行程資訊 及 網上報名

西藏

拉薩+日喀則+林芝 珠穆朗瑪峯

[10天][地球第三極]西藏拉薩(前藏)+日喀則(後藏). 林芝. 扎西宗多. 珠穆朗瑪峯大本營+加烏拉山口觀景台. 全球最高「絨布寺」. 穿越喜馬拉雅山. 遊走雅魯藏布江. 世產「布達拉宮」「大昭寺」. 三大聖湖「羊卓雍措」. 「班禪駐錫之地. 紮什倫布寺」. 紅教神湖「巴松措」. 打卡「卡若拉冰川」. 品嚐林芝巴河魚 CLS10

西藏10天行程

01	香港 ✈ 成都【5星標準 天府空港悅享酒店】	
02	成都內陸機 ✈ 林芝【魯朗林海】	林芝【中恒藏吉喜瑪酒店】
03	林芝【巴松措+措宗寺】	連泊兩晚 拉薩【國際5星 香格里拉酒店】
04	拉薩【布達拉宮+大昭寺】	
05	拉薩【羊卓雍措湖+卡若拉冰川】	日喀則【舍裡別院酒店】
06	日喀則【加烏拉山口遠眺珠穆朗瑪峰】	紮西宗鄉【氧立方雲庭酒店】
07	紮西宗鄉【珠峰大本營】	日喀則【舍裡別院酒店】
08	日喀則【紮什倫布寺】	拉薩【國際5星 香格里拉酒店】
09	拉薩內陸機 ✈ 成都【春熙路】	成都【國際5星 環球洲際酒店】
10	成都 ✈ 抵達香港	

【貼心安排】首日每人贈送2瓶迷你氧氣樽+5瓶葡萄糖+每天一支礦泉水+隨團醫護人員(第2-9天)
【貴賓禮遇】每人1份精美轉經筒. 哈達迎賓禮
【供氧酒店房】6晚酒店氧氣管道房, 舒緩高山反應症狀

拉薩·日喀則

揭開神秘面紗

西藏自治區兩個最重要的城市，分別作為首府和第二地方政府，具有獨特的地理、文化和經濟地位。

日光之城

世界文化遺產·世界上海拔最高的古代宮堡

布達拉宮

坐落於紅山上，「布達拉」為梵語「普陀」的音譯。佔地 41 萬平方米，宮殿主樓有13層、高115米。是世界上海拔最高(3700米)，也是西藏最龐大、最完整的古代宮堡建築群。集宮殿、城堡和寺院於一體的宏偉建築，指觀世音菩薩所居之島。

古老寺廟

世界文化遺產·西藏最古老的寺廟

大昭寺

位於拉薩市老城區中心，是西藏最古老的寺廟。有1300多年歷史，是現存最輝煌的吐蕃時期建築，佔地2萬5千餘平方米。融合了藏、唐、印度和尼泊爾的建築風格而設計。

後藏祕境

西藏黃教四大寺之一

紮什倫布寺

位於日喀則城西，是該地區最大的寺院，為四世之後歷代班禪喇嘛駐錫之地。在1961年被國務院列為國家重點文物保護單位。

喜瑪拉雅山·珠穆朗瑪峰

探索世界之巔

一生必訪，珠穆朗瑪峰巍然聳立，感受大自然的鬼斧神工，體驗極致的高原壯麗與神聖。

世界之巔

被稱為「地球第三極(高極)」

珠穆朗瑪峰·三個不同角度賞峰

安排登上【珠峰大本營】【加烏拉山口+觀景台+絨布寺】以不同角度3次眺望珠穆朗瑪峰。

珠穆朗瑪峰在藏語神話中被認為是第三女神，是萬山之尊，被稱為「地球第三極」，是喜馬拉雅山脈的主峰，世界高峰。

觀景聖殿

觀賞世界之巔的「最佳」觀景平台

加烏拉山口·第一次眺望

也稱加吾拉山口，是西藏旅遊線路中的一個山口，曾經只有一個小的觀景平台。這裡海拔5210米，與珠峰大本營的海拔差不多，視野開闊，可以看見壯麗的連綿起伏的雪山群而出名，成為了名副其實的熱門景點。

