



2024年3月1日後出發適用

藏密法

10天

「高原桃枝花夕拾」春日限定 - 藏東林芝桃花、波密、然烏、拉薩10天

暢遊：成都、林芝(索松桃花村、雅魯藏布大峽谷、色季拉山觀景台、魯朗林海、嘎拉桃花村)、波密(嘎朗村、波密桃花溝、米堆冰川)、然烏、巴松措、拉薩(布達拉宮、大昭寺)、羊卓雍措

感受 • 完美時刻

每年春天，位於西藏藏東桃花開滿了波密至林芝的河谷地帶，兩岸野生桃花在山下、田間、路邊、山中肆意綻放，不加雕琢、不經粉飾，整個波密就是一個天然的桃花源；桃花沿著雅魯藏布江峽谷而生，整片盛放的桃林為黑與白的小村落圍上粉色衣裙，藍天白雲，美得出塵脫俗。

團號：CTB10(L)-經濟客位

—— 乘搭旅遊巴
- - - 乘搭飛機

中國



★ 林芝

別樹一格

- 保證酒店入住安排，絕無同級字眼。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」。
- 晚上參加篝火晚會並欣賞鍋莊舞，特別安排穿藏族服體驗，並可拍照留念，令旅途增添色彩。

優越居停

- 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，並享用中式晚餐。
- 回程特別安排入住林芝2022年開業的5星級悅皇冠度假酒店LinZhi Joy Crown Resort hotel，酒店早餐豐富，交通便利，方便翌日遊覽巴松措，不須走回頭路節省多小時車程。

★ 波密、然烏、拉薩

別樹一格

- 遊覽波密桃花溝，入選《中國國家地理》西藏100個「最美觀景拍攝點」，每年春天各地攝影愛好者只為一睹這成片的粉紅美景。
- 前往米堆冰川，是西藏最重要的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川，被《中國國家地理》雜誌評選為中國最美的六大冰川之一。
- 前往藏東第一大湖「然烏湖」，由3個上下相連的湖泊組成，地形地貌奇特，風光旖旎。

優越居停

- 勝景遊保證3晚入住西藏國際5星級The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉渡假酒店，絕無同級字眼)，酒吧大露台於高層位置，可獵影布達拉宮，同時配有中餐廳、藏餐廳、茶室、紅酒屋及SPA水療中心等，步行到旅遊區八廓街、布達拉宮都是15分鐘。感受傳統藏族哈達歡迎儀式，酒店大堂放置了不少裝飾品，每件裝飾品都很有品味，感受看到當地濃厚文化。房間內更提供免費WiFi及2瓶迷你氧氣罐。



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。
- 瀏覽嘎朗村，百多年前這裡曾是波密土國據地，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。
- 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。
- 團費已包機場稅、燃油附加費及機場建設費。詳情請參閱價目表。

旅遊日誌

註1：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。
註2：桃花綻放時間視乎當地天氣變化而定，敬請留意。

DAY 01 香港 ✈ 成都

乘客機直航飛往四川省省會成都稍事休息，以便預備明天西藏之旅。

⚡ 下榻天府空港悅享酒店或天府臨空智選酒店或同級。

DAY 02 成都 ✈ 林芝(雅魯藏布大峽谷[包環保車]-遠眺「中國最美十大名山」之南迦巴瓦峰、「索松村」賞桃花)

早上乘機飛往林芝，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，於派鎮轉乘環保車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，使整個峽谷一片絢爛。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。「索松村」位於雅魯藏布江畔的一處半山腰，每年桃花進入盛花期，吸引遊客前來觀賞及拍攝。

⚡ 下榻Hilton Linzhi Resort (林芝工部莊園希爾頓酒店)。

DAY 03 林芝(嘎拉桃花村、色季拉山觀景台、魯朗林海觀景台) 波密(嘎朗村、嘎朗湖、嘎朗王宮遺址)

早上前往遊覽嘎拉桃花村，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。前往色季拉山口(海拔4720米)，在此有機會欣賞到雲海、無際的林海和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。遊畢驅車前往波密，沿帕隆藏布江亞熱帶河谷叢林，在雪山雲霧、巍峨峻峭的大山之間穿行。抵達後瀏覽嘎朗村，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。
⚡ 下榻全季酒店或同級。

