



# 豐西藏【拉日+青藏雙鐵路】一次覽盡二大神湖、冰川風光！ 尊爵版~升等一晚超五星洲際天堂酒店+西藏拉薩聖城八日遊

精心安排雙鐵路-讓您飽覽雅江風光、天上宮闕~布達拉宮、佛教中心  
~大昭寺+地上銀河聖湖羊卓雍措、卡洛拉世紀冰川+青藏鐵路八日遊



獲頒金旅獎作品 (讓您青藏鐵路全程 1956 公里、絕不讓您在火車上  
遺漏一半以上景點風光，白天真正欣賞到精彩可可西里藏羚羊保護  
區) 延伸青藏鐵路一路西行~為您精心安排 2014 年最新建成的拉日  
鐵路，全程 253 公里，沿途將可帶您深入觀賞到，雅魯藏布江最核  
心景觀帶，沿途風光綺麗！並為您節省縮短前後藏往返行車時間！

★ 以下文字、圖片均為我司《西藏印象》書中版權，未經本公司授權同意，切勿抄襲轉載，翻拷必究 ★

## 【“168TIBET 西藏攻略旅遊網”獨家服務】

- 1、提供 168TIBET 西藏旅遊須知-行前說明會資料一份；
- 2、拉薩住宿酒店或同級，出發前予以確認住宿飯店名稱；
- 3、特別安排優秀援藏導遊為您精闢講解西藏神秘藏傳佛教歷史；
- 4、每輛旅遊車備用氧氣設備，讓您無後顧之憂玩得安心更放心；
- 5、辦理入藏批件請旅客備妥台胞證須有簽註章效期內傳真或掃描至我社；
- 6、提供貴賓獨家中藥配方（需自行購買），進藏前服用有效提前預防減輕高原反應；
- 7、@168 為您提供最好的旅遊品質【無購物】，絕不安排藏藥、蠶絲被、紅景天、貔貅購物站。堅持尊嚴旅遊，享受旅行！
- 8、本行程為自由行參考建議路線，旅客可依個別需求彈性調整，並由本公司協助提供相關代訂及資訊服務。



# 榮獲金旅獎獨家行程—世紀天路【拉日+青藏】雙鐵路美景天成 《2026》尊爵等+升等一晚超五星聖地洲際天堂大酒店-超奢華!



- 慢心西藏，讓您在有限的假期中 - 讓您慢遊前後藏最精華景點
- 168 另有隱藏版行程、餐食、住宿安排、為免抄襲，不便先公佈
- 尊爵體驗《拉薩升等一晚超五星酒店》【聖地天堂洲際大酒店】
- 168 精心安排讓您飽覽雅江核心景區風光【青藏與拉日雙鐵路】
- 跟隨藏族用身軀丈量大地，虔心朝拜前往的佛教中心【大昭寺】
- 走進藏人朝思夜盼、前世今生、最崇敬夢想朝拜的【布達拉宮】
- 親訪靈童轉世神湖之一，流淌在人間的地上銀河聖湖【羊卓雍措】
- 千萬年時光所形成的陸型冰川，即將消逝-世紀景觀【卡洛拉冰川】
- 參觀後藏重鎮，政教精神領袖～班喇嘛的駐錫地【扎什倫布寺】
- 走進當年藏族們，奮勇對抗英軍的江孜~紅河谷【抗英宗山古堡】

## 安排精緻行程

**精彩看點：**西藏印為您獨家專業精心安排，讓您在搭乘青藏鐵路時~白天 13 小時真正欣賞到精彩可可西里藏羚羊保護區 )，讓您全程 1966 公里，精華風光盡收眼底』夜宿青藏列車。青藏鐵路沿線分佈著青海湖、可可西里自然保護區、納木錯湖、布達拉宮等 9 處世界級的旅遊資源，包括藏傳佛教聖地拉薩古城、八廓街等 23 處國家級旅遊資源，以及 6 處國家級自然保護區和風景名勝，193 處普通級旅遊資源。在距離德令哈 50 公里的懷頭他拉草原上，坐落著兩個美麗恬靜的湖泊——可魯克湖和托素湖，蒙古語的意思分別是“多草的芨芨灘”和“酥油湖”。可魯克湖和托素湖由一條小河相連，當地人把它們稱為“情人湖”。可魯克湖是一個水美草肥的淡水湖，而托素湖卻屬於高原鹹水湖，岸邊別說耐鹹的胡楊，就連一棵草都沒有，一片幹荒的沙漠。這對讓人百思莫解的“情人湖”億萬年來就這樣相依相伴，恩愛情長。穿過格爾木，列車進入青藏鐵路沿線最大山脈崑崙山。再往前就是位於崑崙山和唐古喇山間的可哥西里無人區 與藏羚羊保護區。穿過可可西里抵達長江源景觀帶，這裡是長江和瀾滄江的發源地。



