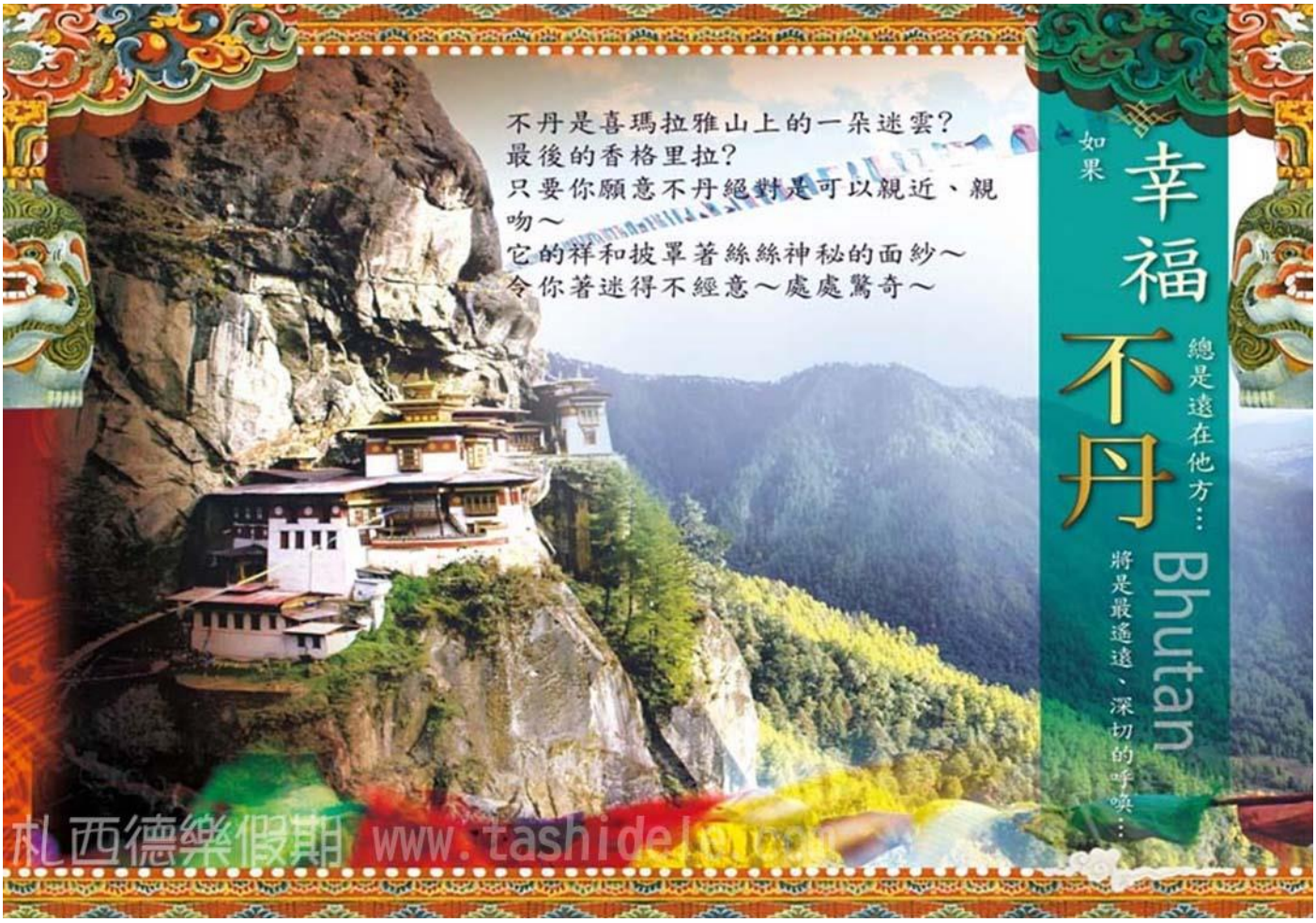
札西德樂假期~ 不丹幸福深度美景全覽 11 天

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！



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

