



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

「養生之旅」拍攝合作伙伴：



TVB

湖北恩施 女兒會

恩施 - 彭家寨

出發日期：2025 年 8 月 27 日 (只辦一團)

12天

湖北恩施《女兒會》「TVB 養生之旅」升級尊享豪華版
恩施一年一度《女兒會》/ 恩施世界地質奇觀-大峽谷-梭布垭石林
宣恩龍遊貢水花船/ 登頂武當山養心修行/ 避暑神農架訪雙國寶

暢遊/ 武漢、襄陽、武當山、神農架、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，欣賞土家非遺文化演出《梯瑪登刀梯》，品嚐土家特色美食《長桌宴》。

【宣恩龍遊貢水】欣賞非一般的非遺打鐵花表演

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」屏山大峽谷景區。

【武當山養心修行】走進中國道教聖地，登武當金頂；探索道家養生法門

特別安排紫杉精品酒店養生體驗：武當太極拳晨練，感受「天下太極出武當」之傳統哲理，音療+武當道茶+道醫問診+抄寫經書。

【神農架華夏物種基因庫】神秘的中華的原始森林

特別安排參觀大龍潭金絲猴野外研究基地，深入原始森林金絲猴保護區，尋找金絲猴的足跡。參觀官門山大熊貓館，近距離觀賞可愛的大熊貓。



Tour code: RWHT12V



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』安排導賞耳機，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

景區精品酒店

- ◆ 1 晚 武當山 紫杉精品酒店【豪華智能房，約 58 m²】或同級

當地 5 星標準

- ◆ 2 晚 神農架 康帝君蘭酒店 或同級
- ◆ 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



神農架 - 康帝君蘭酒店

1 晚 武當山 山上景區精品酒店 紫杉精品酒店 The Yew House 豪華智能房【約 58 m²】

武當山港資高端精品酒店的品牌，是一家集健康養生、休閒度假和文化於一體的高端精品酒店。酒店理念以回歸本源自然之美融入每處服務中，以預見服務為最終的目標。



豪華智能房【約 58 m²】



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、住宿酒店晚餐、荊楚風味、【黑珍珠餐廳】湖濱客舍湖北菜 襄陽：山藥宴風味、特色三國宴
武當山：丹江口大白刁魚風味、武當素宴、山珍風味 神農架：住宿酒店粵菜、走地雞風味、養生藥膳風味、農家風味
宜昌：【全球九大懸崖岩洞餐廳】放翁餐廳長江肥魚宴 恩施：巴蜀風味、養生吊鍋+摔碗酒、峽谷風味、住宿酒店晚餐
宣恩：土家族特色長桌宴、住宿酒店晚餐、土家柴火雞風味

第 1 天 香港 → 武漢 (黃鶴樓+電動車、戶部巷小吃街)
8 月 27 日

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	晚餐
---	湖北藕宴風味	住宿酒店風味

第 2 天 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 山藥宴風味	晚餐 特色三國宴
----------	-------------	-------------

📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🚗 下榻酒店

第 3 天 襄陽 ~ 《世界文化遺產》武當山 (景區環保車、南岩宮、紫霄宮、酒店分組養生活動: 武當道茶+道醫問診+抄寫經書)

🏰 **南岩宮**: 現存元建石殿、明建南天門、碑亭、兩儀殿等。宮外岩北有老虎口, 岩南峰巒上有飛升台、龍頭香等古跡。

🏰 **紫霄宮**: 背依展旗峰, 面對照壁、三台、五老、蠟燭、香爐諸峰。周圍山巒天然形成一把寶椅, 明永樂皇帝封為“紫霄福地”。



養生小秘訣: 養生與道教

武當山是中國道教聖地, 而道家善於透過修煉追求長生不死, 古代道家先師著有大量養生方法的闡述, 主要是提倡「崇尚自然」以及「修煉心身」。

TVB 同款養生修行活動:

紫杉精品酒店體驗: 音療+武當道茶+道醫問診+抄寫經書

品嚐 TVB 同款養生美食: 武當全素齋宴

素齋宴是配合道家的理念「崇尚自然」, 選用武當山當地食材種作物, 透過烹飪技法, 形成具養生功能與文化傳播。經典菜式如三豐太極羹、東坡素扣肉、古法香煎菜豆腐。

👉 景區精品酒店 武當山紫杉精品酒店【豪華智能房. 約 58 m²】或同級

早餐 酒店	午餐 丹江口大白刁魚風味	晚餐 武當素宴
----------	-----------------	------------

第 4 天 武當山 (酒店太極拳晨練課+武當太極服 景區環保車、南岩宮、紫霄宮、金頂+纜車+太極咖啡) ~ 《世界自然遺產》神農架

🏰 **金頂**: 又稱金殿, 坐落在武當天柱峰之巔, 建於明永樂十四年(公元 1416 年)。為銅鑄鎏金。是罕見的銅建築精品。



🏰 **神農架**: 在《國家地理》推薦一生必去的 50 個地方之一, 被譽為“中華的原始森林”。以其原始的自然風光、豐富的植被和獨特的生態環境而聞名, 傳說這裡還是神秘的神農架野人出沒的地方。



