

安心西藏—林芝、拉薩、日喀則 8 天

全心全力為您提供一個舒適安全的西藏之旅

別讓您的西藏之旅在病痛和危險中度過

【行程特色】

- 01、真正由低而高的旅遊行程安排，有效減少高原反應發生機會。
(林芝 3000 公尺、拉薩 3650 公尺、日喀則 3836 公尺)
(林芝地區平均海拔僅 3000 公尺、植被豐富、含氧量可達 80%、是西藏旅遊適應高原環境最佳地區)
- 02、安心保障：
A.特別精心安排專業領隊及資深導遊隨團服務。
B.隨車提供高壓氧氣鋼瓶以備不時之需（免費使用）。
C.免費提供便攜式氧氣瓶。
D.隨團準備血氧儀，隨時了解您的身體狀況。
E.林芝、拉薩、日喀則保證入住供氧客房。
F.車上準備熱水及甜茶，緩解舟車勞頓。
- 03、住宿安排：廣州—麗呈瑞軒酒店或同級
林芝—豪華五星級 悅皇冠酒店或同級 日喀則—四星級 假日美地酒店或同級
拉薩—四星級 札什頗章酒店或同級（二晚）+ 豪華五星級 香格里拉酒店或同級（一晚）
- 04、風味美食：石鍋雞風味、烤羊風味。
- 05、貼心小禮：迎賓哈達、每日礦泉水、高原能量禮包、西藏特色賜福禮物、高原勇士勳章。
- 06、藏風藏俗：
A.獨家安排原始藏族村落家訪，深入了解藏民居家生活。
B.學習黃財神心咒。
C.學習蓮花生大師心咒。
D.學習西藏布施禮儀。
E.羊卓雍措藏服旅拍並贈送電子照片三張。
- 07、服務小費：導遊、司機、領隊小費每人每天 400 元新台幣 X 8 天共計 3200 元（團費不包含）。

【特殊注意事項】

- 1、為配合布達拉宮參觀之時間，有時會調整行程之順序，敬請見諒。
- 2、本行程交通、住宿、觀光點絕對以最順暢之遊程作為安排，若遇特殊狀況如塌方、路阻、車輛故障、當地政府行為、觀光景點休假、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，由此產生的超支費用由遊客自理。
- 3、西藏旅遊屬於特種線路，景點比較分散，參團者必須具備良好的心理素質和身體素質，並作好吃苦的心理準備；因沿途海拔均在 3000 米以上，一般遊客可能會出現不同程度的高原反應，如患有心臟病、高血壓（未控制者）、嚴重呼吸系統疾病、重感冒患者以及醫生認為不宜進高原者，不能參團。
- 4、高原地區天氣變化快速明顯，早晚溫差大，紫外線非常強烈，請備足防寒（風）衣物、雨具、太陽眼鏡、防曬用品、護膚用品、護唇膏以及常用感冒、腸胃藥品等藥品。若感覺身體稍有不適，請務必告知隨團領隊或導遊以便及時做出適當醫療照護。
- 5、沿途所經藏區內，請尊重當地宗教信仰、民風民俗，請不要以城市人的心態及標準去衡量當地條件。
- 6、年滿 65 歲以上(含 65 歲)參加西藏旅遊團體，必須另外提供：台灣各公私立醫院所開立之健康聲明證明書，證明書上須有醫生簽名，並蓋上醫院的章。

【參考航班】

台北—廣州	CZ3098	14:50 / 17:00
廣州—林芝	CZ3477	07:05 / 10:40
拉薩—廣州	CZ3464	15:05 / 17:50 / 18:50 / 21:10 經轉重慶
廣州—台北	CZ3097	10:55 / 13:30

【所需證件】

- 新辦護照：兩吋彩色白底照片三張、身分證正本、工本費 1700 元
台胞新證：兩吋彩色照片二張、身分證影本、護照影本、工本費 1700 元
入藏證：護照影本、台胞證影本、台胞證加簽頁影本(最好是彩色掃描)

第一天 台北 ✈ 廣州(或深圳)

今日集合於桃園國際機場搭乘豪華客機飛往廣東省省會【廣州】，隨即搭乘飯店接駁班車前往住宿酒店休息。

今日行程重點：晚餐後請儘早休息儲備充足的體力，讓您隔天清早以最佳體能狀態進入西藏。因為飛航林芝的班機都是清晨的時間。充足的休息時間可以有效降低高原反應（高山症）。

