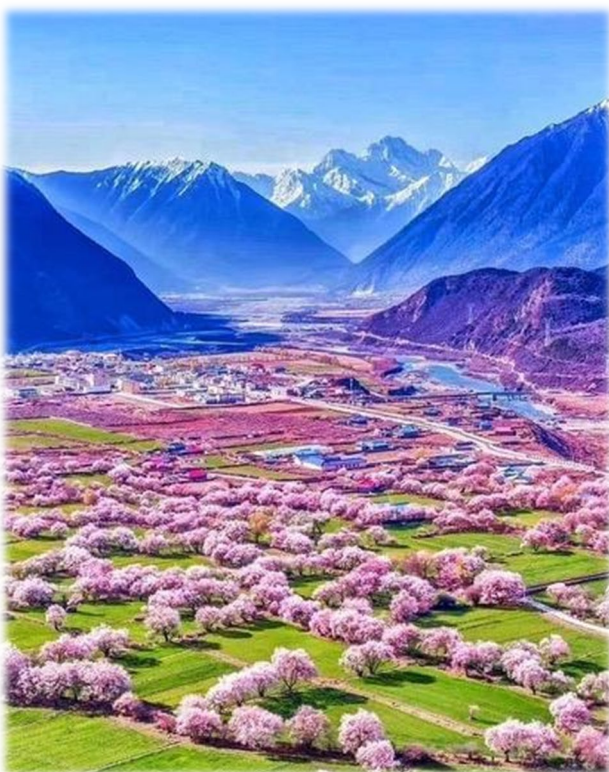


2026 西藏 林芝桃花

雙聖湖 青藏鐵路 13 日



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...



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

Direction
Travel

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。



紮什倫布寺

藏語意為「吉祥須彌山」，建築面積達 30 萬平方米，大小金頂 14 座，扎倉 4 個，靈塔殿、大小經堂等 56 座，是西藏日喀則地區最大的寺廟，為四世之後歷代班禪喇嘛駐錫之地。也是黃教六大寺院之一（其餘五個是：甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺、塔爾寺、拉卜楞寺），另與拉薩的「三大寺」

甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合稱格魯派的「四大寺」。

納木措



為藏語，蒙古語名稱為“騰格里海”，都是“天湖”之意。納木錯是西藏的“三大聖湖”之一。納木措是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，為著名的佛教聖地之一。



- * 世界上海拔最高線路最長的高原鐵路，全長1,956公里。
- * 世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，穿越了550公里多年凍土層。
- * 世界海拔最高的鐵路車站 - 唐古喇山車站，海拔5,072米。
- * 世界海拔最高的凍土隧道 - 風火山隧道，海拔4,905米。
- * 世界最長的高原凍土隧道 - 的昆侖山隧道，全長1686米。
- * 世界海拔最高鋪架基地 - 鋪架基地，海拔4704米。
- * 世界最長的高原凍土鐵路橋 - 清水特大橋，全長11.7公里。

舉世聞名的鐵路七大世界之最

མཆོ་བོད་ལྷགས་ལམ་

青藏鐵路



塔爾寺(西寧)

塔爾寺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)，是爲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，後來擴建爲寺，並把寺命名爲塔爾寺。塔爾寺內的酥油花、壁畫和堆繡，被稱爲塔爾寺三絕，有很高的藝術價值。





行程路線圖

Direction
Travel



航班參考

Direction
Travel

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	4 / 03	南方航空	CZ 3098	桃園 TPE / 廣州 CAN	14:50	17:00
D 02	4 / 04	南方航空	CZ 3477	廣州 CAN / 林芝 LZY	06:55	10:35
D 11	4 / 13	青藏鐵路	Z166(暫定)	拉薩 LXA / 西寧 XNN	11:50	09:11
D 12	4 / 14	南方航空	CZ 6394	西寧 XNN / 廣州 CAN	16:20	21:15
D 13	4 / 15	南方航空	CZ 3097	廣州 CAN / 桃園 TPE	11:20	13:30



行程內容

Direction
Travel

D-01

臺北桃園 TPE → 廣州白雲機場 CAN CZ 3098
1450/1700

今日集合於桃園機場搭機飛往廣州...接機後安排晚餐，晚餐後入住酒店休息...



