

# 聖地西藏 傳奇世界

## 15日深度之旅

- 體驗極緻高原雪域風光，探索藏傳佛教的神聖，圓一次天堂恩賜的美夢

2020年6月7日  
溫哥華出發

Land Tour

\$3,888起

含團費 門票 火車票

單人房差 \$1,399

全程機票 包稅

\$1,350



### 【費用包括】

1. 酒店-當地4-5星級酒店
2. 行程中所提供所有餐和當地特色餐
3. 行程中所列的景點門票
4. 隨團華人領隊在中國境內觀光旅遊，由當地導游陪同解說
5. 每人行李以托運行李一件 (20KG/44LB) 及手提行李一件為限

### 【費用不包括】

1. 全程機票
2. 中國簽證費用
3. 全程小費 (建議小費：領隊/導游/司機，每位每天USD\$10，出發前茶會交付)
4. 個人平安保險，旅遊醫療保險及行李保險 (建議必須購買此些保險)
5. 一切純屬私人性質的消費
6. 因私人原因罷工、天氣、政治因素、戰爭、災害或其他力不抗拒的因素引起的額外費用
7. 行程上所有沒有列明的項目

付款方式：支票或現金，信用卡需另附3% Merchant Fee  
報名方式：每人訂金CAD\$1,000 (護照複印件，護照有效期必須有6個月以上)，餘款出發之前3個月必須付清。  
本公司保留因匯率和國內節假日接待價格波動而調整的權利。

### 【聖城拉薩】

顯著聖殿布達拉宮  
藏式宗教建築典範大昭寺  
藏族風情八角街  
奇花異草藏式花園羅布林卡  
哲蚌寺 色拉寺

### 【深入藏南】

聖湖羊卓雍湖  
仙境般卡若拉冰川  
絨布寺遠觀 - 珠穆朗瑪峰  
歷屆班禪駐地札什倫布寺  
聖殿雍布拉康、桑葉寺

LULU  
樂天旅遊  
TOURS

604 285 5858

www.lulutours.ca | info@lulutours.ca

#135 4328 No.3 Road, Richmond, BC V6X 2C2



## 6/7 第一天 溫哥華 ✈ 成都

從溫哥華搭乘航班轉機前往成都。

### Day 1 Vancouver - Chengdu by flight

Depart Vancouver to Nyingchi by international flight, stopover in Chengdu for one night.

## 6/8 第二天 抵達成都

抵達成都後，機場接駁車到入住酒店休息。

### DAY 2 ARRIVE CHENGDU

Upon arrival, take shuttle bus to hotel.

住宿:航空公司提供的機場附近酒店 Hotel provided by Airline

## 6/9 第三天 成都 ✈ 林芝 🚗 魯朗風景區 🚗 林芝 (4H) 早/午/晚餐

搭乘早班機前往林芝，海拔平均3000米左右，而最低處卻只有900米，是世界陸地垂直地貌落差最大的地帶，也有“西藏江南”之稱。前往【魯朗風景區】，藏語的意為是龍王谷。是我國面積最大、保持最完好的第三大林区。魯朗海拔3400米，座落在深山老林之中，這是一片典型高原山地草甸狹長地帶。于觀景臺上俯瞰林海、遙看南迦巴瓦峰。

\* 林芝海拔2800米

### DAY 3 CHENGDU - NYINGCHI - LULANG - NYINGCHI B/L/D

Fly to Nyingchi city in the morning, a prefecture-level city in southeast of the Tibet region. Then tour [Lulang Forest], a typical plateau mountain meadow featuring stunning alpine scenery.

\* Nyingchi is 2800 meters above sea level

住宿:林芝五洲皇冠大酒店或同級 5\* Wuzhou Huangguan Hotel or equivalent

## 6/10 第四天 林芝 🚗 巴松措 🚗 拉薩 (3H) 早/午/晚餐

前往藏東最美紅教聖湖【巴松措湖】，意為綠色的水，巴松錯如鑲嵌在高山峽谷中的一輪新月。湖心島上有一座紅教甯瑪派寺廟距今已有1500多年歷史。遊覽完畢後前往拉薩。途徑【米拉山口】，米拉山是拉薩與林芝地區的分界山口，因其高大雄奇而成為此地藏民心目中的神山，山口上飄撒著許多祭山的經幡和印有經文的紙條，穿越世界上海拔最高的特長公路隧道前往拉薩。

\* 貼心提醒: 拉薩市海拔3658米，西藏平均海拔達到4000米，氣候寒冷、氣壓低、空氣稀薄、日照長，有世界第三極地之稱。前往酒店充份休息，不作任何活動，讓身體慢慢適應高原的氣壓，以盡量降低高山反應對身體的影響。

### DAY 4 NYINGCHI - PAGSUM LAKE - LHASA BY BUS B/L/D

After breakfast, transfer to visit [Pagsum Lake], covering 28 square kilometres in Gongbo'gyamda County of Nyingchi City. Then head to Lhasa, on the way, pass the [Mila Mountain], it's the boundary mountain between Lhasa and Nyingchi.

