

雲南、香格里拉、西藏神秘之旅

十七天 - 昆明、石林、九鄉、大理、麗江、長江第一灣、虎跳峽、香格里拉、澤當、雅魯藏布江、羊卓雍措(湖)、拉薩、布達拉宮、番禺

欲索香格里拉之秘鏡、不畏其遙；欲探布達拉宮之神奧、毋懼其高。本人伴隨許多古稀高齡的旅客，曾四入“禁地”，將此行程之精華呈現給您。



特色：

- 昆明：石林、大觀樓
- 九鄉：暗河溶洞
- 大理：古城、古城洋人街、南詔風情島、崇聖寺三塔、
- 麗江：玉龍雪山、黑龍潭、麗水金沙大型民族歌舞
- 香格里拉：長江第一灣、虎跳峽
- 澤當：雍布拉康、雅魯藏布江渡船、桑耶寺、羊卓雍措湖
- 拉薩：西藏博物館、布達拉宮、羅布林卡、八廓街、色拉寺
- 番禺：餘蔭山房

風味餐

- 昆明：雲南火腿過橋米綫席
- 大理：砂鍋魚風味
- 麗江：王府宴
- 拉薩：藏菜風味
- 番禺：粵菜風味

酒店：

- 昆明：世紀金源大酒店 (5★)
- 大理：風花雪月大酒店 (5★)
- 麗江：官房大飯店 (5★)
- 香格里拉：天界神川大酒店 (5★)
- 澤當：澤當賓館 (當地最佳)
- 拉薩：新鼎飯店 (5★)
- 番禺：南沙大酒店 (5★)

*若有特殊情況，本公司保留更改同級酒店權利

包餐注解：

- 早 — 早餐
- 午 — 午餐
- 晚 — 晚餐

*團員必須各自承擔於旅途中的購物行為。如購買或攜帶偽冒物品回美國，可能觸犯美國海關法例，後果自負，一切與本公司無關。

*請參閱第36頁格蘭旅行社[神州假期規則說明]

*Please refer to back cover for detailed "Information and booking conditions"



難度：高原地帶

行程·十七日 (十四夜)



西藏—拉薩布達拉宮

第一天：美國 → 廣州
飛往中國南方大門廣州。

第二天：飛行中 →

第三天：廣州 → 昆明(海拔1600米/4800呎)

飛往雲南省首府-昆明。古人雲：春城何處不飛花，因而得名“春城”，它是一個位於海拔4,800呎的高原城市，是您征服高原的第一站。它鮮花不謝，四季如春、讀大觀樓中國第一長聯。晚餐品嚐“雲南火腿過橋米綫”。宿昆明。(早/午/晚)

第四天：昆明 ⇄ 石林 ⇄ 九鄉 ⇄ 昆明

沿新建高速公路去路南石林。沿途風光綺麗，到達石林風景區，遠遠望去，有些矗立如林，有些峻拔如牆，有些拱抱如門，有些倒懸欲墜，使人驚心動魄，嘆為觀止，真是山窮水盡疑無路，林暗石明又一景。之後前往九鄉，乘峽穀觀光電梯進入景區後，乘船遊蔭翠峽。由棧道進入驚魂峽，景區內有大小溶洞上百座，為中國規模最大，數量最多的洞穴群落體系，被專家稱為“神秘的地球遺產”。當天返回昆明。宿昆明。(早/午/晚)

第五天：昆明 ⇄ 大理(海拔1800米/5400呎)

驅車前往雲南省西北部城市—大理市。它集歷史文化名城和風景名勝為一體，被譽為“東方日內瓦”，更是小說家金庸筆下許多傳神故事發生地。晚餐品嚐魚宴，名菜“砂鍋魚”更是一絕。晚上逛洋人街，洋人街

坐落於大理古城內，只見露天酒吧，咖啡館沿街而立，一望無際，每當夜晚這裏燈火通明，來自世界各地的遊客絡繹不絕地來此休閒，大家不分國籍，仿佛置身於“世外桃源”，更給這座古城增添了幾分神秘的色彩，宿大理。(早/午/晚)

