



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>

“世界屋脊” 青藏鐵路 林芝(布久喇嘛嶺寺.魯朗林海.尼洋河觀景台.秀巴古堡) 拉薩(布達拉宮.大昭寺) 後藏日喀則(羊卓雍湖.扎什倫布寺) 青海西寧(青海湖.日月山.尕斯庫勒湖) 成都十一天團(四飛)
(LXA11-LSC-CA)

出發日期:2016 年 04月19.26日 05月03.10.19.26日
06月07.14.21.28日 11月08.15.22日

費用:成人\$17390元 單人房附加費:\$2750元

出發日期:2016 年 07月05.12.19.26日
08月02.09.16.23日 09月06.13.20日
10月04.11.18.25日

費用:成人\$19390元 單人房附加費:\$3100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	港幣\$80元 X 11天=\$880元	(11天)港幣\$263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。

行程特色的感想：

值得您去深呼吸的體驗，只要你多請兩天的假期，您就參加一次與眾不同的行程，只要一次，就可以回味一輩子…… 只有走過川甘青藏線的人才有資格說我遊過了西藏，跨越了中國最基本的三大區域，不只是到西藏看了幾個寺廟而已。暢遊林芝“西藏小瑞士”。日喀則，後藏。拉薩，聖地，日喀則後藏的政教中心，也是歷代班禪的駐錫之地。3) 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。羊卓雍湖-西藏三大聖湖之一國內最大的內陸鹹水湖青海湖。

第1天: 香港 ~ 成都 CA

團員於指定時間集合於香港機場，乘飛機抵達成都市，抵步晚餐於市內酒家。餐後住宿酒店。住宿:成都西藏大飯店或同級(五星)

第2天: 成都 ~ 西寧(內陸機) ~ 青海湖(船遊)(海拔2200米) ~ 日月山 ~ 倒淌河 ~ 尕斯庫勒湖

早餐後，乘飛機前往青海省西寧市，抵步後前往遊覽我國最大的內陸鹹水湖青海湖，途經青藏高原——湟源峽谷，翻越黃土高原與青藏高原的分界線日月山(山口海拔3520米)，唐朝文成公主與吐蕃贊普松贊干布聯姻，正是由此向南經唐蕃古道進入西藏的。經過“天下河水皆向東，唯有此溪向西流”的倒淌河。午餐後遊覽中國最大最美的湖泊青海湖，乘船遊湖，它是中國第一大鹹水湖，面積4500多平方公里，湖畔芳草萋萋，每年六月至九月，湖畔大面積的油菜花盛開，金黃一片，蔚為壯觀。遊覽完畢返回西寧，途中經青海湖東的淡水湖尕斯庫勒湖，曾經是青海湖的一部分。清代祭祀青海湖神的祭海亭，湖東沙漠的金沙灣，小泊湖，青海湖的“花湖”洱海。晚餐於市內酒家。住宿:神旺大酒店或同級(準五星)

第3天: 塔爾寺 ~ 東關清真寺 ~ 互助土族風情景(欣賞土族歌舞) ~ 拉薩(青藏鐵路)(晚餐自理)

早餐後，從青海湖出發返回西寧遊覽塔爾寺，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。繼而參觀清真寺寺院大門為五門大牌坊格式，上嵌“東關清真大寺”幾個大字;兩側有高8米的宣禮樓，是三層六角形的中國式亭閣建築，宣禮樓又稱拜克樓，是專供寺內阿訇呼喚教徒做禮拜用的，

所以人們稱它為“喚醒閣”。午餐後前往青海特有少數民族土族自治縣—互助，瞭解土族風情。觀看土族歌舞、品嚐土族風為小吃。稍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普通火車，設備設計先進，全列火車為減壓功能。是日晚餐自理。住 宿：軟臥火車（4人一房）

第 4 天：全天青藏火車 ~ 沿途藏北無限風光 ~ 拉薩(海拔 3600 米) (早餐,午餐自理)

是日早餐及午餐自理，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。火車於下午抵達拉薩海拔 3650 米的拉薩是座具有 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。前往下榻酒店稍作休息後晚餐於市內酒家。住 宿：住宿：聖瑞斯大酒店或同級(四星)

第 5 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，從高寒地帶生長的雪蓮花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、冰川衬森林、碧湖映雪山、風景絕倫。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 6 天：雅魯藏布大峽谷(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：東悅大酒店或同級(四星)

第 7 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：聖瑞斯大酒店或同級(四星)

第 8 天：拉薩【羊卓雍湖(海拔 4400 米)、遠眺卡若拉冰川】 ~ (4 小時)江孜【帕拉莊園、白居寺、十萬佛塔】 ~ (車程 1.5 小時)日喀則(海拔 3890 米)

早餐後，乘車前往西藏四大聖湖之一的羊卓雍湖，它與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，湖光山色之美，冠絕藏南。羊卓雍措藏語意為“碧玉湖”，位於西藏山南地區浪卡子縣和貢嘎縣之間，湖水面積 638 平方公里，海拔 4441 米，湖岸線長 250 公里。羊湖湖汊極多，形似珊瑚枝，湖水明藍映天，景色豐富秀美，集雪山、冰川、島嶼、牧場、農莊和溫泉等景色為一體。遠眺美麗而著名的卡若拉冰川。抵達江孜後參觀帕拉莊園是目前西藏保存最完好的奴隸主莊園，位居十二大莊園之列。它是舊西藏貴族和農奴兩種不同生活的真實寫照，是舊西藏的縮影。稍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、博採眾長。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：久美木亞美大酒店或同級(三星)

