



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

雲南



麗江 採菌

出發日期：2025年7月5、19日、8月2、30日(只辦4團)

8天 雲南【夏日限定體驗】麗江、瀘沽湖尋菌之旅 探訪女兒國瀘沽湖 / 深山尋找野生菌 / 盡覽玉龍雪山美景

暢遊/ 昆明、瀘沽湖、麗江、玉龍雪山

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

- ◆ 分別於瀘沽湖及麗江，跟隨當地專業導師，每位配備背籠、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。
- ◆ 特別安排享用【土雞菌子宴】及【全菌宴】，食材源自山林，滋味鮮美，來一場野生菌的盛宴。
- ◆ 特別安排於瀘沽湖英迪格酒店享用特式【摩梭走婚宴】。
- ◆ 前往玉龍山下第一村-白沙鄉玉湖村，安排帝溢居納西家訪，DIY 造紙及火塘打跳；安排遊覽【玉柱擎天】；欣賞「玉龍雪山十二景」之一【龍女湖】，獨家安排於人氣網紅季廬咖啡廳享用下午茶。
- ◆ 安排於麗江鉑爾曼度假酒店內享用【茶馬古道養生雅宴】。
- ◆ 安排於昆明洲際集團華邑酒店享用【拾貳道珍味宴】。



Tour code: RYNS08R



細意安排

- ◆ 『粵語導遊』精選當地粵語導遊講解，全程溝通無障礙
- ◆ 『雙程內陸客機』昆明飛往瀘沽湖、麗江飛往昆明，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，寬倘舒適。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
- ◆ 『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

Premium Holidays 尊賞假期 Premiumholidayshk 電話查詢:2115 9828

如對服務質素有任何意見，歡迎電郵至suggestion@premiumholidays.com 牌照號碼: 353894

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

精選酒店

國際品牌 5 星

- ◆ 2 晚 瀘沽湖 英迪格酒店(Hotel Indigo Lugu Lake) 或同級
- ◆ 2 晚 麗江 鉑爾曼度假酒店(Pullman Lijiang Resort & Spa)【提升入住別墅泡池房】 或同級
- ◆ 1 晚 昆明 華邑酒店(HUALUXE Kunming by IHG)【提升入住私湯房】 或同級



昆明華邑酒店

「一生一世的浪漫」瀘沽湖英迪格酒店 (Hotel Indigo Lugu Lake)

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。



「古鎮世外桃源」麗江鉑爾曼度假酒店 (Pullman Lijiang Resort & Spa)

法國雅高酒店集團旗下品牌酒店，緊鄰束河古鎮，可欣賞連綿壯觀的玉龍雪山美景。酒店採用傳統納西族設計，與現代設施完美融合。房間提升至別墅帶泡池房，環境優雅，安靜舒適，洗滌疲勞。



精選美饌

瀘沽湖：英迪格酒店晚餐、酒店摩梭走婚宴、土雞菌子宴 大理：酒店晚餐
麗江：鉑爾曼酒店茶馬古道養生雅宴、全菌宴、雪廚火鍋一人一鍋、季廬特式西餐 昆明：華邑酒店拾貳道珍味
(註：圖片只供參考。行程表內所有膳食及菜色或會因應食材或季節而有所更改或調整)

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省會昆明。

↪ 國際品牌 4 星 昆明空港希爾頓逸林酒店 或同級

早餐	午餐	晚餐
--	--	航機上

第 2 天

昆明 → 瀘沽湖景區 (瀘沽湖觀景台、乘豬槽船遊湖、摩梭人篝火晚會)

📍 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。

註：瀘沽湖機場海拔約 3300 米，屬於高原機場。瀘沽湖景區海拔約 2900 米。

🏞️ 乘豬槽船遊湖：豬槽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。



🏞️ 摩梭人篝火晚會：摩梭人喜歡載歌載舞，常舉行篝火晚會。當地人穿著色彩艷麗的民族服裝，在村中心的大院子裡圍著篝火，對唱情歌，歡快起舞，熱鬧非凡。

➡ 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 3 天 瀘沽湖景區 (草海+走婚橋、里格觀景台、情人灘、摩梭人博物館)

🏞️ 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。

🏞️ 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。

🏞️ 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 酒店摩梭走婚宴(獨立祖母房)
----------	------------------	----------------------

第 4 天 瀘沽湖 (上山採菌活動+安排專業導師陪同及指導、藏傳佛教文化公園) ~ 麗江

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



🏞️ 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。

➡ 國際品牌 5 星 麗江鉑爾曼度假酒店 (Pullman Lijiang Resort & Spa) 【提升入住別墅泡池房】或同級

茶馬古道養生雅宴

時令熱帶水果盤	中式點心：特色青稞小米烙	黑松露紫蘇炒飯	清炒野菜	上湯水性楊花	石鍋野菌煲	東巴養生時蔬	陳香華坪壇子肉	金蒜松茸牦牛粒	羊肚菌蘆筍百合炒蝦球	過橋雪山丁桂魚(現場製作)	黑松露野菌清湯	涼拌樹花菌	乳扇有機蔬菜沙拉	姜汁白切走地雞	滷水牦牛腱
---------	--------------	---------	------	--------	-------	--------	---------	---------	------------	---------------	---------	-------	----------	---------	-------

早餐 酒店	午餐 土雞菌子宴(獨立包廂)	晚餐 酒店養生雅宴(獨立包廂)
----------	-------------------	--------------------

第 5 天 麗江 (上山採菌活動+安排專業導師陪同及指導、白沙鄉玉湖村+來回電瓶車+帝溢居納西家訪+DIY 造紙+火塘打跳+玉柱擎天+龍女湖+獨家安排人氣網紅季廬咖啡廳下午茶、麗江古城四方街)

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

🏞️ 白沙鄉玉湖村：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。房子、圍牆和路面都是冰川石砌成。村子房屋依山而建，錯落有致，依偎在山腳。

