

【遊遍中國】季節限定・西藏林芝桃花節 1 3 日

藏東林芝波密然烏湖・米堆冰川・巴松措・拉薩日喀則

(山南 青藏鐵路〔拉薩↔西寧〕、西藏段安排三排椅 VIP 車)

【航空公司】搭乘【中國南方航空 或 中國國際航空】

(以下航班時間&接駁時刻等，僅提供參考，實際請以出發日航班為主)

程別	起飛地	抵達地	航空公司	航班編號	出發時間	抵達時間
第一天	桃園 TPE	廣州 CAN	中國南方航空	CZ3098	15:30	17:45
第二天	廣州 CAN	林芝 LZY	中國南方航空	CZ3477	07:00	10:40
第十天	西寧 XNN	廣州 CAN	中國南方航空	CZ2134	20:30	23:50
第十一天	廣州 CAN	桃園 TPE	中國南方航空	CZ3097	12:00	14:15
第一天	桃園 TPE	北京 PEK	中國國際航空	CA186	13:15	16:45
第二天	北京 PEK	林芝 LZY	中國國際航空	CA4127	06:10	10:15
第十天	西寧 XNN	北京 PEK	中國國際航空	CA1204	16:00	18:30
第十一天	北京 PEK	桃園 TPE	中國國際航空	CA185	08:20	11:40

西藏，一個聽起來好像很遙遠，神秘的地方.....

西藏平均海拔在 4,000 米以上，素有“世界屋脊”之稱。境內海拔在 7,000 米以上的高峰有 50 多座，其中 8,000 米以上的有 11 座，被稱為除南極、北極以外的“地球第三極”。全區為喜馬拉雅山脈、喀喇崑崙山脈、唐古拉山脈和橫斷山脈所環抱。地形地貌複雜多樣，可分為四個地帶：一是藏北高原，位于喀喇崑崙山脈、唐古拉山脈和岡底斯—念青唐古拉山脈之間，平均海拔 4500 米以上，長約 2,400 公里，寬約 700 公里，占自治區總面積的 1 / 3，為一系列渾圓而平緩的山丘，其間夾著許多盆地，低處長年積水成湖，是西藏主要的牧業區。二是藏南谷地，海拔平均在 3,500 米左右，在雅魯藏布江及其支流流經的地方，有許多寬窄不一的河谷平地，谷寬一般 7 至 8 公里，長 70 至 100 公里，地形平坦，土質肥沃，是西藏主要的農業區。三是藏東高山峽谷，即藏東南橫斷山脈、三江流域地區，為一系列由東西走向逐漸轉為南北走向的高山深谷，北部海拔 5,200 米左右，山頂平緩，南部海拔 4,000 米左右，山勢較陡峻，山頂與穀底落差可達 2,500 米，山頂終年積雪，山腰森林茂密，山麓有四季常青的田園，景色奇特。四是喜馬拉雅山地，分布在中國與印度、尼泊爾、不丹、錫金等接壤的地區，由幾條大致東西走向的山脈構成，平均海拔 6,000 米左右，是世界上最高的山脈，山區內西部海拔較高，氣候乾燥寒冷，東部氣候溫和，雨量充沛，森林茂密。





西藏
林芝

桃花節

西藏的江南、小瑞士之稱，“波密—綠海中的明珠、雪域的江南”，兩座同樣美麗的城市也是西藏最美的一段，旅遊攝影的天堂。景點如詩如畫，周邊雪山林立，溝內森林蔥蘢，林間有整密如人工修剪的草甸，成群的牛羊在草甸上安詳的吃著草，許多民居修建在山環水複的天上森林，周邊溪流蜿蜒，勾畫了一幅恬靜、優美的“山居圖”。隨走隨看，盡情享受人間仙境的閒適之美。

傾多桃花

這裡的桃花以野生桃樹為主，花期較長，漫山粉白相間、錯落有致。春風拂過，花瓣飄落如雪，與遠處皚皚雪峰、翠綠田野相互映襯，景色層次分明。





波密桃花溝

西藏規模最大、景色最壯觀的桃花帶。每當春季來臨，滿山桃花與雪山、冰川、草原相映成趣，粉紅花海與湛藍天空交織，宛如人間仙境。



嘎啦桃花村

西藏春天最早迎來花季的地方，被譽為「西藏第一村賞桃花」。每年三、四月間，整個山谷被粉紅與雪白的桃花覆蓋，遠處雪峰巍峨，近處田園恬靜，構成高原上最柔美的春日風景。





doav-qnam-mtsho 嘎朗湖

藏語意為「白色天空」，故又稱「天湖」。位於林芝波密縣城西北古鄉的嘎朗村，地處國道318川藏線上，距318線1.7公里。嘎朗村點綴在桃林中，綠色的房頂，粉色的桃花，倒映在湖水裡，景自天成，妙不可言。

嘎朗村



拉如村桃花

工布江達縣裏的桃花村

工布江達縣，藏語意思為「凹地大谷口」，地處尼洋河的中上游。尼洋河兩岸的雪峰上還覆蓋著皚皚白雪，而桃花已如醉霞緋雲般地競相綻放。風輕拂而過，千姿百態的桃花像一個個婀娜多姿的少女隨風搖曳，飄落一片片彩衣，盡顯無限柔媚。

綠海明珠、冰川之鄉 - 波密風光靚點：通麥天險、帕隆藏布江與易貢藏布江兩江交匯、排龍門巴民族鄉、易貢原始森林自然保護區、崗鄉自然保護區、古鄉湖、嘎朗王宮遺址（嘎朗湖）、中國最美冰川 - 米堆冰川、然烏湖。波密藏語為「波窩」，意為祖先。素來享有「綠海明珠、冰川之鄉」、「西藏的瑞士」、「雪域的江南」、「旅遊之勝地」的美譽，是旅遊、攝影、繪畫、探索生物奧秘者的理想境地。「世界級冰川奇觀」的米堆冰川這一個雪藏深山的精靈；零距離觸摸那高達七八百米從天而下的冰瀑布，由衷地讚歎著大自然的造化。然烏湖是帕隆藏布江之源，草地、森林、樹影以及白色的水禽和湖岸淺灘五顏六色的卵石，和著碧藍的湖水、白雪皚皚的雪峰，景色如詩如畫。



然烏湖景區：位於然烏鄉。是由於山體滑坡或泥石流堵塞河道而形成的堰塞湖，在地質運動活躍的藏東南一帶有很多這樣形成的堰塞湖，然烏湖就緊靠川藏公路。湖畔西南有崗日嘎布雪山，南有阿扎貢拉冰川，東北方向有伯舒拉嶺。



米堆冰川：位于西藏林芝地區波密縣東米堆村，是西藏最重要的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川，被《中國國家地理》評為中國最美的六大冰川之一。米堆冰川由世界級的冰瀑布匯流而成，每條瀑布高 800 多米，寬 1000 多米，兩條瀑布之間還分布著一片原始森林。



色季拉山觀景台遠眺南迦巴瓦峰：南迦巴瓦藏語意為“直刺藍天的戰矛”，南迦巴瓦峰主峰有冰山之父的美譽。南迦巴瓦以其勢逼藍天的雄姿異峰突起，其雄險的山體和變幻莫測的氣候，曾讓許多的旅人為它著迷傾心呢？南迦巴瓦峰，因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，所以也被稱為「羞女峰」。它是中國西藏林芝地區最高的山，海拔 7782 米，高度排在世界最高峰行列的第 31 位。它是西藏最古老的佛教「雍仲本教」的聖地，有「西藏眾山之父」之稱。



醉美林芝 - 人間最後的天堂靚點：巴松錯、魯朗林海、巨柏樹、南迦巴瓦峰、尼洋河、雅魯藏布大峽谷、米拉山、色季拉山、邦傑塘草原。雅魯藏布江，地貌險峻、氣勢磅礴，締造了世界最深、最窄、最長的峽谷之最。豪情的南迦巴瓦峰上垂直分佈著四季分明的植物，山頂常年積雪，雲霧蒸騰；柔情的魯朗林海終年碧綠蒼翠，讓人清新愜意.....



