徹遊西藏

一場說走就走
的心靈之旅

大川藏地接聯盟

自由行

就地接團



1 西藏11天

漫遊西藏-拉薩.林芝
日喀則!納木措 羊卓雍湖
青藏鐵路暢遊西藏11天

1 舒適住宿

安排正品牌五星酒店，讓您在高原上得到最充足的休息。

2 特別安排

1.三排座新車，讓您在高原上有最舒適的旅遊體驗。
2.八廓街定妝旅拍，讓專業攝影師留下您最美的身影。

3 特別贈送

布達拉宮旁咖啡下午茶、西藏榮譽證書、車上鋼瓶氧氣瓶

※ 為配合政府政策，散客組團前往大陸旅遊未開放前，如有整團包含參訪、交流、朝聖之需求，可參考所列行程及售價代為安排（機+酒）。

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。布達拉宮依山壘砌，蜿蜒直至山頂，宮域幾乎占據了整座山峰。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。 新川藏假期

歷史悠久的藏文化博物館

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。

新川藏假期





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。

納木措

一大聖湖

一百二十萬平方公里的中國大陸西藏高原上，分布著成千上百的湖泊，猶如天上的繁星，散落在浩瀚的草原和荒漠。其中，納木錯湖是藏族心中最聖潔的三大聖湖之一，藏語意為天湖。

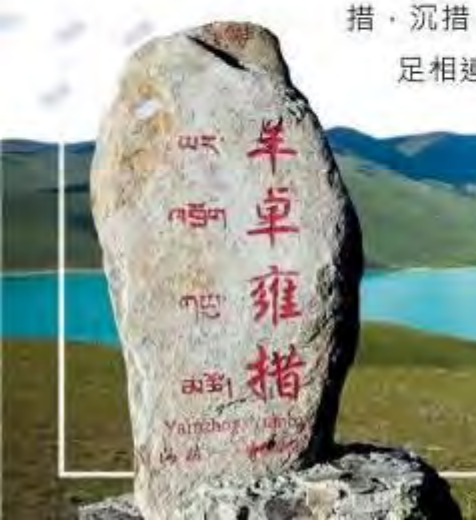
它位於念青唐古喇山脈北側，在遠古時期，西藏是古提斯海的一部分，新生代第三紀喜馬拉雅造山運動後，大海退去，高原隆起，群山谷地間留下許多的鹹水湖，納木錯就是最大的一個。目前也是全世界海拔最高、面積最大的高原湖泊，比號稱世界第一高湖——南美洲的的喀喀湖還高出九百零六公尺。

新川藏假期



羊卓雍措

羊卓雍措被譽為世界上最美麗的水。羊卓雍措的字面上意思是:羊-上面；卓-牧場；雍-碧玉；措-湖。連起來就是"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，都不能看到羊湖的全貌。羊卓雍措有三個姐妹，空母措，沉措，巴久措，加上羊卓雍措，共四姐妹在巨大的湖盆中，手足相連，難以割捨，共同組成了讓我們肉眼看不到邊的聖湖。



飯店安排



拉薩香格里拉大酒店

Shangri-La Lhasa

香格里拉 SHANGRI-LA

抵達位於喜馬拉雅群山環抱中的拉薩香格里拉大酒店，您在優雅而寬敞的客房裡發現了一本詹姆斯•希爾頓的傳奇著作——《消失的地平線》，書中的故事講述了一群旅客，意外來到了一片隱匿在喜馬拉雅山脈的世外桃源——這也成為了香格里拉品牌的靈感之源。

您來到驛站酒廊的戶外庭院稍事休息，一邊看書飲茶、一邊放眼眺望拉薩城和連綿群山的美景。隨後，為了讓身體適應拉薩的高海拔，您來到酒店獨特的氧吧恢復體力，並自費享受了一番足底按摩。

