



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

不丹節慶



如有關提升乘搭商務客位往返服務，請與本公司查詢。

13天 【一年一遇】不丹詹貝拉康竹節朝聖之旅

親臨不丹最古老秘境慶典—在午夜裸舞儀式中，探尋最神秘的幸福。

暢遊/ 帕羅、廷布、普那卡、旺杜波德朗、崗堤、通薩、布姆唐

閃亮推介

- ◆ 參加不丹最古老、最神聖的節日之一「詹貝拉康竹節」，展現了充滿深厚的信仰、色彩斑斕的面具舞和獨特的午夜儀式。特別安排3天住宿布姆唐，充分沉浸這獨一無二的體驗，深度融入當地的藏傳佛教文化。
- ◆ 團費已包每位客人每天USD100可持續發展費(SDF)及不丹簽證費。
- ◆ 安排不丹當地華語導遊接待，深入在地，體驗半個不丹人的生活。
- ◆ 市場罕有行程，走訪不丹中部—布姆唐，探索最古老佛寺，挖掘不丹文化源頭。
- ◆ 重本安排內陸航班由布姆唐飛返帕羅，節省8個多小時的行程時間。
- ◆ 帕羅、廷布、普那卡、崗提連續住2晚，絕不走馬看花，解鎖真正的深度旅行。
- ◆ 多段健行路線，走進未污染的山谷、隱世寺院，用雙腳感受純粹的不丹。
- ◆ 於多楚拉山口觀景台一邊品嚐熱茶或咖啡，一邊欣賞108座佛塔與遠處的喜馬拉雅山美景。
- ◆ 體驗製作不丹國菜—辣椒芝士(Ema Datshi)，將辣椒(Ema)與自製芝士(Datshi)結合而成的濃郁燉菜，完成後更可一嚐自己的成品。
- ◆ 換上不丹國服—幘(Gho)與旗拉(Kira)，徹底融入當地日常，在最美宗堡前打卡留念，沉浸於不丹的傳統文化氛圍。
- ◆ 體驗製作沙曼陀羅(Sand Mandala)，是一種深刻的文化與靈性修行，完成後將其掃毀，以此體悟佛教「世事無常、活在當下」的真諦。
- ◆ 特別安排體驗不丹傳統熱石浴，有效緩解身體疲勞。
- ◆ 為確保客人在長途跋涉後能享用舒適及高質素的用餐環境，重本安排每天於不丹酒店內享用晚餐(第7晚除外)。

出發日期：2026年10月20日(只辦一團)



Tour code: BBPJ13T



「賞」話你知

- ◆ 不丹 詹貝拉康竹節
- ◆ 是不丹最古老且最受尊崇的宗教節日之一，也是布姆唐地區最重要的精神盛事之一。每年在不丹最古老的寺廟之一—詹貝拉康寺舉行，為期4天，旨在向蓮花生大士致敬、驅除惡靈並祈求吉祥。
- ◆ 這個為期四天的活動充滿了深厚的信仰、色彩斑斕的面具舞和獨特的午夜儀式。其中墨旺(Mewang)火供儀式，通常在第一天或第三天夜晚舉行，僧侶會點燃巨大的柏樹枝堆，信眾們心懷信仰跳過火焰，以此淨化身心、祈求好運與生育能力。
- ◆ 節日期間多種傳統面具舞與民俗展示：包括英雄舞、恐怖判官舞等，展現佛教哲理。還有神鳥舞、公鹿舞、鼓樂舞、金翅鳥舞(Garuda Dance)、劍舞(Sword Dance)、羅剎舞(Raksha Mangcham)等等，賜予眾生祝福。
- ◆ 除了莊嚴的神舞，也會看到戴著紅色面具的小丑—阿察拉(Atsara)，他們會用誇張的肢體語言來逗樂觀眾，用一根木製的陽具輕輕敲打你的頭。但這不是騷擾，是不丹人認為能驅邪避凶、帶來好運的祝福。如果你遇到阿察拉，建議大方接受他們的祝福，會是你在不丹最有趣的文化交流。
- ◆ 這個節日最著名、最神聖、最獨特的部分是「裸舞」(Tercham)。由男性舞者在深夜表演，赤身裸體，只戴著面具，演繹著佛教神話中的場景，為所有觀眾呈現了一場真正獨特的盛宴。這是神聖而非低俗，並不含任何情色意味，是備受尊崇的高規格密宗儀式。當地人相信目睹此舞可消除障礙、為不孕婦女帶來祝福。舞者通常為16人，身份保密，需為志願者，他們必須進行嚴格的宗教修持，包括淨化沐浴、禁欲和長時間的排練。請務必尊重當地習俗，絕對不要嘗試拍攝或錄影。



