

西藏三大聖湖之一聖湖羊卓雍措(Yamdroktso)，超脫生死之外的寧靜！羊卓雍措就像鑲嵌在群峰之間的一塊不規則的藍色寶石，又像一條絲質細膩的寶藍色綢帶環繞於山腳，閃著盈盈的變幻著的藍光，向遠處伸展著。

古老的日喀則，日光、雪山、寺廟，一片美麗而神奇的土地。

日喀則市是一座古老的城市，距今已有 600 年的歷史，紮什倫布寺是歷代班禪駐地及安息地，古老的文化、雄偉的寺廟建築、壯麗的自然景觀，成為西藏最有吸引力的旅遊勝地。

冰與火之歌：潔白的冰川如一副巨型唐卡掛在山壁上

在陽光的照耀下熠熠生輝的卡若拉冰川，促使冰舌前緣緩慢移動的冰層頂部發生張裂，形成壯麗多姿的冰塔林。雖然頭頂依然是艷陽高照，冰與火的抗衡在這達到極致！

靈魂的洗禮，魂牽珠穆朗瑪聖母峰。

仰望聖母峰，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。每向聖母峰靠近一步，都要付出多一份的代價和情感！當您體驗到人與山、精神與自然的對峙與溝通時，當您有幸親眼看到她、當您顫抖的心感受到她時，那天地間的景色和景象才絕對的真實！

離天上最近的聖湖那木措，在此沉思、冥想、體會、頓悟，與神耳語。

西藏三大聖湖之一聖湖納木措(Namtso)，是世界上海拔最高的湖泊，天湖像一面巨大寶鏡，鑲嵌在藏北的草原上，湛藍的天、碧藍色的湖、白雪、綠草、牧民的牛毛帳篷及五顏六色的山花，交相輝映，遙望湖畔，水天一色、碧空藍湖渾然一體。坐在湖邊，看水，看山，看天，看雲，出神入化！

在世界的中心，萬山之祖-神山岡仁波齊，呼喊著愛！

岡仁波齊峰，藏語意為神山之王，每年更有許多朝聖者來此轉山，至今仍是一座無人征服的處女峰。人們對於岡仁波齊神山的崇拜可上溯至西元前一千年左右。連希特勒曾親自下令，讓納粹分子希姆萊祕密前往西藏岡仁波齊，據說，那裡隱藏著地球軸心。

百川之源，聖湖瑪旁雍錯，「永恆不敗的碧玉湖」。

世界上最高的淡水湖，又是南亞著名的恆河、印度河、薩特累季河和雅魯藏布江的源頭，唐朝高僧玄奘在其所著《大唐西域記》中對瑪旁雍錯也有所描寫，將這裡稱為「西天瑤池」。佛教經典中將一處湖泊稱為「世界江河之母」。

在扎達土林的荒涼中找到奇蹟，記憶有限念想無邊，這是地球嗎？

猶如置身於外太空的星球，荒蕪、雄壯、不可思議的造型。晚霞點燃土林的生命之光，它們好像驟然變成了一座黃金鑄造的宮闕，綿延千里、雄渾而蒼涼，浩大壯闊，是世界面積最大的土林。

西遊記的通天河在此 - 唐僧！留下肉來！獅泉河。

匯齊岡底斯山和喜馬拉雅山兩大山系雪水的獅泉河，河水沒有受到任何污染，清澈見底，右岸有終年不斷流的泉河補給，因泉水所在山體形同獅子，故名獅泉河，它就是在西遊記上所寫的通天河。

古象雄王國，傳說中的香巴拉 - 穹隆銀城。

傳說中西藏古象雄王國的都城，位於海拔 4400 米的卡爾東山頂，面積 10 餘萬平方米。藏語為「瓊隆威卡爾」即「大鵬鳥居住的銀色城堡」，多麼浪漫又威風的名字啊！

橫跨在中印邊境，半鹹半淡的神奇湖泊，三個傻瓜之湖-班公錯。

站在遠處眺望，只見班公措無際如海，在群山中像只蔚藍色的眼睛。湛藍的天空映入湖水，生出一種獨有的寧靜與深邃，使人心曠神怡。

在繁星之下，感受那億萬年的孤寂...後藏阿里最美的星空。

在阿里暗夜公園裡，觀賞色彩斑斕的銀河，欣賞由成千上萬顆五顏六色的星體組成的夜空圖，還能捕捉到劃過天際的流星，體驗星垂平野闊的意境。

犛牛在山間散步，野鹿在曠野馳騁，穿越藏北無人區，欣賞那曲羌塘草原七彩美景。

藏北無人區，雖然比遠方還要遠，六月方綠的草場業已轉黃，藍天純淨，美得無法形容的湖水倒映著自由徜徉的白雲，藏野驢和藏羚羊飛奔，就像三大神湖頭頂的雲彩。不時掠過眼前的成群的牛羊，給這片雪域高原增添了迷人的景致，使得藏北草原呈現出美輪美奐的醉人畫面。

