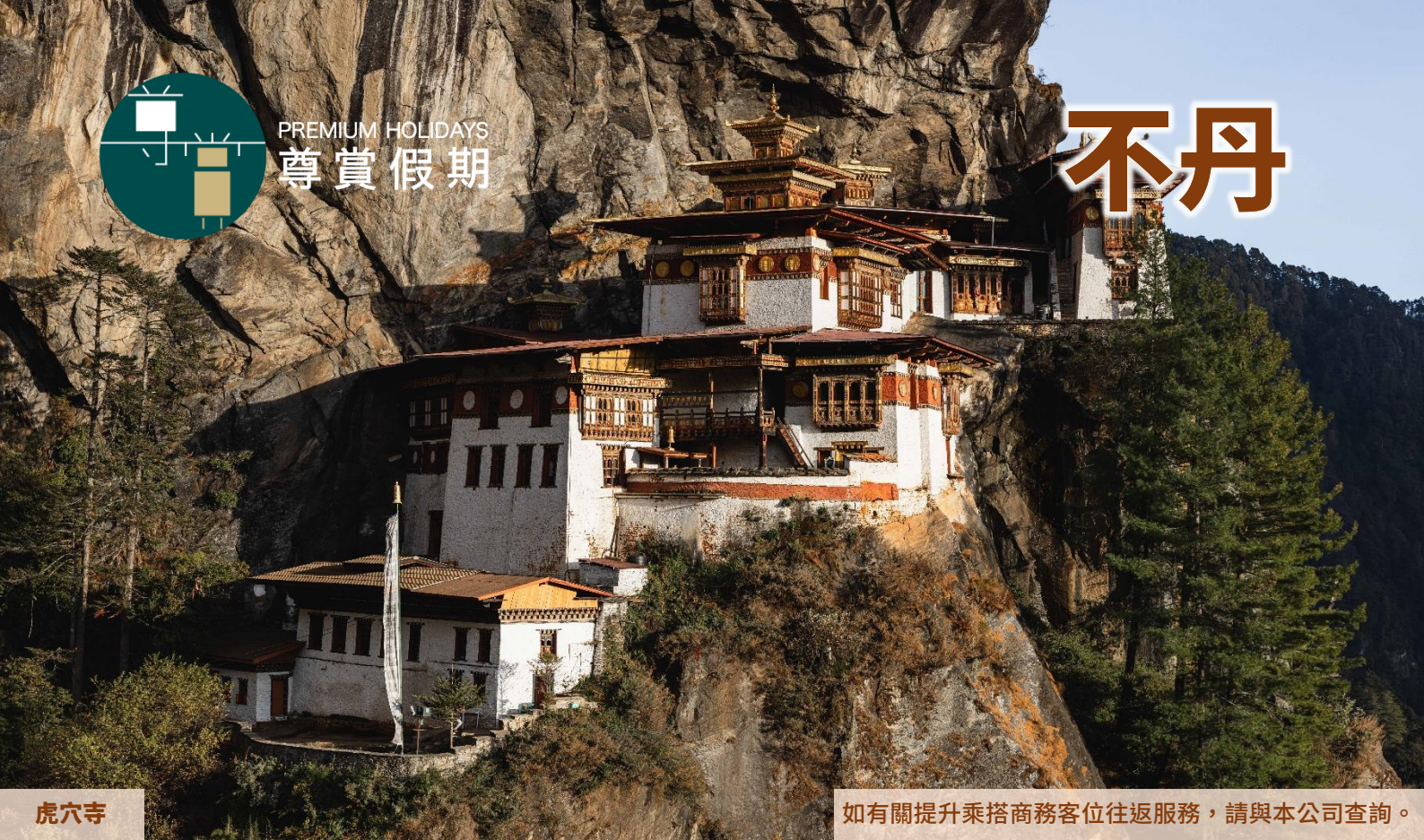




PREMIUM HOLIDAYS  
尊賞假期

# 不丹



虎穴寺

如有關提升乘搭商務客位往返服務，請與本公司查詢。

## 7天【幸福國度】直航不丹精華遊

一起走進神秘小國不丹，尋找「幸福的真相」。



Tour code: BBPD07R

暢遊/ 帕羅、廷布、普那卡

出發日期：2026年7月 - 2027年3月

### 閃亮推介

- ◆ 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。
- ◆ 4晚住宿5星級酒店，尊貴首選。
- ◆ 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。
- ◆ 特別安排體驗不丹傳統熱石浴，有效緩解身體疲勞。
- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ 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。



