



F2 線-【神游阿里】阿里古格吉隆 13 日 (吉隆出境)

行程計畫

特備備註：F1 線阿里 16 天行程 (返回拉薩) 和 F2 線阿里 13 天行程 (吉隆口岸出境) 同車發團。

天數	行程	目的地	餐
1	抵達拉薩, 接機/接站-送酒店	拉薩	/
2	拉薩市內: 藏文化體驗-色拉寺 (若行程當天為週日, 則僅參觀寺廟-無辯經)	拉薩	早 x x
3	拉薩市內: 布達拉宮-大昭寺-八廓街 贈送 1 個特色餐: 拉薩藏餐或尼泊爾餐	拉薩	早 特色餐*1
4	拉薩→羊湖→卡若拉冰川→白居寺→日喀則	日喀則	早 x x
5	日喀則→加烏拉山口→絨布寺→珠穆朗瑪峰→珠峰大本營/珠峰小鎮 贈送 1 個特色餐: 珠峰小火鍋體驗	珠峰	早 特色餐*1
6	珠峰→希夏邦馬保護區→佩古錯→薩嘎/仲巴	薩嘎/仲巴	早 x x
7	薩嘎/仲巴→帕羊→瑪旁雍錯→岡仁波齊→塔欽	塔欽	早 x x
8	轉山第一天: 塔欽→止熱寺/崗加 (約 20km: 乘車 6km+徒步 14km)	止熱寺	早 x x
9	轉山第二天: 止熱寺/崗加→祖楚寺 (約 20km: 全程徒步)	祖楚寺	/
10	轉山第三天: 祖楚寺→塔欽 (約 11km: 徒步 7km+乘車 4km) →札達	札達	/
11	札達→古格王朝.古格王國遺址→札達土林→托林寺→塔欽	塔欽	早 x x
12	塔欽→仲巴/薩嘎	仲巴/薩嘎	早 x x
13	薩嘎→吉隆溝→吉隆口岸出境	/	/

➤ **關於小費 (報價不含司機導遊小費) : 建議遊客每人每天支付 60 元小費 (導遊: 30 元/天, 司機: 30 元/天)**

2026 年, P 系列-散客拼團-團費報價 (單位: 元/人)

線路名稱: F2 線-【神游阿里】阿里古格吉隆 13 日 (吉隆出境)

團隊人數: 2-16 人

淡旺季 酒店級別	舒適型酒店	豪華型酒店
平季 薩嘎達瓦節、五一團期除外 2026 年 (4.16 日-6.25 日 10.7-10.31 日)	NTD 66,000/人	NTD 76,900/人
旺季 國慶節團期除外 2026 年 (6.26 日-10.6 日)	NTD 69,800/人	NTD 83,800/人



參團備註：

- ✧ 旅行社有權在保證行程內所含景點遊覽參觀完成的情況下，根據當下的實際情況對行程和遊覽參觀順序做出調整
- ✧ 中外籍遊客均可報名參加我社的散客拼團，其中臺胞和外籍遊客需要提前申請入藏函
- ✧ 不參加轉山行程的遊客，可在塔欽留宿 2 晚等待轉山的遊客歸來繼續行程，其中這 2 晚的住宿差價由遊客自理
- ✧ 節慶日團期如“薩嘎達瓦節團期、五一節團期、國慶日團期”，旅行費用在以上費用基礎上 + 2700 元/人

酒店參考列表 (F2 線)

酒店備註 (該團為固定的散客拼團產品)：

- ✧ 不接受指定酒店 (即遊客指定列表中的某一家酒店)，我社擁有選擇酒店的最終解釋權；
- ✧ 不接受酒店自理

地區	晚數	日期	舒適型酒店	豪華型酒店
拉薩	3 晚	D1/2/3	拉加裏·雪龍莊園、西藏岷山、拉薩乃倉或同級 (早餐√ 供氧√)	拉薩瑞吉度假酒店或同級 (早餐√ 供氧√)
日喀則	1 晚	D4	藏域雅布、熙客富氧、穆倫拉宗或同級 (早餐√ 供氧√)	日喀則希爾頓酒店或同級 (早餐√ 供氧√)
珠峰	1 晚	D5	主要住宿·珠峰營地帳篷：雙人間/單人間/三人間，一人一鋪位，公共衛生間 (含早 不含氧) 帳篷營地因冬季氣候原因停止營業時·整團改定珠峰小鎮的招待所：雙人間，獨衛 (含早 不含氧)	
薩嘎或仲巴	2 晚	D6/12	(薩嘎)：西部驛站·舍裏酒店、維也納 3 好、希漫酒店或同級 (早餐√ 供氧×)	
			(仲巴)：天聖假日酒店、吉瑪永榮、格薩爾酒店或同級 (早餐√ 供氧×)	
塔欽	2 晚	D7/11	山水富氧、川北富氧、歐冠天氣恆氧、歡漫酒店或同級 (早餐√ 供氧√)	
轉山	1 晚	D8	止熱寺·招待所/帳篷：多人間，公共衛生間，一人一鋪位 (早餐× 供氧×)	
轉山	1 晚	D9	祖楚寺·招待所/帳篷：多人間，公共衛生間，一人一鋪位 (早餐× 供氧×)	
札達	1 晚	D10	札達士林城堡酒店、崗嘎底斯酒店或同級 (早餐√ 供氧×)	

