

Prunus persica
桃之天天
春回西藏

「花」式打卡最美春天 纯玩9日游





📍 索松村

在索松村來一場city walk，前往觀「雲中仙鶴」南迦巴瓦落日美景。遊走在桃花密佈的河谷雪山下，秘境峽谷間。去村裏走走，來到我們私藏的峽谷深處，感受世界第一深的雅魯藏布大峽谷，面前是雲海翻滾高度7782米的南迦巴瓦，一個下午慢慢等風來等雪山。



📍 嘎拉桃花村

嘎拉桃花村是林芝桃花節的主會場，位於苯日神山西坡的山腳下，有雪山有清河，有翠綠的青稞，是賞桃花的絕佳地點。這裏的桃花大多分佈在尼洋河和省道306沿線，是林芝桃花中的翹楚。



📍 帕邦喀寺

每年4月，位於西藏拉薩主城區北郊山坡上的古剎帕邦喀(也稱帕崩崗)，環繞寺院周圍的桃花盛開，引來了諸多當地市民或遊客紛紛前往賞花、拍照。帕邦喀藏語意為「巨石上的宮殿」，海拔約3900米，可鳥瞰整個拉薩城。



📍 布達拉宮

這裏是拉薩乃至整個西藏的地標，走進布達拉宮，西藏之行，再也不只是遙遠的梵唱，而是切身傾聽滄桑厚重的歷史之聲，感受藏族同胞的文化與傳承。



📍 桑耶寺

桑耶寺位於山南地區紮囊縣哈不日神山腳下，是西藏首座剃度僧人出家的寺院，也是藏傳佛教史上首座「佛、法、僧」俱全的寺院，被稱為「建築史上的佳作」。



📍 雅尼國家濕地公園

打卡西藏第一個玻璃橋觀景臺，覽尼洋河與雅魯藏布交匯迷人風光。尼洋河和雅魯藏布江在這一帶匯合，形成寬廣的三角洲，是觀賞江河匯流的絕佳地點。橫跨林芝、米林兩縣。園內的玻璃觀景臺可以遠眺尼洋河匯流雅魯藏布江，臺上有一個「此生必駕318」的標誌。



📍 雅魯藏布大峽谷

入圍《中國國家地理》中國峽谷評選，吸引著眾多遊客們前來觀賞。在大峽谷景區裏面的觀景臺可近距離觀看到中國最美得山峰—南迦巴瓦峰，其巨大的三角形峰體終年積雪，雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，所以它也稱為「羞女峰」。



桃之夭夭 春回西藏

索松村·雅魯藏布大峽谷·嘎拉村·雍布拉康·羊卓雍措·布達拉宮

行程特色

- ❖ 「花」式打卡最美春天：醉美林芝、藏源山南、日光拉薩
- ❖ 春日賞花必去：索松村+雅魯藏布大峽谷+曲古花海+嘎拉桃花村+帕邦喀寺+貢巴薩
- ❖ 江南沒有雪山，瑞士沒有桃花，或許只有身處於林芝，才能望見，灼灼桃花與茫茫雪峰相互輝映，那是「藏上江南」獨有的春日浪漫
- ❖ 【索松村】桃花綻放在廣闊的雪山、冰川和森林間，用原始絢爛的美衝擊你的靈魂
- ❖ 「南迦巴瓦觀山季」：被《中國國家地理》評為中國最美山峰「南迦巴瓦峰」，前往索松村 C 位拍攝點，守候南迦巴瓦日照金山震撼美景，賞神山+雅魯藏布江的同框景色
- ❖ 親臨【雅魯藏布大峽谷】，賞壯美的峽谷美景，觀賞雅魯藏布與南迦巴瓦峰
- ❖ 登上西藏第一個玻璃觀景臺【雅尼國家濕地公園玻璃橋】，腳下河流阡陌縱橫、澄澈如洗，遠處雪山環繞，尼洋河風光秋意盎然
- ❖ 欣賞桃花首選之地【嘎拉桃花村】，在雪山的環抱之下，怒放的桃花在山坡間綿延
- ❖ 「遇見高原藍寶石」：賞西藏聖湖【巴松措+羊卓雍措】，感受西藏「海子」的溫柔與壯闊，賞藍天白雲、雪峰倒映其中的一碧萬頃
- ❖ 登【藥王山觀景臺】，最佳角度拍攝白塔映襯【布達拉宮】，於【八廓街】上看那【大昭寺】前五體投地磕長頭的信徒，感受信仰的力量
- ❖ 體驗藏人生活，穿藏裝、吃藏餐、喝藏茶、跳鍋莊舞等，感受藏族文化魅力
- ❖ 全程入住五星標準酒店，讓旅程更舒適



