

PREMIUM HOLIDAYS  
尊賞假期

# 雲南 採菌之旅

麗江、瀘沽湖採菌

出發日期：2026年7-9月

8天

## 【夏日限定體驗】雲南麗江、瀘沽湖尋菌之旅

尋覓大理風花雪月 / 盡覽玉龍雪山美景 / 小橋流水麗江古城  
深山尋找野生菌 / 探訪女兒國瀘沽湖 / 中國最後的母系社會

暢遊 / 昆明、大理、麗江、瀘沽湖

夏日的麗江瀘沽湖不僅是避暑勝地，更是野生菌的王國，四周崇山峻嶺，最低海拔都在2600米以上，這裡的水溫和氣候條件，極其適宜菌類的繁殖和生長，數十種食用、藥用野生菌在這裡瘋狂地生長，幾種珍貴的菌類也屢見不鮮。夏日走進麗江，來一場野生菌的饕餮盛宴吧！

### 閃亮推介

- ◆ 乘坐動車由昆明至大理，由原來的5小時多縮短至2小時內便可抵達，大大增加旅遊時間。
- ◆ 特別安排於大理【聖托里尼】品嚐下午茶，遠看蒼山、俯瞰洱海，海景一覽無遺，讓人彷彿置身於愛琴海畔。
- ◆ 前往玉龍山下第一村-白沙鄉玉湖村，安排遊覽【玉柱擎天】；欣賞「玉龍雪山十二景」之一【龍女湖】。
- ◆ 分別於瀘沽湖及麗江，跟隨當地專業導師，每位配備背籃、竹竿、手套，深入山林【採摘野生菌】，識別雲南野生菌的多樣性，感受大自然的饋贈。
- ◆ 體驗乘坐瀘沽湖獨特的生態景觀與交通工具—豬槽船遊湖，打卡「水性楊花」奇景。

### 細意安排

- ◆ 『純玩全包團』不安排商店購物、無自費活動項目。包全程機票稅項及免收領隊、導遊、司機服務小費
- ◆ 『粵語導遊』精選當地粵語導遊講解，全程溝通無障礙
- ◆ 『內陸客機』瀘沽湖飛往昆明，不走回頭路，省卻長途車程，遊覽時間更充裕
- ◆ 『豪華VIP旅遊車』2+1三排航空座椅設計，寬敞舒適。不限量礦泉水供飲用
- ◆ 『貼心服務』安排導賞耳機，清晰聆聽導遊講解，手機數據SIM卡，方便通訊；隨身氧氣瓶，備不時之需

 中國東方航空  
CHINA EASTERN

Tour code: RYNS08R



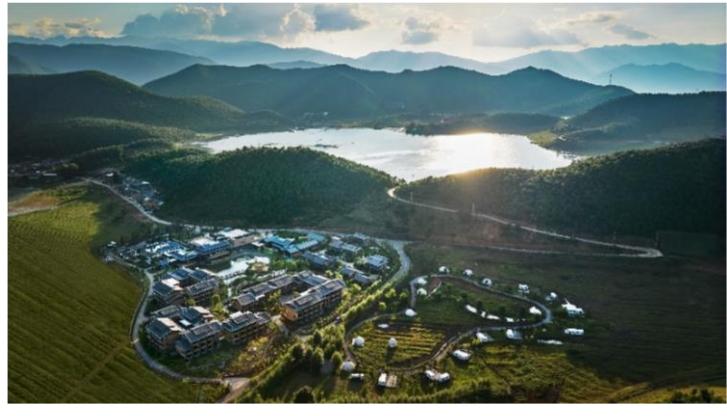
## 精選酒店

### 2晚 國際品牌5星

#### 瀘沽湖英迪格酒店

(Hotel Indigo Lugu Lake) 或同級

洲際酒店集團旗下奢華精品系列酒店，坐落於瀘沽湖景區竹地片區，地處格姆女神山的懷抱，緊鄰女神之淚的瀘沽湖畔。房間設計擷取絢麗的摩梭服飾的色彩和紋樣，展現純樸自然之美，又散發出濃郁的民族韻味。



