



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

西藏

八宿 然烏湖

出發日期：2025 年 7 月-11 月

10天 西藏純玩系列【藏東秘境】林芝、波密、八宿、拉薩 低海拔林芝進藏 / 探秘冰川森林湖泊 / 環抱中國最美雪山

暢遊/ 林芝(雅尼濕地公園、措木及日、雅魯藏布大峽谷、魯朗林海、紮西崗村)、波密(古鄉湖、嘎朗王宮遺址、嘎瓦龍)、八宿(來古冰川、然烏湖)、拉薩(布達拉宮、大昭寺、羅布林卡)

藏東 318 國道最美最精華的一段，林芝、南迦巴瓦、波密、來古、然烏，400 公里濃縮了西藏東部極致景觀。上百座 6000 米以上雪山、數不清的高山湖泊、原始森林、峽谷冰川... 這片聖潔的藏地淨土有著不為人知的美，令人完全沉浸在極致而靜謐的自然當中。

閃亮推介

- ◆ 細意安排先飛往林芝，行程在林芝地區開始有利於適應高原環境。穿梭最美 318 景觀大道，欣賞世界級雪山冰川盛宴。
- ◆ 探秘冰湖【措木及日】、被群山環抱的【古鄉湖】以及西藏最美【然烏湖】；深入世界三大冰川之一【來古冰川】；走近鮮為人知的藏地秘境【嘎瓦龍雪山】。
- ◆ 安排乘坐 2021 年開通的【拉林鐵路】(一等座)由林芝前往拉薩。
- ◆ 凡參加尊賞假期之客人，兩晚住宿西藏國際 5 星級拉薩瑞吉度假酒店；感受傳統藏族哈達歡迎儀式；可於 Tubo Bar 免費享用 1 杯迎賓飲料；入住 656 呎供氧尊貴豪華房，免費享用房內 Mini Bar；特別享有酒店提供的鈦瑞水療套餐 8 折優惠(需提前一天預約)；於酒店享用中式晚餐，每位 18 歲以上之客人包 1 杯紅酒)，非一般豪華級享受。



Tour code: RXZE10R



細意安排

- ◆ 『醫護隨團』西藏地區(第 2-9 天)安排醫護人員隨團照顧團友
- ◆ 『西藏旅遊車配備』氧氣鋼瓶、暖水、茶包、咖啡包，礦泉水供飲用
- ◆ 『細意餽贈』每位貴賓提供兩瓶隨身氧氣瓶，備不時之需
- ◆ 『貼心服務』安排尊賞耳機，清晰聆聽導遊講解，手機數據 SIM 卡，方便通訊
- ◆ 『純玩全包團』不安排商店購物、無自費活動項目。包全程機票稅項及免收領隊、導遊、司機服務小費

精選酒店

國際品牌 5 星 / 當地 5 星

- ◆ 2 晚 林芝 工布莊園希爾頓酒店 (Hilton Linzhi Resort) 或同級
- ◆ 1 晚 林芝 悅皇冠度假飯店 (LinZhi Joy Crown Resort Hotel) 或同級
- ◆ 2 晚 拉薩 瑞吉度假飯店 (The St. Regis Lhasa Resort) 或同級
- ◆ 1 晚 成都 世園瀑布美憬閣酒店 (Chengdu Expo Waterfall Hotel - MGallery Collection) 或同級

當地特色精品酒店

- ◆ 2 晚 波密 隱世山居酒店 (嘎朗王宮店) 或同級



林芝悅皇冠度假飯店

林芝工布莊園希爾頓酒店(Hilton Linzhi Resort)
酒店坐落在被喻為「東方瑞士，藏上江南」的林芝熱嘎村黃牡丹園地塊，背靠喜馬拉雅山脈，面朝雅魯藏布江。藏漢風格設計的豪華客房，配備絕美觀景露台，溫馨舒適。

成都世園瀑布美憬閣酒店 (Chengdu Expo Waterfall Hotel - MGallery Collection)
屬於法國雅高集團(Accor)旗下品牌酒店，是成都世界園藝博覽會核心酒店。房間配備私人陽台，盡情飽覽巧奪天工的世博園美景。



「臥躺森林湖畔，手摘星辰明月」波密隱世山居酒店 (嘎朗王宮店)

酒店地處林芝波密嘎朗村內，背靠古老而神祕的嘎朗王宮遺址及伴着嘎朗湖。客房均有全景落地玻璃窗，憑窗遠眺，壯美的連綿雪山美景，毫無保留地映入眼底，山腳下是滾滾的帕隆藏布江水。酒店的觀景餐廳，在美景相伴下享受當地美食。



「世界屋脊的奢華居所」拉薩瑞吉度假酒店 (The St. Regis Lhasa Resort)

酒店由著名設計師 Jean Michael Gathy 操刀設計，以色拉寺為設計靈感，融合了現代元素的紅漆木製工藝，讓整個酒店充滿藏式風格。入住 61 平方米(約 656 呎)尊貴豪華客房，設有一般供氧和彌漫供氧設施。酒店的秀國際餐廳設有開放式互動廚房，供應全球各地美食；宴庭中餐廳裝飾典雅，提供正宗粵菜、川菜、湘菜和當地特色菜肴；六樓 Tubo Bar 夜景特別美，欣賞到西部純淨的天空，細細感受離天堂最近的地方的魅力。



