

PREMIUM HOLIDAYS  
尊賞假期

主題旅遊

春遊賞花

# 西藏桃花



林芝 - 桃花

出發日期：2025年3月下旬 - 4月上旬

## 10天 西藏【春遊賞花-桃花】前後藏全面睇 低海拔林芝進藏 / 尋覓藏東南世外桃源 / 林芝三大賞花勝地

**暢遊/** 成都、林芝、雅魯藏布大峽谷、索松村《桃花》、南迦巴瓦峰、色季拉山口、魯朗、通麥、波密、米堆冰川、然烏湖、桃花溝《桃花》、噶朗村、古鄉湖、嘎拉村《桃花》、巴松措湖、紮西島措宗寺、拉薩、日喀則

**林芝桃花** 每年3月下旬至4月初，桃花綻放，漫山遍野的桃花，點綴在山谷、道路兩邊以及村落的田野之中。遊客湧入仿如人間天堂的藏東南秘境，感受“西藏江南”的春天美景。沿途踏足冰川、神山、聖湖，是一次洗滌心靈之旅。

### 閃亮推介

暢遊藏東南秘境【波密】，踏足中國最美六大冰川之一【米堆冰川】及中國最美冰川湖泊【然烏湖】。深度安排連住2晚當地特色精品酒店【隱世山居】，酒店地處嘎朗湖畔，憑窗遠眺，壯美的連綿雪山美景，盡入眼簾

飽覽林芝地區三大賞花勝地：【雅魯藏布大峽谷索松村、噶拉桃花村、波密桃花溝】，觀賞一年一度桃花盛景

探秘被《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】。乘景區獨立環保包車穿梭

暢遊西藏自治區首府、日光之城、藏傳佛教聖地【拉薩】。參觀《世界文化遺產》【布達拉宮、大昭寺、羅布林卡】，連住3晚【瑞吉度假酒店】

安排乘坐【復興號動車1等座】由拉薩往返日喀則，快速穿行雪域高原，深入後藏【日喀則】，訪班禪駐地【紮什倫布寺】



Tour code: RXZF10R



### 精選美饌

4晚住宿酒店晚餐：林芝希爾頓酒店中菜、波密隱世山居中菜、拉薩瑞吉度假酒店中菜及自助餐

地道風味：林芝：石鍋雞風味 波密：藏香豬風味 巴松措湖：巴河魚風味 拉薩：粵菜風味、高原野菌火鍋 成都：川菜風味

### 細意安排

- ◆ 『醫護隨團』 西藏地區(第2-9天)安排醫護人員隨團照顧團友。每位貴賓安排兩支隨身氧氣瓶，備不時之需
- ◆ 『西藏旅遊車配備』 醫療氧氣鋼瓶、暖水、茶包、咖啡包，礦泉水供飲用
- ◆ 『貼心安排』 導賞耳機，清晰聆聽導遊講解；手機數據SIM卡，方便通訊聯絡
- ◆ 『全包旅行團』 包全程機票稅項及免收領隊、導遊、司機服務小費。每團人數上限20位貴賓



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

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

## 精選酒店

### 國際品牌 5 星酒店

- ◆ 連住 3 晚 拉薩 瑞吉度假酒店(St. Regis)【61 m<sup>2</sup> 供氧豪華客房】或同級
- ◆ 2 晚 林芝 工布莊園希爾頓酒店(Hilton)【觀景露台客房】或同級

### 當地特色精品酒店

- ◆ 連住 2 晚 波密 隱世山居酒店 或同級

### 當地 5 星標準酒店

- ◆ 2 晚 成都 天府空港悅享酒店 或同級



拉薩 - 瑞吉度假酒店

## “臥躺森林湖畔，手摘星辰明月” 波密隱世山居酒店 (Bomi Yinshi Shanju Hotel)

酒店地處林芝波密嘎朗村內，背靠古老而神祕的嘎朗王宮遺址及伴着嘎朗湖。客房均有全景落地玻璃窗，憑窗遠眺，壯美的連綿雪山美景，毫無保留地映入眼底，山腳下是滾滾的帕隆藏布江水。酒店的觀景餐廳，在美景相伴下享受當地美食。



