



2026年8月8日出發適用

藏密法 10天

「聖峰名剎懸巨佛」西藏雪頓節、珠峰大本營、 青藏火車(2人1廂)、日喀則10天

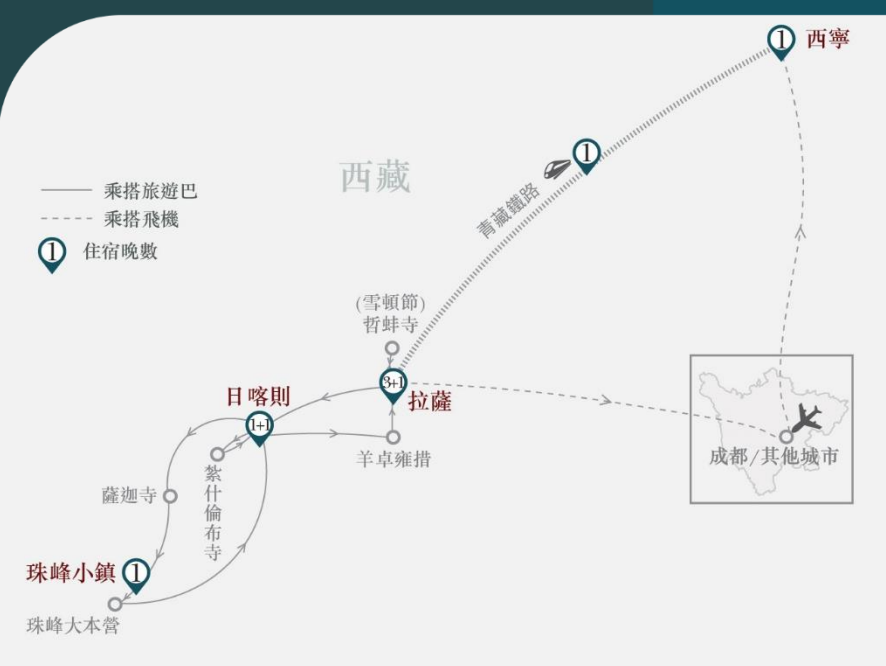
暢遊：西寧(東關清真大寺、藏文化博物館—巨型唐卡)、拉薩(布達拉宮、八廓街、藥王山觀景台、哲蚌寺[雪頓節]、羅布林卡)、日喀則(紮什倫布寺—強巴佛殿、班禪靈塔殿)、薩迦寺、珠峰(珠峰小鎮、珠峰大本營、絨布寺)、羊卓雍措

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；雪域高原上濃厚的宗教氛圍與世外桃源美景，其中雪頓節是西藏最隆重、規模最大、節目內容最豐富，走上一回，懷著虔誠的心頂禮膜拜，感受心靈淨化。珠穆朗瑪峰，這座海拔最高的山峰，成功讓世界各地民眾為了見他一面而跋山涉水，前往拍攝珠峰的最佳位置「珠峰大本營」，把那最壯嚴與神聖的畫面紀錄下來。

團號：CTT10(ZL)-經濟客位

出發日期：2026年8月8日
(只辦一團)



精選豐富多元的旅遊體驗

別樹一格

悉心安排青藏鐵路從西寧至拉薩，並提升至軟臥車廂(2人1廂)；參觀西藏地區《世界文化遺產》布達拉宮；特別安排前往藏傳佛教最大的寺廟—哲蚌寺，參與曬大佛儀式和隆重熱烈的藏戲，場面熱鬧非凡；走進5,200米的珠峰大本營，這裡是拍攝珠峰的最好位置。

優越居停

保證3晚入住西藏國際5星級The St. Regis Lhasa，一流享受；日喀則住宿Hilton Shigatse Hotel或同級，舒適自在；西寧入住法國Accor集團旗下的Sofitel Xining或同級，豪華之選；特別安排1晚入住青藏鐵路列車，並提升至軟臥車廂(2人1廂)，增加私隱度。

