



2026 年彩雲之南·山水人文深度 12 天

大理蒼山洱海、邂逅麗江古城與香格里拉秘境

出發日期	團費 (不含機票) / 每人	單人房價差
0512-2026		
0901-2026	\$2500	\$700
1020-2026		



第一天 美國 ✈ 昆明

第二天 昆明

第三天 昆明 🚗 羅平

第四天 羅平 🚗 建水

第五天 建水 🚗 昆明

第六天 昆明 🚗 大理

第七天 大理 🚗 麗江

第八天 麗江

第九天 麗江 🚗 香格里拉

第十天 香格里拉

第十一天 香格里拉 🚗 麗江

第十二天 麗江 ✈ 原居地

【精選行程】

- 【九龍瀑布群】十級瀑布跌落，氣勢磅礴
- 【大理古城】古街石板路，白族文化濃厚
- 【玉龍雪山】雪峰冰川壯麗，是納西族聖山
- 【普達措國家公園】高原湖泊與草甸生態美景
- 【松贊林寺】藏傳佛教寺院，「小布達拉宮」
- 【獨克宗古城】藏族古城群，宗教與文化氛圍濃厚

【貼心安排】

- 全程自由絕無購物
- 當地特色精緻餐食
- 每日贈瓶裝礦泉水
- 5 星或最優質酒店
- 提供個人耳機裝備
- 酒店行李搬運服務





SUNSHINE Holiday TOURS & TRAVEL

TOLL FREE: 1-888-828-6887 · TEL: 626-965-1168 · FAX: 626-965-6630

18981 Racine Dr., Irvine, CA 92603, USA

www.sunshineholiday.com / Email : sales@sunshineholiday.com

~有陽光的地方就有陽光之旅~

2026 年彩雲之南·山水人文深度 12 天

大理蒼山洱海、邂逅麗江古城與香格里拉秘境

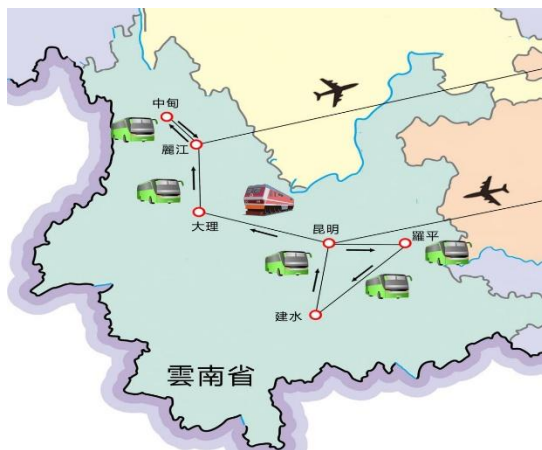
出發日期	團費 (不含機票) / 每人	單人房價差
0512-2026	\$2500	\$700
0901-2026		
1020-2026		

【精選行程】

- 【九龍瀑布群】十級瀑布跌落，氣勢磅礴
- 【大理古城】古街石板路，白族文化濃厚
- 【玉龍雪山】雪峰冰川壯麗，是納西族聖山
- 【普達措國家公園】高原湖泊與草甸生態美景
- 【松贊林寺】藏傳佛教寺院，「小布達拉宮」
- 【獨克宗古城】藏族古城群，宗教與文化氛圍濃厚

【貼心安排】

- 全程自由絕無購物
- 5 星或最優質酒店
- 當地特色精緻餐食
- 提供個人耳機裝備
- 每日贈瓶裝礦泉水
- 酒店行李搬運服務



第一天

美國✈昆明

今日搭機前往昆明，夜宿飛機上。

第二天

昆明

接機後入住酒店，晚上與團員會面享用晚餐。

【早餐】XXX

【午餐】XXX

【晚餐】歡迎晚宴

【住宿】昆明君悅酒店或同級

第三天

昆明✈羅平

【九龍瀑布】九龍瀑布群位於雲南省曲靖市羅平縣城北 22 千米處，是國家 AAAA 級旅遊景區，有“九龍十瀑，南國一絕”之稱。這裏因水流千年侵蝕形成了十級高、低、寬、窄、形各不相同的瀑布群，最大瀑布“神龍瀑”高 56 米，瀑寬 112 餘米。景區內瀑布與淺灘、深潭相連，周圍群山環繞，阡陌縱橫，還能領略到濃郁的布依族民俗文化。

【金雞峰叢】金雞峰叢位於雲南省東部，是典型的喀斯特地貌，也是中國最美峰林之一。景區總面積約 100 平方公里，峰叢密集，形態各異，宛如一群金雞展翅欲飛。每年春季，



