



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【台鳳大樓】  
電話：(02)6608-6168 傳真：(02)2552-6629  
網址：http://www.168tibet.com/

# 西藏獨家行程!讓您一次覽盡西藏東西南北風光 青藏鐵路+藏東醉美林芝深度遊極地美景攝影路線

藏東醉美仙境林芝、神湖巴松錯、南迦巴瓦峰、秀巴千年古堡+色拉寺+達賴夏宮羅布林卡、藏北羌塘草原、聖湖納木措全覽九日遊



獲頒金旅獎作品 (讓您青藏鐵路全程 1956 公里、絕不讓您在火車上遺漏一半以上景點風光，白天真正欣賞到精彩可可西里藏羚羊保護區)讓您享受瑞士林芝充足的氧氣與暖陽、飽覽雪山森林冰川美景、飛進林芝海拔低平均 2800 不易產生高原反應，東進西出不走回頭路，此行程適合任何年齡參加，步步高堪稱最完美旅遊路線。

## 【“168TIBET 西藏攻略旅遊網”獨家服務】

- 1、線路編號: L-SC-LF16800-04179D。
- 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；
- 4、拉薩住宿豪華酒店或同級，出發前予以確認住宿飯店名稱；
- 5、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；
- 6、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；
- 7、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；
- 8、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)
- 9、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；
- 10、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；
- 11、提供代訂高北高航班接駁班機，每團有均有比例限額額滿即止高雄出發請提前預訂報名；
- 12、貼心安排、茶馬古道(高原獨有的藏王御茶產地與高原點心青棵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

★本公司行程均已版權登記 請勿抄襲以免觸法★



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……

**看點二：五月的林芝杜鵑花盛宴您不可錯過**，每年四月中至六月底，沐浴著喜馬拉雅山脈吹來的清風，放眼處是皚皚雪山與漫山花海；色季拉山的杜鵑花品種多、面積大。全世界的杜鵑花約有 850 種，其中西藏 170 種漫步其中，每年 5~6 月份，爭奇鬥豔的黃牡丹開遍紮貢溝的山溝河谷，像片片彩霞飄落在美麗的雅魯藏布江河畔，與雪山、森林、藏寨交相輝映，構成一幅絕美畫卷。可見雪峰聳立，百花齊放，清泉嬉戲，藏寨悠然美到令人窒息。春天豔陽高照，滿目青翠。雪山之下獨有景象更顯韻味。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。



**看點三：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 臺北或高雄 → 香港 → 成都 參考航班 KA481 14:45-16:30 + KA824 19:00-21:30**

集合於中正國際機場，搭乘豪華客機經澳門轉機前往—【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！

**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 【色季拉山、南迦巴瓦峰、魯朗林海、比日神山、林芝廣東街】**

進入魯朗沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山，在山頂，賞漫山杜鵑花和各種無名野花、森林，欣賞壯觀震撼心靈的（迦巴瓦峰 2005 年曾被《中國國家地理雜誌》當選為中國最美的山峰之首）；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“叫人不回家”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；中午在魯朗小鎮享用石鍋雞，石鍋乃用墨脫山石純手工製作，由背夫從墨脫縣徒步三天三夜才能到達達（墨脫是中國唯一不通公路的縣城），抵達林芝首府八一鎮，下午我們返回途中前往比日神山，這是一座西藏原始苯教推崇的神山，據傳當年佛苯相爭時最先出來反對佛教的苯教徒阿窮傑博曾與蓮花生大師比試法力，留有遺跡。沿著木棧道蜿蜒而上，也是經幡的世界，四周、頭頂上都是懸掛著的經幡，與遠處藏民住宅的紅屋頂，與一座座山峰構成一一道獨特的景觀。在西藏隨處可見懸掛著經幡，但這麼集中、這麼多彩、這麼壯觀的經幡只有在比日神山。隨後可前往林芝廣東街深入當地市集逛街，這裡有很多新奇好吃、好玩、好買的當地特色商店很多挺熱鬧的，您可以選擇悠閒的在這逛街，或是您可以自費坐三輪車逛街挺有趣的喔！費用不多若是逛一圈大約 10 元，若是要繞的範圍更大費用就要多，若請他拉車回酒店大約 25-30 元不等。



**第三天 林芝—拉薩【神湖巴松措、工布江達、尼洋河、秀巴千年古堡、米拉山口】**

早餐後驅車至巴松措，林芝藏語為“太陽的寶座”。沿途欣賞尼洋河河谷風光，原始森林，感受真正的山清水秀。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，氣候溫和，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。之後乘車前往拉薩，欣賞沿尼洋河風光，隨後前往秀巴千年古堡地處工布江達縣巴河鎮，距工布江達縣城 55 公里，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。翻越 5013 米的米拉山口。晚到達拉薩。



