

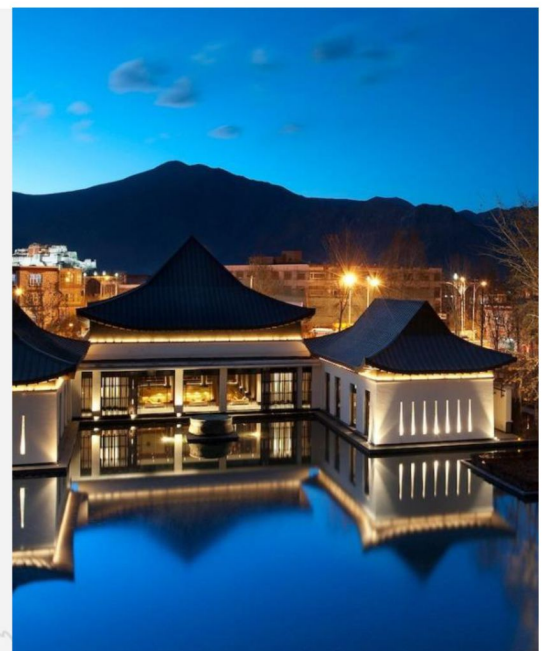


10天「湖影殿雄密崇佛」深度藏東(林芝、波密、然烏)、拉薩10天

暢遊：成都、林芝(色季拉山口、魯朗林海、扎西崗村、雅魯藏布大峽谷)、波密(嘎朗村、崗鄉雲杉林、朱西冰川)、然烏(來古冰川、然烏湖)、巴松措、拉薩(布達拉宮、大昭寺、羅布林卡、色拉寺)

感受 • 完美時刻

有西藏瑞士之稱的藏東林芝地區，純淨湛藍的天空、雄奇壯美的冰川、神山、聖湖、淳樸而彪悍的民俗民風、神秘而虔誠的宗教信仰；西藏是神的國度，也是靈魂的故鄉，踏上那塊令人無限嚮往的純淨聖地，這一切都讓人魂牽夢繞，難以忘懷。



林芝

別樹一格

- 細意安排先飛林芝，再到拉薩，讓客人慢慢適應高原環境。
- 從第2天林芝開始至第9天，特別安排隨團醫護人員照顧，讓客人旅途中更安心。
- 暢遊「畫中」的林芝第一民俗村—扎西崗村，是一個寧靜優美的小村莊。這裡群山環繞，田園、村落、雪山、雲霧還有遍野的花朵構成了一處優美清新的世外桃源。

優越居停

- 2晚入住林芝國際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。並安排2晚於酒店享用晚餐。

波密、然烏

別樹一格

- 暢遊中國十大最美森林之一崗雲杉林，山水相連，古木遍坡，以名貴樹木雲杉、華山松為主，景色優美。
- 欣賞四面環山的朱西冰川，規模宏大，蜿蜒千里；具有四百多年歷史的普龍古寺更是欣賞氣勢磅礴的冰川絕佳位置。
- 觀賞「世界三大冰川」之一來古冰川，是圍繞著來古村的多條冰川，在村子前形成多個冰湖，反射出不同顏色，彷彿世外桃源般的村落。

優越居停

- 入住兩晚松贊波密林卡酒店，坐落於帕隆藏布河邊，被雪山和清風環繞，彷彿在詩意山水間的空中花園。並安排兩晚於酒店享用晚餐。
- 入住一晚松贊然烏山居酒店，與「世界三大冰川」之一來古冰川相對望，酒店24小時供氧，舒適地欣賞窗外的絕塵美景。並安排一晚於酒店享用晚餐。

拉薩

優越居停

- 凡參加之客人，保證3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 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

- 安排 1 晚於 The St. Regis Lhasa Resort 內享用中式晚餐。

- 暢遊中國最美麗的湖泊之一然烏湖，以雪山倒映在碧綠的湖水中的美景聞名天下。
- 遊覽中國最美峽谷之一的雅魯藏布大峽谷，是圍繞南迦巴瓦峰的一處馬蹄形大峽谷。
- 參觀西藏地區《世界文化遺產》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。
- 前往藏傳佛教格魯派六大寺院之一的色拉寺，更有機會看到在辯經場上的僧人們形成不同的辯論組合。

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，不得擅自拍攝並轉播軍警方面資訊，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(色季拉山口、魯朗林海[2、4號觀景台]) 🚗 波密(嘎朗村[嘎朗王宮遺址、嘎朗湖])