雪山中的綠寶石-神湖『巴松錯』

林芝是西藏氣候最好的地區，被稱為西藏的小江南。巴松措就位於林芝境內，距八一鎮 120 公里、距拉薩市約 360 公里。是紅教（藏傳佛教寧瑪派）的一處著名神湖和聖地。巴松措位於工布江達縣巴河鎮約 36 公里的巴河上游的高峽深谷里，巴松措深藏在交通閉塞、遠離城鎮的山溝里，但它卻以其林木繁茂和群山聳立中的那一池碧水而廣為外界所知，成為林芝地區最早為人所知的風景區之一。

巴松措集雪山、湖泊、森林、瀑布牧場、文物古蹟、名勝古剎為一體，景色殊異，四時不同，名類野生珍稀植物匯集，實為人間天堂，有「小瑞士」美譽。距岸邊大約一百米處有一座小島名為扎西島，傳說該島是「空心島」，即島與湖底是不相連而漂浮在湖水上的。小島上有唐代的建築「錯宗工巴寺」，是西藏有名的紅教寧瑪派寺廟，建於唐代末年，距今已有 1500 多年的歷史了。



西藏，三大聖湖之一：神女散落的綠松石耳墜 - 羊卓雍措.....

羊卓雍措藏語是『碧玉草原之湖』，羊湖與藏北的納木措、阿里的瑪旁雍措並列為**西藏三大聖湖**，位於**西藏**南部浪卡子縣境內，湖面海拔 4441 公尺，面積 638 平方公里，湖岸長達 250 公里，最深處有 59 公尺。而世界上海拔最高的水力發電站-羊湖電站即坐落於此。是喜馬拉雅山北坡湖盆帶中最大的淡水湖，被譽為世界上最美麗的水。**羊卓雍措**，意為“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，都不能看到羊卓的全貌，她有三個姐妹，**空母措**，**沈措**，**巴久措**，以即古羊卓雍措四姐妹在巨大的湖盆中，手足相連，難以割舍，共同組成了讓我們肉眼看不到邊的聖湖。她的身軀蜿蜒在群山中達一百三十多公里，只有在地圖或是高空你才能驚喜的發現她猶如耳墜，鑲嵌在山的耳輪之上。不同時刻陽光的照射，她會顯現出層次極其豐富的藍色，好似夢幻一般。



雍布拉康是西藏歷史上第一座宮殿，距今已有2100多年的歷史，位於澤當鎮東南方向11km處的扎西次日山上，因山勢像母鹿的後腿，寺建在鹿腿上而得名：「雍布」是母鹿，「拉」是後腿，「康」是宮殿。寺的規模很小，但聳峙山頭，居高臨下，十分壯觀。





桑耶寺

素有「西藏第一座寺廟」美稱的桑耶寺屬全國重點文物保護單位，位於山南扎囊縣雅魯藏布江北岸的扎瑪山麓，距離澤當鎮38公里，是藏傳佛教史上第一座佛、法、僧三寶俱全的寺廟。桑耶寺於公元762年開始興建。寺院選址於藏王赤松德贊的出生地，藏王赤德祖贊的冬宮附近。由蓮花生大師主持桑耶的建設，建築仍保持寂護大師的原設計，赤松德贊親自主持了奠基。清晨或傍晚時分，可登上桑耶寺旁的海布日神山山頂，俯瞰桑耶寺全景和雅魯藏布江，那是一處絕佳的攝影場地。

一個遙遠、神秘的地方 一生必走的地方 西藏 - 拉薩 到拉薩必看的景點...

※ **藏東 林芝**～喜馬拉雅山脈和念青唐古拉山脈似兩條巨龍橫空出世，由西向東平行伸展，在東部與橫斷山脈對接，形成群山環繞之勢，位於中國西藏自治區東南部的林芝地區就靜臥在這三大山脈的懷抱之中。有人稱它是西藏的瑞士，也被稱為西藏的江南。



※ **世界文化遺產～松贊干布建布達拉宮**「布達」是梵語，意思是普陀，即觀音菩薩居住的普陀山；「拉」是藏語，即山；藏地把佛教聖地浙江的普陀山稱為「第一普陀」，而布達拉宮則成為「第二普陀」。布達拉宮始建於公元7世紀，是吐蕃王朝第33代藏王松贊干布為了迎娶唐朝的文成公主和尼泊爾的赤尊公主，而專門建造的一座豪華宮殿。

※ **白居寺+十萬佛塔**～白居寺由一世班禪主持修建，古剎掩映在宗山之下，是江孜平原上的一顆璀璨明珠。十萬佛塔外觀以白色為主，遠看雍容華貴，似乎為了與十萬這個數字契合，也為了與菩提塔之名相稱，走近佛塔之後無論從哪個角度觀看，錯落有致的塔身上都能看到精細描繪的佛像，可謂面面俱到、自成風景。此外，寺內保存的千餘尊佛像，更是融合了印度、尼泊爾與漢唐藝術風格，稱白居寺為真正的佛像博物館毫不為過。

※ **紮什倫布寺**～在日喀則城西四五公里的尼瑪山南坡上，有一片殿宇重疊，金碧輝煌、紅白相映的宏偉建築群，這便是黃教六大名寺之一的紮什倫布寺。

※ **318 國道入藏.林芝.林拉公路**～從海拔4720米的白雪覆蓋的色季拉山盤旋而下，深深體會了「一日有四季，十里不同天」境地，下到海拔3010米的林芝市，完全是另一番景象，墨藍群山，皓首雪山，翠綠松衫，一簇簇、

一叢叢嬌嫩黃綠的楊柳，冷艷粉紅的桃花，高原桃花別樣紅，「桃花春色暖先開，明媚誰人不看來」。林芝市古稱「工布」，藏語音譯為「尼池」，寓意為「太陽寶座」，素有「西藏江南」「雪域明珠」等稱號。



阿什貢國家地質公園

阿什貢七彩峰叢 貢德國家地質公園 位於青海省海南州貢德縣，是以自然地貌景觀和地址遺蹟為主要特徵，輔以多樣生態景觀和豐富人文景觀的一個綜合性地質公園。公園內阿什貢七彩峰叢地貌多姿多彩，秀麗壯美 麻吾峽風蝕地貌鬼斧神工，變幻無窮 黃河景觀美輪美奐，如花似錦 龍羊峽谷陡峭險峻，氣勢磅礴。



青藏
Qingzang Railway
鐵路



鐵路介紹

青藏鐵路總里程1956公里，搭完全程需約25小時。鐵路始於青海省西寧市，一路上隨火車不停地蜿蜒迂迴向上使高，沿途可看到連綿的山峰和冰雪不化的高原。行經「沱沱河站」是中國長江、黃河、瀾滄江的發源地、海拔高達5072公尺的「唐古拉站」是世界鐵道的最高點。車廂內備有的供氧設備，可減緩旅客因高山症所帶來的不適感。當列車駛進海拔3641公尺的拉薩火車站時，即為鐵路的終點站。

8大世界之最：

- 1.世界最長的高原鐵路：
全線總里程1956公里。
- 2.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。
- 3.世界海拔最高的火車站：
唐古喇山火車站，海拔5072公尺。
- 4.世界海拔最高的凍土隧道：
風火山隧道，海拔4905公尺。
- 5.世界最長的高原凍土隧道：
昆侖山隧道，全長1686公尺。
- 6.世界最長的鐵路大橋：
清水河特大橋，位於可哥西裏自然保護區，全長11.7公里。
- 7.世界穿越凍土里程最長的高原鐵路：
穿越多年凍土層550公里。
- 8.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。

