

# 一生必游 揭開藏地密碼 6 天圓夢品質之旅

拉萨入境 - 羊卓雍湖 - 江孜 - 日喀则 - 拉萨出境 (团号: LJR)



\*\*\* 最早一批接待北美散拼西藏地接，已積累十餘年操作經驗，目前為止 100% 出函率 \*\*\*

## 行程亮點:

- 雪域聖殿·布達拉宮：世界屋脊明珠，世界上海拔最高的宮殿，珍存着世上獨一無二的雪域文化遺產！
- 藏式宗教建築典範·大昭寺：“先有大昭寺后有拉薩城”，西藏第一座寺廟，殿宇雄偉，莊嚴綽綽。
- 後藏聖地·扎什倫布寺：喜馬拉雅山麓的片石鋪就的路面，千佛塑像裝飾的圍牆，歷代班禪駐錫之地！
- 轉經聖路·八廓街：藏人心中的聖路，時至今日仍然保留了拉薩古城的原有風貌！
- 西藏聖湖·羊卓雍措：藏語意為“碧玉湖”、“天鵝池”，西藏三大聖湖之一！
- 唯一的財神廟·扎基寺：西藏唯一的財神廟，寺廟雖小，但香火十分旺盛！

## 當地風味美食:

高原菌湯、藏式風味餐

## 全程豪華酒店配套:

拉 薩：准 5 噶吉林酒店 / 拉薩空港花園酒店 / 同級 Lhasa: Quasi5 ☆ Gakyiling Hotel/similar  
日 喀 則：4 日喀則飯店 / 扎西曲塔大酒店 / 同級 Shigatse:4 ☆ Tashi Choeta Tibetan Folk Hotel/similar

月份	周三抵达	月份	周三抵达
2019.04.	03, 10, 17, 24	2019.10.	02, 09, 16, 23, 30
2019.05.	01, 08, 15, 22, 29	2019.11.	06, 13, 20, 27
2019.06.	05, 12, 19, 26	2019.12.	不出团
2019.07.	不出团	2020.01.	不出团
2019.08.	不出团	2020.02.	不出团
2019.09.	04, 11, 18, 25	2020.03.	不出团

報名費 (\$)			單間差 (\$)
成人	2-11 岁占床	2-11 岁不占床	
2019.11.01 - 2020.02.29			
\$399	\$199	\$99	\$240
2019.04.01 - 2019.06.30 及 2019.10.01 - 2019.10.31			
\$499	\$299	\$199	\$240
2019.09.01 - 2019.09.30			
\$599	\$399	\$199	\$240

指定自費 (大小同份) (USD)	服務費 (大小同份) (USD)	額外交 / 送機 2 人 / 團 (USD)	提前 / 延住酒店 每人 / 晚 (USD)
180	60	70	175

1. 華人西人同價 (不獲供英文服務)  
2. 2 歲以下 (不占床) 嬰兒收取成人價格 X10%。  
3. 以上報名費及單間差為本國貨幣單位，指定自費、服務費、額外交 / 送機、提前 / 延住酒店費用的貨幣單位為美元。

**團費 = 報名費 + 指定自費 + 服務費; 團費於報名時全額支付。**  
2 歲以上指定自費和服務費與成人同價。服務費含導遊、司機小費，不含行李員服務生服務費。  
全程跟團; 若客人在行程中不跟團，則需補 \$100/ 人 / 天脫團費用，其它費用不退。  
此團專為海外華人設計，安排優秀中文導遊。不提供英文服務。  
報名費不含保險，強烈建議客人在當地報名旅行社購買各種旅遊保險，如醫療、失竊、旅程取消等，以確保您的個人利益。  
我社保留修改行程的權利以便讓團體成行或順利完成計劃。  
我社保留因匯率波動，接待價格波動而調整價格的權利，并不需提前通知。

**入藏函辦理及領取:**  
持有中國身份證、中國護照、香港或澳門回鄉證的客人不需要辦理入藏函，但需用以上證件購買國內段入藏機票。進藏除攜帶以上證件外，須攜帶美國護照或綠卡等證明是華人華僑的相關證件。  
持外國護照遊客需要辦理入藏函，乘坐飛機進入拉薩必須持有《入藏函》原件才能登機，乘坐火車進入拉薩必須持有《入藏函》復印件，辦理入藏函要求客人必須是中國旅遊簽證“L”。不要收台灣護照客人及持外國記者簽證客人。  
報名費已含入藏函辦理費用 (建議從北京、上海、廣州、成都、重慶、昆明、西安等一二線城市入藏)。辦理入藏函所需信息：護照掃描件、簽證掃描件、國籍、職業、性別、出生日期、準確的入境及入藏航班信息，如上信息請務必提前至少 30 天提交，如因信息錯誤或延遲提交而造成入藏函無法辦理，我社概不承擔任何責任，因此導致的一系列損失由客人 承擔。办好後，請務必通知遊客及領取《入藏函》。  
領取入藏函的方式如下 (費用請提前向客人收取)：  
a. 專人派送：USD80/ 次，限送至北京、上海、廣州、成都、重慶、昆明、西安等機場或市區，請務必提前告知準確地點及聯絡人，其他城市費用另議，請單獨諮詢我社。  
b. 郵寄派送：USD10/ 次，限中國省會城市的市區，順丰快速遞送地址範圍內請務必提前告知郵寄地址 (如郵寄至市區酒店還需提供入住及離開酒店的日期、預訂方式 (例如名字或團號等)) 郵編、收件人及聯繫方式等。

