



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

雲南



彝族

出發日期：2025 年 12 月-2026 月 3 月

8 天

【尋味少數民族】雲南昆明、大理、麗江、香格里拉
洞天幻境九鄉風景區 / 蒼洱畫卷大理古城 / 白家遺韻喜洲古鎮 /
璞玉雪山玉湖村 / 納西原鄉白沙古鎮 / 藏韻聖殿松贊林寺

暢遊 / 昆明、大理、麗江、虎跳峽、香格里拉

雲南，一場穿越少數民族靈魂的旅程，每一站都是與民族文化的深度對話，每一步都是文化的呼吸，每一餐都是民族的味道。不僅看風景，更融入當地，體驗最純正的民族生活方式，收獲一場觸動心靈的文化盛宴。

閃亮推介

- ◆ 乘坐【昆楚大鐵路】(一等座)，由昆明至大理由原來的 5 小時多縮短至 2 小時內便可抵達，大大增加旅遊時間。
- ◆ 在大理周城體驗白族非遺扎染技藝，親手製作獨一無二的藍染布藝，每一道工序都蘊含白族人民對自然的敬畏與生活智慧。
- ◆ 學習製作雲南特色點心鮮花餅，選用新鮮可食用玫瑰，親手包製酥皮，感受乾隆皇帝也為之傾心的酥軟香甜。
- ◆ 通過「一苦二甜三回味」的三道茶儀式，體驗白族待客的最高禮儀。在傳統歌舞中品味人生哲理，感受白族人民「知禮好客」的民族性格。
- ◆ 在麗江白沙古鎮，選擇體驗納西族傳統刺繡或學習書寫東巴象形文字。
- ◆ 走進香格里拉藏族家庭，品嚐熱騰騰的酥油茶和手工糌粑，體驗高原民族的熱情好客與質樸生活。
- ◆ 在專業導師指導下體驗唐卡繪製，了解這門被譽為「藏族百科全書」的藝術形式，感受藏傳佛教藝術的莊嚴與精美。

中國東方航空
CHINA EASTERN

Tour code: RYNE08R



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
- ◆ 『內陸客機』香格里拉飛往昆明，省卻 650 公里長途車程，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

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 / 國際品牌 4 星

- ◆ 2 晚 昆明 華邑酒店(HUALUXE Kunming) 或同級
- ◆ 1 晚 大理古城 希爾頓花園酒店 (Hilton Garden Inn Dali Ancient City) 或同級
- ◆ 2 晚 麗江 鉅爾曼度假酒店(Pullman Lijiang Resort & Spa) 或同級
- ◆ 2 晚 香格里拉 香格里拉大酒店(Shangri-La Resort, Shangri-La) 或同級

昆明華邑酒店(HUALUXE Kunming)

酒店屬洲際集團(IHG)旗下品牌，坐落西山，環繞於滇池支流，地理位置得天獨厚。酒店由全球頂尖設計集團 WATG 打造而成，注重將中國傳統文化與國際元素融合貫穿於各個空間。



大理古城希爾頓花園酒店

(Hilton Garden Inn Dali Ancient City)

酒店坐落於大理古城千年古街三月街上段，背靠蒼山，面朝洱海，地理位置優越。



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

屬於法國雅高集團(Accor)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，將納西族的「三坊一照壁」低層民居建築靈魂，添加現代中國風元素，注入了古今並存的新風貌。



香格里拉 香格里拉大酒店

(Shangri-La Resort, Shangri-La)

酒店由香格里拉酒店集團管理，位於香格里拉市中心，距離獨克宗古城 10 分鐘步行路程，地理位置優越。每間客房均採用獨特的藏式設計風格，置身其中，恍如夢境。



精選美饌

【舌尖上的山水與民族史詩】

雲南省是中國少數民族最多的省份，擁有彝、白、哈尼、壯、傣等 25 個世居少數民族。各少數民族擁有獨特的美食，烹煮出中國最斑斕的飲食地圖，展現了雲南豐富多元的民族飲食文化。

