

【遇見中國】大理、麗江、中甸、瀘沽湖八日遊



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。



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 1 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.麗江、香格里拉、德欽等地海拔較高，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、橋邊或虎跳峽的懸崖邊等地）
 - 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。
 6. 自 2025 年 01 月 21 日起，麗江所有索道時間均由麗江雪山索道公司分配時間，任何旅行社及個人不得指定或更改！！最早搭乘時間為：早上：06:30 開始（故若分配到此時間段的團隊，需提早 5:30 酒店出發上玉龍雪山風景區遊客中心順序排隊），以免耽誤客人正常遊覽，請提前告知客人悉知！！
- ※雲杉坪索道最早為 7 點，若出票為 7 點時段的團隊，需提早 6 點酒店出發上玉龍雪山遊客中心順序排隊！！

~~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~~

◎航班參考：

【航空公司】長龍航空（台中清泉崗出發）

（以下航班時間&接駁時刻等，僅提供參考，實際請以出發日航班為主）

程別	航空公司	航班號碼	起飛城市	起飛時間	抵達城市	抵達時間
去程	長龍航空	GJ8302	台中	14:00	成都	17:35
回程	長龍航空	GJ8301	成都	09:35	台中	13:00

※每日行程～

第 1 天 台中→成都天府 / 麗江 3U6687 2125/2245

今日帶著愉快雀躍的心情前往台中清泉崗國際機場，搭乘客機飛往天府之國四川省-成都市，位於四川省中部，川西平原腹地，轄區總面積 14335 平方公里。成都市常住人口 2126.8 萬人，是中國西南地區最大的現代化都市。成都不僅人文景觀豐富，自然風貌也獨具一格，早在 1000 多年前的唐代，詩人就唱出了“窗含西嶺千秋雪，門泊東吳萬裡船”的名句。後專車前往享用晚餐，後專車前往機場，搭機飛往麗江。

	X		X		悅享小廚 RMB60
	準★★★★大理鑫鶴茂御酒店或同級				

第 2 天

麗江 黑龍潭公園→麗江古城→四方街→東巴秘境(電瓶車+玻璃吊橋+演藝表演)



【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。

【東巴秘境 (電瓶車+玻璃吊橋+演藝表演)】東巴秘境位於麗江市玉龍縣白沙鎮的裸曲大峽谷，被譽為世界級“古納西王國”，“雪山下的人間秘境，峽谷裏的古老村落”，是世界文化遺產“麗江古城”的組成部分之一。景區在雲南玉龍雪山腳下，是自然生態大峽谷，是去玉龍雪山景區的必經之地，是集自然風光觀光、民族風情體驗、戶外娛樂為一體的旅遊組合。

	酒店內用		中式合菜 RMB50		火塘雞風味 RMB60
	★★★★麗江古城美居酒店或同級				

第 3 天

麗江/玉龍雪山/麗江 玉龍雪山 (含雲杉坪纜車+棧道電瓶車) →印象麗江歌舞秀→白水河→藍月谷 (含電瓶車) →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。

【白沙古鎮】距離麗江古城約 10 公里，是納西族最早的聚居地，也是木氏土司的發源地，並列入世界文化遺產「麗江古城」的重要組成部分。古鎮保留濃厚的納西族傳統風貌，沒有過度商業化，街巷古樸寧靜，可遠眺壯麗的玉龍雪山。鎮內最著名的景點為明、清時期的白沙壁畫，融合漢、藏、納西等多元藝術風格，具有極高的歷史與文化價值，是感受納西文化與慢活氛圍的最佳去處。



	酒店內用		雪廚小火鍋 RMB50		納西風味 RMB60
	★★★★麗江古城美居酒店或同級				

第 4 天	麗江/瀘沽湖 瀘沽湖觀景臺→草海→情人橋→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。納西族摩梭語“瀘”為山溝，“沽”為裡，意即山溝裡的湖。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。

【瀘沽湖觀景臺】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，始建於西元 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鬱鬱的綠色，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。植被密佈，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、繫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		春天裏摩梭風味 RMB60
	準★★★★瀘沽湖清塵國際酒店（園景房）或同級				

