

## 【享遊西藏】拉薩林芝羊湖日喀則9日遊（2人同行-自由行D線）

### 拉薩·林芝·羊湖·日喀則 9 日深度之旅（D線）

一次走訪西藏最經典的聖地與壯麗自然景觀。

從被譽為「西藏江南」的林芝秘境，到拉薩與日喀則深厚的宗教文化底蘊，9 天深度行程，帶您走進雪域高原的信仰與詩意風景。

行程計畫			
天數	行程	目的地	餐
1	抵達拉薩，接機/接站-送酒店	拉薩	/
2	拉薩→卡定溝→林芝	林芝	早 x x
3	林芝→色季拉山口→魯朗林海→比日神山→巴松措 贈送1個特色餐：石鍋雞	巴松措	早 特色餐*1
4	巴松措（湖心島 措宗寺 結巴村）→拉薩	拉薩	早 x x
5	拉薩市內：藏文化體驗、色拉寺（若行程當天為週日，則僅參觀寺廟-無辯經）	拉薩	早 x x
6	拉薩市內：布達拉宮、大昭寺、八廓街 贈送1個特色餐：拉薩藏餐或尼泊爾餐	拉薩	早 特色餐*1
7	拉薩→羊湖→卡若拉冰川→日喀則	日喀則	早 x x
8	日喀則→扎什倫布寺→拉薩（乘旅遊車或火車返回拉薩）	拉薩	早 x x
9	離開拉薩，酒店接-送機/站	/	早 x x

⊘ 布達拉宮週一閉館，若遇週一，拼團行程會進行調整，請同銷售確認最終行程

※ 因應政府政策，目前尚未開放散客赴大陸旅遊組團。如有整團前往，包含參訪、交流或朝聖等需求，可參考所列行程之內容及售價推薦 ※

### 行程特色

□ 走進「西藏江南」林芝秘境

卡定溝天佛瀑布

漫步原始峽谷森林，欣賞奇峰異石與參天古樹，感受「天上人間」般的純淨景致。

拉林高速公路

行駛於被譽為中國最美高速公路之一的「拉林高速」，沿途雪山、森林與尼洋河交織如畫。

□ 森林與雪山的壯麗饗宴

魯朗林海

雲霧繚繞、林海層疊，詩意仙境令人流連忘返。

色季拉山口

遠眺「中國最美山峰」——南迦巴瓦峰，壯麗雪峰與翻騰雲海盡收眼底。

□ 聖湖與文化的洗禮

巴松措深度體驗

漫步湖心島，探訪千年措宗貢巴寺，遠望雪山倒映湖面之絕美景色。

### 羊卓雍措（羊湖）

登上岡巴拉山口，俯瞰湛藍如松石般的聖湖奇景，感受天地之間的純淨震撼。

深度藏文化手作體驗

### 藏族傳統工藝體驗

親手參與藏香製作與傳統雕版印刷，由專業老師書寫專屬藏文祝福語，收藏屬於您的西藏記憶。

信仰核心・經典聖地巡禮

### 布達拉宮 & 大昭寺

深入世界文化遺產，見證信徒虔誠叩拜，體會藏傳佛教千年歷史。

### 色拉寺辯經

親臨現場感受喇嘛辯經的智慧交鋒與信仰力量。（若行程當天為週日，則僅參觀寺廟-無辯經）

舌尖上的雪域美味

### 林芝石鍋雞

以墨脫皂石鍋慢熬土雞與高原食材，湯頭鮮香醇厚。

### 特色風味餐安排

特別贈送拉薩藏式風味餐或尼泊爾特色餐，品味高原多元文化。

高品質安心服務

布達拉宮專用導覽耳機

專屬紀念冰箱貼小禮物

隨車配備應急醫用氧氣

每人便攜式氧氣瓶

每日礦泉水貼心供應

讓您在高原旅程中玩得盡興，也安心無憂。

## 每日行程

### 第1天

#### 抵達拉薩，適應高原

#### 溫馨提示

1)接送：由於西藏接送火車/飛機都由當地專業接送中心負責安排，工作人員會與您提前聯繫，請保證手機通暢。臺胞接站時需導遊，如沒收到通知，請及時聯繫旅行社工作人員（詳見出團通知書），及時為您提供幫助。導遊會於22點前電話或短信通知第二天的集合時間。

2)高原反應：抵達拉薩當天不要做劇烈運動，當晚不要洗澡，以防感冒。不要飲酒。多飲水及吃水果，勿飽食。多休息，可自備西洋參含片或紅景天、高原安等保健藥品，以緩解高原反應。聽從當地工作人員及導遊安排，儘量不要外出活動，保持平常心態和充分的休息是預防高原反應的最佳方法。身體不適時，及時到醫院接受治療。