里自然保護區、納木錯湖、布達拉宮等 9 處世界級的旅遊資源，包括藏傳佛教聖地拉薩古城、八廓街等 23 處國家級旅遊資源，以及 6 處國家級自然保護區和風景名勝，193 處普通級旅遊資源。在距離德令哈 50 公里的懷頭他拉草原上，坐落著兩個美麗恬靜的湖泊——可魯克湖和托素湖，蒙古語的意思分別是“多草的芨芨灘”和“酥油湖”。可魯克湖和托素湖由一條小河相連，當地人把它們稱為“情人湖”。可魯克湖是一個水美草肥的淡水湖，而托素湖卻屬於高原鹹水湖，岸邊別說耐鹹的胡楊，就連一棵草都沒有，一片幹荒的沙漠。這對讓人百思莫解的“情人湖”億萬年來就這樣相依相伴，恩愛情長。穿過格爾木，列車進入青藏鐵路沿線最大山脈崑崙山。再往前就是位於崑崙山

和唐古喇山間的可哥西里無人區 與藏羚羊保護區。穿過可可西里抵達長江源景觀帶，這裡是長江和瀾滄江的發源地。

## 精心安排-豐富行程

**第一天 桃園 或 高雄 → 成都 或 (港轉)參考航班** BR765 14:30-18:05 或 CX495 13:20-15:20 + CX6128 17:30-20:15 集合於中正國際機場，搭乘豪華客機經香港轉機前往-【成都市】後搭乘專車前往住宿飯店休息，首度異國之夜。明天要早起，今晚要好好休息喔，養足精神、睡個好覺，才有充足體力登上高原，迎向我們神心嚮往的神祕國度西藏。

**👉【西藏印象提示】：**由於搭乘早班機，早上酒店會安排餐盒多半為蘋果蛋糕牛奶等。方便車上享用建議餐盒容易冷胃，所以早上請在酒店沖泡麥片飲用暖胃，且進藏用餐請保持 5~6 分飽以免造成臟器的負擔容易高反。

**第二天 成都 → 拉薩 參考 MU233 07:40-10:40【飛抵拉薩青藏高原—今日高原初體驗~學習心慢則快-適應調壓】**

早餐後搭乘高原飛機飛往雪域西藏，沿途機窗外綿綿雪山、高峰深壑，真的有置身世界屋脊的感覺；西藏是個充滿誘惑、人的一生不能不去的地方，以其壯麗的雪域風光、危聳的皚皚雪峰、恢弘的自然造化、遼闊的高原牧場、神

秘的宗教廟宇、獨特的民族風情，強烈的吸引著世界各地的遊人；貢嘎機場位於雅魯藏布江南岸，海拔 3600 米，是上海拔最高的民用機場之一；2005 年修建完工的跨雅魯藏布江的跨江隧道和橋梁，使市區到機場更加便捷，迅速；拉薩海拔 3650 米，全年無霧，光照充足超過 3000 小時，有“日光城”之稱。下午在酒店休息適應高原氣候

**👉【西藏印象提示】**:初到高原，激動與興奮難免，但高原反應亦會隨之而來，略微的頭疼和呼吸急促會隨之而來，輕重會因人而亦，就象暈車一樣，高原反應與體質無關，168 團隊將會為您提供很好的建議，並根據客人的需要聯繫經驗豐富的醫生免費提供諮詢和巡診，別為此擔心，戰勝對高原恐懼心理，也就在很大程度上戰勝了高原反應。

