

華暢旅遊
HUACHANG TRAVEL

牌照號碼：L/N 354207

林芝 / 波密 / 昌都 / 拉薩 / 成都

藏域桃花

遇見南迦巴瓦 雪山聖湖11天之旅





藏域桃花·遇見南迦巴瓦 雪山聖湖 11 天之旅

林芝·波密·昌都·拉薩·成都

索鬆村/南迦巴觀景台/雅魯藏布江大峽谷/佛掌沙丘/雅尼濕地/色拉季山口/
魯朗林海/然烏湖/米堆冰川/波密桃花溝/魯朗貢措湖/高山牧場/嘎拉桃花村/
巴鬆措/布達拉宮/藏香手工體驗/大昭寺/八廓街/彭鎮/錦里古街/文殊院

行程特色

- ❖ 【雪山聖境】入住一晚索鬆村酒店，雪山與桃林相映，靜候南迦巴瓦神山揭開神聖面紗
- ❖ 【峽谷奇觀】穿越雅魯藏布江大峽谷，江水奔騰與雪山對峙，奏響自然最雄渾的樂章
- ❖ 【沙丘秘境】踏足佛掌沙丘，感受沙漠與綠洲的奇妙碰撞
- ❖ 【牧場咖啡】漫步魯朗高山牧場，在瑪卡農場咖啡屋遠眺雪山，盡享高原最愜意的時光
- ❖ 【湖光山色】靜賞然烏湖，湖水如鏡，倒映雪山與藍天，恍若天地間最溫柔的藍寶石
- ❖ 【冰川奇緣】探訪米堆冰川，觸摸千年冰舌的壯美，享受自然最震撼的視覺盛宴
- ❖ 【波密春語】沉醉波密桃花溝，十里桃花爭豔，繪就春日最浪漫的童話
- ❖ 【桃花仙境】探訪嘎拉桃花村，桃花盛開如海，欣賞春日里最溫暖的色彩
- ❖ 【湖心秘境】靜賞巴鬆措，湖水碧綠如玉，四周雪山環繞，彷彿高原上璀璨藍寶石
- ❖ 【聖殿仰望】仰望布達拉宮，承載著千年的信仰與歷史，感受心靈最深處的震撼
- ❖ 【藏香手作】參與藏香手工體驗，親手製作藏香，感受藏文化的神秘與深邃



——簡單行程——

天數	行程安排	交通	用餐	住宿
第一天 2026-3-30 星期一	香港-成都天府 參考航班：3U3960 香港-成都天府 18:20-21:00	汽車/ 飛機	/	成都機場 五星酒店
第二天 2026-3-31 星期二	成都-林芝-索鬆村-南迦巴瓦觀景台 參考航班：3U6673 成都天府-林芝 07:55-10:10	飛機/ 汽車	早午晚	索鬆村 五星酒店
第三天 2026-4-1 星期三	雅魯藏布江大峽谷-佛掌沙丘-雅尼濕地(玻璃棧道)	汽車	早午晚	林芝 五星酒店
第四天 2026-4-2 星期四	色拉季山口-魯朗林海-波密	汽車	早午晚	波密 四星酒店
第五天 2026-4-3 星期五	昌都-然烏湖-米堆冰川	汽車	早午晚	波密 四星酒店
第六天 2026-4-4 星期六	波密桃花溝-魯朗小鎮	汽車	早午晚	魯朗 五星酒店
第七天 2026-4-5 星期日	魯朗貢措湖-高山牧場-林芝-嘎拉桃花村	汽車	早午晚	林芝 五星酒店
第八天 2026-4-6 星期一	林芝-巴鬆措-拉薩-尼泊爾餐	汽車	早午晚	拉薩 五星酒店
第九天 2026-4-7 星期二	布達拉宮-藏香手工製作體驗-大昭寺-八廓街	汽車	早午晚	拉薩 五星酒店
第十天 2026-4-8 星期四	拉薩-成都雙流-彭鎮-錦里夜景 參考航班：3U8692 拉薩-成都雙流 11:00-13:10	汽車/ 飛機	早晚	成都 五星酒店



