



2026年4月1日後出發適用

# 小國懋

10天

## 「古廟朝陽巒峰透」喜馬拉雅國度尼泊爾、不丹10天

暢遊：尼泊爾 (加德滿都、納加閣)  
不丹 (廷布、普納卡、帕羅)

團號：SBN10(ZL) - 經濟客位  
SBN10-J(ZL) - 商務客位

### 感受 • 完美時刻

尼泊爾歷史悠久文化燦爛，多個王朝為尼泊爾留下了光輝的遺跡，背靠著喜馬拉雅山，可以欣賞眾多的世界遺產和壯美的雪山；不丹是蜷臥於雲深之處的梵音淨土，彷彿一塊被時光遺落的璞玉，山河間流淌著的，是未被塵囂沾染的晶瑩初雪，滌盡凡俗，只餘天地間最純粹的寧靜與安然。



## 精選豐富多元的旅遊體驗

### 別樹一格

走進尼泊爾，感受印度教神廟的喧囂與虔誠，遊覽六個《世界文化遺產》，仰望巍峨雪峰；轉入不丹，在帕羅宗、普納卡宗、虎穴寺等古老建築中，感受幸福國度的虔誠信仰。

### 優越居停

全程精選 6 晚五星級酒店，沉浸於各具韻味的住宿環境。從獨具匠心的空間設計到無微不至的極致服務，為您的跨國之旅構築最完美的休憩篇章。

### 美饌珍饈

每晚於入住酒店享用晚餐，體驗更舒適優越。精心安排特色餐飲，包括尼泊爾風味餐及歌舞晚餐、不丹普納卡河畔午餐，在寧靜的河畔享受野餐，欣賞普納卡宗及山谷美景；於群山環抱的農舍裡，與當地人共享暖心幸福的不丹滋味。





## 別樹一格

### 《世界文化遺產》加德滿都谷地六組歷史遺址和建築群、喜馬拉雅山觀景台

#### 巴克塔普爾古城 (Bhaktapur)

以其保存完好的中世紀建築、精美的木雕和豐富的藝術遺產而聞名，被譽為「露天博物館」。



#### 王宮廣場 (Kathmandu Durbar Square)

位於尼泊爾首都加德滿都的舊城區中心。這裡曾是馬拉王朝與沙阿王朝國王加冕與居住的地點。



#### 帕坦王宮廣場 (Patan Durbar Square)

是加德滿都谷地三大古城中最古老的一座，其歷史可追溯至公元前3世紀的基拉特王朝。這裡以精湛的金屬工藝與紐瓦麗建築聞名於世



#### 布達納特廟 (Boudhanath)

#### 斯瓦揚布納特廟 (Swayambhunath)

是加德滿都兩座著名佛塔，均以其塔身四面繪製的巨大「佛眼」而聞名，象徵著智慧與慈悲。



#### 帕舒帕蒂納特廟 (Pashupatinath)

尼泊爾最神聖的印度教寺廟，主祀濕婆神。該廟以巴格馬蒂河畔「露天火葬」傳統聞名，是非印度教徒體驗生死信仰與文化的必訪之地。



#### 納加閣山城 (Nagarkot)

離加德滿都東北面約35公里，被稱為「喜馬拉雅山的觀景台」，這裡正對著喜馬拉雅山脈多座6,000米以上的世界著名雪峰，天晴時有機會看到連綿雪山。





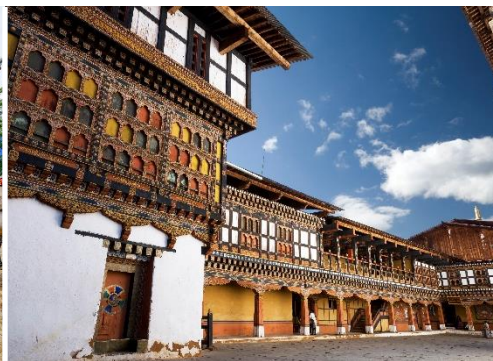
## 別樹一格

### 虎穴寺

特別安排騎馬登上半山處，再健行往虎穴修道院，沿途可欣賞溪谷的優美景致。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。

### 帕羅宗、普納卡宗

帕羅宗是電影《小活佛》的拍攝地，其建築設計仿如雄偉的城堡。該地也就是劉嘉玲和梁朝偉舉行婚禮之地；普納卡宗又被譽為不丹「最美的宗堡」，宗堡旁有不丹最長的普納卡懸索橋，提供絕佳視野俯瞰河流與壯闊山谷。