下機後，工作人員會帶著高原上最熱情的笑容和那一抹高原紅，迎接您的到來。

剛抵達高原的您，最需要的是放慢您的腳步、放鬆您的心情。我們會將您送至酒店，充分的休息，讓身體慢慢適應高原的氛圍。扎西德勒！



拉薩，在藏語中為"聖地"或"佛地"之意是西藏人心目中的聖城，更是旅行者心中的天堂。隨著青藏鐵路的開通，拉薩已非遙不可及。繁華和人潮並非拉薩的本來面目，讓我們一起去探尋它的神秘魅力。



早餐：自理 中餐：機上簡餐 晚餐：敬請自理



住宿：拉薩（海拔：3650m）

## 第 2 天

拉薩→卡定溝→林芝 (420km · 7hrs)

一早前往有美譽“西藏江南”的林芝，行駛在升級版的 318 國道“拉林高速”上，沿著美麗的尼洋河一路南下。



## 【卡定溝】--天上人間（遊覽約 1 小時）

卡定溝有“天上人間”之稱。徒步走進峽谷，山溝狹長而幽深，伴隨由遠及近的潺潺水聲儼然走進了原始森林。這裡山高溝深，奇峰異石，古樹參天，甚至這裡還有竹林。



## 【拉林高速】

中國大陸最美高速公路作為構成川藏高級公路和滇藏高級公路的一部分，依託雪域高原壯美的自然景觀，一路景色有雪山、森林、草原。沿路慢行拍攝風景！



**早餐：**酒店內 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**敬請自理



**住宿：**林芝（海拔：  
3000m）

## 第 3 天

林芝→色季拉山口→魯朗林海→比日神山→巴松措（280km，5hrs）

### 【溫馨提示】

因巴松措景區接待能力有限，如遇景區內酒店滿房或歇業，則需調整行程改為入住林芝市區，無差價可退，盡請諒解。費用不增不減，行程景點均不受影響。由此給您造成的不便，敬請諒解。

當日贈送一個特色餐：林芝石鍋雞



## 【色季拉山】

坐落在林芝縣的東面，屬於念青唐古喇山脈的一部分，海拔 4728 米，站在垭口處，可以盡情地觀賞雲海、林海，還可以遠眺海拔

7782 米 2005 年被《中國大陸地理人文雜誌》評選為“中國大陸最美的山峰”的南迦巴瓦峰。



## 【魯朗林海觀景台】

是一處雲山霧海的森林，有“叫人不想家”的美譽，整個景區如詩如畫，周邊雪山林立，溝內森林蔥蘢，林間還有整齊如人工修剪過的草甸。這裡是西藏少有的森林牧場景觀，藍天白雲映照下，碧玉色的松濤林海蔚然成蔭，這也造就了天然的氧吧，所以去林芝旅遊，少有持續性的高反不適症狀。



## 【比日神山】

比日神山藏語意為“猴子山”，是林芝地區享有盛名的神山，相傳為蓮花生所賜，可分為神山生態廣場，小溪景區、唐城寺景區、經幡陣和古遺迹區，每年前往轉山者絡繹不絕。山內現建有林芝自然生態博物館，陳列各種動植物標本 586 種，直觀展示了林芝地區千姿百態的原始生態景觀。半山腰俯視，可盡觀八一全景，山頂上經幡雲動，這些經幡都是藏民們掛上去的，一片片經幡就是他們一個的祈求、祝福，代表着他們對神山的敬仰。



### 【特色美食 - 石鍋雞】

西藏林芝地區著名美食，以手掌參和土雞為原料，經石鍋慢火燉制的魯朗石鍋雞風味非常獨特，湯味有一股淡淡的藥材清香，雞肉嫩而有彈性。燉雞用的石鍋是用一種叫做“皂石”的雲母石砍鑿而成，而這種石頭僅產於墨脫，要靠背夫從墨脫把原始石材背出來後，再由門巴族人用整塊石材手工細心鑿制，加工時要求下手力道勻稱，一旦心急，皂石立被鑿穿，所以這種石鍋售價也非常昂貴。墨綠色的雲母石鍋，保溫性特別好，而且據說富含鎂鐵等 17 種礦物微量元素。



