



關於我們：

168play旅遊玩家 / 一六八國際旅行社
168INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE LTD
旅行社牌照號碼: 交觀甲6630號 品保會員1434號
中華民國觀光局指定辦理-出入境遊的國際旅行社
地址: 台灣台北市信義區松山路130號10樓
電話: (02)6608-6168 傳真:(02)2552-6629
網址: <http://www.168play.com>

2024 圓夢之旅! 吉普車探秘-阿里原色天堂 世界之巔聖母峰+岡仁波齊+南北大環線18日

阿里南北大環線 (山南佛教發源地-藏王夏宮庸布拉康、桑耶寺、紅河谷; 聖湖羊卓雍湖、薩嘎、帕羊、神山之王岡仁波齊、西天瑤池瑪旁雍錯、拉昂措、托林寺、札達土林、古格王國遺址、獅泉河、鳥島班公錯、日土岩畫、守望珠峰、天空寶鏡聖湖那木措+大寶法王陞座楚布寺) 絕色天堂 18日遊



安排精緻行程

★ 以下文字、圖片均為我司《西藏印象》書中版權，未經本公司授權同意，切勿抄襲轉載，翻拷必究 ★

- 1、專職簽約導遊，專門帶領旅遊團隊，嚴格按照標準提供服務；
- 2、提供 168TIBET 西藏旅遊須知-行前說明會資料一份；
- 3、不擅自更改或延伸線路而增收費用，從中牟取額外收入；
- 4、拉薩住宿豪華酒店或同級，出發前予以確認住宿飯店名稱；
- 5、早餐安排在所住飯店用，正餐在指定掛牌的旅遊定點餐廳用餐；
- 6、特別安排優秀援藏導遊為您精闢講解西藏神秘藏傳佛教歷史；
- 7、每輛旅遊車備用氧氣設備，讓您無後顧之憂玩得安心更放心；
- 8、我社加保旅行社伍佰萬旅遊險+意外險+疾病突發醫療險(高原反應適用)
- 9、提供貴賓獨家中藥配方無任何副作用，進藏前服用有效預防減緩高原反應；
- 10、@168 為您提供最好的旅遊品質【無購物】，絕不安排藏藥、蠶絲被、紅景天、貔貅購物站。堅持尊嚴旅遊，享受旅行！



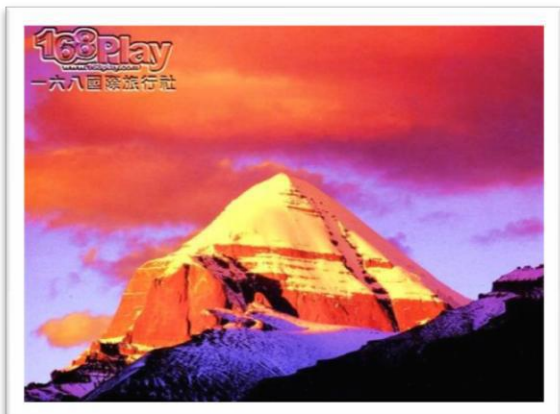
右: 孫總榮獲西藏「金質獎」證書
左: 中亞雜誌社導遊員長 謝高殊榮

安排精緻行程

★ 全台獨家路線安排藏區阿里大西部~最具代表可看性的《阿里南線與北線可可西里國家自然保護區》，帶您穿越北緯 30 度，最後一片淨土，西藏往西，才是西藏的精髓，阿里南北大環線 18 日

亮點一：★前往探訪上帝的油畫神山聖湖之旅的--阿里南線
“諸神的殿堂” (100 個世界上您一定要前往的夢想終極地)。

西藏是世界的屋脊，阿里更是屋脊上的心臟，這裡雪峰林立，百川奔騰湖泊眾多，地球上最雄偉的三大山脈——喜馬拉雅山脈、岡底斯山脈、喀喇崑崙山脈將阿里圍成一股蒼涼超凡的極地氣韻。那雪山圍繞的普蘭、土林圍繞的札達、湖泊圍繞的日土，那佛教徒心目中的神山之王、宇宙之中心——『崗仁波齊』，那永恆不敗的西天瑤池聖湖——『瑪旁雍錯』，那世界上最難破解的古文明之謎一夜消失的黃金城『古格王國遺址』，與猶如外太空星球般的世界奇觀——『札達土林』，精心安排觀賞景觀最集中



最具代表性的--阿里南線，此行讓您不僅登上世界之巔『聖母峰』大本營，成就此生不平凡的驕傲！走進雲中天堂，一次完整飽覽喜馬拉雅山世界最高的七大群峰全貌，是一次無比的視覺震撼心靈饗宴，更是攝影探秘朝聖者不可錯過的神仙天堂。

亮點二：★ 穿越諸神景仰的聖地--神的孩子都要去西藏阿里朝拜神山之王【岡仁波齊峰】



岡仁波齊海拔 6656 米，為岡底斯山主峰，它被藏傳佛數、西藏苯教、印度教和印度耆那教共同信奉為宇宙世界中心。岡仁波齊在藏語中意為“神靈之山”，在梵文中意為“濕婆的天堂”。形似橄欖，峰頂如七彩圓冠、周圍像八瓣蓮環繞、山頂常年堆積白雪，如水晶澆砌玉鑲冰雕，頂尖直插雲霄。岡仁波齊聚天地之靈氣，集萬物之美麗；它蘊藏著雪域千年的秘密，將人的靈魂融入渾沌初開的天地之中。似乎生命的一切原本就從這裡開始，從這裡伸延，從這裡輪回。相傳佛祖釋迦牟尼尚在人間時，時值馬年，天上 188 位守護十方之神、諸菩薩、天神、天界樂師等都雲集降臨在神山之王『岡仁波齊峰』周圍，庇佑著前來朝拜的虔誠朝聖者。岡仁波齊，便是佛界與凡界的通道，千百年來吸引億萬朝聖者前來朝拜。