這裏的油菜花盛開，與峰叢相互映襯，形成一片金黃的花海，宛如仙境，吸引著大量遊客前來觀賞。

【早餐】酒店早餐

【午餐】烤鴨風味

【晚餐】當地風味

【住宿】金花玉湖酒店或同級

第四天

羅平→建水

【**朱家花園**】朱家花園位於雲南建水古城建新街中段，是清末鄉紳朱渭卿兄弟建造的家宅和宗祠，有“西南邊陲大觀園”之稱。其總佔地面積兩萬多平方米，主體建築呈“縱四橫三”佈局，房舍格局井然，院落層出迭進，有大小天井 42 個。整組建築陡脊飛簷、雕樑畫棟，庭院廳堂佈置合理，空間景觀層次豐富，是集住宿、觀賞、旅遊、娛樂為一體的旅遊精品景點，也是漢族建築藝術與當地少數民族建築藝術相結合的產物。

【**建水古城**】建水古城位於昆明之南 220 公里，古稱步頭，亦名巴甸。南詔政權於唐元和年間在此築惠曆城，元、明、清時期不斷發展演變。建水城最早為南詔時修築的土城，明洪武二十年擴建為磚城。這裏自元代以來就是滇南政治、文化、交通中心，文化發達，人才輩出，有保存完好、規模宏大的文廟，以及朝陽樓、雙龍橋、指林寺、朱家花園等一大批古建築，堪稱“古建築博物館”，1994 年被國務院批准定為第三批中國歷史文化名城。



【早餐】酒店早餐

【午餐】中式合菜

【晚餐】建水風味

【住宿】云栖湖酒店或同級

第五天

建水→昆明

【**團山民居**】位於雲南省建水縣西莊鎮團山村，距縣城 13 公里。這裏曾是彝族人居住地，明洪武年間張氏族人自江西移居至此。清末，張氏族人因參與個舊錫礦開發致富，回鄉建造了大量豪宅。建築融合了漢族、彝族風格，有漢族青磚四合院、彝族土掌房和漢彝結合的瓦簷土掌房。其木雕、磚雕、石雕精美，門楣匾額彰顯家族榮耀。

【**昆明老街**】昆明老街歷史悠久，始建於西元 1119 年，距今已有 900 多年。它是昆明市中心僅存面積最大、保存清代和民國時期特色民居建築、商鋪最多的歷史街區，由光華街、文明街、景星街等數條老街小巷組成。這裏有錢王“王熾”、馬家大院、聶耳故居等名人故居遺址，還能買到各類具有雲南民族特色的飾品，品嚐到正宗的昆明小吃，漫步其中可感受老昆明的獨特韻味。

【**金馬碧雞坊**】金馬碧雞坊位於昆明市中心三市街與金碧路交匯處，是昆明的地標，被譽為“昆明第一景”。它始建於明朝宣德年間，歷史上多次被毀又重建。坊高 12 米，寬 18 米，東坊臨金馬山，西坊靠碧雞山，均為門樓式木構牌坊。傳說秋分和中秋時節，傍晚日落月出之際，會出現“金碧交輝”的奇觀，即兩坊倒影會相交在一起，雖難得一見，但為其增添了神秘色彩。



【早餐】酒店早餐

【午餐】中式合菜

【晚餐】福照樓氣鍋雞

【住宿】昆明君悅酒店或同級

第六天

昆明→大理

【**蒼山**】大理之巔的雲端秘境作為大理的“母親山”，蒼山以十九峰十八溪的壯闊姿態守護著洱海。乘感通索道而上，穿行於雲霧繚繞的山林間，可俯瞰洱海碧波與大理城全景；山間溪流潺潺、古木參天，洗馬潭的澄澈湖水倒映著雪峰流雲，清碧溪的疊水瀑布濺起碎玉般的水花。在這裏，每一口空氣都透著清冽，每一眼風景都藏著自然的磅礴與靈動，是親近大理山水靈魂的必至之地。

【**大理古城**】千年風花雪月的載體大理古城以明洪武年間的棋盤格局延續至今，青石板路蜿蜒穿過南北城樓，五華樓的飛簷翹角訴說著昔日繁華。城內白族民居青瓦白牆，三坊一照壁的院落藏著生活詩意，復興路旁的老字型大小商鋪、街角的紮染作坊，處處透著“



