



經典雲南 8 日遊-昆明 大理 麗江 香格里拉

旅遊代號: AOT-GT-015

出遊路線: 昆明-大理-香格里拉-麗江

最經典的雲南跟團遊，充分體驗雲南多樣的風光和獨特的文化。從昆明出發，探索石林迷人的喀斯特地形，沐浴在「春城」的陽光。繼續前往大理，輕鬆遊覽洱海、標誌性的三塔和大理古城，欣賞喜洲古鎮的白族傳統和周城的紮染藝術。在香格里拉松贊林寺探索西藏文化，然後前往麗江漫步其歷史悠久的古城，驚嘆於玉龍雪山，同時沉浸在充滿活力的納西文化中。

行程特色

- 昆明喀斯特世界遺產石林
- 大理南詔大理國的皇家寺廟-金庸筆下的天龍寺
- 網紅打卡景點洱海生態廊道
- 詹姆斯希爾頓小說《消失的地平線》藏區秘境-香格里拉
- 中國第一個國家公園普達措國家公園
- 松贊林寺-小布達拉宮
- 茶馬古道上最古老的城堡-獨克宗古城
- 世界上最深的峽谷之一虎跳峽
- 探索著名的-玉龍雪山
- 聯合國教科文組織世界遺產「麗江古城」

簡易行程表

天數*	抵离城市/地区: 景点	餐食	住宿
Day 01	昆明 抵達 - 機場接送和飯店入住 (司機機場/火車站接待)	XXX	昆明市中心四星級飯店
Day 02	昆明之旅-石林、圓通寺、翠湖公園 (司機+導遊隨團服務)	早,X,晚	昆明市中心四星級飯店
Day 03	昆明到大理乘坐高鐵 - 崇聖寺三塔、洱海、大理古城自由活動 (自行搭乘高鐵,導遊,司機會在大理高鐵站接待)	早,X,X	大理四星級飯店
Day 04	大理-香格里拉-喜洲早市、喜洲古鎮、周城扎染 (導遊大理結束接待, 司機送至香格里拉入住酒店)	早,X,X	香格里拉四星級飯店



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

Day 05	香格里拉之旅-普達措國家公園、松贊林寺、獨克宗古城、藏家訪(司機+導遊隨團服務)(司機+導遊隨團服務))	早,X,X	香格里拉四星級飯店
Day 06	香格里拉至麗江-虎跳峽、長江第一灣、麗江古城、黑龍潭公園	早,X,X	麗江古城四星級飯店
Day 07	麗江之旅 - 玉龍雪山、藍月谷、白沙壁畫、束河古鎮	早,午,X	麗江古城四星級飯店
Day 08	麗江離開 - 送機服務 (僅司機送機)	早,X,X	XXX

拼團費用詳細說明:

AOT-GT-015 線路名稱: 經典雲南 8 日遊-昆明 大理 麗江 香格里拉

	團 費	單房差
淡季: 3-6 月 & 9-11 月	NTD 33,200/人	NTD 7,400
旺季: 7.8 月	NTD 38,500/人	NTD 10,800

出團團期表 (2025 年 3 月-11 月)

三月	3 月 21 日	八月	8 月 8 日
四月	4 月 9 日、4 月 18 日	九月	9 月 5 日、9 月 19 日
五月	5 月 7 日、5 月 16 日	十月	10 月 8 日、10 月 17 日
六月	6 月 13 日	十一月	11 月 14 日
七月	7 月 2 日		

費用說明

1 交通安排	正規旅遊車,依照人數安排適合車輛, 含昆明-大理 二等座
2 全程酒店	基礎房型, 雙人間, 如行程表所列 (不提供自然單間, 不占床不提供早餐) ✧ 若團內出現單男單女, 旅行社有權根據實際情況安排三人間、拼房或由遊客補齊單房差 ✧ 散客拼團, 為旅行社統一安排的固定酒店, 無法接受指定酒店或酒店自理, 敬請諒解 參考酒店名單 (四星標準, 酒店名單僅供參考, 根據房態情況會安排同級, 實際以預訂為準)



