

# 【神秘西藏 青藏鐵路】

## 布達拉宮 米堆冰川 前後藏 文化交流考察 12 日

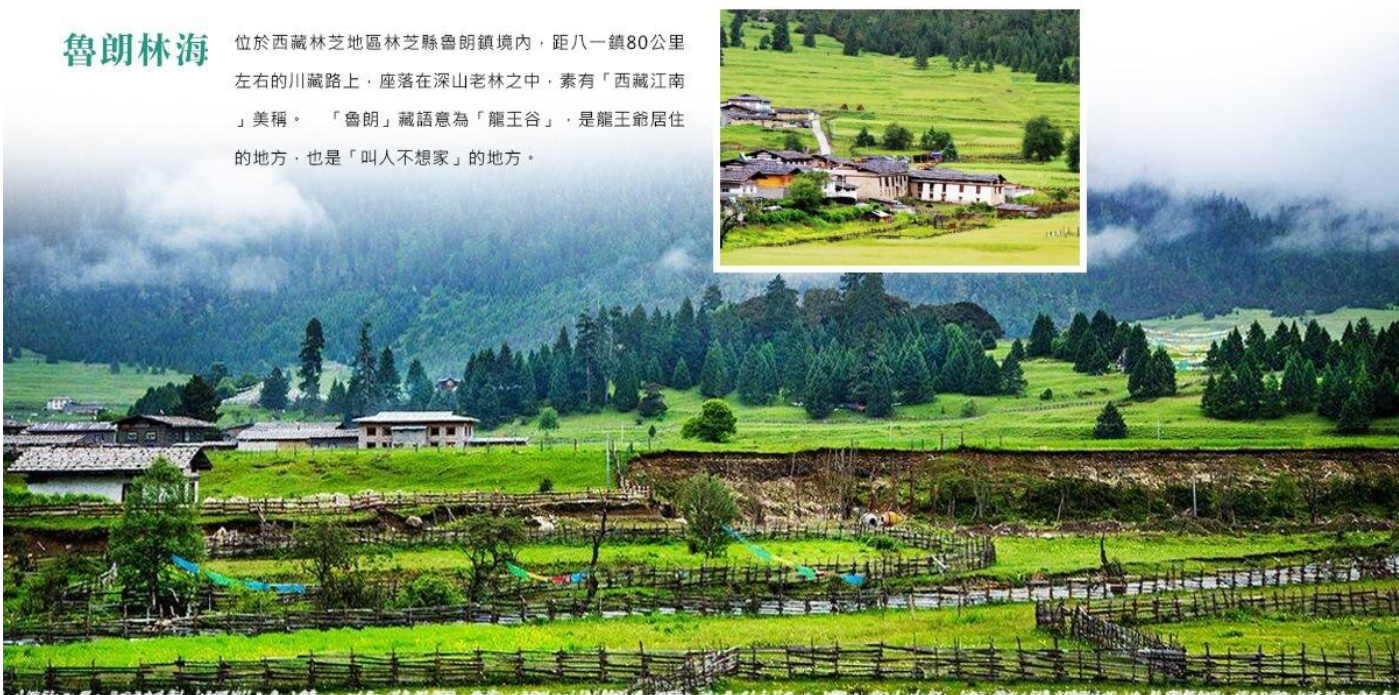
全程無購物站、無自費

【西藏】北鄰新疆，東接四川，東北緊靠青海，東南連接雲南；周邊與緬甸、印度、不丹、尼泊爾、喀什米爾等國家及地區接壤，陸地國界線 4000 多公里，是中國西南邊陲的重要門戶。以其雄偉壯觀、神奇瑰麗的自然風光聞名。它地域遼闊，地貌壯觀、資源豐富。自古以來，這片土地上的人們創造了豐富燦爛的民族文化。西藏幅員遼闊，景色絕對是世界其他地方所無法可以比擬的，這裡平均海拔高度都在 4000 米以上，所以被稱為“世界屋脊”、地球的第三極地，這片土地上有很多世界著名的高山、峽谷、原始林地、草原(草甸)、湖泊、濕地、溪流河川、極地冰川，更有遺留的世界文化遺產...，還有許多未被發現的遺世村落，牧民仍然依照他們原始方式生活著，最令人傳誦的藏傳佛教依然保留那份神秘的宗教色彩，來一趟西藏旅遊，絕對可以沉澱您的心境、激發您的思維、豐富您的視野、洗滌您的心靈...

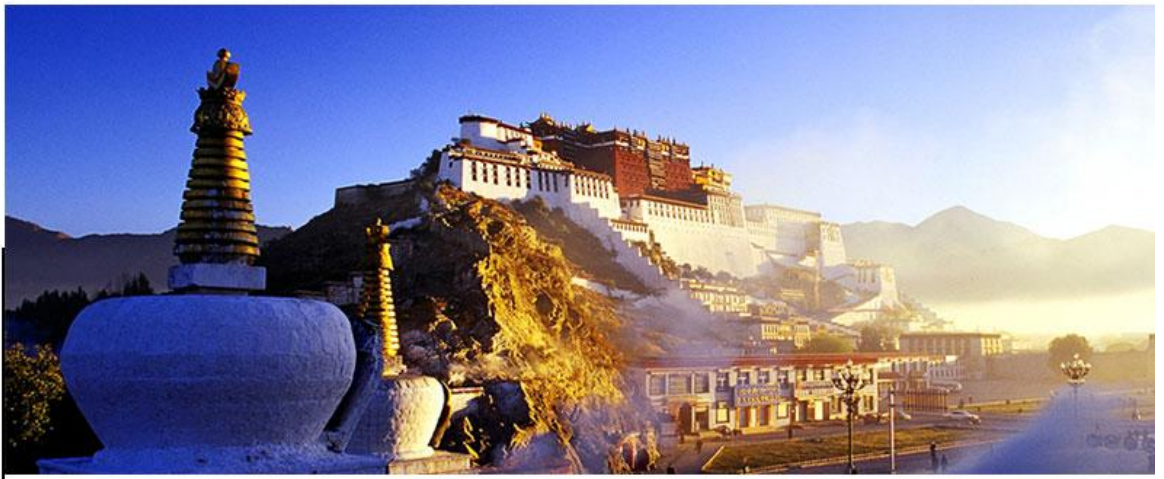


### 魯朗林海

位於西藏林芝地區林芝縣魯朗鎮境內，距八一鎮 80 公里左右的川藏路上，座落在深山老林之中，素有「西藏江南」美稱。「魯朗」藏語意為「龍王谷」，是龍王爺居住的地方，也是「叫人不回家」的地方。