簡單行程

天數	行程安排	交通	用餐	住宿
D1 3月23日	香港-飛機-成都 參考航班：CA428 香港-成都 1725 2020	飛機/ 汽車	X	天府空港悅享酒店(天府機場店)或同級
D2 3月24日	成都-飛機-林芝-索松村-觀落日美景 參考航班：CA2533 成都-林芝 0735 0945	汽車	早午晚	林芝喜瑪拉雅大峽谷酒店或同級酒店
D3 3月25日	雅魯藏布大峽谷-雅尼濕地公園-曲古花海	汽車	早午晚	林芝悅皇冠度假酒店或同級酒店
D4 3月26日	嘎拉桃花村-巴松措-山南	汽車	早午晚	山南歡朋希爾頓酒店或同級酒店
D5 3月27日	山南-雍布拉康-桑耶寺-羊卓雍措-拉薩	汽車/ 高鐵	早午晚	拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級酒店
D6 3月28日	帕邦喀寺-貢巴薩-藥王山觀景臺-布達拉宮-宗角祿康公園-大昭寺-八廓街	汽車	早午晚	拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級酒店
D7 3月29日	體驗藏人生活(穿藏裝、吃藏餐、喝藏茶、跳鍋莊舞)-西藏博物館-羅布林卡	汽車/ 高鐵	早午晚	拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級酒店
D8 3月30日	拉薩-飛機-成都-武侯祠-錦里古街 參考航班：CA4402 拉薩-成都 1125 1340	汽車/ 飛機	早 X 晚	成都西藏飯店或同級酒店
D9 3月31日	成都-飛機-香港 參考航班：CA427 成都-香港 1310 1550	飛機/ 汽車	早	/



報價及費用說明

※報價：HK\$16000/人

(行程以 20 人報價，若人數或行程細節有變動，則最終價格以確認行程為準)

費用包含：

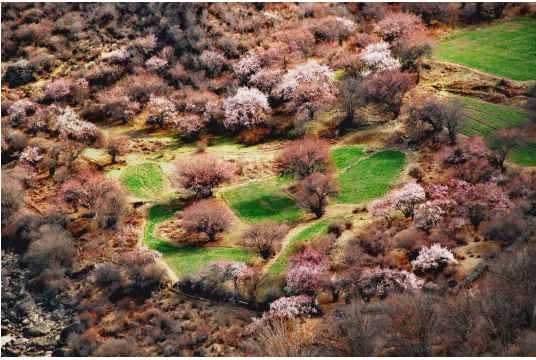

1. 香港至成都往返，成都至林芝，拉薩至成都經濟客位團體機票，機場稅；(費用以政府及航空公司公佈為準，參加者或須補回差價)；
2. 西藏行程內 29 座旅遊巴，成都行程內 49 座旅遊巴；
3. 當地五星標準酒店 8 晚住宿(標準雙人房,2 人 1 房)；若需安排單人房，補單人房附加費 HK\$4500 元/人；
4. 行程所列的 8 早餐、13 正餐；
5. 行程所列景點門票；
6. 安達團體綜合保險(人身意外及醫療費用最高賠償合共\$600,000)及旅遊業監管局規定購買的團費 0.15%印花稅；
7. 領隊、當地導遊、司機服務費；
8. 每天為每位參加者提供 1 支飲用水。

費用不包含：

1. 個人要求入住單人房的附加費(HK\$4500 元/人)；如果因為個人要求入住單人房的而導致另外一個人產生單房的，要求入住單人房的參加者需要額外再補一個單人附加費；
2. 各項私人額外費用(如酒店洗衣、電郵等)；
3. 不隨團出發/返港所引致之一切費用，包括接送、住宿、膳食等；
4. 因不可抗力原因，造成行程變更、延長或縮短、中斷而造成之費用；
5. 超出醫療保險保額的部分。



