

悠遊西藏+青藏鐵路 10 日

拉薩.江孜.日喀則.納木措.格爾木.茶卡.清溪湖.西寧 10 日

-----以下是青藏鐵路之最-----

- ◎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。
- ◎海拔最高鋪架基地：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，是世界最長的高原動土鐵路橋。
- ◎青藏鐵路凍土段時速達到 100 公里，非凍土段 120 公里，是目前火車在高原凍土的最高時速。
- ◎創造了施工中無一例高原病死亡事故的發生

-----沿途經過的九大景點-----：

- 1—由玉珠峰西望可可西里(野生動物的天堂)海拔 4159 公尺。
- 2—楚馬爾河藏羚羊遷徙通道(每年繁衍後代必經遷徙之路)海拔 4495 公尺
- 3—觀望沱沱河長江源頭(各拉丹冬主峰)海拔 6621 公尺
- 4—布格強冰雪帶垂直分佈。高甸草原垂直分佈,海拔 4823 公尺
- 5—唐古喇山口(世界海拔最高山口)海拔 5068 公尺
- 6—錯那湖(野生動物的天堂)海拔 4594 公尺
- 7—那曲(藏北最大的城市)海拔 4513 公尺
- 8—當雄(亞運聖火取火處)海拔 4293 公尺
- 9—羊八井(世界最高的溫泉)海拔 4306 公尺

沿途數以千計的馬泥堆、經幡旗、寺廟內泛黃的堆繡、唐卡及各寺廟的淵源與典故...等，這些數不盡、看不完的西藏文化與特殊風土民情，都將會詳細的為您安排。西藏是世界上獨一無二的高原風光，大山大水，並有獨特神秘的藏傳佛教，奇特有的風土人情是世界任何地方都無法取代的。所以如果有 100 個地方，是您這輩子一定要去的地方，那麼搭乘青藏鐵路感受工程的偉大，欣賞沿途美麗風光與極地保育類動物，絕對是您一定要參予的一件盛事！

行程特色：

- 一、本行程安排拉薩、後藏江孜、日喀則，這些地方都是西藏旅遊的精華，尤其有西藏米倉的江孜、日喀則，自然風光璀璨多變，會讓您讚嘆人士間還有如此的淨土，真的有如仙境般的祥和、美麗。
- 二、西藏三大聖湖就安排了二大聖湖—「納木措、羊卓雍措」，蔚藍的天空、湛藍的湖水、山頭佈滿潔白的哈達，虔誠的信徒轉湖禮拜，這種畫面真的會讓人讚嘆不已，也會是您此行心靈最大的收穫。
- 三、安排遊覽全世界最高的宮殿--「布達拉宮」、藏傳佛教最大辯經場面的「色拉寺」、還有著名的「大昭寺」、「扎什倫布寺」、「白居寺」等著名旅遊景點，相信都會讓您心裡驚嘆不已。
- 四、行程中不定點的安排藏族家訪，體驗藏民俗風情，也是旅遊的另一番的體驗。
- 五、安排瘋牛餐廳的【藏餐藏樂歌舞晚宴】讓您一邊享用道地的藏族風味餐，一邊觀賞藏族歌舞表演。
- 六、每位團員投保 200 萬意外險 + 3 萬醫療險(含海外緊急急難救助)。

