



遨遊西藏·深度遊歷

西藏、前藏(拉薩、布達拉宮、大昭寺)、納木措、
後藏(羊卓雍措、日喀則、扎什倫布寺、白居寺、卡若拉冰川)、
定日(絨布寺觀賞珠穆朗瑪峰)

9天深度遊 CKTIB09LT



布達拉宮



納木措

西藏觀光景點盡覽，誠意推介：

- 西藏位於青藏高原的主體部分，平均海拔4000米以上，也是海拔最高的雪域高原，這裡居住著淳樸的西藏人民，他們自喻這個地方為“雪域”，而有人稱這個地方為“世界的屋脊”；這裡也被喻為地球南極與北極之外的第三極。
- 暢遊西藏(包括前藏、後藏、定日)主要觀光名勝，讓您不枉此行。

～前藏· 西藏首府世界屋脊—拉薩

- 舉世聞名的一布達拉宮
- 西藏人民心目中最神聖的廟宇—大昭寺
- 西藏三大聖湖之一—納木措(天湖)

～後藏· 班禪駐錫之地—日喀則

- 擁有中國最大的鍍金強巴佛銅像—扎什倫布寺
- 西藏三大聖湖之一，景色絕美，湖天一色—羊卓雍措

～定日· 世界上海拔最高寺廟

- 海拔5200米—絨布寺

貼心安排：

- 第2-8天西藏段安排隨團醫護人員24小時貼身照顧。
- 西藏段無限量供應氧氣瓶。
- 無限量飲用礦泉水。

升級貼心服務

每位貴賓安排一部輕便導賞耳機，隨時隨地清楚聆聽導遊講解，輕鬆自在投入精彩旅程!(註1)(西藏段適用)



特別安排：

- 為永安貴賓安排獻哈達歡迎儀式。
- 《重本》乘坐青藏鐵路列車由拉薩至日喀則，輕鬆舒適。
- 【通訊無阻】免費提供中國移動手機SIM卡(每位成人一張)，精彩旅程馬上可以和家人、朋友分享，通訊無間斷。(註2)



拉薩香格里拉大酒店

優質住宿安排：

- 拉薩入住4晚頂級國際品牌五星級標準瑞吉度假酒店(特大客房超過51平方米)或香格里拉大酒店或聖地天堂洲際大飯店或同級
- 《細意安排》為讓客人適應高海拔的稀薄空氣，放鬆身心，入住瑞吉度假酒店每晚提供每房2支氧氣瓶，可免費享用房間迷你吧及贈送酒店酒吧飲品券1張(包2杯飲品)；入住香格里拉大酒店或聖地天堂洲際大飯店內則安排無限次使用氧氣吧。



大昭寺

地道美食～全包膳食：

- 品嚐尼泊爾風味、藏式風味及重本安排五星級酒店自助餐。



八廓街

重點介紹：

- **布達拉宮：**藏語意即菩薩住的宮殿。依山而建，氣勢恢宏，共有13層，海拔3756.6米，被譽為「世界上最高的宮殿」，原為唐朝初年，文成公主遠嫁西藏，松贊干布特意為其興建的宮殿，五世達賴喇嘛重建布宮後，布達拉宮就成為歷代達賴喇嘛駐錫地和西藏政治、經濟、文化、宗教的中心。宮內遊覽點有司西平措殿、達賴喇嘛靈殿、東西日光殿等等。更特別安排前往欣賞布達拉宮夜景，夜色中的布達拉宮在燈光的照耀下更顯神秘和壯觀。
- **羊卓雍措：**西藏三大聖湖之一，世界上最高的淡水湖(湖面海拔4441米)。“措”在藏語中就是“湖”，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜。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，景色絕美。
- **大昭寺：**藏傳佛教信徒心中的聖地。它是西藏第一座也是最古老的漢藏結合的木結構古建築，供奉有隨文成公主入藏的釋迦牟尼十二歲等身像，主殿高四殿層，上履金頂，為藏傳黃教的「根本道場」，殿內可容數萬僧人進行法事活動。



羊卓雍措



白居寺



Day 1

香港→成都#/重慶@

#如乘坐12:00前航班，將安排參觀錦里古街及享用晚餐【四川特色小吃】

@如因航班調配而改為經由重慶轉飛拉薩，第一晚將安排入住重慶地區之國際品牌五星級標準酒店。

Day 2

成都/重慶→(內陸機)—拉薩~入住酒店休息(以盡快適應高原氣候環境)

