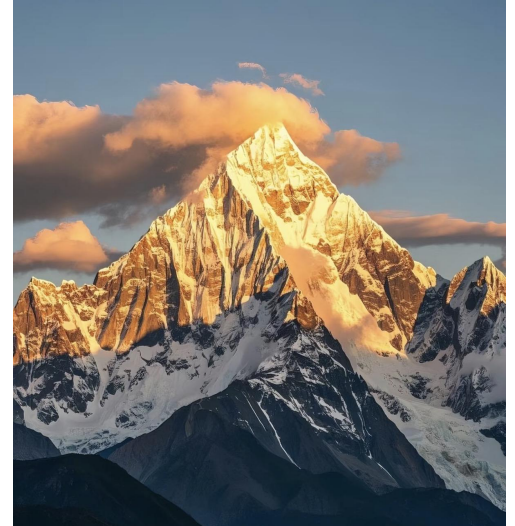


世盟旅遊 2026 全覽西藏.

三大聖湖之首(納木措)羊卓雍措.日喀則.珠峰大本營-絨布寺 拉薩-西寧青藏鐵路 文成公主秀 13 天



一樣去西藏,天數相同但我們本團有去珠峰大本營絨布寺.但西藏可能只去一次的行程"一輩子"的回憶絕對值得! 西藏旅遊景點:珠峰大本營-絨布寺-世界海拔最高的寺廟去西藏旅遊,一定要到日喀則親眼觀賞珠峰,不然等於沒來到西藏。

日喀則絨布寺距離世界第一高峰「珠穆朗瑪峰」的峰頂約 20 公里,在絨布寺這裡處處景觀絕妙,可以在這邊欣賞近距離珠穆朗瑪峰、喜馬拉雅山。

來到絨布寺,最吸引人的就是觀賞附近的珠穆朗瑪峰,許多登山專家認為,絨布寺的所在地正是觀看珠穆朗瑪峰的最佳位置。每年也吸引絡繹不絕的遊客們前往朝聖,觀賞那一塵不染、潔白的山峰,以及夜晚那壯觀、群星璀璨的天空。

第一團 出發日：5 月 15 日(星期五) 第二團 出發日：7 月 10 日(星期五)
第三團 出發日：9 月 10 日(星期四) 第四團 出發日：9 月 11 日(星期五)
第五團 出發日：9 月 12 日(星期六) 第六團 出發日：10 月 16 日(星期五)
團費：原價 14,6000 元 (小費 400*12 天當地付)

第一波早鳥每團出發 前五個月= 優惠 13,000=團費 133,000 元

第二波早鳥每團出發 前三個月= 優惠 8,000 =團費 138,000 元

◎前 16 位報名免全程小費

- ◎無自理餐,無進購物站、無自費◎刷卡不加價 現金價再優 2500
- ◎桃竹苗地區機場來回接送可以加購 500 來回
- ◎65 歲以上長輩可享團體門票減免每位 2000 元
- ◎揪團好康來：2 人以上每位再優 1500 , 4 人以上每位再優 3000
- ◎保證全程車上配備用鋼瓶氧氣筒,讓各位放心排除高原反應盡情遊覽!
- ◎布達拉宮及大昭寺提供個人耳機導覽,專業深入瞭解。

◎單房差：26,000

◎單人報名可安排室友,世盟保證沒有安排到只需補一半的單房差



(二段國內機) 西藏，一個遙遠,神秘的地方……世盟旅行社特別為您安排從林芝進藏的行程。以我們專業的角度，這條路線能讓您逐步適應高原環境，大大減輕對高原反應的顧慮。我們的專業團隊全程陪伴，確保您的旅程既安全又愉悅。選擇我們，就是選擇安心和舒適。期待您與我們一同踏上這場美好的高原之旅！

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

即日起可以開始報名，10人以上保證出團，每團每車最多22位團員。即日起可以報名，西藏團規定每團每車只可限定22位旅客人+1領隊。在西藏旅遊車都是規定27座的旅遊巴士，因為西藏大車不適合山區路況、所以全部的遊覽巴士都是用中型的。

本行程設計由林芝進藏海拔2800公尺、之後才到拉薩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！

排的住宿更是拉薩最好的五星級酒店-香格里拉或瑞吉飯店，位置都是在布達拉宮步行之內都可以到達！世盟旅遊深耕西藏多年、在行程的安排上以及住宿的標準以及高餐標、以今年2025年的出團人數將近200位、都收到了客人幾乎100%的滿意度調查表！世盟旅遊就是您西藏的第一選擇！



青藏鐵路* (拉薩→西寧)

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 09：30 發車，(到唐古拉這一段最漂亮的風景才會是白天)。

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！

到西藏怕有高山症嗎？

許多人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問題、這個也是正常每一位旅客擔心。

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（約阿裏山的高度），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。世盟旅遊保證您會有愉快放心的西藏旅遊！



特別報告:一般旅行社排的西藏 12 天、大都沒排珠峰大本營絨布寺、因為排別的地方就會比排去珠峰絨布寺省費用,,,,,(因為珠峰定日住宿及車都比別地方貴出許多)。但我們本團為了行程完整還是堅持排上去,雖然團費有多支出但由世界最高的寺廟「絨布寺」;也就是看見珠峰的最佳觀景點。

從日喀則出發後到達定日縣白壩邊防檢查站,經過魯魯檢查站之後開始進入 102 公里的珠峰路,抵達海拔 5213 米的加烏拉山口,我們會請司機隨時停車,讓大家在這裡可以拍照看到珠穆朗瑪峰矗立萬山之巔雄姿,還有其他 4 座海拔 8000 米以上高峰聳立在喜馬拉雅山脈、絕對讓您心中為之震撼。

從林芝進拉薩,是克服高原症的最佳途徑!