亮點三：參訪藏傳佛教的發源地—山南澤當：這裡有雪山冰川、田園牧場、神山聖湖、佛寺古跡。集人文景觀與自然景觀於一體。擁有西藏的第一座佛經中大千世界佈局所建型似曼陀羅壇城的【桑耶寺】，與蓮花生大師伏藏練仙的西藏第一座佛殿【昌珠寺】；與雄踞山巔之上的西藏第一座宮殿【雍布拉康】，可俯視盡覽山南色彩豐富的河谷田園風光；與歷代達賴喇嘛尋訪靈童的轉世神湖【羊卓雍錯】，尋幽訪古山南是西藏藏民族發祥地，是一顆璀璨奪目的明珠。

安排精緻行程



★(西藏阿里大環線“全程吉普車”穿梭秘境)高成本安排 - 3 人一車，讓您乘坐空間舒適★

★只有到訪過《阿里》才算真到過西藏，讓您一次完整覽盡大西部～原色天堂～秘境風光！

- 一、穿行可可西里無人區：近距離與野生動物共舞(這裡有藏羚羊、野驢、黃羊、白屁股羊、野馬、野鬃牛...)
- 二、諸神的殿堂-岡仁波齊、世界江河之母的聖湖瑪旁雍措、有昔日王宮古格王朝遺址、土林奇觀、雪山的家園。
- 三、我為“峰”狂、雲端行腳，帶您輕鬆登上世界之巔~聖母峰 前進大本營，讓您成就此生不平凡的驕傲!
- 四、古格王國遺址是一座規模宏偉、面積浩大的高原古城，曾經輝煌的古城卻一夜消失，神秘王朝為人們留下了無邊的念想。
- 五、世界上獨一無二的奇觀“扎達土林”，象泉河谷排列著氣勢恢弘，形似城堡、碉樓、佛塔景觀雄渾氣勢讓人讚嘆不已！
- 六、阿里沿途有數不清五顏六色美麗的七彩湖，還有許多種類的保育類動物，藏羚羊藏野驢一路與我們陪伴飛馳在神山聖湖。
- 七、行程安排遊覽全世界最高的宮殿--「布達拉宮」、還有著名的「大昭寺」，讓您深入體會藏傳佛教的堂奧！
- 八、行程中特別為您精心安排藏族家訪，體驗藏民風情並品嚐地道藏式小點，也是旅遊的另一番風味與享受。
- 九、住宿品質嚴選：阿里各地如珠峰、薩嘎、塔欽、札達、樟木等地最好的三星酒店，通常只有一間，並以接待政府任務為主，所以客房數少，價格高不易取得，為貼心玩家入住當地最好住宿條件，168 榮獲西藏珠峰旅遊形象大使孫董事長，除政府徵用外，將盡全力安排(市場阿里珠峰行程，大部分都以當地條件不好安排入住 30-50 元的招待所，其實是為了省多賺多!)
- 十、全程投保 500 萬意外險 + 20 萬醫療險，在西藏車上全程準備氧氣鋼瓶，以備不時之需，讓你玩的開心又放心。

精心安排-豐富行程

第一天：**桃園 或 高雄** 成都 或當日可抵達航班，航班參考 KA825+CX466 08:10-15:15 或 CA418 19:45-23:35

今日搭乘豪華客機前往【成都】前往飯店休息，明天五六點要早起，準備迎向我們心神嚮往的神祕國度--西藏。

第二天：成都-拉薩 CA4401 07:15-09:50【適應高原、學習心“慢”則“快”！】

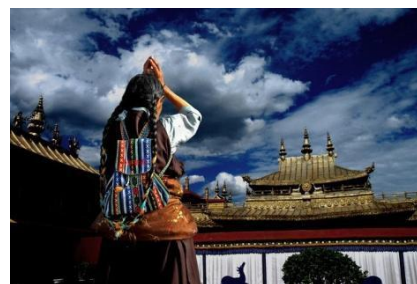
清晨搭機飛往雪域西藏，沿途機窗外綿綿雪山、高峰深壑，真的有置身世界屋脊的感覺；西藏是個充滿誘惑、人的一生不能不去的地方，以其壯麗的雪域風光、危聳的皚皚雪峰、遼闊的高原牧場、神秘的宗教廟宇、獨特風情，強烈的吸引著世界各地的遊人；隨後抵達全年無霧，光照充足超過 3000 小時，有“日光城”之稱的拉薩機場。隨後午餐後返回酒店充份休息，以便最快的適應高原氣候。