第 5 天 瀘沽湖/大理 瀘沽湖（含豬槽船遊湖）→雙廊古漁村→聖托裏尼+上行電瓶車



【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。

【雙廊古漁村】位於雲南省大理市洱海東岸，依山傍水，擁有「蒼山為屏、洱海為鏡」的絕美景致，是洱海沿岸最具代表性的白族聚落之一。古村保留傳統白族民居、石板街巷與濃厚的漁村風情，漫步其中可感受悠閒純樸的生活氛圍。

村內設有特色文創小店、咖啡館及觀景平台，並可遠眺南詔風情島與欣賞洱海迷人的湖光山色。黃昏時分夕陽映照湖面，景色格外迷人，是結合自然風光、人文歷史與慢活旅行的熱門景點。

【聖托裏尼+上行電瓶車】依山勢而建，以純白建築、藍色穹頂及層層錯落的地中海風格聞名，因景致酷似希臘聖托里尼而成為熱門打卡景點。搭乘上行電瓶車可輕鬆登上高處，沿途欣賞洱海、蒼山與白色建築群交織的壯

麗景觀。園區內設有觀景平台、特色街區、藝術裝置及咖啡館，每個角落都充滿異國浪漫氛圍。無論白天藍天白牆或黃昏夕陽映照，都能拍攝出宛如置身愛琴海畔的夢幻美景。

	酒店內用		中式合菜 RMB50		白族風味 RMB60
	★★★★大理洱海希爾頓花園酒店或浩楓溫德姆酒店或同級				

第 6 天

大理 大理古城→洋人街→洱海生態廊道 (龍龕碼頭、磽溪 S 灣)→喜州古鎮 (體驗 DIY 手工紮染)→蒼山上觀花 (含上下纜車)

【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】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。

【洱海生態廊道 (龍龕碼頭、磽溪 S 灣)】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。

【喜州古鎮 (體驗 DIY 手工紮染)】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。體驗 DIY 手工紮染+喜州粑粑。



【蒼山上觀花 (含上下纜車)】是雲嶺山脈的重要組成，十九峰巍峨連綿，與洱海共同構成「風花雪月」的大理美景。搭乘纜車登上海拔較高的賞花區，可欣賞四季

盛開的高山花卉，春夏更有杜鵑花、野生花草競相綻放，色彩繽紛。沿途林木蒼翠、溪流飛瀑、空氣清新，遠眺洱海與大理古城景色盡收眼底。漫步花海步道，在壯麗山景與自然芬芳中感受蒼山生態之美，是親近自然、賞花攝影與放鬆身心的絕佳體驗。

	酒店內用		過橋米線風味 RMB50		砂鍋魚風味 RMB60
	★★★★大理洱海希爾頓花園酒店或浩楓溫德姆酒店或同級				

第 7 天

大理/麗江/成都天府 沙溪古鎮 (寺登街、古戲臺、玉津橋、先鋒書局+接駁車)



【沙溪古鎮 (寺登街、古戲臺、玉津橋、先鋒書局+接駁車)】大理州劍川縣，是茶馬古道上保存最完整的重要驛站之一，被譽為「茶馬古道最後的古集市」。古鎮保留著古戲臺、興教寺、玉津橋及明清時期的街巷建築，散發濃厚的歷史韻味。漫步石板街道，可欣賞白族傳統民居、特色手作工藝與悠閒純樸的生活風情。清澈溪流穿鎮而過，田園風光與古樸聚落相互輝映，展現遠離塵囂的寧靜氛圍，是體驗茶馬古道文化、白族民俗與慢活旅行的代表性景點。

	酒店內用		沙溪風味 RMB50		川菜風味 RMB80
	準★★★★天府國際大酒店 (蓉清院) 或同級				

第 8 天 成都天府/臺中

早餐後，前往成都天府機場搭乘班機前往台中機場，結束此次精彩的八日之旅。

	酒店內用		X		X
	溫暖的家				

“預祝各位貴賓!旅途平安愉快”