### 第三天 拉薩【天上的宮殿『布達拉宮』、『大昭寺』點燃心中的聖燈、『八廓街』一條千年的轉經道】

本日前往地球上最高的雪域宮殿。氣勢磅礴雄偉。是藝術殿堂與建築史上的奇跡。更是世界文化遺產“布達拉”是梵語的音譯，又譯作“普陀”，原指觀音菩薩之居所。吐蕃國王松贊幹布為迎娶文成公主，而建造布達拉宮。宮殿主體由白宮和紅宮組成，達賴喇嘛活動起居都在白宮；而紅宮則供奉歷代達賴的靈塔與佛殿。走進布達拉宮，彷彿走進佛教世界，一個令人驚嘆的藝術寶庫。珍藏無數珍寶，眼前千座佛塔，萬座佛像與唐卡，都讓人讚嘆震撼！下午前往大昭寺西藏最輝煌的雄偉建築，融合藏、唐、尼泊爾、印度建築風格，寺內供奉隨文成公主進藏所帶入的（釋迦牟尼 12 歲等身佛）。珍珠佛衣、金燈無數稀世珍寶，並且活佛轉世儀式「金瓶掣籤」歷來都在大昭寺舉行。在佛教界具有至高無上的地位。八角街是一條有著 1300 多年歷史，是拉薩最古老的街道，也是由眾多朝聖者，用身軀丈量鋪展而成的千年轉經路。藏民們通常以大昭寺做為中心點，沿著外圍順時針繞行轉經，並面向供奉在大昭寺內釋迦牟尼佛所朝拜，在藏民心中，繞行一千多米的外環道卻是讓他們可通往天堂的神聖之路。兩旁在八廓街商店林立，有藏地特色轉經筒和面具，綠松石及藏族飾品，琳瑯滿目非常吸睛，也是所有來到西藏拉薩朝聖的遊客，逛街購物最佳尋寶去處。



### 第四天：拉薩一日喀則【地上銀河『羊卓雍錯』、世紀冰川『卡洛拉』、西藏塔王『白居寺』、江孜古堡】

早餐後隨後延著雅魯藏布江。翻越海拔 4852 米的岡巴拉山，站在山口時，聖湖羊卓雍湖映入眼簾，宛如一條飄帶掛在天地之間，讓你陶醉於世外桃源般之人間仙境中。那如寶鏡般的湖面，是可以走進前世看到今生，為了尋找達賴喇嘛的轉世靈童，大活佛會藉由卜卦，與觀察湖中的顯像，來確定靈童出世方位，因此羊湖在藏傳佛教享有崇高的地位，並被虔誠的藏民們奉為『聖湖』。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，當地藏民讚她“天上的仙境，人間的羊卓“天上的繁星，湖畔的牛羊，羊卓雍湖除了

是西藏的三大聖湖之一外，還是西藏最大的水鳥棲息地，每到夏季，無數天鵝，沙鷗等水鳥常在湖面嬉戲。環繞聖湖途經即將消失的世紀景觀—卡若拉冰川，抬頭仰望著，巨大的冰川讓陽光灑在她雪白的臉龐上，是如此瑰麗耀眼動人，那種無聲的震撼令人內心澎湃，卡若拉是西藏三大陸型冰川之一。冰川盤踞在路邊的山丘，可以近距離仰望冰舌，看來伸手可及，實際上卻遠在高達海拔 6647 米的天邊。不過別小看這個卡洛拉冰川，它可是經過千萬年時光累積才雕塑出來的懸崖冰川。冰雪沿著冰層張裂，而形成層次豐富多姿的冰塔林。大自然的神奇魅力。竟能創造出如此巧奪天工的冰原奇觀。不過由於地球暖冰川雪

線漸退，更吸引無數旅行玩家得要跟地球賽跑，抓緊把握到此親眼目睹冰川壯闊奇景的時間了。隨後赴西藏第二大城-日喀則。白居寺夏季，您會讓眼前這座被大朵大朵鮮艷盛開的花兒，所環繞包圍的美麗寺廟給吸引住，他就是著名的藝術寶窟『白居寺』。白居寺地位獨特，是兼併藏傳佛教薩迦、噶當、格魯 3 大教派共存的一座寺廟。寺裡擁有宏偉的「十萬佛塔」而聞名，有西藏塔王之稱，塔高九層，寺中有塔、塔中有寺，裡頭的壁畫、雕像由低層至高，代表的是修行境界的提升。塔身色彩鮮麗，在陽光下非常耀眼，



