

西藏峰景聖湖 · 青藏鐵路

林芝桃花季

CHINA

初春桃花三賞 · 高原雪域 · 西藏聖湖冰川
米林桃花聖地 · 桃花第一村 · 玉許桃花溝

13
日



★ 武侯祠

參觀約1.5H

是紀念劉備、諸葛亮等蜀漢英雄人物的祠廟所在。它是以劉備陵寢所在地(惠陵)為基礎發展而來的。南齊高帝蕭道成(479-482年在位)詔令刺史傅琰修立先主祠，位置在惠陵東，應是今漢昭烈廟的前身。

◎ 寬窄巷子

寬窄巷子是成都市的一個歷史文化區，由三條東西方向的老街(寬巷子、窄巷子和井巷子)以及街道之間的居民宅院組成。寬窄巷子所在的區域在清朝時為八旗居住之地。2007年起進行大規模修復、改造，現已成為集中展示老成都文化的旅遊勝地。



早餐 敬請自理

午餐 中式合菜(人民幣80)

晚餐 萬蔚雲宴(人民幣300)

成都洲至奢選成都棕櫚泉酒店 5*
或同級



◎ 米林彩門村桃花大道(海拔2900米)

參觀約1H

米林彩門村桃花大道是林芝市米林縣著名的賞花勝地，以其綿延數十公里的野生桃花景觀和獨特的自然人文風貌聞名。野生桃花未經人工修剪，與雪山、碧江、村莊構成粉白藍交織的立體畫卷。



◎ 喇嘛林寺(海拔3000米)

參觀約0.5H

寺院周圍的環境清幽，綠樹成蔭，寺院外清溪長流。置身此間，既可觀賞漫山林海，又可遠眺波光瀲灩的尼洋河三角洲。整座寺廟為土木結構，飛簷畫棟，金碧輝煌，融合藏漢民族不同建築藝術風格。



◎ 兩江交匯處(海拔2920米)

參觀約0.5H

林芝兩江交匯處位於西藏自治區林芝市巴宜區米瑞鄉，是雅魯藏布江與尼洋河之交匯點。這一自然奇觀因兩河水質、流速差異形成鮮明對比：尼洋河水清澈湍急，雅魯藏布江水濁黃緩慢，交匯時呈現“涇渭分明”的視覺效果，甚至因水流差異產生江水倒流現象。



早餐 酒店外帶餐盒

午餐 機場簡餐(人民幣60)

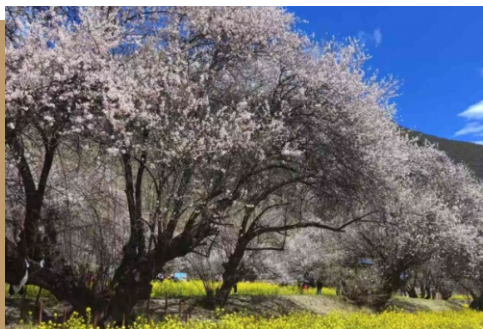
晚餐 花澗首座-松茸石鍋藏香雞(人民幣200)



林芝悅皇冠度假酒店 準5*

或林芝汀樾觀堂酒店 準5*
或同級

林芝【嘎拉桃花村】—37km—【色季拉山口、魯朗林海觀景台】—181km—波密



★ 嘎拉桃花村(海拔2900米)

參觀約1H

嘎拉桃花村位是林芝最具代表性的桃花觀賞地之一，被譽為「西藏桃花第一村」。每年3月下旬至4月初，村內1200多株野生桃樹競相綻放，形成綿延270多畝的世外桃源，與雪山、碧水、青稞田構成絕美畫卷。



◎ 色季拉山口(海拔4728米)遠眺南迦巴瓦峰

參觀約0.5H

色季拉山口是觀賞南迦巴瓦峰的絕佳地點之一，位於西藏林芝市巴宜區魯朗鎮G318上，海拔4728米。這裡是川藏線的重要節點，地處念青唐古喇山脈與喜馬拉雅山脈交匯處，地理環境獨特，既是分水嶺，也是文化過渡帶。



★ 魯朗林海觀景台(海拔4300米)

