【神秘西藏 青藏鐵路】

布達拉宮 前藏 後藏 澤當 納木錯 文化交流考察 10 日

保證無購物站、無自費、全程升等三排座 VIP 遊覽車

特別安排布達拉宮藏族旅拍體驗

三大聖地

布達拉宮 世界上最高的宮殿

布達拉宮坐落于於中國西藏自治區的首府拉薩市區西北瑪布日山上，是世界上海拔最高，集宮殿、城堡和寺院於一體的宏偉建築，也是西藏最龐大、最完整的古代宮堡建築群。最初為吐蕃王朝贊普松贊幹布為迎娶尺尊公主和文成公主而興建，主體建築分為白宮和紅宮兩部分，宮殿高200余米，外觀13層，內為9層，依山壘砌，群樓重疊，殿宇嵯峨，氣勢雄偉，是藏式古建築的傑出代表，中華民族古建築的精華之作，是第五套人民幣50元紙幣背面的風景圖案。布達拉宮前辟有布達拉宮廣場，是世界上海拔最高的城市廣場。

大昭寺 西藏最古老的神廟

大昭寺位於拉薩老城區中心，是一座藏傳佛教寺院，是藏王松贊幹布建造，拉薩之所以有“聖地”之譽，與這座佛像有關。寺廟最初稱“惹薩”，後來惹薩又成為這座城市的名稱，並演化成當下的“拉薩”。大昭寺已有1300多年的歷史，在藏傳佛教中擁有至高無上的地位，是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，也是西藏最早的土木結構建築，並且開創了藏式平川式的寺廟市局規式。

紮什倫布寺 西藏日喀則最大寺廟

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。紮什倫布寺可與達賴的布達拉宮相媲美。它與拉薩的“三大寺”甘丹寺、沙拉寺、哲蚌寺合稱藏傳佛教格魯派的“四大寺”。四大寺以及青海的塔爾寺和甘肅的拉蔔楞寺並列為格魯派的“六大寺”。

雍布拉康

西藏第一座宮殿、最早建築之一

藏語意為母子宮，雍布意為母鹿，因紮西次山形似母鹿而得名，拉康意為神殿。主要供奉釋迦牟尼佛像。
位於山南地區澤當鎮東南，高聳於雅礱河東岸紮西次日山頂。

相傳是雍仲本教徒于西元前 2 世紀為第一代藏王聶赤贊普建造，後來成為松贊幹布和文成公主在山南的夏宮，五世達賴時改為黃教寺院。
宮殿內的壁畫上生動地描繪了西藏的第一位國王，第一座建築，第一塊耕地的歷史故事。

羊卓雍錯是西藏自治區第五大湖，藏南最大的內陸微鹹水湖。該湖與納木錯和瑪旁雍錯並稱西藏三大聖湖。位於西藏自治區山南市浪卡子縣雅魯藏布江南岸，位於年楚河－羊卓雍錯斷裂帶南面的地層陷落窪地，後來經過冰川作用積水而成為堰塞湖。該湖原本是外流湖，湖水經墨曲匯流入雅魯藏布江，落差達到900公尺。後來，由于山地抬升，氣候趨於乾旱，水位逐漸下降，進入雅魯藏布江的水道被堵，該湖遂逐漸變成內陸湖。湖水主要來自冰雪融水及泉水，流入羊卓雍錯的河流主要分布在湖南岸、東南岸、西岸，集水面積達到6100平方公里。湖體自身調節水位，年最高水位在9月至10月出現，最低水位在5月至7月出現。羊卓雍錯湖面海拔4441公尺。

羊卓雍錯 ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ།

གནམ་མཚོ་ 納木錯

納木錯是西藏三大聖湖之首，它和阿裡的瑪旁雍錯、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。

青藏鐵路

舉世聞名的鐵路九大世界之最

1.世界上線路最長的高原鐵路，全長1956公里。
2. 世界上海拔最高的高原鐵路，最高點海拔5072米。
3.世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，穿越多年連續凍土里程達550公里。
4.世界上創高原鐵路最高時速，凍土地段達100公里，非凍土地段達120公里。
5.世界上海拔最高最長的高原凍土隧道——風火山隧道，海拔4905米。
6.世界上海拔最高的火車站——唐古拉車站，海拔5068米。
7.世界上最長的高原凍土鐵路橋——清水河特大橋，全長11.7公里。
8.世界上海拔最高鐵路鋪架基地—安多鋪架基地，海拔4704米。
9.世界上環保投入最多的鐵路建設項目。

♥ 貼心安排 ♥

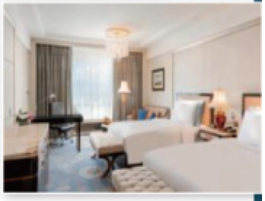
全程升等三排座VIP遊覽車

註：圖片僅供參考，依當地實際安排為準，請見諒！

精選飯店

拉薩聖地天堂洲際酒店

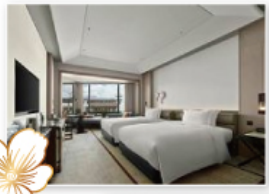
位於拉薩城關區江蘇大道，近拉薩市政府，臨近拉薩河。這裡完美融入聖潔的雪域高原美景，精彩演繹藏地的別樣風情。



國際

酒店設計極富張力，獨特的建築風格使之成為拉薩的新地標，總建築面積約 22 萬平方米，也彰顯出酒店不凡的品位。
客房豪華舒適、寬敞明亮，在房內便可盡覽拉薩高原河谷的優美風光。

