

[比我們便宜的，沒有我們豐富；比我們貴的，我們同樣精彩]

一生必去造訪，世界屋脊，聖地。西藏 10 天

布達拉宮。大昭寺。藥王山觀景台。卡若拉冰川。

扎什倫布寺。桑耶寺。雍布拉康。羅布林卡。羊卓雍措。

(行程適用至 2025 年 12 月出發)

【★特別安排 ▲入內參觀或含門票 ◎下車參觀或行車經過，無門票】

[行程特色]

- ◆ 搭乘中國東方航空。
- ◆ 最接近天堂的地方，登上世界屋脊探訪雪域高原 – 西藏。
- ◆ 搭乘青藏鐵路從西寧到拉薩體驗世界七大之最，全長約 1965 公里，約 20 小時。
- ◆ 世界最高文化遺產巡禮 – 布達拉宮、大昭寺、羅布林卡。
- ◆ 西藏三大聖湖之一，最美的羊卓雍措(湖)，高原上最大的淡水湖。
- ◆ 卡若拉冰川離公路最近的冰川。
- ◆ 班禪大師靈魂安息地，也是歷代班禪的駐地 – 扎什倫布寺。
- ◆ 沿襲了過去的優良學風，辯經的開展聞名遐邇 – 色拉寺。
- ◆ 藏傳佛教史上第一座「佛、法、僧」俱全的寺院 – 桑耶寺。
- ◆ 西藏歷史上第一座宮殿，也是西藏最早的建築之一 – 雍布拉康。
- ◆ 全程無購物、無自費項目。

[特別安排]

- ◆ 一餐五星飯店內豐富自助餐，價值人民幣 268 元/人。
- ◆ 布達拉宮、大昭寺含耳機導覽服務。

[精選住宿]

- ◆ 拉薩入住升等五星香格里拉酒店(或天堂洲際酒店)4 晚。
- ◆ 日喀則入住升等五星希爾頓酒店 1 晚。

[貼心安排]

- ◆ 贈送隨身氧氣兩瓶，讓您輕鬆排除高原反應盡情遊覽。
- ◆ 迎賓哈達是藏族至高無上的禮儀，“哈達”對對方表示誠心、尊敬的意思。

◆ 贈送網卡。

[去西藏的十個理由]

- ◆ 美食探險：品嚐藏族美食，如酥油茶、青稞酒和特色餐點。
- ◆ 攝影天堂：捕捉雄奇景觀、色彩繽紛的節日和當地人的生活，提供絕佳拍攝機會。
- ◆ 藝術和手工藝品：探索當地藝術和手工藝品，如唐卡畫、藏地毯和藏銀飾品。
- ◆ 寧靜的修行場所：尋找靜謐的修行場所和禪修中心，追求心靈寧靜。
- ◆ 與藏羊、藏馬互動：了解當地的牧民生活，親近藏地的動物。
- ◆ 民俗表演和舞蹈：欣賞當地的民俗表演和傳統舞蹈，體驗藏族文化。
- ◆ 體驗瑜伽和冥想：參與瑜伽課程和冥想活動，融入當地修行方式。
- ◆ 高原植物和野生動植物：研究當地高原植物和野生動物，如藏羚羊、雪豹等。
- ◆ 與本地人交流：透過交流了解他們的故事、傳統和生活經驗，豐富旅程。
- ◆ 尋找靈感和創意：西藏的神秘氛圍和景觀可以激發創造力和靈感，適合藝術家和創作者。

\$團費與出發日期\$

*出團前 2 個月 兩人同行第二人折\$4000

2024 年：12/5、12/19 出發，NTD. 88,800.

2025 年：2/20、3/20、4/11、4/18 出發，NTD. 88,800.

2025 年：過年限定 1/23、5/9、5/23、6/13、6/20、10/17、10/24 出發，NTD. 98,800.

2025 年：7/11、7/25、8/8、8/22、9/5、9/19 出發，NTD. 108,800.

2025 年：11/14、11/28、12/12、12/26 出發，NTD. 88,800.

@指定全程標準單人房 + 25,000.

