



# 旅友專業旅遊有限公司 BEST FRIENDS TRAVEL LIMITED

網址：[www.bestfriendstravel.com.hk](http://www.bestfriendstravel.com.hk) 電郵：[webmaster@bestfriendstravel.com.hk](mailto:webmaster@bestfriendstravel.com.hk) Facebook.com/travelchinamaster

諗起旅遊，諗起旅途上的朋友，就諗起旅友！ 想起旅遊，想起旅友，就想起旅途上的朋友！

經典行程、皇牌專線、青藏+新藏公路系列、自然風光歷史文化深度遊

青藏鐵路·青藏·新藏公路(阿里段) 西藏(前後藏、藏西秘境—阿里南北線·神山聖湖)

西寧 丹噶爾古城 拉薩 布達拉宮 羊卓雍湖 日喀則 江孜 薩嘎 帕羊 馬攸木拉山口

公珠措湖 聖湖—瑪旁雍措湖 神山—岡仁波齊 鬼湖—拉昂措湖 札達土林 五彩土林

古格王國遺址 托林寺 東嘎皮央石窟 獅泉河鎮 日土宗遺址 日土岩畫 班公措湖

藏北大草原 羌塘高原 色林措湖 納木措湖十六天世界屋脊美景深度之旅

團號：CS-TTBAA-16A

牌照號碼：353193

查詢電話：27712399

成人團費：

小童團費：

(十二歲以下，不佔床位)

出發日期：

航空公司：CZ(MF)(中國南方航空/廈門航空)/HU(Y8)(海南航空/金鵬航空)/3U(四川航空)CA(中國國際航空)

ZH(KY)(深圳航空/昆明航空)TV(西藏航空)GJ(長龍航空)

本團特點：

- 行程由極富實踐經驗的資深旅遊策劃顧問多次實地行走考察、精心規劃，細心安排，行程豐富順暢，並不安排購物商店、不設車上售賣、不設自費景點，深入藏西秘境—阿里最壯美的地區，帶您觀賞新藏公路純美風光，體驗藏地高原民俗風情。
- 好航機、重成本：中國民航客機深圳→西寧或蘭州(航程直達、無需轉機)，拉薩→成都或重慶→深圳/香港或拉薩→深圳。香港集合至深圳寶安機場粵港車牌跨境巴士/旅遊車/豪華商務車或船往返接送，直接省時，方便快捷。或香港機場集散。
- 精心嚴選優質住宿安排：下榻當地頂級或高等級酒店或優質民宿客棧旅館，令旅程更舒適。
- 貼心為您安排：沿途提供礦泉水或蒸餾水給貴賓隨意飲用，沿途安排品嚐當地地道風味，西藏段旅遊車附設壓縮氧氣瓶及便攜式氧氣瓶供貴賓使用，令您旅途倍感安心。
- 選乘當地豪華寬敞舒適旅遊專車：用車參考4-6人採用豪華7座-18座，7-9人採用14-19座，10-16人採用29-33-35-37座+，每團限定約16人左右(特殊公路及景區內交通除外)。
- 悉心為您安排：8位團友起即可安排香港領隊全程隨團，當地接待一團一專車(特殊公路及景區內交通除外)
- 為保證接待質素：絕不安排和當地旅行社團隊及當地旅客散客併團併車(景區內交通除外)，讓您更多時間觀光遊覽。帶您樂遊西藏—阿里、影攝西藏神山聖湖，享受“真正”的西藏秘境—阿里深度旅遊。
- 特別體驗：由青海省低海拔向高海拔世界屋脊-西藏依次遊覽，向青藏高原邁進，高原風光景觀層次壯觀新奇驚艷，比較有效適應或減少高原反應。由青海進入西藏旅遊，穿越青藏高原，青藏鐵路入藏火車(西寧—拉薩)是很多旅行社無法掌控的，也難以取得，所以大部份坊間行程會採用出藏火車(始發拉薩)。
- 重本安排：青海省—西寧乘搭青藏鐵路列車往西藏—拉薩(西寧—軟卧或硬卧—拉薩)(車程約21小時左右)，在火車上可沿途欣賞青藏高原的明媚風光，風光無限美好。
- 深度文化體驗重本安排：欣賞《文成公主》大型民族歌舞史詩劇，領略民族文化風情。
- 遊覽藏傳佛教中的第一大寺院—塔爾寺，暢遊唐蕃古道·丹噶爾古城，領略人文歷史文化。
- 暢遊西藏秘境—阿里，野生動物的樂園，觀賞高原湖泊，雪山草原風光美景。
- 西藏阿里地區平均海拔4500米以上，為青藏高原之最，因而被稱為“世界屋脊的屋脊”、“青藏高原的高原”。阿里是喜馬拉雅山脈、岡底斯山脈等山脈相聚的地方，被稱之為“萬山之祖”。同時，這裡也是雅魯藏布江、印度河、恒河的發源地，又被稱為“百川之源”。

團號：CS-TTBAA-16A 牌照號碼：353193 竭誠服務 顧客為本 素質為先 生效日期：MAY/2023

- 觀賞秘境阿里岡底斯山脈的主峰、峰頂終年積雪的神山—岡仁波齊風光。
- 覽勝雪峰冰川下夢境般的西藏聖湖——羊卓雍措、瑪旁雍措、納木措湖，欣賞湖光山色美景。
- 探秘阿里古象雄地區的古格王朝遺址，細意觀賞大自然的傑作、鬼斧神工—札達土林國家地質公園。
- 遊覽古格王國在阿里地區建造的第一座佛寺—托林寺，領略古格王國及西藏佛教文化人文歷史。
- 遊覽現存古代古格王國石窟群中規模最大的遺址—東嘎皮央石窟，領略古格王國及西藏佛教文化歷史。
- 遊覽新藏公路、世界屋脊通道上一顆蔚藍寶石，日土美麗的班公措湖，欣賞湖光山色美景。

