

雪域天路· 西藏珠峰深度15日

成都熊貓·林芝聖湖·拉薩古城·珠峰日出日落·青藏鐵路

陽光之旅
SUNSHINE HOLIDAY



出發日期
05/06/2027



團費(不含國際機票)
US\$4300



單人房價差
US\$1200

行程特色



雪域雙世界遺產·千年文明

布達拉宮、大昭寺，一覽西藏千年歷史與宗教文化



世界之巔·珠峰奇景

珠峰日出日落、加烏拉山口、絨布寺、富氧觀景酒店，盡覽世界之巔壯麗風光



三大聖湖·雪域仙境

巴松措、羊卓雍措、納木措，飽覽最純淨的高原湖光



西藏文明巡禮

雍布拉克、桑耶寺、默什倫布寺、白居寺，探索雪域文明



青藏天路·世界屋脊

搭乘青藏鐵路，穿越可可西里、唐古拉山與昆崙山



五星奢華住宿

精選瑞吉、凱悅等五星酒店及當地最佳酒店

雪域天路·西藏珠峰深度15日



珠穆朗瑪峰日出



羊卓雍措



青藏鐵路

貼心服務



專業領隊
全程陪同



精選五星
尊榮住宿



高原適應
貼心安排



青藏鐵路
軟臥體驗



每日礦泉水
貼心提供



行李搬運
服務



舒適景觀
巴士

特色餐食



川味迎賓宴
品嚐成都經典川菜



藏式石鍋雞
湯頭鮮美·暖胃暖心



野生菌菇養生宴
鮮香甘甜·健康美味



藏家風味料理
感受藏族飲食文化



陽光之旅品質保證

精心規劃雪域天路深度之旅，精選五星住宿、特色美食與貼心服務，帶您悠遊世界屋脊，細細品味西藏壯麗的自然景觀與深厚的人文底蘊。



陽光之旅
Sunshine Holiday

Toll Free
1-888-828-6887

Phone
626-965-1168

Email
sales@sunshineholiday.com

Website
www.sunshineholiday.com

微信/LINE
SunshineHoliday888



SUNSHINE Holiday TOURS & TRAVEL

TOLL FREE: 1-888-828-6887 · TEL: 626-965-1168 · FAX: 626-965-6630

18981 Racine Dr., Irvine, CA 92603, USA

www.sunshineholiday.com / Email : sales@sunshineholiday.com

~有陽光的地方就有陽光之旅~

雪域天路·西藏珠峰深度 15 日

成都熊貓與古蜀文明·林芝聖湖·拉薩古城·珠峰日出日落·青藏鐵路西寧之旅

出發日期	團費 (不含國際機票)	單人房價差
05/06/2027	\$4300	\$1200

行程特色

- 【雪域雙世界遺產·千年文明】布達拉宮、大昭寺，一覽西藏千年歷史與宗教文化
- 【世界之巔·珠峰奇景】珠峰日出日落、加烏拉山口、絨布寺、富氧觀景酒店，盡覽世界之巔壯麗風光
- 【三大聖湖·雪域仙境】巴松措、羊卓雍措、納木措，飽覽最純淨的高原湖光
- 【西藏文明巡禮】雍布拉康、桑耶寺、紮什倫布寺、白居寺，探索雪域文明
- 【青藏天路·世界屋脊】搭乘青藏鐵路，穿越可可西里、唐古拉山與昆侖山
- 【林芝江南·高原秘境】南迦巴瓦峰、尼洋河、色季拉山，盡賞雪山森林美景
- 【五星奢華住宿】精選瑞吉、凱悅等五星酒店及當地最佳酒店

貼心服務

- 【專業領隊全程隨團】經驗豐富中文領隊隨行，旅程安心更放心
- 【精選五星尊榮住宿】瑞吉、凱悅等國際品牌酒店，舒適愜意
- 【高原適應貼心安排】由林芝循序進入高原，降低高山反應不適
- 【青藏鐵路軟臥體驗】特別安排軟臥列車，舒適欣賞世界屋脊美景
- 【每日礦泉水】每日提供飲用水，貼心照顧旅途所需
- 【行李搬運服務】專人協助行李搬運，入住退房更輕鬆
- 【舒適景觀巴士】精選旅遊巴士，輕鬆飽覽雪域高原壯麗風光

特色餐食

- 【川味迎賓饗宴】品嚐成都經典川菜，揭開雪域之旅序幕
- 【藏式石鍋雞】林芝特色美食，湯頭鮮美、暖胃暖心
- 【高原藏式風味】品味藏香豬、糌粑等道地藏族料理
- 【野生菌菇養生宴】精選高原菌菇入饌，鮮香甘甜、健康美味
- 【藏家風味料理】感受藏族飲食文化，體驗最道地的雪域風味
- 【歡送惜別晚宴】精選青海特色佳餚，為旅程畫下完美句點
- 【沿途特色餐食】川菜、藏菜、青海風味交織，品味高原美食文化