### 不丹傳統服裝體驗

不丹男性民族服飾是及膝的連身短袍，束上腰帶(Gho)，而女性服飾是由長裙、短外套和腰帶組成(Kira)。安排傳統服裝體驗，穿上不丹民族服拍照留念。

### 製作個人化郵票

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，您可製作獨一無二的個人化郵票。





## 優越居停

### 不丹 3 晚 5 星級酒店

不丹首都廷布 Le Meridien Thimphu 將國際化的奢華風格引入不丹，位處於市中心，客房將現代化的便利設施，自然地融入帶有不丹傳統圖騰的室內氛圍中。透過寬廣的落地窗，壯麗的喜馬拉雅山脈或廷布景觀盡收眼底。

帕羅 Dawa at Hilltop 於 2025 年 8 月正式開業，融合了現代優雅與不丹的傳統靈魂，酒店名稱「Dawa」在宗喀語中意為「月亮」，寓意著寧靜與純淨。酒店位於俯瞰帕羅河谷的山丘上，地理位置極佳。



### 加德滿都 3 晚 5 星級酒店

The Soaltee, Kathmandu Autograph Collection 為萬豪國際集團旗下酒店，坐落於 12 英畝的綠意花園中，融合了尼泊爾當地的文化遺產與現代奢華體驗。

### 納加閣山城酒店

遊覽並住宿一晚加德滿都谷地附近一處最熱門的賞峰聖地——納加閣，天氣晴朗時有機會從酒店看到喜馬拉雅山脈東西綿延 300 多公里的雪山。



## 旅遊誌趣

- 可選乘國泰航空商務客位直航來回加德滿都(適用於SBN10-J(ZL))。
- 2人可成行，由尼泊爾及不丹當地華語/英語導遊接待；10人以下須合併出發。10人或以上安排香港領隊隨團出發。
- 團費已包括不丹簽證，行程安排各種精采活動及觀光行程，感受幸福王國的特色景點。
- 遊覽《世界文化遺產》加德滿都谷地其中6組歷史遺址和建築群：巴克塔普爾古城、加德滿都王宮廣場、帕坦王宮廣場、斯瓦揚布納特廟(猴廟)、布達納特廟、帕舒帕蒂納特廟。

- 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✈️尼泊爾-加德滿都  
Hong Kong✈️Nepal-Kathmandu

乘客機直航飛往尼泊爾首都及最大城市—加德滿都，三面環山，市區位於山間的加德滿都谷地之中，因坐落在喜馬拉雅山南坡，氣候宜人，有「山中天堂」之美譽。加德滿都谷地此處自古為尼泊爾的政治文化中心，有逾130處文化遺址，包括多處印度教和佛教聖地；谷地中主要有三座曾經的王城：加德滿都、帕坦和巴克塔普爾，代表了尼泊爾文化藝術的最高成就，於1979年被聯合國教科文組織列為《世界文化遺產》。加德滿都是一座擁有1,200多年歷史的古老城市，建城於723年，它以精美的建築藝術、木石雕刻而成為尼泊爾古代文化的象徵，尼泊爾歷代王朝在這裡修建了數目眾多的宮殿、廟宇、寶塔、殿堂和寺院等建築，廟宇約250多座，全市有大小寺廟約2,700多座，可謂「五步一廟、十步一庵」，因此有人把這座城市稱為「寺廟之城」、「露天博物館」。

🏠下榻5星 The Soaltee Kathmandu 或同級。

DAY  
02

加德滿都(帕舒帕蒂納特廟、布達納特廟)🚗納加閣  
Kathmandu(Pashupatinath, Boudhanath)🚗Nagarkot

早上前往加德滿都東部，供奉著印度教中主管破壞和重生的三大神祇之一、濕婆神的四大寺廟之一的帕舒帕蒂納特廟(《世界文化遺產》之一)，是加德滿都最古老的印度教寺廟；寺廟旁邊設有數座燒屍台，是尼泊爾印度教徒舉行露天火葬的場所。續往另一《世界文化遺產》布達納特廟，世界最大的藏傳佛塔之一，是亞洲乃至世界最大的覆鉢式半圓形佛塔建築，也是唯一繪有「慧眼」的「柴特亞」式佛塔。