絨布寺·第二次眺望

是世界上海拔最高的寺廟，是天然美景與宗教信仰完美融合的聖地，可向南眺望珠峰。

雪山聖地

走入冰雪童話世界

珠峰大本營·第三次眺望

包景區觀光車前往【珠峰大本營】

為保護珠峰核心區環境而設立的保護地帶，與珠峰峰頂的直線距離約19公里，能近距離欣賞到珠穆朗瑪峰及多座雪山，沿途還有寧靜的夏爾巴村落、壯闊的冰川，仿佛置身於冰雪童話世界。

★★★★★
成都 國際5星

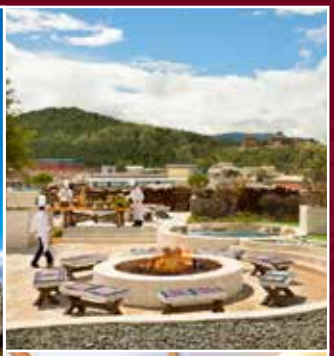
INTERCONTINENTAL HOTELS & RESORTS

環球洲際酒店

於全球著名巨型單體建築環球中心內，環球中心以「飛行之海鷗、漂浮之鯨、起伏之海浪」的形態，融合成都休閒旅遊城市的概念，是城市地標建築之一。

擁有975間豪華客房，將擁有細砂海岸線及室內沙灘的海洋樂園攬入懷中，風情小鎮、棧橋碼頭、無邊界湯池、150米大型室內LED屏等，壯麗的海天景像一覽無餘。迷人的地中海風情與獨特的海洋主題渾然一體，更有多樣化的美食，為您傾力打造美輪美奐的入住體驗。

* 圖片只供參考，一切以當地情況為準。



★★★★★
拉薩國際5星

香格里拉酒店

房內附有供氧氧設備，有助舒緩高山反應的不適

拉薩這座城，它古老厚重，也有市井煙火。現代與民族的交融，讓聖城的魅力展現無遺。拉薩香格里拉坐落於羅布林卡路19號，向東2公里是宗教聖地－布達拉宮（冬宮），向西1.5公里是西藏園林－羅布林卡（夏宮），矗立在城市中心，給予極大的便利。

擁有262間現代化的客房和17間套房，以及尊崇的豪華閣和私人貴賓廊。客房寬敞，面積約46平方米以上；套房的面積約為95平方米，在空間上享受奢華體驗。可飽覽布達拉宮或巍峨山的壯美景緻，亦可在飯店傳統藏式風格的建築的內部設計營造的舒適氛圍中放鬆自己。

