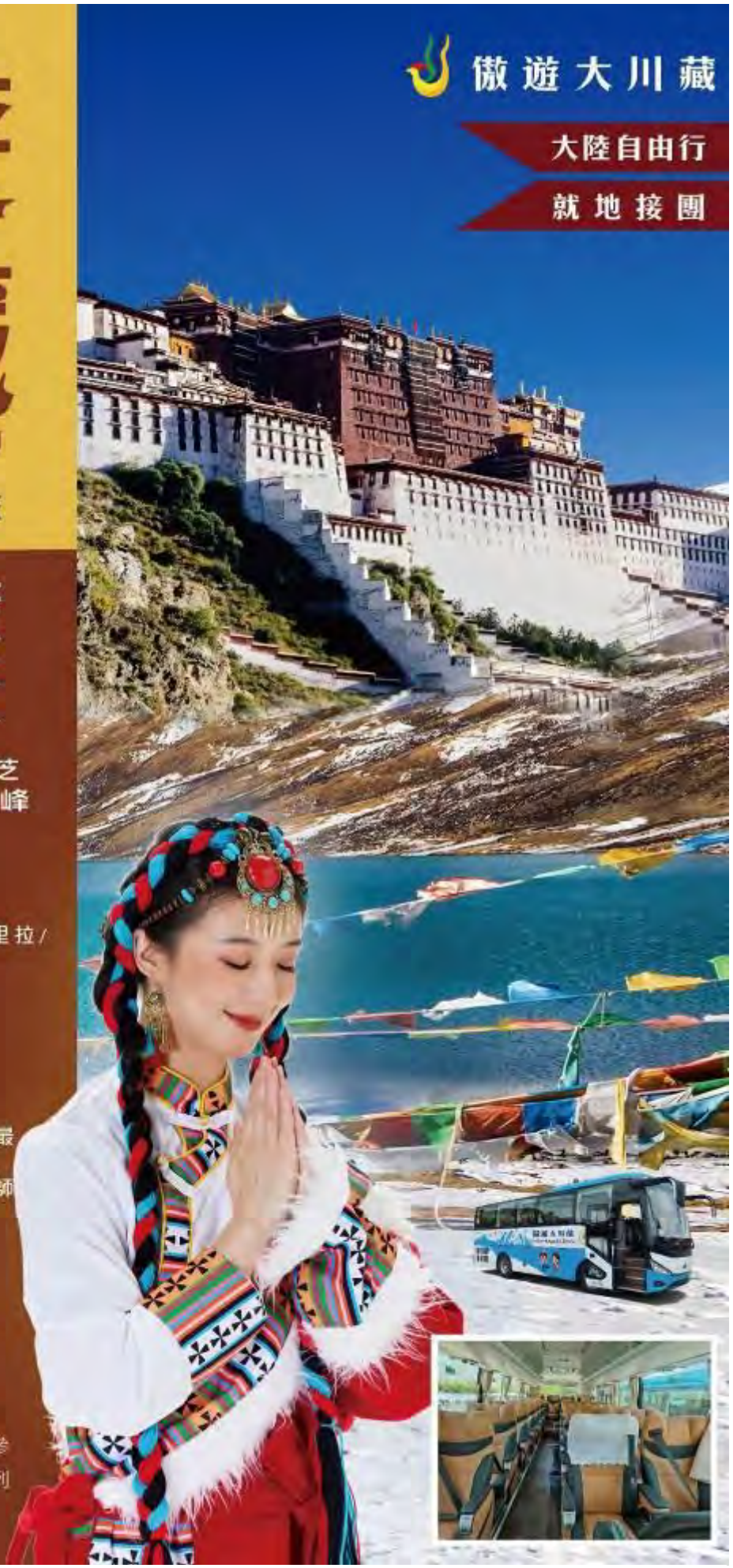
傲遊西藏

一場說走就走
的心靈之旅

傲遊大川藏

大陸自由行

就地接團



專業西藏金鑽13天

品牌五星青藏鐵路.林芝
拉薩.日喀則.納木措.珠峰

1 舒適住宿

◆拉薩-五星洲際天堂/五星香格里拉/五星瑞吉國際酒店
◆日喀則-五星希爾頓
◆林芝-悅皇冠國際酒店

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）。

Mount Qomolangma

【珠穆朗瑪峰】

"世界最高峰"

珠穆朗瑪峰國家公園位於喜馬拉雅山脈的核心地帶，不僅吸引登山者和探險家，也吸引自然愛好者和文化探索者。這裡的雪豹、藏羚羊等稀有動物，以及獨特的高原植物群落，為生物多樣性研究提供了寶貴的資源。此外，園區內還有豐富的文化遺產，西藏文化和佛教寺廟為這片土地增添了神秘色彩。園區內還有豐富的文化遺產，西藏文化和佛教寺廟為這片土地增添了神秘色彩。

