



TRAVEL  
IS MY  
THERAPY

| Bhutan

行  
程  
表

雙古寺健行x布姆唐x佛碧卡谷地  
山谷幽居、漫遊幸福之境

不丹 12 日

四城連泊、尋訪世界上最後淨土



 SUNDAY TOURS  
晴天旅遊

| 台北 |  
02-2711-3355

| 台中 |  
04-2323-0068

| 高雄 |  
07-5377-577

## ★ 穿過最後一吋香格里拉 快樂之國·人間仙境

在喜馬拉雅南麓，發現幸福其實源自信仰  
從現代科技脫離，發現幸福其實隨手可及



### Bhutan Airlines

#### 看見不一樣，不丹航空

搭乘不丹籍航空公司是唯一的選擇，選擇及時間的彈性低，航班時間皆為一早起飛，當飛機飛近喜馬拉雅山區時，有機會能將白雪靄靄的喜馬拉雅山眾高峰盡收眼底

### 紀念佛教領袖－蓮花生

#### 傳統藝術－面具舞

面具舞是一種宗教與文化的象徵。人們相信此舞也在天界演出。手工製作的的面具，有鳥獸人物的面孔，生氣或發怒的表情，配上相當講究的服飾及舞蹈動作，目的就是要驅除降伏凡間的障礙與邪魔，為未來帶祥和與昌盛



### 遠離塵囂的終極目的地

#### 如詩如畫－佛碧卡山谷

寬闊的山谷及其不丹最著名的沼澤地，以其壯麗的風景和獨特的文化而聞名。山谷擁有豐富的動物生物多樣性，每年11-2月來自青藏高原的優雅的不丹黑頸鶴在冬季來到山谷棲息。

### 體驗不丹最純粹的日常

#### 在地農家參訪

與不丹人深入互動的方法，就是去拜訪當地農家，在農家喝酥油茶，了解當地人的日常生活，是很有趣的體驗，也會發現和台灣人現代生活十分不同。照片僅供參考，實際以當地為主。



## ★ 穿過最後一吋香格里拉 快樂之國·人間仙境

在喜馬拉雅南麓，發現幸福其實源自信仰  
從現代科技脫離，發現幸福其實隨手可及



### 世界十大寺廟

#### 虎穴寺—不丹不思議

虎穴寺是不丹的國寺，與吳哥窟、婆羅浮屠等並列世界十大超級寺廟。或許你曾在無數個過往見過他的身影，可她遺世獨立的魅力，唯有到山腳下抬頭望那一刻。依山而居、瀕崖而建—因為信仰在那裡。

### 不丹最高宗教學府

#### 登古寺—不丹七大秘境

珍藏蓮花生大士的手印。13世紀由加旺喇嘛所建立，後經西藏竺巴法王與沙布東國重建，如今是不丹境內最大的佛學院，以及閉關中心。主要是培養、訓練竺巴噶舉教派的喇嘛、國師堪布，以及活佛轉世仁波切的地方。



### 國寶服飾·幘與旗拉

#### 體驗不丹時尚 傳統衣裳風采

融入一個國家最快的方式，便是親身體驗當地人民的生活，穿上不丹服飾幘Guo或旗拉Kira，當一日偽不丹人，記憶不丹的文化資產魅力。

### 郵票大國—訂製專屬郵票

不丹是世界上鼎鼎有名的“郵票大國”，在這裡只要提供照片，就能客製專屬於你的郵票，在明信片上寫上祝福，獨一無二的將心意送到遠方。不管多久，一眼就能想起在不丹的日子。



## 傳統與現代的完美融合 精選旅宿 · 隱世而居

三城連泊、兩晚五星，不丹獨有風格  
多元舒適的旅宿體驗，夜夜安心入眠



Le Meridien Riverfront 5\*或同級

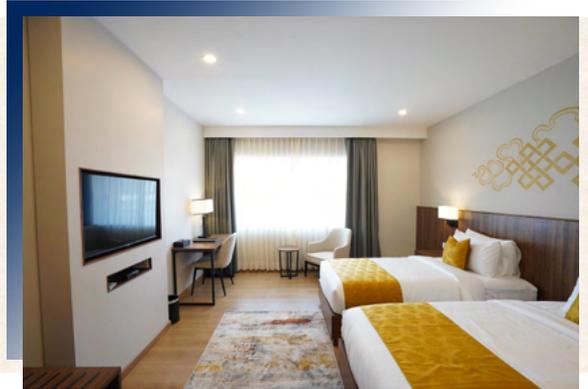
### 不丹門戶－帕羅 連泊

世界級的飯店帶給人幸福快樂，提供體驗不丹西部自然美景的絕佳機會，位於百羅河的邊緣，享有東喜馬拉雅山脈的全景，是前往不丹的遊客的理想下榻之所。(如遇不丹節慶活動，原設定百羅兩晚5\*將改至廷布Le Méridien Hote5\*兩晚)