從林芝進藏的主要好處是低海拔有助於適應高原氣候,減緩高山症的發生,因為林芝的平均海拔比拉薩低,適合作為進藏的第一站。此外,本團選擇飛機進藏林芝,可以從高空俯瞰壯麗的青藏高原景色。

林芝是作為進藏第一站的好處

- 減緩高原反應：林芝的平均海拔低於拉薩，從這裡開始旅程，身體能有更長的時間逐漸適應高海拔環境，降低發生高山症的機率。

- 節省時間：選擇搭乘飛機至林芝，可以大幅縮短旅途時間，讓您更有效率地安排後續行程。

欣賞獨特景觀：飛機從高空俯瞰，可以看到壯闊的青藏高原和雪山，從另一個角度欣賞這片土地的壯麗。林芝進藏-有效緩解高山症

去往被稱為“世界屋脊”的青藏高原旅行，人們最擔心的便是高山症。高山症的情況因人而異，為了能夠最大程度上避免高山症的發生，許多旅行者會選擇從林芝進藏。

林芝不僅海拔低、氣候溫暖、含氧量高，它的美景更是無數人魂牽夢繞，堪稱世外仙境。

就為您獻上林芝旅遊最全攻略，帶您避開高山症，走近最真實的林芝。

[高山症預防方法] 可服用一些高山症藥物和緩解高原反應：

- 丹木斯 Diamox
- 正確使用法是 1 天 250mg 吃 2-3 次 對於高原適應一般高原反應症狀在 1-2 日內可以消除(在臺灣客人請至一般家庭藥局指名購買丹木斯) ，(連鎖藥局沒賣)，一顆約台幣 10 元。一位旅客買 10-20 顆就夠了。在 出發當日開始 早、晚、 第二天早、晚 、 第三天早、晚都各吃一顆就都沒問題必可以預防高山症產生 和減輕症狀效果很好請務必配合才必定能有愉快的西藏之旅。在爬升高度前 1-2 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....至於 Viagra(威而鋼)是救命用藥 出現高山肺水腫可以減緩疾病的進展 和減輕症狀效果很好但太貴 400 元一顆



珠穆朗瑪峰早期稱作聖母峰，海拔 8,848 米，是喜馬拉雅山脈的主峰，也是世界上最高的山峰。藏語「珠穆」是女神的之意，「朗瑪」是第三的之意，因為珠峰附近有四座山峰，珠峰在藏民傳說裡位居第三，所以「珠穆朗瑪」解釋第三女神之意，也是西藏旅遊必去的景點。過去登上北坡多是由世界最高的寺廟「絨布寺」開始入山；現在已闢為公路可以從日喀則直達山腰的基地「珠峰大本營」~也就是看見珠峰的最佳觀景點。從日喀則出發後到達定日縣白壩邊防檢查站，經過魯魯檢查站之後開始進入 102 公里的珠峰路，經由切村檢票口盤旋而上抵達海拔 5213 米的加烏拉山口，在這裡可以看到珠穆朗瑪峰矗立萬山之巔雄

本團特別安排[西藏 珠穆朗瑪峰大本營] 一生必去的感動~世界最高峰就在眼前！

一樣去西藏,天數相同但是盟旅遊有去珠峰大本營絨布寺.但西藏可能只去一次的行程"一輩子"的回憶絕對值得！西藏旅遊景點:珠峰大本營-絨布寺-世界海拔最高的寺廟去西藏旅遊，

一定要到日喀則親眼觀賞珠峰，不然等於沒來到西藏。

【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。也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.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。
- 3.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。

世盟旅遊保證安排從拉薩到西寧下行火車早上 12:00 前拉薩發車的車票、（安排最好最舒適的軟臥 4 人一間），（因為到唐古拉這一段最漂亮的風景才會是白天）。為什麼要中午之前從拉薩發車的班次呢，因為青藏鐵路最漂亮的的就是從拉薩到唐古拉這一段，如果下午以後發車的班次，還沒有到唐古拉就已經天黑了。世盟旅遊都很有經驗一定要買到中午之前發車的。2025 年的團來說，我們都是有買到 9 點 30 分之前發車的。所以世盟旅遊在這方面都是有堅持時間上火車票的安排、才能給各位最好的青藏鐵路體驗！**（行程不一樣 價格就不同 絕對值得）**

DAY 1 | 桃園國際機場 / 中轉地

CA186 臺北桃園 T2 - 北京首都 T3 13:00 16:15

航班：此為預定航班，詳細的班機時間以出發前說明會行程表會註明為主，

【行程亮點】今日於桃園國際機場集合，搭乘豪華客機直飛搭機飛往中轉。前往飯店休息。

【住宿】中轉酒店

【餐食】晚餐：機上美食

桃園國際機場/北京 CA186 13:00/16:15 或重慶 CA418 19:45/ 23:35 或其他中轉地

註：班機及中轉地會依航班取得而有所變動，屆時將以出團手冊為準。

今日於桃園國際機場集合，搭乘豪華客機直飛搭機飛往北京或重慶或其他中轉地。前往飯店休息。

*******到西藏世盟旅遊班機選擇由林芝進藏，是最佳的選擇進藏方式減緩高山症的產生。到林芝從臺灣當天都沒有辦法直達，所以都必須在中轉地住宿一天，隔天一大早的班機中午前就必須到達林芝。因為林芝機場是位於雅魯藏布江的山谷中、每天的中午以後都會起霧班機會影響、所以不管從那裡進入林芝機場都是一大早就起飛、盡量在中午之前進入降落，在班機上可以高空俯覽壯麗的青藏高原藏東雪山景色，是其他的進藏方式所沒有的。**

DAY 2 | 中轉地林芝(米林機場 2800 公尺)哈達迎賓 林芝色季拉山觀景臺(遠眺南迦巴瓦峰) **【途經雅魯藏布江、魯朗原始森林】** 林芝

北京首都 T3 - 林芝米林 06:40 10:50

航班：此為預定航班，詳細的班機時間以出發前說明會行程表會註明為主，
(因為林芝中午過後會氣大霧,所以都是要一大早的班機起飛)

