



由 From 康樂活動組

檔案 Our Ref. ICN/07/2010/CSH

致 To 全體會員

日期 Date 2010年6月3日

【西藏十二天精華遊】

日期: 2010年8月5日至8月16日(星期四至星期一)

繼 2002 年首次西藏遊至今已八年，這次行程較前次有四大特色。

- (一) 乘船遊世界最深峽谷「雅魯藏布江大峽谷」
- (二) 聞名世界的哲蚌寺曬大佛
- (三) 絨布寺觀世界最高峰「珠穆朗瑪峰」
- (四) 世界最高鐵路「青藏鐵路」

- 以林芝為起點以便逐漸適應高度，減少高山症發生
 - 中度以上高血壓或心臟病患者請勿參加，六十五歲以上長者視身體狀況考慮參加
 - 將派發預防高山症藥物，務請服用，避免個別發生嚴重高山症影響大隊行程
- 行程:
- | | | |
|------------------------------|-------------------|---------------|
| 第一日- 香港、深圳、成都 (住宿:成都) | 第二日- 成都、林芝、八一 | (住宿:八一鎮) |
| 第三日- 八一、巴松措、拉薩 (住宿:拉薩) | 第四日- 布達拉宮、大昭寺、八角街 | (住宿:拉薩) |
| 第五日- 拉薩、納木措、藏北草原、羊八井地熱田溫泉、拉薩 | | (住宿:拉薩) |
| 第六日- 哲蚌寺、羅布林卡 (住宿:拉薩) | 第七日- 拉薩、江孜、日喀則 | (住宿:日喀則) |
| 第八日- 日喀則、紮什倫布寺、協格爾 | | (住宿:協格爾) |
| 第九日- 協格爾、珠峰絨布寺、協格爾 | | (住宿:協格爾) |
| 第十日- 協格爾、日喀則、拉薩 | | (住宿:拉薩) |
| 第十一日- 拉薩、當雄、那曲、安多、沱沱河、格爾木、西寧 | | (住宿:臥鋪火車) |
| 第十二日- 西寧、深圳、香港 | | (詳細行程可向秘書處索取) |

茶會: 2010年7月24日(星期六)，上午十時北角英皇道296號『明星海鮮酒家』

負責人: 張栢枝

資深領隊: 盧燦鴻

旅行社: 海港旅遊有限公司(牌照號碼: 350065)

名額: 20人 (成都至林芝機票於雪頓節期間甚為緊張，報名從速，額滿即止。)
(人數愈多，每人攤分旅遊車費有所減少。)

費用: 每位參加者報名時先收取港幣 \$6,000元

(團費暫定 \$15,000元(多除少補)，包括酒店住宿、用膳、旅遊車、景點門票、機票、機場稅、燃油附加費，本會 \$30元行政費等，如有盈餘或赤字將由參加者均分或補交赤字)，(建議旅程完結付予領隊、導遊、司機小費 \$60元/天/人，共 \$720)

報名: 請於 2010年6月7日(星期一)早上十時正致電本會秘書處 28291545 報名，並將劃線支票(抬頭請書:『REACH, PCCW, Cable and Wireless Staff Association』)寄回香港灣仔告士打道三號電訊大廈十五樓 156B 室或「CWSA/TMH 15」。

截止報名日期: 2010年6月28日(星期一)，最後交費日期 2010年7月9日(星期五)

