



旅友專業旅遊有限公司

BEST FRIENDS TRAVEL LIMITED

網址：www.bestfriendstravel.com.hk 電郵：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、青藏鐵路系列、自然風光歷史文化深度遊

青藏鐵路 青藏高原 青海 西寧 塔爾寺 丹噶爾古城 西藏(前後藏、藏東、山南、藏北)

拉薩 布達拉宮 大昭寺 納木措湖 羊卓雍湖 江孜 白居寺 日喀則 山南澤當 巴松措

林芝 雅魯藏布江大峽谷 直白村 南迦巴瓦峰 雅尼國家濕地公園 天佛瀑布

十二天青藏美景深度之旅

團號：CS-TTBLNS-12A

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)/HO(吉祥航空)/MU(中國東方航空)/DZ(東海航空)/HX(香港航空)/CA(中國國航)

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，原創精心規劃，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、行程內亦無隱藏收費，帶您深度暢遊青海西寧、世界屋脊—西藏、拉薩(前藏)、日喀則(後藏)、納木措(藏北)、林芝(藏東)、澤當(山南)，暢遊西藏聖湖—羊卓雍湖、納木措(湖)、巴松措(湖)，觀“中國最美的山峰”—南迦巴瓦峰雄姿，賞雅魯藏布江大峽谷風光、觀賞藏東田園風光自然美景，探秘西藏歷史文化發源地—山南澤當，領略西藏人文歷史文化，覽勝雪域青藏美景。**
- **優選好航機、重成本：**中國民航客機**香港/深圳→西寧或蘭州**(航程直達、無需轉機，省時快捷)，**林芝或拉薩→成都或重慶或西安或蘭州→深圳/香港或林芝或拉薩→深圳/香港**。香港指定地點集合至深圳寶安機場將安排粵港車牌跨境巴士/豪華旅遊車/豪華商務車往返接送，直接省時，方便快捷。或香港國際機場集散。
- **精心嚴選優質住宿安排：**下榻當地頂級或高等級酒店或高等級獨具特色的精品民宿酒店，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，**西藏段重本附設最新科技便攜式氧氣機(手提式製氧機一人一機)供貴賓使用，無限供氧，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-15座**，7-9人採用**15-19座**，10-16人採用**23-29座**旅遊車(西藏車輛座位限定**29座**或之下)或豪華旅遊車**30-38座**+(**青海段**)(特殊公路及景區內和動車站及機場等接送交通除外)，每團限定約16人左右。
- **悉心為您安排：****9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。帶您樂遊青藏、影攝青藏高原風光，享受“真正”的青藏深度旅遊。**
- **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—拉薩**)(車程約**20**小時左右)，在**青藏火車**上可沿途欣賞青藏高原的明媚風光(雪山、草原、湖泊、戈壁)，風光無限美好。
- **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。青藏鐵路和青藏公路相比較，乘搭**青藏鐵路**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，**青藏鐵路的人藏火車(西寧—拉薩)**是很多旅行社無法掌控的，也難以取得，**若是旺季入藏，那青藏火車的軟卧更是一位難求！**所以大部份坊間行程會採用**出藏火車(始發拉薩—西寧)**。
- 每年春天三月中至四月初左右“西藏江南”林芝地區的桃花、油菜花盛開。
- 每年秋天十月中左右，林芝地區迎來色彩最為豐富的季節，層林盡染，色彩繽紛。

團號：CS-TTBLNS-12A 牌照號碼：353193 竭誠服務 顧客為本 素質為先 生效日期：MAY/2025

- **精選行程：**探秘西藏歷史文化發源地、藏傳佛教之源——山南澤當，遊覽西藏歷史上第一座宮殿——雍布拉康、第一座寺廟——桑耶寺、第一座佛堂——昌珠寺，瞭解西藏人文歷史文化。
- 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。
- **深度文化體驗重本安排：**欣賞《文成公主》或《金成公主》大型民族歌舞史詩劇，領略民族文化風情。
- 覽勝雪峰冰川下夢境般的西藏聖湖——羊卓雍措(湖)、納木措湖、巴松措(湖)，欣賞湖光山色美景。
- 暢遊西藏(前後藏)著名景點——布達拉宮、大昭寺、八廓街、白居寺、扎什倫布寺，領略西藏人文歷史文化。

