

春滿西藏林芝山南桃花行十二日遊



旅讀OR 發現者 DISCOVERER 旅行社

西藏這裡有豐富的文化、感性的風土、純樸的民情，到目前還保存豐富的吐番古國文化，沿途數以千計的馬泥堆、經幡旗、寺廟內泛黃的堆繡、唐卡及各寺廟的淵源與典故…等，達賴、班禪與活佛如何轉世？世代的關係又是如何？什麼叫作藏傳佛教？又何謂寧瑪巴、薩迦巴、噶舉巴及格魯巴？他們各顯現的教義又是那些？在藏傳佛教中各傳承什麼？這些數不盡、看不完的西藏文化與特殊風土民情，都將會詳細的為您安排參觀，喜愛探索的您一定會喜歡，相信也只有這種行程，才可以讓您不虛此行，深入堂奧、如獲至寶。

西藏幅員遼闊，景色絕對是世界其他地方所無法可以比擬的，這裡平均海拔高度都在 4,000 米以上，所以被稱為“世界屋脊”、地球的第三極地，這片土地 上有很多世界著名的高山、峽谷、原始林地、草原(草甸)、湖泊、濕地、溪流河川、極地冰川，更遺留世界文化遺產…，還有許多未被發現的遺世村落，牧民仍然依照他們原始方式生活著，最令人傳誦的藏傳佛教依然保留那份神秘的宗教色彩，來一趟西藏旅遊，絕對可以沉澱你的心境、激發您的思維、豐富您的視野、洗滌您的心靈…

出團日期：107 年 04 月 06 日~107 年 04 月 17 日，共 12 天 11 夜。

團費：每人 101,800 元。

指定單人房—每人加價 NT16,000 元。

訂金：每人 NT\$20,000 元。

費團包含：住宿(飯店如行程表或同級)、門票、餐食、風味餐、保險(台灣 300 萬元意外險、20 萬醫療)交通、機票、機場稅、機場建設費等。

團費不含：台胞証新辦、新辦(換發)護照費、電話費、私人消費、行李超重費、小費(領隊、地陪、司機小費 NT\$300/天)。

協助辦理：代為申請入藏各項通行證件(入藏批函與邊防通行證)。

◎絕對不進購物店、不進藏藥廠、不進蠶絲被、不進土特產店，物超所值的價格。

◎本團贈送旅讀中國雜誌一年份！(限本團)

★★以下各種產品適用本公司與玉山銀行、台北富邦商業銀行、大眾商業銀行、華南商業銀行、中國信託商業銀行、台新銀行所合作的刷卡優惠方案，均可選擇三期分期付款刷卡消費！★★

【參加西藏行程請注意】

由於進入西藏旅遊需申辦入藏各項證件，作業時間約需一個月(入藏批函→外事辦→軍區作戰處→邊防通行證)，所以請提早於出發日一個半月前報名，並提供申請需辦證件資料給發現者承辦人員，謝謝。

