

傲遊西藏

世界屋脊青藏鐵路，林芝(有氧江南)
波密(米堆冰川，然屋湖)，拉薩(前藏)，日喀則(後藏)
羊卓雍湖，納木措，巴松措(三大聖湖)
正品牌五星酒店全覽12天

高美食.高享受.正品牌國際五星酒店 只接待高端重質量貴賓

遠方的山脊躍動不息 自由的思緒藏在高原大地上
納木措湖靜靜流淌雅魯藏布江雄壯奔放

在那片蔚藍的天空下，在那片純淨的土地上
找到那最真誠的自己。

2025

個人自由行

◆ 西藏.稻城亞丁.九寨溝 精緻深度旅遊專家 ◆



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



西藏的魅力是靠心體悟，不是靠雙腳來完成。



在那片蔚藍的天空下，
在那片純淨的土地上，
找到最真誠的自己。

(個人自由行地接專人機場接機,說走就走的旅行)

「忽逢桃花林，夾岸數百步，中無雜樹，芳草鮮美，落英繽紛，
陶淵明詩句中的景色，像極了林芝。

 新川藏假期

林芝桃花溝

林芝地區號稱西藏江南，林芝地區的桃花異於江南碧桃的風格，學名叫“光核桃”，又名“西藏桃”，俗稱“野桃”，樹高花繁，開得狂野。光核桃樹體高大，壽命可達千餘年。林芝地區的桃花是高原桃花，很多地方山腳桃花盛開，山上則是雪峯，獨有風味。

林芝桃花各縣都有，一般是在巴宜區嘎拉村開幕，北遊工布江達縣，南遊米林縣和波密縣，其中，波密縣波堆藏布流經的傾多鎮—許木鄉的桃花溝綿延30公里，號稱中國最長的桃花溝。

 新川藏假期



★★★★★拉薩-五星拉薩瑞吉度假酒店★★★★★



ST REGIS

拉薩瑞吉度假酒店

The St. Regis Lhasa Resort

拉薩瑞吉度假酒店坐擁古老八廓區亙古不變的繁榮盛景之中, 于富有傳奇色彩的旅遊目的地, 締造一處非凡豪華住宿佳選。酒店可俯瞰西藏的奇妙景觀和宏偉的布達拉宮, 激動人心的感受帶來煥活身心的震撼體驗。酒店客房和套房佈置時尚、裝飾現代, 各類豪華設施一應俱全, 迷人美景一覽無遺, 並飾以靈感源自附近沙拉寺的特別圖案, 締造輕鬆愉悅的住宿體驗。一整天繁忙工作和充實觀光之餘, 在我們度假酒店水療中心愜意享受煥活神采與活力的護理。我們風景優美的酒店位於具有濃厚傳奇色彩的“世界屋脊”, 是您造訪西藏時的理想下榻之選。

新川藏假期



★★★★★五星日喀則希爾頓國際大酒店★★★★★

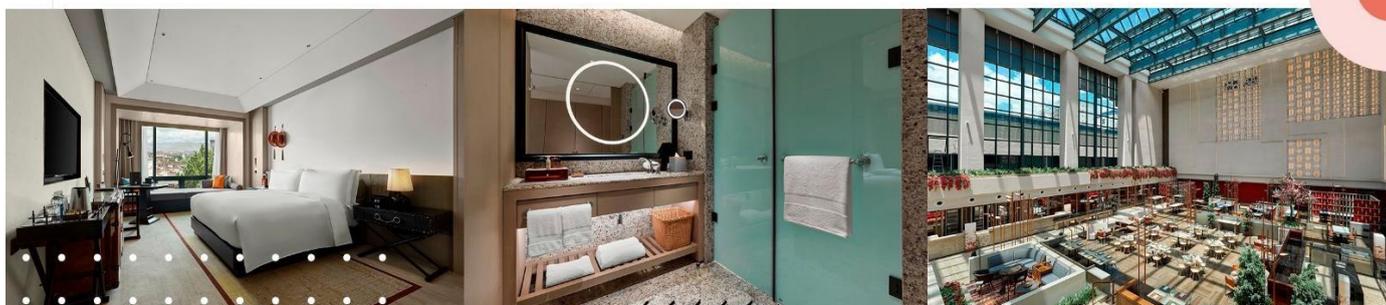


日喀則希爾頓酒店 Hilton Shigatse



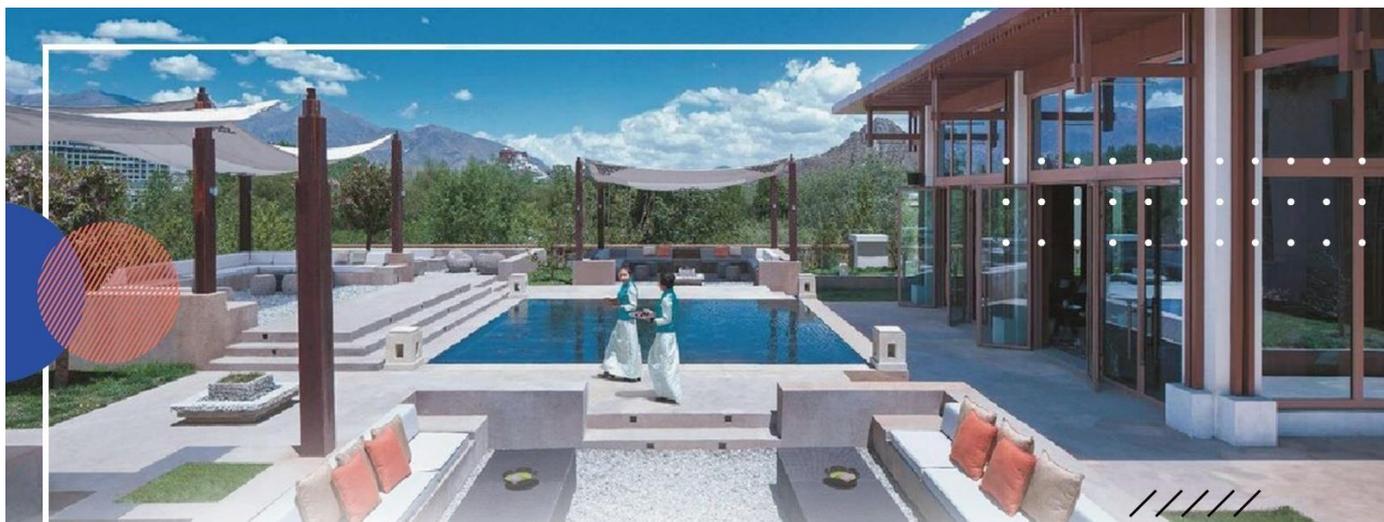
日喀則希爾頓酒店是希爾頓酒店及度假村品牌在西藏日喀則地區的首家酒店，地處日喀則市中心城區上海中路，距離扎什倫布寺僅2公里，距離日喀則火車站7公里，距離日喀則和平機場50公里。日喀則是通往珠峰大本營的必經之路，距離珠峰大本營約300公里路程。

