



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/

魅力珠峰大本營+青藏鐵路夢想終極地探險前後藏全覽 12 日



獲選金旅獎作品 (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)

羅布林卡、札基財神廟、藏西聖湖羊卓雍、藏北羌塘草原、聖湖納木錯

【“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-LF16800-0712。
- 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 西藏攻略地圖一份；
- 4、不擅自更改或延伸線路而增收費用，從中牟取額外收入；
- 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、特別安排藏族導遊 為您精闢講解西藏神秘藏傳佛教歷史；
- 9、每輛旅遊車免費提供供氧設備與氧氣袋，每位旅客限兩袋；
- 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)



[西藏遊風光影片](#) [西藏遊攝影作品](#) [西藏遊知識寶庫](#) [西藏印象優勢](#) [最新出團一覽表](#) [醉美林芝簡報](#)

安排精緻行程



珠穆朗瑪峰世界第一高峰，海拔 8848 公尺，藏語「珠穆」是女神的之意，「朗瑪」是第三 的意思，因珠峰附近還有四座山峰，珠峰位居第三，「珠穆朗瑪」意為第三女神。珠峰不僅巍峨宏大，而且氣勢磅礴。在它周圍 20 公里的範圍內，群峰林立，山巒疊障。僅海拔 7000 公尺以上的高峰就有 40 多座，。形成了群峰來朝，峰頭洶湧的波瀾壯闊的場面。西藏，以她神奇的自然風光和獨特的宗教色彩成為許多人心目中渴望前往的地方。但又怕高原缺氧和路途風險而遲遲未能如願。其實，高原反應並不可怕，尤其在你面對西藏的美時，你會發現自己正心甘情願的忍受身體和精神帶來的磨煉！

不要在夢裏為她的美癡迷了！不需要太多的理由，僅僅因為它是你多年的夢想。2003 年為人類登上珠峰 50 年！在這特殊的日子裡，跟隨我們一起享受這魅力無限、終身難忘珠峰之旅。



從格爾木到拉薩，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。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可西里無人區 與 藏羚羊保護區，它的美已經不再需要浪費我們的筆墨了。穿過可可西裡抵達長江源景觀帶，這裡是長江和瀾滄江的發源地，素有“中華水塔”之美譽，發源於唐古喇山格拉丹東的長江源頭景觀奇特，這裡有冰筍、冰橋、冰門、冰湖、冰舌等冰川地貌。長江源景觀帶的最後一個景點就是世界鐵路最高點——海拔 5072 米的唐古拉火車站，在這裡照相留念，“一覽眾山小”的極目之感不亞於泰山。翻過唐古喇山就進入了西藏地界，你將看到美麗的羌塘草原，如果是七八月間，你能在這裡看到西藏最著名的賽馬大會，整個羌塘草原的藏人都會趕到這裡來歡慶。

精心安排-豐富行程

第一天 臺北 或 高雄 - 香港或澳門 - 成都 暫定 KA481 14:45-16:30 + KA824 19:00-21:30 宿：準四星拉薩 [薩鴻峰酒店](#)或同級
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！

第二天 成都 → 拉薩(泥塘大佛、札基寺吉祥天母財神廟、藏民家訪) 宿：準四星拉薩 [薩鴻峰酒店](#)或同級

早搭機前往雪域西藏自治區，飛行時間約兩小時，我們將抵達西藏貢嘎機場，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，隨後我們將前往拉薩的酒店休息，以便適應當地的高山氣候，拉薩素有『日光城』、『聖地』之稱，是西藏的首府。在前往拉薩的途中，我們沿著雅魯藏布江、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】。途中經過【聶當大佛】壁佛石刻，我們可以駐足欣賞拍攝，該大佛始刻於元代時期，由元代國師八思巴徒眾為紀念祖師自北京返回西藏時所留下遺址，寶像非常莊嚴慈祥。享用完午餐隨後下午則前往札基寺，這是西藏最有名的財神廟，寺廟供奉吉祥天母的本尊佛殿也是整個藏區最靈驗的財神廟，如果要求財的朋友，到西藏一定要來祭拜一下，聽說可是有求必應！168 其中一些虔誠的貴賓們每年都要再回去感謝法王，可見應該是受到很大的庇佑，總之有拜有保佑喔！稍後我們將前往藏族家裡訪問(我們為您精心安排)，讓您了解藏族居家生活的點滴，藏家主人會準備暖胃的酥油茶招待玩家們，若玩家們有高原醉氧反應，此時喝下濃醇香的酥油茶這是減緩醉氧最好的解藥!其中還會準備許多如青稞酒、粘粍等..高原獨有的點心，開心的與藏家主人一起喝下午茶、跳舞唱歌，這些體驗將會讓您留下您最難忘開心的回憶!