**早餐：**酒店內 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**林芝石鍋雞



**住宿：**巴松措（海拔：  
3480m）

## 第 4 天

巴松措（湖心島 | 措宗寺 | 結巴村）→ 拉薩（360km · 6hrs）



### 【巴松措】

早晨在【巴松措】景區的湖光山色中醒來，（遊覽時間約 1 小時），巴松措景區集雪山、湖泊、森林、瀑布牧場、名勝古剎為一體，景色殊異，四時不同，屬國家級森林公園、5A 級景區。



## 【湖心島】 - 寺院私島

湖心島沿順時針方向轉島，可以看到桃抱松、以前的水葬臺、樹葉上有自然形成的藏文字母的“字母樹”、蓮花生洗臉的神泉、遠山與湖水交融，島上有一座古老的【措宗貢巴寺】，可以看到西藏宗教的另一面——生殖崇拜，它們分別擺放在寺廟石階的兩側，男左女右，也是象徵對生命的尊重。



## 【結巴村】

童話般的結巴村是觀賞巴松錯和周圍兩座雪山“國王寶座”和“燃燒的火焰”的最佳位置。這裡沒有被開發，沒有商業氣息，我們所看的一切都是大自然賦予的。清澈的小河被群山環繞，緩緩流淌；草場上如星星點綴的馬兒牛羊，悠閒的吃草漫步。



**早餐：**酒店內 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**敬請自理



**住宿：**拉薩（海拔：  
3650m）

## 第 5 天

**拉薩市內遊：藏文化體驗、色拉寺（週日無辯經）**

### 【溫馨提示】

如行程當日為週日，則僅參觀寺廟，無辯經，敬請諒解！！

如平日遇寺廟臨時舉行法會等活動，或接待特定人士時，可能會取消辯經活動，敬請諒解！！



## 【藏文化體驗】

來到了拉薩，還是可以去體驗一下傳統的藏式手工藝（藏香制作、雕版印刷、了解藏文）。前往藏文化體驗館，瞭解沁人心脾的藏香是如何製作的同時，還可以親手參與製作，與購買的藏香意義截然不同。學識淵博的老師會給您介紹藏文的來歷以及幫您書寫藏文的祝福語或自己的藏文名。同時您也可以體驗一下傳統的雕版印刷。親手製作的藏香、印刷和老师书写的藏文字，均可以帶回家作為此次西藏之行的紀念品。

## 【色拉寺】

作為藏傳佛教格魯派6大主寺之一，也同時與哲蚌寺、甘丹寺合稱為拉薩三大寺。寺內保存有上萬個金剛佛像，其中最著名的塑像“馬頭明王”金剛像位於吉扎倉的護法神殿內，當地人會把頭伸進一個小神龕內，用頭觸碰雕像的底座。除去寺廟的莊嚴之外，色拉寺還有一大特色，即為在寺喇嘛的辯經活動。辯經場正中央有喇嘛們正在辯論知識，有的用有力的擊掌聲催促著對方的回答，有的拉動佛珠借助佛珠的力量來戰勝對方。駐足在辯經場，便是置身在熱鬧的聲音中，遊客雖無法聽懂他們的禪意，卻能真實的感受到藏傳佛教的信仰和力量。辯經時間一般從15:00開始。



**早餐：**酒店內 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**敬請自理



**住宿：**拉薩（海拔：3650m）拉加里.雪龍莊園、西藏岷山、西藏唐卡或同級

## 第6天

**拉薩市內遊：布達拉宮、大昭寺、八廓街**

### 【布宮門票預訂說明】：

- 布達拉宮門票實行實名預約制，需提供有效證件（身份證、戶口本或護照）進行預約，預約成功後從參觀當日起7日內無法二次預約門票，若因遊客提供錯誤資料導致無法進入布宮參觀，旅行社對此無需承擔任何責任和後果。遊覽前遊客必須要攜帶有效證件原件，若姓名或證件號與實際使用的證件不一致將無法進入參觀，門票購買費用已實際產生無法退還，敬請理解！
- 布達拉宮的參觀時間由布宮管理處統一電腦隨機出票，無法指定參觀時間，敬請諒解，同時實際遊覽線路順序可能會與所給參考行程有所出入。
- 旺季布宮限制參觀，西藏各家旅行社每天僅有有限的團隊預訂名額，為保證遊客的順利參觀，旅行社會通過不同的管道來解決問題，因不同管道的購票特殊要求，敬請遊客聽從導遊安排。以下情況均屬正常安排：

