



2020年6月1日後出發適用

雪峰峽

8天

「寡民遺俗身作客」雲南女兒國瀘沽湖、麗江、香格里拉8天

暢遊：瀘沽湖、麗江(玉龍雪山、冰川公園、黑龍潭公園、東河古鎮)、虎跳峽、香格里拉(松贊林寺、獨克宗古城、石卡雪山、納帕海草原)

感受・完美時刻

在中國境內有一個地方，沒有婚姻制度，女人沒有老公，但是女人都有情人。這裡的女人，可以談一世戀愛。瀘沽湖可以說是摩梭人的故鄉，世世代代的摩梭人都生活在湖邊的大小村落。深入雲南山區，走進傳說中的女兒國！

團號：CKN08(L)-經濟客位



★ 瀘沽湖

別樹一格

- 安排內陸機從昆明往返寧蒗(瀘沽湖)，節省以往從昆明或麗江前往約7-10小時長途車程。
- 遊覽中國現今唯一僅存的母系氏族，有「東方女兒國」之稱的瀘沽湖，乘獨特的豬槽船暢遊瀘沽湖，欣賞瀘沽湖的醉人風光，感受質樸濃郁的摩梭風情。登上里務比島，參觀充滿藏傳佛教色彩的里務比寺。

優越居停

- 瀘沽湖入住兩晚銀湖島大酒店，位於風景優美的瀘沽湖畔，以歐式風格為主，又不失民族特色。提升入住湖景房，可將瀘沽湖美景盡收眼底。

★ 麗江、香格里拉

別樹一格

- 遊覽位於玉龍雪山主峰扇子陡東北坡的冰川公園，是玉龍雪山現代冰川的典型代表。
- 欣賞「世界最高海拔的室內歌舞劇」《遇見·香格里拉》表演，由著名舞蹈家楊麗萍編導，融匯極致的視覺與震撼聲樂，集中展現香格里拉的藏地傳奇和原生態的民俗風貌。
- 乘纜車登上石卡雪山，在山頂有機會可以同時看到梅里雪山、玉龍雪山，甚至四川稻城的三大雪山。
- 特別增遊拉姆央措湖環湖棧道觀景台，是拍攝松贊林寺的最佳位置。

優越居停

- 麗江2晚住宿位於大研古城安隅酒店，位置優越，傳統的納西族建築錯落有致；客房內配備氧氣系統及中央加濕系統，打造舒適休息空間。
- 香格里拉住宿2晚高山別莊，與納帕海自然保護區融為一體，客房提升至海景房，配以私人露台，盡情欣賞美景。



旅遊誌趣

- 全程不設購物點，更不設自費項目。
- 暢遊麗江黑龍潭公園，是《世界文化遺產》麗江古城的一部分。
- 遊逛《世界文化遺產》麗江古城，建於宋末元初，以不築城牆馳名，走訪以小橋流水人家為特色的四方街。
- 遊逛獨克宗古城，佈局猶如八瓣蓮花，中心是月光廣場，轉起巨大的轉經筒，在誦經聲中感受藏人的虔誠。
- 參觀雲南地區最大的黃教寺廟-松贊林寺，雄踞整個山坡，金碧輝煌，素有小布達拉宮之譽。

旅遊日誌

註：瀘沽湖由於自身地理條件有限，住宿和餐飲會比城市較為遜色，敬請留意。

DAY 01

香港 ✈ 昆明

乘客機直航飛往雲南省省會昆明。

❗ 下榻 Sofitel Kunming 或 Crowne Plaza Kunming City Centre 或同級。✳

DAY 02

昆明 ✈ 寧蒗(瀘沽湖、情人灘、草海、走婚橋、里格半島觀景台)

早上前往機場乘內陸飛機往有「東方女兒國」之稱的瀘沽湖，是現今唯一僅存的母系氏族。抵達後，前往情人灘，是一大片坡地，延伸到湖裡成為水草密布的濕地；由於信仰的關係，人們在松林和草地上掛起經幡，迎風招展，格外神秘的感覺。續往草海，因湖水較淺，佈滿了很多蘆葦，使得整個湖面一片葱葱郁郁的綠色，當地人經常划著豬槽船在湖中捕魚，岸邊常常停著的一排船，如今已成為草海的一景。此處有一座座橫跨草海、連接兩岸村落的木橋名為走婚橋，原名草海橋，長約300米，由於當地古老的摩梭人奉行的是「男不娶女不嫁」的走婚制度，按照他們的傳統習俗，情侶走婚前都會由男方背著女方走過這條橋，為走婚男女提供了便捷的通道，因此又稱為「天下第一愛情鵲橋」。其後登上里格島觀景台，里格島是瀘沽湖湖內一個美麗的半島，海島三面環水，左右青山環抱，傍立格姆女神山，相傳湖水是女神的淚水，又說是女神的明鏡，故景色千變萬化，奧妙無窮。里格島風景秀麗，空氣清新，居住在這裡的十幾戶摩梭姑娘們不僅聰明能幹，而且能歌善舞、善良美麗，有「水中女兒國」的美譽。其後登上里格島觀景台，里格島是瀘沽湖湖內一個美麗的半島，海島三面環水，左右青山環抱，傍立格姆女神山，相傳湖水是女神的淚水，又說是女神的明鏡，故景色千變萬化，奧妙無窮。里格島風景秀麗，空氣清新，居住在這裡的十幾戶摩梭姑娘們不僅聰明能幹，而且能歌善舞、善良美麗，有「水中女兒國」的美譽。

