



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

【不丹體驗游】走進喜馬拉雅-5天4夜

不丹被譽為「世界最幸福的國度」座落在喜馬拉雅山腳下，緊鄰印度和西藏之間，與世無爭的淨土。不丹幾乎是每個旅人所嚮往的國家，平均海拔 3000 米左右，國內有 70%土地是被森林覆蓋，這裡是全球唯一一個零碳排放的國家，純淨且重視環保及環境保護工作。在這裡沒有過度浪費，市中心的街道上沒有高樓大廈的阻擋，沒有繁華的霓虹燈，在這裡只有純樸且富裕的心靈信仰。離開城市的喧鬧、吵雜，讓我們漫遊不丹，回到原始的大自然中探索不丹幸福哲學的秘密，並追隨蓮師和西藏國王松贊干布的脚步，深入研究這個隱藏的佛教國家豐富的佛教文化。

行程特色

- 每周日不丹機場集合，一人成行，精緻小團，當地安排中英文雙語導遊接機及親切導覽解說
- 旅行路線：走訪大城帕羅 - 廷布 - 哈阿 - 帕羅
- 朝聖蓮花生大師閉關之所 < 虎穴寺 >

特別贈送

- 不丹 5GB 流量 SIM 卡
- 體驗不丹傳統服飾：男士為 Gho，女士為 Kira
- 品嚐當地不丹紅米啤酒：這是一種傳統的酒精飲料，由不丹的主要農作物紅米發酵而成。它的酒精含量較低，通常比啤酒更甜。

簡易行程表 Simple routine:

天數* Days	抵離城市/地區 Routine	景點 Sightseeing & Activities	餐食 Meal	住宿 Hotel
Day 1 (Sun)	抵達 PBH 帕羅(不丹) Arrival Paro	抵達帕羅國際機場(接至酒店休息) 海拔 2270 米 Arrive in Paro, Paro Airport Birds Eye View Point 機場最佳觀景台- pick up to hotel-送至酒店	X . X . 晚 X . X . D	帕羅 *** Tenzinling Resort 或同級
Day 2 (Mon)	帕羅 Paro	虎穴寺 Taktshang (Tiger' s Nest)- Kyichu Lhakhang 祈楚寺/千手觀音寺	早.午.晚 M . L . D	帕羅 *** Tenzinling Resort 或同級
Day 3 (Tue)	帕羅-廷布 Paro-Thimphu	Tamchog Lhakhang ,iron bridge 達邱拉康,鐵橋- Buddha Dordenma Statue 釋迦牟尼大佛像- Takin Sanctuary 羚牛保護區-National Memorial Chorten 不丹國家紀念塔- Trashichho Dzong 廷布 宗	早.午.晚 M . L . D	廷布 *** Olathang Hotel 或同級



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

Day 4 (Wed)	帕羅-哈阿-帕羅 Paro- Haa- Paro	Paro 帕羅- Haa 哈阿谷 - Dzongdrakha Goempa 迷你虎穴寺廟- Chele La Pass 切萊拉山口- Lhakhang Karpo 白廟- Lhakhang Nagpo 黑廟- Haa Dzong 阿宗堡	早.午.晚 M . L . D	帕羅 ★★★ Tenzinling Resort 或同級
Day 5 (Thu)	帕羅-帕羅國際機場 Depart Paro	離開帕羅	早. X. X M . X . X	XXX

詳細行程表

DAY 01 抵達帕羅國際機場(接至酒店休息) 海拔 2262m

歡迎來到雷龍之國不丹! 不丹是孤懸在喜馬拉雅山上的一朵謎雲，如果說世間還有一塊真正的“人間淨土”，一個超然於物欲之上的“香格里拉”，那一定就是不丹! 在這個 71%的土地被森林覆蓋的幸福國度，深吸一口氣，享受清爽的微風。您的導遊將在不丹唯一的國際機場-帕羅國際機場迎接您。

抵達帕羅機場後，我們親切熱情的導遊將在此迎接您前往帕羅酒店休息。

在前往酒店的途中，您不會錯過帕羅機場鳥瞰點，這是欣賞帕羅機場、帕羅宗 (Paro Dzong)、國家博物館 (Ta Dzong)、帕羅全景的好地方楚河和令人驚嘆的帕羅山谷。不要忘記嚮導遊詢問有關這個非凡機場的更多精彩資訊。之後，您可以入住舒適的酒店，在那裡您可以休息並適應任何時差。夜宿在寧靜的幸福國度，一定可以收穫高質量的睡眠。

