

# 青藏鐵路、前後藏、尼泊爾13天團

· 第三極絕境 · 世界屋脊 · 難以言喻的感動 ·

日期：暫定 28/07/2011(星期四) - 09/08/2011(星期二)

人數：18-30人

住宿：準四星級酒店 (另一晚火車、一晚珠峰招待所)

預定行程：香港/西寧 - 青藏鐵路 - 拉薩 - 日喀則 - 珠峰大本營  
- 加德滿都

價錢：約港幣18,000 (依2010年價錢預算，因今年的火車票、機票價錢未定，  
加上人民幣匯率浮動，實際價錢將於落實後 (下訂之前) 盡快告知。)

## 【 青藏鐵路 】

青藏鐵路東起青海西寧，西至西藏拉薩，是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路，費時四十年以及超過四十億美金的預算，經過四年建設，於2006年7月試通車。

這是一條神奇的天路，帶我們走進「人間天堂」，依次經過青海湖景觀帶、昆侖山景觀帶、長江源景觀帶、羌塘草原景觀帶、那曲到拉薩景觀帶等，沿途風光多姿秀美，遊客不僅能飽覽青藏高原絢麗的自然風光，還能品味充滿濃鬱宗教氣息的藏民族文化。

## 【 布達拉宮與羅布林卡 】

達賴喇嘛的宮殿布達拉宮與避暑行宮羅布林卡均坐落在拉市內，世界遺產布達拉宮，它是歷代達賴住宿的宮殿，西藏的最大的地標。「羅布林卡」在藏語裡的意思為「寶貝園林」，建於18世紀40年代，全園佔地36萬平方米，建築以格桑頗章、金色頗章、達登明久頗章為主體，有房374間，是西藏人造園林中規模最大、風景最佳的、古跡最多的園林。

## 【 珠峰大本營 】

珠峰大本營海拔5200米，是非擁有登山許可證人仕能夠到達的世界最高點。上面雖然氧氣稀薄，需要緩慢行動，然而所能看見的美景，也是畢生難忘的。我們更會安排在珠營大本營或附近的絨布寺招待所住宿一晚，在簡陋的住宿條件之下，整夜美麗的星空將可值回忍受高原反應的代價。



日程	行程內容	住宿飲食
第一天	【香港~深圳/西寧(需於西安或成都轉機)】	午晚餐安排視乎航機班次而定 宿西寧
第二天	【青海湖 – 青藏鐵路】 早餐後，遊覽青海湖。青海湖，古稱「西海」，蒙語稱「庫庫諾爾」，藏語稱「錯溫波」，意為「青色的海」。在青海湖畔眺望，蒼翠的遠山，合圍環抱；碧澄的湖水，波光瀲灩；蔥綠的草灘，羊群似云。一望無際的湖面上，碧波連天，雪山倒映，魚群歡躍，萬鳥翱翔。傍晚將發上青藏鐵路列車，往入藏之途進發。 [西寧往拉薩車程約23.5小時]	酒店早餐 包午餐 晚餐自費(火車) 宿火車上
第三天	【青藏鐵路 – 拉薩】 全天乘坐穿越世界屋脊的青藏鐵路高原列車赴拉薩，您將依次經過青海湖景觀帶、崑崙山景觀帶、長江源景觀帶、羌塘草原景觀帶、那曲到拉薩景觀帶等，沿途風光多姿秀美，遊客不僅能飽覽青藏高原絢麗的自然風光，還能品味充滿濃鬱宗教氣息的藏民族文化。傍晚抵達拉薩火車站，晚餐後送返酒店休息。 [拉薩火車站往拉薩市內車程約1小時]	早午餐自費(火車) 包晚餐 宿拉薩
第四天	【大昭寺 – 八角街】 上午做高原適應性休息（或自由活動）；後參觀藏民族虔誠叩拜的終點——大昭寺。大昭寺又名「祖拉康」、「覺康」（藏語意為佛殿），始建於唐貞觀二十一年（647年），是藏王松贊乾布為紀念尺尊公主入藏而建的，後經歷代修繕增建，形成龐大的建築群，為朝聖者的最終朝聖地。之後來到環繞大昭寺的八角街，以最貼近的方式感受古老的拉薩。最初它只是一條環繞大昭寺的普通街道，後來成為朝聖者的轉經路。如今這裡已百西藏最著名的轉經道和拉薩的旅行商業中心。它集宗教街、觀光街、民俗街、文化街、商業街和購物街於一身。	包早午晚餐 宿拉薩
第五天	【布達拉宮 – 哲蚌寺 – 羅布林卡】 早起參觀世界上海撥最高的宮殿，華麗奪目的世界遺產——布達拉宮。它是歷代達賴住宿的宮殿，西藏的最大的地標。之後參觀全世界最大的寺廟——哲蚌寺。它是藏傳佛教格魯派三大佛寺，建築極具特色。午後參觀達賴避暑行宮——羅布林卡。「羅布林卡」在藏語裡的意思為「寶貝園林」，建於18世紀40年代，全園佔地36萬平方米，建築以格桑頗章、金色頗章、達登明久頗章為主體，有房374間，是西藏人造園林中規模最大、風景最佳的、古跡最多的園林。 [出於文物保護考慮，布宮參觀時間嚴格限制在1小時之內]	包早午晚餐 宿拉薩