## 第一天：香港/深圳→蘭州或西寧(東關清真大寺、水井巷老街、莫家街小吃街)(晚餐)

請於指定時間，在香港機場或香港九龍指定地點集合，安排乘搭粵港車牌跨境巴士/旅遊車或豪華商務車或船，前往深圳寶安機場，乘搭民航客機飛往青海省省會城市—西寧市或甘肅蘭州市(乘車約3小時往西寧)。西寧在古時是絲綢南路和唐蕃古道的重鎮，古有“西海鎖鑰”之稱，漢、藏、回等各族文化在這交匯，藏傳佛教和伊斯蘭教在這裡交融。現在則是通往西藏的門戶，中國的夏都。乘車往東關清真大寺，東關清真大寺是青海省最大的清真寺，也是中國西北地區最大的清真寺之一。有著上千年的歷史，是西北四大清真寺之一，西北伊斯蘭最高學府。現在還是伊斯蘭教教位進修授予的地方。寺院兼具古典式、歐式、阿式等建築風格，奇特瑰麗。乘車往西寧水井巷老街。青海西寧因地理優勢成為漢族、藏族、回族這種各族文化交流的地點，作為知名的商業街水井巷，除了有烤羊肉、優酪乳這種道地小吃，還是各種土產以及藏族精品的批發地。莫家街以它的特色小吃享譽省內外，是西寧市的「美食一條街」。現在的莫家街美食品種是越來越多了。

晚宿西寧準五星級(四/五鑽)標準富力萬達嘉華酒店或新華聯索菲特大酒店或青海賓館或藍寶石酒店或藍海御華大飯店或銀龍酒店或開元大飯店或同級。

## 第二天：西寧～塔爾寺～唐蕃古道·湟源·(丹噶爾古城—明清老街、城隍廟、文廟、丹噶爾廳署)～西寧(乘搭青藏鐵路列車往西藏—拉薩)(早/午/晚餐)

早餐後，乘車往遊覽青海省藏傳佛教中的第一大寺院—塔爾寺。塔爾寺是藏傳佛教格魯派「俗稱黃教」創始人宗喀巴大師的誕生地和藏區黃教六大寺院之一。塔爾寺始建在於明洪武年間，距今已有600多年的歷史。塔爾寺佛殿內佛像造型生動優美，超然神聖。栩栩如生的酥油花，絢麗多彩的壁畫和色彩絢爛的堆繡被譽為“塔爾寺藝術三絕”。之後乘車往丹噶爾古城，丹噶爾古城始建於明洪武年間，被譽為「海藏咽喉」、「茶馬商都」。丹噶爾，即藏語「東科爾」的蒙語音譯，意為「白海螺」。地處黃河北岸，西海之濱，湟水源頭。黃土高原與青藏高原在這裡結合，農耕文化與草原文化在這裡相交，唐蕃古道與絲綢南路在這裡穿越，眾多民族在這裡集聚，素有「海藏咽喉」、「茶馬商都」之美稱。古城內的明清老街主街連接著城隍廟、文廟、丹噶爾廳署等建築，經緯交織的幽幽街巷，結構獨特的民居院落，氣勢恢宏的寺院廟宇，保存完整的商號，風格迥異的湟源排燈，承載著厚重的多元文化。丹噶爾古城在歷史上是唐蕃古道的重要驛站，也是當時有名的茶馬互市。之後乘世界上海拔最高、線路最長的鐵路—“青藏鐵路”列車前往西藏自治區首府—拉薩。可能於火車上晚餐，視乎火車時間安排。2006年7月1日，青藏鐵路全線通車，是全球海拔最高和最長的高原鐵路。全封閉式的車廂採用彌散式供氧與分佈吸氧方式，透過分散式供氧，提高車內氧氣含量，這將使整個車廂內的氧氣含量達到平原地區的八成以上。如果有旅客需要更多的氧氣，可以隨時取用設置於車廂各處的吸氧管，以免出現高原反應。每趟列車內配備一名醫生和一名護士，方便車內急救應急措施。團友可以在火車上沿途欣賞青藏高原的明媚風光。晚宿於青藏鐵路火車上(軟臥為主或硬臥)。如出到硬臥，本公司則退給每位客人港幣300的硬臥差價。





### 第三天：火車上觀賞青藏高原風光(列車途經崑崙山山脈、長江源流—沱沱河、唐古拉山山脈、藏北草原)~拉薩(早/午/晚餐)(品嚐酒店自助晚餐)

**早餐和午餐或晚餐於火車上。**團友可以在火車上沿途欣賞青藏高原的明媚風光。青藏鐵路沿途經過世界上最高的高原凍土隧道——風火山隧道；世界上最長的高原凍土隧道——昆侖山隧道；世界上海拔最高的火車站——唐古拉車站；亦會經過可可西里和羌塘兩個國家級自然保護區。火車經過可可西里國家級自然保護區，在此有機會看到藏羚羊在一大片草原上覓食或奔馳。下午到達西藏自治區首府—拉薩。入住酒店休息，以適應高原氣候。

**晚宿拉薩五星級(五鑽)標準拉薩瑞吉國際大酒店或香格里拉大酒店或聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩乃倉大酒店或同級。**





**第四天：拉薩(藥王山觀景台—布達拉宮全景晨曦、世界文化遺產—布達拉宮、大昭寺、八廓街(八角街)、布達拉宮夜景)(早/午/晚餐)(特別安排品嚐拉薩下午茶—甜茶) 深度藏文化體驗重本安排—欣賞《文成公主》大型實景劇·民族歌舞表演**

團友可自由選擇早起，乘車往布達拉宮西側的座藥王山，它半山腰上的觀景台，被廣大攝影愛好者稱為拍攝布達拉宮晨曦的最佳位置。每至清晨，總有密密麻麻的攝影友在此等待拍攝第一縷陽光下的布達拉宮。返回酒店。

