[比我們便宜的，沒有我們豐富；比我們貴的，我們同樣精彩]

此生必去，跨越時空西藏林芝聖地之旅。10 天

#色季拉山 #魯朗林海 #秀巴古堡 #巴松措 #林芝 #布達拉宮
#大昭寺 #桑耶寺 #雍布拉康 #卡若拉冰川 #扎什倫布寺

(行程適用至 2026 年 11 月出發 - 2027 年 3 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】
(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)

讓我們一同從林芝，前藏，後藏，一次欣賞完最豐富藏族人文色彩的西藏精彩行程。
這是一場跨越時空的旅程，讓您在雪山、森林、宮殿與湖泊間，尋回心靈的寧靜與震撼。在林芝天空澄澈，更能清楚遠觀南迦巴瓦峰的雄偉與神秘，映照「中國最美山峰之首」的聖地氣息，漫步魯朗林海的四季風光，宛如「西藏的小瑞士」，探訪秀巴古堡，感受歷史古韻與自然景色，巴松措湖心島上的寺院，就像湖裡的一顆寶石，讓整片湖泊更顯安寧。
西藏聖地安靜而純粹，少了人潮的喧囂，您可以慢慢走、慢慢看，融入當地人的生活與信仰。去看看世界海拔最高的宮殿，坐上青藏鐵路，穿越雪山草原，見證壯麗自然，西藏的風景，怎麼拍都漂亮。

喝一口酥油茶，嚐一杯青稞酒，體驗藏族的味道，走進靜謐的修行場所，遠離塵世喧囂，讓心慢下來，靜靜感受冬季的西藏，旅程會因此更深刻。

西藏，作為世界屋脊，一生至少要去一次，因為這個時候去，正是它最安靜、最真實的時刻。

⭐行程特色⭐

✧ 冬季氣候溫和，被稱為「西藏小江南」– 林芝

✧ 林芝通往魯朗的重要隘口，更因能遠眺南迦巴瓦峰(中國最美山峰之首)而聞名 – 色季拉山

✧ 被稱為「西藏的小瑞士」，四季皆景，宛如世外桃源 – 魯朗林海。

✧ 歷史古韻與自然景色的相遇 – 秀巴古堡。

✧ 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 – 巴松措湖心島

✧ 結合宗教信仰、藏式建築、傳統藝術於一身的輝煌宮殿 – 布達拉宮

- ✧ 被視為藏傳佛教最神聖的寺廟，也是藏民心靈的歸屬與朝聖的中心。作為建築與文化的瑰寶，以悠久的歷史、深厚的信仰、精美的藝術與濃烈的朝聖氛圍，成為西藏必訪的聖地 – 大昭寺
- ✧ 藏傳佛教史上第一座「佛、法、僧」俱全的寺院 – 桑耶寺
- ✧ 西藏最早的建築之一，也是西藏歷史上第一座宮殿 – 雍布拉康
- ✧ 離公路最近的冰川 – 卡若拉冰川
- ✧ 班禪大師靈魂安息地，也是歷代班禪的駐地 – 扎什倫布寺
- ✧ 搭乘青藏鐵路從拉薩到西寧體驗世界七大之最，沿途欣賞最重要的雪山、草原、湖泊、戈壁等自然風光。全長約 1965 公里，約 20 小時 – 青藏鐵路
- ✧ 青海高原上的佛教聖地，以大佛殿、酥油花、壁畫和堆繡並稱四絕 – 塔爾寺
- ✧ 西寧最具代表性的伊斯蘭古建築，以宏偉殿堂與莊嚴氛圍展現多元文化的融合 – 東關清真寺
- ✧ **全程無購物、無自理餐食、無自費項目**

⭐ 特別安排 ⭐

洋明的餐標範圍 RMB 60–268，一路上皆安排當地特色餐，讓旅程不只是觀光，更加透明味蕾的探索。每一道菜色都精心挑選，除了味道與特色，我們也強調**用餐環境的舒適**，提升每位貴賓的滿意度。