溫馨提醒:

到達當天不安排其他行程，遊客可在酒店周圍自由活動，養精蓄銳期待著開啟明天不丹心靈之旅。

夜宿：帕羅

酒店：★★★ Tenzinling Resort 或同級

餐食：早餐：XXX / 午餐：XXX / 晚餐：風味晚餐

DAY 02 帕羅-虎穴寺-祈楚寺/千手觀音寺 海拔 3,120 米

今天早上，您將準備開始激動人心的 徒步旅行【虎穴寺/塔桑寺 Taktshang (Tiger' s Nest)】不丹著名的地標 虎穴寺，這裡是每個來訪不丹朝聖者或是旅客心中嚮往的重要景點，位於帕羅山谷 900 米的陡峭岩壁上，海拔 3120 米，是不丹最神聖的佛教寺廟之一，也是不丹佛教傳入的起源，不丹流傳的經書上記載，大約西元 744 年時不丹地區妖魔作惡不斷，印度聖者，藏傳佛教寧瑪派創始人-蓮花生大師曾經騎虎降臨此地，用神通化現「憤怒尊」多傑佐勒(Dorje Droloe)形象，降伏魔妖，並在此地修行三個月，讓因此讓原本信奉苯教的不丹人民改信佛教。1998 年該寺經歷了一次大火，直到 2005 年進行了修復完成。

PS.建議您當天穿著輕便的衣物及好走、防滑的鞋子，虎穴寺位在高陡的山崖上，上山路程可分成三段，若騎馬只能到第一段，第二,三段都是階梯，只能靠自行走路進虎穴寺。單程 4.5 公里，來回 9 公里，最高海拔處為 3120 米,徒步大約需要 4-6 小時。



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

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旅客就可休息並眺望虎寺美景；

第二段步行約需 45 分鐘，第三段階梯約需步行 30 分鐘

若騎馬上山(需自費 35-45 美金)，仍須步行約 1 小時，回程再步行下山約 2 小時。

特別注意: 進入虎穴寺導覽全程禁止拍照攝影，所以導遊會幫你將背包，相機攝影器材等寄放在管理處。

【Kyichu Lhakhang 祈楚寺/千手觀音寺】不丹境內非常古老且神聖的藏傳佛教寺廟，興建於公元七世紀(約 659 年)由西藏吐蕃王朝藏王松贊干布所興建。據傳當時通曉地理的文成公主觀察西藏地形宛若仰臥的羅剎魔女，對西藏國運發展不利，於是建議藏王在魔女的心臟位置興建三座王宮和大昭寺來鎮壓，又在魔女的四肢關節處修建「鎮魔十二神廟」來釘住魔女的四肢。鎮魔十二神廟分為：「鎮肢四大寺」、「鎮邊四大寺」和「鎮翼四大寺」，祈楚拉康便是鎮邊四大寺其中一座佛寺。主殿供奉的是釋迦牟尼佛八歲的等身佛像，據說塑造時間與西藏小昭寺的佛像同一時期。這裡也是梁朝偉和劉嘉玲辦婚禮的地方。

夜宿：帕羅

酒店：★★★ Tenzinling Resort 或同級

餐食：早餐：飯店內早餐 / 午餐：風味午餐 / 晚餐：風味晚餐

DAY 03 帕羅-廷布(約 72 公里 2.5 小時)-釋迦牟尼大佛像-不丹國家紀念塔-廷布宗 海拔 2360 米

早上我們將驅車前往不丹首都廷布途中經過 **【Tamchog Lhakhang, iron bridge 達邱拉康,鐵橋】**不丹僅存的唯一鐵橋，建於 1430 年於 1969 年被洪水沖走，直到 2005 年重新修復，鐵橋是西藏傳奇的聖者 Thangton Gyelpo 唐通嘉波尊者所建造，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使用古老鐵鍊製成的傳統橋樑。

抵達廷布後，下一站前往 **【National Memorial Chorten 不丹國家紀念塔】**，位於不丹首都廷布，除了象徵世界和平的紀念碑外，亦有源由 12 世紀悠久歷史的佛塔，為不丹人民日常朝拜的重要宗教之地。

隨後參觀 **【Buddha Dordenma Statue 釋迦牟尼大佛像】**，大佛是由佛教信徒集資後由中國大陸建造再運抵不丹的，這座大佛是世界上最高的釋迦牟尼佛。節慶期間，參觀這裡提供了見證佛教儀式的機會，例如金剛舞儀式。此外，從這個有利位置，您可以欣賞廷布山谷和廷佈建築的紅色/綠色屋頂的壯麗景色。**【Takin Sanctuary 羚牛保護區】**羚牛保護區實際是一個動物園，這裡有不丹才有的動物羚牛，也叫四不像。

