

去有風的地方

昆明 大理 麗江 中甸

8日

▲大理廊橋

中甸 香格里拉

香格里拉太陽最早照耀的地方，是東方的建塘，人間最殊勝的地方，實質上就是指雲南的迪慶自治州。

迪慶處于國家三江并流的中心地帶。境內分布著世界上最為壯觀且稀有的低緯度山區現代冰川、雪山，梅里雪山十三峰連綿不絕，縱貫全境。

雪山環繞之間，分布著許多大大小小的草甸和壩子，它們是迪慶人民生息繁衍的地方，那里有靜謐的湖水匯聚成無數海子—其中以碧塔海、納帕海、黑海、碩都海景致最為迷人：一切都如人們夢想中的伊甸園—香格里拉。



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。





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。



沙溪古鎮 〈去有風的地方拍攝地之一〉

沙溪是一個青山環抱的小壩子。這裡山青水秀氣候宜人，沙溪古鎮古樸、安靜、而精緻，是一個真正的古鎮，古色古香，今仍然保持著最原始的建築特色。

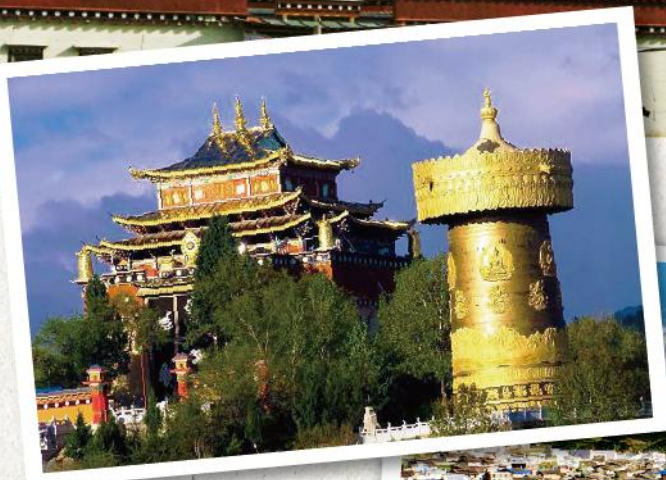


大理古城 〈去有風的地方拍攝地之一〉

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，閒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。

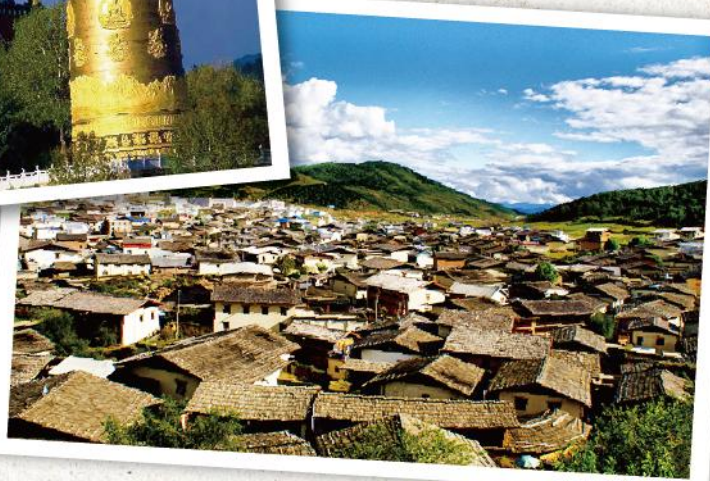
松贊林寺

又稱歸化寺，是清康熙皇帝敕建"十三林"之一。它不僅是雲南最大的藏傳佛教寺廟群落，還是川滇一帶的黃教中心，被譽為"小布達拉宮"。該寺依山而建，外形猶如一座古堡，集藏族造型藝術之大成，有"藏族藝術博物館"之稱。



