



納木措

世界屋脊 ~ 最接近天空的聖地

天天出發

出發期 Departure Date : 01Jun - 30Nov18

拉薩 7天6晚

行程包括:

- ✓ 全程獨立包車
- ✓ 旅程中住宿及餐食安排
- ✓ 專業司機及導遊服務連小費
- ✓ 旅程中所列景區入場門票
- ✓ 每天一瓶礦泉水
- ✓ 每天一支小氧氣瓶 (約使用10分鐘)

出發日期 Departure date	佔半房(每位) Share Twin (拉薩地接費用, 不包含任何機票及稅項)				單人房 附加費
	8人同行	6人同行	4人同行	2人同行	
6月, 11月	\$7,890 _{up}	\$8,990 _{up}	\$10,190 _{up}	\$14,490 _{up}	\$1,550 _{up}
7月 - 8月	\$9,290 _{up}	\$10,590 _{up}	\$11,890 _{up}	\$16,990 _{up}	\$2,050 _{up}
9月 - 10月	\$8,690 _{up}	\$9,990 _{up}	\$11,190 _{up}	\$16,290 _{up}	\$1,750 _{up}

天數	7天行程 (7 Days Itinerary)	餐食 Meal	住宿 Accommodation
1	成都/原居地 → 拉薩 專車前往入住酒店休息, 適應當地高原環境, 自由活動, 晚上前往布達拉宮廣場拍攝布達拉宮夜景 交通: 拉薩機場接機到酒店	午、晚餐	
2	布達拉宮【藏族聖地、西藏地區現存最大的宮堡式建築群】> 大昭寺【西藏現存最古老寺廟, 被列為世界文化遺產】· 參觀釋迦牟尼等身像 > 八角街【拉薩最古老街道, 圍繞大昭寺的環繞轉經道】 * 進入布達拉宮大殿, 不能拍照、戴帽和太陽眼鏡, 不能穿裙子, 需換上褲裝方可入內。 如遇外在因素(特別慶典/政府活動)而不能進入大殿, 恕不退款 交通: 全天下包車	早、午、晚餐	4晚拉薩市酒店 雅汀舍麗花園酒店/ 雅魯藏布大酒店/ 西藏雪域天堂國際大酒店 /同級
3	哲蚌寺【藏傳佛教格魯派最大、地位最高的寺廟】> 色拉寺【藏區規模第二大寺院, 藏式風格】· 觀賞著名的辯經、精美的唐卡、堆繡、壁畫等藝術珍品 > 藏藥專門店 * 每年的雪頓節(約藏曆七月初一, 今年8月12日), 哲蚌寺都會舉行藏區最大規模的曬佛儀式, 在山坡上展示一幅巨型佛像唐卡, 引來大批信徒和遊客前來祈福, 場面十分壯觀。 交通: 全天下包車	早、午、晚餐	
4	拉薩 > 納木措【藏語為天湖, 西藏三大聖湖之一, 世界海拔最高、中國第二大鹹水湖】> 拉薩 交通: 全天下包車(拉薩 → 納木措, 約4.5小時)	早、午、晚餐	
5	羊卓雍湖【西藏三大聖湖之一, 以碧綠色的湖水聞名】> 卡若拉冰川【可近距離觀賞的冰川, 西藏四大雪山之一】> 江孜【被授予國家歷史文化名城稱號】> 日喀則 交通: 全天下包車(拉薩 → 羊卓雍湖, 約2.5小時 → 江孜, 約4小時 → 日喀則, 約2小時)	早、午、晚餐	1晚日喀則 久木亞美國際大酒店 /同級
6	紮什倫布寺【藏傳佛教格魯派的四大寺之一、日喀則最大的寺廟】· 參觀大彌勒殿、曆世班禪靈塔殿、大小酥油燈等 > 途經中尼公路【西藏目前唯一通往尼泊爾的國際公路】> 拉薩 > 工藝品店 交通: 全天下包車(日喀則 → 紮什倫布寺 → 中尼公路 → 拉薩, 全程約5小時)	早、午、晚餐	1晚拉薩市酒店 雅汀舍麗花園酒店 /同級
7	上午 拉薩送機 → 成都/原居地 交通: 酒店送到拉薩機場	/	/

