



純玩精品
無購物高品質

Tibet Tour: Lhasa, Nyingchi, Yamdrok Lake, Shigatse & Mount Everest

暢遊西藏

拉薩林芝羊湖日喀則珠峰

11天10晚

當地參團
\$2299 AUD/成人起
ID: E1

2人起订	淡季	旺季	特旺季
成人	AUD\$2299	AUD\$2549	AUD\$2849
單房差	AUD\$445	AUD\$555	AUD\$600

建議遊客每人每天各給司機和導遊分別CNY30元

2025年 淡季日期

Oct	10, 17, 24, 31	Nov	7, 14, 21, 28	Dec	5, 12, 19, 26
-----	----------------	-----	---------------	-----	---------------

2026年 淡季日期

Jan	5, 12, 19, 26	Feb	6, 13 (春節+AUD65/人)	Mar	22 (桃花节团期+AUD65/人)
Apr	1 (桃花节团期+AUD65/人), 8, 15, 22, 29 (五一团期+AUD65/人)	May	6, 13, 20	Jun	N/A
Jul	N/A	Aug	N/A	Sep	N/A
Oct	17, 24, 31	Nov	7, 14, 21, 28	Dec	5, 12, 19, 26

2026年 旺季日期

May	27	Jun	3, 10, 17, 24	Jul	n/a
Aug	29	Sep	5, 12, 20	Oct	10

2026年 特旺季日期

Jul	3, 11, 18, 25	Aug	1, 8, 15, 22	Sep	27	Oct	3
-----	---------------	-----	--------------	-----	----	-----	---



- 預定須知:**
- [團費包含]: 全程交通:7-23座正規旅遊車, 全程飯店雙人房, 共10早3正餐, 中文、英文或中英文雙語導遊, 全程景點門票, 入藏函、旅行證、軍區件等所需證件的辦理, 特別贈送: 每人1小瓶可攜式氧氣+每天2瓶礦泉水
 - [團費不含]: 司機導遊小費建議每人每天司機及導遊各30人民幣(不強制), 中國簽證(可加購代辦), 國際國內機票, 其他個人消費, 個人旅遊保險
 - [多人入住]: 團費以2或3人一房為基準, 恕不拼房, 單人需付單房差
 - [關於兒童]: 要12歲以上小孩有大人陪同方可參團。
 - [參團限制]: 歡迎任何國籍懂中英文的客人參加。
 - [拼團說明]: 在承諾服務內容和標準不變等前提下與其他旅客合併用車共同遊玩, 行程順序或有調整
 - [旺季附加費]: 見價格表
 - [退改政策]: 如遇自然災害、社會動盪等不可抗力導致我司無法出團, 則退還全部團款, 倘若團隊正常出行而旅行者拒絕參團請遵照退改政策:
 - 出行日期31天前, 免費退改
 - 出行日期15-30天, 扣除50%團費
 - 出行日期14天內, 恕不退款, 改期收取50%團費

D1: 抵達拉薩 Lhasa Arrival (拉薩機場 - 市區車程約70km, 1小時)

下機後，工作人員會帶著高原上最熱情的笑容和那一抹高原紅，迎接您的到來。剛抵達高原的您，最需要的是放慢您的腳步，放鬆您的心情。我們會將您送至酒店，充分的休息，讓身體慢慢適應高原的氛圍。天西德勒!! 拉薩，在藏語中為“聖地”或“佛地”之意，是西藏人心目中的聖城，更是旅行者心中的天堂。隨著青藏鐵路的開通，拉薩已非遙不可及。繁華和人潮並非拉薩的本來面目，讓我們一起去探尋它的神秘魅力。

*未收到通知請主動聯繫旅行社 (詳見出國通知書)