❗ 下榻銀湖島大酒店(湖景房)或同級。✳

DAY 03

瀘沽湖(里務比島[乘豬槽船]、里務比寺、小落水村、大落水村)

早上乘豬槽船暢遊瀘沽湖，聽著船夫哼唱摩梭民歌，愜意舒暢。其後登上里務比島，是湖上摩梭人居住最早的一個島，四面環水，綠樹成蔭，風景優美。參觀充滿藏傳佛教色彩的里務比寺，屬黃教喇嘛寺，始建於1634年，於20世紀60年代被毀壞，後由縣旅遊局具體負責實施重建，於1990年12月竣工，寺裡供奉的佛像、法器都是當地信教群眾自願集資供奉的。續往小落水村，三面環山，是中國母系社會最後一個摩梭人部落，是瀘沽湖畔一個傳統而古老的摩梭村寨，這裡民風淳樸。及後前往大落水村，分為上落水和下落水，公路西側、房屋較矮小的一片屋群叫上落水，這裡的民居較古老；公路東側緊依湖畔且房屋高大的一片屋群叫下落水，這裡因旅遊業的發展，都已是幾層樓的現代民居了。無論上落水的老民居，還是下落水的新民居，它們都是全木結構的房屋，整幢房屋不用一顆釘子，也不用磚瓦，它不僅冬暖夏涼，而且特別防震，這就是摩梭人的木楞房。

❗ 下榻銀湖島大酒店(湖景房)或同級。✳

DAY 04

瀘沽湖(觀日出) 🚗 麗江(黑龍潭公園、東河古鎮)

清晨可自行於酒店觀日出，酒店三面環水，可將瀘沽湖美景盡收眼底，地理位置得天獨厚；瀘沽湖的水一天之中變幻無窮，日出時分，霧靄煙霞，湖水一片金紅；朝陽冉冉，周圍山巒倒映其中，則為翠綠；夕陽西下，風平浪靜，平滑若鏡，又成一片墨綠；夜色幽靜，微風柔漫，天上星星閃動，湖面波光粼粼。及後驅車前往麗江，遊覽黑龍潭公園(亦稱玉泉公園，是麗江古城的一部分，更是麗江古城水系的主要來源)，玉龍雪山倒影於黑龍潭上更是此處的「招牌美景」。續往東河古鎮，是當年茶馬古道上的重要驛站，古鎮依山傍水，構造佈局與大研古城相仿，屋舍錯落有致，巷道間流水潺潺，環境優美。

❗ 下榻麗江安隅酒店或同級。✳



Day 1

Day 2

Day 3

Day 4

早

-

酒店早餐盒

酒店

酒店

午

-

瀘沽湖風味

摩梭風味

中式合菜

晚

-

瀘沽湖風味

酒店

麗江王府家宴

DAY
05

麗江(玉龍雪山-冰川公園[包來回纜車]、白水河、玉水寨、藍月谷[包電瓶車])

早上前往玉龍雪山，位於雲南省麗江市玉龍納西族自治縣，世上北半球緯度最低的一座有現代冰川分布的極高山，由13座山峰組成，是中國最南的雪山，是納西族人心中的的神山，車一進入麗江，第一眼看到的的就是玉龍雪山，白雪覆蓋在13個高低起伏的山峰上，山腰雲霧裊繞，彷彿一條銀白色巨龍伏在山頂上因而得名；雪山以險、奇、美、秀著稱於世，隨著節令和氣候變化，有時雲蒸霞蔚，玉龍雪山時隱時現，有時碧空萬里無雲，群峰晶瑩耀眼。主峰扇子陡海拔約5596米，至今仍是一座未被征服的處女峰，且玉龍雪山主峰常年大部分時間都在雲霧纏繞之中。乘索道(海拔由3356米到4506米)抵達扇子陡東北坡上的冰川公園(玉龍雪山的典型代表，海拔4506-4800米)，冬季春季此處茫茫雪原，夏季秋季可觀賞長20.7公里的白水一號冰川(於4萬年前形成)。稍後前往白水河，因其水質未受任何污染，加上其河床、台地都是白色大理石、石灰岩碎組成這條清澈無比的山溪，水也彷彿成了白色而得名，藍月谷則是由玉龍雪山融水白水河流經此地形成。隨後參觀納西族文化發源地玉水寨，是具有民族文化特色的「風水寶地」。

