



Gold Choice Holidays

金彩假期

Licence No. 353181 金怡假期成員

西藏

全包系列
ALL IN ONE



日光之城

【團號：LAK10】

拉薩、日喀則、山南 10 天

行程亮點

- 西藏地區(第2-8天)安排醫護人員隨團照顧團友
- 『宗角祿康公園、藥王山觀景台』多角度拍攝“布達拉宮”
- 前往“西藏歷史上第一座宮殿”『雍布拉康』
- 一睹多部電影的拍攝地『卡若拉冰川』
- 細味藏傳佛教不同寺廟建築特色『扎什倫布寺、大昭寺、桑耶寺』
- 參觀藏族聖地西藏地區現存最大的宮堡式建築群『布達拉宮』
- 到訪西藏二大聖湖之『羊卓雍措』+『納木錯湖』

特選優質住宿

- 全程住宿國際品牌酒店
- 2晚『昆明』蔚景溫德姆酒店 或 空港希爾頓逸林酒店 或 同級；
- 5晚『拉薩』市政府希爾頓惠庭酒店 或 同級；
- 1晚『日喀則』希爾頓酒店 或 同級；
- 1晚『山南』希爾頓歡朋酒店 或 同級



中國東方航空
CHINA EASTERN



*所有圖片僅供參考，敬請留意

*全包系列產品是指團費已包括機場稅、機場建設費、燃油附加費及全程服務費

歡迎致電查詢或報名：2804-2288 / WhatsApp：6855-2288

goldchoiceholidays

www.goldchoice-hk.com

Day 01

香港 ✈️ 昆明

(參考航班：中國東方航空 MU734 17:05-19:40)

是日於香港國際機場乘坐中國東方航空客機飛往昆明。

大昭寺



Day 03

拉薩 ~ 世界文化遺產之『布達拉宮』 ~ 宗角祿康公園 ~ 藥王山觀景台

📍 布達拉宮

西藏最重要的象徵。集宮殿、城堡和寺院於一體的宏偉建築，也是西藏最龐大、最完整的古代宮堡建築群。它是吐蕃王朝贊普松贊干布為迎娶尺尊公主和文成公主而建。布達拉宮在建成後又進行過多次擴建，方形成今日之規模。布達拉宮依山壘砌，蜿蜒直至山頂，宮域幾乎占據了整座山峰。宮內群樓聳峙，殿宇巍峨，金頂輝煌，氣勢雄偉，充分體現了藏式建築的特色。

📍 宗角祿康公園

又名龍王潭公園，位於布達拉宮背後的山腳下，公園中有個湖，天氣晴朗時更可以拍攝到布達拉宮倒影。

📍 藥王山觀景台

"50元人民幣背面布達拉宮圖案取景於此"，是拍攝布達拉宮全景的最佳位置。

羊卓雍湖



八廓街



Day 02

昆明 ✈️ 拉薩 ~ 大昭寺 ~ 千年古街『八廓街』

(參考航班：中國東方航空 MU9695 08:20-11:00)

📍 大昭寺

由藏王松贊干布於公元7世紀建造，它是西藏吐蕃時期最輝煌的遺存建築，也是西藏最早的土木結構建築之一，建築風格融合了藏、唐、尼泊爾、印度的元素，成為藏式宗教建築的千古典範。

📍 八廓街

拉薩最古老的街道，起源於公元7世紀，較好的保留了拉薩古城的原始風貌。古代松贊干布和文成公主率部遷徙到拉薩後，首先建造了大昭寺，藏傳佛教的信徒們就開始圍繞大昭寺轉經，逐漸形成一條道路。現在更是拉薩舊城的商業中心及最繁忙的街道。

布達拉宮



Day 04

拉薩 ~ 崗巴拉山口觀景台 (海拔4990米) ~ 西藏三大聖湖之一『羊卓雍湖』 ~ 卡若拉冰川 ~ 日喀則

📍 崗巴拉山口觀景台

有著巨大的瑪尼堆，扯著重重疊疊的風馬旗（即彩色經幡），在風中飄揚。這裡是俯瞰羊卓雍湖的最佳地點：山頂上有雲層覆蓋，在湖面投下巨大的不規則陰影。

📍 羊卓雍湖

藏語意為『碧玉湖』，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖，羊卓雍措是由於約億年前冰川泥石流阻塞河道而形成的，是青藏高原南部最大的封閉性內陸湖泊，周圍還有常年不融的雪山冰峰，就像一幅超現實主義的油畫。

📍 卡若拉冰川

西藏三大大陸型冰川之一，壯麗的風景與獨特的地理位置，吸引無數遊客前來探訪與攝影，還是多部電影的拍攝地。《紅河谷》在此取景時，劇組使用炸藥在冰川上炸出了一個三角形的缺口。缺口至今仍清晰可見，成為卡若拉冰川上一個獨特而醒目的標誌。

