



# 札西德樂假期~ 輕旅不丹幸福 7 日



世界上最後的秘境~不丹！造訪不丹經典場景虎穴寺、體驗不丹傳統文化，不丹美景全覽！

**找尋不丹幸福的源頭~輕鬆幸福遊不丹**

**當你起心動念想去走一趟不丹...**

**我們為您準備舒適的食、宿、交通、辦妥簽證  
為您圓個宛若天堂的美夢！**

不丹是喜馬拉雅山上的一朵迷雲？  
最後的香格里拉？  
只要你願意不丹絕對是可以親近、親吻~  
它的祥和披罩著絲絲神秘的面紗~  
令你著迷得不經意~處處驚奇~

如果 **幸福不丹** 總是在他方...  
將是最遙遠、深切的呼喚...  
Bhutan

## 行程特色：

在旅遊中去體驗喜馬拉雅的佛教文化、參訪村莊、廟宇、古老寺院。並難得一睹嚴守古老的傳統藝術和手工藝，當地群眾將穿上色彩豐富的最美好服裝，最好的手工編織的衣服，個人創造豐富多彩、鮮豔的圖案，歡欣鼓舞的來參加這個節日的祝福，我們正可以深入瞭解不丹的文化和宗教精神。走訪喜馬拉雅山脈中雷龍的故鄉，是現代「人民快樂指數」最高的國家，讓您體驗不丹的單純與非凡。

住宿：全程安排不丹政府認證高級 A 級飯店

餐食：均以當地傳統風味餐為主

不丹的宗教信仰以藏傳佛教為主，是一個充滿幸福的佛教國家。不丹國王非常保護傳統文化，而傳統文化其實就是佛教文化。國王就位時會告訴他的人民說：「我會把你們當作我自己的父母一樣孝順，我也會把你們的孩子當作我自己的孩子一樣去照顧。」這也就是所謂的大乘菩提心。

藏傳佛教是不丹的國教，處處是蓮花生大師留下的傳說軌跡，也只有親身走一遭才得以體會不丹為何是幸福快樂國度！

不丹的精神之旅：

幻想中的清淨國土，其中最幸福的一能夠在文化和傳統上保持不變，尤其從西元第七世紀起，佛教開始具有主導的地位，形成與自然環境和諧的聯盟，有「雷龍大地」之稱的王國－不丹。其四面環陸，人們可藉由喜馬拉雅山神秘之旅得到極大的精神激勵與鼓舞，因為在全球嚴重暖化的過程它是毫髮無損的。不丹是一個神聖之地，此地居民的心靈非常純淨。有 1 萬多個舍利佛塔和 2000 多家古老又神聖的寺廟，佛教教義的精神與榮譽，早在幾世紀前就已經在此處建立。建在崎嶇懸崖上的虎穴，彷彿是人們虔誠信仰的根基。以上這些聖地都建築在一些高地上，是非常僻靜的住所也是一個奇跡；這些傳統建築式小屋是深山禪修者的庇所。朝聖者會發現不丹有為數不少的靜修之地。有些相當容易到達甚或需要幾個小時的步行，其它的則需經長途跋涉與攀登，然而到達山頂時，站在世界頂端總是令人心曠神怡的。我們願意多花點時間、細心觀察並去體會不丹的自然景觀和眾多神聖的寺廟。儘管現今世界變化快速，在不丹，靈修依然可以是一種生活方式。



