

深入滇西南 14 日遊

昆明、大理、麗江、香格里拉、德欽、瀘沽湖

去有風的地方走走，不只是一趟旅程，踏上香格里拉的人間仙境，親身體驗阿夏阿柱獨特的走婚文化，開啟一段心靈與視野的深度之旅。

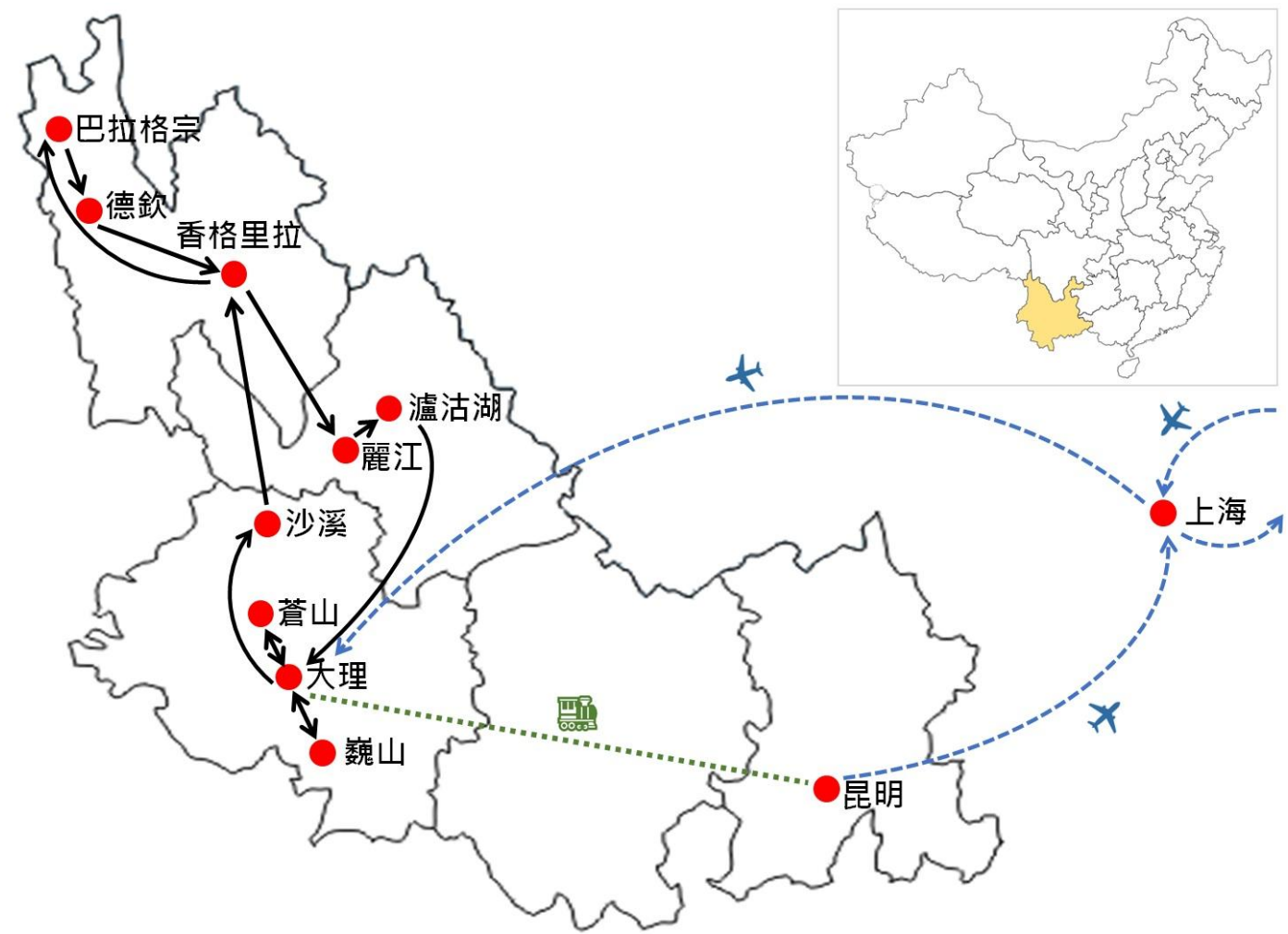


行程特色：

- 大理不只有洱海、古城，還有真正的大眾秘境——巍山古鎮，寂照庵，沙溪古鎮。
- 尋訪消失的地平線真正的推手——洛克先生的腳步。
- 納西族的風情不只在四方街，整個麗江都是納西族的精隨所在。
- 尋找有風的小院，讓最入戲的地方，增添這次最文藝的旅程。
- 在消失的地平線裡，發現了香格里拉，讓人來了還想再來，來了就不想離開的地方。
- 瀘沽湖素有東方“女兒國”之稱，走一趟瀘沽湖景區，不僅欣賞美麗風景，親身體驗母系社會的生活方式與氏族習俗，也對摩梭人的“走婚”有所瞭解。