- ✓ 贈送一餐國際品牌五星飯店內豐富自助餐，價值人民幣 268 元/人。
- ✓ 贈送精美旅拍、氂牛、藏獒拍攝，捕捉美麗瞬間，將聖地風情永恆紀錄旅行記憶中。(旅拍原為需額外付費之項目，但洋明都幫您準備好了！您只需要開開心心擺好姿勢讓攝影師為您留影紀念~)
- ✓ 布達拉宮、大昭寺含耳機導覽服務。讓您更清楚了解藏傳佛教的歷史與淵源。

⭐ 精選住宿 ⭐

頂級住宿體驗 入住五星香格里拉或希爾頓或當地最好的飯店且全程入住供氧飯店，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。

- ◆ 林芝入住國際品牌: 悅皇冠度假酒店 1 晚。
- ◆ 拉薩入住 升等五星天堂洲際酒店 (或香格里拉酒店 3 晚)。
- ◆ 澤當入住 升等五星歡朋希爾頓酒店 1 晚。
- ◆ 日喀則入住 升等五星希爾頓酒店 1 晚。

⭐貼心安排⭐

- 確保旅遊品質洋明希望安排小眾出團，10 人成行、以不超過 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。
- 我們的旅遊車上除了備有緊急醫療氧氣鋼瓶在突發狀況應急外，還贈送每位貴賓**兩瓶**隨身氧氣瓶，讓您輕鬆排除高原反應盡情遊覽。不過也要提醒您，氧氣瓶只是臨時舒緩工具，真正的關鍵還是透過漸進式行程、充分休息與良好生活習慣，讓身體適應高原環境，才能確保旅程安全又愉快。
- 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。每日 1GB 高速流量，用完降速吃到飽。讓您想打卡、分享照片，旅途點滴即刻上傳不漏接。

您在意的，我們都知道！我們的行程整體安排重視品質，絕非一般團體操作 ！

「 旅行就該輕鬆幸福，從台灣出發到旅程結束全都貼心安排 」

✓ 為什麼要提早報名 ？ 因爲入藏證需要提前一個月辦理、青藏鐵路火車票需提前 45 天訂票，所以我們通常建議客人西藏團要在出團前 2-3 個月前盡早確定報名。

✓ **入藏安心保證** 出團前 30 天，整團統一送件辦理入藏函。完成後由領隊妥善保管，旅途中也由隨團人員協助，確保整團順利進出西藏，您只需要配合團體行動，就能輕鬆無憂進出西藏。

✓ **舒適座車安排** 全程使用三排座椅遊覽車，車況符合當地營運標準並定期保養。我們一定以「安全、舒適」為首要原則，讓您坐得安心。

✓ **節奏不趕** ，重點景區都會安排充足時間，讓您能細細品味壯麗景色，而不是匆匆一瞥。

✓ 高山症如何預防 ？ 核心是 慢速上升、充分休息、保持水分。當然也可自備 丹木斯（Diamox，乙醯唑胺），一般家庭藥局可購買到，連鎖藥局通常沒有販售唷! 它是一種常用來預防高山症的處方藥，能幫助身體更快適應高海拔環境，減少頭痛、失眠與疲倦等症狀。一般建議在上山前 24–48 小時開始服用，每顆 250mg，成人常用劑量為半顆（125mg）早晚各一次，並持續到抵達高海拔後幾天。需注意蠶豆症、對磺胺類藥物過敏、腎病或肝病患者禁用，且丹木斯只能輔助，若症狀加重，感到不適，還是立即跟隨團人員或當地導遊說唷！

$團費與出發日期$

*出團前 6 個月 兩人同行第二人折$10,000 / *出團前 5 個月 兩人同行第二人折$8,000

*出團前 4 個月 兩人同行第二人折$6,000 / *出團前 3 個月 兩人同行第二人折$4,000

2026 年：11/5、11/16、12/3、12/17 出發，NTD. 96,800.

2027 年：元/7、元/21、2/25、3/4、3/11 出發，NTD. 96,800.

2027 年：2/4 (過年出發)，NTD. 106,800.