Sunshine Holiday 陽光之旅品質保證

精心規劃雪域天路深度之旅，精選五星住宿、特色美食與貼心服務，帶您悠遊世界屋脊，細細品味西藏最壯麗的自然景觀與深厚的人文底蘊。

雪域天路·西藏珠峰深度15日



第一天 05/06/2027 原居地 ✕ 成都

今日搭乘國際航班飛往四川成都，展開期待已久的「雪域天路·西藏珠峰深度 15 日」精彩旅程。今夜夜宿機上，迎接明日抵達素有「天府之國」美譽的成都，從熊貓故鄉與古蜀文明出發，循著雪山、聖湖、寺院與高原天路，深入探索西藏壯麗的自然景觀、悠久的人文歷史與虔誠的宗教文化，開啟一段一生難忘的雪域之旅。

第二天 05/07/2027 成都

抵達素有「天府之國」美譽的成都後，由專車接送前往酒店辦理入住。稍作休息後，晚間安排迎賓晚宴，與團員相見歡，在輕鬆愉悅的氛圍中揭開此次西藏之旅的序幕。今晚養足精神，準備明日展開熊貓故鄉、古蜀文明與雪域高原交織的精彩旅程。

【早餐】敬請自理

【午餐】敬請自理

【晚餐】迎賓晚餐

【住宿】萬達文華或同等級

第三天 05/08/2027 成都

【熊貓基地】(含電瓶車)

前往全球最具規模的大熊貓保育機構——成都大熊貓繁育研究基地。園區以自然生態環境打造，模擬大熊貓原始棲息地，綠意盎然、竹林環繞，棲居著各年齡層的大熊貓及小熊貓。特別安排搭乘電瓶車輕鬆遊覽園區，近距離欣賞國寶大熊貓悠閒覓食、攀樹嬉戲與萌態可掬的生活模樣，同時深入了解大熊貓保育、科研繁育及生態教育成果，是來到成都不可錯過的經典景點。

【三星堆博物館】

參觀被譽為**「20 世紀最偉大的考古發現之一」**的三星堆博物館，探索距今三千多年的古蜀文明。館內珍藏大量出土文物，包括聞名世界的青銅神樹、青銅立人像、黃金面具、青銅縱目面具及精美玉器等，每件文物皆展現令人驚嘆的工藝與藝術成就，也為古蜀文明增添濃厚的神秘色彩。透過現代化展陳與多媒體展示，深入了解三星堆文化的歷史價值與考古成果，感受中華文明源遠流長的璀璨魅力。



【早餐】酒店早餐

【午餐】川菜風味

【晚餐】藥膳風味

【住宿】瑯珀凱悅臻選酒店同等級

第四天 05/09/2027 成都 ➔ 林芝

早餐後，前往機場搭乘班機飛往素有「西藏江南」美譽的【林芝】。林芝海拔約 3,000 公尺，氣候溫潤、森林茂密，是初入青藏高原最理想的第一站。

【喇嘛嶺寺】

又名桑多白日寺，意為「銅色吉祥山」，屬藏傳佛教寧瑪派寺院，歷史悠久，相傳由蓮花生大師開創，為林芝地區重要的宗教聖地之一。寺院依山而建，環境清幽，供奉蓮花生大師及釋迦牟尼佛像，保存珍貴的壁畫、佛塔及蓮花生修行遺跡，充滿濃厚的藏傳佛教文化氛圍。寺院亦融合部分西藏原始苯教文化，展現獨特的宗教藝術與歷史特色。

【色季拉山口】（海拔 4,728 公尺）

沿著川藏公路翻越色季拉山，抵達海拔 4,728 公尺的色季拉山口。這裡是尼洋河與帕隆藏布江的分水嶺，也是欣賞南迦巴瓦峰最佳觀景點之一。天氣晴朗時，可遠眺海拔 7,782 公尺、有「中國最美雪山」美譽的南迦巴瓦峰，雄偉雪峰直插雲霄，景色壯麗震撼。山口經幡迎風飄揚，群山、森林與峽谷交織成一幅壯闊的高原畫卷；每年春末夏初更是高山杜鵑盛開的季節，美不勝收。