- 注意事項: I) 參加者出發前注意保重身體，避免感染傷風或感冒
II) 建議出發前自購旅遊綜合保險

參加者須交回個人資料給秘書處如下:-

中、英文全名、性別、身份証號碼、回鄉証號碼及有效日期、出生日期、聯絡電話號碼。

康樂活動組

陳素卿 代行



5/8 香港/深圳/成都

團友請於上午指定時間在圓方廣場深圳機場快線站集中，辦理登機手續，乘車往深圳機場，乘 CA4338 (10:45/13:00) 航班飛往成都。當地導遊接團後，乘車前往黃龍溪古鎮遊覽，黃龍溪歷史悠久，史載三國時已有此鎮，已有一千七百多年歷史，是川西保存最為完好的古鎮，又恰好處在成都錦江這一“歷史”與“自然”的交匯處，因而獲得了“中國民間藝術（火龍）之鄉”、“全國環境優美小城鎮”、“四川省級風景名勝區”、“四川省歷史文化名鎮”等殊榮。古鎮至今保存有典型街坊七條：正街、新街、橫街、上河街、下河街、背街、巷子街。街面全由石板鋪成，兩旁廊柱排列有序，街長一千一百四十六米，街面平均寬度三點四米。其突出特點是，數量多而集中，造形古，保存完整，形成了古色古香的古鎮風情，特別是正街，古風貌尤為突出，被遊客譽為“川西一絕”。隨後前往成都近年來十分馳名的老成都（寬窄巷子）遊覽，它是老成都味道很濃的地方，古老的房子、街道、傳統的茶館，悠游自在談天說地的成都人身處其中，可感受到成都這座城市迷人的萬種風情。

宿：成都

6/8 成都/林芝/八一

早乘 CA4431 (07:30/09:20) 航班飛往林芝，它地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 米左右，海拔最低的地方僅 900 米，氣候濕潤，景色宜人，被稱為西藏的江南。抵達後乘車前往雅魯藏布大峽谷景區中心碼頭，在中心碼頭乘坐國內目前最先進的雅江遊艇，暢遊中國十大峽谷之首的【雅魯藏布江大峽谷】。順江而下，行至派鎮。在這裏你不僅可以欣賞到美麗的峽谷景色，壯觀的跌水，雄偉的雪山，還可以欣賞到曲角吾寺、佛掌沙丘、迎客松等自然人文奇觀。在派鎮中轉站午餐後，然後乘觀光車進入景區前往直白，沿途你可以遊覽到嘎那珠布寺、大渡卡古堡遺址，你還可以觀看到藏王松贊干布和文成公主共同植下的大桑樹，在直白最近距離觀景台欣賞中國十大名山之首——南迦巴瓦峰，觀賞聞名於世的雅魯藏布江一號和二號小拐彎，並且能近距離的接觸雅魯藏布江。遊覽結束後出發前往位於林芝八一鎮以東 75 公里的川藏線上魯朗（視當天時間是否足夠而定）。沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山，在山頂，遙望世界第十五高峰的南迦巴瓦峰如瑞士的阿爾卑斯山（2005 年曾被《中國國家地理雜誌》當選為中國最美的山峰之首）。綠水青山的魯朗離不開大山的懷抱、雪山、森林，構成了魯朗與眾不同的自然景觀，它是西藏的另一種風景。

宿：八一鎮

7/8 八一-巴松措--拉薩

早餐後驅車至巴松措，巴松措湖四面環山，氣候溫和，平均海拔 4000 米，山上白雪皚皚，山下植被茂密，巴松措長約 18 公里，湖面面積 28 平方公里，最深處達 120 米，湖的形狀如鑲嵌在高山峽谷中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，沙鷗、白鶴浮游湖面，湖水透明可見遊魚如織，情趣盎然。湖內有座小島，島上有一座古廟——“錯松廟”，雪峰、冰川、原始森林、古跡將巴松措緊緊環繞，使這裏宛如人間仙境。之後乘車前往拉薩，沿途欣賞沿尼洋河風光，在中流砥柱小休及拍照，並翻越 5013 米的米拉山口。