新川藏假期



新川藏假期

★★★★★拉薩—五星香格里拉國際大酒店★★★★★



////// 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。

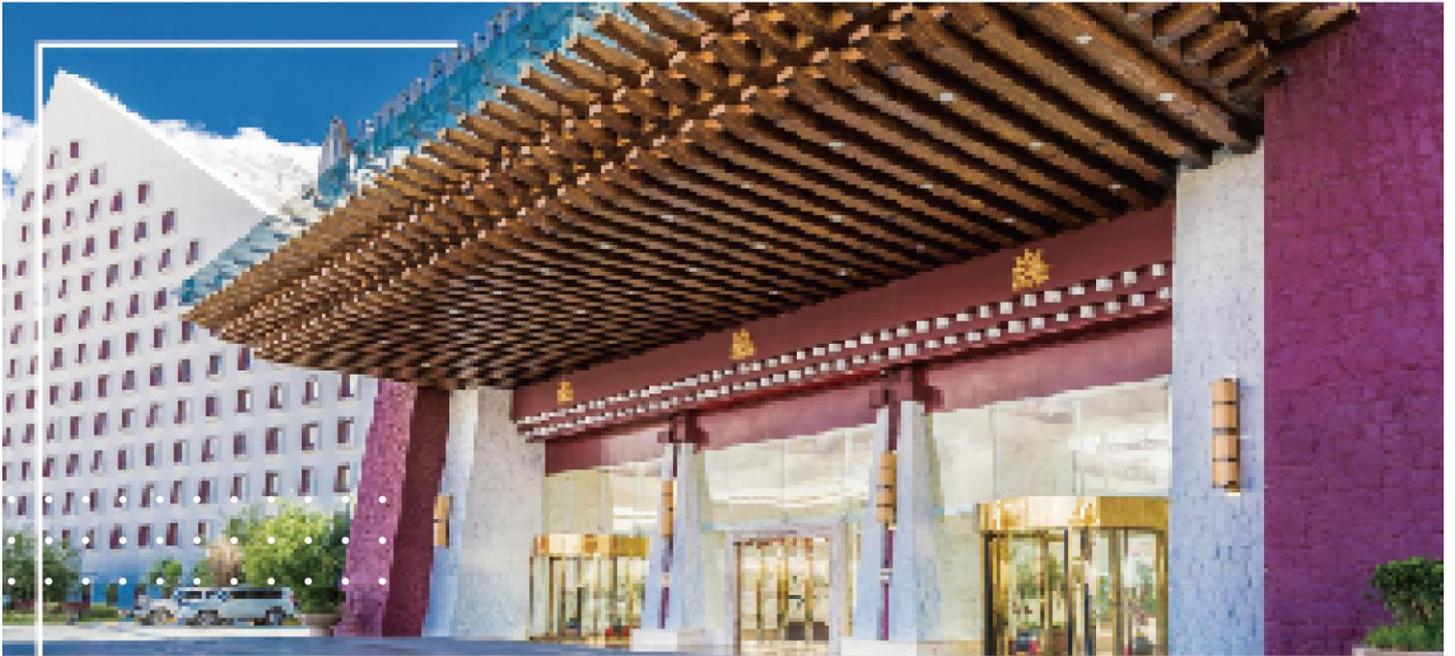
您來到驛站酒廊的戶外庭院稍事休息，一邊看書飲茶、一邊放眼眺望拉薩城和連綿群山的美景。隨後，為了讓身體適應拉薩的高海拔，您來到酒店獨特的氧吧恢復體力，並自費享受了一番足底按摩。

新川藏假期



新川藏假期

★★★★★拉薩—五星洲際天堂國際大酒店★★★★★



拉薩聖地天堂洲際大飯店

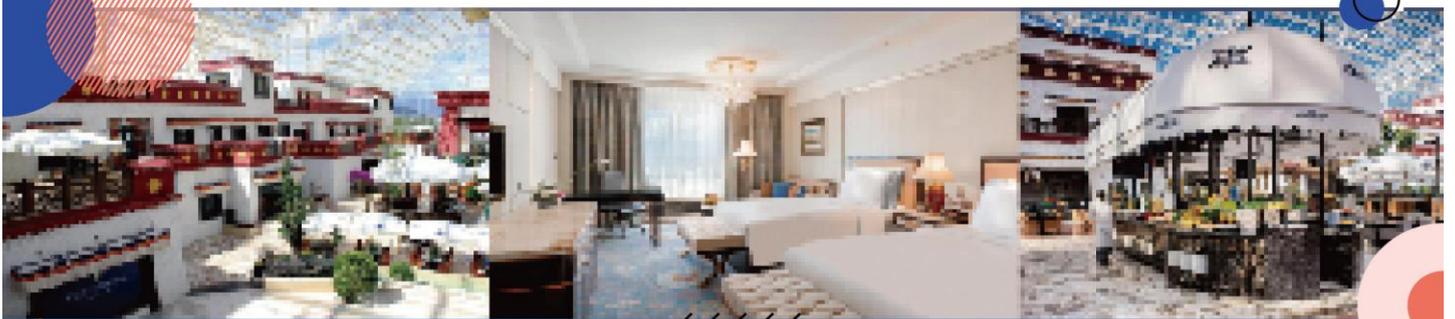
InterContinental Lhasa Paradise



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

★★★★★林芝五星悅皇冠國際度假酒店★★★★★

新川藏假期

五星林芝悅皇冠度假酒店



林芝悅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。

新川藏假期

LinZhi Joy Crown Resort hotel

★★★★★林芝-五星品牌工布莊園希爾頓國際度假酒店★★★★★



林芝工布莊園希爾頓酒店



林芝工布莊園希爾頓酒店是西藏自治區林芝首家希爾頓旗下度假酒店，囊括220間結合了藏漢風格設計的豪華客房，酒店設有吸煙區客房及無煙區客房，令您在高原風景地區也能感受到全面的個性化服務。位於西藏林芝地區米林縣，背靠喜馬拉雅山脈，面朝雅魯藏布江，總佔地面積約1000畝，距離林芝機場僅8公里，7分鐘車程；距離米林縣城10公里，同時，距離林芝地區行署所在地巴宜鎮僅55公里。酒店毗鄰工布莊園遺址，酒店園區內擁有極其稀有、瀕臨滅絕的野生黃牡丹，世上僅存6000多株黃牡丹，分佈在工布莊園希爾頓酒店內的就有1000多株。

