



Since 1981

# 西藏、青藏鐵路 青海天路之旅11天 TIBET TOUR 11 DAYS



## 行程特色 / HIGHLIGHTS :

- 暢遊雪域聖殿，布達拉宮，大昭寺，拉薩城，聖禾羌海，青海湖二郎劍風景區，扎什倫布寺聖路，八廓街，西藏聖湖，扎基寺，卡若拉冰川，色拉寺，白居寺，青藏鐵路等。
- 包含國際國內機票，住宿四星級酒店，每天三餐，遊覽景點，門票及中英文導遊。
- Visiting Zaji Temple, Tibetan Museum, Okada Barak Snow Mountain, Yamzho Yumco Lake, Jiangzi, Baiju Temple, Tashilhunpo monastery, Geological mining museum, Potala palace, Xining, Riyue Mountain.
- Includes Int'l and domestic tickets, 4 stars hotel, admission, 3 meals daily, admission fees and Chinese/English speaking guide.

## 1-2 美國 - 拉薩 USA - LHASA

乘坐豪華國際航班飛往北京。  
Take flight to Lhasa.

## 3 拉薩入境 (晚餐) ARRIVE IN LHASA (D)

抵達拉薩貢嘎國際機場後，導遊會為遠道而來的您敬獻潔白的哈達歡迎您的到來。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。

酒店: **Jardin Secret Hotel 4\* or similar**

When arrive in Lhasa, transfer to the hotel for rest.

## 4 拉薩 (早/午/晚餐) LHASA (B/L/D)

早餐後前往參觀全西藏唯一的財神廟一扎基寺。接著前往西藏第一座具有現代化功能的西藏博物館。午餐後前往“拉薩三大寺”之一的色拉寺，全稱為色拉大乘寺，該寺特色是每天下午舉行的僧人辯經活動。大殿和各札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。之後進入土特產商場，自由選購當地特色美食如犏牛肉乾等。晚餐後，欣賞西藏歌舞音畫史詩喜馬拉雅，藝術的概括了西藏的自然變遷、宗教信仰、歷史文化、民間節日及現代生活。(注：冬季喜馬拉雅歌舞劇將停演，期間行程改為江孜宗山城堡，城堡以其特有的造型和特有的光彩照耀著美麗的江孜盆地)。

Visit the Zaji Temple and the Tibetan Museum, afterwards, tour the Sera Monastery, which is dedicated to the Gelugpa or Yellow Hat Sect, a branch of Tibetan Buddhism, founded by Tsong Khapa in 1419 during the Ming Dynasty (1368-1644). Then transfer to the Local products shopping mall, and at night enjoy the Tibetan Song-Dance & Audio- Visual Epic Himalaya, which is a largescale Tibetan song and dance epic. (In winter the show will be closed, will visit the Castle of Zhongshan instead).

## 5 拉薩 - 羊卓雍湖 - 卡若拉冰川 江孜BUS (早/午/晚餐) LHASA - JIANGZI (B/L/D)

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，中國最大的十大湖泊之一，此湖也被認為是神女遺落在人間的松耳車。站在海拔4950米的岡巴拉山頂向南眺望，羊卓雍湖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山神一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。

酒店: **Jiangzi Hotel or similar**

Drive by the Okada Barak Snow Mountain, and then visit the Yamzho Yumco Lake, which is one of the three largest sacred lakes in Tibet. It is over 72 km (45 mi) long and surrounded by many snow-capped mountains and is fed by numerous small streams. Then transfer to the KaRuoLa Glacier, about 71 km from Gyantse County. Afterwards, transfer to Jiangzi.

## 6 白居寺 - 日喀則 - 扎什倫布寺 JIANGZI - SHIGATSE (早/午/晚餐) (B/L/D)

早餐後，參觀白居寺，十五世紀初始建，是藏傳佛教的薩迦派、噶當派、格魯派三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一扎什倫布寺。

酒店: **Tashi Choten Hotel or similar**

In the morning, tour the Baiju Temple, a typical Tibetan Buddhism temple that combines the pagoda and temple, "with pagoda in the temple, and temple in the pagoda". And visit the Baiju Pagoda. Then transfer to Shigatse, and visit the Tashilhunpo monastery, also called the Heap of Glory, it is located at the foot of Drolmari (Tara's Mountain) founded by the First Dalai Lama in 1447.

