

## 【品遊珠峰】拉薩羊湖日喀則珠峰納木措9日遊 ( 2人同行-自由行C線 )

走向世界之巔，收藏一生一次的壯麗與感動

珠穆朗瑪峰，是無數旅人心中的終極夢想。

這趟旅程，將帶您從聖城拉薩啟程，翻越壯闊高原山口，走進三大聖湖的純淨之境，最終抵達海拔 5200 公尺的珠峰大本營，親眼見證世界第一高峰的震撼氣勢。

這不僅是一趟旅行，更是一場與天地對話、與信仰同行的人生體驗。

行程計畫			
天數	行程	目的地	
1	抵達拉薩，接機/接站-送酒店	拉薩	
2	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
3	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	特色
4	拉薩→羊湖→卡若拉冰川→日喀則	日喀則	早
5	日喀則→加烏拉山口→絨佈寺→珠峰大本營/珠峰小鎮 贈送1個特色餐：珠峰小火鍋體驗	珠峰	特色
6	珠峰大本營/珠峰小鎮→嘉錯拉山口觀景台→日喀則	日喀則	早
7	日喀則→扎什倫布寺→拉薩 旅行社會根據實際情況，在不減少景點的情況下，安排當晚住當雄或拉薩	拉薩	早
8	拉薩→納木措 (扎西半島) →拉薩 备注：冬季氣候惡劣，納木措海拔較高每年冬天偶會因氣候原因出現大雪封山的情況； *提前1天得知納木措無法參觀，當日行程將調整為：拉薩-甘丹寺 (輕徒步.轉經道)-拉薩 *當天已出發前往納木措臨時被通知無法參觀，當日行程將調整為：拉薩-楚佈寺-拉薩	拉薩	早
9	離開拉薩，酒店接-送機/站	/	早

⊘ 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

#### ■ 世界之巔· 珠峰大本營震撼體驗

- 近距離抵達海拔 5200 公尺珠峰大本營，與珠峰直線距離僅 19 公里
- 登上海拔 5210 公尺「加烏拉山口」，天氣晴朗時可同時遠眺 5 座 8000 公尺級雪峰 ( 珠峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰、希夏邦馬峰 )
- 特別安排入住珠峰營地帳篷 ( 冬季改住珠峰小鎮 )
- 贈送暖心「 珠峰小火鍋 」體驗

#### ■ 三大聖湖· 天地交會的純淨藍

- 羊卓雍措：於岡巴拉山口俯瞰湖水如藍寶石般鑲嵌雪域高原
- 納木措：世界海拔最高鹹水湖，體驗天湖一色的壯闊與寧靜

#### ■ 深度藏文化體驗· 親手參與千年傳承

- 藏香製作、傳統雕版印刷體驗、專屬藏文祝福書寫
- 親臨色拉寺辯經現場，感受僧侶充滿力量與智慧的思辨文化(周日無)

#### ■ 信仰核心巡禮·走進西藏精神殿堂

- 布達拉宮：世界文化遺產，藏傳佛教聖殿象徵
- 大昭寺：千年朝聖中心，感受虔誠信仰力量
- 扎什倫布寺：歷代班禪駐錫地，瞻仰世界最大銅塑強巴佛像

#### ■ 壯麗自然奇觀·雪域高原經典景色

- 卡若拉冰川：巨型冰川如唐卡般懸掛山壁
- 嘉措拉山口（5248m）：經幡飛舞、雪峰連綿的極致景觀

#### ■ 全方位安心服務

- 特色餐食：拉薩藏餐或尼泊爾餐、珠峰小火鍋
- 隨車應急醫用氧氣設備與便攜式氧氣瓶
- 每日礦泉水供應
- 專業導遊服務
- 全程 7-26 座正規旅遊車接送服務

## 每日行程

### 第 1 天

#### 抵達拉薩·適應高原

##### 【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；旅行社會提前告知您酒店的拿房方式，方便報於前台拿房入住。如未收到通知，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。

##### 【高原反應提醒】

- 充分休息，保持平和心態——這是預防高原反應的最佳方式
- 抵達拉薩當天不要做劇烈運動，當晚不要洗澡，以防感冒
- 切勿飲酒，可多喝溫水、食用水果，避免暴飲暴食
- 若有需要，可提前準備紅景天、西洋參含片、高原安等草本或供氧輔助用品，幫助身體適應
- 請始終遵循導遊和工作人員的建議，若感到不適，立即告知導遊並及時就醫



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）

### 【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。導遊會帶領遊客前往藏文化體驗館，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。由老師教您學習自己的名字藏文書寫，並進行雕版印刷。親手製作的藏香和印刷出的文字，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。辯經時間一般從下午 15:00 開始。每逢週日、或偶遇寺廟臨時舉行法會、接待特定人士時，可能會取消辯經活動，敬請諒解!!!



