

行程表

9 日 _____ China

晴友讀中：昆明・大理・麗江・瀘沽湖



世遺壯麗石林・絕美玉龍雪山

/ 雲南經典雙秀・五星酒店連泊

2025 晴天旅遊

★ 大美神州 晴友讀中
經驗・創意・合理・匠心的大陸旅遊行程規劃者



不同進出點，不走回頭路

昆明進、麗江出

全覽精華景點，讓此行程安排最合理、順暢。

喀斯特刀鋒劈開時光，阿詩瑪的傳說在石縫間低吟

世界自然遺產-『石林』

陽光為石峰鍍上金邊，遠望如千軍列陣，近觀似眾生百相，大象汲水、鳳凰梳羽，天地在此雕刻永恆。蓮花池畔，山茶花與石影共舞，沈從文曾歎：「頑石竟解開花語」。



青石板路蜿蜒如時光隧道

麗江古城 依山傍水，美麗浪漫

納西老屋的飛簷挑起第一縷陽光，四方街的石板映著茶馬古道的記憶。流水穿街過巷，垂柳輕撫紅燈籠的倒影，玉龍雪山的銀冠在木窗框裡時隱時現。暮色裡，酒吧飄出吉他聲與東巴古樂交織，河燈順流而下，將古城的溫柔寫進星河。夜風掠過百年老牆，把茶香、鼓聲和故事都釀成了月光。

破曉的薄霧如揉碎的月光輕籠湖面

瀘沽湖-美麗流動的詩篇

摩梭文化被譽為「母系社會的活態博物館」，摩梭族是寧蒗古老的民族之一，具有悠長的歷史。



★ 大美神州 晴友讀中
經驗・創意・合理・匠心的大陸旅遊行程規劃者



如銀龍橫臥雲端，十三峰積雪閃耀著聖潔的光芒

大索道直上-玉龍雪山

冰川裂隙折射出幽藍光芒，仿佛大地凝視蒼穹的眼眸。這座納西人的神山，既有著攝人心魄的壯美，又藏著細膩溫柔的詩意。
註：大索道直抵海拔4506米，因為是原纜車上下，如果上雪山感覺不適應，可立即再搭纜車下山，在山下等候團體會合。

五百名納西族漢子策馬奔騰

印象·麗江 以玉龍雪山為場景

東巴鼓聲震醒沉睡的雲霞，牧民披星戴月的剪影與雪山冰川共舞。當《回家》的民歌響起，馬幫鈴聲、流水聲、炊煙聲都化作天地間最純淨的和絃。這場海拔3100米的實景盛宴，將茶馬古道的滄桑、雪山的聖潔、民族的虔誠，全部潑墨成直擊靈魂的視覺史詩。



高處俯瞰『洱海』和『大理城』

蒼山洗馬潭大索道

索道縱跨1648米高差，從海拔2200米起點至3900米終點，全程5555米。纜車穿梭于冷杉林、雲海之間，形成從溫帶到寒帶的植被垂直景觀帶。

楊麗萍的-雀之靈，是孔雀之神在人間寫下的詩行

雲南映象，指定VIP席

孔雀開屏，羽衣輕揚，舞者指尖流淌著瀾滄江的月光，足尖點地如露滴芭蕉。三道彎的軀體如風中竹影，碎步飛旋時，尾翎掃過傣族千年的神話。





精選高檔特色酒店



昆明最高的酒店

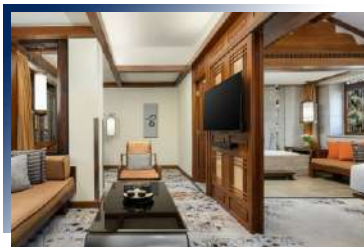
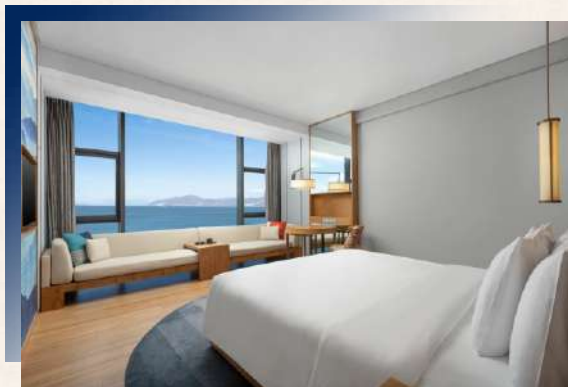
昆明索菲特大酒店 連泊二晚