美饌珍饈

於拉薩瑞吉度假酒店中餐廳「宴庭」用餐，主廚以粵菜為基礎，融入高原珍稀食材與川湘風味，精心演繹多道令人驚豔的特色料理。例如以松茸與高原藏雞熬製的滋補佳餚、結合川味技巧的手撕牦牛肉等，都將海拔3000公尺以上的自然風味完美呈現。





別樹一格

哲蚌寺曬大佛、羅布林卡藏戲

特別安排前往藏傳佛教最大的寺廟—哲蚌寺，參與規模盛大的曬大佛儀式和隆重熱烈的藏戲，山坡展出一幅高30米、寬20米的巨大釋迦牟尼佛像唐卡，善男信女雲集，紛紛向佛像拋擲哈達，如同雪花紛飛。

羅布林卡藏戲是拉薩「雪頓節」期間的核心活動，於這座歷史悠久的達賴喇嘛夏宮舉行。這項藝術表演包括著名的「白面具派」與「黑面具派」藏戲，是當地傳統舞蹈、音樂與慶祝活動的匯聚中心，常伴隨豐富的藏式生活體驗。



羊卓雍措、八廓街

羊卓雍措是西藏三大聖湖之一，藏語意為「碧玉湖」或「上面牧場的碧玉之湖」。它以形似「神女散落的綠松石耳墜」及隨陽光變換的夢幻藍色而聞名。

八廓街是一條環繞大昭寺的千年古街道，藏語意為「中轉經道」。它集信仰（轉經）、觀光、藏式特色商貿與美食於一體，完整保存了古城傳統風貌，是旅遊必訪景點。



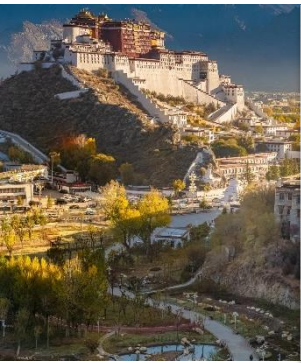


別樹一格

布達拉宮、藥王山觀景台

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。

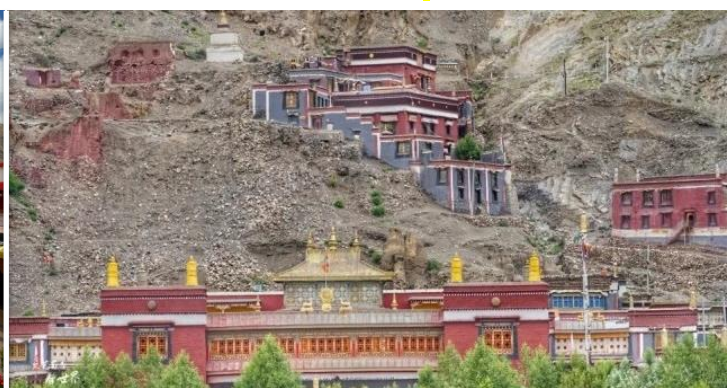
藥王山觀景台位於西藏拉薩市布達拉宮的西南側，與布達拉宮所在的紅山隔街相對。這裡是公認拍攝布達拉宮最佳的地點之一，也是遊客到訪拉薩必去的打卡聖地。



紮什倫布寺、薩迦寺

扎什倫布寺藏語意為「吉祥須彌山」。它是藏傳佛教格魯派（黃教）六大寺院之一，也是歷代班禪喇嘛的駐錫地，與拉薩的甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合稱「格魯派四大寺」。

薩迦寺是藏傳佛教薩迦派（花教）的祖寺。該寺因其龐大的經書收藏和珍貴的藝術壁畫，被譽為「第二敦煌」。薩迦寺名中的「薩」藏語意為「土」，「迦」藏語意為「灰白色」，「薩迦」意即「灰白土」。





別樹一格

珠峰大本營、絨布寺

珠峰大本營是觀賞世界最高峰—珠穆朗瑪峰(聖母峰)的最佳位置，海拔約5,000至5,200米，是觀賞拍攝世界最高峰珠穆朗瑪峰的絕佳位置。

絨布寺位於中國西藏自治區日喀則市定日縣，坐落在珠穆朗瑪峰北麓的絨布冰川末端。距離珠峰大本營僅約8公里，是拍攝「日照金山」與珠峰全景的首選地。



西寧東關清真大寺、藏文化博物館—巨幅唐卡

西寧東關清真大寺是西北地區四大清真寺之一，擁有超過600年歷史。建築風格巧妙融合了中式傳統殿宇、藏傳佛教裝飾與伊斯蘭風格。其正殿為純粹的中國古典式建築，在清真寺中非常罕見。