@指定全程標準單人房 + 25,000.
（註 1 團費已包含網卡每人 1 張。）
（註 2 團費已包含小費。）
（註 3 團費尾款可享特約銀行 10 期零利率分期，旅行生活更輕鬆。）
（註 4 本行程包含旅行業責任保險【意外死殘保額新臺幣 250 萬、意外醫療保額新臺幣 10 萬(實支實付)】及旅行社履約保證保險。
*旅客未滿 15 歲或 70 歲以上，依保險公司規定最高【意外死殘保額新臺幣 250 萬元、意外醫療保額新臺幣 10 萬 (實支實付)】）

★【實話實說：為什麼我們的團費比較高？】
很多客人會比較價格，這很正常。但其實團費的差異，往往就藏在行程安排的細節裡。

我們採小眾精緻出團，10 人即可成行，不必苦等大團集合；全程無購物、無自費，也沒有強迫進站消費，把更多時間留給真正值得體驗的風景與旅程。加上團費已包含隨團人員、導遊、司機的服務小費。

我們堅持安排當地條件最好的五星級飯店或同等級飯店，尤其是在高海拔地區，通常較高規格的住宿才有供氧設備，讓旅客晚上能好好休息、恢復體力，也降低高原反應帶來的不適。餐食部分也特別提高標準，餐標範圍落在 RMB 60–268，安排當地特色料理。因為出國旅行，不只是看風景，更希望大家能真正吃得好、住得好，更好的體驗旅程。

或許我們的團費不是市場上最低的，但我們始終相信，一分錢一分貨。
您付出的每一分團費，都會反映在住宿品質、餐食安排、行程節奏，以及一路上的安心舒適。

因為我們想做的，不只是一次旅行，
而是一段多年後回想起來，您依然會覺得值得的人生回憶。

【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】

本行程的團費已包含領隊、司機及導遊小費（標準為每日共 500 元）。

我們認為高原旅遊的專業價值在於「安全守護」，領隊與司導需隨時應對高海拔環境的各種狀況，因我們的出團人數較少，領隊與司導方能夠更加密切的關心團員們的狀況，不會分身乏術，就如同小孩聘請保母一對一照顧和到托兒所一對多的模式去比較的概念一樣，故我們的小費費用會較其他旅行社的費用稍高一些。因服務費已預先納入團費中，您在旅途中不需再支付任何額外小費或服務費，不會臨時現場加收造成不便與困擾，讓這趟旅程能夠更單純、更安心。

※註：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。

【旅程地圖】



第 01 天　臺北(桃園國際機場) – 轉機點

集合於桃園機場，搭乘豪華客機展開冒險。記得在機上要好好休息，補充能量，才能精神滿滿地迎接後續精彩的行程喔～

暖心提醒：抵達後直接入住酒店休息，旅程才剛開始，精彩在後頭呢！

行程	航班	起飛時間	抵達時間
臺北(桃園)/成都	CA418	18:40	22:25

***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：航空公司安排過境旅館		

第 02 天　轉機點 – 林芝(海拔 3000 米) – 色季拉山 – 魯朗林海 – 遠眺南迦巴瓦峰

行車距離：林芝 - 色季拉山 - 魯朗林海(73km,1hr30min)

行程	航班	起飛時間	抵達時間
成都/林芝	CA2539	07:15	09:30

***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。**

為什麼要從林芝進去西藏?以林芝為第一站，再逐步前往拉薩、日喀則等更高海拔地區，形成由低到高的漸進路線。低海拔有助於適應高原氣候，減緩高山症的發生，也讓旅途的節奏更自然。

海拔 3000 米的林芝就像藏在高原裡的一個小秘密，被叫做「西藏的江南」。這裡不冷冰冰，反而溫潤又富饒，雪山、森林、草原、湖泊全都湊在一起，像大自然的拼圖。接著走上色季拉山，遠山近谷盡收眼底。一路再到魯朗林海，大片森林像綠色的海洋，空氣清新得讓人忍不住深呼吸。最後遠遠望去，南迦巴瓦峰巍然聳立，被譽為中國最美的山峰，壯麗的景色讓人久久難忘。整段旅程就像一幅畫，從林芝的柔美，到林海的清新，再到雪峰的震撼，層層展開在眼前。

