

2026年7月1日後出發適用

藏密法 12天 「聖殿高地花映雪」青藏火車(2人1廂)、林芝、拉薩、青海西寧、重慶12天

團號：CTC12(ZL)-經濟客位

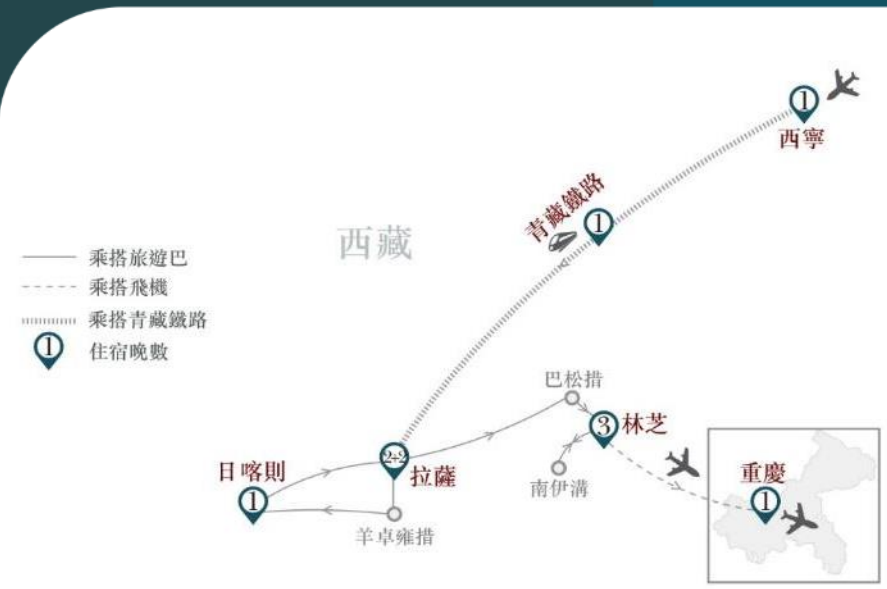
ALL INCLUSIVE 真壹價

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(扎什倫布寺)、巴松措(結巴村、達切拉觀景台)、林芝(魯朗林海、魯朗小鎮、雅魯藏布大峽谷、南伊溝)、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，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；在宗教歷史悠久的拉薩，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。

重庆航空 CHONGQING AIRLINES 中国東方航空 CHINA EASTERN West Air AIR CHINA 四川航空 SICHUAN AIRLINES 深圳航空 Shenzhen Airlines TIBET AIRLINES 西藏航空





精選豐富多元的旅遊體驗

別 樹 一 格

這是個經典且高規格的西藏深度行程，亮點在於升級青藏鐵路 2人1廂，提供極高私密性與舒適度。行程設計遵循「低海拔到高海拔」的原則，先從低海拔的西寧開始，再前往拉薩、林芝及重慶。除了經典的拉薩布達拉宮、大昭寺、日喀則扎什倫布寺和林芝的雅魯藏布大峽谷，還加插了被譽為「地球上最高的綠色秘境」與「藏地藥王谷」的南伊溝。

優 越 居 停

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，方便翌昱日前往林芝機場；保證入住日喀則Hilton Shigatse，絕無同級，酒店地處市中心，交通方便；重慶入住2024年開業的Conrad Chongqing或同級，一流享受；西寧入住Sofitel Xining Hotel 或 Wanda Vista Xinin 或同級，地理位置優越。