早餐後，乘車往遊覽世界文化遺產、規模宏大的宮堡式建築群—**布達拉宮**；布達拉宮分為紅宮、白宮；紅宮居中，供奉佛像以及歷代達賴喇嘛靈塔和各類佛堂及經堂；而白宮橫貫兩翼，為達賴喇嘛生活起居地和處理政務的地方。而布達拉宮舊時亦是西藏政教合一政權的中心，同時亦是著名佛教聖地。之後前往位於拉薩市中心的世界文化遺產西藏最神聖的藏傳佛教寺院—**大昭寺**；大昭寺又名“祖拉康”“覺康”藏語意為佛殿，大昭寺初建於吐蕃王朝的松贊幹布時期，西元 647 年，唐貞觀二十一年。後經不斷的擴建，逐漸形成完整的寺院建築群。西元 7 世紀初，松贊幹布統一西藏，遷都拉薩，建立了吐蕃王朝，大力扶持當時初傳吐蕃的佛教，迎娶唐文成公主和尼泊爾赤尊公主入藏，推動了佛教在西藏的傳播，大昭寺就是這一時期修築的宮廷佛堂，當時仍屬於吐蕃王室宮殿建築的一部分，作為宮廷朝拜的場所。經歷代修繕增建，形成龐大的建築群。主殿高 4 層，鎏金銅瓦頂，輝煌壯觀，大昭寺是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，也是西藏現存最古老的土木結構建築，開創了藏式平川式的寺廟佈局規式。大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度等地區的建築風格。布達拉宮和大昭寺的歷史是藏傳佛教產生、發展和演變的見證。而**八廓街**又稱“**八角街**”是六角環形街道，仿佛是一座巨大的時鐘，輝煌壯麗的大昭寺就是鐘軸。八廓街街道兩側店鋪林立，有銅佛、轉經筒、酥油燈、經幡旗等宗教用品，也有皮囊、馬具、鼻煙壺、藏刀等生活日用品及唐卡繪畫、手絹藏毯等手工藝品；團友可在此討價還價買些紀念品留念。八角街街內遺存的古蹟眾多，有“**瑪姬阿米**”酒館、**松贊幹布行宮曲結頗章**、**駐藏大臣衙門**、“**覺牙達金**”大柱等等歷史古蹟，沿著轉經路走，在八角北街 24 號院子裡，有一幢看起來很普通的兩層高的小樓名字叫“**曲結頗章**”，就是赫赫有名的“**法王宮**”，是四大宮殿中的第一座，也是八角街的第一所房子。它是在修建大昭寺之前，松贊幹布為自己建造的一個簡樸的行宮。晚拍攝布達拉宮外觀美麗夜景。

**晚宿拉薩五星級(五鑽)標準拉薩瑞吉國際大酒店或香格里拉大酒店或聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩乃倉大酒店或同級。**





## 第五天：拉薩～崗巴拉山口～西藏三大聖湖之一—羊卓雍措(湖)～浪卡子·卡若拉冰川～江孜(白居寺、十萬佛塔)～遠眺宗山城堡～日喀則(早/午/晚餐)

早餐後，乘車往沿途經崗巴拉山口前往藏傳佛教格魯派的三大聖湖之一—羊卓雍湖，也稱羊卓雍措，因為藏語“措”就是“湖”的意思。羊卓雍措是西藏三大聖湖之一，水藍得像一張天鵝絨，神秘且又散發著生氣，加上四周的雪山，構成一幅典型的香格里拉景致。沿途觀賞卡若拉冰川，**卡若拉冰川**位於浪卡子縣和江孜縣交界處，從羊卓雍湖出來後，跨越約 4330 米的斯米拉山口後就來到了卡若拉冰川的冰舌下，在整個西藏離公路最近的冰川就是卡若拉冰川，冰舌前沿海拔約 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。此處雪山高聳，周圍冰川地貌突出，巨大的冰川從山頂一直伸展到離公路只有幾百米的路邊，晶瑩幽藍的冰川寒氣迫人，山峰雲霧飄渺。乘車往日喀則地區東部—**江孜**，遊覽**白居寺**，白居寺由一世班禪主持修建，古剎掩映在宗山之下，是江孜平原上的一顆璀璨明珠。它是藏傳佛教的薩迦派、噶當派、格魯派三大教派共存的一座寺廟；是一座塔、寺結合的典型的藏傳佛教寺院建築。塔中有寺、寺中有塔，寺塔天然渾成，相得益彰，其中寺內最為著名的十萬佛塔有西藏塔王的美譽，是唯一一座完整保存到今天的寺塔。萬佛塔是白居寺中的主要建築，萬佛塔被譽為西藏群塔之冠，總計供奉的佛像多達 10 萬尊，故人們又稱之為“**十萬佛塔**”。在西藏佛教歷史上具有特殊地位和影響。之後乘車前往地處西藏南部的日喀則市，這座昔日的後藏首府海拔高達約 3800 米，是目前西藏的第二大城市，是當年後藏的政教中心，也是歷代班禪的駐地。美麗旖旎的自然風光，獨具特色的後藏生活，這裡被譽為“最如意美好的莊園”。

晚宿日喀則四星級(四鑽/五鑽)標準日喀則喬穆朗宗逸扉酒店或日喀則山東大廈或維也納國際酒店或格薩爾大酒店或久木亞美國際酒店或日喀則希爾頓酒店或同級。



## 第六天：日喀則～薩迦(薩迦寺)～堆諧之鄉—拉孜～幫拉山～嘎拉山～桑桑鎮～結拉山～索白拉山～沿途欣賞高山牧場草原風光～薩嘎縣(早/午/晚餐)

早餐後，乘車沿途經過**堆諧之鄉—拉孜**，堆諧”是藏族群眾喜聞樂見的一種民間傳統歌舞藝術，有近千年的悠久歷史。乘車前往**薩迦寺**，薩迦寺是藏傳佛教薩迦派的主寺，寺廟用象徵文殊菩薩的紅色、象徵觀音菩薩的白色和—象徵金剛手菩薩的青色來塗抹寺牆，**所以薩迦派又俗稱為“花教”**。薩迦寺不僅是薩迦派的祖寺，在薩迦派信徒乃至整個藏族信徒中有著崇高的地位，而且它又是一座具有濃郁宗教文化氛圍的藏傳佛教寺院。薩迦寺依山而建，氣勢恢宏，其佛殿後的藏經庫可稱作是智慧的儲存庫，所藏萬餘種佛經、佛典，是八思巴時期用

金汁、銀汁、朱砂、寶石和墨汁精心抄寫的，堪稱佛教中之珍寶。薩迦寺另有一部“方經”，長、寬各一公尺，上下均用夾板保護著，全部用金汁寫成，更被視為寶中之寶。整個薩迦寺共藏佛教經典四萬多卷，其中包括大量“貝葉經”，**薩迦寺**因寺內藏有豐富的珍貴宗教文物和古籍，而有第二敦煌之稱譽。之後乘車往薩嘎。薩嘎地處喜馬拉雅山北麓，岡底斯山脈以南的西南邊緣，雅魯藏布江上游。屬西藏自治區邊境縣之一。薩嘎縣屬高原嚴寒帶半乾旱氣候區。空氣稀薄，日照充足，晝夜溫差大，乾燥寒冷，只有溫、寒季之別。年日照時數在 3000-3400 小時之間。草場廣闊，牛羊成群，水草豐美，自古以來就被譽為“美麗的地方”。沿途觀賞犛牛群、羊群、高山牧場草原、風光無限美麗。之後抵達薩嘎。

