



關於我們：

168TIBET 西藏攻略旅遊網/一六八國際旅行社

168 INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE LTD

旅行社牌照號碼：交觀甲6630號 品保會員1434號

中華民國觀光局指定辦理出入境遊的國際旅行社

地址：台灣台北市民生西路290號4樓【台風大樓】

電話：(02)6608-6168 傳真：(02)2552-6629

網址：<http://www.168tibet.com/>

# 獨家行程!登上珠峰揭開面紗的最好觀賞季節 青藏鐵路+林芝桃花宴+珠峰大本營極地美景



## 登上珠峰大本營+桃源踏春賞花，走進工布人家+青藏鐵路 11 日遊

### 【“168TIBET 西藏攻略旅遊網”獨家服務】

★本公司行程均已版權登記 請勿抄襲以免觸法★

- 1、線路編號: L-SC-LF16800-0320。
- 2、專職簽約導遊，專門帶領旅遊團隊，嚴格按照標準提供服務；
- 3、贈送 168TIBET 西藏攻略地圖旅遊行前說明會資料一份；
- 5、拉薩住宿豪華酒店或同級，出發前予以確認住宿飯店名稱；
- 6、早餐安排在所住飯店用，正餐在指定掛牌的旅遊定點餐廳用餐；
- 8、特別安排優秀援藏導遊為您精闢講解西藏神秘藏傳佛教歷史；
- 9、旅遊車上備有氧氣設備貼心安排，以備不時之需讓您玩得安心更放心；
- 10、我社加保旅行社伍佰萬旅遊險+意外險+疾病突發醫療險(高原反應適用)
- 11、辦理入藏批件請旅客備妥臺胞證須有簽註章效期內傳真或掃描至我社；
- 12、提供獨家中藥配方無副作用，進藏前服用有效提前預防減緩高原反應；
- 15、貼心安排、茶馬古道(高原獨有的藏王禦茶產地與高原點心青稞糖、人蔘果等,是您回台贈送親友最好特色伴手禮)西藏博物館



藏族同胞載歌載舞歡迎鐵路抵達拉薩。

### 安排精緻行程

**看點一：人間最後的天堂靚點**—巴松錯、南迦巴瓦峰、尼洋河、雅魯藏布大峽谷、米拉山、邦傑塘草原。雅魯藏布江，地貌險峻、氣勢磅礴，締造了世界最深、最窄、最長的峽谷之最。豪情的南迦巴瓦峰上垂直分佈著四季分明的植物，山頂常年積雪，雲霧蒸騰；柔情的森林之海終年碧綠蒼翠，讓人清新愜意……

**看點二：讓您輕鬆登上世界之巔『珠穆朗瑪峰』**，海拔 8848 公尺，為讓玩家能把握在三月景觀氣候溫度最好，近距離觀賞雪山聖湖顯像最美的份，特別安排由林芝進入，海拔低含氧量高，由東往西不走回頭路漸漸高，逐步適應高原，讓您輕鬆登上【珠峰大本營】將美景盡收眼底，登山者心目中的聖地麥迦，藏語意為「聖母」，為世界第一高峰，初春珠穆朗瑪峰風景奇特壯麗，藍天白雲，雪山都會令您激動。位於喜馬拉雅山峰頂終年積雪，一派聖潔景象。珠峰地區擁有 4 座 8000 米以上、38 座 7000 米以上的山峰，被譽為地球第三級。珠穆朗瑪在藏族神話中被認為是五位仙女中的第三女神。她是萬山之尊、地球之巔。這是一生



一定絕對要前往一次的旅遊夢想終極地。

**看點三：3-5月的林芝桃花盛宴您不可錯過**，一年一度的桃花盛開的季節，桃花盛會將於在美麗的尼洋河畔拉開序幕，歌舞表演、響箭比賽、跳鍋莊精彩活動。賞花觀雪、攝影采風、體驗藏地情懷。每年三月中旬至五月，漫山遍野的桃花開始鋪滿山坡，綿延至河谷；漫步其中，可見雪峰聳立，桃花怒放，清泉嬉戲，藏寨悠然美到令人窒息。林芝盛開的桃花與高聳入雲的雪峰連為一片，讓人產生致遠、博大、壯美的感覺。春天豔陽高照，滿目青翠。雪山之下，千樹萬樹桃花開；獨有景象更顯韻味。為花而狂，今生無悔！踏著春天的旋律，趕赴這場華麗的盛美。攝影族追求極美景色的您絕不可錯過這春的饗宴。



