



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

「養生之旅」拍攝合作伙伴：



TVB

三峽湖北 秋色

長江三峽 - 巫峽秋色

出發日期：2025 年 11 月 22 日 (只辦一團)

湖北、長江三峽、武隆「TVB 養生之旅」精選遊

9天

乘超五星長江叁號豪華遊輪/ 保證入住 5 樓或以上客房[#]/ 漫賞三峽秋色美景
打卡仙桃夢里水鄉紅杉秋景/ 走訪三國歷史文化名城/ 探秘武隆天坑奇觀

暢遊/ 武漢、仙桃、荊門、宜昌、三峽大壩、三峽(巫峽、瞿塘峽)、巫山神女天路、奉節、豐都、重慶、武隆

長江三峽紅葉分佈廣泛，涵蓋整個三峽，東至湖北宜昌南津關，西至重慶奉節瞿塘峽。其中最集中在巫山縣，西起瞿塘峽、東至巫峽兩岸，這裏的紅葉集山峰之精粹，紅葉之精華。每年 11 月下旬都會舉行三峽紅葉節。



參考航班：

11 月 22 日 CX936 香港/武漢 08:30/10:35

11 月 30 日 CX929 重慶/香港 17:15/19:40

Tour code: RYTT09V-A/B/C/D/E/F/G

長江叁號為尊賞假期特設專屬安排：

1. 保證入住五樓或以上[#]，可預先指定入住房號
2. 優惠價專享總統套房/豪華套房/觀景套房
3. 安排將貴賓之行李送到船上房間
4. 專屬遊船說明會
5. 登船當晚房間贈送迎賓果盤
6. 安排專屬區域用餐
7. 安排參觀船長駕駛室
8. 遊船陸地行程，安排專屬獨立包車
9. 船長歡送宴，每桌贈送紅酒一瓶

閃亮推介

- ◇ 江城名樓觀賞：武漢地標性建築，登天下名樓黃鶴樓
- ◇ 三國名城巡禮：關公大意失荊州荊州古城；劉備托孤白帝城
- ◇ 仙桃醉美秋色：乘畫舫船漫遊夢里水鄉，欣賞千畝紅水杉林
- ◇ 秘景探索之旅：遊覽三峽中絕版的峽江風情三峽人家風景區
- ◇ 三峽全新體驗：登岸遊覽遊輪專屬景區神女天路賞紅葉，天盞燈平台、玻璃棧道、飛雲台，俯瞰巫峽
- ◇ 魔幻山城印象：暢遊“山城”重慶，打卡熱點：輕軌穿樓李子壩觀景平台、洪崖洞民俗風貌區
- ◇ 天坑地貌奇觀：乘觀光電梯抵達萬丈深坑，漫步其中感受武隆天坑天生三橋的神奇和震撼

