

雪域西藏~青藏鐵路自由行 10 日

特別說明：

1. 依據現行法規規定，「目前尚未開放(113 年 6 月後)國人赴大陸團體旅遊」。
2. 中來國際旅行社有限公司(下稱:本公司)「只可為旅客安排自由行程(個別旅遊)」，旅客於大陸當地(若有)任何行程安排，皆為(屬)旅客與當地旅行社自定所訂的契約。
3. 本公司與旅客雙方須簽定「自由行程(個別旅遊)定型化契約」，並非團體旅遊定型化契約，內容規定...等均有不同，請您知悉。(定型化契約內容請自行閱讀)
4. 因屬「自由行程(個別旅遊)」本公司將無法為您投保團體意外保險。
5. 為讓旅客於國外能有足夠保障，本公司將為每位旅客投保「個人旅遊平安保險」(內容包含意外、突發疾病、旅遊不便險...)，且保額將不低於原「團體意外責任保險之保額」。(本公司仍強烈建議您另外自行再加保「個人旅遊平安保險」，以增加保障)
6. 如您報名，即表示您已明白並同意(本公司)以上說明及安排。

出發日期：2025 年 06 月 02 日

費用：優惠價 96,900 元 (現金付款可減 1,500 元)

訂金:每人 30,000 元

自由行參考行程

西藏 - 在旅遊者眼睛裡是令人嚮往的神秘之地

- ❖ 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，一直是世界上最富於浪漫和神秘色彩的土地。
- ❖ 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吸引，競相踏足這片神秘的土地。

西藏的魅力大部分是靠心靈體悟，而不是靠雙腳來完成的

可以想像，那些被蒼茫的白雪所覆蓋的山巒靜悄悄的矗立在大地上，如果你有幸站在那裡，哪怕是在很遠的地方，看上一眼，您也會被這天地蒼茫、渾然一體的景色所打動。陽光成為這個城市的主人，它們撒滿城市的每一個角落，凸顯出拉薩的質感，彷彿每一條街道，每一棟房屋，每一片磚，每一片瓦都變得細膩起來。春季裡恢復了他們的美麗。且恰恰在這樣的季節裡，卻是旅遊者可以享受最美好假日的時候。在這片純淨的土地上，清靜的寺廟、安靜的八角街、兀自轉著瑪尼轉軸的香

客。春遊西藏，遊客可以充分地體驗到西藏獨特的文化。

備註:西藏為軍方所管轄特殊自治區，軍方因時局不穩定有權隨時全面管制限制藏區入藏!!

特別提醒

- 1.報名時須提供正確中英文姓名、出生日期、中華民國護照及台胞證號碼，**並請於出發日 30 天前將台胞證正本或影本交予旅行社辦理青藏鐵路火車購票以及辦理入藏證等相關事宜。**
- 2.中國大陸所有的火車或高鐵票皆實行實名制，訂票只能依規定上網登記或現場憑有效證件購票，且若因政府臨時徵收，在出發前無法保證確定搭乘哪一個車次。
- 3.同行的貴賓也有可能分成 2 個不同的車次，屆時公司會加派隨車服務人員上火車，讓每位貴賓玩得開心又放心，也請各位貴賓多多理解及包涵！
- 4.前往高原地區旅遊若感到身體稍微不適請立即告知隨團服務人員，切莫因為"不好意思"而未告知！
- 5.若必須前往醫院就診也請聽從醫生的提醒與建議，一切行動安排敬請配合隨行服務人員；切勿自己單獨行動，感謝貴賓的配合！

※西藏地區，因地處偏遠，有時因物資較不完善的因素，有些餐廳的菜色及設備會比較簡陋，會有不盡人意之處。而特殊路段如珠峰，或途中餐廳的菜色可能較差。然接應單位盡量以衛生、乾淨、吃的飽來安排，敬請見諒。

