



PREMIUM HOLIDAYS  
尊賞假期

「養生之旅」拍攝合作伙伴：



TVB

# 雲南 滇西北



雲峰山石頭紀溫泉度假酒店

出發日期：2025年7月-2026年3月

## 尊賞假期呈獻升級雲南「養生之旅」

# 11天

探訪女兒國瀘沽湖 / 盡覽玉龍雪山美景 / 雲南名山雲峰山 /  
地熱王國熱海溫泉 / 綠野仙蹤大地茶海 / 咖啡天堂潞江壩

暢遊/ 昆明、瀘沽湖、麗江、芒市、騰沖、雲峰山、保山

**雲南** 瀘沽湖景色如詩；麗江古城古樸的來街道和納西文化令人陶醉；香格里拉壯麗山景與藏族風情交織，讓人心曠神怡；芒市的多元民族文化充滿活力，騰沖的溫泉和火山地貌讓人驚艷；在雲峰山遠眺高黎貢山雪峰皚皚；雲南的自然與人文之美，都足以令人流連忘返。

### 閃亮推介

- ◆ **【東方女兒國】瀘沽湖**  
特別安排於瀘沽湖英迪格酒店享用特式【摩梭走婚宴】
- ◆ **【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
- ◆ **【世界文化遺產】麗江古城**  
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】
- ◆ **【遠離塵囂】雲峰山**  
連續兩晚入住石頭紀溫泉度假酒店，每間獨立花園別墅配備獨立溫泉泳池；品嚐【石斛養生宴】、【養生素食全菌宴】
- ◆ **【人間春城】昆明**  
入住洲際集團華邑酒店私湯房；於酒店享用【拾貳道珍味宴】



Tour code: RYNR11V



### 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
- ◆ 『三程內陸客機』昆明飛往瀘沽湖、麗江飛往芒市、保山飛往昆明，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』安排尊賞耳機，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

- ◆ 2 晚 瀘沽湖 英迪格酒店(Hotel Indigo Lugu Lake) 或同級
- ◆ 1 晚 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
- ◆ 2 晚 雲峰山 石頭紀溫泉度假酒店(The Lost Stone Villas & Spa)【入住獨立私屬溫泉池】或同級
- ◆ 1 晚 騰沖 瑪御谷悅椿酒店(Angsana Tengchong)【入住私湯溫泉池】或同級
- ◆ 1 晚 昆明 華邑酒店(HUALUXE Kunming by IHG)【1 晚提升入住私湯房】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。房間設計擷取摩梭服飾的色彩和紋樣，展現純樸之美，散發濃郁的民族韻味。

### 麗江鉑爾曼度假酒店(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。



### 「山谷裡的奢華溫泉酒店」雲峰山石頭紀溫泉度假酒店 (The Lost Stone Villas & Spa)

屬於凱悅臻選(The Unbound Collection by Hyatt)品牌，酒店的美源於建築與自然的完美融合，國際建築大師隈研吾(Kengo Kuma)用石頭的沉穩收斂與自然的密不可分，將「石頭紀」酒店巧妙的隱藏在雲峰山「不老谷」中。酒店別墅內庭花園內精心雕琢的巨型花崗岩泡池、天然的優質碳酸溫泉、道 Spa 理療共同打造「石頭紀」的核心靈魂—奢華溫泉湯浴空間。



### 「隱逸於自然懷抱中的奢華體驗」騰沖瑪御谷悅椿酒店 (Angsana Tengchong)

屬於法國雅高集團(Accor)旗下品牌酒店，酒店依山勢而起，臨珍稀自湧溫泉而築，掩映於山水明媚的自然畫卷。野趣盎然的客房及套房星羅棋佈於山谷之中，體驗遠離塵囂的靜謐。騰衝悅椿 Spa 中心·溫泉村提供屢獲殊榮的悅椿 Spa 體驗，擁有 43 個不同主題的戶外礦物質溫泉池。客人可以沉浸在火山熱石躺椅的溫暖舒適中，驅散肌肉酸痛，放鬆身體，或在以治療功效著稱的溫泉水中，盡情享受有益健康的滋養。