**參考航班安排(航班依照實際公布為準)：**

【去程】TPE 桃園/BKK 曼谷 20:05/22:50 曼谷/ 帕羅 04:30/08:00 或 06:30/09:55

【回程】PBH 帕羅/BKK 曼谷 07:00/11:00 或 10:35/16:05 曼谷/桃園 17:40/22:20

**DAY 1: 台灣桃園機場 /曼谷 BKK**

搭乘豪華班機，由台灣桃園機場前往泰國曼谷轉機，養精蓄銳，為不丹幸福行做完整的準備。

**備註：**由於轉機時間稍長，可至 4 樓，設有免稅店、美食街、餐廳、休息室（需另付費，內含飲料及餐點，2 小時）、足浴及按摩 2 小時。

**PS. 今晚請另外準備隨身小行李及換洗衣物，及 貴重物品務必隨身攜帶，托運行李隔日於不丹才會提領出來。**

早餐：溫暖的家	午餐：溫暖的家	晚餐：溫暖的家
住宿：機場內休息室/過境旅館 依個人需求自費		

## DAY 2 : BKK /不丹帕羅—廷布

搭乘不丹的航空公司飛往不丹帕羅機場，飛行途中，您將欣賞到喜馬拉雅山脈及珠穆朗瑪峰壯觀的美景。在飛機上觀賞完高原美景後，抵達不丹唯一的機場- PARO 機場。這是個最後的香格里拉，心靈的國度。抵達後驅車前往不丹最老的寺廟【**克楚寺**】參觀，西元 659 年吐蕃王朝時期，由松藏干布 Songtse Gampo 與文成公主考量風水所建的千手千眼觀音寺，年代等同於我國的唐代。其中第一大殿為藏王松贊干布在西元 638 年建造的。廟內供奉的釋迦摩尼



八歲等身像是不丹最神聖的佛像之一，與西藏布達拉宮屬於同一年代建造及同樣殊勝。爾後前往 50 公里外的不丹首都- THIMPHU（車程約 1 小時半）之後前往參觀【**札西確宗**】（**皇宮**），是最負盛名的佛教寺院和現任國王的辦公地，同時也是首都廷布的政府中心。莊嚴的矗立在旺楚河西岸，也是不丹境內最大的寺廟。宏偉的中央金塔仍維持改建前的原貌，巨大的不丹特殊風格建築物中，除了有國王及政府高級官員的辦公室外，也是喇嘛們做為研修、居住的寺院，是不丹政治、宗教重要的活動場所。由於不丹為了保存傳統文化，規定於正式場合均須穿著傳統服飾，例如上學、工作、公家機關辦事等等。不丹國師也會在夏天舉家搬遷至此辦公。



**如遇周末**將前往【**周末市集**】依照實際腳程參觀，深入不丹最真實的生活面。「廷布」擁有不丹全國唯一設於室內的周末集市。每個攤位都保持的非常乾淨整潔，生鮮熟食貨色齊全且乾淨衛生，讓人放心。更讓人驚奇的是，不管是攤主，還是前來買菜的人，均穿著漂亮的傳統服飾，好像要出席什麼隆重的活動。原來，集市平日關閉，只有周五至周日才開放，這也是人們難得的社交機會，隨處可見的新鮮有機蔬果吸引著大眾的目光。



