

[ 比我們便宜的，沒有我們豐富；比我們貴的，我們同樣精彩 ]

## 西藏林芝桃花季、世外桃源、青藏鐵路 10 天

嘎拉桃花村。波密桃花溝。秀巴古堡桃花。尼洋河桃花

然烏湖。嘎朗湖。巴松措。羊卓雍措。桑耶寺

布達拉宮。藥王山觀景台。青藏鐵路。塔爾寺

(行程適用至 2026 年 3-4 月出發限量團)

【★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)

如果說西藏是「離天最近的地方」，那麼林芝的桃花便是最溫柔、最令人心動的一抹色彩。每到四月，滿山的桃花和雪山、藍天、河水相互映襯，美得像一個世外桃源。這裡不僅有清澈碧綠的湖光山色，更有信仰與自然的交融，承載人文厚度，展現高原壯麗。洋明旅行的這份旅行攻略，將帶您走進林芝桃花盛放的春日仙境，讓靈魂與風景一同震撼，讓旅程在心中留下永恆的印記。

[行程特色]

- ◆ 三至四月走進林芝的**嘎拉桃花村**，藍天映著雪山，滿山的桃花盛開，把春天的景色襯托得特別迷人。
- ◆ 悠閒恬靜與人無爭的**魯朗小鎮**，藏式風情與自然景觀融合，宛如世外桃源。
- ◆ 邂逅最接近公路的冰川奇觀**米堆冰川**。
- ◆ 冰川融水匯聚而成的**然烏湖**如同在高原的明珠，湖面清晰如鏡倒映雪山與森林四季皆如詩。
- ◆ 春天的**波密桃花溝**花海秘境令人沉醉，漫步其中仿佛走進粉色夢境。
- ◆ 被四周雪山環抱的**嘎朗湖**，周圍的景色迷人，寧靜之中還透露著神秘的美。
- ◆ 穿越怒江峽谷的雄偉交通要道 - **通麥大橋**
- ◆ **秀巴古堡**內的古老城堡與盛放桃花交織，就像歷史與自然相遇
- ◆ 沿**尼洋河**而行，春天的河岸上，流水和盛開的桃花相互映照景色美得像一幅畫。
- ◆ **巴松措湖心島**宛如鑲嵌在碧綠湖面上的寶石，措宗貢巴寺(湖中城堡)也為湖泊增添靈氣。
- ◆ 作為藏傳佛教史上第一座佛法僧俱全的寺院**桑耶寺**，古樸莊嚴見證佛教源起，

- ◆ 被譽為最美湖泊的羊卓雍措，碧藍如玉是西藏三大聖湖之一，亦是高原上最大的淡水湖。
- ◆ 如能登上世界屋脊，再探訪雪域高原心臟**布達拉宮**，這可是世界上海拔最高的文化遺產，雄偉壯麗，也是西藏的象徵。
- ◆ 與布達拉宮隔街相望的**藥王山**，是拍攝布宮的最佳位置，五十元人民幣背面的圖案與眼前景色完全重合。
- ◆ **大昭寺**香火鼎盛，藏民們虔誠朝拜著，一生必須朝拜磕頭十萬次才是終生願望。
- ◆ 搭乘**青藏鐵路**前往西寧，全程約一千九百五十六公里，需時二十小時。一路上可欣賞高原雪山、草原與湖泊的壯麗景色，讓西藏之旅的回味延續到最後一刻。
- ◆ 走進西寧已有四百多年歷史的**塔爾寺**，這座佛教名寺以酥油花、壁畫和堆繡聞名。

#### 4 月必去林芝最佳理由:

##### 世界級春日限定桃花秘境

- ◆ 林芝桃花：被譽為「西藏江南」，每年春季漫山遍野的桃花海與雪山相映成趣。
- ◆ 攝影天堂：桃花與雪山同框的絕美畫面，是春日林芝最佳拍攝時機。

##### 世界級壯麗建築與交通

- ◆ 布達拉宮：世界海拔最高宮殿，融合宗教信仰、藏式建築與傳統藝術的輝煌象徵。
- ◆ 青藏鐵路：世界最長最高的高原鐵路，沿途可欣賞雪山、草原、湖泊與戈壁的壯麗景色。

