

ทิเบต ลาซา พระราชวังโปตาลา นั่งรถไฟสายหลังคาโลก

**8 วัน 7 คืน**

วัน	โปรแกรมทัวร์	มื้ออาหาร			โรงแรม
		เช้า	เที่ยง	เย็น	
1	สนามบินสุวรรณภูมิ • สนามบินซีหนิง (VZ3690 BKK – XNN : 17.40 - 22.40)	-	-	-	HOLIDAY IN EXPRESS HOTEL หรือ เทียบเท่า 4 ดาว
2	ซีหนิง • ลาซา (บินภายใน) • ชมวิวกลางคืน พระราชวังโปตาลา	☉	☉	☉	NAI CANG HOTEL หรือเทียบเท่า 4 ดาว
3	ลาซา • ตำนานหอร์บูลิงกา (รวมรถกอล์ฟ) • พิพิธภัณฑ์ทิเบต • อุทยานหนานชาน	☉	☉	☉	NAI CANG HOTEL หรือเทียบเท่า 4 ดาว
4	ทะเลสาบหยางจัวยงหู • วัดเซี่ยจูลิน • ลาซา	☉	☉	☉	NAI CANG HOTEL หรือเทียบเท่า 4 ดาว
5	พระราชวังโปตาลา • วัดโจคัง • ถนนแปดเหลี่ยม	☉	☉	☉	NAI CANG HOTEL หรือเทียบเท่า 4 ดาว
6	นั่งรถไฟเดินทางไปซีหนิง เส้นทางรถไฟที่มีวิว สวยที่สุดในโลก	☉	-	-	ตู้นอนบนขบวนรถไฟสาย ทิเบต-ชิงไห่ <b>** ห้องละ 4 ท่าน แบ่งเป็น เตียงบน 2 และเตียงล่าง 2 **</b>
7	ซีหนิง • พิพิธภัณฑ์กังกา • มัสยิดตงกวน • ถนนคนเดินซินหนานกวน	☉	☉	☉	HOLIDAY IN EXPRESS HOTEL หรือ เทียบเท่า 4 ดาว
8	วัดเป่ย์ฉาน • พิพิธภัณฑ์ชิงไห่ • สตรีทฟู้ดสู่ยี่จิ่ง • ถนนคนเดินลี่เหมิง • สนามบินซีหนิง • กรุงเทพฯ (VZ3691 XNN - BKK : 23.40 – 02.45)	☉	☉	-	

\*\* รายการทัวร์ข้างต้น อาจมีการสลับปรับเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสม \*\*

**กรุณาเตรียมค่าทิปไกด์และคนขับรถ จำนวน 2,500 บาท ตลอดการเดินทาง**

**สำหรับทิปหัวหน้าทัวร์ แล้วแต่ความพึงพอใจของท่าน**

**ทัวร์ไม่ลงร้านรัฐบาล**

**วันแรก** **สนามบินสุวรรณภูมิ • สนามบินซีหนิง** **(-/-/-)**

- 14.30 น.** พร้อมกันที่ **สนามบินสุวรรณภูมิ อาคารผู้โดยสารขาออก ชั้น 4 เคาน์เตอร์ สายการบินไทย เวียดนาม (VZ)** โดยมีเจ้าหน้าที่จากบริษัทฯ คอยอำนวยความสะดวก
- 17.40 น.** ออกเดินทางสู่ **เมืองซีหนิง ประเทศจีน** โดยเที่ยวบินที่ **VZ3690** (ไม่รวมบริการอาหารและเครื่องดื่มบนเครื่อง)
- 22.40 น.** เดินทางถึง **สนามบินซีหนิง** หลังผ่านขั้นตอนการตรวจคนเข้าเมือง และตรวจรับสัมภาระเรียบร้อยแล้ว ยินดีต้อนรับทุกท่านสู่ **สาธารณรัฐประชาชนจีน** (เวลาที่ท้องถิ่นที่จีน เร็วกว่าประเทศไทย 1 ชั่วโมง กรุณาปรับเวลาของท่านเพื่อความสะดวกในการนัดหมาย)
- นำท่านเดินทางสู่ **เมืองซีหนิง** เมืองหลวงแห่งมณฑลชิงไห่ เมืองเอกบนที่ราบสูง เมืองที่ผสมผสานวัฒนธรรมชาวฮั่น ทิเบต และมุสลิมอยู่ได้อย่างลงตัว โดดเด่นด้วยบรรยากาศเมืองท่ามกลางขุนเขาและอากาศบริสุทธิ์ จากนั้นนำท่านเข้าสู่ที่พัก
- พักที่ HOLIDAY IN EXPRESS HOTEL หรือระดับเทียบเท่า ★★★★★**

