

純玩百分百

2026年11月1日後出發適用

藏密法 09天 「經幡聖殿擎雪立」冬日限定—西藏林芝、拉薩、松贊巴松措林卡酒店9天

團號： CTW09(ZL)-經濟客位

ALL INCLUSIVE 真壹價

暢遊： 成都、林芝(南伊溝、尼洋河風光帶)、巴松措、思金拉、山南(澤當雍布拉康、敏珠林寺)、羊卓雍措、 日喀則(扎什倫布寺)、拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街、色拉寺)

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，擁有純淨湛藍的天空、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。西藏冬季多晴天、日照充足，且雪山能見度高，是旅遊的好季節。

四川航空 SICHUAN AIRLINES　AIR CHINA　中国南方航空 CHINA SOUTHERN AIRLINES　CATHAY　中國東方航空 CHINA EASTERN　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

遊走南伊溝，它融合了原始森林、南伊河谷與天邊牧場等高山自然美景；遊覽西藏歷史上的第一座宮殿的澤當雍布拉康；遊覽三大湖泊—羊卓雍措、巴松措和思金拉措，景色優美；參觀後藏地區最大、最崇高的藏傳佛教格魯派寺院的日喀則扎什倫布寺；遊覽世界上海拔最高的宏偉宮堡—布達拉宮。

優 越 居 停

保證 2 晚入住國際 5 星級拉薩 The St. Regis Lhasa Resort，大露台可以直接觀看及拍攝布達拉宮；保證入住林芝 Hilton Linzhi Resort，絕無同級；保證入住日喀則 Hilton Shigatse，絕無同級，酒店交通方便；特別安排入住松贊巴松措林卡酒店，它座落於巴松措湖畔，環繞著雪山與原始森林，環境優美；於成都其中一晚住宿 The Ritz-Carlton Chengdu ，一流享受。

美 饌 珍 饈

精心安排多場特色饗宴，讓您以舌尖感受高原的質樸與豐饒：松茸石鍋雞，是藏民款待貴客的至高禮遇；菇菌火鍋則匯聚林間珍菌。我們更安排尼泊爾料理、 藏家菜 、四川菜，體驗異地風味。為了讓旅途更加從容，不計成本特別安排 3 晚於酒店內用餐，由廚師團隊以嚴選食材精心烹調，省卻奔波之餘，更讓您在高原靜謐中，細細回味。









別 樹 一 格

布達拉宮《世界文化遺產》

布達拉宮海拔約 3,700 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。晚上更可於布達拉宮廣場欣賞夜景。

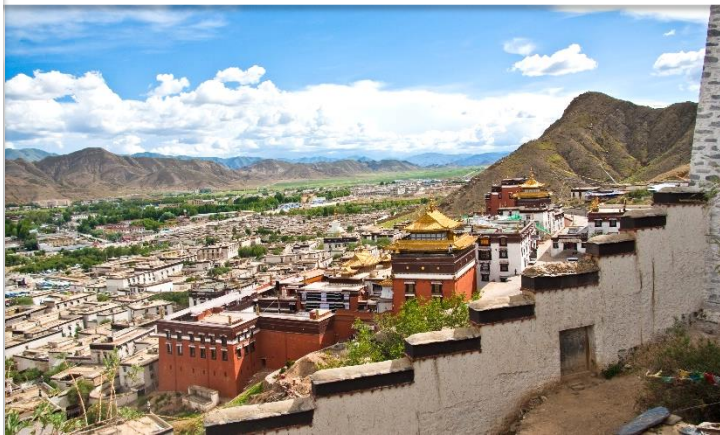
大昭寺《世界文化遺產》

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

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 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。是次乘船遊覽巴松措，可遠眺國王的寶座和燃燒的火焰兩座冰川。

澤當—雍布拉康

雍布拉康，坐落於被譽為「藏民族之宗，藏文化之源」的山南扎西次日山上，始建於公元前 2 世紀，比著名的布達拉宮早 800 多年。為山南「三聖寺」之首，被視為藏族文明的發源地之一。扎西次日山形似母鹿，宮殿因山得名，在藏語中，雍布意為「母鹿」，拉康意為「神殿」；亦有稱雍布拉康有「母子宮」的含義。