徹遊大川藏



飯店安排



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。

新川藏假期



飯店安排



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。

新川藏假期





五星林芝悦皇冠度假酒店

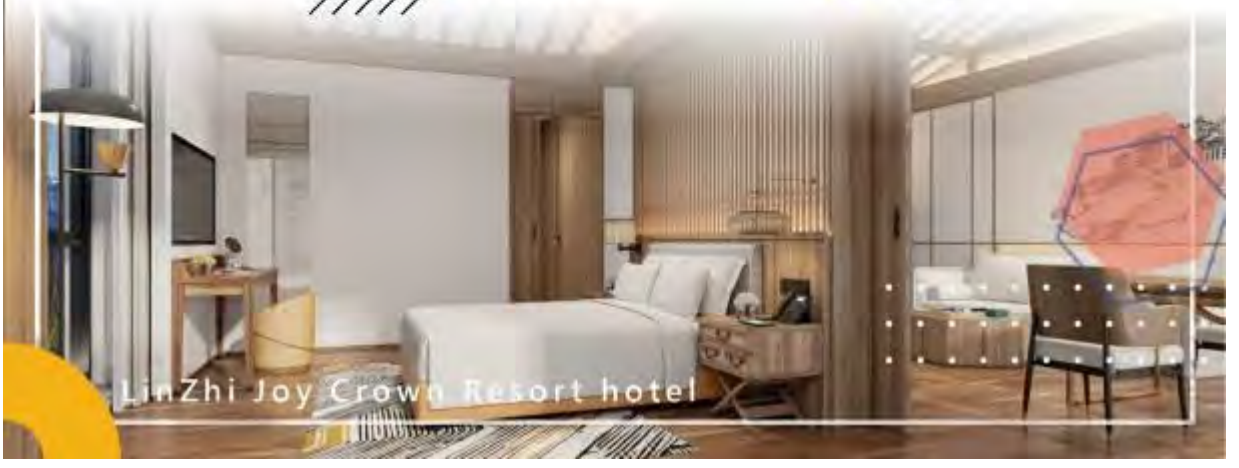






林芝悦皇冠度假酒店是林芝國際品牌全服務型奢華度假酒店，酒店坐落於尼洋河西岸，比日神山環繞，抬眼既是藍天、白雲、森林、雪山，完美捕捉著“太陽寶座”——林芝“西藏江南”的自然之美，為您帶來心曠神怡的度假休閒體驗。 在這個擁有著英國血統的酒店，我們化身為“王室貴族”，穿行在酒店的任何地方，清吧、全日制餐廳、宴會廳，中餐包間.....靜謐的中心庭院，風格時尚的設計風格，濃郁的藏式色彩裝飾，更增添了藏英文化的美妙碰撞之後的神奇韻味。

