



Gold Choice Holidays

金彩假期

Licence No. 353181

金怡假期成員

雲南



走進女兒國

【團號：YLK10】



昆明、大理、麗江、楚雄、
瀘沽湖、玉龍雪山、香格里拉 **10** 天

行程亮點

- 香港乘航機直飛昆明往返
- 探索“摩梭人走婚的傳統文化生活”『瀘沽湖』、『摩梭古村落』
- 前往網紅打卡勝地、洱海邊上的聖托里尼『理想邦』
- 探索世界上最深峽谷之一『虎跳峽』(包來回手扶電梯)
- 前往雲南「小布達拉宮」『噶丹松贊林寺』
- 深入了解藏文化及藏傳佛教文化『香巴拉時輪壇城』
- 暢遊熱劇《去有風的地方》拍攝地『沙溪古鎮』，親身感受劇中的治愈氛圍
- 遊覽納西族先民在麗江最早的聚居地之一『東河古鎮』
- 到訪茶馬古道上商旅轉機的重要樞紐『劍川古城』
- 暢遊雲南三大古城『大理古城』、『麗江古城大研古鎮』、『獨克宗古城』



*所有圖片僅供參考，敬請留意

歡迎致電查詢或報名：2804-2288 / WhatsApp：6855-2288

goldchoiceholidays

www.goldchoice-hk.com

Day 01

香港 ✈️ 昆明

(參考航班：中國東方航空 MU9624 12:05 - 14:50)

是日集合於香港國際機場，乘坐中國東方航空客機飛往昆明國際機場。

洱海



Day 03

大理 ~ 瀘沽湖 (車程約4.5小時) ~ 瀘沽湖全景觀景台 ~ 網紅打卡聖地【情人灘】 ~ 摩梭古村落 ~ 摩梭人篝火晚會

瀘沽湖

古稱勒得海，俗稱亮海。因其水質優良，能見度高達十二米，也孕育出了對水質要求極高的植物——海菜花，綠油油的水草隨水波蕩漾，黃白小花在湖面搖曳生姿，澄澈清冽的湖水和女神山相映，摩梭人走婚的傳統文化生活和瀘沽湖相生相輔，花樓和祖母屋蘊藏著神秘的“東方女兒國”。

摩梭古村落

村落名稱“格薩”在摩梭語中意為“產麻之地”，源自當地歷史上盛產麻類作物的特徵。村內完整保留著由祖母屋、經堂、花樓、草樓構成的摩梭傳統木欄房四合院建築群，其中祖母屋作為母系家庭的核心場所，採用原木榫卯結構建造。村民至今延續著母系家庭制度和走婚習俗，保持著紡線織布、釀酒、繪畫等傳統技藝，定期舉辦國家級非物質文化遺產甲搓舞篝火晚會。該村落因其傳統風貌和文化傳承，是體驗摩梭文化的村落之一。

瀘沽湖全景



理想邦



Day 02

昆明 ~ 大理 (車程約4小時) ~ 理想邦 (包品嚐下午茶) ~ 洱海沿湖風光

理想邦

被譽為「中國版聖托里尼」，沿山疊建的白色建築群，蔚藍洱海、階梯、拱形門廊、無邊水池、赭紅色土牆、仙人掌花園與馬賽克瓷磚裝飾，每一個角落都是天然攝影棚。

洱海

有三島、四洲、九曲之勝；又是大理「風花雪月」四景之一「洱海月」之所在。洱海水質優良，水產資源豐富，同時也是一個有著迤邐風光的風景區。

瀘沽湖



Day 04

瀘沽湖 ~ 乘【豬槽船】遊湖 ~ (車程約3.5小時) 麗江 ~ 麗江古城大研古鎮【大水車、東大街、酒吧街、四方街】

麗江古城大研古鎮

又名大研鎮，中國歷史文化名城中唯一沒有城牆的古鎮，據說是因為麗江土司（世襲統治者）姓木，築城勢必如木字加框而成「困」字之故。納西族稱「鞏本知」，「鞏本」為倉廩，「知」即集市，可知麗江古鎮曾是倉廩集散之地。

豬槽船



Day 05

麗江 ~ 玉龍雪山 (包景區環保巴士) ~ 雲杉坪 (包來回索道) ~ 藍月谷 (包電瓶車) ~ 束河古鎮

📍 玉龍雪山、雲杉坪

13座連綿起伏的山峰，猶如一條銀龍飛舞而得名。雲杉坪，海拔**3240米**，土語稱「游午閣」，即「情死之地」，又名錦繡谷，整座大草坪被羣山和原始雲杉林環繞，景色相當美麗，所以才會有「雲杉坪」之名。