Day 3

拉薩—世界文化遺產~布達拉宮(遊覽時間約2小時)—世界文化遺產~大昭寺(遊覽時間約1小時)—八廓街(遊覽時間約1小時)

~**布達拉宮**：藏語意即菩薩住的宮殿。依山而建，氣勢恢宏，共有13層，海拔3756.6米，被譽為「世界上最高的宮殿」，原為唐朝初年，文成公主遠嫁西藏，松贊干布特意為其興建的宮殿，五世達賴喇嘛重建布宮後，布達拉宮就成為歷代達賴喇嘛駐錫地和西藏政治、經濟、文化、宗教中心。宮內遊覽點有司西平措殿、達賴喇嘛靈殿、東西日光殿等等。

~**大昭寺**：藏傳佛教信徒心中的聖地。它是西藏第一座也是最古老的漢藏結合的木結構古建築，供奉有隨文成公主入藏的釋迦牟尼十二歲等身像，主殿高四殿層，上履金頂，為藏傳黃教的「根本道場」，殿內可容數萬僧人進行法事活動。

~**八廓街**：又名八角街，為拉薩本來面目保留得最完整的街道，拉薩宗教、經濟、文化、民族手工藝及至風土人情的集結地。街道兩旁商店林立，熱鬧非常。

Day 4

拉薩—遠眺羊八井地熱電站—當雄(沿途欣賞壯麗迷人的念青唐古喇山、藏北草原)^(註8)—那根拉山口—西藏三大聖湖之一~天湖納木措(海拔4718米，世界上海拔最高的鹹水湖)(遊覽時間約1小時)—拉薩

~**羊八井**：建有目前中國最大的高溫地熱蒸汽田，是世界上海拔最高和中國最大的地熱開發項目。

~**納木措**：這個湖的蒙古語名稱為「騰格里海」，是「天湖」之意。納木措現為西藏第一大的湖泊，也是中國第二大的鹹水湖，湖水清澈，被雪山包圍。

*拉薩至羊八井車程約2小時；羊八井至納木措車程約3小時；納木措至拉薩車程約5小時

Day 5

拉薩—(乘坐青藏鐵路列車)—日喀則(後藏首府)—黃教的四大寺院之一~扎什倫布寺(遊覽時間約1.5小時)

~**扎什倫布寺**：寺內供奉著一尊約高26公尺的鍍金彌勒佛像(彌勒佛是佛教傳說中的未來佛)；這座佛像共耗去黃金558斤，黃銅23萬斤，外飾名貴寶石30粒，大珍珠300顆，是中國最大的鍍金銅佛像。

*如因列車路線調整或其它原因而未能安排，將改為第8天由日喀則至拉薩段乘坐。

Day 6

日喀則—嘉措拉山口(海拔5248米)(遊覽時間約30分鐘)—薩迦【薩迦寺】(遊覽時間約1小時)—拉孜—協格爾(海拔4300米)

~**薩迦寺**：位於薩迦縣本波山下，是一座藏傳佛教薩迦派寺院，也是薩迦派的主寺。薩迦寺用象徵文殊菩薩的紅色、象徵觀音菩薩的白色和象徵金剛持護法神的黑色來塗抹寺院牆壁，所以薩迦派又俗稱“花教”。寺內所藏經書數量居全國寺廟之首，其中十分珍貴並完好無損的貝葉經就有20卷，也是迄今全國保存貝葉經最多的一所寺廟。

*日喀則至薩迦車程約3小時；薩迦至協格爾車程約3小時

Day 7

協格爾(定日)—加烏拉山(海拔5200米)(遊覽時間約30分鐘)—絨布寺(海拔5200米，世界最高海拔寺廟，可拍攝及觀賞珠穆朗瑪峰)(遊覽時間約1小時)—日喀則

~**絨布寺**：全稱「拉堆查絨布冬阿曲林寺」，屬寧瑪派為數不多的代表性寺廟，是一個富有地方特色的僧尼混居寺。由於就座落在珠穆朗瑪峰腳下，是世界上海拔最高的寺院，景觀絕妙，同時是觀賞及拍攝珠穆朗瑪峰的最好位置。

