

# 青藏文化巡禮～藏東林芝、拉薩珠峰大本營、青藏鐵路下行 1 2 日（文成公主秀）

【航空公司】搭乘【中國南方航空】

（以下航班時間&接駁時刻等，僅提供參考，實際請以出發日航班為主）

程別	起飛地	抵達地	航空公司	航班編號	出發時間	抵達時間
第一天	桃園 TPE	廣州 CAN	中國南方航空	CZ3098	15:30	17:45
第一天	廣州 CAN	林芝 LZY	中國南方航空	CZ3477	07:05	10:40
第十一天	西寧 XNN	廣州 CAN	中國南方航空	CZ6242	20:30	23:50
第十二天	廣州 CAN	桃園 TPE	中國南方航空	CZ3097	12:00	14:15

## 西藏，一個聽起來好像很遙遠，神秘的地方.....

西藏平均海拔在 4,000 米以上，素有“世界屋脊”之稱。境內海拔在 7,000 米以上的高峰有 50 多座，其中 8,000 米以上的有 11 座，被稱為除南極、北極以外的“**地球第三極**”。全區為喜馬拉雅山脈、喀喇崑崙山脈、唐古拉山脈和橫斷山脈所環抱。地形地貌複雜多樣，可分為四個地帶：**一是藏北高原**，位于喀喇崑崙山脈、唐古拉山脈和岡底斯—念青唐古拉山脈之間，平均海拔 4500 米以上，長約 2,400 公里，寬約 700 公里，占自治區總面積的 1 / 3，為一系列渾圓而平緩的山丘，其間夾著許多盆地，低處長年積水成湖，是西藏主要的牧業區。**二是藏南谷地**，海拔平均在 3,500 米左右，在雅魯藏布江及其支流流經的地方，有許多寬窄不一的河谷平地，谷寬一般 7 至 8 公里，長 70 至 100 公里，地形平坦，土質肥沃，是西藏主要的農業區。**三是藏東高山峽谷**，即藏東南橫斷山脈、三江流域地區，為一系列由東西走向逐漸轉為南北走向的高山深谷，北部海拔 5,200 米左右，山頂平緩，南部海拔 4,000 米左右，山勢較陡峻，山頂與谷底落差可達 2,500 米，山頂終年積雪，山腰森林茂密，山麓有四季常青的田園，景色奇特。四是喜馬拉雅山地，分布在中國與印度、尼泊爾、不丹、錫金等接壤的地區，由幾條大致東西走向的山脈構成，平均海拔 6,000 米左右，是世界上最高的山脈，山區內西部海拔較高，氣候乾燥寒冷，東部氣候溫和，雨量充沛，森林茂密。



## 珠穆朗瑪峰～世界第一高峰

喜馬拉雅山脈主峰。位於中國西藏境內。山體呈巨型金字塔狀，由結晶岩系構成。海拔 8844.43 米，比 1975 年公佈的高度低 3.7 米。並以 3.7 釐米/年的速度增高。珠穆朗瑪藏語意為**女神第三**。清康熙五十六年（1717）《皇輿全覽圖》上作朱母郎馬阿林。喜馬拉雅山脈位於中國西藏自治區同尼泊爾、印度等國邊境上，綿延長達 2400 多公里，主脈海拔平均超過 6 000 米，是世界上最雄偉的山脈。在喜馬拉雅山脈之中，海拔在 7 000 米以上的高峰有 50 多座，8 000 米以上的有 16 座，著名的有南峰、希夏邦馬峰、干城章嘉峰。“喜馬拉雅”在藏語中就是“冰雪之鄉”的意思。這裏終年冰雪覆蓋，一座座冰峰如倚天的寶劍，一條條冰川像蜿蜒的銀蛇。



**珠穆朗瑪峰**，簡稱珠峰，位於中華人民共和國和尼泊爾交界的喜馬拉雅山脈之上，終年積雪。藏語中，藏語 Jo-mo，珠穆是女神的之意，glang-ma 朗瑪應該理解成母象（在藏語裏，glang-ma 有兩種意思：高山柳和母象）。



**珠峰大本營**：是為了保護珠峰核心區環境而設立的保護地帶，位於海拔 5200 米，與珠峰峰頂的直線距離約 19 公里。這裏有帳篷供登山者和遊客入住，還有旅館、茶座、商店甚至郵政所；門前都有太陽能電池板，提供晚上照明。登山者在大本營休整後，可繼續進行登珠峰之旅。珠峰大本營位於絨布寺南方，由一群帳篷旅館圍成，中間樹立一面國旗和一面珠峰保護區旗幟。主要是提供遊客住宿，有衛生間和帳篷郵局，是中國海拔最高的郵局。海拔 5200 米紀念碑位於珠峰大本營以南 4 公里處，需要乘坐環保車或徒步到達。到達紀念碑前，有武警把守，對遊客給予一些警示。大本營除了兩座代表了現代文明的公共廁所外，再無永久性建築。每年的 4 月初到 5 月底間，是珠峰登頂的最佳時機，因此，這期間大本營裏駐紮著來自全世界的登山好手。眾多戶外的世界著名品牌的帳篷群五顏六色散落在空曠的大本營地上，比較壯觀。



**絨布寺**：全稱“拉堆查絨布冬阿曲林寺”，是屬西藏寧瑪派寺廟，是一個富有地方特色的僧尼混居寺。絨布寺始建於 1899 年，由紅教喇嘛阿旺丹增羅布創建。它位於珠峰北麓的絨布冰川末端，海拔 5154 米，距珠峰峰頂約 20 公里。寺院分新舊兩處，舊寺位於新寺以南 3 公里處，靠近珠穆朗瑪峰，尚存蓮花生大師當年的修行洞，



以及印有蓮花生手足印的石頭和石塔等。新寺建成於 1902 年，絨布寺一度規模較大，曾有十幾座屬寺，有的還在尼泊爾境內，後因歷史原因被毀。現今主寺下面有八個附屬小寺，包括一個尼姑庵。由於絨布寺距珠峰頂約 20 公里，所以這裏已成為從北坡攀登珠峰的大本營。



**珠峰觀景台：**珠穆朗瑪峰觀景台位於日喀則定日縣珠峰路 22 公里處，這是到珠峰大本營的必經之路。彎彎曲曲的盤山道有 102 公里，全為土石路，駕車需 3-4 小時到大本營。觀景台在這條路的 22 公里處，海拔達 5200 米。從這裏向南瞭望，可見珠峰等諸座高達 8000 米雪山。



**醉美林芝 - 人間最後的天堂靚點：**巴松錯、魯朗林海、巨柏樹、南迦巴瓦峰、尼洋河、雅魯藏布大峽谷、米拉山、色季拉山、邦傑塘草原。雅魯藏布江，地貌險峻、氣勢磅礴，締造了世界最深、最窄、最長的峽谷之最。豪情的南迦巴瓦峰上垂直分佈著四季分明的植物，山頂常年積雪，雲霧蒸騰；柔情的魯朗林海終年碧綠蒼翠，讓人清新愜意.....



