

西藏

青藏鐵路 - 成都、西寧、
拉薩、日喀則、林芝
10天【祕境行】

✎ 深度暢遊布達拉宮、羊卓雍措、大昭寺、米拉山口、巴松措。

🍴 品嚐拉薩特色風味：犛牛尾骨火鍋、野山菌火鍋。

Day 1 香港 ▶ 成都(參考航班:CA412 1110/1335) ▶ 西寧(參考航班:CA4211 1750/1945)

是日於指定時間及地點集合，乘中國國際航空豪華客機飛往成都，再轉機抵達西寧，晚餐後入住酒店。

西寧 青海省的省會，自古就是西北交通要道和軍事重地，西寧歷史文化淵源流長，自然資源得天獨厚，民俗風情絢麗多彩，是青藏高原一顆璀璨的明珠。

Day 2 西寧(青藏鐵路) ▶ 拉薩

是日先在西寧遊覽，再乘坐青藏鐵路往拉薩。

是日景點：塔爾寺、東關清真寺、莫家街美食

塔爾寺 中國西北地區藏傳佛教的活動中心，創建於明洪武十年(1377年)，在中國及東南亞享有盛名，是國家5A級旅遊景區。它的酥油花雕塑、壁畫和堆繡被譽為「塔爾寺藝術三絕」。

東關清真寺 西寧古城著名的建築，殿內和整個大寺處處都顯得古樸雅緻，莊嚴肅穆，富有濃郁的伊斯蘭特色，大殿可以同時容納3000多名穆斯林信徒進行禮拜，屬省級文物保護單位。

莫家街美食 迄今已經有六百年歷史，如今莫家街是一條集餐飲、副食、小區為主的商業步行街，處處古色古香，熱鬧紛繁。

青藏鐵路 鐵路長1956公里，因為它是世界上海拔最高的鐵路，所以有奔馳在浩瀚的「天路」之說法，沿途風光純淨絢麗。

拉薩 中國西藏自治區的首府，也是藏傳佛教聖地，以風光秀麗、歷史悠久、風俗民情獨特、宗教色彩濃厚而聞名於世。

Day 3 拉薩

青藏鐵路列車於大概下午3時抵達拉薩，下車後回酒店休息，以便適應高原氣候。



羊卓雍措

✎ 乘坐青藏鐵路深入拉薩，沿路細賞青藏高原的雪域風光。

🏠 入住4星級酒店，於適舒別緻的環境下休息整頓。

Day 4 拉薩

是日景點：色拉寺、羅布林卡、小昭寺、工藝品中心、龍王潭、藏醫藥博覽中心
色拉寺 藏傳佛教格魯派六大主寺之一，保存著本地製作的上萬個金剛佛像，亦有許多從內地或印度帶來的銅佛像。大殿和各札倉經堂四壁保存著大量彩色壁畫原作。

羅布林卡 屬全國重點文物保護單位，始建於十八世紀40年代，園內有植物100餘種，有取自喜馬拉雅山南北麓的奇花異草，還有國外引進的名貴花卉，堪稱高原植物園。

小昭寺 始建於7世紀中葉641年(藏歷鐵牛年)，是文成公主奠基建成的。主要供奉了釋迦牟尼8歲等身像，另有諸多珍貴文物，已年列為全國重點文物保護單位。

龍王潭公園 布達拉宮後的一片水清林幽之所，園林中心有一面積較大的潭水，所以稱龍王潭。四周林木茂盛，一遍蔥綠。

藏醫藥博覽中心 本著弘揚藏醫藥文化為宗旨，展出各個時期的醫療器皿和高原藏原生藥材，體現出藏醫、藏藥的發展史。

Day 5 拉薩 ▶ 日喀則

是日乘車出發，沿著浪卡子縣遊覽，最後抵達日喀則。

是日景點：羊卓雍措、卡若拉冰川、班禪新宮、年楚河

羊卓雍措 藏語意為「碧玉湖」，是西藏三大聖湖之一。湖面平靜，一片翠藍，彷彿如山南高原上的藍寶石，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。