地道美食·品嚐西藏風味

【林芝·巴河魚料理】零污染自然美味

是西藏林芝地非常有名的特色餐飲，藏族人民不吃魚，因此巴河魚的產量十分豐富。主要產自尼洋河和巴松措，屬高山冷水魚種，因為沒有污染，所以巴河魚的肉質十分細嫩鮮美味。

【特色石鍋雞】養生美味

以粗陶石鍋為器，慢火燜煮高山散養土雞，配以當歸、枸杞等十餘味藥材。紅油湯底辣鮮香，卻暗藏藥膳清甜，雞肉嫩滑入味，皮脂豐腴不膩。

【烤全羊】藏族風味

精選肥嫩羔羊，用秘製香料醃製後，架在果木炭火上旋轉慢烤。外皮金黃酥脆，內裡肉質鮮嫩多汁，油脂滴落火中滋滋作響，香氣遠飄。

【山珍野菌火鍋】鮮味盛宴

雪域高原的鮮味盛宴。精選林芝松茸、羊肚菌等野生菌，搭配犛牛骨熬製的高湯。菌菇在沸騰的湯鍋中舒展，散發出混合著酥油香的獨特鮮味。

※圖片僅供參考，餐食以當天接待為準。

離天最近之地·西藏獨有風光

【雅魯藏布江】「天河」的神秘水域

源於西藏西南部喜馬拉雅山北麓的傑馬央宗冰川，沿途匯聚了眾多支流，形成一條大江。它全長2900多公里，流域面積廣闊，沿途欣賞風光美景。

【羊卓雍措湖+觀景台】西藏三大聖湖之一

是喜瑪拉雅山北麓最大的內陸湖泊，其景色之美，更被譽為世界最美麗的湖。它亦是個水鳥棲息地。

【卡若拉冰川】西藏三大必看大陸型冰川之一

位於西藏山南地區浪卡子縣和江孜縣交界處，是西藏三大大陸型冰川之一。

【巴松措】包景區觀光車「紅教」神湖和聖地

又名「錯高湖」，藏語意思為「綠色的水」。位於布江達縣，是藏傳佛教寧瑪派「紅教」的著名神湖和聖地。

離天最近之地·西藏獨有風光

【措宗寺】1500多年的湖中的城堡

坐落於西藏林芝市巴松措湖心島上，是藏傳佛教寧瑪派寺廟，距今已有1500多年的歷史。

【八廓街】拉薩舊城的商業中心

又名「八角街」，藏語意思為「繞行轉經路」。它是拉薩歷史上最早及最繁榮的一條街道，擁有古樸的商業街。

【斯米拉水庫】西藏「隱藏聖湖」

位於羊卓雍錯往日喀則路線上，得名於周圍的斯米拉山。以其湖水色彩比喻為藏地的綠寶石。

【魯朗林海】世界保持最完整的第三大林區

是一片典型高原山地草甸狹長地帶。兩側青山由低往高分別由灌木叢和茂密的雲杉和松樹組成「魯朗林海」。中國面積最大，有「叫人不想家」的美譽。

ITINERARY 行程

酒店 備註 1,10,11,12,13

DAY 1

香港 ✈ 成都

四川省會成都，位於省中部，川西平原腹地，總面積12.6平方公里，人口1100多萬，是西南地區最大的現代化都市。成都不僅地處全省中心，同時也是省政治、經濟、文化、旅遊的核心，不僅人文景觀豐富，自然風貌也獨具一格

晚餐 航機上 / 市內餐廳

【成都】
5星標準
天府空港悅享酒店
或 同級

DAY 2

成都 ✈ 林芝 海拔約2900米

位於西藏自治區東南部，藏語意思「太陽的寶座」。林芝地區因豐富的植被、保存完好的原始自然風貌而聞名

~ 途經 **色季拉山**
位於林芝地區縣城以東，是尼洋河與帕隆藏布江的分水嶺

~ 遠眺 **南迦巴瓦峰**
是中國西藏林芝地區最高的山，有「西藏眾山之父」之稱，被譽為「最美的山峰」

~ ***魯朗林海 海拔約3700米**
是一片典型高原山地草甸狹長地帶。兩側青山由低往高分別由灌木叢和茂密的雲杉和松樹組成「魯朗林海」。中國面積最大，保持最完整的第三大林區，有「叫人不想家」的美譽

早餐 酒店內 / 餐盒 | 午餐 ✓ | 晚餐 **特色石鍋雞+犛牛肉乾**

【林芝】
4星標準
中恒藏吉喜瑪酒店
或 同級

DAY 3

林芝

~ 車程約3小時 ***巴松措 包景區觀光車 海拔約3538米**
又名「錯高湖」，藏語意思為「綠色的水」。位於布江達縣，是藏傳佛教寧瑪派「紅教」的著名神湖和聖地

~ **措宗寺 海拔約3540米**
藏語意思為「湖中的城堡」，坐落於西藏林芝市巴松措湖心島上，是藏傳佛教寧瑪派寺廟，距今已有1500多年的歷史。寺內供奉蓮花生大師，是當地人的聖地

~ 車程約3小時 **拉薩 海拔約3650米**
是中國西藏自治區的首府也是藏傳佛教聖地。全年日照時間長，有著「日光城」的美譽

早餐 酒店內 | 午餐 **「林芝· 巴河魚」料理** | 晚餐 **藏族烤全羊+青稞酒**

★★★★★
【連泊2晚】
【拉薩】

DAY 4

拉薩

~ **世界文化遺產「*布達拉宮」**
坐落於紅山上，「布達拉」為梵語「普陀」的音譯，指觀世音菩薩所居之島。是世界上海拔最高，也是西藏最龐大、最完整的古代宮堡建築群。集宮殿、城堡和寺院於一體的宏偉建築

