



旅友專業旅遊有限公司

BEST FRIENDS TRAVEL LIMITED

網址：www.bestfriendstravel.com.hk 電郵：webmaster@bestfriendstravel.com.hk Facebook.com/travelchinamaster

諗起旅遊，諗起旅途上的朋友，就諗起旅友！ 想起旅遊，想起旅友，就想起旅途上的朋友！

經典行程、皇牌專線、西藏系列、自然風光歷史文化深度遊

西藏(前後藏、藏東、中印不丹邊陲秘境—亞東、山南、藏北) 拉薩 布達拉宮 大昭寺 羊卓雍湖 納木措湖 江孜 卡若拉冰川 白居寺 十萬佛塔 日喀則 扎什倫布寺 亞東 帕里草原 多情湖 巴松措湖 林芝 雅魯藏布大峽谷 雅尼國家濕地公園 山南澤當 十二天美景深度之旅

團號：CS-LTBSND-12A

牌照號碼：353193

查詢電話：27712399

成人團費：

小童團費：

(十二歲以下，不佔床位)

出發日期：

航空公司：CZ(MF)(中國南方航空/廈門航空)/HU(Y8)(海南航空/金鵬航空)/3U(四川航空)CA(中國國際航空)ZH(KY)

(深圳航空/昆明航空)TV(西藏航空) HO(吉祥航空)MU(中國東方航空)DZ(東海航空)HX(香港航空)CA(中國國航)

本團特點：

- 行程由極富實踐經驗的資深旅遊策劃顧問多次實地行走考察，原創精心規劃，細心安排，行程豐富順暢，並不安排購物商店，不設車上售賣、不設自費景點、不設(旅拍、家訪、藏醫、藏藥等)、行程內亦無隱藏收費，帶您深度暢遊世界屋脊—西藏、拉薩(前藏)、布達拉宮、日喀則(後藏)、中印不丹邊陲秘境—亞東、林芝(藏東)、澤當(山南)，暢遊西藏聖湖—羊卓雍湖、納木措湖(藏北)、巴松措湖，觀“中國最美的山峰”—南迦巴瓦峰雄姿，賞雅魯藏布江大峽谷風光，觀賞藏東田園風光自然美景，探訪藏民族的搖籃和文化發祥地—山南澤當，領略西藏人文歷史文化，探秘中印邊陲—亞東，覽勝雪域西藏美景。讓您享受非一般的西藏深度純玩之旅。
- 優選好航機、重成本：香港/深圳→成都或重慶或西安→林芝/拉薩→成都或重慶或西安→深圳/香港或香港/深圳→林芝/拉薩→深圳/香港，香港指定地點集合至深圳寶安機場將安排粵港車牌跨境巴士/豪華旅遊車/豪華商務車往返接送，直接省時，方便快捷。或香港國際機場集散。
- 精心嚴選優質住宿安排：下榻當地頂級或高等級酒店或高等級獨具特色的精品民宿酒店，令旅程更舒適。
- 貼心為您安排：沿途提供礦泉水或蒸餾水給貴賓隨意飲用，沿途安排品嚐當地地道風味，西藏段重本附設最新科技便攜式氧氣機(手提式製氧機一人一機)供貴賓使用，無限供氧，令您旅途倍感安心。
- 選乘當地豪華寬敞舒適旅遊專車：用車參考4-6人採用豪華7座-15座，7-9人採用15-19座，10-16人採用23-29座旅遊車(西藏車輛座位限定29座或之下)(特殊公路及景區內和動車站及機場等接送交通除外)，每團限定約16人左右。
- 悉心為您安排：9位團友起即可安排香港領隊全程隨團，當地接待一團一專車(特殊公路及景區內交通除外)
- 為保證接待質素，絕不安排和當地旅行社團隊及當地旅客散客併團併車(景區內交通除外)，讓您更多時間觀光遊覽。帶您樂遊西藏、影攝西藏高原風光，享受“真正”的西藏深度旅遊。
- 中印不丹邊陲小鎮—亞東，藏語意為“急流的深谷”。它西臨錫金(印度)，東臨不丹，正前方離印度噶倫堡只有80公里，是西藏南面真正的門戶，曾是西藏歷史上重要的邊境口岸。亞東群山環繞，氣候宜人，雪峰高聳。
- 每年三月中至四月初“西藏江南”林芝地區的桃花、油菜花盛開。每年秋天九月底至十月中後，林芝地區迎來色彩最為豐富的季節，層林盡染，色彩繽紛。
- 精心安排：觀賞雅魯藏布江大峽谷，尼洋河峽谷風光，原始森林、秀美雪山、田園風光。
- 暢遊有西藏的瑞士及西藏的江南稱譽的淨土—藏東林芝，觀賞林芝田園風光，觀賞雅魯藏布江大峽谷風

團號：CS-LTBSND-12A 牌照號碼：353193 竭誠服務 顧客為本 素質為先 生效日期：MAY/2025

光、觀賞中國最美的山峰—南迦巴瓦峰雄姿。

- 觀賞雪峰冰川下夢境般的美麗湖泊、西藏聖湖—巴松措、納木措湖、羊卓雍措，欣賞湖光山色美景。
- **精選行程：**探秘西藏歷史文化發源地、藏傳佛教之源—山南澤當，遊覽西藏歷史上第一座宮殿—雍布拉康、第一座寺廟—桑耶寺、第一座佛堂—昌珠寺，瞭解西藏人文歷史文化。
- **深度文化體驗重本安排：**欣賞《文成公主》或《金成公主》大型民族歌舞史詩劇，領略民族文化風情。
- 遊覽世界文化遺產、世界上海拔最高之宮殿—布達拉宮，拍攝布達拉宮美景、布達拉宮美麗夜景。
- 暢遊西藏(前後藏)著名歷史文化景點—大昭寺、八廓街、白居寺、扎什倫布寺，領略西藏人文歷史文化，感受濃鬱的藏族風情。

第一天：香港/深圳→成都或重慶或西安或林芝(晚餐)