酒店擁有中法文化設計項目的客房，房間時尚前衛，且室內都有超大落地窗，使您能更好的俯瞰城市美景。

洱海零距離

大理英迪格酒店-連泊二晚 指定180度洱海景豪華房

以「茶馬古道」與「白族鄰間文化」為靈感，公區裝飾紮染藝術、木雕及魚鷹雕塑，大堂玻璃天窗引入自然光影。客房融入風花雪月元素，牆面藝術裝置展現白族三月街市集場景。



零距離感覺古城之美

麗江和府洲際度假酒店 開放式套房-連泊二晚

酒店位於麗江古城區祥和路，步行10分鐘可達麗江古城中心四方街，南門直通古城。麗江和府洲際度假酒店的開放式套房設計融合了納西族風格與現代舒適性，開放式套房採用“細長條客廳+臥室+衛浴區”的佈局，通過拉門分隔空間，兼具私密性與通透感，房間面積60平

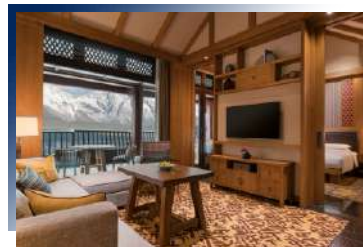
米 實際安排飯店以行前說明會資料為主



靈感源自摩梭母系氏族文化
建築融合傳統祖母屋結構

依山傍水-瀘沽湖英迪格

瀘沽湖首家國際奢華精品酒店，以「摩梭文化沉浸」與「女神山湖全景」為核心，客房以摩梭服飾紅、藍、紫三色紮染布藝裝飾，牆面雕花複刻花窗圖騰。公區打造轉山節主題步道，湖心長廊夜間光影倒映水面，呼應摩梭浪漫傳說。



玉龍雪山景區內唯一國際五星酒店

金茂璞修雪山酒店

所有客房均為套房以上的房型，面積86㎡起，均配有私人山景陽台，可180度無遮擋觀賞玉龍雪山十三峰，清晨在房內即可見證“日照金山”的震撼奇觀。作為大陸首家“世界級天文主題酒店”，設有星跡旅課天文台，配備19台專業望遠鏡，夜晚可觀測高原璀璨星空。



舒適旅遊概念，晚餐大多安排在入住的酒店內使用



裝修融合白族三月街元素，風格簡約時尚

大理英迪格自助晚餐

推薦：三文魚刺身(品質新鮮)、麻辣小龍蝦(個頭大、肉質飽滿，味道獲好評)、現烤扇貝和生蠔(供應充足，烤制風味佳)。



金茂璞修雪山酒店晚餐

餐桌旁獨享絕美的雪山景觀。



緊鄰麗江古城

麗江和府洲際酒店晚餐

室內以納西族斜頂設計搭配東巴文化元素，以滇菜和粵式點心為核心。滇味經典：松茸燉雞、諾鄧火腿春捲、雞油菌炒包漿豆腐，網評價高。



雲南的非遺美食

福照樓汽鍋雞

昆明福照樓是雲南著名的老字號滇菜餐廳，以汽鍋雞為招牌菜，創立於1937年，至今已有80多年歷史。汽鍋雞採用建水紫陶汽鍋，不加一滴水，全靠蒸汽將雞肉蒸熟，完美保留了雞肉的原汁原味和營養。汽鍋雞的湯清澈見底，雞肉鮮嫩爽滑，入口即化。



