



現代中國旅行社有限公司

MODERN CHINA TRAVEL AGENCY LTD.

Tel : 23919900

Fax : 23964431

Website : <http://www.modernchinatravel.com>

跨越世界屋脊 西藏 (前後藏及藏北) 拉薩 日喀則 西藏三大聖湖之二羊卓雍湖、納木錯湖 江孜 山南澤當
八天四飛直航團 (LS-8-DD9) (CA/3U)

成人收費:

出發日期:

特色安排

- 1、下榻當地高等級酒店：拉薩四星級標準西藏賓館或同級。成都五星級標準世紀城假日酒店或同級。
- 2、深入拉薩、日喀則、江孜古城，窺奧跨越世界屋脊古文明，親炙世界最深處的絢麗：
- 3、前藏地區—布達拉宮、大昭寺、八角街。
- 4、後藏地區—羊卓雍措，卡若拉冰川，江孜/白居寺，日喀則/扎什倫布寺。
- 5、拉薩全程午、晚餐（除特殊路段外），安排於下榻酒店內享用！（藏族歌舞表演風味餐除外）非一般團可比，讓客人食的衛生與安心並有尊嚴。
- 6、西藏文化發源地—澤當地區山南澤當(雍布拉克、昌珠寺、第一塊田、桑耶寺)。(一般行程很少安排)
- 7、西藏三大聖湖之二(羊卓雍湖-天鵝湖、納木錯湖-天湖)。

羊卓雍湖（以下簡稱為“羊湖”）是西藏三大聖湖之一，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖。羊湖汊口較多，像珊瑚枝一般，因此它在藏語中又被稱為“上面的珊瑚湖”。湖內分布有10余個小島，大的可容五六戶居住，小的則僅有百余平方米。

藏北—納木錯湖意為天湖、靈湖或神湖，是藏傳佛教的著名聖地，信徒們尊其為四大威猛湖之一，傳為密宗本尊勝樂金剛的道場，位於拉薩市當雄縣和那曲地區班戈縣之間。

第一天:香港→成都

請於指定時間於香港國際機場航班櫃檯前集合，乘直航客機往成都。四川省成都，成都旅遊區是四川旅遊的核心地帶，早在1000多年前的唐代，詩人就唱出了“窗含西嶺千秋雪，門泊東吳萬里船”的名句。“天府之國”一成都都是西南地區最大的平原，共6個城區、4個郊區、6個縣，總面積1.26萬平方公里，人口1000多萬。抵達後專車接往住宿酒店休息。(口岸如有變動以茶會公佈為準，請參考備註)。之後返回酒店。晚宿於成都五星級標準世紀城假日酒店或同級。

第二天:成都→拉薩貢嘎機場—聶當石佛—酒店內休息(早、午、晚餐)

早餐安排餐盒。乘客機飛赴西藏首府拉薩。(口岸調動，如有變動以茶會公佈為準，請參考備註)。西藏中國的第二大自治區(僅次於新疆)，平均標高超過4000公尺，唐朝時稱吐蕃，一度非常強盛，由於其宗教色彩及地理位置上的獨特，素來給人的感覺都是神秘兮兮的。拉薩一個圍繞著拉薩河而建的明亮、清麗的古城，是藏語「山羊之地」的意思，一直都是西藏地區的政治、經濟、文化和宗教的中心。由機場往酒店途中，可在車窗欣賞到雕刻於十一世紀的聶當石佛。之後參觀市內的景色或休息以便讓各團友適應當地的高原氣候。晚住宿拉薩四星級標準西藏賓館或同級。

第三天:拉薩(布達拉宮、大昭寺、八角街市集、藏族歌舞表演及風味餐)(早、午、晚餐)