**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 3 天

### 拉薩市內遊：布達拉宮、大昭寺、八廓街

早餐過後，前往拉薩最著名的標誌性景點【布達拉宮】參觀。過安檢進入景區以後，可以近距離感受布達拉宮的雄偉，隨意選擇角度拍攝這座宮殿，與之合影留戀。然後沿著之字形的步道階梯上到布達拉宮的白宮，在攀爬布達拉宮的過程中，可以俯瞰拉薩城區的美景，也可以眺望遠方連綿起伏的高山。盡量走慢一些，如果覺得費勁，大喘氣，就可以走一步歇三步，整個爬布達拉宮的時間大約需要30分鐘左右。

進入布達拉宮的內殿以後**不可以拍照**，跟著導遊的講解慢慢參觀吧，布達拉宮內部的寶藏和文物，真的令人大為震撼。布達拉宮參觀時間大約1小時左右，參觀結束後從布達拉宮後山下山，這裡也有著名的網紅黃色牆可用來拍照，山下也有圍繞著布達拉宮

轉經的步道和轉經筒，感興趣的團友可以體驗一下。

### 【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 4 天

拉薩→羊卓雍湖→卡若拉冰川→日喀則（車程約 370km，7hrs）

出發後，沿途為雅魯藏布江河谷，可鳥瞰雅江。101省道的雅魯藏布江是拉薩附近最寬闊的江面，沿雅江河谷進入307省道行駛到半山腰鳥瞰雅魯藏布江，視野遼闊，恢弘壯美。

- 除入藏函外，同車前往珠峰的外籍遊客需統一在日喀則辦理旅行證，導遊會根據旅行證辦理情況合理調整安排行程，請遊客聽從導遊安排並積極配合
- 若偶遇系統故障或旺季遊客數量暴增排隊導致辦理旅遊證時間過長，敬請諒解



## 【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】觀賞羊湖時長大約1-2小時左右

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 米的岡巴拉山頂向南眺望，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 5 天

日喀則→加烏拉山口→絨佈寺→珠峰大本營/珠峰小鎮（車程約350km，7hrs）

### 【珠峰大本營·極巔】

海拔5200米，是普通人能靠近珠峰最近之處。大本營由帳篷旅館圍成，周邊有武警值守。站在此處，與珠峰直線距離僅19公里，能近距離感受珠峰那雄偉磅礴的氣勢，它似一位巨人，屹立天地之間，散發著震撼人心的魅力，其獨特的氣質深深烙印在每一位到訪者心中。

#### 【溫馨提示】

- 遊客需從距離大本營50km處的珠峰小鎮換乘珠峰大本營的環保車前往珠峰大本營，第2天再乘坐環保車返回珠峰小鎮。司機和旅遊車無法陪同，請遊客帶好隨身物品，做好在珠峰大本營住1晚的準備
- 當晚住宿為珠峰營地帳篷：2025年重建過，增加了餐廳，從多人間改為雙人間等，但仍為大型帳篷+公共衛生間，條件有限，尤其在高海拔地區，物資運送不易，餐食基礎有限，敬請理解
- 冬季因天氣寒冷，珠峰帳篷營地若停止營業期間，整團改為預定珠峰小鎮的招待所（帶獨立衛生間）
- 當日食宿較差，海拔較高，氣溫較低，請注意防寒。注意安全，防止高原反應。夏季晚上0-8度左右，請帶好禦寒衣物，也可在大本營租賃羽絨服保暖
- 當晚贈送一個特色餐：珠峰小火鍋



### 【珠穆朗瑪峰】

走最美邊境公路，觀壯美雪山群，沿途遠眺世界第三高峰乾城章嘉峰、世界第四高峰洛子峰、日瑪那雪山，珠穆朗瑪峰海拔 8848 米，為世界第一高峰，位於喜馬拉雅山中段中尼邊界上。峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，景色無比奇特壯觀



### 【加烏拉山口·珠峰觀景臺】

沿著珠峰路的108道拐盤山公路而上，可抵達海拔5210米的加烏拉山口·珠峰觀景臺。此處是世界上少數能同時觀賞5座超8000米高峰的觀景台，天氣好時，珠穆朗瑪峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰、希夏邦馬峰5座8000米級雪峰一字排開，氣勢磅礴。





### 【絨布寺·聖謐】

它坐落於珠峰腳下絨布冰川末端，海拔約 5154 米，是世界上海拔最高的寺廟，屬藏傳佛教寧瑪派，為僧尼混居。寺院分新舊兩處，舊寺靠近珠峰，存有蓮花生大師修行洞等遺跡。新寺是觀賞珠峰的絕佳之地，從寺內南望，珠峰山體似巨大金字塔，巍峨聳立，震撼人心。寺門口的瑪尼堆和白塔常被當作拍攝珠峰的前景，靜謐又神聖。



### 【當晚贈送一個特色餐：珠峰小火鍋】

-  **早餐：**酒店內 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**珠峰小火鍋
-  **住宿：**珠峰營地帳篷 或 珠峰小鎮（海拔：5200m）

## 第 6 天

珠峰大本營/珠峰小鎮→嘉措拉山口觀景臺→日喀則（車程約350km，7hrs）

### 【溫馨提示】

- 能否看到珠峰日出受到天氣、實際走團情況制約，敬請諒解
- 如果有團友高原反應難受要求盡快撤離，或者天氣條件不好無法看日出，也可能提前出發離開珠峰大本營。



## 【觀珠峰日出】

早上一定要全副武裝，日出前山口的氣溫可達 0 度以下，加上強風勁吹，請務必做好保暖裝備。站在地球之巔迎著陽光仰望珠峰，峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，一派聖潔景象，攝珠峰日出時分的場景（拍攝效果視天氣而定）