**抵達當天：禁止劇烈運動，洗澡，飲酒

***身體不適請立即就醫，並遵從工作人員安排

📍 拉薩拉加里.雪龍莊園飯店、西藏唐卡飯店、西藏岷山飯店或同級

D2: 拉薩-卡定溝-林芝 (車程約420km, 8小時) Lhasa - Kadinggou - Nyingchi

一早前往有美譽“西藏江南”的林芝，行駛在升級版的318國道“拉林高速”上，沿著美麗的尼洋河一路南下。【卡定溝 Kading Valley】--天上人間 (遊覽約1小時) 卡定溝有“天上人間”之稱。徒步走進峽谷，山溝狹長而幽深，伴隨由遠及近的潺潺水聲儼然走進了原始森林。這里山高溝深，奇峰異石，古樹參天，甚至這里還有竹林。【拉林高速 Lalin Expressway】--中國最美高速公路作為構成川藏高級公路和滇藏高級公路的一部分，依託雪域高原壯美的自然景觀，一路景色有雪山、森林、草原。沿路慢行拍攝風景!

📍 林芝柏樸綜合飯店、林芝岷山飯店、林芝明珠大飯店或同級

D3: 林芝-色季拉山口-魯朗林海-巴松措 (車程約320km, 6小時) Nyingchi-Serala Mountain Pass-Lulang Forest Sea-Lake Basum

【色季拉山 Serala Mountain】坐落在林芝縣的東面，屬於念青唐古喇山脈的一部分，海拔4728米，站在垭口處，可以盡情地觀賞雲海，林海，還可以遠眺海拔7782米2005年被《中國地理人文雜誌》評選為“中國最美的山峰”的南迦巴瓦峰。【魯朗林海 Lulang Forest Sea】是一處雲山霧海的森林，有“叫人不回家”的美譽，整個景區如詩如畫，周邊雪山林立，溝內森林蔥蘢，林間還有整齊如人工修剪過的草甸。【特色美食 - 石鍋雞 Signature Dish: Stone Pot Chicken】西藏林芝地區著名美食，以手參和土雞為原料，經石鍋慢火燉制的魯朗石鍋雞風味非常獨特，湯味有一股淡淡的藥材清香，雞肉嫩而有彈性。

*因巴松措景區接待能力有限，如遇景區內酒店滿房，則需調整行程改為入住林芝市區，無差價可退，盡請諒解。費用不增不減，行程景點均不受影響。由此給您造成的不便，敬請諒解。

📍 巴松措喜瑪拉雅巴鬆措度假酒店或林芝八一鎮

D4: 巴松措-措宗寺-結巴村-拉薩 (車程約360km, 6小時) Lake Basum-Tsozong Temple - Jieba Village - Lhasa

早晨在【巴松措 Basum Tso】景區的湖光山色中醒來，(遊覽時間約1小時)，巴松措景區集雪山、湖泊、森林、瀑布、牧場、名勝古剎為一體，景色殊異，四時不同，屬國家級森林公園，5A級景區。

【湖心島 Lake Heart Island】- 寺院私島。湖心島沿順時針方向轉島，可以看到桃抱松，以前的水葬臺，樹葉上有自然形成的藏文字母的“字母樹”，蓮花生洗臉的神泉，遠山與湖水交融...島上有一座古老的【措宗貢巴寺 Tsozong Gongba Temple】，可以看到西藏宗教的另一面——生殖崇拜，它們分別擺放在寺廟石階的兩側，男左女右，也是象徵對生命的尊重。童話般的【結巴村 Jieba Village】，是觀賞巴松措和周圍兩座雪山“國王寶座”和“燃燒的火焰”的最佳位置。這里沒有被開發，沒有商業氣息，我們所看到的一切都是大自然賦予的。清澈的小河被群山環繞，緩緩流淌；草場上如星星點綴的馬兒牛羊，悠閒的吃草漫步。