📍 藍月谷

「小九寨溝」的美譽，前身為「白水河」，在晴天時，水的顏色是乳白色，陰雨天是天藍色，而且山谷呈月牙形，遠看就像一輪藍色的月亮鑲嵌在玉龍雪山腳下，故而得名。

📍 束河古鎮

麗江古城週邊的一個小市集鎮，已有千年歷史。束河古鎮作為麗江古城的一個組成部分，有保存完好的古道、集市及傳統民居。居民以納西族為主，是納西族先民在麗江最早的聚居地之一。

玉龍雪山、雲杉坪



Day 07

香格里拉 ~ 香巴拉時輪壇城 ~ 獨克宗古城【月光廣場、龜山公園、轉經筒】 ~ (車程約2小時) 大理劍川 ~ 『沙溪古鎮』【寺登街、古戲台、玉津橋】

📍 香巴拉時輪壇城

融合現代與藏式風格，頂層設鍍金白塔式金頂。景區核心展區包括高**21米**的時輪金剛佛像、世界最大室內立體壇城 (獲吉尼斯認證)、近**2000**件藏地文物 (含國家一級文物**6**件) 及**1600**多幅唐卡。

📍 獨克宗古城

茶馬古道「進藏第一城」，藏語意為白色石頭城，寓意月光城。有**1300**多年歷史，中國保存得最好、最大的藏民居群，它是按照佛經中的香巴拉理想國建成的。

📍 沙溪古鎮

有**2400**年歷史，**2002**年列入世界「值得關注瀕危遺址」之一，今仍然保持著最古老的建築特色。被譽為「茶馬古道上唯一倖存的集市」，影視劇《去有風的地方》《大理公主》《銀杏銀杏》《天涯明月刀》《愛·不愛》等在此取景拍攝。

麗江古城大研古鎮



Day 06

麗江 ~ 香格里拉 ~ (車程約1.5小時) 虎跳峽 (包來回手扶電梯) ~ (車程約1.5小時) 噶丹松贊林寺 (包來回景區環保車)

📍 虎跳峽

以「險」名天下，中國最深峽谷之一。麗江與香格里拉的分界，兩岸是哈巴雪山和玉龍雪山對峙，谷底到山頂高差達**3790**公尺，最窄處僅**30**多公尺，傳說有一猛虎借江心巨石，從玉龍雪山一側，一躍跳到哈巴雪山，故此取名。

📍 噶丹松贊林寺

被譽為「小布達拉宮」，又稱歸化寺，始建於公元**1679**年，雲南規模最大藏傳佛教寺院，川滇一帶的黃教中心，在整個藏區都有舉足輕重的地位。金碧輝煌，鍍金銅瓦，殿宇寶角獸吻飛檐，扎倉大殿供奉諸多的佛像，兩側壁畫雕飾精美。

獨克宗古城



香巴拉時輪壇城



Day 08

大理 ~ 劍川古城 ~ 洱海生態廊道 - S灣 (品嚐下午茶) ~ 大理古城【五華樓、紅龍井】~ (車程約2小時) 雄楚

📍 劍川古城

「茶馬古道重鎮」。曾是茶馬古道上商旅轉機的重要樞紐，保留大量土木結構古院落，有**161**處明清古院落，其餘為民國至上世紀**60**年代興建的土木結構建築，至今大部分還有居民居住，**2023**年，被國務院列為國家歷史文化名城。

📍 大理古城

又名葉榆城、紫城，歷史可追溯至唐天寶年間，古城建於明洪武十五年 (**1382**年)，佔地**3**平方公里。唐、宋**500**多年的歷史間是雲南的政治、經濟、文化的中心。



沙溪古鎮



洱海生態廊道



大理古城

Day 09

雄楚 ~ (車程約2小時) 昆明 ~ 金馬碧雞坊 ~ 南屏步行街 ~ 南強集市 ~ 錢王老街 ~ 全亞洲最大鮮花交易市場『呈貢門南花卉批發市場』

📍 金馬碧雞坊

市中心三市街與金碧路匯處由兩座高大的牌坊，金碧輝煌，雕樑畫棟，精美絕倫。兩座牌坊高**12**米、寬**18**米，東坊臨金馬山而名為金馬坊，西坊靠碧雞山而名為碧雞坊，是昆明的象徵。曾是昆明的「八景」之一。

📍 呈貢門南花卉批發市場

全國鮮花市場的心臟，也是亞洲最大的鮮花交易市場之一。有鮮花批發店**500**多家，每天上市鮮花 **50**多個種類、**300**多個品種。每日有近百噸鮮花從這裡銷往國內大中城市和日本、韓國、新加坡等周邊國家和地區。



錢王老街



金馬碧雞坊

Day 10

昆明 ✈️ 香港
 (參考航班：中國東方航空 MU733 13:50 - 16:05)

