

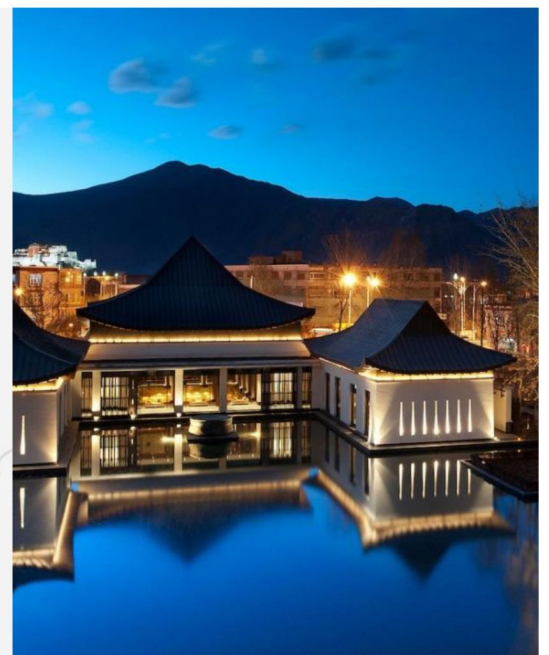


10天 「聖域尊佛雄峰屹」深度西藏拉薩、日喀則、珠峰、聖地阿里10天

暢遊：拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街、羅布林卡、色拉寺)、阿里(獅泉河、古格王國遺址、札達土林、塔爾欽、拉昂錯、瑪旁雍錯)、日喀則(薩嘎、絨布寺、薩迦寺、紮什倫布寺)

感受 • 完美時刻

遊歷聖城拉薩，探尋後藏日喀則，欣賞珠穆朗瑪峰；從神山、聖湖間一步一步，親觸高原土地，領略神秘壯美，切身感觸虔誠信仰的魔力；走進西藏消逝的輝煌：古格王朝，追溯西藏古格王國歷史的源頭。



★ 拉薩、阿里

別樹一格

- 安排先住宿拉薩，讓客人適應高原環境。
- 從第4天獅泉河開始至第9天，特別安排隨團醫護人員照顧，讓客人旅途中更安心。
- 在西藏旅遊巴士上提供氧氣瓶，以備不時之需。及無限量供應咖啡包、茶包、小吃、礦泉水。
- 重本安排內陸機由拉薩前往獅泉河。
- 古格王國遺址的日落和札達土林的日出絕對是攝影愛好者的必拍景色。黃昏時分欣賞古格王國遺址日落，當陽光漸漸照在了城堡的山上，金黃色的古城堡與土山融為一體；日出時分，札達土林的黃土變成了金黃色，在藍色天空的大背景下，份外好看。

★ 拉薩

優越居停

- 凡參加之客人，拉薩保證入住國際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Mini Bar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。

★ 日喀則

別樹一格

- 為免錯失觀賞珠峰日落和日出的機會，細意安排住宿珠峰大本營區域，位於珠穆朗瑪峰腳下絨布冰川的末端；整個絨布寺依山而建，是近距離觀賞壯麗珠峰的最佳位置之一，可用絨布寺的白塔作為前景。
- 參觀藏傳佛教薩迦派主寺-薩迦寺，寺廟規模宏大，建築精美，珍藏有許多文物和壁畫，尤以元代的壁畫最具特色，被稱為「第二個敦煌」。
- 由於西藏時速限制問題，重本安排乘坐拉日鐵路從日喀則前往拉薩，節省約4-5小時車程，沿途更可觀賞秀麗風光。

- 全程不設購物點，更不設自費項目，深度暢遊西藏。
- 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。
- 遊覽有「鬼湖」之稱的拉昂錯，與神山岡仁波齊遙遙相望，景色漂亮。
- 遊覽西藏三大聖湖之一瑪旁雍錯，是世界上海拔最高的淡水湖之一，歷來的朝聖者都以此湖轉經、沐浴淨身為人生最大幸事。
- 遊覽後藏地區最大的寺廟-紮什倫布寺，是格魯派六大寺廟之一，歷代舉行宗教和政治活動的中心。