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

	昆明：昆明錦江大酒店・昆明威龍飯店或同級 大理：蘭林閣酒店・大院裡人文度假酒店或同級 中甸：香格里拉迪慶華美達酒店・楠賽林卡・智選假日或同級 麗江：麗江多弗度假酒店・麗江王府或同級
3 餐食安排	(7早2正) 全程酒店含早，提供2個特色正餐 (免費贈送，不吃不退)：雲南過橋米線，玉龍雪山特色火鍋 其他餐請自理；如因自身原因放棄用餐，則餐費不退。
4 景點門票	石林、圓通寺、三塔、生態廊道觀光電瓶車、周城扎染製作、古城維護、大玉龍套票、虎跳峽、松贊林寺、普達措、藏族家紡、長江第一灣 ✧ 僅含行程所列景點首道大門票，保證全部遊覽，若因突發狀況不能遊覽與遊客協商調換景點 ✧ 淡季的旅行費用核算標準已參考每年冬季門票優惠，無門票費用或差價可退，如優惠政策突然變更，亦不收取額外差價
5 導遊服務	中文、英文或中英文雙語導遊 ✧ 散客拼團，可能存在中文和英文母語遊客同車遊覽的情況，導遊會提供相應的中英雙語服務，旅行社不會對此類語種問題進行賠償，敬請諒解 散客拼團，可能存在行程過程中游客需要更換導遊和車輛的情況，敬請諒解
6 旅遊保險	旅遊意外險・旅遊車座位險・旅行社責任險（三險齊全）
7 水，服務費	a. 每人每天提供1瓶礦泉水 b. 旅行社服務費
8 接送服務	贈送限時免費接送服務（僅限散客拼團固定發團日期和結束日期當天）： 1、飛機（接機昆明機場，送機麗江機場）： 免費接（08:00am-21:00am 期間抵達的航班）；免費送（08:00am-21:00pm 期間起飛的航班）； 2、火車（昆明/麗江火車站）：免費接/送火車 註：若選擇昆明南站，則需額外付費。 ✧ 若遊客需在我社固定發團日期前抵達昆明，需另外支付單獨接送的費用 ✧ 若遊客預定的航班未在免費接送機的時間內，需另外支付單獨接送的費用 此行程為散客拼團，接送機的時候，會把相近時間段的客人安排在一起接送，客人等候的時間可能在2小時左右不等。提前1天，工作或銷售人員會提前同遊客確認接送時間，若遊客不願意等候，可提前一天通知旅行社安排單獨接送，費用自理

費用不含

1 單房差	全程預設2人一間房，如需住單間，須另外補齊單房差。
2 房損	由於全款訂房，行程中途變動產生的房費自理
3 個人消費	酒店內洗衣、電話、傳真、收費電視、飲品、煙酒等其它個人消費
4 意外情況	因不可抗拒的客觀原因和非旅行社原因(如天災、戰爭、罷工等)或航空公司航班延誤或取消、領館簽證延誤、報名人數不足等待等特殊情況，旅行社有權取消或變更行程，一切超出費用(如簽證費、住、食及交通費、國家航空運價調整等)旅行社有權追加收取



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

5 小費	司機導遊小費，建議每人每天各給司機 20-50RMB/人/天, 和導遊 40-70RMB/人/天。金額給予可視服務品質而定
6 往返交通	往返交通費用
7 其他	行程未提到費用

詳細行程表

Day 01 昆明 抵達 機場接送和飯店入住

歡迎來到雲南省省會昆明！抵達昆明後，我們的當地司機將在指定時間 在機場接您，並送您前往昆明市區的酒店。昆明因其全年溫和的氣候而被稱為“春城”，是逃離嚴冬或酷暑的熱門目的地。氣候宜人，一年四季鮮花盛開，昆明因此獲得「花城」的美譽。無論您是尋求休閒度假、沉浸文化，還是有機會探索令人驚嘆的風景和品嚐雲南美味佳餚，昆明都能滿足您的需求。

