



### F3 線-【環遊阿里】阿里古格大北線環線 14 日

行程計畫			
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：布達拉宮、藏文化體驗、八廓街	拉薩	酒店含早
3	拉薩→羊湖→卡若拉冰川→日喀則	日喀則	酒店含早
4	日喀則→桑桑草原→薩嘎/仲巴	薩嘎/仲巴	酒店含早
5	薩嘎/仲巴→五彩沙漠→公珠措→瑪旁雍錯（聖湖）→塔欽	塔欽	酒店含早
6	轉山第一天：塔欽→大經幡→止熱寺 崗加（約 20km：乘車 6km+徒步 14km）	止熱寺	酒店含早
7	轉山第二天：止熱寺/崗加→祖楚寺（約 20km：全程徒步）	祖楚寺	/
8	轉山第三天：祖楚寺→塔欽（約 11km：徒步 7km+乘車 4km），驅車→札達	札達	/
9	札達→古格王朝.古格王國遺址→札達土林→霞義沟土林→獅泉河	獅泉河	酒店含早
10	獅泉河→革吉縣→聶耳措（鹽湖）→鹽湖鄉→別若則措觀景台→物瑪措→改則	改則	酒店含早
11	改則→洞措→當惹雍錯→文佈南村	文佈南村	酒店含早
12	文佈南村→當穹錯→天空之樹→色林錯→班戈錯→班戈	班戈	酒店含早
13	班戈→納木措國家風景區（扎西半島）→那根拉山口→拉薩	拉薩	酒店含早
14	離開拉薩，酒店接-送機/站	/	酒店含早

➤ **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： F3 線-【環遊阿裏】阿裏古格大北線環線 14 日  
 團隊人數： 2-16 人

淡旺季	舒適型酒店	豪華型酒店
酒店級別		
平季   薩嘎達瓦節、五一節慶期除外 2026 年 (4.16 日-6.25 日   10.7-10.31 日)	NTD 67,800/人	NTD 77,800/人



旺季   國慶節團期除外 2026年 (6.26日-10.6日)	NTD 73,800/人	NTD 85,600/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 (F3 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/D2/D13	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	D3	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√)
薩嘎或仲巴	1 晚	D4	(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	1 晚	D5	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	D6	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	D7	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	D8	札達士林城堡酒店、崗嘎底斯酒店或同級 (早餐√   供氧×)	
獅泉河	1 晚	D9	阿里大酒店、鵬潤大酒店或同級 (早餐√   供氧√)	
改則	1 晚	D10	全季酒店、曼聯酒店或同級 (早餐√   供氧√)	
文佈南村	1 晚	D11	中象雄文化旅游酒店或同級 (早餐√   供氧×)	
班戈	1 晚	D12	班戈聯億大酒店、星际星空大酒店或同級 (早餐√   供氧√)	

費用包含



<b>1 交通安排</b>	<p><b>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）</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ 散客拼團，存在可能<b>更換車輛和導遊</b>的情況，敬請諒解</li><li>✧ 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</li><li>✧ 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）</li><li>✧ 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</li><li>✧ 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</li><li>✧ 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</li></ul>
<b>2 全程酒店</b>	<p><b>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）</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ 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</li><li>✧ 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</li></ul>
<b>3 餐食安排</b>	<p><b>部分酒店不含早，詳見“酒店參考列表”；全程不含正餐，需遊客自理：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ 若不習慣當地餐食可自備佐食</li><li>✧ 地區路程較長，路途中餐廳有限，不能按時用午餐，<b>請提前自備干糧、零食</b>等充飢</li><li>✧ 若有特殊飲食需求，請務必提前告知導遊</li></ul>
<b>4 導遊服務</b>	<p><b>中文、英文或中英文雙語導遊</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ 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<b>中英文雙語導遊服務</b>，敬請諒解</li><li>✧ 散客拼團，存在可能<b>更換導遊和車輛</b>的情況，敬請諒解</li></ul>
<b>5 景點門票</b>	<p><b>布達拉宮、藏文化體驗、羊湖、卡若拉冰川、瑪旁雍錯、岡仁波齊+環保車、古格王國遺址、札達土林、霞義沟土林、納木措國家風景區+環保車</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ 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</li><li>✧ 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</li><li>✧ 布達拉宮的門票均需實名預約，請聽從導遊的安排，謝謝</li></ul>
<b>6 入藏手續</b>	<p><b>入藏函、旅行證、軍區件等所需證件的辦理</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ 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</li></ul>
<b>7 旅遊保險</b>	<p><b>旅遊意外險、旅遊車座位險、旅行社責任險（三險齊全）</b></p>