穿越中國最精彩的湖泊群，藏北多湖地帶，一錯再錯，錯到仙境。

湖水像深海的海水一樣湛藍，從眼前一路鋪展至天邊，與天際線處的雪山相接。這種神山、聖湖的組合，是西藏湖泊最常見的一種形式，在長達 1000 多公里的行程中，神山、聖湖一直伴隨我們。這條路最大的特色就是路兩旁到處是“錯”，因此有人說這是一條“錯、錯、錯，一錯再錯”的路。

用天堂之鏡照出心靈的塵淨，只為尋你的一絲氣息。

在最接近天空的地方，有一面“天空之鏡”叫紮布耶茶卡，一望無際的白色湖面純淨無比，任歲月變遷，依然如故。湖邊緊密相連的十二個結晶池，是留給鹽湖的禮物，有的白色，有的紅色，有的棕色，像是落在荒原上的「調色盤」。

古老雍仲苯教的聖地，傳說中象雄諸神的居所。

當惹雍錯是苯教最重要的神湖，這裡曾是象雄王朝的王宮所在地，達爾果山山頂積雪終年不化。一列七峰，仿佛是守護神般，也是傳說中象雄諸神的居所。

“威光映複的魔鬼湖” 西藏第一大湖泊及中國第二大鹹水湖。

色林錯，藏語意為“威光映複的魔鬼湖”，是西藏第一大湖泊及中國第二大鹹水湖。為西藏最大的內陸湖水系，流域內有眾多的河流和湖泊互相串通，組成一個封閉的內陸湖泊群，主要湖泊除色林錯外，還有格仁錯、吳如錯等 23 個衛星小湖。

Stay in 拉薩聖地天堂洲際大飯店，體驗當地文化，純淨心靈故鄉。

<https://www.ihg.com/intercontinental/hotels/cn/zh/lhasa/lxaha/hoteldetail>

這裡的安謐神聖，讓人慢下腳步，感受自己和世界的真實存在，是蕩滌心靈的純淨故鄉。

多味的西藏拉薩，獨具特色的多國飲食文化。

多味的拉薩，拉薩是整個西藏食宿條件最好的地方。其膳食主要分為藏菜，川菜和西式風味，幾家旅店內的餐廳同時也供應尼泊爾和印度菜。

全程使用(3 人 1 部)越野大吉普車(拉薩地區除外)，讓您的旅程更精彩舒適。

遼闊的阿里，美麗的新世界，讓我們為您安排一個歡樂、開心、又有深刻記憶的 - 西藏深度之旅。本行程全程使用豐田 Toyota 4500cc 越野車，每車座位三人 (不含司機)。專業領團嚮導：我們的師傅幾乎都擁有多次帶團進入到藏區阿里的經驗。

克服高山症的要領：

1. 認識高山症(高原反應)：

「高山症」指的是在短期內攀登至高海拔地區，身體因缺氧無法適應而產生腦部與肺部的不適反應，以頭痛、頭暈為主要症狀，還有疲倦、無力和腸胃道的反應，如噁心、嘔吐、沒有食慾，以及睡眠上的困擾，像夜間反覆醒轉或失眠等。這些症狀通常在抵達高海拔地區之後 6 到 12 小時出現，有時更快。通常在幾天後，當身體逐漸適應高海拔的環境，不舒服的症狀會自行緩解。

2. 海拔攀升多高，才會有高原反應：

根據統計 (海拔 1920-2975 公尺)，有 25% 的人會產生急性高山反應；3000 公尺以上的高山，發生率是 42%；海拔 4000 公尺左右的高山有 50% 的人會感到不適。如果直接飛到拉薩(3860 公尺)以上的高度，84% 的人會出現高山反應。

3. 什麼樣的人容易引發高原反應:

通常小孩與成人的發生機率相同，性別差異也不大。但肥胖者、感冒和心肺功能不佳的人有較高的發生率，要特別小心。50歲以上的人發生機率相對較低，但值得注意的是，平日體能狀況極佳的人也未必能夠避免。

