



頂天國際旅行社  
TEL:(03)458-7738

# 西藏

## 日光聖城~拉薩



西藏自治区旅游局  
Tibet Tourism Bureau  
唯一直屬單位



西藏旅游总公司  
西藏中国国际旅行社

Pug Tour  
西藏假期

全台唯一 獨家代理

## 江孜. 日喀則 格爾木~西寧. 塔爾寺12日

出發日期：99年7月26日

※ 獨家贈送喜瑪拉雅大飯店“雪巴拉姆”藏戲歌舞秀 ※

雪巴拉姆藏戲團是西藏民間藏戲的代表團體，主要演出著名的八大傳統藏戲。特別擅長演出的是覺木隆派《卓娃桑姆》、《蘇吉尼瑪》、《白瑪文巴》和被稱為「喇嘛藏戲」的江嘎爾派的《諾桑法王》、《朗薩雯蚌》

五個劇目的全本及其片斷 ※於喜瑪拉雅飯店內觀賞藏戲歌舞秀並悠閒享用晚餐※

### A等品質 ★

- ☆西藏最大社—西藏國旅操作
- ☆全程不走購物站、不上攝影
- ☆全程高餐標+火車上午、晚餐 RMB50

### ★ 三大保證 ★

- ☆保證布達拉宮門票
- ☆保證火車座位、全程機位
- ☆保證全程住房+國旅車隊

◎ 獨家貼心贈送：每人每日礦泉水一瓶、車上 備有氧氣筒

**西藏** 地處世界上最大最高的青藏高原，平均海拔4千米以上，有“世界屋脊”、“地球第三極”

之稱。西藏獨特的地理環境造就了既有獨特的高原雪域，又有嫵媚的南國風采的獨一無二的雪域風光。而與這種大自然相融合的人文景觀，也使西藏在旅行者眼中具有了真正獨特的魅力。至今，還有許多藏族人的生活習俗與高原之外的現代人有著很大的距離，也正由於距離的產生，才使西藏的一切具有了觀賞價值。西藏名勝古跡眾多，其中，國家級重點文物保護單位27處。

**青藏鐵路** 是中國實施西部大開發戰略的標誌性工程，是中國新世紀四大工程之一。東起青海

省省會西寧，西至西藏自治區首府拉薩，全長1956公里。其中，西寧至格爾木段814公里已於1979年鋪通，1984年投入運營。青藏鐵路格爾木至拉薩段，北起青海省格爾木市，經納赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古喇山，再經西藏自治區安多、那曲、當雄、羊八井，至拉薩，全長1142公里，其中新建線路1110公里，於2001年6月29日正式開工。青藏鐵路是當今世界海拔最高、線路最長的高原鐵路。青藏鐵路總投資逾三百三十億元人民幣；全線路共完成路基土石方七千八百五十三萬立方米，橋樑六百七十五座、近十六萬延長米；涵洞二千零五十座、三萬七千六百六十二橫延米；隧道七座、九千零七十四延長米。青藏鐵路已於2006年7月1日9:00全線通車。

**林芝** 地處雅江中游地帶，平均海拔3000米，氣候溫和，雨量充足，動植物種類極為繁多。林

芝在藏語意為“太陽的寶庫”，這個名字起的真是恰如其分，把這個綠色的寶庫和它獨有的瑰麗的文化知識如實地反映出來。極地天河雅魯藏布江河蜿蜒的尼洋河孕育了這裏形態迥異而原始的人文文化；也孕育了這裏豐富的林木資源和峽穀資源。

## 行程特色：

1.精心規劃最順暢的青藏鐵路行程，在有東方瑞士之稱~林芝先停留，適應中高海拔狀況後，再搭乘最先進的高原觀光列車，經由最完整、也是最難取得的拉薩/西寧段路線軟臥列車前往西寧，自低海拔向高海拔地區依次遊覽，有效避免高原反應，讓您的入藏旅程最安心。

2.暢遊青藏高原最著名景點，讓您擁有一次難忘的完整旅程。

青藏鐵路沿線—格爾木、昆侖山口、可哥西裏、長江源、唐古喇山口、藏北草原、那曲、當雄、羊八井。

前藏地區—布達拉宮、大昭寺、八角街

後藏地區—羊卓雍措湖、遠眺卡若拉冰川、江孜古城、紮什倫布寺、班禪新宮等

藏東南地區—林芝、米拉山口、巴松措湖、車遊雅魯藏布大峽谷

## 第一天臺北→香港→成都

KA481 1450/1635+KA824 1910/2140

集合於機場，搭乘豪華客機飛往【香港】轉機飛往四川省會 - 【成都】。

『成都』四川省省會，天府之國。位於四川盆地西部成都平原，面積 12389.6 平方公里，人口 980.74 萬，其中市區人口 301.6 萬。

【黃龍溪古鎮】不僅風光秀麗，環境優美，還具有典型川西小鎮的風格，吸引了不少電影和電視攝影組到鎮拍片，有“影視城”、“中國好萊塢”之稱，是馳名中外的天然影視攝影之地。

