

[ 比我們便宜的，沒有我們豐富；比我們貴的，我們同樣精彩 ]

## 珠峰，世界屋脊，青藏鐵路。西藏 10 天

#布達拉宮#大昭寺#札什倫布寺#卡若拉冰川。

#珠峰大本營#十萬沙丘#加烏拉山觀景台#塔爾寺#羊卓雍措。

(行程適用至 2026 年 4 月至 10 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)

去西藏而不見布達拉宮，是一生的遺憾，

去西藏而未曾抵達珠峰，更是旅途中最難以彌補的缺口。

前往珠峰的道路上，是一條足以改變心境的心靈旅程。吸引人的，不僅僅是登上高海拔的世界屋脊，更在於一路行走時心懷敬畏的大自然，在高原的風雪與漫長征途之中，定將所有的患得患失慢慢放下，在大自然的力量中，讓心境回歸純淨。

珠峰的夜晚，星河低垂。有人蜷縮在帳篷裡，聽風聲敲打雪壁，有人站在星光下，讓寒意滲進胸口。這樣的夜，人們往往捨不得閉上眼。因為在這裡，不必刻意仰望，滿天星河就會奔湧而落，像整個宇宙撲面而來，就是這樣的一座山，讓世界為之屏息。

洋明旅行社傾心打造【珠峰-世界屋脊之旅】，無論是徒步踏雪、乘車穿越山谷，參加散客合團，或專屬客製小包團，都能找到屬於自己的登峰之路。讓每一位旅行者，都能以自己的方式，走向世界之巔的門前。

## 行程特色

- ◆ 羊卓雍措：**三大聖湖之一**，也是西藏最大的淡水湖。湛藍湖水如神女遺落的松石耳串。
- ◆ 卡若拉冰川：壯觀的冰舌地形，雪山環繞與晶瑩的冰湖交相輝映，其景致令人驚嘆！
- ◆ 珠穆朗瑪峰：**最接近天堂的聖地**，登上世界屋脊探訪雪域高原。
- ◆ 珠峰大本營：在 5280 米的海拔，眺望**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。
- ◆ 加烏拉觀景台：是從日喀則經定日縣前往珠峰大本營必經的觀景台，從這裡是全球唯一能同時觀賞五座八千米雪峰的觀景點，因此也被譽為「**世界最美觀景台**」。
- ◆ 嘉措拉山觀景台：也稱定日界，天氣晴朗時站在嘉措拉山口，不僅可以眺望到珠穆朗瑪峰，還可以眺望到另外三座海拔均在八千多米之上的卓奧友峰、洛子峰和馬卡魯峰。
- ◆ 布達拉宮、大昭寺：世界海拔最高文化遺產，信仰與文明的象徵。
- ◆ 薩迦寺：是藏傳佛教重要的寺院，以顯密兼修的教法和獨特的建築風格聞名，裡面還保存了大量珍貴文物，是**西藏最大藏經閣**。
- ◆ 扎什倫布寺：班禪大師靈魂安息地，也是**歷代班禪的駐地**。
- ◆ 絨布寺：是**世界上海拔最高**的寺廟，也是一個富有特色的僧尼混居寺。
- ◆ 青藏鐵路：從拉薩到西寧體驗**世界七大之最**，全長約 1965 公里，約 20 小時。

## 此生必去西藏、珠峰的理山

- ◆ 拉薩的布達拉宮，融合宗教信仰、藏式建築與傳統藝術，堪稱高原上最輝煌的宮殿。
- ◆ 乘坐青藏鐵路，窗外雪山、草原、湖泊與戈壁依次展開，壯麗景色令人屏息。
- ◆ 近距離仰望世界之巔，感受高原的雄偉與震撼，這是無數旅行者心中的夢想。
- ◆ 品嚐酥油茶、青稞酒與特色藏餐，體驗高原獨有的飲食文化。
- ◆ 從雄奇的自然景觀到繽紛的節慶，再到日常生活，西藏是攝影愛好者的天堂。
- ◆ 探索唐卡、藏地毯與銀飾工藝，感受藏族文化的細膩與深厚。
- ◆ 在寺院或禪修中心尋找心靈的寧靜，讓旅程化為一段內在的修行。
- ◆ 走進牧民生活，親近高原動物，體驗真實的藏地風情。
- ◆ 觀察藏羚羊、雪豹等珍稀生靈，探索高原獨特的生態世界。
- ◆ 西藏與珠峰的旅程，不僅是一趟旅行，更是一場心靈的洗禮，讓旅程更具深度與溫度。