參觀約1H

魯朗藏語意為「龍王谷」，位於被譽為「雪域瑞士」的西藏林芝縣魯朗鎮境內，距八一鎮80公里左右的川藏公路南路上，座落在深山老林之中，處於雅魯藏布江大峽谷湧入的印度洋水氣帶，海拔2700—4200米屬高原溫暖半濕潤氣候，素有「西藏江南」美稱。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣80)

晚餐 酒店內合菜(人民幣100)



波密山水大酒店 準4*

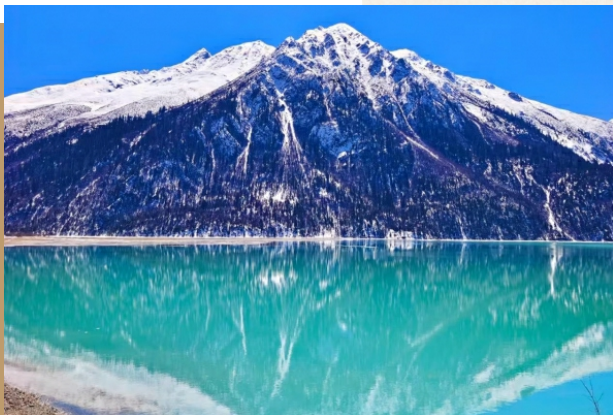
或波密希臻酒店 準4*

或波密恒鑫藏王酒店 準4*

或同級

DAY 04

波密—123km—【然烏湖】—27km—【米堆冰川】—95km—波密



◎ 然烏湖(海拔3850米)

參觀約1H

是雅魯藏布江支流帕隆藏布江主要源頭，湖面海拔3807多米，長約26公里，平均寬1至5公里。周圍高山危聳峻峭，西南有崗日嘎布雪山，南有阿紮貢拉冰川，東北方向有伯舒拉嶺，眾多海拔5000米以上的高峰皆有冰川發育。

★ 米堆冰川(景區入口海拔2750米，觀景台3800米)

參觀約2.5H(含區間車，不含騎馬)

米堆冰川靠近川藏公路，規模大，進入方便，是藏東南海洋性冰川的典型代表。特徵典型，類型齊全，以發育美麗的拱弧構造聞名，是罕見的自然奇觀。在這裡，冰川、湖泊、農田、村莊、森林等融會在一起，是一處人與自然和諧相處的典範，是旅遊的絕好去處。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣80)

晚餐 印象莊園合菜(人民幣100)



波密山水大酒店 準4*

或波密希臻酒店 準4*

或波密恒鑫藏王酒店 準4*
或同級

DAY 05

波密—69km—【玉許桃花溝】—51km—【嘎朗湖、古鄉湖】—155km—魯朗【魯朗國際小鎮】



★ 玉許桃花溝(海拔3000米)

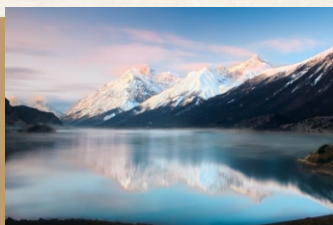
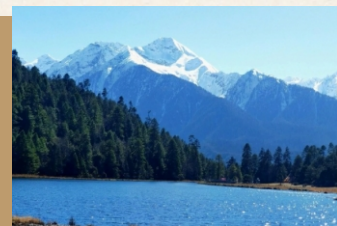
參觀約1H

玉許桃花溝位於西藏波密縣玉許鄉，是波堆桃花谷的末端，以雪山、桃花、冰川交織的絕美景觀著稱。是波密桃花谷中海拔較高的區域，因海拔較高，花期較溝口晚約15天，盛放時如粉色雲霧覆蓋山谷。

★ 嘎朗湖(海拔2700米)

參觀約0.5H

嘎朗湖位於西藏林芝市波密縣西北部，距縣城約17-19公里，地處318國道沿線，湖面面積介於1.5萬至2平方公里之間，形成於地殼運動的高原湖泊濕地。湖區四周被雪山、原始森林環繞，湖岸分佈草甸、水草與桃花林，棲息野鴨、藏香豬等野生動物。



★ 古鄉湖(海拔2600米)