費用包含



1 交通安排	<p>正規旅遊車：7-26 座（拉薩市內遊覽人數若少於 4 人，則改為導遊帶客人打車-打車費旅行社支付）</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 散客拼團，存在可能更換車輛和導遊的情況，敬請諒解◇ 西藏整體接待能力相對有限，正規旅遊用車較為陳舊，車況不比內地城市◇ 西藏海拔較高，旅遊車多數無空調或不開空調（開空調易引起車輛行動力緩慢，內熱外冷也易引發感冒）◇ 西藏地區對道路行駛有區間限速的要求（例如 XX 公里行駛時長不得低於 2 小時），所以會隨機選擇停靠地點，下車休息等待，敬請知曉◇ 散客拼團，出發前會在不同的酒店接其他遊客，出現互相等候的情況，請遊客自覺遵守時間，用車會根據人數安排，如果遊客自行放棄行程，車費不予退還◇ 行李規格：因西藏地處高原，行李過多會導致旅遊車輛動力不足行動力緩慢，也會影響遊客乘坐的舒適度；每人限 1 個 26 寸行李箱+1 個隨身背包，導遊會提前通知遊客將超額行李寄存拉薩酒店前臺
2 全程酒店	<p>提供基礎房型的雙人間即標間（不保證自然單間即大床房，不占床不提供早餐）</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 若團內出現單男單女，旅行社有權根據實際情況安排三人間、拼房或由遊客補齊單房差◇ 散客拼團，為旅行社統一安排的固定酒店，無法接受指定酒店，敬請諒解
3 餐食安排	<p>部分酒店不含早，詳見“酒店參考列表”；贈送 2 個特色正餐（免費贈送，不吃不退）：拉薩特色餐（藏餐或尼泊爾餐）、珠峰小火鍋</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 其餘餐請自理；如因自身原因放棄用餐，則餐費不退，若不習慣當地餐食可自備佐食◇ 贈送的特色餐可安排為午餐或晚餐◇ 地区路程较长，路途中餐厅有限，不能按时用午餐，請提前自備干糧、零食等充飢
4 導遊服務	<p>中文、英文或中英文雙語導遊</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 散客拼團，旅行社會根據實際情況安排對應語種的導遊，若有中文母語和英文母語遊客同車的情況，我社會安排中英文雙語導遊服務，敬請諒解◇ 散客拼團，存在可能更換導遊和車輛的情況，敬請諒解
5 景點門票	<p>大昭寺、色拉寺、布達拉宮、藏文化體驗、羊湖、卡若拉冰川、白居寺、絨布寺、珠峰+環保車、瑪旁雍錯、岡仁波齊+環保車、古格王国遗址、札達土林、托林寺</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 僅含行程所列景點首道大門票，保證全部遊覽，若因突發狀況不能遊覽與遊客協商調換景點◇ 淡季的旅行費用核算標準已參考每年冬季門票優惠，無門票費用或差價可退，如優惠政策突然變更，亦不收取額外差價◇ 布達拉宮、大昭寺的門票均需實名預約，請聽從導遊的安排，謝謝
6 入藏手續	<p>入藏函、旅行證、軍區件等所需證件的辦理</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 部分景區需要邊防證，但西藏境內邊防證的辦理條件多變，故中國籍遊客最好能在出發前在當地公安局提前辦理好邊防證
7 旅遊保險	<p>旅遊意外險、旅遊車座位險、旅行社責任險（三險齊全）</p>



<p>8 接送服務</p>	<p>贈送限時免費接送服務（僅限散客拼團固定發團日期和結束日期當天）：</p> <p>1、飛機（拉薩貢嘎機場）： 免費接（08:00am-22:00pm 期間抵達的航班）；免費送（08:30am-22:30pm 期間起飛的航班）；</p> <p>2、火車（拉薩火車站）：免費接/送火車</p> <p>✧ 若遊客需在我社固定發團日期前抵達拉薩或結束日期後離藏，需另外支付單獨接送的費用</p> <p>✧ 若遊客預定的航班未在免費接送機的時間內，需另外支付單獨接送的費用</p> <p>✧ 此行程為散客拼團，接送機的時候，會把相近時間段的客人安排在一起接送，客人等候的時間可能在 2 小時左右不等。提前 1 天，工作或銷售人員會提前同遊客確認接送時間，若遊客不願意等候，可提前一天通知旅行社安排單獨接送，費用自理</p>
<p>9 贈送服務</p>	<p>氧氣和水</p> <p>✧ 贈送每人 1 小瓶便攜式氧氣</p> <p>✧ 贈送每人每天 2 小瓶礦泉水（300ml 裝）</p> <p>✧ 隨車提供備用應急醫用氧氣罐 1 罐（6.8L 裝）</p> <p>布達拉宮耳機服務</p> <p>✧ 為了讓遊客在有限的參觀時間內，隨同導遊更清楚的了解布達拉宮，導遊會在景區門口幫遊客租賃耳機，參觀結束後返還景區，請遊客妥善保管！</p> <p>小禮品</p> <p>✧ 贈送岡仁波齊轉山線路的冰箱貼 * 1 枚（留作此次阿里之行的紀念）</p>
<p>10 服務費</p>	<p>旅行社服務費、布達拉宮門票預約</p>
<p>費用不含</p>	
<p>1 單房差</p>	<p>酒店默認 2 人一間房（多人間除外），如住單間，須另外補齊單房差</p>
<p>2 房損</p>	<p>由於全款訂房，行程中途變動產生的房費自理</p>
<p>3 個人消費</p>	<p>酒店內洗衣、電話、傳真、收費電視、飲料、零食、煙酒等其他個人消費</p>
<p>4 意外情況</p>	<p>因不可抗拒的客觀原因和非旅行社原因（如天災、戰爭、罷工、疫情等）或航空公司航班原因、報名人數不足等特殊情況，旅行社有權取消或變更行程，相應的超出費用，旅行社有權追加收取</p>
<p>5 往返大交通</p>	<p>機票或火車票等往返西藏的大交通費用不含在團費內，若需旅行社代訂，費用另收</p>

