



如果您覺得您的人生好像還少了點什麼？
那就表示您該來西藏走一趟了...

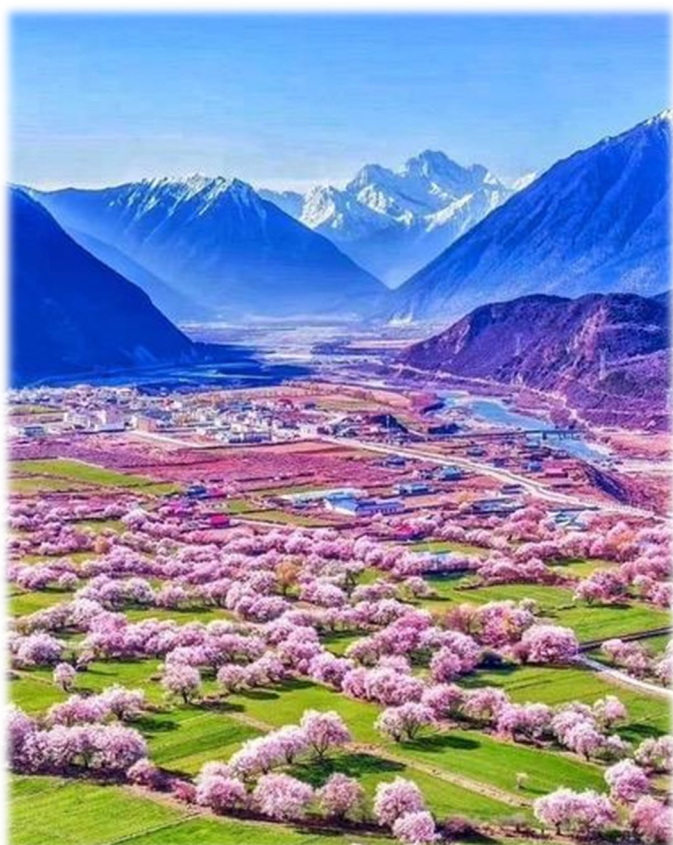
四月西藏 林芝桃花 雙聖湖、青藏鐵路、秘境 13 日

林芝桃花節【季節限定版】

是春遊西藏不可錯過的花海盛宴...

四月林芝雖寒意未盡，但春天已如約而至，3月底至4月初，是林芝桃花盛開的季節。

放眼望去，在延綿百里的山腰上，成千上萬株野生桃樹花滿枝頭，灼灼桃花在高山峽谷間鋪展開來，爭相鬥艷，將漫山遍野染成迷人的粉白色。遠處山巒交錯，山腳下桃花爭相綻放，近處的村落、麥田周圍也都點綴著粉嫩的桃花樹，彷彿陶淵明詩中的桃花源。在一望無際粉色花海中，一年一度的春日盛會「林芝桃花節」正式拉開帷幕...





行程特色

AmazingTour

嘎拉 桃花村

巴宜區嘎拉村，自從有了桃花節，幾乎年年的主會場都會選擇在這舉辦，因此被稱作是“林芝桃花第一村”。嘎拉村就在川藏線旁，擁有 270 畝的桃花林，站在高處一眼望過去，田園、山丘都是粉紅桃花。



波密 桃花溝

從傾多鎮繼續往前，翻過山頭就是玉許鄉，這算是桃花溝的最深處，從入口處要開上四五十公里才能抵達這裡。因遙遠的車程，來這裡的遊客少了很多，山谷裡的桃花開得密密麻麻、熱熱鬧鬧，在這裡您可以欣賞如雲如海的桃花。



魯朗林海

是一片典型的高原山地草甸狹長地帶，長約 15 公里，平均寬約 1 公里。兩側青山由低往高分別由灌木叢和茂密的雲杉及松樹組成。中間是整齊劃一的草甸，猶如人工整治一般。草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上成千上萬種野花怒放盛開，頗具林區特色的木籬笆、木板屋、木頭橋及農牧民的村寨星落棋布、錯落有序，勾畫了一幅恬靜、優美的“山居圖”。暢遊于魯朗林海中，呼吸著清新的空

氣，聽著周邊溪流蜿蜒，看著滿眼的綠意簡直就是人間天堂。

巴松措

藏語中是“綠色的水”的意思，湖面海拔 3700 多米，湖面面積達 6 千多畝，是紅教的一處著名神湖和聖地。



羊卓雍措

湖泊面積 675 平方公里 海拔 4441 米，是距離拉薩最近的湖泊。一年四季皆宜的旅遊景區，全年 90% 的景觀都很美，只要天氣晴朗，從山腳的湖泊近水面到山頂的湖泊觀景台，不同角度看羊湖都不一樣。在崗巴拉山口的觀景台看羊湖，這片藍色水域就像一個嬌羞的少女手中的紗幔。羊湖的藍是獨一無二的，如果你換個角度，隨車下降，看到的羊湖又是不一樣的色彩。在近水區域，羊湖的湖面呈現不一樣的顏色，遠處的水更深，近處的水更碧綠。在其他湖泊，你無法感受這種遠近高低各不相同的湖面。

一個嬌羞的少女手中的紗幔。羊湖的藍是獨一無二的，如果你換個角度，隨車下降，看到的羊湖又是不一樣的色彩。在近水區域，羊湖的湖面呈現不一樣的顏色，遠處的水更深，近處的水更碧綠。在其他湖泊，你無法感受這種遠近高低各不相同的湖面。



