

[ 比我們便宜的，沒有我們豐富；比我們貴的，我們同樣精彩 ]

## 尋道者·岡仁波齊·阿里紅晨藍羽 18 天

岡仁波齊轉山。扎達土林。帕羊鎮。吉布峽谷。

札什倫布寺。當惹雍措。珠鋒大本營。獅泉河鎮。古格王朝遺址。

納木措聖象天門。拉薩。布達拉宮。大昭寺。

(行程適用至 2026 年 5-9 月季節限量出發)

【★特別安排 ▲入內參觀或含門票 ◎下車參觀或行車經過，無門票】

(大陸散客成團禁團令未開前，如有整團文化交流可參考此行程之內容及售價推薦)

### 關於岡仁波齊

有一座山，從未有人登頂，卻吸引著無數人前往，那是神山—【**岡仁波齊**】。

在世界的中心，靈魂的歸處，海拔 6638 米的高度，矗立於岡底斯山脈之巔，如光之軸心，連結天地。其實...岡仁波齊不需被征服，因為它本身，就是信仰的巔峰。

### 2026 鐵馬年·與神山的約定

「**鐵馬年**」為佛祖釋迦牟尼的誕生年，也是【岡仁波齊】的本命年，在藏傳信仰中馬年轉山功德增千倍。十二年一輪回，這一年，是與神最近的時刻。人們從四方匯聚，為願而來為心而行。在雪域高原的風裡，他們以最虔誠的姿態繞行，讓身體融入山的靜默，讓靈魂歸於信仰的光。馬年不只是歲月的記號更是一場與神山相遇的契機，當風鈴響起、經幡飄動的那一刻，你會發現這趟路值得用一生等待。

### 轉山·走進心靈最深處

不在於終點，而在於感受朝聖者以身作禮繞山而行，這便是「轉山」。他們相信轉一圈可洗滌一生罪業，轉十圈，便能超越輪迴。淨化前世今生的業障，增添無盡的功德，最終離開輪迴，登臨極樂之境。轉山不只是行走的路程，也是心回家的方向。有人說，當你環繞岡仁波齊一圈，靈魂會變得更輕盈，那是時間與信念交會的瞬間，每一步，都在卸下塵世的重負。

### 轉山之外，還有一種更深的轉—是「心」的轉，是「愛」的轉，是「放下」的轉

往生石前，思念不再是回憶而是靈感的橋，神山不只迎接靈魂也撫慰活著的心。

當信物觸碰往生石思念將化為光，照亮彼此的輪迴之路皆得隨風而去，在無所羈絆下活著的人終於學會放手，學會祝福。

### 走進心靈最深處的朝聖旅程

是對信仰的尊重以及對朝聖者的承諾，走一條不回頭的朝聖之路，讓每一段路都有它的意義。湖泊如眼，雪峰如心，這不只是一次旅行，而是一場靈魂的朝聖。**自南而啟，是入世之路，向北而歸，是回**

**心之途**。在轉山圓滿的瞬間，所有起落、來去，皆化為修行的印記您將穿越雪域高原，繞行神山岡仁波齊，感受信仰的重量與寧靜的力量。**洋明旅行社**採用小團模式，陪您踏上這條極境信仰之路，體驗一場真正的朝聖旅程。

**【溫馨提示】**：岡仁波齊天氣，晝夜溫差極大，白天陽光強烈、夜晚氣溫驟降。行程中應隨時增減衣物，避免著涼。海拔約 5000 公尺，天氣變化難測，晴轉雪常在瞬間發生。轉山途中務必與隊伍同行，注意安全並配合天候調整裝備。高原紫外線穿透力強，建議穿長袖長褲、戴墨鏡與帽子，做好防曬保護。

### [行程特色]

- ◆ **岡仁波齊【轉山】**：傳說中的「眾神之山」。神靈的居所，信仰的終點，轉山者以身祈願，讓腳印化作經文，每一步都像是在卸下塵世的重量，每一次呼吸都是天地共振的重生。
- ◆ **往生石**：走訪藏地傳說中的往生石，感受靈魂與思念交會的神聖時刻，在神山庇佑下，釋放心結與痛苦，**或寄念於所思之人，或化痛為塵**，讓靈魂與心靈都得以重生。
- ◆ **帕羊鎮**：這裡不僅僅是補給與休整的地方，更是從塵世喧囂走向神聖寂靜的入口，更是阿里高原上的靜謐驛站，靜靜遠眺神山**【岡仁波齊】**，在此，**群峰如眾神環立，加上這裡的風總是帶著牧草與雪的氣息，偶有牦牛經過，鈴聲迴盪在空曠的山谷間**。在此整理思緒迎接即將到來的轉山啟始之路。
- ◆ **扎達土林**：**千年風沙堆疊成壁壘與峽谷，靜立在蒼茫荒原**，大地如同沉睡的古國，當暮光降臨，金色在峽谷間流淌，金光在廢墟間緩緩流淌，仿佛萬古的靈魂正緩緩甦醒。
- ◆ **吉布峽谷**：**峽谷深處，岩壁如刀，溪水如詩**。天地初開的氣息仍在此流動，每一縷光影都在訴說造物的力量。
- ◆ **扎什倫布寺**：這裡是**歷代班禪的靈魂駐地，晨光灑落在紅牆金頂之間**，鐘聲回盪，如時光的回音，安靜卻深遠。
- ◆ **當惹雍措**：當惹雍措的色彩隨天光變幻，清晨如絲絹藍，午後映出銀灰山影，夕陽時分則泛著紫金光澤。湖邊可遠眺雪山與草原交融的壯闊景象。傳說那片湖，是上天遺落的一根藍羽，靜默無聲，卻映照出萬物的柔軟。
- ◆ **色林措**：色林措為西藏第一大湖，一般遊客較少拜訪，蒼藍如天空倒影在湖面蕩漾，風掠過水波像是與雪山對唱一首靜謐頌歌，此生必來感受天地間最純粹的藍色與靜謐。
- ◆ **納木措·聖象天門**：藏北高原最壯闊的神跡。巨岩如象，昂首指天，守望聖湖萬年不語。念青唐古拉的雪脈綿延在天際，湖水如鏡，倒映著蒼穹與信仰的邊界。這裡，是神的門，也是人心回望的起點。
- ◆ **布達拉宮·大昭寺·羊八井沿途**：從布達拉宮到大昭寺，再至羊八井，這是一條貫穿信仰與自然的朝聖之路。**走進世界最高的文化心臟**。白牆紅殿間是千年朝聖者的足音，一路向北，蒸騰的地熱與雲霧交融，如天地間的祈禱。
- ◆ **珠峰大本營 (海拔 5,200 m)**：在世界屋脊仰望日照金山，金光洗禮雪峰，萬里風聲如聖歌迴盪，此刻天地間只剩心跳與光。