**วันที่สอง** **ซีหนิง • ลาซา • ชมวิวกลางคืน พระราชวังโปตาลา** **(B/L/D)**

- เช้า** **🍽️ บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม (1)**  
จากนั้นนำท่านเดินทางสู่ **สนามบินซีหนิง**
- 12.30 น.** บินลัดฟ้าสู่ **เมืองลาซา** โดยสายการบิน **เสฉวนแอร์ไลน์ (Sichuan Airlines)** เที่ยวบินที่ **3U3453** ใช้เวลาเดินทาง 2 ชั่วโมง 25 นาที (ไม่รวมบริการอาหารและเครื่องดื่ม บนเครื่อง)
- 14.55 น.** เดินทางถึง **สนามบินลาซากงการ์ (Lhasa Gonggar International Airport-LXA)** เป็นประตูสำคัญที่สุดในการเข้าสู่เขตปกครองตนเองทิเบต ประเทศจีน และเป็นสนามบินที่มีความสูงเป็นอันดับต้นๆ ของโลก ด้วยความสูงถึง ประมาณ 3,570 - 3,600 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล การเดินทางมาถึงที่นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้น ของการผจญภัยที่น่าตื่นเต้นบน "หลังคาโลก"จากนั้นนำท่านเดินทางเข้าสู่โรงแรมที่พักเพื่อให้ร่างกายปรับสภาพ เพื่อป้องกันและลดความรุนแรงของ ภาวะแพ้ความสูง (Altitude Sickness)
- กลางวัน** **🍽️ บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (2)**

จากนั้นนำท่านชมวิวด้านนอก **พระราชวังโปตาลา (Potala Palace)** ความงามและมนต์ขลังของโปตาลาในยามค่ำคืนนั้น เป็นประสบการณ์ที่ไม่ควรพลาด เพราะเป็นช่วงเวลา que พระราชวังจะส่องสว่างเรืองรองราว กับอัญมณีทองคำขาวบนหลังคาโลกการได้เห็นโปตาลาที่ประดับประดาด้วยแสงไฟยามค่ำคืน มอบความรู้สึกที่แตกต่าง อย่างน่าทึ่งจากช่วงกลางวัน แสงไฟสีขาว สีแดงและสีเหลืองทองที่สาดส่ององค์พระราชวัง เปรียบเสมือน แสงอัน ศักดิ์สิทธิ์ ทำให้ภาพลักษณ์ของโปตาลาดู ลึกลับ สง่างาม และศักดิ์สิทธิ์ยิ่งขึ้น ราวกับเป็นปราสาทในเทพนิยาย



**ค่ำ**            **🕒 บริการอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร (3)**

**พักที่ NAI CANG HOTEL หรือระดับเทียบเท่า ★★★★★**

**วันที่สาม**    **ลาซา • ดำหนักนอร์บูลิงกา (รวมรถกอล์ฟ) • พิพิธภัณฑท์ทิเบต • อุทยานหนานซาน (B/L/D)**

**เช้า**            **🕒 บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม (4)**

นำท่านชม **ดำหนักนอร์บูลิงกา (Norbulingka) (รวมรถกอล์ฟ)** “นอร์บูลิงกา” แปลว่า “สวนอัญมณี” หรือ “สวนแห่งทรัพย์สมบัติ” ในภาษาทิเบต เดิมเป็นตำหนักฤดูร้อนของพระลามะ (Dalai Lamas) ตั้งแต่ศตวรรษที่ 18 เป็นต้นมา โดยเริ่มก่อสร้างครั้งแรกโดยพระลามะองค์ที่ 7 (7th Dalai Lama) ในช่วงประมาณปี 1755 นอร์บูลิงกา ได้รับการขนานนามว่าเป็น “สวนพฤกษศาสตร์ที่ราบ

สูง" เนื่องจากมีพันธุ์ไม้และดอกไม้หายากมากกว่า 100 ชนิด ทั้งจากทิเบตและจากแผ่นดินใหญ่ของจีน การเดินเล่นภายใต้ร่มเงาของต้นไม้ที่หนาแน่นช่วยให้รู้สึกสดชื่นและแตกต่างจากสภาพแวดล้อมแห่งอื่น ๆ บนพื้นที่ประมาณ 360,000 ตารางเมตร ซึ่งถือว่าเป็นสวนที่มนุษย์สร้างขึ้นขนาดใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งในทิเบต ด้านในแบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลัก ได้แก่

- **ตำหนักเคิลซัง (Kelsang Phodrang)** - พระราชวังดั้งเดิม ที่สร้างโดยทะเลลามะองค์ที่ 7 สถาปัตยกรรมประติมากรรมแบบทิเบตดั้งเดิม สถาปัตยกรรมงดงาม มีห้องทรงงานและห้องสวดมนต์ (ห้ามถ่ายภาพภายใน)
- **ตำหนักกลางน้ำ (Tsokyl Phodrang)** - ตำหนักที่ตั้งอยู่กลางบึงน้ำขนาดใหญ่ สร้างโดยทะเลลามะองค์ที่ 8 เป็นภาพ ที่งดงามและสงบเงียบที่สุดของนอร์บูลิงกา



- **พระราชวังใหม่ (Takten Migyur Phodrang)** - สร้างโดยองค์ ทะเลลามะที่ 14 (องค์ปัจจุบัน) เป็นอาคารที่เพิ่งสร้าง ขึ้นในช่วงทศวรรษ 1950 แม้จะใหม่กว่าแต่ก็ยังคงความสง่างามตามสถาปัตยกรรมทิเบต ชมจิตรกรรมฝาผนังภายในพระราชวังใหม่ มีภาพวาดฝาผนังที่มีชื่อเสียงซึ่งบอกเล่าเรื่องราวของพุทธประวัติและประวัติศาสตร์ ทิเบต สวนสัตว์ขนาดเล็กตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของพระราชวัง เป็นส่วนที่เหมาะสมสำหรับพักผ่อนและชมสัตว์บางชนิดที่อยู่ในสวน

กลางวัน 🍽️ บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (5)

