

# 青藏鐵路—林芝、拉薩、納木錯、日喀則尊爵 11 天

## 【行程特色】

- 01、真正由低而高的旅遊行程安排，有效減少高原反應發生機會。  
(林芝 3100 公尺、拉薩 3650 公尺、日喀則 3836 公尺、青藏鐵路格爾木—拉薩平均海拔 4000 公尺以上)  
(林芝地區平均海拔僅 3000 公尺、植被豐富、含氧量可達 80%、是西藏旅遊適應高原環境最佳地區)
- 02、特別安排唐古拉風藏式歌舞表演。(一般團體是行程外的自費活動每人收費人民幣 180 元)
- 03、青藏鐵路火車保證住宿四人一室軟臥。
- 04、住宿安排：成都—★★★★★ 瑞城名人酒店或同級 林芝—★★★ 香帕拉酒店或同級  
拉薩—★★★★★ 雅汀舍麗酒店或同級 日喀則—★★★★★ 久木亞美酒店或同級  
西寧—★★★★★ 神旺酒店或同級
- 05、風味美食：安排平均人民幣 40 元以上餐標  
欽膳齋藥膳、藏式風味、藏香豬風味、巴河魚風味、石鍋雞風味、回族風味
- 06、購物商店：聖寶緣天珠、吞柏藏香工藝、藏藥廠(保證無醫療諮詢、無購物壓力)
- 07、貼心小禮：迎賓哈達、西藏旅遊證書、西藏旅遊地圖、藏式香包、每日礦泉水
- 08、精心安排：A 特別精心安排專業領隊及資深導遊隨團服務。  
B 抵達拉薩後安排醫務人員進行身體檢查。  
C 隨車安排氧氣鋼瓶(以備不時之需)。  
D 額外加保 200 萬旅遊平安險(一般疾病也有理賠喔!)。  
E 使用三年內新車、確保長途乘車舒適及安全。

## 【特殊注意事項】

- 1、為配合布達拉宮參觀之時間，有時會調整行程之順序，敬請見諒。
- 2、本行程交通、住宿、觀光點絕對以最順暢之遊程作為安排，若遇特殊狀況如塌方、路阻、車輛故障、當地政府行為、觀光景點休假、住宿飯店調整及其他不可抗拒之因素，或因飛機起降的時間、轉機點、進出點調整，行程因此可能會有所更動，本公司保有變更行程之權利，由此產生的超支費用由遊客自理。
- 3、西藏旅遊屬於特種線路，景點比較分散，參團者必須具備良好的心理素質和身體素質，並作好吃苦的心理準備；因沿途海拔均在 2800 米以上，一般遊客可能會出現不同程度的高原反應，如患有心臟病、高血壓(未控制者)、嚴重呼吸系統疾病、重感冒患者以及醫生認為不宜進高原者，不能參團。
- 4、高原地區天氣變化快速明顯，早晚溫差頗大，紫外線非常強烈，請備足防寒衣物、雨具、太陽眼鏡、防曬用品、護膚用品、護唇膏以及常用感冒、腸胃藥品等藥品。若感覺身體稍有不適，請務必告知隨團領隊或導遊以便及時做出適當醫療照護。
- 5、沿途所經藏區內，請尊重當地宗教信仰、民風民俗，請不要以城市人的心態及標準去衡量當地條件。

## 體驗青藏鐵路的七大【世界之最】

- (1) 世界上海拔最高線路最長的高原鐵路。
- (2) 世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路。
- (3) 海拔 5072 米的唐古拉山車站是世界海拔最高的鐵路車站。
- (4) 海拔 4905 米的風火山隧道是世界海拔最高的土隧道。
- (5) 全長 1686 米的昆侖山隧道，是世界最長的高原凍土隧道。
- (6) 海拔 4704 米的安多鋪架基地是世界海拔最高的鋪架基地。
- (7) 全長 11.7 公里的清水河特大橋，是世界最長的高原凍土鐵路橋。

## 【參考航班】

台北—香港—成都 CX 465 07:10 / 08:50 + KA 820 10:20 / 12:55  
成都—林芝 CA 4431 07:30 / 09:20  
西寧—成都 CA 4206 10:30 / 11:50  
成都—香港—台北 KA 821 13:50 / 16:35 + CX 470 17:45 / 19:25

## 【所需證件】

新辦護照：兩吋彩色白底照片三張、身分證正本、工本費 1300 元  
台胞新證：兩吋彩色照片二張、身分證影本、護照影本、工本費 1700 元  
台胞加簽：台胞證正本、工本費 600 元  
入藏證：護照影本、台胞證影本、台胞證加簽頁影本

