

遇見瀘沽湖～雲南昆明、大理、麗江、瀘沽湖、探索8日

遇見瀘沽湖

雲南昆明.大理.麗江.瀘沽湖 探索8日

玉龍雪山

雪山山腰雲騰霧繞，遠望像一條銀白色的巨龍，因此得名。玉龍雪山是納西人民的神山，是三朵神的化身；現在每年的農曆二月八日，麗江人民和旅居外地的納西族人都會舉行盛大活動，歡度三朵節。



藍月谷

前身為“白水河”。在晴天時，水的顏色是藍色的，而且山谷呈月牙形，遠看就像一輪藍色的月亮鑲嵌在玉龍雪山腳下，所以名叫藍月谷。



喜州民居

重要的白族聚居的城鎮，這裡有著保存最多、最好的白族民居建築群。從佈局上看是典型的三坊一照壁及四合五天井的白族庭院格局。這些民居雕樑畫棟、斗拱重疊、翹角飛簷、門樓、照壁、山牆的彩畫裝飾藝術絢麗多姿，充分體現了白族人民的建築才華和藝術創造力。也曾是雲南的商貿中心之一。





大型歌舞秀，把最精彩的少數民族風情呈現給您；造訪西南少數民族，體會彝族、納西族、藏族、白族等的各類民族風情。

風味餐食

野生菌火鍋、雪廚小火鍋、王府家宴、白族風味、砂鍋魚頭風味

全程無購物

西山龍門

遠眺西山群峰，宛如一位少女，仰天靜臥在滇池岸邊，所以當地人也稱它“睡美人”。

遊客來西山，更重要的是欣賞它的名勝，西山由華亭寺、太華寺、聶耳墓、三清閣和龍門組成，有「不到西山等於不到昆明，不到龍門只是白跑一趟西山」之說。





中華人民共和國西南部邊疆地區的省份，雲南動植物種類數為全國之冠，素有「動植物王國」之稱，被譽為「有色金屬王國」，歷史文化悠久，自然風光絢麗，是人類文明重要發祥地之一。雲南歷史代表文化為「滇文化」。

行程特色

雲南具有低緯度氣候、季風氣候及山原氣候的特點，加上地形極為複雜，高山深谷與高原讓區域氣候擁有明顯的差異，「一日有四季」是雲南許多地區共同的特點，日溫差相當大；但也因為這些氣候特徵，為雲南帶來多采多姿的美麗風景。由於每年 6 至 8 月為雲南雨季，故每年 10 月至隔年 4 月是前往雲南旅遊的最佳時間。

購物站

全程 NO SHOPPING，不進購物站，讓您玩的開心無壓力。為了不讓您往為此行，當地專業的導遊們會精心與貼心於車上準備當地特殊的點心與零食，您可自由選擇購買。

貼心好禮：每人每天 2 瓶礦泉水。

【貼心提醒雲南旅遊注意事項】：

1. 雲南屬高原型西南季風氣候，晝夜溫差很大，夜晚氣溫偏低；每日早晚溫差較大（12~15 攝氏度），請注意著裝，預防感冒；請帶足保暖防寒衣物，並備常用藥品及雨具。

2.海拔較高，注意休息，以防出現高山反應。在海拔 2800 米以上地區不宜劇烈運動，不可急速行走，更不能跑步，不能做體力勞動，否則容易有缺氧的感覺。不要迷信和依賴氧氣，不要過分緊張，多做深呼吸。高海拔地區宜少飲酒，多食蔬菜、水果，以防發生高山反應。如有需要可自費配備「小型氧氣瓶」及相關物品。

3.雲南地處雲貴高原，室外紫外線照射較強，長時間在戶外活動，注意防曬，帶好防曬用品。

4.旅遊攝影時，請注意安全，不要到有危險的地區拍攝或攀爬。(麗江古城中的水邊、橋邊)

5.雲南是個多民族居住的地區，請尊重當地少數民族的生活和信仰，避免與當地居民發生衝突；購物時最好能聽從導遊人員的建議，以免發生不必要的糾紛。

參考航班 (以下為本行程預定的航班時間，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準)

