



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

「養生之旅」拍攝合作伙伴：



TVB

湖北恩施 女兒會



宣恩 - 龍遊貢水花船

出發日期：2025 年 8 月 30 日 (只辦一團)

9 天

湖北恩施《女兒會》「TVB 養生之旅」升級尊享豪華版
暢遊湖北省會武漢/ 打卡襄陽盛世唐城/ 參加恩施一年一度《女兒會》
博覽恩施世界地質奇觀-大峽谷-梭布垭石林/ 觀賞宣恩龍遊貢水花船

暢遊/ 武漢、襄陽、宜昌、恩施、宣恩、屏山

湖北恩施女兒會 又稱叫土家女兒會，被譽為東方情人節或土家情人節，一般是每年的農曆七月十二日這一天，是傳統的“女兒會”吉日。女兒會是恩施州土家族具有代表性的區域性民族傳統節日之一，是一種獨特而新奇的節俗文化。起源於恩施一帶，如今已發展成為全恩施州的民族節日。

閃亮推介

【恩施一年一度《女兒會》】沉浸式體驗土家族文化

相約百年歷史古寨彭家寨吊腳樓，共渡土家族浪漫情人節。特別安排專屬《女兒會》，穿著土家民族服飾，體驗趕場相親，參加土家婚俗，欣賞土家非遗文化演出《梯瑪登刀梯》，品嚐土家特色美食《長桌宴》。

【宣恩龍遊貢水】欣賞非一般的非遗打鐵花表演

夜幕降臨於貢水河畔，璀璨的燈光映射在古色古香的屋簷上，乘坐龍頭花船竹筏，欣賞鐵花與燈火交織的夢幻夜景。

【恩施世界地質奇觀】走進「東方科羅拉多」恩施大峽谷

中國第二大石林：梭布垭石林；乘船暢遊「中國仙本那」屏山大峽谷。

【襄陽盛世唐城漢服打卡】以盛唐時期的建築風格為主題的仿唐建築群特色體驗安排穿著漢服遊覽，感受盛唐文化氛圍。



Tour code: RWHT09V



細意安排

- ◆ 『豪華 VIP 旅遊車』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
- ◆ 『貼心服務』安排尊賞耳機，清晰聆聽導遊講解；手機數據 SIM 卡，方便通訊聯絡
- ◆ 『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

精選酒店

國際品牌 5 星標準

- ◆ 1 晚 武漢 漢陽威斯汀酒店 The Westin Wuhan Hanyang 或同級
- ◆ 1 晚 襄陽 洲際酒店 InterContinental XiangYang 或同級
- ◆ 1 晚 宜昌 富力皇冠假日酒店 Crowne Plaza Yichang 或同級
- ◆ 1 晚 武漢 泛海費爾蒙酒店 Fairmont Wuhan 或同級

當地 5 星標準

- ◆ 2 晚 恩施 九州國際大酒店 或 瑞享國際酒店 或同級
- ◆ 2 晚 宣恩 今典君瀾大酒店 或同級



武漢 - 泛海費爾蒙酒店

1 晚 襄陽國際品牌 5 星 洲際酒店 InterContinental 豪華客房

於 2024 年開業，坐落在襄陽護城河南岸，與襄陽古城隔水相望。酒店致力於打造一處古城牆下大隱於市的城中度假村，一個回歸自然的人文精神場所。室外以亭台、樓閣、曲徑、理山疊水構築一片鬧市之間的自然山水寫意園林。



豪華房【約 37 m²】



精選美饌

武漢：湖北藕宴風味、住宿酒店自助晚餐、荊楚風味、【黑珍珠餐廳】湖濱客舍湖北菜
襄陽：襄陽風味、特色三國宴
宜昌：【全球九大懸崖岩洞餐廳】放翁餐廳長江肥魚宴、山藥宴風味
宣恩：土家族特色長桌宴、住宿酒店晚餐
恩施：巴蜀風味、養生吊鍋+摔碗酒、峽谷風味、住宿酒店自助晚餐
屏山：土家柴火雞風味

第 1 天

8 月 30 日

香港 → 武漢（黃鶴樓+電動車、戶部巷小吃街）

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，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。