## 第一天 台北 ✨ 香港 ✨ 成都（武侯祠、錦里古街）

今日集合於桃園國際機場搭乘豪華客機經香港轉機飛往四川省省會【成都】，隨即前往參觀【武侯祠】，武侯祠位於四川省成都市南郊。西晉時十六國成漢李雄為紀念三國蜀丞相武鄉侯諸葛亮而建，原在成都城內。明初武侯祠併入蜀主劉備昭烈廟，現存殿宇乃清康熙十一年（公元一六七二年）重建。晚餐後前往【錦里古街】。錦里是西蜀歷史上最古老、最具有商業氣息的街道之一，早在秦漢、三國時期便聞名全國。錦里依託成都武侯祠，北鄰錦江，東望彩虹橋，以秦漢、三國精神為靈魂，明、清風貌作外表，川西民風、民俗作內容，歷史與現代有機結合，擴大了三國文化的外延，古老的祠堂又注入了新的活力。

早餐：XXX	午餐：機上套餐	晚餐：欽膳齋藥膳	住宿：瑞城名人酒店或同級
--------	---------	----------	--------------

## 第二天 成都 ✨ 林芝（江河匯流、高原適應休息）

早上搭機飛往有西藏小江南之稱的【林芝】。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、喜馬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。隨即前往雅魯藏布江及尼洋河【江河匯流處】，雅魯藏布江是西藏地區生命之源，所有生命、文明均發源於雅魯藏布江河谷；雅魯藏布江在古代藏文中的意思是「從最高頂峰上流下來的水」，它流經地球上唯一的一塊未被開發的處女地，因而使得青藏高原東南部樹木花草得以豐富生長，成為一片綠色世界。光合作用製造了更多氧氣，也有農業生產養活更多的生命，對於西藏東南地區居民的貢獻功不可沒。而尼洋河整個流域內森林覆蓋率相當高，所以即使在雨季洪峰期，河水也是相當清澈。大流量及清河水，使得尼洋河在匯入雅魯藏布江的時候產生涇渭分明的景象。觀賞兩江交匯合一，奔流而下的壯麗景觀，您將會驚歎於大自然的雄偉、博大和神奇。

早餐：餐盒	午餐：中式料理	晚餐：藏香豬風味	住宿：香帕拉酒店或同級
-------	---------	----------	-------------

## 第三天 林芝（色季拉山、魯朗林海、巨柏林、香港路步行街）

早餐後前往【魯朗林海】，魯朗，藏語意為“龍王谷”，也是“叫人不回家”的地方。魯朗海拔 3400 米，位於距八一鎮 70 公里左右的川藏路上，路途中我們將經過美麗的【色季拉山】，天氣晴朗的話可以遠眺世界第 15 高峰【南迦巴瓦峰】的雄姿。之後抵達座落在深山老林之中，這是一片典型高原山地草甸狹長地帶，長約 15 公里，平均寬約 1 公里。兩側青山由低往高分別由灌木叢和昆茂密的雲杉和松樹組成“魯朗林海”；中間是整齊劃一的草甸，猶如人工整治一般；草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上報春昆花、紫菀花、草梅花、馬先蒿花等成千上萬種野花怒放盛開，頗具林區特色的木籬笆、木板屋、木頭橋及農牧民的村寨星落棋布、錯落有秩，勾畫了一幅恬靜、優美的“山居圖”。夏季，清風吹拂，翻起金色的麥浪；秋冬季節，魯朗除了山腰的松樹青蔥不凋，兩側山腳的樹葉由綠變黃，再由黃變紅，瀰漫滿天的紅霞。下午前往參觀【巨柏林】，它位於林芝縣巴結鄉境內的巨柏自然保護區，是一片極其珍貴完整的巨柏樹林，其中有顆高 46 米的巨柏，據推測已有 2500 餘年之久，被當地人尊稱為“神樹”。隨後前往最繁華時尚的街道【香港路步行街】。穿梭而過的公務車、農用車，車身上漆著醒目的“廣東援贈”標志；從街邊商店裏飄出的歌曲，除了藏歌《卓瑪，草原上的仙女》，粵語金曲強勁的節拍也不時可聞……

早餐：飯店早餐	午餐：石鍋雞風味	晚餐：中式料理	住宿：香帕拉酒店或同級
---------	----------	---------	-------------

