



2025年7月1日後出發適用

小國懋

9天

「民俗樸厚淨無垢」不丹9天

暢遊：帕羅、廷布、普納卡、通莎

團號：SBA09(ZL)- 經濟客位
SBA09-J(ZL)- 商務客位

感受 • 完美時刻

不丹這個幾乎與塵世隔絕的世外桃源，保留了淳樸無瑕的一面，是人間的淨土、世上的樂園，把煩惱心靈洗滌淨盡。



📍 普納卡、帕羅

別樹一格

- 位於父親河及母親河交界的普納卡，曾是不丹首都將近三百年。雖然位於海拔近1,300米的高地，但地勢低緩，氣候溫和，陽光充沛，是皇室避寒的勝地。每年冬天，王室人員都會遷居於此，故又有「普納卡冬宮」之稱，景致壯觀秀麗，當年第五世國王的婚禮也是在此地舉行。
- 特別安排騎馬登上虎穴修道院，這座世界十大寺廟之一的虎穴寺，懸空於帕羅峽谷700多米的懸崖峭壁之上，是不丹國內最神聖的地方之一，騎馬或步行往這座佛教名寺時，沿途可欣賞溪谷的優美景致。

優越居停

- 安排住宿2晚於帕羅，充足時間暢遊帕羅的著名寺廟，縱有山路行程也能有充足休息的時間。



📍 布姆唐

別樹一格

- 有「小瑞士」之稱的布姆唐，其名字在不丹語中代表美麗的田園，是不丹王國的宗教腹地，在這個風景如畫的山谷內，除了漂亮的房屋，還有不少的寺廟和宗教遺址，而把佛教密宗傳入不丹和西藏的蓮花生大師的故事，更經常在這些宗教廟宇內流傳。各大寺廟內為眾生祈求安康的頌歌，便不時在這片福地上迴蕩，襯托著布姆唐的風景優美的自然山谷、農村、田野、湖泊、河流等，倍添一分出世的脫俗。



旅遊誌趣

- 可選乘商務客位來回香港/曼谷(適用於SBA09-J(ZL))。
- 2人可成行,8人或以上安排香港領隊隨團出發。
- 行程7晚住宿不丹,讓您體驗不丹之風土人情。
- 參觀別具意義里程碑的建築Chorten國家紀念碑。
- 參觀於都楚拉隘為國家祈福而建的108座佛塔群。
- 前往王室成員的避暑勝地之古都普納卡,登上美麗豪華的普納卡宗。
- 可嘗試健行前往建於懸崖上的虎穴修道院。

- 團費已包機場稅、燃油附加費、機場建設費及免收導遊、領隊、司機服務費。
- 歡迎親友、公司及家庭獨立組團,可另選出發日期,敬請查詢。
- 因個人衛生及私隱關係,單人報名者必須繳付單人房附加費。

旅遊日誌

DAY 01
香港 ✈️ 曼谷
Hong Kong ✈️ Bangkok

乘國泰客機飛往曼谷,抵達後返回酒店休息。
🏠 下榻Novotel Suvarnabhumi Airport或同級。

DAY 02
曼谷 ✈️ 不丹-帕羅 🚗 廷布(國家紀念館、吉祥宗教堡壘)
Bangkok ✈️ Bhutan - Paro 🚗 Thimphu(National Memorial Chorten, Tashichho Dzong)

乘不丹航空客機經巴格多格拉飛往全球最快樂國家之一的不丹,是東部喜馬拉雅山脈的一顆寶石,在3萬8千3百94平方公里的國土,人口僅僅75萬。藝術與繪畫是不丹重要文化元素,它們見證了不丹的精神生活。不丹最引人注目的特徵是它的統一建築結構,色彩豐富的傳統圖案繪畫於牆,梁,柱,門窗,每一座建築和房屋都精細多彩,帶有不丹的獨特風格。不丹以藏傳佛教為國教,又稱「雷龍之國」,只有約兩成的尼泊爾族居民信奉印度教。抵達帕羅後驅車向沒有紅綠燈的首都廷布進發。廷布是不丹最大城市,建築物順斜坡地勢而建。不丹有「集郵天堂」美名,售賣郵票亦成為了賺取外匯的來源,其郵票以精美的創意吸引各路收藏家,如曾經發行立體、鍍金、木製及絲質等郵票,於1973年更出版世界第一套唱片郵票,能夠在唱機上播放樂曲。前往山頂參觀大佛前,將途經一所由西藏聖者所建的達秋寺(Tachog Lhakhang),當地人相信在寺廟外的鐵橋走一回,就能夠消除一年的業障。山頂上的大佛,為世界最大尊的佛像,內裡還有十萬尊小佛像。隨後往不丹國家紀念碑,這紀念碑是一座佛塔建築,它是據第三任國王為世界和平的設想而建,於1974年建成時國卻已逝世,所以佛塔內除珍藏許多宗教