雪山中的綠寶石-神湖『巴松錯』

林芝是西藏氣候最好的地區，被稱為西藏的小江南。巴松措就位於林芝境內，距八一鎮 120 公里、距拉薩市約 360 公里。是紅教（藏傳佛教寧瑪派）的一處著名神湖和聖地。巴松措位於工布江達縣巴河鎮約 36 公里的巴河上游的高峽深谷里，巴松措深藏在交通閉塞、遠離城鎮的山溝里，但它卻以其林木繁茂和群山聳立中的那一池碧水而廣為外界所知，成為林芝地區最早為人所知的風景區之一。

巴松措集雪山、湖泊、森林、瀑布牧場、文物古蹟、名勝古剎為一體，景色殊異，四時不同，名類野生珍稀植物匯集，實為人間天堂，有「小瑞士」美譽。距岸邊大約一百米處有一座小島名為扎西島，傳說該島是「空心島」，即島與湖底是不相連而漂浮在湖水上的。小島上有唐代的建築「錯宗工巴寺」，是西藏有名的紅教寧瑪派寺廟，建於唐代末年，距今已有 1500 多年的歷史了。



#### 西藏，三大聖湖之一：神女散落的綠松石耳墜 - 羊卓雍措.....

羊卓雍措藏語是『碧玉草原之湖』，羊湖與藏北的納木措、阿里的瑪旁雍措並列為**西藏三大聖湖**，位於**西藏**南部浪卡子縣境內，湖面海拔 4441 公尺，面積 638 平方公里，湖岸長達 250 公里，最深處有 59 公尺。而世界上海拔最高的水力發電站-羊湖電站即坐落於此。是喜馬拉雅山北坡湖盆帶中最大的淡水湖。羊卓雍措被譽為世界上最美麗的水。**羊卓雍措**，意為“上面牧場的碧玉之湖”。這是字面上對羊湖的解釋，而羊湖在藏人心目當中被看做是“神女散落的綠松石耳墜”，因為無論你在那個角度，都不能看到羊卓的全貌，她有三個姐妹，**空母措**，**沈措**，**巴久措**，以即古羊卓雍措四姐妹在巨大的湖盆中，手足相連，難以割舍，共同組成了讓我們肉眼看不到邊的聖湖。她的身軀蜿蜒在群山中達一百三十多公里，只有在地圖或是高空你才能驚喜的發現她猶如耳墜，鑲嵌在山的耳輪之上。不同時刻陽光的照射，她會顯現出層次極其豐富的藍色，好似夢幻一般。羊卓雍措的一絕是她的水源來自四周念青唐古拉山脈的雪水，但她確沒有出水口，雪水的流入與自然的蒸發達到一種奇特的動態平衡。



#### 青藏鐵路...

青藏鐵路是青海省西寧至西藏拉薩的鐵路，全長 1956 千米，其中西寧至格爾木段（814 千米）已於 1979 年鋪通，1984 年投入運營。格爾木至拉薩段 2001 年 2 月 8 日宣佈修建，2001 年 6 月 29 日正式開工，2005 年 10 月 12 日全線貫通；青藏鐵路全線鋪通慶祝大會於 10 月 15 日在拉薩火車站舉行；預計 2006 年 7 月 1 日試運



行，2007 年通車。青藏鐵路沿線地質情況十分複雜，多年連續凍土的地段有 550 千米，還有部分地段為島狀凍土及深季節凍土的地段。全線橋隧總長約占線路總長的 8%。



### 世界之最

青藏鐵路是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路。最高點位在海拔 5072 公尺的唐古喇山口，號稱是離天堂最近的鐵路。世界上海拔最高火車站—唐古拉車站，海拔 5072 米。世界上海拔最高的凍土隧道—風火山隧道，海拔 4909 米，全長 1338 米。世界上建在凍土地段上最長的鐵路橋—清水河大橋，全長 11.7 公里。

### 一個遙遠,神秘的地方 一生必走的地方 西藏-拉薩 到拉薩必看的景點...

※**藏東林芝**-喜馬拉雅山脈和念青唐古拉山脈似兩條巨龍橫空出世，由西向東平行伸展，在東部與橫斷山脈對接，形成群山環繞之勢，位於中國西藏自治區東南部的林芝地區就靜臥在這三大山脈的懷抱之中。有人稱它是西藏的瑞士，也被稱為西藏的江南。

※**遠眺**-南迦巴瓦峰是喜馬拉雅山東端最高峰，海拔 7756 米。高度排在世界最高峰行列的第 15 位，是 7000 米級山峰中的最高的。巨大的三角形峰體終年積雪，雲遮霧蓋，難以見其真容。

※**山南地區**-山南屬典型的藏南谷地，地勢自西向東逐漸降低，平均海拔在 3700 米左右。雪山冰川眾多，海拔 6000 米以上的就有 10 多座，其中對外開放的山峰有 5 座，分別位於錯那、洛扎、浪卡子三縣境內，平均海拔近 7000 米，最高 7554 米。此外還有位於乃東和桑日縣境內的雅拉香布雪山和沃德貢雪山，平均海拔 6000 米以上，原始冰川終年不化。全地區有大小湖泊數十個，其中以富有神奇色彩的**聖湖拉姆納錯**，素有“碧玉湖”之稱的**羊卓雍湖**和“草原明珠”**哲古湖**最為著名。

※**世界文化遺產-松贊干布首建布達拉宮**「布達」是梵語，意思是普陀，即觀音菩薩居住的普陀山；「拉」是藏語，即山；藏地把佛教聖地浙江的普陀山稱為「第一普陀」，而布達拉宮則成為「第二普陀」。布達拉宮始建於公元 7 世紀，是吐蕃王朝第 33 代藏王松贊干布為了迎娶唐朝的文成公主和尼泊爾的赤尊公主，而專門建造的一座豪華宮殿。

※**大昭寺**-大昭寺是西藏最輝煌的一座吐蕃時期的建築，殿宇雄偉，莊嚴絢麗，每日被轉經的人流簇擁着。大昭寺又名“祖拉康”，藏語意思是經堂。“大昭”，藏語為“覺康”，意思是釋迦牟尼，就是說有釋迦牟尼像的佛堂。而這尊釋迦牟尼像便是指由文成公主從長安帶來的一尊“覺阿”佛（釋迦牟尼 12 歲時的等身鍍金像），它在佛教界具有至高無上的地位。

### ※聞名西藏的三大聖湖之一～羊卓雍措

是喜馬拉雅山北坡湖盆帶中最大的淡水湖，被譽為世界上最美麗的水。羊卓雍措，意為“上面牧場的碧玉之湖”。與瑪旁雍錯、納木錯並稱西藏三大聖湖。

※**白居寺+十萬佛塔**～白居寺由一世班禪主持修建，古剎掩映在宗山之下，是江孜平原上的一顆璀璨明珠。十萬佛塔外觀以白色為主，遠看雍容華貴，似乎為了與十萬這個數字契合，也為了與菩提塔之名相稱，走近佛塔之

後無論從哪個角度觀看，錯落有致的塔身上都能看到精細描繪的佛像，可謂面面俱到、自成風景。此外，寺內保存的千餘尊佛像，更是融合了印度、尼泊爾與漢唐藝術風格，稱白居寺為真正的佛像博物館毫不為過。

※**紮什倫布寺**～在日喀則城西四五公里的尼瑪山南坡上，有一片殿宇重疊，金碧輝煌、紅白相映的宏偉建築群，這便是黃教六大名寺之一的紮什倫布寺。

※**薩迦寺**～座落於西藏自治區薩迦縣奔波山上，是藏傳佛教薩迦派的主寺。“薩迦”系藏語音譯，意為灰白土。西元 1073 年（北宋熙寧六年），吐蕃貴族昆氏家族的後裔昆·貢卻傑布發現奔波山南側的 - 山坡，土呈白色，有光澤，現瑞相，即出資建起薩迦寺，逐漸形成薩迦派。薩迦寺用象徵文殊菩薩的紅色，象徵觀音菩薩的白色和象徵金剛手菩薩的青色來塗抹寺牆，所以薩迦派又俗稱為“花教”。