F2 線-詳細行程（2026 年）

天數	行程	餐	住宿
D01	抵達拉薩，適應高原	/	拉薩



扎西德勒！歡迎來到西藏自治區首府——拉薩，在藏語中為“聖地”或“佛地”之意，是西藏人心目中的聖城，更是旅行者心中的天堂。隨著青藏鐵路的開通，拉薩已非遙不可及。繁華和人潮並非拉薩的本來面目，讓我們一起去探尋它的神秘魅力。

抵達拉薩貢嘎國際機場或拉薩火車站後，我們的導遊將為您獻上哈達，並送上溫暖的祝福（溫馨提示：請提前告知我們您的交通方式及抵達時間）。隨後會護送您前往拉薩市區的酒店入住（溫馨提示：機場位於市區東南方向約 60 公里處，車程 1 至 1.5 小時）。辦理入住後，建議您利用當天剩餘時間休息放鬆，適應拉薩的高海拔環境。在開啟精彩的西藏旅程前，讓身體充分適應高原環境至關重要。

【溫馨提醒】

- ✓ 按照規定外籍和臺胞遊客抵達或離開拉薩需由持證導遊陪同；旅行社會提前告知您酒店的拿房方式，方便報於前台拿房入住。如未收到通知，請及時聯繫旅行社工作人員（詳見出團通知書）及時為您提供幫助。導遊會於 22 點前電話或短信通知第二天的集合時間。

【高原反應提醒】

- ✓ 充分休息，保持平和心態——這是預防高原反應的最佳方式
- ✓ 抵達拉薩當天不要做劇烈運動，當晚不要洗澡，以防感冒。
- ✓ 切勿飲酒，可多喝溫水、食用水果，避免暴饮暴食。
- ✓ 若有需要，可提前準備紅景天、西洋參含片、高原安等草本或供氧輔助用品，幫助身體適應。
- ✓ 請始終遵循導遊和工作人員的建議，若感到不適，立即告知導遊並及時就醫。

D02	拉薩市內遊：藏文化體驗、色拉寺辯經	酒店含早	拉薩
-----	-------------------	------	----

【藏文化體驗】

來到了拉薩，還是可以去體驗一下傳統的藏式手工藝（藏香制作、雕版印刷、了解藏文）。前往藏文化體驗館，瞭解沁人心脾的藏香是如何製作的同時，還可以親手參與製作，與購買的藏香意義截然不同。學識淵博的老師會給您介紹藏文的來歷以及幫您書寫藏文的祝福語或自己的藏文名。同時您也可以體驗一下傳統的雕版印刷。親手製作的藏香、印刷和老師書寫的藏文字，均可以帶回家作為此次西藏之行的紀念品。

【色拉寺】

作為藏傳佛教格魯派 6 大主寺之一，也同時與哲蚌寺、甘丹寺合稱為拉薩三大寺。寺內保存有上萬個金剛佛像，其中最著名的塑像“馬頭明王”金剛像位於吉扎倉的護法神殿內，當地人會把頭伸進一個小神龕內，用頭觸碰雕像的底座。除去寺廟的莊嚴之外，色拉寺還有一大特色，即為在寺喇嘛的辯經活動。辯經場正中央有喇嘛們正在辯論知識，有的用有力的擊掌聲催促對方的回答，有的拉動佛珠借助佛珠的力量來戰勝對方。駐足在辯經場，便是置身在熱鬧的聲音中，遊客雖無法聽懂他們的禪意，卻能真實的感受到藏傳佛教的信仰和力量。辯經時間一般從 15:00 開始。

【溫馨提示】

- ✓ 如行程當日為週日，則僅參觀寺廟，無辯經，敬請諒解！！
- ✓ 如平日遇寺廟臨時舉行法會等活動，或接待特定人士時，可能會取消辯經活動，敬請諒解！！

D03	拉薩市內遊：布達拉宮、大昭寺、八廓街	酒店含早 特色餐*1	拉薩
-----	--------------------	---------------	----



【布達拉宮】（遊覽上限 1 小時）

松贊干布用生命中一半的時間蕩平吐蕃，用另一半時間建築輝煌的宮殿和寺廟。遊走於金碧輝煌的佛殿、靈塔、寢宮和回廊之間，燈光渺渺，窗幃低垂，酥油的味道四處瀰漫，好像落入了一個古老的夢境，不由自主地迷失在那些經書、佛像、壁畫和遙遠的傳說中。