參考航班：

日期	航空公司及航班	起飛時間/城市	抵達時間/城市	飛行時間
第一天	上海航空 FM802	台北松山 12:20	上海浦東 14:35	2 小時 15 分
第一天	東方航空 MU9704	上海浦東 16:45	大理 20:50	4 小時 05 分
第十四天	上海航空 MF8406	昆明 12:10	廈門 14:45	2 小時 35 分
第十四天	廈門航空 MF881	廈門 16:55	松山 18:45	1 小時 50 分



每日行程：

第一天 臺北/上海/大理

臺北松山機場出發，前往上海浦東轉機，再飛到雲南大理，抵達後入住酒店。

早餐：自理

午餐：自理

晚餐：自理

住宿：大理浩楓溫德姆酒店/大理古城大院裡人文酒店或同級

第二天 大理→巍山(約 52 公里 車程約 1 小時)



今日搭車前往巍山，沿途欣賞田園與山城風光。首站來到鳳陽邑，參觀「有風的小院」的外觀，感受小鎮的靜謐與詩意氛圍。午餐享用中式合菜後，造訪巍寶山，漫步古道、參拜廟宇，體會山林中的清靜與宗教氣息。



下午行程前往東蓮花村，依序參觀歷史悠久的「馬家大院」與融合中西風格的「東蓮花清真寺」，深入認識當地多元文化。

晚餐繼續品嚐巍山中式合菜，為這趟文化探索之旅劃下圓滿句點。

早餐：飯店內

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：巍山雄詔大酒店或同級

第三天 巍山→大理(約 52 公里 車程約 1 小時)



今日從巍山出發，早餐可自行品嚐當地知名的「蘇老三一古面」，嚐一碗傳統的「一根面」，體驗古鎮早晨的日常風味。「蘇老三」是傳說中的創始人姓名，「一古面」中的「古」是當地方言中「固」、「厚實」或「濃郁」的意思，也可解釋為「古法」製作。整體意思是「蘇家第三代人傳承的古法麵食」。



餐後參觀巍山博物館與文化書院，深入瞭解地方歷史與人文脈絡。巍山博物館與文化書院位於雲南省大理州巍山古城，是一座融合地方歷史、民族文化與教育推廣功能的綜合性文化機構。博物館展出豐富的彝族與巍山歷史文物，呈現南詔故地的文化底蘊；文化書院則致力於傳統文化教育與社區交流，常舉辦講座、展覽與研學活動，推動地方文化的活化與傳承。



电瓶車進入了園區，在大理聖托里尼(理想邦)享用悠閒下午茶，為旅程劃下浪漫且放鬆的段落。

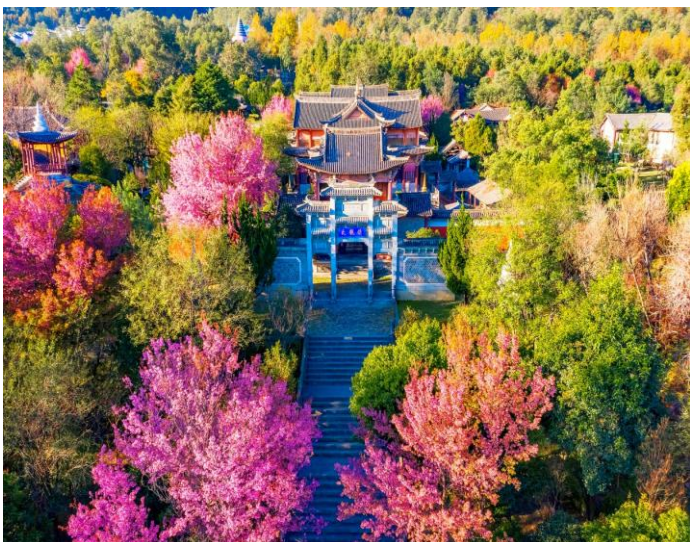
早餐：街上麵店

午餐：八大碗

晚餐：松梅園

住宿：大理浩楓溫德姆酒店/大理古城大院裡人文酒店或同級

第四天 蒼山



上午搭乘感通索道登上蒼山。蒼山位於大理西側，山勢雄偉壯麗，與洱海相映成趣，是大理最具代表性的自然景觀之一。山中雲霧繚繞、溪流縱橫，四季風光宜人，可搭乘感通索道登高遠眺，飽覽蒼洱風光。

