



2026年10月1日後出發適用

藏密法 10天「高原湖峽聖殿佛」西藏林芝、拉薩、日喀則10天

團號：CTA10(ZL)-經濟客位



暢遊：成都、林芝(雅魯藏布大峽谷、色季拉山觀景台、世界柏樹王園林、魯朗林海)、巴松措、拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街、西藏博物館、色拉寺)、日喀則(紫什倫布寺)、羊卓雍措

感受・完美時刻

探尋後藏日喀則，沿途風光明媚，讓人驚嘆；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；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。



精選豐富多元的旅遊體驗

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。被《中國國家地理》雜誌評為中國最美峽谷雅魯藏布大峽谷，遠眺南迦巴瓦峰。

優越居停

保證4晚入住西藏國際5星級The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉度假酒店)，大露台可以直接望到及獵影到布達拉宮；保證入住2晚2022年開業的林芝LinZhi Joy Crown Resort Hotel，絕無同級；回程保證入住林芝 Hilton Linzhi Resort，方便翌日前往林芝機場；保證入住日喀則 Hilton Shigatse，絕無同級，酒店地處市中心，交通方便。

美饌珍饈

安排享用松茸石鍋雞、藏香豬風味、巴河魚風味、菇菌火鍋、尼泊爾料理、蕃隆涮羊肉、喜藏藏家菜、四川火鍋、粵菜風味，大飽口福。





別樹一格

巴松措

遊覽位於西藏林芝市工布江達縣的巴松措（又稱措高湖）是西藏首個自然風景類 5A 級景區。海拔約 3,480 公尺，以終年碧綠如翡翠的湖水、雪山森林及藏傳佛教寧瑪派（紅教）聖湖而聞名，有「西藏小瑞士」之稱。是次搭乘船遊遊覽巴松措，可遠眺國王的寶座和燃燒的火焰兩座冰川。

雅魯藏布大峽谷

雅魯藏布大峽谷位於中國西藏自治區林芝市，是官方認證的世界第一大峽谷。它圍繞著喜馬拉雅山脈東端的「神山」南迦巴瓦峰作了一個奇特的馬蹄形大拐彎，形成了極具震撼力的極致高原景觀。這裡被譽為「人類最後的秘境」，這裡可遠眺南迦巴瓦峰。





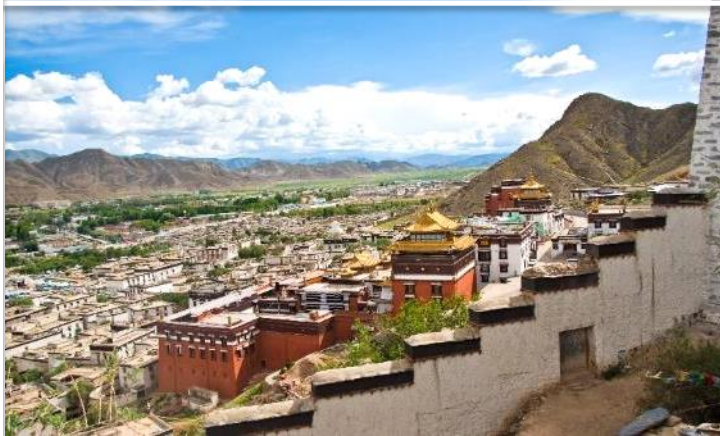
別 樹 一 格

布達拉宮

布達拉宮海拔約3700公尺，為世界上海拔最高的宏偉宮堡式建築群。這座宮殿最初由松贊乾布為迎娶文成公主建於7世紀，後於17世紀經五世達賴喇嘛重建，成為歷代達賴喇嘛的冬宮與西藏政教合一的中心。

大昭寺《世界文化遺產》

大昭寺位於拉薩市老城區八廓街中心，在藏傳佛教中擁有至高無上的神聖地位，被譽為拉薩的「城市精神中心」。當地藏民常說「先有大昭寺，後有拉薩城」，足見其深遠的歷史與文化影響力。它於 2000 年作為布達拉宮擴展項目被正式列入世界文化遺產名錄。





別樹一格

羊卓雍措

羊卓雍措（簡稱羊湖）是西藏三大聖湖之一，位於西藏山南市浪卡子縣。距離拉薩不到100公里。海拔達4,441至4,998公尺，被藏民譽為「神女散落的綠松石耳墜」。

日喀則-紮什倫布寺

扎什倫布寺（藏語意為「吉祥須彌山」）是後藏地區最大、最崇高的藏傳佛教格魯派（黃教）寺院。它與拉薩的「三大寺」（哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺）合稱為格魯派四大寺，更是歷代班禪喇嘛的駐錫地，在西藏的宗教與歷史地位僅次於布達拉宮。





別樹一格

色拉寺

色拉寺是西藏拉薩的格魯派（黃教）三大寺之一，以其極具特色且熱烈的僧人辯經儀式聞名於世。寺廟由宗喀巴大師的弟子釋迦益西（大慈法王）主持修建，至今已有 600 多年歷史。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。