<p><b>8 接送服務</b></p>	<p><b>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）：</b></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><b>9 附加服務</b></p>	<p><b>氧氣和水</b></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><b>布達拉宮耳機服務</b></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><b>小禮品</b></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><b>10 服務費</b></p>	<p><b>旅行社服務費、布達拉宮門票預約、司導食宿補貼</b></p>
<p><b>費用不含</b></p>	
<p><b>1 單房差</b></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><b>2 房損</b></p>	<p>由於全款訂房，行程中途變動產生的房費自理</p>
<p><b>3 個人消費</b></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><b>4 意外情況</b></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><b>5 往返大交通</b></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>

### F3 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 (海拔 3650M)



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，立即告知導遊并及时就醫。

D02	拉薩市內遊：布達拉宮、藏文化體驗、八廓街	酒店含早	拉薩 (海拔 3650M)
-----	----------------------	------	------------------

**【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。

**【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。学识渊博的老师会给您介绍藏文的来历以及帮您书写藏文的祝福语或自己的藏文名。同时您也可以体验一下传统的雕版印刷。親手製作的藏香、印刷和老师书写的藏文



字，均可以帶回家作為此次西藏之行的紀念品。

**【八廓街】**

這裏曾是圍繞寺院的傳統轉經道（朝聖環線）。如今的八廓街熱鬧非凡，瀰漫著濃郁的香火氣息，耳邊縈繞著朝聖者的誦經聲。你可以在茶館裏品嚐酥油茶，穿上藏裝拍照留念，也可以選購來自中國西藏、尼泊爾和印度的特色手工藝品及紀念品。

D03	拉薩→羊卓雍湖→卡若拉冰川→日喀則（車程約 370km, 7hrs）	酒店含早	日喀則 (海拔 3800M)
-----	------------------------------------	------	-------------------

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，都在這裏。在這里，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。

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。

D04	日喀則→桑桑草原→薩嘎或仲巴 (車程約 450-600km, 8-10hrs)	酒店含早	薩嘎/仲巴
-----	--	------	-------



從日喀則啟程，告別後藏重鎮的人文煙火，駛入藏西高原的遼闊秘境。沿途山體逐漸褪去茂密植被，裸露出赭紅與青灰交織的岩層，在陽光下勾勒出蒼勁的肌理。

行至桑桑草原，眼前瞬間鋪展成綠色的海洋。盛夏時節，草甸開滿紫色馬先蒿與黃色格桑花，成群的犛牛、藏綿羊如散落在綠毯上的星辰，牧民的黑帳篷點綴其間，炊煙嫋嫋。偶爾有雄鷹盤旋天際，風中裹挾著青草與酥油的混合氣息，盡顯高原草原的鮮活與壯闊。

繼續向西前往薩嘎，景色逐漸過渡為半荒漠地貌。公路蜿蜒在河谷與山地之間，遠處雪山群峰終年積雪，近處則是稀疏的沙棘與紅柳叢。夕陽西下時，霞光為山體鍍上金邊，草原與荒漠的交界線在暮色中若隱若現，勾勒出藏西獨有的蒼茫與雄渾。

**【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。

D05	薩嘎/仲巴→五彩沙漠→公珠措→瑪旁雍錯（聖湖）→塔欽 (車程約 400-550km, 7-8hrs)	酒店含早	塔欽 (海拔 4600M)
-----	---	------	------------------