### 特別安排：【文成公主】實景劇

#### 【演出劇情：文成公主和親松贊干布】

序幕裡剛健的卓舞，將觀眾帶入 1300 多年前的愛情傳奇。第一幕講述文成公主起行出嫁。第二、三幕演繹漫漫長路上的鄉愁與憧憬，注意金色馬車中的釋迦牟尼十二歲等身像，真跡在大昭寺仍能看到。第四幕歡歌跳舞迎接公主。漢藏和美的婚姻為第五幕劃上句號。

#### 【宏大場面：星空為幕山川為景】

演出場地在拉薩南郊的山上，是露天的，能直接看到星空。超大的舞臺佈景還原了大唐時的大昭寺、小昭寺、布達拉宮。機場傳送步道被巧妙地利用，使出嫁隊伍能不停行走過日夜和飄雪的冬季。你甚至能看到牛、羊、馬賓士在山上的景象，一切都讓人感覺身臨其境！

#### 【民族特色：漢藏非物質文化遺產大觀】

數十種漢藏非物質文化遺產元素被融入演出，序幕裡的卓舞來自山南，第二幕有遊客熟悉的戴著面具的藏戲，第四幕的打阿嘎動用了很多真正會跳該舞的藏區百姓，手執木夯邊唱邊跳。此外，果卓舞、僧人與法螺、熱巴鼓、牛皮船的運用等等同樣精彩絕倫！



## 銷售特色

西藏段安排 3 排椅大巴車。



## 購物站

全程 NO SHOPPING，不進購物站，讓您玩的開心無壓力。為了不讓您枉為此行，當地專業的導遊們會精心與貼心於車上準備當地**土特產**，您可自由選擇購買。



## 每日詳細行程

### 第一天 桃園✈廣州

今日上午準備好輕便的行李，帶著探索絕代美景的心情，集合於機場搭乘直航班機，飛往廣州。今晚住宿於成都優選酒店，讓您為明日的旅程做最佳準備。

早餐：自理	午餐：機上簡餐	晚餐：中式合菜 80RMB
住宿：廣州機場空港希爾頓花園酒店 或同級		

### 第二天 廣州✈林芝【魯朗林海、遠眺南迦巴瓦峰、巨柏林、香港路步行街】

早上搭乘成都 - 林芝的航班，抵達林芝機場。

林芝 - 地處藏東南雅魯藏布江下游，又名西藏小瑞士、西藏九寨溝，因為這裡繁花似錦、綠蔭成密，湛藍天空配上高聳雪山，掩映碧綠湖水，神秘的藏傳紅教，不時迴旋著神聖昂揚的吟誦聲...，倘佯在無比自在的夢境裡，誰不相信香格里拉的實境就在眼前。平均海拔 2800 米 左右，首府八一鎮位於尼洋河畔，是該地區政治、經濟及文化中心；林芝稱得上是世界僅存的絕少為人類所涉足的淨土之一。2003 年八大電視台大冒險家節目主持人 - 沈文程，來此拍攝節目時，被尼洋河的美景所吸引，特別寫了一首歌 - 尼洋河的月光，歌詞內容十分生動感人，絕對不是蓋的。傳說中尼洋河是神女流出的悲傷眼淚，源起次旁拉山東麓，在林芝匯入雅魯藏布江，行成雅江的一大支流。

【魯朗林海】魯朗，藏語意為“龍王谷”，也是“叫人不想家”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。

【巨柏林】朗縣、米林到尼洋河中下游一帶的河谷中，常有零星的柏樹分布，塔形的樹冠以及挺拔的樹幹十分惹眼，這即是西藏特有的古樹～巨柏，亦稱為雅魯藏布江柏樹。林芝縣巴結鄉境內的巨柏自然保護區樹木十分集中，生長較好，是一片比較完整的巨柏純林。據測算，該木已達 2000～2500 年之久，其中最大一棵樹圍 18 公尺，高 50 公尺，樹齡 2500 年以上，被稱為「柏樹之王」和「苯教神樹」。

【香港路步行街】是林芝最繁華時尚的街道。穿梭而過的公務車、農用車，車身上漆著醒目的“廣東援贈”標誌；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.....

#### 貼心叮嚀：

★剛進入西藏地區時盡量多休息，避免過度勞累。林芝地區亦是西藏平均海拔最低的地區。在此獲得充分休息後先適應高原後再前往海拔較高的拉薩，至少可降低發生高原反應的機率。

★在高原上要慢慢走路、慢慢說話。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。

★請隨身攜帶保溫瓶，以便隨時可以裝熱水。



早餐：飯店內早餐	午餐：中式合菜 RMB60	晚餐：酒店中式合菜 80RMB
住宿：★★★★恒鑫藏王酒店 或 同等級		

### 第三天 林芝 ➡ 雪山中的綠寶石-神湖『巴松錯』(含游船、錯宗寺) ➡ 米拉山口 ➡ 拉薩

【**巴松措**】又名錯高湖，藏語裡意為“綠色的水”。西藏有許多聖湖，諸如納木錯、羊卓雍錯、當惹雍錯、色林錯，這些湖泊的湖水普遍都是藍色的，或深藍、或淡藍、或寶藍、或淺藍，而巴松措的湖水卻是令人心醉的翡翠般的綠色，而且隨著遠近不同，湖水的綠色現出不同的層次、不同的濃淡、不同的美感。

【**湖心島**】坐落在湖面上，有浮橋通道通行，湖水泛藍綠色，遠眺能見雪山，自然景觀秀麗。島上還有白塔、寺廟等景點。

【**措宗寺**】位於工布江達縣巴松措景區，是其核心旅遊資源，可以說錯宗寺因巴松措而聞名，巴松措因錯宗寺而生輝。文化是旅遊的靈魂，旅遊是文化的載體。所以有必要對錯宗寺的歷史和文化進行研究，以便為巴松措旅遊景區進一步升級提供支撐。

【**米拉山**】意為“神人山”，是此地藏民心目中的神山，在五千海拔山巒之中，彷彿站在雲端之上，是種此生未曾經歷過的感動與震撼！



早餐：飯店內享用	午餐：中式合菜 60RMB	晚餐：中式合菜 RMB100
住宿：★★★★★天堂洲際酒店或同級		

#### 第四天 拉薩 ➡ 羊卓雍湖 (海拔 4,900 米) ➡ 卡若拉冰川 ➡ 江孜白居寺 ➡ 日喀則

沿著雅魯藏布江谷地，途中會經過【水葬台】及經過【**崗巴拉山口**】(4990 米)，遠眺甯金抗沙峰，俯瞰西藏三大聖湖之一【**羊卓雍湖**】，羊卓雍措，藏語意為【天鵝池】，湖光山色，風景如畫，湖面海拔 4441 米，總面積 638 平方千米，湖水均深 20-40 米，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖。羊湖叉口較多，像珊瑚枝一樣，因此它在藏語中又被稱為“上面的珊瑚湖”，藏南最大的水鳥棲息地，每逢冬季群鳥南徙至此，在湖岸及湖心島一帶，天鵝、水鴿、黃鴨、魚鷹以及斑頭雁都非常地多。從山口下到羊卓湖畔需要大約 30 分鐘，然後可以一直沿著湖邊的公路欣賞【羊卓雍湖】的景色。

【**白居寺**】(海拔 4100 公尺)是漢語名稱，藏語簡稱“班廓德慶”，意為【吉祥輪大樂寺】，白居寺旁邊是馳名中外的白居塔，塔有 9 層，高 34 米，108 個門，77 間佛殿，神龕和金堂，內藏大量佛像，據說多達十萬，故白居寺又稱【十萬佛塔】。位於江孜縣城東北隅，4050 米，始建於明宣宗宣德二年(1427 年)，歷時 10 年竣工。它是一座塔寺結合的典型藏傳佛教寺院建築，塔中有寺、寺中有塔，寺塔天然渾成，相得益彰，它的建築充分代表了 13 世紀末至 15 世紀中葉，後藏地區寺院建築的典型樣式，也是唯一一座完整保存到今天的寺塔，有紀念碑性質的大型建築群，因而有西藏塔王之稱。由於白居寺是在西藏各教派分庭抗禮，勢均力敵的情況下建立的，因此它能聚薩迦、格魯、噶當等各派和平共存於一寺，這使它在西藏佛教史上有特殊的地位和影響。