美 饌 珍 饈

安排享用青海風味、喜藏藏家菜、鮮切肉火鍋、粵菜風味、巴河魚風味、松茸石鍋雞、藏香豬風味、美人美火鍋(1人1鍋），大飽口福 。









別 樹 一 格

拉薩布達拉宮、大昭寺

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。



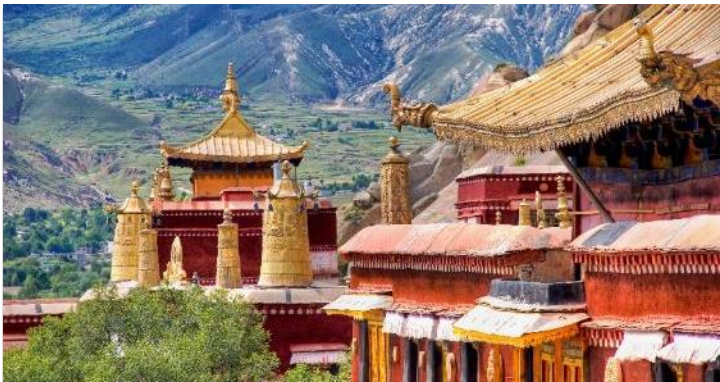


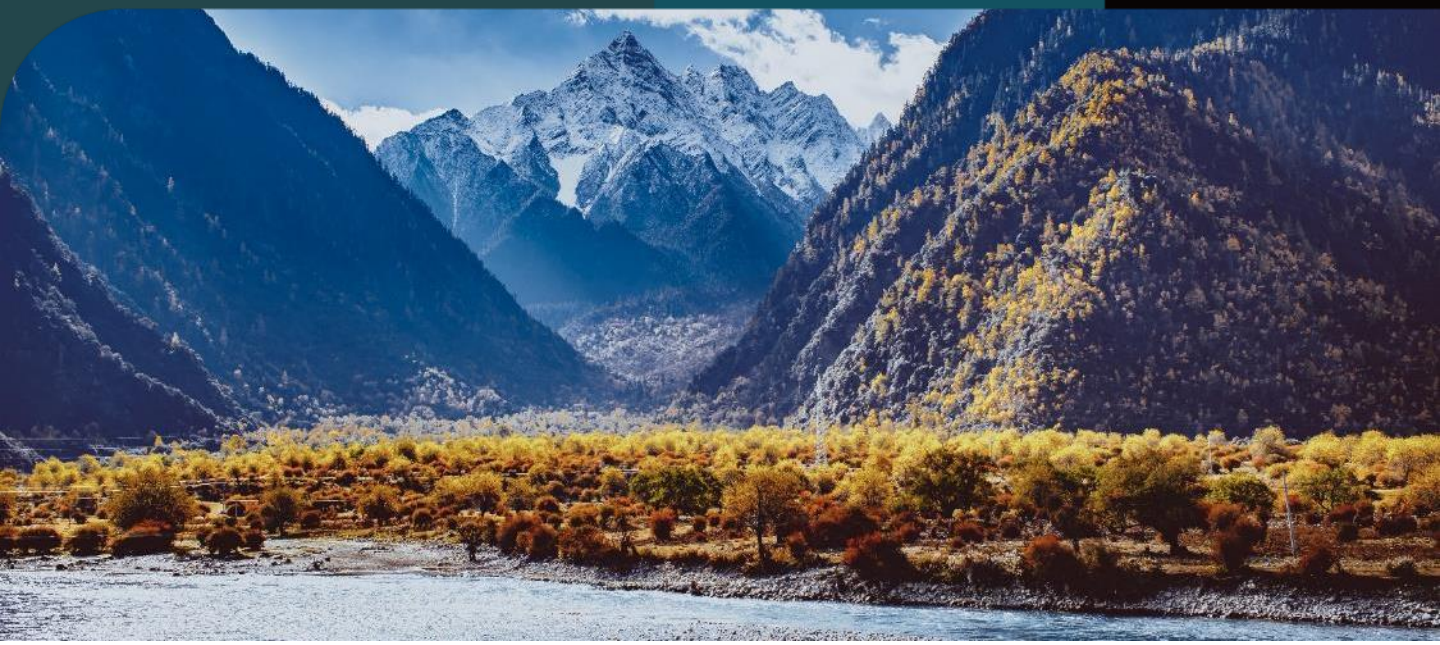
拉薩羅布林卡、色拉寺

羅布林卡是歷代達賴喇嘛的「夏宮」。是西藏規模最大、古蹟最多、風景最美的人造園林。2001年，它作為布達拉宮歷史建築群的擴展項目，被聯合國教科文組織列入世界文化遺產。