📍 拉薩拉加里.雪龍莊園飯店、西藏唐卡飯店、西藏岷山飯店或同級

D5: 拉薩市內遊 Lhasa City Tour

西藏的靈魂【大昭寺 Jokhang Temple】(遊覽約1小時)大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾，印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古經典。世界文化名街，神聖的轉經之路【八廓街 Barkhor Street】自由活動逛八廓街，環大昭寺外牆一圈稱為“八廓街”即八角街。八角街地攤假冒偽劣商品較多，購買工藝品的時候請謹慎，以免上當受騙。【色拉寺 Sera Monastery】作為藏傳佛教格魯派6大主寺之一，也同時與哲蚌寺，甘丹寺合稱為拉薩三大寺。寺內保存有上萬個金剛佛像，其中最著名的塑像“馬頭明王”金剛像位於吉扎倉的護法神殿內，當地人會把頭伸進一個小神龕內，用頭觸碰雕像的底座。遊客雖無法聽懂他們的禪意，卻能真實的感受到藏傳佛教的信仰和力量。辯經時間一般從15:00開始。如遇寺廟臨時舉行法會等活動，或接待特定人士時，可能會取消辯經活動，敬請諒解!

*大昭寺為宗教寺廟而非純粹的旅遊景點，若遇到重要宗教活動等特殊情況導致無法開放參觀，敬請諒解。

📍 拉薩拉加里.雪龍莊園飯店、西藏唐卡飯店、西藏岷山飯店或同級

D6: 拉薩市內遊 Lhasa City Tour

穿越中世紀的“聖殿”【布達拉宮 Potala Palace】(遊覽上限1小時) 松贊乾布用生命中一半的時間蕩平吐蕃，用另一半時間建築輝煌的宮殿和寺廟。【藏文化體驗 Tibetan Cultural Immersion】來到了拉薩，還是可以去體驗一下傳統的藏式手工藝。導遊會帶領遊客前往藏文化體驗中心，瞭解沁人心脾的藏香是如何製作的同時，還可以親手參與製作，與購買的藏香意義截然不同。還會有專門的老師教您學習自己的名字藏文書寫，並進行雕版印刷。親手製作的藏香和印刷出的文字，可以帶回家作為藏文化體驗的紀念。

📍 拉薩拉加里.雪龍莊園飯店、西藏唐卡飯店、西藏岷山飯店或同級

D7: 拉薩-羊卓雍湖-卡若拉冰川-日喀則 (車程約380km, 7小時) Lhasa-Yamzho Yumco-Karola Glacier-Shigatse

出發後，沿途為雅魯藏布江河谷，可鳥瞰雅江。101省道的雅魯藏布江是拉薩附近最寬闊的江面，沿雅江河穀進入307省道行駛到半山腰鳥瞰雅魯藏布江，視野遼闊，恢弘壯美。岡巴拉山 - 最佳視角，看羊湖最美一面，最藍的天，最藍的湖，都在這里。在這里，你會明白“天上天使淚，人間羊湖藍”為何意，但也有很多攝影師說：“無論拍多少次羊湖，都拍不出她的美...” 岡巴拉山上很多藏民可以提供犛牛拍照，請先講好價格，以免造成不必要麻煩。【羊卓雍湖 Yamzho Yumco】是西藏三大聖湖之一的淡水湖，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以飲用。

【卡若拉冰川 Karola Glacier】，逐漸消逝的冰川(遊覽約20分鐘)，西藏三大大陸型冰川之一，冰川背靠西藏四大高峰之一的乃欽康桑雪山，巨大的冰川從山頂雲霧飄渺處，一直延伸到離公路只有幾百米的公路邊。夜宿日喀則—後藏中心日喀則，藏語意為“最好的莊園”，是“西藏的糧倉”之一。是歷史上後藏的政治、宗教、文化中心，也是歷代班禪的駐錫之地。已有500多年歷史，是目前西藏的第二大城市。

*【溫馨提示】：除入藏函外，同車前往珠峰的外籍遊客需統一在日喀則(Shigatse)辦理旅行證，導遊會根據旅行證辦理情況合理調整安排行程，請遊客聽從導遊安排並積極配合 若偶遇系統故障或旺季遊客數量暴增排隊導致辦理旅遊證時間過長，敬請諒解。

