

## 走進世外桃源，徜徉世界之巔—— 珠峰 x 林芝桃花盛宴 西藏深度 12 日

【出發日期：2026/03/31-04/11】

林芝桃花節、巴松措、魯朗桃花溝、林拉鐵路、布達拉宮  
大昭寺、卡若拉冰川、羊卓雍措、珠穆朗瑪峰、青藏鐵路

【春季限定~林芝桃花季 最佳旅遊時間 3 月下旬到 4 月中旬】



巴松措



嘎拉桃花村



羊卓雍措



青藏鐵路



珠穆朗瑪峰



布達拉宮

### 行程亮點

1. 春季限定~嘎拉桃花村：成千上萬的桃花在峽谷中綻放，被譽為「林芝桃花第一村」
2. 造訪世界美麗的聖湖~羊卓雍措：湖水因光線變化而呈現藍綠色調，如童話仙境
3. 世界第一高峰~珠穆朗瑪峰：是喜馬拉雅山的主峰，亦是世界海拔最高的山峰(8,848 公尺)
4. 世界文化遺產~布達拉宮：世界最高的古代宮殿，蘊含深厚的佛教文化，吸引眾多朝聖者前來祈福
5. 人間天堂小瑞士~巴松措：晶瑩柔美的湖水，宛若世外桃源般靜臥在雪峰冰川下鬆軟如床的湖畔碧草之上
6. 天路之旅~青藏鐵路：人間最美的天路鐵道之一，全長 1956 公里，是世界上最長也是海拔最高的高原鐵路
7. 貼心贈送：隨團贈送每人每天一瓶礦泉水、每人兩瓶隨身氧氣，讓您輕鬆排除高原反應，盡情遊覽
8. 感心安排：安排從西藏海拔最低的地區林芝開始前進西藏，透過緩慢的節奏和逐步上升的海拔，讓身體有足夠的時間去適應高度變化，減低高反產生的身體不適

\*\*\*因配合政府政策滾動式調整，若有整團文化交流之需求，可參考此行程內容及售價\*\*\*



## - 航班參考時刻

起飛城市	抵達城市	航班編號時間	起飛時間	抵達時間
桃園	北京	中國航空 CA186	3/31 · 13:00	16:15
北京	林芝	中國航空 CA4127	4/1 · 06:40	10:50
西寧	上海	上海航空 FM9210	4/11 · 10:25	13:20
上海	桃園	中國東航 MU5005	4/11 · 15:50	17:40

## - 鐵路參考時刻 -

鐵路	起站城市	迄站城市	發車時間	搭乘時程
拉林鐵路	林芝站	拉薩站	12:00	約 3 小時 40 分鐘
青藏鐵路	拉薩站	西寧站	09:25	約 21 小時

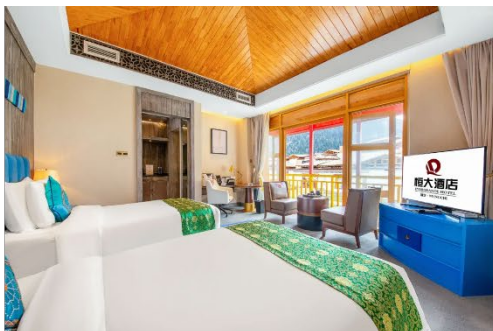
以上航班/鐵路資訊僅供參考，最終時刻請以最後說明會資料確認為主

※林芝桃花季如遇天候因素(如下雨或氣溫)其凋謝或未綻開，會依照原行程前往景點純欣賞，謝謝理解

## - 精選住宿 -

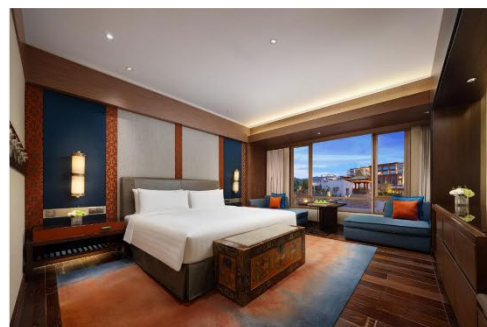
### 特別入住 - 魯朗恆大酒店

102 間精心設有智慧型電視的冷氣客房，睡床貼心搭配有羽絨被以及高級寢具。免費無線上網讓您隨時保持連線，並且備有衛星電視節目，以及浴室設有獨立浴缸和淋浴設備。



### 特別入住 - 拉薩香格里拉酒店

是一家國際五星級酒店，所有客房均以藏族風格裝飾，享有山景，並配有迷你吧、免費 WiFi、有線電視、辦公桌，以及附浴缸或淋浴設備的私人衛浴。飯店提供多樣化的餐飲選擇及現代化設施，提供舒適的住宿體驗。