◆ 全程無購物、無自費項目。

[特別安排]

- ◆ 貼心安排**登山杖**，讓您轉山過程更輕盈舒適。
- ◆ 提供每人一瓶**醫療氧氣瓶**，以備不時之需。
- ◆ 布達拉宮、大昭寺含**耳機導覽服務**。
- ◆ 在高原旅遊，洋明堅持「住得舒適、吃得營養」，才能充分休息、補充體力，盡情欣賞高原美景並減少高原反應的風險。

[精選住宿]

- ◆ 拉薩入住**升等天堂洲際酒店(或五星香格里拉酒店)1晚**。
- ◆ 日喀則入住**升等國際品牌希爾頓酒店2晚**。

[貼心安排]

- ◆ **確保轉山品質**洋明希望安排小眾出團，10人成行、原則上最多不超過16人，讓領隊、導遊與司機能專注為每位貴賓提供更優質、更周到的服務。
- ◆ 贈送**隨身氧氣兩瓶**，讓您輕鬆排除高原反應盡情遊覽。
- ◆ 一般行程旅行社依觀光署規定投保**"旅遊責任險 200萬+20萬醫療"**，洋明旅行社為了讓貴賓更多保障不計成本，特別投保**"旅遊平安險 200萬+20萬醫療險"**，讓貴賓在這次轉山受到安全的保障。
- ◆ 贈送**吃到飽網卡**。

[去西藏·阿里的十個理由]

- ◆ 神山召喚，不轉不圓滿:岡仁波齊被視為世界中心，轉山是回應神聖召喚，完成靈魂的圓滿旅程。
- ◆ 以身作禮，走出信仰的形狀:朝聖者不是觀光客，而是以身體行動向神山致敬。繞山而行，是藏傳佛教最直接的修行方式。
- ◆ 洗滌罪業，累積功德:一圈可淨化一生罪業，十圈可超越輪迴。
- ◆ 卸下塵世，回歸本心:每一步都是放下，每一圈都是回歸。轉山不只是走路，而是走向自己。
- ◆ 極限的榮耀之路：阿里是西藏最難抵達的地方，這趟旅程的意義，不是終點，而是過程。完成此行，是勇氣與信念的象徵。轉山，是一場感受天地、感受自己、感受信仰的旅程。
- ◆ 與天地對話，與自己和解：在寂靜的高原上行走，讓人放下塵囂，重新傾聽內心的聲音。
- ◆ 一生一次，值得炫耀的成就：能完成轉山，是對身心的肯定，也是朝聖者最值得驕傲的勳章。
- ◆ 大自然奇景：遠離觀光套路，而是一步一腳印的深度體驗，真正走進西藏的靈魂。
- ◆ 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。
- ◆ 原生的奇遇：阿里是原生植物和野生動物的天堂，有機會邂逅藏羚羊、野牦牛等，感受自然的原始力量。
- ◆ 攝影者的天堂：雪峰、湖泊、經幡、星空，無需濾鏡，隨手一拍便是永恆的畫面。
- ◆ 尋找靈感與啟發：西藏阿里的壯闊天地、宗教氛圍與自然力量，讓人重新思索生命宇宙的意義。



## 第 01 天 台北(桃園國際機場) – 轉機點


從桃園國際機場搭乘豪華客機前往成都轉機，提醒您在機上也要充份休息喔。

班機抵達後，前往酒店休息。

行程	航班	起飛時間	抵達時間
台北(桃園)/成都	CA418	18:10	21:30

\*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。

\*若因航空公司或不可抗力因素，變動航班或轉機點，造成行程變更、增加餐食，本公司將不另行加價，若行程變更減少餐食，則酌於退費。

早餐：X	午餐：X	晚餐：機上套餐（依航班安排不同，視實際航班而定）
 預定飯店：安排國際品牌機場過境旅館(航空公司安排)		

## 第 02 天 轉機點 - 拉薩 3,650 m - 雍布拉康 3,700m - 昌珠寺 - 澤當 (山南) 3,560m

行車距離：拉薩- 雍布拉康 (150km, 3hr) - 昌珠寺 (5km, 10min) - 澤當酒店(7km, 15 min)

上午搭機飛往雪域~西藏，在前往拉薩時，洋明旅行社為您安排由低往高的走向，請您調整身體步調，適應高原反應症狀。初到高原，請放慢腳步，細細感受雪域聖城的寧靜與神秘。

【溫馨提示】：抵達首日請多休息，避免劇烈活動。多喝溫水，忌酒煙，忌洗熱水澡，以利適應高原反應。

行程	航班	起飛時間	抵達時間
成都/拉薩	CA2537	07:15	09:50

\*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。

\*若因航空公司或不可抗力因素，變動航班或轉機點，造成行程變更、增加餐食，本公司將不另行加價，若行程變更減少餐食，則酌於退費。



◎**雍布拉康**：是西藏歷史上第一座宮殿。位於西藏山南市澤當鎮 11 公里的扎西次日山上。“雍布”意為“母鹿”，因扎西次山形似母鹿而得名，“拉康”意為“神殿”。