宿：拉薩

8/8 布達拉宮-大昭寺-八角街

上午集中遊覽布達拉宮，布達拉宮海拔 3700 多米，依紅山而建（高 117 米共 13 層，東西長 360 余米）。集宮殿、寺院和靈塔殿三位一體的建築；也是舊西藏政教合一的統治權力中心，分為紅宮和白宮，紅宮為歷代達賴的靈塔殿和各類佛堂；白宮是達賴喇嘛的冬宮，是舊時西藏地方政府的辦事機構。隨後前往市區東面的大昭寺；它是由唐朝文成公主提出在此填湖建寺，松贊幹布下令所建。距今已有 1350 年的歷史，是拉薩最古老的寺廟，至今仍然是整個藏區地位崇高的中心寺，寺內所供奉的一尊釋迦牟尼 12 歲等身金身，據說是文成公主由長安所帶來，這不但是一件特殊的嫁妝，也播下了日後西藏被佛教統治的種子。遊覽八角街，是拉薩乃至整個藏區人文景觀的縮影，他彙聚著來自各地的朝拜者，還有那些令人眼暈的攤點。八角街，不僅是一條轉經道，同時它也是拉薩最大的商業街，兩旁店鋪林立，商品充滿充滿西藏、尼泊爾及印度特色。

宿：拉薩

9/8 拉薩—納木措—藏北草原—羊八井地熱田溫泉—拉薩

早餐後，乘車沿世界上海拔最高的公路—青藏公路前往西藏三大聖湖之一的天湖納木措湖，它坐落於當雄縣境內，遙望湖畔，水天一色、碧空藍湖渾然一體，納木措湖中島嶼星羅棋佈、千姿百態。湖南面的紮西島上奇形怪狀的岩石和具有眾多傳說中的山洞岩窟組成一道道奇特的亮麗風景線。連綿不斷的念青唐古拉雪山，一望無垠的藏北草原，迎風飄揚的五彩經幡，嫵媚動人的納木措構成了這令人震撼的美麗。沿途還可眺望海拔 7717 米的念青唐古喇山脈主峰，參觀第十一屆亞運聖火採集地，翻越海拔 5190 米的那根拉山口，返回拉薩。途中參觀美麗而又神奇，群山懷抱中的羊八井地熱景區。觀世界罕見的爆炸泉，間歇泉，世界上著名的地熱區，這裏的熱氣和高原的寒冷相遇，構成了美妙的自然奇觀。盆地東北端熱水湖，面積達 7300 多平方米，自然水溫高達 50℃ 左右，是

我國最大的熱水湖。雲淡風輕的時候，巨大的氣柱飄然升起，可以直噴到 100 米的高空。在清澈的湖水深處，還可以看見翻湧的熱水潛流。並可自費沐浴溫泉，以緩解旅途疲憊。

宿：拉薩

10/8 哲蚌寺—羅布林卡。

今天起个大早，清晨 3:00 左右乘車前往雪頓節曬佛盛典，參加活佛加持大典，觀看盛大的曬佛儀式，感受藏族人民濃烈的節日氣氛，之後遊覽哲蚌寺，祈求強巴佛的保佑。它和沙拉寺、甘丹寺及後藏的紮什倫布寺、西寧的塔爾寺、夏河拉蔔楞寺，合稱藏傳佛教格魯教派（黃教）六大寺，哲蚌寺不論在面積（二十五萬平方米）及喇嘛定員（七千七百人）上，在西藏來說都是首屈一指的，內中收藏的歷史文物、佛教經典、美工藝品數量，更是驚人，是我們想瞭解藏傳佛教所必需駐足的。遊覽羅布林卡，它是達賴喇嘛之夏宮，現今之十四世達賴喇嘛，當年在西藏時，待在這裡的時間遠多於布達拉宮，可見他對於這裡的喜愛。羅布林卡現在被暱稱為寶貝園，成為當地藏民於閒暇時，野餐郊遊的好去處。後提早返回酒店休息，因今天太勞累，早些休息以便迎接往觀珠峰挑戰。

