



現代中國旅行社有限公司

MODERN CHINA TRAVEL AGENCY LTD.

牌照號碼: 350906

Tel: 23919900

Fax: 23964431

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

冬季觀(南迦巴瓦峰 珠穆朗瑪峰) 跨越世界屋脊 前後藏及藏東 拉薩 日喀則 浪卡子(羊卓雍湖) 江孜
藏東林芝(錯高湖、雅魯藏布江大峽谷、原始森林) 絨布寺(珠穆朗瑪峰) 十天四飛直航團 (LZY-10-DW) (CA/3U)
成人收費: 出發日期:

冬遊西藏、享受獨特高原日光浴

冬遊理由: 很多人懷疑冬天的西藏是否是值得去的季節。其實, 每個季節都有特點, 冬季的西藏, 天藍得徹底, 萬里無雲, 將雪山襯托得更加本色。曾經冬遊西藏的團友說, 冬季, 才是觀賞世界第十五高峰—南迦巴瓦峰的最佳季節。因為當西藏進入旱季以後, 特別是冬季, 幹爽少雲, 可以一睹南迦巴瓦峰的真面目。對於南方人來說: 出門抬頭便見雪山是一種怎樣的體驗啊! 至於那些熱門景地, 像拉薩、林芝等都是著名的高原陽光地帶。冬日暖陽遍及每年的11月至來年的4月, 白天的氣溫達到10~18攝氏度。素有“西藏江南”美稱的林芝地區秋冬特別美, 層林盡染, 五彩斑斕, 就像一幅幅油畫。當然, 即使你什麼都不做, 哪也不去, 光是在拉薩八廓街四週陽光充沛的藏族特色餐吧曬曬太陽, 這個理由也是夠超值了!

冬季遊客少這是另一個冬遊西藏的理由。細細品味那裏獨特的魅力。有時在整個景區裏只有一團遊客, 能更深入地感受到西藏的靜謐與神韻。如果你沒有時間方面的壓力, 冬季的拉薩很適合旅行者泡在這裏, 在午後暖洋洋的太陽下, 找個藏式茶館, 泡上一下午, 看看那些虔誠朝聖的藏民, 會有一些平時不可能感悟到的哲思, 真的可以讓你忘卻塵俗。冬遊西藏, 遊客可以充分地體驗到西藏獨特的文化。

特色安排

- 1、下榻當地高等級酒店: 拉薩住宿四星級標準西藏賓館或同級。
- 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、西藏三大聖湖之一(羊卓雍湖-天鵝湖)。

羊卓雍湖(以下簡稱爲“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。羊湖湖口較多, 像珊瑚枝一般, 因此它在藏語中又被稱爲“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。

- 7、成本高特別安排林芝(藏東原始森林, 遊雅魯藏布江大峽谷)(一般行程很少安排)
- 8、成本高特別安排往絨布寺(瞭望世界最高山峰--珠穆朗瑪峰)。(一般行程很少安排)

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爲準, 請參考備註)。晚宿於成都五星級標準世紀假日酒店或同級。

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, 如有變動以茶會公佈爲準, 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、藏族歌舞表演風味餐)(早、午、晚餐)

早餐後參觀高高在上、至尊無極、舉世迷惑的布達拉宮, 七世紀時, 藏王松贊干布爲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爲新宮, 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, 之後往遊大昭寺, 大昭寺原名松贊干布寺, 是爲供奉文成公主從長安帶來的釋迦牟尼塑像而建的, 每天清晨成千上萬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?住宿同上。

第四天: 拉薩—山南浪卡子縣(西藏三大聖湖之一羊卓雍湖)—卡若拉冰川—江孜(遠眺宗堡、白居寺、萬佛塔)—日喀則(早、午、晚餐)

早餐後, 從拉薩啟程, 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、瑪旁雍措湖並稱爲西藏三大聖湖, 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、農莊和溫泉等景色爲一體。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、高原裸鯉爲主, 湖中有大小島嶼21個, 島上生活著各種候鳥, 使這裏成爲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爲一體, 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米的斯馬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

生效日期: 07-NOV-2011 / DW/01NOV2011 / LZY-10-DW

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“隆土山戰役”。1903年，英國著名流氓榮赫麟率領一支軍隊，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。當時英軍使用新式武器向宗山猛烈進攻，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。之後住住宿酒店。晚宿三星級標準日喀則山東大廈或同級。

第五天:日喀則一世界最高的寺廟：絨布寺(瞭望珠穆朗瑪峰)一協格爾(新定日)(早、午、晚餐)