精選酒店

特別安排 國際品牌 5 星 / 當地 5 星

- ☆ 2 晚 林芝 悅皇冠度假飯店 (LinZhi Joy Crown Resort Hotel) 或同級
- ☆ 2 晚 拉薩 天堂洲際度假酒店 (InterContinental Lhasa Paradise By IHG) 或同級
- ☆ 2 晚 拉薩 瑞吉度假飯店 (The St. Regis Lhasa Resort) 或同級

「“西藏江南”的自然之美」5★林芝 悅皇冠度假飯店

林芝悅皇冠度假飯店坐落於雪山與河谷之間，融合現代雅致與藏地風情，展現林芝「小瑞士」的獨特魅力。客房寬敞舒適，可遠眺尼洋河與巍峨群山；館內設有恆溫泳池、SPA中心與觀景餐廳，讓旅人於靜謐自然中盡享奢華體驗。夜幕降臨，漫天星光與清風相伴，是感受高原寧靜與浪漫的絕佳所在。



「離天堂最近的奢華」5★拉薩 天堂洲際度假酒店

拉薩天堂洲際酒店坐落於拉薩河畔，遠眺布達拉宮與雪山天際線，氣勢恢宏卻不失典雅。酒店以藏式藝術融合現代設計，金碧輝煌又溫潤靜謐。客房寬敞舒適，部分配備供氧系統，貼心照顧高原旅人。館內設有多間特色餐廳與水療中心，讓您在純淨的高原天空下，盡享尊榮住宿體驗，體會「離天堂最近的奢華」。



「世界屋脊的奢華居所」5★拉薩 瑞吉度假飯店

瑞吉度假飯店由世界知名設計師 Jean-Michel Gathy 精心打造，以色拉寺為靈感，融合紅漆木工藝與現代雅韻，展現濃厚藏式美學。酒店環境靜謐高雅，客房設有一般供氧與彌漫供氧系統，讓旅人舒適適應高原。登上六樓 Tubo Bar，可遠眺布達拉宮與城市夜色，在純淨星空下舉杯，細細體會「離天堂最近的地方」的靜謐與浪漫。細細感受離天堂最近的地方的魅力。



特別安排

- ☆『醫護隨團』西藏地區(第 2-11 天)安排醫護人員隨團照顧貴賓。
- ☆『隨車配備』隨車醫用氧氣鋼瓶 4L 氧氣一瓶+每人一罐可攜式氧氣、血氧監測儀。
- ☆『隨車補充』醫用葡萄糖隨車配備、水果、礦泉水溫馨提供，更快適應高原氣候。
- ☆『特別祈福』垺口掛經幡，感受藏傳佛教的虔誠信仰。
- ☆『精美紀念』精美哈達獻祝福；車載轉經筒每人一份，為家人和未來祈福。
- ☆『純玩全包團』無商店購物，無自費。贈送全程領隊、導遊、司機服務費。



路線規劃

AmazingTour



航班參考

AmazingTour

天數	日期	航空公司	航班編號	起飛城市 / 抵達城市	出發時間	抵達時間
D 01	04/06(一)	中國國際航空	CA 186	桃園 TPE / 北京 PEK	13:00	16:15
D 02	04/07(二)	中國國際航空	CA 4127	北京 PEK / 林芝 LZY	06:40	10:40
D 11	04/16(四)	青藏鐵路	Z166	拉薩 LXA / 西寧 XNN	11:50	09:11+1
D 13	04/18(六)	中國國際航空	CA 1268	西寧 XNN / 北京 PEK	09:20	11:45
D 13	04/18(六)	中國國際航空	CA 189	北京 PEK / 桃園 TPE	14:00	17:10



行程內容

AmazingTour

D-01

臺北桃園 TPE ✈ 北京首都機場 PEK CA 186 1300/1615

今日集合於桃園機場搭機飛往北京...

接機後安排晚餐，晚餐後入住酒店休息。

【北京】簡稱“京”，古稱燕京、北平，北京地處中國北部、華北平原北部，東與天津毗連，其餘均與河北相鄰 中華人民共和國首都、省級行政區、直轄市、國家中心城市、超大城市，國務院批覆確定的中國政治中心、文化中心、國際交往中心、科技創新中心。2024 年末，北京常住人口為 2183.2 萬人



早餐：XXX

午餐：機上簡餐

晚餐：中式合菜 80

住宿：北京 過境酒店 或 同級

D-02

北京 PEK ✈ 林芝 LZY CA 4127 0640/1050

雅尼濕地玻璃棧道 15KM/25M 林芝八一鎮

【林芝】(海拔 2951 米) 古稱工布，藏語音譯為尼池，寓意為太陽寶座，地處西藏東南部，首府八一鎮位於尼洋河畔。素有西藏江南、雪域明珠等稱號。地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 公尺，海拔最低的地方僅僅 900 公尺，氣候濕潤，景色宜人。林芝擁有全中國最大的原始林區，是世界生物多樣性最典型地區，擁有古老淳樸的工布文化和風格迥異的門珞民俗，擁有世界上最深的峽谷『雅魯藏布江大峽谷』、擁有海拔 7782 公尺，高度排在世界最高峰行列的第 15 位的南迦巴瓦峰、巴松措...等一大批自然景觀，自然風景絕美，猶如世外桃源。擁有太昭古城、千年古堡群等歷史古跡和易貢將軍樓、波密紅樓...等紅色遺跡。在林芝，可以欣賞到除了沙漠和海洋以外的一切美景，山谷、杉林、村落、花海、雲霧、雪山、溪流……可謂無處不風光。