早上前往機場乘內陸機飛往西藏藏東地區林芝，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，前往色季拉山口(海拔約4559米)，屬念青唐古喇山脈，是尼洋河流域與帕龍藏布江的分水嶺，在此有機會欣賞到雲海和無際的林海，遠眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。續往位於魯朗鎮的魯朗林海，是一處雲山霧海裡的森林，周邊雪山林立，溝內森林蔥籠，溪流蜿蜒，如詩如畫，每年的4-10月份是魯朗林海的最佳觀賞時間，此時的魯朗林海已經萬物復蘇，展現著林海該有的絢爛。

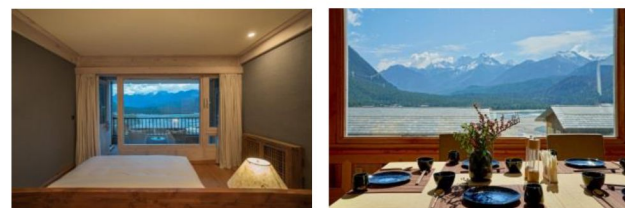
遊畢驅車前往波密，被雪山和森林環抱著的波密，坐擁「冰川之鄉」的美稱，卻僅有2700米海拔，造就了在西藏區域相對豐富的物產和充裕的生活。遊覽嘎朗村，百多年前這裡曾是波密土國據地，現村內人口僅餘60多戶，都是從前皇室的近侍臣民，現時村內僅存一塊記述嘎朗王朝歷史的石碑。再到嘎朗王宮遺址，依山而建，伴着嘎朗湖。嘎朗湖面積約15000多平方米，隱藏在著名的桃花溝深處，此處青山環繞，古樹參天，自然風光優美，民居建築風格獨特。

✎ 下榻松贊波密林卡酒店或同級。✎

松贊系列酒店

松贊度假酒店是由藏族人白瑪多吉創建的以藏族文化為特色，首創「酒店加旅遊」模式，憑藉自然人文氛圍、人性化服務贏得上佳口碑，連續9年被TripAdvisor評選為「中國最好的25家精品酒店」之一；英國貴族雜誌《Tatler》將其列入「101家全世界最好的酒店」，英國安德魯王子、泰國公主以及各國駐華大使都曾入住松贊酒店。松贊的酒店運用了大量木結構，這些木頭並非人為砍伐，而是由於風雪災害從山裡清理出來的，所有建設都以不破壞當地原始生態環境為前題。每一家松贊選址獨特又深入腹地，坐擁極致美景和在地民族風情。

松贊波密林卡於2019年10月開業，位於在318國道邊上，背靠雨林，面朝江水與雪山，主建築群依山就勢，在森林間錯落有致，與自然融為一體，低處可在無邊泳池前映看藍天白雲，遙望雪山雲霧，每座建築、房間、窗戶，都可以透過面前的帕龍藏布河，一覽無遺地看到遠處的嘉隆貢美嘎莫雪山(意為「身穿白裙的仙女」)，因此被白瑪先生稱為「最美松贊林卡」。



DAY 03 波密(崗鄉雲杉林、朱西冰川、普龍古寺)

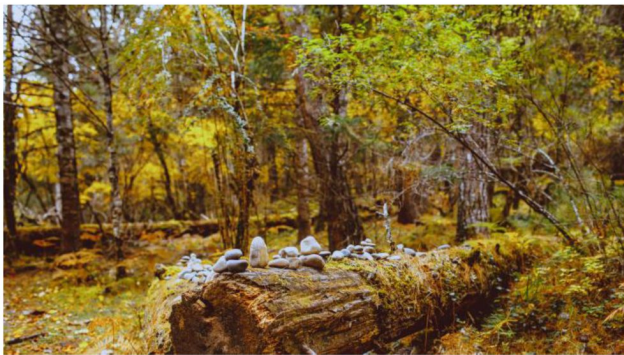
早上前往有波密崗鄉雲杉林，位於雅魯藏布江大拐彎的東北部，帕龍藏布的中下游，總面積4600公頃，其中森林面積2800多公

🍴	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
早	-	酒店早餐盒	酒店	酒店
午	-	中式合菜	酒店	酒店
晚	欽善齋藥膳(獨立包廂)	酒店	酒店	酒店

頃，森林覆蓋率達61%以上，尤以雲杉為突出。這裡山水相連，古木遍坡，以名貴樹木雲杉、華山松為主。不僅蓄木資源豐富，而且景色優美，2005年被《中國國家地理雜誌》評為「中國十大最美森林」之一。午後前往朱西冰川，波密縣因其境內冰川眾多，有「冰川之鄉」之稱。冰川下的朱西村四面環山和千年形成的冰川群，規模宏大，氣勢磅礴，蜿蜒千里；北面半山腰坐落著具有四百多年歷史的普龍古寺。普龍古寺屬波密縣最大的寺廟，站在寺廟前眺望，便可以看到氣勢磅礴的朱西冰川群。

