

10天

團號 · TCTA

西藏 · 前後藏聖域

林芝 · 拉薩 · 日喀則



悉心
安排



愜意
住宿



佳饌
滋味

- 安排先飛往低海拔林芝，再到拉薩，讓客人慢慢適應高原環境
- 第2天至第8天拉薩，安排隨團醫護人員照顧，旅途更安心，精選酒店在客房配有彌散式或鼻吸式供氧設施
- 每團不超20人，安排豪華旅遊車，寬敞舒適；資深導遊講解，每天車上提供礦泉水；純玩團，**全程不設商店購物**
- 安排景區獨立環保車遊覽《中國國家地理》雜誌評為中國最美——雅魯藏布大峽谷；遊覽藏傳佛教紅教著名神湖——巴松措，參觀《世界文化遺產》，最完整的宮堡式建築群——布達拉宮
- 欣賞藏文化史詩鉅作「文成公主」大型實景劇，斥資人民幣7.5億打造。近七百名演員組成的強大陣容傾力演繹

- 連續2晚入住最新5星級 LinZhi Joy Crown Resort hotel 林芝悅·皇冠度假酒店，位於林芝市中心，環境優雅舒適，設計極富地道風情
- 4晚入住拉薩國際5星級 The St. Regis Lhasa Resort 瑞吉度假酒店
- 日喀則入住5星級希爾頓酒店 Hilton Hotel，是希爾頓品牌在西藏日喀則地區的首家酒店
- 成都入住國際5星級 Fairmont Chengdu Hotel 棕櫚泉費爾蒙酒店，坐落於新興熱門購物娛樂區——榮城

- 於日喀則希爾頓酒店享用晚餐，在精致高雅的「御璽」中餐廳品嘗廣受食客歡迎的粵式菜佳肴和地道美味
- 安排於拉薩著名餐廳享用新派藏餐，盡顯藏式風情，採用當地食材精心烹製，並融入藏式美食精華
- 特別安排於 The St. Regis Lhasa「宴庭」中餐廳享用正宗粵菜，餐廳設有私人包廂，是晚宴的理想之地
- 特別安排於成都「寬巷子3號」餐廳品嚐創意私房菜

* 圖片只供參考



ALL in ONE



SP-CHA25-011-0414



巴松措湖

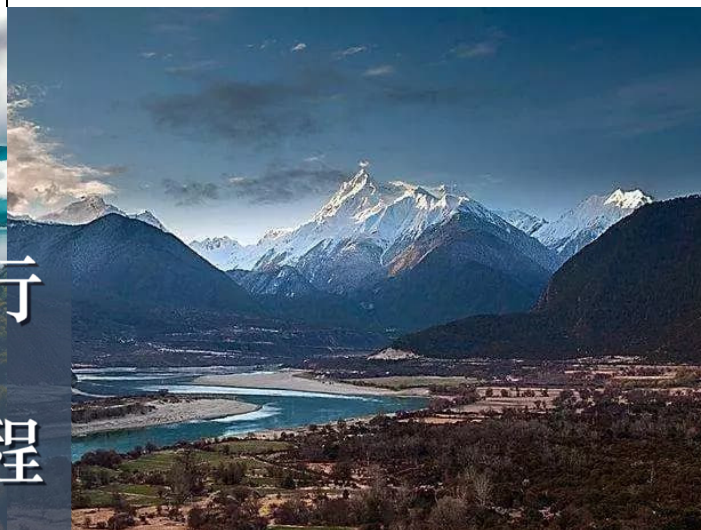
巴松措形狀像鑲嵌在高峽深谷中的一輪新月，湖心扎西島上有錯宗工巴寺，建於唐代末年，島上的礁石均雕刻成了別緻的動物形像以及佛像



行程亮點

南迦巴瓦峰

西藏林芝地區最高的山，海拔 7,782 米，其巨大的三角形峰體終年積雪，雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，所以它也被稱為「羞女峰」



藏傳佛教格魯派六大主寺之一 - 色拉寺
不僅有精美的建築和珍貴的文物，也以辯經聞名，與哲蚌寺、甘丹寺合稱拉薩三大寺，辯經非色拉寺所獨有，但在這辯經是比較大型且知名

藏文化經典史詩鉅作「文成公主」大型實景劇
一場歷史與文化交融的舞台劇，一次不可錯過的精彩表演與全面的感官體驗，整個劇場的背景是蔚為壯觀的天然山脈和草原



行程亮點

J St. Regis Lhasa Resort 拉薩瑞吉度假酒店
感受古城的傳統面貌和居住方式；
15 分鐘步行路程即可到達大昭寺及八廓街，
酒店擁有獨特的水療品牌「氣」Spa，享受舒適

