



## 「賞」話你知

- ◆ 不丹 策秋節
- ◆ 是不丹最重大的慶典活動。為了紀念蓮花生大師把佛教傳入不丹，而頌揚佛教的重要節日，全年在不丹全國不同省份在不同月份舉行，而最盛大隆重的就是「廷布策秋節」。
- ◆ 節慶期間，有喇嘛唸經唱誦經文，舉行祈禱儀式，大神像出巡，小丑演出戲劇，精緻的面具、色彩鮮艷的長袍，都是僧侶們跳查姆舞(Cham Dance)的裝扮，有些舞步模仿動物，有些則重現蓮花生大師降伏惡魔的場景，除了蓮師八相之舞，還有許多述說不丹歷史和藏傳佛教不同神話故事的舞蹈和戲劇。
- ◆ 「查姆」據傳是聖者佩瑪凌巴在某次禪定中靈魂飛抵蓮花生大士所在的天堂，在天堂裡見到天使所跳的舞步。這裡的查姆舞表演者，多數來自最頂尖的寺廟、技藝高超，絕對讓人大飽眼福。
- ◆ 除了莊嚴的神舞，也會看到戴著紅色面具的小丑—阿察拉(Atsara)，他們會用誇張的肢體語言來逗樂觀眾，用一根木製的陽具輕輕敲打你的頭。但這不是騷擾，是不丹人認為能驅邪避凶、帶來好運的祝福。如果你遇到阿察拉，建議大方接受他們的祝福，會是你在不丹最有趣的文化交流。
- ◆ 節慶最後一天的清晨，會有「曬大佛」儀式(Thongdrel)，僧人會在宗裡掛起一幅巨型唐卡，通常都是蓮花生大士及其八個分身的畫像，這幅唐卡每年只在這天會掛出來，在下午完結時便會收起。不丹人相信，能親眼見到唐卡，是很大的祝福，能潔淨心靈和洗清罪孽。



第 1 天 | 香港 → 曼谷  
Hong Kong → Bangkok

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國泰航空客機前往泰國曼谷。

➔ 5 星級 Hyatt Regency Bangkok Suvarnabhumi Airport 或同級

早餐

--

午餐

--

晚餐

--

第 2 天 | 曼谷 → 帕羅(不丹國家博物館) ~ 廷布(金剛座釋迦牟尼佛像、扎西秋宗-策秋節慶典)  
Bangkok → Paro(National Museum) ~ Thimphu(Buddha Point, Tashichho Dzong-Tshechu Festival)

是日早上乘坐不丹航空或不丹皇家航空經停加爾各答前往帕羅。

🏰 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。



📷 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。

🏰 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。

🏰 策秋節：參加為期三日策秋節慶典，觀賞祈禱儀式和面具劍舞表演，在不同環節跳不同舞蹈。



➔ Overland Hotel Thimphu 或同級

早餐

--

午餐

當地餐廳

晚餐

酒店

廷布(郵政博物館、國家手工藝學院、國家紀念佛塔、農夫市集)

第 3 天 | Thimphu(Bhutan Postal Museum, National Institute for Zorig Chusum, National Memorial Chorten, Centenary Farmers Market)

🏰 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。

🏰 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。

📷 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。



🏰 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)。

➔ Overland Hotel Thimphu 或同級

早餐

酒店

午餐

當地餐廳

晚餐

酒店

第 4 天 | 廷布(扎西秋宗-策秋節慶典)~ 多楚拉山口(享用熱茶或咖啡) ~ 普那卡(切米拉康)  
Thimphu(Tashichho Dzong-Tshechu Festival) ~ Dochula Pass(Enjoy tea or coffee) ~ Punakha(Chimi Lhakhang)

🏰 策秋節：節慶最後一天清晨會於舉行曬大佛(Thongdrel)儀式。不丹人相信，能親眼見到唐卡是很大的祝福，能潔淨心靈和洗清罪孽。

📷 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。



➤ Namsey Phodrang Punakha 或同級

早餐酒店	午餐當地餐廳	晚餐酒店
第 5 天	普那卡(尼姑庵、卡姆沙耶里納耶紀念塔、普那卡宗) Punakha(Sangchhen Dorji Lhuendrup Nunnery, Khamsum Yulley Namgyal Chorten, Punakha Dzong)	