# 三大 聖地



## 布達拉宮 世界上最高的宮殿

布達拉宮坐落於中國西藏自治區的首府拉薩市區西北瑪布日山上，是世界上海拔最高，集宮殿、城堡和寺院於一體的宏偉建築，也是西藏最龐大、最完整的古代宮堡建築群。最初為吐蕃王朝贊普松贊幹布為迎娶尺尊公主和文成公主而興建，主體建築分為白宮和紅宮兩部分，宮殿高200余米，外觀13層，內為9層，依山壘砌，群樓重疊，殿宇嵯峨，氣勢雄偉，是藏式古建築的傑出代表，中華民族古建築的精華之作，是第五套人民幣50元紙幣背面的風景圖案。布達拉宮前辟有布達拉宮廣場，是世界上海拔最高的城市廣場。



## 大昭寺 西藏最古老的神廟

大昭寺位於拉薩老城區中心，是一座藏傳佛教寺院，是藏王松贊幹布建造，拉薩之所以有“聖地”之譽，與這座佛像有關。寺廟最初稱“惹薩”，後來惹薩又成為這座城市的名稱，並演化成當下的“拉薩”。大昭寺已有1300多年的歷史，在藏傳佛教中擁有至高無上的地位，是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，也是西藏最早的土木結構建築，並且開創了藏式平川式的寺廟市局規式。

## 紮什倫布寺 西藏日喀則最大寺廟

紮什倫布寺占地面積15萬平方米，周圍築有宮牆，宮牆沿山勢蜿蜒迤邐，周長3000多米，寺內有經堂57間，房屋3600間，整個寺院依山坡而築，背附高山，座北地向陽，殿宇依次遞接，疏密均衡，和諧對稱。紮什倫布寺可與達賴的布達拉宮相媲美。它與拉薩的“三大寺”甘丹寺、沙拉寺、哲蚌寺合稱藏傳佛教格魯派的“四大寺”。四大寺以及青海的塔爾寺和甘肅的拉蔔楞寺並列為格魯派的“六大寺”。



# གནམ་མཚོ་ 納木錯

納木錯是西藏三大聖湖之首，它和阿裡的瑪旁雍錯、浪卡子縣的羊卓雍湖並稱為西藏三大聖湖。納木措為「天湖」之意，湖面海拔4718米，面積1920平方公里，是西藏第一大湖，中國第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的大湖。當你歷盡千辛抵達湖邊時，看藍天連接著這片藍湖，看箭西半島的合掌石、拜經石屹立昂然....寧靜、遼闊、壯麗...，令人屏息難忘。



羊卓雍錯是西藏自治區第五大湖，藏南最大的內陸微鹹水湖。該湖與納木錯和瑪旁雍錯並稱西藏三大聖湖。位於西藏自治區山南市浪卡子縣雅魯藏布江南岸，位於年楚河。羊卓雍錯斷裂帶南面的地層陷落窪地，後來經過冰川作用積水而成為堰塞湖。該湖原本是外流湖，湖水經墨曲匯入雅魯藏布江，落差達到900公尺。後來，由於山地抬升，氣候趨於乾旱，水位逐漸下降，進入雅魯藏布江的水道被堵，該湖遂逐漸變成內陸湖，湖水主要來自冰雪融水及泉水，流入羊卓雍錯的河流主要分布在湖南岸、東南岸、西岸，集水面積達到6100平方公里。湖體自身調節水位，年最高水位在9月至10月出現，最低水位在5月至7月出現。羊卓雍錯湖面海拔4441公尺。

# 羊卓雍錯 ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ།



**青藏鐵路**

**格爾木至拉薩段線路示意圖**



**舉世聞名的鐵路七大世界之最**

- \* 世界上海拔最高線路最長的高原鐵路·全長1,956公里。
- \* 世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路·穿越了550公里多年凍土層。
- \* 世界海拔最高的鐵路車站 - 唐古喇山車站·海拔5,072米。
- \* 世界海拔最高的凍土隧道 - 風火山隧道·海拔4,905米。
- \* 世界最長的高原凍土隧道 - 的昆命山隧道·全長1686米。
- \* 世界海拔最高鋪架基地 - 鋪架基地·海拔4704米。
- \* 世界最長的高原凍土鐵路橋 - 清水特大橋·全長11.7公里。