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。







別 樹 一 格

羊卓雍措、巴松措

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。

巴松措位是西藏首個自然風景類5A級景區，也是藏東最大的冰川堰塞湖之一。因碧綠的湖水、湖心古寺、周邊雪山森林構成的絕美景色，被譽為「西藏小瑞士」。







雅魯藏布大峽谷、林芝魯朗林海

遊覽被《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。

魯朗林海是一片保存完好的高原原始森林與山地草甸景觀。因兼具雪山、林海、草甸與藏式村落景致，被譽為「東方瑞士」或「西藏江南」。







別 樹 一 格

日喀則扎什倫布寺、南伊溝

遊覽後藏地區最大的寺廟–扎什倫布寺，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。

南伊溝溝內生態保護完好，氣候濕潤，動植物資源十分豐富，平均海拔2,500公尺，被譽為「中國大陸綠色峰級的森林浴場」，「地球上最高的綠色秘境」該景區既是民俗旅遊點，又是生態旅遊區。



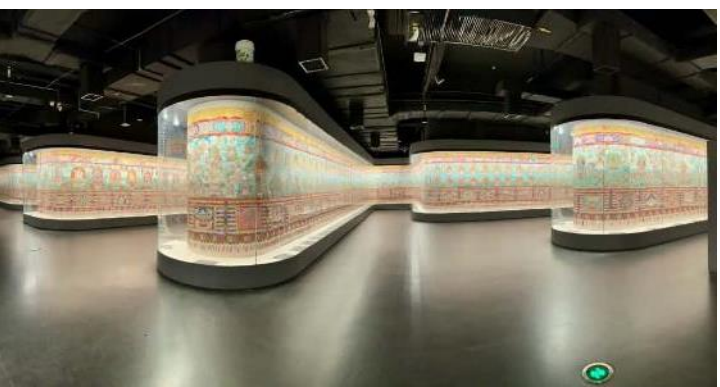




西寧藏文化博物館 — 最長唐卡、重慶洪崖洞

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，建於岩壁上的傳統木造樓房，是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

Qinghai-Tibet Railway
青藏鐵路列車(2人1廂)

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。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)，空間較為寬敞私密度更高，舒適自在。

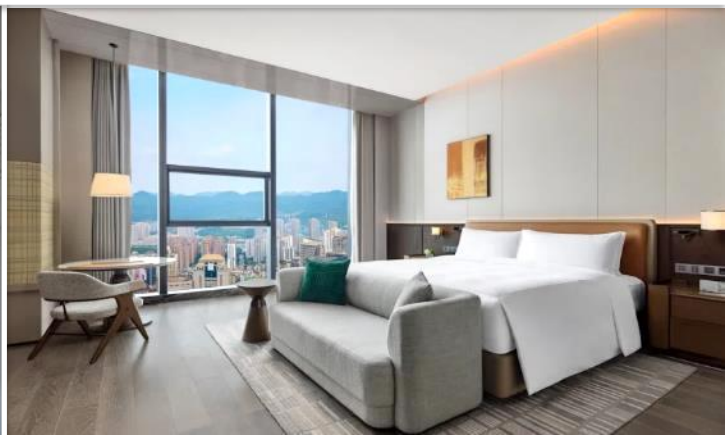
Conrad Chongqing
重慶康萊德酒店

重慶康萊德酒店（Conrad Chongqing）於 2024 年開業，坐落於重慶市南岸區商圈的「嘉發中心」高空，以海拔 567 米的雲端高度成為重慶主城區內最高的酒店之一。設計以「東方懸城」為靈感，將魔幻山城文化、立體幾何美學與現代雲端奢華完美融合。