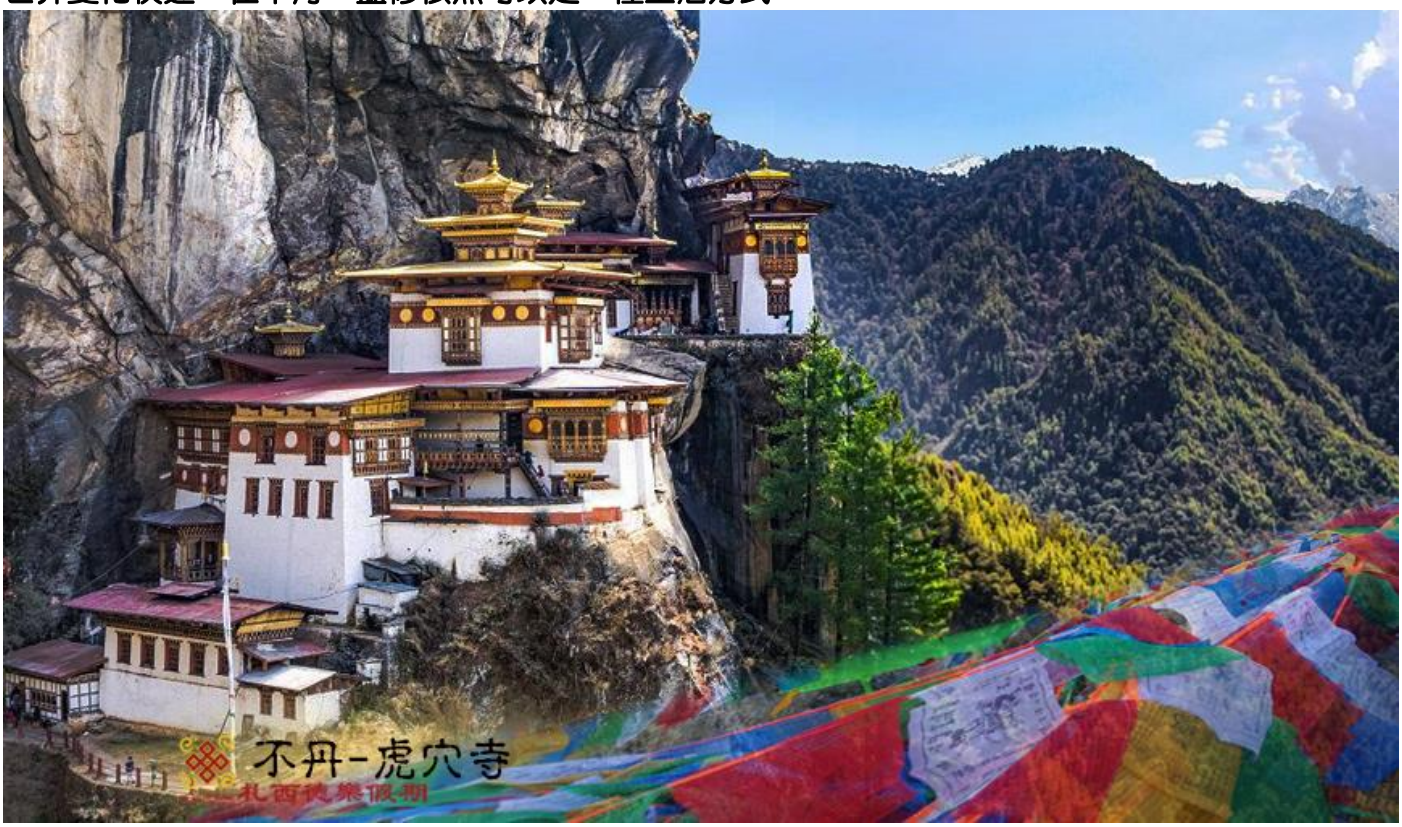
餐食: 均以當地傳統風味餐為主

喜馬拉雅山腳下的香格里拉王國

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－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。盥洗用具飯店內有提供，冰箱內也提供免費的水及果汁。

