

西藏

深入阿里地區·走訪三大聖湖



2024年 5/19
另有6-10月出發日期詳洽業務

西藏雪域，藏傳佛教在此地源遠流長，交織著聖猴與羅刹女的創世傳說、吐蕃王國松贊干布的威震四方、文成公主的聯姻交流與那永遠揭不開謎底的神秘古格王朝；為這神聖的雪域高原刻上深厚的歷史、文化、民族軌跡，等著有緣人親臨與交流……

本公司為台灣具備合格發放入藏證資格的少數旅行社之一，
無需經由他社代為操作且經驗豐富，參加旅客盡可放心。

走訪最美神湖群一錯再錯穿越天空之鏡路線

深入世界屋脊**珠峰景區**·神秘的古格王國**阿里高原**

吉普車團員**三人一輛**搭配**醫療級氧氣瓶**專業安排讓您探險不冒險

拉薩特別安排入住，五星**香格里拉大酒店 3 晚**

最新路況·飯店資訊更新
專業領隊帶您一圓世界屋脊旅遊夢想……

最高早鳥優惠，可省下\$5,000/人

鵬程萬里遊

珠峰日照金山



皮央遺址



瑪旁雍錯



崗仁波齊峰



鵬程旅行社·鵬程萬里遊
www.pcgogo.com.tw | Facebook搜尋「鵬程萬里遊」
台北市中山區南京東路二段60號7樓

有任何問題歡迎來電
02-21001855



聖域西藏~深入阿里地區 一走訪三大聖湖. 納木錯. 羊卓雍措. 瑪旁雍措.
札達土林. 古格王國. 岡仁波齊峰. 珠峰. 不容「錯」過秘境. **大北環線 16 日遊(D)**

2024.	5/19. 6/16. 7/7. 8/4. 9/8. 10/6.	吉普車團員三人一輛 NT\$ 204,900 元 吉普車團員三人一輛 NT\$ 214,900 元
早鳥專案	按出發日 120 天前付訂金, 可享團費優惠\$5000 元。 按出發日 90 天前付訂金, 可享團費優惠\$3000 元。 按出發日 60 天前付訂金, 可享團費優惠\$2000 元。	【訂金一席 50000 元】
團費包含	V 機場稅. 燃油費 V 台灣領隊. 大陸導遊. 吉普車. 巴士師父. 服務費	
團費不含	X 證照費用: 護照 1600. 台胞 1600. X 房間小費 X 單人房 5-6 月 26,000 元、7-10 月 29,000 元	

【此團為高原、野外探險旅遊團，希望有志一同能共襄盛舉】※使用日本 Toyota Land Cruiser Prado 吉普車共 11 天

天數	行程 (離/抵)	參考交通	公里	住宿	星級	海拔 (公尺)	參觀景點
1	台北松山→成都	3U3982	1825/2150	天府悅享酒店 或同級	5★	550	
2	成都/拉薩	A Bus	上午航班	香格里拉大酒店 或 洲際大酒店 或同級	5★	3658	午餐後進入飯店休憩/自由活動 下午入住酒店休息, 以適應高山所帶來的不適
3	拉薩	Bus		香格里拉大酒店 或 洲際大酒店 或同級	5★	3658	藥王山觀景台拍攝布達拉宮全景 布達拉宮(若不去請於報名時告知可退TWD800/人) 八角街 景觀咖啡廳下午茶
4	拉薩/江孜/日喀則	Jeep 團員 3 人一輛	360km 7H	日喀則希爾頓酒店 或 凱悅逸菲喬穆朗宗 或同級	5★ 4★	3850	翻岡巴拉山口 4794m 俯瞰羊卓雍措 4441m 過卡若拉雪山口 4875m 白居寺(十萬佛塔) 遠眺宗山古堡
5	日喀則/定日/絨布寺/扎西宗	Jeep 團員 3 人一輛	392km 8H	扎西宗平措康桑酒店 或定日十里藍山富氧大飯店 同級	4★ 旅店	4150	318 國道 5000 公里紀念碑 翻越加錯拉山口 5220m 覺烏拉山口觀景台 5198m 遠眺世界第一高峰-珠穆朗瑪峰 8848m 參觀世界上最高寺廟-絨布寺 5100m
6	扎西宗/薩嘎	Jeep 團員 3 人一輛	290km 4.5H	歐冠精品酒店 或 驛站莊園大酒店 或同級	3★	4502	天氣好可清晨觀珠峰晨景 途經佩估錯 4590m 遠眺世界第 14 座高山~希夏邦瑪峰 8014m 沿途風光 有幸可看到藏野驢. 藏原羚
7	薩嘎/塔欽	Jeep 團員 3 人一輛	593km 6.5H	喜瑪拉雅岡仁波齊酒店 或 川北賓館 或同級	3★ 2★	4700	札達土林. 皮央遺址. 霞義溝土林. 遠眺神山-崗仁波齊峰(6656m).
8	塔欽/札達	Jeep 團員 3 人一輛	351km 6H	札達崗嘎底斯酒店 或 土林城堡大酒店 或同級	4★ 3★	3700	遠眺納木那尼峰 7694m 經突襲拉山口. 朔格拉山口. 馬攸木拉 5242m 抵達聖湖-瑪旁雍措 4580m 鬼湖(拉昂錯)
9	札達/塔欽	Jeep 團員 3 人一輛	267km 5H	喜瑪拉雅岡仁波齊酒店 或 川北賓館 或同級	3★ 2★	4700	古格王國遺址 托林寺
10	塔欽/仁多	Jeep 團員 3 人一輛	260km 12H	當地多人間招待所 一人一床無獨立衛生間	民宿	4900	措吶錯、昂拉仁錯
11	仁多/措勤	Jeep 團員 3 人一輛	240km 11.5H	措勤大酒店 或同級	2★	4700	仁青休布錯 帕瑪 塔若錯 紮布耶茶卡
12	措勤/尼瑪	Jeep 團員 3 人一輛	300km 6.5H	尼瑪財康大酒店 或同級	3★	4800	扎日南木錯 文布南村 當惹雍措
13	尼瑪/班戈	Jeep 團員 3 人一輛	335km 5H	聯億大酒店 或同級	2★	4750	西藏第一大湖泊—色林錯
14	班戈/當雄/拉薩	Jeep 團員 3 人一輛	370km 7H	香格里拉大酒店 或 洲際大酒店 或同級	5★	3658	班戈錯換區間車至納木錯 4714m(札西島)來回 (天氣好可遠眺到念青唐古喇山主峰) 翻越那根拉啞口 5190m
15	拉薩→成都	Bus A	下午航班	天府雲享酒店 或同級	5★	550	上午自由活動
16	成都→台北松山	3U3981	1355/1725	溫暖的家			