**晚宿約一星二星級(一鑽/二鑽/三鑽)標準薩嘎驛站莊園大酒店或薩嘎賓館或雅龍藏布大酒店或仲巴縣仲巴雅江源賓館或仲巴達熱驛安賓館或青年賓館或同級(雙人房、獨立衛生間)。**

**第七天：薩嘎～高山草原牧區風光～仲巴～馬泉河濕地風光、沙丘風光～神山驛站—帕羊～馬攸木拉山口～遠觀公珠措湖～西藏聖湖—瑪旁雍措湖、遠觀神山—岡仁波齊、遠觀納木那尼峰(早/午/晚餐)**

早餐後，乘車往仲巴，沿途觀賞牧區草原風光，風光如畫，途中經過仲巴帕羊沙丘，公路兩側一座座金色沙丘，在天盡頭的雪峰和藍天白雲的映襯下蔚為壯觀。經過帕羊鎮，沿途是河谷、濕地，水草豐富，牛羊悠遊於青青草原牧場和皚皚雪山之間，一派如詩如畫的田園牧歌式的風光。翻越**阿里門戶馬攸木拉山口(海拔 5211)**進入**阿裡地區普蘭縣境內**。沿途遠觀公珠措湖。抵達到達**西藏三大聖湖之一的瑪旁雍措湖**，**聖湖—瑪旁雍措**許多宗教典籍和傳說中都曾記載描述過它。印度傳說中稱這裡是濕婆大神和他的妻子—喜馬拉雅山的女兒烏瑪女神沐浴的地方，而西藏的古代傳說認為這裡是廣財龍神居住的地方。唐朝高僧玄奘在其所著《大唐西域記》中對瑪旁雍措也有所描寫，將這裡稱為“西天瑤池”。**佛教經典中將瑪旁雍措稱為“世界江河之母”**。聖湖—瑪旁雍措在藏語中意為“永恆不敗的碧玉湖”。海拔約 4588 米，面積約 412 平方公里，是世界上最高的淡水湖，湖水是由岡底斯山上的冰雪融化而來，天氣晴好時湖水蔚藍，碧波輕蕩，白雲雪峰倒映其中，湖周遠山隱約可見，景色奇美。如果天氣好，還可能觀賞到**神山—岡仁波齊及納木那尼峰**。

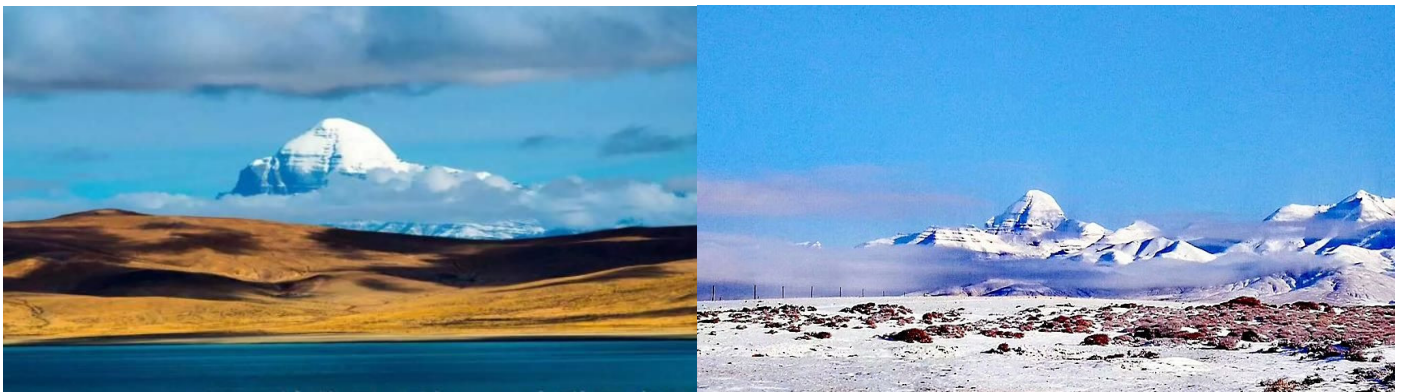
**晚宿二星級(二鑽/三鑽)標準普蘭縣喜瑪拉雅普蘭酒店或普蘭賓館或普蘭縣迎賓館或普蘭縣巴嘎鄉岡仁波齊觀景酒店或塔爾欽岡仁波齊梵歌民宿或塔爾欽城堡酒店或喜瑪拉雅岡仁波齊酒店或川北酒店或川北賓館或塔爾欽世界中心酒店或景瑞宏豪賓館或遠方的家或同級(標準雙人房、獨立衛生間)。**



## 第八天：普蘭/巴嘎/塔欽～聖湖—瑪旁雍措～鬼湖—拉昂措～塔欽·神山—岡仁波齊～阿里—札達縣(早/午/晚餐)

早餐後，乘車往觀賞拍攝世界上最高的淡水湖，西藏三大聖湖之一**瑪旁雍措**及一路相隔的**拉昂措湖**，拉昂措為微咸水湖。拉昂措的面積小，僅為約 269 平方公里，湖面海拔約 4573 米，略低於瑪旁雍措。**拉昂措是一座咸水湖，湖岸邊幾乎沒有植被，湖水人畜皆不能飲用，故俗稱「鬼湖」**。拉昂措是聖湖的近鄰，風光同樣美麗，湖水同樣是藍得心醉。**拍攝神山·岡仁波齊峰在鬼湖的倒影(視乎天氣及風浪而定)**。之後乘車往觀賞**神山—岡仁波齊**，岡仁波齊峰是岡底斯山脈的主峰，藏語意為“神靈之山”，經常被白雲繚繞，峰頂終年積雪，很難目睹其真容。它綿延于中、印、尼三國邊境，素有“阿里之巔”的譽稱。岡仁波齊是世界公認的神山，同時被印度教、藏傳佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教認定為世界的中心。並被譽為“**神山之王**”。之後乘車往**阿里札達縣**。

