

中国



7天 漫游前·后藏*拉萨+日喀则



世界文化遺產·布達拉宮

世界上海拔最高的古代宮堡式建築群，高 3700 多米。依山而建，共 13 層。在這可俯瞰拉薩美麗風光，了解歷代達賴喇嘛在宮中的生活和傳奇，近距離欣賞宮殿及珍藏的奇珍異寶。



日喀則扎什倫布寺

西藏著名的四大寺院之一，建築面積達 30 萬平方米，是後藏最大的寺院。是班禪大師靈魂安息地，可與達賴喇嘛的布達拉宮相媲美。寺院依山而建，宮殿重疊，猶如一座城鎮，十分壯觀。



世界文化遺產·大昭寺

西藏現存最輝煌的建築之一，融合了藏，唐，尼泊爾，印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古典範。是藏族民心中的“聖地”，有“先有大昭寺，後有拉薩城”的說法。



羊卓雍湖<含定點航拍>

西藏三大聖湖之一，世界上海拔最高的淡水湖；湖面平靜如鏡，與雪山，藍天融為一體，加上兩岸極具特色的藏民村落，風光之美冠絕山南。



卡若拉冰川

西藏三大冰川之一，也是西藏最容易到達的冰川之一；距公路僅幾百米，是從拉薩前往日喀則，珠峰大本營等地的必經之地。



天湖·納木錯

西藏三大聖湖中海拔最高的湖，也是中國第二大咸水湖；以壯麗的景色和深厚的宗教底蘊而聞名。在雪峰倒影下，湖水清澄湛藍，明淨如天。

康泰特別限定

藏裝拍攝體驗



布達拉宮夜景

體驗手抓糌粍



拉薩老城区觀景餐廳+下午茶



	早餐	午餐	晚餐	城市	LXA7 4★ 酒店住宿 或同级
天数	7 天 (6 早,5 午,6 晚)				
1	-	✱	✓	拉 萨	2 晚 4★ 西藏宾馆贵宾楼 <客房弥散式供氧>
2	酒店	✓	✓		
3	酒店	✓	✓	日喀则	4★ 舍里别院 <供氧房>
4	酒店	✓	✓	拉 萨	3 晚 4★ 西藏宾馆贵宾楼 <客房弥散式供氧>
5	酒店	✓	✓		
6	酒店	✓	✓		
7	酒店	✱	-	结束 7 天行程, 祝您旅途愉快!	

此行程於2025年8月起適用 LXA7_CN_18-Jul-25

- 若航班時間及行程次序有變動，以航空公司及當地接待單位安排為準。
- 若入境口岸在成都或重慶，則加送一晚4★重慶/成都酒店，須視具體出發日期及航空公司的最後確認為準。
- 西藏位於海拔3500米之高原，團友須注意個人身體健康狀況，不要有劇烈行動，以防出現高山反應。
- 此線路因山路較多且地理環境較特殊，高原行車，汽車容易出故障，途中可能會安排檢修，敬請諒解。
- 西藏部份住宿及餐廳因條件所限，酒店、食物及環境設施仍欠水準，本社已盡量安排當地較佳，請各位團友見諒！
- 西藏為中國的特殊地區，導遊司機服務費標準：人民幣RMB60/人/天



康泰旅行社

6533 1788

#02-121, #04-25/26 珍珠坊
電郵訂位服務: enquiries@hongthai.com.sg
www.hongthai.com.sg

*訂位須知規則，請參閱訂單 /
Tour Booking Form



第一天 新加坡 ✈ 拉萨 (海拔 3650 米)

若入境口岸为重庆/成都,将加送一晚 4*重庆/成都酒店住宿, 视具体出发日期及最后确认为准

抵达后,特别赠送团友每人一个便携式氧气罐,并安排先入住酒店休息,以便团友更好的适应高原环境.同时旅程中全程随车配备医用氧气瓶(10L)

第二天 拉萨 ~ 扎基寺 ~ 《世界文化遗产》大昭寺 ~ 八角街 ~ 糌粑体验 ~ 藏装旅拍 **含 10 张电子底片**

- **扎基寺**:全西藏唯一的一座财神庙,是藏传佛教格鲁派寺庙色拉寺的分寺;寺庙虽小,但香火十分鼎盛.来参拜的以汉人居多.寺院的外观是典型的藏传佛教建筑,门口的狮子雕刻精美,有着内陆汉传佛教的特点.
- **大昭寺**:建于七世纪,释迦牟尼佛殿是全寺精华所在. 是藏王松赞干布为尼泊尔王妃建的寺庙.文成公主进藏时运来的释迦牟尼像供奉于此.寺庙金顶处是观赏布达拉宫远景的最佳位置。
- **八角街**:此街形如一大磨盘,是拉萨最古老及保存最好的街道.街道两旁商店林立,热闹非常。
- **体验手抓糌粑**:糌粑是藏民的主食,特别安排学习制作糌粑,将青稞炒熟,磨制成粉,再与酥油茶等混合,用手捏成糌粑团. 品尝其独特的风味,感受藏族美食的魅力.
- **藏装拍摄体验**:体验身着藏族服饰穿,梭在古建筑与人群中,在摄影师的指导下摆出不同造型,在沉浸式地感受藏族文化和历史的同时,收获最地道、最“出片”的藏服写真

