

**汕头网红小公园、非遗“英歌舞”表演、潮州古城牌坊街、
升级住两晚五星《汕头猛狮凯莱酒店+丰顺宝丰温泉酒店》无
限次浸泡温泉、“粤东第一瀑”龙归寨瀑布、美食动车 3 天**



出团日期：10月1、2、3、4、5日

成人价：1799元

中童价：1099元（6至14周岁含半价动车票、车位、正餐费、门票，不含床位/早餐/温泉）

小童价：899元（6周岁以内无高铁票，含车位、门票、半价餐费，不含床位/早餐/温泉）

行程特色

【丰顺宝丰温泉酒店】酒店融合欧式风格和现代风格为一体。

【汕头小公园】汕头老城的核心地标和文化标志

【宋代潮州古城】人文荟萃冠岭东 烟火最是故乡浓

【品质纯玩】全程无购物，纯玩自由，放心玩耍，乐享旅途

行程安排

第1天：出发→汕头小公园→非遗“英歌舞”→住五星汕头猛狮凯莱酒店

08:00 【交通】自行前往深圳北站集合

于指定地点集合乘 G1602 次深圳北站 (09:18 开) —潮汕站 (11:04 到)（参考车次，以实际出票车次为准）前往著名侨乡，素有“海滨邹鲁”“岭海名邦”之称……潮汕；（备注：大节假日抢票无法保证相邻座位，同组同班次，尽量安排座位一起，最终以实际抢票为准）

12:00 汕头小公园（自由游玩 2 小时）午餐于小公园自理，自由品尝地道潮汕美食

美食推荐：百年老店老妈宫粽球、飘香小吃店、爱西干面、咸水粿、竹筒奶茶、池姨炒糕粿、镇平粿汁店、姚氏无米粿、正井上茶、等……



汕头小公园，位于汕头市老市区的商业和文化中心，始建于上世纪 30 年代初，是汕头老城的核心地域和文化标志，是汕头历史商业区繁华的见证。是潮汕地区代表性的历史文化街区之一，以“百载商埠”历史遗韵和南洋风情建筑闻名，核心区域涵盖中山纪念亭及周边骑楼群，形成独特的环形放射状街景。



15:00 英歌舞

前往观看第一批入驻非物质文化遗产—集体歌舞表演【英歌舞】，是汉族舞蹈形式之一；流行于广东的汕头、揭阳、潮州、汕尾等潮汕地区；英歌舞作为一种民间艺术，其产生、发展、演变过程较少文字记载，有籍可考的历史不过四五百年，其源头有许多不同版本。主要说法是由古代祭祀仪式雉舞进化而来。潮汕地区英歌舞集戏剧、舞蹈、武术于一体。英歌舞其主要表演形式为大型集体舞，舞者双手各持一根短木棒，上下左右互相对击，动作健壮有力，节奏强烈。舞后还有歌舞小戏，称“英歌后棚”。（此项目为当地村民举办的活动，如因天气原因或者其他特殊情况取消，不做赔偿）



17:30 【晚餐】潮汕传统《日日香卤鹅肉宴》

汕头卤鹅老字号日日香鹅肉饭店创立于 2003 年，是汕头澄海区一家有 15 年历史的卤鹅老字号，曾被《舌尖上的中国》报道过。品牌创立不久，其独到的卤鹅口感便受到了消费者的一致好评。次年，日日香鹅肉饭店获得“汕头市名小吃荣誉称号”。还曾多次被 CCTV、海南电视台、北京电视台，广东电视台、香港 TVB、

海峡卫视、汕头电视台、澄海电视台等多个电视台作为美食专题进行报道。此外，日日香鹅肉饭店曾在“世界厨王争霸赛”荣获金奖，并多次荣获中国烹饪协会、广东餐饮协会、汕头餐饮协会等权威机构颁发的名店、名菜等荣誉称号。日日香鹅肉饭店不仅作为潮汕卤水领军品牌，也是代表着潮汕美食文化的一种传。而对于食客来讲，日日香鹅肉饭店不仅代表一种美食，也是澄海狮头鹅的一张名片，更是他们共同的美食文化记忆。