##### 生活與自然體驗

- ◆ 牧民生活：走進高原牧場，與藏羊、藏牛、藏犬、藏馬互動，體驗真實藏族風情。
- ◆ 生態之旅：林芝氣候溫和，譽為高原生態寶庫，可見杜鵑林、珍稀鳥類與藏羚羊。

##### 人文交流與靈感泉源

- ◆ 交流互動：傾聽西藏與林芝人的生活故事，認識他們的傳統與文化。
- ◆ 靈感創意：壯麗雪山、碧藍湖泊與神秘氛圍，成為藝術家與旅行者的靈感泉源。

#### [特別安排]

- ◆ **贈送精美旅拍、犛牛、藏獒拍攝**，捕捉美麗瞬間，將聖地風情紀錄在旅行記憶中。
- ◆ 安排在**五星飯店內豐富自助餐**，價值人民幣 **180 元**/人。(有別於一般團體)
- ◆ 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。
- ◆ 全程無購物、無自費項目。

### [精選住宿]

- ◆ 波密入住升等五星山水酒店 2 晚。
- ◆ 林芝入住升等五星悅皇冠度假酒店 1 晚。
- ◆ 澤當入住升等五星歡朋希爾頓酒店 1 晚。
- ◆ 拉薩入住升等五星天堂洲際酒店 (或香格里拉酒店)2 晚。

### [貼心安排]

- ◆ 洋明希望安排小眾出團，10 人成行、不超過 18 人為原則，讓隨團服務人員、導遊與司機能專注為每位貴賓提供更優質、更周到的服務。
- ◆ 贈送隨身氧氣兩瓶及遊覽車上備有醫療用氧氣鋼瓶，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。
- ◆ 贈送吃到飽網卡，讓您想打卡、分享照片，旅途點滴即刻上傳不漏接。

### \$團費與出發日期\$

\*出團前 3 個月 兩人同行第二人折\$4000

2026 年：季節限量團 4/9(已成團)，NTD. 98,800. ( 敬請把握 )

@指定全程標準單人房 + 25,000.

( 註 1 團費含吃到飽網卡。 )

( 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】

西藏團則更為特殊，隨團服務人員除了照顧食衣住行，還必須隨時關注團員的身體狀況並處理健康安全事宜，工作極為辛勞，因此請大方給予小費，也是對他們辛勞付出的最佳肯定。

隨團服務人員、導遊、司機小費：每日共 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) / 北京

從桃園國際機場搭乘豪華客機前往北京轉機，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)/北京	CA186	13:00	16:15

\*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：中式合菜 RMB 80 元/人
 預定飯店：安排國際品牌機場過境酒店(航空公司安排)		

## 第 02 天 北京/林芝(海拔 3000 米) - 嘎拉桃花村 - 魯朗小鎮 - 波密(海拔 2700 米)

行車距離：林芝 - 嘎拉桃花村(14km,20min) - 魯朗小鎮(73km,1hr30min) - 波密(162km,3hr)

行程	航班	起飛時間	抵達時間
北京/林芝	CA4127	07:00	10:50

\*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。

林芝位於西藏東南部，被譽為「西藏的江南」。這裡氣候溫潤、物產豐饒，與人們印象中嚴酷的高原截然不同。林芝地處雅魯藏布江下游，平均海拔約 3000 米，四周雪山環抱、河谷深切，孕育出獨特而立體的生態系統。

這片土地是世界上少數同時擁有冰川、森林、草原與高山湖泊的地方，也是南迦巴瓦峰——被譽為「中國最美山峰」——的所在地。每年三、四月間，數百公里的桃花競相綻放，雪峰、江水與花海交織成壯麗而浪漫的畫卷。林芝亦是多民族聚居之地，珞巴族、門巴族與藏族在此延續古老的生活方式，使這片土地兼具自然之美與人文魅力。



◎**嘎拉桃花村**：位於林芝市郊，被譽為「桃花第一村」。每年 3 月中旬至 4 月中旬，村落與山谷間盛開著大片野生桃花，映襯著雪山、河谷，形成壯麗的高原春景。村名「嘎拉」在藏語中意為「好地方」，這裡是林芝桃花節的主會場之一，吸引無數攝影愛好者與遊客前來賞花。