※以上行程若因當地因素變動，本公司當應作最好之安排，以保障旅客權益，並於行前說明會時告之。

行程特色

**** 全程無購物站、無自費活動，讓您旅遊有品質 ****

**本公司為台灣具備合格發放入藏證資格的少數旅行社之一，
無需經由他社代為操作且經驗豐富，參加旅客盡可放心。**

★★聲明：顧及旅遊安全，年齡 80 歲以上者，謝絕報名。70 歲以上報名者，需有親友同行才可參加。

1. 本公司依多年來**阿里團**之經驗，依最新路況及住宿條件，所修正的行程；讓您在艱苦的行程中，得到最佳的安排，非市場一般旅行社可比。
2. 使用 Toyota Land Cruiser Prado 吉普車(三人一輛不含司機)，讓行車更加安全與機動，節省行車時間。
3. 使旅程達到最有效率的規劃及運作。
4. 安排參觀世界自然文化遺產—**拉薩(布達拉宮)**，並特別安排之**藥王山觀景台**拍攝布達拉宮全景+廣場夜景；並特別安排—**景觀咖啡廳下午茶**，另有充分時間在小商品王國之稱的**八角街**讓大家享受西藏逛街的樂趣。
5. **每車均備氧氣鋼瓶**，讓您在阿里高原旅遊有保障。
6. 一次全覽西藏三大聖湖的**羊卓雍錯(4441m)**、**納木錯(4719m)**、**瑪旁雍錯(4580m)**，湖光山色讓人宛如置身人間仙境。
7. 江孜安排具有漢、藏、尼泊爾融合三種教派建築風格—**白居寺(十萬佛塔)**。
8. 途經中國代表性的公路紀念碑—**318 國道 5000 公里紀念碑**。
9. 世界上唯一可以觀賞 5 座 8000 公尺以上高峰的觀景台—**覺烏拉山口觀景台(5198m)**。
10. 行程深入至珠峰景區，參觀**世界最高寺廟—絨布寺(5100m)**，於**加措拉山啞口(5220m)**，可**遠眺世界第一高峰珠穆朗瑪峰(8848m)**及世界**超過 8000 米**，四座高山的另外三座(**洛子峰 8516m**)、(**瑪卡魯峰 8463m**)、(**卓奧友峰 8201m**)，完成一般人無法完成的畢生願望。
11. 日喀則境內最大的內陸高山堰塞湖、喜馬拉雅山下最大的藍寶石—**佩估錯**。
12. 沿途幸運可以觀看青藏高原上的特殊野生動物種**藏野驢、藏原羚**。
13. 眺望世界三大教派(佛教、印度教、苯教)及亞洲四大河流(雅魯藏布江、印度河、恆河、薩特累季河)之發源地—**岡仁波齊峰(6638m)**。
14. 深入世界屋脊—阿里高原，造訪世界級景觀**札達土林**，更深入其精華地帶—**札達霞義溝土林**。
15. 參觀寺院建築、城堡遺址與石窟群所組成的遼闊佛教遺址—**皮央遺址**。
16. 親臨散落雅丹地貌間，如藝術雕塑般的神秘古城中古世紀**古格王國遺址**。
17. 吉普車走訪，網路上讚譽有加，人跡罕至的「**一錯再錯穿越天空之鏡路線**」(藏語錯為湖泊之意)，沿途經過眾多高原湖泊—**措納錯、昂拉仁錯、仁青休布錯、塔若錯、紮布耶茶卡、西藏第三大湖·扎日南木錯、當惹雍措、西藏第一大湖·色林錯、班戈錯、西藏第二大湖·納木錯**，星星點點鑲嵌於大地之上，飽覽聖潔於天地間的絕美景象！
18. 餐食安排非一般旅遊團隊餐，**餐標為 60-120/人**（除特殊路段外，截長短補）！並安排國際五星飯店內自助餐 218RMB，非一般團餐 30-40 人民幣可比，讓您食的衛生與安心並有尊嚴。
19. **貼心準備**：全程每天提供 **4 瓶 500c.c.礦泉水**。為了初上高原的旅客，**除隨車醫療級氧氣鋼瓶**，還特別特別準備每人一瓶小氧氣瓶(以備不時之需)，讓您在西藏旅遊期間，更安心、舒適。
20. 觀光局規定，出團需投保旅行業責任保險 250 萬元+醫療險 20 萬元。本公司特別提高額度至 **500 萬元+20 萬元**；另加贈每人意外傷害身故&殘廢旅遊平安險 **300 萬元**+意外醫療險 **30 萬元**+**海外突發疾病醫療 30 萬元(含高山症就醫)+旅遊不便保險**。備註：①外站參團、外國人及旅客如自行投保旅遊平安險保額達 2,000 萬元以上，不能再投保上開旅遊險。未滿 15 歲及 81 歲以上旅客，依規定上開旅遊意外險保額須減低。旅客有上開二種情形，無法減少團費。②15 歲以上至 80 歲之旅客，可依年齡提高上開旅遊意外險保額，如提高時增加之保費由旅客自己負擔。★保險公司對於年齡 80 歲(含)以上，沒有提供急難救助的服務，故謝絕參加。

特殊注意事項

1. 西藏屬特殊地區，上珠峰阿里需辦理邊防證，故**建議旅客報名在出發前 3 個月預訂報名**，非一般大陸旅行團操作方式。
2. 本行程**進入西藏自治區旅遊**，必須提前辦理入藏通行證，需要提供以下相關資料：(1) 客人台胞卡/台胞證影印件(需在有效期內)。(2) 辦理入藏證需要在入藏前 25 天提供以上資料。

- 顧及旅遊安全，年齡 80 歲以上者，謝絕報名。70 歲以上報名者，需有親友同行才可參加。
特別備註：年齡 65 歲(含)以上的人，需前往醫院做健康檢查，並提供醫生診斷書，證明身體健康，可上高山；無提供者，將無法取得進藏許可函（入藏證）。
- 西藏地區常因政治因素而臨時不發入藏通行證，且無正式公文，屆時如發生此情況(一般很少)，導致行程無法成行，則會與旅客協商更改行程(四川亞丁或川西北)，因航空公司無法退機票訂金，取消會有機票損失。