遊畢驅車前往靠近喜馬拉雅山的一處村莊—納加閣，被稱為「喜馬拉雅山的觀景台」，以最廣最美的視角觀賞喜馬拉雅山脈，天氣晴朗時，還能有機會看到世界第一高峰—珠穆朗瑪峰。註：帕舒帕蒂納特廟只允許印度教信徒進入，遊客只能在巴格馬蒂河對岸觀看寺廟。

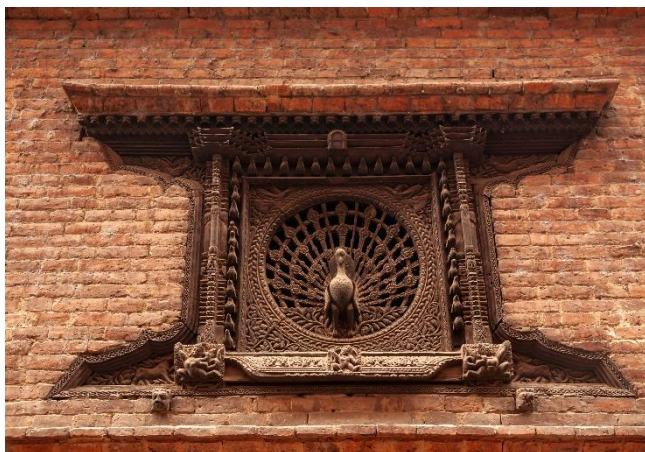
🏠下榻 Fort Resort Nagarkot 或 Hotel Country Villa 或同級。



DAY  
03

納加閣🚗巴克塔普爾(王宮廣場[黃金門、55窗宮]、陶馬迪廣場[尼亞塔波拉神廟]、塔丘帕廣場[達塔特拉亞廟、孔雀窗])🚗加德滿都  
Nagarkot🚗Bhaktapur(Durbar Square [Golden Gate, The Palace of 55 windows], Taumadhi Square [Nyatapola Temple], Tachupal Square [Dattatraya Temple, Peacock Window])🚗Kathmandu

清晨可自行觀賞喜馬拉雅山的日出奇觀，靄靄白雪，層層覆蓋海拔7,000米以上世界著名的連綿雪峰，峰巒起伏，壯麗唯美。稍後驅車前往屬《世界文化遺產》之一的巴克塔普爾(又名巴德崗)，尼泊爾語意為「稻米之城」或「虔誠者之城」。磚紅色是巴克塔普爾古城的主色調，深栗色的精製木雕，再加上密集的寺廟和磚石佛塔構成獨特的建築風格。



Day1

早  
午  
晚

-  
-  
-

Day 2

酒店  
當地餐廳  
酒店

Day 3

酒店  
尼泊爾風味  
酒店

王宮廣場是巴克塔普爾第一大廣場，四周全是形形色色的古老廟宇和老房子建築，長達500年馬拉王朝的王宮，包括許多各具藝術特色的宮殿、庭院、寺廟、雕像等，被譽為「中世紀尼泊爾藝術的精華和寶庫」；其中的黃金門和55窗宮，因其精美的銅鑄和木雕藝術而聞名，是罕見的藝術珍品。位於巴克塔普爾第二大的陶馬迪廣場內著名的尼亞塔波拉神廟，是一座五層高的印度神廟，供奉著希提拉克希米女神，歷經地震和幾百年滄桑仍然屹立不倒，是尼泊爾最高的寶塔。再到巴克塔普爾最早的城市中心廣場—塔丘帕廣場，曾是巴克塔普爾的王權所在地，達塔特拉亞廟是巴克塔普爾最古老的寺廟之一；孔雀窗建於15世紀，窗戶上有精美的孔雀木雕，是尼泊爾藝術的標誌性圖形，而孔雀窗代表著印度教祭祀的住處所在。遊畢返回加德滿都。

🏠 下榻5星 The Soaltee Kathmandu 或同級。

DAY  
04

加德滿都 ✈️ 不丹-帕羅 🚗 廷布 (廷布大佛、扎西卻宗[入內參觀]、廷布市集、製作個人化郵票)  
Kathmandu ✈️ Bhutan - Paro 🚗 Thimphu (Buddha Dordenma, Thimphu Shopping Street, Personalized Stamp)



乘客機前往不丹帕羅。帕羅機場是不丹唯一一座國際機場，離帕羅市中心約6公里，位於帕羅河岸邊的深谷中，是世界上少數幾個高海拔國際機場。

辦理入境手續和提取行李後，乘車前往不丹的首都廷布，這裡是不丹政府、宗教和商業中心，這座獨特的城市將現代發展與古老傳統非凡地融合在一起。廷布人口約九萬，可能仍是世界上唯一沒有交通信號燈的首都。