4. 如何預防與克服高原反應:

1. 請依個人的身體狀況，諮詢醫生或藥劑師用藥。
2. 到達西藏旅遊，三個字：慢！慢！慢！小心緩慢行動，有助於避免高山反應。初抵達時，應儘可能減少活動量，放慢腳步，給自己充份的時間休息適應。
3. 注意保暖與散熱，預防感冒，避免菸酒與熬夜，有助於減少高山反應發生的機會。
4. 如有頭痛或不舒服時，吃點止痛藥物，飲食清淡，如有需要時可補充氧氣，緩解不舒服的症狀。

貼心專業的安排與操作，讓您的西藏旅遊更舒適。

1. 車上鋼瓶氧氣瓶提供:

旅遊車上備有鋼瓶氧氣，以便您在旅途中所需要時，能適時的供給，讓您在安心及放心的旅遊。

2. 提供一人一小氧氣瓶: 旅途中建議您不要依靠氧氣瓶，但我們仍貼心提供您一人一瓶，以備不時之需。

3. 專業醫師至酒店做高原反應症狀的相關檢查:

到達拉薩時，我們與當地醫療機構配合，安排專業醫師至酒店為您做高原反應症狀的相關檢查。

4. 專業領隊隨團服務:

我們的領隊一定是多次帶過西藏團，瞭解當地風俗民情。帶您一起克服高原反應，讓您的西藏旅程有保障。

5. 安排當地資深優秀導遊司機配合:

長期當地資深團隊的配合，安排當地資深優秀導遊司機，讓您的旅程在食、住、行都您感受我們貼心的照顧，並深度體會西藏文化。

6. 【特別贈送】: 1. 拉薩迎賓哈達 2. 免費提供礦泉水無限暢飲 3. 送「拜訪西藏榮譽證書」，除了您相機拍攝的美景外，榮譽證書也代表您親自走過西藏，征服地球的第三極。

備註: 西藏為軍方所管轄特殊自治區，軍方因時局不穩定有權隨時全面管制限制藏區入藏!!

每日行程:

第1天

桃園→成都

飛往四川省會、蜀國古都—成都。

集合於桃園機場，搭機飛往四川省會—成都。抵達後入住飯店休息，做好入藏前的各項準備。

由於飛往拉薩的班機均為早班機，所以我們在成都安排機場旁的酒店，讓您可以得到充分的休息，準備明日展開精彩的天上八阿里探祕之旅。

早餐//自理

午餐//自理

晚餐//機上簡餐

宿：5★賽侖吉地大酒店或同級

第2天

成都→拉薩(適應高原反應後，晚上到藥王山拍布宮夜景)

★拉薩(海拔 3650 公尺)

藏語中的聖地、佛地、“日光城”。更是無數旅人中的夢中之城，是西藏全區政治、經濟、文化和交通中心。

★藥王山

藏語「角布日」意為「山角之山」，這是指藥王山位於布達拉宮所在的紅山的山角。在這拍夜景，不管是甚麼等級的相機都很容易拍出生動感佳又端正大氣的布達拉宮照片，簡直就跟明信片上的一樣。

早餐//酒店餐盒

午餐//中式合菜 60

晚餐//蕃隆老北京涮羊肉 80

宿：拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級

第3天

拉薩：布達拉宮、大昭寺、八廓街

★布達拉宮

世界文化遺產，藏傳佛教的精神象徵，世界上海拔最高的古代宮堡式建築群。

★大昭寺

世界文化遺產，吐蕃時期建築，西藏最古老的神廟，在藏傳佛教徒心目中有至高無上的地位。

★八廓街

既是轉經道，又是購物區，這裡是體會地道藏人生活的最佳地點。

早餐//酒店內享用

午餐//拉薩娜瑪瑟德 60

晚餐//人民公社菌類火鍋 80

宿：拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級

第4天

拉薩→羊卓雍錯→卡若拉冰川→遠眺江孜宗山古堡→日喀則(白居寺、十萬佛塔)
(3人一部吉普車)

★羊卓雍措，(海拔 4441 米)

西藏三大聖湖之一，「天上仙境、人間羊卓；天上繁星、湖畔牛羊」。

★卡若拉冰川(海拔 5100 米)

潔白的冰川如一副巨型唐卡掛在山壁上，在陽光的照耀下熠熠生輝。

★日喀則(海拔 3836 米)