**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。



**卡姆沙耶里納耶紀念塔:** 是不丹唯一一座專門供奉各種護法神、憤怒尊神像的佛塔，設計細節完全遵循《佛經》而非現代建築技術。佛塔樓高四層，頂層供奉著釋迦牟尼佛像，頂樓天台可俯瞰迷人的普那卡山谷、母親河(Mo Chhu)以及周邊的梯田景致。

註: 從停車場步行至佛塔約需30-45分鐘的健行路程。



**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。



➤ Namsey Phodrang Punakha 或同級

早餐酒店	午餐當地餐廳	晚餐酒店
第 6 天	普那卡 ~ 旺杜波德朗宗 ~ 崗提(黑頸鶴保育中心) Punakha ~ Wangdue Phodrang Dzong ~ Gangtey(Black-Necked Crane Centre)	

**旺杜波德朗宗:** 始建於17世紀，是不丹現存比較古老的宗之一，也各大宗裡面目前維護和修繕最少的一個。



**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。每年冬季黑頸鶴從青藏高原遷徙至此，形成不丹冬季最壯觀的自然景象。

➤ Namgayling Cottage Gangtey 或同級

早餐酒店	午餐當地餐廳	晚餐酒店
第 7 天	崗提(崗提寺、崗提自然步道、富畢卡谷地、奇娃谷地、烹飪體驗製作不丹菜-辣椒芝士) Gangtey(Gangtey Monastery, Gangtey Nature Trail, Phobjikha Valley, Khewa Valley, Cooking Demonstration)	

**崗提寺:** 為西藏寧瑪派(紅教)在不丹唯一的道場，具有崇高地位。座落於海拔2800米的富畢卡山谷，不僅是當地的文化中心，也是俯瞰美麗山谷的最佳觀景點。



**崗提自然步道:** 位於富畢卡谷地，是一條穿梭於蒼翠松林、鄉村田野與廣闊濕地的優質健行路線，全程約2-3小時抵達奇娃谷地。

**不丹菜烹飪體驗:** 辣椒芝士(Ema Datshi)是不丹的國菜，將辣椒(Ema)與自製芝士(Datshi)結合而成的濃郁燉菜，辣椒被視為蔬菜而非調味料，搭配紅米飯食用，香辣美味，深受當地人喜愛。

➔ **Namgayling Cottage Gangtey 或同級**

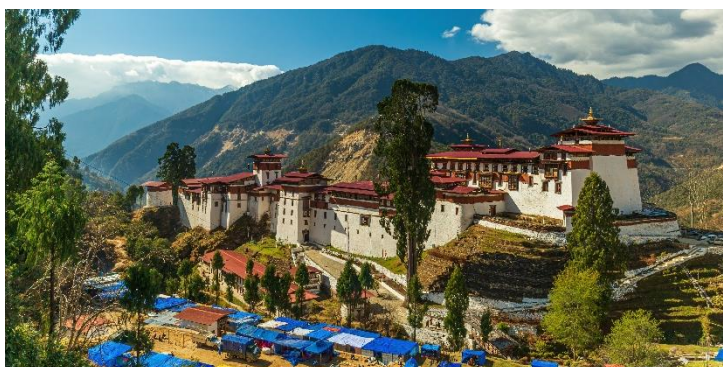
早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 烹飪體驗
第 8 天	崗提 ~ 畢利拉山口 ~ 通薩(成德吉佛塔、通薩宗、大宗) ~ 永同拉山口 ~ 布姆唐 Gangtey ~ Pelela Pass ~ Trongsa(Chendebji Chorten, Trongsa Dzong, Taa-Dzong) ~ Yutong La Pass ~ Bumthang	

**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:** 是通薩地區一座重要的18世紀尼泊爾式佛塔，白色圓頂四面繪有佛眼，在不丹境內較少見。



**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。

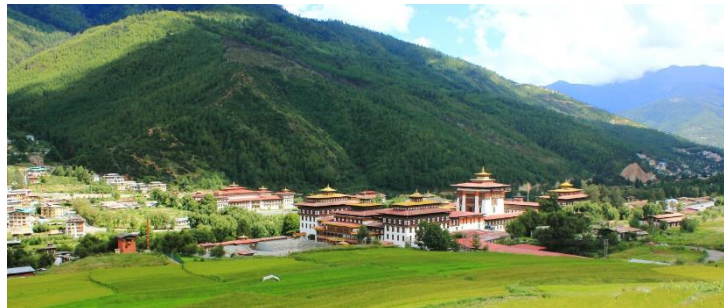
➔ **Yozerling Lodge Bumthang 或同級**

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

第 9 天

布姆唐(布姆唐谷地、古傑拉康、詹貝拉康、淡心拉康、札卡爾宗、洛扎卡秋寺)  
Bumthang(Bumthang Valley, Kurjey Lhakhang, Jambay Lhakhang, Tamshing Lhakhang, Jakar Dzong, Lhodrak Kharchu Monastery)