【住宿】悅皇冠酒店或同級飯店

【餐食】早餐/飯店 午餐/中式合菜 80RMB 晚餐/石鍋雞風味或酒店晚餐 120 RMB

【景點介紹】



早上前往機場搭機前往芝，林芝的海拔只有 2850 公尺。【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，一個完全不同於內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，靜謐的藏莊。

【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 2800 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、喜馬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。

車經雅魯藏布江-地處於藏東南在古代藏文文獻中稱為「央洽布藏布」，意為「從最高頂峰上流下來的水」。

林芝色季拉山觀景臺(遠眺南迦巴瓦峰)當選為中國最美的山峰之首)！



南迦巴瓦峰 / 西藏最古老的佛教“薩仲本教”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“羞女峯”。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”。

【色季拉山觀景臺】遠眺南迦巴瓦峰

色季拉最出名的便是滿山的杜鵑花了。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，中國約有 460 種，其中西藏 170 種，占世界杜鵑花品種的五分之一。

色季拉山的杜鵑花 4 月初到 6 月底，從山腳到山頂依次開放。尤其是進入 6 月份，整座山上的杜鵑花全部綻放，萬紫千紅，形形色色，千姿百態，形成花的山，花的海，氣勢極為浩瀚壯觀。

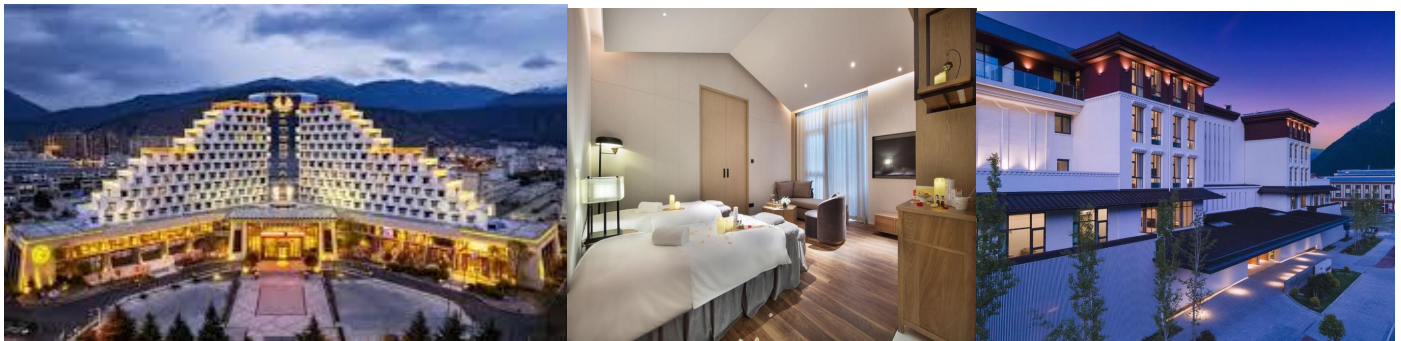
車經魯朗小鎮 「藏族文化、自然生態、聖潔寧靜、現代時尚」 魯朗位於西藏林芝八一鎮以東 80 公里左右的川藏路上，地理位置優越、旅遊資源豐富，有「東方瑞士」的美稱。

【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
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。

林芝悅皇冠度假酒店位於林芝市巴宜區，是一家結合藏式美學與現代奢華的國際品牌全服務型酒店。酒店坐落於尼洋河西岸，四面環繞著比日神山，能欣賞到雪山、森林等自然美景，被稱為「西藏江南」的縮影。

*******西藏旅遊各家旅行社的團費有高有低，同樣飯店的選擇價格就大不同。世盟旅遊保證在西藏全程的住宿，都是最高等級沒有第二、全程的飯店都是所有西藏團最好的，世盟旅遊堅持住宿飯店高原就是要最好。各位旅客可以沿途檢視我們提供的飯店、相信一定會有最好的舒適住宿享受！**



DAY 3 | 林芝 2.5H – 巴松錯湖 被時間遺忘的仙境 – 米拉山口隧道- (5033 米) – 拉薩 (海拔 3650 米)哈達迎賓、夜遊布達拉宮夜景

【住宿】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

【餐食】早餐/飯店 午餐/巴河魚風味合菜 60RMB 晚餐/藏式風味宴 RMB120

【景點介紹】【今日行車距離】林芝 – 2H 巴松錯 – 4.5-5H 拉薩

早餐後前往【巴松錯湖】-有西藏”九寨溝”之美譽，位於工布江達縣內的巴松錯也叫「錯高湖」，意為“綠色的水”，湖面海拔 3700 多米，有瑞士湖光山色之美，湖長約 12 公里，最深處 60 多米，總面積 6000 多畝，終年被雪山環抱，唯山下翠林蓊鬱，繁花爭艷，形成獨特華麗景緻，形狀如同鑲嵌在高峽深谷中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，黃鴨、沙鷗、白鶴等飛禽浮游湖面，透明的湖水中可見遊魚如織。



巴松措綠色的水”，完全被鬱鬱蔥蔥的原始森林所包圍。確實如它的名字般，巴松措是綠色的，是那種淡淡的玉石般沒有雜質的綠色。湖水清澈得可以看見兩三米下成群遊動的魚兒。四周青山如黛，頂峰是終年不化的積雪。湖邊的雪山和湖面倒映的雪山彼此糾纏著，連綿不絕，很是壯觀！

【米拉山口】-（5033 米）沿拉薩河谷前行，過達孜遠遠就能看到紅山上雄偉的布達拉宮，到達魂牽夢繞的聖城拉薩（3600 米）。米拉山因其高度（5000 多米）的屏障，形成印度洋水氣無法通過而造成山的東西兩麓大異其趣的景觀，自有其自然及人文上重要的意涵。

抵達雪域【西藏】拉薩是中國西藏自治區的首府，西藏的政治、經濟、文化和宗教中心，也是藏傳佛教聖地。拉薩位於西藏高原的中部、喜馬拉雅山脈北側，海拔 3450 米，地處雅魯藏布江支流拉薩河中游河谷平原，拉薩河流經此，在南郊注入雅魯藏布江。拉薩全年多晴朗天氣，降雨稀少，冬無嚴寒，夏無酷暑，氣候宜人。