宿：拉薩

11/8 拉薩—江孜—日喀則

於飯店享用早餐後從拉薩啓程，乘車前往日喀則，在途中我們將在曲水大橋旁的雅魯藏布江的河邊停留，這裡有雅魯藏布江最美的景觀，隨後翻越海拔的 4900 米岡巴拉雪山口，從山口上遠眺世界最高的淡水湖—有「天上聖湖」美譽的羊卓雍措湖；它與納木措湖、瑪旁雍措湖並稱為西藏三大聖湖，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，湖光山色之美，冠絕藏南。午餐後驅車前往江孜，途經卡若拉冰川，它的冰舌位於羊卓雍措湖旁的斯米拉山口，海拔 5560 米，是世界上距離公路最近的冰川之一，但是由於地球暖化的關係，目前已經在消退當中。抵達古城江孜後，前往參觀白居寺，它是藏傳佛教寺廟群中唯一容納三派的廟宇，相容薩迦、噶當、格魯三個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄、博採眾長。我們將參觀白居寺的標誌—十萬佛塔，它是由近百間佛堂依次重疊建起的塔，塔內佛堂、佛龕以及壁畫上的佛像總計有十萬個，因而得名；它也被稱為西藏塔王，是中國建築史上獨一無二的珍品，殿堂內藏有許多泥、銅、金塑佛像，堪稱佛像博物館。隨後前往聞名中外的宗山抗英遺址—宗山堡，此處至今仍保留著 1904 年江孜軍民保衛祖國領土的抗英炮臺，它也是江孜人引以為傲的神聖英雄之城。下午沿著藏尼公路，前往後藏地區首府—西藏第二大城日喀則。

宿：日喀則

12/8 日喀則—紮什倫布寺—協格爾

早上驅車前往紮什倫布寺；參觀曆輩班禪喇嘛的駐錫寺廟紮什倫布寺，該寺修建於 1447 年的黃教六大寺之一、歷代班禪額爾德尼駐錫地—紮什倫布寺，遠眺整個寺院依山坡而築，背附高山，殿宇毗連，群樓疊疊，金頂紅牆的高在主建築群雄偉、渾厚、壯觀、金碧輝煌。寺內香爐紫煙升騰供台燈火閃爍，眾佛尊容各異。大殿裏僧侶誦經井然；佛像前，信徒頂禮膜拜。五百多年來它強烈地吸引著國內外佛教信徒。遊人在這裏朝拜、觀瞻。寺內供奉有高 26 米世界上最大的室內銅像—強巴佛。隨後前往西藏佛教領袖班禪宮殿之一【班禪新宮】，又名德慶格桑頗章；位於扎什倫布以南，新宮建築富麗堂皇，十分幽雅，是避暑的好地方。宮內存放有很多西藏歷史文物及藝術精品，尤以一幅《八思巴會見忽必烈》的壁畫最為精美，1954 年由國家撥款興建，是班禪大師安寢的夏宮。新宮有三道門，第一道門前簷有四根八角朱漆大柱抵頂，門殿浮雕著凶悍不馴的野獸、騰躍欲飛的蟠龍和各種花卉圖案門壁兩側。彩繪著卷雲、猛虎、長龍、人物和佛教故事壁畫。筆法細膩，形神俱肖。過了第一道門便是一條幽深小徑，紅瑩碎石鋪路，白石玉塊鑲花。第二道門是一個前庭四合院，邁進四合院，進入第三道門，便可觀賞那建築雄渾、富麗堂皇、莊嚴肅穆的宮殿了。參觀日喀則市北面的老城區，這裡街道整潔，民居大都為藏式建築，白牆木窗，家家門前都張貼有經文和經幡，很多門頭上還飾以牛角。這裏也有舊物市場，與拉薩八角街的感覺有點像，街上除了有各式工藝品出售，還有藏族人所需的生活用品和食品，在雜亂熱鬧的街道上，很直接就可以領略到藏族人的生活習俗；。後翻越 5200 米的加措拉山口，前往新定日縣城—協格爾。在將到協格爾時，即可遠眺珠穆朗瑪峰的雄姿

