



2026年3月10日後出發適用

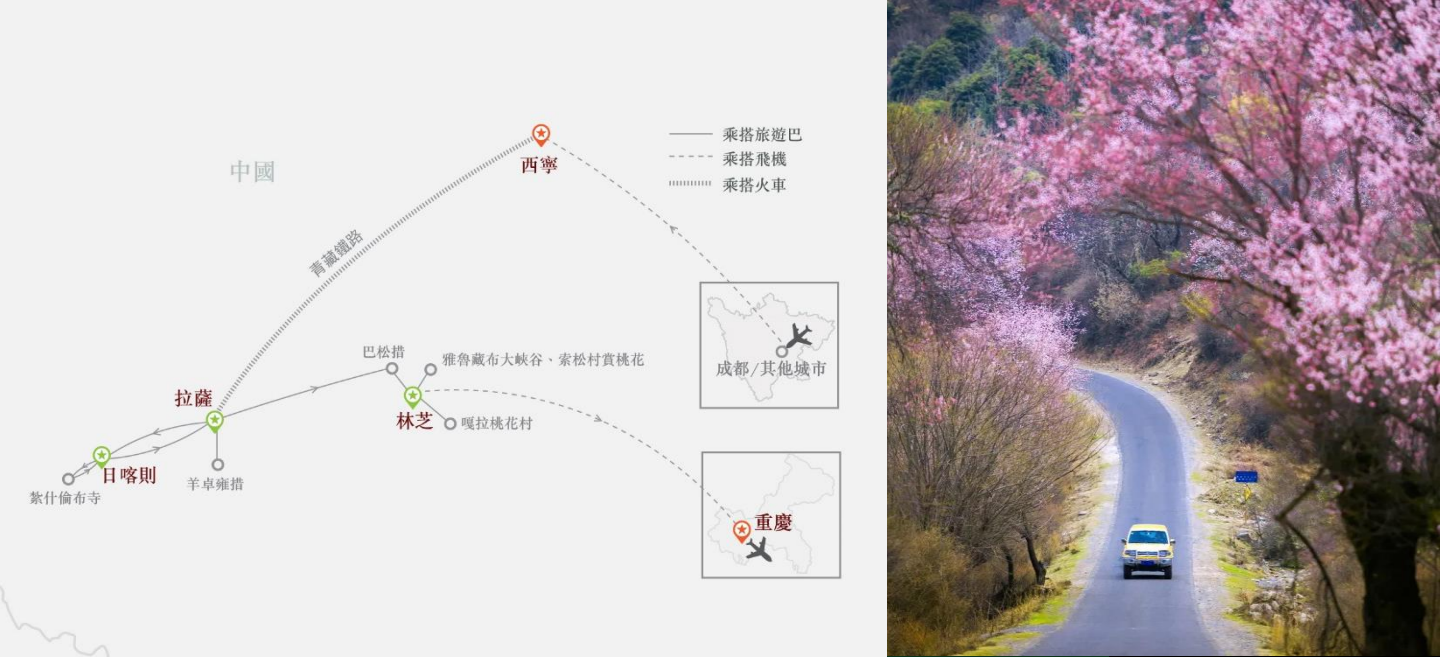
藏密法 12天 「高原花灼漫山紅」春日限定-青藏火車(2人1廂)、林芝桃花、拉薩、青海西寧、重慶12天

暢遊：西寧(東關清真大寺、藏文化博物館—最長唐卡)、拉薩(布達拉宮、八廓街、大昭寺、羅布林卡、西藏博物館、色拉寺)、羊卓雍措、日喀則(紮什倫布寺)、巴松措(結巴村、達切拉觀景台)、林芝(魯朗林海、魯朗小鎮、嘎拉桃花村、雅魯藏布大峽谷、索松村、佛掌沙丘、兩江匯流)、重慶(李子壩輕軌穿樓觀景平台、解放碑步行街、洪崖洞)

