

2025 西藏.林芝桃花溝 羊卓雍錯.日喀則.西寧 青藏鐵路 12 天

西藏林芝「桃花溝」，三面環山，高處有水源，四周林木蔥鬱，擁有一片天然野生桃林。每年四月，寒意未盡，遠方的雪峰白雪皚皚，但是這片巨大的野桃林，桃花已如醉霞緋雲般爭奇鬥豔，給林芝帶來了一片壯麗的春天。

西藏林芝「桃花溝」當濃郁的芬芳漸漸滲入靈魂深處，那種繁花繽紛的瀟灑如此扣人心弦，那些鮮活的生命美得如此驚心動魄，讓人措手不及，卻又不得不為之傾倒。為花而狂，今生無悔！

西藏林芝「桃花溝」當濃郁的芬芳漸漸滲入靈魂深處，那種繁花繽紛的瀟灑如此扣人心弦，那些鮮活的生命美得如此驚心動魄，讓人措手不及，卻又不得不為之傾倒。為花而狂，今生無悔！



中國大陸山水最美的地方，全程自然美景無限！



體驗青藏鐵路世界之最

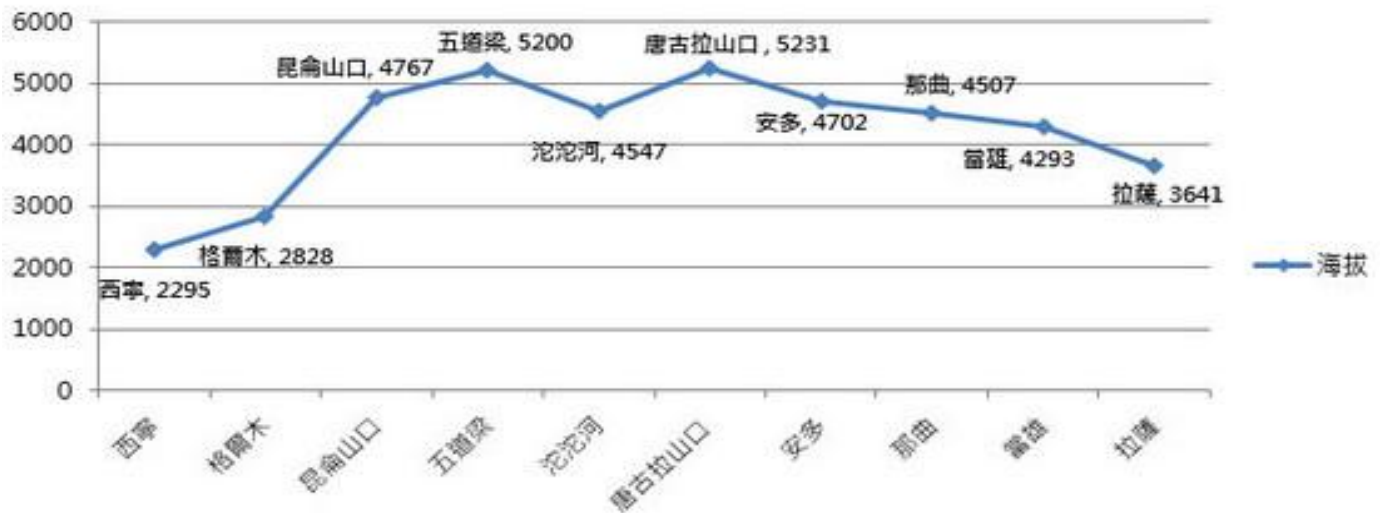
- 世界最長的高原鐵路：
全線總里程 1956 公里。
- 世界海拔最高的高原鐵路：
穿越海拔 4000 公尺以上地段達 960 公里，海拔最高點 5072 公尺。
- 世界海拔最高的火車站：
唐古喇山火車站，海拔 5072 公尺。
- 世界海拔最高的凍土隧道：
風火山隧道，海拔 4905 公尺。
- 世界最長的高原凍土隧道：
昆侖山隧道，全長 1686 公尺。
- 世界最長的鐵路大橋：
清水河特大桥，位於可可西里自然保護區，全長 11.7 公里。
- 世界穿越凍土里程最長的高原鐵路：
穿越多年凍土層 650 公里。
- 世界高原凍土鐵路上的最高時速：
凍土地段時速將達到 100 公里，非凍土地段 160 公里。



***青藏鐵路

***** (拉薩→西寧)

青藏鐵路沿途海拔變化



- ◎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。
- ◎海拔最高鐵軌工廠：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。

世界上如果有 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，絕對是您今年一定要參與的一件盛事！



針對初次到甘孜州旅遊的朋友提供實用資訊，供各位參考。

到西藏怕有高山症嗎？

告訴您 …現在醫學發達已有新藥可以預防效果幾乎百分之百、可服用一些高山症藥物和緩解高原反應：

丹木斯 Diamox 的正確使用法是 1 天

250mg 吃 3 次 對於高原適應一般高原反應症狀在 1-2 日內必可以消除 請放心

在爬升前兩天開始 一直到達高度後的 1 天都要吃....

如果一天吃一顆的效果不會很顯著 Diamox 是利尿劑來酸化血液使的血液裡面氧氣釋放量上升 讓人體適應高山的稀薄的氧氣.....效果很好...

2025 西藏林芝桃花季、青藏鐵路 12 日

嘎拉桃花溝、波密然烏湖、米堆冰川、魯朗林海、拉薩布達拉宮、日喀則、羊卓雍錯 12 日遊。

【季節限定】西藏林芝桃花季，最佳旅遊時間是 3 月下旬到 4 月上旬、嘎拉桃花溝：最佳的賞花地點是位於美麗的尼洋河畔的林芝縣嘎拉桃花村。

遊覽米堆冰川、參觀藏傳佛教布達拉宮，及獨家安排布達拉宮夜景照相夜遊行程、大昭寺、札什倫布寺、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、格爾木市、崑崙山口、沱沱河，翻越唐古喇山口。

註：本行程安排從拉薩到西寧下行火車早上 10:00 前拉薩發車的車票、(安排最好最舒適的軟臥 4 人一室)，約 08:30 發車，(到唐古拉這一段最漂亮的風景才會是白天)。米堆冰川常年雪光閃耀，景色神奇迷人，被評為"中國最美六大冰川之一"。



南迦巴瓦峰 / 西藏最古老的佛教“雍仲本教”的聖地

南迦巴瓦峰它還有另一個名字“木卓巴爾山”，其巨大的三角形峰體終年積雪，雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，所以它也被稱為“羞女峰”。南迦巴瓦在藏語中有多種解釋，一為“雷電如火燃燒”，一為“直刺天空的長矛”，還有一為“天山掉下來的石頭”。

特別選在春天最漂亮的季節前往西藏，出發日要在林芝桃花最漂亮的桃花節達林芝，經西藏方面詢問，說今年預計桃花最盛開期間是 3/20-3/30 所以出發日現在暫定為 3 月 22 出發日。

出發日：3 月 22 日(六)

團費：原價 127.000 元，前 18 位在 12/10 日前報名有早鳥優惠—1.2 萬=參加團費 115.000 元,(現金價)。

12/10 前報名“可刷卡,不加價]還可現金優惠減 2%減—2.240 元 (包接送 600、無自理餐，無購物)、(小費 300*12 天當地付))，

西藏這條路線因為是特殊行程、所以旅行社的利潤都抓得很多、但是我覺得太離譜了！所以我們本團的報價是最合理、大家可以仔細的比較就知道我們的報價最實在(以上報價含機場接送、稅金、入藏證)

2025 年 3 月中開始西藏 12 天的團，台灣現在各大旅行社都已經統一報價售價為 13.5000--16.0000 元。“請參考各大網站廣告”。但我跟大陸西藏旅行社長期合作，往年出團西藏都是第一名，所以西藏旅行社給更優惠的價格降低成本，我利潤也算不多，所以可以給這個最大的優惠價，我們的行程住宿品質大家可以比較各個旅行社網站就知道。

大家也可以比較一下我們 2025 年的行程內容以及餐食的標準，今年的西藏團我也是維持去年的最高住宿標準，拉薩也一定都採用兩晚最高等級香格裡拉酒店、瑞吉酒店、或是洲際酒店為主。餐食方面，去年的晚餐是以 80 到 100 元為主，今年更升等每一晚餐標都在 120 元以，也一樣保證有在香港香格裡拉酒店自助晚餐 218 元。

即日起可以開始報名，12 人以上保證出團，每團每車最多 18 位團員。(去年因為報名也很踴躍，所以車子就有座到 21 位，就稍微有點擁擠)。所以今年為了維護更高的品質，每車最多座 18 位客人，有更舒適的搭乘空間。即日起可以報名，報名可群組上面接龍報名，或是寫 LINE 告訴我，或可以電話聯絡詢問，有 12 位詢問報名參加就保證出團、有 12 位報名後，我們就會先請您提供護照及台胞證資料。就會先訂位、定位 ok 後才會跟您收訂金開立機票，(因為有兩段國際+國內段機票要開票)、收訂金每位四萬元 (可刷卡或匯款)、就完成報名手續。西藏團規定每車只可限定最多 22 位旅客人+1 領隊。所以請您有興趣要提早報名喔! 本團也是我自己帶團服務! 歡迎您報名參加! 今年的西藏比去年更熱門，所以當地旅行社也是提早通知我們客人提早報名，才可提早訂機位及訂到青藏鐵路的臥鋪車票。

報名 12 人以上就會通知收訂金每位四萬元，就可訂國際段及國內段的機位。

(以上報價含機場接送、稅金、入藏證)

到西藏每一個人都很嚮往，也都非常想去西藏領略特殊的宗教及自然風光。但是第一個考慮的就是怕有高山症的是因問題、這個也是正常的每一位旅客都是這麼擔心。但是只要您有找到有經驗的承辦旅行社及帶團的領隊，這方面就可以完全放心報名參加。因為我往年承辦西藏團，在規劃行程的時候就要特別的注意，第二晚都會在林芝住宿，這個地方海拔只有 2400 公尺 (約阿里山的高度)，在這裡適應高度後、往拉薩地區就可以適應高度的問題。同時我們都很有經驗會建議您服用丹木斯的預防高山症藥，我們都會跟您說的非常清楚服用的劑量及時間、只要按照建議量服用、我們帶團的經驗 98% 以上都不會有高山症的反應。同時我們最特別的地方就是、除了保觀光局規定的旅行社責任險以外、更為參加西藏的團體投保旅遊平安險，更包括了西藏地區的高山症就醫醫療方面。所以參加西藏團要慎選旅行社、不是每一個旅行社以及領隊都可以承辦及帶團西藏的。我們保證您會有愉快放心的西藏旅遊!

(小費 300*12 天當地付)) 今年的西藏比去年更熱門，所以當地旅行社也是提早通知我們客人提早報名，才可提早訂機位及訂到青藏鐵路的臥鋪車票。

報名 12 人以上就會通知收訂金每位四萬元，就可訂國際段及國內段的機位。

西藏旅遊有分不同的季節不同的行程。3 月下旬到 4 月中旬，是走林芝桃花節+米堆冰川+波密然烏湖+米堆冰川+拉薩布達拉宮+日喀則+青藏鐵路。若是 5 月中就是走林芝+拉薩+珠峰大本營+那木措湖+青藏鐵路。所以行程都有稍有不同、各位可以依照您喜歡的景點而選擇參加!