 新川藏假期



 新川藏假期

❖ 世界文化遺產-布達拉宮

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



❖ 藏族的精神中心-大昭寺



❖ 聖湖-羊卓雍措+納木措

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——南美洲的喀喀湖還高出九百零六公尺。

 新川藏假期

一天聖湖



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。



 新川藏假期

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。藏服寫真在攝影師的鏡頭下，捕捉你最真實、最自然的狀態，展現出你的獨特魅力。藏族服裝的華美，是一種內在的氣質和靈性的表露。身穿華麗藏服 展現出獨特的藏族風情。置身于壯美的高原風光之中就是天地間最美麗的畫卷。



西藏—在旅游者的眼睛里是令人向往的神秘之地

在探險家心目中是夢寐以求的探險樂園。

- ❖ 在佛教徒心靈上是令人神往的佛界淨土。
- ❖ 在登山者腳底下是充滿誘惑的最後堡壘。
- ❖ 在攝影家鏡頭中是天堂一樣的美麗仙境。
- ❖ 西藏這塊地球表面最高的雪域在人類心目中是世界上最富於浪漫和神秘色彩的土地。
- ❖ 波密: 綠海明珠冰川之鄉—波密-波密藏語為“波窩”，以為祖父。這裏屬山地丘陵，四周圍山地，中部為河谷區。全縣平均海拔4200米，河谷地帶海拔2000米左右。主要河流有帕隆藏布河、易貢藏布河，兩條河相會於通麥後，流進世界第一大峽谷雅魯藏布大峽穀的大拐彎處。從波密縣城往西行，通過卡達橋後朝西北方向，翻一座小山，合計行程約30公里，就進入了古鄉噶朗村。地勢平坦的噶朗村下麵，便是碧波如鏡的噶朗湖。站在岸上俯瞰湖水，四面的雪山、森林、村莊、田園盡收眼底，周圍的景色更顯得秀麗神奇，令人心曠神怡。
- ❖ 林芝: 被稱為“西藏江南”的林芝地區位於西藏東南部、拉薩以東。林芝大部地區氣候濕潤，景色宜人，少數民族以門巴族和珞巴族為主。
- ❖ 波密: 綠海明珠冰川之鄉—波密波密藏語為“波窩”，以為祖父。這裏屬山地丘陵，四周圍山地，中部為河谷區。四面的雪山、森林、村莊、田園盡收眼底，周圍的景色更顯得秀麗神奇，令人心曠神怡【綠海

明珠冰川之鄉—波密】波密藏語為“波窩

- ❖ **米堆冰川**: 位於西藏自治區波密縣玉普鄉米堆村，主峰海拔6800米，雪線海拔4600米 是西藏典型的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川。曾被評為中國最美的六大冰川之一。
- ❖ **然烏湖**: 帕隆藏布江的源頭—被譽為“睡美人”的絕美景—然烏湖。周圍是茂密的森林，晶瑩的冰川，如茵的草甸、莽莽森林，白雪皚皚的雪山倒影在其中，千嬌百媚，景色如詩如畫。
- ❖ **巴松措**: 巴松措在藏語裡意為“綠色的水”。在巴松錯湖中有一紮西島，島上有一座錯宗工巴寺，是西藏有名的紅教寺廟，門口供奉著男女生殖器的木雕，生殖之神是高原居民的守護神。
- ❖ **拉薩**: 拉薩是西藏的首府，也是遊客到訪西藏的首選之地。拉薩地處高海拔之地，日照時間很長，平均每日有8小時的陽光，因此也被稱為「日光之城」。
- ❖ **布達拉宮**: 世界上海拔最高、最雄偉的宮殿是拉薩乃至西藏最重要的象徵。是吐蕃王朝贊普松贊干布為迎娶尺尊公主和文成公主而建，布宮主要由紅宮和白宮組成，中間最高的紅宮是舉行宗教儀式的重要場所，周圍的白宮主要為達賴喇嘛的生活和政治活動場所。
- ❖ **大昭寺**: 是八廓街的中心，當年松贊干布為紀念尺尊公主入藏而建。人們常說“先有大昭寺，後有拉薩城”。大昭寺作為“西藏的眼睛”，在西藏宗教文化中有著至高無上的地位。
- ❖ **八廓街**: 又名“八角街”，是拉薩最著名的轉經道和商業中心。它原本只是環繞大昭寺的轉經道，被藏族人成為“聖路”，而現在卻逐漸擴展為圍繞大昭寺周圍的大片舊式老街區的統稱。
- ❖ **羊卓雍湖**: 羊卓雍錯，通常簡稱為“羊湖”，與瑪旁雍錯、納木錯並稱西藏三大神湖。羊湖位於拉薩以南，湖面海拔4441m。
- ❖ **卡若拉冰川**: 卡若拉冰川位於西藏山南地區浪卡子縣和江孜縣交界處，是西藏3大大陸型冰川之一，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。
- ❖ **納木措**: 納木措是西藏的三個聖湖之一。傳說天湖保佑羊群，所以每逢藏曆羊年的「薩葛達瓦節」期間，有許多人來此朝聖。
- ❖ **紮什倫布寺**: 紮什倫布寺是西藏日喀則地區最大的寺廟，也是班禪的駐錫地，後藏的宗教中心，與拉薩的甘丹寺、沙拉寺、哲蚌寺、塔爾寺、拉普楞寺並列為格魯派“六大寺”。
- ❖ **青藏鐵路**: 2006年7月開通，跨越2世紀的建築。穿越崑崙山、唐古喇山、念青唐古喇山三大山脈，沿著三江源及湖泊蜿蜒而建。工程浩大，創下多項世界級紀錄是全人類的驕傲。

