

PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

「養生之旅」拍攝合作伙伴：



TVB

湖北



恩施 - 屏山大峽谷

出發日期：2025 年 9 - 11 月

10天 湖北「TVB 養生之旅」升級尊享豪華版

恩施世界地質奇觀-大峽谷-梭布垭石林/ 宣恩龍遊貢水花船會
登頂武當山養心修行/ 避暑神農架訪雙國寶/ 襄陽盛世唐城漢服打卡

暢遊/ 武漢、恩施、宣恩、屏山、宜昌、武當山、神農架、襄陽

湖北省 簡稱鄂，別稱楚，位於長江中游、洞庭湖以北，省會為武漢市。湖北生態旅遊資源豐富，群山巍峨絢麗多姿，處處風景如畫，有聞名中外的神農架國家公園和武當山道教聖地，而擁有著千多年歷史的古老民族-土家族，更是具有獨特色彩的少數民族風情。

閃亮推介

【恩施世界地質奇觀】走進「東方科羅拉多」

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。

【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。

【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。

【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: RWHT10V



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

f Premium Holidays 尊賞假期 Instagram 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 · 尊享 · 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

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
- ◆ 1 晚 恩施 九州國際大酒店 或 恩施瑞享國際酒店 或同級
- ◆ 1 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：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、住宿酒店自助晚餐 宣恩：住宿酒店晚餐
恩施：巴蜀風味、住宿酒店晚餐、養生吊鍋+摔碗酒 屏山：土家柴火雞 宜昌：【全球九大懸崖岩洞餐廳】放翁餐廳長江肥魚
神農架：住宿酒店粵菜、走地雞風味、養生藥膳、農家風味 武當山：武當素宴、江湖菜風味、山珍風味 襄陽：特色三國宴

第 1 天 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，由尊貴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。



🏠 **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
---	藕宴風味	住宿酒店晚餐

第 2 天

武漢 (動車二等座) 〰 恩施 ~ 宣恩 (彭家寨吊腳樓、宣恩古城-墨達樓、龍遊貢水+乘竹筏+打鐵花表演)

🏞️ **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。



🏞️ **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。



🏞️ **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。



TVB 同款打卡:

龍遊貢水: 乘龍頭花船竹筏, 欣賞燈光與非遺打鐵花交織的夢幻夜景。

養生小秘訣: 以景養身、以文化心

在夜間探索中實現「以景養身、以文化心」的身心放鬆之旅。

📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🚶 下榻酒店

👉 當地 5 星標準 宣恩今典君瀾大酒店 或同級

早餐 酒店	午餐 巴蜀風味	晚餐 住宿酒店
----------	------------	------------

第 3 天 宣恩 ~ 屏山 (大峽谷景區*+乘遊船) ~ 恩施

🏞️ **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、青苔瀑等等。



*註: 如遇屏山大峽谷景區閉園, 將以恩施大峽谷七星寨景區代替。

養生小秘訣: 以自然之美滋養身心

行車途中欣賞四季之美: 捕捉時光交織的風景畫卷。

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

第 4 天 恩施 (梭布垭石林、女兒城步行街) ~ 宜昌

🏞️ **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。



🏞️ **女兒城步行街**: 以恩施土家女兒會為主題的民族風情區, 建築風格將仿古與土家吊腳樓相結合。集民俗文化、休閒旅遊、民俗旅館及特色商貿為一體, 展現土苗文化。



TVB 同款打卡:

女兒城步行街, 體驗濃郁的土家民族特色

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: 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。

✈ 國際當地 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 養生吊鍋+摔碗酒	晚餐 【全球九大懸崖餐廳】 放翁餐廳肥魚宴
----------	----------------	-----------------------------

第 5 天

宜昌 ~ 神農架 (景區環保車、神農壇+天生橋)

🏞 **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。

🏞 **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”。

TVB 同款養生項目: 心靈療愈 / 神農架輕徒步
被譽為“中華的原始森林”，蘊含豐富的植被和獨特的生態環境而聞名，放空雜念漫步其中，達到「心靈療愈」的效果。

✈ 當地 5 星標準 神農架康帝君蘭酒店 或同級

早餐 酒店	午餐 農家風味	晚餐 住宿酒店粵菜
----------	------------	--------------

第 6 天

神農架 (景區環保車 神農頂+大龍潭金絲猴野外研究基地、官門山+大熊貓館)

