



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>

**(青藏公路體驗 世界屋脊深度遊) 沱沱河 那曲 珠穆朗瑪峰
營地 澤當(藏王墓) 雍布拉康(昌珠寺.第一塊田) 前後藏 拉薩(布達拉宮.
色拉寺.羅布林卡) 日喀則(羊卓雍錯湖.紮什倫布寺) 西寧(青海湖.茶卡鹽
湖.沙漠.戈壁) 成都十五天團(四飛) (LXA15-XL-CA)**

出發日期:2016 年 05月13.27日 06月10.24日

費用:成人\$21990元 單人房附加費\$4500元

出發日期:2016 年 07月08.15.22.29日 08月05.12.21日

09月02.11.16.23日 10月07.14日

費用:成人\$25990元 單人房附加費\$5300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 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…… 只有走過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，而不是只到過西藏看了幾個寺廟。 讓您逐步適應高原 1. 旅遊車漫遊青藏公路穿越昆侖山及唐古拉山，海拔 4767 米，難得的親身體驗：戈壁灘、沙漠、綠洲、雪山、草原等等。沿途非看不可的絕美風景迎面撲來。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。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。 2. 羊卓雍湖-西藏三大聖湖之一 3. 國內最大的內陸鹹水湖青海湖。

第 1 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，乘飛機抵達成都市，抵步晚餐於市內酒家。餐後前往參觀成都熱點窄子巷，住宿:成都西藏飯店或同級(五星)

第 2 天: 成都 ~ 西寧(飛機) ~ 塔爾寺 ~ 東關清真寺 ~ 互助土族風情景(欣賞土族歌舞) (早餐.

午餐.晚餐)

早餐後，乘飛機前往西寧市。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。午餐後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“喚閣”。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。晚餐於市內酒家。住宿: 西寧神旺大酒店或同級(五星標準)

第3天: 西寧 ~ 塔爾寺 ~ 日月山 ~ 倒淌河 ~ 青海湖(120公里,車程2.5小時) (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”,漢代也有人稱為“仙海”,從北魏起才更名為“青海”。藏語稱為“錯溫布”、蒙古語稱為“庫庫諾爾”,意思均為“藍色的湖泊”。晚餐於當地酒家。住 宿:青海湖帳篷賓館或同級(三星)

第4天: 青海湖~ 茶卡鹽湖~ (沙漠.戈壁灘.綠洲)~ 格爾木(620公里,車程7小時) (早餐.午餐.晚餐)

早餐後,前往格爾木,蒙古語意為“河流密集的地方”。海拔2800米,夏季短暫而涼爽,冬季漫長而溫暖。居住著漢,蒙,回等民族聚居的地方。午餐於途中,沿途風景優美。經過天然鹽湖,礦產資源極為富集。沿途可欣賞一片廣闊的黃色沙漠.天然奇特的戈壁灘、綠洲等自然景致。晚餐於市內酒家。住 宿:鹽湖大酒店或同級(四星標準)

第5天: 格爾木 ~ 昆侖山口 ~ 可可西里自然保護區~ 沱沱河 (350公里,車程10小時) (早餐.午餐.晚餐)

早餐後,團隊開始進入主要的青藏公路。旅遊車將會穿越昆侖山及唐古拉山,海拔4767米,沿途難得的親身體驗:戈壁灘、沙漠、綠洲、雪山、草原等等。途經長江第一橋。最後抵達沱沱河後返回酒店休息,團友必需有充足的睡眠,才可適應西藏高原稀薄氧氣的環境(氧氣含量比香港約是65%)。晚餐於當地酒家。住 宿: 武警招待所(當地最好)

第6天: 沱沱河 ~ 那曲 (460公里,車程10小時) (早餐.午餐.晚餐)

早餐後,今天繼續行走青藏公路向那曲進發。那曲藏語意為“黑河”;整個地區在唐古喇山脈、念青唐古喇山脈和岡底斯山脈懷抱之中,西邊的達爾果雪山,東邊的布吉雪山,形似兩頭猛獅,守護著這塊寶地。遼闊的羌塘草原和神秘的藏北無人區,都會給旅遊者留下深刻的印象,尤其是一望無際的無人區,棲息著野驢、藏羚、野驢等許多國家一級保護動物,給這片神奇的土地增添了更加迷人的色彩。晚餐於當地酒家。住 宿:那曲信苑飯店(準四星)

第7天: 那曲 ~ 草原八塔 ~ 納木錯 ~ 拉薩 (550公里,車程8小時) (早餐.午餐.晚餐)

早餐後,遊覽草原八塔位於青藏公路當雄至那曲約三分之一段路旁,蒼茫的大草原上兀立這一組塔群使草原又帶上了幾分神秘悲壯色彩。一帶草原當年格薩爾王曾率兵在此馳騁征戰,威震八方,格薩爾王手下的一名驍勇大將夏巴就戰死於此地,為表彰夏巴的功勳,格薩爾王修築八塔將夏巴葬於其中。稍後抵達納木錯,藏語意為“天湖”,是西藏三大聖湖之一,湖面海拔4718米,東西長70公里,南北寬30公里,面積1920平方公里,是西藏自治區最大的湖泊,中國第二大鹹水湖,也是世界上海拔最高的大湖。位於當雄縣城西北方約60公里的山區,在西藏人的心目中具有非常神聖的地位,每逢藏曆羊年,朝聖者不遠千里來參加納木錯盛大的轉湖節。下午達拉薩,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。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8天: 拉薩 ~ 布達拉宮 ~ 色拉寺 ~ 大昭寺 ~ 八角街 (早餐.午餐.晚餐)

早餐於酒店,上午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。稍後遊覽大昭寺遊覽,寺內現已整修好煥然一新,寺內大小佛像完好無損,寺外建築金碧輝煌。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 ~ 雍布拉康 ~ 昌珠寺 ~ 第一塊田 ~ 澤當 (220公里,車程4小時) (早餐.午餐.晚餐)

早餐於酒店,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。晚餐於市內餐廳。住宿: 雅馨大酒店或同級(三星)

第10天: 藏王墓 ~ 壘耶寺 (早餐.午餐.晚餐)

早餐於酒店,參觀藏王墓,屬全國重點文物保護單位,是吐蕃王朝時期第29代贊普至第40代(末代)贊普、大臣及王妃的墓葬群。各陵墓封土高大,為土壘成的高臺丘墓。其上層土墩為橢圓形,墩頂極平坦,東西長約130米;下層為長方形土台,周邊不齊整。藏王墓的數目現難確定,能看到的有八九座。晚餐於市內餐廳。住宿: 雅馨大酒店或同級(三星)

第11天: 澤當 ~ 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)

早餐於酒店,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: 久木亞美酒店大廈或同級(三星)

第12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)

早餐於酒店,轉換乘豐田越野車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13天: 絨布寺 ~ 日喀則 (500公里,車程8小時) (早餐,午餐,晚餐)

早餐於酒店,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14天: 日喀則 ~ 紮什倫布寺 ~ 拉薩 (300公里,車程5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。午餐後乘車返回拉薩市。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15天: 拉薩 ~ (內陸客機)成都 ~ 轉機返香港 CA (早餐,午餐)

早餐後,搭飛機前往成都市,抵步安排午餐於機場餐廳,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:

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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 and 信仰習慣。
- 行程之住宿地區及酒店只供參考, 如有變動及更改, 均以當地接待單位安排為準。
- 以上行程團費, 不包所有機場稅、行李保險費、行李生小費。
- 行程航班時間及集合地點, 只供參考, 以茶會公佈為準。
- 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。
- 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, 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。