

第 4 天	瀘沽湖全日遊(里格半島、草海、走婚橋、船游瀘沽湖、里務比島、摩梭民居家訪、摩梭族鍋庄篝火晚會)	
【里格半島】里格半島位於瀘沽湖的北側，東西南三面環水，島上除了有當地居民幾百年的古老住所，另外還分佈著幾家景色很棒的臨湖客棧，一個村民自用的小碼頭就在這 2 米多寬的接壤道路旁邊。早晨的里格半島很神秘，被晨霧所圍繞，從島外看起來若隱若現，宛如仙境。 【草海】在瀘沽湖的東南面，由於長年的泥沙淤積，湖水較淺，因此生長有茂密的蘆葦。寒冬季節，翠色蒼茫。一日當中水色多變，黑壓壓的水鳥，在那裏隨波逐流，草海真正成了水鳥的世界。 【走婚橋】走婚橋位於瀘沽湖東南水域的草海區域，是瀘沽湖上唯一的座橋。橋下由於長年泥沙淤積，導致水深變淺，長有茂密的蘆葦，遠遠望去，像一片草的海洋，故當地人稱其為草海。走婚橋是摩梭男女約會的地方，瀘沽湖畔的摩梭人奉行男不娶，女不嫁的走婚習俗。 【船遊瀘沽湖】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】位於瀘沽湖與吐布半島將瀘沽湖一分為二，與蛇島相望。島嶼的一側為石筍，成為天然的碼頭，一條蜿蜒的小道直接通往島嶼的頂部。花叢的盡頭為藏傳佛教寺院里務比寺，島頂有一白塔。里務比島與謝瓦俄島，里格島並稱為瀘沽湖蓬萊三島。 【摩梭民居家訪】這裡是最具有摩梭民居建築風格的四合院，這裡是最經典的古摩梭大戶人家的木楞房，祖母房的親切，母系大家庭的仁愛慈祥，火塘邊的冉冉焰火，燦爛心靈深處的縷縷輝煌，花樓戀歌，生動演繹摩梭阿夏走婚的情真衝撞，經堂的神聖，烙印天宇間的平和在胸膛。 【摩梭族鍋庄篝火晚會】是摩梭女性挑選自己情郎的佳期。晚會時男女手牽手圍成一圈，中間燃起篝火載歌載舞，姑娘們穿戴整齊，所有飾品都戴在身上，頭纏黑布大包頭，身穿白色百褶裙，高聲歌唱對情歌，再端上一碗「蘇理瑪」酒，要情郎當眾誓言忠誠。隨著輕快的音樂，摩梭族人將帶領您進入少數民族能歌善舞的歡樂時光。		
🍽️早餐：酒店內享用	🍽️午餐：璞山雲美合菜 RMB.70	🍽️晚餐：品味摩梭族風味餐 RMB.80
🏠住宿：悅蓮莊達布墅院或曉駐摩梭酒店或同級		

第 5 天	瀘沽湖 - 玉湖古村落→龍女湖(車程時間約 4H)→麗江古城、大石橋、三眼井、大水車
【玉湖古村落+屋頂咖啡遠眺雪山(特別贈送咖啡一杯)】納西語稱為《巫魯肯》，在玉龍雪山最南端，被稱為玉龍雪山第一村，玉湖村是納西族祖先最早遷徙居住的古村落之一，村落民居全部由天然蜂窩狀石頭砌成，是納西族最原始最古樸的村落，可讓您追憶納西民居歷史的源頭。民間傳說，麗水出金沙，雪山藏白銀，玉湖古村落是用雪山上的金銀礦石堆砌而成的寶藏，因此也吸引著無數尋寶者的目光。 【龍女湖(含電瓶車)】湖面平靜的時候皚皚的玉龍雪山和觸手可及的藍天白雲都會一起倒映在湖中。這便是雪山十二景之一。	

【麗江古城】我們將乘車前往麗江，抵達後參觀【麗江古城】，其始建於宋末元初，以不築城牆而聞名。1997 年 12 月 4 日，麗江古城被聯合國教科文組織列入《世界遺產名錄》，其歷史和文化價值備受推崇。這一天行程，不僅讓您飽覽了壯麗的自然風光，還帶您體驗了歷史與文化。

