

Xizang China 中國西藏



團號：PCMTH



【探索中國·邂逅驚艷秋色】雅魯藏布大峽谷·巴松措 ·羊卓雍措·秋日秘境藏域傳奇10日遊

雅魯藏布大峽谷/巴松措(深度新措)/邦傑塘草原/雍布拉克/紮什倫布寺/布達拉宮/大昭寺/
羊卓雍措/色拉寺/羅布林卡

★ 全程安排粵語導遊講解服務, 及全程安排隨團醫護人員, 享受無憂之旅

★ 藏區每臺車配備氧氣鋼瓶, 每人配一支一次性便攜氧氣瓶

記憶中最寧靜的一片藍

枕湖而眠
金黃秋林



註：行程中所有圖片僅供參考, 請以當地實際情況為準, 本公司將保留最終解釋權。

西藏秋景

AUTUMN SCENERY IN XIZANG

本團特色

01 新措

新措的秋天，陽光灑在粼粼湖面，四周山巒五彩斑斕，金黃杉樹、火紅楓葉與藍天相映成趣。秋風拂林，沙沙作響，和著湖水輕拍聲，奏響秋日樂章



02 羊卓雍措

西藏三大聖湖之一，形狀蜿蜒曲折湖水湛藍如寶石，周圍雪山環繞，景色絕美，在藏傳佛教中具有重要的宗教意義，是青藏高原上一顆璀璨的明珠。



03 雅魯藏布大峽谷

雅魯藏布大峽谷比美國的科羅拉多大峽谷還多出56公里。極限深度為6009米，無論是深度還是長度都排在世界幾大峽谷的前列，成為名副其實的世界第一大峽谷。



04 布達拉宮

宏偉的建築風格、豐富的文化內涵和悠久的歷史底蘊，使其成為世界文化遺產中的瑰寶，閃耀著獨特的宗教與藝術光輝，是藏族人民智慧和精神的象徵。



05 巴松措

湖水清澈碧綠，周圍群山環繞，森林茂密，景色秀麗，是藏傳佛教寧瑪派的一處聖地，有著獨特的自然景觀和深厚的宗教文化底蘊。



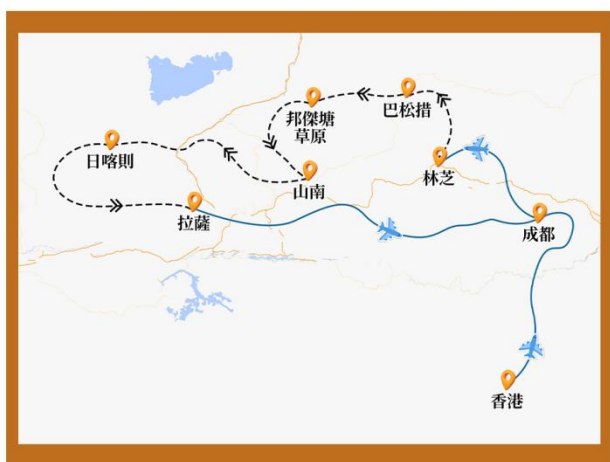
06 邦傑塘草原

秋日漫山遍野的金黃牧草隨風搖曳，與湛藍如寶石的天空相互映襯，構成一幅絕美秋景圖。遠處山巒被秋霜暈染，披上五彩斑斕的衣裳，寧靜而美好。





精心策劃・閃亮推介



- ★ 行程安排林芝進藏，拉薩出藏，慢慢適應藏區環境更合理
- ★ 藏區之旅，隨團醫護人員如溫暖陽光，時刻守護，讓您安心暢享高原美景
- ★ 藏區每臺車配備氧氣鋼瓶，每人配一支一次性便攜氧氣瓶
- ★ 乘坐雅魯藏布江VIP景區包車，輕鬆穿梭於雅魯藏布江的壯美風光之中盡情領略大自然的鬼斧神工，開啟一段舒適又愜意的觀光之行
- ★ 深入山南，赴一場秋景之約，賞漫山紅遍，感受秋日的浪漫與溫柔
- ★ 巴松措換乘小車，深入秘境新措，在溪流潺潺、森林鬱鬱間輕徒步，邂逅湖泊的寧靜、冰川的冷峻與雪山的巍峨
- ★ 西藏全段入住當地頂奢酒店，在巴松措松贊林卡枕湖而眠，於拉薩瑞吉領略藏式典雅，從日喀則希爾頓靜賞高原風光，每晚都是非凡體驗