早：自理

中：機上簡餐

晚：藥膳風味 RMB50

宿：4★鐵道大酒店

## 第二天成都→林芝(海拔 2800 米) 75km1.5h100KM2H 【途經雅魯藏布江、喇嘛林寺、魯朗原始森林】 CA4431 0730/0925

【林芝地區】-自古以來就是入出藏重要的交通要道，連結了四川及雲南兩省，可說是青藏鐵路開通以前西藏對外聯繫最重要的生命線之一，自有其歷史及經濟的價值；沿途風光美麗，亦非常值得欣賞。尤其途中米拉山因其高度（5000 多米）的屏障，形成印度洋水氣無法通過而造成山的東西兩麓大異其趣的景觀，自有其自然及人文上重要的意涵。林芝地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 米左右，海拔最低的地方僅 900 米，氣候濕潤，景色宜人，被稱為西藏的江南；林芝的森林原始景觀保存完好，高原挺拔的西藏古柏、喜馬拉雅冷杉以及百餘種杜鵑等應有盡有，素有「自然博物館」之稱，林芝地區是世界上僅存絕少為人類所涉及的淨土之一。

【雅魯藏布江】-地處於藏東南在古代藏文文獻中稱為「央洽布藏布」，意為「從最高頂峰上流下來的水」。它源於喜馬拉雅山脈中段北麓冰山雪嶺之中的傑馬央宗冰川，其上游為馬泉河，東流納入拉喀藏布、年楚河、拉薩河等支流，全長 2900 多公里（我國境內長為 2057 公里），流域面積 93 萬平方公里（我國境內面積為 24 萬平方公里）。河床海拔平均在 3000 米以上，是世界上海拔最高的大河。

【喇嘛林寺】-屬於寧瑪紅教，該寺依山傍水，佛殿庭院掩映綠蔭之中，院內藏犬，放生牛羊成群，整個寺院成四角型，蓮生佛殿高 20 餘米，上覆金頂，呈壇城形，喇嘛林寺尚有蓮花生大士踐石遺跡及生殖器崇拜等自然崇拜。寺內精美的壁畫也堪稱藏東一絕。林芝稱得上是世界僅存絕少為人類所涉足的淨土之一，碧綠的尼洋河與雪山翠林環繞，彷彿置身香格里拉的桃源意境。

【魯朗林海觀光帶】-沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山，在山頂，遙望中國最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿爾卑斯山；原始森林環抱的魯朗高山牧場一片歐陸風光。魯朗位於林芝八一鎮以東 75 公里的川藏線上，魯朗藏語意為“龍王谷”、也是“叫人不回家”的地方，是我國面積最大、保持最完好的第三大林區。綠水青山的魯朗離不開大山的懷抱、雪山、森林，構成了魯朗與眾不同的自然景觀，它是西藏的另一種風景；遠觀世界第十五高峰——南迦巴瓦峰的魅力還在於集壯麗與秀美於一身（2005 年曾

被《中國國家地理雜誌》當選為中國最美的山峰之首)！

早：酒店內

中：中式合菜 RMB50

晚：中式合菜 RMB50

宿：4★福建大酒店

### 第三天 林芝 50KM1.5H【卡丁溝瀑布、巨柏林】

【卡丁溝瀑布】-“卡定溝”即是指景區溝內有一塊很大的花崗石，它平如刀削，上面長滿了碧綠的青苔，猶如地毯一樣美麗鬆軟，地毯在藏語中叫“卡定”，以此，卡定溝由此得名。溝內有一天瀑布其來意是瀑布中有一尊威嚴的佛像，春夏旺季季節，才顯佛像真容。佛的左右有各一男女護法神。在停車場可以看到一女護法神——班丹拉姆（指吉祥天女），惟妙惟肖、婀娜多姿，在左側山頂之上有一維肖石龜。

【巨柏林】-它位於林芝縣巴結鄉的巨柏自然保護區，是一片極其珍貴完整的喜馬拉雅珍稀巨柏樹林，其中有棵高46米的巨柏，據推測已有2000餘年之久，被當地人尊稱為“神樹”。