## 「賞」話您知

### “日光之城、藏傳佛教聖地” 拉薩三大《世界文化遺產》全面睇

#### 布達拉宮

世界上海拔最高、最雄偉的宮殿，是拉薩乃至西藏最重要的象徵。“布達拉”梵語譯作“普陀”，原指觀音菩薩之居所，布達拉宮也是所有朝聖者心中的聖地。



#### 大昭寺

位於市中心的一座藏傳佛教寺院，被認為是西藏最古老、最神聖的寺廟，在藏民和藏傳佛教信徒心中具有至高無上的地位，是藏傳佛教信徒朝聖的終點。



#### 羅布林卡

意為寶貝園林。始建於十八世紀 40 年代，是歷代達賴喇嘛消夏理政的地方，是一座典型的藏式風格園林。是西藏人造園林中規模最大、風景最佳、古跡最多的園林。



### “西藏江南” 林芝旅遊景點介紹

#### 米堆冰川

冰川末端海拔僅 2400 米，是世上海拔最低的冰川，被評為中國最美的六大冰川之一。



#### 上下然烏湖

藏語意為“山羊奶一樣的湖”，是雅魯藏布江支流主要源頭。中國最美冰川湖泊之一。



#### 雅魯藏布大峽谷

世界第一大峽谷，動植物的天堂，是觀賞中國最美雪山南迦巴瓦峰的最佳地點。



### 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 → 林芝 ~ 雅魯藏布大峽谷\* (景區環保獨立包車、索松村桃花#、遠眺南迦巴瓦峰) ~ 林芝

📍 林芝: 大部分地區氣候濕潤，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，是動植物天堂，亦是觀賞南迦巴瓦峰最佳地點。乘景區獨立環保包車穿梭。

📍 索松村: 位於景區深處，是觀賞桃花和雅魯藏布大峽谷，南迦巴瓦峰的絕佳處，桃花季節遊客更是絡繹不絕。



📍 南迦巴瓦峰: 海拔 7782 米，全球排名第 15 高峰，被評“中國最美雪山”。山頂冰川高聳，山間雲霧繚繞，景色優美。  
\*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，需另安排車輛及工作人員送客人前往酒店休息。午餐客人自行安排。

✎ 國際品牌 5 星 林芝工布莊園希爾頓酒店(Hilton)或同級

早餐 酒店自助餐/餐盒	午餐 中餐	晚餐 住宿酒店中菜
----------------	----------	--------------

### 第3天 林芝 ~ 色季拉山口 ~ 魯朗林海 (2、4 號觀景台) ~ 波密 (噶朗村、噶朗湖、噶朗王宮遺址)

📍 色季拉山口: 是尼洋河流域與帕隆藏布江的分水嶺，海拔 4728 米，在此可觀看到雲海和林海。天朗氣清下可看到南迦巴瓦峰。

📍 魯朗林海: 是典型的高原山地草甸地帶，由灌木叢和茂密的雲杉、松樹組成。山間雲霧，如優美的“山居圖”。



📍 噶朗村+嘎朗湖+噶朗王宮遺址: 嘎朗湖因位於嘎朗村而得名，漫步湖邊，湖中倒映雪山、森林、經幡等美景。王宮遺址為吐蕃王夏赤建立的嘎朗王朝，王朝覆滅留下遺址。

✎ 當地特色精品酒店 波密隱世山居酒店 或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 藏香豬風味	晚餐 住宿酒店中菜
-------------	-------------	--------------

📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🏨 下榻酒店

### 第4天 波密 ~ 米堆冰川+電動車 ~ 上下然烏湖 ~ 波密

📍 米堆冰川: 是西藏最重要的海洋型冰川，也是世上海拔最低冰川，被《中國國家地理》評為中國最美的六大冰川之一。

📍 上下然烏湖: 位於 318 國道川藏公路邊上。湖泊周圍主要為崗日嘎布山脈和來古冰川群。地形地貌奇特，景色美麗。



✎ 當地特色精品酒店 波密隱世山居酒店 或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 中餐	晚餐 波密風味
-------------	----------	------------

### 第5天 波密 (桃花溝#、古鄉湖#) ~ 途經通麥大橋 ~ 魯朗國際旅遊小鎮 ~ 嘎拉桃花村# ~ 林芝

📍 桃花溝: 是林芝地區開得最盛美、最具規模的。盛開的桃花依偎在高聳入雲的雪峰之下，扣人心弦，令人傾倒。



📍 古鄉湖: 位於波密以西 318 國道上，交通便利，為淡水堰塞湖。湖中有一小島，是一個天然公園，四周可以欣賞桃花。

📍 通麥大橋(途經): 川藏公路南線 318 國道著名通麥天險路段上的咽喉工程，分佈着不同歷史時期的三座跨江大橋。

📍 魯朗國際旅遊小鎮: 是一個寧靜小鎮。鎮上的田園風光。遠處群山上雲霧繚繞，高山草甸上野花遍野，景色優美。

📍 嘎拉桃花村: 有西藏“桃花第一村”美譽，由 1200 多株野生桃樹構成的“世外桃源”。每年三月下旬桃花盛開，遊客絡繹不絕。



✎ 國際品牌 5 星 林芝工布莊園希爾頓酒店(Hilton)或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 中餐	晚餐 石鍋雞風味
-------------	----------	-------------

