

10 天

團號 · TCTA  
經典線路

# 西藏 · 訪聖域

松贊巴松措林卡酒店 · 青藏拉日鐵路風光



悉心  
安排



愜意  
住宿



佳餚  
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；西藏段全程安排隨團醫護人員照顧，讓旅途更安心

青藏拉日鐵路體驗 乘供氧高原動車穿越藏南谷地，寬敞車窗飽覽雅魯藏布江風光與傳統村落，體驗「世界屋脊鐵路」獨特魅力

藏地文化體驗 特別安排米拉山口親掛經幡祈福，遊覽布達拉宮、大昭寺與扎什倫布寺三大聖殿，從宗教儀式到建築藝術，深入感受藏傳佛教的文化精髓

【保證入住】安排入住 Songtsam 松贊巴松措林卡酒店，深度體驗巴松措的靜謐，享受聖湖風光

林芝連住 2 晚 Hilton Linzhi Resort 林芝工布莊園希爾頓酒店 或同級，酒店座落於雅魯藏布江畔，能飽覽喜瑪拉雅山美景

拉薩入住 3 晚 Shangri-La 香格里拉酒店 或 The St. Regis 瑞吉度假酒店，客房均備有製氧機，助您舒適適應高原環境，旅程更顯安心

成都入住 2025 年全新開業 5 星級品牌 INDIGO by IHG 成都金融城英迪格酒店或同級

水岸雲廚 拉薩最高觀景餐廳，可俯瞰拉薩全景與布達拉宮夜景，菜品精緻，觀景視野絕佳

輕塵·梧亭 西藏味道創新金獎得主，將傳統藏餐與現代烹飪完美融合

五岳宮餐廳 行程壓軸安排蟬聯米芝蓮殊榮殊榮的時尚中餐廳，以創新中國菜為旅程畫下完美句點

\* 圖片只供參考



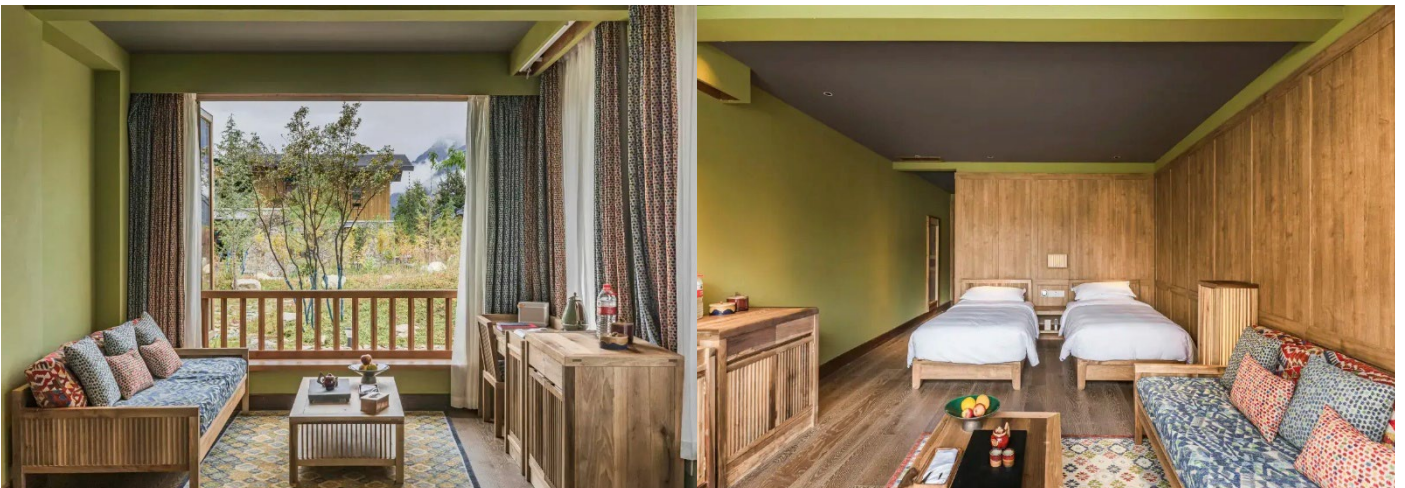


## Songtsam 松贊巴松措林卡酒店

松贊酒店不僅是一個奢華的住宿場所，更是一個深度體驗藏文化與自然美景的旅行目的地。緊挨著巴松措湖畔的松贊巴松措林卡酒店，擁有觀瞻聖湖與神山的絕佳視野。綠寶石般的湖水倒映著雪山、森林、冰川、草場。深深淺淺的綠色盪漾開來，與天空和遠山相連。