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—扎什倫布寺

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。









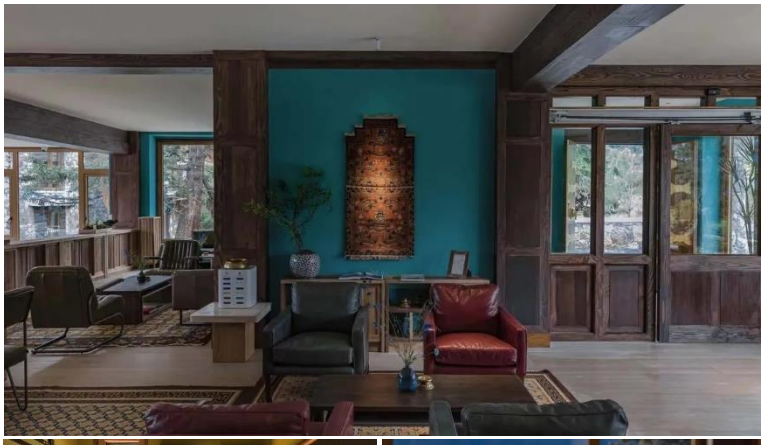


優 越 居 停

巴松措
松贊巴松措林卡酒店

入住 2023 年開業的松贊巴松措林卡酒店（Songtsam Basongcuo Linka Hotel）**或同級**。酒店毗鄰巴松措湖畔，擁有觀瞻聖湖與神山的視野。酒店位於歷史悠久的結巴村，村民們至今仍保留著工布藏族的生活傳統，節慶時轉湖、賽馬、跳梗舞，平日裡村中長者也常穿著華美英氣的工布藏裝。田園牧歌般的生活，足以讓人暫時遺忘塵世煩憂。酒店建築的設計與排布，呼應着同在巴松措湖畔的錯高古村。錯高古村完整地保留著工布藏族的建築結構與村落布局，松贊曾參與錯高古村的保護與更新，並以此為靈感設計了同樣呈聚落式排布的酒店。















優 越 居 停

日喀則
Hilton Hotel Shigatse

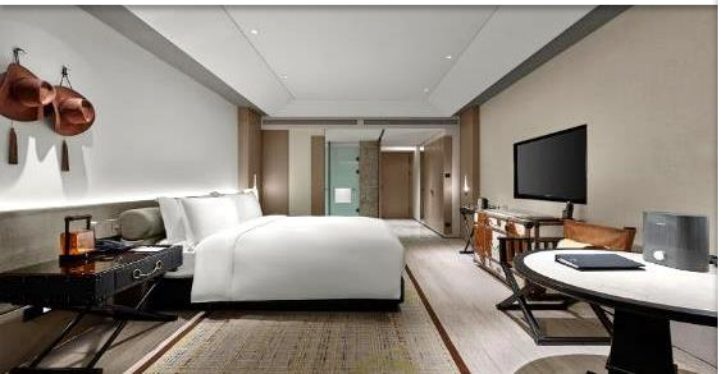
日喀則希爾頓酒店（Hilton Hotel Shigatse）是希爾頓品牌在西藏日喀則地區的首家酒店，地處日喀則市中心城區，距離扎什倫布寺僅 2 公里，酒店客房設計以周邊山巒起伏的自然風景為靈感依托，採用天然木材和現代風格的色調營造出舒適的溫馨感。特別訂製的藏式家具及裝飾，使賓客擁有身心愉悅的休憩時光。

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），號稱是離天空最近的酒店，酒吧於高層位置，大露台可以直接觀看及拍攝布達拉宮，同時配有高級中餐廳、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，每件裝飾品均富有品味，可感受到當地濃厚文化的非一般豪華級享受。