本行程設計由林芝進藏海拔 2800 公尺、第五天才到拉薩 3500M，由低至高減緩高山症的不適，各年齡層都可以飽覽西藏美景! 本團住宿,採用最高等級標準拉薩國際五星-香格里拉飯店 2 晚，或瑞吉飯店，或拉薩洲際飯店。



THE ST. REGIS LHASA RESORT
拉薩瑞吉度假酒店





- ◆ 全球海拔最高，西藏奢華酒店。
- ◆ 宮廷式佈局，雅致幽靜的湖園景觀。
- ◆ 大堂可賞正面的布達拉宮景觀。
- ◆ 低調雅致的藏式風格室內設計。
- ◆ 黃金泳池，昇華游泳體驗。







拉薩香格里拉大酒店
Shangri-La hotel
LHASA

★★★★★
拉薩香格里拉大酒店






詹姆斯·希爾頓的傳奇著作——《消失的地平線》為香格里拉品牌的靈感之源。距離酒店僅有咫尺之遙布達拉宮——它曾是歷代達賴喇嘛的居所。在拉薩，您可以駕車前往西藏各大風景壯美的聖湖，而我們的酒店禮賓部非常樂意為您安排一切，您和朋友們相約在香巴拉藏式餐廳，品嚐了當地的特色青稞酒、滇藏及雲南風味美食。



或聖地天堂洲際大飯店 ~ 【洲際 Inter Continental 酒店】》

設計頂級現代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。完美融入聖潔的雪域高原美景，精彩演繹藏地的別樣風情。酒店距拉薩貢嘎機場 70 公里，至拉薩主城區 9 公里。一流真誠熱情的待客之道，都將帶

給您深入洞悉的尊崇體驗。這裡的安謐神聖，讓人慢下腳步，感受自己和世界的真實存在，是蕩滌心靈的純淨故鄉。



餐食部份：高原地區餐重要，午餐為 80 元標準、晚餐 80-100-228 元以上。

進入西藏不是有台胞證就可以，還需要辦理入藏證（旅行社會申請）！ 65 歲以上(含 65 歲)參加西藏旅遊行程之台灣旅客，辦理入藏申請時，另外提供：臺灣公立或私立醫院所開立之身體健康證明，內容提供心跳、血壓、血糖的數值，及醫生簽名，並蓋醫院的章就可辦理。（一般以我們往年的經驗來說，只要是如期提供公私立醫院的健康證明 OK，都可以辦理好入藏證）。

去西藏玩沒有想像中這麼可怕、只要您的身體都 ok、沒有動過嚴重的心臟方面疾病、西藏都值得您前往旅遊，往年我們也帶過 70 幾歲 80 歲的長者前往西藏、都保持的好心情，也都順利飽覽西



報名詢問專線：03-5423125、0932175214、或 Line 詢問報明名。

世盟旅行社有限公司，新竹市東大路二段 83 號 4 樓之 2，承辦人-許鴻樑 0932-175213，(詳細行程備索)、歡迎您的詢問參加！

【一次旅行享受特色之旅】

- 1.心靈的旅程:拜訪壯闊寧靜的淨土，享受心靈的洗滌。
- 2.世界文化遺產的拜訪:布達拉宮:世界最高的宮殿，有極高的藝術、文明價值。
大昭寺:西藏第一座的寺廟。
- 3.聖湖的洗禮:納木措，聖湖如珍珠散落在西藏高原上，湖水清澈透明，藍天照耀，兩者相互輝映，彷彿置身人間仙境。
- 4.佛國的巡禮:布達拉宮-達賴行宮、大昭寺-拉薩的中心、紮什倫布寺-班禪行宮、白居寺-藏傳的特色寺院、絨布寺-世界最高的寺院。在西藏的寺院中，感受宗教是藏民生活的一部分，從藏民轉經，長拜裡感動對信仰虔誠。
- 5.聖山的追尋:對藏人來說每座山都有自己的故事，每個山口都掛滿五色旗為自己也为家人祈福。走進米拉山口與珠峰，走進與神最近的地方。
- 6.鐵路的旅程:兩種特色鐵路風光；拉日鐵路，2014 開通的最後一段天路。青藏鐵路--一輩子一定要坐的鐵路，奔馳在浩瀚的天路上，看盡離天堂最近的美景。

★【貼心專業的安排與操作】

- 1.車上鋼瓶氧氣瓶提供:旅遊車上備有鋼瓶氧氣，以便您在旅途中所需要時，能適時的供給，讓您能安心及放心的旅遊。提供一人一小氧氣瓶:旅途中建議您不要依靠氧氣瓶，但我們仍貼心提供您一人一瓶，以備不時之需。
 - 2.送「**拜訪西藏榮譽證書**」，除了您相機拍攝的美景外，榮譽證書也代表您親自走過西藏，征服地球的第三極。
 - 3.專業領隊隨團:我們的領隊一定是多次帶過西藏團，瞭解當地風俗民情。帶您一起克服高原反應，讓您的西藏旅程有保障。
 - 4.長期當地資深團隊的配合，帶您深入西藏浩瀚的史詩:我們的西藏團，安排當地資深優秀導遊司機，堅強陣容的團隊，讓您的旅程在食、住、行都您感受我們貼心的照顧，並深度體會西藏文化。
 - 5.每團只限 22 位客人+1 位領隊，乘坐巴士空間舒適寬敞。每團名額有限，參團機會稍縱即逝，報名付訂請趁早！以免向隅！
 - 6.保證搭乘青藏鐵路火車。西藏火車目前全面採取實名制，在進入西藏的旅遊旺季期間，青藏鐵路的火車票，一位難求，多數旅行社無法掌控的，但我們可以做到，免去您無法買到票的擔憂！
 - 7.火車上的餐食,安排團友在餐車享用正餐。(非一般旅行社用的餐盒,或讓客人自理),讓您可一邊欣賞風景的同時一邊盡享美食，方便舒適！
- 備註:西藏為軍方所管轄特殊自治

第一天

桃園國際機場 / 重慶 CA410 19:20/ 22:30

今日於桃園國際機場集合，搭乘豪華客機直飛搭機飛往重慶。前往飯店休息。



早餐：X 午餐：X 晚餐：機上美食
宿：重慶渝北華美達安可酒店 或同級

第二天 重慶或成都 /林芝—林芝機場-哈達迎賓 兩江匯流-彩門村 桃花大道--色季拉山口遠眺南迦巴瓦峰-魯朗臨海觀景台、魯朗國際小鎮成-波密

今日搭乘早班機飛往有西藏瑞士之稱的林芝，抵達林芝後便開始一連串的賞花活動，請貴賓們檢查好您的相機容量，驚豔的美景照將會佔滿您的手機或相機的空間。

【哈達迎賓】導遊會在您走出機場的第一時間為您獻上潔白的哈達，在藏族文化裡，白色的哈達是純潔的象徵，代表著崇高的禮節。隨後乘坐旅遊車前往市內，在這約一小時的車程中，一個完全不同於平地的美景逐漸展現在您的眼前：純淨的天空，湛藍的江水，飄揚的經幡，靜謐的藏地。

【季節限定】林芝桃花季，最佳旅遊時間是 3 月下旬到 4 月中旬。



米林彩門村桃花大道

西藏地區的春天是從桃花開始的，從冒出的第一個花骨朵開始，這片“雪域小江南”便開始展露無限柔媚與驚豔，滿山遍野的桃花開始鋪滿山坡綿延至河谷，在雪山冰川的映襯之下怒放著野性的壯美；拉開西藏春天的帷幕。

【魯朗林海】位於距林芝地區八一鎮 80 公里左右的川藏路上。這是一片典型高原山地草甸狹長地帶，長約 15 公里，平均寬約 1 公里。兩側青山由低往高分別由灌木叢和茂密的雲杉、松樹組成魯朗林海。中間是整齊劃一的草甸。草甸中，溪流蜿蜒，成千上萬種野花競相開放。木籬笆、木板屋和農牧民的村落星羅棋佈，山間的雲霧時聚時散，雪山、林海、田園勾畫了一幅恬靜、優美的“山居圖”。

【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。



南迦巴瓦峰

西藏最古老的佛教“雍仲本教”的聖地

南迦巴瓦峰它還有另一個名字“木卓巴爾山”，其巨大的三角形峰體終年積雪，雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，所以它也被稱為“羞女峰”。南迦巴瓦在藏語中有多種解釋，一為“雷電如火燃燒”，一為“直刺天空的長矛”，還有一為“天山掉下來的石頭”。

什麼時候是看南迦巴瓦的最佳時間

A：每年 12 月至來年 4 月是觀看南迦巴瓦峰的最佳時間，南迦巴瓦峰在林芝境內。。

西藏林芝「桃花溝」，三面環山，高處有水源，四周林木蔥鬱，擁有一片天然野生桃林。每年四月，寒意未盡，遠方的雪峰白雪皚皚，但是這片巨大的野桃林，桃花已如醉霞緋雲般爭奇鬥豔，給林芝帶來了一片壯麗的春天。

當濃郁的芬芳漸漸滲入靈魂深處，那種繁花繽紛的瀟灑如此扣人心弦，那些鮮活的生命美得如此驚心動魄，讓人措手不及，卻又不得不為之傾倒。為花而狂，今生無悔！



什麼時候是看南迦巴瓦的最佳時間

A：每年 12 月至來年 4 月是觀看南迦巴瓦峰的最佳時間，至於看不看得到全憑運氣。7,8,9 三個月都是林芝的雨季。南迦巴瓦峰又在林芝境內。雨季雲層較低，遮住了南迦巴瓦的風采。

桃花村

位沿著尼洋河畔兩側的田園和山丘上，有大片密集的桃花盛開，一簇簇裝點在碧綠草甸上，風光醉人，也是攝影師們的最愛。遊玩嘎拉桃花村的最佳時機是每年的 3 月下旬左右，此時正是桃花開的最旺的時間，林芝的桃花節一般也會在此時舉辦，常會有一些民俗表演等特色活動。遊人大多自駕或從八一鎮打車、包車前來，盡情的觀光、拍攝。雪山、草甸、河水和密集的桃花，是攝影大片的產出勝地。





林芝是西藏海拔最低的地方，優美的田園風光，讓你有恍惚置身江南之感。空氣清新，特別是3、4月份，寒意未盡，遠方的雪峰白雪皚皚，但是桃花已如醉霞緋雲般爭奇鬥艷，給林芝帶來了一片壯麗的春天。這時候的林芝才是最美的世外桃源，並且植被相當茂密。西藏光核桃的花期一般在每年的3—4月，依地區不同而異。即使同一地區，每年花開的時間也因當年的氣溫變化，以及陽坡與陰坡，低海拔與高海拔的不同而稍有差別。

與內地桃花花期在半個月左右不同，西藏的野生桃花因為生態類型和遺傳多樣性的豐富，花期有時可長達40多天。

石鍋雞風味：雞肉質鮮美，營養豐富。在特殊的地域，特殊的飼養方式，是藏香雞肉質鮮美，熬過湯的雞吃下吃仍唇齒留香。配料有林芝特產的手掌參、當歸、藏貝母、枸杞等菌類和藥材，慢火燉2小時以上，看著乳白色的雞湯裏翻滾著雞肉和菌菇，咕嘟咕嘟冒著香氣，讓人食欲大增。

