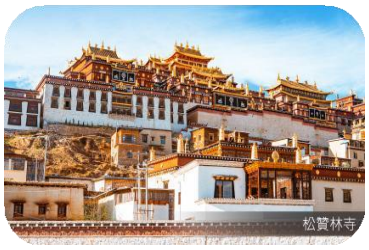
七彩雲南自由行八日

昆明·大理·麗江 瀘沽湖·玉龍雪山·香格里拉

搭乘航空&航　　班	航　　段	起飛機場	起飛時間	到達機場	抵達時間
廈門航空MF888	桃園✈廈門	桃園國際機場	11：00	廈門高崎機場	12：45
廈門航空MF8425	廈門✈昆明	廈門高崎機場	15：55	長水國際機場	18：55
廈門航空MF8406	昆明✈廈門	長水國際機場	12：25	廈門高崎機場	14：45
廈門航空MF881	廈門✈松山	廈門高崎機場	17：10	台北松山機場	18：45



第一天：台灣［桃園國際機場］/✈廈門［廈門高崎機場］✈昆明［長水國際機場］

今日上午於【桃園國際機場】前集合，辦理登機手續後，搭乘客機經廈門轉乘廈門航空客機飛往雲南省省會，一座有兩千多年悠久歷史，四季如春的春城《昆明》。天空藍、五彩雲，“天氣常如二三月，花開不斷四時春”。抵達［長水國際機場］後，前往酒店休息。

早餐：X　　午餐：機上餐食　　晚餐：宵夜餐

住宿：昆明‧雲錦諾富特酒店 或同級

第二天：昆明【西山龍門*電瓶車上下】➡大理【夜遊：大理古城-洋人街】

【西山龍門】北起三清閣孝牛泉、南側別有洞天石門，南至龍門達天閣，整個在千仞峭壁上的石窟工程，統稱《龍門》。西山由華亭寺、太華寺、聶耳墓、三清閣和龍門組成。

【大理古城-洋人街】城內街道井然有序，民居獨具傳統特色。原名“護國路”的洋人街，長 1000m，寬 7m，青石板鋪面。中西風味店、珠寶店、古董店、扎染店、畫廊各行各業隨之興起，鋪面林立兩側，琳琅滿目，目不暇接，成為中外有名的“大理洋人街”。

早餐：酒店內　　午餐：中式合菜 60 RMB　　晚餐：白族風味 60 RMB

住宿：大理‧洱海公園浩楓溫德姆酒店 或同級

第三天：大理【洱海生態廊道+電瓶車、喜州民居~有風的地方拍攝地(網紅稻田+紅牆)+白族三道茶歌舞表演】瀘沽湖【瀘沽湖觀景台、摩梭族鍋莊篝火晚會】

【洱海生態廊道】是人與湖的界線，將沿岸各村連結在一起，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。

【喜州民居(網紅稻田+紅牆)】有氣派華美的宅院，還有無數的名人軼事和傳奇。山環水繞，青瓦白牆，整齊又靈巧宛如江南小鎮般的西南田園裡，藏著民族融合與文化傳承的奇蹟。**有風的地方拍攝地

【白族三道茶歌舞表演】以茶文化為主題的傳統表演，白族茶文化的悠久歷史，以及「一苦、二甜、三回味」的生活哲理和豐富的文化內涵；以具有白族鄉土氣息的白族民間、民俗舞蹈、白族小調、大本曲彈唱等傳統表演，使遊客感受到白族民俗風情的。

【瀘沽湖】海拔　2685　米是雲南省最高的湖泊，高原獨有的蔚藍天空襯著湛藍的湖水，幾座秀麗的小島散落湖中，緩緩滑行於碧波之上的豬槽船和徐徐飄浮幹水天之間的靡梭民歌，更添其風情，瀘沽湖以其獨特的摩梭風情和秀麗的山水風光聞名於世，住在這裡的摩梭人是中國唯一仍存在的母系氏族社會，實行“男不娶、女不嫁”的“走婚”制度，被人們稱之為「神秘的女兒國」。

【瀘沽湖觀景台】位於瀘沽湖湖域東岸，在此可一覽瀘沽湖全景。瀘沽湖四周崇山峻嶺，一年有三個月以上的積雪期。森林資源豐富，山清水秀，空氣清新，景色迷人，瀘沽湖被當地摩梭人奉為“母親湖”。

【摩梭族鍋莊篝火晚會】這是欣賞摩梭族的瀘沽湖傳統娛樂項目，摩梭女人挑選自己情郎的佳期；晚會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，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。