前往山頂參觀廷布大佛，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之一，內裡還有十萬尊小佛像。參觀扎西卻宗，這座宏偉的堡壘/寺院內設有秘書處大樓、國王陛下的寶殿以及各種政府辦公室，它也是基堪布和中央僧團的夏宮。

傍晚在廷布主街和市場區漫步探索。參觀當地手工藝品市集，欣賞不丹精美傳統藝術的典範。在這裡您可以購買到手織紡織品、唐卡、面具、陶器、石刻、木雕、珠寶以及用當地材料製成的有趣物品。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，可製作獨一無二的個人化郵票。

🏠 下榻5星 Le Meridien Thimphu 或 Yarkay Thimphu 或同級。



Day 4

早 酒店  
午 當地餐廳  
晚 酒店

DAY  
05

廷布 🚗 普納卡 (多楚拉山口、普納卡宗[入內參觀]、切米拉康[入內參觀]、普納卡懸索橋)  
Thimphu 🚗 Punakha (Dochula Pass, Punakha Dzong, Chimi Lhakhang, Punakha Suspension Bridge)

早餐後，驅車經多楚拉山口(海拔3,080米)前往普納卡。不丹的山口常以大型佛塔和經幡為標誌，晴朗時日可在多楚拉山口觀賞喜馬拉雅東部山脈的絕美雪峰景致。參觀普那卡宗，這座建於兩河交匯處的宏偉建築，曾是1955年前不丹的首都，至今仍是僧團的冬季住所。午後探訪切米拉康，這座位於谷地中央山丘上的寺廟又稱「求子廟」，相傳不孕夫婦在此祈禱後多能如願得子。穿過稻田行至帕納村落(意為「田野」)，在寺廟周邊的村莊漫步，貼近當地村民的日常生活。

🏠 下榻 Zhingkhom Resort 或 Dhensa Boutique Resort 或同級。

DAY  
06

普納卡 🚗 帕羅 (塔宗[入內參觀]、帕羅宗[入內參觀])  
Punakha 🚗 Paro (Ta Dzong, Rinpung Dzong)

驅車前往帕羅。參觀塔宗—最初作為瞭望塔建造，現設有國家博物館。館內豐富藏品包括古代唐卡、紡織品、武器盔甲、生活用具以及大量自然與歷史文物。

緊接著沿步道下行參觀仁蓬宗(帕羅宗)，意為「珠寶堆砌的堡壘」，擁有悠久輝煌的歷史。內院木廊牆壁繪有精美的佛教典故壁畫：四友圖、長壽老人圖、生命之輪、米拉日巴生平場景、須彌山及其他宇宙曼荼羅。它是電影《小活佛》的拍攝地，也是劉嘉玲和梁朝偉舉行婚禮之地。

🏠 下榻5星 Dawa at Hilltop 或同級。



Day 5

酒店  
普納卡河畔野餐  
酒店

Day 6

酒店  
不丹農舍風味  
酒店

DAY  
07

帕羅 (傳統服裝體驗) 🚗 虎穴修道院 (健行之旅、入內參觀)

Paro (National Dress Experience) 🚗 Taktsang Monastery

不丹男性民族服飾是及膝的連身短袍，束上腰帶(Gho)，女性服飾是由長裙、短外套和腰帶組成(Kira)。安排傳統服裝體驗，穿上不丹民族服拍照留念。

位於羅溪谷900米高懸崖峭壁上的山洞，建有一座名為塔桑寺的寺廟，它又名「虎穴寺」，建於1692年，是喜馬拉雅山區最享負盛名的朝聖地，被稱「世界十大超級寺廟」之一。「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。特別安排騎馬登上半山處，及後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。

(從半山步行前往虎穴修道院單程約需2小時；來回約4至5小時；健行前，可依個人身體狀況考慮是否完成全程。)

🏠 下榻5星 Dawa at Hilltop 或同級。

DAY  
08

帕羅 ✈️ 加德滿都 🚗 帕坦 (王宮廣場[黑天神廟、黃金寺、帕坦博物館]) 🚗 加德滿都 (泰米爾街)

Paro ✈️ Kathmandu 🚗 Patan (Durbar Square [Krishna Mandir, Golden Temple, Patan Museum]) 🚗 Kathmandu (Thamel)