精選美饌

林芝：希爾頓酒店晚餐(2 晚)、希爾頓酒店下午茶、石鍋雞風味、林芝宴
拉薩：瑞吉酒店中餐、菌王府野菌火鍋

成都：美憬閣酒店晚餐

第 1 天 香港 → 成都

是日集合於香港國際機場，由尊賞假期專業領隊陪同下乘坐四川航空或中國國際航空客機前往「天府之國」成都。

✈ 當地 5 星標準 成都天府空港悅享酒店 或同級

早餐	午餐	晚餐
---	---	航機上

第 2 天 成都 → 林芝 (雅尼國家濕地公園、措木及日)

📍 **林芝**: 氣候濕潤，景色宜人。對初到西藏有高原反應的人來說，先到海拔最低的林芝地區(機場海拔約 2949 米)，對緩解高原反應很有幫助。

📍 **雅尼國家濕地公園**: 位於林芝市雅魯藏布江與尼洋河交匯處，園內的玻璃觀景台可以遠眺尼洋河匯流雅魯藏布江，台上有一個「此生必駕 318」的標誌。



📍 **措木及日**: 當地人又稱為「冰湖」，湖裡的水是林芝地區八一鎮大部分居民的飲用水源。由措木及日、昂措兩個高原湖泊組成，是一座古冰碛湖。



✈ 國際品牌 5 星 林芝工布莊園希爾頓酒店 (Hilton Linzhi Resort) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店早餐盒	中式料理(獨立包廂)	酒店

第 3 天 林芝 (*雅魯藏布大峽谷景區+景區環保包車、希爾頓酒店下午茶)

📍 **雅魯藏布大峽谷**: 世界第一大峽谷，亦是觀賞南迦巴瓦峰(被《中國國家地理雜誌》評選為中國最美山峰)的最佳地點。



✈ 國際品牌 5 星 林芝工布莊園希爾頓酒店 (Hilton Linzhi Resort) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店	藏香豬風味	酒店

第 4 天 林芝 (色季拉山口、魯朗林海+2、4 號觀景台) ~ 波密 (古鄉湖、嘎朗王宮遺址+嘎朗湖)

📍 **色季拉山口**: 尼洋河流域與帕隆藏布江的分水嶺，海拔 4728 米，可觀看到雲海和林海。天晴下可看到南迦巴瓦峰。

📍 **魯朗林海**: 典型的高原山地草甸狹長地帶，林海由灌木叢和茂密的雲杉、松樹組成。山間雲霧，時聚時散，美如圖畫。



📍 **古鄉湖**: 是藏東南著名的淡水湖之一。群山環抱中的古鄉湖湖面開闊，碧波蕩漾，景色秀麗。

📍 **嘎朗王宮遺址**: 嘎朗王朝為西藏歷史上最古老的王朝。遺址下方為嘎朗湖，湖岸青山環繞、古樹參天、繁花叢生，自然風光優美。

✈ 當地特色精品酒店 波密隱世山居酒店 (嘎朗王宮店) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店	石鍋雞風味(獨立包廂)	酒店中餐

第 5 天 波密 ~ 昌都八宿 (來古冰川+景區環保車、然烏湖) ~ 波密

📍 **八宿**: 位於西藏東部，有「藏東明珠」之美譽的昌都市，是一個充滿自然美景和文化遺產的地方，有著令人驚嘆的山峰、湖泊和河流，以及獨特的藏族文化。

📍 **來古冰川**: 是帕隆藏布的源頭，世界三大冰川之一，是西藏已知面積最大、最寬的冰川，由至少 6 條海洋性冰川組成。



📍 **然烏湖**: 水源基本上來自來古冰川上的融冰，為藏東第一大湖，湖面海拔約 3850 米，湖邊一大片碧草如茵的草甸，和碧藍的湖水、白雪皚皚的雪峰，景色如詩如畫。

✈ 當地特色精品酒店 波密隱世山居酒店 (嘎朗王宮店) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店	中式料理	波密風味

第 6 天

波密 (嘎瓦龍景區、多東寺) ~ 林芝 (紮西崗村+藏民家訪+品嚐酥油茶+製作藏族傳統小吃糌粑)

🏞️ **嘎瓦龍景區**: 是鮮為人知的藏地秘境, 藏於波密縣與墨脫縣之間的世外桃源。嘎瓦龍雪山冰川雄偉壯觀, 奇峰異彩美不勝收。



🏞️ **多東寺**: 屬寧瑪教派, 掩映在密林環繞之中, 大殿內雕樑畫棟, 油彩壁畫五彩繽紛, 供奉的佛像形態各異。

🏞️ **紮西崗村**: 有「畫中」的林芝第一民俗村, 整個村莊依山而建, 錯落有序。探訪當地藏民, 品嚐酥油茶, 體驗製作藏族傳統小吃糌粑。



📍 當地 5 星 林芝悅皇冠度假飯店 (LinZhi Joy Crown Resort Hotel) 或同級

早餐 酒店	午餐 中式料理	晚餐 林芝宴(獨立包廂)
----------	------------	-----------------

第 7 天

林芝 (喇嘛林寺) 貝 (#拉林鐵路一等座) 拉薩 (夜遊布達拉宮廣場)