The Capital或Terma Linca或Pelyang Boutique或同級

### 不丹首都－廷布 連泊

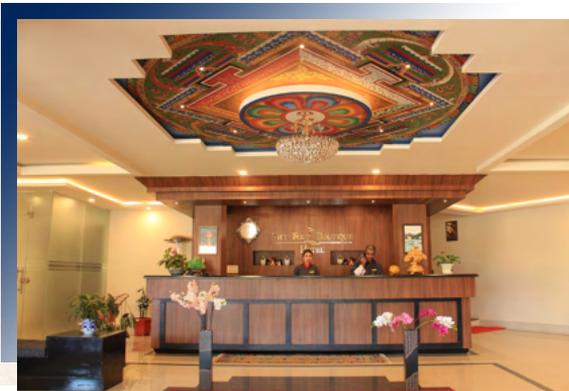
享有周圍山谷和城市的壯麗景色。是廷布傳統與現代的最佳典範飯店之一。現代化設施將與傳統不丹圖案融為一體，獨特而舒適的住宿體驗。帶您連泊兩晚，留下深刻印象！



The Four Boutique Punakha或Khuru Resort Punakha或同級

### 不丹古都－普那卡 連泊

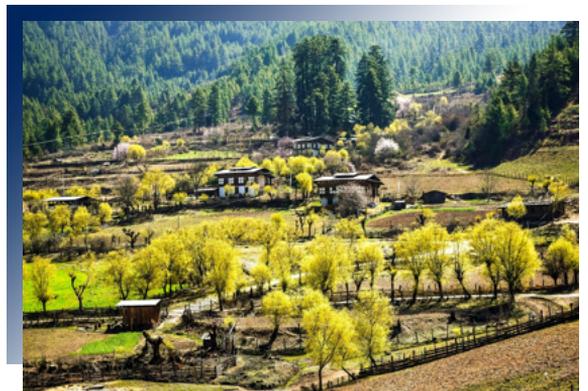
安排入住體驗不丹傳統民宿，清新雅緻的風格搭配不丹傳統裝飾，一開窗更可以可見到一派山水田園的原始自然風光，住的舒適更可深入瞭解不丹的民俗民風，飯店的料理也是不丹人家的家常菜，領略不丹平靜的生活。



Jakar Village Lodge或Dekyil Guest House或同級

### 遠離塵囂－布姆唐 連泊

布姆唐在不丹語中代表美麗的田園，擁有令人屏息的優美景色。深邃而靜謐，綠意盎然的樹木在山巒間翠綠生輝，映襯出天空湛藍的對比。清澈的溪流穿越山谷，潺潺流淌，為這片大地增添了生命的氣息，在此連泊2日，帶給自己心靈上的平靜。



● 實際安排飯店以行前說明會資料為主



五星規格，貴族般的享受

### UMA PARO下午茶

飯店前身是不丹貴族的寓所，倚山而建，從飯店遠眺，可以將整個谷地一覽無遺。當年梁朝偉與劉嘉玲，曾在這舉辦世紀婚禮，幸福感渲染整個山城。安排於此享用下午茶，搭配藏族沉靜悠揚的音樂，空氣中飄散著陣陣清香，閉上眼享受此刻。

深入體驗當地風情

### 不丹農家傳統料理

佛教是不丹的國教，當地人多以簡單的素菜料理為主，雖不殺生但沒有禁止吃肉，還是能透過進口取得葷食，烹調簡單料理供客人享用。雖然會有些不習慣，但偶爾吃吃食物的原型，也不失為一個健康的選擇。



Jasha maru  
不丹燉雞肉

因為不丹不殺生，所有的肉類都從鄰國進口，抵達雷龍之國，仍然可以嚐到肉類的料理。鮮明的薑味是真正托出這道菜的精華所在，口感吃起來相當溫和。



Ema datshi  
不丹辣椒起司

這是辣椒和起司。ema（辣椒），datshi（起司）每天在不丹時不時不但可以吃到，而且還可能每餐都吃。辣椒可以是新鮮的綠色辣椒或乾紅辣椒，沿著長方形切片，用當地不丹起司和大量奶油一起煮。



