不丹 直航系列

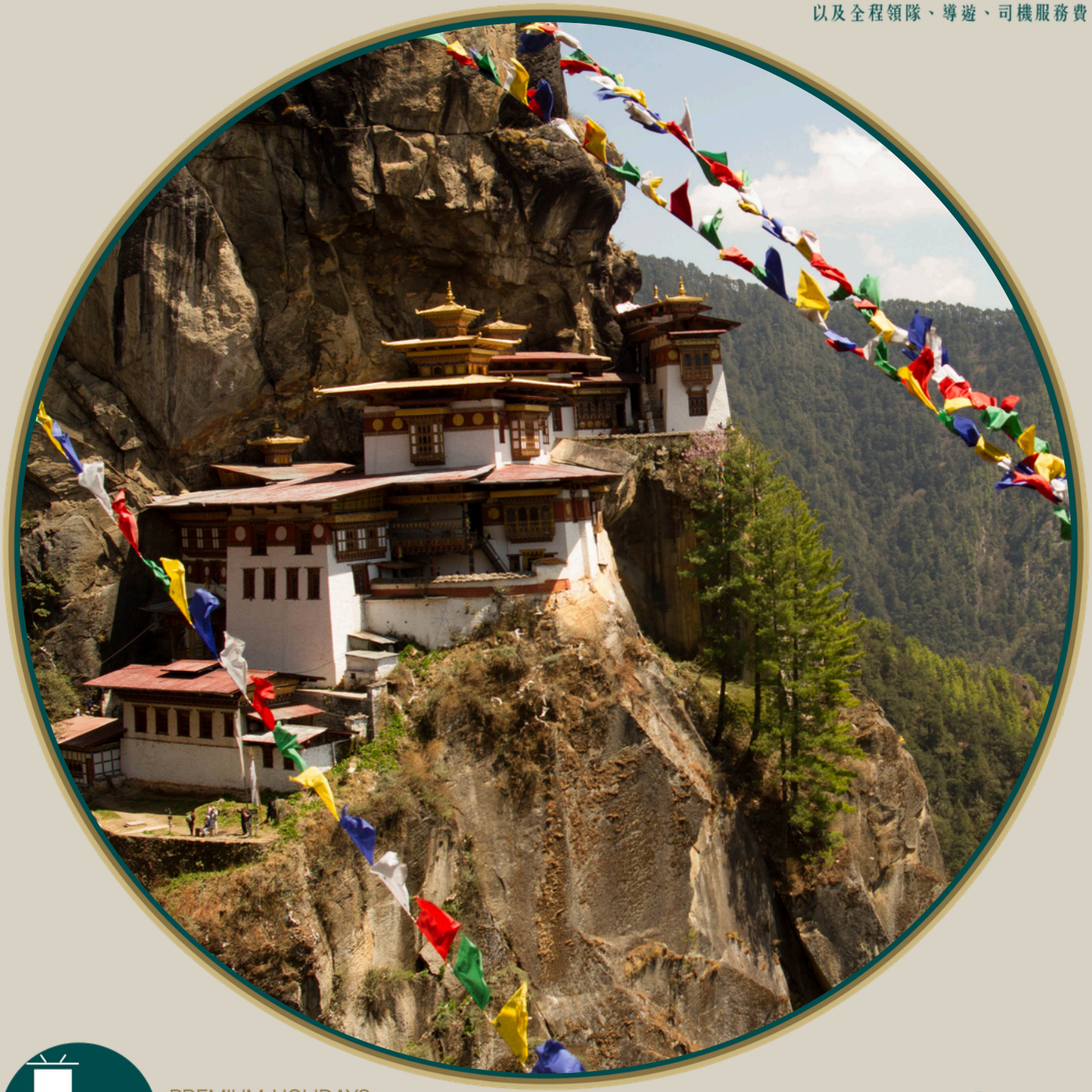
出發日期：2027年4月-12月
Tour Code: BBPD07R

7天【幸福國度】精華遊

一起走進神秘小國不丹，尋找「幸福的真相」。

暢遊:
帕羅、廷布、普那卡

全包系列
免收機場税・燃油附加費・機場建設費
以及全程領隊、導遊、司機服務費



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

Drukair
Royal Bhutan Airlines



	海拔(米)
帕羅機場	2,250
帕羅	2,200
廷布	2,350
多楚拉山口	3,100
普那卡	1,200
虎穴寺	3,120



閃亮推介

- **團費已包不丹可持續發展費(SDF)及不丹簽證費。**
- **細意安排每位客人一張手機數據咭。**
- **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。
- **安排於不丹國家郵政局製作個人專屬郵票，**可自行搭配明信片寄給親友或自己。
- **於多楚拉山口觀景台一邊品嚐熱茶或咖啡**
  一邊欣賞108座佛塔與喜馬拉雅山美景。
- **換上不丹國服—幗(Gho)或旗拉(Kira)，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。
- 為免騎馬緊繃傷腿、雙手僵持，下馬後體力早已預支，對初學者而言充滿變數及風險。因此**虎穴寺全程徒步安排**，讓客人雙手自由拍照、步伐隨心調節，保留真正體力攻頂，從容飽覽虎穴寺雲海聖景。更**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。





精選酒店

行程細心精選優質住宿及安排於酒店用餐，舒適寫意

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

廷布 Yarkay, Thimphu – IHCL SeleQtions 或同級

位於不丹首都廷布市中心的頂級奢華酒店，隸屬於印度塔塔集團旗下的印度酒店公司(IHCL)SeleQtions品牌。酒店巧妙地將現代奢華與不丹傳統文化故事融合，為旅客提供極具當地特色的精緻住宿體驗。





帕羅 Dawa at Hilltop, By Heeton 或同級