欣賞壯麗山景後，前往感通寺參拜。



接著漫步至寂照庵，於靜謐古剎中享用特色感通素齋點心，體驗身心清淨的片刻。寂照庵位於大理蒼山深處，隱身於幽靜林間，是一座小巧清幽的佛教庵堂，由幾位出家女眾修建與維護。庵內環境清雅，四季花開不斷，尤以玫瑰花牆最為知名。

午後造訪周城，體驗傳統的白族扎染工藝。周城是大理地區最大的白族村落之一，以傳統的白族扎染工藝聞名。當地婦女世代傳承以手工綁結與天然染料製作布料，圖案多為自然與吉祥符號，色彩素雅而富層次。



隨後前往喜洲古鎮，走訪歷史悠久的嚴家大院，品嚐具有儀式感的白族三道茶。嚴家大院位於大理喜洲，是保存完整的白族傳統民居建築，展現精緻的三坊一照壁與雕花木作工藝。在此可體驗白族傳統待客禮儀「三道茶」：一苦、二甜、三回味，寓意人生三味，充滿哲理與民族特色。

夜晚則悠遊大理古城，感受古城夜色與在地風情，為行程劃下充實又美好的句點。

早餐：飯店內

午餐：富椿餐廳

晚餐：蝶翠

住宿：大理浩楓溫德姆酒店/大理古城大院裡人文酒店或同級

第五天 大理→沙溪(約 140 公里 車程約 2 小時)→香格里拉(約 1200 公里 車程約 3.5 小時)



今日前往沙溪與香格里拉，展開穿越歷史與高原風情的一日旅程。首先抵達沙溪古鎮，漫步於保存完整的古街巷中，深入瞭解沙溪建築美學，造訪寺登街、南寨門、古戲台、玉津橋與興教寺，感受古樸而寧靜的商道驛站風貌。

寺登街為古時商旅必經之路，街道兩旁保存眾多傳統民居與老字號店鋪，展現濃厚市井風貌；南寨門作為古城的南向出入口，是古代城防體系的重要組成。玉津橋橫跨河道，為昔日交通要道，橋身古樸，結構穩固。

古戲台則是居民觀賞戲曲、舉辦民俗活動的場所，承載著豐富的非物質文化遺產。興教寺歷史悠久，融合漢傳與民族建築風格，是佛教信仰與文化研究的重要據點，體現巍山深厚的宗教與建築藝術魅力。



隨後繼續前往香格里拉，夜宿於高原之城，傍晚漫遊獨克宗古城，沉浸於藏式建築與悠遠文化交織的獨特氛圍。

早餐：飯店內

午餐：喜寶賞飯

晚餐：添香食府

住宿：香格里拉實力希爾頓酒店或同級

第六天 香格里拉→納帕海草原→巴拉格宗(約 90 公里 車程約 2 小時)



上午參觀藏傳佛教重地松贊林寺，搭乘電瓶車進入園區，感受宏偉莊嚴的藏式建築與宗教氛圍。松贊林寺位於香格里拉城北，被譽為「小布達拉宮」，是雲南規模最大、最具代表性的藏傳佛教寺院，由五世達賴親自選址建造。寺院依山而建，氣勢宏偉，融合藏族建築藝術與宗教文化，金頂輝映，莊嚴肅穆。寺內珍藏大量佛像、壁畫與經書，是了解藏傳佛教及當地信仰生活的重要場所，也是香格里拉最具代表性的文化地標。

隨後前往【納帕海草原】，欣賞季節性濕地風光，遼闊草原與雪山倒影構成一幅壯麗畫卷。



下午進入巴拉格宗景區，登上玻璃觀景台眺望格宗神山、回音壁，並探訪神秘的千年菩提樹，感受大自然的靈性力量。



造訪千年古村【巴拉村】，深入體驗原始純樸的藏族生活風貌，感受時光靜止的寧靜氛圍。接著來到壯麗的香格里拉大峽谷，我們安排了漂流體驗，隨著流水穿梭在山壁間，感受自然的壯闊與刺激。