*定日至絨布寺車程約4小時；絨布寺至日喀則車程約7小時

Day 8

日喀則—江孜【白居寺、十萬佛塔】(遊覽時間約1小時)—【卡若拉冰川】(遊覽時間約30分鐘)—浪卡子—西藏三大聖湖之一~羊卓雍措(遊覽時間約30分鐘)—崗巴拉山觀景台(遠眺乃欽康桑雪山及羊卓雍措)^(註8)(遊覽時間約30分鐘)—拉薩

~**羊卓雍措**：羊卓雍措的藏語語意是「天鵝池」，也被稱為羊卓雍湖(「措」在藏語裡就是「湖」的意思)，簡稱為羊湖，與納木措和瑪旁雍措並稱為西藏三大聖湖。

~**白居寺**：被稱為西藏塔王，白居寺之建構「寺中有塔、塔中有寺」，寺塔天然渾成，相得益彰。更是唯一一座代表了十三世紀末至十五世紀中葉後藏地區寺院典型建築風格，而寺塔都能完整保存，且具有紀念性質的大型建築群。

*日喀則至江孜車程約2小時；江孜至浪卡子車程約2.5小時；日喀則至拉薩車程約6小時

Day 9

拉薩→(內陸機)—成都/重慶→香港



天數	城市	早餐	午餐	晚餐	豪華住宿
1	香港→成都/重慶#			航機上	成都五星級新希望高新皇冠假日酒店 [Ⓢ] 或五星級成都西藏飯店(藏文化主題酒店) [Ⓢ] 或重慶國際品牌五星級標準JW萬豪酒店 [Ⓢ] 或同級#
2	成都/重慶→拉薩	酒店內	當地餐廳/航機上	野菌風味	頂級國際品牌五星級標準瑞吉度假酒店 [Ⓢ] 或香格里拉大酒店 [Ⓢ] 或聖地天堂洲際大飯店 [Ⓢ] 或同級
3	拉薩	酒店內	尼泊爾風味	酒店自助餐	
4	拉薩	酒店內	當地餐廳	當地餐廳	當地最好~喬穆朗宗酒店 [Ⓢ] 或山東大廈 [Ⓢ]
5	拉薩-日喀則	酒店內	當地餐廳	藏式風味	
6	日喀則-定日	酒店內	當地餐廳	當地餐廳	珠峰賓館 [Ⓢ] 或定日上海大酒店 [Ⓢ] 或同級
7	定日-日喀則	酒店內	當地餐廳	當地餐廳	當地最好~喬穆朗宗酒店 [Ⓢ] 或山東大廈 [Ⓢ]
8	日喀則-拉薩	酒店內	當地餐廳	當地餐廳	頂級國際品牌五星級標準瑞吉度假酒店 [Ⓢ] 或香格里拉大酒店 [Ⓢ] 或聖地天堂洲際大飯店 [Ⓢ] 或同級
9	拉薩→成都/重慶→香港	酒店內*			