請於指定時間，在香港國際機場或香港九龍指定地點集合，或安排乘搭粵港車牌跨境巴士/豪華旅遊車或豪華商務車前往深圳寶安機場乘搭中國民航客機飛往四川省會城市—成都或中國四大直轄市之一重慶或中國古都—西安或西藏—林芝(林芝海拔約3000+左右，入住酒店休息，以適應高原氣候，安排晚餐)。

(當天如遇搭乘早/午班機13:00之前航班及航班正常飛往成都或重慶或西安，抵達後，將安排前往遊覽成都錦里古街或重慶磁器口古鎮或西安大唐不夜城，並安排晚餐及小吃風味)

成都古為蜀國地，位於四川省中部，是四川省省會，是四川省的政治、經濟、文教中心，也是國家歷史文化名城，又稱錦城、蓉城。重慶市是中國西南地區和長江上游最大的經濟中心城市，中國經濟發達的東部地區與資源富集的西部地區的結合部，長江上游三峽庫區及四川盆地東南部。一個有著“火爐”、“山城”、“霧都”等稱號的城市，曾經的陪都，現在的直轄市。西安古稱長安，是陝西省會城市、絲綢之路起點、中國古都，是當年義大利探險家馬可波羅筆下《馬可波羅遊記》中著名的古絲綢之路的起點，“西有羅馬，東有長安”是西安在世界歷史地位的寫照。至今，西安與世界名城雅典、開羅、羅馬齊名，同被譽為世界四大文明古都。西藏林芝·巴宜區(八一鎮)，藏東林芝是西藏海拔最低的地方，有人稱它是西藏的瑞士，也被稱為西藏的江南。林芝以世界上最深的雅魯藏布江大峽谷著稱於世，並有世界上落差最大的垂直地貌分佈，異常豐富的植被及野生動物資源，山高水長，原始自然風貌保存完好，是世界僅存的絕少為人類所涉足的淨土之一。

晚宿成都五星級(五鑽)標準(HKF天府機場)天府空港悅享酒店或簡陽城市名人飯店或晚宿成都五星級(五鑽)標準西藏飯店或成都尼依格羅酒店或環球中心天堂洲際大飯店或世紀城天堂洲際大飯店或群光君悅酒店或天府麗都喜來登飯店或首座萬豪酒店或成都首座萬麗酒店或啟雅尚國際酒店或錦江賓館(貴賓樓)或萬達瑞華酒店或成都香格里拉大酒店或領地希爾頓嘉悅裡飯店或成都協信中心希爾頓酒店或成都W酒店或成都瑞吉酒店或富力麗思卡爾頓酒店或茂業JW萬豪酒店或同級。

或

晚宿重慶五星級(五鑽)標準君豪大飯店或重慶國貿格蘭維大酒店或尼依格羅酒店或JW萬豪酒店或喜來登大酒店或解放碑威斯汀酒店或解放碑凱悅酒店或江北希爾頓逸林酒店或希爾頓酒店或翰文大酒店或麗笙世嘉酒店或富力凱悅酒店或麗晶酒店或華宇溫德姆至尊豪庭大酒店或世紀金源大飯店或同級。

或晚宿西安五星級(五鑽)標準賽瑞喜來登大酒店或喜來登大酒店或世紀金源大飯店或豪享來溫德姆至尊酒店或皇苑華美達廣場酒店或天驕君廷大酒店或西藏大廈開元名都大酒店或富力希爾頓酒店或皇冠假日酒店或威斯汀大酒店或爵樂府大酒店或凱悅酒店或萬麗酒店或伊敦諾富特酒店或同級。

或

晚宿林芝五星級(五鑽)標準林芝悅皇冠度假酒店或喬穆朗宗逸扉酒店或後客東來酒店或貢布花園酒店或工布莊園希爾頓酒店或五洲皇冠酒店或汀樾觀堂或平措康桑雪里桃花度假莊園或同級。

第二天：或西安或成都或重慶→西藏·林芝機場～林芝(敬獻哈達、世界柏樹王園林、喇嘛嶺寺、入住酒店休息，以適應高原氣候)(早/午/晚餐)(品嚐石鍋藏香雞風味)

或早起(早餐打包)或早餐後，搭乘早班機，飛往西藏海拔最低的機場—林芝機場。抵達後，敬獻哈達。乘車往遊覽世界柏樹王園林，觀賞號稱“世界柏樹王”的巴結鄉巨柏樹。乘車往遊覽喇嘛嶺寺，喇嘛嶺寺屬紅教寺廟，

為土木結構，飛簷畫棟，金碧輝煌，融合了藏漢民族不同的建築藝術風格，依山傍水，佛殿庭院掩映綠蔭之中，是林芝地區最大最重要的藏傳佛教場所。乘車返回林芝，到達林芝行署所在地**林芝·巴宜區(八一鎮)**。藏東林芝是西藏海拔最低的地方，有人稱它是西藏的瑞士，也被稱為西藏的江南。林芝以世界上最深的雅魯藏布江大峽谷著稱於世，並有世界上落差最大的垂直地貌分佈，異常豐富的植被及野生動物資源，山高水長，原始自然風貌保存完好，是世界僅存的絕少為人類所涉足的淨土之一。

晚宿林芝五星級(五鑽)標準林芝悅皇冠度假酒店或喬穆朗宗逸扉酒店或後客東來酒店或貢布花園酒店或工布莊園希爾頓酒店或五洲皇冠酒店或汀樾觀堂或平措康桑雪里桃花度假莊園或同級。

第三天：林芝～雅魯藏布江大峽谷景區+乘景區觀光車、觀景台—遠觀南迦巴瓦峰雄姿～派鎮/直白村(田園雪山風光、觀賞中國最美的山峰—南迦巴瓦峰雄姿)～途觀佛掌沙丘～雅尼國家濕地公園、觀景台—尼洋河風光、遠眺苯日神山～林芝(早/午/晚餐)(品嚐林芝藏香豬風味)