第三天：拉薩【天上的宮殿『布達拉宮』、『大昭寺』點燃心中聖燈、『八廓街』一條千年的轉經道】

*** 此日已去過西藏的朋友可選擇(自由行)，168 另有 (隱藏版) 路線建議!**

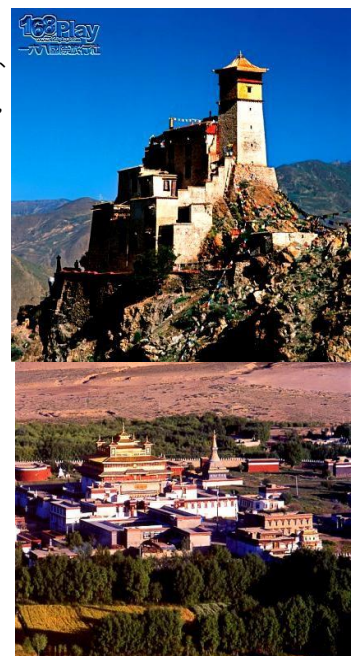
本日前往地球上最高的雪域宮殿。氣勢磅礴雄偉。是藝術殿堂與建築史上的奇跡。更是世界文化遺產。“布達拉”是梵語的音譯，又譯作“普陀”，原指觀音菩薩之居所。吐蕃國王松贊幹布為迎娶文成公主，而建造了布達拉宮。宮殿主體由白宮和紅宮組成，達賴喇嘛的政治活動起居都在白宮；而紅宮則供奉歷代達賴的靈塔與佛殿。走進布達拉宮，彷彿走進佛教世界，眼前千座佛塔，萬座佛像與唐卡一個令人驚嘆的藝術寶庫。這裏珍藏著無數珍寶，都讓人心無比讚嘆與震撼。下午前往『大昭寺』，這裡是佛教的中心，在寺前可以見到穿流不息的藏族們，他們日夜不停，虔誠的面向寺內大禮拜，更是西藏最輝煌的雄偉建築，融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，寺內供奉著隨文成公主進藏所帶來的（釋迦牟尼 12 歲等身佛），珍藏珍珠佛衣、金燈等無數稀世珍寶，並且選出每一世活佛轉世的儀式「金瓶掣籤」，歷來也都在大昭寺舉行。在佛教界具有至高無上的地位。大昭寺外的『八角街』，是一條有著 1300 多年歷史，是拉薩最古老的街道，是由朝聖者，用身軀丈量鋪展而成的千年轉經路。藏民們通常以大昭寺做為中心點，沿著外圍順時針繞行轉經，並面向供奉在大昭寺內釋迦牟尼佛所朝拜，在藏民心中，繞行一千多米的外環道卻是讓他們可通往天堂的神聖之路。兩旁在八角街的商店林立，有極具藏地特色的轉經筒和面具，綠松石及藏族飾品，琳瑯滿目非常吸睛，也是所有來到西藏的遊客，逛街購物的最佳尋寶去處。在逛八角街時要注意按順時鐘方向遊覽前進，順時針遊覽一圈有達到功德圓滿之意。



★隨後下午則前往『扎基寺』，這是西藏最有名的『財神廟』，寺廟供奉“吉祥天母”是西藏人的媽祖娘娘，也是天母的本尊佛殿，也是整個藏區最靈驗的財神廟，如果要求財的朋友，到西藏一定要來祭拜一下，聽說可是有求必應！168 其中一些虔誠的貴賓們，每年都要再回去感謝吉祥天母法王，可見應該是受到很大的庇佑，總之有拜有保佑喔！可在寺前請白酒供養天母，與煨桑除障，都是非常好的。

第四天：拉薩-山南【諾亞方舟的明哲谷-西藏首座王宮『雍布拉康』西藏首座三寶俱全的寺廟『桑耶寺』】

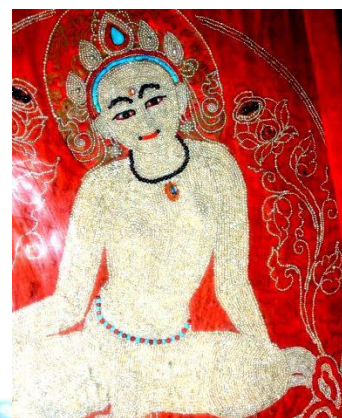
清晨前往藏傳佛教的發源地山南澤當，拉薩河更是美麗往山南途中伴隨著雅魯藏布江，拉薩河谷一幅絕美的畫卷讓人心醉迷戀！雪域高原民族，孕育了雅魯文化呈現在眼前，向草原前進遠處是喜馬拉雅群山—電影《2012》中諾亞方舟的藏身地，山巔之上盤座著“母鹿後腿上的宮堡”出現在您的眼前，這風雨中矗立千年的西藏第一座宮殿【雍布拉康】，與電影《2012》中最相似的建築，守護著眾生的平安。參觀高大險峻、氣勢恢宏的『雍布拉康』，西藏歷史上第一座王宮，雍布拉康也是佛教傳入西藏之源。西藏自古以來皆信奉苯教，直到第二十八代吐蕃王，傳說天降「諸佛菩薩名稱經」，藏王卻不識其精妙將它們供奉於密室，百餘年後開啟密室時，才發現此經為「伏藏」物，經文中早已提前寫下並預告後世，西藏會經歷滅佛毀滅時期，眾生無須憂，當天空出現飛鳥(意指飛機)，地上出現鐵馬(意指青藏火車)，藏傳佛教將會再次宏揚興盛與世間，這千年前的預言，千年後的應證，藏傳佛教確實在世界廣傳，令人感到這無比神奇，預知未來的能力。享用午餐後前往『桑耶寺』，藏文意為「意想無邊」之寺，西元 762 年藏王赤松



德贊弘佛抑苯，請蓮花生大師建寺，並從尼泊爾迎請高僧講經弘法，剃度七名藏人出家為僧，號稱「七覺士」，也因此『桑耶寺』成為了，西藏第一座「佛、法、僧」三寶齊全的佛教寺院。桑耶寺殿塔林立、規模宏大，據說整體結構是依照佛經中的大千世界佈局，形似壇城（曼陀羅），象徵日月的太陽、月亮殿，四大天王的四座佛塔，還有四大洲和八小洲的各殿堂，總數共有 108 座。而在桑耶寺建成之後，藏王宣佈吐蕃全民開始信仰佛教。

第五天：澤當一日喀則【西藏第一座三聖寺『昌珠寺』、地上銀河『羊卓雍錯』、世紀冰川『卡洛拉』】

今日前往「昌珠寺」建於七世紀，是西藏史上的第一座佛殿。相傳文成公主入藏後用五行演算法測出西藏地形如一仰臥的女魔，昌珠寺所處的地方則是女魔的左臂，需建寺方能鎮住。建寺前，此處有一湖，湖裡有一五頭怪龍，被松贊干布化身大鵬降伏後才得以建寺，昌珠寺由此得名，意為“鵝龍寺”。建成後成為松贊干布和文成公主的冬宮。傳說蓮花生大師和米拉日巴等著名的佛教高僧，都曾在昌珠寺附近修行過，所以昌珠寺仍許多佛教信徒的朝拜聖地。昌珠寺的鎮寺之寶，是一件世間罕見的珍珠唐卡「觀世音菩薩憩息圖」，這幅唐卡是由帕莫竹巴王朝時期的乃東王，以珍珠 29026 顆、綠松石 185 粒，以及鑽石、寶石、黃金、珊瑚等珍貴材料鑲嵌製成，極其華麗而價值連城。隨後延著雅魯藏布江。翻越海拔