**看點四：青藏鐵路沿線分佈著青海湖、可可西里自然保護區、納木錯湖、布達拉宮等9處世界級的旅遊資源**，包括藏傳佛教聖地塔爾寺、拉薩古城、八廓街等23處國家級旅遊資源，以及6處國家級自然保護區和風景名勝，193處普通級旅遊資源。在距離德令哈50公里的懷頭他拉草原上，坐落著兩個美麗恬靜的湖泊——可魯克湖和托素湖，蒙古語的意思分別是“多草的芨芨灘”和“酥油湖”。可魯克湖和托素湖由一條小河相連，當地人把它們稱為“情人湖”。可魯克湖是一個水美草肥的淡水湖，而托素湖卻屬於高原鹹水湖，岸邊別說耐鹹的胡楊，就連一棵草都沒有，一片幹荒的沙漠。這對讓人百思莫解的“情人湖”億萬年來就這樣相依相伴，恩愛情長。穿過格爾木，列車進入青藏鐵路沿線最大山脈崑崙山。再往前就是位於崑崙山和唐古喇山間的可哥西里無人區 與藏羚羊保護區。穿過可哥西裡抵達長江源景觀帶，這裡是長江和瀾滄江的發源地。



## 精心安排-豐富行程

**第一天 宿：臺北→成都 CA418 18:40-22:25 [準四星正熙國際或同級](#)**

集合於中正國際機場，搭乘豪華客機直飛前往【成都市】後搭乘專車前往住宿飯店休息，首度異國之夜。明天一早 五六點就要起床預計會搭程 AM7-8 點的航班前往西藏林芝展開精彩的行程，今晚要好好休息喔，養足精神、睡個好覺，才有充足體力登上高原，迎向我們神心嚮往的神祕國度西藏拉薩展開精彩的行程！

 **西藏印象貼心提示：**由於搭乘早班機，早上酒店會安排餐盒多半為蘋果蛋糕牛奶等。方便車上享用建議餐盒容易冷胃，所以早上請在酒店沖泡麥片飲用暖胃，且進藏用餐請保持 5~6 分飽以免造成臟器的負擔容易高反。

**第二天：成都→林芝 CA4431 07:30-09:25 【巨柏樹、林芝嘎拉村觀桃花、魯朗林海、雅魯藏布江兩江交匯、八一】宿：準四星林芝賓館或同級**

林芝機場接團，之後前往林芝嘎拉村（觀桃花），林芝嘎拉村約為 500 多畝，仿佛徜徉在浩渺的花海之中，望不盡的桃花像滾滾流淌的江水輕舒漫捲蕩漾千里。之後前往魯朗。八一鎮，安排入住酒店做適當休息，下午參觀有 2500 年歷史的見證人—林芝柏樹王和巨柏林。之後出發前往魯朗。沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山，在山頂，遙望中國最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿爾卑斯山；原始森林環抱的魯朗高山牧場一片歐陸風光。魯朗位於林芝八一鎮以東 75 公里的川藏線上，魯朗藏語意為“龍王谷”、也是“叫人不想家”的地方，是我國面積最大、保持最完好的第三大林區。綠水青山的魯朗離不開大山的懷抱、雪山、森林，構成了魯朗與眾不同的自然景觀，它是西藏的另一種風景；遠觀世界第十五高峰——南迦巴瓦峰的魅力還在於集壯麗與秀美於一身（2005 年曾被《中國國家地理雜誌》當選為中國最美的山峰之首）；乘車經旖旎的尼洋河與雅魯藏布江兩江交匯口，返回八一鎮。