特色飲食，不容錯過  
不丹傳統酥油茶

不丹常見的飲品。剛開始品嚐，或許會因為茶是鹹的，且使用奶油做調味，而感到驚訝。多喝幾口，細細回味它的味道，或許你會愛上這特殊的香氣，而且還有暖胃的功能喔！

# DAY 01

台北→曼谷



啟程，前往地球上最後一片淨土

今日集合於桃園國際機場，搭機前往不丹，開始【純粹 不丹－山谷幽居、漫遊幸福之境】。班機經曼谷轉機，於一早抵達百羅，探索喜馬拉雅山腳下的神祕國度。



早餐 敬請自理  
午餐 敬請自理  
晚餐 敬請自理



夜宿機上

## 符號標示說明

- ⊙ 世界文化遺產
- ★ 入內參觀（需門票）
- ▲ 下車拍照或入內參觀（不需門票）
- ⊙ 行車參觀

# DAY 02

曼谷→百羅【不丹王國】—110km—普那卡



## 不丹王國 Kingdom of Bhutan

不丹位於印度與西藏間喜馬拉雅山脈中的高地國，是全世界最封閉的國家之一，濃厚的宗教色彩及長期的鎖國政策，讓不丹一直蒙著一層神秘的面紗，直到1974年政府才開始做有限度的開放。



## ▲ 大丘拉道凱旋佛塔 Dochula Pass 108 Chortens

興建於2004年，位在大丘拉隘口。▲佛塔共有108座，為的是榮耀四世國王，在2003年與南方阿薩姆的印度分離主義，恐怖份子戰鬥的獲勝，同時也為國家的和平與繁榮祈福。此處有機會可以拍攝到周圍七千多公尺高、壯麗喜馬拉雅山峰的遼闊景色。



## 普那卡 Punakha

不丹第二古老、亦是第二大的城市。過去長達兩百多年的時間，曾經是不丹的首都，見證國家許多重要的歷史變遷。位在父河與母河的交界處，是一塊土壤肥沃的河谷地，因為海拔較低，冬暖夏熱、舒適溫和。王室人員冬天大多遷居此處，因此還有「冬宮」之稱。



## ★ 奇美拉康 Chimi Lhakang

又稱求子廟或助生寺，佛殿中間供奉釋迦摩尼，右側為朱卡庫拉小塑像。這裡是不丹求子勝地，據說有多年無子的信徒，在此地得喇嘛賜福後，回去即有身孕。入內朝拜，寺廟內的喇嘛會用代表生殖器的骨雕，和木雕器物輕碰你的頭，代表對朝拜者的一種賜福。



早餐 機上用餐

午餐 不丹風味料理

晚餐 不丹風味料理



The Four Boutique Punakha  
或Khuru Resort Punakha  
或同級

### 晴天推薦

這塊與世無爭的淨土，總帶點神秘感、有些遙不可及。今日我們將抵達隱士的國度—不丹，欣賞古老莊嚴的建築、走入原始靜謐的森林、重巒疊嶂的群山環繞在身旁、體驗純樸的民風，展開一趟有趣的旅行。



### 普那卡宗

#### Punakha Dzong

不丹第二大的宗，建於1637年。坐落於母親河和父親河交會，不丹人相信兩條河交會處一定是幸福之地。寺內有釋迦牟尼佛，蓮花生大士等聖像，還有精美的唐卡壁畫。丹紅的窗戶鑲嵌在矗立的鮮白城牆上，明亮奪目，被認為是不丹最美麗的宗堡。

### 卡姆沙耶里納耶紀念塔

#### Khamsum Yulley Namgyal Chorten

不丹唯一一座供奉各類護法神的▲佛塔，於2004年由三世皇后所建造，用於驅逐惡勢力和祈求和平，四層樓高的建築，每層都供奉著不同保護神，金色的尖頂和迷宮牆圖案是國家藝術和傳統的典範，塔頂還有一尊釋迦牟尼佛像。登上塔頂，可以俯瞰整個普那卡谷地。



### 農家參訪

#### Village life experience

不丹有百分之七十的農業人口，大家合作插秧，更是山谷中最美麗的風景。安排▲實地訪問，看看他們如何準備傳統不丹酥油茶、日常生活與家裡內部的擺設佈置，也準備了當地農家小點和飲品，視覺與味覺深入體驗。