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。

*請隨身攜帶<保溫壺>以便隨時可以盛裝熱水。 *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。

【本團車上鋼瓶氧氣瓶提供】：旅遊車上備有鋼瓶氧氣，以便您在旅途中所需

早餐：飯店內 **午餐：**中式合菜80RMB **晚餐：**石鍋雞風味或酒店

晚餐120 RMB

宿：藏王大酒店或四季富氧大酒店或恒鑫藏王大酒店或同級飯店

第三天 波密—帕龍藏布江峽谷風光 米堆冰川—然烏湖—波密



帕隆藏布江流入雅魯藏布大峽谷。是中國較大的季風海洋性冰川分佈區。帕隆藏布峽谷流域分佈有米堆冰川、然烏湖等知名景區景點。

米堆冰川是藏東南海洋性冰川的典型代表，以發育美麗的拱弧構造聞名。在這裡，冰川、湖泊、農田、村莊、森林等融會在一起，是一處人與自然和諧相處的典範，冰川常年雪光閃耀，景色神奇迷人，被評為“中國最美六大冰川之一”。

然烏湖：因為緊靠川藏公路而為許多走川藏線旅行的旅行者所熟知。面積為 22 萬平方公里，湖面的海拔高度為 3850 公尺、長約 26 公里，平均寬 1～5 公里。湖畔西南有崗日嘎布雪山，南有阿紫貢拉冰川，北有來古冰川，東北方向有勃舒拉嶺，四周雪山的冰雪融水構成了然烏湖主要的補給水源，並使湖水向西傾斜形成西藏著名河流雅魯藏布江重要支流帕隆藏布的上源之一。然烏湖邊是綠草茵茵的草場和綠油油的莊稼；湖邊山腰上則是莽莽的森林，再往上是五顏六色的杜鵑花和灌木叢林帶；山頂則是終年不化、重疊起伏的雪山。然烏湖的湖邊是大片草甸，背景是白雪皚皚的雪峰，非常適合風光攝影。離然烏鎮西 10 公里有“瓦村”。村裡的房屋是典型的藏東南林區建築，使拍攝當地民居風光的好地方。

【行車距離】波密 - 2.5H 米堆冰川 - 30 分 然烏湖 - 3H 波密



早餐：飯店內 午餐：中式合菜60RMB 晚餐：博窩度假村或藏香豬風味120RMB

宿：藏王大酒店或四季富氧大酒店或恒鑫藏王大酒店或同級飯店

第四天 波密—古鄉湖(海拔 2600m)、玉許桃花溝 林芝(海拔



2600m)



古鄉湖：古鄉湖位於波密縣城西部的古鄉古村，是帕龍藏布江的一段，距縣城 35 公里。拒載，古鄉湖海拔 2600 米，長 5 公里，寬 1~2 公里，最深處 20 余米。它的成因是 1653 年，古鄉後山的“雄陸給尼”冰川爆發，由卡貢弄巴形成巨大泥石流堵塞帕龍藏布江而形成，是藏東南著名的淡水湖之一。群山環抱中的古鄉湖湖面開闊，碧波蕩漾，景色秀麗。南北兩岸鬱鬱蔥蔥的樹木森林、高聳入雲的雪山、姹紫嫣紅的山花和富有民族、地域特色的田園村莊都映照在風平浪靜的湖面上。

如果你計畫一睹波密桃花的最美姿色，玉許桃花溝最好選擇在在三月下旬到四月中旬期間前往，因為這裡的海拔在 2600 米至 3300 米之間，因此桃花隨著海拔氣候的變化次第開放花期較長，使得來這裡的攝影愛好者都能拍到心儀的桃花風光。

桃花主要生長在鄉村公里的兩側，道路兩旁盡是百年野生桃樹，其中 20 余萬株桃樹，樹林均在 400 歲左右，在江河谷內青稞田的四周，房前屋後都點綴著無數的粉嫩桃花，正如唐伯虎筆下的那首詩《桃花庵歌》：“桃花塢裡桃花庵，桃花庵下桃花仙；桃花仙人種桃樹，又摘桃花賣酒錢。”

就是這樣，這裡的桃花、村莊、雪山、雲霧，構成一幅絕美的圖畫。



**早餐：飯店內 午餐：中式合菜60RMB 晚餐：藏式涮羊肉風味火鍋
120RMB**

**宿：林芝悅皇冠度假酒店 或 五洲皇冠酒店 或錦江都城花園酒店或、悅
皇冠酒店或明珠景觀飯店或同級飯店**

**第五天 林芝(海拔 2600m)嘎拉桃花溝、尼洋河、巴松措景區-扎西
島(湖心島措宗寺) - (車程約 5H)米拉山口--拉薩 夜遊布達拉宮夜
景**



嘎拉桃花溝 桃花村位於林芝市八一鎮東南側，靠近嘎拉村附近，沿著尼洋河畔兩側的田園和山丘上，有大片密集的桃花樹，每到桃花盛開的季節，遍地都是美麗的桃花鋪滿整個山坡，林芝的桃花節一般也會在這舉辦，經常會有一些民俗表演等特色活動。

尼洋河風光：雅魯藏布江支流之一，發源於米拉山西側的錯木樑拉，由西向東流，在林芝縣的則們附近匯入雅魯藏布江，全長 307.5 公里。尼洋河是一條非常美麗的河，它是雅魯藏布江的一條支流。藏語稱河為“曲”，稱湖為“措”。尼洋河，藏人叫它尼洋曲。 **巴松措：**紅教著名神湖和聖地，集雪山、湖泊、森林、瀑布牧場、文物古跡、名勝古剎為一體。人間天堂，有“小瑞士”美譽。可遠眺 **米拉雪山：**位於波密米美、米堆兩村。米堆冰川主峰海拔 6800 公尺，雪線海拔只有 4600 公尺；末端海拔只有 2400 公尺。冰川下段已穿行於針闊葉混交林帶，是西藏最主要的海洋型冰川之一，也是

世界上海拔最低的冰川。該冰川常年雪光閃耀，景色神奇迷人。



巴松錯 是西藏寧瑪派的聖湖，雪山森林環繞中被稱為小瑞士的巴松措，一泓晶瑩柔美的湖水，有如童話般靜臥在雪峰冰川下鬆軟如床的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人間仙境。巴松措湖四面環山，氣候溫和，平均海拔 4000 米，山上白雪皚皚，山下植被茂密，巴松措長約 18 公里，湖面面積 28 平方公里，最深處達 120 米，湖的形狀如鑲嵌在高山峽穀中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，沙鷗、白鶴浮游湖面，湖水透明可見遊魚如織，情趣盎然。湖內有座小島，島上有一座千年古廟"措宗寺"島上奇岩怪石景觀特殊，與壯麗雪山相互輝映。島上還有被稱為"字母樹"的千年奇樹。此樹為一株桃抱松，一樹二質，據說每一葉片上都顯有藏文字母圖案而得名。雪峰，冰川，原始森林，古跡將巴松措緊緊環繞，使這裏宛如人間仙境。翻越雄偉的米拉雪山(海拔 5020 公尺)，欣賞春意盎然的林芝風光。



米拉山隧道



米

拉山是拉薩和林芝(藏中 - 藏東)的界山，高大雄偉。這裡常年雪花紛飛，是世界海拔最高的公路特長隧道，平均海拔在 4740 公尺以上、全長 5720 公尺，按照雙向四車道一級公路標準建設，隧道

建成後，從林芝到拉薩只需 3~4 個小時，而且路況更好、更安全。延著尼洋河谷再翻越海拔 5 2 3 0 米的米拉雪山口，途經巴傑塘草原，一路繁花似錦、綠蔭成密，湛藍天空配上高聳雪山，掩映在神秘的藏傳佛教與滿山牛羊的世外桃源裡，彷彿倘佯在無比自在的夢境裡，傳說中香格里拉就在眼前。

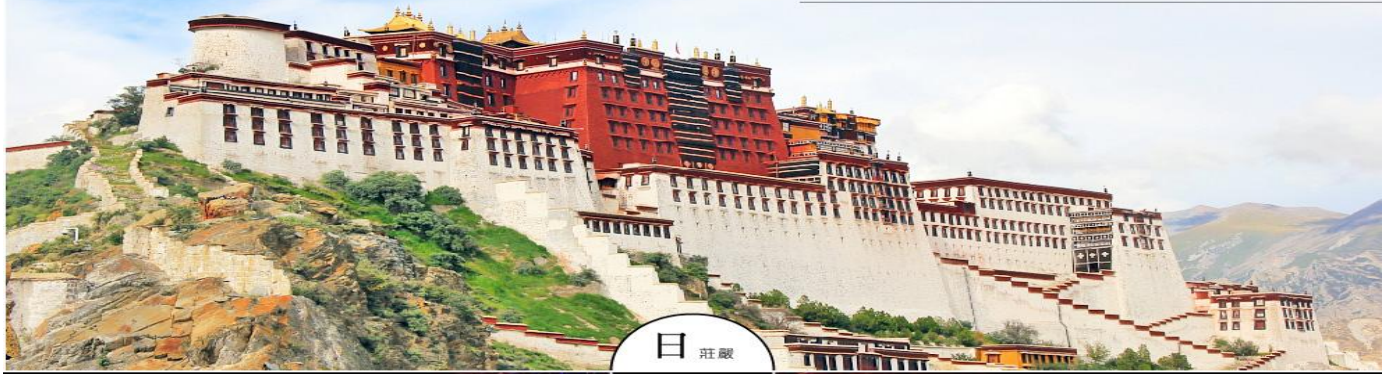
拉薩市

拉薩別稱邏些，是西藏自治區首府，是中國具有雪域高原和民族特色的國際旅遊城市。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，七世紀，松贊干布統一全藏，將政治中心從山南遷到拉薩。拉薩地處中國西南地區、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，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。

(拉薩海拔約 3650 公尺) 抵達拉薩入住國際品牌五星級香格里拉酒店（或同級），好休息適應高原氣候，明日開始就有愉快的西藏之旅展開！如果有興趣的朋友、我也會帶各位走路約 10 分鐘、就到達布達拉宮廣場欣賞夜景、也可上藥王山觀景台拍布達拉宮全景夜景。

每次我帶團到達西藏，也都希望客人多走走多看看西藏的人文及自然景觀。尤其我們住宿的香格里拉飯店或同級就位於拉薩的市中心，距離布達拉宮、八廓街及大昭寺都在走路 10-15 分鐘或車程 10 分鐘之內。晚上的時候也都可以帶各位前往參觀。【布達拉宮夜景】如果說白天的廣場讓你震撼，那這裡的夜景則讓你看見它略顯柔情的一面。在夜幕中布達拉宮的雄偉，白紅色彩特別分明更顯這座宮殿的神秘~燈光的照射下的布宮別有風情，夜間布達拉宮，水中水波搖曳的倒影，廣場上的音樂噴泉也頗有情調，許多人隨著音樂一齊跳舞。

世界上海拔最高，
集宮殿、城堡和寺院于一體的宏偉建築，
也是西藏最龐大、最完整的古代宮堡建築群。



日
莊嚴
夜
神韻

世界上海拔最高的城市廣場



布達拉宮 / 規模宏大的宮堡式建築群

坐落在中華人民共和國西藏自治區首府拉薩市區西北的瑪布日山（紅山）上，是一座規模宏大的宮堡式建築群，最初是吐蕃王朝贊普松贊干布為迎娶尺尊公主和文成公主而興建。於 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。整座宮殿具有鮮明的藏族風格，依山而建，氣勢雄偉。宮中收藏了無數的珍寶，為一座藝術殿堂。1961 年布達拉宮成為了中華人民共和國國務院第一批全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。



