不丹 直航系列

出發日期：2027年3月19日(只辦一團)
Tour Code: BBPP07T

7天【帕羅策秋節】朝聖之旅

親臨不丹規模最大宗教盛會—在莊嚴面具舞與虔誠人潮中，見證信仰的輝煌。

暢遊:
帕羅、廷布、普那卡

全包系列
免收機場税・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

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
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。
- 參加不丹規模最大、最受歡迎的春季宗教慶典，**一年一度的【帕羅策秋節】**，觀看由僧侶和在家眾表演的各種神聖面具舞，被認為能為觀看者積累功德與祝福。
- **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。
- **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。
- **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。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

- 廷布 1 晚住宿 5 星級 Yarkay, Thimphu – IHCL SeleQtions 或 Le MeridienThimphu 或同級
- 帕羅 3 晚住宿 5 星級 Dawa at Hilltop, By Heeton 或 Le Meridien Paro, Riverfront 或同級

廷布 Yarkay, Thimphu – IHCL SeleQtions 或同級

位於不丹首都廷布市中心的頂級奢華酒店，隸屬於印度塔塔集團旗下的印度酒店公司(IHCL)SeleQtions品牌。酒店巧妙地將現代奢華與不丹傳統文化故事融合，為旅客提供極具當地特色的精緻住宿體驗。





帕羅 Dawa at Hilltop, By Heeton 或同級

於2025年7月底正式開幕，坐落於帕羅山坡上，俯瞰整個帕羅峽谷與遠處的機場，視野開闊。豪華房面積約645平方尺，空間寬敞，融合不丹傳統美學與現代簡約設計，每間客房均設有私人景觀露台。餐廳提供當地不丹特色料理及國際多元美食。酒店擁有號稱不丹規模最大的無邊際泳池、面山設計的健身中心，更提供水療與 Spa 按摩服務等設施。





「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

- 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。

- 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。





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 ✈ 帕羅 ~ 廷布(金剛座釋迦牟尼佛像、國家紀念佛塔、農夫市集、扎西秋宗)

Hong Kong ✈ Paro ~ Thimphu(Buddha Point, National Memorial Chorten, Centenary Farmers Market, Tashichho Dzong)





是日集合於香港國際機場，由尊貴假期專業領隊陪同下，乘坐不丹皇家航空客機飛往帕羅。

- 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。
- 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。
- 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。

5 星級 Yarkay, Thimphu – IHCL SeleQtions 或 Le Meridien Thimphu 或同級

早餐 | -- 午餐 | 當地餐廳 晚餐 | 酒店餐廳

Day 02 廷布(郵政博物館+製作個人郵票一張、皇家塔金保護區) ~ 多楚拉山口(享用熱茶或咖啡) ~ 普那卡

Thimphu(Bhutan Postal Museum+Stamp Making, Royal Takin Preserve Motithang) ~ Dochula Pass(Enjoy tea or coffee) ~ Punakha





- 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。
- 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」。
- 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。

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 03 普那卡(切米拉康、普那卡宗、普那卡懸索橋) ~ 帕羅

Punakha(Chimi Lhakhang, Punakha Dzong, Punakha Suspension Bridge) ~ Paro





- 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。
- 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。
- 普那卡懸索橋: 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。

5 星級 Dawa at Hilltop, By Heeton 或 Le Meridien Paro, Riverfront 或同級

早餐 | 酒店餐廳 午餐 | 當地餐廳 晚餐 | 酒店餐廳

Day 04 帕羅(日蓬宗+策秋節慶典、體驗不丹傳統服飾、沙曼陀羅製作體驗)

Paro(Rinpung Dzong+Dzong-Tshechu Festival, National Dress Experience, Sand Mandala Workshop)



- 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。
- 策秋節: 參加為期五日策秋節慶典，觀賞祈禱儀式和面具劍舞表演，在不同環節跳不同舞蹈。
- 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。
- 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。

5 星級 Dawa at Hilltop, By Heeton 或 Le Meridien Paro, Riverfront 或同級

早餐｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 晚餐｜酒店餐廳

Day 05 帕羅(虎穴寺、熱石浴體驗)

Paro(Taktshang Goemba, Hot Stone Bath)



- 虎穴寺: 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，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。

5 星級 Dawa at Hilltop, By Heeton 或 Le Meridien Paro, Riverfront 或同級

早餐｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 晚餐｜酒店餐廳

Day 06-07 帕羅(不丹國家博物館、祈楚拉康) ✈ 香港

Paro(National Museum, Kyichu Lhakhang) ✈ Hong Kong



- 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。
- 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。

稍後專車送往機場，乘坐不丹皇家航空客機飛返香港。航機於第7天安抵香港，旅程至此完滿結束。

早餐｜酒店餐廳 午餐｜當地餐廳 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。

BBPP07T_270319_260917