

極致藏區：317+318 國道與拉薩探索之旅

大玩家旅遊



Travelplayer

# 川藏



## 317+318

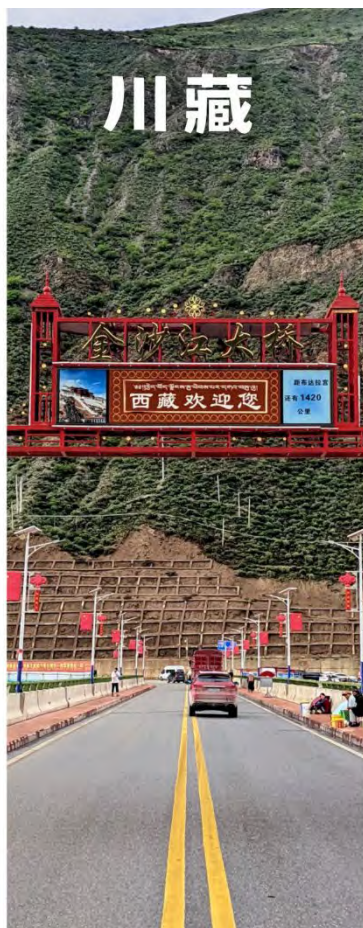
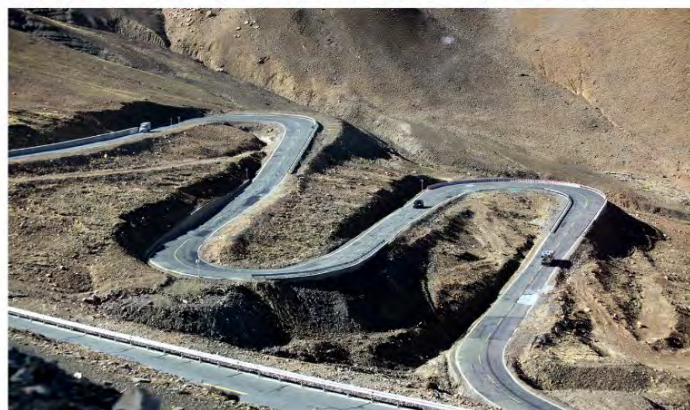
畢棚溝、色達、德格、林芝、  
拉薩、日喀則、納木措、珠峰大本營

### 國道與西藏 深度探索之旅

14日 OR 19日



一次走覽國道【317】與【318】，踏上進藏之路，從【川西】到【西藏】，飽覽壯麗風光，感受藏區魅力！





# 色達

色達五明佛學院  
東嘎寺

### 【色達五明佛學院】

位於四川甘孜藏族自治州色達縣，海拔4000米，隱於群山環抱之中。這裡是世界最大的藏傳佛學院，逾萬間絳紅色僧舍密佈山谷。1980年由晉美彭措法王創立，如今已成為佛教高等學府。山頂的金色「壇城」是轉經聖地，相傳能祛病消災，令人心生敬畏。

### 【東嘎寺】

坐落於色達縣亞龍鄉金馬草原的海螺山，建於1686年，是格魯派重要寺廟之一，距縣城僅10分鐘車程。這裡遊客稀少，白塔與藏戲每年吸引信徒與攝影者，是靜心祈福的理想之地。



# 德格

德格印經院  
噶陀寺

### 【德格印經院】

位於四川甘孜州德格縣，是藏區三大印經院之一，被譽為「藏文化大百科全書」。創建於1729年，至今仍使用傳統雕版印刷技藝，珍藏著數十萬塊珍貴經版。院內匯集佛經、醫學、天文等典籍，是藏傳佛教文化的重要瑰寶，被譽為「雪域文化的活化石」。

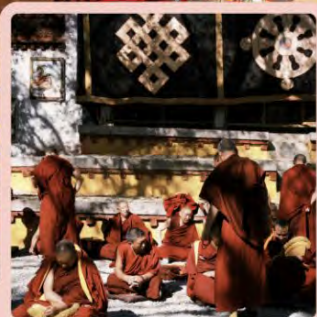
### 【噶陀寺】

位於四川甘孜州白玉縣，建於公元1159年，是藏傳佛教寧瑪派（紅教）最古老的寺廟之一，也是寧瑪派六大母寺之首。寺院坐落在山巒環抱之中，以修行傳統和密宗經典傳承聞名，至今仍是藏區重要的佛教學術與修行中心。