優 越 居 停

The St. Regis Lhasa Resort
拉薩瑞吉度假酒店

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。

Hilton Shigatse
日喀則希爾頓酒店

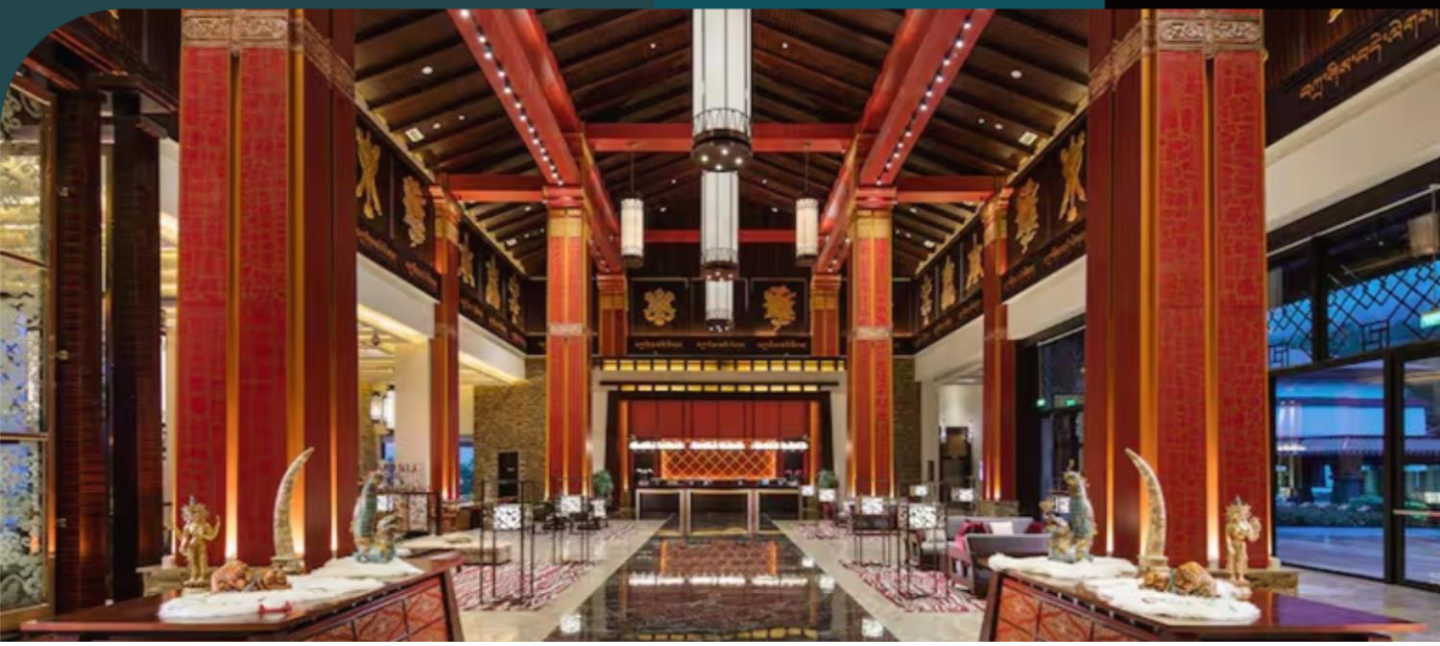
日喀則希爾頓酒店(Hilton Hotel Shigatse)是希爾頓品牌在西藏日喀則地區的首家酒店，地處日喀則市中心城區，距離扎什倫布寺僅2公里，客房設計以周邊山巒起伏的自然風景為靈感依托，採用天然木材和現代風格的色調營造出舒適的溫馨感。定制的藏式家具及裝飾，使賓客擁有身心愉悅的休憩時光。保證入住，絕無同級。











優 越 居 停

LinZhi Joy Crown Resort Hotel
林芝悦皇冠度假酒店

特別安排入住2晚林芝2022年開業的5星級悦皇冠度假酒店 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 。保證入住，絕無同級。