早：酒店內

中：中式合菜 RMB50

晚：天府餐廳 RMB50

宿：4★福建大酒店

### 第四天 林芝 150KM2.5H 巴松錯湖【錯宗寺】 610KM4.5H 米拉山 甘丹寺 拉薩

【巴松錯湖】-有西藏“九寨溝”之美譽，位於工布江達縣內的巴松錯也叫「錯高湖」，意為“綠色的水”，湖面海拔3700多米，有瑞士湖光山色之美，湖長約12公里，最深處60多米，總面積6000多畝，終年被雪山環抱，唯山下翠林蒼鬱，繁花爭艷，形成獨特華麗景緻，形狀如同鑲嵌在高峽深谷中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，黃鴨、沙鷗、白鶴等飛禽浮游湖面，透明的湖水中可見遊魚如織。巴松錯湖是紅教—藏傳佛教寧瑪派的著名神湖和聖地，雖然深藏在交通閉塞、遠離城鎮的山溝裏，但它卻以林木繁茂和群山聳立中的一池碧水而廣為外界所知，成為林芝地區最知名的風景區之一。湖中的扎西島有座千年古剎—【錯宗寺】。

【錯宗寺】-湖心西島上有一座錯宗工巴寺，建於唐代末年，島上的礁石均雕刻成了別緻的動物形象以及佛像，寺廟為土木結構，上下兩層，供奉強巴佛、千手觀音和金童玉女；傳說該島是「空心島」，即島與湖底是不相連而漂浮在湖水上的，雖然只是個傳說，卻讓人覺得十分神奇。湖西北還有一塊巨石，大石中心有可供一人鑽過的洞，據說能鑽此洞可消災除病。每年來此轉經觀湖的群眾非常多，湖畔四周也有不少藏族人家。湖畔群花爛漫，萬山紅遍，層林盡染，景色宜人至極；巴松錯湖就是這樣一個結合神奇與美麗、如詩如畫的風光，以及動人心弦傳說交織的所在。

【米拉山】-(5033米)沿拉薩河谷前行，過達孜遠遠就能看到紅山上雄偉的布達拉宮，到達魂牽夢繞的聖城拉薩(3600米)。米拉山因其高度(5000多米)的屏障，形成印度洋水氣無法通過而造成山的東西兩麓大異其趣的景觀，自有其自然及人文上重要的意涵。

【甘丹寺】-(拉薩河南岸海拔3800米的旺波日山上，距拉薩57公里。是黃教六大寺中地位最特殊的一座寺廟，它是由佛教格魯派的創始人宗喀巴於1409年親自籌建的，可以說是格魯派的祖寺，與哲蚌寺、色拉寺合稱拉薩“三大寺”)

早：酒店內

中：中途餐(領隊自點) RMB30

晚：明春園(包廂內)RMB50

宿：準5★聖瑞斯大酒店

### 第五天拉薩【布達拉宮 RMB200、大昭寺 RMB100、八角街】

【布達拉宮】-是世界文化遺產，是拉薩的象徵，是旅遊者瞭解西藏宮堡建築、佛教歷史和佛教藝術的必遊之處。初建於西元七世紀，後毀於戰火中，而現在的建築大部分是十七世紀五世達賴主持修建的，整個宮殿分紅宮和白宮兩部分，其金頂為印度傳統式樣，四腳飾有摩訶魚首、金碧輝煌，佈局參差錯落，置身其中恍若神地，是西藏碉樓式建築的代表，以其精美的壁畫、複雜的建築結構及歷代達賴的執政地而聞名海外。

【大昭寺】-是西藏最神聖的寺廟，建於648年，是拉薩的首批建築，藏語意為“佛之屋”，距今有1300年的歷史，是拉薩老城中心、僧俗的聚居地。寺前有著名的“唐蕃會盟碑”和“公主柳”。傳說寺內供奉的釋迦牟尼佛像是釋迦牟尼在有生之年親手製作的本尊。

【八角街】-是著名的古鎮街道，八角街內可以看到繁多的民族工藝品，已成為國外遊客瞭解西藏民風民情的一扇視窗。

晚餐後特別安排至喜馬拉雅大飯店欣賞拉薩最負盛名的“雪巴拉姆”藏戲。

早：酒店內

中：夢裏水鄉(包廂內) RMB50

晚：酒店(包廂內)RMB50+雪巴拉姆秀 RMB50

宿：準5★聖瑞斯大酒店

## 第六天 拉薩 130KM2.5H 【羊卓雍湖 RMB40、崗巴拉山頂】 田卡若拉冰川 田 140KM4.5H

江孜(海拔 4040 米) 【遠眺宗山遺址、白居寺(萬佛塔)RMB40】 90KM1.5H 田日喀則 3836 M

【羊卓雍湖】-是西藏三大聖湖之一，湖面海拔 4441 米，有 700 多平方公里的水面。其風景優美秀麗，。大概行駛一個半小時就可以到崗巴拉山口（4794 米），從山口既能欣賞碧綠般的高原湖泊，也能欣賞連綿不斷錯落有致的山峰。