▲**昌珠寺**：位於山南澤當，是西藏現存歷史最悠久的佛教寺院之一，與大昭寺、小昭寺並稱「吐蕃三大古寺」。寺院始建於七世紀松贊干布時期，屬鎮魔十三寺之一，象徵鎮壓魔女左肩之地。傳說松贊干布為建寺化身大鵬金翅鳥，降服惡龍，其事蹟遂成寺名「昌珠」（意指“鵬鳥戰龍”）之源。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：山南歡朋希爾頓酒店 或同等級



### 第 03 天 山南-羊卓雍措 4,400 m - 卡若拉冰川 5,020 m - 白居寺 4,025 m - 日喀則 3,800 m

行車距離：山南 - 羊卓雍措 (110km, 2.5hr) - 卡若拉冰川 (70km, 1.5hr) - 白居寺 (60km, 1.5hr) - 日喀則 (90km, 2hr)

◎**羊卓雍措**：與納木措、瑪旁雍措並稱為西藏三大聖湖。它坐落於喜馬拉雅山北麓，是藏南地區最大的內陸湖泊，湖光山色交映，碧波如鏡，被譽為「**藏南最美的湖**」。

在藏族人民心中，羊卓雍措是一座充滿靈性的聖湖。相傳達賴喇嘛圓寂後，負責尋訪轉世靈童的僧俗團隊，會先由大活佛打卦、巫師降神，指示靈童的大致方位。隨後，他們前往羊卓雍措湖畔誦經祈禱，向湖中投擲哈達、寶瓶與藥料。湖面之上所顯現的影像，據說能指引靈童轉世的具體所在。因此，羊卓雍措不僅是一片絕美的高原湖泊，更被視為能通達神意、指引靈魂歸處的聖地。

◎**卡若拉冰川**：位於西藏山南地區浪卡子縣與日喀則市江孜縣交界處，是西藏三大大陸型冰川之一，同時也是年楚河東部的源頭。作為青藏高原上一顆璀璨的自然明珠，卡若拉冰川憑藉其壯麗的風景與獨特的地理位置，吸引著無數遊客前來探訪與攝影，是探索高原冰川奇觀的絕佳地點。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：日喀則希爾頓 或同等級

**第 04 天 日喀則 – 扎什倫布寺 3,840 m - 珠峰大本營(日照金山) 5,280 m – 絨布寺 5,154 m – 珠峰小鎮 4,200 m**

行車距離：日喀則 - 扎什倫布寺 ( 3km , 10min ) - 珠峰 ( 230km , 5.5hr )

◎日喀則：距離拉薩 278 公里，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。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”。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。

▲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。

▲珠峰大本營：珠峰大本營是攀登聖母峰的起始地，海拔為 5280 米，是世界上最高的「帳篷商業中



心」。這裡至少有上百頂帳篷分佈在大本營各處，有旅館、茶座、商店帳篷，還有登山隊員的工作、生活帳篷，更多的則是來自世界各地遊客搭建的小帳篷，珠峰大本營如同一個繁華的帳篷小城鎮。千百年來，屹立在地球最高點的珠穆朗瑪峰是所有的探險者、登山者的冒險樂園，也是夢想的終極地。

**【溫馨提示】**：珠峰周邊環境多變化，能否看見珠峰、星空或日照金山，都要視當天的天氣而定。

◎絨布寺：坐落於定日縣巴松鄉卓瑪山頂，海拔 5154 米，距珠峰僅 20 公里，是世界上海拔最高的寺廟。寺廟始建於 1899 年，周圍環繞轉經道，大殿前設有精美戲臺，節慶時群眾聚集觀戲，熱鬧非凡。寺外瑪尼石堆是攝影人拍攝珠峰的絕佳前景。晴朗之日，珠穆朗瑪峰巍峨聳立，山頂乳白雲旗飄揚，被譽為「世界最高的旗雲」，壯麗奇觀令人心生敬畏。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：珠峰平措康桑度假酒店 或同等級

第 05 天 珠峰小鎮 5,200 m - 佩古措 4,600 m - 途中遠觀希夏邦馬峰 4,500 m - 吉隆鎮 2,800m  
行車距離：珠峰小鎮 - 佩古措 ( 200km , 3.5hr ) - 吉隆鎮 ( 90km , 2hr )

◎珠峰小鎮：位於前往珠峰大本營的途中，是通往「**世界屋脊**」的重要門戶。小鎮雖不大，卻熱鬧而充滿活力，這裡聚集了登山者、旅人與藏民商鋪，氛圍純樸真誠。夜晚仰望星空，遠處的雪山在月光下閃耀，彷彿近在咫尺，是前往珠峰途中最具人情味的中繼站。

◎希夏邦馬峰：海拔 8027 公尺，是全境位於中國境內的唯一八千公尺級雪山，被譽為「**神山之王**」。其名意為「**天生智慧**」，在藏族文化中具有崇高地位。晴朗天氣時，白雪皚皚的峰頂映襯藍天，如同一座神聖的冰雪殿堂，吸引無數登山家與探險者前來仰望。



◎佩古措：位於西藏珠峰保護區內，是西藏第四大湖泊。湖水主要來源於由希夏邦馬峰的冰川融水匯集而成，海拔 4590 米，湖水清澈碧藍，與希夏邦馬峰相映成趣。每當風起，湖面波光粼粼，宛如鏡面般倒映雪山，景致壯麗。這裡是攝影與靜心賞景的絕佳地點，也是珠峰之旅不可錯過的高原聖湖。