❀ 特色美食 ❀

享用當地特色的五大風味餐全程高餐標除特殊路段外皆安排於包廂內享用

- ❖ **林芝松茸石鍋雞風味**: 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。據檢驗，這種石鍋含有人體所需的矽、鎂、鈣、錳、鐵、鋅等十六種微量元素，不含任何放射性元素及對人體有害物質，可耐攝氏兩千度高溫，傳熱快、不粘鍋、不變色，鍋子使用越久，食物味道越



醇厚，使用價值越高。請注意，吃石鍋雞一定要按照先喝湯，再吃松茸，再吃雞肉的流程享用，才可以感受到鮮美湯汁的超級誘惑。

- ❖ **橋頭巴河魚湯風味:** 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，裡面供奉毛澤東像，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。



- ❖ **拉薩烤羊風味羊肉大餐**
- ❖ **西藏的素食，在西藏的有些地方只能吃到鍋邊素的條件，因此您有特殊餐食時請提前告知，否則無法立即為您處理請見諒。**
- ❖ **全程素食的貴賓，除機上餐時航空公司安排外，行程餐食，每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，以此類推，至多一桌八菜一湯為上限。**
- ❖ **西藏地區因考量高原反應影響將不提供啤酒及汽水，不便之處敬請見諒。**
- ❖ **青藏鐵路列車-特別貼心安排(四人一桌)正餐(80RMB/人)**
- ❖ **西寧下火車特別安排酒店自助餐享用.及方便梳洗整理.**

【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。
2. 提供一人一小氧氣瓶：旅途中建議您不要依靠氧氣瓶，但我們仍為您提供，以備不時之需。
3. 「西藏榮譽證書」，除了美麗的相片外，榮譽證書也代表您親自走過西藏，征服地球的第三極。
4. 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。
5. 長期與當地資深團隊合作，帶您深入西藏浩瀚的史詩：我們的西藏團安排當地資深導遊司機，有堅強陣容的團隊讓您的旅程在食、住、行都可感受我們貼心的照顧，並深度體會西藏文化。
6. 每團車只限21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！
7. 保證搭乘青藏鐵路火車。西藏火車目前採取實名制，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！
8. 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！

❀ 貼心安排 ❀

- ★ **【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。
- ★ **【特別贈送】**：
 1. 拉薩迎賓哈達
 2. 免費提供礦泉水
 3. 西藏榮譽證書
 4. 傲遊西藏地圖攻略
 5. 藏服定妝體驗旅拍
 6. 布達拉宮旁咖啡下午茶
- ❖ **【文成公主秀】**：實景劇在海拔 3700 多米的戶外劇場動用演員近 800 人，劇場位於拉薩河畔，慈覺林村，這裏是文成公主曾經紮營過的地方。《文成公主》採用現代舞臺藝術形式，以拉薩自然山川為背景，在戶外星空下，講述了大唐文成公主離開長安一路渡過濤濤大河、翻過巍峨大山、穿過廣袤荒原、走過雨雪風霜，克服艱難險阻到雪域高原與吐蕃王松贊幹布和親的傳奇故事。作為被人們所熟知的故事，該劇從 2013 年上演開始就受到了廣泛的關注和好評。



❀ 航班參考 ❀

- 以下為本行程預定的航空班機及飛航路線，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。
- 因應國際油價波動，航空公司隨機票所增收燃油附加費用，會隨國際油價而有所調整

(直航航班系列)

NO1	天數	航空公司	航班號碼	起訖城市	飛行時間
1	第一天	四川航空	3U3982	台北松山/成都天府	18:35-21:55
2	第二天	四川航空	3U6673	成都/林芝	0740:-10:00
3	第十二天	四川航空	3U6344	西寧/成都天府	16:35-18:25
4	第十三天	四川航空	3U3981	成都天府/台北松山	13:55-17:20
NO2	天數	航空公司	航班號碼	起訖城市	飛行時間
1	第一天	南方航空	CZ3088	台北桃園/深圳	13:40/15:50
2	第二天	南方航空	CZ5417	深圳/林芝	06:20/11:00
3	第十二天	南方航空	CZ6242	西寧/廣州	20:30/23:50
4	第十三天	南方航空	CZ3097	廣州/台北桃園	11:20/13:30

(中段航班暫訂以最終現況開票為主)

行程安排很有講究上高原需要足夠的休息良好的體力，傲遊大川藏營運團隊貼心設計安排各位貴賓，在上雪域高原前先在成都海拔600公尺好好地養精蓄銳儲備能量並品嚐世界道地聞名川菜巴蜀風味胃蕾的享受在漫活輕鬆愉悅環境下能量的養成，以備迎接高原的聖行。先由成都直飛素有青藏高原小江南之稱—林芝從海拔2千多公尺，一路遊覽，慢慢上升不可盲目。要先到低海拔的地方，再到高海拔的地方，本行程大都安排先去林芝(海拔約2800米)，再去其他地方，如拉薩、日喀則、納木錯等，只有結束行程後，您才知道這樣的安排讓您受益無窮，讓西藏旅遊成為身體最無負擔的最佳旅遊行程。

安排特色風味餐：藏式風味、烤羊風味、野菌風味、湖羊肉風味、石鍋雞風味、圓滿歡送宴

✿ 行程內容 ✿

第一天:台北 / 成都 (.重慶.上海.北京...)

今日準備好行李，帶著探索絕代美景的心情，集合搭機飛往中國四川省會成都。**【成都】**又稱「蓉城」，於戰國時代已是蜀國的首都，歷經三國蜀漢、隋唐等朝代更迭，發展成經濟發達文化深厚繁榮的重要城市，更成為歷代固守西南的重要出口集散樞紐；更被評為「中國最佳旅遊城市」。或其他地區



● 溫馨提醒：

- ◎ 飛青藏高原的航班，因地形關係，經太陽照射升溫，下午容易產生氣流紊亂，造成飛行不適，故皆為上午早班機，所以請各位貴賓早點休息，有充足的睡眠，明日飛青藏高原才不易身體不適。
- ◎ 由於明天前往青藏高原早班機，酒店早餐只供應簡單餐盒，建議自行備乾糧或餅乾，亦可在酒店附近購買一些水果，帶上飛使用，多吃水果可以有效紓解初到高原的身體不適反應。

