



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

新 西藏



拉薩 - 布達拉宮

出發日期：2026年5-6月

8天 西藏【世界屋脊·雪域美景】全包精選推廣團

低海拔林芝進藏 / 邂逅神山聖湖名城 / 遍遊藏東南前後藏

暢遊/ 林芝(雅魯藏布大峽谷、巴松措)、拉薩、日喀則(羊卓雍措、卡若拉冰川、江孜)

低海拔林芝進藏 林芝地區平均海拔2800米，氣候濕潤，植物茂盛，含氧量高，適合初到高原旅遊的遊客停留，對緩解高原反應非常有用。林芝以壯麗自然的景觀為主，景色宜人，被稱為“西藏江南、東方瑞士”。

閃亮推介

- 前往被稱為“西藏江南、東方瑞士”【林芝】。暢遊被《中國國家地理》評為中國最美峽谷【雅魯藏布大峽谷】，眺望中國最美雪山【南迦巴瓦峰】。遊覽藏東南紅教神湖和聖地【巴松措】。
- 暢遊西藏自治區的首府，藏傳佛教聖地【拉薩】。參觀三大《世界文化遺產》：世界海拔最高、最雄偉宮殿【布達拉宮】，深度安排日夜時間兩次參觀布達拉宮廣場；藏傳佛教信徒聖地【大昭寺、羅布林卡】；古典園林、達賴夏宮【羅布林卡】。
- 走訪後藏【日喀則】，訪歷代班禪駐地【紮什倫布寺】。往英雄之城【江孜】，遊【白居寺、宗山英雄紀念碑】。觀離公路最近冰川【卡若拉冰川】及西藏三大聖湖之一【羊卓雍措】。



Tour code: RXZP08P



精選美饌

林芝：石鍋雞、巴河魚風味 拉薩：烤肉風味、藏粵菜、野菌火鍋 日喀則：吾爾朵藏餐 成都：川菜風味、酒店自助晚餐

細意安排

- ◆ 『醫護隨團』西藏地區(第2-7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。迎賓哈達及防疫用品
- ◆ 『貼心服務』手機數據SIM卡，方便通訊聯絡
- ◆ 『全包精選推廣團』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

精選酒店

國際品牌 5 星

- ◆ 3 晚 拉薩聖地天堂洲際大飯店(Intercontinental) 或同級
- ◆ 1 晚 林芝工布莊園希爾頓酒店(Hilton) 或同級
- ◆ 1 晚 日喀則希爾頓酒店(Hilton) 或同級

當地 5 星標準

- ◆ 2 晚 成都天府空港悅享酒店 或同級



拉薩 - 聖地天堂洲際大飯店

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中國國際航空或四川航空客機前往“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
---	---	客人自理

第 2 天

成都 → 林芝 ~ 雅魯藏布大峽谷景區 (環保車+遠眺南迦巴瓦峰) ~ 林芝

- 📍 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，對緩解高原反應很有幫助。
- 📍 雅魯藏布大峽谷景區: 世界第一大峽谷，動植物的天堂以及原生態人文體驗的聖地。是觀賞南迦巴瓦峰的最佳地點。



註: 按當地政府公告，大峽谷地區不對持護照人士開放。持護照參團客人，安排車送酒店休息。

📍 南迦巴瓦峰: 海拔 7782 米，全球第 15 的高峰，被評“中國最美雪山”。山頂冰川高聳，山間雲霧繚繞，景色優美。



✈ 國際品牌 5 星 林芝工布莊園希爾頓酒店(Hilton)或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店或酒店餐盒	中餐	石鍋雞風味

第 3 天 林芝 ~ 巴松措 (環保車+紮西島+措宗寺) ~ 拉薩

📍 南巴松措湖: 是西藏東部最大的堰塞湖之一，紅教著名神湖和聖地。湖中央的紮西島有一古廟，宛如神仙居住的地方。



📍 拉薩: 藏傳佛教聖地，又稱“日光城”，是西藏自治區首府，政治、經濟、文化和宗教中心，海拔 3650 米。

✈ 國際品牌 5 星 拉薩聖地天堂洲際大飯店(Intercontinental)【供氧客房】或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店	巴河魚風味	藏粵菜風味

