



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 小江南林芝(雅魯藏布大峽峪.巴松措湖)前後藏 拉薩(布達拉宮.色拉寺.大昭寺) 日喀則(羊卓雍錯湖. 紮什倫布寺) 八天團(四飛) (LXA08-LZY)

出發日期:2016 年 03月20日 04月10.24日
05月08.15.29日 06月14.26日 11月.14.28日
費用:成人\$14990元 單人房附加費\$2400元

出發日期:2016 年 07月10.24.31日 8月01.14.28日
費用:成人\$16990元 單人房附加費\$2900元

出發日期:2016 年 09月04.11.18日 10月09.23.29日
費用:成人\$15990元 單人房附加費\$2600元

不包四程機場稅 港幣\$450元	旅行團服務費建議屬建議性質 港幣\$80元 X 8天=\$640元	建議購買個人綜合保險 (8天)港幣\$199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.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. 暢遊林芝“西藏小瑞士”亦有小江南之稱。

第01天: 香港 ~ 成都 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,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 ~ 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 5 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，前往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【扎什倫布寺、幫加林跳蚤市場~ 雅魯藏布江河谷 ~ 拉薩(車程 4 小時)

早餐後，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。也稱“吉祥須彌寺”，日喀則地區最大的寺廟，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南部的拉蔔楞寺並列為格魯派的六大寺廟。紮什倫布寺極盛時房間總數達 3000 餘間，寺僧 5000 余人，下屬寺廟 50 余座，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。午餐後遊覽幫加林跳蚤市場是目前日喀則最大的紀念品集中市場，出售包羅萬有的藏族傳統飾物商品。乘車返回拉薩，途中經占。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 08 天: 拉薩 ~ 布達拉宮 ~ 成都(轉機) ~ 香港 CA (早餐.午餐(自理))

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。稍後乘搭飛機前往成都轉機返港，是日午餐(自行購票)於成都機場，稍後轉乘飛機返回香港。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、腦益血、冠心病等病情或年齡在 60 歲以上，為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，請帶備適合的乾糧以防必須。

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。

9 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，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証、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。

第 01 天: 香港 ~ 成都 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，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 ~ 林芝 CA ~ 【布久喇嘛嶺寺、魯朗林海、色季拉山口、遠眺南迦巴瓦峰】

早餐後，乘搭內陸機前往林芝，位於西藏東部的林芝，海拔只有 2900 米，莽莽林海，花之海洋，從高寒地帶生長到亞熱帶盛產的香蕉，棕櫚，物產資源豐富，自然風貌保存完好。此處景色與西藏其他地區迥然不同，一派森林云海風光。藍天白雲、冰川森林、碧湖映雪山、風景絕倫。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 餘米，內徑 10 餘米，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：林芝賓館或同級(四星)

第 03 天: 雅魯藏布大峽谷(海拔 3000 米) ~ (1.5 小時) 尼洋河風光 ~ 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 ~ 南迦巴瓦觀景台 ~ 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谷入口處的大渡卡，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谷紀念碑。之後再乘車返回八一鎮。晚餐於當地餐廳。住宿:林芝賓館或同級(四星)

第 04 天: 卡定溝天佛瀑布、秀巴古堡、賽臥吊橋、阿沛新村藏家 ~ 邦傑塘草原 ~ 墨竹工卡(車程 3 小時) ~ 龍達村 ~ 拉薩

早餐後，前往遊覽卡定溝瀑布又被稱為天佛瀑布，是典型的峽谷地貌，山高溝深，奇峰異石，古樹參天，落差近 200 米的瀑布飛流直下，雄偉壯觀，瀑布中一尊天然形成的大佛面目慈祥，在瀑布中時隱時現，天佛瀑布由此而得名。午餐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。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。稍後遊覽邦傑塘草原，在藏語中，“塘”即是平坦寬闊的壩子，邦傑塘草原就是一處水草豐美的大草壩，藍天、白雲、遠山、綠草渾然一體，讓人心曠神怡，浮想聯翩。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。晚餐於市內酒店。住宿:雅汀舍麗花園大酒店或同級(五星標準)

第 05 天: 拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街、藏式大型歌舞表演)

早餐後，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 6 天：拉薩--乘坐青藏專列（座位）拉薩到當雄/那曲（沿途欣賞壯麗迷人的念青唐古喇山、藏北草原、亞運聖火採集地)--當雄【遠眺羊八井地熱發電站、聖湖納木措】--(約 5.5 小時)拉薩
住宿：（早餐.午餐.晚餐）

第 07 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：扎西曲塔大酒店或同級(四星)

第 08 天：日喀則【扎什倫布寺、雅魯藏布江河谷 ~ 拉薩(車程 4 小時) ~ 西藏博物館

早餐後，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。也稱“吉祥須彌寺”，日喀則地區最大的寺廟，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南部的拉蔔楞寺並列為格魯派的六大寺廟。紮什倫布寺極盛時房間總數達 3000 餘間，寺僧 5000 余人，下屬寺廟 50 余座，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。午餐後乘車返回拉薩參觀西藏博物館，其藏品包括西藏史前文化遺物，併入中國後被歷代帝王晉封的歷史展品，藏族文化藝術作品以及民俗文化藏品等。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 09 天：拉薩 ~ (海拔 4700 米)納木錯天湖(約 4 小時) ~ 地熱溫泉羊八井 ~ 拉薩(約 4 小時)

早餐後，前往世界上最高的鹹水湖納木錯，藏語為“天湖”，是國內僅次於青海湖的第二大鹹水湖，是西三大聖湖之一，湖南岸是雄偉壯麗的念青唐古喇山，北側和西北側是起伏和緩的藏北羌塘保護區。湖面東西長 70 公裏，南北寬 30 公裏，面積約 1940 平方公裏，海拔 4718 米。念青唐古喇山和納木錯不僅是西藏最引人注目的神山聖湖，也是生死相依的戀人。念青唐古喇山的雪峰剛剛移出我們的視線，遠處從地底冒出的熱氣引起大家的注意，那是世界上最高的地熱溫泉羊八井，是著名的高海拔溫泉。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 10 天: 拉薩 ~ 成都/重慶/北京(飛機) ~ (轉機)香港 CA (早餐.午餐自理於機場內)

早餐後，搭飛機前往成都轉機返港，是日午餐自理於成都/重慶/北京機場，稍後轉乘飛機返回香港。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!)