飛青藏高原的航班，因地形關係，經太陽照射升溫，下午容易產生氣流紊亂，造成飛行不適，故皆為上午早班機，所以請各位貴賓早點休息，有充足的睡眠，明日飛青藏高原才不易身體不適。

- ◎ 由於明天前往青藏高原早班機，酒店早餐只供應簡單餐盒，建議自行備乾糧或餅乾，亦可在酒店附近購買一些水果，帶上飛使用，多吃水果可以有效紓解初到高原的身體不適反應。

早餐：自理	午餐：自理	晚餐：風味小廚80R (限南航)
住宿：天府悅享國際酒店或同級		

第二天 成都天府(海拔 495 米) → 林芝(海拔 2900 米) ⇄ 波密 (2750 米/286km/5H) 3/31

★景點：哈達迎賓、雅魯藏布江河匯流處、巨柏樹、色季拉山、綠海明珠冰川之鄉-波密

【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。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，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。

【桃花溝風景區】林芝到波密的 318 國道沿途, 靠近嘎朗至傾多一帶, 它是一條綿長的河谷地帶, 道路兩旁粉嫩的桃花會讓人有一種飄然若仙的感覺, 旅程的疲憊都會在看到滿眼的桃花之後雲消霧散。乘車走在桃花溝中, 人在畫中游, 道路兩旁的桃花仿佛一片粉色王國。

【途經嘎拉桃花溝】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, 在氣勢磅礴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。林芝嘎拉桃花村是 3 月賞桃花的首選之地。尼洋河兩岸的山坡上桃林與麥田交相輝映; 三面環山的林芝桃花溝, 溪水從山頂傾瀉而下, 澗邊長滿了野生桃樹。

【途經色季拉山】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。色季拉山的杜鵑花 4 月中旬到 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, 黃色、白色、紫色、大紅、淺紅、粉紅等, 形形色色, 千姿百態, 形成花的山, 花的海, 氣勢極為浩瀚壯觀。

【通麥】: 通麥是川藏公路南線 318 國道上的一個著名小鎮, 由於川藏公路才形成的服務性質的微型鎮。鎮上居民加商人一共只有十幾家, 這裡是兩江合流處, 亦是帕隆藏布河與易貢藏布交匯的地方。

【古鄉湖】古鄉湖位於川藏線著名地點古鄉小鎮旁, 是帕隆布江上的一處堰塞湖。湖泊不大, 但周圍樹木叢生, 湖上有亭台樓閣, 晴天時湖水碧藍, 環境非常不錯, 湖兩側的山頂常有積雪, 拍攝雪山下湖水的照片非常漂亮動人。

【綠海明珠冰川之鄉—波密】波密藏語為“波窩”, 以為祖父。這裏屬山地丘陵, 四周圍山地, 中部為河谷區。全縣平均海拔 4200 米, 河谷地帶海拔 2000 米左右。主要河流有帕隆藏布河、易貢藏布河, 兩條河相會於通麥後, 流進世界第一大峽谷雅魯藏布大峽穀的大拐彎處。從波密縣城往西行, 通過卡達橋後朝西北方向, 翻一座小山, 合計行程約 30 公里, 就進入了古鄉噶朗村。地勢平坦的噶朗村下麵, 便是碧波如鏡的噶朗湖。站在岸上俯瞰湖水, 四面的雪山、森林、村莊、田園盡收眼底, 周圍的景色更顯得秀麗神奇, 令人心曠神怡。**【綠海明珠冰川之鄉—波密】**波密藏語為“波窩”, 以為祖父。這裏屬山地丘陵, 四周圍山地, 中部為河谷區。全縣平均海拔 4200 米, 河谷地帶海拔 2000 米左右。主要河流有帕隆藏布河、易貢藏布河, 兩條河相會於通麥後, 流進世界第一大峽谷雅魯藏布大峽穀的大拐彎處。從波密縣城往西行, 通過卡達橋後朝西北方向, 翻一座小山, 合計行程約 30 公里, 就進入了古鄉噶朗村。地勢平坦的噶朗村下麵, 便是碧波如鏡的噶朗湖。站在岸上俯瞰湖水, 四面的雪山、森林、村莊、田園盡收眼底, 周圍的景色更顯得秀麗神奇, 令人心曠神怡。

●行車距離: 成都(海拔 495 米)→林芝機場(海拔 2954 米)→約 19.4 公里 車時約 30 分→尼洋河&雅魯藏布江交會處→約 54.8 公里 車時約 1 小時 20 分→約 220 公里車時約 4 小時 30 分-波密

貼心提醒:

- ❖ 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。
- ❖ 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：酒店餐盒	午餐：中式合菜60R	晚餐：波密風味80R
住宿：波密準五恒鑫藏王酒店(當地最好酒店)或同級		



第三天 波密

● 景點：米堆冰川(不含騎馬)、絕色然烏湖

【米堆冰川】位於西藏自治區波密縣玉普鄉米堆村，主峰海拔6800米，雪線海拔4600米，末端只有2400米是西藏典型的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川。曾被評為中國最美的六大冰川之一。走入米堆是滿山原始的雪山、河流、森林宛如身處仙境般。冰川閃耀著幽幽的藍光，周圍卻是如此晶瑩剔透那從天而降巨大的瀑布冰川奇觀，是讓所有的人都驚歎不已大自然的鬼斧神工。

【絕色然烏湖】帕隆藏布江的源頭—被譽為“睡美人”的絕色美景—然烏湖。周圍是茂密的森林，晶瑩的冰川，如茵的草甸、莽莽森林，白雪皚皚的雪山倒影在其中，千嬌百媚，景色如詩如畫。湖面上春季樹影婆娑、秋冬薄霧瀰漫，四季美景都會使人如進夢幻之境，寧靜清新無比，讓人不敢大聲呼吸，身處如西天瑤池般的仙境中，心頭也湧起無比莫名的感動。

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

早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜80R	晚餐：中式合菜100R
住宿：波密藏王國際酒店或同級		



第四天 波密 林芝

● 景點：魯朗3700米、波密桃花溝、遠眺南迦巴瓦峰、途經色季拉山、魯朗小鎮

【噶朗湖仙境-】噶朗湖是地殼運動的結果，屬自然形成，是科考家研究西藏幾千年前地貌的可靠證據。湖區面積2平方公里，湖中魚類繁多，同時也吸引了成群的黃鴨、大雁、野鴨、黑頂鶴在湖心捕魚覓食。現在的噶朗湖碧波如鏡，被包圍在“女兒綠”中，時時向遊人展示她優美的風姿。噶朗湖四面環山，景色優美，既有工布特色的地方民居，又有古老而神秘的噶朗王宮遺址；既有野花競相綻放的浪漫氣息，又有滿山遍野蒼勁挺拔的青松、雄偉壯觀的皚皚雪山，旅遊資源極為豐富。

