



旅行社牌照：352891

# 澳美旅遊有限公司

## OMI TRAVEL SERVICES LTD.

九龍旺角廣東道982號,嘉富商業中心802室.  
Tel : 3115-0333 Fax : 3115-0505 Website : <http://www.omi.com.hk>

## 西藏.甘肅.四川勝景縱橫遊 小江南林芝(雅魯藏布大峽峪.巴松措湖) 珠穆朗瑪峰營地 澤當(雍布拉康.昌珠寺.第一塊田)前後藏 拉薩(布達拉宮.色拉寺) 日喀則(羊卓雍錯湖.紮什倫布寺) 西寧(青海湖.塔爾寺) 青藏鐵路火車精華段 成都(都江堰.黃龍溪古鎮)十五天團(四飛) (LST15-ST)

出發日期:2016 年 05月13.27日 06月10.24日

費用:成人\$23990元 單人房附加費\$4100元

出發日期:2016 年 07月08.15.22.29日 08月05.13.19日

費用:成人\$27990元 單人房附加費\$4900元

出發日期:2016 年 09月02.09.16.23日 10月07.14.21日

費用:成人\$24990元 單人房附加費\$4300元

不包四程機場稅	旅行團服務費建議屬建議性質	建議購買個人綜合保險
港幣\$450元(浮動)	港幣\$80元 X 15天=\$1200元	(15天)港幣\$308元

註:本公司特別為每位團友購買港幣三十萬元團體旅遊平安保險。

### 行程特色：

一次旅行就像新的呼吸，令人感覺心曠神怡。但普通旅行常常走馬觀花，呼吸一下就過去了，有這樣一種旅遊值得您去深呼吸體驗，只要一次多請兩天的假期，您就參加一次與眾不同的行程，只要一次，就可足足回味一輩子…… 跨越了中國最基本的兩大區域。 1.珠穆朗瑪峰登山大本營，白雪皚皚的世界頂級峰群盡收眼底，年齡越大更難前往。 2.日喀則後藏的政教中心，也是歷代班禪的駐錫之地。雅魯藏布江大峽谷-中國最美的峽谷之首，可以遊覽有世界最高銅佛的紮什倫布寺、布達拉宮並稱為西藏三大藝術寶庫的薩迦寺和白居寺、舊封建農奴制縮影的帕拉莊園等。 3.羊卓雍湖-西藏三大聖湖之一 4.暢遊林芝“西藏小瑞士”亦有小江南之稱。 5.乘卧舖高原火車欣賞青藏精華段美景。 6.遊覽世界文化遺產被列入世界遺產名錄都江堰。

### 第1天: 香港 ~ 成都/北京/重慶 CA ~ 窄子巷 (晚餐)

團員於指定時間集合於香港機場，乘飛機抵達成都/北京/重慶，抵步晚餐於市內酒家。餐後前往參觀成都熱點窄子巷。住宿:東方廣場假日酒店或同級(五星標準)

### 第02天: 成都/重慶/北京 ~ 拉薩(內陸客機) ~ 大昭寺 ~ 八角街 (早餐.午餐.晚餐)

早餐後，乘飛機前往西藏拉薩市(海拔 3650 米)，拉薩是座具有 1300 多年歷史的高原古城。日照時間長達 3000 多小時，所以稱為“太陽城”、“日光城”是著名的佛教聖地。抵步後稍作休息讓身體適應高原空氣稀薄的環境。午餐後遊覽遊覽大昭寺遊覽，是西藏最輝煌的一座吐蕃時期的建築，殿宇雄偉，莊嚴絢麗，每日被轉經的人流簇擁著。“大昭”，藏語為“覺康”，意思是釋迦牟尼，就是說有釋迦牟尼像的佛堂。

而這尊釋迦牟尼像便是指由文成公主從長安帶來的一尊“覺阿”佛（釋迦牟尼 12 歲時的等身鍍金像），它在佛教界具有至高無上的地位。這座土木結構的寺廟，主殿三層，殿頂覆蓋著西藏獨具一格的金頂，陽光下浮光耀金，光彩奪目。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。傍晚遊覽最具有濃郁藏族特色的手工藝品的市場八角街。晚餐於市內酒家。住 宿：雅汀舍麗花園大酒店或同級(五星標準)