## 第四天 林芝—巴松措（湖心島、錯松寺）—中流砥柱—米拉山口—拉薩

早餐後，前往【巴松措】，巴松措也叫「措高湖」，意為“綠色的水”，位於海拔 4000 千多公尺的工布江達縣雲卡區境內，是紅教著名神湖；巴松湖長約 12 公里，最深處 60 多米，總面積 6000 多畝，終年被雪山環抱，唯山下翠林蒼鬱，繁花爭艷，形成獨特華麗景緻。湖中間有一個面積兩千多平方公尺的【湖心島】，上有寧瑪派（紅教）古廟【錯松寺】；每年藏曆一月十五和四月十五日，有眾多紅教信徒兼程前往朝聖。走進錯松寺，迎面有男性和女性的生殖器雕像，這座建於一千五百年前的古寺，是藏民生殖崇拜的象徵。廟內供奉蓮花生大師、釋迦牟尼佛、四尊觀音、工布女神等四尊佛像。廟內壁畫十分豔麗生動，出於高級畫師之手。接著向西而行前往【拉薩】。途中我們將沿途參觀【中流砥柱】，並翻越海拔 5013 米的【米拉山口】，米拉山口也是大陸高原十大美麗的山口之一。之後我們將到達西藏的政教中心【拉薩市】。

早餐：飯店早餐	午餐：巴河魚風味	晚餐：中式料理	住宿：雅汀舍麗酒店或同級
---------	----------	---------	--------------

## 第五天 拉薩（布達拉宮、大昭寺、八廓街）

早餐後參觀世界上最高的宮殿【布達拉宮】參觀一宮殿高 13 層，高 119 米，相傳為七世紀時藏王松贊幹布為迎娶文成公主所興建，（目前所見建築為 17 世紀以後由達賴五世所重建）。主要分為白宮（歷代達賴寢宮）與紅宮（歷代達賴靈塔殿與各式佛寺）兩大部分，金碧輝煌、莊嚴神聖，氣勢非凡無比，以達賴五世靈塔殿、超凡佛殿觀音殿、法王洞最彌為珍貴，是古代西藏文化、宗教、政治中心。下午前往【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，此地隨處可見五體投地的虔誠藏人頂禮膜拜。【八廓街】環繞大昭寺是西藏最古老的市集古街道，也是海外朝聖購物的最佳天堂，遊走八角街最好按順時鐘方向前進，以避免與人撞個滿懷，街上商品琳瑯滿目、目不暇給，頗具特色。

早餐：飯店早餐	午餐：中式料理	晚餐：中式料理	住宿：雅汀舍麗酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

## 第六天 拉薩—納木錯—藏族家訪—唐古拉風歌舞表演—布達拉宮夜景

早餐後前往藏北地區，沿青藏公路往藏北草原，在藏北高原的親切呼喚與大自然潔淨的洗禮下，輕鬆抵達世界上最高的湖泊【納木錯】，納木錯是西藏三大聖湖之首，它和阿里的瑪旁雍錯、浪卡子縣的羊卓雍湖並稱為西藏三大聖湖。納木措為「天湖」之意，湖面海拔 4718 米，面積 1920 平方公里，是西藏第一大湖，中國第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的大湖。當你歷盡千辛抵達湖邊時，看藍天連接著這片藍湖，看札西半島的合掌石、拜經石屹立昂然…寧靜、遼闊、壯麗…，令人屏息難忘。途中可順道拜訪【藏族村落】，探訪藏族民家的生活習俗，您可體驗藏族人民善良淳樸的自然流露。晚餐前往享用藏式風味及觀賞【唐古拉風大型藏式宮廷歌舞表演】。之後前往【布達拉宮廣場拍攝夜景】。（如遇天候不佳則取消此行程）

早餐：飯店早餐	午餐：中式料理	晚餐：藏式風味	住宿：雅汀舍麗酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

## 第七天 拉薩—水葬台—羊卓雍錯—白居寺—日喀則

早餐後驅車前往後藏政教中心【日喀則】。途中會經過【水葬台】及欣賞沿途秀麗風光，之後抵達碧海青天、絢麗多姿的【羊卓雍湖】。羊卓雍錯，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。羊卓雍湖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。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，藏人形容她「天上的仙境，人間的羊卓」。接著前往【白居寺】兩大特色：特色之一是一寺容三派，和平共處，相安無事。它原來屬於薩迦教派，後來噶當派和格魯派的勢力相繼進入，各派一度互相排斥，分庭抗禮。最後，還是互諒互讓。於是，白居寺便相容薩迦、噶當、格魯 3 個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄、博採衆長。特色之二是菩提塔，又名“十萬佛塔”，它是白居寺的標誌。沿藏尼公路赴西藏的第二大城【日喀則】。