【崗巴拉山頂】-站在【崗巴拉山頂】向南眺望，像一塊鑲嵌在群峰之中的藍寶石，碧綠的湖水平滑如鏡，白雲、雪峰清晰地倒影其上，湖光山色，相應成趣。湖濱水草豐美，牛羊成群，是理想的天然草場。

【卡若拉冰川】- 跨越斯米拉山口後，就可看到了冰川的冰舌從天而降，在您的眼前隨著山回路轉，時掩時現，冰舌距離遊客最近的，是世界上感覺觸手可得的冰川，讓您有一種莫名的感動。隨後驅車前往江孜宗山。1904 年，英帝國主義的侵略軍從亞東侵略到江孜，江孜人民在宗山築起炮臺，用土炮、土槍、『古朵』、刀劍和弓箭與入侵之敵展開了英勇血戰，由於裝備和勢力的懸殊，最後所有勇士寧死不屈跳崖殉國，寫下了光輝而悲壯的篇章。宗山上至今還保留著當年抗英的炮臺。因此，江孜古城又稱爲『英雄城』。

【白居寺】-宗山腳下的【白居寺】，其特色是一寺容三派，和睦共處，相安無事。

【萬佛塔】-白居寺內的【萬佛塔】供有十萬佛像和壁畫，故名之，始建於 1414 年，歷時 10 年，用了 100 多萬個工日，塔高 40 米，分爲塔基、塔座、塔身和塔瓶等部分。這座佛塔的設計者和工匠們將佛教中八種佛塔的特點融於一體，是西藏佛教建築中獨一無二的珍品。

早：酒店內 中：中途餐(綿陽飯店由領隊點菜) RMB30 晚：日喀則藏式風味(包廂內) RMB70

宿：4★日喀則大酒店(當地最好)

## 第七天日喀則【扎什倫布寺 RMB 55】 270KM6H 田拉薩

【扎什倫布寺】-參觀班禪大師的靈魂安息地—黃教六大寺之一的紮什倫布寺。紮什倫布寺藏語意爲「吉祥須彌山寺」，是後藏最大的一座格魯派寺廟。西元 7 世紀，松贊幹布統一西藏後，以崗巴拉山爲界，將所轄地區劃分爲「衛」和「藏」兩部分，山以東爲衛區，也稱爲「烏思」或前藏；山的西面稱藏區，也稱後藏。紮什倫布寺位於後藏首府日喀則城西的尼瑪山麓，全寺有牆垣圍繞，周長達 3000 多米，由佛殿、經堂、祀殿等組成的主建築群，聳樓疊閣，朱壁金頂；其前方的僧舍，多是二層或三層的平頂樓房，形同藏式民居，也是歷代班禪的駐錫地；黃教掌握西藏政權後，它的歷史地位僅次於布達拉宮。大彌勒殿內供奉九世班禪主持鑄造的鑲金青銅彌勒坐像，是世界上最大的銅佛坐像；並朝拜十世班禪的靈塔殿，這座靈塔內存放著圓寂於 1989 年的十世班禪大師的遺體，寺內還藏有許多珍貴文物，都是研究西藏各個歷史時期政教和社會發展的無價之寶。

【班禪新宮】-是西藏佛教領袖班禪宮殿之一，又名德慶格桑頗章；位於扎什倫布以南，新宮建築富麗堂皇，十分幽雅，是避暑的好地方。宮內存放有很多西藏曆史文物及藝術精品，尤以一幅《八思巴會見忽必烈》的壁畫最爲精美。目前是班禪大師安寢的夏宮，新宮有三道門，第一道門前簷有四根八角朱漆大柱抵頂，門殿浮雕著凶悍不馴的野獸、騰躍欲飛的蟠龍和各種花卉圖案門壁兩側。彩繪著卷雲、猛虎、長龍、人物和佛教故事壁畫。筆法細膩，形神俱肖。過了第一道門便是一條幽深小徑，紅瑩碎石鋪路，白石玉塊鑲花。第二道門是一個前庭四合院，邁進四合院，進入第三道門，便可觀賞那建築雄渾、富麗堂皇、莊嚴肅穆的宮殿了。遊畢搭車前往拉薩。

早：酒店內 中：日喀則飯店內(包廂內) RMB50 晚：酒店(包廂內) RMB50

宿：準 5★聖瑞斯大酒店

## 第八天 青藏鐵路跨天際，沿途盡是好風景 田格爾木

早餐後，前往火車站搭乘【青藏鐵路】，由拉薩至格爾木段 1,142 公里長的鐵路，也是我們搭乘青藏鐵路全程最精華的路段，有 960 公里的路段在海拔 4,000 米以上，我們將以 25 個小時時間前往西寧，我們的三餐均在火車上使用，餐食內容會比較簡單，希望您有心理準備！酒店早餐後，告別了美麗的拉薩，再次遙望布達拉宮，坐著前往西寧的青藏火車緩緩離開。