### 晴天知識學堂：宗（不丹）

#### Dzong

是喜馬拉雅山地區的一種佛教傳統建築風格，類似於城堡、要塞，主要分布於西藏、不丹。該建築規模較大，外面是高聳的圍牆，裡面有著複雜的庭院、寺廟、辦公場所和僧侶宿舍。



早餐 飯店用餐

午餐 不丹風味料理

晚餐 不丹風味料理



The Four Boutique Punakha  
或Khuru Resort Punakha  
或同級

### 晴天推薦

認識一個國家的方式有很多種，這次我們將前往不丹當地人家參訪，真正去融入當地人的生活，認識不丹人的日常。雖然旅遊的時間不長，但這種方式卻是最直接且特別，不丹人的親切讓人留下深刻印象。

## DAY 04

普那卡—128km—通薩—64km—布姆唐



## 欽德布吉佛塔

Chendebji Chorten

從外觀能感覺是尼泊爾式的佛塔，在不丹境內較少見，西藏的喇嘛於18世紀，為了鎮壓一隻惡魔而在此建這座八眼佛塔，旁邊還有一個較小的傳統不丹式的佛塔，期望為山谷帶來和平。

## 布姆唐

Bumthang

布姆唐是不丹歷史最悠久的地區之一，擁有許多聖地和寺廟。西元八世紀，蓮花生大士就是在這裡治癒了一位當地國王的精神疾病。結果國王乃至整個國家都皈依了佛教。佛教聖人貝瑪林巴出生於布姆唐，許多其他著名的佛教瑜伽士也曾在這裡生活和修行。



## 通薩宗

Trongsa Dzong

通薩是控制不丹的戰略中心位置，幾個世紀以來一直是旺楚克王朝的所在地。宗堡位於湍急的曼吉楚河上方，環境獨特，其南面陡峭的山坡常常消失在雲霧之中。建築群內有多達25座寺廟，還設有一個重要的印刷廠，透過傳統的木刻印刷來印刷宗教文本。

## 晴天知識學堂：不丹羊毛編織

Yathra weaving

布姆唐每家每戶都擁有一台背帶式織布機，女孩從8歲起就開始學習編織。亞斯拉Yathra是一種厚實的手工編織羊毛，具有複雜的不丹傳統設計。這種織物的出現是為了應對布姆唐及山谷地區漫長冬季的嚴寒。用綿羊、犛牛和山羊的羊毛製作厚厚的布料來禦寒。



早餐 飯店用餐

午餐 不丹風味料理

晚餐 不丹風味料理



Jakar Village Lodge  
或Dekyil Guest House  
或同級

## 貼心提醒

寺院與宗堡對不丹人而言是相當神聖的地點，參觀時有一定的規矩，遇到佛塔與轉經輪時，請按順時鐘方向繞行。部分景點拍照也有規定，敬請配合領隊與當地導遊指示行動。

# DAY 05

## 布姆唐



### 古杰拉康 Kurjey Lhakhang

建於八世紀，相傳當時有位國王的兒子不幸戰死沙場，在傷心極度下以致病危，後來在蓮花生大士的救治下痊癒，皈依了佛門，為了感謝在布姆唐扎瑪多傑洞穴為蓮師興建了佛寺，最高層主殿為蓮花生大士神殿，裡面供有釋迦牟尼佛像及一千尊蓮花生大士的小聖像。

### 晴天知識學堂：旺楚克王朝 Wangchuck dynasty

旺楚克家族原為不丹地區部落首領之一，1907年之前利用武力和英國的幫助統一了現在的不丹，廢除了藏傳佛教的宗教政權並成為一個獨立王國。時任家族首領烏顏·旺楚克成為不丹第一任國王。



### 詹拜·拉康 Jambay Lhakhang

藏王松贊乾布於公元659年建造的108座寺廟之一。據信是為了鎮壓阻礙佛教傳播的女妖，在一夜之間建成的。在她的身體部位上建造了寺廟，主聖殿中間有一尊巨大的彌勒佛像，周圍環繞著四尊菩薩。通往神社的門一側是佛像圖，另一側是蓮花生大士的八顯圖。

### 喜馬拉雅小熊猫 Red panda

是小型哺乳動物，有濃密紅棕色皮毛、黑色腹部和腿部、白色的耳朵、主要以竹筍為主食，黃昏到黎明是其主要活動期，而白天大部分時間處於靜棲狀態。野外成年生存數量預估不足1萬隻，已被國際自然保護聯盟歸為瀕危物種。來到不丹有機會見上可愛小熊猫一面。