【布宮門票預訂說明】：

- ✓ 布達拉宮門票實行實名預約制，需提供有效證件（身份證、戶口本或護照）進行預約，預約成功後從參觀當日起 7 日內無法二次預約門票，若因遊客提供錯誤資料導致無法進入布宮參觀，旅行社對此無需承擔任何責任和後果。遊覽前遊客必須要攜帶有效證件原件，若姓名或證件號與實際使用的證件不一致將無法進入參觀，門票購買費用已實際產生無法退還，敬請理解！
- ✓ 布達拉宮的參觀時間由布宮管理處統一電腦隨機出票，無法指定參觀時間，敬請諒解，同時實際遊覽線路順序可能會與參考行程有所出入。
- ✓ 旺季布宮限制參觀，西藏各家旅行社每天僅有有限的團隊預訂名額，為保證遊客的順利參觀，旅行社會通過不同的管道來解決問題，因不同管道的購票特殊要求，敬請遊客聽從導遊安排。以下情況均屬正常安排：
 - 1) 每個團可能會拆分成多個小團體（可能需將團隊或者一起預訂的遊客拆散，存在與其他陌生團友拼在一起進入參觀的情況）。
 - 2) 每個小團體分成不同的時間/日期進行參觀。
 - 3) 每個小團體跟隨不同導遊進入參觀。

【大昭寺】（遊覽約 1 小時）

大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古經典。寺前終日香火繚繞，信徒們虔誠的叩拜在門前的青石地板上留下了等身長頭的深深印痕。萬盞酥油燈長明，留下了歲月和朝聖者的痕跡。在這裡，對神的膜拜是不分晝夜的。

【大昭寺門票預訂說明】：

- ✓ 大昭寺門票需進行實名預約，每日的 7:00-23:59 期間於微信小程序“大昭寺預約”上開放次日參觀門票，預約人數滿為止。故需提前 1 天進行門票預約。請在導遊的指導下進行預約。
- ✓ 大昭寺為宗教寺廟而非純粹的旅遊景點，若遇到重要宗教活動等特殊情況導致無法開放參觀，敬請諒解。

當日贈送一個特色餐：拉薩特色歡迎餐（藏餐或尼泊爾餐）

D04	拉薩→羊卓雍湖→卡若拉冰川→白居寺→日喀則（車程約 370km，7hrs）	酒店含早	日喀則
-----	---------------------------------------	------	-----

出發後，沿途為雅魯藏布江河谷，可鳥瞰雅江。101 省道的雅魯藏布江是拉薩附近最寬闊的江面，沿雅江河穀進入 307 省道行駛到半山腰鳥瞰雅魯藏布江，視野遼闊，恢弘壯美。

【岡巴拉山】最佳視角，看羊湖最美一面，最藍的天，最藍的湖，都在這裡。在這裡，你會明白“天上天使淚，人間羊湖藍”為何意，但也有很多攝影師說：“無論拍多少次羊湖，都拍不出她的美……”岡巴拉山上很多藏民可以提供牦牛拍照，請先講好價格，以免造成不必要麻煩。

【羊卓雍湖】是西藏三大聖湖之一的淡水湖，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以飲用。湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，加上兩岸各色的山脈、極具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走來，心曠神怡。羊湖湖水面積 638 平方公里，湖面海拔 4441 米，湖岸線長達 250 千米。此湖也被認為是神女遺落在人間的松石耳串。站在海拔 4950 米的崗巴拉山頂向南眺望，羊卓雍錯像一塊鑲嵌在群峰之中的藍寶石，碧藍的湖水平滑如鏡，明藍映天。

【卡若拉冰川】

西藏三大大陸型冰川之一，冰川背靠西藏四大高峰之一的乃欽康桑雪山，巨大的冰川從山頂雲霧飄渺處，一直延伸到離公



路只有幾百米的路邊。雖然由於長年受公路上灰塵的影響，冰川整體呈黑白分層形態，但冰川上半部在陽光的照耀下，猶如一副巨型唐卡掛在山壁上，熠熠生輝。由於先後有電影《紅河谷》、《江孜之戰》、《雲水謠》曾在此拍攝外景，而聲名遠揚。

【白居寺】藏語稱“班廓曲德”，意為“吉祥輪大樂寺”，是一座藏傳佛教薩迦派、夏魯派、格魯派共存的寺院。

夜宿日喀則，日喀則藏語意為“最好的莊園”，是“西藏的糧倉”之一。是歷史上後藏的政治、宗教、文化中心，也是歷代班禪的駐錫之地。已有 500 多年歷史，是目前西藏的第二大城市。

【溫馨提示】

- ✓ 除入藏函外，外籍、臺胞遊客需統一在日喀則出入境管理處進行備案，導遊會視情況合理調整安排行程，請遊客聽從導遊安排並積極配合

D05	日喀則→加烏拉山口→絨布寺→珠穆朗瑪峰→珠峰大本營/珠峰小鎮 (車程約 350km, 7hrs)	酒店含早 特色餐*1	珠峰營地帳篷 或珠峰小鎮
-----	---	---------------	-----------------