## 特別安排

- ◆ 贈送精美旅拍、犛牛、藏獒拍攝，捕捉美麗瞬間，將聖地永恆紀錄在旅行記憶中。
- ◆ 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。
- ◆ 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

- ◆ 拉薩入住升等五星天堂洲際酒店 (或香格里拉酒店)2 晚。
- ◆ 日喀則入住升等五星希爾頓酒店 2 晚。
- ◆ 珠峰入住維也納酒店(條件有限敬請入境隨俗，已是當地最好酒店)。
- ◆ 澤當入住歡朋希爾頓大酒店。

## 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。
- ◆ 贈送隨身氧氣兩瓶及遊覽車上備有醫療用氧氣鋼瓶，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。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。

\$團費與出發日期\$

\*出團前 3 個月 兩人同行第二人折\$4,000

2026 年：10/15(已成團)、10/27(已成團)出發，NTD. 98,800.

2026 年：9/10(已成團)、9/17(滿團)出發，NTD. 108,800.

@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 團費尾款可享特約銀行 10 期零利率分期，旅行生活更輕鬆。 )

( 註 3 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。

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】

洋明堅持小眾出團，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。在國外旅行大多有付小費的習慣，是一種風度的表現。

- 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。

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。

## 【旅程地圖】



## 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轉機點轉機，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 - 雍布拉康 - 澤當(海拔 3560 米)

行車距離：拉薩市區 - 雍布拉康

上午搭機飛往雪域~西藏，抵達後進酒店休息~調整身體步調，適應高原反應症狀。

| 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：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：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：澤當歡朋希爾頓大酒店 或同級 |                    |                    |

### 第 03 天 澤當 - 羊卓雍措( 4400 米 ) - 卡洛拉冰川( 5036 米 ) - 白居寺( 3900 米 ) - 日喀則( 3837 米 )

行車距離：澤當 - 羊卓雍措 ( 150km , 2hr ) - 卡洛拉冰川 ( 110km , 2hr ) - 白居寺 ( 90km , 2hr ) - 日喀則



◎**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：中式合菜 RMB 60 元/人

晚餐：涮羊肉風味 RMB 100 元/人



預定飯店：日喀則希爾頓酒店 或同等級

### 第 04 天 日喀則—嘉措拉觀景台—珠峰小鎮—珠峰大本營( 5200 米)—珠峰小鎮

行車距離：日喀則 - 嘉措拉觀景台 ( 約 230km , 3.5hr ) - 珠峰小鎮 ( 約 95km , 2hr ) - 珠峰大本營 ( 約 35km , 1hr ) - 珠峰小鎮 ( 約 35km , 1hr )

◎**日喀則**：是僅次於拉薩的第二大城市，這裡海拔高、氣候乾燥，擁有豐富的歷史文化遺產，以及眾多藏傳佛教建築和古代城堡遺址。日喀則同時也是前往珠峰和喜馬拉雅高原壯麗景觀的必經之地，是探索西藏歷史、人文與自然風光的理想起點。



▲**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。

※安排此景點，讓旅客近距離欣賞世界最高峰的壯麗景色，感受高原自然風光與珠峰雄偉的震撼魅力。



▲**珠穆朗瑪峰**：來到這裡可以親近靈魂的洗禮地—珠穆朗瑪峰，海拔 8848 米的世界第一高峰。珠穆朗瑪意為大地之母，故稱「聖母峰」。它像座巨大的金字塔矗立在天地之間，在用那終年的積雪孕育著天地生靈的同時，也孕育了許多動人的神話和傳說。而珠峰腳下發育了許多規模巨大的現代冰川冰斗、角峰、刀脊等冰川地貌廣泛分佈，連綿四座 8000 米以上的雪山排成一列，蔚為壯觀，從左向右分別是：馬卡魯峰 8463 米；洛子峰 8516 米；珠穆朗瑪峰 8848 米；卓奧友峰 8201 米。

