

PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

西藏 阿里南線

珠峰大本營

出發日期：2026年5-10月

12天

【此生必遊】西藏珠峰大本營、阿里南線深度之旅
兩大聖湖羊卓雍措及瑪旁雍措 / 世界之顛珠峰大本營 /
神山岡仁波齊 / 一夜消失古格王朝遺址 / 罕見奇觀札達土林

暢遊/

拉薩、羊卓雍措、江孜、日喀則、珠峰大本營、薩嘎、塔爾欽、阿里、札達、獅泉河、成都

西藏 珠峰、阿里之旅絕對是人生必要體驗的終極探險！將西藏的「聖湖、神山、古文明、荒野」一網打盡：羊卓雍湖的藍、珠峰的雪白、瑪旁雍錯的聖潔、札達土林的蒼茫、古格王朝的悲壯；在岡仁波齊腳下的朝聖者，在古格王朝廢墟的千年壁畫，震撼心靈的信仰與荒野的雙重洗禮。西藏的景色不是「美」，而是一種近乎神性的震撼。

閃亮推介

- ◆ 6人成行，安排每3-4位客人乘坐一部9座商務車(第5-11天珠峰及阿里段)，空間更大，更適合長途旅程。
- ◆ 由成都飛往拉薩，特別安排停留拉薩三晚，讓客人有充足時間適應高原。
- ◆ 盡覽前後藏精華：兩大聖地-世界文化遺產【布達拉宮】、神聖寺廟【大昭寺】；十萬佛塔【白居寺】、班禪大師駐錫地【扎什倫布寺】。
- ◆ 於世界級觀景台【加烏拉山口】遠眺連綿的喜馬拉雅山峰群，站在【絨布寺】仰望珠峰，並於【珠峰大本營】感受世界之巔的壯麗日出景色，多角度欣賞這世界第一高峰—珠穆朗瑪峰。
- ◆ 前往欣賞被譽為「神山之王」【岡仁波齊】，在【瑪旁雍錯】邊感受聖湖的寧靜；並探訪鬼湖【拉昂錯】。
- ◆ 暢遊【札達土林】和【古格王朝遺址】，探索300年前突然消失的神秘王朝，見證高原的歷史與變遷。
- ◆ 凡參加尊賞假期之客人，三晚住宿國際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。



Tour code: RXZN12R



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
- ◆ 『9座商務車』 第5-11天換乘9座商務車暢遊珠峰及阿里南線，寬敞空間，舒適性高，適應性強
- ◆ 『商務車配備』 暖水瓶、茶包、咖啡包；戶外桌椅+10L醫用氧氣鋼瓶
- ◆ 『細意餽贈』 每位貴賓提供5瓶隨身氧氣瓶，備不時之需；每天礦泉水供飲用
- ◆ 『醫護隨團』 第2-11天安排醫護人員隨團照顧團友
- ◆ 『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
- ◆ 『無人機拍攝』 贈送一段航拍視頻，留下獨一無二的、具有震撼視角的美好回憶

「賞」話您知

西藏【珠峰】、【阿里】是每個西藏旅行者的終極夢想，也是一生難忘的史詩級旅程。

不只是遠觀，更是深入。從日喀則出發，經過無數彎道抵達珠峰大本營，在海拔5200米的地方仰望8848.86米的珠穆朗瑪峰。阿里地區是一片佔據西藏近三分之一面積的浩瀚土地，平均海拔4500米以上，這裡是「屋脊的屋脊」，是西藏歷史、文化和景觀的根源。

商務車優勢

9座商務車通常配備寬體座椅、獨立空調等，可容納多人且行李空間充足，尤其適合家庭或6-8人小團隊長途旅行。特別適合西藏路況以及複雜路面也有較好的通過性等優點，尤其是前往阿里、珠峰等地區時，商務車底盤較高，配合強勁動力，能更好應對複雜路況。採用商務車自由度高，客人可以盡情欣賞沿途風光、拍攝、或休息。



(註: 圖片只供參考，所有車輛統一由西藏政府安排，車型以當地政府公佈為準。)

3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。



1晚 國際品牌5星

日喀則 希爾頓酒店 (Hilton Shigatse) 或同級

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。

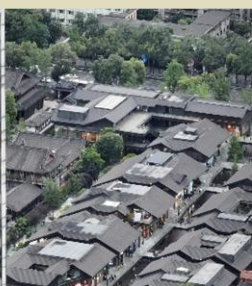


1晚 國際品牌5星

成都瑯珀·凱悅臻選酒店 (The Langbo Chengdu, The Unbound Collection by Hyatt) 或同級

坐落於成都市CBD，地處太古里商圈，毗鄰春熙路和蘭桂坊，地理位置優越。酒店由楊邦勝(全球十大傑出華人設計師)設計集團主筆室內設計，寧靜的現代中式客房設有落地窗，可欣賞成都城市景觀和起伏的錦江。