慢生活”的慵懶。漫步其間，無需刻意尋景，轉角的古巷、簷下的燈籠、耳畔的白族歌謠，都在詮釋著大理“風花雪月”的浪漫底蘊。

【洋人街】大理古城的多元煙火洋人街是大理古城的“活力切片”，這條不足千米的街巷，將白族風情與多元文化巧妙融合。石板路旁，白族傳統院落與彩色塗鴉牆相映成趣，手沖咖啡的香氣與乳扇的甜香交織，街頭藝人的彈唱與遊客的笑聲相融。在這裏，既能坐在百年老院裏品一杯普洱茶，也能走進小眾文創店挑選特色手作，感受大理古城既傳統又新潮的獨特煙火氣。

【早餐】酒店早餐

【午餐】砂鍋魚風味

【晚餐】白族風味

【住宿】俊發鉅爾曼或同級

第七天

大理 ⇄ 麗江

【洱海生態廊道】洱海之畔的詩意漫道洱海生態廊道是親近洱海的絕佳去處，沿著清澈的湖岸線延伸，一側是碧波蕩漾的洱海，遠處蒼山如黛、雲卷雲舒；另一側是綠植繁茂的生態濕地，鮮花點綴其間，偶有水鳥掠過湖面。可騎行或漫步其上，微風裹挾著湖水的清新氣息，陽光灑在湖面泛起粼粼波光，每一步都似走在畫中，能讓人徹底卸下疲憊，享受與自然相擁的愜意時光。

【沙溪古鎮】匿山間的古樸秘境沙溪古鎮是茶馬古道上保存完好的古村落，沒有過度商業化的喧囂，只有歲月沉澱的寧靜。青石板路蜿蜒穿過古鎮，兩旁的老店鋪、古戲臺留存著舊時風貌，白族傳統民居錯落分佈，屋簷下的紅燈籠增添了幾分煙火氣。在這裏，能感受茶馬古道的歷史遺風，也能在慢節奏的生活裏，尋覓到一份久違的古樸與安寧。

【寺登街與玉津橋】沙溪的歷史印記寺登街是沙溪古鎮的核心街區，曾是茶馬古道上的重要商貿集散地，如今依舊保留著完整的古集市格局，古戲臺、興教寺靜靜佇立，訴說著過往的繁華。一旁的玉津橋橫跨黑惠江，歷經數百年風雨依舊堅固，青石板橋面留下了歲月的痕跡，橋畔古柳依依，倒映在江水中，構成一幅寧靜悠遠的畫面。漫步於此，仿佛能穿越時空，觸摸到茶馬古道的歷史脈搏。

【早餐】酒店早餐

【午餐】中式合菜

【晚餐】王府家宴

【住宿】麗江和府洲際酒店或同級



第八天

麗江

【玉龍雪山】納西聖山的聖潔之巔作為納西族心中的“神山”，玉龍雪山以十三座雪峰連綿起伏的姿態直抵蒼穹。乘大索道穿梭雲海，登頂海拔 4680 米處，可近距離觸摸千年冰川的凜冽。

【甘海子】雪山腳下的草甸畫卷甘海子是玉龍雪山下的天然草甸，開闊的草場與遠處的雪峰相映成趣。春季綠草如茵、野花點綴，夏季牛羊漫步、雲影流轉，冬季覆雪後宛如潔白地毯。

【藍月谷】雪山間的藍色秘境藍月穀因湖水湛藍如寶石、形似月牙而得名，源自雪山冰川的融水，經鈣化沉積後，呈現出層次豐富的藍綠色。印象麗江秀：雪山下的生命讚歌《印象麗江》以玉龍雪山為天然背景，數百名當地村民用質樸的歌舞、吶喊，演繹出納西族的歷史文化與對自然的敬畏。

【玉水寨】納西文化的生態家園玉水寨是納西族東巴文化的傳承地，這裏溪水潺潺、古木參天，清澈的泉水從“神泉”流出，滋養著整片村寨。寨內保存著東巴象形文字、東巴壁畫等文化遺存，遊客可體驗東巴造紙、聽東巴古樂，在青山綠水間感受納西族“人與自然和諧共生”的理念，尋得一份心靈的寧靜。

【早餐】酒店早餐

【午餐】雪廚小火鍋

【晚餐】納西風味

【住宿】麗江和府洲際酒店或同級



第九天

麗江 ⇄ 香格里拉

【虎跳峽】虎跳峽位於雲南省迪慶藏族自治州香格里拉市虎跳峽鎮，在玉龍雪山與哈巴雪山之間的金沙江段，是中國最深的峽谷之一，也是國家級 AAAA 級旅遊景區。峽谷全長 23 千米，江面最窄處僅 20 餘米，水流湍急，以“險”著稱。這裏有上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，還有虎跳石等著名景點，虎跳峽高路徒步線更是被譽為“世界十大經典徒步線路之一”。