【行車距離】林芝 - 2H 巴松錯 - 4.5-5H 拉薩

早餐：飯店內 午餐：巴河魚風味合菜60RMB 晚餐：藏式風味宴RMB120

宿：拉薩國際五

星-香格里拉飯店或瑞吉飯店或拉薩洲際飯店或同級飯店

第六天 拉薩 布達拉宮 大昭寺 八廓街 甜茶館喝甜點
布達拉宮街道 紮基寺

(今日行程以市區觀光景點為主，都在拉薩的市中心、車程不要跑太遠、更能適應西藏的高原氣候)！

【世界文化遺產-布達拉宮】座落拉薩西北的瑪布日紅山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。始建於西元 7 世紀，藏王松贊幹布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建。宮體主樓 13 層，高 115 公尺，999 間房屋，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】是西藏最古老的神廟，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，同時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。



大昭寺

西藏最神聖寺院

大昭寺又名“祖拉康”“覺康”（藏語意為佛殿），作為藏傳佛教最神聖的寺廟，大昭寺並不從屬於哪個教派。



【八廓街】又稱八角街，在拉薩舊城區，圍繞大昭寺而建，是一整片舊式的、有著濃鬱藏族生活氣息的街區，由手工打磨的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。最初它只是一條環繞大昭寺的普通街道，後來成為朝聖者的轉經路，如今這裡已成為西藏最著名的轉經道與旅行商業中心。



【甜茶館喝甜點】說到甜茶，甜茶館的這種文化很有意思，互不相識的一群人坐一起，侃天侃地。甜茶配高原土豆什麼的是最好的啦。拉薩有新舊兩個甜茶館。老的光明甜茶館在大昭寺外面的一個小巷子裡，一般遊客比較少，當地人居多。我們想聊一聊拉薩人為什麼喜歡喝甜茶，一位老茶客眼裏的“吐蕃料理”是什麼樣的……嗅着茶香，和着人聲，懷念一段屬於陽光和甜茶的時光。甜茶中的甜味來自奶粉，苦味來自紅茶，甜味伴着苦味，苦味中又包裹着甜味，喝甜茶者能在甘與苦之間尋找一種自在心境。

偷得浮生半日閑，曬曬太陽，喝喝甜茶，賞一賞拉薩城裏的春色，日子悄無聲息地從指縫間流走。秋去冬來，陽光和甜茶是拉薩人的專屬幸福。在街頭隨意一瞥，街邊那家茶館已經被茶香、人聲包裹住，像一顆時光琥珀。

八廓街 著名的轉經道和商業中心

八廓街引又名八角街，位於拉薩市舊城區，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”。



參觀布達拉宮須遵守相關規定：

- 1.攜帶物品：不允許攜帶水、飲料、化妝品等液體，不允許攜帶刀具、火具(打火機、火柴)等物品。攜帶以上東西的貴賓可以把東西寄存在布達拉宮售票處，待參觀完布宮從北門出來時，可到寄存處領回。
- 2.穿著：不能帶帽或者佩戴墨鏡參觀布達拉宮，愛美的女士們衣著穿得不要太暴露了，畢竟布達拉宮是藏族人民心中的聖地。而且建議女士不要穿著高跟鞋進去參觀，不僅走起路來會很不方便，行走時發出的聲音在這裏也顯得極不融洽。
- 3.拍照：遊客由於心理的極度好奇而不顧規勸在布達拉宮拍照，後果將非常嚴重，輕則相機沒收，重則罰以鉅款甚至行政拘留，所以貴賓們切記！參觀布達拉宮時，不要觸碰、撫摸佛像等文物。

【紫基寺】紫基寺的“財神爺”在藏語裡被稱作“紫基拉姆”。據說，這是拉薩城的護法神“吉祥天母”的世間化身，本在漢地，後隨一位赴漢地的沙拉寺大師來到拉薩（也有說是隨文成公主進藏的），後被供奉在紫基寺。他還說，紫基寺的財神菩薩是西藏最靈驗的，但凡求財的人都來這裡供奉“紫基拉姆”。因此，紫基寺便被認作是西藏唯一的財神廟。紫基拉姆像位於寺廟主殿內的一個佛龕之中。手持酒瓶、哈達的人在紫基拉姆像前排出了好幾米遠。佛龕前，一名僧人打開信徒們遞上的酒瓶，把白酒倒進酒缸。“我做生意好幾年了，隔一段時間就會來拜拜紫基拉姆，她能給我帶來好運氣。”紫西多吉說著便把手中的白酒遞給僧人。布達拉宮因每年入內參觀的人次太多，因此需由西藏旅遊局統一調配，於前一天才知，且每個團體只能參觀一小時，故行程順序可能會有前後調整，敬請見諒。

- 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。

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。**人民公社野生菌類火鍋**：餐廳有懷舊的感覺，每一個服務員

身著紅衛兵的衣服，點菜時氣勢昂揚，很有一派鬧革命的氣勢。菜名也是千奇百怪，都跟中國文化大革命和大躍進時期的食物有關。菌菇火鍋底料相當鮮美，舀一碗菌菇湯，閉上眼睛好好享受這美味的瞬間**早餐：飯店內 午餐：陶式鹽焗雞合菜60RMB**

晚餐：人民公社野生菌類火鍋RMB120

宿：拉薩國際五星-香格里拉飯店或瑞吉飯店或拉薩洲際飯店或同級飯店

第七天 拉薩 拉薩河、崗巴拉山俯瞰羊卓雍錯、卡若拉冰川、江孜遠眺宗山抗英遺址 白居寺+十萬佛塔 日喀則

拉薩 - 日喀則(約 320 公里 約 7 小



時)

日喀則地處西藏南部，位於雅魯藏布江和年楚河之交匯處，是目前西藏的第二大城市。日喀則海拔高達 3900 公尺，是昔日後藏的政治、宗教、文化中心，也是歷代班禪的駐地。美麗旖旎的自然風光，獨具特色的後藏生活，使得日喀則被譽為“最如意美好的莊園”。境內有世界第一高峰——珠穆朗瑪峰、西藏三大聖湖之一的羊卓雍湖、桑珠孜宗堡、白居寺等自然景觀和歷史文化景點。

羊卓雍錯 / 西藏三大聖湖之一

西藏三大聖湖之一（「錯」在藏語裡就是「湖」的意思），藏語意為“天鵝池”，簡稱為“羊湖”。湖光山色，風景如畫，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”，是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。



【羊

卓雍措湖】藏語“天鵝池”，西藏四大聖湖之一也是西藏最大的淡水湖。湖內分佈著十幾個小島，湖濱水草豐茂，是西藏著名的牧場之一。每到夏季，無數天鵝、沙鷗等水鳥常在湖面嬉戲。前往羊卓雍措湖，會翻越 5030 米的崗巴拉山口，一路上有 2 個觀景平臺，可駐足停留拍照。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，有「天上的仙境，人間的羊卓」的美譽。

羊卓雍措旁的藏獒和犏牛，如拍照是需要付費的。



【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。此峰周圍冰川地貌突出。她的晶瑩幽藍、巍峨壯觀、雲霧飄渺、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。潔白無瑕的冰川毫不掩飾地鋪在山頭，形狀有如唐卡，更像雄鷹展翅。

卡若拉冰川 壯麗多姿的冰塔林

巨大的冰川從山頂雲霧飄渺處，一直延伸到離公路只有幾百米的路邊，晶瑩幽藍中，捎來幾許涼嗖嗖的感覺。雖然由於長年受公路上灰塵的影響，冰川整體呈黑白分層形態，但冰川上半部在陽光的照耀下，猶如一副巨型唐卡掛在山壁上，熠熠生輝。



【江孜】，是西藏歷史上地位僅次於拉薩、日喀則的第三重鎮，是連接前藏和後藏的樞紐。

【宗山】是江孜的核心是位於古城中央的九世紀時，吐蕃王朝的後裔認為這裡地形殊異，具有祥兆，便在山上建立了城堡。十四世紀薩迦王朝時，當地首領重修了宮殿和城堡，並起名為「傑卡爾孜」，藏語意為「至高無上的王宮」。

【抗英英雄鎮】清朝時，設置江孜宗政府於宮堡內，於是這座山便被叫作「宗山」。1904年，為抵抗英國軍隊進犯而在半山上修建了炮臺等防禦工事，但面對實力遠強於己的英軍，據守此地的軍民最終只能彈盡糧絕、跳崖而死，所以又有抗英英雄鎮的稱號。

【白居寺】藏語“班廓曲德”，譯義“吉祥輪勝樂大寺”。白居寺的特色：特色之一是一寺容三派，和平共處，相安無事。它原來屬於薩迦教派，後來噶當派和格魯派的勢力相繼進入，各派一度互相排斥，分庭抗禮。最後，還是互諒互讓。於因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄。

【十萬佛塔】白居寺內的白居寺塔又稱“萬佛塔”，塔內造有十萬佛像，它是一座具有尼泊爾及藏漢建築風格的佛塔。在十萬佛塔中，一層層走，一個個屋子看，就像看敦煌莫高窟。而且，佛像不是千篇一律，題材和風格變化很多。這主要因為白居寺的3派共存，可能這個屋子是格魯派的，隔壁就是薩迦派的。



拉薩 → 約 2 小時 30 分 → 羊卓雍措(海拔 4441 米) → 車時約 2 小時 → 卡若拉冰川(海拔 5560 米)
→ 約 75 公里 → 江孜(海拔 3900 米) → 車時約 2 小時 → 日喀則(海拔 3836 米)

- 前往羊卓雍措湖，會翻越 5030 米的崗巴拉山口，一路上有 2 個觀景平臺，可駐足停留拍照。

羊卓雍措旁的藏獒和犏牛，如拍照是需要付費的。

UrCove
— by HYATT —
逸扉酒店



HYATT 凱悅酒店集團旗下海拔最高的酒店--日喀則喬穆朗宗逸扉酒店 歡迎來到位於珠峰腳下、海拔 3800 米的日喀則喬穆朗宗逸扉酒店。 酒店坐落於日喀則市中心，獨特的西藏民族風情和感受自在愜意的時光。酒店 174 間寬敞明亮的客房均配備彌散式供氧系統，酒店大堂擁有一棵 600 餘年歷史的左旋柳，為賓客帶來美好祝福，在酒店頂樓可以一覽窗外的城市景觀及紮什倫布寺。著名的紮什倫布寺是班禪大師駐錫地，從酒店步行 15 分鐘可達多家購物中心、夜市，優越的地理位置、卓越的國際品質、多彩的民族風情，日喀則喬穆朗宗逸扉酒店是您環藏旅遊的不二之選！

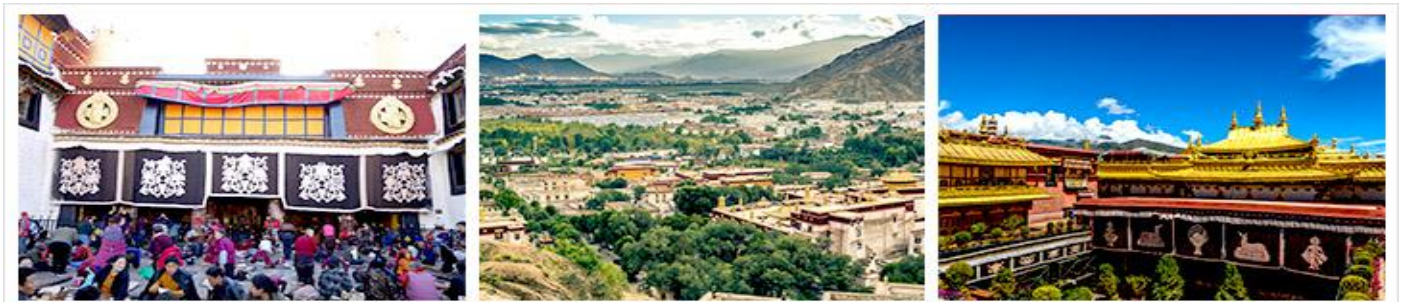
早餐：飯店內 午餐：浪卡子小胖子 RMB 60 晚餐：吾爾朵大宅藏餐 RMB120