DAY 04 波密 藏東第一大湖「然烏湖」觀景台、中國最美的六大冰川之「米堆冰川」 波密

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，然烏湖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。續往米堆冰川，是西藏最重要的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川，被《中國國家地理》雜誌評選為中國最美的六大冰川之一；冰川由兩條世界級冰瀑布匯流而成，兩條冰瀑之間還分佈著一片鬱鬱蔥蔥的原始森林，冰川末端一直延伸到山腳下的米堆村，穿行於針闊葉混交林帶，兩側大山巍峨峻峭，鬼斧神工，雪山和雲霧交織在一起，如夢似幻。壯美的雪山冰川和如詩如畫的田園風光和諧並存，構成了一幅特有的風景線。遊畢返回波密。
註：前往米堆冰川觀景台需步行來回約2小時。

⚡ 下榻全季酒店或同級。



| | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 |
|---|-------|---------|---------|-------|
| 早 | - | 酒店早餐盒 | 酒店 | 酒店 |
| 午 | - | 景區餐廳 | 正宗魯朗石鍋雞 | 中式合菜 |
| 晚 | - | 希爾頓酒店中菜 | 中式合菜 | 中式合菜 |

DAY
05

波密(波密桃花溝 - 西藏100個「最美觀景拍攝點」)

林芝(千年核桃王民俗村、篝火晚會)

早上遊覽波密桃花溝，入選《中國國家地理》西藏100個「最美觀景拍攝點」，每年春天各地攝影愛好者只為一睹這成片的粉紅美景。從傾多鎮至玉許鄉，這段綿延30公里的桃花帶，被稱為「中國最長桃花溝」，因為這裡的海拔在2600米至3300米之間，因此桃花隨著海拔氣候的變化次第開放花期較長，讓來這裡的攝影愛好者都能拍到心儀的桃花風光。遊畢返回林芝。參觀千年核桃王民俗村之「核桃王樹」，並於觀景台拍攝雪山美景。晚上參加篝火晚會並欣賞鍋莊舞及享用晚餐，特別安排穿藏族服體驗，並可拍照留，令旅途增添色彩。

⌛下榻LinZhiJoy Crown Resort hotel(林芝悅皇冠度假酒店)。

DAY
06

林芝 巴松措 拉薩 (布達拉宮廣場欣賞夜景)

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



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。晚上前往拉薩布達拉宮廣場欣賞夜景。

⌛下榻The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉度假酒店)。

DAY
07

拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街)

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。再到工藝品店選購手信及紀念品。

⌛下榻The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉度假酒店)。



Day 5

早 酒店
午 景區餐廳
晚 藏香豬風味

Day 6

酒店
巴河魚風味
菇菌火鍋

Day 7

酒店
尼泊爾料理
涮羊肉



DAY
08

拉薩(羊卓雍措(遠眺卡若拉冰川)拉薩(色拉寺辯經寺)

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。還可在公路上遠眺卡若拉冰川。卡若拉冰川位於西藏山南地區浪卡子縣和江孜縣交界處, 背靠西藏四大高峰之一的乃欽康桑峰南坡, 冰川上部為一坡度較緩的冰帽, 下部為兩個呈懸冰川形式的冰舌。卡若拉冰川是西藏三大陸型冰川之一, 也是多部電影的外景拍攝地。稍後我們前往前往色拉寺(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



Day 8



早
午
晚

酒店
中式料理
歡送喜宴

Day 9

酒店
中式料理
正宗川菜

Day 10

酒店
-
-

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: 色拉寺並沒有固定辯經時間, 辯經是僧人研佛的活動之一, 非表演, 如寺廟有重大活動會取消, 不另作補償。

麗下榻 The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉度假酒店)。



DAY
09

拉薩(藥王山觀景台、西藏藏醫藥中心) ✈ 成都

早上驅車前往再到藥王山觀景台觀賞布達拉宮全景。遊畢前往西藏藏醫藥中心, 可參觀廠房, 了解製藥過程以及購買藏藥。指定時間乘客機返回成都。

麗下榻天府空港悅享酒店或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。
- 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。