



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>

跨越世界屋脊 世界最高的寺廟絨布寺(珠穆朗瑪峰) 青藏鐵路之旅(格爾木至拉薩精華段) 青藏公路(西寧至格爾木精采段)(前後藏、藏北及藏東) 拉薩 日喀則 浪卡子(羊卓雍湖) 當雄(納木錯湖) 江孜 沱沱河(長江源流) 西寧 青海湖 格爾木 藏東林芝(錯高湖、雅魯藏布江大峽谷、原始森林) 十三天四飛直航團 (NXL-13-TSD) (CA/3U)

成人收費:

出發日期:

特色安排

- 1、下榻當地高等級酒店：拉薩住宿準四星級西藏賓館或同級。(因為條件問題，拉薩現時沒有五星級酒店，包括神湖或雅汀舍麗或新鼎或雅魯藏布大酒店都是拉薩的準四星級酒店或四星酒店)。
- 2、搭乘人類鐵路建設史上的一部史詩：橫穿『世界屋脊』，飛越『極地天塹』，克服『多年凍土、高寒缺氧、生態脆弱』三大世界性難題的「天路」-青藏鐵路，火車進藏美景盡覽，一望無盡的戈壁灘，白雪皚皚的唐古喇山……一幅幅美景盡收眼底。(格爾木至拉薩段)。
- 3、精心規劃順暢的青藏鐵路行程，在前往拉薩前先停留兩晚遊覽塔爾寺、青海湖、茶卡鹽湖，適應中高海拔狀況後，再搭乘最先進的高原觀光列車，也是難取得的格爾木/拉薩段路線列車前往西藏，自低海拔向高海拔地區依次遊覽，有效避免高原反應，讓您的入藏旅程最安心。西寧往拉薩途中安排酒店住宿，免乘火車過夜之苦，因休息不好，團友好大機會產生高山反應，所以安排在格爾木上青藏鐵路一天到達拉薩(西寧>塔爾寺>青海湖>茶卡>格爾木，不用為了參觀途中景點，返回西寧上火車，無聊兩天才到拉薩，更不用在火車過夜)。
- 4、搭乘格爾木至拉薩段青藏鐵路(精華段)，推出西寧至格爾木段青藏公路精采段，免去長途火車的無聊。
- 5、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：
- 6、前藏地區—布達拉宮、大昭寺、八角街。
- 7、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。
- 8、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。
- 9、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(以下簡稱爲“羊湖”)是西藏三大聖湖之一，是喜瑪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。

藏北—納木錯湖意爲天湖、靈湖或神湖，是藏傳佛教的著名聖地，信徒們尊其爲四大威猛湖之一，傳爲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。

10、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**)

11、成本高特別安排四驅車往絨布寺(瞭望世界最高山峰--珠穆朗瑪峰)。(一般行程很少安排)

體驗青藏鐵路的六大“世界之最”

- (1)世界上海拔最高線路最長的高原鐵路
 - (2)世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路
 - (3)海拔 5072 米的唐古拉山車站是世界海拔最高的鐵路車站
 - (4)全長 1686 米的崑崙山隧道，是世界最長的高原凍土隧道
 - (5)海拔 4704 米的安多鋪架基地是世界海拔最高的鋪架基地
 - (6)全長 11.7 公里的清水河特大橋，是世界最長的高原凍土鐵路橋。
- (一條美麗的“彩虹”正飛架在可可西里國家級自然保護區，這就是目前我國穿越高原凍土區和國家自然保護區最長的青藏鐵路橋——清水河特大橋。)

領略五大景觀旅遊帶：

- (1)青海湖景觀帶：的美麗恬靜。
- (2)巍峨的崑崙山景觀帶：可一睹藏羚羊出沒的可可西里無人區。
- (3)有“中華水塔”美譽的長江源景觀帶：冰川地貌一覽無餘。
- (4)美麗的羌塘草原景觀帶：桑丹康桑雪山的清朗、念青唐古拉山主峰的巍峨。
- (5)那曲到拉薩的景觀帶：羊八井地熱溫泉和秀美的拉薩河也將相伴左右。

第一天香港→成都→西寧或蘭州

請於指定時間於香港國際機場航班櫃檯前集合，乘直航客機往成都或北京。(口岸如有變動以茶會公佈為準，請參考備註)。飛往青海省的第一大城—西寧。西寧是著名的高原古城，海拔2275米，迄今已有2100多年的歷史，這兒的少數民族占了人口的1/4，尤其以回族和藏族爲主。在古代，西寧是通往西域的東西要道，被稱爲「絲綢之路南道」；而自青藏鐵路開通之後，它更是成爲進入西藏的重要樞紐。抵達後前往下榻酒店休息，養足精神迎接明日精采的旅程。晚宿約準四星級西寧大廈或同級或晚宿於準四星級蘭州四方大酒店或同級。(或第02天乘機往西寧，晚宿於約準四星級成都美麗華酒店或同級。)