PKG code: LXA-TOUR-001
Valid until: 30Nov18

AD code: 1805020
Issued Date: 21May18

自費項目推薦 (導遊會根據實際情況及當天行程時間作出適當安排)

《文成公主》 拉薩大型實景劇·劇場是半露天形式進行。	A區門票	RMB380/位	(露天位置)	活動時間約120分鐘
	B區門票	RMB480/位	(露天位置)	
	V1V2V3區門票	RMB580/位	(有蓋位置)	
	VIP區門票	RMB880/位	(有蓋位置)	
	貴賓區門票	RMB1280/位	(有蓋位置)	
藏民家訪+藏藝基地	RMB180/位			活動時間約40分鐘
*藏民家訪+藏藝基地位於拉薩至日喀則的路上。				

旅遊須知及注意事項

- 證件
 - 港澳客人持回鄉證入藏，不需要入藏紙 (特別禁區除外)
 - 外國護照客人須辦入藏紙，收費：HK\$450起/位(視乎不同國家而定)，需要提前至少30工作天提供客人相關資料。
- 用餐

全程選用正規旅遊定點餐廳或社會酒店用餐，用餐包括：中式合菜、藏式風味、尼泊爾風味、藏式火鍋風味及菌類滋補火鍋等。(導遊會根據實際情況及當天行程時間安排以上風味餐)
- 高原地區安全事項
 - 天氣早晚溫差較大，紫外線強，天氣乾燥，即使夏季，天氣隨時驟變，請準備足夠衣物及防曬保潔用品。
 - 空氣較為稀薄，應放慢步行及活動的速度，不適合做劇烈運動或作太大動作。
 - 建議每天早上喝一杯葡萄糖水，可補充體力及預防高山反應，亦建議避免用高溫熱水沐浴，因會令血壓上升，引致身體不適。
 - 請帶備備用平安藥物及緊急醫療用品，以應不時之需。如需要長期服用指定藥物，請準備足夠份量。
 - 海拔 2,500 米以上高原地區，因空氣較為稀薄、含氧度較低，容易引發高山綜合症，如客人粗勞過度、精神緊張、缺水或患有呼吸道感染，都會增加疾患的風險。
 - 患有嚴重高血壓、心絞痛、貧血、腦癱症的人士如欲前往高原，須諮詢醫生作身體檢查評估。
 - 一般對高地即時反應是心跳及呼吸加快、血壓上升、食慾減退、胸悶、小便次數多，以及輕微頭痛。輕微者只要多喝水及休息，症狀就會逐漸好轉或消除，當然須視乎個人身體狀況而定，有需要可使用止痛藥治理。
 - 吸氧氣可減輕徵狀，但如欲在高原逗留數天以上，則不建議用此方法。
 - 如身體未能適應，請返回低海拔地方，因徵狀在登高數小時後將漸漸加重及發展成急性高山症、高山腦水腫及肺水腫，如迅速惡化更可於數小時內致命。# 以上資料來源：香港衛生署，網址：www.travelhealth.gov.hk。



雪頓節

雪頓節 - 西藏最隆重、規模最大、節目內容最豐富的節日之一。「雪」「頓」是藏語「乳酪」、「宴」的意思，雪頓節即是吃乳酪的節日。雪頓節期間有規模盛大的曬佛儀式和隆重熱烈的藏戲演出，所以也稱之為曬佛節、藏戲節。主要慶祝活動在拉薩哲蚌寺舉行展佛儀式，演出藏戲，哲蚌寺也成為了雪頓節的活動中心。



布達拉宮



納木措



羊卓雍湖



日喀則扎什倫布寺

- 旅遊小貼士 - 由於西藏海拔較高及空氣稀薄，如身體不適不要勉強繼續行程，安排檢查及就醫。建議出發前先購買個人保險
- 價錢以更新單張當日最低價格之酒店及附加費計算，確實之費用或會因貨幣匯率及供應情況而有所變動，如費用因以上理由而有所更改，恕不另行通知。
- 行程會因當地天氣、交通或突發情況影響而有所更改或取消，最終決定權由當地接待公司安排為準。

PKG code: LXA-TOUR-001
Valid until: 30Nov18

AD code: 1805020
Issued Date: 21May18