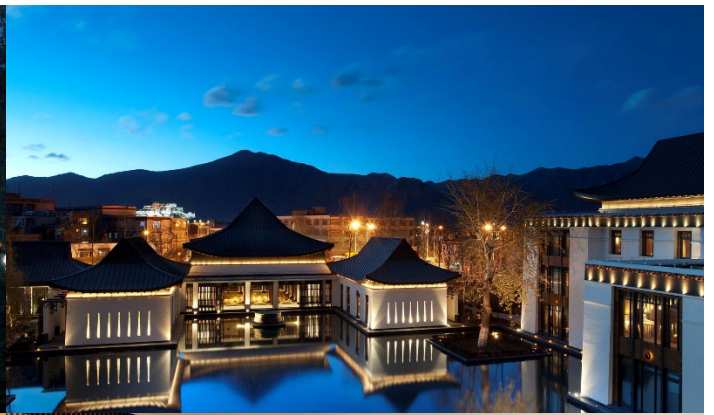


酒店內部的色彩搭配是巴松措自然風光的延伸。從公區到客房，不同區域對綠色元素的使用，對應著湖水的四季變化。歲月流轉和季節更迭都凝聚在細節中，將本地故事娓娓道來。



獨特的設計與文化體驗：酒店建築採用當地材料，融合了藏族傳統建築風格與現代設計，與周圍原始自然的環境和諧統一。酒店內部陳設充滿藝術氣息，隨處可見創始人收藏的古董和當地藝術品。酒店還提供文化工作坊等體驗，讓客人深入了解藏族傳統與文化





# 行程亮點

**J** 林芝工布莊園希爾頓酒店或同級  
酒店背倚喜馬拉雅山脈，面朝雅魯藏布江，  
坐擁近千畝的遼闊境域，  
將雪域聖境的磅礴氣象盡收眼底

**J** 拉薩瑞吉度假酒店或同級  
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** 米芝蓮「時尚中國菜」五岳宮餐廳  
將「中國文化」與「中式美學」融入餐飲體驗，  
透過環境、菜餚、服務與儀式感，  
打造沉浸式的東方美學盛宴

**J** 拉薩雙重饗宴  
「水岸雲廚」於絕佳視野俯瞰布達拉宮夜景，品味  
精緻菜品；西藏味道創新金獎餐廳「輕塵·梧桐」，  
以黑松露藏香雞等創意菜式，演繹藏味新風華





### 雅魯藏布大峽谷

全長約 504.6 公里，最深處達 6,009 米，  
平均深度 2,268 米，地球上最深、最長的河流峽谷，  
被譽為「人類最後的秘境」



### 巴松措

置身碧綠聖湖懷抱，沿專屬步道漫步，於達切拉觀景台  
俯瞰如翡翠鑲嵌群山的絕景，感受自然靈性



行  
程



亮  
點



### 聖城拉薩經典

深度探訪布達拉宮、大昭寺等聖殿，  
結合米拉山口經幡祈福，完整體驗藏傳佛教文化精髓



### 羊卓雍措

是西藏自治區第五大湖，藏南最大的內陸  
「微鹹水湖」。該湖與納木措和瑪旁雍措  
並稱西藏三大聖湖原

## 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(車程約 2 小時) ~ 🏠 雅魯藏布大峽谷(獨立環保車) ~ 📷 遠眺中國最美山峰【南迦巴瓦峰】 ~ 🚗 林芝(車程約 2 小時)

**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	午餐	晚餐
	酒店	峽谷景區風味(包廂)	酒店(包廂)
🏠	Hilton Linzhi Resort 林芝工布莊園希爾頓酒店 或同級(5 星級) · 林芝		



## 第 3 天

林芝 ~ 🏠 喇嘛林寺 🚗 魯朗(車程約 1.5 小時) ~ 📷 魯朗林海觀景台 ~ 🏠 魯朗小鎮 🚗 林芝(車程約 2.5 小時)

**喇嘛林寺** 林芝最大寧瑪派寺院之一，建築風格融合藏漢特色，擁有色彩斑斕的四面牆體，內有蓮花生大師踐石遺跡，以優美環境、精美壁畫及獨特文化遺存著稱。

**魯朗林海觀景台** 飽覽壯闊的雲海、青翠的林海以及遠處巍峨的南迦巴瓦峰。

**魯朗小鎮** 周圍群山環抱、近處林海蒼鬱、草甸綿延。木質柵欄交錯，牛馬成群。澄澈的河流與湖泊倒映一方田園美景，又被稱為「東方瑞士」。

\* 5 月 21 日或 6 月 11 日出發團別，途經色季拉山可觀杜鵑花海；返回酒店可賞園區黃牡丹。

📷	早餐	午餐	晚餐
	酒店	魯朗觀景餐廳(包廂) 天麻石鍋藏香雞	林芝風味
🏠	Hilton Linzhi Resort 林芝工布莊園希爾頓酒店 或同級(5 星級) · 林芝		