銀米過橋米線

採用傳統六步吃法，湯底分酸湯/原湯兩種，搭配十餘種葷素配料，以雞湯為基底，加入濃湯寶提鮮，配菜需按生熟順序燙煮。



黑松露烤鴨三吃

木王宴語

經典鴨肉卷：鴨皮酥脆、鴨肉嫩滑，搭配傳統春餅、甜麵醬及黑松露碎，油脂香氣與松露的earthy風味融合。魚子醬脆皮鴨：鴨皮頂部鋪黑魚子醬，搭配蘋果片或吐司底，鹹鮮與果香平衡油膩感。椒鹽鴨架/鴨湯：鴨架可椒鹽炸制或燉煮成醇厚鴨湯，實現一鴨多吃的完整性。



啟程，出發

我們將帶著行李與雀躍興奮的心情，準備開始我們的旅程。想著接下來會遇到的美景及美食，就會萬分期待，今天在機上養精蓄銳，讓我們一同懷著愉悅的心情，前往下一站！



早餐 敬請自理

午餐 敬請自理

晚餐 空港蔚景溫德姆酒店
合菜(人民幣120)



昆明索菲特大酒店 5*
或同級

DAY 02

昆明—83km—【石林】—83km—昆明【金殿、金馬碧雞坊、雲南映象秀】



★ 石林

參觀約2H

石林以喀斯特地貌景觀為主，被稱為「世界喀斯特的精華」，在世界地學界享有盛譽。一片隆起的海底積岩，長期受碳酸雨侵蝕而自然形成的石林景觀。在獨特的地質、氣候、水文條件下，多期石林繼承發展，相互疊置，層次分明。



★ 昆明金殿

參觀約1H

始建於明朝1602年，是模仿武當山中峰真五宮殿的全銅建築。不僅是中國四大銅殿之一，而且還是最重，保存最好的一個銅殿。金殿位於鳴鳳山上，採用青銅鑄造，光彩奪目，金光閃爍，殿內有銅佛、銅亭，是昆明最具標誌性的景點之一。



◎ 金馬碧雞坊

參觀約0.5H

高12公尺，寬18公尺，具有典型的昆明民俗特色，雕樑畫棟，精美絕倫，東坊臨金馬山，名金馬坊，西坊靠碧雞山，名碧雞坊。該坊始建於明朝宣德年間，至今已經有近 400年的歷史，被譽為昆明的象徵。

★ 雲南映象秀(★VIP席)

參觀約1H

雲南映象是著名舞蹈家楊麗萍首次出任大型歌舞集總編導及藝術總監，原汁原味的民族歌舞元素，是一既有傳統之美，又有現代之力的舞台新作。她將最原生的原創鄉土歌舞精髓和民族舞經典全新整合重構，再創雲南濃郁的民族風情。



早餐 酒店早餐

午餐 烤鴨風味(人民幣85)

晚餐 福照樓汽鍋雞料理(人民幣150)



昆明索菲特大酒店 5*
或同級

DAY 03

昆明—搭乘高鐵(約2.5小時)—大理【崇聖寺三塔、洱海遊船、大理古城+洋人街】



★ 特別安排搭乘高鐵，配行李車

如遇一等座滿座改訂二等座，則退實際價差

派行李車，將您的大行李載運到下一站，您不用提大行李進出高鐵站。大陸高鐵票一等座很搶手，車票於搭車日前14天開放訂票，需提供有效期台胞證影印本，如果無法提前提供台胞證，有可能會團體訂到一等座，而較晚提供台胞證的只訂到二等座，敬請知悉！

★ 崇聖寺三塔

參觀約1.5H

大理國時期的皇家寺院，大理歷史上首個規模最為宏大的古剎。大塔名千尋塔，始建於南詔勸豐佑時期(西元823年～859年)。南北兩座小塔外觀輪廓線為錐形，是典型的宋代建築風格，建造於大理國段正嚴、段正興時期(西元1108～1172年)。



★ 洱海遊船

參觀約1.5H

洱海屬瀾滄江流域，系其支流漾濞江支流西洱河上源。1981年經雲南省人民政府批准建立蒼山洱海自然保護區，1994年晉升為國家級，主要保護對象為高原淡水湖泊及水生動植物、南北動植物過渡帶自然景觀、冰川遺跡，面積79700公頃。

