

# 深入後藏阿里地區(珠峰風景區、阿里環線、吉隆、青藏鐵路)19日





大昭寺



羊卓雍措



札什倫布寺



卡惹拉冰川



白居寺



札什倫布寺



### 絨布寺

位於定日縣駐地以南的珠穆朗瑪峰下，絨布溝東西側的「卓瑪」(度母)山頂。該寺距離定日縣駐地90公里，該寺海拔約5100米，是世界上海拔第二高的寺廟。



納木措



珠峰



科迦寺



瑪旁雍措



吉烏寺



皮央石窟



古格王朝遺址



托林寺



仁青休布措



札日南木措



納木措

位於中國西藏中部，現為西藏第二大的湖泊，也是中國第三大的鹹水湖。湖的形狀近似長方形，東西長70多公里，南北寬30多公里，面積1920多平方公里。湖面海拔4718米，為世界上海拔最高的大型湖泊。



青藏鐵路



塔爾寺

# 每日行程

## Day 1 台北 / 重慶(成都)

今日集合於國際機場搭乘豪華客機飛往重慶(成都)，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：重慶國貿格蘭維大酒店 或 同級

## Day 2 重慶 / 拉薩

早上搭機前往雪域高原西藏自治區，飛行時間約三小時，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】。抵達後下午我們必須要休息，以利適應高原反應。

早餐：

午餐：

晚餐：

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、八廓街)

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：

午餐：

晚餐：

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或 同級

Day 4 拉薩 - 江孜 - 日喀則 (三人一部吉普車)

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，途中我們將經過曲水大橋，沿途欣賞雅魯藏布江最美的景觀，隨後登上岡巴拉山口 4768 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。

午餐後我們將抵達卡惹拉冰川，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房！

早餐：

午餐：

晚餐：

住宿：喬穆朗宗酒店 或 舍里別院 或同級

Day 5 日喀則 - 協格爾 - 絨布寺(珠峰風景區) (三人一部吉普車)

早餐後前往【札什倫布寺】參觀，札什倫布寺被譽為佛都的中心，也是班禪喇嘛的駐錫地，這裡設有佛教的綜合大學，詢問與質問的問答方式(辯經)，是佛教古式的教學方式，至今只有藏傳佛教沿用。

隨後驅車前往絨布寺，從此處可向南眺望珠穆朗瑪峰，天氣晴朗時，可見到珠穆朗瑪峰山頂有一團乳白色煙雲，像一面白色旗幟飄揚在珠穆朗瑪峰上空，被譽為「世界上最高的旗雲」。

早餐：

午餐：

晚餐：

住宿：絨布旅館

Day 6 絨布寺(珠峰風景區) - 老定日 - 希夏邦馬峰自然保護區 - 佩古措(4610 M) - 吉隆 (三人一部吉普車)

早上您可以起來拍日出，尤其以珠峰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。

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。

隨後沿老路往老定日走，途中路況雖然不佳，但一路人煙極少，來往車輛也看不到幾台，可說是真正的藏地本色。隨後前往西夏邦馬峰自然保護區，在保護區裡我們將經過『佩古措』，海拔 4500 公尺的高原湖泊，還可眺望希夏邦馬峰(藏語「希夏邦馬」，意為「氣候嚴酷」，舊稱高僧贊峰，位於西藏自治區聶拉木縣境內)，海拔 8013 公尺，是世界上 14 座 8000 公尺級高峰中的最後一位，也是唯一的一座完全在中國境內的 8000 公尺級山峰。在經過佩古措之後，我們隨即前往有西藏後花園之稱的吉隆縣。

晚上住宿吉隆。

早餐：

午餐：

晚餐：

住宿：吉隆富氧大酒店 或同級

Day 7 吉隆 - 薩嘎(海拔 4,300 公尺) (三人一部吉普車)

