



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

西藏桃花



索松村

出發日期：2026年3月20日-4月3日

10天【春煦花宴】西藏桃花-林芝、波密、拉薩、日喀則

低海拔林芝進藏 / 壯麗之景雅魯藏布大峽谷 / 靜謐之美波密
聖域天階布達拉宮 / 天穹藍眸羊卓雍措 / 聖域梵城扎什倫布寺

暢遊/ 林芝、波密、巴松措、拉薩、羊卓雍措、江孜、日喀則

每年春天，位於西藏藏東桃花開滿了波密至林芝的河谷地帶，綿延數百里，兩岸野生桃花在山下、田間、路邊、山中肆意綻放，不加雕琢、不經粉飾，粉色的桃花海與遠處的雪山、碧藍的河流、翠綠的田野交織，構成如夢似幻的世外桃源景觀。

閃亮推介

- ◆ 細意安排先飛往林芝，行程在林芝地區開始有利於適應高原環境。
- ◆ 深度藏東桃花盛宴：【索松村】拍攝南迦巴瓦峰和桃花同框的絕佳位置；【秀巴古堡】千年歷史遺跡與嬌艷桃花的剛柔對比；【拉如村】桃花與傳統藏寨結合的田園風光；【古鄉湖】【嘎朗湖】湖光山色，桃花倒映；【318 桃花大道】穿梭於花海之中的極致體驗；【波密桃花溝】中國最長桃花溝，延綿 30 公里；【嘎拉桃花村】林芝桃花節主會場。
- ◆ 安排乘坐【拉日鐵路】（一等座）由日喀則至拉薩。
- ◆ 凡參加尊賞假期之客人，三晚住宿西藏國際 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 呎豪華客房，免費享用房間內 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。

細意安排

- ◆ 『醫護隨團』西藏地區(第 2-8 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』安排導賞耳機，清晰聆聽導遊講解，手機數據 SIM 卡，方便通訊
- ◆ 『純玩全包團』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



Tour code: RXZB10R



精選酒店

國際品牌 5 星 / 當地 5 星

- ◆ 1 晚 林芝 工布莊園希爾頓酒店(Hilton Linzhi Resort) 或同級
- ◆ 1 晚 林芝 悅皇冠度假飯店(LinZhi Joy Crown Resort Hotel) 或同級
- ◆ 3 晚 拉薩 瑞吉度假飯店(The St. Regis Lhasa Resort) 或同級
- ◆ 1 晚 日喀則 希爾頓酒店(Hilton Shigatse) 或同級
- ◆ 1 晚 成都 世園瀑布美憬閣酒店(Chengdu Expo Waterfall Hotel - MGallery Collection) 或同級

當地特色精品酒店

- ◆ 1 晚 波密 隱世山居酒店(嘎朗王宮店) 或同級



林芝工布莊園希爾頓酒店(Hilton Linzhi Resort)

酒店坐落在被喻為「東方瑞士，藏上江南」的林芝熱嘎村黃牡丹園地塊，背靠喜馬拉雅山脈，面朝雅魯藏布江。藏漢風格設計的豪華客房，配備絕美觀景露台，溫馨舒適。

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

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。



波密隱世山居酒店(嘎朗王宮店)

酒店地處林芝波密嘎朗村內，背靠古老而神祕的嘎朗王宮遺址。客房均有全景落地玻璃窗，遠眺壯美的連綿雪山美景，山腳下是滾滾的帕隆藏布江水。酒店的觀景餐廳，在美景相伴下享受當地美食。

日喀則希爾頓酒店(Hilton Shigatse)

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。



「世界屋脊的奢華居所」 拉薩瑞吉度假酒店 (The St. Regis Lhasa Resort)

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)尊貴豪華客房，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。



精選美饌

林芝：希爾頓酒店晚餐、石鍋雞風味、林芝宴

波密：隱世山居酒店晚餐

拉薩：瑞吉酒店中餐、菌王府野菌火鍋、藏粵風味

日喀則：希爾頓酒店川粵菜

成都：美憬閣酒店晚餐



Premium Holidays 尊賞假期



Premiumholidayshk



電話查詢:2115 9828

如對服務質素有任何意見，歡迎電郵至suggestion@premiumholidays.com 牌照號碼: 353894

尊賞 · 專享 · 超越您所想

旅行團 · 主題旅遊 · 郵輪假期 · 專列火車 · 商務及獨立組團

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「天府之國」成都。

↪ 當地 5 星標準 成都天府空港悅享酒店 或同級

早餐	午餐	晚餐
---	---	---

第 2 天 成都 → 林芝(*雅魯藏布大峽谷景區+環保包車+索松村桃花)

📍 林芝: 氣候濕潤，景色宜人。對初到西藏有高原反應的人來說，先到海拔最低的林芝地區(機場海拔約 2949 米)，對緩解高原反應很有幫助。

📍 雅魯藏布大峽谷: 世界第一大峽谷，亦是觀賞南迦巴瓦峰(被《中國國家地理雜誌》評選為中國最美山峰)的最佳地點。每年春天桃花、遠處的雪山相映成趣，春意盎然。



📍 索松村: 地處雅魯藏布江北岸，正對中國最美雪山-南迦巴瓦，每年春天漫山遍野的桃花，是西藏最有名的世外桃源。

↪ 國際品牌 5 星 林芝工布莊園希爾頓酒店(Hilton Linzhi Resort) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店早餐盒	中式料理	酒店(獨立包廂)

