

# 東方女兒國·昆明·大理

## 麗江·瀘沽湖8日



### 特別安排

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、摩梭風味  
砂鍋魚頭風味、白族風味

### 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、聳耳墓、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。





## 玉龍雪山

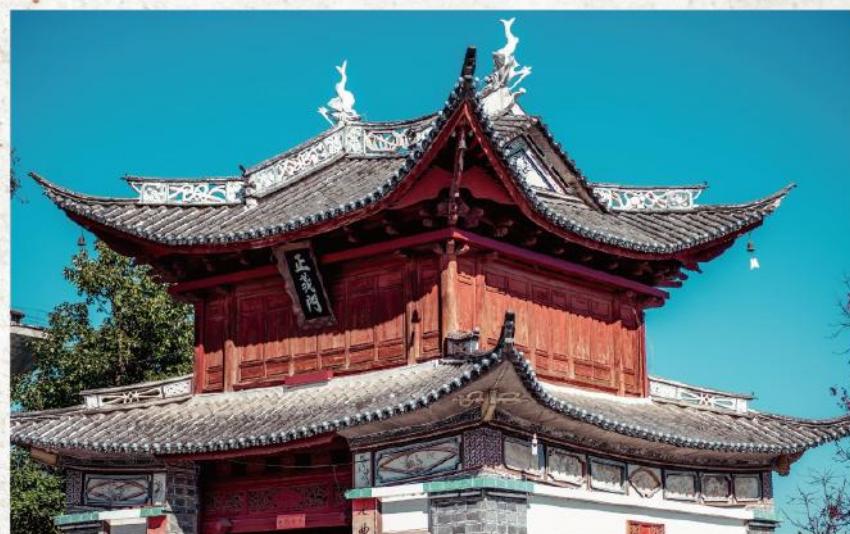
雪山山腰雲騰霧繞，遠望像一條銀白色的巨龍，因此得名。玉龍雪山是納西人民的神山，是三朵神的化身；現在每年的農曆二月八日，麗江人民和旅居外地的納西族人都會舉行盛大活動，歡度三朵節。



## 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。

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。



## 藍月谷



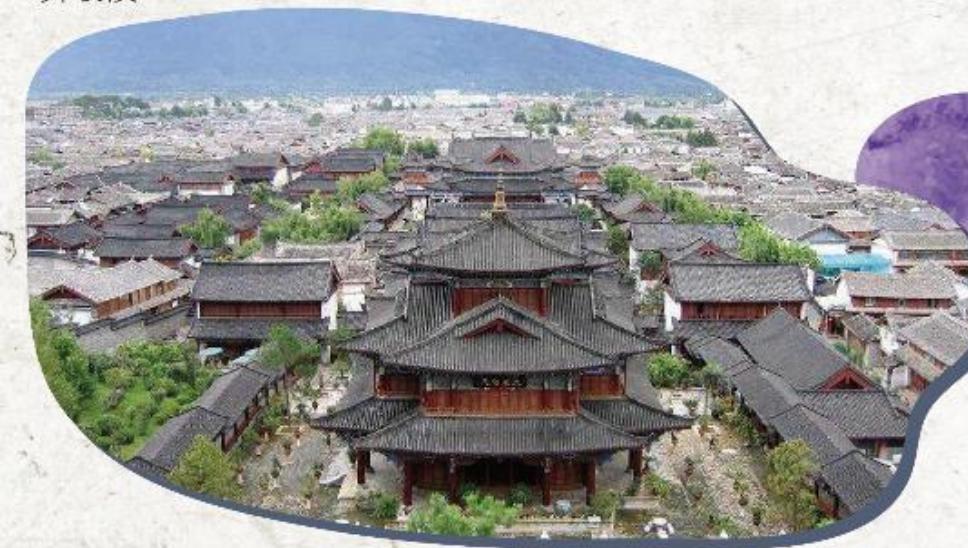
### 印象麗江秀

世界名導張藝謀耗資2.5億人民幣精心製作，是張藝謀繼桂林《印象劉三姐》之後再次推出的大型實景歌舞表演。



### 大理古城

大理古城是個適合生活的地方。古城的原住民日出而作日落而息，間時養養花草曬曬太陽，加之大理陽光明媚溫度適宜，古城內家家戶戶都是鮮花滿園。不疾不徐的生活節奏吸引著世界各地的遊人紛紛湧入古城。