【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。

*******世盟旅遊的西藏團，在拉薩市區都是以香格里拉飯店或是瑞吉飯店獨家指定。這兩家才是市區最高等級的國際品牌五星。以前我們有用過拉薩洲際飯店、但是離市區太遠了旅客反應不佳。所以我們都是以最高等級的香格里拉酒店或是瑞吉飯店兩家來作為本團的住宿選擇，各位可以上網參考這兩家的飯店介紹、就知道世盟旅遊高原地區住宿的堅持選擇。**

DAY 4 | 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 拉薩

(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)

【住宿】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

【餐食】早餐/飯店 午餐/陶式鹽焗雞合菜 60RMB 晚餐/人民公社野生菌類火鍋 120

【景點介紹】

【紮基寺】紮基寺的“財神爺”在藏語裡被稱作“紮基拉姆”。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），後被供奉在紮基寺。他還說，紮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“紮基拉姆”。因此，紮基寺便被認作是西藏唯一的財神廟。

【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裏之外的家鄉三步一叩首地走到拉薩大昭寺來朝拜。

【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。

*****拉薩人潮都是聚集在大招寺八廓街轉，參觀完大昭寺後，我們都會留點時間讓各位在這裡逛逛！

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。…嗅著茶香，和著人聲，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，甜味伴著苦味，苦味中又包裹著甜味，喝甜茶者能在甘與苦之間尋找一種自在心境。

*****西藏的甜茶館文化，費用不高只要十塊錢人民幣環境也是一般般。但是到西藏旅遊是讓旅客感受這股濃厚的在地早茶文化體驗。

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。

*******高原地區的餐食格外重要，我們的晚餐都是用 120 元以上的標準、菜色也是做變化。在拉薩有一餐都會吃菌火鍋，我們的菜色也會多做調整變化不要一成不變。旅遊晚餐最重要，都跟當地的旅行社強調一定要環境好的餐廳，有好的用餐環境及內容，達到旅客對餐時滿意的要求。世盟旅遊辦西藏多年，還沒有遇到過旅客對晚餐安排有意見都幾乎到幾乎 100%的滿意度、每團的意見調查表回饋、最滿意的就是我們的住宿及餐食！**

DAY 5 | 拉薩 拉薩河、崗巴拉山觀景臺俯瞰羊卓雍措、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)

【住宿】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

【餐食】早餐/飯店 午餐/途中合菜 60 晚餐/老陝面莊 120

【景點介紹】



羊卓雍措 / 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」，意譯為「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「上面的與湖湖」，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、水鴨、黃鴨、魚鷹以及斑頭雁都非常多。



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。

【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。



【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 出巒多姿的冰塔林

巨大的冰川從山頂雲霧縹緲處，一直延伸到離公路只有幾百米的途邊，晶瑩幽藍中，透著幾許涼爽的感覺。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，猶如一副巨型的唐卡掛在山壁上，蔚為壯觀。



【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。【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。

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，我們都會停車駐足停留拍照。羊卓雍措旁的藏獒和犛牛，可自由付費拍照。

***** 日喀則希爾頓酒店日喀則地區目前最高等級的飯店就是希爾頓大酒店，很多旅行社現在都還在用其他舊的飯店，但世盟旅遊去年起就已經堅持住宿希爾頓大酒店了，當您進到酒店的大廳，就被奢華的裝潢以及氣派的大廳所震撼，西藏旅遊住宿就是應該這樣子安排，尤其日喀則的海拔高度比拉薩略高，更需要最好的住宿。尤其酒店的位置就是在最熱鬧的市區，大家晚上也要到外面走走，在廣場更有藏族的鍋莊跳舞可以一起同樂。



日喀則希爾頓酒店 日喀則是通往珠峰大本營的必經之路，日喀則希爾頓酒店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。定制的藏式傢俱及裝飾、寬敞的獨立淋浴間及瑰珀翠品牌洗護備品等，使賓客擁有身心愉悅的休憩時光。同時，為了緩解賓客在高原地區產生的缺氧不適等情況，酒店在客房備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、從日喀則希爾頓酒店開始您的日喀則藏地探索之旅，讓我們溫暖相迎。

或 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。

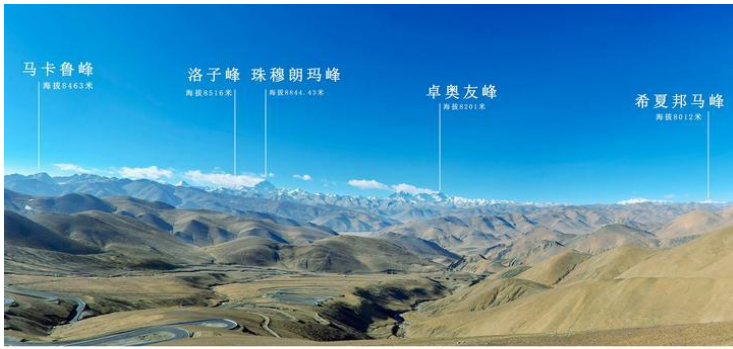
*******希爾頓酒店是日喀則地區第一名最新的國際五星飯店，西藏團世盟旅遊住的絕對都是當地最好的飯店。另外一家喬木穆朗宗逸扉酒店也在附近，我們會以希爾頓酒店為第一考量，如果是滿房才會更改再退房費差價人民幣 88 元/晚/位。**

