



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

中國最美旅遊地方

(川藏公路+青藏公路 四川、甘南、青海、西藏四省大環線)

稻城.亞丁(香格里拉.沖古寺.洛絨牛場).康定.巴塘.芒康(東達山).邦達(川藏 72 道彎).八宿(冰川湖然烏湖).然烏(米堆冰川.雲杉林).東方瑞士魯浪鎮.小江南林芝(雅魯藏布大峽谷.秀巴古堡.中流砥柱).拉薩(布達拉宮.大昭寺).日喀則(羊卓雍湖.扎什倫布寺).當雄(納木錯湖).那曲.唐古喇山口.沱沱河.青海(青海湖.日月山.塔爾寺).成都 **21 天深度遊 (LXT21-CCT-SZX)**

出發日期：2016 年 04月24日 05月08日 06月05日
07月03日 08月21日 09月04日 10月02日
費用：成人\$28990元 單人房費\$6500元

不包來回程機場稅	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\$490 元(浮動)	港幣\$80 元 X 21 天=\$1680 元	(21 天)港幣\$394 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。

行程特色介紹

- 一) 川藏公路-中國人的景觀大路，這是中國人的杜鵑花之路 峽谷之路 溫泉之路 民居之路 宗教之路，從川到藏，那一路風花雪月。
- 二) 本行程共含十二個中國最美的地方（中國國家地理評選）：
 - 1.最美的冰川：來古冰川 米堆冰川
 - 2.最美的森林：波密崗鄉雲杉林
 - 3.最美的山：貢嘎山 南迦巴瓦 亞丁三神山
 - 4.最美的湖：納木措 青海湖
 - 5.最美的草原：川西高寒草原 那曲高寒草原
 - 6.最美的峽谷之首：雅魯藏布大峽谷
- 三) 旅遊車漫遊青藏公路穿越昆侖山及唐古拉山，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。

第 01 天：香港(車/船) ~ 深圳機場 ~ 成都 CZ/ZH/HU

各團員請於指定時間集合乘旅遊車前往深圳國際機場。乘飛機前往四川省成都市，抵步晚餐於市內酒家。住宿：世紀城假日大酒店或同級(五星)

第 02 天：成都 ~ 二郎山 ~ 大渡河穀 ~ 雅安(海拔 640 米) ~ 康定(7 小時) ~ 木格措(海拔 3780 米)

早餐後，沿著秀美的青衣江抵達巍巍的二郎山，穿越國內最長公路隧道二郎山隧道（4.1 公里），歷陰陽兩重天後到達大渡河穀，為川西最大最深的峽谷，稍後抵達兩城雅安午餐。下午經過瀘定鐵索橋抵達美麗而嬌小的康定城，有太多值得留戀的地方，一曲動人的《康定情歌》把你包圍在萬種風情之中，一碗香噴噴的酥油茶會把你溶進情歌故鄉動人的山水中。稍後遊覽木格措：景區由七色海、藥池沸泉、木格措、紅海、芳草坪等景點組成。是一處集雪山、草原、森林、溫泉、康定杜鵑、名貴中草藥和藏牧民風情為一體的風光、民俗遊覽觀光區。杜鵑溝是木格措景區的走廊，從溝的下端到木格措大海形成 8 公里的疊瀑，十分壯觀，疊瀑兩岸原始森林與杜鵑花交混，每到夏季這裏是一片杜鵑花的海洋，也是一個攝影好去處。晚餐於鎮上餐廳。住宿：情歌大酒店或同級(三星)

第 03 天：康定 ~ 理塘(海拔 4020 米) ~ 長青春科爾寺 ~ 無量河谷 ~ 古冰川遺跡 ~ (海拔 3740 米)稻城 (11 小時)

早餐後，沿途欣賞景色如畫的小橋、流水、人家、藏式民居風光，感受濃郁高原藏家風情。稍後翻越高爾寺山（海拔 4412 米），經雅礱江畔進入康巴小山城雅江縣城，繼而經剪子彎山（海拔 4659 米）卡子拉山（海拔 4718 米）抵達七世達賴出生地世界高城理塘，