早餐 飯店用餐

午餐 不丹風味料理

晚餐 不丹風味料理



Jakar Village Lodge  
或Dekyil Guest House  
或同級

### 知識小學堂

布姆唐地區使用的語言稱為布姆唐卡 (Bumthangkha)，是一種藏緬語語言，與不丹的國語Dzongkh關係密切。布姆唐卡語對於說宗卡語的人來說是可以部分理解的，宗卡語起源於布姆唐以西的山谷。布姆唐的四個山谷都有自己的方言。

# DAY 06

布姆唐—140km—崗提—7km—佛碧卡山谷—7km—崗提



## 崗提寺

### Gangtey Monastery

是佛教寧瑪巴派的一座重要寺院，也是白瑪林巴傳承的主要所在地。寺院坐落在海拔2800公尺的山頂上，可欣賞到富畢卡山谷的壯麗景色，這座古老的寺院於1613年創建。



## 佛碧卡山谷

### Phobjikha Valley

是一個由冰川侵蝕形成碗狀的廣闊峽谷，在不丹西側海拔約3,000米將不丹西部和中部分開。中央溪流蜿蜒穿過開闊的草原和矮竹叢，在平原處形成了自然濕地，孕育了許多動物，也讓這裡成為不丹重要的野生動物保護區之一。



## 晴天知識學堂：黑頸鶴(11-2月)

### Black-necked crane

每年11-2月約有少量的瀕危黑頸鶴，從藏北高原飛到不丹黑山公園的佛碧卡山谷過冬。體羽為灰白色，並布有稀疏髮狀羽。除眼後和眼下方具一小白色或灰白色斑外，頭的其餘部分和頸的上部約2/3為黑色，通常生活在沼澤地、湖泊及河灘等濕地環境。為候鳥型態。



早餐 飯店用餐  
午餐 不丹風味料理  
晚餐 不丹風味料理



Dewachen Hotel & Spa  
或Phuntsho Yangkil Resort  
或同級

## 晴天推薦

佛碧卡山谷海拔約高2800-4000公尺，壯麗的風景和獨特文化聞名，擁有豐富的動物生物多樣性，像是人間最後一片淨土，所有的生活回歸於最初的模樣，莊嚴古老的寺院座落於此，整片風景讓人心曠神怡。



### 廷布

#### Thimphu

不丹王國的首都，位於汪曲河谷，是不丹的政治、軍事、宗教和文化中心。雖說是首都卻沒有其他都市的繁華景象，也沒有高樓大廈，這裏山清水秀，空氣清新，街道整潔，民風古樸。  
▲廷布大佛是俯瞰廷布市景最佳的地點，眺望遠處積雪的山峰，饒富詩情畫意。

### ★ 札西秋宗

#### Tashichho Dzong

建於13世紀，是“輝煌的宗教古堡”的意思，不丹最大的宗堡。是一間集政、教、法於一身的喇嘛教僧院，兼城堡建築，壯觀雄偉，並散發著莊嚴肅靜的氣息。目前是不丹國王主持國會、議事的場所，也是國王加冕的所在地。



### ★ 不丹動物保護園區

#### Takin Preservation Center

園區內不丹的國獸—塔金TAKIN，亦稱為「四不像」，是不丹的一級保護動物，目前整個不丹境內，也僅剩下300隻左右，傳說是不丹癡狂聖僧喇嘛敦昆竹巴，用羊和牛的骨頭所創造。這裡除了塔金，還飼養了包括羚羊、馴鹿，及山羌等多個鹿種。

### 射箭場

#### Archery range

有一句話說「不會射箭的人就不是不丹人」，▲射箭是不丹人最喜愛的運動。自1971年，射箭被立為國粹，幾乎所有的城市村莊都有自己的靶場，與專業射箭隊，幾乎人人都是射箭好手，射箭比賽更是被不丹男子視為重要的社交活動。



早餐 飯店用餐

午餐 不丹風味料理

晚餐 不丹風味料理



Terma Linca Resort Thimphu  
或The Capital Hotel, Thimphu  
或Pelyang Boutique Thimphu  
或同級

### 晴天推薦

札西秋宗是廷布的政治和宗教中心，是不丹境內最大的宗，進入前要先經過安檢。穿過正門後便是一個巨大的廣場，氣勢非凡，甚為莊嚴。有不少僧侶，紅色袈裟和白色的外牆成好大的色彩對比。



### 登古寺

#### Tango Monastery

不丹七大秘境之一，寺內最著名的收藏，是蓮花生大士的手印。13世紀由加旺喇嘛所建立，後經西藏竺巴法王與沙布東國重建，如今是不丹境內最大的佛學院，以及閉關中心。主要是培養、訓練竺巴噶舉教派的喇嘛、國師堪布，以及活佛轉世仁波切的地方。