	航空公司	航班號碼	起飛城市	起飛時間	抵達城市	抵達時間
D1	長榮航空	BR869	桃園	12:25	香港	14:20
D1	中國東方航空	MU734	香港	17:05	昆明	19:50
D8	中國東方航空	MU733	昆明	13:50	香港	16:05
D8	長榮航空	BR872	香港	19:40	桃園	21:25

第 1 天 桃園→香港→昆明

今天集合於國際機場，由專人為您辦理登機手續，隨即搭乘豪華客機，搭機經香港飛往一個景色優美的城市，雲南省省會—昆明，又稱春城。春城昆明是一座有著花一樣浪漫情懷的城市。“天氣常如二三月，花開不斷四時春”，那里天總是藍的，傍晚的雲是五彩的，城內滿眼是綠草鮮花，當然還有清新的空氣和燦爛的陽光。

【金殿風景區】位於昆明北郊 11 公里的鳴鳳山上。園內有著名的「銅瓦寺」「七星旗」「七星劍」「寶刀」和「永樂大鐘」等。景區中的金殿，更是境內現存最大的純銅鑄殿，殿宇軒昂，熠熠生輝。景區還建有雲南境內最大的茶花園，放眼望去，碧綠無限

	X	 機上套餐	 機上套餐★特別贈送接機水果
	準五星★★★★★昆明西山希爾頓惠庭酒店或 西山萬豪萬楓酒店 或同級		

第 2 天 昆明→大理/洱海生態廊道+電瓶車→喜州民居(網紅稻田+紅牆)白族三道茶 歌舞表演→大理古城-洋人街

【洱海生態廊道+電瓶車】洱海生態廊道是一條人與湖的界線，通過物理相隔，給洱海「透透氣」。將沿岸各村連接在一起，使各具特色的白族傳統村落成為“圍繞洱海的一串珍珠”。沿著生態廊道緩緩步行，一幅鄉愁畫卷正徐徐展開。

【喜州民居·轉角樓+三道茶】位于大理古城以北 18 千米處，東臨洱海，西枕蒼山，喜洲是重要的白族聚居的城鎮，這裡有著保存最多、最好的白族民居建築群。從布局上看是典型的「三坊一照壁」及「四

合五天井」的白族庭院格局。參觀白族民居，並品嚐當地特有的【三道茶歌舞】這是用蒼山雪水特殊調制而成（一苦二甜三回味）。

【大理古城】城內街道井然有序，民居獨具傳統特色。參觀白族典型“三坊一照壁、四合五天井”的白族民居，並前往參觀【洋人街】在古城，大理洋人街原名“護國路”，長 1000 米，寬 7 米，青石板鋪面。中西風味店，珠寶店，古董店，扎染店，畫廊各行各業隨之興起，鋪面林立兩側，琳琅滿目，目不暇接，成為中外有名的“大理洋人街”。

大理政府以紅龍井與玉白菜的傳說為素材，打造了一個水景文化休閒景觀街道。全長 408 米的紅龍井水景街區，一條細長清澈的溪水蜿蜒而下。沿着溪水兩旁的人行道分級而下，路兩旁綠柳成蔭，路上鮮花盛開，眼前清泉流淌，水花濺起如玉珠落盤，潺潺水聲不絕於耳。



	酒店內用		砂鍋魚風味餐 RMB50		白族風味餐 RMB50
	準五星★★★★★浩峰溫德姆 或 智選假日酒店 或同級				

第 3 天

大理 BUS (車程時間 5 小時) → 瀘沽湖 (瀘沽湖觀景台、草海、走婚橋、情人灘、里格觀景臺、摩梭族篝火晚會)