【雅尼濕地】(海拔 2920 米) 總面積 8738 公頃，是尼洋河與雅魯藏布江交匯處，形成一清一濁一急一緩的江河匯流奇觀。

這裡的【玻璃棧道】是西藏歷史上第一個玻璃觀景台，台上有一個“此生必駕 318”的標誌。踏上棧道，一路攀升，走上超大圓形玻璃觀景台，便可盡情觀賞江河匯流的壯美。一處最不像西藏的地方，近觀碧水、沙洲、綠樹；遠眺雪峰、群山、藍天，有著江南的煙雨迷離，又有著高原的聖潔壯美，美得讓人久久不忍離去。

【林芝八一鎮】位於尼洋河畔，海拔 2980 米，原名“拉日嘎”，是林芝地區政治經濟及文化中心。在 20 世紀 60 年代以前，這裡還是一片野獸出沒的亂石灘，只有兩座小寺廟和幾十戶人家在此生活。1951 年西藏和平解放，人民解放軍開始在此修路築橋、建設城鎮，周邊的村民慢慢遷居到這裡，“拉日嘎”漸漸成為西藏重要的交通樞紐。為了紀念人民解放軍對“拉日嘎”城鎮建設的貢獻，林芝人民把這裡改為八一新村，後改為八一鎮。目前已是一個設施齊全的多功能的新興城鎮，這裏的人們生活節奏明顯比拉薩快，消費較西藏其他城鎮高。主要景區有尼洋河谷經濟區、帕隆藏布江景區。於山寨竹屋棲身，於白雲山際放歌，於溫泉花海沐浴、是融入自然、蕩滌塵垢的夢幻旅途，亦是攝影、科考、探險的絕佳去處。



★貴賓抵達仙境“林芝”後請放慢腳步、放鬆心情，安排進酒店休息，慢慢習慣 2900 米的海拔。

早餐：酒店早餐

午餐：花間首座 80

晚餐：林芝迎賓宴 120

住宿：5★ 林芝 悅皇冠酒店 或 同級

D-03

林芝 30KM/1H 嘎啦桃花村 200KM/4H 波密



【嘎啦桃花村】(海拔 2900 米)嘎啦桃花村位於西藏林芝市巴宜區，平均海拔約 3000 米，是林芝桃花的代表之地與尼洋河畔賞花的最佳去處。村莊三面環山，一面臨河，春季時雪山、森林與粉紅桃花交織成絕美畫卷。全村擁有 1200 餘株野生桃樹，綿延成 270 餘畝的「世外桃源」，每當三、四月間桃花盛放，漫山遍野如霞似錦，粉白交融，美不勝收。這裡不僅是行政村，更被譽為「桃花第一村」，每年林芝桃花節的主會場亦設於此。走進嘎拉村，青稞田、藏屋、牧歌與桃花相伴，風景如詩如夢，是最能代表林芝春天氣息的浪漫聖地。





【色季拉山口】(海拔 4720 米)

是個海拔 4720 米的垭口，位於林芝至魯朗林海的中間，是觀賞中國最美雪山、也是西藏的四大神山之一“南迦巴瓦峰”的絕佳觀景臺【南迦巴瓦觀景台】因南迦巴瓦峰峰體終年積雪，

雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，所以它也被稱為“羞女峰”，許多人都以看到南迦巴瓦峰為幸運象徵，更有人不遠千里跋涉而來，只為在巴季拉山口遠眺到南迦巴瓦峰的真面目。旅客可將經幡掛上山口，為家人及親友祈福。



【魯朗林海】(海拔 3700 米) 藏語意為「龍王谷」，是龍王爺居住的地方，也是「叫人不回家」的地方。是一片典型高原山地草甸狹長地帶。兩側青山由低往高分別由灌木叢和茂密的雲杉和松樹組成「魯朗林海」；草甸中溪流蜿蜒，草坪上報春花、紫苑花、草梅花、馬先蒿花等成千上萬種野花盛開，錯落有致勾畫一幅恬靜、優美「山居圖」。

【魯朗國際旅遊小鎮】是一個被群山環抱的寧靜小鎮。鎮上到處是木屋、籬笆的田園風光。遠處群山上雲霧繚繞，高山草甸上野花遍野，景色優美。如今此地的住宿、餐飲等營業場所比較齊全，很多走川藏線的遊客會選擇在這裡停留。



✿ 特別安排入住波密秘境中的詩意假期【仁青莊園客棧】 ✿

★安排篝火晚會 進入仁青莊園(海拔 2600 米)，參加篝火晚會。在熊熊燃燒的篝火旁，您可以與當地居民和其他遊客一起跳舞、唱歌，盡情享受狂歡之夜。篝火晚會不僅是一次難忘的娛樂體驗，更是瞭解藏族文化、感受藏族人民熱情好客的好機會。

早餐：酒店早餐

午餐：魯朗石鍋雞 80

晚餐：聖地卓龍藏家宴 120

住宿：波密 仁青莊園 或 同級

D-04

波密

【仁青客棧】(海拔 2737 米) 一處藏於雪山與森林之間的靜謐天堂。上午不會有 morning call，安排自由活動，晨起推窗，遠山白雪映著陽光，湖水清澈如鏡，空氣裡瀰漫著松木與花香。白天，您可以在客棧旁的露台上超 Chill 地啜飲咖啡，欣賞波密絕美風光；或漫步在春意盎然的村道間，感受藏地最柔軟的一面。夜幕降臨，圍坐篝火旁，聽藏歌、仰星空，與旅伴共度一場溫暖又浪漫的高原夜。仁青客棧，不只是住宿，更是一段讓人放慢腳步、與自然共呼吸的療癒時光。