★

★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。

【團費中包含的費用】

- ★兩地機場稅及燃油附加稅，行程所列之航班、門票、餐食、交通。
- ★保險：每人投保旅責險（旅行業責任保險）。
- ★住宿：舒適雅潔飯店，兩人一房雙標房為原則。（指定單人房或大床房或套房另計）

【團費中不包含的費用】

- ★證件申辦費用：護照、台胞
- ★領隊+司機+導遊小費：NT300x 天數
- ★私人消費：行李小費及房間小費、行李超重費、飲料及酒類、洗衣、電話、電報及私人交通費。

備註:團費不含旅平險（旅遊平安險）~如旅客需要，請自行加保。

注意事項

- 1.本行程所載之護照、簽證相關規定，對象均為持中華民國護照之旅客，若您擁有雙重國籍或持他國護照，請先自行查明相關規定，報名時並請告知您的服務人員。
- 2.不含入境政策所規定的防疫保險，不含旅遊平安保險及旅遊不便險等其他私人保險項目，請旅客額外自行申辦處理。相關簽證規定辦法將以入境國家公布之最新政策為主。

【護照新辦&過期重辦所需證件資料】

護照新辦（從未辦過） 請本人持身分證正本 及 彩色照片 2 吋大頭 白底 2 張 前往戶政事務所做人證識別後將人證識別後的護照申請單 跟身分證正本 轉交旅行社辦理 申辦。

（目前申辦日期約為 7-14 天）

護照過期重辦（護照效期未過需交回 註銷） 從新辦理資料:身分證正本.彩色照片 2 吋大頭 白底 2 張（目前申辦日期約為 7-14 天）

【台胞證新辦&過期重辦所需證件資料】

台胞證新辦、過期重辦

（超過 6 個月有效期之護照正本、身分證正反面影本、彩色照片 2 吋大頭 白底 1 張

（目前申辦日期約為 10 日）

其他注意事項

※行程內容順序僅參考，依當地旅行社做最後確定，本公司保留調整之權利，以團體出發前說明資料為準。

- 1、行程內容因國際或國內班機變動而有所調整。
- 2、若遇不可抗拒之情況，本公司保留變更行程之權利。
- 3、行程內容順序以當地旅行社所安排為主。
- 4、按摩等自費行程,請貴賓視服務人員狀況酌給小費以示鼓勵及獎勵辛勞。
- 5、**因綠色環保各地酒店取消一次性用品，請自行攜帶牙膏、牙刷及洗滌用品。**
- 6、**以上報價已分攤 60 歲以上的老人及小童優惠門票價格，如產生優惠票，恕不退回。**
- 7、為維護旅客當地安全與旅遊權益，本行程全程不得脫隊或擅自離隊，如旅客脫隊或離隊者，則視同終止旅遊契約。
- 8、行程須同進同出，不可延回，若脫隊者行程中所載明之餐食，旅遊，住宿，機位等團體行程，將視同為個人放棄行為，恕不退費，敬請見諒。
- 9、近年來中國地區逐步發展迅速，飯店如雨後春筍中增加，故會有一種【準星級】名詞出現，針對此現象提出說明如下：
 - A. 新酒店成立需經試營業一年後才能進行星級評等，但各酒店在建立時會依各星級之規格建造設定，故會有此【準 5, 4】名詞產生。
 - B. 有些酒店未參與星級評等，但酒店在建立時會依各星級之規格建造設定，故會有此【準 5, 4】名詞產生。

2025 年 6 月 28 日起 禁止攜帶無 3C 標識行動電源上飛機 請留意。

- 9、根據《中華人民共和國道路交通安全法》，第五十一條規定：車輛行駛時，駕駛人、乘坐人員應當按規定全程使用安全帶，請務必提醒注意。
- 10.根據中國民用航空局有關規定，旅客不得隨身攜帶或在手提行李、托運行李中運輸打火機、火柴，如旅客隨身攜帶或在手提行李、托運行李中有打火機火柴的，請取出並自行處置。否則，將可能面臨中國公安機關 5000 元人民幣以下罰款、拘留等行政處罰。