1) 每個團可能會拆分成多個小團體（可能需將團隊或者一起預訂的遊客拆散，存在與其他陌生團友拼在一起進入參觀的情況）。

2) 每個小團體分成不同的時間/日期進行參觀。

3) 每個小團體跟隨不同導遊進入參觀。

### 【大昭寺門票預訂說明】：

□ 大昭寺門票需進行實名預約，每日的 7:00-23:59 期間於微信小程序“大昭寺預約”上開放次日參觀門票，預約人數滿為止。故需提

前 1 天進行門票預約。請在導遊的指導下進行預約。

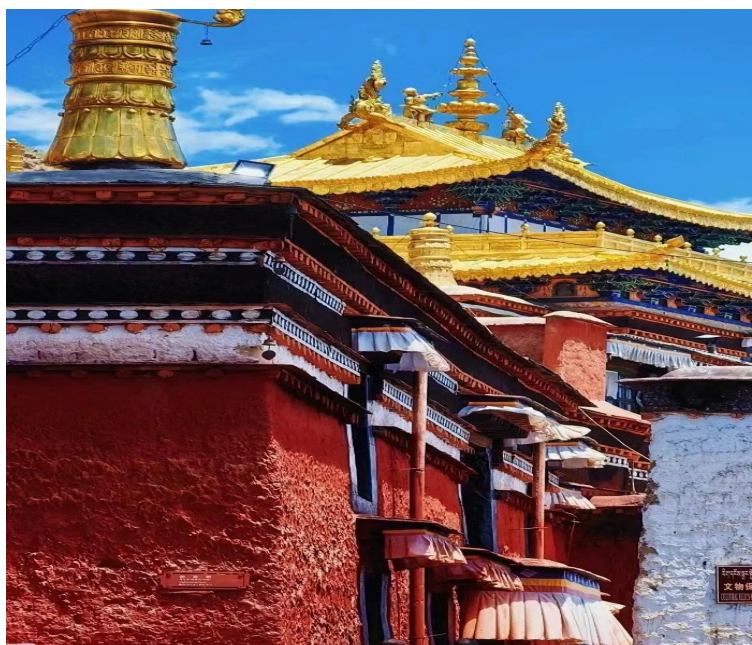
□ 大昭寺為宗教寺廟而非純粹的旅遊景點，若遇到重要宗教活動等特殊情況導致無法開放參觀，敬請諒解。

當日贈送一個特色餐：拉薩特色歡迎餐（藏餐或尼泊爾餐）



### 【布達拉宮】（遊覽上限 1 小時）

松贊干布用生命中一半的時間蕩平吐蕃，用另一半時間建築輝煌的宮殿和寺廟。遊走於金碧輝煌的佛殿、靈塔、寢宮和回廊之間，燈光渺渺，窗幃低垂，酥油的味道四處瀰漫，好像落入了一個古老的夢境，不由自主地迷失在那些經書、佛像、壁畫和遙遠的傳說中。



### 【大昭寺】（遊覽約 1 小時）

大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古經典。寺前終日香火繚繞，信徒們虔誠的叩拜在門前的青石地板上留下了等身長頭的深深印痕。萬盞酥油燈長明，留下了歲月和朝聖者的痕跡。在這裡，對神的膜拜是不分晝夜的。



## 【八廓街】

這裡既是藏民的轉經道，也是遊客購物中心。許多拉薩著名的特色餐廳就位於這條轉經道的周邊，您可以在這裡逛街，購買紀念品，或品嚐當地特色美食與飲品，比如酥油茶與甜茶等。八廓街參觀時間大約為1小時左右，活動量以步行為主，走累了街邊也有很多座椅可供休息。



**早餐：**酒店內 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**拉薩特色歡迎餐（藏餐或尼泊爾餐）



**住宿：**拉薩（海拔：  
3650m）

## 第7天

拉薩→羊卓雍湖→卡若拉冰川→日喀則（車程約370km，7hrs）

夜宿日喀則，日喀則藏語意為“最好的莊園”，是“西藏的糧倉”之一。是歷史上後藏的政治、宗教、文化中心，也是歷代班禪的駐錫之地。已有500多年歷史，是目前西藏的第二大城市。作為歷代班禪駐錫之地，整個城市瀰漫着深厚的宗教文化底蘊。

### 【溫馨提示】

除入藏函外，外籍、臺胞遊客需統一在日喀則出入境管理處進行備案，導遊會視情況合理調整安排行程，請遊客聽從導遊安排並積極配合



## 【岡巴拉山】

最佳視角，看羊湖最美一面，最藍的天，最藍的湖，都在這裡。在這裡，你會明白“天上天使淚，人間羊湖藍”為何意，但也有很多攝影師說：“無論拍多少次羊湖，都拍不出她的美...”  
岡巴拉山上很多藏民可以提供牦牛拍照，請先講好價格，以免造成不必要麻煩。



