

出發日期：2024年3月17、24日



TIBET 深度西藏

CXTA12R

青藏鐵路、拉薩、林芝桃花節、 日喀則、西寧、季節限定 12 天團

暢遊：林芝、魯朗小鎮、巴松措、拉薩、布達拉宮、
羊卓雍湖、卡若拉冰川、日喀則、西寧、成都

- 搭乘世界上最長、海拔最高的高原鐵路「青藏鐵路」西寧-拉薩，沿途經過遼闊高原、茫茫雪山、荒蕪草原、湛藍湖泊。
- 遊覽世界文化遺產之旅【聖城拉薩巡禮】：海拔最高、最雄偉的宮殿、西藏最重要的象徵【布達拉宮】。藏傳佛教信徒心中的聖地【大昭寺】。
- 攬勝之旅【西藏兩大聖湖】遊覽林芝地區最聖美的湖泊【巴松措】及西藏三大聖湖之一的【羊卓雍措】。
- 細意安排：從第 3 天抵達西藏段開始至第 10 天，安排隨團醫護人員照顧；車上備氧氣瓶，供有需要客人備用；讓客人旅途中，玩得安心更放心。
- 拉薩住宿國際品牌「5 星標準」聖地天堂洲際大飯店 或同級。
- 細意品嚐：魯朗石鍋雞、手抓羊肉、菌菇風味、欽膳齋藥膳。

DAY 1

香港 → 西寧 (航班會中轉一站，須視乎航空公司安排，待成團後公佈為準。)

香港國際機場集合，由專業領隊陪同下乘客機飛往西寧。

➤ 西寧

古稱鄯州、西平郡、青唐城，是中華人民共和國青海省省會，位於青海省東部。市境東鄰海東市，西北達海北州，西南界海南州。地處青藏高原東北部，湟水中遊河谷盆地，北依達阪山，南鄰拉脊山，西靠日月山，四周丘陵環抱。



成都

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|----|----|---|
| | -- | -- | 【西寧】國際品牌 5 星標準 索菲特酒店 或 富力萬達文華酒店 或同級 |

DAY 2

西寧 > 塔爾寺 > 西寧  青藏鐵路列車 (軟臥，4人1廂，下午班次)

➤ 塔爾寺

塔爾寺位於西寧湟中縣，已有 400 多年曆史，是藏傳佛教格魯派（黃教）的寺院之一。塔爾寺是由眾多的大殿、經堂、佛塔、學院組成的古建築群。大金瓦寺是整個建築群的中心，傳說黃教創始人宗喀巴大師就出生這裡。



塔爾寺

➤ 青藏鐵路列車

被稱為世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路 — 青藏鐵路火車為四人一廂，有機會跟其他不同國籍人士共用一廂；另外，火車上並沒有洗澡的地方，敬請留意。

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|------|------------|--|
| 酒店 | 手抓羊肉 | 列車上 (四人一桌) | 【青藏鐵路】軟臥 4 人一廂 <small>*火車床位不能自選，因此有可能與其他不同性別的人同一車廂。</small> |

DAY 3

青藏鐵路 > (欣賞鐵路沿途風光，約中午抵達) > 拉薩 > 午餐後回酒店休息，以適應高原氣候 > 龍王潭公園 (欣賞布達拉宮夜景)

➤ 青藏鐵路

青藏鐵路經由格爾木，全車開始供氧。組團友可於車廂內欣賞沿途風光或自由閱讀及看車廂電影。火車經過昆崙山、唐古喇山、可哥西裡、羌塘草原等。最終抵達終點站—拉薩。



青藏鐵路

➤ 拉薩 (海拔約 3650 米)

一個四面環山的小盆地，是青藏高原的中心。年日照時間 3000 小時以上，125 天的陽光，比中國其他大多數城市多，素有「日光城」的美譽。

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|-----|------|------|---------------------------------|
| 列車上 | 當地餐廳 | 菇菌風味 | 【拉薩】國際品牌 5 星標準 聖地天堂洲際大飯店 或同級 |

DAY 4

拉薩 > 布達拉宮 > 大昭寺 > 八廓街 > 藥王山觀景台 (觀看布達拉宮全景)

➤ 布達拉宮 (海拔約 3700 米)