~ **世界文化遺產「*大昭寺」**
位於拉薩市老城區中心，是西藏地區最古老的一座仿唐式漢藏結合木結構建築的藏傳佛教寺廟，藏王松贊干布為尼泊爾王妃建的寺廟

~ **八廓街** 又名「八角街」，藏語意思為「繞行轉經路」。它是拉薩歷史上最早及最繁榮的一條街道，擁有古樸的商業街

~ **藏族甜茶** 在拉薩特別受歡迎，每天都排長隊。當地的藏族同胞幾乎每天都會來一杯，濃濃的奶香和淡淡的茶香撲入喉鼻

~ **晚上觀賞文成公主表演 約90分鐘**
綜合運用大唐歌舞和西藏地區流傳久遠的藏舞、藏戲等藝術形式，以拉薩自然山水為背景，配合人工舞臺和高科技視聽技術，將戲劇、音樂、舞蹈融為一體

早餐 酒店內 | 午餐 **藏族手抓肉+糌粑+酥油茶** | 晚餐 **山珍野菌火鍋**

拉薩香格里拉大酒店
Shangri-La hotel
LHASA

國際5星
香格里拉酒店
(供氧房)
或 同級

ITINERARY 行程

酒店 備註 1,10,11,12,13

DAY 5

拉薩

~ 車程約3小時 **羊卓雍措湖+觀景台** **海拔約4441米**
藏語意思為「碧玉湖」。是西藏三大聖湖之一，是喜瑪拉雅山北麓最大的內陸湖泊，其景色之美，更被譽為世界最美麗的湖。它亦是個水鳥棲息地

~ 車程約5小時 **日喀則** **海拔約3840米**
地處西藏南部，位於雅魯藏布江和年楚河的交匯處，是目前西藏的第二大城市

~ 遠眺 **乃欽康桑雪山**
西藏四大神山之一，位於西藏浪卡子縣和江孜縣交界處。是一個以壯觀雪山和獨特自然景觀聞名的旅遊目的地

~ **卡若拉冰川**
位於西藏山南地區浪卡子縣和江孜縣交界處，是西藏三大大陸型冰川之一

~ **斯米拉水庫**
位於羊卓雍錯往日喀則路線上，得名於周圍的斯米拉山。以其湖水色彩比喻為藏地的綠寶石，被譽為西藏的「隱藏聖湖」

~ 遠眺 **宗山抗英古堡遺址**
位於西藏江孜縣城裡，也叫江孜宗山古堡，因古堡所在的石山叫宗山，「宗」在過去的西藏是行政單位，也是江孜宗山抗英遺址所在地

| 早餐 酒店內 | 午餐 ✓ | 晚餐 ✓

【日喀則】
4星標準
舍裡別院酒店
(供氧房)
或 同級

DAY 6

日喀則

~ 車程約5小時 **紮西宗鄉** **海拔約4119米**
是一個農業為主，牧業為輔的農業鄉鎮，它離珠峰大本營非常近的鄉鎮之一

~ **(第一次眺望珠峰)加烏拉山口+觀景台** **海拔約5210米** ~ 遠眺 **珠穆朗瑪峰**
也稱加吾拉山口，是西藏旅遊線路中的一個垭口，曾經只有一個小的觀景平台。這裡海拔5210米，與珠峰大本營的海拔差不多，視野開闊，可以看見壯麗的連綿起伏的雪山群而出名，成為了名副其實的熱門景點。珠穆朗瑪峰，在藏語神話中被認為是第三女神，是萬山之尊、地球之巔，被稱為「地球第三極」，是喜馬拉雅山脈的主峰，世界高峰

