不丹 深度遊系列

出發日期：2027年2月11日(只辦一團)
Tour Code: BBPK13T

13天【普那卡雙節慶-竹千節+策秋節】中西部朝聖之旅

親臨不丹古都盛大慶典——護法神舞與歷史傳承交織，感受信仰的力量

暢遊:

帕羅、廷布、普那卡、旺杜波德朗、崗提、通薩、布姆唐

全包系列

免收機場稅・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

國泰航空 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
崗提	2,800
通薩	2,200
布姆唐	2,700
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。
- 參加一年一度普那卡兩大重要宗教與歷史慶典—**【竹千節】及【策秋節】**，一趟旅程同時體驗17世紀戰事重演與傳統金剛面具舞。
- **市場罕有行程，深度走訪不丹中部**—旺杜波德朗、崗堤、通薩及布姆唐，深入不丹的歷史起源地與宗教心臟地帶。
- **重本安排內陸航班由布姆唐飛返帕羅**，節省8個多小時的行車時間。
- **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。
- **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。
- **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。及後更**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。
帕羅、廷布、普那卡、布姆唐連續住2晚，普那卡連續住3晚，絕不走馬看花，解鎖真正的深度旅行。

- 曼谷 2 晚住宿 Hyatt Regency Bangkok Suvarnabhumi Airport 或同級
- 廷布 2 晚住宿 Overland Hotel Thimphu 或 The Capital Hotel Thimphu 或同級
- 普那卡 3 晚住宿 Lobesa Boutique Hotel Punakha 或 RKPO Green Resort 或同級
- 崗提 1 晚住宿 Gangtey Pinewood Resort 或 ABC Eco Lodge Gangtey 或同級
- 布姆唐 2 晚住宿 Jakar Village lodge 或 Yozerling Lodge Bumthang 或同級
- 帕羅 2 晚住宿 Terma Linca Paro 或同級

普那卡 Lobesa Boutique Hotel Punakha 或同級

於2025年5月全新開幕，緊鄰層層疊疊的農田與河谷，風景如畫。酒店設有餐廳、酒吧、可欣賞全景山景的戶外露台咖啡廳等。酒店提供乾淨舒適的用餐環境與自助式不丹料理，主廚手藝備受旅客好評，也有提供早餐與各式地方特色菜。





帕羅 Terma Linca Paro 或同級

於2026年3月正式開業，位於不丹帕羅河谷，酒店融合不丹傳統工藝與現代低調奢華設計，並設有多元料理餐廳、水療中心以及傳統活動體驗。客房正對帕羅河谷及遠處喜馬拉雅山脈景致，清晨時分則能感受山谷雲霧繚繞的寧靜氛圍。





「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

不丹的節慶以豐富的宗教色彩與文化傳承聞名，最核心的慶典被稱為「策秋節」(Tshechu)。這是在不丹藏傳佛教中，為了紀念蓮花生大士而舉辦的年度盛會。節日期間，當地人會穿上最華麗的傳統服飾齊聚宗堡，觀看僧侶們跳著神聖的面具舞(Cham Dance)，並深信親臨現場能獲得加持與淨化。

不丹三大必看傳統節慶

- 普那卡策秋節——冬季限定
  日期：2027年2月16日-2月18日

  為何值得去：2月普那卡山谷天氣溫暖，主要是為了紀念將佛教傳入不丹的蓮花生大師，透過神聖的宗教儀式來頌揚佛法與祈求國泰民安。在普那卡策秋節前夕(2027年2月13日-2月15日)，通常會先舉行重現17世紀不丹抵抗侵略歷史的「竹千節」，場面浩大且獨特。

- 帕羅策秋節——春季最盛大
  日期：2027年3月18日-3月22日

  為何值得去：這是不丹最著名的節日，最後一天黎明(約凌晨4點)在帕羅宗展示巨幅「通卓」唐卡(約30x20米)。不丹人相信，看到通卓即可洗淨罪孽、獲得解脫。節日期間還有「阿察拉」(小丑舞)逗樂群眾，用木製陽具輕敲觀眾頭部，象徵驅邪祈福。

