

PREMIUM HOLIDAYS  
尊賞假期

# 不丹



普那卡宗

如有關提升乘搭商務客位往返服務，請與本公司查詢。

# 13天

## 【宗堡與聖地】不丹中西全景深度遊

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、旺杜波德朗、崗堤、通薩、布姆唐、哈阿

### 閃亮推介

- ◆ 團費已包每位客人每天USD100可持續發展費(SDF)及不丹簽證費。
- ◆ 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。
- ◆ 市場罕有行程，走訪不丹中部—布姆唐，探索最古老佛寺，挖掘不丹文化源頭；走訪不丹西部一個與世隔絕的山谷—哈阿，體驗不丹原始風貌。
- ◆ 重本安排內陸航班由布姆唐飛返帕羅，節省8個多小時的行程時間。
- ◆ 帕羅、廷布、普那卡、崗堤、布姆唐連續住2晚，絕不走馬看花，解鎖真正的深度旅行。
- ◆ 多段健行路線，走進未污染的山谷、隱世寺院，用雙腳印記純粹的不丹。
- ◆ 於多楚拉山口觀景台一邊品嚐熱茶或咖啡，一邊欣賞108座佛塔與遠處的喜馬拉雅山美景。
- ◆ 體驗製作不丹國菜—辣椒芝士(Ema Datshi)，將辣椒(Ema)與自製芝士(Datshi)結合而成的濃郁燉菜，完成後更可一嚐自己的成品。
- ◆ 換上不丹國服—帕(Pho)與旗拉(Kira)，徹底融入當地日常，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(第7晚除外)。

出發日期：2026年6-12月



Tour code: BBPB13R



## 「賞」話你知

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	不丹最為人所熟知的，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。

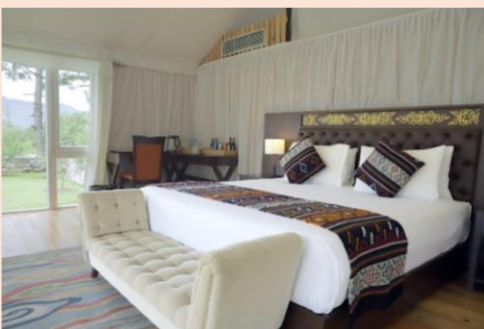
### 「尊賞假期」推介景點

布姆唐谷 Bumthang Valley	被譽為「不丹的瑞士」，擁有最古老的寺廟與濃厚的佛教文化底蘊
哈阿山谷 Haa Valley	與世隔絕的原始山谷，體驗不丹最純樸的風貌與白色、黑色雙寺傳說
切勒拉山口 Chele La Pass	不丹最高山口之一，遠眺雪山與經幡飄揚的壯麗景色
奇拉貢巴尼姑庵 Kila Goenpa Nunnery	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」



### 精選酒店

- ◆ 帕羅、廷布、普那卡、崗提、布姆唐連續住2晚
- ◆ 帕羅2晚住宿 Tenzinling Luxury Villa Tents 或同級



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) Bangkok → Paro(National Museum) ~ Thimphu(Buddha Point, Tashichho Dzong)
-------	---

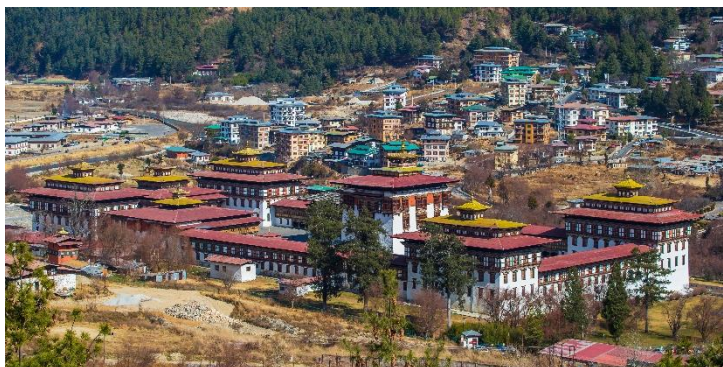
🏰 不丹國家博物館：曾是一座瞭望塔，坐擁山谷全景，館內收藏豐富的不丹文化文物、傳統服飾和宗教繪畫。



📷 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。



➔ The Capital Hotel Thimphu 或 Access Suites Thimphu 或同級

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

第 3 天	廷布(郵政博物館、國家手工藝學院、國家紀念佛塔、農夫市集) 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)。

➔ The Capital Hotel Thimphu 或 Access Suites Thimphu 或同級

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

第 4 天	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, Sangchen 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。

**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 或同級

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

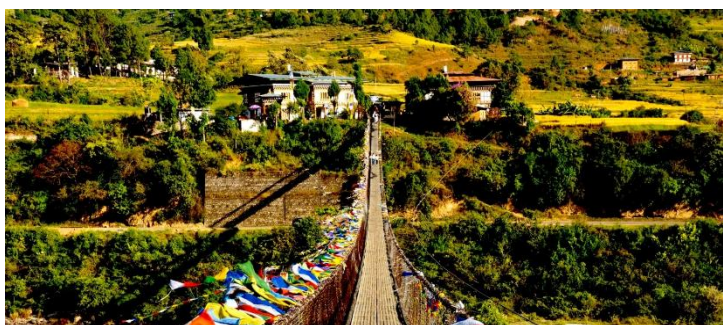
第 5 天 | 普那卡(卡姆沙耶里納耶紀念塔、普那卡懸索橋、普那卡宗)  
Punakha(Khamsum Yulley Namgyal Chorten, Punakha Suspension Bridge, Punakha Dzong)

**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(Pho Chhu)，連接普那卡宗與周邊村莊。



**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。



↪ Lobesa Boutique Hotel 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。

↪ Gangtey Pinewood Resort 或 ABC Eco Lodge 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。

➔ **Gangtey Pinewood Resort 或 ABC Eco Lodge 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。

➔ **The Village Lodge Bumthang 或 Jakar Village lodge 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。

➔ **The Village Lodge Bumthang 或 Jakar Village lodge 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)和男性為幪(Gho)，可沉浸於不丹的傳統文化氛圍。

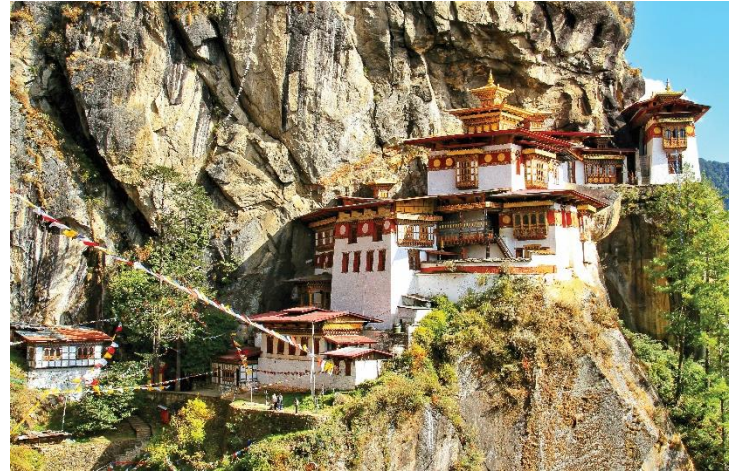
➔ Tenzinling Luxury Villa Tents 或同級

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

第 12 天  
帕羅(虎穴寺、沙曼陀羅製作體驗)  
Paro(Taktsang Lhakhang, 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。



**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。



➔ Tenzinling Luxury Villa Tents 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，旅程到此圓滿結束。

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 🏠 下塌酒店

BBPB13R\_260413