

# 喜馬拉雅·西藏 / 尼泊爾 10 天圓夢品質之旅

线路：拉萨入境 - 羊卓雍湖 - 江孜 - 日喀则 - 定日 - 珠峰大本营 - 基隆 - 加德满都 - 那加阔特 - 加德满都出境 (团号：HTN)



## 行程亮點：

穿越喜馬拉雅，無限風光，滄桑魅力，一生一世，圓夢之旅

**喜馬拉雅：**世界上最高大最雄偉的山脈，在中國和尼泊爾境內是它的主幹部分，主峰珠穆朗瑪峰海拔 8848.43 米，為世界第一高峰。喜馬拉雅山脈，藏語意為“雪的故鄉”。世界第一高峰珠穆朗瑪峰就聳立在中國和尼泊爾邊境，也是“世界屋脊”。喜馬拉雅山在眾多河流的侵蝕和切割下，形成眾多深達數千米的峽谷通道，成為西藏和周邊地區貿易往來和文化交流的捷徑。峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，一派聖潔景象。

**雪域聖殿·布達拉宮：**世界屋脊明珠，世界上海拔最高的宮殿，珍存著世上獨一無二的雪域文化遺產。

**建築典範·大昭寺：**“先有大昭寺後有拉薩城”，西藏第一座寺廟，殿宇雄偉，莊嚴綽約。

**後藏聖地·扎什倫布寺：**喜馬拉雅山麓的片石鋪就的路面，千佛齒像裝飾的圍牆，構築起歷代班禪駐錫之地！

**轉經聖路·八廓街：**拉薩最古老的一條街道，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！

**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！

**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，湖水靈動婉約，動人心魄！

**觀景勝地·納加闊特：**以壯美的喜馬拉雅雪山日出、日落而聞名，是著名的喜馬拉雅觀景台。在這裡觀賞喜瑪拉雅雪山全景，喜馬拉雅雪山就像一條玉帶橫掛在空中。晚上在酒店一邊品嘗紅酒和咖啡，一邊觀賞喜瑪拉雅雪山全景和日落，能想象有多麼的愜意！

**購物天堂·泰美爾街：**加德滿都的一條購物街，是探索這個古老的山地國家的大本營，購物天堂。滿街琳琅滿目的飾品讓人的眼睛目不暇接

**文化遺產·巴克坦布：**世界文化遺產，俗稱巴德崗，這座始建於 13、14 世紀，尼泊爾保存最完整的中世紀古城，巴克坦布和巴克坦布杜巴廣場 (Bhaktapur Durbar Square 聯合國世界文化遺產遺址) 包括：黃金門 (Golden gate)、55 窗宮 (The Palace of 55 windows)、巴特薩拉女神廟 (Batsala Devi)、拜拉那廟 (Bhairavnath Temple)，達塔特拉亞廟 (Dattatraya Temple)，尼亞塔波拉塔 (Nyatapola Temple)

月份	周三抵達	月份	周三抵達
2020.04.	01, 08, 15, 22, 29	2020.10.	07, 14, 21, 28
2020.05.	06, 13, 20, 27	2020.11.	04, 11
2020.06.	03, 10, 17, 24	2020.12.	不出團
2020.07.	01, 08, 15, 22, 29	2021.01.	不出團
2020.08.	05, 12, 19, 26	2021.02.	不出團
2020.09.	02, 09, 16, 23, 30	2021.03.	待告

報名費 (USD) (4 人起報名)				單間差 (USD)
成人	2-11 歲占床	2-11 歲不占床無早餐		
平季 2020.0401 - 2020.0630				
USD1199	USD1199	USD999	USD400	
旺季 2020.0701 - 2020.1031				
USD1399	USD1399	USD1199	USD500	
淡季 2020.1101 - 2020.1130				
USD999	USD999	USD899	USD300	
指定自費 (大小均計) (USD)	服務費 (大小均計) (USD)	額外接 / 送機 2 人 / 起 (USD)	提前 / 延住酒店 2 人 / 夜 (USD)	
380	100	80	120	120

團費不含尼泊爾簽證費用，遊客可自理尼泊爾簽證。我方也可幫助遊客在抵達拉薩時協助辦理尼泊爾簽證 (需要 2 寸標準頭像照片 2 張 + 簽證費用 USD20/ 人)