第三天 拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街) 宿：準四星拉薩 [薩鴻峰酒店](#) 或 同級

早餐後，前往金碧輝煌、雄偉壯麗的布達拉宮，是至高無上政教合一政權的象徵。早在西元七世紀，松贊幹布兼併鄰近部落、統一西藏後，就從雅隆遷都邏姿(即今拉薩)，建立吐蕃王朝。該城有 1300 年的歷史，遷都於此而建的布達拉宮是世界上海拔最高的宮殿，近幾年已修繕一新，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。



第四天 拉薩 v 水葬台 v 羊卓雍措 v 日喀則 宿：三星日喀則烏孜或同級

上午延著雅魯藏布江觀看著【水葬台】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。藏人死後有「塔葬」、「火葬」、「天葬」、「土葬」、「水葬」等五種形式的喪禮，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。到碧海青天、天鵝絨質感般水面的△羊卓雍湖。羊卓雍錯，藏語意"天鵝池"，是西藏四大聖湖之一，海拔 4441 米，是西藏最大的淡水湖。湖內分佈著十幾個小島，湖濱水草豐茂，是西藏著名的牧場之一。羊卓雍湖還是西藏最大的水鳥棲息地，每到夏季，無數天鵝、沙鷗等水鳥常在湖面嬉戲。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，人們形容她「天上的仙境，人間的羊卓」。隨後駛上中尼公路赴西藏的第二大城-日喀則。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。這裡日照充足、農業發達，是「西藏的糧倉」之一。我們安排先去參觀羊卓雍錯，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。

第五天 日喀則—協格爾—絨布寺 (珠峰大本營) 宿：絨布寺招待所

今天我們前往後藏地區主要的景區，也是世界著名的珠峰大本營，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，我們除了站在大本營的前方，欣賞世界第一高峰的美景之外，也將住宿在世界第一高的寺廟—絨布寺。抵達後我們隨即前往珠峰大本營的基地營，在這裡聚集的都是來自全世界的登山高手，這些即將攀登珠峰的登山者，除了在休養好體力，也在等候好天氣，好好的挑戰自己人生的極限，而這裡也是您離珠穆朗瑪峰最近的地方，天氣好的時候把握多拍幾張相片喔！相信也是您一生中最難得的經驗。



第六天 絨布寺—日喀則 宿：三星日喀則烏孜或同級

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，您要抓好相機隨即按下快門。隨後我們將原路返回日喀則。



第七天 日喀則 v 白居寺 v 札什倫布寺 v 藏香製作 v 拉薩(住拉薩) 宿：準四星拉薩鴻峰酒店 或 同級

早餐後前往江孜顯密雙修最重要的道場【白居寺】、【白居寺塔】參訪，白居寺已有五百多年歷史，屬於西藏三個不同教派所修建的寺廟，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。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，尤其七月份更是油菜花開的季節，更是美麗！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、觀瞻。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！抵拉薩自由活動。(全程 350 公里，約需 7—9 小時)



168TIBET 提示：以前常規去日喀則的行程中都會加上江孜，看號稱十萬佛塔的著名寺廟白居寺和以電影《紅河谷》而聞名的宗山古堡，途中還可參觀世紀冰川卡若拉冰川，使此條線路的行程更加精彩。除住宿飯店及行程外，我們也精心為各位更好的用餐，我們會為客人在標準內安排最好餐廳用餐（團隊一般會安排在市內較好餐廳），我們會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）。