【加烏拉山口.珠峰觀景臺】

沿著珠峰路的 108 道拐盤山公路而上，可抵達海拔 5210 米的加烏拉山口.珠峰觀景台。此處是世界上少數能同時觀賞 5 座超 8000 米高峰的觀景台，天氣好時，珠穆朗瑪峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰、希夏邦馬峰 5 座 8000 米級雪峰一字排開，氣勢磅礴。

【絨布寺】

絨布寺海拔約 5150 米，是世界上海拔最高的寧瑪派寺廟。地勢高峻寒冷，景觀絕妙。新的珠峰大本營營地就在附近。有幸還可以看到如生命之火般飄蕩的珠峰旗雲。

【珠穆朗瑪峰】

走最美邊境公路，觀壯雪山群，沿途遠眺世界第三高峰乾城章嘉峰、世界第四高峰洛子峰、日瑪那雪山，珠穆朗瑪峰海拔 8848 米，為世界第一高峰，位於喜馬拉雅山中段中尼邊界上。峰頂終年積雪，遠望冰川懸垂，銀峰高聳，景色無比奇特壯觀。

【溫馨提示】

- ✓ 遊客需從距離大本營 50km 處的珠峰小鎮換乘珠峰大本營的環保車前往珠峰大本營，第 2 天再乘坐環保車返回珠峰小鎮。司機和旅遊車無法陪同，請遊客帶好隨身物品，做好在珠峰大本營住 1 晚的準備；
- ✓ 當晚住宿為珠峰營地帳篷：2025 年重建過，增加了餐廳，從多人間改為雙人間等，但仍為大型帳篷+公共衛生間，條件有限，尤其在高海拔地區，物資運送不易，餐食基礎有限，敬請理解；
- ✓ 冬季因天氣寒冷，珠峰帳篷營地若停止營業期間，整團改為預定珠峰小鎮的招待所（帶獨立衛生間）；
- ✓ 當日食宿較差，海拔較高，氣溫較低，請注意防寒。注意安全，防止高原反應。夏季晚上 0-8 度左右，請帶好禦寒衣物，也可在大本營租賃羽絨服保暖；

當晚贈送一個特色餐：珠峰小火鍋

D06	珠峰→希夏邦馬保護區→佩古錯→薩嘎/仲巴 (車程約 400-450km, 7hrs)	酒店含早	薩嘎/仲巴
-----	--	------	-------



前一夜，不管您是一夜好眠，或是輾轉難眠，您都一定要早起，迎接珠峰的曙光，當群峰還在黎明中沉睡，珠峰已披上猶如女神華服般絢麗奪目的朝霞。伴著珠穆朗瑪峰升起的第一縷霞光穿行在巍峨壯麗、氣勢磅礴、蜿蜒千里的喜馬拉雅山脈，在荒蕪和寂靜中翻越海拔 5200 米的加烏拉山。遠方除了為首的珠穆朗瑪峰（海拔 8848）以外，周圍橫亘著尚有拉布吉康峰（海拔 7367）、卓奧友峰（海拔 8201）、洛子峰（海拔 8516）、馬卡魯（海拔 8463）等白雪皚皚的世界頂級峰群，眺望雄壯肅穆的希夏邦馬峰（海拔 8012），一個唯一全境都在中國境內的海拔八千米以上世界頂級山峰。帶著對珠峰的留戀，繼續前行，欣賞群山環繞的風光，中途還會經過一座美麗的高原湖泊【佩枯措】，可遠遠的瞥見她的美。

【溫馨提示】

✓ 目的地涉外酒店數量有限，當晚住宿可能安排在薩嘎或仲巴。

D07	薩嘎/仲巴→帕羊→岡仁波齊→塔欽（車程約 460km，8hrs）	酒店含早	塔欽
-----	----------------------------------	------	----

早餐過後，沿著 219 國道，開啟今日的神山聖湖初遇之旅。沿途都是滿眼的風景，途經馬泉河濕地，抵達仲巴縣的帕羊鎮，這是一個極具西部風情的小鎮，也是全世界海拔最高的幾個鎮之一，海拔約 4600 米。

再往前，便能遇見此行的聖湖【瑪旁雍措】，海拔 4588 米，湖水澄澈如鏡，映著岡仁波齊於納木那尼峰，是藏傳佛教、苯教、印度教共尊的聖湖，被譽為“永恆不敗的碧玉湖”。

接下來逐漸走進神山【岡仁波齊】的懷抱。岡仁波齊是岡底斯山的主峰，海拔 6638 米，是世界公認的神山，同時被印度教、藏傳佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教認為世界的中心。岡仁波齊並非這一地區最高的山峰，但是只有她峰頂終年積雪，在陽光照耀下閃耀著奇異的光芒，加上特殊的山形，與周圍的山峰迥然不同，讓人不得不充滿宗教般的虔誠與驚歎，岡仁波齊與納木那尼峰相距 100 公里，遙遙相望，兩峰之間是聖湖瑪旁雍錯和鬼湖拉昂錯。

D08	轉山第一天：塔欽-止熱寺/崗加（約 20km：乘環保車 6km+徒步 14km） （塔欽→經幡廣場→色雄→曲古寺→止熱寺/崗加）	酒店含早	止熱寺/崗加
-----	---	------	--------