第一天：香港/深圳→蘭州或西寧(水井巷老街、莫家街小吃街)(晚餐)(品嚐手抓羊肉風味)

請於指定時間，在香港國際機場或香港九龍指定地點集合，或安排乘搭粵港車牌跨境巴士/豪華旅遊車或豪華商務車，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。**晚宿西寧五星級(五鑽)標準富力萬達文華酒店或新華聯索菲特大酒店或三榆大酒店或博麗雅布酒店或開元大飯店或青海賓館或柴達木國際大酒店或藍寶石酒店或藍海御華大酒店或青海錦江國際大酒店或銀龍酒店或新華聯詩鉅高級服務公寓或同級。**



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雪域聖城—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**。塔爾寺是先有塔，而後有寺，故名塔爾寺。塔爾寺是青海省和中國西北地區的佛教中心和黃教的聖地，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的鐵路——“**青藏鐵路**”列車前往西藏自治區首府——拉薩。從西寧出發，青藏火車將會通過青海湖、柴達木盆地、昆侖山脈、唐古喇山口、三江源、可可西里無人區、措那湖以及藏北羌塘草原，最終到達雪域聖城——拉薩。這是一條長達約20小時的火車進藏線路，青藏鐵路旅行會帶您領略青藏高原的精彩絕倫，無論是觸手可及的藍天白雲，還是廣闊無邊的荒野與草原，或者白雪皚皚的連綿雪山，都能讓您對接下來的西藏旅程充滿期待與幻想。這是一條神奇的天路。除了可以享受舉世無雙的美景，乘坐火車進藏還能有效緩解高原反應。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，當時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或護士，方便車內急救應急措施。晚宿青藏鐵路火車上(軟臥為主)。**



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(敬獻哈達、入住酒店、適應高原氣候)(早/午/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。青藏鐵路格爾木到那曲段，這段路是青藏鐵路的精華路段，在這段路途可以看到四季的變化，從盆地到雪山，從戈壁到草原，從高山到湖泊。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。下午或晚上到達西藏自治區首府雪域聖城—拉薩。**敬獻哈達**。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拉薩聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩松贊林卡酒店或拉薩雪域天堂國際大酒店或同級。



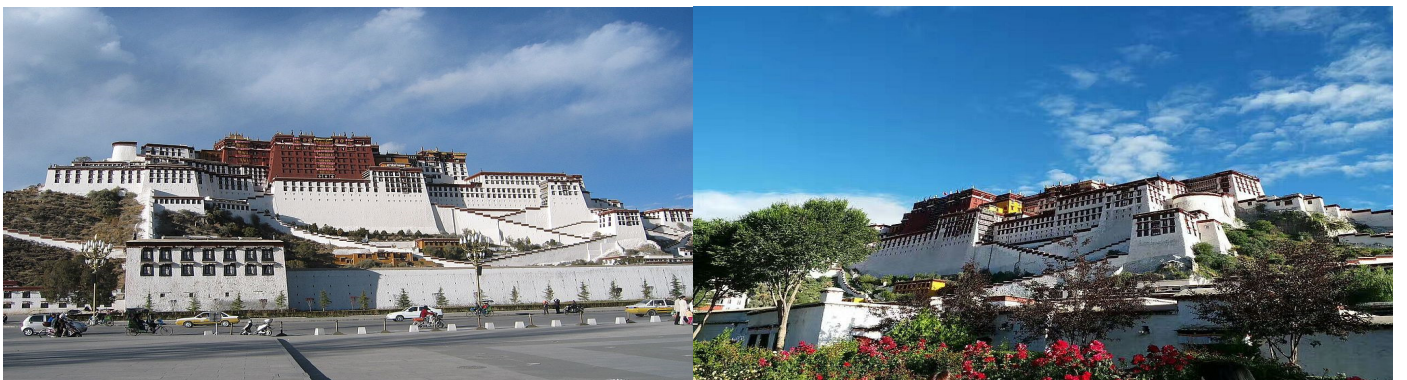


**第四天：拉薩(世界文化遺產—布達拉宮、大昭寺、漫步八廓街(八角街)(早/午/晚餐)
(特別安排品嚐拉薩下午茶—甜茶、酥油茶，感受拉薩悠閒愜意的生活)**

深度藏文化體驗重本安排—欣賞《文成公主》或《金成公主》大型民族歌舞表演

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拉薩聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩松贊林卡酒店或拉薩雪域天堂國際大酒店或同級。