🏠 **戶部巷小吃街**：被譽為「早餐第一巷」的百年特色小吃街，武漢的經典小吃都能在小巷內找到，如傳統的熱乾面、三鮮豆皮、臭豆腐、烤武昌魚等。

TVB 同款打卡：

戶部巷小吃街，體驗百年古巷內的漢味美食文化

養生小秘訣：食療養生

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

湖北藕宴風味

晚餐

住宿酒店自助餐

第 2 天

8 月 31 日

武漢 ~ 襄陽（盛世唐城景區+穿著漢服遊園、襄陽古城+手提古風燈籠）

🏰 **盛世唐城景區**：影視基地，漫步其間，高大的古典建築與漢水粼粼波光相映成趣，踏入大門後仿佛穿越時空夢回唐朝。特色體驗，安排各位貴賓穿著漢服遊園。



🏰 **襄陽古城**：有“華夏第一城池”、“鐵打的襄陽”之稱。城築於漢，歷經水患兵燹，屢圯屢建，初為土牆，宋時改建為磚牆。特色安排各位貴賓手提古風燈籠漫遊城樓。



TVB 同款打卡項目：

盛世唐城景區 + 體驗穿著漢服遊園

品嚐 TVB 同款養生美食：

健脾山藥宴：鮮榨山藥汁、桂花山藥、山藥燉土雞等等。

養生小秘訣：山藥(淮山) | 美食養生

山藥：性平，味甘。具有健脾胃、益氣養陰等功效。

✈ 國際品牌 5 星標準 襄陽洲際酒店 (Inter-Continental XiangYang) 或同級

早餐 酒店	午餐 襄陽風味	晚餐 特色三國宴
----------	------------	-------------

第 3 天
9 月 01 日

襄陽 (古隆中+景區環保車) ~ 宜昌

🏰 古隆中：相傳是三國時期諸葛亮躬耕務農的隱居地，也是「三顧茅廬」、「隆中對」等故事的發生地。



品嚐 TVB 同款養生美食：

宜昌長江肥魚：魚肉細嫩，入口即化，味淡雅甘醇，魚鰾肥厚，營養價值高，自古以來為食中珍品。

✈ 國際品牌 5 星標準 宜昌外灘美爵酒店 (Grand Mercure) 或 富力皇冠假日酒店 (Crowne Plaza) 或同級

早餐 酒店	午餐 山藥宴風味	晚餐 【全球九大懸崖餐廳】 放翁餐廳肥魚宴
----------	-------------	-----------------------------

第 4 天
9 月 02 日

宜昌 ~ 恩施 (梭布垭石林 西蘭卡普民俗歌舞表演+超 VIP 席)

🏞 梭布垭石林：石林形成約於 4.6 億年的奧陶紀時期海底，海底面貌清晰，形似遠古迷宮，平均海拔 1000 米，屬亞熱帶季風濕潤氣候，冬暖夏涼。



🏞 西蘭卡普民俗歌舞表演+超 VIP 席：是一部土家族文化主題的表演，以動感的音樂、炫彩的燈光、躍動的噴泉和民族服飾，來展示恩施土家族的魅力和熱情。

📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🚗 下榻酒店



品嚐 TVB 同款養生美食：

恩施養生吊鍋+摔碗酒(楊梅酒)

TVB 同款打卡項目：

欣賞【西蘭卡普民俗歌舞表演+超 VIP 席】

養生小秘訣：梭布垭石林

屬亞熱帶季風濕潤氣候，冬無嚴寒，夏無酷暑，景區平均溫度 22℃，核心景點犀牛溝 16℃，與外界相差約 10 度，有著「大自然的空調」、「天然氧吧」之稱。

✈ 當地 5 星標準 恩施九州國際大酒店 或 瑞享國際酒店 或 金鉑瑞酒店 或同級

早餐 酒店	午餐 巴蜀風味	晚餐 養生吊鍋+摔碗酒風味
----------	------------	------------------

第 5 天
9 月 03 日

恩施 ~ 宣恩 (彭家寨+吊腳樓+女兒會專場+土家族服裝、獅子關水上浮橋+電動車、宣恩古城+墨達樓)

🏰 彭家寨吊腳樓：是一個土家族村落，有著 300 年歷史的古寨，古村青瓦木牆依山傍水而建的吊腳樓群，詩情畫意。



🏞 女兒會專場表演：觀看一年一度《女兒會》土家族專場歌舞表演。在彭家寨沉浸式體驗土家族文化，穿著土家族服飾，感受土家的迎客習俗，喝一碗攔門酒，體驗女兒會趕場相親，參加土家婚俗，欣賞土家非遺文化演出《梯瑪登刀梯》展示神秘巫儺絕技。