- 廷布策秋節——秋季最盛大
  日期：2027年10月10日-10月12日

  為何值得去：這是不丹規模最大的節日，在首都廷布的扎西秋宗舉行，吸引成千上萬當地人和遊客。可以看到「蓮花生大士八變舞」和鹿舞，對農民來說也是重要的休閒日。9月秋高氣爽，天空清澈，是絕佳攝影時機。





除了傳統的宗教策秋節，不丹近年也有許多結合自然生態與地方特產的特色節慶。

- 詹貝拉康竹節——布姆唐獨特體驗
  日期：2027年11月14日-11月17日

  為何值得去：這是最獨特的節日之一，節日前夜舉行著名的午夜「裸體火舞」（Mewang & Naked Dance），據說能幫助不孕婦女受孕。火舞後還有其他儀式舞蹈，分為道德教化、驅邪和慶祝佛教信仰三類。

- 黑頸鶴節——冬季生態盛事
  日期：2027年11月11日

  為何值得去：這是不丹最獨特的生態文化節日之一，在富畢卡(Phobjikha)山谷的崗提寺舉行，慶祝瀕危黑頸鶴從西藏高原遷徙至此越冬。黑頸鶴是不丹人心中神聖的動物，被視為和平與繁榮的象徵。節日期間有以鶴為主題的民間舞蹈、歌曲表演和保育宣導活動，由當地學童參與演出。11月秋高氣爽，是觀賞黑頸鶴和拍攝喜馬拉雅山景的最佳時機。

- 切米拉康生育節——2026年首屆全新登場
  日期：2027年5月(代定)

  為何值得去：這是不丹首次舉辦的生育主題節日，在普那卡的「求子寺」切米拉康舉行，由不丹旅遊局與普那卡地方政府聯合主辦。首屆節日吸引了超過3200名遊客，活動包括祈福儀式、文化表演、當地市集，以及一場10公里以上的「生育越野跑」。信徒相信到此祈求可解決生育難題，寺廟僧人會以木制陽具輕觸祈求者頭頂賜福。

入內參觀 外觀拍照 自費節目 膳食 下榻酒店

Day 01 香港 ✈ 曼谷
Hong Kong ✈ Bangkok

是日集合於香港國際機場，由尊貴假期專業領隊陪同下，乘坐國泰航空客機飛往泰國曼谷。

Hyatt Regency Bangkok Suvarnabhumi Airport 或同級
早餐 | -- 午餐 | -- 晚餐 | 酒店餐廳

Day 02 曼谷 ✈ 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(農夫市集)
Bangkok ✈ Paro(National Museum, Rinpung Dzong, National Dress Experience) ~ Tachogang Lhakhang Bridge Thimphu(Centenary Farmers Market)





- 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。
- 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。

Overland Hotel Thimphu 或 The Capital Hotel Thimphu 或同級
早餐 | -- 午餐 | 當地餐廳 晚餐 | 酒店餐廳

Day 03 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。

Overland Hotel Thimphu 或 The Capital Hotel Thimphu 或同級
早餐 | 酒店餐廳 午餐 | 中式餐廳 晚餐 | 酒店餐廳

入內參觀 外觀拍照 自費節目 膳食 下榻酒店

Day 04 廷布(金剛座釋迦牟尼佛像)~多楚拉山口(享用熱茶或咖啡)~普那卡(尼姑庵)

Thimphu(Buddha Point) ~ Dochula Pass(Enjoy tea or coffee) ~ Punakha(Sangchhen Dorji Lhuendrup Nunnery)





- 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。
- 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。
- 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 05 普那卡(卡姆沙耶里納耶紀念塔、普那卡宗+竹千節、普那卡懸索橋)

Punakha(Khamsum Yulley Namgyal Chorten, Punakha Dzong+Dromchoe Festival, Punakha Suspension Bridge)