## 第 4 天

林芝 🚗 巴松措(車程約 2.5 小時，海拔 3,484 米) ~ 📷 達切拉觀景台 ~ 📷 沿松贊酒店專屬路線湖邊漫步

**巴松措** 藏語意為「綠色的水」，是一座冰川堰塞湖及藏傳佛教寧瑪派聖地。湖水宛如翡翠，環繞於雪山森林之中。湖心扎西島上建有千年古剎措宗工巴寺，自然風光與宗教人文交融，被評為西藏首個國家 5A 級自然風景區。

**達切拉觀景台** 俯瞰巴松措全景的絕佳位置，碧綠聖湖如翡翠嵌於群山之間，雪山環抱，景色壯麗如畫。

📷	早餐	午餐	晚餐
	酒店	湖畔餐廳	酒店
🏠	【保證入住】Songtsam 松贊巴松措林卡酒店 · 巴松措		



## 第 5 天

巴松措 ~ 思金拉措(海拔 4,500 米) 米拉山口  
(特別安排掛經幡祈福) 拉薩(車程約 2.5 小時) ~  
 布達拉宮廣場欣賞夜景

**思金拉措** 藏語意為「具有威力的神湖」。湖泊四周群山環繞，整體地形猶如一個聚寶盆，因此被當地人譽為「財神湖」。



**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	午餐	晚餐
	酒店	巴河魚風味(包廂)	西藏味道 輕塵·梧亭

Shangri-La 拉薩香格里拉大酒店 或 The St. Regis 拉薩瑞吉度假酒店 或同級(5 星級)·拉薩

## 第 6 天

拉薩 ~ 布達拉宮 ~ 藥王山觀景台 ~ 大昭寺  
~ 八廓街 ~ 藏文化工藝品(購物店)

**布達拉宮** 位於拉薩市的紅山上，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。



KEYS 圖標註解



航機



專車



外觀拍攝



入內參觀



自由購物



自費活動



**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"和外墙的"八廓"街道的結合，形成的大昭寺外街道網絡。

\* 特別安排：布達拉宮景觀下午茶

早餐	午餐	晚餐
☺ 酒店	🍴 尼泊爾風味	🍷 特色菌湯火鍋
🏠 Shangri-La 拉薩香格里拉大酒店 或 The St. Regis 拉薩瑞吉度假酒店 或同級(5 星級) · 拉薩		



## 第 7 天

拉薩 ~ 📷 崗巴拉山口 ~ 🏠 羊卓雍措(海拔 4,441 米)  
🚗 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	🍴 當地風味(包廂)	🍷 酒店 「御璽」中餐廳
🏠 Hilton 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(乘青藏拉日鐵路，車程約 2.5 小時) ~ 🏠 藏醫藥文化館(購物店)

**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。



**拉日鐵路** 青藏鐵路的延伸，於 2014 年通車，被譽為「世界屋脊上的鐵路奇觀」。列車以時速 120 公里穿行於海拔 3,600 至 4,000 公尺的高原，從日喀則出發，一路穿越年楚河河谷，三跨雅魯藏布江，最終抵達拉薩。全程穿越 29 座隧道及複雜地形，是一段獨特而難忘的高原旅程。

早餐	午餐	晚餐
☺ 酒店	🍴 當地餐廳	🍷 拉薩最高觀景餐廳 水岸雲廚
🏠 Shangri-La 拉薩香格里拉大酒店 或 The St. Regis 拉薩瑞吉度假酒店 或同級(5 星級) · 拉薩		



## 第 9 天

拉薩 ✈ 成都 ~ 五岳宮錦里古街

**錦里古街** 傳說是西蜀歷史上最古老的街道之一，早在秦漢、三國時期便聞名全國。錦里毗鄰武侯祠，已經被開發成一條民俗商業步行街，混合三國文化以及川西文化。

	早餐	午餐	晚餐
	酒店	航機上	米芝蓮「時尚中國菜」 五岳宮餐廳
	INDIGO by IHG 成都金融城英迪格酒店 或同級 · 成都		



## 第 10 天

成都 ✈ 香港

早餐後，指定時間集合乘專車前往機場乘豪華客機飛返香港。

	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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 領隊可按實際情況安排觀光停留時間。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 行程中所有圖片只供參考，請以當地實際情況為準。
9. 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](http://www.jetour.com.hk)
10. 長者門票優惠：60-69歲每位減\$200，70歲或以上每位減\$320，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

9132 3730

[www.jetour.com.hk](http://www.jetour.com.hk)

[jetourtravelhk](https://www.facebook.com/jetourtravelhk)

[@JetourTravelhk](https://www.youtube.com/jetourtravelhk)

[jetourtravelhk](https://www.instagram.com/jetourtravelhk)

Jetour 捷旅旅遊