- 七、西藏段車上全程準備氧氣『鋼瓶』，貼心的安排以備不時之需，讓你玩的開心又放心。絕對不是一般旅行社供應的塑膠裝的『枕頭式』氧氣袋，或者小型的氧氣罐。
- 八、全程安排經驗豐富之專業領隊服務，每位除有多年帶團經驗，絕對要讓您深入了解西藏的各種風土民情。
- 九、安排西藏資深的導遊，深入與清楚的為您講解西藏的宗教、歷史、文化、風俗等內容，絕對要您全程無時無刻都在品味西藏。
- 十、本行程西藏地區絕對安排三年以內的豪華旅遊巴士，不會讓您與有二十幾年以上的日野車共舞，安全是您最大的保障，也是我們值得信賴。
- 十一、全團成員均為台胞人士，絕對不會發生與大陸人員(內賓)併團的情形，與他們搶食、搶車位、搶拍照的位置…。
- 十二、旅遊合約書上詳實記載，保證可以購買到布達拉宮門票(※不可抗力的因素不在此限！)
- 十三、如何挑選西藏飾物、天珠、典藏法器、唐卡、堆繡的應注意事項與要領，都是我們協助您的重點。
- 十四、全程安排住宿溫馨豪華酒店，尤其拉薩市保證安排住宿於市區，讓您逛街購物方便。
- 十五、出發前每人一本團員手冊，內容有青藏高原旅遊注意事項篇、高原反應預防篇、行程篇、...，讓您事先獲得如何預防高原反應的應變要領，【全台絕無僅有！】絕對是超乎價值保證。
- 十六、行程安排搭乘花費號稱世界第一及最艱鉅的人類建築--青藏鐵路，讓您體會人類在世界屋脊所投入的智慧！還有鐵路沿途經過的世界最高紀錄。
- 十七、安排在西寧夜市享用回族的小吃風味，有道地的烤羊肉串、烤羊小腿、烤羊腰，絕對要讓您回味無窮！
- 十八、獨家安排在八角街上達賴六世與情人相會具有非常紀念性的餐廳——瑪吉阿米，回憶達賴六世幽會情人的浪漫愛情故事，同時也在這八角街上最熱鬧的地方品嚐道道地地的藏式美食

附註：在此歡迎您的加入，【如果您害怕得高山症，我們有很多秘訣可以預防】但若您有以下症狀，將不適合參加本行程：1. 嚴重心臟病。 2. 嚴重高血壓。 3. 孕婦。 4. 嚴重氣喘病。

有關高山症的問題與如何預防高山症的方法與要點，請參考給服用預防高原反應藥品者的資訊篇。

1. **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。
2. 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。
3. 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)
4. 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)。

團費：每人\$ NT68900 起(含稅兵)

費用包括：住宿(飯店如行程表)、門票、餐食、風味餐、保險(台灣 200 萬元意外險、3 萬醫療)、交通、機票、機場稅、兵險、燃料稅、入藏通行證等。

不包括：個人消費、台胞新辦(1,700 元)加簽(600 元)證照費用(1,300 元)地陪、司機與領隊小費。

悠遊西藏+青藏鐵路 10 日

拉薩·江孜·日喀則·納木措·格爾木·茶卡·清溪湖·西寧 10 日

<p>第一天</p>	<p>臺北✈廣州 CZ3098 1230/1410 旅館：廣東國際飯店或同級</p> <p>今日集合於國際機場搭乘豪華客機飛往廣州，隨後遊覽中山紀念堂，黃花崗 72 列烈士墓，晚餐後，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。</p> <p>餐 食：早 / X 午 / 機上 晚 / 八菜一湯</p>
<p>第二天</p>	<p>廣州✈拉薩 CZ3463 0805/1330 旅館：雅汀舍麗五星飯店或同級</p>  <p>早搭機前往雪域西藏自治區，飛行時間約兩小時，我們將抵達西藏貢嘎機場，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，隨後我們將前往拉薩的酒店休息，以便適應當地的高山氣候，拉薩素有『日光城』、『聖地』之稱，是西藏的首府。在前往拉薩的途中，我們沿著雅魯藏布江、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】。途中經過【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。</p> <p>餐 食：早 / 飯店內早餐 午 / 拉薩 晚 / 拉薩</p>
<p>第三天</p>	<p>拉薩(布達拉宮、色拉寺、大昭寺、八廓街) 旅館：雅汀舍麗五星飯店或同級</p>   <p>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)。午餐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。隨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。</p> <p>餐 食：早 / 飯店內早餐 午 / 拉薩馬吉阿米藏餐 晚 / 拉薩</p>
<p>第四天</p>	<p>拉薩✈江孜✈日喀則 (羊卓雍措、宗山砲台、白居寺) 旅館：日喀則飯店或同級</p>  <p>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，搭車前往岡巴拉山，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！由於目前浪卡子稻江孜段的公路在修路，所以我們將繞道到北線到日喀則轉到江孜，中午時我們將抵達江孜，抵達後隨即參觀【宗山砲台】，在砲台上您可以俯瞰整個江孜平原，這個平原農產豐富，被譽為西藏的穀倉，尤其七月份更是油菜花開的季節，更是美麗！隨後前往顯密雙修最重要的道場【白居寺】、【白居寺塔】參訪，白居寺已有五百多年歷史，屬於西藏三個不同教派所修建的寺廟，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。晚間前往日喀則住宿休息！</p> <p>餐 食：早 / 飯店內早餐 午 / 江孜 晚 / 日喀則</p>

