雲端上的春之畫卷

西藏林芝桃花季・青藏鐵路 12 日尊享之旅

【季節限定】3 月下旬 – 4 月中旬

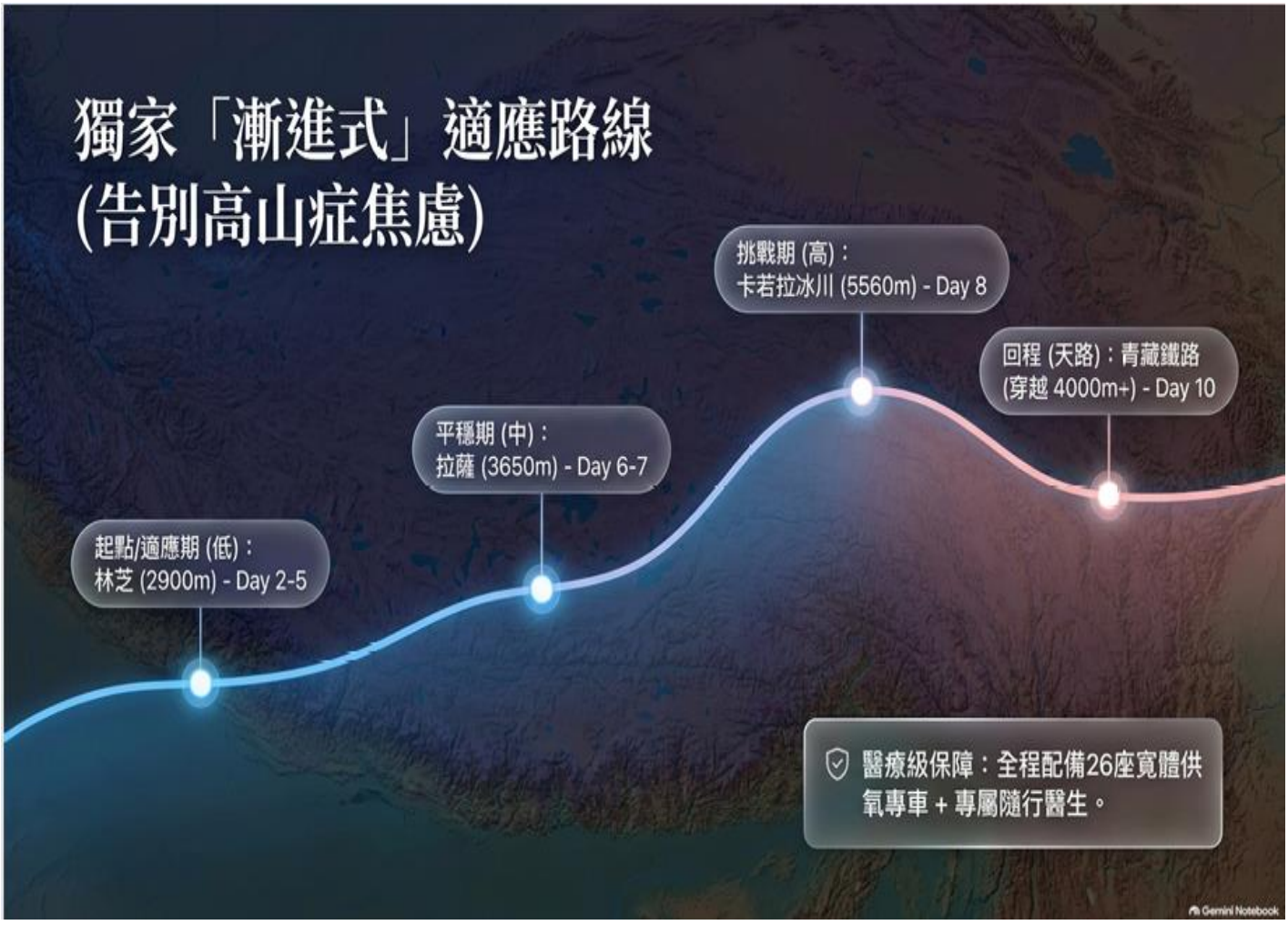




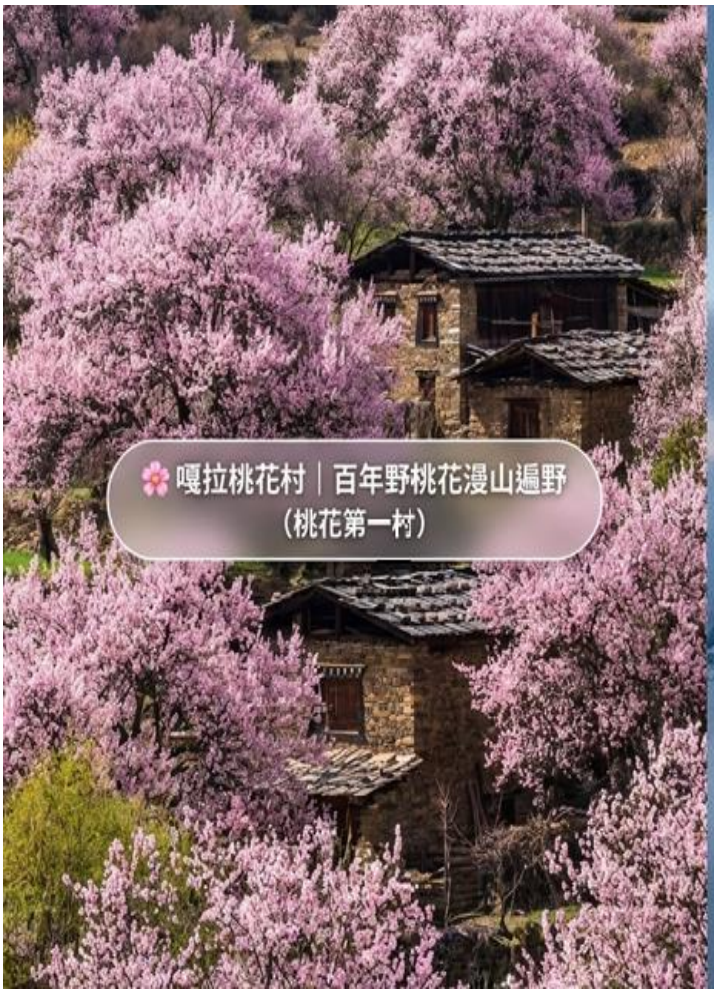
12日雪域精華






獨家「漸進式」適應路線
(告別高山症焦慮)
挑戰期 (高)：
卡若拉冰川 (5560m) - Day 8
回程 (天路)：青藏鐵路
(穿越 4000m+) - Day 10
平穩期 (中)：
拉薩 (3650m) - Day 6-7
起點/適應期 (低)：
林芝 (2900m) - Day 2-5
醫療級保障：全程配備26座寬體供氧專車 + 專屬隨行醫生。
Gemini Notebook


雅尼濕地｜江河交匯的綠色秘境
海拔 2920m｜雅魯藏布江與尼洋河絕美交匯
魯朗林海 (海拔 3700m)｜
雲霧繚繞的原始森林，譽為「西藏瑞士」
Gemini Notebook


嘎拉桃花村｜百年野桃花漫山遍野
（桃花第一村）


南迦巴瓦峰｜雲霧中的「羞女峰」
（色季拉山口 4728m 遠眺）
Gemini Notebook