### ▲ 國家郵政局

#### Bhutan General Post Office

不丹郵票設計、印製及材質的多樣性上處於世界領先地位，是世界上鼎鼎有名的“郵票大國”。國家郵政總局有個櫃台可以現場拍照，並即時印製成個人專屬郵票，特別贈送★不丹個人郵票一套，您可以當場使用寄一張明信片給親友，當然也別忘留一張寄給自己囉！



### ★ 面具舞表演

#### Cham Dance

面具舞源於一種宗教祭祀，內容以勸人向善、驅鬼、祈福、警世為主，舞者全為喇嘛，會戴上各種神祇面具，並穿上顏色鮮豔的服飾，然後在大小皮鼓、鑼鈸和長長的法器葛雷當的吹奏下起舞，表演者的樂器服飾也都屬於寺廟所有，只能在慶典時才拿出來使用。

### ★ 不丹傳統服飾

#### 幘Guo、旗拉Kira

不丹是世界上少數還需要穿著傳統服飾的國家。男生穿的叫Guo（幘），女生的衣服稱為Kira（旗拉）旗拉。在不丹，只要在正式場合，或是進入宗廟，依照規定，都得穿著國服才能進入。特別安排穿上不丹傳統服飾，體驗在地風情。



早餐 飯店用餐

午餐 不丹風味料理

晚餐 不丹風味料理



Terma Linca Resort Thimphu  
或The Capital Hotel, Thimphu  
或Pelyang Boutique Thimphu  
或同級

### 知識小學堂

直至今日，不丹仍規定當地人前往正式場合或上班上學時都需穿著國服出席，因此我們當然不能錯過此項體驗，由於佛教不殺生的影響，傳統的不丹布料是撿野外的蠶蛹，用煮熟的野蠶絲織布，質地比較堅韌耐用。



## 百羅

### Paro

人稱「高原上的雷龍之鄉」，位於國內最廣闊河谷地之一，擁有肥沃的土壤，與綿延不盡的河川景致，同時有超過百座的古老寺廟與修道院。不丹政府於此建造目前國內唯一的國際機場後，因為如此豐富的自然、文化資源而成為最受歡迎的城市之一。

## ★ 百羅宗

### Paro Dzongkhag

1645年建立，傳統的紅瓦白牆西藏式城堡，是百羅的地標建築。直到現在，這裏仍居住著約兩百名僧侶，寺院東南角的禮堂，是他們每日用齋飯的地方。曾是電影『小活佛』取景之處，也是當年梁朝偉及劉嘉玲，拍攝婚紗照的地點，因此更加聲名遠播。



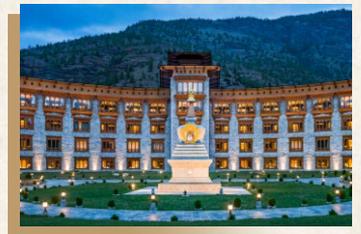
## ★ 塔宗國家博物館

### Ta Dzong National Museum

建於1646年，原先是用作百羅宗瞭望塔的「塔宗」，用以觀測內憂外患，可以和宗建築連成一氣，或自成一建築體。後來不丹政府於1968年，將其改為國家博物館，館內藏了大量記錄不丹宗教和歷史的文獻，如唐卡、碑石、服飾等，並可在此眺望百羅谷地美景。

## ★ 百羅5星飯店連泊

虎穴寺是不丹最具代表的景點，但來回路途較長，一般半天的行程幾乎是無法登頂的。特別不惜成本安排百羅連住2晚及整日虎穴寺健行安排，讓您依自己體力調整步伐，得以成功登山虎穴寺欣賞週遭美景。



早餐 飯店用餐

午餐 不丹風味料理

晚餐 不丹風味料理



Le Meridien Paro, Riverfront  
或同級

## 知識小學堂

百羅宗也叫日蓬堡 (Rinpung Dzong)，意思是「堡壘上的寶石」。始建於1644年，曾被用做保衛帕羅河谷的堡壘。珍藏着不丹的珍寶——唐卡畫，是一幅以絲綢和棉布製成的宗教卷軸畫，堪稱為不丹藝術中最大及最精美的傑作。

