

PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

西藏+青海



青藏鐵路

出發日期：2026年7-9月

13天

暢遊/

【天路之巔】青海、西藏青藏鐵路上行、珠峰大本營 青藏明眸青海湖 / 雪域天路青藏鐵路 / 聖域布達拉宮 兩大聖湖羊卓雍措及納木措 / 世界之顛珠穆朗瑪峰

成都、西寧、青海湖、拉薩、納木措、山南、羊卓雍措、江孜、日喀則、珠峰大本營

閃亮推介

- ◆ 細意安排乘坐青藏鐵路軟臥，從西寧前往拉薩，上行路線日照時間長，可欣賞到青藏鐵路沿線最精華的景點。特別安排停留拉薩四晚，讓客人有充足時間適應高原。
- ◆ 遊覽前藏兩大聖地—世界文化遺產【布達拉宮】、神聖寺廟【大昭寺】。
- ◆ 探訪西藏文明發祥地—山南，登上【雍布拉克】遙想第一代藏王的雄姿，步入【桑耶寺】見證藏地第一座佛法僧俱全寺院的千年風采。
- ◆ 盡覽後藏精髓—在班禪駐錫地【扎什倫布寺】領悟智慧，於【薩迦寺】的灰白紅牆間閱讀元代西藏的歷史，在【白居寺】十萬佛塔中欣賞跨越教派的藝術交融。
- ◆ 邂逅三大聖湖中的兩位「女神」—【納木措】的浩瀚澄淨與【羊卓雍措】的夢幻碧藍，在雪山環抱中洗滌心靈。
- ◆ 於世界級觀景台【加烏拉山口】遠眺連綿的喜馬拉雅山峰群，站在【絨布寺】仰望珠峰，並於【珠峰大本營】感受世界之巔的壯麗日出景色，多角度欣賞這世界第一高峰—珠穆朗瑪峰。
- ◆ 凡參加尊賞假期之客人，五晚住宿國際5星級拉薩瑞吉度假酒店；感受傳統藏族哈達歡迎儀式；可於Tubo Bar免費享用1杯迎賓飲料；入住656呎豪華房，免費享用房內Mini Bar；特別享有酒店提供的鈦瑞水療套餐8折優惠(需提前一天預約)；於酒店享用中式晚餐，每位18歲以上之客人包1杯紅酒，非一般豪華級享受。



Tour code: RXZT13R



細意安排

- ◆ 『純玩全團』 不安排商店購物、無自費活動項目。包全程機票稅項及免收領隊、導遊、司機服務小費
- ◆ 『火車專用禮包』 每位貴賓一套，內附一次性床單、枕巾、毛巾、拖鞋、耳塞、眼罩、洗漱用品
- ◆ 『醫護隨團』 西藏地區(第4-12天)安排醫護人員隨團照顧團友
- ◆ 『西藏旅遊車配備』 氧氣鋼瓶、暖水、茶包、咖啡包，礦泉水供飲用
- ◆ 『細意餽贈』 每位貴賓提供兩瓶隨身氧氣瓶，備不時之需。
- ◆ 『貼心服務』 安排尊賞耳機，清晰聆聽導遊講解，手機數據SIM卡，方便通訊

5晚 國際品牌5星

拉薩 瑞吉度假酒店

(The St. Regis Lhasa Resort) 或同級

酒店由著名設計師Jean Michael Gathy操刀設計，以色拉寺為設計靈感，融合了現代元素的紅漆木製工藝，讓整個酒店充滿藏式風格。入住61平方米(約656呎)豪華房，設有一般供氧和彌漫供氧設施。酒店的秀國際餐廳設有開放式互動廚房，供應全球各地美食；宴庭中餐廳裝飾典雅，提供正宗粵菜、川菜、湘菜和當地特色菜餚；六樓Tubo Bar夜景特別美，欣賞到西部純淨的天空，細細感受離天堂最近的地方的魅力。