### 精選酒店

- ◆ 廷布 2晚住宿 5星級 Yarkay, Thimphu - IHCL SeleQtions 或 Le Meridien Thimphu 或同級
- ◆ 帕羅 2晚住宿 5星級 Le Meridien Paro, Riverfront 或 Dawa at Hilltop, By Heeton 或同級



## 「賞」話你知

不丹，是值得你親自感受的國家。

這裡沒有擁擠的城市、沒有過度開發的觀光，取而代之的是誠實的信仰、未經修飾的山林，以及願意為「幸福」認真努力的人民。不丹不是走馬看花的地方，它不喧鬧、不追求速度，卻能讓人在片刻之間靜下來，看見生活的另一種可能。

地理	不丹全境幾乎被連綿的雪山與茂密的原始森林覆蓋。這裡的國土有超過70%是森林，整座國家像一座巨大的天然氧吧。城鎮與村莊散落在深邃的河谷之中，空氣中永遠飄散著松柏與青草的氣息。
文化	不丹最為人熟知的，是其提出的「國民幸福指數」。這裡不以GDP作為唯一發展指標，而是將國民的精神富足與環境保護放在首位。走在街上，你會感覺到一種從容與溫和——這是一種不被物質焦慮所捆綁的氣質。
建築	不丹的建築美學極具辨識度。每一座城市最顯眼的地標，必定是那座白牆紅頂、雕樑畫棟的宗堡，它既是寺廟，也是行政中心，在藍天白雲下顯得格外純淨而神聖。
信仰	這是一個被佛教浸潤到骨子裡的國度。山頂的經幡隨風獵獵作響，轉經筒在當地人的手中從未停歇。無論是在帕羅的虎穴寺懸崖峭壁之上，還是在廷布的市區街頭，你都能感受到信仰並非一種形式，而是生活本身。
氛圍	在不丹，沒有高樓大廈的壓迫感，沒有紅綠燈的催促(廷布是少數沒有紅綠燈的首都)。這裡的生活節奏很慢，人與自然和諧共處。

### 第 1 天

香港 → 帕羅 ~ 廷布(金剛座釋迦牟尼佛像、國家紀念佛塔)

Hong Kong → Paro ~ Thimphu(Buddha Point, National Memorial Chorten)

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不丹皇家航空客機前往帕羅。

- 📷 **金剛座釋迦牟尼佛像**: 主體高約52米的巨大青銅鑲金坐佛，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。



- 📷 **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。



➡ 5星級 Yarkay, Thimphu - IHCL SeleQtions 或 Le Meridien Thimphu 或同級

早餐

--

午餐

當地餐廳

晚餐

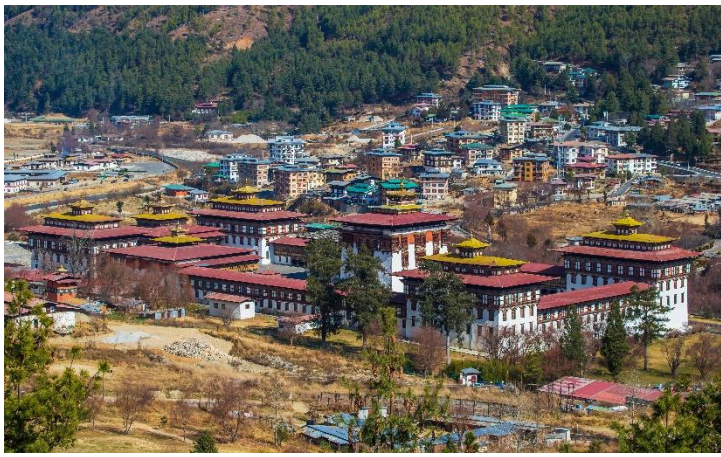
酒店

### 第 2 天

廷布(扎西秋宗、郵政博物館、皇家塔金保護區、農夫市集)

Thimphu(Tashichho Dzong, Bhutan Postal Museum, Royal Takin Preserve Motithang, Centenary Farmers Market)

- 📷 **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。



**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。

**皇家塔金保護區:** 是一座佔地約3.4公頃的半野生自然保育區，更可親眼觀賞不丹國獸「塔金」。



**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)。

↪ 5星級 Yarkay, Thimphu - IHCL SeleQtions 或 Le Meridien Thimphu 或同級

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

第 3 天	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, Sangchhen 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」竹巴衰列(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。