參觀約1H

是318國道旁的一處堰塞湖，海拔2600米，湖面長約5公里，最寬處2公里，最深20多米。1953年因古鄉後山冰川活動引發泥石流堵塞帕隆藏布江而形成，湖中有一面積超1000平方米的小島，周邊雪山環繞，森林密佈，被譽為「西藏江南」。

◎ 魯朗國際小鎮(海拔3385米)

參觀約1H

地理位置優越、旅遊資源豐富，有「東方瑞士」的美譽。主要以冰川地貌、高山峽谷和動植物資源景觀為主，是冰川、高山、峽谷、草甸、森林、河流、湖泊等各種景觀並存且全世界不可多得的頂級旅遊資源地，具有極大的開發利用價值和潛力。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣80)

晚餐 酒店內-魯朗石鍋雞風味(人民幣198)



林芝保利雅途酒店 準5*
或同級

貼 心 提 醒

註：花開花謝屬自然現象，受天氣&氣候因素影響，無法保證抵達時為最盛開之時，敬請理解。



★ 巴松措風景區(海拔3480米)(含觀光車+遊船)

參觀約3H(含排隊、乘坐交通工具、休息等)

巴松措又名措高湖，藏語中是「綠色的水」的意思，長約18公里，湖面面積約27平方公里，最深處達120米，湖面海拔3480米。位於距工布江達縣巴河鎮約36千米的巴河上游的高峽深谷裡，是紅教的一處著名神湖和聖地。

★ 結巴村(海拔3480米)(含環保車)

參觀約1H

位於工布江達縣東北部，東鄰羅池村，西鄰錯久村，處於巴松措5A景區的核心位置，是一個生態旅遊示範村。該村以其美麗的自然風光和寧靜的村落環境，吸引了大量遊客前來觀光旅遊。



松贊巴松措林卡酒店住宿體驗

海拔3480米

清晨薄霧中，巴松措如一塊鑲嵌在雪山間的綠松石。夜間星空露台，銀河清晰得觸手可及。

松贊巴松措林卡酒店住宿體驗

註：松贊巴松措林卡酒店只有122間房，且房間規格並不統一。所以團體入住可能會拿到不完全相同的房型，屆時領隊會拿房卡讓貴賓隨機抽取。行程安排松贊巴松措林卡，住的是酒店得天獨厚的美景位置，但它的情況，也讓貴賓們瞭解。



早餐 酒店早餐

午餐 巴河魚風味(人民幣80)

晚餐 酒店內中式合菜(人民幣300)



松贊巴松措林卡酒店 準5*
或同級

DAY 07

巴松措—350km—拉薩【大昭寺、八廓街+藏式旅拍、布達拉宮夜景、文成公主秀(V區)】



★ 大昭寺(海拔3650米)(含專業耳機)

參觀約1.5H

大昭寺又喚祖拉康，是藏傳佛教的核心聖域。千年氤氳旋繞，釋迦牟尼的十二歲等身於此守候著拉薩，日復一日。在藏區，您總會看到公路上，以等身長磕敬仰大地、面朝大昭寺徒步前行的藏民。這裡就是他們朝聖的終點，而抵達佛前，才發覺此生的信仰正將鋪張展開。



◎ 八廓街

八廓街+藏式旅拍，共約2.5H

又名-八角街，位於拉薩市城關區，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了古城的傳統面貌和居住方式。八廓街原街道只是單一圍繞大昭寺的轉經道，藏族人稱為-聖路。



★ 藏式旅拍

八廓街作為拉薩最具藏族風情的核心區域，是藏式旅拍的理想目的地。旅拍(包含1套藏裝+造型<粉底、口紅、眼線、睫毛、發型>，不含彩繪貼鑽貼花等飾品，底片全送<不低於15張>+精修3張)。不想旅拍的貴賓，可自由逛八廓街，並現退費用200人民幣。

★ 文成公主秀(指定V1~V3區)

參觀約1.5H

大型實景秀以拉薩自然山水為舞台，通過五幕史詩級演繹，再現1300年前文成公主與松贊干布和親的歷史故事。動用超過千名演員，融合藏戲、卓舞、打阿嘎等非遺元素，展現藏漢文化交融的壯麗篇章。*如遇下雨停演，則現退門票580人民幣*



早餐 酒店早餐

午餐 雲開精品川菜(人民幣100)