特別備註

- 本行程非一般旅遊，屬特種旅遊(亦不同於一般西藏旅遊)，因住宿海拔 4000m 以上有 8 晚(有 7 晚是在住宿在 4500-4900m)，且住宿條件很簡陋！路程有時會比較久，吃的相對簡單，欲參加旅客，需有認同感，除珠峰、札達土林、古格王國外，藏北湖泊群，更是您此生不得錯過的絕美風光！
- 本行程交通、住宿、觀光點絕對以最順暢之遊程作為安排，若遇特殊狀況如塌方、路阻、車輛故障、當地政府行為、觀光景點休假、住宿飯店調整及其他不可抗拒之因素，或因飛機起降的時間、轉機點、進出點調整，行程因此可能會有所更動，本公司保有變更行程之權利。
- 西藏在高原地區屬特殊旅遊，較一般旅遊路線辛苦，住宿海拔 3500m—4900m 左右，難免會因高原所帶來的不同程度的高原反應，但大致都可適應，且住宿、用餐、車況條件均不能與一般旅遊團相比，參加旅客須有心理準備。凡有重大疾病：心臟疾病（心臟病、冠狀動脈狹窄、心律不整）、高血壓(無控制者)、糖尿病、攝護腺腫大、行動不便、潔癖及吃全素者(如有共識者則可接受)，為自身安全請勿參加。
- 單獨一人報名時，需配對成功後，合約才生效，但在旅途中，如造成室友不便而導致臨時加房，則費用需二人共同負擔。
- 布達拉宮參觀時間，由西藏旅遊局統一調配，於前一天才知，故行程順序會有前後調整，且有限制參觀時間(需旅客配合)，敬請見諒！（實名制需查驗台胞證，若不去請於報名時告知可退 TWD800/人）。
- 參團者於行程中，請勿脫隊並隨時注意個人安全！如無法遵守，若發生意外，請旅客自行負責。
- 於行程中如因個人身體不適，須提前脫隊，無法同團體行進，導致延伸出交通費、房費、餐費..等額外費用，需由旅客自行負責。
- 西藏早晚溫差大，紫外線強，天氣變化無常，故請備妥相關用品(詳載於行前手冊注意事項)。
- 請尊重西藏宗教習俗及民俗並遵守相關政府規定(雖然有些不合理)。
- 因為吉普車團，搭乘吉普車時，每車師父除外，旅客搭乘 3 人，坐位安排依報名付訂順序按車次分配，於旅途中，旅客每天每車自行更換坐位，以示公平，但頭尾車前坐，保留給導遊及領隊乘坐，因工作上需求，敬請包涵。
- 大部分酒店房間皆有提供 WIFI(除塔欽、珠峰要到大廳才有)，但西藏屬特殊地區，有些山區酒店雖有 WIFI 網路，但網速慢，訊號也可能會不穩定甚至被封鎖。(在西藏 LINE 跟 FB 無法使用)。

證照資料

- 護照**【費用:參團優惠NT\$1600元(工作天數需14-20天)】：舊護照、**身份證正本**、兩吋彩色照片2張(不可與身份證及舊護照上照片相同，背景要白色，頭要大點、不可戴有框的眼鏡)、男生另附：退伍令正本(45歲以內)、**申請表格需本人親自簽名**。
- 台胞證**【費用：參團優惠NT\$1600元(工作天數需8-10天)】：**護照正本**（需有效期半年以上）、身分證正反面影本（相片那面請影印清楚.不要影印太黑）、舊台胞證需繳回、兩吋照片1張（不可與身份證及護照及舊台胞上照片相同、彩色背景要白色）【沒身分證者，需戶籍謄本正本1份】、【首次辦理護照請先至戶政事務所辦理人別確認，始可代辦】。

西藏雪域，藏傳佛教在此地源遠流長，交織著聖猴與羅刹女的創世傳說、吐番王國松贊干布的威震四方、文成公主的聯姻交流與那永遠揭不開謎底的神秘古格王朝；為這神聖的雪域高原刻上深厚的歷史、文化、民族軌跡，等著有緣人親臨與交流……

《每日行程》

第一天 桃園(或松山) ✈ 成都

今日集合於桃園機場，搭乘豪華客機飛往號稱『天府之國』的四川省會—**成都**。抵達後前往飯店休憩，養足精神，明天要上高原

※今日行程依航班時間彈性調整！

早餐//自理	午餐//自理	晚餐//飛機餐
--------	--------	---------

※景點分析：西藏旅遊，一般受限於機位，大部分為 8 天行程；西藏地處青藏高原、海拔高、地域遼闊、交通受限且所費不貲。而一般行程遷就天數，捨棄了不少可看景點！此行程串連一般遊客可旅遊之精華景點，涵蓋珠峰、阿里及藏北湖泊群；涵蓋西藏之旅的經典行程，所有景點均精挑細選，讓您的西藏雪域夢想之旅充實深度。

第二天 成都 ✈ 貢嘎機場—拉薩 (海拔 3658 米)

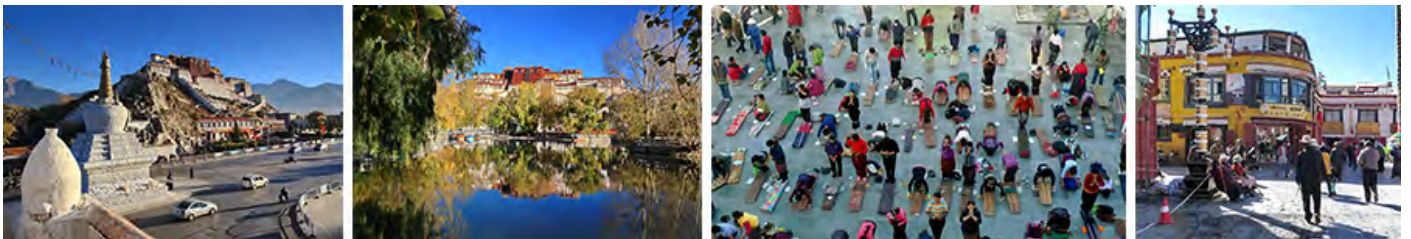
早餐打包餐盒前往機場，搭機飛往「日光城」拉薩的貢嘎機場。「**拉薩市**」是西藏自治區首府，是全區政治、經濟、文化中心和交通、通信樞紐；屬高原溫帶半乾旱季風氣候，年降水量 500 公厘左右，平均海拔 3658 公尺，年日照 3000 多小時，素有「日光城」、「太陽城」的美譽，年最高氣溫 29℃，平均氣溫 8℃，是炎夏季節難得的避暑勝地，也是鑲嵌在青藏高原崇山峻嶺之中的一顆璀璨明珠。