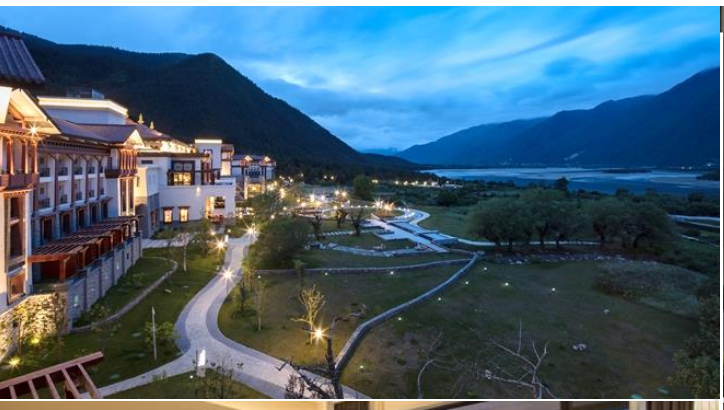
優 越 居 停

林芝
Hilton Linzhi Resort

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。它坐落於米林市的雅魯藏布江畔，背靠溫帶森林，面對浩瀚江景與連綿雪山，是一處兼具藏式傳統與現代舒適的避世居所。

成都
The Ritz-Carlton, Chengdu

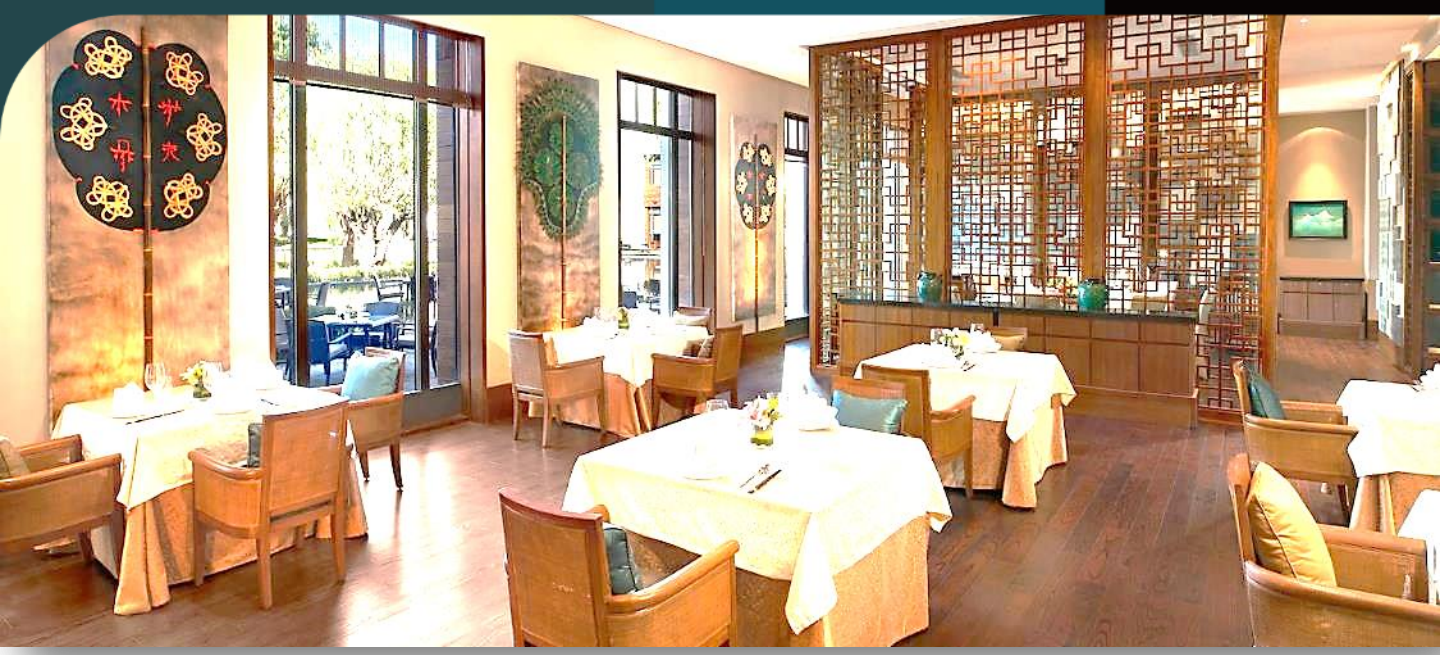
於成都其中 1 晚住宿 The Ritz-Carlton, Chengdu，酒店是一家 5 星級奢華酒店，在 2026 年公布的「福布斯旅遊指南」中，酒店以優質的服務與酒店設施獲得殊榮。房間設計靈感源自成都傳統老街院巷，將東方韻味巧妙融入摩登奢華當中。每間客房均配有入門走廊、步入式衣帽間，雙人盥洗池、獨立衛浴、浴缸和獨立浴室等貼心設計，兼顧舒適與私密。酒店毗鄰騾馬市地鐵站與天府廣場，地理位置非常優越。