**日期**

**珠峰 x 林芝桃花盛宴 西藏深度 12 日**

3/31	<b>桃園機場/北京機場 – 機場飯店</b>		
第一天	台灣桃園機場集合出發，飛往北京機場，抵達後前往機場旁的飯店休息，隔日再飛往林芝機場，準備展開精彩的桃花盛宴之旅。		
桃園/北京			
-	早餐：X	午餐：機上餐食	晚餐：酒店內晚餐
飯店	住宿： 準四★ 北京凱盛興豐國際酒店 或同級		

**北京機場/林芝機場 – 飯店 – 沿途欣賞尼洋河畔風光 – 小瑞士之稱的巴松措 – 木排上湖心小島觀賞 (參觀約 2 小時) – 飯店**

**行車距離：林芝-巴松措(123 公里 約 120 分鐘)**

輕鬆享用飯店早餐後，前往北京機場飛往林芝米林機場，下飛機後入住酒店稍作休息，開始後面的行程。

沿途欣賞**尼洋河畔**風光，傳說中尼洋河是女神的眼淚彙聚而成，綠波見底，水色格外清幽明澈。河畔星星點點的各色水鳥，還有層層梯田和風格，獨特的藏式村寨，描繪出一幅藏江南的風情畫卷，有入桃源深處之感。之後遊覽西藏最美麗的湖泊、雪山森林環繞中被稱為小瑞士的——**巴松措**。走木排上湖心小島觀賞，憑欄遠眺巴松錯的湖光山色。晚上回到林芝市酒店。

**-巴松措-**

巴松措也叫措高湖，藏語意為綠色的水，是藏傳佛教寧瑪派紅教著名的聖湖。形狀像鑲嵌在高峽深谷中的一輪新月。湖水呈現獨特的翡翠綠色，四周被雪山、原始森林環繞，被譽為“人間仙境”。湖心有一座名為扎西島的小島，島上建有千年古寺「錯宗工巴寺」。

4/1  
第二天  
北京/林芝  
-  
林芝  
(海拔  
2950m)





早餐：機上餐食

午餐：巴河魚庄(特色菜巴河魚) RMB80  
晚餐：錦江川菜館(川菜) RMB100

住宿：準四★ 錦江都城 或同級

**嘎拉桃花村 (參觀約 2 小時) - 魯朗/色季拉山口/南迦巴瓦峰 (參觀約 30 分鐘) - 魯朗林海 (參觀約 30 分鐘) - 魯朗牧場**

**行車距離：嘎拉桃花村-色季拉山口(60 公里 約 90 分鐘)-魯朗林海(70 公里 約 90 分鐘)-魯朗牧場(47 公里 約 50 分鐘)**

輕鬆享用飯店早餐後，出發前往**嘎拉桃花村**，這個村莊以其壯麗的桃花盛開景色而著名，尤其在每年的春季，遊客會湧向這裡欣賞桃花美景。

之後出發到**魯朗**，途中翻越海拔 4820 米的色季拉山口，沿途欣賞色季拉彩林，也可以遠眺林芝縣城。達到山口，是遠眺南迦巴瓦峰的絕佳處，也是拍攝南迦巴瓦峰最好的地點。參觀完畢後前往**魯朗林海**，魯朗-藏語是神仙居住的地方，遠處終年不化的雪山冰峰、近處的茫茫林海，宛如世外桃源，又似人間仙境，使人久久不願離去。

之後下**魯朗牧場**，牧場一派田園風光，山上原始森林，山腳下是高山牧場，其間牛羊點綴，眼前是藏式木頭房子，仿佛置身於畫境。

#### **-嘎拉桃花村-**

嘎拉桃花村位於西藏林芝地區，坐落在喜馬拉雅山脈的懷抱中，周圍被綿延的雪山和原始森林環繞，形成壯麗的山水景觀。春季，雪山上的雪融化，山間溪流湍急，增添了村莊的生機勃勃。春季是林芝最迷人的時節，成千上萬的桃花在峽谷中綻放，形成一片絢爛的桃花海景觀。