位於雲南麗江的瀘沽湖由於地勢高、日照充足，早晚溫差會比較大。瀘沽湖海拔為 2900 公尺，處在四川跟雲南的交界處，所以是由兩省一起管轄。瀘沽湖的長度不到十公里，寬度為五公里左右，總面積有將近兩百五十平方公里。瀘沽湖古稱魯窟海子，又名左所海，俗稱亮海。瀘沽湖旅遊景區四周崇山峻嶺，一年有三個月以上的積雪期。森林資源豐富，山清水秀，空氣清新，景色迷人，瀘沽湖被當地摩梭人奉為“母親湖”，也被人們譽為“蓬萊仙境”。瀘沽湖，也是摩梭人的家園，這裡素有雲南女兒國之稱，也是中國最後一塊母系社會的領土。位於四川省鹽源縣與雲南省寧蒗縣交界處，為川滇共轄；高原斷層溶蝕陷落湖泊，屬長江上游幹流金沙江支流雅礱江支流理塘河水系，是雲南省海拔最高的湖泊，也是中國第三大深水湖泊。瀘沽湖周邊主要居住著摩梭人、彝族和普米族，沿岸居住有蒙古族 7 種民族，約 1.3 萬人，優美的自然環境和奇特的民族風情，使這裡成為著名的麗江旅遊區。

【瀘沽湖觀景台】在此可一覽瀘沽湖全景。瀘沽湖四周崇山峻嶺，一年有三個月以上的積雪期。森林資源豐富，山清水秀，空氣清新，景色迷人，被當地摩梭人奉為母親湖，也被人們譽為蓬萊仙境。

【草海】這裡因為湖水較淺，佈滿了很多蘆葦，使得整個湖面一片蔥蔥郁鬱的綠色，環境清新優美，是瀘沽湖邊觀光攝影的熱門地點。一路欣賞風景，輕鬆又愜意。

【走婚橋】長約 300 米橫跨在蘆葦飄蕩的草海之上，是瀘沽湖周圍的一處著名景觀。摩梭族奉行男不娶，女不嫁的走婚習俗，而走婚時男子都會經過走婚橋去往女方家裡，因此這座橋又稱天下第一鵲橋。走婚

橋與摩梭族的愛情相關，因此這裡也被很多情侶當成了愛情之橋，情侶遊客都會攜手在上面走一次，感受摩梭人的古老浪漫。

【情人灘】位於涼山瀘沽湖景區內，是一大片坡地，延伸到湖裡成為水草密佈的濕地。由於信仰的關係，人們在松林和草地上掛起經幡，迎風招展，格外給人以許多神祕的感覺。這裡有較好的陽光和開闊地，大聲吶喊，或者和衣在草地上打滾，是一個適合放鬆休閒的好去處。

【里格觀景台】是湖海灣內一個美麗的半島，海島三面環水，左右青山環抱，傍立格姆女神山，由於湖水是女神的淚水，又說是女神的明鏡，故景色千變萬化，奧妙無窮。植被密布，可一覽瀘沽湖全景。

【摩梭族篝火晚會】原來是為摩梭男女相互瞭解而舉行的，現在已經是摩梭人為遊客準備的一個節目。摩梭青年身著漂亮的民族服裝，男的一頂氈帽、側扣的上衣再繫上腰帶，女的是紅色鑲邊側扣上衣、系一條色彩斑斕的如彩虹般的腰帶、下麵是條白色的百褶裙，男男女女圍著篝火唱歌、跳舞，跳摩梭人特有的鍋莊舞。



	酒店內用		中式合菜 RMB50		摩梭風味餐 RMB60
	★★★★璞山雲美女兒國度假酒店 或 摩梭園酒店 或同級				

第 4 天	豬槽船遊瀘沽湖 (含遊船+環島) → 登裏務比島 → 麗江 (200 公里~4 小時) → 黑龍潭公園 → 麗江古城 → 四方街
-------	--

【瀘沽湖船遊】這種獨木舟又稱為「豬槽船」，是摩梭人傳統的交通工具，特別是沿湖阿夏走婚的幫手。摩梭少女的風姿、獨木輕舟的典雅，此起彼伏的漁歌，廣為中外遊客留戀、贊嘆，被稱為「湖上三絕」，成為瀘沽湖遠近聞名的獨特風光。