**第五天：拉薩～米拉山隧道～工布江達·邦傑塘草原～尼洋河風光～巴松措(措高湖) +
乘景區觀光車·湖心島·措宗寺～林芝(早/午/晚餐)(品嚐石鍋藏香雞風味)**

早餐後，乘車出發往林芝。沿途欣賞拉薩河風光，**乘車穿越米拉山隧道**，沿途經過邦杰塘草原，在藏語中“塘”即是平坦寬闊的壩子，邦傑塘高原草原水草肥美，是西藏優良的牧場。沿途欣賞秀美的尼洋河大峽谷風光及尼洋河風光，感受藏東的山清水秀風光。途中乘車前往遊覽**寧瑪派(紅教)聖湖—巴松措**。**巴松措**又名**措高湖**，藏

語的意思為“綠色的水”，此湖四面環山，如鑲嵌在高山峽谷中的一塊碧玉，綠幽幽的泛著如綢緞般的光澤。巴松措有座湖心小島扎西島，扎西島上，有始建於唐代末年十三世紀中葉的措宗工巴寺，措宗藏語意為湖中城堡，是紅教寧瑪派寺廟。廟裡供奉有蓮花生大師，千手觀音。**乘車沿經拉林高速公路在車上遠眺秀巴千年古堡，乘車經過林拉水上公路。**之後抵達尼洋河下游河谷的林芝地區首府八一鎮。藏東林芝是西藏海拔最低的地方，有人稱它是西藏的瑞士，也被稱為西藏的江南。林芝以世界上最深的雅魯藏布江大峽谷著稱於世，並有世界上落差最大的垂直地貌分佈，異常豐富的植被及野生動物資源，山高水長，原始自然風貌保存完好，是世界僅存的絕少為人類所涉足的淨土之一。

晚宿林芝五星級(五鑽)標準林芝悅皇冠度假酒店或喬穆朗宗逸扉酒店或後客東來酒店或貢布花園酒店或工布莊園希爾頓酒店或五洲皇冠酒店或汀樾觀堂或平措康桑雪裡桃花度假莊園或同級。



第六天：林芝～雅魯藏布江大峽谷景區+乘景區觀光車、觀景台—遠觀南迦巴瓦峰雄姿～派鎮/直白村(田園雪山風光、觀賞中國最美的山峰—南迦巴瓦峰雄姿)～途觀佛掌沙丘～雅尼國家濕地公園、觀景台—尼洋河風光、遠眺苯日神山～林芝(早/午/晚餐)(品嚐林芝藏香豬風味)

早餐後，乘車往**雅魯藏布江大峽谷**，觀賞雅魯藏布江大峽谷，尼洋河峽谷風光，沿途原始森林、秀美雪山、佛掌沙丘、田園風光無限風光盡收眼底。在觀景台遠觀中國最美的山峰—南迦巴瓦峰雄姿(視乎天氣而定)。乘車前往派鎮，沿途可欣賞尼洋河與雅魯藏布江交匯處迷人景色，兩岸遠處雪峰重重，近處樹木林立。順江而下至派鎮，**轉乘景區觀光車前**住直白村，直白村位於雅魯藏布大峽谷景區深處，是觀看南迦巴瓦雪峰最佳的角度之一，在觀景台可欣賞到曾被"中國國家地理"評為中國最美十大名山的南迦巴瓦峰(視乎天氣而定、如果天氣良好，可以看到雪山山峰)。南迦巴瓦峰山形挺拔俊美，來自《格薩爾王傳》的描述將它喻為“直刺天空的長矛”，受藏人頂禮膜拜！由於印度洋暖濕氣流隨雅魯藏布江大峽谷通道擁入西藏腹地，所以南迦巴瓦峰常常被潮濕的雲霧包裹，若隱若現，尤顯神秘高貴的氣質。之後乘車往**雅尼國家濕地公園**，河面海拔約 2920 米，是林芝前往雅魯藏布大峽谷的必經地，**遠眺苯日神山(視乎天氣而定)**。林芝雅魯藏布江和尼洋河峽谷沿途山溝林間每年 3 中至 4 月初時期都是桃花盛開的田園美景。(注：桃花盛開一般 3 中至 4 月初，如其他月份日期前往則不能觀賞到盛開的桃花)。藏東林芝是西藏海拔最低的地方，有人稱它是西藏的瑞士，也被稱為西藏的江南。林芝以世界上最深的雅魯藏布江大峽谷著稱於世，並有世界上落差最大的垂直地貌分佈，異常豐富的植被及野生動物資源，山高水長，人力難及，原始自然風貌保存完好，是世界僅存的絕少為人類所涉足的淨土之一。