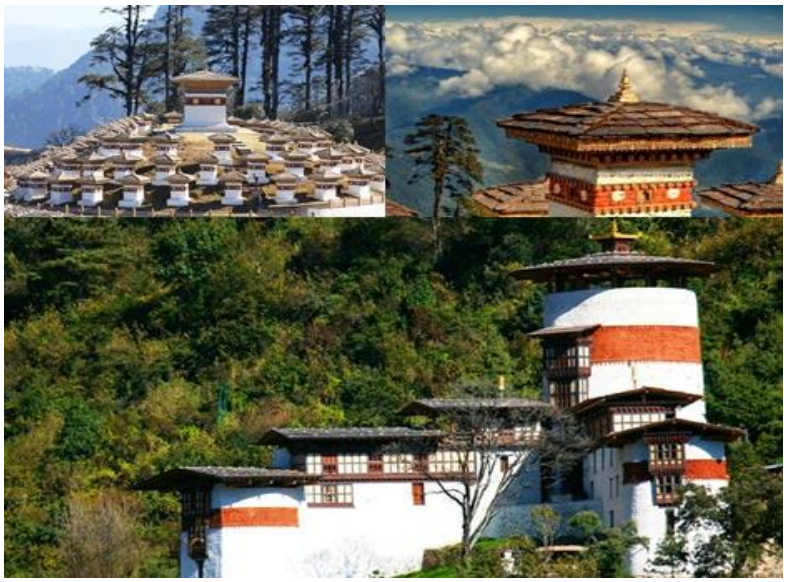
早餐：溫暖的家	**午餐**：溫暖的家	**晚餐**：溫暖的家
住宿：機場內休息室/過境旅館 依個人需求自費		

DAY 2 : BKK / BHUTAN-PARO / THIMPHU

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。晚餐後入住 THIMPHU。

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**		

DAY 3 : THIMPHU / WANGDUE /TRONGSA



早餐後， 前往海拔 3048 公尺的【**都楚拉隘口 (Dochula Pass)**】從這裡可以眺望東喜瑪拉雅山群，及不丹最高峰 Gangkar Punsum。沿途的風景宜人，空氣清新。都楚拉隘口的地標【**108 座佛塔 (108 Bhutanese Stupas)**】 建於 2004 年，是不丹第四世皇后為國家祈福而建,純潔莊嚴，充滿靈秀之氣，特殊的佛塔造型相傳是不丹國師在禪定中所見，是為了紀念在剿滅不丹南部阿薩姆反政府武裝中喪生的人而建，同時也祈禱世界和平。都楚拉隘口也是眺望東喜馬拉雅山群與不丹最高峰干卡本森峰的最佳位置。順著蜿蜒山路而下，波河與莫河在陽光下閃爍藍寶石般迷人的色彩，美麗溫暖的普那卡到了！【攝影發燒友請注意】喜好攝影的貴賓請把握都楚拉隘口的 108 座佛塔莊嚴景觀，留下幸福國度的最美影像，在**都楚拉隘口**您不彷坐在咖啡廳小憩，好好品嘗小餅乾及咖啡，欣賞窗外美麗的山景。前往參觀【**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