青海藏文化博物館的巨幅唐卡是世界上最長的巨幅唐卡。這幅長618米、寬2.5米的震撼畫卷，耗時27年、由400多位頂尖畫師以金、銀、珍珠、瑪瑙等顏料繪製而成，被譽為藏族文化的「百科全書」。





優越居停

Qinghai-Tibet Railway 青藏鐵路列車

特別安排1晚入住青藏鐵路列車，並提升至軟臥車廂(2人1廂)，增加私隱度。青藏鐵路是連接青海省西寧市至西藏自治區拉薩市的鐵路，全長1956公里，是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路，沿途穿越崑崙山、可可西里、唐古拉山等無人區，景色優美壯觀。

Sofitel Xining Hotel 西寧索菲特酒店

西寧入住法國Accor集團旗下的Sofitel Xining或同級。是西寧市第一家國際五星級品牌酒店，房間設計融合中國東方傳統好客的文化與法國的特色生活藝術元素，豪華之選。





優越居停

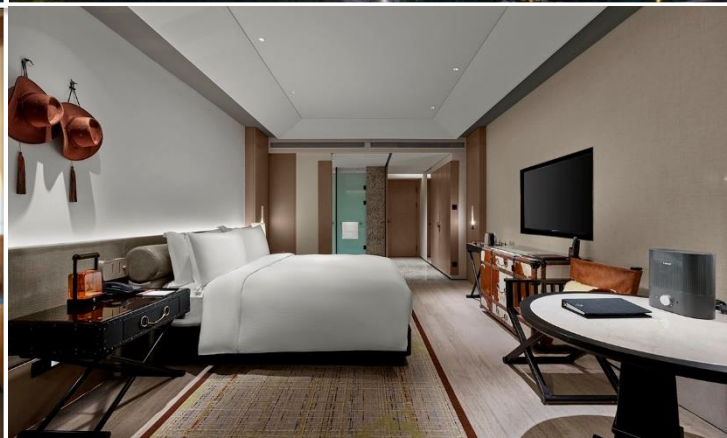
The St. Regis Lhasa Resort 拉薩瑞吉度假酒店

保證3晚入住西藏國際5星級The St. Regis Lhasa Resort，號稱離天空最近的酒店，酒吧於高層位置，大露台可以直接眺望及獵影布達拉宮，同時設有高級中餐廳、藏餐廳、茶室、紅酒屋及SPA水療中心等，步行到旅遊區八廓街、布達拉宮僅需15分鐘。酒店大堂放置不少相關裝飾品，充滿當地特色及文化。房間提供免費Wi-Fi及氧氣機，安心自在。



Hilton Shigatse Hotel 日喀則希爾頓酒店

日喀則住宿2022年開業的5星級日喀則希爾頓酒店(Hilton Shigatse Hotel)或同級。酒店客房設計以周邊山巒起伏的自然風景為靈感依託，採用天然木材和現代風格的色調營造出舒適的溫馨感。定製的藏式傢俱及裝飾、寬敞的獨立淋浴間及洗護備品等，使賓客擁有身心愉悅的休憩時光。





美饌珍饈

菇菌火鍋

菇菌火鍋以鮮甜濃郁的菌菇湯底著稱。精選野生菌如羊肚菌、牛肝菌等，連同走地雞熬煮多個小時，湯色金黃，味道鮮甜濃郁，充滿菇菌香。



宴庭

餐前犖牛優酪乳
 冷前菜
 手撕犖牛肉 客家鹽焗雞
 蜜汁叉燒 沙蔥拌香乾
 燴拌龍鬚菜 和味牛肝菌
 湯
 松茸燉土雞(位)
 主菜
 沙拉醬明蝦球(免芥末)
 林芝小木耳白玉蒸桂魚
 藜麥醋汁犖牛柳
 老北京烤鴨二吃(鴨架椒鹽)
 蔥燒汁釀高原羊肚菌
 荷塘月色煎藕餅
 蘋果絲瓜煮魚腐
 鮑汁自制黑豆腐
 清炒鮮嫩豌豆尖
 主食
 瑤柱蛋白炒飯
 時令鮮果盤