傲遊大川藏



特色美食 menu

林芝菘蓉石鍋雞



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。



橋頭巴河魚料理

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名。





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。

The most delicious



藏區大昭寺八廓街或布達拉宮
深度留影體驗我是最佳主角

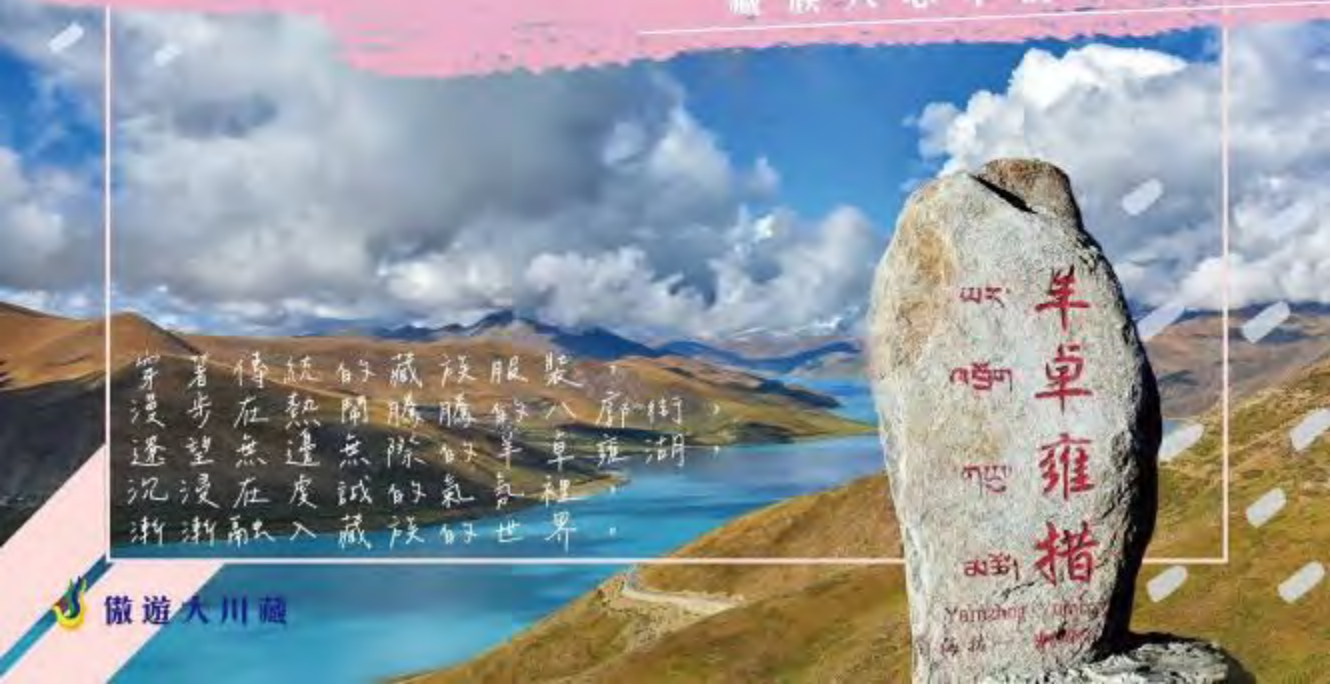




傲遊大川藏

《藏服定妝旅拍》
專門攝影師大昭寺八角街或布達拉宮拍照留影，
難得時光我是藏區最佳男女主角。

藏族人心中的歸宿



穿著傳統的藏族服裝，
漫步在熱鬧勝勝的八廓街，
遙望無邊無際的羊卓雍湖，
沉浸在虔誠的氣氛裡，
漸漸融入藏族的世界。

傲遊大川藏



特別安排布達拉宮旁咖啡下午茶、
藏甜茶體驗、湖畔藏服體驗
深度接觸感受深蘊藏族文化



特排西藏三排座車

大座位輕鬆舒適觀賞高原大山大水





● 舒適座位　● USB充電孔　● 獨立杯座

航班參考

NO	日期	天數	航空公司	航班號碼	起訖城市	飛行時間
1	05/03	第一天	南方航空	CZ3098	桃園/廣州	1450/1715
2	05/04	第二天	南方航空	CZ3477	廣州/林芝	0700/1040
3	05/12	第十天	南方航空	CZ2134	西寧/廣州	2030/2350
4	05/13	第十一天	南方航空	CZ3097	廣州/桃園	1120/1330

(航班僅供參考視最終出票調整之)

行程內容

第一天 5/3 臺北桃園/廣州 CZ3098 1450/1715

今日準備好行李，帶著探索絕代美景的心情，集合搭機飛往中國廣州開啟西藏之旅。

【廣州】廣州擁有 2200 多年以上的建城史，是嶺南文化的發源地和興盛地，1982 年被列為中 國首批國家歷史文化名城之一。廣州從秦朝開始一直是郡治、州治、府治的行政中心和中國華 南地區的政治、經濟、文化及科教中心，也是近代中國革命的策源地和現代文明的重要搖籃。

早餐：自理	午餐：自理	晚餐：中式合菜 RMB80
住宿：廣州希爾頓國際酒店或同級		

第二天 5/4 廣州/林芝 CZ3477 0700/1040

●景點：哈達迎賓、雅魯藏布江河匯流處、尼洋閣文化風情園、喇嘛林寺、八一鎮

【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。

【江河匯流處】是指雅魯藏布江與尼洋河兩江匯流處，位於西藏林芝米林鎮，從林芝首府八一鎮前往兩江匯流處，約一個小時的車程。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」，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。