(註 1 團費含網卡。)

(註 2 團費尾款可享特約銀行 10 期零利率分期，旅行生活更輕鬆。)

【證照說明】

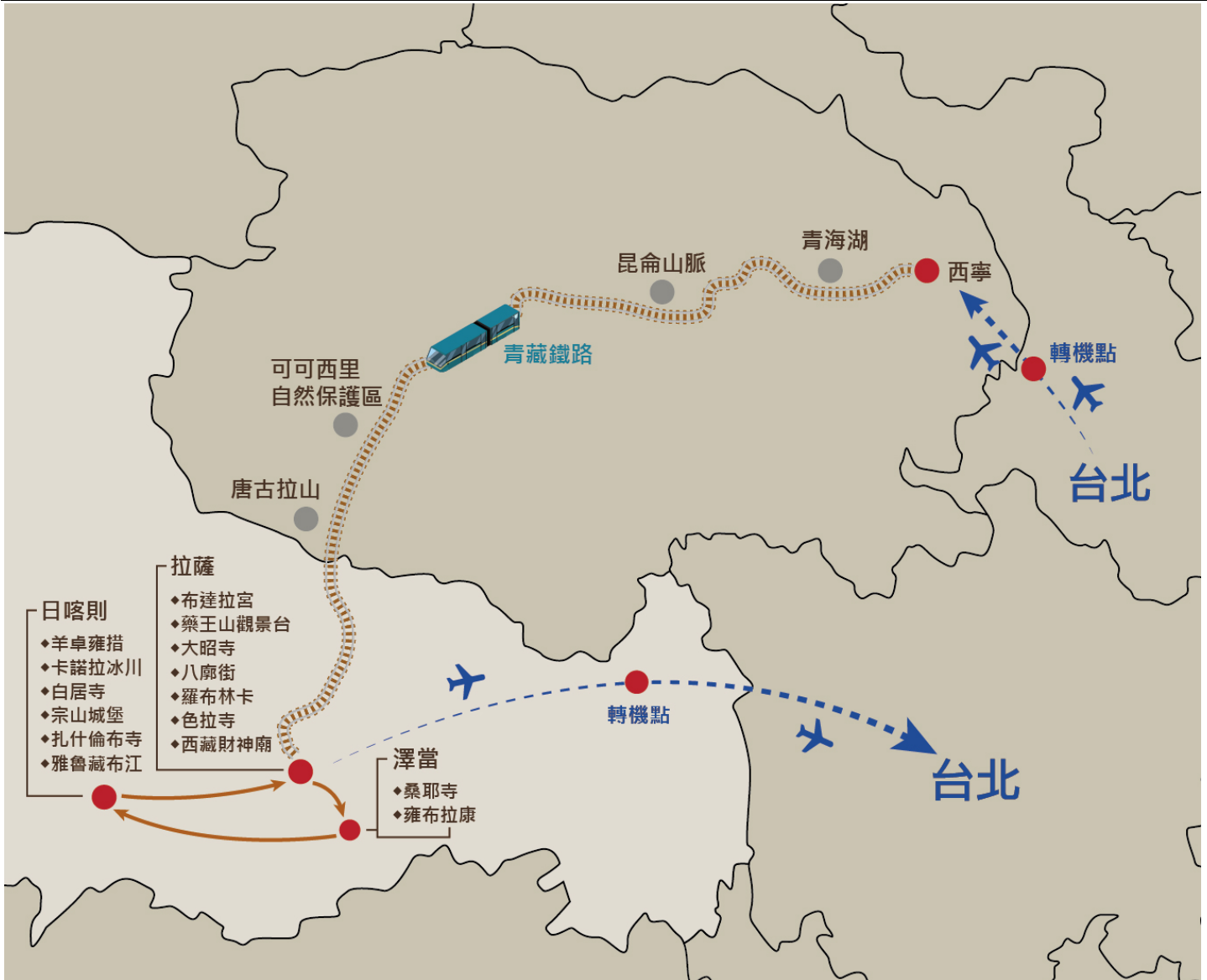
- 護照 辦理規費 1,800 元
- 台胞證 辦理規費 1,800 元

【小費說明】

給予服務人員小費是全世界通行的社會習慣之一，在國外旅行大多有付小費的習慣，是一種風度的表現。

- 領隊、導遊、司機小費：每人每日 500 元（台幣）× 10 天，共計 5000 元。

- 房間床頭小費以及行李小費(以每一件行李計算)敬請自理，約人民幣 5-10 元。



第 01 天 台北(桃園國際機場) 上海/西寧

從桃園國際機場搭乘中國東方航空客機前往上海轉機，提醒您在機上也要充份休息喔。

班機抵達西寧後，前往酒店休息。

行程	航班	起飛時間	抵達時間
台北(桃園)/上海(浦東)	MU5008	15:30	17:30
上海(浦東)/西寧	MU2309	21:10	次日 00:05

*備註：航班資訊僅供參考之用。航班資料會因不同狀況隨時更改，後續出團將會確保內容準確。

早餐：X	午餐：X	晚餐：機上套餐
------	------	---------



預定飯店：過境酒店 或 英德爾酒店 或同級

第 02 天 西寧(海拔 2275 米) – 塔爾寺 – 東關清真寺 + + 青藏鐵路

行車距離：西寧 - 塔爾寺 (30km · 0.5hr) - 東關清真寺 (30km · 0.5hr) - 火車站 (3km · 10min)