นำท่านเที่ยวชม **พิพิธภัณฑ์ทิเบต (Tibet Museum)** สถานที่ที่สมบูรณ์แบบที่สุดใน การทำความเข้าใจประวัติศาสตร์อันยาวนาน วัฒนธรรมอันลึกซึ้ง และเอกลักษณ์ทางชาติพันธุ์ของดินแดน "หลังคาโลก" พิพิธภัณฑ์แห่งนี้สร้างขึ้นในวาระครบรอบ 40 ปีการสถาปนาเขตปกครองตนเองทิเบต โดยมี สถาปัตยกรรมที่โดดเด่น เป็นการผสมผสานระหว่าง สถาปัตยกรรมแบบทิเบตดั้งเดิม (เช่น เสาศา, ซื่อ, ประตูที่มีสีสั่น สดใส) เข้ากับความทันสมัยแบบจีนได้อย่างลงตัว



จากนั้นนำท่านเที่ยวชม **อุทยานหนานซาน (Nanshan Park)** จุดชมวิวพระราชวังโปตาลา และ เมืองลาซาแบบพาโนรามาบนความสูงกว่า 4,000 เมตรอุทยานหนานซาน หรือ South Hill Park คือ ภูเขาด้านทิศใต้ ของเมืองลาซา ตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามแม่น้ำและพระราชวังโปตาลา มองจากด้านล่างอาจ เห็นเป็นภูเขาโล่งธรรมดา แต่เมื่อได้ลองไต่ขึ้นไป คุณจะพบว่านี่คือหนึ่งใน จุดชมวิวที่อลังการที่สุด ของลาซา ไฮไลท์สำคัญที่สุด จุดชมวิว “Long Live the Motherland” บนสันเขาด้านบนสุดคือจุดที่มี ตัวอักษร “祖国万岁” ขนาดใหญ่ จากจุดนี้สามารถ มองเห็นเมืองลาซาเกือบ 360 องศาเป็น

จุดหมายของสายเดินเขาที่อยากเก็บวีวอลังการและความรู้สึก“ตะตะฟ้า” มุมมองพาโนรามา ที่ระดับความสูงกว่า 4,000 เมตร คุณจะได้เห็น ทัศนียภาพอันกว้างไกลของเมืองลาซาทั้งหมด

ค่า

🏠 **บริการอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร (6)**

จากนั้น

พักที่ **NAI CANG HOTEL** หรือระดับเทียบเท่า ★★★★★

วันที่สี่

ทะเลสาบหยางจัวยงหู • วัดเซี่ยจูลิน • ลาซา

(B/L/D)

กลางวัน

🏠 **บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม (7)**

จากนั้นนำท่านเดินทางสู่ ทะเลสาบหยัมดรอก หรือทะเลสาบหยางจัวยงซัว หรือเรียกสั้น ๆ ว่า ทะเลสาบหยางหู (ใช้เวลาเดินทางประมาณ 3 ชั่วโมง) นำท่านแวะชม จุดชมวิวกังพาลา (Gangbala Pass) เป็นจุดแรกที่คุณจะได้เห็นภาพทะเลสาบหยัมดรอกแบบพาโนรามาจากมุมสูง เป็นภาพที่สวยงามและน่าทึ่งที่สุด เพราะมองเห็นรูปร่างคดเคี้ยวของทะเลสาบทั้งหมด



จากนั้นนำท่านชม ทะเลสาบหยัมดรอก (Yamdrok Tso) หรือที่ชาวทิเบตเรียกว่า หยัมดรอกยุมโซ เป็นหนึ่งใน สามทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของทิเบต (ร่วมกับทะเลสาบนามูโซและมานาซาโรวาร์) ความงดงามของทะเลสาบ แห่งนี้คือสีฟ้าครามหรือ สีเทอร์ควอยซ์อันเป็นเอกลักษณ์ที่ตัดกับฉากหลังของภูเขาหิมะที่ปกคลุมตลอดปี ทำให้ที่นี่ ได้รับสมญานามว่าเป็น "อัญมณีที่พระเจ้าประทานให้" บนหลังคาโลกเมื่อแสงแดดกระทบน้ำจะเปลี่ยนเฉด จากฟ้าแก่เป็น เขียวมรกต โดยมี

พื้นหลังเป็นภูเขาหิมะหรือหิมะละลาย ทำให้รู้สึกถึงความสงบ และความยิ่งใหญ่ ของดินแดนหลังคาโลกแห่งนี้ อิสระให้ท่านได้ถ่ายภาพทะเลสาบสีเทอร์ควอยซ์ด้านล่างตัดกับยอดเขา หิมะที่ปกคลุม ใต้วิวทะเลสาบบนที่สูง แบบ “เหนือเมฆ” หรือ ถ่ายภาพกับ จามรี (Yak) และ สุนัขทิเบตมาสตีฟฟ์ (Tibetan Mastiff) ที่ประดับประดา อย่างสวยงาม (ไม่รวมค่าบริการ)