宿：協格爾

13/8 協格爾—珠峰絨布寺—協格爾

早餐後，驅車經定日邊防站辦理邊檢手續後，在巍峨壯麗、氣勢磅礴，蜿蜒千里的喜馬拉雅山脈中向地球之巔挺進，抵達絨布寺後進行參觀。它始建於 1899 年，由紅教喇嘛阿旺丹增羅布創建，海拔 5154 米，該寺位於珠峰北坡的絨布冰川末端，海拔，是世界上海拔最高的寺廟，該寺距離珠峰頂約 20 公里，到絨布寺，最吸引人的就是附近的珠穆朗瑪峰。在這裏您可以面對面一睹珠穆朗瑪峰的雄姿。很多登山專家認為絨布寺所在地正是觀看珠穆朗瑪峰的最佳位置。珠穆朗瑪峰，簡稱珠峰，又意譯作聖母峰，終年積雪。高度 8844.43 米，為世界第一高峰，中國最美的、令人震撼的十

大名山之一。從絨布寺出發前往世界上海拔最高的珠峰自然保護區，坐馬車前往珠峰大本營，感受大自然的壯麗，有幸還可以看到有如生命之火般飄蕩的珠峰旗雲，拍攝珠峰雄姿及著名的絨布冰川、冰舌。繼後下山沿路返回協格爾。

宿：協格爾

14/8 協格爾—日喀則—拉薩

帶著依依不捨的心情，乘車再次翻越 5200 米的加措拉山口後抵達日喀則。往集市購買紀念品和手信后返回拉薩

宿：拉薩

15/8 拉薩—當雄—那曲—安多—沱沱河—格爾木—西寧

早上乘火車，沿途我們將看到中國第四大草原羌塘草原，還有經過世界海拔最高的鐵路啞口—唐古喇山啞口(5,072 公尺)、世界海拔最高的唐古喇山火車站(海拔 5068 公尺)，青藏鐵路也是世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，我們將穿越多年連續凍土達 550 公里。當然，沿途還會穿過世界上最長的高原凍土隧道，全長 1686 公尺的昆崙山隧道。還有世界海拔最高的隧道，風火山隧道海拔標高 4905 公尺，最重要的這條隧道全部位於永久性凍土層內，是目前世界上海拔最高的高原永久性凍土隧道。沿途您還可看到著名的可可西里無人區，在這廣闊的無人區裡，有許多的野生動物群，尤其是藏羚羊更是珍貴，還有野犛牛、野驢、白屁股羊等野生動物！沿途您還可看到著名的可哥西裏無人區，在這廣闊的無人區裏，有許多的野生動物群，尤其是藏羚羊更是珍貴，還有野犛牛、野驢、白屁股羊等野生動物。

宿：臥鋪火車

16/8 西寧—深圳—香港

晨早抵達西寧，早餐後，乘車前往東關清真大寺，歷代幾經修葺、擴建，規模日臻宏大，現已是西北地區最大的清真寺院之一。總面積 11940 平方米，禮拜堂面積 1102 平方米。寺院坐西面東，具有古典建築和民族風格的建築特點，畫梁雕棟，玲瓏精緻。大殿為主體建築，牆壁用青磚砌成，面寬 5 間，單簷歇山頂，高大的單體建築矗立在突起的台基上，屋面裝飾彩色琉璃瓦，殿脊裝飾藏式鎏金寶瓶。殿前左右有邦克樓和望月樓，均為 3 層，再前為西式大門、二門。寺院寬敞，平時可容 3000 名教徒禮拜，最多達萬人，是我國西北地區伊斯蘭教的教育中心和最高學府。接著帶您到西大街口的【水井巷市場】，兩旁商店林立，非常熱鬧，可在此購得當地名產。繼後乘車前往機場辦理登機手續，乘 CZ3214 (14:35/18:50) 航班飛往深圳轉乘直通巴經深圳灣回港。