◎**塔爾寺**：又名塔兒寺，地處青海省省會西寧市湟中區城區，創建於明洪武十二年 (1379 年)。得名於大金瓦寺內為紀念黃教創始人宗喀巴而建的大銀塔，藏語稱為“衮本賢巴林”，意思是“十萬獅子吼佛像的彌勒寺”，國家 AAAAA 級旅遊景區。

◎**東關清真寺**：是一座位於青海省西寧市東關大街東大街路南一側的清真寺，總面積 11940 平方米，禮拜堂面積 1102 平方米。它始建於明朝洪武年間，外部有許多白色的拱，有著一綠一白的屋頂和兩座很高的宣禮塔。

晚餐後搭乘青藏火車前往拉薩。

行程	車次	起站時間	到站時間
西寧/拉薩	Z165	19:26	次日 15:05
西寧/拉薩	Z9817	21:10	次日 17:10

*備註：車次資訊僅供參考之用。車次資料會因不同狀況隨時更改，後續出團將會確保內容準確。



早餐：飯店早餐 午餐：西寧風味餐 RMB 50 元/人 晚餐：中式合菜/人或火車餐 RMB 80 元/人



預定飯店：青藏專列火車四人一室(一人一鋪)

第 03 天 青藏鐵路 + + 途經青海湖、眺望崑崙山脈 + + 拉薩(海拔 3650 米)

行車距離：拉薩火車站 - 拉薩酒店(5km · 20min)

★**青藏鐵路**：是中華人民共和國青海省西寧市至西藏自治區拉薩市的鐵路，全長約 1965 公里，為 II 級單線鐵路。鐵路沿線共設有 45 個車站，位於西藏境內的車站均充滿了藏族特色，且無一相同。全線橋隧總長約占路線總長的 8%，格爾木至拉薩段的凍土層行車時速最高為 100 公里，非凍土層時速最高 160 公里。目前旅客列車全程行車時間約為 20 小時。

穿越青藏高原，沿途可以看到連綿不斷的雪山、雄偉的山脈、廣闊的草原、浩瀚的湖泊，景色壯麗雄偉，令人震撼。它是世界上最神秘的地方之一。乘坐青藏鐵路，沿途可以看到許多罕見的野生動物、奇特的自然景觀。也是世界上海拔最高的鐵路，沿途的氣候、風景都與其他地方有很大不同，感受到了高原獨特的魅力。

◎**青海湖**：青海湖位於青海省西北部，是中國最大的內陸湖泊，也是世界最高湖泊。湖水碧藍清澈，湖岸曲折蜿蜒，景色秀麗。火車經過青海湖時，可以看到湖面上泛起的漣漪，湖水在陽光下閃閃發光，令人心曠神怡。



◎**昆侖山脈**：昆侖山脈位於中國西部，是中國最長的山脈，海拔高達 5000 米以上，是中國的“屋脊”。昆侖山脈雄偉壯麗，山峰連綿起伏，雪峰閃耀，宛如一條銀色的巨龍橫亘在高原上。火車經過昆侖山脈時，可以看到雪峰在陽光下熠熠生輝，令人震撼。

◎**可可西里自然保護區**：可可西里位於青海省西南部，是世界上最大的無人區之一，也是中國最大的野生動物保護區。可可西里地勢高寒，氣候惡劣，生活著多種珍稀野生動物，如藏羚羊、雪豹等。火車經過可可西里時，可以看到成群的藏羚羊在草原上奔跑，雪豹在山間捕獵，景象壯觀。

◎**唐古拉山**：唐古拉山位於青海省和西藏自治區交界處，是世界上海拔最高的山脈之一，海拔高達 5630 米。唐古拉山雄偉壯麗，雪峰連綿起伏，氣候寒冷，是青藏鐵路最高點。火車經過唐古拉山時，可以看到雪峰在陽光下熠熠生輝，令人震撼。

拉薩：西藏自治區的首府，位於喜馬拉雅山脈東麓，海拔 3650 米，是世界上海拔最高的首府。拉薩是藏傳佛教的中心，擁有眾多佛教寺廟和宗教聖地。1300 多年前因為唐朝文成公主和親，遠嫁吐蕃第 33 代贊普松贊干布的地方。