感受 • 完美時刻

體驗經典青藏鐵路之旅，深入西藏青藏高原，沿途風光明媚，讓人驚嘆。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：CTX12(ZL)-經濟客位



★ 西藏 (拉薩、林芝、日喀則)

別樹一格

- 從第3天拉薩開始至第10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。
- 遊覽後藏地區最大的寺廟—紫什倫布寺，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。
- 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。
- 遊覽被列入第四批中國傳統村落名錄的魯朗小鎮(扎西崗村)，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。
- 特別安排藏服拍照，每位客人可獲3張照片留念。

美饌珍饈

- 品嘗喜藏藏家菜、尼泊爾料理、鮮切肉火鍋、巴河魚風味、松茸石鍋雞、藏香豬風味，大飽口福。

優越居停

- 保證4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。
- 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，並於酒店內享用中式晚餐。
- 回程入住2晚林芝國際5星 Hilton Linzhi Resort，方便是日遊覽林芝桃花村。酒店融合中式建築風格和現代奢華，別具特色。
- 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，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。

★ 青海 (西寧)、重慶

別樹一格

- 悉心安排青藏鐵路從西寧至拉薩，攀過崑崙山抵達柴達木盆地格木爾，穿越可可西里，途經風火山、唐古拉山，讓乘客能欣賞更多漂亮風景。
- 細意安排青藏鐵路—提升至軟臥車廂(2人1廂)，空間較為寬敞且提供較高的私密性，舒適自在。
- 細意安排先飛往西寧，再坐青藏鐵路到拉薩，讓客人能慢慢適應高原環境。
- 參觀在青海省內規模最大，歷史悠久，保存最完整伊斯蘭教的古代建築—西寧東關清真大寺。
- 於西寧藏文化博物館—南館觀賞《中國藏族文化藝術彩繪大觀》，它是全世界最長的唐卡巨作。
- 欣賞重慶洪崖洞夜景，它建於岩壁上的傳統木造樓房，這座融合了巴渝傳統吊腳樓建築、山城層疊地形奇觀與霓虹夜景魅力的景區。

優越居停

- 入住西寧市第一家國際5星品牌酒店 Sofitel Xining 或同級，地處海湖新區中心；房間設計融合了中國東方文化與特色法國生活藝術元素，豪華之選。
- 重慶入住國際5星酒店 The Luxury Hotel Chongqing, in The Unbound Collection by Hyatt 或 Conrad Chongqing 或同級，交通方便。

美饌珍饈

- 品嘗青海風味、美人美火鍋(1人1鍋)，大快朵頤。

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。
- 參觀大昭寺，名符其實的藏傳佛教聖地及中心，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。
- 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。
- 重慶李子壩輕軌穿樓觀景平台，讓遊客近距離觀賞和拍攝輕軌從居民樓中穿梭而過的獨特景觀，該景觀因其創新設計和視覺奇觀而聞名。
- 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。

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。
註3：青藏鐵路列車的路線/時間、一切安排最終均以列車公司為準，敬請留意。

DAY
01

香港✈️成都/其他城市✈️西寧

是日乘客機經成都或其他城市飛往西寧。抵達後隨即前往酒店休息。
⬇️下榻西寧 Sofitel Xining Hotel 或 富力萬達文華酒店(Wanda Vista Xining) 或同級。