貼心提醒

今日正式進入青藏高原，為協助身體適應高海拔環境，建議放慢步調、多補充水分，避免劇烈運動，當晚盡量避免洗頭及洗澡，並保持充足睡眠，以利順利適應高原氣候。

【早餐】酒店早餐

【午餐】九千尺融合菜

【晚餐】石鍋雞

【住宿】林芝凱悅逸菲喬穆朗宗酒店

第五天 05/10/2027 林芝 🚗 拉薩

早餐後告別素有「西藏江南」美譽的林芝，沿途欣賞尼洋河谷秀麗風光，前往西藏著名聖湖——巴松措。午後經由米拉山隧道前往拉薩，沿途景觀由林木蒼翠的河谷逐漸轉為遼闊壯麗的高原風貌。抵達有「日光之城」美稱的拉薩後，入住飯店休息，繼續適應高原環境。

【尼洋河風光】

尼洋河是雅魯藏布江的重要支流，發源於米拉山西側，蜿蜒流經林芝河谷。河水清澈碧綠，宛如翡翠般穿梭於雪山、森林與草原之間，兩岸散布著寧靜藏寨，牛羊悠然漫步，構成一幅清新秀麗的高原田園畫卷。沿途可欣賞尼洋河著名的「中流砥柱」景觀，巨石屹立於激流之中，水花飛濺，氣勢非凡。

【巴松措】

巴松措藏語意為「綠色的水」，是一座被雪山、森林與草原環抱的高原湖泊，也是藏傳佛教寧瑪派的重要聖湖。湖水隨著陽光與天候變化，呈現碧綠、湛藍等不同色澤，倒映著遠方雪峰與湖畔森林，景致幽靜而迷人。湖區自然環境保存良好，融合高原湖泊、原始森林與藏族村落風情，被譽為林芝最具代表性的山水勝景之一。

【措宗寺】

漫步湖心島，參觀坐落於島上的措宗寺。寺名意為「湖中城堡」，為藏傳佛教寧瑪派寺院，歷史悠久，供奉蓮花生大師及多尊佛像。寺院規模雖不大，卻因其獨特的地理位置與濃厚的宗教氛圍，成為當地藏族民眾心中的重要聖地。古樹、經幡、寺院與碧綠湖水相互映襯，展現寧靜而神聖的高原景致。

【米拉山隧道】

經由米拉山隧道穿越林芝與拉薩之間的重要山脈。隧道通車後，大幅縮短翻越米拉山口的行車時間，也使旅程更加平穩舒適。穿越隧道後，沿途地貌逐漸轉為開闊的高原河谷與草原景觀，感受西藏自然風貌的豐富變化。

【拉薩】

傍晚抵達西藏自治區首府——拉薩。這座海拔約 3,650 公尺的高原古城，因日照時間充足而享有「日光之城」美譽，也是西藏政治、文化與宗教中心。今晚入住飯店休息，為接下來探訪布達拉宮及千年古寺養足精神。



貼心提醒

今日車程較長，並將由林芝前往海拔較高的拉薩，建議途中多補充水分、放慢步調，避免劇烈運動及飲酒。抵達飯店後請充分休息，以利身體持續適應高原環境。

【早餐】酒店早餐

【午餐】巴河魚

【晚餐】小胖子中餐

【住宿】拉薩瑞吉大酒店或同級

第六天 05/11/2027 拉薩

今日深入探索西藏的宗教、歷史與文化中心——拉薩。走進世界文化遺產布達拉宮，感受雪域聖城的莊嚴與輝煌；漫步千年大昭寺與八廓街，體驗最道地的藏族人文風情；傍晚於布達拉宮景觀咖啡館悠閒品味下午茶，夜晚欣賞震撼人心的大型實景演出《文成公主》，度過充滿藏文化魅力的一天。

【布達拉宮】

布達拉宮依山而建於拉薩市中心的瑪布日山上，是西藏最具代表性的地標，也是世界文化遺產。始建於 7 世紀吐蕃王朝，17 世紀重建後成為歷代達賴喇嘛的冬宮及西藏政教中心。巍峨宏偉的紅、白宮建築群層層堆疊，氣勢恢宏，館內珍藏大量佛像、唐卡、壁畫、法器及歷史文物，被譽為雪域高原最璀璨的藝術寶庫，也是藏族建築藝術的巔峰之作。

【八廓街】

漫步環繞大昭寺而建的八廓街，這條擁有千年歷史的轉經古道，不僅是藏民虔誠朝聖之路，也是拉薩最具特色的傳統市集。街道兩旁林立著藏香、唐卡、手工銀飾、藏毯及各式特色工藝品，濃厚的藏族生活氣息與人文風貌，令人流連忘返。

【大昭寺】

參觀藏傳佛教最神聖的寺院——大昭寺，始建於西元 647 年，相傳由吐蕃贊普松贊幹布為供奉文成公主與尼泊爾尺尊公主迎來的佛像而建。寺內供奉釋迦牟尼十二歲等身佛像，數百年來吸引無數信眾前來朝聖禮佛，是西藏最重要的宗教中心，也是拉薩被譽為「聖地」的重要象徵。