【廣州】簡稱廣、穗，別稱羊城，是中華人民共和國廣東省的省會。擁有 2200 多年以上的建城史，是嶺南文化的發源地和興盛地。廣州從秦朝開始一直是郡治、州治、府治的行政中心和中國華南地區的政治、軍事、經濟、文化、法律及科教中心，也是近代中國革命的策源地和現代文明的重要搖籃。

早餐：XXX

午餐：XXX

晚餐：中式合菜 80

住宿：機場西 希爾頓惠庭酒店 或 同級

D-02

廣州 CAN ✈ 林芝 LZ Y CZ 3477 0655/1035

雅尼濕地玻璃棧道 15KM/25M 林芝八一鎮

【林芝】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】河面海拔約 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。



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。



早餐：酒店早餐

午餐：魯朗石鍋雞 80

晚餐：迎賓宴 120

住宿：5★ 林芝 悅皇冠酒店 或 同級

D-03

林芝 230KM/3.5H 嘎啦桃花村 230KM/3.5H 色季拉山口
230KM/3.5H 南迦巴瓦觀景台 230KM/3.5H 波密

【嘎啦桃花村】平均海拔 3000 米，是林芝桃花的代表之處，是尼洋河河畔賞桃花的最佳之處。



群山腳下，四周被綿延百里的野生桃花林包裹，既是行政村，也被譽為“桃花第一村”；嘎拉村 1200 多株野生桃樹構成了 270 多畝的“世外桃源”，每當春天來到，桃花次第綻放，漫

山粉紅霞蔚，山野一片明媚。這裡是每年林芝桃花節的舉辦地，三面環山，一面朝向尼洋河，桃花與青稞、雪山、森林相映襯，美不勝收。





【色季拉山口】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。

早餐：酒店早餐

午餐：波密風味 80

晚餐：天麻燉雞風味 150

住宿：波密 全季酒店 或 同級

D-04

波密 250KM/3.5H 波密桃花溝 250KM/3.5H 古鄉湖
250KM/3.5H 魯朗林海、國際小鎮 250KM/3.5H 林芝八一鎮



內最高海拔 6648 公尺，最低 2001.4 公尺。

【桃花溝】“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。



【古鄉湖】湖面海拔 2600 米，長 5 公里，最寬處 2 公里，最深處 20 多米，面積 20000 平方米，是帕隆藏布江上的一處淡水堰塞湖。湖中有一小島，島面積 1000 多平方米，是一個天然公園。群山環抱中的古鄉湖湖面開闊，碧波蕩漾，景色秀麗。南北兩岸鬱鬱蔥蔥的樹木森林、高聳入雲的雪山、紫嫣紅的山花和富有民族、地域特色的田園村莊都映照在風平浪靜的湖面上。

【魯朗林海】藏語意為「龍王谷」，是龍王爺居住的地方，也是「叫人不想要家」的地方。海拔 3700 米，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，錯落有秩勾畫一幅恬靜、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。

早餐：酒店早餐

午餐：中式合菜 80

晚餐：藏香風味 100

住宿：5★ 林芝 悅皇冠酒店 或 同級

D-05 林芝 340KM/4.5H 巴松措 340KM/4.5H(拉林高速) 拉薩

【巴松措 + 觀光車】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。

【**米拉山口**】米拉山海拔 5013 米，因其高大雄奇而成為此地藏民心目中的神山，山口上掛著大片壯觀的風馬旗，地上遍佈著拋灑的印有經文的隆達紙。在山口處矗立著一座標有“雪域之舟”西藏耗牛石雕像，石雕底座格外醒目地刻著一行紅色大字“福建泉州市援建”。在藍天白雲下，這座雕像是那樣顯眼，是米拉山唯一的標誌性建築，它同時也成為米拉山的一個歷史見證，見證著泉州市援藏幹部在這留下的勤勞身影以及和藏族同胞結下的深厚情誼。



【**拉薩**】海拔 3650 公尺，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」。



早餐：酒店早餐

午餐：巴河魚風味 80

晚餐：漢族風味 80

住宿：5★ 拉薩 聖地天堂洲際大飯店 或 同級

D-06 拉薩市區一日遊

【**藥王山觀景台**】藏語稱：夾波山，意為：山角之山。位於布達拉宮西南側，海拔 3725 米，與布達拉宮咫尺相對，北坡有小路可至峰頂，俯瞰市區，古堡新城，盡收眼底。其半山腰有觀景台，是非常適合拍攝布宮全景的地方。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。





【布達拉宮】(入內)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。

【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。



【※※拍攝藏服寫真】拉薩旅遊，到八廓街、布達拉宮廣場拍一套藏服寫真，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。

早餐：酒店早餐

午餐：中式合菜 80

晚餐：尼泊爾風味 120

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



【扎基寺 (財神廟)】(入內)位於拉薩市北郊扎基路上，扎基寺是藏傳佛教格魯派寺廟沙拉寺的分寺，是全西藏唯一一座財神廟，寺廟雖小，但香火十分鼎盛，相當靈驗。

【羅布林卡】(入內)意為寶貝園林，是歷代喇嘛夏季辦公的夏宮，內部存有大量遺跡和珍寶。園內共分為三個區域，分別為東邊入口閣樓的前園區，中部核心宮殿區和西部以植物叢林為主的金色林卡區。羅布林卡環境優

