



PREMIUM HOLIDAYS  
尊賞假期

# 西藏

林芝-南迦巴瓦峰

出發日期：2024年4-10月

## 10天 西藏【藏東南前後藏】全面睇 低海拔林芝進藏 / 尋覓 318 藏東南秘境 / 踏足冰川神山聖湖

暢遊/ 林芝、雅魯藏布大峽谷、南迦巴瓦峰、色季拉山口、魯朗、通麥、波密、米堆冰川、然烏湖、噶朗村、古鄉湖、拉薩、羊卓雍措、卡若拉冰川、江孜、日喀則

**波密** 位於西藏自治區東南部，境內海洋型冰川發育極好，有著名的卡欽、則普、米堆、古鄉等冰川。易貢湖和然烏湖區域為當地著名遊覽區。波密氣候濕潤，植物茂盛，是西藏商品糧基地縣之一，也是出口菌類松茸、羊肚菌的重要產地之一。



Tour code: RXZC10

### 閃亮推介

深度暢遊藏東南秘境【波密】，踏足中國最美六大冰川【米堆冰川】及中國最美冰川湖泊【然烏湖】，安排特色【然烏湖湖畔下午茶】

遊覽被《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】。安排乘坐 2021 年建成通車林芝-拉薩鐵路火車，省卻長途車程

暢遊西藏自治區的首府、日光之城、藏傳佛教聖地【拉薩】。參觀《世界文化遺產》【布達拉宮、大昭寺、羅布林卡】

深入後藏【日喀則】，訪班禪駐地【紮什倫布寺】。往英雄之城【江孜】，遊【白居寺】，觀【卡若拉冰川】及聖湖【羊卓雍措】



### 精選美饌

5 晚住宿酒店晚餐：林芝希爾頓酒店中菜、拉薩香格里拉酒店中菜及自助餐、日喀則希爾頓酒店川粵菜、波密隱世山居中餐  
地道風味：林芝-藏香豬風味、石鍋雞風味 拉薩-尼泊爾風味 日喀則-藏餐風味 成都-小龍翻大江特色火鍋、川菜風味

### 細意安排

- ◆ 『醫護隨團』 西藏地區(第 2-9 天)安排醫護人員隨團照顧團友。每位貴賓安排兩支隨身氧氣瓶，備不時之需
- ◆ 『旅遊車配備』 西藏地區提供醫療氧氣鋼瓶；茶包、咖啡包、熱水、礦泉水及防疫禮包
- ◆ 『貼心安排』 導賞耳機，清晰聆聽導遊講解，手機數據 SIM 卡，方便通訊聯絡
- ◆ 『全包旅行團』 包全程機票稅項及免收領隊、導遊、司機服務小費。每團人數上限 20 位貴賓

## 精選酒店

### 國際品牌 5 星酒店

- ◆ 3 晚 拉薩香格里拉大酒店(Shangri-la)【豪華供氧客房】或同級

### 國際品牌 5 星標準酒店

- ◆ 1 晚 林芝工布莊園希爾頓酒店(Hilton)【觀景露台客房】或同級
- ◆ 1 晚 日喀則希爾頓酒店(Hilton)【供氧客房】或同級
- ◆ 1 晚 成都恆邦天府喜來登酒店(Sheraton) 或同級

### 當地特色精品酒店

- ◆ 2 晚 波密隱世山居酒店 或同級



拉薩 - 香格里拉大酒店

## “臥躺森林湖畔，手摘星辰明月” 波密隱世山居酒店 (Bomi Yinshi Shanju Hotel)

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及伴着嘎朗湖。客房均有全景落地玻璃窗，憑窗遠眺，壯美的連綿雪山美景，毫無保留地映入眼底，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。



