



西藏十二天經典遊

拉薩這座具有1300年歷史的高原古城，是西藏自治區的首府，是一個讓人神往和憧憬的地方，神秘的布達拉宮留下了不朽的文明，讓我們後人去探訪，讓我們前來接受一次神聖的洗禮.....
不管你來自何方，祝願你幸福吉祥!

第一天 香港 → 成都 — 都江堰 (CA412 11:10 - 13:35)

是日上午於香港機場自行乘搭中國國際航空公司客機前往成都雙流機場，抵達後當地導遊接團，前往遊覽**都江堰**，都江堰由戰國時期修建，經過歷代整修，兩千多年來都江堰依然發揮巨大的作用，都江堰以其為「當今世界年代久遠、惟一留存、以無壩引水為特徵的宏大水利工程」，被列入世界遺產名錄。晚餐後送返酒店。

膳食安排	早餐	x	午餐	x	晚餐	✓
酒店住宿	成都 M 酒店(5 星級)					

第二天 成都 → 林芝 — 柏樹王、魯朗林海 (CA4253 08:30 - 10:20)

早上專車送往成都機場，乘坐中國國際航空公司客機飛往西藏的江南**林芝**(海拔約 2750 米)，當地導遊於林芝機場獻上潔白的哈達迎接客人，前往下榻酒店休息，以便適應高山氣候。下午參觀世界**柏樹王**，柏樹王園內面積約 10 頃，有 900 多株柏樹，平均樹高 30 米直 100 釐米，最大一顆高 50 多米，直徑 5.8 米，確實是世界之最。之後驅車前往**魯朗林海**，這是一片典型高原山草地，兩側青山，由低往高分別由灌木叢組成，茂密的雲杉、松樹組成了魯朗林海，中間是整齊劃一的草叢，草叢中溪流蜿蜒，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布，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”。

膳食安排	早餐	✓	午餐	✓	晚餐	✓
酒店住宿	林芝明珠大酒店(4 星級)當地最好					

第三天 林芝 — 雅魯藏布江 — 雅魯藏布江大峽谷(含船遊) — 拉薩

早餐後，驅車前往被藏族視為「搖籃」和「母親河」之**雅魯藏布江**。以長度來說為中國第 5 大河、西藏地區第一大河，以水量來說是印度和孟加拉國的第二大河。它的上游是世界海拔最高的大河，也是中國坡降最陡的大河。船遊**雅魯藏布江大轉彎**和**雅魯藏布江大峽谷**，雅魯藏布江大峽谷是世界上第一大峽谷，也是最深的峽谷，平均海拔 3000 米以，險峻幽深。雅魯藏布江大峽谷懷抱著南迦巴瓦峰地區的高山峻嶺，它劈開了青藏高原與印度洋交往的山地屏障。遊畢驅車返拉薩(海拔約 3650 米)，晚餐後入住酒店。

膳食安排	早餐	✓	午餐	✓	晚餐	✓
酒店住宿	拉薩瑞吉大酒店 *(5 星級)					

第四天 布達拉宮、大昭寺、八角街

早餐後，參觀舉世聞名的**布達拉宮**，布達拉宮是世界上最高、最完整的古建築群，被稱作「世界屋脊的明珠」，又被譽為世界十大土木建築之一。其建築設計綜合了西藏特色和明清時期漢族建築風格，其裝飾佈置又充滿了藏傳佛教的莊嚴華美的氣氛。歷經千年歷史風雨的布達拉宮巍然聳立，不光是藏民族建築藝術的傑作，也是西藏藝術精品和珍貴文物的寶庫。觀**大昭寺**，大昭寺又名“祖拉康”、“覺康”(藏語意為佛殿)，是西藏最輝煌的一座吐蕃時期的建築，殿宇雄偉，莊嚴絢麗。大昭寺作為藏傳佛教最神聖的寺廟，但並不屬於哪個教派，歷代的達賴或班禪的受戒儀式就在這裡舉行。**八角街**又稱八廓街，是拉薩最古老的街道，也是一整片舊式的、有著濃鬱藏族

生活氣息的街區。藏傳佛教的信徒們就圍繞大昭寺轉經，逐漸形成一條道路，成為拉薩三條轉經道的中轉經道，藏族人稱八廓街為「聖路」，「廓」的藏語意思即為「轉經道」，八廓街是一條單行路，在八角街上行走，必須和轉經筒的旋轉方向一致，即順時針行走。

膳食安排	早餐	✓	午餐	✓	晚餐	✓
酒店住宿	拉薩瑞吉大酒店*(5 星級)					