西藏第二大城，後藏曾經的政教中心，歷代班禪的駐錫之地。

★白居寺

建於 1418 年，寺內融匯了葛魯派、薩迦派和布頓派三派佛堂，各教派和睦共處的現象。

★十萬佛塔，

內共有 112 間佛殿，殿內的壁畫大部分都是十五世紀尼泊爾藝人的作品。

★江孜宗山古堡

藏語意為「至高無上的王宮」。位於江孜古城中央，九世紀時吐蕃王朝在此山上建立的城堡。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//酒店風味 80

宿：喬穆朗宗酒店或同級

第 5 天

日喀則(紮什倫布寺)→定日→珠峰大本營→絨布寺(3 人一部吉普車)

★紮什倫布寺(海拔 4300 米)

歷代班禪的駐錫地。藏語“吉祥須彌山”，是格魯派的六大寺廟，始建於 1447 年。

★絨布寺(海拔 4980 米)

世界海拔最高的寺廟，距離珠峰頂約二十公里，是觀看珠穆朗瑪峰的最佳位置。運氣好還可一睹~聖母峰的日照金山壯麗的美景(視天候狀態而定)。

★珠峰大本營(海拔 5200 米)

算得上是世界上最高的商業中心了。整個聖母峰登山大本營如同一個繁華的帳篷小城鎮。

★珠穆朗瑪聖母峰(海拔 8844 米)

是喜馬拉雅山脈的主峰-地球之巔。峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，一派聖潔景象。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//中式合菜 80

宿：絨布招待所或同級

第 6 天

絨布寺→崗嘎(老定日)→途經佩枯錯、希夏邦馬峰保護區→薩嘎
(3 人一部吉普車)

★佩枯錯(海拔 4590 米)

是日喀則地區最大的湖泊，湖岸有野馬、藏野驢、藏羚羊、仙鶴、黃鴨、灰鴨等野生動物活動。希夏邦馬峰的倒影與雅魯藏布江的濤聲，成為佩枯錯永恆的主題。

★希夏邦馬峰(海拔 8013 米)

位於西藏聶拉木縣境內，藏語意為「氣候嚴酷」舊稱「高僧贊峰」，是喜馬拉雅山脈系統下的高峰之一，也是唯一完全位在中國境內的 8000 公尺高峰。

★薩嘎(海拔 4502 米)

藏語意為「可愛的地方」，位於喜馬拉雅山與岡底斯山，兩大山脈間，是新藏公路上的交通樞紐之一，阿里南線的起點。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//中式合菜 80

宿：西部驛站大酒店或同級

第 7 天

薩嘎→途經仲巴沙丘、帕羊濕地、馬攸木拉山口、公珠錯→鬼湖拉昂錯→聖湖瑪旁雍錯(吉烏寺)→塔欽(3 人一部吉普車)

★仲巴(海拔 4800 米)

位於日喀則地區的最西端，喜馬拉雅山脈北面，南面與尼泊爾王國接壤，有著「野驢牛故鄉」的美

譽，境內的傑瑪央宗冰川為雅魯藏布江源頭。

★五彩沙漠(海拔 4715 米)

從仲巴縣城至帕羊鎮的途中，有許多新月形沙丘，被稱為五彩沙漠。五彩沙漠的形成是由山體岩石為紅色，加上沙丘的表層冰凍結霜，天空碧藍，太陽升起時，冷暖色渾為一體如五彩地毯，神奇壯觀。

★帕羊濕地草原(海拔 4700 米)

地處日喀則地區最西端，是世界最高海拔河流雅魯藏布江的發源地。草原牧場牛羊悠游於青青草地和皚皚雪山之間，如詩如畫的田園風光。在這裡可觀賞到傑瑪央宗冰川及國家一級保護動物黑頸鶴。

★馬攸木拉山口 (海拔 5200 米)

位於阿裡地區霍爾巴鄉西側，是日喀則市和阿裡地區的地理分界。山口視野較好，廣闊的高山草甸荒無人煙，運氣好還能看到高山上奔跑的藏羚羊等野生動物。

★公珠錯 (海拔 4400 米)

周圍是喜馬拉雅山脈和岡底斯山脈邊緣的原始大山，草場、雪峰、湖水在朝陽的照耀下形成一幅美麗的大自然畫作。湖邊濕地上常有大群的黑頸鶴、藏野驢和黃羊出現。

★瑪旁雍錯 (海拔 4590 米)

