

10天西藏 (神秘國度世界屋脊)

暢遊：林芝(雅魯藏布大峽谷、魯朗林海、巴松措生態景區)、拉薩(世界最高之宮殿：布達拉宮、大昭寺、八角街)、日喀則(後藏最大寺廟群～紮什倫布寺、西藏三大冰川之一～卡若拉冰川、三大聖湖之一～羊卓雍湖)



悉心策劃

- 【雅魯藏布大峽谷】位於藏東林芝，它是世界上最長、最深，中國森林覆蓋率最高的大峽谷。觀看最美雪峰【南迦巴瓦峰】的最佳地點。
- 【布達拉宮】世界文化遺產，中國最著名的宮殿式建築群，紅、白、黃三種色彩的鮮明對比，分部合築體現了藏族古建築迷人的特色。
- 西藏段(由林芝至拉薩)安排醫護人員隨團照顧，讓客人旅途更安心。
- 【體貼照顧】旅程上無限量提供飲用礦泉水、西藏段旅遊車內每人均有一個全新頸枕及無限量供應氧氣瓶。

愜意住宿

- 林芝住宿希爾頓酒店Hilton Linzhi Resort (客房提升豪華景觀房)或同級。
- 特別安排入住西藏小瑞士之稱【魯朗小鎮】～保利雅途大酒店或同級
- 拉薩住宿4晚InterContinental Lhasa Paradise拉薩聖地天堂洲際大飯店或 Shangri-la Hotel Lhasa 拉薩香格里拉酒店或同級。

地道滋味

- 拉薩香格里拉大酒店的川香園品味獨特的中國菜，餐廳廚師採用最好的食材精心準備的料理，確保為您打造最佳用餐體驗。



1

香港 ➡ 成都 ~ 寬窄巷子

是日集合於香港國際機場，由專業領隊陪同下，乘搭豪華客機直航飛往成都。

寬窄巷子 成都三大歷史文化保護區之一，由寬巷子、窄巷子和井巷子三條平行的城市老式街道及四合院群組成。

成都：住宿希爾頓酒店或首座萬豪或成都空港酒店或同級(5星級)

早餐 酒店

午餐 ~

晚餐 彝族風味
(包廂享用)

2

成都 ➡ 林芝 ~ 雅魯藏布大峽谷景區

林芝 藏語意為“娘氏家庭的寶座或太陽的寶座”。被稱為西藏江南，有世界上最深的峽谷—雅魯藏布江大峽谷和世界第三深度的峽谷帕隆藏布大峽谷。林芝海拔平均3000米左右，而最低處卻只有900米，就高度來講要低於西藏其他地區。

雅魯藏布大峽谷景區 為世界最高河流的第一大峽谷。深達5382m的雅魯藏布大峽谷是地球上最深的峽谷。大峽谷核心無人區河段的峽谷河床上有罕見的4處大瀑布群，其中一些主體瀑布落差都在30—35米。峽谷具有從高山冰雪帶到低河谷熱帶季內雨林等九個垂直自然帶，集了多種珍稀生物資源，堪稱世界之最。

林芝：住宿希爾頓酒店Hilton Linzhi Resort(客房提升豪華景觀房)或同級(標準5星級)

早餐 酒店(早餐盒)

午餐 當地餐廳

晚餐 希爾頓酒店
自助餐

西藏小瑞士——魯朗小鎮

3

林芝 ~ 西藏小瑞士：魯朗小鎮 ~

色季拉山口(環視壯麗雪峰群) ~

魯朗林海(2, 4號觀景台)

魯朗小鎮 內擁有一片翠綠原始樹林，著名的魯朗林海景區就有「林芝小瑞士」之稱。還有海拔4728米的色季拉山，可觀賞到雲海、無際的林海以及遠處的冰川之父「南迦巴瓦峰」，從觀景台遠遠眺望南迦巴瓦峰是最佳之處，真是另有一番景致。

色季拉山口 位於西藏林芝縣和米林縣，大致範圍包括了已建的雅魯藏布江大峽谷國家級自然保護區西側外圍，佔地10萬公頃。森林覆蓋率高達55.1%，共有植物1,046種，珍貴藥材數十種，被譽為“世界植物的博物館”。

魯朗林海 位於色季拉國家森林公園腹地，一片典型高原山地草甸狹長地帶，兩側青山由低往高分別由灌木叢和茂密的雲杉、松樹組成，中間整齊的草甸溪流蜿蜒，成千上萬種野花競相開放。登上觀景臺觀賞林海、花海、雲海以及中國最美的山峰「南迦巴瓦峰」。