**青  
藏  
鐵  
路**

མཚོ་བོད་ལྷགས་ལམ་



**精選飯店**

**拉薩聖地天堂洲際酒店**

位於拉薩城關區江蘇大道，近拉薩市政府，臨近拉薩河。這裡完美融入聖潔的雪域高原美景，精彩演繹藏地的別樣風情。



酒店設計極富張力，獨特的建築風格使之成為拉薩的新地標，總建築面積約 22 萬平方米，也彰顯出酒店不凡的品位。

客房豪華舒適、寬敞明亮，在房內便可盡覽拉薩高原河谷的優美風光。

**日喀則希爾頓酒店**

酒店地處日喀則市中心城區上海中路 12 號。客房設計以周邊山巒起伏的自然風景為靈感依託，採用天然木材和現代風格的色調營造出舒適的溫馨感。



為緩解在高原地區產生的缺氧不適等情況，酒店在客房配有彌散式和鼻吸式供氧設施，幫助客人更好地適應當地環境，享安全舒心假期。酒店亦提供豐富的餐飲、會議及休閒設施。

# 百悅希爾頓酒店



酒店成都百悅希爾頓酒店坐落於成都發展最迅速地區之一的龍泉驛區腹地，近鄰知名高爾夫球會-臥龍谷高爾夫球場，是商務及休閒的理想選擇之地。



酒店囊括了三百餘間配置齊全、優良採光的房間。無論是單獨旅行的商務客人，還是全家出行的休閒遊客，酒店定能滿足您的需求。



國際  
★  
★  
★  
★

## 風味餐食

- 藏餐風味 ● 博窩度假村 ● 巴河魚風味 ● 小胖子中餐 ● 尼泊爾風味
- 火鍋風味 ● 石鍋雞風味 ● 涮羊肉風味 ● 野山菌風味

## 貼心贈送

- 礦泉水無限暢飲
- 贈送迎賓哈達每人一條
- 贈送隨身氧氣每人二瓶
- 西藏地區隨車配備氧氣鋼瓶

## 購物站、自費項目、車購

- ◎ 保證不進購物站和景中站、旅遊品質有保障
- 全程無自費
- 導遊在遊覽車上會推薦當地土特產等小物自由選購，絕不強迫！

**【航班時間】** 正確航班時間，以說明會資料和當日實際起飛時間為準。

出發天數	航空公司	航班編號	起飛城市	抵達城市	起飛/抵達時間
第 1 天	四川航空	3U3982	松山 TSA	成都 TFU	18:35/21:55
第 2 天	四川航空	3U6673	成都 TFU	林芝 LZY	07:40/10:00
第 11 天	四川航空	3U6344	西寧 XNN	成都 TFU	16:35/18:25
第 12 天	四川航空	3U3981	成都 TFU	松山 TSA	13:30/16:45

## 【行程內容】

### 第一天 臺北松山 → 成都



今日帶著愉快雀躍的心情於臺北松山機場集合，搭乘豪華客機飛往【成都】。

【成都】四川省會，位於四川省中部，川西平原腹地，轄區總面積 14335 平方公里，成都市常住人口 2126.8 萬人，是中國西南地區最大的現代化都市。成都不僅地處全川中心，同時也是四川省政治、經濟、文化、旅遊的核心，成都不僅人文景觀豐富，自然風貌也獨具一格，早在 1000 多年前的唐代，詩人就唱出了「窗含西嶺千秋雪，門泊東吳萬裡船」的名句。擁有“天府之國”之美譽。

早餐：XXX

午餐：XXX

晚餐：機上簡餐/點心

住宿旅館：★★★★成都天府臨空智選假日酒店 或天府國際大酒店 或同級

## 第二天

### 成都 → 林芝【沿途參觀兩江匯流、魯朗林海色季拉山口遠眺南迦巴瓦峰、古鄉湖】-波密



★林芝海拔約 2900 公尺，魯朗林海海拔約 3700 公尺，色季拉山觀景台海拔約 4720 公尺，古鄉湖海拔約 2600 公尺，波密海拔約 2700 公尺。

【林芝】西藏自治區轄地級市，古稱“工布”，藏語音譯為“尼池”，寓意為“太陽寶座”，地處西藏東南部，素有“西藏江南”、“雪域明珠”等稱號。林芝擁有全中國最大的原始林區，是世界生物多樣性最典型地區，水能理論蘊藏量 1.43 億千瓦，森林覆蓋率達 47.6%。林芝是國際生態旅遊區、全域旅遊示範區和重要世界旅遊目的地，擁有古老淳樸的工布文化和風格迥異的門珞民俗、僜人風情，擁有

雅魯藏布大峽谷、南迦巴瓦峰、巴松措等一大批自然景觀，擁有太昭古城、千年古堡群等歷史古跡和易貢將軍樓、波密紅樓等紅色遺跡。

【兩江匯流】是指雅魯藏布江與尼洋河交匯處一個獨特的自然景觀。雅魯藏布江匯納百川，在林芝與尼洋河相遇，相攜流入著名的雅魯藏布大峽谷。雅江水濁，尼河水清，兩流會合，涇渭分明。站在高端極目處，碧綠與褐黃兩相分明，好一派遼遠與壯闊、湍急與舒緩的天地自然景觀。

【魯朗林海色季拉山口】位於西藏林芝縣以東，是川藏線上有名的地標，山口海拔 4720 米，視野開闊，可以眺望魯朗林海和背後的南迦巴瓦峰，山口五彩經幡迎風飄揚，景色絢麗。

【古鄉湖】古鄉湖位於古鄉古村，距離西藏波密縣城 33 公里，距離林芝地區 210 公里，湖面海拔 2600 米，長 5 公里，最寬處 2 公里，最深處 20 多米，面積 20000 平方米，是一個淡水堰塞湖。湖中有一小島，島面積 1000 多平方米，該湖地處 318 國道上，交通便利，是一個天然公園。該湖是因 1953 年古鄉後山的“雄陸給尼”冰川活動引起“卡貢弄巴”爆發巨大泥石流堵塞帕隆藏布江而形成。