起點：塔欽（海拔 4,675 米）

終點：止熱寺/崗加（海拔 5,100 米）

距離：約 20km，乘環保車至經幡廣場（達波切）約 6km，徒步約 14km

徒步時長：約 7-8 小時

徒步難易度：**

清晨，坐上環保巴士，從塔欽出發前往經幡廣場，準備徒步轉山（景區提供有償收費的牦牛和背夫租賃服務，為攜帶大件行李的客人提供便利；同時也提供有償收費的馬匹租賃服務，為體力不足的人群提供便利）。接下來調整好呼吸，準備好姿勢，用雙腳丈量這一片淨土。

沿山谷而上，藍天、雪山一路相隨，偶爾一條河流蜿蜒流過，以最真實的觀感體驗大自然的鬼斧神工。沿途，還將看到岡仁波齊峰的西面和北面，一邊高聳入雲，另一邊層層疊疊，綿亘不絕，逶迤跋涉間，和一座山峰的奇妙相遇，淺嘗多元的獨特視野，深切體會。經過約 14 公里的轉山過後，抵達止熱寺，在五彩飛揚的經幡間，帶著一份對信仰的虔誠和對自然的敬畏休息入眠。

【溫馨提示】

- ✓ 團費不含馬匹、馬夫、牦牛、牦牛工或背夫的費用，如有需要，費用自理；
- ✓ 馬年轉山人數較多，有需求的客戶可提前告知導遊幫忙預約
- ✓ 徒步期間食宿條件較差，轉山期間 2 晚住宿安排當地招待所（多人間，公共衛生間，一人一鋪位）



D09	轉山第二天：止熱寺/崗加-祖楚寺（徒步約 20km） （止熱寺/崗加→卓瑪拉垭口→祖楚寺）	/	祖楚寺
<p>起點：止熱寺/崗加（海拔 5,100 米） 翻垭口：卓瑪拉（海拔 5,650 米） 終點：祖楚寺（海拔 4,880 米） 距離：徒步約 20km 徒步時長：10-11 小時 徒步難易度：***</p> <p>好好的休整一夜，充沛好體力，開始新一天的徒步。今天將穿越本次轉山海拔最高處，卓瑪拉山口（5650 米），微風中的【卓瑪拉山口】各色經幡飛舞，山谷下方有一片美麗的小海子【慈悲湖】，如同一塊透明的白玉，鑲嵌在巍峨群山之間。過了卓瑪拉山口之後，就開始了下坡，體力消耗會少許多。當晚前往【祖楚寺】民宿過夜。</p> <p>沿途會不約而同地遇見許多俯首叩拜的虔誠藏民，滾落山谷的碎石嗞嗞作響，行走有些艱難，那所謂的轉山路其實是藏民們用身體和雙腳在冰雪碎石間踏出的通往聖潔的點點痕跡，歲月的沉澱，通往神聖的道路行走略微艱難，可適時到家茶館稍作安歇調整體力。</p>			
D10	轉山第三天：祖楚寺→塔欽（共約 10.6km，徒步 6.6km+乘環保車 4km）→札達 （祖楚寺→宗堆→塔欽，換乘我們自己的旅遊車前往札達）	/	札達
<p>起點：祖楚寺（海拔 4,880 米） 徒步終點：宗堆（海拔 4,680 米） 終點：塔欽（海拔 4,675 米） 距離：10.6km，徒步約 6.6km+乘環保車 4km 徒步時長：2-3 小時 徒步難易度：*</p> <p>轉山第三日，隨著海拔的降低，周圍的顏色逐漸由雪白變翠綠，灌木間的小動物也開始活躍，越發濃厚的生命氣息。除了小動物，還有成堆的瑪尼石，色彩斑斕地疊放在雪山草地之間，仿佛潛心禱告的僧侶。完成最後 6.6 公里的徒步過後，正值中午，如若已感覺筋疲力盡饑腸轆轆可達成環保巴士返回。找個地方午餐一頓後，繼續前往札達。</p>			
D11	札達→托林寺→古格王朝.古格王國遺址→札達士林→塔欽（車程約 270km，5 小時）	酒店含早	塔欽



【托林寺】

具有 900 多年歷史的托林寺，托林寺是古格王國在阿里地區建造的第一座佛寺。【托林寺】該寺廟在建築風格和佛像上都融合了印度喀什米爾、拉達克和尼泊爾的風格，寺院周圍可見 100 多座佛塔廢墟，寺內保存古老的壁畫，可以想像當年該寺曾經擁有的輝煌。

【古格王朝、古格王國遺址】

它的前身可以上溯到象雄王國，王朝的建立大概從 9 世紀開始，在統一西藏高原的吐蕃王朝瓦解後建立的，到 17 世紀結束，前後世襲了 16 個國王。它是吐蕃王室後裔在吐蕃西部阿里地方建立的地方政權，其統治範圍最盛時遍及阿里全境。古格王國遺址為吐蕃後裔 10 世紀建於西藏阿裏割達，以土林地貌與壁畫藝術聞名，17 世紀神秘消亡，現存 600 餘建築遺跡。

【札達土林】

土林地貌是阿里的一大奇觀，土林是遠古受造山運動影響，湖底沉積的地層長期受流水切割，並逐漸風化剝蝕，從而形成的特殊地貌。土林里的“樹木”高低錯落達數十米，千姿百態，別有情趣。汽車行進其間，就像是繞著眾多巨人的腳掌打圈。