溫馨提醒: 到達當天不安排其他行程，遊客可在酒店周圍自由活動，養精蓄銳期待著開啟明天雲南心靈之旅。

夜宿：昆明

酒店：★★★★★昆明錦江大酒店或昆明威龍飯店或同級

餐食：早餐：XXX / 午餐：XXX / 晚餐：XXX

Day 02 昆明一日遊 石林、圓通寺、翠湖公園

今天享用完酒店早餐後，導遊在酒店等待大家，我們將前往中國南方喀斯特世界遺產石林，進行一趟難忘的昆明之旅。第一站我們來到參觀**昆明石林風景區**（距離昆明 80 公里，約 1.5 小時車程）。這是一個必看的自然奇觀，曾經淹沒在古老的大海之下。這座國家地質公園展示了 2.7 億年來經過海洋沉積、地殼抬升、火山熔岩覆蓋、侵蝕和平整而形成的非凡石層。在石林內，搭乘景區車探索大小石林，欣賞獨特的喀斯特地形和地質歷史的痕跡。這裡也突顯了彝族文化，也是電視劇《西遊記》《慶餘年》的拍攝地。隨後返回昆明，參觀**圓通寺**，圓通寺是市中心的一片寧靜綠洲，擁有獨特的水院佈局，已有 1200 多年的歷史。圓通寺是中國最古老的觀音寺，採用罕見的「下坡寺」設計，遊客進入時是下降而不是上升。這個聖地體現了漢族、南方和西藏地區的佛教傳統，包括銅佛堂，這是一座東南亞風格的建築，裡面供奉著泰國佛教協會贈送的佛像。隨後，您可以在距離圓通寺僅 700 公尺的翠湖公園散步，欣賞風景。**翠湖公園**曾是滇池的沼澤海灣，明朝時成為城池，素有「城中玉石」之稱。公園內的堤防讓人想起西湖的蘇堤，公園內有歷史建築、著名的住宅和紀念中國國歌作曲家聶耳的雕塑。翠湖是當地人喜愛的散步、餵魚、觀賞西伯利亞紅嘴鷗季節性遷徙、欣賞荷花、花燈和充滿活力的氛圍的地方。晚餐我們安排了正宗的雲南過橋米線，雲南的招牌菜之一。這道傳統菜餚以精緻的米線和濃郁的湯汁和各種配料為特色，提供了真正的雲南風味。一邊享用米線，一邊聆聽過橋米線的由來。

夜宿：昆明

酒店：★★★★★昆明錦江大酒店或昆明威龍飯店或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐：XXX / 晚餐：特色餐食雲南過橋米線



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

Day 03 昆明到大理乘坐高鐵(是否導遊一同陪)|崇聖寺三塔、洱海、大理古城自由活動

早餐後，導遊會送大家前往昆明高鐵站自行搭乘高鐵前往大理，抵達大理後，我們大理的司機和導遊會在高鐵站等待大家，第一站先參觀**崇聖寺三塔**，深入了解大理豐富的歷史和精神遺產。崇聖寺三塔景區 背靠 蒼山山脈，俯瞰洱海，是大理的標誌性象徵。這三座塔包括一座高 69 公尺的中央塔-千尋塔，兩側是兩座較小的塔。根據當地傳說，這些寶塔的建造是為了阻止曾經居住在大理沼澤地區的惡龍。欣賞這些複雜的建築細節，而正是這些細節讓這些建築經歷了幾個世紀的考驗。不要錯過寶塔前風景如畫的倒影池，它提供令人驚嘆的鏡像，非常適合拍照。接下來，參觀 位於寶塔後面的崇聖寺。曾是南詔大理國的皇家寺廟，素有「佛都」之稱，因金庸筆下的《半神半魔》而得名天龍寺。當您遊覽寺廟場地時，可以探索大雄寶殿等禮拜大廳，享受寧靜的氛圍。從更高的地方可以將蒼山和洱海的全景盡收眼底。

下一站前往洱海，因其獨特的形狀而被稱為「耳朵海」，是中國第二大高原湖泊，也是大理白族自治州的中心特徵。乘觀光電動車沿著**洱海西側的生態廊道**遊覽。風景秀麗的湖邊小徑騎行時，您將欣賞到雄偉蒼山環繞的廣闊藍色湖泊的壯麗景色。一路上，您將經過迷人的白族村莊、綠色的田野和生機勃勃的花朵。

