



.。旅遊團號：

西寧、拉薩、波密、然烏三飛單臥 11 日遊

行程特色：

1. 藏南精華「西藏江南」～ 波密、林芝
2. 西藏標誌性建築 ～ 拉薩【布達拉宮】

出發時間：7.7 號

	區間	參觀內容 Itinerary	用餐 Meal	住宿 Hotel
7.7	馬祖-福州	接船, 入住	不含餐	福州錦江之星
7.8	福州-西寧	接機, 入住	晚餐	假日王朝大酒店
7.9	西寧-拉薩	青海湖	早、中、晚	火車上
7.10	拉薩	火車上	不含餐	拉薩天數花園
7.11	拉薩市內	布達拉宮 大昭寺 八角街	早、中、晚	拉薩天數花園
7.12	拉薩-林芝	巴松措 嘎定溝瀑布	早、中、晚	林芝小天鵝酒店
7.13	林芝-波密-然烏	米堆冰川 然烏	早、中、晚	然烏湖
7.14	然烏-林芝	遠觀南迦巴瓦峰 魯朗林海	早、中、晚	林芝小天鵝酒店
7.15	林芝-拉薩	巨柏林	早、中、晚	拉薩天數花園
7.16	拉薩-重慶-福州	飛機	不含餐	福州錦江之星
7.17	福州-馬尾碼頭	旅遊車	早餐	

詳細行程安排如下：

7.7：馬祖—福州

15：30 馬尾碼頭接團，後車赴福州市區，入住酒店。

（不含餐）宿：福州錦江之星

7.8：福州—西寧

早餐後，車赴福州長樂國際機場，乘坐福州—西寧 MF8273（10：30—15：25）（經停重慶，無正餐）抵達西寧後入住酒店。

（晚餐）宿：西寧假日王朝大酒店

7.9：西寧—拉薩

早餐後，前往中國第一大鹹水湖青海湖（車程約 1.5H），青海湖湖面東西長，南北窄，略呈橢圓

福州市中國旅行社東大營業部

聯繫電話：0591- 87537659 88988055

傳真電話：0591-62712030 87537897

責任 Q Q：903847761 1430514315

經營許可證號：L-FJ-10025

地址：福建省福州市東大路 82 號八方大廈一樓

24 小時服務熱線：18950244540

責任業務：陳 馨

行動電話：13314937936

業務經理：曹 偉

聯繫電話：0591-22708115

行動電話：13788871260



快乐阳光旅游
Sunny Travel



形。乍看上去，象一片肥大的白楊樹葉。青海湖水平均深約 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，比兩個東嶽泰山還要高，返回西寧，乘西寧西—拉薩 T265 (19: 22—18: 30+1) 或者 T165 (19: 50—19: 15+1) 前往拉薩。

(早、中、晚餐) 宿：火車上

備註：此趟列車軟臥只有一節車廂，一共 30 個位置，而且手續費異常高，我社按照硬臥核算！

7.10: 抵達拉薩

列車進入青藏高原，車過格爾木不久，即到昆侖山口，遊客可以看到雄偉，博大的昆侖雄姿和冰川甘露昆侖神泉；青藏鐵路從可哥西裡橫穿而過，遊客可以欣賞可哥西裡獨特的野生動植物資源，如果幸運的話，旅客可以透過車窗看到從野生動物通道下賓士而過的藏羚羊。你還將和列車一起跨越長江起源瑰麗的沱沱河和世界屋脊的草原冰川唐古喇山，唐古拉河，位於安多和那曲之間的錯那湖如一汪碧玉，湛藍的湖水。周圍野花爛漫，在這裡的觀景車站，你能感受到的，是來自心靈的淨化。晚上大約於 18: 30 分抵達青藏鐵路的終點站拉薩。導遊接團後帶客人至停車場，獻哈達，驅車回拉薩。抵達拉薩後入住酒店，為了適應當地氣候及環境，下午最好適應性休息，如果沒有不適，晚可上街體驗拉薩夜景。

(不含餐) 宿：拉薩天數花園

友情提示：當日不要做任何劇烈運動，也不要過分緊張擔心，保持平常心；多飲水，忌暴食，入藏當天請勿洗澡

7.11: 拉薩市內 (布達拉宮 大昭寺 八角街)



