

# 藏東林芝、西藏精華+青海 (珠峰風景區、青藏鐵路)13日







魯朗林海



巴松措



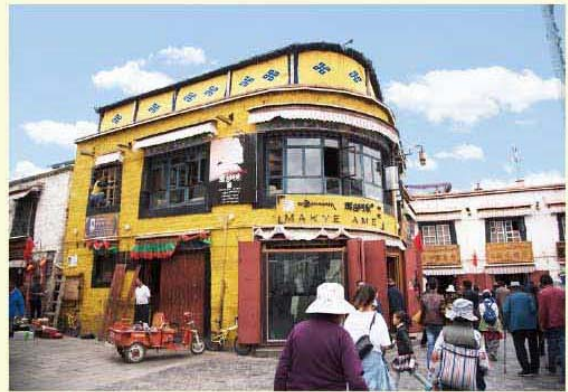
### 布達拉宮

坐落在中國西藏自治區首府拉薩市區西北的瑪布日山(紅山)上，是一座規模宏大的宮堡式建築群，最初是吐蕃王朝費普松贊干布興建，17世紀重建後，成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，為西藏政教合一的統治中心。

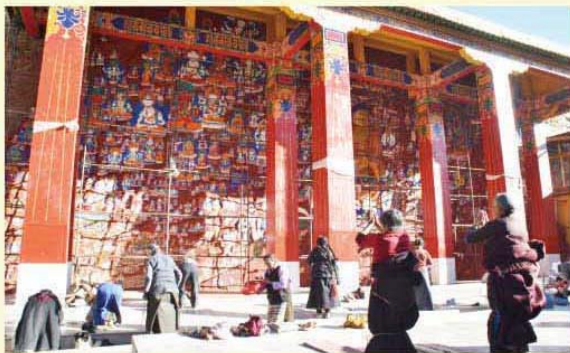




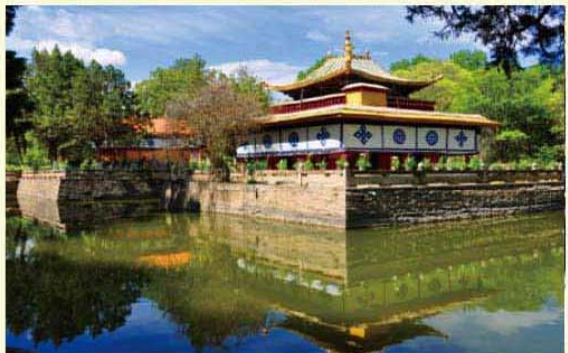
大昭寺



八廓街



藥王山摩崖石刻



羅布林卡



色拉寺



納木措





## 羊卓雍措

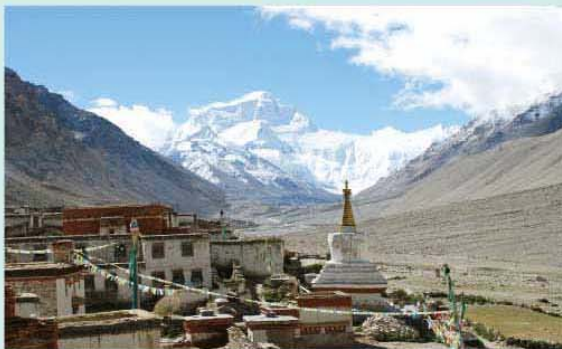
藏語意為「天鵝之湖」。又因為該湖在白地附近，故稱白地湖。藏語「羊卓」意為「上部牧場」，「雍」意為「碧玉」，「措」意為「湖」，合起來意思是「上部牧場碧玉湖」。