早餐：酒店內　　午餐：砂鍋魚風味 60 RMB　　晚餐：摩梭風味 60 RMB

住宿：麗江 · 瀘沽湖璞山雲美女兒國度假酒店　或同級

第四天：瀘沽湖【草海、走婚橋、情人灘、瀘沽湖遊船+船遊繞島一周、登里務比島】麗江

【草海+走婚橋】在瀘沽湖的東南面，湖水較淺，生長茂密的蘆葦。寒冬季節，翠色蒼茫。一日當中水色多變，黑壓壓的水鳥，在那隨波逐流；“走婚橋”原名草海橋，橫跨草海，長　300　餘米，這座橋是曾經摩梭人“阿夏”走婚要道，被譽為“天下第一愛情鵲橋”。

【情人灘】情人灘旁是格母女神山和後龍山，這裡流傳著一個淒美的愛情故事。傳說格母女神和後龍曾是一對戀人，被天神施法化作格母女神山和後龍山之後，他們只能隔海相望，天神只允許他們在每年的七月十五相會一次，每到這一天，他們就會相會於情人灘，相依相偎、訴說哀傷。

【瀘沽湖遊船】瀘沽湖整體狀若馬蹄，南北長而東西窄，形如曲頸葫蘆，瀘沽湖的美，美在纖塵不染，一年四季景色變幻無窮；秀麗的山光水色與濃鬱的民族風情，充滿了神秘的色彩，身臨其境，水天一色，緩緩滑行於碧波之上的豬槽船和徐徐漂浮於水天之間的摩梭民歌，讓人倍感古樸寧靜。

【里務比島】摩梭人最早居住的一個島嶼，四面環水，綠樹成蔭，鳥語花香，風景優美，島上有寺“里務比寺”；里務比島最高處，有座古時麗江納西族土司首領木生白建的一座古老瞭望塔遺跡。

早餐：酒店內　　午餐：中式合菜 60 RMB　　晚餐：火塘雞風味 60 RMB

住宿：麗江 · 實力希爾頓花園酒店 或同級

第五天：麗江【玉龍雪山-雲杉坪纜車+棧道電瓶車、印象麗江歌舞秀、白水河、藍月谷+電瓶車、白沙古鎮】

【玉龍雪山-雲杉坪】雲杉坪，納西語稱“吾魯游翠閣”，意為“玉龍山中的殉情之地”。此地眺望玉龍雪山更是美麗。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　　3240m，像一片隱藏在原始雲杉林中的小牧場，遠看好似玉龍雪山腳下的一片翠綠的地毯。

【印象麗江秀】是一場大型的戶外實景演出，由著名導演張藝謀製作，背景設於麗江古城周圍的自然風景中。演出利用自然山水作為舞台，融合了當地傳統音樂、舞蹈和民族文化元，展現了麗江獨特的風土人情和歷史故事。

【白水河】玉龍雪山上冰雪溶化後經岩石滲透的泉水，冰冷刺骨，清澈明淨，白水河的河床白石白沙像一束緩緩移動的白雲。

【藍月谷】地處於玉龍雪山腳下，因為其湖水清澈見底，且受到特殊的地形和礦物質影響，使得湖水呈現出深邃的藍色，仿佛一輪明月懸掛於山谷之中，冰涼的雪水從雪山東麓的山谷穿過，月亮在藍天的映襯下，倒影在藍色的湖水中，於是稱之為"藍月谷"。

【白沙古鎮】因地表多白色沙粒而得名，是世界文化遺產"麗江古城"的組成部分之一。這裡擁有悠久的歷史和悠久的文化傳統，其建築和街道保留了許多古老的特色，展現了當地獨特的風貌。

早餐：酒店內　　午餐：雪廚小火鍋 70 RMB　　晚餐：納西風味 60 RMB

住宿：麗江‘實力希爾頓花園酒店　或同級

第六天：麗江【黑龍潭公園、麗江古城+四方街】➡迪慶【香格里拉~虎跳峽景區+往返手扶梯】

【黑龍潭公園】位於麗江古城北部，為世界文化遺產~麗江古城的一部分。黑龍潭泉群主要由象山東麓的九子海窪地及其周邊山系的泉水補給，潭水經玉河向南流入麗江古城，是麗江古城水系的主要來源。

【麗江古城+四方街】位於麗江古城中心，交通四通八達，周圍小巷通幽，據說是明代木氏土司按其印璽形狀而建。這裡是茶馬古道上最重要的樞紐站，明清以來各方商賈雲集，各民族文化在這裡交匯生息，是麗江經濟文化交流的中心。四方街以彩石鋪地，清水洗街，日中為市，薄暮滌場的獨特街景而聞名遐邇。其四周 6 條五彩花石街依山隨勢，輻射開去，街巷相連。