早餐：飯店餐盒

午餐：中式合菜 RMB60/人

晚餐：博窩度假村 RMB80/人

住宿旅館：★★★★藏王酒店 或四季富氧酒店 或橘子酒店 或同級

## 第三天

### 波密【米堆冰川（含電瓶車+含騎馬）、然烏湖】



★米堆冰川海拔約 4600 公尺，然烏湖海拔約 3960 公尺。

【米堆冰川】米堆冰川在米堆河的上游。米堆冰川靠近川藏公路，規模大，進入方便，是藏東南海洋性冰川的典型代表。特徵典型，類型齊全，以發育美麗的拱弧構造聞名，是罕見的自然奇觀。在這裡，冰川、湖泊、農田、村莊、森林等融會在一起，是一處人與自然和諧相處的典範，是旅遊的絕好去處。米堆冰川是西藏最重要的海洋性冰川。冰川主峰海拔 6800 米，雪線海拔只有 4600 米，常年雪光閃耀、景色神奇迷人。米堆冰川冰潔如玉，景色秀美，形態各異，姿色醉人，

被《中國國家地理》評為中國最美的六大冰川之一。

【然烏湖】然烏湖藏語稱然烏錯（錯是藏語湖的發音），是雅魯藏布江支流帕隆藏布江主要源頭，湖面海拔 3807 多米，長約 26 公里，平均寬 1 至 5 公里。周圍高山危聳峻峭，西南有崗日嘎布雪山，南有阿紮貢拉冰川，東北方向有伯舒拉嶺，眾多海拔 5000 米以上的高峰皆有冰川發育。湖體狹長，呈串珠狀分佈。分上、中、下游三段三個景區，由三個梯級形相連的湖泊組成，它們分別是陽措湖、傍措湖和冷安佳布湖，三個湖泊雖一脈相承但又各有千秋。然烏湖旁的然烏村映著聖潔的湖水、巍峨的雪山，呈現出一片安詳之態。

早餐：飯店內早餐

午餐：中式合菜 RMB60/人

晚餐：中式合菜 RMB60/人

住宿旅館：★★★★藏王酒店 或四季富氧酒店 或同級

## 第四天

### 波密【通麥天險、魯朗林海觀景台】-林芝

★通麥天險海拔約 2000 公尺，魯朗林海海拔約 4300 公尺。

【通麥天險】位於西藏自治區林芝市波密縣中部，指的是通麥鎮的通麥大橋到排龍鄉的路段很崎嶇，在波密縣城和八一鎮之間，全長 14 公里，這段路平均要走兩個小時左右。是川藏公路 318 國道上的



一段著名險路。通麥特大橋的建成，徹底改變了通麥天險的歷史，讓 318 國道從天塹變通途。通麥大橋不僅是連接波密縣城和八一鎮的重要通道，更是川藏公路上的一道亮麗風景線。它的建成，不僅方便了當地居民的出行，也吸引了無數遊客前來一睹風采。每當人們看到這座大橋，都會感受到一種力量與希望，仿佛在訴說著川藏公路上那些不為人知的故事。

【魯朗林海觀景台】位於西藏林芝地區林芝縣魯朗鎮境內，距離八一鎮約 80 公里，地處 318 國道旁。觀景台海拔約 4650 米，是觀賞魯朗林海和遠眺南迦巴瓦峰的最佳位置。魯朗林海是一處雲山霧海裡的森林，有“叫人不想家的”的美譽，整個景點如詩如畫，周邊雪山林立，溝內森林蔥蘢，林間還有整齊如人工修剪般的草甸，許多民居修建在這山環水複的天上森林，周邊溪流蜿蜒，有成千上萬種野花競相開放，簡直就是人間天堂。

早餐：飯店內早餐

午餐：中式合菜 RMB60/人

晚餐：石鍋雞風味 RMB60/人

住宿旅館：★★★★★凱悅逸菲喬穆朗宗酒店 或同級

## 第五天

### 林芝【尼洋河、巴松措 (含環保車)：措宗寺、米拉山隧道】-拉薩



★尼洋河海拔約 3000 公尺，巴鬆措海拔約 3480 公尺，拉薩海拔約 3650 公尺。

【尼洋河】中國青藏高原上的河流，全長 307.5 公里，流域面積 1.75 萬平方公里，在雅魯藏布江眾支流中排行第四，但水量豐足，僅次於帕隆藏布江。尼洋河發源於中國西藏自治區米拉山西側的錯木梁拉，由西向東流，在林芝縣的則們附近匯入雅魯藏布江。尼洋河是西藏自治區工布地區的“母親河”，又稱“娘曲”，藏語意為“神女的眼淚”。尼洋河沿河兩岸植被完好，風光旖旎，景色迷人，途徑景點眾多，是青藏高原的河流之一。

【巴鬆措 (措宗寺)】巴鬆措又名措高湖，藏語中是“綠色的水”的意思，長約 18 公里，湖面面積約 27 平方公里，最深處達 120 米，湖面海拔 3480 米。位於距工布江達縣巴河鎮約 36 千米的巴河上游的高峽深谷裡，是紅教的一處著名神湖和聖地。2000 年被國家旅遊局評為中國首批國家 4A 級景區，2001 年被國家林業部授予國家森林公園稱號，同時被世界旅遊組織列入世界旅遊景區 (點)。2017 年 8 月，成為西藏首個自然風景類國家 5A 級旅遊風景區。

【米拉山隧道】米拉山是拉薩市林芝市 (藏中-藏東) 的界山，米拉山口海拔 5013 米，高大雄偉。這裡常年雪花紛飛，拉林高等級公路二期專案重要控制性工程的米拉山隧道就在此誕生。起于工布江達縣加興鄉松多 3 組東側，沿尼洋河上游溝谷展線，終點墨竹工卡縣日多鄉念村。米拉山隧道全長 5727 米 (項目全長 18.181 公里)，海拔 4740 米以上，為雙向四車道一級公路，設計時速 80 公里。2019 年 4 月 26 日上午，有著世界上海拔最高的公路特長隧道之稱的米拉山隧道正式通車試運營，這標誌著國道 318 線林芝至拉薩段公路全線通車。國道 318 線林芝至拉薩高等級公路是國家高速公路網展望線 G4218 的重要組成路段，是西藏“四縱、三橫”骨架公路網的重要組成部分，於 2013 年 5 月 23 日開工建設，於 2017 年 9 月 29 日除米拉山隧道控制性工程在建外全線建成通車。連接林芝市至拉薩市的林拉高等級公路全長 409.2 公里，總投資 380 億元，全線採用四車道一級公路標準建設，設計時速 80 公里。通車後拉薩至林芝的行車時間將由原來的 8 小時縮短為 4 小時。2019 年 4 月 26 日，米拉山隧道正式建成通車，標誌著拉薩至林芝高等級公路實現全線通車。

