



2027年3月10日後出發適用

藏密法

10^天

「古寺桃紅春風拂」春日限定——西藏林芝南
伊溝野生桃花、拉薩、日喀則10天

團號：CTF10(ZL)-經濟客位



暢遊：成都(寬窄巷子)、林芝(南伊溝賞桃花、雅魯藏布大峽谷、色季
拉山觀景台、魯朗林海觀景台、秀巴古堡賞桃花、拉如村賞桃
花)、巴松措、拉薩(布達拉宮、大昭寺、八廓街、色拉寺、西藏
博物館、藥王山觀景台)、羊卓雍措、日喀則(扎什倫布寺)

感受・完美時刻

離拉薩500公里的林芝遍地桃花的嬌艷，映襯著南迦巴瓦峰的皚皚白雪，
美得讓人屏息；聖城拉薩，布達拉宮巍峨聳立，藏人以最虔誠的方式五
體投地朝拜，情景令人動容。踏入初春，不一樣的西藏將以最絢麗的色
彩迎接您。



中國

—— 乘搭旅遊巴
- - - 乘搭飛機
① 酒店住宿晚數



精選豐富多元的旅遊體驗

別樹一格

遊覽南伊溝，欣賞野生桃花、原始森林、南伊河谷和天邊牧場，市場罕有；古堡四周還有許多樹齡古老的桃樹，每年三、四月份，古堡之下遍布的野生桃花競相綻放，妝紅粉黛點綴著滄桑古堡，別有一番意蘊；走進拉如村欣賞桃花，這裡是整個工布江達境內桃花最多，也是桃源風光最濃的村落；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；船遊於巴松措，遠眺國王的寶座和燃燒的火焰兩座冰川。

優越居停

保證4晚入住西藏國際5星The St. Regis Lhasa Resort，絕無同級。酒吧大露台位於高層位置，可獵影布達拉宮；日喀則保證入住Hilton Hotel Shigatse，地處日喀則市中心城區；入住林芝國際5星 Hilton Linzhi Resort（大露台房），絕無同級。這裡也是觀賞桃花的絕佳地點。回程特別安排入住林芝2022年開業的5星LinZhi Joy Crown Resort Hotel，交通便利，方便翌日遊覽巴松措，不須走回頭路。

美饌珍饈

品嘗魯朗松茸石鍋雞、藏香豬風味、巴河魚風味，藏式咖啡、菇菌火鍋、尼泊爾料理、蕃隆涮羊肉、藏川粵融合菜、喜藏藏家菜等，令您大快朵頤。





別樹一格

林芝（南伊溝賞桃花、秀巴古堡桃花、拉如村桃花）

南伊溝最佳賞桃花時間為每年3月中旬至4月中旬。此期間溝內野生桃花與原始森林、雪山溪流交相輝映，它更被譽為「地球上最高的綠色秘境」。

秀巴古堡於每年3月至4月林芝桃花節期間，有過千年歷史的滄桑古堡與滿山遍野的粉白野生桃花交織，展現出剛柔並濟的壯麗景致；而拉如村桃花被譽為「工布江達縣境內桃花最多、最好看的村落」，更有「西藏桃花第一村」的美名。



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」。





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。

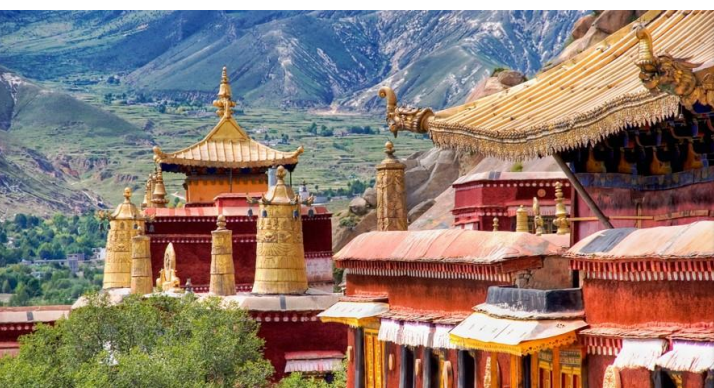
參觀大昭寺，名符其實的藏傳佛教聖地及中心，在藏傳佛教史上擁有極其崇高而聖潔的地位。