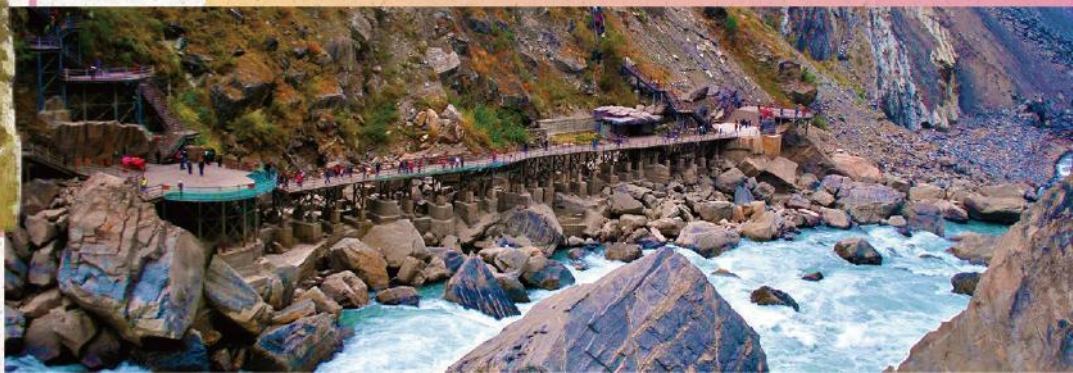
獨克宗古城

獨克宗古城是中國保存得最好、最大的藏民居群，而且是茶馬古道的樞紐。中甸即建塘，相傳與四川的理塘、巴塘一起，同為藏王三個兒子的封地。歷史上，中甸一直是雲南藏區政治、軍事、經濟、文化重地。



虎跳峽

是世界上著名的大峽谷，以奇險雄壯著稱。從虎跳峽鎮過沖江河沿哈巴雪山山麓順江而下，即可進入峽谷。上虎跳是整個峽谷中最窄的一段，峽寬僅30余米，江心有一個13米高的大石虎跳石，相傳猛虎曾借此石而躍過大峽。江水與巨石相搏擊發出山轟谷鳴的濤聲。



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：中式合菜、白族風味、納西風味、雪廚小火鍋、藏族風味、砂鍋魚料理、野菌火鍋風味

特別贈送：接機水果、每人每天一瓶礦泉水、麗江御宴+歌舞秀(RMB100)

全程無自費無購物

✈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 | 01:15+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:XXX | 晚餐:機上 |
| 住宿 | 準 5★恆盛酒店或豪生 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】雲南省大理市喜洲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“喜洲商幫”。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】金庸武俠小說「天龍八部」中，段氏家族曾經統治的地方。古城外有條護城河，城內街道都是南北、東西走向，是典型的棋盤式佈局；城內的建築為清一色的青瓦屋面，顯得十分的古樸。

【洋人街】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】是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，街場四周商舖馬店林立，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 RMB50 |
|  住 宿 | 準 5★開臣璞悅酒店或萬楓酒店或同等級 | | |

第 4 天

麗江(1.5H)【玉龍雪山雲杉坪(索道上下+棧道電瓶車)、印象麗江秀、藍月谷(含電瓶車)、玉水寨】

【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】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

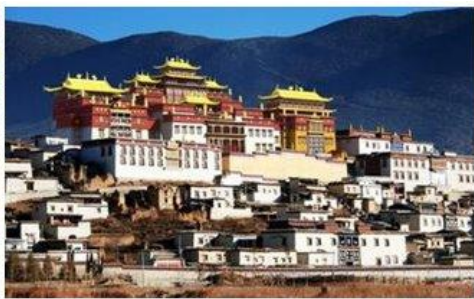
麗江(2.5H)中甸【虎跳峽風景區含手扶梯上下、松贊林寺+電瓶車、獨克宗古城、龜山公園+大轉經筒】

【**虎跳峽風景**】是中國雲南省麗江一處峽谷，位於玉龍與中甸之間的金沙江幹流上。相傳金沙江逢枯水期時，有猛虎下山，在此江中的礁石上稍一腳後騰空便越過，故稱「虎跳峽」，江中的礁石則稱作「虎跳石」。虎跳峽的兩岸有雪山對峙，左岸（西面）為哈巴雪山，右岸（東面）為玉龍雪山，自谷底到山頂高差達 3790 米。虎跳峽全長約 16 公里，分成上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，始於金沙江及其支流碩多崗河匯合處，即中甸縣橋頭鎮一帶；止於玉龍縣大具鄉一帶。虎跳峽兩側岩石為片岩和大理岩組成，寬度僅 60 至 80 米，最窄處約 30 餘米，天然落差 200 多米，水流湍急，水力資源蘊藏豐富。