## กลางวัน **🍷 บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (8)**

จากนั้นนำท่านชม **วัดเซี่ยจู่หลิน (Xiazhu Monastery)** หรือที่รู้จักกันในชื่อ เซี่ยจูลิน กอมปา (Xiezhulin Gompa) อาจจะไม่ได้ดังดังเท่าวัดโจคังหรือพระราชวังโปตาลา แต่เป็นอัญมณีทางศาสนา และ สถาปัตยกรรมที่ตั้งอยู่ในทำเลที่งดงาม ซึ่งมอบประสบการณ์การแสวงบุญที่เงียบสงบและลึกซึ้งกว่า วัดแห่งนี้ เป็นเหมือน "โปตาลาขนาดเล็ก" เนื่องจากสถาปัตยกรรมที่สร้างลดหลั่นตามเนินเขาคล้ายคลึงกับโปตาลา และยังเป็นจุดที่มีเรื่องราวทางประวัติศาสตร์และตำนานศักดิ์สิทธิ์ที่น่าสนใจ วัดเซี่ยจู่หลินไม่ใช่แค่วัดธรรมดา แต่เป็นสถานที่ที่มีตำนานและความศักดิ์สิทธิ์สูง โดยเฉพาะในเรื่องของโบราณวัตถุล้ำค่า และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำวัด ตามตำนานเล่าว่า วัดแห่งนี้มีสมบัติล้ำค่าที่ดึงดูดผู้แสวงบุญให้มาเยือน พระศพเนื้อไม่เน่าเปื่อยของเทพธิดาจีเสียง ตำนานที่โด่งดังที่สุดของวัดเชื่อกันว่าที่นี่เป็นที่ประดิษฐานพระศพที่ไม่เน่าเปื่อยของอวตารมนุษย์ ของลักษมี (Lakshmi) หรือเทพธิดาแห่งความมั่งคั่ง ในพระพุทธศาสนา (Palden Lhamo) พระคัมภีร์ที่เขียนโดยท่านซงคาปา วัดยังเก็บรักษาพระคัมภีร์ที่เชื่อกันว่าเขียนด้วยลายมือของ ท่านซงคาปา (Je Tsongkhapa) ผู้ก่อตั้งนิกายเกลูก สมควรแก่เวลานำท่านเดินทางกลับสู่เมืองลาซา

## เย็น **🍷 บริการอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร (9)**

จากนั้น **พักที่ NAI CANG HOTEL หรือระดับเทียบเท่า ★★★★★**

**วันที่ห้า พระราชวังโปตาลา • วัดโจคัง • ถนนแปดเหลี่ยม (B/L/D)**

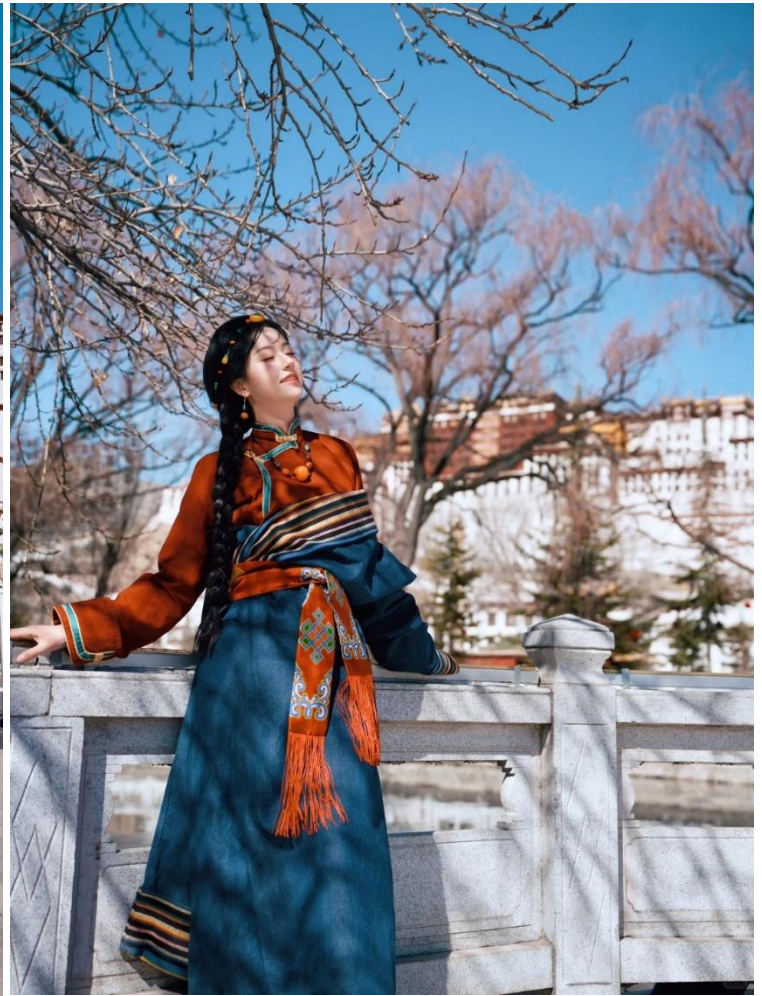
## เช้า **🍷 บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม (10)**

นำท่านชม **พระราชวังโปตาลา (Potala Palace)** ตั้งอยู่กลางเมือง ลาซา (Lhasa) เมืองหลวงของเขตปกครองตนเองทิเบต ประเทศจีน เป็นพระราชวังเก่าแก่ที่ตั้งตระหง่านอยู่บนยอดเขา มาร์โปริ (Marpo Ri) สูงประมาณ 3,700 เมตรเหนือระดับน้ำทะเลและมีความสูงจากพื้นถึงยอดอาคารกว่า 117 เมตร ทำให้มองเห็นได้จากทุกมุมของเมืองพระราชวังโปตาลาถูกยกย่องให้เป็น “หัวใจแห่งลาซา” และ “สัญลักษณ์ ทางจิตวิญญาณของทิเบต” ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น มรดกโลกโดย

