



2023年3月1日後出發適用

藏密法

10天

「古寺桃紅春風拂」西藏林芝桃花、拉薩、日喀則鐵道遊10天

暢遊：成都(武侯祠、杜甫草堂、遠洋太古里)、林芝(雅魯藏布大峽谷、嘎拉桃花村、魯朗林海)、巴松措、拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街、羅布林卡、色拉寺)、日喀則(紮什倫布寺)、羊卓雍措

團號：CTB10(ZL)-經濟客位

感受・完美時刻

離拉薩500公里的林芝遍地桃花的嬌艷，映襯著南迦巴瓦峰的皚皚白雪，美得讓人窒息；聖城拉薩，布達拉宮巍峨聳立，藏人以最虔誠的方式五體投地朝拜，情景令人動容。踏入初春，可看到一個不一樣的西藏。

中國



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8天，特別安排隨團醫護人員照顧，讓客人旅途中更安心。
- 前往林芝嘎拉桃花村，參與一年一度的旅遊盛典林芝桃花節，每逢春天桃花盛開，野生桃花林綿延百里，被稱之為林芝「桃花第一村」。
- 遊覽曾被《中國國家地理》雜誌評為中國最美峽谷雅魯藏布大峽谷，峽谷地帶的村莊都被綻放的桃花包圍，密密麻麻的桃花讓整個村落都穿上了粉色衣裙，可觀賞南迦巴瓦峰下桃花綻放的奇觀。

優越居停

- 入住2晚林芝國際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。

拉薩

別樹一格

- 重本安排乘坐「拉林鐵路」，節省來回約6多小時車程。連接林芝、拉薩的西藏第一條電氣化鐵路，於2021年開通營運，全長435.48公里，位於青藏高原岡底斯山與喜馬拉雅山之間的藏東南谷地，九成以上的線路在海拔3000米以上，跨越雅魯藏布江，沿線山高谷深，施工難度極大。
- 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。

優越居停

- 保證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，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鉅瑞水療套餐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。並安排2晚於酒店享用晚餐。



旅遊誌趣

- 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。
- 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。
- 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，是四世班禪後歷代舉行宗教和政治活動的中心。
- 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。
- 豪華旅遊巴士入座率不超過五成(50%)，客人可享更舒適及寬敞空間。
- 歡迎朋友、公司及家庭獨立組團，可另選出發日期，敬請查詢。
- 團費已包機場稅、燃油附加費、機場建設費及免收導遊、領隊、司機服務費。詳情請參閱價目表。

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，連片的桃花如同緋紅的煙雲，白色的藏式房屋上冒著嫋嫋炊煙，峽谷內桃花盛放，成千上萬的野生桃花生長在雅魯藏布江兩岸，使整個峽谷一片絢爛。透過層層疊疊的桃花仰望曾被《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(巨柏林、嘎拉桃花村、魯朗林海[2、4號觀景台])

早上前往八一鎮，參觀有「世界巨柏王」之稱的巨柏林，位於雅魯藏布江和尼洋河下游海拔3000-3400米的沿江河谷裡，這株巨柏已有2000-2500年之久，被當地人以「神樹」之尊稱加以保護。續往遊覽嘎拉桃花村，林芝桃花節是林芝一年一度的旅遊盛典，嘎拉村幾乎成了林芝桃花的代名詞，整片國內稀有的天然野生桃林，與麥田交相輝映，猶如紅色雲海，氣勢磅礴，以藏東特有的自然風光為背景，構成一幅絕世油畫。於3月踏入初春，素有西藏江南之稱的林芝野生桃花更是延綿不絕，總面積達500多畝，怒放於高原上，背景正好是喜馬拉雅山脈及唐古拉等雪山。無可匹敵之花海美景令人神往。攝影探秘，追求極美景色的您，絕不可錯過這場春的饗宴。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，溝內森林蔥蘢，溪流蜿蜒，如詩如畫，每年的3月下旬開始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。

⌄ 下榻Hilton Linzhi Resort(提升入住露台景觀房)。

旅遊日誌

註1：桃花綻放時間視乎當地天氣變化而定，如因氣候原因影響花期，客人亦不可藉此要求賠償或退團。

註2：因個人衛生及私隱關係，單人報名者必須繳付單人房附加費。(以上安排根據當地政府防疫規例或視乎實際情況而有所更改。)

DAY 01

香港 ✈ 成都

乘客機直航飛往四川省省會成都。

註3：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Tivoli Chengdu At Cultural Heritage Park或同級。

DAY 02

成都 ✈ 林芝(雅魯藏布大峽谷[包環保車])

DAY 04

林芝 🚗 巴松措 🏞 拉薩

早上驅車前往巴松措(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



Day 1

早

-

午

-

晚

欽善齋藥膳(獨立包廂)

Day 2

酒店或酒店早餐盒

景區餐廳

酒店

Day 3

酒店

中式合菜

酒店

周雪山倒映其中，黃鴨、沙鷗、白鶴等浮游湖面，湖岸原始森林密布，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。遊畢安排乘坐「拉林鐵路」前往西藏第一大城市拉薩，跨越雅魯藏布江，沿線山高谷深，施工難度極大。

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

DAY 05

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(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；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，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。

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



DAY 06

拉薩(羅布林卡、色拉寺)

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。

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 07

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，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。

註5：如拉日鐵路時間有所調整，導致不能即日往返，將取消前往日喀則，改為乘車前往山南地區參觀桑耶寺、昌珠寺，遊畢乘車返回拉薩。

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



Day 4

早

酒店

午

巴河魚風味(獨立包廂)

晚

菇菌火鍋(獨立包廂)

Day 5

酒店

中式合菜(獨立包廂)

川粵風味(獨立包廂)

Day 6

酒店

粵菜風味(獨立包廂)

酒店


DAY
08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
09拉薩  成都(武侯祠、杜甫草堂、遠洋太古里)

早上乘客機返回成都, 抵達後參觀武侯祠, 是中國唯一的君臣合祀祠廟, 由武侯祠、漢昭烈廟及惠陵組成, 統稱武侯祠, 原是紀念諸葛亮的專祠; 感受「丞相祠堂何處尋, 錦官城外柏森林」的氛圍, 領略聞名於世的三國文化, 同時也可以了解著名三國人物諸葛亮的傳奇一生。及後參觀杜甫草堂, 是中國唐代著名詩人杜甫流寓成都時的故居, 內收藏了書法四絕「杜詩絕唱、書法絕品、楠木絕材、刻工絕活」, 是現存杜甫行蹤遺跡中規模最大、保存最完好、最具特色和知名度的一處, 建築古

樸典雅。續往遠洋太古里, 由太古地產聯合遠洋地產發展, 以現代創新手法演繹傳統建築風格, 與散落其間的六棟保留院落和建築, 縱橫交織的里巷, 無處不洋溢著人文韻味與現代氣息。
 下榻Hilton Chengdu或Tivoli Chengdu At Cultural Heritage Park或同級。

DAY
10成都  香港

早上於指定時間前往機場乘客機直航返港。

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。
- 行程內容上的執行, 可能因特殊情況下或新冠病毒核酸檢測(PCR) 之安排而有所改動或增減, 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。
- 報名前請細閱本社網站(tcitravel.com)內之最新版本之細則及責任條款。



Day 7

早

酒店

Day 8

午

中式合菜

晚

酒店

Day 9

中式合菜

《松雲澤》傳統川菜包席館

Day 10

酒店

-

-