下午，您可以自行探索迷人的大理古城。黃昏時分，小鎮的夜市開始熱鬧起來。在眾多舒適的咖啡館或酒吧之一放鬆身心。**大理古城**始建於明朝，距今已有 600 多年的歷史，曾是南詔國、大理國的都城。漫步在人民路、洋人街等主要街道上，這裡有保存完好的白族傳統建築、小巷、獨特的工作坊、寺廟，甚至還有古色古香的學校和教堂。歷史和文化的融合創造了真正獨特的體驗。遊覽結束後返回大理入住飯店。

夜宿：大理

酒店：★★★★兰林阁酒店或大院里人文度假酒店或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐:XXX

Day 04 大理前往香格里拉 喜洲早市,古鎮、周城扎染

今天早上，您的團隊將沉浸在熱鬧的 喜洲早市中，開始愉快的一天！要深入了解一個地方，沒有比探索當地市場更好的方法了，在這裡您可以親眼目睹當地的風俗習慣和令人垂涎欲滴的飲食習慣。一個多世紀以來，這個市場一直是當地人的聚集地，當地人在這裡交易各種各樣的商品——從新鮮農產品、獨特的手工藝品到誘人的當地小吃。素有「動植物王國」之稱的雲南，是個花草昆蟲融入當地美食的地方！如果您遇到不熟悉的蔬菜、水果和野生蘑菇，請不要感到驚訝。當您在那裡時，不要錯過嘗試當地最受歡迎的美食的機會，例如喜洲粑粑（一種美味的煎餅，鹹味或甜味）和一杯現煮的雲南咖啡。逛完市場後，步行遊覽 喜洲古鎮。對於那些尋求更真實、更寧靜的白族生活和傳統文化體驗的人來說，喜洲村是理想的選擇。當你漫步在村莊裡，參觀一些古老的宅邸和白族民居，如嚴家大院，你會發現白族建築最鮮明的特點，即「三間一屏牆」。四合院」的細節裝飾精美，如飛簷、雕刻華麗的木門和精美的彩繪牆壁，這是白族美學的典型。是你必須體驗的白族文化習俗。這種由苦轉甜、回味無窮的茶道，濃縮了「擁抱艱難、珍惜奮鬥帶來的甘甜、反思人生」的哲理。這種



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

與大自然的和諧共處給人一種療癒的奇妙感覺。接下來，前往距離 喜洲僅很短車程的 周城村。週城村，素有「白繡之鄉」之稱。這是白族村寨，以傳統紮染藝術聞名，世代相傳。白族紮染技藝已被列為國家級 非物質文化遺產。探索村內展示精美白族刺繡的工作坊。這些作品通常描繪荷花、魚、鳥等傳統圖案，具有重要的文化象徵意義。與當地的工匠和婦女交流，他們中的許多人繼承了幾代人的技能。如果幸運的話，您可能會看到白族刺繡和紮染技術的現場演示。下午，司機將會帶大家前往**香格里拉**，香格里拉位於大理市西北部，距離約 300 公里，車程 4 小時。歡迎來到香格里拉（香格里拉）！香格里拉位於雲南省西北部迪慶藏族自治州，原名 中甸。這個迷人的天堂被認為是人間真正的香格里拉。受到詹姆斯希爾頓小說《消失的地平線》中所描述的神話天堂的啟發，香格里拉名副其實。它隱藏在雄偉的山脈之中，以神秘和傳奇的風景向您招手，一個童話般的風景等著您。

夜宿：中甸

酒店：★★★★**香格里拉迪慶華美達酒店**，楠賽林卡，智選假日或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐：XXX / 晚餐：XXX