日喀則希爾頓酒店

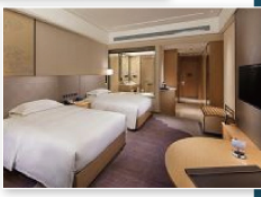


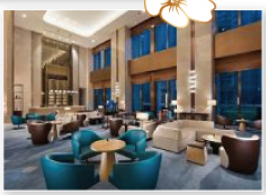
酒店地處日喀則市中心城區上海中路 12 號。客房設計以周邊山巒起伏的自然風景為靈感依託，採用天然木材和現代風格的色調營造出舒適的溫馨感。

為緩解在高原地區產生的缺氧不適等情況，酒店在客房配有彌散式和鼻吸式供氧設施，幫助客人更好地適應當地環境，享安全舒心假期。酒店亦提供豐富的餐飲、會議及休閒設施。

龍泉驛百悅希爾頓酒店

酒店成都百悅希爾頓逸林酒店坐落于成都發展最迅速地區之一的龍泉驛區腹地，近鄰知名高爾夫球會-臥龍谷高爾夫球場，是商務及休閒的理想選擇之地。





酒店囊括了三百餘間配置齊全、優良採光的房間。無論是單獨旅行的商務客人，還是全家出行的休閒遊客，酒店定能滿足您的需求。

【風味餐食】

★川粵會　★藏餐風味　★山東食府　★尼泊爾風味　★涮羊肉風味
★火車餐　★成都火鍋　★景區餐廳　★野山菌風味　★老陝面莊

【貼心贈送】

★礦泉水無限暢飲
★迎賓哈達每人一條
★特色轉經筒每人一個
★西藏旅遊證書一張
★隨身氧氣每人二瓶
★西藏地區隨車配備氧氣鋼瓶

【購物站】

★無購物站

【自費項目】

★無自費

【車購】

★導遊在遊覽車上會推薦當地土特產等小物，自由選購，絕不強迫！

【參考航班】正確航班時間，以說明會資料和當日實際起飛時間為準。

出發天數	航空公司	航班編號	起飛城市	抵達城市	起飛/抵達時間
第 1 天	四川航空	3U3982	松山 TSA	成都雙流 CTU	18:35/21:55
第 2 天	四川航空	3U8691	成都雙流 CTU	拉薩 LXA	07:30/09:50
第 9 天	四川航空	3U6344	西寧 XNN	成都天府 TFU	16:40/18:25
第 10 天	四川航空	3U3981	成都雙流 CTU	松山 TSA	13:55/17:20

【行程內容】

第一天 臺北松山 ✈ 成都

今日帶著愉快雀躍的心情於臺北松山機場集合，搭乘豪華客機飛往【成都】。

【成都】四川省會，位於四川省中部，川西平原腹地，轄區總面積 14335 平方公里，成都市常住人口 2126.8 萬人，是中國西南地區最大的現代化都市。成都不僅地處全川中心，同時也是四川省政治、經濟、文化、旅遊的核心，成都不僅人文景觀豐富，自然風貌也獨具一格，早在 1000 多年前的唐代，詩人就唱出了「窗含西嶺千秋雪，門泊東吳萬裡船」的名句。擁有“天府之國”之美譽。

早餐：XXX	午餐：XXX	晚餐：機上簡餐/點心
住宿酒店：★★★★雙流棠棣東方酒店 或智選假日酒店 或同級		

第二天 成都 ✈ 拉薩【西藏財神廟~扎基寺、入住酒店休息、適應高原環境】

★拉薩海拔約 3600 公尺，紮基寺海拔約 3656 公尺。

【拉薩】別稱邏些、日光城，是西藏自治區轄地級市、首府，是中國國務院批復確定的中國具有雪域高原和民族特色的國際旅遊城市，是首批國家歷史文化名城，拉薩以風光秀麗、歷史悠久、風俗民情獨特、宗教色彩濃厚而聞名於世。拉薩市七世紀，松贊幹布統一全藏，將政治中心從山南遷到拉薩。拉薩市地處中國西南地區、西藏高原中部、喜馬拉雅山脈北側、雅魯藏布江支流拉薩河中游河谷平原，是西藏的政治、經濟、文化和科教中心，也是藏傳佛教聖地。拉薩河流經此，在南郊注入雅魯藏布江，拉薩海拔 3650 米，全年多晴朗天氣。全年日照時間在 3000 小時以上，素有“日光城”的美譽。拉薩境內蘊藏著豐富的各類資源，相對於全國和自治區其他地市，具有較明顯的資源優勢。1951 年 5 月 23 日，西藏和平解放，拉薩成為自治區首府。1960 年中國國務院正式批准拉薩為地級市。拉薩先後榮獲中國優秀旅遊城市、歐洲遊客最喜愛的旅遊城市、全國文明城市、中國最具安全感城市、中國特色魅力城市 200 強、世界特色魅力城市 200 強、2018 暢遊中國 100 城等榮譽稱號。

【紮基寺】紮基寺位於拉薩市北郊的紮基路上，是全西藏唯一的一座財神廟，寺廟雖小，但香火十分鼎盛。紮基寺是藏傳佛教格魯派寺廟沙拉寺的分寺，也是一座可以免費參觀的寺廟。在藏語中，“紮巴”是僧人、和尚的意思，“基”是數字“4”的藏文變音，紮基寺即“有 4 個僧人的寺廟”，這是因為最初的紮基寺只有沙拉寺派來的 4 位僧人管理。

★貼心提醒：今日由專業領隊帶領貴賓們前往機場辦理登機手續，搭乘豪華客機抵達拉薩，由熱情專業的導遊接待前往餐廳用餐後參觀景點，再前往飯店辦理入住，讓身體適應高原環境，可享受飯店提供的免費設施。