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 USD100/ 人 / 天脫團費用，其它費用不退。  
 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，還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》。不接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)。辦理入藏函所需文件：護照首頁 + 簽證掃描件、國籍、職業、性別、出生日期、準確的進藏城市及入藏航班信息，如上信息請務必提前至少 30 日提交，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自行承擔。辦好后，請務必通知遊客通過以下兩種方式及時領取《入藏函》。  
 領取入藏函的方式 (費用請提前向客人收取)：  
 a. 專人派送：USD80/ 次，僅限送至北京、上海、廣州、成都、重慶、昆明、西安等城市機場或市區，請務必提前告知準確地點及聯系人，其他城市費用另議，請單獨諮詢我社。如機場轉機，請務必保證至少 4 小時以上的中轉時間。  
 b. 郵寄派送：USD10/ 次，僅限中國省會城市的市區，順丰快遞寄送地址範圍內，請務必提前告知郵件地址 (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、收件人及聯系方式等。  
 以上是針對美加澳成人 (非學生團) 的價格，美加澳非華人成人需補 USD100/ 人 (不提供英文服務)。  
 此團專為海外華人設計，安排優秀中文導游。  
 如因天氣或景區關閉等不可抗力因素造成無法遊覽我社有權根據行程更換景點。  
 導游在接團過程中可根據實際情況合理地調整行程內容的先后。  
 我社保留因匯率波動，接待價格波動而調整價格的權利，並不需提前通知。  
 此線路不收台灣護照。

## 全程豪華酒店配套：

- 拉薩：4 星喬穆朗宗酒店 / 或同級 Qomo Langzong Hotel/similar
- 日喀則：4 星扎西曲塔大酒店 / 同級 Tashi Choeta Tibetan Folk Hotel/similar
- 絨布寺：絨布寺賓館 (珠峰大本營旁邊，無星，簡陋賓館，當地最好)
- 基隆：口岸商務酒店 (無星)
- 加德滿都：4 星 Timber House /similar
- 納加闊特：4 星 Niva Niwa Hotel

## DAY1 周三 拉薩入境 Lhasa

抵達拉薩貢嘎國際機場 (LXA) 後，導游會為遠道而來的您敬獻潔白的【哈達】。而後乘車前往拉薩市區，感受高原的潔淨空氣。接著入住酒店，作適應性休息。(免費接機時間段：0900am - 1100am, 1400pm - 1600pm；一起接機；其他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：USD80/ 車 / 次，不含導游)。

## DAY2 周四 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曠世寶藏聞名於世。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 周五 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，但香火卻十分旺盛。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“色拉大乘寺”，之後參觀西藏自治区國營的藏藥廠，了解藏藥的神奇功效。

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

# 喜馬拉雅·西藏 / 尼泊爾 10 天圓夢品質之旅

线路：拉萨入境 - 羊卓雍湖 - 江孜 - 日喀则 - 定日 - 珠峰大本营 - 吉隆 - 加德满都 - 那加阔特 - 加德满都出境（团号：HTN）



## DAY4 周六 拉萨 - 羊卓雍湖 - 卡若拉冰川 - 江孜 - 日喀则 B/L/D

早餐后，乘车翻越海拔 4990 米的【冈巴拉雪山】，游览西藏三大圣湖之一的【羊卓雍湖】，中国最美的十大湖泊之一。随后，乘车经过古城江孜前往后藏重镇—日喀则。从羊卓雍湖出来，跨越 5010 米的卡若拉山口后就来到了【卡若拉冰川】（推荐项目）的冰舌下。冰舌前海拔 5560 米。此处雪山高耸（念青康桑峰 7300 米），周围冰川地貌突出，巨大的冰川从山顶一直伸展到离公路只有几百米的路边，晶莹剔透的冰川寒气逼人，加上山峰云雾飘渺，仿佛来到了生命绝迹的天界尽头。Visit: Yamzho Lake, Karola Glacier

早餐后，参观藏传佛教格鲁派四大寺之一、日喀则地区最大的寺庙—【扎什伦布寺】，可与达赖的布达拉宫相媲美。扎什伦布寺强巴大佛是世上最大的铜佛像，很受信徒的重视，然后乘车前往定日和珠峰大本营，途中以自然风光为主，参观世界上海拔最高的寺庙【绒布寺】

早餐后，乘车前往吉隆，希夏邦玛峰是唯一的一座完全在中国境内（聂拉木）的 8000 米级山峰。喜马拉雅山在这一段展示它大异于常人心目中所想的另一面。沿途还能看到美丽的佩枯措。佩枯措是日喀则地区最大的湖泊，鱼类资源丰富，湖岸有野马、藏野驴、藏羚羊、仙鹤、黄鸭、灰鸭等动物出没活动，岸边水鸟栖息畅游，将佩枯措衬托的更显风姿。