【**波密桃花溝**】(海拔 2600 米) “中國最美桃花谷”，這裡桃花林綿延百里，成片的波密古桃林沿著帕隆藏布江和波堆藏布江盛開。波密地區的桃花屬高原桃花，從西邊工布江達至米林達到東邊波密縣。其中波密波堆藏布河流經的傾多鎮~許木鄉綿延 30 公里，號稱中國最長的桃花溝。

【**嘎朗湖**】(海拔 2700 米) 嘎朗湖位於西藏林芝波密縣，湖水清澈如鏡，四周雪山環繞，倒影如畫，被譽為「西藏最美的高原湖泊之一」。



早餐：酒店早餐

午餐：中式合菜 80

晚餐：仁青風味餐 80

住宿：波密 仁青莊園 或 同級

D-05

波密 200KM/4H 林芝



【**高山牧場體驗騎馬射箭**】(海拔 3000 米) 我們迎著初升的太陽，從波密出發，踏上了前往高山牧場的旅程。沿途風景如畫，山巒起伏，綠意盎然，仿佛置身於大自然的懷抱中。經過一段蜿蜒曲折的山路，我們終於抵達了這片被冰川滋養的廣闊牧場。在這裡，我們可以體驗騎馬射箭的樂趣。騎上駿馬，在牧場上馳騁，感受著風從耳邊呼嘯而過的快感，仿佛與大自然融為一體。射箭場上，我們拉滿弓弦，瞄準靶心，一箭射出，感受著力量與技巧的完美結合。讓我們釋放了壓力，更讓我們深刻感受到了大自然的威力。

【**大柏樹景區**】我們驅車前往林芝。沿途，我們欣賞到了壯麗的雅魯藏布江大峽谷風光，以及沿途的藏族村落和獨特的藏式建築。抵達林芝後，我們前往大柏樹風景區，漫步在大柏樹下，感受著歲月的滄桑和生命的堅韌。這些古老的大樹見證了林芝的歷史變遷，也成為了林芝的一道獨特風景。



早餐：酒店早餐

午餐：川菜風味 80

晚餐：酸菜雞 100

住宿：5★ 林芝 悅皇冠酒店 或 同級

D-06

林芝 125KM/2H 巴松措 343KM/4.5H(拉林高速) 拉薩

【巴松措 + 觀光車】(海拔 3380 米)藏語中是“綠色的水”的意思，是一座冰川堰塞湖，湖面海拔 3,484 米，東西長 13.8 公里，南北平均寬 1.85 公里，面積 25.5 平方公里，最大水深 60 米。湖面面積達 6 千多畝，是紅教的一處著名神湖和聖地。巴松措的湖水卻是令人心醉的翡翠般的綠色，而且隨著遠近不同，湖水的綠色現出不同的層次、不同的濃淡、不同的美感。

【湖心島】名為紮西島，巴松措最引人注目的

的是湖心的一座小島。在湖畔隔岸望去，島上滿是綠樹，跟綠色的湖面相呼應著，兩條寬約 2 米的浮橋把島與岸相連，但從山上向下望去，紮西島猶如一顆寶石般鑲嵌在巴松措湖中，使整個巴松措剎時便有了靈氣。

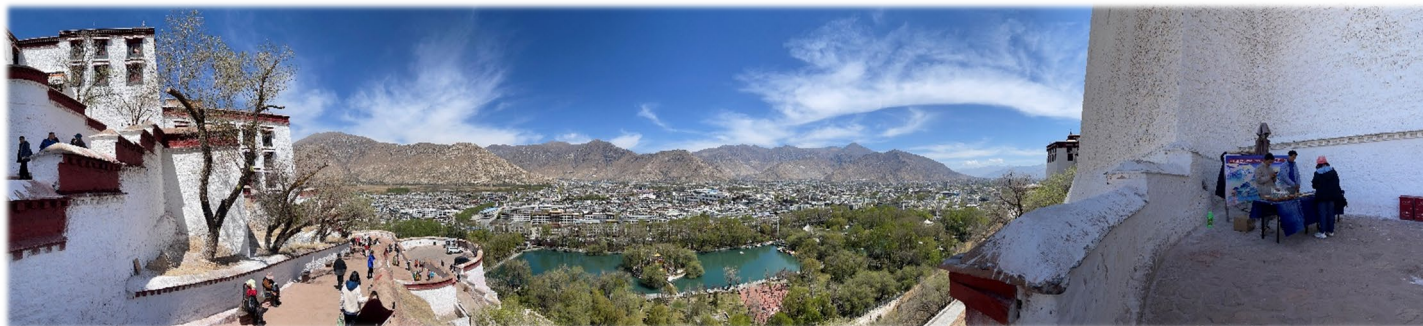
【錯宗工巴寺】(藏語意為“湖中城堡”)湖心島的中間建有一座寺廟，這裡既稱藏傳佛教寧瑪派聖地，寺廟中供奉的是甯瑪派創始人蓮花生大士。巴松措是寧瑪派聖地，有著許多蓮花生大士的傳說，因此儘管這裡位置偏遠，寺