早餐：飯店內早餐

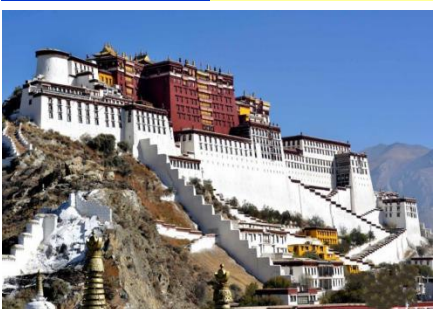
午餐：巴河魚風味 RMB60/人

晚餐：野山菌風味 RMB60/人

住宿旅館：國際★★★★★聖地天堂洲際酒店 或同級

## 第六天

### 拉薩【布達拉宮、藥王山觀景台遠眺布達拉宮外觀、大昭寺、八廓街】



【布達拉宮】位於中國西藏自治區首府拉薩市區西北的瑪布日山上，是一座宮堡式建築群，一說為吐蕃王朝贊普松贊幹布為迎娶尺尊公主和文成公主而興建；另一說為，作為松贊幹布遷都拉薩後的王宮而建。于 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。布達拉宮的主體建築為白宮和紅宮兩部分。整座宮殿具有藏式風格，外觀 13 層，實際只有 9 層。由於它起建於山腰，大面積的石壁又屹立如峭壁，使建築仿佛與山崗融為一體，氣

勢雄偉。布達拉宮海拔 3700 米，占地總面積 36 萬平方米，建築總面積 13 萬平方米，由東部的白宮、中部的紅宮組成，主樓高 117 米。布達拉宮主體建築的東西兩側分別向下延伸，與高大的宮牆相接。宮牆高 6 米，底寬 4.4 米，頂寬 2.8 米，用夯土砌築，外包磚石。牆的東、南、西側各有一座三層的門樓，在東南和西北角還各有一座角樓。宮牆所包圍的範圍全都屬於布達拉宮。布達拉宮的壁畫、木雕及建築過程中使用的金屬冶煉技術均聞名於世，體現了以藏族為主，漢、蒙、滿各族能工巧匠高超的技藝。1961 年，布達拉宮成為了中華人民共和國國務院第一批中國重點文物保護單位之一。1994 年，布達拉宮被列為世界文化遺產。2022 年 12 月，入選 2022 年 11 月 5A 級景區品牌影響力 100 強榜單。

**【藥王山觀景台】**布宮西側有座藥王山，藏名為“夾波日”，意為“山角之山”，海拔 3725 米。流通的人民幣 50 元紙幣背面的圖案就是在此拍攝。每一個來看布達拉宮的人，都要帶著 50 的紙幣來這裡打個卡，仿佛就是來布達拉宮必做的儀式感，這裡也被廣大攝影愛好者稱為拍攝布達拉宮的最佳位置。

**【大昭寺】**又名“祖拉康”、“覺康”（藏語意為佛殿），位於拉薩老城區中心，是一座藏傳佛教寺院，是藏王松贊幹布建造，拉薩之所以有“聖地”之譽，與這座佛像有關。寺廟最初稱“惹薩”，後來惹薩又成為這座城市的名稱，並演化成當下的“拉薩”。大昭寺建成後，經過元、明、清歷朝屢加修改擴建，才形成了現今的規模。大昭寺已有 1300 多年的歷史，在藏傳佛教中擁有至高無上的地位。大昭寺是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，也是西藏最早的土木結構建築，並且開創了藏式平川式的寺廟市局規式。環大昭寺內中心的釋迦牟尼佛殿一圈稱為“囊廓”，環大昭寺外牆一圈稱為“八廓”，大昭寺外輻射出的街道叫“八廓街”即八角街。以大昭寺為中心，將布達拉宮、藥王山、小昭寺包括進來的一大圈稱為“林廓”。這從內到外的三個環型，便是藏民們行轉經儀式的路線。大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古典範。寺前終日香火繚繞，信徒們虔誠的叩拜在門前的青石地板上留下了等身叩頭的深深印痕。萬盞酥油燈長明，留下了歲月和朝聖者的痕跡。

**【八廓街】**在藏語中，“八廓”是“中轉經道”的意思。八廓街引又名八角街，位於拉薩市城關區，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了古城的傳統面貌和居住方式。八廓街原街道只是單一圍繞大昭寺的轉經道，藏族人稱為“聖路”。現逐漸擴展為圍繞大昭寺周圍的大片舊式老街區。八廓街是由八廓東街、八廓西街、八廓南街和八廓北街組成多邊形街道環，周長約 1000 余米，街內岔道較多，有街巷 35 個。八廓街屬城關區八廓街辦事處，下轄 4 個居委會，199 個居民大院。2023 年 11 月，八廓街入選第三批國家級旅遊休閒街區。