องค์การยูเนสโก (UNESCO World Heritage Site) เมื่อปี ค.ศ. 1994 และถือเป็นหนึ่งในสิ่งก่อสร้าง  
บนที่สูงที่งดงามที่สุดในโลก ชื่อ “โปตาลา (Potala)” มาจากคำว่า “โพทาลก” ในภาษาสันสกฤต  
หมายถึง “ภูเขาแห่งพระอวโลกิเตศวร” สถาปัตยกรรมอันยิ่งใหญ่

**\*\* พิเศษ สัมผัสเสน่ห์ทิเบต “สวมชุดประจำชาติทิเบต” เลือกใส่ชุดทิเบตสุดงดงามได้ทั้ง  
ชาย-หญิง หลากสี หลายสไตล์ ถ่ายภาพคู่กับฉากหลัง พระราชวังสีทองท่ามกลางฟ้าใสของ  
ลาซา พร้อมรับฟรี! ไฟล์รูปถ่ายสุดงดงาม 3 รูป ต่อท่าน**





## กลางวัน 📍 บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (11)

นำท่านชม **วัดโจคัง (Jokhang Temple)** ตั้งอยู่ใจกลางย่านเก่าของเมืองลาซา (Lhasa Old Town) วัดพุทธที่เก่าแก่และศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของทิเบตชาวทิเบตเชื่อว่า “ผู้ใดได้สักการะวัดโจคัง ถือว่าได้เดินทาง ถึงศูนย์กลางของทิเบตแล้ว” วัดแห่งนี้ถือเป็น “หัวใจของลาซา” ทั้งในเชิงภูมิศาสตร์และศรัทธา เป็นจุดที่ผู้แสวงบุญ จากทั่วทุกสารทิศเดินทางมาราบสักการะ ด้วยการ “คารวะด้วยร่างกาย” (prostration) บริเวณหน้าวัดและรอบ ลานบาร์คอร์ (Barkhor Square) สถาปัตยกรรมของวัดโจคังเป็นการผสมผสานอย่างลงตัวระหว่าง สไตล์ทิเบต จีน และเนปาลมีโครงสร้างไม้และอิฐสีทอง-แดง โดดเด่นด้วยหลังคาทองคำและเจดีย์ทรงกลม

จากนั้นให้ท่านได้อิสระเดินชมวิถีศรัทธาหรือเลือกซื้อของฝากที่ **ถนนบาร์คอร์** นอกจากจะเป็นเส้นทางแสวงบุญแล้ว บาร์คอร์ยังเป็นตลาดโบราณที่มีชีวิตชีวาและเป็นแหล่งช้อปปิ้งของที่ระลึกที่สำคัญที่สุดของทิเบต



**เย็น** ๑๐ บริการอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร (12)  
จากนั้น พักที่ NAI CANG HOTEL หรือระดับเทียบเท่า ★★★★★

**วันที่หก** นั่งรถไฟเดินทางไปซีหนิง เส้นทางรถไฟที่มีวิวสวยที่สุดในโลก (B/-/-)

**เช้า** ๑๐ บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม (13)

หลังอาหารเช้านำท่านเดินทางสู่ **สถานีรถไฟเมืองลาซา** เพื่อออกเดินทางสู่ **เมืองซีหนิง** (ระยะทาง 1,956 ก.ม. ใช้เวลาเดินทางประมาณ 26 ชั่วโมง) เดินทางด้วยรถไฟสายชิงไห่-ทิเบต รถไฟขบวนพิเศษสู่หลังคาโลก เป็นเส้นทางรถไฟที่สูงและยาวที่สุดในโลก เริ่มต้นจากเมืองซีหนิง สู่ปลายทางที่กรุงลาซา เมืองหลวงของทิเบต รวมระยะเวลาเดินทางประมาณ 20-22 ชั่วโมง เส้นทางนี้ถือเป็นหนึ่งในสิ่งมหัศจรรย์ทางวิศวกรรมของโลกยุคใหม่ ที่จะนำท่านเดินทางไต่ระดับความสูงผ่านทิวทัศน์อันน่าทึ่งของที่ราบสูงชิงไห่

ข้อมูลเกี่ยวกับขบวนรถไฟ (ต้นนอน ท่านละ 4 ท่าน แบ่งเป็นเตียง 2 ชั้นบน และ 2 ชั้นล่าง)

1. ห้องนอนประเภท Soft Sleeper สิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้อง 1 ห้องประกอบด้วย 4 เตียง (เตียงล่าง 2, เตียงบน 2) มีประตูบานเลื่อนที่สามารถล็อคได้จากด้านใน \*\* ไม่มีห้องพักแบบเดี่ยวหรือแบบส่วนตัว \*\* แต่ละเตียงมีชุด หมอนและผ้าห่ม , ไฟอ่านหนังสือ, โต๊ะกลาง ปลั๊กไฟริมทางเดิน (ไม่มีปลั๊กไฟภายในห้อง)
2. ห้องน้ำมาตรฐาน ห้องน้ำให้บริการที่ปลายตู้โดยสารทุกตู้ เป็นห้องน้ำรวม โดยทั่วไปจะมีทั้งแบบนั่ง (ชักโครก) และแบบนั่งยอง อย่างละห้องในตู้ ส่วนตู้ประเภทอื่นอาจมีแต่แบบนั่งยองเป็นหลัก ห้องน้ำจะถูกดูแลความสะอาดเป็นอย่างดี อ่างล้างหน้า บริเวณใกล้กับห้องน้ำจะมีอ่างล้างหน้าพร้อมกระจกให้บริการ 2-3 อ่าง สำหรับล้างหน้าและแปรงฟัน โดยจะมีสบู่เหลวล้างมือให้ แต่แนะนำให้เตรียมของใช้ส่วนตัวไปเอง
3. ห้องอาบน้ำ: บนรถไฟไม่มีห้องอาบน้ำให้บริการ ควรเตรียมทิชชู (ทั้งแบบแห้งและเปียก) และของใช้ในห้องน้ำส่วนตัวไปให้พร้อม เนื่องจากของใช้บนรถไฟมีจำกัดและอาจหมดได้