第五天

日喀則 拉薩 (扎什倫布寺、班禪新宮、藏香的製作、家訪、歌舞晚宴)

旅館：雅汀舍麗五星飯店或同級



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。隨後前往班禪新宮參觀，新宮也稱為夏宮，是班禪夏天時接待賓客與休息的宮殿。午餐後由中路返回拉薩，中路是沿著雅魯藏布江而行，路途中我們將參觀藏香的製作，完全依照古法與自然的資源，在此您會發現藏族的智慧，真是了得！返回拉薩路途中，我們也將前往藏族家裡訪問(我們沒有特定安排，只看機緣是否到來)，讓您了解藏族居家生活的點滴。晚餐享用【瘋牛餐廳藏式歌舞晚宴】

餐 食：早／飯店內早餐 午／日喀則 晚／瘋牛餐廳藏餐歌舞晚宴

第六天

拉薩 羊八井地熱 當雄 那木措 拉薩旅館：雅汀舍麗五星飯店或同級



上午前往藏北羌塘草原重鎮--當雄，並立即前往【那木措】，【那木措】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，那木措藏語譯為「天湖」，蒙古語稱為騰格里海，也是天湖的意思，是西藏三大聖湖之一，因此在藏族心目中是最神聖的聖湖，那木措真的很漂亮，可說是名副其實的香格里拉，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，其中最有名的是扎西半島，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。我們在扎西多半島稍作停留之後，隨後返回拉薩。途中經【羊八井地熱泉】，亦可在此見識全國最高溫度的溫泉，泉水含大量礦物質，對多種疾病均有療效（行程不安排洗溫泉）。

餐 食：早／飯店內早餐 午／當雄 晚／拉薩

第七天

拉薩+++格爾木


旅館：格爾木賓館或同級



今天我們將搭乘拉薩到格爾木的青藏鐵路火車，全程將花費 13 小時，午餐在火車上使用，會比較簡單希望您有心理準備！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，還有野驢、野驢、白屁股羊等野生動物！我們將於晚上時分抵達青海第二大城市格爾木。

餐 食：早／飯店內早餐 午／火車上 晚／火車上

第八天	<p>格爾木  茶卡  青海湖(柴達木盆地、茶卡鹽湖) 旅館：青海湖賓館或同級</p>  <p>今天我們將沿著崑崙山的山脈，順著柴達木盆地的邊緣前往青海另一個著名的鹽湖--茶卡鹽湖，在此您可搭乘鹽湖小火車，與體會浩瀚的鹽湖景觀，隨後前往著名的青海湖，"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。七、八月份的團，沿途滿山遍谷開滿了黃色的油菜花，那真是美麗！您可悠遊於青海湖的湖畔，讓那一望無際金黃色的油菜花，伴您的底片留下美好的記錄</p> <p>餐 食：早／飯店內早餐 午／茶卡 晚／青海湖</p>
第九天	<p>青海湖  西寧(青海湖、倒淌河、日月山、塔爾寺)  廣州 CZ6480 2050/2345 旅館：萬悅酒店或同級</p>  <p>早餐後遊覽完青海湖後，隨即搭車前往西寧，途中我們將經過倒淌河及日月山，下午抵達青海省的省會--西寧市，於午餐後隨即前往黃教勝地—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。傍晚搭機赴廣州，夜宿廣州</p> <p>餐 食：早／飯店內早餐 午／西寧回族風味餐 晚／粵菜風味</p>
第十天	<p>廣州  台北 CZ3097 1000/1140</p> <p>早上起床後在飯店用完早餐搭乘班機返回台北。</p> <p>餐 食：早／飯店內早餐 午／機上 晚／溫暖的家</p>

※如遇觀光地區休假及住宿飯店地點調整，本公司保有變更觀光行程之權利※

【鴻之旅—安順旅行社】

TEL：02-25413838

FAX：02-25410578