

縱橫遊

www.wwpkg.com.hk

西藏

珠穆朗瑪峯

世產布達拉宮・聖湖羊卓雍措

10天

【地球第三極】

旅遊牌照號碼 350217

2026年3月1日至6月30日出發

CLS10A

行程資訊

[10天][地球第三極]西藏拉薩日喀則(前後藏). 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」.
喜馬拉雅山. 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. 紫什倫布寺」.
紅教神湖「巴松措」. 打卡「卡若拉冰川」. 品嚐林芝巴河魚



西藏 10 天行程路線



揭開「拉薩+日喀則」的神秘面紗



【布達拉宮】世界文化遺產 世界上海拔最高的古代宮堡

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。



【大昭寺】世界文化遺產 西藏最古老的寺廟

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。



【紮什倫布寺】西藏黃教四大寺之一

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。

「喜馬拉雅山・珠穆朗瑪峰」探索世界之巔

從 4 月至 10 月，是探訪珠峰大本營的理想時段。在這時段裏，白天的溫度可攀升至宜人的 15°C。



【珠穆朗瑪峰】被稱為「地球第三極(高極)」
安排登上【珠峰大本營】、【加烏拉山口+觀景台】以**最佳角度** 2 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、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。

包景區觀光車前往【珠峰大本營】必做 4 件事

- 打卡氣勢磅礴的珠穆朗瑪峰
- 到訪藏民開設的餐廳，享用特有高原咖啡
- 參觀世界最高海拔「絨布寺」
- 搜羅專屬喜馬拉雅山的紀念品

為了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。大本營的建築群分為西區和東區，西區建有醫療站、廚房、餐廳和商店等設施，東區則主要是帳篷和攀登裝備的儲存區。這裡的建築外觀主要以白色為主，與周圍的雪山融為一體，顯得格外壯觀。



【加烏拉山口+觀景台】觀賞世界之巔的「最佳」觀景平台・

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。一覽無餘地欣賞到珠峰、馬卡魯峰、洛子峰、卓奧友峰和希夏邦馬峰的壯麗全景。起伏的形和蜿蜒曲折的道路更是為這片美景增添了一抹獨特的韻味。

一起在離天最近的地方 感受西藏獨有風光



【雅魯藏布江風光】「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。



【羊卓雍措(湖)+觀景台】西藏三大聖湖之一

是喜馬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(湖)】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。



【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。



【絨布寺】世界上海拔最高的寺廟

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。



【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。

嚴選宿泊



4 晚國際 5 星【香格里拉】+【州際】

❤ 細心安排：

5 晚酒店房內附有供氧設備，有助舒緩高山反應的不適。



成都國際 5 星【環球洲際酒店】



成都 5 星標準【天府空港悅享酒店】

地道美食



【林芝巴河魚】”0” 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。

【香港→成都→林芝/拉薩→成都→香港】備註 6

		早餐 備註 2,10	午餐 備註 2,10	晚餐 備註 2,10	酒店 備註 1,7,8,15,20
DAY 1	香港 ✈️ 成都(四川省會成都，位於四川省中部，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。成都不僅地處全川中心，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。)		✈️	✓	【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。)	酒店內	✓	石鍋雞	【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。)	酒店內	林芝巴河魚	✓	【拉薩】 國際 5 星 香格里拉酒店 (供氧房) 或同級
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。)	酒店內	✓	野山菌火鍋	
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，是喜馬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之交匯處，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(位於羊卓雍措往日喀則路線，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。)	酒店內	✓	✓	【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。) - 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。)	酒店內	✓	✓	【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 - *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) - *珠峰大本營備註 24(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	酒店內	✓	✓	【日喀則】 4 星標準 舍裡別院酒店 (供氧房) 或同級
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	酒店內	✓	香格里拉酒店	【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。)	酒店內	✓ 或 ✈️ 備註 19	環球洲際酒店	【成都】 國際 5 星 環球洲際酒店 或同級
DAY 10	成都 ✈️ 香港	酒店內	✈️		

✦ 行程更精彩! ✦ 豐富旅程體驗!