波密｜冰川之鄉的極致純粹
米堆冰川（中國最美六大冰川之一｜冰川末端 2400m｜主峰 6385m）
然烏湖（藏東第一大湖 3850m｜湛藍澄澈）
Gemini Notebook


蒼翠秘境・呼吸最高濃度的純淨
魯朗林海 (3700m)
雲霧交織的東方瑞士，原始森林密佈。
南迦巴瓦峰 (7782m)
中國最美十大森林之一，極高負氧離子的靜謐樹陣。
Gemini Notebook


拉薩｜觸摸千年的信仰（海拔 3650m）
大昭寺
(釋迦牟尼12歲等身像)
八廓街
(轉經者的虔誠日常)
★文成公主實景劇
(星空下的史詩巨作)
Gemini Notebook


羊卓雍措｜遺落人間的藍寶石
西藏三大聖湖之一｜海拔 4441m｜崗巴拉山口俯瞰絕景


卡若拉冰川
（《紅河谷》取景地｜
冰川末端高達 5000m）


扎什倫布寺
（日喀則 3836m｜
歷代班禪駐錫地｜
世界最大銅鑄強巴佛 26.2m）


青藏鐵路｜世界之巔的移動觀景台
全長：
1956 公里
最高點：
唐古拉山口 5072m
(世界最高車站)
窗外奇觀：
穿越可可西里無人區
尊享艙等：
專屬 4 人獨立軟臥
(雙重供氧系統，
維持車廂含氧量 83%)
Gemini Notebook