Hilton Linzhi Resort
林芝工部莊園希爾頓酒店

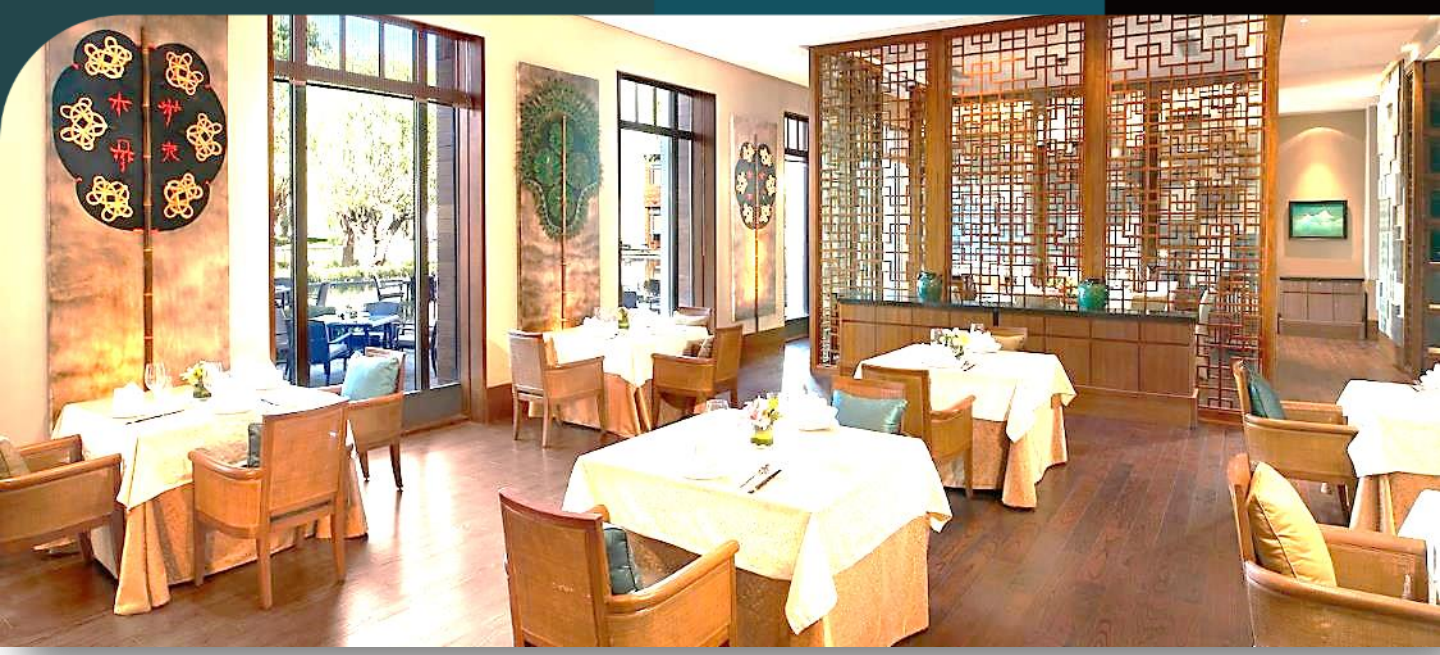
回程保證入住林芝國際5星 Hilton Linzhi Resort，方便翌日前往林芝機場。酒店融合中式建築風格和現代奢華，別具特色 。











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。

鮮切肉火鍋

鮮切肉火鍋是必吃的高原特色美食，強調當日現宰肉，手工切片，保留最軟嫩的口感與肉汁。最經典的吃法是搭配藏式酸湯鍋底或牛骨清湯，既能去膩又能提鮮。







*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。
- 參觀在青海省內規模最大，歷史悠久，保存最完整的伊斯蘭教古代建築-西寧東關清真大寺。
- 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，構成一處優美清新的世外桃源。
- 前往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。
- 品嚐尼泊爾料理、美人美火鍋（1人1鍋），大快朵頤。

- 【真壹價】團費全包機場稅、燃油附加費、機場建設費，及免收導遊、領隊、司機服務費。
- 歡迎親友、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。

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。

DAY 01 香港✈西安/其他城市✈西寧

是日乘客機經西安或其他城市飛往西寧。抵達後隨即前往酒店休息。
晚下榻西寧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🚄登青藏鐵路列車