【里務比島】它是湖中五個全島中面積最大，植被最好的一個，里務比島上的寺廟屬於黃教喇嘛寺院，始建於公元 1634 年，1989 年在羅桑益世活佛的倡導下，由縣旅遊局重建，成為當地人的信仰中心。在此更可眺望著名的「瀘沽三島」，200 多年前的《永北府志》就將瀘沽三島列為勝景之一，許多人慕名遠道來遊，這裡絕妙的景致引起人們的驚嘆。



【**黑龍潭公園**】又名玉泉公園，位於古城北象山腳下，從古城門口的大水車溯流而上，約行一公里有一處晶瑩清澈的泉潭，便是黑龍潭了。黑龍潭原是麗江的一個龍王廟，廟旁泉眼眾多，積水成潭。因為泉水如玉，能倒映玉龍雪山，也稱「玉泉公園」。這裡既是麗江古城的水源地，也是麗江國家級保護文物最集中的地方。

【**麗江古城**】又名大研鎮，它位於麗江壩中部，北依象山、金虹山、西枕獅子山，東南面臨數十裡的良田闊野。麗江是第二批被批准的中國歷史文化名城之一，也是世界文化遺產的古城之一。四方街是整座古城的中心，由此延伸出的道路鋪滿青石，藉由匠心獨具的水利系統，大研鎮古城可以隨時引水清洗所有街道，因此歷經數百年依舊一塵不染。

【**四方街**】位於麗江古城中心，形狀為長方形，極像一枚知府大印，明清時期，這裡是滇西北商貿樞紐、茶馬古道上的交易中心。無論是白天還是夜晚，四方街都是古城最熱鬧的地方。白天，遊人們在此流連、當地人在此聚會碰頭，每天下午一群穿著民族服裝的納西老太會在這裡打跳；晚上，這裡是遊人的天下，你可以圍著篝火跳鍋莊，也可以跟著流浪歌手的節奏一起搖擺，隨心所欲自由自在。



	酒店內用		中式合菜 RMB50		火塘雞風味餐 RMB60
	★★★★★萬楓酒店 或 束河婕洛芙花園酒店 或同級				

第 5 天	麗江→玉龍雪山→雲杉坪（纜車+棧道電瓶）→印象麗江歌舞秀→白水河→藍月谷（電瓶車）→玉水寨→白沙古鎮
--------------	--

【**玉龍雪山**】是北半球最近赤道的山脈，它處於青藏高原東南邊緣，橫斷山脈分佈地帶，在大地構造上屬橫斷山脈皺褶帶。位於麗江縣城北面約 15 公里處。山勢由北向南走向，南北長 35 公里，東西寬 25 公里，雪山面積 960 平方公里，高山雪域風景位於海拔 4000 米以上。終年積雪，雪山山體高聳，橫互排列的十三座山峰（卜松毛卦峰）海拔 5596 米，為諸峰之最。

【**雲杉坪**】是玉龍雪山東面的一塊林間草地，約 0.5 平方公里，海拔 3000 米左右。雪山如玉屏，高聳

入雲；雲杉坪環繞如黛城，鬱鬱蔥蔥。雲杉坪索道下部站所在地，位於玉龍雪山錦秀谷白水河旁，由此上升可直達上部站處的雲杉棧道。去雲杉坪可乘纜車或步行爬山兩種方式，雲杉坪索道全長約 1 米，上下高差約 300 米。



【印象麗江秀】它是繼桂林「印象劉三姐」之後再次推出的大型實景歌舞表演，耗資達 2.5 億人民幣，上篇為「雪山印象」，下篇為「古城印象」，創作人員為印象劉三姐原班人馬所組成。整部作品以雪山為背景，在海拔 3100 米的世界最高演出場地，由來自 10 個少數民族的鏗鏘漢子，與來自 16 個鄉下村莊的普通農民，共 500 多位有著黝黑皮膚的非專業演員，用他們原生的動作與質樸的歌聲，帶給您心靈的絕對震撼。

【藍月谷】在晴天時，水的顏色是藍色的，而且山谷呈月牙形，遠看就象一輪藍色的月亮鑲嵌在玉龍雪山腳下，所以名叫藍月谷，而白水河這個名字是因為湖底的泥巴是白色的，下雨時水會變成白色，所以又叫白水河，玉龍雪山冰雪融化成河水從雪山東麓的一條山谷而過，因月亮在藍天的映襯下倒影在藍色的湖水中，又因英國作家詹姆斯希爾頓筆下的《消失的地平線》中的藍月亮山谷近似於此。



