

西藏前後藏山南、澤當、日喀則 9 日

行程特色

★特色景點—西藏

西藏—在旅遊者眼睛裡是令人想往的神秘之地—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—總之，西藏這塊地球表面最高的雪域，在人類心目中，一直是世界上最富浪漫和神秘色彩土地—它是旅遊者、探險家、佛教徒、登山者、攝影家心之所向，他們被西藏美麗風光、獨特的地理環境和古老的文化所吸引，競相踏足這片神秘的土地

★世界文化遺產——西藏布達拉宮

布達拉宮坐落於中國西南部西藏自治區拉薩市市中心的紅山上，“布達拉”為梵語“普陀”的音譯，原指觀世音菩薩所居之島。布達拉宮始建於吐蕃王朝第32代讚普松讚幹布時期（西元7世紀），當時稱“紅山宮”，後來隨著吐蕃王朝的沒落而逐漸毀棄。西元17世紀時，五世達賴喇嘛在紅山宮的舊址上重新修建了宏偉的宮殿，稱“布達拉宮”。此後這裏一直作為西藏政治和宗教的中心。布達拉宮規模龐大，氣勢宏偉，依山勢而建，佔地面積36萬餘平方米，主建築共13層，高117米。它是著名的藏式宮堡式建築，也是藏族古代建築和中國古代建築藝術的傑出代表，享有“世界屋脊上的明珠”的美譽。

★世界文化遺產及西藏最早的建築之一【大昭寺】

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，始建於唐貞觀二十一年（647年），是藏王松贊幹布為紀念尺尊公主入藏而建，後經歷代修繕增建，形成龐大的建築群。大昭寺距今已有1350年的歷史，全國重點文物保護單位，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。經歷代多次整修、增拓，遂形成了如今占地25100餘平方米的宏偉規模。

★西藏三大聖湖之一【羊卓雍措】：

羊卓雍措，簡稱羊湖，距拉薩不到100公里，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖之一，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，湖光山色之美，冠絕藏南。位於西藏山南地區浪卡子縣，拉薩市西南70多公里，面積678平方公里，湖面海拔4,441米。從拉薩到羊湖需要翻越5,030米的崗巴拉山口。羊卓雍湖（以下簡稱為“羊湖”）藏語意為“碧玉湖”、“天鵝池”，是西藏三大聖湖之一，位於雅魯藏布江南岸、山南浪卡子縣境內。湖面海拔4441米，東西長130公里，南北寬70公里，湖岸線總長250公里，總面積638平方公里，大約是杭州西湖的70倍。湖水均深20—40米，最深處有60米，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖。羊湖汊口較多，像珊瑚枝一般，因此它在藏語中又被稱為“上面的珊瑚湖”。

★三派合一寺廟【白居寺】（薩迦教派，噶當派和格魯派）：

白居寺的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。於是，白居寺便相容薩迦、噶當、格魯3個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄、博採衆長。特色之二是菩提塔，又名“十萬佛塔”，它是白居寺的標誌。

★歷代班禪住錫地、也是六大黃教寺院之一【紮什倫布寺】：

紮什倫布寺是中國藏傳佛教的格魯派寺院。位於西藏日喀則的尼色日山下。明正統十二年（1447）宗喀巴弟子根敦主興建。後四世班禪羅桑卻吉堅贊加以擴建。寺中錯欽大殿可容2000人誦經，殿中有釋迦牟尼像，兩邊有根敦主與四世班禪立像。大殿兩側為彌勒殿與度母殿。寺的西側有大彌勒殿，高30米，甚宏偉。另有曆世班禪靈塔殿，藏舍利肉身。寺有四紮倉（經院），教學顯密並重。

※全程不購物；全程不上攝像、不走中藥材，不走醫療諮詢。讓您輕鬆遊覽無負擔!!

