

10天

團號 · TCKB

雲南 · 女兒國瀘沽湖

昆明 · 大理 · 瀘沽湖 · 麗江 · 香格里拉

悉心
安排愜意
住宿佳餚
滋味

✪ **交通輕鬆舒適** 乘高鐵往大理（大行李專車運送），另乘內陸航班由香格里拉往昆明，免卻長途車程勞頓；全程乘坐**2+1VIP 豪華旅遊車**，座位寬敞；專業導遊講解；不設商店購物

✪ **大理洱海 · 藝術慢時光** 安排洱海旅拍，定格蒼山洱海壯闊；乘電瓶車悠遊雙廊小鎮，親臨太陽宮品味臨海下午茶，珍藏手繪絲巾，沉浸慢活藝境

✪ **瀘沽湖 · 摩梭文化深度體驗** 參觀摩梭博物館了解母系文化與走婚習俗，親身參與篝火晚會；乘傳統豬槽船漫遊湖心，沉浸於高原明珠的寧靜與熱情

✪ **香格里拉 · 藏地文化巡禮** 到訪「小布達拉宮」松贊林寺，感受藏傳佛教莊嚴氛圍；漫步獨克宗古城，體驗最純粹的藏族人文風情

✪ **麗世系列酒店** 保證入住兩晚麗江、三晚香格里拉麗世酒店，免除每日換房搬運行李的奔波，旅程更從容

✪ **昆明國際五星酒店** 首晚入住機場旁希爾頓逸林，方便抵達即休息；回程前一晚入住昆明喜來登酒店，享城市全景與頂級設施

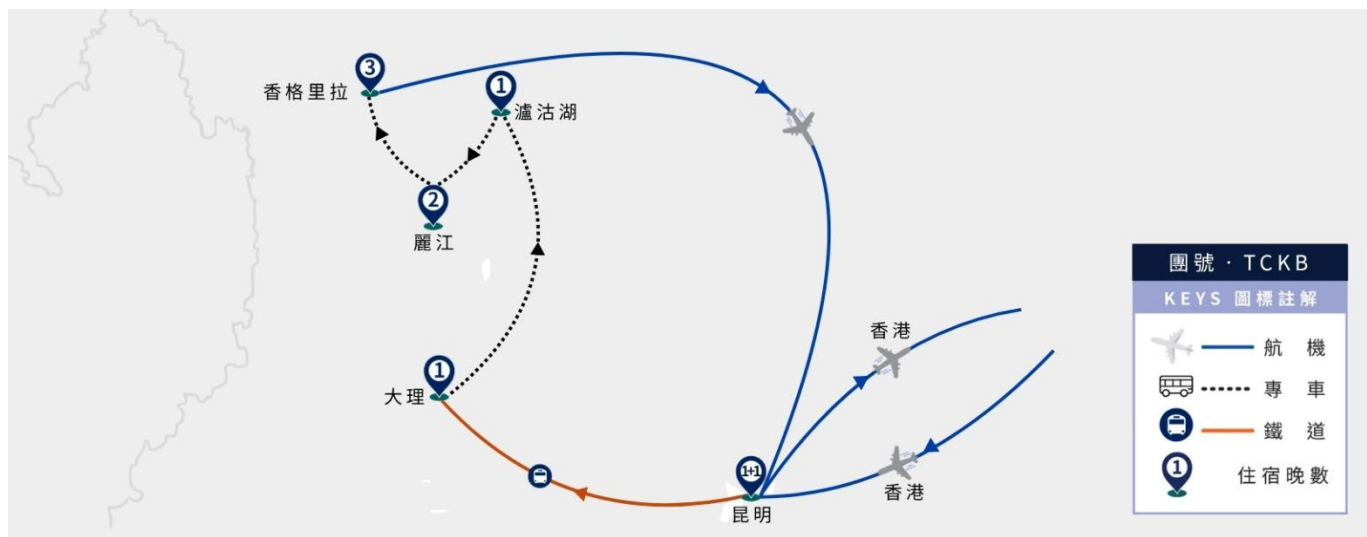
✪ **大理夢蝶秘境莊園** 入住融合白族風格與現代舒適的莊園酒店，鄰近洱海，為大理的藝術浪漫之旅提供靜謐而私密的休憩空間