天數	行程安排	交通	用餐	住宿
第十一天 2026-4-9 星期五	文殊院-成都天府-飛機-香港 參考航班：3U3959 成都天府-香港 14:45-17:25	汽車/ 飛機	早午	溫馨的家



報價及費用說明

香港 出發	出發日期：2026年3月30日	
	①3U3960 香港-成都天府 18:20-21:00	時間約 2 小时 40 分鐘
	②3U6673 成都天府-林芝 07:55-10:10	時間約 2 小时 15 分鐘
	③3U8692 拉薩-成都雙流 11:00-13:10	時間約 2 小时 10 分鐘
	④3U3959 成都天府-香港 14:45-17:25	時間約 2 小时 40 分鐘
報價	60 周歲及以上	HK\$19700/人，已享受部分景區門票優惠（限港澳和大陸居民有效證件）
	不滿 60 周歲	需補 HK\$260/人
成團人數：16 人成團，最多 20 人/團		

若人數或行程細節有變動，則最終價格以確認行程為準。

航司/航班僅供參考，以實際出票為準。

費用包含：

1. 香港至成都、成都至林芝、拉薩至成都、成都至香港往返經濟客位團體機票，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 26 座 2+1 豪華旅遊大巴，成都行程內 49 座旅遊大巴；
3. 住宿：當地五星標準酒店 8 晚、四星標準酒店 2 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\$5700 元/人；
4. 含行程所列 10 個早餐、18 個正餐（標準 HK\$85/人）；
5. 含行程中所列景點大門票、景點電瓶車費用；
6. 安達或忠意團體綜合保險（人身意外及醫療費用最高賠償合共\$600,000）及旅遊業議會規定購買的團費 0.15%印花稅；
7. 領隊、導遊、司機服務費；
8. 每天為每位參加者提供 1 支飲用水；
9. 為參加者各提供名牌、行李牌、行程手冊（紙質版）；
10. 提供車頭紙、橫額（不小於 300cm×80cm）。

特別提示：

1. 高原天氣寒冷，早晚溫差較大、紫外線強，到達高海拔地方，天氣隨時驟變，在旅遊行程中活動時切勿逞強，應減慢步行及活動的速度；



2. 行程中涉及高原地區活動，報名前必須注意個人健康狀況，如患有心臟病、高血壓、呼吸系統等疾病者，請徵詢醫生意見，方可決定參加。

3. 行程中各城市(地區)景點集群的海拔情況(請量力報名)

城市(地區)	景點	海拔(米)
林芝	索鬆村、南迦巴瓦觀景台、雅魯藏布大峽谷、佛掌沙丘、雅尼濕地、嘎拉桃花村	3000
	魯朗林海、魯朗貢措湖、高山牧場	3700
	色拉季山口	4700
工布江達	巴鬆措	3500
波密	波密桃花溝	2700
	米堆冰川	3800
昌都	然烏湖	3850
拉薩	布達拉宮、大昭寺、八廓街	3700



——**詳細行程**——

天數	行程
D1	香港-成都 (宿：成都機場五星酒店)
	於香港機場集合，搭乘飛機前往成都。 (參考航班：3U396 0 香港-成都天府 18:20-21:00)
D2	成都-林芝 (早、午、晚餐 宿：索鬆村五星酒店)
	酒店早餐，搭乘飛機前往西藏林芝。 (參考航班：3U6673 成都天府-林芝 07:55-10:10) 抵達林芝，乘車前往【索鬆村】(車程約2小時)，大峽谷景區內的索鬆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。在索鬆村輕徒步體驗，來一場 country walk，漫步於桃花簇擁的河谷雪山之間，探尋秘境峽谷的幽深。當春天悄然來臨，索鬆村的桃花如約盛放，立於峽谷邊緣俯瞰，粉色桃花如雲似霞，絢爛至極。索鬆村堪稱拍攝桃花與雪山的絕佳聖地，當你立於索鬆村，面朝南迦巴瓦峰時，腳下是蜿蜒流淌的雅魯藏布江，以及成片繁茂盛開的桃樹林，滔滔江水間，飄落的桃花瓣隨波逐流，浪漫氛圍瀰漫至整個峽谷。 移步至【南迦巴瓦觀景台】，此處乃是邂逅「雲中仙鶴」南迦巴瓦的落日奇景的絕佳之所，雪山的冷峻與夕陽的暖意交織，山尖與村寨之間形成強烈的視覺落差，讓人深切感受到來自神山的巍峨與壓迫。 (溫馨提示： ①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月中旬至4月上旬，如遇觀賞不佳則無費用可退，敬請諒解； ②每年10月至來年4月是觀看南迦巴瓦峰的最好時間，如運氣好還能拍攝到南迦巴瓦峰的落日光影壯美景色，但雪山拍攝視天氣而定，如效果不佳或無法拍攝，敬請理解)
D3	林芝 (早、午、晚餐 宿：林芝五星酒店)
	酒店早餐，遊覽【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」。由於地谷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。谷內風光