# 拉薩

布達拉宮  
大昭寺  
扎基寺  
色拉寺



### 【布達拉宮】

藏傳佛教聖地，由松贊干布為文成公主修建，融合宗教與藝術，是世界文化遺產和西藏象徵。

### 【大昭寺】

由松贊干布為文成公主修建，是藏傳佛教的精神中心。寺內供奉釋迦牟尼12歲等身像，是無數信徒朝聖的終極目的地。

### 【扎基寺】

位於拉薩市北郊，是西藏唯一供奉財神的寺廟，以祈求財運和福報聞名。寺廟香火鼎盛，深受當地人和遊客的喜愛。

### 【色拉寺】

是藏傳佛教格魯派三大寺之一。寺院以辯經聞名，是體驗藏傳佛教文化的必訪之地。

## 魯朗林海

這裡以茂密的原始森林、起伏的高山草甸和點綴其中的藏式村落而著稱。雪山環繞間，雲霧繚繞，景色如詩如畫，是感受西藏自然與人文之美的絕佳去處。



## 畢棚溝

宛如川西的小瑞士-景區以壯麗的冰川、雪峰、高山湖泊和瀑布聞名，擁有半脊峰、倒溝等五大冰川及【龍王海】【卓瑪湖】等美景。



## 邦達草原

是藏東地區最具代表性的高原草原之一。這片廣袤無垠的大地宛如鋪展的綠色絨毯，與遠處巍峨的雪山相映成趣，構成了一幅壯麗的自然畫卷。





極致藏區：317+318 國道與拉薩

深度探索之旅 14日 or 19日

★獨家安排隨車醫生！一路陪你到拉薩★

行程特色

◇ 隨車醫生 317色達 318進藏

◇ 10人團發團！20人滿團！

◇ 精品純玩團 | 絕無購物，深度探索！

◇ 安心無憂服務 | 專業司機+中文導遊全程陪同再獨家安排隨車醫生

◇ 深度探索藏區與國道秘境，玩得盡興，安心無憂！

◇ 317+318極致美景，不同藏區文化深度體驗！一路驚艷～最後勇闖珠峰大本營

◇ 半自助美食探索，讓旅行更客製化～

半自助的深度之旅

- 新旅遊新玩法，半自助之旅，讓你的旅程更有個性
- 317色達德格與318進藏之旅，最特別的深度之旅

秘境自然：壯麗山水間的靜謐與震撼

- 【畢棚溝】：四季皆美的自然仙境，湖光山色交相輝映，被譽為「小九寨」。
- 【然烏湖】：靜謐的湖面倒映雪山，展現純淨無瑕的高原美景。
- 【米堆冰川】：觸碰快消失的自然奇蹟
- 【魯朗林海】與【色季拉山口】：高原森林與南迦巴瓦峰交織的壯麗景觀。
- 【巴松措】：碧波蕩漾，周圍雪山與森林環抱，宛如詩畫般的靜謐仙境。
- 【羊卓雍措】：湛藍湖水倒映雪峰與藍天，被譽為「天上的綠寶石」(19日行程景點)

草原與高原之旅：天地遼闊的震撼

- 【邦達草原】與【怒江72拐】：高原公路上的挑戰與極致視野的壯闊。
- 【拉烏山】與【東達山】：翻越高原的山巔，感受征服天地的豪情。

康巴藏區佛教聖地：靜心感受信仰的力量

- 【色達五明佛學院】：層層疊疊的紅色僧舍如同信仰的海洋，在這裡，佛教文化的虔誠與震撼直抵心靈深處。

- **【東嘎寺】與【土基欽波觀音廟】**：於山間的靜謐聖地，回蕩著藏傳佛教的古老智慧，帶來心靈的平和與啟迪。
- **【德格印經院】與【噶陀寺】**：走進藏文化的搖籃，探尋印經藝術的精髓，感受千年佛教歷史的厚重與傳承。

### 衛藏核心：西藏文化與歷史遺產的探索

- **【布達拉宮】與【大昭寺】**：屹立於拉薩的文化與信仰中心，布達拉宮的巍峨壯麗與大昭寺的萬人朝拜，彰顯了衛藏地區的精神高度與千年的文化傳承。
- **【色拉寺】與【扎基寺】**：色拉寺辯經場內的激烈思辨，是藏傳佛教智慧的體現
- **【扎基寺】**：最強財神廟！香火鼎盛，非常值得一探
- **【扎倫布寺】**：班禪喇嘛的駐錫地，歷經世代的修建與保存，是佛教歷史與宗教藝術的活體見證。*(19日行程景點)*
- **【珠峰大本營】**：站在世界之巔，直面珠穆朗瑪峰的巍峨與壯麗，感受大自然的震撼與無垠的力量。*(19日行程景點)*
- **【絨布寺】**：世界上海拔最高的寺廟，靜謐山間的修行之地，讓人於純淨的信仰氛圍中尋找內心的平和。*(19日行程景點)*

### 驚嘆世界自然遺產

- **【卡若拉冰川】**：壯觀的冰川從山巔傾瀉而下，宛如一條銀白色的巨龍，是高原冰雪的雄奇代表。
- **【金沙江大橋】**：橫跨大江的壯觀景象，見證自然與人類智慧的融合。
- **【納木措】**：純淨的湖水與遠方雪山相映成輝，寧靜而神聖，被譽為「天湖」*(19日行程景點)*

★特別贈送：每人 1 瓶隨身氧氣瓶

★包住宿！包專業高原司機！包中文導遊！

★車上備有鋼瓶式氧氣筒！高原旅遊更有保障！

★特別安排隨車醫生★

★安排享用石鍋雞★

行程路線  
成都 → 馬爾康 → 色達 → 甘孜 → 德格 → 巴塘 → 左貢 → 然烏 → 波密 → 林芝八一鎮 → 拉薩 → 日喀則 → 珠峰大本營 → 日喀則 → 拉薩 → 納木措 → 拉薩

主要景點	畢棚溝、土基欽波觀音廟、色達五明佛學院、東嘎寺、玉龍拉措、扎西持林、德格印經院、金沙江大橋、拉烏山、東達山、邦達草原、怒江 72 拐、然烏湖、米堆冰川、古鄉湖、魯朗林海、色季拉山口、巴松措、扎基寺、色拉寺、布達拉宮、大昭寺、納木措、羊卓雍措、卡若拉冰川、珠峰大本營、絨布寺、嘉措拉山口、扎什倫布寺		
天數	行程路線	住宿	海拔
D01	搭機抵達成都機場，抵達後前往酒店休息	天府臨空智選假日酒店或同級	
D02	<b>成都 - 馬爾康</b> <b>主要景點: 畢棚溝</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>成都-畢棚溝約3.5小時</li> <li>畢棚溝-馬爾康約2小時</li> </ul>	維也納酒店(馬爾康店) 馬爾康彌久希卡酒店或同級	2,700
D03	<b>馬爾康 - 色達</b> <b>主要景點: 土基欽波觀音廟</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>馬爾康-土基欽波觀音廟約2小時</li> <li>土基欽波觀音廟-色達約4小時</li> </ul>	色達瓦須大酒店 色達金馬國際酒店或同級	2,500-3,800
D04	<b>色達 - 甘孜</b> 主要景點：色達五明佛學院，東嘎寺 <ul style="list-style-type: none"> <li>色達-甘孜約3.5小時</li> </ul>	福天海假日輕奢酒店或同級	3,000-4,000
D05	<b>甘孜 - 德格</b> <b>主要景點：扎西持林，玉龍拉措</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>甘孜-扎西持林 約1.5小時</li> <li>扎西持林-玉龍拉措 約1小時</li> <li>玉龍拉措-德格 約1.5小時</li> </ul>	岷山行者牧心旺欽達酒店或同級	2,500-3,800
D06	<b>德格 - 巴塘</b> <b>主要景點：德格印經院</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>德格-巴塘約 7.5小時</li> </ul>	巴塘假日酒店或同級	3,150-4,000
D07	<b>巴塘 - 金沙江大橋 - 芒康 - 東達山 - 左貢</b> <b>主要景點: 金沙江大橋、拉烏山、東達山</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>巴塘 - 金沙江大橋 約47分鐘</li> <li>金沙江大橋 - 芒康 約1.5小時</li> <li>芒康 - 東達山 約2.5小時</li> <li>東達山 - 左貢 約1小時</li> </ul>	悅溪度假酒店或同級	4,000-5,000

