



PREMIUM HOLIDAYS  
尊賞假期

# 西藏



拉薩 布達拉宮

出發日期：2026 年 4 月 15 日-10 月

## 10天 【藏東南前後藏】西藏 初次進藏首選

低海拔林芝進藏 / 雲中天國南迦巴瓦峰 / 碧玉神湖巴松措  
聖域布達拉宮 / 天穹藍眸羊卓雍措 / 聖域梵城扎什倫布寺

暢遊/ 林芝、巴松措、拉薩、羊卓雍措、江孜、日喀則

如果你對西藏心生向往，卻又畏懼於世界屋脊的高度，從林芝地區開始就是你首次的藏地之旅。林芝和拉薩，前者濕潤，後者乾燥；南迦巴瓦峰和雅魯藏布大峽谷，構成了地球陸地最大的落差；巴松措和羊湖，前者呈現森林的綠色，後者反射天空的藍色。雪山、草原、聖湖，畫幅裡的那座西藏，這裡都有。

### 閃亮推介

- ◆ 細意安排先飛往林芝，再到拉薩，讓客人能慢慢適應高原環境。
- ◆ 欣賞【文成公主大型實景劇】，背靠布達拉宮投影的群山，藉天然山體為幕布，用星空、雪峰與藏式碉樓，演繹漢藏文明交融的壯麗篇章。
- ◆ 凡參加尊賞假期之客人，四晚住宿國際 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 呎豪華客房，免費享用房間內 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。

### 細意安排

- ◆ 『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
- ◆ 『醫護隨團』 西藏地區(第 2-8 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』 安排導賞耳機，清晰聆聽導遊講解，手機數據 SIM 卡，方便通訊



Tour code: RXZR10R





## 精選酒店

### 國際品牌 5 星

- ◆ 2 晚 林芝 工布莊園希爾頓酒店(Hilton Linzhi Resort) 或同級
- ◆ 4 晚 拉薩 瑞吉度假飯店(The St. Regis Lhasa Resort) 或同級
- ◆ 1 晚 日喀則 希爾頓酒店(Hilton Shigatse) 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



成都世園瀑布美憬閣酒店

### 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。



### 日喀則希爾頓酒店(Hilton Shigatse)

希爾頓酒店品牌在西藏日喀則地區的首家酒店，客房採用定制的藏式家具及裝飾，設計以周邊山巒起伏的自然風景為靈感依托，更備有彌散式和鼻吸式供氧設施。



### 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)豪華房，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、湘菜和當地特色菜餚；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。



Premium Holidays 尊賞假期



Premiumholidayshk



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](mailto:suggestion@premiumholidays.com) 牌照號碼: 353894

尊賞 · 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



## 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 成都天府空港悅享酒店 或同級

早餐

---

午餐

---

晚餐

---

## 第 2 天

成都 → 林芝(\*雅魯藏布大峽谷景區+景區環保包車)

📍 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。

📍 雅魯藏布大峽谷: 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

酒店早餐盒

午餐

中式料理

晚餐

酒店

## 第 3 天

林芝(色季拉山口、魯朗林海+2、4 號觀景台、魯朗國際小鎮)

📍 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。



📍 魯朗國際小鎮: 是一個被群山環抱的寧靜小鎮。鎮上到處是木屋、籬笆的田園風光。遠處群山上雲霧繚繞，高山草甸上野花遍野，景色優美。

✈ 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  
酒店

午餐

石鍋雞風味  
(獨立包廂)

晚餐

林芝宴(獨立包廂)

## 第 4 天

林芝 ~ 巴松措+景區環保車 ~ 拉薩

📍 巴松措: 又名措高湖，藏語意為「綠色的水」，是藏東最大的冰川淡水堰塞湖之一，是藏傳佛教寧瑪派紅教著名的聖湖。湖心扎西島上有錯宗工巴寺，建於唐代末年。

📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🚗 下榻酒店



📍 拉薩: 是西藏的首府，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 呎豪華房】或同級

早餐

酒店

午餐

巴河魚風味(獨立包廂)

晚餐

瑞吉酒店中餐

## 第 5 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 呎豪華房】或同級

早餐

酒店

午餐

中式料理

晚餐

瑞吉酒店自助餐

## 第 6 天

拉薩(藥王山觀景台、色拉寺、文成公主大型實景劇)