参考菜单：

香卤狮头鹅肉、香卤鹅头鹅颈、卤鹅粉肝鹅腱、香卤潮汕狮头鹅掌鹅翅、香腐蛋鹅血、潮式清蒸鱼、鱼香茄子煲、清炒田园时蔬、老火靚汤

19:00 汕头猛狮凯莱酒店

酒店位于澄海市新区 324 国道旁，地理位置优越。酒店毗邻“粤东海上明珠”南澳岛、“汕头八景之一”著名侨胞陈慈簧故居、郑皇故里旅游区、“粤东历史古港”樟林古港、红头船公园等知名景点。

酒店系汕头市嘉斯顿酒店有限公司携手凯莱国际酒店管理（北京）有限公司共同打造的高标准商务接待酒店，酒店共 19 层，配备豪华客房、豪华套房、行政客房、行政套房、亲子复式套房、及总统套房等房型，为入住宾客提供舒适酒店环境及细致温馨的服务。

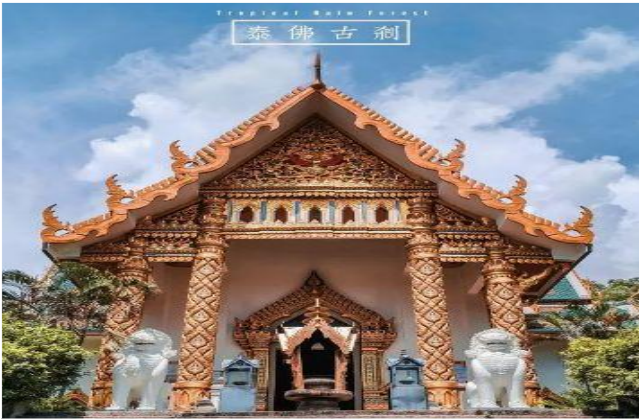


第 2 天：泰佛殿→宋代潮州古城（广济桥、牌坊街、开元寺）→住宝丰温泉

08:00 【早餐】

10:00 泰佛殿 (参观 1 小时)

泰国的寺庙有泰国艺术博物馆的美誉，在名城潮州建成的这座仿泰国云石寺的建筑物，极富泰国特色，重檐多面式屋顶装鱼鳞瓦、封檐板装向上的黄色图形，柱头翘角是龙凤呈祥之意，山墙的装饰、门窗的顶尖形集中了泰国古代的造型艺术，充分体现了雄奇、精巧的异国情调。对于潮州人，足不出国就能领略异国风采；对于侨居泰国的潮人更有一番情趣。



11:30 宋代潮州古城

游览【江滨长廊】——【湘子桥/广济桥】（不上桥，如需上桥费用自理 20 元/人）——【牌坊街】——【开元镇国禅寺】，边走边吃，自由寻找古城中特色小吃，游玩约 1-2 小时

潮州古城位于广东省潮州市内，是国家历史文化名城。著名景点有：湘子桥/广济桥、韩文公祠、广济门城楼、甲第巷、潮州西湖、涵碧楼、开元寺鱼筏等。

潮州古城除了美丽的风景外最吸引人的当然是潮州美食。特色推荐：潮州春卷、鸭母捻糖水、金瓜芋泥、沙茶粿、腐乳饼、潮州牛肉丸、潮州三宝“老香黄、老陈皮、老药桔”、韭菜粿、咸水粿、海鲜肠粉、潮汕橄榄菜.....)