晚餐 菌王府野山菌風味(人民幣150)



拉薩瑞吉渡假酒店 5*

DAY 08

拉薩—100km—【羊卓雍措】—290km—日喀則【卡若拉冰川】—75km—【白居寺,遠眺宗山古堡】



★ 羊卓雍措(海拔4441米)

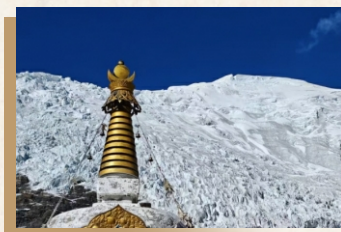
參觀約1.5H

是西藏三大聖湖之一,位藏語中意為「碧玉湖」。羊湖的湖面海拔約為4,441米,總面積達到675平方公里,是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊。它的湖岸線總長度大約為250公里,湖面長130公里,寬70公里,湖水最深處約60米,屬於淡水湖。

★ 卡若拉冰川(海拔5020米)

參觀約0.5H(遠眺)

是西藏三大大陸型冰川之一,為年楚河東部源頭。它背靠西藏四大高峰之一的乃欽康桑峰南坡,冰川上部為一坡度較緩的冰帽,下部為兩個呈懸冰川形式的冰舌,東冰舌長3公里,寬750米,冰舌末端高5233米;西冰舌長4.5公里,寬1.5公里。



★ 白居寺(海拔3900米)

參觀約1H

藏語稱「班廓曲德」,意為「吉祥輪大樂寺」,白居寺始建于明宣宗宣德二年(1427年),歷時10年竣工。它是一座塔寺結合的典型的藏傳佛教寺院建築,塔中有寺、寺中有塔,它的建築充分代表了13世紀末至15世紀中葉後藏地區寺院建築的典型樣式。

遠眺宗山古堡

參觀約15分鐘

宗山古堡矗立於西藏江孜縣城中心的宗山之巔,海拔約4200米,其赭黃色的山體與白牆紅頂的建築群在高原藍天下形成強烈視覺對比,遠望如「縮小版的布達拉宮」。古堡依山勢層疊而上,與周圍平坦的年楚河平原形成鮮明落差,軍事防禦意義顯著。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣80)

晚餐 希爾頓自助餐*如住客數不足,則改合菜*(人民幣268)



日喀則希爾頓渡假酒店 5*
或同級



★ 扎什倫布寺(海拔3900米)

參觀約2H

也稱為「吉祥須彌寺」，是西藏日喀則地區最大的寺廟，為四世之後歷代班禪喇嘛駐錫之地，全國重點文物保護單位之一。扎什倫布寺位於日喀則市城西的尼色日山坡上，與拉薩的三大寺-甘丹寺、沙拉寺、哲蚌寺合稱格魯派的「四大寺」。

★ 色拉寺(海拔3700米)

參觀約1.5H

全稱-色拉大乘寺，藏傳佛教格魯派六大主寺之一。與哲蚌寺、甘丹寺合稱拉薩三大寺，是三大寺中建成最晚的一座。明永樂十七年(1419)，宗喀巴弟子絳欽卻傑興建，成於明宣德九年(1434)。後絳欽卻傑應召赴北京，受封大慈法王。



早餐 酒店早餐

午餐 相聚閣(人民幣80)

晚餐 涮羊肉+烤鴨風味
(人民幣150)



拉薩瑞吉度假酒店 5*



★ 藥王山觀景台拍攝-布達拉宮

參觀約0.5H

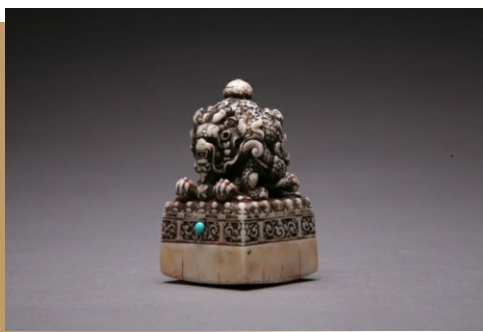
從觀景台是拍攝布達拉宮的最佳角度。



★ 布達拉宮(海拔3700米)(含專業耳機)

參觀約3H(含排隊、休息及聽講解時間)