★團體抵達拉薩當天，安排團員入住飯店後，會指派高原醫師至團員房間做高原反應的適應檢查；離開拉薩市的行程，每團都安排一位“隨團醫師”，沿途醫護團員的高原反應。

行程特色：

- 一、 本行程安排從成都飛西藏林芝，林芝這裡的海拔只有二千八百五十米，比拉薩還低將近七百多米，讓您有更能適應高原反應的時間！
- 二、 有西藏『香格里拉』、『西藏瑞士』、『西藏江南』之稱的「林芝」，海拔僅 2,800 米，自然風光璀璨多變，尤其當您目睹「巴松措」時，您會讚嘆人士間還有如此的美景，真的有如仙境般的美麗。
- 三、 安排前往有西藏瑞士的「魯朗林海」，風光秀麗景色宜人，也是自然的氧吧！來此一遊除了可以感受自然的風光，也可體驗當地藏族的另一種生活方式，放牧的不只是牛羊，還有豬隻喔！
- 四、 本行程除了安排藏東林芝，還有山南、前藏拉薩，這些地方都是西藏旅遊的精華，尤其有西藏米倉的日喀則，自然風光璀璨多變，會讓您讚嘆人世間還有如此安靜、祥和、寧靜的淨土。
- 五、 安排前往西藏三大聖湖之一的「羊卓雍措」，在此看蔚藍天空、湛藍的湖水、山頭佈滿潔白的哈達，還有虔誠的信徒繞湖禮拜，這種畫面真的會讓人讚嘆不已，也會是您此行最大的收穫。
- 六、 本行程安排前往藏民族和藏文化的發源地—山南，參觀西藏歷史上第一位宮殿—「雍布拉克」、以及西藏古老的寺廟—「昌珠寺」和「桑耶寺」。
- 七、 安排遊覽全世界海拔最高的宮殿—「布達拉宮」、還有著名的「大昭寺」這些都是世界重要的文化遺產。
- 八、 安排菇類、菌類石鍋料理，絕對是難得吃到的自然美味。
- 九、 每位團員投保 300 萬意外險 + 20 萬醫療險。
- 十、 西藏段車上全程準備氧氣『鋼瓶』，每部遊覽車每車二瓶，貼心的安排以備不時之需(完全免費!)，讓你玩的開心又放心。絕對不是一般旅行社供應的塑膠裝的『枕頭式』氧氣袋，或者小型的氧氣罐(而且還要自費!)。
- 十一、 全程安排經驗豐富之專業領隊服務，每位除有多年帶團經驗，尤其是參加過李茂榮舉行一帶領西藏領隊講習班，並通過高原帶團考試合格的領隊，每位領隊均攜帶一部血液中含氧量測定儀，絕對要讓您深入了解西藏的各種風土民情，與安心的遊玩全程。
- 十二、 安排西藏著名的前十大導遊(頓堆、小閻…等人)，深入與清楚的為您講解西藏的宗教、歷史、文化、風俗等內容，絕對要您全程無時無刻都在品味西藏。
- 十三、 旅遊合約書上詳實記載，保證可以購買到布達拉宮門票，如果有無法參觀到的情事發生，將退還每位客人二十倍門票的費用(※不可抗力的因素不在此限！詳如品質分析表備註!)。
- 十四、 全程安排住宿溫馨豪華酒店，尤其在拉薩安排住宿香格里拉大酒店或同級，是當地豪華酒店，有寬敞的空間、完整的設備、優質的服務品質、豐富的早餐美食、親切的如同自家人，就是要讓您有回家的感覺，這幾家酒店已經成為前往西藏旅遊團體，豪華尊貴住宿的指標。
- 十五、 出發前每人一本團員手冊，內容有西藏旅遊景點資料篇、青藏高原旅遊注意事項篇、高原反應預防篇、行程篇、歡唱篇…，讓您未出團前就成為一位西藏旅遊專家，也要讓您知道如何預防高原反應的應變要領，【全台絕無僅有！】絕對是超乎價值的保證。
- 十六、 出發前贈送每位客人一份西藏旅遊大地圖，讓您能知道沿途景點風光與重要地標位置，對

沿途經過景觀、站名、公里數、河川、橋梁、村落，都能正確的掌握無遺。絕對是物超所值！(全台僅有！)

- 十七、 每位參加團員，均可獲得一張由探索之旅工作室所頒發，各團領隊見證並簽名的[[登上世界屋脊旅遊證書](#)]。(證書意義深遠，**全台絕無僅有！**)
- 十八、 **本團贈送旅讀中國雜誌一年份！(限本團)**
- 十九、 每天提供**每人二瓶**礦泉水！有些旅行社一天才提供一瓶礦泉水而已！
- 二十、 旅遊行程中(全程)，我們**絕對不安排進購物店**，不會有其他旅行社安排進入**四~六**家以上物店的情形。