Day 05 香格里拉-普達措國家公園、松贊林寺、獨克宗古城、藏家訪

享用完早餐後，車程時間（約 40 分鐘），前往中國第一個國家公園-**普達措國家公園**。公園位於遼闊的青藏高原，是「三江並流」風景區的重要組成部分，以其原始的景觀而聞名。公園擁有風景優美的山丘、草地、湖泊、多樣的植物和豐富的鳥類，也是 100 多種瀕危動物的家園，包括豹、鶴、獼猴和山貓。到達景區後換乘景區觀光巴士前往 屬都湖（海拔：3,705 公尺）開始，這是公園內最大的湖泊，以其清澈的湖水和寧靜的美麗而聞名。沿著維護良好、適合大多數健身水平的小路悠閒地徒步旅行。隨後搭乘觀光巴士前往 碧塔湖（海拔 3568 公尺）。碧塔湖就像一顆鑲嵌在群山之中的寶石，被當地藏人視為神聖的，碧塔湖的碧綠湖水和白雪皚皚的背景營造出一幅完美的風景。再繞湖徒步一小段，這條小路將帶您深入公園的中心。之後，我們的當地導遊將帶您的團隊參觀**松贊林寺**（松贊林寺，也稱為甘丹松贊林寺），這是一座海拔 3,380 公尺的龐大建築群。松贊林寺始建於 1679 年，是由五世達賴喇嘛創建的，是雲南省最大的藏傳佛教寺院。受拉薩布達拉宮的啟發，它通常被稱為“小布達拉宮”。寺的建築融合了藏族和漢族風格。目前，大約 700 名僧侶居住在其 200 所附屬房屋中。拾階而上，進入寺院 三大殿：扎倉殿（中央最高殿）、吉康殿（供奉宗喀巴大師）、釋迦殿（供奉釋迦牟尼佛）。在這裡，您會看到藏族僧人念經打坐，寺院氣氛莊嚴。下午，遊覽具有 1300 多年歷史的**獨克宗古城**，是我國保存最完好、規模最大的藏族民居群。它是茶馬古道上最古老的城堡。“獨克宗”這個名字翻譯過來就是“建在石頭上的月光城堡”，也被稱為月光之城。在這裡，您會發現一個西藏傳統民居、古老寺廟、美麗的寶塔、狹窄蜿蜒的小巷的世界，所有這些都裝飾著各種顏色的西藏標誌性經幡。徒步登上 龜山，與當地人一起轉動 世界上最大的轉經筒，祈求好運和幸福。從這個有利位置，您可以捕捉到整個城鎮令人驚嘆的全景。隨後，漫步穿過各具特色的小巷，沉浸在豐富的藏族文化中。

獨家安排：今晚，為了與當地藏民近距離接觸，我們將帶您的團隊拜訪藏族家庭，體驗他們地道的日常生活，



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

並在他們溫馨的家中品嚐當地小吃和酥油茶。

夜宿：中甸

酒店：★★★★香格里拉迪慶華美達酒店，楠賽林卡，智選假日或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐:XXX

Day 06 香格里拉-麗江 虎跳峽、長江第一灣、麗江古城、黑龍潭公園

今天早上，您的將從香格里拉前往麗江，途中，您將停下來參觀**虎跳峽**上段（上虎跳，海拔：1,800 公尺）。根據傳說，此地因獵人追趕的老虎躍過峽谷最窄處而得名，峽谷下方被湍急的金沙江（長江的一部分）攔住。虎跳峽是世界上最深的峽谷之一，在這裡可以欣賞到咆哮的金沙江及其水流的自然力量的壯麗景色。兩側高聳的玉龍雪山（5,596m）和哈巴雪山（5,386m），讓您沉浸在美麗多樣的景觀中。您將沿著棧道行走，棧道分為上升段和下降段（您可以付費乘坐電梯以節省體力）。隨後，在長江第一灣停留，您將親眼目睹**長江第一灣**在短短 1 公里內從南向東發生 90 度大轉彎。登上觀景台，長江盡收眼底。

接著前往麗江。抵達後，您將有一些時間探索麗江古城，也稱為大研古城。**麗江古城**有著 800 多年的歷史，曾經是著名的「茶馬古道」上繁華的貿易中心。其迷宮般的佈局包括鵝卵石街道、飛簷翹起的傳統木屋、古老的橋樑和錯綜複雜的水道網絡。如果時間允許可自費參觀木府，通常被稱為“南方紫禁城”。這座宮殿讓您深入了解納西皇室、豐富的納西文化和穆氏家族的迷人歷史。您還將了解為什麼麗江古城與中國其他著名的古代城市不同，沒有城牆。隨後，前往更高的有利位置，欣賞舊城區令人驚嘆的全景，雪山構成令人驚嘆的背景。步行片刻即可到達鎮上最著名的廣場四方街，在這裡您可以探索納西族手工藝品、紀念品、當地特產，並享受熱鬧的酒吧和充滿街道的音樂的熱鬧氛圍。隨後，參觀位於麗江古城北緣的黑龍潭公園。這個風景區以雄偉的玉龍雪山為背景，可以欣賞周圍的壯麗景色。天氣晴朗時，白雪皚皚的山峰倒映在寧靜的黑龍潭上，蔚為壯觀。