抵達後前往午餐。今日初抵高原，為了讓貴賓們適應高原環境，早早進入飯店，建議在飯店裡充分的休息，迎接明日精采的西藏聖地之行。

早餐//飯店打包餐盒	午餐//野山菌 80R/人	晚餐//國際五星酒店內內自助餐 218R/人
------------	---------------	------------------------

※住宿分析：鵬程在旅遊的住宿理念是，能住好就住好，但可以用不用住到頂級，但也不能太差，而小地方，則一定要住到最好(因為條件不優)。並且每年根據當地回報，領隊及團員回團反饋，逐家審核，並探詢、開發是否有更新、更優之酒店；所以在我們的精心安排下，您大可放心；特別在拉薩安排國際品牌—香格里拉國際大酒店住宿 3 晚，而非一般市場為了節省成本，拉薩只住 1-2 晚來節省團費或魚目混珠(行程上寫拉薩飯店 5 星，但實際是住 4 星不到的舊樓)，相對的團費也會有所差異。

第三天 拉薩 (海拔 3658 米)



早餐後，特別安排前往【**藥王山觀景台**】；與布達拉宮咫尺相對的藥王山，是拍攝布達拉宮最好的角度所在地。隨後我們將參觀世界上最高的宮殿—【**布達拉宮**】；其是藏王松贊干布為迎娶嬌妻文成公主所興建，之後屢有修築，成為達賴喇嘛之冬宮，並成為西藏政治、經濟、宗教、文化的中心，其建築依山而建，宮體主樓高 117 米，全部為木石結構，宮頂覆蓋著金瓦，氣勢雄偉非凡，體現了漢藏文化的融合，更可稱為藏族建築的代表。

午餐後，有充足的時間逛逛圍繞在大昭寺四周的【**八角街**】，則是大血拼的好地方，舉凡各種法器、唐卡、天珠及各類手工藝品，保證令您大開眼界，在遊客的殺價及小販的叫賣聲中，夾雜其中的朝聖者，以五體投地的方式，一步步前進，這樣的畫面，充滿著不協調，但也散發了一種令人怦然心跳的奇異魅力。特別安排—**景觀咖啡廳下午茶**，讓您逛街後歇歇腳，享受悠閒的西藏時光。

※備註：布達拉宮參觀時間，是參觀前一天以抽籤方式決定參觀時間，故屆時參觀景點會前後調整，而且有限制參觀時間(需旅客配合)，屆時請詳聽導遊說明！（需查驗台胞證，若不去請於報名時告知可退 TWD800/人）。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 80R/人	晚餐//中式合菜 120R/人
-----------	----------------	-----------------

第四天 拉薩－日喀則 (海拔 3850 米)



今日離開拉薩，沿著之字山路往上爬，到達【**崗巴拉山口(4794m)**】後，便可俯瞰【**羊卓雍錯**】；它海拔高達 4441 米，乃**西藏三大聖湖**之一，湖光山色、風景如畫已無法形容她的美，太多的諛詞，只會讓人覺得褻瀆了她的聖潔，在此僅能以「天上仙境、人間羊卓；天上繁星、湖畔牛羊」，對她作一個不完整的註解。

續翻越**卡若拉雪山口(4875m)**即達江孜，而位於江孜縣城內的【**白居寺**】，白居寺是漢語名稱，藏語簡稱「班廓德慶」，意為「吉祥輪大樂寺」。海拔 3900 米，以建築風格獨特、雕塑繪畫特異著稱，在西藏各教派分庭抗禮，勢均力敵的情況下建立的，因此它能聚薩迦、格魯、布敦等各派和平共存於一寺，在西藏佛教史上有特殊的地位和影響；舉凡寺內佛像、羅漢、壁畫、唐卡皆堪稱西藏藝術精品，寺旁的十萬佛塔，是西藏佛教唯一的宗教佛塔，77 間佛殿中，藏有**十多萬尊佛像**，因而得名。

路途中遠眺【**宗山古堡遺址**】矗立在江孜古城中央的懸崖峭壁上，海拔 4020 公尺，相對高度 125 公尺，在年楚河平原中央顯得非常雄峻，為江孜縣城的標誌。休憩於後藏首府—**日喀則**；位於青藏高原西南部，面積 18.2 萬平方公里。首府桑珠孜區建城已 600 多年，位於雅魯藏布江與年楚河會合口附近，是一座具有 500 多年歷史的高原古城，海拔 3,830 公尺，歷史上該地稱「年麥」，藏語意為「年楚河下游」，日喀則舊時屬於「衛藏」中的「藏」地，又稱「後藏」。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 80R/人	晚餐//中式合菜 100R/人
-----------	----------------	-----------------

※路況分析：西藏地勢高低起伏加上幅員廣大，並不能單以地圖顯示的公里數來安排行程！鵬程每年更新西藏最新路況，目前，西藏大部分路段均已鋪成柏油路，鵬程現階段建議阿里珠峰以吉普車為交通工具較為安全、舒適且快速、機動，可避免路況不佳、修路、堵車、會車、吉普車爬坡能力較優……等諸多因素，但相對的團費會高出許多。

第五天 日喀則－定日－絨布寺－扎西宗 (海拔 4150 米)



於酒店早餐後，今日前往【**珠穆朗瑪峰景區**】(含☆**環保觀光車往返**)位於中尼邊界東段，珠穆朗瑪峰山體呈巨型金字塔狀，威武雄壯昂首天外，地形極端險峻，環境異常複雜，是藏族人民心目中的神山；珠峰不僅巍峨宏大，而且氣勢磅礴，在它周圍 20 公里的範圍內，群峰林立，山巒疊障，僅海拔在 7,000 公尺以上的高峰就有 40 多座，形成了群峰來朝，峰頭洶湧波瀾壯闊的場面。途經 **318 國道 5000 公里紀念碑**，於日喀則市拉孜縣熱莎鄉強公村，從上海人民廣場的零公里點到拉孜縣的此處，涵蓋入藏知名的川藏公路，到此處恰好整整 5000 公里，非常有紀念意義！