於2025年7月底正式開幕，坐落於帕羅山坡上，俯瞰整個帕羅峽谷與遠處的機場，視野開闊。豪華房面積約645平方尺，空間寬敞，融合不丹傳統美學與現代簡約設計，每間客房均設有私人景觀露台。餐廳提供當地不丹特色料理及國際多元美食。酒店擁有號稱不丹規模最大的無邊際泳池、面山設計的健身中心，更提供水療與 Spa 按摩服務等設施。





「賞」話您知

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。





「賞」話您知

在不丹旅行，會頻繁接觸到「宗」與「拉康」這兩個詞。它們是不丹建築與文化中最重要的兩種類型，但功能與定位截然不同。

- 「宗」的原意是「堡壘」。由西藏僧人引入，最初是為了防禦外敵而修建的碉堡。到了17世紀，統一不丹的夏宗法王(Shabdrung Ngawang Namgyal) 擴大了「宗」的功能，使其成為兼具宗教與行政中心的政教合一建築。

- 「拉康」在宗喀語中意為「神的房屋」，指的是純粹的宗教建築—寺廟或殿堂。與宗不同，拉康不具有行政或防禦功能，僅作為禮拜、修行與舉行宗教儀式的場所。拉康的歷史比宗更早。



普那卡宗

被譽為「不丹最美宗堡」，座落於父親河與母親河交匯之處，氣勢恢宏。它曾是1955年以前不丹的王宮，也被稱為「冬宮」——因為氣候溫和，國師率領的中央寺院僧侶在冬季會搬至此處辦公。普那卡宗亦有「幸福宮殿」之意，是不丹國王舉行加冕及大婚的地方。



祈楚拉康

位於帕羅山谷，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。相傳為藏王松贊干布為鎮壓魔女所建的108座鎮魔寺之一，在不丹佛教史上具有極高的地位。寺內供奉著一尊與拉薩大昭寺齊名的覺沃佛像，是不丹人重要的朝聖地。主殿陳列著古老的壁畫與唐卡，寺院氛圍寧靜莊嚴。



帕羅宗

意為「堡壘上的珠寶堆」，始建於1644年，是不丹最知名的寺廟之一。建築以白底橙花黑木為主，高雅清麗，內部有僧舍、庭院、高塔及政府辦公區。這裡是不丹電影《小活佛》的取景地，也是梁朝偉與劉嘉玲婚紗拍攝地，因此成為許多旅人的打卡熱點。宗堡內仍居住約200名僧侶，每年春季在此舉行的帕羅策秋節場面十分熱鬧。



扎西秋宗

位於首都廷布，是不丹全國最大且最具代表性的宗堡之一，同時也是國王辦公室、政府內政與財政部門所在地，以及全國最高宗教領袖堪布宗尼(Je Khenpo)與中央寺廟機構的駐錫地。。城堡為四邊形石砌建築，高7層，矗立於旺楚河西岸。展現典型的不丹傳統宗堡建築藝術，不使用一根釘子，外牆為莊嚴的白色雙層結構，角落配有雄偉的塔樓。