### 麗江古城

又名大研鎮，它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。

# 升等【三排座椅】豪華旅遊巴士

為了讓您在旅途中坐得更舒適寬敞，特別安排豪華三排座椅遊覽巴士  
有別於一般四排座大巴，讓您一路旅途舒暢不再卡位啦！



**風味餐食：**白族風味、納西風味、雪廚小火鍋、麗江御宴+歌舞秀、摩梭風味、砂鍋魚料理、野菌火鍋風味

**好禮相送：**每位旅客每日一瓶礦泉水。

**全程無購物、無自費**

## ✈航班時間

3/14出發

起飛城市	抵達城市	航空公司	航班編號	出發時間	抵達時間
桃園機場	上海浦東	東方航空	MU5008	15:00	17:05
上海浦東	昆明	東方航空	MU748	20:00	23:50
昆明	上海浦東	東方航空	MU747	07:10	10:10
上海浦東	桃園機場	東方航空	MU5007	12:05	14:00

OR

4/11、7/23 出發

起飛城市	抵達城市	航空公司	航班編號	出發時間	抵達時間
桃園機場	上海浦東	東方航空	MU5008	15:00	17:05
上海浦東	昆明	東方航空	MU9728	21:40	01:015+1
昆明	上海浦東	東方航空	MU9715	08:15	12:45
上海浦東	桃園機場	東方航空	MU5005	15:50	17:40

OR

04/25、06/06、06/27、07/04、07/11、08/29 出發

起飛城市	抵達城市	航空公司	航班編號	出發時間	抵達時間
松山機場	上海浦東	上海航空	FM820	13:40	15:35
上海浦東	昆明	東方航空	MU5818	19:10	22:35
昆明	上海浦東	東方航空	MU747	07:20	10:20
上海浦東	桃園機場	東方航空	MU5007	12:20	14:25

OR

05/18、05/25、06/15、07/27、08/03、08/10、08/24 出發

起飛城市	抵達城市	航空公司	航班編號	出發時間	抵達時間
松山機場	上海浦東	上海航空	FM802	12:20	14:35
上海浦東	昆明	東方航空	MU5281	16:00	21:15
昆明	上海浦東	東方航空	MU9731	09:30	12:45

上海浦東

桃園機場

東方航空

MU5005

15:50

17:40

(時間若有調整，正確時間航空公司公佈為主)

## 行程內容

第 1 天

台北【桃園機場】→上海→昆明

今日集合於桃園國際機場，搭乘豪華客機經上海轉機飛往昆明

【昆明】雲南省省會，具有兩千四百多年的歷史，地處雲貴高原中部，市中心海拔 1,891 米。南瀕滇池，三面環山。是中國著名的歷史文化名城和優秀旅遊城市。

 餐 食	早餐:XXX	午餐:機上餐食	晚餐:機上
 住 宿	準 5★ 恒盛酒店或豪生 life 酒店或空港美居酒店或同級		

第 2 天

昆明 → (4.5H) 大理 【洱海生態廊道含電瓶車(最新網紅打卡點)、喜州民居+稻田小火車(如因季節性變化將調整為小馬車遊古鎮)、鳳陽邑茶馬古道、大理古城+洋人街】

【洱海生態廊道】大理洱海被當地人稱為“母親湖”，是大理的一張靚麗名片，大理洱海生態廊道涵蓋了 790 多公頃的生態修復和濕地建設，沿著生態廊道緩緩步行，各具特色的白族傳統村落像珍珠般散落在廊道外，道路兩旁鮮花綻放，湖面上不時還有海菜花隨波蕩漾，一幅美麗的畫卷正徐徐展開。

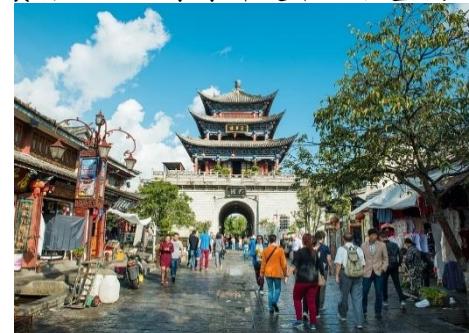
【喜洲白族民居】雲南省大理市喜州鎮是中國西南邊疆的歷史文化名鎮。自古以來就是洱海西岸白族政治、經濟、文化集中的重鎮，有悠久的經商歷史，是白族工商業發展的搖籃，清光緒年間，形成了馳名三迤的“喜州商幫”。孕育了以“嚴、董、尹、楊”四大家為首和“八中家”、“十二小家”的民族資本家。聞名遐邇的蝴蝶泉坐落其中，中外聞名的電影《五朵金花》就在此拍攝。