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

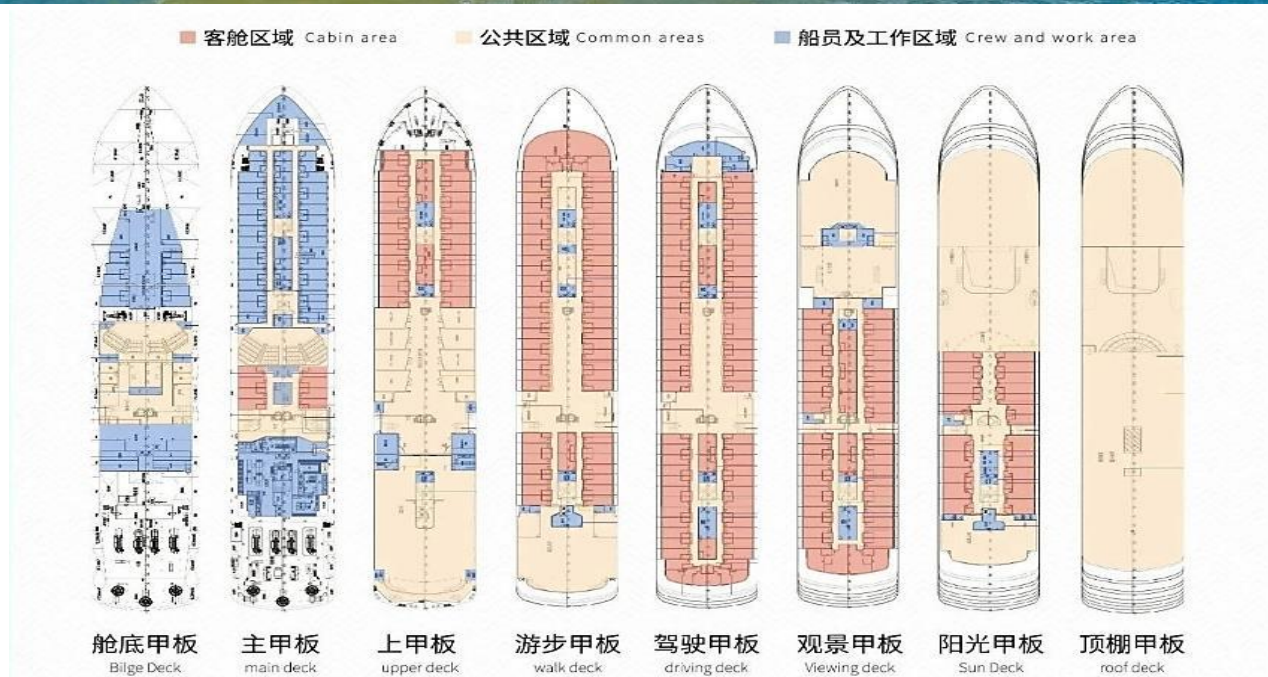
旅行團 · 主題旅遊 · 郵輪假期 · 專列火車 · 商務及獨立組團

細意安排

- ◆ 『遊船行李生服務』 包遊船行李生上落行李服務
- ◆ 『貼心服務』 手機數據 SIM 卡，方便通訊聯絡
- ◆ 『豪華 VIP 旅遊車』 武漢及重慶選用 1+2 三排航空座椅設計，寬倘舒適。車上配備礦泉水供飲用
- ◆ 『純玩全包團』 不安排商店購物，無自費活動項目，全程安心旅遊。免收領隊、導遊、司機服務小費

「賞」話您知

長江叁號：2022 年下水，總噸位：16438 噸，船體：長 149 米，寬 23 米，8 層甲板，客房：250 間(載客 500-600 人)是目前長江上新一代郵輪，以歐洲河輪為標準，借鑒海洋郵輪，汲取長江遊輪優點，集眾家之長，在郵輪功能佈置、內裝設計、動力選型、減振降噪、外觀設計、節能環保（達到內河綠色船舶規範最高等級“綠色船舶-3”標準），突出主題、科技、綠色、舒適、商務、體驗、安全、智慧等元素，致力於為國內外高端遊客，提供長江休閒旅遊的最新、最佳體驗。

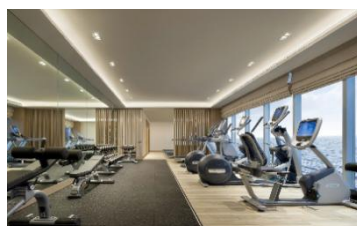


頂層甲板

健身房

美樂劇院

金色商業街

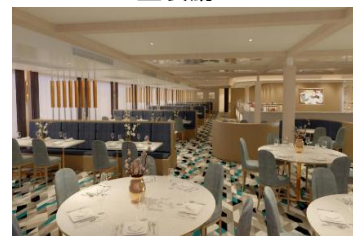


多功能大廳

KTV

按摩館

主餐廳



房型簡介

豪華雙床房 (共 46 間, 每間住 2 人)

樓層: 5 樓

客房總面積: 23.8 m² (約 255 尺)

床: 1m×2m×2 張單人床

獨立衛生間、露台 3 m² (約 32 尺)

以米白色和海藍色為主調



豪華大床房 (共 6 間, 每間住 2 人)

樓層: 5、6 樓甲板

客房總面積: 23 m² (約 247 尺)

床: 1.8m×2m×1 張大床

獨立衛生間、露台 3 m² (約 32 尺)

以米白色和海藍色為主調



家庭房 (共 20 間, 每間可住 2 成人+1 小童, 未滿 12 歲)

樓層: 6 樓甲板, 天空酒吧

客房總面積: 30 m² (約 322 尺)

大床 1.8m×2m×1 張大床 +

小床 0.8 m×1.8m (2 間固定小童床)