宿：HYATT 凱悅酒店集團-喬穆朗宗逸菲大酒店 或日喀則希爾頓酒店或同級

第八天 日喀則 扎什倫布寺、老城區、藏族家訪 雅魯藏布江、拉薩 藥王山 50 元人民幣背面圖案拍攝處 布達拉宮夜景拉薩



早餐後參觀【**扎什倫布寺**】，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。扎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 日是扎什倫布寺展佛節，屆時將在高 32 米的展佛臺上舉行隆重的展佛活動。午後前往『拉薩』，日喀則距拉薩 285 公里，沿雅魯藏布江縱穀旁的新中尼公路，一路欣賞壯麗峽谷景緻與 6000 公尺的崢嶸峻嶺。途經高山峻嶺與藏北高原，一路倘佯大自然最潔淨的洗禮與瞭望滿山犛牛奔馳。



從日喀則出發 接上 318 國道特別安排【**藏族家訪**】，體驗藏民風情、這個村莊是中國政府扶貧的村落之一說是班禪的老家這裡也與許多藏族村落一樣仍保有一妻多夫制的傳統習俗探訪藏族民家的生活習俗，您可體驗藏族人民善良淳樸的自然流露，瞭望滿山犛牛盡情奔馳。藏北地區以草原多、湖泊眾著稱，藏北風光迷人之處在於沿途可欣賞美麗的草原牧場與清澈透明的高山湖泊。

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，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。途經高山峻嶺與遠眺天葬台 傍晚抵達日光城『拉薩』。【**行車距離**】日喀則 - 7H 拉薩

藥王山觀景台藏名夾波日，意為山角之山，位於拉薩布達拉宮右側。藥王山與布達拉宮咫尺相對，在觀景台上是拍攝布達拉宮最好的角度所在地。



藥王山位於美麗的布達拉宮右側，很多遊客都關注布達拉宮的美麗景色，卻忽略了同樣美麗的藥王山也在旁邊。在藍天映襯下，景色十分美麗。

布宮西側有座藥王山，有條小路可至峰頂。但它最出名的卻是半山腰上的照景台，這裡被廣大攝影愛好者稱為拍攝布宮的最佳位置。每天，總有密密麻麻的攝影發燒友在此等待拍攝陽光下的布宮。現行

流通的 50 元人民幣背面的圖案就是在此拍攝。

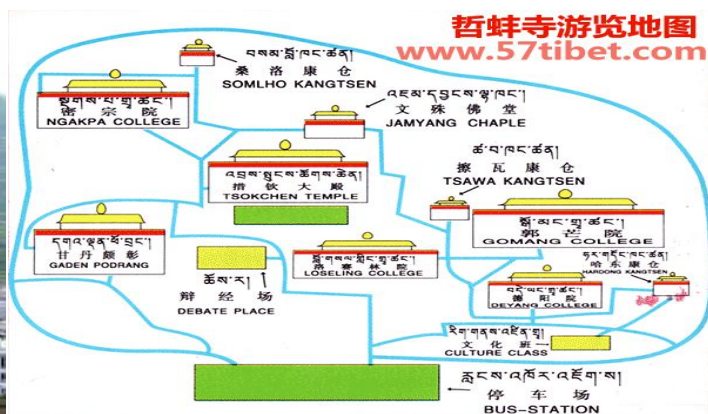
藥王山東麓陡峭的山腰上有一座造型奇特的洞窟式小廟宇，叫查拉魯普。山后則是著名的萬佛牆。附近有很多刻瑪尼石的人家，



早餐：飯店內 午餐：路上簡餐 60RMB 晚餐：飯店內饗宴自助餐或飯店內中式晚宴 RMB218

宿：拉薩國際五星-香格里拉飯店或瑞吉飯店或拉薩洲際飯店或同級飯店

第九天 拉薩布 哲蚌寺 龍王潭 宗角祿康 羅布林卡達賴喇嘛夏宮 天海夜市



哲蚌寺是中國藏傳佛教格魯派寺院。與甘丹寺、沙拉寺合稱拉薩三大寺。位於拉薩西郊更丕烏孜山下。整個寺院規模宏大，鱗次櫛比的白色建築群依山鋪滿山坡，遠望好似巨大的米堆，故名哲蚌。哲蚌，藏語意為“米聚”，象徵繁榮，藏文全稱意為“吉祥積米十方尊勝洲”，它是格魯派中地位最高的寺院。

西藏雪頓節在每年藏曆六月底七月初。雪頓節以藏語的解釋就是吃酸奶子的節日。雪頓節是藏族一個非常重要的節日，雪頓節期間有各種的慶典活動，最廣為人知的是哲蚌寺的展佛大典，因此雪頓節還有人稱為曬佛節。哲蚌寺曬大佛的盛況



也許你印象中到西藏旅遊是一種天高任鳥飛的體驗，但卻偏偏想在西藏旅遊找到一處娛樂休閒場所，那龍王潭絕對是西藏旅遊景點中最能讓你體會到拉薩的悠閒的地方。在這能讓你在西藏旅遊過程中感受不一樣的寧靜與綠意，這也是西藏旅遊景點中不可多得的水清林幽之所。

拉薩的布達拉宮後有一片幽靜之所，古柳蟠生，碧波清澈。這就是拉薩著名的園林——宗角祿康。宗角祿康是布達拉宮附近最著名的水域，所有水中倒影的布達拉宮照片都是從祿角宗康方向拍攝的。在藏語中，“宗角”的意思是：宮堡後面；“祿康”，意為魯神殿。魯神是藏傳佛教和苯教對居於地下和水中的一類神靈的統稱。“魯神”往往被漢譯為“龍神”，進而又被誤傳為內地人所說的龍王，“龍王潭”這個俗稱因此出現。



羅布林卡”在藏語中意為“寶貝園林”，是歷代達賴喇嘛的夏宮（布達拉宮為冬宮），有人還把它稱作“拉薩的頤和園”。

園林很有特色，既有藏文化的影子，又吸收了內地園林的傳統手法。羅布林卡內部有一座新宮，其建築、壁畫和裝飾是西藏各大寺廟、宮殿、樓宇精華的集成。可以說，參觀了新宮，就猶如流覽了全藏建築物。

晚上可前往繁華的樂百隆廣場附近，巴爾庫路、德吉北路、區直工委路這三條路，形成了一個美食「包圍圈」，特別是時至深夜，大部分餐廳都打了烊，這附近卻是燈火通明，在這個圈子裡，可以說是將麻辣主義演繹到了極致。

在拉薩，燈火闌珊的天海夜市是最具特色的解饞去處，這裡不僅聚集著時尚潮流的服裝店，更多的便是那多如牛毛的飯館，不論你是哪裡人，你總能在那兒找到自己喜歡的美味。

天海夜市聚集了各地的地道風味美食，再加上夜市隨到隨吃的方便快捷方式，成為吃貨們最不可錯過的饕餮陣地。而在夜市最不能錯過的美味還有各色燒烤攤，無論海鮮、蔬菜、

肉類，都可以烤，再配上各家特製的醬料，味道各有不同。

早餐：飯店內 午餐：合菜饗宴 RMB80

晚餐：涮羊肉火鍋宴 RMB120(本餐可以把餐費 RMB120 退大家可在夜市鬧區自由享用當地美食體驗)

宿：拉薩國際五星-香格里拉飯店或瑞吉飯店或拉薩洲際飯店或同級飯店

第十天 拉薩+++青藏鐵路+++格爾木+++西寧(全程約 22HR)

拉薩 拉薩-青藏鐵路 (4 人 1 室,軟臥)總里程 1956 公里 暫定車次 9802 08:20- 07:26+1

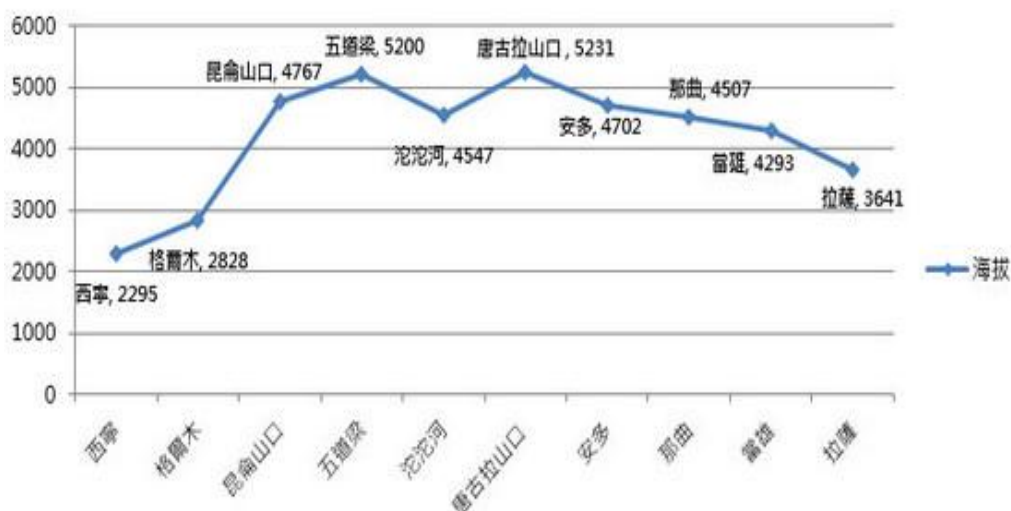
(正確車次和發車時間,以當地訂票和官方公佈發車時間為準)

車時約 22 小時 欣賞沿途風光



****青藏鐵路***** (拉薩→西寧)**

青藏鐵路沿途海拔變化



◎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。

◎海拔最高鐵軌工廠：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。

世界上如果有 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，絕對是您今年一定要參與的一件盛事！

今天我們將搭乘拉薩到格爾木至西寧的青藏鐵路火車，全程將花費 22 小時，早上前往火車站搭乘「青藏鐵路」，沿途欣賞高原獨特風光。青藏鐵路的建設，從勘測設計道開工建設，前後經歷了半個世紀，被稱之為鋼鐵天路；這條處在世界屋脊青藏高原上，被稱作鋼鐵天路的新線格拉段全長 1142 公里，有 960 公里的海拔高程在 4000 米以上，其中 550 公里的地段穿越高原常年凍土地帶。其最高點位於海拔 5072 米，常年白雪皚皚的唐古喇山垭口，被譽為離天最近的鐵路和世界上最高的鐵路；位於海拔 4905 米的風火山隧道，是世界上最高的鐵路隧道；位於海拔 4767 米的昆侖山隧道，全長 1686 米，被成為世界上最長的『凍土隧道』；而位於可可西里自然保護區，全長 11.7 公里的清水河特大橋，也是世界上最長的鐵路大橋。同時，因這條鐵路穿越了可可西裏、三江源、羌塘等自然保護區，因其獨具特色的環保設計和建設，也被稱之為中國第一條環保鐵路。

拉薩至格爾木段，沿途有

第一站：玉珠峰【東看玉珠峰西望可可西裡，站點海拔：4159 米】

玉珠峰距格爾木不遠，可海拔從 2800 多公尺猛增至 4159 公尺，氣溫從 23 攝氏度猛降到 2 攝氏度，天氣從陽光燦爛猛變成雨雪交加。難怪蒙古語稱玉珠峰為“美麗而危險的少女”。