※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。

※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。

進入西藏準備證件

台灣旅客前往西藏旅遊除須有效台胞證外還須加辦入藏證(涵)

入藏證準備資料：

- 1.護照照片頁清晰影本
- 2.台胞卡正反面清晰影本
- 3.**65 歲以上旅客須提交健康聲明證書(即醫生開立的健康證明書)**

註：依規定為入藏日前 7~10 個工作日方可受理送審，審核期 3 天。送審之最終核准機關為西藏台辦，西藏台辦可全權決定是否核發，且可不附理由而不核發許可證明或予以退件，旅行社僅代為送件。

【65 歲以上(含)報名須提供出發日三個月內的健康聲明證書】

- 1.由台灣醫院診所開立(請掛家醫科或旅遊醫療科，醫療證明需有醫師簽名。)
- 2.入藏健康條件需符合如下數據：

血壓：收縮壓 110 - 140mmHg；舒張壓 70 - 90mmHg

特別安排:

1. 林芝進西寧出，不走回頭路，行程更順暢。
2. 特別安排自低海拔向高海拔地區依次遊覽，有效避免高原反應，讓您的入藏旅程最安心。由低海拔成都(海拔 495 米)飛到林芝(海拔 2900 米)，較可適應高原氣壓，減少高原反應的機會，而非直接飛往拉薩(海拔 3650 米)
3. 特別贈送: 文成公主秀(B 座)

《文成公主》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。

特別說明:

西藏遊覽車最大就是 29 座，由旅遊局統一調派，所以無法指定幾人座或要求幾年內新車。

行程特色:

- ★ 林芝--被稱為西藏的江南，森林原始景觀保存完好，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。
- ★ 巴松措--紅教著名神湖和聖地，集雪山、湖泊、森林、瀑布牧場、文物古跡、名勝古剎為一體。人間天堂，有“小瑞士”美譽。
- ★ 米拉山口--藏東米拉冰川，絕美冰川，中國國家地理雜誌評選中國最美六大冰川之一。
- ★ 魯朗林海--魯朗，藏語意為龍王谷，是龍王爺居住的地方，也是叫人不想家的地方。
- ★ 拉薩，藏語中的聖地、佛地。更是無數旅人中的夢中之城。
- ★ 布達拉宮--世界上海拔最高，集宮殿、城堡和寺院于一體的宏偉建築，也西藏最龐大、最完整的古代宮堡建築群。
- ★ 大昭寺--中國西藏自治區拉薩市中心的一座藏傳佛教寺院，該寺院在藏傳佛教中擁有至高無上的地位。
- ★ 白居寺--由一世班禪主持修建，掩映在宗山之下，是江孜平原上的一顆璀璨明珠，寺內最為著名的十萬佛塔有西藏塔王的美譽，也是目前唯一一座保存完整的寺塔。
- ★ 紮什倫布寺--西藏六大寺院之一，也是後藏最大的寺院，寺廟金碧輝煌，夕陽下寺院金頂閃爍著金色的光芒。
- ★ 羊卓雍措湖--藏南最大的內陸微鹹水湖，藏傳佛教認為，是龍女的化身，也是女護法神的駐錫地，所以是聖湖。
- ★ 天路之旅~青藏鐵路--被譽為「天路」，是全世界海拔最高的一條鐵路幹線。以西寧作為起點，青藏鐵路穿越世界第三極-青藏高原，跨越可哥西里無人區，翻越唐古喇山，

穿越藏北羌塘草原，與青海公路一路並行直達聖城拉薩。

貼心準備

*保證全程車上配備醫療用氧氣筒，讓您輕鬆排除高原反應盡情遊覽！

*礦泉水無限暢飲。

全程不進購物站

*導遊在旅程中在車上會推薦購買土特產，您可依照個人需要自行選購

註：自由選購，不強迫購買。

【航班參考】以下為本行程預定的航班時間，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

日期	班機編號	起飛城市	抵達城市	起飛時間	抵達時間
第一天	3U-8982	松山	成都	18 : 35	21 : 55
第二天	3U-6673	成都	林芝	07 : 40	10 : 00
第九天	3U-6344	西寧	成都	16 : 35	18 : 25
第十天	3U-8981	成都	松山	13 : 55	17 : 20