第 4 天

拉薩 (藥王山觀景台、布達拉宮、大昭寺、八廓街、工藝品中心*)

- 📍 藥王山觀景台: 是拍攝布達拉宮的最佳位置。每至清晨，影友在此等待拍攝布宮日出景象。
- 📍 布達拉宮: 是拉薩乃至西藏最重要的象徵。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: 當年松贊干布為紀念尺尊公主入藏而建，被認為是西藏最古老、最神聖的寺廟，具有至高無上的地位。



📍 八廓街: 是拉薩的老城區，圍繞大昭寺而建，是西藏最著名的轉經道。也是商業中心，商店販賣各種服飾、工藝品。



✈ 國際品牌 5 星 拉薩聖地天堂洲際大飯店 (Intercontinental) 【供氧客房】或同級

早餐 酒店	午餐 川菜風味	晚餐 烤肉風味
----------	------------	------------

第 5 天 拉薩 ~ 羊卓雍措 ~ 卡若拉冰川 ~ 江孜 (白居寺、宗山英雄紀念碑) ~ 日喀則

🏞 羊卓雍措: 西藏三大聖湖之一。水源來自四周念青唐古拉山脉的雪水, 不同時刻照射, 會顯現出不同層次及色調。



🏞 卡若拉冰川: 在整個西藏離公路最近的冰川, 只有三百多米。是西藏三大大陸型冰川之一, 為年楚河東部源頭。



📷 江孜: 藏語為“勝利堡壘之頂”。1904 年英軍侵略此地, 當地軍民英勇抵抗, 故歷史上有“英雄之城”稱號。

🏞 白居寺: 建於 15 世紀, 是藏傳佛教薩迦派、噶當派、格魯派三大教派共存的一座寺廟。寺中的十萬佛塔, 獨樹一幟。



🏞 宗山英雄紀念碑: 碑矗立於宗山古堡遺址山下的廣場上。為紀念當年西藏人民英勇抵抗英國侵略者而立。

📷 外觀拍照 | 🏞 入內參觀 | 🏠 下榻酒店

註: 報名前請參閱本公司網頁 <http://www.premiumholidays.com/zh-HK/> 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, 客人不得藉此要求退款或賠償。以上圖片及地圖只供參考。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。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。*按林芝當地政府公告, 雅魯藏布大峡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。午餐客人自行安排。

RXZP08SPR26-20260320

Facebook Premium Holidays 尊賞假期 | Instagram 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

📷 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 星標準 日喀則希爾頓酒店(Hilton) 【供氧客房】或同級

早餐 酒店	午餐 中餐	晚餐 吾爾朵特色藏餐
----------	----------	---------------

第 6 天 日喀則 (扎什倫布寺) ~ 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。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 拉薩聖地天堂洲際大飯店 (Intercontinental) 【供氧客房】或同級

早餐 酒店	午餐 中餐	晚餐 菌王府野菌火鍋
----------	----------	---------------

第 7 天 拉薩 (羅布林卡+電動車、藏藥中心*) ~ 拉薩 → 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。



✈ 當地 5 星標準 成都天府空港悅享酒店 或同級

早餐 酒店	午餐 中餐	晚餐 酒店自助餐
----------	----------	-------------

第 8 天 成都 → 香港

於指定時間前往機場, 乘坐中國國際航空或四川航空客機飛返香港。同日抵達, 旅程完滿結束。

早餐 酒店	午餐 川菜風味	晚餐 ---
----------	------------	-----------

* 團隊安排兩個購物商店, 包括工藝品中心及藏藥中心。客人可跟據其價格、產品或服務質素等, 自行決定購買與否。*

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