在這一站往東可以看到著名的崑崙山玉珠峰，玉珠峰是登山探險的首選基地。往西南望去，便是中國最大“無人區域”之一——可可西裡，平均海拔在 4500 米以上。可可西裡蒙語意為“美麗的少女”。可可西裡地區自然景觀獨特，河流縱橫交錯，湖泊星羅棋布，其中 1 平方公里以上的湖泊就超過 100 個。雪山、峽谷、石林、鹽湖邊盛開的朵朵“鹽花”，以及冰川下熱氣蒸騰的沸泉等，有機地組成了特有的雪域景觀。可可西裡素有青藏高原“動物王國”的美譽。這裡棲息著藏羚羊、野犛牛、藏野驢、藏原羚、雪豹、棕熊等高原珍稀野生動物，藍天白雲下飛翔著金雕、黑頸鶴、大天鵝等鳥類，湖中遊動著裸腹葉須魚等魚類，這些均為青藏高原特有物種。

第二站：楚瑪爾河【藏羚羊遷徙通道，站點海拔：4495 米】

楚瑪爾河站地處藏羚羊在崑崙山東西遷徙通道的核心區，在楚瑪爾河站可見長江北源楚瑪爾河和專為藏羚羊遷徙而建的楚瑪爾河大橋，橋長 2565 公尺，大橋的 78 個橋孔可供藏羚羊等野生動物自由通過，是青藏鐵路的重點控制工程，楚瑪爾河的兩岸是藏羚羊主要的棲息地和遷徙通道。每年 6、7、8 月間，可見成群結隊的臨產藏羚羊長途跋涉由崑崙山東部經過此地向西，進入可可西裡腹地卓乃湖、可可西裡湖、太陽湖等地。

此外，如果運氣好的話，平時也可以在這裡見到覓食的小群藏羚羊、野驢、野犛牛、白唇鹿和狼等稀有動物。楚瑪爾河站以北，可以看到青藏鐵路在清水河特大橋(世界上最長的鐵路橋～全長 11.7

公里)和五北大橋下面也都建設了野生動物通道。世界上最長的鐵路橋清水河特大橋全長 11.7 公里。

至下一區間風景：楚瑪爾河到沱沱河：沱沱河～是長江、黃河和瀾滄江的發源地，素有“中華水塔”之美譽，發源於唐古拉山格拉丹東的長江源頭自然景觀十分奇特，這裡有冰筍、冰橋、冰斗、冰湖、冰舌等冰川地貌。

第三站：沱沱河【長江源頭銀光閃耀，站點海拔：4547 米】

沱沱河周邊有長江第一橋、長江源頭紀念碑、可可西裡保護站等。發源於唐古拉山脈主峰格拉丹冬西南側的沱沱河，是萬里長江的源泉，長江從這裡流出，自西向東。站在沱沱河站觀光台上，可以看到寬闊的沱沱河，水面銀光閃耀。沱沱河上架有一座 273 米長的混凝土公路橋，橋旁鋪設有格爾木至拉薩的輸油管道。輸油管道正西就是被稱為長江第一橋的青藏鐵路沱沱河鐵路橋。

第四站：布強格【草甸、草原、雪山，站點海拔：4823 米】

到了布強格，就可以看到高原草甸、高原草原和冰雪帶垂直生態分佈的美景。從布強格到唐古拉，可以看到唐古拉山口，這是長江源景觀帶的最後一個景點，也是青藏鐵路的最高點，相信所有旅客貴賓都會在這裡下車照相留念。

第五站：唐古拉【世界海拔最高火車站，站點海拔：5068 米】

唐古拉站位於青藏鐵路的最高點，是世界上海拔最高的火車站，也是青藏鐵路最重要的旅遊觀光車站，旅客只要站在站台上往西望，就可以看到唐古拉山 6621 米的最高峰各拉丹冬雪峰的美麗容顏。唐古拉山雖長久以來就被人們視為險途，又被人稱為是離天堂最近的地方，但列車行駛於上，會感到如履平地。

第六站：錯那湖【距離鐵路最近的湖泊，站點海拔：4594 米】

鐵軌蜿蜒經過安多，沒多遠就是著名的措納湖了，措那湖是怒江的源頭湖，海拔 4800 米，面積約 300 平方公里，是世界海拔最高的淡水湖，唐古拉山山脈南部河溪均匯入措那湖流入怒江。錯那湖是距離青藏鐵路最近的湖泊，其距離青藏鐵路最近處僅幾十米。

錯那湖位於藏北草原安多縣境內，屬於高原淡水湖，湖泊面積 400 多平方公里。它是當地藏族群眾心目中的“神湖”。每到藏歷龍年有成千上萬的信徒前來朝拜，是安多及青藏鐵路沿線最著名的景點之一。

在一望無垠的草原和藍天的襯托下，“神湖”顯得分外美麗。湖中水產豐富，吸引了黑頸鶴、天鵝、野鴨、鴛鴦等多種國家級重點野生保護動物棲息，而湖邊寬廣的草場則是藏羚羊和黃羊的快樂家園。

安多河畔的紫花針輕柔地在晨風中顫動著，4760 多米安多站也是青藏鐵路設計的觀景站之一，青藏鐵路從安多向拉薩和唐古拉山兩個方向鋪軌，使這裡成為青藏鐵路最主要的一個點。由於青藏鐵路緊靠湖邊，因此旅客可以坐在火車裡悠閒地觀賞美麗的湖水。透過車窗可看到碧綠的措納湖水，方圓四十多公里的措納湖聖潔得不由讓人深呼吸，它臥在偉岸的卓格山的腳下，水面純淨。

第七站：那曲羌塘草原【站點海拔：4513 米】

那曲火車站坐落在風景優美的羌塘草原之中，在火車站上向四周看去，藍天、白雲、湖泊、牛羊、草原、雪山構成的壯麗景象，能讓旅遊者領略到一派藏北高原的瑰麗風光。而那曲平均海拔在 4000 米以上，被稱為“世界屋脊的脊”，以萬里羌塘草原聞名於世，草原上牛羊成群，湖泊眾多，有眾多險峻多姿的雪山，每年 8 月(藏歷六月)的那曲賽馬節是那曲負有盛名的傳統盛會，旅遊者可體會到藏北牧區的民族風情。從那曲到當雄，距當雄火車站不遠，就是著名的鹹水湖納木錯，海拔 4718 米的納木措是西藏三大“神湖”之一，大量水鳥棲息於此。

第八站：當雄【亞運聖火取火點，站點海拔：4293 米】

旅遊提示：當雄是青藏線上的重要補給站。

到了當雄火車站後，火車站周圍草原上的牛羊逐漸增多，草原也更加漂亮。而從當雄火車站出發，翻過幾個山頭，就是藏區著名景點，也是中國第二大鹹水湖的納木錯，湖面遼闊，湖水清澈見底，還有大量的水鳥棲息於水上。當雄境內，青藏鐵路和青藏公路相伴而行，沿線還能經過亞運聖火取火點和具有傳奇色彩的藏北八塔。至下一區間風景：羊八井地熱電站和溫泉、拉薩河、羊八井隧道群。

第九站：羊八井【地熱資源豐富，站點海拔：4306 米】

一路坐車到了羊八井車站，透過車窗便可以看到一股股熱氣從距青藏鐵路線不遠的地熱電廠蒸騰而上，頓感溫暖如春。羊八井距拉薩 90 多公里，位於拉薩西北方、念青唐古拉山下的盆地內。羊八井兩側是高聳入雲的皚皚雪山、冰川、原始森林，中間盆地則為碧綠如茵的草甸。羊八井擁有豐富的地熱資源，已開發出地熱溫泉旅遊，溫泉不含硫磺，溫度較高。

目前已經至少確定了四個可停留的觀光車站，即玉珠峰、沱沱河、那曲和羊八井，海拔高度分別為四千一百九十五公尺、四千五百四十七公尺、四千五百一十三公尺和四千三百零六公尺。

青藏鐵路概況：

青藏鐵路西寧至拉薩全長 1972 公里，其中西寧至格爾木段 830 公里已於 1979 年鋪通，1984 年投入營運。於 2006 年 7 月 1 日開通的青藏鐵路格爾木至拉薩段，北起青海省格爾木市，經納赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪、翻越唐古拉山，再經西藏自治區安多、那曲、當雄、羊八井、南至西藏自治區首府拉薩市，全長 1142 公里。列車設有高壓加氧裝置，臥車、觀光車和餐車。

青藏旅遊須知：

西藏的氣候特點：氣壓低、空氣密度小、含氧量比內地平原少 25%—30%、日光強烈、年平均日照長達 3000 小時。拉薩又被稱為日光城，冬季漫長寒冷而無盛夏，年降水量少，平均降水量只有 200—500 毫米，多夜雨，氣候乾燥，冬季尤為乾燥。高原氣候，垂直變化顯著，晝夜溫差大。高原環境也有對人有利的方面，紫外線強，氣溫低，使許多細菌難以生存，能防止某些疾病的發生，空氣很少污染，拉薩市是中國空氣和水源污染最小的城市之一，特別是雨過天晴，碧空入洗，空氣清新，使人心曠神怡。初到高原，每個人都會感到不同程度的高原反應，如頭痛、胸悶、呼吸急促、噁心、

嘔吐、失眠，一般來說過 1、2 天後，以上的症狀就會逐步減輕或消失，但有嚴重心、肺病，高血壓患者不宜到高原旅遊。如何盡可能減輕高原反應，從氣候條件來看，選擇 4-10 月份到西藏最為適宜。進藏前把身體調整到良好狀態，不要帶病進藏，乘機前睡眠要足，心情不要緊張，下飛機後動作要緩慢，可多做些深呼吸，必要時可根據醫囑用點藥物，如鎮定劑、氨茶鹼等，含服或泡服點人參、西洋參對緩解高原反應會有一定的效果，進藏後一定要防止因受涼而引起的感冒，注意增減衣服。到西藏高原旅遊適宜穿寬鬆、保暖的衣服，因為日光強烈，最好帶上墨鏡，太陽帽，防曬霜以免紫外線灼傷皮膚，初到高原進食切莫過量，可多吃些蔬菜、水果、多喝水。最好早上活動前喝足水。活動時多喝水，但每次量少點，最好不吸煙、不喝酒。

西藏高海拔旅途，獨家安排隨團醫生隨隊服務，讓您遊得安心。

本行程西藏地區絕對安排兩年以內的豪華旅遊巴士，安全是您最大的保障，也是我們值得信賴。

全程安排經驗豐富之專業領隊服務，以及著名的導遊，深入與清楚的為您講解當地宗教、歷史、文化、風俗等內容，為您深入旅途中的各種風土民情，並保障您旅遊的品質。

每位團員除投保 200 萬意外險 + 20 萬醫療險的旅遊責任險外，並加保旅遊平安險 300 萬意外身故險 + 20 萬意外傷害醫療險 + 20 萬海外突發疾病醫療險，為您旅遊保障加分。(備註:保險公司規定，非

台灣出發的團員或外國籍團員，不在投保服務以內，敬請見諒。)

青藏鐵路擁有多項世界之最記錄:

1. 青藏鐵路是世界上最長的高原鐵路，格爾木至拉薩段穿越戈壁荒漠、沼澤濕地和雪山草原，全線達到 1956 公里。

2. 青藏鐵路穿越海拔 4000 公尺以上地段達 960 公里，最高點為海拔 5072 公尺的唐古拉山垭口，被譽為「離天最近的鐵路」。

3. 青藏高原施工區一年四季高寒缺氧，風厲雪緊，氣候複雜多變，極端最低氣溫達攝氏零下 45 度，平均氧氣含量還不到平地的 60%，一半以上區域為不適合人居住的「生命禁區」。