**布姆唐谷:** 意為「美麗田野」，地形廣闊，擁有優美的田園風光，被譽為「不丹的瑞士」。



**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。



**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。

**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。

**札卡爾宗:** 坐落在山頂的「白鴿之宗」，現為布姆唐的行政中心。

**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。

➔ **Yozerling Lodge Bumthang 或同級**

早餐 酒店	午餐 當地餐廳	晚餐 酒店
第 10 天	布姆唐 → 帕羅 ~ 切勒拉山口 ~ 哈阿(黑廟、白廟) Bumthang → Paro ~ Chele La Pass ~ Haa(Lhakhang Nagpo, Lhakhang Karpo)	

**切勒拉山口:** 不丹最高的山口之一，海拔約3988米，也是從帕羅前往西南部哈阿的必經之路。



🏰 **黑廟**: 據傳由7世紀西藏國王松贊干布所建, 為壓制惡魔的108座寺廟之一, 因外牆呈深色而得名。

🏰 **白廟**: 與黑廟共同座落於三座神山腳下, 展現了卓越的傳統建築風格和豐富的佛教壁畫。

👉 **Risum Resort Haa 或同級**

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

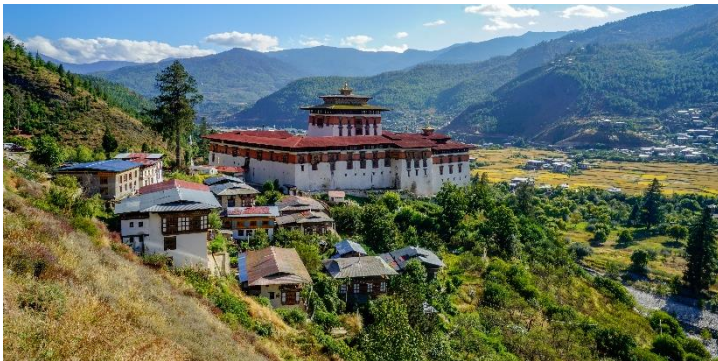
第 11 天 | 哈阿 ~ 奇拉貢巴尼姑庵 ~ 帕羅(祈楚拉康、日蓬宗+體驗不丹傳統服飾)  
Haa ~ Kila Goenpa Nunnery ~ Paro(Kyichu Lhakhang, Rinpung Dzong+National Dress Experience)

🏰 **奇拉貢巴尼姑庵**: 是不丹帕羅山谷最古老的尼姑庵之一, 坐落於海拔約3500米的懸崖峭壁上, 可俯瞰帕羅山谷, 風景極為震撼, 被譽為「第二虎穴寺」。



🏰 **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)和男性為幘(Gho), 可沉浸於不丹的傳統文化氛圍。

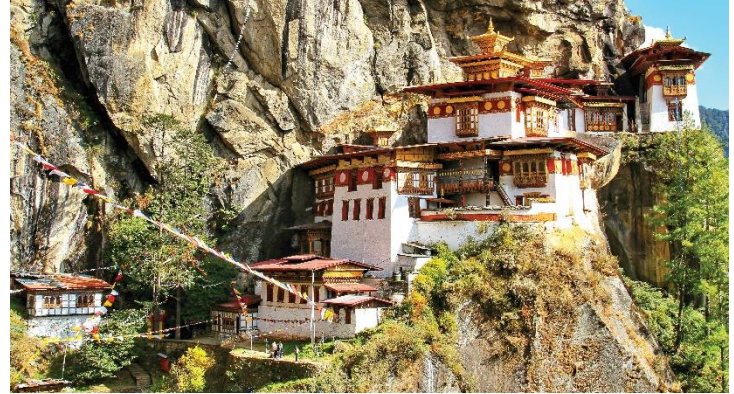
👉 **Terma Linca Paro 或同級**

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

第 12 天 | 帕羅(虎穴寺、熱石浴體驗、沙曼陀羅製作體驗)  
Paro(Taksang 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。



👉 **Terma Linca Paro 或同級**

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

第 13 天 | 帕羅 → 曼谷 → 香港  
Paro → Bangkok → Hong Kong

於指定時間前往機場, 乘坐不丹航空或不丹皇家航空經停加爾各答前往曼谷, 轉乘國泰航空客機飛返香港。同日抵達, 旅程到此完滿結束。

早餐 酒店	午餐 --	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

BBPT13T\_260507