四人軟臥

沿線全長1956公里，列車上設有高壓加氧裝置，臥鋪車廂、觀光車和餐車，完整的感受壯觀的世紀工程。



購物站

全程 NO SHOPPING，不進購物站，讓您玩的開心無壓力。為了不讓您枉為此行，當地專業的導遊們會精心與貼心於車上準備當地土特產，您可自由選擇購買。

銷售特色

西藏段

安排3排椅大巴車

為了提供更寬敞舒適的搭乘體驗，特別是長途旅行時，3排椅的座位比傳統4排椅更寬大。



每日詳細行程

第一天 桃園→廣州或北京✈️機場飯店

今日上午準備好輕便的行李，帶著探索絕代美景的心情，集合於機場搭乘直航班機，飛往廣州或北京機場。今晚住宿於機場酒店，讓您為明日的旅程做最佳準備。

※餐食內容及住宿安排、行程上下順序，會依航班時間而有所略動，屆時將以出團手冊為準。

早餐：自理	午餐：機上簡餐	晚餐：中式合菜 80RMB
住宿：廣州機場空港希爾頓花園酒店 或 北京機場會展中心桔子水晶酒店 或同級		

第二天 廣州或北京→林芝【(海拔 2900 米) 米林彩門桃花大道】✈️雅尼國家濕地公園 (玻璃棧道.船遊雅魯藏布江) ✈️布久鄉【朵當桃花村】

【林芝】林芝地處西藏東南部，雅魯藏布江中下游，屬於典型的高山峽谷、高原丘陵地貌，海拔高低懸殊，平均海拔 3100，最低海拔僅 400 米，是西藏自治區海拔最低的區域。

“林芝”這名起得妙，在藏語裡面意為“太陽的寶座”，非常富有想像力。也許直到你親臨林芝，才能明白這名字早就蘊含了大自然造物主的寵愛。

西藏桃花節

【米林桃花大道】米林縣有一條著名的桃花大道，林芝米林縣桃花大道以野生桃花著稱於世，沒有人為的種植，也沒有刻意的修剪，在無人知曉的歲月裡紮根于雅魯藏布江邊。

※因花期時間極其短暫，如遇天候因素（下雨、乾旱、氣溫...）其凋謝或未綻開會依往原景點純欣賞，若無法接受大自然的變動者，請勿報名。

【雅尼國家濕地公園、玻璃棧道】位於林芝市米林縣和巴宜區境內的雅魯藏布江與尼洋河交匯處，河面海拔 2920 米，總面積為 8738 公頃。陽光明媚，湛藍蒼穹將神山雪峰映襯得雄邁而聖潔，河清水暢，飛鳥翔集，濕地公園構成了一幅寧靜祥和的畫卷。讓人彷彿置身於人間仙境。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。

【船遊雅魯藏布江】雅魯藏布江與尼洋河交界處的小渡口可以乘坐快船，沿途近一個小時的時間，可以看到不同的風景，而且體驗極好，這對很多人來說，是一種非常獨特的體驗！沿途看著四周變化的風景，遠處有雪山陪伴，一切就像是蜉蝣於畫中一樣，恐怕只有在西藏才会有如此的體會吧！因為這樣的風景需要苛刻的自然條件，同時也需要你用心的體會才可以感受到！

【朵當桃花村】林芝布久鄉朵當村桃花林，桃林面積約 1000 多畝，桃樹 3300 餘株，均為野生桃樹，樹幹粗大且桃花密，花期 1 個多月（3 月 15 日至 4 月 15 日），桃花顏色粉白，每年三月尼洋河谷地帶桃花盛開的時候，這片桃林粉面含春，在此遊客可以欣賞千株桃花齊盛開的瑰麗景色。

※因花期時間極其短暫，如遇天候因素（下雨、乾旱、氣溫...）其凋謝或未綻開會依往原景點純欣賞，若無法接受大自然的變動者，請勿報名。

※以下溫馨提醒&注意事項：

- 1.抵達首日慢慢來不要跑跳。多喝溫水，忌酒煙，忌洗頭洗澡，以利適應高原反應。
- 2.踏上高原那一刻起，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。
- 3.同時請隨身攜帶個人藥品和抗高原反應的藥物。請隨身攜帶<保溫壺>以便隨時可以盛裝熱水。
- 4.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~



早餐：酒店餐盒或機上簡餐 午餐：中式合菜 60 RMB 晚餐：石鍋雞風味料理 80RMB

住宿：準★★★★ 林芝喬穆郎宗大酒店 或 悅皇冠假日酒店 或 同等級

第三天 林芝⇄魯朗【(海拔 4300 米) 魯朗林海觀景台、(海拔 4728 米) 色季拉山口-遠眺南迦巴瓦峰、通麥大橋、嘎朗湖、嘎朗桃花、嘎朗王宮】⇄(沿 318 國道約 5H)(海拔 2730 米) 抵達林芝波密縣

【色季拉山口】位於林芝通往波密的路上，海拔約 4,728 公尺，是眺望南迦巴瓦峰的最佳地點之一。山口常年雲霧繚繞，晴日時可遠觀雪峰聳立、雲海翻湧，景色壯麗非凡。春季桃花盛放時，沿途滿是粉紅花帶，與遠山白雪相映成趣。

【魯朗林海】魯朗，藏語意為龍王谷，是叫人不想家的地方。山間的雲霧時聚時散，與雪山、林海、田園勾畫了一幅恬靜、優美的山居圖，素有西藏江南或東方瑞士的美譽。

【嘎朗村、嘎朗湖、嘎朗王宮、嘎朗桃花】

嘎朗村是西藏桃花最早綻放的地方，被譽為「西藏桃花第一村」。每到花季，湖泊、村落與漫山桃花交相輝映，如夢似幻。矗立在山間的嘎朗王宮，不僅承載著千年的王朝記憶，更是賞花的秘境高點。站在王宮之上，極目遠眺，整片粉紅花海鋪展眼前，雪山、湖泊與桃林交織成一幅絕美畫卷，讓人真正領略雪域春天的壯麗與浪漫。嘎朗村地勢平坦，被譽為「中國景觀大道上的最美鄉村」。自然環境得天獨厚，除有靜謐迷人的嘎朗湖外，還有西藏最美的桃花溝、神秘厚重的嘎朗王宮遺址。聽著松濤，觀著湖景，一段波瀾壯闊的歷史涌了出來。

嘎朗村：湖光桃影與嘎朗王宮傳說

嘎朗村是林芝古老的村落之一，被譽為「林芝的歷史見證」。村內有嘎朗湖，湖水碧綠如玉，倒映著雪峰與桃花，是林芝最寧靜的賞花地點。

遊客可以登上嘎朗王宮至高點，俯瞰整個嘎朗村和桃花林，一覽專屬西藏的春日盛景，這裡的人少景美，適合慢慢散步和拍照。

※因花期時間極其短暫，如遇天候因素（下雨、乾旱、氣溫...）其凋謝或未綻開會依往原景點純欣賞，若無法接受大自然的變動者，請勿報名。

早餐：飯店內早餐 午餐：中式合菜 60RMB 晚餐：天麻雞風味 80RMB

住宿：★★★★ 波密 山水大酒店 或 恒鑫藏王酒店 或 同等級

第四天 波密⇄(約 2.5H)(海拔 3800 米) 然烏湖⇄(約 1H)(海拔 6800 米) 米堆冰川(含電瓶車)⇄(約 2H) 波密

【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。陡立的高山、雪白的冰川、碧藍的湖水、綠茵的草場、飄曳的白雲、蔥郁的森林，無不展現出純天然的美。

【米堆冰川】主峰海拔 6800 米，雪線海拔 4600 米，末端只有 2400 米，是西藏最重要的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川，被《中國國家地理》評為中國最美的六大冰川之一。



早餐：飯店內早餐 午餐：中式合菜 60 RMB 晚餐：藏香豬風味料理 80RMB

住宿：★★★★ 波密 山水大酒店 或 恒鑫藏王酒店 或 同等級

第五天 波密 (約 30M) (海拔 2600-3300 米) 波密桃花溝、如納桃花、傾多桃花 (約 20M) (海拔 2600 米) 古鄉湖 (約 4H) 林芝【嘎拉桃花溝】

【波密桃花溝】位於波密縣境內，沿帕隆藏布江綿延數十公里，是西藏最大、最壯觀的桃花觀賞地。春天來臨時，滿山桃花映襯著雪山與冰川，花海翻騰，氣勢磅礴。粉紅與潔白交織，宛如仙境，吸引無數攝影師前來捕捉「雪域春光」。

【如納桃花】藏東南桃花分佈密集而原始的賞花地。村落依山傍水，田野間桃花盛開，粉白花瓣在陽光下閃耀，與藏家民居、青稞田交相輝映。相比熱鬧的主景區，如納更顯寧靜純樸，適合悠閒漫步、靜賞春光。