早餐：飯店餐盒	午餐：山東食府 RMB60/人	晚餐：野山菌風味 RMB80/人
住宿酒店：國際★★★★★聖地天堂洲際酒店 或香格里拉大酒店 或同級		

第三天 拉薩【世界最高的宮殿~布達拉宮、藥王山觀景台遠眺布達拉宮外觀、大昭寺、八廓街】

★布達拉宮海拔約 3700 公尺，藥王山觀景台海拔約 3725 公尺，大昭寺海拔約 3650 公尺，八廓街海拔約 3648 公尺。

【布達拉宮】位於中國西藏自治區首府拉薩市區西北的瑪布日山上，是一座宮堡式建築群，一說為吐蕃王朝贊普松贊幹布為迎娶尺尊公主和文成公主而興建；另一說為，作為松贊幹布遷都拉薩後的王宮而建。于 17 世紀重建後，成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，為西藏政教合一的統治中心。布達拉宮的主體建築為白宮和紅宮兩部分。整座宮殿具有藏式風格，外觀 13 層，實際只有 9 層。由於它起建於山腰，大面積的石壁又屹立如峭壁，使建築仿佛與山崗融為一體，氣勢雄偉。布達拉宮海拔 3700 米，占地總面積 36 萬平方米，建築總面積 13 萬平方米，由東部的白宮、中部的紅宮組成，主樓高 117 米。布達拉宮主體建築的東西兩側分別向下延伸，與高大的宮牆相接。宮牆高 6 米，底寬 4.4 米，頂寬 2.8 米，用夯土砌築，外包磚石。牆的東、南、西側各有一座三層的門樓，在東南和西北角還各有一座角樓。宮牆所包圍的範圍全都屬於布達拉宮。 布達拉宮的壁畫、木雕及建築過程中使用的金屬冶煉技術均聞名於世，體現了以藏族為主，漢、蒙、滿各族能工巧匠高超的技藝。 1961 年，布達拉宮成為了中華人民共和國國務院第一批中國重點文物保護單位之一。1994 年，布達拉宮被列為世界文化遺產。2022 年 12 月，入選 2022 年 11 月 5A 級景區品牌影響力 100 強榜單。

【藥王山觀景台】布宮西側有座藥王山，藏名為“夾波日”，意為“山角之山”，海拔 3725 米。流通的人民幣 50 元紙幣背面的圖案就是在此拍攝。每一個來看布達拉宮的人，都要帶著 50 的紙幣來這裡打個卡，仿佛就是來布達拉宮必做的儀式感，這裡也被廣大攝影愛好者稱為拍攝布達拉宮的最佳位置。

【大昭寺】又名“祖拉康”、“覺康”(藏語意為佛殿)，位於拉薩老城區中心，是一座藏傳佛教寺院，是藏王松贊幹布建造，拉薩之所以有“聖地”之譽，與這座佛像有關。寺廟最初稱“惹薩”，後來惹薩又成為這座城市的名稱，並演化成當下的“拉薩”。大昭寺建成後，經過元、明、清歷朝屢加修改擴建，才形成了現今的規模。大昭寺已有 1300 多年的歷史，在藏傳佛教中擁有至高無上的地位。大昭寺是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，也是西藏最早的土木結構建築，並且開創了藏式平川式的寺廟市局規式。環大昭寺內中心的釋迦牟尼佛殿一圈稱為“囊廓”，環大昭寺外牆一圈稱為“八廓”，大昭寺外輻射出的街道叫“八廓街”即八角街。以大昭寺為中心，將布達拉宮、藥王山、小昭寺包括進來的一大圈稱為“林廓”。這從內到外的三個環型，便是藏民們行轉經儀式的路線。大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古典範。寺前終日香火繚繞，信徒們虔誠的叩拜在門前的青石地板上留下了等身叩頭的深深印痕。萬盞酥油燈長明，留下了歲月和朝聖者的痕跡。

【八廓街】在藏語中，“八廓”是“中轉經道”的意思。八廓街引又名八角街，位於拉薩市城關區，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了古城的傳統面貌和居住方式。八廓街原街道只是單一圍繞大昭寺的轉經道，藏族人稱為“聖路”。現逐漸擴展為圍繞大昭寺周圍的大片舊式老街區。八廓街是由八廓東街、八廓西街、八廓南街和八廓北街組成多邊形街道環，周長約 1000 余米，街內岔道較多，有街巷 35 個。八廓街屬城關區八廓街辦事處，下轄 4 個居委會，199 個居民大院。2023 年 11 月，八廓街入選第三批國家級旅遊休閒街區。

早餐：飯店內早餐	午餐：尼泊爾風味 RMB60/人	晚餐：涮羊肉風味 RMB80/人
住宿酒店：國際★★★★★聖地天堂洲際酒店 或香格里拉大酒店 或同級		

第四天

拉薩【西藏三大聖湖之一~羊卓雍措(下車參觀和崗巴拉山俯瞰全景、特別安排與藏獒合影)、卡諾拉冰川】-江孜【遠眺宗山城堡】-日喀則

★羊卓雍措海拔約 4441 公尺，卡諾拉冰川海拔約 5400 公尺，日喀則海拔約 3836 公尺。

【羊卓雍措】又被稱為羊湖，藏語中意為碧玉湖，位於西藏自治區山南市境內。這個湖泊海拔超過 4400 米，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖，在藏族人心中具有宗教意義。湖水面積 638 平方千米。羊卓雍措是青藏高原南部最大的封閉性內陸湖泊，湖面海拔 4441 米，平均深度約 23.6 米，蓄水量約 16 立方千米，湖岸線 250 千米，流域面積 6100 平方千米，湖水儲量約 160 億立方米。據當地林業部門觀察測算，羊卓雍措湖鳥島和鳥類數量均為全國罕見。這些島嶼上，均有各種鳥類出沒和