【中餐】自理，潮州古城内自行寻觅潮汕美食

潮汕美食推荐：《潮州四大特色小吃》

【鸭母捻】是一道潮汕很有名的特色小吃，看起来有点像汤圆。它与汤圆不同的地方在于它的外形，比普通汤圆稍微大一点，没有全圆的形状而是有了一个小角，这可能就是“捻”的效果，也使其更形象的按上了此名。鸭母捻加上鹌鹑蛋、银耳、莲子、百合、白果、绿豆等配料，一碗小甜点，应有尽有，十分清甜；

【潮州春饼】是广潮汕地区传统小吃的佳品，又名潮州春卷。节日食俗。它呈长方形，金黄美观，外酥里嫩，味浓香郁，为人称道。皮酥脆，馅咸香。

【无米粿】是潮汕传统民间小食，传闻以前有位媳妇因为家中没有大米，然后用番薯磨成粉制作了粿皮，加入馅料于是就有了现在的无米粿。透明的皮，加上色彩丰富的馅料，这款粿品十分受潮汕人们喜爱。

【咸水粿】是潮州传统粿食小吃。外观是一个由米浆做成的如同小碟子的粿皮，中间是盛放着热的菜脯干，色泽嫩白，口感润滑。粿皮无味但有嚼劲，配上菜脯干的香甜和芳咸。广受当地老百姓喜爱。



16:00 前往丰顺，车程约 1 小时

17:00 【晚餐】

18:00 丰顺宝丰温泉酒店（入住酒店后自由浸泡温泉）

丰顺宝丰温泉酒店位于著名温泉之乡——丰顺县，距梅汕高速路丰顺出口约 100 米。丰顺县是广东省著名温泉之乡，素有“九汤十八寨”之美称，其温泉水质良好，富含硫磺、镁、钙、氡等元素，可消除亚健康。酒店融合欧式风格和现代风格为一体，有优雅时尚、舒适温馨的客房、豪华套房。可容纳 600 多人的大型宴会厅、多功能报告厅、特色风味餐厅、中西餐厅、KTV 包厢，以及大型露天温泉泳池、水疗、足疗、茶艺、棋牌等一应俱全。酒店将温泉直接导入每间客房，提供全日制全方位方便贴心的服务。



第 3 天：龙归寨瀑布→结束返程

08:00 【早餐】

09:00 龙归寨瀑布（游览约 2-3 小时）

【丰顺龙归寨瀑布】号称粤东第一瀑。站在瀑布下面，只见瀑布从崖顶上咆哮着，喷云崩雾泻下来，撞向深潭。千万朵水花，弹向空中，又化作如云似雾的小水珠，随风飘洒。景色之壮丽，气势之磅礴，令人叹为观止。



12:00 【中餐】

13:30 带着轻松的心情乘 D2331 次潮汕站 15:30 开—深圳北站 17:25 到(参考班次,以实际出票为准)返回—深圳;

——以上行程安排可能会因天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下，经全体游客协商同意后，进行游览顺序调整，敬请谅解！祝您旅途愉快！——

【费用已含】

- ◇ 交通：往返动车二等票、按实际人数安排当地空调旅游巴士；
- ◇ 景点：行程表内所列的景点第一道门票；
- ◇ 住宿：D1 汕头猛狮凯莱酒店+D2 丰顺宝丰温泉酒店；或同等级酒店
- ◇ 用餐：3 正餐 2 早（正餐餐标 500 元/围*3 正，酒店含早）；
- ◇ 导游：全程直踩专职导游贴心服务；
- ◇ 保险：旅行社责任险（请自行购买旅游意外险）
- ◇ 赠送：每人每天 1 支矿泉水；

【费用未含】

- ◇ 行程外私人所产生的个人费用；
- ◇ 景点内游览车费用，园中园门票；
- ◇ 单男单女房差：550 元/人，车差：400 元/人 ；
- ◇ 不含高铁站往返接送；
- ◇ 猛狮凯莱不占床小童早餐收费标准：1.2 米以下免费，1.2-1.5 米 38 元/人，1.5 米以上 68 元/人；
- ◇ 宝丰温泉不占床自助早餐参考价格：1 米以下免费，1--1.4（含 1 米）38 元/人，1.4 以上 68 元/人；
- ◇ 宝丰温泉不占床温泉参考价格：1 米以下免费，1--1.4（含 1 米）48 元/人，1.4 以上 68 元/人；