【傾多桃花】傾多鎮的桃花以野生為主，開得自由奔放。每當春風拂面，漫山花樹如霞似雲，與雪山、河谷交織成絕美風景。

【古鄉湖】是一個淡水堰塞湖。湖中有一小島，島面積 1000 多平方米，該湖地處 318 國道上，交通便利，是一個天然公園。該湖是因 1653 年古鄉「雄隆給尼」冰川活動引起「卡貢弄巴」爆發巨大泥石流堵塞帕龍藏布江而形成。

【嘎拉桃花村】位於巴宜區林芝鎮，就在 318 國道上，是交通便捷之地，也是每年桃花節的主場。沿着尼洋河畔兩側的田園和山丘上，有大片密集的桃花盛開。在密密匝匝的桃花林裏聞花香、聽花語、拍花景、曬花照，令人心花怒放。

※因花期時間極其短暫，如遇天候因素（下雨、乾旱、氣溫...）其凋謝或未綻開會依往原景點純欣賞，若無法接受大自然的變動者，請勿報名。



早餐：飯店內早餐 午餐：中式合菜 60RMB 晚餐：石鍋雞風味料理 80RMB

住宿：準★★★★★ 林芝喬穆郎宗大酒店 或 貢布花園酒店 或 同級

第六天 林芝 (海拔 3425 米) 拉如村桃花 (約 2H) (海拔 3480 米) 雪山中的綠寶石-神湖巴松措風景區 (含游船)、措宗寺、湖心島 (海拔 5020 米) 米拉山口 (約 4H) (海拔 3650 米) 拉薩

【拉如村桃花】近年崛起的秘境賞花地。每年春天，桃花滿山，與雪山、藏居、湖光相映成趣。村落古樸寧靜，旅人可沿小徑緩行於花海之中，感受人間與自然交融的純淨之美。

※因花期時間極其短暫，如遇天候因素（下雨、乾旱、氣溫...）其凋謝或未綻開會依往原景點純欣賞，若無法接受大自然的變動者，請勿報名。

【巴松措】紅教聖湖『巴松措』，形狀如鑲嵌在高山峽谷中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，湖水透明可見遊魚如織，情趣盎然，有如在回到“香格里拉”。相傳蓮花生大師曾經在此與妖魔鬥法，並成功降服了妖魔。

【措宗寺】是西藏有名的紅教寧瑪派寺廟，建于唐代末年，距今已有 1500 多年的歷史了。錯宗寺為土木結構，上下兩層，殿內主供蓮花生、千手觀音和金童玉女。寺南有一株桃和松的連理樹，春天時，桃花與青松相映，煞是好看。

【湖心島】坐落在湖面上，有浮橋通道通行，湖水泛藍) 綠色，遠眺能見雪山，自然景觀秀麗。島上還有白塔、寺廟等景點。

【米拉山口】意為“神人山”，是此地藏民心目中的神山，在五千海拔山巒之中，彷彿站在雲端之上，親臨仙境之中，是種此生未曾經歷過的感動與震撼！

【拉薩】位於青藏高原，喜馬拉雅山脈北側，海拔 3650 米 (11975 英尺)，是世界上海拔最高的城市之一。由於海拔高，空氣稀薄，日照充足 (年日照 3000 小時以上)，拉薩市也被稱為陽光之城。它是西藏的首都，也是藏傳佛教的聖地。



早餐：飯店內早餐 午餐：巴河魚風味 60RMB 晚餐：觀景餐廳合菜料理 RMB100

住宿：★★★★★拉薩 聖地天堂洲際酒店 或同級

第七天 拉薩【布達拉宮 (含耳機導覽)、大昭寺、八廓街、瑪吉阿米下午茶】☒ 藥王山觀景台

【布達拉宮】它座落在拉薩市區西北的瑪布日山上，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 多米的紅山上建造了 999 間房屋的宮宇，宮體主樓 13 層，高 115 米，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。

※布達拉宮是以實名制購票，若臨時取消無法退票也無法更換姓名，敬請貴賓理解！

【大昭寺】位於拉薩市區的東南部，是西藏地區最古老的一座仿唐式漢藏結合木結構建築。在五世達賴 (1642—1682) 執政的 40 餘年中，曾進行了大規模的修葺與擴建，而形成今天的規模；它同時也是西藏的佛教中心，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釋迦牟尼，祈求降福。

【八廓街】又名八角街，是圍繞大昭寺修建，並隨著大昭寺建設和發展起來的一條集宗教街、觀光街、民俗街、文化街、商業街和購物街於一身的街區，是去西藏旅遊一定要走一圈的地方。

【瑪吉阿米】座落於拉薩八角街東南角的一棟土黃色小樓上，是一個以藏餐、印度餐和尼泊爾餐為主的餐廳。小樓有三層，三樓的露台是俯瞰八角街的絕佳位置。

瑪吉阿米，藏語意為「未嫁娘」，出自六世達賴倉央嘉措的情詩：在那東山頂上，升起皎潔的月亮，瑪吉阿米的面龐，浮現在我的心上。相傳是倉央嘉措情人的名字。當年倉央嘉措與瑪吉阿米幽會的地方，就是現在瑪吉阿米餐廳所在的黃色小樓。

※在瑪吉阿米餐廳裡特別安排下午茶，慵懶及悠閒的品茗茶感受著置身在拉薩舊街區中的美好時光。

【**藥王山觀景台**】布達拉宮的最佳拍攝點，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。



早餐：飯店內早餐 午餐：中式合菜 60RMB60 晚餐：粵菜風味料理 100 RMB

住宿：★★★★★拉薩 聖地天堂洲際酒店 或同級

第八天 拉薩🚗（約 1.5H）山南【（海拔 3,575 米）西藏第一座（蓮花生大士寺院）桑耶寺】
🚗（約 1H）（海拔 3,700 米）雍布拉康（含騎馬上行）

【**桑耶寺**】又名存想寺、無邊寺，全名是“貝紮瑪桑耶敏久倫吉白祖拉康”，藏文含義為“吉祥紅巖思量無際不變頓成神殿”，位於雅魯藏布江北岸的哈布山下。

桑耶寺始建於公元 8 世紀吐蕃王朝時期，時任讚普的赤松德讚篤信佛教，他將印度的兩位佛教大師寂護和蓮花生迎請至西藏弘揚佛法，並決定為他們修建一座寺院。也是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺內建築按佛教的宇宙觀進行布局，中心佛殿兼具藏族、漢族、印度三種風格，因此桑耶寺也被稱作三樣寺。

【**雍布拉康**】位於山南乃東縣東南約 5 公里處，一個名叫紮西次日的小山上。整個建築 形似碉堡，高聳於山頂，十分顯眼，是西藏最早建築的宮殿。“雍布”藏語中意為母鹿，因紮西次日的山勢形似母鹿而得名；“拉康”意為神殿，紮西次日山東北方向約 400 余 米的地方有一名為“噶爾泉”的泉水，四季長流不息，據說此泉水能治百病，到雍布拉 康朝拜的老百姓多來此喝水淨身。雍布拉康是吐蕃第一任聶赤贊普居住的宮殿，已有 2000 多年的歷史，殿內供有松贊干布、文成公主等塑像。



早餐：飯店內早餐 午餐：中式合菜 60RMB 晚餐：中式合菜 100RMB

住宿：★★★★★山南希爾頓歡朋酒店 或 山南格桑路希爾頓花園酒店 或同級

第九天 山南🚗（約 2.5H）（海拔 4441 米）羊卓雍湖🚗（約 2H）（遠眺）卡若拉冰川🚗（約 1.5H）江孜【白居寺】🚗（約 2H）（海拔 3800 米）日喀則

【**羊卓雍湖**】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。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」。

【**卡若拉冰川**】跨越斯米拉山口後，就可看到了冰川的冰舌從天而降，在您的眼前隨著山回路轉，時掩時現，冰舌距離遊客最近的，是世界上感覺觸手可得的冰川，讓您有一種莫名的感動。