第六天：大理

上午帶您坐船上南詔風情島，此島按古南詔國風貌建造，古樸秀麗，在島上用午餐。游建于唐代的崇聖寺三塔，氣勢磅礴，雄偉壯觀。領略古城獨特風貌。宿大理。(早/午/晚)

第七天：大理 ⇄ 麗江(海拔2,100米/6,300呎)

今日乘車前往麗江市，特殊的地理條件造就了美絕人寰的自然風光。古城大研鎮依山傍水，楊柳依依，因形似碧玉大硯而得名，它保存了明清府城格局，是中華民族的瑰寶。宿麗江。(早/午/晚)

第八天：麗江 ⇄ 玉龍雪山(海拔4500米/13500呎) ⇄ 麗江

麗江是中國歷史文化古城，當地民族風情和文化絢麗多彩，納西族製造了神奇的東巴文化，用象形文字書寫成寓意深刻的萬卷經典。玉龍雪山終年積雪，最高峰扇子陡，海拔5596米，是世界尚未征服的雪山之一，坐纜車直上海拔15000呎雪山，目睹春秋冬三季變化。更替冰河發出晶亮藍光。征服了此雪峰，何懼青藏。再游黑龍潭，即玉泉公園。宿麗江。(早/午/晚)

第九天：麗江 長江第一灣 虎跳峽 香格里拉(海拔3000米/9000呎)

驅車去尋找您心中的香格里拉，揚子江的源頭金沙江和瀾滄江、怒江，三江並流，已是十分壯觀，金沙江割開玉龍、哈巴兩座雪山，突折向東去，注入長江，被稱為長江第一灣。虎跳峽長約20公里，落差約190米，玉龍山頂分12面，高差3,900米/11700呎，水流湍急，聲如雷鳴。傳說中一頭白虎在此一躍進入藏區，此峽因此得名，它與美國科羅拉多河(在GRAND CANYON)齊名，更比它深4000多尺。迪慶州香格里拉草原風光與英國小說家JAMES HILTON在“LOST THE HORIZON”一書描繪香格里拉十分相近，因此被確認為是“香格里拉”—世外桃源的此地是藏民世代居住的地方，到了“香格里拉”也相距神秘的西藏不遠了。宿香格里拉。(早/午/晚)

第十天：香格里拉 貢嘎機場 澤當(海拔3200米/9600呎)

清晨搭乘客機，只一個多小時便降落在西藏自治區的現代化機場—貢嘎機場。由於9天來對高原的適應，您已無高山反應，乘車沿著美麗的雅魯藏布江，行車2小時抵山南重鎮—西藏文化發祥地澤當市。人口約10500，已具現代化的條件，道路整齊，綠樹成林。午餐後，作較長時間休息，以適應當地環境(各位必須自覺配合，臥床休息)參觀吐蕃王國第一座宮殿—雍布拉克，聳立在雅隆河谷的山崗上，傲視百里山南平川。該王宮居住了32代吐蕃王朝的國王。宿澤當。(早/午/晚)

第十一天：澤當

已適應了西藏環境的您，乘車赴雅魯藏布江渡口，它水淺流急，全長2,900公里，平均海拔3,000米以上，南下注入南亞聖河—恆河。北去乃成為怒江、瀾滄江、金沙江的母河。輕舟過渡，來到西藏第一座佛寺—桑耶寺，是蓮花生菩薩親造，融匯藏、漢、印度寺廟建築風格為一體，亦是各世達賴和活佛每年必去修道之處。該寺有鎮寺之寶，蓮花生菩薩的足印，和用金葉雕刻藏文的金剛經。宿澤當。(早/午/晚)

第十二天：澤當 羊卓雍措(湖)(海拔4800米/14400呎) 拉薩(海拔3650米/10950呎)

今日驅車去位於浪卡子縣境內的西藏人奉作三大聖湖之一的一羊卓雍措湖，雪山倩影鑲在湛藍的湖水中，使遊興升華至沸點。牽一頭耗牛—高原之寶，影一張全家歡，與朋友分享，是如此神妙。再赴首府拉薩，午餐後，參觀西藏博物館，它是您瞭解西藏的入門之匙。再遊夏宮羅布林卡，意為寶貝園林，是各世達賴的別墅，其地位和布達拉宮同樣重要。宿拉薩。(早/午/晚)