【**松贊林寺**】松贊林寺內有清泉淙淙，春夏不溢，秋冬不涸，並能常見一對金鷺出入。紫倉、吉康兩大主寺建於最高點，居全寺中央。大寺座北向南，為五層藏式雕樓建築。主殿上層鍍金銅瓦，殿宇屋角獸吻飛檐，又具漢式寺廟建築風格，下層大殿有 108 根柱楹，代表佛家吉祥數。大殿可容 1600 人跏趺念經。左右牆壁為藏經“萬卷櫥”，正殿前座供奉有五世達賴銅像，其後排列著著名高僧的遺體靈塔。後殿供有宗喀巴、彌勒佛、七世達賴銅像，高三丈有余，直通上層。中層有拉康八間，分別為諸神殿、護法殿、堪布室、靜室、膳室等。頂層正樓特設精舍佛堂，供奉五世達賴、七世達賴佛像，以及貝葉經卷、唐卡、傳世法器。松贊林寺內歷代珍品眾多，有五世達賴和七世達賴時期的八尊包金釋迦佛像、貝葉經、五彩金汁精繪唐卡、黃金燈。全寺收藏有《丹珠爾》十部，其中兩部為金汁手書，以及各種精美鑲金或銀質香爐、萬年燈等。

【**獨克宗古城**】獨克宗古城是中國保存得最好、最大的藏民居群，而且是茶馬古道的樞紐。中甸即建塘，相傳與四川的理塘、巴塘一起，同為藏王三個兒子的封地。歷史上，中甸一直是雲南藏區政治、軍事、經濟、文化重地。

【**龜山公園**】建於康熙年間，此園依山而建，山頂是朝陽樓，高三層，登上樓頂，日月城盡收眼底。山腳下是可供全鎮人飲用的古井，清冽甘甜。多年前每天清晨，背水少女成群結隊，成為古城一道亮麗的風景。公園內的龜山寺和轉經筒，為公園裡最具特色的建築。



餐食

早餐：酒店早餐

午餐：中式合菜 RMB50

晚餐：藏族風味 RMB50



住宿

準 5★香格里拉智選假日酒店(2024 年開幕)或天界神川酒店或同級

第 6 天

中甸【普達措國家公園 (含景區車)、藏民家訪】田(4.5H)大理

【普達措國家公園】位於香格里拉市區東部，普達措在藏語中的意思有「普度眾生、到達苦海彼岸的湖」，顧名思義這是一個神聖而美麗的地方，是中國第一個國家公園，平均海拔接近 3500 公尺，至今保持完整的原始森林生態系統、藍天白雲下的高山草原和清如明鏡的高原湖泊，是香格里拉地區優良生態環境的縮影；屬都湖位於國家公園北部，四面環山，湖水清澈透亮，生態豐富，四周山地為原始森林所覆蓋

【藏族家訪】被稱為香格里拉的旅遊名片之一，是遊客體驗藏族文化習俗的重要載體。參觀藏族人家的建築風格，藏民家品嚐獨特的當地小吃，例如：酥油茶..等等，讓來訪遊客深深體會香格里拉的多元文化。



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

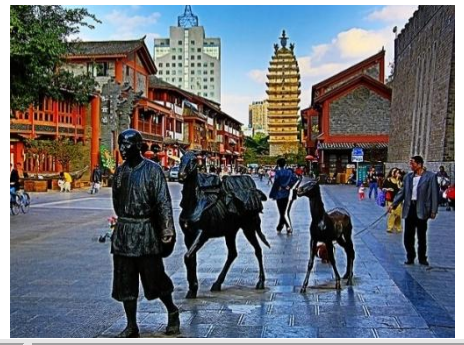
第 7 天

大理田(4H)昆明【金殿、大觀樓、昆明老街】

【金殿】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：「鸚鵡春深」，意為此地一年四季春季盎然。寺廟的大門叫「檀靈門」，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★恆盛酒店或豪生 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 |
|  住 宿 | 溫暖的家 | | |

【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。