早餐：飯店內早餐	午餐：尼泊爾風味 RMB60/人	晚餐：中式合菜 RMB60/人
住宿旅館：國際★★★★★聖地天堂洲際酒店 或同級		

**第七天 拉薩【拉薩河、西藏三大聖湖之一~羊卓雍措（下車參觀和崗巴拉山俯瞰全景）、卡諾拉冰川】-日喀則【白居寺（萬佛塔）】**



★羊卓雍措海拔約 4441 公尺·卡諾拉冰川海拔約 5400 公尺·白居寺海拔約 3900 公尺·日喀則海拔約 3836 公尺。

**【拉薩河】**拉薩河，藏語稱吉曲，意為“快樂河”、“幸福河”，位於西藏中南部。發源於念青唐古喇山脈中段北側的羅布如拉，沿途流經墨竹工卡縣、達孜區，最後經過拉薩市，在拉薩市曲水縣匯入雅魯藏布江。拉薩河的幹流呈一個巨大的“S”形，從東北向西南伸展，全長 568 公里，流域面積 31760 平方公里，是雅魯藏布江的 5 大支流之一。拉薩河兩岸山峰多在 3600 - 5500 米之間，是世界上最高的河流之一。這裡氣候溫和，地勢平坦，土質較厚，水源充沛，土質較好，流域內擁有豐富的高原動植物以及地熱資源，是西藏主要糧食產區之一。

**【羊卓雍措】**位於西藏自治區山南市貢嘎縣 307 省道羊湖景區旁，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖，介於東經 90.08-91.45，北緯 28.27-29.12 之間。湖水面積 638 平方千米。羊卓雍措是青藏高原南部最大的封閉性內陸湖泊，湖面海拔 4441 米，平均深度約 23.6 米，蓄水量約 16 立方千米，湖岸線 250 千米，流域面積 6100 平方千米，湖水儲量約 160 億立方米。據當地林業部門觀察測算，羊卓雍措湖鳥島和鳥類數量均為全國罕見。這些島嶼上，均有各種鳥類出沒和棲息。除鳥類外，棲息在羊卓雍措湖流域的野生動物種類極為豐富，哺乳類有雪豹、盤羊、獐狍、水獺、野驢、岩羊、黃羊、



獐等國家一、二類保護動物。羊卓雍措是集高原湖泊、雪山、島嶼、牧場、溫泉、野生動植物、寺廟等多種景觀為一體的、獨特的自然風景區，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大天湖，周圍還有常年不溶的雪山冰峰，最高的達海拔 7000 多米。湖泊、雪峰與藍天融為一體。

**【卡諾拉冰川】**卡若拉冰川位於西藏山南地區浪卡子縣和江孜縣交界處，距離江孜縣城約 71 公里，是西藏三大大陸型冰川之一，為年楚河東部源頭。卡若拉冰川背靠西藏四大神山之一的乃欽康桑峰（7191 米）南坡，冰川上部為一坡度較緩的冰帽，下部為兩個呈懸冰川形式的冰舌。東冰舌長 3 公里，寬 750 米，冰舌末端高 5233 米；西冰舌長 4.5 公里，寬 1.5 公里，冰舌末端高 5145 米。整個冰川面積為 9.4 平方公里。從羊卓雍措出來後，跨越 4330 米的斯米拉山口後就來到了卡若拉冰川的冰舌下。冰舌前沿海拔 5560 米，觀看卡若拉冰川的地方海拔約有 5400 米，在山口北面 5600 米左右的地帶，屬甯金抗沙峰冰川向南漂移後形成的懸冰川。

**【白居寺】**藏語稱“班廓曲德”，意為“吉祥輪大樂寺”，位於西藏自治區日喀則市江孜縣江孜鎮，南、北、東三面環山，寺院四面臨水，距拉薩南約 230 千米處，距日喀則東約 100 多千米，海拔 3900 米。是一座藏傳佛教薩迦派、夏魯派、格魯派共存的寺院。白居寺始建於明宣宗宣德二年（1427 年），歷時 10 年竣工。它是一座塔寺結合的典型的藏傳佛教寺院建築，塔中有寺、寺中有塔，寺塔天然渾成，相得益彰，它的建築充分代表了 13 世紀末，至 15 世紀中葉後藏地區寺院建築的典型樣式。1998 年，白居寺被列為第四批中國重點文物保護單位。

早餐：飯店內早餐	午餐：途中餐 RMB50/人	晚餐：小胖子中餐 RMB60/人
住宿旅館：國際★★★★★日喀則希爾頓酒店 或同級		

## 第八天 日喀則【紮什倫布寺、日喀則自由市場、雅魯藏布江】-拉薩【欣賞布達拉宮夜景】



★紮什倫布寺海拔約 3950 公尺

**【紮什倫布寺】**意為“吉祥須彌寺”，全名為“紮什倫布白吉德欽曲唐結勒南巴傑瓦林”，意為“吉祥須彌聚福殊勝諸方州”，位於西藏自治區日喀則市南的尼色日山下，藏語意為“吉祥須彌山”，始建於明正統十二年（1447 年），其後多有擴建修繕。紮什倫布寺占地 15 萬平方米，僧侶房舍 57 間，所有殿宇房屋共 3600 間，其建築融合了藏區傳統建築特色和佛教的特點，藏族傳統工藝和建築特點，將藏傳佛教的佛法藝術，班禪靈塔的莊嚴肅穆表現得較好。

紮什倫布寺與拉薩的“三大寺”噶丹寺、沙拉寺、哲蚌寺合稱藏傳佛教格魯派的“四大寺”。1961 年 3 月 4 日，紮什倫布寺被國務院公佈為第一批全國重點文物保護單位。2017 年 8 月 28 日，紮什倫布寺被批准為國家 5A 級旅遊景區。

**【雅魯藏布江】**雅魯藏布江是中國最長的高原河流，位於西藏自治區境內，也是世界上海拔最高的大河之一。發源於西藏西南部喜馬拉雅山北麓的傑馬央宗冰川，上游稱為馬泉河，由西向東橫貫西藏南部，繞過喜馬拉雅山脈最東端的南迦巴瓦峰轉向南流，經巴昔卡出中國境。水能蘊藏量豐富，在中國僅次於長江。雅魯藏布江大拐彎處的雅魯藏布江大峽谷是世界第一大峽谷，獲得中國世界紀錄協會的世界最深大峽谷、世界最長大峽谷兩項世界紀錄的認證。