【波密桃花溝】位於林芝市波密縣噶朗村附近。每年的三月，當整個西藏還沉浸在冬季的氛圍時，海拔較低的波

蜜，已經慢慢地隨著印度洋的暖流舒醒了，藏地裡的第一朵桃花也悄悄的從開始綻放。春天的波蜜桃花溝成千上萬的桃花在村莊周圍綻放，形成一片浪漫的桃花海景觀。漫步十里桃花林間，印襯著遠處的靄靄雪山，彷彿走進陶淵明筆下的桃花源記。春季也是波密地區的一些傳統節慶的時候，當地村民會舉辦慶祝桃花盛開的盛大活動，如歌舞表演、傳統體育競賽等等，讓遊客感受濃厚的藏族文化氛圍。說起林芝桃花溝，花期略早於八一鎮的桃花溝，每年3月簇簇粉紅裝點在路邊，是攝影的好地方。

【扎西岡村】扎西岡村就在318國道旁，距離魯朗景區不遠，是一個寧靜優美的小村莊。這裡群山環繞，田園、村落、雪山、雲霧還有遍野的花朵構成了一處優美清新的世外桃源。若有時間在這小住幾日，悠閒享受山居生活，一定非常愜意。其中嘎朗湖是地殼運動的結果，屬自然形成，是科考家研究西藏幾千年前地貌的可靠證據。湖區面積2平方公里，湖中魚類繁多，同時也吸引了成群的黃鴨、大雁、野鴨、黑頂鶴在湖心捕魚覓食。現在的嘎朗湖碧波如境，被包圍在“女兒綠”中，時時向遊人展示她優美的風姿。嘎朗湖四面環山，景色優美，既有工布特色的地方民居，又有古老而神秘的嘎朗王宮遺址；既有野花競相綻放的浪漫氣息，又有滿山遍野蒼勁挺拔的青松、雄偉壯觀的皚皚雪山，旅遊資源極為豐富。

【魯朗國際小鎮 魯朗花海】魯朗國際旅遊小鎮2016年正式對外開放，小鎮臨水而建，森林、草原、村落相互陪襯，文藝的建築物與神奇的大自然完美的融為一體，好似夢幻的城堡。春有山花爛漫、夏有綠樹成蔭、秋有層林盡染、冬有碧水藍天，每時每刻都美成一幅畫。魯朗國際旅遊小鎮內的設計也是別具匠心，充滿了藏式元素。較完整地保留了木屋頂、木院落、木柵欄等藏式建築，更是將拉薩、日喀則、昌都、那曲等地的居民風格複製過來，讓遊客能欣賞到西藏各地的建築風格。其中魯朗花海牧場海拔3500米左右，屬於高山原始冷杉林林緣草甸。順德木北溝而下，這種林緣花海直至東巴才村以下，蔚然若海。其中以薔薇，杜鵑，忍冬，百合，報春等居多，每年7-9月間，百花齊放，原始森林環抱的魯朗高山牧場，給了魯朗“小瑞士”的稱號。除了觀賞草甸、森林風光外，在牧場上騎馬也是很多遊客的選擇。

【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。

【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。色季拉山的杜鵑花4月中旬到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，黃色、白色、紫色、大紅、淺紅、粉紅等，形形色色，千姿百態，形成花的山，花的海，氣勢極為浩瀚壯觀

早餐：酒店早餐

午餐：映象川菜80R/人

晚餐：魯朗石鍋雞100R/人

住宿：林芝五星品牌悅皇冠國際酒店或五星品牌工布莊園希爾頓國際度假酒店同級



第五天 林芝-拉薩

● 景點：神湖巴松錯、措宗寺、結巴村

【**巴松錯**】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。

【**結巴村**】結巴村位於巴松措湖南岸凹地處，是工布藏族的聚集地，也是與赤贊步王宮遺址。“結巴”藏語意為“遺忘”，和著這裡的山水，名字倒也頗有詩意，進入這裡仿佛進入到了藏地裡的桃花源般恍如隔世。沐浴于雪山與碧波之中的結巴村，晨日照下的田園、桃樹下的農舍、純樸的村民與孩童，雞鳴犬吠，嫋嫋炊煙，伴隨著工布人勞動的聲音如仙境般，美得醉人。

● 行車距離：

林芝→約129公里 車時約3小時40分→巴松措(海拔3700米)→約365公里 -最美拉林高速-車時約5小時30分→拉薩(海拔3650米)

早餐：酒店早餐	午餐：巴河魚風味80R/人	晚餐：菌王府野菌火鍋100R
住宿：五星拉薩聖地天堂洲際大酒店或香格里拉國際酒店或同級		

第六天 拉薩市區

● 景點：世界文化遺產-布達拉宮-世界文化遺產- 布宮咖啡下午茶.大昭寺、藏服旅拍最佳主角漫遊八廓街 訴說瑪吉阿米浪漫情史

【**世界文化遺產-布達拉宮**】它座落在拉薩市區西北的瑪布日紅山山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。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。布達拉宮是歷世達賴喇嘛的冬宮，也是過去西藏地方統治者政教合一的統治中心，它分為紅宮和白宮兩部分，紅宮主體建築是靈塔殿和各類佛堂，也是舉行佛事活動的場所；白宮是歷代達賴喇嘛起居及處理行政事務的場所。

【**世界文化遺產-大昭寺**】此寺為西藏最古老的神廟，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。

傳說中這裡原來是一片湖水，後來是唐朝文成公主選定為寺院的地點，並用山羊背土填湖而建。原先尼泊爾尺尊公主帶來的不動金剛佛像（釋迦牟尼八歲等身像）被安放於此，而文成公主所攜帶的覺臥佛像（釋迦牟尼十二歲等身像）安放在另建的小昭寺。後來唐朝金城公主嫁到吐蕃後又將(釋迦牟尼十二歲等身像)移到大昭寺，又再將(釋迦牟尼八歲等身像)移到小昭寺。