附註：在此歡迎您的加入，【**如果您怕得高山症的話，我們是有很多秘訣可以預防的**】，但若您有以下症狀，將不適合參加本行程：1.嚴重心臟病。 2.嚴重氣喘病。 3.嚴重高血壓。 4.孕婦。 5.嚴重糖尿病。 6.醫生建議不宜前往者。

有關高山症的問題與如何預防高山症的方法與要點，請參考[給服用預防高原反應藥品者的資訊篇](#)。

備註：我們有責任告知您以下的事項！**我們也將會把此備註說明內容，列為與您簽訂旅遊合約書的一部分！**敬請詳細閱讀！

- 一、出國旅遊有絕對無法預測的各種風險因素，本行程如遇不可抗拒之因素而有變動，以當地接待旅行社安排為準。
- 二、此行程進入高海拔地區，發生高原反應機率相對提高，請您配合預防高原反應的規定(不可洗澡、洗頭、確實保暖…)，善盡管理好自己的健康狀況。
- 三、由於能源危機帶給航空油價的高漲，世界各國的航空公司均在減班之中，大陸的航空公司也在節能之列，對搭機人數無法達到經濟效益的航班，該航班即有可能被取消喔！因此我們將依當時實際的航班情況安排進出點，敬請見諒！
- 四、由於大陸是一個人治大於法治的國家，**航空機票**的取得，行程參觀、車輛與酒店的安排…有相對的不確定性，相信您對此政治生態已有相當的了解(無此認同者建議不要參加)，如果團體有發生無法取得預期的機位、或入藏批函，或必須修改行程、變更車輛與酒店安排的時候，我們冀望您給我們絕對的諒解與支持，就是希望您的諒解讓我們有更大的空間，來爭取後續最佳的處置方案。
- 五、如果您要訂高港機位或北高接駁班機的話，除了依**航空公司規定並加收費用**外，本公司純屬服務性質，將盡最大努力協助訂位，但並無法保證一定會有機位，希望您能體諒！
- 六、[西藏團體操作品質分析表](#)各項內容，將會是我們承諾做到的內容！



詳細行程：

第一天 台北／香港／成都 (實際航班以說明會資料為主)

今日集合於國際機場搭乘豪華客機飛往香港，隨後再轉機前往成都，抵達後入住飯店休息先做入藏前的各項準備，以方便隔天一早飛往西藏。

(由於能源危機帶給航空油價的高漲，世界各國的航空公司均在減班之中，大陸的航空公司也在節能之列，對搭機人數無法達到經濟效益的航班，該航班即有被取消的可能！因此我們將依當時實際的航班情況安

排進出點，敬請見諒！)

早餐：自理 午餐：機上餐食 晚餐：機上餐食

住宿：岷山飯店 或同級

第二天 成都／林芝－魯朗林海－波密

早上搭乘直航客機前往西藏東南部的林芝米林機場，抵達後隨即搭車前往被譽有西藏瑞士之稱的【魯朗林海】，這裡林木茂密、綠草如茵！相信每一個來到這裡的遊客，都會想要留下來，因為景色真的很宜人！隨後我們將翻過色基拉山口，如果天氣許可、大家運氣不錯的話，這裡是可以看到著名的南迦巴瓦峰的地方，南迦巴瓦峰也是雅魯藏布江最雄偉的山峰，也是世界上第十五座高山。接著前往波密，在每年花開季節，都吸引著許多愛好旅遊與拍攝者前來。隨後抵達素有“西藏瑞士”之稱的【波密縣】。

早餐：簡便餐盒 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：旺氏大酒店 或 神鷹大酒店 或同級

第三天 波密－米堆冰川－然烏(3400 公尺)

