



## 青藏神奇之旅-搭乘青藏火車

十五天 - 廣州、西寧、青海湖、拉薩、布達拉宮、江孜、日喀則、羊卓雍措(湖)、澤當、雅魯藏布江、肇慶

百年前，人們騎馬或走路去青藏；十年前，人們可以坐汽車或飛機去青藏；現在，舉世矚目的青藏鐵路已開通，我們為您選擇了更加便捷的方式去感受世界屋脊，總有一些所見所聞、所思所想，讓您難以忘記！

### 特色：

- 西寧：塔爾寺、青海湖、博物館
- 拉薩：羊卓雍措湖、布達拉宮、八廓街、色拉寺、西藏博物館、羅布林卡
- 江孜：白居寺
- 日喀則：扎什倫布寺、農貿市場
- 澤當：雍布拉康、雅魯藏布江桑耶寺
- 肇慶：玉屏岩、七星岩、鼎湖山

### 風味餐：

- 拉薩：藏菜風味
- 肇慶：粵菜風味

### 酒店：

- 西寧：神旺大酒店 (5★)
- 拉薩：新鼎飯店 (5★)
- 日喀則：日喀則飯店 (當地最佳)
- 澤當：澤當賓館 (當地最佳)
- 肇慶：澳威斯大酒店 (5★)

(若有特殊情况，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

### 行程十五天 (十二夜)



青藏鐵路

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 → 西寧 (海拔2275米/6825呎)

飛往青海省首府，漢、藏交融的城市—西寧，由於西寧處於高海拔地帶，為了保證您有充沛的體力前往青藏高原以及調整時差，我們今天將不安排活動，下午酒店休息，宿西寧。(早/午/晚)

第四天：西寧

青海湖是中國最大的鹹水湖，碧藍的湖水映著湖畔綠草原，棕帳篷，黑旆牛，黃花壘，清澄的天空，五彩的藏族服飾，使人如置畫中。海心山、海西山、三塊石使人不需此行。在青藏公路中，更可參觀“日月山”—昔日文成公主摔鏡赴藏的景區，兩座殷紅的山頭，

似在細細低訴當年動人故事。隨後參觀青海省博物館。宿西寧。(早/午/晚)

第五天：西寧 → 拉薩 (海拔3,650米/10,950呎)

著名的塔爾寺是藏傳佛教的發祥地，也是藏傳黃教祖師—宗喀巴的寺廟，亦是歷代達賴、班禪喇嘛受冊封的寺廟。巍峨的寺院，森嚴的大殿，虔誠的藏民，氣氛神聖。寺群中的八寶如意塔、大小金頂殿，都是重要景區，金碧輝煌，猶如小拉薩，酥油花、壁畫和堆繡被譽為“三絕”。晚上您將搭上西寧至拉薩的火車，沿新建的青藏鐵路，親眼感受青藏高原獨特的風光。當晚宿火車臥鋪。(早/午/晚)

第六天：拉薩

青藏鐵路，西寧至拉薩全長1,956公里，沿途風景如畫，仿佛進入一個夢幻般的世界。經納赤台、五道梁、可可里西裏自然保護區、長江源頭—沱沱河、雁石坪、翻越5,072米(15,216呎)



西藏一民族

高峰唐古喇山，再經西藏自治區安多、納曲、當雄、羊八井，晚抵達西藏自治區首府拉薩市。宿拉薩。(早/午/晚)

### 第七天：拉薩

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，拉薩市人口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，僅北京故宮的十分之一，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，歷代班禪在扎什倫布寺主政。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。宿拉薩。(早/午/晚)

### 第八天：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，販賣各種貨品：唐卡、經書、刀具等。色拉寺中，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。參觀西藏博物館，它是您瞭解西藏文化的入門之匙。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)

