



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+青海湖極地美景攝影路線

船遊雅魯藏布江、藏東神湖巴松錯、最美山峰之首南迦巴瓦峰+藏西聖湖羊卓雍錯、卡洛拉冰川+藏北羌塘草原、聖湖納木措+山南聖地庸布拉康、藏王墓、澤古湖全覽十二日



【“168TIBET 西藏攻略旅遊網”獨家服務】

- 1、線路編號：L-SC-LF16800-0212。
- 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、不擅自更改或延伸線路而增收費用，從中牟取額外收入；
- 5、拉薩住宿豪華準五星酒店或同級，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；
- 7、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；
- 8、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；
- 9、我社加保旅行社伍佰萬旅遊險+意外疾病突發醫療險(高原反應適用)
- 10、辦理入藏批件請旅客備妥臺胞證須有簽註章效期內傳真掃描至我社；
- 11、提供貴賓獨家中藥配方無任何副作用，進藏前服用有效提前預防減緩高原反應；
- 12、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；
- 13、貼心安排茶馬古道(高原獨有的藏王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)

★本公司行程均已版權登記 請勿抄襲以免觸法★



藏族同胞載歌載舞歡迎鐵路抵達拉薩。

安排精緻行程

行程特色：

- 一條線路走遍西藏著名景點，攝影和探險的首選行程；
- 林芝飛機進，拉薩出，不走回頭路，林芝海拔低，讓您逐步適應高原
- 領略西藏第一座宮殿【庸布拉康】與【昌珠寺】鎮寺之寶珍珠唐卡
- 走訪雪山草原像綠毯綿延至天邊相接成地平線的視覺震撼【澤古湖】
- 留戀壯麗舒展的攝影天堂——尼洋河谷
- 探秘船遊世界上最大最深的峽谷——【雅魯藏布大峽谷】
- 雪峰冰川下夢境般的聖湖巴松錯
- 體驗世界最高的湖泊，“星雨落幕納木錯”的感覺



看點：醉美林芝——人間最後的天堂靚點：巴松錯、魯朗林海、巨柏樹、南迦巴瓦峰、尼洋河、雅魯藏布大峽谷、米拉山、色季拉山、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、最長的峽穀之最。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；柔情的魯朗林海終年碧綠蒼翠，讓人清新愜意……



青藏鐵路沿線分佈著青海湖、可哥西裡自然保護區、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，岸邊別說耐鹼的胡楊，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裡無人區 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→香港或澳門→成都 參考 KA481 14:45-16:30 + KA824 19:00-21:30 宿：準五星瑞城名人或同級

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，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 07:20-09:10 (加贈船遊雅魯藏布江峽谷、南迦巴瓦峰觀景台、加贈千年核桃民俗村)

宿：四星林芝賓館或同級

早 7:30 搭乘成都—林芝的航班，預計 9:15 抵達林芝機場。林芝機場接團，之後前往舉世聞名的雅魯藏布江大峽谷沿雅尼洋河谷前行。這是尼洋河最美的一段，薄薄的晨霧浮在江面上，陽光下江面銀光粼粼，白雲系在山腰，遠處是金色的雪山，美麗的田園籠著輕煙，詩畫般的風景中到達娘奧中心碼頭，登高原遊船。欣賞世界上海撥最高的江河美景，經佛掌沙丘到達★雅魯藏布大峽谷入口處。換乘景區環保車，沿途經情比石堅、大渡卡等景點後來到南迦巴瓦觀景台，零距離觀南迦巴瓦峰的磅礴雄姿，聽江水轟鳴沿峽谷東去，而後乘船返回，沿尼洋河到達林芝，此處的觀景台是遠觀世界第十五高峰——南迦巴瓦峰的魅力最佳位置（2005 年曾被《中國國家地理雜誌》當選為中國最美的山峰之首），世界上海撥最高的峽谷風景盡收眼底，晚上前往千年核桃王民俗文化村，觀賞民族表演，體驗藏民的農家生。



西藏印象提示：乘坐遊船遊覽雅魯藏布江可以感受到由於兩岸懸殊的落差造成的巨大落差，從江面上眺望整個峽谷，會有無與倫比的震撼感受。其次還可以深入雅魯藏布江大峽谷入口處，遠眺神聖的，加拉白壘神峰和南迦巴瓦峰。前往碼頭沿途，您可以欣賞到苯日神山、苯日神泉、桑樹王、藏王墓、天葬台等美景，乘坐國內目前最先進的（雅江遊艇），暢遊中國十大峽谷之首的雅魯藏布江大峽谷，順江而下，……行至派鎮，在此您不僅可以欣賞到美麗的峽谷景色，壯觀的跌水，雄偉的雪山，還可以欣賞到佛掌沙丘、迎客松等自然人文奇觀。隨後驅車前往直白，觀賞大渡卡古堡遺址、魔心石、在大峽谷觀景台最近距離的欣賞中國十大名山之首的【南迦巴瓦峰】，觀賞聞名於世的雅魯藏布江一號和二號大拐彎。



第三天 (巨柏樹、色季拉山、南迦巴瓦峰、魯朗林海、加贈比日神山農家宴) 宿：四星林芝賓館或同級

上午參觀有 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“龍王穀”、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；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送達（墨脫是中國唯一不通公路的縣城），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、葬。晚上在比日神山特別為貴賓安排，享用農