第一天 台灣→成都

今日準備好行李，帶著探索壯麗風景的心情，集合搭機飛往成都。

【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」。抵達後隨即入住酒店，今晚好好休息準備明天開始美好的旅程！

早餐：自理	午餐：自理	晚餐：機上餐食
住宿：準五星級 天府國際大酒店 或同級		

第二天 成都→林芝【雅魯藏布江河匯流處、喇嘛林卡、巨柏王】

【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，一個完全不同於平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，靜謐的藏地。

【喇嘛林寺】喇嘛林寺，又名桑多白寺，藏語意為“銅色蓮花山寺”，位於西藏林芝縣布久鄉尼洋河下游左岸的三級階地上，是林芝地區最大最生果的藏傳佛教場所，屬紅教寺院。整座寺廟為土木結構，飛簷畫棟，金碧輝煌，融合藏漢民族不同建築藝術風格。整個寺院形狀內呈正四角，外底層屋簷共有二十角，第二到第三層屋簷為八角，佛殿高二十余米，內徑十餘米，上覆金頂，呈塔形，四面牆體分白蘭紅綠四種顏色。喇嘛林寺有著名的蓮花生大師踐石遺跡，寺內精美的壁畫也堪稱藏東一絕。

【**巨柏王**】有“世界巨柏王”之稱巨柏林，位於西藏雅魯藏布江和尼洋河下游海拔 3000 米— 3400 米的沿江河谷裡。在巴結鄉境內的巨柏自然保護區，散佈生長著數百棵千年古柏，是西藏特有的古樹——巨柏（亦稱為雅魯藏布江柏木）。巴結鄉境內的巨柏自然保護區，樹木分佈集中，生長較好，是一片較完整的巨柏林。這些古柏平均高度約為 44，胸徑為 158 釐米。在古柏林中央有一株十幾人都不能環抱的巨柏，它高達 50 多米，直徑近 6 米，樹冠投影面積達一畝有餘。經測算，這株巨柏的年齡已有 2000-2500 年之久，被當地人以“神樹”之尊加以保護。

早餐：飯店享用

午餐：中式合菜 50

晚餐：石鍋雞風味 80

住宿：準五星級 悅皇冠酒店或同級



第三天 林芝【魯朗林海、途經色季拉山(停留拍照)、南迦巴瓦峰(遠眺)、卡定沟天佛瀑布】

【**魯朗林海**】魯朗，藏語意為龍王穀，是龍王爺居住的地方，也是叫人不想家的地方。區內樹滿青山、河流縱橫，有規模巨大、終年碧綠蒼翠、林木蔥蘢的原始森林。魯朗海拔 3400 米，位於西藏東部林芝縣魯朗鎮境內，距八一鎮 80 公里左右的川藏路上。這是一片典型高原山地草甸狹長地帶，兩側青山由低往高分別由灌木叢和茂密的雲杉、松樹組成林海。中間是整齊劃一的草甸。草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上各種野花競相開放。頗具林區特色的木籬笆、木板屋和農牧民的村落星羅棋佈，錯落有秩，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。

【**南迦巴瓦峰(遠眺)**】海拔 7782 米，高度排在世界最高峰行列的第 15 位，也是 7000 米級山峰中的最高峰。《中國國家地理雜誌》評選為中國最美山峰。它還有另一個名字“木卓巴爾山”，藏語意為“天上掉下來的石頭”，有“眾山之父”之稱。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，所以它也被稱為“羞女峰”。高山峻嶺，冰封雪凍，劈開了青藏高原與印度洋水氣交往的山地屏障，像一條長長的濕舌，向高原內部源源不斷輸送水氣，使青藏高原東南部由此成為一片綠色世界。