昆明華邑酒店(提升入住私湯房)

## 精選美饌

瀘沽湖：英迪格酒店晚餐、摩梭走婚宴 麗江：鉑爾曼酒店養生雅宴、雪山火鍋一人一鍋、納西三疊水宴

芒市：養生水果宴 雲峰山：傣僳族風味餐、養生素食全菌宴酒店、石頭紀酒店石斛養生宴

騰沖：地熱薰蒸養生餐、悅椿酒店晚餐、大地茶海藥膳宴 保山：酒店晚餐 昆明：華邑酒店拾貳道珍味宴

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

### 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<br>--- | 午餐<br>--- | 晚餐<br>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，四周崇山峻嶺，森林資源豐富，山清水秀，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，穿著色彩艷麗的民族服裝圍著篝火，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<br>酒店 | 午餐<br>摩梭風味(獨立包廂) | 晚餐<br>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，霧氣瀟灑，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，由摩梭族原居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<br>酒店 | 午餐<br>石鍋魚風味(獨立包廂) | 晚餐<br>酒店摩梭走婚宴(獨立祖母房) |
|----------|-------------------|----------------------|

📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🏨 下榻酒店

### 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)

★ TVB 養生之旅推介: 白沙鄉玉湖村

🏞️ 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。



🏞️ 玉柱擎天: 海拔約 2800 米，主要景點有巨石壁字、觀音巖、雪松庵、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，位於麗江古城中心，兩旁商店林立，是古城內的地標，站在城中可遙望玉龍雪山。

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

↪ 國際品牌 5 星 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

|          |                  |                    |
|----------|------------------|--------------------|
| 早餐<br>酒店 | 午餐<br>寧蒭風味(獨立包廂) | 晚餐<br>酒店養生雅宴(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) → 芒市

★ TVB 養生之旅推介: 《印象麗江》

🏞️ 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。

🏞️ 《印象麗江》表演: 由著名導演張藝謀執導，海拔 3100 米世界上最高的實境場地，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。

| 納西三疊水宴  |   |
|---|---|
| 第一疊 (梅園相會)<br>時令果盤 (位上)<br>乾果兩碟 + 蜜餞兩碟 +<br>糖果兩碟 + 糕點兩碟 | 第二疊 (和氣生財)<br>羊肚菌燉乳鴿 (位上)<br>披星戴月 刺身玉水寨三紋魚<br>麗江吹肝 香煎雞豆涼粉<br>拉市海烏梅魚 瓦片蒸火腿<br>曲米大紅肉配拉市野鴨蛋<br>百合圓子、玫瑰乳扇卷<br>水性陽花 時令時蔬<br>青稞黃米烙 (十個)<br>第二疊 (紅紅火火)<br>松茸菌燉土雞 (銅火鍋)<br>秘制海棠果汁 |

當地準 5 星標準 芒市翡翠華酒店 或同級

| 早餐<br>酒店 | 午餐<br>雪山火鍋一人一鍋<br>(獨立包廂) | 晚餐<br>納西三疊水宴<br>(獨立包廂) |
|----------|--------------------------|------------------------|
|----------|--------------------------|------------------------|

第 6 天

芒市(勐煥大金塔、勐煥銀塔) ~ 雲峰山(傣族風味餐+體驗雷響茶+歡迎歌舞+DIY 體驗製作糕點)