早餐後，乘車往**雅魯藏布江大峽谷**，觀賞雅魯藏布江大峽谷，尼洋河峽谷風光，沿途原始森林、秀美雪山、佛掌沙丘、田園風光無限風光盡收眼底。在觀景台遠觀中國最美的山峰—南迦巴瓦峰雄姿(視乎天氣而定)。乘車前往派鎮，沿途可欣賞尼洋河與雅魯藏布江交匯處迷人景色，兩岸遠處雪峰重重，近處樹木林立。順江而下至派鎮，轉乘**景區觀光車**前往直白村，直白村位於雅魯藏布大峽谷景區深處，是觀看南迦巴瓦雪峰最佳的角度之一，在觀景台可欣賞到曾被"中國國家地理"評為**中國最美十大名山的南迦巴瓦峰**(視乎天氣而定、如果天氣良好，可以看到雪山山峰)。南迦巴瓦峰山形挺拔俊美，來自《格薩爾王傳》的描述將它喻為“直刺天空的長矛”，受藏人頂禮膜拜！由於印度洋暖濕氣流隨雅魯藏布江大峽谷通道擁入西藏腹地，所以南迦巴瓦峰常常被潮濕的雲霧包裹，若隱若現，尤顯神秘高貴的氣質。之後乘車往**雅尼國家濕地公園**，河面海拔約 2920 米，是林芝前往雅魯藏布大峽谷的必經地，**遠眺苯日神山(視乎天氣而定)**。林芝雅魯藏布江和尼洋河峽谷沿途山溝林間每年 3 中至 4 月初時期都是**桃花盛開的田園美景**。(注：桃花盛開一般 3 中至 4 月初，如其他月份日期前往則不能觀賞到盛開的桃花)。藏東林芝是西藏海拔最低的地方，有人稱它是西藏的瑞士，也被稱為西藏的江南。林芝以世界上最深的雅魯藏布江大峽谷著稱於世，並有世界上落差最大的垂直地貌分佈，異常豐富的植被及野生動物資源，山高水長，人力難及，原始自然風貌保存完好，是世界僅存的絕少為人類所涉足的淨土之一。

晚宿林芝五星級(五鑽)標準林芝悅皇冠度假酒店或喬穆朗宗逸扉酒店或後客東來酒店或貢布花園酒店或工布莊園希爾頓酒店或五洲皇冠酒店或汀樾觀堂或平措康桑雪裡桃花度假莊園或同級。



第四天：林芝～巴松措(措高湖)+乘景區觀光車·湖心島·措宗寺～尼洋河風光～工布江達·邦傑塘草原～米拉山隧道～拉薩(早/午/晚餐)(品嚐尼泊爾餐風味)

早餐後，乘車出發往拉薩。**乘車經過林拉水上公路，乘車沿經拉林高速公路在車上遠眺秀巴千年古堡。**乘車前往遊覽**寧瑪派(紅教)聖湖—巴松措**。巴松措又名措高湖，藏語的意思為“綠色的水”，此湖四面環山，如鑲嵌在高山峽谷中的一塊碧玉，綠幽幽的泛著如綢緞般的光澤。巴松措有座湖心小島扎西島，扎西島上有始建於唐代末年十三世紀中葉的措宗工巴寺，措宗藏語意為湖中城堡，是紅教寧瑪派寺廟。廟裡供奉有蓮花生大師，千手觀音。沿途欣賞秀美的尼洋河大峽谷風光，感受藏東的山清水秀風光。乘車沿途經過邦杰塘草原，藏語：塘”即是平坦寬闊的壩子。邦傑塘高原草原水草肥美，是西藏優良的牧場。**乘車穿越米拉山隧道**，沿途欣賞拉薩河風光。抵達西藏自治區首府—拉薩，拉薩是一座具有一千三百多年歷史的古城；拉薩年日照時數約 3000 小時以上，故有“日光城”美稱；亦是世界上海拔最高的城市之一。而拉薩長期以來也是西藏政治、經濟、文化、宗教的中心。**晚宿拉薩五星級(五鑽)標準拉薩瑞吉國際大酒店或香格里拉大酒店或拉薩聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩松贊林卡酒店或拉薩雪域天堂國際大酒店或同級。**



**第五天：拉薩(世界文化遺產—布達拉宮、大昭寺、漫步八廓街(八角街)(早/午/晚餐)
(特別安排品嚐拉薩下午茶—甜茶、酥油茶，感受拉薩悠閒愜意的生活)**

深度藏文化體驗重本安排—欣賞《文成公主》或《金成公主》大型民族歌舞表演

早餐後，乘車往遊覽世界文化遺產、規模宏大的宮堡式建築群—**布達拉宮**；布達拉宮分為紅宮、白宮；紅宮居中，供奉佛像以及歷代達賴喇嘛靈塔和各類佛堂及經堂；而白宮橫貫兩翼，為達賴喇嘛生活起居地和處理政務的地方。而布達拉宮舊時亦是西藏政教合一政權的中心，同時亦是著名佛教聖地。之後前往位於拉薩市中心的世界文化遺產-西藏最神聖的藏傳佛教寺院—**大昭寺**；大昭寺又名“祖拉康”“覺康”藏語意為佛殿，大昭寺初建於吐蕃王朝的松贊幹布時期，西元 647 年，唐貞觀二十一年。後經不斷的擴建，逐漸形成完整的寺院建築群。西元 7 世紀初，松贊幹布統一西藏，遷都拉薩，建立了吐蕃王朝，大力扶持當時初傳吐蕃的佛教，迎娶唐文成公主和尼泊爾赤尊公主入藏，推動了佛教在西藏的傳播，大昭寺就是這一時期修築的宮廷佛堂，當時仍屬於吐蕃王室宮殿建築的一部分，作為宮廷朝拜的場所。經歷代修繕增建，形成龐大的建築群。主殿高 4 層，鎏金銅瓦頂，輝煌壯觀，大昭寺是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，也是西藏現存最古老的土木結構建築，開創了藏式平川式的寺廟佈局規式。大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度等地區的建築風格。布達拉宮和大昭寺的歷史是藏傳佛教產生、發展和演變的見證。而**八廓街**又稱“**八角街**”是六角環形街道，仿佛是一座巨大的時鐘，輝煌壯麗的大昭寺就是鐘軸。八廓街街道兩側店鋪林立，有銅佛、轉經筒、酥油燈、經幡旗等宗教用品，也有皮囊、馬具、鼻煙壺、藏刀等生活日用品及唐卡繪畫、手絹藏毯等手工藝品；團友可在此討價還價買些紀念品留念。**八角街街內遺存的古蹟眾多，有“瑪姬阿米”酒館、松贊幹布行宮曲結頗章、駐藏大臣衙門、“覺**