前往尼泊爾第二大城市帕坦，意為「藝術之城」，市內著名的帕坦王宮廣場作為《世界文化遺產》加德滿都谷地的一部分，是尼瓦爾建築的重要代表作，廣場地面鋪紅磚，其建築藝術也是非常高超、精湛。坐落於王宮廣場的黑天神廟，是一座印度教神廟，塔亭的欄杆間雕刻著印度古典史詩《摩河婆羅多》和《羅摩衍那》中描述的精美神像和鳥獸等圖像，其精妙的雕刻技藝使圖像栩栩如生，引人注目；除塔頂外，整座廟宇完全用石頭建造，堪稱鬼斧神工，是罕見的尖塔式廟宇建築，被譽為「尼泊爾建築藝術的奇蹟」。續往黃金廟，整座寺廟都被飾以金色，有著描繪佛祖釋迦牟尼一生經歷的精美壁畫，以及其神態各異的雕像。繼而參觀帕坦博物館，內有豐富珍藏，鑄銅和鍍金純銅作品是博物館的主要特色，這些工藝品大多數都是印度教和佛教中的神像。遊畢返回加德滿都，遊逛泰米爾街，兩旁擠滿了各種小商店、手工藝品店等。

🏠 下榻5星 The Soaltee Kathmandu 或同級。

DAY  
09

加德滿都 (猴廟、王宮廣場[哈奴曼·多卡、庫瑪麗活女神廟]) ✈️ 香港

Kathmandu (Swayambhunath Temple, Durbar Square [Hanuman Dhoka, Kumari Temple]) ✈️ Hong Kong

前往《世界文化遺產》斯瓦揚布納特廟(又名猴廟)，因獼猴生活在廟的西北而名。猴廟是尼泊爾最古老的藏傳佛教聖地，距今已有2,500多年，是佛教徒一個重要朝聖地。猴廟最引人注目的，是尼泊爾標誌性眼睛的建築，又被稱為「八眼神佛塔」，這座佛塔擁有金色的塔身和四周巨大的佛眼，象徵著無所不在的佛，注視著腳下的芸芸眾生，佛眼下方的鼻子像是一個問號，實際是尼泊爾數字「1」，代表著「和諧歸一」；據說邁進佛塔大門時，看到它的第一眼許下的願望一定能夠實現。續往《世界

文化遺產》之一的加德滿都王宮廣場，位於加德滿都的舊王宮哈奴曼·多卡前面，舊王宮哈奴曼內有許多中庭和宮院，多半建於17世紀的馬拉王朝內，但因政治因素暫不對外開放。再到庫瑪麗活女神廟，庫瑪麗又被稱作童女神，被視為守護尼泊爾皇家的女神塔蕾珠的化身，這個風俗起源於17世紀，挑選庫瑪麗的標準非常嚴苛，參加遴選的必須是3歲到7歲的女孩，並且從未流過血或生過病、出身釋迦族金匠種姓、出生時的星象吉祥，同時身上沒有斑點胎記、牙齒齊整無缺等32種優美的特徵。庫瑪麗只有在特殊的節日和時段，才會讓民眾前往膜拜並受她祝福。晚上於指定時間前往機場乘客機直航返港。

DAY  
10

香港  
Hong Kong

航機於是日安抵香港。

註1：參觀寺廟時請注意衣裝，男士盡量穿長褲，女士避免穿短裙或過於暴露的衣服；進入寺廟時都必須脫鞋，請尊重當地文化及遵照當地風俗禁忌。

註2：參觀部分寺廟需卸下身上所有皮革製品，敬請留意。

註3：如欲體驗奢華5星級住宿，敬請向本社職員查詢：

酒店	房型	附加費(雙人入住 / 每人每晚)
Punakha COMO Uma	Valley View	\$5,000起
Punakha Pemako	Luxury Tented Villa	\$6,500起
Paro Zhiwaling Heritage	Junior Suite	\$2,500起
Paro Six Senses	Lodge Suite	\$8,000起

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。
- 行程內容上的執行，可能因特殊情況或疾病檢測之安排而有所改動或增減，客人不得藉此要求退款或賠償。
- 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。
- 報名前請細閱本社網站tcitravel.com內之最新版本的細則及責任條款。
- 本社之所有行程單張、宣傳電郵、條款及細則之內容，均以中文版本為準。



	Day7	Day8	Day9	Day10
早	酒店	酒店	酒店	-
午	當地餐廳	當地餐廳	當地餐廳	-
晚	酒店	酒店	尼泊爾歌舞特色餐	-