**以上景點依照實際航班前往參觀 (將視實際情況保留調整權利) ※因不丹尼泊爾為高海拔山區，常因天候因素導致班機誤點情形，若有實際發生之情事，將以真實安全為最優先考量，等候適合起飛之時間，請真實耐心等待，也請見諒！**

早餐：機上餐	午餐：不丹風味自助餐	晚餐：不丹風味自助餐
住宿：Ariya Thimphu 或 同級		

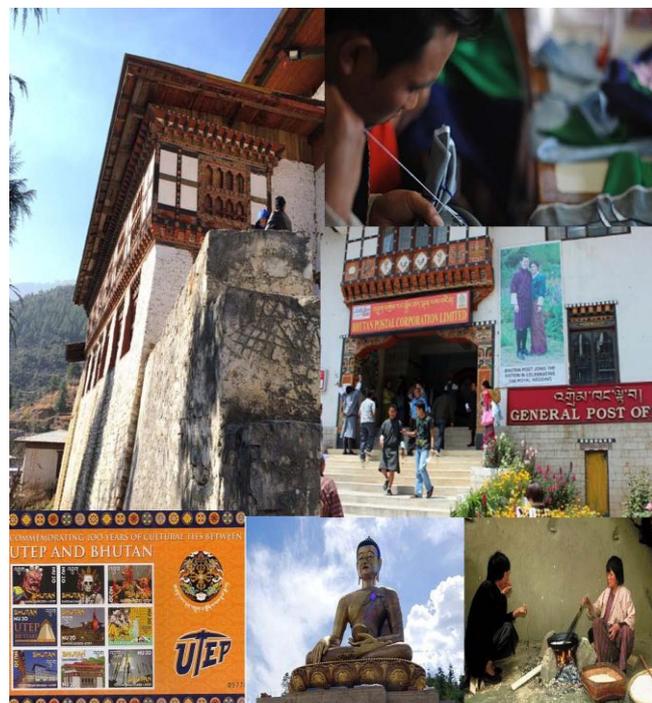
## Day3: THIMPHU

早餐後，前往【**塔金動物園**】園內有不丹最具代表性的動物—**羚牛**，也稱為塔金 TAKIN，羚牛 (Takin) 的頭似馬、角似鹿、蹄似牛、尾似驢，整體觀之卻什麼也不像，故俗稱「四不像」；為不丹的國獸。前往【**強岡卡寺**】，此為山谷中最老的寺廟，是一處為小孩祈福的古剎，也是西藏來的噶舉派喇嘛所件，在此別忘一覽谷地美麗景致。【**不丹國家紀念碑**】：是按三世國王晉美·



多吉·旺楚克陛下(不丹現代之父)的設想而建的。  
1974 年佛塔完成，這是一個既為紀念已故國王，同時為世界和平而建的紀念碑，是廷布人每日轉經繞塔最集中的勝地。當地人認為轉塔可以洗清先前犯下的罪孽。國家紀念碑同時也是一座佛塔，內部珍藏許多神聖的密宗佛像和壁畫。碑上鈴鐺在風中叮噠作響，下面則是虔誠繞行的人們排著蜿蜒的長隊。據說許多皇室成員和宗教領袖也會到此造訪。

之後參觀【**國家傳統藝術學院**】它提供學生 6 年的傳統藝術課程。學生們將在這裡接受全面系統的教學。不丹 13 種傳統藝術和手工藝品有：木工，石雕，雕刻，繪畫，雕塑，鑄造，木材車削，鍛工，飾品製作，竹器，造紙，裁縫，刺繡和貼花，編織。參觀【**不丹國家郵政局**】逢假日 / 節日休息，您可以在這裡花上 10 美金就能擁有自己樣子的一套郵票。【**傳統民俗博物館**】於 2001 年 7 月 28 日成立，由國王的母后倡議建造的。它致力於透過展覽、教育計劃和農村生活的人文體現連結到不丹過去的農村生活。國王的母后同時也是博物館的創始人和贊助人。該博物館建築已經超過 150 年的歷史，人們可以在這裡看到，昔日農村生活的環境，如水稻，小麥和穀子田保存、傳統石磨和著名的傳統熱石浴…。可以說這座文物館保留了典型的不丹生活樣貌與建築文物，進而更深入瞭解不丹人的生活文化與型態。驅車前往位於廷布市郊的一座小山上的觀景台，鳥瞰廷布市及廷布山谷的風光和剛建成的銅鑲金佛像【**露天釋迦牟尼佛像**】，高 169 公尺，由南京航太工程承建高 169 英尺（51.5 公尺），也是最大的佛舍利塔之一，光是那顆白豪光的鑽石就價值 500 萬，不丹政府全力支持提供山坡上的土地，由 13 世的德魯克設計，可俯瞰到不丹首都廷布，為不丹最新的旅遊景點。遊覽完後，返回廷布市區，如還有時間將可前往【**手工藝品街**】挑選紀念品，在此可找到許多手工織品及紀念性小物，自由選購不丹貨真價實的紀念品。如果對不丹傳統服飾有興趣的話，也可在此找到不錯品質的「**襖**」(Gho，男性所著連身及膝短袍)以及「**旗拉**」(Kira，女性長袖短外套和沙龍式長裙)。晚餐後，入住酒店。



<b>早餐：</b> 飯店早餐	<b>午餐：</b> 不丹風味自助餐	<b>晚餐：</b> 不丹風味自助餐
<b>住宿：</b> Ariya Thimphu 或 同級		