**晚宿札達準四星級(四鑽)標準土林城堡酒店或崗嘎底斯酒店或同級。**



## 第九天：札達縣～土林國家地質公園觀景台～古格王國遺址·托林寺·東嘎皮央石窟～五彩土林—霞義溝～札達土林日落晚霞(早/午/晚餐)

早餐後，乘車前往**土林國家地質公園·古格王國遺址**，古格王朝遺址整座城堡建築在象泉河畔的一座 300 多米高的黃土坡上，因其是取自周圍土林的粘性土壤建築而成，所以古老城堡的斷壁殘垣與腳下的土林渾然一體。城堡遺址的城牆、房子、洞穴居室、佛塔、碉樓、廟宇、王宮有序佈局，自下而上，依山疊砌，氣勢恢弘壯觀。古格王朝遺址是整個西藏地現存遺址，海拔最高的王朝古城堡遺址。古格王朝的前身可以上溯到象雄國，王朝的建立大概從 9 世紀開始，在統一西藏高原的吐蕃王朝瓦解後建立的，前後世襲了 16 個國王。它是吐蕃王室後裔在吐蕃西部阿里地方建立的地方政權，其統治範圍最盛時遍及阿里全境。它不僅是吐蕃世系的延續，而且使佛教在吐蕃瓦解後重新找到立足點，並由此逐漸達到全盛。因此古格王朝在西藏歷史上具有重要意義。古格王朝到 17 世紀結束。給後人留下了無數珍貴的文物和歷史資料。**托林寺**坐落於札達縣城西北的象泉河畔，始建於北宋時期，是古格王國在阿里地區建造的第一座佛寺。托林，意為飛翔空中永不墜落。由於古格王朝的大力興佛，托林寺便逐漸成為當時的佛教中心。**東嘎皮央石窟**是現存古代古格國石窟群中規模最大的一處遺址，也是目前所發現海拔最高、壁畫面積最多的高原石窟群。東嘎皮央石窟位於古格都城遺址西北方向約四十公里的山谷中，分別為東嘎石窟群和皮央石窟群。東嘎石窟散佈於東嘎村北面斷崖上，遺存洞窟近二百多窟，綿延兩公里，在東面呈現 U 字形的山崖洞窟中繪製有精美壁畫。皮央石窟位於東嘎石窟以北兩公里的山上，前、後山散佈洞窟約千窟，規模罕見。兩者彼此相距很近，習慣統稱東嘎皮央石窟。東嘎皮央石窟以禮佛窟為主，窟內多設壇置像，建塔供養和繪製壁畫，遺存壁畫年代多集中在古格早期的西元十一至十二世紀前後，畫風自由浪漫，一度達到古格及西藏佛教文化歷史中藝術成就顛峰。**五彩土林—霞義溝**由於含有大量的礦石成分，呈現黃、紅、藍為主的顏色，當光線較好時，色彩更加豐富，錯落有致，巧奪天工，勢磅礴，色彩斑斕。被譽為“**五彩土林**”。**觀賞國家級地質公園—札達土林夕陽風光(視乎天氣而定)**札達土林是經流水侵蝕而形成的特殊地貌，渾然天成，大自然的鬼斧神工，在夕陽晚霞光影的襯托下，呈現出金子般的光澤，宛如天界。

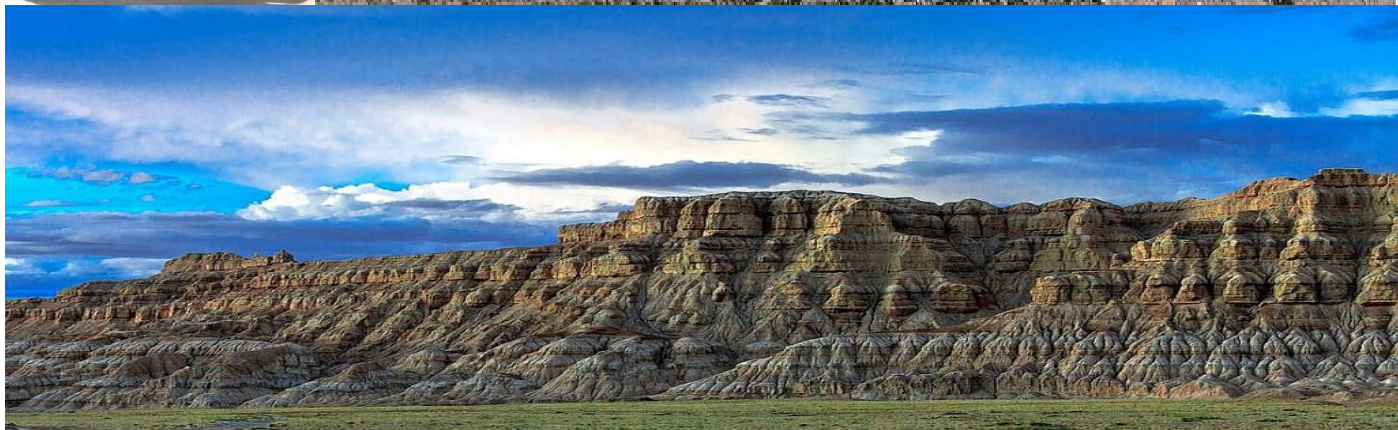
**晚宿札達準四星級(四鑽)標準土林城堡酒店或崗嘎底斯酒店或同級。**



**第十天：札達～世界奇觀大自然傑作－札達土林風光～象泉河谷土林～岡底斯山脈～阿里地區－獅泉河(噶爾)(早/午/晚餐)**

早餐後，乘車往阿里地區政治、經濟、文化和交通中心獅泉河鎮。扎達土林是經流水侵蝕而形成的特殊地貌，渾然天成，大自然的鬼斧神工，在高原迷幻光影的襯托下，宛若神話世界。進入扎達土林，便會看到象泉河兩岸土林環繞，巧奪天工，蜿蜒曲折數十里。乘車前往阿裡地區政治、經濟、文化和交通中心獅泉河鎮，因其所依獅泉河而得名。經過喜瑪拉雅山與岡底斯山之間的噶爾河流域，到達阿里獅泉河鎮。

晚宿獅泉河鎮三星級(三鑽/四鑽)標準噶爾阿里大酒店或維也納國際酒店或象雄大酒店或同級。





### 第十一天：獅泉河鎮～日土—日土宗遺址、日土岩畫、班公措湖～獅泉河(早/午/晚餐)

早餐後，乘車往日土縣，遊覽日土宗遺址，日土宗宗山上有城堡和寺院，山勢雄偉，整個建築依山而建，雖已成為斷壁殘垣，但卻十分壯觀，山麓為肥沃的日土高原。之後往觀賞日土岩畫，日土岩畫不僅規模大、數量多、而且藝術價值也很高，這些岩畫是用銳器在岩壁、岩面或岩石上刻鑿刻上而成，線條筆劃有深有淺，還有少數彩繪畫面，主要表現高原古代的社會生活風貌，如狩獵、宗教祭禮、騎射、放牧、農耕、舞蹈、戰爭等，為研究西藏古代民族的生活、歷史、宗教、藝術、民俗等提供了寶貴的資料。之後乘車往位於中印邊境的班公措湖，班公措是著名的天鵝湖，湖水十分清澈，能見度通常為3至5米，湖水由於光照、深淺、亮度等因素，呈現出墨綠、淡綠和深藍等不同的顏色。最奇特之處在於它是一個由東向西水中含鹽量不同的湖泊，東部也就是在我國境內的湖泊為淡水湖，中部為半咸水湖，西部印度喀什米爾境內就成了咸水為咸水湖。班公湖周邊景色非常秀美，四周群山環繞，遠處雪山點點。