【尼洋閣文化風情園】尼洋閣藏東南文化博覽園位於八一鎮城外，是一處以表現門巴族、珞巴族等藏東南地區獨有少數民族文化為主的博物館展示了很多有當地特色的文物、生活用品、服飾等。另外，尼洋閣的建築從外面看是一座很有藏族風格的圓塔，周圍環繞着山巒，很有氣勢。每到夏 天格桑花開，結合著建築和山景很適合攝影。

【八一鎮】八一鎮是林芝地區政治經濟及文化中心，八一鎮海拔 2900 米，位於尼洋河畔。作為重要的藏東南物資集結與交易中心，八一鎮的商業比較興盛。

● 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<保溫壺>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：酒店早餐	午餐：中式合菜 RMB80	晚餐：魯朗風味 RMB100
住宿：林芝悅皇冠國際酒店或同級		

第三天 5/5　林芝

●景點：嘎拉桃花沟、魯朗林海風景區(魯朗觀景台+賞田園高原風光+貢措風景區+魯朗小鎮風情)、色季拉山、遠眺南迦巴瓦峰

【嘎拉桃花溝】3~4 月的林芝，寒意未盡，卻已是花的海洋。遠方的雪峰還有皚皚白雪，桃花已如醉霞緋雲般的爭相鬥豔。粉嫩的桃花，在氣勢磅薄的雪山懷抱中無限柔媚。妖嬈桃花，映著蔚藍雲天，美不勝收。西藏的野桃多屬毛桃，樹形高大，樹幹粗壯，氣勢很像繁茂的梧桐。毛桃的花朵較小，多為粉紅或深紅色，不如碧桃和降桃的花形大，但密度很高，密密匝匝，呼

啦啦有成千上萬的感覺。林芝嘎啦桃花村是 3 月賞桃花的首選之地。

【魯朗林海風景區】魯朗林海位於西藏林芝地區林芝縣魯朗鎮境內，距八一鎮 80 公里左右的川藏路上，座落在深山老林之中，素有「西藏江南」美稱。 「魯朗」藏語意為「龍王谷」，是 龍王爺居住的地方，也是「叫人不想家」的地方。魯朗海拔 3700 米，是一片典型高原山地草 甸狹長地帶。兩側青山由低往高分別由灌木叢和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，草坪上報春花、紫苑花、 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」。

【色季拉山】路途中我們將經過美麗的色季拉山,最出名的便是是那滿山滿眼的杜鵑花了。色季拉山的杜鵑花面積大，品種多，盛開期間氣勢浩大，景色極為壯觀。全世界的杜鵑花約有 850 種，我國約有 460 種，其中西藏 170 種，占世界杜鵑花品種的五分之一。

【遠眺世界第 15 高峰-南迦巴瓦峰】的雄姿是中國西南部的一座著名山峰，位於喜馬拉雅山脈東端、西藏自治區林芝地區米林縣墨脫縣交界地帶，海拔 7,782 公尺，也是世界所有高度超過 7,600 公尺的山峰中位置最靠近東方的。南迦巴瓦峰曾被《中國國家地理》雜誌評為「中國最美十大名山」第一名。

早餐：酒店早餐	**午餐：中式合菜 RMB80**	**晚餐：魯朗石鍋雞 RMB100**
住宿：林芝悅皇冠國際酒店或同級		

第四天 5/6 林芝-拉薩

●景點：巴松措、措宗寺

【林芝】有西藏小江南之稱，是個人文景觀和自然景觀極其豐富的地區。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。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。

【巴松措風景區】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。湖心紮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。

【措宗寺】位於林芝巴松措湖心島上。這座寺廟的建造時間據考證於唐末，迄今已有 1500 多
年歷史，屬藏傳佛教寧瑪派。寺內供奉著蓮花生大師，是生活在當地人心目中的聖地。寺院規模很小，僧尼宗教影響卻很大。措宗寺原有一本寺志，但在 60 年代被毀，如今只能靠當地老人 的口頭傳說以及僅有幾頁篇幅的巴松湖地理志來追溯其歷史。

●溫馨提醒：

1. 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。
2. 從今天開始請隨身攜帶<保溫壺>以便隨時可以盛裝熱水或是薑糖水。
3. 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~
4. 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。