◎**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：牦牛湯鍋風味 RMB 80 元/人 |
|  預定飯店：珠峰維也納酒店 或同等級 |                    |                      |

## 第 05 天 珠峰小鎮—加烏拉觀景台—十萬沙丘—薩迦寺(4316 米)—日喀則

行車距離：珠峰小鎮 - 加烏拉觀景台 (約 25km · 40min) - 十萬沙丘 (約 120km · 2.5hr) - 薩迦寺 (約 240km · 4hr) - 日喀則 (約 160km · 2.5hr)

▲**加烏拉觀景台**：加烏拉山口位於定日至珠峰大本營的途中，距離珠峰大本營大約 100 公里，距離定日縣約 40 公里。加烏拉山口，也稱加吾拉山口，原本只是西藏旅遊線路中再平常不過的一個垭口，這裡曾經只有一個小的觀景平台，但由於其無與倫比的景觀，超震撼的雪山風光而在遊客當中出名，成為了名副其實的熱門景點。很多人即使不去珠峰大本營，也會來到這裡遙望珠峰，看日出日落。加烏拉山口海拔 5210 米，與珠峰大本營的海拔差不多。這裡視野開闊，一馬平川，只要天氣晴好，就可以看見壯麗的連綿起伏的雪山群，而其中有 5 座世界級的 8000 公尺以上雪山。

◎**薩迦寺**：薩迦寺是藏傳佛教薩迦派的主寺，位於日喀則市薩迦縣政府所在地的重堆本波山下，海拔 4316 米。薩迦寺名中的「薩」藏語意為「土」，「迦」藏語意為「灰白色」，「薩迦」意即「灰白土」。因本波山腰有一片灰白色岩石，長年風化如土狀而得名。

◎**十萬沙丘**：位於定結縣境內，是一片獨特的沙漠景觀。這裏沙丘連綿起伏，沙質細膩。站在沙丘之巔，可以俯瞰壯麗的風景，感受大自然的力量。沙丘的形態各異，有的高聳入雲，有的峰巒起伏，有的平緩溫和。沙丘之間還有一些沙漠植被，如胡楊樹和荒漠灌木，為這片土地增添了一抹生機。夕陽餘暉將沙丘染成片金色，形成絢麗多彩的光影，如夢如幻。

|                                                                                                       |                    |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| 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：日喀則希爾頓酒店 或同等級 |                    |                    |

## 第 06 天 日喀則 - 扎什倫布寺 - 拉薩(海拔 3650 米)

行車距離：日喀則 - 扎什倫布寺 ( 3km , 15min ) - 拉薩



▲**扎什倫布寺**：建於 1447 年，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。

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：五星香格里拉酒店 或同等級

## 第 07 天 布達拉宮(海拔 3700 米) - 大昭寺 - 八廓街

行車距離：布達拉宮 - 大昭寺 ( 2km , 10min ) - 八廓街 ( 1km , 5min )



▲**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。

※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。



▲**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。

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，盡情享受美食與貼心服務。

※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：香格里拉自助餐 RMB 268 元/人 |
|---------|--------------------|------------------------|



預定飯店：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

| 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。

★**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。

※**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。**

◎**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：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 - 塔爾寺(海拔 2700 米) - 東關清真寺 - 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)

◎**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。

※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。

晚餐後搭乘飛機前往轉機點。

| 行程    | 航班     | 起飛時間  | 抵達時間  |
|-------|--------|-------|-------|
| 西寧/成都 | CA2586 | 21:25 | 23:10 |

\*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：安排國際品牌機場過境旅館(航空公司安排) |                  |                 |

## 第 10 天 轉機點 / 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。】

【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），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。
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. 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。
5. 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。
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

