



西藏

超值臥飛9天

團號
 F91001A

\$5999起

出發日期 2026年5月15日-9月20日
 *特別日子除外

拉薩 布達拉宮 藥王山 巴松措
 林芝卡定溝 羊卓雍措特別安排旅拍

南伊溝 | 雅尼濕地 | 大昭寺廣場 | 八廓街 | 米拉山口
 單飛單臥超值9天團



行程特色

- 貼心服務：西藏當地安排隨團醫生為您的健康護航，讓旅途更安全放心，贈送每人一瓶可攜式氧氣
- 特色美食：4大暖心特色餐（石鍋雞、菌湯鍋、特色烤羊藏餐、犏牛肉湯鍋）
- 精選酒店：全程掛四/准五（網評四鑽），拉薩升級入住供氧酒店，林芝連住2晚
- 精品安排：【巴松措】西藏神湖；三大聖湖之一【羊卓雍措】世界上最宏偉的宮殿-【布達拉宮】
- 貼心贈送：哈達接站/羊湖旅拍（人手3張電子數碼照）/拉薩下午茶

報名熱線 **2133 9436** 報名網址 **美食之旅**
 www.tammytravel.hk
 WhatsApp **5282 8565** 包團熱線 **59317788**



美食之旅 7-ELEVEN 便利店繳費碼
 6840005546673415

賬戶名稱：綽綽天下旅遊有限公司
 Best Fun Holiday Travel Services Limited
 匯豐銀行
747-058568-838

羊卓雍措



八廓街

參考列車

深圳東-西寧Z230 09:35-19:42
西寧-拉薩Z8991 21:50-17:39

參考航班



報名須知

1. 旅行團服務費每位每天\$170
2. 旅客必須於報名時於本公司購買或具備全年旅遊綜合保險(機票安達保\$388/人) 電話: 3191 6611
3. 團費均以報名時為準, 旺季期間可能有所調整恕不另行通知
4. 團隊12人或以上將設香港領隊, 此團設香港持牌領隊由集合至解散全程陪團, 團隊11人或以下, 團隊或不設香港持牌領隊由集合至解散全程陪團, 只安排工作人員於指定集合地點協助辦理集合事宜。
5. 所住酒店在未經有關單位及按國家規定標準正式評級期間, 本社以“準四星”或“X星標準”標示酒店供旅客參考
6. 如單數報團者, 需補單人房差價, 如小童佔床按大人收費
7. 停團須知: 以上團種必須跟團來回, 不可停團
8. 行程安排: 航班有可能更改, 以航空公司安排為準, 酒店、膳食及行程次序有可能因應實際情況而變動, 以當地接待社安排為準, 如有任何更改, 恕不另行通知, 客人不得報復或對出。
9. 確保消費者權益, 詳情請參閱旅遊之旅行報名表及責任細則或瀏覽以下網址: www.tammytravel.hk/pdf/terms.pdf
10. 有關確實團費自派及團費不包括各項簽證費、自費活動、工作人員服務費及本社代收各項之行政手續費項目等相關費用或可瀏覽團費之旅遊網(www.tammytravel.hk)下載相關樣本, 有關團種行程已列明各項收費或由團員索取或查詢, 敬請留意(有關項目收費需與團費一併繳交)
11. 行程中所安排之購物商店, 其產品或服務並非由本公司所提供, 因此, 團友必須清楚瞭解其價值、產品或服務質素等才決定購買, 回港後如需要換或退貨, 本公司有權收取有關手續費, 敬請留意
12. 顧客參與或有行程活動或自費活動時, 須遵守工作人員之指引及安排, 並自行衡量身體狀況, 活動內容以評估參加與否。顧客須自行承擔一切責任後果, 如有疑問可自行向醫生或專業人士尋求意見。既有行程活動或自費活動於當地有不同之限制, 顧客有機會未能參與。如因當地條件、天氣或緊急維修或其他不受控之情況下而未能進行活動或顧客因當地限制未能參與, 本公司不會作出任何賠償。
13. 本公司收取客人證件資料只作出機票用途, 其他簽證問題與本公司無關, 客人自行辦理, 責任自負並不作任何責任追究。
14. 如因回程早轉問題, 未能安排於酒店或餐廳早餐, 則改為早餐盒, 本公司不會作出任何賠償。
15. 季節性(如賞紅葉、賞花等)景點活動及其他的戶外項目, 會受天氣等因環境影響, 如未能安排則取消不作任何退款安排
16. 以上圖片僅供參考
17. 團費可能因外幣、機票、酒店或市場價格浮動而有所更改, 確實團費以報名時為準, 恕不另行通知
18. 出發當日如團友未能依時出席, 則視為自動放棄, 所有已繳費用概不退還。
19. 門市資料請瀏覽以下網址: www.tammytravel.hk/branch.php