早餐：酒店早餐	午餐：巴河魚風味 RMB80	晚餐：菌王府野菌火鍋 RMB100
住宿：拉薩聖地天堂洲際大酒店或同級		

第五天 5/7　拉薩

●景點：布達拉宮、布宮咖啡下午茶、大昭寺、八廓街、贈送藏服定妝旅拍-個人專輯

【世界文化遺產-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。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。

【世界文化遺產-大昭寺】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。

【八廓街】位於拉薩舊城區，圍繞大昭寺而建，是一整片有著濃鬱藏族生活氣息的街區，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。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，可以看到轉經筒、藏袍、藏刀、生動拙樸的宗教器具等各式用品。

【大昭寺八廓街藏服定妝旅拍-個人專輯】

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。

● 溫馨提醒：

1. 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。統一旅行團，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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

早餐：酒店早餐	**午餐：中式合菜 RMB80**	**晚餐：特色風味 RMB100**
住宿：拉薩聖地天堂洲際大酒店或同級		

第六天 5/8　拉薩-日喀則

●景點：羊卓雍措、湖畔雪山咖啡、卡若拉冰川、日喀則-藏茶體驗

【日喀則市】位於西藏南部雅魯藏布江與其支流年楚河交匯處，而紮什倫布寺則是日喀則的象徵，寺院依山而築，壯觀雄偉，可與布達拉宮媲美，是歷代班禪的駐錫地。

【羊卓雍措湖】位於雅魯藏布江南岸的山南地區浪卡子縣。藏語中『羊卓』意為『碧玉湖』，『雍措』意為『天鵝池』。湖形如珊瑚枝般蜿蜒伸展，因此藏人也稱其為『上面的珊瑚湖』。身為西藏三大聖湖之一，羊卓雍措被譽為西藏最美的湖泊。從拉薩前往江孜的途中，沿著連接西藏與尼泊爾的舊友誼公路即可欣賞到這片絕景。湖水顏色極為迷人湖面海拔 4,441 公尺，東西長 130 公里，南北寬 70 公里，湖岸線總長 250 公里，總面積達 638 平方公里。湖水深度約 20-40 公尺，最深處達 60 公尺，蓄水量 146 億立方公尺，是喜馬拉雅山北麓最大的淡水內陸湖。藏族 視湖泊與山嶽同為聖地，認為這是護法神的居所，蘊含特殊靈力。羊卓雍措作為三大預兆聖湖 之一，從達賴喇嘛到當地村民都會前來朝聖。

【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、雲霧飄緲、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。

●溫馨提醒：

1. 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，路上有多個觀景平臺，可停留拍照。

2. 羊卓雍措旁的藏獒、犛牛，拍照千萬不要對到它們，有時飼主就會前來索錢財。

早餐：酒店早餐	午餐：聖湖風味 RMB80	晚餐：藏式火鍋風味 RMB100
住宿：日喀則希爾頓國際大酒店或同級		

第七天 5/9　日喀則-當雄

●景點：紮什倫布寺、念青唐古喇山、雪山高原秘境-賞鳥觀雪

【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。

【遠眺念青唐古拉】坐落在當雄草原上，藏北高原的南方門戶，西藏四大著名神山之一，念青即藏語"大神"全長 1400 多公里，平均寬度 80 公里，海拔 5000~6000 公尺，主峰念青唐古拉峰海拔 7111 公尺。念青唐古喇山脈也是青藏高原東南部最大的冰川區。

【雪山高原秘境-賞鳥觀雪】位於拉薩西北山谷盆地中,北臨海拔 5000 米一 6000 米高的念青唐古 喇山，四面山頂終年白雪皚皚。 進入盆地後，整個大地被熱氣瀰漫到處都有地熱露頭點，可觀 賞奇特高原野生獨有的雪山大鵰及奇特高原藏羚羊,天地間人生何其有-天地之間-唯有傲遊大川 藏貴賓獨享。

●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 RMB60	晚餐：手撕羊肉 RMB100
住宿：當雄萬潤洲際酒店或同級		