是一座宮堡式建築群，一說為吐蕃王朝松贊幹布為迎娶尺尊公主和文成公主而興建；另一說為，松贊幹布遷都拉薩後的王宮而建。17 世紀重建後，成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，為西藏政教合一的統治中心。



布達拉宮

➤ 大昭寺 (海拔約 3650 米)

西藏現存吐蕃時期的建築，是最早的土木結構建築，傳說是為了供奉一尊明久多吉佛像，即釋迦牟尼 8 歲等身像。該佛像是當時松贊幹布迎娶尼泊爾尺尊公主從加德滿都帶來。

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|------|------|---------------------------------|
| 酒店 | 當地餐廳 | 當地餐廳 | 【拉薩】國際品牌 5 星標準 聖地天堂洲際大飯店 或同級 |

DAY 5

拉薩 > 羅布林卡(西藏後花園) > 色拉寺(僧人辯經)

➤ **羅布林卡 (海拔約 3700 米)**

羅布林卡位於布達拉宮西側約 2 公裡的拉薩河畔。“羅布林卡”在藏語中意為“寶貝園林”，始建於公元 18 世紀中葉，是歷世達賴喇嘛處理政務和進行宗教活動的夏宮。

➤ **色拉寺(僧人辯經)**

色拉寺全稱“沙拉大乘寺”，藏傳佛教格魯派六大主寺之一。與哲蚌寺、甘丹寺合稱拉薩三大寺，是三大寺中建成最晚的一座。沙拉寺不僅有精美的建築和珍貴的文物，也舉世聞名的沙拉寺辯經，來到拉薩，不去沙拉寺看一場辯經仿佛是不完整的西藏之旅。



色拉寺

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|------|------|---------------------------------|
| 酒店 | 當地餐廳 | 當地餐廳 | 【拉薩】國際品牌 5 星標準 聖地天堂洲際大飯店 或同級 |

DAY 6

拉薩 > (車程約2.5小時) 羊卓雍措 > (車程約0.5小時) 卡若拉冰川 > (車程約4.5小時) 日喀則

➤ **卡若拉冰川 (海拔約 5000 米)**

背靠西藏四大高峰之一的乃欽康桑峰南坡，冰川上部為一坡度較緩的冰帽，下部為兩個呈懸冰川形式的冰舌；是西藏三大大陸型冰川之一，也是多部電影的外景拍攝地。

➤ **羊卓雍湖 (海拔約 4440 米)**

與納木措、瑪旁雍措並三大聖湖，青藏高原南部最大的封閉性內陸湖泊，周圍還有常年不溶的雪山冰峰；湖泊、雪峰與藍天融為一體。



羊卓雍湖

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|------|------|------------------------------|
| 酒店 | 當地餐廳 | 藏式風味 | 【日喀則】國際品牌 5 星標準 希爾頓酒店 或同級 |

Day 7

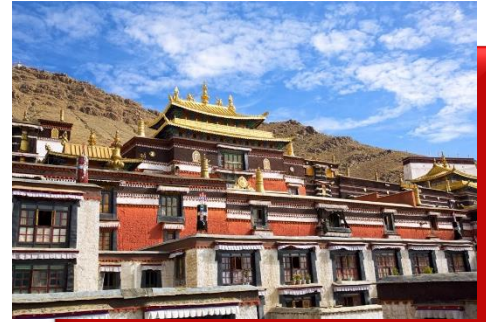
日喀則 > 紮什倫布寺 > (車程約4.5小時) 拉薩

➤ **日喀則 (海拔約 3800 米)**

日喀則位於雅魯藏布江和年楚河之交匯處，地處西藏南部，是西藏第二大城和宗教中心。日喀則是西藏境內色彩最豐富地區，有冰峰雪山、神山聖湖、森林草原、名寺古剎。

➤ **紮什倫布寺 (海拔約 4000 米)**

藏語為“吉祥須彌寺”，是藏傳佛教格魯派政令中心。其建築融合了藏區傳統建築特色和佛教的特點，將宗教特點毫無保留地展現在世人面前。



紮什倫布寺

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|------|------|---------------------------------|
| 酒店 | 當地餐廳 | 當地餐廳 | 【拉薩】國際品牌 5 星標準 聖地天堂洲際大飯店 或同級 |