【藏服定妝旅拍-個人專輯】-大昭寺八廓街或

【布宮咖啡下午茶近賞布達拉宮雄姿氣勢磅礴,感受天地造物之美】

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。從華麗的服飾到純朴的面孔，每個細節都散發著獨特的藏族韻味。藏服寫真在攝影師的鏡頭下，捕捉你最真實、最自然的状态，展現出你的獨特魅力。藏族服裝的華美，是一種內在的氣質和靈性的表露。身穿華麗藏服，展現出獨特的藏族風情。置身於壯美的高原風光之中就是天地間最美麗的畫卷。

PS藏服旅拍或咖啡藏茶賞布宮可二選一或全部參加,此為贈送若貴賓不參加視同放棄.不能要求退費)

【八廓街】位於拉薩舊城區，又稱八角街，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小區，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。這裡店鋪林立，流動的貨攤超過千家，臨街的房子幾乎都是商店，經營大小各異的轉經筒、藏袍、藏刀、生動拙樸的宗教器具等各式用品，還有從印度和尼泊爾遠道而來的各種商品，是您不可錯過的尋寶勝地。

溫馨提醒：

- ◎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。
- ◎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。
- ◎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。
- ◎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。
- ◎在西藏購物，如果沒有興趣購買，請勿殺價若要殺價，就請一定購買，以免招來不必要的麻煩。

早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜 RMB80	晚餐：藏式烤羊風味 RMB100
住宿：五星聖地天堂洲際大酒店或五星香格里拉國際酒店同級		



第七天 拉薩-日喀則

景點：羊卓雍措湖-湖畔藏族藏服拍照-深度藏族民情結合-一輩子的唯獨(聖湖+雪山藍天+藏族部落+湖畔咖啡下午茶)-卡若拉冰川1.5H-遠眺抗英紀念碑、江孜古堡-日喀則

【羊卓雍措湖】羊卓雍措，藏語意“天鵝池”，是西藏四大聖湖之一。海拔4441公尺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。羊卓雍湖還是西藏最大的水鳥棲息地，每到夏季，無數天鵝、沙鷗等水鳥常在湖面嬉戲。世界上海拔最高的抽水蓄能電站—羊湖電站也在此。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，讓你陶醉於世外桃源般的人間仙境，因此素有「天上的仙境，人間的羊卓」的美譽。

【羊卓雍湖聖湖畔雪山下+湖畔雪山咖啡美景】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·如果說西藏是神的故鄉，人的天堂，那麼羊湖

便是眾神、眾佛駐足腳步休息的地方，坐在羊湖畔，可自費啜飲著香醇的高原咖啡藏茶，輕舔唇邊濃厚的奶泡，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。坐在秘境中品嚐咖啡，遠望有小珠峰之稱的乃欽康桑雪山，看著羊湖湖面飛過的水鳥，數著草甸上吃著小草的山羊，這就是人間仙境。傲遊西藏客戶獨享的仙境冰川秘境之旅，就在羊湖秘境之地。

【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、雲霧飄紗、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。由於長年受公路上的車塵的覆蓋，此冰川整體呈黑白分層形態。

●行車距離：拉薩→約119公里(2.5H)→羊卓雍措(海拔4998米)→羊卓雍湖(海拔4441米)→約79.5公里(2H)→卡若拉冰川觀景台(海拔5020米)→約75公里(1.5H)→江孜(海拔3900米)→約92.3公里(2.1H)→日喀則(海拔3836米)

●溫馨提醒：

- ◎ 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，一路上有多個觀景平臺，可駐足停留拍照。
- ◎ 羊卓雍措旁的藏獒和犛牛，如拍照是需要付費的。如果不想付費，拍照千萬不要對到它們。有時只要在面前，飼主就會前來索錢財。
- ◎ 在卡若拉冰川，會有“乃欽康桑峰”之類字樣的紀念碑、千萬不要隨意對它拍照。藏族婦女會湊過來和你照相，當然這並不是免費的。同時也會小孩圍上要錢。要注意好自己的相機與錢包。同時在冰川區域請勿高聲喊叫，以免聲波引發雪崩。
- ◎ 原則上藏傳佛教寺廟都是不允許拍照的，但十萬佛塔內卻可以拍攝，不過要收20R。而出於對古老壁畫的保護，建議拍照時不要開啟閃光燈。



早餐：酒店早餐	午餐：聖湖風味80R/人	晚餐：酒店自助餐188R/人
住宿：日喀則五星希爾頓國際大酒店或同級		

第八天 日喀則-雪山高原秘境(賞鳥.雪山.賞藏羚羊...) 當雄

●景點：紮什倫布寺、遠眺羊八井、念青唐古拉山

【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。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

【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—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鵬及奇特高原藏羚羊,天地間人生何其有-天地之間-唯有傲遊大川藏貴賓獨享。

【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,終年白雪皚 皚。念青唐古喇山脈也是青藏高原東南部最大的冰川區。西段為內流區和外流區分界,東段為雅魯藏布江和 怒江的分水嶺,西北側為藏北大湖區,其中最大的是納木措湖。

幸運的話還可以看到高原飛跳的藏羚羊非常震撼。

※溫馨提醒 ★納木措因屬藏北高原地區,去納木措會經過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市區景點。

● 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。

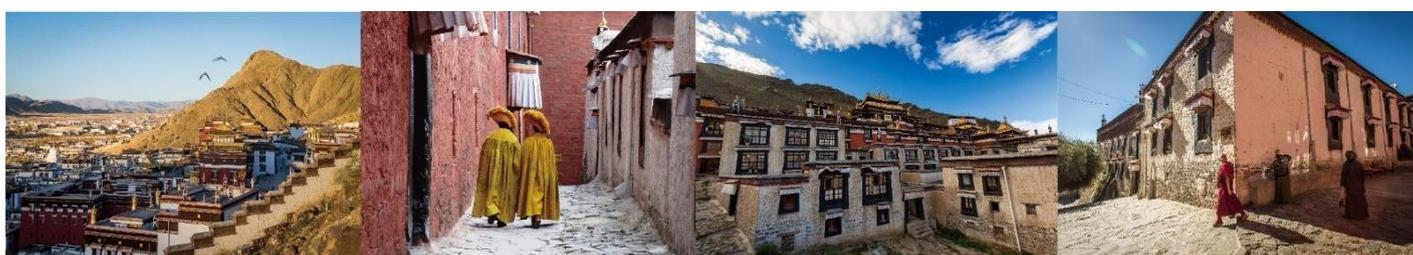
(Ps當天因深度探索穿越念青唐古拉山延途浩瀚天然美景因自然原始故酒店條件不足尚請理解.)