🏞️ **喇嘛林寺**: 又名桑多白寺, 藏語意為「銅色蓮花山寺」, 是林芝地區最大最重要的藏傳佛教場所之一, 屬紅教寺院。

📍 **拉林鐵路**: 於 2021 年開通, 是連接拉薩至林芝的鐵路, 也是川藏鐵路的西線, 是川藏鐵路的重要組成部分。



📷 外觀拍照 | 🏞️ 入內參觀 | 🏠 下榻酒店

註: 報名前請參閱本公司網頁 https://premiumholidays.com/tour_terms/ 內之最新版本的重要責任及細則條款。上述之膳食安排, 如遇節日、裝修或特殊情況, 將安排其他膳食替代。行程及膳食之先後次序, 會按當地實際情況而可能有所改動, 如遇特殊情況下關閉或假期或門票售罄, 將會以其他節目代替。如遇展覽會或其他特殊情況, 而未能提供行程表上的城市或酒店住宿, 將安排鄰近或週邊城市之同級酒店住宿, 客人不得藉此要求退款或賠償。以上圖片及地圖只供參考。西藏屬高海拔地區, 客人出發前必須留意身體狀況或諮詢醫生, 並預先採取必要的預防措施。持護照參團客人, 需要辦理入藏函及旅行證, 客人需提供護照首頁和中國簽證頁掃描頁(免簽地區或國家除外), 需時 15 個工作天, 費用港幣\$200。*按林芝當地政府公告, 雅魯藏布大峽谷地區不對持護照人士開放。持護照參團客人, 需要另外安排車輛及工作人員送客人前往酒店休息。午餐客人自行安排。#如一等座位客滿, 將安排二等座位, 每位客人現退出差價\$50。以上各項事項安排, 客人均不能藉此要求退團, 或要求任何賠償, 敬請留意。

RXZE10SPR25-20250507

📍 **拉薩**: 西藏的首都, 也藏傳佛教聖地, 又稱為「日光城」, 平均海拔約 3650 米, 是世界上海拔最高的城市之一。

📍 國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店 (The St. Regis Lhasa Resort) 【656 呎供氧尊貴豪華房】或同級

早餐 酒店	午餐 火車上	晚餐 瑞吉酒店中餐
----------	-----------	--------------

第 8 天

拉薩 (布達拉宮、大昭寺、八廓街)

🏞️ **布達拉宮**: 是拉薩乃至西藏最重要的象徵, 是西藏現存最大的宮堡式建築群。建築主要由紅宮和白宮組成, 中間最高的紅宮是舉行宗教儀式的場所。



🏞️ **大昭寺**: 由藏王松贊幹布建造, 距今已有 1300 多年的歷史, 在藏傳佛教中擁有至高無上的地位。

📍 **八廓街**: 拉薩著名的轉經道和商業中心, 較完整地保存了古城的傳統面貌和居住方式, 街道上兩旁琳瑯滿目充滿藏族風情的攤檔商店。

📍 國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店 (The St. Regis Lhasa Resort) 【656 呎供氧尊貴豪華房】或同級

早餐 酒店	午餐 中式料理	晚餐 菌王府野菌火鍋 (獨立包廂)
----------	------------	----------------------

第 9 天

拉薩 (羅布林卡+電瓶車) → 成都

🏞️ **羅布林卡**: 是歷代達賴喇嘛的夏宮。園林很有特色, 既有藏文化的影子, 又吸收了內地園林的傳統手法。

📍 國際品牌 5 星 成都世園瀑布美景閣酒店 (Chengdu Expo Waterfall Hotel - MGallery Collection) 或同級

早餐 酒店	午餐 中式料理	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第 10 天

成都 (世界園藝博覽園+摩天輪+觀光車) → 香港

🏞️ **成都世界園藝博覽園**: 彷彿踏上了一個花的夢幻之旅匯聚中國自然山水園林、意大利台地式園、法國宮廷式花園、英國自然風致式園林等四大世界造園流派園藝。

註: 如摩天輪因天氣問題或維修情況而停止運作, 園方將不作另行通知, 敬請留意。

於指定時間前往機場, 乘坐四川航空或中國國際航空客機飛返香港。同日抵達, 旅程完滿結束。

早餐 酒店	午餐 中式料理	晚餐 ---
----------	------------	-----------



Premium Holidays 尊貴假期



Premiumholidays.hk



電話查詢: 2115 9828

如對服務質素有任何意見, 歡迎電郵至 suggestion@premiumholidays.com 牌照號碼: 353894

尊貴 · 專享 · 超越您所想

旅行團 · 主題旅遊 · 郵輪假期 · 專列火車 · 商務及獨立組團