尊享細節，讓心靈專注於風景
無憂呼吸（供氧矩陣）：
旅遊車載鋼瓶＋酒店全屋供氧＋個人便攜氧氣
從容出行（寬體座艙）：
西藏全境 26座三排寬體專車，長途旅行不疲勞
極致安眠（頂級旅宿）：
拉薩瑞吉酒店、林芝悅皇冠等五星/五鑽標準
帶著藏地獨特風光與平靜心境，滿載而歸。
Gemini Notebook

行程特色：

季節限定 | 每年三月底至四月，林芝嘎拉桃花村沿尼洋河兩岸桃花盛開，粉嫩花海與碧綠草甸、皚皚雪山交織，是攝影愛好者的最愛。

雙點賞花 | 同時安排林芝【嘎拉桃花村】與波密【桃花溝】兩大賞花區，兩地花期不完全同步，把握花季最美的粉紅盛宴。

雪域江南 | 走進有「西藏小江南」「西藏瑞士」美譽的林芝、波密,神山聖湖相連、田園風光處處，遇見西藏最柔美的春天。

獨家安排；西藏段每人一臺可攜式制氧機.西藏段安排一名醫生（不進入景區）

車輛分區配置：成都段 34 座空調旅遊大巴；西藏全境 26 座三排寬座供氧專車；西寧青海段 38 座寬體觀光大巴。

導遊配置：成都在地專業導遊 1 名、西藏資深藏地導遊 1 名、西寧青海本土導遊 1 名，三段分段全程跟團。*布達拉宮及大昭寺提供個人耳機導覽，導遊講解清晰不漏聽。

貼心準備：全程免費隨車物資：每台旅遊車常備一罐 4L 大容量鋼瓶氧氣；每位貴賓獨享 1 罐一次性便攜氧氣；一盒紅景天膠囊或口服液。

迎賓哈達、祈福龍達、手工經幡、每日礦泉水、應季新鮮水果、高原葡萄糖沖劑。

高原通用高反守則：進藏全程堅持慢走、慢交談，禁止奔跑跳躍；不洗長時間高溫熱水澡、不飲酒、不熬夜；輕微頭暈、胸悶屬正常反應，多飲葡萄糖熱水靜坐休息即可；若持續嘔吐、呼吸困難，立即告知導遊使用車載鋼瓶氧氣；海拔 5000 米以上山口嚴禁大聲喊叫，避免引發冰川雪崩。

路程彈性備註：西藏、青海多盤山國道，雨雪、落石、臨時交通管制會延長行車時長，導遊依實時路況調整參觀順序，全程遊覽景點數、酒店住宿星級標準不變更。

★飛機班次時間表：

航班行程		班次	起飛時間	到達時間
桃園/北京	中國國際航空	CA186	13:15	16:25
杭州/桃園	中國國際航空	CA149	09:30	11:20

每日行程

第 1 天 桃園國際機場✈北京首都機場(或杭州蕭山機場)

今日集合於桃園國際機場，搭乘客機飛往北京(或杭州)，抵達後送酒店休息。

晚餐結束後導遊召開完整行前說明會，逐項講解進藏證件攜帶要求、藏地寺廟參觀禮節、高反預防操作、隔日早班機搭乘細則，溫馨提示隔日飛往林芝的航班為早班高原航線，午後山區氣流紊亂易造成飛行顛簸，酒店隔日僅提供簡單早餐盒，建議貴賓晚間可在酒店周邊商超採購柳丁、蘋果等維生素豐富的水果，登機後持續補充水分，大幅減輕初次抵達高原的頭暈反應。

餐食	早：xxx	午： 機上套餐	晚： 歡迎晚宴 200 元/人
住宿	★★★★★北京首都機場康得思酒店 或 北京臨空皇冠假日酒店 或 杭州蕭山機場凱悅嘉軒酒店 或 同級		

第 2 天 北京首都機場 | (航班代告)✈林芝接機 (海拔 2951 公尺)• 雅尼濕地 • 林芝

行程：清晨早餐後，乘車前往機場，飛抵林芝米林機場。林芝海拔約 2900 米，是西藏海拔最低的地區之一，被譽為“西藏江南”，非常適合初上高原的遊客適應環境。接機後前往雅尼濕地（雅魯藏布