西寧Sofitel Xining Hotel



西寧富力萬達文華酒店



DAY
02

西寧(東關清真大寺、藏文化博物館南館觀賞《中國藏族文化藝術彩繪大觀》為全世界最長的唐卡巨作)→青藏鐵路列車

早上遊東關清真大寺，是西寧規模大、保存完整的古代建築，青海省的伊斯蘭教寺院。與西北地區著名的西安化覺寺、蘭州橋門寺、新疆喀什文提卡爾清真寺等稱為西北最大清真寺。這座清真寺建築雄偉，融合了漢、藏、伊斯蘭幾種風格，是遊客在市內的熱門去處。每天都有眾多信徒在此虔敬禮拜，規模盛大，但是場面卻十分的虔誠安靜，具有濃厚的宗教氛圍，非常震撼。續往參觀藏文化博物館—南館觀賞《中國藏族文化藝術彩繪大觀》618米長的唐卡，為全世界最長的唐卡巨作，榮獲健力士世界紀錄大全。幾百位頂尖畫師花費27年心血，用金粉、玉石、珊瑚等珍貴顏料繪製，將藏族從創世神話到藏醫藏藥、天文曆法、民俗風情等文化內容都囊括其中，色彩絢麗，筆觸精細，步步是藝術，處處皆震撼。完畢後登上被稱為世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路—青藏鐵路前往拉薩。

註：青藏鐵路火車為軟臥2人1廂；火車上沒有提供洗澡設備，敬請留意。

⬇️下榻青藏鐵路列車-提升至軟臥車廂(2人1廂)。



Day 1

Day 2

早

-

酒店

午

-

中式合菜

晚

-

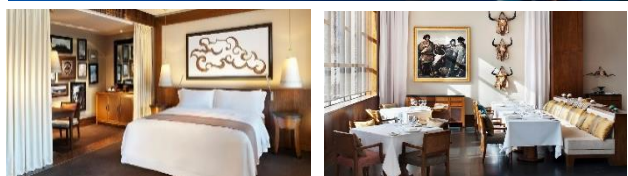
青海風味(包間)

DAY
03

下午抵拉薩(晚餐、酒店休息)

是日下午抵拉薩，離開火車後入住酒店休息，適應高原氣候。
晚餐於酒店內。

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

DAY
04

拉薩(布達拉宮、八廓街、大昭寺、西藏藏醫藥中心)

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。後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》。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。

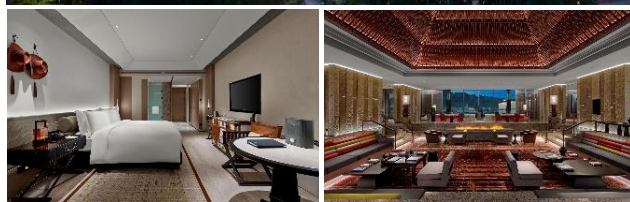
■保證入住 The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉度假酒店)，
絕無同級(海拔約3,650米)。

DAY
05

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。隨後抵達後藏最大城市日喀則。

■下榻 Hilton Hotel (日喀則希爾頓酒店)，絕無同級(海拔約3,800米)。



Day 3

早 火車簡餐
午 火車簡餐
晚 酒店中菜

Day 4

酒店
尼泊爾料理
喜藏藏家菜(包廂)

Day 5

酒店
中式料理
酒店中菜(包廂)

DAY

06

日喀則(紮什倫布寺) 🚗 拉薩

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，像召喚著世人前來。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。

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



DAY

07

拉薩(羅布林卡、西藏博物館、色拉寺、藏藥)

早上參觀羅布林卡，是歷代喇嘛夏季辦公的夏宮，存有大量的遺跡和珍寶。園內共分三個區域，為東邊入口閣樓的前園區，中部的核心宮殿區和西部以植物叢林為主的金色林卡區。羅布林卡環境優美，植物、花卉種類和數量繁多，樹蔭蔽日，好像拉薩的「世外桃源」。稍後參觀西藏博物館，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。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。稍後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。

註：色拉寺並沒有固定辯經時間，一切視乎當地僧人們而進行，敬請留意。

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



Day 6

早 酒店
午 中式料理
晚 鮮切肉火鍋(包廂)



