

西藏、青海(青藏鐵路、珠峰風景區)13日遊



詳細行程：

第一天 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。

早餐：X 午餐：X 晚餐：X

住宿：重慶國貿格蘭維大酒店 或 成都岷江大飯店 或同級



第二天 重慶(成都)/西寧

搭機前往西寧，以便隔天搭乘青藏鐵路前往拉薩。

早餐：飯店內 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：西寧金鼎麗呈酒店 或同級

第三天 西寧【塔爾寺】+++青藏鐵路

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廳！不只要讓您吃到飽！絕對要讓您口齒留香、回味到老！

晚餐後搭乘火車前往拉薩，晚上將夜宿火車上。

早餐：酒店內用 午餐：回族風味餐 晚餐：中式合菜

住宿：夜臥火車(軟臥四人一房)



第四天 青藏鐵路+++拉薩

今天我們將搭乘西寧到拉薩的青藏鐵路火車，全程將花費約 22 小時，午、晚、早餐都在火車上使用，麻煩您有心理準備！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 5068 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 1686 公尺的昆崙山隧道。還有世界海拔最高的隧道，風火山隧道海拔標高 4905 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！

青藏鐵路資料：

- 一、最長高原鐵路：1,956 公里(西寧到拉薩)，其中格爾木到拉薩為 1142 公里。
- 二、穿越凍土最長：共有 550 公里。
- 三、海拔最高鐵路車站：5,068 公尺的唐古拉山車站。

- 四、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。
- 五、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。
- 六、海拔最高鐵軌工廠：位於安多的安多基地，海拔 4,704 公尺。
- 七、最長高原凍土鐵路橋：共有 11.7 公里的清水河特大橋。

早餐：火車上 午餐：火車上 晚餐：火車上

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級



第五天 拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街)

本日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。



早：酒店內用 午：中式合菜 晚：菌鍋料理

住宿：拉薩扎什頗章供氧景觀酒店 或同級

第六天 拉薩 (羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺)

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。

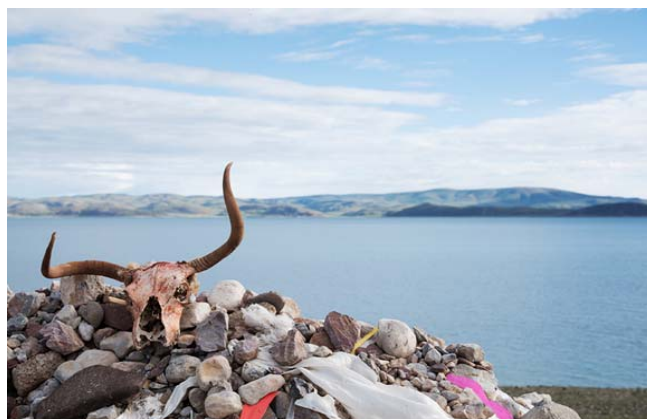
早餐：酒店內 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：拉薩扎什頗章供氧景觀酒店 或同級



第七天 拉薩 - 納木措 - 當雄 - 拉薩

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走的那一種景象，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！



【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。

早餐：飯店內 午餐：中式合菜 晚餐：尼泊爾藏式風味餐

住宿：拉薩扎什頗章供氧景觀酒店 或同級

第八天 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！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！)

早餐：飯店內 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：舍里別院 或 喬穆朗宗酒店 或 同級



第九天 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招待所。

早餐：飯店內 午餐：中式合菜 晚餐：簡餐(火鍋)

住宿：絨布旅館 暖氣地板、有製氧機 24 小時輸送氧氣(床頭)、房間內廁所



第十天 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：舍里別院 或 喬穆朗宗酒店 或 同級



第十一天 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：飯店內 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



第十二天 拉薩/成都(錦里古街)

早上搭乘國內航班前往成都，抵達後參觀錦里古街。

在成都留宿一晚。

早餐：飯店內 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：成都天府空港悅享酒店或同級



第十三天 成都 / 台北

早上搭乘中國民航班機返回台北。

早餐：飯店內 午餐：機上 晚餐：機上

住宿：溫暖的家

拉薩扎什頗章供氧觀景酒店



絨布旅館



日喀則喬木朗宗大酒店



發現者旅行社 104 臺北市中山區南京東路二段 50 號 6 樓

電話：(02)2567-2616 交觀甲字 6862 號 品保協會證號：北 1573 號

mail： travel104@yahoo.com.tw