江與尼洋河交匯處），這裏江面開闊，沙洲縱橫，綠洲與雪山相映成趣。登上觀景臺，可遠眺苯日神山，感受江河匯流的壯闊。
濕地周邊植被茂密，含氧量較高，適合緩步遊覽。遊覽結束後返回林芝市區入住，沿途欣賞尼洋河風光。晚餐品嘗林芝特色石鍋雞，以手掌參、藏貝母等藥材燉煮，湯鮮味美，有助於緩解旅途疲勞。
車程：機場-雅尼濕地約 50 公里/1 小時；濕地-林芝市區約 40 公里/50 分鐘

餐食	**早 酒店早餐**	**午：川韻酒樓 80 元/人**	**晚：魯朗石鍋雞 100 元/人**
住宿	**★★★★★林芝悅皇冠度假酒店或同級（五鑽全屋供氧度假酒店）**		

交通配置	西藏段 26 三排座椅旅遊車，隨車常備 4L 鋼瓶氧氣+每人獨立便攜氧氣罐一罐
海拔數據	林芝約 2900 米，雅尼濕地約 2920 米
今日核心亮點	雅尼濕地觀景臺、江河匯流、沙洲綠洲、苯日神山。
備註：	林芝海拔較低，適合適應高原。初到高原避免洗頭洗澡，多喝溫水。根據路況可能調整景點順序。 高反提示：部分人初到林芝會有輕微頭痛，屬正常現象，注意休息即可。

第 3 天 林芝→ 嘎啦桃花村 → 色季拉山口→魯朗林海→魯朗小鎮 → 波密

行程：早餐後前往嘎啦桃花村，這裏被譽為“桃花第一村”，每年 3-4 月漫山遍野的野桃花盛開，與雪山、青稞地構成絕美畫卷。隨後翻越色季拉山口（海拔 4728 米），這裏是遠眺南迦巴瓦峰的最佳位置之一，若天氣晴好，可見“羞女峰”真容。之後穿越魯朗林海，原始森林密佈，雲霧繚繞，宛如仙境。在魯朗小鎮用午餐，可品嘗著名的魯朗石鍋雞。下午沿帕隆藏布江前往波密，沿途雪山、峽谷、河流相伴，風景如畫。波密海拔約 2700 米，氣候溫和，被稱為“冰川之鄉”。
車程：林芝-嘎啦村約 30 公里/40 分鐘；嘎啦-色季拉山口約 30 公里/1 小時；山口-魯朗約 40 公里/1 小時；魯朗-波密約 150 公里/3 小時。總車程約 250 公里，約 6 小時。

餐食	**早 酒店早餐**	**午：盛唐雅宴 80 元/人**	**晚：聖地卓龍藏家宴 100 元/人**
住宿	**★★★★波密山水大酒店或同級（4 鑽供氧酒店）**		

交通配置	西藏段 26 三排座椅旅遊車，全程隨車 4L 鋼瓶氧氣、個人便攜氧氣、葡萄糖、礦泉水全配套
海拔數據	林芝 2900m，色季拉山口 4728m，魯朗 3700m，波密 2700m
今日核心亮點	桃花村、南迦巴瓦峰、魯朗林海、魯朗國際小鎮。
備註：	色季拉山口風大寒冷，注意保暖。若遇大雪封山可能改道，以實際路況為准。 高反提示：山口停留時間不宜過長，避免劇烈運動。 【季節限定】林芝桃花季，最佳旅遊時間是 3 月下旬到 4 月中旬。如遇天候因素（下雨.颳風或氣溫..)其凋謝或未綻開，會依照原行程前往景點純欣賞，謝謝理解！雙桃花景點追一場雪山下的粉色花海。

第 4 天 波密→然烏湖 →米堆冰川→ 波密

行程：早餐後前往然烏湖，這是藏東第一大湖，湖水湛藍，雪山倒映，分上、中、下三湖，各具特色。湖畔草甸、森林、村莊構成寧靜的高原畫卷。之後前往米堆冰川，這是世界海拔最低的冰川之一，主峰海拔 6385 米，冰川末端海拔約 2400 米。可徒步或騎馬接近冰川，感受冰瀑、冰湖的震撼。米堆冰川被《中國國家地理》評為中國最美六大冰川之一。傍晚返回波密入住。波密海拔較低，含氧量較高，適合休整。沿途可欣賞帕隆藏布江峽谷風光。

車程：波密-然烏湖約 130 公里/2.5 小時；然烏-米堆冰川約 40 公里/1 小時；米堆-波密約 100 公里/2 小時。總車程約 270 公里，約 5.5 小時。

餐食	**早 酒店早餐**	**午：中式和菜 80 元/人**	**晚：特色藏餐 100 元/人**
住宿	**★★★★波密山水大酒店或同級（4 鑽供氧酒店）**		

