



夢幻假期®

www.1stexpress.com

西藏-青藏鐵路-青海天路之旅【團號：LJRQ (週三抵達)】

線路：拉薩入境-羊卓雍湖-江孜-日喀則-拉薩-西寧-青海湖-西寧出境 8晚9天

行程亮點：

高原天路-青藏鐵路

青藏鐵路，是中國新世紀四大工程之一。該路東起青海西寧，西至拉薩，全長 1956 公里。青藏鐵路是世界海拔最高、線路最長的高原鐵路。由於面臨脆弱的生態、高寒缺氧、多年凍土和狂風擾亂工作等幾個世界性難題，在建設過程中創造出了許許多多國內外“第一”。坐上青藏鐵路，沿途可欣賞昆侖山、可哥西裏、措那湖、納木錯、羊八井等美景。

舉世聞名的地標

雪域聖殿·布達拉宮：世界屋脊明珠，世界上海拔最高的宮殿，珍存著世上獨一無二的雪域文化遺產

藏式宗教建築典範·大昭寺：“先有大昭寺後有拉薩城”，西藏第一座寺廟，殿宇雄偉，莊嚴絢麗。

卑禾羌海·青海湖二郎劍風景區：觀賞最美的青海湖，既能欣賞湖泊的小巧玲瓏，還能看到她不一樣的大氣。

不可錯過的精彩

後藏聖地·紮什倫布寺：喜馬拉雅山麓的片石鋪就的路面，千佛鑿像裝飾的圍牆，構築起歷代班禪駐錫之地！

轉經聖路·八廓街：拉薩最古老的一條街道，藏人心中的聖路，時至今日仍然保留了拉薩古城的原有風貌！

西藏聖湖·羊卓雍措：藏語意為“碧玉湖”、“天鵝池”，西藏三大聖湖之一，湖水靈動婉約，動人心魄！

發現未知的驚喜

唯一的財神廟·紮基寺：西藏唯一的財神廟，寺廟雖小，但香火十分旺盛！

山神住地·卡若拉冰川：西藏三大大陸型冰川之一，是在藏旅遊期間唯一能近距離欣賞的冰川。

佛學討論·沙拉寺辯經：爭論聲、拍手聲混雜著劈啪作響的念珠聲，沙拉寺的辯經嘈雜中透著真實的存在。

十萬佛塔·白居寺：藏語簡稱“班廓德慶”，意為“吉祥輪大樂寺”，集薩嘎、格魯、噶當三派於一寺

當地風味美食：

高原菌湯、藏式風味餐

全程豪華酒店配套：

- 拉薩：准 5☆噶吉林酒店/拉薩空港花園酒店/同級
- 江孜：3☆江孜飯店/同級
- 日喀則：4☆日喀則飯店/同級
- 西寧：4☆伊爾頓國際飯店/准 5☆神旺大酒店/同級

團號：LJRQ 開團日期：中國時間週三

D01, 週三 拉薩入境

抵達拉薩貢嘎國際機場 (LXA) 後，導遊會為遠道而來的您敬獻潔白的【哈達】。而後乘車前往拉薩市區，感受高原的潔淨空氣。接著入住酒店，作適應性休息。(免費接機時間段：8：30am-10：30am，2：00pm-4：00pm；相鄰 2 小時以內抵達的航班，一起接機；其他時間乘坐飛機抵達的客人可自行前往酒店入住；乘坐火車前往拉薩的客人須持入藏函影本進站，抵達後必須由導遊持入藏函原件接站，否則無法入藏，接站或非免費接機時間段接機需另付 2-3 人：\$100/車次)

不含餐

D02, 週四 拉薩

早餐後，前往拉薩的地標—【布達拉宮】，海拔 3750 多米，依紅山而建，規模宏大巍峨壯觀，被譽為世界屋脊的明珠。隨著西藏歷史的變遷，布達拉宮成為歷代達賴喇嘛的主席迪和政教權力中心，以其極高的歷史價值和曠世寶藏聞名於世。接下來參觀【大昭寺】，又名“祖拉康”，藏語是經堂。距今已有 1350 年的歷史，是拉薩最古老的寺廟，至今仍然是整個藏區地位崇高的中心寺。寺內供奉有釋迦牟尼 12 歲時的等身鍍金像，及松贊干布和文成公主、赤尊公主的塑像。隨後來到【八廓街】，又名八角街，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了拉薩古城的傳統面貌和居住方式。街道由手工打磨的石塊鋪成，旁邊保留有老式藏房建築。街道兩側店鋪林立，在這裏您可以購買到唐卡繪畫、手絹藏毯等蘊涵民族特色的商品。之後參觀藏醫藥博覽中心，瞭解藏藥的神奇功效。