天數	行程
	<p>多種多樣，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台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」。</p> <p>遊覽【佛掌沙丘】，這片西藏奇特的沙漠景觀宛如一只巨大的佛掌，靜靜臥於雅魯藏布江畔，與周邊雪山、江河形成強烈視覺反差。沙丘連綿起伏，線條柔美，在陽光照耀下泛著金色光芒，仿佛是大自然精心雕琢的藝術品。漫步沙丘，腳下細沙柔軟，微風拂過，沙粒輕舞，帶來絲絲涼意。站在沙丘頂端，可遠眺雅魯藏布江蜿蜒流淌，江水如一條藍色絲帶，與沙丘、雪山共同構成一幅絕美畫卷。</p> <p>遊覽【雅尼國家濕地公園（苯日神山景區）】，打卡西藏第一個【玻璃橋觀景台】，園內的玻璃觀景台可以遠眺尼洋河匯流雅魯藏布江，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。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。這裡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。</p>
D4	<p>林芝-波密 (早、午、晚餐 宿：波密四星酒店)</p> <p>酒店早餐，乘車前往【魯朗林海】(車程約 1.5 小時)，途中翻越海拔 4728 米的【色季拉山】垭口，這裡是拍攝「中國最美十大名山之首、西藏眾山之父」的南迦巴瓦峰(7782 米)和加拉白磊峰(7294 米)的最佳位置，一路沿著色季拉山盤山公路而上，遠處雪山有終年不化、被白雪覆蓋雪峰、山型陡峭、主峰如一個矛尖凸起於群峰之上，連衛峰都鋒芒畢露，雪山下是一座座連綿起伏的山巒，奇景甚是蔚為壯觀。遊覽【魯朗林海】，三月的魯朗林海是雪域高原與江南春色的奇妙融合，墨綠色的雲杉與雪山、草甸共同構成一幅立體畫卷。漫步林間小徑，腳下是鬆軟的苔蘚與落花，空氣中瀰漫著清甜的花香與松木的芬芳，偶爾傳來鳥鳴與溪流的合奏，讓人恍若置身世外桃源。這裡的桃花不似江南的婉約，而是帶著高原的豪邁與野性，每一朵都開得肆意而熱烈，仿佛在訴說著雪域高原的生命力。</p> <p>乘車前往波密(車程約 3.5 小時)。</p>
D5	<p>波密 (早、午、晚餐 宿：波密四星酒店)</p>