從薩嘎/仲巴啟程，車輪碾過喜馬拉雅北麓的公路，海拔漸次抬升。仲巴的藏式村落如經幡點綴在荒漠邊緣。五彩沙漠在陽光下流淌，恍若打翻的礦物顏料盤。穿越公珠措，那寶藍色的湖水倒映著岡底斯山，美麗動人。

當聖湖瑪旁雍錯突然出現在視線里，所有的語言都顯得貧瘠。這片“永恆不敗的碧玉湖”，是苯教、佛教、印度教共同朝見的聖湖。轉湖的藏民手持轉經筒，將信仰刻進了每塊瑪尼石。最終抵達塔欽。

D06	轉山第一天：塔欽→大經幡→止熱寺 崗加 (約 20km：乘車 6km+徒步 14km)	酒店含早	止熱寺 崗加 (海拔 5100M)
-----	---	------	----------------------

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，同時提供馬匹租賃服務，為體力不足的人群提供便利。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，綿互不絕，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】**

- ✓ 團費中未包含騎馬、僱傭牦牛、牦牛工或背夫的費用，若有需要，遊客需自行付費租賃；
- ✓ 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)

D07	轉山第二天：止熱寺/崗加-祖楚寺 (徒步約 20km) (止熱寺/崗加→卓瑪拉垵口→祖楚寺)	/	祖楚寺 (海拔 4880M)
-----	---	---	-------------------



起點：止熱寺/崗加 (海拔 5,100 米)

翻垵口：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：\*\*\*

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。

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。

D08	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 (海拔 4000M)
-----	--	---	------------------

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：\*

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塔欽。找個地方午餐一頓後，繼續前往札達。

D09	札達→古格王朝·古格王國遺址→札達士林→霞義溝士林→獅泉河 (車程約 280km, 5hrs)	酒店含早	獅泉河 (海拔 4300M)
-----	--	------	-------------------

從札達縣城出發，開啟一段藏西人文與地貌的雙重盛宴。先到【古格王朝遺址】，陽光斜灑在紅牆斷柱上，千年殘垣靜靜訴說著吐蕃後裔的興衰往事，俯身細看還能瞥見殘存的壁畫痕跡；接著走進【札達士林】，綿延數十裏的土丘如大自然的雕塑群，溝壑間光影流轉，壯闊得讓人失語；

接著前往【霞義溝士林】，淺紅、土黃交織的岩層在藍天映襯下格外鮮活，小眾卻驚豔，隨手拍都是質感大片；最終抵達獅泉河，街道旁經幡輕動，喝杯熱飲便能驅散疲憊，在這座阿裏補給小鎮，感受高原獨有的寧靜與溫暖。

D10	獅泉河→革吉縣→聶耳措 (鹽湖) →鹽湖鄉→別若則措觀景台→物瑪措→改則 (車程約 500km, 6-7 小時)	酒店含早	改則 (海拔 4500M)
-----	---	------	------------------



從獅泉河出發，開啟向改則的高原自駕之旅，盡賞藏北鹽湖與曠野風光。先經革吉縣稍作停留，感受藏北小城的寧靜；再抵聶耳措，湖面泛著鹽晶的細碎銀光，風過處漾起清淺漣漪，滿是原生態的澄澈。行至鹽湖鄉，能瞥見牧民氈房與散養的牛羊，藏地生活氣息撲面而來；登上別若則措觀景臺，俯瞰湖水隨光線變幻出藍綠漸變，與周邊土黃地貌形成鮮明對比，壯闊得讓人駐足。最後路過物瑪措，看水鳥掠過湖面，最終抵達改則縣城，在溫暖住處卸下旅途疲憊。

D11	改則→洞措→當惹雍錯→文佈南村（車程約 450km，6-7 小時）	酒店含早	文佈南村 (海拔 4700M)
-----	-----------------------------------	------	--------------------