【布達拉宮迪特咖啡】

特別安排前往近年人氣極高的迪特咖啡，悠閒享用咖啡或飲品。透過大片落地窗遠眺雄偉的布達拉宮，在悠閒氛圍中感受古老聖城與現代生活交融的獨特魅力，也是拉薩最受歡迎的打卡景點之一。

【《文成公主》大型實景劇】

夜晚欣賞西藏最具代表性的文化演出《文成公主》。演出以雪山、星空與布達拉宮為天然舞台背景，結合燈光、音樂、舞蹈及大型舞台機械，生動演繹文成公主遠嫁吐蕃、促進漢藏文化交流的千古佳話。恢弘壯觀的場景與震撼人心的演出效果，被譽為西藏最值得欣賞的實景秀之一。



貼心提醒

今日將參觀布達拉宮，請依規定攜帶護照正本（或有效證件），並配合景區安檢及參觀時間安排。宮殿內禁止使用閃光燈拍照，參觀時請放慢步調，避免奔跑，以節省體力並更舒適地適應高原環境。

【早餐】酒店早餐

【午餐】參粵薈

【晚餐】野山菌

【住宿】拉薩瑞吉大酒店或同級

第七天 05/12/2027 拉薩 🚗 納木措 🚗 拉薩

【藏北高原】

離開拉薩後，沿著青藏公路深入遼闊的藏北高原，這片廣袤無垠的高原草原屬於世界最大的高海拔草原之一，也是著名的羌塘草原所在地。羌塘位於崑崙山、唐古拉山與岡底斯山脈之間，是中國五大牧場之一，更是藏羚羊、野牦牛、藏野驢等珍稀野生動物的重要棲息地。一路可欣賞遼闊草原、成群牛羊、潔白羊群及遠方連綿雪山，感受天地遼闊、壯麗無垠的高原景致。

【納木措】

前往西藏三大聖湖之一的納木措（海拔約 4,718 公尺），藏語意為「天湖」。納木措是中國第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的大型湖泊之一。湖水澄澈湛藍，隨著陽光照射呈現深淺不同的藍綠色彩，遠方終年積雪的念青唐古拉山倒映湖面，形成令



人屏息的絕美景觀。自古以來，納木措便被視為藏傳佛教及苯教的重要聖湖，每年吸引無數信眾前來朝聖轉湖。漫步湖畔，在經幡飄揚與雪山映襯下，感受雪域高原最純淨、最神聖的自然之美。

【早餐】酒店早餐

【午餐】當地風味

【晚餐】岐山農家麵食風味

【住宿】拉薩瑞吉大酒店或同級

第八天 05/13/2027 拉薩 🚗 江孜 🚗 日喀則

【羊卓雍措】

前往西藏三大聖湖之一的羊卓雍措（簡稱羊湖），藏語意為「碧玉湖」，因湖面蜿蜒曲折，宛如一串鑲嵌於群山之間的藍寶石項鍊，被譽為「世界上最美麗的湖泊之一」。湖水隨著光線與角度變化，呈現寶藍、湛藍、翡翠綠等不同層次色彩，與遠方終年積雪的寧金抗沙峰相互輝映，構成令人驚嘆的絕美畫卷，自古以來更被視為藏族人民心中的神聖聖湖，享有「天上的仙境，人間的羊卓」之美譽。

【卡若拉冰川】

參觀有「沉睡的冰美人」之稱的卡若拉冰川。冰川海拔約 5,560 公尺，是西藏最容易近距離欣賞的大型冰川之一，也是《紅河谷》、《江孜之戰》等多部電影的拍攝地。潔白壯麗的冰舌自山巔傾瀉而下，冰壁晶瑩剔透，在陽光照耀下閃耀著淡藍色光澤，彷彿大自然雕琢出的冰雪藝術品，氣勢恢宏，令人震撼。

【江孜】

來到擁有六百多年歷史的古城江孜，這裡曾是西藏歷史上僅次於拉薩與日喀則的重要城鎮，也是連接前藏與後藏的重要交通樞紐。古城依山而建，保存濃厚的藏族文化風貌，昔日商旅往來頻繁，被譽為西藏歷史文化名城之一。

【白居寺】

參觀江孜最具代表性的白居寺，藏語意為「吉祥大樂寺」，始建於十五世紀，是西藏少數融合薩迦派、噶當派與格魯派三大教派共存的寺院。寺內最著名的是被譽為「西藏佛塔之王」的十萬佛塔（菩提塔），塔內保存大量精美壁畫、佛像與彩塑，形成「塔中有寺、寺中有塔」的獨特建築格局，充分展現藏傳佛教藝術與建築工藝的精華，是西藏最具代表性的文化瑰寶之一。



