

華暢旅遊
HUACHANG TRAVEL

牌照號碼：L/N 354207

風情雲南

大理麗江瀘沽湖香格里拉10天





風情雲南 大理麗江瀘沽湖香格里拉 10 天之旅

大理·瀘沽湖·麗江·香格里拉·昆明

大理古城/S 灣網紅旅拍基地/喜洲古鎮/理想邦/崇聖三塔寺/瀘沽湖/麗江古城/
玉龍雪山/束河古鎮/虎跳峽/普達措國家公園/獨克宗古城/納帕海依拉草原/
松讚林寺/斗南花市/昆明老街

行程特色

- ❖ 邂逅蒼洱【大理古城】，夜遊南詔千年古邑，看紅燈籠映青瓦，觸摸漢白風韻的交融
- ❖ 環行醉美【洱海】，打卡 S 灣網紅旅拍地，漫步喜洲古鎮品白族風情，手作扎染非遺技藝，赴理想邦邂逅藍白浪漫異域境
- ❖ 探訪佛韻【崇聖三塔寺】，觀唐塔宋塔鼎立奇觀，遠眺蒼山洱海相映，感受千年古建與山水的共生
- ❖ 沉醉秘境【瀘沽湖】，乘豬槽船登里務比島，漫步情人灘，俯瞰里格半島，赴摩梭走婚宴，篝火晚會體驗獨特民俗風情
- ❖ 漫遊詩意【麗江古城】，賞納西青瓦古建的雅致，逛束河古鎮尋茶馬驛站遺韻，邂逅納西東巴文化的魅力
- ❖ 仰望聖境【玉龍雪山】，乘索道登冰川公園瞰雪域風光，或赴雲杉坪尋清幽秘境，探藍月谷賞水天一色的翡翠碧波
- ❖ 震撼登臨【虎跳峽】，觀金沙江怒浪拍岸，感受長江第一峽的磅礴氣勢
- ❖ 探秘淨土【普達措】，行高山湖泊木棧道，賞花海映碧波與雲杉林海，品味香格里拉的原生態之美
- ❖ 朝聖藏韻【松贊林寺】，覽「小布達拉宮」的雄姿，在酥油燈影與精美壁畫間，感受藏傳佛教的信仰溫度與藝術底蘊
- ❖ 夜遊古韻【獨克宗古城】，轉動世界最大轉經筒，踏月光廣場青石板，在藏式碉樓間走過茶馬古道的千年歲月痕跡
- ❖ 尋味春城【昆明】，逛鬥南花市沉醉繽紛花潮，漫步昆明老街，在對月樓旁邂逅老昆明的市井韻味與時光靜好



簡單行程

天數	行程安排	交通	用餐	住宿
第一天 2026/5/8 星期五	香港-深圳-大理-大理古城 參考航班：MU9728 深圳-大理 13:25-16:05	飛機 汽車	晚	大理 五星酒店
第二天 2026/5/9 星期六	洱海環湖 (S 灣網紅旅拍基地-喜洲古鎮-白族扎染體驗-理想邦)	汽車	早午晚	大理 五星酒店
第三天 2026/5/10 星期日	崇聖三塔寺-瀘沽湖	汽車	早午晚	瀘沽湖 五星酒店
第四天 2026/5/11 星期一	瀘沽湖 (里務比島-情人沙灘-里格觀景臺-摩梭走婚宴-篝火晚會)	汽車	早午晚	瀘沽湖 五星酒店
第五天 2026/5/12 星期二	瀘沽湖 (瀘沽湖觀景台-草海-走婚橋-摩梭古村落) -麗江-麗江古城	汽車	早午晚	麗江 五星酒店
第六天 2026/5/13 星期三	玉龍雪山 (冰川公園/雲杉坪-藍月谷) -束河古鎮	汽車	早午晚	麗江 五星酒店
第七天 2026/5/14 星期四	虎跳峽-納帕海依拉草原-香格里拉-獨克宗古城	汽車	早午晚	香格里拉 五星酒店
第八天 2026/5/15 星期五	普達措國家公園-松讚林寺-麗江	汽車	早午晚	麗江 五星酒店
第九天 2026/5/16 星期六	麗江-高鐵-昆明-斗南花市-昆明老街 參考車次：C396 麗江-昆明 09:10-13:44	汽車 高鐵	早午晚	昆明 五星酒店
第十天 2026/5/17 星期日	昆明-深圳-香港 參考航班：MU5759 昆明-深圳 09:00-11:10	飛機 汽車	早	/