## DAY1 拉薩入境 Lhasa

抵達拉薩貢嘎國際機場 (LXA) 後，導遊會為您敬獻【哈達】。而後乘車前往拉薩市區，感受高原的潔淨空氣。接着入住酒店，作適應性休息。(免費接機時間段：8:30am-10:30am, 2:00pm-4:00pm; 相鄰 2 小時以內抵達的航班，一起接機; 其它時間乘坐飛機抵達的客人可自行前往酒店入住; 乘坐火車前往拉薩的客人須持入藏函復印件進站，抵達後自行前往酒店入住; 單獨接站或非免費接機時間段接機需另付 2-3 人：USD70/ 車 / 次，不含導遊)

## DAY2 拉薩 Lhasa

早餐後，前往拉薩的地標——【布達拉宮】，海拔 3750 多米，依紅山而建，規模宏大巍峨壯觀，被譽為世界屋脊的明珠，以其極高的歷史價值和聖地寶藏聞名於世。接下來參觀【大昭寺】，距今已有 1350 年的歷史，是拉薩最古老的寺廟，至今仍然是整個藏區地位崇高的中心寺。隨後來到【八廓街】，又名八角街，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了拉薩古城的傳統面貌和居住方式。之後參觀藏茶店，了解藏茶的文化。

Visit: Potala Palace, Jokhang Temple, Barkhor Street, Tibetan tea shop

## DAY3 拉薩 - 羊卓雍湖 - 卡若拉冰川 - 江孜 - 日喀則 Lhasa - Yamzho Lake - Jiàngzī - Shigatse

早餐後，乘車翻越海拔 4990 米的【岡巴拉雪山】，遊覽西藏三大聖湖之一的【羊卓雍湖】，中國最美的十大湖泊之一。隨後，乘車經過古城江孜前往後藏重鎮——日喀則。從羊卓雍湖出來後，跨越 5010 米的卡若拉山口就來到了【卡若拉冰川】(推薦自費)的冰舌下。冰舌前沿海拔 5560 米。此處雪山高聳 (念青唐古拉山 7300 米)，周圍冰川地貌突出，巨大的冰川從山頂一直伸展到離公路只有幾百米的路口，晶瑩幽藍的冰川寒氣逼人，加上山峰雲霧飄渺，彷彿來到了生命絕跡的天界盡頭。【帕拉莊園】(推薦自費)是西藏大貴族帕拉家族的主莊園，位居舊西藏十二大莊園之列，是目前西藏唯一保存完整的舊西藏三大領主貴族莊園。

Visit: Yamzho Lake

## DAY4 日喀則 - 拉薩 Shigatse-Lhasa

早餐後，參觀藏傳佛教格魯派四大寺之一、日喀則地區最大的寺廟——【扎什倫布寺】，可與達賴的布達拉宮相媲美。扎什倫布寺強巴大佛是世上最大的銅佛像，很受信徒的重視。之後乘車返回拉薩。途中可自願選擇參加【藏民家訪】(推薦自費)，走進藏族人家庭，品嚐藏族食品，體驗藏族民俗，欣賞藏族服飾及歌舞表演。

Visit: Zashilembu Temple

## DAY5 拉薩 Lhasa

早餐後，前往參觀全西藏唯一的一座財神廟——【扎基寺】，寺廟雖小，但香火十分旺盛。參觀地礦博物館，在此可購買到天珠、唐卡等工藝品。午餐後，前往“拉薩三大寺”之一的【色拉寺】，全稱為“色拉大喇嘛寺”。之後參觀西藏自治區國營的藏藥廠，了解藏藥的神奇功效。

Visit Zaki Temple, Sala Temple, Geological and mineral museum, Tibetan medicine shop

## DAY6 拉薩出境 Lhasa

早餐後送機，帶著美好的回憶返回家鄉。

**指定自費：【羊卓雍湖】+【大昭寺】+【布達拉宮】+【八角街】=USD180/ 人 (必須參加，大小同價)**

**推薦自費：【卡若拉冰川】+【帕拉莊園】+【藏民家訪】=RMB 580/ 人 (具體項目及金額以導遊實際安排為準)**

**Optional items：【Karola Glacier】+【Para Manor】+【Tibetan Home visit】=RMB580P.P**

## 【溫馨提示】:

高原反應。部分人初到高原，都有或輕或重的高原反應。克服高原反應的關鍵是克服我內心的恐懼。為防止高原反應請隨身攜帶一些抗高原反應藥：諾迪康膠囊、紅景天及其制劑、西洋參 (對緩解極度疲勞很有用)、速效救心丸等。抵達第一天不要做任何劇烈運動; 當晚不要洗澡，以防感冒; 不要飲酒，多飲水及吃水果; 勿暴食多休息。盡量不要外出活動，保持平常心態和充分的休息。心、肺、腦、肝、腎有明顯病變，以及嚴重貧血或高血壓的病人，切勿盲目進入高原，另外請不要帶嚴重的感冒進藏。

以上行程順序之安排依當地情況調整，敬祝旅途愉快

特約旅行社