牙達金”大柱等等歷史古蹟，沿著轉經路走，在八角北街 24 號院子裡，有一幢看起來很普通的兩層高的小樓名字叫“曲結頗章”，就是赫赫有名的“法王宮”，是四大宮殿中的第一座，也是八角街的第一所房子。它是在修建大昭寺之前，松贊幹布為自己建造的一個簡樸的行宮。

晚宿拉薩五星級(五鑽)標準拉薩瑞吉國際大酒店或香格里拉大酒店或拉薩聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩松贊林卡酒店或拉薩雪域天堂國際大酒店或同級。



第六天：拉薩～當雄～念青唐古喇山脈風光、那根拉山口～西藏三大聖湖之一納木措(湖)、迎賓石、扎西半島～拉薩(早/午/晚餐)

每年 11 月-4 月可能採用豐田越野車前往藏北納木措(5 座/3 位客人或+領隊/導遊)

早餐後，由拉薩出發，乘車前往西藏三大聖湖之一“納木措”，納木措與阿里普蘭縣的瑪旁雍措，山南浪卡子的羊卓雍措，都是藏傳佛教格魯派的三大聖湖。途中經過素有拉薩北大門之稱的當雄，途中觀賞念青唐古喇山脈、那根拉山口風光。納木措湖又稱納木湖、納木錯。藏語中，“錯”、“措”是“湖”的意思。“納木錯”意為天湖、靈湖或神湖，是藏傳佛教的著名聖地，亦是藏人心目中的保護神，亦是我國僅次於青海湖的第二大鹹水湖。覽勝納木措紮西半島風光，深藍色的湖水像一顆晶瑩的寶石，鑲嵌在高山草原上，陽光下泛起粼粼波色，水天相融，渾然一體，似身臨仙境。納木措湛藍色的天空，碧綠色的湖水，白雲雪峰，高原牧場，羊群犛牛，交相輝映，組成一幅大自然美麗動人的畫卷，身臨其境，令人心曠神怡。之後乘車往西藏自治區首府—拉薩，拉薩是一座具有一千三百多年歷史的古城；拉薩年日照時數約 3000 小時以上，故有“日光城”美稱；亦是世界上海拔最高的城市之一。而拉薩長期以來也是西藏政治、經濟、文化、宗教的中心。拉薩—藏文的意思是“聖地”或“佛地”。晚宿拉薩五星級(五鑽)標準拉薩瑞吉國際大酒店或香格里拉大酒店或拉薩聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩松贊林卡酒店或拉薩雪域天堂國際大酒店或同級。



第七天：拉薩～崗巴拉山口～西藏三大聖湖之一—羊卓雍措(湖)～浪卡子·卡若拉冰～江孜(白居寺、十萬佛塔、帕拉莊園、遠觀宗山城堡)(早/午/晚餐)

早餐後，乘車往沿經崗巴拉山口前往藏傳佛教格魯派的三大聖湖之一—羊卓雍湖，也稱羊卓雍措，因為藏語“措”就是“湖”的意思。羊卓雍措是西藏三大聖湖之一，水藍得像一張天鵝絨，神秘且又散發著生氣，加上四周的雪山，構成一幅典型的香格里拉景致。沿途觀賞卡若拉冰川，卡若拉冰川位於浪卡子縣和江孜縣交界處，從羊卓雍湖出來後，跨越約4330米的斯米拉山口後就來到了卡若拉冰川的冰舌下，在整個西藏離公路最近的冰川就是卡若拉冰川，冰舌前沿海拔約5560米，觀看冰川的地方海拔約有5400米，山口南面6647米的卡魯峰是年楚河和羊卓雍湖兩大水系的分水嶺。此處雪山高聳，周圍冰川地貌突出，巨大的冰川從山頂一直伸展到離公路只有幾百米的路邊，晶瑩幽藍的冰川寒氣迫人，山峰雲霧飄渺。乘車往日喀則地區東部—江孜，江孜是西藏歷史上地位僅次於拉薩、日喀則的第三重鎮。遊覽白居寺，白居寺由一世班禪主持修建，古剎掩映在宗山之下，是江孜平原上的一顆璀璨明珠。它是藏傳佛教的薩迦派、噶當派、格魯派三大教派共存的一座寺廟；是一座塔、寺結合的典型的藏傳佛教寺院建築。塔中有寺、寺中有塔，寺塔天然渾成，相得益彰，其中寺內最為著名的十萬佛塔有西藏塔王的美譽，是唯一一座完整保存到今天的寺塔。萬佛塔是白居寺中的主要建築，萬佛塔被譽為西藏群塔之冠，總計供奉的佛像多達10萬尊，故人們又稱之為“十萬佛塔”。在西藏佛教歷史上具有特殊地位和影響。遊覽西藏唯一完整的封建領主莊園—帕拉莊園。帕拉莊園是西藏大家族帕拉家族的莊園，全稱帕覺拉康，位於江孜縣城西南的班覺倫布村，因此也叫班覺倫布莊園。是舊西藏12莊園之一，也是目前西藏地區保存較為完整的舊西藏領主莊園。帕拉莊園主體樓高三層，頗為壯觀，建築配套完整。設有經堂、日光室、會客廳、臥室。房內雕樑畫棟，富麗堂皇。經堂陳設考究，經書、佛龕保存完好。遠觀江孜宗山抗英遺址。晚宿江孜準四星級(四鑽)標準江孜娘曲藏布莊園酒店或宜尚酒店或同級。