【早餐】酒店早餐

【午餐】當地風味

【晚餐】小胖子餐廳

【住宿】日喀則凱悅逸菲喬穆朗宗或同級

第九天 05/14/2027 日喀則 🚗 珠峰小鎮

【加烏拉山國家公園觀景臺】

前往海拔約 5,280 公尺的加烏拉山國家公園觀景臺，這裡是進入珠穆朗瑪峰國家級自然保護區的重要山口，也是前往珠峰途中最令人期待的觀景點之一。天氣晴朗時，可一覽世界級壯闊景觀，同時遠眺珠穆朗瑪峰（8,848.86 公尺）、洛子峰、卓奧友峰及馬卡魯峰四座海拔八千公尺以上的世界級高峰，群峰連綿、雪嶺巍峨，景色極為震撼，是青藏高原最經典的攝影聖地之一。

【絨布寺】

參觀世界上海拔最高的寺院——絨布寺（海拔約 5,150 公尺）。寺院坐落於珠穆朗瑪峰北麓、絨布冰川末端，已有百年歷史，屬藏傳佛教寧瑪派，也是少數僧尼共修的寺院之一。古老寺院依山而建，經幡迎風飄揚，在莊嚴靜謐的氛圍中，更襯托出珠穆朗瑪峰的神聖與雄偉。從寺院遠眺世界第一高峰，近距離感受雪山與信仰交融的壯麗景致，是一生難忘的體驗。

【珠峰日落】

傍晚靜候珠穆朗瑪峰最令人屏息的時刻。夕陽緩緩灑落雪峰之巔，潔白山體逐漸染上耀眼金色，呈現令人讚嘆的「日照金山」奇景。隨著光影變幻，珠峰由金黃、橙紅漸轉為銀白，在廣闊高原與澄澈天空的映襯下，展現世界之巔最壯麗、最神聖的自然景觀。



今晚入住富氧觀景酒店，若天氣晴朗，可於飯店直接欣賞珠峰星空。

【早餐】酒店早餐

【午餐】當地風味

【晚餐】摸牛火鍋

【住宿】平措康桑富氧觀景酒店或同級

第十天 05/15/2027 珠峰小鎮 🚩 日喀則

【覺烏拉山口・珠峰日出】

清晨天未破曉，即驅車前往海拔約 5,200 公尺的覺烏拉山口，靜候世界第一高峰迎接新一天的到來。隨著東方天際漸漸泛起曙光，第一道金色陽光灑落在珠穆朗瑪峰潔白的雪頂，壯麗的「日照金山」奇景緩緩展現，整座雪峰由銀白轉為金黃，光影變幻令人屏息。

覺烏拉山口是欣賞珠穆朗瑪峰全景的最佳觀景點之一，天氣晴朗時，除了珠峰之外，還可遠眺洛子峰、卓奧友峰及馬卡魯峰等世界級高峰，雪山群峰連綿起伏，景色極為壯闊。珠峰的日出與日落皆受天候影響，能夠親眼見證世界之巔披上金色晨光，不僅是旅程中最難得的美景，更被許多人視為象徵幸運、希望與祝福的一生一次感動體驗。



早餐後沿喜馬拉雅山北麓返回日喀則，沿途再次欣賞珠峰保護區壯麗雪山景色。

【早餐】酒店早餐

【午餐】當地風味

【晚餐】東宸餐飲

【住宿】日喀則凱悅逸菲喬穆朗宗或同級

第十一天 05/16/2027 日喀則 🚩 澤當

【紮什倫布寺】

參觀西藏後藏地區最具代表性的藏傳佛教寺院——紮什倫布寺，藏語意為「吉祥須彌寺」，始建於十五世紀，為歷代班禪喇嘛的駐錫地，也是藏傳佛教格魯派六大寺院之一。寺院依山而建，金頂輝映、殿宇層疊，珍藏眾多珍貴佛像、壁畫及文物。其中最著名的鎏金強巴佛坐像，高聳莊嚴、氣勢恢宏，充分展現藏傳佛教藝術與建築之美，是日喀則最重要的文化與宗教地標。

【雅魯藏布江河谷】

沿途欣賞壯闊的雅魯藏布江河谷風光。雅魯藏布江是西藏最重要的河流，也是世界上海拔最高的大河之一，河流蜿蜒穿越雪山、草原與高原村落，形成遼闊壯麗的自然景觀。湛藍天空映襯著河谷與遠方雪峰，沿途牛羊悠遊、經幡飄揚，處處展現雪域高原純淨而壯美的風貌。

