

西藏精華地區（珠峰風景區）10日

認識 西藏精華地區 （珠峰風景區）10天





大昭寺



八廓街



羅布林卡



藥王山摩崖石刻



色拉寺



納木措



珠峰大本營

前往南側基地營的徒步路線，是喜馬拉雅山脈中最熱門的健行路線之一，每年約有上千人造訪這條路線。健行旅客通常會從加德滿都飛往盧克拉以節省時間與體力，並從早上開始徒步前往基地營。



絨布寺



糌粑水力磨舂



羊卓雍措



白居寺

每日行程

Day 1 台北 / 重慶(成都)

今日搭機前往重慶(成都)，晚餐於機上使用，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。

(由於能源危機帶給航空油價的高漲，世界各國的航空公司均在減班之中，大陸的航空公司也在節能之列，對搭機人數無法達到經濟效益的航班，該航班即有被取消的可能！因此我們將依當時實際的航班情況安排進出點，敬請見諒！)

早餐：X

午餐：X

晚餐：X

住宿：國貿格蘭維大酒店 或同級

Day 2 重慶(成都) / 拉薩

早上搭機前往雪域高原西藏自治區，飛行時間約兩小時，我們抵達西藏貢嘎機場海拔為3,600公尺，步出機場的同時，我們將接受當地導遊獻上藏族祝福的哈達，以示歡迎大家的到來，隨後搭車前往西藏自治區首府拉薩，拉薩素有『日光城』、『聖地』之稱，是西藏的首府。在前往拉薩市的途中，我們將沿著雅魯藏布江、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】，抵達後，我們必須要休息，以利適應高原反應。

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

Day 3 拉薩(布達拉宮、大昭寺、八角街)

本日前往參訪世界上海拔最高，集宮殿、城堡及寺院於一體的建築群 - 布達拉宮，布達拉宮分為紅宮和白宮兩部份，各自從事佛教和政治活動(布達拉宮前廣場、藥王山突出部、水池倒影，都是我們會帶您前往拍攝的地方)。

午後前往建於七世紀的【大昭寺】，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，參訪完大昭寺之後，我們步出大昭寺，就在與大昭寺僅一牆之隔的八廓街上，挑選、購買您喜歡的佛教飾物，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。在此您可以盡情的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。

早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：菌鍋料理
住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級		
Day 4 拉薩(羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺)		
<p>早餐後前往位於拉薩市西面的【羅布林卡】參觀，羅布林卡意為「寶貝公園」之意，園內林木繁茂，宮殿別緻，是西藏人休閒野餐最佳去處，是達賴喇嘛的夏季避暑地，主殿內牆四周的壁畫刻述了西藏悠久的歷史；隨後再前往位於布達拉宮對面的藥王山摩崖石刻參觀，它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，真可說是第一大奇觀。午餐後前往拉薩三大寺廟之一的【色拉寺】參觀，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。</p>		
早餐：酒店內	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		
Day 5 拉薩 - 納木措 - 當雄 - 拉薩		
<p>本日前往藏族心目中最神聖的聖湖 - 也是西藏第一聖湖【納木措】，途中在廣大的羌塘草原上，看到稀疏的藏民趕著牲畜奔馳的那一種景象，絕對會令您十分的振奮，翻過那根拉山口之後，呈現在眼前的就是令人神往的納木措，納木措可說是名副其實的香格里拉，真的很漂亮！</p> <p>【納木措】是世界上海拔最高的湖泊，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，其中連接札西半島上有一座有名的札西寺，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。我們在札西半島稍作停留之後，隨後返回拉薩。</p>		
早餐：酒店內	午餐：中式合菜	晚餐：尼泊爾藏式風味餐
住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級		
Day 6 拉薩 - 江孜 - 日喀則(羊卓雍措、白居寺)		

今天我們將要起得較早一些，因為有些美景要早起才能看得到！

早餐後，搭車前往日喀則，我們將經曲水大橋，沿途欣賞雅魯藏布江最美的景觀，隨後登上岡巴拉山口 4,768 公尺，從山口上遠眺【羊卓雍措】，羊卓雍措是西藏的三大聖湖之一，真的很美麗！我們也將順著羊卓雍措的湖邊前往江孜、日喀則。

午餐後我們將經過卡惹拉冰川，卡惹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！

下午抵達江孜縣城，這裡有顯密雙修最重要的道場【白居寺】、【白居寺塔】，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。我們也可以在白居寺遠眺【宗山砲台】(宗山砲台我們只有遠眺，不登頂！)

隨後前往西藏第二大城市日喀則，路上我們順便會參觀藏族的糌粑水力磨舂！

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 舍里別院 或同級

Day 7 日喀則 - 協格爾 - 絨布寺(珠峰風景區)

今天我們前往後藏地區主要的景區，這是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，絨布寺是世界上海拔最高的寺廟，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！

絨布寺海拔 5,154 米，是一座寧瑪派寺院，主殿內正中供奉釋迦牟尼及蓮花生佛像，地處世界第一高峰珠穆朗瑪峰下絨布溝東西側的“卓瑪”(度母)山頂，也是世界海拔第一高的藏傳佛教寺院。從這裡向南眺望，可以看到珠峰山體像一座巨大的金字塔，巍然屹立在群峰之間，令人望而生畏。

今晚住宿在絨布寺旁邊的絨布旅館。

早餐：酒店內用

午餐：中式合菜

晚餐：簡餐

住宿：絨布旅館

Day 8 絨布寺 - 日喀則

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。隨後我們將原路返回日喀則。

早餐：招待所內用	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：喬穆朗宗酒店 或 舍里別院 或同級		
Day 9 日喀則 - 拉薩		
上午前往【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。隨後我們將沿著雅魯藏布江返回拉薩。		
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		
Day 10 重慶(成都) / 台北		
早上搭乘中國民航班機返回台灣。		
早餐：酒店內	午餐：機上使用	晚餐：X
住宿：溫暖的家		

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