夜宿：麗江

酒店：★★★★麗江多弗度假酒店，麗江王府或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐:XXX

Day 07 麗江之旅 玉龍雪山(雲杉坪)、藍月谷、白沙壁畫、(束河古鎮 門票自理)

早餐後，是時候離開麗江古城，探索著名的玉龍雪山了。這座雄偉的山脈以其高聳的山峰、迷人的風景和豐富的生物多樣性而聞名。2003 年，它被聯合國教科文組織列為世界遺產。該地區皇冠上的明珠是 13 座白雪皚皚的山峰，其中最高峰名為山子門，海拔高達 5,596 公尺，令人印象深刻。要充分體驗這座山，建議搭乘 10 分鐘纜車到達海拔 3,240 公尺的雲杉坪。搭乘纜車本身就是一次非凡的體驗，可以欣賞到周圍山脈和山谷的壯麗景色。到達山頂後，您將欣賞到令人驚嘆的全景，並有機會探索草地和原始森林。遊覽結束後，搭乘索道下山。隨後搭乘觀光巴士前往藍月谷。山谷景色令人嘆為觀止，碧藍的海水近乎超現實，映照著雄偉的玉龍雪山。這個山谷擁有四個湖泊和一個白水台。每個湖泊都有獨特的風景，但最美麗的是玉液湖。欣賞



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

藍月谷壯麗景色的最佳時間是陽光明媚的正午，湖水在陽光的照耀下，變得清澈碧藍如鏡面。您可以在這裡拍攝許多精彩的照片。午餐我們安排享用玉龍雪山特色火鍋體驗：在宜人的環境中放鬆身心，欣賞雪山美景，同時與朋友一起享用午餐。

離開玉龍雪山，繼續前往 白沙村，這裡是木氏土司的發祥地，也是 納西族的古都。白沙村是聯合國教科文組織世界遺產「麗江古城」的一部分，為納西族豐富的歷史和文化提供了獨特的視角。在這裡，您可以參觀 白沙壁畫，展示了佛教、道教和當地納西族宗教元素的獨特融合，反映了該地區多元化的精神信仰。這些壁畫在大寶雞宮、琉璃殿、文昌宮等多座寺廟中都有發現。

如果體力允許之下，在返回麗江的途中，可以在束河古鎮停留(門票自理)。是傳說中的茶馬古道上的重要一站。與熙熙攘攘的麗江古城不同，束河提供了一個寧靜的世外桃源，狹窄的鵝卵石街道兩旁林立著出售當地製作的工藝品的迷人商店。運送河流過的輕柔潺潺水聲和舒適茶館中飄出的納西美食香氣營造出寧靜的氛圍，讓時間彷彿放慢了腳步。(註：可以嚐嚐 雞豆冷麵、烤奶扇、花餅、雲南火腿月餅、罐裝玫瑰奶等當地小吃。) 遊覽結束後返回麗江。

夜宿：麗江

酒店：★★★★麗江多弗度假酒店，麗江王府或同級

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐:XXX

Day 08 麗江離開 送火車站或是機場

今天司機將會依照您的航班時間送您前往機場，感謝您選擇亞奧德賽旅行社進行您的雲南之旅。我們隨時為您服務，並期待您下次中國/亞洲之旅再次見到您。安全出行！

夜宿：xxx

酒店：xxx

餐食：早餐：酒店含早 / 午餐 :XXX / 晚餐:XXX

***行程中可能會因為季節、天氣、國定假日和特殊活動而有所變動，我社將保有更改行程的權利。行程的變動會依照當時情況而提供最適當的安排。**

注意事項

活動裝備

第一類：服裝鞋帽

- (1) 服裝：每年 10-11 月，著冬裝，衣服三件套是最佳（保暖排汗內衣+羽絨衣+衝鋒衣+速乾衣褲）；
- (2) 鞋子：防滑防水保暖登山鞋（堅決杜絕穿高跟鞋），可以備徒步鞋，運動鞋；
- (3) 小件：太陽帽、手套、頭巾、換洗的內衣褲、襪子。

