

PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

雲南-滇西北



瀘沽湖

出發日期：2025 年 5 月-10 月

8天 雲南【典藏祕境】東方女兒國瀘沽湖、納西文化麗江、雪域高原香格里拉

探訪女兒國瀘沽湖 / 盡覽玉龍雪山美景 / 漫步最美高原古堡松贊林寺

暢遊 昆明、瀘沽湖、麗江、玉龍雪山、虎跳峽、香格里拉

瀘沽湖 位於雲南和四川交界的瀘沽湖，湖畔上藏一個古老而神秘的「女兒國」—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。

閃亮推介

- ◆ 特別安排於瀘沽湖英迪格酒店享用特式【摩梭走婚宴】。
- ◆ 前往【玉龍山下第一村】白沙鄉玉湖村，安排遊覽【玉柱擎天】；欣賞「玉龍雪山十二景」之一【龍女湖】，獨家安排於人氣網紅季廬咖啡廳享用下午茶。
- ◆ 品嚐麗江獨有【納西三疊水宴】，是納西族的「滿漢全席」、最高規格的宴會；安排於麗江鉑爾曼度假酒店內享用【茶馬古道養生雅宴】。
- ◆ 獨家安排遊覽普達措國家公園內唯一的自然村【洛茸村+藏香豬養殖場】；細味特色【藏香豬燒烤】；獨家贈送每人一餅【松贊林寺活佛簽名祈福雙有機證普洱茶】。

細意安排

- ◆ 『粵語導遊』精選當地粵語導遊講解，全程溝通無障礙
- ◆ 『雙程內陸客機』昆明飛往瀘沽湖、香格里拉飛往昆明，省卻長途車程，遊覽時間更充裕
- ◆ 『豪華VIP旅遊車』2+1 三排航空座椅設計，寬倘舒適。不限量礦泉水供飲用
- ◆ 『貼心服務』安排導賞耳機，清晰聆聽導遊講解；手機數據SIM卡，方便通訊；隨身氧氣瓶，備不時之需
- ◆ 『純玩全包團』不安排商店購物、無自費活動項目。包全程機票稅項及免收領隊、導遊、司機服務小費



Tour code: RYNG08R



Premium Holidays 尊賞假期



Premiumholidayshk



電話查詢: 2115 9828

如對服務質素有任何意見，歡迎電郵至suggestion@premiumholidays.com 牌照號碼: 353894

尊賞·專享·超越您所想

旅行團·主題旅遊·郵輪假期·專列火車·商務及獨立組團

精選酒店

國際品牌 5 星

- ◆ 2 晚 瀘沽湖 英迪格酒店(Hotel Indigo Lugu Lake) 或同級
- ◆ 2 晚 麗江 鉅爾曼度假酒店(Pullman Lijiang Resort & Spa)【提升入住別墅泡池房】或同級
- ◆ 2 晚 香格里拉 迪慶月光城英迪格酒店(Hotel Indigo Diqing Moonlight City) 或同級



迪慶月光城英迪格酒店

瀘沽湖英迪格酒店(Hotel Indigo Lugu Lake)

洲際酒店集團旗下奢華精品系列酒店，坐落於瀘沽湖景區竹地片區，地處格姆女神山的懷抱，緊鄰女神之淚的瀘沽湖畔。房間設計擷取絢麗的摩梭服飾的色彩和紋樣，展現純樸自然之美，又散發出濃郁的民族韻味。

麗江鉅爾曼度假酒店(Pullman Lijiang Resort & Spa)

法國雅高酒店集團旗下品牌酒店，緊鄰束河古鎮，可欣賞連綿壯觀的玉龍雪山美景。酒店採用傳統納西族設計，與現代設施完美融合。房間提升至別墅帶泡池房，環境優雅，安靜舒適，洗滌疲勞。



精選美饌

瀘沽湖：英迪格酒店晚餐、酒店摩梭走婚宴 香格里拉：英迪格酒店晚餐(2 晚)、特色藏香豬燒烤風味

麗江：鉅爾酒店茶馬古道養生雅宴、納西王府三疊水宴、雪廚火鍋一人一鍋

(註：圖片只供參考。行程表內所有膳食及菜色或會因應食材或季節而有所更改或調整)