日程	行程內容	住宿飲食
第六天	<p><b>【拉薩 – 納木措 – 拉薩】</b></p> <p>早起沿青藏公路前往納木措，一路藍天雪山下的藏北草原風光，途經當雄後進入盤山道，翻過那根山口（5180M）即可看見西藏第一聖湖，湛藍絕倫的天唱——納木措，景區設在紮西半島，是觀賞納木措的最佳地方。返回途中經過羊八井時，客人可根據自身情況自費沐浴溫泉，雪山下的溫泉泡湯別有一番情趣，據說頗具療效。[拉薩納木措往返500公里，全程柏油路面，路況好。當雄-納木措有一段盤山道，那根山口海拔5180M，是此行程的最高點，往返需8小時左右]</p>	包早午晚餐 宿拉薩
第七天	<p><b>【拉薩 – 羊卓雍措 – 白居寺 – 夏魯寺 – 日喀則】</b></p> <p>早餐後沿中尼公路向西，翻過岡巴拉山口（4900M）後，來到碧海青天、天鵝絨質感般水面的——羊卓雍措。羊卓雍措，藏語意「天鵝池」，是西藏三大聖湖之一，海拔4441米，是西藏最大的淡水湖。湖內分佈著十幾個小島，湖濱水草豐茂，是西藏著名的牧場之一。羊卓雍湖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。湖水碧藍清澈，景色如畫。沿著秀美的羊湖，經過世紀冰川-卡若拉冰川，來到西藏名城，電影《紅河谷》的拍攝地江孜，遠眺宗山古堡參觀集三大派為一寺的有十萬佛塔之譽的——白居寺。之後前往——夏魯寺，夏魯寺的建築風格迥異，殿內壁畫為西藏一絕，然後前往日喀則。 [全程400公里，柏油路面，路況好]</p>	包早午晚餐 宿日喀則
第八天	<p><b>【日喀則 – 扎什倫布寺 – 協格爾 – 絨布寺】</b></p> <p>早餐後參觀日喀則地區最大的寺廟——扎什倫布寺，此寺與拉薩的哲蚌寺、沙拉寺、甘丹寺，青海的塔爾寺，和甘肅南部的拉蔔楞寺並列為黃教的六大寺。我們將參觀十世班禪靈塔殿、世界上最大的強巴佛銅像、十世班禪靈塔殿前面的漢佛堂、可容僧侶3800人的措欽大殿、以及由一世達賴根敦珠巴創建於1468年、至今已有500多年歷史的曬佛台。然後前往協格爾，到達加措拉山口（5200M）後，珠峰自然保護區呈現在眼前，天氣好時可在途中珠峰觀景區可以遠眺珠峰，繼續出發，前往世界上海拔最高的寺廟——絨布寺。 [日喀則-協格爾全程240公里，柏油路面，路況好。協格爾-絨布寺110公里，土石路面]</p>	宿絨布寺招待所 或珠峰大本營 [住宿地點海拔較高，且住宿條件較差，不宜劇烈運動，注意防寒保暖]



