



2026年3月10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、澤當、拉薩10天

暢遊：成都、林芝(色季拉山口、嘎拉桃花村、雅魯藏布大峽谷、魯朗林海、索松村)、波密(古鄉湖、崗雲杉林、波密桃花溝、嘎朗湖、嘎朗村、米堆冰川)、然烏湖、澤當(雍布拉克、桑耶寺)、羊卓雍措、拉薩(布達拉宮、八廓街、色拉寺、大昭寺)

感受・完美時刻

每年春天，位於西藏藏東的桃花開滿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(ZL)-經濟客位

—— 乘搭旅遊巴
- - - 乘搭飛機
..... 乘搭鐵道

中國



★ 林芝、澤當

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」。
- 「索松桃花村」位於雅魯藏布江畔的一處半山腰，每年桃花進入盛放期，吸引遊客前來觀賞及拍攝。
- 遊覽雍布拉克康，它位於海拔約3,800米的高山之上，為山南「三聖寺」之首，被視為藏族文明的發源地之一。
- 遊覽西藏第一座剃度僧人出家的寺院「桑耶寺」，寺內佛殿兼具藏族、漢族、印度三種風格，因此也被稱作「三樣寺」。
- 林芝乘坐動車(一等)前往澤當，行李有獨立車送往澤當酒店。

優越居停

- 入住兩晚林芝國際5星Hilton Linzhi Resort(大露台房)，絕無同級。酒店融合中式建築風格和現代奢華，並於酒店內享用中式晚餐。

美饌珍饈

- 品嚐雅魚風味、藏香豬風味，令您大快朵頤。

★ 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》雜誌的「西藏100個最美觀景拍攝點」，每年春天各地攝影愛好者到來，只為拍下這片粉紅美景。
- 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，獲《中國國家地理》雜誌評選為「中國最美六大冰川」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。
- 特別安排藏服拍照，每位客人可獲3張照片留念。

優越居停

- 保證2晚入住西藏國際5星The St. Regis Lhasa Resort(拉薩瑞吉度假酒店)，絕無同級。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，步行至旅遊區八廓街、布達拉宮只需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，每件裝飾品都滲透著當地濃厚文化。房間內更提供免費氧氣機。

美饌珍饈

- 品嚐喜藏藏家菜、粵菜風味、藏式咖啡，大飽口福。



旅遊誌趣

- 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組成不同的辯論組合。
- 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，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及免收導遊、領隊、司機服務費。
- 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。



DAY
03

波密 中國最美六大冰川之「米堆冰川」、藏東第一大湖「然烏湖」 波密

早上前往藏東第一大湖「然烏湖」，位於海拔3,800多米的高原。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，湖的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，兩條冰瀑之間還分布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。
⚡下榻山水酒店(海拔2,750米)或同級。



DAY
04

波密(波密桃花溝 - 西藏100個「最美觀景拍攝點」、嘎朗村、嘎朗湖) 林芝(嘎拉桃花村)

早上遊覽波密桃花溝，入選《中國國家地理》雜誌的「西藏100個最美觀景拍攝點」，每年春天各地攝影愛好者前來，只為一睹這片粉紅美景。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2,600米至3,300米之間，因此桃花隨著海拔氣候的變化次第開放，花期較長，讓前來這裡的攝影愛好者能拍到心儀的桃花風光。

旅遊日誌

註1：西藏屬於高海拔地區，出發前請先諮詢醫生，評估身體狀況能否適宜前往。

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，以便預備翌日西藏之旅。

⚡下榻天府空港悅享酒店或同級。

DAY

02

成都 ✈ 林芝(色季拉山口) 波密(古鄉湖、漫步崗雲杉林)

早上乘機飛往林芝，此處自然條件得天獨厚，氣候怡人，素有「西藏江南」之美譽。抵達後，前往色季拉山口(海拔4,720米)，在此有機會欣賞雲海、無際林海和遠眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。續往波密的古鄉湖，它位於川藏線著名地點古鄉小鎮旁，是帕隆藏布江上的一處堰塞湖。湖泊不大，但周圍樹木叢生，湖上有亭台樓閣，晴天時湖水碧藍，景色秀麗。湖兩側的山頂常有積雪，可拍攝雪山下唯美的湖水倒影。稍後漫步崗雲杉林，遠處的雪山在雲間若隱若現，湖泊、高山、河流和綠樹，構成了一幅迷人的畫卷。作為一個以自然保護和生態旅遊為主題的景區，崗雲杉林為遊客提供了一個探索大自然奧秘和享受寧靜環境的完美機會。

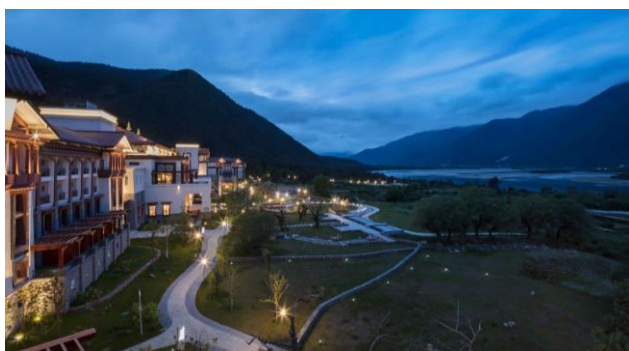
⚡下榻山水酒店(海拔2,750米)或同級。



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
早	-	酒店早餐盒	酒店	酒店
午	-	正宗魯朗石鍋雞	中式合菜	中式合菜
晚	-	中式合菜(包間)	中式合菜(包間)	藏香豬風味(包間)