浩翰、寧靜、清澈的瑪旁雍錯是世界上多個宗教認定的聖湖，也是亞洲乃至整個世界最負盛名的湖泊之一。在諸多古經書中，它都被稱為“聖湖”之王，是世界上最高的淡水湖，瑪旁雍錯在宗教上的地位與神山岡仁波齊齊名。

★拉昂錯 (海拔 4572 米)

拉昂錯藏語意為“有毒的黑湖”，此湖為鹹水湖。這兩個湖像兩顆心，一白一黑，頗為有趣的是聖湖瑪旁雍措一年四季都是安靜如玉而一河之隔的鬼湖拉昂措卻是終年波濤洶湧。

★基烏寺 (海拔 4660 米)

蓮花生大師所居淨土聖地，寺廟矗立在一座拔地而起的淡紅色山體之上，被信徒們稱為桑朵白日山，其意為銅色山，從山頂居高臨下，可以將瑪旁雍措盡收眼底。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//中式合菜 80

宿：喜馬拉雅岡仁波齊酒店或同級

第 8 天

塔欽(遠眺納木那尼峰，神山岡仁波齊)→札達(札達士林、托林寺)(3 人一部吉普車)

★岡仁波齊峰 (海拔 6638 米)

是中國岡底斯山脈主峰，中國最美的、令人震撼的十大名山之一。藏語意為「雪山之王」，梵語意為「濕婆的天堂」，為苯教的發源地，佛教、印度教、耆那教、苯教，皆奉之為神山，素有「神山之王」的美稱。沿途可看到來自印度、尼泊爾以及西部藏區各地朝聖轉山的人。據說朝聖者來此轉山一圈，可洗淨一生罪孽；轉山十圈可在五百輪回中免下地獄之苦；轉山百圈可在今生成佛升天。千百年來朝聖者絡繹不絕。

★納木那尼峰 (海拔 7694 米)

當地人稱之為“聖母之山”或“神女峰”。位於喜馬拉雅山西段與神山岡仁波齊峰遙遙相對。納木那尼峰具有我國喜馬拉雅山最大冰川群。冰川由三條晶瑩透明的冰塔林組成，就像一座座童話的宮殿

★札達士林 (海拔 3750-4450 米)

士林是經流水侵蝕而形成的特殊地貌，札達士林，一座座城堡、一群群碉樓、一頂頂帳篷、一層層宮

殿，參差嵯峨，儀態萬千，氣勢磅礴，錯落有致.....在高原迷幻光影的襯托下，這裡宛若神話世界。

★古格王國遺址 (海拔 3765 米)

由吐蕃後裔創立的古格王朝占地約 183 萬平方米，成為西藏西部最強大的王朝，並為西藏佛教的再次復興作出巨大貢獻，卻不知為何似乎在一夜之間就消失無蹤，成為千古之迷。它由王宮、廟宇、碉樓、佛塔、洞窟組成；宮堡依山迭砌，從地面到山頂建築物高度達 300 米，居高臨下，地勢險峻，氣勢雄壯巍峨。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//中式合菜 80

宿：札達土林城堡大酒店或同級

第 9 天

札達(古格王國遺址、象泉河)→穹隆銀城→獅泉河(3 人一部吉普車)

★托林寺 (海拔 3700 米)

是現今唯一格魯派寺院，院內建築齊聚印度、西藏與尼泊爾的風格，寺院周圍可見 100 多座佛塔廢墟，寺內保存古老的壁畫，雖已不復以往繁榮，但在藏區依然有著無可取代的歷史與教地位。

★象泉河

在西藏歷史上有著不可磨滅的地位，以象泉河為中心，曾孕育出富饒璀璨的象雄王國、古格王國等。

★穹隆銀城 (海拔 4400 米)

是傳說中西藏古象雄王國的都城，位於海拔 4400 米的卡爾東山頂，面積 10 餘萬平方米。藏語為「瓊隆威卡爾」即「大鵬鳥居住的銀色城堡」，多麼浪漫又威風的名字啊！

★獅泉河 (海拔 4255 米)

阿里地區首府，又稱為「噶爾(藏語意為帳房、兵營)」，因清朝軍隊曾駐紮而得名，位於阿里北環線分叉點與新藏公路上的交通要塞，亦為阿里地區的商業經濟重鎮。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//酒店風味 80

宿：象雄大酒店或同級

第 10 天

獅泉河→班公錯→獅泉河(阿里暗夜公園)(3 人一部吉普車)

★班公錯 (海拔 4250 米)