早餐後隨即展開這次神秘之行的參觀歷程。首先會參觀高高在上、至尊無極、舉世迷惑的布達拉宮。七世紀時，藏王松贊干布為了迎娶唐朝的文成公主，特別選擇了這個位於市街西北，紅山之上的地方建造起這一絕世巨構作為新宮。它分13層，高110公尺，由白宮、紅宮、山下的裙部及山麓的龍王潭所構成，宮內藏有非常大量歷史及藝術的無價珍寶，下午往往遊大昭寺，大昭寺原名松贊干布寺，是為供奉文成公主從長安帶來的釋迦牟尼塑像而建的。每天清晨，成千上百的虔誠教徒們便聚集在寺前進行「五體投地」式的膜拜大禮，然後沿著八角街按順時針方向繞大昭寺轉頌經文。大昭寺旁的八角街是拉薩市內的最大市集，熙來攘往留連駐足的來自世界各國的各色遊人在天朗氣清的高原日光之下與街道兩旁鋪擺著密密麻麻大大小小攤檔的小販們在興高采烈的挑選銀器、藏刀、土織錦、經輪、哈達、佛像.....不住的討價還價、詳詢簡介，構成一幅一幅奇妙的異國風情畫，能不叫人長留腦海間？。之後往參觀藏族歌舞表演及品嚐風味餐。之後返回酒店。住宿同上。

第四天:拉薩—當雄(西藏三大聖湖之一納木錯湖)—拉薩(早、午、晚餐)

早餐後車往納木錯神湖遊覽，納木錯面積有1920平方公里，納木錯是蒙語稱作“騰格里海”，是天湖的意思。它依偎在終年積雪的念青唐古拉山腳下，是西藏高原著名的神湖。(當雄至納木錯為高海拔公路，如於惡劣天氣或非本社可的控制情況下，有可能取消此景點，客人要有心理準備)。住宿同上。

第五天:拉薩—西藏三大聖湖之一山南浪卡子縣(羊卓雍湖)—卡若拉冰川—江孜(遠眺宗堡、白居寺、萬佛塔)一日喀則(早、午、晚餐)

早餐後，從拉薩啓程，翻越海拔4900米的岡巴拉雪山，前往世界最高的淡水湖—有「天上聖湖」美譽的羊卓雍措湖；它與納木措湖、瑪旁雍措湖並稱為西藏三大聖湖，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，湖光山色之美，冠絕藏南。此地海拔4441米，景色豐富秀美，集雪山、冰川、島嶼、牧場、農莊和溫泉等景色為一體。湖濱是優良的牧場，有許多牧群及野生動植物，周圍5000米海拔的山上有雪豬，草灘上偶爾會遇到野羊和狐狸。此外羊湖還有西藏最大的人工養殖漁場，以養殖高原裂腹魚、高原裸鯉為主，湖中有大小島嶼21個，島上生活著各種候鳥，使這裏成為西藏最大的水鳥棲息地，每到夏季，無數天鵝、沙鷗等水鳥常在湖面嬉戲。湖西還有甯金抗沙峰等三大雪峰，主峰高7206米，是後藏地區最重要的神山，也是西藏四大神山之一。世界上海拔最高的抽水蓄能電站—羊湖電站即座落於此。清澈的湖水，巍峨的雪山和透亮如洗的藍天融為一體，讓人如入仙境般的陶醉。續經卡若拉冰川，位於浪卡子縣和江孜縣交界處，距離江孜縣城71公里，從羊卓雍湖出來後，跨越4330米的斯米拉山口後就來到了卡若拉冰川的冰舌下。冰舌前緣海拔5560米，觀看冰川的地方海拔約有5400米，山口南面6647米的卡魯峰是年楚河和羊卓雍湖兩大水系的分水嶺，此峰周圍冰川地貌突出。卡若拉冰川在山口北面5600米左右的地帶，屬甯金抗沙峰冰川向南漂移後形成的懸冰川。由於長年受公路上的車塵的覆蓋，此冰川整體呈黑白分層形態。續前往古城江孜，位於年楚河上遊的江孜平原，已有6、7百年的歷史。抵達後參觀白居寺，具有兩項獨一無二的特色：一是藏傳佛教寺廟群中唯一一座一寺容三派的廟宇，它原來屬於薩迦教派，後來噶當派和格魯派的勢力相繼進入，各派一度互相排斥，分庭抗禮。最後，還是互諒互讓。於是，白居寺便相容薩迦、噶當、格魯3個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄、博採眾長。二是擁有俗稱十萬佛塔的菩提塔，它是白居寺的標誌。白居寺就是因為這座佛塔才格外富有魅力。這可不是普通的佛塔！是由近百間佛堂依次重疊建起的塔，人稱“塔中有塔”。塔內佛堂、佛龕以及壁畫上的佛像總計有十萬個，因而得名十萬佛塔。江孜最享盛名的，還是它作為一座“英雄城”的光榮，這裡曾有過一段可歌可泣的抵抗外侮的歷史。在江孜縣中心的山頂上，屹立著一座城堡，這便是聞名中外的宗山抗英遺址“宗山堡”。它有一個響亮的別名，叫“英雄城”。此處至今仍保留著1904年江孜軍民保衛祖國領土的抗英炮臺。近一個世紀以前，江孜軍民在這裡譜寫了反抗外國侵略，保衛領土和主權的英雄篇章。江孜過去是西藏有名的大宗，“宗”相當於縣，江孜的“宗”又比一般的縣大。江孜“宗堡”是江孜宗政府的所在地，也留有古代蘇毗王國的印跡。18世紀中葉，英國東印度公司在印度站穩了腳跟，隨即便把眼光移到了西藏。19世紀中葉，英軍在中國東南沿海發動侵華戰爭的同時，又從西南邊疆入侵西藏。1888年，一支入侵的英軍曾在亞東挑起“隆士山戰役”。1903年，英國著名流氓榮赫鵬率領一支軍隊，從亞東春丕穀偷偷越境，1904年4月佔領了江孜。江孜軍民緊急動員起16000人的部隊，憑藉原始的大刀、長矛和石頭死守城堡，江孜宗山地勢高峻，為抵抗英軍，江孜軍民又在半山前崖構築炮臺和其他防禦設施。當時英軍使用新式火器向宗山猛烈進攻，江孜軍民誓死抵抗，他們拿起土槍、大刀、梭標和弓箭，堅持了8個月之久。後來山上彈盡糧絕，守軍與攻上宗山的英軍展開肉搏，直至跳崖犧牲。下午沿著藏尼公路，前往後藏地區首府—西藏第二大城日喀則。之後住往酒店。晚宿三星級標準日喀則山東大廈或同級。