遊覽甘孜州最大的黃教寺廟長青春科爾寺，(海拔 4014 米)，公路兩邊觀草原風光，經過無量河谷，河谷風光幽雅，可以在無量河邊小憩。午餐於途中餐廳。稍後翻越傳說中龜兔賽跑的兔子山抵達青藏高原最大的古冰川遺迹蒼涼粗獷壯美的海子山自然保護區(海拔 4500 米)後抵達稻城(海拔 3750 米)。稻城周圍有您意想不到的美景，涓涓的小溪、零星點綴在小溪旁的河灘、以及鬱鬱蔥蔥的高原灌木叢，世外桃源般藏式村寨，神秘的藏傳佛教寺廟，萬畝楊樹林公園，都是您攝影的絕好題材。您還可以體會到最真實的民俗民風及藏家風情，走進稻城，美麗的不僅僅是風景。晚餐於鎮內餐廳。住宿：亞丁大酒店或同級(三星)

第 04 天: 苯波寺~ 著傑寺~ 貢嘎郎吉嶺寺~ 赤土河谷風光~ 亞丁(香格里拉鄉,海拔 3700 米)(2 小時)

早起攝影晨暉中的稻城。早餐後遊覽苯波寺是稻城最古老的寺廟，距今已經 900 年的歷史了，是藏傳佛教裏白教的寺廟，奔波寺取神山之氣勢，攝雪水之靈氣，寺廟隨著山勢鑿岩而修，錯落有序。遠遠望去，紅牆碧瓦、古柏沖天、經幡獵獵，在遠處雪山，近處森林奇石的襯映下，具有一種神秘的美麗。繼而遊覽著傑寺，古木參天，環境幽雅，鳥語花香。每天早上 7 點和晚上 6 點，成群結隊的野生藏馬雞會準時飛到這裏，接受僧人們的喂食，成為該寺一道獨特的風景。記憶體有口含帕木竹巴牙齒的自塑雕像一尊，遠近聞名的“五明佛學院”以其精湛的教學藝術，培養出一批高素質的藏傳佛教僧人。午餐後前往參觀貢嘎郎吉嶺寺，建築宏偉，壁畫精美，貢嘎郎吉嶺寺寺中存有五世達賴所贈彌勒銅像一尊，為珍貴文物。站在貢沙村瞰視貢嶺，貢嘎郎吉嶺寺宛若飛翔大鵬鳥的眼睛。貢嘎郎吉嶺寺，簡稱貢嶺寺，位於貢嶺區赤土鄉西南距縣城 62 公里外，海拔 3335 米。沿途攝影赤土河谷風光。晚餐於鎮內餐廳。住宿：綠野亞丁賓館(當地最好酒店之一)

第 05 天：香格里拉鄉全天遊覽(沖古寺.遠眺夏諾多吉神山及央邁勇神山.洛絨牛場)

如果天氣較好，早起觀壯麗的日照金山(仙乃日)，壯麗的日照仙乃日金山。海拔 6000 多米的仙乃日雪峰高聳入雲，在太陽的光輝下熠熠閃著金光，當金光最終完整地罩住整個仙乃日雪峰時，您眼前的雪山已仙化成一座金色的山！隨著太陽的升起，山谷裏的雲氣漸漸升騰起來，飄渺的雲氣襯著金色的雪峰，加上亞丁村冉冉升起的炊煙，和連綿不斷的雪山，又開始演變出各種令人歎為觀止的美妙和精彩。早餐後參觀神山古寺貢嘎沖古寺，轉千年嘛呢堆，拜卓瑪拉錯神湖觀前世來生，朝覲仙乃日神山(意為觀世音菩薩海拔 6023 米)遠眺夏諾多吉神山(意為金剛手菩薩，海拔 5958 米)，央邁勇神山(意為文殊菩薩，海拔 5958 米)。下午遊覽洛絨牛場是亞丁景區內最著名的住宿地點之一，海拔 4150 米，為附近村民放牧的高山牧場，其本身具有廣闊壯美的景致，牛場周圍是高原草場，5 月時草長鷹飛，風吹草低現犛牛，又背靠三座神山仙乃日、央邁勇、夏諾多吉，是觀看三座雪山的最佳地點。晚餐於鎮內餐廳。住宿：綠野亞丁賓館(當地最好酒店之一)