是一座宮堡式建築群，占地總面積36萬平方米，建築總面積13萬平方米。它是吐蕃王朝贊普松贊干布為迎娶尺尊公主和文成公主而興建的，後來成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，是西藏政教合一的統治中心。



◎ 西藏博物館

參觀約3H

西藏博物館是西藏第一座具有現代化功能的博物館。西藏博物館的建築風格並不僅僅一味地傳承，它在保留了藏族傳統建築特點的同時，又結合了現代建築極其實用的特性。將民族外殼由現代材料、現代房屋架構利用現代空間佈局支撐起來。



早餐 酒店早餐

午餐 粵薈餐廳(人民幣100)

晚餐 酒店內歡送宴(人民幣450)



拉薩瑞吉度假酒店 5*

貼心提醒

明天搭青藏火車，大行李會塞在床鋪下方，建議您今晚，先準備一小包行李袋，經常性使用的物品放其中，如此就不用一直需要拉出大行李取日用品。



★ 青藏鐵路列車(4人一室)

鐵路分兩期建成，一期工程東起青海省西寧市，西至格爾木市，於1958年開工建設，1984年5月建成通車；二期工程，東起青海省格爾木市，西至西藏自治區拉薩市，於2001年6月29日開工，2006年7月1日全線通車，從格爾木出發的「青1」次列車。

★ 青藏鐵路列車經過點

全程約21小時，只停靠大站

拉薩站→當雄站：臨近納木錯景區→
那曲站：羌塘草原的起點→安多站：西藏與青海交界處→唐古拉站：世界海拔最高火車站(5072米)→沱沱河站：濕地與河曲景觀→可哥西裡段：穿越無人區，偶遇藏羚羊→格爾木站：鐵路高原段起點→西寧站：終點站。



早餐 酒店早餐

午餐 火車餐(人民幣80)

晚餐 火車餐(人民幣80)



青藏鐵路列車(4人一室)