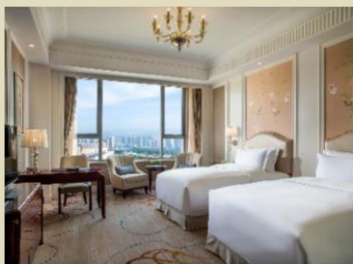


1晚 國際品牌5星

西寧 新華聯索菲特酒店

(Sofitel Xining) 或同級

屬於法國雅高集團(Accor)旗下品牌酒店，是西寧的第一家國際品牌酒店，融合法式優雅與中國傳統，位於西寧核心區，鄰近購物中心，地理位置優越。



2晚 國際品牌5星

日喀則 希爾頓酒店

(Hilton Shigatse) 或同級

希爾頓酒店品牌在西藏日喀則地區的首家酒店，客房採用定制的藏式家具及裝飾，設計以周邊山巒起伏的自然風景為靈感依托，更備有彌散式和鼻吸式供氧設施。



1晚 國際品牌5星

成都 世園瀑布美憬閣酒店 (Chengdu Expo Waterfall Hotel - MGallery Collection) 或同級

屬於法國雅高集團(Accor)旗下品牌酒店，是成都世界園藝博覽會核心酒店。房間配備私人陽台，盡情飽覽巧奪天工的世博園美景。



1晚 離珠峰大本營最近的住宿點

絨布旅館 或同級

位於珠穆朗瑪峰腳下，距離珠峰大本營最近的住宿設施。酒店經過翻新後備有羽絨被與加濕器及地暖設施等，並設有獨立衛生間。雖然酒店裝潢簡樸，不能與拉薩地區相比，但是客人能近距離感受珠峰壯麗的理想地點。



青藏鐵路被譽為「天路」，是中國的一項重大工程，連接青海省西寧市至西藏自治區拉薩市，全長約1956公里。於2006年7月1日全線通車，不僅是中國工程技術的傑出成就，也是世界鐵路史上的里程碑，展現了人類在極端環境下的建設能力。

青藏鐵路創造多項世界之最：

1. 世界海拔最高的鐵路—
全線約80%路段在海拔4,000米以上；鐵路穿越唐古喇山口，最高點海拔5,072米。
2. 世界最長的高原鐵路—
青藏鐵路(格爾木至拉薩段)全長1,142公里，是全球連續穿越高原凍土區距離最長的高原鐵路。
3. 世界凍土工程技術最複雜的鐵路—
鐵路穿越連續多年凍土區約550公里，其中高溫不穩定凍土區約275公里。
4. 世界海拔最高的火車站—
唐古拉站，海拔5,068米，是世界海拔最高的有人值守火車站。
5. 世界海拔最高的凍土隧道—
風火山隧道，海拔4,905米，全線位於高原永久凍土層中。
6. 世界最長的高原凍土鐵路橋—
位於可哥西裡自然保護區的清水河特大橋，全長11.7公里。
7. 世界高原鐵路運營速度最快—
青藏鐵路在凍土地段列車時速可達100公里，非凍土地段達120公里。
8. 世界海拔最高的鋪軌基地—
建設期間在安多縣設立的鋪軌基地，海拔4,704米。



青藏鐵路車廂內部：

1. 軟臥: 4人一間(上下鋪各一)，有門，並有獨立閱讀燈、充電插座及個別吸氧口
2. 每節車廂走廊上配置數個充電插座
3. 車廂內提供供氧設備
4. 有開放式洗手台及廁所，但無法洗澡
5. 其中一節車廂為餐廳，亦會有工作人員推著餐車到各車廂販售，另外車廂有熱水提供



第 1 天 香港 → 成都

是日集合於香港國際機場，由尊賞假期專業領隊陪同下乘坐四川航空或中國國際航空客機前往成都。

👉 當地5星 成都天府空港悅享酒店 或同級

早餐

午餐

晚餐

第 2 天 成都(大熊貓繁育研究基地+電瓶車) → 西寧

🏠 大熊貓繁育研究基地: 是世界著名的大熊貓遷地保護基地、科研繁育基地等，以保護和繁育大熊貓、小熊猫等中國特有瀕危野生動物而聞名於世。



📷 西寧: 青海省省會，是一個有著獨特魅力的城市，也是很多遊客進入青藏高原的第一站。

👉 國際品牌5星 西寧新華聯索菲特大酒店(Sofitel Xining) 或同級

早餐

酒店

午餐

中式料理(獨立包廂)