八廓街

八廓街（又稱八角街）是西藏拉薩最古老、最繁華的歷史文化街區。它環繞著著名的大昭寺向外延伸，總長約 1,000 多公尺。這條街融合了宗教、觀光與商業氣息，是遊客體驗藏族民俗與購買傳統手工藝品的必訪之地。



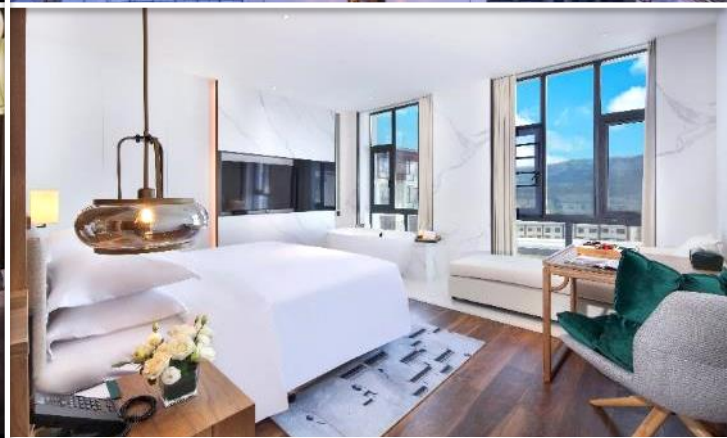


優越居停

林芝

Hilton Linzhi Resort、LinZhi Joy Crown Resort hotel

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。





優越居停

日喀則

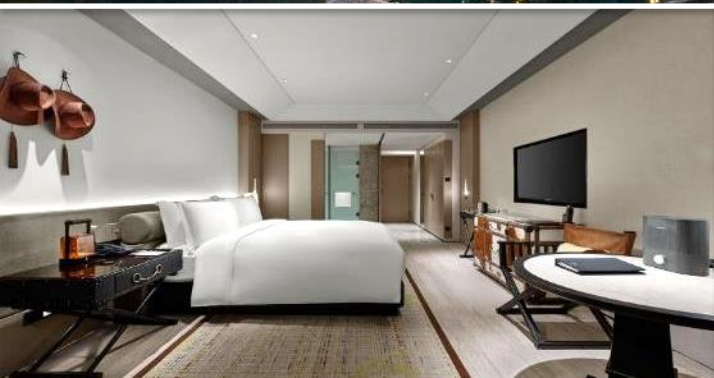
Hilton Hotel Shigatse

日喀則希爾頓酒店(Hilton Hotel Shigatse)是希爾頓品牌在西藏日喀則地區的首家酒店，地處日喀則市中心城區，距離扎什倫布寺僅2公里，酒店客房設計以周邊山巒起伏的自然風景為靈感依托，採用天然木材和現代風格的色調營造出舒適的溫馨感。定制的藏式家具及裝飾，使賓客擁有身心愉悅的休憩時光。

拉薩

The St. Regis Lhasa Resort

凡參加TCI勝景遊之客人，保證4晚入住西藏國際5星級The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉度假酒店)，號稱是離天空最近既酒店，酒吧於高層位置，大露台可以直接望到及獵影到布達拉宮，同時配有高檔中餐廳、藏餐廳、茶室、紅酒屋及SPA水療中心、健身中心等，步行到旅遊區八廓街、布達拉宮都是15分鐘。酒店大堂放置了不少裝飾品，西藏畢竟是宗教色彩濃厚的地方，每件裝飾品都很有品味，感受看到當地濃厚文化的非一般豪華級享受。





美饌珍饈

松茸石鍋雞

林芝松茸石鍋雞是西藏林芝地區最具代表性的非物質文化遺產美食。它將墨脫特產的皂石鍋、當地散養的藏香雞與高原野生松茸完美結合，以湯底極致鮮美、滋補養生而聞名。



喜藏藏家菜

喜藏西藏菜是拉薩一家兼具傳統與創新的大型特色藏式餐廳。餐廳將傳統菜餚與現代創意口味結合，滿足不同口味食客的需求。



*菜單和圖片只供參考，菜式以當天材料供應調整，恕不作另行通知。

藏香豬風味

藏香豬是源自青藏高原的古老原始黑毛豬種。其風味核心在於「肉質細嫩、鮮香味醇、肥而不膩」。這種獨特風味源於其長達 18 個月以上的天然高山放養期，以及長期採食野生植物、山泉水和中草藥的生長習性。



菇菌火鍋

菇菌火鍋主打高營養、低飽和脂肪及極致鮮味。湯底通常採用雞、鴨或排骨，再加入數種甚至十幾種野生菇菌慢火現熬而成。吃這類火鍋時，食客習慣在下其他火鍋料前先喝一碗原汁原味的菌菇雞湯。



*菜單和圖片只供參考，菜式以當天材料供應調整，恕不作另行通知。

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。
- 於八角街品嚐藏式咖啡，一流享受。
- 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。
- 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。



DAY
03

林芝(色季拉山觀景台、魯朗林海觀景台-拍攝壯觀的群山林海)