【大石橋】舊時因橋上能看到玉龍雪山，故名映雪橋。據光緒麗江府志載：在城西門外一里許，明時木土司建。橋系雙孔石拱橋，拱圈均用石板料並列砌置，為同心半圓型。是古城內最大的石拱橋了，所以叫大石橋，舊時這裏曾是賣麻布的地方，所以也叫賣麻布橋。

【三眼井】雲南「三眼井」是一種納西族先民的特色節水方式，利用地下泉水，依地勢高低將水潭串聯成三級，第一潭作為飲用水源，第二潭用於洗菜、洗碗，第三潭則供洗衣，最後排出。這種古老的智慧體現了對自然資源的合理利用，是麗江古城的特色景觀，構成了一幅獨特的市井生活畫卷，並傳達了人與自然和諧共生的理念。

【大水車】雲南的「大水車」通常指的是位於麗江古城入口的標誌性景點，是古城的重要地標，具有悠久的歷史和文化價值。它不僅是我國古老的農業灌溉工具，也象徵著古城人民的勤勞智慧和對水的崇敬，現今更是遊客必到的觀光留影之處。

☞早餐：酒店內享用	☞午餐：寧蒗花園合菜 RMB.70	☞晚餐：文式奶奶麗江風味 RMB.80
-----------	-------------------	---------------------

🏠住宿：麗江玉龍婕珞芙·尚隱山居(5 星)麗江金林豪生大酒店(5 星)或同級旅館
--

第 6 天	麗江 (車程時間約 1.5H) →虎跳峽(含觀光扶梯單程) - 哈巴雪山觀景台→中甸香格里拉
-------	--

【虎跳峽】是世界上著名的大峽谷，以奇險雄壯著稱于世。從虎跳峽鎮過沖江河洞哈巴雪山山麓順江而下，即可進入峽谷。上虎跳距虎跳峽鎮 9 公里，是整個峽谷中最窄的一段，峽寬僅叨余米，江心右一個 13 米高的大石一虎跳石，巨石猶如孤峰突起，屹然獨尊，江流與巨石相互搏擊，山轟谷鳴，氣勢非凡。隨後遠眺【長江第一灘】這秀麗的江川。

【哈巴雪山觀景台】哈巴雪山觀景台位於中國雲南香格里拉 (迪慶州) 縣東南，靠近虎跳峽，是欣賞哈巴雪山、遠眺玉龍雪山及周邊藏區村寨、梯田、高山草甸的絕佳位置，視野開闊，可拍日出日落，是攝影愛好者和徒步者的熱門打卡點，全年開放，有海拔標示和經幡，提供壯麗的雪山全景和寧靜的鄉村風光。

【中甸香格里拉】

為迪慶藏族自治州首府，此地原名中甸，2002 年正式改名，是《失落的地平線》一書中，被描述為人間最後一塊淨土的地方。太陽最早照耀的地方，是東方的建塘；人間最殊勝的地方，是奶子河畔的香格里拉；香格里拉是迪慶藏語，意思為心中的日月，這個美麗動聽而又遙遠陌生的名字，這個世外桃源與伊甸園的同義詞，如同一個巨大的懸念，足足跟隨了人類半個世紀。

☞早餐：酒店內享用	☞午餐：虎跳峽風味 RMB.70	☞晚餐：天香御府風味 RMB.80
-----------	------------------	-------------------