★ TVB 養生之旅推介: 勐煥大金塔、傣族風味晚餐

**芒市**: 傣語稱「勐煥」, 意為「黎明之城」, 是雲南省德宏傣族景頗族自治州首府, 通往南亞、東南亞的重要門戶。現居住著傣族、漢族、景頗族、德昂族、阿昌族、傣族等多種民族。

**勐煥大金塔**: 又稱「芒市金塔」, 是中國的上座部佛教第一高塔, 象徵漢傳佛教與藏傳佛教, 供奉佛教中不同派系的神靈。



**勐煥銀塔**: 芒市的標誌性建築之一, 銀光閃爍, 純潔典雅。景區內有許多展現了傣族文化的細膩雕刻。

**傣族**: 雲南少數民族之一, 為北方游牧契丹族後裔, 可體驗特色「雷響茶」, 親手製作地道糕點並可走帶自己的成果。雷響茶是酥油茶的一種, 再把餅茶放在小瓦罐裡烤香, 然後將大瓦罐裡的開水加入小瓦罐熬茶。

國際品牌 5 星 雲峰山石頭紀溫泉度假酒店 (The Lost Stone Villas & Spa, The Unbound Collection by Hyatt) 【入住獨立私屬溫泉池】或同級

| 早餐<br>酒店 | 午餐<br>養生水果宴<br>(獨立包廂) | 晚餐<br>傣族風味<br>(獨立包廂) |
|----------|-----------------------|----------------------|
|----------|-----------------------|----------------------|

外觀拍照 | 入內參觀 | 下榻酒店

第 7 天

雲峰山景區(玉皇閣+三清閣+呂祖殿-包電瓶車及來回纜車)、安排放水燈祈福活動

★ TVB 養生之旅推介: 雲峰山

**雲峰山** 景區: 四周群山蒼翠蔥蘢, 景色極為優美壯麗。因此雲峰山長期以來是騰沖旅遊勝景之一。乘纜車(約 25 分鐘)登上山頂遊覽, 步行約 670 級階梯便可登上山頂最高處之玉皇閣、三清閣、呂祖殿等明代建築, 景色別緻奇險。



### 石斛養生宴

精美果盤  
白果土雞湯 (位上)  
石斛火腿炒飯 (位上)  
石斛清炒瓜尖菜  
石斛炒花瓜百合  
石斛花蒸土雞蛋  
鮮石斛炒小耳朶豬肉  
石斛竹米燉豬手、石斛花燒豆腐  
石斛茶燒鱈魚、石斛黃燜雞  
手撕羊排、石斛紅燒羊肚菌  
石斛油雞縱拌豆腐  
石斛鑲豬肘 石斛浸山藥  
石斛撈汁海蜇頭

國際品牌 5 星 雲峰山石頭紀溫泉度假酒店 (The Lost Stone Villas & Spa, The Unbound Collection by Hyatt) 【入住獨立私屬溫泉池】或同級

| 早餐<br>酒店 | 午餐<br>養生素食全菌宴<br>(獨立包廂) | 晚餐<br>酒店石斛養生宴<br>(獨立區域) |
|----------|-------------------------|-------------------------|
|----------|-------------------------|-------------------------|

第 8 天

雲峰山 ~ 騰沖(火山地熱國家地質公園-包電瓶車、熱海景區-包電瓶車)

**騰沖**: 作為「極邊第一城」, 是世界罕見且最典型的火山地熱並存區, 是中國最年輕的火山區之一, 99 座火山雄峙蒼穹, 被譽為「天然火山地質博物館」, 88 處溫泉噴珠濺玉, 素有「一泓熱海」「中國溫泉之都」美譽。

**火山地熱國家地質公園**: 擁有 97 座火山, 有火山口與火山錐型態的共有 25 座。主要觀看的有大空山、小空山等。



**熱海景區:** 是全中國三大地熱區溫泉之一，溫泉群 80 餘處，其中有水溫達 90°C 以上，到處可見熱泉在呼呼噴湧。最著名的是熱海大滾鍋，另外還有蛤蟆嘴、珍珠泉、懷胎井、美女池等。

| 地熱薰蒸養生宴        |             |
|----------------|-------------|
| 木瓜水            | 冰鎮拼盤 秘製茶樹菇  |
| 水果拼 (位上)       | 燒椒拌小皮蛋 柱狀節理 |
| 溫泉大饅頭 五色米飯     | 石斛炖雞 (位上)   |
| 高黎貢山碩果拼        | 地熱山珍蛋 清蒸魚   |
| (小土豆、玉米、紅薯 芋頭) | 地熱四寶        |
|                | 滾鍋青菜 齋菜肉圓湯  |
|                | 糯米蒸排骨 蜜汁南瓜  |
|                | 竹筒炖蛋 百合臘味蒸  |