早餐：飯店內早餐	午餐：途中合菜 RMB50/人	晚餐：涮羊肉風味 RMB80/人
住宿旅館：國際★★★★★聖地天堂洲際酒店 或同級		

## 第九天 拉薩【遠眺念青唐古拉雪山、西藏三大聖湖之一~天湖納木錯（含環保車）：紮西島、布達拉宮夜景】



★納木錯海拔約 4718 公尺。

**【遠眺念青唐古拉雪山】**這是堪稱奇觀般的冰川，是在藏地的懷抱裡，隱藏著的一座引人入勝的自然奇觀，它就是念青唐古拉。它如同一位古老的賢者，靜靜守望著這片神秘的土地。它包含了我國最大的冰川，也是中國極少見的海洋型冰川，更是世界上少有的處於低緯度地區的冰川。念青唐古拉雪山的誕生，源於地質的千錘百煉。在遙遠的中生代，羌塘地塊和歐亞板塊交相輝映，一場巨大的碰撞

拉開了山脈的序幕。海底的沉積岩被擠壓隆起，於是，念青唐古喇山脈冉冉升起。隨後，印度板塊的北推使得這片土地更加高聳，山體被東西向的斷裂帶掌控，形成了中國第二高的山脈，其平均海拔高達 6000 米以上。念青唐古拉雪山的地理特徵豐富多彩。從西段到東段，呈現出不同的景觀。西段是雪山的高峰聚集地，主峰念青唐古拉峰聳立其中，仿佛是與天空親吻的巨人。中段的納木錯湖如一顆明珠鑲嵌在雪山的懷抱中，是西藏最大的湖泊，也是藏傳佛教的聖湖之一。而東段的南迦巴瓦峰是中國第三高峰，攀登者的嚮往之地，其險峻與秀美並存，是勇氣與挑戰的象徵。

**【天湖納木錯 ( 紮西島 )** 位於西藏自治區中部，是西藏第二大湖泊，也是中國第三大的鹹水湖。湖面海拔 4718 米，形狀近似長方形，東西長 70 多千米，南北寬 30 多千米，面積約 1920km<sup>2</sup>。早期的科學考察認為，納木錯的最大深度為 33 米，但最近兩年對湖泊的重新測量發現，納木錯最深處超過了 120 米。蓄水量 768 億立方米，為世界上海拔最高的大型湖泊。“納木錯”為藏語，蒙古語名稱為“騰格裡海”，都是“天湖”之意。納木錯是西藏的“三大聖湖”之一。納木錯是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，為著名的佛教聖地之一。

早餐：飯店內早餐	午餐：途中餐 RMB50/人	晚餐：藏餐風味 RMB80/人
住宿旅館：國際★★★★★聖地天堂洲際酒店 或同級		

## 第十天 拉薩-青藏鐵路欣賞沿途高原風光-西寧



**【青藏鐵路 ( 拉薩至西寧段 )** 早餐後，前往充滿藏式風格的拉薩火車站搭乘世界上海拔最高的鐵路工程~青藏鐵路，全長 1142 公里的高原鐵路，領您進入這高原雪域的奇幻景致，沿途遊覽中國最大的地熱發電站【羊八井地熱發電站】；途經【當雄】，窗外對的是【念青唐古喇山】，另一邊即是三大聖湖之一【納木錯】，如一顆晶瑩的寶石鑲嵌在【羌塘草原】上，水天相容渾然一體。到了【那曲】，仰望天際，無不慨嘆藏北高原的壯闊~風吹草低見牛羊，為大地升起無限生機。將抵達【安多】前，海拔 4500 公尺面積四百多平方公尺的【錯

那湖】是離列車觀景台最近的風景，錯那湖如一面寶鏡呈現在眼前，水鳥在壺中嬉戲，牛羊群在湖邊優閒吃草，在無垠的草原與蔚藍天際的襯托下，顯得分外美麗。地勢慢慢攀升到【唐古喇山(5231 公尺)】，是怒江、瀾滄江、長江的發源地，遙望長江的發源地 - 格拉丹東冰峰，感受青藏高原的雄偉及變幻莫測的高原氣候。傍晚進入了【沱沱河】盆地後，廣袤的【可哥西裡】草原即在眼前出現，幸運的話你可以遇見正牽徙的藏羚羊、野驢等的動物足跡，過了五道梁、楚瑪爾河，穿越世界第一高【風火山隧道】，全長 1686 公尺，海拔 4648 公尺，也是世界第一長的凍土隧道。遠處白雲、雪山、藍天與草原的綠意，是這一路上最佳的風景寫照。穿越柴達木盆地，觀賞盆地奇景 - 海市蜃樓、香日德綠洲、巴塘戈壁、雅丹地貌、沙漠旋風及落日。來到眾神居住的地方~【崑崙山】，遠觀西王母瑤池神宮、崑崙玉珠峰、西大灘冰川等，夜色中通過格爾木，隔日緩緩駛入青海省會西寧火車站。

青藏鐵路 7 大世界之最：

- 1.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。
- 2.穿越凍土最長：共有 550 公里。
- 3.海拔最高鐵路車站：5,068 公尺的唐古喇山車站。
- 4.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。
- 5.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。
- 6.海拔最高鐵軌工廠：位元元元於安多的安多基地，海拔 4,704 公尺。
- 7.最長高原凍土鐵路橋：共有 11.7 公里的清水河特大橋。