——報價及費用說明——

香港 出發	出發日期：2026年5月8日(星期五)		
	參考航班：MU9728 深圳-大理 13:25-16:05		時間約 2 小時 40 分鐘
	參考航班：MU5759 昆明-深圳 09:00-11:10		時間約 2 小時 10 分鐘
深圳 往返	報價	60 周歲及以上	HK\$ 11900/人 已享受部分景區門票優惠 (限港澳和大陸居民有效證件)
		不滿 60 周歲	需補 HK\$ 250/人
成團人數：20 人/團			

若人數或行程細節有變動，則最終價格以確認行程為準。

航司/航班僅供參考，以實際出票為準。

費用包含：

1. 深圳至大理、昆明至深圳往返經濟客位團體機票，機場稅；費用以政府及航空公司公佈為準，參加者或須補回差價；
2. 香港至深圳機場往返直巴接送；
3. 雲南行程內 26 座或以上 2+1 豪華旅遊大巴；
4. 住宿：當地五星標準酒店 9 晚住宿 (標準雙人房, 2 人 1 房)；若需安排單人房，補單人房附加費 HK\$2270 元/人；
5. 含行程所列 9 個早餐、16 個正餐(午餐標準 HK\$68/人、晚餐標準 HK\$90/人)、1 個高鐵餐；
6. 含行程中所列景點大門票、景點電瓶車費用；
7. 安達或忠意團體綜合保險 (人身意外及醫療費用最高賠償合共\$600,000) 及旅遊業議會規定購買的團費 0.15%印花稅；
8. 領隊、導遊、司機服務費；
9. 每天為每位參加者提供 1 支飲用水；
10. 為參加者各提供名牌、行李牌、行程手冊 (紙質版)；
11. 提供車頭紙、橫額 (不小於 300cm×80cm)。



—— 詳細行程 ——

天數	行程
D1	<p>香港-深圳-大理 (晚餐 宿：大理五星酒店)</p> <p>於香港指定地點集合，乘坐直巴前往深圳機場，搭乘飛機前往雲南大理。 (參考航班：MU9728 深圳-大理 13:25-16:05)</p> <p>抵達大理，享用晚餐，夜遊【大理古城】，蒼山洱海間的南詔遺珠入夜煥彩，是《天龍八部》段譽江湖裏的夜韻秘境，也是無數文藝故事裏的浪漫棲居地。大理古城這座融合漢白風韻的邊陲重鎮，南詔始建、元明清擴建的棋盤式格局，在夜色燈火中輪廓愈顯清晰。作為茶馬古道的昔日樞紐，古城內三坊一照壁的白族民居被紅燈籠勾勒出溫婉輪廓，洋人街的民謠風情與古街古韻交融，登五華樓可俯瞰滿城暖燈映青瓦的絕美畫卷，而復興路的扎染工坊在夜影裏藏著手工溫度，街巷間的市井煙火與晚風相融，更讓這座千年古城的夜晚，始終跳動著鮮活的生命力。</p>
D2	<p>大理 (早餐、午餐、晚餐 宿：大理五星酒店)</p> <p>酒店早餐，開啟【洱海】環湖一天遊，遊覽【S灣網紅旅拍基地】，洱海的「天空之鏡」，這裡是大理送給世界的浪漫情書，270°環湖視角的S形公路與蒼山雪影交織成畫，純白欄杆與玻璃球點綴的生態廊道，讓每個轉角都成為電影鏡頭。遊覽【喜洲古鎮】，大理白族聚居的千年古鎮，距今已有一千多年歷史，也是南詔時期的重要城鎮。古鎮保留著完好的白族民居建築群，三坊一照壁、四合五天井的特色院落雕樑畫棟、古色古香，盡顯白族建築的精緻韻味。四方街是古鎮的核心，青石板路縱橫交錯，街邊商鋪林立，漫步古鎮，聽巷弄裏的市井閒談，感受原生態的白族生活與千年古鎮的慢時光。體驗【白族扎染】，國家級非物質文化遺產，也是大理極具代表性的民間工藝，以藍白二色為主調，盡顯蒼洱山水的清新意境。在扎染作坊，選一塊素布，用棉線隨心扎出各式花紋，經板藍根等天然植物染料浸染、漂洗、晾曬，便能得到獨一無二的扎染作品。在傳統工藝的製作中，體會白族人民的匠心與智慧，也成為此次洱海之行獨有的紀念。遊覽【理想邦】，坐落於洱海東岸的山坡之上，因藍白相間的地中海式建築風格，被稱作「大理的聖托里尼」。錯落有致的藍白建築沿山勢鋪展，與澄澈洱海、連綿蒼山相映成趣，網紅階梯、無邊泳池、山海觀景臺等打卡點遍佈其間，每一處都能拍出極具異域風情的大片。</p>
D3	<p>大理-瀘沽湖 (早餐、午餐、晚餐 宿：瀘沽湖五星酒店)</p>