4852 米的岡巴拉山，站在山口時，聖湖羊卓雍湖映入眼簾，宛如一條飄帶掛在天地之間，讓你陶醉於世外桃源般之人間仙境中。那如寶鏡般的湖面，是可以走進前世看到今生，為了尋找達賴喇嘛的轉世靈童，大活佛會藉由卜卦，與觀察湖中的顯像，來確定靈童出世方位，因此羊湖在藏傳佛教享有崇高的地位，並被虔誠的藏民們奉為『聖湖』。 “天上的仙境，人間的羊卓” “天上的繁星，湖畔的牛羊，羊湖除了是西藏的三大聖湖外，還是西藏最大的水鳥棲息地，每到夏季，無數天鵝，沙鷗等水鳥常在湖面



嬉戲。環繞聖湖途經即將消失的世紀景觀—卡若拉冰川，抬頭仰望著，巨大的冰川讓陽光灑在她雪白的臉龐上，是如此瑰麗耀眼動人，那種無聲的震撼令人內心澎湃，卡若拉是西藏三大陸型冰川之一。冰川盤踞在路邊的山丘，可以近距離仰望冰舌，看來伸手可及，實際上卻遠在高達海拔 6647 米的天邊。不過別小看這個卡洛拉冰川，它可是經過千萬年時光累積才雕塑出來的懸崖冰川。冰雪沿著冰層張裂，而形成層次豐富多姿的冰塔林。大自然的神奇魅力，竟能創造出如此巧奪天工的冰原奇觀。不過由於地球暖冰川雪線漸退，更吸引無數旅行玩家得要跟地球賽跑，抓緊把握到此親眼目睹冰川壯闊奇景的時間了。



第六天：日喀則-珠峰【西藏第二敦煌”深藏在世界屋脊的『薩迦寺』、前進珠峰大本營-登峰造極】

早餐後前往青藏高原上叱吒風雲的一薩迦寺。曾得到元朝支持，是統治西藏的第一個政教，紅、白、青三色的牆體是薩迦派的標誌。分別代表“智慧、慈悲、伏惡”三種特質，也是被稱為“花教”的原因。穿越主殿通道，壁立而起的，是一面碩大的經牆！一共是 84000 部，滿佈千百年來，抄寫經書高僧們的呼吸，彷彿觸摸得到他們的虔誠。他們的靈光，在高聳的經牆上閃爍，寺內藏有 3600 多頁藏、漢、蒙文書寫 20 多部貝葉經，並且擁有【佛祖在世時，初轉法輪時-用過的法螺】鎮寺之寶這在西藏甚至世界，都是震撼世人的，每年法會，金剛上師都會請出法螺，來為 168 貴賓們加持，殊勝不已！今日抵達靈魂的洗禮珠穆朗瑪峰，海拔 8844 米的世界第一高峰。億萬年來，珠穆朗瑪意為大地之母，故稱「聖母峰」。它像座巨大金字塔矗立在天地之間，在用那終年的積雪孕育著天地生靈的同時，也孕育了許多動人的神話和傳說。而珠峰腳下發育了許多規模巨大的現代冰川，冰門、角峰、刀脊等冰川地貌現象廣泛分佈；而《珠峰大本營》極限挑戰的起始海拔 5280 米，算得上是世界上最高的商業中心了。春天至少有上百頂帳篷分佈在

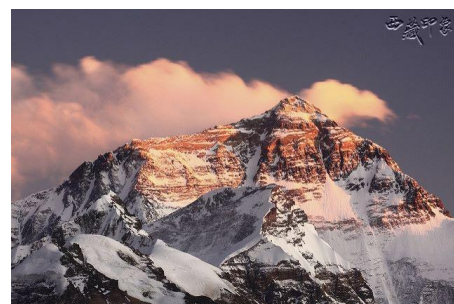


大本營各處，有旅館、茶座、商店帳篷，還有登山隊員、科考隊員、工作生活帳篷，更多是世界各地遊客搭建的小帳篷，今日將下榻在珠峰【絨布寺】，世界上海拔最高的寺廟，在這裏您可以面對面一睹世界第一高峰-珠穆朗瑪峰的雄姿。有幸還可以看到有如生命之火般飄蕩的珠峰旗雲。夜幕在黃昏慢慢籠罩群山，唯有珠峰的頂峰在夕照下，猶如女神的金色皇冠一樣，在天空中閃耀，享受雄踞世界之巔，地球唯我獨尊之榮。是夜星光燦爛伸手可及。不要忘記拍黃昏的珠峰，尤其日落金山，如果喜愛攝影的朋友，更不能錯過珠峰夜裡，滿天星河美景！

第七天：珠峰-薩嘎【觀賞世界之巔『珠穆朗瑪峰』日出、漫步雲端-成就此生不平凡的驕傲！

、拉孜、桑桑鎮獨家安排品嚐《全西藏最好的酥油茶》、22 道班、荒原誘惑】4500m /455k

今日運氣好的話，您將能享受被珠峰女神吻醒的早晨，帶給妳無比的溫柔、溫暖、與是震撼心靈的電流感動！上午觀看珠穆朗瑪峰日出。★今天若能得到珠峰女神召見，恭喜您！！別忘了一定要掛上經幡祈願！藏族人敬拜天地相信神山有靈，抱著謙卑的心有拜有保佑，相信會對您未來人生有所啟發與加持喔！今日出發前往薩嘎一路飛馳，徹底感受荒野之美；這裡大地遼闊，雪山延綿，湖泊空靈；仿佛時光到流 100 萬年，就像進入史前混沌未開的世界。迎面而來千里茫茫的雪山，讓人變的越來越渺小，心靈卻變的越來越寬廣，而心中只有虔誠與敬畏。攜縷晨風，採束陽光，飛揚在西藏的感覺是多麼美好，途中將可見到色彩繽紛的河谷溼地，與世界第 14 高峰的八千米的西夏邦瑪峰，薩嘎南與尼泊爾王國為鄰，境內“219” 國道橫貫全縣東西，是拉薩通往阿里的交通要道。中途我們將在桑桑鎮稍事休憩；由於桑桑得天獨厚的氣候與地質條件而生長出最優質牧草，讓這裡的雪山犛牛都能產出最上等的奶製品與酥油茶，168 當然也特別精心獨家安排讓玩家們品嚐一下，當年曾作為進貢達賴喇嘛與噶廈政府《全西藏最好的酥油茶》，有機會多喝些酥油茶，這對緩解高原反應可是很有效喔！