早餐後，遊覽世界上海拔最高的古代宮堡式建築群—布達拉宮 (遊覽約 1H, 具體參觀和遊覽時間以布達拉宮管委會規定時間為準)。隨著歷史的變遷，布達拉宮成為歷代達賴喇嘛的駐錫地和政教權利中心，以其極高的歷史價值和曠世寶藏聞名於世。下午遊覽位於拉薩古城中心、藏傳佛教信徒以及全世界佛教徒心中的聖地—大昭寺 (遊覽時間 50min)，近距離體驗信徒們五體投地的虔誠，體驗獨特的藏族宗教風俗。隨後跟隨人潮洶湧的當地信徒一道步入八角街手工藝品市場自由購物 (遊覽時間 60min)。晚上若有興趣可自費觀看藏式歌舞表演晚會 (費用 198 元/人-280 元/人自理；觀看時間 150 分鐘)

(早、中、晚餐) 宿：拉薩天數花園

專業說明： 全天市內城市交通，拉薩城區面積不大，車輛不多，基本沒有堵車現象。逛八角街時切記保管好自己的隨身貴重物品，以免丟失。

7.12: 拉薩—巴松措—卡定溝瀑布—林芝 (車程約 550 公里)

福州市中國旅行社東大營業部

聯繫電話：0591- 87537659 88988055

傳真電話：0591-62712030 87537897

責任 Q Q: 903847761 1430514315

經營許可證號：L-FJ-10025

地址：福建省福州市東大路 82 號八方大廈一樓

24 小時服務熱線：18950244540

責任業務：陳 馨

行動電話：13314937936

業務經理：曹 偉

聯繫電話：0591-22708115

行動電話：13788871260



快乐阳光旅游
Sunny Travel



拉薩乘車前往位於工布江達縣境內遊覽卡定神山天佛瀑布：山勢險要高聳入雲，是典型的峽谷地貌，奇峰異石古樹參天，落差近 200 米的瀑布飛流直下雄偉壯觀，山崖天然形成的大佛、女神、觀音、護法、如來佛祖、喇嘛頌經、神龜叫天、神鷹獻寶、酥油燈，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧將使您無限陶醉；沿途觀賞尼洋河谷旖旎的自然風光，雪峰下的原始森林和如茵草場，翻越海拔 5230 米的米拉山口，途經巴傑塘草原，點綴其間的點點牛羊，錯落有致、風格獨特的藏式村寨，更有不少的林芝山珍可以在沿途購買。



(早、中、晚餐) 宿：林芝小天鵝

7.13: 林芝-波密(車程約 4H) -然烏湖(約 130 公里)

早餐後，從八一鎮出發，途經帕隆藏布江，帕隆藏布江與易貢藏布江兩江交匯處、排龍門巴民族



鄉，林芝通麥天險、易貢原始森林自然保護區，崗鄉自然保護區前往“綠海明珠、冰川之鄉”波密，波密素來享有“西藏的瑞士”、“雪域的江南”、“旅遊之勝地”的美譽，是旅遊、攝影愛好者的理想境地。之後經八宿抵達中國最美冰川——米堆冰川，被稱作“世界級冰川奇觀”的米堆冰川是一個雪藏深山的精靈；零距離觸摸那高達七八百米從天而下的冰瀑布，不得不由衷地讚歎著大自然造物的神美；晚抵達絕色然烏湖，狹長的

湖向西蜿蜒十餘公里逐漸收縮成一道河谷，使人如進夢幻之境。

(早、中、晚餐) 宿：然烏

7.14: 然烏湖-魯朗林海 - 林芝

早餐後，從然烏湖出發前往魯朗(沿途觀光)，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(沿途觀光，參觀時間約為 30 分鐘)，其美景宛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，魯朗藏語意為“龍王谷”、也是“叫人不想家”的地方，是我國面積最大、保持最完好的第三大林區，雪山、森林，牧場構成了魯朗與眾不同的自然景觀，它是西藏另一種令人迷醉的風情；之後乘車返回林芝。



(早、中、晚餐) 宿：林芝小天鵝

7.15: 林芝-巨柏公園 - 拉薩

福州市中國旅行社東大營業部

聯繫電話：0591- 87537659 88988055

傳真電話：0591-62712030 87537897

責任 Q Q: 903847761 1430514315

經營許可證號：L-FJ-10025

地址：福建省福州市東大路 82 號八方大廈一樓

24 小時服務熱線：18950244540

責任業務：陳 馨

行動電話：13314937936

業務經理：曹 偉

聯繫電話：0591-22708115

行動電話：13788871260



快乐阳光旅游
Sunny Travel



早餐後，參觀世界巨柏公園，平均樹齡達 2000 年以上的柏樹隨處可見，其中具有 2650 年樹齡的神樹圍 18 米，高達 50 米的世界第一大柏樹，它們是西藏重點地保護活化石。遠觀太昭古城，追尋古老民族的遺志。沿途欣賞尼洋河畔風光，傳說中尼洋河是女神的眼淚彙聚而成，綠波見底，水色格外清幽明澈。河畔星星點點的各色水鳥，還有層層梯田和風格獨特的藏式村寨，描繪出一副藏江南的風情畫卷，有入桃源深處之感。後返回拉薩