第 1 天 香港 → 昆明

是日集合於香港國際機場，由尊賞假期專業領隊陪同下乘坐中國東方航空客機前往雲南省省會昆明。

✈ 國際品牌 4 星 昆明空港希爾頓逸林酒店 或同級

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|-----|-----|-----|
| --- | --- | 航機上 |

第 2 天

昆明 → 瀘沽湖景區 (瀘沽湖觀景台、乘豬槽船遊湖、摩梭人篝火晚會)

🏞 瀘沽湖：素有「雲南女兒國」之稱，是摩梭族人主要聚居地，是雲南省海拔最高的湖泊，也是中國第三大深水湖泊。四周崇山峻嶺，森林資源豐富，山清水秀，空氣清新，景色迷人。註：瀘沽湖機場海拔約 3300 米，屬於高原機場。瀘沽湖景區海拔約 2900 米。

🚣 乘豬槽船遊湖：豬槽船是摩梭人傳統的交通工具。摩梭少女的風姿、獨木輕舟的典雅，此起彼伏的漁歌，被稱為「湖上三絕」，成為瀘沽湖遠近聞名的獨特風光。



🔥 摩梭人篝火晚會：摩梭人喜歡載歌載舞，常舉行篝火晚會。當地人穿著色彩艷麗的民族服裝，在村中心的大院子裡圍著篝火，對唱情歌，歡快起舞，熱鬧非凡。

✈ 國際品牌 5 星 瀘沽湖英迪格酒店 (Hotel Indigo Lugu Lake) 或同級

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|----|------------|----------|
| 酒店 | 摩梭風味(獨立包廂) | 酒店(獨立包廂) |

第 3 天

瀘沽湖景區 (草海+走婚橋、里格觀景台、情人灘、摩梭人博物館)

🌿 草海：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。

🏞 里格觀景台：是欣賞瀘沽湖和里格半島的最佳位置，可以俯瞰整個里格半島，也是攝影效果最好的地方。

🌿 情人灘：瀘沽湖邊的一大片坡地，延伸到湖里成為水草密布的濕地，空間開闊，霧氣瀾漫，景色很美。

🏞 摩梭人博物館：展示摩梭歷史文化與民俗風情，體驗母系社會的生活方式，由摩梭族原住民為你解開走婚之謎。

✈ 國際品牌 5 星 瀘沽湖英迪格酒店 (Hotel Indigo Lugu Lake) 或同級



| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|----|-------------|----------------|
| 酒店 | 石鍋魚風味(獨立包廂) | 酒店摩梭走婚宴(獨立祖母房) |

第 4 天

瀘沽湖 (藏傳佛教文化公園) ~ 麗江 (白沙鄉玉湖村+來回電瓶車+玉柱擎天+龍女湖+獨家安排人氣網紅季廬咖啡廳下午茶、麗江古城四方街)

🏰 **藏傳佛教文化公園**: 隨處可見堆疊著平衡力量的瑪尼堆石, 手動轉經輪使心靈變得更寧靜平和。

🏰 **白沙鄉玉湖村**: 玉龍雪山腳下的千年納西族古村, 建築風貌保存最完整的古村之一, 有「雪山第一村」之美譽。房子、圍牆和路面都是冰川石砌成。村子房屋依山而建, 錯落有致, 依偎在山腳。



🏰 **玉柱擎天**: 玉柱擎天海拔約 2800 米, 主要景點有巨石壁字、太子洞、觀音巖、雪松庵、千年古樹、上下深潭瀑布、美籍奧地利學者洛克舊居等。

🏰 **龍女湖**: 在玉龍雪山腳下的大草坪旁邊的一個湖泊, 湖面波光粼粼, 雪山倒映其中, 是必打卡的一處。

🏰 **麗江古城四方街**: 也叫大研古城, 是《世界文化遺產》, 茶馬古道上的重要城鎮。木製古建築, 青石板路, 還有小橋流水, 站在城中就可遙望玉龍雪山。四方街位於麗江古城中心, 兩旁商店林立, 是古城內的地標。