—— 詳細行程 ——

天數	行程
D1	<p>香港-成都 (宿：天府空港悅享酒店(天府機場店)或同級)</p> <p>香港機場集中，搭乘航班前往成都天府。抵達後，步行前往機場酒店休息。 參考航班：CA428 香港-成都 1725 2020</p>
D2	<p>成都-林芝 (早、午、晚餐 宿：林芝喜瑪拉雅大峽谷酒店或同級酒店)</p> <p>早餐後，步行前往成都天府機場，搭乘飛機前往林芝。 參考航班：CA2533 成都-林芝 0735 0945</p> <p>抵達後，驅車前往大峽谷景區內的【索松村】，座落於米林縣東部，雅魯藏布江北岸，位於半山腰，面對南迦巴瓦峰，村腳下是雅魯藏布江有成片的桃林，是拍攝南迦巴瓦峰和桃花的好位置。</p> <p>在索松村輕徒步體驗，來一場 country walk，前往觀「雲中仙鶴」南迦巴瓦落日美景。遊走在桃花密佈的河谷雪山下，秘境峽谷間。去村裏走走，來到我們私藏的峽谷深處，感受世界第一深的雅魯藏布大峽谷，面前是雲海翻滾高度 7782 米的南迦巴瓦，一個下午慢慢等風來等雪山。同時春天來臨時，索松村的桃花也盛開了，站在峽谷邊緣看向下方，粉色的桃花燦爛無邊。索松村是拍攝桃花與雪山的絕佳位置，當你站在索松村面向南迦巴瓦峰時，你所在的腳下便是蜿蜒的雅魯藏布江和片片茂密盛開的桃樹林，滔滔江水中流動著飄落的桃花瓣，浪漫至極。前往觀景臺，此處是拍攝南迦巴瓦峰的絕佳地點，</p> <p></p> <p>雪山的冷，夕陽的暖，山尖與村莊之間巨大的視覺落差，感受來自神山巍峨的壓迫感。對於拍攝者來說是一個不可多得的創作佳地。</p> <p>溫馨提示： 桃花為季節性景色，每年受寒潮天氣影響花期花量不定，一般花期集中在 3 月中-4 月上中旬，如遇觀賞不佳則無費用可退，敬請諒解！雪山拍攝視天氣而定，如天氣不佳無法拍攝敬請理解！</p> <p></p>
D3	<p>林芝 (早、午、晚餐 宿：林芝悅皇冠度假酒店或同級酒店)</p> <p>早餐後，前往參觀【雅魯藏布大峽谷】，世界最長、最深、海拔最高的大峽谷。1998 年 9 月經國務院批准，大峽谷被命名為「雅魯藏布大峽谷」。由於地殼 300 萬年來的快速抬升及深部地質作用形成了獨特的峽谷地貌。印度洋暖濕氣流通過雅魯藏布江大峽谷進入青藏高原，使得大峽谷降水充沛，形成冰雪掩映下的一片綠色世界。穀內風光多種多</p>

天數

行程

樣，可以觀看南迦巴瓦、雅江尼洋河、古老村落等等。入圍《中國國家地理》中國峽谷評選，吸引著眾多遊客們前來觀賞。在大峽谷景區裏面的觀景臺可近距離觀看到中國最美得山峰——南迦巴瓦峰，其巨大的三角形峰體終年積雪，雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，所以它也稱為「羞女峰」。前往【雅尼國家濕地公園(苯日神山景區)】，打



卡西藏第一個玻璃橋觀景臺，覽尼洋河與雅魯藏布交匯迷人風光。尼洋河和雅魯藏布江在這一帶匯合，形成寬廣的三角洲，是觀賞江河匯流的絕佳地點。橫跨林芝、米林兩縣，河面海拔 2920 米，總面積 8738 公頃。園內的玻璃觀景臺可以遠眺尼洋河匯流雅魯藏布江，臺上有一個「此生必駕 318」的標誌。這片濕地被譽為「高原明珠」，擁有廣闊的湖泊、沼澤和濕地草原。雅尼國家濕地是珍稀鳥類的棲息地，吸引了大量候鳥和遷徙鳥類。這裏的生態環境保持良好，是保護野生動植物和生態平衡的重要區域。遊客可以在濕地中觀賞到壯麗的自然景觀，感受到寧靜與宜人的氛圍。