【乃欽康桑峰】

遠眺海拔 7,191 公尺的乃欽康桑峰，為拉軌崗日山脈主峰，也是西藏著名的神山之一。終年積雪的山峰巍峨聳立，雄偉壯觀，相傳為藏族守護神居住之地，在當地具有崇高的宗教地位。晴朗時，潔白雪峰倒映於高原天地之間，與藍天白雲交織成一幅令人難忘的壯麗畫卷。



【早餐】酒店早餐

【午餐】當地風味

【晚餐】胡四川菜

【住宿】澤當維也納酒店或同級

第十二天 05/17/2027 澤當 🚩 拉薩

【雍布拉克】

參觀西藏歷史上第一座宮殿——雍布拉克，相傳建於西元前 127 年，由吐蕃第一代贊普聶赤贊普所建，矗立於雅隆河谷山丘之上，被譽為西藏文明的發源地。宮殿依山勢而建，紅白相間的建築與藍天雪山相互輝映，景色格外壯麗。後來第五世達賴喇嘛將其改建為寺院，成為兼具王朝歷史與宗教文化的重要聖地。登臨山頂，不僅可俯瞰雅隆河谷與周圍村落，更能感受西藏千年歷史的深厚底蘊。

【桑耶寺】

前往藏傳佛教歷史上極具代表性的桑耶寺，始建於八世紀吐蕃王朝時期，是西藏第一座具完整僧團制度的佛教寺院，象徵佛教正式在西藏扎根。寺院依佛教宇宙觀規劃布局，中央主殿融合藏式、漢式與印度式三種建築風格，因此享有**「三樣寺」**的美譽。漫步寺內，古樸莊嚴的殿宇、精美壁畫與悠遠梵音，共同訴說著西藏佛教千餘年的歷史與文化傳承。

【布達拉宮夜景】

傍晚返回拉薩，欣賞布達拉宮夜景。當夜幕低垂，璀璨燈光緩緩點亮雄偉宮殿，整座布達拉宮宛如屹立夜空中的雪域聖殿，倒映在夜色之中，更顯莊嚴神聖。靜靜欣賞這座世界文化遺產在夜晚散發的迷人風采，為今日旅程畫下優雅而難忘的句點。



【早餐】酒店早餐

【午餐】當地風味

【晚餐】思金拉錯藏餐

【住宿】拉薩瑞吉大酒店或同級

第十三天 05/18/2027 拉薩 🇨🇳 青藏鐵路

今日搭乘被譽為「世界屋脊上的天路」的青藏鐵路前往西寧。這條世界聞名的高原鐵路，歷經半個世紀規劃與建設，穿越雪山、草原、凍土、湖泊與無人荒原，是世界上海拔最高、穿越高原距離最長的鐵路之一。列車沿著青藏高原緩緩前行，窗外風光隨著海拔不斷變化，猶如一幅徐徐展開的壯麗山水長卷，讓人盡情感受世界第三極的磅礴與遼闊。

沿途精華景觀：

【拉薩車站】搭乘青藏高原列車，專列特別配備完善供氧系統，特別安排四人軟臥包廂，全車配置供氧系統，舒適體驗世界最高高原鐵路。

【羊八井】沿途可遠眺著名的羊八井地熱區，白色蒸氣自地表升騰而起，形成高原上獨特而壯觀的自然景象。

【當雄·念青唐古拉山】欣賞終年積雪的念青唐古拉山，巍峨雪峰綿延天際，是西藏最具代表性的山脈之一，也是藏北與藏南的重要天然分界。

【那曲·羌塘草原】列車穿越遼闊的羌塘草原，廣袤無垠的草原與牧群交織成典型的高原牧歌風光，令人心曠神怡。

【安多·錯那湖】途經海拔約 4,600 公尺的錯那湖，湖水清澈湛藍，與遠方雪山相映成趣，是青藏鐵路沿線最著名的高原湖泊之一。幸運時還可看見藏羚羊、藏野驢等珍稀野生動物自在漫步。

【唐古拉山口】列車翻越海拔超過 5,000 公尺的唐古拉山口，正式跨越西藏與青海交界，也是青藏鐵路海拔最高的重要路段，壯麗雪山景觀令人難忘。

【沱沱河·長江源】經過長江源區與沱沱河流域，沿途可欣賞廣闊高原濕地與河流景觀，感受長江發源地純淨壯麗的自然風貌。

【可可西里自然保護區】列車穿越世界自然遺產可可西里，這片廣袤無垠的無人荒原是藏羚羊、野牦牛、藏野驢等珍稀野生動物的重要棲息地，也是青藏高原最具代表性的自然保護區之一。