白居寺



珠峰風景區



絨布寺



扎什倫布寺



## 青藏鐵路

全程將花費約22小時，沿途我們將看到中國第四大草原羌塘草原，當然，沿途還會穿過世界上最長的高原凍土隧道，全長1,686公尺的昆崙山隧道。



塔爾寺



塔爾寺

# 每日行程

Day1 台北 / 香港 / 重慶		
今日集合於國際機場前往內陸，抵達後入住飯店休息先做入藏前的各項準備，以方便隔天一早飛往西藏。		
早餐：X	午餐：X	晚餐：X
住宿：國貿格蘭維大酒店 或同級		
Day2 重慶(成都) / 林芝 (米林機場 2850 公尺) - 魯朗林海		
(約 140 公里，總行車時間約 3 小時 40 分鐘) 今日搭機前往林芝，參觀被譽有西藏瑞士的魯朗林海。		
早餐：餐盒	午餐：中式合菜	晚餐：菌菇餐
住宿：天宇藏秘主題酒店 或同級		
Day3 林芝 - 拉薩 (巴松措、湖心島)		
(約 480 公里，總行車時間約 5 小時 40 分鐘) 【巴松措】也叫「措高湖」，意為“綠色的水”，位於海拔 4,000 千多米的工布江達縣雪卡區境內，是紅教著名神湖，續前往湖心島參訪紅教的寺廟， 在前往拉薩的途中，我們沿著拉薩河谷，一路伴隨著巍峨高山、淙淙江水，輕鬆抵達令人神往不已的【聖城拉薩】。		
早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級		
Day4 拉薩 (布達拉宮、大昭寺、八角街)		

( 今日於是區內，總行車時間約 1 小時 )

【布達拉宮】世界上海拔最高，集宮殿、城堡及寺院於一體的建築群 -

【大昭寺】是西藏的佛教中心和藏傳佛教信徒心中的聖地，每年都有成千上萬的佛教徒從遙遠的家鄉前來朝拜。

八廓街是拉薩最古老的街道之一，是朝聖者的轉經路，亦是遊客駐足購買紀念品的地方，熱鬧非常。在此您可以購買您所喜愛的西藏飾物，與各種藏傳佛教的法器，尤其是享譽盛名的唐卡與天珠。

★布達拉宮門票採預購制，並有參觀時間限制，我們會根據實際預約的參觀時間，彈性調整行程順序。進入布達拉宮會有一道安檢程式，不可攜帶危險物品，進入布達拉宮後，禁止拍照。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

#### Day5 拉薩 (羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺)

( 今天都在市區內總行車時間約 1 小時 )

【羅布林卡】羅布林卡意為「寶貝公園」之意，園內林木繁茂，宮殿別致，是西藏人休閒野餐最佳去處，是達賴喇嘛避暑地，主殿內牆四周的壁畫刻述了西藏悠久的歷史。

【藥王山摩崖石刻】，西面的摩崖石刻上刻滿了成千上萬個大小佛像，崖前還有無數朝聖者留下的瑪尼堆，真可說是一大奇觀。

【色拉寺】寺內有明朝皇帝御賜的許多珍品，如大般若經、大藏經、十六尊者塑像等，最重要的是這裡的辯經是全西藏最有名的寺廟。

早餐：酒店內

午餐：中式合菜

晚餐：藏式風味餐

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

#### Day6 拉薩 - 納木措 - 當雄 - 拉薩

( 來回約 500 公里，總行車時間約 8 小時 )

西藏第一聖湖【納木措】是世界上海拔最高湖泊，也是中國第二大鹹水湖，湖面海拔 4.718 米，納木措藏語譯為「天湖」，是西藏三大聖湖之一，因此在藏人的心目中納木措是非常神聖的，據說在羊年轉此湖泊，可以得到很大的功德，湖心有五座島嶼，其中連接扎西半島上有一座有名的扎西寺，是轉湖香客必到之地，您可在此沉思、冥想，相信您會參透更多的事務，也會是此次行程最大的收穫。我們在扎西半島稍作停留之後，隨後返回拉薩。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

Day7 拉薩 - 江孜 - 日喀則(羊卓雍措、白居寺)

( 約 360 公里，總行車時間約 7 小時 )

日喀則位於中國大陸的西南邊陲，青藏高原西南部，西銜阿里地區、北靠那曲市、東鄰拉薩市與山南市，外與尼泊爾、不丹、印度等國接壤；南北地勢較高，其間為藏南高原和雅魯藏布江流域。日喀則市的藏文意思是“土質最好的莊園”，境內定日縣有世界第一高峰『珠穆朗瑪峰』。桑珠孜宗堡和江孜古堡都是曾經的政教中心。

【羊卓雍措】西藏的三大聖湖之一

【卡若拉冰川】卡若拉冰川也是世界上距離公路最近的冰川之一，但是由於地球暖化的關係，目前已經在消退當中！

【白居寺】白居寺已有五百多年歷史，最奇特的是有三個不同教派在同一個寺廟裡，白居寺的白居寺塔又稱萬佛塔，是一座具有尼泊爾、藏族漢族建築風格的佛塔，塔內有十萬佛像，是一座藝術寶窟。

遠眺【宗山砲台】(宗山砲台我們只有遠眺，不登頂！)