(早、中、晚餐)宿：拉薩天數花園

7.16: 拉薩—重慶—福州

早餐後，乘坐拉薩—重慶 CA4419 (10: 30—12: 45) 或者 3U8666 (11: 00—13: 05) 後轉乘重慶—福州 MF8274 (18: 35—20: 50) 接機入住酒店。 (不含餐)宿：福州錦江之星

7.17: 福州—馬祖

打包早餐，送 09: 15 前往馬祖的船，結束愉快的西藏旅行~! (早餐)

服務標準:

1. 飛機：福州—西寧 7 折 1470+200 元/人、拉薩—重慶全价 1630+200 元/人、重慶—福州 7 折 1070+200 元/人;

備註：此機票折扣為預估價，以具體給到名單時申請折扣為準，最好提早 1 個月做申請~!

2. 火車：西寧西—拉薩：票價軟臥 796+手續費 800，硬臥：499+手續費 400
3. 用車：當地 33 座空調旅遊車，馬尾碼頭—福州市區往返，市區—長樂機場往返旅遊大巴車；
4. 導服：當地優秀導遊服務 1 名（全程不進購物店）；
5. 住宿：行程中標注酒店或同級；
6. 用餐：10 早 13 正，正餐：50 元/人（一桌 8 人，八菜 2 湯，含一瓶大汽）
7. 門票：上述行程所列景區首道門票，含進山費、入藏函；
8. 贈送：旅遊紀念品；
9. 保險：旅行社旅遊責任保險，旅遊意外險（解釋權及理賠權歸保險公司負責）

除機票外，價格約為 6080 元/人（7.7 號，16 人獨立成團，不含全程陪同導遊服務，全程不進購物店） 若需要全陪需增加：480 元/人；

機票、火車等交通約為 5670 元/人（硬臥）

備註：1、然烏因地域限制，最高入住標準只有高級型 2、走然烏和波密需要臺灣同胞提早一個月給到臺胞證影本及出入境簽注，我社好辦理軍區批件；

福州市中國旅行社東大營業部

聯繫電話：0591- 87537659 88988055

傳真電話：0591-62712030 87537897

責任 Q Q: 903847761 1430514315

經營許可證號：L-FJ-10025

地址：福建省福州市東大路 82 號八方大廈一樓

24 小時服務熱線：18950244540

責任業務：陳 馨

行動電話：13314937936

業務經理：曹 偉

聯繫電話：0591-22708115

行動電話：13788871260



快乐阳光旅游
Sunny Travel



入藏注意事項：

- (1) . 剛到高原，每個人都會感到不同程度的氣短、胸悶、呼吸困難等缺氧症狀。但這並不說明你不適應高原，如果能夠正確地保護自己，2~4 天后，一般都可使上述症狀好轉或消失。
- (2) . 進藏後要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使體內保持充分的水分；晚餐不宜過飽。
- (3) . 注意避免過度疲勞，飲食起居有規律。初到高原的前幾天，不要頻頻洗浴，以免受涼引起感冒。
- (4) . 在藏期間，旅遊活動不宜過於頻繁，身體負荷不宜過重。
- (5) . 必須注意，如果進入高原後，反應的症狀愈來愈重，特別是靜息時也十分明顯，應該立即吸氧，並到醫院就診。
- (6) . 常年堅持體育鍛煉而身體素質較好者，高原反應甚微，且能很快自愈，但也不可因此大意而逞強，尤其是進入到新的海拔高度前，要有一二天的漸進適應性鍛煉，在沒有適應和準備的情況下，不要驟然進入海拔 5000 米以上的地區，以防突發不測。

福州市中國旅行社東大營業部

聯繫電話：0591- 87537659 88988055

傳真電話：0591-62712030 87537897

責任 Q Q：903847761 1430514315

經營許可證號：L-FJ-10025

地址：福建省福州市東大路 82 號八方大廈一樓

24 小時服務熱線：18950244540

責任業務：陳 馨

行動電話：13314937936

業務經理：曹 偉

聯繫電話：0591-22708115

行動電話：13788871260



快乐阳光旅游
Sunny Travel