早餐後，我們前往吉隆藏布上的吊橋(離水面有 200 公尺)遊覽。吉隆縣城分為上吉隆與下吉隆，這裡的海拔只有二、三千公尺，所以山間草甸、林間小溪、一路走來花海齊放，景色真是怡人！由於吉隆縣城位於喜馬拉雅山脈的深處，也是植被最多樣、景色變化最大的地方，所以就連拉薩市、日喀則市的藏族，都喜歡來此度假旅遊，每個人來此都覺得真有走進香格里拉、世外桃源的感覺！絕對比藏東林芝還漂亮的地方！

隨後前往參觀【帕巴寺】。帕巴寺建於西元 637 年左右，當時松贊干布與尼泊爾聯姻時，赤尊公主進西藏時隨身帶有三尊釋迦牟尼佛像，其中的瓦帝桑布之尊被安放在吉隆鎮，並為它建造了帕巴寺。帕巴寺整體形狀為一樓閣式石木結構建築，塔身方形，塔中心有樓梯可盤旋至頂。從下至上共有四層，層層出簷，逐層收分，每層簷角上套有黃銅製成的火焰套飾；底層為佛殿，是寺廟的主體部分，由門廊及主殿兩部分組成。外環繞以外環廓，內有暗回廓相繞，供信徒轉經之用。寺外牆壁和門廊南壁分別繪有三世佛、大成就者、護法神、觀音像等早期壁畫。帕巴寺的建築風格獨特，系樓閣式石木塔。

之後我們隨即前往薩嘎縣城，當回到 219 國道上就是薩嘎縣了，而我們也將沿著雅魯藏布江上游流域，進入阿里地區走向西藏文明之源，也就是即將進入神秘阿里地區。阿里地區在古格王國時期，有著名的三圍之稱，也就是：日土(湖泊圍繞的地方)、札達(土林圍繞的地方)、普蘭(雪山圍繞的地方)。晚上抵達薩嘎住宿！

早餐：

午餐：

晚餐：

住宿：薩嘎驛站莊園大酒店 或同級

Day 8 薩嘎 - 仲巴 - 帕羊 - 馬攸木拉海拔 5242M - 普蘭【瑪旁雍措海拔 4587M】 (三人一部吉普車)

早餐後！我們將沿著 219 國道，順著雅魯藏布江流域上游，進入阿里地區走向西藏文明之源，也就是即將進入神秘阿里地區，但此路段將會是美景處處。

帕羊鎮是全世界海拔最高的鎮，海拔 4,700 公尺！沿路瀏覽雪山、湖泊、原野風光。我們將搭車前往瑪旁雍措 - 參觀藏族心目中三大聖湖之一的 - 【瑪旁雍措】海拔 4,587M，在此湖邊您並可仰望納木那尼峰(海拔高 7,694 公尺)，景色真的很漂亮！聖湖瑪旁雍措與岡仁波齊神山齊名，為眾教徒所崇拜，該湖面積 412 平方公里，位於海拔 4,587 公尺的高度，湖水最深處為 77 公尺，以它的美、大、深、海拔高度，瑪旁雍措在西藏高原的眾湖中，還稱不上【之最】，但其神、其名，都將使得眾湖都退讓三分，它也是印度河和狼楚河的發源地。站在瑪旁雍措的湖邊遠眺岡仁波齊神山，真有如人間仙境的美麗。