棲息。除鳥類外，棲息在羊卓雍措湖流域的野生動物種類極為豐富，哺乳類有雪豹、盤羊、獐痢、水獺、野驢、岩羊、黃羊、獐等國家一、二類保護動物。羊卓雍措是集高原湖泊、雪山、島嶼、牧場、溫泉、野生動植物、寺廟等多種景觀為一體的、獨特的自然風景區，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大天湖，周圍還有常年不溶的雪山冰峰，最高的達海拔 7000 多米。湖泊、雪峰與藍天融為一體。

【卡諾拉冰川】卡若拉冰川位於西藏山南地區浪卡子縣和江孜縣交界處，距離江孜縣城約 71 公里，是西藏三大大陸型冰川之一，為年楚河東部源頭。卡若拉冰川背靠西藏四大神山之一的乃欽康桑峰(7191 米)南坡，冰川上部為一坡度較緩的冰帽，下部為兩個呈懸冰川形式的冰舌。東冰舌長 3 公里，寬 750 米，冰舌末端高 5233 米；西冰舌長 4.5 公里，寬 1.5 公里，冰舌末端高 5145 米。整個冰川面積為 9.4 平方公里。從羊卓雍錯出來後，跨越 4330 米的斯米拉山口後就來到了卡若拉冰川的冰舌下。冰舌前沿海拔 5560 米，觀看卡若拉冰川的地方海拔約有 5400 米，在山口北面 5600 米左右的地帶，屬甯金抗沙峰冰川向南漂移後形成的懸冰川。

【宗山城堡(遠眺)】位於西藏江孜縣城裡，因古堡所在的石山叫宗山，“宗”，在過去的西藏是行政單位。1904 年，英軍入侵江孜，江孜人民依託宗山古堡奮勇抗敵，在中國人民反抗帝國主義侵略史上留下光輝的一頁，江孜由此贏得“英雄城”的美譽。現有江孜宗山抗英遺址，附近有著名的白居寺。民主改革以前，西藏政教合一，縣府既是官府，也是寺院，宗教色彩很濃，城堡實際上也可以說是一座宮殿式的寺院。江孜是一個盆地，農業非常發達，在一片蓊鬱的色彩當中，突兀拔起一座赭黃色的石山，在石山上又突兀拔起一座白牆紅頂的城堡，就顯得特別的突出、搶眼。

早餐：飯店內早餐	午餐：途中簡餐 RMB60/人	晚餐：老陝面莊 RMB60/人
住宿酒店：國際★★★★★日喀則希爾頓酒店 或藏域雅布酒店 或同級		

第五天 日喀則【紮什倫布寺、世界最高的大河~雅魯藏布江、西藏第一座宮殿~雍布拉康(含騎馬上行)】-澤當

★紮什倫布寺海拔約 3950 公尺，雅魯藏布江海拔約 3500 公尺以上，雍布拉康海拔約 3700 公尺。

【紮什倫布寺】意為“吉祥須彌寺”，全名為“紮什倫布白吉德欽曲唐結勒南巴傑瓦林”，意為“吉祥須彌聚福殊勝諸方州”，位於西藏自治區日喀則市南的尼色日山下，藏語意為“吉祥須彌山”，始建於明正統十二年(1447 年)，其後多有擴建修繕。紮什倫布寺占地 15 萬平方米，僧侶房舍 57 間，所有殿宇房屋共 3600 間，其建築融合了藏區傳統建築特色和佛教的特點，藏族傳統工藝和建築特點，將藏傳佛教的佛法藝術，班禪靈塔的莊嚴肅穆表現得較好。紮什倫布寺與拉薩的“三大寺”噶丹寺、沙拉寺、哲蚌寺合稱藏傳佛教格魯派的“四大寺”。1961 年 3 月 4 日，紮什倫布寺被國務院公佈為第一批全國重點文物保護單位。2017 年 8 月 28 日，紮什倫布寺被批准為國家 5A 級旅遊景區。

【雅魯藏布江】是中國最長的高原河流，位於西藏自治區境內，也是世界上海拔最高的大河之一。發源於西藏西南部喜馬拉雅山北麓的傑馬央宗冰川，上游稱為馬泉河，由西向東橫貫西藏南部，繞過喜馬拉雅山脈最東端的南迦巴瓦峰轉向南流，經巴昔卡出中國境。水能蘊藏量豐富，在中國僅次於長江。雅魯藏布江大拐彎處的雅魯藏布江大峽谷是世界第一大峽谷，獲得中國世界紀錄協會的世界最深大峽谷、世界最長大峽谷兩項世界紀錄的認證。

【雍布拉康】藏語意為母子宮，雍布意為母鹿，因紮西次山形似母鹿而得名，拉康意為神殿。雍布拉康是西藏歷史上第一座宮殿，也是西藏最早的建築之一，位於山南地區澤當鎮東南，高聳於雅礱河東岸紮西次日山頂。相傳是雍仲本教徒于西元前 2 世紀為第一代藏王聶赤贊普建造，後來成為松贊幹布和文成公主在山南的夏宮，五世達賴時改為黃教寺院。雍布拉康主要供奉釋迦牟尼佛像。宮殿內的壁畫上生動地描繪了西藏的第一位國王，第一座建築，第一塊耕地的歷史故事。雍布拉康分為兩部分，前部是一幢多層建築，後部是一座方形高層碉堡望樓，與前部相連。