【**白居寺**】是藏傳佛教寺廟群中唯一容納三派的廟宇，相容薩迦、噶當、格魯三個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄、博採眾長。白居寺的標誌“十萬佛塔”是由近百間佛堂依次重疊建起的塔，塔內佛堂、佛龕以及

壁畫上的佛像總計有十萬個，因而得名；它也被稱為西藏塔王，是中國建築史上獨一無二的珍品，殿堂內藏有許多泥、銅、金塑佛像，堪稱佛像博物館。

【日喀則】是西藏的第二大城市，後藏地區的宗教、政治、經濟、文化中心。歷來為藏傳佛教兩大領袖之一班禪喇嘛的駐錫地，被國務院列為國家歷史文化名城。



早餐：飯店內早餐	午餐：中式合菜 RMB 60	晚餐：中式合菜 RMB 100
住宿：準★★★★★ 日喀則希爾頓大酒店 或 日喀則喬穆朗宗酒店 或同級		

第十天 日喀則🚗（海拔 3900 米）紮什倫布寺🚗（約 4H）拉薩【布達拉宮夜景】

【日喀則】位於雅魯藏布江和年楚河之交匯處，地處西藏南部，是西藏第二大城和宗教中心。日喀則距拉薩 278 公里，海拔 3800 米。是昔日後藏政治、宗教、文化中心，也是歷代班禪的駐地。是西藏境內色彩最豐富地區，有冰峰雪山、神山聖湖、森林草原、名寺古剎。從日喀則往西行可至阿里，往南可到世界第一高峰-[珠穆朗瑪峰](#)，北可直達那曲，東至拉薩、山南。周圍還有[羊卓雍湖](#)（西藏三大聖湖之一）、卡若拉冰川、加烏拉山口等自然景觀及白居寺、[紮什倫布寺](#)、絨布寺等歷史文化景點。日喀則無論是美麗旖旎的自然風光或是獨特的後藏文化皆讓遊客心神嚮往。

【[紮什倫布寺](#)】藏語意為「吉祥須彌山寺」，是後藏最大的一座格魯派寺廟，亦是班禪大師的靈魂安息地黃教六大寺之一。西元 7 世紀，松贊干布統一西藏後，以崗巴拉山為界，將所轄地區劃分為「衛」和「藏」兩部分，山以東為衛區，也稱為「烏思」或前藏；山的西面稱藏區，也稱後藏。紮什倫布寺位於後藏首府日喀則城西的尼瑪山麓，全寺有牆垣圍繞，周長達 3000 多公尺，由佛殿、經堂、祀殿等組成的主建築群，聳樓疊閣，朱壁金頂；寺內建築高低錯落，排列有序，宛如一座佈局嚴整的城池，也是歷代班禪的駐錫地；黃教掌握西藏政權後，它的歷史地位僅次於布達拉宮。

【布達拉宮夜景】隨著暮色籠罩雪域高原，布達拉宮廣場的燈火如同繁星般閃爍 - 這是世界屋脊上最為壯觀的夜景舞台之一。站在海拔 3,650 米的廣場中央，您將仰望著在金色聚光燈下熠熠生輝的紅白色宮殿，伴隨著音樂噴泉隨著藏族民歌翩翩起舞。空氣中瀰漫著酥油茶和杜松煙的香氣。這裡不僅是拍攝整個布達拉宮建築群的最佳視角，更是理解拉薩日夜性格的關鍵：白天莊嚴神聖，夜晚生動多彩 - 一個活生生的藏族生活露天博物館。

夜間亮點：光影中的藏族美學

燈光秀：每晚 20:30-23:00（夏季延長至 23:30），超過 4,000 盞 LED 燈逐步點亮布達拉宮建築群。

最佳觀賞點位於廣場中央的「和平解放西藏紀念碑」前。

音樂噴泉：藏漢雙語歌曲如《天路》、《回到拉薩》伴隨著變幻的水柱

（每場表演持續 20 分鐘，間隔 30 分鐘）。宮殿的燈光倒映在水中，營造出雙廟的幻影。

當地人小貼士：噴泉結束前五分鐘，最高的水柱會啟動——非常適合拍攝令人印象深刻的影片。

觀星：由於高原空氣清新，廣場西側的花壇是拍攝「布達拉宮 + 銀河」照片的秘密地點——請攜帶三腳架。

晚上 22:00 後，遊客減少，長時間曝光會更容易。



早餐：飯店內早餐 午餐：中式合菜 60RMB 晚餐：野生菌風味料理 100RMB

住宿：★★★★★拉薩 聖地天堂洲際酒店 或同級

第十一天 世界最高鐵道 - 青藏鐵路之旅 (拉薩++格爾木++西寧 (全程約 22HR) ~ 沿途欣賞 青藏高原風光

【**青藏鐵路火車**】搭乘青藏列車，火車上我們沿途將經過美麗的羌塘草原，翻過世界上最高的鐵路山口唐古喇山口，途經可哥西里藏羚羊自然保護區，長江源頭沱沱河，穿過世界上最高的峰火山隧道，翻越崑崙山口經停格爾木，夜宿在青藏專列火車上。沿途還可看到著名的可可西里無人區，在這廣闊的無人區裡，有許多的野生動物群，尤其是藏羚羊更是珍貴，還有野驢、野驢、白屁股羊等野生動物！遠處白雲、雪山、藍天與草原的綠意，是這一路上最佳的風景寫照。穿越柴達木盆地，觀賞盆地奇景 - 海市蜃樓，香日德綠洲、巴塘戈壁、雅丹地貌、沙漠旋風及落日。來到眾神居住的地方~【崑崙山】，遠觀西王母瑤池神宮、崑崙玉珠峰、西大灘冰川等，夜色中通過格爾木，隔日緩緩駛入青海省會西寧火車站。

青藏鐵路 9 大世界之最：

1. 世界上線路最長的高原鐵路，全長 1956 公里。
2. 世界上海拔最高的高原鐵路，最高點海拔 5072 米。
3. 世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，穿越多年連續凍土里程達 550 公里。
4. 世界上創高原鐵路最高時速，凍土地段達 100 公里，非凍土地段達 120 公里。
5. 世界上海拔最高最長的高原凍土隧道 - 風火山隧道，海拔 4905 米。
6. 世界上海拔最高的火車站 - 唐古拉車站，海拔 5068 米。
7. 世界上最長的高原凍土鐵路橋 - 清水河特大橋，全長 11.7 公里。
8. 世界上海拔最高鐵路鋪架基地 - 安多鋪架基地，海拔 4704 米。
9. 世界上環保投入最多的鐵路建設項目。

青藏鐵路東起青海西寧，西至西藏拉薩，是世界上海拔最高線路最長的高原鐵路。行車時間：青藏鐵路凍土地段時速將達到 100 公里，非凍土地段達到 120 公里，西寧至拉薩預計 22 小時。格爾木至拉薩預計 12 小時。青藏鐵路東具有高海拔、高紫外線、低氣溫、低氧氣含量的特點，青藏鐵路的觀光列車也都有抗寒、抗紫外線以及類似加壓艙的特殊設計，但遊客仍必須作好準備，預防高山症引起的身體不適。

青藏鐵路注意事項：

1. 安排的是 4 人一艙軟臥 (上下鋪)，因旺季期間一票難求，請務必提早預訂，非必要請勿指定 2 人一艙 (每人加 NT\$6,000)。
2. 火車上用餐依餐車分配用餐時間為主，或是跟餐車訂盒餐於各自車廂用餐。(領隊會依當天情況跟貴賓說明)
3. 火車有供氧區，免額外收費，如果需要可找服務員取根吸管或自備，哈一口純氧，身心舒暢。
4. 青藏列車車票為**實名制開立**，軟臥床位以電腦分配方式編列，乘客無法自行選位，屆時隨團人員會盡量協調其它乘客與其換位，盡可能讓同團團友集中，若分配後不及貴賓的意尚祈見諒！

※特別提醒：搭乘火車時禁止攜帶在包裝上註記有易燃標誌的任何物品，如刮鬍膏、體香劑等等。並管制刀具或一般刀類，請貴賓勿攜帶如剪刀、指甲刀、瑞士刀、水果刀等尖銳物，上車前行李必須經過安全檢查，若發現攜帶危險物品必定全部沒收，請貴賓注意！