【**羊卓雍措**】藏語意為“天鵝池”，是西藏三大聖湖之一，湖面海拔 4441 米，東西長 130 千米，南北寬 70 千米，湖岸線總長 250 千米，總面積 638 平方千米，湖水均深 20 - 40 米，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖。羊湖叉口較多，像珊瑚枝一樣，因此在藏語中又被稱為“上面的珊瑚湖”。湖內分佈有 10 餘個小島，大的可容五六戶居住，小的則僅有百餘平方米。羊湖屬低濃度鹹水湖，每年 11 月中旬開始封凍，冰厚可達 0.5 米。

#### ※溫馨提醒※

踏上高原那一刻起，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。請隨身攜帶<保溫壺>以便隨時可以盛裝熱水。



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～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。



早餐：飯店內早餐	午餐：中式合菜 RMB 60	晚餐：中式合菜 RMB 100
----------	----------------	-----------------

住宿：準★★★★ 日喀則希爾頓大酒店 或日喀則喬穆朗宗酒店 或同級
-----------------------------------

## 第五天 日喀則 ➡【拉孜 318 國道 5000KM 紀念碑】 ➡【薩迦寺】 ➡協格爾

今日進入世界上海拔最高的珠峰自然保護區，沿途停駐在加烏拉山口，若運氣好的話可在山口同時觀賞日照金山美景：陽光照射在珠峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰和西夏那馬峰等五座八千公尺以上的山峰，遠眺「珠穆朗瑪峰」雄姿。之後須先經過白壩邊防檢查站。經過翻山越嶺終於抵達絨布寺。

【拉孜 318 國道 5000KM 紀念碑】位於日喀則市拉孜縣熱莎鄉強公村。從上海人民廣場的零公里點到拉孜縣的此處恰好整整 5000 公里,是非常有紀念意義的。

【薩迦寺】(海拔 4316 公尺)是一座佛教寺院，位於一座橋的東南 25 公里處，約在西藏日喀則以西 127 公里通往定日的路上。屬於日喀則地區薩迦縣。它是藏傳佛教薩迦派的寺院，也是薩迦派的主寺。藏語中「薩迦」意為「灰土」，指寺院所在的本波日山上風化的灰色土壤。

薩迦寺的牆壁以紅色(象徵文殊菩薩)、白色(象徵觀音菩薩)與藍色(象徵金剛手菩薩)裝飾，因此薩迦派俗稱「花教」。作為藏傳佛教薩迦派(或薩迦巴)的祖庭，它由原屬寧瑪派、出身藏區貴族家族的昆·貢卻杰布於 1073 年創建，並成為首任薩迦法王。其權力強大的住持在 13 至 14 世紀蒙古元朝統治下管理西藏，直至被新興的噶舉派與格魯派取代。最著名者為八思巴，被元朝皇帝忽必烈任命為國師。他還帶領一些吐蕃語學者創制八思巴文，在中國文字史上佔有重要地位。

薩迦派不禁止娶妻，道果教授為其主要修行法門。薩迦派在西藏文化發展中扮演重要角色。當薩迦派協助元朝統治西藏時，西藏結束了 400 多年的戰亂，社會生產發展，文化藝術繁榮。當時薩迦派一些高僧在文學與歷史方面有許多譯著與作品。

備註：本日住宿條件較差，敬請諒解並請多多包涵！

早餐：飯店內早餐	午餐：中式合菜 RMB60	晚餐：中式合菜 RMB80
----------	---------------	---------------

住宿：協格爾鎮 世界屋脊大酒店 或 白壩酒店 或同級
----------------------------

## 第六天 協格爾 ➡加烏拉山口觀景台珠峰 108 拐 ➡絨布寺 ➡珠穆朗瑪峰營地 ➡日喀則

今日進入世界上海拔最高的珠峰自然保護區，沿途停駐在加烏拉山口，若運氣好的話可在山口同時觀賞日照金山美景：陽光照射在珠峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰和西夏那馬峰等五座八千公尺以上的山峰，遠眺「珠穆朗瑪峰」雄姿。之後須先經過白壩邊防檢查站。經過翻山越嶺終於抵達絨布寺。

【加烏拉山口觀景台】(海拔 5135 米)可以說是拍攝珠峯非常有名的觀景台之一了。站在此山頂，腳下是起伏的羣山，遠處聳立着喜馬拉雅山脈四座海拔 8000 多米的高峯，它們從左向右排列的順序是：馬卡魯峯、洛子峯、珠穆朗瑪峯、卓奧友峯。在這裡我們可以看到遠處聳立的喜馬拉雅山脈，及珠穆朗瑪峰矗立於萬山之巔的雄姿，

還有其餘 4 座海拔 8000 米以上的高峰，分別是從左而右的馬卡魯峰 ( 8463 米，世界第 5 )、洛子峰 ( 8516 米，世界第 4 )、珠穆朗瑪峰 ( 8844.43 米，世界第 1 )、卓奧友峰 ( 8201 米，世界第 6 ) 及希夏邦馬峰 ( 8012 米，世界第 14 )。雄偉的珠峰在萬山和群峰的簇擁下，氣勢磅礴，顯示出非凡的王者風範。

【絨布寺】( 海拔 5154 米 )，又稱「扎絨朵阿曲林寺」，屬西藏寧瑪派寺廟，是一個富有地方特色的僧尼混居寺。絨布寺始建於 1899 年，由紅教喇嘛阿旺丹增羅布創建，位於珠峰北麓，由於絨布寺距珠峰頂直線距離約 25 公里，所以這裡已成為觀看珠穆朗瑪峰的最佳位置之一。

珠穆朗瑪峰大本營 ( 海拔 5200 米 )，這是人類極限的挑戰區域，也是大家讚賞的境地，真正的地球第三極地。在這裏您可以近距離面對面的一睹世界第一高峰 - 珠穆朗瑪峰的雄姿，感受大自然的壯麗，有幸還可以看到有如生命之火般飄蕩的珠峰峰頂的旗雲。站在大本營飄揚的經幡旁，與珠穆朗瑪峰相望，超越了文字所能形容的範疇，只能親身領悟。

2015 年 7 月珠峰景觀大道建成通車，全長 110 公里，起點為 318 國道珠穆朗瑪國家公園大門，經切村、加烏拉山口、雲加村、扎西宗村、曲宗村、珠峰遊客中心至珠峰大本營。整條景觀道路鋪設柏油路面，其中從切村到雲加村段共計 108 道拐，景色雄偉壯觀，被譽為「天梯之路」...也是前往珠峰大本營的唯一公路。