前往【曲古花海】，花海緊鄰苯日神山景區，地處雅尼國家濕地公園腹地，也是離林芝最近的花田花海。可在花海園區內體驗騎馬射箭的樂趣，體驗藏地遊牧文化。晚餐後，入住酒店。

林芝-山南

(早、午、晚餐

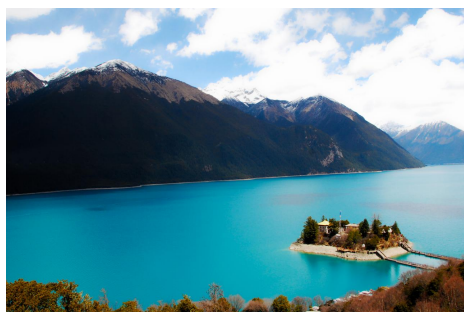
宿：山南歡朋希爾頓酒店或同級酒店)

早餐後，前往【嘎拉桃花村】，嘎拉桃花村是林芝桃花節的主會場，位於苯日神山西坡的山腳下，有雪山有清河，有翠綠的青稞，是賞桃花的絕佳地點。這裏的桃花大多分佈在尼洋河和省道 306 沿線，是林芝桃花中的翹楚。桃花村設有桃花觀景臺，登上觀景臺可以欣賞到桃花村的全景。



D4

溫馨提示：



桃花為季節性景色，每年受寒潮天氣影響花期花量不定，一般花期集中在 3 月中-4 月中上旬，如遇觀賞不佳則無費用可退，敬請諒解！

前往【巴松措】，又名錯高湖，藏語中是「綠色的水」的意思，是藏傳佛教紅教的著名神湖，是紅教的一處著名神湖和聖地，周圍雪山、森林、村莊環繞，被稱

天數	行程
	<p>為「戶外天堂」。湖心島坐落在湖面上，有浮橋通道通行，湖水泛藍綠色，遠眺能見雪山，自然景觀秀麗。島上還有白塔、寺廟等景點。參觀湖心島上紅教聖地【寧瑪派古寺】，再深入結巴村，登高結巴村觀景亭，欣賞藏族村落相伴下的神湖及雪山，炊煙與藏家。晚餐後，入住酒店。</p>
D5	<p>山南-拉薩 (早、午、晚餐 宿：拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級酒店)</p> <p>早餐後，前往【雍布拉康】，「雍布」藏語中意為母鹿，因紮西次日的山勢形似母鹿而得名；「拉康」意為神殿，紮西次日山東北方向約400餘米的地方有一名為「噶爾泉」的泉水，四季長流不息，據說此泉水能治百病，到雍布拉康朝拜的老百姓多來此喝水淨身。相傳雍布拉康是吐蕃首任曩赤贊普居住的宮殿，已有2000多年的歷史。雍布拉康分為兩部分，前部為一幢三層建築，首層距地十數級石階，前半部為門廳，廳外是一個帶簷的小平臺。從門廳往裏是佛殿，殿堂內供奉三世佛和歷代贊普塑像，另外還有文成公主、尼泊爾尺尊公主及吐蕃兩位大臣吞米桑布紮和祿東贊的塑像，造型精美，甚為傳神，為西藏早期雕塑。</p>  <p>前往【桑耶寺】，桑耶寺位於山南地區紮囊縣哈不日神山腳下，是西藏首座剃度僧人出家的寺院，也是藏傳佛教史上首座「佛、法、僧」俱全的寺院，被稱為「建築史上的佳作」。寺廟建築按佛教的宇宙觀進行佈局，大殿兼具藏族、漢族、印度三種風格，因此桑耶寺也被稱作三樣寺。</p>  <p>前往【羊卓雍措】，簡稱羊湖，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖，因為藏語「措」就是「湖」的意思。地理上屬於山南地區的浪卡子縣。湖面海拔4441米，湖岸線總長250千米，總面積638平方千米，湖水均深20-40米，是喜馬拉雅山北麓較大的內陸湖。羊湖岔口較多，像珊瑚枝一樣，因此它在藏語中又被稱為「上面的珊瑚湖」。前往【崗巴拉山】，海拔4990米，是觀賞羊卓雍措全景的最佳觀景位置，參觀40藏語意思為「天鵝池」是西藏三大聖湖之一，位於雅魯藏布江南岸，山南浪卡子境內，湖面海拔4441米，總面積638平方公里，大約是杭州西湖的70倍，湖水深20-40米最深處60米，是喜馬拉雅北最大的內陸湖，羊湖岔口較多想珊瑚一樣，因此它在藏語中又被稱作為</p> 