DAY

08

拉薩 🚗 巴松措(結巴村、達切拉觀景台) 🚗 林芝

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3,469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。遊畢前往結巴村，位於巴松措湖南岸凹地處，是工布藏族的聚集地，也是興赤贊步王宮遺址。「結巴」藏語意為「遺忘」，配合這裡的山水，名字充滿意境，如置身藏地裡的桃花源般，恍如隔世。巴松措的達切拉觀景台位於湖心島景區內，是一個經典的拍照地點，可以俯瞰巴松措湖泊和周圍的山景。完畢後前往林芝。

⚡下榻 LinZhi Joy Crown Resort Hotel(林芝悅皇冠度假酒店)或同級。



Day 7

酒店
中式料理
粵菜風味(包廂)

Day 8

酒店
巴河魚風味
酒店晚餐

DAY
09

林芝(魯朗林海、魯朗小鎮(扎西崗村)、嘎拉桃花村)

早上前往魯朗林海，它位於八一鎮北側的魯朗鎮，這裡有依山連綿的大片碧綠森林，樹木以垂直的雲杉和松樹為主，景色非常清新優美，也是拍攝大片樹林的好地方。魯朗林海面積很大，參觀拍攝可以進入景區內部，也可以登上在318國道上的觀景台。扎西崗村就在318國道旁，距離魯朗景區不遠，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。散步於扎西崗村中，靜靜感受山居人的生活及慢節奏，非常愜意。稍後前往林芝嘎拉桃花村，並參加「林芝桃花節」。林芝桃花節是林芝一年一度的旅遊盛典，此時，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，猶如粉紅雲海，氣勢磅礴，以藏東特有的雪山及自然風光為背景，構成一幅絕世油畫。

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

DAY
10

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、佛掌沙丘、兩江匯流)

早上客人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，每年桃花進入盛放期，吸引遊客前來觀賞及拍攝。稍後前往佛掌沙丘，位於米林縣丹娘鄉的雅魯藏布江北岸，是一片佇立在河邊的佛掌形狀的沙丘，非常奇特，適合在對岸拍照。完畢後前往雅魯藏布兩江匯流處，這是西藏最壯觀的自然景點之一。兩條大江在山谷間交匯奔流，江水在顏色、速度與形態上形成鮮明對比，場面極為壯觀。

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

DAY
11

林芝✕重慶(李子壩輕軌穿樓觀景平台、解放碑步行街、洪崖洞)

早上享用早餐後乘車前往機場飛往重慶，抵達後到李子壩輕軌穿樓觀景平台。李子壩位於長江沿岸，以其標誌性的李子壩輕軌站而聞名。在這裡，重慶輕軌鐵道穿過一棟住宅樓，畫面奇趣，是一個令人驚嘆的工程壯舉，也是熱門的旅遊打卡景點。隨後遊逛解放碑步行街，它是重慶市中心繁華的商業街，也是重慶的時尚地標，是購物、品嚐美食的集中地。解放碑步行街位於渝中區，以解放碑為中心，包括周邊的民權路、鄒容路和八一路、五一路等處，這裡百貨公司、酒店和飯店數量眾多。及後瀏覽洪崖洞，以具有巴渝傳統建築特色的「吊腳樓」為主體的設計，依山就勢，沿江而建，是逛山城老街、觀賞兩江風光、品嚐當地美食的好去處。

■下榻重慶麗思瑞凱悅臻選酒店(The Luxury Hotel Chongqing, in The Unbound Collection by Hyatt) 或 康萊德酒店(Conrad Chongqing) 或同級。



Day 9

早

酒店

午

松茸石鍋雞

晚

藏香豬風味(包廂)

Day 10

酒店

中式料理

酒店中菜(包廂)

Day 11

酒店

輕膳於航機上

美人美火鍋(包廂)
(1人1鍋)



The Luxury Hotel Chongqing, in The UnboundCollection by Hyatt



Conrad Chongqing



DAY
12

重慶✈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。
- 所有行程安排均以中文版本為準。
- 所有圖片只供參考。
- 報名前請細閱本社網站tcitravel.com內之最新版本的細則及責任條款。



早
午
晚

Day 12
酒店

-
-