早餐後乘車前往西藏另一著名古寺--絨布寺。絨布寺全稱拉堆查絨布冬阿曲林寺，始建於1899年，由寧瑪派（紅教）喇嘛阿旺丹增羅布創建。絨布寺位於後藏日喀則地區定日縣巴松鄉，高居珠穆朗瑪峰下絨布溝東西側的“卓瑪”（度母）山頂。絨布寺距定日縣90公里，距世界最高峰珠穆朗瑪峰20公里處，海拔5100米，是我國海拔最高的寺廟。整個絨布寺依山而建，一共五層，現在仍在使用的只有兩層。儘管它沒有佔據遙遠的時間和遼闊的空間，但其海拔高度及身後的珠穆朗瑪峰，使它在一百多年裏穩穩噹噹地演繹著屬於它的角色，佔據著屬於它的一席之地。午餐安排餐盒。該寺最獨特的地方除了可以瞭望珠穆朗瑪峰之外還因為在裡面供奉了一個非常著名的佛像。世界最高山峰-珠穆朗瑪峰，的第一個攀山基地，也是規模及後勤設備最完善的。晚宿於定日賓館或同級。

第六天:新定日一拉孜一薩迦(薩迦寺)一日喀則(早、午、晚餐)

早餐後乘車經拉孜前往日喀則及沿途捕捉山路上的大自然風光。經過長達7年的大面積維修，薩迦寺，這座西藏歷史上曾經的歷史、政治、文化中心，即將於今年9月以嶄新面孔呈現在世人面前。薩迦寺維修項目是西藏“三大重點文物保護維修工程”之一。該工程始於2002年，旨在對布達拉宮、羅布林卡和薩迦寺三大重點文物進行保護和維修，預計總投資將超過3.8億元。“薩迦”，藏語意為灰白土，因其土質呈灰白色而作寺名。該寺平面呈方形，總面積約14760平方米。四週有灰土版築而成的高大寺牆，東西長約166米，南北寬100米。寺牆以紅、白、灰三色條紋為飾，分別象徵文殊、觀音和金剛手菩薩。薩迦寺位於西藏第二大城市日喀則以南180公里的薩迦縣境內，是每個到日喀則旅行者的必去之地。它不僅藏有最多的藏傳佛教經書，而且還是13世紀統治西藏的地方政權薩迦王朝的權力中心。13世紀，元朝政府派遣了大量的內地能工巧匠去修建薩迦寺，因此，現在的薩迦寺同時蘊含了西藏、蒙古和漢族的建築元素，是三種建築風格的完美結合。午餐安排餐盒。晚宿於三星級標準日喀則山東大廈或同級。

第七天:日喀則(扎什倫布寺、十世班禪靈塔、自由市場)一沿途欣賞雅魯藏布江河谷一拉薩(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。

第八天:拉薩一墨竹工卡一翻越米拉山一邦杰塘草原一尼洋河風光(中流砥柱)一工布江達(錯高湖)一林芝(早、午、晚餐)

早餐之後驅車沿著318國道前往林芝；自古以來就是入出藏重要的交通要道，連結了四川及雲南兩省，可說是青藏鐵路開通以前西藏對外聯繫最重要的生命線之一，自有其歷史及經濟的價值；沿途風光美麗，亦非常值得欣賞。經墨竹工卡縣，是松贊幹布的故鄉，松贊幹布為了迎接文成公主修建了布達拉宮，他把西藏首府從山南遷到了拉薩，還創造了藏族文字，功不可沒。翻越米拉山，海拔5013.25，是林芝和拉薩的分界線。下了山口之後，就是邦杰塘草原，也意味著西藏江南的美景，即將浮現在眼前。沿途盡賞尼洋河風光，它是雅魯藏布江的五大支流之一，發源于米拉山側古冰川作用的尾谷，全長307.5公里，傳說中是神女流出的悲傷的眼淚，河水清澈見底，如一條巨龍從高高的雪山走來，欣賞佇立河中的中流砥柱，這其實是尼洋河上一顆巨石，由於尼洋河來到此段時水流特別湍急，石頭依舊凜然立於河上，氣勢十足，而傳說中這更是河流守護神的寶座呢！位於中國西藏自治區林芝地區工布江達縣錯高鄉境內。之後我們將前往“西藏九寨溝”、“小瑞士”巴松措，巴松錯意為“三座岩石山下的碧湖，三座岩石山分別為酷似”國王的寶座“、”燃燒的火焰”和“紫色的佛珠”，沿著曲裏拐彎的浮橋走進湖心島，湖水平均深度為60多米，湖呈現新月狀，湖面開闊，湖水如鏡，碧波粼粼，就像一幅童話般的仙境，四面環山的八松錯湖，就像鑲嵌在高山峽谷中的一塊碧玉。綠幽幽的湖面如綢緞般的閃著光澤令人沉醉。晚宿於三星級標準林芝賓館或同級。