天數

行程

「珊瑚湖」。隨後下到湖底觸摸聖水，願保我們幸福安康！凝望大江盡情拍攝，還可以玩水。帶您去醉湛藍醉秀美的【羊湖灣】，在湖畔慢慢的浪費時光。一汪湛藍的湖，水天一色分不清是天更藍還是湖更藍。夢中尋找童年的時光——放風箏。隨後返回拉薩，經穿過古老村莊，可以看到傳統的藏式民居、奇怪的牛糞牆、淳樸的孩子。回望彎曲的鄉間小道和寧靜的村莊，心自然會靜下來。

前往拉薩，晚餐後，入住酒店。

拉薩 (早、午、晚餐 宿：拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級酒店)



早餐後，前往【帕邦喀寺】，古剎帕邦喀，山寺桃花豔。每年4月，位於西藏拉薩主城區北郊山坡上的古剎帕邦喀(也稱帕崩崗)，環繞寺院周圍的桃花盛開，引來了諸多當地市民或遊客紛紛前往賞花、拍照。帕邦喀藏語意為「巨石上的宮殿」，海拔約3900米，可鳥瞰整個拉薩城。據瞭解，吞彌·桑布紮奉松贊幹布之命赴天竺學習，求學而歸後便在帕邦喀參照梵文創造了藏文最初的字母與語法，成為西藏歷史上的著名人物之一。

前往【貢巴薩】，位於拉薩北環路上。車來車往的道路上，或許你並沒有注意靠北側有幾株桃樹開得正豔。這裏的桃樹，或肆意生長在山坡上；或相依在草坪上。「遙望」著布達拉宮與拉魯濕地。等一陣春雪後，山落積雪、花映布宮、啁啾鳥鳴，這是獨屬於雪域古城聖地拉薩的春日圖景。

D6

打卡與布達拉宮咫尺相對的【藥王山觀景臺】，是拍攝布達拉宮最好的角度所在地，尤其是半山腰，經常可見些許攝影愛好者彙集與此等待第一縷光線照亮布達拉宮的瞬間。也是50元人民幣背面最佳打卡地。與布達拉宮咫尺相對，是第五套人民幣50元紙幣背面風景圖案的取景地，亦是拍攝布達拉宮的絕佳角度。



再進入【布達拉宮】，建於西元七世紀松贊幹布時期，威嚴高聳，氣勢磅礴，是著名的世界文化遺產；自西元17世紀開始一直作為歷代達賴、喇嘛的駐錫地及處理政教事務的冬宮，這裏是拉薩乃至整個西藏的地標，走進布達拉宮，西藏之行，再也不只是遙遠的梵唱，而是切身傾聽滄桑厚重的歷史之聲，感受藏族同胞的文化與傳承。

遊覽【宗角祿康公園】，亦稱龍王潭公園，是欣賞布達拉宮倒影的最佳地點。位於布達拉宮後方，因園內

天數

行程

有個湖而成為拍布宮倒影的最佳地點。藏語「宗角」意思為「宮堡後面」（宮堡指布達拉宮），「祿康」意為「祿神（今譯魯神）殿」。魯神是藏傳佛教和苯教對居於地下及水中的一類神靈之統稱。「魯神」常被漢譯為「龍神」，進而被誤傳為漢人所稱的龍王，所以漢語俗稱宗角祿康中的湖為「龍王潭」。

參觀【大昭寺廣場】，廣場上常年聚集著許多磕長頭朝拜的藏民，是拍人文片的好地方。同時，這裏也是拍攝大昭寺的好角度。大昭寺建於西元七世紀的大昭寺主供的是佛祖釋迦牟尼十二歲等身金像，這尊由佛祖自己開光加持的佛像是佛教徒心中最為神聖的，人稱「覺臥」，一見可得解脫。又名「祖拉康」，藏語是經堂。距今已有 1350 年的歷史，是拉薩最古老的寺廟，至今仍然是整個藏區地位崇高的中心寺。寺內供奉有釋迦牟尼 12 歲時的等身鍍金像，及松贊幹布和文成公主、赤尊公主的塑像。感受藏民在大昭寺點酥油燈。