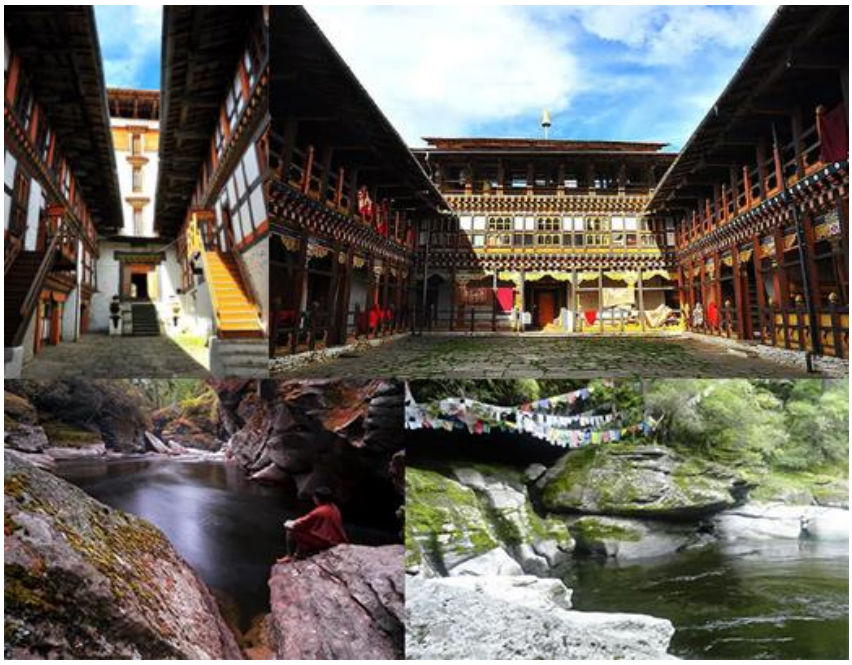
大，一個小佛殿，中間供奉釋迦摩尼，右側為朱卡庫拉小塑像，裸露下體，生殖器誇張變形。此地為求子聖地，有多年無子信徒在此地得喇嘛賜福後，回去即有身孕。寺廟裡面的喇嘛用代表朱卡庫拉生殖器的骨雕和木雕器物敲擊你的頭，這是對朝拜者的一種賜福。環繞切米拉康的鄉村美景，是拍照理念的理想風景。

爾後繼續前往 TRONGSA 參觀遊覽建在**【宗薩高崗瞭望台】**及**【宗薩博物館】**古老的建築也叫做「塔宗」，是第一和第二位國王的辦公處，上方還有兩個瞭望台，過去是軍事要地。這個瞭望塔被奧地利建築師改成一個博物館。陳列著佛教和王室歷史相關的展品，提供了一個俱有世界觀的佛教藝術和君主立憲的歷史珍藏著皇室們的日常用品、衣服、手飾、法器、兵器等。。頂層還有一個「格薩爾」小廟。「通薩瞭望塔博物館」位於可以俯瞰整個“宗堡”的瞭望塔內，美不勝收。晚餐後住宿於宗薩。

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：Yangkhil Resort Hotel 或同級		

DAY 4 ： TRONGSA / 布姆塘

今日開車前往到有小瑞士之稱的布姆塘 Bumthang。是「不丹」宗教的搖籃，它的名字也和宗教有關，「布姆塘」是觀音大士手中的「聖水瓶(bumpa)」 的意思。其實它的地形也像一個水瓶，此外「布姆塘」寺廟林立。不丹兩所在七世紀藏王「松贊干布」統治時期下令興建的寺廟，其中一所便是在「布姆塘」的「強巴拉康寺院」。八世紀時，不丹的聖人「Guru Padmasabhava」將佛教傳入「布姆塘」，並在這裡發揚光大。此地除了景色優美之外也是藏傳佛教的古老聖地，為文化和宗教中心，具有最明顯佛教聖師蓮花生大師的歷史跡象以及上師龍欽巴尊者＆伏藏師白瑪林巴所創建的寺院與歷史典故。早餐後，驅車前往參觀~**龍欽巴尊者修行地**，同時也是(紐修堪仁波切)及(頂果欽哲法王)的閉關靜修之處。寺中還有兩位仁波切打坐塑像及傳承壁畫。寺院上方(北邊)是蓮花生大師的閉關之處亦是紐修堪仁波切肉身存放處，此處也有相當豐富的紐修堪仁波切傳承壁畫，其中有一個山洞是蓮師禪修洞穴和龍欽巴大師的岩石寶座和七寶物。