第 1 天 20Oct26	香港 → 曼谷 Hong Kong → Bangkok
------------------	--------------------------------

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泰國曼谷。

↪ Hyatt Regency Bangkok Suvarnabhumi Airport 或同級

早餐 --	午餐 --	晚餐 --
----------	----------	----------

第 2 天 21Oct26	曼谷 → 帕羅(不丹國家博物館) ~ 廷布(金剛座釋迦牟尼佛像、扎西秋宗) Bangkok → Paro(National Museum) ~ Thimphu(Buddha Point, Tashichho Dzong)
------------------	---

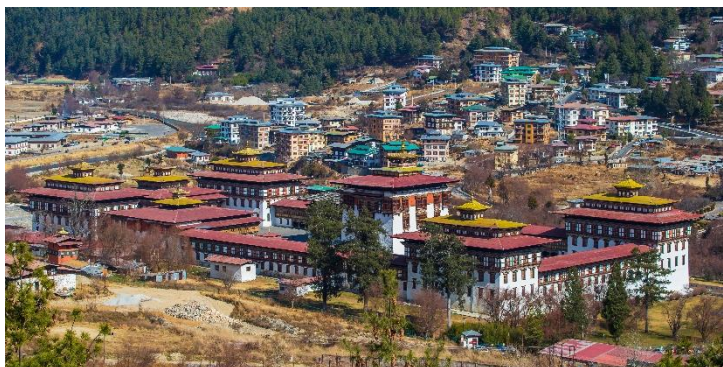
🏰 不丹國家博物館：曾是一座瞭望塔，坐擁山谷全景，館內收藏豐富的不丹文化文物、傳統服飾和宗教繪畫。



📷 金剛座釋迦牟尼佛像：主體高約52米的巨大青銅鎏金坐佛，為世界最大坐佛之一。內部供奉十萬尊小佛像，是為世界和平與繁榮而建的著名地標。



🏰 扎西秋宗：是不丹最具代表性的宗教與政治中心之一。不僅是政府的主要辦公地點，也是國王的宮殿和佛教寺廟。能感受到不丹深厚的宗教氛圍和歷史的脈動，也是不丹必訪的景點。



↪ Overland Hotel Thimphu 或同級

早餐 --	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第 3 天 22Oct26	廷布(郵政博物館、國家手工藝學院、國家紀念佛塔、農夫市集) Thimphu(Bhutan Postal Museum, National Institute for Zorig Chusum, National Memorial Chorten, Centenary Farmers Market)
------------------	--

- 🏰 郵政博物館：不僅是一座郵局，更是一處結合歷史、文化與創意的旅遊地標，展示不丹通訊發展史、珍貴郵票與當地郵政文物。遊客更可製作專屬的個人化郵票。
- 🏰 國家手工藝學院：成立於1971年，旨在保存與推廣不丹13種傳統藝術。
- 📷 國家紀念佛塔：是為紀念不丹第三任國王(現代不丹之父)並祈求世界和平而建。佛塔以白色塔身、金色尖頂和壯觀的轉經輪聞名。



- 🏰 農夫市集：不丹大型的傳統市場，出售當地農產品和手工藝品等。
註：如農夫市集休息，將改為前往工藝品市集(Crafts Bazaar)。

↪ Overland Hotel Thimphu 或同級

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第 4 天 23Oct26	廷布 ~ 多楚拉山口(享用熱茶或咖啡) ~ 普那卡(切米拉康、尼姑庵) Thimphu ~ Dochula Pass(Enjoy tea or coffee) ~ Punakha(Chimi Lhakhang, Sangchen Dorji Lhuendrup Nunnery)
------------------	--