## 【嘉錯拉山口·絕巔】

它海拔 5248 米，是珠峰國家自然保護區的山口，也是中尼公路的海拔巔峰。站在觀景臺，巨大的保護區標牌映入眼簾，無數經幡隨風烈烈作響。天氣晴好時，不僅能眺望到海拔 8848.86 米的珠穆朗瑪峰，還能將卓奧友峰、洛子峰和馬卡魯峰這三座海拔均超八千米的高峰一併收入眼底。同一垭口，四座八千多米高峰齊聚，放眼 318 國道乃至全球公路翻越的垭口，都極為罕見。



**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 7 天

日喀則→扎什倫布寺→拉薩（車程約270km·5hrs）

早餐以後前往日喀則市區最著名的【扎什倫布寺】參觀。這裡海拔3800公尺，遊覽時需要徒步爬山。

扎什倫布寺是日喀則地區大的寺廟，與拉薩的哲蚌寺、色拉寺、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。同時，扎什倫布寺也是西藏班禪額爾德尼的行宮。扎什倫布寺的白色與紅色宮牆非常適合拍照，遊玩參觀時間1小時左右。

### 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】

旅行社會根據實際情況，在不減少景點的情況下，有可能安排當天從日喀則前往當雄住宿，第二天從當雄前往納木措參觀完後返回拉薩，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。



#### 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



**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 8 天

拉薩→納木措（扎西半島）→拉薩（車程約450km，7-8hrs）

今天的行程為往返納木措遊玩參觀，拉薩至納木措旅遊首先需要乘坐旅行社的車輛進入景區，行駛路程大約是190公里，全程高速公路，用時3小時。隨後換乘景區的環保車行駛大約30公里，用時1小時到達。

拉薩到當雄目前基本為高速公路，與青藏鐵路齊平，幸運的話可以在途中看見青藏火車呼嘯而過，到達當雄以後，遊客可以在觀景平台遙望念青唐古拉山脈，這裡也有一望無際的藏北草原，牛羊成群，與雪山，鐵路共同構成和諧共處的畫面。

當雄前往納木措途中，會翻越海拔5190米的那根拉山口，此處海拔比較高，風也比較大，要注意高原反應症狀。翻越過該山口

以後就可以看見蔚藍色的納木措靜靜地躺在連綿雪山之間，雖然能看見湖水，但走進它仍然需要半小時車程。下車以後，想要去湖邊遊玩，還需要步行一段距離。這裡海拔4700米，走路還是要慢一些，否則高原反應還是會強烈。

下午開啟返程，納木措至拉薩路程原路返回，總路程約220多公里，行車需要4小時左右。

#### 【溫馨提示】

冬季氣候惡劣，納木措海拔較高，每年冬天都有出現因大雪封山的情況，若遇大雪封山，行程調整如下：

- 1) 若提前1天得知納木措景區無法參觀，行程將調整為：D08 拉薩→甘丹寺（轉經道輕徒步）→拉薩
- 2) 若當天已出發前往納木措景區，臨時被通知無法參觀，行程將調整為：D08 拉薩→楚佈寺→拉薩



#### 【納木措】

南面有終年積雪的念青唐古喇山，北側和西側有高原丘陵，廣闊的湖濱，草原繞湖四周，水草豐美；湖水含鹽量高，流域範圍內野生動物資源豐富，有犛牛、山羊等；湖中多野禽，產細鱗魚和無鱗魚；湖水清澈，與四周雪山相映，風景秀麗，像一粒晶瑩的明珠鑲嵌在萬里羌塘草原上。



【納木措】湖面海拔4718m，是世界上海拔最高、中國大陸第二大的鹹水湖。我們遊玩的一般是納木措的扎西半島，此處風景優美，可看日出日落。



**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（拉薩市區 - 機場車程約70km，1小時）**

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（C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/D2/D3 D7/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 (早餐√)
日喀則	2晚	D4 D6	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 (早餐√)
珠峰	1晚	D5	珠峰營地帳篷：雙人間/單人間/三人間，公共衛生間（早餐√ 供氧√） 帳篷營地因冬天氣候原因停止營業時，整團改定珠峰小鎮的招待所：雙人間，獨衛	

### 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）：  
拉薩特色餐（藏餐或尼泊爾餐）、珠峰小火鍋
- 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
- 贈送的特色餐可安排為午餐或晚餐

#### 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

- 藏文化體驗、色拉寺、布達拉宮、大昭寺、羊湖、卡若拉冰川、絨布寺、珠峰（含環保車）、扎什倫布寺、納木措（含環保車）
- 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

- 已為您提供旅遊平安保險，建議旅客視個人需求，自行加購更高額度的保險，以提升保障！

#### 8. 接送服務 - 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）：

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）
- 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及售價推薦 ※

## 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