回族風味

菜餚中甜菜與麵點豐富，擅長烹製牛羊肉，體現了伊斯蘭飲食文化的特色。麵食是傳統主食，甜品種類多樣。

白族風味

主食以大米、小麥為主，擅長醃製和製作各類風味食品，喜好酸、冷、辣口味。婦女尤其擅製作乳扇、蜜餞和梅製品，洱海地區的魚類烹調尤為出色。

野生菌火鍋

選用多種時令野生菌如松茸、雞枞、竹蓐、牛肝菌等，湯底濃郁菌香，鮮美營養，是雲南山珍的極致體驗。

藏族風味

以糌粑為主食，酥油茶、青稞酒和高原特有的犛牛是日常飲食的重要組成部分。

彝族風味

以土豆、玉米、蕎麥等為主食，菜餚講究鮮、嫩、脆、香，口味清爽不油膩，善於利用當地蔬菜和肉類食材。

傣族風味

以酸味為主，素有「酸擺夷」之稱。善於利用野生植物和昆蟲入菜，菜餚充滿自然風味。菠蘿飯是一道特色甜點，兼具米香與果酸，口感獨特。

納西風味

擅長醃製臘肉、火腿等，納西烤魚是麗江茶馬古道上一道傳統美食，也是納西族代表名菜。

藏式犛牛火鍋

選用滇西北放養犛牛，肉質緊實低脂，略帶野香；融入雲南特有的野生食材與調味，形成獨具地域風味的盛宴。



Premium Holidays 尊貴假期



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

尊貴 · 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

第 1 天 香港 → 昆明

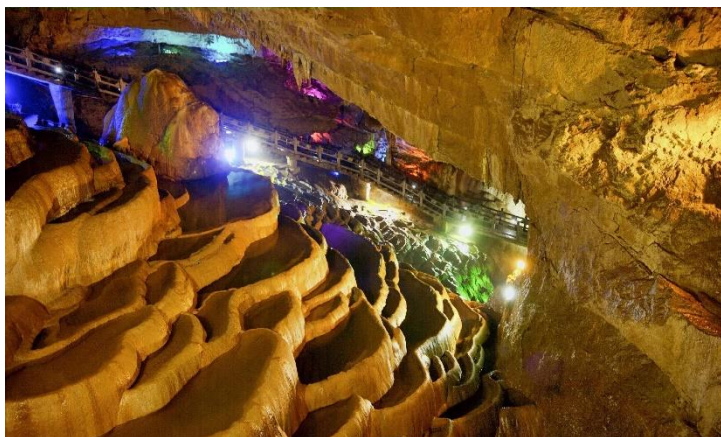
是日集合於香港國際機場，由尊賞假期專業領隊陪同下乘坐中國東方航空客機前往雲南省省會昆明。

✈ 國際品牌 5 星 昆明華邑酒店(HUALUXE Kunming) 或同級

早餐	午餐	晚餐
---	---	---

第 2 天 昆明(九鄉風景區、雲南民族博物館)

🏞 九鄉風景區：以溶洞景觀主體、洞外自然風光、人文景觀、民族風情融合為一體的大型綜合風景名勝區。



🏛 雲南民族博物館：雲南各少數民族歷史文化非常集中的收藏與展示場所，也是中國規模超大的民族類博物館。

✈ 國際品牌 5 星 昆明華邑酒店(HUALUXE Kunming) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店	回族風味(獨立包廂)	傣族風味(獨立包廂)

第 3 天

昆明 ✈ (*動車一等座) 大理(周城扎染藝術體驗、喜洲白族古鎮+三道茶歌舞表演、大理古城)

🏞 大理古城：古代南詔國和大理國的都城。城內街道呈棋盤式佈局，是大理的旅遊核心區。

🏞 周城扎染工藝：扎染是周城白族人民明末清初以來的民間傳統工藝，扎染布由手工針縫線扎，反覆冷染漏浸製而成，顯色青裡帶翠，凝重素雅，用扎染布製作的工藝品既充滿濃濃的民族風味，也極具現代韻味。



🏞 喜洲白族古鎮：著名的白族聚居地，以其保存完好的白族民居建築群聞名，其典型建築風格為「三坊一照壁、四合五天井」的白族庭院格局。

🏞 白族三道茶表演：白族是一個知禮好客的民族，以「三道茶」敬客，是一種高尚的禮儀。「一苦、二甜、三回味」寓意著人生的歷程和真諦。於 2022 年被列為《非物質文化遺產》。



✈ 國際品牌 4 星 大理古城希爾頓花園酒店 (Hilton Garden Inn Dali Ancient City) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店	白族風味-砂鍋魚+生皮(獨立包廂)	彝族風味-跳菜(獨立區域)

第 4 天

大理(人氣玫瑰園+鮮花餅製作) ~ 麗江(古城四方街)

🏞 鮮花餅製作：鮮花餅由清代一位製餅師創造，由上等玫瑰花製成，具有玫瑰花香、甜而不膩、養顏美容的特點，深得乾隆皇帝喜愛，其特色風味歷為宮廷御點，現成為雲南經典點心的代表，配上玫瑰花茶，味道甘甜，令味道更有層次。



🏞 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。

✈ 國際品牌 5 星 麗江鉑爾曼度假酒店(Pullman Lijiang Resort & Spa) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店	野生菌火鍋(獨立包廂)	納西族風味-納西烤魚+納西烤肉+火塘雞(獨立區域)

第 5 天

麗江(玉龍雪山景區+雲杉坪+纜車、藍月谷+電瓶車、納西古村玉湖村+觀光車+龍女湖+玉柱擎天)

🏞 雲杉坪：是玉龍雪山主峰扇子陡半山腰的一個高山草甸，海拔 3240 米，像一片隱藏在原始雲杉林中的小牧場，遠看就像玉龍雪山腳下的一片翠綠的地毯。



- 🏡 **藍月谷**: 位於玉龍雪山腳下，是雪山融水的白水河流經此地形成，池水清澈見底且一片奇幻的藍色，非常震撼眼球。
- 🏡 **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。其中村內著名景點有龍女湖、玉柱擎天。