第八天 5/10 當雄-拉薩

●景點：納木措、那根拉山口停留拍照、布達拉宮夜景拍攝

【納木錯+觀光車】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，它和阿裏的瑪旁雍錯、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，看翁西半島的合掌石、拜經 石屹立昂然....寧靜、遼闊、壯麗...，令人屏息難忘。

●溫馨提醒：

1. 由於路途遙遠，用餐時間可能有所耽誤，請準備零食充飢。
2. 納木錯因屬藏北高原地區，去納木錯會經過 5190 米的那根拉山口。高原氣候不穩定，那根拉山口，經常會被冰雪覆蓋，此時會封路。如封路無法前往會更改景點。

早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜 RMB60	晚餐：拉薩歡送宴 RMB200
住宿：五星香格里拉大酒店或五星瑞吉酒店或同級		

第九天 5/11 拉薩+++青藏鐵路

●景點：青藏高原風光 (正確車次和發車時間,以當地訂票和官方公佈發車時間為準)全程約 22 時欣賞沿途風光 早餐後，搭乘★4 人一室軟臥的青藏專列前往【西寧】(海拔 2260 米)，沿途欣賞高原獨特風光。 青藏鐵路的建設，前後經歷了半個世紀，是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路。這條處在

『世界屋脊~青藏高原』上的青藏鐵路沿線地質情況十分複雜，海拔 4000 多米以上路段共佔 960 千米，常年連續凍土的地段長席約 550 千米，其最高點位於海拔 5072 米。

【沿途站點】：一、拉薩車站：寬敞壯觀充滿藏族風格的拉薩火車站。二、羊八井：遠遠看到 的白騰騰的雲霧，那就是著名的羊八井地熱溫泉。三、當雄站：最佳景觀-念青唐古喇山是藏北、 藏南的分水嶺之一。四、那曲站：最佳景觀-怒江的上游,河流滋潤了昆侖山脈和岡底斯山脈之間 的羌塘草原。五、藏北草原安多站：最佳景觀：藏北草原、錯那湖、藏野驢。六、唐古拉車站： 最佳景觀：通天河、唐古喇山口(世界海拔最高的鐵路車站 5068 公尺)。七、長江源沱沱河站。 八、可哥西裏站：最佳景觀-可哥西裏自然保護區、清水河特大橋、藏羚羊。九、玉珠峰站：最

佳景觀玉珠峰、昆侖山隧道。十、格爾木車站：最佳景觀-格爾木是昆侖山融雪沖積形成的綠洲地帶。十一、德令哈站：最佳景觀-典型的戈壁綠洲地區。十二、西寧站：隔天上午抵達青海省省會西寧。

早餐：酒店早餐	午餐：火車餐廳 RMB80	晚餐：火車餐廳 RMB80
住宿：青藏鐵路 軟臥 4 人 1 室		

第十天 5/12 青藏鐵路++西寧/廣州 CZ2134 2030/2350

●景點：洗浴 spa 中心、東關清真寺、力盟步行街 (當天景電視最終狀況增減之)

【東關清真寺】東關清真大寺是青海省最大的清真寺，也是西寧市內最重要的景點之一。整個清真寺建築雄偉，融合了漢、藏、伊斯蘭幾種建築風格，非常獨特。清真大寺在西北影響力很大，每天都會有很多信徒在這裡禮拜，禮拜場面盛大卻又十分安靜，令人感受到濃厚的宗教氛圍。

【力盟步行街】 位於青海省西寧市城西區，該商業街以河湟文化為特色，規劃〝兩街、四門、八巷及中央不夜城廣場〞立體佈局，融合秦磚漢瓦與現代時尚元素，形成文旅商一體的休閒商業步行街，結合原創景觀小品與多元業態交融，涵蓋餐飲、購物、娛樂等複合功能。

早餐：特色早餐 RMB40	午餐：西禦風味 RMB80	晚餐：圓滿風味宴 RMB150
住宿：廣州希爾頓國際酒店或同級		

第十一天 5/13 廣州/台北桃園 CZ3097 1120/1330

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灣機場，回到溫暖的家，結束難忘的西藏十一天金鑽之旅。

早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜 RMB80	晚餐：月風味宴 RMB150
住宿：溫暖的家		

◆溫馨提醒：

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!!