晚宿獅泉河鎮三星級(三鑽/四鑽)標準噶爾阿里大酒店或維也納國際酒店或象雄大酒店或同級



### 第十二天：獅泉河鎮～阿里大北線—廣闊的無人區、藏北牧場大草原、羌塘高原風光～革吉～那木日拉山口(海拔 4879)～鹽湖風光(一措再措)～改則(早/午/晚餐)

早餐後，乘車往革吉縣，革吉藏語意為“美麗富饒的土地”。革吉縣自建縣起一直隸屬阿裡地區管轄至今。革吉縣屬羌塘高原大湖盆區，平均海拔 4800 米。有“世界屋脊的屋脊”之稱。離開革吉鎮，驅車前往革吉鹽湖區。沿途經過大大小小的鹽湖區，離開鹽湖區，進入藏北羌塘高原，乘車在遼闊的藏北大草原上行駛，這裡是中國面積最大的野生動物棲息地。乘車進入改則地區，西藏民族改革前，這裡為改則、色鍋和幫巴三大部落之地。“改則”、“色鍋”、“幫巴”原是族名，後演變為部落的名稱。沿途可能欣賞到藏野驢及藏羚羊群等野生動物，之後到達改則。

晚宿改則縣(一鑽/二鑽)標準改則雪域大酒店或富隆酒店或改則宏昌大酒店或改則雅仕賓館或同級(雙人房、獨立衛生間)。

### 第十三天：改則～洞措(洞措湖風光)～阿里大北線—廣闊的無人區、藏北牧場大草原、羌塘高原風光～尼瑪縣(早/午/晚餐)

早餐後，乘車往洞措，乘車在遼闊的藏北大草原上行駛，這裡是中國面積最大的野生動物棲息地，沿途欣賞高原美麗風景，沿途可能欣賞到藏野驢及藏羚羊群等野生動物，乘車進入洞措湖區。洞措湖位於西藏阿裡地區改則縣。因地處偏遠，這裡人跡罕至，保留著未經雕琢的美景。洞措湖湖天一色，美景醉人，讓人流連忘返。之後前往“太陽部落”尼瑪縣。尼瑪縣位於西藏北部、那曲地區西北部，北有昆侖山、可可西里，南有岡底斯山。

北部為幅員遼闊的“無人區”。境內湖泊眾多，均為典型的高原寒帶封閉型湖泊。這裡湖泊、雪山、藍天融為一體，能使人領略到藏北高原天地蒼穹的真正意境。

**晚宿尼瑪縣(二鑽/三鑽)標準尼瑪凱楓大酒店或尼瑪大酒店或財康大酒店或同級(標準雙人房、獨立衛生間)。**

### **第十四天：尼瑪～色林措湖～藏北羌塘高原、草原牧區風光～班戈或納木措(早/午/晚餐)**

早餐後，乘車沿途欣賞高原美麗風景，沿途可能欣賞到藏野驢及藏羚羊群等野生動物，經色林措湖自然保護區，色林措流域四面群山環抱，湖盆面積廣闊，湖濱水草豐美，是藏北重要的牧業基地之一，也是保護黑頸鶴及繁殖區生態系統的濕地自然保護區。沿途觀賞高原湖盆、丘陵風光，穿越可可西里無人區最南端邊緣帶，與成群的野生動物並行，之後乘車到達班戈縣或納木措湖。

**晚宿班戈(二鑽/三鑽)標準聯億大酒店或班戈大酒店(標準雙人房、獨立衛生間)或納木措聖象天門聖象天門瀚雲富氧酒店(雙人房、獨立衛生間)。**



### **第十五天：班戈～巴木措湖～西藏三大聖湖之一納木措湖·扎西半島～念青唐古喇山脈風光、那根拉山口～拉薩(早/午/晚餐)**

早餐後，乘車前往西藏三大聖湖之一“納木措”，納木措和瑪旁雍錯、羊卓雍錯並稱為西藏的三大聖湖；納木措湖又稱納木湖、納木錯。藏語中，“錯”、“措”是“湖”的意思。“納木錯”意為天湖、靈湖或神湖，是藏傳佛教的著名聖地，亦是藏人心目中的保護神，亦是我國僅次於青海湖的第二大鹹水湖。覽勝納木措紮西半島風光，深藍色的湖水像一顆晶瑩的寶石，鑲嵌在高山草原上，陽光下泛起粼粼波色，水天相融，渾然一體，似身臨仙境。途中觀賞**念青唐古喇山脈、那根拉山口風光**。乘車往西藏自治區首府—拉薩，拉薩是一座具有一千三百多年歷史的古城；拉薩年日照時數約 3000 小時以上，故有“日光城”美稱；亦是世界上海拔最高的城市之一。而拉薩長期以來也是西藏政治、經濟、文化、宗教的中心。拉薩—藏文的意思是“聖地”或“佛地”。

**晚宿拉薩五星級(五鑽)標準拉薩瑞吉國際大酒店或香格里拉大酒店或聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩乃倉大酒店或同級。**



## 第十六天：拉薩(早餐)~機場→重慶或成都/西安→深圳/香港或拉薩機場→深圳~香港

早餐後，乘車前往機場乘搭中國民航客機飛往重慶或成都或西安機場，再轉乘內陸民航客機飛往深圳寶安機場或拉薩直接飛往深圳寶安機場，安排乘搭**粵港車牌跨境巴士/旅遊車或豪華商務車或船**，返回香港九龍指定地點，散團。或飛往重慶或成都或西安機場轉乘民航客機飛往香港機場，散團。

行程至此結束

祝君旅途愉快!