## 【羊卓雍湖】

西藏三大聖湖之一的淡水湖，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以飲用。湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，加上兩岸各色的山脈、極具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走來，心曠神怡。羊湖湖水面積 638 平方公里，湖面海拔 4441 米，湖岸線長達 250 千米。此湖也被認為是神女遺落在人間的松石耳串。站在海拔 4950 米的崗巴拉山頂向南眺望，羊卓雍錯像一塊鑲嵌在群峰之中的藍寶石，碧藍的湖水平滑如鏡，明藍映天。



## 【卡若拉冰川】

西藏三大大陸型冰川之一，冰川背靠西藏四大高峰之一的乃欽康桑雪山，巨大的冰川從山頂雲霧飄渺處，一直延伸到離公路只有幾百米的路邊。雖然由於長年受公路上灰塵的影響，冰川整體呈黑白分層形態，但冰川上半部在陽光的照耀下，猶如一副巨型唐卡掛在山壁上，熠熠生輝。由於先後有電影《紅河谷》、《江孜之戰》、《雲水謠》曾在此拍攝外景，而聲名遠揚。當晚夜宿日喀則，日喀則藏語意為“最好的莊園”，是“西藏的糧倉”之一。是歷史上後藏的政治、宗教、文化中心，也是歷代班禪的駐錫之地。已有 500 多年歷史，是目前西藏的第二大城市。



**早餐：**酒店內 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**敬請自理



**住宿：**日喀則（海拔：  
3840m）

## 第 8 天

**日喀則→扎什倫布寺→拉薩（旅遊車車程約270km，5hrs）乘旅遊車或火車返回拉薩**

遊玩亮點：

1. 被譽為後藏至尊，是歷代班禪的駐錫地，也是後藏地區大的寺廟，與拉薩三大寺並稱為藏地四大寺
2. 強巴佛殿內供奉著銅塑佛像，共用黃銅 231400 斤，黃金 6700 兩，僅鑲嵌佛像兩眉，就用了大小鑽石珍珠等 1400 多顆
3. 寺內供奉有造型精美絕倫的班禪舍利塔，使用黃金、白銀、銅、綢緞、珊瑚、珍珠、瑪瑙、綠松石等多種材質不計其數

### 【溫馨提示】

□ 當日從日喀則返回拉薩或乘坐旅遊車或乘火車，視旅行社具體安排情況而定，不接受指定，敬請諒解



### 【扎什倫布寺】

扎什倫布寺，也稱“吉祥須彌寺”，日喀則地區大的寺廟，與拉薩的哲蚌寺，色拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅的拉蔔楞寺並列為格魯派的六大寺廟。由宗喀巴的弟子一世達賴根敦珠巴於 1447 年倡建。扎什倫布寺極盛時房間總數達 3000 餘間，寺僧 5000 餘人，下屬寺廟 50 餘座，莊園牧場 30 餘處。從第四世班禪起，後世班禪均以此寺為駐錫地，現在的扎什倫布寺共有：扎倉 4 個，經堂 56 座，房務 3600 餘間，寺僧 800 餘名，總占地面積 30 萬平方米。

到達拉薩以後可以悠閒的享受一頓晚餐，如果有時間可以去布達拉宮和大昭寺附近看看夜景，經過幾天的行程，適應了高原以後就應該享受生活和美景。



**早餐：**酒店內 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**敬請自理



**住宿：**拉薩（海拔：  
3650m）

## 第 9 天

### 離開拉薩

早餐後，根據航班時間安排送機或送站，結束愉快的旅行。市區距離機場約1小時車程，建議安排10點後的班機時間較為合適。

### 【溫馨提醒】

按照規定外籍和臺胞遊客抵達或離開拉薩需由持證導遊陪同

導遊會提前同您核對您的離藏信息，請務必提供準確的機票行程單或火車票預定單，以便旅行社能合理的安排拼團的統一免費接送服務。



**早餐：**酒店內 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**無



**住宿：**溫暖的家

## 費用包含

### 酒店參考列表（D線）

酒店備註（該團為固定的散客拼團產品）：

不接受指定酒店（即遊客指定列表中的某一家酒店），我社擁有選擇酒店的最終解釋權；不接受酒店自理

地區	晚數	日期	舒適型酒店	豪華型酒店
拉薩	5晚	D1 D4/D5/D6 D8	拉加裏.雪龍莊園、西藏岷山、拉薩乃倉 或同級 (早餐√ 供氧√)	拉薩瑞吉度假酒店或同級 (早餐√ 供氧√)
林芝	1晚	D2	風情大酒店、中恆藏吉喜瑪、麗怡酒店或 同級 (早餐√ 供氧×)	喬穆朗宗、後客東來或同級 (早餐√ 供氧×)
巴松措	1晚	D3	喜瑪拉雅.巴松措度假酒店（如遇酒店滿房或歇業，當晚改住林芝） (早餐√ 供氧×)	
日喀則	1晚	D7	藏域雅布、熙客富氧、穆倫拉宗或同級 (早餐√ 供氧√)	日喀則希爾頓酒店或同級 (早餐√ 供氧√)