第二類：日常用品類



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

(1) 洗滌護膚：牙膏、牙刷、洗面乳、爽膚水、潤膚霜、防曬霜（50 倍以上，重要、必備）、唇膏（重要、必備）、護手霜；

(2) 輔助工具：墨鏡（重要，必備）、保溫杯、雨具（雨傘和雨披）、手電筒（備足電池）。

第三類：食品類

(1) 能量類：巧克力、牛肉乾等；

(2) 充饑類：餅乾、麵包、蛋糕等；

(3) 補水類：各種水果、礦泉水等；

(4) 佐餐類：榨菜、海帶絲、蘿蔔絲等，沿途川菜為主，不適應的隊員，可以帶些自己喜歡的小菜。

第四類：藥品類

(1) 備用藥品：個人常用藥（根據個人的身體狀況，酌情攜帶，高原上醫藥條件落後，請備足所需劑量）；

(2) 建議攜帶：感冒藥、腸胃藥、暈車藥、散列通或頭疼粉、葡萄糖（粉劑或者口服液）、創可貼、風油精、驅蚊水、高原安、以及抗高原反應藥物。

第五類：攝影通訊

(1) 通訊設備：手機（電信信號最好，移動信號二好，聯通信號不好）、對講機以及相關充電器；

(2) 攝影器材：單反相機，長焦鏡頭、廣角鏡頭、三腳架、攝影包、防雨罩，以及超大存儲卡和相關充電器；

(3) 輔助工具：長裙、酷裝、圍巾、披肩，各種道具。

第六類：證件類

(1) 台胞證；

(2) 其他證件：導遊證、學生證、軍官證、士兵證、殘疾證，老年證.....，可能減免門票證件，統統帶上，一定要是真證件，使用偽造證件，後果自己承擔。

關於高原反應：

雲南沿線大部分景點平均海拔在 2000 米左右，只有香格里拉海拔略高 3459 米，玉龍雪山大約 3928~5596 米，高原反應的發病率與上山速度、海拔高度、居住時間以及體質等有關。一般來講，長期生活在低海拔地區的人，快速進入海拔 3000 米以上高原時，會產生不同程度的高原反應。面對高原反應，主要保持心情放鬆，一般情況下 1-3 天之後就會適應高原，高反症狀解除。對於有高血壓、心臟病、血液病、血管病、哮喘病以及其他不適應高原病症的人員慎入高原。身體狀況良好的人，在進入高原之前也要保證不感冒、不上火，否則會加重高原反應。