◎**魯朗小鎮**：林芝市巴宜區東部，海拔約 3700 米，是 318 國道上的重要驛站，被譽為「上帝的後花園」。小鎮四周環繞著雪山、森林和牧場，藏式木屋錯落有致。魯朗在藏語中意為「龍王谷」，這裡盛產高山牧草和乳製品，也是品嚐魯朗石鍋雞的最佳地點。

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：五星波密山水酒店 或同等級

### 第 03 天 波密(海拔 2700 米) – 米堆冰川 – 然烏湖 – 波密

行車距離：波密 - 米堆冰川(72km,1hr20min) - 然烏湖(127km,2hr20min) - 波密(199km,3hr40min)

波密位於西藏東南部的帕隆藏布江畔，被譽為「冰川之鄉」，擁有中國面積最大的冰川群和壯麗的高山河谷景觀。波密海拔約 2700 米，氣候溫和濕潤，是西藏少有的低海拔宜居地之一。春季時

· 漫山遍野的野生桃花沿江綻放，與雪山、森林相映成趣，形成如詩如畫的景象。這裡不僅是觀賞自然美景的勝地，也是進入米堆冰川與然烏湖的重要中轉地，承載著高原與江南交融的獨特風貌。

◎**米堆冰川**：西藏林芝市波密縣玉普鄉，是世界上海拔最低、距離公路最近的冰川之一，海拔僅 2400 米。米堆冰川終年積雪，冰舌深入森林之中，冰與綠色植被交相輝映，形成獨特景觀。冰川融水滋養著米堆村，村民世代在此生活。



◎**然烏湖**：林芝市波密縣與昌都市八宿縣交界，海拔 3850 米，是冰川融水匯聚而成的高原湖泊。湖面如鏡，四周雪山、森林、草甸倒映其中，景色隨季節變化而不同。春季湖畔桃花盛開，秋季則金黃遍野。然烏湖還是前往川藏南線的重要驛站。

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：五星波密山水酒店 或同等級

**第 04 天 波密(海拔 2700 米) – 波密桃花溝 – 嘎朗湖 – 通麥大橋 – 色季拉山觀景台 – 林芝(海拔 3000 米)**

行車距離：波密 - 波密桃花溝(5km,10min) - 嘎朗湖(91km,1hr50min) - 通麥大橋(11km,15min) - 色季拉山觀景台(59km,約 1hr30min) - 林芝(66km,1hr30min)



◎**波密桃花溝**：位於波密縣境內，每年三、四月，沿著帕隆藏布江兩岸的桃花盛放，與雪山、村落交織成大片花海。桃花溝的桃樹多為野生樹種，樹齡可達數百年，花色嬌豔，花期長，是藏地春天最具代表性的景觀之一。

◎**嘎朗湖**：海拔 3700 米。湖水清澈見底，四周被原始森林和雪峰環抱。嘎朗湖在藏語中意為「高貴的湖泊」，湖中常有野鴨與水鳥棲息。傳說這裡是當地神靈的居所，具有神聖意義。

◎**通麥大橋**：西藏林芝市波密縣橫跨帕隆藏布江，是川藏南線上的重要橋樑。此處曾因地形險峻被稱為「通麥天險」，大橋建成後極大改善了當地交通條件。橋周圍峽谷幽深，江水奔騰氣勢磅礴。



◎**色拉季山觀景台**：林芝市魯朗鎮，海拔 4720 米，是遠眺南迦巴瓦峰的最佳地點之一。晴朗的日子可見南迦巴瓦峰的雄姿，尤其日出時分，金色陽光灑在雪峰之上，極為壯觀。觀景台四周高山杜鵑密布，春夏時節繁花似錦。

※林芝素有「西藏江南」之稱，每年春季桃花漫山遍野盛開，粉紅花海與雪山、河谷相映成趣，形成全世界獨一無二的景觀。來到林芝桃花溝，不僅能感受高原春天的浪漫氣息，更能親身體驗「桃花深處有人家」的詩情畫意，是一生必訪的桃花勝境。