繪畫及密宗佛像外,還擺放了國王的畫像供人民瞻仰。隨後前往廷布市最具標誌性的建築——吉祥宗教堡壘,又稱為大西丘宗,它始建於十三世紀,於二十世紀初的大火及地震中遭到破壞,於1962年重建,政府各部門亦遷移到這裡,現成為集政、教、法於一身的城堡建築,內裡除了國王辦事處外,還有國會議事廳、各省各局部門及僧院等特殊部屋超過一百間,極其雄偉壯觀。

(是日安排欣賞不丹民俗歌舞表演。)

🏠 下榻Bhutan Suites或Hotel Namgay Heritage或同級。

DAY 03
廷布 🚗 都楚拉隘 🚗 普納卡
Thimphu 🚗 Dochula 🚗 Punakha

早上驅車前往古都普納卡,在離開廷布23公里處,將途經海拔高達三千二百公尺的都楚拉隘,一覽連綿喜馬拉雅山脈的壯麗,該處有一組108座佛塔群【楚克旺耶紀念碑】饒行三圈以祈福。對佛教徒來說,108是一個吉祥數字,它代表一周所祈禱的次數,這佛塔群是不丹皇於2003年所建,是當年不丹在戰勝印度後興建,又稱為凱旋佛塔,於天氣晴朗時,更可在這裡遙望喜馬拉雅山的壯麗景致。普納卡是不丹舊都,它位處一千多米海拔,四季天氣和暖,是不丹人的避暑勝地,又被稱為不丹最美的城市,該地的普納卡宗位處波河和莫河之交匯處,是政治與宗教中心,這是不丹第二大的宗,建於1637年,不丹首任國王也在此登位,又曾見證兩代國王婚禮,故又稱為「幸福皇宮」及「最快樂的皇宮」。

🏠 下榻Meri Puensum Resort或同級。



DAY 04
普納卡 🚗 伯茲卡谷地 🚗 布姆唐(亞特拉羊毛中心)
Punakh 🚗 Phobjikha Valley 🚗 Bumthang(Yathra Weaving Center)

前往有「小瑞士」之稱的布姆唐。布姆唐的不丹語意思是「美麗的田園」,是藏傳佛教聖地、王國宗教腹地 and 寺廟中心。途經的伯茲卡谷地,是當地吉祥物黑頸鶴其中一個棲息地。黑頸鶴屬瀕臨絕種受保育動物,只有在無光害地方棲息,每年遠從西藏飛來這裡。據說,有外國人贊助當地使用太陽能、柴油發電及鋪設地下電纜,避免電纜對候鳥造成傷害。其後往亞特拉羊毛中心,了解當地人身上所穿的外套、披肩的製造物料,它們都是用當地傳統織布機用手工編織而成。布姆唐有別於其他山谷,遼闊而翠綠的山谷令人向往,高居海拔2千6百至4千公尺



Day 1

Day 2

Day 3

早

-

-

酒店

午

-

當地餐廳

當地餐廳

晚

-

當地餐廳

當地餐廳

的山區有許多山徑讓探險員探索，更有許多充滿趣味傳奇的皇族、佛教聖人與妖魔的故事，以及寺廟聖址讓朝聖者前來瞻仰。
 下榻 Rinchenling Lodge 或同級。

DAY
05

布姆唐(固結寺、江貝拉康、檀欣拉康、火燄湖、莊園品酒)
 Bumthang(Kujey Lhakhang, Jampey Lhakhang, Thangbi Lhakhang, Wine Tasting)

布姆唐的蓮師寺院，是著名蓮花生大師修行過的洞穴，它又稱「固結寺」，建造於8世紀。傳說指，當年蓮花生大師在這裡閉關修行打坐，圓寂後把身影銘印於岩石上。其後參觀江貝拉康、檀欣拉康及火燄湖。當中的江貝拉康，傳說是藏王松贊干布為降服女妖而建的其中一座寺廟，這寺廟就用來鎮住了魔女左膝；而火燄湖，則相傳指蓮花生大師在湖底隱藏了三件珍寶，後來由另一位大師尋得。當時他手上拿著酥油燈，一躍而入湖裡取出珍寶。當浮出水面時，手上的酥油燈依然明亮完全沒有熄滅，火焰湖因此而得名。據說有關珍寶仍然存在，由國家寺廟保管。

(下午預留時間於布姆唐選購農產加工品如蜂蜜、乳酪品、果醬。)

下榻 Rinchenling Lodge 或同級。

DAY
06

布姆唐(通莎(通莎宗)旺都)
 Bumthang(Trongsa(Trongsa Dzong) Wangdu)