4/2  
第三天

林芝  
(海拔  
2950m)  
-

色季拉山口  
(海拔  
4820m)  
-

魯朗  
(海拔  
3700m)

### -南迦巴瓦峰-

南迦巴瓦峰是中國西藏林芝地區最高的山，海拔 7782 米，高度排在世界最高峰行列的第 15 座，其巨大的三角形峰體終年積雪，雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，所以它也被稱為“羞女峰”。

### -魯朗林海-

魯朗林海是一處雲山霧海裏的森林，藏語的意思是龍王穀、神仙居住的地方。風景名勝區海拔 3700 米，區內樹滿青山，河流縱橫，規模巨大，一年四季林木蔥郁的原始森林和漫山遍野的杜鵑，被譽為天然氧吧、生物基因庫。



早餐：酒店內早餐

午餐：石鍋王(松茸石鍋雞)  
RMB100

晚餐：恒大酒店觀星樓  
RMB100

住宿： 準五★ 恒大酒店 或同級

**林芝 - ( 搭乘拉林鐵路 車程約 3 小時 40 分鐘 ) - 拉薩 - 飯店 - 布達拉宮廣場夜景**  
輕鬆享用飯店早餐後，乘坐**拉林鐵路**從林芝回到拉薩。晚上欣賞**布達拉宮廣場**夜景。

### -拉林鐵路-

4/3  
第四天

拉林鐵路是連線拉薩站——林芝站的鐵路，全長 435.8 公里，時速 160 公里，是川藏鐵路的重要組成部分，線路起於拉薩火車站，沿拉薩河而下，經貢嘎轉向東，經山南、朗縣、米林，跨越雅魯藏布江到林芝站。



林芝  
(海拔  
2950m)  
-  
拉薩  
(海拔  
3700m)



早餐：酒店內早餐

午餐：火車簡易餐食

晚餐：金馬(民族歌舞藏餐) RMB100

住宿： 準四★ 金谷酒店 或同級

**布達拉宮(遊覽約 3 小時) - 大昭寺(參觀約 1.5 小時) - 漫步八廓街+大昭寺廣場**  
**行車距離：布達拉宮-大昭寺(2 公里 約 10 分鐘)**

輕鬆享用飯店早餐後，上午遊覽世界上海拔最高的古代宮堡式建築群——**布達拉宮**，曆世達賴喇嘛駐地和西藏政教權力的中心；珍藏有存放歷代達賴喇嘛真身的金質靈塔和大量珍貴的壁畫、唐卡、佛像，是藏民族文化的集中體現。

午餐後遊覽參觀建於吐蕃王朝時期的最早的佛堂——**大昭寺**，寺中供奉有隨行文成公主入藏的釋迦牟尼十二歲等身像，是藏族老百姓心中最為神聖靈驗的一尊佛像，在這裡遊客不僅能夠看到老百姓朝拜的虔誠，還可隨老百姓一起圍繞八廓街轉經為眾生祈禱。  
**漫步八廓街+大昭寺廣場** (無門票，自由體驗；特別提示：以大昭寺為中心順時針遊覽八廓街)。

**-布達拉宮-**

被列入《世界遺產名錄》的「布達拉宮」屹立於西藏拉薩西北的瑪布日山(又稱「紅山」)上，是一個集藏族古建築藝術大成的宮堡式建築群。是當時藏王松贊干布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建，佔地 41 萬平方米，建築面積 13 萬平方米，宮體主樓有 13 層，高 115 米，全部為石木結構，5 座宮頂覆蓋鎏金銅瓦，金光燦爛之中散發着雄偉氣勢，還收藏了無數的珍寶，被譽為「高原聖殿」。

參觀布達拉宮須遵守相關規定：

1.攜帶物品：不允許攜帶水、飲料、化妝品等液體，不允許攜帶刀具、火具(打火機、火柴)等物品。攜帶以上東西的貴賓可以把東西寄存在布達拉宮售票處，待參觀完布宮從北門出來時，可到寄存處領回。

2.有關穿著：不能帶帽或者佩戴墨鏡參觀布達拉宮，愛美的女士們不能穿裙子，衣著也避免太過暴露，畢竟布達拉宮是藏族人民心中的聖地。而且建議女士不要穿著高跟鞋進去參觀，不僅走起路來會很不方便，行走時發出的聲音在這裏也顯得極不融洽。

4/4  
第五天

拉薩  
(海拔  
3700m)