※於西藏旅遊車上特別提共一支鋼瓶氧氣(非市場上之業者所提供之枕頭式氧氣袋)，以提供不適應之客人緩解高原反應。

※投保伍佰萬旅遊險包含意外醫療險20萬

特別贈送：每人每天一瓶礦泉水、布達拉宮證書、藏香紀念品、敬獻哈達。

班機時間

出發日期	起飛城市	抵達城市	航空公司	航班編號	出發時間	抵達時間
7月15日	桃園機場	成都	中國國際航空	CA418	19:45	23:40
	重慶	拉薩	中國國際航空	CA4420	13:45	16:35
	拉薩	重慶	中國國際航空	CA4419	10:05	12:30
	重慶	桃園機場	中國國際航空	CA409	15:20	18:20

(時間若有調整，正確時間航空公司公佈為主)

行程內容

第 1 天 臺北(桃園機場)→成都

今日集合於國際機場搭乘豪華客機直飛前往四川省省會—【成都】，成都是四川省省會、歷史文化名城、國寶熊貓的故鄉，是中國西南地區的科技、商貿、金融和交通、通訊樞紐，是國家批准的對外開放城市。這裡氣候溫和，沃野千里，水旱從人，物產豐饒，百業興旺，世稱“天府”。抵達後前往酒店休息。



餐食	早餐:XXX	午餐: XXX	晚餐: 機上套餐
住宿	準 5★成都賽倫吉地大酒店或同級		

第 2 天 成都(錦里古街) 樂山大佛(遊船) 重慶

【錦里古街】2004年10月31日正式開市，老街、宅邸、府第、民居、客棧、商鋪、萬年台座落其間，青瓦錯落有致，青石板路蜿蜒前行，讓人恍若時空倒流。川茶、川菜、川酒、川戲和蜀錦等古蜀文化如清風撲面而來。這條在武侯祠東側出現的老街，全長350公尺，採用清末民初的四川古鎮建築風格，與武侯祠博物館現存清代建築的風格相融，二者之間又以水為隔，遊人在短短350公尺的距離內，就能享盡原汁原味的四川滋味。錦里以秦漢、三國精神為靈魂，明、清風貌作外表，川西民風、民俗作內容，歷史與現代有機結合，擴大了三國文化的外延，古老的祠堂又注入了新的活力。

【樂山大佛】大佛地處四川省樂山縣城東，岷江、青衣江、大渡河三江匯合的凌雲山上，「佛是一座山，山是一尊佛」，大佛高71公尺，頭高14.7公尺，髮髻有1021個，耳長6.72公尺，鼻長5.33公尺，眼長3.3公尺，肩寬24公尺，手的中指長8.3公尺，而腳背寬9公尺，長11公尺，可圍坐百人以上，是世界上最大的一座石刻佛像；樂山大佛依山傍水，風光奇絕，名勝眾多，景點相連，恰似一幅美不勝收的畫卷。

餐食	早餐: 酒店早餐	午餐: 中式合菜 50	晚餐: 中式合菜 50
住宿	準 5★萬達艾美酒店、索菲特酒店或同級		

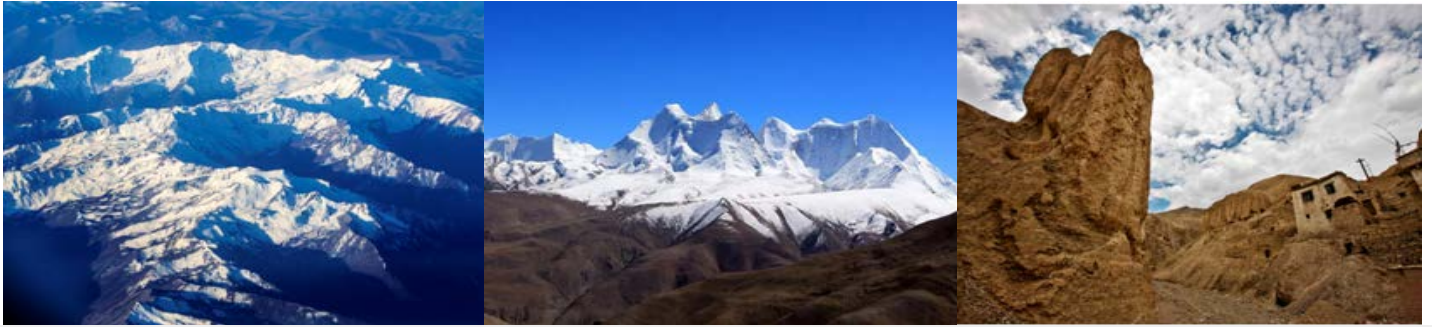
第 3 天 重慶(人民大禮堂(外觀)、洪崖洞風情街)→拉薩 100 KM, 3H 雅魯藏布江觀景台 山南