*凡參加尊賞假期之客人，可獲贈由酒店特制印上「尊賞假期」品牌標誌之房卡。



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 成都天府空港悅享酒店 或同級

早餐

午餐

晚餐

第 2 天 成都 → 拉薩

📷 **拉薩**: 是西藏的首都，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 3 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，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

瑞吉酒店自助餐

第 4 天 拉薩(羅布林卡+电瓶車、色拉寺)

🏰 **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。



🏰 **色拉寺**: 藏傳佛教格魯派六大主寺之一，不僅有精美的建築和珍貴的文物，也有舉世聞名的色拉寺辯經，僧侶們通過辯經方式來學習佛法，是藏傳佛教一大傳統特色。

註: 色拉寺並沒有固定辯經時間，一切視乎當地僧人們而去進行，敬請留意。



👉 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

第 5 天

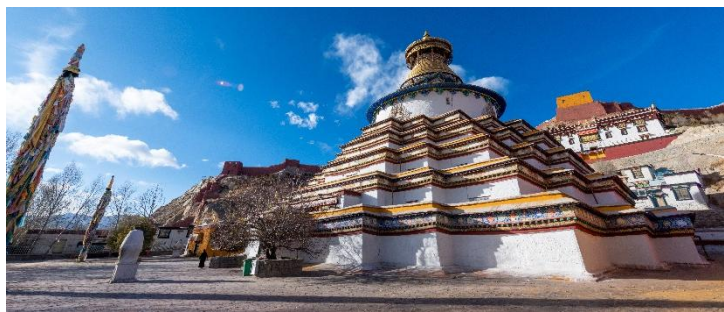
拉薩~羊卓雍措~卡若拉冰川~江孜(白居寺)~日喀則

🏰 **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。距離主要高速公路僅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	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第 6 天

日喀則(扎什倫布寺) ~ 嘉措拉山口 ~ 加烏拉山口觀景台(遠眺珠穆朗瑪峰、馬卡魯峰、洛子峰、卓奧友峰、希夏邦馬峰) ~ 定日/珠峰大本營

🏰 **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。



📷 **嘉措拉山口**: 海拔約5248米，是珠穆朗瑪峰自然保護區的山口，巨大的保護區標牌豎立在公路上；天氣晴朗時，不僅可以眺望到珠峰，還可以眺望到另外三座海拔均在8000多米以上的卓奧友峰、洛子峰和馬卡魯峰。

📷 **加烏拉山口**: 海拔約5198米，是每個前往珠峰大本營的遊客必打卡的垭口，因可以看到五座世界級8000米以上的雪山而聞名。這裡視野開闊，又處於較高處，天氣晴朗的時候，一排高聳入雲的雪山排列開來，視野中從左往右依次是馬卡魯峰、洛子峰、珠穆朗瑪峰、卓奧友峰以及希夏邦馬峰。



➡ **絨布旅館 或 平措康桑珠峰大本營富氧酒店 或 維也納國際酒店(扎西宗鄉珠峰路店) 或同級**

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

📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🏠 下榻酒店

第 7 天

定日 ~ / 珠峰大本營 + 環保車 + 觀珠峰日出、絨布寺 ~ 佩枯措(遠眺希夏邦馬峰) ~ 薩嘎

🏰 **珠峰大本營**: 站在大本營飄揚的經幡旁，近距離面對面的一睹世界第一高峰—珠穆朗瑪峰的雄姿，感受大自然的壯麗。

🏰 **絨布寺**: 是世界上海拔最高的寺廟，位於珠峰腳下絨布冰川的末端，海拔5150米，屬藏傳佛教寧瑪派寺廟，是少見的僧尼混居的寺廟。有幸還可以看到珠峰峰頂的旗雲。