| 早餐 酒店內 | 午餐 ✓ | 晚餐 ✓

【紮西宗鄉】
4星標準
氧立方雲庭酒店
(供氧房)
或 同級

DAY 7

紮西宗鄉

~ ***(第二次眺望珠峰)絨布寺** **海拔約5300米、遊覽約1小時**
是世界上海拔最高的寺廟，是天然美景與宗教信仰完美融合的聖地

~ **珠峰保護區** **包景區觀光車** ~ ***(第三次眺望珠峰)珠峰大本營** 備註 11 **海拔約5200米、遊覽約2小時**
為了保護珠峰核心區環境而設立的保護地帶，是觀賞拍攝珠峰的好位置之一。這裡與珠峰峰頂的直線距離約19 公里，能近距離欣賞到珠穆朗瑪峰及多座雪山，沿途還有寧靜的夏爾巴村落、壯闊的冰川，仿佛置身於冰雪童話世界

~ 途經 **嘉措拉山口**
也稱定日界，是珠峯自然保護區的山口，也是中尼公路上的最高點

~ 車程約5小時 **日喀則**

| 早餐 酒店內 | 午餐 ✓ | 晚餐 ✓

【日喀則】
4星標準
舍裡別院酒店
(供氧房)
或 同級

ITINERARY 行程

酒店 備註 1,10,11,12,13

DAY 8

日喀則

~ **國家重點文物保護單位「*紮什倫布寺」海拔約3900米、遊覽約2小時**
位於日喀則的尼色日山下，是西藏黃教四大寺之一。該地區最大的寺院，為四世之後歷代班禪喇嘛駐錫之地。在1961年被國務院列為國家重點文物保護單位

~ 途經 **雅魯藏布江風光**
被稱為「天河」的神秘水域，源於西藏西南部喜馬拉雅山北麓的傑馬央宗冰川，沿途匯聚了眾多支流，形成一條大江。它全長2900多公里，流域面積廣闊

~ 車程約3小時 **拉薩**

~ **布達拉宮夜景**
夜晚的布達拉宮相比白日多了一份寧靜與深邃。在燈光的映襯下，展現出莊重肅穆又神秘迷人的氛圍，仿佛能讓人穿越時空，感受到千年歷史與信仰的沉澱