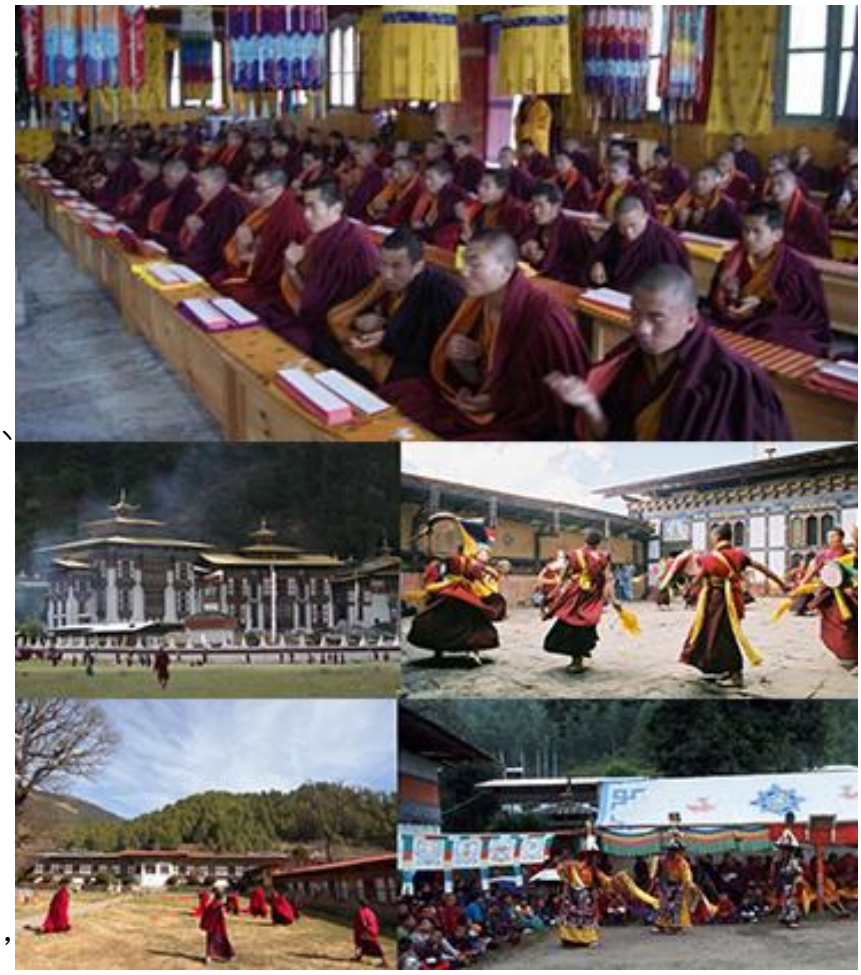


【**吉卡宗**】歷史悠久，雄偉壯觀，是「布姆塘(Bumthang)」的管理中心，位於 Chhu 河谷對岸的一座山坡上。它是十六世紀由「Drukpa 喇嘛」所修建，傳說當初喇嘛商討選址興建「布姆塘宗」時，一隻白色的大鳥突然飛上天空，落在山嘴上，於是他們便決定在白鳥停的地方建宗。因此，「賈卡爾宗」亦稱為「白鳥之城」。「賈卡爾宗」規模不大，穿過這條狹窄的過道和階梯，便抵達裡面的

主體建築。這是一座四合院式的建築，一邊是政府辦公樓，一邊是寺廟。之後前往頂禮唐村的【**火焰聖湖**】，也叫“焚焰聖湖”。此聖湖與貝瑪林巴有關，傳說蓮花生大師在湖底隱藏了三件珍寶，後來由特敦貝瑪林巴大師尋找到此三件珍寶，找到寶物上來後，火焰仍不熄滅，因此被稱做火焰湖。聖湖清澈無比，您可以在此懸掛風馬旗和您會看到很多的佛像和佛塔嚓嚓。據說在此所祈之願，必能如願如果有慧根，據說可以看到湖裡的仁波切寺院。Bumthang 是複雜的四個山谷-Chumey、Choeker、Tang 及 Ura 的涵蓋通稱。（Bumthang，海拔 2700 米）是不丹王國的宗教腹地。在迷人的山谷裡有眾多的寺廟和宗教遺址，在那裡歷史和神話能夠帶您領略不丹的文化和傳統。強烈的精神意識彌漫在空氣中，在一年幸運之時，山谷中回蕩著心靈的唱誦聲，因為各大廟宇都為眾生祈求安康。布姆塘就像是一個建有漂亮房屋的風景如畫的山谷，是一片蕎麥、大麥和蘋果樹叢生的田野。如有時間將帶您前往當地的【**布姆塘市集**】，享受今晚的悠閒愜意，當晚住宿於布姆塘。