早餐：酒店早餐

午餐：後藏風味80R/人

晚餐：當雄風味R100/人

住宿：當雄納木措神羊莊園酒店或同級



第九天: 當雄-納木措-觀光車-拉薩

● 景點：納木措、那根拉山口停留拍照、布達拉宮夜景拍攝

【納木措】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【納木措】,納木措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,看筍西半島的合掌石、拜經石屹立昂然....寧靜、遼闊、壯麗...,令人屏息難忘。

PS.布達拉宮夜景拍攝如遇天氣不好則取消。

● 貼心提示：由於路途遙遠,用餐時間可能有所耽誤,請準備零食充飢。

行車距離：拉薩→約224公里(5H)→納木措(海拔4718米)→那根拉山口(海拔5190米)→拉薩

● 溫馨提醒 :

◎納木措因屬藏北高原地區,去納木措會經過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60R/人

晚餐：拉薩歡送宴200R/人

住宿：五星瑞吉國際酒店或五星香格里拉國際酒店同級



第十天:拉薩+++青藏鐵路

● 景點：青藏鐵路(軟臥4人1室)總里程1956公里

(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,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,常年連續凍土地段長席約550千米,其最高點位於海拔5072米。位於可哥西裏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。因為這裡的凍土不像美國阿拉斯加的那樣常年不化,而是夏天地表凍土就融化成爛泥。青藏鐵路相應採取的的設計準則為【主動降溫、冷卻地基、保護凍土】,盡量繞避有不良凍土現象的地段,並採用在凍土地區大規模使用【以橋代路】的方式解決問題,而各橋墩間的1300多個橋孔也是專門為可供藏羚羊等野生動物自由遷徙。因翻越常年白雪皚皚的唐古喇山口,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,是世界最高的鐵路隧道;位於海拔4767米的昆侖山隧道,全長1686米,是最長的凍土隧道。同時,因為這條鐵路穿越了【可哥西裡】、【長江源】、【羌塘大草原】等自然保護區,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】。青藏鐵路採用了大陸研製的世界首列高原高寒動車,時速160公里/小時,該車設計安全、可靠。可在高寒、缺氧的環境下正常運行;並有效保護青藏高原脆弱的生態環境。

● 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,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、西藏兩省的天然分界線。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5068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、可哥西裏站:最佳景觀-可哥西裏、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,就是著名的可哥西裏自然保護區。

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

早餐：酒店早餐

午餐：火車上用餐80R/人

晚餐：火車上用餐80R/人

住宿：青藏鐵路列車四人一室軟臥

(青藏鐵路軟臥若因狀況無法取得，則以硬臥六床四人一室替代或退床位差額台幣1500/人或不同車次安排)



第十一天 青藏鐵路+++西寧-青海湖+觀光車/成都(廣州)

● 景點：火車途經青海湖風景區-西寧-西域風情-水井巷-麒麟灣-青海湖+電瓶車

火車上途經西寧青海湖，中國第一大內陸湖泊，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。海湖面積達4456平方公里，環湖周長360多公里，比著名的太湖大一倍還要多。湖面東西長，南北窄，略呈橢圓形。乍看上去，象一片肥大的白楊樹葉。青海湖水準均深約19米多，最大水深為28米。蓄水量達1050億立方米，湖面海拔為3260米。青海湖地處青海高原的東北部，這裡地域遼闊，草原廣袤，河流眾多，水草豐美，環境幽靜。湖的四週被四座巍巍高山所環抱：北面是崇宏壯麗的大通山，東面是巍峨雄偉的日月山，南面是逶迤綿綿的青海南山，西面是崢嶸嵯峨的橡皮山。這四座大山海拔都在3600米至5000米之間。舉目環顧，猶如四幅高高的天然屏障，將青海湖緊緊環抱其中。從山下到湖畔，則是廣袤平坦、蒼茫無際的千里草原，而煙波浩淼、碧波連天的青海湖，就像是一盞巨大的翡翠玉盤平嵌在高山、草原之間，構成了一幅山湖、草原相映成趣的壯美風光和綺麗景色。火車抵達西寧後游覽西寧景點。

川航/國航:行程參考

【麒麟灣】園內流水淙淙，詩情畫意，頗具古風的建築物，與喧鬧的城市巧妙相連，其中西寧府城微縮景觀由黃銅鑄就，向遊人展現了清代西寧府城的原貌。

【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，是古城西寧裡是最熱鬧的商業街。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。

南航航班:行程參考

【青海湖+電瓶車】青海湖又名“措溫布”，即藏語“青色的海”之意。它位於青海省西北部的青海湖盆地內，既是中國最大的內陸湖泊，也是中國最大的鹹水湖。湖泊地域面積遼闊，環湖一圈約360公里，湖水浩瀚無邊又蔚藍空靈。湖的周圍被群山環抱，而貼近湖畔則是蒼茫的草原，景色壯觀優美。青海湖在不同的季節裏，景色也有不同。

PS.本日之景點、餐食，依實際航班時間和火車到達時間增減調整之，敬請見諒。

早餐：特別安排酒店自助餐

午餐：西御風味80R/人

晚餐：圓滿風味宴200R/人

住宿：五星天府皇冠假日或五星環球中心天堂洲際國際大酒店或同級



第十二天 成都(廣州.重慶.上海.北京)/台北(松山)

●景點：享用酒店精美歐式自助美食

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北(松山)，回到六星級溫暖的家，結束難忘的雪域之旅。

早餐：飯店早餐	午餐：	晚餐：自理
住宿：溫暖的家		

※以上行程順序僅供參考，實際行程順序以當地旅行社為準，但景點不減少，中途離團，費用恕不退還※
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!!

●個人自由行(成都.重慶.北京接團) 金鑽專案-西藏獨家特別安排三排座椅新車

日期：

5/14 . 5/21 . 5/28.	團費:NTD\$112,800/人
6/11 . 6/18	團費: NTD\$116,800/人
9/3 . 9/10 . 9/17 . 9/24	團費: NTD\$123,800/人
10/15 . 10/22	團費: NTD\$115,800/人

1. 不含司導領服務費@400/天/人

2. 不含個人消費及證件費

*****早鳥優惠 - 出團150天前付訂2人成行計.第2人減\$10,000/人*****