晚餐

清真風味(獨立包廂)

第 3 天 西寧 ~ 青海湖+遊船 ~ 西寧(塔爾寺+電瓶車) 貝(青藏鐵路火車軟臥) 拉薩

🏠 青海湖: 是中國面積最大的鹹水湖，一年四季美景各不相同，每年4-6月有最多候鳥到青海湖棲息；7-8月到處油菜花盛開，綠野黃花、湖藍雲白，美不勝收；秋季的青海湖，水藍田黃，色彩特別豐富；冬天整個湖面結冰，千里冰封雪白世界，亦是另一番景象。



🏠 塔爾寺: 是藏傳佛教格魯派(黃教)重要的寺院之一，也是黃教創始人宗喀巴大師的誕生地。寺院建築恢宏、珍寶豐富，能感受到濃郁的宗教氛圍。

📷 拉薩: 西藏首都，也藏傳佛教聖地，又稱為「日光城」，平均海拔約3650米，是世界上海拔最高的城市之一。

👉 青藏鐵路【軟臥車廂-4人1廂】

註: 由於車廂均由鐵路公司安排，因此無法指定車卡及床號(上或下鋪)，亦有機會與其他客人共用一車廂，敬請見諒。

早餐

酒店

午餐

青海風味(獨立包廂)

晚餐

中式料理(獨立包廂)

第 4 天 青藏鐵路 貝 拉薩

📷 青藏鐵路: 是一條連接青海省西寧市至西藏自治區拉薩市的一級鐵路，是通往西藏腹地的第一條鐵路，也是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路。是日全天欣賞青藏高原風光: 途經格爾木、昆侖山口、可可西里無人區、唐古拉山口、藏北草原、那曲。



👉 國際品牌5星 拉薩瑞吉度假酒店(The St. Regis Lhasa Resort)【656呎豪華房】 或同級

早餐

火車上

午餐

火車上

晚餐

融合菜(獨立包廂)

第 5 天 拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街)

🏠 布達拉宮: 是拉薩乃至西藏最重要的象徵，是西藏現存最大的宮堡式建築群。建築主要由紅宮和白宮組成，中間最高的紅宮是舉行宗教儀式的場所。



🏠 大昭寺: 由藏王松贊幹布建造，距今已有1300多年的歷史，在藏傳佛教中擁有至高無上的地位。



📷 **八廓街:** 拉薩著名的轉經道和商業中心，街道上兩旁琳瑯滿目充滿藏族風情的攤檔商店。

➡ **國際品牌5星 拉薩瑞吉度假酒店(The St. Regis Lhasa Resort)【656呎豪華房】** 或同級

早餐 酒店	午餐 中式料理	晚餐 松贊酒店藏餐
----------	------------	--------------

第 6 天	拉薩 ~ 山南(雍布拉克+電瓶車、桑耶寺) ~ 拉薩
-------	----------------------------

🏰 **雍布拉克:** 坐落於扎西次日山上，是西藏歷史上第一座宮殿，也是西藏最早的建築之一。從塔樓遠望，雅礱河谷風景和田園風光盡收眼底。



🏰 **桑耶寺:** 於公元762年興建，寺院選址於藏王赤松德贊的出生地，素有「西藏第一座寺廟」美稱，是藏傳佛教史上第一座佛、法、僧三寶俱全的寺廟。

➡ **國際品牌5星 拉薩瑞吉度假酒店(The St. Regis Lhasa Resort)【656呎豪華房】** 或同級

早餐 酒店	午餐 澤當風味	晚餐 藏粵風味(獨立包廂)
----------	------------	------------------

第 7 天	拉薩 ~ 納木措+景區環保車+扎西半島 ~ 拉薩
-------	--------------------------

🏰 **納木措:** 藏語意為「天湖」，西藏三大聖湖之一，世界海拔最高的鹹水湖泊(湖面海拔約4718米)，也是藏傳佛教的著名聖地。



🏰 **扎西半島:** 納木措最大的半島，島上還分佈著許多幽靜的岩洞，形成獨特的喀斯特地貌。

➡ **國際品牌5星 拉薩瑞吉度假酒店(The St. Regis Lhasa Resort)【656呎豪華房】** 或同級

早餐 酒店	午餐 中式料理	晚餐 瑞吉酒店中餐
----------	------------	--------------

第 8 天	拉薩 ~ 羊卓雍措 ~ 卡若拉冰川 ~ 江孜(白居寺) ~ 日喀則
-------	-----------------------------------

