

10天 西寧、西藏【神奇天路】青藏鐵路上行中國最大鹹水湖青海湖/海拔最高宮殿布達拉宮/聖湖納木措西藏第一座寺廟桑耶寺/西藏第一座宮殿雍布拉康

暢遊/成都、西寧、青海湖、拉薩、納木措、山南(桑耶鎮、澤當)

青藏鐵路 是無數中外遊客夢想的一段旅程,沿途風景如畫,草原牛羊、雪山湖泊、戈壁荒漠、長河日落等美景,完 美領略了西藏高原的浩瀚無垠之美,帶來精彩絕倫的視覺盛宴。

閃亮推介

- ◆ 細意安排青藏鐵路上行路線,從西寧前往拉薩,讓客人能慢慢適應高原環境。上行線日照時間長,可欣賞到青藏鐵路沿線最精華的景點。
- ◆ 安排藏文化體驗,親手參與藏香製作。同時體驗傳統藏文書法,感受藏文化的獨特魅力。
- ◆ 欣賞文成公主大型實景劇, 背靠布達拉宮投影的群山, 藉天然山體為幕布, 用星空、雪峰與藏式碉樓, 演繹漢藏文明交融的壯麗篇章。
- ◆ 凡參加尊賞假期之客人,保證連續 5 晚住宿西藏國際 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 呎供氧尊貴豪華房,免費享用房間內 Mini Bar;特別 享有酒店提供的銥瑞水療套餐 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: RXZT10R



細意安排

- ◆ 『火車専用禮包』:每位貴賓一套,內附一次性床單、枕巾、毛巾、拖鞋、耳塞、眼罩、洗漱用品
- ◆ 『醫護隨團』西藏地區(第 5-9 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
- ◆ 『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



精選酒店

國際品牌5星

- 1晚 西寧 新華聯索菲特大酒店 (Sofitel Xining)
- 5晚 拉薩 瑞吉度假飯店 (The St. Regis Lhasa Resort) 絕無同級
- 1晚 成都 世園瀑布美憬閣酒店 (Chengdu Expo Waterfall Hotel - MGallery Collection)



「世界屋脊的奢華居所」拉薩瑞吉度假酒店 (The St. Regis Lhasa Resort)

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)尊貴豪華客房,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、湘菜和當地特色菜肴;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。









「賞」話您知

青藏鐵路,被譽為「天路」,是全世界海拔最高的一條鐵路幹線。青藏鐵路的修建前後耗時半個多世紀,克服了千里凍 土、高寒缺氧、生態脆弱等世界級難題,終於在 2006 年 6 月 7 日建成通車。全線總長 1956 公里,是世界上在凍土上路 程最長的高原鐵路。



精選美饌

拉薩:瑞吉酒店中餐、松贊林卡酒店藏餐、藏粤風味、菌王府野菌火鍋

成都:川菜風味、美憬閣酒店晚餐



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

 -- 航機上

第2天 成都 (大熊貓繁育研究基地+電瓶車) → 西寧

▲ 大熊貓繁育研究基地:是世界著名的大熊貓遷地保護基地、科研繁育基地等,以保護和繁育大熊貓、小熊貓等中國特有瀕危野生動物而聞名於世。



- 酉 西寧: 青海省省會,是一個有著獨特魅力的城市,也是很多遊客進入青藏高原的第一站。
- 尋 國際品牌 5 星 西寧新華聯索菲特大酒店 (Sofitel Xining)

早餐 午餐 晚餐 酒店 川菜風味(獨立包廂) 中式料理

第3天 南) 章 (青藏鐵路火車軟臥) 拉薩

▲ 青海湖: 是中國面積最大的鹹水湖,一年四季美景各不相同,每年4-6月有最多候鳥到青海湖棲息;7-8月到處油菜花盛開,綠野黃花、湖藍雲白,美不勝收;秋季的青海湖,水藍田黃,色彩特別豐富;冬天整個湖面結冰,千里冰封雪白世界,亦是另一番景象。



▲ 塔爾寺:是藏傳佛教格魯派(黃教)重要的寺院之一,也是 黃教創始人宗喀巴大師的誕生地。寺院建築恢宏、珍寶豐富, 能感受到濃郁的宗教氛圍。

- 直 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。
- ☞ 青藏鐵路【軟臥車廂-4人1廂】

註:由於車廂均由鐵路公司安排,因此無法指定車卡及床號(上或下鋪),亦有機會與其他客人共用一車廂,敬請見諒。

 早餐
 午餐
 晚餐

 酒店
 青海風味
 西寧風味(獨立包廂)