小床 0.8 m×2m (8 間折疊式為主)

獨立衛生間、露台 3 m² (約 32 尺)



行政雙床房 (共 20 間, 每間住 3 人)

樓層: 6 樓甲板, 天空酒吧

客房總面積: 36 m² (約 386 尺)

床: 1.1m×2m×2 張單人床

辦公枱、可接折疊式沙發、衣帽間

獨立衛生間、露台 4 m² (約 43 尺)



觀景大床套房 (共 4 間, 每間住 2 人)

樓層: 4 樓前部駕駛甲板

客房總面積: 27-29 m² (約 290-311 尺)

床: 1.8m×2m×1 張大床

觀景甲板面積: 14-25 m² (約 150-268 尺)

客廳及臥室分區



豪華大床套房 (共 2 間, 每間住 2 人)

樓層: 5 樓甲板後部

客房總面積: 60 m² (約 644 尺)

床: 1.8m×2m×1 張大床

觀景甲板面積: 45 m² (約 483 尺)

客廳及臥室分區、浴缸、迷你酒吧



總統大床套房 (共 2 間, 每間住 2 人)

樓層: 3 樓甲板前部

客房總面積: 100 m² (約 1074 尺)

床: 1.8m×2m×1 張大床

觀景甲板面積: 95 m² (約 1020 尺)

按摩浴缸、智能馬桶、自動窗簾、專屬甲板



全部房間均配備: 空調、電視、保險櫃、電熱水壺、迷你冰箱、USB 插口、浴袍、吹風機、品牌洗浴用品、拖鞋、牙膏牙刷等

精選酒店

1 晚 國際品牌 5 星標準 武漢 漢陽威斯汀酒店 The Westin Wuhan Hanyang

由萬豪國際集團管理，擁有現代設計風格，客房和套房均採用威斯汀品牌標誌性的“天夢之床”（Heavenly® Bed）和“天夢之浴”（Heavenly® Bath），營造舒適靜謐的都市綠洲氛圍。



高級房(大床/雙床) 約 45 m²



高級套房(大床) 約 74 m²
配長江叁號-總統套房.豪華套房

1 晚 國際品牌 5 星標準 荊門皇冠假日酒店 Crowne Plaza Jingmen

酒店位於荊門市漳河新區核心地帶，毗鄰荊門園博園景區。於 2024 年開業，以其獨特的“人”字造型外立面，靈感來自荊楚之門，搭配全玻璃幕牆，展現現代奢華風格。



高級房(大床/雙床) 約 39 m²



行政套房(大床) 約 74 m²
配長江叁號-總統套房.豪華套房

1 晚 國際品牌 5 星標準 重慶麗晶酒店 Regent Chongqing

酒店擁有 202 間設計時尚雅緻的客房，許多房間可俯瞰嘉陵江及渝中半島的美麗景致，尤其是夜晚可以欣賞燈火通明的洪崖洞。客房寬敞舒適，結合東方優雅韻味與現代時尚，配備高級床品、智能浴室設施及免費迷你吧等貼心服務。



豪華房(大床/雙床) 約 57 m²



精緻套房(大床) 約 83 m²
配長江叁號-總統套房.豪華套房.
觀景套房

精選美饌

武漢：湖北藕宴風味、住宿酒店自助晚餐 仙桃：沔陽蒸菜 荊門：住宿酒店晚餐 荊州：荊楚風味
武隆：武隆風味、酒店特色風味、非遺雞湯風味 重慶：住宿酒店自助餐、重慶火鍋風味
長江 5 星頂級豪華遊輪【長江叁號】餐廳

第 1 天 香港 → 武漢 (黃鶴樓+電動車、東湖綠道+
11 月 22 日 電動車)