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：Mountain Rest 或同級		

DAY 5 :布姆塘 / TRONGSA



早餐後前往【**古傑拉康**】是不丹皇室宗廟之一，內有三大聖殿和 108 佛塔，也是蓮花生大師第一次降臨不丹的聖地。在八世紀蓮花生大師來到 Bumthang 並進行閉關山洞修行打坐，圓寂後並把身影銘印於岩石上，另由枴杖自生聖樹以及五層樓高的蓮施大雄寶殿，目前已被保護起來，據說若能幸運見到此印記祈願，願望就會實現。亦可以在此廣修供養、供燈、消災、祈福儀軌唱誦，寺院旁的瑪尼石上刻有六字真言，分別以白、綠、黃、藍、紅、黑六色刻印，先後代表降伏傲慢心、嫉妒心、執著心、癡心、瞋心。

【**強巴拉康寺院**】主供本尊為未來佛-彌勒菩薩~是最大的佛像，歷史長久。寺院內有最為精彩的壁畫，其中一幅為千佛壁畫，有 1004 尊佛，寺院為藏王 Songtsen Gampo 所建的 108 間千手千眼觀音寺之一；傳說他為了鎮壓躺臥在雪域上的魔女，發願在喜馬拉雅各地建立 108 座聖地寺院，本寺即為其中之一，有兩座蓋在不丹。他們相信此廟鎮住了魔女的左手。藏王在喜馬拉雅的地圖上劃了圖表，祈請護法在國土上建立佛教寺院都要在每個女魔的連接點上。

【**洛札卡秋寺**】又稱「卡楚達藏」是 1981 年修建的，目前有 400 多僧侶，是不丹寧瑪派的最大寺廟，據說活佛是從西藏的寧瑪派寺院轉世而來，每年還都會回去西藏的本寺。【**淡心寺**】建於西元 1501 年。是蓮花生大士唯一不丹弟子白瑪林巴(Pema Lingpa)所興建的寧瑪派寺廟。寺院內珍藏白瑪林巴(Pema Lingpa)當年親自打造的鐵製披肩，由錢幣大小的鐵環編織而成，重達 12 公斤，據說披著鐵衣繞佛殿三圈可以洗清無始劫的業障。傳說中，白瑪林巴(Pema Lingpa)從火焰湖(MEMBER TSHO；Burning Lake)中帶上來的三尊佛像也供奉在寺中。檀欣寺也是藏傳弗教金剛舞的發源地。由白瑪林巴(Pema Lingpa)創始的宗教祭祀舞，用來勸導百姓向善、祈福、驅魔作用。內部壁上有非常古老的宗教繪畫、還有的 Pema-Lingpa 自己畫的的原始未復原圖像。回程如有時間將帶您前往參觀【**宗薩宗**】。

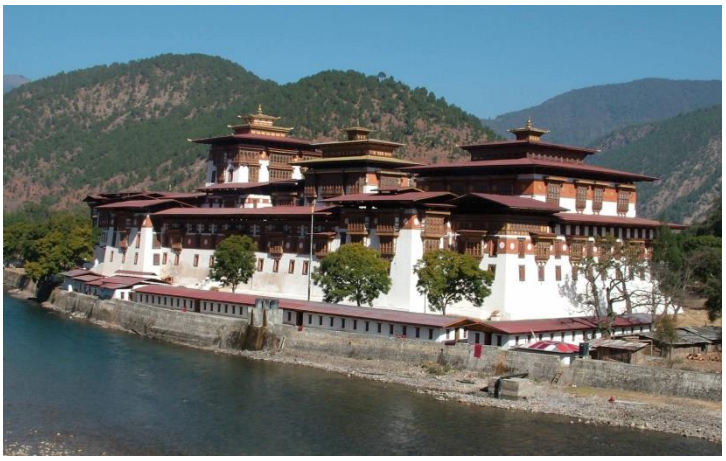
早餐：飯店早餐	午餐：不丹風味自助餐	晚餐：不丹風味自助餐
住宿：Yangkhil Resort Hotel		