### 1晚 國際品牌5星

#### 大理 俊發鉑爾曼酒店

(Pullman Dali) 或同級



### 2晚 當地5星

#### 麗江 寶雪臻選度假酒店

(Mixue Hotel Lijiang) 【房間面積60平方米】或同級



### 1晚 國際品牌5星

#### 昆明 洲際酒店 (InterContinental Kunming)

【提升入住景觀陽台豪華房】或同級

位於滇池湖畔的滇池國家旅遊度假區，是昆明一座豪華的城市綠洲，寧靜奢華。提升入住景觀陽台豪華房，空間寬敞舒適，能欣賞蒼翠景色。



#### 精選美饌

#### 瀘沽湖 摩梭走婚宴

以摩梭人「走婚」習俗為文化主題的特色宴席，這不僅是一頓晚餐，更是一場深入摩梭文化核心的「沉浸式劇場晚宴」。「祖母房」是摩梭家庭中最神聖、最重要的房間，是家族議事、舉行成人禮、祭祀和接待最重要客人的地方。



#### 麗江 野生全菌宴+松茸刺身



尊賞 · 專享 · 超越您所想

旅行團 · 主題旅遊 · 郵輪假期 · 專列火車 · 商務及獨立組團

## 第1天 香港 → 昆明

是日集合於香港國際機場，由尊賞假期專業領隊陪同下乘坐中國東方航空客機前往雲南省昆明。

→ 當地5星 昆明呈貢萬達嘉華酒店 或同級

早餐	午餐	晚餐
---	---	---

第2天	昆明  (#動車一等座) 大理(崇聖寺三塔+電瓶車、大理古城+洋人街、聖托里尼+下午茶)
-----	--

■ 崇聖寺三塔: 是大理國時期的皇家寺院，歷史上規模最為宏大的古剎。寺中一大二小三塔聞名於世，大理地標名勝。

■ 大理古城: 古代南詔國和大理國的都城。城內街道呈棋盤式佈局，是大理旅遊核心區。洋人街兩側鋪面林立。



■ 聖托里尼: 景點將大理的自然風光與希臘聖托里尼島的浪漫元素完美融合，讓人彷彿置身於愛琴海畔。

→ 國際品牌5星 大理俊發鉑爾曼酒店(Pullman Dali) 或同級

早餐 酒店	午餐 洱海風味(獨立包廂)	晚餐 酒店(獨立包廂)
---	---	---

第3天	大理 ~ 麗江(白沙鄉玉湖村+電瓶車+玉柱擎天+龍女湖、上山採菌活動+安排專業導師陪同及指導)
-----	---

■ 玉湖村: 玉龍雪山腳下的千年納西族古村，建築風貌保存最完整的古村之一，有「雪山第一村」之美譽。其中村內著名景點有龍女湖、玉柱擎天。



■ 上山採菌活動: 由專業導師陪同及指導下(提供每位背籃、竹竿及手套)，認識及採摘不同種類野生菌，如奶漿菌、靈芝、花腳杆、青頭菇、面條菌、松茸、雞樅等。

註: 每年不同的月份、不同的地點，會催生出不同的野生菌品種，因此不能保證採摘指定菌種，敬請留意。

→ 當地5星 麗江覓雪臻選度假酒店(Mixue Hotel Lijiang)  
【房間面積60平方米】 或同級



早餐 酒店	午餐 季盧餐廳 (獨立區域)	晚餐 野生全菌宴+松茸刺身 (獨立包廂)
---	---	---

第4天	麗江(玉龍雪山景區+雲杉坪+來回纜車、《印象麗江》實景表演、藍月谷+電瓶車、黑龍潭公園、麗江古城四方街)
-----	--

■ 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3240米，像一片隱藏在原始雲杉林中的小牧場，遠看就像玉龍雪山脚下的一片翠綠的地毯。



■ 《印象麗江》表演: 由著名導演張藝謀執導，以雪山為背景，民族文化為主題，當地主原住民為演員，海拔3100米世界上最高的實境場地，真切地感受心靈的蕩涤，給你深深的震撼。

■ 藍月谷: 位於玉龍雪山脚下，是雪山融水的白水河流經此地形成，池水清澈見底且一片奇幻的藍色，非常震撼眼球。

■ 黑龍潭公園: 又稱「玉泉公園」，以五孔橋、得月樓、雪山及黑龍潭中的雪山倒影，組成了麗江的經典風光明信片。



■ 古城四方街: 也叫大研古城，是《世界文化遺產》，茶馬古道上的重要城鎮。木製古建築，青石板路，還有小橋流水，站在城中就可遙望玉龍雪山。

→ 當地5星 麗江覓雪臻選度假酒店(Mixue Hotel Lijiang)  
【房間面積60平方米】 或同級

早餐 酒店	午餐 犛牛小火鍋 (一人一鍋)	晚餐 納西王府三疊水宴 (獨立包廂)
---	---	---

## 第5天

麗江～瀘沽湖(瀘沽湖觀景台、摩梭人博物館)