精選美饌

優選當地特色風味：巴河魚風味、尼泊爾風味、菌王府野菌湯鍋、農家風味餐等。



*餐食圖片僅供參考，請以當地實際提供為準。

巴松措松贊林卡

BASON TSOSON ZANLINKA

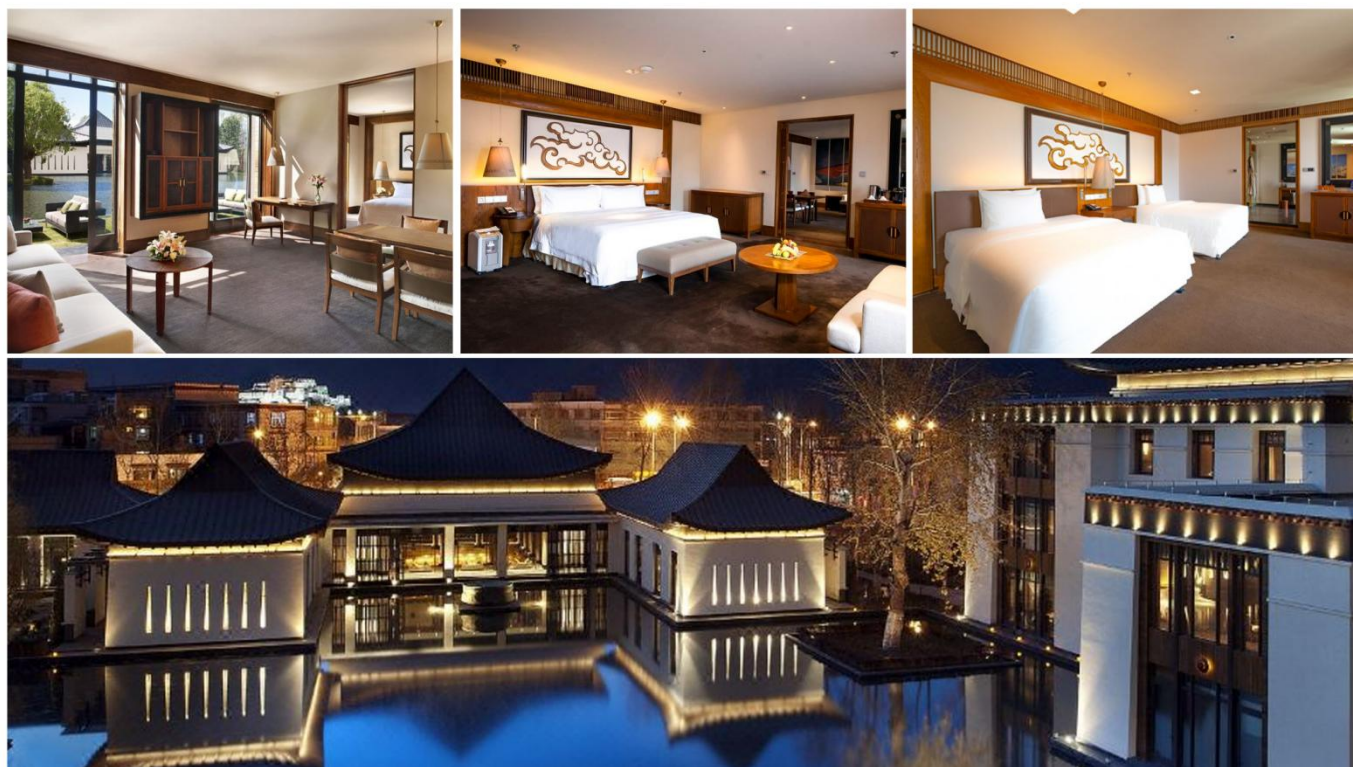
綠寶石般的湖水倒映著雪山、森林、冰川、草場，也滋養著高峽深谷中的秀麗村落。深深淺淺的綠色蕩漾開來，與天空和遠山相連。天氣晴好時，酒店北面的傑青那拉嘎布（又名「燃燒的火焰」）在陽光的照射下熠熠閃光。酒店內部的色彩搭配是巴松措自然風光的延伸。從公區到客房，不同區域對綠色元素的使用，對應著湖水的四季變化。



