



10天

「聖殿高原佛藏密」經典西藏、青藏鐵路10天

暢遊：成都、林芝(雅魯藏布大峽谷、巴松措)、拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街、羅布林卡、色拉寺)、羊卓雍措、日喀則(紮什倫布寺)、西寧(塔爾塔、東關清真寺)

感受 • 完美時刻

體驗經典青藏鐵路之旅，深入西藏青藏高原；在歷史悠久的拉薩，走訪莊嚴神聖的聖殿佛寺，氣勢雄偉，藏族風格鮮明，感受藏族佛教聖地的獨特風采。沿途風光明媚，澄清的湖泊和翠谷，天然潔淨，讓人驚嘆。



📍 西藏 — 林芝

別樹一格

- 細意安排先飛往林芝，再到拉薩，讓客人能慢慢適應高原環境。
- 從第2天林芝開始至第7天，特別安排隨團醫護人員照顧，讓客人旅途中更安心。

優越居停

- 1晚提升入住林芝國際5星級Hilton Linzhi Resort，酒店融合中式建築風格和現代奢華，客房提升至露台景觀房，可飽覽無盡美景。

美饌珍饈

- 安排於 Hilton Linzhi Resort 酒店享用晚餐。

📍 青海 — 西寧

別樹一格

- 悉心安排青藏鐵路從拉薩至西寧，日照時間較長，途經唐古拉山、風火山，穿越可可西裡，攀過崑崙山抵達柴達木盆地格木爾，讓客人能欣賞更多漂亮風景。
- 安排每人一套青藏鐵路火車專用禮包(內附全新一次性床單、枕巾、毛巾、拖鞋、耳塞、眼罩、洗漱用品)。
- 乘搭青藏鐵路抵達西寧後，將有專人為TCI勝景遊之貴賓搬運行李到停車場。
- 細意安排西寧直航飛往深圳，航程只需約3個半小時，減少轉機勞累之苦；更安排商務車(3-4人一臺)送返客人香港居住地區。

📍 西藏 — 拉薩

優越居停

- 凡參加客人，保證連續5晚入住西藏國際5星級The St. Regis Lhasa Resort，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；客房提升至Classic Deluxe Room(面積約61平方米)，可額外享用房間內之MiniBar及2瓶迷你氧氣罐，房間更提供免費Wifi。另特別享有酒店提供的鈦瑞水療套餐88折優惠(需提前一天預約)及洗衣服務88折優惠，非一般豪華級享受。

美饌珍饈

- 重本安排1晚於The St. Regis Lhasa Resort內享用中式晚餐及1晚享用自助晚餐。

📍 青海 — 西寧

優越居停

- 西寧入住法國 Accor 集團旗下的 Sofitel Xining(或The Sebel Xining)，是西寧市第一家國際五星級品牌酒店，房間設計融合了中國東方傳統好客的文化與特色的法國生活藝術元素，豪華之選。

美饌珍饈

- 安排1晚於 Sofitel Xining 酒店享用晚餐。

- 全程入住國際五星級酒店(火車除外)，奢華級享受。
- 遊覽雅魯藏布大峽谷，谷內風光多種多樣，可觀看南迦巴瓦峰、雅江尼洋河、古村落等；是圍繞南迦巴瓦峰的一處馬蹄形大峽谷，曾被《中國國家地理》雜誌評為中國最美峽谷。
- 遊覽藏傳佛教紅教的著名神湖—巴松措，湖水碧綠柔美，周圍青山依依，風光優美；湖心島上的錯宗工巴寺歷史悠久，是祈福的聖地。
- 參觀西藏地區《世界文化遺產》，現存最大、最完整的宮堡式建築群-布達拉宮。整座宮殿依山而建，是藏人心中的聖地，一生必到的地方。
- 參觀大昭寺，是名符其實的藏傳佛教聖地和中心，在藏傳佛教史上擁有極其崇高而聖潔的地位。
- 由於西藏時速限制問題，重本安排乘坐拉日鐵路從拉薩往返日喀則，節省來回約8多小時車程，沿途更可觀賞秀麗風光。
- 遊覽西藏三大聖湖之一的羊卓雍措，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。
- 參觀藏傳佛教格魯派(黃教)六大寺院之一—塔爾寺，建築恢宏、珍寶豐富，能感受到濃郁的宗教氣氛；參觀寺內「三絕」，還有著名的大金瓦殿(宗喀巴大師的誕生地)。