### 1. 交通安排

- 正規旅遊車：7-26座（拉薩市內遊覽人數若少於4人，則改為導遊帶客人打車遊覽-打車費旅行社支付）散客拼團，存在可能更換車輛和導遊的情況，敬請諒解
- 西藏整體接待能力相對有限，正規旅遊用車較為陳舊，車況不比內地城市
- 西藏海拔較高，旅遊車多數無空調或不開空調（開空調易引起車輛行動力緩慢，內熱外冷也易引發感冒）
- 西藏地區對道路行駛有區間限速的要求（例如XX公里行駛時長不得低於2小時），所以會隨機選擇停靠地點，下車休息等待，敬請知曉
- 散客拼團，出發前會在不同的酒店接其他遊客，出現互相等候的情況，請遊客自覺遵守時間，用車會根據人數安排，如果遊客自行放棄行程，車費不予退還
- 行李規格：因西藏地處高原，行李過多會導致旅遊車輛動力不足行動力緩慢，也會影響遊客乘坐的舒適度；每人限1個26寸行李箱+1個隨身背包，導遊會提前通知遊客將超額行李寄存拉薩酒店前臺

### 2. 全程酒店

- 提供基礎房型的雙人間即標間（不保證自然單間即大床房，不占床不提供早餐）
- 若團內出現單男單女，旅行社有權根據實際情況安排三人間、拼房或由遊客補齊單房差
- 散客拼團，為旅行社統一安排的固定酒店，無法接受指定酒店，敬請諒解

### 3. 餐食安排

- 全程酒店含早，贈送2個特色正餐（免費贈送，不吃不退）：

- 林芝石鍋雞、拉薩特色餐（藏餐或尼泊爾餐）
  - 其餘餐請自理；如因自身原因放棄用餐，則餐費不退，若有藏區用餐不習慣者可自備佐食
  - 行程中導遊有權根據情況將晚餐改為午餐，總贈送用餐數量不變
4. 導遊服務
- 中文、英文或中英文雙語導遊
  - 散客拼團，旅行社會根據實際情況安排對應語種的導遊，若有中文母語和英文母語遊客同車的情況，我社會安排中英文雙語導遊服務，敬請諒解
  - 散客拼團，存在可能更換導遊和車輛的情況，敬請諒解
5. 景點門票
- 卡定溝、魯朗林海觀景台、巴松措、藏文化體驗、色拉寺、布達拉宮、大昭寺、羊湖、卡若拉冰川、扎什倫布寺
  - 僅含行程所列景點首道大門票，保證全部遊覽，若因突發狀況不能遊覽與遊客協商調換景點
  - 淡季的旅行費用核算標準已參考每年冬季門票優惠，無門票費用或差價可退，如優惠政策突然變更，亦不收取額外差價
  - 布達拉宮、大昭寺的門票均需實名預約，請聽從導遊的安排，謝謝
6. 入藏手續 - 入藏函、旅行證、軍區件等所需證件的辦理
- 部分景區需要邊防證，但西藏境內邊防證的辦理條件多變，故中國籍遊客最好能在出發前在當地公安局提前辦理好邊防證。
7. 旅遊保險
- 贈送限時免費接送服務（僅限散客拼團固定發團日期和結束日期當天）：
    - 1、飛機（拉薩貢嘎機場）：
      - 免費接（08:00am-22:00pm期間抵達的航班）；免費送（08:30am-22:30pm期間起飛的航班）；
    - 2、火車（拉薩火車站）：免費接/送火車
  - 若遊客需在我社固定發團日期前抵達拉薩或結束日期後離藏，需另外支付單獨接送的費用
  - 若遊客預定的航班未在免費接送機的時間內，需另外支付單獨接送的費用
  - 此行程為散客拼團，接送機的時候，會把相近時間段的客人安排在一起接送，客人等候的時間可能在2小時左右不等。提前1天，工作或銷售人員會提前同遊客確認接送時間，若遊客不願意等候，可提前一天通知旅行社安排單獨接送，費用自理
9. 附加服務-氧氣和水
- 氧氣和水
  - 贈送每人1小瓶便攜式氧氣
  - 贈送每人每天2小瓶礦泉水（300ml裝）
  - 隨車提供備用應急醫用氧氣罐1罐（6.8L裝）
  - 布達拉宮耳機服務
  - 為了讓遊客在有限的參觀時間內，隨同導遊更清楚的了解布達拉宮，導遊會在景區門口幫遊客租賃耳機，參觀結束後返還景區，請遊客妥善保管！
  - 小禮品
  - 贈送布達拉宮圖樣冰箱貼 \* 1 枚（留作此次西藏之旅的紀念）
10. 服務費
- 旅行社服務費、布達拉宮門票預約、司機導遊食宿補助等。