◎色季拉山：在林芝市通往魯朗的必經之路，有一座神山，它是西藏的四大神山之一，是西藏林芝縣東部與中西部的分界帶，是尼洋河流域與帕隆藏布江的分水嶺，川藏公路 318 國道從這裏穿過，這座山便是色季拉山。而最高處便是色季拉山口所在處，這裏曾經只是一條公路的普通埡口，隨著這裏能觀賞到南迦巴瓦峰而出名。

◎魯朗林海：位於西藏林芝的魯朗林海，藏語意為「龍王穀」，傳說是神仙居住的地方。海拔 3700 米的風景名勝區，冬季時四周雪峰巍峨，林木披上銀裝，不再是「花海人間天堂」，而是化身為雪域仙境。山谷雲霧繚繞，林海如夢似幻，少了夏季的繁花似錦，冬日的魯朗更顯寧靜，適合沉思與放空，它以靜謐、純白、雲霧繚繞的氛圍，展現另一種高原之美。

***備註：每年 11 月至次年 4 月，色季拉山口常因降雪出現交通管制或道路中斷。如遇此情況，我們將調整當日行程，改而探訪喇嘛林寺、雅尼濕地公園及苯日神山風景區。雖無緣在山口遠眺南迦巴瓦，但您仍可在另一片山水間，感受“西藏江南”的溫潤與靈秀——喇嘛林寺的經幡隨風祈願，雅尼濕地倒映雪山倩影，苯日神山的雲霧訴說古老傳說。願這份“備選”的風景，同樣能觸動您的心。感謝您的理解與同行。**

【喇嘛林寺】位於林芝市巴宜區布久鄉，尼洋河下游左岸，是林芝地區最大的藏傳佛教寧瑪派（紅教）寺院。寺院藏語稱“桑多白日”，意為“銅色吉祥山”。寺廟依山傍水，環境清幽。最獨特之處在於其建築風格：主殿呈塔形，高約 20 米，四面牆體分別塗以白、藍、紅、綠四色，底層屋簷二十角，二、三層為八角，融合了藏漢民族建築藝術精華。殿內供奉蓮花生大師、觀音及無量光佛。寺內壁畫精美，堪稱藏東一絕，還存有蓮花生大師的踐石遺跡。

【雅尼國家濕地公園】位於雅魯藏布江與尼洋河交匯處，地跨巴宜區、米林市兩地，總面積達 8700 多公頃，水面海拔 2900 多米。這裏河汊縱橫、碧波蕩漾，沙洲綠樹蓬勃盎然，是典型的高原河流型濕地。公園內分佈著野生植物 534 種、野生動物 234 種，生物多樣性極為豐富。從昔日的荒草灘到如今的高原綠洲，雅尼濕地已成為林芝生態旅遊的亮麗名片。

【苯日神山】位於林芝縣東南方、雅魯藏布江北側，海拔約 4500 米，是西藏原始苯教最推崇的神山，也是世界上唯一一座由敦巴辛饒佛親自加持的神山。相傳蓮花生大師與苯教首領阿窮傑博曾在此鬥法，至今山腳的樹梢仍歪斜。神山上存有大石崇拜、神鳥崇拜及被稱為“天梯”的巨樹（樹葬習俗）等遺跡。每年藏曆四月，信眾以逆時針方向繞山轉經。

溫馨提示：苯日神山轉山請務必順時針還是逆時針？答案是逆時針，這是苯教與藏傳佛教的重要區別。

早餐：早餐打包	午餐：中式合菜 RMB 60 元/人	晚餐：中式合菜 RMB 80 元/人
預定飯店：國際品牌 林芝悅皇冠度假酒店 或 五洲皇冠酒店		

第 03 天　林芝(海拔 3000 米) – 秀巴古堡 – 巴松措＋湖心島 – 拉薩(海拔 3650 米)

行車距離：林芝 - 秀巴古堡 (75km,90min) - 巴松措(40km,1hr) – 拉薩(360km,5hr)

我們這趟路線，會先到海拔 3000 米的林芝，看看古老的秀巴古堡，再走到巴松措，看看湖心小島，感受湖光山色的寧靜。最後一路往西，來到海拔 3650 米的拉薩，這裡是西藏的心臟，也是文化最濃厚的地方。整段行程就像一幅畫，從林芝的秀美，到巴松措的夢幻，再到拉薩的莊嚴，慢慢展開在眼前。