日程	行程內容	住宿飲食
第九天	<p><b>【協格爾 – 珠峰 – 樟木】</b></p> <p>早餐後向世界之巔挺進，這是令人激動的一天。換乘景區的環保車前往大本營，攀上入口處左側的小坡，在經幡陣中眺望珠峰，如此近距離的接觸世界之巔，讓你覺得一切都不可思議。之後前往邊境小鎮樟木，從定日到樟木這段路，會給您相當震撼的視覺享受，茫茫戈壁的盡頭是無數探出頭來的一線雪山，除了震撼還是震撼。從聶拉木到樟木，不到1小時時間，海拔直降2000米，從戈壁灘到亞熱帶森林，不一樣的高度體驗。</p> <p>[全程320公里，珠峰返回協格爾為碎石路面，不過較平整，其餘為柏油路面，路況好]</p> <p>[行程比較緊張，但是樟木海拔較低，含氧豐富，好好睡一覺]</p>	包早午晚餐 宿樟木
第十天	<p><b>【樟木–納加科特】</b></p> <p>早餐後在邊防海關辦好出關手續出關，10公里的下坡路後來到友誼橋，橋對岸就是尼泊爾了，過了橋，我們的尼泊爾導遊會在此等候，辦好入關手續後乘車向加德滿都駛去，一路山澗河谷森林相伴，道路崎嶇。沿途的小鎮上，我們會做短暫停留，可以下車感受異國風情，午餐後前往素有喜馬拉雅觀景台之稱的納加科特，我們可以悠然自得的品著咖啡觀看珠峰等喜馬拉雅群峰的日出日落。</p> <p>[全程160公里，大部分是柏油馬路，少量土石路面]</p> <p>[注意事項：備齊證件，友誼橋至加德滿都的尼泊爾境內會有很多檢查站。沿途停車，儘量不要購買當地熟食食用，可買一些水果]</p>	包早午晚餐 宿納加科特
第十一天	<p><b>【納加科特–加德滿都】</b></p> <p>早起欣賞納加科特如夢如幻般的日出景象，之後前往加德滿都，入住酒店稍適休息，開始尼泊爾王國的浪漫之旅。首先參觀加都市區被聯合國教科文組織定為「世界自然文化遺產」的杜爾巴(DUR-BAR)廣場。在這裏可參觀新皇宮、故宮哈祿曼多卡宮。內設有關尼泊爾歷史和藝術的博物館，館藏豐富，門口有著名的以英勇善戰而聞名的廓爾卡士兵守衛。其他景點還有：最富於傳奇色彩，同時世人最為撲朔迷離的活女神廟 – 皇家庫瑪麗神廟；賦予加德滿都城市名的獨木廟；塔萊珠女神廟。</p> <p>[全程40公里，柏油馬路為主，道路崎嶇]</p>	包早午晚餐 宿加德滿都
第十二天	<p><b>【博大哈大佛塔 – 帕斯帕提那寺】</b></p> <p>參觀博大哈大佛塔 (Bounddhanath)，它是南亞地區最大的佛塔，也是藏傳佛教的重要地方。這裡是一個美麗的地方，俗稱「小西藏」，村舍寺院、古玩店以及許多的餐館圍繞在博大哈達佛塔的周圍。這裡也是瞭解藏民在尼泊爾生活的好地方！隨後前往參觀印度教聖廟「帕斯帕提那」寺 (Pashupatinath世界文化遺產)，可以看到印度教的苦行僧和印度教在聖河 – 巴格瑪蒂河邊的火葬禮的情形。</p>	包早午晚餐 宿加德滿都



日程	行程內容	住宿飲食
第十三天	<p><b>【加德滿都-香港】</b></p> <p>清晨，如您願意，我們可為您安排乘觀光飛機近距離觀看珠穆朗瑪峰（180美金左右）。或者早餐後出發參觀尼泊爾的標誌性景點大佛塔(世界文化遺產)，該塔是亞洲乃至世界最大的覆鉢體半圓形佛塔，塔的頂端四周各有一隻巨大的佛眼(因此又稱為四眼佛塔)，據說可以看穿人的前生與來世。乘機飛往香港。</p>	<p>包早餐</p> <p>午晚餐安排視乎航班時間而定</p>

\* 以上行程皆為暫定，本公司保留修訂的權利，並以報團交訂時落實的日期及行程為準。  
 \* 由於機位及旅行車均要預定大約人數才能成團，滿團後亦難以再加，如有興趣，請先報名留位，以便及早成團並獲得更順利安排(青藏鐵路的車票很難訂，愈早成團能訂到的班次時間會愈好)。

### 報名方法：

將姓名、報名人數(如還未確認姓名)、聯絡方法(電郵地址或電話)，電郵致 [cat@experteducation.com](mailto:cat@experteducation.com)

將會有專人與你聯繫有關報名事宜，並且將收到最新資料的直接通知。

訂金約為團費的30%，將會在團費確認後(約四五月間)收款，餘款則需在出發前一個月繳付。

### 查詢方法：

電話：2893 3936 梁小姐

電郵：[cat@experteducation.com](mailto:cat@experteducation.com)

