



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

ཨ་ཁོ་ལོ་སྤོ་ སྤོ་ སྤོ་
西藏



青藏鐵路

出發日期：2025 年 7 月-10 月

10天 西寧、西藏純玩系列【神奇天路】青藏鐵路上行 中國最大鹹水湖青海湖 / 海拔最高宮殿布達拉宮 / 聖湖納木措 西藏第一座寺廟桑耶寺 / 西藏第一座宮殿雍布拉克

暢遊/ 成都、西寧、青海湖、拉薩、納木措、山南(桑耶鎮、澤當)

青藏鐵路 是無數中外遊客夢想的一段旅程，沿途風景如畫，草原牛羊、雪山湖泊、戈壁荒漠、長河日落等美景，完美領略了西藏高原的浩瀚無垠之美，帶來精彩絕倫的視覺盛宴。

閃亮推介

- ◆ 細意安排青藏鐵路上行路線，從西寧前往拉薩，讓客人能慢慢適應高原環境。上行線日照時間長，可欣賞到青藏鐵路沿線最精華的景點。
- ◆ 安排藏文化體驗，親手參與藏香製作。同時體驗傳統藏文書法，感受藏文化的獨特魅力。
- ◆ 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，連續五晚住宿西藏國際 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。



四川航空
SICHUAN AIRLINES



AIR CHINA
中國國際航空公司

Tour code: RXZT10R



細意安排

- ◆ 『火車專用禮包』：每位貴賓一套，內附一次性床單、枕巾、毛巾、拖鞋、耳塞、眼罩、洗漱用品
- ◆ 『醫護隨團』 西藏地區(第 5-9 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



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 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

精選酒店

國際品牌 5 星

- ◆ 1 晚 西寧 新華聯索菲特大酒店 (Sofitel Xining) 或同級
- ◆ 5 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



西寧新華聯索菲特大酒店

「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。



「賞」話您知

青藏鐵路，被譽為「天路」，是全世界海拔最高的一條鐵路幹線。青藏鐵路的修建前後耗時半個多世紀，克服了千里凍土、高寒缺氧、生態脆弱等世界級難題，終於在 2006 年 6 月 7 日建成通車。全線總長 1956 公里，是世界上在凍土上路程最長的高原鐵路。



精選美饌

拉薩：瑞吉酒店中餐、松贊林卡酒店藏餐、藏粵風味、菌王府野菌火鍋
成都：川菜風味、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中國國際航空或四川航空客機前往「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 (大熊貓繁育研究基地+電瓶車) → 西寧

🐼 大熊貓繁育研究基地: 是世界著名的大熊貓遷地保護基地、科研繁育基地等，以保護和繁育大熊貓、小熊猫等中國特有瀕危野生動物而聞名於世。



📍 西寧: 青海省省會，是一個有著獨特魅力的城市，也是很多遊客進入青藏高原的第一站。

✈ 國際品牌 5 星 西寧新華聯索菲特大酒店 (Sofitel Xining) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店	川菜風味(獨立包廂)	中式料理

第 3 天 西寧 ~ 青海湖+遊船 ~ 西寧 (塔爾寺+電瓶車) 艮 (青藏鐵路火車軟臥) 拉薩

🌊 青海湖: 是中國面積最大的鹹水湖，一年四季美景各不相同，每年 4-6 月有最多候鳥到青海湖棲息；7-8 月到處油菜花盛開，綠野黃花、湖藍雲白，美不勝收；秋季的青海湖，水藍田黃，色彩特別豐富；冬天整個湖面結冰，千里冰封雪白世界，亦是另一番景象。



🏰 塔爾寺: 是藏傳佛教格魯派(黃教)重要的寺院之一，也是黃教創始人宗喀巴大師的誕生地。寺院建築恢宏、珍寶豐富，能感受到濃郁的宗教氛圍。

📍 拉薩: 是西藏的首都，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。

✈ 青藏鐵路【軟臥車廂-4 人 1 廂】

註：由於車廂均由鐵路公司安排，因此無法指定車卡及床號(上或下鋪)，亦有機會與其他客人共用一車廂，敬請見諒。

早餐	午餐	晚餐
酒店	青海風味	西寧風味(獨立包廂)

📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🚶 下榻酒店

第 4 天

青藏鐵路 (全天欣賞青藏高原風光: 途經格爾木、昆侖山口、可可西里無人區、唐古拉山口、藏北草原、那曲) 艮 拉薩

📍 青藏鐵路: 是一條連接青海省西寧市至西藏自治區拉薩市的一級鐵路，是通往西藏腹地的第一條鐵路，也是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路。



✈ 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	午餐	晚餐
火車上	火車上	火車上/中式料理

第 5 天

拉薩 (布達拉宮、藏文化體驗+藏香製作+藏文書法體驗、龍王潭公園)

🏰 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。



📍 藏文化體驗: 從挑選香料、調和、塑形，到香泥逐漸變成一支支散發著香氣的藏香；深入了解藏文書法的文化背景，學習藏文書法體驗，親身感受到傳統工藝的獨特魅力。



🏰 龍王潭公園: 拉薩著名的園林建築之一，園林中心有一面積較大的潭水，是拍攝布達拉宮倒影的最佳位置。

✈ 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	午餐	晚餐
酒店	中式料理	瑞吉酒店中餐

第 6 天 拉薩 ~ 納木措+景區環保車+紮西半島 ~ 拉薩

納木措: 西藏三大聖湖之一，西藏第二大湖泊，世界海拔最高的鹹水湖泊(湖面海拔約 4718 米)。納木措藏語意為「天湖」，也是藏傳佛教的著名聖地。湖水清澈，四周又多雪山，相映成趣，風景秀麗。



紮西半島: 是納木措最大的半島，佛教徒認為它是五方佛的化身，島上有扎西寺，香客不斷。島上還分佈著許多幽靜的岩洞，形成獨特的喀斯特地貌。

➡ 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 7 天 拉薩 ~ 桑耶鎮 (桑耶寺) ~ 澤當 (雍布拉克) ~ 拉薩

桑耶寺: 於公元 762 年興建，寺院選址於藏王赤松德贊的出生地，素有「西藏第一座寺廟」美稱，是藏傳佛教史上第一座佛、法、僧三寶俱全的寺廟。

雍布拉克: 西藏歷史上第一座宮殿，也是西藏最早的建築之一。寺院坐落於西藏山南市扎西次日山上，居高臨下，十分壯觀。從塔樓遠望，雅礱河谷風景和田園風光盡收眼底。



➡ 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 山南風味	晚餐 藏粵風味 (獨立包廂)
----------	------------	----------------------

📷 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。

RXZT10SPR25-20250502

第 8 天 拉薩 (大昭寺、八廓街、文成公主大型實景劇)

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。

📷 **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。

➡ 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 川菜風味	晚餐 松贊林卡酒店藏餐
----------	------------	----------------

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，乘坐中國國際航空或四川航空客機飛返香港。同日抵達，旅程完滿結束。

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