切米拉康

建於1499年，位於普那卡附近的村莊山坡上。這座寺廟是為了紀念藏傳佛教歷史上特立獨行的僧侶「瘋僧」竹巴袞列(Drukpa Kunley)的寺廟，傳說他以非傳統、甚至近乎癲狂的行事風格來弘揚佛法和降伏惡魔。不丹文化中，陽具象徵著生育能力、好運以及抵禦邪靈的保護力量。寺廟周遭與牆壁上常可見到彩繪或雕刻的陽具圖騰，現為國際知名的佛教寺廟與求子聖地。

入內參觀 外觀拍照 自費節目 膳食 下榻酒店

Day 01 香港 ✈ 帕羅(不丹國家博物館、日蓬宗、體驗不丹傳統服飾)~達秋岡拉康大橋~廷布(金剛座釋迦牟尼佛像、農夫市集)

Hong Kong ✈ Paro(National Museum, Rinpung Dzong, National Dress Experience) ~ Tachogang Lhakhang Bridge ~ Thimphu(Buddha Point, Centenary Farmers Market)





是日集合於香港國際機場，由尊貴假期專業領隊陪同下，乘坐不丹航空或不丹皇家航空客機飛往帕羅。

- 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。
- 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)和男性為幗(Gho)，可沉浸於不丹的傳統文化氛圍。
- 達秋岡拉康大橋: 位於帕羅至廷布的高速公路旁，由15世紀西藏著名的「鐵橋大師」與建造者唐通傑布(Thangtong Gyalpo)所建。
- 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。
- 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。

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

早餐 | -- 午餐 | 當地餐廳 晚餐 | 酒店餐廳

Day 02 廷布(皇家塔金保護區、國家紀念佛塔、郵政博物館+製作個人郵票一張、國家手工藝學院、諾津林步行街、扎西秋宗)

Thimphu(Royal Takin Preserve Motithang, National Memorial Chorten, Bhutan Postal Museum+Stamp Making, National Institute for Zorig Chusum, Norzin Lam Street, Tashichho Dzong)





- 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」。
- 國家紀念佛塔: 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。
- 郵政博物館: 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。
- 諾津林步行街: 是廷布市中心最主要、最熱鬧的中心幹道與購物街，林立著各式各樣的商店、手工藝品店、紀念品店與咖啡廳。
- 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。

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

早餐 | 酒店餐廳 午餐 | 當地餐廳 晚餐 | 酒店餐廳

Day 03 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: 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。

Lobesa Boutique Hotel Punakha 或 RKPO Green Resort 或同級

早餐 | 酒店餐廳 午餐 | 當地餐廳 晚餐 | 酒店餐廳

Day 04 普那卡(普那卡宗、普那卡懸索橋) ~ 帕羅(沙曼陀羅製作體驗)

Punakha(Punakha Dzong, Punakha Suspension Bridge) ~ Paro(Sand Mandala Workshop)



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，被公認為不丹最美麗的宗堡。是不丹國王舉行加冕及現任國王大婚的地方。

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，連接普那卡宗與周邊村莊。

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

早餐｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 晚餐｜酒店餐廳

Day 05 帕羅(虎穴寺、熱石浴體驗)

Paro(Taktshang Goemba, Hot Stone Bath)



虎穴寺: 海拔約3120米，是不丹最神聖的藏傳佛教聖地及最具代表性的文化地標，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，期間需經過陡峭崎嶇的石子泥路與台階，正常步行速度加上休息來回約需5至6小時，需要有一定的體力。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。

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

早餐｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 晚餐｜酒店餐廳

Day 06-07 帕羅(祈楚拉康、帕羅鎮步行街) ✈ 香港

Paro(Kyichu Lhakhang, Paro Town Street) ✈ Hong Kong



祈楚拉康: 又稱為朱雀寺，建於公元7世紀，是不丹王國最古老、最神聖的寺廟之一。

帕羅鎮步行街: 是一條充滿傳統藏式與不丹建築風格的迷人街道，街上林立著販售手工藝品、傳統服飾、面具、唐卡及當地紀念品的商店。

稍後專車送往機場，乘坐不丹航空或不丹皇家航空客機飛返香港。航機於第7天安抵香港，旅程至此完滿結束。

早餐｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 晚餐｜--

如欲提升乘搭商務客位往返服務，請與本公司查詢。

註：報名前請參閱本公司或網頁 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｜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。

BBPD07R_261119