早上遊東關清真大寺，為青海省的伊斯蘭教寺院，是西寧規模大、保存完整的古代建築，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葯、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。
晚下榻青藏鐵路列車-提升至軟臥車廂(2人1廂)。



DAY 03 下午抵拉薩(晚餐、酒店休息)

是日下午青藏鐵路列車抵達拉薩，離開火車後入住酒店休息，適應高原環境。
晚餐於酒店內。
晚保證入住 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。隨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。
晚保證入住 The St. Regis Lhasa Resort (拉薩瑞吉度假酒店)，絕無同級(海拔約3,650米)。

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
早	-	酒店	火車簡餐	酒店
午	-	中式合菜	火車簡餐	尼泊爾料理
晚	-	青海風味(包間)	酒店中菜	喜藏藏家菜(包廂)

*本單張為最新版本，凡於本印刷日期前推出之行程單張將由本單張所取替。(行程細節需同時參考生效日期為準)





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，可得到佛祖保佑一年吉祥如意，沿途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。

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



DAY 06 日喀則(扎什倫布寺) 拉薩

早上參觀扎什倫布寺，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；離遠已能看到扎什倫布寺的金頂，在陽光的照射下閃閃生輝，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。

住 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、西藏工藝品)

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，就像拉薩的「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。稍後前往西藏工藝品店購買手信。

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。

住 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)。





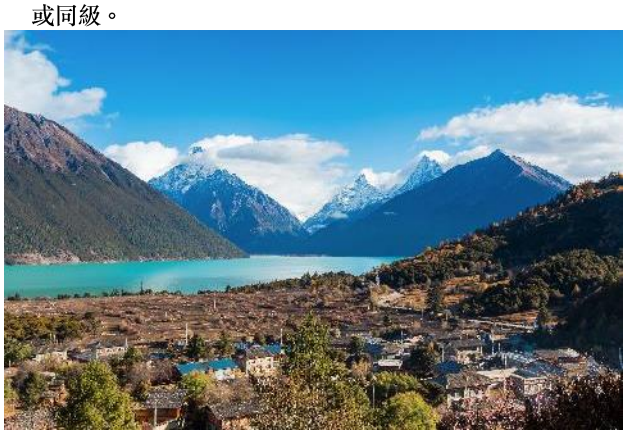
	Day 5	Day 6	Day 7
早	酒店	酒店	酒店
午	中式料理	中式料理	中式料理
晚	酒店中菜(包廂)	鮮切肉火鍋(包廂)	粵菜風味(包廂)



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。遊覽完畢後前往林芝。

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



DAY 09 林芝(色季拉山、魯朗林海、魯朗小鎮)

早上前往色季拉山，該山脈屬於念青唐古拉山脈，是尼洋河流域與帕隆藏布江的分水嶺。而色季拉山口是觀賞「中國最美雪山」南迦巴瓦峰的絕佳平台。繼而前往魯朗林海，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。

住 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[景區包車] 南伊溝[含景區車]（天邊牧場，原始森林、草場、湖泊、河流風光） 林芝

早上乘環保車，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。稍後前往南伊溝遊覽，位於西藏林芝米林縣，中印邊境地區，國家4A景區，集原始森林、雪山、溪流與珞巴族文化、藏醫藥遺產於一體，被譽為「地球上最高的綠色秘境」和「藏地藥王穀」，平均海拔2,500至3,145 米。南伊河谷沿線花朵依溪流綻放，與碧綠河水相映；天邊牧場高海拔草甸旁，原始森林、草場、湖泊、河流風光，層次立體。

住 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 8	Day 9	Day 10
早	酒店	酒店	酒店
午	巴河魚風味	松茸石鍋雞	中式料理
晚	酒店晚餐	藏香豬風味(包廂)	酒店中菜(包廂)





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。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、酒店和餐廳數量眾多。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。

晚 下榻重慶康萊德酒店(Conrad Chongqing) 或同級。

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。



	Day 11	Day 12
早	酒店	酒店
午	輕膳於航機上	-
晚	美人美火鍋(包廂) (1人1鍋)	-