通莎是不丹王朝大本營，山崖上有不丹規模最大的宗「通莎宗」。它神聖雄偉，以前王室家庭的傳統居住地，位處國家核心地帶以便有效控制全國。按照傳統，不丹王儲在變成國王前，要被訓練成通莎宗的總督。而2004年，現任國王沙基爾便在此受封為總督。途經原始森林河谷，前往不丹中部的旺都。旺都是典型不丹城鎮，17世紀時統合了中、西及南區。有傳說指，類似「中國濟公」的不丹修行者竹巴衰列曾在旺都展示神通，把羊頭和無頭牛屍接合起來，變出了不丹的羚牛國獸「塔金」。

下榻 Dragon Nest 或同級。

DAY
07

旺都(帕羅(祈楚寺、帕羅宗、木造懸臂橋、帕羅老街))

Wangdu(Paro(Kyichu Lhakhang, Paro Dzong, Cantilever Wooden Bridge, Paro street))

驅車返回帕羅，該地就是劉嘉玲和梁朝偉舉行婚禮之地。當地的祈楚寺是不丹最古老的寺院，它坐落於帕羅河谷，是不丹王國建造的首批宗教堡壘之一，它屬於雙寺廟建築，由西藏王松贊干布與文成公主考量風水所建，傳說指他為了鎮壓雪域上的魔女，在喜馬拉雅各地建立108座聖地寺院，當時只有兩座在不丹，其中一座便是祈楚寺。廟內供奉有釋迦摩尼八歲的等身像，是不丹最神聖的佛像之一。於1968年，當時的王后即現任國王的祖母，在該廟旁建造了一座風格相同的寺院，因此祈楚寺成為了一座雙寺廟建築，亦成為不丹皇室舉行慶典的重要場所。廟內更珍藏了於1992年火化的頂果欽哲仁波切大師的骨灰。隨後參觀政治、宗教中心帕羅宗，即電影《小活佛》的拍攝地，其建築設計仿如雄偉的城堡。在帕羅鄉間，不時可見民間農舍牆上彩繪了男人生殖器圖像，據說可辟邪。

(是日漫步觀賞手工木造懸臂橋、到當地的商店街自由散步或購物。)

下榻 Khangkhu Resort 或同級。

(若於帕羅2晚提升入住5星Naxsel Resort：雙人房附加費每位港元4000或2晚提升豪華5星UMA Paro：雙人房附加費每位港元6000。)



Day 4

Day 5

Day 6

Day 7

早

酒店

酒店

酒店

酒店

午

當地餐廳

當地餐廳

當地餐廳

當地餐廳

晚

當地餐廳

當地餐廳

當地餐廳

當地餐廳

DAY
08帕羅 虎穴修道院(健行之旅)
Paro Taksang Monastery

位於羅溪谷900公尺高懸崖峭壁上山洞，建有一座名為塔桑寺的寺廟，它又名「虎穴寺」，建於1692年，是喜瑪拉雅山區最負盛名的朝聖地，被稱「世界十大超級寺廟」一。「虎穴」名稱源於8世紀，傳說有魔類作怪殘害生靈，蓮花生大師以神通化身金剛多羅形象，騎在一雌虎背上降臨成功將其降服，自此成為佛教之地。寺廟居高在帕羅山谷上空，穿過美麗的松樹林，許多裝飾有梵文的祈福咒語，高綁在長滿青苔的樹木上和風馬旗的祈禱標誌。特別安排騎馬登上虎穴修道院，又可選擇由導遊帶領下步行穿過樹林，循著小徑步行前往虎穴修道院。(步行前往虎穴修道院單程約需2小時；來回約4至5小時；健行時，可依自己身體狀況考慮是否行完全程，或行至一半再依原路返回休息。)

下榻Tashi Namgay Resort或Hotel Gangtey Palace或Hotel Olathang或同級。

DAY
09帕羅 曼谷 香港
Paro Bangkok Hong Kong

早上前往不丹國際機場，乘不丹航空客機飛往曼谷，轉乘國泰航空客機返港，航機於是日安抵香港。

註：

- 若團內任何人士於行程中確診時疫/傳染病，而被當地政府或地接社安排相關防疫措施，客人不得藉此要求退款或賠償，客人須自行負責因而產生的額外費用。
- 以上餐膳、交通、行程、酒店如遇節日、裝修、展覽會、客滿或特殊情況下，將以其他安排代替，而酒店更可能於其他城鎮之同級住宿取代，客人不得藉此要求退款或賠償。
- 酒店之星級間中會有升降，本單張所列酒店之星級以行程製作及刊印當日為準，本公司不會因酒店降級而作任何補償。
- 行程內之自費活動(如適用)會因參加人數不足、不適合的天氣或其他不能預計的因素而不能成行。
- 領隊及導遊可按實際情況安排觀光時間，客人不得藉此要求賠償。
- 所有圖片只供參考。
- 所有行程安排均以中文版本為準。
- 報名前請細閱本社網站tcitravel.com內之最新版本之細則及責任條款。



Day 08

早 酒店
午 當地餐廳
晚 當地餐廳

Day 09

酒店
輕膳於航機上