早餐：飯店早餐

午餐：魯朗石鍋雞 RMB 80 元/人

晚餐：工布餐風味 RMB 80 元/人



預定飯店：五星悅皇冠度假酒店 或同等級

**第 05 天 林芝(海拔 3000 米) – 秀巴古堡桃花 – 尼洋河桃花 – 巴松措 + 湖心島 – 澤當(海拔 3560 米)**

行車距離：林芝 - 秀巴古堡桃花(19km,30min) - 尼洋河桃花(11km,15min) - 巴松措(110km,2hr30min) - 澤當(402km,6hr30min)



◎**秀巴古保桃花**：位於林芝市工布江達縣秀巴村，古堡建於吐蕃時期，是西藏現存最完整的碉樓式建築群之一。每年春季，古堡四周桃花盛開，與厚重的石砌建築形成強烈的視覺對比。

◎**尼洋河桃花**：尼洋河是雅魯藏布江的重要支流，河水碧綠清澈。每到三、四月，河谷兩岸的桃花盛放，與河水相映成趣，形成一條粉色與藍色交織的浪漫長廊。

▲**巴松措 + 湖心島 (措宗寺)**：巴松措位於西藏林芝工布江達縣，海拔約 3700 米，是藏東南著名的高原湖泊，被譽為「西藏小瑞士」。湖水碧綠清澈，雪山環抱，湖心島上有千年措宗寺，兼具自然之美與宗教聖性。湖區四季皆景：春夏繁花似錦，秋季層林盡染，冬季銀裝素裹，湖畔雪峰與倒影交織壯麗非凡。這裡人跡罕至，宛如桃源秘境，既是世界級旅遊景點，也是徒步者的天堂。

早餐：飯店早餐

午餐：巴河魚風味 RMB 60 元/人

晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人



預定飯店：歡朋希爾頓酒店 或同等級

## 第 06 天 澤當(海拔 3560 米) – 桑耶寺 – 羊卓雍措 – 拉薩(海拔 3650 米)

行車距離：澤當 - 桑耶寺(38km,50min) - 羊卓雍措(170km,3hr40min) - 拉薩(105km,2hr)

澤當位於西藏南部山南地區，距拉薩約 200 公里，是西藏文明的搖籃。這裡誕生了西藏第一位國王的皇宮、第一座佛教寺院，也是農業的發源地。景色很美，雪山、河流和湖泊一起構成一幅大自然的畫，歷史悠久，甚至可追溯至四百萬年前的原始人居住，是兼具人文與自然魅力的旅遊勝地。

※澤當是西藏文明的發源地之一，被譽為「西藏第一座城市」，在文化與歷史上地位非常重要。

▲**桑耶寺**：桑耶寺建於公元 762 年，是西藏第一座剃度僧人出家的寺院，也是藏傳佛教史上首座「佛、法、僧」俱全的寺院，被譽為建築史上的佳作。由松贊干布與尼泊爾公主尺尊主持修建，融合藏、唐、尼泊爾、印度建築風格，布局依佛經世界構造設計，宏偉壯觀。寺院有 30 多座殿堂，其中最著名的烏孜大殿供奉釋迦牟尼佛像，是鎮寺之寶。



◎**羊卓雍措**：羊卓雍湖，又稱羊湖，藏語意為「天鵝池」，因湖形如天鵝而得名。湖面岔口眾多，宛如珊瑚枝，因此又被稱為「上面的珊瑚湖」。它是西藏三大聖湖之一，也是喜馬拉雅山北麓最大的內陸淡水湖。每年 11 月中旬湖面開始結冰，冰層最厚可達半公尺。湖中盛產細鱗魚、西藏裂尻魚和高原裸鯉等魚類，同時也是藏南最大的水鳥棲息地。冬季群鳥南徙至此，天鵝、水鴿、魚鷹與斑頭雁在湖岸與湖心島聚集成群，景象壯觀。