早餐：飯店內早餐	午餐：中式合菜 RMB60	晚餐：中式合菜 RMB100
住宿：準★★★★★日喀則希爾頓大酒店 或 日喀則喬穆朗宗酒店 或同級		

第七天 日喀則 ➡ 紮什倫布寺 ➡ 羅林村.藏民家訪 ➡ 拉薩

【紮什倫布寺】位於日喀則市尼色日山南側，藏語意為「吉祥須彌山」，是西藏佛教格魯派在後藏地區的最大寺院，也是全國著名的六大黃教寺院之一。是歷世班禪的駐錫地，是黃教四大寺廟之一。寺廟依山而建，佔地面積達 30 萬平方米。寺內有九世班禪曲吉尼瑪於 1904 年主持修建的世界最大銅佛 - 強巴佛。佛像高 26.2 米，肩寬 11.5 米，腳板長 4.2 米，手掌中指長達 1.2 米，耗銅 23.18 萬斤 ( 約 115 噸 )，耗黃金 8.000 兩，眉宇間鑲嵌大小鑽石 32 顆，並裝飾著珍珠、琥珀、珊瑚、松耳石等 1400 多顆，由 110 名工匠歷時 4 年完成，號稱“天下第一大銅佛”。在紮什倫布寺內，還有五至九世班禪的合葬靈塔和十世班禪大師祀殿“釋頌南捷”。一世達賴及四世班禪的靈塔也安放在寺內。

【日喀則-羅林村藏民家訪】羅林村規劃發展旅遊文化村，農家客廳做為展示相關文化及後藏實際生活風貌，開展民族特色文化旅遊項目。羅林村原名奴林村，世代務農，原位於謝通門縣。2000 年逢大水將全村房屋一掃而空，故政府集體搬遷該村，並統一規劃為每戶村民免費建造，上下兩層的房屋一棟，於建築中編號。政府為提高村民所得，除鑄造銀器外，開放編號房舍，由村民為觀光客解說相關特色文化，觀賞後藏家庭民俗、藏式銀飾及特色產品。



早餐：飯店內早餐	午餐：中式合菜 RMB 60	晚餐：中式合菜 RMB100
住宿：★★★★★天堂洲際酒店或同級		



## 第八天 拉薩【布達拉宮、大昭寺、八廓街、瑪吉阿米下午茶】➡拉薩【文成公主 - 大型實景劇】

【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，下午前往【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。

【瑪吉阿米】樓頂的平臺是俯瞰八廓街的絕佳地點，八廓東街和八廓南街一覽無餘。瑪吉阿米藏語中即“未嫁娘”的意思。瑪吉阿米這個名字，出自六世達賴喇嘛倉央嘉措的情詩，相傳是倉央嘉措情人的名字。而當年倉央嘉措與瑪姬阿米幽會的地方，正是瑪姬阿米所在的那個土黃色小樓。

【文成公主】大型實景劇是由域上和美集團、拉薩市布達拉文旅集團斥鉅資打造。全劇以壯麗的場面、恢宏的氣勢、跌宕的情節震撼人心，以美妙的音樂、動人的故事、婉曲的情感扣人心弦，把中國實景劇帶到了一個嶄新的水準。作品深入漢藏曆史文化、民族風俗、自然景觀中發掘資源，以人工舞臺結合自然山川，以高科技手段呈現非物質文化遺產，把戲劇、音樂、舞蹈和現代舞美手段融為一爐，構成華美樂章。

※布達拉宮是當今世界上海拔最高、規模最大的宮殿式建築群，海拔 3700 多米...※

布達拉宮的每一座殿堂的四壁和走廊裡，幾乎都可以看到壁畫。布達拉宮分為兩大部分：紅宮和白宮。居中央是紅宮，主要用於供奉佛神和宗教事務，紅宮內安放前世達賴遺體的靈塔，在這些靈塔中，以五世達賴的靈塔最為壯觀；兩旁的是白宮，達賴喇嘛生活起居和政治活動的場所就是這裡。宮內珍藏大量佛像、壁畫、藏經冊印、古玩珠寶，具有很高的藝術價值。是西藏最寶貴的宗教和文化寶庫，已經被列入國家重點文物保護單位和《世界文化遺產名錄》。

貼心叮嚀：

\*布達拉宮參觀需要遵循所有藏傳佛教的禁忌：進大殿後不能戴帽和墨鏡，尤其不能穿裙子，穿裙子的遊客會被要求換上褲裝方可入內。大殿內不能拍照，也不能用腳踩踏門檻。

\*進大昭寺參觀，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。



早餐：飯店內早餐      午餐：中式合菜 RMB60      晚餐：中式合菜 RMB100

住宿：★★★★★天堂洲際酒店或同級

## 第九天 拉薩 ➡ 當雄 ➡ 聖湖納木措 ➡ 拉薩

【當雄】位於拉薩北部，藏南與藏北的交界地帶。境內最有名的景點為西藏三大聖湖之一的納木錯。納木錯湖邊的念青唐古喇山，是西藏著名的山脈之一，山脈頂部終年白雪皚皚，非常美麗。下轄的羊八井以地熱資源聞名，是體驗高山溫泉的好地方。

【納木措】湖意為天湖、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，位於拉薩市當雄縣和那曲地區班戈縣之間。湖面海拔 4718 米，東西長 70 公里，南北寬 30 公里，是世界上最高最大的鹹水湖。它的明淨與遼闊，無愧於天湖美稱。然而，它的色彩多變卻是藍天所遠不

用的。時而碧藍，時而蒼翠，時而藍綠相間，時而暗灰如晦，它還有個蒙語名叫「騰格裡海」，又聽人說它實際上是個內陸海，有受制於月亮而潮漲潮落的現象。作為有生命的神湖，它的屬相是羊。每逢羊年，神湖開放的盛大節日，西藏內外成千上萬的香客潮湧而來。轉山繞湖，燒香禮拜。面積 1920 平方公里。納木錯湖意為天湖、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，位於拉薩市當雄縣和那曲地區班戈縣之間。

**註：此日若因天候不佳暴風雪等自然災害因素，以致無法前往納木措，則另行安排替代方案，前往達賴的夏宮（羅布林卡寶貝園）。**



早餐：飯店內早餐

午餐：中式合菜 RMB60

晚餐：中式合菜 RMB100

住宿：★★★★★天堂洲際酒店或同級

## 第十天 世界最高鐵道 - 青藏鐵路之旅（拉薩-那曲-安多-唐古喇山口-沱沱河沿-「世界屋脊」-當雄羊八井-五道梁-不凍泉 - 「龍脈之祖」：昆崙山口-「亞洲脊柱」、格爾木【青藏高原沿途風光】

**（為您專業精心安排 讓您白天真正欣賞到精彩可可西里藏羚羊保護區）**

早餐後，終於登上“神秘”的青藏鐵路火車；，世界海拔最高、線路最長（1142 公里）的高原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 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，是目前世界上海拔最高的高原永久性凍土隧道。沿途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！

青藏鐵路東起青海西寧，西至西藏拉薩，是世界上海拔最高（4000 米以上地段達 960 公里，最高點唐古拉山口為海拔 5072 米）、線路最長的高原鐵路（格爾木至拉薩段全線總里程達 1142 公里），費時四十年以及超過四十億美金的預算，經過四年建設，於 2006 年 7 月試通車。

★青藏鐵路東具有高海拔、高紫外線、低氣溫、低氧氣含量的特點，青藏鐵路的觀光列車也都有抗寒、抗紫外線以及類似加壓艙的特殊設計，但遊客仍必須作好準備，預防高山症引起的身體不適。

行車時間：青藏鐵路凍土地段時速將達到 100 公里，非凍土地段達到 120 公里，滬藏線列車全程運行時間預計在 52 小時左右。成都至拉薩預計 45 小時。西寧至拉薩預計 22 小時。格爾木至拉薩預計 12 小時。



全長 1686 米的崑崙山隧道，是世界最長的高原凍土隧道。為藏羚羊通行而以橋代路的清水河鐵路橋全長 11.7 公里，是世界最長的高原凍土鐵路橋。海拔 4905 米的風火山隧道，是世界海拔最高的凍土隧道。海拔 4704 米的安多鋪架基地，是世界海拔最高的鋪架基地。全長 1686 米的崑崙山隧道，是世界最長的高原凍土隧道。為藏羚羊通行而以橋代路的清水河鐵路橋全長 11.7 公里，是世界最長的高原凍土鐵路橋。海拔 4905 米的風火山隧道，是世界海拔最高的凍土隧道。海拔 4704 米的安多鋪架基地，是世界海拔最高的鋪架基地。