3.有關拍照：遊客們由於心理的極度好奇而不顧規勸在布達拉宮拍照，後果將非常嚴重，輕則相機沒收，重則罰以鉅款甚至行政拘留，所以貴賓們切記！參觀布達拉宮時，不要觸碰、撫摸佛像等文物。



#### -大昭寺-

大昭寺可以說是西藏人民心中最重要的一座精神寺廟。裡面供養著許多尊佛、菩薩..等等，而最現今裡面最大的寶藏就是釋迦摩尼佛的十二歲等身金像，為大昭寺的鎮寺之寶，是遊客及朝聖者必不可錯過的看點之一。



早餐：酒店內早餐

午餐：拉薩廚房(尼泊爾餐)  
RMB80

晚餐：娜瑪瑟德(藏印結合) RMB100

住宿： 準四★ 金谷酒店 或同級



## 西藏第一座寺廟”之稱的【桑耶寺】 - 西藏歷史上第一座宮殿【雍布拉康】

行車距離：桑耶寺-雍布拉康(41.4 公里 約 50 分鐘)

輕鬆享用飯店早餐後，您將先前往有“西藏第一座寺廟”之稱的【桑耶寺】參觀，桑耶寺位於雅魯藏布江北岸的哈布山下，寺內珍藏有西藏自吐蕃王朝以來各個歷史時期的壁畫、雕塑等文化遺產。2005 年，桑耶寺被評定為國家 AAAA 級旅遊景區。

下午您將參觀西藏歷史上第一座宮殿——雍布拉康。“雍布”意為“母鹿”，因紮西次山形似母鹿而得名，“拉康”意為“神殿”。雍布拉康是西藏歷史上第一座宮殿，據史書記載始建於西元前二世紀，松贊幹布時期由宮殿改作寺廟，文成公主初來西藏時每到夏季都會和松贊幹布來這裏居住，至五世達賴時又在原碉樓式建築基礎上修了四角攢尖式金頂，並將其改為黃教寺院。

### -桑耶寺-

桑耶寺是西藏第一座剃度僧人出家的寺院，也是藏傳佛教史上第一座「佛、法、僧」俱全的寺院，被稱為「建築史上的佳作」。寺廟建築按佛教的宇宙觀進行佈局，大殿兼具藏族、漢族、印度三種風格，因此桑耶寺也被稱作三樣寺。

4/5  
第六天

拉薩  
(海拔  
3700m)  
-  
山南  
(海拔  
3700m)



### -雍布拉康-

扎西次日山形似母鹿，宮殿因山得名，在藏語中，雍布意為「母鹿」，拉康意為「神殿」；亦有稱雍布拉康有「母子宮」的含義。據史書記載始建於西元前二世紀，比著名的布達拉宮早 800 多年。是西藏歷史上第一座宮殿。





早餐：酒店內早餐  
午餐：桑耶寺旁餐廳(川菜) RMB80  
晚餐：山南川菜館(藏式火鍋) RMB80

住宿：準四★ 澤當飯店 或同級

西藏三大聖湖之一【羊卓雍錯】(參觀約 30 分鐘) - 卡若拉冰川(參觀約 30 分鐘) - 白居寺(參觀約 1 小時) - 日喀則

行車距離：羊卓雍錯-卡若拉冰川(66.3 公里 約 150 分鐘) - 白居寺(75 公里 約 80 分鐘) - 日喀則(164 公里 約 175 分鐘)

4/6  
第七天

山南  
(海拔  
4500m)

-  
日喀則  
(海拔  
4000m)

輕鬆享用飯店早餐後，驅車前往色彩炫麗多變西藏三大聖湖之一——**羊卓雍錯**。羊湖是世界上最高的淡水湖，湖面海拔 4441 米；藏語為“碧玉湖”，之後下山零距離接觸羊卓雍錯。湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，加上兩岸各色的山脈、極具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走來，心曠神怡。