美，植物、花卉種類和數量都很多，樹蔭蔽日，好像拉薩的“世外桃源”。

【沙拉寺 (辯經)】全稱“色拉大乘寺”，藏傳佛教格魯派六大主寺之一，色拉寺與哲蚌寺、甘丹寺合稱拉薩三大寺。建築密而不擠，雜而不亂，因地制宜，主體突出，體現了格魯派大寺院的特色風格。色拉寺非常有名的是每天下午 3 點舉行的辯經活動。辯經這是藏傳佛教所特有的一種學習方法。辯經方式為立宗辯，辯經場面非常熱烈。



【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》、

早餐：酒店早餐

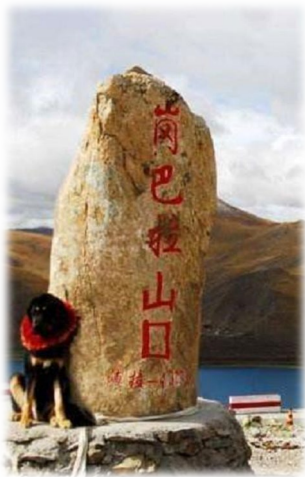
午餐：中式合菜 80

晚餐：火鍋風味 100

住宿：5★ 拉薩 聖地天堂洲際大飯店 或 同級

D-08

拉薩 50KM/1H 羊卓雍措 50KM/1H 卡若拉冰川
50KM/1H 白居寺 50KM/1H 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。這裡是俯瞰羊卓雍湖的最佳地點：山頂上有雲層覆蓋，在湖面投下巨大的不規則身影。蔚藍的天空與湖水相映，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**】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**】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。

【**白居寺**】(入內)
是藏傳佛教寺廟群中唯一一座一寺容

三派的廟宇，它原來屬於薩迦教派，後來噶當派和格魯派的勢力相繼進入，各派分庭抗禮。最後互諒互讓。於是，白居寺便相容薩迦、噶當、格魯 3 個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄、博採眾長。二是擁有俗稱十萬佛塔的菩提塔，就是因為這座佛塔才格外富有魅力。是由近百間佛堂依次重疊建起的塔“塔中有塔”。塔內佛堂、佛龕以及壁畫上的佛像總計有十萬個，因而得名十萬佛塔。



早餐：酒店早餐

午餐：中式合菜 60

晚餐：藏族風味 80

住宿：5★ 日喀則 希爾頓酒店 或 同級

D-09

日喀則 110KM/2H 紮什倫布寺 110KM/2H 拉薩

【紫什倫布寺】(入內)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，聳樓疊閣，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鎏金青銅彌勒坐像，是世界上最大的銅佛坐像。



【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，最后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：中式合菜 80

晚餐：飯店內自助餐 218

住宿：5★ 拉薩 瑞吉酒店 或 同級

D-10

拉薩 車 230KM/4.5H 納木措 車 230KM/4.5H 拉薩



【納木措】為藏語，蒙古語名稱為“騰格里海”，都是“天湖”之意。位於西藏自治區中部，是西藏第二大湖泊，也是中國第三大的鹹水湖。湖面海拔 4718 米，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，是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，為著名的佛教聖地之一。據傳納木措是帝釋之女、念青唐古拉之妻，被善男信女視為必去的神聖之地，從古到今香客不斷。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：慶功宴 150

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）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

09:10 到西寧 (塔爾寺，力盟商業步行街 或 東關清真大寺)

西寧 XNN ✈ 廣州 CAN CZ 6394 1620/2115



【塔爾寺】(入內)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。

【力盟商業步行街】位於西寧市新城區新寧廣場旁邊，70 萬平方米的城市綜合體，文、旅、商一體的休閒商業步行街。國家 AAAA 旅遊景區，被評為第 27 條“中國著名商業街”。這裏實際上是一個商圈，由幾座不同的大型商業大廈圍起來的一片區域，中間由幾座相對層數不多的建築組成的一個街區，這裡有復古建築，也有現代建築，有很多大型連鎖品牌商鋪，是西寧比較熱鬧的一個商圈。



【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：回族風味 80

晚餐：機上簡餐

住宿：機場西 希爾頓惠庭酒店 或 同級

D-13

廣州 CAN → 臺北桃園 TPE CZ3097 1120/1330

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

中餐：機上簡餐

晚餐：XXX

住宿：溫暖的家

行程順序安排視交通狀況調整，由當地旅行社安排，敬請理解。

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。