**第 6 天** 林芝 ~ 巴松措湖 (包環保車+紮西島措宗寺) ~ 拉薩

🏞️ **巴松措湖:** 藏東最大的淡水堰塞湖之一，湖面海拔約 3469 米，是紅教(藏傳佛教寧瑪派)著名神湖和聖地，在高原晴朗的天空下，湖水清澈幽藍，四周雪山倒映其中。



🏞️ **紮西島措宗寺:** 建在巴松措湖中央的扎西島上，在藏族信眾中有許多神話傳說。古廟宛如神仙居住之地，讓人遐思。

🏞️ **拉薩:** 西藏全區政治、經濟及文化中心，也是藏傳佛教聖地。1960 年正式設市，1982 年定為國家歷史文化名城。

🏠 國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店(St. Regis) **【61 m<sup>2</sup> 供氧豪華客房】** 或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 巴河魚風味	晚餐 瑞吉酒店自助餐
-------------	-------------	---------------

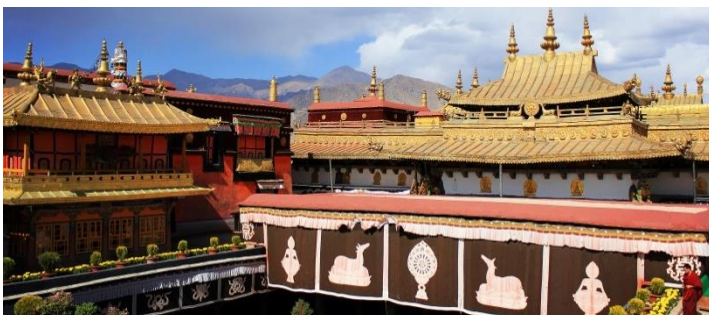
**第 7 天** 拉薩 (藥王山、布達拉宮、大昭寺、八角街、工藝品中心\*)

🏞️ **藥王山:** 拍攝布達拉宮最佳位置。清晨影友在此等待拍攝布宮日出景象。現行人民幣 50 元背面的圖案就是在此拍攝。

🏞️ **布達拉宮:** 是西藏最重要的象徵。建築主要由紅宮和白宮組成，紅宮是舉行宗教儀式的場所，白宮為喇嘛的活動場所。



🏞️ **大昭寺:** 被認為是西藏最神聖的寺廟，在藏民和藏傳佛教信徒心中具有至高無上的地位。



📷 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。\*持護照參團客人，需要辦理入藏函及旅行證，客人需提供護照首頁和中國簽證頁掃描頁(免簽地區或國家除外)，需時 15 個工作天，費用港幣\$200，3 月份不接受持護照人士進入西藏。按林芝當地政府公告，雅魯藏布大峽谷地區不對持護照人士開放。持護照參團客人，需要另外安排車輛及工作人員送客人前往酒店休息。午餐客人自行安排\*。#桃花屬季節性大自然現象，若遇天候因素致桃花未開或凋零，會前往原景點純欣賞遊覽，請客人理解#。^如 1 等座位客滿，將安排 2 座位，每位客人退回差價\$90(往返 2 程計)^。

RXZFI0SPR25\_20241113

🏞️ **八角街:** 是拉薩最著名的轉經道和商業中心。臨街的房子幾乎都是商店，販賣各種藏族服飾、工藝品等。

🏠 國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店(St. Regis Resort) **【61 m<sup>2</sup> 供氧豪華客房】** 或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 高原野菌火鍋	晚餐 住宿酒店中菜
-------------	--------------	--------------

**第 8 天** 拉薩 (復興號動車 1 等座)^ 日喀則 (扎什倫布寺) (復興號動車 1 等座)^ 拉薩 (布達拉宮廣場)

日喀則：是後藏地區的宗教、政治、經濟、文化中心。為藏傳佛教兩大領袖之一班禪喇嘛的駐錫地。

🏞️ **扎什倫布寺:** 是日喀則地區最大的寺廟，位於城西尼瑪山坡上。寺內最宏偉的建築是大彌勒殿和歷代班禪靈塔殿。



🏞️ **布達拉宮廣場:** 是世界上海拔最高的城市廣場，拉薩許多重要的活動都在此舉行。可眺望布達拉宮宏偉建築。

🏠 國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店(St. Regis) **【61 m<sup>2</sup> 供氧豪華客房】** 或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 中餐	晚餐 粵菜風味
-------------	----------	------------

**第 9 天** 拉薩 (羅布林卡、藏藥中心\*) → 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。



🏠 當地 5 星標準 成都天府空港悅享酒店 或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 中餐	晚餐 川菜風味
-------------	----------	------------

**第 10 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 酒店自助餐	午餐 中餐	晚餐 ---
-------------	----------	-----------

\* 團隊安排兩個購物商店，包括工藝品中心及藏藥中心。客人可跟據其價格、產品或服務質素等，自行決定購買與否。\*