交通配置	西藏段 26 三排座椅旅遊車，全程隨車 4L 鋼瓶氧氣、個人便攜氧氣、葡萄糖、礦泉水全配套
海拔數據	波密 2700m，然烏湖 3850m，米堆冰川主峰 6385m（觀景臺約 3400m）
今日核心亮點	然烏湖、米堆冰川、帕隆藏布江。
備註：	米堆冰川徒步請注意安全，量力而行。 高反提示：然烏湖海拔較高，避免劇烈運動。路況受天氣影響較大，請聽從導遊安排。

第 5 天 波密→波密桃花溝環線 • 崗雲杉林 • 林芝

行程：早餐後深入波密桃花溝，這裏是中國最大的桃花溝之一，綿延數十公里，如納村、傾多鎮、玉許鄉等地桃花盛開時，與雪山、青稞地、藏式民居構成絕美田園風光。之後前往崗雲杉林，這是中國最美的原始森林之一，雲杉高聳入雲，林中負氧離子含量極高，可輕徒步感受大自然的靜謐。崗雲杉林內還有草湖等景點，秋季彩林斑斕。下午返回林芝，沿途欣賞帕隆藏布江與尼洋河風光。林芝海拔約 2900 米，氣候宜人，適合休整。

車程：波密-桃花溝約 40 公里/1 小時；桃花溝-崗雲杉林約 60 公里/1.5 小時；崗雲杉林-林芝約 220 公里/4 小時。總車程約 320 公里，約 6.5 小時。

餐食	**早 酒店早餐**	**午：崗雲杉 80 元/人**	**晚：林芝香雲軒 100 元/人**
住宿	**★★★★★林芝悅皇冠度假酒店或同級（五鑽全屋供氧度假酒店）**		

交通配置	西藏段 26 三排座椅旅遊車，全程隨車 4L 鋼瓶氧氣、個人便攜氧氣、葡萄糖、礦泉水全配套
海拔數據	波密 2700m，崗雲杉林 2800m，林芝 2900m
今日核心亮點	波密桃花溝、崗雲杉林、古鄉湖。
備註：	桃花季一般在 3-4 月，其餘季節以自然風光為主。今日車程較長，請備好零食。 高反提示：林芝海拔舒適，適合休整，但仍需避免劇烈運動。

第 6 天　林芝→ 巴松措→ 拉薩

行程：早餐後前往巴松措，這是西藏東部最大的堰塞湖，也是紅教（寧瑪派）的神湖，5A 級景區。湖水碧綠，湖心島上有措宗寺，始建於唐代，寺內供奉蓮花生大師。可乘船遊湖或環湖徒步，感受湖光山色。之後沿林拉高速前往拉薩，沿途欣賞尼洋河風光，翻越米拉山口（海拔 5013 米），這是拉薩與林芝的分界。抵達拉薩後入住酒店。

拉薩海拔約 3650 米，是西藏政治、經濟、文化中心，建議抵達後多休息，適應高原環境。

車程：林芝-巴松措約 120 公里/2 小時；巴松措-拉薩約 350 公里/4.5 小時。總車程約 470 公里，約 6.5 小時。

餐食	**早 酒店早餐**	**午：巴河魚莊 80 元/人**	**晚：胡四川菜 100 元/人**
住宿	**★★★★★拉薩瑞吉酒店或同級（五鑽全屋供氧度假酒店）**		

交通配置	西藏段 26 三排座椅旅遊車，全程隨車 4L 鋼瓶氧氣、個人便攜氧氣、葡萄糖、礦泉水全配套
海拔數據	巴松措 3480m，拉薩 3650m，米拉山口 5013m（途徑）
今日核心亮點	巴松措、湖心島、米拉山口。
備註：	米拉山口海拔高，停留拍照注意保暖。抵達拉薩後勿劇烈運動，多休息。 高反提示：拉薩海拔 3650 米，部分人會有輕微高反，如頭痛、失眠等，屬正常現象，可適當吸氧。