早餐：XXX	午餐：XXX	晚餐：飯店內	住宿：麗呈瑞軒酒店或同級
--------	--------	--------	--------------

第二天 廣州 ✈ 林芝（雅尼國家濕地公園、高原適應休息）

早上搭機飛往有西藏小江南之稱的【林芝】。它地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 公尺左右，海拔最低的地方 僅 900 公尺，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。首先前往【雅尼國家濕地公園】，雅尼國家濕地公園位於林芝地區，河面海拔約 2920 公尺，是林芝前往雅魯藏布大峽谷的必經地。園內的玻璃觀景台可以遠眺尼洋河匯流雅魯藏布江，台上有一個“此生必駕 318”的標誌。若選擇乘船遊覽，可以近距離觀賞兩江匯流處顏色不同的景象，也可以領略兩岸風光，南岸是喜馬拉雅山脈，北岸是苯日神山。午餐後前往住宿飯店稍事休息進行高原適應。



今日行程重點：剛進入西藏地區時盡量多休息，避免過度勞累。林芝地區具有西藏江南的美稱，亦是西藏平均海拔最低的地區。在此獲得充分休息後再前往拉薩，可以有效降低發生高原反應的機率。

早餐：餐盒	午餐：中式料理	晚餐：石鍋雞風味	住宿：悅皇冠酒店或同級
-------	---------	----------	-------------

第三天 林芝—雲中村—拉薩

早餐後，前往【雲中村】，隱藏在美麗尼洋河谷、雲霧深處的雲中村，這裡湖泊環繞、雪山倒映，四周常年煙雲繚繞，時不時的與彩虹不期而見，道路旁的密林中小精靈隨處可見，驚喜連連，我們將在此停留，或三兩結伴留影與湖邊、或與犛牛羊群一樣無拘無束的在草甸上嬉戲遊玩。夏天蘑菇季我們在這裡體驗蘑菇採摘。接著向西而行前往【拉薩】。之後我們將到達西藏的政教中心【拉薩市】。



今日行程重點：上午將前往雲中村訪問原汁原味的藏族村落深入了解藏民生活。今天需要搭乘 8-10 小時（420 公里）的車程，您可準備一些零嘴或乾糧在車上，除了自己食用外，還有機會可以遇到三步一拜的磕長頭朝聖者喔！遇到了可別錯過，可請司機停車後，下車跟虔誠的朝聖者來個面對面接觸，並可把食糧分送給這些長途跋涉物資貧乏的朝聖者。

早餐：飯店早餐	午餐：藏民風味	晚餐：中式料理	住宿：札什頗章酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

第四天 拉薩（布達拉宮、大昭寺、八廓街）

早餐後參觀世界上最高的宮殿【布達拉宮】參觀一宮殿高 13 層，高 119 米，相傳為七世紀時藏王松贊幹布為迎娶文成公主所興建，（目前所見建築為 17 世紀以後由達賴五世所重建）。主要分為白宮（歷代達賴寢宮）與紅宮（歷代達賴靈塔殿與各式佛寺）兩大部分，金碧輝煌、莊嚴神聖，氣勢非凡無比，以達賴五世靈塔殿、超凡佛殿觀音殿、法王洞最彌為珍貴，是古代西藏文化、宗教、政治中心。下午前往【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，此地隨處可見五體投地的虔誠藏人頂禮膜拜。【八廓街】環繞大昭寺，是西藏最古老的市集古街道，也是海外朝聖購物的最佳天堂，遊走八角街最好按順時鐘方向前進，以避免與人撞個滿懷，街上商品琳瑯滿目、目不暇給，頗具特色。



今日行程重點：今天將是此次行程走路最辛苦的一天，布達拉宮需要一個半小時到兩小時來參觀遊覽，進入布達拉宮時需要經過安檢，進入後沿著階梯往上爬，敬請不要邊走路邊聊天，更不要邊走路邊拍照喔！因為這樣會很累又很危險。下午前往大昭寺及八廓街除了可以在大昭寺前看到許多磕長頭的藏族同胞，還可以在八廓街盡情採購轉經筒、唐卡...等等西藏特色紀念品。布達拉宮每天僅對外開放 3000 個參觀名額，而且必須配合館方所給的時間段參觀。所以本日行程請務必配合導遊的引導與說明及相關規定。布達拉宮及大昭寺導遊無法大聲講解，您可以自費租用景區講解耳機方便您收聽導遊講解，每個景點租金 30 元人民幣。

早餐：飯店早餐	午餐：中式料理	晚餐：烤羊風味	住宿：札什頗章酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

第五天 拉薩—途經水葬台—羊卓雍錯（藏服旅拍）—卡若拉冰川—日喀則

早餐後驅車前往後藏政教中心【日喀則】。途中會經過【水葬台】及欣賞沿途秀麗風光，之後抵達碧海青天、絢麗多姿的【羊卓雍湖】。羊卓雍錯，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。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，



藏人形容她「天上的仙境，人間的羊卓」。沿途參觀【卡若拉冰川】。接著沿藏尼公路赴西藏的第二大城【日喀則】。今日行程重點：今天的路程大概是 330 公里，羊卓雍錯海拔高度 4441 公尺，湖面顏色隨著天氣而改變，遠處又可同時看到岡巴拉雪山，晴天時特別漂亮。卡若拉冰川則是可以近距離觀看到的冰川，長年不化的冰川在冬季特別壯觀，夏季則只剩二分之一左右的範圍。今晚所下榻的日喀則地區則是班禪喇嘛所統轄的後藏地區。