第八天：薩嘎-塔欽【仲巴縣--帕羊草原風光--馬攸木拉山--公珠錯--霍爾--巴嘎】4600m /460k (地質史詩)

早餐後前往（洗淨心靈的聖地-塔欽）薩嘎到塔欽途中，第一站將經過藏語意為“野牛之地”的仲巴，沿途將看到美麗的仲巴沙丘，幸運時更有機會可以看到各類奇珍的國家一級保育動物野犛牛、黑頸鶴、藏羚羊、馬熊、旱獺含情脈脈的凝望著您，有時藏野驢還會玩性大起跟著我們的車追逐賽跑，真是令人興奮超可愛！還有最著名的雅魯藏布江就發源在仲巴境內的傑馬央宗冰川。當您見到迎面而來一座座像金字塔般的沙丘穿行在河谷間，尤其在連綿雪山映襯與陽光照射下更顯壯觀，代表我們即將抵達帕羊小鎮，享用午餐後翻越馬攸拉木就在途中遇見那碧藍的“聖湖”瑪旁雍錯，見到了偉大的神之王“岡仁波齊峰”的母親『納木那尼峰』，在神話傳說中位列喜馬拉雅山五神峰之五，掌管福壽智慧。雄偉的納木納尼神母雪峰在雲霧中直入天際，而其綿延的峰體展開雙臂將“聖湖”與“鬼湖”緊緊擁入懷中，如寶鏡般的湖面閃耀著潔白雪山的身影，映襯出猶如慈母般光芒，傍晚抵達神山下運氣好的話可觀賞到神山之母那木納尼峰美麗的日落景色。



第九天：塔欽—普蘭—札達【神之王『岡仁波齊峰』、聖湖之王『瑪旁雍錯』、鬼湖『拉昂錯』】

早餐後準備出發前往拍攝觀賞“岡仁波齊峰”與“納木納尼峰”兩大神山日出，最佳位置的拉曲河谷口【經幡廣場】，這裡是轉山的必經之路，岡底斯山主峰岡仁波齊，海拔 6638 米，藏語意為“神靈之山”，是 360 位神仙所居住的天堂，其錐形似金字塔。由南面望去可見，由峰頂垂直而下的巨大冰槽與一橫向岩層所天然形成著名的：佛教萬字格己（意為佛法永存，代表吉祥與護佑），並且不分教派被印度教、藏傳佛教、苯教以及耆那教共同認定為【佛教世界的曼陀羅】與【宇宙的中心點】。成為每年數以萬

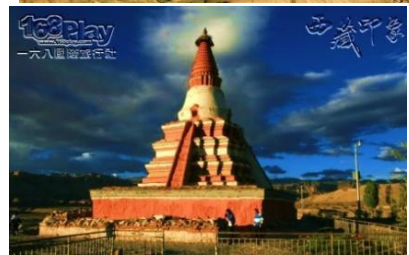


計的信徒心馳神往的聖殿。每到夏季滿是世界各國，歷經長途跋涉跨越國境來此轉山朝聖的人們，而『轉山』是藏民徒步轉行神山的一種儀式，他們堅信透過這種形式，可以滌淨今生的罪惡，免受輪迴之苦，更有可能在來世成佛！隨後前往「拉昂錯」藏語意為「有毒的黑湖」，空曠得像是站在了宇宙邊緣。鬼湖形似月牙狀蔚藍的湖泊，卻與狀如太陽般的「聖湖瑪旁雍措」僅一丘之隔日月同輝，讓人感覺猶如人間陰陽善惡共存般的和諧之美。而：「瑪旁雍措」傳說湖底聚集了許多珍寶，是以龍王之名“瑪垂”命名。11世紀在此湖畔進行的一場宗教大戰，意為「可戰勝的湖泊」，是全世界最高透明度最大的淡水湖海拔4588米，湖水是來自岡仁波齊神山的溶雪，每到夏秋季佛教徒扶老攜幼來此“朝聖”，在“聖水”裡“沐浴淨身”以“延年益壽”，聖湖的水很甜，傳說喝一口聖湖的水可以洗盡“百世罪孽”能洗滌心靈五毒，使人的身心純潔；玩家們也別忘了取些湖水帶回去分送親友，這絕對是您給親友最珍貴殊勝的禮物了，連印度聖雄甘地骨灰也是撒入於此聖湖之中，唐代玄奘在天竺取經記中也記載，此湖就是西天王母瑤池；佛教徒認為，瑪旁雍措是最聖潔的湖，是勝樂大尊賜與人間的甘露，可以清洗人心靈中的煩惱和孽障。是佛教、印度教、苯教所有聖地中最古老，最神聖的地方，是眾神的香格里拉萬物極樂世界。