國際品牌 5 星 騰沖瑪御谷悅椿酒店 (Angsana Tengchong) 【入住私湯溫泉池】或同級

| 早餐酒店 | 午餐地熱薰蒸養生宴 (獨立區域) | 晚餐酒店 (獨立包廂) |
|------|------------------|-------------|
|------|------------------|-------------|

第 9 天

騰沖(大地茶海基地+雷響茶體驗) ~ 途經龍江大橋 ~ 潞江壩咖啡莊園(體驗製作小粒咖啡、品嚐咖啡煮蛋) ~ 保山

**大地茶海基地:** 地處海拔 1800 米的山坡上，森林覆蓋率達 88%。走進千畝茶山，彷彿走進茶香四溢的田園童話。

**龍江大橋:** 連接高黎貢山和騰沖，一帶一路，直通緬甸，號稱雲南最美路橋，又被成為「雲端上」的工程。

**潞江壩咖啡莊園:** 世界著名的小粒咖啡產區之一，憑藉天獨厚的自然條件，所產小粒咖啡香而不烈、濃而不苦，還帶有一點果味。參觀咖啡莊園，品嚐古法小粒咖啡及咖啡煮蛋。



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/](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，將安排鄰近或過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。\*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，菜單及圖片只供參考。客人不能藉此要求退團或要求任何賠償。

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。 RYNR11V-20250616

**保山:** 古稱永昌，是雲南省下轄的地級市，位於雲南省西部，西北與南面一小段邊界與緬甸接壤。

當地 5 星標準 保山清華海花園酒店 或同級

| 早餐酒店 | 午餐大地茶海藥膳宴 (獨立包廂) | 晚餐酒店 (獨立包廂) |
|------|------------------|-------------|
|------|------------------|-------------|

第 10 天 保山(青華海公園) → 昆明(鬥南花市)

**青華海公園:** 4A 級旅遊景區，總面積超過 1300 公頃，風景如畫，湖面廣闊，綠樹環繞，水草豐茂。

**鬥南花市:** 昆明稱為春城，鮮花之都。市場鮮花交易在全中國佔 70% 的市場份額，為亞洲最大的鮮花交易市場。



國際品牌 5 星 昆明華邑酒店(HUALUXE Kunming by IHG) 【提升入住私湯房】或同級

拾貳道珍味

彩雲之南十二花神糕  
時令華邑六彩碟(手撕乾巴  
蜂蜜樹番茄、竹毛肚、豌豆粉  
脆鵝腸、油雞縱)  
滇味什錦涼米線(微辣)  
雲南松茸汽鍋雞  
虎掌菌焗波士頓龍蝦  
牛肝菌砂鍋燉牛仔骨  
宜良脆皮小麻鴨  
油淋尋甸牛肉乾巴  
風生水起菌香撈雞  
藜麥脆皮紅燒肉  
黑松露百合諾鄧火腿  
玫瑰鮮炸大理乳扇  
五彩脆炒天麻絲  
白灼廣東嫩菜心  
牛肝菌火腿燻絲苗米飯  
手工紅豆沙甜湯

| 早餐酒店 | 午餐滇菜風味 (獨立包廂) | 晚餐酒店拾貳道珍味 (獨立包廂) |
|------|---------------|------------------|
|------|---------------|------------------|

第 11 天 昆明 → 香港

於指定時間前往機場，乘坐中國東方航空客機飛返香港。同日抵達，旅程到此完滿結束。

| 早餐酒店 | 午餐--- | 晚餐--- |
|------|-------|-------|
|------|-------|-------|

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](mailto: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