建築風格融合尼泊爾、緬甸、印度、漢族形成獨一無二的風格。遠眺宗山砲台，江孜平原農產豐富，被譽為西藏的穀倉，春天時沿途金黃一片的青稞更是美麗！

### 第五天日喀則-拉薩【自由市場、班禪駐錫地「札什倫布寺」、體驗拉日鐵路、布達拉宮的寶鏡「龍王潭」】

上午前往黃教六大寺之一歷代班禪額爾德尼駐錫地【札什倫布寺】參觀，札寺耀眼奪目閃閃發光的金頂，依山而建氣勢雄偉，像座城池般的建築，氣派莊嚴，如實彰顯襯出由《班禪喇嘛》所領導的“札什倫布寺”在後藏地區，享有與前藏“布達拉宮”領袖《達賴喇嘛》相同崇高的政教地位。其中您絕不可錯過的是，寺內最偉大的建築“大彌勒殿”和“歷代班禪靈塔殿”。彌勒殿內供奉著舉世無雙，全世界室內最大的鍍金銅像強巴佛。得仰著頭才能拜見窺得全貌，佛像鑲著鑽石、珍珠、珊瑚 1400 多顆，工藝精湛無與倫比。而在“歷代班禪靈塔殿”金碧輝煌，鑲嵌著各種珍稀珠寶。這裡寶藏豐富有數不清上千座佛像，與上萬幅唐卡，還有貝葉經等無價之寶，讓人眼花繚亂目不暇給，是個令人驚歎不已神奇的藝術寶庫，更是藏傳佛教的聖境。隨後前往日喀則，當地藏族人最活絡的一個露天市集【自由市場】，當地藏民主要都是賣工藝品的。商品以西藏地方特色旅遊商品為主，藏刀、項鍊、蜜蠟、銅器、法器、唐卡、藏香等一應俱全。街上除了有各式工藝品出售，還有藏族人所需的生活用品和食品。可以討價還價。是遊客們最喜歡的淘寶天堂，在這裡英文也通喔！藏族都懂些英語，當地藏式建築，白牆木窗，家家門前都掛滿五彩經幡，門上還掛著大大的牛角，藏味十足，又是一次漫步體會~濃濃藏意的閒情時光。隨後前往享用午餐後，準備下午



要體驗安排搭乘最新 2014 年 8 月所建成的【拉日鐵路】，硬座可欣賞到雅魯藏布江核心景區，全長 253 公里，時速設計 120 公里，只需短短三小時車程，帶您您全程貫穿在海拔在 3600 公尺至 4000 公尺間，由日喀則站，經仁布、尼木，穿越近 90 公里的雅魯藏布江峽谷，沿途田野，山川，河流，谷地獨特壯麗的自然風景，讓您目不轉睛、美景盡收眼底！隨後前往布達拉宮的後花園，龍王潭圍繞著布宮山勢起伏，湖面中，綠柳搖曳、碧波清澈、綠頭鴨悠遊、好似一面如夢似幻的寶鏡般，這裡絕對是攝影家的天堂，“龍王潭這兒的龍王是女生喔！每年薩嘎達瓦節，人們都要到神殿供奉龍女，獻哈達、點酥油燈、施供品。晚上為您安排享用特色風味晚餐。

 【西藏印象提示】：貴賓在西藏購物時要特別注意，藏刀是不能拖運帶回台灣的喔！所以請勿在當地購買藏刀。

### 第六天 世界最高鐵道—青藏鐵路之旅（拉薩—那曲—安多—唐古喇山口—沱沱河沿—「世界屋脊」—當雄羊八井—五道梁—不凍泉—「龍脈之祖」：昆崙山口—「亞洲脊柱」、格爾木—西寧）【青藏高原沿途風光】 宿：青藏列車上（軟臥四人一室）

西藏印為您獨家專業精心安排 讓您白天真正欣賞到精彩可可西里藏羚羊保護區 今日終於登上“神秘”的青藏鐵路火車；世界海拔最高、線路最長（1142 公里）的高原鐵路沿途我們將看到中國第四大草原羌塘草原，經過世界海拔最高的鐵路、世界海拔最高的唐古拉山火車站(海拔 5068 公尺)，青藏鐵路也是世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，我們將穿越多年連續凍土達 550 公里。沿途還會穿過世界上最長的高原凍土隧道，全長 1686 公尺 的昆崙山隧道。還有世界海拔最高的隧道，風火山隧道海拔標高 4905 公尺，是目前世界上海拔最高的高原永久性凍土隧道。沿途還可看到著名的可可西里無人區，在這廣闊的無人區裡，有許多的野生動物群，尤其是藏羚羊更是珍貴，還有野驢、野驢、白屁股羊等野生動物！



 【西藏印象提示】：搭乘青藏列車時，請勿攜帶水果刀、或是打火機，搭車前將經過 X 光機查驗，非常嚴格。

### 第七天 西寧【彩虹故鄉互助土族土園 或「青海博物館」、「東關清真大寺」、好吃好玩自由GO「水井巷」】

清晨醒來的時候，火車抵達青海的省會-西寧；隨後前往互助土族故土園被國家旅遊局評定為國家 4A 級旅遊區。土族信仰喇嘛教，能歌善舞，服裝富有民族特色。每年農曆五月初五、六月初六，互助旅遊區內多舉行“花兒演唱會”。土族婦女的袖子用紅、黃、黑、綠、白等不同顏色拼成，恰似天上彩虹，因此，這裡被譽為“彩虹的故鄉”。特色景觀：土族服飾、土族刺繡、“安召舞”、“輪子秋”、土族花兒、土族婚俗、青稞酒文化等項目。下午返回西寧