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，湯底極致鮮美、滋補養生。

喜藏.藏家菜

喜藏.藏家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。

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，再加入數種甚至十多種野生菇菌慢火現熬而成。當地人吃此火鍋時，習慣先喝一碗原汁原味的菌菇雞湯，才放其他火鍋配料。





*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 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。
- 南伊溝融合了原始森林、南伊河谷與天邊牧場等高山自然美景，素有「藏地藥王谷」之稱。
- 林芝的尼洋河風光帶、雅魯藏布江與佛掌沙丘相互交匯，構成了一幅水清沙白、雪山環繞的獨特高原江南風光。
- 思金拉措藏語意為「具有威力的神湖」，因傳說住著龍王財神而被俗稱為「財神湖」。透過五色經幡隨風傳遞心願、疊石象徵累積功德與祝福。
- 遊覽被譽為「西藏喇嘛高等學府」的敏珠林寺，它是藏傳佛教寧瑪派（紅教）的六大寺廟之一。

- 【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：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，不得擅自拍攝並傳播軍警方面資訊，敬請見諒並予以配合。

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(南伊溝[原始森林、南伊河谷、天邊牧場])

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，前往南伊溝，它隱藏在喜馬拉雅山脈北麓，被譽為「地球上最高的綠色秘境」與「藏地藥王谷」。這裡平均海拔約 2,500 至 3,000 公尺，氣候濕潤，擁有保存極為完好的原始森林、高山草甸與溪流，同時也是中國人口最少的少數民族之一—珞巴族的主要聚居地。這裡的原始森林，植被保存極為完好，被稱為藏藥始祖的煉丹與發源地。區內設有木棧道供遊客漫步，呼吸極清新的芬多精。這裡的南伊河谷，清澈的南伊河水在幽靜的峽谷中奔流，兩側群山環抱，充滿江南般的秀麗與高原的壯闊。天邊牧場位於景區最深處，四周雪峰環繞、綠草如茵，常有牛馬在木屋周圍悠閒漫步，是南伊溝的標誌性盡頭。
🛏 下榻 Hilton Linzhi Resort (林芝工部莊園希爾頓酒店)。

DAY 03 林芝(尼洋河風光帶、雅魯藏布江、佛掌沙丘)🚌巴松措(扎西島、寧瑪派古剎「措宗貢巴寺」、達切拉觀景台)

早上前往欣賞尼洋河風光帶（又稱雅尼國家濕地公園），它位於西藏林芝市，橫跨巴宜區與米林市，是雅魯藏布江與尼洋河交匯處形成的大型河谷三角洲濕地。尼洋河藏語意為「神女的眼淚」，其水色翠綠如玉、清澈見底，與周邊的高山草甸、茂密森林及巍峨雪山交織，被譽為「西藏小江南」的極致代表。雅魯藏布江是世界上海拔最高的大河，也是西藏的「母親河」，在中國境內全長約 2,057 公里，流經日喀則與拉薩等地。其下游著名的「雅魯藏布大峽谷」擁有全球最深、最長的大峽谷奇觀。佛掌沙丘（又稱丹娘沙丘）佇立於雅魯藏布江北岸，鄰近著名的雅魯藏布大峽谷。因其沙丘本體與江面上的倒影相結合時，形狀酷似一雙雙手合十祈禱的佛掌而得名。稍後驅車前往巴松措（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，宛如神仙居住之地，讓人遐思萬千。客人可於達切拉觀景台欣賞扎西島和寧瑪派古剎「措宗貢巴寺 」 。
🛏 下榻松贊巴松措林卡酒店 (Songtsam Basongcuo Linka Hotel) 或同級。



DAY 04 巴松措🚌思金拉措(掛經幡、壘瑪尼堆祈福) 🚌澤當(雍布拉康)