廟不大，但前來進香朝拜的信徒卻絡繹不絕。

【拉薩】(海拔 3650 米)拉薩別稱邏些，是西藏自治區首府，對很多人來說是個既夢幻又神秘的地方，是中國具有雪域高原和民族特色的國際旅遊城市，也是遊客到訪西藏的首選之地。以風光秀麗、歷史悠久、風俗民情獨特、宗教色彩濃厚而聞名於世。一塊可供靈魂歇腳的土地，一個充滿傳奇與神話的地方，也是無數顆在凡俗生活疲憊的心想要抵達的歸宿。這片雪域高原常被評選為一生中一定要去的神秘景點，它是那麼的遺世而獨立，似乎每個被世俗紛擾的心靈，都可以在這裏找到最原始的體悟。拉薩地處高海拔之地，日照時間長，平均每日有 8 小時陽光，因此也被稱為「日光之城」。

【文成公主實境秀】

該劇以真實歷史改編，講述了大唐文成公主與松贊干布和親的歷史故事。表演以拉薩自然山水為背景，搭建真實場景，由大唐歌舞和藏族歌舞、藏戲等融合現代舞美燈光效果呈現，也是一場戲劇、音樂、舞蹈的完美盛宴。全劇分為五幕：《大唐之韻》、《天地梵音》、《藏舞大美》、《高原之神》、《藏漢和美》。



早餐：酒店早餐

午餐：巴河川味軒 80

晚餐：宴巴蜀 100

住宿：5★ 拉薩 聖地天堂洲際大飯店 或 同級

D-07

拉薩市區一日遊



【布達拉宮】(入內) (海拔 3700 米) 座落在拉薩市區西北的瑪布日山上，是座規模宏大的宮堡式建築群。建於西元 7 世紀，是藏王松贊幹布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建。在拉薩海拔 3700 多米的紅山上建造了 999 間房屋的宮宇，宮體主樓 13 層，高 115 米，全部為石木結構，5 座宮頂覆蓋鎏金銅瓦，金光燦爛氣勢雄偉，是藏族古建築藝術的精華，被譽為高原聖殿。布達拉宮是歷世達賴喇嘛的冬宮，也是過去

西藏地方統治者政教合一的統治中心，它分為紅宮和白宮兩部分，紅宮主體建築是靈塔殿和各類佛堂，也是舉行佛事活動的場所；白宮是歷世達賴喇嘛起居及處理行政事務的場所。

【藥王山觀景台】(海拔 3725 米) 位於布達拉宮西南側，與布達拉宮咫尺相對，登上觀景台，當太陽透過雲層，照射到布達拉宮上方的時候，藍天白雲，紅瓦金頂，整個布達拉宮看起來十分莊嚴肅穆；傍晚時分，在觀景臺上可看到紅色的霞光撒在布德拉宮上，極其妖嬈。50 人民幣的背圖，就是在這裡拍攝的。

【大昭寺】(入內) 位於拉薩市區的東南部，是西藏地區最古老的一座仿唐式漢藏結合木結構建築。在五世達賴(1642—1682)執政的 40 餘年中，曾進行了大規模的修葺與擴建，而形成今天的規模；它同時也是西藏的佛教中心，每年都有成千上萬的教徒從千里之外的家鄉三步一叩首地走到拉薩大昭寺來朝拜釋迦牟尼，祈求降福。



【八廓街】位於拉薩舊城區又稱八角街，是一整片舊式的、有著濃鬱藏族生活氣息的街區，由手工打磨的石塊鋪成的街道雖不很寬，卻是拉薩每天客流量最大的地方。最初只是一條環繞大昭寺的普通街道，後來成為朝聖者的轉經路，如今已成為西藏最著名的轉經道與旅行商業中心。這裡店鋪林立，流動的貨攤超過千家，臨街的房子幾乎都是商店，經營大小各異的轉經筒、藏袍、藏刀、生動拙樸的宗教器具等各式用品，還有從印度和尼泊爾遠道而來的各種商品，是不可錯過的尋寶勝地。

【藏文化體驗(藏香製作)】藏香有著上千年的歷史，一直伴隨著藏族人民的生活。將多種植物如藏紅花、檀香、白豆蔻、鬆香等藥材與藥方粉按一定比例磨碎、拌勻至完全混合，加入定量的山泉水攪拌成泥，再根據不同的模具做成塔香、線香、倒流香等形狀，最後經過晾晒等工序制成藏香成品。藏香因具有清心健脾、殺菌消毒等功效，備受人們青睞。



早餐：酒店早餐

午餐：人民食堂 80

晚餐：喜藏特色餐 120

住宿：5★ 拉薩 聖地天堂洲際大飯店 或 同級

D-08

拉薩 108KM/2H 羊卓雍措 230KM/4H 日喀則



【崗巴拉山口】(海拔 4990 米)有著巨大的瑪尼堆，扯著重重疊疊的風馬旗（即彩色經幡），在風中呼啦啦地飄揚。這裡是俯瞰羊卓雍措的最佳地點：山頂上有雲層覆蓋，在湖面投下巨大的不規則身影。純淨的湖水在陽光下呈現深淺不同的藍，魚鱗般的細小波浪是如此地深邃，奪人魂魄。

【羊卓雍措】(海拔 4998 米)簡稱羊湖，距拉薩不到 100 公里，與納木錯、瑪旁雍錯並稱西藏三大聖湖，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，是世界最高的淡水湖——有「天上聖湖」美譽；湖光山色之美，冠絕藏南。