進入西藏

D08	<p>左貢 - 邦達 - 怒江 72 拐 - 八宿 - 然烏</p> <p><b>主要景點:</b> 邦達草原、怒江 72 拐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 左貢 - 邦達 約2小時</li> <li>• 邦達 - 怒江72拐 約30分鐘</li> <li>• 怒江72拐 - 八宿 約2小時</li> <li>• 八宿 - 然烏 約2.5小時</li> </ul>	然烏國際自駕營地 或同級	4,200- 4,600
D09	<p>然烏 - 米堆冰川 - 波密</p> <p><b>主要景點:</b> 然烏湖、米堆冰川</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 然烏 - 米堆冰川 約40分鐘</li> <li>• 米堆冰川 - 波密 約2小時</li> </ul>	波密柏瀚酒店或同級	3,500- 4,600
D10	<p>波密 - 魯朗林海 - 色季拉山-林芝八一鎮</p> <p><b>主要景點:</b> 古鄉湖 (途經)、魯朗林海景台、魯朗國際旅遊小鎮、色季拉山口</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 波密 - 魯朗林海 約3.5小時</li> <li>• 魯朗林海 - 色季拉山 約30分鐘</li> <li>• 色季拉山-林芝八一鎮 約1小時</li> </ul>	林芝中恒藏吉酒店或同級	2,900- 4,700
D11	<p>林芝 - 巴松措 - 拉薩</p> <p><b>主要景點:</b> 巴松措</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 林芝 - 巴松措 約2小時</li> <li>• 巴松措- 拉薩 約4小時</li> </ul>	拉薩殊勝歸藏莊園大飯店或同級	3,700
D12	<p>拉薩一日遊</p> <p><b>主要景點:</b> 扎基寺、色拉寺辯經</p>	拉薩殊勝歸藏莊園大飯店或同級	3,650
D13	<p>拉薩一日遊</p> <p><b>主要景點:</b> 布達拉宮、大昭寺</p>	拉薩殊勝歸藏莊園大飯店或同級	3,650
<p><b>D14</b> <b>(14</b> <b>天</b> <b>旅客</b> <b>今日</b> <b>送</b></p>	<p>拉薩 - 羊卓雍措 - 卡若拉冰川 - 日喀則</p> <p><b>主要景點:</b> 羊卓雍措、卡若拉冰川、白居寺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 拉薩-羊卓雍措 107 公里/約 2 小時</li> </ul>	格薩爾貴賓樓或同級	3,650- 4,500

機)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 羊卓雍措-卡若拉冰川 86 公里/約 2 小時</li> <li>• 卡若拉冰川-江孜 72 公里/約 1.5 小時</li> <li>• 江孜-日喀則 95 公里/約 2 小時</li> </ul>		
D15	<p>日喀則 - 加烏拉山 - 絨布寺 - 珠峰大本營</p> <p><b>主要景點:加烏拉山口、絨布寺、珠峰大本營</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 日喀則—加烏拉山 約 5 小時</li> <li>• 加烏拉山-絨布寺、珠峰大本營 約 1.5 小時</li> </ul>	珠峰大本營帳篷	3,800-5,200
D16	<p>珠峰大本營 - 嘉措拉山口觀景台 - 日喀則</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 主要景點:嘉措拉山口</li> <li>• 珠峰大本營-嘉措拉山口觀景台 約 3.5 小時</li> <li>• 嘉措拉山口觀景台-日喀則 約 3.5 小時</li> </ul>	格薩爾貴賓樓或同級	3,800-5,250
D17	<p>日喀則 - 扎什倫布寺 - 拉薩</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 主要景點: 扎什倫布寺</li> <li>• 日喀則 - 扎什倫布寺 約15分鐘</li> <li>• 扎什倫布寺 - 拉薩 約3小時</li> </ul>	拉薩殊勝歸藏莊園大飯店或同級	3,650-3,800
D18	<p>拉薩 - 納木措 - 拉薩</p> <p><b>主要景點: 納木措</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 拉薩- 納木錯 約3.5小時</li> <li>• 納木錯- 拉薩 約3.5小時</li> </ul>	拉薩殊勝歸藏莊園大飯店或同級	3,650-4,750
D19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 拉薩送機</li> </ul>		

此為特殊團體優惠價格 與其他優惠無法並存

14 日費用

19 日費用

5 月 15 日-6 月 20 日  
10 月 8 日-10 月 31 日

6 月 21 日-9 月 28 日

5 月 15 日-6 月 20 日  
10 月 8 日-10 月 31 日

6 月 21 日-9 月 28 日

人民幣

人民幣

人民幣

人民幣

原價 27,000  
單人 25,500  
雙人 24,500

原價 31,000  
單人 30,000  
雙人 28,000

原價 33,000  
單人 31,000  
雙人 30,000

原價 36,000  
單人 34,000  
雙人 33,000

台幣

台幣

台幣

台幣

原價 126,900

原價 155,100

原價 145,700

原價 169,200

單人 119,850

單人 145,700

單人 141,000

單人 159,800

雙人 115,150

雙人 141,000

雙人 131,600

雙人 155,000

行程  
費用

\*更多 多人優惠可與顧問諮詢

\*全程住宿安排標準間，兩人一間，兩張小床。

(如遇到偏遠地區以偏遠地區床位為主)

如需單人住宿，需補房差(請與顧問詢問)