家宴，品嚐當地特色風味專吃蟲草的、美味藏香雞、可愛藏香豬。

第四天（紅教神湖巴松措、加贈秀巴千年古堡、工布江達尼洋河、加贈太昭古城、米拉山口）宿：拉薩準五星新鼎酒店或同級

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。隨後前往秀巴千年古堡地處工布江達縣巴河鎮，距縣城 55 公里，是尼洋河風光帶重要旅遊景點之一。在很久以前，這裏並不叫秀巴，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。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。後前往太昭古城位於工布江達縣境內 318 國道以西 24 公裏處的太昭村內，是林芝地區的重點旅遊景區，擁有聞名區內外的太昭古城、唐蕃古道、茶馬古驛站、清朝古墓群四大古景點。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。



第五天：拉薩（札基寺吉祥天母財神廟、布達拉宮、大昭寺、八廓街）宿：拉薩準五星新鼎酒店或同級

本日前往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，下午前往【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。在此您可以盡情的購買您所喜愛的西藏飾物。下午前往羅布林卡坐落於西藏自治區拉薩市西郊拉薩河的北岸。。隨後前往紮基寺，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！



第六天 拉薩-澤當（庸布拉康、昌珠寺、鬘牛舞迎賓）宿：澤當四星雅驢河酒店

早餐後出發前往西藏雅驢文化的發源地—山南，抵達後參觀西藏第一座王宮—雍布拉康。午餐後前往昌珠寺聲名遠播的鎮寺之寶—珍珠唐卡，是一件世界罕見的珍寶。這幅用珍珠串成線條繪出的“觀世音菩薩慈息圖”（堅期木厄額松像），是元末明初的西藏帕莫竹巴王朝時期，由當時的乃東王的王后出資製成的。這兒林木蔥蘢，風景絕佳，蓮花生和米拉日巴等有名的人物都曾在昌珠寺周圍修行，其修行地遺址仍存，是佛教信徒朝拜的聖地，寺內環境幽靜，建築精美，值得一看。



第七天 澤當 v 加贈藏王墓 v 加贈澤古湖 v 羊卓雍措 v 卡洛拉冰川 v 日喀則 宿：日喀則四星久木亞美大酒店

早餐後前往藏王墓是迄今為止發現的規模較大、保存較完整陵墓群、藏王把陵墓建在瓊結的原因：是瓊結是塊風水寶地、人傑地靈松贊干布統一西藏高原後雖然政治中心從山南遷到拉薩，但舊王族仍然居住在瓊結一帶，為緬懷祖先創業的功勳及不忘掉哺育自己祖先的雅驢河谷，他們經常回來居住。隨後前往美麗的澤古湖印入眼簾的是連綿雅拉香布雪山倒影在湖中原始的森林草原風光你可選擇在此優遊的騎著馬兒漫步草原或靜靜的欣賞湖光山色看著湖面上倒映的雪山，成群的野鴨在湖上戲水，附近草原上散佈著珍珠般的牛羊和野鹿，“秋水共長天一色，落霞與孤鶩齊飛”，哲古草原並非平坦草原，而是巨大草場連綿起伏，完全不同於藏北草原的空曠。草原是悠遠的，像綠毯一樣綿延到天邊，形成了綠草與藍天相接的地平線。哲古草場遍佈著各種野生動物。有國家一級保護動物：藏野驢、盤羊、黑頸鶴、雪豹、丹頂鶴；還有國家二級保護動物岩羊、黃羊、銀狐、猓、雪雞、水獺、旱獺、灰鴨、斑頭雁、豺狼等。大自然的精靈們在遼闊的草原上自由地倘佯。**中午特別為您精心安排體驗在草原上，所搭建具藏民族特色風情的帳棚餐廳內享用午餐別具風情**，下午驅車翻越海拔 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，讓你陶醉於這世外桃源般之人間仙境中久久不忍離去。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」。環繞聖湖途經世紀冰川卡若拉冰川續沿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！



第八天 日喀則—拉薩 (紮什倫布寺、藏香的製作、歌舞晚宴) 宿：拉薩準五星新鼎酒店或同級

上午前往【紮什倫布寺】參觀，紮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。午餐後由中路返回拉薩，中路是沿著雅魯藏布江而行，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！晚上享用晚餐後欣賞精彩的藏族歌舞表演。



第九天 拉薩—羊八井地熱—當雄—那木措—拉薩 宿：拉薩準五星新鼎酒店或同級

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」，蒙古語稱為騰格裡海，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，其中最有名的是紮西半島，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。我們在紮西多半島稍作停留之後，隨後返回拉薩。



第十天 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哥西裡藏羚羊保護區)

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--唐古喇山啞口(5,072 公尺)、世界海拔最高的唐古喇山火車站(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哥西裡無人區，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！



第十一天 西寧【東關清真大寺、水井巷】→ 成都 CA4206 16:20-17:40 宿：準五星瑞城名人或同級

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。稍後前往水裡一條街 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。



第十二天 成都【黃龍溪古鎮】→ 香港或澳門 臺北或高雄 參考航班 KA821 13:55-16:40 + KA482 18:10-19:55

早上享用完早餐後前往聞遐邇的黃龍溪古鎮，古鎮主要由青石板街組成，建築主要是明末清初的遺存。鎮上古牌坊、古寺廟、古代民居與古榕樹、古崖墓、古渡口渾然一體，極具川西情調，風光獨具魅力。每年初一至大年十五，古鎮會舉行多種活動，如耍火龍、彩龍、水龍等，十分熱鬧。黃龍古鎮至今仍保留著打更的習俗，每天每兩小時打一次更，遊人在此可真正感覺到黃龍鎮的古樸民風。享用午餐後前往機場搭乘豪華客機帶著滿滿甜蜜回憶回到六星級溫暖的家結束難忘的雪域之旅。



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！