【卡若拉冰川】(海拔 5020 米)位浪卡子縣和江孜縣交界處離縣城 71 公里，屬甯金抗沙峰冰川向南漂移後形成的懸冰川。長年受公路上車塵的覆蓋，冰川整體呈黑白分層形態。



早餐：酒店早餐

午餐：新派川菜館 60

晚餐：豐盛藏餐 80

住宿：5★ 日喀則 希爾頓酒店 或 同級

D-09

日喀則 266KM/3.5H 拉薩



【紮什倫布寺】(入內) (海拔 3800 米)班禪大師的靈魂安息地——黃教六大寺之一。藏語意為「吉祥須彌山寺」，是後藏最大的一座格魯派寺廟。西元 7 世紀，松贊幹布統一西藏後，以崗巴拉山為界，將所轄地區劃分為「衛」和「藏」兩部分，山以東為衛區，也稱為「烏思」或前藏；山的西面稱藏區，也稱後藏。全寺有牆垣圍繞，周長達 3000 多米，由佛殿、經堂、祀殿等組成的主建築群，簷樓疊閣，朱壁金頂，也是歷代班禪的駐錫地，歷史地位僅次於布達拉宮。大彌勒殿內供奉九世班禪主持鑄造的鍍金青銅彌勒坐像，是世界上最大的銅佛坐像。

※※【贈送拍攝藏服寫真】拉薩旅遊，到布達拉宮或八廓街拍一套藏服寫真，幾乎已經成為近年來進藏旅遊人的「標配」。擁有 1300 多年歷史的八廓街上，身著藏族服飾、妝容精緻的遊客穿梭在古建築與人群中，在攝影師的指導下擺出不同造型，期待收穫最地道、最「出片」的旅遊體驗。本團贈送規格是「10 張精修照片」如因個人因素無法體驗，恕無法退費，尚祈見諒！



早餐：酒店早餐

午餐：中式合菜 80

晚餐：鹽焗雞風味 100

住宿：5★ 拉薩 瑞吉酒店 或 同級

D-10

拉薩 190KM/3H 納木措 190KM/3H 拉薩

【**那根拉山口**】(海拔5190米)是跨過念青唐古喇山脈去納木措的山間通道，屬於號稱生命禁區的海拔5000米以上的山口。在這裡可以眺望納木措。從山口向北望去，遠遠可以看到碧藍碧藍的納木措。站在山口，遙望四野，心裡頓時會湧起雄渾、蒼茫、遼闊的感覺。

【**納木措**】(海拔4718米)為藏語，蒙古語名稱為“騰格里海”，都是“天湖”之意。位於西藏自治区中部，是西藏第二大湖泊，也是中國第三大的鹹水湖。形狀近似長方形，東西長70多千米，南北寬30多千米，面積約1920km。納木措的最大深度為33米，但最近兩年對湖泊的重新測量發現，納木措最深處超過了120米。蓄水量768億立方米，為世界上海拔最高的大型湖泊。納木措是西藏的“三大聖湖”之一，湖中五個島嶼被稱作是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，都會虔誠地頂禮膜拜。傳說每到藏曆羊年，諸佛、菩薩、擴法神會在納木措設壇大興法會，此間轉湖念經一次，勝過平時朝禮轉湖念經十萬次。所以每到4月15日（佛吉祥日）左右，信徒都要前往納木措轉湖，盛況空前。



早餐：酒店早餐

午餐：中式合菜 80

晚餐：尼泊爾餐 120

住宿：5★ 拉薩 瑞吉酒店 或 同級

D-11

拉薩 青藏鐵路火車 西寧

【**青藏鐵路**】(四人一室)(海拔3600-5072米)全長1956公里，有960公里的海拔高程在4000米以上，其中550公里的地段穿越高原常年凍土地帶。其最高點位於海拔5072米，常年白雪皚皚的唐古喇山垭口，“離天最近的鐵路”和“世界上最高的鐵路”，被譽為“天路”。從拉薩到西寧分別會經過羊八井、念青唐古拉、藏北草原、措那湖、唐古拉山、沱沱河、可可西里以及崑崙山脈和青海湖。沿途景緻～雪山、草原、湖泊、戈壁、野生動物等自然風光和藏族村落等人文景觀。

青藏鐵路示意圖

- 西寧—拉薩
1956公里
- 格爾木—拉薩
1142公里
- 日喀則—拉薩
253公里
- 林芝—拉薩
403公里



早餐：酒店早餐

午餐：列車上合菜 80

晚餐：列車上合菜 80

住宿：火車軟臥（四人一室）

D-12

青藏鐵路火車 09:10 到西寧



【塔爾寺】(入內) (海拔 2700 米) 位於青海省湟中縣魯沙爾鎮西南隅，是西北地區佛教活動的中心。寺的規模宏大，最盛時有殿堂八百多間，占地達 1000 畝，不但是中國喇嘛教六大寺院之一，在全國及東南亞一帶也享有盛名。始建於明嘉靖三十九年 (1560 年)，是為了紀念中國佛教史上著名的宗教改革家宗喀巴而建的。先建一座大銀塔，後來擴建為寺，並把寺命名塔爾寺。藏漢建築藝術的結合也非常巧妙，協調統一。可以說是件精美的建築藝術和工藝美術品。塔爾寺內的酥油花、壁畫和堆繡，被稱為塔爾寺三絕，有很高的藝術價值。

