



# 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 林芝(錯高湖、雅魯藏布江大峽谷、原始森林)

亞東(西臨錫金、東臨不丹、正前方臨印度、雪峰、草原、湖泊之旅)

十五天四飛直航團 (NXL-15-TSD1) (CA/3U/HX/MF/CZ/TV/MU)

成人收費:

出發日期:

### 特色安排

- 1)下榻當地高等級酒店: 融合當地特色和西方時常風格酒店-拉薩住宿四星級標準西藏賓館或同級。
- 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。
- 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)
- 12)亞東小鎮, 藏語意為“漩谷”或“急流的深谷”。西臨錫金, 東臨不丹, 正前方離印度噶倫堡只有 80 公里, 是西藏南面真正的門戶。由於受印度洋暖流的影響, 這裡冬天也吹東南風, 四季常青。這裡的雪峰高聳雲霄, 似橫空出世, 氣勢磅礴; 山谷間的冰川, 在陽光照耀下, 似一條條銀龍飛舞; 而在山腰繚繞的雲朵, 亦不甘寂寞, 變幻著各種舞姿, 把雪山粧點得楚楚動人。最高的那座山峰, 名叫卓姆拉裏, 海拔 7364 米, 是民間傳說的喜馬拉雅山七仙女之一, 與珠穆朗瑪峰並列橫互在喜馬拉雅中段, 其山勢險峻, 吸引了眾多的登山者, 但至今尚未被人類征服。雪山下是一個長形的高山湖泊, 湖水由雪山融雪供給, 清澈透明, 在陽光、藍天、雪山的映襯下, 呈現出淺藍、深藍、淺綠、深綠、墨綠等多層顏色, 給人神秘莫測的感覺。湖面不時掠過不知名的水鳥, 湖上黃鴨雙雙對對在水中嬉戲。而湖岸, 綠草如茵, 開滿了各色小野花, 牛、羊、帳篷、牧人散落其間, 悠然自得, 形成一幅美麗動人的畫面。沿亞東河谷南行, 一邊是湍急的溪流在奔騰, 卷出層層疊疊的飛瀑和浪花, 一邊是雲霧繚繞的高山, 覆蓋著青翠茂密的叢林。越往南走海拔越來越低, 迎面撲來的是吹自印度洋的陣陣暖風, 空氣也濕潤起來, 植物也越來越豐富, 山上河邊長滿了奇花異草, 山也成了五彩繽紛的花山。初夏的亞東溝, 山間全開滿了黃色的、紅色的、桔黃色的、淡紅色的、淡紫色的杜鵑花以及叫不出名字的野花, 鋪天蓋地, 這天地簡直像用花毯包裹似的, 成了花的世界。任你有多少只眼睛, 此時也仿佛不夠用了。

### 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—西寧或(蘭州)。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，尤其以回族和藏族為主。在古代，西寧是通往西域的東西要道，被稱為「絲綢之路南道」；而自青藏鐵路開通之後，它更是成為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 02 天乘機往西寧，如第 02 天乘機往西寧晚宿於四星級標準成都美麗華酒店或同級或北京民族園快捷假日酒店或同級。)

## 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，儀矩嚴謹，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；山陰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、暫避風雨及錢別故土之用，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，據勘察所得，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或青海湖帳篷賓館或海北賓館或烏島賓館或同級。

## 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，據勘察所得，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。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。晚膳後入住格爾木天龍賓館或同級。

## 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。晚住四星級標準宿西藏賓館或同級。

## 第五天：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舖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。

## 第六天：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)(早、午、晚餐)**

早餐後往江孜從拉薩往江孜途中的體驗得到。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。隨後往江孜參觀白居寺，白居寺由熱布且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。晚宿三星級標準江孜飯店或同級。