晚宿林芝五星級(五鑽)標準林芝悅皇冠度假酒店或喬穆朗宗逸扉酒店或後客東來酒店或貢布花園酒店或工布

團號：CS-TTBLNS-12A 牌照號碼：353193 竭誠服務 顧客為本 素質為先 生效日期：MAY/2025

莊園希爾頓酒店或五洲皇冠酒店或汀樾觀堂或平措康桑雪裡桃花度假莊園或同級。



第七天：林芝(世界柏樹王園林、喇嘛嶺寺、卡定溝森林風光·天佛瀑布)~乘旅遊車或拉林鐵路列車~拉薩(早/午/晚餐)(品嚐尼泊爾餐風味)

早餐後，遊覽**世界柏樹王園林**，觀賞號稱“世界柏樹王”的巴結鄉巨柏樹。之後乘車往遊覽**喇嘛嶺寺**，喇嘛嶺寺屬紅教寺廟，為土木結構，飛簷畫棟，金碧輝煌，融合了藏漢民族不同的建築藝術風格，依山傍水，佛殿庭院掩映綠蔭之中，是林芝地區最大最重要的藏傳佛教場所。乘車前往遊覽卡定溝，「卡定」在藏語中意為人間仙境，卡定溝坐落於尼洋河畔，是典型的峽谷地貌，山高溝深，古樹參天，**卡定天佛瀑布**在卡定溝景區內，有一條落差近 200 米的瀑布從山上飛流直下，瀑布水小時如銀鏈飄然而下，水大時氣勢磅礴。**乘旅遊車(公路車程約 5-6 小時)或乘拉林鐵路列車(車程約 1+4 小時左右)往拉薩**。沿途觀賞田園風光，欣賞藏東南森林、草原、雪山美景。

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拉薩聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩松贊林卡酒店或拉薩雪域天堂國際大酒店或同級。

第八天：拉薩~當雄~念青唐古喇山脈風光、那根拉山口~西藏三大聖湖之一納木措(湖)、迎賓石、扎西半島~拉薩(早/午/晚餐)

每年 11 月-4 月可能採用豐田越野車前往藏北納木措(5 座/3 位客人或+領隊/導遊)

早餐後，由拉薩出發，乘車前往**西藏三大聖湖之一“納木措”**，納木措與阿里普蘭縣的瑪旁雍措，山南浪卡子的羊卓雍措，都是藏傳佛教格魯派的三大聖湖。途中經過素有拉薩北大門之稱的當雄，途中觀賞**念青唐古喇山脈、那根拉山口風光**。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。覽勝納木措紫西半島風光，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。納木措湛藍色的天空，碧綠色的湖水，白雲雪峰，高原牧場，羊群犛牛，交相輝映，組成一幅大自然美麗動人的畫卷，身臨其境，令人心曠神怡。之後乘車往西藏自治區首府一拉薩，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。拉薩一藏文的意思是“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拉薩聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩松贊林卡酒店或拉薩雪域天堂國際大酒店或同級。



第九天：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)(品嚐特色藏餐)

