



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

西藏藏東



然烏湖

出發日期：2026年4月15日 - 10月

10天

【藏東秘境】西藏林芝、波密、八宿、拉薩 低海拔林芝進藏 / 探秘冰川森林湖泊 / 環抱中國最美雪山

暢遊 /

林芝(雅尼濕地公園、措木及日、雅魯藏布大峽谷、魯朗林海、扎西崗村)、
波密(古鄉湖、嘎朗王宮遺址、嘎瓦龍)、八宿(來古冰川、然烏湖)、工布達江(巴松措)、
拉薩(布達拉宮、大昭寺、羅布林卡)

藏東318國道最美最精華的一段，林芝、南迦巴瓦、波密、來古、然烏，400公里濃縮了西藏東部極致景觀。上百座6000米以上雪山、數不清的高山湖泊、原始森林，峽谷冰川…這片聖潔的藏地淨土有著不為人知的美，令人完全沉浸在極致而靜謐的自然當中。

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。穿梭最美318景觀大道，欣賞世界級雪山冰川盛宴。
- ◆ 探秘冰湖【措木及日】、被群山環抱的【古鄉湖】以及西藏最美【然烏湖】【巴松措】；深入昌都三大冰川之一【來古冰川】；走近鮮為人知的藏地秘境【嘎瓦龍雪山】。
- ◆ 凡參加尊賞假期之客人，兩晚住宿國際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

- ◆ 『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
- ◆ 『醫護隨團』 西藏地區(第2-9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



Tour code: RXZE10R



精選酒店

2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。



2晚 國際品牌5星

林芝 工布莊園希爾頓酒店

(Hilton Linzhi Resort) 或同級



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



1晚 當地5星酒店

八宿 松贊來古山居

(Songtsam Lodge Laigu) 或同級

松贊(Songtsam)是一家由藏族人白瑪多吉創立的藏式精品酒店及文旅品牌，深耕於西藏與雲南藏區，酒店選址獨特，形成「每扇窗都是一幅畫」的景觀體驗。整座酒店鑲嵌在懸崖上，面向來古冰川，擁有全景落地窗，足不出戶即可欣賞雪山、冰川與湖泊的壯麗景色。



1晚 當地5星酒店

波密 松贊林卡酒店

(Songtsam Lodge Bome) 或同級

松贊系列酒店之一，酒店坐落於帕隆藏布河畔的古鄉湖邊，可享受到雪山、湖泊和濕地美景。整體設計結合現代奢華與傳統藏族元素，氛圍感十足。



1晚 當地5星酒店

松贊巴松措林卡酒店

(Songtsam Linka Retreat Lake Basong Tso) 或同級

松贊系列酒店之一，緊鄰巴松措湖畔的結巴村，擁有觀賞聖湖和神山的絕佳視角。建築設計融入藏族傳統元素，環境優美，富有文化底蘊。



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 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(雅尼國家濕地公園、措木及日)

📷 **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。

🏞 **雅尼國家濕地公園:** 位於林芝市雅魯藏布江與尼洋河交匯處，園內的玻璃觀景台可以遠眺尼洋河匯流雅魯藏布江，台上有一個「此生必駕318」的標誌。



🏞 **措木及日:** 當地人又稱為「冰湖」，湖裡的水是林芝地區八一鎮大部分居民的飲用水源。由措木及日、昂措兩個高原湖泊組成，是一座古冰磧湖。



✈ 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
酒店早餐盒

午餐
中式料理(獨立包廂)

晚餐
酒店

第 3 天 林芝(*雅魯藏布大峽谷景區+景區環保包車、希爾頓酒店下午茶)

🏞 **雅魯藏布大峽谷:** 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。



📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🏠 下榻酒店

✈ 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
酒店

午餐
藏香豬風味

晚餐
酒店

第 4 天 林芝(色季拉山口、魯朗林海+2&4號觀景台) ~ 波密(古鄉湖、嘎朗王宮遺址+嘎朗湖) ~ 昌都(八宿然烏)

📷 **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。

🏞 **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。

📷 **八宿:** 位於西藏東部，有「藏東明珠」之美譽的昌都市，是一個充滿自然美景和文化遺產的地方，有著令人驚嘆的山峰、湖泊和河流，以及獨特的藏族文化。

✈ 當地5星 八宿松贊來古山居(Songtsam Lodge Laigu) 或同級

早餐
酒店

午餐
石鍋雞風味(獨立包廂)

晚餐
酒店

第 5 天 八宿(來古冰川+觀光車、然烏湖) ~ 波密

🏞 **來古冰川:** 是昌都的三大冰川之一；帕隆藏布的源頭，是西藏已知面積最大、最寬的冰川，由至少6條海洋性冰川組成。



🏞 **然烏湖:** 由上中下然烏湖三部分相連而成，約200萬年前，因山體崩塌堵塞帕隆藏布江河道，加上來古冰川持續侵蝕，最終形成這座長達25公里的「串珠式湖泊群」。

✈ 當地5星 波密松贊林卡酒店(Songtsam Lodge Bome) 或同級

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

第 6 天	波密(嘎瓦龍景區、多東寺) ~ 林芝(扎西崗村+藏民家訪+品嚐酥油茶+製作藏族傳統小吃糌粑) ~ 工布江達
-------	---

- 嘎瓦龍景區**: 是鮮為人知的藏地秘境，藏於波密縣與墨脫縣之間的世外桃源。嘎瓦龍雪山冰川雄偉壯觀，奇峰異彩美不勝收。
- 多東寺**: 屬寧瑪教派，掩映在密林環繞之中，大殿內雕樑畫棟，油彩壁畫五彩繽紛，供奉的佛像形態各異。
- 扎西崗村**: 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。



- ➡ 當地 5 星 松贊巴松措林卡酒店 (Songtsam Linka Retreat Lake Basong Tso) 或同級

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

第 7 天	工布江達(巴松措+景區環保車) ~ 拉薩
-------	----------------------

- 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**: 西藏首府，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 8 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 茵王府野菌火鍋(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，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 ---
----------	------------	-----------

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。客人不得藉此要求退團或賠償。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) *按林芝政府公告，雅魯藏布大峽谷地區不對外國護照(包括非中國籍回鄉證)人士開放，需另安排車輛及工作人員接送客人前往酒店休息，費用港幣\$500(已扣除門票及原定午餐費用)，當天午餐客人自理。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。

RXZE10SPR26-20260122