4. 在青藏高原唐古拉山垭口旁邊，有一處世界海拔最高的火車站，這就是海拔 5068 公尺的青藏鐵路唐古拉山車站，比此前由秘魯人保持的海拔 4817 公尺的世界鐵路最高紀錄，整整高出 255 公尺。

5. 在西藏那曲地區安多縣北部，有一處世界上海拔最高的鐵路鋪架基地，這就是佔地 8000 多平方公尺、海拔 4704 公尺的安多鋪架基地。

6. 青藏鐵路是世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，鐵路穿越多年連續凍土里程達 550 公里。

7. 在海拔 4767 公尺的昆崙山口附近，有一條世界上最長的高原凍土隧道，全長 1686 公尺的昆崙山隧道。

道地處高原多年凍土區，地質結構複雜，被稱為高原地質的「萬花筒」

8. 在海拔超過 5000 公尺的青藏高原風火山上，也有一條被稱為「世界第一高隧」的凍土隧道風火山隧道。風火山 隧道軌面海拔標高 4905 公尺，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。

9. 青藏鐵路也擁有最長的凍土鐵路橋，在海拔 4600 多公尺的可可西里國家級自然保護區邊緣地帶，一條美麗的「彩虹橋飛架於昆崙雪山下，這就是世界上最長的高原凍土鐵路橋，11.7 公里的青藏鐵路清水河特大橋。

< 青藏鐵路小檔案 >

工程期:

☆第 1 期（西寧至格爾木）1958 年開工，1984 年通車

☆第 2 期（格爾木至拉薩）2001 年開工，2006 年 7 月 1 日通車

車站數：西寧至格爾木 40 座，格爾木至拉薩 43 座（其中 38 座無人值守）

總經費：台幣 1,835 億元；動員工人：約 10 萬人

< 青藏鐵路大事記 >

1958 青藏鐵路西寧到格爾木段（西格段）正式開工。

1961/03 天災不斷及經費有限，暫時擱置。

1974/03 西格段恢復動工，並勘測格爾木到拉薩段（格拉段）。

1978/08 工程技術不夠，格拉段計劃暫停。

1984/05 西格段通車。

2001/02/07 國務院拍板，格拉段計劃再次啟動。

2001/06/29 格拉段開工。

2005/10/12 格拉段工程全線貫通。

2006/07/01 青藏鐵路全線通車。

資料來源：新華社

< 青藏列車簡介 >

※一上車就進入青藏高原的意境

登上這趟“神秘”的列車，一進入寬敞、明亮、整潔、暖色調的車廂，就能體會到青藏高原的意境。

根據在京藏族學者和專家提議而精心設計的列車窗花圖案和地毯、窗簾、桌布的顏色、花紋，使車廂內處處洋溢著濃厚的藏民族風情。超寬、超大的車窗，更能方便旅客飽覽沿途高原美景。車廂內設有電子顯示屏，用藏、漢、英三種文字滾動播出車內溫度、列車時速、到站資訊等相關內容，以便讓旅客隨時了解列車運行的情況。此外，記者還注意到，車廂內各處固定的提示也都採用了藏、漢、英三種文字。

整趟列車由舒適的軟臥車、硬臥車和高背軟座的硬座車以及特別寬敞的餐車組成，車廂內飾裝修都力求用現代化材料體現藏族風格，其檔次不亞於豪華賓館。

據介紹，車上還會佈置一些反映青藏高原自然景觀和民情風俗的圖片；並將提供精美的圖書雜誌和充足的旅遊紀念品，主題無疑也是雪域的自然與文化。

※列車好似大“氧吧”

“世界屋脊”高寒缺氧，而這趟列車車廂內的氧氣濃度、溫度、壓力可以保持均衡。每節車廂的配置幾乎與飛機一樣，有兩套供氧系統：一套是“彌散式”供氧，透過混合空調系統中的空氣供氧，使每節車廂含氧量都保持在適當的水準，旅客如同進入“氧吧”；另一套是獨立的介面吸氧，如果有旅客需要更多的氧氣，可以隨時用吸氧管呼吸，以免旅客出現高原反應。

每節車廂的制氧機和儲氧瓶，以及污水儲存器都很巧妙地設在車廂底部的封閉箱裏，既方便工作人員打開檢查，又巧妙地 and 車廂融為了一體。

為了抵禦青藏高原風沙大、紫外線強等惡劣的自然環境，進藏客運列車車窗的雙層玻璃間都裝有防紫外線貼膜，實行了全封閉。針對高原行車顛簸的特點，每節車廂採用完善的氣囊減震系統，大大提高了旅客乘車的舒適度。

高原行車安全為先。列車的每節車廂都設有緊急出口窗，方便旅客應急逃生。廁所內部特別為

出現緊急狀況的旅客安裝了一個紅色緊急按鈕，只要按下紅色按鈕，列務員就會立即趕到並幫助解決困難。車內設有工程師室，供檢車乘務員使用，監視屏準確顯示車上各種設備運行情況的詳細資訊，為列車安全行駛及檢修提供了保障。

※千里沿途不受污染

青藏鐵路格爾木至拉薩段 1142 公里長的鐵路線穿越昆侖山和唐古拉山，有 960 公里的線路在海拔 4000 米以上，最高部分海拔達 5072 米。

毫無疑問，青藏鐵路（青海西寧至西藏拉薩）是目前世界上海拔最高的鐵路，也是目前世界上最長的高原鐵路。其本身的壯美將和遼闊的草原、高聳的雪峰、清流蜿蜒的長江源頭相得益彰；它帶去的空前客流，卻也讓“高原淨土”脆弱的環境伴生了隱憂。

絕不能讓列車成為新的污染源！為了保護沿途的高原環境，進藏客運列車採用了先進的真空集便和污水收集裝置，嚴格實行定點排放垃圾和污物。

※車上的廁所

青藏鐵路不允許向車外沿途排便，該趟列車的廁所採用真空集便裝置，廢物廢水都有專門的回收設備。真空集便裝置的工作原理是利用在污物箱箱體和管路內形成的真空排污系統，使污物從便盆傳送到小箱體，再排放在大箱體中，車到終點後由污物車抽運送走處理。車上採用列車專用垃圾壓縮機處理其他廢棄物，能保證沿途環境不受垃圾污染。

※人性化設計處處可見

與普通列車相比，進藏列車的人性化設計理念更為突出：車廂內所有的門都一改過去的推拉門為橫拉門，既安全又節省空間；車廂兩端的車門採用感應式的“塞拉門”，旅客進出時只要輕點一個感應開關，車門就可自動開啟；車廂內的開水供應也採用了手觸式設施，只要旅客用手按住開關，就可安全用水。

車上廁所更為寬敞，並將傳統的手扳拉衝水器，改為智慧化的手觸式按鈕，旅客只要輕輕一點，就可完成衝水。為了方便殘疾人，該列車還設有可以搖輪椅如廁的殘疾人廁所。

同時，為充分滿足需求，每節車廂都設有一個開放式盥洗間，一個垃圾壓縮機，一個開水供水器和一個制氧室。

列車通透的餐車廚房敞開玻璃式結構使人賞心悅目。廚房完全使用既乾淨又安全的微波爐和電磁灶，廚師烹飪，旅客在外面一目了然。在高海拔地區，如果廚師遇到高原反應，還可以帶著氧氣管吸氧做飯。

早餐後，搭乘★4人一室的青藏專列前往【西寧】(海拔 2260 米)，沿途欣賞高原獨特風光。青藏鐵路的建設，從勘測設計到開工建設，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。位於可可西里自然保護區核心地帶，全長 11.7 公里的清水河特大橋，是世界上建在高原凍土上最長的鐵路大橋。因翻越常年白雪皚皚的唐古拉山口，所以有『高原天路』之稱，意指離天堂最近的鐵路；位於海拔 4905 米的風火山隧道，是世界上最長的鐵路隧道；位於海拔 4767 米的昆侖山隧道，全長 1686 米，是世界上最長的凍土隧道。

沿途景點

一、拉薩車站：寬敞壯觀充滿藏族風格的拉薩火車站。旅遊專列特別配備兩套供氧系統，一套系統通過混合空調系統中的空氣供氧，令每節列車含氧量達到 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。

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，也是藏北草原內流區與印度洋水系的分水嶺之一。

它綿延數百公里的山脊線位於當雄至羊八井路段的西側，山形尖峭，巍峨崢嶸，山那邊是納木措。

四、那曲站：最佳景觀——怒江的上游，水色發黑得名黑河。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，以唐古喇山為界，青藏高原形成了兩個截然不同的生態系統：唐古喇山以北，寒冷、氣候變化頻繁，主要是戈壁荒漠和高寒草原；唐古喇山以南是一派“風吹草低見牛羊”的景象。海拔 4650 公尺的高原淡水湖——錯拉湖，緊鄰青藏鐵路邊，美景清晰，湖水碧藍清澈，景色如畫。

六、唐古拉車站：最佳景觀：通天河、唐古喇山口——唐古拉是長江和怒江的分水嶺，也是青海、西藏兩省的自然分界線。唐古拉的群山海拔在五到六千公尺。駛過因西遊記聞名的通天河，前面就是唐古拉車站，世界海拔最高的鐵路車站——海拔 5072 公尺。

七、長江源沱沱河站：最佳景觀——世界第一高的隧道——風火山隧道。發源於唐古喇山脈主峰的沱沱河，它是奔騰長江的古老正源。

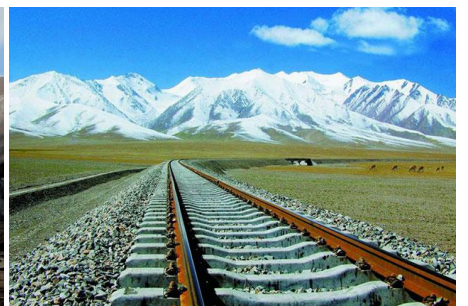
八、可可西里站：最佳景觀——可可西里、清水河特大橋、藏羚羊。全長 11.7 公里的清水河特大橋，楚瑪爾河寬闊的河谷盆地，就是著名的可可西里自然保護區。

九、玉珠峰站：最佳景觀——玉珠峰、昆侖山隧道。玉珠峰：是昆侖山的主峰，海拔 6178 公尺，七月盛夏依然銀裝素裹，變幻莫測的冰川。昆侖山：隧道全長 1686 公尺。是世界上最長的凍土隧道。這裏海拔 4648 公尺。

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



青藏鐵路沿途風光

拉薩 → 青藏鐵路 約 1956 公里 車時約 22 小時 → 西寧(海拔 2100 米)



早餐：飯店內 午餐：火車上用餐 80R 晚餐：火車上用餐 80R
宿：青藏鐵路 (4 人 1 室,軟臥)

第十一天 +++青藏鐵路🚆西寧 火車途經青海湖 西寧（水井巷東關清真大寺） / 西寧 / 重慶或成都

清晨醒來，美麗的青海湖與您一路相伴。上午火車抵達【西寧】，古稱為湟中，是一座兩千多年歷史的古城，氣候宜人，冬暖夏涼。



青藏鐵路🚆【途經西寧青

海湖】青海湖是中國最大的鹹水湖，盛夏時節平均氣溫僅 15 度，是天然的避暑勝地；湖區充滿生機，青海湖是青藍色的海，湖面海拔 3106 公尺，湖水平均深度 25 公尺青海湖，是大陸第一大內陸湖泊，也是中國最大的鹹水湖。它浩瀚縹緲，波瀾壯闊，是大自然賜與青海高原的一面巨大的寶鏡。