稍後前往林芝嘎拉桃花村，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。

麗保證入住 Hilton Linzhi Resort (林芝工部莊園希爾頓酒店-大露台房)，絕無同級(海拔2,950米)。



DAY 05 林芝(雅魯藏布大峽谷[包獨立環保車]-遠眺「中國最美十大名山」之南迦巴瓦峰、「索松村」賞桃花)

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裊裊炊煙，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」之最高的南迦巴瓦峰、加拉白壘峰等高原極致美景，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。

麗保證入住 Hilton Linzhi Resort (林芝工部莊園希爾頓酒店-大露台房)，絕無同級(海拔2,950米)。



DAY 06 林芝(米林站動車[一等])→澤當(山南站)→山南雍布拉康

早上於酒店的花園及後山拍攝桃花美景，中午攜帶便當上車，抵達山南(澤當)後參觀雍布拉康。神秘的藏文化，令許多人心嚮往之，西藏有一個地方，被譽為「藏民族之宗，藏文化之源」，那就是山南。西藏第一座宮殿—雍布拉康正坐落於此，它比大名鼎鼎的布達拉宮更早數百年面世。雍布拉康包括碉樓、殿堂等建築，其中高約11米的碉樓相信是最早建造的建築之一，外觀為5層，內部實為3層，17世紀的五世達賴時期，在頂部加蓋了金頂。

麗下榻山南希爾頓花園酒店(Hilton Garden Inn Shannan Gesang Road) 或 希爾頓歡朋酒店(Hampton by Hilton Shannan) 或同級(海拔3,580米)。

註1：如無法取得一等票，將以二等票代替並退回票價差額。

註2：安排行李由獨立車送往澤當酒店。



	Day 5	Day 6	Day 7
早	酒店	酒店	酒店
午	中式合菜	酒店便當	中式合菜
晚	酒店中菜(包廂)	酒店中菜(包廂)	喜藏藏家菜(包廂)

DAY
07澤當(桑耶寺) 🚗 羊卓雍措(遠眺卡若拉冰川) 🚗
拉薩(工藝品)

早上驅車前往桑耶寺，它是位於中國西藏山南地區的著名寺院，是藏傳佛教史上第一座佛、法、僧三寶俱全的寺院，始建於公元762年。該寺廟融合了藏、漢、印三種風格，因其獨特的建築風格和豐富的歷史文化底蘊而聞名，是西藏最重要的宗教場所之一。繼而走進西藏三大聖湖之一的羊卓雍措(簡稱羊湖，湖面海拔約4,441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。稍後前往拉薩，到工藝品店選購手信及紀念品。

■保證入住 The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉度假酒店)，絕無同級(海拔3,650米)。

DAY
08拉薩(布達拉宮、八廓街、色拉寺、西藏藏醫藥中心、
穿藏服拍照[每人送3張照片]、品嚐藏式咖啡)

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3,700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，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。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。稍後前往色拉寺(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。遊畢前往西藏藏醫藥中心並參觀廠房，了解製藥過程以及購買藏藥。客人有機會看到辯經場上的僧人們組成不同的辯論組合，通過辯經方式來學習佛法，是藏傳佛教一大傳統特色。是日特別安排客人穿上藏服拍照和安排品嚐藏式咖啡。

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，並非表演，如遇上寺廟重大活動將會取消而不另作補償。

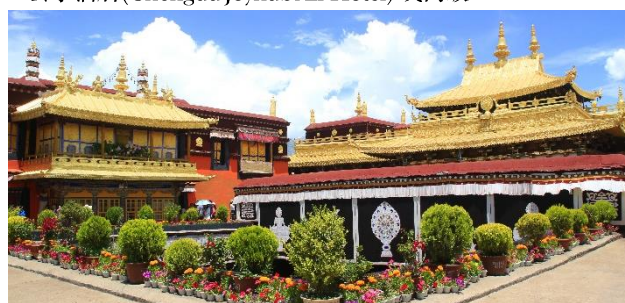
■保證入住 The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉度假酒店)，絕無同級(海拔3,650米)。

DAY
09

拉薩(大昭寺) ✈ 成都

早上驅車前往參觀大昭寺，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》。稍後於指定時間乘客機返回成都。

■下榻成都費爾蒙酒店(Fairmont Chengdu Hotel) 或 機場空港雲享酒店(Chengdu Joyhub Air Hotel) 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。
- 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。
- 所有行程安排均以中文版本為準。
- 報名前請細閱本社網站tcitravel.com內之最新版本的細則及責任條款。



Day 8

早 酒店
午 中式合菜
晚 粵菜風味(包廂)

Day 9

酒店
中式料理
川藏風味(包廂)

Day 10

酒店
-
-