<p>費用包含</p>	<p>【車子】正規牌照豪華空調旅遊車(含路橋費、油費、車輛進山費、自由活動時間自理)          【住宿】全程入住四星級酒店，2人一房(因 317/318 等地較特殊，所以偏遠地區因條件因素除外，會以乾淨且可接待外賓等級為主)          【用餐】酒店提供早餐(特殊偏遠地區除外)          【司機】優秀司機全程服務(含司機食宿費用)          【導遊】優秀中文導遊服務          【保險】旅行社責任險、人身意外險          【醫生】獨家贈隨車醫生，一路到第 11 天,第 12 日當天會安排醫生到飯店檢查          【贈送】每人每日一瓶礦泉水          【贈送】隨身氧氣瓶 / 支          【贈送】石鍋雞一餐</p>
<p>費用不含</p>	<p>【交通】出發地至成都來回機票 ( 提供代訂服務 )          【門票】全程景點門票及景區觀光車費用          【用餐】午餐及晚餐自行點餐自行付款，可請導遊協助推薦          【小費】依照國際禮儀一天分別給司機 30CNY 導遊 30CNY，依照參團天數給予小費          【其他】個人消費、費用包含中未提及的一切費用</p>
<p>補充說明</p>	<p>行程費用會因各種實際因素而調整，未完成報名前，我方有權調整價格。          如遇不可抗力之因素(氣候、路況、政治因素)或參加者自身的原因，導致行程因此有所更動，我們保有變更行程之權利，由此產生增加的費用，需由參加者負擔。          因不可抗力之因素(疫情)或不可歸責於旅行社之事由，致本行程無法成行者，所有優惠無限期保留。          ★西藏與色達地方十分特別，皆依照當地政策為主，如遇到變動會安排妥善的行程代替          ★318 與 317 部分景點皆為特殊偏遠地區的旅遊行程，藏民的服務意識會與漢族稍有不同，住宿上請勿過度期待，如有任何需要反應請立即與導遊反應！</p>

贈  
一餐  
石鍋  
雞



推薦  
飲食  
(依照  
喜好  
可以  
自行  
決定  
餐點)



## 每日詳細行程

### Day.1 行程：成都接機

酒店：天府臨空智選假日酒店或同級

本日根據航班時間，專車接入成都酒店休息。

**(如果需要前面加購四川的行程可諮詢顧問)**

### Day.2 成都 - 馬爾康

酒店：維也納酒店(瑪律康店)·瑪律康彌久希卡酒店或同級 早餐：酒店早餐

主要景點：畢棚溝



【畢棚溝】這片秘境宛如大自然的藝

術品，以其令人震撼的雪山、湖泊和花海，為旅途揭開了絢爛的序幕。被譽為川西的“小瑞士”，它不僅擁有歐式山水的浪漫，還蘊藏了川西獨有的自然與文化魅力。

進入景區，龍王海碧綠如玉，倒映著藍天白雲與周圍的雪山，讓人彷彿置身仙境；盤羊湖則以壯美的景色展現出湖光山色的極致和諧；燕子岩在冬末春時分，帶來冰雪與春花交融的奇景。

此外，春季的畢棚溝更是野花盛開，特別是浪漫的杜鵑花海，將整片山林點綴得如夢似幻。

**【畢棚溝】— 絕美秘境，驚艷全場**

一踏入畢棚溝，壯麗的雪山、清澈的湖泊和浪漫的花海便映入眼簾，如同進入人間仙境。每一處景致都美得令人屏息，這裡是您不可錯過的川西秘寶！

**Day.3 行程：馬爾康 - 色達**

酒店：色達瓦須大酒店·色達金馬國際酒店或同級

早餐：酒店早餐

主要景點：土基欽波觀音廟



從馬爾康出發，前色達，途中造訪半山腰上的【土基欽波觀音廟】。

這座寺廟如同鑲嵌在群山之間的寶石，以其寧靜莊嚴的氣質吸引眾多信眾。

廟宇供奉慈悲的觀音菩薩，外牆以紅色為主調，搭配白色與黃色的點綴，與周圍的青山綠水形成鮮明對比。

廟外五彩經幡隨風飛舞，象徵祈福與庇佑。站在寺廟前，俯瞰整個山谷美景，山河如畫，令人心曠神怡。旅程中，車窗外將呈現川西高原的壯美景致：群山層疊，河流蜿蜒，還有散落其間的牧場與村莊。這條路途不僅是一場視覺的盛宴，更是一次心靈的沉澱與洗滌。

今晚，您將抵達色達，入住舒適酒店，為接下來的精彩旅程做好準備。

### 【土基欽波觀音廟】— 川西的拉薩

建於山腰之上的【土基欽波觀音廟】，如同一座天上聖殿，俯瞰整個山谷，擁有令人屏息的壯麗視野。

廟內供奉著慈悲祥和的觀音菩薩神像。廟宇外牆以紅色為主調，點綴白色與黃色，與周圍青翠的群山

形成強烈對比，格外醒目。外牆裝飾著鮮豔的祈福旗幟，每一面旗幟都承載著人們的祝願與祈求。

塔頂的五彩經幡隨風飛舞，與天空融為一體，象徵著對觀音菩薩深深的虔誠和無盡的祈願。



## Day.4 行程：色達 - 甘孜

酒店：福天海假日輕奢酒店或同級 早餐：酒店早餐

主要景點：色達五明佛學院·東嘎寺

今天是整趟旅程的重頭戲之一，我們將告別色達，深入探索藏地的信仰與文化精髓。行程亮點聚焦於兩大藏地聖地——【色達五明佛學院】與【東嘎寺】。



### 【色達五明佛學院】— 藏地信仰的璀璨明珠

位於群山懷抱的【色達五明佛學院】，是一片令人屏息的秘境，僅憑第一眼便能帶給人難以言喻的震撼。

成千上萬座紅色僧舍宛如潮水般鋪滿整座山谷，從山腳到山巔，每一處都彷彿是信仰的見證。這裡，是藏傳佛教最具規模的學術聖地，也是少有人能親眼目睹的靈性寶藏。

來到這，你們會看見虔誠的信徒繞著，誦經聲回蕩耳際。一切都那麼和諧而神聖，仿佛天地在此交匯，時間在此停駐。站在學院觀景台上俯瞰，那一片無邊的紅色海洋蔓延至天際，壯觀之中透著靜謐，震撼之餘蘊藏虔誠。