【**卡定溝**】又名嘎定溝，位於林芝市境內，G318 林芝至拉薩段，距離巴宜區駐地 24 公里處，海拔 2980 米，地處雅魯藏布江支流尼洋河畔。卡定藏語譯為人間仙境，此處山勢險要高聳入雲，是典型的峽谷地貌，奇峰異石古樹參天，落差近 200 米的瀑布飛流直下雄偉壯觀，山崖天然形成的大佛、女神、觀音、護法、如來佛祖、喇嘛頌經、神龜叫天、神鷹獻寶、酥油燈，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧將使您無限陶醉。

早餐：飯店享用

午餐：中式合菜 50

晚餐：藏香豬風味 80

住宿：準五星級 悅皇冠酒店或同級

第四天 林芝→(車程約 6 小時)拉薩【神湖巴松措、秀巴古堡群(遠眺)、米拉山口(米拉雪山)】

【**神湖巴松措**】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。湖形狀如鑲對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。島上的礁石均險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。

【**秀巴古堡群**】古堡也叫戎堡，即通常人們所說的烽火臺，在工布江達縣境內有多處古堡群，秀巴古堡群而是其中規模最大、保存最為完整的一處。秀巴古堡群距今已有 1600 多年歷史，原有古堡七座，現存五座。古堡群由 5 個高低不同的堡壘組成，間距大約為 30 至 50 米，各個堡壘相互呼應，互為犄角。古堡歷經千年風雨，依然雄偉挺拔，牢固異常，其精湛的建築工藝被當今建築專家、軍事專家稱為“當時條件下的奇跡工程”。

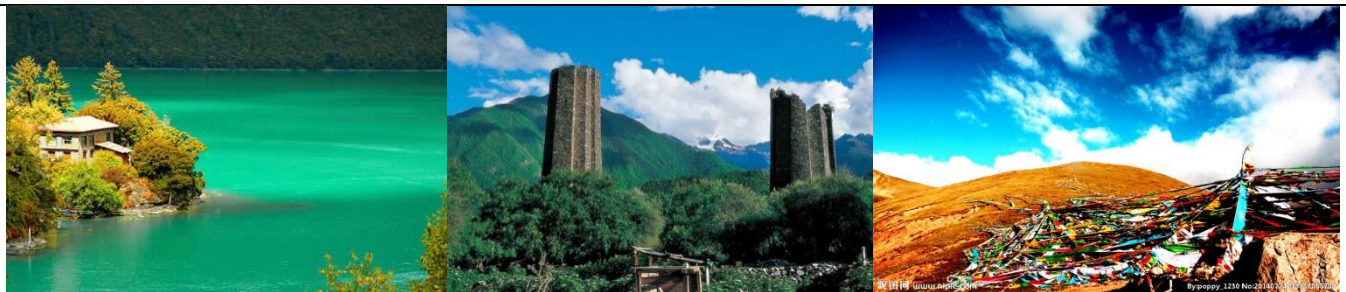
【**米拉山口**】是拉薩與林芝往反的必經之處，海拔 5013 公尺，站在山口，山風勁吹，藍天白雲下，五彩經幡在大地與蒼穹之間飄蕩搖曳，連地接天，將藏民們虔誠的願望傳達上蒼神靈。米拉山是雅魯藏布江谷地東西兩側地貌、植被和氣候的重要界山，不但是西北邊的拉薩河水係與東南面的尼洋河水系的分水嶺，也是林芝地區海洋性氣候拉薩地區內陸性氣候的自然分野，具有顯著地理分界意義，米拉山以西地區，氣候乾燥寒冷，而東部地區則是溫暖潮濕，植被茂盛。