第 7 天　拉薩→布達拉宮 • 大昭寺 • 拉薩大型實景歌舞★文成公主

行程：上午參觀布達拉宮，這是世界文化遺產，也是西藏最宏偉的宮殿建築，始建於西元 7 世紀，由松贊幹布為迎娶文成公主而建。宮內珍藏大量壁畫、佛像、經卷，是藏傳佛教藝術的寶庫。下午遊覽大昭寺，這是藏傳佛教信徒心中的聖地，寺內供奉釋迦牟尼 12 歲等身像。之後在八廓街自由活動，感受轉經人群的虔誠，可品嘗甜茶、藏面等當地小吃。布達拉宮參觀需提前預約，參觀時間以實際預約時段為准，宮內禁止拍照。晚餐後安排觀賞西藏大型實景歌舞★文成公主(普通坐位) ，這是一部根據真實歷史改編的舞臺劇，講述了大唐文成公主和吐蕃贊普松贊幹布和親的故事。不僅有表演，更有歌唱、舞蹈、各種傳統藝術形式的展現，借助拉薩自然山水和夜色星空為背景，氣勢恢宏。

參觀布達拉宮注意事項：

1.布達拉宮門票採用實名制購票，並限定參觀時間 (1 小時)，我們會根據實際預定的參觀時間，彈性調整行程順序，敬請貴賓理解。

2.因布達拉宮限制參觀人數（團體每梯次不超過 13 人，超過 13 人需要另外安排）和參觀的時間皆由布達拉宮管理處統一分配，並於團體前往參觀前一天才得知，且有可能將團體採分批分時段入內參觀，若團體遇此狀況，敬請見諒！

3.進入布達拉宮要經過一道安檢，嚴禁攜帶危險物品，布達拉宮內部禁止拍照。

車程：市區內，約 20 公里，車程約 40 分鐘

餐食	**早 酒店早餐**	**午：鹽焗雞餐廳 80 元/人**	**晚：喜藏晚宴 150 元/人**
住宿	**★★★★★拉薩瑞吉酒店或同級（五鑽全屋供氧度假酒店）**		

交通配置	西藏段 26 三排座椅旅遊車，全程隨車 4L 鋼瓶氧氣、個人便攜氧氣、葡萄糖、礦泉水全配套
海拔數據	拉薩 3650m，布宮最高點約 3700m
今日核心亮點	布達拉宮、大昭寺、八廓街。
備註：	布達拉宮需提前預約，參觀時間以實際為准，宮內禁止拍照。 高反提示：登布宮臺階緩慢行走，避免氣喘，可備氧氣瓶。

第 8 天　拉薩→• 羊卓雍措 • 卡若拉冰川 • 日喀則

行程：早餐後前往羊卓雍措，這是西藏三大聖湖之一，湖水如藍寶石般鑲嵌在群山之間。在崗巴拉山口俯瞰羊湖，視野開闊，景色震撼。之後經過卡若拉冰川，這是電影《紅河谷》的取景地，冰川末端海拔約 5000 米，可近距離感受冰川的壯美。傍晚抵達日喀則，日喀則海拔約 3836 米，是西藏第二大城市，也是班禪駐錫地。沿途可欣賞滿拉水庫、斯米拉山口等風光。今日車程較長，但沿途風景絕美，值得期待。

車程：拉薩-羊湖約 110 公里/2.5 小時；羊湖-卡若拉冰川約 90 公里/2 小時；冰川-日喀則約 120 公里/2.5 小時。總車程約 320 公里，約 7 小時。

餐食	**早 酒店早餐**	**午：新派川菜館 80 元/人**	**晚：酒店晚餐 240 元/人**
住宿	**★★★★★日喀則希爾頓酒店或同級（五鑽全屋供氧度假酒店）**		

交通配置	西藏段 26 三排座椅旅遊車，全程隨車 4L 鋼瓶氧氣、個人便攜氧氣、葡萄糖、礦泉水全配套
海拔數據	羊湖 4441m，卡若拉冰川 5560m（觀景臺約 5000m），日喀則 3836m
今日核心亮點	羊卓雍措、卡若拉冰川、滿拉水庫。
備註：	卡若拉冰川風大寒冷，注意防寒。 高反提示：今日海拔較高，避免跑跳，可備氧氣。路況限速較多，請耐心配合。

第 9 天　日喀則→ • 紮什倫布寺 • 帕邦喀 • 拉薩

行程：上午參觀紮什倫布寺，這是藏傳佛教格魯派六大寺院之一，也是班禪額爾德尼的駐錫地。寺內有世界最大的銅鑄強巴佛（彌勒佛）坐像，高 26.2 米，極為震撼。

之後返回拉薩，途中參觀帕邦喀，這是藏文字誕生地，也是松贊幹布時期的重要宮殿遺址，位於拉薩北郊。傍晚抵達拉薩，可自由活動，購買伴手禮。今日車程適中，沿途可欣賞雅魯藏布江風光。紮什倫布寺殿內禁止拍照，請尊重當地習俗。