下午途經遠觀【**卡若拉冰川**】：感受她的巍峨壯觀、雲霧飄渺、絕世容顏，冰川是流動的歲月和冰雪寫就的地質歷史，是時光雕塑的偉大藝術品。

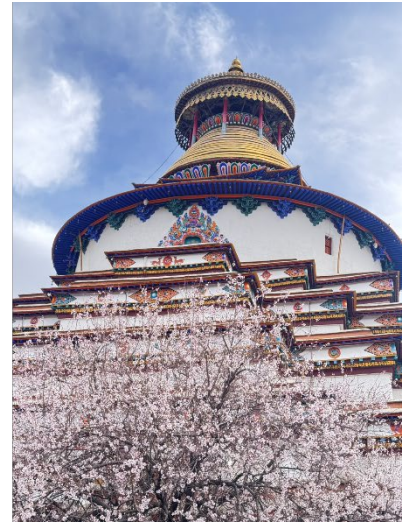
**白居寺**有兩大特色：特色之一是一寺容三派，和平共處，相安無事。寺中有塔、塔中有塔的白居寺位於西藏江孜縣境內，十五世紀初始建的一座寺廟，藏語為「班廓德慶」，意為「吉祥輪樂寺」。之後沿江孜平原到達後藏重鎮——**日喀則**。

**-羊卓雍錯-**

羊卓雍錯屬低濃度鹹水湖，也稱羊卓雍湖（當地人通常簡稱為「羊湖」），是西藏三大聖湖之一，也是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖。

### -白居寺-

白居寺是世上唯一集三大教派 ( 格魯派、薩迦派、夏魯派 ) 為一寺的寺院，寺中有塔、塔中有寺，以精美絕倫的壁畫和雕刻而著稱的十萬佛塔(有 77 個殿，108 個佛門、10 萬個佛像)，也是世上獨一無二。



早餐：酒店內早餐

午餐：背篓人家 ( 湘菜 ) 晚餐：德勒餐廳(尼泊爾餐) RMB80

住宿： 準四★ 格薩爾酒店 或同級

**珠峰自然保護區 ( 途經烏拉山口~眺望雪山 ) - 世界上海拔最高的寺廟【紅教寺廟絨布寺】( 參觀約 1 小時 ) - 珠峰大本營 ( 搭乘環保車 車程約 1 小時 ) - 住宿~絨布旅館**  
**※今晚將於珠峰~絨布旅館一晚，大件行李會留置飯店，請準備背包(包含貴重物品、隨身必需品、保暖衣物等)前往探索朱峰壯麗景緻，注意山上無法洗澡**

4/7  
第八天

珠峰  
(海拔  
5200m)

輕鬆享用飯店早餐後，日喀則出發，沿著喜馬拉雅山脈前往**珠峰自然保護區**。途經烏拉山口海拔 5200 米，在嘉烏拉山山口的時候可以看到 4 座海拔在 8000 米以上的雪山排成一列的壯觀景象，之後繼續前往世界上海拔最高的珠峰自然保護區，參觀**紅教寺廟絨布寺**，該寺位於珠峰北坡的絨布冰川末端，海拔絨布寺招待所 5154 米，是世界上海拔最高的寺廟，該寺距離珠峰頂約 20 公里，在這裏您可以面對面一睹世界第一高峰-珠穆朗瑪峰的雄姿，在珠峰大本營自由活動，感受大自然的壯麗，有幸還可以看到有如生命之火般飄蕩珠峰旗雲，夜宿絨布寺旅館拍攝珠峰日落和星空，在這裏您可以一睹世界第一高峰珠穆朗瑪峰雄姿，海拔 8848 米。

### -紅教寺廟絨布寺-

藏傳佛教主要分為四大教派：寧瑪派 ( 紅教 )、薩迦派 ( 花教 )、噶舉派 ( 白教 )、格魯派 ( 黃教 )。位於珠穆朗瑪峰北坡，是寧瑪派的重要修行聖地。絨布寺是一座傳統的寺院，其核心組成部分是出家的僧侶。他們居住在寺廟中，剃髮、穿著僧袍，進行集體的誦經、修行和寺廟維護工作。對於這些出家僧尼而言，他們必須嚴格遵守佛教的出家戒律，絕對禁止結婚生子。



紅教寺廟絨布寺屬於西藏寧瑪派的寺廟，海拔約 5154 米，地勢峻峭寒冷，是世界上海拔最高的寺廟。由於絨布寺距珠峰頂約 20 公里，所以這裏成為從北坡攀登珠峰的大本營，也是觀賞拍攝珠峰的絕佳地點。