市前往【東關清真大寺】，當地回民族以米和麵食為主，對肉類食用有嚴格的戒律，禁止煙酒。特別講究衛生，喜歡沐浴。回族信奉伊斯蘭教。稍後前往水井巷這兒匯集著各種好吃好玩好買，讓您在夏都青海留下滿滿快樂繽紛的旅遊回憶。



### 【西藏印象提示】：

今晚視航班安排，再決定增減行程，夜宿西寧 或 準備搭機返回成都或北京或西安休息。

第八天 西寧 → 成都 → 桃園或高雄、西寧 → 成都經香港 → 桃園或高雄 航班參考如下

MU-2217 07:10-10:35 + BR766 1920-2235 或 MU-2217 07:10-10:35 + CX987 + CX464 13:55-21:20

享用完早餐後，今日搭機回到六星級溫暖的家，結束難忘的雪域之旅。



本公司另有隱藏版、行程、餐食、住宿升等安排，未免同業抄襲故不便事先公佈！

[🌸 玩家遊後評價](#) [🌸 西藏印象優勢](#) [🌸 非凡新聞專訪](#) [🌸 飛碟電台專訪](#) [🌸 西藏玩家 Q&A](#) [🌸 高原反應解析](#)

[🌸 HOME](#) | [168 玩家感謝函](#) | [最新出發表](#) | [168facebook](#) | [西藏攻略必讀](#) | [影音實況](#) | [旅遊講座](#) | [168 玩家日記](#) |

代訂費用包含及服務標準如下：

#### 1 關於交通：

機 票：臺北經香港轉成都至拉薩來回全程四段或六段機票、火車票青藏鐵路(軟臥四人一室)

旅遊車：成都接送機服務+西藏全程序用車為旅遊車（金杯車、宇通、日野、亞星、考斯特、五十鈴）[西藏車隊介紹](#)

2 關於住宿：[🌸 常用酒店一覽表](#) [可點擊進入詳閱](#) [西藏遊知識寶庫](#) [🌸 西藏遊風光影片](#) [🌸 西藏遊攝影作品](#)

尊爵等：林芝準五星(岷山)、(拉薩福朋喜來登或雪龍莊園或開元或新鼎或岷山酒店)準五星、(日喀則喬穆朗宗或札西曲塔)準五星、(澤當雅礱河)準五星或同級、(西寧福音或神旺酒店)準五星同級。三星(珠峰大本營景觀賓館)或準四星(定日珠峰賓館) 以上酒店或安排同級。[尊爵體驗《拉薩升等一晚超五星酒店，聖地洲際或瑞吉或香格里拉同級安排》。](#)

3 關於用餐：早餐均在酒店享用，除非搭早機或行程需要則安排路早餐盒，午晚餐，豪華等餐標 40、風味餐 60-100、均以人民幣計價。車上備有礦泉水，每餐均安排酒水，與季節性水果。[★我社為保留 168 貴賓們有更好的用餐品質，故為免同業抄襲，因此不便將餐廳詳列，168 貴賓們對餐食安排大致滿意【用餐寫真】！](#)

4.關於導遊：當地優秀援藏導遊服務為您服務

5.本頁內容係提供旅客自由行程及客製化行程規劃參考，實際行程內容、出發日期、住宿、交通及相關安排，均依旅客個別需求及當地實際狀況調整。

代訂費用不含 | 機場燃油費 6500 元、機建稅、航空保險、陪同、司機導遊小費：（每天 300 元台幣/人）。

注意事項：※由於航空公司依季節性經常臨時調整增減航班，以致行程有時無法按原表訂行程安排，故行程中所列之第【1.7.8】三日行程航班，與抵達城市後當日行程僅供參考，[由於我司為求讓貴賓去回航班，能盡力達成《直飛》之機會，與減少貴賓《港轉》之不便](#)，故進出西藏前後之轉機點，將可能以下列景點【成都、西安、重慶、北京】作為替換安排，最終正確行程均須以航空公司實際發配為最終確認，以上所有行程須以行前說明會資料為準，特此向貴賓說明，懇請理解見諒。2.由於西藏為軍方所管轄特殊自治區，軍方有權隨時開啟或封閉景點，或臨時徵收酒店使用、鐵道部亦有時會徵收車掛使用；當地旅行社有權以其他景點或同級酒店安排最妥適替代方案請貴賓們需有心理準備，保持理解地區性特殊性，並且請勿於當地談論政治批評藏人落後等言論，以免發生誤解！