TVB 同款養生修行活動：

穿著武當太極服 + 武當太極拳晨練體驗課 1 小時

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。

☞ 當地 5 星標準 神農架康帝君蘭酒店 或同級

早餐 酒店	午餐 山珍風味	晚餐 住宿酒店粵菜
----------	------------	--------------

第 5 天 神農架 (景區環保車、神農頂+大龍潭金絲
8 月 31 日 猴野外研究基地、官門山+大熊貓館)

🏞️ **神農頂：**是神農架林區的核心景區。景區主要有神農谷金猴嶺、高山石林板壁岩、瞭望塔等景點。在原始生態高山草甸、濕地和山林中，棲息著眾多珍貴的野生動植物，其中包括珍稀動物金絲猴。登上神農頂高峰，欣賞雄偉風景。



🏞️ **大龍潭金絲猴野外研究基地：**是全球僅剩一千多隻的國家一級保護動物「金絲猴」主要棲息地，也是全球唯一近距離觀賞野生金絲猴的地方。穿越原始森林，沿途欣賞壯麗的自然景觀和探索神秘的森林生態。



🏞️ **官門山：**由兩條道路一條河流貫穿始終，河兩側山峰林立，林木蔥鬱，河內流水潺潺、終年不斷。沿線有特色的神農架群地質剖面、古老的疊層石、秀美的龍頭寨、奇特的地下暗河等自然景觀。到大熊貓館近距離觀賞可愛的大熊貓。

品嚐 TVB 同款養生美食：神農架養生藥膳宴

神農架葛根粉：原生態特產，具有解肌退熱、生津止渴、清熱降火、排毒等作用，有助於緩解高血壓、心血管疾病。

TVB 同款打卡：

特別安排：金絲猴野外研究基地

☞ 當地 5 星標準 神農架康帝君蘭酒店 或同級

早餐 酒店	午餐 走地雞風味	晚餐 養生藥膳風味
----------	-------------	--------------

第 6 天 神農架 (景區環保車、神農壇、天生橋) ~ 途
9 月 01 日 徑【最美水上公路】古昭公路 ~ 宜昌

🏞️ **神農壇：**特以神農文化和神農精神為主題的自然人文景區，是集中展示神農始祖業績與功德，並集珍稀古老自然子遺樹種及科研為一體的突出尋根祭祖為主題的文化旅遊區。四周群峰爭奇，納群山之靈氣，容百川之秀。



🏞️ **天生橋：**位於神農架老君山下，是一個生態旅遊區。天生橋景區海拔 1800 米，總面積 20 平方公里。天生橋景區位於神農架南部的老君山北麓，經過億萬年水流侵蝕，形成了一個天生穿洞，山泉穿洞而下，故名“天生橋”。



🏞️ **古昭公路：**全中國首條水上生態環保公路，全長十公里。為避免開山毀林，保護生態，有 4 公里建在峽谷溪流中。



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，魚鱗肥厚，營養價值高，自古以來為食中珍品。

養生小秘訣：以自然之美滋養身心

行車途中欣賞四季之美：以高速公路為軸，捕捉時光交織的風景畫卷。

☞ 國際品牌 5 星標準 宜昌富力皇冠假日酒店 (Crowne Plaza Yichang) 或同級

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

第 7 天 宜昌 ~ 恩施 (梭布垭石林、西蘭卡普民俗
9 月 02 日 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。



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°C，核心景點犀牛溝 16°C，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 金鉅瑞酒店 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 8 天 9 月 02 日	恩施 ~ 宣恩 (彭家寨+吊腳樓+女兒會專場+土家民族服裝、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，穿著土家民族服飾，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 9 天 9 月 03 日	宣恩 ~ 屏山 (大峽谷景區+乘遊船) ~ 宣恩 (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，別有一番美感。



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
----------	---------------	--------------

第 10 天
9 月 04 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。步行街集民俗文化、休閒旅遊、民俗旅館及特色商貿為一體，在青山綠水間展現土苗文化精髓。

TVB 同款打卡：

恩施大峽谷-七星寨景區 / 女兒城步行街

外觀拍照 | 入內參觀 | 下榻酒店

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 金鉅瑞酒店 或同級

早餐 酒店	午餐 峽谷風味	晚餐 住宿酒店風味
----------	------------	--------------

第 11 天
9 月 05 日 恩施 (動車二等座) 武 漢 (光子號倒掛列車、東湖綠道+電動車)

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 12 天
9 月 06 日 武漢 → 香港

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 ---
----------	-----------	-----------

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。

RWHT12SUM25-20250620