

《西藏桃花節11天自由行》

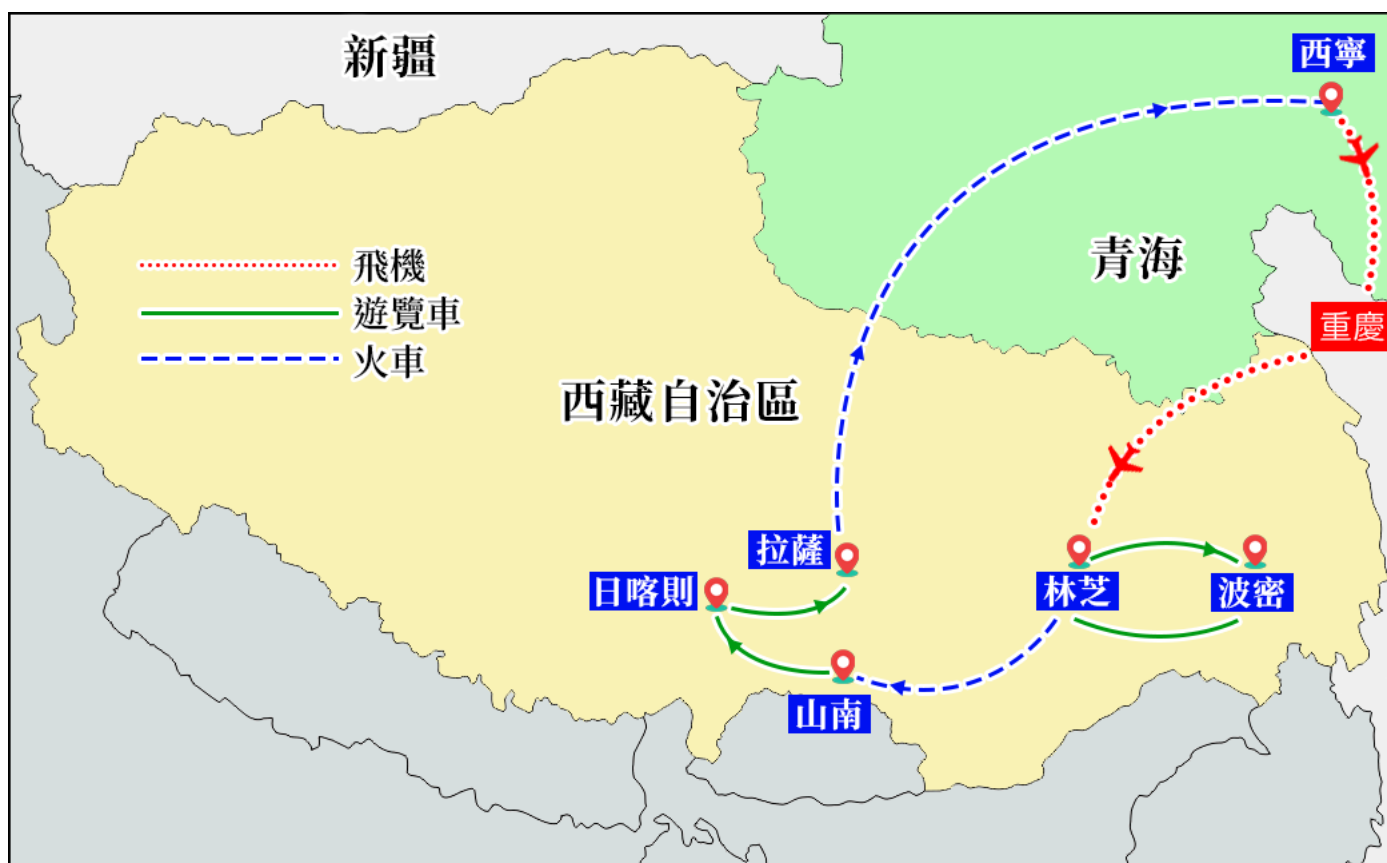
重慶.林芝.山南.拉薩.日喀則.青藏鐵路

出發日期: 2026 年 04 月 08 日

參考航班

正確航班時間以出發前航空公司公布為主

天數	航空公司	航段	航班編號	起飛時間	抵達時間
1	國泰航空	桃園-香港	CX407	08 : 00	10 : 05
1	國泰航空	香港-重慶	CX928	13 : 35	16 : 10
2	四川航空	重慶-林芝	3U3181 (暫定)	09 : 50	12 : 20
10	廈門航空	西寧-重慶	MF8866 (暫定)	18 : 10	20 : 10
11	國泰航空	重慶-香港	CX945	17 : 25	19 : 55
11	國泰航空	香港-桃園	CX408	22 : 50	00 : 35+1