## ข้อควรปฏิบัติและสิ่งที่ควรทราบ:

กรณีที่สมาชิกในครอบครัวหรือกลุ่มไม่ได้พักห้องเดียวกัน ในช่วงที่มีผู้เดินทางหนาแน่น (Peak Season) เนื่องจากข้อจำกัดด้านระบบการจัดที่นั่งและจำนวนผู้โดยสาร ทั้งนี้ผู้โดยสารสามารถพูดคุยตกลงแลกเปลี่ยนที่นั่งกับผู้โดยสารท่านอื่นได้ตามความสมัครใจ โดยขอความกรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ประจำขบวนเพื่ออำนวยความสะดวกและดูแลความเรียบร้อย ทั้งนี้ขอเรียนให้ทราบว่าด้วยห้องพักที่มีจำกัด ทำให้การเลือกห้องพับบนรถไฟอาจส่งผลให้ต้องมีการแยกท่านออกจากคณะหรืออาจมีผู้โดยสารท่านอื่นร่วมที่นั่งในบางกรณี ซึ่งเจ้าหน้าที่จะพิจารณาและดูแลตามความเหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

## สัมภาระและของใช้ส่วนตัว:

1. กระเป๋าเดินทาง: ควรใช้ขนาดกลางหรือเล็กที่ไม่ใหญ่เกินไป เนื่องจากพื้นที่เก็บของมีจำกัด (ใต้เตียงล่างหรือชั้นวางเหนือศีรษะ)
2. เสื้อผ้า: เตรียมเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายสำหรับนอน และเสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยน
3. ของใช้ในห้องน้ำ: แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, ผ้าเช็ดหน้า, และของใช้อื่นๆ เนื่องจากบนรถไฟมีให้เพียงขั้นพื้นฐาน ยาประจำตัว: หากมีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาไปให้พร้อม
4. อาหารและเครื่องดื่ม: บนรถไฟมีตู้เสบียงจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม แต่มีราคาสูงกว่าปกติ และมีตัวเลือกจำกัด แนะนำให้เตรียมอาหารแห้ง, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (มีน้ำร้อนบริการฟรี), ขนม,

และเครื่องดื่มไปเอง (มีบริการน้ำร้อนฟรี) แม้บนรถไฟจะมีตู้เสบียงจำหน่ายอาหาร แต่ตัวเลือกอาจมีจำกัดและราคาสูงกว่าปกติ

5. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และอื่นๆ: อุปกรณ์ชาร์จ: เตรียม Power Bank ไปด้วย แม้ว่าทางเดินจะมีปลั๊กไฟบริการ แต่มีจำนวนจำกัด

6. การปรับตัวกับความสูง: รถไฟทั้งขบวนมีระบบปรับแรงดันและปล่อยออกซิเจนเพื่อช่วยให้ร่างกายปรับตัวกับสภาพอากาศบนที่สูง ผู้โดยสารไม่จำเป็นต้องเตรียมถังออกซิเจนไปเอง รถไฟสายนี้ถูกออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อเดินทางในพื้นที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลมาก จึงมีการติดตั้งระบบออกซิเจน 2 รูปแบบเพื่อความปลอดภัยและความสะดวกสบายของผู้โดยสาร

ระบบที่ 1: การกระจายออกซิเจนทั่วทั้งขบวน ระบบจะเริ่มทำงานโดยอัตโนมัติเมื่อรถไฟเดินทางถึงสถานีเกอเออร์มู ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทางบนที่ราบสูง ระบบจะค่อยๆ ปล่อยออกซิเจนผ่านระบบปรับอากาศเพื่อเพิ่มความเข้มข้นของออกซิเจนในอากาศทั่วทุกตู้โดยสารให้อยู่ที่ประมาณ 23% ซึ่งสูงกว่าระดับปกติเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้ง่ายขึ้น

ระบบที่ 2: การให้ออกซิเจนแบบส่วนบุคคล เป็นระบบสำหรับผู้ที่ต้องการออกซิเจนเพิ่มเติม โดยจะมีช่องปล่อยออกซิเจนส่วนตัวติดตั้งอยู่ตามจุดต่างๆ เช่น บริเวณข้างเตียงนอนทุกเตียง

### วิธีการใช้งาน:

1. พนักงานจะแจกท่อพลาสติกสำหรับใช้ส่วนตัว (ไม่มีค่าใช้จ่าย) ให้ผู้โดยสารแต่ละท่าน
2. นำปลายท่อด้านหนึ่งเสียบเข้ากับช่องปล่อยออกซิเจนที่อยู่ใกล้ท่าน
3. นำปลายท่ออีกด้านหนึ่งสอดเข้าที่รูจมูก
4. หายใจตามปกติ ท่านจะได้รับออกซิเจนโดยตรง