### 費用不包含

※ 因應政府政策，目前尚未開放散客赴大陸旅遊組團。如有整團前往，包含參訪、交流或朝聖等需求，可參考所列行程之內容

## 注意事項

進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏證件，需要提供以下相關資料：

1. 請於報名時提供本人護照、臺胞證影本(正反面)，需清晰版(照片要清楚)或正本。
2. 請於報名時提供本人職業以及聯絡電話資料。
3. 辦理入藏送證資料截止日，需於出發35天前提供所需正確有效檔，入藏證規定須團去團回，因此入藏證的下件時間會依團隊整團證件送齊後始能送出辦件。
4. 年滿65歲周歲以上旅客，參加西藏旅遊團體，申請入藏證時，必須另外提供：由醫院或診所開立之身體健康無虞，可前往西藏旅遊的健康聲明證明書（出發日期二個月內），證明書上須有醫生簽名，並蓋醫院的章，才能辦理。（年滿70歲以上需備免責書，年滿80歲以上者需家屬陪同！！）
5. 年滿65歲周歲以上旅客(含未滿65歲當年)皆須提供健康聲明證明書，其檢查重點提供項目如下：
  - A. 血壓：高壓：110~138mmHg之間，低壓：70~90mmHg之間。(不可手寫)
  - B. 空腹血糖：60~100 mg/dL之間。(不可手寫)
  - C. 健康檢查表上須註明：旅客無心臟病史。(不可手寫)以上規定，煩請務必配合，如無法提供，則臺辦有權不受理。

### 【布達拉宮和大昭寺參觀提示】

- 因布達拉宮和大昭寺都是實名預約制，請遊客朋友務必攜帶好您的有效證件原件，聽取導遊的安排，嚴格按照預約規定時刻進入參觀。
- 參觀時，為了便於爬行樓梯建議穿著平底鞋。服飾儀容須大方、莊重，不可短褲短裙、袒胸露背，不可穿著露腳指頭的拖鞋，進殿請摘帽、取下墨鏡。
- 請勿在殿內大聲喧嘩、追逐、攀爬、躺臥、隨地吐痰、亂扔雜物、觸摸文物，大昭寺、布達拉宮宮殿和雪城各景點內部嚴禁拍照和攝像、觸摸文物和壁畫，不要將液體飲料帶入宮內，嚴禁吸煙或使用明火。
- 布達拉宮宮殿較高，上下需慢行。殿內比較陰冷，即使夏季也建議準備件外套。因布達拉宮主體參觀時間限定為1小時，布達拉宮內不允許導遊在殿內長時間逗留和大聲講解，只能在外面講解完。請各位遊客文明出行，遵守文物保護單位的規定。
- 布達拉宮和大昭寺建築古老，通道狹窄並有許多木質樓梯，加之上下共用一個狹窄的樓梯，接納過多遊客容易造成安全隱患，所以參觀完就請儘快離開，請遊客參觀和上下樓梯時一定按秩序行走，注意安全，不要擁擠。

### 【進藏溫馨提示】

西藏，作為集歷史、文化、民族風情、雪域風光、藏傳佛教於一體的充滿魅力的旅遊區，正越來越受到世界各地旅遊者的青睞，但西藏之行必須注意以下事項：

- 西藏為高海拔地區，遊客本人及監護人都應該充分瞭解前往高原旅遊的風險，患有不能前往高原旅行疾病的遊客謝絕參團（如心肺、腦、肝、腎有明顯病變，以及患有嚴重貧血、高血壓、重感冒等），旅行社已盡到提醒義務，報名時不得隱瞞
- 進藏前2-3天需要有良好的睡眠，不可過度熬夜，以免增加抵達西藏的不適。有心理負擔的遊客可以提前6-7天服用諾迪康或高原安、紅景天（7-8高溫月份，如果服用後不適，儘量少服或不服）；進藏當天可繼續服用高原安、紅景天等，無副作用，嚴重的可到醫院打吊針、吸氧，以最快速度緩解高原反應。大多數遊客在抵達西藏的1-1.5天即可適應，高原反應是由於缺氧導致，所造成的頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、失眠等都是最常見的症狀。最主要還是心理因素，所以還請遊客放鬆心情，不要害怕。