由拉薩搭車到格爾木，主要分爲三大段，沿途停靠【拉薩】、【當雄】、【那曲】、【安多】、【沱沱河】、【格爾木】、【西寧】：

第一段由拉薩至當雄，

【當雄】藏語意爲“被挑選出來的好地方”，是西藏水草最爲豐美的地段。傳說 1000 多年前，文成公主遠嫁吐蕃王松贊幹布，途經藏北時，曾駐紮在當雄草原，看著美麗的景色，高興地說“這真是上天選出來的好地方”，當雄便由此得名。

【羊八井】羊八井地熱田是目前中國最大的高溫地熱濕蒸汽田。地熱田面積 17 平方公里。這裏溫泉、熱泉、沸泉、

噴汽孔、熱池、熱爆炸穴星羅棋佈，熱液溫度達 93℃-172℃，全年放出的熱量相當於燃燒 47 萬噸標準煤。現已打好生產 40 多眼，是世界上海拔最高和中國最大的地熱開發項目。遠遠望去，這片山谷瀰漫著白色霧氣，像沸騰了一樣，不時可見縷縷白色的蒸汽從地底冒出，恰與積雪終年不化的念青唐古喇山相映成趣。這裏的藏族民居別具風格，黃色土牆上佈滿了規則的橢圓形條紋，上部塗有赭紅色，房屋頂交插有經幡。肖振中的羊八井地熱電廠已成為高原上一顆璀璨的明珠。

**【納木錯湖】**納木錯湖面海拔為 4718 米，從湖東岸到西岸全長 70 多公里，由南岸到北岸寬 30 多公里，總面積 1900 多平方公里，是我國的第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的鹹水湖，最深處約 33 米以上。寧靜、遼遠、聖潔的納木錯在藏語中為“天湖”之意，蒙古語稱“騰格里海”。深藍色的湖水像一顆晶瑩的寶石，鑲嵌在草原上，陽光下泛起粼粼波色，水天相融，渾然一體，似身臨仙境，迷醉了眾多的遊人和朝聖者。湖中 5 個島嶼兀立萬頃碧波之中，傳說是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，莫不虔誠頂禮膜拜，其中最大的良多島面積 1.2 平方公里。此外 5 個半島從不同的方位深入湖中，湖東側的紮西半島是最大的一個。

**【念青唐古拉】**從藏北八塔到拉薩的途中經過海拔 5000 多米的念青唐古喇山口，山口經幡林立，沒有多少值得拍攝的東西，反而在公路邊或拐進幾公路去，可以見到牧人的房屋，以念青唐古喇山為背景拍攝牧民或房舍更好一些。如果天氣好，山口這一帶經常有藏民和孩子向路人乞討。

## 第二段由當雄到唐古拉山口

**【那曲】**是藏文的譯音，意為黑色的河流，因怒江上游那曲河流經境內而得名。數千年來，在這片“世界屋脊的屋脊”之上，在逶迤起伏的唐古喇山脈、念青唐古喇山脈和岡底斯山脈環抱之中，藏北牧人澤水落賬、澤草而牧，一頂牛毛帳篷就是家。早在松贊幹布時期，那曲一帶就有“軍糧馬匹、半出其中”的美稱，是吐蕃王朝主要的軍事和馬匹供應基地。18 世紀初，那曲地區最大的黃教寺廟孝登寺，建起了那曲第一座房屋。過去西藏地方政府派駐的藏北總管，只在夏季小住，收完膚稅後即回拉薩。當時總管住的帳篷被尊稱為“吾古”或“古嘎爾”，至今仍是民間對那曲鎮的別稱。

**【羌塘國家級自然保護區】**是世界僅有的幾處未開發的地區之一。由於人煙稀少，豐富的野生動物資源不亞於南部非洲大陸。現有總面積約 29.8 萬平方公里，是我國面積最大的自然保護區，保護區內地勢平坦開闊，湖泊棋布，水天一色。活躍著野犛牛、藏羚羊、野驢、黑頸鶴、天鵝等 40 多種珍稀的國家重點保護動物，是高原野生動植物的樂園。青藏鐵路橫穿藏北草原達 300 多公里，遊客可以充分體驗到坐著火車看“風吹草低見牛羊”的草原風景，偶爾可見『野犛牛』、『藏羚羊』、『藏野驢』、『盤羊』、『黑頸鶴』等珍稀野生動物在此棲息，分外美麗。