【玉珠峰·昆侖山】遠眺雄偉的玉珠峰與巍峨的昆侖山脈，感受「萬山之祖」的壯闊氣勢。列車亦將穿越著名的昆侖山隧道，見證高原鐵路工程的卓越成就。

【格爾木】抵達青海重要城市格爾木，這座因昆侖山冰雪融水孕育而成的綠洲城市，是青藏鐵路的重要樞紐，也是青藏高原進出的重要門戶。



【德令哈】列車繼續行駛於柴達木盆地，沿途欣賞遼闊的戈壁、鹽鹼地與綠洲交織而成的獨特景觀，體驗青海高原截然不同的自然風貌。

貼心提醒：

青藏鐵路沿線景觀壯闊多變，建議攜帶相機，隨時捕捉雪山、湖泊、草原與野生動物交織而成的珍貴畫面。夜宿軟臥列車，在舒適旅程中細細品味「世界屋脊」沿途無與倫比的壯麗風光。

【早餐】酒店早餐

【午餐】火車餐

【晚餐】火車餐

【住宿】青藏鐵路軟臥

第十四天 05/19/2027 青藏鐵路 🚆 西寧 🏠 塔爾寺

【塔爾寺】

上午抵達西寧，前往參觀青海最重要的藏傳佛教寺院——塔爾寺。寺院始建於十六世紀，已有四百多年歷史，不僅是藏傳佛教格魯派（黃教）六大寺院之一，更是宗喀巴大師的誕生地，在藏傳佛教中具有崇高地位。

整座寺院依山而建，由眾多經堂、佛殿、佛塔及僧院錯落組成，不同於漢傳寺院中軸對稱的布局，展現獨具特色的藏式建築風格。漫步其間，可欣賞金碧輝煌的殿宇、色彩鮮豔的壁畫，以及精緻的酥油花、堆繡與壁畫等藏傳佛教藝術三絕，深刻感受濃厚的宗教文化與藝術底蘊。

寺院內經幡飄揚、法號悠揚，虔誠信眾絡繹不絕，莊嚴而祥和的氛圍，讓人沉浸於青藏高原獨有的人文魅力，為此次雪域旅程留下深刻而難忘的文化記憶。



【早餐】火車早餐

【午餐】當地風味

【晚餐】歡送晚宴

【住宿】西寧索菲特酒店或同級

第十五天 05/20/2027 西寧 ➔ 原居地

搭乘預定航班返回溫暖的家，為這趟精彩難忘的雪域天路·西藏珠峰深度 15 日畫下圓滿句點。回首旅程，從成都的人文風情、林芝的森林聖湖、拉薩的千年古城與布達拉宮、納木措與羊卓雍措的聖潔湖光，到世界第一高峰珠穆朗瑪峰的日出日落，以及馳騁於「世界屋脊」的青藏鐵路，每一幕都將成為珍藏心中的永恆回憶。

願雪域高原的壯麗風光、虔誠信仰與純淨天地，長久留存在您的記憶之中，期待下一次與您攜手探索世界更多令人驚嘆的美景。

【早餐】酒店早餐

【午餐】敬請自理

【晚餐】敬請自理



陽光之旅

SUNSHINE HOLIDAY TOURS & TRAVEL

報名須知

BOOKING INFORMATION & TERMS

請於報名前詳閱以下重要資訊，完成訂金付款即表示同意本公司旅遊條款。



一、報名方式與訂金

- 報名時請填妥報名表，並提供有效護照或其他旅行證件影本，以利辦理訂位及相關作業。
- 每位旅客需繳交訂金 **US\$500** (可使用信用卡付款)。
- 本公司將依據報名表及護照上的英文姓名辦理所有訂位、機票及相關旅遊文件。請務必確認所提供之資料正確無誤；若因旅客提供錯誤或不完整資料而產生任何額外費用或損失，概由旅客自行負擔。



二、尾款付款方式

- 團費尾款須於**出發日前 90 天**繳清。
- 如未於規定期限內完成付款，本公司有權取消訂位，已繳訂金恕不退還。
- 若航空公司、遊輪公司或其他供應商要求提前付款，本公司得依規定要求旅客提前支付相關費用。



四、取消與退款規定

- 取消訂位須以電子郵件或書面通知辦理，恕不接受電話或口頭取消。
- 若原安排兩人同住一房，其中一位旅客取消行程，另一位旅客須改為單人入住時，應自行負擔所產生之單人房差價 (Single Supplement)。
- 旅遊開始後，如因旅客個人因素中途離團、放棄住宿、餐食、交通、景點或其他已安排之服務，均視同自願放棄，恕不退費、不得轉讓或延期使用。

取消日期 (距離出發日)	取消費用
90 天以上	免費取消 (已開立之機票仍須依航空公司規定支付取消或退票費用)
89 - 60 天	團費 50% + 機票取消費用
59 - 30 天	團費 75% + 機票取消費用
出發前 29 天至出發日	團費 100% + 機票取消費用



若因本公司未達最低成團人數而取消行程，已繳交之團費及訂金將全額退還。



三、付款方式

支票 (Check)

Payable to: Sunshine Holiday Tours & Travel

Mailing Address:

Sunshine Holiday Tours & Travel
18981 Racine Dr.
Irvine, CA 92603, USA

Form for check payment details.