### 第九天：拉薩 羊卓雍措(湖) (海拔4800米/14400呎) 江孜(海拔4,040米/12,120呎) 日喀則(海拔3836米/11508呎)

今日驅車前往日喀則。途中遊覽位於浪卡子縣境內的西藏人奉作三大聖湖之一的 - 羊卓雍措湖，藏語意為“碧玉、草原之湖”。雪山倩影鑲在湛藍的湖水中，使遊興升華至沸點。牽一頭牦牛 - 高原之寶，影一張全家歡，與朋友分享，是如此神妙。隨後抵達江孜縣，遊創建於明代的著名的白居寺，藏語簡稱“班廓德慶”

二零一零年出發日期及價目表[TT15]				
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	05/09	05/23	\$3,299	\$700
	05/23	06/06	\$3,299	\$700
六月	06/06	06/20	\$3,299	\$700
	06/20	07/04	\$3,299	\$700
八月	08/15	08/29	\$3,299	\$700
	08/29	09/12	\$3,299	\$700
九月	09/12	09/26	\$3,399	\$700
	09/26	10/10	\$3,399	\$700
十月	10/03	10/17	\$3,399	\$700
* 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%。				

，意為“吉祥輪大樂寺”。寺中有塔、塔中有寺，其中的“十萬佛塔”白居塔被稱為西藏塔王，是中國建築史上獨一無二的珍品，殿堂內藏有許多泥、金塑佛像，堪稱佛像博物館。宿日喀則。(早/午/晚)

### 第十天：日喀則

遊扎什倫布寺，它是西藏最大的寺廟之一，與拉薩的哲蚌寺、色拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉蔔楞寺並列為格魯派的6大寺廟。自清初起即為歷世班禪喇嘛住持之寺，您並可以看到歷代班禪的肉身金像塔。參觀農貿市場。宿日喀則。(早/午/晚)

### 第十一天：日喀則 澤當

(海拔3200米/9600呎)

今日離開日喀則驅車赴澤當，沿途欣賞“世界屋脊”迷人的高原風光，遙看美麗的雅魯藏布江。澤當是山南重鎮 - 西藏文化發祥地，人口約10500，已具現代化的條件，道路整齊，綠樹成林。參觀吐蕃王國第一座宮殿 - 雍布拉康，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)

### 第十二天：澤當

今日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)

### 第十三天：澤當 貢嘎機場 廣州 肇慶

當日前往貢嘎機場，乘飛機返回廣州。您步出機艙，會“陶醉”於低海拔空氣中。隨後驅車赴肇慶市，是晚宿肇

慶。(早/午/晚)

### 第十四天：肇慶

今日前往七星岩風景區，其風景自古就以“峰險、石異、洞奇、廟古”而著稱。景區主要包括了星湖和七座山峰，它們似北斗七星散落湖中，因而得名；星湖煙波浩瀚，總面積達649萬平方米，湖堤長達20多公里，串起數個翠綠的小島，景色十分宜人。其中玉屏岩—七星岩岩峰之一。與閩風岩對峙，中帶橫嶺，狀若列屏，四周陡峭，林木叢生。有三仙閣，八音石，有清初嶺南文學家屈大均等分韻賦詩紀遊之石刻等。再上為建於明代的玉皇殿。晚餐品嘗粵菜風味。宿肇慶。(早/午/晚)

### 第十五天：肇慶 廣州 美國

繼續遊覽素有“天然氧吧”之譽的鼎湖山景區，整個景區由鼎湖、雞籠、伏虎等十多座山峰組成，主峰雞籠山海拔1,000米，是珠江三角洲地區的最高峰。樹木蔥蘢，原始森林面積達4,000多公頃，有“北回歸線上的綠洲”之稱，這裏生長著2000多種野生植物及300多種栽培植物，此外還生活著170多種鳥類、30多種獸類及其他珍稀動物，生物資源極其豐富，有“活的自然博物館”和“綠色寶庫”的美譽。驅車返回廣州，飛往您的目的地，結束您多姿多彩的中國之旅。(早/午)

**\*此行程大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，我們提供飯店預定等服務，費用另計**