卡若拉冰川 西藏四大雪山之一，傳說是藏傳佛教四大山神—西方山神諾吉康娃桑布居住之地。周圍聳立著10餘座6000米以上的山峰，山體雄偉，危岩嵯峨。

日喀則 西藏第二大城市，是歷代班禪的駐錫之地，擁有旖旎風光和特色後藏生活，境內有「世界第一高峰」珠穆朗瑪峰。

班禪新宮 是十世班禪在1954年建造的夏宮，建築富麗堂皇，在多個藝術歷史文物中，尤以一幅《八思巴會見忽必烈》的壁畫，最為精美。

年楚河 為於日喀則，雅魯藏布江中游最大的支流，甘露水從雪山流下，讓人品嚐。該流域土地肥沃，有「西藏的糧倉」之稱。



【祕境行】

專為愛好尋幽探祕的朋友而設，探索遙遠的勝景



【祕境行】專為愛好尋幽探祕的朋友而設，探索遙遠的勝景

Day 6 日喀則 ▶ 拉薩

是日景點：扎什倫布寺

扎什倫布寺 西藏日喀則地區最大的寺廟，為四世之後歷代班禪喇嘛駐錫之地。寺中錯欽大殿可容2000人誦經，殿中有釋迦牟尼像，兩邊有根敦主與四世班禪立像，十分宏偉。

賞畢後，沿著雅魯藏布河谷返回拉薩。

Day 7 拉薩

是日景點：布達拉宮、八角街、大昭寺、藥王山觀景台

布達拉宮 被列為世界文化遺產及國家5A級旅遊景區，是世界上海拔最高，集宮殿、城堡和寺院於一體的宏偉建築，也是西藏最龐大、最完整的古代宮堡建築群。布達拉宮依山壘砌，殿宇嵯峨，氣勢雄偉，是藏式古建築的精華之作。

八角街 位於拉薩市舊城區，是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。八角街是由東南西北四街，組成多邊形街道環，有街巷35個。

大昭寺 是一座藏傳佛教寺院，有1300多年的歷史，是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，並融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格。寺前終日香火繚繞，留下了歲月和朝聖者的痕跡。

藥王山 得名於山上曾有的藥王廟。藥王山與布達拉宮咫尺相對，是拍攝布達拉宮最好的角度所在地，尤其是清晨時份，可捕捉第一縷光線照亮布達拉宮的瞬間。

Day 8 拉薩 ▶ 林芝

是日景點：米拉山口、巴松措

米拉山口 雅魯藏布江谷地東西兩側地貌、植被和氣候的重要界山，東西兩側景色完全不同，東側是綠植茂密的林芝，西側則乾旱蒼涼，各具壯觀美態。

巴松措 湖面海拔3700多米，湖面積達6千多畝，是紅教的一處著名神湖和聖地。巴松措屬國家4A級景區，亦被世界旅遊組織列入世界旅遊景區。

Day 9 林芝 ▶ 成都(參考航班: CA4432 0955/1200)

是日前往林芝機場，乘搭中國國際航空抵達成都。

是日景點：寬窄巷子、文殊坊、錦里夜市

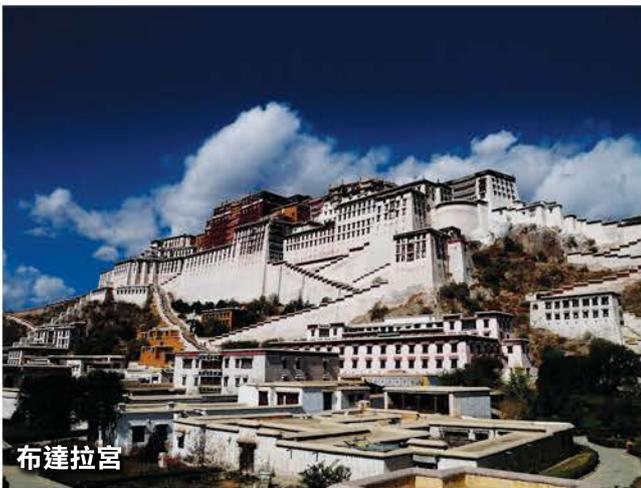
寬窄巷子 由寬巷子、窄巷子、井巷子平行排列組成，全為青黛磚瓦的仿古四合院落，也是成都遺留下來的較成規模的清朝古街。道寬窄巷子是國家AA級旅遊景區，也獲得2011年成都新十景、四川十大最美街道等美名。

文殊坊 這個仿古休閒旅遊商業街區，以四川省文物保護單位文殊院為核心。文殊坊世匯集古玩字畫、金銀首飾、四川美食，娛樂表演於一爐，成為成都市旅遊休閒街區之一。

錦里夜市 古色古香的小路上一家接著一家的全是小吃店，比較出名的有：三大炮、牛肉豆花、三合泥、糖油果子等。品種多種多樣，讓人們親身體驗川西古鎮「趕場」的熱鬧場景。

Day 10 成都 ▶ 香港(參考航班: CA411 0815/1010)

早餐後前往成都機場，乘中國國際航空豪華客機飛返香港，行程完滿結束，預祝閣下旅途愉快。



布達拉宮



巴松措

Day	早餐	午餐	晚餐	住宿(或同級)
1	×	×	✓	4星西寧旺和大酒店
2	酒店	✓	×	青藏鐵路列車
3	×	×		4星拉薩剛堅飯店
4	酒店	餐菜以中式西藏合菜為主，包含一個牦牛尾骨風味火鍋和一個野山菌風味火鍋。		4星拉薩剛堅飯店
5	酒店			4星久木亞美國際大酒店
6	酒店			4星拉薩剛堅飯店
7	酒店			4星拉薩剛堅飯店
8	酒店			4星林芝香帕拉酒店
9	酒店			4星成都春天美居酒店
10	酒店	×	×	

團號	
CQT10W	
價目表	
成人/小童(佔半房)	\$14,500
小童(不佔房)	\$12,900
單人房附加費	\$2,090
出發日期	逢星期五(5月1日-6月30日)