註：如冰川公園索道關閉，則改為遊覽犛牛坪或雲杉坪。

⌚ 下榻麗江安隅酒店或同級。※

DAY
06

麗江 虎跳峽 香格里拉(松贊林寺、獨克宗古城、《遇見·香格里拉》表演)

早上前往遊覽虎跳峽，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。遊畢驅車前往香格里拉(原名中甸縣)，沿途可遠眺長江第一灣。抵達後，參觀松贊林寺(又稱歸化寺，海拔約3380米)，於西元1679年興建，1681年竣工，為雲南省最大的藏傳佛教寺廟，屬格魯教派，有「小布達拉宮」之稱，後來原建築物於1966年文化大革命時期被北京當局下令摧毀，現為近代重建品。及後遊逛獨克宗古城，為唐代吐蕃王朝所建，距今已有1300多年歷史，獨克宗意為「月光城」或「建在石頭上的城堡」，建築佈局如八瓣蓮花，古樸的藏式木屋一幢接一幢環繞四周。晚上欣賞由著名舞蹈家楊麗萍擔綱總編導的藏地史詩演藝巨作《遇見·香格里拉》表演，融匯極致的視覺與震撼聲樂，集中展現了香格里拉的藏地傳奇和原生態的民俗風貌，更於2018年成功問鼎了「世界最高海拔的室內歌舞劇」健力士世界紀錄的寶座。

註1：如虎跳峽景區關閉，則改為遊覽其他景點，敬請留意。

註2：如《遇見·香格里拉》停演，將改為於麗江欣賞《印象麗江》表演。

⌚ 下榻高山別莊香格里拉酒店(海景房)或同級。※

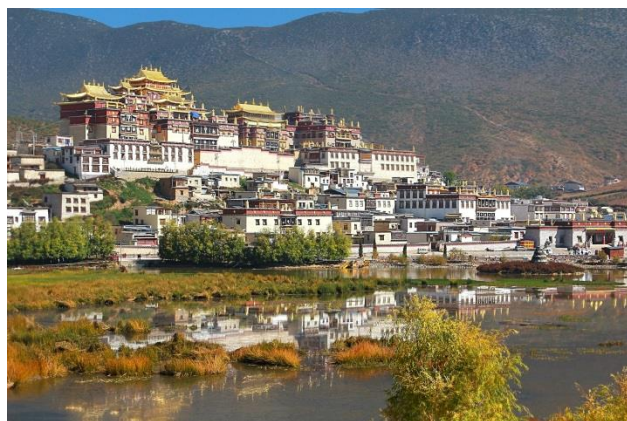
DAY
07

香格里拉(石卡雪山景區[包纜車往返]、納帕海草原、拉姆央措湖觀景台)

早上前往石卡雪山，彙集了雪山、峽谷、森林、湖泊、花海、草甸等香格里拉特色的自然景觀和生物及民俗宗教文化，綜合體現了雪域高原特有的自然美景和民族風情。在山頂(海拔約4500米)幾乎可以同時看見梅里雪山、玉龍雪山，甚至四川稻城的三大雪山等景色。續往香格里拉最大的草原納帕海草原，是高原季節性湖泊，夏天水草豐滿，草原上長著小花，羊、牛、馬成群吃草，和草原融為一體；秋天的草原一片金黃，雪峰倒映在湖泊中。及後前往位於松贊林寺前是一處很大的濕地-拉姆央措湖，沿湖建有木棧道，一邊走一邊從多角度欣賞遠處松贊林寺的雄姿，湖水雖然不多，但草草、野花點綴，像是一幅優美的圖畫。

註：如第8天由香格里拉(迪慶)飛往昆明早班機滿額，則改為第7天晚上迪慶飛往昆明，是晚將住宿昆明酒店，敬請留意。

⌚ 下榻高山別莊香格里拉酒店(海景房)或同級。※

DAY
08

香格里拉(迪慶) ✈ 香港

早上於指定時間前往機場乘客機經昆明轉機返港。

(※：酒店之詳情請參閱本公司網頁www.tcitravel.com內之酒店名單。)



Day 5

Day 6

Day 7

Day 8

早

酒店

酒店

酒店

酒店早餐盒

午

景區餐廳

中式合菜

中式合菜

-

晚

酒店

藏族風味

藏式火鍋 (一人一鍋)

-