早餐後，乘車往沿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**，**江孜是西藏歷史上地位僅次於拉薩、日喀則的第三重鎮**。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)標準日喀則希爾頓酒店或日喀則喬穆朗宗逸扉酒店或維也納國際酒店貴賓樓或格薩爾大酒店或日喀則山東大廈或坤逸星光酒店或舍里別院酒店或同級。





第十天：日喀則(扎什倫布寺、班禪靈塔、扎什文化廣場)～乘旅遊車(公路車程約 3.5 小時左右)或乘拉日鐵路列車(列車車程約 1+2.5 小時、一等座位)～沿途觀賞雅魯藏布江河谷風光～拉薩(宗角祿康公園(龍王潭公園)－拍攝布達拉宮倒影的最佳取景點、布達拉宮夜景)(早/午/晚餐)(品嚐特色火鍋風味)

早餐後，**乘車**往遊覽日喀則地區最大的寺廟—**扎什倫布寺**，扎什倫布寺”藏語意為“吉祥須彌山”。它與拉薩的三大寺“甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺”合稱藏傳佛教格魯派的“四大寺”，也是黃教六大寺院之一。整個寺院依山而築，其結構造型多與拉薩布達拉宮相仿，佈局嚴謹的建築群，顯示了藏漢人民的聰明智慧。寺廟分為宮殿、堪布會議、班禪靈塔殿、經學院四大部分。世界上最大的銅制強巴佛便立於強巴佛殿，這裡也幾乎成為扎什倫布寺的象徵。乘車沿途觀賞雅魯藏布江河谷風光。**乘旅遊車或乘拉日鐵路列車(一等座)往西藏自治區首府—拉薩**。下午抵達拉薩，乘車往宗角祿康公園，又稱龍王潭公園，宗角祿康公園在布達拉宮後方，是拍攝布宮背影和倒影的最佳處，也是一座充滿藏式園林風情的公園。園內綠樹成蔭，小橋流水，湖光山色與布宮相映成趣。宗角祿康在藏語里的意思是「布達拉宮背後的魯神殿」，而「魯神殿」也就是漢語中的龍王廟。**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拉薩聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩松贊林卡酒店或拉薩雪域天堂國際大酒店或同級。



第十一天：拉薩～乘車沿途觀賞雅魯藏布江風光～西藏第一座寺廟-桑耶寺～山南澤當(雍布拉康、昌珠寺)(早/午/晚餐)(品嚐牦牛湯鍋風味)

早餐後，乘車往**遊覽藏民族的搖籃和文化發祥地—山南澤當**，山南又被稱為“藏民族的發祥地”，是西藏最富庶、歷史文化淵源最深厚的地區。**西藏歷史上的眾多第一都誕生在這裡**。遊覽西藏歷史上**第一座王宮**，距今已有**2100 多年的歷史的雍布拉康**；雍布拉康為西藏最早的宮殿建築，最初並非寺院，而是早期雅魯部落首領的宮殿，它是西藏歷史上的第一座宮殿。相傳是苯教徒于西元前 2 世紀為第一代藏王聶赤贊普建造，後為松贊幹布和文成公主在山南的夏宮。五世達賴時該為黃教寺院。**西藏的第一座佛堂就建在昌珠寺內**；昌珠寺共二層，磚木結構。底層供養松贊幹布像。二層殿名“乃定學”為昌珠寺中最古老的殿堂，主供蓮花生佛像，主殿裡供奉著一幅當年乃東澤措巴的鎮寺之寶—珍珠唐卡，所畫的是觀世音菩薩憩息圖。**遊覽素有“西藏第一座寺廟”美稱的桑耶寺**，位於山南地區哈布日神山腳下，由西藏密教始祖蓮華生大士與寂護大師合力協助藏王於拉薩東南方建寺，歷時十二年完成，命名「桑耶寺」。它是藏傳佛教史上第一座佛、法、僧三寶俱全的寺廟。寺中鱗次櫛比、殿塔林立，中心佛殿兼具藏族、漢族、印度三種風格，又稱「三樣寺」，寺內的壁畫很古老，記載了桑耶寺的歷史。桑耶寺相比大、小昭寺晚建，又何以被稱為西藏第一座寺廟呢？這是因為，所謂寺廟，指佛、法、僧三寶俱全的佛教場所，在此之前興建的佛像供奉場所，都沒有完整意義上的僧人；桑耶寺落成以後，藏王希望在此奠下佛教的根基。於是第二年，自印度迎請十二名有部律僧，為七名西藏貴族青年剃度，號稱「七覺士」，蓮華生也開始一系列譯經、說法等教化工作，桑耶寺因此成為西藏佛教史上第一座佛法僧三寶具足的寺院。桑耶寺的建築規模宏大，佈局奇特，烏策大殿(烏孜仁松拉康)又稱多吉德殿，位於全寺的中央位置，象徵著宇宙中心、也是佛之居所的須彌山。烏策大殿四角方向建有紅、白、綠、黑四塔，代表四大天王。**晚宿澤當(乃東)四星級(四鑽/五鑽)標準山南布希爾頓歡朋飯店或啡悅飯店或格爾東贊大飯店或雅魯河酒店或維也納國際酒店(拉薩貢嘎機場店)或山南店或美康國際大飯店或喆啡酒店或蘭歐國際飯店(拉薩貢嘎機場店)或雅江天街亞朵飯店或山南澤當飯店或同級。**