隨後前往普蘭縣城，這裡是西藏與尼泊爾另一口岸，雖然是小小的縣城，也是尼泊爾的信徒前來神山朝拜的一處通道，是非常重要的地標，被喻為雪山環繞的地方。



早餐：	午餐：	晚餐：
-----	-----	-----

住宿：喜馬拉雅普蘭飯店 或同級

**Day 9 普蘭 - 塔欽【吉烏寺海拔 4650M、拉昂措海拔 4573M】 (三人一部吉普車)**

早上參觀科迦寺(安排與當地穿著傳統服飾居民合影)，因為先有科迦寺後有托林寺，有托林寺才有阿底峽大師，有阿底峽大師才有西藏的藏傳佛教的後宏期，所以就可以瞭解科迦寺的重要性了。接著參觀孔雀王國的遺址(目前為香柏林寺，不來真的會遺憾)，機會絕對難得。隨後我們搭車返回前往拉昂措參觀，人們稱為【鬼湖】，因為它的湖水人畜不能飲用，而且人們經常在湖面上遭遇厄運，故人們總是對它耿耿於懷。在瑪旁雍措的湖邊，我們也要參觀蓮花生大師修行洞的吉烏寺。這是寧瑪派的一所寺廟。吉烏寺海拔 4650 公尺，位於瑪旁雍措的西面，寺廟的四周堆滿著瑪尼石堆，還有許多的牛骨頭，相信也會是您拿起相機拍照最好取景的畫面。

晚上住宿岡仁波齊神山山腳下。

早餐：	午餐：	晚餐：
-----	-----	-----

住宿：岡仁波齊大酒店 或同級

**Day 10 塔欽 - 札達(海拔 3850 公尺)【瓊龍銀城、古格王朝遺址】 (三人一部吉普車)**

上午我們將前往札達縣城,我們將沿著 219 國道前行,這裡也是野生動物最密集的路段。隨後前往門士鄉的“瓊龍銀城”參觀,這裡據稱是西藏象雄古文明的舊都城,也是苯教創始人辛饒彌沃騎著大鵬鳥來到世間傳法,降落的第一個地方。隨後前往札達縣城。在到達札達之前,首先映入眼簾的是土林地貌,其橫向疊合層次分明,縱向被雨水自然蝕刻均勻深入,因此形成一自然的佛教聖地。相信當您目睹 3D 立體土林時,將帶您進入更神秘、未知的色彩景象。札達海拔 3.500 米,是阿里地區海拔最低的地方,氣候也是最溫和之縣城,為藏傳佛教後宏期,也是上路宏法之策源地,它在藏族歷史上,更是有舉足輕重的地位,它不只創造歷史,更是改變了藏族的命運。隨後前往古格王國遺址參觀,古格王國位於海拔 3900 米,總面積達 72 萬平方米,古格王國建於公元十世紀中葉,亡於十七世紀初葉,古格王國不知什麼原因,在三百多年前突然消失。它的歷史也被隱藏在迷霧中,而顯為人知,因此人們也稱它為天上的神秘王國。

早餐：	午餐：	晚餐：
-----	-----	-----

住宿：札達土林城堡 或同級

Day 11 札達【托林寺、皮央石窟、土林景觀】塔欽 (三人一部吉普車)

早餐後我們將沿著大北線向東行駛，並沿著核心地區進入亞熱鄉，這裡也是西藏湖泊最多聚集的區域，因此從今天到明天為止，我們將路過西藏最美麗的地方，走進藏羚羊、野驢、野鬃牛的家鄉，在往後的這幾天，我們是藏北地區趕路的人。

只是藏北的物資與生活條件比藏南地區的條件差，如果體驗也是一種生活方式的話，那您這幾天應該會很豐收，如果感受也是成長的另一法門的話，相信在這幾天的行程中，將會在您人生的歲月裏，留下燦爛的一頁。

下午我們將抵達仁多鄉住宿，只是這裡的住宿條件與餐飲品質條件絕對是有限的，全團有可能要分到三~四戶人家居住。

早餐：

午餐：

晚餐：

住宿：岡仁波齊大酒店 或同級

Day 12 塔欽 - 亞熱鄉 - 仁多鄉 (三人一部吉普車)

早餐後我們將沿著大北線向東行駛，並沿著核心地區進入亞熱鄉，這裡也是西藏湖泊最多聚集的區域，因此從今天到明天為止，我們將路過西藏最美麗的地方，走進藏羚羊、野驢、野鬃牛的家鄉，在往後的這幾天，我們是藏北地區趕路的人。

只是藏北的物資與生活條件比藏南地區的條件差，如果體驗也是一種生活方式的話，那您這幾天應該會很豐收，如果感受也是成長的另一法門的話，相信在這幾天的行程中，將會在您人生的歲月裏，留下燦爛的一頁。