◎ 夜遊【大理古城+洋人街】

參觀約1.5H

古城始建於明代洪武十五年(西元1382年)，方圓十二里，城牆高二丈五尺，厚二丈東西南北各設一門，均有城樓，四角還有角樓。洋人街位於大理古城護國路，西起滇藏公路。大理洋人街原名「護國路」，意為民國初雲南人民反對袁世凱稱帝，起兵護國而得名。



早餐 酒店早餐

午餐 益恒酒樓(人民幣85)

晚餐 英迪格酒店自助餐(人民幣198)



大理洱海天域英迪格酒店 5*(指定180度洱海景豪華房)或同級

DAY 04

大理【天龍八部影視城、蒼山洗馬潭大索道、喜州古鎮-三道茶+白族樂器表演、洱海生態廊道】



★ 天龍八部影視城

參觀約40分鐘

影視城由三大區組成：第一部分為大理國，包括大理街、大理皇宮、鎮南王府；第二部分是遼國，包括遼城門和大小遼街；第三部分就是西夏王宮和女真部落了。在此全天候可欣賞到專業演員再現電視劇中精采片段。

★ 蒼山洗馬潭大索道(上下蒼山)

參觀約3.5H

登蒼山，高處俯瞰『洱海』和『大理城』。索道全長5580.83米，垂直高差1648米，全套設備法國進口，該索道設備選型為二級驅動的單線循環脫掛式抱索器，8人座封閉鑽石吊廂客運索道，乘坐安全舒適，是世界技術最先進客運旅遊索道之一。



◎ 喜州古鎮

參觀約1H

(風劇取景點)，喜洲是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。民居雕樑畫棟、斗拱重疊、翹角飛簷、門樓、照壁。◎【最美稻田】(風劇取景點)，◎【紅牆】(風劇

◎ 洱海生態廊道(風劇取景點)

參觀約1H

洱海生態廊道是一條人與湖的界線，通過物理相隔，給洱海透透氣。將沿岸各村連接在一起，使各具特色的白族傳統村落成為「圍繞洱海的一串珍珠」。沿著生態廊道緩緩步行，一幅鄉愁畫卷正徐徐展開。



早餐 酒店早餐

午餐 銀米過橋米線(人民幣80)

晚餐 松梅園大理風味(人民幣120)



大理洱海天域英迪格酒店 5*(指定180度洱海景豪華房)
或同級

晴天推薦

◎【洱海生態廊道】(風劇取景點)，是一條人與湖的界線，通過物理相隔，給洱海透透氣。將沿岸各村連接在一起，使各具特色的白族傳統村落成為「圍繞洱海的一串珍珠」。沿著生態廊道緩緩步行，一幅鄉愁畫卷正徐徐展開。

DAY 05

大理—317km—瀘沽湖【瀘沽湖觀景台、大落水村、摩梭民俗博物館】



★ 瀘沽湖.瀘沽湖觀景台

瀘沽湖觀景台參觀約0.5H

東方古老神秘的「女兒國」輕啟面紗，便征服了來自世界各國的獵奇探勝者。滇西北高原川滇交界處的雲南寧蒗彝族自治縣境內有一片美麗的瀘沽湖，摩梭人世代生活在瀘沽湖畔，他們至今仍保留著「男不婚、女不嫁、結合自願、離散自由」的母系氏族婚姻制度。

◎ 大落水村-搭乘★豬槽船

含坐船參觀約1.5H

大落水村是瀘沽湖周圍最早開發的村莊，整個村莊都是摩梭人的木楞房，不用一顆釘子，也不用磚瓦。搭乘當地★豬槽船，前往瀘沽湖上的小島【里務比島】，里務比島位於瀘沽湖的中南部，與吐布半島將瀘沽湖一分為二。

◎ 摩梭民俗博物館

參觀約50分鐘

中國首家系統展示摩梭母系氏族文化的專題博物館，1997年由村民爾青與次仁多吉創立。建築特色：2600平方米傳統摩梭民居群落，含祖母屋、花樓、經堂等1:1復原場景。家庭制度：展示母系家庭結構、火塘文化及成年禮儀式實物。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣85)

