安全西藏.林芝.拉薩.羊湖.青藏鐵路 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

一個給人快樂 / 很用心 / 很像朋友 / 關心地球的旅行代理商

參考航班▼

日　期	班　機	航　　程	起　飛 / 到　達	備　註
去　程	CZ3098	桃園 / 廣州	14：50 / 17：00	
國　內	CZ3477	廣州 / 林芝	07：00 / 10：40	
國　內	MU6985	西寧 / 上海	10：55 / 13：35	
回　程	MU5005	上海 / 桃園	15：45 / 17：40	

【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、青藏鐵路 2200 ~ 5231 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、安全保障：A.特別精心安排專業領隊及資深導遊隨團服務（10 人以下不派領隊）。
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（每人 2 瓶）。
D.隨團準備血氧儀，隨時了解您的身體狀況。
E.林芝、拉薩保證入住供氧客房。

03、住宿安排：林芝-五星級 悅皇冠酒店或同級、拉薩-五星級 香格里拉酒店或同級

04、風味美食：石鍋雞風味、烤羊風味、菌鍋風味、巴河魚風味、京來順涮肉風味。

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。

06、藏風藏俗：A.藏服體驗，拍照留念。
B.學習黃財神心咒。
C.學習蓮花生大師心咒。

07、服務小費：導遊、司機、領隊服務小費每人每天 400 元新台幣 X 8 天共計 3200 元
（團費不包含服務小費、出發日 60 天前付訂金免收服務小費）。

【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、住宿酒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。**

行程內容▼

第一天　台北✈廣州(或其他轉機城市)

今日集合於桃園國際機場搭乘豪華客機飛往【廣州市】(或其他轉機城市)，隨即搭乘酒店接駁班車前往住宿酒店休息。備註：接飛機、送飛機都安排過境酒店接送車

早餐：X	**午餐：X**	**晚餐：機上簡餐**
住宿：過境旅館 或 同級		

第二天　廣州✈林芝（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、喜瑪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。

早餐：酒店內	**午餐：當地風味**	**晚餐：石鍋雞風味**
住宿：悅皇冠酒店 或 同級		

第三天　林芝—色季拉山—魯朗林海風景區—林芝

今天我們就要前往冰川之鄉—波密。地處念青唐古拉山東段和喜馬拉雅山東端，北高南低，高山連綿，中部為帕龍藏布河谷和易貢藏布河谷，支流數十條，境內最高海拔 6648 公尺，最低 2001.4 公尺，縣政府駐地扎木鎮海拔 2720 公尺。

【色季拉山觀景台+遠眺南迦巴瓦峰】

色季拉山位於西藏林芝市，川藏公路蜿蜒其間，行至垭口，可觀賞雲海、林海等景色。色季拉山觀景台因是觀賞南迦巴瓦的最佳觀景點之一，吸引著眾多遊客前往敲牛頭祈福平安鐘、掛經幡。

【魯朗林海風景區】

藏語意為"龍宮"，是龍王爺居住的地方。這裡有規模巨大、終年碧綠蒼翠、林木蔥蘢的原始森林；有漫山遍野的杜鵑花，每年 4 月中旬到 6 月初，這裡是杜鵑花的季節，各色杜鵑盡情綻放。

【魯朗小鎮】

安靜的小鎮有“西藏小瑞士”的稱號，經通麥大橋—讓曾經的天塹變通途。

早餐：酒店內	**午餐：當地風味**	**晚餐：當地風味**

住宿：悅皇冠酒店 或 同級

第四天　林芝 - 卡定溝 - 拉薩

【卡定溝】

卡定溝是一處峽谷，海拔大約 2900 公尺左右，景區內樹木豐茂，山中岩石嶙峋高聳，拔地而起，蒼松巨柏遍佈山崖。藤竹布滿溝底，杜鵑等幾十種野花飄香，左側山崖 200 多米落差的瀑布由天而降，更為神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛時隱時現，所謂天佛瀑布，就是在瀑布所在處有一尊天然形成的佛像，眉目較為清晰，兩邊立男女護法各一名，甚是莊嚴神聖，右側的女護法貝德拉姆高約 100 多米，可以看出頭戴面紗，腰系絲帶、手持佛珠，其形象惟妙惟俏，栩栩如生，左側是濟公拜佛，形象也很逼真。另有如來、觀音、喇嘛頌經、神龜叫天、神鷹獻寶、酥油燈等天然形成的抽象佛教景觀十餘處。有一種說法，有佛緣的人才能看到看懂這些抽象化的佛像景觀。此地旅遊，志在體會天人合一的仙境。

早餐：酒店內	午餐：巴河魚風味	晚餐：當地風味
住宿：香格里拉酒店 或 同級		

第五天　拉薩（布達拉宮、大昭寺、八廓街）

【布達拉宮】

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。

【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。

※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：酒店內	**午餐：京來順涮肉風味**	**晚餐：烤羊風味**
住宿：香格里拉酒店 或 同級		