D12	塔欽→仲巴/薩嘎（車程約 380-500km，7-8 小時）	酒店含早	仲巴/薩嘎
-----	--------------------------------	------	-------

薩嘎位於日喀則地區的西北部，全縣邊境線長 105 公里，219 國道橫貫全境，由此東至日喀則、拉薩，西往阿里、普蘭等要道，南與吉隆縣、尼泊爾王國為鄰。薩嘎地處喜馬拉雅山脈北麓及岡底斯山脈以南的西南邊緣，雅魯藏布江上游。境內有神山、聖湖、莽莽草原、犛牛群等高原風光。全縣平均海拔 4600 米以上，屬典型的大陸高原性氣候，高寒嚴酷，冬長夏短，空氣稀薄，日照充足，晝夜溫差大。

【溫馨提示】

✓ 目的地涉外酒店數量有限，當晚住宿可能安排在薩嘎或仲巴。

D13	仲巴/薩嘎→吉隆溝→吉隆（車程約 200-250km，4-5hrs）	酒店含早	/
-----	------------------------------------	------	---

驅車前往中尼邊境的後花園吉隆感受部分尼泊爾文化熏陶的當地村莊，沿途是美麗的邊境線雪山、綠油油的森林、峽谷和瀑布，全車遊客一通前往吉隆溝，參觀峽谷和吊橋後。

參觀完後，需要出境的遊客當天下午從口岸出境，結束行程。



【岡仁波齊徒步溫馨提示】

岡仁波齊適合轉山的季節：

- ✓ 4月底-10月，冬季11月-3月天氣惡劣、氣溫極低，不適合轉山

物資及裝備：

- ✓ 背包及徒步鞋
- ✓ 一次性拖鞋、雨衣或防水外套
- ✓ 登山杖、防風頭巾、手套、遮陽帽及太陽鏡
- ✓ 高倍防曬霜、簡單洗漱用品（沿途只能簡單刷牙和擦臉）、個人護膚品（潤膚霜、唇膏等）
- ✓ 水杯或保溫杯、高熱量零食（如巧克力、能量棒等）
- ✓ 驅蚊水、自備小型個人急救包（如創可貼、感冒藥等）
- ✓ 充電寶.....

沿途住宿：

- ✓ 近年來岡仁波齊轉山沿途修建已越發成熟，當地民宿條件也比以前要好許多，是否需要攜帶睡袋，根據不同遊客的需求自行安排。一般情況下，住宿點基本每床配一床被子和一張毯子，若無對衛生要求特別高的遊客，可無需攜帶睡袋。

食物補給：

- ✓ 沿途有不少補給點，可供應補給食物，如甜茶、方便麵、零食、礦泉水、飲料、開水等等。

安全須知：

- ✓ 轉山途中會有野狗、野生動物出沒，一般不會主動襲擊人；但為了自身安全，請勿主動向野狗和野生動物示好或投餵食物。
- ✓ 當地遊客服務中心有提供收費的救援車，如果轉山期間身體不適或確實無法完成徒步，可叫車返回塔欽，救援車最遠可到止熱寺/崗加（轉山第一天住宿點）或者是不動地釘（從卓瑪拉山口下來的一個補給點），救援車費用以當地展示為準。
- ✓ 岡仁波齊景區提供有償收費的馬匹、背夫、牦牛、牦牛工租賃服務，以下為2025年價格-僅供參考，2026年為馬年轉山年運力緊張，價格會漲，具體以景區公示的價格為準：

* 馬匹租賃：2370元/匹馬·圈（時長限3天，覆蓋54公里轉山線路），費用包含1匹馬+1位馬夫，超時需按790元/天額外付費；注：騎馬遊客體重需在180斤以內，且馬匹不能馱重物，遊客可背一個不超過1.2公斤的背包（可攜帶洗漱用品和必備藥物）

* 背夫租賃：990元/人·圈（時長限3天，覆蓋54公里轉山線路），重量限7.5公斤/人，超時需按330元/天額外付費；注：背夫≠嚮導，背夫腳程快，建議需隨時使用的小件物品隨身攜帶。

* 牦牛租賃：牦牛340元/頭·天，牦牛工380元/位·天；注：牦牛須由牦牛工牽引，1位牦牛工最多可牽3頭牦牛，起租數量：2頭牦牛+1位牦牛工；轉一圈一般用時3天，基礎費用為：（340元*2頭牦牛 + 380元*1位牦牛工）*3天=3180元



【布達拉宮&大昭寺參觀提示】

- ✓ 因布達拉宮都&大昭寺是實名預約制，請遊客朋友務必攜帶好您的有效證件原件，聽取導遊的安排，嚴格按照預約規定時刻進入參觀
- ✓ 參觀時，為了便於爬行樓梯建議穿著平底鞋。服飾儀容須大方、莊重，不可短褲短裙、袒胸露背，不可穿露腳指頭的拖鞋，進殿請摘帽、取下墨鏡
- ✓ 請勿在殿內大聲喧嘩、追逐、攀爬、躺臥、隨地吐痰、亂扔雜物、觸摸文物，大昭寺、布達拉宮宮殿和雪城各景點內部嚴禁拍照和攝像、觸摸文物和壁畫，不要將液體飲料帶入宮內，嚴禁吸煙或使用明火
- ✓ 布達拉宮宮殿較高，上下需慢行。殿內比較陰冷，即使夏季也建議準備件外套。因布達拉宮主體參觀時間限定為 1 小時，宮內不允許導遊在殿內長時間逗留和大聲講解，只能在外面講解完。請各位遊客文明出行，遵守文物保護單位的規定
- ✓ 布達拉宮&大昭寺建築古老，通道狹窄並有許多木質樓梯，加之上下共用一個狹窄的樓梯，接納過多遊客容易造成安全隱患，所以參觀完了就盡就儘快離開，請遊客參觀和上下樓梯時一定按秩序行走，注意安全，不要擁擠