拉薩瑞吉酒店

THE ST. REGIS LHASA

拉薩瑞吉度假酒店位於拉薩市主幹道江蘇路，步行即可到達大昭寺及八廓街區域，感受古城的傳統面貌和居住方式。乘坐車約15分鐘，即可遊賞雪域高原上獨具特色的羅布林卡，是一座典型的藏式風格園林。還可從酒店驅車約20-30分鐘，前往俗稱「拉薩三大寺」的色拉寺或哲蚌寺進行朝拜，全情沈浸於藏傳佛教寺院的莊嚴與宏大。



* 以上酒店圖片僅供參考，如遇當天無房，將更換為同級其他酒店。

探訪成都十大名宴餐廳

CHENGDU ZIFEI RESTAURANT

迎面遊魚浮動，幾盞彩魚燈籠狀似鯢鵬，兩側十八羅漢或喜或嗔，催人快步向前。過道盡頭，繞過石屏風，敞亮的三層院落出現在眼前，一塊寫著「梁孟風高」的牌匾懸掛當中，陽光下青磚、紅葉、木桌沈澱了時光，便邁入子非大門後的逍遙世界。創立於2007年，立足於寬宅巷子之間，子非在眾多餐飲品牌之中顯得有些與眾不同。一直堅持閉門待客，並不提供菜單，而是選擇以宴為載體，以文化為精髓，來演繹成都悠閑、安逸的生活。卻歷經16年時光洗禮，成為了寬宅巷子的一張美食名片。一扇木門、一處院落，子非把成都的文化與腔調寫進每一宴、每一道菜品之中，收穫食客的一致認可，自2018年起更是連續四年上榜成都黑珍珠榜單。在高端餐飲品牌中，子非顯得獨特又自在，是一條在寬宅之間逍遙遊的「魚」。



成都寬窄巷子·子非餐廳

CHENGDU ZIFEI RESTAURANT

餐前
精美茶點
時令水果

主題
冷切海釣大魷魚

涼菜
九尺板鴨
北極貝矮腳菠菜
薄荷浸小番茄
蘋果絲瓜
撈汁黃節瓜
招牌皇子雞

頭盤
墨魚汁脆皮乳鴿

湯品
開水白菜/位

熱菜
富貴花開（牛肝菌炒大連遼參）
一帆風順（宮爆銀鱈魚）
春華秋實（粗糧雅江松茸）
大瓠之種（蜜豆百合爆澳帶）
八寶葫蘆鴨（黑松露汁八寶葫蘆鴨）
卡露伽魚子醬芙蓉雪花雞淖