第 3 天 林芝(色季拉山口、魯朗林海+2、4 號觀景台、魯朗國際小鎮) ~ 波密(古鄉湖、嘎朗王宮遺址+嘎朗湖、318 桃花大道)

📍 色季拉山口: 尼洋河流域與帕隆藏布江的分水嶺，海拔 4728 米，可觀看到雲海和林海。天晴下可看到南迦巴瓦峰。

📍 魯朗林海: 典型的高原山地草甸狹長地帶，林海由灌木叢和茂密的雲杉、松樹組成。山間雲霧，時聚時散，美如圖畫。

📍 魯朗國際小鎮: 是一個被群山環抱的寧靜小鎮。鎮上到處是木屋、籬笆的田園風光。遠處群山上雲霧繚繞，高山草甸上野花遍野，景色優美。

📍 古鄉湖: 是藏東南著名的淡水湖之一。群山環抱中的古鄉湖湖面開闊，碧波蕩漾，景色秀麗。



📍 嘎朗王宮遺址: 嘎朗王朝為西藏歷史上最古老的王朝。遺址下方為嘎朗湖，湖岸青山環繞、古樹參天、繁花叢生，自然風光優美。

📍 318 桃花大道: 每年春天林芝地區的桃花會大面積盛開，沿著 318 國道延伸的壯麗桃花海而得名。

↪ 當地特色精品酒店 波密隱世山居酒店(嘎朗王宮店) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店	石鍋雞風味(獨立包廂)	酒店中餐(獨立包廂)

第 4 天 波密(桃花溝) ~ 途經通麥大橋 ~ 林芝(紮西崗村+藏民家訪+品嚐桃花酥油茶+製作藏族傳統小吃糌粑、嘎拉桃花村)

📍 桃花溝: 是林芝地區開得最盛美、最具規模的。盛開的桃花依偎在高聳入雲的雪峰之下，扣人心弦，令人傾倒。



📍 通麥大橋: 川藏公路南線 318 國道著名通麥天險路段上的咽喉工程，分佈著不同歷史時期的三座跨江大橋。

📍 紮西崗村: 有「畫中」的林芝第一民俗村，整個村莊依山而建，錯落有序。探訪當地藏民，品嚐酥油茶，體驗製作藏族傳統小吃糌粑。

📍 嘎拉桃花村: 有西藏「桃花第一村」美譽，每年三月下旬桃花盛開，由 1200 多株野生桃樹構成的「世外桃源」。

↪ 當地 5 星 林芝悅皇冠度假飯店(LinZhi Joy Crown Resort Hotel) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店	中式料理	林芝宴(獨立包廂)

第 5 天 林芝 ~ 秀巴古堡群桃花 ~ 拉如村桃花源 ~ 巴松措+環保車 ~ 拉薩

📍 秀巴古堡群: 桃花季節風景如畫，在桃花映襯下，古碉彷彿也穿越了時空，從曾經的金戈鐵馬落入凡間仙境。



📍 拉如村桃花源: 每年春天，野桃樹佈滿了整個村莊，配襯著綠油油的青稞地、雪山，猶如人間仙境。

🏔️ **巴松措**: 又名措高湖，藏語意為「綠色的水」，是藏東最大的冰川淡水堰塞湖之一，是藏傳佛教寧瑪派紅教著名的聖湖。湖心扎西島上有錯宗工巴寺，建於唐代末年。

📍 **拉薩**: 西藏的首都，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。

➡️ 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 6 天

拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街、布達拉宮山下茶點)

🏔️ **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，較完整地保存了古城的傳統面貌和居住方式，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 菌王府野菌火鍋 (獨立包廂)
----------	------------	-------------------------

第 7 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。黑色的岩石與周圍白雪皚皚的山峰形成鮮明對比。距離當地國道僅 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(獨立包廂)	晚餐 酒店川粵菜
----------	------------------	-------------

第 8 天

日喀則(扎什倫布寺) 🚗 (#動車一等座) 拉薩(夜遊布達拉宮廣場)

🏔️ **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。



📍 **夜遊布達拉宮廣場**: 夜晚廣場音樂噴泉是拉薩的網紅景點。伴隨著悠揚動聽的音樂，形式多樣的噴水造型和色彩豐富燈光效果，將廣場變成一個充滿活力的表演場所。

➡️ 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 藏餐風味	晚餐 藏粵風味(獨立包廂)
----------	------------	------------------

第 9 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 10 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，圓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 ---
----------	------------	-----------

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。📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🏨 下榻酒店
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，客人不得藉此要求退款或賠償。以上圖片及地圖只供參考。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) 持護照參團客人，需要辦理入藏函及旅行證，客人需提供護照首頁和中國簽證頁掃描頁(免簽地區或國家除外)，需時 15 個工作天，費用港幣\$200。3)*按林芝當地政府公告，雅魯藏布大峽谷地區不對持護照人士開放；持護照參團客人，需要另外安排車輛及工作人員送客人前往酒店休息，費用港幣\$600(已扣除門票及原定午餐費用)，當天午餐客人自行安排。4)#如一等座位客滿，將安排二座位，每位客人現退回差價\$50。5) 春天花卉盛放現象乃是大自然景觀，須視乎當地天氣變化而定。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。

RXZB10SPR26-20250917