*若搭乘早班機，早餐將安排輕便餐食。

#如因航班調配而改為經由重慶轉飛拉薩，第一晚將安排入住重慶地區之國際品牌五星級標準酒店。

ⓈWiFi酒店免費提供wifi設備，覆蓋範圍需視乎酒店安排。



瑞吉度假酒店



香格里拉大酒店房間

註：

- 耳機導賞安排只適用於西藏段，成都及重慶只屬航班中轉站，將不安排耳機，敬請留意。客人於旅程期間敬請妥善保管及愛惜耳機，如有任何損毀或遺失，需自行負責耳機之賠償費用(港幣\$400/部)。如團隊不設隨團領隊，則未能安排導賞耳機，敬請留意。
- 網速、穩定程度及有效期須視乎當地供應商而定，如因個別智能手機或上網裝置之問題而未能使用上網服務，本公司恕不作補償。
- 遊覽時間只供參考，行程隨時會因應不同進出口岸、航班，以及交通、天氣、突發事件等因素而作出調整。午晚餐之用膳時間以1小時為基礎，或因應行程時間作悉數調整。
- 持有效回鄉證之港澳及國內同胞免簽證。持外國護照人士不接受報名，敬請留意。
- 持回鄉證之港澳同胞必須於報團時或繳交尾數前，提交有效之回鄉證覆印本，以便本公司為客人購買拉薩景點入場門票，如因客人未能在限期內提交而導致不能購票，客人被拒於門外，本公司概不負責。
- 新聞從業員進入西藏境必須申報，若有關隱瞞職業者而遭拒入境或被檢控，均與本公司無關。
- 中國內陸航班新規定，凡持中國護照人士必須出示通行證及中國身份證作登機、安檢或出入境之用，報名時亦需提供有關證件資料，並謹記攜帶。客人須承擔一切因簽證或旅遊證件而衍生的額外費用和責任。
- 遠眺景觀需視乎天氣而定。
- 為使閣下可提早準備旅程，當繳交全部款項後，由分行職員講解旅遊資訊。
- 由於內地酒店須開業最少一年，方可獲正式評級，而已獲評級的酒店，如欲申請提升評級，亦需時辦理手續，故此，酒店在未獲有關單位按國家規定的標準正式評級期間，本社以「準四/五星級」或「四/五星標準」標示酒店級數，以便客人參考。
- 由即日起，旅客入住中國境內酒店時，公機關會透過酒店前台向旅客一併採集人像信息。
- 「香港旅遊業議會」(TIC)建議旅客出發前購買旅遊綜合保險。
- 旅行團服務費屬建議性質。
- 旅行團服務費包括：領隊、當地導遊、旅遊車司機及旅行社相關人員，於完團前個別向團友收取。每位全程合共(港幣)：\$1080。
- 行程表所列載的航班資料、交通、行程、酒店住宿及膳食等安排，將可能因應不同出發日期而有所變動，詳情請參閱收據備註，恕不另行通知。如此等變動於報名後發生，則本公司會作個別通知。
- 行程、膳食及住宿的先後次序，以當地接待安排為準，如有調動，恕不另行通知。
- 團費已包含服務供應商提供之團體優惠，如行程單張沒有註明，客人不會再另外獲得服務供應商提供優惠的差額退款。
- 以上行程價格及其相關費用(例如燃油附加費、手續費、稅項及旅遊業議會印花成本等)可在永安旅遊網站查看或向分行職員查詢。
- 確實團費均以報團當時為準，旺季加幅另行通知。
- 以上圖片僅供參考。
- 客人可於永安網站查詢或於報名時向分行索取「旅客須知」，以便於出發前作好適當準備。
- 確保消費者權益，詳情請參閱收據或報名表背頁之報名及責任細則。客人可於永安旅遊網站(www.wingontravel.com)下載或向各分行職員索取「旅行團報名及責任細則」之最新版本。
- 根據香港旅遊業議會關於「會員因迫不得已理由而取消旅行團」的第二百二十三號指引，旅行社如因「迫不得已理由」取消旅行團，處理團員退款時可以收取退團費，以及本公司訂列收取之以下手續費港幣\$300；有關退團費，交通服務供應商或因應個別出發日期之航班、加班機或包機而徵收較高之退團費甚或不設退團費，確實金額以交通服務供應商之最終回覆為準；詳情請瀏覽香港旅遊業議會網站(www.tichk.org)。

航班資料：

乘坐中國國際航空(CA)豪華客機往返

去程：香港/成都或重慶/拉薩

回程：拉薩/成都或重慶/香港

*航班時間以航空公司安排為準

*乘坐中國國際航空之航班，如客人所提供或輸入之資料及姓名出現錯誤，客人必須自費重新購買一張正確姓名之機票，敬請留意。

注意事項：

- 由於拉薩市位於海拔3650米之高原，空氣較為稀薄，故抵步當天必須全日休息以適應高原氣候。而青藏高原鐵路火車沿線高度平均達4000米以上。客人必須注意個人健康狀況，如患有心臟病、高血壓、呼吸系統等疾病者，請徵詢醫生意見，方可決定參加，建議報名前先行做身體檢查或參考香港政府衛生署關於高山症之網頁(www.travelhealth.gov.hk)，並建議客人購買合適的旅遊保險，敬請留意。

高原上健康及保護：

- 高原天氣寒冷，早晚溫差較大、紫外線強，即使在炎熱的夏季出發，到達高海拔地方，天氣隨時驟變，請帶備足夠防寒衣物、雨具、太陽眼鏡、防曬用品、護膚用品。
- 在高原地區活動切勿逞強，應減慢步行及活動的速度(若感覺身體稍有不適，建議不要洗澡)
- 上到高原，因海拔高而缺氧，可自行預備抗缺氧的、防感冒的、幫助消化的藥物(抗氧的藥物如內地的藏藥紅景天，在一般藥房有售，購買及使用請先徵詢醫生意見)。

晚間自費活動僅供參考，可自由選擇

1.《文成公主》大型實景劇

詳情及活動細則，請於報名前瀏覽永安旅遊網內之自費項目欄介紹。