**【錯那湖】**是青藏鐵路沿線最著名的景點之一，錯那湖車站是全線最亮麗的旅遊觀光站點之一，東距美麗的神湖僅 20 米，車站設計為六股道，月臺長 500 米，平均寬度 30 米。走上月臺即可近在咫尺的飽覽多姿多彩的湖光山色以及翱翔戲水的珍稀禽鳥。在湖的東面，列車與寧靜美麗的神湖貼身而過。海拔 4650 米，是世界海拔最高的淡水湖。錯那湖也是國家級的瑟林錯黑頸鶴保護區的一部分。錯那湖是被熱振活佛注名的西藏“神湖”。每到藏曆龍年會有無數的藏族信徒前來朝拜，祈禱風調雨順，牛羊興旺。

## 第三段 由唐古拉山口到崑崙山口

### 【唐古拉車站大橋和唐古喇山口】

千里青藏線，公路、鐵路幾乎相行相伴，到了唐古喇山它們卻分開了。公路在海拔 5231 米的山口處通過，而鐵路則從公路以西 50 多公里的海拔 5072 米處的唐古喇山跨越，這裏也是過可哥西裏長江源景觀帶的最後一個景點。這裏既是青藏鐵路的最高點，也是世界鐵路的高海拔之最。唐古拉火車站海拔 5072 米，相信所有的攝影愛好者都會在這裏下車拍照。

**【沱沱河】**是長江源頭與青藏線的交匯點，海拔 4500 米，距離格爾木 420 公里。此去各拉丹東雪峰西南面的長江源有百餘公里。其中姜古迪如冰川是長江的發源地。下午或黃昏的時候，只要耐心等待，在青藏公路上能夠拍攝到火車通過沱沱河大橋的情景。7-8 月中旬，夏天河水雨量充沛，日出日落都很美。

**【不凍泉】**列車行駛過海拔 4000 多米的西大灘，昆侖山的連綿雪峰完整地橫亘在眼前。從青藏鐵路凍土區的起點開始，山腳下的河谷寬廣，綠草如茵，鐵路順河灘筆直向前延伸而去，仿佛通到天邊。在藍天白雲雪山映襯下，數條冰川從雪峰頂部沿山谷俯衝而下，甚是壯觀。往前在一片比較普通的山梁上，就是“不凍泉”。可可西裏管理局的不凍泉保護站使這裏最醒目的建築，對面一處終年不凍的泉水為地名作了最好的詮釋。

**【可可西裏】**是中國大地上最美的一片荒原。這裏雪山延亘，路與天齊，有著眾多美麗的湖泊、雪山和冰川，有著無數珍稀的野生動物。它因可哥西裏山而得名，地理概念是以可哥西裏山為主體的臨近山原湖盆地區，主峰崗察日海拔 6305 米。沿著昆侖山奔向唐古喇山的鐵路線，在每年五六月份藏羚羊遷徙和 12 月交配的季節裏，從車窗內你能很容易地看到這些高原上的精靈。藏羚羊是可可西裏的驕傲。由於大自然的造化，可可西裏素有高原“動物天堂”的美譽，這裏動植物的數量遠超出我們的想像，這裏有 231 種動物（脊椎動物 65 種，國家重點保護的野生動物 20

餘種)，是藏羚羊的主要棲息地。大群的野犛牛、藏野驢、藏原羚（黃羊）不時可見，還有雪豹、棕熊、高原狼、草原雕等兇猛的食肉動物。202 種植種的多數植物呈低矮、墊狀的形態。5 重點地梅和 5 種雪靈芝，數種鳳毛菊、黃芩、紅景天、水柏枝等構成了世界上少有的墊狀植被景觀。因而可哥西裏被稱為“世界第三極”的珍稀野生動植物基因庫。

#### 第四段則由崑崙山口到西寧

【玉珠峰】、【崑崙神泉】。如果天氣好，海拔 6178 米的『玉珠峰』清晰可見，周圍 15 座海拔 5000 米以上的雪山由東向西排列，山上是終年不化的冰川和積雪。

【格爾木青藏鐵路新線起點】位於青藏鐵路新線起點上的鐵軌有兩條，一條通往倉庫，一條通往拉薩。這個地方也是修建青藏鐵路時候的物資集中地，當時所有的物資都是從這裏的倉庫運往鐵路沿線。青藏鐵路新線起點標牌位於從格爾木往拉薩 20 公里左右的青藏公路邊。汽車可以從公路邊駛到標牌和鐵路的路基下面。火車繼續行駛抵達格爾木站，格爾木是青藏鐵路的格拉段的起點城市，自古以來是中國的西部交通要道。