最後我們參觀廷布最大的宗教建築，也是中央政府所在地——**【Trashichho Dzong 廷布宗】**它自 1952 年以來一直是政府所在地。它與整個山谷無縫融合，是不丹的終極權力中心。它是現任君主 第五任國王(吉格梅·凱薩爾·納姆耶爾·旺楚克)的辦公室以及內政部和財政部的所在地。此外，它也是不丹精神領袖傑堪布的住所，也是該國中央宗教機構的所在地。

溫馨提醒：

廷布宗的旅遊開放時間為平日下午 5 點至下午 6:30，週末上午 10 點至下午 4 點。參觀宗堡需要有導遊陪同。在進入參觀之前，請進行安全檢查。如果你在合適的時間去那裡，你可能有機會看到降旗儀式。

夜宿：廷布

酒店：★★★ Olathang Hotel 或同級



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

餐食：早餐：飯店內早餐 / 午餐：風味午餐 / 晚餐：風味晚餐

DAY 04 廷布-帕羅-哈阿谷-小虎穴寺-帕羅 (往返 130km, 大約 4.5 小時).

在帕羅清新的山谷中醒來，享用傳統的不丹早餐，隨後驅車前往不丹最西端的宗堡哈阿。晚上返回帕羅住宿。帕羅到哈阿全程大概 80 公里，用時 2 小時左右。與不丹的許多熱門旅遊目的地不同，哈阿仍然保持著未受破壞的狀態，保留了其寧靜的氛圍和傳統的生活方式。強烈推薦大自然愛好者和尋求美麗目的地的健行者。在這裡，您不會遇到成群結隊的人群，而是聽到輕柔的風聲和經幡有節奏的叮噠作響。

首先，您將參觀【**Dzongdrakha Goempa 迷你虎穴寺廟**】，它是一個廟宇群落，嵌在帕羅山谷西側的懸崖上。該寺於 16 世紀由當地統治者 Chogay Dragpa 修建，傳說中，受人尊敬的佛教大師蓮花生先降落在 Drakarpo，然後是 Dzongdrakha，最後到達著名的 Paro Taktshang (虎穴寺)。該寺廟以其戰略位置，可提供帕羅邦迪山谷的壯麗景色，常被視為第二個虎穴寺。一定要探索一下創立該寺的修行者 Drubthog Gyonpo Dorji 在其中修行的洞穴，因為它具有重要的意義。

前往哈阿的路上會途經【**Chele La Pass 切萊拉山口**】這是一座海拔 3,998 公尺的雄偉山口，從切萊拉山口向西北望去，可看到珠穆拉裡峰 (Jomolhari) 雪白的金字塔峰頂和她身後的姊妹峰。珠穆拉裡峰海拔 6706 米，是不丹最神聖的高峰。群峰的背後是中國西藏亞東縣地界的帕裡神山，由此可見西藏與不丹真的隔很近。

到達哈阿河谷後吃午餐，下午參觀哈阿河谷內的風景以及寺廟、宗堡等。

哈阿河谷與不丹的大多數河谷景觀都很相似，這裡發展傳統的農牧業，一切都比較原始和質樸，遇到的不丹當地人也會很淳樸，雖然他們的日子看似過的很清苦，但是臉上真的隨時掛著笑容，好像永遠沒有煩惱一樣。這或許就是不丹的魅力。

山谷入口處有哈阿最著名的兩個寺廟，【**Lhaxhang Karpo 白廟**】也稱卡波拉康 (Lhaxhang Karpo) 以及【**Lhaxhang Nagpo 黑廟**】，也稱那波拉康 (Lhaxhang Nagpo)，兩個寺廟相隔不到 1 公里，造型卻不盡相同，據說是當年藏王松贊干布建造的 108 座寺廟其中的兩個，永遠庇佑著哈阿河谷內生活的不丹人。

可遠觀參觀哈【**哈阿宗堡 (Haa Dzong)**】，哈阿宗是不丹軍事中心之一，不丹皇家軍二中隊、旺楚克洛宗軍事學校和印軍駐不丹軍事顧問團司令部均駐於此地。哈阿所有行程結束後，驅車經原路返回帕羅，晚餐在帕羅當地餐廳享用不丹特色美食。