J Hilton Hotel Shigatse 日喀則希爾頓酒店
酒店客房設計以周邊山巒起伏的自然風景為靈感，
採用天然木材和現代風格的色調營造出溫馨感，
酒店在客房配有彌散式和鼻吸式供氧設施

J 拉薩瑞吉度假酒店下午茶及粵菜晚餐
特別安排於酒店 6/F Tobo Bar 下午茶，
一邊品嚐精緻點心一邊欣賞布達拉宮的壯美景色
及於「宴庭」中餐廳享用正宗粵菜

J 成都「寬巷子 3 號」餐廳
餐廳保留了北方胡同與川西民居的建築風格，
菜式融合了東方哲學和當代美學，
將傳統的地道川菜進行創新改造



第 1 天

香港 ✈ 成都

是日集合於香港國際機場，由專業領隊陪同下，乘客機直航飛往四川省省會成都稍事休息，以預備明天西藏之旅。



早餐

午餐

晚餐

~

~

~



天府空港悅享酒店或同級 · 成都

第 2 天

成都 ✈ 林芝 ~ 派鎮(含景區獨立環保車) ~ 雅魯藏布大峽谷 (車程約 1.5 小時)、遠眺中國最美山峰【南迦巴瓦峰】

林芝 位於西藏自治區東南部，氣候濕潤，被稱為西藏的江南。這裡擁有豐富的植被和原始自然風貌，峽谷內有雅魯藏布江等河流，以及幽靜的村莊和瀑布等景觀，被譽為「西藏的瑞士」。

雅魯藏布大峽谷 國家 5A 級旅遊風景區，是世界上最大、最長、最深的峽谷，雅魯藏布江河床海拔平均在 3,000 米以上，是世界上最高的大河。



早餐
酒店餐盒

午餐
景區餐廳

晚餐
藏香豬風味



LinZhi Joy Crown Resort Hotel 林芝悅 · 皇冠度假酒店或同級(5 星級) · 林芝



第 3 天

林芝 ~ 色季拉山口 ~ 魯朗林海觀景台 ~ 魯朗小鎮、扎西崗村 林芝

色季拉山口 位於八一鎮的東南側，是川藏線上著名的地標。色季拉山口海拔 4728 米，視野開闊，天朗氣清下還可看到南迦巴瓦峰。

魯朗林海 是典型高原山地草甸狹長地帶，由灌木叢和茂密的雲杉、松樹組成。山間的雲霧時聚時散，雪山、林海、田園組成一幅恬靜、優美的畫，景色優美。

扎西崗村 是一個安寧祥和的田園村莊，入選了中國國傳統古村落名錄。相傳文成公主入藏時途經此地，著迷於這仙境般的風光，為其取名「扎西崗」，意為「吉祥坡」。



早餐
酒店

午餐
魯朗松茸石鍋雞

晚餐
酒店中餐廳



LinZhi Joy Crown Resort Hotel 林芝悅 · 皇冠度假酒店或同級(5 星級) · 林芝



第 4 天

林芝 ~ 巴松措湖 ~ 拉薩(車程約 5 小時) ~ 布達拉宮廣場欣賞夜景

巴松措湖 也稱措高湖，藏東最大的淡水堰塞湖之一，藏語是「綠色的水」，湖面海拔約 3469 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，風景如詩如畫。