【米堆冰川】被譽為世界級的冰川奇觀，由兩條世界級的冰瀑布匯流而成，每條瀑布高 800 米，兩條瀑布之間還分佈著一塊原始森林，景色很有特點。隨後前往譽有西山瑤池美名的一然烏湖，然烏湖位於昌都地區八宿縣境內西南角，成因是由於山體滑坡或泥石流堵塞河道而形成的堰塞湖。長度有 20 多公里，寬度只有 1~5 公里不等，在枯水季節，有些地方湖面甚至不到 1 公里；然烏湖甚至不是“一個湖”，它分為上、中、下三段，每段之間有大片農田、村莊，由窄窄的小河相連，湖兩岸的灌木叢加上白雲藍天雪峰，在湖中反射成一幅幅塗抹濃彩的畫面。

早餐：酒店內用 午餐：簡餐或湯麵 晚餐：中式合菜

住宿：然屋風情園(平安飯店) 或同級 (晚上可以拍攝然烏湖夜景)

第四天 然烏－來古冰川－然烏－瓦村－波密

上午前往然烏湖湖邊拍攝，爾後前往【來古冰川】，我們將以最近距離拍照，但是由於地球暖化的關係，目前已經在消退當中，但能前往「來谷村」與村民拍照互動，將會是另一種體驗！午餐後前往附近的瓦村，這個位於然烏湖下游的村莊，是一個典型的藏寨村落，帕隆藏布江從身邊流過，是青藏高原最濕潤的地方，形成了獨特的具有江南氣息的高原桃花源，是桃花源中的桃花園，溫和的氣候形成獨特的景觀，村民除了放牧牛羊，大部份都還靠務農為生。最主要的是這裡的房屋建設很有特色，還是木板結構的村莊房屋，相信會是您喜愛的農村景象風光。

早餐：渡假村內用 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：旺氏大酒店 或 神鷹大酒店 或 同級

第五天 波密－玉許桃花溝－林芝

早餐後，沿著帕龍藏布的支流“波得藏布”江向北行進入玉許風景區，這裡的河谷分佈著一些小村莊，尤其是這裡的桃花生長規模，比林芝的桃花溝有過之而無不及，每年三月份，滿山遍野桃花綻放，千姿百態，由於交通不便，鮮為人知，是真正名副其實的“世外桃源”。這裡原先有許多規模壯觀的冰磧丘陵，但由於氣候變暖古冰川消退造成一些大面積的碧綠草甸，波瀾起伏的丘陵高達 40-60 米，也形成了一些湖灘地形，這些寧靜的小湖，四周是寬闊的草場，放養的牛馬成群的出沒在草場上，與周圍雪山、森林、民居，形成一幅絕妙的鄉村畫舫。

早餐：酒店內用 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：天宇藏祕主題酒店 或 岷山大酒店 或 嘎隆拉大酒店 或同級

第六天 林芝－巴松措、湖心島－措木及日－林芝

早餐後，我們將前往【巴松措】參觀，巴松措也叫「措高湖」，意為“綠色的水”，位於海拔 4,000 千多米的工布江達縣雪卡區境內，是紅教著名神湖；巴松湖長約 12 公里，

最深處 60 多米，總面積 6,000 多畝，終年被雪山環抱，唯山下翠林蒼鬱，繁花爭艷，形成獨特華麗景緻。如果遇到藏曆猴年為木猴年，至藏東繞湖轉林，別有一番聖潔祥瑞之福。抵達巴松措之後，我們先到【湖心島】參訪紅教的寺廟，寺中只有二位女尼看守，沒有遊客的時候，湖心島相當寧靜、祥和，在此拍攝的照片，就好像明信片上的風景照。隨後前往【措木及日】，在藏語中為「觀音的眼淚」。海拔超過四千米，冬天和春天結冰，當地俗稱藍冰湖，旅行攝影勝地。是八一鎮最近的一座古冰磧湖，湖區以冷杉和金竹為主的原始森林保護完好，是天然的氧吧。