DAY 6 ： 布姆塘/ Gangtey/ Wangdue

早餐後驅車返回 Wangdue 前往【**富畢卡山谷 Phobjikha 黑頸鶴保護區**】,體驗生命的原始與最初,黑頸鶴生性非常敏感，只有在無光害地方棲息在黑山山脈縱穀內，為不丹自然保護區，此地只有一個村莊，數間農舍，廣闊大片的草原平鋪於兩座大山之間，牛羊成群。也是鳥類和丹頂鶴過冬之地。此時，在居高小山丘上的位置讓您可以欣賞到富畢卡山谷的美景。【**黑頸鶴保育中心**】讓我們更深入的了解黑頸鶴的生態狀況。**若休館的話則改去做輕鬆徒步之旅**，在這綠意盎然的大自然裡讓我們自在的享受森林浴及吸收豐沛的芬多精。沿途可以欣賞到非常自然的黑色山系。喜歡徒步的朋友，可走在被稱為"**崗提自然觀光步道**"，起點在 Gangteng Gonpa 的 Mani 石牆的北端，至 Khewa Lhakhang。【**崗提寺**】位於河谷開闊的高地之上，森林植被茂密，可以俯瞰整個富畢卡谷地，整個谷地綠植環繞，環境十分清幽。崗提寺是西藏密乘"寧瑪派"(即俗稱"紅教") 在不丹唯一的道場 。爾後前往【**女尼寺**】這是一所不丹極少數的女尼的寺廟，為不丹王室所建~在不丹男僧稱為喇嘛 Lama，女僧稱為亞尼 Ani，在藏傳佛教裡，男性代表方便，女性則代表智慧。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 或同級		

DAY 7 ： Wangdue (PUNAKHA) / THIMPHU



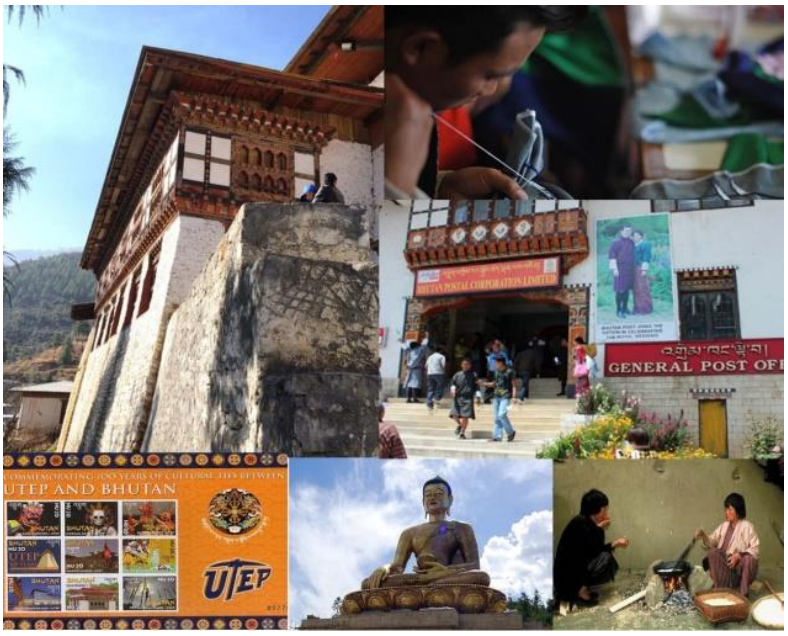
早餐後隨後遊覽【**普納卡宗**】。海拔 1463 米。1950 年以前，普納卡一直是不丹的國都，及不丹的政治中心和國家政府所在地。普納卡堡是不丹最美麗的宗堡之一，於西元 1637 年開始修建。中央塔樓長近 183 米、寬 7 米多，高 6 層，呈長方形。同時，這裡還收藏了大批的不丹佛教手稿、神聖的佛教名人名冊、規格各異的宗教畫和逼真的宗教名人肖像。在顏色瑰麗的高塔里，保存著古代不丹沙布隆的真身遺體，在 1950 年以前，普納卡城堡是不丹最高統治者的住所和舉行重要國家儀式的場所，現在是基堪布大主教喇嘛（即法王）的冬宮。在每年基堪布喇嘛都要從廷布紮西卻城堡夏宮搬遷到普納卡堡過冬。所以，這個城堡在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。造紙術是中國四大發明之一，可惜在內地得不到推崇，反而在其他國家得以發揚光大，