第八天 拉薩—羊八井地熱—當雄—那木措—拉薩 (地熱、那木措) 宿：準四星拉薩鴻峰酒店 或 同級

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。我們在扎西半島稍作停留之後，隨後返回拉薩。途中經【羊八井地熱泉】，亦可在此見識全國最高溫度的溫泉，泉水含大量礦物質，對多種疾病均有療效。



第九天 拉薩 (羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺) 宿：準四星拉薩鴻峰酒店 或 同級

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，宮殿別致，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畫著西藏悠久的歷史；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場面，是全西藏最有名的寺廟之一。



第十天 拉薩+++格爾木(168 西藏專家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)

今天我們將搭乘拉薩到格爾木的青藏鐵路火車，全程將花費 13 小時，午餐在火車上使用，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 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 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！我們將於晚上時分抵達青海第二大城市格爾木。 宿：青藏列車



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 1142 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。

第十一天 西寧【西寧關東清真寺】/ 成都【寬窄巷子 CA4212 20:00-21:30 暫定 宿：準四星河畔酒店或同級

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。每年 4 至 7 月份，湖中鳥島彙集了數十萬隻候鳥，它們或翱翔於藍天之間，或嬉戲于碧波之中，或棲息於沙灘之上，鳥聲如雷，揚聲數十哩，蔚為壯觀。 11 點 10 分火車抵達青海的省會-西寧；午餐後遊覽【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。【寬窄巷子】老成都代表性之一整個範圍是由三條巷子所組成，剛好在成都人民公園附近，蠻接近市中心的，分別是寬巷子、窄巷子以及井巷子，寬巷子的街道最寬，其他兩條則只有寬巷子的一半寬，井巷子是因為康熙年間的一口井而得名，尤其在井巷子的末端，牆上刻著從西元 312 年張儀建立了成都之後的過往。



第十二天 成都—香港或澳門—台北或高雄 暫定 3U8795 15:50-18:05 + CI806 20:10-21:45

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。



費用包含及服務標準如下：

1 關於交通：

機票：臺北或高雄澳門成都來回四段機票+成都至西寧單程機票+拉薩至成都單程機票 全程六段機票 以上航班參考暫定
 旅遊車：成都接送機服務+西藏、青海全用車為旅遊車（金杯車、宇通車、日野、亞星、考斯特、五十鈴）
 火車票：西寧至拉薩單程車票

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](#)

標準團：(成都河畔或同級) 3 星 ([拉薩金蕃酒店或同級](#)) 3 星級 (日喀則烏孜或同級) 3 星

豪華團：([成都正熙國際或同級](#)) 準 4 星 ([拉薩福鑫園酒店或同級](#)) 4 星級 ([日喀則久木亞美或同級](#)) 4 星

尊爵團：([成都瑞城名人或同級](#)) 準 5 星 ([拉薩雅汀舍麗花園酒店或同級](#)) 準五星級 ([日喀則久木亞美或同級](#)) 4 星

3 關於用餐：早餐均在酒店享用 (費用不含: 10 人以下均為小包團，午晚餐沿途可依個人口味自行選擇享用更為方便)

4 關於門票：所列各景點第一門票

5 關於導遊：西藏段全程優秀中英文導遊服務。

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 (費用不含:火車上餐費、個人消費，等司導小費：(建議每天台幣 200~250 元)

出發日期	住宿等級	2 人	3 人	4 人	5~9 人	10-15 人	16~20 人
1、2、3、4、11、12 月	標準等	94,000	87,000	85,000	81,000	74,000	71,000
1、2、3、4、11、12 月	豪華等	95,000	88,000	86,000	82,000	75,000	72,000
5、6、10 月	標準等	97,000	90,000	88,000	84,000	77,000	74,000
5、6、10 月	豪華等	98,000	91,000	89,000	85,000	78,000	75,000
7、8、9 月	標準等	103,000	96,000	94,000	90,000	83,000	80,000
7、8、9 月	豪華等	104,000	97,000	95,000	91,000	84,000	81,000

特別聲明：

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！