**DAY 6 | 日喀則- （車程約 6 1 K M，行車時間約 1 . 5 小時）拉孜
- 中尼公路（車程約 2 2 0 K M，行車約 5 小時）定日 嘉措拉山口 珠
峰觀景臺 全世界最為壯觀的珠穆朗瑪峰雪山觀景臺 定日**

【住宿】 定日協格爾珠穆朗瑪國際大酒店(當地最好) 或同級 住宿這地區晴天時晚上督可看滿天星鬥銀河

【餐食】 早餐/飯店 午餐/路上餐廳 60 晚餐/酒店合菜 120

【景點介紹】



1/320 F10 ISO100 摄影: 鸟看世界wp
尼康D7200 18-200镜头手持单排11张接片
西藏日喀则珠峰观景台 海拔: 5120.1米处拍摄

微信公众号: 鸟看世界
ID: nksjwp



前往後藏定日。

後藏喜馬拉雅山區中尼公路最精采的一段，沿途景觀特別，風光壯闊，公路也維護良好。沿途可欣賞喜馬拉雅山系，不同山脈間的地形地貌，看著遠處的雪峰，景致讓人震奮。

定日縣地處喜馬拉雅山脈中段北麓珠峰腳下，是去珠峰的必經之路，境內雪峰巍峨，8000 米以上的山峰有 4 座，即珠穆朗瑪峰、洛子峰、卓奧友峰、馬卡魯峰。

世界最高峰珠穆朗瑪峰簡稱珠峰，海拔 8844.43 米，是世界最高峰。在這裡您可以一睹世界第一高峰-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。

珠峰觀景臺 全世界最為壯觀的珠穆朗瑪峰雪山觀景臺

珠穆朗瑪峰觀景臺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。觀景臺在這條路的 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。全世界最為壯觀的珠穆朗瑪峰雪山觀景臺



【走號稱世界上海拔最高的公路 219 國道】(即新藏公路): 加烏拉山口，是拍攝珠峰最著名的觀景臺之一，站在這裡，我們可以看到遠處聳立著喜馬拉雅山脈四座海拔 8000 多米的高峰: 瑪卡魯峰、洛子峰、珠穆朗瑪峰、卓奧友峰。我在山頂上拍到了一段最美的彎道路，彎彎曲曲的山路盤旋在半山腰。除了許多壯美的雪山，還有蜿蜒的道路，這裡的風景絕對是世界級的，也可以說，加烏拉山口是全世界最為壯觀的雪山觀景臺。



※備註：依景區公告，目前遊覽珠峰最遠只能抵達絨布寺，從絨布寺處遠眺珠峰。實際狀況依景區公告為主。

DAY 7 | 定日珠峰賓館 遠眺珠穆朗瑪峰 珠穆朗瑪峰大本營-絨布寺 世界海拔最高的寺廟 日喀則

【住宿】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

【餐食】早餐/飯店 午餐/路上餐廳 60 晚餐/小胖子中式餐 120

【景點介紹】

絨布寺與珠穆朗瑪峰大本營

- 世界最高寺廟：絨布寺 (Rongbuk Monastery) 海拔約 5,009 公尺，是世界上海拔最高的寺廟。
- 最佳觀賞點：絨布寺距離珠穆朗瑪峰的直線距離約 25 公里，地理位置極佳，是公認的眺望珠峰的絕佳地點。



珠穆朗瑪峰，周圍橫亘著尚有拉布吉康峰（海拔 7367）、卓奧友峰（海拔 8201）、洛子峰（海拔 8516）、馬卡魯（海拔 8463）等白雪皚皚的世界頂級峰群 眺望雄壯肅穆的希夏邦馬峰（海拔 8012），一個唯一全境都在中國境內的海拔八千米以上世界頂級山峰。沿途穿行在巍峨壯麗，氣勢磅礴、蜿蜒千裏的喜馬拉雅山脈，一排排藏式農房坐落山路旁，一座座豐收的麥垛堆積如山。抵達世界海拔最高的珠峰自然保護區；

絨布寺觀珠峰，此時景色宜人，在這裏你可以面對面一睹世界第一高峰珠穆朗瑪峰的雄姿，拍後途經發源於喜馬拉雅山北坡的雅魯藏布江流域，千百年來，江水奔騰不息，流過大半個西藏高原，一路上劈山跨澗，坡勢愈發陡峻，景色更為壯觀。

[西藏 珠穆朗瑪峰大本營]一生必去的感動~世界最高峰就在眼前！

一樣去西藏,天數相同但我們本團有去珠峰大本營絨布寺.但西藏可能只去一次的行程

"一輩子"的回憶絕對值得！



西藏旅遊景點:珠峰大本營-絨布寺-世界海拔最高的寺廟去西藏旅遊，一定要到日喀則親眼觀賞珠峰，不然等於沒來到西藏。

日喀則絨布寺距離世界第一高峰「珠穆朗瑪峰」的峰頂約 20 公里，在絨布寺這裡處處景觀絕妙，可以在這邊欣賞近距離珠穆朗瑪峰、喜馬拉雅山。

來到絨布寺，最吸引人的就是觀賞附近的珠穆朗瑪峰，許多登山專家認為，絨布寺的所在地正是觀看珠穆朗瑪峰的最佳位置。每年也吸引絡繹不絕的遊客們前往朝聖，觀賞那一塵不染、潔白的山峰，以及夜晚那壯觀、群星璀璨的天空。



此處絕佳的景色永生難忘--雖然這邊地方海拔高但是已經是行程的第七天，已經完全適應高度了、所以沒有問題不會有高山症的反應！

*****今天的行程到達絨布寺、從這裡就可以清楚了看到珠穆朗瑪峰直線距離只有 20 公里。

到達了以後導遊都會帶我們到 8,848 公尺的珠穆朗瑪峰標誌大石頭照相，會留下您一生最

值得炫耀的照片。領隊也會帶您登上冰川前的小山丘，從這裡就可以一覽無遺世界第一高

峰的壯觀景象。是多少金錢都買不到的。世盟旅遊的團體、到了這裡我們都會要求導遊留

最長的時間給世盟旅遊的貴賓在這裡拍照、不要趕時間盡情的拍照晚回飯店都沒關係。我

帶團到這多次、都喜歡自己坐在山丘的石頭上遠望珠穆朗瑪峰沉思與敬畏，因其世界上海

拔最高的寺廟位置與壯麗的珠峰景觀相得益彰。遊客可以從寺廟眺望像巨型金字塔般的珠峰。天氣晴朗，還可見到如旗幟般飄揚在峰頂的旗雲，這是一種壯麗的自然景觀。這種結合了宗教朝聖與自然奇觀的體驗，使絨布寺成為一個令人印象深刻、讓人反思的地方。