早上驅車前往思金拉措，它又稱財神湖，是位於西藏拉薩市墨竹工卡縣的神湖，相傳居住著思金龍王並掌管人間財富。遊客可在此處掛經幡、壘瑪尼堆來祈求福運和平安。繼而走進澤當，澤當是西藏山南市乃東區的行政中心，被譽為西藏文明的搖籃、西藏第一座佛教寺廟所在地以及「西藏糧倉」。雍布拉康是西藏歷史上的第一座宮殿，擁有超過 2,100 年歷史。它的名字中「雍布」藏語意為「母鹿」，因所處的扎西次日山形似母鹿而得名；「拉康」則意為「神殿」。
🛏 下榻 2025 年開業的希爾頓花園 (Hilton Garden Inn Shannan Gesang Road) 或 2024 年開業的澤當希爾頓歡朋酒店 (Hampton by Hilton Shannan) 或同級。

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
早	-	酒店早餐盒	酒店	酒店
午	-	南伊溝	松茸石鍋雞	當地餐廳
晚	-	酒店中菜(包廂)	酒店	山南風味(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)

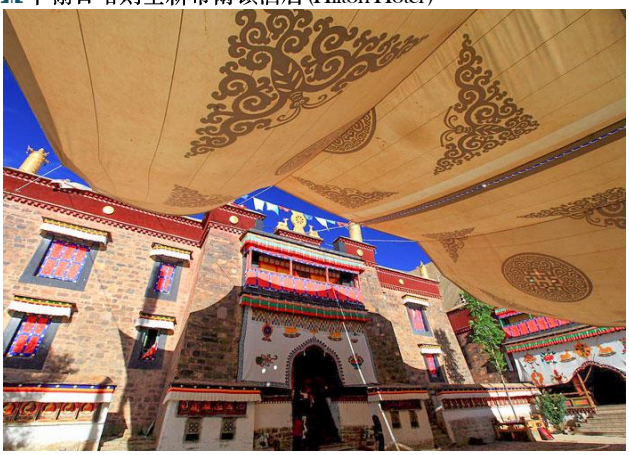


DAY 05 澤當 敏珠林寺 羊卓雍措(遠眺卡若拉冰川) 日喀則

早上驅車前往敏珠林寺，它是藏傳佛教寧瑪派（紅教）的六大寺廟之一。在歷史上被譽為「西藏喇嘛的高等學府」，是西藏的一座佛學院。它是首座教傳合一、舊譯經論總集、南伏藏總集的寧瑪派主寺。敏珠林寺的藏香名揚藏區，現今許多遊客皆慕名而來。稍後遊覽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。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。

註：免費羊湖航拍短片

住 下榻日喀則全新希爾頓酒店(Hilton Hotel)。



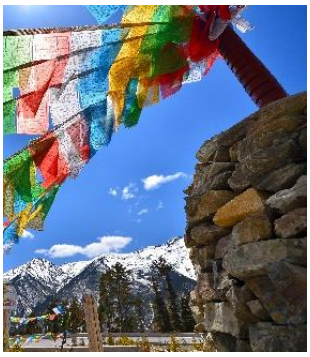
DAY 06 日喀則(扎什倫布寺) 拉薩(布達拉宮廣場欣賞夜景)

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；遠處已能看到扎什倫布寺的金頂，在陽光的照射下，更會發出閃閃的光芒，像召喚著世人前來朝拜。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。遊畢前往西藏第一大城市拉薩。晚上前往拉薩布達拉宮廣場欣賞夜景。

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







DAY 07 拉薩(布達拉宮、八廓街、色拉寺、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，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。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。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。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。稍後特別安排品嚐藏式咖啡。

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

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。

	Day 5	Day 6
早	酒店	酒店
午	中式料理	陝西風味
晚	酒店中菜(包廂)	菇菌火鍋(包廂)





DAY 08

拉薩 (大昭寺)✈成都

早上參觀大昭寺，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。

晚 下榻成都麗思卡爾頓酒店(The Ritz-Carlton, Chengdu) 或同級。

DAY 09

成都✈香港

是日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內之最新版本的細則及責任條款。



	Day 7	Day 8	Day 9
早	酒店	酒店	酒店
午	尼泊爾風味餐	中式料理	-
晚	喜藏.藏家菜	川菜風味	-