## DAY 10

## 百羅 (虎穴寺健行)



## 虎穴寺

## Taktsang Palphug Monastery

位於百羅溪谷900英尺高的峭壁上，相傳是公元八世紀，蓮花生大士乘一匹白老虎，從西藏前來捉妖，並在此山一個洞內，進行了三年三個月三星期又三天的修行，從此帶來藏傳佛教。在17世紀時，信徒於此處附近修建虎穴寺，是不丹最具代表性的佛寺。

## 知識小學堂：蓮花生大士

## Guru Rinpoche (Padmasambhava)

第一位將佛法廣傳於雪域西藏的人，也是藏傳佛教的開山祖師。在藏人心中擁有極高地位，在西藏佛教史上，一般認為蓮花生大士是第八世紀時的印度僧人，生卒年不詳。蓮花生大士曾於當時印度著名的那爛陀寺，追隨寂護大師修習佛法。



## 虎穴寺健行注意事項

## Notice

換上虎穴寺，除了步行還有騎馬可供選擇（需另外付費），但因地處峭壁，若不諳馬性，有一定程度的危險性，且下山仍是僅有步行一途，因此並未安排使用馬匹代步。想登頂的旅客，請評估自身健康條件，或可自行攜帶登山杖等利於登山健行的輔助器材。

## ★ Uma Paro下午茶

## Afternoon tea time

酒店前身是不丹貴族的寓所，倚山而建，位於百羅山谷的山頂上，一覽無遺的美麗谷地及森林田園盡入眼裡，曾舉辦劉嘉玲與梁朝偉世紀婚禮。安排★享用下午茶，耳裡聽著沉靜悠揚的藏族音樂，與飄散在空氣中的清新香氣讓人全身放鬆，真是一大享受！



早餐 飯店用餐

午餐 不丹風味料理

晚餐 不丹風味料理



Le Meridien Paro, Riverfront  
或同級

## 貼心提醒

虎穴寺是不丹最具代表的景點，登上虎穴寺是所有佛教徒一輩子嚮往的朝聖之路。寺廟位於峭壁上，徒步全程來回需要7小時，行至半途茶亭遠觀虎穴寺也需要來回3小時，安排全日健行，保留充足時間讓您依個人步調進行參觀（可選擇自費安排馬匹單程登上至茶亭）



### 祈楚寺

Kyichu Lhakhang

坐落在百羅河谷，又稱古雀寺院，是不丹最古老▲寺廟之一，珍藏了許多珍貴的文物，像是與拉薩大昭寺齊名的等身釋迦摩尼身佛像外，還有頂果欽哲仁波切大師1992年被火化後的骨灰等等，是當地人民朝拜的神聖之地，亦是不丹皇室舉行慶典的重要場所。

### 晴天知識學堂：藏傳佛教

Tibetan Buddhism

堅持佛教的基本教義內容，又結合西藏的傳統文化思想，讓具有濃厚的民族特色，和傳統特色的佛教系統發揚光大，又稱為喇嘛教。以卷帙浩繁，淵博深奧的藏文文獻著稱。有舉世聞名的《甘珠爾》、《丹珠爾》兩大佛學叢書。



- 早餐 飯店用餐
- 午餐 機上用餐
- 晚餐 當地風味料理



Novotel Bangkok Airport  
或同級

### 晴天推薦

今日將離開不丹飛往曼谷，悠閒入住曼谷一晚，在充足的休息後，回憶此趟旅行的美好，將為自己的人生重起一章新的篇章，發現幸福其實就在你我的身旁，帶著美好回憶準備明日回到家鄉。