第十三天：拉薩



麗江—古城

西藏，自古屬於中國，這塊神秘土地占全國面積六分之一，人口260萬，拉薩人口28萬，布達拉宮建自七世紀藏王松贊幹布和文成公主的修行“法王國”基礎上，殿宇樓閣999間，僅北京宮宮的十分之一，以示尊重明、清皇權統治。紅宮是歷代達賴的靈塔和佛殿，白宮是達賴寢宮和辦公之所。1953年前，西藏政體政教合一，又分前藏、後藏，後藏以日喀則為主，歷代班禪在紮什倫布寺主政。龍潭公園是布宮後花園，布宮側影在龍潭湖面，十分悅目。布達拉宮廣場之大，僅次於天安門廣場，以布宮為背景，留一份征服“世界屋脊”的紀念照片。宿拉薩。(早/午/晚)

第十四天：拉薩

八廓街，是古城中心，文成公主手栽柳樹依舊蔭庇後人。八廓街是拉薩最古老街道和集市，有幾千家商戶，販賣著各種貨品：唐卡、經書、刀具等。色拉寺，僧人“辯經”是十分有特色。若逢此日，千余僧人在戶外，或盤坐柳下，或站、或蹲、質辯對經，掌聲四起，嘆為觀止。宿拉薩。(早/午/晚)

第十五天：拉薩 廣州 番禺

上午，乘坐豪華客機抵達廣州，轉車前往廣東名鎮番禺，(西藏高原氣候多變，將會給部分航班帶來影響，是日行程根據當日航班或許會調整，)是晚品嚐粵菜風味，宿番禺。(早/午/晚)

第十六天：番禺

一覺睡到自然醒，享受酒店豪華早餐，下午參觀餘蔭山房，又名餘蔭園，座落于番禺南村鎮。餘蔭山的原主人叫鄔彬，是清朝舉人，兩個兒子也先後中舉，故有“一門三舉人，父子同登科”之說。餘蔭山房吸收了蘇杭庭院建築藝術風格，園中亭台樓閣、堂殿軒榭、橋廊堤欄，山山水水盡納于方圓三百步之中。園中之磚雕、木雕、灰雕、石雕等雕刻作品豐富多彩，盡顯名園古雅之風。更有古樹參天，奇花奪目，使滿園生輝。而園中“夾牆竹翠”、“虹橋印月”、“深柳藏珍”、“雙翠迎春”等四大奇觀，更令遊人大開眼界，樂而忘返。宿番禺。(早/午/晚)

第十七天：番禺 廣州 美國

今日您可以自行安排，整理行裝，將回憶裝入行裝內。飛往您的目的地，結束您多姿多彩的中國西藏高原之旅。(早/午/餐)

***此行程部分目的地處於海拔5,000呎以上之高原地帶，對高血壓，心臟或呼吸系統有毛病人士可能有不良影響，如有以上病患者，請先考慮本身體能或諮詢醫生意見後才報名參加。**

***如要安排參觀上海世博會(May16-Oct15, 2010)費用另計。**

***您可以選擇在中國繼續停留探親、購物或生意往來，也可以去香港或台灣停留，我們提供飯店預訂等服務，費用另計。**

二零一零年出發日期及價目表[T17]

年份	出發日期	回程日期	團費 (不包國際機票)	單人房 附加費
2010 五月	05/02	05/18	\$3,399	\$900
	05/16	06/01	\$3,399	\$900
六月	06/13	06/29	\$3,399	\$900
	06/27	07/13	\$3,399	\$900
八月	08/22	09/07	\$3,399	\$900
九月	09/05	09/21	\$3,399	\$900
	09/19	10/05	\$3,399	\$900
十月	10/10	10/26	\$3,399	\$900

* 團費包括中國境內機票，機票稅，燃油附加費。

* 11歲以下同行小童不佔床位，按成人團費減收25%。