- 📷 多楚拉山口：是不丹最著名的隘口，海拔約3100米，天晴時有機會欣賞到喜馬拉雅山壯麗的風景。山口上有108座佛塔，紀念不丹在與印度叛軍戰鬥中犧牲的士兵。



切米拉康寺: 建於1499年，為紀念「瘋僧」竹巴袞列(Drukpa Kunley)用生殖器降伏惡魔的傳說。村落處處可見陽具彩繪，當地人相信能驅邪與生育祈福象徵。

尼姑庵: 全稱為桑切多吉倫珠修道院，寺廟供奉著一座約14英尺高的四手觀音銅像，為約120名尼姑提供佛學教育及刺繡、裁縫等職業技能培訓。



➡ RKPO Green Resort Punakha 或同級

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第5天
24Oct26
普那卡(卡姆沙耶里納耶紀念塔、普那卡懸索橋、普那卡宗)
Punakha(Khamsum Yulley Namgyal Chorten, Punakha Suspension Bridge, Punakha Dzong)

卡姆沙耶里納耶紀念塔: 是不丹唯一一座專門供奉各種護法神、憤怒尊神像的佛塔，設計細節完全遵循《佛經》而非現代建築技術。佛塔樓高四層，頂層供奉著釋迦牟尼佛像，頂樓天台可俯瞰迷人的普那卡山谷、母親河(Mo Chhu)以及周邊的梯田景致。

註: 從停車場步行至佛塔約需30-45分鐘的健行路程。



普那卡懸索橋: 是不丹最長的懸索橋，全長約160公尺，橫跨清澈的父親河(Pho Chhu)，連接普那卡宗與周邊村莊。



普那卡宗: 建於17世紀的大型藏式堡壘宮殿建築，是不丹現存第二大及第二古老的宗，座落於父親河與母親河交流之處。普那卡宗亦有「幸福的宮殿」的意思，是不丹國王舉行加冕及大婚的地方。



➡ RKPO Green Resort Punakha 或同級

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第6天
25Oct26
普那卡~旺杜波德朗宗~崗提(黑頸鶴保育中心)
Punakha~Wangdue Phodrang Dzong~Gangtey(Black-Necked Crane Centre)

旺杜波德朗宗: 始建於17世紀，是不丹現存比較古老的宗之一，也各大宗裡面目前維護和修繕最少的一個。



黑頸鶴保育中心: 不僅是黑頸鶴的冬季棲息地，更是全不丹最重要的生態保育區之一。每年冬季黑頸鶴從青藏高原遷徙至此，形成不丹冬季最壯觀的自然景象。

➡ ABC Eco Lodge 或同級

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第7天
26Oct26
崗提(崗提寺、崗提自然步道、富畢卡谷地、奇娃谷地、烹飪體驗製作不丹菜-辣椒芝士)
Gangtey(Gangtey Monastery, Gangtey Nature Trail, Phobjikha Valley, Khewa Valley, Cooking Demonstration)

崗提寺: 為西藏寧瑪派(紅教)在不丹唯一的道場，具有崇高地位。座落於海拔2800米的富畢卡山谷，不僅是當地的文化中心，也是俯瞰美麗山谷的最佳觀景點。



崗提自然步道: 位於富畢卡谷地，是一條穿梭於蒼翠松林、鄉村田野與廣闊濕地的優質健行路線，全程約2-3小時抵達奇娃谷地。

不丹菜烹飪體驗: 辣椒芝士(Ema Datshi)是不丹的國菜，將辣椒(Ema)與自製芝士(Datshi)結合而成的濃郁燉菜，辣椒被視為蔬菜而非調味料，搭配紅米飯食用，香辣美味，深受當地人喜愛。

↪ ABC Eco Lodge 或同級

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 烹飪體驗
第 8 天 27Oct26	崗提 ~ 畢利拉山口 ~ 通薩(成德吉佛塔、通薩宗、大宗) ~ 永同拉山口 ~ 布姆唐 Gangtey ~ Pelela Pass ~ Trongsa(Chendebji Chorten, Trongsa Dzong, Taa-Dzong) ~ Yutong La Pass ~ Bumthang	