早餐：火車餐 RMB 40 元/人

午餐：火車餐 RMB 80 元/人

晚餐：野山菌 RMB 60 元/人



預定飯店：五星天堂洲際大飯店或五星香格里拉酒店 或同等級

第 04 天 布達拉宮 – 藥王山觀景台 – 大昭寺 – 八廓街

行車距離：全天拉薩市區參觀。

▲**布達拉宮**：始建於公元7世紀，是世界上海拔最高的宮殿，是當時藏王松贊干布為迎娶文成公主而建。布達拉宮由白宮、紅宮和僧舍組成，是藏傳佛教的最高政治、宗教和文化中心。

⊕拉薩布達拉宮歷史建築群，西元 1994 年被『聯合國教科文組織』列入世界文化遺產。



白宮是達賴喇嘛的冬宮，主要用於政治事務。由 13 層組成，高 117 米，是布達拉宮的最高建築。宮內有許多佛堂、殿堂和僧舍，收藏了大量珍貴的佛教文物。

紅宮是達賴喇嘛的夏宮，主要用於宗教事務。由 10 層組成，高 100 米，是布達拉宮的核心建築。宮內有許多佛殿、殿堂和僧舍，是藏傳佛教的朝聖地。

◎**藥王山觀景台**：拍攝布達拉宮的最佳地點之一。位於布達拉宮西南側，海拔 3725 米，距離布達拉宮約 1 公里。在此有一個平台，可以 360 度無死角地欣賞布達拉宮的雄偉壯觀。晴朗的天氣下，可以看到布達拉宮的全貌。

▲**大昭寺**：藏傳佛教的四大聖地之一，藏傳佛教創始人釋迦牟尼的八歲等身像的住所。是拉薩最古老的寺廟，建於公元 7 世紀，拉薩最古老的寺廟。建築融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格。大昭寺的主體建築是一座三層的寶塔，高約 33 米，塔內供奉著一尊釋迦牟尼八歲等身像，是藏傳佛教最神聖的佛像之一。

◎大昭寺，西元 2000 年被『聯合國教科文組織』列入世界文化遺產範圍。



◎**八廓街**：拉薩最古老的商業街，是藏傳佛教的朝聖之路。八廓街全長約 2 公里，沿途有許多寺廟、商店和餐館。

早餐：飯店早餐	午餐：參粵薈 RMB 60 元/人	晚餐：尼泊爾風味餐 RMB 65 元/人
 預定飯店：五星天堂洲際大飯店或五星香格里拉酒店 或同等級		

第 05 天 拉薩(海拔 3650 米)－ 桑耶寺 － 雍布拉康(不含騎馬)－ 澤當(海拔 3560 米)

行車距離：拉薩 - 桑耶寺(153km，1hr50min) - 澤當(47km，40min) - 雍布拉康(5km，15min)

澤當：位於西藏南部的山南地區，又名山南，長期以來一直是西藏最繁華的地區，也是一個鮮為人知的旅遊勝地。山南被認為是第一批西藏人民的家園和西藏文明的搖籃，是西藏第一座佛教寺院、第一位西藏國王的第一座皇宮和西藏農業發源地的所在地。這片獨特的高原地區位於西藏首府拉薩以南約 200

公里處，是西藏發展最快的新目的地之一。山南平均海拔約 3700 米，接近拉薩本身，是一個擁有高雪山、湍急河流、迷人湖泊和許多其他自然景點的迷人之地。山南的歷史比我們所知的西藏文明還要古老，四百萬年前，亞洲最早的原始人之一就在其中部分地區居住。

▲**桑耶寺**：是西藏第一座剃度僧人出家的寺院，也是藏傳佛教史上第一座「佛、法、僧」俱全的寺院，被稱為「建築史上的佳作」。建於公元 762 年，由藏王松贊干布和尼泊爾公主尺尊公主共同主持修建。桑耶寺的建築融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格。寺廟裡的布局呈橢圓形，按佛經中的世界構造進行了布局，整體磅礴大氣，宏偉壯觀。寺院內共有 30 多座大小殿堂，其中最著名的是「烏孜大殿」，大殿內供奉著一尊釋迦牟尼佛像，這尊佛像是桑耶寺的鎮寺之寶。

▲**雍布拉克**：西藏歷史上第一座宮殿，也是西藏最早的建築之一，位於山南市乃東區澤當鎮東南，高聳於雅礱河東岸扎西次日山頂。相傳是雍仲本教徒於公元前 2 世紀為第一代藏王聶赤贊普建造，後為松贊干布和文成公主在山南的夏宮，五世達賴時改為黃教寺院。雍布拉克主要供奉釋迦牟尼佛像。已有 2100 多年的歷史，現今保留的部分是一座 3 層建築。一層的前半部為門廳，面積 33 平方米，門廳外是一個帶檐的小平台。後半部是佛殿，供有松贊干布、文成公主等的塑像。