第二天:西寧或(成都→西寧或蘭州)—塔爾寺—青海湖—柴達木盆地—茶卡鹽湖—茶卡或都蘭(早、午、晚餐)

早餐乘車赴青海省內最大，又是密宗黃教的六大寺院之一的塔爾寺。該寺規模宏大，藏經豐富，僧侶眾多，儀軌嚴謹，代表了青海黃教的正統，不應錯過。之後往中國最大的鹹水湖--青海湖進發。中途路經日月山，此處是文成公主當日離別唐土，嫁入藏邊的交接點。山隘兩旁的山丘上分別建有「路經日亭」及「路經月亭」兩個避雨亭，用以長途歇息、暫避風雨及餞別故土之用，撫欄四顧，見天地之遼闊，感高原之荒蒼，想大唐公主金枝玉葉亦要涉險歷艱委身化外異族之苦狀，也有一番意象。稍候到達萬頃碧波，一望無邊的青海湖，青海湖在高原的藍天下顯得格外嫵媚，尤其是位處人跡罕至，地理環境惡劣的青藏高原之上，給遊人們的感覺是一種奇妙的意外驚喜。柴達木盆地幾乎佔了青海省的整個面積，據觀察所得，以前此處是一片汪洋大海，後來由於地殼運動升爲高原，億萬年後海水蒸發，剩下青海湖及幾個較小的鹽湖，而這些較小的鹽湖所含的鹽份非常之高，茶卡鹽湖就是其中之一。鹽湖岸邊，鹽山處處，採鹽工場密集到處一片雪白，晶瑩通透，甚爲壯觀。之後乘車前往都蘭。晚入住茶卡賓館或都蘭賓館或同級或青海湖帳篷賓館或海北賓館或鳥島賓館或同級。

第三天:茶卡或都蘭(茶卡鹽湖)—格爾木(早、午、晚餐)

早餐後乘車前往茶卡鹽湖。柴達木盆地幾乎佔了青海省的整個面積，據觀察所得，以前此處是一片汪洋大海，後來由於地殼運動升爲高原，億萬年後海水蒸發，剩下青海湖及幾個較小的鹽湖，而這些較小的鹽湖所含的鹽份非常之高，茶卡鹽湖就是其中之一。鹽湖岸邊，鹽山處處，採鹽工場密集到處一片雪白，晶瑩通透，甚爲壯觀。後乘車前往青海第二大城--格爾木市。格爾木，南倚崑崙，北眺祁連，有長江源頭冰塔林，中國群山之母崑崙山等。沿途，汽車會奔馳於一片碩大無垠的青青草地上，正好趁這個難得的機會欣賞一下高原草坡格外明淨的黎明長空與旭日，好作心理上的準備往後多日的入藏征途。晚膳後入住格爾木賓館或同級。

生效日期：13-APR-2010 / DW/01FEB2010 / NXL-13-TSD

第四天:格爾木—乘青藏鐵路往拉薩(硬座)—(鐵路路經青藏高原景點:昆侖山口、可可西里、長江源流、唐古拉山口、藏北草原、那曲、當雄、羊八井)—拉薩(早、午、晚餐)

早餐安排餐盒。乘最新落成青藏鐵路往拉薩。我們將有一整天的時間觀賞青藏鐵路沿線多變的地貌,與令人驚艷的自然風光。本日三餐將安排在列車上享用,列車上也特別配備兩套供氧系統,一套通過混合空調系統中的空氣供氧,讓每節列車含氧量均達到83%,另一套集中供氧系統可以讓乘客通過獨立的介面直接吸氧,進而有效降低高原反應。青藏鐵路享有「天路」的美名,工程難度亦難如登天,由格爾木至拉薩段1142公里長的鐵路,穿越昆侖山和唐古喇山,有960公里的路段在海拔4000米以上,最高部分海拔達5072米,穿越溼地、凍土區、高原冰川等嚴酷的地形,是中國最受全球矚目的世紀工程。沿線的主要景觀有一格爾木:昆侖山融雪沖積形成的綠洲。昆侖山口:全球最長的高原凍土隧道—全長1686米的昆侖山隧道。可可西里:全球最長的鐵路橋—全長11.7公里的清水河特大橋,與可可西里藏羚羊自然保護區。長江源:長江發源地沱沱河,與全球海拔最高的隧道—風火山隧道。唐古喇山口:西遊記中的通天河,與全球最高海拔5072米的唐古喇車站。藏北草原:高原明珠錯那湖與藏野驢保護區。那曲:怒江上游—黑河、羌塘草原。當雄:念青唐古喇山脈,藏北、藏南分水嶺。羊八井:羊八井地熱溫泉區。晚間抵達寬敞壯觀、充滿藏族風格的拉薩火車站,下車後前往飯店休息。晚餐在火車上用。晚住約準四星級宿西藏賓館或同級。(拉薩現時沒有五星級酒店)