晚餐 瀘沽湖英迪格酒店
中式合菜(人民幣170)瀘沽湖英迪格酒店 5*
或同級

DAY 06

瀘沽湖【里格半島觀景台、情人灘、草海、走婚橋】— 260km—麗江【玉龍雪山】



★ 里格半島觀景台

參觀約0.5H

瀘沽湖官方宣傳片取景地，可全景拍攝「心形半島+碧藍湖面+格姆女神山倒影」。

★ 瀘沽湖-情人灘

參觀約0.5H

因浪漫傳說和絕美風光成為情侶熱門打卡地。橫跨川滇兩省，位於瀘沽湖東南側的窪垮湖灣，延展約十裡沙岸，湖面海拔2688米。天然石英砂礫覆蓋，湖水清澈見底，可拍攝天空之鏡效果(借助鏡子倒影)。



★ 瀘沽湖-草海+走婚橋

參觀約0.5H

瀘沽湖草海走婚橋是橫跨川滇兩省的文化地標，也是摩梭人「走婚」習俗的核心載體。走婚橋始建于土司時代，相傳一對摩梭戀人為跨越草海相會而建橋，後成為走婚儀式象徵。新橋旁散落腐朽木樁的老橋遺跡，仍訴說著百年滄桑。

金茂雪山璞修雪山酒店

金茂璞修雪山酒店位於玉龍雪山東麓海拔3,100米的甘海子草甸區。國家5A級風景區玉龍雪山終年積雪，由數百年的冰川形成，三角形的山巔終年白雪覆蓋。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣85)

晚餐 金茂雪山璞修雪山酒店合菜(人民幣400)



麗江金茂璞修雪山酒店 5*
或同級

DAY 07

麗江【玉龍雪山、印象麗江秀、藍月谷、麗江古城】



★ 玉龍雪山(大索道上下，含氧氣瓶+租用雪衣+熱飲一杯)

參觀約2H

直抵海拔4506米。索道全長2914米，垂直高差1150米。是中國海拔最高的旅遊客運索道。索道採用6人座豪華脫抱式全封閉吊箱，安全舒適。到上部站的白雪皚皚，中間運行時間為半小時。

★ 印象麗江秀

參觀約1H，A點進B點出

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(含★電瓶車)

參觀約1.5H，A點進B點出

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，又因英國作家筆下的《消失的地平線》中的藍月山谷近似於此，故名藍月谷。

★ 麗江古城

因為我們酒店鄰著麗江古城，晚間可自由逛街

古城麗江，把經濟和戰略重地與崎嶇的地勢巧妙地融合在一起，真實、完美地保存和再現了古樸的風貌。古城的建築歷經數個世紀的洗禮，融匯了各個民族的文化特色而聲名遠揚。麗江還擁有古老的供水系統，這一系統縱橫交錯，精巧獨特，至今仍在有效地發揮著作用。



早餐 酒店早餐

午餐 雪山小火鍋(人民幣162)

晚餐 和府洲際中式合菜(人民幣400)



麗江和府洲際度假酒店(開放式套房)

5*
或同級



★ 束河古鎮

參觀約1.5H

一個古老寧靜的小鎮，又稱龍泉村。早在明代，這裡已經是滇西北的重要集鎮，南來北往的商人們在此交易。束河中心的集市廣場與麗江四方街非常類似，青石鋪就的街面，周圍店鋪順次排開，門口擺放著各種手工藝品。

★ 黑龍潭

黑龍潭，又名玉泉公園，潭水從石縫間湧湧噴出，依山斛清泉匯成四萬平方米潭面。四周山青水秀，柳暗花明。依山傍水造型優美的古建築點綴其間。



早餐 酒店早餐

午餐 純麗江餐廳虹鱒魚宴(人民幣105)

晚餐 木王宴語黑松露烤鴨三吃(人民幣270)



麗江和府洲際度假酒店(開放式套房)

5*
或同級



返程・歸鄉

在充實的旅途中，最舒適的還是那溫暖的家，今日我們開始返程，另飛行時間長，建議準備頸枕、眼罩、耳塞等助眠小物，方便在機上也能享有舒適的休息空間。



早餐 酒店早餐
午餐 機上簡餐
晚餐 機上簡餐



溫暖的家

天 數	起飛地—抵達地	航空公司	航班編號	班機時間	飛行時間
DAY 1	台北—廣州	長榮航空	BR-707*	0810/1015	02:05
DAY 1	廣州—昆明	中國東方航空	MU-9690	1625/1855	02:30
DAY 9	麗江—上海	中國東方航空	MU-6146	1130/1445	03:15
DAY 9	上海—台北	長榮航空	BR-721*	2010/2210	02:00