從改則出發，駛入藏北羌塘的遼闊畫卷。沿途是無垠的草原，成群牛羊散落其間，遠處雪山如銀帶橫亘天際。行至洞措，湛藍湖水鑲嵌在荒原中，濕地叢生的水草間不時掠過水鳥，盡顯蒼茫中的靈動。

繼續前行，當惹雍措的藍逐漸鋪展眼前，湖水隨光影變幻出深藍、淺藍的層次，達果雪山群峰倒映湖中，聖潔而壯闊。最終抵達文佈南村，村落沿湖依山而建，土黃色民居與湛藍湖水、赭紅山體相映，古老經幡在風中飄揚，將藏北的野性與人文底蘊完美融合。

D12	文佈南村→當穹錯→天空之樹→色林錯→班戈錯→班戈 (車程約 500km，7-8 小時)	酒店含早	班戈 (海拔 4750M)
-----	--	------	------------------

從藏北秘境文佈南村出發，村旁當穹錯的碧藍湖水映著雲影，湖邊牧群悠然踱步，藏式民居與飄動的經幡相映，滿是原生態的藏地風情。接著去尋“天空之樹”，鹽灘上自然形成的紋路如巨樹紮根大地，航拍視角下格外震撼。

再往西藏第二大湖色林錯奔去，湖面遼闊似海，水鳥掠過波光，岸邊藏原羚不時駐足，盡顯高原生機。隨後經班戈錯，靜謐湖面隨光線變幻著淡藍、淺綠的色調，與周邊草原相映成畫。最終抵達班戈縣城，在溫暖住處卸下旅途疲憊，將一路湖光山色的美好留存心間。

D13	班戈→納木措國家風景區（扎西半島）→那根拉山口→拉薩 (車程約 400km，6-7 小時)	酒店含早	拉薩 (海拔 3650M)
-----	--	------	------------------

從班戈啟程，藏北草原的蒼茫畫卷徐徐展開。廣袤草甸鋪向天際，黑白相間的牛羊散落其間，偶有雄鷹低空掠過，盡顯高原的雄渾。駛入納木措國家風景區，紮西半島依偎著湛藍聖湖，湖水倒映著念青唐古拉雪山的情影，經幡在崖邊獵獵作響，藏式民居點綴其間，人文與自然交融。

**【納木措景區】**

是西藏三大聖湖之一，以其極致的自然風光與深厚的人文底蘊聞名於世。湖面海拔 4718 米，湖水因光影與天氣變化呈現出層次分明的藍色。紮西半島——這座石灰岩構成的半島是景區核心，發育著獨特的喀斯特地貌：林立的石柱與天然石橋在湖水中若隱若現，迎賓石（夫妻石）以張開的“雙臂”迎接朝聖者，而蓮花生洞中的天然靈塔更添神秘色彩。半島上的紮西寺青煙繚繞，轉經路旁掛滿五彩經幡，與赭紅色山體、湛藍湖水共同構成一幅流動的唐卡。

行至那根拉山口，站在海拔 5190 米的高處遠眺，納木措全景盡收眼底，湖水與天空連成一片，壯闊無垠。下山後一路向南，景色漸趨溫潤，河谷地帶出現成片農田與村落，最終抵達拉薩。

D14	離開拉薩，酒店接-送機/站	酒店含早	/
-----	---------------	------	---



早餐後，根據航班時間安排送機或送站，結束愉快的旅行。市區距離機場約 1 小時車程，建議安排 10 點後的班機時間較為合適。

**【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；
- ✓ 導遊會提前同您核對您的離藏信息，請務必提供準確的機票行程單或火車票預定單，以便旅行社能合理的安排拼團的統一免費接送服務。

**【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/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



#### 【布達拉宮參觀提示】

- ✓ 因布達拉宮都是實名預約制，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。隨身攜帶一些高热量的零食（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，能讓你忘記疲勞
- ✓ 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