第 06 天: 香格里拉鄉 ~ 古冰帽 ~ 理塘 ~ 巴塘(海拔 2580 米)(車程：6 小時)

早餐後，出發經過桑堆翻越海拔 4700 米的海子山，就是培城古冰帽，嶙峋怪石及大小的海子星羅棋布，有 1145 個大小海子有如上帝失手撒下的一千顆鑽石般閃爍在山間，其規模密度為國內之最。午餐於世界高城理塘，餐後繼續翻越海拔 4675 米海子山口後抵達金沙江邊康南地區最大的平原—中國弦子之鄉巴塘縣，受暖濕氣流影響，這裡四季如春，地茂物豐，被譽為高原江南。晚餐於鎮內餐廳。住宿：巴塘賓館或同級(三星)

第 07 天: 巴塘古天主教堂~ 芒康 ~ 翻越海拔 6000 米的東達山 ~ 左貢(海拔 3800 米)(車程：6 小時)

早餐後，參觀巴塘古天主教堂的遺址，至今尚保存完好。稍後跨過金沙江，觀山高穀深、激流洶湧的金沙江峽谷自然風光，過橋後進入西藏地域，我們開始在三江流域穿梭行走進入川藏公路較為艱險的旅途，便正式進入西藏自治區。在滇藏與川藏公路的交匯處芒康用午餐，芒康縣城是進入西藏後的第一個縣城。隨後翻越巴山、拉烏山及海拔近 6000 米的東達山抵達左貢，此段路況崎嶇不平，有如陸地上行舟緩慢前進前往左貢縣。晚餐於鎮內餐廳。住宿：左貢賓館或同級(三星)

第 08 天: 左貢 ~ 邦達 ~ 川藏公路 72 道彎 ~ 遠眺天葬台. 石刻佛像 ~ 八宿(海拔 3280 米)(7 小時)

早餐後，途經邦達(川藏北線和川藏南線匯合處)隨後翻越業拉山(海拔 4839M)，此路段旅遊車以'之'字形盤旋曲折行走進入川藏公路拐彎最多的路段(72 道彎)。翻越橫斷山脈最大的天險--怒山。同時可欣賞風化岩石山景，過多拉神山時觀看藏區神秘的天葬台和石刻佛像、六字箴言。途中經過原始森林與田園風光交相輝映，景色獨有怡人。今天的行程對每個人都是一個考驗。日照及溫差相當大，在東達山和邦達草原氣溫可達攝氏零度以下，抵達瀾滄江和怒江江畔氣溫卻是在 20℃ 左右。此天經歷的海拔落差起伏可接近 2500 米。最後抵達八宿鎮。(路況說明：全天路況都差，特別是沿江邊路面，路窄。東達雪山一年四季都有雪，較難及緩慢行駛。)晚餐於鎮內餐廳。住宿：迎賓大酒店或同級(三星)

第 09 天: 高原冰川湖然烏湖(海拔 3850 米) ~ 來古冰川 ~ 然烏(海拔 3300 米)(3 小時)

早餐後，遊覽然烏湖是著名的高原冰川湖，面積 22 平方公里，海拔 3850 米。近處是綠草茵茵的草場，茂盛的青稞和油菜，湖邊山腰上是莽莽森林，再往上是五顏六色的杜鵑花和灌木叢林，碧藍的湖水，森林倒映，清澈見底，湖面的水鳥成群，一派仙境景色。稍後遊覽來古冰川，可以同時看到美西冰川、雅隆冰川、若驕冰川、東嘎冰川、雄加冰川和牛馬冰川，因為所有這些冰川都圍繞著來古村，所以它們被人們統稱為來古冰川。其中生成於崗日嘎布山東端長達 12 公里的雅隆冰川最為雄壯，它從海拔 6000 多米的主峰，一直延伸到海拔 4000 米左右的來古村邊，黑白相間的“中磧”又為它在宏偉之中再添上幾分美麗，在其他的冰川很難看得到。(如果遇上來古冰川漲水，將更改行程遊覽波密米堆冰川)晚餐於鎮內餐廳。住宿：然烏賓館或同級(三星)