第十天: 札達—獅泉河【世界奇觀『札達土林』、三百年前一夜消失的『古格王國』、托林寺】謎樣傳奇

早餐後前往世界奇觀札達土林：記憶有限念想無邊“到達札達土林時，你的心靈將會被眼前的景色所震撼，驚異大自然造物者的神奇，這是地球嗎？猶如置身於外太空的星球，荒蕪、雄壯、不可思議的造型。而土林的底部峽谷，又是另一種奇妙的景象，青蔥的綠色，不時躍出的生靈，寧靜的河流和土林完美結合。無論是水的印記，山的傷痕，累世之後都成為人們眼中的絕景！當日出點燃土林的生命之光，它們驟然變成了一座黃金鑄造的宮闕城堡，綿延千里、雄渾而蒼涼、浩大壯闊。土林是由於喜馬拉雅造山運動擠壓而使水位遞減，露出水面的山岩經風雨長期侵蝕所雕琢而成的。午後前往探尋這個充滿神秘與榮光！鎖著千古之謎的『古格王國』，距今有1300年前古格王朝是集文明精華於一身的王城，是由曾經擁有百萬之眾金戈鐵馬的吐蕃王室後裔所建，傳承20餘代國王，卻傳說他是被鄰近的拉達克攻破了這座王城，但卻無任何資料可追考真實性，曾經輝煌燦爛的古格王國，三百多年前如何在一夜之間，突然徹底瞬間消失至今成謎？可遺址內至今仍保存完好的三百具無頭藏屍洞、徐徐如生的建築、壁畫、佛像，和無數的古物珍寶，甚至遭到毀滅的現場至今都能蹟般地保留下來。唯一無法解答的是一切究竟如何發生的？古格遺址高300米，宮殿、洞穴、碉樓、廟宇、佛塔依山而建，直逼長空；與山體溶為一體，氣勢恢弘壯觀，古老的古格，像座巨大的謎宮，將古象雄眾多的神秘深鎖其中。象泉河靜靜流淌，仿佛在以不同的形式訴說著古格王朝的幽幽歷史。隨後前往阿里的第一座佛寺，被土林所環抱坐落於象泉河畔的『托林寺』，托林，意為“飛翔空中永不墜落”由當時古格國王益西沃建成。並請印度高僧阿底峽駐寺弘法，也帶動西藏佛教復興，成為當時藏傳佛教的中心。建築融合了印度、尼泊爾、西藏和拉達克風格。技法高超的繪畫和雕塑，印證著曾經的文明輝煌和偉大。



第十一天：獅泉河-日土【日土岩畫—先人的神來之筆、班公錯—天鵝般的美麗仙境】4200M/ 266K 早餐

後前往探尋千年的『日土岩畫』創作年代大約為公元前六世紀至公元前三世紀之間。岩畫是用堅硬的石頭在岩壁上刻鑿而成，線條樸實、造型生動，其中還有少數是彩繪圖案。岩畫內容包括獵狗、鹿、牛、羊、老虎，以及武士、獵人、牧人，生動地呈現兩三千年前游牧民族生活情境。但也不是每種圖案都如此淺顯易懂；有一些奇異的抽象符號，至今還無法破解，如同先人的神來之筆，就等您一探究



竟。午後前往 “班公湖” 是印度語，意即一塊小草地。藏語稱班公錯為“錯木昂拉仁波”，意為明媚而狹長的湖。長條形的湖面就像天鵝那美麗的長頸，世人都稱她為“天鵝湖”。金色陽光下，雅綠的天然牧場依偎著班公錯肆意地舒展著，幾匹駿馬悠遊漫步，而湖心的鳥島上，一群又一群的斑頭雁、紅嘴鷗鋪天蓋地，蔚為壯觀，令人心醉神迷。天的盡頭，明媚的班公錯畔，那湛藍醉人的湖面，一個鳥的天堂，一個佛國的淨土，一個人與魂分離的魅境！班公湖一半在中國的阿里境內，另一半則流向印度；有趣的是雖然同屬一湖，水質卻不同。中國境內的湖水是淡水，清甜甘美，水色碧綠，而到喀什米爾境內湖水不僅變鹹，不僅人畜不能飲用，連魚兒都不見蹤影。



第十二天：獅泉河—革吉—雄巴—改則【熱措、烏瑪措、查娜鹽湖】4416M / 490K 柏油路

獅泉河是阿里行署所在地，座落在印度河上游，為喜馬拉雅山、崗底斯山和喀喇崑崙山三大巨峰環繞，今日行經革吉，“革吉”藏語的意思是“美麗富饒的土地”是純牧業縣，主要飼養藏綿羊。所以，路上常看到數量龐大的羊群。今日途經鹽湖前往改則。在初升的旭日陽光中，在無人的曠野中奔跑，心情也和飛轉的車輪一樣興奮激動。沿途要經過大片荒無人煙的荒漠、草原和碧波蕩漾的大小湖泊，草原上有成群的藏羚羊、藏野驢和黃羊等野生動物，風光景致單調而純美。在山野裡穿梭，途中有大片濕地，成群的野鴨、灰鴨和班頭雁在濕地裡遊弋，在這人煙罕至的藏北高原裏，交錯著許許多多大大小小的湖泊，熱措、烏瑪措、有些顏色是碧綠的讓人歡喜，有些是十分湛藍的令人沉思，有些是赭紅的給您希望，還有五顏六色的七彩湖，我們敢說這是在其他的地方，是絕對看不到的，當然這些景象的產生，也要看湖泊當時水的深度，配合當時日光的強度、照射的角度，與空氣中水氣的密度，相信有緣的你一定不想錯過這種景象的。在這著名的藏北高原裏，還有許多種類的保育類動物，也是本次伴隨我們這群路過的人，最忠實的朋友之一，我們來數數看，您認識多少種類的保育類動物。隨後將抵達改則縣位於西藏阿里地區東部，藏北高原腹地。