【香格里拉】原名中甸，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；香格里拉一詞源於一千多年前的藏文文獻中所記載，漢語拼音音譯「Xamgyinyilha」，意思為「心中的日月」。

【虎跳峽景區】位於麗江與香格里拉的交界、玉龍與中甸間的金沙江幹流上，以「深、險、奇、絕、秀」的曠世景觀而出名，也是世界上最深的峽谷之一；兩岸的兩座雪山分別為玉龍雪山5596m及哈巴雪山5396m，谷底與山頂高低落差達 3790m。虎跳峽全長 16 km，分為上虎跳、中虎跳與下虎跳，從香格里拉段或麗江段都能進入虎跳峽景區。

早餐：酒店內　　午餐：中式合菜 60 RMB　　晚餐：藏式風味 60 RMB

住宿：迪慶‘香格里拉怡程酒店(供氧房) 或同級

第七天：迪慶【香格里拉~噶丹-松贊林寺*含環保車、獨克宗古城+巨型轉經筒、納帕海濕地+觀景台(含車遊) -乘動車前往昆明 參考班次C88 1725/2205】

【噶丹·松贊林寺】是西元　1679　年五世達賴和清康熙皇帝敕建"十三林"之一。它不僅是雲南規模最大的藏傳佛教寺廟群落，還是川滇一帶的黃教中心，在整個藏區都有著舉足輕重的地位，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。

【獨克宗古城】是中國保存得最好、最大的藏族居群，是一座具有 1300 多年歷史的古城，而且還是茶馬古道的樞紐。獨克宗古城依山而建，路面就地勢鋪築石板，在石板路上甚至還能看出馬蹄的印跡，這是歲月久遠的馬幫留下的信物。【巨型轉經筒】來到香格里拉，一定要轉一轉這座“世界之最”的轉經筒。

【納帕海濕地】納帕海位於香格里拉縣城西北部，是高原季節性湖泊。納帕海四季景緻各有特色，夏末秋初是雨季，此時水量較大，納帕海是一大片湖泊。

隨後搭乘［動車］返回《昆明》。

早餐：酒店內	午餐：過橋米線風味 60 RMB	晚餐：車上盒餐 60 RMB
住宿：昆明‧雲錦諾富特酒店 或同級		

第八天：昆明【昆明老街-景星街+光華街+酒杯樓、翠湖公園、陸軍講武學堂□長水國際機場】✈廈門［廈門高崎機場］✈ 台灣［台北松山機場］

【昆明老街-景星街+光華街+酒杯樓】位於昆明歷史城區的核心地帶，由光華街、文明街、景星街、文廟直街、甬道街等六街十巷所組成。街區內存留了 112 處清末和民國時期的特色民居歷史建筑、老商號等。昆明老街古老而充滿活力，一半是沉靜，一半是鮮活。這裡承載了昆明城市格局形成的悠長歷史，見証著時代的更迭和風雨，正以其獨特的韻味吸引著八方來客。

【翠湖公園】昆明市中心城區的一個湖泊，被譽為鑲嵌在昆明城的綠寶石。

【陸軍講武學堂】中國近代著名的軍事院校，原是清朝為編練新式陸軍、加強邊防而設的一所軍事學校。

之後前往［長水國際機場］，搭乘廈門航空客機經廈門轉乘客機飛返回台灣［台北松山機場］，結束此次雲南之旅。

早餐：酒店內	午餐：點心盒	晚餐：機上餐食
住宿：溫暖的家		

■特別說明：

1.雲南屬高原型西南季風氣候，晝夜溫差很大，夜晚氣溫偏低；每日早晚溫差較大（12~15 攝氏度），請注意著裝，預防感冒；請帶足保暖防寒衣物，並備常用藥品及雨具。

2.麗江、香格里拉、德欽…等地海拔較高，注意休息，以防出現高山反應。在海拔 2800 米以上地區不宜劇烈運動，不可急速行走，更不能跑步，不能做體力勞動，否則容易有缺氧的感覺。不要迷信和依賴氧氣，不要過分緊張，多做深呼吸。高海拔地區宜少飲酒，多食蔬菜、水果，以防發生高山反應。如有需要可自費配備「小型氧氣瓶」及相關物品。

3.雲南地處雲貴高原，室外紫外線照射較強，長時間在戶外活動，注意防曬，帶好防曬用品。

4.攝影時，請注意安全，不要到有危險的地區拍攝或攀爬（麗江古城中的水邊、橋邊或虎跳峽的懸崖邊等地）。

5.雲南是個多民族居住的地區，請尊重當地少數名族的生活和信仰，避免與當地居民發生衝突；購物時最好能聽從導遊人員的建議，以免發生不必要的糾紛。