早餐：酒店內用 午餐：中式合菜 晚餐：菌菇餐

住宿：天宇藏祕主題酒店 或 岷山大酒店 或 嘎隆拉大酒店 或同級

第七天 林芝—尼洋河風光帶—遠眺苯日神山（尼洋河風光帶）—朗縣—加查

早餐後前往位於雅魯藏布江北側的最大的支流—【尼洋河風光帶】，也是雅魯藏布江的五大支之一，全長 307.5 公里，當地稱「娘曲」。尼洋河是林芝人民的母親河，河水從海拔 5000 米的古冰川千轉百繞而下，低吟婉轉的表面卻有著宇宙脫韁的野性。接著前往本波教徒們所崇拜的重要神山之一【苯日神山】，教徒們把自己今世的幸福、來世的解脫等所有希望都寄託給苯日神山，為了消除罪障以及各種疾病，他們年年按時繞轉該山。藏族所有史記中都公認，苯日神山是世界上唯一一座是由敦巴辛饒佛親自加持的神山。因為此山是被幸饒彌沃如來佛祖加持過的大神山，所以至今仍然被加以重視和崇拜。繞轉苯日神山也是全世界眾多信眾心中的理想。

隨後前往加查，住宿一宿。

早餐：酒店內用 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：拉姆拉措大酒店 或同級

第八天 加查—達古峽谷—桑日—澤當

今日前往位於山南加查的【達古峽谷】，達古峽谷位於桑日縣與加查縣交界處，距離澤當 80 公里。東與加查縣的藏木鄉交界，西與桑日縣的沃卡為鄰。屬於僅似於林芝大峽谷的雅江第二大峽谷。

早餐：酒店內用 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：山南雅礮河大酒店 或 山南澤當飯店 或同級

第九天 澤當(雍布拉康、昌珠寺、桑耶寺)

早餐後前往位於山南的【雍布拉康】參觀，雍布拉康傳說是西藏第一位王，雅隆部落的首領聶赤贊普於公元前 127 年建造的第一座宮殿。接著來到西藏最早的佛寺之一【昌珠寺】，松贊干布和文成公主曾在此居住。主體建築措欽大殿，面闊進深均為三間，其布局與拉薩大昭寺相似。午餐後我們將前往位於雅魯藏布江北岸的哈布山下的【桑耶寺】，它始建於公元 8 世紀吐蕃王朝時期，是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺內建築按佛教的宇宙觀進行布局，中心佛殿兼具藏族、漢族、印度三種風格，因此也被稱作「三樣寺」。

早餐：酒店內用 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：山南雅礮河大酒店 或 山南澤當飯店 或同級

第十天 澤當—羊卓雍措—浪卡子縣—拉薩

今天我們將前往位於浪卡子縣的【羊卓雍措】，藏語意為「碧玉湖」、「天鵝池」，是西藏三大聖湖之一，真的很美麗！隨後經過浪卡子縣，前往拉薩。拉薩素有『日光城』、『聖地』之稱，是西藏的首府。在前往拉薩的途中，我們沿著拉薩河谷，一路伴隨著巍峨高山、淙淙江水，輕鬆抵達令人神往不已的【聖城拉薩】。

早餐：酒店內用 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿：香格里拉大酒店 或同級

第十一天 拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街)

本日前往參訪世界上海拔最高，集宮殿、城堡及寺院於一體的建築群—【布達拉宮】，布達拉宮分為紅宮和白宮兩部份，各自從事佛教和政治活動(布達拉宮前廣場、藥王山突出部、水池倒影，都是我們會帶您前往拍攝的地方)。午後前往建於七世紀的【大昭寺】，大昭寺是西藏的佛教中心和藏傳佛教信徒心中的聖地，每年都有成千上萬的佛教徒從遙遠的家鄉前來朝拜，參訪完大昭寺之後，我們步出大昭寺，就在與大昭寺僅一牆之隔的【八廓街】上，挑選、購買您喜歡的佛教飾物，八廓街是拉薩最古老的街道之一，是朝聖者的轉經路，亦是遊客駐足購買紀念品的地方，熱鬧非常。在此您可以盡情的購買您所喜愛的西藏飾物，與各種藏傳佛教的法器，尤其是享譽盛名的唐卡與天珠。