<不含化妆>

第三天 拉萨 ~ 《世界文化遗产》布达拉宫 ~ 西藏博物馆 ~ 千佛崖 ~ 观景餐厅 **含下午茶套餐**

- **布达拉宫**:海拔最高的一座规模宏大的宫堡式建筑群,整座宫殿具有鲜明的藏族风格,依山而建,气势雄伟,宫中收藏了无数的珍宝.也是达赖喇嘛的冬宫,历代达赖喇嘛驻锡地。
- **西藏博物馆**:是西藏第一座具有现代化功能的博物馆,也是西藏唯一一座综合性国家一级博物馆;由史前文化,不可分割的历史,文化艺术,民俗文化四大部分组成,馆内珍藏有许多珍贵文物,展示出藏族独具魅力的灿烂文化和悠久历史. <逢周一闭馆>
- **千佛崖**:是拉萨林廓转经路上著名的朝拜圣地巴热如布摩崖石刻;现存上千尊彩色摩崖佛像石刻,最早可追溯至 7 世纪松赞干布时期.大大小小的数千尊的佛像,菩萨和藏文经咒,色彩鲜艳,布满了整个山壁,一直绵延的整个山体的尽头将近两公里.
- **观景餐厅**:拉萨市最适合享受下午茶的网红打卡点,边赏景边悠闲的品茶,享受置身在拉萨旧街区中的美好时光.

布达拉宫预订参观券由布宫管委会限制人数,团体可能会被分批进入参观,具体参观时间和名单区由该管委会派发为准.

第四天 拉萨 ~ 翻越冈巴拉雪山(海拔 4900 米) ~ 远眺冈巴拉雷达站 ~ (约 2.5 小时)羊卓雍湖(海拔 4440 米) **赠送定点航拍** ~ 下车远眺卡若拉冰川(海拔 5020 米) ~ 满拉水库 ~ (约 3 小时)日喀则(海拔 3850 米)

- **羊卓雍湖**:是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊,西藏第二大圣湖,是藏传佛教的重要朝圣地.湖光山色之美,冠绝藏南.其湖面平静,山水相映,仿佛镶嵌在群峰之中的一颗蓝宝石.因其绝美风景而深受摄影爱好者.
- **卡若拉冰川**:西藏大大陆型冰川之一,背靠西藏四大高峰之一的乃钦康桑峰(7191 米)的南坡;位于拉萨至江孜的公路旁,是离公路最近的一座冰川,雪白冰壁壮观雄伟,是高原上不可多得的自然奇观.
- **满拉水库**:有西藏第一坝之称,又称斯米拉湖,被誉为西藏的“隐藏圣湖”.位于日喀则到羊湖的路线上,虽然是人工水库,但以绚丽的湖水色彩,被形象地比喻为藏地绿宝石;碧绿色的湖水映衬着远山,显得格外美丽.

第五天 日喀则 ~ 扎什伦布寺-铜弥勒佛坐像-十世班禅灵塔 ~ (约 4 小时)拉萨 ~ 布达拉宫夜景

- **扎什伦布寺**:西藏著名的四大寺院之一,位于日喀则市城西的尼玛山东面山坡上,建筑面积达 30 万平方米,是后藏最大的寺院.班禅大师灵魂安息地,由一世达赖喇嘛根顿珠巴主持修建于 1447 年.寺内供奉有高 28 米世界上最大的铜佛坐像“强巴佛”即弥勒佛像,在此还可瞻仰十世班禅大师灵塔.
- **布达拉宫夜景**:当夜幕降临,布达拉宫灯火璀璨,布达拉宫广场成为拉萨市中心最佳夜景打卡点;团友可以尽情捕捉美丽瞬间

第六天 拉萨 ~ 远眺念青唐古拉山(海拔 6000 米) ~ 翻越那根拉雪山(海拔 5190 米) ~ (约 5 小时)纳木错(海拔 4710 米) **含景区环保车** ~ 拉萨

- **纳木错**:世界上海拔最高的圣湖,比南美玻利维亚高原上的“的的喀喀”湖面高出 900 米.湖的南面是绵延的念青唐古拉山,白雪皑皑,朦朦胧胧;蓝天,白云,雪山,清晰地倒映在湖水中.湛蓝的天空,巍峨的雪山,辽阔的草原,浩渺的纳木错形成美妙和谐的一体.

若因天气原因无法前往纳木错,将由拉萨哲蚌寺及罗布林卡替代

第七天 拉萨 ~ 扎叶巴寺 ~ 拉萨 ✈ 新加坡

- **扎叶巴寺**:西藏四大隐修地之一,一处倚背绝壁,洞寺结合,佛殿错落分布的建筑群.是吐蕃赞普松赞干布为其爱妃芒萨赤尊公主所建的修行神庙之一,距今 1500 年的历史.其最高海拔 4300 多米,最大的特色是以洞立寺,洞寺合一,周围遍布 108 个闭关修行洞.

#若入境口岸为重庆/成都, 将加送一晚 4*重庆/成都酒店住宿, 视具体出发日期及最后确认为准

7 天 行程至此圆满结束, 康泰旅行社祝君旅途

~行程顺序按实际情况可能前后调动,以当地接待单位安排为准~ LXA7_CN_18-Jul-25



HONG THAI TRAVEL 6533 1788

#02-121, #04-25/26 People's Park Complex

Email: enquiries@hongthai.com.sg

www.hongthai.com.sg

*Please refer to Tour Booking Form for Terms & Conditions