🏰 **佩枯措**: 藏語意為「吉祥」，也被稱為吉祥之湖，是日喀則地區最大的湖泊，海拔約4590米，三面環山，地形開闊。在湖邊遙望著躲在雲霧中的希夏邦馬峰。

📷 **薩嘎**: 位於西藏日喀則地區的西北部，屬邊境縣之一，自然資源豐富，草場廣闊，畜牧業比較發達，自古以來就被譽為「美麗的地方」。

➡ **當地4星 西部驛站·舍裏酒店 或 雲水際·未來酒店(薩嘎店) 或同級**

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

第 8 天

薩嘎 ~ 馬攸木拉野生動物保護區 ~ 馬攸木拉山口(途經) ~ 瑪旁雍錯(遠眺神山岡仁波齊) ~ 拉昂錯 ~ 塔爾欽

🏰 **馬攸木拉山**: 進入阿里南線的必經之地，海拔高達5380米，也是野生動物保護區，運氣好的話可以看見國家一級保護動物藏羚羊、藏野驢等，是青藏高原的特有動物。

🏰 **瑪旁雍錯**: 西藏三大聖湖之一，也是三大聖湖中唯一的淡水湖，湖面海拔4588米。藏語意為「不敗、勝利」，有「神湖」之稱，可遠眺神山岡仁波齊峰。



🏰 **拉昂錯**: 藏語意為「有毒的黑湖」，素有「鬼湖」之稱，與聖湖瑪旁雍錯一路相隔，海拔約4574米，為微鹹水湖，因其湖水人畜皆不能飲用而得名。



📍 **塔爾欽**: 西藏阿里轉山的起點也是終點，每年都會很多信徒從這裡出發，朝著心中的信仰而去。

👉 雲天洲際酒店(岡仁波齊風景區店) 或 岡仁波齊觀景酒店(大本營店) 或同級

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

第 9 天

塔爾欽(近眺岡仁波齊) ~ 札達垭口一號、二號 ~ 札達

📍 **岡仁波齊**: 藏語意為「神靈之山」，乃四大古老宗教共同尊崇的神聖之山，在西藏地區具有無可替代的宗教地位。神山山勢壯麗秀美，被《中國國家地理》雜誌評選為中國最美的十大名山之一，其獨特的魅力和深邃的內涵，吸引著無數探險者和信徒前來探尋其背後的奧秘。



📍 **札達**: 藏語意為「下游有草的地方」。位於西藏阿里地區西南部，地處喜馬拉雅山脈西北段及其支脈阿依拉山之間的一個古湖盆中，四周環山，起伏不平，地形複雜。

👉 當地4星 札達崗嘎底斯酒店 或 札達士林城堡酒店 或同級

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

第 10 天

札達(托林寺、象泉河、札達士林、古格王朝遺址+環保車) ~ 兒子垭口 ~ 老子垭口 ~ 獅泉河

📍 **托林寺**: 於11世紀初由古格王益西沃修建，曾一度稱為當時的佛教中心，規模和形制都仿照前藏的桑耶寺所建。

📍 **象泉河**: 藏語意為「朗欽藏布」，以其源頭的山谷形似象鼻而得名，是西藏西部最為重要的古代文明發祥地。

📷 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)雪山景觀、日出日落現象乃是自然景觀，須視乎當地天氣變化而定，敬請留意。4)珠峰及阿里地區住宿及膳食條件有限，酒店設施較為簡陋，相對拉薩地區會較為遜色請客人心理準備。*獅泉河返成都如沒有直航班機會改為經拉薩回成都。以上有關事項，客人均不能藉此要求退團或賠償，敬請見諒。 RXZN12SPR26-20260715

📍 **札達士林**: 世界上最典型、分佈面積最大的第三系地層風化形成的石林，是古大湖湖盆及大河河床經漫長時間流水侵蝕而形成的極為獨特的高原地貌。



📍 **古格王朝遺址**: 是遺址內保存完整、並有完好壁畫的殿堂建築有5座，建築在彩繪、泥塑、雕塑藝術等方面都具有很高的價值，是古格王國時期遺留下來的完整作品，也是古格建築及藝術的代表。



📍 **獅泉河**: 位西藏阿里地區的首府，現為西藏西部的交通樞紐、經濟文化中心和邊境貿易中心。

👉 當地4星 維也納國際酒店(阿里神山店) 或 鵬潤大酒店 或 西藏阿里大酒店 或同級

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

第 11 天

獅泉河 *→ 成都(遠洋太古里)

📍 **遠洋太古里**: 成都核心地段、結合傳統與現代的開放式街區購物中心，由太古地產和遠洋地產共同開發。

👉 國際品牌5星 成都瑯珀·凱悅臻選酒店(The Langbo Chengdu, The Unbound Collection by Hyatt) 或同級

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

第 12 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 中式料理	晚餐 ---
----------	------------	-----------