第五天:拉薩—當雄(西藏三大聖湖之一納木錯湖)—拉薩(早、午、晚餐)

早餐後乘車往納木錯湖遊覽,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。(當雄至納木錯為沙石路,遇惡劣天氣或非本社可控制情況下,有可能取消此景點,客人要有心理準備)。隨後赴西藏首府拉薩,西藏,中國的第二大自治區(僅次於新疆),平均標高超過4000米,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(西藏第一大河-雅魯藏布江的支流)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。晚住宿西藏賓館或同級。

第六天: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,之後往遊大昭寺,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,能不叫人長留腦海嗎?住宿同上。

第七天: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)一日喀則(早、午、晚餐)

早餐後往西藏第二大城市--日喀則,它位於「後藏」,距拉薩約240公里,屬班禪的領地,是一個依河而建的舊都市,同時也是巡禮寺廟的起點站,以「酒與歌舞」之鄉聞名中外,西藏的真正天然山川風光:寧靜、原始、秀美、鮮明、聖潔、曠朗,正是從拉薩往日喀則途中的體驗得到。途經西藏三大聖湖之一, (午餐安排餐盒)。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。隨後往江孜參觀白居寺,白居寺由熱布旦貢桑帕和一世班禪克珠杰於公元一四一八年首建。馳名中外的萬佛塔,高32米,108間佛殿內有形態各異,富有神韻的壁畫、雕塑10萬尊,是西藏有名的佛塔。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」。隨後往日喀則,之後往住宿酒店。晚宿約準三星級日喀則山東大廈或同級。

第八天:日喀則—世界最高的寺廟:絨布寺(瞭望珠穆朗瑪峰)(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。儘管它沒有佔據遼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。晚宿於絨布寺大房通鋪公共衛生間或同級。

第九天:絨布寺—薩迦(薩迦寺-第二敦煌)—拉孜—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。之後前往薩迦寺。薩迦,藏語意為「灰白土」,既是地名,又是寺廟名、教派名。元朝時期,薩迦寺在西藏各大寺院當中顯赫之極,寺內的經書、文卷等稀世珍品數目浩繁,價值連城,故有「第二敦煌」的美譽。晚宿於約準三星級日喀則賓館或山東大廈或同級。

第十天: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(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。晚宿於準四星級西藏賓館或同級或同級。

第11天:拉薩—墨竹工卡—翻越米拉山—邦杰塘草原—尼洋河風光(中流砥柱)—工布江達(錯高湖)—一路經卡定溝天佛瀑布—林芝(賽臥吊橋)(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，巴松措意為“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。路經卡定神山天佛瀑布位於318國道距八一鎮24公里處的尼洋河畔卡定溝內，是典型的峽谷地貌，山高溝深，奇峰異石，古樹參天，落差近200米的瀑布飛流直下，雄偉壯觀。到達林芝，前往塞臥吊橋，此建築程式比較簡單，外觀古樸，卻十分牢固，踏上吊橋，腳下是洶湧的倪洋河，兩岸是蔥蘢的花草樹木。四季景色各異，美不勝收。晚宿於約準三星級林芝賓館或同級。

第12天:林芝—米林—派鎮(佛掌沙丘、迎客松)—直白(觀賞大渡卡古堡遺址、魔心石、觀景台觀看南迦巴瓦峰、雅魯藏布江一號和二號大拐彎、觀南迦巴瓦峰)—林芝(喇嘛林寺、藏東原始森林風光—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，觀賞聞名於世的雅魯藏布江一號和二號大拐彎……【雅魯藏布大峽谷旅遊區】，位於世界上海拔最高河流—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匯的山地屏障，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為一片綠色世界。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13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:不多於三個

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)以上行程入境口岸、中段口岸及航班時間只供參考，以重慶(CA)、成都(CA)、西安(MU)、廣州(CZ)、鄭州(CZ)、武漢(CZ)、北京(CZ/UO/CA)、上海(MU)、昆明(MU/HX)為入境口岸調動，如有變動以茶會公佈為準。

(4)以上行程、風味、住宿酒店及住宿地區(按照入境口岸、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，直先在香港驗身檢查。

(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，有慢性病患者不宜參團；

(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)最遲收尾數時，簽回個人責任及健康申明(一人簽一份)，逾期未交回，本社保留客人能否隨行的最終決定權。

(14)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。

(15)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。

(16)領隊、導遊、司機、地陪等建議服務費 HK\$60X13=HK\$780。