DAY 8 | 日喀則 紮什倫布寺、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

【住宿】拉薩國際五星-香格里拉飯店 或 瑞吉飯店 或同級

【餐食】早餐/飯店 午餐/四川風味合菜 60 晚餐/飯店內饗宴自助餐或飯店內中式晚宴 200

【景點介紹】

劄什倫布寺由格魯派創始人宗喀巴大師的弟子 後來被追認為第一世達賴喇嘛的根敦珠巴於 1447 年創建，歷時 12 年才竣工。1713 年，清朝皇帝正式冊封五世班禪為「班禪額爾德尼」，從此確立了班禪活佛的地位，也使劄什倫布寺成為與布達拉宮齊名的重要宗教中心。

如今，劄什倫布寺不僅是重要的宗教場所，也是國家 5A 級旅遊景區，吸引著無數信徒和遊客前來朝聖、參觀。

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。

從日喀則出發 接上 318 國道安排【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。是西藏扶貧的村落，旅行團會在這邊參觀藏族民居家訪，以前這裡乞丐非常多，小朋友也是沒有讀書都在向觀光客乞討。政府就為了扭轉這個情況，就用販賣當地的銀器販賣所得來改善貧困村民的生活補助。會在此參觀大約兩個小時左右、可以拍照藏族民居建築以及牛羊。

傍晚抵達日光城『拉薩』。

【行車距離】日喀則 - 5H 拉薩



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臺，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。

*********走了一圈回到了拉薩市，相信到了現在大家對我們的旅遊品質，不管在住宿方面或是餐食都有滿意的笑容，今天到了香格裡拉酒店，世盟旅遊更安排在香格裡拉酒店內享用豪華自助晚餐，**讓您對我們的旅遊品質再一次的高度認可！**

DAY 9 | 拉薩 遠眺羊八井(念青唐古喇山觀景臺) 藏北草原 5190 米(那根拉山口觀景臺) 西藏三大聖湖之首-納木措 拉薩

【住宿】拉薩國際五星-香格里拉飯店 或 瑞吉飯店 或同級

【餐食】早餐/飯店 午餐/路上簡餐 60RMB 晚餐/拉薩藏餐廳風味 120R

【景點介紹】



青藏公路西側的當雄草原上，排列著念青唐古喇山脈的四座七千米以上的山峰，念青唐古喇山的主峰座落在一道派生的山脈上，海拔 7162 米，當雄縣境內。高峰的附近有 7162、7111、7117、7046 米 4 座東西排列、緊密相接的山峰。在其周圍還聚集著 30 多座 6000 米以上的雪峰，最南端的窮母崗日峰海拔 7048 米。



納木措被譽為西藏三大聖湖之首（或西藏第一大聖湖），在藏傳佛教中具有崇高的地位。

西藏三大聖湖通常指的是：

1. 納木措 (Namtso)：藏語意為「天湖」，是西藏最大的湖泊，也是世界上海拔最高的鹹水湖。
2. 羊卓雍措 (Yamdruk Yumtso)：簡稱羊湖，藏語意為「碧玉湖」或「天鵝池」，以其碧藍的湖水和美麗的湖光山色而聞名。
3. 瑪旁雍措 (Mapam Yumtso)：位於阿裏地區，被認為是佛教和苯教共同的聖湖，地位極為崇高。

納木措因其壯麗的景色和深厚的宗教意義，吸引了無數的朝聖者和遊客，是西藏旅遊的重要景點之一。

納木措位置在拉薩北邊的當雄縣境內，對於當地人來說並不遠，但是拉薩來回也得要一天的路程(基本上四小時內會到的地方都是近)。



納木措 / 世界上海拔最高的大型湖泊

納木措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。形狀近似長方形，為世界上海拔最高的大型湖泊。

“納木措”為藏語，蒙古語名稱為“騰格裡海”，都是“天湖”之意。納木措是西藏的“三大聖湖”之一。納木措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。



拉薩 ST.REGIS (西藏第一家奢華品牌酒店 優越的位置 可飽覽壯觀的布達拉宮及拉薩河美景)

DAY 10 | 拉薩市 哲蚌寺 羅布林卡(達賴喇嘛夏宮) 《文成公主》舞

台劇 拉薩市

【住宿】拉薩國際五星-香格里拉飯店或瑞吉飯店

【餐食】早餐/飯店 午餐/合菜饗宴 RMB80 晚餐/涮羊肉火鍋宴 RMB120 (本餐也可以

把餐費 RMB120 退大家可在夜市鬧區自由享用當地美食體驗)

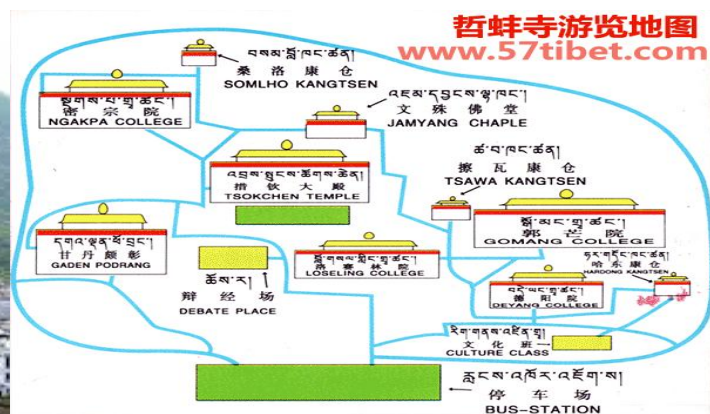
【景點介紹】

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。

哲蚌寺 (藏文：འདུལ་པོ་མངའ་སྡེ། | 英譯:Drepung Monastery)