早餐：酒店內用 午餐：中式合菜 晚餐：火鍋慶功宴

住宿：香格里拉大酒店 或同級

第十二天 拉薩／成都(或重慶或西安)／香港／台北 (實際航班以說明會資料為主)

早上搭乘中國民航班機前往成都(北京)再經香港，並在香港轉機返回台北。

★因大陸飛機、火車時刻常誤點或取消，確定安排由當地旅行社做最後確定。

★若遇不可抗拒之情況，本公司保留變更行程之權利，飯店如有變更以同級為主。

★“安全”是回家唯一的路…您在外出旅遊之前雖然已經買了“旅遊平安險”，但在您發生急難事故需要幫助的時候，並不一定就能獲得保障…為了讓需要緊急醫療後送的病患，能夠在最需要的時候獲得【實際】與【直接】的緊急救援協助，台灣『[聯合國際服務公司](#)』與全球 16 家救援公司締結合作夥伴的『聯合國際救援聯盟』，特別在台灣成立『旅遊安全國際救援聯盟』，並邀請『發現者旅行社』成為全台灣第一家加入『旅遊安全國際救援聯盟』的旅行社…。讓您西藏高原旅遊時有多一層的保障…。

參加西藏團所需證件：

一、護照正本或清晰影本(或掃描檔)，有效期需滿六個月以上。

二、台胞證(卡)正本或清晰掃描檔(台胞證有相片頁需全頁包含上方圓型官章)，有效期需滿六個月以上；持外國護照者須提供“大陸觀光簽證”。

三、觀光局制式旅遊契約書。

四、西藏規定，凡年滿 65 歲(含)以上者一辦理入藏批函需檢附六個月內**中文**健康檢查證明書(須蓋有醫院章及醫師章)。

★護照及台胞證(卡)自帶機場者，須簽立證照自帶機場切結書。

參加西藏團體，取消/退訂規則

◆報名後因故不能參加活動時，請務必來電告知。

◆若於：出發前 31 天以前取消旅遊者，需收取旅遊費用全額百分之十手續費。

出發前 21 天至 30 天取消者，需收取旅遊費用全額百分之二十手續費。

出發前 2 天至 20 天取消者，需收取旅遊費用全額百分之三十手續費。

出發前 1 天取消者，需收取旅遊費用全額百分之五十手續費。

出發當天取消者，或未通知不參加者，賠償旅遊費用百分之一百的費用。

◆除上述國外旅遊契約書所載明取消規則扣除款之外，由於西藏參團需另外申辦入藏批函(代辦手續費)、青藏鐵路火車票(出發前已訂購)、機票款(已開票所產生之機票費用)…等，所有衍生之費用將從餘額扣除後再行退費。

注意事項：

※絕對禁止攜帶有關涉及台灣獨立、西藏獨立或個人宗教思想、靈修或法輪功(法輪大法)或有達賴喇嘛十四世的演講刊物、資料、相片、書籍、旗幟、標章、光碟等物品。

※凡搭乘青藏鐵路行程，嚴禁攜帶刀類用品(如瑞士刀、水果刀等)，違者當場沒收。

※因機場海關檢查嚴格，特別是『藏刀』已名列為違禁品，請千萬不要購買、攜帶。

※建議加保個人旅遊平安險(附加海外急難救助險—含海外突發疾病醫療)。

發現者 DISCOVERER
旅行社

承辦業務：施安倫小姐

10457 台北市中山區南京東路二段 76 號 5 樓 電話：(02)2567-2616 傳真：(02)2563-1584

E-mail：travel104@yahoo.com.tw