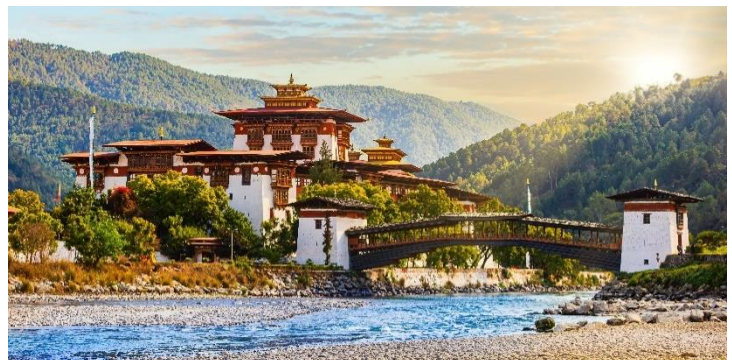
↪ Lobesa Boutique Hotel Punakha 或同級

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

第 4 天	普那卡(普那卡懸索橋、普那卡宗) ~ 帕羅 Punakha(Punakha Suspension Bridge, Punakha Dzong) ~ Paro	
-------	---	--

**普那卡懸索橋:** 不丹最長的懸索橋，全長約160公尺，橫跨清澈的父親河，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。



↪ 5星級 Le Meridien Paro, Riverfront 或 Dawa at Hilltop, By Heeton 或同級

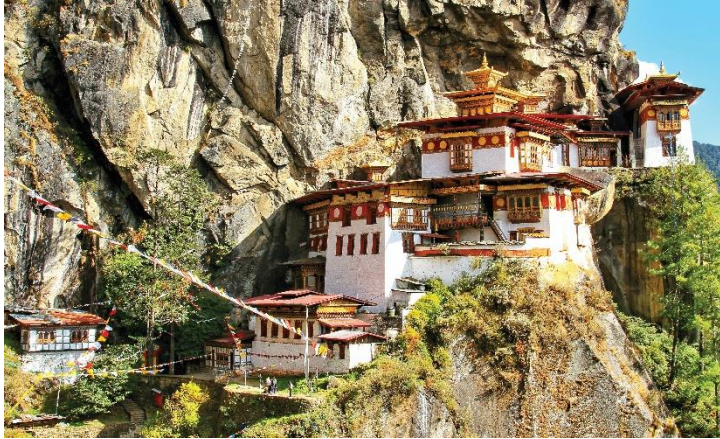
早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
----------	------------	----------

第 5 天

帕羅(虎穴寺、熱石浴體驗、沙曼陀羅製作體驗)  
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。



5星級 Le Meridien Paro, Riverfront 或 Dawa at Hilltop, By Heeton 或同級

早餐  
酒店

午餐  
當地餐廳

晚餐  
酒店

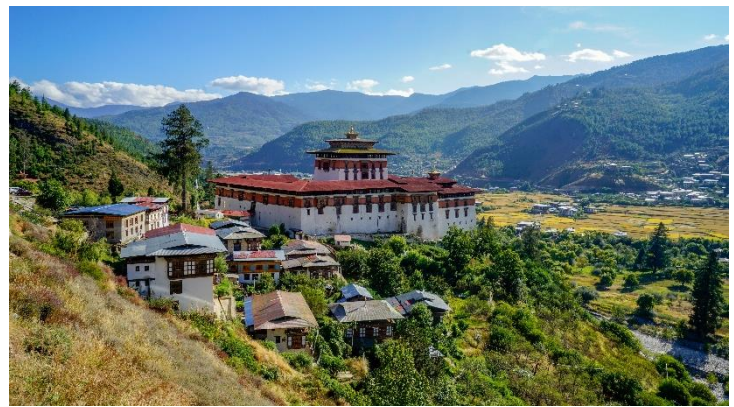
第 6/7 天

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

**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)和男性為輻(Gho)，可沉浸於不丹的傳統文化氛圍。



於指定時間前往機場，乘坐不丹皇家航空客機飛返香港。航機於第7天安抵香港，旅程到此完滿結束。

早餐  
酒店

午餐  
當地餐廳

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 🏠 下榻酒店

BBPD07R\_260521