● 格宗神山

傳說中的神聖雪山，被當地藏民視為守護神山，常年白雪皚皚，氣勢磅礴。

● 回音壁

天然形成的岩壁結構，站在特定位置說話，可清晰聽到回音，被譽為「大自然的音箱」。

● 千年菩提樹

位於峽谷深處，樹齡超過千年，枝繁葉茂、根系交錯，被視為藏族的靈樹之一。

● 巴拉村是位於香格里拉的千年藏族古村，保留傳統建築與純樸風貌，被譽為「最後的香格里拉」，展現原始自然與人文之美。

早餐：飯店內

午餐：香棠禦品

晚餐：巴拉格宗

住宿：巴拉格宗生態大酒店或同級

第七天 巴拉格宗→德欽(約 130 公里 車程約 3 小時)



今日從巴拉格宗出發，沿途欣賞香格里拉至德欽的壯闊山河景致。首先前往**金沙江大轉彎觀景台**，俯瞰金沙江於群山之間劃出壯觀曲線的自然奇景。



接著造訪**霧濃頂觀景台**，此處為欣賞梅里雪山的經典視角之一，天氣晴朗時可遠望神聖主峰卡瓦格博的雄姿。最後抵達**飛來寺觀景台**，在夕陽餘暉下靜賞雪山，為今日的旅程畫下震撼與寧靜交織的句點。