如對本行程有興趣，請即與我們聯絡，以便我們將你的聯絡方法紀錄下來，再有最新消息時(如有最近價錢或行程改動)能及時通知你，謝謝！

由於位置有限，如報名人數超過限額，將以先到先得方法報名。

## 主辦單位



**達能旅行社**

**Talent Travel Services**

牌照號碼  
Licence No. **351524**

香港灣仔莊士敦道 163 號勝任商業大廈 11 樓 B 座  
Unit B, 11/F, Shinyam Commercial Building, 163 Johnston Road, Wanchai, Hong Kong.  
Tel: 2893 4986 Fax: 2893 4925



**專業教育顧問**

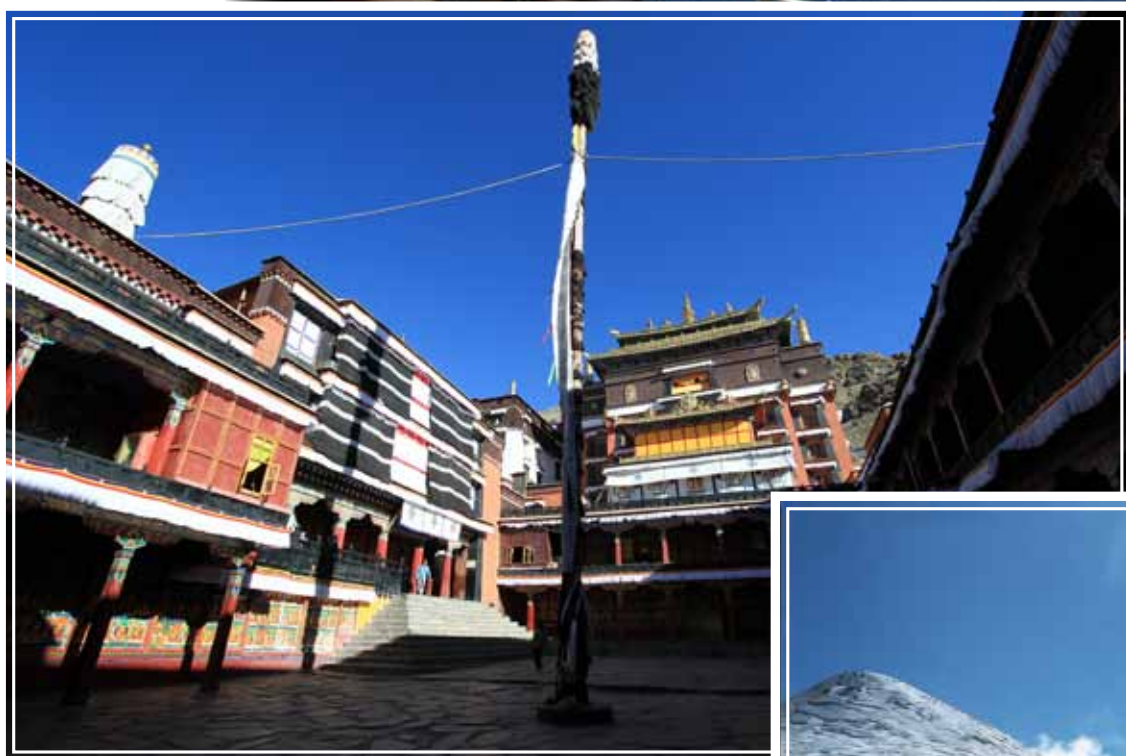
**Expert Educational Services**

香港灣仔莊士敦道 163 號勝任商業大廈 22 樓 A 座  
Unit A, 22/F, Shinyam Commercial Building, 163 Johnston Road, Wanchai, Hong Kong.  
Tel: 2893 3936 Fax: 3186 2311



# 【2010西藏團團友作品】

峰珠腳下夜晚的星空原來離你那麼近，  
漫天星斗讓人眩暈。



日喀則扎什倫布寺



青藏鐵路--五道梁高原

天湖納木措



哲蚌寺大殿在早晨時份能夠看見攝影發燒友所謂的耶穌光。

聞名中外的布達拉宮





珠峰大本營的日景與黃昏



羅布林卡園林景色



夏魯寺



哲蚌寺

感謝以下團友提供照片：  
Vivienne Chan、Vincent Li、文懿