#### DAY 4：廷布—普那卡（旺地普當）

早上驅車前往不丹的舊都—普那卡（2 小時半），不丹中北部城鎮。1955 年，這裡曾是不丹的首都，也是貴族冬季的住所海拔 1300 米。農業普那卡山谷是在不丹著名的水稻種植基地。紅色和白色兩種水稻在不丹的兩個最突出的江河流域的河粉和莫楚沿岸種植，普納卡一直是不丹的國都，及不丹的政治中心和國家政府所在地。歷屆國王登基和大婚都必須在這裡舉行。雄偉壯觀的普那卡城堡是不丹第二座大城堡，修建於 1657 年，處於 Pho-chu（「公河」）和 Mo-chu（「母河」）交匯處。據說蓮花生曾經預言說：「一位名叫南結的人將在臥象形狀的丘陵建立城堡」，在 17 世紀夏仲阿旺南結



(Zhab-drung ngag-dbang rnam-rgyal) 來到了普那卡，發現有一座丘陵形狀與臥象十分相似，並在象鼻尖（丘陵的最低處）修建了城堡，應驗了千年前的預言。

【**多雄拉山口**】：在這裡海拔 3140 米，不僅可以欣賞到喜馬拉雅山脈的壯麗景色，還可以看到"108 座皇后蓋的紀念佛塔"，佛塔是紀念佛法或存放舍利的地方，也被稱為“**楚克旺耶紀念碑**”。

【**108 座佛塔**】：是不丹皇后為國家祈福而建，特殊的佛塔造型相傳是不丹國師在禪定中所見。

【**切米拉康**】Chimi Lhakhang 位於河邊的高崗上，是喇嘛朱卡庫拉的堂兄為紀念他降伏惡魔而建的寺廟。喇嘛朱卡庫拉是被不丹人廣泛尊崇的聖人，稱之為癲狂聖僧，切米拉康並不大，一個小佛殿，中間供奉釋迦摩尼，右側為朱卡庫拉小塑像，裸露下體，生殖器誇張變形。此地為求子聖地，有多年無子信徒在此地得喇嘛賜福後，回去即有身孕。寺廟裡面的喇嘛用代表朱卡庫拉生殖器的骨雕和木雕器物敲擊你的頭，這是對朝拜者的一種賜福。環繞切米拉康的鄉村美景，是拍照理念的理想風景。爾後前往【**女尼寺**】這是一所不丹極少數的女性的寺廟，在不丹男僧稱為喇嘛 Lama，女尼稱為亞尼 Ani，在藏傳佛教裡，男性代表方便，女性則代表智慧~在此您有機會和此女尼互動。晚餐後入住酒店。

早餐：飯店早餐	午餐：不丹風味自助餐	晚餐：不丹風味自助餐
住宿：ZhingKham Resort 或 Pkpo 或同級		

### Day5: 普那卡 / THIMPHU / PARO

早餐後，返回 THIMPHU - 前往遊覽【**普納卡宗**】。海拔 1463 米。1950 年以前，普納卡一直是不丹的國都，及不丹的政治中心和國家政府所在地。普納卡堡是不丹最美麗的宗堡之一，於西元 1637 年開始修建。中央塔樓長近 183 米、寬 7 米多，高 6 層，呈長方形。同時，這裡還收藏了大批的不丹佛教手稿、神聖的佛教名人名冊、規格各異的宗教畫和逼真的宗教名人肖像。在顏色瑰麗的高塔里，保存著古代不丹沙布隆的真身遺體，在 1950 年以前，普納卡城堡是不丹最高統治者的住所和舉行重要國家儀式的場所，現在是基堪布大主教喇嘛（即法王）的冬宮。在每年基堪布喇嘛都要從廷布紮西卻城堡夏宮搬遷到普納卡堡過冬。所以，這個城堡在不丹的民族事務和宗教事務方面都佔有顯著的位置。現今國王 2011 年大婚，也在此宗舉行。



【**西姆托卡宗**】意思是意義深遠的秘密咒語宮殿，「西姆托卡宗」是不丹第一座宗堡類建築。作為當時宗教和行政中心，是現存宗堡中歷史最悠久的一座。距廷布市 8 公里，藏有 8 位波迪薩塔爾最逼真的肖像以及一些漂亮的壁畫和雕刻。這座最古老的城堡曾是不丹的社會、宗教、教育中心。