### 注意事項：(青藏+西藏(前後藏)+新藏公路)

1. 團費並不包括機場稅、燃油附加費、行李保險費、行李生小費、行李超重費、行李保管費、旅遊綜合保險費、手續費等
2. 旅行團服務費：領隊、導遊、司機服務費HKD130X16天=全程HK\$2080；
3. 每團之出發人數不足8人或以下，本公司保留安排派出外遊領隊隨團出發之權利，由當地導遊接待，旅行團服務費：導遊、司機服務費HKD65X16天=全程HK\$1040；當地導遊一般以普通話或英語為主要講解語言。本公司將會安排領隊在香港機場或香港集合地點至深圳機場往返接送，為客人辦理登機手續等。
4. 以上行程出入境口岸、航班時間只供參考，以香港、深圳、成都、重慶、拉薩、西安為出入境口岸調動，如有變動以茶會公佈為準。可能會更改為至香港機場往返，客人需補回差價(香港機場稅、香港機場保安費、香港燃油附加費、中國內地至香港機場稅等)。
5. 本公司建議旅客參加旅行團時，出發前應購買合適的個人旅遊綜合保險，以作保障，若參團者在茶會前或旅行團出發前，未能提供任何個人旅遊保險資料，本公司將會取消參團者之定位及一切已繳付之團費。
6. 團費已包括0.15%印花費，受香港旅遊業「旅遊業賠償基金」及「旅行團意外緊急援助基金計劃」保障。
7. 旅遊業賠償基金保障：旅行團及套票收據上蓋有團費0.15%印花費，乃受旅遊業賠償基金所保障。「旅行團意外緊急援助基金計劃」為參加旅行團外遊時因意外導致傷亡之團員，提供經濟援助。詳情可致電旅遊業賠償基金管理委員會秘書處查詢。若於付款時因電腦等印花系統故障而未能取得印花，請於出發前到本公司補領補印。
8. 團費是以乘搭**青藏鐵路軟臥**為標準報價，如出到**硬臥**，本公司則退給每位客人**港幣300**的硬臥差價。
9. 觀賞晨曦、日出、日落，晚霞、花季、秋葉等自然景觀，屬自然現象，視乎天氣而定，請客人留意。
10. 各地植物花期、秋色等景觀時間極其短暫，如遇天氣及其他因素，如下雨、暖流、氣溫寒冷等等，而令花季或秋色觀賞期宿短或延期或秋葉/花朵凋謝或花朵未能綻開。本公司仍根據行程所列景點前往遊覽觀光，但是可能看不到植物開花或秋葉風光，請客人留意。
11. 西藏、珠峰、阿里地區天氣氣溫變化大，請客人請帶上合適的禦寒衣物及潤膚用品，西藏陽光強烈，紫外線強烈，請帶上防曬霜、遮陽鏡、遮陽帽，避免正午的強紫外線灼傷皮膚。
12. 行程中某一段公路路況崎嶇，沿途有可能車輛堵塞，路況極差，交通管制，需時等候，請客人有所心理準備。
13. 行程中西藏阿里等地區等探險路線，高原荒漠戈壁草原無固定的道路，車程常超出預計，不一定按行程中地點住宿。
14. **行程中西藏阿里地區大部分地區為無人區，部分地區/區域手機沒有信號，無固定的道路，是對生命極限的一種挑戰，穿越過程中，可能吃飯需野外用餐，或住宿野外帳篷，請客人做好挑戰自身的準備；**
15. 西藏、珠峰、阿里等地區多屬偏遠山區，均為高原地帶，空氣稀薄，高原溫差較大，氣候環境變化大，飲食及住宿條件較差，行程中某些地區經常缺水停電，住宿可能沒有洗澡沖涼的條件
16. 拉薩**欣賞《文成公主》大型民族歌舞**均以當地接待單位及主辦單位安排為準。一般欣賞時間為5月中旬至10月中旬，其他時間則不能安排或因各種因素影響而停止表演及關閉，則退回團體門票費用，時間如有變動均以主辦單位安排為準。
17. 西藏、珠峰、阿里地區等均為高原地帶，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，都不適宜前往。為保障客人身體健康，請時刻留意自身狀況，安全起見，建議貴賓在進入高原地區前，可諮詢家庭醫生或查閱衛生署網頁有關高原資訊或宜先在香港驗身檢查。
18. 為保障客人安全及健康，參加高海拔地區或青海/西藏的旅行團，客人必須填本公司印備之個人健康申報表，報名時可向本公司職員索取。
19. 西藏、珠峰、阿里地區有些區域屬軍事管理禁區，未經有關部門批准，遊客不適宜進入該等地區及不得在軍事管理區拍照影相。
20. 行程中有些區域屬文物管理區，遊客進入該等地區，應注意保護文物，眼看手勿動，切勿嘗試觸摸文物。