【進藏溫馨提示】

西藏，作為集歷史、文化、民族風情、雪域風光、藏傳佛教於一體的充滿魅力的旅遊區，正越來越受到世界各地旅遊者的青睞，但西藏之行必須注意以下事項：

- ✓ 西藏為高海拔地區，遊客本人及監護人都應該充分瞭解前往高原旅遊的風險，患有不能前往高原旅行疾病的遊客謝絕參團（如心肺、腦、肝、腎有明顯病變，以及患有嚴重貧血、高血壓、重感冒等），旅行社已盡到提醒義務，報名時不得隱瞞
- ✓ 進藏前 2-3 天需要有良好的睡眠，不可過度熬夜，以免增加抵達西藏的不適。有心理負擔的遊客可以提前 6-7 天服用諾迪康或高原安、紅景天（7-8 高溫月份，如果服用後不適，儘量少服或不服）；進藏當天可繼續服用高原安、紅景天等，無副作用，嚴重的可到醫院打吊針、吸氧，以最快速度緩解高原反應。大多數遊客在抵達西藏的 1-1.5 天即可適應，高原反應是由於缺氧導致，所造成的頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、失眠等都是最常見的症狀。最主要還是心理因素，所以還請遊客放鬆心情，不要害怕
- ✓ 進藏當天需要在酒店靜心休息，晚上儘量不要洗澡，以免感冒引起肺水腫或因缺氧加劇高原反應。無不良反應的遊客也應儘量不劇烈運動，不喝酒、抽煙，以保證後面的行程圓滿完成
- ✓ 高原上要輕聲說話、慢慢走路，在無不良反應下可多喝水，多吃水果。吃飯儘量吃 7 分飽，以免增加腸胃負擔。隨身攜帶一些高熱量的零食（比如：巧克力、牛肉乾、餅乾等），高原消耗體力，要及時補充；處於亞健康或有暗疾的遊客，帶些西洋參在身上，可常含在嘴里以保證體力和抵抗力
- ✓ 西藏早晚溫差較大，達到 13 度左右，須帶厚外套或毛衣等較厚衣物，尤其在高海拔地區（如定日、珠峰）8 月晚間氣溫下降到 0 - 5 度左右，一定要做好防寒工作，羽絨服、棉毛褲等保暖衣服都是必不可少的。偏遠地區夜晚 24:00 以後將停電，走探險線路的遊客需要自備手電筒和衛生紙
- ✓ 因西藏地域遼闊，各地區之間交通方式大多為當地的旅遊車，有些線路就會出現坐車的時間比遊覽的時間還要長，請旅客做好出發前心理準備，心情不要煩躁。希望一路上美麗的風景，能让你忘記疲勞
- ✓ 在西藏旅遊，因行程較長、較為辛苦，氣候差別過大，旅遊者一時難以適應，可能會出現水土不服症狀，旅遊者應攜帶有關藥物及一些常備治病藥物，如創可貼、感冒藥或治療腸胃不適藥物等
- ✓ 西藏的經濟發展要落後於內地，當地的配套設施還有待提高，賓館、車輛、餐廳各方面都有差距，還請遊客做好心理準備，並請多加體諒
- ✓ 西藏與全國各地一樣，使用北京時間，但與內地有 2 小時的時差，相應的作息時間也比內地推後兩小時，遊客需要自我調整；特別是起床、用餐等方面，也用“西藏時間”，請遊客注意區別
- ✓ 西藏藏民雖然淳樸，但在經濟高速發展的今天，還是會有異調。如果拍照請遊客和他們先講好價格，千萬不要拍好再講價格，以免發生不必要的衝突
- ✓ 請遊客注意安全，切記不要私自脫離團隊或改變行程；晚上出去遊玩請結伴同行，務必在晚上 12:00 點之前回賓館，以免影響第二天的行程
- ✓ 西藏日照強烈，氣候尤其乾燥，防曬霜、墨鏡、潤唇膏、遮陽帽等必不可少
- ✓ 西藏以藏民族為主，請尊重當地的民族習慣。轉寺廟要順時針，在寺廟參觀要順時針。寺廟內不能拍照，不能戴帽子，不能穿超短裙。與藏民交談不要涉及政治問題，不能吃狗肉、猴肉、馬肉、驢肉等；藏民敬茶酒要儘量喝，不能喝的要懇切說明，取得對方原諒；被敬獻的哈達不要帶到廁所等污穢的地方，要妥善保管
- ✓ 因為西藏的寺廟景點歸管委會管理，不受旅遊局管轄，經常會發生早關門或晚開放等現象，請遊客遇到此類問題多加諒解