\* Lhasa is 3658 meters above sea level

住宿:拉薩香格里拉大酒店 5\*或同級Shangri-La Hotel Lhasa or equivalent

## 6/11 第五天 拉薩 早/午/晚餐

參觀世界上海拔最高，西藏最大最完整的古代宮堡式建築群【布達拉宮】。沿著長長的1080級階梯拾階而上，俯瞰拉薩。【宗角祿康公園】位於布達拉宮山后，又稱“龍王潭公園”，藏語稱措吉吉湖。之後參觀藏傳佛教信徒心中的聖地【大昭寺】，大昭寺已有1300多年的歷史，內供奉著由文成公主從長安帶來的釋迦牟尼鍍金銅像。【大昭寺廣場】位於大昭寺前，周圍有各種各樣的店鋪，廣場上還有一些兜售特色商品的小攤，非常熱鬧。【八廓街】是圍繞大昭寺而建的八廓古城。

\*特別說明:布達拉宮屬於世界文化遺產，為保護古建築可以承受，人數以布達拉宮核定為準，參觀時間為1個小時。

### DAY 5 LHASA BY BUS B/L/D

Visit [the Potala Palace]. Then, tour the [Zongdag Lkhakang Park], situated behind the Potala Palace. Visit [Jokhang Monastery] built in the middle of 7th century, mainly enshrined the statue of the Gautama. [Barkhor Street] the oldest street in Lhasa, full of ethnic characteristics of Tibet.

\*Potala Palace visiting time is 1-hour limit, from the entrance to the exit of the mountains.

住宿:拉薩香格里拉大酒店 5\*或同級Shangri-La Hotel Lhasa or equivalent

## 6/12 第六天 拉薩 🚗 羊卓雍措 🚗 日喀則 (7H) 早/午/晚餐

【羊卓雍措】，是西藏三大聖湖之一，也是喜馬拉雅山北麓超大的內陸湖。羊湖空口較多，像珊瑚枝一樣。從羊卓雍措出來後，跨越4330米的斯米拉山口後就來到了【卡若拉冰川】的冰舌下。【白居寺】兼容薩迦、噶當、格魯三個教派。菩提塔，又名“十萬佛塔”，白居寺就是因為這座佛塔才格外富有魅力。

\*羊卓雍措海拔4440米，日喀則海拔3836米。

### DAY 6 LHASA - YAMDROK LAKE - SHIGATSE BY BUS B/L/D

Transfer to Shigatse visit [Yamdruk-Tso Lake], one of the three holy lakes in Tibet, also is the largest inland lake in the northern foot of the Himalayas. Head to visit [Karola Glacier]. [Palcho Monastery] is a fusion of Han, Tibetan and Nepali architecture. It also given the name "ten thousand Buddha Pagodas".

\*Yamdruk-Tso Lake is 4440 meters above sea level, Shigatse is 3836 meters above sea level.

住宿:日喀則紫西曲塔酒店或同級 4\* Tashi Choe Ta Hotel or equivalent

## 6/13 第七天 日喀則 🚗 澤當 (6.5H) 早/午/晚餐

沿途欣賞雅魯藏布江中游與雅魯河谷的絕美風光。【桑耶寺】位於山南扎囊縣雅魯藏布江北岸的紫瑪山麓，它是藏傳佛教史上第一座佛、法、僧三寶俱全的寺

廟。因此，在藏族人心目，桑耶寺的地位無可替代。\*澤當海拔3500米

### DAY 7 SHIGATSE - TSETANG BY BUS B/L/D

[Samye Monastery] built in the 14th year of Dali in Tang Dynasty (in 799), the first Buddhist Monastery in history with Buddha, dharma, and monks.

\*Tsetang is 3500 meters above sea level

住宿:澤當飯店 4\* 或同級Tsedang Hotel or equivalent

## 6/14 第八天 澤當 🚗 日喀則 (6.5H) 早/午/晚餐

【昌珠寺】由大殿、轉經圍廊、廊院三部分組成。主要建築是措欽大殿，殿內供奉一尊由全銅澆鑄而成的三世佛像。參觀位於扎西次日山的山頭上的【雍布拉克康】。據說山勢象母鹿的後腿，寺建在鹿腿上，因此稱為“雍布拉克康”。寺的規模很小，但聳峙山頭，居高臨下，十分壯觀。

### DAY 8 TSETANG - SHIGATSE BY BUS B/L/D

[Changzhu Monastery] built in the 7th century, founded by the famous ancient Tibetan King, Srongtsan Gamio. Visit [Yumbulagang], the first palace construction in Tibet, built in the time of Tibetan King Niechi Zanpu in the 1st century B.C.