早餐：飯店內早餐 午餐：火車上簡餐 100RMB 晚餐：火車上簡餐 100RMB

住宿：青藏火車軟臥（四人一室）

第十二天 西寧✈（約 1.5H）貴德縣【阿什貢國家地質公園七彩峰叢景區】→廣州或北京

清晨當您醒來的時候，窗外映入您眼簾將是中國最大鹹水湖的-【青海湖】絢麗風光。青海湖湖面海拔 3260 米，碧波萬頃，湖畔是“羊羔花盛開”的草原。

火車抵達【西寧】青海省的省會，地處青藏高原東北部，是一座歷史悠久、文化多元的高原城市。作為“青藏高原門戶”，西寧不僅是青藏鐵路的起點，更是通往青海湖、茶卡鹽湖、塔爾寺等大美青海景點的重要中轉站。這裏有着清新空氣、遼闊草原、雄偉雪山、湛藍湖泊，也有深厚的宗教文化與民族風情交融的城市韻味。

【阿什貢國家地質公園七彩峰叢景區】以自然地貌景觀和地質遺蹟為主要特徵，輔以多樣生態景觀和豐富人文景觀的一個綜合性地質公園。位於青海省貴德縣境內，包括阿什貢園區、黃河河谷園區、麻吾峽園區三個主園區，面積 554 平方公里，主要地質遺蹟面積 113.6 平方公里。公園內阿什貢七彩峰叢地貌多姿多彩，秀麗壯美；麻吾峽風蝕地貌鬼斧神工，變幻無窮；黃河景觀美輪美奐，如花似錦；龍羊峽谷陡峭險峻，氣勢磅礴。午後前往機場搭機返回廣州或北京。



早餐：火車上早餐 或 飯店早餐 午餐：中式合菜 60RMB 晚餐：機上簡餐

住宿：廣州機場空港希爾頓花園酒店 或北京機場會展中心桔子水晶酒店 或同級

第十三天 廣州或北京→台北

早餐後前往機場經廣州或北京機場搭機返回台灣甜蜜的家。

早餐：酒店餐盒或酒店早餐 午餐：機上簡餐 晚餐：敬請自理

住宿：🏠可愛的家

※【為維護旅遊品質及貴賓們的權益】

- 1.本行程交通住宿及旅遊點我們將儘量忠於原行程，有時依飯店具體確認回覆的結果，與綜合當地實際通氣候及臨時不可抗拒等情況，為貴賓們斟酌調整並妥善安排旅遊行程。
- 2.飯店入住之先後順序或旅遊路線，如遇特殊情況如觀光點休假、住宿飯店調整或其它不可抗拒之現象，請以說明會或最後確認的行程說明資料為準。
- 3.出發後因不可抗拒因素將依當時現場情況告知貴賓後做修改，敬請諒解。
- 4.賞花季節如遇天候因素（下雨、氣溫、颱風等因素）其盛開或未綻開，會依原行程前往此景點遊覽，敬請見諒。
- 5.班機時間若有調整，正確時間航空公司公佈為主。

入藏注意事項：

※西藏國台辦通知 日期：2013.06.16

1.即日起 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，並蓋上醫院的章並加註本人身體健康，無不適應高原旅遊突發疾病或適合本人前往高海拔地區旅遊以及血壓、血糖、心跳數據報告書。有高血壓、糖尿病、心臟病、心臟有裝支架或做過心臟手術者，西藏台辦有權利拒絕入境，才能辦理。

※入藏健康條件需符合三項規定：

a. 血壓：收縮壓 110 - 140mmHg；舒張壓 70 - 90mmHg

b. 空腹血糖：60 - 100mg/dL

c. 健康證明書

2.凡年滿 75 歲 (含) 以上，考量旅客高原地區自身旅遊安全，恕無法接受參加。敬請見諒。

※入藏證所需資料：

1 - 台胞證正本 (或清楚的台胞證影印本或掃描檔)

2 - 護照正本 (或清楚的護照影印本或掃描檔)

(工作天：14-20 天，如需購買青藏鐵路車票工作天：於旅遊旺季 7-8 月需達 20-30 天) - 70 歲以上參團，前往西藏旅遊，需填寫入藏切結書及健診證明。

- 持外國護照的客人，除需辦理中國 L 簽證外，需另行辦理入藏證，費用另議，且嚴格規定同國籍參團人數需達 2 人以上才可申辦。

- 且此規定會不定期修改，請隨時注意。

特殊注意事項：

※、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、隨身行李檢查)

※、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。

※、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 (詳載於行前說明資料注意事項)。

※、請尊重西藏宗教習俗及民俗並遵守相關政府規定 (雖然有些不合理)

※、參團者於行程中，請勿脫隊並隨時注意個人安全！西藏當局亦有規定，拉薩地區除外，自由行需有合格導遊陪同，如無會被稽查罰款，故禁止在拉薩以外地區脫隊。

※、建議小費：每人每日新台幣 300 元/天。(含所有全程司機、導遊、領隊高山旅遊服務費)。

※、於行程中如因個人身體不適，無法同團體行進，導致延伸出交通費、房費、餐費..等額外費用，需由旅客自行負責。

西藏旅遊注意事項：

西藏高原反應 (高山症) 注意事項

- 1.西藏屬於特殊的高海拔的高原環境，含氧量低於平地。因此去西藏旅遊，大家最關心的就是高原反應(高山症)！
- 2.多數人到達高海拔地區，多少都會出現以下高山症常見反應症狀：頭痛、氣短、胸悶、厭食、微燒、頭昏、乏力等等，這些狀況通常一兩天後，身體適應後會自動調節而慢慢獲得改善。
- 3.對於高原反應 (高山症) 不需要特別緊張害怕，只需用平常心面對，如果真的出發嚴重的高原反應 (高山症) 的症狀，西藏的醫院都有足夠的經驗與技術來治療。
- 4.預防高原反應 (高山症) 最佳解藥：

放鬆心情、放慢步調。慢慢呼吸、慢慢說話、慢慢走路、慢慢品嚐西藏的美

西藏旅遊行前注意事項

- 1.旅遊保險：於出發前，強烈建議自行購買「旅遊平安險附加海外緊急救助醫療險」。

- 2.高山症預防：不需要刻意去鍛鍊身體的體力，尤其是不要鍛鍊增加肺活量的運動（如舉重、潛水、跑步等等），否則肺活量加大之後，在高原上較容易引發高原反應。
- 3.隨身用品注意：氧氣筒不可帶上飛機，所以千萬不要帶，若有需要，到當地再購買，如非必要，盡量不要使用氧氣筒，讓身體自發性啟動調節機制。
- 4.事前行李準備：行李準備三大原則
 1. 保暖：西藏溫差大，一定要帶夠保暖的衣物。
 2. 保濕：高原地區乾燥，保濕用品必不可少。
 3. 防曬：高原紫外線強，防曬工作一定要做好。

西藏的旅行途中注意事項

- 1.西藏天氣特性：日照時間長、空氣乾燥、日夜溫差大，所以去西藏旅遊要特別注意防曬、飲水保濕及保暖。
- 2.飲食注意：西藏飲食衛生條件較差，容易腹瀉，個人長備藥品需自行準備，以備不時之需（但需經醫師指導使用）。
- 3.禮品、紀念品：西藏的藏刀無法辦理航空託運，刀械類（包含瑞士刀、水果刀等）則不可帶上青藏鐵路火車。
- 4.地理時差：中國大陸統一使用北京時間，因此沒有時差的問題。但西藏地區因地理位置偏西，實際時間較標準時間晚約二個小時。

在西藏旅行當地風俗禁忌

- 1.參觀西藏寺廟繞佛時，須按順時針方向行進，轉經輪也要依順時針方向。
- 2.天葬過程與天葬台是不允許被參觀的，請不要隨意進入天葬台範圍。
- 3.看到雪山請勿以單隻手指指向雪山，因為藏族文化中，認為每座雪山都代表一位神，需五掌向上，表示對神山的尊敬。
- 4.經幡是寫上六字真言的布條，在任何地方都不能踐踏經幡、不能把經幡跨於膝下。
- 5.不可以對喇嘛摸頭、拍肩或摟著腰，就算看到小喇嘛很可愛也不可以做出以上的動作，與他們拍照時也要注意手擺位置。