漫步其間，您會見到專注修行的僧人，感受到每一步轉經路上的信念。

可以在這感覺到最純粹的信仰與靈魂的安放。無論您是否熟悉藏傳佛教，都會在這裡被深深打動，感

受到一種難以描述的心靈共鳴。學院的名字「五明」指的是佛教的五大學科：經明、律明、論明、醫明和工巧明，這五個學科構成了佛教修行者的知識體系，而學院的設立旨在培養出能夠深入理解並精通這些領域的藏族佛教僧侶。



### 【東嘎寺】— 靜謐山谷中的靈性淨土

相比五明佛學院的宏大，【東嘎寺】更顯低調與內斂，但它的靈性與莊嚴絲毫不減。這座寺廟隱於山谷深處，遠離喧囂，給人一種時光靜止的感覺。

寺內的大殿供奉著歷史悠久的佛像，四周是莊嚴的轉經筒與經幡。當您步入寺中，耳邊傳來悠遠的誦經聲，心靈瞬間平靜下來。這裡既是信仰的淨土，也是了解藏地文化的一扇窗，讓您與藏地的神秘靈魂更近距離接觸。



## Day.5 行程：甘孜-德格

酒店：岷山行者牧心旺欽達酒店或同級

早餐：酒店早餐

主要景點：扎西持林·玉龍拉措

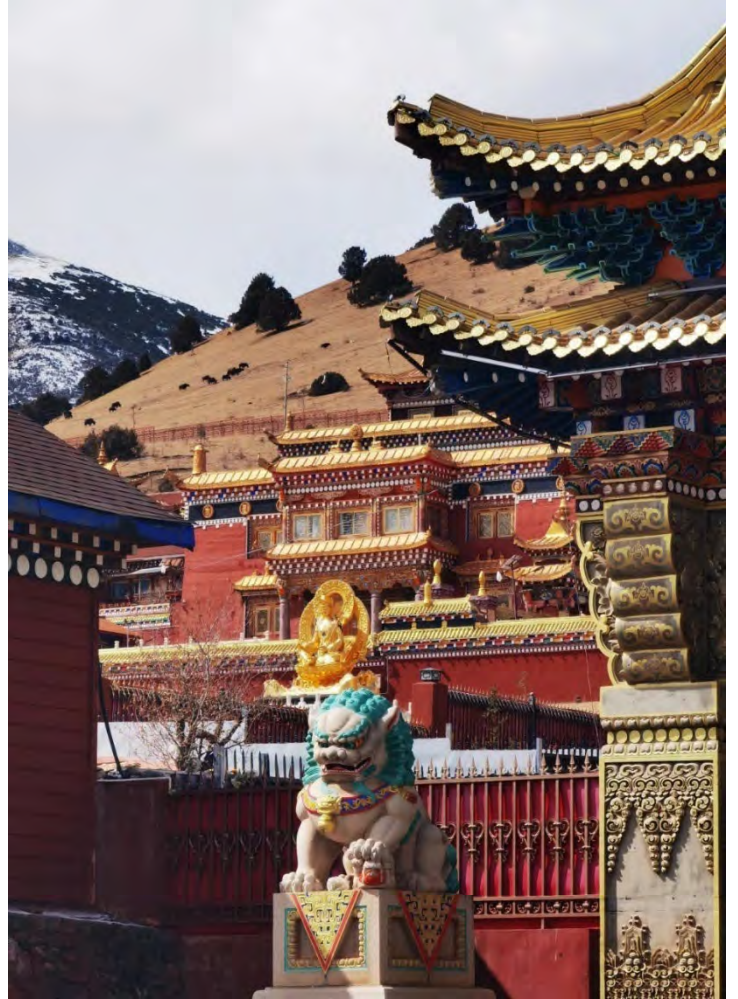
感受兩大秘境的絕美與靈性魅力——【扎西持林】與【玉龍拉措】。從靜謐的佛教勝地到如詩如畫的高原湖泊，這一天是一次視覺與心靈的雙重享受，讓您真正體驗藏區的神秘與壯麗。

### 【扎西持林】— 佛法與自然的完美融合

被譽為“藏地的綠洲”，這座藏傳佛教寺院靜臥於群山之間，是靈性與自然的完美結合。遠遠望去，莊嚴的佛塔與金頂經堂在陽光下熠熠生輝，與周圍的草原、溪流融為一體，讓人倍感寧靜與祥和。

### 【玉龍拉措】— 高原上的藍寶石

被譽為「高原藍寶石」的【玉龍拉措】，是一片靜謐而神聖的湖泊，隱藏在層層雪山之間。湖水澄澈湛藍，如同一面鏡子，倒映著雪峰與藍天，彷彿一幅天地共繪的絕美畫卷。



## Day.6 行程：德格 - 巴塘

酒店：巴塘假日酒店或同級

早餐：酒店早餐

主要景點：德格印經院

今天的行程帶您深入康巴藏區的核心地帶，感受這片土地的歷史厚度與信仰力量。我們將拜訪兩大文化與宗教聖地——【德格印經院】，體驗康巴文化的靈魂所在，領略其獨特的人文與自然之美。今晚也將從 317 國道轉到 318 國道的巴塘上

### 【德格印經院】— 康巴藏區文化的智慧殿堂

位於康巴藏區腹地的【德格印經院】，被譽為“藏區文化的大百科全書”，是整個藏地最重要的經書印製中心之一。這裡延續著傳統手工印刷技藝，珍藏並印製數十萬種佛經、文學與歷史文獻，承載了康巴文化的深厚底蘊。

走進印經院，木刻雕版排列整齊，匠人們專注於每一道工序。那獨特的藏文化氣息撲面而來，令人心生敬畏。這裡的每一本經書、每一塊雕版，都是康巴文化智慧的象徵，也是藏地千年文化傳承的縮影。