**คำแนะนำ:** ควรใช้ระบบนี้เมื่อเริ่มมีอาการแพ้ความสูง เช่น ปวดศีรษะ, หายใจถี่, เวียนศีรษะ หรือรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ ไม่จำเป็นต้องรอให้มีอาการหนัก

**โปรดเตรียม หนังสือเดินทางและใบอนุญาตเข้าทิเบต (หัวหน้าทัวร์เป็นผู้ดูแล) ให้พร้อมเสมอ** เนื่องจากจะมีการตรวจเอกสารหลายครั้งตลอดการเดินทาง

*อิสระรับประทานอาหารกลางวัน และค่ำ ภายในขบวนรถไฟ*

**SOFT SLEEPER TRAIN** บนรถไฟสายทิเบต-ชิงไห่

วันที่เจ็ด

ซีหนิง • พิพิธภัณฑ์ถังกา • มัสยิดตงกวน • ถนนคนเดินซินหนานกวน

(B/L/D)

**06.00** เดินทางถึง สถานีรถไฟเมืองซีหนิง (Xining) เมืองหลวงของมณฑลชิงไห่ ประเทศจีน

**เช้า** **🕒 บริการอาหารเช้า ณ ภัตตาคาร (14)**

นำท่านชม พิพิธภัณฑ์ถนนสายโบราณถัง-ทิเบต (Tang-Tubo Ancient Road Museum) เป็นสถานที่สำคัญที่จะพาคุณย้อนเวลากลับไปสำรวจประวัติศาสตร์อันยิ่งใหญ่ของเส้นทางสำคัญที่เชื่อม อาณาจักรถัง (Tang Dynasty) และอาณาจักรทิเบตโบราณ (Tubo Kingdom) ถนนสายโบราณถัง-ทิเบตเป็น เส้นทางโบราณ ที่มีความยาวกว่า 3,000 กิโลเมตร เริ่มต้นจากเมืองฉางอาน (ปัจจุบันคือซีอาน) ผ่านมณฑลส่านซี, กานซู, ชิงไห่, เสฉวน และสิ้นสุดที่เมืองลั่วเสี่ย (ปัจจุบันคือลาซา) เส้นทางนี้มีชื่อเสียงที่สุดจากการเดินทางของ เจ้าหญิงเหวินเจิง (Princess Wencheng) จากราชวงศ์ถัง เพื่ออภิเษกสมรสกับ กษัตริย์ซงเจิ้น กัมโป (Songtsen Gampo) แห่งทิเบต ในปี ค.ศ. 641 ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งการแลกเปลี่ยนทางศาสนาและ วัฒนธรรม ครั้งใหญ่ เป็นเส้นทาง หลักที่ใช้ในการแลกเปลี่ยนสินค้า เช่น ผ้าไหม, เครื่องเคลือบ, ชา, ทองคำ, ม้า, และยาสมุนไพร รวมถึงการแลกเปลี่ยน ศาสนาพุทธ, เทคโนโลยี, และศิลปะ

**กลางวัน** **🕒 บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (15)**

จากนั้นนำท่านเที่ยวชมด้านนอก มัสยิดตงกวน (Dongguan Mosque) เป็นหนึ่งในมัสยิดที่ใหญ่และสำคัญที่สุดในประเทศจีนมีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 600 ปีและเป็นศูนย์กลางของชุมชนมุสลิมในภูมิภาคนี้ โครงสร้างของมัสยิดสะท้อนถึงการผสมผสาน ระหว่างสถาปัตยกรรมจีนดั้งเดิมและสไตล์อิสลาม มัสยิดตงกวนมี ความสำคัญต่อชุมชนมุสลิมในซีหนิงเป็นอย่างมาก เป็นศูนย์กลางทางศาสนาและวัฒนธรรม นอกจากนี้ มัสยิดแห่งนี้ ยังเป็นสัญลักษณ์ของความหลากหลายทางวัฒนธรรมในประเทศจีนและเป็นตัวอย่างของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ระหว่างชาวมุสลิมและชาวพุทธ

จากนั้นให้ท่านได้อิสระช้อปปิ้งซื้อของฝาก ถนนคนเดินเซี่ยหนานกวน Xia Nanguan (หรือ Xia'nanguan Street) เป็นหนึ่งในถนนที่มีชีวิตชีวาและเป็นที่ยู่อักในเมืองซีหนิง (Xining) เมืองหลวงของมณฑลชิงไห่ ประเทศจีน ถนนสายนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่ถนนธรรมดา แต่เป็นแหล่งรวมวัฒนธรรม อาหาร และวิถีชีวิตของชาวเมืองซีหนิงที่น่าสนใจ เสน่ห์ของถนน Xia Nanguan มีชื่อเสียงในฐานะ "สวรรค์ของคนรักอาหาร" โดยเฉพาะอาหารพื้นเมืองของซีหนิงและ อาหารสไตล์

ชาวมุสลิม (Hui Muslim) คุณจะได้สัมผัสกับกลิ่นอายของวัฒนธรรมที่หลากหลายที่ผสมผสานกัน  
อย่างลงตัวในเมืองนี้