第 10 天：然烏 ~ 米堆冰川(海拔 4600 米) ~ 波密崗鄉自然保護區 ~ 雲杉林美景 ~ (海拔 2750 米)

波密縣 (4 小時)

早餐後，將進入川藏公路最美的一路段 126 公里，沿途林木蔥郁，流水潺潺，雄鷹盤旋，雪山、湖泊、農田、村寨一幅幅絕色美景，眼睛應接不暇，令人陶醉。繼續沿 318 國道行 50 多公里至玉普，然後在川藏公路上的“米堆一號冰川”明洞和“米堆二號冰川”明洞之間的岔路口約 8 公里轉向米堆冰川遊覽，由兩條世界級冰瀑布匯流而成，每條瀑布高 800 多米，寬 1000 多米，兩條冰瀑布之間還

分佈著一片原始森林,壯觀而秀美,神秘而奇妙。其中米堆冰川的南坡則是著名的察隅縣阿紫冰川,據說在冰川附近還生長著翠綠的茶林、長勢喜人的玉米、鮮嫩的黃瓜、碩大的西瓜等亞熱帶農作物,讓你不敢想象是在西藏高原。遊覽完畢返回 318 國道上向西的波密進發。午餐於途中餐廳。稍後遊覽波密崗鄉自然保護區。波密崗鄉林芝雲杉林,中國最美的十大森林,位於波密縣城帕隆藏布河畔南側,往崗鄉自然保護區的道路上,路邊盛開怒放的野生桃花,使你眼花繚亂,驚異萬分。抵達保護區的雲杉林內,由於雲杉長得太高、太粗、太密,總覺得自己的身子比平時變小了很多。波密縣城紮木鎮:被雪山和森林環抱的美麗小鎮波密縣城紮木鎮,海拔 1100 米,空氣清新,十分迷人,被稱作“西藏的小瑞士”。由於這裏是東喜馬拉雅山脈所在,所以擡頭眺望,四周皆是白雪皚皚的雪峰。晚餐於鎮內餐廳。住宿:波密眾興賓館或同級(三星)

第 11 天:波密 ~ 通麥鎮 ~ 東方瑞士魯浪鎮 ~ 雪山森林風光 ~ 林芝(5 小時) ~ 布久喇嘛嶺寺

早餐後,在原始森林中穿行向川藏線上最後的天險通麥出發。經通麥鎮,過通麥大橋就到達排龍門巴民族鄉(通麥至排龍 15 公里路段是江邊懸崖上的險路,在雨季時,山洪和泥石流常引發山體滑坡而使公路中斷,著名的 102 滑坡段就在其間)這裏是通往雅魯藏布大峽谷的重要入口。過排龍之後路況好轉,不久抵達具有“東方瑞士”之稱的魯浪。午餐於魯浪鎮,餐後穿過魯朗林海,沿途觀賞民俗村,民居、高山草甸、雪山森林風光,然後開始翻越海拔 4702 米色季拉山,一路松濤陣陣,雲霧繚繞,春夏時的杜鵑花海飄揚,天氣好的話,在山頂可以望見世界第 15 高峰-南迦巴瓦峰(海拔 7782 米)和加拉白壘山(海拔 7294 米)。經過垭口後一路下行,進入綠油油,有“小江南”之稱的林芝縣,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、冰川森林、碧湖映雪山、風景絕倫。抵達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。晚餐於市內餐廳。住宿:東悅大酒店或同級(四星)

第 12 天:雅魯藏布大峽谷 ~ (1.5 小時)中心碼頭 ~ 乘船遊雅魯藏布江奇妙景觀 ~ 欣賞佛掌沙及迎客松 ~ 直白 ~ 大渡卡 ~ 魔心石 ~ 遠眺南迦巴瓦峰 ~ 紀念碑 ~ 林芝(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。晚餐於鎮內餐廳。住宿:東悅大酒店或同級(四星)

第 13 天:林芝~ 巴松措湖(3 小時) ~ 秀巴古堡、賽臥吊橋、中流砥柱 ~ 米拉雪山口 ~ 拉薩(5 小時)