## Day.7 行程：巴塘 - 金沙江大橋 - 芒康 - 東達山 - 左貢

酒店：酒店：悅溪度假酒店或同級 早餐：酒店早餐

主要景點：金沙江大橋、拉烏山、東達山

今天的行程是令人激動的「進！藏！」

跨越金沙江大橋時就是正式踏入西藏拉，途經壯麗的高山峽谷，抵達左貢。

### 【金沙江大橋（入藏點）】— 這場旅途的進藏起點

作為川藏線進藏的首個標誌性地點，金沙江大橋連接四川與西藏，是通往雪域高原的起點。當您跨越滾滾奔流的金沙江，正式踏入西藏領土，這是一種儀式感十足的體驗！大橋的壯麗與金沙江的雄渾相輔相成，讓人感受到大自然與人文交融的震撼。



### 【拉烏山】— 峽谷與山巒間的險峰

接著，我們將攀登險峻的拉烏山。山路蜿蜒曲折，崇山峻嶺與深谷交錯，壯麗的高原景色令人心潮澎湃。當車行至山頂，俯瞰整片峽谷，感受到的不僅是視覺的震撼，更是一種對自然的敬畏。

### 【東達山】— 雪域高原的壯麗險道

海拔超過 5000 米的東達山是川藏線上的經典險道之一，也是今天行程的高潮。山巒連綿起伏，雪峰常年覆蓋，陽光映照下，整片山域如同披上銀裝般壯麗。穿越東達山，您將深刻感受到高原的蒼茫與震撼，這是一段無法言喻的極致體驗



## Day.8 行程：左貢 - 邦達 - 怒江 72 拐 - 八宿 - 然烏

酒店：酒店：然烏國際自駕營地或同級

早餐：酒店早餐

主要景點：邦達草原、怒江 72 拐



今天的旅程將帶您進入川藏線的經典地段，途經壯闊的【邦達草原】與驚險的【怒江 72 拐】，感受高原景觀與險峻公路的極致魅力。

### 【邦達草原】— 高原上的遼闊綠洲

位於海拔約 4200 米的高原之上，是川藏線上最著名的草原之一。這片廣袤無垠的綠色草地宛如天際間鋪展的絨毯，四周群山環繞，景色壯麗。草原上點綴著牧民的帳篷與悠閒漫步的牛羊，散發著藏地獨特的寧靜與生機。

### 【怒江 72 拐】— 天路上的驚險奇觀

今天晚上你將回味本日的亮點【怒江 72 拐】。

這段蜿蜒曲折的盤山公路位於海拔約 4600 米的山谷間，被譽為川藏線上的「最險之路」（這可是只有合格的高原司機才適合開的呢）。從高處俯瞰，公路宛如一條飄帶，盤旋於險峻的山間，彎道層層疊疊，讓人不禁為其驚嘆。

## Day9 行程：然烏 – 米堆冰川- 波密

酒店：波密柏瀚酒店或同級

早餐：酒店早餐

主要景點：然烏湖、米堆冰川



今天的行程將帶您深入藏東南的絕美秘境，從【然烏湖】的靜謐湖光到【米堆冰川】的壯麗冰雪，每一步都是對大自然極致美景的探索。這一天，您將感受到藏地冰川與湖泊的純粹之美，為旅途增添難以忘懷的記憶。

### 【然烏湖】— 靜謐的高原明珠

位於海拔約 3800 米的高原地帶，被群山和森林環繞，湖水清澈如鏡，倒映著天光雲影和周圍的雪山，是川藏線上的著名景點之一。清晨的然烏湖寧靜而祥和，晨霧輕輕飄過湖面，彷彿仙境。您可漫步湖畔，感受高原清新的空氣，靜靜欣賞這片世外桃源般的美景。

### 【米堆冰川】— 與雪山最接近的距離

是世界上海拔最低、距離最近的冰川之一，位於川藏線上的波密縣，四周群山環抱，冰川從山頂蜿蜒而下，氣勢磅礴。這裡不僅是攝影愛好者的天堂，更是體驗大自然壯麗與寧靜的絕佳之地。

通往冰川的途中，沿途風景如畫，您可選擇自費騎馬，省去長途徒步的疲憊，悠然穿越原始森林與牧場，直抵冰川腳下。當您站在冰川前，感受那來自千年冰雪的震撼與寧靜，仿若置身另一個純淨世界。

## Day 10 行程：波密 - 魯朗林海 - 色季拉山-林芝八一鎮

酒店：酒店：林芝中恒藏吉酒店或同級

早餐與午餐：酒店早餐 **石鍋雞午餐**

主要景點：古鄉湖（途經）、魯朗林海景台、魯朗國際旅遊小鎮、色季拉山口

這是西藏的「江南」——林芝地區，欣賞藏東南地區最具代表性的森林、雪山與高原景觀。途中，我們將經過寧靜的【古鄉湖】，探索【魯朗林海】的絕美景色，感受【色季拉山口】的壯麗雪峰，最終抵達有「藏地瑞士」之稱的林芝八一鎮。



### 【古鄉湖】（途經） — 隱秘的高原湖泊

途經波密的【古鄉湖】，這是一片靜謐的高原湖泊，湖面如鏡般倒映著群山與藍天。



### 【魯朗林海景台】— 天然氧吧

魯朗林海以其壯觀的原始森林和高山草甸而著名，被譽為「西藏的瑞士風光」。俯瞰整片林海，層層疊疊的綠色森林延伸至天際，與遠處的雪山遙相輝映，構成一幅震撼人心的自然畫卷。

### 【魯朗國際旅遊小鎮】— 藏地田園風光

作為林芝地區的一顆明珠，【魯朗國際旅遊小鎮】充滿了藏地田園風情。這裡有獨具特色的藏式建築、悠閒的生活節奏，以及令人垂涎的當地美食（如魯朗石鍋雞）。

### 【色季拉山口】— 最佳南迦巴瓦峰觀景地

是今天行程的另一大亮點，這裡海拔約 4700 米，是俯瞰林芝全景的絕佳位置。

天氣晴朗時，您甚至可以遠眺南迦巴瓦峰這座

「雲中的天堂」。高山上的經幡隨風飄動，與壯麗的雪峰和藍天白雲相映成趣，是川藏線上令人難忘的景致之一。



## Day 11 行程：林芝 - 巴松措 - 拉薩

入住酒店：酒店：拉薩殊勝歸藏莊園大飯店或同級 早餐：酒店早餐

主要景點：巴松措

今天的行程將帶您走進藏地的聖湖秘境——【巴松措】，這片充滿靈氣的湖泊以其絕美的自然風光與濃厚的文化氣息聞名。欣賞完巴松措的靜謐美景後，下午我們將踏上前往拉薩的旅程，結束這一天充實且難忘的探索之旅。