**เย็น**

**🕒 บริการอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร (16)**

**พักที่ HOLIDAY IN EXPRESS HOTEL หรือระดับเทียบเท่า ★★★★★**

**วันที่แปด** วัดเป่ย์ฉาน • พิพิธภัณฑ์ชิงไห่ • สตรีทฟู้ดสู่ยั้ง • ถนนคนเดินลี่เหมิง • สนามบินซีหนิง •  
กรุงเทพฯ (B/L/-)

**เช้า**

**🕒 บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม (17)**

นำท่านชม วัดเป่ย์ฉาน (Beichan Temple) หรือที่รู้จักกันในชื่อ เป่ย์ซานชื่อ (Beishan Temple) และตุลู่กวาน (Tulouguan) เป็นอันุมณีทางศาสนาและสถาปัตยกรรมโบราณที่ตั้งอยู่บนภูเขา ทางทิศเหนือ ของเมืองซีหนิง มณฑลชิงไห่ ประเทศจีน วัดแห่งนี้มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1,700 ปี และถือเป็น อาคารทางศาสนา ที่เก่าแก่ที่สุดในมณฑลชิงไห่ และโดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมแบบ วัดลอยฟ้า (Hanging Temple) ที่สร้างแทรกอยู่ บนหน้าผาชัน วัดเป่ย์ฉานชื่อเป็นวัดที่รวมศิลปะและความเชื่อของสามศาสนาในที่เดียว ได้แก่ พุทธศาสนา, ลัทธิเต๋าและลัทธิขงจื้อภายในมีทั้งศาลเจ้าเต๋า วิหารพระพุทธรูปเจ้าและจารึก คำสอนแบบขงจื้ออยู่ร่วมกัน อย่างกลมกลืนสถาปัตยกรรมของวัดเน้นการใช้ ไม้และหิน สร้างเชื่อมกันเป็นชั้น ๆ ขึ้นไปตามหน้าผาทางเดินภายในเป็น “ระเบียงไม้แขวน” เดินเชื่อมระหว่างอาคารต่าง ๆ เหนือผาหินเมื่อมองจากด้านล่างจะเห็นวัดทั้งหลังเหมือน “ลอยอยู่กลางภูเขา” ตัววัดหันหน้าไปทางเมืองซีหนิงทำให้ผู้ที่ขึ้นมาชมสามารถเห็นวิวเมืองทั้งเมืองได้ชัดโดยเฉพาะ ช่วงเย็นเมื่อแสงอาทิตย์ตกกระทบหน้าผาหินแดง จะเกิดภาพสีทองอร่ามสวยงามมาก

**กลางวัน**

**🕒 บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (18)**

จากนั้นนำท่านชม พิพิธภัณฑ์มณฑลชิงไห่ (Qinghai Provincial Museum) คือจุดหมาย ที่คุณไม่ควรพลาดพิพิธภัณฑ์แห่งนี้เป็นพิพิธภัณฑ์ที่ครอบคลุม จัดแสดงเรื่องราวของมณฑลชิงไห่ ตั้งแต่ยุคก่อน ประวัติศาสตร์ไปจนถึงยุคปัจจุบันโดยเน้นที่ความหลากหลายทางชาติพันธุ์และวัฒนธรรมที่เป็นจุดเด่นของภูมิภาคนี้

นำท่านเดินทางสู่ ถนนคนเดินลี่เหมิง (Limeng Commercial Pedestrian Street) ตั้งอยู่ในใจกลางเมืองซีหนิง มณฑลชิงไห่เป็นแหล่งรวมความทันสมัย วัฒนธรรมท้องถิ่น และอาหารเลิศรส ที่

สำคัญคือได้รับการจัดอันดับให้เป็น เขตท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมระดับ AAAA ของประเทศจีน และเป็น "ถนน การค้า ที่มีชื่อเสียงของจีน"ที่นี้เป็นศูนย์รวมการท่องเที่ยวที่ครบวงจร ที่เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับ วัฒนธรรม ของชาวซีหนิงและซิงไห่ได้อย่างแท้จริงถนนคนเดินลี่เหมิงเป็นสถานที่ที่ยอดเยี่ยมที่สุดในการลิ้มลองรสชาติอาหาร ประจำภูมิภาคซิงไห่และอาหารพื้นเมืองของชาวมุสลิม (Hui Nationality) ที่อาศัยอยู่ในซีหนิง ลองชิม อาหารพื้นเมืองซิงไห่ หนิวโร

### **อิสระอาหารค่ำเพื่อสะดวกแก่การท่องเที่ยว**

สมควรแก่เวลา นำท่านเดินทางสู่ **สนามบินซีหนิงเฉาเจียเป่า** เพื่อเดินทางกลับสู่ ประเทศไทย

**23.40 น.**

ออกเดินทางบินลัดฟ้ากลับสู่ **สนามบินสุวรรณภูมิ ประเทศไทย** โดยสายการบิน **ไทยเว็ทเจ็ทแอร์ (Thai Vietjet Air)** เที่ยวบินที่ **VZ3611** ใช้เวลาเดินทาง 4 ชั่วโมง 5 นาที ไม่รวมบริการอาหารและเครื่องดื่ม บนเครื่อง

**02.45+1 น.**

เดินทางถึง **สนามบินสุวรรณภูมิ ประเทศไทย** โดยสวัสดิภาพ พร้อมด้วยความประทับใจ

\*\*\*\*\*

**\*\*\*โปรแกรมอาจจะมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมของสภาพอากาศและฤดูกาล\*\*\***

**\*\*\*\*\*ขอบคุณทุกท่านที่ใช้บริการ\*\*\*\*\***