### **第 03 天：拉薩 ~ 米拉雪山口(5 小時) ~ 巴松措湖 ~ 秀巴古堡、賽臥吊橋、中流砥柱 ~ 林芝(海拔 3000 米) (車程 3 小時)**

早餐後，前往林芝，穿過此行程中的第一出處高海拔山口--5018 米的米拉雪山口。稍後到達賽臥吊橋，此橋一端為片石修築的方形橋墩，一端以山體岩石為基，以兩根鋼索為載體，在上搭設木板而成，建築程式比較簡單，外觀古樸，卻十分牢固，並有周圍環境相互協調，具有典型的工布建築風格。踏上賽臥吊橋，腳下是洶湧的你洋河水，兩岸是蔥蘢的花草樹木。四季景色各異，美不勝收。午餐後前往遊覽有西藏九寨溝之美譽--巴松措湖，是藏族同胞心中的神湖，湖的形狀如鑲嵌在高山峽谷中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，沙鷗、白鶴浮游湖面，湖水透明可見遊魚如織，情趣快然。稍後遊覽秀巴千年古堡建築，元朝至今已有 700 多年歷史，規模龐大，幾座古堡座落在花崗岩形成的地基上，它的建築採用當地自然風化的岩石堆積而成，古堡最高達 30 米，建築風格獨特，反應了當時藏民族能工巧匠高超的建築藝術。晚餐於市內酒店。住宿:東悅大酒店或同級(四星)

### **第 04 天：雅魯藏布大峽峪(海拔 3000 米) ~ (1.5 小時)中心碼頭 ~ 乘船遊雅魯藏布江奇妙景觀 ~ 欣賞佛掌沙丘及迎客松~ 直白~ 大渡卡~ 魔心石~ 遠眺南迦巴瓦峰~ 紀念碑 ~ 林芝(車程 3 小時)**

早餐後，乘旅遊車前往【雅魯藏布大峽谷風景區】中心碼頭，搭乘高速遊艇沿雅魯藏布江觀兩江會合處的江河交流的奇妙景觀，觀雅魯藏布水葬台(奇妙的水葬文化)，苯教的著名神山--苯教神山、具有獨特的沙丘地貌佛掌沙丘及江上迎客松，抵達後用午餐，午餐後再乘車經 20 公里抵達直白，沿途觀位於雅魯藏布大峽穀入口處的大渡卡，格薩爾王降魔處的魔心石，觀賞雅魯藏布大拐彎、南迦巴瓦峰，抵達直白後零距離觀賞南迦巴瓦峰及雅魯藏布大峽穀紀念碑。之後再乘車返回八一鎮。晚餐於當地餐廳。住宿:東悅大酒店或同級(四星)

### **第 05 天：林芝【布久喇嘛嶺寺、魯朗林海、色季拉山口】 ~ 拉薩(5 小時)**

早餐後，乘搭內陸機前往林芝位于西藏东部的林芝，海拔只有 2900 米，莽莽林海，花之海洋，从高寒地带生长的雪莲花到亚热带盛产的香蕉，棕榈，物产资源丰富，自然风貌保存完好。此处景色与西藏其他地区迥然不同，一派森林云海风光。蓝天白云、冰川衬森林、碧湖映雪山、风景绝伦。抵步後遊覽布久喇嘛嶺寺位於林芝縣布久鄉，屬紅教，是林芝地區最大最重要的藏傳佛教場所。布久喇嘛嶺寺依山傍水，佛殿庭院掩映綠蔭之中，院內藏犬成群。整個寺院形狀內呈正四角，外底層屋檐共有二十角，第二到第三層屋檐為八角，佛殿高 20 余米，內徑 10 余米，上覆金頂，呈塔形，四面牆體分以白蘭紅綠四色塗之，非常漂亮。午餐後遊覽魯朗林海位於距林芝地區八一鎮 80 公里左右的川藏路上。這是一片典型高原山地草甸狹長地帶，兩側青山由低往高分別由灌木叢和茂密的雲杉、松樹組成魯朗林海。中間是整齊劃一的草甸。草甸中，溪流蜿蜒，成千上萬種野花競相開放。木籬笆、木板屋和農牧民的村落星羅棋佈，山間的雲霧時聚時散，雪山、林海、田園勾畫了一幅恬靜、優美的山居圖。晚餐於當地餐廳。住 宿：雅汀舍麗花園大酒店或同級(五星標準)