位上
風港汁龍蝦仔/位

魚類
椒汁蒸三岔湖翹殼魚

時蔬
莊語農場時蔬、白灼時蔬

主食
龍抄手/位

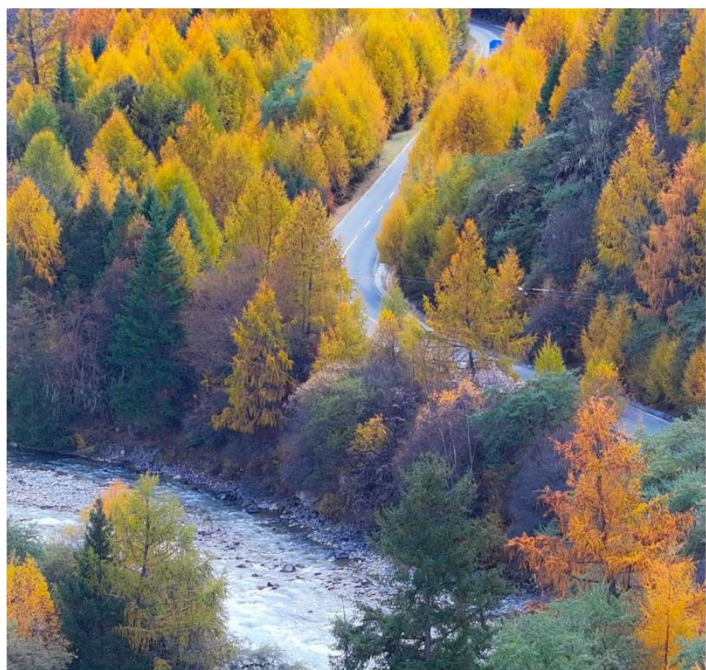
酒令
定制行酒令

*註：菜單僅供參考，部分時令餐因季節性原因可能會有調整，請以當地實際提供為準，敬請諒解。



Day 01 香港 (香港國際機場) ➔ 成都

- 📍 是日由翠明假期領隊陪同下乘客機飛往成都，抵達後送返酒店休息。
- 🍽️ 膳食：早：--- | 午：--- | 晚：---
- 🏠 住宿：【國際五星】成都悅享或同級



Day 02 成都 ➔ 林芝 巴松措 雅魯藏布江 林芝

- 📍 雅魯藏布大峽谷 (海拔2800米) (含VIP包車)：位於“世界屋脊”青藏高原之上，平均海拔3000米以上，長達496.3公里，險峻幽深，侵蝕下切達5382米，它的長度超過美國克羅拉多峽谷 (長440公里)，深度超過了秘魯科爾多峽谷 (深3200米左右)。具有從高山冰雪帶到低河谷熱帶季內雨林等九個垂直自然帶，是世界山地垂直自然帶較齊全、完整的地方。
特別安排：安排觀景咖啡，邂逅南迦巴瓦峰
*註：如客人持有「港澳居民來往內地通行證」(非中國籍回鄉卡)，需提交外國護照副本以便出入境。由於行程安排無法前往雅魯藏布大峽谷，客人需額外支付港幣500元作為車資，先送回酒店休息，並包午餐。晚上客人可與其他團友會合及一起享用晚餐。
- 🍽️ 膳食：早：酒店 | 午：景區農家風味餐 |
- 🏠 晚：酒店 (★獨立包間)
- 住宿：【國際品牌五星標準】林芝工布希爾頓或同級



Day 03 林芝 巴松措 新措 (徒步)

- 📍 巴松措：又名措高湖，藏語中是“綠色的水”的意思，是紅教的一處著名神湖和聖地。當秋風拂過，巴松措便被暈染成一幅絕美的油畫。湛藍如寶石的湖水，澄澈得能映出岸邊的一切。四周山巒上，森林換上五彩衣裳，金黃、橙紅、墨綠交織，像是大自然打翻了調色盤。遠處的雪山，在秋陽下閃耀著聖潔光芒，與斑斕秋林相映成趣。秋高氣爽時，微風裹挾著秋意，每一眼都是如詩景致，讓人沉醉不已。
新措：位於巴松措景區內，是輕徒步天堂，沿途有顏色驚豔的溪流、肥沃的谷地型草甸，新措湖小而美，湖水清澈，在不同天氣和角度下，顏色千變萬化，倒映著雪山，宛如迷人萬花筒。
- 🍽️ 膳食：早：酒店 | 午：巴松措湖畔餐廳 |
晚：巴松措湖畔餐廳
- 🏠 住宿：【當地五星標準】巴松措松贊林卡酒店