(1) 症狀（有下列表現之一或一種以上者應考慮本病）

有頭痛、頭昏、噁心嘔吐、心慌氣短、胸悶胸痛、失眠、嗜睡、食欲減退、腹脹、手足發麻、口唇手指發紺，眼臉或面部浮腫等；

(2) 預防高原反應

(1) 初到高原，最重要的三點，第一是放慢，第二是放慢，第三還是放慢。放慢腳步行走，不宜吸菸、飲



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

酒、吃太飽(建議吃七分飽，少量多餐)，要多吃蔬菜水果，不要吃太多肉類以免造成腸胃消化負擔。

- (2) 要放鬆心情，到高山有反應是很正常的情况，太緊張，反而會耗氧。如果不舒服，一定要深而緩的呼吸(使用腹式呼吸法)，不要太緊張，實在不舒服，服用預防高反的藥物，或者吸氧。再嚴重的話，可以打葡萄糖点滴。若有任何不舒服的情況，請務必通知當團導遊，導遊會協助安排並提供最佳的建議！
- (3) 抵達後第一天建議好好休息，**第一晚最好不要洗澡洗頭以免感冒，要早休息多睡眠。**
- (4) 要防止因受涼而引起的感冒，感冒是急性高原肺水腫的主要誘因之一。高原溫差特別大，很容易著涼並感冒，這時要切記，寧可熱一點，不可冷一點，多穿衣服。
- (5) **請隨身攜帶個人藥品(從台灣出發的旅客建議可以諮詢藥師，購買丹木斯等藥品)，腸胃藥，止痛藥，感冒藥，個人慣性用藥，抗高原反應藥等等，個人自備藥品中請務必準備預防高山反應的藥品，出發前請至診所或藥局諮詢，依照醫生囑咐用藥，每種藥品對應每個人的體質藥劑量會有所不同，請勿自行用藥。**
- (6) 出發前注意不要感冒，不要熬夜，多吃維生素 C。進藏區前幾天，每天可喝維生素 C 發泡錠。
- (7) 品嚐當地美食注意不要吃太多，會造成腸胃負擔，多吃水果。
- (8) 建議海外旅客前往要自行購買旅行平安險+海外突發疾病醫療險+海外緊急救援服務+海外旅行不便險等內容保險，保障自身權益
- (9) 並不是每一個登上高原的人都會出現高原反應，高原反應的發生率、恢復的快慢與個體代償適應能力有關，個體差異很大，這次沒有高原反應的人也未必在下一次登上高原時就沒有反應。高原反應並不是可以通過反復鍛煉就可以克服的。高原對於每一個人都是不一樣的，**來到高原克服自我心理的恐懼，具有一個良好的心態面對高原反應才是克服高原反應的最佳辦法。**

關於交通：

- (1) 堵車：本次行程全程在高原行駛，以山路為主，在雨季出現泥石流、塌方、滾石、路橋斷裂或者其他情況的堵車屬於正常情況，旅客們當耐心等待，並備用食物和衣物，做好一切應急準備；
- (2) 夜路：原則上堅決不走夜路，但因為路況和天氣情況複雜，偶爾會出現走夜路的情況。

關於購物：

- (1) 本線路無任何購物安排，領隊或駕駛員也沒有任何關於購物的推薦；
- (2) 旅客在自由活動期間，如果沒有購買需求，不要和當地人討價還價，也不要過多的駐足觀看，如果自願購物，請自行甄別產品品質，如果還價後達成交易意向，就請購買。如果討價還價後，又反悔不買，很容易造成麻煩，因此而發生的矛盾和衝突，後果自負；

關於醫藥：

- (1) 請在報名之前，前往具備資質的醫院做全面的身體檢查，確保沒有影響高原行程的疾病再報名。藏區條件落後，醫藥條件都很差，如果途中突發疾病，醫治方面會比較麻煩；
- (2) 領隊、駕駛員、酒店老闆等工作人員均無行醫資質，請不要依賴於工作人員進行救治，如果有不舒服的跡象，請告知工作人員，前往最近的醫療點進行醫治；
- (3) 特別聲明：隨車只提供瓶裝氧氣，無任何藥品，請提前備足適合自己的藥品。

不可抗力：

- (1) 如果因為人力不可抗拒因素(如塌方、泥石流、路橋被毀、航班延誤、國家政策、戰爭、瘟疫、交通管制、堵車等)導致不能履行合同和旅程變化，不承擔相關賠償；
- (2) 由此導致增加的旅遊費用由旅客自理；



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

(3) 減少或沒有產生的費用，我公司將實事求是地退還。

景區入廁：

- (1) 除了加油站和酒店內，所有的廁所均要收費，1-3 元不等，遇到收費的廁所，主動交費；
- (2) 在沒有廁所的區域，可以在乾淨有遮擋的地方解決個人問題，但必須避開河流、經藩、瑪尼堆、菩提塔等特殊場所；
- (3) 沒有遮擋的地方，請自帶雨傘等遮擋物，自行進行遮擋。

關於洗澡：

- (1) 抵達海拔較高的地方建議不要洗澡，視自身身體狀況而定，以免感冒，引起或加重高原反應，會影響整個行程；
- (2) 水電供應不足，可能會出現水溫不穩定的情況，請在洗澡前，先用手試好水溫，再做洗澡的準備，以免水溫過熱造成燙傷，或者水溫過冷造成感冒；