魯朗小鎮：住宿保利雅途大酒店 或同級(標準5星級)

早餐 酒店

午餐 當地餐廳

晚餐 藏東風味

4

魯朗小鎮 ~ 巴松措生態景區 ~ 拉薩

巴松措生態景區 集雪山、湖泊、森林、瀑布、牧場、文物古蹟、名勝古蹟為一體，景色殊異，四時不同，名類野生珍稀植物匯集，實為人間天堂。巴松措的最佳季節是秋天，層林盡染，雲淡風清，是攝影愛好者最為喜愛的季節。

拉薩：住宿聖地天堂洲際大飯店InterContinental Lhasa Paradise 或香格里拉大酒店 Shangri-la Hotel Lhasa 或同級(5星級)

早餐 酒店

午餐 巴河魚風味

晚餐 菇菌風味宴
(包廂享用)

巴松措生態景區

5

拉薩 ~ 布達拉宮 ~ 大昭寺 ~ 八角街 ~

藏文化工藝中心 ~ 龍王潭公園

布達拉宮 是一座規模宏大的宮堡式建築群，最初是吐蕃王朝贊普松贊干布興建。於17世紀重建後，成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，為西藏政教合一的統治中心。整座宮殿具有鮮明的藏族風格，依山而建，氣勢雄偉。宮中收藏了無數的珍寶，為一座藝術殿堂。

大昭寺 是全國重點文物保護單位“世界文化遺產”，是西藏現存土蕃時期最輝煌的建築，寺內保存有完好的釋迦牟尼佛像及壁畫，寺內供奉有文成公主從長安帶來的釋迦牟尼像。這裏被佛教信徒視為最為神聖的地方。

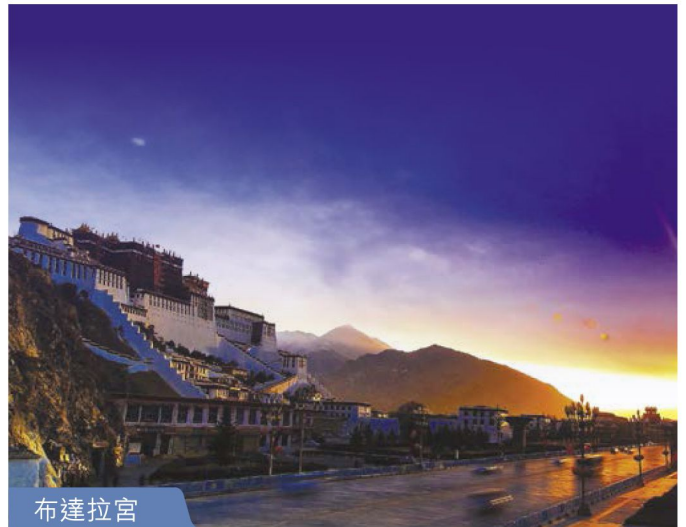
八角街 位於拉薩市舊城區，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了古城的傳統面貌和居住方式。八角街原街道只是單一圍繞大昭寺的轉經道，藏族人稱為“聖路”。

龍王潭公園 遊覽市內著名的園林建築之一，位於布達拉宮東側山腳下，可看到布達拉宮為背景的水中倒影。

拉薩：住宿聖地天堂洲際大飯店InterContinental Lhasa Paradise 或香格里拉大酒店 Shangri-la Hotel Lhasa 或同級(5星級)

早餐 酒店

午餐 當地餐廳

晚餐 香格里拉酒店
中餐廳

布達拉宮

6 拉薩 📍 日喀則(拉日鐵路) ~ 📍 紮什倫布寺(強巴殿、班禪靈塔殿) ~ 日喀則

日喀則 藏語意為“最好的莊園”。是西藏的第二大城市。市內道路規劃整齊，建築形式獨特，名勝古跡眾多。日喀則是一片美麗而神奇的土地。世界第一高峰珠穆朗瑪峰就在日喀則境內，在它的冰川區還有一小湖，是世界“懸湖”之最；這一地區被稱為後藏，日喀則就是後藏的首府。

紮什倫布寺 為後藏最大的寺廟，四世之後歷代班禪喇嘛進駐之地。它與拉薩的甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合稱格魯派的「四大寺」。