畢利拉山口: 是連結中西部的重要高山公路，海拔約3400米，山上佈滿彩色經幡及標誌性的畢利拉塔。

成德吉佛塔: 是通薩地區一座重要的18世紀尼泊爾式佛塔，白色圓頂四面繪有佛眼，在不丹境內較少見。



通薩宗: 是不丹規模最大、歷史意義最重大的宗堡，傳統上是不丹國王登基前擔任「通薩總督」的權力核心，被視為控制不丹中部與東部的關鍵戰略要塞。



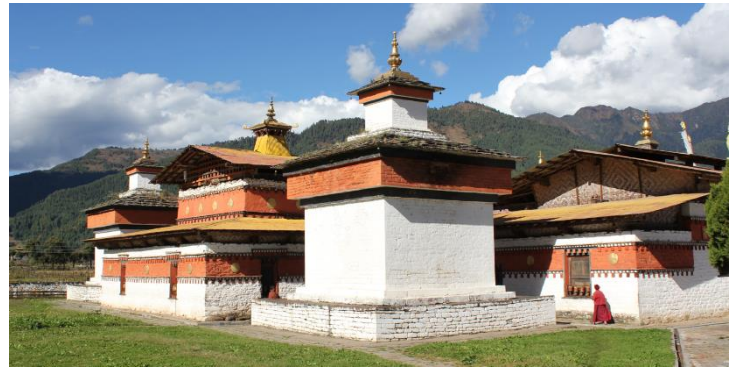
大宗: 意為「瞭望塔」，是一座建於1646年的圓柱形防禦堡壘，現已改建為博物館。

永同拉山口: 是不丹中部連接通薩與布姆唐的高海拔公路山口，海拔約3400米，是穿越不丹中心地帶的必經之地。

↪ Samyae Resort Bumthang 或同級

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
第 9 天 28Oct26	布姆唐(詹貝拉康-竹節慶典) Bumthang(Jambay Lhakhang-Drup Festival)	

詹貝拉康: 據說是吐蕃8世紀松贊干布所建，是不丹最古老的寺廟之一，具有深厚歷史底蘊。



竹節: 不丹最古老、最受尊崇的節慶之一，為了紀念將佛教傳入不丹的聖人蓮花生大士而設立。深夜時分由男舞者表演「裸舞」，是節日最著名、最獨特的部分。

註1: 為了保護儀式的莊嚴神聖性，並尊重舞者的匿名性，裸舞進行期間嚴禁拍攝或錄影。

註2: 節慶活動安排因受天氣、傳統曆法等因素影響，以當地實際情況為準。



↪ Samyae Resort Bumthang 或同級

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
第 10 天 29Oct26	布姆唐(布姆唐谷地、古傑拉康、淡心拉康、札卡爾宗、洛扎卡秋寺) Bumthang(Bumthang Valley, Kurjey Lhakhang, Tamshing Lhakhang, Jakar Dzong, Lhodrak Kharchu Monastery)	

布姆唐谷: 意為「美麗田野」，地形廣闊，擁有優美的田園風光，被譽為「不丹的瑞士」。



古傑拉康: 供奉蓮花生大士印有身影的岩石，是不丹最重要的寺廟之一。

淡心拉康: 著名藏傳佛教寺院，是寧瑪派在不丹的傳承聖地，以其古老的壁畫、金剛舞發源地以及特殊的宗教文物聞名。

札卡爾宗: 坐落在山頂的「白鴿之宗」，現為布姆唐的行政中心。

洛扎卡秋寺: 著名的寧瑪派寺院，由南開寧波仁波切於1980年代建立，專注於傳授藏傳佛教，特別是佛學教育和冥想修行。

➔ **Samyae Resort Bumthang 或同級**

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
----------	------------	----------