DAY 8

拉薩 > (車程約4.5小時) 巴松措 > (車程約2小時) 林芝

➤ **巴松措 (海拔約 3480 米)**

巴松措又名錯高湖，藏語裡意為“綠色的水”。西藏有許多聖湖，諸如納木錯、羊卓雍錯、當惹雍錯、色林錯，這些湖泊的湖水普遍都是藍色的，或深藍、或淡藍、或寶藍、或淺藍，而巴松措的湖水卻是令人心醉的翡翠般的綠色，而且隨著遠近不同，湖水的綠色現出不同的層次、不同的濃淡、不同的美感。



巴松措

➤ **林芝 (海拔約 3100 米)**

林芝位於西藏自治區東南部，藏語裡是“太陽的寶座”的意思。這裡氣候濕潤，也被稱為西藏的江南。與西藏其他地區不同，林芝地區因豐富的植被、保存完好的原始自然風貌而聞名。

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|------|------|-------------------------|
| 酒店 | 當地餐廳 | 當地餐廳 | 【林芝】5 星標準 貢布花園酒店 或同級 |

Day 9

林芝 > 嘎啦桃花村 (車程約1小時) > 色季拉山口 > 魯朗林海 (觀景台、魯朗小鎮、巨柏林) > (車程約1.5小時) 林芝

➤ 嘎啦桃花村 (海拔約 3000 米)

3、4 月的林芝嘎拉桃花村，寒意未盡，卻已春意盎然，桃花競相開放，簇擁著整個山坡，步行至頂處，站在桃花村的賞花閣頂端，極目遠眺，妖嬈桃花，映襯在藍天白雲之下，遠方的田野正把春意灑滿藏東，皚皚雪峰更把這“藏地小江南”的柔美展現得淋漓盡致。



嘎啦桃花村

➤ 魯朗林海

位於八一鎮北側的魯朗鎮，這裡有依山連綿的大片碧綠森林，樹木以垂直的雲杉和松樹為主，景色非常清新優美，也是拍攝大片的好地方。魯朗林海面積很大，參觀拍攝可以進入景區內部，也可以在 318 國道上的觀景台。甚至只要開車在 318 國道上經過魯朗鎮時，不進觀景台也能看到大片的森林。

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|-------|-------|-------------------------|
| 酒店 | 魯朗石鍋雞 | 藏香豬風味 | 【林芝】5 星標準 貢布花園酒店 或同級 |

DAY 10

林芝 > 雅魯藏布大峽谷、索松村 (桃花聖地，乘觀光環保車)

➤ 雅魯藏布大峽谷 (海拔約 2910 米)

大峽谷也是賞桃花聖地，沿著蜿蜒的雅魯藏布江前行，連片的桃花如同緋紅的煙雲。雪山森林、峽谷冰川、河流田園、綠草清霧，花海祥雲，如詩如畫。



雅魯藏布大峽谷

➤ 索松村

索松村位於林芝市米林縣境內雅魯藏布江大峽谷的北岸，是一個遊客比較少去的村落，這裡還是觀看南迦巴瓦峰日落的好地方。與熱鬧的直白村相比，這裡非常的安靜，一排田園景色，村子旁就是雅魯藏布江，還有一片茂盛的桃林，每年的春季，桃花盛開，融合周邊的江水、雪山，非常漂亮。

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|------|------|-------------------------|
| 酒店 | 當地餐廳 | 當地餐廳 | 【林芝】5 星標準 貢布花園酒店 或同級 |

Day 11

林芝 → (內陸段) 成都 > 錦裡古街

➤ 錦裡古街

是成都知名的步行商業街，由一大片清末建築風格的仿古建築組成，街道兩邊售賣的都是頗具當地特色的物品，還有眾多老成都手藝人在忙碌，吹糖畫、捏面人。此外，各色美食絕對令你垂涎三尺，張飛牛肉、豆花、牛肉焦餅、鉢鉢雞，各具風味。夜幕下紅燈籠亮起後的錦裡，酒吧茶館也是喧囂熱鬧。



錦裡古街

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|------|-------|----------------------------|
| 酒店 | 當地餐廳 | 欽膳齋藥膳 | 【成都】5 星標準 百悅希爾頓逸林酒店 或同級 |