早餐：飯店享用

午餐：中式風味 50R

晚餐：中式合菜 80R

住宿：五星級 聖地天堂洲際酒店或同級



第五天 拉薩→(車程約 5 小時)日喀則【紮什倫布寺】

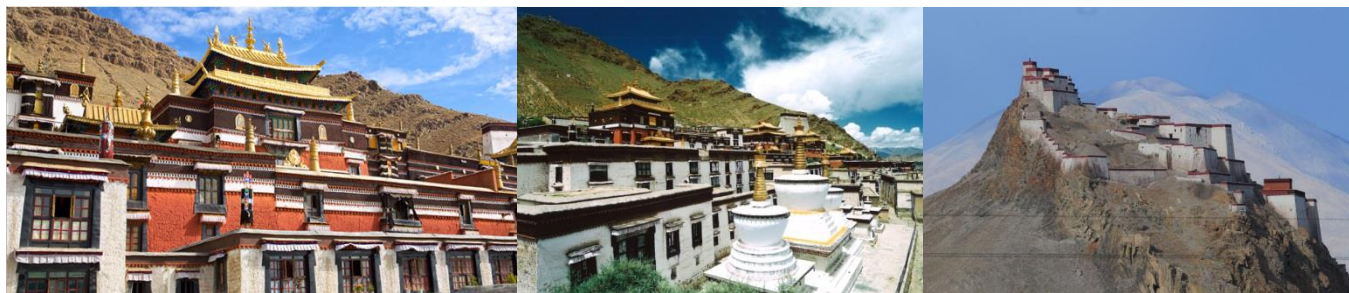
【**紮什倫布寺**】為歷代班禪喇嘛的駐錫之寺，藏語意為『吉祥須彌山寺』。由第一世達賴喇嘛根敦珠巴於 1447 年所創建，後又經由歷代班禪擴建乃有今日恢宏的規模：四大扎倉（經堂、殿堂，喇嘛念經之大殿，也做學院）、六十二個米村（寺廟最基層的管理單位、僧人最基本的學習單位，依僧人來源的籍貫而定）、將近六十座的佛堂和靈塔祀殿。為格魯派在後藏的第一大寺，與前藏的色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺，甘南夏河的拉卜楞寺及青海的塔爾寺並列為藏傳佛教格魯派的六大寺院。分權後藏、前藏，兩者互為師，並互為認證轉世傳承地位。

早餐：飯店享用

午餐：中式風味 80R

晚餐：野生菌風味 80R

住宿：五星級 日喀則希爾頓酒店 或同級



第六天 日喀則→拉薩【岡巴拉山口、羊卓雍措湖(湖畔冰川下午茶)、卡若拉冰川、遠眺宗山、白居寺】

【**羊卓雍措湖**】藏語“天鵝池”，西藏四大聖湖之一也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。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，湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，有「天上的仙境，人間的羊卓」的美譽。

【**獨家安排羊湖秘境雪山下午茶賞冰川**】悠閒時光·羊湖秘境·聖湖邊·雪山下·遠眺千年冰川·品嚐中國最高海拔雪山咖啡茶館·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，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。此峰周圍冰川地貌突出。她的晶瑩幽藍、巍峨壯觀、雲霧飄渺、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。

【**江孜**】是西藏歷史上地位僅次於拉薩、日喀則的第三重鎮，是連接前藏和後藏的樞紐。

【**遠眺宗山**】是江孜的核心是位於古城中央的九世紀時，吐蕃王朝的後裔認為這裡地形殊異，具有祥兆，便在山上建立了城堡。十四世紀薩迦王朝時，當地首領重修了宮殿和城堡，並起名為「傑卡爾孜」，藏語意為「至高無上的王宮」。

【**白居寺**】藏語稱『班廓曲德』，意為『吉祥輪勝樂大寺』，通常簡稱『吉祥輪寺』，漢文『白居寺』即此藏語簡稱的音譯。白居寺創建於 15 世紀中葉的前半期(1418 年至 1436 年)。因為歷史悠久，精美的建築保留完整，宗教價值特別，寺院塔內保存有完好且數量很多的精美壁畫及造像，是一座藏傳佛教薩迦派、夏魯派、格魯派共存的寺院。