納西三疊水宴

第一疊 (梅園相會)
時令果盤 (位上)
乾果兩碟 + 蜜餞兩碟 + 糖果兩碟 + 糕點兩碟
第二疊 (和氣生財)
羊肚菌燉乳鴿 (位上)
披星戴月、刺身玉水素三紋魚
麗江吹肝、香煎雞豆涼粉
拉市海烏梅魚、瓦片蒸火腿
曲米大紅肉配拉市野鴨蛋
百合圓子、玫瑰乳扇卷
水性陽花、時令時蔬
青稞黃米烙 (十個)
第三疊 (紅紅火火)
松茸菌燉土雞 (銅火鍋)
秘製海棠果汁



🏰 **《印象麗江》表演**: 由著名導演張藝謀執導, 以雪山為背景, 民族文化為主題, 當地主原住民為演員, 海拔 3100 米世界上最高的實境場地, 真切地感受心靈的蕩滌, 給你深深的震撼。

🏰 **藍月谷**: 被青山綠樹環抱, 在燦爛陽光的照耀下, 碧玉般的湖面上, 如藍寶石般在閃爍光芒, 給人亦仙亦幻的感覺。

🏰 **黑龍潭公園**: 是麗江的標誌性景點, 也是麗江古城的水源地, 玉龍雪山倒映在黑龍潭水面上, 景色很美, 是拍攝玉龍雪山的絕佳角度。



👉 國際品牌 5 星 麗江 鉑爾曼度假酒店 (Pullman Lijiang Resort & Spa) 【提升入住別墅泡池房】或同級

茶馬古道養生雅宴

滷水牦牛腩
姜汁白切走地雞
乳扇有機蔬菜沙拉
涼拌樹花菌
黑松露野菌清湯
過橋雪山丁桂魚 (現場製作)
羊肚菌蘆筍百合炒蝦球
金蒜松茸牦牛粒
陳香華坪壇子肉
東巴養生時蔬
石鍋野菌煲
上湯水性楊花
清炒野菜
黑松露紫蘇炒飯
中式點心: 特色青稞小米烙
時令熱帶水果盤

👉 國際品牌 5 星 麗江 鉑爾曼度假酒店 (Pullman Lijiang Resort & Spa) 【提升入住別墅泡池房】或同級

| 早餐 酒店 | 午餐 寧蒗風味 (獨立包廂) | 晚餐 納西三疊水宴 (獨立包廂) |
|----------|----------------------|------------------------|
|----------|----------------------|------------------------|

第 5 天

麗江 (玉龍雪山景區+雲杉坪+來回纜車、《印象麗江》實景表演、藍月谷+電瓶車、黑龍潭公園)

🏰 **玉龍雪山**: 雪山山腰雲騰霧繞, 因遠望像一條銀白色的巨龍而得名。是納西族人心中的神山, 由 13 座山峰相連, 風光險峻秀美。山腰的雲杉坪 (海拔約 3240 米) 是納西族人的愛情聖地, 可以觀賞到茂密的雲杉樹林、高山草甸, 還可以觀看玉龍雪峰, 景色壯觀。

| 早餐 酒店 | 午餐 雪廚火鍋一人一鍋 (獨立包廂) | 晚餐 酒店養生雅宴 (獨立包廂) |
|----------|--------------------------|------------------------|
|----------|--------------------------|------------------------|

第 6 天

麗江 ~ 虎跳峽+來回扶梯 ~ 長江第一灣觀景台 ~ 香格里拉 (獨克宗古城+龜山大佛寺+轉經筒)

🏰 **虎跳峽景區**: 國家 4A 級旅遊景區, 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。

🏞️ **長江第一灣觀景台**: 長江第一灣是長江流經麗江市時形成的一個奇特的大彎道，從空中俯瞰，宛如一條蜿蜒的巨龍，蔚為壯觀，感受大自然的鬼斧神工。

🏰 **獨克宗古城**: 藏語意為「月光城」和「建在石頭上的城堡」。古城依山而建，路面就地勢鋪築石板，自然起伏。



🏞️ **龜山大佛寺**: 位於獨克宗古城中心的龜山公園，大佛寺樓高三層，採用漢式樓亭工藝；北面的轉經筒建於 2002 年，是原香格里拉縣更名慶典的紀念性及標誌性建築物。