西藏桃花季



每年三月下旬至四月中旬間，雪域高原脫去銀裝，林芝、波密一帶率先迎來漫山遍野的桃花盛景。粉紅與雪白的花海在雪山、冰川、碧空間交織成詩畫般的春日奇景。西藏桃花季以獨特的高原風光與濃郁藏族風情，展現出最浪漫、最震撼人心的春之盛宴。





嘎啦桃花村

西藏春天最早迎來花季的地方，被譽為「西藏第一村賞桃花」。每年三、四月間，整個山谷被粉紅與雪白的桃花覆蓋，遠處雪峰巍峨，近處田園恬靜，構成高原上最柔美的春日風景。

波密桃花溝

西藏規模最大、景色最壯觀的桃花帶。每當春季來臨，滿山桃花與雪山、冰川、草原相映成趣，粉紅花海與湛藍天空交織，宛如人間仙境。



傾多桃花

這裡的桃花以野生桃樹為主，花期較長，漫山粉白相間、錯落有致。春風拂過，花瓣飄落如雪，與遠處皚皚雪峰、翠綠田野相互映襯，景色層次分明。

巴松措



西藏著名的高原湖泊之一，被譽為「人間仙境」。湖水清澈碧綠，四周雪峰環繞、森林茂密，湖中有一座小島宛如漂浮其上，景色靜謐而神秘。巴松措兼具自然之美與人文之韻，是藏傳佛教的聖湖之一，湖畔寺廟與湖光山色交融，展現出恬靜而神聖的高原風情。



雍布拉康



西藏歷史上第一座宮殿，被譽為「西藏第一宮」。傳說為吐蕃王朝第一位藏王聶赤贊普所建，後成為歷代藏王的行宮。宮殿依山而築，外觀金頂紅牆，氣勢莊嚴。登臨其上可俯瞰雅礱河谷與青稞田園，風光秀麗，充滿濃厚的歷史與宗教氛圍。



布達拉宮

西藏最具代表性的地標建築與世界文化遺產。始建於7世紀，融合宮殿、寺院與靈塔於一體，紅白宮交錯壯麗。宮內珍藏無數佛像、壁畫與歷代文物，象徵藏傳佛教與西藏歷史的輝煌。

紮什倫布寺

坐落於日喀則市區西側，由宗喀巴弟子建立，是歷代班禪額爾德尼的駐錫之地。寺內金碧輝煌，供奉世界最高的銅鑄強巴佛像，高達26公尺。寺院氣勢雄偉、經聲悠遠，是藏傳佛教格魯派的重要中心之一。



大昭寺

西藏最古老且地位崇高的寺廟之一，始建於唐代文成公主入藏時期。寺內供奉釋迦牟尼十二歲等身金像，為藏民朝聖的終極目的地。殿宇金頂輝煌，香煙繚繞，信眾長跪叩拜，展現虔誠信仰之景。

羊卓雍湖



西藏三大聖湖之一。湖水因光線與氣候變化而呈現碧藍、湛藍、深藍等多層次色彩，宛如鑲嵌在群山之間的藍寶石。湖面寬廣、山影倒映，遠處雪峰聳立，景色靜謐壯麗。羊湖不僅是攝影聖地，也是藏民心中的吉祥之湖，象徵幸福與安寧。





鐵路介紹：

青藏鐵路總里程1956公里，搭完全程需約25小時。鐵路始於青海省西寧市，一路上隨火車不停地蜿蜒迂迴向上駛高，沿途可看到連綿的山峰和冰雪不化的高原。行經「沱沱河站」是中國長江、黃河、瀾滄江的發源地、海拔高達5072公尺的「唐古拉站」是世界鐵道的最高點。車廂內備有的供氧設備，可減緩旅客因高山症所帶來的不適感。當列車駛進海拔3641公尺的拉薩火車站時，即為鐵路的最終點。

8 大世界之最：

1. 世界最長的高原鐵路：
全線總里程1956公里。
2. 世界海拔最高的高原鐵路：
穿越海拔4000公尺以上地段達960公里，
海拔最高點5072公尺。
3. 世界海拔最高的火車站：
唐古喇山火車站，海拔5072公尺。
4. 世界海拔最高的凍土隧道：
風火山隧道，海拔4905公尺。
5. 世界最長的高原凍土隧道：
昆侖山隧道，全長1686公尺。
6. 世界最長的鐵路大橋：
清水河特大橋，位於可哥西裏自然保護區，
全長11.7公里。
7. 世界穿越凍土里程最長的高原鐵路：
穿越多年凍土層550公里。
8. 世界高原凍土鐵路上的最高時速：
凍土地段時速將達到100公里，非凍土地段160公里。