第六天:日喀則(扎什倫布寺、十世班禪靈塔、自由市場)—沿途欣賞雅魯藏布江河谷—拉薩/山南澤當(早、午、晚餐)

早餐後參觀扎什倫布寺，寺於公元1447年由宗喀巴弟子根敦主巴創建，再經四世班禪羅桑卻堅擴建形成今天的規模，並由歷代班禪主持，寺內存有四至九世班禪靈塔和十世班禪的金制靈塔，是西藏著名的黃教寺院。續遊覽日喀則△自由市場，玲瓏滿目的手工藝品。隨後返回拉薩。沿途欣賞雅魯藏布江河谷風光。晚宿於四星級標準西藏賓館或同級或晚住宿四星級標準澤當飯店或同級。

第七天:山南澤當(雍布拉康、昌珠寺、第一塊田、桑耶寺—如桑耶寺休寺會改往拉薩羅布林卡)(早、午、晚餐)

早餐後依次參觀雍布拉康，雍布拉康，西藏歷史上第一座王宮，距今已有2100多年的歷史，藏語意為“母子宮”。紮西次日山形像一隻靜臥的母鹿，而“雍布”在藏語中意為母鹿，“拉”意為後腿，“康”為宮殿，合在一起解釋，便是“母鹿後腿上的宮殿”的意思。給人一種溫柔安詳的感覺。之後前往昌珠寺，昌珠寺位於澤當鎮南郊外兩公裏處的貢日山南麓，由松贊幹布主持修建。昌珠寺是西藏最古老的寺廟之一，是吐蕃時期西藏第一座佛堂之所在，距今已有1300多年的歷史。“昌珠”，在藏語中意為鷹和龍。傳說，文成公主初入藏時，夜觀天象，日察地形，發現吐蕃全域的地形極似一仰臥的羅剎女，極不利于吐蕃王朝立國，須在羅剎女的心髒和四肢建廟以鎮之。於是昌珠寺便屹立在羅剎女的左臂上。而關於建寺則另有一則傳說，相傳建寺前此地乃是一個湖泊，湖中有惡龍作亂，被松贊幹布化身為的大鵬降伏後才得以建寺，因此將這座鎮妖之寺取名為“昌珠寺”，也是為紀念松贊幹布降伏妖魔的善行。之後前往第一塊田，座落於澤當的北面，相傳這塊田是天神送給猴子種植食糧的... 在漫長的歷史歲月中，因擁有眾多個“第一”被公認為“西藏民族文化的搖籃”...之後前往桑耶寺，素有“西藏第一座寺廟”美稱的桑耶寺，位於山南紮囊縣雅魯藏布江北岸的紮瑪山麓，距離澤當鎮38公裏，是藏傳佛教史上第一座佛、法、僧三寶俱全的寺廟。桑耶寺於公元762年開始興建。寺院選址於藏王赤松德贊的出生地，藏王赤德祖贊的冬宮附近。由蓮花生大師主持桑耶的建設，建築仍保持寂護大師的原設計，赤松德贊親自主持了奠基。晚宿於四星級標準西藏賓館或同級或晚住宿四星級標準澤當飯店或同級。