### 第三天 林芝 🚗 拉薩【神湖巴松措、秀巴千年古堡、尼洋河、米拉山口】拉薩 宿：[拉薩準四星福鑫園大酒店](#)

早餐後驅車至巴松措，林芝藏語為“太陽的寶座” 巴松措，是紅教聖湖，蓮花生曾經在此與妖魔鬥法，並成功降服了妖魔。巴松措湖四面環山，平均海拔 4000 米，山上白雪皚皚，山下植被茂密，巴松措長約 18 公里，湖面面積 28 平方公里，最深處達 120 米，湖的形狀如鑲嵌在高山峽穀中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，沙鷗、白鶴浮游湖面，湖水透明可見遊魚如織，情趣盎然。湖內有座小島，島上有一座古廟“錯松廟” 雪峰，冰川，原始森林，古跡將巴松措緊緊環繞，使這裏宛如人間仙境，遊覽湖光山色。沿途欣賞尼洋河河谷風光，原始森林，感受真正的山清水秀。隨後前往秀巴千年古堡是尼洋河風光帶重要旅遊景點之一。在很久以前，這裡並不叫秀巴，該地居住著兩個不同教派的僧人，他們都各自擁有自己的寺廟，東邊為黃教寺廟，西邊則為苯教寺廟，兩個寺廟因為教派不同，引起了佛學上的爭鬥，由於當時苯教寺廟的勢力比黃教的勢力大，在一場佛學爭鬥之後，苯教寺廟的僧人將黃教寺廟的主持禁錮起來，並將他活活的剝了皮，因此該地得名為“秀巴”，藏語為剝皮的意思這些古堡歷經千年風雨，依然非常牢固，充分展示了一千多年前藏民族精湛的建築工藝。即使是現在，建築專家也為當時古堡工藝的精奇，工程的浩大，造型的優美科學而讚歎不已。。之後乘車前往拉薩，欣賞沿尼洋河風光，翻越 5013 米的米拉山口。晚到達拉薩。



### 第四天：拉薩【布達拉宮、大昭寺、八廓街、藏餐秀】宿：[拉薩準四星福鑫園大酒店](#)或同級

早餐後，前往金碧輝煌、雄偉壯麗的布達拉宮，是世界上海拔最高的宮殿，是西藏歷史上政教合一的象徵。參觀大昭寺，為供奉文成公主自長安帶來釋迦牟尼 12 歲時等身像而建造。大昭寺是西藏最輝煌的一座吐蕃時期的建築，殿宇雄偉，莊嚴絢麗，每日被轉經的人流簇擁著。大昭寺是西藏最古老的寺廟，也是西藏最神聖的殿宇，歷代達賴喇嘛、班禪喇嘛的轉世靈童均在此金瓶執簽。八廓街是拉薩最古老的一條街道，也就是通常所說的“八角街”，過去只是單一地圍繞著大昭寺的轉經道，藏族人把它稱作“聖路”。如今的八廓街既是轉經道，又是一條充滿民族特色的購物長廊。是一整片有著濃鬱藏族生活氣息的城區。一棟棟石砌的藏式樓房組成的街道大都保留了原有風貌，地面鋪就著手工打制的石板。圍繞八廓街逛一圈，可隨意挑選稱心的紀念品。還可以從那一步一叩的虔誠中去感受宗教的神秘。



### 第五天 拉薩 🚗 日喀則【水葬台、羊卓雍措、卡若拉冰川、白居寺】宿：[四星日喀則久木雅美酒店](#)或同級

上午延著雅魯藏布江觀看著雅魯藏布江奔騰而去，撞上一座石台而激起萬千水花，晶瑩的水珠被炙熱的陽光染成七種光澤，構成一副絕妙的景觀。這裡即是「水葬台」，在此頌經祈福後，再放水流。隨後翻越海拔 4852 米的岡巴拉山，站在山口時，被稱為天上聖湖之美譽的羊卓雍湖映入眼簾，宛如一條飄帶掛在天地之間，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的藍天和朵朵白雲融為一體，秀美如畫的風景讓你陶醉於這世外桃源般之人間仙境中久久不忍離去。是西藏四大聖湖之一。途經卡若拉冰川：沉睡的冰美人晶瑩幽藍、巍峨壯觀、雲霧飄渺、絕世容顏，不僅僅是流動的歲月和冰雪寫就的地質歷史，而是時光雕塑的偉大藝術品。隨後前往江孜顯密雙修最重要的道場【白居寺】參訪，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，您可以俯瞰整個江孜平原，這個平原農產豐富，被譽為西藏的穀倉，晚間前往日喀則住宿休息！