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。

註2：除拉薩地區外，其他西藏地區由於自身地理條件有限，住宿和餐飲會較為遜色，敬請留意。

註3：此行程為深度西藏線，車程較長，路況亦有機會不佳，請客人有心理準備，可自行準備高熱量易消化食物如巧克力等。

註4：日出及日落現象乃是自然景觀，須視乎當地天氣變化而定。

DAY 01

香港 ✈ 拉薩

乘客機直航飛往西藏第一大城市拉薩(平均海拔約3,650米)，也是藏傳佛教聖地。

註5：如西藏航空直航拉薩停飛，將改為先飛成都並住宿1晚Hilton(或同級)，翌日乘坐內陸機飛往拉薩，敬請留意。

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

※

DAY 02

拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街、藥王山觀景台)

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布達拉宮，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。承後參觀大昭寺，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》。稍後遊逛老城區八廓街，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達拉宮全景。

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

※



DAY 03

拉薩(羅布林卡、色拉寺、龍王潭公園)

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



🍴	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
早	-	酒店	酒店	酒店或酒店早餐盒
午	-	中式合菜	菇菌風味	中式合菜
晚	中式合菜	川粵風味	酒店	中式合菜

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。

註6：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 04

拉薩 ✈️ 獅泉河 🚗 札達(古格王國遺址[觀日落])

早上於指定時間前往機場乘內陸客機飛往阿里地區首府獅泉河鎮(海拔約4255米)，獅泉河，藏語稱森格藏布，是印度河上游，西藏自治區西部主要大河之一。抵達後，驅車前往札達。在阿里象泉河畔札達縣有一塊神秘而又奇特的土地，在這夢幻般的群山之中，一座雕塑般的古城遺址鑲嵌在巨大的雅丹山體之上——這就是青藏高原上著名的古格王國遺址(海拔約3890米)，遺址周圍都是土林地貌，相傳遠古時期這裡是一片汪洋大海。佔地約18萬平方米，共有房屋洞窟300餘處、高達10餘米的佛塔就有3座、各類佛塔約有28座。古格王國都城遺址內保存完整、並有完好壁畫的殿堂建築有5座，分別是紅殿、白殿、度母殿、大威德殿、壇城殿，不僅在彩繪、泥塑、雕塑藝術等方面都具有很高的價值，是古格王國時期遺留下來的完整作品，也是古格建築及藝術的代表，夕陽下的古格遺址更是渾渾滄滄。

下榻札達土林城堡酒店或同級。 ※



DAY 05

札達(札達土林國家地質公園[觀日出]) 🚗 塔爾欽

清晨前往札達土林觀賞日出。位於西藏阿里地區札達土林(海拔約4500米)，是一個方圓幾百公里的自然景觀群，經流水侵蝕而形成的特殊地貌，蜿蜒曲折數十里，約有1100年歷史；這

裡是一個神奇迷幻猶如外星球的世界，是色彩斑斕的黃土地造就的森林，形態各異，是世界上獨一無二的「土林地貌」奇觀。每當早晚日出日落時分，札達土林的黃土變成了金黃色，在藍色天空的大背景下，份外好看。遊畢前往塔爾欽入住酒店，天氣晴朗的時候，有機會可以拍攝到銀河下的神山岡仁波齊的絕美景色。

下榻喜馬拉雅·岡仁波齊酒店或同級。 ※



DAY 06

塔爾欽 🚗 拉昂錯 🚗 瑪旁雍錯 🚗 薩嘎

早上前往位於阿里地區普蘭縣的拉昂錯(海拔約4572米)，藏語意為「有毒的黑湖」，是一座鹹水湖，因湖岸邊幾乎沒有植被，湖水人畜皆不能飲用，故俗稱「鬼湖」。1906年瑞典地理學家在測量完瑪旁雍錯的水深後，曾試圖測量拉昂錯的深度，但僅測量了湖體北端便無果而終，它的深度至今仍是一個謎。平靜的拉昂錯湖面映襯著岡仁波齊，別有一番韻味。續往毗鄰的瑪旁雍錯(海拔約4588米)，是著名的西藏三大聖湖之一，藏語意為「戰無不勝的碧玉湖」，歷來的朝聖者都到以此湖轉經、沐浴淨身為人生最大幸事。瑪旁雍錯是中國目前實測透明度最大的湖，透明度可達14米，清澈通透，湖水與藍天相映，博大而坦蕩，此處更是傳說《大唐西域記》中的「西天瑤池」所在地。遊畢前往薩嘎縣。