天數	行程
	<p>酒店早餐，乘車前往昌都（車程約 2.5 小時），遊覽【然烏湖】，然烏湖最漂亮的是三月至四月，此時的然烏湖水冰面融化，山上的積雪還很多，水質也是一年當中最清澈的階段，在無風的情況下，天空、雲朵、山體、雪山倒映湖面，構成一幅幅完美的倒影山水畫卷。途中還會經過十分僻靜的村莊，村莊對面是雪山，雪山下是然烏湖，村子房屋的建築是典型的藏東南木屋風格，在柔和的光線下，村子裏到處瀰漫著濃厚的藏家韻味，炊煙嫋嫋、田野湖畔草甸牛羊悠然，真讓人流連忘返。</p> <p>遊覽【米堆冰川】，被評為「中國最美六大冰川之一，世界級冰川奇觀」，它有著近 800 米落差的冰瀑布，它還是一條會「突然躍動」的冰川，這在全世界的冰川中都是非常罕見的。冰川周邊山花爛漫，林海蔥蘢舞銀蛇，冰川下段已穿行於針闊葉混交林帶，是西藏最主要的季風海洋性冰川、中國三大海洋冰川之一。成群的牛羊、古樸的藏族村落、層林盡染的森林與其作伴，讓原本高冷的冰川變得平易近人。看著水中影映著的冰川與山巒，山水相依，更顯靈氣。</p> <p>乘車前往波密（車程約 2 小時）。</p>
D6	<p>波密-魯朗（早、午、晚餐 宿：魯朗五星酒店）</p> <p>酒店早餐，遊覽【波密桃花溝】，桃花溝三面環山，高處有水源，藏寨背靠雪山、面對峽谷，四周林木蔥蘢，終年碧綠蒼翠，院內青稞翠綠，百年的老桃樹燦爛綻放、溝口高山雪水溪流潺潺，且看雲卷雲舒，甚至能聞到撲面而來的桃花香。這裡最大特色是藏區藏寨民居，雄偉壯觀的皚皚雪山，漫山遍野的花海，競相綻放的野桃花，翠綠的青稞田，五彩斑斕的藏式民居，尤其是一排排盛開的桃花在綠色麥田的襯托下，如整個山坡有如藏家姑娘節日的盛裝，這一切都與桃花形成強烈的視覺衝擊堪稱一幅大美畫卷。高原上的桃樹多為自然野生，與平原人工栽培的桃樹相比，更多了一分挺拔，遠看氣勢磅礴，走進一觀，花朵色彩更為絢爛，柔媚多姿，徜徉在漫山遍野的桃花海中，猶如世外桃源一般。這個村子的桃花仿佛與村莊生為一體，所以每年 3 至 4 月這裏都呈現出最美的田園風光，被譽為「最有人間煙火氣的賞花村落」，真正是一個隱藏於深山的人間桃花仙境。</p> <p>乘車前往魯朗（車程約 3 小時）。</p>
D7	<p>魯朗-林芝（早、午、晚餐 宿：林芝五星酒店）</p> <p>酒店早餐，遊覽【魯朗貢措湖】，魯朗貢措湖畔，薄霧如輕紗般籠罩著雪山與桃林，粉白的花瓣隨風飄落，與湖面倒影的雪峰交織成夢幻畫卷。漫步湖畔小徑，空氣中彌</p>



天數	行程
	<p>漫著清甜的花香與松木的冷冽，偶爾傳來鳥鳴與溪流的合奏，恍若置身世外桃源。穿過桃花林，抵達【高山牧場】的瑪卡農場，藏式木屋炊煙嫋嫋升起，為雪域添上人間煙火氣。桃花在陽光中肆意綻放，高原的豪邁與野性盡顯眼前。</p> <p>乘車前往林芝（車程約 1.5 小時），遊覽【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。這裡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台，登上觀景台可以欣賞到桃花村的全景。</p>
D8	<p>林芝-拉薩 (早、午、晚餐 宿：拉薩五星酒店)</p> <p>酒店早餐，乘車前往【巴鬆措】（車程約 2 小時），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。</p> <p>乘車前往拉薩（車程約 4.5 小時），晚餐品嚐【尼泊爾餐】，融合西藏傳統與南亞風味的飲食精髓，以犛牛肉、水牛肉和青稞為核心食材，精選十餘種香料調製而成的臻品，不僅是味蕾的盛宴，更是穿越喜馬拉雅的文化旅程，凝聚了尼泊爾藏族人世代相傳的烹飪工藝與生活哲學。</p>
D9	<p>拉薩 (早、午、晚餐 宿：拉薩五星酒店)</p> <p>酒店早餐，參觀【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，這裡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。</p> <p>特別安排【藏香手工製作】體驗，在拉薩的藏香工坊親手參與這項傳承千年的非遺技藝。體驗從研磨柏木開始，混合藏紅花、麝香等數十味藥材，揉搓成香泥後，用牛角工具擠壓成型，最後晾曬為筆直的藏香條。周圍環境充滿藏式風情，不僅能感受指尖留香的樂趣，還能了解藏香「祛病除災」的藥用價值與 1300 年的歷史底蘊。</p> <p>參觀【大昭寺】，作為藏傳佛教的至高聖地，拉薩大昭寺已有 1300 多年歷史，由藏王松贊幹布建造，融合藏、唐、尼泊爾與印度建築風格，是藏式宗教建築的典範。參觀</p>