拉薩瑞吉度假酒店中餐廳 宴庭

*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

- 從第3天開始至第9天，特別安排隨團醫護人員照顧，讓客人旅途中更安心。
- 細意安排先飛往西寧，再乘搭青藏鐵路前往拉薩，讓客人能慢慢適應高原環境。
- 登上5,200米的珠峰大本營，這裡是拍攝珠峰的最佳位置。
- 歡迎朋友、公司及家庭獨立組團，可另選出發日期，敬請查詢。
- 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。
- 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。

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：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。

註3：西藏地區公路實行限速管理(平均時速約40至50公里)，並設有邊防安全檢查，不得擅自拍攝及傳播軍警方面資訊，敬請見諒並予以配合。

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。

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

早上遊覽東關清真大寺，是西寧規模最大、保存最完整的伊斯蘭教寺院之一，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。東關清真大寺建築雄偉，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，場面卻虔誠安靜，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。遊覽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

03

下午抵達拉薩(晚餐、酒店休息)

是日下午抵達拉薩，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、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，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，均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5世紀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。續往遊逛老城區八廓街，保存了古城的傳統面貌和濃厚藏族生活氣息。隨後再到藥王山觀景台觀賞布達拉宮全景。

✎ 下榻 The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉度假酒店)，絕無同級。



Day 1

早

-

Day 2

酒店

Day 3

火車上 (4人1桌)

Day 4

酒店

午

-

中式料理

火車上 (4人1桌)

尼泊爾料理

晚

-

中式合菜

酒店中菜

鮮切牛羊火鍋(包廂)



DAY
05

拉薩(哲蚌寺[欣賞曬大佛]、羅布林卡[藏戲表演])

清晨前往藏傳佛教最大的寺廟—哲蚌寺，每年藏曆六月十五日及七月三十日都會舉辦盛大的展佛儀式，名為雪頓節。雪頓節是藏族的傳統節日，也是目前西藏的法定節日。「雪頓」是藏語「吃酸奶」的意思，期間有規模盛大的曬佛儀式和隆重熱烈的藏戲演出，也稱之為曬佛節、藏戲節；清晨到哲蚌寺排隊，以較佳位置靜待清晨的第一縷陽光越過山崖，照在擺放唐卡的山坡上時，那巨大的唐卡自下而上緩緩露出尊貴真容。數以萬計的僧俗圍繞在巨大的佛像唐卡周圍，拋灑哈達信物，虔誠頂禮叩拜。及後前往羅布林卡(藏語意為寶貝公園)，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》；於羅布林卡觀看藏民跳藏戲及過林卡露營慶祝活動，感染節日的喜悅。

註：雪頓節當天團員將於戶外逗留約6小時(包括觀賞曬大佛儀式及表演、等候活動正式開始及需步行約6至7公里)，建議客人行裝以輕便舒適為主，並作好防曬準備。

⌄下榻 The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉渡假酒店)，絕無同級。



DAY
06

拉薩 日喀則(紮什倫布寺-強巴佛殿、班禪靈塔殿)

早上往日喀則，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；遠觀已看到紮什倫布寺的金頂，在陽光的照射下發出閃閃光芒，像召喚著世人。強巴佛殿中的強巴佛最為華麗，一共耗費270多公斤黃金、10餘萬公斤銅打造，是後藏人民一整年的稅收收入。強巴佛大殿位於紮什倫布寺的西側，殿內有強巴大銅佛像一尊，這尊佛是世界上較大的銅質強巴佛。強巴佛在漢傳佛教中稱為彌勒佛，在藏傳佛教中，強巴佛是掌管未來的未來佛，深受信徒的重視。班禪靈塔殿位於紮什倫布寺內，這座靈塔內存放著圓寂於1989年的十世班禪大師的遺體，他的塑像立於靈塔前，靈塔頂部繪有曼陀羅的圖案，牆上繪有真金佛像。