強巴殿 殿內供奉強巴佛即彌勒佛，是佛教三時佛中的未來佛。強巴佛殿是整個扎什倫布寺最為引人注目的一個大殿。強巴佛殿建於1461年，高30米，分設5層殿堂。整個大殿都是空的，內部供奉的就是中國最大銅佛像鑲金青銅強巴佛像。

班禪靈塔殿 供奉歷代班禪靈塔，靈塔大小不一，有的靈塔供奉幾個班禪，有的只供奉一個。塔內藏有歷世班禪的舍利肉身。

日喀則：住宿喬穆朗宗酒店或同級

早餐 酒店	午餐 當地餐廳 或火車上	晚餐 藏式風味宴 (包廂享用)
-------	-----------------	--------------------

7 日喀則 ~ 📍 白居寺 ~ 📍 卡若拉冰川 ~ 📍 羊卓雍湖 ~ 拉薩 ~ 📍 藏醫藥中心

白居寺 創建於15世紀中葉的前半期。歷史悠久，精美的建築保留完整，宗教價值特別，寺院塔內保存有完好且數量很多的精美壁畫及造像。

卡若拉冰川 是西藏三大大陸型冰川之一，從羊卓雍錯出來後，跨越4330米的斯米拉山口。傳說是藏傳佛教四大山神—西方山神諾吉康娃桑布居住之地。

羊卓雍湖 西藏三大聖湖之一的羊卓雍措(簡單羊湖，湖面海拔約4441米)，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，湖光山色之美，冠絕藏南，在藏人心中被看作(神女散落的綠石耳墜)；據說虔誠的佛教徒每年都要繞湖一圈，就等於到拉薩朝聖一次，可得到佛保佑一年吉祥如意。

拉薩：住宿聖地天堂洲際大飯店InterContinental Lhasa Paradise
或香格里拉大酒店 Shangri-la Hotel Lhasa 或同級(5星級)

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店自助餐
-------	---------	----------

8 拉薩 ~ 📍 納木錯 ~ 途經藏北草原 ~ 📍 羊八井(地熱電站) ~ 拉薩

納木錯 西藏三大聖湖之一，也是藏傳佛教的著名聖地，被藏民稱為天湖。相傳這裡是密宗本尊勝樂金剛的道場，湖中扎西多半島有天然合掌巨石，永遠朝拜著神山聖水。

羊八井(地熱電站) 海拔4300米，面積約100多平方公里。北臨海拔古拉山，四面山頂終年白雪皚皚。進入盆地後，整個大地被熱氣瀰漫，蒸氣灼人，到處都有地熱露頭點，沸泉、熱泉、溫泉、熱水湖等等。

拉薩：住宿聖地天堂洲際大飯店InterContinental Lhasa Paradise
或香格里拉大酒店 Shangri-la Hotel Lhasa 或同級(5星級)

早餐 酒店	午餐 景區餐廳	晚餐 川粵風味 (包廂享用)
-------	---------	-------------------

9 拉薩 ~ 📍 羅布林卡 ~ 拉薩 📍 成都/重慶

羅布林卡 是歷代達賴喇嘛消夏理政的地方，建築以格桑頗章、金色頗章、達登明久頗章為主體，是西藏人造園林中規模最大、風景最佳的、古跡最多的園林。

成都：住宿成都希爾頓酒店Hilton Hotel Chengdu或同級(5星級) 或
重慶：住宿萬豪酒店JW Marriott Hotel Chongqing或同級(5星級)

早餐 酒店	午餐 當地餐廳 / 飛機上	晚餐 新派川菜
-------	---------------	---------

10 成都/重慶 📍 香港

早餐後，於指定時間集合，前往機場乘搭豪華客機由成都或重慶飛返香港國際機場。旅程完滿結束。

早餐 酒店	午餐 ~	晚餐 ~
-------	------	------

註：📍 入內參觀 📷 外觀拍照 🚗 車上途經 📺 自費節目 🛍 自由購物

- 以上行程之先後次序，均以航空公司及當地接待單位安排為準。
- 以上行程之任何景點，如遇節日、假期或特殊情況下關閉或休息，將另作安排。
- 領隊可按實際情況安排觀光停留時間。
- 行程書內酒店星級，均以行程書印刷日期當時其官方網頁資料說明為準。
- 由於內地酒店須開業最少一年方可獲評級，而已獲評級的酒店如欲申請提升評級亦需時辦理手續，故此，酒店在未獲有關單位按國家規定的標準正式評級期間本社以準五星級或標準告示酒店級數以便客人參考。



拉薩聖地天堂洲際大飯店