早餐：飯店內早餐	午餐：火車上簡餐 RMB100	晚餐：火車上簡餐 RMB100
住宿：青藏火車軟臥（四人一室）		

## 第十一天 西寧【東關清真大寺、北禪寺、水井巷】機場✈廣州

早上 8 點過，當您醒來的時候，窗外映入您眼簾將是中國最大鹹水湖的-【青海湖】絢麗風光。青海湖湖面海拔 3260 米，碧波萬頃，湖畔是“羊羔花盛開”的草原。11 點 10 分火車抵達青海的省會-西寧；【關東清真寺】回族以米和麵食為主，對肉類食用有嚴格的戒律，禁止煙酒。特別講究衛生，喜歡沐浴。衣著方面喜戴白色或黑色無沿小帽，穿白色對襟上衣，外套黑色對襟坎肩。女子多戴「蓋頭」，按年齡選擇各種色彩。男子十二歲以後需行割禮。男女婚嫁自由。回民族信奉伊斯蘭教，屬遜尼派。節日有開齋節、古爾邦節、聖紀節等。

【北禪寺】位於西寧北山半崖峭壁間，又名土樓觀、永興寺，俗稱“北山寺”。海拔 2400 余米。北山寺是青海境內最早的宗教建築，初建於北魏，明帝時期，整個建築背倚北山，上載危岩，下臨深谷，樓閣懸立，結構奇巧，寺內共有“九窟十八洞”，內繪藻井圖案及佛教藝術壁畫，塑立各種佛尊神像，洞窟間有曲廊相連，虛實相望，可謂獨具匠心，遊覽時置身曲廊，視線極為開闊，是青海著名的道教廟觀。在寺裏面向外望，西寧市容一覽無餘，並與對面南山上的鳳凰亭遙遙相望。

【水裏一條街】好吃好玩好買 在回族的小吃攤上，您可自行享用羊肉炒麵、手抓飯、烤羊肉串、烤小羊腿、等著名的族小吃！

早餐：火車上早餐 RMB50	午餐：中式合菜 RMB 80	晚餐：中式合菜 RMB80
住宿：廣州機場空港希爾頓花園酒店 或同級		

## 第十二天 廣州✈台北

早餐後前往機場，經由廣州轉機搭機返回台灣甜蜜的家。

早餐：飯店內早餐	午餐：機上簡餐	晚餐：敬請自理
住宿：可愛的家		

★行程內容因國際或國內班機變動而有所調整，若遇不可抗拒之情況，本公司保留變更行程之權利。行程內容順序以當地旅行社所安排為主。

### 入藏注意事項：

※西藏國台辦通知 日期：2013.06.16

1. 即日起 65 歲以上（含 65 歲）參加西藏旅遊團體，申請入藏證時，必須另外提供：

- 台灣各公私立醫院所開立之身體健康無虞，可前往西藏旅遊的健康聲明證明書，證明書上須有醫生簽名，並蓋上醫院的章並加註本人身體健康，無不適應高原旅遊突發疾病或適合本人前往高海拔地區旅遊以及血壓、血糖、心跳數據報告書。有高血壓、糖尿病、心臟病、心臟有裝支架或做過心臟手術者，西藏台辦有權利拒絕入境，才能辦理。

※入藏健康條件需符合三項規定:

a. 血壓：收縮壓 110 - 140mmHg；舒張壓 70 - 90mmHg

b. 空腹血糖：60 - 100mg/dL

c. 健康證明書

2.凡年滿 75 歲 ( 含 ) 以上，考量旅客高原地區自身旅遊安全，恕無法接受參加。敬請見諒。

※入藏證所需資料：

1 - 台胞證正本 ( 或清楚的台胞證影印本或掃描檔 )

2 - 護照正本 ( 或清楚的護照影印本或掃描檔 )

( 工作天：14-28 天，如需購買青藏鐵路車票工作天：於旅遊旺季 7-8 月需達 35-45 天 ) - 70 歲以上參團，前往西藏旅遊，需填寫入藏切結書及健診證明。

- 持外國護照的客人，除需辦理中國 L 簽證外，需另行辦理入藏證，費用另議，且嚴格規定同國籍參團人數需達 2 人以上才可申辦。

- 且此規定會不定期修改，請隨時注意。

特殊注意事項：

※布達拉宮參觀時間，由西藏旅遊局統一調配，於前一天才知，故行程順序會有前後調整，且有限制參觀時間( 需旅客配合 )，敬請見諒！( 參觀需查驗台胞證、隨身行李檢查 )

※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。

※西藏早晚溫差大，紫外線強，天氣變化無常，故請備妥相關用品 ( 詳載於行前說明資料注意事項 )。

※請尊重西藏宗教習俗及民俗並遵守相關政府規定 ( 雖然有些不合理 )

※參團者於行程中，請勿脫隊並隨時注意個人安全！西藏當局亦有規定，拉薩地區除外，自由行需有合格導遊陪同，如無會被稽查罰款，故禁止在拉薩以外地區脫隊。

※建議小費：每人每日新台幣 300 元/天。( 含所有全程司機、導遊、領隊高山旅遊服務費 )。

※於行程中如因個人身體不適，無法同團體行進，導致延伸出交通費、房費、餐費..等額外費用，需由旅客自行負責。

西藏旅遊注意事項：

※此行程為高原高海拔地區，拉薩為 3600 公尺，羊卓雍錯 4441 公尺，澤當 ( 山南 ) 為 3550 公尺，江孜為 4100 公尺，日喀則 3800 公尺，珠峰大本營海拔 5200 公尺，拉孜海拔：4042 公尺，定日 海拔：4363 公尺，林芝海拔 2800 公尺；屬特殊行程，若有行動不便、高血壓、心臟疾病、糖尿病、氣喘病者，請斟酌自身情形審慎參加。

※此行程所到之地區，因為海拔高容易引起高山反應現象，務請團友多準備個人所需的預防藥 ( 例如：高原紅景天、高原安膠囊等 )，及出發前休息充足以適應高原地區氣候變化。

※西藏 4-10 月平均溫度：15°C ( 早晚溫差大，最高溫 30°C；最低溫 10°C ) 請攜帶輕便外套與毛衣。( 白天可穿秋季服裝，但晚上外出需加毛衣或羽絨外套 )，即使夏天出門也要帶風衣或較暖衣物。

※隨身個人物品：高原海拔白天日照強且長且空氣稀薄，透明度高，平均日照時間均比平原上長好幾倍以上，有些城市太陽要到晚上九點多才下山，請同時帶好墨鏡、遮陽帽、防曬霜、潤脣膏、感冒藥、腸胃藥、阿斯匹林等。



※西藏的飯店內多有配備有氧氣機，此為個人自行付費的行為，團費不包括其使用費用；唯團體行程內，個人可視自身情況之需要，向隨團領隊索取攜帶型氧氣筒，以備緊急情況使用，在正常情況下，第一天的高山反應實乃正常現象，非屬必要，盡量不使用氧氣筒。

**( 行程上會為每位團員準備罐裝氧氣一瓶。旅遊巴士上全程配備小型高壓氧氣瓶，讓您玩的放心 )**

※在高山地區旅行，腳步與說話速度敬請放慢，情緒也不要太激昂，多喝水多吃水果，儘量禁煙酒，夜晚外間活動少，若有可能，夜間盡量減少外出，以便保存體力，讓隔天的適應能力更加順暢。**( 由於西藏地區幅員遼闊、開發有限，沿途公路廁所環境不佳 )**