早/午/晚餐

D03, 週五 拉薩-羊卓雍湖-卡若拉冰川-江孜

BUS

早/午/晚餐

早餐後，乘車翻越海拔 4990 米的【岡巴拉雪山】，遊覽西藏三大聖湖之一的【羊卓雍湖】，中國最美的十大湖泊之一，此湖也被認為是神女遺落在人間的松石耳串。站在海拔 4950 米的崗巴拉山頂向南眺望，羊卓雍錯像一塊鑲嵌在群峰之中的藍寶石，碧藍的湖水平滑如鏡，明藍映天；湖光山色間，偶爾掠過湖面的水鳥和遠山相映成趣。接著前往【卡若拉冰川】，傳說是藏傳佛教四大神山—西方山神諾吉康娃桑布居住之地，是在藏旅遊期間唯一能近距離欣賞的冰川，冰川上半部在陽光的照耀下，猶如一副巨型唐卡掛在山壁上，熠熠生輝。先後有電影《紅河谷》、《江孜之戰》、《雲水謠》在此拍攝外景。隨後，乘車前往江孜。

D04, 週六 江孜-日喀則

BUS

早/午/晚餐

早餐後，前往參觀【白居寺】，十五世紀初始建，是藏傳佛教的薩迦派、噶當派、格魯派 3 大教派共存的一座寺廟。寺塔內保存相當完好、難以數計的精美壁畫和造像，具有很高的欣賞研究價值。白居寺旁的【白居塔】有“十萬佛塔”之稱，塔有九層，高達 32 米多，有 108 個門、77 間佛殿、神龕和經堂，是一座塔寺結合的典型的藏傳佛教寺院建築，塔中有寺、寺中有塔，它的建築充分代表了 13 世紀末至 15 世紀中葉後藏地區寺院建築的典型樣式。而後乘車前往日喀則，參觀藏傳佛教格魯派四大寺之一、日喀則地區最大的寺廟—【紮什倫布寺】，可與達賴的布達拉宮相媲美。紮什倫布寺強巴大佛是世上最大的銅佛像，很受信徒的重視。

D05, 周日 日喀則-拉薩

BUS

早/午/晚餐

早餐後，乘車返回拉薩。途中可自願選擇參加【藏民家訪】(推薦自費：RMB100/人)，走進藏族人家，品嚐藏族食品，體驗藏族民俗，欣賞



藏族服飾及歌舞表演。抵達後參觀地礦博物館，在此可購買到天珠、唐卡等工藝品。晚餐後，可根據個人喜好選擇欣賞西藏首部大型實景劇—《文成公主》(推薦自費：RMB380/人)，斥資 7.5 億打造的全球首部投資最大、場面最壯觀、星空最美的藏文化經典大型實景劇。盛大恢宏的藏式群舞、原生傳統歌曲，精彩紛呈，堪稱一部藏文化的“活字典”。

D06, 週一 拉薩

早/午/晚餐

早餐後，前往參觀全西藏唯一的一座財神廟—【紮基寺】，寺廟雖小，但香火卻十分旺盛。接著前往西藏第一座具有現代化功能的博物館—【西藏博物館】。午餐後，前往“拉薩三大寺”之一的【沙拉寺】，全稱為“沙拉大乘寺”，該寺特色是每天下午舉行的僧人辯經活動。辯經，是一種佛學知識的討論，雙方唇槍舌戰，言詞激烈，辯論者往往借助於各種手勢來增強辯論的力度，他們或擊掌催促對方儘快回答問題，或拉動佛珠表示借助佛的力量來戰勝對方。大殿和各笏倉經堂四壁保存著大量彩色壁畫原作，最著名是“馬頭明王”像。之後參觀藏茶店，瞭解藏茶的文化。藏茶是少數民族中近三百萬藏族同胞的主要生活飲品，又稱為藏族同胞的民生之茶。