【東關清真大寺】(入內) 始建於西元 1380 年明朝洪武年間，是西寧市規模最大、保存最為完整的古代建築。也是青海省最大的清真寺，是西寧市內最重要的景點之一。站在寺外便可看到一座宏偉的伊斯蘭風格圓拱形建築，這便是清真寺的門樓，兩旁是兩座宣禮塔，也是典型的伊斯蘭建築。而走進內部則是幾座漢式宮殿，宮殿的頂端還有藏傳佛教樣式的屋頂，十分獨特。融合了漢、藏、伊斯蘭幾種建築風格，非常獨特。



早餐：自理

午餐：中式合菜 80

晚餐：慶功宴 150

住宿：準五 西寧 海東國際酒店 或 同級

D-13

西寧 XNN ✈ 北京 PEK CA 1268 0920/1145

北京 PEK ✈ 桃園 TPE CA 189 1400/1710

退房後送機場，返回台灣桃園，為這次精彩的 西藏 林芝桃花 之旅，畫上完美的句點！

早餐：酒店早餐或打包餐

午餐：機上簡餐

晚餐：XXX

住宿：溫暖的家

本團非一般旅遊團，平均海拔 4000 米以上，請斟酌自己身體與心靈狀況。

※正確航班與飯店順序請依最後說明會資料為準，行程表中列明之住宿順序僅為先行提供給貴賓參考之用。

※行程及餐食將會視情況（如季節、預約狀況、觀光地區休假及住宿飯店地點）調整不便之處，敬請見諒。

※車上導遊貼心推薦當地特色土特產，方便貴賓參考選購，自用饋贈皆宜。

※為配合政府政策，大陸散客組團尚未開放前，若有整團文化交流之需求，可參考此行程內容及售價。





報價說明

AmazingTrip

* * * * *

預定 2026 年 04 月 06 日 出發

參考團費：NT 126,400 元/人（現金優惠價：NT 124,000 元/人）

團費訂金：NT 40,000 元/人

單人房差：NT 25,000 元 ◎單人報名如無法安排同性室友，需補單房價差或取消參加。

費用包含：

- 機票：國際段四段來回機票、機場稅、燃油附加費
國內段北京林芝 + 西寧北京 單程機票、機場稅、燃油附加費
- 火車：青藏鐵路 拉薩至西寧火車軟臥車廂(青藏鐵路四人一室)
- 住宿：二人一室 按照行程所列酒店
- 用餐：餐標按照行程所列
- 用車：旅遊大巴車
- 景點：行程所列景點
- 保險：旅責險 500 萬+ 20 萬意外醫療險 + 旅平險 300 萬+ 30 萬意外醫療險
- 其他：入藏函、車載鋼瓶氧氣、隨身氧氣瓶、血氧監測儀、醫用葡萄糖、精美哈達、轉經筒每人一份、掛經幡。
- 全程領隊、導遊、司機 服務費。

費用不含：

- 新辦護照、新辦臺胞證費用。
- 私人之電話費、洗衣費、飲料費、機場行李超重費及其他個別要求之費用。



神牛國際旅行社有限公司
AMAZING BULLS INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE LTD.
10457 台北市中山區吉林路24號2F-1
註冊編號 858600 | 交觀甲 07039 | 品保北 2636

電話：02-25815488
傳真：02-25812966

【西藏旅遊注意事項】

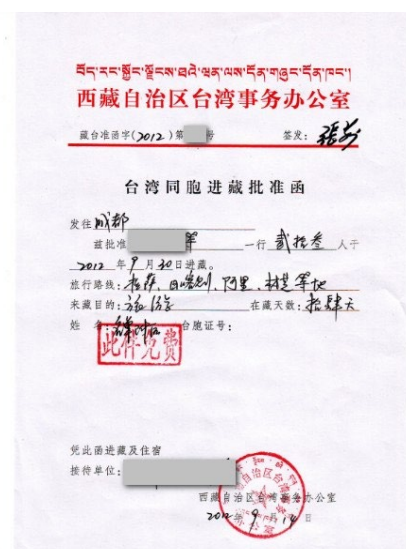
1. 行程屬高原地區，較一般旅遊路線辛苦，住宿點海拔較高：拉薩（約 3,650 公尺）、日喀則（約 3,750 公尺）、山南（約 3,560 公尺）；旅遊景點的海拔更高，如：崗巴拉山口（約 4,990 公尺）、卡若拉冰若川（約 5,560 公尺）、納木措（約 4,718 公尺）；身體狀況不優的人，可能會有高原反應；且行程中住宿、用餐、車況均比不上沿海一帶，參加旅客須有心理準備。凡有重大疾病：如心臟疾病（心臟病、冠狀動脈狹窄、心律不整）、高血壓、糖尿病、攝護腺腫大、行動不便、潔癖及**吃素者**，為自身安全請自行斟酌。
2. 此行程所到之地區，因為海拔高容易引起高山反應現象，請多準備個人所需的預防藥及出發前休息充足以適應高原地區氣候變化。
3. 團體於行程開始後，因本身健康因素或私人因素中途離隊退出旅遊行程或景點時，視為自動放棄，恕無法退還旅遊費用。於行程中如因個人身體不適，無法同團體行進，導致延伸出交通費、房費、餐費..等額外費用，需由旅客自行負責。
4. 此行程交通、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，行程可能會有所更動，本公司保有變更行程之權利。
5. 前往大陸旅遊時，尤其西藏，請先調適自己，並對該地區環境先作認識，做好入境隨俗的準備，這樣一來相信您會有美好的旅程。
6. 西藏 11-04 月平均溫度：12°C（早晚溫差大，最高溫 18°C；最低溫 -5°C）請攜帶禦寒外套與毛衣、羽絨衣、圍巾、暖暖包、手套。
7. 白天日照強且長—高原空氣稀薄，透明度高，平均日照時間均比平原上長好幾倍以上，有些城市太陽要到晚上八點多才下山，請自備太陽眼鏡、遮陽帽及防曬油用品以免曬傷。
8. 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；唯團體行程內，個人可視自身情況之需要，請隨團導遊協助使用氧氣鋼瓶，氧氣鋼瓶以備緊急情況使用，在正常情況下，**第一天的**高山反應實乃正常現象，非屬必要，盡量不使用氧氣鋼瓶。
9. 西藏住宿飯店偶遇官方徵用，住宿飯店如有變更以同級為主。
10. **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。**
11. 參團者於行程中，請勿脫隊並隨時注意個人安全！