【玉水寨】納西古文化的村寨參觀，玉水寨是納西族中部地區的東巴聖地，是麗江古城的溯源。玉水寨東巴文化傳承基地保留了納西族傳統古樸的風貌，真正體現了“人與自然和諧發展”這一納西族傳統理念，東巴文化之真諦。現景區內有三位著名的東巴大師主持日常事務，有數名東巴學生，在玉水寨學習東巴經文、東巴舞蹈、東巴祭祀儀典、東巴藝術等。

【白沙古鎮】是麗江城北的一座古老的小鎮，是納西族在麗江壩的聚居地，也是麗江木氏土司的發祥地。這裡目前依然保留了古色古香的風貌，而且非常的安靜質樸，鎮上明清時期的“白沙壁畫”更是珍貴無比。這裡空氣清新，環境優雅，還可以品嚐一下當地的美食。

	酒店內用		雪廚小火鍋 RMB70		納西風味 RMB50
--	------	---	-------------	---	------------



★★★★★萬楓酒店 或 束河婕洛芙花園酒店 或同級

第 6 天

麗江→大理（理想邦-聖托裏尼+上行電瓶車）→金梭島（擺渡車+龍宮龍洞+海菜花表演）→楚雄-彝人古鎮

【聖托裏尼網紅打卡點】洱海邊上的聖托裏尼，平常百姓都可以在這裡拍出漂亮的照片來。在大理旅遊，理想邦是千萬不可錯過的好地方。

【金梭島（擺渡船+龍宮溶洞+海菜花表演）】是洱海最大的島嶼，屬喀斯特地貌。金梭島因兩端高闊、中部狹窄，形如織布用的梭子而得名。島的四面碧水清波，龍宮是島內天然形成的地下溶洞。其中，渾然天成的南詔古國太和城宮殿景點，其形如國王端坐殿上，下面文武百官，上面宮燈高掛，還有兩座寶塔相映，名為「宮燈照寶塔」。洞內還有：絲露花雨萬丈、八仙過海朝觀音、神鳥下蛋、晚霞生輝、玉兔相親、大鵬展翅等栩栩如生的景觀。

【彝人古鎮】以建築的美、文化的美征服了旅遊者。遊覽古鎮後，遊客們說得最多、感觸最深的是，驚奇、驚喜、震撼、興奮，想不到楚雄會出現這麼一個宏偉壯觀、風格獨特、文化深厚、風情濃郁、美輪美奐的文化旅遊景區，建築美、園林美、景觀美、人美水美風情美不勝收，像古戲臺的原生態民俗風情歌舞表演、火塘會的篝火晚會跳腳狂歡等彝族活文化的欣賞體驗，令人欣喜難忘。



酒店內用



中式合菜 RMB50



彝族風味餐 RMB50



準五星★★★★★維也納國際酒店 或 錦江雲居酒店 或同級

第 7 天

楚雄→昆明（西山龍門纜車上電瓶車下）→大觀樓→昆明老街（景星街、光華街、酒杯樓）

【西山龍門】單程纜車+電瓶車接駁+景區門票。登上龍門，風景獨好，山路也不難走，設計的巧妙。登高看到滇池全景，方能領略大自然之美妙一登龍門，身價百倍。在龍門景區最高處，還能俯瞰整個滇池全景。這個畫面讓人想起一首詩：“白日依山盡，黃河入海流，欲窮千里目，更上一層樓”。

【大觀樓】位於昆明市城西，南臨滇池，隔水與西山遙望，湖光山色丹霞帆影，十分優美。許多文人墨客來此吟詩作畫，至今尚保存在大觀樓內，園中最令人矚目的是懸於大觀樓上 180 字的長聯，是清朝乾隆年間寒士孫髯翁所作，有「古今第一長聯」之稱。

