



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) 青藏公路/唐蕃古道之旅(青藏公路入+拉薩乘客機出)
(前後藏及藏北) 西寧 青海湖 格爾木 沱沱河(長江源流) 那曲(羌塘草原) 當雄(納木錯湖) 拉薩
浪卡子(羊卓雍湖) 江孜 日喀則 十五天四飛直航團 (NXL-15-SD10) (CA/3U)

成人收費:

出發日期:

珠穆朗瑪峰—西藏被譽為世界的屋脊，也被譽為地球的第三極地，這裡有全世界登山者一生所朝拜、所追逐的世界之巔——珠穆朗瑪峰。珠穆朗瑪峰是喜馬拉雅山脈的主峰，位於西藏定日縣境內，海拔8844.43米，是世界第一高峰，峰頂終年積雪，遙望冰川懸垂，銀峰入雲，是如此的壯麗雄偉，在藏人心目中她代表至高無上、至潔無暇的象徵。千百年來，她沐浴著許多美麗動人的神話和傳說，始終屹立于地球的最高點，在喜歡大山、大水、大自然風光人的眼中，她更具有其他地方不可取代的風采與魅力。

特色安排

1、成本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)

2、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。

3、精心規劃順暢的青藏鐵路行程，青藏公路入拉薩(青藏公路唐蕃古道進藏，0距離接觸大自然，讓遊客有機會直接感受和觀賞沿途瑰麗雄奇的景色與高原候鳥、野生動物，一望無盡的戈壁灘，白雪皚皚的唐古拉山……一幅幅美景盡收眼底，更添旅行情趣和內涵)及拉薩乘機返回成都(舒適的遊覽方式，令人有一個難忘的世界屋脊之旅)，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。(一般行程很少安排)

3、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：

4、前藏地區—布達拉宮、大昭寺、八角街。

5、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。

6、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。

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。羊湖漢口較多，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。

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2天乘機往西寧，晚宿於四星級標準成都美麗華酒店或同級。)

第二天:西寧或(成都→西寧)塔爾寺、日月山、日亭、月亭、青海湖(早、午、晚餐)

早餐後往青海省內最大，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，儀矩嚴謹，代表了青海黃教的正統，不應錯過。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「日亭」及「月亭」兩個避雨亭，用以長途歇息、暫避風雨及餞別故土之用。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。晚住青海湖帳篷賓館或海北賓館或鳥島賓館或同級。

第三天:青海湖—柴達木盆地—茶卡鹽湖—茶卡或都蘭(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。之後乘車前往都蘭，晚入住茶卡賓館或都蘭賓館或同級。

第四天:茶卡或都蘭—格爾木(早、午、晚餐)

早餐後乘車前往青海第二大城—格爾木市。格爾木，南倚昆侖，北眺祁連，有長江源頭冰塔林、中國群山之母昆侖山等。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，好作心理上的一個準備往後多日的入藏征途。晚膳後入住格爾木賓館或同級。

第五天:格爾木—沱沱河(路經青藏高原景點：昆侖山口、可可西里、沱沱河—長江源流)(早、午、晚餐)

早餐後乘車往沱沱河鎮，午膳於五道梁，晚膳及住宿於沱沱河招待所(六至八人房)，公共衛生間或同級。當地條件如此，沒法請恕招待不週。沱沱河是「滾滾長江東逝水」的源流，人應飲水思源，更何況是我們中華民族其中的一個搖籃?團友至此，應有一股熱血攻心吧!這天雖然說不上是全日行車，因爲團友仍有很多時間用來用膳、解手、舒展筋骨、遇有美景時下車拍些沙龍照或紀念照等，但基本上此天祇安排作交通而不安排作景點的參觀的(至少沒有要買門票的地方)，但亦可以反過來說，這天整天都是在景點中渡過，因爲這天，車子整天都在風光如畫的山川景色中穿行，可以說浪擲時間與金錢嗎?更何況，這是全行程中最艱苦深刻的兩天的第一天，即是所謂「一種生活體驗」的實踐，是一個非常難得的歷練。

NXL-15-SD10生效日期：14-MAR-2011 / DW/02FEB2011 /

第六天: 沱沱河—(唐古拉山山隘)—安多—羌塘草原—那曲(早、午、晚餐)

早餐後乘車往那曲,午膳於安多,午膳後途經羌塘草原,晚膳及住宿於那曲飯店或同級。那曲,藏語為黑色的河流,可她一點也不黑,銀練般的江水起源於唐古拉山山口,最後匯聚於怒江,該處平均海拔4600米,屬高地平原,雪山與綠草不絕,全基本行車,意義同上。羌塘,是中國五大牧場之一,位於昆侖山脈、唐古喇山脈和岡底斯山脈之間,它不僅是野生動植物的天堂,同時也是一個具有豐厚沉積層的文化沃土。在那一望無際的草原上,到處都是牧民賴以生存的犏牛和羊群,處處可見牧民棲息之所——帳篷。牧民們在這兒創造了夢幻迷離,色彩斑斕的遊牧文化。不僅有遠古岩畫,也有許多古象雄國的遺址,英雄格薩爾王的足跡及故事遍佈藏北,瑪尼堆、經幡、古塔隨處可見……,為蒼茫的大草原增添了幾分神秘的色彩,著名的唐蕃古道貫穿南北。

第七天: 那曲(藏北草原)—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。

第八天: 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、山下的禱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,能不叫人長留腦海間?住宿同上。

第九天: 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。晚宿三星級標準日喀則山東大廈或同級。

第十天: 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。

第十一天: 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。晚宿於三星級標準日喀則山東大廈或同級。

第十二天: 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13天:山南澤當(雍布拉康、昌珠寺、第一塊田、桑耶寺—如桑耶寺休寺會改住拉薩羅布林卡)(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，昌珠寺位于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。于是昌珠寺便屹立在了羅剎女的左臂上。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，位于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。桑耶寺于公元762年開始興建。寺院選址于藏王赤松德贊的出生地，藏王赤德祖贊的多宮附近。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。住宿同上。(如桑耶寺休館會改住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，位于西藏拉薩西郊，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。)住宿同上。

第14天:澤當—拉薩貢嘎機場→成都(回酒店休息)(早、午、晚餐)

早餐安排餐盒。之後乘車往機場搭乘民航機往成都。晚宿於成都五星級標準世紀城假日酒店或同級，享受酒店設施。(口岸如有變動以茶會公佈為準，請參考備註)。

第15天:成都→香港(早餐)

早餐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)、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。

(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)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，有可能數天都不洗滌；

(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\$60 元x15 天共 HK\$900 元。

(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\$900)