夜宿：帕羅

酒店：★★★ Tenzinling Resort 或同級

餐食：早餐：飯店內早餐 / 午餐：風味午餐 / 晚餐：風味晚餐

DAY 05 帕羅-帕羅國際機場 Depart Paro

歡樂的時光總是過得特別快，希望您和我們一起從美麗的喜馬拉雅國家獲得您的幸福哲學。導遊會和大家約好時間在酒店集合出發前往帕羅國際機場(50 公里 約 1.5 小時)，帶著幸福與給美好的回憶，期待我們在次相見！

夜宿：XXX



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

酒店：XXX

餐食：早餐：飯店內早餐

*行程中可能會因為季節、天氣、國定假日和特殊活動而有所變動，我社將保有更改行程的權利。行程的變動會依照當時情況而提供最適當的安排。

拼團費用詳細說明：

線路名稱：【不丹體驗游】走進喜馬拉雅-5天4夜			
	淡季: 12-2月 & 6-8月	旺季: 3-5月 & 9-11月	單房差
3星酒店 團費	新台幣 65,000/人		新台幣 5,000

- ※簽證資料※
1. 彩色護照檔案 (6個月以上效期)
 2. 緊急聯絡人電話及旅客手機號碼
 3. 證件照大頭照一張(電子檔或是翻拍即可)

費用包含

1 交通安排	5-22座旅遊車, 依照人數安排
2 全程酒店	全程三星酒店 雙人間, 不提供自然單間, 若有需要單人間需另付單房差
3 內陸段機票	曼谷-帕羅 經濟艙往返機票
4 餐食安排	不丹境內全程包含, 辣椒為不丹料理的主要元素; 大部分的菜餚多添加乳酪、馬鈴薯與辣椒。一般蔬菜多半為豆類、根莖類等等, 如有不吃辣的客人或有特殊餐食需求, 請於參團前先行告知, 以利方便訂餐安排。
5 導遊服務	全程配中英文雙語導遊。
6 景點門票	行程所列景點首道大門票, 保證全部遊覽, 若有突發情況發生而不能遊覽與遊客協商調換景點。
7 不丹簽證	不丹簽證費用 40USD/人, 政府每晚旅遊稅 100USD/人
8 旅遊保險	乘車險
9 接送服務	帕羅機場免費接送機 (團隊將統一安排接送機, 若需特別指定接送機時間將需另外收費)

費用不包含



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

1 單房差	全程預設 2 人一間房，如需住單間，須另外補齊單房差。
2 機票	台北-曼谷 往返機票 < 機票可提供代訂服務 另提供即時報價 >
3 個人消費	酒店內洗衣、電話、傳真、收費電視、飲品、煙酒等其它個人消費
4 意外情況	因不可抗拒的客觀原因和非旅行社原因(如天災、戰爭、罷工等)或航空公司航班延誤或取消、領館簽證延誤、報名人數不足等待等特殊情況，旅行社有權取消或變更行程，一切超出費用(如簽證費、住、食及交通費、國家航空運價調整等)旅行社有權追加收取
5 小費	司機導遊小費，建議每人每天分別給司機 6 USD 和導遊 6 USD。 酒店房間小費：1 美元 / 每間 / 每晚) 虎穴寺騎馬 35-45USD 其他服務小費，因地區及服務性質不同，可事先徵詢導遊意見。
6 其他	護照新證換證、泰國簽證及行程外特殊需求衍生費用(如曼谷轉機住宿，行李超重費等)。(因不丹國天候狀況特殊，常會導致班機延誤或停飛，故要進出不丹國最好有轉機地的國家簽證。可提前辦妥泰國簽證或可落地簽證。

不丹報名需知

1. 本行程 1 人即可成行，精緻小團一團大約 12 人左右，不丹機場集合，由當地導遊機場接機，無台灣領隊隨行，由當地導遊+司機服務接待。
2. 行程、酒店及餐食將會視情況 (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!!
3. **所有團費需於出發前 30 天付清，以便將團費匯至不丹政府皇家銀行帳戶，待不丹政府收到款項後才開始進行辦理不丹簽證事宜。若需取消參團，辦理簽證所產生之規費及取消費用由旅客自行負擔。**
★計畫前往不丹觀光須先支付所有團費用後，才能將資料送到不丹相關單位申請簽證。在支付所有旅遊費用之後，當地旅行社會將匯款水單資料送到不丹相關單位申請簽證，出發時需持旅行社所辦下來之簽證影本始可登機。
4. 不丹崇尚純淨的心靈信仰，且重視環保及環境保護工作。沒有豪華的購物中心及過度浪費的包裝，此趟行程非豪華享受之旅，著重體驗不丹歷史文化及祈福心靈之旅。
5. 不丹料理的主要元素“ 辣椒 ” ；大部分的菜餚多添加乳酪、馬鈴薯與辣椒。一般蔬菜多半為豆 類、根莖類等等，如有不吃辣的客人或有特殊餐食需求，請於參團報名前先行告知，以利訂餐安排。
6. 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。
7. 如有行程不參加者，視為自動放棄，恕無法退費。
8. 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。(帕羅機場開始接待/帕羅機場結束服務)。
9. 半日遊,參觀時間大約為四小時。全日遊行程參觀時間為六至八小時。