◎秀巴古堡：秀巴古堡是尼洋河風光帶重要旅遊景點之一，也是林芝地區首批開發的人文景區。古堡群由 5 個高低不同的堡壘組成，間距大約為 30 至 50 米，各個堡壘相互呼應，互為犄角。秀巴古堡也叫戎堡，即通常人們所說的烽火臺，在工布江達縣境內有多處古堡群，而秀巴古堡群是其中規模最大、保存最為完整的一處。



▲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：五星天堂洲際酒店 或 五星香格里拉酒店		

第 04 天　布達拉宮 – 藥王山觀景台 – 大昭寺 – 八廓街

行車距離：皆在市中心，步行或短途車。

走進西藏，就好像換了一個世界。在布達拉宮、大昭寺，能看到大家虔誠的祈禱。路上偶爾會遇到一路磕長頭走來的朝聖者，遠遠就能感受到信仰的力量。讓我們更了解西藏的宗教文化，像是走進一個充滿故事和神佛的天地。



▲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。

為讓您順利、舒心地參觀布達拉宮，特別提醒以下重要事項，請您配合：

一、週一閉關，行程需彈性調整

布達拉宮每週一固定閉關（法定假日除外），當日不開放參觀布達拉宮。我們會結合布達拉宮閉館規則合理計畫出團時間，如因其他原因，造成行程與布達拉宮閉館安排相衝突的，我們會在保證完整行程計畫的基礎上調整行程安排，敬請理解。

二、線上預約，參觀時段系統隨機

布達拉宮采全網實名制預約，旅行團由西藏地接旅行社根據預約規則，提前申報，預約成功後，參觀時間由系統隨機分配，無法自選時段，由此可能會影響正常用餐安排，請依通知單準時入宮，並配合調整用餐時間，感謝您的理解。

三、參觀禁忌與禮儀（務必遵守）

衣著莊重：勿穿短褲、短裙、露肩裝、拖鞋；進入殿內務必脫帽、摘墨鏡。
嚴禁拍照：宮殿內部（含佛堂、壁畫、文物）全面禁止拍照、錄影，室外廣場可拍攝布達拉宮。
行為禮儀：不觸摸佛像、壁畫、靈塔；不踩踏門檻，需跨過去；保持安靜，不喧嘩、不奔跑攜程。
參觀路線：請順時針行進，勿逆行；殿內通道狹窄、樓梯陡峭，行走請慢，注意安全。
宗教尊重：勿談論天葬等敏感話題；不評價佛像造型；遇誦經請保持靜默攜程。
布達拉宮是藏傳佛教重要聖地，敬邀您共同維護莊嚴、寧靜的參觀環境，祝您旅途愉快、平安順遂！

▲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。

早餐：飯店早餐	午餐：山東食府 RMB 80 元/人	晚餐：涮羊肉風味餐 RMB 100 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 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)

從拉薩出發，去走走歷史悠久的桑耶寺，再到雍布拉康，這可是西藏最古老的宮殿唷! 最後到澤當，這裡是西藏文明的發源地，能感受到另一種莊嚴與古老的氛圍。整段旅程就像一幅畫，從桑耶寺的寧靜，再到雍布拉康的古老，再走到澤當的厚重，慢慢展現在眼前。

澤當：位於西藏南部，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。



▲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。



▲雍布拉康：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，高聳於雅魯藏布江東岸扎西次日山頂。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。雍布拉康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 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) – 崗巴拉山口俯瞰羊卓雍措(海拔 5100m) – 卡若拉冰川 – 白居寺(萬佛塔海拔 4100m) – 遠眺宗山城堡 – 日喀則(海拔 3800 米)

行車距離 ： 澤當 - 崗巴拉山口俯瞰羊卓雍措(130km，2hr) -卡若拉冰川(20km，40min) -白居寺(90km，1hr30min) – 日喀則(90km，2hr)