【水井巷】“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，是古城西寧裏是最熱鬧的商業街。水井巷的南北乾貨、風俗小吃、名族用品、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。

【東關清真寺】西寧清真大寺是西寧古城著名的建築，清真大寺歷史上曾經多次遭到破壞，又不斷修建，是西北地方大清真寺之一。該寺建造雄奇，坐西面東，具有古典建築和民族

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。

享用大西北烤羊腿是招待最尊貴賓客的一道佳餚名菜。烤羊腿是從烤全羊演變而來。經過長期的發展，在羊腿烘烤過程中逐步增加了各種配料和調味品，使其形、色、味、鮮集一體，色美、肉香、外焦、內嫩、幹酥不膩，被人們贊為“眼未見其物，香味已撲鼻”。據傳，烤羊腿曾是成吉思汗喜食的一道名菜。成吉思汗東征西伐期間，掌管伙食的官員，為了縮短成吉思汗的吃飯時間，以便讓他稍事休息，並未徵得成吉思汗同意就把成吉思汗經常吃的烤整羊，改為切塊燒烤了。

當時，成吉思汗戰事繁忙，並沒有留意這些事。而侍從卻天天向他端一盤烤羊腿讓他吃。由於烤羊腿肉質酥香、焦脆、不羶不膩，他非常愛吃。以後，他每天必食，逢人還對烤羊腿讚賞一番。從此，牧民們的餐桌上便多了一道名菜。隨着時間的流逝，居住在城市裏的廚師，吸取民間烤羊腿的精華，實行科學烹調，它就逐步成為當今賓館、飯店的名餚。烤羊腿菜形美觀，顏色褐紅，肉質酥爛，味道香醇，色美肉嫩，濃香外溢，佐酒下飯，老少皆宜，實乃草原美餚之一。“烤羊腿”是蒙族名菜，流傳廣遠，西北各地，皆有製作。此菜以羊腿為主料，經醃製再加調料烘烤而成。成菜羊腿形整，顏色紅潤，酥爛醇香，滋味鮮美，回味悠長。

東關清真寺、水井巷；無門票費用，會因航班或火車時刻因素而若無法參觀，敬請包涵！

早餐：西寧蘭州拉麵 R M B 5 0 午餐：西北羊腿風味 100R 晚餐：國內機上簡餐
宿：重慶渝北華美達安可酒店 或同級

第十二天 重慶 鵝嶺公園 人民大會堂廣場 重慶/台北

CA409 15:20/ 18:20

早餐後，前往【鵝嶺公園】鵝嶺公園是重慶最早的私家園林、原名鵝項嶺、其地處于長江、嘉陵江南北挾持而過的陡峻、狹長的山嶺上、形似鵝頸項、故而得名。環抱重慶半島的兩江在這裡距離最近。連通兩江。相傳蜀漢太守李嚴曾想於此鑿穿高崖鵝嶺背倚山城、高挑出世、挾兩江而西望、覽盡雄、險、曠、秀的自然風光。將山城美景一覽縱山小。可以登高望遠，在這裡更可以參觀蔣介石和宋美齡在重慶居住時唯一保持至今的市區別墅—飛閣感慨萬千。

【人民大會堂廣場】採用了明清兩代的建築特色，其主要特點就是採用中軸線對稱的傳統辦法，配以柱廊式的雙翼，並以塔樓收尾，立面比例勻稱。這類建築華麗、莊嚴，雖不完全實用，但它給人一種精神上的凝聚力和威懾力，是建築結構中最高等級的代表，是繼北京和瀋陽故宮後的精美奇巧的東方建築。



場，結束多彩多姿的西藏之旅。

午餐後機場搭乘班機返回桃園國際機

早餐 /飯店內 午餐 /渝都風味(RMB80/人) 晚餐 機上



出團備註

【入藏證所需資料】

團隊進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏証件.需要提供以下相關資料：

- 1.參團旅客之護照影本、臺胞證照片頁影印件、有效期簽注頁影印本、和『掃描有效期頁之檔案』。
- 2.參團旅客職業以及基本聯絡資料
- 3.凡年滿 6 5 歲（含）以上者，需提供醫院健康報告書。

※辦理入藏証需要在入藏前二十三天提供以上資料給我們的客服人員，因入藏証規定須團去團回，因此入藏証的下件時間會依團隊整團證件送齊後送出辦件。

特別選在春天最漂亮的季節前往西藏，出發日要在林芝桃花最漂亮的桃花節達林芝，經西藏方面詢問,說今年預計桃花最盛開期間是 3/20-3/30 所以出發日現在暫定為 3 月 22 出發日。

出發日：3 月 22 日(六)

團費：原價 127.000 元，前 18 位在 12/10 日前報名有早鳥優惠—1.2 萬=參加團費 115.000 元,(現金價)。

12/10 前報名“可刷卡,不加價”還可現金優惠減 2%減—2.240 元（包接送 600、無自理餐，無購物）、(小費 300*12 天當地付))，

西藏這條路線因為是特殊行程、所以旅行社的利潤都抓得很多、但是我覺得太離譜了！所以我們本團的報價是最合理、大家可以仔細的比較就知道我們的報價最實在(以上報價含機場接送、稅金、入藏證)

2025 年 3 月中開始西藏 12 天的團，台灣現在各大旅行社都已經統一報價售價為 13.5000--16.0000 元。“請參考各大網站廣告”。但我跟大陸西藏旅行社長期合作，往年出團西藏都是第一名，所以西藏旅行社給更優惠的價格降低成本，我利潤也算不多，所以可以給這個最大的優惠價,我們的行程住宿品質大家可以比較各個旅行社網站就知道。

大家也可以比較一下我們 2025 年的行程內容以及餐食的標準，今年的西藏團我也是維持去

年的最高住宿標準，拉薩也一定都採用兩晚最高等級香格裡拉酒店、瑞吉酒店、或是洲際酒店為主。餐食方面，去年的晚餐是以 80 到 100 元為主，今年更升等每一晚餐標都在 120 元以，也一樣保證有在香格裡拉酒店自助晚餐 218 元。

即日起可以開始報名，12 人以上保證出團，每團每車最多 18 位團員。(去年因為報名也很踴躍，所以車子就有座到 21 位，就稍微有點擁擠)。所以今年為了維護更高的品質，每車最多座 18 位客人，有更舒適的搭乘空間。即日起可以報名，報名可群組上面接龍報名，或是寫 LINE 告訴我，或可以電話聯絡詢問，有 12 位詢問報名參加就保證出團、有 12 位報名後，我們就會先請您提供護照及台胞證資料。就會先訂位、定位 ok 後才會跟您收訂金開立機票，(因為有兩段國際+國內段機票要開票)、收訂金每位四萬元 (可刷卡或匯款)、就完成報名手續。西藏團規定每車只可限定最多 22 位旅客人+1 領隊。所以請您有興趣要提早報名喔! 本團也是我自己帶團服務! 歡迎您報名參加! 今年的西藏比去年更熱門，所以當地旅行社也是提早通知我們客人提早報名，才可提早訂機位及訂到青藏鐵路的臥鋪車票。

報名 12 人以上就會通知收訂金每位四萬元，就可訂國際段及國內段的機位。

(以上報價含機場接送、稅金、入藏證)

到西藏每一個人都很嚮往，也都非常想去西藏領略特殊的宗教及自然風光。但是第一個考慮的就是怕有高山症的是因問題、這個也是正常的每一位旅客都是這麼擔心。但是只要您有找到有經驗的承辦旅行社及帶團的領隊，這方面就可以完全放心報名參加。因為我往年承辦西藏團，在規劃行程的時候就要特別的注意，第二晚都會在林芝住宿，這個地方海拔只有 2400 公尺 (約阿里山的高度)，在這裡適應高度後、往拉薩地區就可以適應高度的問題。同時我們都很有經驗會建議您服用丹木斯的預防高山症藥，我們都會跟您說的非常清楚服用的劑量及時間、只要按照建議量服用、我們帶團的經驗 98% 以上都不會有高山症的反應。同時我們最特別的地方就是、除了保觀光局規定的旅行社責任險以外、更為參加西藏的團體投保旅遊平安險，更包括了西藏地區的高山症就醫醫療方面。所以參加西藏團要慎選旅行社、不是每一個旅行社以及領隊都可以承辦及帶團西藏的。我們保證您會有愉快放心的西藏旅遊!

(小費 300*12 天當地付))

前往西藏不是夢！青藏鐵路創造了康莊大道！

中國大陸山水最美的地方，全程自然美景無限！

今年西藏林芝桃花節風景是最適合季節 3/20-4/5，所以機位來回都不易取得，航空公司各機位都要很早確定，所以希望參加的貴賓們盡量的提早報名。都安排好就不會有問題。

報名時收取作業金每一機位 40.000 元

準備證件：

一.有護照者有台胞證 1.護照 2.台胞證 3.機票作業金 40.000 元整(現金)

二.有護照者無台胞證 1.護照 2.二吋相片(大頭) 1 張 3.身分證影印 1 張 4.新辦卡式台胞證費 1.800 5.機票作業金 40.000 元整(現金)

三.無護照者無台胞證 1.身分證正本 2.二吋彩色(背景白底護照專用(大頭))相片 3 張 3.護照費 1.800 元 4.

新辦卡式台胞證費 1.800 元

5.機票作業金 40.000 元整(現金)

世盟旅行社 03-542-3125 03-5729168 535-7288

品保協會 0030 號 觀光局執照 10489 號

承辦人：許鴻樑 0932-175-213

敬祝旅遊愉快！謝謝

本報價都是全含、不會用低價報價吸引而又加稅金、接送等等的多收費用！

敬請詳查比較及請放心報名！ 謝謝！

**敬請詳查比較行程及請放心
早報名！ 謝謝！**

【入藏證所需資料】

團隊進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏証件.需要提供以下相關資料：

1.參團旅客之護照影本、臺胞證照片頁影印件、有效期簽注頁影印本、和『掃描有效期頁之檔案』。

2.參團旅客職業以及基本聯絡資料

3.凡年滿 6 5 歲（含）以上者，需提供醫院健康報告書。

※辦理入藏証需要在入藏前二十三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。

【西藏旅遊注意事項】

1.西藏旅遊是無法與華東、北、沿海一地可比，參團的旅客需有心理準備，因高原所帶來的不同程度的高原反應難免，但大體都可適應，但凡有重大疾病：心臟疾病（心臟病.冠狀動脈狹窄.心律不整）、高血壓(無控制者)、糖尿病、攝護腺腫大、行動不便，甚至出發前突發感冒症狀,皆建議旅客勿前往,為自身安全請自行斟酌,如有因此而產生健康上或經濟上之危害或損失之結果,由旅客自行負責。若已報名並繳交訂金完成報名者，如因旅客自身健康因素突發,無法前往旅遊，訂金每席 NT15,000 元恕不退還。

2.西藏的飯店內多配備有氧氣機，此為個人自行付費的行為，團費不包括其使用費用;在正常情況下，到達西藏地區後的前幾天高山反應實乃正常現象，非屬必要，盡量不使用氧氣筒。

3.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，如太陽眼鏡和毛衣、厚外套。

4.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）

7.中國現在所有的火車票都是採實名制，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%取得軟臥與確定搭乘哪一個車次，如果真的有少數無法取得軟臥車票，將會以硬臥優先替代，屆時也將退還搭硬臥的每位旅客價差的費用，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。