第八天：江孜～康馬～帕里鎮～帕里草原～遠觀卓木拉日雪山風光～中印不丹邊陲—亞東(茶馬古道、乃堆拉山、風光中印邊境—乃堆拉口岸)(早/午/晚餐)

早餐後，乘車前往邊陲小城—亞東，沿途經過康馬、帕裡鎮，沿途觀賞位於喜馬拉雅山脈南北麓交界處的帕裡草原，海拔4360米。由於受印度洋暖濕氣流的影響，降水較為充沛，成為西藏最為肥沃的草場之一。由於草甸草原根系十分發達，眾多的根系糾結使之逐漸形成了像地毯般的草氈層，踩上去既鬆軟又富彈性。每當盛夏，草原上綠草茵茵，開滿五顏六色的小花，素有“五色草甸”之稱。欣賞優美的草原風光。沿途可以看到古生代地層和喜馬拉雅山花崗岩所組成的斷塊山系及卓木拉日雪山。亞東位於喜馬拉雅山南麓，海拔大約在2700米，藏語意為“急流的深谷”。它西臨錫金，東臨不丹，正前方離印度噶倫堡只有80公里，是西藏南面真正的門

戶，曾是西藏歷史上重要的邊境口岸。亞東群山環繞，氣候宜人，雪峰高聳，四季常青。亞東乃堆拉口岸乃堆拉」在藏語裡是「風雪最大的地方」的意思，海拔 4,730 米，地處喜馬拉雅山脈中段南坡的一片谷地，位於西藏日喀則亞東縣境內，與印度和不丹兩國接壤。自近代以來，亞東就是中印貿易的主要通道。(如偶遇特殊情況邊境口岸關閉或不開放或每年 11-4 月積雪結冰，則取消參觀口岸國門行程，不另作補償)。

晚宿亞東**三星級(三鑽/四鑽)標準**平措康桑康養酒店或雪山聖漁大酒店或錦江都城酒店或南亞酒店或同級。



第九天：亞東(東嘎寺)~曲美辛古(抗英)紀念碑、曲美抗英紀念館~多情湖(多慶措)~遠觀卓木拉日雪山風光~江孜~日喀則(早/午/晚餐)(品嚐特色藏餐風味)

早餐後，乘車前往**黃教寺廟—東嘎寺**，東嘎寺位於亞東縣上亞東鄉水電站西側的一形似海螺的山坳上。“東嘎”藏語意思為“海螺”。該寺是扎什倫布寺的屬寺，也稱“東嘎、扎什倫布寺”。該寺有 500 多年的歷史，是亞東最大的格魯派寺院之一。東嘎寺為四合院佈局，寺後有新舊佛塔各一座，寺前有一排轉經輪。再前面是寺僧過節時的場所，壩周圍石頭上有摩岩石刻、天然吉祥圖案、佛塔及經幡等。之後乘車往遊覽亞東的曲美辛古抗英紀念碑及曲美抗英紀念館。之後乘車往著名的**多慶湖又叫多情湖、情人湖**，由冰雪融匯而成，藍色的湖泊，面積不大，但置於雪山、草甸之間，美麗異常，湖水由雪山冰消雪融匯成，清澈如鏡。由於雪山、藍天和白雲的折射光，湖水呈現出淡藍、深藍、淺綠、翠綠、墨綠五色，且隨視角的不同，變幻出的色彩也不同，仿如喜馬拉雅山中的一顆寶石，是世界上最美的湖泊之一。之後乘車前往地處西藏南部的日喀則市，這座昔日的後藏首府海拔高達約 3800 米，是目前西藏的第二大城市，是當年後藏的政教中心，也是歷代班禪的駐地。美麗旖旎的自然風光，獨具特色的後藏生活，這裡被譽為“最如意美好的莊園”。

晚宿日喀則**四星級(四鑽/五鑽)標準**日喀則希爾頓酒店或日喀則喬穆朗宗逸扉酒店或維也納國際酒店貴賓樓或格薩爾大酒店或日喀則山東大廈或坤逸星光酒店或舍里別院酒店或同級。

第十天：日喀則(扎什倫布寺、班禪靈塔、扎什文化廣場)~乘旅遊車(公路車程約 3.5 小時左右)或乘拉日鐵路列車(列車車程約 1+2.5 小時、一等座位)~沿途觀賞雅魯藏布江河谷風光~拉薩(宗角祿康公園(龍王潭公園)—拍攝布達拉宮倒影的最佳取景點、布達拉宮夜景)(早/午/晚餐)(品嚐特色火鍋風味)

早餐後，乘車往遊覽日喀則地區最大的寺廟—**扎什倫布寺**，扎什倫布寺”藏語意為“吉祥須彌山”。它與拉薩的三大寺“甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺”合稱藏傳佛教格魯派的“四大寺”，也是黃教六大寺院之一。整個寺院依山而築，其結構造型多與拉薩布達拉宮相仿，佈局嚴謹的建築群，顯示了藏漢人民的聰明智慧。寺廟分為宮殿、堪布會議、班禪靈塔殿、經學院四大部分。世界上最大的銅制強巴佛便立於強巴佛殿，這裡也幾乎成為扎什倫布寺的象徵。乘車沿途觀賞雅魯藏布江河谷風光。**乘旅遊車或乘拉日鐵路列車(一等座)往西藏自治區首府—拉薩**。下午抵達拉薩，乘車往宗角祿康公園，又稱龍王潭公園，宗角祿康公園在布達拉宮後方，是拍攝布宮背影和倒影的最佳處，也是一座充滿藏式園林風情的公園。園內綠樹成蔭，小橋流水，湖光山色與布宮相映成趣。宗角祿康在藏語里的意思是「布達拉宮背後的魯神殿」，而「魯神殿」也就是漢語中的龍王廟。**晚拍攝布達拉宮外觀美麗夜景。**