Day 05

日喀則 ~ 扎什倫布寺 ~ 拉日高速 ~ 途經雅魯藏布江 ~ 山南

扎什倫布寺

藏語中意為「吉祥須彌」，是藏傳佛教格魯派（黃教）六大寺院之一。始建於明朝正統十二年（公元1447年），寺院依山而建，建築風格融合了藏區傳統特色與佛教藝術特色。

途經雅魯藏布江

被藏族視為「搖籃」和「母親河」。以長度來說為中國第5大河、西藏地區第一大河。它是世界海拔最高的大河，平均海拔約4000米以上；它也是中國坡降最陡的大河。在藏語中，「藏布」意為河流，「雅魯藏布」意為「高山流下的雪水」。



Day 07

拉薩 ~ 那根拉山口（海拔5190米） ~ 遠眺“藏北神山”-念青唐古拉雪山 ~ 納木錯湖

那根拉山口

是通往納木錯的必經之地，是遠眺納木錯與藏北草原的觀景點，也是藏民心中的神聖之地。山口處立有標明海拔的石碑，瑪尼堆上掛滿了經幡。藏民常在此進行掛經幡、撒隆達等祈福活動。

納木錯湖

藏語意為「天湖」，是世界上海拔最高的鹹水湖之一。湖面遼闊、顏色多變，晴天時湛藍如寶石，陰天則呈深藍與銀灰交錯的神秘光澤。這裡不僅是自然奇觀，更是藏傳佛教的聖地。信徒稱之為「天界之湖」，象徵純淨與慈悲的化身。

那根拉山口



卡若拉冰川

Day 06

山南 ~ 西藏歷史上第一座宮殿「雍布拉康」（包電瓶車） ~ 桑耶寺 ~ 拉薩

雍布拉康

藏語意為「母子宮」，西藏歷史上第一座宮殿，也是西藏最早的建築之一，相傳是雍仲本教徒於公元前2世紀為第一代藏王聶赤贊普建造，後來成為松贊干布和文成公主在山南的夏宮，五世達賴時改為黃教寺院。雍布拉康主要供奉釋迦牟尼佛像。宮殿內的壁畫上生動地描繪了西藏的第一位國王，第一座建築，第一塊耕地的歷史故事。公元5世紀，藏王托托念贊時期，傳說一本佛經從天而降，正好跌在雍布拉康宮頂，當時無人能識。有聖人斷言，到了公元7-8世紀就有人能解讀此書。所以這本書被很好地保留在雍布拉康。

桑耶寺

意譯「不可思議不變任運成就寺」，始建於公元8世紀吐蕃王朝時期，是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺內建築按佛教的宇宙觀進行佈局，中心佛殿兼具藏族、漢族、印度三種風格，因此桑耶寺也被稱作三樣寺。桑耶寺現有50多僧人。



雍布拉康

桑耶寺



Day 08

拉薩 ~ 世界文化遺產之『羅布林卡』 ~ 西藏博物館 ~ 鏡湖

📍 羅布林卡

藏語意為“寶貝園林”。它始建於公元**18**世紀中葉，是歷世達賴喇嘛處理政務和進行宗教活動的夏宮。自七世達賴以後，歷世達賴喇嘛均曾對羅布林卡進行擴建，其中以八世和十三世達賴進行的擴建規模最為宏大。八世達賴擴建後，使羅布林卡明顯具備了園林特點。十三世達賴主要辟建了“金色林”，並在園林西部修建了金色頗章等建築。

📍 西藏博物館

西藏第一座具有現代化功能的博物館，也是西藏唯一一座綜合性國家一級博物館。包括三個部分：主館區，民俗文化苑和辦公區，展廳，館藏瓷器、玉器、佛像、唐卡、典籍特別是印章、封誥等歷史文物**52**萬餘件其藏品包括西藏史前文化遺物，併入中國後被歷代帝王晉封的歷史展品，藏族文化藝術作品以及民俗文化藏品等，是開展愛國主義和民族團結教育的重要基地。

📍 羅布林卡



📍 羅布林卡



Day 10

昆明 ✈️ 香港

(參考航班：中國東方航空 MU733 13:40/16:05)

於昆明國際機場乘坐中國東方航空客機飛返香港國際機場。

📍 納木錯湖



📍 西藏博物館



Day 09

拉薩 ✈️ 昆明 ~ 網紅打卡聖地『昆明老街、紙片樓、錢王街』 ~ 全亞洲最大鮮花交易市場『呈貢門南花卉批發市場』
 (參考航班：中國東方航空 MU9696 12:00 - 14:30)

📍 昆明老街、紙片樓、錢王街

昆明市中心最原汁原味的老街區。街區共有六街十巷，大量保存了清代和民國時期的特色民居建築、老商號等。當中紙片樓是城市的獨特建築，以其纖薄的外觀和獨特的設計而聞名，成為了當地的一大地標和熱門的拍照地點。錢王街因「錢王」王熾得名，以前這裡堪比華爾街，是昆明的商業金融繁茂之地，各種商號票號齊聚，**1873**年王熾創辦了同慶豐，在當時國內**22**個行省中的**15**個行省及香港、越南、馬來西亞均設立分行，因此被譽為「執全國商界牛耳」之雲南金融業的開山鼻祖。