※多備高熱量的食品，例如：巧克力、牛肉乾、餅乾及個人愛好的零食。

※搭乘火車臥鋪請注意個人貴重物品之保管，本行程安排之軟式臥鋪為四人一室之車廂，行程中青藏搭乘時間長達 24-26 時。團員可依個人愛好準備簡易沖泡茶、奶類或零食。

※西藏地區常因大雨，造成道路中斷，以致有調動行程及住宿點之可能，實因人力所無法控制，在此預告之。

## 團費說明

---

### 【報價包含】

- 1.經濟艙團體機票來回。
- 2.全程餐食、景點、住宿飯店 ( 兩人一室 )、車資。
- 3.保險：300 萬旅約責任險及 20 萬元意外醫療給付。( 旅客未滿 15 歲或 70 歲以上，依法限制最高新台幣 250 萬旅行業責任險。 )
- 4.機場稅、燃料稅雜支及代辦費。

### 【報價不包含】

- 1.新辦卡式電子臺胞證 ( 費用請洽服務人員 )。
- 2.導遊、領隊和司機之服務費，每人每日新台幣 300 元 ( 小孩亦同 )。請交於領隊，由領隊統籌付給當地的導遊及司機。
- 3.個人之消費電話費、洗衣費、飲料費、房間服務費行李超重費及其他個別要求之費用。
- 4.個人旅行平安保險請自行投保。
- 5.貼心說明：給小費也是國際禮儀之一喔！足浴按摩小費人民幣 10 元；行李小費人民幣 5-10 元；床頭小費人民幣 5-10 元。

## 行程規定

---

- 貼心提醒：旅客若於旅遊中因法定傳染病原因，所增加之住宿、餐食、交通費用由旅客自行負擔，建議旅客若有疑慮可自行洽詢保險公司購買旅遊平安保險。
- 正確行程內容、順序、班機時間、降落城市以及住宿飯店，請以行前旅遊手冊之行程表或說明會資料為準。
- 行程及餐食將會視情況 ( 如季節、預約狀況、觀光地區休假及住宿飯店地點 ) 調整。
- 如有行程不參加者，視為自動放棄，恕無法退費。
- 為顧及旅客人身安全與相關問題，在旅遊行程期間恕無法接受脫隊要求。
- 如有特殊餐食者，請於出發前至少三天 ( 不含假日 ) 告知承辦人員，以便提早為您安排。
- 國外旅遊因搭乘飛機之飛行航程、行程內容之安排及當地醫療狀況等因素，不同於國內旅遊，敬請旅客斟酌自己及同行親友之身心、健康狀況後，再行報名及付訂。
- 同團報名旅客可能因私人因素於行程出發之 7 日前取消參團，故本公司網上所載組團狀態、可售團位等即時資訊，並非代表最終參團人數之依據，敬請諒解。
- 旅遊期間，敬請旅客隨時注意自身安全並妥善保管財物，以免發生意外或個人財物損失等事宜。
- 凡舉任何優惠項目均屬限時限量，正確內容、價格及出發日期，以報名當下實際銷售狀況為主，本公司保

留活動內容修改、解釋及終止之權利。

#### 大陸線-預訂須知：

- 1.本行程最低出團人數為 15 人以上 ( 含 )，台灣地區將派遣合格領隊隨行服務。
- 2.如有特殊需求者，請務必於報名時主動告知業務人員，讓我們為您提供專業的建議及安排。最遲請在出發前 7 個工作日內臨時提出需求。
- 凡年滿 70 歲以上或行動不便之貴賓，需有家人或友人同行，方始接受報名，不便之處，尚祈鑑諒。
- 以上價格已經分攤 70 歲以上老人與小孩的優惠票價差，如產生恕不退還優惠票價差。
- 嬰幼兒同行：可能無法妥適兼顧，所以煩請貴賓於報名時，多方考量帶嬰幼兒同行可能產生的不便，以避免造成您的不悅與困擾。
- 未滿 18 歲：未與透過法定代理人一同報名參加旅遊行程者：須將旅遊定型化契約書，提供給法定代理人簽名，報名始為有效。
- 懷孕旅客：需主動告知懷孕週數及胎數，並隨身攜帶醫師開立註明預產期診斷證明文件，懷孕 27 週以上( 各家航空公司規定週數略有不同，請依照參加的行程所搭乘航空公司之規定 )
- 於 3 個工作天完成申請，備妥「適航申請書」、「診斷書」。航空公司不接受懷孕 36 週以上單胞胎及懷孕 32 週以上多胞胎孕婦搭機 ( 各航空公司規定略有不同 )。若因旅客隱瞞自身孕期或身心狀況，導致航空公司航程受影響因而產生之成本，航空公司將保留法律追訴權。
- 役男：須向相關主管機關申請出境許可。( 役男是指年滿十九歲當年一月一日起至屆滿三十六歲之年十二月三十一日止，尚未履行兵役義務之役齡男子。 )
- 現役軍人應向服役 ( 勤 ) 單位申請出境核准後，始得出國。
- 旅客若具國家安全之人員身分，自行先經服務機關核准，始得出國。
- 雙重國籍：務必攜帶符合出入境本國籍及前往國家之規定的護照。
- 外籍人士：本行程僅適用於本國人 ( 中華民國護照者 ) 參團有效；非本國國籍之旅客及台商及大陸人士，價格需另計。相關售價請洽詢客服人員，造成不便，敬請見諒!!
- 特殊餐食：報名付訂金時請一併告之特殊餐食 例如:全程素食或不吃牛肉或其它餐食及分房表
- 單人報名：飯店房型以兩人一室為主。單人報名者，本公司將盡量安排同性別旅客或領隊同房；若指定單人入住，請按房型補足單人房價差，實際價差費用以當團說明公布為準。
- 擬於大陸當地會合外站參團 ( Join ) 之的旅客，請洽服務業務人員另行報價，屆時售報價原則上不含簽證費用、機票 ( 國際段/內陸段 ) 亦不含機場稅及燃油附加費，並依實際報價內容為準。
- 團費包含之所有票券，已分攤各式票種 ( 如老人、孩童優惠 ) 價格，恕不退回價差。
- 中華民國護照用於台灣出入境查驗，出入境中國大陸時請出示有效期限內之台胞卡 ( 證 )。
- 中國幅員遼闊，且各地政策不一，遊覽車車型及條件各省均有差異，並非全國統一規格，無法與台灣及其他國家做比較。
- 但為確保各位貴賓保險資料之正確性，及方便出發當日辦理登機手續能較為順暢，建議貴賓將護照正本於團體出發前七個工作日繳交予本公司，以減少各位貴賓於辦理登機時等待過多時間。
- 本公司網上所載組團狀態、可售團位等即時資訊，並非代表最終參團人數之依據，敬請諒解
- 本旅行社於行程中，保有自身或使第三方向旅客兜售商品之權利。
- 除本商品頁面另有記載、或雙方另有約定外，旅遊費用相關項目，均以團體方式計價，如遇年長、兒童、不佔床者或特殊身分者，均無相關價差優惠。