下榻西部驛站大酒店或薩嘎賓館或同級。 ※



🍴	Day 5	Day 6	Day 7
早	酒店	酒店	酒店
午	中式合菜	中式合菜	中式合菜
晚	中式合菜	中式合菜	中式合菜

DAY
07

薩嘎  絨布寺(觀珠峰日落)

早上前往位於日喀則市定日縣扎西宗鄉絨布寺(海拔約5100米)。沿途可遠眺希夏邦馬峰，坐落於喜馬拉雅山脈中段，是一座完全在中國西藏境內8000米以上的高峰，也是喜馬拉雅山脈著名的高峰之一，希夏邦馬峰三面環山，視野開闊，景區內有一望無際的草原風光；最驚艷的就是佩枯錯，它是日喀則地區最大的湖泊，湖水很特別，一邊是咸水一邊是淡水，湖水顏色是奶綠色的，它就像是面鏡子倒映著希夏邦馬峰，聖潔的雪山與湛藍的湖水在藍天白雲下交相輝映。絨布寺位於珠穆朗瑪峰下，是觀賞珠峰的佳地點之一，亦是世界上海拔最高的寺廟；從絨布寺向南眺望，可以看到珠峰山體像一座巨大的金字塔，巍然屹立在群峰之間，令人望而生畏。每當天氣晴朗時，有機會能夠見到山頂有一團乳白色的煙雲，像一面白色的旗幟在珠峰上空飄揚，因此又被稱為「世界上最高的旗雲」，堪稱世界一大奇觀。絨布寺旁的小山包被公認為拍攝珠穆朗瑪峰的最佳角度，甚至可以用絨布寺的白塔作為前景，日落比日出更容易表現日照金山的美感。

⚠ 下榻絨布寺招待所或珠峰觀景台賓館或同級。*

(為免失去觀賞珠峰日落和日出的機會，安排住宿珠峰大本營區域，由於此地區住宿設施較為簡陋及不設獨立衛浴設備，只設室外洗手間，條件同樣較為簡陋，請客人有心理準備，建議自備手電筒；由於高海拔地區只有有效的取暖設施，請做好防寒護暖準備。)



DAY
08

絨布寺(觀珠峰日出)  日喀則(薩迦寺)

清晨可自行前往欣賞珠穆朗瑪峰日出。如遇上好天氣有機會看到金黃色的陽光灑落在珠峰上，宛如為這位高大的菩薩披上了金黃色的袈裟一樣的莊嚴。稍後驅車前往日喀則市薩迦縣本波山下的薩迦寺(海拔約4310米)，是一座藏傳佛教薩迦派寺院，薩迦寺的歷史文物非常多，有著西藏敦煌之稱。這裡保存有中國封建王朝給與當時教派的封誥、印璽、冠戴、服飾等，也有

各種佛像、刺繡、供品、瓷器以及法王遺物等。

⚠ 下榻喬穆朗宗酒店或同級。*

DAY
09

日喀則(紮什倫布寺)  拉薩

早上參觀紮什倫布寺(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。稍後乘搭拉日鐵路返回拉薩；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。

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

⚠



DAY
10

拉薩  香港

早上於指定時間前往機場乘客機直航返港。

註7：如西藏航空直航拉薩停飛，將改為經成都或重慶或北京或西安或上海轉機返港，敬請留意。

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 8	Day 9	Day 10
早	酒店	酒店	酒店早餐盒
午	中式合菜	中式合菜	-
晚	中式合菜	酒店	-