📍 呈貢門南花卉批發市場

全國鮮花市場的心臟，也是亞洲最大的鮮花交易市場之一。有鮮花批發店**500**多家，每天上市鮮花**50**多個種類、**300**多個品種。每日有近百噸鮮花從這裡銷往國內大中城市和日本、韓國、新加坡等周邊國家和地區。

📍 昆明老街



天數	早餐	午餐	晚餐	住宿 (全程5星級標準)
DAY 1	-	-	-	【昆明】蔚景溫德姆酒店 或 空港希爾頓逸林酒店 或 同級
DAY 2	酒店內	尼泊爾風味	滋補菌湯	【拉薩】市政府希爾頓惠庭酒店 或 同級
DAY 3	酒店內	中式合菜	牦牛肉風味	
DAY 4	酒店內	中式簡餐	烤鴨風味	【日喀則】希爾頓酒店 或 同級
DAY 5	酒店內	中式合菜	藏南風味宴	【山南】希爾頓歡朋酒店 或 同級
DAY 6	酒店內	農家風味餐	涮羊肉風味	【拉薩】市政府希爾頓惠庭酒店 或 同級
DAY 7	酒店內	中式合菜	粵菜風味	
DAY 8	酒店內	中式合菜	韓式烤肉風味	
DAY 9	酒店內	過橋米線	滇菜風味宴	【昆明】蔚景溫德姆酒店 或 空港希爾頓逸林酒店 或 同級
DAY 10	酒店內	-	-	

備註：

- All in One 全包系列產品是指團費已包括機場稅、機場建設費、燃油附加費及全程服務費。
- 『西藏』行程屬高海拔地區，海拔約3,300米至5,200米，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。
- 景點之開放及關閉時間最終由當地政府及景區決定，以上行程之安排，以當地實際情況有所調動或更改。
- 行程所列之航班編號及時間只供參考，如有改動均以航空公司為準。
- 以上行程之任何景點如遇節日、假期或特殊情況下關閉或休息，將另作安排。
- 單張或行程內的酒店及餐廳星級，均以單張印刷日期當時其官方網頁資料說明為準。
- 以上行程之餐膳/餐廳安排，有可能因當地實際情況有所調動或更改。
- 行程中所列酒店如遇酒店房間爆滿或其他情況，將更換為當地同級別的其他酒店。
- 【外置充電器限制】2025年6月28日起“禁止旅客攜帶沒有3C標識、3C標識不清晰、已被召回型號或批次的外置充電器乘坐中國境內的航班”。

旅遊細則：

1. 生效期:2026年3月24日起;
2. 團費已包旅遊服務費。
3. 凡當天出發缺席不隨團者,房間、景點門票、膳食、交通等一切費用將不獲退回,同行團友均不能享用該位缺席不隨團者的一切,
4. 行程所列載的航班資料、交通、行程、酒店住宿及食之次序安排,本社有權變動,恕不另行通知;
5. 酒店在未獲有關單位按國家規定的標準正式評級期間,本公司以「X星標準」標示酒店級數,以便客人參考。(部分酒店不設評星標準).
6. 凡單人或單數(如三人)報名者,必須補付單人房附加費,敬請留意;
7. 內容及圖片僅供參考,可能時節或供應環境有所調整,不作另行通知;
8. 重要事項:確保消費者權益,請參閱責任細則;
9. 如團隊人數為16人或以下,團隊或不設香港隨團領隊
10. 客人必須持有有效之旅遊證件或簽證,方能出發,有關證件或簽證題導致未能成行,本社決不負責,如對證件有疑問,請向本社員查詢;
11. 根據旅遊業監管局(旅監局)發出的指令,持牌旅行社代理商如因『迫不得已理由取消外遊旅行團』,處理退款時可徵收退票費,及本公司訂列收取之每位手續費為港幣\$500-\$1000;有關退票費,交通服務供應商或會因應個別出發日期之航班、加班機或包機而徵收較高之退票費甚或不設退票,確實金額以交通服務供應商之最終回覆為準;就旅監局發出的指令,請瀏覽旅監局網站(<https://tia.org.hk/>)。
12. 建議旅客於出發前購買旅遊綜合保險。凡參加金彩假期舉辦之旅遊團隊,於出發前必須購買任何相關之旅遊保險,如沒有旅遊保險倘若旅途中一旦發生任何交通延誤或意外導致受傷或病痛,一切責任自負並與金彩假期無關
13. 團費以報名時為準,如有任何更改恕不另行通知。
14. 以上旅遊細則,適用於大部分團隊,若個別差異細則,本公司保留一切解釋及最終決定權
15. 由即日起,旅客入住中國境內酒店時,公安機關會透過酒店前台向旅客一併採集人像信息