早餐：飯店早餐	午餐：途中合菜 RMB 50 元/人	晚餐：胡四川菜 RMB 60 元/人
---------	--------------------	--------------------



預定飯店：維也納酒店 或同等級

第 06 天 澤當(海拔 3560 米)－崗巴拉山口俯瞰羊卓雍措－卡諾拉冰川－白居寺(萬佛塔)
－遠眺宗山城堡－日喀則(海拔 3837 米)

行車距離：澤當 - 崗巴拉山口俯瞰羊卓雍措(130km · 2hr · 海拔 5100m) - 浪卡子縣(50km · 1hr · 海拔 4400m) - 卡若拉冰川(30km · 40min) - 白居寺(90km · 1hr30min · 海拔 4100m) - 日喀則(90km · 2hr)

日喀則：日喀則的地理環境在青藏高原上具有典型意義。位於雅魯藏布江和年楚河之交匯處，地處西藏南部，是西藏第二大城和宗教中心。距拉薩 278 公里，海拔 3800 米。是昔日後藏政治、宗教、文化中心，也是歷代班禪的駐地。在西藏境內擁有色彩最豐富地區，有冰峰雪山、神山聖湖、名寺古剎。它座擁萬峰之首—珠穆朗瑪峰，開啟萬水之源—雅魯藏布江。更是擁有多個“世界之最”。周圍還有羊卓雍湖（西藏三大聖湖之一）、卡若拉冰川、加烏拉山口等自然景觀及白居寺、扎什倫布寺、絨布寺等歷史文化景點。日喀則無論是美麗旖旎的自然風光或是獨特的後藏文化皆讓遊客心神嚮往。

◎**崗巴拉山口**：位於西藏自治區山南市浪卡子縣和貢嘎縣之間的一座山口，海拔 4990 米。它是前藏和後藏的天然分界線，也是雅魯藏布江和羊卓雍湖的分水嶺。從山口可以俯瞰羊卓雍措，湖水湛藍清澈，風光秀麗。

◎**羊卓雍措**：也稱羊卓雍湖（當地人通常簡稱為「羊湖」），因為藏語「措」就是「湖」的意思。而藏語意為「天鵝池」，因為湖形狀像天鵝的形狀。羊湖岔口較多，像珊瑚枝一樣，因此它在藏語中又被稱為「上面的珊瑚湖」。是西藏三大聖湖之一，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸“淡水湖”。每年 11 月中旬開始封凍，冰厚可達 0.5 公尺。湖中盛產細鱗魚、西藏裂尻魚、高原裸鯉...等。這裡還是藏南最大的水鳥棲息地，每逢冬季群鳥南徙至此，在湖岸及湖心島一帶，天鵝、水鴿、魚鷹以及斑頭雁都非常地多。



◎**卡若拉冰川**：西藏三大大陸型冰川之一。海拔 5036 米，長約 4.5 公里，寬約 1.5 公里，面積約 9.4 平方公里。位於拉軌崗日山脈中，是年楚河的源頭之一。冰川上部是一坡度較緩的冰帽，下部為兩個呈懸冰川形式的冰舌。冰川前緣由於基岩山丘起伏，促使冰舌前緣緩慢移動的冰層頂部發生張裂。冰雪沿冰層張裂消融，形成壯麗多姿的冰塔林。在冰塔林上由於雪塵相間顯示出各種雲卷狀的奇異褶曲，猶如能工巧匠精心細雕的花紋圖案。

▲**白居寺**：白居塔建於 1414 年，歷時 10 年才正式完工。塔內供奉著釋迦牟尼、文殊菩薩、普賢菩薩等佛像。由薩迦派僧人洛桑扎巴主持修建。寺院的布局呈橢圓形，按佛經中的世界構造進行了布局，整

體磅礴大氣，宏偉壯觀。內有許多精美的壁畫和雕塑，其中最著名的是「萬佛塔」，這幅壁畫描繪了十萬座佛塔，每座佛塔都包含著一個佛教故事。

早餐：飯店早餐	午餐：途中合菜 RMB 50 元/人	晚餐：小胖子合菜 RMB 60 元/人
 預定飯店：五星希爾頓酒店 或同等級		

第 07 天 日喀則(海拔 3837 米) – 扎什倫布寺 – 雅魯藏布江 – 布達拉宮夜景 – 拉薩

行車距離：日喀則(市區扎什倫布寺) - 大竹卡(80km、1hr20min) - 尼木(70 km、1hr10min) - 曲水(50 km、1hr) - 拉薩(60 km、1h)