### **第 06 天: 拉薩 ~ (三大聖湖之一)羊卓雍湖 ~ 遠眺卡若拉冰川 ~ 江孜 ~ 白居寺 ~ 萬佛塔 ~ 日喀則 (550 公里,車程 8 小時) (早餐.午餐.晚餐)**

早餐後，乘車前往西藏四大聖湖之一的羊卓雍湖，可觀賞著名的卡若拉冰川。抵達江孜後參觀藏傳佛教聖地—白居寺、特色之一是一寺容三派，和平共處，相安無事。它原來屬於薩迦教派，後來噶當派和格魯派的勢力相繼進入，各派一度互相排斥，分庭抗禮。最後，還是互諒互讓。於是，白居寺便相容薩迦、噶當、格魯 3 個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄、博採衆長。特色之二是菩提塔，又名“十萬佛塔”，它是白居寺的標誌。萬佛塔是馳名中外的藏式佛塔。共九層，高達 32.5 米，共有 108 個門，每層均有佛堂，供有佛象並繪滿了壁畫，據說統加起有 10 萬尊之多，故得名。晚餐於市內餐廳。住宿：久木亞美酒店大廈或同級(三星)

### **第07天: 日喀則 ~ 絨布寺 ~ 珠穆朗瑪峰登山大本營 (380公里,車程6小時) (早餐.午餐.晚餐)**

早餐後，途徑拉孜前往新定日縣城—協格爾。在將到協格爾時，即可遠眺珠穆朗瑪峰的雄姿。沿途你將翻越海拔5220米的嘉措拉雪山，從這裏出發經過峽谷、懸崖與怪石到珠穆朗瑪峰大本營。看珠穆朗瑪峰最好是一大清早，此時景色最是宜人，在荒蕪和寂靜中翻越海拔5200米的加烏拉山口，在此回望珠穆朗瑪峰。周圍還可以看到卓奧友峰(海拔8201米)，洛子峰(海拔8516米)，馬卡魯峰(海拔8463米)等白雪皚皚的世界頂級峰群盡收眼底。晚餐在當地餐廳。住 宿：觀景台賓館(當地最好)

### **第08天: 絨布寺 ~ 日喀則 (500公里,車程8小時) (早餐.午餐.晚餐)**

早餐後，遊覽絨布寺，位於西藏日喀則地區定日縣巴松鄉南面珠穆朗瑪峰下絨布溝東西側的「卓瑪」(度母)山頂，海拔五千八百米，地勢高峻寒冷，是世界上海拔最高的寺廟，所以景觀絕妙。整個絨布寺依山而建，一共五層，現在仍在使用的只有兩層。據說當初之所以把寺廟建得這麼高，主要是圖這裏清靜，便於休息。這裏信奉寧瑪派。寺外白塔下的瑪尼堆是當地佛教信徒們為自己祈求好運的。午餐前往日喀則。晚餐於當地餐廳。住 宿：住宿：久木亞美酒店大廈或同級(三星)

### **第09天: 日喀則 ~ 紮什倫布寺 ~ 澤當(380公里,車程6小時) (早餐.午餐.晚餐)**

早餐於酒店，參觀歷代班禪大師的住錫地——紮什倫布寺城西的紮什倫布寺的金頂在陽光下閃閃發光。歷經近五個多世紀風雨的紮什倫布寺，依然以它恢宏的氣勢，絢麗的色彩、神聖而莊嚴的殿宇聳立於日喀則市西面的尼瑪山上。午餐後乘車前澤當鎮，位於中國西藏自治區雅魯藏布江中游南岸，海拔 3551 米。澤當意為「孜塘」，在藏語中，「澤」意為玩耍、嬉戲；「當」意為平灘、平地。同時，澤當背山面水、土地肥沃，加上日照時間長，農業發達，有『西藏糧倉』之稱。晚餐於市內餐廳。住 宿：當澤飯飯店或同級(四星)

### **第 10 天: 雍布拉康 ~ 昌珠寺 ~ 第一塊田 ~ 疊耶寺 (早餐.午餐.晚餐)**

早餐後，前往參觀澤當參觀雍布拉康，是藏族歷史上的第一座宮殿。整個建築形似碉堡，高聳於山頂，十分顯眼。據說此泉水能治百病，到雍布拉康朝拜的老百姓多來此喝水淨身。午餐後遊覽昌珠寺，屬格魯派寺院。建於松贊干布時期，據說文成公主曾在該寺駐足修行。蓮花生和米拉日巴等有名的人物都曾在昌珠寺周圍修行，其修行地遺址仍存，是佛教信徒朝拜的聖地。稍後遊覽座落於澤當北面的第一塊田，相傳這塊田是天神送給猴子種植食糧的，所以每逢播種時，人們都會在神田裏抓一把土撒在自己的田上，祈求豐收。稍後遊覽桑耶寺，始建於西元 762 年，是藏傳佛教史上第一座佛法僧俱全的寺廟。桑耶寺是以古代印度婆羅王朝在摩揭陀所建的烏達波寺為藍本而建造的。主殿建成以後，歷代增修擴建，占地面積為 4900 多平方米，規模宏偉。晚餐於市內餐廳。住 宿：當澤飯飯店或同級(四星)