第五天 拉薩—羊卓雍湖—江孜—日喀則 (約 360 公里)

早餐後，乘車前往西藏第三大聖湖**羊卓雍湖**，羊卓雍湖被譽為西藏四大聖湖之一，位於拉薩與江孜之間，與雅魯藏布江僅一山之隔。羊卓雍湖是西藏的水鳥棲息地，每到夏季，無數天鵝、沙鷗等水鳥常在湖面嬉戲，湖水藍得像一張天鵝絨，神秘且又散發著生氣，加上四周的雪山，構成一幅典型的香格里拉景致。之後經過卡若拉冰川赴後藏重鎮**江孜**，參觀**白居寺**及**十萬佛塔**，白居寺藏稱為“班廓德慶”，意為“吉祥輪樂寺”。是一座塔與寺結合的典型的藏傳佛教寺院建築，寺中有塔、塔中有寺，寺塔天然渾成，相得益彰。其建築充分代表了十三世紀末至十五世紀中葉後藏地區寺院建築的典型樣式，也是其中唯一一座寺塔都完整保存，且具有紀念碑性質的大型建築群。之後續往後藏的政治經濟文化中心**日喀則**市，晚餐後入住酒店休息。

膳食安排	早餐	✓	午餐	✓	晚餐	✓
酒店住宿	日喀則喀則萬潤大酒店 (4 星級)當地最好					

第六天 日喀則—定日 (約 300 公里)

上午出發赴後藏的**定日縣**，沿中尼公路、簡易公路穿越崗底斯山脈、優弄拉山口、措拉雪山、遮烏拉山口（海拔約 5140 米）。沿途高原自然風光別有一番景色，抵達定日後入住酒店休息。

膳食安排	早餐	✓	午餐	✓	晚餐	✓
酒店住宿	定日珠峰賓館					

第七天 定日—珠峰大本營—日喀則

沿喜馬拉雅山山脈，穿越氣勢恢宏的喜馬拉雅山脈（地球第三極）、觀海拔 8000 米的卓奧友峰、洛子峰、馬卡雪峰等，在這兒你可以遠眺世界第一峰海拔 8848.13 米的**珠穆朗瑪峰**，藏語珠穆朗瑪（藏文轉寫：Jo-mo glang-ma）就是“大地之母”，仰望地球之巔，峰頂終年積雪，冰川懸垂，銀峰入雲，雪線以下的冰塔林立，其間夾雜幽深的冰洞，曲折的冰河，景色無比奇特！站立於萬山之巔下，一生能看到一次，便足够了。懷著一顆無憾之心，沿途欣賞岡底斯山山脈風光，返回日喀則。

膳食安排	早餐	✓	午餐	✓	晚餐	✓
酒店住宿	日喀則喀則萬潤大酒店 (4 星級)當地最好					

第八天 日喀則—紮什倫布寺—拉薩

早餐後，參觀著名的**紮什倫布寺**（班闡大師的主寺），紮什倫布寺位於後藏名城日喀則西北郊的日照山下，是藏傳佛教的六大寺廟之一。由黃教始祖宗喀巴的第八弟子即一世達賴喇嘛根敦巴於西元 1447 年(明英宗正統十二年)始建，是歷代班禪大師的住地。經歷世班禪不斷擴建，紮什倫布寺逐漸成為後藏最大的寺廟。該寺保存的經卷和文物十分豐富，還建有一世達賴和四至十世班禪靈塔。在日喀則享用午餐後，返回拉薩。

膳食安排	早餐	✓	午餐	✓	晚餐	✓
酒店住宿	拉薩瑞吉大酒店*(5 星級)					

第九天 拉薩—納木措—拉薩

早餐後，乘車前往美麗的藏北大草原，沿途雪山業草原相融合的美景盡收您的眼底，在當雄縣用過午餐後，前往西藏的三大聖湖之一、素有藏北明珠之稱的**納木措湖**，納木措是世界上最高的鹹水湖，也是世界上海拔最高的(湖面海拔 4718 米)，遙望湖畔，水天一色、碧空藍湖渾然一體，納木措湖中島嶼星羅棋布、千姿百態。連綿不斷的念青唐古拉雪山，一望無垠的藏北草原，迎風飄揚的五彩經幡，構成了令人震撼的美麗場面。然後驅車返回拉薩。

膳食安排	早餐	✓	午餐	✓	晚餐	✓
酒店住宿	拉薩瑞吉大酒店*(5 星級)					