四人軟臥



沿線全長1956公里，列車上設有高壓加氧裝置，臥鋪車廂、觀光車和餐車，完整的感受壯觀的世紀工程。



第 1 天(4/8): 桃園/香港/重慶

抵達後入住酒店休息

早餐：X

午餐：X

晚餐：中式合菜 80

住宿：奧藍國際酒店或同級（准 5）機場附近

第 2 天(4/9): 重慶/林芝/波密

景點：嘎啦桃花村、色季拉山口、魯朗林海、遠眺南迦巴瓦峰、通麥大橋

【嘎啦桃花村】 西藏最早綻放桃花的地方，被譽為「西藏第一村賞桃花」。每年三至四月間，整個山谷粉白交錯，與遠處雪峰、藍天、田園交織成夢幻畫卷。桃花盛開時，村落炊煙裊裊，藏民騎馬穿花而過，構成柔美的高原春色。

【色季拉山口】 位於林芝通往波密的路上，海拔約 4,700 公尺，是眺望南迦巴瓦峰的最佳地點之一。山口常年雲霧繚繞，晴日時可遠觀雪峰聳立、雲海翻湧，景色壯麗非凡。春季桃花盛放時，沿途滿是粉紅花帶，與遠山白雪相映成趣。

【魯朗林海】 位於林芝八一鎮以東的高山林區，海拔 3,700 公尺，擁有大片雲杉、松樹、杜鵑和草甸，構成層次豐富的森林景觀。雲霧繚繞間，林海如波濤起伏，堪稱「高原小瑞士」。沿途牧場散佈、溪水潺潺，是藏東南最具詩意的自然勝景。

【南迦巴瓦峰】 中國最美雪山之一。被譽為「中國最美雪山」。它是喜馬拉雅山脈最東端的高峰，常年雲霧繚繞，時隱時現。當晨曦灑下、霞光映雪時，金頂耀眼奪目，令人震撼。能親眼見到其真容者被視為極具福氣的旅者。

【通麥大橋】 位於川藏公路上，是舊時「通麥天險」的重要通道。新橋於 2015 年建成，全長近千米，橫跨帕隆藏布江。橋體雄偉穩固，取代了昔日驚險的鐵索橋，讓昔日艱險的交通成為絕美景觀。如今遊人行車其上，可俯瞰壯麗河谷與高山林海。

早：酒店活力早餐

午：中式合菜 60

晚：中式合菜 80

住宿：波密山水酒店 或同級



第 3 天(4/10): 波密/林芝

景點：波密桃花溝、如納桃花、傾多桃花、古鄉湖、魯朗小鎮

【**波密桃花溝**】位於波密縣境內，沿帕隆藏布江綿延數十公里，是西藏最大、最壯觀的桃花觀賞地。春天來臨時，滿山桃花映襯著雪山與冰川，花海翻騰，氣勢磅礴。粉紅與潔白交織，宛如仙境，吸引無數攝影師前來捕捉「雪域春光」。

【**如納桃花**】藏東南桃花分佈密集而原始的賞花地。村落依山傍水，田野間桃花盛開，粉白花瓣在陽光下閃耀，與藏家民居、青稞田交相輝映。相比熱鬧的主景區，如納更顯寧靜純樸，適合悠閒漫步、靜賞春光。

【**傾多桃花**】傾多鎮的桃花以野生為主，開得自由奔放。每當春風拂面，漫山花樹如霞似雲，與雪山、河谷交織成絕美風景。這裡人煙稀少，保留了最自然的藏地風貌，是攝影師與旅人尋找「原生桃花源」的理想之地。

【**古鄉湖**】一座高原堰塞湖，湖水碧綠如玉，四周雪峰倒映其間。春季時湖畔桃花盛放，花影映水，景色柔美靜謐。湖面時而雲霧繚繞，時而清澈如鏡，被譽為「藏地最美湖畔桃源」。

【**魯朗小鎮**】位於林芝魯朗林海腹地，是一座充滿歐式風情與藏族文化融合的小鎮。整潔的街道、獨特的木屋建築與青山林海相映成趣。遊人可在此體驗藏餐美食、品酥油茶、賞牧場風光，享受「心靈放空之旅」。