✪ **瀘沽湖嵐岳酒店** 客房直面自然山景，位置便利。在探索摩梭文化後，於寧靜環境中獲得充分放鬆

✪ **嚴選雲南特色美食** 從昆明福照樓汽鍋雞、大理白族風味，到瀘沽湖摩梭餐、麗江黑松露烤鴨，嚴選滇西特色風味

✪ **星級酒店晚餐** 精心安排多頓酒店內主題晚餐，涵蓋摩梭風味與藏式美饌。在舒適優雅的環境中細味當地特色，提升餐飲體驗





「東方女兒國」瀘沽湖

乘坐獨特的豬槽船暢遊瀘沽湖，欣賞湖中醉人風光，感悟「摩梭人三絕」——湖上之舟、舟上之人、人之歌聲，並由摩梭族原居民為你解開走婚之謎



「太陽宮」洱海下午茶

於雙廊太陽宮臨海品嚐精緻下午茶，俯瞰洱海粼粼波光，並珍藏專屬手繪絲巾，定格大理的浪漫與優雅



行程



亮點



玉龍雪山(乘坐雪山觀光列車)

乘坐玻璃穹頂觀光火車穿梭森林與藏族村落之間，列車採用全景設計，讓乘客飽覽玉龍雪山的宏偉景致，從峽谷草甸到冰川巔峰，盡收眼底



巴拉格宗·峽谷秘境探險

走高空玻璃棧道俯瞰峽谷激流，探訪千年藏族古村巴拉村，仰望天然佛塔神山，體驗自然奇觀與藏文化的深度交融





行程亮點

麗江麗世酒店

坐落於大研古城，以茶馬古道與納西文化為靈感，打造現代院落空間。客房雅緻舒適，環境寧靜，融入在地工藝細節，體現低調的設計品味

大理桃溪夢蝶祕境莊園

坐落蒼山洱海間，以白族傳統建築融合現代設計，營造隱逸詩意的庭院空間。靜謐客房可眺望田園蒼山，完美融合民居美學與自然生態

香格里拉麗世酒店

緊鄰獨克宗古城，完美融合藏式建築美學與當代奢華設計。客房內設有彌散式供氧系統，舒緩高原不適，並可遠眺古城風貌或靜謐山景

嚴選雲南特色美食

從昆明福照樓汽鍋雞、大理白族風味，到瀘沽湖摩梭餐、麗江黑松露烤鴨，全程嚴選滇西特色風味



第 1 天

香港 ✈ 昆明

是日集合於香港國際機場，由專業領隊陪同下，乘搭豪華客機直飛雲南昆明。抵達後，專車送返酒店休息。



早餐

午餐

晚餐

~

~

~



空港希爾頓逸林酒店 DoubleTree by Hilton
Kunming Airport Hotel 或同級 · 昆明

第 2 天

昆明 飛 大理(高鐵二等位) (大行李專車單獨運送)
洱海 ~ 大理雙廊(含電瓶車及旅拍體驗) ~
太陽宮：享用洱海下午茶 ~ 大理古城

洱海 高原淡水湖，湖水清澈，形如人耳。環湖有白族聚落與古鎮，四季如春，以「風花雪月」美景聞名，是著名風景區。

大理雙廊 位於洱海東北岸，以其絕佳的蒼山洱海風光、獨特的白族建築和藝術氛圍聞名，享有「蒼洱風光第一鎮」美譽。

特別安排：於「太陽宮」享用洱海下午茶，珍藏手繪絲巾



大理古城 位於風光秀麗的蒼山腳下，始建於明代，保留了棋盤式的街道格局、白族民居和清瓦屋面風格，是中國首批歷史文化名城。



早餐

午餐

晚餐

酒店

金花風味園
(包廂)

「若水三千」(包廂)
大理風味



大理夢蝶秘境莊園 或同級 · 大理



第 3 天

大理 飛 瀘沽湖(車程約 4 小時) ~ 瀘沽湖觀景台
大落水村 ~ 摩梭民俗博物館、摩梭篝火晚會

瀘沽湖 現今唯一僅存的母系氏族。在當地的摩梭語中，「瀘」指的是山溝，而「沽」則是內裡的意思，因此瀘沽湖也有「山溝裡的湖」的意思。摩梭族是目前最後一個保留母權制度的東方民族，在中國少數民族中是獨一無二的存在；壯麗的自然景觀和獨特的民族風情，為瀘沽湖蒙上一道濃厚的傳奇色彩。

摩梭民俗博物館 瞭解母系社會的生活方式，由摩梭族原住民為你解開走婚之謎。



早餐

午餐

晚餐

酒店

寧蒗花園(包廂)

酒店餐廳(包廂)
摩梭風味



瀘沽湖嵐岳酒店 或同級 · 瀘沽湖



KEYS 圖標註解



航機



專車



外觀拍攝



入內參觀



自由購物



自費活動

第 4 天

瀘沽湖 ~ 遠眺里格半島 ~ 草海、走婚橋 ~
乘豬槽船遊湖 麗江(車程約 4 小時) ~
麗江古城(四方街)