● **瀘沽湖**: 素有「雲南女兒國」之稱，是摩梭族人主要聚居地，是雲南省海拔最高的湖泊，也是中國第三大深水湖泊。四周崇山峻嶺，森林資源豐富，山清水秀，空氣清新，景色迷人。



● **摩梭人博物館**: 展示摩梭歷史文化與民俗風情，體驗母系社會的生活方式，由摩梭族原居民為你解開走婚之謎。

→ 國際品牌5星 瀘沽湖英迪格酒店(Hotel Indigo Lugu Lake) 或同級

早餐 酒店	午餐 摩梭風味(獨立包廂)	晚餐 酒店(獨立包廂)
第6天	瀘沽湖(上山採菌活動+安排專業導師陪同及指導、草海+走婚橋、里格觀景台、情人灘、乘豬糟船遊湖)	

● **上山採菌活動**: 由專業導師陪同及指導下(提供每位背籃、竹竿及手套)，認識及採摘不同種類野生菌，如奶漿菌、靈芝、花腳杆、青頭菇、面條菌、松茸、雞樅等。

註: 每年不同的月份、不同的地點，會催生出不同的野生菌品種，因此不能保證採摘指定菌種，敬請留意。

● **草海**: 走婚橋位於瀘沽湖東南水域的草海區域，是瀘沽湖上唯一的座橋。橋下長有茂密的蘆葦，遠遠望去，像一片草的海洋，故當地人稱其為草海。



● **里格觀景台**: 是欣賞瀘沽湖和里格半島的最佳位置，可以俯瞰整個里格半島，也是攝影效果最好的地方。

● 外觀拍照 | 入內參觀 | 下榻酒店

● **情人灘**: 瀘沽湖邊的一大片坡地，延伸到湖里成為水草密布的濕地，空間開闊，霧氣瀰漫，景色很美。

● **乘豬糟船遊湖**: 豬糟船是摩梭人傳統的交通工具。摩梭少女的風姿、獨木輕舟的典雅，此起彼伏的漁歌，被稱為「湖上三絕」，成為瀘沽湖遠近聞名的獨特風光。



→ 國際品牌5星 瀘沽湖英迪格酒店(Hotel Indigo Lugu Lake) 或同級

早餐 酒店	午餐 摩梭風味(獨立包廂)	晚餐 酒店摩梭走婚宴(獨立祖母房)
----------	------------------	----------------------

第7天 瀘沽湖(藏傳佛教文化公園) → 昆明(斗南花市)

● **藏傳佛教文化公園**: 隨處可見堆疊著平衡力量的瑪尼堆石，手動轉經輪使心靈變得更寧靜平和。

● **斗南花市**: 是亞洲最大的鮮花交易市場，超過1600種鮮花品種等應有盡有，價格相宜。



→ 國際品牌5星 昆明洲際酒店(InterContinental Kunming)【提升入住景觀陽台豪華房】或同級

早餐 酒店	午餐 滇菜風味(獨立包廂)	晚餐 酒店(獨立包廂)
----------	------------------	----------------

第8天 昆明 → 香港

於指定時間前往機場，乘坐中國東方航空客機飛返香港。同日抵達，旅程完滿結束。

早餐 酒店	午餐	晚餐
	---	---

註：報名前請參閱本公司網頁 [https://premiumholidays.com/tour\\_terms/](https://premiumholidays.com/tour_terms/) 內之最新版本的重要責任及細則條款。

上述之膳食安排，如遇節日、裝修或特殊情況，將安排其他膳食替代。行程及膳食之先後次序，會按當地實際情況而可能有所改動，如遇特殊情況下關閉或假期或門票售罄，將會以其他節目代替。如遇展覽會或其他特殊情況，而未能提供行程表上的城市或酒店住宿，將安排鄰近或週邊城市之同級酒店住宿。以上圖片及地圖只供參考。1)雲南滇西北地區(香格里拉、德欽、麗江、怒江、大理)屬高海拔地區，客人出發前必須留意身體狀況或諮詢醫生，並預先採取必要的預防措施。2)如動車一等座位客滿，將安排二等座位，每位客人退回差價港幣100元。以上有關事項，客人不得藉此要求退團或賠償，敬請見諒。

60歲或以上人士設門票優惠：60-69歲減\$100，70歲或以上減\$200。優惠只適用於持有效港澳居民來往內地通行證(回鄉證)人士。

RYNS08SUM26-20251223