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

10. 建議每位旅客須自行購買旅遊平安保險。

注意事項

1. 不丹地區於喜馬拉雅山脈內，全國有一半領土在海拔 3,000 公尺以上，海拔落差極大，故該地區氣候落差及變化很大幅員遼闊屬於特種旅遊線路，景點比較分散，必無法觀光發達之地區相比，參團者必須具備良好的心理和身體狀態良好的心理素質和身體素質，並作好吃苦的心理準備。
2. 不丹地區日照時間長，紫外線特別強，所以請準備好個人的防曬用品，帽子、長袖衣服、防曬油，請多喝開水及多吃水果。
3. 請尊重不丹宗教習俗及民俗，並遵守相關政府規定，因國情政策不同，希望各位旅客注意言行舉止、尤其政治問題。
4. 由於不丹是個才剛開放觀光的國家，有很多地方尚未開放觀光，相對觀光發達國家，不丹有許多設施如景點、交通、旅館...等硬體設備較為簡陋，無法與其他國家觀光地區比較單，行程上已盡量為旅客做最妥善之安排，請旅客見諒。

取消規定

如果您需要取消行程，您必須以書面形式提交取消申請。費用將從我們收到您的書面取消之日起計算。

取消費用將按以下方式計算：

- 1) 預定出發日期前不少於 45 天：每人全額付款的 10%。
- 2) 預定出發日期前 45 至 15 天：每人全額付款的 20%。
- 3) 預定出發日期前 14 至 7 天：每人全額付款的 50%。
- 4) 預定出發日期前 6 至 0 天：每人全額付款的 100%。
- 5) 另外：如有其他由我方代訂或產生的手續費，(可能包括銀行或其他支付平臺、航空公司、郵輪、酒店、鐵路公司等) 徵收的額外取消費用將從中扣除退還的錢。

因涉及簽證問題，若旅客無法前往，是無法找人代替，視為取消預訂，並需支付上述取消費用。報名前煩請留意。

旅行開始後，若您提前出發、遲到或錯過旅行日期，我們無法退還任何未使用的服務(酒店、機票或火車票、膳食、入場費將視情況而定)。

請注意：某些促銷活動可能適用特殊條款。請參閱特定促銷頁面上顯示的具體條款和條件。

不丹旅遊資訊

行政劃分：全國劃分為西方區、中央區、南方區和東方區 4 個行政大區，行政區下設宗，全國共被劃分為 20 個宗(Dzong)。

語言及文字：不丹當地的語言以宗卡語(DZONGKHA)和英語(因曾受英國統治的關係)為官方用語，藏語、尼泊爾語也通行。所用的文字是西藏烏堪文。



Asia Odyssey Travel Service Co., Ltd

首都: 廷布

氣候: 3-11 月為適合旅遊之季節

淡季: 12 - 2 月是冬季也是旅遊淡季, 白天 15 度左右, 晚上降至零下, 6-9 月是夏季也是雨季, 白天 23 度左右晚上 15 度

旺季: 3-5 月/9-11 月

宗教: 佛教為主, 其次是印度教, 苯教、基督教及其他宗教較少數

時差: 比台灣慢 2 小時

電壓: 220V

食物: 主食大米, 蕎麥, 玉米, 紅米飯是不丹帕羅一帶的特產, 辣椒和乳製品是常見的配菜, 傳統菜餚中最有名的菜色就是 Emma Datshi(乳酪辣椒), 肉類多食牛羊豬但因為, 不丹遵行佛教不殺生的規條, 全國都不屠宰動物。在市場上看到的肉幾乎都是由鄰近的印度進口, 大部分也是為了遊客而準備的。

飲料: 紅茶, 酥油茶, 米酒, 啤酒

酒店: 入住時間一般為 14:00 後入住; 中午 12:00 前退房