◎吉隆鎮：位於群山之間平台小鎮，海拔約 2800 公尺，是重要通往尼泊爾的邊境小鎮。這裡氣候溫潤、綠意盎然，被譽為「**西藏的小江南**」。吉隆鎮融合藏族與尼泊爾文化風情，街道上可見古老寺廟與異國商鋪，展現出高原邊境特有的多元與魅力。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：吉隆喬穆朗宗酒店 或同等級

第 06 天 吉隆鎮 - 乃村 3,300 m - 吉布峽谷輕徒步 - 吉隆鎮 2,800 m - 薩嘎縣 4,600 m

行車距離：吉隆鎮 - 乃村 ( 7km , 0.5hr ) - 吉布峽谷輕徒步 ( 20km , 40min ) - 吉隆鎮 ( 20km , 40min ) - 薩嘎縣 ( 200km , 4hr )



◎乃村：在藏語中的意思是「**大山頂上的聖地**」，這片山頂聖地，又是自然天成的觀景平台，既有雪山冰川、飛雲霞光，又有草場濕地、佛塔經幡。風景情致，清涼舒爽，你一定會愛上它。乃村四面環山，常年有雪峰相伴，距吉隆鎮大約有 7 公里的山路。草地、雪山、林海，雲霧、日出，高原上的田園風光，如同世外桃源。

◎吉布峽谷輕徒步：傳說松讚干布迎娶尼泊爾的尺尊公主的對伍途經此地，送親的隊伍和迎親的隊伍在此處分別，而吉布的藏語含意正是“**分手**”的意思。峽谷從吉隆鎮開始，終止在中尼邊境上的熱索村，長達 25 公里的峽谷落差高達 1100 米，走進空氣稀薄地帶，卻能在這片地帶中享受到天然氧。

◎薩嘎縣：位於西藏自治區西南部，日喀則地區的西北部，屬邊境縣之一，全縣邊境線長 105 公里，為日喀則地區西部三縣（仲巴、薩嘎、吉隆）之中心，自然資源豐富，草場廣闊，草場總面積達 3975 萬畝，畜牧業比較發達，牛羊成群，水草豐美，自古以來就被譽為“**美麗的地方**”。有大量的菊科、禾本科、草科植物。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人

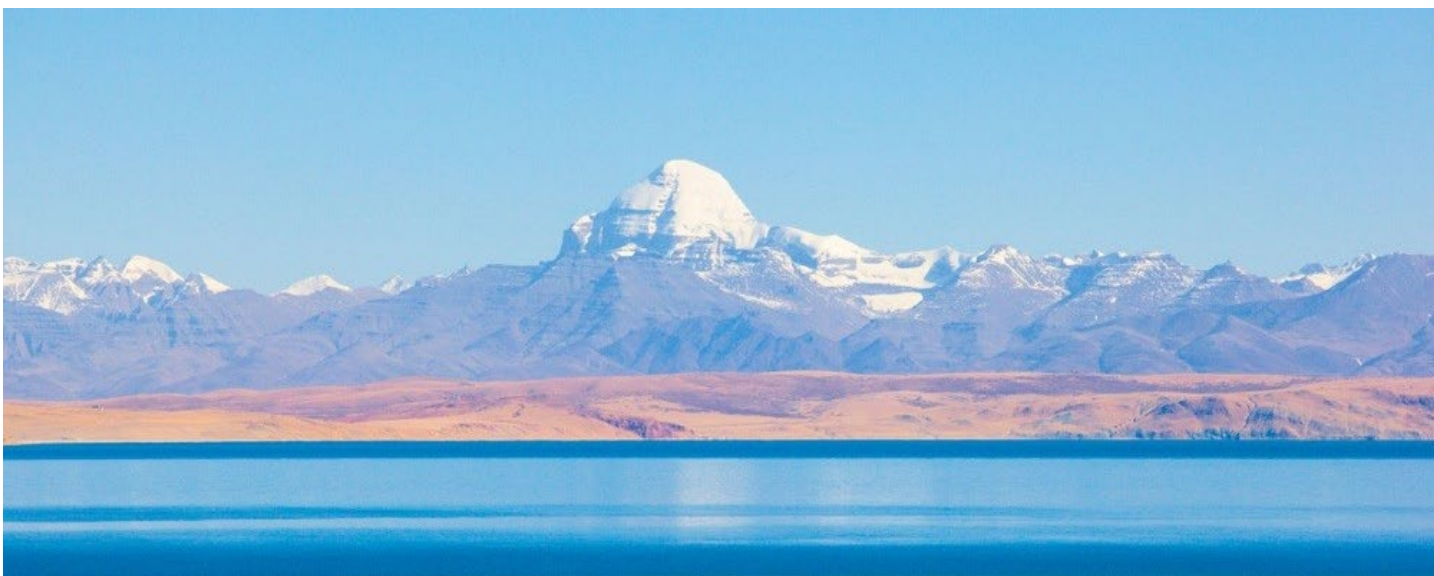


預定飯店：薩嘎維也納、薩嘎舍里別院 或同等級

第 07 天 薩嘎縣 - 帕羊鎮 4,600 m - 瑪旁雍措 4,600 m - 鬼湖拉昂措 4,600 m - 塔欽 4,625m  
 行車距離：帕羊鎮 - 瑪旁雍措 (230km, 3hr) - 鬼湖拉昂措 (30km, 1hr) - 塔欽 (60km, 1hr)



◎帕羊鎮：它有着上千年的歷史，每一個去朝拜岡仁波齊神山的人，都會路過這個小鎮。十一世班禪額爾德尼·確吉傑布對這塊寶地鍾愛有加，親筆題寫「神山驛站」，這裡就是日喀則市仲巴縣的帕羊鎮。  
 ◎塔欽：意為“大經旗”，是神山岡仁波齊腳下的一個較為雜亂的小村莊。雖然在塔欽看不到神山岡仁波齊，但卻是欣賞喜馬拉雅第五神峰——納木那尼峰的絕佳地點，無論清晨的朝霞還是黃昏的夕照，都是那麼的壯麗輝煌。