早餐：飯店早餐	午餐：中式料理	晚餐：中式料理	住宿：久木亞美酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

## 第八天 日喀則（扎什倫布寺）—天葬台—聶當大佛—拉薩

早餐後參觀【札什倫布寺】，札什倫布寺是日喀則地區最大的寺廟，與拉薩的哲蚌寺，色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格魯派的六大寺廟。扎什倫布寺始建於 1447 年 9 月。參觀要點：十世班禪靈塔殿，這座靈塔內存放著圓寂於 1989 年的十世班禪大師的遺體；世界上最大的強巴佛銅像，十世班禪靈塔殿前面的漢佛堂，可容僧 3800 人措欽大殿，由一世達賴根敦珠巴創建於 1468 年，至今已有 500 多年歷史的曬佛台。隨後返回拉薩。日喀則距拉薩 285 公里，沿雅魯藏布江縱谷旁的新中尼公路，一路欣賞壯麗峽谷景緻與 6000 公尺的崢嶸峻嶺、雅魯藏布河谷風光，途經高山峻嶺與【天葬台】，一路倘佯大自然最潔淨的洗禮與瞭望滿山犛牛奔馳，接著參觀【聶當大佛】壁佛石刻，我們可以駐足欣賞拍攝，該大佛始刻於元代時期，由元代國師八思巴徒眾為紀念祖師自北京返回西藏時所留下遺址，寶像非常莊嚴慈祥。之後抵達拉薩市。

早餐：飯店早餐	午餐：中式料理	晚餐：中式料理	住宿：雅汀舍麗酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

## 第九天 拉薩（札基寺）+++ 青藏鐵路

早餐後參觀【札基寺】，又稱財神廟，香火旺盛，主殿供奉財神札基拉姆（又稱酒財神），東殿（東廟）供奉站神格薩爾王。而札基寺另一個不同於一般寺廟的地方就是在同一個方向，開了兩個門各自對應著東西殿堂。這也進一步印證了札基寺是由清朝雍正時候（1728 年），駐紮拉薩的清軍修建的戰神關公大帝廟和沙拉寺喇嘛甲央穆郎為了給天葬的藏地居民念經祈禱修建的札基貢巴（四喇嘛寺）合二為一演變而來。隨後前往火車站搭乘【青藏鐵路】，由拉薩至格爾木段 1,142 公里長的鐵路，也是我們搭乘青藏鐵路全程最精華的路段，有 960 公里的路段在海拔 4,000 米以上，我們將以 25 個小時時間前往西寧，我們的三餐均在火車上使用，餐食內容會比較簡單，希望您有心理準備！沿途我們將翻越唐古喇山脈和崑崙山脈、可可西里無人區（可可西里藏羚羊自然保護區）、清水河特大橋、沱沱河（長江發源地之一），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）、中國第四大草原羌塘草原。

早餐：飯店早餐	午餐：火車上用餐	晚餐：火車上用餐	住宿：四人一室軟臥
---------	----------	----------	-----------

## 第十天 +++ 青藏鐵路 +++ 西寧（清真寺、土族村）

早上抵達青海省省會【西寧市】，隨即前往參觀【東關清真大寺】，東關清真大寺整個大寺和殿內都顯得古樸雅致，莊嚴肅穆，富有濃郁的伊斯蘭特色。該寺建造雄奇，坐西面東，具有我國古典建築和民族風格的建築特點，雕梁彩檐、金碧輝煌，大殿內寬敞、高大、明亮，可以同時容納 3000 多回教徒進行禮拜。下午驅車前往【互助縣】，它是中國唯一的土族自治縣，此地的土族信仰喇嘛教，能歌善舞，服裝極富民族特色；在土家庭院觀賞節奏明快、場面熱烈的「安召舞」，參與「輪子秋」表演，可充分體會土族人歡樂的氣氛。

早餐：火車早餐	午餐：回族風味	晚餐：中式料理	住宿：神旺酒店或同級
---------	---------	---------	------------

## 第十一天 西寧 ✪ 成都 ✪ 香港 ✪ 台北

早餐後前往機場搭機飛往成都再經香港轉機回台；結束此趟神秘瑰麗的陽光西藏及青藏鐵路之旅。

早餐：飯店早餐	午餐：機上套餐	晚餐：機上套餐	住宿：溫暖的家
---------	---------	---------	---------