住宿:日喀則紫西曲塔酒店或同級 4\* Tashi Choe Ta Hotel or equivalent

## 6/15 第九天 日喀則 🚗 定日 (9H) 早/午/晚餐

從日喀則出發前往定日，途經發源于喜馬拉雅山北坡的雅魯藏布江流域，千百年來，江水奔騰不息，流過大半個西藏高原，景色壯觀。

\*日喀則出發去珠峰的途中，海拔由低漸漸到高，高原反應會有所加重，注意不要做劇烈運動或快步走。定日海拔4300米。

### DAY 9 SHIGATSE - TINGRI BY BUS B/L/D

Departing to Tingri, passes through the Yarlung Zangbo River. For thousands of years, the river has continued to flow through most of the Tibetan Plateau.

\*Tingri is 4300 meters above sea level.

住宿:定日珠峰賓館4\* 或同級 Everest Hotel or equivalent

## 6/16 第十天 定日 🚗 絨布寺(觀賞珠峰) 🚗 日喀則 (10H) 早/午/晚餐

【絨布寺】是世界上海拔最高的寺廟。由於絨布寺距珠峰頂約20公里，從這兒向南眺望，是觀賞、拍攝珠峰的絕佳地點。

\*珠峰大本營永久性關閉，遊客只能前往絨布寺觀賞珠峰。絨布寺海拔5100米，早晚溫差特別大，建議帶羽絨服等衣物，紫外線強烈，帶好墨鏡，防曬霜。

### DAY 10 TINGRI - RONGBUK MONASTERY (View Mount Everest) - SHIGATSE B/L/D

[Rongbuk monastery] lies near the base of the north side of Mount Everest, claimed to be the highest-elevation monastery in the world.

\*The Chinese government has closed off its side of the Everest Base Camp. The highest visitors can go will now be Rongbuk Monastery, about 5000 metres above sea level and very close to the Base Camp, with an excellent view of the mountain.

住宿:日喀則紫西曲塔酒店 4\* 或同級Tashi Choe Ta Hotel or equivalent

## 6/17 第十一天 日喀則 🚗 拉薩 (3H) 早/午/晚餐

上午遊覽【扎什倫布寺】，意為“吉祥的須彌山”，後藏最著名的黃教寺廟，也是歷代班禪的駐地。遠眺整個寺院依山坡而築，背附高山，群樓疊疊，金紅琉璃的主建築群雄偉、渾厚、壯觀、金碧輝煌。特別安排乘坐青藏列車從日喀則返回拉薩，沿途欣賞雅魯藏布江風光。

### DAY 11 SHIGATSE - LHASA BY TRAIN B/L/D

Visit [Tashilhunpo Monastery], the ancient Panchen Lama's station, once the possession of the regime of the ruling center. Then board the world's highest railway-the Qingzang Railway back to Lhasa and enjoy the beauty of Yarlung Tsangpo River.

住宿:拉薩香格里拉大酒店 5\*或同級Shangri-La Hotel Lhasa or equivalent

## 6/18 第十二天 拉薩 早/午/晚餐

遊覽【羅布林卡】歷代達賴喇嘛消夏理政的地方，是一座典型的藏式風格園林。隨後參觀西藏唯一的一座財神廟【扎基寺】，寺廟雖小，但香火十分鼎盛。【哲蚌寺】在藏傳佛教格魯派中地位極高，內部建築既大氣又金碧輝煌，有很多美麗的珍寶，還有僧人的辯經儀式可以觀看。

### DAY 12 LHASA B/L/D

Visit [Norbulingka], the summer palace for the 7th to the 14th Dalai Lama. [Zaki monastery] is a very small temple, but it is very important to local Tibetans. Then visit the largest Monastery of the Gelug [Drepung Monastery], Tibetan Buddhism Gelugpa Monastery.

住宿:拉薩香格里拉大酒店 5\*或同級Shangri-La Hotel Lhasa or equivalent

## 6/19 第十三天 拉薩 ✈ 成都 早餐

早餐后，導送飛機飛往成都。抵達後，接機送入酒店休息。下午自由活動。

### DAY 13 CHENGDU B

After breakfast, take flight to Chengdu. Upon arrival, transfer to hotel for free time.

住宿:成都泰合索菲特大飯店5\*或同級Sofitel Chengdu Tai He or equivalent

## 6/20 第十四天 成都 早餐 全天自由活動。

### DAY 14 CHENGDU B Free Day

住宿:成都泰合索菲特大飯店5\*或同級Sofitel Chengdu Tai He or equivalent

## 6/21 第十五天 成都 ✈ 溫哥華 早餐

早餐后，導送飛機。結束行程。

### DAY 15 CHENGDU - VANCOUVER BY FLIGHT B

After breakfast, transfer to airport.