Day 04 巴松措 結巴村 達切拉觀景臺 邦傑塘草原 山南

- 📍 結巴村：觀景臺可以俯瞰整個結巴村的全貌，欣賞到錯落有致的藏式建築，還能看到田園、森林與遠處的雪山相互映襯，感受濃郁的藏式風情和寧靜的鄉村氛圍。
達切拉觀景臺：是拍攝巴松措全景的最佳地點之一，從這裏可以將巴松措的湖光山色、湖心島以及周圍環繞的雪山森林盡收眼底，秋季時還是觀賞彩林的絕佳地點。
邦傑塘草原：宛如一幅絢麗的畫卷。湛藍天空下，雪山連綿，在陽光照耀下閃耀著聖潔光芒。草原上的草甸由綠轉黃，像金色地毯，微風吹過，草浪起伏。山坡下三色野花綻放，為草原鑲上彩色花邊。尼洋河水清澈蜿蜒，倒映著藍天、雪山與草原。成群的牛羊悠閒吃草，黑色犛牛帳篷升起縷縷炊煙，構成寧靜祥和的秋日牧歌景象。
- 🍽️ 膳食：早：酒店 | 午：巴河魚風味 |
晚：中式料理
- 🏠 住宿：【當地最好】山南希爾頓歡朋酒店或山南澤當飯店或同級



Day 05 山南 🚗 雍布拉康 🚗 紮什倫布寺 🚗 日喀則

📍 山南：是西藏古文明的發祥地之一，擁有眾多歷史文化遺跡，承載著深厚的歷史文化底蘊。這裏自然風光壯美，有羊卓雍措等聖湖以及壯麗的雪山冰川，構成了獨特而迷人的自然景觀。

雍布拉康：位於西藏自治區山南市乃東區東南約5千米雅魯河東岸、紮西次日山的山頭上，平均海拔3700米。它是西藏歷史上第一座宮殿，建於西元前2世紀，也是西藏最早的建築之一。深秋時節，宮殿腳下四周金黃的田野、村莊和山脈，將它襯托得傲視群雄，在秋風中，落葉緩緩飄下，充滿了古典氣息。

紮什倫布寺：位於西藏自治區日喀則市尼色日山下。是藏傳佛教格魯派六大寺廟之一，也是歷代班禪的主寺。

🍽️ 膳食：早：酒店自助 | 午：中式料理 | 晚：酒店自助

🏠 住宿：【國際五星標準】日喀則希爾頓國際酒店或同級



Day 06 日喀則 🚗 羊卓雍措 🚗 拉薩

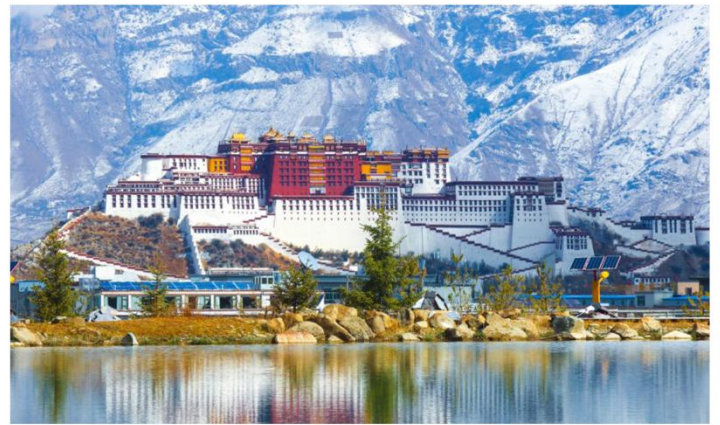
📍 羊卓雍措：簡稱羊湖，藏語意為“上部牧場之碧玉湖”位於西藏自治區山南市，距拉薩西南約70公里，湖面海拔4441米。它是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，與納木錯、瑪旁雍錯並稱西藏三大聖湖。

秋風輕輕拂過湖面，泛起層層漣漪，帶來絲絲涼意。湖邊的草甸變得枯黃，其間還點綴著成片的狼毒花，為羊卓雍措增添了幾分別樣的韻味。成群的犛牛和藏綿羊在湖畔悠閒地吃草，它們的身影與湖光山色融為一體，構成了一幅和諧的秋日牧歌圖。