※、此行程為高原高海拔地區,拉薩為3600公尺,羊卓雍錯4441公尺，澤當（山南）為3550公尺,江孜4100公尺,日喀則3800公尺、珠峰大本營海拔5200公尺、拉孜海拔: 4042公尺、定日 海拔: 4363公尺、林芝海拔2800公尺；屬特殊行程,若有行動不便、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現象，務請團友多準備個人所需的預防藥（例如：高原紅景天、高原安膠囊等），及出發前休息充足以適應高原地區氣候變化。

※、西藏 4-10 月平均溫度：15℃（早晚溫差大，最高溫 30℃；最低溫 10℃）請攜帶輕便外套與毛衣。（白天可穿秋季服裝，但晚上外出需加毛衣或羽絨外套），即使夏天出門也要帶風衣或較暖衣物。

※、隨身個人物品：高原海拔白天日照強且長且空氣稀薄，透明度高，平均日照時間均比平原上長好幾倍以上，有些城市太陽要到晚上九點多才下山，請同時帶好墨鏡、遮陽帽、防曬霜、潤脣膏、感冒藥、腸胃藥、阿斯匹林等。

※、西藏的飯店內多有配備有氧氣機，此為個人自行付費的行為，團費不包括其使用費用；唯團體行程內，個人可視自身情況之需要，向隨團領隊索取攜帶型氧氣筒，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，盡量不使用氧氣筒。

（行程上會為每位團員準備罐裝氧氣一瓶。旅遊巴士上全程配備小型高壓氧氣瓶，讓您玩的放心）

※、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，多喝水多吃水果，儘量禁煙酒，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，讓隔天的適應能力更加順暢。

（由於西藏地區幅員遼闊、開發有限，沿途公路廁所環境不佳）

※、多備高熱量的食品，例如：巧克力、牛肉乾、餅乾及個人愛好的零食。

※、搭乘火車臥鋪請注意個人貴重物品之保管，本行程安排之軟式臥鋪為四人一室之車廂，行程中青藏搭乘時間長達 24-26 時。團員可依個人愛好準備簡易沖泡茶、奶類或零食

※、西藏地區常因大雨，造成道路中斷，以致有調動行程及住宿點之可能，實因人力所無法控制，在此預告之。

團費說明

訂金 30000/位

【報價包含】

- 1.經濟艙團體機票來回。
- 2.全程餐食、景點、住宿飯店（兩人一室）、車資。
- 3.保險：300 萬旅約責任險及 20 萬元意外醫療給付。（旅客未滿 15 歲或 70 歲以上，依法限制最高新台幣 250 萬旅行業責任險。）
- 4.機場稅、燃料稅雜支及代辦費。

5.入藏證函

【報價不包含】

- 1.新辦卡式電子臺胞證（費用請洽服務人員）。
- 2.導遊、領隊和司機之服務費，每人每日新台幣 300 元（小孩亦同）。請交於領隊，由領隊統籌付給當地的導遊及司機。
- 3.個人之消費電話費、洗衣費、飲料費、房間服務費行李超重費及其他個別要求之費用。
- 4.個人旅行平安保險請自行投保。
- 5.貼心說明：給小費也是國際禮儀之一喔！足浴按摩小費人民幣 10 元；行李小費人民幣 5-10 元；床頭小費人民幣 5-10 元。

行程規定

- 貼心提醒：旅客若於旅遊中因法定傳染病原因，所增加之住宿、餐食、交通費用由旅客自行負擔，建議旅客若有疑慮可自行洽詢保險公司購買旅遊平安保險。
- 正確行程內容、順序、班機時間、降落城市以及住宿飯店，請以行前旅遊手冊之行程表或說明會資料為準。
- 行程及餐食將會視情況（如季節、預約狀況、觀光地區休假及住宿飯店地點）調整。
- 如有行程不參加者，視為自動放棄，恕無法退費。
- 為顧及旅客人身安全與相關問題，在旅遊行程期間恕無法接受脫隊要求。
- 如有特殊餐食者，請於出發前至少三天（不含假日）告知承辦人員，以便提早為您安排。
- 國外旅遊因搭乘飛機之飛行航程、行程內容之安排及當地醫療狀況等因素，不同於國內旅遊，敬請旅客斟酌自己及同行親友之身心、健康狀況後，再行報名及付訂。
- 同團報名旅客可能因私人因素於行程出發之 7 日前取消參團，故本公司網上所載組團狀態、可售團位等即時資訊，並非代表最終參團人數之依據，敬請諒解。
- 旅遊期間，敬請旅客隨時注意自身安全並妥善保管財物，以免發生意外或個人財物損失等事宜。
- 凡舉任何優惠項目均屬限時限量，正確內容、價格及出發日期，以報名當下實際銷售狀況為主，本公司保留活動內容修改、解釋及終止之權利。

大陸線-預訂須知：

- 1.本行程最低出團人數為 15 人以上（含），台灣地區將派遣合格領隊隨行服務。
- 2.如有特殊需求者，請務必於報名時主動告知業務人員，讓我們為您提供專業的建議及安排。最遲請在出發前 7 個工作日內臨時提出需求。
- 凡年滿 70 歲以上或行動不便之貴賓，需有家人或友人同行，方始接受報名，不便之處，尚祈鑑諒。
- 以上價格已經分攤 70 歲以上老人與小孩的優惠票價差，如產生恕不退還優惠票價差。

- 嬰幼兒同行：可能無法妥適兼顧，所以煩請貴賓於報名時，多方考量帶嬰幼兒同行可能產生的不便，以避免造成您的不悅與困擾。
- 未滿 18 歲：未與透過法定代理人一同報名參加旅遊行程者：須將旅遊定型化契約書，提供給法定代理人簽名，報名始為有效。
- 懷孕旅客：需主動告知懷孕週數及胎數，並隨身攜帶醫師開立註明預產期診斷證明文件，懷孕 27 週以上（各家航空公司規定週數略有不同，請依照參加的行程所搭乘航空公司之規定）
- 於 3 個工作天完成申請，備妥「適航申請書」、「診斷書」。航空公司不接受懷孕 36 週以上單胞胎及懷孕 32 週以上多胞胎孕婦搭機（各航空公司規定略有不同）。若因旅客隱瞞自身孕期或身心狀況，導致航空公司航程受影響因而產生之成本，航空公司將保留法律追訴權。
- 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。）
- 現役軍人應向服役（勤）單位申請出境核准後，始得出國。
- 旅客若具國家安全之人員身分，自行先經服務機關核准，始得出國。
- 雙重國籍：務必攜帶符合出入境本國籍及前往國家之規定的護照。
- 外籍人士：本行程僅適用於本國人（中華民國護照者）參團有效；非本國國籍之旅客及台商及大陸人士，價格需另計。相關售價請洽詢客服人員，造成不便，敬請見諒!!
- 特殊餐食：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它餐食及分房表
- 單人報名：飯店房型以兩人一室為主。單人報名者，本公司將盡量安排同性別旅客或領隊同房；若指定單人入住，請按房型補足單人房價差，實際價差費用以當團說明公布為準。
- 擬於大陸當地會合外站參團（Join）之旅客，請洽服務業務人員另行報價，屆時售報價原則上不含簽證費用、機票（國際段/內陸段）亦不含機場稅及燃油附加費，並依實際報價內容為準。
- 團費包含之所有票券，已分攤各式票種（如老人、孩童優惠）價格，恕不退回價差。
- 中華民國護照用於台灣出入境查驗，出入境中國大陸時請出示有效期限內之台胞卡（證）。
- 中國幅員遼闊，且各地政策不一，遊覽車車型及條件各省均有差異，並非全國統一規格，無法與台灣及其他國家做比較。
- 但為確保各位貴賓保險資料之正確性，及方便出發當日辦理登機手續能較為順暢，建議貴賓將護照正本於團體出發前七個工作日繳交予本公司，以減少各位貴賓於辦理登機時等待過多時間。
- 本公司網上所載組團狀態、可售團位等即時資訊，並非代表最終參團人數之依據，敬請諒解
- 超悠旅行社於行程中，保有自身或使第三方向旅客兜售商品之權利。
- 除本商品頁面另有記載、或雙方另有約定外，旅遊費用相關項目，均以團體方式計價，如遇年長、兒童、不佔床者或特殊身分者，均無相關價差優惠。