早餐：飯店早餐

午餐：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：菌王府風味 RMB 80 元/人



預定飯店：五星天堂洲際酒店或五星香格里拉酒店 或同等級

## 第 07 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**：布達拉宮始建於公元 7 世紀，是世界上海拔最高的宮殿，由藏王松贊干布為迎娶文成公主而建。整座宮殿由白宮、紅宮和僧舍組成，是藏傳佛教的最高政治、宗教與文化中心。1994 年，拉薩布達拉宮歷史建築群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，主要處理政治事務，共 13 層，高 117 米，是整座宮殿的最高建築，內有佛堂、殿堂與僧舍，珍藏大量佛教文物。紅宮則是達賴喇嘛的夏宮，主要用於宗教活動，共 10 層，高 100 米，是布達拉宮的核心建築，殿堂林立，佛像莊嚴，是藏傳佛教的重要朝聖地。

※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，是來西藏的必訪景點。

◎**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 12 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。

※一般團體多半不安排酒店內用餐，為了讓貴賓盡情品味當地特色美食，洋明特別安排國際品牌飯店自助餐，自由取餐、隨心享用，滿足您的味蕾。

早餐：飯店早餐	午餐：中式合菜 RMB 60 元/人	晚餐：洲際酒店自助餐 RMB 180 元/人
 <b>預定飯店：五星天堂洲際酒店或五星香格里拉酒店 或同等級</b>		

## 第 08 天 拉薩(海拔 3650 米) + + 途經唐古拉山、青海湖、眺望崑崙山脈 + + 青藏鐵路

行程	車次	起站時間	到站時間
拉薩/西寧	Z8982	09:25	06:07 次日
拉薩/西寧	Z972	10:40	07:40 次日

\*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。

★**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，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。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。



※特別安排青藏鐵路，一路欣賞高原雪山草原與湖泊壯麗景色回味西藏之旅，精彩延續到最後一刻！

拉薩位於西藏自治區的首府，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。

◎**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。

◎**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。

◎**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。

早餐：飯店早餐	午餐：火車餐 RMB 80 元/人	晚餐：火車餐 RMB 80 元/人
 預定飯店：青藏火車專列軟臥四人一室(一人一鋪)		

**第 09 天 青藏鐵路 + 西寧(海拔 2275 米) – 塔爾寺 – 東關清真寺 – 西寧 / 上海**  
 行車距離：西寧 - 塔爾寺(25km,40min) - 東關清真寺(25km,40min) - 西寧/上海浦東機場



◎**塔爾寺**：塔爾寺是藏區黃教六大寺院之一，位於青海省西寧市湟中區，始建於明洪武十二年 (1379 年)。因寺內為紀念宗喀巴而建的大銀塔得名，藏語稱「袞本賢巴林」，意為「十萬獅子吼佛像的彌勒寺」。寺院群山環抱，建築依山而立，雄偉壯觀，展現藏漢文化交融之美。殿堂佛像造型精美，宗教氛圍濃厚，是藏傳佛教的重要聖地與國家 5A 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。

※體驗青藏鐵路約 20 小時，早晨抵達西寧後，特別安排國際品牌酒店早餐，讓貴賓舒適補充能量，這一點我們都替您考慮周到。晚餐後搭機前往轉機地。

行程	航班	起飛時間	抵達時間
西寧/上海	CA8320	20:05	22:50

\*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：西寧酒店早餐	午餐：西寧風味餐 RMB 80 元/人	晚餐：藥膳齋風味 RMB 100 元/人
 預定飯店：安排國際品牌機場過境酒店(航空公司安排)		

## 第 10 天 上海 / 台北(桃園國際機場)

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。

搭乘飛機返回桃園機場，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
上海/台北(桃園)	CA195	11:25	13:25

\*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。

\*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】

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。
- 隨團服務人員或送機人員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。
- 免費托運行李依各航空公司規定不同，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，旅客須依航空規定額外自付加收費用。(實際仍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，隨團服務人員將盡最大協助，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！
6. **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。**

### ※【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，並蓋醫的章，才能辦理。)
  - (2) **入藏健康條件需符合如下數據：血壓：收縮壓 110 - 140mmHg；舒張壓 70 - 90mmHg**

### ※【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。

\*辦理入藏證需要在入藏前 30 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：個人的腸胃藥、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，隨團服務人員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瀟漫式氧氣機，另如需**醫療氧氣瓶**，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！(參觀需查驗台胞證)
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 個不同的車次客人恕無法指定，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