如桑耶寺休館會改往拉薩羅布林卡

羅布林卡羅布林卡，羅布林卡屬全國重點文物保護單位，位於西藏拉薩西郊，現被闢為人民公園。始建於十八世紀40年代（達賴七世），是歷代達賴喇嘛消夏理政的地方。經過二百多年的擴建，全園占地36萬平方米，建築以格桑頗章、金色頗章、達登明久頗章為主體，有房374間，是西藏人造園林中規模最大、風景最佳的、古跡最多的園林。

第八天:澤當—拉薩貢嘎機場→成都→香港(早餐)

早餐安排餐盒。乘車往機場搭乘民航機往成都，轉乘客機直接飛返港散團。（口岸如有變動以茶會公佈為準，請參考備註）。

購物點: 全程不購物

- 備註：
- (1)本團不包所有會出現的機場稅、行李保險、保管費及行李生小費等。
 - (2)本公司建議貴客參團時，應購買個人旅遊綜合保險以作保障。
 - (3)以上行程出入境口岸、中段口岸及航班時間只供參考，以重慶(CA)、成都(CA/HX/UO)、西安(MU)、廣州(CZ)、北京(CA/CZ/UO/HX)、上海(MU/FM/UO/HX)、昆明(MU/HX/UO)為出入境口岸調動，如有變動以茶會公佈為準
 - (4)以上行程、住宿酒店及住宿地區(按照出入境口岸、中段口岸及航班時間變動)只供參考，如有變動均以當地接待單位安排為準。
 - (5)以上行程均為高原地帶，平均海拔4500米，空氣稀薄，如患高血壓、嚴重心臟病、長期咳嗽多痰及正在感冒、發燒等病者，都不宜前往。為安全起見，宜先在香港驗身檢查。
 - (6)以上團費只作參考，費用以報名時為準。
 - (7)高原溫差較大，請備充足防寒衣物及旅遊鞋、雨具、太陽鏡、防晒霜、電筒、葯物、相機及水壺等用品。
 - (8)西藏公路環境、氣候條件極度惡劣，請客人出發前做好充分的心理準備，務必要在香港醫院做好身體檢查，有慢性病者不宜參團；
 - (9)西藏公路為偏遠山區，手機沒有信號，無固定的道路，是對生命極限的一種挑戰，請客人做好吃苦準備；
 - (10)西藏地區屬軍事禁區，有些地區不能進入，遊客不宜進入該等地區；
 - (11)客人報名前，請仔細了解本公司責任細則、報名須知、臨時取消細則、個人資料私隱政策聲明。亦需要將以上資料轉述給其所有一同行之人士。
 - (12)以上行程因路況崎嶇，車程常超出預計，不一定按行程中地點住宿及只定時間參觀。
 - (13)領隊、導遊、司機、地陪等建議服務費 HK\$60 元×08 天共 HK\$480 元。
 - (14)此團可能合併其他團隊出發，去程或回程將沒有領隊隨行；如人數不足 10 位客人，本社不安排隨團領隊隨行，當地導遊一般只會說國語。(建議服務費給導遊 HK\$480)