【人民大禮堂(外觀)】占地6.6萬平方米，建築面積2.5萬平方米，取中西合璧之建築風格，主體部分仿北京天壇祈年殿及天安門形式，配以廊柱式的南樓、北樓。一色綠色琉璃瓦頂，大紅廊柱，淤塞欄杆。

大門為一大牌坊。整個建築佈局合諧，雄偉壯觀，雕樑畫棟，金碧輝煌。1987年，被英國皇家建築師學會和倫敦大學著名專家教授共同主編增訂出版的經典著作《比較建築史》列為新中國著名建築，排名第二。

【洪崖洞風情街】位於重慶市核心商圈解放碑文，長江、嘉陵江兩江交匯的濱江地帶，坐擁城市旅遊景觀、商務休閒景觀和城市人文景觀於一體。以最具巴渝傳統建築特色的“吊腳樓”風貌為主體，依山就勢，沿江而建，讓解放碑直達江濱。

爾後搭機飛至雪域『西藏』，抵達拉薩貢嘎機場後先由當地導遊獻上藏族祝福的哈達，以示歡迎，西藏自治區位於青藏高原的主體，平均海拔 4000 多公尺，氣溫冷，氣壓低，空氣稀薄，日照長，有世界第三極之稱。前往山南地區首府，西藏文明發祥地，歷代吐蕃王朝在遷都拉薩之前即建都於此的「澤當」，史蹟斑斑，值得深入探訪；途中前往【雅魯藏布江觀景台】，欣賞遼闊的雅魯藏布江美景。

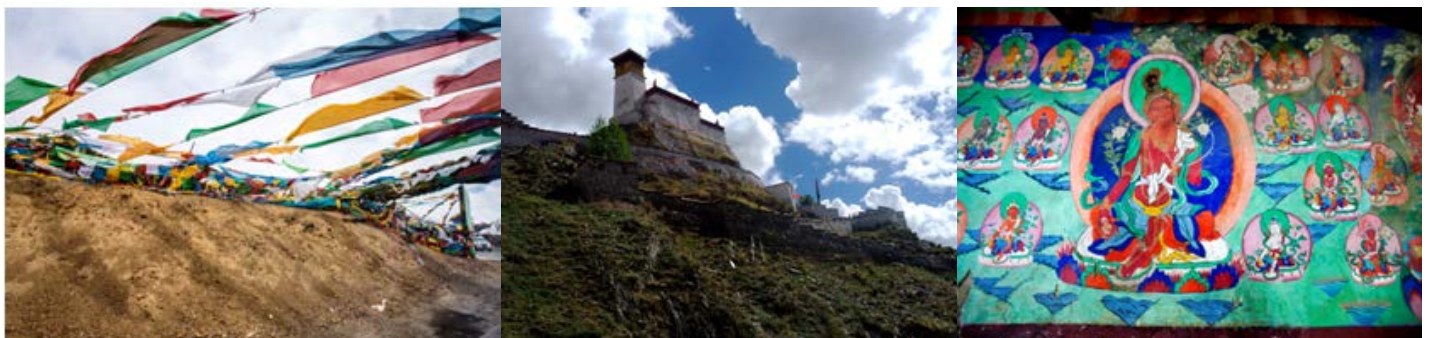


餐食	早餐: 餐盒	午餐: 川菜美食 50	晚餐: 山南風味菜 50
住宿	4★澤當飯店 或同級		

第 4 天 山南 (桑耶寺、雍布拉康、昌珠寺)