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：喬穆朗宗酒店 或 日喀則飯店 或同級

Day8 日喀則 - 協格爾 - 絨布寺 (珠峰風景區)



(約 380 公里，總行車時間約 7 小時)

人類極限的挑戰區域，也是大家讚賞的境地 - 真正的地球第三極地。抵達後我們隨即前往珠峰絨布寺風景區，【絨布寺】又稱「扎絨朵阿曲林寺」，海拔約 5100m，在西藏珠峰山腳下，這裡是您離珠穆朗瑪峰最近的距離，天氣好的時候把握多拍幾張相片喔！相信也是您此次旅途最大的價值！

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：簡餐

住宿：絨布旅館(標準房、房間地熱地板、24 小時氧氣管、室內廁所)

Day9 絨布寺 - 日喀則

(約 380 公里，總行車時間約 7 小時)

早上您可以起來拍日出，尤其以絨布寺為前景的構圖更是漂亮！欣賞珠峰壯麗景色的同時，記得珠峰的雄姿是瞬息萬變，您可要抓好相機隨即按下快門。

早餐：旅館內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：喬穆朗宗酒店 或 日喀則飯店 或同級

Day10 日喀則 - 拉薩

(約 280 公里，總行車時間約 4 小時)

【扎什倫布寺】參觀，扎什倫布寺被譽為佛都的中心，這裡設有佛教的綜合大學，詢問與質問的問答方式，是佛教古式的教學方式，至今只有藏傳佛教沿用。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：火鍋宴

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

Day11 拉薩+++青藏鐵路

今天我們將搭乘拉薩到西寧的青藏鐵路火車，全程將花費約 22 小時，午、晚、早餐都在火車上使用，會比較麻煩希望您有心理準備！沿途我們將看到中國第四大草原羌塘草原，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)、世界海拔最高的唐古拉山火車站(海拔 5,068 公尺)，青藏鐵路也是世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，我們將穿越多年連續凍土達 550 公里。當然，沿途還會穿過世界上最長的高原凍土隧道，全長 1,686 公尺的崑崙山隧道。還有世界海拔最高的隧道，風火山隧道海拔標高 4,905 公尺，最重要的這條隧道全部位於永久性凍土層內，是目前世界上海拔最高的高原永久性凍土隧道。沿途您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！我們晚上將夜宿火車上。

以下是我們幫您整理青藏鐵路的資料：

- ◎最長高原鐵路：1,956 公里 (西寧到拉薩)，其中格爾木到拉薩為 1,142 公里。
- ◎穿越凍土最長：共有 550 公里。
- ◎海拔最高鐵路車站：5,068 公尺 的唐古拉山車站。
- ◎海拔最高凍土隧道：位於風火山附近的風火山隧道，海拔 4,905 公尺。
- ◎最長高原凍土隧道：位於海拔 4,767 公尺 崑崙山的崑崙山隧道，全長 1,686 公尺。
- ◎海拔最高鐵軌工廠：位於安多的安多基地，海拔 4,704 公尺。
- ◎最長高原凍土鐵路橋：共有 11.7 公里 的清水河特大橋。

早餐：酒店內用

午餐：火車上

晚餐：火車上

住宿：夜臥火車

### Day12 青藏鐵路+++西寧【塔爾寺】 / 重慶(成都)

早上時分我們的火車將經過青海湖的北面，“青海湖”距離西寧市約一百七十公里處，在山間標高約三千公尺左右的高原上，蒙古語是“青色的海”的意思。湖邊周長三百六十公里，是中國最大的鹹水湖。並經過著名的金銀灘大草原，我們將於早上抵達西寧火車站。

【黃教勝地 - 塔爾寺】為藏傳佛教六大寺廟之一，也是格魯教派 - 黃教創始人宗喀巴出家的地方，相當莊嚴、殊聖。在此我們可以看到藏傳佛教的經典建築，並觀賞漂亮的蘇油花雕塑。

早餐：O

午餐：回族風味餐

晚餐：中式合菜

住宿：國貿格蘭維大酒店 或同級

### Day13 成都 / 香港 / 台北



結束十幾天的旅程，今日返回台灣溫暖的家。

早餐：酒店內

午餐：機上

晚餐：機上

住宿：溫暖的家

發現者旅行社所有

# 報名方式

## 發現者旅行社

請電洽(02)2567-2616 或加入@tour100

地址：台北市中山區南京東路二段 50 號 6 樓

Email：discoverer104@gmail.com

交觀甲字第 6862 號

代表人：李茂榮

發現者旅行社所有