晚宿拉薩**五星級(五鑽)標準**拉薩瑞吉國際大酒店或香格里拉大酒店或拉薩聖地天堂洲際大飯店或拉薩飯店(貴賓樓)或拉薩松贊林卡酒店或拉薩雪域天堂國際大酒店或同級。



第十一天：拉薩～乘車沿途觀賞雅魯藏布江風光～西藏第一座寺廟-桑耶寺～山南澤當 (雍布拉康、昌珠寺)(早/午/晚餐)(品嚐牦牛湯鍋風味)

早餐後，乘車往遊覽藏民族的搖籃和文化發祥地—山南澤當，山南又被稱為“藏民族的發祥地”，是西藏最富庶、歷史文化淵源最深厚的地區。西藏歷史上的眾多第一都誕生在這裡。遊覽西藏歷史上第一座王宮，距今已有 2100 多年的歷史的**雍布拉康**；雍布拉康為西藏最早的宮殿建築，最初並非寺院，而是早期雅魯部落首領的宮殿，它是西藏歷史上的第一座宮殿。相傳是苯教徒于西元前 2 世紀為第一代藏王聶赤贊普建造，後為松贊幹布和文成公主在山南的夏宮。五世達賴時該為黃教寺院。**西藏的第一座佛堂就建在昌珠寺**內；昌珠寺共二層，磚木結構。底層供養松贊幹布像。二層殿名“乃定學”為昌珠寺中最古老的殿堂，主供蓮花生佛像，主殿裡供奉著一幅當年乃東澤措巴的鎮寺之寶—珍珠唐卡，所畫的是觀世音菩薩憩息圖。**遊覽素有“西藏第一座寺廟”美稱的桑耶寺**，位於山南地區哈布日神山腳下，由西藏密教始祖蓮華生大士與寂護大師合力協助藏王於拉薩東南方建寺，歷時十二年完成，命名「桑耶寺」。它是藏傳佛教史上第一座佛、法、僧三寶俱全的寺廟。寺中鱗次櫛比、殿塔林立，中心佛殿兼具藏族、漢族、印度三種風格，又稱「三樣寺」，寺內的壁畫很古老，記載了桑耶寺的歷史。桑耶寺相比大、小昭寺晚建，又何以被稱為西藏第一座寺廟呢？這是因為，所謂寺廟，指佛、法、僧三寶俱全的佛教場所，在此之前興建的佛像供奉場所，都沒有完整意義上的僧人；桑耶寺落成以後，藏王希望在此奠下佛教的根基。於是第二年，自印度迎請十二名有部律僧，為七名西藏貴族青年剃度，號稱「七覺士」，蓮華生也開始一系列譯經、說法等教化工作，桑耶寺因此成為西藏佛教史上第一座佛法僧三寶具足的寺院。桑耶寺的建築規模宏大，佈局奇特，烏策大殿(烏孜仁松拉康)又稱多吉德殿，位於全寺的中央位置，象徵著宇宙中心、也是佛之居所的須彌山。烏策大殿四角方向建有紅、白、綠、黑四塔，代表四大天王。

晚宿澤當(乃東)四星級(四鑽/五鑽)標準山南布希爾頓歡朋飯店或悅悅飯店或格爾東贊大飯店或雅魯河酒店或維也納國際酒店(拉薩貢嘎機場店)或山南店或美康國際大飯店或喆啡酒店或蘭歐國際飯店(拉薩貢嘎機場店)或雅江天街亞朵飯店或山南澤當飯店或同級。





第十二天：山南澤當～機場→成都或重慶或西安→深圳/香港或拉薩機場→深圳/香港

早起(早餐或打包)或早餐後，乘車前往機場乘搭中國民航客機飛往重慶或成都或西安或蘭州/西寧機場，再轉乘內陸民航客機飛往深圳寶安機場或拉薩機場乘搭中國民航客機飛往深圳寶安機場，或安排乘搭粵港車牌跨境巴士/豪華旅遊車或豪華商務車返回香港九龍指定地點，散團。或飛往重慶或成都或西安或蘭州或西寧機場轉乘民航客機飛往香港國際機場，散團。

行程至此結束

祝君旅途愉快!

注意事項：(西藏)