🏰 **羊卓雍措:** 藏語意為「碧玉湖」，西藏三大聖湖之一。湖光山色，景色如畫，仿如置身人間仙境，冠絕藏南。

🏰 **卡若拉冰川:** 西藏三大大陸冰川之一，是年楚河東部的源頭。黑色岩石與周圍雪山形成鮮明對比。距離主要高速公路僅300米，可以近距離體驗冰川的壯麗。

🏰 **白居寺:** 建於15世紀，是藏傳佛教薩迦、夏魯、格魯三大教派共存一座寺廟。寺中十萬佛塔在西藏獨樹一幟。



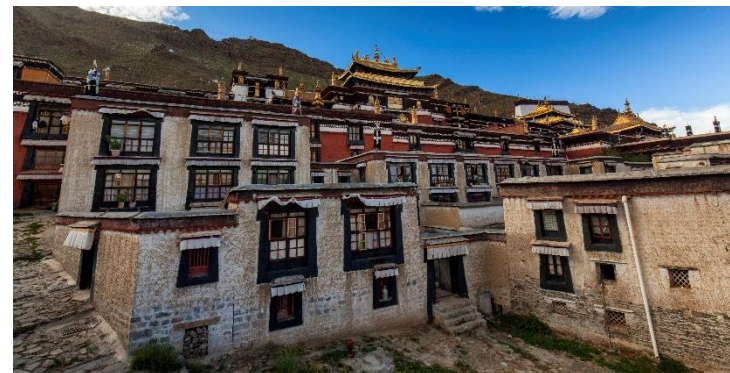
📷 **日喀則:** 西藏第二大城市，是後藏地區的宗教、政治、經濟、文化中心。為藏傳佛教領袖班禪喇嘛的駐地。

➡ **國際品牌5星 日喀則希爾頓酒店(Hilton Shigatse) 或同級**

早餐 酒店	午餐 中式料理	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第 9 天	日喀則(扎什倫布寺) ~ 嘉措拉山口 ~ 加烏拉山口觀景台(遠眺珠穆朗瑪峰、馬卡魯峰、洛子峰、卓奧友峰、希夏邦馬峰) ~ 定日/珠峰大本營
-------	---

🏰 **扎什倫布寺:** 是日喀則地區最大的廟，為四世之後歷代班禪駐錫之地，格魯派的六大寺之一。參觀宏偉的大彌勒(強巴佛)殿和歷代班禪靈塔。



📷 **嘉措拉山口:** 海拔約5248米，是珠穆朗瑪峰自然保護區的山口，巨大的保護區標牌豎立在公路上；天氣晴朗時，不僅可以眺望到珠峰，還可以眺望到另外三座海拔均在8000多米以上的卓奧友峰、洛子峰和馬卡魯峰。

📷 **加烏拉山口:** 海拔約5198米，是前往珠峰大本營必打卡的垭口，因可看到五座世界級8000米以上的雪山而聞名。天氣晴朗的時候，一排高聳入雲的雪山排列開來，視野中從左往右依次是馬卡魯峰、洛子峰、珠穆朗瑪峰、卓奧友峰以及希夏邦馬峰。

➡ **絨布旅館 或 平措康桑珠峰大本營富氧酒店 或 維也納國際酒店(扎西宗鄉珠峰路店) 或同級**

早餐 酒店	午餐 中式料理	晚餐 中式料理
----------	------------	------------

第 10 天

定日 ~ / 珠峰大本營 + 環保車 + 觀珠峰日出、絨布寺 ~ 日喀則(薩迦寺)