**第八天：江孜(多情錯)—帕裡鎮(卓莫拉日雪峰、帕裡草原)—亞東(早、午、晚餐)**

早餐後往多情錯，西藏最美的湖泊之一，碧藍的湖水靜悄悄，波光粼粼，泛著清冷的光，湖邊草地略帶紅色，湖水在草地上輕輕拂過，沒有聲音，湖水四周冰清玉潔的雪山群如仙女一般亭亭玉立。遠觀卓莫拉日雪峰，位於帕裡鎮，距縣城 50 公里。山高約 7400 米，卓莫拉日雪山山勢險峻，至今未被人類征服。因此在國內外知名度很高，是探險旅遊和科學考察旅遊的好去處。之後車子經過帕裡草原，位於喜馬拉雅山脈南北麓交界處的帕裡草原，海拔 4360 米。由於受印度洋暖濕氣流的影響，降水較為充沛，成為西藏最為肥沃的草場之一。每當盛夏，草原上開滿五顏六色的小花，素有“五色草甸”之稱。晚宿亞東匯東酒店或同級。

**第九天：亞東(東嘎寺)—日喀則(早、午、晚餐)**

早餐後往東嘎寺，東嘎寺保存了十四世達賴與中央代表會晤室及和平解放西藏條約副本。外觀亞東鎮的民居建築以石塊壘砌和原木搭建，獨具特色。這裡民風民俗純樸，生態完好，亦令遊客驚喜。之後往西藏第二大城市--日喀則，它位於「後藏」，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，正是從途中的體驗得到。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)—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，的第一個登山基地，也是規模及後勤設備最完善的。晚宿於定日賓館或同級。

**第 11 天新定日—拉孜—薩迦(薩迦寺)—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曆史、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。晚宿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(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。晚宿於西藏賓館或同級或同級。

**第 13 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)—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。晚宿於林芝賓館或同級。

#### 第 14 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、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【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，是世界上最長的峽谷。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，金頂於上爲壇城模樣、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 15 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爲準，請參考備註)。

購物點：一個(爲方便客人購買土特產)

行程圓滿結束，祝君旅途愉快

注意事項：(1)本團不包機場稅、行李保險、保管費、行李生小費等費；

(2)本公司及香港旅遊業議會(TIC)建議旅客出發前購買旅遊綜合保險障；

(3)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爲準。

(4)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。

(5)酒店在未獲有關單位按國家規定的標準正式評級期間，本社以『X 星標準』標示酒店級數，以便旅客參考。

(6)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/HX/UO)、成都(CA/HX/UO)、西安(MU/HX/UO)、廣州(CZ)、北京(CA/CZ/UO/HX)、上海(MU/FM/UO/HX)、昆明(MU/HX/UO)爲出入境口岸調動，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。如有變動以茶會公佈爲準。

(7)餐廳、廁所、休息站，可能會出現買絲綢字畫、雕刻品茶壺、茶葉…等等藝術品或當地土特產，並非特定購物點，這種情形基本爲全中國性。

(8)爲確保消費者權益，請詳細參閱 報名須知、責任細則及臨時取消細則、自費活動細則(開茶會時給)。

(9)如旅客報名時未能提供有關個人資料(港澳旅客進珠峰需要回鄉咭影印本/如用護照入境，需要做入藏旅遊批准函-請給護照影印本、職業，如有關單位不批准藏申請，責任本社不付)，請必須於報名之後 3 天補回資料給本公司(如客人報出發前 7 個工作天之內出發的團，需要報名時給有關資料)，否則有關訂票部門將取消旅客之預訂。一切責任，本公司恕不負責。

(10)根據香港旅遊業議會(TIC)關於『會員因迫不得已理由而取消旅行團(修訂)』的第二百零三號指引，旅行社如因『迫不得已理由』取消旅行團，在處理團員退款時可收取該指引所列明的手續費，以及退票費用(如適用)；詳情請瀏覽香港旅遊業議會(TIC)的網站(www.tichk.org)。

(11)如受場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；

(12)如遇匯率浮動或航空公司調整有關之燃油附加費(以航空公司或有關機構最後公佈爲準)等，引致來回機場稅、保安費、航機燃油附加費及代收附加費/稅項服務費增加，客人須於出發前補回差價，因此必須按數額支付給本社，否則本公司可將訂位作廢，所繳付之訂金及已繳交之所有款項例不發還，也不得將訂金轉讓他人或轉用於其他出發日期。

(13)以上行程均爲高原地帶，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。爲安全起見，宜先在香港驗身檢查。

(14)青藏環境、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；

(15)青藏地區爲偏遠山區，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；

(16)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；

(17)領隊、導遊、司機、地陪等建議服務費 HK\$60 元×15 天共 HK\$900 元。

(18)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)