## 7 日喀則 - 拉薩BUS (早/午/晚餐) SHIGATSE - LHASA (B/L/D)

早餐後，乘車前往拉薩。抵達後參觀地礦博物館，在此可購買到天珠、唐卡等工藝品。之後自由活動，感受拉薩日光之城的魅力。

酒店: **Jardin Secret Hotel 4\* or similar**

After hotel breakfast, visit the Geological mining museum, and then enjoy free time.

## 8 拉薩 (早/午/晚餐) LHASA (B/L/D)

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地和政教權力中心，以其極高的歷史價值和曠世寶藏聞名於世，分為紅宮和白宮，紅宮為歷代達賴的靈塔殿和各類佛堂；白宮是達賴喇嘛的冬宮，是舊時西藏地方政府的辦事機構。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，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，保留有老式藏房建築，兩側店鋪林立，在這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，了解藏藥的神奇功效。

Visit the Potala palace, situated on the Red Hill of central Lhasa, Potala Palace is the highest ancient palace in the world, reaching 3,767.19m at the topmost point. Then tour the Jokhang temple, the ultimate pilgrimage destination for Tibetan Pilgrims. And then proceed to the Barkhor Street. Later, stop by the Tibetan Medicine Store.

## 9 拉薩 - 西寧 TRAIN (早/午/晚餐) LHASA - XINING (B) BY TRAIN SOFT - SLEEPER (B/L/D)

早餐後，乘坐火車(軟臥)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里、翻越亞洲脊梁海拔4717米的崑崙山口，中國最大的鹽化工業生產基地察爾汗鹽湖萬丈鹽橋、南崑崙北祁連，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、中國最大最美的青海湖(今日午餐和晚餐請在火車上自理)。

酒店: **Night on train**

Take train to Xining, the scenery along the road is fascinating, you could enjoy it relaxingly. Lunch and dinner will be at your own arrangement.

## 10 抵達西寧 (早餐) XINING (B)

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、茶馬商都的青海淶源-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-青海湖二郎劍風景區，欣賞青海的湖光山色。返回途中參觀青海玉崑崙，欣賞青海崑崙玉文化。

酒店: **Xingdingan hotel 4\* or similar**

When arrive in Xining, transfer to have lunch (breakfast will at your own arrangement). Then drive by the The Dange'er Old city, and view the Riyue Mountain (Sun-and-Moon Mountain) from afar. Then tour the Erlang Sword Scenic Area, and lastly stop by the Jade Store.

## 11 西寧- 美國 (早餐) XINING DEPARTURE (B)

早餐後送機，帶著美好的回憶返回家鄉。  
After hotel breakfast, transfer to the airport for home bound flight.

### 團費不包括 / 注意事項 :

- ※ 燃料費和機場稅。
- ※ 提前出發或延期返回補艙位差價。
- ※ 其他城市出發或停留其他國家，請來電查詢。
- ※ 小孩(12歲以下)不佔床位，大人價的80%。
- ※ 司機與導遊小費建議每人每天\$10。

### Remarks and Excludes:

- ※ Tax and fuel surcharge.
- ※ Early departure or late return, add class difference.
- ※ Other gateways or stopover other countries, please call for details.
- ※ Child under 12 who shares room with two adults, will be charged 80% of adult price
- ※ Driver & tour guide's tips at \$10 per day per person.



美國亞洲旅行社  
America Asia Travel Center  
www.americaasia.com



- 蒙市 626-571-2988
- 阿凱迪亞 626-821-1986
- 西科文那 626-338-1100
- 羅蘭崗 626-810-4388
- 喜瑞都 562-402-2558
- SOT# 1018680-10
- 鑽石吧 909-612-5777
- 爾灣 949-559-8088