第九天:林芝一米林一派鎮(佛掌沙丘、迎客松)一直白(觀賞大渡卡古堡遺址、魔心石、觀景台觀看南迦巴瓦峰、雅魯藏布江、觀南迦巴瓦峰)一林芝(喇嘛林寺、藏東原始森林風光一巨柏林)(早、午、晚餐)

早晨乘車前往雅魯藏布江風景區，沿途沿著米林抵達派鎮（米林藏語意為“藥洲”）。行車至派鎮，在這裏你不僅可以欣賞到美麗的峽谷景色，暢遊中國十大峽谷之首的雅魯藏布大峽谷壯觀的跌水，雄偉的雪山，還可以欣賞到佛掌沙丘、迎客松等自然人文奇觀。後換景區觀光車前往直白，觀賞大渡卡古堡遺址、魔心石，在大峽谷觀景台最近距離的欣賞中國十大名山之首的南迦巴瓦峰。【雅魯藏布大峽谷旅遊區】，位於世界上海拔最高河流一雅魯藏布江中下游林芝地區，是世界上最長、最深的峽谷，流經地球上唯一一塊未被開發的處女地。峽谷全長504.6公里，平均深度5000米，極值深度6009米，是世界上最大的峽谷。整個峽谷地區冰川、絕壁、陡坡、泥石流和巨浪滔天的大河交錯在一起，環境十分惡劣。許多地區至今仍無人涉足，堪稱“地球上最後的秘境”，是地質工作少有的空白區之一。【南迦巴瓦峰】海拔7782米，高度排在世界最高峰行列的第15位，也是7000米級山峰中的最高峰。《中國國家地理雜誌》評選為中國最美山峰。它還有另一個名字“木卓巴爾山”，藏語意為“天上掉下來的石頭”，有“眾山之父”之稱。其巨大的三角形峰體終年積雪，雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，所以它也被稱為“羞女峰”。高山峻嶺，冰封雪凍，劈開了青藏高原與印度洋水氣交往的山地屏障，像一條長長的濕舌，向高原內部源源不斷輸送水氣，使青藏高原東南部由此成爲一片綠色世界。其主峰高聳入雲，當地相傳天上的眾神時常降臨其上聚會和煨桑，那高空風造成的旗雲就是神們燃起的桑煙，據說山頂上還有神宮和通天之路，因此居住在峽谷地區的人們對這座陡峭險峻的山峰都有著無比的推崇和敬畏。之後參觀著名的【喇嘛林寺】，它屬於寧瑪派紅教，依山傍水，佛殿庭院半掩於綠蔭，成群藏獒護衛，寺院座落成四方，殿高20多公尺，金頂於上為壇城模樣、金碧輝煌。喇嘛林寺有蓮花生大士踐石遺跡及生殖器崇拜遺跡。寺內精美的壁畫也堪稱藏東一絕。續參觀【巨柏林】，它位於林芝縣巴結鄉的巨柏自然保護區，是一片極其珍貴完整的喜馬拉雅珍稀巨柏樹林，其中有顆高46米的巨柏，據推測已有2000餘年之久，被當地人尊稱為“神樹”。住宿同上。

第十天:林芝/拉薩→成都→香港(早餐)

早餐安排餐盒。後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)。

行程至此完滿結束，祝君旅途歡樂無窮

購物點:沒有

- 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/UO/HX)、成都(CA/HX/UO)、西安(MU)、廣州(CZ)、鄭州(CZ)、武漢(CZ)、北京(CZ/UO/HX/CA)、上海(MU)、昆明(MU/HX)為出入境口岸調動，如有變動以茶會公佈為準，因成都回香港機位緊張，如果改成都/重慶至深圳(CA/3U/MU/ZH/HU/CZ)，再轉乘巴士返港，團費不變，再轉乘巴士返港，團費不變。
 - (4)以上行程、風味、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)如受塌坊影響需繞道前往或返回，所額外多出之費用(包括超公里費、住宿費、餐費等)，需由各團友分擔；
 - (7)以上團費只作參考，費用以報名時為準。
 - (8)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、睡袋及水壺等用品。
 - (9)青藏地區環境、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；
 - (10)青藏地區為偏遠山區，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；
 - (11)青藏地區極度缺水，沒有洗澡沖涼的條件，有可能數天都不洗澗；
 - (12)青藏地區屬軍事禁區，有些地區不能進入，遊客不宜進入該等地區；
 - (13)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同行之人士。
 - (14)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。
 - (15)領隊、導遊、司機、地陪等建議服務費 HK\$60X10=HK\$600。
 - (16)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\$600)