第十三天：改則—洞措—措勤【扎西措、達瓦措、羌塘野生動物保護區】/ 350K 柏油路

清晨迎著高原陽光的普照，沿途欣賞美麗風景，繼續在遼闊的藏北無人區上奔馳，穿越了一片黃黃的草原，一路上看到了各種野生動物，藏原羚、旱獺、黑頸鶴和藏野驢。藏原羚別名藏黃羊，藏黃羊的屁股是白色的，所以藏民們一般都叫他們“白屁股”膽子很小，野生動物一路與車共舞，驅車進入洞措區，洞措藏語意為“大湖”經過路邊有一美麗高原湖泊“扎西措”，可到達“洞措”，天氣好可以看到高原湖泊日出的壯麗景象。前往措勤，在大北線奔馳的這幾天，您將感受到藏北的藏民生活條件比藏南地區的條件差，如果體驗也是一種生活方式的話，那您這幾天應該會很豐收，相信此次旅程將是一次習得珍惜天地萬物之心，幾天藏北之行，豐滿壯遊，將讓您留下此生最為難忘的一頁！



第十四天：措勤-文布-尼瑪【扎日南木措、象雄諸神居所『達果雪山』、苯教徒聖湖『當惹雍措』】510K

早餐後，準備前往阿里第一大湖【扎日南木措】，湖邊植物豐富，顏色變幻不定，一幅世外桃源般的山水畫卷在眼前次第展開：遠山含黛，近水如玉，水鳥不時啼鳴著掠過水面，群山下的草場在陽光的映射下像一條金色的綵帶延伸向天際.....從扎日南木措繼續前往苯教的發源地，象雄王國的腹地--文布村，海拔4600米，像世外桃源一樣與世隔絕的聖湖湖畔的小山村，從文布到尼瑪會經過當瓊村，當瓊意思就是“大鵬鳥的城堡”，在苯教中被供為神。這裡的湖、山、村莊、



人、野生動物和諧相生，構成了天堂的畫面。走進這裡，就如同走進了天界，凡塵俗世統統都可以遺忘，這裡湖泊、雪山、藍天融為一體，能使人領略到藏北高原天地蒼穹的真正意境。隨後前往苯教崇拜的最大的聖湖-當惹雍措，湖的南岸達爾果山一列七峰，仿佛是守護神般，頂覆白雪，形狀酷似 7 座整齊排列的金字塔，被苯教徒奉為聖地。與神山岡仁波齊，聖湖瑪旁雍措具有同樣地位。有不少遠道而來的苯教信徒，繞著聖湖徒步三天逆時針轉湖。沿途拍攝野生動物和當穹錯美麗風光。抵達古象雄文明的發源地-尼瑪縣。

第十五天：尼瑪-納木錯【大魔鬼棲息“鬼湖”『色林錯』、班戈錯、天空寶鏡『那木措』體驗星雨落幕】

清晨出發前往納木錯一穿行至羌塘無人區，是藏羚羊的天堂與活動最多的地段，但大小湖泊特別多，隨後進入色林措，“色林”是住在拉薩堆龍德慶大魔鬼，他每天要吞噬千萬生靈，於是在蓮花生大師的緊追下，色林逃到大湖裡，大師命令色林永遠不得離開此湖，在湖中虔誠懺悔，並把這個大湖名為“色林堆錯”，意為“色林魔鬼湖”此湖也（世界上最大的黑頸鶴自然保護區），僅次於納木錯的西藏第二大湖，除色林錯外，還有格仁錯、吳如錯、錯鄂等，濱湖平原開闊，連同兩岸草灘、草場，形成一派藏北優美草原風光，藏語意為“威光普照的魔湖”今天，在它周圍分離有 22 個衛星湖，如同美麗的翡翠項鍊，醉人心懷的藍色湖水。穿行在藏北羌塘草原，翻過雪山 5190 米，那根拉山口後，便抵達了世界上海拔最高的湖泊【那木措】，蒙古語稱為騰格里海，也是天湖的意思，在藏族心目中是最神聖的聖湖，那木措太美了，天上雲朵就飄浮在額頭旁邊，彷彿伸手就可摘下而湛藍的湖面襯著雪山，在陽光下波光粼粼閃著耀眼的光芒，看著湖面，就覺得整個人的靈魂都被洗滌了，到了夜晚在沒有光害的星空下，星星就在眼前，如同身處幻境般那樣的不真實。湖心有座札西半島，是轉湖香客必到之地，據說羊年在此轉湖，可獲神靈庇護與保佑，在此沉思、冥想，將對參透事物或許會更加清明，此行將會是您此生最感動的生命之旅。今晚下榻神湖旅館，觀賞日落日出，感受星空帷幕的感動！



第十六天：納木錯--拉薩【觀神湖納木錯日出、佛掌石、168 獨家-鳥瞰聖城拉薩全景餐廳、頒獎晚宴】

清晨觀賞神湖日出，看著金光灑滿湖面，如此寧靜、遼闊、聖潔、壯麗...，將令人永生難忘，湖邊有札西半島拜經石，您可在此駐足，聆聽天湖的呢喃。隨後沿著藏北草原之白雪皚皚、群山懷抱中的羊八井地熱景區。世界上海拔最高的公路—青藏公路將在你身下，遠眺橫亘千里、沿途還可眺望海拔 7717 米的念青唐古喇山脈主峰，一睹身披銀鎧、頭戴冰冠的英武之神—念青唐古喇山主峰的雄姿。感受藍天白雲雪峰下藏北草原蒼茫遼闊的自然風光。藏北高原一路倘佯大自然最潔淨的懷抱，拜訪藏族聚落與瞭望滿山犛牛奔馳。返回拉薩。



168 全台獨家安排您在拉薩當地，仕紳官員喜愛的高級會所景觀餐廳用餐，居高臨下讓您已近乎 360 度的視角，將拉薩市全景盡收眼底，這裡也是獨家唯一可觀賞到拉薩自然生態保護區，現已不能進入，絕對讓您睛喜連連！並且獨家安排『西藏旅遊局官員』，為您親自頒發官方認證的【西藏旅遊證書】這將是您此生最感驕傲『登峰造極』的畢業證書，並且真正具有收藏價的喔！