前往不丹最有特色的手工紙張製作過程【**傳統紙張製作工坊**】，別看工場細小，原來它的製品遠銷全球，據員工所言，他們的訂單多數來自日本，至於筆記簿及信封等加工製品，則較受歐美國家的客戶歡迎，不丹崇尚自然，所以他們仍保留許多古老手工製紙的技術，他們使用喜馬拉雅山(海拔4,000公尺)上開滿白色小花的Daphne樹，取其樹皮，用全天然的手工，從樹泥到過濾，通過一關一關的手續才能製成美麗天然的紙，所造出來的紙張可以從事繪圖或唐卡。在這裡全程參觀不丹全程製紙流程，這間工廠裡面還有附設販賣部，裡面有很多他們自己手工製作的彩色紙、卡片、草紙、筆記本、繪畫掛軸及紙做的燈罩等。爾後返回廷布，前往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鎏金佛像【**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。晚上住宿與廷布。

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：ROCHOG PEL HOTEL 或 Ariya Thimphu 或 同級		

DAY 8 ： THIMPHU

早餐後前往參觀作為廷布的標誌性建築，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。碑上鈴鐺在風中叮噹作響，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。爾後驅車前往【**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建，在此別忘一覽谷地美麗景致。午後參觀【**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。【**不丹國家郵政局**】**逢假日 / 節日休息**，您可以在這裡花上 7~10 美金就能擁有



自己樣子的一套郵票，「不丹」是世界上鼎鼎有名的「郵票大國」，以至於「國家郵政總局(General Postal Office) 」遂成為「不丹」的必遊景點之一。1962 年人類「第一枚」會唱歌的唱片郵票就誕生在「不丹」。 至今，「不丹」在郵票設計、印製和材質的多樣性上，一直處於世界領先地位，並多次在國際郵展上獲獎。 「不丹」的郵票內容非常豐富且多元化，除了該國的宗教、民俗、動植物、王室慶典等題材之外，還發行國際球星、歐洲名畫、各國風光等題材等郵票相關產品。發行富有國際競爭力的特種郵票以成為「不丹」賺取外匯的主要途徑之一。目前，「不丹」仍然保持著使用特殊材料印刷郵票最多的世界紀錄。前往【**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。如有時間將可前往【**廷布工藝品街**】逛逛自由採購。當晚住宿與廷布。**(如遇郵局休息，將以【周末市集】替代)**。【**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。

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：ROCHOG PEL HOTEL 或 Ariya Thimphu 或 同級		

DAY 9 ： THIMPHU/ PARO

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。

【**西姆托卡宗**】不丹語名，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。前往【**帕羅宗**】(梁朝偉+劉嘉玲”世紀婚禮婚紗拍攝地)它也稱“日蓬堡”意義為堡壘上的珠寶堆。是不丹最著名的宗堡，始建於 1644 年，也是不丹建築藝術最傑出的代表，不丹著名的電影"小活佛"在此取景。爾後前往【**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)。晚餐後，當晚住宿於帕羅。

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：Tashi Namgay Resort 或同級		

DAY 10 ： PARO

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，是喜瑪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 Droloe）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一安住享受 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 分鍾，等三段階段階梯約需步行 30 分鍾**

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：Tashi Namgay Resort 或同級		

DAY 11: 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。

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）　（2）住家地址、電話及手機號碼

注意事項

1. **本行程 2~4 人即可出發，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，原則上本公司會儘量保持內容不變，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 15 天付清**，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、起士居多。

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：天侯因素、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。