第六天　拉薩 - 羊卓雍錯 - 拉薩（藥王山觀景台、布達拉宮夜景）

【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」。

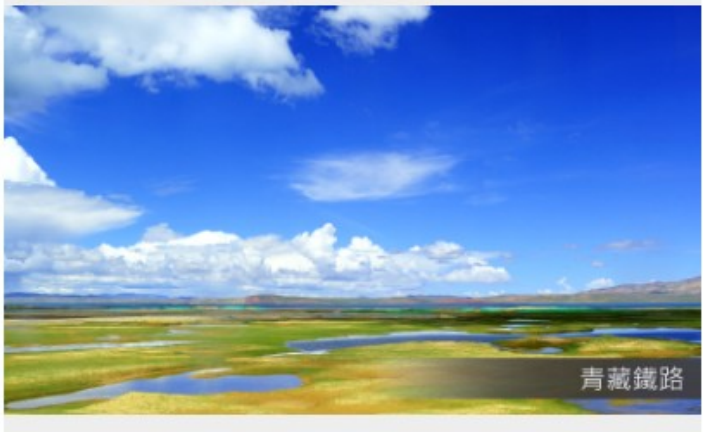
【藥王山觀景台】

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拉宮上，極其妖嬈。

早餐：酒店內	**午餐：當地風味**	**晚餐：菌鍋風味**
住宿：香格里拉酒店 或 同級		

第七天　拉薩 +++ 青藏鐵路

早餐後前往火車站搭乘【青藏鐵路】，由拉薩至格爾木段 1,142 公里長的鐵路，也是我們搭乘青藏鐵路全程最精華的路段，有 960 公里的路段在海拔 4,000 米以上，我們將以 21 個小時時間前往西寧，沿途我們將翻越唐古喇山脈和崑崙山脈、可可西里無人區(可可西里藏羚羊自然保護區)、清水河特大橋、沱沱河(長江發源地之一) ，還有經過世界海拔最高的鐵路啞口 - 唐古拉山啞口(5,072 公尺)、中國第四大草原羌塘草原。



早餐：酒店內	午餐：火車上自理	晚餐：火車上自理
住宿：火車軟臥 4 人一室		

第八天　西寧✈廣州(或其他轉機城市)✈桃園國際機場

早上火車抵達西寧後隨即前往機場搭機經廣州(或其他轉機城市)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：機場自理	午餐：機上簡餐	晚餐：X
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】

團費每人 79,900 元起（四人(含)以上成行、十人以上加派領隊隨團服務）
訂金每人 30,000 元（請於報名時繳納、本公司將於收到訂金後立即開立旅客機票）
開立機票後，如因簽證被拒或旅客個人之因素取消行程，我社將協助辦理退票事宜，但退票所產生之費用由旅客自行承擔。

- 出團日期：四人成行、天天出團
- 凡於出發前 90 天繳交訂金者、免收導遊司機領隊服務費 3,200 元
- 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（不包含火車上）
- 出團人數未達 10 人不包含行程中的午晚餐
- 免費代辦台灣同胞進藏確認函（入藏函）

所須證照：護照、台胞證、入藏函
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 函：護照影本、台胞證影本、台胞證加簽頁影本(最好是彩色掃描)
護照普通件需 10-13 個工作天，台胞證普通件需 8-9 個工作天，護照+台胞皆要辦理請預留一個半月以上作業，謝謝！

★重要提示★

1、西藏地區各項條件相對較落後，個別地區設施與大都市相比存在較大差距，請您見諒並作好心理準備。 旅遊是一件身心愉悅的體驗過程，請您保持快樂的心態，將身心投入美倫美幻的景色和那多彩的民族特色中。
2、請在出團前 40 個工作日提供護照和臺胞證掃描件，以便辦理入藏函所需（機票出票資訊需與入藏函資訊相同，方可登機）; 一般旅客都是可以辦理入藏函的，但外交官、記者、宗教人士是無法辦理入藏函。
3、為更好的完成行程，旅行社會根據實際情況對行程的先後順序進行調整，但不減少景點；
4、為維護您的權益，請在當地填寫《遊客意見單》這是您對此次遊覽品質的最終考核標準。我社質檢中心將以此作為團隊品質調查的依據，恕不受理因虛假填寫或不填寫而產生的後續爭執和投訴。不簽意見單者視為主動放棄，按無意見處理。
5、行程中所有景點時間安排、遊覽順序僅供參考，導遊有權根據天氣路況等諸多因素對其進行調整。贈送項目發生優惠、免票、 自願放棄或因航班時間，天氣等人力不可抗拒原因導致不能贈送的，我社不退任何費用。因自身原因離團產生的費用由客人自理，造成行程不能完成或其他損失，由客人自行承擔，但我社會盡力配合團友完成剩餘行程和處理相應事項。行程中的車程時間不包含景點的遊覽時間，當日景點遊覽順序在不影響游程的情況下，我社可調整遊覽順序。
6、關於不可抗力因素：因自然災害，政府行為，社會異常時間，如罷工、颱風、交通延誤或變更等一切 不可抗拒因素所引致的額外費用，需由客人自行承擔。
7、若遊客未按照旅遊合約執行，自願放棄或途中取消行程或中途離團 ，一律視為自動放棄，請主動簽寫離團或放棄證明，否則我社不承擔相關責任。

大旺旅行社有限公司
執照號碼：交觀甲 6795
電話：(02)2501-8992
承辦人：葉正吉 先生
臺北市長春路 232 號 2 樓
品保北 1526
傳真：(02)2501-2286
0910-358-725