"世界海拔最高的鐵路"



【青藏鐵路】

人間最美的天路鐵道之一，全長1956公里，是世界上最長也是海拔最高的高原鐵路。起點是青海省的西寧市，行經格爾木市、崑崙山口、沱沱河沿岸，翻越唐古喇山口後進入西藏，沿途經過那曲、羊八井最後入拉薩為終點站。青藏鐵路，這條蜿蜒於高原之上的巨龍，不僅搭建起了內地與西藏之間的橋樑，更是一條串聯起無數自然奇觀的景觀大道。它所穿越的壯麗景致，早已激發了無數遊客朋友們內心的渴望。

新川藏假期

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。

傲遊大川藏





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









新川藏假期



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。

The most delicious

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。






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，
漫步在熱鬧繁華的八廓街，
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。
羊卓雍措
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

天數	航空公司	航班編號	起訖城市	飛行時間
第一天	南方航空	CZ3098	桃園/廣州	1450/1715
第二天	南方航空	CZ3477	廣州/林芝	0645/1040
第十二天	南方航空	CZ2134	西寧/廣州	2030/2350
第十三天	南方航空	CZ3097	廣州/桃園	1120/1330

（以上航班僅供參考，中段航班暫訂，以最終現況開票為主）

行 程 內 容

DAY 01 桃園機場✈廣州

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 **風味小廚 RMB60**

廣州機場空港希爾頓花園酒店或同級

DAY 02 廣州/林芝

●景點：哈達迎賓、雅魯藏布江河匯流處、尼洋閣、卡丁溝景區、途經色季拉山、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。

【卡丁溝景區】卡定天佛瀑布位於 318 國道距八一鎮 24 公里處的尼洋河畔卡定溝內，溝內古樹參天，一條落差近 200 米的瀑布飛流直下，瀑布後的巖壁上有一尊天然形成的大佛面目慈祥，在 瀑布中時隱時現，天佛瀑布由此得名。沿著景區內鋪設的台階，走上觀瀑台，銀鏈般的水流掛 在山崖上，非常壯觀。瀑布水小時如銀鏈飄然而下，水大時氣勢磅礴、驚心動魄。

【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 RMB60**　　晚餐 **魯朗風味 RMB100**

林芝悅皇冠國際酒店或同級

DAY 03 林芝

●景點：嘎拉桃花溝、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)、遠眺色季拉山、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 **映象川菜 RMB60**　　晚餐 **魯朗石鍋雞 RMB100**

林芝悅皇冠國際酒店或同級

DAY 04 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。

【拉薩】西藏的首府，因為拉薩海拔高，平均每天陽光會照射到 8 小時的時長，因此被稱為「日 光城」，也是大家來西藏的首選之地。這座帶著神秘光輝的日光城，也因為其歷史悠久的藏傳 佛教文化而聞名於世，當西藏旅遊越來越熱門的時候，拉薩也因為獨特的自然與人文之美，吸引著越來越多來自世界各地的遊客們。

早餐 **酒店早餐** 午餐 **巴河鱼風味 RMB60** 晚餐 **菌王府野菌火鍋 RMB100**

拉薩聖地天堂洲際大酒店或同級

DAY05 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 RMB60** 晚餐 **藏式烤羊風味 RMB100**

拉薩聖地天堂洲際大酒店或同級

DAY06 拉薩-日喀則

●景點：羊卓雍措、湖畔雪山咖啡、卡若拉冰川

【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 RMB60** 晚餐 **藏式風味 RMB100**

日喀則希爾頓國際大酒店或同級

DAY07 日喀則-定日

●景點：紮什倫布寺、日喀則老城區

【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。

【紮什倫布寺】作為藏傳佛教的重要聖地，不僅是班禪喇嘛的駐錫地地，亦是格魯派六座主要寺廟之一。該寺始建於 1447 年，由宗喀巴大師的弟子根敦朱巴領導創建，歷經十二年的辛勤建設最終落成。這座歷史悠久的寺廟，經歷了西藏社會變遷的漫長歲月，一直守護著信徒們的心靈寄託。憑藉其雄偉的建築風格、莊重的宗教儀式以及豐富的文化遺產。紮什倫布寺占地面積 15 萬平方米，周圍築有宮牆，宮牆沿山勢蜿蜒迤邐，周長 3000 多米。寺內有經堂 57 間，房屋 3600 間，整個寺院依山坡而築，背附高山，座北地向 陽，殿宇依次遞接，疏密均衡，和諧對稱。

【日喀則老城區】日喀則市北面屬於日喀則的老城區，這裡街道整潔，民居大都為藏式建築，白牆木窗，家家門前都張貼有經文和經幡，很多門頭上還飾以牛角。這裏也有舊物市場，與拉薩八角街的感覺有點像，街上除了有各式工藝品出售，還有藏族人所需的生活用品和食品，在雜亂熱鬧的街道上，很直接就可以領略到藏族人的生活習俗。