早餐：飯店內

午餐：中式合菜

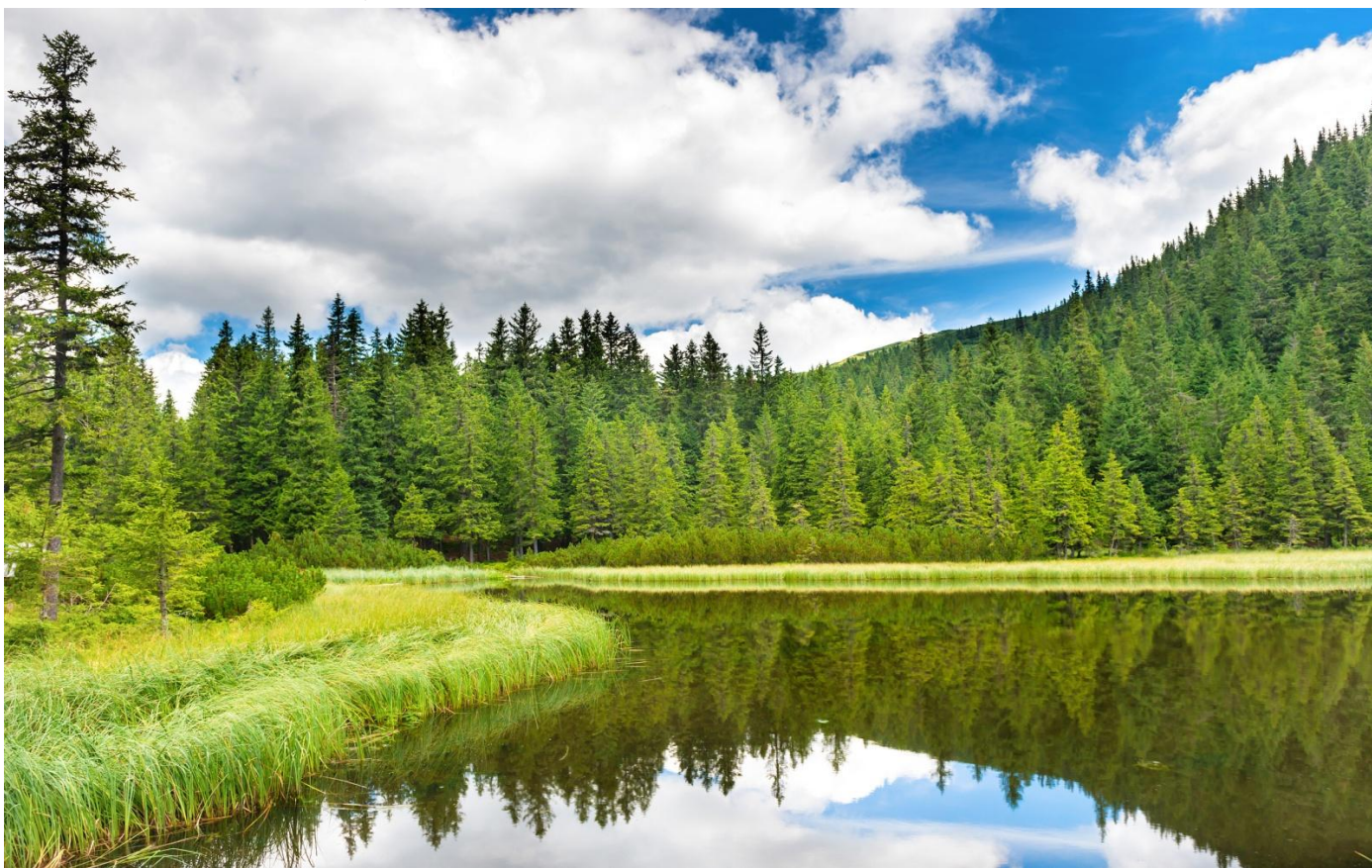
晚餐：中式合菜

住宿：德欽觀景天堂 A 棟

第八天 德欽→香格里拉(約 180 公里 車程約 4 小時)



今日清晨於德欽飯店觀景台觀賞壯麗的「日照金山」奇景，當陽光灑落在梅里雪山主峰卡瓦格博之上，整座雪山金光閃耀，氣勢磅礴，令人震撼。



之後搭車返回香格里拉，前往【普達措國家公園】，搭乘環保車進入園區（不含遊船），漫步於高原湖泊與原始森林之間，感受藏地自然生態之美與寧靜

氛圍，為旅程畫下壯麗又靜謐的收尾。

早餐：飯店內

午餐：尼丁土鍋雞

晚餐：敏珠拉姆

住宿：香格里拉實力希爾頓酒店或同級

第九天 香格里拉→麗江(約 170 公里 車程約 2.5 小時)



首先來到著名的虎跳峽，親臨世界最深峽穀之一，感受澎湃江水奔流而下的震撼景象。遠觀長江第一灣，欣賞長江在高原山谷間迴轉形成的壯觀彎道。



下午造訪靜謐的玉湖村（含電瓶車接駁），深入瞭解納西族文化與傳統生活樣貌。麗江玉湖村，位於中國雲南省麗江市玉龍雪山腳下，是納西族聚居的高原古村落。這裡保留著濃厚的納西族文化與古老民居建築，四季風景如畫，遠可眺望玉龍雪山，近可體驗田園牧歌生活。

玉湖村也是著名探險家約瑟夫·洛克（Joseph Rock）曾長住的地方，他對這

片土地的記錄，吸引了眾多國內外遊客與人文愛好者前來探訪。



隨後參觀土司書院及奇岩景觀玉柱擎，體驗歷史遺跡與自然奇景交織的魅力。

早餐：飯店內

午餐：峽穀風味

晚餐：麗江禦宴

住宿：麗江金林豪生酒店或同級

第十天 麗江



上午前往壯麗的玉龍雪山，搭乘索道與電瓶車前往雲杉坪，漫步於高山草甸與原始森林之間，感受雪山腳下的寧靜與清新。接著造訪如夢似幻的藍月谷（含電瓶車），碧藍湖水與山川倒影交織，景色如畫。



隨後欣賞由張藝謀導演的大型實景演出《印象麗江》，演員多為當地少數民族，展現原始且震撼的民族氣魄與自然融合之美。

下午漫遊白沙古鎮，感受納西文化發源地的歷史與手工藝術氣息，為今日旅程增添深度與人文色彩。

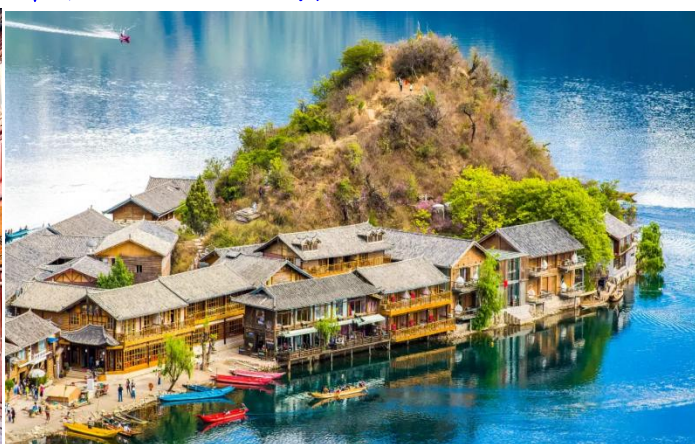
早餐：飯店內

午餐：雪廚小火鍋

晚餐：雲雪麗

住宿：麗江金林豪生酒店或同級

第十一天 麗江→瀘沽湖(約 240 公里 車程約 3.5 小時)