草海 因湖水較淺，佈滿了很多蘆葦，使得整個湖面呈現一片蔥蔥鬱鬱的綠色，當地人經常划著豬槽船在湖中捕魚，岸邊常常停著的一排船，如今已成為草海的一景。

走婚橋 原名草海橋，是一座座橫跨草海、連接兩岸村落的木橋，長約 300 米，由於當地古老的摩梭人奉行的是「男不娶女不嫁」的走婚制度，按照他們的傳統習俗，情侶走婚前都會由男方背著女方走過這條橋，為走婚男女提供了便捷的通道，因此又稱為「天下第一愛情鵲橋」。



乘豬槽船遊湖 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。近觀清澈湖水與水草，遠眺蒼山雲霧，感受微風拂面，享受寧靜愜意的高原湖泊風光。

古城四方街 是麗江古城的中心，兩層的木造樓房，古色古香，置身其中彷彿如時光倒流。

早餐	午餐	晚餐
酒店	品味瀘沽湖(包廂)	嵌雪樓 古城夜宴

【保證入住】LUX* Lijiang 麗江麗世酒店 · 麗江



第 5 天

麗江 ~ 玉龍雪山(乘坐雪山觀光列車) ~
雲杉坪(含上下索道) ~ 藍月谷(含電瓶車) ~
白沙古鎮 ~ 「聽語藝術莊園方盒子」享用下午茶

玉龍雪山 是納西族人心中的神山，由 13 座山峰相連，山勢連綿起伏，似銀龍飛舞，故得名玉龍雪山。

雲杉坪 位於玉龍雪山東麓，海拔約 3,240 米的高山草甸，整片大草坪隱藏在原始的雲杉林中，景色開闊優美，是觀賞玉龍雪山主峰的絕佳地點。乘雲杉坪索道(小索道)抵達後步行穿過森林即可抵達草甸，沿著環形木棧道遊覽，欣賞高山草甸、雲杉林及壯麗雪山。



藍月谷 位於玉龍雪山腳下，一系列梯田式的池塘和層層疊疊的瀑布，周圍環繞著白雪皚皚的山峰和茂密的綠色植物，營造出一個寧靜而夢幻的氛圍。

早餐	午餐	晚餐
酒店	牦牛小火鍋	「木王宴語」(包廂) 黑松露烤鴨

【保證入住】LUX* Lijiang 麗江麗世酒店 · 麗江





第 6 天

麗江 ~ 虎跳峽(含上下行觀光電梯) ~ 白水台
 香格里拉(車程約 2 小時)

虎跳峽 國家 4A 景點，是世界上著名的大峽谷，以奇險雄壯著稱於世，江流與巨石相互搏擊，氣勢非凡。

白水台 被譽為「仙人遺田」與「東方棉花堡」。泉水沿乳白色碳酸鈣岩層流淌，經千年沉積，形成如梯田般的獨特地貌，在陽光下呈現藍綠夢幻色彩，宛如天然浮雕。

早餐	午餐	晚餐
酒店	墨野懸崖風味	酒店餐廳

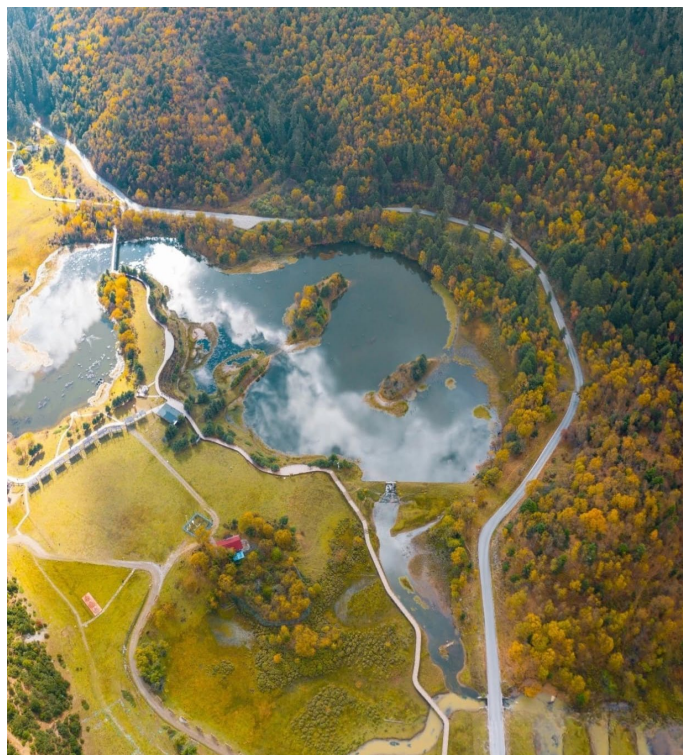
【保證入住】LUX* Shangri-La 香格里拉麗世酒店・香格里拉



第 7 天

香格里拉 ~ 普達措國家公園(含環保車) :
 屬都湖(含遊船)、碧塔海(漫步高原湖泊與草甸) ~
 松贊林寺

普達措國家公園 中國第一個國家公園(海拔約 3,500 米以上)，公園由碧塔海、屬都湖兩大生態旅遊區組成，為(世界自然遺產)三江並流的重要部分，也被列為拉姆撒國際濕地。