★(由於餐廳為私人會所，不接待團體，168 已是特許安排，若遇徵用，將另安排特色餐取代，敬請保持理解見諒。)

十七天：拉薩 或 成都【靈童轉世創制 17 世大寶法王陞座『楚布祖寺』】

今日前往傳說由印度所飛來的寺廟『楚布寺』，更是享譽海內外，“十七世大寶法王”的祖寺與陞座，大寶法王在西藏宗教地位與達賴、班禪幾乎並列，相傳他是觀音的化身，這教派噶瑪噶舉更是首創了活佛轉世之法，從此開啟了乘願而來，生生不息，神秘的《靈童轉世》制度。寺內更珍藏為紀念其上師而鑄造的銀像是楚布寺鎮寺之寶，傳說銀像鑄成之後竟在空中飄浮七天，故有了空住佛的美譽。還藏有著名的白教米拉日巴大師曾用



過的鉢、各世大寶法王的舍利塔信眾們常至塔前祈請加持，都是楚布寺彌足珍貴的寶物。

【西藏印象提示】：今晚視航班安排再行增減行程，夜宿拉薩 或 準備搭機返回成都休息

第十八天：拉薩 成都 桃園 CA-4402 10:45-12:40 + CA417 15:30-18:35

享用早餐，隨後前往機場搭機，帶著滿滿甜蜜回憶，回到六星級溫暖的家結束難忘的雪域之旅。



本公司另有隱藏版、行程、餐食、住宿升等安排，未免同業抄襲故不便事先公佈！

[🌸 玩家遊後評價](#) [🌸 西藏印象優勢](#) [🌸 非凡新聞專訪](#) [🌸 飛碟電台專訪](#) [🌸 西藏玩家 Q&A](#) [🌸 高原反應解析](#) |

[🏠 HOME](#) | [168 玩家感謝函](#) | [最新出團表](#) | [168FACEBOOK](#) | [西藏攻略必讀](#) | [影音實況](#) | [旅遊講座](#) | [168 玩家日記](#)

費用包含及服務標準如下：

1 關於交通：

機票：臺北或高雄 成都 拉薩 成都或+港轉 臺北或高雄 台北來回全程四段或六段機票。

旅遊車：成都接送機+西藏全程用車為旅遊車 19-22 座+吉普車(三台) (金杯車、宇通、日野、五十鈴) [西藏車隊介紹](#)

2 關於住宿：

(拉薩福朋喜來登或開元或岷山酒店)準五星、(日喀則喬穆朗宗或札西曲塔)準五星、(澤當雅龔河)準五星或同級、(西寧福音或神旺酒店)準五星同級。(薩嘎賓館)準三星 (塔欽聖地賓館)準三星、(札達古格賓館新樓)準三星、珠峰絨布寺招待所、那木措湖邊旅館、改則氣象賓館、北線條件差均以當地最好酒店住宿作安排。

3 關於用餐：早餐均在酒店享用，除非搭早機或行程需要則安排路早餐盒，午晚餐，豪華等餐標 50 風味餐 120 元均以人民幣計價。

車上備有礦泉水，餐廳有汽水其中二氧化碳成份可有效緩解高原反應可多飲，與季節性水果。

4.關於保險：我社提供旅行社伍佰萬旅遊險+意外險+疾病突發醫療險(高原反應適用)。

5.關於導遊：當地優秀援藏導遊服務為您服務。

※費用不含：機場燃油費 6500 元、機建稅、航空保險、領隊司機導遊小費：(每天 300 元台幣/人)。

※由於航空公司依季節性經常臨時調整增減航班，以致行程有時無法按原表訂行程安排，故行程中所列之第【1.2.17.18】日行程航班，與抵達城市後當日行程僅供參考，故進出西藏前後之轉機點，將可能以下列點【成都、西安、重慶】作為替換安排，最終正確行程均須以航空公司實際發配為最終確認，正確行程須以行前說明會資料為準，特此向貴賓說明，懇請理解見諒。2.由於西藏為軍方所管轄特殊自治區，軍方有權隨時開啟或封閉景點，若遇景點封閉，我社有權安排其他景點替代，軍方亦會隨時臨時徵收酒店使用、我社有權以同級酒店與安排最妥適替代方案請貴賓們需有心理準備，保持理解地區性特殊性，請勿於當地談論政治批評藏人落後言論 以免發生誤解！

注意事項：

【氣候】高原一日四季，日夜溫差較大，較為寒冷、風大，每天請務必做好防寒保暖，北線改則、納木措住宿條件差限電，建議帶睡袋、與手電筒。

【安全】戶外活動一切要注意安全為主，遊覽期間結伴同行，互相照應，要聽從導遊/領隊安排，切勿做出擅自離隊活動，地等危險行為，敬請合作。不要在懸崖和路基鬆動的地方逗留，在河、湖、冰川邊拍照時先觀察一下地形

【交通】全線路況好為柏油路但進入無人區→大北線後，文布至尼瑪為土路，道路崎嶇顛簸，車行時間長，請攜帶腰靠增加舒適性，帶暈車藥備用。

【風俗】沿途藏區，對於寺院、雪山、僧人等，請勿用手指直指，尊重當地風俗習慣，拍攝期間請不要追趕藏羚羊、藏野驢、黑頸鶴等..國家保護動物。

【通信】手機通訊信號只有在大城市如拉薩、日喀則、塔欽、獅泉河有信號，獅泉河後的大北線上進入無人區後無信號，但有人定居的城市均有信號。

【飲食】大北線沿途物資匱乏餐飲質量很差，多為川菜，菜品稀缺，進入無人區有一兩天中午沒有餐廳，故可能安排自熱飯、泡麵、麵包等、建議攜帶些自己喜歡的零食。高海拔地區旅遊能量消耗大，請補充紅景天、每天1 千單位維他命 C、綜合維他命、士力架巧克力、黑糖塊、麥片、補充熱量與抵抗力。



堅持品牌 專業 用心 品質