特別安排：無人機航拍+個人寫真+天幕下午茶

🍽️ 膳食：早：酒店 | 午：中式料理 | 晚：中式料理

🏠 住宿：【當地四星標準】拉薩瑞吉度假酒店或同級



Day 07 拉薩市內（布達拉宮、大昭寺、八廓街）

📍 布達拉宮：被稱為“世界屋脊明珠”，它是拉薩乃至青藏高原的標誌，也是西藏曾經的政權中心。這座世界上海拔最高最雄偉的宮殿裏，收藏著極為豐富的文物和工藝品，同時也珍存著獨一無二的雪域文化遺產。大昭寺：一座藏傳佛教寺院，具有悠久的歷史和深厚的文化底蘊，其建築風格獨特，寺內供奉著眾多珍貴佛像，是西藏宗教信仰和文化藝術的重要象徵。

八廓街：又名八角街，較完整地保存了古城的傳統面貌和居住方式。八廓街原街道只是單一圍繞大昭寺的轉經道，藏族人稱為“聖路”。

🍽️ 膳食：早：酒店 | 午：尼泊爾風味 | 晚：菌王府野菌湯鍋

🏠 住宿：【國際品牌五星標準】拉薩瑞吉度假酒店或同級



Day 08 拉薩市內（羅布林卡、色拉寺）

📍 羅布林卡：是歷代達賴喇嘛的夏宮，也是西藏人造園林中規模最大、風景最佳、古跡最多的園林。園內樹木眾多，高大的銀杏披上耀眼的金黃，微風拂過，葉片簌簌作響，灑下一地碎金。還有楓樹等樹木，樹葉逐漸變成紅色、橙色，紅的、黃的、橙的樹葉交織在一起，五彩斑斕。陽光透過稀疏的樹梢，灑下斑駁陸離的光影，林間還不時傳來歡快的鳥鳴，為寧靜的畫面增添了幾分活力。

色拉寺：是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。其中色拉寺辯經是藏傳佛教極具特色的學習修行方式。僧人們午後在辯經園熱烈探討，提問者動作誇張有力，擊掌、揮臂、跺腳，拋出犀利問題；答辯者正襟危坐，條理清晰回應。對辯、立宗辯等形式多樣，通過你來我往的激烈交鋒，深度剖析佛法義理，既展現了藏傳佛教的思辨魅力，也傳承著千年的佛教智慧。

🍽️ 膳食：早：酒店 | 午：中式料理 | 晚：酒店自助

🏠 住宿：【國際品牌五星標準】拉薩瑞吉度假酒店或同級



Day 09 拉薩 ➔ 成都 🚗 寬窄巷子

📍 寬窄巷子：是成都遺留下來的較成規模的清朝古街道，歷經了三百餘年的風雨滄桑，承載著成都的歷史記憶和文化傳承，是這座城市發展的生動寫照。

🍽️ 膳食：早：酒店 | 午：飛機簡餐 | 晚：子非餐廳（★獨立包間）

🏠 住宿：【國際品牌五星標準】成都瑞吉酒店或同級

Day 10 成都 ➔ 香港 (香港國際機場)

📍 早餐後於指定時間前往機場，搭乘客機返港。結束愉快的旅途。

🍽️ 膳食：早：酒店 | 午：--- | 晚：---



圖：八廓街



圖：林芝

注意事項 NOTES：

- 如遇航班變動、延誤、取消等原因，本公司有權對行程做出調整或更改景點，客人不可有異議。
- 行程中所列酒店僅供參考，如遇當天無房或其他情況，將為您更換為當地同級別的其他酒店。
- 行程中相關的景點圖片，僅供參考。因受季節氣候等多方面不穩定因素影響，具體需以當地實際情況為準，敬請諒解。
- *註：如客人持有「港澳居民來往內地通行證」（非中國籍回鄉卡），需提交外國護照副本以便出入境。由於行程安排無法前往雅魯藏布大峽谷，客人需額外支付港幣500元作為車資，先送回酒店休息，並包午餐。晚上客人可與其他團友會合及一起享用晚餐。