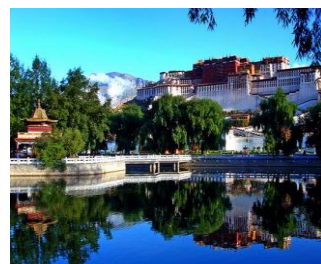
#### 第四天拉薩【布達拉宮、藥王山摩崖石刻、大昭寺、八廓街】

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。隨後前往在藥王山後面，隱身於住宅群中。常見於「石窟」、「巨石」、「岩片」上，表現藏人對神佛的崇敬，其中以佛經、六字真言居多。而最著名的石刻為：「瑪尼石刻」所堆疊而成的「瑪尼堆」。是拉薩瑪尼石刻重要基地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【扎基寺吉祥天母財神、達賴夏宮羅布林卡、宗鹿角龍王潭倒影、色拉寺】

紮基寺位於拉薩市北郊的紮基路上，是全西藏唯一的一座財神廟，香火十分鼎盛，每週一拜財神、週三保平安、週五求健康。紮基寺的財神特別嗜酒，祭拜時候可以在寺廟門口的小店裏面買上一瓶白酒、幾捆艾草松葉，情況方便的話自備哈達和酥油（帶上小勺），並換好零錢進入參拜。前往羅布林卡即“寶貝園”，又名“珍珠苑”，羅布林卡是一座典型的藏式風格園林。始建於西元 18 世紀中葉，是歷世達賴喇嘛處理政務和進行宗教活動的夏宮。八世達賴擴建後，使羅布林卡明顯具備了園林特點。十三世達賴主要辟建了“金色林”，並在園林西部修建了金色頗章等建築。下午則前往，龍王潭公園是拍攝布達拉宮倒影的最佳取景點。龍王潭（藏語日魯康）的園林中心有一面積較大的潭水，傳說六世達賴倉央嘉措曾從墨竹工卡迎請墨竹賽欽和八龍供奉于北潭水中，所以稱龍王潭。龍王潭位於布達拉山后，園林繞布達拉的山勢佈局。潭水中有一孤島，連接潭水間小島和陸地的是一座五孔石拱橋，島上及潭水四周則林木茂盛蔥綠。下午遊覽沙拉寺是藏傳佛教格魯派寺院。與甘丹寺、沙拉寺合稱拉薩三大寺。色拉寺，意為“野玫瑰園”。正名“秦清林”，意為“大乘洲”。寺廟建築宏偉，屋宇毗連，重樓疊閣，異常壯觀。沙拉寺喇嘛的一項為人熟知的功課是辯經。由高僧們展開關於佛法的討論乃至辯論。而每日的辯經，則是眾喇嘛參悟奧義、提高修為的一種輔助方法。



#### 第六天 拉薩—當雄—那木措—拉薩 【聖湖那木措】

上午前往藏北羌塘草原重鎮—當雄，並立即前往【那木措】，【那木措】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，那木措藏語譯為「天湖」，蒙古語稱為騰格里海，也是天湖的意思，是西藏三大聖湖之一，因此在藏族心目中是最神聖的聖湖，那木措真的很漂亮，可說是名副其實的香格里拉，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收穫。我們在扎西多半島稍作停留之後，隨後返回拉薩。此日若因天候不佳暴風雪等自然災害因素，以致無法前往那木措，則另行安排替代方案。



#### 第七天 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：西藏列車上（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”的西藏鐵路火車；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 )，西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、野驢、白屁股羊等野生動物！

第八天 西寧【東關清真大寺、水井巷】→成都 參考航班 CA4206 14:20-17:40

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回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。



第九天 成都【金沙遺址】→香港→高雄或台北航班暫定 KA821 13:55-16:40 + KA482 18:10-19:55

享用早餐後，隨後前往金沙遺址博物館被譽為二十一世紀中國首項重大考古發現的金沙遺址被評為 2001 年全國十大考古新發現。遺址代表了 3000 多年前的燦爛輝煌的古蜀文化。在出土的 3000 餘件文物中，大都是工藝精美的金玉印飾品和翡翠飾品以及大量的陪葬陶器、象牙、龜殼和鹿角。栩栩如生的石刻雕塑形態獨特，舉世無雙。該遺址文化與近臨的廣漢三星堆遺址文化一脈相承，是中國考古史上繼三星堆之後又一重大成就。屬國家重點文物保護單位。隨後前往搭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。



❀進西藏前要注意甚麼❀ [西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：臺北至成都來回兩段機票+成都至林芝單程機票+西寧至拉薩單程機票 全程四段機票

旅遊車：成都接送機服務+西藏、青海全程用車為旅遊車兩年新車（金杯車、宇通車）[西藏我社自有車隊介紹](#)

火車票：拉薩至西寧單程車票標準等硬臥（六一室） 尊爵等軟臥（四人一室）

#### 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](#)

豪華團：（成都四星正熙國際大酒店）或同級（拉薩四星福鑫園大酒店）或同級（日喀則四星久木亞美酒店）或同級

#### 3 關於用餐：早餐均在酒店享用（豪華等餐標平均 30-60）

#### 5 關於導遊：西藏段全程優秀中文導遊服務。

#### 6 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）

#### 7. 機場燃油費：6500 元、機建稅 火車上餐費，等可導小費，行李小費：（每天 250 元/人）

#### 8. 機場接送：由貴公司指定集合地點至桃園機場專車來回接送機服務

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，請勿於談論政治批評藏人落後等言論 以免發生誤解！