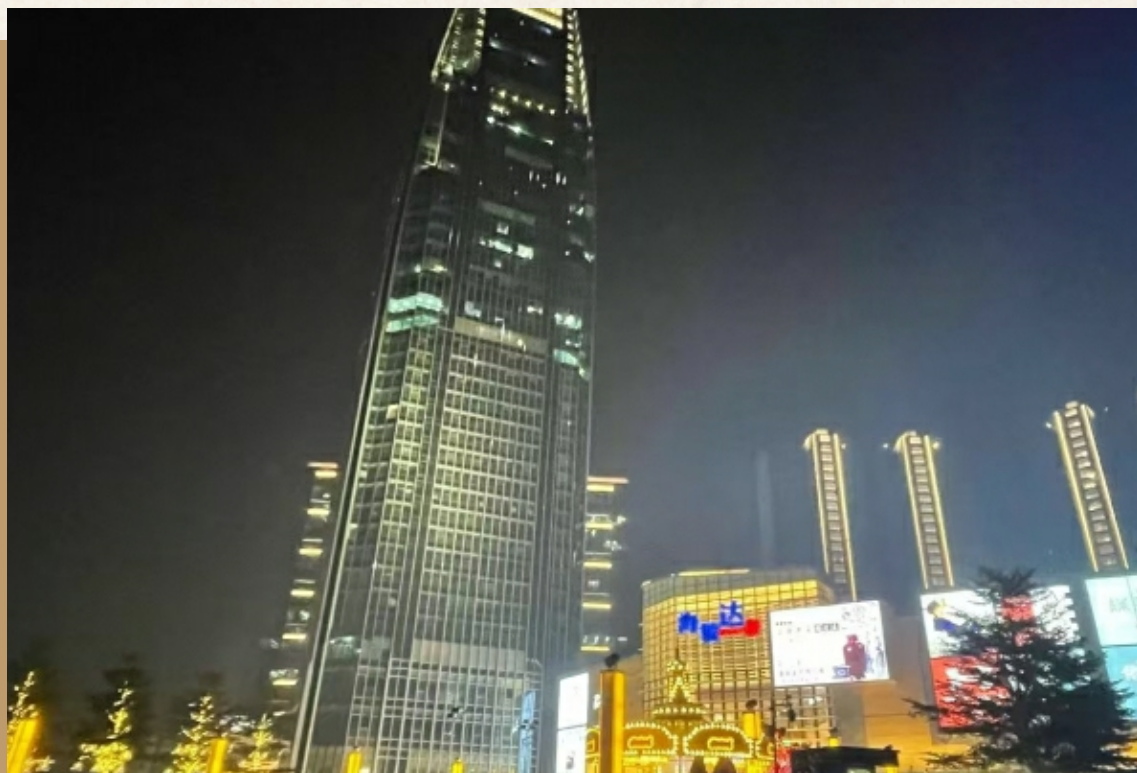
貼 心 提 醒

※青藏列車恕無法讓貴賓指定單間，實名制買票4人一室，有可能會和非本團旅客同一室。

※火車在每列車配備有供氧系統，可以讓旅客直接使用獨立的供氧口來吸氧。

DAY 12

青藏鐵路—西寧→廣州—77km—順德【海駿達廣場】



海駿達廣場

在酒店旁，自由參觀

超大型商業綜合體，總建築面積達50萬平方米，集購物中心、五星級酒店、寫字樓及住宅於一體。



早餐 火車早餐(人民幣30)

午餐 機上簡餐

晚餐 順德豬肉婆私房菜
(人民幣250)



順德佛山順德海駿達希爾頓酒店 5*
或同級

DAY 13

順德【清暉園、碧江金樓】—77km—廣州→桃園國際機場



★ 清暉園

參觀約1H

廣東四大名園之一，清暉園的「清暉」取父母之恩如日光和熙寓意。典型的嶺南園林風格，占地不大，花園以精巧為主。園內有大量裝飾性和欣賞性的陶瓷、灰塑、木雕、玻璃。其中，磚雕和彩色玻璃尤為精美。

★ 碧江金樓

參觀約1H

明清時期建築，原是碧江蘇家的藏書閣，清代道光23年，曾任兵部職方司官員晉贈榮祿大夫(從一品)的蘇丕文榮歸故里，大興土木營造出嶺南豪宅「職方第」。藏書閣的屏門、門坊、簷板、廳壁、天花藻井的木質雕飾均以真金鑲貼，金碧輝煌，故得名金樓。



早餐 酒店早餐

午餐 順德老字號-黃但記
(人民幣250)