拉薩 西藏全區政治、經濟及文化中心，也是藏傳佛教聖地。1960 年正式設市，1982 年定為國家歷史文化名城。

布達拉宮廣場夜色 是拉薩欣賞的夜景首選。被燈光點亮的布達拉宮，氣勢恢宏，更顯肅穆、高大。是最佳拍照地。



早餐
酒店

午餐
巴湖魚風味

晚餐
菇菌火鍋



The St. Regis Lhasa Resort 拉薩瑞吉度假酒店或同級(5 星級) · 拉薩

KEYS 圖標注解



航機



專車



外觀拍攝



入內參觀



自由購物



自費活動

第 5 天

拉薩 ~ 布達拉宮 ~ 大昭寺 ~ 八廓街

布達拉宮 位於拉薩市的紅山上，海拔約 3,700 米高，占地約 40 萬平方米，是世上海拔最高，集宮殿、城堡和寺院於一體的宏偉建築。

大昭寺 又名"祖拉康"、"覺康"，於拉薩老城區中心，是藏傳佛教寺院，由藏王松贊幹布建造，被譽為拉薩的聖地。#如當地有宗教儀式活動，就不能入內參觀

八廓街 是大昭寺內中心的釋迦牟尼佛殿的"囊廓"和外牆的"八廓"街道的結合，形成的大昭寺外街道網絡。

	早餐	午餐	晚餐
	酒店	中式料理	新派藏餐
	The St. Regis Lhasa Resort 拉薩瑞吉度假酒店 或同級(5 星級) · 拉薩		



第 6 天

拉薩 ~ 羅布林卡 ~ 色拉寺(觀辯經) ~ 拉薩瑞吉度假酒店下午茶 ~ 西藏文化旅遊創意園 ~ 慈覺林藏院風情街 ~ 「文成公主」大型實景劇

羅布林卡 世界文化遺產，國家 4A 級旅遊風景區。藏語意為「寶貝公園」，又被稱為拉薩的頤和園，是歷代達賴喇嘛的夏宮，也是他們處理政務和舉行宗教活動的地方。

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。

西藏文化旅遊創意園 核心園區包括文成公主紀念館、非物質文化遺產大師工作室、室內文化劇院等。

慈覺林藏院風情街 依山而建，計畫毗鄰文成公主劇場，以傳統藏式建築風貌融合現代設計概念，與布達拉宮隔河相望，獨覽拉薩城全景。

	早餐	午餐	晚餐
	酒店	中式料理	一罐飄香川菜
	The St. Regis Lhasa Resort 拉薩瑞吉度假酒店 或同級(5 星級) · 拉薩		



第 7 天

拉薩 ~ 羊卓雍措(海拔 4,441 米)(車程約 2 小時) ~ 日喀則(海拔 3,900 米)(車程約 3.5 小時)

羊卓雍措 是西藏三大聖湖之一，簡稱羊湖，藏語意為「碧玉湖」，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。

* 特別安排羊湖團體航拍，贈送 30 秒短片

日喀則 是後藏地區的宗教、政治、經濟、文化中心。歷來為藏傳佛教兩大領袖之一班禪喇嘛的駐錫地，被國務院列為國家歷史文化名城。

	早餐	午餐	晚餐
	酒店	景區餐廳	「御璽」中餐廳
	Hilton Hotel Shigatse 日喀則希爾頓酒店 或同級(5 星級) · 日喀則		





第 8 天

日喀則 ~ 扎什倫布寺 拉薩 (車程約 3.5 小時)

扎什倫布寺 始建於 1447 年，建築面積達 30 萬平方米，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。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。

早餐	午餐	晚餐
酒店	中式料理	「宴庭」中餐廳

The St. Regis Lhasa Resort 拉薩瑞吉度假酒店 或同級(5 星級) · 拉薩



第 9 天

拉薩 ✈ 成都 ~ 寬窄巷子

寬窄巷子 是中國四川省成都市的一個歷史文化區，由三條東西方向的老街（自北向南依次是：寬巷子、窄巷子和井巷子）以及街道之間的居民宅院組成。各條巷子中的小攤小店出售各種四川特色的小吃、工藝品、書籍供遊人購買。還有包括星巴克、龍堂客棧等等文化、餐飲、休閒的商舖在寬窄巷子營業。

早餐	午餐	晚餐
酒店	航機上	「寬巷子 3 號」餐廳 創意私房菜

Fairmont Chengdu Hotel 棕櫚泉費爾蒙酒店 或同級(5 星級) · 成都



第 10 天

成都 ✈ 香港

早餐後，前往機場乘客機經成都飛返香港。

早餐	午餐	晚餐
酒店	~	~

如欲提升乘搭商務客位往返之服務，請與本公司查詢。

ALL-IN-ONE：一個團費已包括機場稅、機場建設費、燃油附加費及免收全程服務費(導遊、司機、領隊)，讓您的旅程更有預算。

備註

- 以上行程之先後次序，均以航空公司及當地接待單位作最後決定為準。
- 以上行程之任何景點，如遇節日、假期或特殊情況下關閉或休息，將另作安排。
- 另如遇展覽會或特殊情況下，將改住宿鄰近城市之酒店代替。
- 領隊可按實際情況安排觀光停留時間。
- 單張或行程書內酒店及餐廳星級，均以單張或行程書印刷日期當時其官方網頁資料說明為準。
- 以上行程之特別餐膳/餐廳安排，有可能因當地實際情況有所調動或更改。
- 自費活動會受人數不足、客觀因素或不可抗力事件影響而導致取消，敬請留意。
- 行程中所有圖片只供參考，請以當地實際情況為準。
- 報名前必須先參閱捷旅旅遊指定旅行團網上最新版本之重要責任及細則。旅行團之出發日期、團費及其他相關費用，如稅項、燃油附加費等，詳情請參閱 www.jetour.com.hk
- 長者門票優惠：60歲或以上每位減\$150，只適用於持有效港澳居民來往內地通行證(回鄉證)人士。

捷旅旅遊有限公司
Jetour Travel Ltd.

牌照號碼: 353020

Member of Jetour Holding Ltd.
捷旅集團成員

Tel 3180 9966

9869 5611

www.jetour.com.hk

Jetourtravelhk

@JetourTravelhk

Jetourtravelhk

Jetour 捷旅旅遊