臺灣的遊客【重要公告】

即日起，**65 歲以上(含 65 歲)**參加西藏旅遊行程之台灣旅客，辦理入藏申請時，必須另外提供：

臺灣各公私立醫院所開立之身體健康無虞，可前往西藏旅遊的健康聲明證明書，證明書上須有醫生簽名，並蓋醫院的章才能辦理。

煩請務必配合，如無法提供者，臺辦有權不受理。



報名注意事項

1. 西藏自治區，必須提前 40 天前報名付訂完成，以利辦理入藏申請，需提供證件如下：
 - A. 有效台胞證正反面影本 + 護照影本，護照有效期限需滿六個月以上
 - B. 持外國護照的旅客，需提供護照+中國簽證，另辦理入藏證
 - C. 提供旅客聯繫電話，居住地址，緊急聯絡人姓名+連絡電話
 - D. ※ 65 歲(1961 前出生) 以上參加西藏旅遊團體，申請入藏證時，必須另外提供：臺灣各地區醫院(掛家醫科) 或衛生所開立之診斷證明書，證明書上須有醫生簽名，有蓋醫院的章。才能辦理。以上規定，煩請務必配合，如無法提供，當局恕不受理。
 - E. 年滿 65 歲(1961 前出生) 以上者，其重點項目如下：
 - i. 血壓：高壓小於或等於 135mmHg，低壓小於或等於：89mmHg，
 - ii. 空腹血糖：60-100mg/Dl 之間
 - iii. 健康檢查表上須註明：旅客無心臟病病史，未曾心臟開刀或裝支架。
 - iv. 健康檢查表不能有高血壓的字樣出現
 - F. 年滿 70 歲(1956) 以上年長者，加簽健康承諾書及家屬同意。
2. 西藏地區為特殊軍事管制區，西藏的地理環境特殊，非中國公民身分必須辦理入藏函，且西藏政府會因西藏氣候、活動，藏族節慶…及軍方所管轄特殊自治區政局穩定考量，有權隨時全面管限制外賓入藏，此屬不可抗力之因素，無法歸責於兩岸旅行社，敬請嘉賓體諒配合當局！！
3. 政治人物，新聞工作者等其他身分敏感者，入藏函申請前，請提前主動告知，若未事前告知，導致入藏函未能核發，行程無法如期前往，已繳之費用恕不退還，請自行負責。
4. 當您報名並完成付訂金時，即表示旅遊契約效力產生，我社即辦理各項團體預訂作業，若因個人因素取消行程，將按照合約書內容進行估算已經實付的費用，向您收取實付費用或是退回剩餘訂金，因涉及入藏函代辦，青藏鐵路，機票，住宿等費用，部分航空公司機票屬即訂即開，開票後需全額付款，且不接受更換名單，退票，或取消，因個人因素取消會收取取消費，煩請留意。
5. 旅客於旅遊活動開始後，因自身健康因素或私人因素未能完成全部旅遊行程，或提前返回出發地，視為自動放棄，只能退還未產生的費用，如：門票，住宿費。
6. 如發生嚴重的高原反應，需後送或住院醫療，所有產生的費用需於旅客自行支付。
7. 若單人報名時，需配合本公司團體配房安排權利，另該團已確定最終分房，則最後報名落單人者，是需付單房差費用，主要大陸酒店並無自然單間房，都是需要使用者付費。
8. 中國地區素食烹飪手藝方法與台灣落差甚大，各團體餐廳皆以簡便的炒青菜 2～3 道為主，敬告知素食客人如前往中國旅遊，可先自由準備素食罐頭或泡麵等，以備不時之需。

代訂交通費相關注意事項：

若同意由我方來協助代訂行程中的機票及火車票等交通票卷，票價依照行程報價書上的報價為準，機票價格是浮動的，航空公司或各大售票平台若有促銷活動或是燃油稅的調漲，我方不會另外加收或是退回票價差額。

1. 進出藏火車票在出發日前 30 天(含 30 天)內取消，收取消損失費新台幣\$3000/張。
2. 代訂機票無論是國際段或是內陸段，一旦付訂金確定由我方代訂機票後，若需取消，改期，需收退票損失費新台幣\$4000/航段。

閱讀後請簽名確認

健康承诺书

本人是 _____ 台胞证号码为: _____

将于 2026 年 __4__ 月 __6__ 日 至 2026 年 __4__ 月 __18__ 日随团游览西藏，

我身体健康，也自知老年人到高原有风险，在此慎重承诺我将对我这次旅行中的健康全权负责。

本人签署:

亲属签署:

关系:

日期: