德滿都

宿：★★★★加德滿都




早上起床後前往樟木口岸辦理進入尼泊爾的簽證(因國情的關係故請貴賓需耐心的等候)後進入尼泊爾樟木隔著波曲河與尼泊爾的禮賓山相對,經友誼橋,橋長 45 公尺,寬 8 公尺連接著兩國的通路,過友誼橋後沿著阿尼哥公路約前往加德滿都。

第十一天

加德滿都(蘇瓦揚布拿佛塔,博拿佛塔,帕蘇帕提拿寺) 🚗 那加寇 宿：★★★★那加爾果德



加德滿都谷地海拔 1331 公尺是尼泊爾政治經濟文化藝術的中心有古世紀的風情又有清新自然的鄉野氣息旗谷地又分為三大主要地區即加德滿都帕坦巴克塔布三個地區 這三個地區都由杜巴廣場及 12-18 世紀的皇宮和寺廟所構成 1949 年聯合國教科文組織列入世界人類文化遺產加以保護所有的古建築藝術及雕刻工藝和寺廟及旅館都集中在杜巴廣場周圍而所有尼泊爾市集及生活也都多采多姿的呈現在此在比較出名的旅遊景點是以加德滿都谷地的蘇瓦揚布拿佛塔,博拿佛塔,及帕蘇帕提拿寺最為重要蘇瓦揚布拿佛塔被稱為四眼天神妙其歷史有 2500 年擁有金色的塔身和巨大的佛眼其四周環繞著一排轉經輪信徒順時中方向一邊繞塔而行一邊轉動經輪為佛教及印度教都崇敬的寺廟博拿佛塔是好萊烏的電影小活佛的場景帕蘇帕提拿是印度教的寺廟供奉破壞神溼婆神尚有具代表性的雕刻作品孔雀窗黃金門籍女活佛居住的庫瑪莉寺在這行程即將結束時晚間安排具有民族風味的餐廳讓您再回味尼泊爾的種種風情後專車前往那加寇。

|      |   |
|------|---|
| 第十二天 | <p>那加寇 🚗 加德滿都 → 曼谷 <span style="float: right;">宿：★★★★AMARI D.M 或同級</span></p>  <p>那加寇距離加德滿都 35 公里海拔 2175 公尺是加德滿都最有名的度假山成可以清楚的看到聖母峰群峰及觀日出的所在地而且在此沿途可觀賞群峰的美景外又可接觸到純樸的山區居民其區域內觀光設施齊全是尼泊爾貴族及觀光客著名的度假勝地。後專車返回加德滿都後前往機場搭機前往曼谷。</p> |
| 第十三天 | <p>曼谷 → 台北</p> <p>早餐後帶著滿懷的回憶收拾行囊專車前往機場搭機返為溫暖的家。</p>   |

- 友情提示：**西藏為高山地區、平均海拔 3000 米以上、如您有心血管方面疾病、請遵醫所囑、以決定是否前往。西藏氣候特點：**【空氣稀薄，氣壓低，含氧量少】**【太陽輻射強，日照時間長】**【氣溫偏低，日夜溫差大】**【全年明顯的乾季和雨季】**【氣候類型複雜，垂直變化大】**因此，進藏前應隨身帶一些鼻腔外用軟膏和潤喉片可解緩乾燥帶來的鼻喉部不適。帽子、太陽眼鏡、防曬油、護唇膏、乳液都是不可或缺的裝備。並請攜帶防寒外套、防寒褲、防寒鞋、防寒襪、、、等。
- 抵達拉薩後您可能就會開始感覺心跳加速，這是因為高原空氣稀薄所引起的反應，因此抵達晚上最好不要洗澡，請將所有的動作都放慢(千萬不要太興奮)，以便適應當地的高山氣候。
- 拉薩海拔 3600 米，故前往西藏前，請一定要特別注意身體狀況，在台灣請一定不能感冒(如萬一感冒，一定要去看醫生，在台灣把感冒治好)
- 青藏火車在火車上要待約 26 小時(沿途觀賞可可西里無人區高原凍土風光)，火車上有氧氣供應在火車上不能抽煙也不能打開窗戶。因火車上無淋浴設備，但有盥洗設備(可洗臉刷牙)請隨身準備小旅行袋(裝盥洗用具)內裝牙膏、牙刷、毛巾、肥皂(或洗臉乳液)。因火車上空間有限，故所帶大件行李，請不要過於龐大。火車上有供應熱開水，但沒有杯子，故請準備一個茶杯或環保杯(可裝熱水)。
- 如遇大陸政治接待或其它特殊因素，青藏火車有可能改成拉薩🚗西寧或改搭硬臥火車(如改搭硬臥火車將退差價給貴賓)。