「西姆托卡宗」係由「阿旺南傑喇嘛 (Zhabdrung Ngawang Namgyal)」修建於 1626-1627 年，廟內供奉的是蓮花生大士。如今這座「西姆托卡宗」已改為佛學院，全院有 200 名學生在此修習佛學及佛教藝術畫。不丹人對佛教非常的虔誠，家裡的小男孩大約在五、六歲時就會被送來，由寺內的喇嘛教導，學習與傳承佛教的義理，在政教合一的不丹，這是非常重要的事，至於被確認為活佛的孩童在三、四歲即開始僧侶生涯。這由大乘佛教與西藏固有宗教融合而成的宗教普及於不丹，是 17 世紀大量西藏僧侶移居不丹以後的事。目前不丹由紅派喇嘛領導（皇族也全為紅派教徒），宗教領袖稱「仁

波切」，其地位與國王同尊。在佛院的西側有座建於海拔 3 千公尺高處的古廟(建於 1748 年)，叫「化久頂(Phajoding)」，站在這裡除了淨化心靈，還可以將整個廷布及其四周的山巒盡收眼底。

【**達邱拉康**】建於 15 世紀(1420 年)，由一位西藏的聖者 Thangton Gyelpo (1385-1464) 建造，現在是一座私人的寺院，Tachog Lhakhang 的意思是”temple of the hill of the excellent horse”，據說他當初在山頭打坐的時候看到了觀世音菩薩的化身，便決定在此地建在這座廟，外頭的鐵橋(鐵索橋)1969 年遭洪水摧毀，重建於 2005 年，據傳 Thangton Gyelpo 在西藏和不丹建了 108 座鐵橋，有些仍沿用至今。(寺廟外有一顆橘子樹，據說一年四季都會結果)。



<b>早餐：</b> 飯店早餐	<b>午餐：</b> 不丹風味自助餐	<b>晚餐：</b> 不丹風味自助餐
<b>住宿：</b> Tashi Namgay Resort 或同級		

### Day6: PARO—輕度健行虎穴寺

今日起個大早，準備好一雙好走的鞋子，帶上小毛巾小水壺，前往不丹最著名和最神聖的世界十大寺院之一【**虎穴寺**】。早餐後，前往參觀不丹最著名和最神聖的【**虎穴寺**】(Takstang)，並被譽為世界十大寺院之一。虎穴寺始建於 1692 年建立在羅溪谷 900 公尺高懸崖峭壁上之山洞，為不丹必看之景。它建在 900 多米的峽谷懸崖峭壁上，是喜馬拉雅山區最富盛名的朝聖聖地之一。Taktsang 其意為：「虎穴」或「虎窩」，此名緣



起於八世紀時，Taktsang 因魔類作祟，啖食許多當地生靈，而蓮師以神通之力，化現憤怒身—金剛多羅 (Dorje Drolo) 的形象，騎在一雌虎的背上從 Bumthang 降臨此處，降服了危害當地的八大魔類，並使之轉化為一佛教之地。蓮花生大士是藏傳佛教的開山祖師，藏人視大士為阿彌陀佛之化身、觀世音之法語、諸佛之心意，是「身語意」三者之結合，並尊稱為「咕嚕仁波切」。在這神聖時刻、難得的機緣，能夠將自己的心靈與蓮花生大士連結—安住享受 30 分鐘個人禪修時間並體會內心的和平寧靜。眺望遠端的景色，一大批寺廟建築出現在陵線上，纏著深色的懸崖，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。您會看到踏在雌虎之上的蓮花生大師的怒形化身多吉卓洛，這就是當年蓮花生大師來此修行的聖地。您需要步行 2 小時。但這裡有馬可以代步，如您需要，可以諮詢導遊自費價格。**依虎穴寺下山腳程**前往【**帕羅市集**】，自由選購不丹貨真價實的紀念品。晚上，如您有需要可以諮詢導遊為您特別安排自費體驗【**不丹式熱石浴**】(需提前 6 小時預訂以燒熱石頭)，舒緩一下這幾日旅程的疲勞。當晚住宿於帕羅。