早餐：飯店內早餐	午餐：途中簡餐 RMB60/人	晚餐：酒店合菜 RMB80/人
住宿酒店：★★★★希爾頓歡朋酒店(豪華房) 或澤當飯店(主樓) 或同級		

第六天 澤當【桑耶寺】-拉薩【布達拉宮:特別安排藏裝旅拍體驗+贈送電子照片、欣賞布達拉宮夜景】

★桑耶寺海拔約 3580 公尺，布達拉宮海拔約 3700 公尺。

【桑耶寺】全名是貝紮瑪桑耶敏久倫吉白祖拉康，藏文含義為吉祥紅岩思量無際不變頓成神殿。位於山南紮囊縣桑耶鎮，海拔 3580 米。桑耶寺建成後，赤松德贊在此剃度的第一批七名藏人出家為僧。整個建築佈局依佛教“壇城”而設計，共三層。第一層為藏式，第二層為漢式，第三層為印式。因此也被稱作三樣寺。寺院因珍藏著西藏自吐蕃王朝以來各個時期的歷史、宗教、建築、壁畫、雕塑等遺產而馳名於世。桑耶寺是以古印度波羅王朝在摩揭陀所建的歐丹達菩提寺為藍本興建的，雖然後世因為火災而多次重建，但建築格局始終保持了初建時的風貌。目前寺內的建築大都是在七世達賴時重建的，占地面積約 11 萬平方米。寺院的平面為橢圓形，按佛經中的世界構造進行了佈局，整體磅礴大氣，宏偉壯觀。

【布達拉宮藏裝旅拍】於世界文化遺產布達拉宮前，特別安排藏族風情旅拍體驗，旅客換上傳統藏裝，結合專業妝髮設計與攝影服務，在壯麗宮殿與高原藍天的襯托下，留下獨具西藏文化特色的珍貴影像。透過專業攝影師的引導與取景，捕捉人物與景觀之間的和諧氛圍，無論是經典構圖或自然互動瞬間，皆能展現濃厚民族風情與個人魅力。整體體驗兼具文化參與與影像紀錄價值，不僅是一段難忘的旅遊回憶，更是一份具有紀念意義的專屬作品。

註：1.提供一套藏式服裝體驗；整體妝髮造型(含粉底、口紅、眼線、睫毛及整體髮型設計，不含彩繪、貼鑽、貼花等特殊裝飾配件)；及搭配攝影師現場拍攝服務。

2.拍攝完成提供全部原始電子照片，不低於 15 張/人；另提供精修電子照片 3 張/人。

早餐：飯店內早餐	午餐：途中簡餐 RMB60/人	晚餐：川粵會 RMB80/人
住宿酒店：國際★★★★★聖地天堂洲際酒店 或香格里拉大酒店 或同級		

第七天　拉薩【藏北草原(車觀)、遠眺念青唐古拉雪山、西藏三大聖湖之一~天湖納木錯(含環保車):紮西島】

★納木錯海拔約 4718 公尺。

【藏北草原(車觀)】藏北草原主要位於西藏北部，特別是那曲地區，其中羌塘大草原是其代表性區域。羌塘位於昆侖山脈、唐古喇山脈與岡底斯山脈之間，地理位置獨特。這片草原廣闊無垠，擁有獨特的生態系統。草原上野生動植物種類繁多，它們在這片土地上和諧共生，形成了一幅生動的生態畫卷。從雪山到草原，再到湖泊，展現了西藏自然景觀的多樣性。

【遠眺念青唐古拉雪山】這是堪稱奇觀般的冰川，是在藏地的懷抱裡，隱藏著的一座引人入勝的自然奇觀，它就是念青唐古拉。它如同一位古老的賢者，靜靜守望著這片神秘的土地。它包含了我國最大的冰川，也是中國極少見的海洋型冰川，更是世界上少有的處於低緯度地區的冰川。念青唐古拉雪山的誕生，源於地質的千錘百煉。在遙遠的中生代，羌塘地塊和歐亞板塊交相輝映，一場巨大的碰撞拉開了山脈的序幕。海底的沉積岩被擠壓隆起，於是，念青唐古喇山脈冉冉升起。隨後，印度板塊的北推使得這片土地更加高聳，山體被東西向的斷裂帶掌控，形成了中國第二高的山脈，其平均海拔高達 6000 米以上。念青唐古拉雪山的地理特徵豐富多彩。從西段到東段，呈現出不同的景觀。西段是雪山的高峰聚集地，主峰念青唐古拉峰聳立其中，仿佛是與天空親吻的巨人。中段的納木錯湖如一顆明珠鑲嵌在雪山的懷抱中，是西藏最大的湖泊，也是藏傳佛教的聖湖之一。而東段的南迦巴瓦峰是中國第三高峰，攀登者的嚮往之地，其險峻與秀美並存，是勇氣與挑戰的象徵。

【天湖納木錯(紮西島)】位於西藏自治區中部，是西藏第二大湖泊，也是中國第三大的鹹水湖。湖面海拔 4718 米，形狀近似長方形，東西長 70 多千米，南北寬 30 多千米，面積約 1920km²。早期的科學考察認為，納木錯的最大深度為 33 米，但最近兩年對湖泊的重新測量發現，納木錯最深處超過了 120 米。蓄水量 768 億立方米，為世界上海拔最高的大型湖泊。“納木錯”為藏語，蒙古語名稱為“騰格裡海”，都是“天湖”之意。納木錯是西藏的“三大聖湖”之一。 納木錯是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，為著名的佛教聖地之一。