從澤當翻越崗巴拉山口，在 5100 米的高度俯瞰羊卓雍措，那片湖水藍得像天空掉下來的一塊寶石。西藏的湖啊，真是漂亮得不得了。一路再往前，來到壯觀的卡若拉冰川，近距離感受冰雪世界的震撼。之後走訪白居寺，看看海拔 4100 米的萬佛塔，佛像密密麻麻，場面十分莊嚴。再遠遠望去，宗山城堡靜靜佇立在山巔，彷彿在訴說古老的故事。最後抵達日喀則，海拔 3800 公尺，這裡是西藏的第二大城，也是文化與歷史交織的地方。整段旅程從澤當的古老，到羊卓雍措的夢幻，再到冰川的壯麗與寺廟的莊嚴，最後來到日喀則，這裡既有深厚的歷史感，也有熱鬧的城市氛圍。

◎日喀則 ： 位於雅魯藏布江和年楚河的交匯處，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” 。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、扎什倫布寺等歷史文化景點。

◎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：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。



◎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。

安排入住 國際品牌 **希爾頓酒店** ，當地最新、也是當地最好的飯店。不僅僅代表著舒適與品質，更是我們對您的承諾，住的舒適才是最好的休息。

早餐：飯店早餐	午餐：途中合菜 RMB 60 元/人	晚餐：中式合菜 RMB 80 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)

看看這座歷史悠久的扎什倫布寺，感受莊嚴的氛圍。一路再經過雅魯藏布江，這條大河像生命的脈絡，把西藏的山川串連起來。傍晚回到拉薩，還能欣賞布達拉宮的夜景，燈火映照下的宮殿格外壯麗。整段旅程就像一幅畫卷，從寺院的莊嚴，到江河的奔流，再到宮殿的璀璨，把西藏的文化與自然慢慢展現在眼前。



▲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：山東食府 RMB 80 元/人	晚餐：香格里拉酒店自助餐 RMB 268 元/人
預定飯店：五星天堂洲際酒店或五星香格里拉酒店 或同等級		