松贊林寺 又稱歸化寺(海拔約 3,380 米)，於西元 1679 年興建，1681 年竣工，為雲南省最大的藏傳佛教寺廟，屬格魯教派，有「小布達拉宮」之稱。

早餐	午餐	晚餐
酒店	布達拉木樓 小火鍋風味	「南卡名典」(包廂) 藏式風味

【保證入住】LUX* Shangri-La 香格里拉麗世酒店・香格里拉



第 8 天

香格里拉  巴拉格宗 ~  回音壁高空玻璃棧道、巴拉村、香格里拉大峽谷(含環保車)  香格里拉

巴拉格宗 峽谷深邃、雪山巍峨，集驚險的高空玻璃棧道、千年藏族古村巴拉村與形似佛塔的神山於一體，是自然奇觀與藏地文化的深度交融之地。



巴拉村 落在香格里拉巴拉格宗深處的千年藏族古村落。村中保留傳統的夯土碉樓建築與純樸生活方式，是體驗原生態藏文化和感受峽谷隱世氣息的活態窗口。



香格里拉大峽谷 峽谷全長約 154 公里，以「險、峻、奇、秀」聞名，有 U 形峽谷、原始森林、高山湖泊及藏民族風情。可體驗棧道徒步、漂流，並仰望雄偉的格宗雪山。

早餐	午餐	晚餐
 酒店	農家風味(包廂)	敏珠拉姆藏餐

 **【保證入住】LUX* Shangri-La 香格里拉麗世酒店 · 香格里拉**



第 9 天

香格里拉 ~  納帕海+天空之門 ~  獨克宗古城  昆明

納帕海 香格里拉的高原濕地，四季景致各異。漫步其中感受藏區田園風光；天空之門的壯麗視野，將雪山、湖泊與草原盡收眼底，宛如仙境。

獨克宗古城 茶馬古道上的驛站，唐代吐蕃王朝所建，距今已 1300 多年歷史，獨克宗意為「月光城」或「建在石頭上的城堡」，建築佈局如八瓣蓮花，古樸的藏式木屋一幢接一幢環繞四周。

	早餐	午餐	晚餐
	酒店	端雲府食府(包廂)	當地風味

 **昆明喜來登酒店 Sheraton Kunming 或同級 · 昆明**



第 10 天

昆明 ~  昆明老街  香港

昆明老街 始建於大理國時代，匯集了眾多百年歷史老建築，如馬家大院等，展示了老昆明的文化底蘊，在這裡可以漫步青石板路，感受歷史的韻味。

觀光後，指定時間前往機場乘豪華客機飛返香港。

	早餐	午餐	晚餐
	酒店	「福照樓」(包廂)	~
		汽鍋雞風味	

如欲提升乘搭商務客位往返之服務，請與本公司查詢。

ALL-IN-ONE：一個團費已包括機場稅、機場建設費、燃油附加費及免收全程服務費(導遊、司機、領隊)，讓您的旅程更有預算。

備註

1. 以上行程之先後次序，均以航空公司及當地接待單位作最後決定為準。
2. 以上行程之任何景點，如遇節日、假期或特殊情況下關閉或休息，將另作安排。
3. 另如遇展覽會或特殊情況下，將改住宿鄰近城市之酒店代替。
4. 領隊可按實際情況安排觀光停留時間。
5. 單張或行程書內酒店及餐廳星級，均以單張或行程書印刷日期當時其官方網頁資料說明為準。
6. 以上行程之特別餐膳/餐廳安排，有可能因當地實際情況有所調動或更改。
7. 自費活動會受人數不足、客觀因素或不可抗力事件影響而導致取消，敬請留意。
8. 行程中所有圖片只供參考，請以當地實際情況為準。
9. 報名前必須先參閱捷旅旅遊指定旅行團網上最新版本之重要責任及細則。旅行團之出發日期、團費及其他相關費用，如稅項、燃油附加費等，詳情請參閱 www.jetour.com.hk
10. 長者門票優惠：60歲或以上每位減\$120，只適用於持有效港澳居民來往內地通行證(回鄉證)人士。

捷旅旅遊有限公司
Jetour Travel Ltd.

牌照號碼：353020

Member of Jetour Holding Ltd.
捷旅集團成員

Tel 3180 9966

 9869 5611

 www.jetour.com.hk

 [Jetourtravelhk](https://www.facebook.com/Jetourtravelhk)

 [@JetourTravelhk](https://www.youtube.com/JetourTravelhk)

 [Jetourtravelhk](https://www.instagram.com/Jetourtravelhk)

 Jetour 捷旅旅遊