D07, 週二 拉薩-西寧

TRAIN

早餐

早餐後，乘坐軟臥火車前往西寧，繼續美好的旅行。沿途風光醉人，途徑著名的【羊八井】、天湖【納木錯】、長江源頭第一橋【沱沱江大橋】、最大最神秘的無人區【可可西裏】、翻越“亞洲脊樑”海拔 4717 米的【昆侖山口】、中國最大的鹽化工業生產基地察爾汗鹽湖【萬丈鹽橋】、“南昆侖北祁連”“聚寶盆”【柴達木盆地】、中國第一個核武器研製基地【海北金銀灘原子城】、中國最大最美的湖泊【青海湖】(今日午餐和晚餐請在火車上自理)。

D08, 週三 西寧

午/晚餐

早上抵達西寧西站(早餐請在火車上自理)，接站後享用午餐。之後乘車經被譽為“海藏咽喉”、“茶馬商都”的青海湟源【丹噶爾古城】。丹噶爾，即藏語“東科爾”的蒙語音譯，意為“白海螺”，素有“海藏咽喉”、“茶馬商都”、“小北京”之美稱。遠觀以青海農業區與牧業區的自然分界線【日月山】；“天下河流皆向東，唯有此溪向西流”的倒淌河。隨後參觀中國最大的內陸鹹水湖，也是最美的湖泊之一的【青海湖二郎劍風景區】；沿湖畔公路，也是環青海湖國際自行車拉力賽的賽道，欣賞青海的湖光山色。返回途中參觀青海玉昆侖，欣賞青海玉昆侖玉文化。

D09, 週四 西寧出境

早餐

早餐後送機，帶著美好的回憶返回家鄉。

※以上行程順序之安排依當地情況調整，敬祝旅途愉快※

【溫馨提示】:

- 1、高原反應。部分人初到高原，都有或輕或重的高原反應，高原反應的症狀一般表現為：頭痛、氣短、胸悶、厭食、微燒、頭昏、乏力等。這些症狀第一、二天明顯，以後就會逐漸減輕或消失。克服高原反應的關鍵是克服自我內心的恐懼。為防止高原反應請隨身攜帶一些抗高原反應藥：諾迪康膠囊、紅景天及其製劑、西洋參(對緩解極度疲勞很有用)、速效救心丸等。抵達第一天不要做任何劇烈運動；當晚不要洗澡，以防感冒；不要飲酒，多飲水及吃水果；勿暴食多休息。請聽從我社工作人員及導遊的安排，儘量不要外出活動，保持平常心態和充分的休息。心、肺、腦、肝、腎有明顯病變，以及嚴重貧血或高血壓的病人，切勿盲目進入高原，另外請不要帶嚴重的感冒進藏。
- 2、穿衣指數。西藏地處低緯度去，加上日照充足，冬日暖陽遍及每年的 11 月至來年的 2 月，但早晚溫差大，請準備足夠的禦寒衣服，以防受涼感冒。
- 3、防紫外線。要帶上太陽鏡、太陽帽、防曬霜、護唇膏、潤唇膏等。
- 4、拉薩往年各月份氣溫表(來源：中國氣象局國家氣象資訊中心)，僅供參考：

詳細出國日期表(以下為中國日期):

月份	1月	2月	3月	4月	5月	6月
平均高溫°C (°F)	7.2 (45)	9.3 (48.7)	12.7(54.9)	15.9(60.6)	19.9(67.8)	23.2(73.8)
平均低溫°C (°F)	-9.0 (15.8)	-5.8 (21.6)	-2.1(28.2)	1.5(34.7)	5.6(42.1)	9.8(49.6)
月份	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均高溫°C (°F)	22.6(72.7)	21.4(70.5)	19.9 (67.8)	17.0 (62.6)	12.1 (53.8)	8.0 (46.4)
平均低溫°C (°F)	10.4(50.7)	9.7(49.5)	7.7 (45.9)	2.0 (35.6)	-4.2 (24.4)	-8.2 (17.2)

月份	週三抵達	月份	週三抵達
2015.03	不出團	2015.09.	09, 23, 30
2015.04.	08, 15, 22	2015.10.	07, 14, 28
2015.05.	06, 13, 27	2015.11.	11
2015.06.	03, 10, 24	2015.12.	30
2015.07.	01	2015.01.	不出團
2015.08.	26	2015.02.	不出團