【昆明老街】昆明老街的建築群落中，較古老的有近 900 年歷史，這些建築承載著這座城市太多的記憶與故事，同時又承載了當代人太多的童年歡樂和當下的生活趣味。昆明老街光華街，東起正義路，西至

五一路，全長 435 米，是昆明城中僅存的具有昆明古樸風貌的老街。在今天的光華街上，可以吃到口味正宗的小鍋米線，可以淘到光怪陸離的雲南古玩，可以找到歷經百年的葯鋪。



	酒店內用		過橋米線風味 RMB50		滇菜風味 RMB50
	準五星★★★★★七彩雲南溫德姆至尊豪廷 或同級				

第 8 天 昆明→香港→桃園

早餐後，前往昆明機場搭乘豪華班機前往香港轉機返回台北，結束此次精彩的八日之旅。

	酒店內用		MU733 此段機上無餐無點心		機上套餐
	溫暖的家				

~為配合政府政策，大陸散客組團尚未開放前~若有整團文化交流考察之需求，可參考此行程內容~

★備註：本行程交通、住宿、觀光點絕對以最順暢之遊程作為安排，若遇特殊狀況如交通阻塞、觀光點休假、住宿飯店調整及其他不可抗拒之因素，或因飛機起降的時間、轉機點、進出點調整，行程因此可能會有所更動，本公司保有變更行程之權利。

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

注意事項

- 1.本行程最低出團人數 10 人以上 (含)，最多為 35 人以下 (含)。
- 2.因大陸飛機、火車時刻常誤點或取消，此資料僅供參考，確定安排由當地旅行社做最後確定。
- 3.飯店如有變更以同級為主，若遇不可抗拒之情況，本公司保留變更行程之權利。
- 4.報價已分攤 70 歲以上老年人及 12 歲以下小孩優惠票價格，如產生優惠票恕不退回。
- 5.本行程僅適用本國人 (中華民國國民) 參團有效；當地台商或大陸人士或非本國籍人士參團，可能須補收價差，詳情請洽承辦人員。
- 6.為考量旅客自身之旅遊安全，並顧及同團其它旅客之旅遊權益，年滿 70 歲及行動不便之貴賓，須事先告知敝公司、且有能夠協助貴賓“自力參與旅遊中各項活動”之親友陪同參團，方始接受報名，不便之處，尚祈鑑諒。
- 7.團體旅遊需多方顧及全體旅客，時間的安排也需相互配合，故若有嬰幼兒同行時，可能無法妥適兼顧，所以煩請貴賓於報名時，多方考量帶嬰幼兒同行可能產生的不便，以避免造成您的不悅與困擾。
- 8.行程如遇塞車或氣候等不可抗拒因素時，影響到行程或餐食等安排時，為維護旅遊品質及貴賓們的權益，我們將為會以行程安全順利為考量，採緊急應變措施；敬請見諒！

9.每日小費新台幣300元整。

特殊需求及溫馨叮嚀

- 1.若有特殊餐食者，最少請於出發前 3 天（不含假日）告知承辦人員，幫您協助辦理。
- 2.大陸地區素食料理烹飪技術與台灣相差甚鉅，各團體餐廳皆以簡便的炒青菜 2~3 道為主，需求素食餐之貴賓可自行攜帶素食罐頭（需托運）或泡麵類食品，以備不時之需。
- 3.團體座位皆由航空公司事先設定且多數無法選位，旅行社無法變更。如有換位需求，領隊只能依現場情況盡量協助。若無法滿足您的需求時，敬請見諒！

團體住房權益小叮嚀

- 1.單人報名時，若無法覓得合住的同性旅客，則必需補單人房差。
- 2.飯店房間均提供兩小床的標準房型，若您指定大床或加床房型，都可能須另外加價，詳情請洽業務專員，造成不便敬請見諒。
- 3.本公司對同等級之飯店入住選擇有最終決定之權利。
- 4.大陸地區酒店，因官方評比酒店星等時間長或酒店本身無申請評定星等之計畫，但其酒店之設計、設施及服務，均按各星等之標準設立，倘遇此狀況，酒店會冠以『準』字為代表，例如：準 5 星、準 4 星、準 3 星...等等。