



# 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)  
(前後藏及藏北) 拉薩 日喀則 浪卡子(羊卓雍湖) 當雄(納木錯湖) 江孜 山南澤當(西藏文化發源地) 沱沱河(長江源流) 西寧  
青海湖 格爾木 尖扎(黃河李家峽、坎布拉) 循化(孟達天池) 十五天四飛直航團(NXL-15-TD3) (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。珠穆朗瑪峰是喜瑪拉雅山脈的主峰，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，始終屹立於地球的最高點，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、成本高特別安排四驅車往絨布寺(瞻望世界最高山峰--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、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)。
- 4、精心規劃順暢的青藏鐵路行程，在前往拉薩前先停留四晚(遊覽尖紮縣李家峽坎布拉國家森林公園循化、孟達天池、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/拉薩段路線車票前往西藏，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，兩天才到拉薩，更不用在火車過夜)
- 5、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。
- 6、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：
- 7、前藏地區—布達拉宮、大昭寺、八角街。
- 8、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。
- 9、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。
- 10、西藏文化發源地—澤當地區山南澤當(雍布拉克康、昌珠寺、第一塊田、桑耶寺)。(一般行程很少安排)
- 11、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。

體驗青藏鐵路的六大“世界之最”

**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。

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 米的昆崑山隧道，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)巍峨的崑崑山景觀帶：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→成都或北京→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。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。晚宿四星級標準西寧大廈或同級或晚宿於四星級標準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—尖紮縣(黃河上游李家峽坎布拉國家森林公園—安排遊船或車、丹霞地貌)—循化(早、午、晚餐)

早餐後前往位於尖紮縣和化隆縣交界處的李家峽。黃河上游龍羊峽至青峽河段規劃梯級開發的第三級大型水利發電站。該水電站是黃河在青海境內繼龍羊峽水電站之後又一大型水電站，水面遼闊，水質優良，大壩庫區，森林公園組成一個綜合性大型國家AAAA級遊覽區。參觀坎布拉國家森林公園、欣賞神奇的丹霞地貌，之後前往我國藏傳佛教藝術之鄉黃南州，黃南藏族自治州府所在地隆務鎮。“隆務”系藏語，意爲農業區。之後前往循化。晚入住循化賓館或同級。

### 第三天：循化(孟達天池原始自然林區)—西寧(東關清真大寺、西寧火車站青藏鐵路起點)(早、午、晚餐)

早餐後前往孟達自然保護區，是國務院批准為國家級自然保護區，位於循化縣孟達山區，地處自治縣西傾山東端，黃河積石峽南岸。該山地屬當蕊山——五臺山區，恰好是青藏高原東北邊緣與隴黃土高原的過渡地帶，山勢基本呈南北走向。總面積17290公頃，海拔在1780——3356米之間，是一個山高溝深，樹大林密，植物繁多，風景優美的原始自然林區。在海拔2504米的木廠溝中部，有一處奇特迷人，久負盛名的高原明珠——孟達天池。保護區素有高原“西雙版納”的美譽。獨特的自然地理條件，相對溫和濕潤的氣候和適宜的土壤條件，保護區植物種類繁多，成分複雜。根據1982年初步考察，保護區共有高等植物90科，占全省的80%；296屬，占全省的65%；517種，占全省的20%。保護區還是個天然植物園，區內藥用植物共有77科326種（其中收藏在國家藥典的有44科81種）；保護區地形複雜，森林茂密，植物種類豐富，氣候適宜，同時地域偏僻，交通不太方便，人煙稀少，為野生動物的繁衍和生存提供了優越的條件，現有獸類3目5科7種。鳥類有8目19科68種。孟達林區是國家級自然保護區，共有景點60多處。這裏樹幽、石靜、水秀、天池秀色，奇花異草，珍禽異獸，瀑布垂掛，怪石嶙峋，萬畝杜鵑林、竹子坪千頃華山松、臺灣檜，展示了一幅高原雄奇秀麗的畫卷，成為遠近聞名的旅遊觀光勝地。之後返回西寧。遊覽西北四大清真寺之一的——西寧東關清真大寺。之後前往西寧火車站。青藏鐵路以西寧為起點，拉薩為終點。晚宿四星級標準西寧大廈或同級。

### 第四天西寧—塔爾寺—青海湖—柴達木盆地—茶卡鹽湖—茶卡或都蘭(早、午、晚餐)

早餐後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。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，大唐公主金枝玉葉亦要涉險歷艱，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。後乘車前往參觀當地藏民居，了解當地人的實際生活。之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，據勘探所得，以前此處是一片汪洋大海，後來由於地殼運動升為高原，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，甚為壯觀。之後乘車前往都蘭。晚入住茶卡賓館或都蘭賓館或同級。

### 第五天：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。

### 第六天：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。本日二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，穿越崑崙山和唐古喇山，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：崑崙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米的崑崙山隧道。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。晚住四星級標準宿西藏賓館或同級。

### 第七天：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領經文。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、經綉、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。

### 第八天：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。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)—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，從亞東春不穀偷偷越境，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--珠穆朗瑪峰，的第一個登山基地，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11天:絨布寺—薩迦(薩迦寺-第二敦煌)一拉孜一日喀則(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12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，發現吐蕃全境的地形極似一仰臥的羅剎女，極不利于吐蕃王朝立國，須在羅剎女的心臟和四肢建廟以鎮之。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。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。)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。晚宿於成都準五星級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。

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、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、藥物、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\$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)