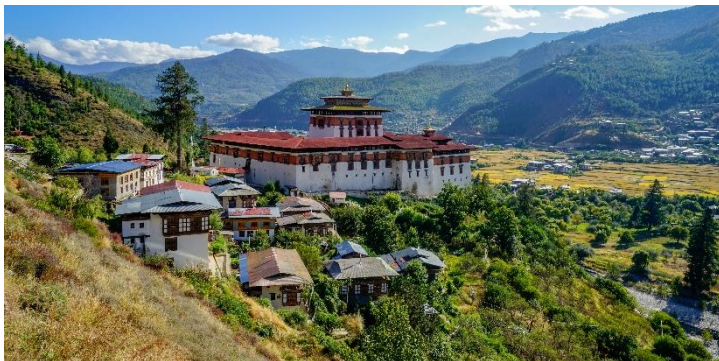
第 11 天
30Oct26

布姆唐 → 帕羅(祈楚拉康、日蓬宗+體驗不丹傳統服飾)
Bumthang → Paro(Kyichu Lhakhang, Rinpung Dzong+National Dress Experience)

祈楚拉康: 又稱朱雀寺或千手千眼觀音寺，建於公元7世紀，是不丹王國最古老、最神聖的寺廟之一，為藏王松贊干布為鎮壓魔女所建的108座寺廟之一。



日蓬宗: 意為「珠寶堆砌的堡壘」，通稱帕羅宗，建於1644年，是不丹最著名、建築最精美的宗堡之一。



不丹傳統服飾體驗: 不丹傳統國服，女性為旗拉(Kira)和男性為幘(Gho)，可沉浸於不丹的傳統文化氛圍。

➔ **Terma Linca Paro 或同級**

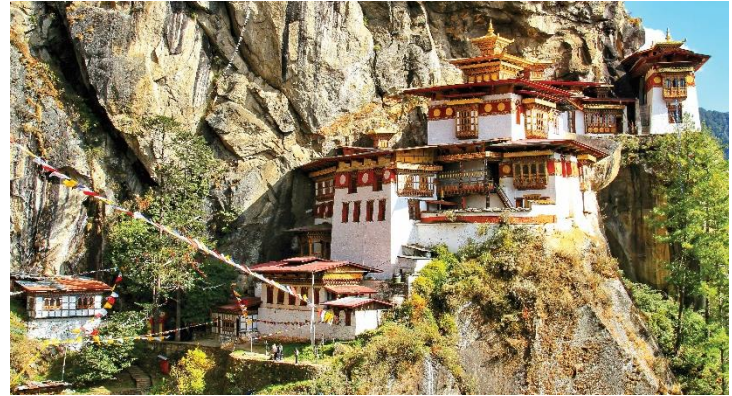
早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第 12 天
31Oct26

帕羅(虎穴寺、熱石浴體驗、沙曼陀羅製作)
Paro(Taktsang Lhakhang, Hot Stone Bath, Sand Mandala Workshop)

虎穴寺: 是不丹最神聖、最具代表性的佛教寺院，座落於帕羅山谷高約900米的懸崖峭壁上，海拔約3120米，是不丹心靈信仰的象徵，也是最著名的朝聖地，被譽為「世界十大寺廟」之一。

註: 從登山口(海拔約2500米)至虎穴寺來回約9公里，正常步行速度加上休息約需4至6小時，需要有一定的體力及健行期間需注意高山反應，建議步伐放慢。請自行衡量個人情況，如有不適者切勿勉強登山。



熱石浴: 來自不丹的古老傳統療法，通過熱石釋放的熱量來舒緩肌肉、關節和皮膚問題。

沙曼陀羅製作體驗: 親身感受傳統壇城沙畫的製作過程，透過精心撒下彩色沙子，體驗這門傳承自西藏佛教的靜心藝術。



➔ **Terma Linca Paro 或同級**

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第 13 天
01Nov26

帕羅 → 曼谷 → 香港
Paro → Bangkok → Hong Kong

於指定時間前往機場，乘坐不丹航空或不丹皇家航空前往曼谷，轉乘國泰航空客機飛返香港。同日抵達，旅程到此完滿結束。

早餐	午餐	晚餐
--	--	--

註: 報名前請參閱本公司網頁 <https://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 | 酒店、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。🏠 入內參觀 📷 外觀拍照 💰 自費節目 📍 下塌酒店

BBPJ13T_260625