- 進藏當天需要在酒店靜心休息，晚上儘量不要洗澡，以免感冒引起肺水腫或因缺氧加劇高原反應。無不良反應的遊客也應儘量不劇烈運動，不喝酒、抽煙，以保證後面的行程圓滿完成。
- 高原上要輕聲說話、慢慢走路，在無不良反應下可多喝水，多吃水果。吃飯儘量吃7分飽，以免增加腸胃負擔。隨身攜帶一些高熱量的零食（比如：巧克力、牛肉乾、餅乾等），高原消耗體力，要及時補充；處於亞健康或有暗疾的遊客，帶些西洋參在身上，可常含在嘴里以保證體力和抵抗力。西藏早晚溫差較大，達到13度左右，須帶厚外套或毛衣等較厚衣物，尤其在高海拔地區（如定日、珠峰）8月晚間氣溫下降到0-5度左右，一定要做好防寒工作，羽絨服、棉毛褲等保暖衣服都是必不可少的。偏遠地區夜晚24:00以後將停電，走探險線路的遊客需要自備手電筒和衛生紙。
- 因西藏地域遼闊，各地區之間交通方式大多為當地的旅遊車，有些線路就會出現坐車的時間比遊覽的時間還要長，請旅客做好出發前心理準備，心情不要煩躁。希望一路上美麗的風景，能讓你忘記疲勞。
- 在西藏旅遊，因行程較長、較為辛苦，氣候差別過大，旅遊者一時難以適應，可能會出現水土不服症狀，旅遊者應攜帶有關藥物及一些常備治病藥物，如創可貼、感冒藥或治療腸胃不適藥物等。
- 西藏的經濟發展要落後於內地，當地的配套設施還有待提高，賓館、車輛、餐廳各方面都有差距，還請遊客做好心理準備，並請多加體諒。
- 西藏與全國各地一樣，使用北京時間，但與內地有2小時的時差，相應的作息時間也比內地推後兩小時，遊客需要自我調整；特別是起床、用餐等方面，也用“西藏時間”，請遊客注意區別。
- 西藏藏民雖然淳樸，但在經濟高速發展的今天，還是會有異調。如果拍照請遊客和他們先講好價格，千萬不要拍好再講價格，以免發生不必要的衝突。
- 請遊客注意安全，切記不要私自脫離團隊或改變行程；晚上出去遊玩請結伴同行，務必在晚上12:00點之前回賓館，以免影響第二天的行程。
- 西藏日照強烈，氣候尤其乾燥，防曬霜、墨鏡、潤唇膏、遮陽帽等必不可少。
- 西藏以藏民族為主，請尊重當地的民族習慣。轉寺廟要順時針，在寺廟參觀要順時針。寺廟內不能拍照，不能戴帽子，不能穿超短裙。與藏民交談不要涉及政治問題，不能吃狗肉、猴肉、馬肉、驢肉等；藏民敬茶酒要儘量喝，不能喝的要懇切說明，取得對方原諒；被敬獻的哈達不要帶到廁所等污穢的地方，要妥善保管。
- 因為西藏的寺廟景點歸管委會管理，不受旅遊局管轄，經常會發生早關門或晚開放等現象，請遊客遇到此類問題多加諒解。



Since 1927

**台灣中國旅行社**

CHINA TRAVEL SERVICE (TAIWAN)

上海商業儲蓄銀行 全資機構

SHANGHAI COMMERCIAL & SAVINGS BANK GROUP

台灣中國旅行社股份有限公司

代表人：黃德貞

交觀綜字第2205號

旅品字第北0038號

代表號TEL: +886-2-25625858

傳真FAX: +886-2-25119890

電子信箱E-MAIL:

service@chinatravel.com.tw

營業項目：國內外團體旅遊、國際機票、國內外訂房、自由行、代辦護照及各國簽證等業務

**台北**

電話：(02) 2562-5858

傳真：(02) 2511-9890

104台北市中山區林森北路54號

**基隆**

電話：(02) 2425-4601

傳真：(02) 2427-1581

200基隆市仁愛區仁一路177號2樓

**台中**

電話：(04) 2320-7158

傳真：(04) 2320-8108

403台中市西區公益路383號4樓

**高雄**

電話：(07) 231-2131

傳真：(07) 215-7151

801高雄市前金區成功一路420號2樓A

室



