

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銳瑞水療套餐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』安排導賞耳機，清晰聆聽導遊講解，手機數據SIM卡，方便通訊

四川航空 SICHUAN AIRLINES AIR CHINA 中國國際航空公司

Tour code: RXZE10R



Premium Holidays 尊賞假期



Premiumholidayshk



電話查詢:2115 9828

尊賞 · 專享 · 超越您所想

旅行團 · 主題旅遊 · 邮輪假期 · 專列火車 · 商務及獨立組團

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

## 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，以色列寺為設計靈感，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。



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



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

## 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

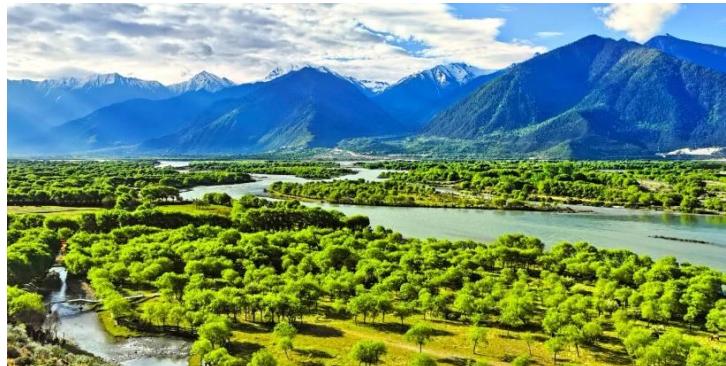
午餐

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。



⇒ 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

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/](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。

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  
菌王府野菌火鍋(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  
---

尊賞 · 專享 · 超越您所想

旅行團 · 主題旅遊 · 邮輪假期 · 專列火車 · 商務及獨立組團

RXZE10SPR26-20260122