●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 **中式合菜 RMB60** 晚餐 **中式合菜 RMB80**

定日平措康桑酒店或同級

DAY08 定日-日喀則

●景點：珠穆朗瑪峰國家公園、絨布寺、珠峰大本營

【珠穆朗瑪峰國家公園】珠峰景區，即珠穆朗瑪峰景區，位於中國西藏自治區日喀則市定日縣，是珠穆朗瑪峰的所在地。景區包括珠峰大本營、絨布寺、珠峰觀景台等主要景點，是登山愛好者和遊客的熱門目的地，也是全球旅行者和冒險者心中的夢想之地。作為世界之巔，珠穆朗瑪峰不僅以其巍峨的高度聞名，更以其神秘和挑戰吸引著無數勇敢者。

【珠峰大本營】位於珠峰景區內海拔 5200 米，是觀賞珠峰的理想地點之一，遊客可以在這裡近距離觀賞到珠峰的壯麗景觀，感受其無與倫比的宏偉與寧靜。觀景台提供了完美的視野，尤其在清晨和傍晚時分，珠峰在陽光的照耀下顯得格外壯麗，是攝影愛好者的天堂。周圍的冰川、雪原和高山湖泊構成了一幅壯美的自然畫卷。

【絨布寺】絨布寺位於珠峰大本營附近，是一座歷史悠久的藏傳佛教寺廟，遊客可以在此感受宗教文化的氛圍。珠峰景區不僅是一個探索自然、挑戰自我的觀光勝地，更是一個心靈的洗禮之地羊卓雍湖聖湖畔著藏服拍照深度體驗扎瑪龍村藏族民情悠閒時光，羊湖秘境、聖湖邊、雪山下、遠眺千年冰川，坐在羊湖畔可自費啜飲著香醇的高原咖啡藏茶，一杯感動人心的高原咖啡伴隨著羊卓雍措湖秀麗的風光，帶您進入西藏最美的仙境。

早餐 **酒店早餐** 午餐 **中式合菜 RMB60** 晚餐 **中式合菜 RMB200**

日喀則希爾頓國際大酒店或同級

DAY09 日喀則-當雄

●景點：嘉措拉雪山、遠眺羊八井、念青唐古拉山、雪山高原秘境-賞鳥觀雪賞黃昏日落

【嘉措拉雪山】嘉措拉山口也稱定日界，海拔 5220 米，是珠峯自然保護區的山口，巨大的保護區標牌豎立在公路上，無數的經幡迎風飄揚。天氣晴朗時，站在嘉措拉山口，不僅可以眺望到珠穆朗瑪峯，還可以眺望到另外三座海拔均在八千多米之上的卓奧友峯、洛子峯和馬卡魯峯。在同一個埡口能夠眺望到四座八千米級的極高峯，這在 318 線甚至全世界所有公路翻越的埡口中，都很少見。

【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。

早餐 **酒店早餐** 午餐 **後藏風味 RMB60** 晚餐 **當雄風味 RMB80**

當雄萬潤洲際酒店或同級

DAY 10 當雄-拉薩

●景點：納木措、布達拉宮夜景拍攝、那根拉山口停留拍照

【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，看笳西半島的合掌石、拜經石屹立昂然....寧靜、遼闊、壯麗...，令人屏息難忘。

【布達拉宮夜景拍攝】拍攝布達拉宮的經典位置有三處：布達拉宮廣場、藥王山、宗祿康公園。拍出來的全景莊嚴肅穆，夜景則美輪美奐。

●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 **聖湖川菜 RMB60**　　晚餐 **歡送宴 RMB250**

拉薩香格里拉大酒店或瑞吉度假酒店或同級

DAY 11 拉薩++青藏鐵路

●景點：青藏高原風光

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**

青藏鐵路 軟臥 4 人 1 室

DAY 12 西寧/廣州

●景點：東關清真寺、力盟步行街 (當天景點視最終航班增減之)

【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** 午餐 **西御風味 RMB60** 晚餐 **圓滿風味宴 RMB100**

廣州諾富特酒店或同級

DAY 13 廣州機場✈桃園機場

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，結束難忘的西藏十三天金鑽之旅。

早餐 **酒店早餐** 午餐 **機上輕食** 晚餐 **自理**

溫暖的家

※行程內容順序僅參考，依當地旅行社做最後確定，本公司保留調整之權利，以團體出發前說明資料為準。

◆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!!

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 16 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。
- 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
- 本公司於行程中，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 400 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、普遍性販皆賣絲綢字畫、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 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。

【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ＮＴ1800）

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 7-14 天、費用為ＮＴ1800）

【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 10 日、費用為ＮＴ1800）