D1 深圳 西寧 列車上餐飲需自理

深圳羅湖口岸集合→乘坐巴士前往深圳東站→西寧(列車途經: 廣東-湖南-湖北-河南-陝西-甘肅-青海)→當晚住列車硬臥(六人一車箱)

D2 西寧-西藏拉薩 帶氧列車, 列車上餐飲需自理

青海省西寧→中轉換乘【帶氧列車】→西藏【拉薩】: 青藏列車經停千年華夏古城西安-蘭州等著名城市, 隨後開始駛入西寧至格爾木地段→當晚住列車硬臥(六人一車箱)

D3 格爾木(經停)-西藏日光城拉薩 平均海拔約3600米

列車經停【格爾木】(車上觀賞): 【可哥西裏國家自然保護區】昆侖山景, 車窗外有機會觀看到野藏驢、羚羊等→穿越世界最長高原凍土隧道【昆侖山隧道】→世界最高高原凍土隧道【風火山隧道】→世界上海拔最高的火車站【唐古拉站】→日光城拉薩-接受藏族迎賓獻哈達儀式→(適應性簡餐後)酒店
溫馨提示: 此日對首次進藏的遊客來說非常關鍵, 當日請不要做任何劇烈運動, 不要沐浴, 多飲水勿暴食, 多休息, 請自備維生素C和一些常備藥品, 臥床休息是最好的調整!

D4 拉薩-米拉山口-色季拉山-林芝 全天車程約460km, 約8h

酒店早餐→【米拉山口隧道】→G318醉美拉林水上公路→尼洋河風光帶→【色季拉山】打卡318國道, 遠眺南迦巴瓦峰峻美雄姿→【魯明林海】(自費套票)可觀雲海、森林、草甸→林芝

D5 南伊溝-雅尼濕地公園-卡定溝 全天車程200km, 車程約4h 平均海拔約3000米

酒店早餐→【南伊溝】(自費套票)被稱為“藏地藥王穀”、“地球上最高的綠色秘境”, 溝內植被豐富、水草豐美、原始森林保存完好, 有瀑布、草甸、雪山、冰川→絕美畫卷【雅尼濕地風景區】→【玻璃棧道觀景臺】(自費套票): 暢遊尼洋河自然風光帶與雅魯藏布江交匯處之春日桃花風光, 打卡國道“318”網紅打卡點: 西藏唯一玻璃棧道觀景臺→【卡定溝】(包含門票)欣賞原始森林、高山杜鵑、溪流與形態各異的象形巨石

D6 林芝-巴松措-拉薩 全天車程約460km, 約8h

酒店早餐→西藏民俗第一村【藏民家訪】: 品嘗藏族特色酥油茶 青稞食品 欣賞民族特色房屋 感受當地風土人情→【巴松措】(自費套票): 這是西藏海拔最低的大湖湖心島→【措宗工巴寺】祈福→拉薩

D7 拉薩-布達拉宮-八廓街 全天車程約100km, 約2h

酒店早餐→西藏標誌性建築: 世界上海拔最高的宮殿【布達拉宮】(包門票及講解費)→【藥王山觀景臺】→悠哉喝上一杯【下午茶】感受在拉薩的美好時光→【大昭寺廣場】感受當地藏民轉經的最佳地點→逛拉薩最熱鬧的街道【八廓街】