續前往**定日**；定日地處是喜馬拉雅山脈中段北麓珠峰腳下，藏語中意思是「定聲小山」，傳說一位喇嘛擲石，「定」的一聲，落在該地，後來在該地小山上修建寺廟，即取名定日寺，故沿用「定日」為縣名，珠穆朗瑪峰在此縣境內。途經珠峰國家級自然保護區的門戶【**加措拉山口 5220m**】，也稱定日界，是拉孜縣和定日縣的行政分界線，巨大的保護區標牌豎立在公路上，無數的經幡迎風飄揚此；續前行抵達【**加烏拉山口觀景台 5198m**】，除珠穆朗瑪峰外，尚有四座 8000m 以上高山，分別為**希夏邦馬峰 8014m**、**卓奧友峰 8201m**、**瑪卡魯峰 8463m** 和 **洛子峰 8516m**，是世界上唯一可以觀賞 5 座 8000 公尺以上高峰的觀景台。

抵扎西宗珠峰景區門票站，改搭區間車，前往位於珠穆朗瑪峰腳下【**絨布寺 5100m**】，建於 1899 年，由紅教喇嘛阿旺丹增羅布創建，是世界上海拔最高的一座寺廟，也是觀看珠穆朗瑪峰的最佳位置。

「**珠穆朗瑪峰**」藏語意為「聖母之水」、「神女第三」，位於喜馬拉雅山中段之中尼邊境上，是喜馬

拉雅山的主峰，海拔 8848 米，是世界第一高峰，有「地球之巔」和「世界第三級」之稱；她的無與倫比的海拔高度，獨特的自然景觀和深藏的科學奧秘，強烈地吸引著世界各地的探險旅行家不畏艱險，勇於攀登。珠峰周圍 5000 平方公里內，有 8000 公尺以上的高峰 4 座，分別為希夏邦馬峰 8014m、卓奧友峰 8201m、瑪卡魯峰 8463m 和洛子峰 8516m，遠處的山峰常被雲霧而覆蓋；2005 年《中國國家地理》專家評選珠穆朗瑪峰為中國最美的十大名山之一。傍晚搭區間車離開，返回門票站，今晚下榻於珠峰小鎮—扎西宗。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 80R/人	晚餐//中式合菜 100R/人
-----------	----------------	-----------------

※住宿分析：市場行程皆寫住在絨布寺 5100m，但實際上 10 團有 9 團住定日(因為旅客從日喀則 3850m 直接上升到絨布寺 5100m，上升海拔速度太快，基本上均高反嚴重，再加上導遊勸說，一般旅客均選擇住在定日 4200m，但狀況好的旅客則不願意，使得整團氣氛很僵，有鑑於此，鵬程不願屆時發生此種情況，故遍巡飯店後，選擇入住於 2021 新開幕，位於扎西宗的平措康桑酒店 4375m，雖價格不斐，但較能好好休息。

第六天 扎西宗—薩嘎 (海拔 4502 米)

清晨起個大早，在酒店附近眺望**珠峰日出**！隨後前往【佩估錯 (4610m)】，有著「喜馬拉雅山下最大的藍寶石」的美稱，是日喀則境內最大的內陸高山堰塞湖，沿途遠觀世界第 14 座高山~希夏邦瑪自然保護區。希夏邦瑪峰(海拔 8013 公尺)，位於西藏聶拉木縣境內，藏語意為「氣候嚴酷」舊稱「高僧贊峰」，是喜馬拉雅山脈系統下的高峰之一，也是唯一完全位在中國境內的 8000 公尺高峰。

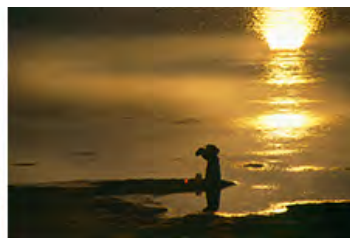
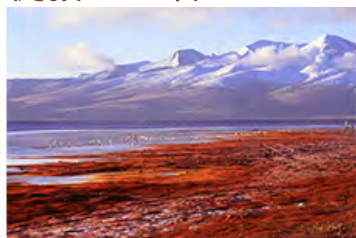


前往薩嘎沿途若幸運可以觀看青藏高原上的特殊野生物種藏野驢、藏原羚等。【薩嘎】藏語意為「可愛的地方」，位於喜馬拉雅山與岡底斯山，兩大山脈間，日喀則地區西部三縣仲巴、薩嘎、吉隆的中心，是新藏公路上的交通樞紐之一，東邊聯後藏首府一日喀則、北邊通往西藏神秘的阿里地區、南邊可接往中尼公路，直通漢藏尼印四族交流重鎮、中尼邊界一樟木。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 60R/人	晚餐//中式合菜 80R/人
-----------	----------------	----------------

※精心推薦：團費相差甚多的第二原因就是購物+自費活動多！一般團體有 3-4 站購物，團費越低者，導遊在自費活動及購物的壓力就越大，相對的雖然可省許多團費，但您的行程會變成購物時間比旅遊時間還多！我們承諾您全程無購物站，全程絕無車上賣藥、隨車攝影及中醫諮詢（假借贈送足浴之名，而行賣藥之實），真正享受旅遊的樂趣！

第七天 薩嘎—塔欽 (海拔 4700 米)



今天翻閱突襲拉山口、朔格拉山口，經帕羊、馬攸木拉 5242m，前往參觀西藏三大聖湖中最神秘的【瑪旁雍錯】，藏語意為「永恆不敗的湖」，古梵文稱「瑪那(心)薩羅瓦(湖)」，位於西藏普蘭縣境內，距離拉薩 2000 多公里的路程，一般的西藏行程較少抵達，有著與岡仁波齊峰同等的宗教威望；傳說是印度教濕婆大神與妻子(喜馬拉雅山的女兒烏瑪女神)沐浴的地方，為印度教的聖地；也是西藏地區古代相傳的廣財龍神居所；在唐玄奘的大唐西域記裡記載其為西天瑤，海拔 4588m 是世界上最高的淡水湖泊；附近有獅泉河、雅魯藏布江和孔雀河的發源地。歷來的朝聖者都以到過此湖轉經洗浴為人生最大幸事。