## 「賞」話您知

### “日光之城、藏傳佛教聖地” 拉薩三大《世界文化遺產》全面睇

#### 布達拉宮

世界上海拔最高、最雄偉的宮殿，是拉薩乃至西藏最重要的象徵。“布達拉”梵語譯作“普陀”，原指觀音菩薩之居所，布達拉宮也是所有朝聖者心中的聖地。



#### 大昭寺

位於市中心的一座藏傳佛教寺院，被認為是西藏最古老、最神聖的寺廟，在藏民和藏傳佛教信徒心中具有至高無上的地位，是藏傳佛教信徒朝聖的終點。



#### 羅布林卡

意為寶貝園林。始建於十八世紀 40 年代，是歷代達賴喇嘛消夏理政的地方，是一座典型的藏式風格園林。是西藏人造園林中規模最大、風景最佳、古跡最多的園林。



### “西藏江南” 林芝旅遊景點介紹

#### 米堆冰川

冰川末端海拔僅 2400 米，是世上海拔最低的冰川，被評為中國最美的六大冰川之一。



#### 上下然烏湖

藏語意為“山羊奶一樣的湖”，是雅魯藏布江支流主要源頭。中國最美冰川湖泊之一。



#### 雅魯藏布大峽谷

世界第一大峽谷，動植物的天堂，是觀賞中國最美雪山南迦巴瓦峰的最佳地點。



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 / 航機上

第 2 天 成都 → 林芝 ~ 雅魯藏布大峽谷\* (景區環保包車、遠眺南迦巴瓦峰) ~ 林芝

📍 林芝: 大部地區氣候濕潤，景色宜人。對於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\*: 世界第一大峽谷，是動植物天堂，亦是觀賞南迦巴瓦峰的最佳地點。乘景區獨立環保包車穿梭，舒適自在。

📍 南迦巴瓦峰: 海拔 7782 米，全球排名第 15 高峰，被評為“中國最美雪山”。山頂冰川高聳、形狀俏麗，山間雲霧繚繞，景色優美。



✈ 國際品牌 5 星標準 林芝工布莊園希爾頓酒店(Hilton) 【觀景露台客房】或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐或餐盒	午餐 中餐	晚餐 住宿酒店中菜

第 3 天 林芝 ~ 色季拉山口 ~ 魯朗林海 (2、4 號觀景台) ~ 波密 (噶朗村、噶朗湖、噶朗王宮遺址)

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

📍 魯朗林海: 是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，如優美的“山居圖”。



📍 噶朗村+噶朗湖+噶朗王宮遺址: 噶朗湖因位於噶朗村而得名，漫步湖邊，可見湖中倒映著雪山、森林、經幡等美景。王宮遺址為吐蕃王夏赤建立的噶朗王朝，歷 53 代，王朝覆滅留下行宮遺址。



✈ 當地特色精品酒店 波密隱世山居酒店 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	午餐 藏香豬風味	晚餐 住宿酒店中菜

📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🏠 下榻酒店

第 4 天 波密 ~ 米堆冰川+電動車 ~ 上下然烏湖+湖畔餐廳下午茶 ~ 波密

📍 米堆冰川: 是西藏最重要的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川，被《中國國家地理》評為中國最美的六大冰川之一。

📍 上下然烏湖: 位於 318 國道川藏公路邊上。湖泊周圍主要為崗日嘎布山脈和來古冰川群。地形地貌奇特，景色美麗。



✈ 當地特色精品酒店 波密隱世山居酒店 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	午餐 中餐	晚餐 波密風味

第 5 天 波密 (古鄉湖) ~ 通麥大橋 ~ 魯朗國際旅遊小鎮 ~ 林芝 貝拉薩 (林拉鐵路火車)