- 註：
- 1.青藏列車、全程約 1986 公里。列車也特別配備兩套供氧系統，一套通過混合空調系統中的空氣供氧，讓每節列車含氧量均達到 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，進而有效降低高原反應。
  - 2.中國現在所有的火車票都是採實名制，且在乘車前 35 天就開始售票，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能否 100%取得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，請各位貴賓多多理解及包涵。
  - 3.火車上不能攜帶水果刀、打火機，上車前請丟棄。車內不能吸煙。因車廂空間有限，大型行李挪動或打開不易，所以請先準備好當天用品，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。
  - 4.拉薩到西寧全程車程約 22 小時，列車當中雖備有餐車，但每個人口味不盡相同，您可自備喜歡吃的食物或小零食、飲

料等！

5.列車上為貴賓安排 4 人 1 室軟臥車廂(恕無法接受單人住宿) ·但因整列火車只提供 64 席軟臥 ·在西藏旅遊旺季期間倘若無法購得軟臥席則改為硬臥車廂(6 人 1 室) ·屆時將退還差價 ·不便之處敬請見諒！

早餐：飯店內早餐	午餐：火車餐 RMB80/人	晚餐：火車餐 RMB80/人
住宿旅館：火車軟臥 ( 四人一室 · 一人一席 )		

## 第十一天 西寧 → 成都



青海省省會【西寧】·西寧歷史文化源遠流長·有著獨特的自然資源·絢麗多彩的民俗風情·是青藏高原一顆璀璨的明珠·取“西陲安寧”之意·西寧市地處中國西北地方·青海省東部·湟水中游河谷盆地·是青藏高原的東方門戶·古“絲綢之路”南路和“唐蕃古道”的必經之地·自古就是西北交通要道和軍事重地·素有“西海鎖鑰”·海藏咽喉之稱·是世界高海拔城市之一。

★貼心提醒：今日由專業領隊帶領貴賓們前往機場辦理登機手續·搭乘豪華客機抵達成都後·前往餐廳用餐及酒店辦理入住。

早餐：火車餐 RMB40/人	午餐：西寧風味或退餐費 RMB50/人	晚餐：火鍋風味 RMB100/人
住宿旅館：★★★★★百悅希爾頓酒店 或天府皇冠假日酒店 或非遺縱沃麗酒店 或同級		

## 第十二天 成都 → 臺北松山



今日睡到自然醒後·享用飯店內自助早餐後·前往機場·辦理出境手續後·搭乘豪華客機返回臺北松山機場·團員們互道珍重再見後·平平安安·快快樂樂地歸向闊別多日的家園。

早餐：飯店內早餐	午餐：機上簡餐/點心	晚餐：XXX
住宿旅館：溫暖的家		

# 以上行程順序僅供參考·實際行程順序以團體行進順利為準 #

# 以上行程景點/餐廳/飯店如遇安全/政府徵收/景區關閉或維修等不可控因素·旅行社有調整權利·若無法接受·請勿報名！#

# 本行程團費所含景點門票均已分攤老人/小孩等優待票差價·亦不另行退還差價·請配合出示證件·若無法接受·請勿報名！#

◆65 歲以上或特殊旅客參團注意事項◆

(1) 若有行動不便·慢性疾病·年滿 65 歲以上之貴賓·請主動告知。

(2) 為考量旅客自身之旅遊安全及行程順暢度·並顧及同團其他團員之遊覽權益·行動不便之貴賓·需與能獨立照顧您之家人或友人同行。

以上 2 點需經敝公司評估·方始可接受報名·若報名付訂金後臨時告知取消·將收取相關必要費用·敬請見諒。

### 【辦理入藏證須知】

※團隊進入西藏自治區旅遊·必須提前辦理入藏證·需要以下相關資料：

一、護照正本或清晰影本(或掃描檔)·有效期需滿六個月以上。

二、臺胞證(卡)正本或清晰掃描檔(貴賓提供掃描件務必為清晰彩色掃描件·不可反光·不可缺邊角·要完整照片頁)·有效期需滿六個月以上。

三、參團旅客職業以及聯絡電話資料。

四、特別規定:年滿 65 歲以上(含 65 歲)·申請入藏證時·須提供醫院/診所開立之身體健康無虞·可前往西藏旅遊的健康聲明證明書(請提供出發日前三個月內之證明書)·診斷書內容須提供心跳.血壓.血糖.無心臟疾病等關鍵數值。證明書上須有醫生簽名·並蓋醫院的章·才能辦理。最終入藏證審批核准與否·以西藏相關當局之批示為準。

年滿 65 歲旅客·須提供健康檢查表·其重點提供項目如下：

A.血壓：高壓 110~139mmHg 之間、低壓 70~90mmHg 之間

B.空腹血糖： 60~100 mg/dL 之間

C.健康檢查表上須註明：旅客無心臟藏病史。

高原旅遊風險極高，為了年長旅客旅遊安全著想，若體檢未達能達標準狀態，請婉轉予於拒絕，以免影響全團辦件旅遊品質。

五、青藏鐵路軟臥(四人一室)須於 35 天前提供有效臺胞證件購票,但無法保證軟臥或同一車次。

特註如下:

(一).凡年滿 65 歲(含)以上必需有親友陪同外,另需提供醫院/診所健康聲明證明書。

(二).凡年滿 75 歲(含)以上,為考量旅客自身之旅遊安全,恕無法接受報名,敬請見諒!

※辦理入藏証需要在入藏前 31 天提供以上資料給我們的客服人員，因入藏證規定須團去團回，因此入藏證的下件時間會依團隊整團證件送齊後送出辦件。

※入藏證之辦理,常有偶因大陸政治、內政、節日慶典或其它莫名等因素,入藏證簽發當局會有不經預告臨時拒予准發入藏證之舉動,此乃屬不可歸責之因素,不可歸責於兩岸旅行社,尚請旅客明鑑。

備註:單人房有加價，請注意~因火車上無法選擇單人房或不佔床，因此單人房差費用是不包含火車上之單房費用!