早餐：飯店內早餐	午餐：中式合菜 RMB60/人	晚餐：藏餐風味 RMB80/人
住宿酒店：國際★★★★★聖地天堂洲際酒店 或香格里拉大酒店 或同級		

第八天 拉薩-青藏鐵路欣賞沿途高原風光-西寧

【青藏鐵路(拉薩至西寧段)】早餐後，前往充滿藏式風格的拉薩火車站搭乘世界上海拔最高的鐵路工程~青藏鐵路，全長 1142 公里的高原鐵路，領您進入這高原雪域的奇幻景致，沿途遊覽中國最大的地熱發電站【羊八井地熱發電站】；途經【當雄】，窗外對的是【念青唐古喇山】，另一邊即是三大聖湖之一【納木錯】，如一顆晶瑩的寶石鑲嵌在【羌塘草原】上，水天相容渾然一體。到了【那曲】，仰望天際，無不慨嘆藏北高原的壯闊~風吹草低見牛羊，為大地升起無限生機。將抵達【安多】前，海拔 4500 公尺面積四百多平方公尺的【錯那湖】是離列車觀景台最近的風景，錯那湖如一面寶鏡呈現在眼前，水鳥在壺中嬉戲，牛羊群在湖邊優閒吃草，在無垠的草原與蔚藍天際的襯托下，顯得分外美麗。地勢慢慢攀升到【唐古喇山(5231 公尺)】，是怒江、瀾滄江、長江的發源地，遙望長江的發源地 - 格拉丹東冰峰，感受青藏高原的雄偉及變幻莫測的高原氣候。傍晚進入了【沱沱河】盆地後,廣袤的【可哥西裡】草原即在眼前出現，幸運的話你可以遇見正牽徙的藏羚羊、野驢等的動物足跡，過了五道梁、楚瑪爾河，穿越世界第一高【風火山隧道】，全長 1686 公尺，海拔 4648 公尺，也是世界第一長的凍土隧道。遠處白雲、雪山、藍天與草原的綠意，是這一路上最佳的風景寫照。穿越柴達木盆地，觀賞盆地奇景 - 海市蜃樓，香日德綠洲、巴塘戈壁、雅丹地貌、沙漠旋風及落日。來到眾神居住的地方~【崑侖山】，遠觀西王母瑤池神宮、崑侖玉珠峰、西大灘冰川等，夜色中通過格爾木，隔日緩緩駛入青海省會西寧火車站。

青藏鐵路 9 大世界之最：

1.世界上線路最長的高原鐵路，全長 1956 公里。
2.世界上海拔最高的高原鐵路，最高點海拔 5072 米。
3.世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，穿越多年連續凍土里程達 550 公里。
4.世界上創高原鐵路最高時速，凍土地段達 100 公里，非凍土地段達 120 公里。
5.世界上海拔最高最長的高原凍土隧道——風火山隧道，海拔 4905 米。
6.世界上海拔最高的火車站——唐古拉車站，海拔 5068 米。
7.世界上最長的高原凍土鐵路橋——清水河特大橋，全長 11.7 公里。
8.世界上海拔最高鐵路鋪架基地—安多鋪架基地，海拔 4704 米。
9.世界上環保投入最多的鐵路建設項目。

註：

1.青藏列車、全程約 1986 公里。列車也特別配備兩套供氧系統，一套通過混合空調系統中的空氣供氧，讓每節列車含氧量均達到 83%，另一套集中供氧系統可以讓乘客通過獨立的介面直接吸氧，進而有效降低高原反應。

2.中國現在所有的火車票都是采實名制，且在乘車前 35 天就開始售票，所以火車訂票只能依規定上網登記或現場憑有效證件購票，且若因政府臨時徵收，所以出發前無法保證能否 100%取得確定搭乘哪一個車次，同團的貴賓也有可能分成 2 個不同的車次客人無法指定哪，請各位貴賓多多理解及包涵。

3.火車上不能攜帶水果刀、打火機，上車前請丟棄。車內不能吸煙。因車廂空間有限，大型行李挪動或打開不易，所以請先準備好當天用品，和火車上需要的用品(點心、行動電源、衣物等)，大型行李則放在車廂內。

4.拉薩到西寧全程車程約 22 小時，列車當中雖備有餐車，但每個人口味不盡相同，您可自備喜歡吃的食物或小零食、飲料等！

5.列車上為貴賓安排 4 人 1 室軟臥車廂(恕無法接受單人住宿) ，但因整列火車只提供 64 席軟臥，在西藏旅遊旺季期間倘若無法購得軟臥席則改為硬臥車廂(6 人 1 室) ，屆時將退還差價，不便之處敬請見諒！

早餐：飯店內早餐	午餐：火車餐 RMB80/人	晚餐：火車餐 RMB80/人
住宿酒店：火車軟臥(四人一室，一人一席)		

第九天 西寧【彩虹部落土族園文化交流考察、東關清真寺、水井巷】 ✈ 成都

【彩虹部落土族園】位於青海省互助土族自治縣威遠鎮西南部，占地面積 12 萬平方米，建築面積 1.3 萬平方米，全部以青磚青瓦、生土土坯、磚雕木刻等形式建造的大型土族民俗文化古建築群。土族園是由彩虹部落文化旅遊開發有限公司投資興建一座大型土族民俗文化主題公園，是互助土族故土園中國 5A 級景區的重要景點之一，也是環夏都西寧旅遊圈中的一個重要景點。