哲蚌寺是藏傳佛教格魯派六大寺廟之一，位於拉薩市西郊 10 千米處的根培烏山上，海拔 3800 米，沿山勢逐層而建，占地面積約 20 萬平方米，寺內有 7 個(剎倉)僧院，是黃教創始人宗喀巴之弟子降央曲吉-紮西班牙丹於西元 1416 年創建，名為“白登哲蚌寺”，後簡稱“哲蚌寺”。。解放前該寺僧眾超過一萬人，是藏傳佛教最大的寺廟。

白登哲蚌寺在藏語裏“白登”意為祥瑞莊嚴，“哲蚌”意為堆積大米。



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。



《文成公主》舞臺劇：一場歷史與文化的交融盛事。位於拉薩，除了著名的布達拉宮和西藏博物館外，更不可錯過的是文成公主這是一次精彩的表演與全面的感官體驗：一場歷史與文化的交融盛事。位於高原之城拉薩，除了著名的布達拉宮和西藏博物館外，更不可錯過的是《文成公主》實景劇。這部劇不僅是一次精彩的表演，也是一次全面的感官體驗，完美展現了拉薩深厚的文化底蘊和歷史傳承。

《文成公主》實景舞臺劇：一場穿越時空的文化盛宴 拉薩，這座藏於高原的城市不僅以其壯麗的自然風光吸引著世人的目光，更以其豐富的歷史和文化深度迷人。在拉薩，除了必遊的布達拉宮和西藏博物館，還有一個不容錯過的文化饗宴——《文成公主》實景劇。

這不僅是一場劇，更是一次全方位的感官和情感之旅。

地址：拉薩市城關區慈覺林（原次角林）中國西藏文化旅遊創意園墨

時間：晚上九點半至十一點（因為拉薩晚上九點天才黑，是戶外的情境劇，所以得等天黑後開始！

星空為幕，山川為景，氣勢恢宏，震撼心靈，藏文化經典史詩鉅作《文成公主》大型實景劇，是以拉薩自然山川為背景，在高原聖域的璀璨星空下，講述了大唐文成公主與吐蕃王松贊乾布和親的故事。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。

盛大恢宏的藏式群舞、原生態傳統歌曲。近 1000 名演員組成的強大陣容，

演繹出大唐盛世的愛情傳奇，傳唱漢藏和美的動人史詩。

票面價分別是：380 元、480 元、580 元、880 元、1280 元

文成公主秀旅行社都會不包含此項表演節目。一來就是有的旅客到了拉薩是有高原反應、身體不適如包了這個項目就會有退費的問題、二來就是時間上比較不好掌握、那木措湖回到拉薩，如遇到塞車太晚沒有辦法欣賞，所以旅行團都不會包含此項目，都是在當地自費 380 元的人民幣欣賞。但 2026 年世盟旅遊的西藏團改為 13 天的行程、增加的市區觀光的一天時間上就有辦法安排上，贈送的文成公主秀絕對是您不可錯過的視覺饗宴。贈送 380 元的區域票價，如果個別的旅客有需要更好的位置、可以報名後提出+差價欣賞。

此節目因為是團體訂位贈送加+的晚間表演、如果因為旅客個人因素或是遇到路況塞車無法欣賞則不退費。



*****2026 年的西藏，我們旅遊天數多了一天成為 13 天。依據 2025 年出團後的回饋調查表，客人都很滿意行程內容、以及餐食還有住宿的飯店都達到 100% 的滿意。客人是有反應在拉薩有點匆忙都反應如果能再多留一天再拉薩市就太好了。所以在 2026 年的新行程在拉薩市區多了一天的觀光行程、安排拉薩著名的哲蚌寺、是每年西藏最盛大的雪頓節舉行曬大佛的寺廟。

還有最重要的就是今年我把西藏改為 13 天，多了一天的拉薩市區觀光，所以第 10 天的行程排得比較鬆，晚上更增加了贈送文成公主秀的表演，這樣行程就是完美的安排。往年客人在出發前還會有在拉薩市想去的寺廟，一般都是時間上沒有辦法臨時安排上。但是在今日就是預留了一點時間上的空間、如果個別的朋友有信仰去其他的廟宇參觀或是想

去的地方都可以在今天在做安排、我們的行程就靈活很多、不至於受限時間的關係而有所遺憾！這個也是常年深耕西藏團的世盟旅行社所特別設計的！

DAY 11 | 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

【住宿】火車上(四人一廂)軟臥

【餐食】早餐/飯店 午餐/火車上用餐 80 晚餐/火車上用餐 80

【景點介紹】

世盟旅遊保證安排從拉薩到西寧下行火車早上 12 : 00 前拉薩發車的車票、(安排最好最舒適的軟臥 4 人一室)，(因為到唐古拉這一段最漂亮的風景才會是白天)。為什麼要中午之前從拉薩發車的班次呢，因為青藏鐵路最漂亮的的就是從拉薩到唐古拉這一段，如果下午以後發車的班次，還沒有到唐古拉就已經天黑了。世盟旅遊都很有經驗一定要買到中午之前發車的。2025 年的團來說，我們都是有買到 12 點之前發車的。所以世盟旅遊在這方面都是有堅持時間上火車票的安排、才能給各位最好的青藏鐵路體驗！

青藏鐵路沿途海拔變化



欣賞沿途風光

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！



- ◎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 的清水河大橋。



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。

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，又巧妙地與車廂融為了一體。

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。

- 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。
- 火車上不能攜帶水果刀、打火機，上車前請丟棄。車內不能吸菸。因車廂空間有限，大型行李挪動或打開不易，所以請先準備好這兩天的盥洗用品，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。
- 青藏鐵路沿途停靠只能上下，均不能下車旅遊，更無法洗澡，只能簡單盥洗，諸多不便請注意。