【納帕海風景區】納帕海風景區位於雲南香格里拉市西北 6 公里處，是一個季節性高山湖泊，也是亞高山沼澤化草甸。它是香格里拉最大的草原，雨季時大部分草原被湖水覆蓋成為“海子”，非雨季時湖水退化，

變成大片草甸。這裏是黑頸鶴等眾多候鳥的越冬地，每年秋冬季節，能看到成群的候鳥在此棲息，秋季時草原金黃，雪峰倒映，水天一色，盡顯原始自然之美。

【獨克宗古城】獨克宗古城位於雲南省迪慶藏族自治州香格里拉市，海拔 3300 米，建城距今 1300 多年，是目前中國保存最好、最大的藏民居群，也是歷史上滇藏茶馬古道的必經重鎮。古城以大龜山為中心，呈“八瓣蓮花”形態放射狀佈局，有大龜山公園、四方街、吉祥如意幢等景點，在這裏可以感受濃郁的藏族文化，品嚐犛牛乳酪、酥油茶等特色美食。

【早餐】酒店早餐

【午餐】中式合菜

【晚餐】藏族風味

【住宿】香格里拉英迪格酒店或同級



第十天

香格里拉

【松贊林寺】松贊林寺全稱噶丹·松贊林寺，位於雲南省迪慶藏族自治州香格里拉市，是雲南省規模最大的藏傳佛教寺院，被譽為“小布達拉宮”。其始建於 1679 年，由五世達賴喇嘛親自主持修建。寺廟依山而建，形似古堡，主建築為五層藏式碉樓，融合漢藏建築風格，寺內供奉著泥塑大威德金剛像、包金釋迦牟尼佛像等珍貴文物，壁畫與唐卡藝術堪稱一絕，是藏傳佛教的文化地標和藏族文化的活態博物館。

【普達措國家森林公園】普達措國家公園位於雲南省迪慶藏族自治州香格里拉市，是國家 5A 級旅遊景區。公園海拔在 2347 米至 4670 米之間，包含了較為原始完整的森林灌叢、高山草甸、濕地湖泊等生態系統，有屬都湖、碧塔海等主要景點。園內原始生態環境保存完好，是滇金絲猴、黑頸鶴等珍稀動植物的棲息地，遊客可以在這裏領略到高原湖泊的清澈、原始森林的神秘和高山草甸的壯美。

【早餐】酒店早餐

【午餐】中式合菜

【晚餐】牦牛火鍋

【住宿】香格里拉英迪格酒店或同級



第十一天

香格里拉 麗江

【萬古樓】萬古樓位於麗江古城獅子山山上制高點週邊，與木府相接，是麗江的標誌性建築。在東巴文化中意為“千年萬代樓”，為塔式五重簷全木結構建築，高 33 米，是中國全木結構斗拱建築一柱通頂不連接的第一樓。登上萬古樓，可北眺玉龍雪山，東觀麗江古城，將麗江壩的美景盡收眼底。

【黑龍潭公園】黑龍潭公園位於麗江古城北象山腳下，又名玉泉公園。它是麗江古城的水源地，泉眼眾多，泉水清澈。園內有明清古建築群，素有“麗江明清建築博物館”之稱，還擁有唐梅、宋柏、明茶等“三異木”。此外，這裏還是賞梅勝地，“龍泉探梅”為昆明新十六景之一。

【古城四方街】四方街位於麗江古城的正中心，形狀為長方形，明清時就是交易中心，至今人氣不減。街邊特色小吃、商鋪雲集，是遊客聚集的熱鬧場所，在這裏可以品嚐到各種美食，購買特色紀念品，感受麗江古城的獨特魅力。

【早餐】酒店早餐

【午餐】中式合菜

【晚餐】雲雪麗

【住宿】麗江和府洲際酒店或同級



第十二天

麗江 原居地

享用完飯店早餐後，前往機場搭機返回美國，結束圓滿的 2026 年彩雲之南·山水人文深度 12 天之旅。

【早餐】酒店早餐

【午餐】XXX

【晚餐】XXX

訂位及訂金

報名時請填寫報名表，並提供有效旅遊證件，每人需繳納訂金 **US\$500** (可以信用卡支付)。本公司將依據報名表和護照上的姓名開具所有文件、機票等。

餘款付款方式:

不含機票：餘款須於出發日期 **90** 天以前交清；如未於規定期限前交清，本公司有權取消訂位且訂金不予退還。

含機票：餘款須於出發日 **90** 天以前交清，但必要時，依據航空公司規定，本公司有權要求更早支付機票的費用，機票一旦出票不可改票退票。

團費請以以下方式支付

支票：抬頭請開 **Sunshine Holiday Tours & Travel** 並寄至

18981 Racine Dr., Irvine, CA 92603

Zelle: 帳戶名稱: **Sunshine Holiday Tours & Travel**

帳戶 Email: **winnie@sunshineholiday.com**

取消及退款辦法:

取消訂位，限以郵遞、電子郵件等書面通知方式辦理，恕不接受口頭或電話等方式。

若原定兩人共用一房，其中一人因故取消，另一人因此得以單獨佔用一房者，須承擔所產生的單房加價。

旅遊中，不論任何因素所造成的行程變更，其未使用部份視同自動放棄，不得要求退款、變更或轉讓。

取消時距離出發日期天數	罰金
90 天以上	無罰金 + 機票罰金
89 - 60 天	總價之 50% + 機票罰金
59 - 30 天	總價之 75% + 機票罰金
30 - 0 天	總價之 100% + 機票罰金
**若由於團體人數不足無法成團，您的訂金將全數退還	

一般規則:

距離出發日期 **90** 天前，如果旅遊團體人數未達到 **16** 人，陽光之旅有權將旅遊行程延期或者取消。

關於機票和接送：

不含機票: 旅客自理機票包含從原居住地飛往目的地的國際往返機票和行程中的其它航段機票。

1. 在您欲購買機票前，請先與我公司聯繫，確認行程開始及結束的城市、抵達及離開的日期和時
2. 不提供抵達後從機場到酒店的接機服務，和返回原居住地從酒店到機場的送機服務。若需接送服務費用另計

含機票: 同時在我公司購買陸上行程以及國際段機票。

1. 含由美國機場出發的國際經濟艙來回團體機票。以及行程中註明之內陸段機票。
2. 本公司保留使用或更改國際段航空公司、航線或航班的權利。
3. 機場稅、機票稅和燃油附加費有可能發生變化。

- 根據航空公司規定，飛行里程數的累積受所訂艙位、航空公司聯盟協議等因素影響，公司可提供不同航班及艙位等不同要求的服務。
- 由於航空公司規定，預先選擇座位可能不被航空公司允許。更多信息請與航空公司聯繫

以上價格為雙人一房價格。旅客單獨使用一個房間，除團費外尚須繳交單房加價。本公司無法代旅客安排室友。

價格包含：

- 轉車接送
- 中文的專業導遊
- 酒店住宿和行程中提到的餐食
- 旅遊和行程中提到的進入參觀的景點門票
- 旅途中瓶裝水
- 進入酒店時的行李搬運費 (每人 1 件)

價格不包含：

- 護照, 旅行證件, 簽證和其它費用
- 導遊，助理，司機和其他人的小費。
- 個人所產生的費用和其它沒有在行程中提到的。

旅客的健康情況：

團體旅遊結合許多活動，諸如上下遊覽車（或船隻、飛機）、長途步行、參觀遊覽等，旅客行前應瞭解活動內容，斟酌自身健康狀況。本公司鄭重建議，旅客應有健康的身體，出發前徵詢醫師自己的健康狀況是否適於長途旅行，如有身心疾病或者殘障旅客有義務於報名時據實以告。旅途中，如臨時須特別醫療服務或膳食，在合理且可行範圍內，領隊導遊當盡力協助。然旅客若有日常生活之特殊需要，如需人協助行走、上下車（或船、飛機）、或進食，則領隊導遊或第三方業者因責任問題恕難提供進一步的個別協助，旅客應自行設法，至少有一位親友隨行照顧。



FB 粉絲專頁



LINE 客服



微信諮詢

更多優惠及詳情請洽 陽光之旅 Sunshine Holiday Tours & Travel

☎ 訂位專線 全美免付費電話 1-888-828-6887

☎ 公司 626-965-1168

✉ sales@sunshineholiday.com

Ivy 黃

分機 168 手機 626-588-7209

E-Mail: ivory@sunshineholiday.com

Stephanie 林

分機 110 手機 323-482-8606

E-Mail: stephanie@sunshineholiday.com

Cherlyn 施

分機 111 手機 949-568-3539

E-Mail: cherlyn@sunshineholiday.com

Winnie 許

分機 109 手機 626-646-3200

E-Mail: winnie@sunshineholiday.com