註3：全日需轉乘小型車輛前往各景區，敬請留意。

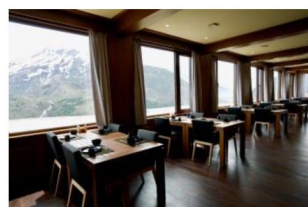
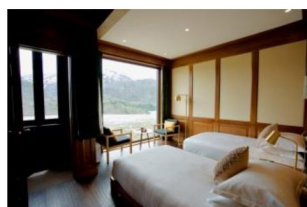
下榻松贊波密林卡酒店或同級。✳



DAY 04

波密 然烏(來古村、來古冰川)

早上前往位於然烏鎮下的來古村(海拔約4000米)，自然烏湖開始深入來古村(海拔約4000米)，一個隱藏在冰川末端的藏族村莊，來古在藏語的意思就是隱藏著的世外桃源般的村落，被評為「中國最富有美景的村莊」，至今還保持著最為原汁原味半農半牧型的藏族村莊風采。從松贊來古山居酒店的窗外是連接著村莊寂靜神秘的河灘，河灘的盡頭就是依村莊而得名的來古冰川，被稱為「世界三大冰川」之一，由六條壯觀的現代冰川



組成，分別是亞隆冰川、美西冰川、東嘎冰川、若驕冰川、雄加冰川和牛馬冰川，這些冰川在來古村前形成多個冰湖，每一個冰湖都會反射出不同顏色，有一個冰湖上還漂浮著大大小小的冰山，周圍遍佈美麗的湖泊與宏偉的雪峰，仿佛桃花源般美麗，令人遐想。

下榻松贊然烏山居或同級。✳

松贊來古山居於2019年6月正式開業，位於海拔4200米處，面朝來古冰川，置身在雪山群、冰川和湖泊之間，通過瀟漫式供氧，整個酒店無論是走廊、電梯、餐廳，空氣的含氧量都相當於2800米的海拔，也就相當於麗江的高度。

DAY 05

然烏(然烏湖) 林芝(扎西崗民俗村)

早上前往藏東第一大湖-然烏湖(湖面海拔3800多米)。然烏湖長約25公里，整個湖呈狹長河谷狀，由3個上下相連的湖泊組成，地形地貌奇特，風光旖旎，北面有著名的來古冰川，冰川延伸到湖邊，每當冰雪融化時，雪水便注入湖中，使然烏湖經常保有豐富的水源，是著名的帕隆藏布江的主要源頭，湖邊是綠草茵茵的草場和綠油油的莊稼；湖邊山腰上是莽莽的森林，山頂則是終年不化、重疊起伏的雪山。春夏秋冬時分湖水清澈碧藍，光滑如鏡。一輪淺淺的旭日從水天相接的地方升起，淡淡的薄霧在山谷中遊弋，蒸騰的水汽在湖面上瀰漫，湖面平靜得像一塊圓鏡，將天空，雲彩，雪山，盡收其中。遊畢驅車前往林芝扎西崗村，位於林芝市魯朗鎮的高山牧場上，一路的田園風光，碧綠蒼翠、林木蔥蘢的山路，從遠處看，峰巒疊嶂，白雲繚繞，近處田畦黃綠相間，色彩豐富，古樸的農家小屋點綴其中；相傳文成公主途經此地，著迷於這仙境般的風光，為其取名「扎西崗」，意為「吉祥坡」。

下榻Hilton Linzhi Resort(提升入住露台景觀房)或同級。✳



DAY 06

林芝(佛掌沙丘、雅魯藏布大峽谷[包環保車])

早上沿著美麗的尼洋河畔前往雅魯藏布大峽谷，途經一個神似佛掌的沙丘，前後河床上因枯水期而露頭的河沙，經年復年風

	Day 5	Day 6	Day 7
早	酒店	酒店	酒店
午	中式合菜	景區餐廳	景區餐廳
晚	酒店	酒店	菇菌風味

吹便形成這獨特的地貌景觀。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)或同級。✳



DAY 07

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 08

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，西藏現存最大、最完整的宮堡式建築群-布達拉宮(海拔約3700米)，於1994年被列為《世界文化遺產》。



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達拉宮全景。稍後參觀工藝品中心。

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

✳

DAY 09

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4：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 10

拉薩 ✈ 香港

早上乘客機經北京或成都或重慶或西安轉機返港。

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
午	中式合菜	中式合菜	-
晚	藏式風味	酒店	-