比麟的【**鬼湖(拉昂錯)**】，藏語意為「五座山深的湖」，因這裡寧靜至極人煙罕至，故稱為「鬼湖」，傳說中無風三尺浪，湖面一波波短浪接續不斷與**納木那尼峰(7694m)**一動一靜形成特殊景緻。兩湖之間的地帶是進出普蘭縣的必經之路。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 60R/人	晚餐//中式合菜 80R/人
-----------	----------------	----------------

※**旅遊分析**：阿里是嚮往西藏旅客的秘境，但礙於地處偏遠、海拔高、吃住條件差，行車距離遠、天數長、費用高，要設計出一個令人滿意的行程，是有許多瓶頸要克服的。而鵬程在 2023 年最新資料交通狀況及吃、住比起以往均有很大的改善，希望在鵬程的分析中，能為旅客帶來更深入的了解。

第八天 塔欽－札達 (海拔 3700 米)



今日參觀**札達土林**與近年發掘的**皮央遺址**，途中遠眺【**岡仁波齊峰(6638m)**】，藏語意為「雪山之王」，梵語意為「濕婆的天堂」，為苯教的發源地，佛教、印度教、耆那教、苯教，皆奉之為神山，眾多信眾到此轉山，願洗去一身罪孽求來世福分，尤其是在釋迦摩尼誕生的馬年，轉一圈相當於其他年份轉 13 圈的功德，信徒更是絡繹不絕；岡仁波齊峰亦為眾多河流之源，雅魯藏布江即為其中之一。

【**札達土林**】又稱為古格盆地，由喜馬拉雅山造山運動的抬升與象泉河及其支流的割蝕，歷經長久的交互作用下形成，在朝陽或夕照時的太陽折射下，恍若披著金綢的尊者，昂立於大地之上。

【**皮央石窟遺址**】，在 1992 年被人們所發覺，是目前西藏發現最大的一群佛教石窟遺址，經專家初步考證，是當年古格王朝仁欽桑布時期興建的八大寺院之一，占據亞洲古文明一個非常重要的地位，位於著名而神祕的古格王朝遺址西北約 41.5 公里處，是一個由寺院建築、城堡遺址與石窟群所組成的遼闊佛教遺址。

續往【**札達霞義溝土林**】總長約 5 公里，左右分佈數十個小溝，據紮達土林 1.5 小時，高低錯落的土林千姿百態，從上到下有銀、白、褐、土等多種顏色，在長期的風化作用下，這裡的土林地貌呈現上寬下窄的「蘑菇」奇觀，而形如人、魚、龜、旱獭、青蛙、飛鳥等的土林地貌更是惟妙惟肖，在陽光的照射下立體璀璨，在歷史的洪流中不斷淬煉，千奇百怪的奇特景緻，令人目不暇接，是札達土林最精華的部分，更有人稱之為是阿里地區最後的秘境。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 60R/人	晚餐//中式合菜 80R/人
-----------	----------------	----------------

※**餐食分析**：西藏因物資缺乏，大部分仰賴外地，因此物價為平地的兩倍，消費較高；許多遊客會認為當地落後，物價應該很便宜，但其實恰好相反；相對在西藏打工的工資，亦為平地的 2 倍以上，可憐的是當地的窮苦農民。許多業者標示餐標為 30-40 人民幣/餐，至今面臨相當窘困的狀況，鵬程每年更新當地物價資訊，午餐安排 60-80 人民幣/人，晚餐安排 80-218 人民幣/人(依地區調整，且再次強調，此價格吃得還行，但並非頂級，切莫與沿海或大城市相比)，正確的餐費調整讓旅遊更加的愉快愜意。

第九天 札達－塔欽 (海拔 4700 米)



今日前往散落雅丹地貌間，如藝術雕塑般的神秘古城【**古格王國遺址**】，它是由吐蕃王朝的後代子孫，於戰爭時逃到阿里地區所創立，曾經是西藏地區經濟、宗教、文化的重要樞紐，曾廣達 72 萬平方公尺，傳奇般的鼎盛卻也如閃電般滅亡，沒有任何歷史珠機，留下的只有雕刻、造像及壁畫與藏經洞裡的神秘故事。

隨後返回札達縣境內參觀【托林寺】，意為「盤旋在空中的寺廟」，因有 11 世紀的阿底峽大師(藏傳佛教後弘期的代表性印度高僧)駐足與多年後為紀念阿底峽大師所舉辦的盛大法會—火龍大法會之興辦，持續存在，是現今唯一格魯派寺院，院內建築齊聚印度、西藏與尼泊爾的風格，雖已不復以往繁榮，但在藏區依然有著無可取代的地位。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 60R/人	晚餐//中式合菜 80R/人
-----------	----------------	----------------

第十天 塔欽—仁多 (海拔 3850 米)

從今天起將展開阿里大環線的序幕，一般的大北線從獅泉河出發一路走省道，環境以當地條件來說相對成熟，但原始生態、野生動植物則較難看到！本行程走的是別於一般團體路線，網路上戲稱的「一錯再錯穿越之旅」(藏語錯為湖泊之意)，沿途經過眾多高原湖泊，星星點點鑲嵌於大地之上，水天相應、澄澈純淨，若似天空之鏡，雖然為土路路況不佳，但此處人煙稀少，是野生動植物的天堂，沿途路程雖長，但景緻是無法言喻的一連串驚奇，不期而遇的野生動物、不知名的夢幻湖泊、欣賞當地生活的克勤克儉、體驗藏式簡樸的生活型態.....