一早越過雅魯藏布江前往西藏第一座喇嘛寺廟，始建於八世紀而被稱為西藏文化發祥地的【桑耶寺】參觀，桑耶寺為印度密宗大師蓮花生大士所建，完全按佛教大千世界佈局，格局恢弘，極其壯觀；寺內精美壁畫、雕塑、工藝尤其可觀，是研究西藏宗教藝術文化的最佳寶庫。參觀【雍布拉康】，西藏歷史上第一座王宮，距今已有 2100 多年的歷史，藏語意為“母子宮”。札西次日山形像一隻靜臥的母鹿，而“雍布”在藏語中意為母鹿，“拉”意為後腿，“康”為宮殿，合在一起解釋，便是“母鹿後腿上的宮殿”的意思。給人一種溫柔安詳的感覺。雍布拉康位於山南地區澤當鎮東南，高聳於雅魯河東岸札西次日山頂。然而雍布拉康給人的第一眼印象往往是高大險峻、氣勢恢宏。（若騎馬、騎牛上山 需單程自費約 30 人民幣）

【昌珠寺】位於山南雅魯河東岸的貢布日山南麓，距乃東縣約二公里，屬格魯派寺院。建於松贊干布時期，據說文成公主曾在該寺駐足修行。寺中懸掛有一口銅鐘。昌珠寺是吐蕃時期第一批興建的佛教寺廟之一，重要建築有大門、“乃定學”、措欽大殿名“乃定當”，大殿主像是蓮花生。措欽大殿東西長 45 米，南北寬 29 米，裡邊有天井天棚，經堂有柱 64 根，主要佛殿三間，形式與拉薩大昭寺差不多。殿內有 12 座佛堂。





餐食	早餐: 酒店早餐	午餐: 藏式中餐 50	晚餐: 山南風味 50
住宿	4★澤當飯店 或同級		

第 5 天 山南 羊卓雍錯 (120KM/約 3HR) 江孜 (白居寺) (100KM/約 2.5HR) 日喀則

一早前往碧海青天、絢麗多姿的【羊卓雍湖】，藏語意“天鵝池”，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，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，藏人形容她「天上的仙境，人間的羊卓」。傍晚抵達日光城『拉薩』。

【白居寺】，該寺最大特色即為一寺融三派，彼此相安無事。這也是西藏唯一的一座三教合一塔寺；另一特色即為寺中有塔的【白居菩提塔】此塔為近百間佛堂依次重疊建起，塔中有塔，佛龕與佛堂以及壁畫上的佛像總計為十萬尊，因而得名【十萬佛塔】，塔的形式為藏印尼泊爾式的建築，非常有特色。



 餐食	早餐：酒店早餐	午餐：川味合菜 50	晚餐：後藏風味菜 80
 住宿	4★札西曲塔大酒店或 格薩爾大酒店或同級		



第 6 天 日喀則(札什倫布寺) 拉薩(夏珠林寺)

【札什倫布寺】此為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。札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 日是札什倫布寺展佛節，屆時將在高 32 米的展佛臺上舉行隆重的展佛活動。

【夏珠林寺】拉薩河畔的一座鮮為人知的小寺院，藏有一尊女肉身像，這尊吉祥天母，如傳說所言，她下過水，卻從未下過葬，千年以來，她一直被世世代代的藏民，供奉在謝竹林這所無比淒美的小寺中，在主殿右側單獨的一間佛殿那華麗的神龕裡，她安靜地坐著，一坐便是上千年。她是吉祥天母的真實化身，十二歲圓寂(約一千年前)，圓寂後身體自然收縮，呈度母坐姿，從沒經過任何防腐處理，現在頭髮依然在生長。…無論如何，今天她還安穩地坐在拉薩河邊的山巔……。

沿雅魯藏布江縱谷旁的新中尼公路，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。



 餐食	早餐：酒店早餐	午餐：藏式中餐 50	晚餐：藏式風味餐 50
 住宿	準 5★拉薩澤當飯店 貴賓樓 或同級		

第 7 天 拉薩(布達拉宮、宗角祿康~龍王潭、大昭寺、甜茶館、八角街)