**168TIBET 提示：**日喀則是西藏第二大城市，歷史上稱日喀則地區為後藏，而日喀則為後藏的首府，同時也是歷代班禪的駐錫地。我們安排先去參觀羊卓雍措，之後沿著雅魯藏布江來到日喀則，感受其古老的文化、雄偉的寺廟建築、壯麗的自然景觀。

## 第六天 日喀 則珠峰【拉孜、嘉措拉雪山、定日協格爾、珠峰絨布寺欣賞落日】宿：絨布寺招待所

早上乘車途徑拉孜前往新定日縣城—協格爾。在將到協格爾時，即可遠眺珠穆朗瑪峰的雄姿。沿途你將翻越海拔 5220 米的嘉措拉雪山口（海拔 4012 米），藏語為“光明最先照耀的金色峰頂”，是藏刀的原產地可以買到最好的藏刀。稍後往定日，在此你可以買到一些藏族孩子撿來的海生物化石標本。抵達世界上海拔最高的絨布寺：抵達天堂的高度海拔 4980 米。它是世界上海拔最高的寺廟，所以景觀絕妙。很多登山專家認為絨布寺是觀看珠穆朗瑪峰的最佳位置。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。有幸還可以看到有如生命之火般飄蕩的珠峰旗雲。



**西藏印象貼心提示：**若團隊多數團員整體感到高原反應強烈不適，為確保整體旅客能得到安全與舒適休整，全體順利登上珠峰，將視當時情況安排調整住宿在協格爾條件較好，今晚一定要好好休息因為明天一早四五點，就要登上珠峰觀賞日出！

## 第七天 珠峰絨布 寺日喀則【欣賞珠峰日出】宿：四星日喀則久木雅美酒店或同級

珠穆朗瑪峰，靈魂的洗禮珠穆朗瑪峰，藏語意為“聖母”，海拔 8844.43 米，地球之巔！峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳聖潔景象。珠峰腳下發育了許多規模巨大的現代冰川，冰鬥、角峰、刀脊等冰川地貌現象廣泛分佈；。那 4 座 8000 米以上的雪山排成一列，實為壯觀，這四座雪山從左向右分別是：馬卡魯峰 8463 米；洛子峰 8516 米；珠穆朗瑪峰 8844.43 米；卓奧友峰 8201 米。仰望珠峰，您能感到生命被荒蕪，人為寂靜所征服，在宇宙的純與淨中變得渺小而又明朗。珠峰大本營：極限挑戰的起始坐落在海拔 5200 多米的珠峰大本營，算得上是世界上最高的商業中心了。至少有上百頂帳篷分佈在大本營各處，有旅館、茶座、商店帳篷，還有登山隊員、科考隊員、珠峰高程測量隊員等的工作生活帳篷，更多的則是來自世界各地的遊客搭建的小帳篷，珠峰大本營如同一個繁華的帳篷小城鎮。沿途如藏羚羊、野犛牛、雪豹、白唇鹿、黑頸鶴等野生動物隨意奔跑！



## 第八天 日喀則 拉薩【札什倫布寺、藏香製作、雅魯藏布江、曲水大橋】宿：四星拉薩福鑫園酒店或同級

早餐後隨後前往修建於 1447 年的黃教六大寺之一、歷代班禪額爾德尼駐錫地—紮什倫布寺，遠眺整個寺院依山坡而築，背附高山，殿宇毗連，群樓疊疊，金頂紅牆的高在主建築群雄偉、渾厚、壯觀、金碧輝煌。寺內香爐紫煙升騰供台燈火閃爍，眾佛尊容各異。大殿裏僧侶誦經井然；佛像前，信徒頂禮膜拜。五百多年來它強烈地吸引著國內外佛教信徒。遊人在這裏朝拜。寺內供奉有高 26 米世界上最大的室內銅像—強巴佛。瞻仰十世班禪大師靈塔後下午沿雅魯藏布江峽谷返回拉薩，途中欣賞峽谷風景。路途中我們將參觀藏香的製作，完全依照古法與自然的資源，在此您會發現藏族的智慧，真是了得！



**西藏印象貼心提示：**我們會為客人在標準內安排最好餐廳用餐，盡自己的最大努力使客人滿意，然而西藏畢竟是剛發展旅遊的地區，請勿以大城市的餐廳水平來與西藏作比較，我們誠實地說還是有落差的（菜色少、口味重）。

## 第九天 世界最高鐵道—青藏鐵路之旅（拉薩—那曲—安多—唐古喇山口—沱沱河沿—「世界屋脊」—當雄羊八井—五道梁—不凍泉—「龍脈之祖」：昆崙山口—「亞洲脊柱」、格爾木—）T24 0905/1110+1 【青藏高原沿途風光】宿：青藏列車上（軟臥四人一室）