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國泰航空客機前往湖北省省會，歷史文化名城武漢。

🏰 **黃鶴樓**：武漢的地標建築，也是"江南三大名樓"之一，很多名人都在這裡留下了詩句名篇。登樓遠眺，可看到武漢三鎮和長江的壯觀景象。



🌿 **東湖綠道**：位於東湖景區內。綠道串聯起東湖磨山、聽濤、落雁、漁光、喻家湖五大景區，由湖中道、湖山道、磨山道、郊野道組成。

養生小秘訣：城市慢行生活 | 食療養生

城市慢行：先「慢心」再「慢行」。在不急不緩的旅程中，學會與時間溫柔相處，允許「漫不經心」的自由養心。

蓮藕：看似平凡但卻是食療養生的聖品，中醫認為生吃和熟吃功效各不同。生吃性寒，味甘，可清熱生津、涼血去火等功效；熟吃性溫，味甘，有健脾養胃、補氣養血等功效。

✈️ 國際品牌 5 星標準 武漢漢陽威斯汀酒店(The Westin Wuhan Hanyang) 或同級

早餐	午餐	晚餐
---	湖北藕宴風味	住宿酒店自助餐

第 2 天 武漢 ~ 仙桃 (夢里水鄉+畫舫船+紅水杉*)
11 月 23 日 ~ 荊門

🏞️ **夢里水鄉紅水杉+乘畫舫船**：景區涵蓋包括荷塘村、水上花海、鄉野濕地公園等多個自然人文景觀。乘畫舫船遊覽，欣賞紅水杉；也可以沿著濕地棧道，徒步而進。每年生最佳觀賞期為：11 月中旬至 12 月下旬。



📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🚗 下榻酒店



養生小秘訣：以景養身

夢里水鄉生態園，總面積 4,820 畝，水杉林總面積達 1100 畝，平均樹齡 50 年的水杉超過 2 萬棵，秋色更是迷人，實現「以景養身」的身心放鬆之旅。

✈️ 國際品牌 5 星標準 荊門皇冠假日酒店(Crowne Plaza Jingmen) 或同級

早餐 酒店	午餐 沔陽蒸菜	晚餐 住宿酒店晚餐
----------	------------	--------------

第 3 天 荊門 ~ 荊州 (荊州古城+包車遊覽+環保車)
11 月 24 日 ~ 宜昌 (登船開啟三峽遊輪之旅)

🏰 **荊州古城**：始建於春秋戰國時期，因名著《三國演義》而名聲遠揚。現存的古城牆大部分為明清時代所建，保存完好。



17:00-19:00 宜昌茅坪碼頭登船

19:00-21:00 享用遊輪自助晚餐

21:00-21:30 遊輪安全說明會

✈️ 長江 5 星頂級豪華遊輪【長江叁號】

早餐 酒店	午餐 荊楚風味	晚餐 遊輪自助餐
----------	------------	-------------

第 4 天 宜昌 (登岸+三峽人家景區、登岸+三峽大壩)
11 月 25 日 ~ 登船

🏞️ **三峽人家景區**：位於長江三峽中最为奇幻壯麗的西陵峽境內，三峽大壩和葛洲壩之間，跨越秀麗的燈影峽兩岸。



🏞️ **三峽大壩**：位於長江三峽西陵峽內的宜昌市夷陵區三門坪，是世上規模最大的水電站，是中國建造的最大的水壩。

06:30-07:00 早咖啡、早茶、太極晨練

07:00-08:00 遊輪自助早餐

08:30-12:00 上岸遊覽【三峽人家】(茅坪港上下纜車)

12:30-13:30 遊輪自助午餐

14:00-17:30 上岸遊覽【三峽大壩】(茅坪港上下纜車)

18:30-19:30 遊輪自助晚餐

20:30-21:00 遊輪歡迎酒會

22:00 宜昌秭歸港碼頭開航

22:00-23:00 遊輪深夜食堂

養生小秘訣：太極拳修養身心

太極拳修練時注重意氣的運動，以心行氣，使經絡疏通，平衡陰陽氣血，提高陰陽自和能力，對治療疾病、保健養生都有極佳作用。

🚢 **長江 5 星頂級豪華遊輪【長江叁號】**

早餐 遊輪自助餐	午餐 遊輪自助餐	晚餐 遊輪自助餐
-------------	-------------	-------------

第 5 天 巫峽 ~ 巫山 (登岸+神女天路景區+賞紅葉
11 月 26 日 *) ~ 瞿塘峽 ~ 奉節 (登岸+白帝城) ~ 登船

🏞️ **巫峽**：長江三峽中，數巫峽最為俊秀。船行其中，兩岸青山不斷，群峰如屏。時而大山當前，山重水復疑無路；忽又峰迴路轉，雲開見日，別有洞天。巫山十二峰錯落在千姿百態中，故有“曾經滄海難為水，除卻巫山不是雲”。