天數	行程
	<p>酒店早餐，遊覽【崇聖三塔寺】，坐落於大理古城北郊蒼山東麓、洱海之濱，是大理的城市象徵，景區以三塔為核心，主塔千尋塔為唐代南詔遺存，方形密簷式結構高69.13米，南北兩小塔為宋代建築，三塔呈等腰三角鼎立，歷經30餘次強震仍屹立不倒，堪稱建築奇跡。塔區旁復原了南詔建極大鐘、兩銅觀音殿等重器，後方崇聖寺曾為大理國「佛都」，22位國王有9位在此出家。登園遠眺，三塔倒影映蒼山洱海，千年前的南詔佛韻與山水相融，盡顯滇西古建與自然共生的絕美意境。</p> <p>乘車前往【瀘沽湖】（車程約5小時），瀘沽湖位於中國四川省涼山彝族自治州鹽源縣與雲南省麗江市寧蒗縣交界處，海拔2690米，水域面積約501平方公里，是中國第三深的淡水湖。湖水清澈見底，能見度達12米，水質極佳，1986年被列為省級自然保護區，2001年入選中國重要濕地名錄。</p>
D4	<p>瀘沽湖 (早餐、午餐、晚餐 宿：瀘沽湖五星酒店)</p> <p>酒店早餐，乘豬槽船穿越晨霧登【里務比島】，在喇嘛寺白塔下俯瞰瀘沽湖全景，聆聽土司與喇嘛的傳奇往事。返回碼頭後，沿【情人灘】漫步拍照，讓格桑花海與水性楊花作為天然背景。前往【里格觀景臺】，在最佳機位拍攝形如海螺的半島。</p> <p>晚上參加【摩梭走婚宴】，品嚐蘇里瑪酒與豬膘肉，學用摩梭語唱歌。夜晚圍坐【篝火晚會】，與達巴祭司共舞，看年輕男女互贈定情香包，在銀河下體驗真正的走婚文化。</p>
D5	<p>瀘沽湖-麗江 (早餐、午餐、晚餐 宿：麗江古城五星酒店)</p> <p>酒店早餐，前往【瀘沽湖觀景臺】，薄霧中的湖面泛著珍珠光澤，朝陽從格姆女神山後緩緩升起，將粉紫色的朝霞灑在波光粼粼的湖面上。遊覽【草海】，金黃的蘆葦蕩隨風起伏，木質棧道蜿蜒其間，偶見野鴨掠過水面，夏日的陽光透過雲層在沼澤地投下斑駁光影。走過【走婚橋】，這座連接兩岸的古老廊橋掛滿經幡，橋下草海與遠山構成濃墨重彩的油畫。探訪【摩梭古村落】，原木搭建的祖母屋炊煙嫋嫋，火塘邊穿著百褶裙的姑娘正織布，屋簷下成串的玉米與辣椒在風中搖曳。</p> <p>乘車前往麗江（車程約4.5小時），遊覽【麗江古城】，未熄滅的茶馬古道明珠，納西族文化的活態博物館，始建於宋末元初的古城，在明清時期達到鼎盛，如今仍完整保留著依山傍水的格局。作為世界文化遺產，麗江古城不僅是茶馬古道上的商貿重鎮，更是納西族東巴文化的傳承中心。</p>
D6	<p>麗江 (早餐、午餐、晚餐 宿：麗江古城五星酒店)</p>