第 9 天：日喀則【扎什倫布寺、班禪新宮、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。繼而參觀班禪新宮，是十世班禪在 1954 年建造的夏宮，新宮建築雄偉壯觀，富麗堂皇，幽靜典雅，並是避暑勝地。宮內珍藏許多西藏曆史文物及藝術精品，特別是以《八思巴會見忽必烈》的壁畫，最為精美和珍貴。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：聖瑞斯大酒店或同級(四星)

第 10 天：拉薩【布達拉宮、大昭寺、八角街、土特產】

早餐後，前往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，主體建築包括白宮、紅宮以及周邊與之相搭配的各種建築。以白宮為主體的建築群建成於 1648 年。白宮是歷代達賴喇嘛進行政治、宗教管理的地方，建築坐北朝南共 7 層；紅宮位於布達拉宮的中部，以紅宮為主體的建築群竣工於 1694 年，共 6 層，這裏是供奉歷代達賴喇嘛靈塔以及進行各種宗教活動的場所。此外，布達拉宮還包括有山上的僧官學校、僧舍、東西庭院以及山下的雪老城、西藏地方政府馬基康、印經院、監獄、馬廄、布達拉宮後園、龍王潭等附屬建築。午餐後遊覽大昭寺是西藏地區最古老的一座仿唐式漢藏結合木結構建築。大昭寺初建時的只有 8 間殿堂。15 世紀宗喀巴在此創建了喇嘛教格魯派，寺廟的香火日漸繁盛起來。主要建築為經堂大殿。大殿高 4 層，建築構件為漢式風格，柱頭和屋檐的裝飾則為典型的藏式風格。大殿的一層供奉有唐代（西元 618~904 年）文成公主帶入西藏的釋迦牟尼金像。二層供奉松讚幹布、文成公主和赤尊公主的塑像。三層為一天井，是一層殿堂的屋頂和天窗。四層正中為 4 座金頂。佛殿內外和四周的回廊滿繪壁畫，面積達 2600 餘平方米，題材包括佛教、歷史人物和故事。此外，寺內還保存了大量珍貴文物，寺前矗立的“唐蕃會盟碑”，更是漢藏兩族人民友好交往的歷史見證。繼而遊覽最具有濃鬱藏族特色的手工藝品的市場八角街及土產特店。晚餐於市內餐廳。住宿：聖瑞斯大酒店或同級(四星)

第 11 天：拉薩 ~ 成都(內陸機) ~ 轉機返香港 CA

早餐後，搭飛機前往成都市，抵步安排午餐於機場附近餐廳，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 該線路爲特種線路，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) 初入高原多休息，多喝水多吃水果，禁煙酒。不要奔跑和劇烈運動。

4) 飲食宜有節制，不可暴飲暴食，以免增加腸胃負擔。

5) 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。

7 香港旅遊業議會(TIC) 建議旅客外出旅遊前購買個人旅遊綜合保險。

8 酒店在未獲有關單位按國家規定的標準正式評級期間，本社以「X 星標準」標示酒店級數，以便旅客參考。

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 天內或行程中自行退團者，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，或因未能出示有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：林芝賓館或同級(四星)

第 03 天：雅魯藏布大峽峪(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: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，是典型的峽穀地貌，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、八廊街、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 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一白居寺、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 07 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 ~ 西寧(青藏火車)

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 08 天：全天青藏火車 ~ 沿途藏北無限風光 ~ 西寧 (是日午餐.晚餐自理)

早餐後，乘搭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 09 天：塔爾寺 ~ 東關清真寺 ~ 互助土族風情景(欣賞土族歌舞)

是日於火車上的早餐由團員自理，火車將在中上午抵達西寧市，午餐後遊覽塔爾寺，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。繼而參觀清真寺寺院大門為五門大牌坊格式,上嵌“東關清真大寺”幾個大字;兩側有高 8 米的宣禮樓，是三層六角形的中國式亭閣建築，宣禮樓又稱拜克樓，是專供寺內阿訇呼喚教徒做禮拜用的，所以人們稱它為“喚醒閣”。稍後前往青海特有少數民族自治縣—互助，瞭解土族風情。觀看土族歌舞、品嚐土族風為小吃。晚餐於市內酒家。住宿：神旺大酒店或同級(準五星)

第 10 天：西寧(青海湖(船遊)(海拔 2200 米)、日月山、倒淌河、尕斯庫勒湖)

早餐後，前往遊覽我國最大的內陸鹹水湖青海湖，途經青藏高原—湟源峽谷，翻越黃土高原與青藏高原的分界線日月山(山口海拔 3520 米)，唐朝文成公主與吐蕃贊普松贊干布聯姻，正是由此向南經唐蕃古道進入西藏的。經過“天下河水皆向東，唯有此溪向西流”的倒淌河。午餐後遊覽中國最大最美的湖泊青海湖，乘船遊湖，它是中國第一大鹹水湖，面積 4500 多平方公里，湖畔芳草萋萋，每年六月至九月，湖畔大面積的油菜花盛開，金黃一片，蔚為壯觀。遊覽完畢返回西寧，途中經青海湖東的淡水湖尕斯庫勒湖，曾經是青海湖的一部分。清代祭祀青海湖神的祭海亭，湖東沙漠的金沙灣，小泊湖，青海湖的“花湖”洱海。晚餐於市內酒家。住宿：神旺大酒店或同級(準五星)

第 11 天：西寧 ~ 成都/重慶(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，是日午餐自理於機場內，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!)