機位說明：

- 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。脫隊延回者須自行開立個人機票。
- 全程使用團體機票，不適用於出發前預先選位，也無法事先確認座位相關需求（如，靠窗、靠走道..等）。同行者座位可能無法相鄰，敬請參團貴賓了解。

住宿說明：

- 行程飯店所使用之房型除行程特別載明或依旅客特別需求另行安排者外，正常以提供各飯店之標準房型為主。
- 住房安排為二人一室，如需求單人住宿一間房，則須另補價差（請洽業務確認單人房加價費用）。
- 大陸地區飯店無提供團體自然單間，凡單人報名之旅客在最終分房之結果落單時，須另補收單人房差，敬請知悉。

- 團體房型均以 2 人一室兩張單人床為主，如需指定大床房或 3 人一室加床，請於出發前提出，並以酒店實際回覆為準，部分酒店有加價的可能或是無大床及加床的房型，此需求恕無法保證安排。
- 若旅客需指定大床房型時，可能『需加價』與『無法保證』給房，或同團者無法保證入住同一樓層，遇到上述情況，尚請諒解。
- 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。
- 中國酒店於季節交替之際常出現無法提供冷（暖）氣之現象，係因各省份地區冷（暖）氣提供時間，需視當局評定實際氣候而定，但此並無明文規定，如遇此情況敬請理解與配合。
- 全球環保意識抬頭，中國大陸部份酒店將不提供一次性用品（牙膏、牙刷、梳子、浴巾、刮鬍刀等物品），建議旅客自行攜帶個人盥洗用具及拖鞋，以免造成生活上的不便。
- 中國境內目前使用 220V，一般插座為圓形。台灣是使用 110V，因此由台灣攜帶電器用品，在中國境內使用請考慮適用性或攜帶變壓器。

中國大陸地區酒店規則說明：

- 近年來中國地區逐步發展迅速，飯店如雨後春筍般增加，故會有一種【準星級】名詞出現。
- 大陸地區新酒店成立需經試營業一年後才能進行星級評等，但各酒店在建立時會依各星級之規格建造設定，故會有此【準五、四、三】名詞產生。

團體餐食說明：

- 團體桌採 10 人一桌（八菜一湯）方式，若未達人數，餐色及餐量上會依人數比例遞減及整。
- 中國地區烹飪方法與口味與台灣落差甚大，會提醒各餐廳及帶團導遊交代少油少鹽，若口味仍偏重，再煩請與領隊 / 導遊協助，以儘量符合台灣團體的餐食口味。
- 中國地區素食烹飪方法與口味與台灣落差甚大，各團體餐廳素食餐皆以簡便的炒青菜 2~3 道為主，請素食旅客如前往旅遊時，可先備素食罐頭或泡麵等。

行程變更：

- 為維護旅遊品質及貴賓們的權益，在不變更行程內容之前提下，將依正式取得飯店飯店的結果，再綜合當地實際交通等情況，為貴賓們斟酌調整並妥善安排旅遊行程、飯店入住之先後順序或旅遊路線，請以行前說明會或最後確認的行程說明資料為準。
- 因氣候無法預測，故若遇颱風、地震等不可抗力情況，則會以行程安全順利為考量，採緊急行程應變措施，敬請見諒。

行程脫隊：

- 此行程為團體旅遊行程，顧及旅客於出遊期間之人身安全及相關問題，需與團體同進同出。
- 若有中途脫隊者，行程中所載明之餐食、旅遊、住宿、機位等團體旅遊行程相關項目，均除視同個人放棄外，不另退費。小費亦需付足旅遊天數。若因此而無法滿足您的旅遊需求，建議您另行選購套裝自由行商品。

小費說明：

- 領隊、導遊及司機服務小費總計新台幣 300 元台幣 x 天數。服務小費是由各位貴賓給予領隊、導遊、司機等人員之肯定與鼓勵，感謝您的嘉許。
- 行李小費：人民幣 5-10 元。
- 房間小費：人民幣 5-10 元。
- 足浴按摩小費：人民幣 10 -25 元。
- 其他服務費，因地區及服務性質不同，可事先徵詢領隊或導遊之意見，再決定付服務費之多寡。

注意事項：

- 大陸餐廳、廁所休息站等處所均、普遍性販賣絲綢字畫、雕刻品茶壺、茶葉...等等，藝術品、或當地土特產，並非特定購物點（SHOPPING），敬請知悉理解。

- 鑑於中國大陸運輸安全法規定，搭乘高鐵（動車）所攜帶的隨身或托運行李中，不得含有各式刀具、槍砲、彈藥等危險物品，故請勿攜帶搭乘，否則將面臨罰款、拘留或沒收等行政處罰，如造成任何損失，請自行承擔。
- 禁止事項：不得嫖妓，不得攜帶水果及肉類製品入出境。另為使旅遊更加順暢，盡量避免談論政治話題影響旅遊氣氛。
- 入境大陸之行動電源須在標示 **3C 認證 10,000 mAh 以下**，超過規格之行動電源中國海關會沒收。且行動電源每人限帶 2 個，僅能放置於隨身行李攜帶，不得置入行李箱托運。
- 行動電源凡未沒標示廠牌或容量者，中國海關會將予沒收。
- 所有大陸內陸之海空陸交通，食宿及遊覽，均由內大陸當地公營旅遊單位協助負責安排且仍有當地政府國家制度上之限制，將會適度的調整及修正。

【個資保護】

A.個人資料蒐集之隱私權政策

- 1.當您參加本公司旅遊團體，我們將必須保留您之個人資料，以利旅遊業務之辦理、或與旅客聯繫、完成交易、提供服務，本公司就您的個人資料之利用區域限於參加團體旅客之所在國家以及台灣地區；在此情況下，本公司將明白告知使用者。除非法律允許無須事先通知之外，本公司不會蒐集或使用您所提供的個人資料在其他無關的用途上。
- 2.為了遵守法律、依法抗辯或執行合法商業行為之必要，我們可能使用您的個人資料，在此情況下，我們將特別留意您的權益以及確保公平、合法、以及符合比例原則地使用您的個人資料。

B.個人資料的處理

- 1.您提供的個人資料將可能用於維繫您與本公司之間的客戶關係。我們會利用、分析這些資料，以達到符合您對我們的要求以及回應。除非您有其他特別的指示，我們將傳遞您可能有興趣的本公司各種商品資訊、專案活動、其他商品服務以及相關資訊。如果您不願收到此類資料，請您於提供個人資料時直接告知即可，您隨時可以選擇日後不要再收到任何相關資料。
- 2.本公司始終致力於提供最好的旅遊服務與產品品質。歡迎您提供寶貴的意見協助我們進步與提升！期盼您在行程結束後，填妥「顧客意見調查表」，密封之後，交由領隊帶回。謝謝您的合作！

【護照新辦 & 過期重辦所需證件資料】

護照新辦（從未辦過）請本人持身分證正本 及 彩色照片 2 吋大頭 白底 2 張 前往戶政事務所做人證識別後將人證識別後的護照申請單 跟身分證正本 轉交旅行社辦理 申辦。

（目前申辦日期約為 3 - 4 週、身分證退還日約為 7 - 14 天、費用為 NT 1800 - ）

護照過期重辦（護照效期末過需交回 註銷）從新辦理資料:身分證正本.彩色照片 2 吋大頭 白底 2 張

（目前申辦日期約為 3 - 4 週、身分證退還日約為 7 - 14 天、費用為 NT 1800 - ）

【台胞證新辦&過期重辦所需證件資料】

台胞證新辦、過期重辦

（超過 6 個月有效期之護照正本、身分證正反面影本、彩色照片 2 吋大頭 白底 1 張

（目前申辦日期約為 10 日、費用為 NT 1800 - ）