

PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

西藏



拉薩 - 布達拉宮

出發日期：2023 年 11 月-2024 年 3 月

8天 西藏【雪域美景】全包精選推廣團

低海拔林芝進藏 / 邂逅神山聖湖名城 / 遍遊藏東南前後藏

暢遊/ 林芝(雅魯藏布大峽谷、巴松措)、拉薩、日喀則(羊卓雍措、卡若拉冰川、江孜)

低海拔林芝進藏 林芝地區平均海拔 2800 米，氣候濕潤，植物茂盛，含氧量高，適合初到高原旅遊的遊客停留，對緩解高原反應非常有用。林芝以壯麗自然的景觀為主，景色宜人，被稱為“西藏江南、東方瑞士”。

閃亮推介

前往被稱為“西藏江南、東方瑞士”【林芝】。暢遊被《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】。遊覽藏東南紅教神湖和聖地【巴松措】。暢遊自治區的首府，藏傳佛教聖地【拉薩】。參觀三大《世界文化遺產》：世界海拔最高、最雄偉宮殿【布達拉宮】，深度安排日夜時間兩次參觀布達拉宮廣場；藏傳佛教信徒聖地【大昭寺、羅布林卡】；古典園林、達賴夏宮【羅布林卡】。走訪後藏【日喀則】，訪歷代班禪駐地【紮什倫布寺】。往英雄之城【江孜】，遊【白居寺、宗山英雄紀念碑】。觀離公路最近冰川【卡若拉冰川】及西藏三大聖湖之一【羊卓雍措】。

精選美饌

林芝：藏香豬風味、巴河魚風味 **拉薩：**尼泊爾風味、野菌火鍋風味 **日喀則：**吾爾朵特色藏餐 **成都：**川菜風味

細意安排

- ◆ 『醫護隨團』西藏地區(第 2-7 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。迎賓哈達及防疫用品
- ◆ 『貼心服務』安排導賞耳機，清晰聆聽導遊講解，手機數據 SIM 卡，方便通訊聯絡
- ◆ 『全包精選推廣團』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



Tour code: RXZP08



精選酒店

包全程酒店行李生上落行李服務

國際品牌 5 星

- ◆ 3 晚 拉薩香格里拉(Shangri-La)大酒店 或同級
- ◆ 1 晚 林芝工布莊園希爾頓(Hilton)酒店 或同級
- ◆ 1 晚 日喀則希爾頓(Hilton)酒店 或同級
- ◆ 1 晚 成都皇冠假日(Crowne Plaza)酒店 或同級

當地 5 星標準

- ◆ 1 晚 成都天府空港悅享酒店 或同級



拉薩-香格里拉大酒店

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 / 客人自理

第 2 天

成都 → 林芝 ~ 雅魯藏布大峽谷景區 (環保車、遠眺南迦巴瓦峰) ~ 林芝

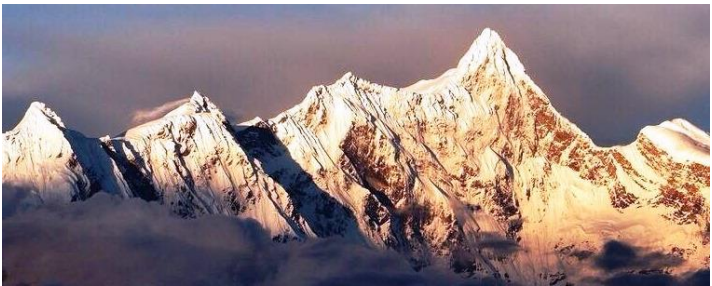
📍 林芝: 氣候濕潤，景色宜人。對於初到西藏有高原反應的人來說，先到海拔最低的林芝地區，對緩解高原反應很有幫助。

📍 雅魯藏布大峽谷景區: 世界第一大峽谷，動植物的天堂以及原生生態人文體驗的聖地。是觀賞南迦巴瓦峰的最佳地點。



註: 按當地政府公告，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。

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



✈ 國際品牌 5 星 林芝工布莊園希爾頓(Hilton)酒店 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	中餐	藏香豬風味

第 3 天 林芝 ~ 巴松措 (環保車、紮西島、措宗寺) ~ 拉薩

📍 巴松措湖: 是西藏東部最大的堰塞湖之一，紅教的著名神湖和聖地。湖中央的紮西島，設有一座古廟，宛如神仙居住的地方。



📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🚶 下榻酒店

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

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	巴河魚風味	中餐

第 4 天

拉薩 (藥王山觀景台、布達拉宮、布達拉宮、大昭寺、八廓街、工藝品中心)

📍 藥王山觀景台: 是拍攝布達拉宮的最佳位置。每至清晨，影友在此等待拍攝布宮日出景象。人民幣 50 元背面的圖案就在此拍攝。

📍 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，中間最高的紅宮是舉行宗教儀式的場所。



📍 大昭寺: 當年松贊干布為紀念尺尊公主入藏而建，被認為是西藏最古老、最神聖的寺廟，在藏民心中具有至高無上的地位。



📍 八廓街: 是拉薩的老城區，圍繞大昭寺而建，是西藏最著名的轉經道。也是商業中心，臨街的商店，販賣各種服飾、工藝品。



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

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	尼泊爾風味	藏粵菜風味

第5天

拉薩 ~ 羊卓雍措 ~ 卡若拉冰川 ~ 江孜 (白居寺、宗山英雄紀念碑) ~ 日喀則

羊卓雍措: 西藏三大聖湖之一。水源來自四周念青唐古拉山脉的雪水，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，是藏傳佛教薩迦派、噶當派、格魯派三大教派共存的一座寺廟。寺中的“十萬佛塔”獨樹一幟。



宗山英雄紀念碑: 碑矗立於宗山古堡遺址山下的廣場上。為紀念當年西藏人民英勇抵抗英國侵略者而立。



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。

日喀則: 西藏第二大城市，有“西藏糧倉”之稱，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 星標準 日喀則希爾頓(Hilton)酒店【供氧豪華客房】或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	中餐	吾爾朵特色藏餐

第6天 日喀則 (扎什倫布寺) ~ 拉薩 (夜遊布達拉宮廣場)

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。參觀寺內最宏偉的建築大彌勒(強巴佛)殿和歷代班禪靈塔。



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

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	中餐	菌王府野菌火鍋

第7天 拉薩 (羅布林卡+電動車、藏藥中心) ~ 拉薩 → 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 成都溫江皇冠假日(Crowne Plaza)酒店 或 保利皇冠假日(Crowne Plaza)酒店 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	中餐	川菜風味

第8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	午餐	晚餐
酒店自助餐	中餐	---