註1：西藏地區公路實行限速管理(平均時速約40-50公里)，並設有邊防安全檢查，不得擅自拍攝並傳播軍警方面資訊，請見諒並予以配合。

DAY 01

香港 ✈ 成都

乘客機直航飛往四川省省會成都。

註2：如前往成都之早上航班已滿，將改為乘坐晚機飛往成都，並退回第1晚晚餐費用。

下榻Hilton Chengdu或Marriott Hotel或Fairmont Chengdu或同級。
※

DAY 02

成都 ✈ 林芝(雅魯藏布大峽谷[包環保車])

早上前往機場乘內陸機飛往林芝，此處自然條件得天獨厚，氣候宜人，素有「西藏江南」之美譽。抵達後，沿著美麗的尼洋河畔前往雅魯藏布大峽谷，遊覽號稱「世界屋脊」青藏高原之上的雅魯藏布江，藏族視為「搖籃」及「母親河」，是中國第五大河，它是世界海拔最高的河，平均海拔約4000米以上，雅魯藏布的藏語是「高山流下的雪水」，亦可遠眺曾被《中國國家地理》雜誌評為「中國最美十大名山」第一名的南迦巴瓦峰、加拉白壘峰等高原極致美景，但一年只有三分之一的時間可以看到南迦巴瓦峰的真容。加拉白壘峰的山頂也是終年白雪，被雲霧纏繞，但相比南迦巴瓦峰的能見度較大。

下榻Hilton Linzhi Resort(提升入住露台景觀房)。※



DAY 03

林芝 🚗 巴松措 🚗 拉薩

早上前往巴松措(藏東最大的淡水堰塞湖之一)，藏語是「綠色的水」，湖面海拔約3469米，是紅教(藏傳佛教寧瑪派)的著名神湖和聖地，在高原晴朗的天空下，湖水清澈幽藍，四周雪山倒映其中，黃鴨、沙鷗、白鶴等浮游湖面，湖岸原始森林密佈，風景如詩如畫，呈現一處絕美的人間仙境；更為特別的是巴松措中央那座秀麗、奇妙的扎西島，設有一座古廟，宛如神仙居住的地方，讓人遐思萬千。遊畢驅車前往西藏第一大城市拉薩。

下榻The St. Regis Lhasa Resort(提升入住Classic Deluxe Room)。
※



🍴	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
早	-	酒店或酒店早餐盒	酒店	酒店
午	-	景區餐廳	巴河魚風味(獨立包廂)	中式合菜(獨立包廂)
晚	欽善齋藥膳(獨立包廂)	酒店	菇菌火鍋(獨立包廂)	酒店

DAY
04

拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街、藥王山觀景台、工藝品中心)

早上遊覽建於公元7世紀，是西藏現存最大、最完整的宮堡式建築群-達拉宮(海拔約3700米)，於1994年被列為《世界文化遺產》。整座宮殿依山而建，宮殿、佛堂走廊的牆壁上，都繪滿了壁畫和各種浮雕，極具藝術價值，宮內亦有豐富的文物珍寶；紅宮內存放有五世以來各世達賴的靈塔，金碧輝煌，光彩奪目；亦為藏人心中的聖地，一生必到的地方。及後參觀大昭寺，始建於唐貞觀21年，據說是為了供奉一尊明久多吉佛像而建成的，是藏傳佛教徒心中的聖地，於2000年作為布達拉宮擴展項目被列為《世界文化遺產》。續往遊逛老城區八廓街，保存了古城的傳統面貌和居住方式，有著濃厚藏族生活氣息。再到藥王山觀景台觀賞布。

⌚ 下榻The St. Regis Lhasa Resort(提升入住Classic Deluxe Room)。✳



DAY
05

拉薩(羅布林卡、色拉寺、藏醫藥博覽中心)

早上前往羅布林卡(藏語意為「寶貝公園」)，佔地約36萬平方米，屬中國重點文物保護單位，為歷代達賴喇嘛的夏宮居所，更是西藏人造園林中規模最大、風景最佳、古蹟最多的園林；園內有100多種植物，景色美麗，於2001年作為布達拉宮擴展



項目被列為《世界文化遺產》。續往色拉寺(藏傳佛教格魯派六大寺院之一)，寺內有明朝皇帝御賜的珍品如大般若經、大藏經、十六尊者塑像等，最重要的是這裡是全西藏最有名的辯經寺。客人有機會看到在辯經場上的僧人們形成不同的辯論組合，通過辯經方式來學習佛法，是藏傳佛教一大傳統特色。繼而參觀藏醫藥博覽中心。