下午我們將抵達仁多鄉住宿，只是這裡的住宿條件與餐飲品質條件絕對是有限的，全團有可能要分到三~四戶人家居住。

早餐：

午餐：

晚餐：

住宿：仁多心悅賓館 (雖然是當地最好的，但條件差的會讓您很失望!)或 當地民居

Day 13 仁多鄉 - 措勤縣 (三人一部吉普車)

簡易早餐後，今天我們將繼續往東行駛，由於這裡都是阿里地區的核心地帶，所以與野生動物群不期而遇的場面，都會是我們一連串的驚呼，尤其湛藍的湖泊與遠處雪山，加上西藏特有的藍天白雲，都會是我們停下腳步，駐足觀賞、拍攝這些美景的畫面，尤其今天我們將經仁青休布措，也會是您停下之後不想離開的地方。今天晚上我們將在措勤縣城住宿。

早餐：

午餐：

晚餐：

住宿：措勤信坤大酒店 或同級

#### Day 14 措勤 - 文布 - 尼瑪 (三人一部吉普車)

今天我們將沿著穿越措勤縣來到文布，文布也是西藏象雄文明的發祥地，至今的文布遺址仍是世界上的一個謎，但今天經過的風景與湖泊，絕對會讓您超乎想像的值得。由於這裡保留著比較原始的風貌，沒有受到外界的汙染，一路引領我們走進藏羚羊、野驢、野鬃牛的家鄉，在往後的這幾天，我們是藏北地區趕路的人，這些野生動物，將是伴隨我們最忠實的朋友，我們來數數看，您認識多少種類的保育類動物。而今天的重點絕對是您行走藏北辛苦路段中最值得的地區，我們將經過第一個湖泊 - 札日南木措，這個已經讓您不想離開的湖泊，真的漂亮！還有另一個美麗的湖泊就是當惹雍措，更是讓您流連忘返的美，也絕對是您按下快門最多次的地方！

晚上將趕到尼瑪縣城住宿。

早餐：

午餐：

晚餐：

住宿：尼瑪凱楓酒店 或同級

#### Day 15 尼瑪 - 班戈 - 當雄 (三人一部吉普車)

於早餐之後繼續往東方向前進，但一路的美景將可讓您歡喜連連，中午左右我們將經過色林措，也是藏北最大的湖泊，同樣我們將經過廣大無邊的藏北高原無人區，在這煙罕至的藏北高原裡，交錯著許許多多大大小小的湖泊，有些顏色是碧綠的讓人歡喜，有些是十分湛藍的令人沉思，有些是赭紅的給您希望，還有五顏六色的七彩湖，我們敢說這是在其他的地方，絕對看不到的，當然這些景象的產生，也要看湖泊當時水的深度，配合當時日光的強度、照射的角度，與空氣中水氣的密度，相信有緣的你一定不想錯過這種景象的。

當天晚上住宿當雄。

早餐：

午餐：

晚餐：

住宿：神羊莊園酒店 或同級

## Day 16 當雄 - 納木措 - 拉薩 (三人一部吉普車)

今天我們從當雄出發，前往西藏三大聖湖為首的【納木措】，【納木措】是世界上海拔最高的湖泊之一，也是中國第三大鹹水湖，湖面海拔 4,718 米。納木措藏語譯為「天湖」，蒙古語稱為騰格里海，是藏族心目中的聖湖之首，據說在羊年轉此湖，可以得到很大的功德。湖心有五座島嶼，其中最有名的是扎西半島，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。

我們在扎西多半島稍作停留之後，隨後返回久違的拉薩。

早餐：

午餐：

晚餐：

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或 同級

## Day 17 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

Day 18 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。隨後前往黃教勝地 - 塔爾寺參觀，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。安排西寧著名的回族風味餐聽！不只要讓您吃到飽！絕對要讓您口齒留香、回味到老！

早餐：火車上

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

Day 19 拉薩 / 重慶 ( 成都 ) / 台北

今日搭機返回台灣，結束一趟完美艱辛的阿里行程。

早餐：

午餐：

晚餐：

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