▲**扎什倫布寺**：建於 1447 年，由格魯派祖師宗喀巴大師的弟子一世達賴喇嘛主持創建，歷時 12 年方才建成。是西藏第二大寺院，是藏傳佛教格魯派的六大寺院之一。是歷代班禪喇嘛的駐錫地，建築融合了藏、漢、蒙古、尼泊爾等多種建築風格，中心建築是強巴康，是五層樓的佛殿，內供奉著釋迦牟尼佛像。強巴康的建築雄偉壯觀，是扎什倫布寺的標誌性建築。寺內還有許多精美的壁畫和雕塑，其中最著名的是「八大菩薩」，這組壁畫描繪了八位菩薩的形象。



◎**雅魯藏布江**：中國最長的高原河流，也是世界上海拔最高的大河。雅魯藏布江發源於西藏阿里地區岡底斯山，由西向東橫貫藏南，入印度後稱為布拉馬普特拉河。雅魯藏布江全長 2,070 公里，流域面積 24.1 萬平方公里。西藏的母親河，西藏人民的生命之源。雅魯藏布江流域孕育了豐富的自然資源和文化遺產，是西藏著名的旅遊景點。

今日晚餐特別安排★**香格里拉酒店豐富自助餐**，用餐區域位於雲頂咖啡自助餐廳，彙集藏民族特色菜肴及國際美食，每個主題美食檔都由主廚精心打造，賓客可在舒適愜意的用餐環境中，盡情享受“雲頂”美食與貼心服務。

早餐：飯店早餐

午餐：途中合菜 RMB 50 元/人

晚餐：香格里拉酒店自助餐 RMB 268 元/人



預定飯店：五星天堂洲際大飯店或五星香格里拉酒店 或同等級

第 08 天 拉薩(海拔 3650 米)－羅布林卡－色拉寺(節假日無辯經)－拉薩(海拔 3650 米)

行車距離：全天拉薩市區參觀。

▲羅布林卡：位於西藏自治區拉薩市西郊的一座古典園林。"羅布林卡"在藏語中意為"寶貝園林"。它始建於公元 18 世紀中葉，是歷代達賴喇嘛夏季辦公的夏宮。

由格桑頗章、措吉頗章、金色頗章、夏典拉康、達旦明久頗章等幾組宮殿建築組成，每組建築又分為宮區、宮前區和林區三個主要部分。格桑頗章是羅布林卡的核心建築群，是達賴喇嘛的寢宮和辦公場所。措吉頗章位於格桑頗章西北約 120 米處，是羅布林卡中最美麗的景區。金色頗章位於羅布林卡西部，是十三世達賴喇嘛修建的佛堂。夏典拉康位於格桑頗章東南部，是達賴喇嘛的理政場所。達旦明久頗章位於羅布林卡東部，是達賴喇嘛的私人生活區。

⊕羅布林卡，西元 2001 年被『聯合國教科文組織』列入世界文化遺產範圍。



◎色拉寺：是拉薩三大寺之一。建於公元 1418 年，由宗喀巴的第二大弟子吉天嘉措創建。藏傳佛教格魯派的第二大高等學府，也是藏傳佛教格魯派的六大寺院之一。建築融合了藏、漢、蒙古、尼泊爾等多種建築風格，中心建築是措欽大殿，是色拉寺最大的佛堂，內供奉著釋迦牟尼佛像，建築雄偉壯觀。寺內還有許多精美的壁畫和雕塑，其中最著名的是「五百羅漢」，這組壁畫描繪了五百位羅漢的形象。色拉寺以辯經聞名，每天下午都會有辯經表演。辯經實際上佛教的喇嘛們學習討論的一種方式，類似於學校戶外課堂。辯經並不是色拉寺獨有的，很多其他的佛教寺廟也會有辯經，只是色拉寺因為面向遊客開放，且辯經場數多，辯經規模大而聞名遐邇。



早餐：飯店早餐

午餐：山東食府 RMB 60 元/人

晚餐：雪龍莊園 RMB 60 元/人



預定飯店：五星天堂洲際大飯店或五星香格里拉酒店 或同等級

第 09 天 拉薩(海拔 3650 米)－ 西藏財神廟 / 上海

行車距離：拉薩 - 機場(70km · 1hr)

◎**西藏財神廟**：是西藏唯一的財神廟-扎基寺，不少的藏族和漢族人都會紛紛來到這裡祈福和求個財，據說當地的習俗是周一拜財神、周三保平安、周五求健康，大家想要求什麼就按照這個日子過去就可以。