魯朗林海



南伊溝



西藏民俗第一村



雅魯藏布江

溫馨提示：布達拉宮安排

- 1、進入布達拉宮內及大殿寺殿內嚴禁拍照，後果自負。因布達拉宮限制參觀時間，為保證所有客人順利參觀，敬請客人聽從導遊安排，出現以下情況均屬正常安排：每個旅遊團會拆分成多個小團體，每個小團體分成不同時間參觀；每個小團體跟隨不同導遊進入，導遊為布達拉宮專職導遊；
- 2、進入布達拉宮時間統一由布宮管理處電腦隨機安排，實際遊覽線路順序可能會與所給參考行程有出入。
- 3、遊覽布達拉宮必須要攜帶身份證原件，若是名字和本人不一致將無法進入參觀。
- 4、由於保護文物的原因，從進入布達拉宮第一個殿堂開始計時到最後一個殿堂出來的時間必須在50分鐘以內，請聽從導遊的時間安排。
- 5、團隊參觀布達拉宮要比准宮批件上的時間提前 40—60 分鐘進入，請現場聽從導遊的時間安排。
- 6、由於布達拉宮參觀人數出現井噴的現狀，故進入布達拉宮分兩條線路參觀，線路分配是布達拉宮管理處根據每天接待人數，隨機分配，1 號或者 2 號線。以當天指定遊覽線路為準，敬請留意。

D8

羊卓雍措-拉薩 全天車程約220KM
羊湖海拔4400米

酒店早餐→【工藝品中心】（購物點）：瞭解當地藏傳文化→【藏醫藥博覽中心】（購物點）：瞭解神奇的藏藥種植過程和製作過程→西藏三大聖湖之一【羊卓雍措】（包含門票）有“天上聖湖”的美譽→【羊湖旅拍】（特別贈送每人3張電子數碼照記錄此時的美好和幸福，定格精美瞬間）

【溫馨提示】當日遠超整個旅程最高海拔的地方，請遊覽景點時步伐稍慢一些，讓身體慢慢適應高海拔環境，如身體不適不要勉強行程，請立即通知隨團醫護人員，以便安排檢查及就醫。行程中所安排的購物商店，遇不可抗力因素停開或關閉，本公司有權調整安排其他購物商店，旅客不得追究投訴。

【特別提示】羊卓雍措觀景區有很多藏民攜帶藏獒犬、犏牛等在此處，您的相機請不要對着他們拍照，否則會向您收取費用。並且請不要逗狗等動物，注意安全。

D9

拉薩 ✈️（中轉或經停）深圳

酒店→拉薩機場→（中轉或經停）深圳機場→深圳關口→解散

以上行程可能因航班、天氣、路況或政策等不可抗力因素在不影響行程和接待標準前提下進行遊覽順序調整，敬請諒解！

重要提示：本行程因地域原因，接待資源尚不發達，住宿飲食均無法與大城市相比較，敬請諒解！

自費項目推介（10人及以上）	活動時間	套餐優惠價格
魯朗林海（門票）	約40分鐘	大小同價 ¥1299/人 套票不作分拆銷售 敬請留意
南伊溝（門票+觀光車）	約2小時	
雅尼濕地公園（門票）	約2小時	
巴松措（門票+觀光車）	約2小時	

不參加客人之安排

*客人可自由選擇參加,不足10人參加不安排。不參加的團友將安排自由活動以上自費專案費用包含景區門票、往返交通費用及工作人員服務費,不設優惠

天數	早餐	午餐	晚餐	酒店
Day1	—	—	—	火車上
Day2	—	—	—	—
Day3	—	—	藏式川菜	當地五星標準 拉薩吾思藏/德朋或同級
Day4	酒店早餐	藏式川菜	石鍋雞	連住2晚 當地五星標準
Day5	酒店早餐	藏式川菜	藏式川菜	林芝美豪/萬清堂或同級
Day6	酒店早餐	藏式川菜	菌湯鍋	—
Day7	酒店早餐	藏式川菜	自理	連住3晚 當地五星標準 拉薩聖瑞斯/吾思藏酒店 或同級
Day8	酒店早餐	犏牛肉湯鍋	特色烤羊藏餐	—
Day9	酒店早餐	—	—	溫馨的家