### 【巴松措】— 靜謐聖湖·藏地秘境

海拔約 3700 米，湖水清澈如鏡，四周被茂密的森林和雪山環抱，被譽為“藏地的小瑞士”。湖中有一座宛如浮在水面的【錯宗工巴寺】，這座寺廟歷史悠久，與湖光山色融為一體，散發著濃厚的宗教與文化氣息。漫步湖邊小道，您可以欣賞湖水的碧綠清澈，感受藏地自然的靜謐與祥和。這裡還是拍照的絕佳地點，每一個角度都能捕捉到如畫般的美景。



**【前往拉薩】**

結束巴松措的遊覽後，我們將驅車前往西藏的心臟——拉薩。一路上，您將欣賞到從小江南感覺的林芝到衛藏地區的變化風光，青翠山谷逐漸過渡到拉薩的乾燥高原，這景色非常特別。

**Day 12 行程：拉薩一日遊-1**

入住酒店：拉薩殊勝歸藏莊園大飯店 或同級      早餐：酒店早餐

主要景點：扎基寺、色拉寺辯經

今天的行程將帶您深入探索拉薩的宗教與文化，從參拜【扎基寺】到觀賞【色拉寺辯經】，每一站都充滿藏傳佛教的魅力。

**【扎基寺】— 祈福財運的靈驗聖地**

是拉薩香火最旺的小型寺廟之一，特別以祈求財運而聞名。這座寺廟供奉掌管財富的扎基女神，當地信徒每日都會前來敬獻哈達、酥油等供品，虔誠祈福。

**【色拉寺辯經】— 智慧與信仰的激盪**

是拉薩三大寺院之一，以其獨特的辯經活動而聞名。辯經是藏傳佛教的一種修行方式，僧侶們通過問答和肢體動作表達對佛學思想的探討，場面既生動又富有智慧。



## Day 13 行程：拉薩一日遊-2

酒店：拉薩殊勝歸藏莊園大飯店 或同級

早餐與午餐：酒店早餐

主要景點：布達拉宮、大昭寺、八廓街

今天的行程將帶您走進拉薩的歷史與信仰核心，參觀藏地的兩大標誌性景點——【布達拉宮】和【大昭寺】。這一天充滿了文化與靈性的震撼，讓您深入了解藏地千年的歷史、藝術與宗教魅力。

### 【布達拉宮】— 藏地的永恆地標

作為世界文化遺產，【布達拉宮】是拉薩最具象徵意義的地標。這座矗立在紅山之巔的宏偉建築，融合了藏地的宗教、藝術和建築智慧，展現了西藏文化的瑰寶。

宮內分為白宮和紅宮，白宮是歷代達賴喇嘛的生活和政治中心，紅宮則以宗教功能為主，供奉著珍貴的佛像、唐卡和歷代達賴喇嘛的靈塔。走進布達拉宮，您將感受到每一處細節都在訴說西藏的歷史與信仰，無論是金碧輝煌的內部裝飾，還是窗外俯瞰的拉薩全景，都令人嘆為觀止。

### 【大昭寺】— 信徒心中的聖地

先有大昭寺，才有拉薩城，這是前藏最重要的佛教聖地之一，也是無數信徒朝拜的終點。

建於7世紀的大昭寺擁有悠久的歷史，其主殿供奉著由文成公主帶入西藏的釋迦牟尼12歲等身像，是藏傳佛教中最神聖的佛像之一。



### 【八廓街】— 藏地人文風情的縮影

遊覽結束後，您可在【八廓街】自由漫步，這裡環繞著大昭寺，是拉薩最熱鬧的街區。八廓街融合了宗教與市井氣息，商鋪林立，出售藏地特色的唐卡、手工藝品、珠寶和服飾，展現了拉薩獨特的文化與生活方式。

您可以感受信徒虔誠的轉經儀式，與當地人交流，品嚐地道藏餐，或者選購一些特色紀念品，為這次旅程留下美好回憶。



## Day 14 行程：拉薩 - 羊卓雍措 - 卡若拉冰川 - 日喀則 (如果選擇14天行程的旅客,今日會妥善安排送機與送火車~)

酒店：格薩爾貴賓樓或同級 早餐：酒店早餐

主要景點：羊卓雍措、卡若拉冰川、白居寺

今天的將前往西藏的後藏地區，這片充滿歷史與宗教深度的土地，是藏文化的重鎮之一。

從湛藍的【羊卓雍措】到壯觀的【卡若拉冰川】，再到具有深厚歷史意義的【白居寺】，每一處都展現了後藏的壯麗景致與靈性魅力。

### 【羊卓雍措】— 天使的眼淚

是西藏三大聖湖之一，也是進入後藏地區的第一站。這片靜謐的湖泊宛如高原上的藍寶石，環繞著群山，湖水清澈透亮，倒映著藍天白雲與雪山，令人屏息。

站在觀景台俯瞰湖面，您會感受到大自然的純淨與廣闊。羊湖被視為藏傳佛教的聖地，是當地人信仰中不可或缺的一部分...