#### - 珠峰大本營/環保車 -

進入珠峰景區後，遊客必須換乘環保車，搭乘前往大本營。



#### - 住宿~絨布旅館 -





早餐：酒店內早餐

午餐：金鑫川菜(川菜) RMB80  
晚餐：絨布寺(藏式小火鍋) RMB125

住宿：絨布旅館觀景房

### 上午在珠峰大本營仰望珠穆朗瑪峰的壯麗景緻 - 下午返回日喀則

行車距離：珠穆朗瑪峰-日喀則(343 公里 約 6 小時 20 分鐘)

清晨在地球之巔迎著陽光仰望**珠峰**，並輕鬆享用早餐，峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，一派聖潔景象。您能感到生命被荒蕪，人為寂靜所征服，在宇宙的純與淨。帶著對珠峰的留戀，在巍峨壯麗、氣勢磅礴、蜿蜒千裏的喜馬拉雅山脈下午返回**日喀則**。

4/8  
第九天

珠峰  
(海拔  
5200m)  
-  
日喀則  
(海拔  
4000m)



早餐：酒店內早餐

午餐：湘聚閣(湘菜) RMB80

晚餐：三生川味餐廳(川菜) RMB100

住宿：準四★ 格薩爾酒店 或同級

### 參觀體驗藏族的民俗風情、生活和建築 (沿著 318 國道欣賞雅魯藏布江風光) - 拉薩三大寺之一【色拉寺】

行車距離：日喀則-拉薩(沿著 318 國道 141 公里 約 150 分鐘)

4/9  
第十天

日喀則  
(海拔  
4000m)

輕鬆享用飯店早餐後，沿著 318 國道欣賞雅魯藏布江風光，之後去**藏族人家**，參觀體驗藏家民俗風情和生活場景。走進村寨，接過潔白的哈達，說一聲紮西德勒，在村裡藏導的帶領下，參觀各種藏式建築，走進藏民家裡，零距離體驗藏民家庭起居生活，品藏式酥油茶，聽村裡的藏導如何講述自家的故事。回到拉薩參觀**色拉寺**，色拉寺坐落在拉薩北郊山下，是藏傳佛教格魯派三大寺之一。建於明永樂十七年(1419)。色拉寺藏語為“野玫園寺”。色拉寺建有一個大殿、三個紮倉(僧院)、二十九個康村。僧人最



- 拉薩 (海拔 3600m)
- 多時有 5500 多人。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。

**-中國最美的景觀大道~318 國道-**

318 國道始起點在上海，終點為西藏友誼橋，全長 5476 千米，是中國目前最長的國道，也是最美的國道(曾被中國國家地理雜誌評為中國人的景觀大道)。

它是一條綿延萬裡的景觀長廊，橫跨平原、丘陵、盆地、高原等，集驚、險、絕、美、雄、壯於一路，沿路擁有雪山、湖泊、森林、河流等眾多自然景觀，感受多樣的面貌。

**-色拉寺-**

西藏色拉寺的辯經是藏傳佛教獨有的學習和修行方式，每天下午 3 點 (週末及節日除外) 在寺院的辯經場舉行，僧侶們站著提問、坐著回答，透過激烈的手勢 (擊掌、跺腳、揮舞佛珠) 和詰問，深入探討佛經哲理，場面熱烈壯觀，是色拉寺最具代表性的活動，也是遊客了解藏傳文化的重要體驗。



早餐：酒店內早餐  
午餐：城北孜宋餐廳(藏餐) 晚餐：欣同餐廳(川菜)  
RMB100 RMB100

住宿： 準五★ 香格里拉酒店 或同級

**拉薩 - (搭乘青藏鐵路 車程約 21 小時) - 西寧**

4/10  
第十一天

輕鬆享用飯店早餐後，乘坐上午出發的**青藏鐵路**軟臥抵達西寧。這個時間是欣賞美景最佳點，沿途可看見可哥西裡無人區風景，這裡有很多野生動物出沒，如藏羚羊，犛牛等，途中穿越昆侖山脈和唐古喇山，你會看到色彩繽紛的草原，連綿起伏的山巒，清澈透明的湖泊和蔚藍的天空。

拉薩  
(海拔 3600m)

**-青藏鐵路世界鐵路之最-**

- 西寧  
(海拔 2300m)

- 世界海拔最高的高原鐵路：鐵路穿越海拔 4000 米以上地段達 960 公里，最高點為海拔 5072 米。
- 世界最長的高原鐵路：青藏鐵路格爾木至拉薩段，穿越戈壁荒漠、沼澤濕地和雪山草原，全線總里程達 1142 公里。
- 世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路：鐵路穿越多年連續凍土里程達 550 公里。
- 海拔 5068 米的唐古喇山車站，是世界海拔最高的鐵路車站。