上述內容僅供參考，實際行程及航班以行前說明會為準

[illegible]



- 行程中★標示為需門票且入內參觀、◎標示為下車外觀拍照或不需門票之入內參觀、不標示為行車參觀。
- 最低組團人數：10人以上(含領隊)，最多25人(不含領隊)。
- 團費報價以雙人房(2人一室)為主，歡迎您結伴參加。若單人報名，須付擔全程單人房差額。原則上晴天旅遊會協助安排同性團友或領隊共用一室同房，若能順利調整，則免收單人房差額。
- 單人房加價：27,000 元。
- 中國酒店因大多酒店本身不想申請評星等，但其酒店建造、服務等格局都依星級酒店標準，遇此狀況酒店將用【準X星】依大陸最大訂房網站所顯示之(星.鑽)數呈現數來代表，敬請理解！
- 以上行程順序若因特殊狀況及其他不可抗拒之現象；如天候、交通、航班、船舶影響，而有飯店、景點、餐食順序上之調動，依當地視情況調整，絕對以最順暢之行程作為安排，但行程景點絕不減少，敬請諒察。
- 報名後即可保留團位，並請於三日內繳交訂金，訂金每席：20,000元。如遇團體額滿或限期開票，請於隔日繳交訂金，始完成報名手續。
- 為考量旅客自身旅遊安全並顧及其它團員旅遊權益，凡年滿75歲以上或行動不便之貴賓，必須有家人或友人同行(2位年齡相加，小於160歲)，方可報名，不便之處，尚請見諒。
- 飯店的團體房無法指定連通房、同行親友指定住在同樓層或鄰近房間，我們會向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定會提供，敬請見諒。
- 鑑於中國大陸運輸安全法規定，搭乘高鐵(動車)所攜帶的隨身或托運行李中，不得含有各式刀具、槍砲、彈藥等危險物品，故請勿攜帶搭乘，否則，將面臨罰款、拘留或沒收等行政處罰，如造成任何損失，請自行承擔。
- 旅行社出團之機位為團體機位，領隊僅能依照航空公司所給予的位子進行調整，並不能保證親友一定會坐在一起或皆有走道位，敬請見諒。
- 大陸旅遊禁止事項：不得嫖娼，不得攜帶水果、古董及報紙入出境，儘量不要談論政治及相關話題避免無謂的麻煩。
- 電壓：中國大陸電壓為220伏特，插座為2孔圓形、2孔扁型。在大多中、高檔酒店洗手間裝有供刮鬍刀用的110伏特的電源插座。
- 役男：須向相關主管機關申請出境許可。
- 非本國籍旅客：本行程所載之相關規定，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，請自行查明相關規定，並事先請告知您的業務人員。
- 民航總局有如下規定：
 - 1.每名旅客每次最多共可攜帶1公升(每瓶容積均不得超過100毫升)液態物品，經開瓶檢查確認無疑後，方可隨身攜帶乘坐飛機；其他超出部分一律托運。旅客不得隨身攜帶酒類(瓶裝、罐裝)。如確需攜帶，每人每次不得超過2瓶(1公斤)，且必須托運，包裝須符合民航運輸規定。
 - 2.因特殊原因需要隨身攜帶的液態物品，如患病旅客攜帶的液態藥品、帶有嬰兒的旅客攜帶的嬰兒飲用品等，經開瓶檢查確認無疑後，可予攜帶。旅客因違反上述規定造成誤機等後果的，損失自負。
 - 3.政府規定自87.10.01起，不得自海外攜帶新鮮水果入境，若違反規定除水果被沒收



SUNDAY
TOURS



SUNDAY
TOURS



Travel is my therapy

台 北	新 竹	台 中	台 南	高 雄
02-2711-3355	03-6582-358	04-2323-0068	06-3121-222	07-5377-577