**備註：**虎穴寺位於懸崖峭壁上，上山路程可分成三段，騎馬只能到第一段或第二段，第三段都是階梯，只能靠自行走路進虎穴寺。第一段往上約 1 小時後，會到達一個咖啡廳，較年長的或不想繼續往上的客戶就可休息並眺望虎寺美景；第二段步行約需 45 分鐘，等三段階梯約需步行 30 分鐘

<b>早餐：</b> 飯店早餐	<b>午餐：</b> 不丹風味自助餐	<b>晚餐：</b> 不丹風味自助餐
-----------------	--------------------	--------------------

住宿：Tashi Namgay Resort 或同級

**Day7: PARO / BKK /台灣桃園機場**

早餐後，今日揮別這快樂的國度，搭乘遊覽車至不丹帕羅機場，搭乘不丹航空前往泰國曼谷機場，為這結合知性與感性，尋訪香格里拉之旅寫下美麗的句點。

**備註:不丹的航空公司回程時間非固定~~需根據實際訂到的航班而調整是否需要在泰國機場過夜而多一晚(機場內休息室/過境旅館 依個人需求自費)**

早餐：飯店早餐	午餐：機上套餐	晚餐：機上套餐
住宿：溫暖的家		

備註 (2019 更新)

※簽證資料※

(1) 護照正本 (6個月以上效期) 或 彩色護照檔案 (2) 住家地址、電話及手機號碼

**注意事項**

1. 本行程 **10 人成行派領隊**，將安排一位領隊以及當地中文導遊為您服務。(小費 USD:10/天/人)
2. **如未滿 10 人**-無台灣領隊隨行而由當地導遊+司機服務接待出發。
3. 上述行程僅供參考，原則上本公司會盡量保持內容不變，然而正確行程乃依據當地接待社按當時實際情況重新調整後為準。
4. **所有團費需於出發前最晚 15 天前付清**，以便將團費匯至不丹政府皇家銀行帳戶。等對方收到款項後才開始進行辦理不丹簽證事宜。

提醒您 南亞一點都不像東南亞 沒有豪華 SPA 按摩 沒有百貨公司

南亞的旅遊型態並非"享受之旅" 您此次參與的是一種"體驗之旅"

南亞是貧窮地區 但是歷史悠久 文化色彩鮮明 值得您細細"體驗"

**不丹餐時以辣椒及乳酪及天然蔬食為主，不丹人飲食多以辣椒、馬鈴薯、起土居多。**

**行程規定:**

●正確行程內容、順序、班機時間、降落城市以及住宿飯店，請以行前旅遊手冊之行程表或說明會資料為準。

●行程及餐食將會視情況(如季節、預約狀況、觀光地區休假及住宿飯店地點)調整。若遇不可抗拒之情況(如：天候因素、罷工...等)基於旅客之安全考量，本公司保留變更行程之權利!!

為因應國際油價不斷攀高，航空公司為反映成本，須隨票增收燃油附加費，該費用會隨國際油價而有所調整。

●如有行程不參加者，視為自動放棄，恕無法退費。(因團費以二人一室估算，若一人報名參加團體或如因個人因素要特別指定需求單人房需補單人房差價。)

●為顧及旅客人身安全與相關問題，在旅遊行程期間恕無法接受脫隊要求。(團體需團去團回不可脫隊!!)

●如有特殊餐食者，請於出發前至少三天(不含假日)告知承辦人員，以便提早為您安排。

●國外旅遊因搭乘飛機之飛行航程、行程內容之安排及當地醫療狀況等因素，不同於國內旅遊，敬請旅客斟酌自己及同行親友之身心、健康狀況後，再行報名及付訂。

●旅遊期間，敬請旅客隨時注意自身安全並妥善保管財物，以免發生意外或個人財物損失等事宜。

以下僅將各項有必要給予小費的建議如下，以供各位貴客參考：

**★★★★小費★★★★**

在南亞地區適時給予服務人員些許小費，是一種國際禮儀，也是一種實質性鼓勵與讚許

領隊. 導遊. 司機小費：每人每天美金 10 元

房間清潔小費：每房美金 1 元

飯店行李小費：每件行李美金 1 元（按次計算）

其他服務小費，因地區及服務性質不同，可事先徵詢導遊或領隊之意見，再決定付小費之多寡。