於昆明國際機場乘坐中國東方航空客機飛返香港國際機場。

天數	早餐	午餐	晚餐	住宿
DAY 1	-	-	-	【昆明】德爾塔酒店 或蔚景溫德姆酒店 或同級
DAY 2	酒店內	滇菜風味	白族風味宴	【大理】浩楓溫德姆酒店 或下關智選假日酒 或同級
DAY 3	酒店內	農家風味	摩梭風味	【瀘沽湖】戈瓦花時間酒店 或瀘停敘酒店 或同級
DAY 4	酒店內	納西族風味	野生菌火鍋	【麗江】復華麗朗度假村酒店 或玉龍財祖度假酒店 或同級
DAY 5	酒店內	雪廚小火鍋	納西馬幫菜	
DAY 6	酒店內	峽谷風味	藏族風味	【香格里拉】智選假日酒店 或華美達酒店 或同級
DAY 7	酒店內	藏香豬風味	白族風味	【劍川】方達酒店 或同級
DAY 8	酒店內	大理砂鍋魚	彝族風味	【楚雄】遠達彝海國際度假酒店 或滇菌王JP希麗酒店 或同級
DAY 9	酒店內	雲南風味	過橋米線	【昆明】德爾塔酒店 或蔚景溫德姆酒店 或同級
DAY 10	酒店內	-	-	

備註：

- 行程中『玉龍雪山及香格里拉地區』屬高海拔地區，海拔約3,200米至4,600米，請各團友必須注意個人健康，參團前可向註冊醫生查詢是否適合行程。
- 如遇天氣不穩或前往中甸虎跳峽之路途出現塌方情況，此行程將會取消。
- 大理、麗江及中甸地區較為落後，本公司已安排住宿當地較佳之酒店及膳食，唯環境設施或仍欠水準，敬請見諒。
- 以上行程之任何景點如遇節日、假期或特殊情況下關閉或休息，將另作安排。
- 單張或行程內的酒店及餐廳星級，均以單張或行程書印刷日期當時其官方網頁資料說明為準。
- 以上行程之餐膳/餐廳安排，有可能因當地實際情況及人數而有所調動或更改。
- 行程所列之航班編號及時間只供參考，如有改動均以航空公司為準。
- 行程中所列酒店如遇酒店房間爆滿或其他情況，將更換為當地同級別的其他酒店。
- 【外置充電器乘坐中國境內的航班限制】2025年6月28日起“禁止旅客攜帶沒有3C標識、3C標識不清晰、已被召回型號或批次的外置充電器乘坐中國境內的航班”。

旅遊細則：

* 全程10天旅行團服務費 HKD1500/人

1. 生效期:2026年3月26日起;
2. 團費未包旅遊服務費。報名之客人必須於完團時繳交指定金額之旅遊服務費,如客人欠交費用,本公司將保留從法律途徑追討的權利;
3. 凡當天出發缺席不隨團者,房間、景點門票、膳食、交通等一切費用將不獲退回,同行團友均不能享用該位缺席不隨團者的一切,
4. 行程所列載的航班資料、交通、行程、酒店住宿及食之次序安排,本社有權變動,恕不另行通知;
5. 酒店在未獲有關單位按國家規定的標準正式評級期間,本公司以「X星標準」標示酒店級數,以便客人參考。(部分酒店不設評星標準).
6. 凡單人或單數(如三人)報名者,必須補付單人房附加費,敬請留意;
7. 內容及圖片僅供參考,可能時節或供應環境有所調整,不作另行通知;
8. 重要事項:確保消費者權益,請參閱責任細則;
9. 如團隊人數為16人或以下,團隊或不設香港隨團領隊
10. 客人必須持有有效之旅遊證件或簽證,方能出發,有關證件或簽證題導致未能成行,本社決不負責,如對證件有疑問,請向本社員查詢;
11. 根據旅遊業監管局(旅監局)發出的指令,持牌旅行社代理商如因『迫不得已理由取消外遊旅行團』,處理退款時可徵收退票費,及本公司訂列收取之每位手續費為港幣\$500 - \$1000;有關退票費,交通服務供應商或會因應個別出發日期之航班、加班機或包機而徵收較高之退票費甚或不設退票,確實金額以交通服務供應商之最終回覆為準;就旅監局發出的指令,請瀏覽旅監局網站(<https://tia.org.hk/>)。
12. 建議旅客於出發前購買旅遊綜合保險。凡參加金彩假期舉辦之旅遊團隊,於出發前必須購買任何相關之旅遊保險,如沒有旅遊保險倘若旅途中一旦發生任何交通延誤或意外導致受傷或病痛,一切責任自負並與金彩假期無關
13. 團費以報名時為準,如有任何更改恕不另行通知。
14. 以上旅遊細則,適用於大部分團隊,若個別差異細則,本公司保留一切解釋及最終決定權
15. 由即日起,旅客入住中國境內酒店時,公安機關會透過酒店前台向旅客一併採集人像信息