1. 團費並不包括機場稅、燃油附加費、行李保險費、行李生小費、行李超重費、行李保管費、旅遊綜合保險費、手續費等
2. 旅行團服務費：領隊、導遊、司機服務費HKD130X12天=全程HK\$1560；
3. 每團之出發人數不足9人或以下，本公司保留安排派出外遊領隊隨團出發之權利，由當地導遊接待，旅行團服務費：導遊、司機服務費HKD65X12天=全程HK\$780；當地導遊一般以普通話或英語為主要講解語言。本公司將會安排領隊或公司職員在香港國際機場或香港集合地點至深圳機場往返接送，為客人辦理登機手續等。
4. 以上行程出入境口岸、航班時間只供參考，以香港、深圳、蘭州、西寧、成都、重慶、拉薩、林芝、西安為出入境口岸調動，如有變動以茶會公佈為準。可能會更改為至香港機場往返，客人需補回差價(香港機場稅、香港機場保安費、香港燃油附加費、中國內地至香港機場稅等)。
5. 本公司建議旅客參加旅行團時，出發前應購買合適的個人旅遊綜合保險，以作保障，若參團者在茶會前或旅行團出發前，未能提供任何個人旅遊保險資料，本公司將會取消參團者之定位及一切已繳付之團費。
6. 團費已包括0.15%印花費，受香港旅遊業「旅遊業賠償基金」及「旅行團意外緊急援助基金計劃」保障。
7. 旅遊業賠償基金保障：旅行團及套票收據上蓋有團費0.15%印花費，乃受旅遊業賠償基金所保障。「旅行團意外緊急援助基金計劃」為參加旅行團外遊時因意外導致傷亡之團員，提供經濟援助。詳情可致電旅遊業賠償基金管理委員會秘書處查詢。若於付款時因電腦等印花系統故障而未能取得印花，請於出發前到本公司補領補印。
8. 觀賞晨曦、日出、日落，晚霞、花季、秋葉等自然景觀，屬自然現象，視乎天氣而定，請客人留意。
9. 各地植物花期、秋色等景觀時間極其短暫，如遇天氣及其他因素，如下雨、暖流、氣溫寒冷等等，而令花季或秋色觀賞期宿短或延期或秋葉/花朵凋謝或花朵未能綻開。本公司仍根據行程所列景點前往遊覽觀光，但是可能看不到植物開花或秋葉風光，請客人留意。
10. 團費並不包括和藏獒或牦牛合影和租用民族服裝拍照(每次約10-20RMB)(由於服飾衛生等問題不是本公司所能控制，所以本公司不包)。安排時間：到達該地區期間進行。自費活動必須遵守工作人員之指引及安排，如有任何意外，責任須由參加者自行承擔。價格僅供參考，如有任何更改，均以當地所訂為準。本公司務請各團友須自行購備適合的旅遊保險，以作保障。
11. 西藏地區天氣氣溫變化大，請客人請帶上合適的禦寒衣物及潤膚用品，西藏陽光強烈，紫外線強烈，請帶上防曬霜、遮陽鏡、遮陽帽，避免正午的強紫外線灼傷皮膚。
12. 行程中某一段公路路況崎嶇，沿途有可能車輛堵塞，路況極差，交通管制，需時等候，請客人有所心理準備。
13. 西藏、珠峰等地區多屬偏遠山區，均為高原地帶，空氣稀薄，高原溫差較大，氣候環境變化大，飲食及住宿條件較差，行程中某些地區經常缺水停電，住宿可能沒有洗澡沖涼的條件
14. 拉薩欣賞《文成公主》或《金成公主》大型民族歌舞均以當地接待單位及主辦單位安排為準。一般欣賞時間為5月中旬至

10月中旬，其他時間則不能安排或因各種因素影響而停止表演及關閉，則退回團體門票費用，時間如有變動均以主辦單位安排為準。

15. 西藏、珠峰等地區均為高原地帶，空氣稀薄，如患高血壓、嚴重心臟病、長期咳嗽多痰及正在感冒、發燒等病者，都不適宜前往。為保障客人身體健康，請時刻留意自身狀況，安全起見，建議貴賓在進入高原地區前，可諮詢家庭醫生或查閱衛生署網頁有關高原資訊或宜先在香港驗身檢查。

16. 為保障客人安全及健康，參加高海拔地區或青海/西藏的旅行團，客人必須填本公司印備之個人健康申報表，報名時可向本公司職員索取，並於開茶會時及出發前交回本公司以作留底。
17. 西藏地區有些區域屬軍事管理禁區，未經有關部門批准，遊客不適宜進入該等地區及不得在軍事管理區拍照影相。
18. 行程中有些區域屬文物管理區，遊客進入該等地區，應注意保護文物，眼看手勿動，切勿嘗試觸摸文物。
19. 行程中寺廟屬宗教場所，如因各種因素影響而不開放旅遊，則退回門票或更換景點，我公司不作另行通知，屆時將改其他景點代替。
20. 行程中寺廟屬宗教場所，參觀寺廟時，佛塔宗教建築物要順時針方向走，在參觀時不可擅自觸摸佛像或宗教用品，在寺內不可吸煙，未經允許不可隨意拍照。
21. 顧客如在旅途中自行離團或放棄行程，離團後之責任自負，一切後果與本公司和其接待委託公司單位機構無關。
22. 以上行程及住宿酒店只供參考，風味餐及行程次序可能有調整變動，均以當地接待單位安排為準。
23. 旅客入住中國境內酒店時，相關部門或會透過酒店前台向旅客一併採集人像信息及提交證件資料，敬請知悉配合。
24. 行程中各景點、歌舞，如因各種因素，而不開放，本公司則退回團體門票費用或更換景點，不另作通知。均以當地接待單位安排為準。
25. 如因風雪大霧影響而引致航班因安全理由未能依原訂時間起飛，團隊須接受航空公司的安排改乘航空公司指定的新班次及時間出發，團友不得藉詞要求退出。本公司務請各團友須自行購備適合的旅遊保險，以確保在旅遊期間萬一遇上風雪大霧，亦可得到最全面之保障。
26. 酒店在未獲得有關單位按國家規定的標準正式評級期間，本公司以準★星級或★星級標準或網評(二/三/四/五鑽/鑽石)標示，以供參考。
27. **如單數客人報名，將不能安排與其他客人夾房，客人須補回單人房附加費；**或組合參團人數為單數，如3人、5人等等，客人須預繳單人房附加費。3人或以上之單數組合可選擇試做三人房，三人房通常為兩張單人床或一張雙人床+加床或三張單人床，而加床通常為單人床或移動式摺床又或沙發床。另本司會以各貴賓報名之先後次序，而順序安排與其他同性別之團友同房；最終在出發前如未能安排與其他同性團友同房或本司未能安排三人一房，客人不得藉故反對或退出，亦不可藉此要求賠償或退團，敬請留意。
28. 酒店根據行程表內所列之酒店或同級。以兩人共用、雙人房為標準(一張雙人床或兩張單人床)。如客人單人報名參團，本公司將先安排與其他同性客人或領隊入住雙人房，或安排入住三人一房，即為雙人房加床(房間面積不變而後加床)或三張單人床。而旅行社最後未能安排客人與其他單人團友夾房，客人須另付單人房附加費。凡有要求，例如(素食、三人房、補單人房、大床房等)，本公司當盡力安排，但能否安排，須視乎實際情況，以酒店安排為準，安排不到，客人不得藉故反對或退出或向本公司索償。
29. 補單間房差者，房間差價不包括火車臥鋪的差價。
30. **門票優惠：**持回鄉證港澳長者60歲至69歲/70歲或以上享受門票優惠的，**報團時減收**，買門票時需出示有效回鄉證給工作人員檢查。在旅途中則不退任何優惠門票差額，客人不得藉故反對或退出，亦不可藉此要求賠償或退團，敬請留意。
31. 報名後，客人不論任何原因，於出發前、出發當日缺席或旅程中退出(包括被當地海關或移民局拒絕入境)旅行團中包括之所有食宿、交通及行程均作自動放棄論(同行者亦不得享用)，所繳之費用概不發還。自行離團的客人，離團後之責任自負，一切後果與本公司或其委託之接待機構單位無關。
32. 十二歲以下小童收取之團費，是指住宿不佔床位及景點門票以小童價計算，但有部份景區並非用年齡去分別小童或成人收費，而是以身高、體重、體形來計算收費的。凡小童在此情況下超出當地標準，需補回實收門票之差價。另小童必須