第十天 拉薩 ⇄ 西寧 (全長約 1972 公里)

早餐後，**隨導遊**乘坐青藏列車往**西寧(T166 次 11:25)**，沿途欣賞到令人叫絕的青藏高原及青藏鐵路美麗的風光。列車駛過拉薩河大橋，穿過柳吾隧道，遠遠看到的白騰騰的雲霧，那就是著名的羊八井地熱溫泉。列車在桑丹康桑雪草原上和念青唐古喇山中倘佯，讓您為眼前變幻的人間仙境所癡迷，您還將和列車一起跨越長江起源瑰麗的沱沱河，穿過世界第一高的隧道---風火山隧道和世界屋脊的草原冰川唐古喇山，駛過因西遊記而聞名的通天河，抵達世界海拔最高的鐵路車站---唐古拉車站(海拔 5072 公尺)。 列車平穩行駛在世界上最長的鐵路橋-----全長 11.7 公里的清水河特大橋上，一片無邊無際的草原就是著名的可哥西裏自然保護區。每年六七月份，可哥西里的雌性藏羚羊就集結成群，五道梁至楚瑪爾河一帶更是藏羚羊遷徙的必經之地。

膳食安排	早餐	✓	午餐	火車上自費	晚餐	火車上自費
酒店住宿	火車上(軟臥)					

第十一天 西寧—青海湖—日月山

火車於早上 **10:07** 抵達西寧，當地導遊接團後驅車前往**青海湖**遊覽，青海湖是中國最大的內陸鹹水湖，湖畔遼闊的草原，春夏之際，綠草如茵，成片的油菜花，香氣撲鼻而來，難以計數的牛羊、駿馬，不時出沒的野生動物，遠處高山白雪，蔚藍色的天空，這一切繪製成一幅青海湖夏日神奇迷人的絕妙畫卷。在湖畔用完中餐後，乘車沿唐蕃古道繼續東進，車窗外景色迷人，風光無限，令人流連忘返。經過倒淌河，翻越海拔 3520 米的**日月山**，遠望獨具特色的**日亭**和**月亭**。當地流傳著許多有關唐代文成公主進藏的動人傳說，這裡還是中國黃土高坡與青藏高原的分界線，也是漢代文化和吐蕃文化的分界線。傍晚抵達西寧市區入住酒店。

膳食安排	早餐	火車上自費	午餐	✓	晚餐	✓
酒店住宿	西寧青海賓館(5 星級)					

第十二天 西寧 → 成都 (CA4206 10:30-11:55) → 香港 (CA427 16:20-18:45)

早餐後，送團往西寧機場，自行乘搭國內客機往成都，轉乘中國國際航空客機返回溫馨的家園，結束愉快的青藏之旅。

膳食安排	早餐	✓	午餐	×	晚餐	×
酒店住宿	-					

☞ 行程完畢·祝君旅途愉快! ☞

** 以上行程只供參考，如有任何調動、更改，均按當地接待社安排為準，航班時間按航空公司公佈為準。 **

【酒店參考】

成都 M 酒店 M Hotel Chengdu

地址：中國成都市高新區益州大道北段 388 號

電話：+86-28-85319998

酒店網站：<http://www.mhotelchengdu.com>



西藏林芝明珠大酒店 Mingzhu Hotel

地址：西藏林芝八一鎮濱河大道中段廣福大道口

電話：+86-0894-5882555

酒店網站：<http://www.millenniumhotels.com.cn/mhotelchengdu/>



日喀則萬潤國際度假酒店 Vanray International Resort

地址：西藏自治區日喀則市喜格孜風情街，紮什倫布寺旁。

電話：+86-0892-8512999

酒店網站：<http://www.wanrunhotel.com/index.aspx>



拉薩瑞吉度假酒店 St Regis Lhasa Resort

地址：拉薩江蘇路 22 號

電話：+86-891- 680 8888

酒店網站：<http://www.starwoodhotels.com/stregis/property/rooms/index.html?propertyID=3129>



青海賓館 Qinghai Hotel

地址：西寧 黃河路 158 號

電話：+86- 0971- 6148999

酒店網站：<http://www.qhhotel.com/>

地址: 九龍尖沙咀金馬倫道 27 號東輝大廈 2 字樓

Email: general@caacholidays.com.hk

☎ 852- 2870 8977

☎ 852-2384 4001

Website: www.caacholidays.com.hk

青藏列車



旅遊車參考

【15-17 座商務車】



【19 座旅遊車】