前往【八廓街】拉薩最有名、最特別的一條圍繞大昭寺的環行轉經道和商業街，較完整地保存了拉薩古城的傳統面貌和居住方式。按藏傳佛教信徒的說法，在這條路上轉經，可以表達對大昭寺內釋迦牟尼佛的尊崇之情。自由觀看選購各式具有濃郁民族特色的手工製品，在此可領略藏傳佛教文化，感受藏族的對佛教的虔誠。

拉薩 (早、午、晚餐 宿：拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級酒店)

早餐後，體驗藏人生活半天，穿藏裝、吃藏餐、喝藏茶、跳鍋莊舞等，感受藏族文化魅力。

午餐後，前往參觀【西藏博物館】，坐落於拉薩市羅布林卡東部馬路對面，是西藏第一座具有現代化功能的博物館。館內珍藏有許多珍貴文物，展示出藏民族獨具魅力的燦爛文化和悠久歷史。博物館分三層，一層是旅遊紀念品商店，二層是西藏歷史展覽，三層是唐卡、動植物、玉石等專項展覽和臨時展覽。



D7

博物館展廳由史前文化、不可分割的歷史、文化藝術、民俗文化四大部分組成。各展廳



內展示有豐富的館藏珍品，諸如多種質地和造型的佛、菩薩人物造像，歷代蘸金粉、銀粉、珊瑚粉等手寫的藏文典籍，歷代中央政府頒給大活佛的金印，簽儀時使用的玉簽，五彩紛呈的唐卡，各種樂器、法器，具有鮮明的民族特色的手工藝品，別有風格的陶器等等，從西藏的歷史、文化、藝術、宗教、民俗等方面向觀眾直觀地展示出藏民族獨具魅



天數	行程
	<p>力的燦爛文化和悠久歷史。</p> <p>參觀【羅布林卡】，羅布林卡，意為寶貝園林，存有大量的遺跡和珍寶。園內有三百多間房屋，是西藏歷史上規模龐大且極為精美的一處園林。羅布林卡環境優美，植物、花卉種類和數量都很多，樹蔭蔽日，好像拉薩的「世外桃源」。晚餐後，入住酒店。</p>
D8	<p>拉薩-成都 (早、X、晚餐 宿：成都西藏飯店或同級酒店)</p> <p>早餐後，前往機場，搭乘航班返回成都。 參考航班：CA4402 拉薩-成都 1125 1340</p> <p>抵達後，前往參觀【武侯祠】，成都武侯祠是紀念劉備、諸葛亮等蜀漢英雄人物廟宇所在。它肇始於蜀漢昭烈帝章武元年(221年)劉備惠陵修建時，在修建惠陵的同時也修建了漢昭烈廟。約在西元500年前後南北朝時期，武侯祠從成都「少城」遷建惠陵、漢昭烈廟旁，這格局持續到明代。明洪武二十三年(1390年)，明蜀獻王朱椿到武侯祠朝拜，以「君臣宜為一體」為由，將惠陵、漢昭烈廟、武侯祠合為一體，由於諸葛亮在老百姓心目中的影響超過劉備，民間習慣稱為「武侯祠」。</p> <p>在遊玩武侯祠後，前往【錦里古街】。錦里古街與武侯祠一牆之隔，這裏洋溢著成都特有的喧囂和隨意。古街裏青瓦錯落有致，青石板路蜿蜒前行，街道兩旁店鋪裏擺著許多頗具當地特色的物品，如手工的皮包、五顏六色的布燈籠等，還有眾多老成都手藝人製作吹糖畫、捏面人。此外，這裏各色美食也會令你垂涎三尺，有張飛牛肉、豆花、牛肉焦餅、鉢鉢雞等，各具風味。錦里古街在夜幕來臨時會亮起大紅燈籠，這時酒吧、茶館熱鬧非凡。其中比較有名的是蓮花府邸酒吧，每晚都有當地歌手來此駐唱，逛累了，可以在這裏小憩。</p>  
D9	<p>成都-香港 (早)</p> <p>早餐後，前往機場，乘班機返回香港，結束愉快行程！ 參考航班：CA427 成都-香港 1310 1550</p>