橫跨中國與喀什米爾，並集鹹水湖(喀什米爾)與淡水湖(中國)於一身，湖面中有一鳥島，每年春夏都有黑頸鶴、紅嘴鷗等 20 多種候鳥來此作客，蔚為壯觀；還蘊藏著眾多極具價值的岩畫遺址。

★日土岩畫

創作年代大約為公元前六世紀至公元前三世紀之間。岩畫內容包括獵狗、鹿、牛、羊、老虎等動物，以及武士、獵人、牧人等人物，真實生動地呈現了兩三千年前游牧民族生活的情境。

★阿里暗夜公園 (海拔 4200 米)，

分為星空體驗區、望遠鏡觀測區和旅客服務區；我們將愜意在暗夜公園觀賞色彩斑斕的銀河，欣賞由成千上萬顆五顏六色的星體組成的夜空。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//酒店風味 80

宿：象雄大酒店或同級

午餐//中式合菜

晚餐//酒店風味

第 11 天

獅泉河→革吉→雄巴→亞熱(錯納錯)→昂拉仁錯→仁多鄉(3 人一部吉普車)

★革吉 (海拔 4800 米)

藏語意為“美麗富饒的土地”，屬羌塘高原大湖盆區，平均海拔 4800 米，有“世界屋脊的屋脊”之稱。

★錯納錯 (海拔 4796 米)

也作茶里錯，位於中國西藏自治區阿里地區革吉縣境內，地處革吉縣東南部，亞熱鄉政府駐地以北 7 公里。

★昂拉仁錯 (海拔 4715 米)

一座被當地人譽為人間仙境的湖泊；昂拉仁錯湖形不規則，湖中多島嶼。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//中式合菜 80

宿：仁青休布錯招待所 或同級

第 12 天

仁多→仁青休布錯→帕瑪→扎布耶茶卡鹽湖→塔若錯→措勤(3 人一部吉普車)

仁青休布錯 (海拔 4756 米)

原生態的湖，美得越是純粹，能隨觀看方位不同而變化景致的神奇大湖。

扎布耶茶卡鹽湖 (海拔 4400 米)

鹽湖分為南湖和北湖，形狀如葫蘆，湖水是粉紅色的。是世界第三大的鋰鹽湖，愛旅遊的人常稱它為“西藏的天空之境”。

塔若錯 (海拔 4566 米)

周邊山的顏色因為含有很多礦物質所以呈現出不同的顏色，有著難得一見的紅色湖水。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//中式合菜 80

宿：措勤高原印象酒店或同級

措勤→扎日南木錯→當惹雍錯(遠眺達爾果山)→文布南村→當穹錯→尼瑪

第 13 天

(3 人一部吉普車) (海拔 4600 米)

扎日南木錯 (海拔 4600 米)

西藏第三大湖，措勤的藏語意思“大湖”正是因為紮日南木錯而得名。湖畔的木諾山孤峰(海拔 5000 米)是觀賞紮日南木錯的最佳位置。

當惹雍錯 (海拔 4600 米)

西藏原始苯教崇拜的最大聖湖，也是藏北大地上最動人的湖泊，湖面形似金剛杵，四面群山環抱，南面的達果神山山頂積雪終年不化。岡仁波齊和瑪旁雍錯，達果雪山和當惹雍錯，念青唐古喇山和納木錯，並列為西藏的三大名山聖湖。

達爾果山 (海拔 5000 米以上)

一列七峰，仿佛是守護神般，頂覆白雪，形狀酷似 7 座整齊排列的金字塔，它和當惹雍措一起被苯教徒奉為聖地，也是傳說中象雄諸神的居所。

文布南村 (海拔 4600 米)

文布也是西藏象雄文明的發祥地，至今的文布遺址也是世界上的一個謎，這是一座與世

隔絕的村莊，被雪山湖泊環繞的桃花源，是這片藏北大地的靈魂，被旅行者稱為“最西藏”的地方，是“神之居所”。

羌塘自然保護區 (海拔 5000 米以上)

藏語中意思是“北方高地”，特指藏北高原，是高原荒漠生態系統的代表地區，這裡不僅有星羅棋布的湖泊，空曠無邊的草場以及皚皚的雪山和冰川，而且有眾多的瀕危野生動植物。

當穹錯 (海拔 4475 米)

當穹措像一塊自天際間墜落的翡翠，靜靜的鑲嵌在群山之中，湖的東岸是連綿不斷、屏風般矗立的褚紅色山壁，被湖水沖刷而成的階梯從湖畔山頂一圈又一圈地環繞到湖濱。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//中式合菜 80