晚餐 機上簡餐



溫暖的家



SUNDAY
TOURS



SUNDAY
TOURS



- 行程中★標示為需門票且入內參觀、◎標示為下車外觀拍照或不需門票之入內參觀、不標示為行車參觀。
- 最低組團人數:10人以上(含領隊),最多25人(不含領隊)。
- 團費報價以雙人房(2人一室)為主,歡迎您結伴參加。若單人報名,須付擔全程單人房差額。原則上晴天旅遊會協助安排同性團友或領隊共用一室同房,若能順利調整,則免收單人房差額。
- 單人房加價:40,000元(不含青藏火車)。
- 中國酒店因大多酒店本身不想申請評星等,但其酒店建造、服務等格局都依星級酒店標準,遇此狀況酒店將用【準X星】依大陸最大訂房網站所顯示之(星、鑽)數呈現數來代表,敬請理解!
- 以上行程順序若因特殊狀況及其他不可抗拒之現象;如天候、交通、航班、船舶影響,而有飯店、景點、餐食順序上之調動,依當地視情況調整,絕對以最順暢之行程作為安排,但行程景點絕不減少,敬請諒察。
- 報名後即可保留團位,並請於三日內繳交訂金,訂金每席:40,000元。如遇團體額滿或限期開票,請於隔日繳交訂金,始完成報名手續。如需更改航點(ex.改為高雄出發/返台),請提供護照/台胞證上之正確中英文姓名、性別稱謂,並洽詢業務員另行報價。
- 為考量旅客自身旅遊安全並顧及其它團員旅遊權益,凡年滿75歲以上或行動不便之貴賓,必須有家人或友人同行(2位年齡相加,小於160歲),方可報名,不便之處,尚請見諒。
- 飯店的團體房無法指定連通房、同行親友指定住在同樓層或鄰近房間,我們會向飯店提出您的需求,但無法保證飯店一定會提供,敬請見諒。
- 鑑於中國大陸運輸安全法規定,搭乘高鐵(動車)所攜帶的隨身或托運行李中,不得含有各式刀具、槍砲、彈藥等危險物品,故請勿攜帶搭乘,否則,將面臨罰款、拘留或沒收等行政處罰,如造成任何損失,請自行承擔。
- 旅行社出團之機位為團體機位,領隊僅能依照航空公司所給予的位子進行調整,並不能保證親友一定會坐在一起或皆有走道位,敬請見諒。
- 大陸旅遊禁止事項:不得嫖娼,不得攜帶水果、古董及報紙入境,儘量不要談論政治及相關話題避免無謂的麻煩。
- 電壓:中國大陸電壓為220伏特,插座為2孔圓形、2孔扁型。在大多中、高檔酒店洗手間裝有供刮鬍刀用的110伏特的電源插座。
- 役男:須向相關主管機關申請出境許可。
- 非本國籍旅客:本行程所載之相關規定,對象均為持中華民國護照之旅客,若您擁有雙重國籍或持他國護照,請自行查明相關規定,並事先請告知您的業務人員。
- 民航總局有如下規定:
 - 1.每名旅客每次最多共可攜帶1公升(每瓶容積均不得超過100毫升)液態物品,經開瓶檢查確認無疑後,方可隨身攜帶乘坐飛機;其他超出部分一律托運。旅客不得隨身攜帶酒類(瓶裝、罐裝)。如需攜帶,每人每次不得超過2瓶(1公斤),且必須托運,包裝須符合民航運輸規定。
 - 2.因特殊原因需要隨身攜帶的液態物品,如患病旅客攜帶的液態藥品、帶有嬰兒的旅客攜帶的嬰兒飲品等,經開瓶檢查確認無疑後,可予攜帶。旅客因違反上述規定造成誤機等後果的,損失自負。
 - 3.政府規定自87.10.01起,不得自海外攜帶新鮮水果入境,若違反規定除水果被沒收外,將處3萬至5萬元罰款。
- 大陸民航總局規定,旅客搭機時,部份攜帶物品有個別條件限制如下:
 - 1.行動電源:僅能放置隨身行李攜帶,不得置入行李箱托運,且無標識、無說明、無廠家標示的產品,禁止攜帶,規格20,000mAh以下准予隨身攜帶,20,000 ~ 30,000mAh需經航空公司核可方可攜帶上機,30,000mAh以上則嚴格禁止攜帶上機,且每名旅客不得攜帶超過兩個行動電源。
 - 2.鋰電池:需隨身攜帶上機,不得置入行李箱托運。
 - 3.打火機:不得攜帶打火機上機。
 - 4.充電式手電筒全面禁止攜帶(托運或隨身攜帶皆不允許)。
 - 5.冬季如有攜帶暖暖包者,在大陸搭機時不可托運也不可隨身攜帶。
- 各航空公司規定行李托運公斤數參考如下:

(若超過規定額度,旅客需依航空公司規定額外自付加收費用)

長榮(立榮)航班、中華(華信)航空、國泰(港龍)航空,托運行李以每人一件(23公斤)為限。

東方(上海)航空、南方航空、四川航空、海南航空、中國國際航空、吉祥航空、廈門航空、山東航空,托運行李以每人一件(23公斤)為限,行李長寬高總和不得超過158公分。

中國大陸內地航班托運行李以每人一件(20公斤)為限,手提行李以每人一件(5公斤)為限。



- 【新辦台胞卡】
- 晶片護照正本(需六個月以上效期)。
- 護照影本一份。
- 身份證正反面影本一份。
- 影本須清晰可見,不可模糊、不可翻拍,使用原件1:1比例,勿書寫文字。
- 未滿14歲申請者及更改過姓名者,需附上三個月內全戶戶籍謄本正本一份,戶籍謄本記事欄位不可省略,一人需一份全戶戶籍謄本正本,不可用戶口名簿影本或電子戶籍謄本代替。
- 2吋彩色白底照片一張。
- 六個月內白底近照,人像自頭頂到下巴之長度介於3.2至3.6公分,與護照規格相同,不可露齒、要露眉露耳,不可配戴耳環及配戴任何