➡ 國際品牌 5 星 麗江鉅爾曼度假酒店(Pullman Lijiang Resort & Spa) 或同級

早餐 酒店	午餐 季廬網紅餐廳 (獨立區域)	晚餐 納西王府三疊水宴 (獨立包廂)
----------	------------------------	--------------------------

第 6 天

麗江(白沙古鎮+體驗傳統手工刺繡或東巴象形文字體驗) ~ 虎跳峽+扶梯 ~ 香格里拉

- 🏡 **白沙古鎮**: 是納西族文化的重要發源地之一，也是麗江三個古鎮中最原始、最古樸的一個。



- 🏡 **納西手工藝**: 傳統刺繡作為白沙古鎮一大璀璨的特色非遺項目，一針一線繡出的絕美畫卷。或體驗納西族的東巴文化，學習書寫東巴象形文字。

- 🏡 **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。

➡ 國際品牌 5 星 香格里拉香格里拉大酒店 (Shangri-La Resort, Shangri-La) 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)
----------	------------------	----------------

📷 外觀拍照 | 🏡 入內參觀 | 🏡 下榻酒店

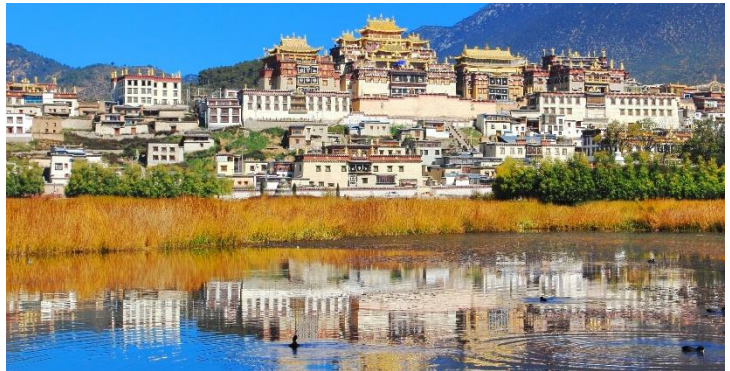
註: 報名前請參閱本公司網頁 http://www.premiumholidays.com/tour_terms/ 內之最新版本的重要責任及細則條款。
上述之膳食安排，如遇節日、裝修或特殊情況，將安排其他膳食替代。行程及膳食之先後次序，會按當地實際情況而可能有所改動，如遇特殊情況下關閉或假期或門票售罄，將會以其他節目代替。如遇展覽會或其他特殊情況，而未能提供行程表上的城市或酒店住宿，將安排鄰近或週邊城市之同級酒店住宿，客人不得藉此要求退款或賠償。以上圖片及地圖只供參考。滇西北地區屬高海拔地區，客人出發前必須留意身體狀況或諮詢醫生，並預先採取必要的預防措施。
*如一等座位客滿，將安排二等座位，每位客人退回差價港幣 100 元。客人均不能藉此要求退團，或要求任何賠償，敬請留意。
60 歲或以上人士設門票優惠: 60-69 歲減\$100, 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。 RYNE08WIN25-20250915

第 7 天

香格里拉(普達措國家公園+屬都湖公園+包乘船+洛茸生態村【香港區獨家代理】+生態藏香豬養殖場、松贊林寺+景區環保車、藏民家訪+品嚐酥油茶+糌粑、唐卡畫院體驗手繪唐卡)

- 🏡 **普達措國家公園**: 是《世界自然遺產》三江並流的重要組成部分，集高原湖泊、原始森林、草原濕地、稀有動植物於一體，風光秀麗、生態完好。

- 🏡 **松贊林寺**: 是雲南省規模最大的藏傳佛教寺院，被譽為「小布達拉宮」。遠遠望去，依山而建的大型建築群氣勢恢宏，猶如一座古老的城堡。



- 🏡 **藏民家訪**: 了解藏族文化，享用藏民平日的藏族小吃，包括喝一碗熱騰騰的酥油茶、品嚐由青稞粉製成的糌粑。

- 🏡 **唐卡畫院**: 體驗手繪唐卡，唐卡是藏族文化中一種獨具特色的繪畫藝術形式，亦被稱為藏族的「百科全書」。傳統唐卡的繪製要求嚴苛、程序極為複雜，用時較長，短則半年完成，長則需要十餘年。



➡ 國際品牌 5 星 香格里拉香格里拉大酒店 (Shangri-La Resort, Shangri-La) 或同級

早餐 酒店	午餐 藏族風味·藏香豬燒烤 (獨立區域)	晚餐 藏式犛牛火鍋 (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 ---
----------	-----------	-----------

Facebook Premium Holidays 尊賞假期 Instagram 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