宿：尼瑪財康賓館或同級

第 14 天 尼瑪→達則錯→色林錯→班戈錯→班戈(3 人一部吉普車)

達則錯 (海拔 4459 米)

又名達克次湖、達格濟錯，藏語意為虎頂湖。達則錯的水，如一塊調色板，泛著幽藍、粉紅、金光糅合在一起的絢爛色彩。

班戈錯 (海拔 4532 米)

亦稱「班戈湖」、「傍格湖」、「硼砂湖」，藏語意為「胸膛湖」，屬鹹水湖。班戈縣名即源於該湖名。湖濱為天然牧場，湖周圍常有野驢、羚羊、岩羊、狐狸等覓食嬉戲。

色林錯 (海拔 4530 米)

色林錯，藏語意為“威光映複的魔鬼湖”，曾名奇林湖、色林東錯，是西藏第一大湖泊及中國第二大鹹水湖。為西藏最大的內陸湖水系，流域內有眾多的河流和湖泊互相串通，組成一個封閉的內陸湖泊群，主要湖泊除色林錯外，還有格仁錯、吳如錯等 23 個衛星小湖。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//中式合菜 80

宿：班戈天湖酒店或同級

第 15 天 班戈→藏北羌唐草原→納木錯→羊八井→拉薩(3 人一部吉普車)

藏北羌唐草原(海拔 4500 米)

羌塘，是中國五大牧場之一，是西藏面積最大的純天然草原！這裡有多樣的地貌戈壁、草原、湖泊、山川和美麗迷人的景色。也是野生動植物的天堂

★那木措(海拔 4718 米)

聖潔的納木錯在藏語中為“天湖”之意。西藏三大聖湖之首，是世界上海拔最高的湖泊。

★遠眺羊八井(海拔 4300 米)

世界上海拔最高的地熱溫泉發電站。蒸汽田在白雪皚皚的群山環抱之中，構成了引人入勝的天然奇觀。

早餐//酒店內享用

午餐//中式合菜 60

晚餐//酒店晚餐 258

宿：拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級

第 16 天

拉薩/成都/桃園

★分享您的旅行與感動:

帶著滿滿的回憶,搭乘豪華客機回到台灣溫暖的家,結束此次難忘美好的西藏之旅。在旅行中無論是感動的時刻、甜蜜的氛围、或是購物秘笈,歡迎您!與我們分享!

早餐//酒店內享用

午餐//機上套餐

晚餐//機上套餐

宿:溫暖的家

* 以上行程及酒店安排,以當地旅行社最終確認為準 *

@費用說明

參團費用:全程 元/人(單房差 元) **12人以上成團。**

參團訂金:每人 NTD30,000 元整。

@團費包含

- 1.航空公司來回團體機票;行程表中註明之飯店住宿、餐食、車資、門票等費用。
- 2.500萬責任險及20萬意外醫療險
- 3.臺北、大陸兩地機場稅、安檢、燃油附加費等外加費用

@費用不包含

- 4.當地導遊、司機及領隊之小費;建議小費 NTD300 元/天
- 5.私人之電話費、洗衣費、飲料費及其他個別費用
- 6.行程需與團體同進同出,若有中途脫隊者,行程中所載明之餐食、旅遊、住宿、機位等團體行程,除視同個人放棄外,尚需補足團費差價。

西藏出團備註

【入藏證所需資料】

※團隊進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏證件.需要提供以下相關資料：

一.參團旅客之護照影本、臺胞證照片頁影印件、有效期簽注頁影印本、和『掃描有效期頁之檔案』。

二.參團旅客職業以及基本聯絡資料

三.凡年滿 65 歲 (含) 以上者，需提供醫院健康報告書。

特註如下: (一).凡年滿 70 歲(含)以上 1.若有親友陪同只需提供公立醫院健康報告書。2.若無親友陪同單獨旅行者,健康報告書上需寫明適合高海拔旅遊。

(二).凡年滿 80 歲(含)以上,必需有親友陪同外,另需提供公立醫院健康報告書,健康報告書上需寫明適合高海拔旅遊。

※辦理入藏證需要在入藏前二十三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,此乃屬不可抗力之因素,不可歸責於兩岸旅行社,尚請旅客明鑑。