早：酒店活力早餐

午：巴河魚風味 60

晚：中式合菜 80

住宿：林芝悅皇冠酒店 或同級



第 4 天(4/11): 林芝

景點：巴松措、湖心島、錯宗寺、拉如村桃花

【**巴松措**】位於工布江達縣海拔 3,700 公尺的山谷中，是藏傳佛教寧瑪派聖湖之一。湖水碧藍如鏡，四周雪峰與森林環抱。湖中心的小島上有錯宗寺，島影與湖光交融如畫。春夏季時，杜鵑花與松林映襯，更添寧靜之美。

【**湖心島**】位於巴松措中央，是巴松措最具代表性的景觀。島上建有千年古寺「錯宗寺」，金頂紅牆掩映在蒼鬱林木間。登上寺院，可眺望四面碧湖與雪峰，雲影水光相互輝映，令人心境清明。

【**錯宗寺**】錯宗寺坐落於巴松措湖心島上，歷史悠久，為藏傳佛教寧瑪派重要寺院之一。寺內香火鼎盛，壁畫與法器古樸精美。這裡遠離塵囂，湖光山色與梵音鐘聲交織，給人一種超脫凡俗的靜謐感受。

【**拉如村桃花**】近年崛起的秘境賞花地。每年春天，桃花滿山，與雪山、藏居、湖光相映成趣。村落古樸寧靜，旅人可沿小徑緩行於花海之中，感受人間與自然交融的純淨之美。

早：酒店活力早餐

午：中式合菜 60

晚：石鍋雞風味 80

住宿：林芝悅皇冠酒店 或同級



第 5 天(4/12): 林芝/山南

景點：早餐後乘拉林鐵路（二等位）前往澤當、下午遊覽雍布拉康(含騎馬上行，步行下山)

【**雍布拉康**】位於山南市澤當鎮南端的山巔上，是西藏歷史最悠久的宮殿建築，被譽為「西藏第一宮」。相傳為吐蕃首位藏王聶赤贊普所建，後曾為歷代藏王的行宮。宮殿依山而建，紅牆金頂，氣勢莊嚴。登頂可俯瞰雅礱河谷與青稞田園，景色如詩如畫，歷史與信仰氣息濃厚。

早：酒店活力早餐

午：中式合菜 60

晚：山南風味 80

住宿：山南希爾頓歡朋酒店 或同級



第 6 天(4/13): 山南/日喀則

景點：桑耶寺、紮什倫布寺

【**日喀則**】西藏第二大城市，也是後藏的政治與宗教中心。這裡氣候宜人，街道整潔寬廣，藏族文化氛圍濃厚。壯麗的紮什倫布寺坐落於城西，古老的市集與民俗風情交織，展現出濃郁的藏地生活氣息。

【**桑耶寺**】西藏第一座佛教寺院，建於 8 世紀，被譽為「藏傳佛教的發源地」。寺院建築結合藏、漢、印三種風格，中軸對稱、格局嚴謹。寺內珍藏古老壁畫與經卷，歷史厚重，具有極高的宗教與藝術價值。

【**紮什倫布寺**】藏傳佛教格魯派六大寺之一，也是歷代班禪額爾德尼的駐錫地。寺院依山而建，金頂輝煌，殿宇巍峨。寺內供奉高達 26 公尺的世界最大銅鑄強巴佛像，莊嚴宏偉。經聲悠遠，香煙裊裊，展現出藏地佛教的深厚底蘊。

早：酒店活力早餐

午：中式合菜 60

晚：後藏風味 80

住宿：日喀則希爾頓酒店 或同級



第 7 天(4/14): 日喀則/拉薩

景點：帕拉莊園、途徑卡若拉冰川（非下車遊覽）、羊卓雍湖

【**帕拉莊園**】保存最完整的貴族莊園之一。莊園建築雄偉，內部設有議事廳、馬廄、糧倉及生活區，陳列大量舊藏家具、服飾與生活器具。它完整展現舊西藏貴族生活的歷史風貌，被譽為「藏地博物館中的活標本」。

【**途徑卡若拉冰川**】西藏三大陸上冰川之一。雪白冰壁近在眼前，冰瀑垂懸如玉，氣勢磅礴。晴空之下，陽光映照冰川，閃爍晶瑩光芒。沿途風景壯闊，是連接羊卓雍湖與江孜的重要觀景路段。