◎瑪旁雍措.鬼湖拉昂措：西藏三大聖湖之一的瑪旁雍措，是中國第二大淡水湖，也是透明度最高的湖泊之一。其藏語意為「不可戰勝的碧玉之湖」。它與神秘的鬼湖拉昂措同時坐落於神山岡仁波齊之前，彼此相伴而生。瑪旁雍措之所以被尊為聖湖，是因其至今仍為淡水湖，主要由地下水與冰雪融水補給，成為周邊野生動物與當地居民重要的水源地。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：歡漫精品、歐冠精品 或同等級

第 08 天 🏔️ 轉山第一天 岡仁波齊 4,700 m - 經幡廣場 - 止熱寺 5,080m ( 7 公里景區環保車 6 公里徒步 )



行車距離：岡仁波齊 - 經幡廣場 ( 7km , 15min ) - 止熱寺 ( 14km , 徒步 5~7hr )

海拔從 4,700 m 一路攀升至 5,080 m , 空氣稀薄、風聲清冽，每一步都像在雲端之上行走。

◎岡仁波齊轉山：「轉山」是藏族表示虔誠的一種方式，在平均海拔 4800 米上下坡碎石路段行走繞岡仁波齊一圈，轉山對於體能巨大的消耗（在高海拔步行一步相當平地走十步），使得藏民將所有注意力集中於「行走」這件人類最根本的行為上，藏民以「行走山間」來使自己塵歸內心。

◎經幡廣場：經幡廣場是每年薩噶達瓦節舉行儀式的地方，每一年的薩噶達瓦節也是岡仁波齊最熱鬧的時候。這裏可以看到較為清晰的岡仁波齊峰南面山峰，是較為理想的和岡仁波齊合影的地方。

◎止熱寺：又稱止熱寺，位於岡仁波齊的背面，海拔約 5080 米，是藏傳佛教噶華派的寺廟，也是岡仁波齊轉山路線上的重要住宿點。該寺廟的藏語意為「野產牛隱沒山洞」，因創始人古倉巴大師在此修行時，目睹一頭野母犏牛在此消失而得名。此處是觀賞岡仁波齊日照金山和銀河星空的絕佳地點。

【溫馨提示】：

🐎 本行程需轉神山，轉神山一圈約 52 公里，需時三天時間。轉山期間若需騎乘馬匹或需要揹夫者，行前務必確認，當場無法承租。

🐎 馬夫+馬匹費用約 RMB2600 元/3 天，背夫約 RMB900 元/3 天。因每個人身體適應狀況不同若有需要，遊客需另外付費。

🏠 轉山時每隔 2、3 小時，沿途會有補給點，可購買到餐盒、速食麵和水、補給飲料等，所以轉山開始前準備 1~2 公升的水和少量食物即可。

⚠️ 轉山期間的飲食，會提供簡易餐食填飽，若無法滿足，退還餐費自理餐食。

⚠️ 當地住宿條件有限，一床難求。惟多數仍為通鋪形式，整體衛生環境可能較為簡樸，請入境隨俗體驗藏地的生活節奏，感受高原最真實的一面。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：止熱寺招待所（一人一床位，無衛浴）(招待所由現場安排，敬請見諒)

第 09 天 🏔️ 轉山第二天 止熱寺 5,080 m - 卓瑪拉山垭口 5,650 m - 楚祖寺 4,800 m ( 24 公里徒步 )

行車距離：止熱寺 - 楚祖寺 ( 24 公里徒步，徒步 8hr )



◎楚祖寺：通常指的是「楚布寺」，位於西藏拉薩市堆龍德慶區，是噶瑪噶舉派的主寺。另一處名為「尊珠寺」(又稱仲哲普寺、祖楚寺)位於阿裡地區的岡仁波齊山轉山路線上。噶瑪噶舉派的「楚布寺」創立於西藏活佛轉世制度，並保存著許多珍貴文物，是噶舉傳承最重要的寺院之一。

◎往生石：是轉山路上必經之點的卓瑪拉山垭口，可以讓你放下一切執念及解脫的所在。在藏傳佛教中，往生石是敲開靈魂的門，更是思念遐想的出口。相傳靈魂若能抵達此地，便能走入輪迴，前往極樂淨土，這不僅是靈魂重啟新生，更是活著的人重新出發的起點。這裡的風，四季不息，每吹過一人，便送出一次的經幡祈禱，飄向思念之所，心結得以釋放，執念得以放下，痛苦得以轉化，讓一切可以重新開始。

【溫馨提示】：

第二天路程長達 24 公里，既是體力的挑戰，也是意志的磨練。請放心，我們採用小眾出團，導遊全程陪伴，能夠更細心照料每一位貴賓，並提供必要協助，讓您在轉山途中既安心又舒適。

⚠️ 轉山期間的飲食，會提供簡易餐食填飽，若無法滿足，退還餐費自理餐食。

⚠️ 當地住宿條件有限，一床難求。惟多數仍為通鋪形式，整體衛生環境可能較為簡樸，請入境隨俗體驗藏地的生活節奏，感受高原最真實的一面。

早餐：飯店早餐	午餐：中式合菜 RMB 60 元/人	晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人
 預定飯店：楚祖寺招待所 ( 一人一床位，無衛浴 ) (招待所由現場安排，敬請見諒)		

第 10 天 🏔️ 轉山第三天 楚祖寺 4,800m - 塔欽 4,600m ( 6 公里徒步 4 公里環保車 ) - 札達士林 4,200m ( 及日落 ) - 札達 3,700m

行車距離：楚祖寺 - 塔欽 ( 6 公里徒步 4 公里環保車 ) - 札達士林 ( 180km, 3.5hr ) - 札達 ( 100km, 1.5hr )