早餐後前往【布達拉宮】，始建於西元 7 世紀，是當年松贊干布為迎娶文成公主而修建。“布達”即“普陀山”的音譯，“拉”是藏語的敬語。“布達拉宮”意為觀世音菩薩在雪域高原為普渡眾生，慈航普渡

解脫之島。布達拉宮占地 41 公頃，高 13 層，由宮殿、城堡、林卡三部分組成。

前往【宗角祿康~龍王潭】位於布達拉宮後面，是五世達賴阿旺洛桑嘉措修建布達拉宮時，從山腳大量取土而形成的大水潭。傳說六世達賴倉央嘉措曾從墨竹工卡迎請八龍於此潭水中，故城龍王潭。潭水中有一孤島，直徑約 42 米，連接小島和陸地的是一座無孔石拱橋，島上及潭水四周林木茂盛，鳥語花香。此處是拍攝布達拉宮「水景倒影」的絕佳之處，景緻相當怡人!!!【大昭寺】，始建於西元 647 年。其初名“熱剎”。相傳是文成公主以陰陽五行之法，用白山羊馱土填湖(寺的位置原為魔女的心臟—臥塘湖)而建。寺院既有唐代建築特點，又吸收了尼泊爾和印度的建築藝術特色，占地 2.5 萬平方米。

再前往西藏人最喜歡的【甜茶館(因當地未實施禁煙，請見諒!)】喝甜茶，泡甜茶館之於拉薩，就像泡茶館之於成都、逛胡同之於北京一樣重要、典型；而甜茶館是西藏最市井的地方，即使不會藏語也沒關係，可在這坐上一個下午，你會看到很多藏族人，都是這樣打發時間的。拉薩甜茶館的存在，就是要教會每個人如何享受生活。

圍繞大昭寺的【八角街】是西藏以往王公貴族的豪宅，不過現在是拉薩最為繁華的商業地帶，商品琳琅滿目，風格各異。再前往【八角街自由活動】，隨意採買各式各樣琳瑯滿目的紀念品！

※布達拉宮門票是按分配給票，西藏境內行程會依取得的布達拉宮門票日期來做行程的前後調整，若無法於出發前得知正確日期，則將於當地直接做行程上之調整，但絕不縮減原有的行程內容！煩請見諒及配合！

※甜茶館為當地藏民一般休閒時前往放鬆之處，其環境雖不比台灣各式咖啡廳來的優雅舒適，但能更深入的體驗當地民情、感受藏人的生活，值得一去！



 餐食	早餐：酒店早餐	午餐：尼泊爾西餐風味 60	晚餐：藏式中餐 50
 住宿	準 5★拉薩澤當飯店 貴賓樓 或同級		

第 8 天

拉薩青藏鐵路>>>當雄或那曲(青藏鐵路精采段)☑天湖納木措☑拉薩(火車約 2-3 小時+返程 200KM)

清晨前往充滿藏族濃郁風格的【拉薩火車站】列車駛過拉薩河大橋，穿過柳吾隧道，羊八井地熱景區，藏北壯麗大草原，瞭望滿山牦牛盡情奔馳。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。火車非常平穩舒適，又無需乘坐漫長的時間即可將簡單的精華景緻欣賞完，後於【當雄火車站】下車，沿青藏公路往藏北草原，在藏北高原的親切呼喚與大自然潔淨的洗禮下輕鬆抵達世界上最高的湖泊【納木錯】，蒙古語名稱為“騰格裡海”，兩種名稱都是「天湖」之意。是西藏三大聖湖之首，它和阿里的瑪旁雍錯、浪卡子縣的羊卓雍湖並稱為西藏三大聖湖。湖面海拔 4718 公尺，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。納木錯的形狀像靜臥的金剛度母，據傳納木措是帝釋之女，念青唐拉之母，被善男信女視為必去的神聖之地，從古到今香客不斷。