### 返程，將這份美好留給回憶

班機今日抵達臺灣，結束難忘的【純粹 不丹—山谷幽居、漫遊幸福之境】旅程，返回溫暖甜蜜的家。



早餐 飯店用餐  
午餐 機上用餐  
晚餐 敬請自理



溫暖的家

### 晴天推薦

班機於今日抵達台北回到溫暖甜蜜的家。歡迎與我們分享此趟旅程的精彩故事，也期待在您的未來旅遊計畫裡，晴天能持續陪伴著您，一同走遍各地美景。





- 行程中★標示為需門票且入內參觀、▲標示為下車外觀拍照或不需門票之入內參觀、◎標示為行車參觀。
- 團費：由於出發日期及飯店等級不同，團費將略有差異，確實售價請洽詢晴天旅遊服務專員。或請參照晴天官網之售價。
- 本系列產品團費包含：全程機票、住宿、餐食（自理除外）、行程中安排之入內參觀景點門票、每人1件大行李進出飯店搬運費（過夜包敬請自提）及各種機場燃油等稅金、刷卡、本國國籍護照之簽證費，並含領隊、導遊、司機小費，另含旅行業責任保險【意外死殘保額新臺幣500萬、意外醫療保額新臺幣20萬】及旅行業履約保證保險。
- 本系列產品團費不含床頭與行李等禮貌性質小費。
- 訂金每席：40,000元。報名即可進入候補名單，七日內由服務專員協助繳交訂金後，則完成報名手續，旅遊契約產生效力。當您繳付訂金即表示旅遊契約產生效力，本公司將依各協力商之要求，為您預付此趟旅程的旅館、餐廳或機票等費用。若您因故取消，本公司將依「國外旅遊定型化契約書」之相關條款或估算已實付的費用，向您收取超支費用或退回剩餘訂金。
- 多數外籍航空公司一經開立機票，旅客需付全額票款，且不接受調整名單。（旅客若因懷孕、生病、意外受傷等因素取消機票，航空公司皆無法退款）
- 為考量旅客自身旅遊安全並顧及其它團員旅遊權益，凡年滿70歲以上或行動不便之貴賓，必須有家人或友人同行，方可報名，不便之處，尚請見諒。
- 團費報價以雙人房（2人一室）為主，歡迎您結伴參加。若單人報名，須付擔全程單人房差額。原則上晴天旅遊會協助安排同性團友共用一室同房，若能順利調整，則免收單人房差額。
- 單人房加價：50,000元。單人房加價係指「單人指定入住一間單人房之房價差」，而不是付房價差即入住雙人房型，單人房為一人使用空間，通常較雙人房小。
- 飯店的團體房無法指定連通房、同行親友指定住在同樓層或鄰近房間，晴天旅遊會向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定會提供，敬請見諒。
- 飯店建築常遇房間規格差異，或飯店善意升等造成房間大小不一，此非本公司所能掌控，亦無差別待遇，敬請旅客諒察。
- 旅行社出團之機位為團體機位，領隊僅能依照航空公司所給予的位子進行調整，並不能保證親友一定會坐在一起或皆有走道位，敬請見諒。
- 餐食口味偏重、素食選擇性低，恕無法指定餐食，僅能根據過敏及特殊飲食禁忌替換可能選項。不吃肉食之貴賓部份餐食會以素食替代，無法保證一定有海鮮可替代提供，敬請見諒。
- 有關房型與特殊餐食需求，我們將盡力協助，但無法保證皆可調整。因國外飯店與餐廳於旺季時極度忙碌，難以接受短期內的調整，為盡力達成貴賓需求與配合供應商的安排，請務必最遲於出發前14天完成告知。若逾期通知，每一項修改，將酌收新台幣500元。
- 本行程視飯店及航空公司之確認及當地節慶保有調整之權利，若遇商展或節慶，將會尋找同等級替代飯店及住宿點，敬請包涵，行程／航班／飯店／餐食以「行前說明會」書冊所列資料為準。
- 最低組團人數：16（含）人。如低於15（含）人，晴天公司保有最後出團之決定權。本公司將派持有合格領隊執照之領隊全程隨團服務。



- 報名時需準備下列資料：
  1. 旅客基本資料表
  2. 護照正本(護照正本請簽名,自旅程返回入境台灣日起須有六個月以上之效期,3頁以上空白頁)或護照影本者需另簽「護照自帶切結書」
  3. 訂金傳真刷卡確認單
  4. 旅遊國家如需辦理簽證,晴天業務專員會另行通知相關資料。
  5. 完成報名與相關護照證件繳交後,務必至團體出發前維持資料一致,以利處理團體保險與申請部份國家之簽證事宜,避免資料變更異動造成旅程無法順利進行,懇請知悉。



晴天旅遊貼心安排,讓貴賓的每一趟旅程都能玩得開心,盡興而歸!

1. 贈送行李綁帶 可牢固行李箱,且於機場託運、領取行李時易於識別。
2. 提供導覽耳機 讓您隨心所欲聆聽解說,充份了解各景點的特色及歷史。
3. 精選地方特色飯店,在純樸的不丹國度,洗滌身心靈之旅。
4. 除了專業服務的隨團領隊,安排當地專業導遊提供詳細的導覽及解說。
5. 每人每天一瓶礦泉水,每日午、晚餐提供餐桌桌水。
6. 貼心安排每人一張SIM卡,讓您方便和親友保持聯繫。(山區及郊區收訊較差)



# SUNDAY TOURS



SUNDAY  
TOURS



SUNDAY  
TOURS

# 純粹不丹—山谷幽居、漫遊幸福之境12日