- 珠峰大本營:** 站在大本營飄揚的經幡旁，近距離面對面的一睹世界第一高峰—珠穆朗瑪峰的雄姿，感受大自然的壯麗。
- 絨布寺:** 是世界上海拔最高的寺廟，位於珠峰腳下絨布冰川的末端，海拔5150米，屬藏傳佛教寧瑪派寺廟，是少見的僧尼混居的寺廟。有幸還可以看到珠峰峰頂的旗雲。



- 薩迦寺:** 海拔4280米。薩迦藏語意為「灰色的土地」。是一座藏傳佛教薩迦派寺院，也是薩迦派的主寺。



- 國際品牌5星 日喀則希爾頓酒店(Hilton Shigatse) 或同級

早餐
酒店

午餐
中式料理

晚餐
野生菌湯鍋

第 11 天

日喀則(自) (#動車一等座) 拉薩(色拉寺)

- 色拉寺:** 藏傳佛教格魯派六大主寺之一，不僅有精美的建築和珍貴的文物，也有舉世聞名的色拉寺辯經，僧侶們通過辯經方式來學習佛法，是藏傳佛教一大傳統特色。
- 註:** 色拉寺並沒有固定辯經時間，一切視乎當地僧人們而去進行，敬請留意。

外觀拍照 | 入內參觀 | 下榻酒店

註：報名前請參閱本公司網頁 https://premiumholidays.com/tour_terms/ 內之最新版本的重要責任及細則條款。

上述之膳食安排，如遇節日、裝修或特殊情況，將安排其他膳食替代。行程及膳食之先後次序，會按當地實際情況而可能有所改動，如遇特殊情況下關閉或假期或門票售罄，將會以其他節目代替。如遇展覽會或其他特殊情況，而未能提供行程表上的城市或酒店住宿，將安排鄰近或週邊城市之同級酒店住宿。以上圖片及地圖只供參考。以上有關事項，客人不得藉此要求退團或賠償，敬請見諒。

1) 西藏屬高海拔地區，客人出發前必須留意身體狀況或諮詢醫生，並預先採取必要的預防措施。2) 持外國護照或非中國籍回鄉證客人進藏需辦理入藏函，請提供護照首頁和中國簽證頁複印件(免簽地區或國家除外)或非中國籍回鄉證複印件，需時約15個工作天，費用港幣\$200。3) #如一等座位客滿，將安排二座位，每位客人現退回差價\$50。4) 雪山景觀、日出日落現象乃是自然景觀，須視乎當地天氣變化而定，敬請留意。5) 火車及珠峰地區住宿及膳食條件有限，設施較為簡陋，相對拉薩地區較為遜色，請客人有心理準備。以上各項事項安排，客人均不能藉此要求退團，或要求任何賠償，敬請留意。

RXZT13SUM26-20260123



- 國際品牌5星 拉薩瑞吉度假酒店(The St. Regis Lhasa Resort) 【656呎豪華房】或同級

早餐
酒店

午餐
中式料理

晚餐
瑞吉酒店自助餐

第 12 天

拉薩(羅布林卡+電瓶車) → 成都

- 羅布林卡:** 是歷代達賴喇嘛的夏宮。園林很有特色，既有藏文化的影子，又吸收了內地園林的傳統手法。



- 國際品牌5星 成都世園瀑布美憬閣酒店(Chengdu Expo Waterfall Hotel - MGallery Collection)或同級

早餐
酒店

午餐
中式料理

晚餐
酒店(獨立包廂)

第 13 天

成都(世界園藝博覽園+摩天輪+觀光車) → 香港

- 成都世界園藝博覽園:** 曾是2024年成都世界園藝博覽會主會場，閉幕後轉型為城市公園。
- 註:** 如摩天輪因天氣問題或維修情況而停止運作，園方將不作另行通知及不設退款，敬請留意。
- 於指定時間前往機場，乘坐四川航空或中國國際航空客機飛返香港。同日抵達，旅程完滿結束。

早餐
酒店

午餐
中式料理

晚餐