首先參觀麗江古城，深入了解納西族的王室歷史與文化遺產。麗江古城是世界文化遺產，以蜿蜒水巷、石板古街和納西族傳統建築著稱。木王府曾是納西族統治者木氏土司的府邸，融合漢、藏、納西等多元建築風格，有「麗江紫禁城」之稱。王府內庭園錯落、雕梁畫棟，展示納西文化與歷史權力的象徵，是深入了解古城歷史的重要地標。隨後乘坐傳統的豬槽船遊覽里務必島，探索湖中美麗的島嶼，享受湖面微風與原始景觀。



夜晚參加充滿藏族風情的篝火晚會，在星空下與當地居民共舞，感受濃厚的民族熱情與歡愉。

早餐：飯店內

午餐：中式合菜

晚餐：摩梭園祖母房家宴

住宿：瀘沽湖雲朵曼路酒店或同級

第十二天 瀘沽湖→大理(約 320 公里 車程約 4.5 小時)



今日我們都在瀘沽湖景區。這裡是摩梭人世居之地，至今保留母系社會形態，擁有獨特的走婚文化與民族風情，是自然與人文完美交融的秘境之地。

草海

在瀘沽湖的東南面，由於長年的泥沙淤積，湖水較淺，因此生長有茂密的蘆葦。寒冬季節，翠色蒼茫。一日當中水色多變，黑壓壓的水鳥，在那裏隨波逐流，草海真正成了水鳥的世界。

走婚橋

走婚橋是摩梭男女約會的地方，是瀘沽湖上唯一的座橋，稱為天下第一鵲橋情人灘位，於瀘沽湖北側尼賽村，是村中景點，是瀘沽湖環湖路上幾處遊客必遊景點之一。



里格觀景台

這裡是看瀘沽湖和心形裡格半島最佳的位置，在這裏可以俯瞰整個里格半島，也是攝影愛好者拍照效果最好的地方！

情人灘

情人灘就是窪垮湖灣的十裡沙岸，傳說是摩梭情侶私會之地，湖水碧藍、倒影如畫，是拍照與散步的絕佳地點。



摩梭人博物館

位於瀘沽湖鎮博樹村的摩梭博物館是中國乃至世界唯一系統展示摩梭歷史文化與民俗風情的專題博物館。神秘摩梭文化，吸引了不少遊客來博物館參觀。

扎美寺

這裡融合摩梭文化與藏傳佛教特色，是當地居民舉行宗教儀式、祈福祭祖的重要場所。可在此靜心參拜，感受湖光山色間的心靈寧靜，也能更深瞭解摩梭人的信仰世界。

早餐：飯店內

午餐：中式合菜

晚餐：金花風味園

住宿：大理浩楓溫德姆酒店/大理古城大院裡人文酒店或同級

第十三天 大理+++昆明(動車約3小時)



首先抵達**崇聖寺三塔**，這座歷史悠久的佛教寺廟以三座雄偉的塔樓聞名，搭乘電瓶車輕鬆遊覽，欣賞古老建築與周圍美麗的自然景觀。

隨後前往**金馬碧雞坊**，這座代表昆明市區的古老門樓，以其獨特的建築風格與深厚的文化背景，成為市民與遊客的必訪之地。

早餐：酒店內

午餐：聽聞大理

晚餐：藹諾村

住宿：昆明楓渡酒店/昆明希爾頓惠庭酒店或同級

第十四天 昆明/廈門/松山

今天我們將開始返回家的旅程，將這一趟充滿美好回憶的旅行圓滿結束，返回溫暖的家！

早餐：飯店內

午餐：自理

晚餐：自理

住宿：溫暖的家

報名方式：

發現者旅行社 交觀甲字第 6862 號

品保協會證號：北 1573 號

聯絡電話 (02)2567-2616 Fax：(02)2563-1584

地址：臺北市中山區南京東路二段 50 號 6 樓