DAY 12

成都 → 香港

早餐後，於指定時間集合，由專業領隊陪同下乘客機飛往香港。

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 酒店 |
|----|-----|----|----|
| 酒店 | 航機上 | | |

航班時間資料



香港 → 西寧

(航班會中轉一站，須視乎航空公司安排，
待成團後公佈為準。)



成都 → 香港

註:

- ◆ 航機上有機會暫停餐飲服務或安排輕食/餐盒，一切以航空公司安排為準。
- ◆ 航班時間只供參考，如有更改，則以航空公司資料為準。
- ◆ 此團不設停留服務

註:

1. 所有團隊並不包括旅遊保險，本公司要求客人必須購買旅遊保險，並把所有資料於出發前提供副本給本公司，如客人拒絕或如出發前未能提供資料，本公司有權拒絕客人隨團出發並取消其資格，並不作任何退款。閣下之人生及財物安全必須自理。責任概與本旅行社無關。
2. 桃花季節，確實之賞花之日期，數量及觀賞與否，將視乎當地天氣情況而定，僅供參考。
3. 大部份酒店及度假村附設有(WIFI) 無線上網服務，覆蓋範圍及收費均以酒店公佈為準。
4. 團隊將視乎情況而安排領隊、當地合資格之華語或英語導遊、翻譯員、旅遊車司機及工作人員隨車沿途
5. 凡單人或單數(如三人)報名者(佔房人數計算)，需補回單人房附加費，敬請留意！
6. 10人以下或不設隨團領隊出發，本公司將於出發前三天向客人發出集合資料短訊，團友不得藉此退團，敬請留意。
7. 旅行團服務費已包括：領隊、當地合資格之華語或英語導遊、翻譯員、旅遊車司機及工作人員，於完團前個別向團友收取。每位元全程合共(港幣)：\$1800。
8. 參團者必須於報名時購買旅遊保險計劃或已具備綜合旅遊保險。
9. 行程表所列載的航班資料、交通、行程、酒店住宿及膳食等安排，將可能因應不同出發日期而有所變動，詳情請參閱收據備註，恕不另行通知。如此等變動於報名後發生，則本公司會作個別通知。
10. 行程、膳食及住宿的先後次序，以當地接待安排為準，如有調動，恕不另行通知。
11. 團費已包含服務供應商提供之團體優惠，如行程單張沒有註明，客人不會再另外獲得服務供應商提供優惠的差額退款。
12. 以上行程價格及其相關費用(例如燃油附加費、手續費、稅項及旅遊業監管局印花成本等)可在 Pro Tours Limited 優越旅遊有限公司網站查看或向分行職員查詢。
13. 確實團費均以報團當時為準，旺季加幅另行通知。
14. 行程所提及之商店，營業時間將視乎當地商店之安排，如遇休日或提早關門時間，恕不另行通知。
15. 客人可於 Pro Tours Limited 優越旅遊有限公司網站查閱或於報名時向分行索取「旅客須知」，以便於出發前作好適當準備。
16. 確保消費者權益，請詳閱「旅行團報名及責任細則」，客人可向分行職員索取或參閱收據或報名表背頁，並可於 Pro Tours Limited 優越旅遊有限公司網站(www.protours.com.hk)下載最新版本。
17. 根據旅遊業監管局(旅監局)發出的指令，持牌旅行代理商如因『迫不得已理由取消外遊旅行團』，處理退款時可徵收退票費，及本公司訂列收取之每位手續費為港幣 \$500；有關退票費，交通服務供應商或會因應個別出發日期之航班、加班機或包機而徵收較高之退票費甚或不設退票，確實金額以交通服務供應商之最終回覆為準；就旅監局發出的指令，請瀏覽旅監局網站(https://tia.org.hk/)。
18. 為使閣下可提早準備旅程，當繳交全部款項後，由分行職員講解旅遊資訊。
19. 以上圖片僅供參考，一切以實物為準。
20. 報名前必須先參閱 Pro Tours Limited 優越旅遊有限公司網上最新版本之重要責任及細則。
21. 由於內地酒店須開業最少一年，方可獲正式評級，而已獲評級的酒店，如欲申請提升評級，亦需時辦理手續，故此，酒店在未獲有關單位按國家規定的標準正式評級期間，本社以「準X星級」或「X星標準」標示酒店級數，以便客人參考！

PTL23-CL-009-1123