集合时间：

08:00 深圳北站集合（导游提前在此举旗等候）

温馨提示

1. 请游客务必带上身份证原件，入住酒店必须一人一证(否则无法入住酒店)；
2. 旅游车辆严禁超载，未成年小童及婴儿均需占有车位。敬请客人按实际报名人数出行，未经旅行社同意不能临时增加人员（包括小童及婴儿），如车位不足，我社将拒绝上车。敬请谅解；
3. 本行程为参考旅游行程，旅行社有权根据实际情况对行程游览先后顺序作出合理调整，如遇旅行社不可控制因素（如塌方、塞车、天气、航班延误、车辆故障等原因）造成行程延误或不能完成景点游览或影响回程的交通，旅行社负责协助解决或退还未产生的门票款，由此产生的费用游客自理，旅行社不承担由此造成的损失及责任；
4. 在行车途中，请各位游客系上旅游车座位的安全带，如因未系安全带被罚款及师傅被扣分，产生的费用由游客自行承担；
5. 出游过程中，如因自身原因需放弃部分行程的，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。旅途中请注意保管好自己的财物，如有发生财物丢失旅行社不承担责任；
6. 不接受孕妇报名，如有隐瞒，产生意外，旅行社不承担责任；
7. 70 周岁以上老年人预订出游，须签订《健康证明》并有家属或朋友陪同方可出游。因服务能力所限，无法接待 80 周岁以上的旅游者报名出游，敬请谅解；
8. 请游客注意酒店卫生，房间设备、用品不能损坏；如有贵重物品可存放在酒店保险箱或随身保管，如有遗失，我社不予承担责任；退房前自行结清房间提供的饮料、食品、洗涤和长途电话费用；
9. 正值旅游旺季，各景点、餐厅游客较多，可能会出现拥挤、排队等候等现象，因此给您带来的不便敬请谅解；
10. 游客对旅行社团队接待实际情况以在当地填写的《游客意见反馈单》为准，请各位团友认真、如实填写，这将作为我社此次团队接待质量和处理投诉问题的依据。

【泡温泉注意事项】

- 1、严禁过量饮酒后立即入池泡温泉，应静养休息 2 小时候以上。
- 2、温泉洗浴除自带泳装外，其他均由温泉酒店提供，且要爱护酒店公用设施。
- 3、进入温泉先淋浴，将身体洗净后才可进入池中浸泡，这是礼貌，也是公德。
- 4、用温泉水做个暖身浴，由下往上，全身都要适应温泉的温度。然后，用温泉水浇淋头部。在冬天入浴的时候，这个从头到脚的暖身浴可以预防脑部贫血的产生。
- 5、慢慢地进入浴池。只泡到胸口部分，也就是所谓的半身浴。等到全身都暖和起来后，再泡到肩膀，也就是全身浴。如此循序渐进，可避免脑部充血。
- 6、泡汤的时间视温度而定，如果身体一下子产生太大的反应，则可先起身休息。等到身体缓和下来后，再继续泡汤。

- 7、浸泡时间视个人需要及泉温而定，一般而言，单次不宜超过 20 分钟，浸泡过久也会导致心脏负荷过重。
- 8、年长者或心脏衰弱者，最好不要采用坐姿。而应以浴槽边线当枕头，手脚舒展开的方式入浴，以免有心慌或胸口闷的情形发生。
- 9、尽量避免饭前或饭后立即浸泡温泉，饭后应该至少间隔 60 分钟较恰当。

不宜人群:

- (1) 孕妇或生理期女性；
- (2) 手术后未痊愈者；
- (3) 酒后及过度疲劳者；
- (4) 急性病症（如急性胃肠炎等）、出血症；
- (5) 严重心脏病、中重度高血压、呼吸功能障碍者；
- (6) 传染病（如急性肝炎）；
- (7) 恶性肿瘤、癫痫病等；
- (8) 患有高血压、心血管疾病的客人须遵照医嘱及有健康成年人陪伴方可入池浸泡。