【措納錯】也稱錯那、茶裡錯，湖面海拔4796米，位於阿里地區革吉縣東南部、亞熱鄉政府駐地以北7公里，「革吉」藏語意為美麗富饒的土地。湖的面積51.7平方公里，湖濱地勢平坦開闊，湖區年均氣溫0-2℃，年均降水量150-200毫米，湖水主要依靠地表徑流補給，為一鹹水湖泊。

【昂拉仁錯】位於西藏日喀則市仲巴縣西北端，岡底斯山北麓，湖面海拔4715米，面積512.7平方公里；湖形不規則，湖中多島嶼，湖水主要依靠昂翁藏布和拉布讓藏布兩河補給，年均降水量150-200毫米，年均氣溫0-2℃，湖水微鹹。

※特別備註：下午我們將抵達仁多鄉住宿，這裡的住宿條件與餐飲品質條件有限，當地多人間招待所一人一床無獨立衛生間，請先做好心理準備。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 60R/人	晚餐//中式合菜 80R/人
-----------	----------------	----------------

第十一天 仁多—措勤 (海拔 3658 米)

【仁青休布錯】位於西藏日喀則市仲巴縣北部，岡底斯山北麓，湖面海拔 4756 米，面積 187.1 平方公里，由岡底斯山北麓的雪水融匯而成，靠冰雪融水徑流補給。湖西南岸有祝地臧布三角洲平原，其餘湖岸為山地，隱藏於高原幽靜的深處，不同於平原湖泊，這裡沒有喧囂的密林、沒有奔騰的河流，卻寧靜入心，運氣好的話，還可以見到野驢。

【塔若錯】位於西藏日喀則市仲巴縣北部，岡底斯山北麓，湖面海拔 4566 米，面積 486.6 平方公里，為鹹水湖。湖水主要依靠冰雪融水徑流補給，有大大小小 19 條入湖河流，仲巴縣境內的畢多藏布為其主要補給河流，年均降水量 200 毫米左右，年均氣溫 0-2℃。北面與扎布耶茶卡相鄰。

【紮布耶茶卡】又稱「紮布耶錯」，茶卡藏語意為「鹽」、「錯」是湖的意思，位於西藏自治區西部仲巴縣，面積 235 平方公里，湖面海拔 4400 米，富含鋰資源，還有大量芒硝、天然鹼等礦物質，是世界三大鋰鹽湖之一。鹽湖分為兩邊，左右各一泊，顏色也不一樣，而且有一邊會隨著天氣變化產生漸變粉、深紅色的顏色，湖面倒映著五顏六色變化萬千，有人稱之為人跡罕至「荒原中的調色盤」！

今天晚上我們將在措勤縣城住宿。「措勤」的藏語意為大湖，因境內的扎日南木錯而得名。

早餐//外用	午餐//中式合菜 60R/人	晚餐//中式合菜 80R/人
--------	----------------	----------------

第十二天 措勤—尼瑪 (海拔 3658 米)

【扎日南木錯】又名「塔熱錯」，湖面海拔 4613 米，地屬羌塘高原，面積 1023 平方公里，是西藏第三大湖（第一大—色林錯、第二大—納木錯），所在縣城「措勤（藏語意為大湖）」因而得名。紮日南木錯湖水主要依賴降水和冰雪融水補給，有措勤藏布、達龍藏布等河流流入。湖體寬闊，湖周岸邊芳草萋萋是良好的牧場與沼澤地，盛產珍貴的紫絨山羊。一路前行，斷斷續續出現黑頸鶴、藏野驢、水鴨等動物，在西藏著名的藍天之下，蓋括蒼茫高山、寬廣草原、成群牛羊與那自在飄揚的經幡。

【文布南村】當惹雍措旁的美麗小村莊，為苯教著名發祥聖地之一，有著象雄都城遺址，是象雄王國繁衍生息的重要場所，至今的文布遺址仍是世界上的一個謎；亦為羌塘高原的腹心地帶，海拔 4700 米，緊鄰苯教最著名的達爾果神山、聖湖當惹雍錯，簇擁著寺廟鋪展的村鎮，湖光山色，青稞田畔，風景絕美。

【當惹雍措】又名唐古拉雍木錯，南北走向狀如鞋底，為苯教聖湖。湖面海拔 4528 米，深度達 230 米，是西藏已知最深的湖。魚類資源極為豐富，三面環山，唯南岸達爾果山東側有一缺口。達爾果山一列七峰，山體黝黑，頂覆白雪，和當惹雍錯一起被苯教徒奉為神的聖地；達果和當惹都是古象雄語，意為雪山和湖，象雄文明的中心就位於達果雪山和當惹雍錯附近。晚上將趕到**尼瑪**縣城住宿。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 60R/人	晚餐//中式合菜 80R/人
-----------	----------------	----------------

第十三天 尼瑪-班戈 (海拔 3658 米)

【色林錯】位於西藏自治區羌塘高原南部、申扎縣以北，湖面海拔 4530 米，是**西藏第一大湖泊**及中國第二大鹹水湖。附近有厚厚的冰川，原為第二大，但在全球氣候變暖的條件下，冰川融化，面積自然增大，躍身為西藏第一大湖泊，流域內有眾多的河流和湖泊互相連接，組成一個封閉的內陸湖泊群，主要湖泊除色林錯外，還有格仁錯、吳如錯、仁錯貢瑪等 23 個衛星小湖。主要入湖河流有扎加藏布（源於唐古拉山，西藏最長的內流河）、紮根藏布、波曲藏布等；每到夏季，湖中小島上就棲息著各種各樣的候鳥，在高原高寒草原生態系統中是珍稀瀕危生物物種最多的地區，是世界上最大的黑頸鶴自然保護區，另有國家一級保護動物黑頸鶴、雪豹、藏羚、盤羊、藏野驢、藏雪雞等，色林錯裸鯉是藏北色林錯湖泊中惟一的一種魚類。晚上入住於班戈。**班戈**，舊稱朗如宗，因境內有班戈故名；位於納木錯、色林錯兩湖的路徑之間，「班戈」藏語意為「吉祥保護神」。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 60R/人	晚餐//中式合菜 80R/人
-----------	----------------	----------------

第十四天 班戈-當雄-拉薩 (海拔 3658 米)

【班戈錯】，位於西藏那曲班戈縣境內的湖泊，又名「班戈湖、傍格湖」，氣候寒冷乾燥，年均溫-2~-1℃，年均降水量 308.33 毫米，湖水主要靠東部入湖的卡挖臧布補給。以盛產硼砂而聞名又稱「硼砂湖」，為世界上最早發現和利用硼砂的區域，50 年代曾建西藏第一化工廠，大規模地開採硼礦，60 年代，因天災借款，曾從西藏班戈湖拉出的硼砂轉運到蘇聯還貸款，可見其產量之豐。