【東關清真寺】是青海西寧古城著名的建築，位於西寧東關大街路

南一側。寺院占地面積 1.194 萬平方米，大殿本體占地面積 1102 平方米，南北樓各 363 平方米。東關清真大寺，歷史上曾經多次遭到破壞，又不斷修建，是我國西北地方大清真寺之一，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，雕梁彩簷、金碧輝煌，大殿內寬敞、高大、明亮，可以同時容納 3000 多穆斯林進行禮拜；殿內和整個大寺處處都顯得古樸雅致，莊嚴肅穆， 富有濃郁的伊斯蘭特色，屬省級文物保護單位。

【水井巷】所屬西寧市城中區。東起商業中心西門口，西止北大街。建立三十餘年，是古城西寧裡是最熱鬧的商業街。水井巷的南北乾貨、風俗小吃、民族用品、琳琅滿目，商品進銷量極大，是號稱西寧市"日進鬥金"的寸金之地。其中重點要提起的是水井巷的南北乾貨與風俗小吃，兩者在當地無人不知無人不曉。各地的風味小吃，青藏高原的特產乾貨，全部在二裡長的水井巷裡競展風采。

★貼心提醒:今日參觀完西寧景點,由專業領隊帶領貴賓們前往機場辦理登機手續,搭乘豪華客機抵達成都後，由熱情專業的導遊接待前往餐廳享用晚餐，後續前往飯店辦理入住。

早餐：火車餐 RMB30/人	午餐：景區餐廳 RMB80/人	晚餐：成都火鍋 RMB100/人
住宿酒店：★★★★★龍泉驛百悅希爾頓酒店 或天府皇冠假日酒店 或非遺緹沃麗酒店 或同級		

第十天 成都 ✈ 臺北松山

今日睡到自然醒後，享用飯店內自助早餐後，前往機場，辦理出境手續後，搭乘豪華客機返回臺北松山機場。團員們互道珍重再見後，平平安安、快快樂樂地歸向闊別多日的家園，結束這次愉快的十日之旅。

早餐：飯店內早餐	午餐：機上簡餐/點心	晚餐：XXX
住宿酒店：溫暖的家		

＃以上行程順序僅供參考，實際行程順序以團體行進順利為準＃
＃以上行程景點/餐廳/飯店如遇安全/政府徵收/景區關閉或維修等不可控因素，旅行社有調整權利，若無法接受，請勿報名！＃
＃本行程團費所含景點門票均已分攤老人/小孩等優待票差價，亦不另行退還差價，請配合出示證件，若無法接受，請勿報名＃
＃中國大陸地區每年4、5月及10、11月季節交替期間，氣溫約13-22攝氏度，晝夜溫差大；酒店須配合政府環保節能政策，於此期間僅提供送風模式，無法提供冷氣；一般冷氣開放時間為5月底至9月底，具體時間以各酒店實際狀況為主，造成不便，請見諒！

【辦理入藏證須知】
※團隊進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏証.需要提供以下相關資料：
一、護照正本或清晰影本(或掃描檔)，有效期需滿六個月以上。
二、臺胞證(卡)正本或清晰掃描檔(貴賓提供掃描件務必為清晰彩色掃描件，不可反光，不可缺邊角，要完整照片頁)，有效期需滿六個月以上。
三、參團旅客職業以及聯絡電話資料。
四、特別規定:年滿 65 歲以上(含 65 歲)，申請入藏証時，須提供醫院/診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(請提供出發日前三個月內之證明書)，診斷書內容須提供心跳.血壓.血糖.無心臟疾病等關鍵數值。證明書上須有醫生簽名，並蓋醫院的章，才能辦理。最終入藏証審批核准與否,以西藏相關當局之批示為準。
年滿 65 歲旅客，須提供健康檢查表，其重點提供項目如下：
A.血壓：高壓 110~139mmHg 之間、低壓 70~90mmHg 之間
B.空腹血糖： 60~100 mg/dL 之間
C.健康檢查表上須註明：旅客無心臟藏病史。
高原旅遊風險極高，為了年長旅客旅遊安全著想，若體檢未達能達標準狀態，請婉轉予於拒絕，以免影響全團辦件旅遊品質。
五、青藏鐵路軟臥(四人一室)須於 35 天前提供有效臺胞證件購票,但無法保證軟臥或同一車次。

特註如下:
(一).凡年滿 65 歲(含)以上必需有親友陪同外,另需提供醫院/診所健康聲明證明書。年滿 65 歲(含)以上貴賓報名繳付訂金前請先主動提供醫院/診所健康聲明證明書，若報名后再提供健康聲明證明書時告知不建議前往，或健康聲明證明書的檢查報告無法辦理入藏證，訂金無法退回，請貴賓謹慎評估再報名！
(二).凡年滿 75 歲(含)以上,為考量旅客自身之旅遊安全,恕無法接受報名,敬請見諒!

※辦理入藏証需要在入藏前 31 天提供以上資料給我們的客服人員，因入藏證規定須團去團回，因此入藏證的下件時間會依團隊整團證件送齊後送出辦件。
※入藏證之辦理,常有偶因大陸政治、內政、節日慶典或其它莫名等因素,入藏證簽發當局會有不經預告臨時拒予准發入藏證之舉動,此乃屬不可歸責之因素,不可歸 責於兩岸旅行社,尚請旅客明鑑。
備註:單人房有加價，請注意~因火車上無法選擇單人房或不佔床，因此單人房差費用是不包含火車上之單房費用!