註3：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。

⌚ 下榻The St. Regis Lhasa Resort(提升入住Classic Deluxe Room)。✳

DAY
06

拉薩 🚗 日喀則(紮什倫布寺) 🚗 拉薩

早上乘搭拉日鐵路前往後藏最大城市日喀則；為青藏鐵路的延伸線，沿線穿越近90公里雅魯藏布江峽谷區，短短約3小時車程，盡享西藏壯麗的自然風景。抵達後，參觀紮什倫布寺(海拔約3950米)，始建於1447年9月，建築面積達30萬平方米，既是歷代班禪的駐地和後藏的政教、文化中心，也是藏傳佛教格魯派六大寺院之一，後為四世之後歷代班禪喇嘛駐錫之地；離遠已能看到紮什倫布寺的金頂，在陽光的照射下，更會發出閃閃的光芒，像召喚著所有人前來似的。強巴佛殿中的強巴佛最為華麗，一共耗費270多公斤黃金，10餘萬公斤銅打製而成，是後藏人民一整年的稅收收入。遊畢乘搭拉日鐵路返回拉薩。

⌚ 下榻The St. Regis Lhasa Resort(提升入住Classic Deluxe Room)。✳



DAY
07

拉薩 🚗 羊卓雍措 🚗 拉薩(龍王潭公園)

早上驅車前往西藏三大聖湖之一的羊卓雍措(簡稱羊湖，湖面海拔約4441米)，藏語意為「碧玉湖」，面積達675平方公里，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「神女散落的綠松石耳墜」；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

🍴	Day 5	Day 6	Day 7
早	酒店	酒店	酒店
午	中式合菜(獨立包廂)	火車上/中式合菜	中式合菜
晚	川粵風味(獨立包廂)	火車上/中式合菜	酒店

佑一年吉祥如意。遊畢驅車返回拉薩，遊覽市內著名的園林建築之一龍王潭公園，位於布達拉宮東側山腳下，可看到以布達拉宮為背景的水中倒影。

✎ 下榻The St. Regis Lhasa Resort(提升入住Classic Deluxe Room)。✎



DAY 08

拉薩 ⇄ 青藏鐵路列車 ⇄ 西寧

早上登上被稱為世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路—青藏鐵路前往青海省西寧。從拉薩至西寧，日照時間較長，途經唐古拉山、風火山，穿越可可西裡，攀過崑崙山抵達柴達木盆地格木爾，沿途風光秀麗，有草原、鹽湖、戈壁、高山、荒漠等等。乘坐青藏鐵路，就像奔馳在浩瀚的天路上，看盡高原絢麗的自然美景。

註4：青藏鐵路火車為四人一廂，有機會跟其他不同國籍人士共用一廂；另外，火車上並沒有洗澡的地方，敬請留意。

✎ 下榻青藏鐵路列車軟臥車廂(四人一廂)。✎



早上火車抵達西寧。遊覽塔爾寺，是中國藏傳佛教格魯派(黃教)六大寺院之一，是世界第二大佛宗喀巴大師的誕生地；寺內栩栩如生的酥油花，絢麗多彩的壁畫和色彩絢爛的堆繡被譽為「塔爾寺藝術三絕」，寺內還珍藏了許多學術專著。續往參觀融合了漢、藏、伊斯蘭風格的東關清真寺，始建於明太祖洪武十二年間，至今已有600多年歷史，現為青海省最大的清真寺。及後參觀青海博物館，了解青海歷史、各民族文化、藏傳佛教知識。

✎ 下榻Sofitel Xining或The Sebel Xi Ning或同級。✎

DAY 10

西寧 ✈ 深圳 🚗 香港

早上乘客機直航飛往深圳。抵達後，安排專車送返客人香港居住地區。

註：

- 以上餐膳、交通、行程、酒店如遇節日、裝修、展覽會、客滿或特殊情況下，將以其他安排代替，而酒店更可能於其他城鎮之同級住宿取代，客人不得藉此要求退款或賠償。
- 領隊/導遊可按實際情況安排觀光時間。
- 酒店之星級間中會有升降，本單張所列酒店之星級以行程製作及刊印當日為準，本公司不會因酒店降級而作任何補償。
- 行程內之自費活動（如適用）會因參加人數不足、不適合的天氣或其他不能預計的因素而不能成行。
- 所有圖片只供參考。

DAY 09

西寧(塔爾寺、東關清真寺、青海博物館)

🍴	Day 8	Day 9	Day 10
早	酒店	火車上或酒店	酒店
午	火車上	中式合菜	-
晚	火車上	酒店	-