餐食	早餐：酒店早餐	午餐：高山牧家料理 50	晚餐：漢藏特色餐 50
住宿	準 5★拉薩澤當飯店 貴賓樓 或同級		

第 9 天 **拉薩→重慶→臺北(桃園機場)**

早餐後，搭乘豪華客機返回台灣，結束此趟美麗的西藏 9 天之旅。

餐食	早餐：酒店早餐	午餐：機上套餐	晚餐：機上套餐
住宿	溫暖的家		

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

- 備註：
- ★全程安排知識豐富之專業領隊與導遊精心服務，西藏浩瀚史詩與您絢麗共遊。
 - ★入藏證：清楚的台胞證影本與台胞加簽頁影印本！（工作天數：14 天）
持外國護照的客人，需另行辦理入藏證，且嚴格規定同國籍參團人數需達 5 人以上才可申辦。且此規定會不定期修改，請隨時注意。
 - ★西藏國台辦通知
65 歲以上(含 65 歲)參加西藏旅遊團體，申請入藏證時，必須另外提供：台灣各公私立醫院所或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，證明書上須有醫生簽名，並蓋上醫院或診所的章。才能辦理以上規定自即日起生效，煩請務必配合，如無法提供，則國台辦有權不受理。
 - ★使用全素客人，因大陸一般餐廳的素食餐，菜色變化少及質量也較差。敬請見諒！建議全素客人，可自行攜帶喜愛的台灣罐頭食品或乾糧。謝謝！
 - ★此行程為高原高海拔地區，拉薩為 3650 公尺，澤當 3553 公尺，羊卓雍錯 4441 公尺。屬特殊行程，若有體力不好、行動不便、高血壓、心臟疾病、糖尿病、氣喘病者，請斟酌自身情形審慎參加。
 - ★此行程所到之地區，因為海拔高，容易引起高山反應，務請團友多準備個人所需的預防藥(建議前往家醫科看診，並拿藥)。及出發前一個星期，務必充足睡眠，以適應高原地區海拔變化。
 - ★西藏 11~04 月平均溫度：10℃（早晚溫差大，最高溫 12℃；最低溫-8℃）請攜帶禦寒外套與毛衣、圍巾。
 - ★白天日照強，且高原空氣稀薄，透明度高，請自備太陽眼鏡、遮陽帽及防曬油用品以免紫外線曬傷。
 - ★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（約人民幣 50~100 元，識個人需要使用）；唯團體行程內，個人可視自身情況之需要，向隨團領隊索取氧氣袋，以備緊急情況使用，在正常情況下，第一天的高山反應實乃正常現象，非屬必要，盡量不使用氧氣袋，以利早日適應高原。
 - ★在高山地區旅行，腳步與說話速度敬請放慢，情緒也不要太激昂，煙酒盡量減少，夜晚外間活動少，若有可能，夜間盡量減少外出，以便保存體力，讓隔天的適應力更加順暢。
 - ★青藏火車為全程封閉式車廂，全程製氧，沿途停靠站均不能下車旅遊，若有不便，敬請包涵。
 - ★因大陸飛機，常誤點或取消，此資料僅供參考，確定安排由當地旅行社做最後確定。
 - ★請自行確認護照有效期限，需於本行程回國日起算 6 個月以上，辦理新護照需 7 工作天；役男護照需自行加蓋出境章。
 - ★本行程設定為團體旅遊行程，故為顧及旅客於出遊期間之人身安全及相關問題，於旅遊行程期間，恕

無法接受脫隊之要求；不便之處，尚祈見諒。

★飯店如有變更以同級為主。

★敬請小心注意：繳交訂金後，若臨時取消，因會造成作業上損失，所以訂金將會沒收！

★航空團體票使用規則：團體機票一經開票，沒有退票價值，懇請注意。

★具雙重國籍身份的貴賓，請於報名時告知本公司客服人員：

1)第二國籍為何國？2)是否有居留證？3)上次入境持何國護照？...等，以便辦理入出境手續。

★因顧慮行程之順暢，若遇特殊狀況如交通阻塞，觀光景點休假或人潮眾多，住宿飯店調整或內陸航班狀況或火車班次等其他不可抗拒之因素，或因航班時間調整，本行程可能會有變動，本公司保有變更行程之權利。儘量忠於原行程，敬請見諒。