### 【卡若拉冰川】— 近在咫尺的冰雪奇觀

隨後，我們將前往位於山間的【卡若拉冰川】。這片懸冰川壯麗無比，是高原地區最易抵達的冰川之一。海拔超過 5000 米的卡若拉冰川，冰層從山頂垂落，晶瑩剔透，在陽光的映照下閃耀著迷人的光輝。

### 【白居寺】— 後藏的宗教與藝術瑰寶

位於日喀則的【白居寺】，是後藏地區歷史與宗教的縮影。這座建於 15 世紀的寺廟是藏傳佛教多教派共存的象徵，其獨特的十萬佛塔建築更是藏地宗教藝術的巔峰之作。寺院內精美的唐卡、佛像和壁畫，展現了深厚的文化底蘊和藝術價值。



## Day 15 行程：日喀則-加烏拉山-絨布寺-珠峰大本營

酒店：珠峰大本營帳篷 早餐：X

主要景點：加烏拉山口、絨布寺、珠峰大本營

今天，我們將從日喀則出發，途經壯觀的【加烏拉山口】，參觀藏傳佛教的重要寺院【絨布寺】，最終抵達令人期待的【珠峰大本營】，欣賞壯麗的珠峰日落景象，感受雪域高原的神秘與震撼。



## 【加烏拉山口】— 俯瞰群峰的壯麗視野



作為進入珠峰區域的門戶，【加烏拉山口】是俯瞰喜馬拉雅群峰的絕佳地點。這裡經幡飄揚，壯闊的高原風光令人屏息，天氣晴朗時，可一覽多座 8000 米以上的雪山，珠穆朗瑪峰、馬卡魯峰等雄偉身姿盡收眼底。

## 【絨布寺】— 世界上海拔最高的寺院

這座寺院建於 1899 年，是藏傳佛教寧瑪派的重要寺廟之一，也是世界上海拔最高的寺院。站在寺院內，您可以遠眺珠穆朗瑪峰的雄姿，感受這片土地的莊嚴與神聖。





### 【珠峰大本營】— 世界之巔的日落奇景

您將親眼見證世界之巔的壯麗景象。當夕陽逐漸西沉，金色的光芒灑在珠穆朗瑪峰上，山巔被渲染成一片金黃，宛如披上了神聖的金袍。這一刻的壯觀景色，無論是視覺還是心靈，都將帶來無法言喻的震撼。在夜幕降臨之際，您還可以欣賞滿天繁星，珠峰在星空下顯得格外寧靜而神秘。入住珠峰大本營帳篷，感受高原夜晚的獨特魅力。

## Day 16 珠峰大本營-嘉措拉山口觀景台-日喀則

酒店：格薩爾貴賓樓或同級

早餐：酒店早餐

主要景點：嘉措拉山口

昨夜我們在世界之巔的【珠峰大本營】靜候星空，那滿天繁星與雄偉的珠穆朗瑪峰交相輝映，展現了雪域高原的神秘與壯麗。清晨，迎著清冷的空氣，可以一同等待珠峰金山日出的壯觀奇景。

當第一縷陽光灑在雪峰上，整座珠穆朗瑪峰被金色光輝籠罩，彷彿一位身披金甲的天神，巍然屹立於天地之間。那一刻的震撼，讓人深刻感受到大自然的神聖與偉大。

我們今日行程將帶您從令人震撼的珠峰大本營出發，經過壯麗的【嘉措拉山口觀景台】，最終抵達後藏的文化中心——日喀則。在自然的雄奇與壯美中，回味珠峰的震撼之美，感受藏地的純粹靈性。

### 【嘉措拉山口】— 高原上的壯麗視野

途經【嘉措拉山口觀景台】，這裡是俯瞰雪域高原美景的絕佳地點。經幡隨風飄揚，遠處群山連綿不斷，珠穆朗瑪峰依然遙遙在望。嘉措拉山口的壯闊景色展現了藏地的蒼茫



與靜謐，是一次視覺與心靈的雙重饗宴。

## Day 17 行程：日喀則 – 扎什倫布寺 - 拉薩

酒店：拉薩殊勝歸藏莊園大飯店 或同級 早餐：酒店早餐

主要景點：扎什倫布寺

今天的行程將以後藏地區的宗教瑰寶【扎什倫布寺】為重點，這座寺廟是班禪喇嘛的駐錫地，是藏傳佛教格魯派最重要的寺院之一。參觀結束後，我們將啟程返回拉薩，為這次藏地之行畫下圓滿句點。

### 【扎什倫布寺】— 後藏的宗教中心

始建於 1447 年，由格魯派（黃教）創始人宗喀巴的弟子根敦主建，是歷代班禪的靈塔所在地。寺名意為「吉祥須彌」，象徵佛法的廣博與慈悲。

寺內的主要建築與特色包括：

- 強巴佛殿：供奉高26米的強巴佛（未來佛）鍍金銅像，是世界上最大的室內鍍金佛像之一。
- 歷代班禪靈塔：靈塔內珍藏金銀、珠寶與唐卡，象徵歷代班禪對佛教的貢獻與智慧的延續。
- 大經堂：僧人誦經與修行的主要場所，內部裝飾精美，展現了藏傳佛教的藝術成就。

寺廟內外香火鼎盛，信徒虔誠轉經祈福，展現了藏地信仰的深厚與純粹。無論是壯麗的建築還是寧靜的氛圍，扎什倫布寺都能帶給人靈魂的安慰與心靈的震撼。



## Day 18 行程：拉薩 - 納木措 - 拉薩 ( 選擇 1 4 日行程的夥伴 今日則是送機 / 送火車日 )

酒店：拉薩殊勝歸藏莊園大飯店 或同級 早餐：酒店早餐

主要景點：納木措

今天的行程將帶您前往西藏三大聖湖之一的【納木措】，這片海拔約 4718 米的高原湖泊以其壯麗的景色和神聖的地位吸引著無數旅人。當天來回拉薩，讓您在短時間內飽覽納木措的絕美風光，體驗這片聖湖的靈性魅力。

### 【納木措】— 天空之鏡，靈性聖湖

是世界上海拔最高的鹹水湖之一，也是藏傳佛教中的三大聖湖之一。湖水碧藍澄澈，宛如一面巨大的鏡子，倒映著周圍的雪山與天際的雲朵。遠處的念青唐古拉山巍峨聳立，與湖水交相輝映，構成了一幅壯美的高原畫卷。

湖邊的藏民轉湖祈福，虔誠地向湖水獻上哈達，展現了藏地信仰的深沉力量。在湖畔自由漫步，感受高原的寧靜與壯美，是與大自然靈性相通的難得體驗。



DAY 19 本日為送機日 (也可以選擇搭火車出西藏喔)\_

本日為送機日！希望大家在西藏都有非常開心的回憶～