第 08 天　拉薩(海拔 3650 米) ＋＋途經青海湖、眺望崑崙山脈＋＋青藏鐵路

※特別安排青藏鐵路，一路欣賞雪山、草原與湖泊的壯麗風光，讓西藏之旅的精彩延續到最後一刻

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

*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。

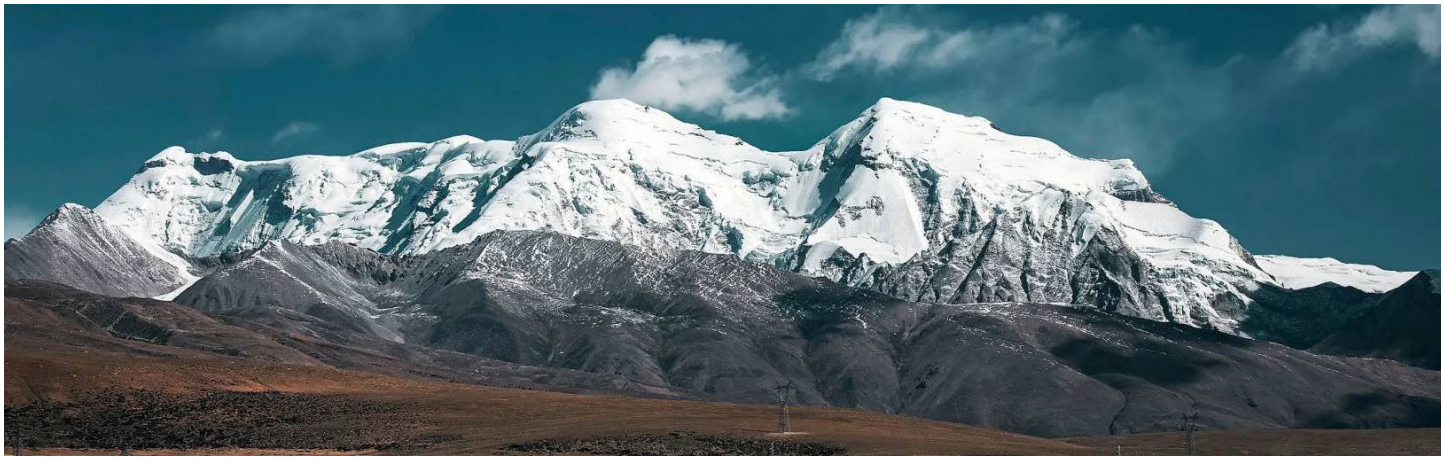


一般人都會說，搭乘上行可以慢慢適應，減緩高原反應，其實是錯誤的，
領隊帶團的感想是，搭乘青藏鐵路上行（西寧至拉薩）的主要缺點在於海拔快速上升導致的高原反應風險高、從海拔約 2,000 多公尺的西寧快速上升至格爾木後再衝上 4,000 公尺 ，這段是沒有供氧，但這段時間是睡覺時間，也會比較難受些，而且車程長達 20 小時以上，較難獲得充分休息。此方式容易在適應海拔前就出現高反，影響後續旅遊心情。
我們從拉薩搭乘下行火車前往西寧，特別安排最舒適的四人一室軟臥。清晨出發，陽光灑落在青藏高原，窗外的風景一路展開。當列車駛入唐古拉山口，這段世界屋脊最壯麗的景色正好在白天呈現，雪峰、草原、湖泊交織成一幅幅動人畫卷。有人說，如果世界上有一百個必去的美景，其中一定包括這趟青藏鐵路的旅程。一路上，既能安穩休息，又能在車窗邊靜靜欣賞大自然的奇蹟，這是一段既舒適又震撼心靈的旅行。
★青藏鐵路：西寧至拉薩的鐵路，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。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，展現出高原獨有的魅力。

◎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。

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 - 東關清真寺 - 塔爾寺(海拔 2700 米) - 西寧 / 轉機點

行車距離：西寧 - 塔爾寺(25km,40min) - 東關清真寺(25km,40min) - 西寧(28km,40min)

到了西寧，可以參觀塔爾寺，海拔 2700 米，是藏傳佛教裡非常有名的寺院，裡面有許多珍貴的藝術和歷史。接著走訪東關清真寺，這裡是西寧最具代表性的伊斯蘭建築，能感受到不同文化的交融

▲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。



▲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。

※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。

*** 為配合航空公司安排其他航班，西寧景點會略有調整，以行前說明會旅遊手冊為準，敬請見諒。**

晚餐後搭乘飛機前往轉機點。

行程	航班	起飛時間	抵達時間
西寧/成都	CA4212	22:05	23:40

***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：西寧飯店早餐	午餐： 西寧風味餐 RMB80/人	晚餐：中式合菜 RMB80/人
預定飯店：安排準五星機場過境旅館(航空公司安排)		

第 10 天　轉機點 / 臺北(桃園機場)

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/臺北(桃園)	CA417	14:35	17:40

***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。】

【年齡 70~75 歲者需攜伴方可參加，基於安全考量超過 75 歲者恕無法接受報名。】

【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。
4. 冬季（11 月至 2 月）前往林芝，很多人會認為西藏一定非常寒冷，但林芝因海拔較低（約 2,900 公尺），冬天反而是西藏相對溫暖的地區之一，白天只要有陽光，體感相當舒適。不過日夜溫差大，白天約 8～12°C，夜晚約 -8～0°C，採用洋蔥式穿搭最優，就能夠舒適地欣賞冬季雪山與高原美景。另外，高原空氣較為乾燥，可攜帶護唇膏、乳液、保溼噴霧。(下方由左至右為 2025.11.24 及 2026.02.12 實際出團照片)





5. 出發前取消行程者，將依定型化契約第 13 條辦理，損失費之計算基準為「原始團費」，恕不計入優惠、折扣。
6. 行程內之門票計價方式：為求降低團費成本，已先行將優惠票種（如老人、小孩、殘障..等）與季節優惠（含免票）政策計算於成本中，而得出此最優惠售價，故無優惠或免票票差可退回，敬請見諒！

【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。
- 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。
   舊護照若有效期須繳回。
3. 未滿 18 歲需要監護人身分證正本。
4. 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 45 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，並蓋醫院的章，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。

*辦理入藏証需要在入藏前 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，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瀰漫式氧氣機，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**