| 早餐 酒店內 | 午餐 ✓ | 晚餐 韓式烤肉

★★★★★
【拉薩】
國際5星
香格里拉酒店
(供氧房)
或 同級

DAY 9

拉薩 ✈ 成都

~ **春熙路**
是成都具有代表性的商業街，也是成都的時尚中心之一。街道兩邊是百年老店、時尚商場、小吃店等

~ **太古里**
坐落於成都市中心，是一個以零售為主導的綜合發展項目，以開放式、低密度的街區式購物中心

| 早餐 酒店內 | 午餐 ✓ / 航機上 備註 22 | 晚餐 鴛鴦火鍋

★★★★★
【成都】
國際5星
環球洲際酒店
或 同級

DAY 10

成都 ✈ 香港

| 早餐 酒店內 | 午餐 航機上

【成都來回】 國泰

航班	起飛時間
香港 ▶ 成都	10:30 ~ 16:00
成都 ▶ 香港	08:30 ~ 15:30

【內陸機】 國泰

航班	起飛時間
成都 ▶ 林芝	07:00 - 12:00
拉薩 ▶ 成都	09:30 - 15:30

※ 起飛及回程時間，最終以航空公司決定為準。備註 6,7

牌照號碼:350217 CLS10 (JUN-SEP)-ITX2025 製表日期: 30 APR 2025

【備註】

01)如未能入住行程表上之酒店，將會安排同級或提升更好之酒店。最終以旅團集合資料/當地安排為準。
02)如未能安排行程表上之餐食，將會安排類同或同等價值之餐食；如未能安排行程表上之景點，將會安排其他景點或退回費用。
最終以旅團集合資料/當地安排為準。
03)設施/景點/餐廳之營業時間及價格僅供參考，請以官方公布資訊為準。
04)報名時必須購買「縱橫旅安心保險」「中國/基本計劃」，更享有全面旅遊保障。
05)報名時必須提供合適及有效之旅遊證件：回鄉証/有效的中國簽證。
所有出入境、簽證、隔離、檢疫、疫苗，均以當地及香港特區政府公佈為準。
06)團費包括來回經濟客位機票。航班時間以航空公司最終確認為準，恕不另行通知。※團體機不設停留改期返港。
07)行程安排及航班資料以旅團集合資料為準。遊覽行程、膳食內容及住宿次序僅供參考，如有改動最終視乎實際情況及當地安排為準。
08)行程、膳食、住宿、交通安排，或會因出入境口岸的搭配而產生次序上的調動。
09)門票採用實名購買，報名時必須提供中英文名，需出發21天前提供回鄉證或旅遊證件(附中國簽證)以作出票之用。
如提交資料有錯誤而導致未能出票或需重新購票，需補付有關之費用。
10)部份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「X星標準」標示酒店級數。
11)入住中國酒店時，公安機關會透過酒店前台向旅客採集人像信息。
12)如報名時為單人，需繳付單人房附加費；或單數組合（如三人）可要求安排三人房，
三人房定義為兩張單人床或一張雙人床，後加一單人沙發床或移動式摺床。
一般市區酒店，因面積問題，如單數組合要求三人房，一般是安排大床加床，不能安排雙床房加床。
酒店房間面積只供參考，實際以酒店最終提供為準。
13)酒店 WIFI 上網服務及其他由酒店提供之額外付費服務均以酒店公佈為準，請於退房時支付有關收費。
14)宣傳物資顯示之價格是成人佔半間房的。
15)行程上的一切圖片及介紹只供參考，一切以當地實物實況為準。自然景觀的資料只供參考，實際視乎現場環境而定。
16)如遇團隊人數不足15人，本公司有權不派領隊全程隨團, 將會另作通知。否則就會安排持牌領隊全程隨團。
17)為確保消費者權益，「責任細則及有關註意事項」及「私隱政策」可於報名表背頁或於網站（wwpkg.com.hk)下載。
18)團隊不接受敏感職業人士報名，如軍人、新聞從業員、政府官員、外交官員，入境西藏必須申報；如被發現隱瞞職業者而被拒絕
入境或被檢控，均與本公司無關，恕不退回所繳費用。
持有港澳來往內地通行證(回鄉證）、中國通行證人士，無需辦理入藏紙。
持有「非中國籍回鄉證」、台灣人及外藉人士，進入西藏均需要辦理入藏紙。請最遲於出發前21天提供護照副本
(台灣藉人士需提供護照及台胞證副本、「非中國籍回鄉證」人士亦需提供護照副本)，以便當地旅行社代辦入藏紙。
19)進入珠峰大本營需要到當地辦理邊防証，費用全免，辦理時間或許稍長，請耐心等候。
如因政策或其他因素未能成功批核邊防証，均與本公司無關。
如未能成功批核人士，不能進入珠峰大本營將安排在日喀則匯合團隊，恕不退回所繳費用。
20)高海拔地區，部份人士可能出現『高原反應（高山症）』，建議在進入高原地區前，時刻留意自身狀況。
21)現場導遊可代購額外的便携式氧氣樽/袋，價格約為 RMB$50-100。
22)如回成都航班為15:00前，午餐將改為在航班上進行，最終以旅團集合資料/當地安排為準。

為確保健康安全，有關高山反應(又稱高地綜合症)詳情請參考香港旅遊健康服務網站:
https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/environmental_health_risk/high_altitude.html

「縱橫旅安心」旅遊保險

網上行程資料
-網上報名
-行程資訊
-行程價格
-成團狀況

提升膳食項目表，詳情請瀏覽 https://reurl.cc/eLZXYQ

更快捷·更方便·更全面 電話報名中心 34430880 WWPKG.com.hk 保安證號 350217

指定代理: 鄧賴遊 Licence No. 351028

10 years+ 商界展關懷 caringcompany Awarded by The Hong Kong Council of Social Service 香港社會服務聯會頒發

尖沙咀 廣東道28號力寶太陽廣場 7樓（港鐵站A出口）
銅鑼灣 百德新街2-20號恆隆中心 7樓（港鐵站E出口）
荔枝角 長順街15號D2 Place Two 8樓（港鐵站D2出口）