21. 行程中寺廟屬宗教場所，如因各種因素影響而不開放旅遊，則退回門票或更換景點，我公司不作另行通知，屆時將改其他景點代替。
22. 行程中寺廟屬宗教場所，參觀寺廟時，佛塔宗教建築物要順時針方向走，在參觀時不可擅自觸摸佛像或宗教用品，在寺內不可吸煙，未經允許不可隨意拍照。
23. 顧客如在旅途中自行離團或放棄行程，離團後之責任自負，一切後果與本公司和其接待委託公司單位機構無關。
24. 以上行程及住宿酒店只供參考，風味餐及行程次序可能有調整變動，均以當地接待單位安排為準。
25. 旅客入住中國境內酒店時，相關部門或會透過酒店前台向旅客一併採集人像信息及提交證件資料，敬請知悉配合。
26. 行程中各景點、歌舞，如因各種因素，而不開放，本公司則退回團體門票費用或更換景點，不另作通知。均以當地接待單位安排為準。
27. 如因風雪大霧影響而引致航班因安全理由未能依原訂時間起飛，團隊須接受航空公司的安排改乘航空公司指定的新班次及時間出發，團友不得藉詞要求退出。本公司務請各團友須自行購備適合的旅遊保險，以確保在旅遊期間萬一遇上風雪大霧，亦可得到最全面之保障。
28. 酒店在未獲得有關單位按國家規定的標準正式評級期間，本公司以準★星級或★星級標準或網評(二/三/四/五鑽/鑽石)標示，以供參考。
29. 如單數客人報名，將不能安排與其他客人夾房，客人須補回單人房附加費；或組合參團人數為單數，如3人、5人等等，客人須預繳單人房附加費。3人或以上之單數組合可選擇試做三人房，三人房通常為兩張單人床或一張雙人床+加床或三張單人床，而加床通常為單人床或移動式摺床又或沙發床。另本司會以各貴賓報名之先後次序，而順序安排與其他同性別之團友同房；最終在出發前如未能安排與其他同性團友同房或本司未能安排三人一房，客人不得藉故反對或退出，亦不可藉此要求賠償或退團，敬請留意。
30. 酒店根據行程表內所列之酒店或同級。以兩人共用、雙人房為標準(一張雙人床或兩張單人床)。如客人單人報名參團，本公司將先安排與其他同性客人或領隊入住雙人房，或安排入住三人一房，即為雙人房加床(房間面積不變而後加床)或三張單人床。而旅行社最後未能安排客人與其他單人團友夾房，客人須另付單人房附加費。凡有要求，例如(素食、三人房、補單人房、大床房等)，本公司當盡力安排，但能否安排，須視乎實際情況，以酒店安排為準，安排不到，客人不得藉故反對或退出或向本公司索償。
31. **門票優惠**：持回鄉證港澳長者65歲至69歲/70歲或以上享受門票優惠的，**報團時減收**，買門票時需出示有效回鄉證給工作人員檢查。在旅途中則不退任何優惠門票差額，客人不得藉故反對或退出，亦不可藉此要求賠償或退團，敬請留意。
32. 報名後，客人不論任何原因，於出發前、出發當日缺席或旅程中退出(包括被當地海關或移民局拒絕入境)旅行團中包括之所有食宿、交通及行程均作自動放棄論(同行者亦不得享用)，所繳之費用概不發還。自行離團的客人，離團後之責任自負，一切後果與本公司或其委託之接待機構單位無關。
33. 十二歲以下小童收取之團費，是指住宿不佔床位及景點門票以小童價計算，但有部份景區並非用年齡去分別小童或成人收費，而是以身高、體重、體形來計算收費的。凡小童在此情況下超出當地標準，需補回實收門票之差價。另小童必須入住全數是其組合內人士使用之房間，不能入住與其他組合人士之房間。如需要占床位，則以成人收費計算，請於報名時提出。
34. 若只有一位成人帶一位小童報名參團，該小童須繳付成人費用，本公司安排全程入住一間雙人房，不能要求安排其他客人共住一間房而付小童費用。15歲以下顧客必須與父母或監護人同行。滿15歲而未滿18歲，如非與父母或監護人同行，則須由父母或監護人同意，並於報名表簽署作實及具備一份合適的旅遊綜合保險。
35. 顧客如在旅途中終止旅程或突然退出或不參與任何團體活動(如膳食、觀光、住宿等)，均作自動放棄論，所繳費用概不退還。本公司保留最終決定權及解釋。
36. 行程中各項活動皆按整體需要而設計，惟旅客參加此等活動時，應遵守服務人員之指引及安排，並先衡量個人之年齡、體格、健康狀況、當時天氣環境及活動內容等，以評估應否參與，並承擔由此而引致之一切責任後果。當旅客認為有需要時，更應自行尋求醫生或專業人士提供之意見。

37. 根據各國或旅遊目的地Covid-19新冠或傳染病防疫政策情況，請客人有心理準備和預約假期，所有行程、景點、餐食、航班、車船等安排，均可能會因新冠Covid-19或傳染病防控而取消或調整，包括可能會被隔離檢疫，本公司將根據航空公司及有關條例作出安排。為保障客人健康和行程順利，請客人購買合適的旅遊綜合保險以作保障。
38. 根據各國或旅遊目的地Covid-19新冠或傳染病防疫政策情況及最新防疫要求。視乎實際情況，本公司行程會因應各國防疫政策公佈之防疫指令作出調整或更改或取消旅行團，團友不得藉詞向本公司索償。為保障客人健康和行程順利，出團當日，本公司服務人員有權拒絕身體不適、發燒、有急性呼吸道感染等病徵的旅客隨團出發，而有關旅客或可能會被航空公司或當值之移民局或海關人員拒絕登機出發。在適用法律許可的最大程度下，團費將不獲退款，請客人購買合適的旅遊綜合保險以作保障。
39. 旅客如在旅程中確診 COVID-19或傳染病等，無論受到當地政府隔離或其他檢疫或檢測要求影響與否，為確保其他旅客之安全及健康，確診旅客及其密切接觸的同行旅客必須在確診當天離團，無論及後旅客康復或檢疫結果顯示為陰性與否，皆不能重歸旅行團。旅客因而未有使用的景點觀光、行程、酒店住宿、餐飲、交通及航班安排等，旅客將不獲任何退款。所有額外安排之費用，包括但不限於隔離酒店費，全均由旅客自行承擔。
40. 根據旅遊業監管局指令，若旅行團作出保證出發的陳述、保證或承諾，其後卻非因迫不得已理由（外遊）取消該旅行團，該代理商須於發出取消通知後的七個工作日內（發出通知當日不計），退還或安排退還顧客所繳付的款項，及賠償團費的 15%（以港幣\$1,500 元為上限）。
41. 根據旅遊業監管局指令，本公司有權在參加人數不足 15 人、因機位/酒店/交通問題或旅客被拒發簽證等情況下，視團隊天數，於出發前1-14天通知取消旅行團，除已獲簽發之簽證(或已支付的稅項)費用外，其餘所繳交款項均可退回。詳情請參閱本公司有關旅客更改/轉團/取消及退款/細則條款
42. 旅客必須取得徵費印花收據，方可獲得[旅遊業賠償基金]的保障。Travellers must obtain a receipt with a levy stamp to be protected by the Travel Industry Compensation Fund.」。
43. 根據旅遊業監管局關於『因迫不得已理由而取消旅行團』指引，旅行社如因「迫不得已理由」取消旅行團，處理旅客/團員退款時可收取退票費，退票費之確實金額以交通服務供應商(包括但不限於航空公司)為準；及收取本公司列明的手續費、其他手續費等。
44. 「迫不得已理由（外遊）」（ reasons beyond control (outbound)）指戰爭、政治動盪、恐怖襲擊、天災、疫症、惡劣天氣、交通工具發生技術問題、載運機構臨時更改班次或取消服務、罷工、工業行動、旅遊目的地政府或世界衛生組織發出旅遊警示（警告）、香港特別行政區政府發出紅色或黑色外遊警示、不可抗力事件，以及業界不能控制的其他不利離開香港或在香港境外旅遊的情況；
45. 客人報名前，請細閱本公司有關旅遊的旅客報名須知、報名手續、付款方法、簽證須知、相關費用的收/退款安排、額外注意事項、旅客旅遊須知、責任細則、合約條款、個人資料保護、私隱條例聲明等旅遊細則條款。旅客請務必充分閱讀並理解本公司提供的服務/活動資訊及旅遊細則條款。亦請將各條款細則轉述給同行之人士。
46. 行程上所有圖片只供參考。