參觀完西藏財神廟後，乘坐飛機抵達上海。

行程	航班	起飛時間	抵達時間
拉薩/上海	MU6718	12:05	16:25

*註：航班資訊僅供參考之用。航班資料會因不同狀況隨時更改，後續出團將會確保內容準確。

早餐：飯店早餐

午餐：機上套餐

晚餐：火鍋風味 RMB 100 元/人



預定飯店：上海過境酒店 或同級

第 10 天 上海/台北(松山機場)

經過一趟獨特的宗教、文化和自然景觀體驗，一定帶給您獨特而深刻感受洗禮。好好休息，來點睡到自然醒的早晨，輕鬆愉快的享受飯店早餐，之後可至附近走走晃晃。

搭乘飛機前往松山機場，班機於今日返抵國門，在親友的迎接聲中愉快地結束了此次西藏之旅。

行程	航班	起飛時間	抵達時間
上海(浦東)/台北(松山)	FM801	09:10	11:00

*註：航班資訊僅供參考之用。航班資料會因不同狀況隨時更改，後續出團將會確保內容準確。

早餐：飯店早餐	午餐：X	晚餐：X
 預定飯店：溫暖的家		

※下列補充說明，敬請知悉與體諒。

【本行程的參考航班與時間，以實際出團確認行程為主。】

【本公司依法可因不可抗力因素保有調整行程內容及順序之權利，實際行程以現場操作為主。】

【行程提醒】

1.本團所使用航空公司的票價規則，無法辦理退票（無退票價值），因此本團機票一經開出若取消，將損失全額機票款，依國外旅遊定型化契約規定，如該機票款超出解約賠償之數額，亦須由旅客負擔。特此提醒您留意，謝謝。

2.若有以下需求者，請主動向您的業務人員提出：

- 特殊餐食者（如素食餐、忌牛、忌海鮮...等等）：海外團體餐食之安排，無法如同在台灣般豐富且多變化，建議自行準備罐頭或泡麵等，以備不時之需。另料理牛肉部分會佐羊油烹煮，如忌羊的貴賓還請留意。

3.為顧及旅客之人身安全，恕無法接受於旅遊期間脫隊之要求；若因此而無法滿足您的旅遊需求，建議您選購套裝自由行。

【航班行李】

- 請於班機起飛前 2~3 小時抵達機場，以免擁擠及延遲辦理登機手續。
- 領隊或送機人員將於機場團體集合櫃台前接待團員，協助完成辦理登機手續及行李托運。
- 托運行李規定各航空公司依行程和搭乘艙等不同，免費托運行李計算方式：中國東方航空，飛往歐洲航班每位可托運一件限重 23 公斤的行李，另可手提一件限重 7 公斤的行李。若超過規定額度，旅客需依航空公司規定額外自付加收費用。（實際仍請依航空公司公告為準）

- 進入海關後，請掌握免稅品購物時間，勿耽誤登機。
- 團體座位由航空公司安排，不適用於出發前預先選位，也無法確認座位相關需求(如靠窗、靠走道等)，且座位安排乃依英文姓名依序排列，同行者有可能無法安排在一起，領隊將盡最大協助，若無法滿足您的需求，敬請參團貴賓諒解！

【護照相關須知】

1. 護照不得有汙(破)損、缺頁、擅自增刪、塗改、加蓋圖戳、或擅貼貼紙。
2. 護照效期須至少有「自返國日起算六個月以上」之效期。
3. 特殊身份(例：軍警人員、役男...等)及出國須申請許可之職業，出國前請務必經相關單位申請「出境許可」並於出國當日攜帶相關文件備查。
4. 所持有之中華民國身分證登載內容已變更者(包括：姓名、身分證字號、出生日期、受管制入出境身分等)，而與原有護照登載內容不同時，或持照人之相貌變更，與護照照片不符時，皆須重新申辦護照，始可出國。
5. 所持護照如曾向警政單位申報遺失備案者，則原護照已無效，須重新申辦護照，始可出國。
6. 雙重國籍或非中華民國國籍者：關於護照、簽證相關規定之說明，均係針對持中華民國護照之旅客，若貴賓擁有雙重國籍、或持非中華民國護照者，請先自行辦理並查明所持護照入境「旅遊地」及再次入境台灣之簽證及相關規定；如您具備前述情況者，請於報名時即告知您的服務人員前述資訊。

※【辦理護照資料】

1. 身分證正本(若未滿 14 歲無身分證須附戶口名簿正本或三個月內戶籍謄本正本)。
2. 兩吋彩色白底大頭照 2 張，6 個月內近照。
3. 舊護照若有效期須繳回。
4. 未滿 18 歲需要監護人身分證正本。
5. 第一次辦理護照須本人先至當地戶政事務所辦理人別認證。