🏞️ **神女天路景區**：沿途在天蓋燈、仙履台、瑤台、青台最佳觀景台感受長江之水天上來之美。可遠眺神女峰、俯看神女溪，及俯瞰巫峽，沿江兩側漫山遍野的紅葉和黃葉交相輝映。



🏞️ **瞿塘峽**：又名夔峽、巴峽，為長江三峽第一峽。三峽大壩蓄水後，雖已是高峽平湖，但兩岸險峰峻石依舊，風光壯美。船行其中，感受李白詩中意境：“朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還，兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山”。



🏞️ **奉節**：扼守瞿塘峽口，是飽覽長江三峽壯麗之美的西入口，融自然與人文、詩情與戰火為一體，李白、杜甫、白居易、劉禹錫等歷代文人騷客或遊歷、或寓居、或為官，留下大量不朽的詩篇，因此又有“詩城”之美譽。

📷 外觀拍照 | 🏞️ 入內參觀 | 🏠 下榻酒店

🏞️ **白帝城**：始建於西漢末年，後有蜀漢時期的劉備在夷陵之戰後退守於此，並有“白帝托孤”的故事流傳至今。



06:30-07:00 早咖啡、早茶、太極晨練

07:00-07:45 船過巫峽，觀神女峰

07:30-08:30 遊輪自助早餐

08:30-12:30 遊覽【神女天路】

長江三號專屬景區：天蓋燈平台、玻璃棧道、飛雲台，俯瞰巫峽

12:30-13:30 遊輪自助午餐

14:30-15:00 船過瞿塘峽，觀夔門

15:30-18:30 遊覽【白帝城】

18:30-19:30 遊輪自助晚餐

20:00-22:00 美樂影院經典劇場星海酒吧：
趣味調酒大比拼/花式咖啡製作(需預約)

22:00-23:00 遊輪深夜食堂

養生小秘訣：太極拳修養身心/以自然之美滋養心靈

太極拳修練時注重意氣的運動，以心行氣，使經絡疏通，平衡陰陽氣血，提高陰陽自和能力，對治療疾病、保健養生都有極佳作用。

旅程途中欣賞四季之美：以莊麗山河之景色為軸，捕捉四時交織的風景畫卷，並除心中雜念專注欣賞眼前的景象，達至「以自然美、滋養心靈」。

🚢 **長江 5 星頂級豪華遊輪【長江叁號】**

早餐 遊輪自助餐	午餐 遊輪自助餐	晚餐 遊輪自助餐
-------------	-------------	-------------

第 6 天 遊輪文旅活動 ~ 豐都 (登岸+鬼城名山景
11 月 27 日 區+上行纜車) ~ 登船

🏞️ **遊輪文旅活動**：由船方安排文化旅遊體驗活動。

🏞️ **豐都鬼城名山景區**：又稱為「幽都」、「中國神曲之鄉」，相傳是酆都大帝與十殿閻君管理諸鬼之所。



06:30-07:00 早咖啡、早茶、太極晨練

07:00-08:00 遊輪自助早餐

10:00-11:00 遊輪文旅活動

12:00-13:00 遊輪自助午餐

14:00-17:00 遊覽【豐都鬼城名山景區】(上行纜車)

18:00-19:00 遊輪自助晚餐

20:30-21:30 “夢幻遊輪” 綜藝晚會

22:00-23:00 遊輪深夜食堂

養生小秘訣：太極拳修養身心

太極拳修練時注重意氣的運動，以心行氣，使經絡疏通，平衡陰陽氣血，提高陰陽自和能力，對治療疾病、保健養生都有極佳作用。

長江 5 星頂級豪華遊輪【長江叁號】

早餐 遊輪自助餐	午餐 遊輪自助餐	晚餐 遊輪自助餐
-------------	-------------	-------------

第 7 天 重慶 (離船完成三峽遊輪之旅) ~ 武隆 (天生三橋景區+環保車+觀光電梯下行+電動車)
11 月 28 日

天生三橋景區：乘坐觀光電梯下到谷底的天坑中，再沿著坑底幽靜的小道步行遊覽。此時環顧四周，有溪水流淌；抬頭仰望，都是懸崖萬丈，有山泉從上飛瀉而下，感受大自然的神奇和震撼。登上玻璃觀景台，為世上單塊面積最大的懸崖玻璃眺台，它建造在海拔 1128 米高的懸崖上，站在眺台上可將天生三橋美景盡收眼底。