早：酒店內

中：火車上 RMB50

晚：火車上 RMB50

宿：4★鹽湖大酒店

#### 第九天 格爾木 600km6h ➡途經柴達木盆地【茶卡鹽湖（小火車）RMB75】➡220km3h 鳥島

【茶卡鹽湖】，這是內陸最大的鹹水湖，氣勢浩瀾壯闊，茶卡鹽池位於柴達木盆地的東部邊緣（柴達木盆地處於青海省西北部，四面環山，平均海拔為 2700 米至 3200 米，總面積 24 萬平方公里，是我國海拔最高的內陸大盆地。由於礦產資源豐富，被稱為“聚寶盆”。它有過輝煌的歷史，古代絲綢之路的“羌中道”從這兒通過），烏蘭縣茶卡鎮南側。北依巍峨的完顏通布山，南靠旺秀山，東瀕茶塘盆地，是一個富饒而美麗的天然鹽湖。茶卡是蒙語，意為「鹽海」。茶卡鹽湖的湖水面積，水深明顯受季節影響，雨季湖水面積可達 104 平方公里，相當於杭州西湖的十幾倍，干季湖水面積明顯減少。湖水屬滷水型。底部有石鹽層，一般厚 5 米，最厚處達 9.68 米，湖東南岸有長十幾公里的瑪亞納河注入。其它注入鹽湖的水流很小，且多為季節性河流。該鹽湖為天然結晶鹽，晶大質純，鹽味醇香，是理想的食用鹽。因其鹽晶中含有礦物質，使鹽晶呈青黑色，故稱「青鹽」。初步探明的儲量達 4 億 4 千萬噸以上。茶卡鹽極易開採，人們只消揭開十幾厘米的鹽蓋，就可以從下面撈取天然的結晶鹽。開採過的滷水，幾年之後又重新結晶成鹽層。真是取之不盡，用之不竭。茶卡鹽湖是柴達木盆地四大鹽湖中最小的一個，也是開發最早的一個，鹽湖中景觀萬千，有采鹽風光，鹽湖日出，鹽花奇觀等，構成了一幅絢麗的畫卷。茶卡鹽開採歷史悠久，最早可推到秦漢時期。《西寧府新志》上有過這樣的記載：「在縣治西，五百餘里，青海西南……周圍有二百數十里，鹽系天成，取之無盡。蒙古用鐵勺撈取，販玉市口貿易，郡民賴之」。清乾隆二十八年已定有鹽律。

早：酒店內

中：都蘭餐廳 RMB50

晚：清真風味 RMB 50

宿：3★鳥島賓館

#### 第十天 鳥島➡220km3h【青海湖(電瓶車上鳥島賞鳥)RMB128】➡【途徑倒淌河、日月山RMB25】➡西寧【大新夜市】

【青海湖】，中國第一大內陸湖泊，也是中國最大的鹹水湖。它浩瀚縹緲，波瀾壯闊，是大自然賜與青海高原的一面巨大的寶鏡。湖海面積達 4456 平方公里，環湖周長 360 多公里，比著名的太湖大一倍還要多。湖面東西長，南北窄，略呈橢圓形。乍看上去，象一片肥大的白楊樹葉。青海湖水準均深約 19 米多，最大水深為 28 米。蓄水量達 1050 億立方米，湖面海拔為 3260 米。青海湖地處青海高原的東北部，這裡地域遼闊，草原廣袤，河流眾多，水草豐美，環境幽靜。湖的四週被四座巍巍高山所環抱：北面是崇宏壯麗的大通山，東面是巍峨雄偉的日月山，南面是逶迤綿綿的青海南山，西面是崢嶸嵯峨的橡皮山。這四座大山海拔都在 3600 米至 5000 米之間。舉目環顧，猶如四幅高高的天然屏障，將青海湖緊緊環抱其中。從山下到湖畔，則是廣袤平坦、蒼茫無際的千里草原，而煙波浩淼、碧波連天的青海湖，就像是一盞巨大的翡翠玉盤平嵌在高山、草原之間，構成了一幅山、湖、草原相映成趣的壯美風光和綺麗景色。

【鳥島】，鳥島坐落在青海湖的西北隅，分為一東一西兩島。在距離鳥島很遠的地方，遊人就可以聽到音色各異的鳥語，嘰嘰喳喳，熱鬧非凡。登上觀景臺一看，只見各種鳥類盡情嬉戲在天空與湖水之間，它們有的展翅翱翔，在天空劃過一道道白色的痕跡；有的遊弋追逐，在水面留下一道道銀亮的波紋；還有的在岸上懶洋洋的曬著太陽。