第十二天：拉薩機場→成都或重慶或西安或蘭州或西寧→深圳/香港或拉薩機場→深圳/香港

早起(早餐或打包)或早餐後，乘車前往機場乘搭中國民航客機飛往重慶或成都或西安或蘭州/西寧機場，再轉乘內陸民航客機飛往深圳寶安機場或拉薩機場乘搭中國民航客機飛往深圳寶安機場，或安排乘搭**粵港車牌跨境巴士/豪華旅遊車或豪華商務車**返回香港九龍指定地點，散團。或飛往重慶或成都或西安或蘭州或西寧機場轉乘民航客機飛往香港國際機場，散團。

行程至此結束

祝君旅途愉快!

團號：CS-TTBLNS-12A 牌照號碼：353193 竭誠服務 顧客為本 素質為先 生效日期：MAY/2025

注意事項：(青海+青藏鐵路+西藏)

- 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
- 旅行團服務費：領隊、導遊、司機服務費HKD130X12天=全程HK\$1560；
- 每團之出發人數不足9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HKD65X12天=全程HK\$780；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或公司職員在香港國際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。
- 以上行程出入境口岸、航班時間只供參考，以香港、深圳、蘭州、西寧、成都、重慶、拉薩、林芝、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)。
- 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。
- 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。
- 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。
- 團費是以乘搭青藏鐵路軟臥為標準報價，如遇特殊情况出到硬臥，本公司則退給每位客人港幣300的硬臥差價。
- 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。
- 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。
- 團費並不包括和藏獒或牦牛合影和租用民族服裝拍照(每次約10-20RMB)(由於服飾衛生等問題不是本公司所能控制，所以本公司不包)。安排時間：到達該地區期間進行。自費活動必須遵守工作人員之指引及安排，如有任何意外，責任須由參加者自行承擔。價格僅供參考，如有任何更改，均以當地所訂為準。本公司務請各團友須自行購備適合的旅遊保險，以作保障。
- 青海地區、西藏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。
- 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。
- 青海省、西藏、珠峰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
- 拉薩欣賞《文成公主》或《金成公主》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。
- 青海省、西藏、珠峰等地區均為高原地帶，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。
- 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，並於開茶會時及出發前交回本司以作留底。
- 青海、西藏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。
- 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。
- 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。
- 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。

22. 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。
23. 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。
24. 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。
25. 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。
26. 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。
27. 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。
28. **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。另本公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公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。
29. 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。
30. 補單間房差者，房間差價不包括火車臥鋪的差價。
31. **門票優惠：**持回鄉證港澳長者60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. 「如果你日後將會或之前曾經從本公司購買一項外遊服務或 安排，而該項服務或安排與現在計劃購買的外遊服務或安排關乎同一次旅程，請你屆時或現在通知我們，以便我們將那 些服務及／或安排合併為外遊服務組合並繳付徵費，從而使你獲得旅遊業賠償基金的保障。
47. 行程上所有圖片只供參考。