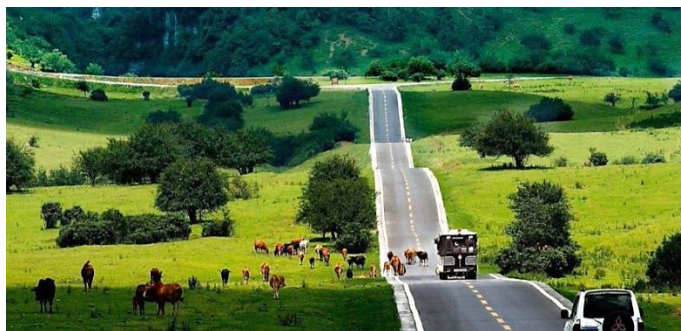


當地 5 星標準 武隆仙女山仙山里俱樂部酒店 或 華邦酒店 或同級

早餐 遊輪自助餐	午餐 武隆風味	晚餐 酒店特色風味
-------------	------------	--------------

第 8 天 武隆 (仙女山國家森林公園+電動小火車) ~ 重慶 (解放碑步行街、洪崖洞民俗風貌區)
11 月 29 日

仙女山國家森林公園：是重慶新型的特色旅遊勝地，以獨具魅力的高山草原、南國罕見的林海雪原、青幽秀美的叢林碧野景觀而被譽為「東方瑞士」。夏季就可以看綠油油的林海和田野，一片舒適的避暑勝地，名副其實的「山城夏宮」，而冬季可以賞雪、看霧松。



解放碑步行街：重慶市中心繁華的商業街，也是重慶的時尚地標。紀念碑不僅是重慶的象徵，也是步行街的核心。

外觀拍照 | 入內參觀 | 下榻酒店

註：報名前請參閱本公司網頁 http://www.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，將安排鄰近或過邊城市之同級酒店住宿，客人不得藉此要求退款或賠償。以上圖片及地圖只供參考。遊輪之行程安排，以遊輪公司最終通知為準。航行中如遇天氣、水文、航道交通管制以及上岸遊覽時間變化之影響，產生調動。遊輪會通過廣播通知遊客。客人均不能藉此要求退團，或要求任何賠償，敬請留意。*秋色樹葉花卉變色屬季節性大自然現象，若遇天候因素致樹葉花卉未變色或凋零，會前往原景點純欣賞，請客人理解。客人不能藉此要求退團或要求任何賠償。#保證入住 5 樓或以上遊輪客房，於個別遊輪套房除外，詳情請參考遊輪房型簡介。*不設長者優惠。

RYTT09AUT25-20250904

洪崖洞民俗風貌區：用創新思維將古老的巴渝吊腳樓建築藝術注入全新文化理念；與江景和城市風貌完美融合。



國際品牌 5 星標準 重慶麗晶酒店(Regent Chongqing) 或 康萊德酒店(Conrad Chongqing) 或同級

早餐 酒店	午餐 非遺雞湯風味	晚餐 住宿酒店自助餐
----------	--------------	---------------

第 9 天 重慶 (磁器口古鎮、李子壩輕軌觀景台) ~ 香港
11 月 30 日

磁器口古鎮：比鄰嘉陵江。自明、清時期以來磁器口一直是重要的水陸碼頭，為嘉陵江下游物資集散地。



李子壩輕軌觀景台：單軌 2 號線李子壩站是重慶唯一的樓中站。該站的「穿越式」設計在全中國是首例。



養生小秘訣：城市慢行生活

城市慢行：先「慢心」再「慢行」。在不急不緩的旅程中，學會與時間溫柔相處，允許「漫不經心」的自由養心。在第一天由「慢心」再「慢行」展開旅程，在完結前於百年古鎮也是以「慢心」再「慢行」作為圓滿。

於指定時間前往機場，乘坐國泰航空客機飛返香港。同日抵達，旅程到此完滿結束。

早餐 酒店	午餐 重慶火鍋風味	晚餐 ---
----------	--------------	-----------