📍 古鄉湖: 位於波密以西 318 國道上，交通便利，為淡水堰塞湖。湖中有一小島，是一個天然公園，四周可以欣賞桃花。



📍 通麥大橋: 是川藏公路南線 318 國道著名通麥天險路段上的咽喉工程，在同樣的位置分佈着不同歷史時期的三座跨江大橋。



📍 魯朗國際旅遊小鎮: 是一個被群山環抱的寧靜小鎮。鎮上的田園風光。遠處群山上雲霧繚繞，高山草甸上野花遍野，景色優美。



✈ 國際品牌 5 星 拉薩香格里拉大酒店(Shangri-la) 【豪華供氧客房】或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	午餐 石鍋雞風味	晚餐 火車上

## 第 6 天 拉薩 (藥王山、布達拉宮、大昭寺、八角街、工藝中心)

🏰 **藥王山**: 拍攝布達拉宮的最佳位置。每至清晨, 影友在此等待拍攝的布宮日出景象。現行人民幣 50 元背面的圖案就是在此拍攝。

🏰 **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, 紅宮是舉行宗教儀式的場所, 白宮為喇嘛的活動場所。

🏰 **大昭寺**: 被認為是西藏最神聖的寺廟, 在藏民和藏傳佛教信徒心中具有至高無上的地位。

📍 **八角街**: 是拉薩最著名的轉經道和商業中心。臨街的房子幾乎都是商店, 販賣各種藏族服飾、工藝品, 還有來自尼泊爾等地的商品。



➡ 國際品牌 5 星 拉薩香格里拉大酒店(Shangri-la) 【豪華供氧客房】或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 尼泊爾風味	晚餐 住宿酒店中菜
-------------	-------------	--------------

## 第 7 天 拉薩 ~ 羊卓雍措 ~ 卡若拉冰川 ~ 江孜 (白居寺、遠眺宗山城堡) ~ 日喀則

🏞️ **羊卓雍措湖**: 西藏三大聖湖之一。水源來自四周念青唐古拉山脈的雪水, 不同時刻照射, 會顯現出不同層次, 極其豐富的藍色。



🏞️ **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**: 全名“江卡爾孜”, 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**: 始建於 15 世紀初, 是藏傳佛教薩迦、夏魯、格魯三大教派共存的一座寺廟。寺中的“十萬佛塔”在西藏獨樹一幟。

📷 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。

\*註: 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, 安排車送酒店休息。

RXZC10SPR24-20240223



📍 **遠眺宗山古堡**: 位於江孜縣城區的宗山上, 是 1904 年西藏人民抗擊英國侵略軍的地方。也是電影《紅河谷》的拍攝地。

📍 **日喀則**: 是後藏地區的宗教、政治、經濟、文化中心。為藏傳佛教兩大領袖之一班禪喇嘛的駐錫地。

➡ 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 酒店自助餐	午餐 中餐	晚餐 住宿酒店川粵菜
-------------	----------	---------------

## 第 8 天 日喀則 (扎什倫布寺) ~ 拉薩 (布達拉宮廣場)

🏰 **扎什倫布寺**: 是日喀則地區最大的寺廟, 位於市內城西的尼瑪山東面山坡上。寺內最宏偉的建築是大彌勒殿和歷代班禪靈塔殿。



📍 **布達拉宮廣場**: 是世界上海拔最高的城市廣場, 拉薩許多重要的活動都在此舉行。可眺望布達拉宮宏偉建築。

➡ 國際品牌 5 星拉薩香格里拉大酒店(Shangri-la) 【豪華供氧客房】或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 藏餐風味	晚餐 住宿酒店自助餐
-------------	------------	---------------

## 第 9 天 拉薩 (羅布林卡、藏藥中心) → 成都

🏞️ **羅布林卡**: 是歷代達賴喇嘛的夏宮, 有人稱作“拉薩的頤和園”。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 星標準 成都恆邦天府喜來登酒店(Sheraton) 或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 中餐	晚餐 小龍翻大江特色火鍋
-------------	----------	-----------------

## 第 10 天 成都 → 香港

於指定時間前往機場。乘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 酒店自助餐	午餐 川菜風味	晚餐 ---
-------------	------------	-----------