### **第11天: 澤當 ~ 拉薩 ~ 布達拉宮 ~ 色拉寺 (早餐.午餐.晚餐)**

早餐後，乘車返回拉薩參觀歷代達賴喇嘛住錫地和西藏政教權利的中心,世界文化遺產-布達拉宮，它是藏族人民智慧，文化的結晶，是當今世界上海拔最高的宮堡式建築群，興建於西元 7 世紀。是藏王松贊干布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建。布達拉宮是當今世界上海拔最高、規模最大的宮殿式建築群。午餐後遊覽色拉寺是藏傳佛教格魯派三大寺之一。寺內保存著上萬個金剛佛像，大多為西藏本地製作。還有許多是從內地或印度帶來的銅佛像。大殿和各紮倉經堂四壁保存著大量彩色壁畫原作。晚餐於市內餐廳。住宿：雅汀舍麗花園大酒店或同級(五星標準)

### **第 12 天: 拉薩(青藏鐵路) ~ 那曲 ~ 青藏鐵路精華段無限風光 ~ 西寧 (午餐,晚餐自理)**

早餐後，搭乘青藏鐵路高原列車前往中國青海省省會西寧市。青藏鐵路是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路，載客車卡有別於其他通普火車，設備設計先進，全列火車為減壓功能。火車翻越唐古喇山的最高點為海拔 5072 米。沿線地質複雜，生態脆弱是青藏鐵路建設的“三大難題” 沿途可觀賞藏北風光，天然美麗的草原牧場、清澈迷人的高山湖泊、原始荒涼的無人區、三江源的自然保護區及全國最大的無人區可可西裏自然保護區，沿途可以看到遠處覓食的高原野生動物及國家一級保護動物藏羚羊。是日於火車上的午餐及晚餐由團員自理，可以自行前往餐卡進餐或是向乘務員購買方便餐飲。住宿：軟臥火車(4人一房)

### **第 13 天: 青海湖(船遊) ~ 日月山 ~ 塔爾寺 ~ 互助土族風情景(欣賞土族歌舞) ~ 西寧(早餐.午餐.晚餐)**

早餐後，前往青海湖，沿途經過日月山及倒淌河，它是國內最大的內陸鹹水湖，青海湖蒙語叫“庫庫諾爾”，藏語叫“錯溫波”，意思是“青藍色的海”，青海湖畔的特點是一望無際的油菜花，黃色的大色塊加上藍色的湖海和藍色的天，一種幾何形體的美。午餐後前往青海湖，是中國最大的內陸鹹水湖，青海湖古稱“西

海”、“羌海”，又稱“鮮水”、“鮮海”，漢代也有人稱爲“仙海”，從北魏起才更名為“青海”。藏語稱爲“錯溫布”、蒙古語稱爲“庫庫諾爾”，意思均爲“藍色的湖泊”。午餐後前往西寧是一座高原古城，地處青藏高原東部，位於黃河支流湟水上游，四面環山，三川會聚，地勢西南高、東北低，地形南北窄，東西長呈帶狀，自古就是青藏高原的門戶。抵步後遊覽寧遊覽塔爾寺，位於青海省湟中縣魯沙爾鎮西南隅，是西北地區佛教活動的中心。寺的規模巨集最盛時有殿堂八百多間，是我國六大寺院之一。稍後前往青海特有少數民族自治縣一互助，瞭解土族風情。觀看土族歌舞、品嘗土族風爲小吃。晚餐於市內酒家。住宿：西寧神旺大酒店或同級(五星標準)

#### **第 14 天: 西寧 ~ 成都(飛機) ~ 都江堰(古水利.魚咀.二王廟) (早餐.午餐.晚餐)**

早餐後，前往機場乘內機場前往成都市。抵步午餐後前前往都江堰，是中國古代建設使用至今的大型水利工程，以其為「當今世界年代久遠、惟一留存、以無壩引水為特徵的宏大水利工程」，與青城山共同作為一項世界文化遺產被列入世界遺產名錄。它是由戰國時秦國蜀郡太守李冰及其子於約前 256 年至前 251 年主持始建的。經過歷代整修，兩千年多來都江堰一直在發揮巨大的作用。整個都江堰樞紐可分為堰首和灌溉水網兩大系統，其中堰首包括魚嘴（分水工程）、飛沙堰（溢洪排沙工程）、寶瓶口（引水工程）三大主體工程，此外還有內外金剛堤、人字堤及其他附屬建築。都江堰工程以引水灌溉為主，兼有防洪排沙、水運、城市供水等綜合效用，它所灌溉的成都平原是聞名天下的「天府之國」。晚餐於市內酒家。住宿：東方廣場假日酒店或同級(五星標準)