【LJRQ】西藏-青藏鐵路-青海天路之旅價目表

貨幣單位：門票費和服務費為美元，其餘為加元

報名費	8晚9天 (含拉薩-西寧軟臥火車票)	12-17周歲 (占床)	2-11周歲 (不占床)	2-11周歲 (占床)	2周歲以下 (不占床)
2015/4,5,6及10月	CAD799	CAD599	CAD479	CAD699	成人價格 x 10%
2015/7,8月	CAD999	CAD849	CAD579	CAD979	成人價格 x 10%
2015/9月	CAD899	CAD699	CAD499	CAD819	成人價格 x 10%
2015/11,12月	CAD599	CAD478	CAD399	CAD579	成人價格 x 10%
單間差	CAD400(不含火車上單間費用)				
門票費		USD180			
服務費		USD90			

- 備註：
- 1) 團費=報名費(預付加元)+門票費(現付美元)+服務費(現付美元)(如遇航班延誤、天氣原因或其他客人自身原因而導致行程縮短，仍需足額支付)。門票費不含推薦自費的費用。2歲以上門票費和服務費與成人同價，2歲以下免費。服務費含導遊、司機小費，不含行李員服務生服務費。
 - 2) 若選擇在加拿大預付門票費和服務費，兌換率為 1USD=1.1CAD(我社保留因匯率波動，接待價格波動而調整價格的權利，並不需提前通知，以報名時價格為準)。
 - 3) 入藏須知：進入拉薩的航班必須持有《入藏函》才能辦理登機手續，請務必通知遊客及時領取《入藏函》。
 - 4) 簽證要求：辦理入藏函要求客人必須是中國旅遊簽證“L”。
 - 5) 領取入藏函的方式：
 - a. 專人派送：\$60/次，僅限送至北京、上海、廣州、成都的機場或市區，請務必提前告知準確地點及聯繫人。
 - b. 郵寄送達：\$10/次，僅限中國省會城市的市區，請務必提前告知郵寄地址(如郵寄至市區酒店還需提供入住及離開酒店的日期、預訂方式“例如名字或團號等”)、郵編、收件人及聯繫方式等。
 - 6) 報名費已包含入藏函費用(僅限從北京、上海、廣州或成都乘坐飛機或火車進藏)。辦理入藏函所需資訊：護照掃描件、簽證掃描件、國籍、職業、性別、出生日期、準確的入境及入藏航班資訊，如上資訊請務必提前至少 30 天提交，如因資訊錯誤或延遲提交而造成入藏函無法辦理，我社概不承擔任何責任，因此導致的一系列損失由客人承擔。
 - 7) 以上是針對加拿大華人成人(非學生團)的價格，加拿大非華人成人需補\$150/人(不提供英文服務)。
 - 8) 全程跟團；若客人在行程中不跟團，則需補\$100/人/天脫團費用，其他費用不退。
 - 9) 參加此團前如已參加我社其他線路，無需補差價；如已參加其他旅行社特價團，需補差價\$300/人。
 - 10) 此團專為海外華人設計，安排優秀中文導遊。
 - 11) 如因天氣或景區關閉等不可抗拒因素造成無法遊覽我社有權根據行程更換景點。
 - 12) 導遊在接團過程中可根據實際情況合理地調整行程內容的先後。

- 旅遊須知：
1. 行李 -- 每人只限大行李(寄倉)及手提行李各一件。
 2. 酒店房間 -- 本團所用酒店均有私人浴室，並以雙人房為準。
 3. 時間 -- 各團友應準時抵達出發地點，如因遲到不能成行，所付費用恕不退還。
 4. 旅行保險 -- 欲免因途中發生疾病，意外或行李損失，本公司建議各團友購買旅遊保險，以確保個人利益。
 5. 護照 -- 請攜帶六個月以上之有效證件。
 6. 取消條件 -- 所有客人報名，一經決定不能取消及更改，團費 100%不能退還。

責任問題：
1. 本公司當盡可能使舉辦之旅行團一切行程節目依照本章程內所列之行程表辦理。若遇特殊情況，如天氣惡劣、颶風影響、罷工、證件遺失及當地酒店突告客滿等，而導致旅行團之全部或部份項目有所延遲或更改，而非本公司能力範圍所能控制時，本公司概不負責。在上述情形下，本公司將盡力提供與行程表所列類似或同級之酒店及其他有關服務。如因行程改變而導致費用增加，則參加者須繳交由本公司議定每位參加者應繳付之額外費用。
2. 本公司舉辦之旅行團，其採用之交通運輸公司，倘其運作上有危及旅客安全，導致行李或其他財物損失時，當根據各不同機構所訂立之條例作為全部解決之根據，概與本公司無涉，本公司保留更改行程之權利以便成行。