📍 藥王山觀景台: 位於布達拉宮西側藥王山上，是非常適合拍攝布達拉宮全景的地方。

📍 色拉寺: 藏傳佛教格魯派六大主寺之一，不僅有精美的建築和珍貴的文物，也有舉世聞名的色拉寺辯經，僧侶們通過辯經方式來學習佛法，是藏傳佛教一大傳統特色。

註: 色拉寺並沒有固定辯經時間，一切視乎當地僧人們而去進行，敬請留意。





- 📷 **文成公主大型實景劇**: 以布達拉宮為背景，氣勢磅礴的展開了大唐文成公主與吐蕃王松贊乾布和親的故事，優美的音樂，搭配扣人心弦的情節，是西藏旅遊不可錯過的體驗。  
 註: 如遇文成公主實景劇停演，將每位客人退回門票\$350。  
 ➡ **國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店(The St. Regis Lhasa Resort)【656 呎豪華房】或同級**

早餐 酒店	午餐 川菜風味	晚餐 菌王府野菌火鍋 (獨立包廂)
----------	------------	-------------------------

第 7 天	拉薩 ~ 羊卓雍措 ~ 卡若拉冰川 ~ 江孜(白居寺) ~ 日喀則
-------	-----------------------------------

- 🏞️ **羊卓雍措**: 藏語意為「碧玉湖」，西藏三大聖湖之一。湖光山色，景色如畫，仿如置身人間仙境，冠絕藏南。



- 🏞️ **卡若拉冰川**: 西藏三大大陸冰川之一，是年楚河東部的源頭。黑色的岩石與周圍白雪皚皚的山峰形成鮮明對比。距離當地國道僅 300 米，可以近距離體驗冰川的壯麗。

- 🏞️ **白居寺**: 建於 15 世紀，是藏傳佛教薩迦、夏魯、格魯三大教派共存一座寺廟。寺中「十萬佛塔」在西藏獨樹一幟。



- 📷 **日喀則**: 西藏第二大城市，是後藏地區的宗教、政治、經濟、文化中心。為藏傳佛教領袖班禪喇嘛的駐地。

- ➡ **國際品牌 5 星 日喀則希爾頓酒店(Hilton Shigatse) 或同級**

早餐 酒店	午餐 中式料理(獨立包廂)	晚餐 酒店川粵菜
----------	------------------	-------------

第 8 天	日喀則(扎什倫布寺) 🚗 (#動車一等座) 拉薩(夜遊布達拉宮廣場)
-------	------------------------------------

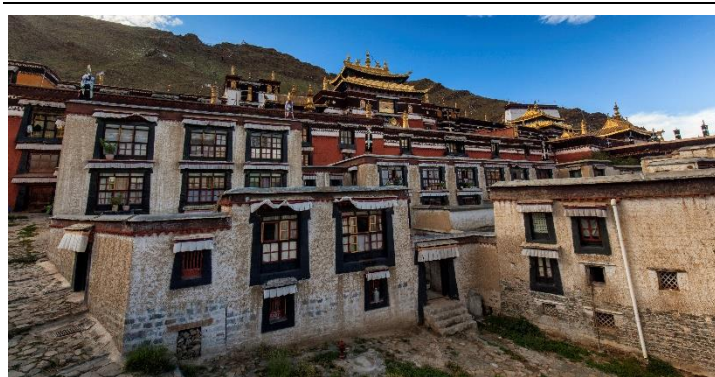
- 🏞️ **扎什倫布寺**: 是日喀則地區最大的廟，為四世之後歷代班禪駐錫之地，格魯派的六大寺之一。參觀宏偉的大彌勒(強巴佛)殿和歷代班禪靈塔。

📷 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/](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。1) 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。2) 持外國護照或非中國籍回鄉證客人進藏需辦理入藏函，請提供護照首頁和中國簽證頁複印件(免簽地區或國家除外)或非中國籍回鄉證複印件，需時約 15 個工作天，費用港幣\$200。3)\*按林芝政府公告，雅魯藏布大峽谷地區不對外國護照(包括非中國籍回鄉證)人士開放，需另安排車輛及工作人員接送客人前往酒店休息，費用港幣\$500(已扣除門票及原定午餐費用)，當天午餐客人自理。4) #如一等座位客滿，將安排二座位，每位客人現退還差價\$50。以上有關事項，客人均不能藉此要求退團或賠償，敬請見諒。

RXZR10SPR26-20251210



- 📷 **夜遊布達拉宮廣場**: 夜晚廣場音樂噴泉是拉薩的網紅景點。伴隨著悠揚動聽的音樂，形式多樣的噴水造型和色彩豐富燈光效果，將廣場變成一個充滿活力的表演場所。

- ➡ **國際品牌 5 星 拉薩瑞吉度假酒店(The St. Regis Lhasa Resort)【656 呎豪華客房】或同級**

早餐 酒店	午餐 藏餐風味	晚餐 藏粵風味 (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 成都世園瀑布美憬閣酒店(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**: 曾是 2024 年成都世界園藝博覽會主會場，閉幕後轉型為城市公園。

- 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及不設退款，敬請留意。

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

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