早上前往色季拉山觀景台獵影秘景「南迦巴瓦峰」。續往位於魯朗鎮的魯朗林海拍攝壯觀的群山林海，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，萬物復蘇，展現著林海該有的絢爛，以藏東特有的自然風光為背景，構成一幅絕世油畫。

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

Hilton Linzhi Resort

LinZhiJoy Crown Resort hotel



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：每年冬季(約11月中至3月上旬沒有固定日子),工藝品和藏醫藥中心會暫停開放,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同級。

DAY
02

成都 ✈ 林芝(雅魯藏布大峽谷[包獨立環保包車]-遠眺南迦巴瓦峰)

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，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。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(林芝工部莊園希爾頓酒店)。

DAY
04

林芝 巴松措[船遊]-遠眺國王的寶座和燃燒的火焰兩座冰川) 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。是次搭乘船遊遊覽巴松措，可遠眺國王的寶座和燃燒的火焰兩座冰川。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 1	Day 2	Day 3	Day 4
早	-	酒店早餐盒	酒店	酒店
午	-	景區餐廳	松茸石鍋雞	巴河魚風味
晚	-	酒店中菜(包廂)	酒店中菜-藏香豬風味	菇菌火鍋(包廂)

DAY
05

拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街[八廓街唐卡體驗+品嚐藏式咖啡]、工藝品店)

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。特別安排唐卡體驗和品嚐藏式咖啡。最後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
06

拉薩 羊卓雍措(遠眺卡若拉冰川) 日喀則

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大陸型冰川之一，也是多部電影的外景拍攝地。隨後抵達後藏最大城市日喀則。

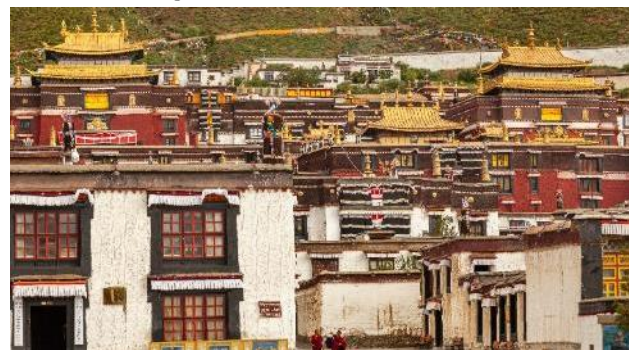
下榻 Hilton Hotel (日喀則全新希爾頓酒店)。

DAY
07

日喀則(紮什倫布寺) 拉薩(藏醫藥中心)

早上參觀紮什倫布寺，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。遊畢乘車返回拉薩。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。

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

DAY
08

拉薩(西藏博物館、色拉寺、藥王山觀景台)

早上參觀西藏博物館坐落於拉薩市羅布林卡東南角，是西藏第一座具有現代化功能的博物館。具有鮮明的藏族傳統建築藝術特點，同時又深刻體現了現代建築的實用特點和藝術神韻。下午前往色拉寺(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，最重要的是這裡是全西藏最有名的辯經寺。

	Day 5	Day 6	Day 7
早	酒店	酒店	酒店
午	尼泊爾料理	中式料理	中式料理
晚	蕃隆涮羊肉(包廂)	酒店中菜(包廂)	喜藏藏家菜

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。再到藥王山觀景台觀賞布達拉宮全景。

註：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(拉薩瑞吉度假酒店)。



DAY
09

拉薩✈️成都(寬窄巷子)

指定時間乘客機返回成都，抵達後，遊覽歷史文化保護區之「寬窄巷子」，是由寬巷子，窄巷子，井巷子這三條巷子平行組合而成，建築以清朝末期的四合院群為主，也稱得上是北方胡同文化在南方城市的僅存建築。寬巷子主要體現的是「閑」，緊扣著旅遊休閒的主題，提供特色客棧，休閒茶館，民俗餐飲等。窄巷子主要體現的是「慢」，在這裡可以悠閒的享受緩慢的節奏，所有特色物品都在這條巷子呈現。樂此不疲的在這耗上半年，悠哉游哉。井巷子主要體現的是「新」，在古色古香

的巷子里點綴了一抹跳躍的現代要素。有適合時下年輕人喜愛的PUB、夜店、各國風味的甜品店。這三條巷子同樣以博物館與特色營業結合的形態敘述著老成都的精神，透過道地且濃厚的地方文化傳揚著老成都的趣味。

下榻成都洲至奢選成都棕櫚泉酒店(Vignette Collection Chengdu)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：

- 若團內任何人士於行程中確診時疫/傳染病，而被當地政府或地接社安排相關防疫措施，客人不得藉此要求退款或賠償，客人須自行負責因而產生的額外費用。
- 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。
- 領隊及導遊可按實際情況安排觀光時間，客人不得藉此要求賠償。
- 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。
- 本社之所有行程單張、宣傳電郵、條款及細則之內容，均以中文版本為準。



🍴	Day 8	Day 9	Day 10
早	酒店	酒店	酒店
午	中式料理	中式料理	-
晚	粵菜風味(包廂)	四川火鍋(包廂)	-