可自費以下項目, 不參加者可自由活動 備註 21

加遊活動組合 RMB\$480/位

- 1)**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。)
- 2)**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。)
- 3)(夜遊)**布達拉宮**(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。)

【成都來回】

※ 起飛及回程時間, 最終以航空公司決定為準。備註 6,9

香港/成都 起飛約 10:30 ~ 16:00
成都/香港 起飛約 08:30 ~ 15:30

【內陸機】

※ 起飛及回程時間, 最終以航空公司決定為準。備註 6,9

成都 → 林芝 起飛約 7:00 - 12:00
拉薩 → 成都 起飛約 9:30 - 15:30

■ 備註

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 報名時必須提供合適及有效之旅遊證件：回鄉證。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。
6. 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。✳團體機票不設停留改期返港。
7. 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。
8. 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。
9. 行程安排及航班資料以旅行團集合資料為準。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，敬請留意。
10. 餐廳及膳食餐單偶會因應食材供應或當地節慶而有所更改，恕不另行通知。如遇個別餐廳休息，將另行安排同類型餐廳，敬請留意。
11. 客人提出的額外要求，會按容許情況下嘗試，但不一定能夠成功安排，敬請見諒。
12. 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。自然景觀會受天氣/人為因素影響而有落差，如未符個人期望，敬請見諒。
13. 宣傳物資顯示之價格是成人佔半間房的。
14. 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。
15. 入住中國境內酒店時，公安機關會透過酒店前台向旅客採集人像信息，敬請配合。
16. 為確保消費者權益，「責任細則及有關注意事項」及「私隱政策」可於報名表背頁或於網站 (www.wwpkg.com.hk) 下載。
17. 門票採用實名購買，報名時必須提供中英文名，回鄉證或旅遊證件(附中國簽證)以作出票之用，如出票後有錯誤，或需補回退票及重購之費用。
18. 團隊不接受外籍人士及敏感職業人士報名，只接待持有港澳來往內地通行證(回鄉證)、中國通行證、台灣居民往來大陸通行證(台胞證)、大陸居民往來台灣通行證、台灣地區出入境許可證等人士，無法辦理持外國護照人士報團。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。
19. 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。
20. 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，將以「X 星標準」標示酒店級數，以便參考。
21. 自費活動參加與否請自行決定。
22. 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。
23. 現場導遊可代購額外的便携式氧氣樽/袋，價格約為 RMB\$50。
24. 進入珠峰大本營需要到當地辦理邊防證，費用全免，辦理時間或許稍長，請耐心等待。如因政策或其他因素未能成功批核邊防證，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，敬請留意。

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



牌照號碼:350217 CLS10A (MAR-JUN)-ITX2026 製表日期: 24 NOV 2025

♥縱橫旅安心就是不一樣的旅遊保障，讓您玩得更稱心！

為了令您享有更完善的旅遊保障，報名時須購買「縱橫旅安心保險」[基本計劃] (出示有效全年旅遊保險證明除外)

為您獻上不一樣的旅遊保障，包括：(細則受條款約束)

- 特設「家庭計劃」，受保子女數目不限
- 受保人因患病而須取消行程，都可以得到保障(上限 30000 元)
- 延長保障最長至離港前 3 小時及回港後 3 小時止
- 保障旅程中之消閒活動，包括熱氣球、跳傘、滑雪、水肺潛水等
- 保障因恐怖襲擊而引致之「個人意外」及「醫療費用」等索償

如投保「環球尊尚計劃」更能於紅色旅遊警示下，更可獲得取消或縮短行程之額外保障。

(指定團隊除外，請瀏覽 <https://www.wwpkg.com.hk/info/travel-insurance>) 「縱橫旅安心」由安達保險有限公司 CHUBB 承保

CHUBB