🏠住宿：香格里拉實力希爾頓花園酒店(準 5 星)香格里拉唐香嘉秀大酒店(準 5 星)同級旅館
--

第 7 天	中甸香格里拉➡松贊林寺【含環保車】、納帕海濕地【青稞大道】➡獨克宗古城 ➡麗江四方街古城夜景散集
【松贊林寺】 松贊林寺又稱歸化寺，是雲南省規模最大的藏傳佛教寺院，也是康區有名的八大寺院之一。又稱歸化寺，是公元 1679 年五世達賴和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 【納帕濕地】 納帕海濕地，又稱依拉草原，是雲南省香格里拉市西北部的一個高原季節性湖泊和濕地，也是一個重要的自然保護區。它四季景色各異，雨季時形成湖泊，旱季時則退化為草原和沼澤。納帕海是許多候鳥的越冬棲息地，也是一個獨特的生態系統，吸引著遊客和攝影愛好者。 【獨克宗古城】 中國保存得最好、最大的藏民居群，且是茶馬古道的樞紐。位於雲南省迪慶州香格里拉縣，是一座具有 1300 多年歷史的古城，曾是雪域藏鄉和滇域民族文化交流的視窗，川藏滇地區經濟貿易的紐帶。近年來，隨著當地旅遊事業的發展，香格里拉縣加強對獨克宗古城的保護和修繕工作，重現古城的歷史風采。2001 年，獨克宗古城被批准為雲南省歷史文化名城。 【四方街夜景】 走進古城的中心——四方街，這裏的小橋流水、人家，構成了一幅幅詩意畫卷。四方街形狀如方形的知府大印，取名意為「權鎮四方」，也有說法是因為這裡道路四通八達，是人流物流的集散地。漫步古城，欣賞古樸的院落民居，房屋構造粗獷，庭院佈置和房屋細部裝飾則豐富而細膩	
🍴早餐：酒店內享用	🍽午餐：唐香嘉秀風味 RMB.70
🍷晚餐：天香御府風味 RMB.80	
🏠住宿：麗江玉龍婕珞芙·尚隱山居(5 星)麗江金林豪生大酒店(5 星)或同級旅館	

第 8 天	麗江【玉龍雪山景區雲杉坪纜車上下、印象麗江秀、藍月谷+電瓶車、甘海子】
【雲杉坪 (纜車上下)】 早餐後前往【雲杉坪(纜車上下)】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 1000 米，上下高差約 300 米。 註：若遇雲杉坪纜車因不可抗力因素或遇維護檢修或遇天候..等因素導致纜車停駛，將改以《牦牛坪纜車上下》替代，敬請見諒。 【印象麗江秀】★【印象麗江秀】 觀看由張藝謀總導演的大型實景演★印象麗江雪山篇。在玉龍雪山下的舞台上以原始生態形式向觀眾展示麗江 10 個少數民族的生活。抬頭望去，離赤道最近的雪山 - 玉龍雪山就在古道盡頭看著你。 註：印象麗江為戶外表演場地，若遇天候狀況不佳或臨時停演，則改為《麗水金沙秀》，敬請見諒。	

【藍月谷 (含電瓶車)】

位於玉龍雪山腳下，因在晴天時，水的顏色呈藍色，而且山谷呈月牙形，因此得名。藍月谷中的水源自玉龍雪山的冰雪融水，流淌聚集在谷中形成河流，因為河床由白色石灰岩構成，使整條河流呈現白色，這即是白水河的來源。穀中的河水在流淌中受山體阻擋，形成了玉液湖、鏡潭湖、藍月湖和聽濤湖，湖間由小瀑布分開，走進藍月谷，令你如置身幻境之中。

【甘海子】這裡被稱為「天然高山牧場」，海拔 3000 公尺，三面環山是欣賞玉龍雪山的最佳位置

☞早餐：酒店內享用

☞午餐：雪廚小火鍋 RMB70

☞晚餐：王府家宴 RMB.80

🏠住宿：麗江玉龍嬉嬉芙·尚隱山居(5 星)麗江金林豪生大酒店(5 星)或同級旅館

第 9 天

麗江→玉水寨→搭乘高鐵/動車(車程約 4HR)→昆明→大觀樓

【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。

◆麗江~搭乘高鐵/動車(車程約 4HR) 昆明實際動車時間請依說明會資料為主。

大陸境內高鐵票為實名制購買，請貴賓於報名同時，附上台胞卡資料影本，以利預訂高鐵票。

【大觀樓】

南臨滇池，隔水與西山遙望，湖光山色丹霞帆影，十分優美，曾有許多文人墨客來此吟詩作畫，至今保存在大觀樓內甚多，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「天下第一長聯」之稱，長聯的上聯寫滇池風物，下聯寫雲南歷史。

☞早餐：酒店內享用

☞午餐：中式合菜 RMB 70 或發代金 RMB70

☞晚餐：福照樓風味(RMB.80 人)

🏠住宿：昆明 JEN 酒店(5 星)/昆明龍達溫德姆花園酒店(5 星) / 昆明融創施柏閣酒店(5 星)同

第 10 天

昆明→上海→回家囉 ✈ / 桃園

今晨帶著滿滿的回憶、愉悅的心情前往機場,搭機經上海轉機返回寶島臺灣，結束這場充滿回憶的雲南深度之旅。

☞早餐：酒店內享用

☞午餐：機上餐食

☞晚餐：溫暖的家

🏠住宿：溫暖的家