- 海拔 4905 米的風火山隧道，是世界海拔最高的凍土隧道。
- 全長 1686 米的昆侖山隧道，是世界最長的高原凍土隧道。
- 海拔 4704 米的安多鋪架基地，是世界海拔最高的鋪架基地。
- 全長 11.7 公里的清水河特大橋，是世界最長的高原凍土鐵路橋。
- 青藏鐵路凍土地段時速將達到 100 公里，非凍土地段達到 120 公里，火車在世界高原凍土鐵路上的最高時速。



早餐：酒店內早餐

午餐：火車上餐食

晚餐：火車上餐食

住宿：夜宿青藏鐵路臥鋪

4/11

### 西寧機場 - 上海機場 - 桃園機場

第十二天  
西寧/上海

輕鬆享用飯店早餐後，上午西寧飛上海，中午時候抵達上海機場轉機，之後飛返臺北桃園機場。

-

早餐：火車上餐食

午餐：機上餐食

晚餐：機上餐食

上海/桃園

住宿：溫暖的家





## -西藏旅遊注意事項-

### 【高原反應注意事項】

1. 西藏地區的平均海拔在 3500-4000 公尺左右，有可能會出現高原反應。高反每個人的症狀和程度不一樣，呼吸短促、耳鳴、頭痛、失眠等，以頭痛最為常見，1-3 天後，高原反應會有所緩減，是正常能適應的，但如果出現身體不適如胸悶，要及時看醫生，不可輕忽。
2. 可以服用紅景天膠囊、口服液或丹木斯，預防高反。
3. 初上高原的遊客每天約需大量飲水，要保持睡眠充足，切忌蒙頭睡覺；室溫不宜太高，室溫過高易導致缺氧。當天不要洗澡洗頭(一來是避免感冒，二則是在洗澡洗頭的過程中，容易造成缺氧，易引起高原反應)，注意保暖，避免受涼感冒，以免引發肺氣腫。睡眠時儘量開窗，讓空氣流通，可在床頭邊放一杯水，休息好才會有好精神遊玩。
4. 高原旅遊要慢步緩行，不可興奮大喊大叫，不能疾速行走，更不能奔跑或做大動作的運動，這樣會增加心肺負擔，容易引起高山症。

### 【天氣和其他注意事項】

1. 高原地區晝夜溫差很大，保暖防寒是一件很重要的事。最好洋蔥式穿著，以便穿脫。春秋季前往可以穿舒適的運動服、休閒外套、風衣等，早晚加上厚外套或薄羽絨服。夏季前往除了帶夏裝，也要帶上防風防寒的外套和衝鋒衣。冬季前往則需要帶上厚實的衣物，圍巾手套帽子都必不可少。
2. 高原地區一年四季紫外線都非常強烈，氣候乾燥，所以一定要做好補水保濕和防曬措施。一定要帶上防曬霜或防曬噴霧，每隔三、四個小時就要補擦。以及帶上太陽帽、墨鏡、冰袖、防曬口罩、絲巾、毛帽、摺疊傘等單品。
3. 西藏早晚溫差較大，進藏和在藏早晚期間請穿/帶羽絨服、羽絨背心、衝鋒衣，上身可穿長袖排汗上衣，下身以長褲長裙為宜，進布宮或其他寺廟請穿長短袖上衣和長褲。
4. 目前西藏社會治安總體是很安全的，但還是不可私自脫離團隊改變行程，夜間盡量減少戶外活動。
5. 在西藏使用現金只能用人民幣。台幣、美金都不能使用，而且目前多數地方都支持使用微信、支付寶支付。

### 【交通注意事項】

1. 大陸民航局對於行動電源另有頒布限帶令：明定行動電源功率不得超過 160Wh，若超過 100 到 160Wh 之間，需經航空公司批准 (100 瓦時相當於 2 萬毫安培)；也不可帶超過兩個。且行動電源上需標示清楚所含功率；如未能清楚標示，可提供檢驗認證影本；否則恐遭海關沒收。並自 2025 年 6 月 28 日起，大陸民航局禁止旅客攜帶沒有 3C 標識、3C 標識不清晰、被召回型號或批次的充電寶(行動電源)乘坐國內線航班。
2. 臺灣旅客進入西藏只能搭乘飛機或火車進藏。搭乘火車需持入藏函複印件，搭乘飛機需持入藏函原件。
3. 本公司採資質合格的正規旅遊大巴和經驗豐富的司機駕駛，安全有保障。
4. 西藏地域遼闊，景點之間距離較遠，可隨身攜帶暈車藥、帶上 U 型枕、眼罩耳塞等。