今日前往**西藏三大聖湖**之一的**納木錯**，沿途欣賞羌唐草原風光，高山草甸上散布著犛牛，若似天空中繁星點點，自然生態好不驚奇。翻越**那根拉啞口 5190m**後，**轉搭區間車**至納木錯札西島來回。**納木錯 (4718m)**世界上海拔最高的鹹水湖，她是藏族人心目中的聖湖，到過此的遊人，無不對湖畔風光留下刻骨銘心的印象，秀麗、寧靜、浩瀚，是生活在都市的我們意想不到的，就像一顆晶瑩的寶石鑲嵌在無垠的羌塘草原上，瑰麗的湖光山色，令眾多的遊人及朝聖者陶醉。傍晚返回久違的**拉薩**。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 80R/人	晚餐//惜別宴 250R/人
-----------	----------------	----------------

第十五天 拉薩 ➔ 成都

上午自後活動。午餐後，搭機前往成都，準備接續隔日航班，返回台灣。

早餐//酒店內享用	午餐//中式合菜 80R/人	晚餐// 中式合菜 120R/人
-----------	----------------	------------------

※團費分析：西藏團費是中國旅遊消費最高的地區（幾乎可與歐美地區相同）；消費者在選擇產品時，應從航空公司、行程天數，有無涵蓋機票機場稅金燃油稅、兩地服務費、交通工具（巴士或吉普車）、參觀景點、住宿（就算同樣是五星飯店，差異性依然非常大，國際 vs 當地五星、飯店的新樓 vs 舊樓）、用餐標準，有無購物及自費活動來作分析比較，而鵬程的行程均做了很多註解（而不是行程籠統，交代不清），絕對是你可信賴的旅行社。

第十六天 成都 ➔ 桃園(或松山)

飯店內享用早餐後，前往機場，搭機飛返台灣；結束這趟愉快、難忘的西藏之旅！

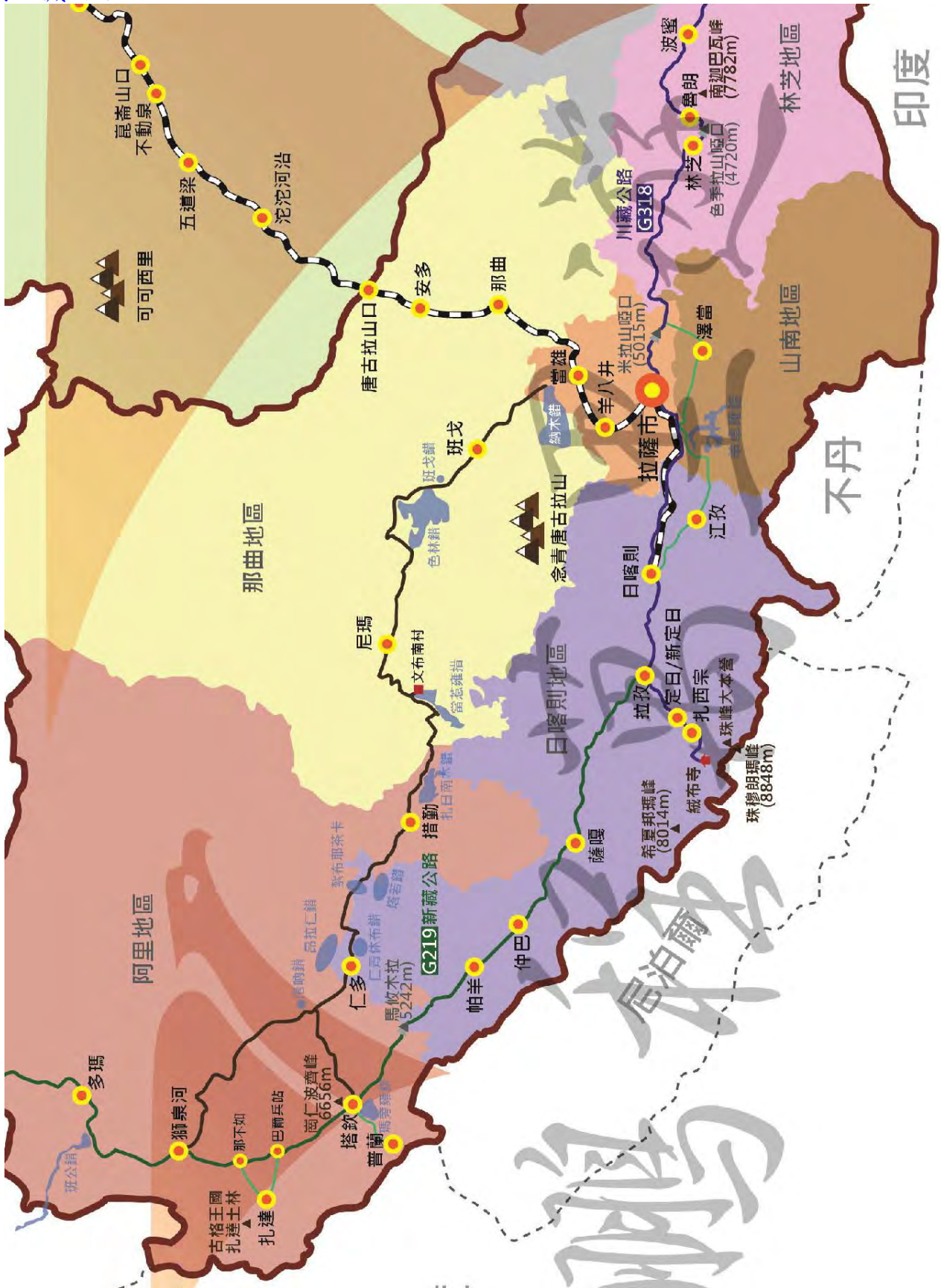
※今日行程依中轉點與航班時間彈性調整！

早餐//酒店內享用

午餐//飛機上

晚餐// X

※行程總結：旅遊是一種夢想的實現，而現代人因時間的忙碌、金錢的考量與旅行社的參差不齊；在看了五花八門的行程表，期待著即將到來的夢想旅程，先付費後享受；往往因無實際經驗與功課作的不足，錯失了優質旅遊的機會；有鑑於此，鵬程在每天行程下面，作了一些分析與建議，希望消費者能在選擇時有所幫助，也希望大家能有一次美好的西藏之旅。



詳情請洽：**鵬程旅行社股份有限公司** 代表號：(02)2100-1855 傳真：(02)2100-1355
台北市中山區南京東路2段60號7樓 交觀甲字6775號 品保北1507