🏞 **神農頂**: 是神農架林區的核心景區。景區內主要有神農谷、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，包括珍稀動物金絲猴。登上神農頂高峰，風景雄偉。



🏞 **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。

TVB 同款打卡:

特別安排: 與金絲猴親密接觸(非對外開放保護區)

神農架: 官門山-絕壁蜂巢奇觀

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。

✈ 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 7 天

神農架 ~ 武當山 (景區環保車、南岩宮、紫霄宮、紫杉精品酒店分組養生活動: 音療+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、兩儀殿等建築。宮外岩北有老虎口，岩南峰巒有飛升台、龍頭香等。

🏞 **紫霄宮**: 背依展旗峰，面對照壁、三台、五老、蠟燭、香爐諸峰。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，透過素菜薈做的烹飪技法，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。

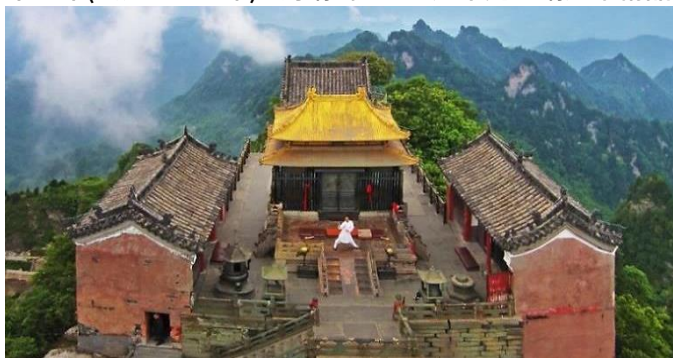
✈ 景區精品酒店 武當山紫杉精品酒店【豪華智能房。約 58 m²】或同級

早餐 酒店	午餐 江湖菜風味	晚餐 武當素宴
----------	-------------	------------

第 8 天

武當山 (酒店太極拳晨練課+武當太極服、景區環保車、金頂+纜車+太極咖啡) ~ 襄陽 (襄陽古城+手提古風燈籠)

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。



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 同款養生修行活動：

穿著武當太極服 + 武當太極拳晨練體驗課約 1 小時

養生小秘訣：太極拳修養身心

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。

品嚐 TVB 同款美食：

特色三國宴

➡ 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 山珍風味	晚餐 特色三國宴
----------	------------	-------------

第 9 天

襄陽 (盛世唐城景區++穿著漢服遊園) ~
武漢 (黎黃陂路步行街)

盛世唐城景區：影視基地，漫步其間，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。



📷 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。**

RWHT10SUM25-20250624

黎黃陂路步行街：武漢著名的“慢生活”街區，保留多處舊租界時的歐式建築，是一條充滿文藝氣息的復古的街道，讓人彷彿穿越到百餘年前的老城時光。

TVB 同款打卡：

盛世唐城景區+體驗穿著漢服遊園

養生小秘訣：城市慢生活

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 住宿酒店自助餐
----------	------------	---------------

第 10 天

(東湖綠道+電動車、光子號倒掛列車) 武漢
➡ 香港

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。

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。



TVB 同款打卡：

光子號倒掛列車

品嚐 TVB 同款養生美食：

湖濱客舍·湖北菜 (黑珍珠一鑽·2018-2025 年)

主打精緻楚菜，堅持“傳承不守舊，創新不忘本”，注重荊楚風味與國際表達融合。

黑珍珠一鑽
湖濱客舍湖北菜
精美四式涼菜
葛仙米百合燉雪蛤
非遺武昌魚兩吃
海參燒河鰻
湖濱特色烤鴨
鮮百合煎炒大蝦球
石鍋牛肝菌
楚味傳統粉蒸肉
楚味珍珠丸子
砂鍋芥蘭苗
口味醬香乾
玲瓏面窩
武漢三鮮豆皮
招牌鱸絲燴飯

*以上菜單只供參考，個別菜品會因應季節及供應而有變動。

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

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。