【稻田小火車】遊客可乘坐觀光小火車穿梭於金色麥田間，感受風吹麥浪的浪漫氣息。

【鳳陽邑茶馬古道】位於下關至大理之間的大鳳路中途，原貌保存較好。道旁為石凳和鋪台子，具有典型的茶馬古道特徵。古道周邊為古老的白族民居，牆體為不規則的石頭所砌，獨具特色。古道內環境清幽，人比較少，是個休閒放鬆的好地方。

【大理古城】位於風光秀麗的蒼山脚下，是古代南詔國和大理國的都城。這裡是個適合生活的地方，當地人日出而作日落而息，閑時養花草曬太陽，加之陽光明媚溫度適宜，吸引遊客無數。白天必逛在古城，白天你可以逛逛復興路，復興路是古城的一條步行街，街兩邊有眾多店鋪，經營大理石雕刻、民族服飾和當地特色食品等當地特產。

【洋人街】它是外國人在中國居住最密集的地區之一，街上的飯店、餐館、酒吧等等都是中西合璧的。



 餐 食	早餐:酒店早餐	午餐:中式合菜 RMB50	晚餐:白族風味 RMB50
 住 宿	準 5★ 大理萬達美華酒店(2025 年開幕)或浩峰溫德姆酒店或同級		

第 3 天

大理 → (3H) 沙溪古鎮【沙溪古鎮(寺登街、古戲臺、玉津橋)】→ (2H) 麗江【黑龍潭公園、麗江古城+四方街】

【沙溪古鎮】一個歷史悠久的小鎮，這裡曾是茶馬古道的重要驛站，繁華一時，但是隨著茶馬古道作用的消褪，這裡也就被文明社會所遺忘了。關於沙溪，有這樣的說法：走過大理，路過麗江，別錯過沙溪。由於這裡離大理古城較遠，因而遊人較少，也少有商業氣息。走過黑惠江畔的古石橋——玉津橋，沿著

古道行走約 100 公尺，便到了被村民稱為「街子門」的東寨門，這寨門用土坯鑲砌而成，僅容兩匹馬同時通過，保留了茶馬古道上的寨門原有的樣子。再往內就到了寺登街，這是茶馬古道上惟一倖存的集市，也是沙溪古鎮的中心。整個街面用紅砂石板鋪築，東面是坐東朝西的古戲台，西面是坐西朝東的興教寺，兩者遙相呼應，將四方街平分為南北兩半，街場四周商鋪馬店林立，三條古巷道延伸到古鎮的四面八方。

【黑龍潭公園】是在古城的北面象山腳下有一潭山泉，這就是黑龍潭，現在闢成公園，又名玉泉公園。黑龍潭與其他地方的公園一樣，古木參天，亭台樓閣，所不同的是，它又是麗江東巴文化研究所的所在地。這裏保存著納西族東巴教的經書 2 萬多冊，如果對東巴文或東巴文化感興趣，這是一個必到之地。

【麗江大研古城四方街】是古城的中心，這裡曾是茶馬古道上的各路商客們聚首交易的地方。古城中有許多條道路從不同方向通向這裡。白天，四方街是麗江的貨物交易市場，人流如織；晚上，寂靜的四方街被客棧紅紅的燈籠映襯著，光潔的青石板泛著柔和的微光。