【倒淌河】，途徑山腳下有一條河向西流去，這就是著名的【倒淌河】，相傳是文成公主思鄉淚水，匯成的一條小溪。

【日月山】，是青海省農業區與牧業區、黃土高原與青藏高原、漢文化與藏族文化的分界線，傳說唐代文成公主遠嫁西藏，唐太宗親賜日月寶鏡一面，對鏡可見長安和親人。公主以親事為重，經過此地時將日月寶鏡擲於山上，日

月山因而得名；山上建有日亭及月亭，山腳建有文成公主廟。日月山海拔 3520 米，是遊人進入青藏高原的必經之地，故有「西海屏風」、「草原門戶」之稱。

【大新街夜市】，吃著現切現串現烤的羊肉串，喝著涼爽的黃河扎啤，感受喧鬧的西寧夜市風情。

早：酒店內

中：中式合菜 RMB 50

晚：順風肥牛 RMB50

宿：4★西寧大廈

### 第十一天 西寧 30km 0.5h 【塔爾寺 RMB85】→成都 CA4206 16:20/17:40

【塔爾寺】，其為喇嘛教徒為紀念黃教宗師《宗喀巴》於西元 560 年在他的誕生地所興建的，是喇嘛教格魯派(黃教)六大寺院之一，藏語名為《公本》是十萬佛像的意思，目前共有 1000 多個院落，4500 多間殿宇僧舍，其建築涵蓋了漢族宮殿與藏族平頂建築的風格，典雅莊嚴的大殿，參天的古木，銀白閃亮的浮屠，呈現出無比的輝煌與壯觀，主殿堂有大金瓦寺，小金瓦寺，大經堂，九間殿，如意寶塔等。後前王機場搭乘專機飛往成都。

早：酒店內

中：中式合菜 RMB 50

晚：成都小吃 RMB50

宿：4★鐵道大酒店

### 第十二天成都【望江公園】→香港→臺北 KA821 1350/1630+KA482 1810/1955

【望江公園】，望江公園是成都市的著名景點，明清時是為了紀念唐朝女詩人薛濤而建立的建築群，直到民國時才更建為“望江公園”。望江公園裏到處可見茂密的竹林，這也是後人為了紀念薛濤而種植的，因為薛濤最愛的便是竹子。公園中的竹子有不少名貴的品種，萬千姿態，各具情趣的竹子，很值得一觀。公園的亭台樓榭的建築有四川特色，互相映襯，整個公園詩情畫意。其中最宏偉的應該是望江樓，高大 39 米，明清時被稱為“崇麗閣”，巍峨地矗立在錦江邊上。還有以薛濤名字命名的“薛濤井”、“薛濤巷”，也都值得欣賞。

隨後驅車前往機場搭機飛往【香港】，繼而轉機飛返回【臺北】溫暖的家，結束此一令人難忘的『日光城~拉薩+江孜.日喀則.林芝.西寧~東關清真寺+青藏鐵路 1 2 日』之旅。

早：酒店內

中：老房子川菜風味 RMB50

晚：機上美食

※以上行程順序僅供參考，實際行程順序以當地旅行社為準，但景點不減少，中途離團，費用恕不退還※

#### ◎ 辦理入藏證：

- 一、需先完成台胞證加簽作業，出發前十天提供上項資料，以憑辦理入藏手續。
- 二、訂金每人 NT\$ 10,000 元

#### ◎ 保 險：一、旅遊責任險200萬、醫療3萬、履約險500萬。

#### ◎ 青藏鐵路注意事項：

- 一、車廂上有供氧設施，火車上於餐車用餐 (四人一桌)。
- 二、大件行李請取出貴重物品，並上鎖以免私人物品遺失。
- 三、行程所到地區因海拔高，易引起高山反應，請多備個人所需預防藥，出發前休息充足以適應高原地區氣候變化。
- 四、本公司提供高原安(抗高山症藏藥)

#### 拉薩年氣溫表

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
最高°C	6.8	9.2	12	13.7	19.7	22.5	21.7	20.7	19.6	16.4	11.6	7.7
最低°C	-10.2	-6.9	-3.2	0.9	5.1	9.2	9.9	9.4	7.6	1.4	-5	-9.1

#### 日喀則年氣溫表

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
最高°C	5.7	8	11	15.5	19.5	22.1	21	19.6	18.7	15.2	10.7	7
最低°C	-13.1	-9.5	-5.4	-0.7	3.4	7.6	8.7	8.1	5.8	-1.2	-8	-12

林芝年氣溫表

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
最高°C	11	8	12	15	19	21	22	24	23	19	17	10
最低°C	-3	-2	-1	3	5	10	13	14	12	11	8	-3

## 西藏簡圖



出發日期：99年7月26日

※報價：76.000元/人，含燃油、稅、險、入藏證。 不含證照費。



# 頂天國際旅行社

邱幼華

中壢市新興路86號6樓  
TEL: (03) 4587738 0937174404