



# 不丹奢華節慶之旅

September 2026



# 隨團導師



隨團導師 – 李欣頻

- ◆ 知名作家
- ◆ 著有37本書
- ◆ 北大新聞與傳播學院博士
- ◆ 曾任教北大「廣告策劃與創意」課程

## 金牌導遊 – 沙蓮花 PANKAJ SINGH SHAHI

印度尼赫魯大學語言學中文系漢語碩士學位。



### 專業學歷：

1. 在尼赫魯大學兩年學習西方與印度哲學
2. 在尼赫魯大學兩年學習語言學
3. 在尼赫魯大學兩年學習東南亞歷史與文化
4. 隨著1996年考核印度旅遊部導遊證考試，  
參加政府開辦的特別培訓班。

- 過去26年來為世界各地前來印度遊客與八大聖地朝聖者擔任翻譯。
- 目前擔任 - 印度藝術與文化遺產國家基金的終身會員。
- 2022年擢升自己導遊證到印度最高級全國導遊的“白金等級導遊證”
- 2020年設立自己的博客用中文寫介紹印度文化，傳統的文章。  
[yindurenwenculture.wordpress.com](http://yindurenwenculture.wordpress.com)
- 過去一年以來在做臺灣復興廣播電臺主持人茉莉的 - “幸福學堂”節目漫談印度。



隨團占星師 – 維克蘭特夏爾馬Vikrant Sharma(黎明)

1. 印度尼赫魯大學(JNU)西方與印度哲學。
2. 印度尼赫魯大學(JNU)中文專業畢業。
3. 2010年獲得印度政府於授予國家旅遊獎。
4. 印度阿育吠陀和吠陀哲學高級研究員碩士學位。
5. 擁有吠陀占星術榮譽碩士學位。
6. 專研「身體、心靈和靈魂」開發之旅。



行程特色  
FEATURES

精選不丹奢華酒店

# Luxury hotels

 AMANKORA

FEEFO PLATINUM TRUSTED SERVICE AWARD 2025

白金級卓越服務

 AMANKORA

TATLER'S BEST OF ASIA 2024 LIST 100 BEST HOTELS

亞洲 100 家最佳酒店

 PEMAKO THIMPHU

TRIP.BEST 2024/2025

不丹最佳奢華飯店

 PEMAKO PUNAKHA

CONDÉ NAST 2025 READERS' CHOICE AWARDS

亞洲最佳飯店

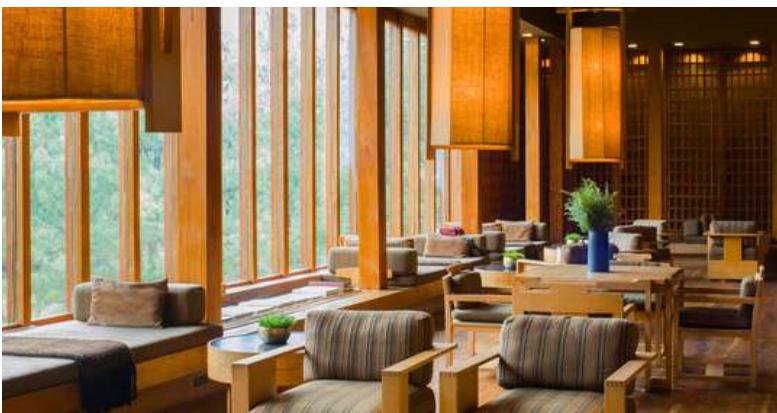


# AMANKORA PARO

*Discoverer Tour*

**Amankora安曼喀拉**分佈在不丹五個山谷的豪華度假酒店，為賓客提供無與倫比的沉浸式體驗。每間旅館的設計都巧妙地將不丹的傳統建築特色與現代極簡主義美學融為一體，共同創造出既寧靜又奢華的氛圍。在此，住客不僅能深度體驗不丹豐富的文化底蘊、感受其獨有的國民幸福總值(GNH)哲學，更能探索壯麗的自然風光。

2024年劉嘉玲和梁朝偉重遊不丹選擇入住Amankora慶祝結婚16週年。Amankora的選址僻靜，遠離塵囂，讓客人能真正地從外界目光中隱退，享受不被打擾的極致寧靜，完美詮釋了Aman品牌標誌性的頂級服務與私密性，確保每位賓客都能享受到個性化的關懷。