- 卡姆沙耶里納耶紀念塔: 不丹唯一一座全部供奉各類護法神、以驅惡揚善並祈求世界和平為宗旨而建的四層佛教紀念塔。
  註: 從停車場步行至佛塔單程上山約需1小時的健行路程，部分路段略陡且晴天或雨後可能有些泥濘或無遮蔽。
- 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。
- 竹千節: 是不丹最具歷史意義的年度宗教與文化慶典，主要重現17世紀不丹軍隊擊退西藏入侵者的歷史戰役。
- 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。

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 06 普那卡(普那卡宗+策秋節、切米拉康)

Punakha(Punakha Dzong+Tshechu Festival, Cooking Class, Chimi Lhakhang)





- 策秋節: 是不丹西部規模最大、最重要的宗教與文化慶典之一，旨在尊崇將佛教傳入不丹的偉大聖人蓮花生大士。
- 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。

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

入內參觀 外觀拍照 自費節目 膳食 下榻酒店

Day 07 普那卡 ~ 旺杜波德朗宗 ~ 崗提(崗提寺、黑頸鶴保育中心)

Punakha ~ Wangdue Phodrang Dzong ~ Gangtey(Gangtey Monastery, Black-Necked Crane Centre)





- 旺杜波德朗宗: 始建於1638年，聳立在兩河交匯處的陡峭山脊上，俯瞰整個河谷。曾於2012年遭遇嚴重火災損毀，經過多年依循傳統工藝的精心修復後，現已重新對外開放。
- 崗提寺: 屬藏傳佛教寧瑪派(紅教)，是不丹西部最大的寧瑪派寺院，也是白瑪林巴(Pema Lingpa)傳承的主要道場與總樞紐。
- 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。

Gangtey Pinewood Resort 或 ABC Eco Lodge Gangtey 或同級

早餐｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 晚餐｜酒店餐廳

Day 08 崗提 ~ 畢利拉山口(途經) ~ 成德吉佛塔 ~ 通薩(通薩宗、大宗) ~ 永同拉山口(途經) ~ 布姆唐

Gangtey ~ Pelela Pass ~ Chendebji Chorten ~ Trongsa(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: 連接旺杜波德朗與通薩的主幹道旁，是一座重要的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。

Jakar Village lodge 或 Yozerling Lodge Bumthang 或同級

早餐｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 晚餐｜酒店餐廳

Day 09 布姆唐(札卡爾宗、詹貝拉康、古傑拉康、淡心拉康、洛扎卡秋寺)

Bumthang(Jakar Dzong, Jambay Lhakhang, Kurjey Lhakhang, Tamshing Lhakhang, Lhodrak Kharchu Monastery)





- 札卡爾宗: 坐落在山頂的「白鴿之宗」，現為布姆唐的行政中心。
- 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。
- 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。
- 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。

Jakar Village lodge 或 Yozerling Lodge Bumthang 或同級

早餐｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 晚餐｜酒店餐廳

Day 10 布姆唐 ✈ 帕羅(祈楚拉康、沙曼陀羅製作體驗)

Bumthang ✈ Paro(Kyichu Lhakhang, Sand Mandala Workshop)



註: 如內陸航班因天氣原因或不可力抗之因素取消，將改為乘坐旅遊巴前往帕羅，並退回內陸機票之費用。

- 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。
- 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｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 晚餐｜酒店餐廳

Day 11 帕羅(虎穴寺、熱石浴體驗)

Paro(Taktsang 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。

Terma Linca Paro 或同級

早餐｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 晚餐｜酒店餐廳

Day 12 帕羅 ✈ 曼谷(自由活動)

Paro ✈ Bangkok(Free Leisure)

於指定時間前往機場，乘坐不丹航空或不丹皇家航空客機飛往曼谷。

- 曼谷: 是日自由活動。客人可於酒店享用Spa服務或其他設施。或搭乘曼谷機場快線，轉乘地鐵(MRT)或空鐵(BTS)前往曼谷市區。

Hyatt Regency Bangkok Suvarnabhumi Airport 或同級

早餐|酒店餐廳 午餐|-- 晚餐|--

Day 13 曼谷 ✈ 香港

Bangkok ✈ Hong Kong

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，旅程至此完滿結束。

早餐｜酒店餐廳 午餐｜-- 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。

BBPK13T_270211_261119