#### **第 15 天: 黃龍溪古鎮 ~ 香港 CA (早餐)**

早餐後，前往黃龍溪古鎮參觀，它屬四川歷史文化古鎮和市級旅游風景名勝區，不僅風光秀麗，環境優美，還具有典型川西小鎮的風格，吸引了不少電影和電視攝影組到鎮拍片，有“影視城”、“中國好萊塢”之稱，是馳名中外的天然影視攝影之地。稍後乘飛機返回香港。結束愉快行程。（行程僅供參考，如有變動均以當地接待單位安排為準！）

#### **注意事項：**

##### **1 患有嚴重高血壓、心臟病患者、身體不佳者不宜進高原不適合參加本團。**

**身體準備：**進藏區前睡眠和休息要充足，（凡有高血壓、心臟病、腦溢血、冠心病等病情或年齡在 60 歲以上，爲了你的安全請勿隱瞞病情，你可以另擇其它線路(高山反應均不在旅遊保險保障之內，如隱瞞病情,後果自負)，並做好準備。

**2** 該線路為特種線路，景色絕對美麗，景點比較分散，沿途路況，食宿條件相當差，旅途艱苦，參團者必須作好吃苦的心理準備。由於整個線路旅遊剛剛起步，部分地區旅遊設施落後、各縣（鎮）之間相隔較遠，所以用餐和到達目的地的時間經常改變請遊客做好心理準備！如遇緊急情況下，我社有權在不改變主要景點前提下調整或變更行程。

**3** **心理準備：**保持樂觀情緒，如有心理負擔會加重高原反應，延緩人體適應高原氣候。進入高原每個人都會感到不同程度的高原反應，如頭痛、胸悶、呼吸急促、惡心、嘔吐、失眠等，一般來說過 1—2 天後，以上症狀都會逐步減輕或消失。我社安排酒店均海拔低,減低及舒緩高山反應的產生。

**4** 高原海拔高日照強烈，早晚溫差大，需準備長袖衣褲、羊毛衫、夾克衫，同時建議帶好墨鏡、太陽帽、防曬霜、潤唇膏、感冒藥、腸胃藥、頭痛藥等物品,請向你的家庭醫生查詢。另外因為路途遙遠，部份行程有可能不可按時用餐，請帶備適合的幹糧以防必須。

**5** **友情提示：**1)足夠的相機記憶卡、相機電池、現金、手機、濕紙巾、個人衛生用品。  
2)適量飲用酥油茶、奶製品、紅景天等飲料可增強對高原氣候的適應能力。  
3)藏區屬特殊地區，請團友和睦相處，尊重民族地區的文化和信仰習慣。

**6** 如團隊人數不足 10 人，本公司有最終決定權是否按時出發或更改其他日期團隊出發。

#### **報名手續：**

- > 報名時先付訂金，長線團每位\$1500 元或全數團費，廣東短線團每位\$500 元，餘款須於起程前 14 天前全數付清。
- > 各團友須持有效旅遊證件，如香港永久居民身份證、香港身份證明書、回鄉咭及有效的個人旅遊護照。
- > 持外國護照旅遊證件旅客需要持有效中國入境簽證，以及需要申請入藏紙(簽發成功與否由有關國內機關審批)。

#### **臨時取消及退款辦法：**

- > 鑑於某些出發日期參加人數可能不足，本公司有權於啟程前 7 天取消有關旅行團。在此情況下，所繳交費用將於三天內退回。
- > 任何團員若妨礙領隊或團體的正常活動及利益時，本公司領隊得視具體情況而取消其隨團之資格，其未完成部份之旅程之餘數，將不會退回。但該團友離團後之一切行動，概與本公司無涉。
- > 參加團員如因事取消訂位，必須以書面通知辦理，如於出發日期 35 天前通知，則需扣除訂位費港幣 300 元正。
- > 由出發日期起計算 30 天或以上，長線扣\$800 元，短線扣\$300 元作為手續費。
- > 由出發日期起計算 15 天至 29 天內取消訂位者，訂金恕不退還。
- > 由出發日期起計算 7 天至 14 天內取消訂位者，扣除團費百分之五十。
- > 於出發前 6 天內或旅程中自行退團者，作自動放棄所有權利，所繳之一切費用概不發還。
- > 如團員因有關簽證不獲批准，或因未能出示效證件而引致不能依時出發，一概都會根據以上退款辦法處理。