📵 外觀拍照 📗 📤 入內參觀 📗 🛷 下榻酒店

青藏鐵路(全天欣賞青藏高原風光:途經格爾第4天 木、昆侖山口、可可西里無人區、唐古拉山口、 藏北草原、那曲) 身 拉薩



尋 國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店 (The St. Regis Lhasa Resort) 【656 呎供氧尊貴豪華房】

 早餐
 午餐
 晚餐

 火車上
 火車上/中式料理

第 5 天 拉薩 (布達拉宮、藏文化體驗+藏香製作+藏文 書法體驗、龍王潭公園)

▲ 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。



▲ 藏文化體驗:從挑選香料、調和、塑形,到香泥逐漸變成一支支散發著香氣的藏香;深入了解藏文書法的文化背景, 學習藏文書法體驗,親身感受到傳統工藝的獨特魅力。



論 龍王潭公園: 拉薩著名的園林建築之一,園林中心有一面積較大的潭水,是拍攝布達拉宮倒影的最佳位置。

☞ 國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店 (The St. Regis Lhasa Resort)【656 呎供氧尊貴豪華房】

早餐	午餐	晚餐
酒店	中式料理	瑞吉酒店中餐

拉薩 ~ 納木措+景區環保車+紥西半島 ~ 拉薩

▲ 納木措: 西藏三大聖湖之一,西藏第二大湖泊,世界海拔 最高的鹹水湖泊(湖面海拔約 4718 米)。納木措藏語意為「天 湖」,也是藏傳佛教的著名聖地。湖水清澈,四周又多雪山, 相映成趣,風景秀麗。



的化身,島上有扎西寺,香客不斷。島上還分佈著許多幽靜 的岩洞,形成獨特的喀斯特地貌。

🤿 國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店 (The St. Regis Lhasa Resort)【656 呎供氧尊貴豪華房】

早餐 酒店

午餐 中式料理

晚餐 菌王府野菌火鍋 (獨立包廂)

拉薩 ~ 桑耶鎮 (桑耶寺) ~ 澤當 (雍布拉康) ~ 第7天 拉薩

▲ 桑耶寺:於公元 762 年興建,寺院選址於藏王赤松德贊的 出生地,素有「西藏第一座寺廟」美稱,是藏傳佛教史上第 一座佛、法、僧三寶俱全的寺廟。

📤 雍布拉康: 西藏歷史上第一座宮殿, 也是西藏最早的建築 之一。寺院坐落於西藏山南市扎西次日山上,居高臨下,十 分壯觀。從塔樓遠望,雅礱河谷風景和田園風光盡收眼底。



國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店 (The St. Regis Lhasa Resort)【656 呎供氧尊貴豪華房】

晚餐 早餐 午餐 藏粤風味 酒店 山南風味 (獨立包廂)

第8天 拉薩 (大昭寺、八廓街、文成公主大型實景劇)

📤 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 風情的的攤檔商店。

■ 文成公主大型實景劇: 以布達拉宮為背景,氣勢磅薄的展 開了大唐文成公主與吐蕃王松贊乾布和親的故事,優美的音 樂,搭配扣人心弦的情節,是西藏旅遊不可錯過的體驗。

☞ 國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店 (The St. Regis Lhasa Resort)【656 呎供氧尊貴豪華房】

早餐 酒店

午餐 川菜風味 晩餐

松贊林卡酒店藏餐

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。



尋 國際品牌 5 星 成都世園瀑布美憬閣酒店 (Chengdu) Expo Waterfall Hotel - MGallery Collection)

早餐 酒店 中式料理

成都 (世界園藝博覽園+摩天輪+觀光車) → 第10天

📤 成都世界園藝博覽園: 彷佛踏上了一個花的夢幻之旅匯 聚中國自然山水園林、意大利台地式園、法國宮廷式花園、 英國自然風致式園林等四大世界造園流派園藝。

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 晚餐 酒店

🖸 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咨詢醫生,並預先採取必要的預防措施。 RXZT10SPR25-20250502