**(西藏印為您獨家專業精心安排 讓您白天真正欣賞到精彩可可西里藏羚羊保護區)** 早餐後，終於登上“神秘”的青藏鐵路火車；，世界海拔最高、線路最長（1142 公里）的高原鐵路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，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、白屁股羊等野生動物！

#### 第十天 西寧【東關清真大寺、水井巷】→ 成都 CA4206 14:20-17:40 宿：准四星 [成都正熙國際](#) 或同級

早上 8 點過，當您醒來的時候，窗外映入您眼簾將是我國最大鹹水湖的-【青海湖】絢麗風光。青海湖湖面海拔 3260 米，碧波萬頃，湖畔是“羊羔花盛開”的草原。11 點 10 分火車抵達青海的省會-西寧；午餐後遊前往西寧關東清真寺回民民族以米和麵食為主，對肉類食用有嚴格的戒律，禁止煙酒。特別講究衛生，喜歡沐浴。衣著方面喜戴白色或黑色無沿小帽，穿白色對襟上衣，外套黑色對襟坎肩。女子多戴「蓋頭」，按年齡選擇各種色彩。男子十二歲以後需行割禮。男女婚嫁自由。回民族信奉伊斯蘭教，屬遜尼派。節日有開齋節、古爾邦節、聖紀節等。稍後前往水里一條街 好吃好玩好買 在回族的小吃攤上，您可自行享用羊肉炒麵、手抓飯、烤羊肉串、烤小羊腿、等著名的族小吃！準備搭機返回成都休息。



#### 第十一天 成都 → 台北 CA-417 16:20-17:40

早上享用完早餐後專車前往錦裡古街，古街之所以起影視界人士今日關注，乃因此處保留明清的建築風格；街內保留成都固有風味，此處山清水秀，沒有大城市的喧囂吵雜。集合了四川省鄉鎮的民俗風情，給人一幅古樸又新奇的新感受，自由參觀順便欣賞古街風光。享用午餐後前往機場搭乘豪華客機帶著滿滿甜蜜回憶抵台回到六星級溫暖的家結束難忘的雪域之旅。



#### 行前注意需知：

[進西藏前到底要注意甚麼](#) [青藏列車景觀與設備介紹](#) [西藏攝影愛好者拍攝須知](#) [必讀西藏印象部落格](#)

#### 費用包含及服務標準如下：

##### 1 關於交通：

機票：臺北經香港轉成都至拉薩來回全程六段機票、火車票青藏鐵路軟臥四人一室

旅遊車：成都接送機服務+西藏全程用車為旅遊車（金杯車、宇通、日野、亞星、考斯特、五十鈴） [西藏車隊介紹](#)

##### 2 關於住宿：[常用酒店一覽表](#) [可點擊進入詳閱](#) [西藏遊知識寶庫](#) [西藏遊風光影片](#) [西藏遊攝影作品](#)

（[成都正熙國際](#)）準四星、（[林芝賓館](#)）準四星、（[拉薩福鑫園](#)）準四星級、（[日喀則久木雅美](#)）準四星、（[絨布寺招待所](#)）

##### 3 關於用餐：早餐均在酒店享用，豪華等餐標平均 30

##### 4.關於保險：我社提供旅行社伍佰萬旅遊險+意外險+疾病突發醫療險(高原反應適用)

##### 5.關於導遊：當地優秀援藏導遊服務為您服務

##### 6.機場燃油費 6500 元、機建稅、航空保險、領隊司機導遊小費：（每天 250 元台幣/人）。

#### 注意事項：

由於西藏為軍方所管轄特殊自治區，軍方有權隨時開啟或封閉景點，若遇景點封閉，當地旅行社有權另做安排其他景點替代，軍方亦會隨時臨時徵收酒店使用、鐵道部亦有時會徵收車掛使用；當地旅行社有權以同等級酒店與安排最妥適替代方案 請貴賓們需有心理準備，保持理解地區性特殊性，並且請勿於當地談論政治或批評藏人落後等言論 以免發生誤解！