晴友讀中：西藏風景聖湖. 青藏鐵路-林芝桃花季13日

飛機

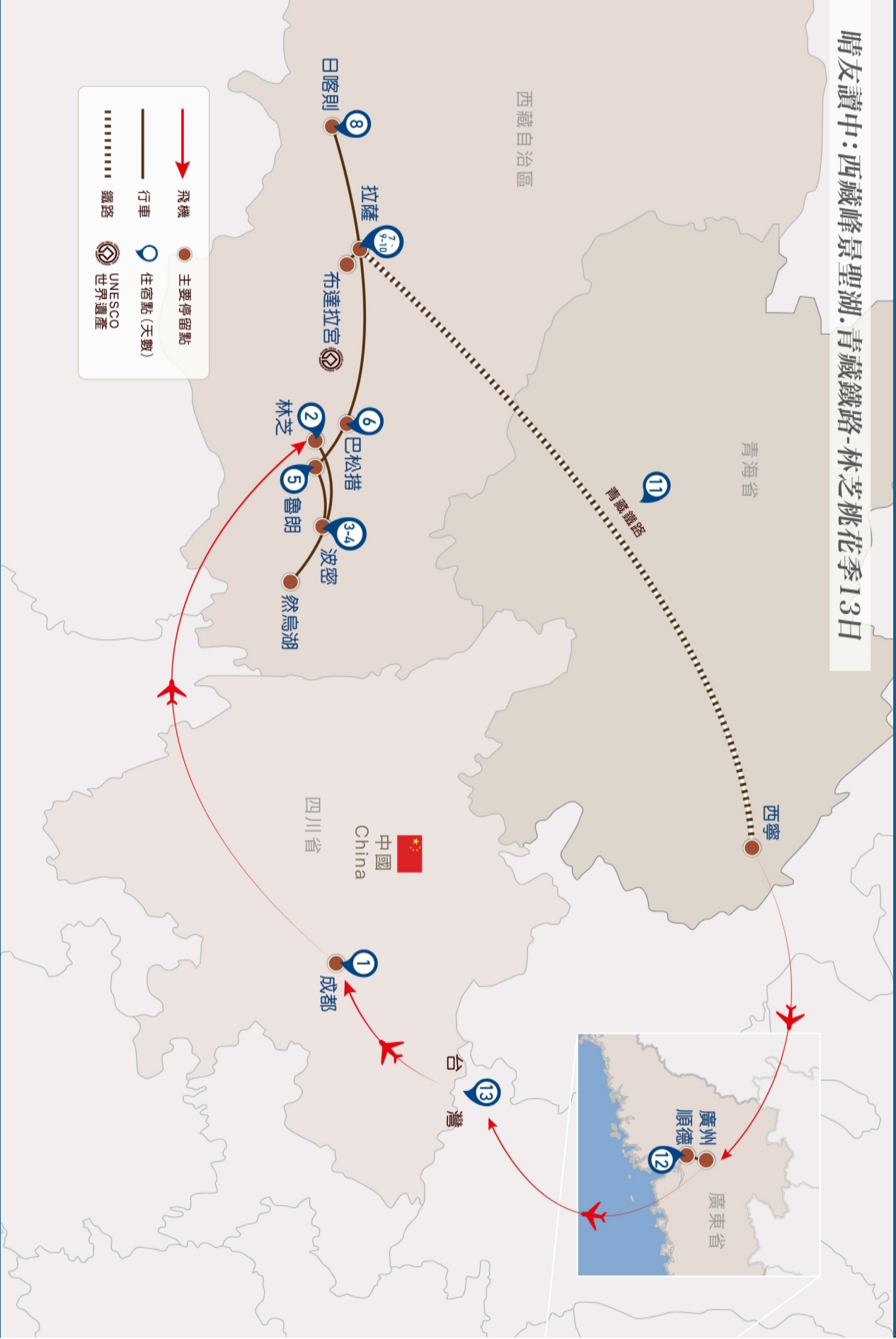
行車

鐵路

主要停留點

住宿點 (天數)

UNESCO 世界遺產





Travel is my therapy

台 北	新 竹	台 中	台 南	高 雄
02-2711-3355	03-6582-358	04-2323-0068	06-3121-222	07-5377-577