車程：日喀則-拉薩約 270 公里/4.5 小時；帕邦喀位於拉薩北郊，距市區約 10 公里。總車程約 280 公里，約 5.5 小時。

餐食	**早 酒店早餐**	**午：忠林餐廳 80 元/人**	**晚：酒店歡送宴 300 元/人**
住宿	**★★★★★拉薩瑞吉酒店或同級（五鑽全屋供氧度假酒店）**		

交通配置	西藏段 26 三排座椅旅遊車，全程隨車 4L 鋼瓶氧氣、個人便攜氧氣、葡萄糖、礦泉水全配套
海拔數據	日喀則 3836m，拉薩 3650m
今日核心亮點	羊卓雍措、卡若拉冰川、滿拉水庫。
備註：	紮什倫布寺殿內禁止拍照，請尊重當地習俗。 高反提示：返回拉薩後注意休息，避免過度勞累。

第 10 天 拉薩 → 青藏鐵路 4 人獨立軟臥專列 → 西寧
入住場所：青藏鐵路 4 人一室高原供氧軟臥車廂

行程：早餐後根據火車時間送站，乘坐青藏鐵路軟臥前往西寧。青藏鐵路是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路，沿途可欣賞藏北草原、可哥西裏無人區、昆侖山、唐古喇山口、措那湖、青海湖等壯麗風光。火車上提供餐食，可自行前往餐車用餐。

軟臥車廂舒適，適合長途旅行。沿途海拔變化較大，火車內供氧，但經過唐古喇山口時仍可能感到不適，建議多休息，避免劇烈活動。次日抵達西寧。

1.全世界海拔最高的高原鐵路(青藏鐵路穿越海拔 4000 公尺以上的路段達 960 公里，最高點位於唐古拉山口 5072 公尺處)

2.全世界最長的高原鐵路(從格爾木到拉薩全線共 1142 公里)

3.全世界穿越凍土里程最長的高原鐵路(550 公里)

4.全世界上海拔最高的鐵路車站(位於 5068 公尺的唐古拉車站)

5.全世界海拔最高的凍土隧道(位於 4905 公尺的風火山隧道)

6.全世界最長的高原凍土隧道(全長 1686 公尺的崑崙山隧道)

7.全世界海拔最高的鐵路鋪架基地(位於 4704 公尺的安多鋪架基地)

8.全世界上最長的高原凍土鐵路橋(全長 11.7 公里的清水河大橋)

9.全世界速度最高的高原鐵路(凍土地段可達時速 100 公里，非凍土 120 公里)

10.中國第一條環保鐵路(用環保設計工程，成功穿越了可可西里、三江源和羌塘三大保護區)

青藏鐵路拉薩至西寧全長 1956 公里，其中拉薩至格爾木段，全長 1142 公里，穿越海拔四千公尺以上的地段為 960 公里，青藏列車運行時間，如果從拉薩計算的話，到西寧需要約 21 小時，列車一般只停靠大站（例：那曲站、格爾木站），所以貴賓很少能有時間下到火車去觀賞風光，大部分時間是在火車上欣賞並拍攝優美的風景。

列車從拉薩站開始，沿途欣賞青藏鐵路沿線美麗風光

車程：拉薩市區-火車站約 20 公里/30 分鐘；火車運行約 21 小時

餐食	**早 酒店早餐**	**午：火車餐車四人桌正餐 80 元/人**	**晚：火車餐車四人桌正餐 80 元/人**
住宿	**青藏鐵路 4 人一室高原供氧軟臥車廂**		

交通配置	西藏段 26 三排座椅旅遊車送拉薩火車站；青藏高原觀光專列，雙重獨立供氧系統，4 人獨立軟臥包廂
里程與標準車程	香格里拉酒店→拉薩火車站：9km，行車 20m；青藏鐵路全線總里程 1956km，

	標準行車約 22 小時，隔日上午抵達西寧火車站
海拔數據	拉薩 3650m；唐古拉山口鐵路最高點 5072m；西寧 2260m；列車雙供氧系統維持車廂含氧量 83%
今日核心亮點	世界海拔最高青藏鐵路、可可西裡野生動物觀賞、清水河野生動物天橋、唐古拉世界最高火車站、移動高原觀光列車