天數	行程
	<p>酒店早餐，前往【玉龍雪山】，具有「東方瑞士」之稱，是麗江的標誌也是麗江的神山，整個玉龍雪山集亞熱帶、溫帶及寒帶的自然景觀於一身，構成「陽春白雪」主體景觀。乘坐冰川大索道遊覽山巔海拔 4506 米的【冰川公園】，領略玉龍雪山壯麗雪景。或乘坐小索道遊覽海拔 3240 米的【雲杉坪】，領略玉龍雪山清幽秘境。</p> <p>(玉龍雪山冰川公園索道終點海拔達 4506 米，高海拔地區易出現輕微高山症反應，體感會隨個人體質有所不同，若遊覽時感到身體不適，可靈活調整行程，改乘雲杉坪小索道前往遊覽。雲杉坪海拔 3240 米，地勢平緩、視野開闊，同樣能飽覽玉龍雪山的秀美風光，請遊客量力而行，注意安全)。</p> <p>遊覽【藍月谷】，源自雪山的萬古冰雪消融之後順着峭壁流淌而下，不斷匯集為山澗、溪流，晴天時水的顏色是藍色的，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，故名叫藍月谷。遊覽【束河古鎮】，茶馬古道上未凝固的時光，也是納西族先民最早的聚居地。束河古鎮始建於唐代，因青龍河穿鎮而過得名，明清時期作為茶馬古道重要驛站，至今仍保留著原生態的納西風情。</p>
D7	<p>麗江-香格里拉 (早餐、午餐、晚餐 宿：香格里拉五星酒店)</p> <p>酒店早餐，前往【虎跳峽景區】，此時金沙江褪去豐水期的狂躁，在玉龍與哈巴雪山的夾峙間顯露出翡翠般的碧色，此刻正展現其最深邃的一面。江水在虎跳石上劃出 S 形的柔美弧線，倒映著兩岸雪山如刀削斧劈的岩壁，宛如一條遊走於天地間的藍絲帶。乘車前往香格里拉(車程約 2 小時)，遊覽【納帕海依拉草原】，隨着雨季漸至，納帕海與依拉草原相融相依，澄澈湖水漫過淺灘，嫩綠草甸如錦緞鋪展向天際。近處是新抽穗的青稞田漾着清新綠意，成群的牛羊悠然踱步啃食嫩草，遠處的雪山融水匯入湖澤，雪山倩影清晰倒映在碧波間，各類水鳥在湖畔翩跹嬉戲、低飛盤旋。5 月的納帕海正以最清新靈動的姿態，等待與自然共鳴。</p> <p>夜遊【獨克宗城】，月光下的茶馬古道明珠，也是藏區保存最完好的唐代吐蕃古城。獨克宗意為建在石頭上的城堡，1300 年歷史的龜山仍矗立着世界最大轉經筒，夜晚的四方街會點燃酥油燈，將藏式碉樓染成琥珀色。漫步於青石板鋪就的月光廣場，抬頭可見大佛寺鎏金頂與星空交映，轉角處飄來藏民煨桑的松柏香。</p>
D8	<p>香格里拉-麗江 (早餐、午餐、晚餐 宿：麗江五星酒店)</p> <p>酒店早餐，遊覽【普達措國家公園】。上午的滇西北秘境正煥發出春夏極致生機，半天時光盡賞高山湖泊、原始森林與花海草甸的交融之美。木棧道旁高山杜鵑次第綻放，</p>



天數	行程
	<p>粉紫白紅的花簇映著澄澈湖水，雪山倩影清晰倒映波心，藏松鼠穿梭林間，犛牛悠然踱步草甸。行至悠幽步道，原始雲杉林遮天蔽日，松脂清香混著花草芬芳，陽光穿葉隙灑下斑駁光影，溪流潺潺伴鳥鳴聲聲，偶見報春花、龍膽花點綴草甸，空氣純淨沁脾，普達措以最清新的姿態，將香格里拉的詩意藏於每一寸山水間。參觀【松讚林寺】，松贊林寺始建於 1679 年，是雲南藏傳佛教格魯派三大寺之一、規模最大的藏傳佛教寺院，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，又有「藏族藝術博物館」之稱。</p> <p>乘車前往麗江（車程約 2.5 小時）。</p>
D9	<p>麗江-昆明 (早餐、高鐵午餐、晚餐 宿：昆明五星酒店)</p> <p>酒店早餐，前往麗江站，搭乘動車前往昆明。 (參考車次：C396 麗江-昆明 09:10-13:44)</p> <p>抵達昆明，遊覽【斗南花市】，這裡花潮如海，香氣四溢，雲南被譽為動植物王國，四季如春，供應了全國 70~80%的鮮花，每一個到雲南旅遊的人，都希望到鬥南花市體驗一番北緯 25°地區種植的，來自中國花都的芬芳。這裡的鮮花堪稱白菜價，有乒乓菊、百合、向日葵、帝王花、紫羅蘭、滿天星等品種，種類齊全，是亞洲較大的鮮花交易市場，但凡到此的人們均是滿載而歸。遊覽【昆明老街】，昆明市中心保存最完整的歷史街區，擁有近 900 年的歷史，曾是雲貴總督府所在地，以清代和民國時期的建築風貌為主。漫步老街，青磚木柱間可感受老昆明的韻味。外觀【對月樓】，昆明老街的標誌性建築，由兩棟弧形法式小黃樓組成，形似紅酒杯，1946 年為慶祝抗戰勝利而建，後因年久失修，一度面臨拆除危險，昆明市民以李白詩句「莫使金樽空對月」呼籲保護，最終得以保留並更名為「對月樓」。</p>
D10	<p>昆明-深圳-香港 (外帶早餐)</p> <p>酒店(外帶)早餐，前往昆明機場，搭乘飛機返回深圳，乘坐直巴返回香港，結束愉快行程。 (參考航班：MU5759 昆明-深圳 09:00-11:10)</p>