#### 機位說明：

- 團體機票經開票後，需團去團回，開票後即無退票價值，故於開票後或當日臨時取消出發者，恕無法辦理



退票。脫隊延回者須自行開立個人機票。

- 全程使用團體機票，不適用於出發前預先選位，也無法事先確認座位相關需求（如，靠窗、靠走道..等）。
- 同行者座位可能無法相鄰，敬請參團貴賓了解。

#### 住宿說明：

- 行程飯店所使用之房型除行程特別載明或依旅客特別需求另行安排者外，正常以提供各飯店之標準房型為主。
- 住房安排為二人一室，如需求單人住宿一間房，則須另補價差（請洽業務確認單人房加價費用）。
- 大陸地區飯店無提供團體自然單間，凡單人報名之旅客在最終分房之結果落單時，須另補收單人房差，敬請知悉。
- 團體房型均以2人一室兩張單人床為主，如需指定大床房或3人一室加床，請於出發前提出，並以酒店實際回覆為準，部分酒店有加價的可能或是無大床及加床的房型，此需求恕無法保證安排。
- 若旅客需指定大床房型時，可能『需加價』與『無法保證』給房，或同團者無法保證入住同一樓層，遇到上述情況，尚請諒解。
- 團體住宿以行程中載明之酒店為優先，如遇旺季滿房或承接大型會議或政府徵收等，導致無法安排，則將改以其他同級酒店替代。
- 中國酒店於季節交替之際常出現無法提供冷（暖）氣之現象，係因各省份地區冷（暖）氣提供時間，需視當局評定實際氣候而定，但此並無明文規定，如遇此情況敬請理解與配合。
- 全球環保意識抬頭，中國大陸部份酒店將不提供一次性用品（牙膏、牙刷、梳子、浴巾、刮鬍刀等物品），建議旅客自行攜帶個人盥洗用具及拖鞋，以免造成生活上的不便。
- 中國境內目前使用220V，一般插座為圓形。台灣是使用110V，因此由台灣攜帶電器用品，在中國境內使用請考慮適用性或攜帶變壓器。

#### 中國大陸地區酒店規則說明：

- 近年來中國地區逐步發展迅速，飯店如雨後春筍般增加，故會有一種【準星級】名詞出現。
- 大陸地區新酒店成立需經試營業一年後才能進行星級評等，但各酒店在建立時會依各星級之規格建造設定，故會有此【準五、四、三】名詞產生。

#### 團體餐食說明：

- 團體桌採10人一桌（八菜一湯）方式，若未達人數，餐色及餐量上會依人數比例遞減及調整。
- 中國地區烹飪方法與口味與台灣落差甚大，會提醒各餐廳及帶團導遊交代少油少鹽，若口味仍偏重，再煩請與領隊／導遊協助，以儘量符合台灣團體的餐食口味。
- 中國地區素食烹飪方法與口味與台灣落差甚大，各團體餐廳素食餐皆以簡便的炒青菜2~3道為主，請素食旅客如前往旅遊時，可先備素食罐頭或泡麵等。

#### 行程變更：

- 為維護旅遊品質及貴賓們的權益，在不變更行程內容之前提下，將依正式取得飯店飯店的結果，再綜合當地實際交通等情況，為貴賓們斟酌調整並妥善安排旅遊行程、飯店入住之先後順序或旅遊路線，請以行前說明會或最後確認的行程說明資料為準。
- 因氣候無法預測，故若遇颱風、地震等不可抗力情況，則會以行程安全順利為考量，採緊急行程應變措施，敬請見諒。

#### 行程脫隊：

- 此行程為團體旅遊行程，顧及旅客於出遊期間之人身安全及相關問題，需與團體同進同出。
- 若有中途脫隊者，行程中所載明之餐食、旅遊、住宿、機位等團體旅遊行程相關項目，均除視同個人放棄外，不另退費。小費亦需付足旅遊天數。若因此而無法滿足您的旅遊需求，建議您另行選購套裝自由行

商品。

#### 小費說明：

- 領隊、導遊及司機服務小費總計新台幣 300 元台幣 x 天數。服務小費是由各位貴賓給予領隊、導遊、司機等人員之肯定與鼓勵，感謝您的嘉許。
- 行李小費：人民幣 5-10 元。
- 房間小費：人民幣 5-10 元。
- 足浴按摩小費：人民幣 10 -25 元。
- 其他服務費，因地區及服務性質不同，可事先徵詢領隊或導遊之意見，再決定付服務費之多寡。

#### 注意事項：

- 大陸餐廳、廁所休息站等處所均、普遍性販賣絲綢字畫、雕刻品茶壺、茶葉...等等，藝術品、或當地土特產，並非特定購物點（SHOPPING），敬請知悉理解。
- 鑑於中國大陸運輸安全法規定，搭乘高鐵（動車）所攜帶的隨身或托運行李中，不得含有各式刀具、槍砲、彈藥等危險物品，故請勿攜帶搭乘，否則將面臨罰款、拘留或沒收等行政處罰，如造成任何損失，請自行承擔。
- 禁止事項：不得嫖妓，不得攜帶水果及肉類製品入出境。另為使旅遊更加順暢，盡量避免談論政治話題影響旅遊氣氛。
- 入境大陸之行動電源須在標示 3C 認證 10,000 mAh 以下，超過規格之行動電源中國海關會沒收。且行動電源每人限帶 2 個，僅能放置於隨身行李攜帶，不得置入行李箱托運。
- 行動電源凡未沒標示廠牌或容量者，中國海關會將予沒收。
- 所有大陸內陸之海空陸交通，食宿及遊覽，均由內大陸當地公營旅遊單位協助負責安排且仍有當地政府國家制度上之限制，將會適度的調整及修正。

#### 【個資保護】

##### A.個人資料蒐集之隱私權政策

- 1.當您參加本公司旅遊團體，我們將必須保留您之個人資料，以利旅遊業務之辦理、或與旅客聯繫、完成交易、提供服務，本公司就您的個人資料之利用區域限於參加團體旅客之所在國家以及台灣地區；在此情況下，本公司將明白告知使用者。除非法律允許無須事先通知之外，本公司不會蒐集或使用您所提供的個人資料在其他無關的用途上。
- 2.為了遵守法律、依法抗辯或執行合法商業行為之必要，我們可能使用您的個人資料，在此情況下，我們將特別留意您的權益以及確保公平、合法、以及符合比例原則地使用您的個人資料。

##### B.個人資料的處理

- 1.您提供的個人資料將可能用於維繫您與本公司之間的客戶關係。我們會利用、分析這些資料，以達到符合您對我們的要求以及回應。除非您有其他特別的指示，我們將傳遞您可能有興趣的本公司各種商品資訊、專案活動、其他商品服務以及相關資訊。如果您不願收到此類資料，請您於提供個人資料時直接告知即可，您隨時可以選擇日後不要再收到任何相關資料。
- 2.本公司始終致力於提供最好的旅遊服務與產品品質。歡迎您提供寶貴的意見協助我們進步與提升！期盼您在行程結束後，填妥「顧客意見調查表」，密封之後，交由領隊帶回。謝謝您的合作！

#### 【護照新辦 & 過期重辦所需證件資料】

**護照新辦**（從未辦過）請本人持身分證正本 及 彩色照片 2 吋大頭 白底 2 張 前往戶政事務所做人證識別後將人證識別後的護照申請單 跟身分證正本 轉交旅行社辦理 申辦。  
( 目前申辦日期約為 3 - 4 週、身分證退還日約為 7 - 14 天、費用為 NT 1800 - )



**護照過期重辦**（護照效期未過需交回 註銷）從新辦理資料:身分證正本.彩色照片 2 吋大頭 白底 2 張  
（目前申辦日期約為 3 - 4 週、身分證退還日約為 7 - 1 4 天、費用為 NT 1 8 0 0 - ）

**【台胞證新辦&過期重辦所需證件資料】**

**台胞證新辦、過期重辦**

（超過 6 個月有效期之護照正本、身分證正反面影本、彩色照片 2 吋大頭 白底 1 張  
（目前申辦日期約為 1 0 日、費用為 NT 1 8 0 0 - ）