◎塔欽：位於神山岡仁波齊腳下，是轉山朝聖的起點與終點。小鎮被雪山與草原環繞，藏族氛圍濃厚。清晨可遠眺神山聖峰在陽光下金光閃耀，吸引世界各地的朝聖者與旅人齊聚於此，感受信仰的力量。



◎扎達土林：人們常說：「不到扎達，就不算真正到過阿里。」

沿着象泉河谷一路前行，眼前的景色突然劇變，一片延綿數百公里的巨大土林群，宛如沉睡的石頭王國，拔地而起，氣勢磅礴，是目前世界上規模最大、保存最完整的第三系地層風化形成的土林。地質學上稱之為河湖相地貌，由於古湖泊水位逐漸下降，洪水沖刷出層層紋理，再經過數十萬年的風化雕琢，形成如今猶如宮殿、城牆、佛塔般的自然建築群，仿佛造物主親手刻出的石之城廓。


◎扎達：在岡底斯山脈與喜馬拉雅山脈之間，有一片彷彿脫離現實的土地——扎達縣。這裡與周圍世界隔著 450 公里的邊境線，平均海拔高達 4,500m，空氣稀薄，天地清澈得近乎透明，風帶著雪域高原特有的乾冷氣息，從綿長的土林之間穿過，像是在低聲講述一段被時間遺忘的文明。

扎達不只是地理上的高地，更是文化與地貌的奇觀之境，千年以來古老的宣舞仍在這片土地上迴盪，滄桑的壁畫與遺址靜靜屹立在風中，彷彿守護著一段不願被塵埃掩埋的歷史。

【溫馨提示】：

三日的轉山旅程，也許會讓身體感到疲憊，但心，會因此變得清明而安然。

△ 轉山期間的飲食，會提供簡易餐食填飽，若無法滿足，退還餐費自理餐食。

早餐：飯店早餐	午餐：中式合菜 RMB 60 元/人	晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人
 預定飯店：札達岡底斯酒店、札達土林城堡酒店 或同等級		

**第 11 天 札達 3,700m - 古格王朝遺址 3,800m - 托林寺 3,700m - 噶爾 (獅泉河鎮) 4,300m**

行車距離：札達 - 古格王朝遺址 (18km, 30min) - 托林寺 (35km, 1hr) - 獅泉河鎮 (250km, 3hr)

▲古格王朝遺址：坐落在阿里高原壯麗的土林之間，曾是古格王國的都城，占地約十八萬平方米，分佈著三百多處洞窟與宮殿遺跡。遺址中仍保存五座帶有壁畫的殿堂——紅殿、白殿、度母殿、大威德殿與山頂的壇城殿。高大的佛塔點綴在荒涼的土林之中，黃土宮城蜿蜒盤踞山體，宛如沉睡在時間深處的天空古國，展現出古格建築與藝術的獨特魅力

▲托林寺：托林寺位在札達縣的高原上，安靜地坐落在朗欽藏布河邊，周圍景色遼闊而寧靜。土山如屏障般環繞，風聲在佛塔與紅色磚牆之間穿梭，帶來一種古老而莊嚴的寂靜。這座始建於公元 996 年的寺院，是古格王國在阿里地區建立的第一座佛寺，也是在高原深處點亮佛法之光的地方。“托林”意為“**飛翔而不墜落**”，仿佛象徵著信仰在荒原之上超脫塵世的姿態。寺院佈局開闊，殿堂、僧舍與塔林如星辰散落在黃土地間。主殿迦薩殿構造嚴謹，內圈神祕莊嚴，外圈相連成轉經道，四角聳立的

的紅塔如哨兵般守護著古寺。白殿中仍可見色彩斑斕的壁畫，而塔林更是壯觀——數十甚至上百座小塔串成長龍，在陽光下閃耀著沙石的金色光澤。走進托林寺，不只是踏入一座古老的佛寺，而是踏入古格文明的精神核心。風沙帶走了歲月的痕跡，卻帶不走那股穿越千年的虔誠與寧靜。



◎噶爾獅泉河鎮：延著新藏公路一路向西，汽車穿過無邊的風沙與紅柳灘，突然，一條河在高原上閃出銀光，這裡！就是獅泉河鎮。因地處印度河上游獅泉河畔而得名，這座小鎮曾是一片荒蕪的灘地，如今卻成了阿里地區跳動的心臟。海拔 4,300m 的獅泉河鎮，天空低得像能觸碰雲層，空氣稀薄卻帶著一種開闊感。20 世紀 60 年代，新藏公路開通，第一批營房和公共設施在這片荒地上拔地而起，到了 80 年代，建設腳步加快，神秘的“**阿里大本營**”逐漸成形。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：阿里大酒店或同級

**第 12 天 噶爾 4,300m - 阿里北線 (沿國道欣賞:聶爾措、別若則措、物瑪措、搭拉不措、夏嘎措) - 改則 4,500m**

**行車距離：噶爾 - 改則 ( 490 km , 6 hours )**

 如果愛上西藏是一種錯，我願意一「措」再「措」，一路「一措再措」的高原線。

整段路線海拔在 4,300-4,550 m 之間，沿途以湖泊景觀為主。

從噶爾到改則，海拔逐漸升高，沿途穿越高山草場與羌塘高原的邊緣地帶，風景遼闊如畫。

藏野驢、藏羚羊、雪豹等在路邊出沒，是這片土地的守護者與象徵。高原天空極為澄澈，雲層變幻莫測，與湖泊倒影交織出詩意畫面。

◎聶爾措：在高原的清晨，聶爾措如一面靜謐的藍鏡，湖水清澈見底，倒映著遠方的雪峰。四周是柔軟的草甸與低矮丘陵，偶爾可見藏野驢悠然吃草，彷彿時間在此停滯。

◎別若則措：這是一處極具靈性的湖泊，湖面如絲綢般平滑，倒影如畫。湖畔常有野生動物出沒，藏羚羊、野牦牛在遠方奔跑，為這片寂靜增添生命的律動。氧氣雖稀薄，卻能感受到空氣的純淨與清涼。