📍 日喀則格薩爾飯店-貴賓大樓、日喀則舍裡別院飯店或同級

D8: 日喀則-加烏拉山口-絨布寺-珠穆朗瑪峰 B, D Shigatse-Gyawu La Pass-Rongbuk Monastery - Mount Everest (車程約340km, 7小時)

走最美邊境公路，觀壯美雪山群，沿途遠眺世界第三高峰乾城嘉嘉峰，世界第四高峰洛子峰，日瑪那雪山。【珠穆朗瑪峰 Mount Everest】珠穆朗瑪峰海拔8848米，為世界第一高峰，位於喜馬拉雅山中段中尼邊界上。峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，景色無比奇特壯觀。【定日珠峰觀景臺 Tingri Everest Viewing Platform】珠穆朗瑪峰觀景臺位於日喀則定日縣珠峰路22公里處，這是到珠峰大本營的必經之路。觀景臺海拔達5200米。從這里向南瞭望，可見珠峰等諸座高達8000米雪山。【絨布寺 Rongbuk Monastery】絨布寺海拔約5100米，地勢高峻寒冷，景觀絕妙。新的珠峰大本營營地就在附近。有幸還可以看到如生命之火般飄蕩的珠穆朗瑪。

*住宿於珠峰營地帳篷(8-15人/帳篷，多人間床位，條件有限)：總體還算乾淨整潔，跟市內酒店差距較大，敬請理解，每年10月-次年4月因天氣寒冷，帳篷會撤離珠峰營地，則改為住珠峰附近村莊的民宿。此日食宿較差，海拔較高，氣溫較低，請注意防寒。注意安全，防止高原反應。夏季晚上0-8度左右，請帶好禦寒衣物，也可在大本營租賃羽絨服保暖。📍 珠峰營地帳篷/附近民宿體驗獨立房間

D9: 珠峰-嘉措拉山口觀景臺-日喀則 (車程約340公里7小時) B Mount Everest-Gyatsola Pass Viewing Platform - Shigatse

【觀珠峰日出 Everest Sunrise Viewing】早上一定要全副武裝，日出前山口的氣溫可達0度以下，加上強風勁吹，請務必做好保暖裝備。站在地球之巔迎著陽光仰望珠峰，峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，一派聖潔景象，攝珠峰日出時分的場景(拍攝效果視天氣而定)。【嘉措拉山口 Gyatsola Pass】嘉措拉山是前往世界第一峰—珠穆朗瑪峰的必經之路，山口海拔5252米是中尼公路上的最高點，如果天氣晴朗站在嘉措拉山口可以遠眺珠穆朗瑪峰，亦可觀賞到卓奧友峰洛子峰和馬卡魯峰。

*能否看到珠峰日出受到天氣、實際走團情況制約，敬請諒解

📍 日喀則格薩爾飯店-貴賓大樓、日喀則舍裡別院飯店或同級

D10: 日喀則-扎什倫布寺-拉薩 Shigatse - Tashilhunpo Monastery - Lhasa (乘旅遊車或火車返回拉薩, 車程約300km, 5小時)

【扎什倫布寺 Zhaxi Lhunpo Monastery】(遊覽約1小時)，扎什倫布寺，也稱“吉祥須彌寺”，日喀則地區大的寺廟，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的拉薩楞布寺並列為格魯派的六大寺廟。

*當日從日喀則返回拉薩或乘坐旅遊車或乘火車，視旅行社具體安排情況而定，不接受指定，敬請諒解

📍 拉薩拉加里.雪龍莊園飯店、西藏唐卡飯店、西藏岷山飯店或同級

D10: 離開拉薩 Lhasa Departure

(拉薩市區 - 機場車程約70km, 1小時)

早餐後，根據航班時間安排送機或送站，結束愉快的旅行。市區距離機場約1小時車程，建議安排10點後的班機時間較為合適。