※【辦理台胞證資料】

1. 護照正本(發照地須在台灣，需要有 6 個月以上效期)。
2. 身分證正反面影本。
3. 兩吋彩色白底大頭照 1 張，6 個月內近照。
4. 如未滿 14 歲者請附戶籍謄本正本或戶口名簿影本。

※【特別提醒】

1. 報名時須提供正確中英文姓名、出生日期、中華民國護照及台胞證號碼，並請於出發日 30 天前將台胞證正本交予旅行社辦理青藏鐵路火車購票以及辦理入藏證等相關事宜。
2. 中國大陸所有的火車或高鐵票皆實行實名制，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，在出發前無法保證確定搭乘哪一個車次。
3. 同團的貴賓也有可能分成 2 個不同的車次，屆時公司會加派隨車服務人員上火車，讓每位貴賓玩得開心又放心，也請各位貴賓多多理解及包涵！
4. 前往高原地區旅遊若感到身體稍微不適請立即告知隨團服務人員，切莫因為"不好意思"而未告知！

5. 若必須前往醫院就診也請聽從醫生的提醒與建議，一切行動安排敬請配合隨團服務人員；切勿自己單獨行動，感謝貴賓的配合！

※【入藏證所需資料】

團隊進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏証.需要提供以下相關資料：

1. 護照正本或清晰影本(或掃描檔)，有效期需滿六個月以上。
2. 臺胞證(卡)正本或清晰掃描檔(貴賓提供掃描件務必為清晰彩色掃描件，不可反光，不可缺邊角，要完整照片頁)，有效期需滿六個月以上。
3. 參團貴賓與洋明旅行社簽訂的觀光署制式的(國外旅遊定型化契約書)。
4. 65 歲以上(含)報名須提供出發日三個月內的健康聲明證書
 - (1) 由台灣公私立醫院或診所開立(請掛家醫科或旅遊醫療科，醫療證明需有醫師簽名，並蓋醫院的章，才能辦理。)
 - (2) 入藏健康條件需符合如下數據：
 - a. 血壓：收縮壓 110 - 140mmHg；舒張壓 70 - 90mmHg
 - b. 空腹血糖：60 - 100mg/dL

※【特註如下】

1. 凡年滿 70 歲(含)以上必需有親友陪同外，65 歲以上(含)需提供公私立醫院或診所健康聲明證明書。
2. 凡年滿 75 歲(含)以上，為考量旅客自身之旅遊安全，恕無法接受報名，敬請見諒！

註：依規定為入藏日前 7~10 個工作日方可受理送審，審核期 3 天。送審之最終核准機關為西藏台辦，西藏台辦可全權決定是否核發，且可不附理由而不核發許可證明或予以退件，旅行社僅代為送件，如最後未能取得入藏許可，將立即通知旅客並將團費全額退還，請旅客於選購本行程產品時務必清楚評估前情。

*辦理入藏証需要在入藏前 23 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到齊後送出辦件。

*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，此乃屬不可歸責之因素，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、沿海一地相比，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，但大致都可適應，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。
2. 隨身攜帶個人用藥：個人的陽胃藥、止痛藥、感冒藥、慢性用藥、抗高原反應藥等等，請隨身攜帶以備不時之需。自備藥品中，請務必準備預防高山症的藥品，(因個人體質狀況完全不同，以上所說藥品請依您個人醫師囑咐用藥)，別讓高山症影響此次旅遊之興致。注意：每項藥品均有不適用或不適合個人體質，使用前一定須詢問醫生和藥師，勿自行使用。(參加旅行團團體的朋友要注意，領隊是不提供內服藥給客人使用的，另建議團員之間不互相提供藥品。)

- 3.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。
- 4.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。
- 5.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。
- 6.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。
- 7.新聞工作者、法師、政治人物或其他因身份敏感等，臺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。
- 8.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。
- 9.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！（參觀需查驗臺胞證）
- 10.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。
- 11.請尊重西藏宗教習俗及民俗並遵守相關政府規定。
- 12.絕對禁止攜帶有關涉及台灣獨立、西藏獨立或個人宗教思想、靈修或法輪功或達賴喇嘛十四世...等之演講刊物、資料、相片、書籍、旗幟、標章、光碟等物品。
- 13.參團者於行程中，請勿脫隊並隨時注意個人安全！

報名洽詢

洋明旅行 台北總公司專線 02 - 2506 6766

加入官方 Line @match888