◎物瑪措：物瑪措的湖色深藍，宛如夜空的延伸，湖邊岩石嶙峋，與湖水交織出粗獷與柔美的對比。這裡常被形容為「人間仙境」，感受大自然的無償饋贈。

◎搭拉不措：搭拉不措位於更高海拔，湖水呈現出夢幻的青綠色，四周荒原廣闊，幾乎無人煙。這裡是攝影者的天堂，湖面與天際線交融，形成一種超現實的空靈感。

◎夏嘎措：夏嘎措如同藏北的秘境，湖水在陽光下閃爍著銀光，湖邊常有候鳥棲息。這裡的風景不張揚，卻深具靈性，讓人不由自主地放慢腳步，靜靜凝視。



◎改則：位於西藏西北部、阿里地區東部，坐落在藏北高原的腹地。這裡沒有平原，只有高山與深谷，地勢從西北向東南緩緩傾斜。境內層疊的山脈——昆侖山、隆格爾山、夏康堅、達日龍、波雜、查多崗等——峰頂海拔多在 6000 米以上，銀白雪帽常年映照在蒼茫天空下。

全縣平均海拔約 4700 米，最低 4400 米，空氣稀薄卻純淨，地廣人稀，保留了最原始的自然生態。高原草地、冰雪山谷與湖泊間，藏羚羊、野犛牛、野驢、盤羊悠然踱步，而瀕臨絕跡的黑頸鶴時而掠過湖面。這裡不僅是自然愛好者的樂園，更是科學家觀察高原野生動物繁衍與生態演化的理想之地。

【溫馨提示】：海拔起伏適中，但仍需注意高原反應。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人


晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：改則維也納酒店 或同級

### 第 13 天 改則 - 尼瑪 - 當惹雍措 + 文布南村 ( 星空攝影 )

行車距離：改則 - 尼瑪 ( 480km , 8hr ) - 當惹雍措 + 文布南村 ( 50km , 1.5hr )

 路線大致維持在海拔 4,500-4,700 m 高原區間，適合拍攝高原風光與湖泊，夜晚觀星。

「我曾走過一條路，沒有紅綠燈，沒有人聲，只有風、湖泊與星辰。」那是從改則到文布南村的旅程。沿途風光原始、野性、靈性兼具，是攝影者與朝聖者的夢幻路線。當惹雍措如藍寶石般靜臥高原，映照著雪山與信仰，文布南村的夜空，無需濾鏡，銀河自天際傾瀉而下。在這片無人之境，每一次快門，都是與天地的對話。

◎當惹雍措：藏於那曲地區，是藏傳苯教最重要的聖湖之一。湖水湛藍深邃，與雪山相映成詩，傳說湖中居住著守護神靈。每當微風拂過湖面，波光如鏡，靜謐而神祕，被譽為「藏北最美聖湖」。

◎文布南村：坐落於當惹雍措湖畔，被譽為「西藏最美湖畔村落」。村莊依山傍水，民居錯落，藍天、白雲與碧湖交織成絕美畫面。這裡生活節奏緩慢，能真切感受藏北牧民的純樸生活與自然和諧之美。

【溫馨提示】：需注意保暖與高原反應。



早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人


晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：文布南村民宿酒店 或同等級

### 第 14 天 文布南村 - 當穹措 - 尼瑪 - 大地之樹 - 色林措 ( 西藏第一湖 ) - 班戈

行車距離：文布南村 - 班戈 ( 450km , 4hr )

 路線大致維持在海拔 4,500-4,700 m · 沿途多為高原湖泊和原始草原。

尼瑪：位於羌塘草原腹地，是進入藏北的樞紐城鎮之一。周圍地勢開闊、牧場廣袤，牦牛與藏羊成



群。尼瑪在藏語意為「太陽」，象徵光明與希望，是旅人補給休整的重要據點。

◎當穹措：隱於藏北高原深處的鹽湖，以湖面色澤變化聞名。晴天時湖水呈現夢幻般的藍綠色，與周圍荒原形成強烈對比。湖畔常見野生動物出沒，展現自然原始的生命律動。

◎色林措(西藏第一湖)：為西藏最大湖泊、世界海拔最高的鹹水湖之一，被譽為「**西藏第一湖**」。湖面遼闊無垠，湖水在陽光照耀下泛著銀藍光芒，氣勢磅礴。這裡是藏羚羊、野驢與黑頸鶴的重要棲息地，是名副其實的高原生命樂園。

◎大地之樹：位於色林錯東岸，是從空中俯瞰才能見到的自然奇景。湖岸與沙洲自然勾勒出一棵巨大的「樹形地貌」，枝幹分明，令人讚嘆大自然的鬼斧神工。此地被稱為「藏北的奇蹟」，是攝影師夢寐以求的取景點。

◎班戈：那曲地區的重要縣城，地處納木錯與色林錯之間。城鎮環境整潔、生活便利，是前往藏北諸湖的交通與補給中心。周邊草原廣闊，藏民生活純樸，呈現出高原特有的寧靜與自在。



早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：班戈聯億大酒店 或同等級

**第 15 天 班戈 4,700 m - 納木措聖象天門 4,700 m - 當雄 4,300 m**

行車距離：班戈 - 納木措聖象天門 ( 134km , 3hr ) - 當雄 ( 150km , 3hr )



▲納木措聖象天門：位於聖湖納木錯東北岸，因巨岩天然形成如「象首朝天」的拱門而得名。站在天門之巔可遠眺念青唐古拉雪山與聖湖交融的壯麗景象。清晨日出時分，霞光灑落湖面，景色神聖而震撼，被譽為「此生必訪的淨地」。