➡ 國際品牌 5 星 香格里拉 迪慶月光城英迪格酒店 (Hotel Indigo Diqing Moonlight City) 或同級

| 早餐 酒店 | 午餐 驛站風味(獨立包廂) | 晚餐 酒店(獨立包廂) |
|----------|---|----------------|
| 第 7 天 | 香格里拉 (普達措國家公園+屬都湖+遊船、獨家安排-洛茸生態村+生態藏香豬養殖場、松贊林寺+景區環保車+獨家贈送每人一餅活佛簽名雙有機認證普洱茶) | |

🏞️ **普達措國家公園**: 是位於大香格里拉風景區的中心區域，是《世界自然遺產》三江並流的重要組成部分，主要由碧塔海、屬都湖和霞給民俗生態文化村三部分組成。公園內風景優美，原始生態環境保存完好，高山湖泊安靜又清澈，牧場遼闊，還有開滿鮮花的濕地和茂密的原始森林，乘船遊覽屬都湖。

🏞️ **洛茸生態村**: 洛茸藏語意為「與世隔絕的地方」，是普達措公園內唯一一個村落，走進洛茸村，可以看見成群的牦牛在草甸上悠閒漫步，還有小巧玲瓏的藏香豬鑽在灌木叢里，一棟棟外觀精美的藏式樓房分佈在山坡上，雕梁畫棟，色彩艷麗，彷彿看見人與自然和諧共生的美好畫卷。



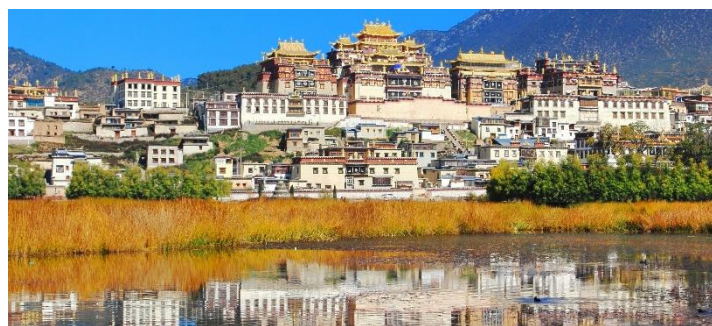
📷 外觀拍照 | 🏰 入內參觀 | 🏨 下榻酒店

註：報名前請參閱本公司網頁 http://www.premiumholidays.com/tour_terms/ 內之最新版本的重要責任及細則條款。上述之膳食安排，如遇節日、裝修或特殊情況，將安排其他膳食替代。行程及膳食之先後次序，會按當地實際情況而可能有所改動，如遇特殊情況下關閉或假期或門票售罄，將會以其他節目代替。如遇展覽會或其他特殊情況，而未能提供行程表上的城市或酒店住宿，將安排鄰近或週邊城市之同級酒店住宿，客人不得藉此要求退款或賠償。以上圖片及地圖只供參考。滇西北地區屬高海拔地區，客人出發前必須留意身體狀況或諮詢醫生，並預先採取必要的預防措施。

60 歲或以上人士設門票優惠：60-69 歲減\$150，70 歲或以上減\$ 300。優惠只適用於持有效港澳居民來往內地通行證(回鄉證)人士。 RYNG08R-20250331



🏞️ **松贊林寺**: 始建於 1679 年，是雲南省最大的藏傳佛教寺廟，被譽為「小布達拉宮」，寺廟依山而建，外形猶如一座古堡，集藏族造型藝術之大成，又有「藏族藝術博物館」之稱。松謀活佛是松贊林的寺主；活佛，活在人間的佛，濟世救人，深受藏民族的無比崇敬。獨家贈送每位客人一餅有活佛親筆簽名祈福的雙有機認證普洱茶；若有緣份，有機會可跟活佛一同頌平安經、點酥油燈等。



➡ 國際品牌 5 星 香格里拉 迪慶月光城英迪格酒店 (Hotel Indigo Diqing Moonlight City) 或同級

| | | |
|--|-------------------------|----------------|
| 早餐 酒店 | 午餐 藏香豬燒烤風味 (獨立區域) | 晚餐 酒店(獨立包廂) |
| 第 8 天 香格里拉 → 昆明 → 香港 | | |
| 於指定時間前往機場，乘坐中國東方航空客機經昆明轉機飛返香港。同日抵達，旅程到此完滿結束。 | | |
| 早餐 酒店 | 午餐 --- | 晚餐 --- |