【**羊卓雍湖**】簡稱羊湖，位於山南浪卡子縣境內，海拔約 4,400 公尺，是西藏三大聖湖之一。湖水因光線變化而呈現深藍、碧綠、天藍等多重色彩，宛如鑲嵌於群山間的藍寶石。湖面遼闊，山影倒映，與雪峰相襯成詩畫之境。對藏民而言，羊湖象徵吉祥與幸福。

早：酒店活力早餐

午：中式合菜 60

晚：野菌風味 80

住宿：拉薩聖地天堂洲際酒店 或同級



第 8 天(4/15): 拉薩

景點：布達拉宮、大昭寺、八角街、藥王山觀景臺、文成公主秀

P.S:如遇大雨或停演此西藏大型實景歌舞~文成公主表演將退費 RMB380

【**布達拉宮**】屹立於拉薩紅山之上，是西藏最具代表性的世界文化遺產與宗教聖地。始建於 7 世紀，後由五世達賴重建為宏偉宮城，融合宮殿、寺院與靈塔功能。宮內珍藏無數佛像、壁畫與文物，金頂輝煌、紅白交錯，氣勢磅礴，象徵西藏的信仰與榮光。

【**大昭寺**】位於拉薩老城中心，建於唐代文成公主入藏時期，是西藏最具地位的佛教寺廟之一。寺內供奉釋迦牟尼十二歲等身金像，香火旺盛。每日朝聖者雲集，手轉經輪、長跪叩拜，展現藏民最虔誠的信仰力量。寺外八角街人潮絡繹，古樸而熱烈。

【**八角街**】環繞大昭寺的一條古老街道，是拉薩最具人氣的轉經與購物地區。街道兩側遍布藏式手工藝品、唐卡、香料與飾品。藏民與遊客沿街順時針轉經，氛圍莊嚴又熱鬧。夜幕降臨，燈火與誦經聲交織，呈現拉薩最真實的生活縮影。

【**藥王山觀景臺**】位於布達拉宮對面，是拍攝宮殿全景的最佳位置。登上觀景臺，整座紅白宮層疊壯麗、倒映於湖水之中。清晨陽光灑下時，金頂閃耀；夜晚則燈火輝煌。這裡是攝影師與遊客爭相駐足的經典取景點。

【**文成公主秀**】以唐朝文成公主入藏的真實歷史為題材，融合音樂、舞蹈與燈光特效的實景演出。舞台以布達拉宮山體為背景，規模宏大、視覺震撼。演出重現漢藏和親的歷史盛景與民族融合的情誼，是遊客在拉薩不可錯過的文化饗宴。

早：酒店活力早餐

午：中式合菜 60

晚：藏式風味 80

住宿：拉薩聖地天堂洲際酒店 或同級



第 9 天(4/16): 拉薩/西寧

景點：乘舉世矚目的青藏鐵路前往西寧，沿途欣賞高原風光

【**青藏鐵路**】連接青海西寧與西藏拉薩，全長超過 1,900 公里，是世界上海拔最高的鐵路，被譽為「天路」。列車穿越可可西里、唐古拉山口與無數雪山草原，窗外風光壯麗多變。沿途配備供氧系統，讓旅客安全舒適地體驗「雲端之旅」。

早：酒店活力早餐

午：火車上 80

晚：火車上 80

住宿：火車軟臥（4 人一室）



第 10 天(4/17): 西寧/重慶

景點：坎布拉丹霞地質公園（含電瓶車+遊船）

【坎布拉丹霞地質公園】擁有獨特的紅色丹霞地貌。連綿的山峰形態各異，紅岩在陽光照射下閃爍金光，如燃燒的火焰。園區內並有碧綠的黃河水蜿蜒其間，紅山綠水交織成絕美畫卷，被譽為「高原上的張掖丹霞」。

早：火車上 40

午：清真風味 60

晚：手抓羊肉 80 或 重慶火鍋風味 80

住宿：奧藍國際酒店或同級（准 5）機場附近



第 11 天(4/18): 重慶/香港/桃園

景點：解放碑、彈子石老街

今日市區觀光後，適時機場搭乘豪華班級離開，結束美好 11 天之旅

早：酒店活力早餐

午：重慶風味 60

晚：機上簡餐

住宿：溫馨的家



總公司：台北市中山區南京東路三段210號10樓
(捷運文湖線、松山新店線 南京復興站3號出口)

電話：02-2751-4000 傳真：02-2781-0747

綜合旅社執照：2036 品保會員：424 新台幣肆仟萬履約保險

戶名：志洋旅行社股份有限公司 銀行：017兆豐國際商業銀行台北復興分行 帳號：0080101919-8