色拉寺、日喀則扎什倫布寺

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。





優越居停

拉薩瑞吉度假酒店

The St. Regis Lhasa Resort

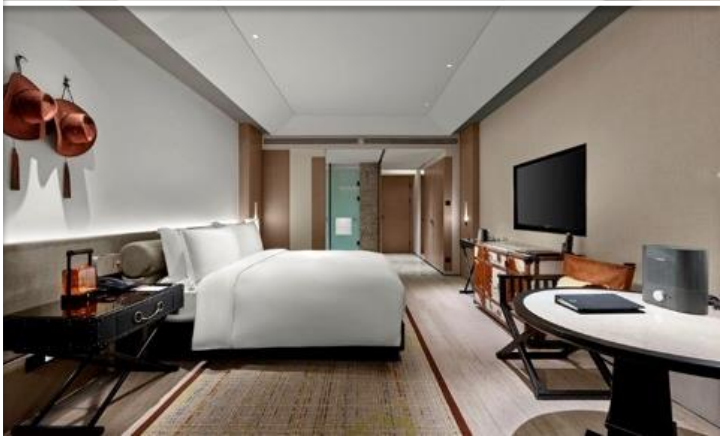
保證4晚入住西藏國際5星The St. Regis Lhasa Resort（拉薩瑞吉度假酒店），絕無同級。酒吧大露台於高層位置，可獵影布達拉宮，同時配有中餐廳、藏餐廳、茶室、紅酒屋及SPA水療中心等，步行至旅遊區八廓街、布達拉宮只需15分鐘。感受傳統藏族哈達歡迎儀式，酒店大堂放置了不少裝飾品，每件裝飾品都滲透著當地濃厚文化。房間內更提供免費氧氣機。



日喀則希爾頓酒店

Hilton 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，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。定製的藏式家具及裝飾，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

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

特別安排入住林芝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。

林芝工部莊園希爾頓酒店 Hilton Linzhi Resort

入住林芝國際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，並安排於酒店內享用中式晚餐。這裡也是觀賞桃花的絕佳地點，酒店面向雅魯藏布江，江邊桃花與遠處雪山、峽谷遙相輝映，呈現出一幅美麗畫卷。酒店後山也開滿野生桃花，客人可隨意拍照。





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。





美饌珍饈

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。

四川火鍋

四川火鍋以「麻、辣、鮮、香」著稱，起源於民間長江邊的碼頭文化，是川渝地區最具代表性的美食名片。其精髓在於使用大量牛油、漢源花椒與優質豆瓣醬慢火熬製的紅油湯底，不僅能激發食材鮮味，在潮濕的盆地氣候中更具備祛濕排汗的功效。



旅遊誌趣

- 細意安排從成都先飛往林芝，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。
- 遊覽藏傳佛教紅教的著名神湖—巴松措，湖水碧綠柔美，周圍青山依依，風光優美；湖心島上的措宗工巴寺歷史悠久，是祈福的聖地。
- 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，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。
- 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。
- 遊覽寬窄巷子，它是由寬巷子、窄巷子和井巷子三條老街及其之間的四合院群落組成的清朝古街區。
- 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。

旅遊日誌

註1：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。

註2：桃花綻放時間視乎當地天氣變化而定，敬請留意。

註3：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。

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。

✎下榻成都空港悅享 或 雲享酒店 或 金融城英迪格酒店 (Hotel Indigo Chengdu Financial City) 或同級。

DAY
02

成都✈️林芝✎南伊溝遊覽 (野生桃花、原始森林、南伊河谷、天邊牧場)

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，前往南伊溝遊覽野生桃花。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。南伊河谷沿線桃花依溪流綻放，與碧綠河水相映；天邊牧場高海拔草甸旁，桃花伴雪山、雲杉，層次立體；珞巴村落桃花映著木樓，藏著人文煙火。

✎下榻保證入住 Hilton Linzhi Resort (林芝工部莊園希爾頓酒店)，絕無同級。

註：林芝希爾頓酒店是觀賞桃花絕佳地點，酒店後山開滿野生桃花，客人可隨意拍照。



DAY
03

林芝 (雅魯藏布大峽谷✎遠眺南迦巴瓦峰、色季拉山觀景台 - 遠眺南迦巴瓦峰、魯朗林海觀景台 - 拍攝壯觀的群山林海)

早上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、加拉白壘峰等高原嫋嫋極致美景，一年只有三分之一的時間可以看到其真容。加拉白壘峰的山頂也是終年積雪，被雲霧纏繞，但相比南迦巴瓦峰的能見度較高，隨後前往色季拉山觀景台獵影秘景「南迦巴瓦峰」。續往位於魯朗鎮的魯朗林海，是一處雲山霧海裡的森林，周邊雪山林立，溝內森林蔥籠，溪流蜿蜒，如詩如畫，展現著林海該有的絢爛。✎下榻保證入住 LinZhi Joy Crown Resort Hotel (林芝悅皇冠度假酒店)，絕無同級。