優惠明細 Discount Details**結伴同行優惠如下：**4位或以上同時報名，每位減\$300

注意：優惠名額有限，價目以報名及付訂金為準。團費及優惠如有任何調整或更改，恕不作另行通知。

HK\$2,000**早報名最高優惠勁減**

2025年出發日期	成人及小童(佔半房) 最高優惠價	單人房 附加費	全程服務費	各地所有 機場稅項
10月12日	HK\$26,898起 HK\$24,898起	HK\$6,500	HK\$1,300	已包
註：*團隊不設三人同房或加床，單數人數報團需補單人房附加費。*10人以上同行可自選出發日期需配合機位及酒店訂位情況。				

⚠ 注意事項 Please Note :

- 行程次序以當地接待單位安排及航班時間而有所調配，敬請留意。
- 入場參觀之景點如遇特殊情況下關閉或假期休息或門票售罄，將會以其他節目代替。
- 如遇展覽會、其他特殊情况、機位客滿或住房客滿或裝修而未能提供行程表所列的城市住宿或指定酒店或行程所列的用膳餐廳或航班或交通，本公司將安排於鄰近或周邊城市之航班或同級酒店住宿或可能會根據實際情況有所改動，客人不得藉此要求退款或賠償。
- 政府/外交官員、新聞從業員進入必須申報，若有隱瞞職業而遭拒入境或被檢控，客人需自行承擔一切責任。
- 持有效回鄉證之港澳及國內外持中國護照之華籍同胞報名無需簽證。
- 持外國護照或外籍人士如欲報名，請聯絡查詢。
- 重要事項：客人必須提供準確證件資料及證件副本以作團隊訂票之用，如客人資料出錯，航空公司或鐵路公司可能拒絕更改資料，客人必須自費重新購買一張正確資料之機票或車票，敬請留意！
- 旅行團之指定服務費以全程計算，此費用已包括香港領隊、當地導遊費及旅遊司機之服務費。
- 以上稅金【包括建設稅、保安稅、燃油附加費、各地稅項及認可行政費】，若機場稅及燃油附加費等於出票時調整加幅或匯率上漲，客人須於出發前10天補回額外之差額，敬請留意！
- 如因天氣影響而無法完成所有景點行程，本公司將不作任何金錢上補償。
- 兩歲以下嬰兒之團費，請向本公司查詢。
- 收費如有更改，恕不另行通知。確實團費均以報名時為準。
- 按香港旅遊業監管局建議，團友應為個人購買旅遊保險。
- 中國的星級酒店，在未獲有關單位的批准正式評定星級之前，按香港旅遊業監管局規定，須以X星標準標明酒店的級別，以便客人參考。
- 行程內之圖片，僅供客人參閱。
- 報名前請參閱本公司網頁 www.charming-online.com 內之最新版本的旅遊及責任細則條款。
- 行程中【雅魯藏布江】的海拔約2,800米左右，【山南】的海拔約3,700米左右，【日喀則】的海拔約4,280米左右，【拉薩】的海拔約3,650米左右，請各團友必須注意個人健康，參團前可向註冊醫生查詢是否適合行程。
- 另旅遊保險不包括海報超過5,000米以上的活動，敬請留意。
- *註：如客人持有「港澳居民來往內地通行證」(非中國籍回鄉卡)，需提交外國護照副本以便出入境。
- 由於行程安排無法前往雅魯藏布大峽谷，客人需額外支付港幣500元作為車資，先送回酒店休息，並包午餐。晚上客人可與其他團友會合及一起享用晚餐。

F-25-CHINA-027-PCMTM(RVE1)

28 Mar 2025
牌照號碼：350759

特約旅行社

 www.charming-online.com  Charming Holidays Hong Kong  [charmingholidayshk](https://www.instagram.com/charmingholidayshk) 獨立組團電話：(852) 2542 1390、中國獨立組團電話：(852) 3962 2905 (旺角)門市分行：旺角彌敦道639號雅蘭中心辦公樓一期1632室  (金鐘)門市分行：夏慤道18號海富中心商場2樓65號舖