⌄下榻日喀則希爾頓酒店(Hilton Shigatse Hotel) 或同級。



DAY

07

日喀則 薩迦寺 珠峰小鎮

早上前往薩迦寺，是藏傳佛教薩迦派主寺，由薩迦派創始人昆貢卻傑布於公元1073年始建。分為南北兩寺，以仲曲河為界，北寺位於北岸的笨波山前，曾遭受巨大的損毀。現在看到的薩迦寺是南寺，寺中珍品浩瀚，文物繁多，尤以元代的壁畫最有特色。薩迦寺不僅建築宏大精美，寺內還藏有大量頗具藝術價值的文物，如印章、典籍、佛像等，大量藏書都是元朝遺傳下來，很多是珍貴的珍本和孤本。薩迦寺有四件珍奇的寶物，即貢布古如、朗結曲丹、文殊菩薩像、玉卡姆度母像，四大奇寶中三件是佛像。遊覽完畢後前往珠峰小鎮，距離珠峰只有49公里，是通往珠峰、洛子峰和被譽為「世界十大景觀」之一的「珠峰東坡—嘎瑪溝」等旅遊景觀區的必經之路，每年都有眾多的旅遊觀光客、登山探險者和科學考察家經此闖上珠峰。

⌄下榻珠峰小鎮平措康桑珠峰大本營富氧酒店(海拔4200米)或同級。

DAY

08

珠峰小鎮 換乘景區環保車約40分鐘車程 珠峰大本營(海拔5,200米)、絨布寺 日喀則

早上前往珠峰大本營。珠峰，即珠穆朗瑪峰，是喜馬拉雅山的主峰，高度約有海拔8,848.86米。珠峰位於西藏和尼泊爾的交界，珠峰大本營即在珠峰北側的山腳下，與珠峰直線距離為19公里，位於西藏定日縣內。珠穆朗瑪峰山體呈巨型金字塔狀，有巨大冰川，最長達26公里。珠峰大本營高度約海拔5,200米，是遇見



Day 5

早 酒店餐盒
午 中式料理
晚 菇菌火鍋(包廂)

Day 6

酒店
中式合菜
藏式風味(包廂)

Day 7

酒店
中式合菜
中式合菜

珠峰距離最近的地方。大本營設有藏族帳篷為登山者和遊客服務，還有世界上海拔最高的郵局。珠峰大本營就是拍攝珠峰的最佳位置，在這裏可以拍到珠峰的全貌，也是拍攝日照金山最好的地點。珠峰山下有世界上最高的寺院絨布寺，它位於珠峰腳下絨布冰川的末端，海拔5,150米，屬藏傳佛教寧瑪派寺廟，是少見的僧尼混居的寺廟。整個寺廟依山而建，共有5層，現在仍在使用的只有2層。寺廟分新舊兩處，舊寺靠近珠峰，有蓮花生大士當年靜修的修行洞，以及印有蓮花生大士手足印的石頭和佛塔。新寺建於1902年，下設一個尼姑庵。從寺內向南，是觀賞珠峰的好位置，尤其是寺門口的瑪尼堆和白塔，常被遊客作為拍攝珠峰的前景。遊覽完畢後前往日喀則。

⌛下榻日喀則希爾頓酒店(Hilton Shigatse Hotel)或同級。



DAY
09

日喀則 🚗 羊卓雍措 🚗 拉薩 (藏醫藥中心、工藝品店)

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，可得到佛祖保佑一年吉祥如意。隨後返回拉薩，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，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)，絕無同級。



Day 8

早

酒店

午

中式合菜

晚

酒店中菜(包廂)

Day 9

酒店

中式合菜

瑞吉酒店中菜

Day 10

酒店

-

-

DAY
10

拉薩 ✈ 成都 / 其他城市 ✈ 香港

早上於指定時間前往機場乘客機經成都或其他城市返回香港。

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。
- 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內之最新版本之細則及責任條款。