【特別說明】

1.報名預購作業金/訂金30000元/人。
2.在網路上完成報名動作，只是完成預定手續，並不保證一定有團位，尚需待客服人員確認後方可確定。
3.網頁優惠名額有限，若優惠名額已滿，請以當時報名之網頁價格計算；促銷優惠限定團，請訂單成立後請立即付訂，不便之處，敬請見諒。
4.本行程團體機票（含燃油附加稅等）一經確認/開票後，均無退票價值；如遇疾病因素無法搭乘可提供醫療診斷證明，本公司協助申請退票，是否能退票以航空公司認定和實際退下費用為準；此點基於航空公司之規定，故請接受再報名，敬請見諒！

【費用包含】

1.住宿:全程入住正規涉外標準酒店(二人一室)。
2.用餐:如行程所標示。
3.兩地機場稅及燃油附加費。
4.保險: 新台幣500萬旅遊責任險暨新台幣20萬意外醫療險(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)。

【費用不含】

1.導遊、領隊和司機之服務小費：NT450元/人/天(請交於領隊統籌付給當地導遊及司機) 。
2.房間小費以及行李小費敬請自付，行李小費以一件行李計算，提送一次建議人民幣5元/件，入住及離開酒店共2次提送，建議人民幣10元/件。
3.護照及新辦卡式電子臺胞證費用(費用請洽服務人員)
4.旅遊平安保險及旅遊不便險等其他私人保險項目。
5.行程表上未註明之各項開銷，建議、自費或自由活動所衍生之任何費用。
6.純係私人之消費：如行李超重費、飲料酒類、洗衣、電話、床頭與行李等禮貌性質小費及私人交通費。
7.團體旅責險不包含當地染疫後的所有醫療費用。

【作業規定】

1.團體報名確認後請繳交訂金。如個人因素無法成行取消當團行程，訂金無法退回。團體機票需團體去團體回，無法更改回程。
2.本行程團體機票（含燃油附加稅等）一經確認/開票后，均無退票價值；如遇疾病因素無法搭乘可提供醫療診斷證明，本公司協助申請退票，是否能退票以航空公司認定和實際退下費用為準；此點基于航空公司之規定，故請接受再報名，敬請見諒！
3.此團型使用團體機位，航班不可指定、不可延回、不可更改進出點、不可指定座位；特殊餐食及需求請報名時告知客服人員，以便作業。

4.本行程交通、住宿、觀光點絕對以最順暢之遊程作為安排，若遇特殊狀況如交通阻塞、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。
5.航空公司保留航班時間調整及變更之權利。
6.請務必於起飛前3小時抵達機場辦理登機手續，逾時關櫃旅客需自行負責。
7.逢旺季或客滿，航空公司要求提早開立機票，繳交尾款時間將依航空公司規定辦理，不便之處敬請見諒！
8.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。
9.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。
10.旅途期間景區如需收取臺胞證查驗，煩請配合。
11.導遊會在車上販售當地土特產小物，貴賓可酌情選購，絕不強迫購買!
12.本行程為團體旅遊行程，為顧及旅客於出遊期間之人身及其他安全問題，於旅遊行程期間恕無法接受脫隊之要求；若因此而無法滿足您的旅遊需求，建議您另行選購團體自由行或航空公司套裝自由行，不便之處敬請諒。
13.本行程須同進同出，不可延回，若脫隊者行程中所載明之餐食，旅遊，住宿，船位等團體行程，將視為自動棄權，恕不退其餘團費。
14.大陸地區酒店常常會因官方批准星等的評比時間較長，或因酒店本身不想申請星等，但其酒店的建造、服務等格局都依同星級酒店標準，遇此狀況酒店將用【準】字自來代表，如造成困擾，敬請見諒。
15.本行程酒店住宿皆為2人1室（二張單人床房型）：
a. 因中國大陸地區沒有3人房型，因此若是加床，即是在原標準房內加行軍床或加床墊；但有部份飯店連行軍床或床墊都沒有得加，並且加床者費用並無減少，相當劃不來！
b. 中國大陸地區酒店需加價才能指定大床房型，或該酒店大床房房數少，故無法保證用房。
c. 單人報名時，若無法覓得合住的同性別旅客，需補單人房差，敬請見諒。
16.若有特殊餐食者（例如吃素、不吃牛肉者）請至少於出發前5天（不含假日）告知承辦人員，為您處理。需求全程素食餐之貴賓，機上由航空公司安排外，行程中餐 食將以每1～2人為二菜一湯，3人為三菜一湯，4人則為四菜一湯...以此類推，至一桌八菜一湯為上限(以現場具體情況處理)。
17.單人報名者：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。
18.如未滿20歲之未成年人，未與法定代理人一同報名參加旅遊行程時，須得法定代理人之同意，報名始為有效！為確認您的報名有徵得法定代理人之同意，請記得將旅行社所給旅遊定型化契約書或同意書，提供給您的法定代理人簽名後並繳回，報名手續始有效完成！
19.70歲以上或特殊旅客參團注意事項：
a. 若有行動不便、慢性疾病、年滿70歲以上之貴賓，請主動告知。
b. 為考量旅客自身之旅遊安全及行程順暢度，並顧及同團其他團員之遊覽權益，行動不便之貴賓，需與能獨立照顧您之家人或友人同行（家人/友人年齡需未滿65歲）。
以上2點需經敝公司評估，方始可接受報名。若報名付訂金後臨時告知取消，將收取相關必要費用，敬請見諒。
20.請注意：團員欲刷機票票根時，請依各家航空公司作業程式提出申請，謝謝合作。票根請於開票前向當團OP提出申請，出發後則只能申請搭機證明，工作天數不一定，等候航空公司通知。且需收取手續費單程一份NTD100，來回各一份NTD200。