早餐：飯店享用	午餐：中式合菜 50R	晚餐：中式風味 80R
住宿：五星級 聖地天堂洲際酒店或同級		



第七天 拉薩【布達拉宮、大昭寺、八廓街、藥王山景觀台】

【布達拉宮】座落拉薩西北的瑪布日紅山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。始建於西元 7 世紀，藏王松贊幹布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建。宮體主樓 13 層，高 115 公尺，999 間房屋，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。

【大昭寺】西藏最古老的神廟，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，同時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。

【八廓街】又稱八角街，在拉薩舊城區，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街區，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。

※溫馨提醒：

1.參觀布達拉宮時，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。

2.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。

3.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。

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

早餐：飯店享用

午餐：中式合菜 50R

晚餐：中式合菜 80R

住宿：五星級 聖地天堂洲際酒店或同級



第八天 拉薩【青藏鐵路(四人一室軟臥)】

【青藏鐵路總里程 2188 公里，暫定車次 9802 時間 08:20~06:43+1】

早餐後，搭乘 4 人一室的青藏專列前往【西寧】，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，

常年連續凍土的地段長席約 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，而是夏天地表凍土封融化成爛泥。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】，盡量繖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，是世界上最高的鐵路隧道。同時，因為這條鐵路穿越了【可可西里】、【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】。

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，水色發黑得名黑河。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 5072 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



青藏鐵路沿途風光

※溫馨提醒：

1.中國所有的火車票都是採實名制，所以火車訂票只能依規定上網登記或現場憑有效證件購票，進入火車站需經過嚴格的行李安檢，且青藏鐵路為進藏的特殊路線，很可能被政府徵用，若遇徵用，只能更改車班或火車艙等，請旅客見諒。

2.火車上不能攜帶水具及打火機、火柴，上車前請丟棄。車廂空間有限，大型行李挪動或打開不易，所以請先準備好這兩天的盥洗用品，和火車上需要的用品(點心、行動電源、衣物等)，大型行李則放在車廂內。

3.青藏鐵路沿途停靠只能上下，均不能下車旅遊，更無法洗澡，只能簡單盥洗，諸多不便敬請原諒。

早餐：飯店享用	午餐：火車上用餐或退餐費 80 R	晚餐：火車上用餐或退餐費 80 R
住宿：青鐵火車上(四人一室軟臥)		

第九天 青藏鐵路→西寧【西寧東關清真寺】→成都

【西寧東關清真寺】是西寧古城著名的建築，清真大寺歷史上曾經多次遭到破壞，又不斷修建，是中國西北地方大清真寺之一。該寺建造雄奇，坐西面東，具有我國古典建築和民族風格的建築特點，雕梁彩簷、金碧輝煌，大殿內寬敞、高大、明亮，可以同時容納 3000 多穆斯林進行禮拜。殿內和整個大寺處處都顯得古樸雅致，莊嚴肅穆，富有濃郁的伊斯蘭特色。

本日景點、餐食與行程視火車正確車次與飛成都正確航班會有所增減調整，本日所有景點皆為無門票費用，行程景點若無法參觀，敬請原諒。

早餐：火車上早餐	午餐：西寧風味 50	晚餐：火鍋風味 80R
住宿：準五星 百悅希爾頓逸林酒店或同級		

第十天 成都【錦裡古街】→台灣

【錦裡古街】成都錦裡民俗休閒街，位於四川省成都市武侯祠旁，是成都市首座以傳統川西古鎮為建築風格的旅遊休閒街區。街區全長 350 餘米，有茶坊、客棧、酒樓、酒吧、戲台、各種風味小吃、工藝品、土特產等等，集旅遊購物、休閒娛樂為一體，不僅是人們懷舊尋夢的好去處，其在深