早餐：飯店早餐	午餐：中式料理	晚餐：中式料理	住宿：假日美地酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

第六天 日喀則（扎什倫布寺）—途經天葬台—貢嘎曲德寺—拉薩（布宮夜景）

早餐後參觀【扎什倫布寺】，扎什倫布寺是日喀則地區最大的寺廟，與拉薩的哲蚌寺，色拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉蔔楞寺並列格魯派的六大寺廟。扎什倫布寺始建於 1447 年 9 月。參觀要點：十世班禪靈塔殿，這座靈塔內存放著圓寂於 1989 年的十世班禪大師的遺體；世界上最大的強巴佛銅像，十世班禪靈塔殿前面的漢佛堂，可容僧 3800 人措欽大殿，由一世達賴根敦珠巴創建於 1468 年，至今已有 500 多年歷史的曬佛台。日喀則距拉薩 285 公里，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、雅魯藏布河谷風光，途經高山峻嶺與【天葬台】，一路倘佯大自然最潔淨的洗禮與瞭望滿山犛牛奔馳。午餐後前往【貢嘎曲德寺】始建於 500 多年前，是衛藏地區薩迦派密法的最主要道場，擁有眾多璀璨的文物，寺內還設有以佛學為主修的文化學校。參觀結束後，我們將為每一位遊客準備 10 元人民幣，經由客人之手親自為貧困大學生捐贈公益基金，圓一位藏族學子大學夢，功德無量。隨後返回拉薩。晚餐後前往拍攝【布達拉宮夜景】。



今日行程重點：後藏的日喀則地區是班禪喇嘛的駐習地，扎什倫布寺則是班禪喇嘛的政教中心。後藏地區的寺廟跟拉薩(前藏)地區寺廟規矩上有所不同，前藏地區的寺廟內受禁止照相攝影，而後藏地區寺廟則可付費買照相或攝影票在廟內進行照相攝影。本日我們將沿著雅魯藏布江途經天葬台返回拉薩。路途大約 280 公里，因受限速管制的因素，我們沿途上將會加停一些沿途景觀點或廁所。經過曲水縣後進入拉薩地區，沿途可以看到拉薩河中珍稀的保育類禽類棲息。

早餐：飯店早餐	午餐：中式料理	晚餐：中式料理	住宿：香格里拉酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

第七天 拉薩（藥王山觀景台、西藏博物館）✈ 廣州(或深圳)

早餐後參觀【藥王山觀景台】，藥王山觀景台位於拉薩市城關區北京中路布達拉宮西側藥王山上，是非常適合拍攝布宮全景的地方。早上，登上觀景台，當太陽透過雲層，照射到布達拉宮上方的時候，藍天白雲，紅瓦金頂，整個布達拉宮看起來十分莊嚴肅穆；傍晚時分，在觀景台上可看到紅色的霞光撒在布德宮上，極其妖嬈。接著參觀【西藏博物館】，是西藏第一座具有現代化功能的博物館，也是西藏唯一一座綜合性國家一級博物館。總占地 53,959 平方公尺，建築面積達 23,508 平方公尺，包括三個部分：主館區，民俗文化苑和辦公區，展廳面積為 10,451 平方米，館藏瓷器、玉器、佛像、唐卡、典籍特別是印章、封誥等歷史文物 52 萬餘件其藏品包括西藏史前文化遺物，併入中國後被歷代帝王晉封的歷史展品，藏族文化藝術作品以及民俗文化藏品等。午餐後前往機場搭乘客機經重慶後抵達廣州隨即搭乘飯店接駁車前往飯店休息。

早餐：飯店早餐	午餐：中式料理	晚餐：機上套餐	住宿：麗呈瑞軒酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

第八天 廣州(或深圳) ✈ 台北

早餐後前往機場搭機返回台北；結束此趟神秘瑰麗的陽光西藏及青藏鐵路之旅。

早餐：飯店早餐	午餐：機上套餐	晚餐：XXX	住宿：溫暖的家
---------	---------	--------	---------

本公司對於以上行程及報價保有更改權利，行程報價如有更改恕不另行通知！

團費每人 64900 元

- 以上均為現金價、如需刷卡另加 2% 銀行手續費
- 團費含兩地機場稅、燃油費
- 單人報名時，若無法覓得合住同性旅客，需補單人房差 NTD.16000 元

大旺旅行社有限公司
執照號碼：交觀甲 6795
電話：(02)2501-8992
負責人：葉正吉 先生
承辦人：方 萱 小姐

臺北市長春路 232 號 2 樓
品保北 1526
傳真：(02)2501-2286
LINE：ezbooking888
LINE：airfun