◎當雄：位於拉薩以北，是前往納木錯的必經之地。地勢較低、氣候宜人，草原與牧場相間。當雄是藏北牧民的聚居地之一，沿途可見牦牛成群，藍天白雲下展現純粹的高原風情。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：當雄神羊賓館 或同級

## 第 16 天 當雄 4,300 m - 拉薩 3,650 m

行車距離：當雄 - 路觀羊八井 (60km, 1hr) - 拉薩 (180km, 1 hr) - 大昭寺、八廓街 - 拉薩



( 2 km, 10 min )

▲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十二歲等身像的住所。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十二歲等身像，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：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 80 元/人



預定飯店：五星香格里拉酒店 或同等級

## 第 17 天 拉薩 3,650 m - 布達拉宮 3,700 m - 扎基寺 - 成都

行車距離：拉薩 - 布達拉宮 (2km, 10min) - 扎基寺 (1km, 5min) - 成都



▲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。紅牆之內，靈塔靜立，歷代達賴喇嘛的氣息仍在空氣中流動。壁畫如史詩，唐卡如祈願，佛像如沉思，每一筆都是信仰的脈搏，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。

※來到布達拉宮，不僅能感受宏偉壯麗的建築美學，更能深入了解西藏歷史、文化與藏傳佛教的精神內涵，是每位來藏旅人的必訪景點。

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。




▲扎基寺：拉薩有許多的寺廟，但有一座特別的財神廟不得不提，那就是扎基寺，全西藏靈驗的財神廟，寺廟雖小，但香火鼎盛。

行程	航班	起飛時間	抵達時間
拉薩/成都	CA2764	15:20	17:30

\*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。

\*若因航空公司或不可抗力因素，變動航班或轉機點，造成行程變更、增加餐食，本公司將不另行加價，若行程變更減少餐食，則酌於退費。

早餐：飯店早餐	午餐：中式合菜 RMB 60 元/人	晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人
 預定飯店：安排國際品牌機場過境旅館(航空公司安排)		

## 第 18 天 轉機點 - 台北(桃園機場)


經過一趟獨特的轉山宗教及文化自然景觀體驗，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。

搭乘飛機前往桃園機場，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
成都/台北(桃園)	CA417	13:35	16:55

\*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。

\*若因航空公司或不可抗力因素，變動航班或轉機點，造成行程變更、增加餐食，本公司將不另行加價，若行程變更減少餐食，則酌於退費。

早餐：飯店早餐	午餐：機上套餐（依航班安排不同，視實際航班而定）	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】

- 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，並於出發前 30 天交付台胞證正本以辦理入藏證。新聞從業人員、法師、政治人物等特殊身份者，請於報名前主動告知，未事先說明致無法核准入藏者，費用恕不退還。請自行負責。
- 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。
- 若有餐食特殊需求者，請主動向您的業務人員提出：（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。
- 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。
- 西藏多數飯店備有瀟灑式氧氣機可供使用，另如需**醫療氧氣瓶需自費**。抵達初期若出現輕微高原反應屬正常現象，建議多休息、放慢步調，讓身體自然適應高原環境。
- 請隨身攜帶個人常用藥品，如腸胃藥、止痛藥、感冒藥、慢性病用藥及抗高原反應藥等等，以備不時之需，並依醫師指示使用。因個人體質狀況不同，切勿自行用藥或團員間互相提供藥品，領隊是不提供內服藥給客人使用的，以免影響健康與行程，別讓高山症影響此次旅遊之興致。
- 旅行社依政府規定替客人投保旅遊責任險，另外強烈建議客人自行投保旅遊平安險。**

### 【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：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。

### ※【西藏旅遊注意事項】

**不可抗力說明：**若因自然災害、航班延誤或其他不可預見因素產生額外費用，旅行社將不承擔賠償責任，但會盡力協助旅客妥善處理。

**中途退出規定：**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，已支付費用不予退還。

**門票安排：**西藏旅遊旺季為 5-9 月，布達拉宮門票需提前預約。若受政策或限流措施影響，參觀時間可能有所調整。敬請見諒！（參觀需查驗臺胞證）

**行程彈性：**本行程依最順暢路線安排，若遇塌方、路阻、航班或政府調整等不可抗力因素，為因應當地實際情況，行程與住宿可能變動，本公司保留最終調整權，行程順序可能略作調整，但景點內容與標準不會降低。

**健康提醒：**西藏旅遊條件與華東、華北及沿海地區不同，高原反應難以避免，惟多數旅客可逐漸適應。患有心臟病、高血壓、中度糖尿病或近期感冒者，不建議前往，其他參加者應於報名前諮詢醫師，確認自身健康狀況適合高原行程。若因個人健康因素造成之風險與損失或轉山過程遇不適，如機票、住宿、住院醫療、看護費用、應急救援車等需由旅客自理。

**轉山注意事項：**岡仁波齊轉山全程約 52 公里，最高海拔 5600 公尺，屬高原強度徒步。建議旅客具

備一定體能，提前進行高原適應。轉山過程中，請遵循導遊指示，量力而行。如因身體狀況無法完成，務必聽從專業安排，不可勉強。

**氣溫提醒：**西藏氣候多變，早晚溫差大、紫外線強，建議攜帶太陽眼鏡、防曬用品及保暖衣物，如毛衣與厚外套。

**接待提示：**西藏部分地區旅遊接待條件有限，敬請旅客保持合理期望，並尊重當地文化與習俗。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。

**住宿說明：**轉山全程入住高海拔，所以住宿無法指定。不建議單人報名，轉山全程入住高海拔，強烈建議盡量以雙人為佳，安全第一。

### ※【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。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

**※凡年滿 65 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！**

\*依規定為入藏日前 30 個工作日方可受理送審，審核期 7 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。

\*辦理入藏證需要在入藏前 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。

### ※【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。

報名洽詢

洋明旅行 台北總公司專線 02 - 2506 6766

加入官方 Line @match888