### 【飲食注意事項】

1. 西藏飲食習慣有著獨特的民族特點，入境隨俗，大家可以品嚐一些有特色的藏餐，比如酥油茶、青稞酒、優酪乳、甜茶、奶茶、手抓羊肉、犛牛肉湯鍋、魯朗石鍋雞等。因西藏地區肉食多、蔬果少，貴賓需先了解當地生活環境為個人習慣準備些零食或補充食品。
2. 在西藏，馬肉、驢肉、騾肉等圓蹄動物的肉是禁食的，有些地區也不吃魚肉。喝酥油茶時，主人倒茶，客人要待主人雙手捧到面前時，才能接過來喝。
3. 高原地區避免暴飲暴食，多吃水果蔬菜等富含維他命的物質和大量飲水，使體內水分保持充分；可以補充巧克力等高能量食品，建議少飲酒和吸煙；嘗試喝酥油茶，可以緩解高山症。
4. 行程中地區坐車時間較長，可隨身攜帶一些糖果、餅乾、巧克力等。

### 【宗教注意事項】

1. 參觀寺廟請摘下帽子墨鏡，不能穿短裙短褲等暴露的衣物，不可抽煙，忌諱摸佛像、指佛像、翻經書、敲鐘鼓、跨越法器火盆等行為。對於喇嘛隨身佩帶的護身符、念珠等宗教器物，更不得動手撫摸。未經管理人員同意不能隨意拍照攝影，不可喧嘩和嬉戲。
2. 寺院等宗教設施，必須從左往右繞行，法器等宗教物品不要隨意玩弄或觸摸，經筒，經輪要順時鐘轉動、不可逆轉。
3. 寺廟拍照，如有人像要徵求對方同意。景點大部分照相是要收費的，請先詢問好價格購好票券後再拍照 (如需費用會有人員檢查是否有購買票券)。
4. 走進普通藏民的家，切記不可用腳踩門檻。如藏族主人向您敬獻哈達，應躬腰接受。



## 報價單

出發日期：2026 年 3 月 31 日~2026 年 4 月 11 日 共計 12 天 11 夜

成行人數	售價	單人房差
1 人即可報名 (12 人成團)	NT\$ 125,000 (含稅)起	NT\$ 20,000 (11 晚)

### 售價包含：

- 機票：全程國際段和國內段往返團體經濟艙來回機票(桃園-北京-林芝、西寧-上海-桃園)
- 住宿：飯店住宿 2 人 1 室，共 11 晚
- 交通：全程旅遊巴士，以及往返的火車、鐵路、環保車等車票，以及隨行領隊服務(含司機&領隊服務費)
- 餐食：行程內表列的餐食
- 其他：行程中所列之常規景點門票、入藏函
- 贈送：每人 2 瓶可攜式氧氣瓶，每人每天 1 瓶礦泉水，一杯酸奶。

### 售價不含：

★ 個人消費、床頭小費、行李小費、行程表中以外的景點門票

註 1：因配合政府政策滾動式調整，若有整團文化交流之需求，可參考此行程內容及售價。

註 2：申請入藏函 65 歲以上(含 65 歲)報名需附公、私立醫院體檢報告書。

入藏健康條件需符合如下數據：

a. 血壓：收縮壓 110 - 130mmHg；舒張壓 70 - 90mmHg

b. 空腹血糖：60 - 100mg/Dl

依規定為入藏日前 30 個工作日方可受理送審。送審之最終核准機關為西藏台辦，西藏台辦可全權決定是否核發，且可不附理由而不核發許可證明或予以退件。

註 3：此行程為特殊高原、高海拔行程，若有心臟疾病、高血壓、糖尿病、行動不便、氣喘病患者、患有重感冒等，請先斟酌自身安全狀況。

註 4：行程有一晚入住珠峰~絨布旅館，大件行李不跟隨上山，請另行準備後背包或行李袋。

註 5：本行程依規定以自由行方式辦理，為保障個人旅遊安全，建議旅客於出發前自行投保相關保險事宜。

旅友友以專業的服務，提供您舒適的旅程