早餐后乘车前往热索口岸办理相关手续后客人过口岸尼方导游接上客人前往加德满都，途中以自然风光为主，吉隆，为藏语“舒适村”、“欢乐村”之意。吉隆是中国和尼泊尔的边界，两国以波曲河为界，河上筑有友谊桥，供旅客徒步过境。前往友谊桥关口办理入关手续。后乘车前往尼泊尔首都加德满都。加德满都位于加德满都谷地，拥有 1000 多年历史，四周群山环抱，阳光灿烂，四季如春，素有“山中天堂”的美称。它以精美的建筑艺术、木石雕刻而成为尼泊尔古代文化的象征

早餐后，参观世界文化遗产，俗称巴德岗，这座始建于 13、14 世纪，尼泊尔保存最完整的中世纪古城，巴克坦布和巴克坦布杜巴广场（Bhaktapur Durbar Square 联合国世界文化遗产遗址）包括：黄金门（Golden gate）、55 窗宫（The Palace of 55 windows）、巴特萨拉女神庙（Batsala Devi）、拜拉那庙（Bhairavnath Temple）、达塔特拉亚庙（Dattatraya Temple）、尼亚塔波拉塔（Nyatapola Temple）等。参观完 Taumadhi 广场可达到陶工广场（POTTERS SQUARE），在这里可自由选购著名的巴德岗木雕工艺品和陶制品，她被誉为“露天博物馆”和“活的遗址”。

纳加阔特（Nagarkot）：这里可以观赏喜马拉雅雪山全景和日落。如果能能见度高，还能看到世界第一高峰——珠穆朗玛峰（Mt.Everest, 海拔 8844 米），遥望前方喜马拉雅山脉象一条玉带横跨在空中，加上天空中变幻无穷的云层，壮观的景色震撼人心。纳加阔特是观看喜马拉雅雪山日落和日出最佳位置。从这里还可以眺望希夏邦玛峰，洛子峰，马卡鲁峰，卓奥友峰，马纳斯鲁峰等世界著名高峰。

清晨观看壮观的喜马拉雅山脉壮丽日出，早餐后乘车返回加德满都，参观苏瓦扬布那特寺，后前往泰米尔自由购物。苏瓦扬布那特寺（Swayambhunath）：又名猴庙，建在加德满都以西的山顶上，登顶后可俯览整个加都谷地，你会发现其密密麻麻的建筑甚至超过了上海。这里的猴子虽然不怕生人，但也不会象峨眉山的猴子会主动劫你。泰米尔街（Thamel）：俗称“老外街”，自由购物游玩。泰米尔街区近距离感受尼泊尔市井风情，品尝正宗的尼泊尔地道美食，抑或是坐在路边，喝一杯咖啡，看着庸庸碌碌的人群，别有一番风味。尼泊尔的咖喱香料和羊毛制品可是相当不错哦。

早餐后，乘免费专车送往加德满都机场（KTM），带着美好的回忆返回家乡。单独接站或非免费接机时间段接机需另付 2-3 人：USD100/车/次，不含导游。

**指定自费：**  
【布达拉宫】+【大昭寺】+【八角街】+【扎什伦布寺】+【色拉寺】+【羊卓雍湖】+【扎什伦布寺】+【巴克坦布】=USD380/人（必须参加，大小同价）  
**Compulsory items:** 【Potala Palace】+【Jokhang Temple】+【Zashilembu Temple】+【Barkhor Street】+【Sala Temple】+【Yamzho Lake】+【Zashbron Temple】+【Bhaktapur】=USD380P.P

**推荐自费：**无  
悦游环喜马拉雅 10 天品质团，一价全含，无任何推荐自费，轻松愉快畅游西藏尼泊尔。

以上行程顺序之安排依当地情况调整，敬祝旅途愉快

**【温馨提示】：**  
高原反应。部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应，属于正常现象。克服高原反应的关键是克服自我内心的恐惧。为防止高原反应请随身携带一些抗高原反应药：诺迪康胶囊、红景天及其制剂、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸等。抵达第一天不要做任何剧烈运动；当晚不要洗澡，以防感冒；不要饮酒，多饮水及吃水果；勿暴食多休息。尽量不要外出活动，保持平常心态和充分的休息。严重贫血或高血压的病人，和严重感冒进藏，切勿盲目进入高原，最好事先咨询家庭医生。



【纳加阔特】因观景喜马拉雅雪山日出、日落而闻名世界



【藏民风情】



【羊卓雍措】



【巴克坦布】

特约旅行社