【西藏旅遊注意事項】

1.西藏旅遊是無法與華東、北、沿海一地可比，參團的旅客需有心理準備，因高原所帶來的不同程度的高原反應難免，但大體都可適應，但凡有重大疾病：心臟疾病（心臟病.冠狀動脈狹窄.心律不整）、高血壓(無控制者)、糖尿病、攝護腺腫大、行動不便，甚至出發前突發感冒症狀,皆建議旅客勿前往,為自身安全請自行斟酌,如有因此而產生健康上或經濟上之危害或損失之結果,由旅客自行負責。

若已報名並繳交訂金完成報名者，如因旅客自身健康因素突發,無法前往旅遊，訂金恕不退還，敬請見諒。

2.如發生嚴重高原反應，而需要後送或住院醫療，所有後送的費用或住院醫療費用，如機票.住宿.看護費用等需由旅客自理。

3.旅客於旅遊活動開始後,因自身健康因素或私人因素中途離隊退出旅遊活動時,視為自動放棄,恕無法退還旅遊費用。

4.西藏的飯店內多配備有氧氣機，此為個人自行付費的行為，團費不包括其使用費用;在正常情況下，到達西藏地區後的前幾天高山反應實乃正常現象，非屬必要，盡量不使用氧氣筒。

5.西藏早晚溫差大，紫外線強，天氣變化無常，故請備妥相關用品，如太陽眼鏡和毛衣、厚外套。

6.新聞工作者、法師、政治人物或其他因身份敏感等，台胞證及入藏函申請不易，請於報名前主動告知，若未事先告知者，以致簽證未及時批准下件而影響行程，已繳之費用恕不退還，請自行負責。

7.本行程交通、住宿、觀光點絕對以最順暢之遊程作為安排，若遇特殊狀況如塌方、路阻、車輛故障、當地政府行為、觀光點休假、住宿飯店調整及其他不可抗拒之因素，或因飛機起降的時間、轉機點、進出點調整，行程因此可能會有所更動，本公司保有變更行程之權利。

8.布達拉宮參觀時間，由西藏旅遊局統一調配，於前一天才知，故行程順序會有前後調整，且有限制參觀時間(需旅客配合)，敬請見諒！（參觀需查驗台胞證）

9.中國現在所有的火車票都是採實名制，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%取得軟臥與確定搭乘哪一個車次，如果真的有少數無法取得軟臥車票，將會以硬臥優先替代，屆時也將退還搭硬臥的每

位旅客價差的費用，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。

10. 旅行過程中，請尊重西藏宗教習俗及民俗並遵守相關政府規定，不要與他人發生不必要的糾紛。
11. 參團者於行程中，請勿脫隊並隨時注意個人安全！
12. 特殊餐食：若有特殊餐食者（例如吃素者），最少請於出發前 5 天（不含假日）告知承辦人員，為您處理。且中國地區素食烹飪手藝水準與台灣落差甚大，各團體餐廳皆以簡便的炒青菜 2~3 道為主，敬告素食客人如前往中國旅遊，請先自行準備素食罐頭或泡麵等，以備不時之需。
- 13. 阿里相對條件艱苦，僅適合有去過高原經驗者，此活動不適宜第一次入藏人群。**
14. 阿里地區沿途人煙稀少，經濟落後，沿線賓館多未評定星級。加之處於高原地帶，水、電資源缺乏，有時候也會遇到停水、停電的情況。請大家體諒。
15. 此線路條件相對比較艱苦而且路途遙遠，經常不能按時抵達就餐點。所以請參團團員自備佐餐，同時準備足夠的乾糧、零食、水果和礦泉水等食品以備不時之需。
16. 由於是在高原行駛，人煙稀少，途中車輛負荷較重，可能會遇到汽車拋錨並影響行程的情況，領隊導遊會協助司機儘快修理，望隊員做好心理準備。
17. 隊員在旅行過程中，參加各種活動時應該注意人身及財產安全，特別是長時間徒步等高體力活動，如果因自身原因出現人身及財產損失，將按有關保險條例由保險公司進行賠償。
18. 可在出發前提前服用抗高原反應的藥物，但服用前請遵醫囑。
19. 長時間在戶外活動，請戴上太陽帽，太陽鏡，塗抹防霜，做好防曬措施以保護皮膚。
20. 自備保暖水壺，一杯熱乎乎的白水絕對是高原清晨的雞血。
21. 高原氣候，瞬息萬變，太陽出來溫度馬上升高，雲層遮住氣溫馬上下降。早晚溫差大，河谷和垭口溫差大。還有風寒和水寒效應，注意勤增減衣服，以免感冒。
22. 藏區旅遊時切勿私自行走，以免與當地藏狗、犛牛等發生衝突，產生意外！