入住全數是其組合內人士使用之房間，不能入住與其他組合人士之房間。如需要占床位，則以成人收費計算，請於報名時提出。

33. 若只有一位成人帶一位小童報名參團，該小童須繳付成人費用，本公司安排全程入住一間雙人房，不能要求安排其他客人共住一間房而付小童費用。15歲以下顧客必須與父母或監護人同行。滿15歲而未滿18歲，如非與父母或監護人同行，則須由父母或監護人同意，並於報名表簽署作實及具備一份合適的旅遊綜合保險。
34. 顧客如在旅途中終止旅程或突然退出或不參與任何團體活動(如膳食、觀光、住宿等)，均作自動放棄論，所繳費用概不退還。本公司保留最終決定權及解釋。
35. 行程中各項活動皆按整體需要而設計，惟旅客參加此等活動時，應遵守服務人員之指引及安排，並先衡量個人之年齡、體格、健康狀況、當時天氣環境及活動內容等，以評估應否參與，並承擔由此而引致之一切責任後果。當旅客認為有需要時，更應自行尋求醫生或專業人士提供之意見。
36. 根據各國或旅遊目的地Covid-19新冠或傳染病防疫政策情況，請客人有心理準備和預約假期，所有行程、景點、餐食、航班、車船等安排，均可能會因新冠Covid-19或傳染病防控而取消或調整，包括可能會被隔離檢疫，本公司將根據航空公司及有關條例作出安排。為保障客人健康和行程順利，請客人購買合適的旅遊綜合保險以作保障。
37. 根據各國或旅遊目的地Covid-19新冠或傳染病防疫政策情況及最新防疫要求。視乎實際情況，本公司行程會因應各國防疫政策公佈之防疫指令作出調整或更改或取消旅行團，團友不得藉詞向本公司索償。為保障客人健康和行程順利，出團當日，本公司服務人員有權拒絕身體不適、發燒、有急性呼吸道感染等病徵的旅客隨團出發，而有關旅客或可能會被航空公司或當值之移民局或海關人員拒絕登機出發。在適用法律許可的最大程度下，團費將不獲退款，請客人購買合適的旅遊綜合保險以作保障。
38. 旅客如在旅程中確診 COVID-19或傳染病等，無論受到當地政府隔離或其他檢疫或檢測要求影響與否，為確保其他旅客之安全及健康，確診旅客及其密切接觸的同行旅客必須在確診當天離團，無論及後旅客康復或檢疫結果顯示為陰性與否，皆不能重歸旅行團。旅客因而未有使用的景點觀光、行程、酒店住宿、餐飲、交通及航班安排等，旅客將不獲任何退款。所有額外安排之費用，包括但不限於隔離酒店費，全均由旅客自行承擔。
39. 根據旅遊業監管局指令，若旅行團作出保證出發的陳述、保證或承諾，其後卻非因迫不得已理由（外遊）取消該旅行團，該代理商須於發出取消通知後的七個工作日內（發出通知當日不計），退還或安排退還顧客所繳付的款項，及賠償團費的 15%（以港幣\$1,500 元為上限）。
40. 根據旅遊業監管局指令，本公司有權在參加人數不足 15 人、因機位/酒店/交通問題或旅客被拒發簽證等情況下，視團隊天數，於出發前1-14天通知取消旅行團，除已獲簽發之簽證(或已支付的稅項)費用外，其餘所繳交款項均可退回。詳情請參閱本公司有關旅客更改/轉團/取消及退款/細則條款
41. 旅客必須取得徵費印花收據，方可獲得[旅遊業賠償基金]的保障。Travellers must obtain a receipt with a levy stamp to be protected by the Travel Industry Compensation Fund.」。
42. 根據旅遊業監管局關於『因迫不得已理由而取消旅行團』指引，旅行社如因「迫不得已理由」取消旅行團，處理旅客/團員退款時可收取退票費，退票費之確實金額以交通服務供應商(包括但不限於航空公司)為準；及收取本公司列明的手續費、其他手續費等。
43. 「迫不得已理由（外遊）」（ reasons beyond control (outbound)）指戰爭、政治動盪、恐怖襲擊、天災、疫症、惡劣天氣、交通工具發生技術問題、載運機構臨時更改班次或取消服務、罷工、工業行動、旅遊目的地政府或世界衛生組織發出旅遊警示（警告）、香港特別行政區政府發出紅色或黑色外遊警示、不可抗力事件，以及業界不能控制的其他不利離開香港或在香港境外旅遊的情況；
44. 客人報名前，請細閱本公司有關旅遊的旅客報名須知、報名手續、付款方法、簽證須知、相關費用的收/退款安排、額外注意事項、旅客旅遊須知、責任細則、合約條款、個人資料保護、私隱條例聲明等旅遊細則條款。旅客請務必充分閱讀並理解本公司提供的服務/活動資訊及旅遊細則條款。亦請將各條款細則轉述給同行之人士。

45. 「如果你日後將會或之前曾經從本公司購買一項外遊服務或 安排，而該項服務或安排與現在計劃購買的外遊服務或安排 關乎同一次旅程，請你屆時或現在通知我們，以便我們將那 些服務及／或安排合併為外遊服務組合並繳付徵費，從而使 你獲得旅遊業賠償基金的保障。
46. 行程上所有圖片只供參考。