餐食	早餐:酒店早餐	午餐:中式合菜 RMB50	晚餐:納西風味 RMB60
住宿	準 5★開臣璞悅酒店或萬楓酒店或同等級		

#### 第 4 天

#### 麗江【玉龍雪山雲杉坪(索道上下+棧道電瓶車)、藍月谷(含電瓶車)、印象麗江秀、玉水寨】

【玉龍雪山】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。

【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。

【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。

【玉水寨】這裏是納西族的文化發源地，是納西族人祭神的聖地及東巴文化活動的重要場所，可深入認識東巴傳人傳統的生活和學習方式。





餐 食

早餐:酒店早餐

午餐:雪廚小火鍋 RMB60

晚餐:麗江御宴+歌舞秀 RMB100



住 宿

準 5★開臣璞悅酒店或萬楓酒店或同等級

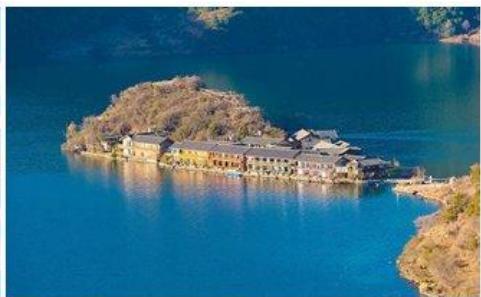
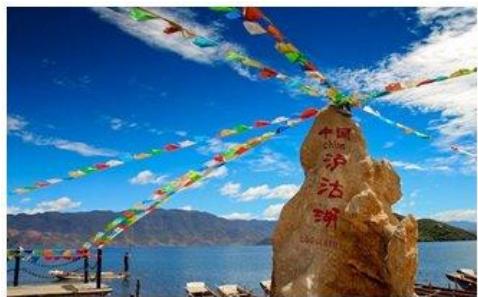
第 5 天

麗江 (4H)瀘沽湖【瀘沽湖觀景台、里格半島觀景台-漫步里格半島、摩梭人博物館】

**【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。

**【里格半島觀景台】**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。

**【摩梭人博物館】**中國唯一反映母系氏族社會民俗的博物館。瀘沽湖必體驗景點--博物館有摩梭女兒國風格的花樓、祖母屋、經堂、文物館、圖片資料、世界非物質文化遺產為主題的大小型展館。



餐 食

早餐:酒店早餐

午餐:中式合菜 RMB50

晚餐:摩梭風味 RMB50



住 宿

4★摩梭園大酒店或海境精品酒店或女兒國大酒店或同級

第 6 天

瀘沽湖【瀘沽湖遊船-登里務比島、草海、走婚橋、情人灘】 (3.5H)大理

**【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。

**【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，是一個適合放鬆休閑的好去處。



餐 食

早餐:酒店早餐

午餐:中式合菜 RMB50

晚餐:砂鍋魚料理 RMB50



住 宿

準 5★ 大理萬達美華酒店 (2025 年開幕) 或浩峰溫德姆酒店或同級

第 7 天

大理  (4H) 昆明 【金殿、大觀樓、昆明老街】

**【金殿】**因大殿整體用黃銅鑄就，在陽光的照耀下光芒四射，故得名：金殿，又稱：銅瓦寺。屬道教太和宮的一部分。金殿是康熙年間由吳三桂建造，民間也稱之為：吳三桂的紫禁城。園內太和宮的大門上有一塊大匾，匾上寫著四個字：「鵝鷁春深」，意為此地一年四季春季盎然。寺廟的大門叫「欫靈門」，門兩邊有對聯讚美此地風光和道家思想。園內風光優美，綠樹遮天。紫氣東來，飄渺氤氳，與景區「金殿博覽苑」的百畝茶花交相輝映，美不勝收，頗有道家觀院之神韻。

**【大觀樓】**位於昆明西山大觀公園內，建於清代，是俯瞰觀賞滇池的好地方。由於大觀樓在歷史上聞名海內，所以有很多文人墨客為這裏留下了墨寶，其中清代名士孫髯翁留下的長聯就懸掛在大觀樓的大門兩側，登樓前不妨仔細瞧瞧。

**【昆明老街】**較古老的有近 900 年歷史，這些建築承載着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，是昆明城中僅有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藥鋪。



餐 食

早餐:酒店早餐

午餐:過橋米線 RMB50

晚餐:野菌火鍋風味 RMB80



住 宿

準 5★ 恒盛酒店或豪生 life 酒店或空港美居酒店或同級

第 8 天

昆明  上海  台北 【桃園機場】

早上前往機場，辦理登機手續後，經上海轉機返回臺北。結束此愉快的旅途。



餐 食

早餐:酒店餐盒

午餐:XXX

晚餐:機上餐食



【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】

## 參團須知與相關提醒

1. 本行程最低出團人數 16 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。