Account Name: Sunshine Holiday Tours & Travel
Email: winnie@sunshineholiday.com



六、機票與接送說明

請於購買機票前，務必先與本公司確認下列資訊：

- 行程集合及解散城市
- 抵達及離開日期
- 建議航班時間



本公司將依照旅客提供並經確認之航班資訊安排機場接送服務。如旅客自行更改航班或未事先通知，因此衍生之接送費用由旅客自行負擔。



五、成團規定

- 本行程最低成團人數為 **16 位** 旅客。
- 若於出發日前 90 天仍未達最低成團人數，本公司保留延期、取消或調整出發日期之權利，並將儘速通知旅客。



七、團費說明

- 所有團費均以**兩人一房 (Double Occupancy)** 計算。
- 單人報名或指定單人入住者，須另支付單人房差 (Single Supplement)。
- 本公司恕無法安排室友。



八、團費包含

- 全程交通接送
- 中文專業領隊/導遊服務
- 行程所列酒店住宿
- 行程所列餐食
- 行程所列景點門票
- 每日瓶裝飲用水
- 酒店行李搬運 (每位旅客一件)



九、團費不包含

- 護照、簽證及各項旅行證件辦理費用
- 導遊、領隊、司機及當地服務人員小費 (建議每位旅客每日 US\$17)
- 個人消費 (如洗衣、電話、飲料、購物等)
- 行程未列明之餐食、自費活動及其他個人支出
- 旅遊保險 (強烈建議自行投保)



十、健康與旅遊安全

- 本行程包含搭乘飛機、巴士、遊輪及其他交通工具，並可能涉及長時間步行、上下階梯及戶外活動。
- 旅客應於報名前審慎評估自身健康狀況，如患有重大疾病、懷孕、行動不便或其他特殊情況，建議事先諮詢醫藥意見。
- 如有特殊醫療需求、飲食限制或其他身心狀況，請於報名時主動告知本公司，以便於合理且可行範圍內協助安排。
- 若旅客需他人協助行走、上下交通工具、用餐或居家生活照護，建議由貴國或地區人員全程陪同，本公司領隊、導遊及合作單位基於安全及責任考量，恕無法提供個別照護服務。
- 本公司強烈建議旅客於出發前投保含航空意外、海外醫療險、旅遊不便險及旅遊取消保險，以保障旅遊權益。



十一、責任限制 (Responsibility)

- 本公司僅負責代旅客安排航空公司、遊輪公司、酒店、巴士公司、鐵路公司、餐廳及其他旅遊服務供應商之服務。
- 上述服務均由獨立第三方提供，本公司僅負責安排與協調，對於因第三方所造成之任何延誤、取消、傷害、意外、財物損失或其他損害，概不承擔法律責任。
- 如因天候、天然災害、疫情、政府命令、戰爭、恐怖攻擊、罷工、交通延誤、機械故障、航班取消、港口關閉、道路封閉或其他不可抗力因素導致行程變更、取消或增加費用，本公司將盡力協助安排替代方案，但因此所衍生之一切額外費用，應由旅客自行負擔。
- 本公司保留依實際情況調整行程順序、住宿飯店、交通工具、航班、遊輪停靠港口、景點或餐食安排之權利；如遇特殊情況，得以同等級服務替代，恕不另行賠償。



十二、其他事項

- 旅客應自行確認護照、簽證、入境許可及其他旅行文件符合各國規定；因證件不足、護照效期不足 (一般須六個月以上)、簽證或其他旅客個人因素致無法入境或完成行程者，相關損失及費用由旅客自行承擔。
- 機場稅、燃油附加費、政府稅費、匯率或其他供應商費用如有調整，本公司保留調整團費之權利。
- 航空公司之座位安排、飛行里程累積、航班時間及航線，均依各航空公司規定辦理，本公司無法保證預先選位或里程累積。
- 本公司保留對本旅遊條款之最終解釋權，未盡事宜悉依美國加州相關法律及規定辦理。



Toll Free:
1-888-828-6887



Phone:
626-965-1168



Email:
sales@sunshineholiday.com



Website:
www.sunshineholiday.com



微信/LINE:
SunshineHoliday888