DAY
04

林芝 (秀巴古堡桃花、拉如村桃花)✎巴松措 (船遊遠眺國王的寶座和燃燒的火焰兩座冰川)✎拉薩 (布達拉宮廣場欣賞夜景)

早上驅車前往秀巴古堡，這裡周邊環境優美、氣候宜人，森林溪流、雪山草地、村莊農田等景物多樣，將古堡環抱其中。尤其是每年3、4月份，古堡之下遍布的野生桃花競相綻放，其古老的歷史建築與周圍的粉白桃花交相輝映，營造出壯麗的景色。稍後前往拉如村欣賞桃花，村落距離巴河鎮30公里。拉如村的野桃樹布滿整個村莊，百年以上的老桃樹枝幹挺拔，遒勁有力，隨意地伸展開，映襯著村莊，綠油油的青稞地、雪山，猶如人間仙境。繼而走進巴松措 (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



Day 1

Day 2

Day 3

Day 4

早

-

酒店早餐盒

酒店

酒店

午

-

南伊溝風味

魯朗松茸石鍋雞

巴河魚風味

晚

-

希爾頓酒店中菜

藏香豬風味

菇菌火鍋(包廂)

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。遊畢前往西藏第一大城市拉薩，跨越雅魯藏布江，沿線山高谷深，施工難度極大。晚上前往拉薩布達拉宮廣場欣賞夜景。

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



DAY
05

拉薩 (布達拉宮、大昭寺、八廓街、八廓街唐卡體驗、工藝品)

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(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。及後參觀大昭寺，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》。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，於八廓街作唐卡體驗，再到工藝品店選購手信及紀念品。

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



DAY
06

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。沿途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: 送羊湖航拍短片

下榻保證入住 Hilton Hotel (日喀則全新希爾頓酒店)，絕無同級。



DAY
07

日喀則 (扎什倫布寺) 拉薩 (藏醫藥中心)

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，更會發出閃閃的光芒，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餘萬公斤銅打製而成，是後藏人民一整年的稅收收入。遊畢乘車返回拉薩。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。

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



Day 5

早

酒店

午

尼泊爾料理

晚

蕃隆涮羊肉(包廂)

Day 6

酒店

中式料理

酒店中菜(包廂)

Day 7

酒店

中式料理

喜藏、藏家菜



DAY
08

拉薩 (西藏博物館、色拉寺辯經寺、藥王山觀景台、藏服拍照[每人送3張照片]、藏式咖啡)

早上參觀西藏博物館，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色，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。遊客有機會看到在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。再到藥王山觀景台觀賞布達拉宮全景。是日特別安排藏服拍照和享用藏式咖啡。

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而非表演，如寺廟有重大活動，辯經將會取消，不另作補償。

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



DAY
09

拉薩✈️成都(寬窄巷子)

指定時間乘客機返回成都，抵達後，遊覽歷史文化保護區之「寬窄巷子」，是由寬巷子、窄巷子、井巷子三條巷平行組合而成，建築以清朝末期的四合院群為主，也稱得上是北方胡同文化在南方城市的僅存建築。寬巷子主要體現的是「閑」，緊扣著旅遊休閒的主題，提供特色客棧、休閒茶館、民俗餐飲等。窄巷子主要體現的是「慢」，在這裡可以悠閒的享受緩慢的節奏，所有特色物品都在這條巷子呈現。樂此不疲的在這耗上半天，優哉游哉。井巷子主要體現的是「新」，在古色古香的巷子裡點綴了一抹跳躍的現代要素，有適合時下年輕人喜愛的酒吧、夜店，還有各國風味的甜品店。這三條巷子同樣以博物館與特色營業結合的形態敘述著老成都的精神，透過地道且濃厚的地方文化傳揚著老成都的趣味。

註：如行程調動為下午航班，成都寬窄巷子遊覽將改為參觀拉薩聶唐大佛。

■下榻成都光環凱悅尚萃酒店(Hyatt Centric The Ring Chengdu) 或金融城英迪格酒店(Hotel Indigo Chengdu Financial City) 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。
- 行程內容上的執行及次序，可能因航班或其他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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 所有圖片只供參考。
- 報名前請細閱本社網站tcitravel.com內之最新版本之細則及責任條款。
- 本社之所有行程單張、宣傳電郵、條款及細則之內容，均以中文版本為準。



Day 8

早

酒店

午

中式料理

晚

藏川粵融合菜(包廂)

Day 9

酒店

中式料理

四川火鍋(包廂)

Day 10

酒店

-

-