第 11 天 西寧接站→(航班代告)杭州蕭山機場

行程：清晨醒來，美麗的青海湖與您一路相伴。上午火車抵達【西寧】，古稱為湟中，是一座兩千多年歷史的古城，氣候宜人，冬暖夏涼。

註：由於西寧火車站目前尚未設置遊覽巴士的停車場，遊客出站後須步行約 800 公尺方能到達可停靠遊覽車的區域上車，步行途中請貴賓們注意自身安全，帶來諸多不便敬請貴賓見諒！

午餐後搭乘飛機前往杭州或北京。

餐食	**早: 火車上 30 元/或蘭州拉麵**	**午：清真風味 80 元/人**	**晚：：發放餐費代金 100 元/人**
住宿	**★★★★★杭州蕭山國際機場凱悅嘉軒酒店或 五★北京首都機場康得思酒店 或 北京臨空皇冠假日酒店 或 同級**		

第 12 天 杭州蕭山機場 桃園國際機場

今日為整趟 12 天雪域行程最終收官之日，經歷成都低海拔適應、林芝江南秘境、拉薩千年古寺、青藏鐵路天路、青海多元人文後，今日正式從機場搭機返回台北，為這場心靈高原之旅畫下圓滿句號。成都在地專屬導遊會提前協助大家整理大件托運行李，逐一核對證件、登機資料，提醒登機流程、行李限重規定。

隨後搭乘大巴直駛國際機場，抵達機場後導遊全程陪同協助行李托運、安檢、登機口指引，交代抵台後行李領取、交通相關注意事項，三段分段導遊服務正式圓滿結束。搭乘直飛民航航班返回桃園機場，飛行途中航空公司供應標準機上簡餐，漫長飛行時間可整理高原拍攝的海量照片，回味雪域雪山聖湖、古寺人文的獨特記憶。航班平安落地台灣後，自行領取托運行李，結束本次漫遊西藏五星 12 天深度旅程，帶滿藏地獨特風光與平靜心境回到溫暖家中。

餐食	**早： 酒店自助早餐**	**午：航班機上簡餐**	**晚：XX**
住宿	**溫暖的家**		

無購物.無自費,輕鬆玩.送每天 2 G 網卡

中國旅遊新型態，全程不進購物站，輕鬆遊玩無負擔

導遊於車上講解風俗民情時，會提供部分當地特色商品讓旅客自由參考選購，此特產銷售無壓力。

進入西藏準備證件

台灣旅客前往西藏旅遊除須有效台胞證外還須加辦入藏證(涵)

入藏證準備資料：

1. 護照照片頁清晰影本

2. 台胞卡正反面清晰影本

3. 65 歲以上旅客須提交健康聲明證書(即醫生開立的健康證明書)

註：依規定為入藏日前 7~10 個工作日方可受理送審，審核期 3 天。送審之最終核准機關為西藏台辦，西藏台辦可全權決定是否核發，且可不附理由而不核發許可證明或予以退件，旅行社僅代為送件，如最後未能取得入藏許可，將立即通知旅客並將團費全額退還，請旅客於選購本行程產品時務必清楚評估前情。

【65 歲以上(含)報名須提供出發日三個月內的健康聲明證書】

1. 由台灣公立醫院開立(請掛家醫科或旅遊醫療科，醫療證明需有醫師簽名。)

2. 入藏健康條件需符合如下數據：

a. 血壓：收縮壓 110 - 140mmHg；舒張壓 70 - 90mmHg

b. 空腹血糖：60 - 100mg/dL

備註

出發日期:116 年 03 月 23 日.04 月 08 日

現金刷卡優惠價:145.000 元.

◆ 團費機票說明：

1. 航空公司經濟客艙團體機票及機場稅。
2. 旅館：全程住宿酒店，兩人一房。
3. 膳食：豐盛膳食，讓你吃好住好！
4. 遊覽：如行程表所列之各項觀光節目等。
5. 保險：每人投保旅遊契約責任險 5 百萬元，20 萬元意外醫療險。
6. 訂金每人 50,000 元。
7. 含司機導遊領隊小費 12 天 x300=3600 元。

◆ 不包含費用：

1.護照申辦＄1700：需身分證正本、半年內的兩吋彩色露耳白底相片 2 張、40 歲以下男性需退伍令正本、(尚有效期之舊護照需繳驗)效期十年，需 10 個工作天。

2. 飯店行李、床頭小費、電話費、洗衣費及其他個人開支。

歡迎來電洽詢及索取行程資料！名額 20 有限,機會難得。

服務團隊：群英國際旅行社股份有限公司

交觀甲 7393 品保北 1921

報名電話：02-2567-2733