*****西藏旅遊，很重要的行程就是搭乘青藏鐵路。有的旅行社是採用上行（西寧到拉薩）、但是絕大部分的旅行社都很有經驗安排的是下行的鐵路（拉薩至西寧）、我們安排的是第一選擇的下行火車，而且是保證最舒適的四人一室軟臥、更會安排從拉薩出發在中午之前，這樣才能確保從拉薩、那曲安、錯那湖、唐古拉、通天河、沱沱河、風火山隧道，這幾個風景秀麗重要的景點會在天黑之前經過才看得到。所以世盟旅遊都是要求當地的旅行社、申請青藏鐵路這一段的車票時候，都會以中午之前出發的車票。以我這幾年的經驗來講大部分都是在 8 點到 10 點這一段時間出發的火車班次、所以客人都很滿意！

DAY 12 | +++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/成都(或其他中轉地)

西宁曹家堡 T3 - 北京首都 T3 15:40 18:10

航班：此為預定航班，詳細的班機時間以出發前說明會行程表會註明為主，

【住宿】中轉酒店

【餐食】早餐/西寧蘭州拉麵 60 午餐/西北風味 80 晚餐/國內機上簡餐

【景點介紹】

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清晨抵達西寧。參觀【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。及水井巷“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、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！

****搭了近 22 個小時的青藏鐵路火車，安排的是最高級的四人一室軟臥。沿途青藏鐵路的風光是您一生難得的體驗。清晨抵達西寧以後，青藏鐵路火車上我們不安排在火車站吃簡單的早餐，

世盟旅遊特別安排帶各位品嚐西寧人最道地的早餐吃法-蘭州拉麵。道地的西寧人早餐就是來碗熱騰騰的蘭州拉麵，再+上各種可口的小菜，為我們青藏鐵路之旅留下更完美的回憶！

DAY 13 | 中轉地/桃園 北京首都 T3 - 台北桃園 T2 08:30 11:40

航班：此為預定航班，詳細的班機時間以出發前說明會行程表會註明為主，

【餐食】早餐/餐盒 午餐飛機

早上前往機場搭乘班機返回桃園國際機場，結束多彩多姿的西藏之旅。

※備註：導遊於車上講解風俗民情時，會提供部份當地特色商品讓旅客瞭解也供旅客選擇，

此推銷 無壓力，自由選購，絕不強迫購買

【入藏證所需資料】

團隊進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏證件.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 65 歲（含）以上者，需提供醫院健康報告書。

65 歲以上的長者，進入西藏就是要有一個健康證明。是不會太複雜，就是只要去公私立醫院，診所或是衛生所醫療院所都可以。就是去的時候只要告知要申請血壓的高低證明，其他的任何數據都不用只要血壓的高低證明。然後有醫師的蓋章以及診所醫院的蓋章這樣就可以。數據都無所謂只要有這個證明就可以就一定能通過。只要有這個證明就一定會通過所以請各位放心！

※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。

特殊須知

【65 歲以上(含)報名須提供出發日三個月內的血壓證書】

◎贈送上網卡 15 天 10GB

※此為贈品項目如自動放棄、恕不退費。

※無法指定品牌與規格,且因區域性限制或基地台覆蓋不足、客人手機型號與 SIM 卡無法相容...等因素,

◎【特別加贈】：本公司為提升旅遊團員之保障權益，除依觀光局規定

投保旅行業責任保險台幣 250 萬意外險+20 萬意外醫療費用, 另額外再加保: 旅遊平安險 250 萬+20 萬意外醫療費用+20 萬海外突發疾病醫療+海外緊急救援服務，讓您玩的開心又放心！

◎本旅行社依規定投保旅遊平安險。因應保險公司承保規定，被保險人如未滿 15 足歲者及 70 足歲以上者保額不得超過 250 萬。建議所有旅客自行加保旅遊平安險，提供更全面的保障

◎旅行社平安險是產險與貴賓自行保的旅行責任保險不同。

《意外事故》指旅遊團員在旅遊期間因遭遇外來的突發意外事故。若申請方式一定要在旅遊途中有就醫紀錄，醫生證明正本及收據正本，影本一律不受理。若因食物不適引起上吐下瀉，同團中至少要有 2 人在外站有就醫紀錄才能申請理賠，僅有一人保險公司會視同旅客個人因素不會受理。滑倒受傷被魚刺哽到等等…，一樣須在外站先有就醫紀錄回國後繼續治療才能申請，申請期限以出發日起 6 個月內完成。若因自發性如慢性病、高血壓、心臟病、心血管疾病、感冒、胃痛、水土不服、高原反應… 等等,凡非意外造成的皆不在旅責險理賠範圍。

◎中國地區烹飪手藝方法與臺灣落差甚大，且又鹹又油又辣請入進隨俗體驗各地風情，。另需求全程素食餐之貴賓，，行程中餐食將以每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，四人則為四菜一湯，以此類推至一桌八菜一湯為上限。

特別餐食需求比如不吃牛羊 豬，不吃 2 隻腳，不吃海鮮..等等。如前往中國旅遊以體團合菜居多，沒 法像歐、美餐廳，個別套餐式安排，只能避開不吃，若真因宗教或體質等因素建議旅途中依素食安排。

◎素食與特殊餐食提醒: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他餐食，敬 請至少於出發前兩個工作天（不含假日）主動告知承辦人員，以便事先協助安排

◎團體房型均以 2 人一室兩張單人床為主，如需指定大床房，請於出發前提出，並以酒店實際回覆為準

◎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。

◎孕婦及年長者或健康狀況不良者，宜有家人隨行，且應先到醫院索取附有中文說明的英文診斷書備用。

◎航班時間與異動說明

行程所列航班資訊為預估參考，最終以航空公司實際公佈為準。若因航空公司安排或其他不可抗因素導致航班時間或轉機地點異動，本公司將不額外收費；若因航班異動致使餐食增加，亦不另加價；如遇餐食減少，則將視情況辦理退費，敬請見諒

◎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。)

◎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