厚民俗文化根基上營造出的休閒氣氛更值得您去細細回味。

早餐：飯店享用	午餐：機上簡餐	晚餐：自理
住宿：溫暖的家		

【西藏旅遊注意事項】

- 1.西藏旅遊是無法與華東、北、沿海一地可比，參團的旅客需有心理準備，因高原所帶來的不同程度的高原反應難免，但大體都可適應，但凡有重大疾病：心臟疾病（心臟病、冠狀動脈狹窄、心律不整）、高血壓（無控制者）、糖尿病、攝護腺腫大、行動不便，甚至出發前突發感冒症狀，皆建議旅客勿前往，為自身安全請自行斟酌，如有因此而產生健康上或經濟上之危害或損失之結果，由旅客自行負責。
- 2.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；在正常情況下，到達西藏地區後的前幾天高山反應實乃正常現象，非屬必要，盡量不使用氧氣筒。
- 3.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，如太陽眼鏡和毛衣、厚外套。
- 4.新聞工作者、法師、政治人物或其他因身份敏感等，臺胞證及入藏函申請不易，請於報名前主動告知，若未事先告知者，以致簽證未及時批准下件而影響行程，已繳之費用恕不退還，請自行負責。
- 5.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，行程因此可能會有所更動，本公司保有變更行程之權利。
- 6.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！（參觀需查驗臺胞證）

- 7.中國現在所有的火車票都是採實名制，所以火車訂票只能依規定上網登記或現場憑有效證件購票，且若因政府臨時徵收，所以出發前無法保證確定搭乘哪一個車次，同團的貴賓也有可能分成2個不同的車次客人無法指定哪，屆時公司會加派隨車服務人員上火車，讓每位貴賓玩得開心又放心，也請各位貴賓多多理解及包涵。
 - 8.請尊重西藏宗教習俗及民俗並遵守相關政府規定。
 - 9.參團者於行程中，請勿脫隊並隨時注意個人安全！
 - 10.特殊餐食：若有特殊餐食者（例如吃素者），最少請於出發前5天（不含假日）告知承辦人員，為您處理。需求全程素食餐之貴賓，除機上由航空公司安排外，行程中餐食將以每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，四人則為四菜一湯，以此類推，至一桌八菜一湯為上限。且中國地區素食烹飪手藝水準與台灣落差甚大，各團隊餐廳皆以簡便的炒青菜2~3道為主，敬告素食客人如前往中國旅遊，請先自行準備素食罐頭或泡麵等，以備不時之需。
- 門票計價方式：為求降低成本，已先行將優惠票種（如65歲以上老人、殘障...等）按一定比例計算於成本中，而得出此最優惠售價，故無優惠票差可退回，敬請見諒！旅途期間如遇景區需收取臺胞證，煩請配合出示檢查，謝謝！

貼心說明：

- 1.行程航班飯店僅供參考；實際以行前說明會之資料為準。
- 2.行程須同進同出，不可延回，若脫隊者行程中所載明之餐食，旅遊，住宿，機位等團體行程，將視同為個人放棄行為，恕不退費，敬請見諒。並簽立離隊切結書；為確保各位貴賓行程進行中的權益及安全，如遇必須離隊者，請於出發前告知。謝謝！服務費亦需付足旅遊天數。
- 3.以上行程順序若因特殊狀況及其他不可抗拒之現象；如天候、交通、航班、船舶影響，而有飯店、景點、餐食順序上之調動，依當地視情況調整，絕對以最順暢之行程作為安排，但行程景點絕不減少，敬請諒察，敬祝旅途愉快！
- 4.行程中已分攤 65 歲以上老人、殘障人士或兒童等優惠票價格，如產生優惠票恕不退回，敬請見諒。
5. ※本行程最低出行人數為 16 人以上(含)。