早餐後,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 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。穿過此行程中的第一出處高海拔山口--5018 米的米拉雪山口後抵達拉薩海拔 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。晚餐於市內餐廳。住宿:雅汀舍麗花園大酒店或同級(五星)

第 14 天:拉薩【布達拉宮(規定 1 小時內參觀)、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於 1648 年。白宮是歷代達賴喇嘛進行政治、宗教管理的場所,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。二層供奉松贊幹布、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:雅汀舍麗花園大酒店或同級(五星)

第 15 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】 ~ (海拔 3890 米)日喀則(1.5 小時)

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，據說統共加起有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16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(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。宮內珍藏許多西藏歷史文物及藝術精品，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：雅汀舍麗花園大酒店或同級(五星)

第17天：拉薩～羊八井溫泉(2小時)～當雄(2小時)～納木錯湖～(海拔4550米)那曲(5小時)

早餐後，向那曲出發，中途遊覽羊八井，此地熱區分佈很多熱水井，可供發電之用。在寒冷高原上沸騰的溫泉是一大奇景，羊八井也因此名聞天下。西藏地處高原，溫泉數量居全國之冠。羊八井除了普通的溫泉外，還擁有全國溫泉最高的水泉，以及罕見的爆炸泉和間歇溫泉。午餐於中途餐廳。繼續經青藏公路翻越那根拉雪山前往納木錯湖意為天湖、靈湖或神湖，是藏傳佛教的著名聖地，信徒們尊其為四大威猛湖之一，傳為密宗本尊勝樂金剛的道場，同為西藏三大聖湖。是世界上最高最大的鹹水湖。它的明淨與遼闊，無愧於天湖美稱。它的色彩多變卻是藍天所遠不用的。時而碧藍，時而蒼翠，時而藍綠相間，時而暗灰如晦，它還有個蒙語名叫「騰格裡海」，又聽人說它實際上是個內陸海，有受制於月亮而潮漲潮落的現象。最後抵達那曲藏語意為“黑河”；整個地區在唐古喇山脈、念唐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。晚餐於市內餐廳。住宿：那曲信苑飯店(準四星)

第18天：那曲～唐古喇山口(5.5小時)～(海拔4550米)沱沱河(4.5小時)

早餐後，沿著寬敞平整的青藏公路，一路馳騁。沿途欣賞如詩如畫的羌塘藏北草原風光，遠處的雪山，路旁的草原，牛羊悠閒地遊蕩其間，不時有成群結隊的野生動物掠過眼前，偶爾閃現一處藏北人家，讓您目不暇接，放不下像機。翻越青藏兩省交界唐古喇山口後，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、藏羚羊、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。抵達百流之源沱沱河。晚餐於當地酒家。住宿：武警招待所(當地最好)

第19天：沱沱河～可可西里自然保護區～昆侖山口～(海拔2900米)格爾木(10小時)

早餐後，一路忽升忽降，翻越風火山口(5100米)，昆侖山口(4767米)，橫越可可西里山脈，遠眺玉珠峰(6138米)偉岸雄姿，穿越可可西里自然保護區，參觀著名索南達傑保護站，在昆侖山口、昆侖神泉、昆侖橋等處可停車拍照，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。晚餐於市內酒家。住宿：鹽湖大酒店或同級(四星標準)

第20天：格爾木～(約6小時)青海湖(船遊)～日月山～倒淌河～尕斯庫勒湖～(海拔1800米)西寧

早餐後，前往國內最大的內陸鹹水湖青海湖，途經青海咽喉——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：西寧神旺大酒店或同級(五星標準)

第21天：塔爾寺～互助土族風情園(欣賞土族歌舞)～深圳ZH/CZ～(車/船)香港(早、午餐)

早餐後，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。稍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、品嚐土族風味小吃。午餐後前往機場乘飛機返深圳，轉乘旅遊車返香港。(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，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)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 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。
 - 7 以上行程團費，不包所有機場稅、行李保險費、行李生小費。
 - 8 行程航班時間及集合地點，只供參考，以茶會公佈為準。
 - 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。
 - 10 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。
 - 11 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。