天數	行程
	<p>從寺前廣場開始，這裡矗立著唐蕃會盟碑，記錄著漢藏友好的歷史。寺內彌勒殿供奉著珍貴的彌勒佛像，兩側文殊菩薩與觀音菩薩像莊嚴神聖，每年傳召大法會期間佛像會沿八廓街巡遊。</p> <p>遊覽【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。</p>
D10	<p>拉薩-成都 (早、午、晚餐 宿：成都五星酒店)</p> <p>酒店早餐，前往拉薩機場，搭乘飛機前往成都。 (參考航班：3U8692 拉薩-成都雙流 11:00-13:10)</p> <p>抵達成都，遊覽【彭鎮】，一座歷史悠久、文化底蘊深厚的特色小鎮，得名於唐代彭祖的傳說，自古便是川西平原的交通樞紐和商貿重鎮，明清時期因水運繁榮而被譽為「小成都」。小鎮特色景點包括彭鎮老街、千年古榕、百年老茶館等，其中以「彭鎮老茶館」最負盛名，這家始於清代的老茶館保留著原始的木質結構和斑駁的土牆，茶客熙攘，竹椅吱呀，充滿川西市井生活的濃郁氛圍，被譽為「成都最後的老茶館」。</p> <p>夜遊【錦里古街】，錦里古街與武侯祠一牆之隔，錦里古街是成都知名的商業步行街，由一大片清末建築風格的仿古建築組成，有名的景點武侯祠也在其中。</p>
D11	<p>成都-香港 (早餐)</p> <p>酒店早餐，遊覽【文殊院】，文殊院始建於隋代，現存建築為典型川西平原古建風格，紅牆青瓦，六重殿宇沿中軸線分佈。進山門後，依次可參觀天王殿、三大士殿、大雄寶殿、說法堂、藏經樓，其中大雄寶殿供奉釋迦牟尼佛像，兩側有康熙御筆「空林」匾額，為鎮寺之寶。寺內還供奉著玄奘法師頂骨舍利，藏於宸經樓內，值得一觀。此外，文殊院紅牆為拍照熱門地，「世界和平」「人類幸福」等字樣鐫刻其上，古建與自然交相輝映。</p> <p>前往成都天府機場，搭乘飛機返回香港，結束愉快旅程。 (參考航班：3U3959 成都天府-香港 14:45-17:25)</p>



高齡旅客出行安全責任確認書

(適用於 70 周歲及以上香港居民)

一、聲明人信息

姓名：_____ (須與護照一致)

證件：_____ 證件號碼：_____

出生日期：_____年_____月_____日 (年齡：_____歲)

緊急聯絡人：_____ (電話：_____)

二、出行風險認知

- 1、本人充分理解並確認，本人身體健康狀況良好並適合參加本次旅行；
- 2、因本人年齡及身體狀況，可能在旅行過程中出現行動遲緩、突發性疾病等風險，本人自行承擔所導致的責任和後果；
- 3、本人自願參與華暢東方文化國際交流有限公司組織於2026年 月 日出發的藏域桃花·遇見南迦巴瓦 雪山聖湖 11 天之旅，行程中涉及高原地區活動。

三、責任豁免條款

- 1、如因自身健康原因導致意外，免除活動組織方的賠償責任；
- 2、同意組織方在緊急情況下采取必要醫療措施；
- 3、承諾如實告知既往病史 (如高血壓、心臟病等)。

四、簽署確認

本人已閱讀全部條款，自願簽署本聲明：

簽署人：_____

日期：_____年_____月_____日