🏞 獅子關水上浮橋：浮橋長度約 400 米，寬約 4.5 米，蜿蜒的浮在水面上，讓人驚嘆不已；行走在浮橋上，兩岸層巒疊翠，讓人心曠神怡。



🏞 宣恩古城+墨達樓：又名沖天樓，位於貢水河邊的土家族特色建築，依傍墨達山，由低向高呈五梯台進式，後樓中有閣，閣上有亭，迴廊相連，是當地的標誌性建築。



TVB 同款打卡項目：

【恩施一年一度《女兒會》】沉浸式體驗土家族文化
相約彭家寨吊腳樓-百年歷史古寨，共渡土家族浪漫情人節
特別安排專屬《女兒會》：穿著土家民族服飾，體驗趕場相親，
參加土家婚嫁俗，及品嚐土家特色美食長桌宴。



➤ 當地 5 星標準 宣恩今典君瀾大酒店 或同級

早餐 酒店	午餐 土家族特色長桌宴	晚餐 住宿酒店風味
----------	----------------	--------------

第 6 天 宣恩 ~ 屏山 (大峽谷景區+乘遊船) ~ 宣恩
9 月 04 日 (龍遊貢水+乘竹筏)

🏞️ 屏山大峽谷景區：全長約 18 公里，形成於第四紀冰河時期，自然風光集奇、秀、險於一體。景區主要景點有五尺門、望月橋、青苔瀑等。



🏞️ 龍遊貢水：位於仙山貢水景區，當夜幕降臨貢水河，兩側古色古香的建築被五彩斑斕的燈光裝點得如詩如畫，乘着龍頭花船竹筏，欣賞燈光與非遺打鐵花交織的夜景。



➤ 當地 5 星標準 宣恩今典君瀾大酒店 或同級

早餐 酒店	午餐 土家柴火雞風味	晚餐 住宿酒店風味
----------	---------------	--------------

📷 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。如遇展覽會或其他特殊情況，而未能提供行程表上的城市或酒店住宿，將安排鄰近或週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。*不設長者優惠。

RWHT09AUT25-20250723

第 7 天
9 月 05 日

宣恩 ~ 恩施 (大峽谷七星寨景區+電動小火車+上行纜車+下行手扶電梯+環保車 女兒城步行街)

🏞️ 恩施大峽谷七星寨景區：是世界上知名的複合型喀斯特地貌。其生態環境得天獨厚，自然風光原始古樸，景點有一線天、絕壁長廊、回音谷、迎客松等。



🏞️ 女兒城步行街：以恩施土家女兒會為主題建造的民族風情區，建築風格將仿古與土家吊腳樓相結合，具有濃郁的土家民族特色。

TVB 同款打卡：

恩施大峽谷-七星寨景區 / 女兒城步行街

養生小秘訣：恩施大峽谷輕徒步

恩施大峽谷是全球最長、最美麗的大峽谷之一，景區森林覆蓋率高達 90% 以上，生態環境得天獨厚，自然風光原始古樸，景色如詩如畫。

➤ 當地 5 星標準 恩施九州國際大酒店 或 瑞享國際酒店 或 金鉑瑞酒店 或同級

早餐 酒店	午餐 峽谷風味	晚餐 住宿酒店自助餐
----------	------------	---------------

第 8 天 恩施 (動車二等座) 武 漢 (光子號倒掛列車、東湖綠道+電動車)
9 月 06 日

🏞️ 光子號倒掛列車：全稱光谷中央生態大走廊空軌，為中國首條開通的懸吊式單軌，連接九峰國家公園和龍泉山。

🏞️ 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、喻家湖五大景區的東湖綠道，由湖中道、湖山道、磨山道、郊野道組成。

品嚐 TVB 同款養生美食：

湖濱客舍：湖北菜 (黑珍珠一鑽)，招牌菜「蓮藕排骨湯」，看似簡單平凡，而蓮藕卻是食療養生的聖品。熟吃性溫，味甘，有健脾養胃、補氣養血、止瀉等功效。

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。

➤ 國際品牌 5 星標準 武漢費爾蒙酒店 (Fairmont Wuhan) 或同級

早餐 酒店	午餐 荊楚風味	晚餐 【黑珍珠一鑽】 湖濱客舍湖北菜
----------	------------	--------------------------

第 9 天 武漢 → 香港
9 月 07 日

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 ---	晚餐 ---
----------	-----------	-----------