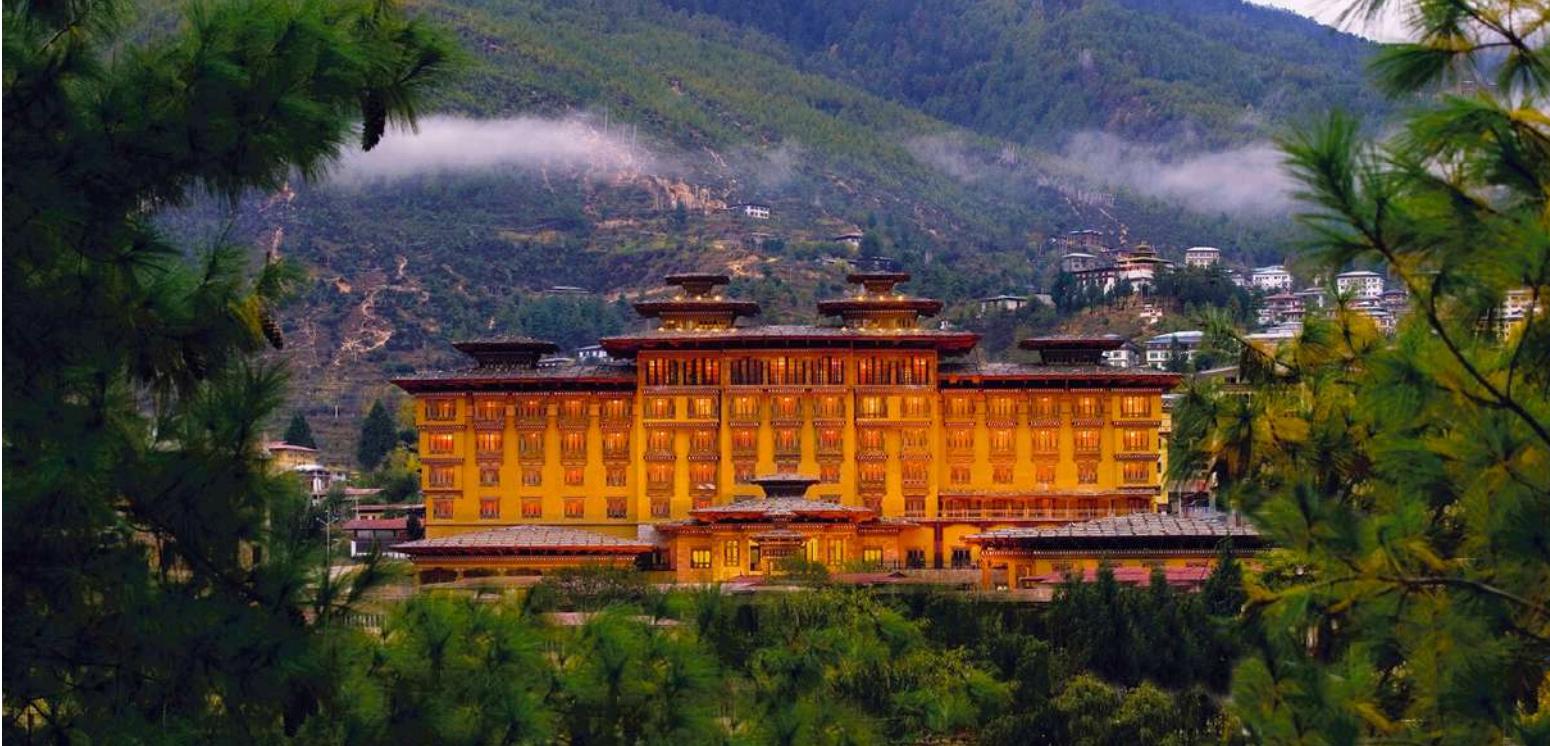


Amankora Paro坐落於不丹帕羅河谷海拔2,250公尺的深處，隱匿在蒼翠的藍松林中，是安縵集團在不丹五處選址中最具標誌性的一站。這座度假村的設計靈感源自不丹傳統的「宗」建築，以質樸的夯土牆、簡潔的白牆與深色木質結構，與周遭的原始自然景觀和諧共生，營造出一種靜謐且肅穆的修道院氛圍。飯店僅設有24間套房，內部空間開闊且極具禪意。大面積的落地窗將戶外的林景與遠方的祈楚寺或雪山殘雪引入室內。房內配有不丹式的傳統木燒壁爐，在喜馬拉雅山脈涼爽的夜晚，為住客提供最溫暖的守護。

*Discoverer Tour*

其得天獨厚的地理位置，鄰近虎穴寺，是許多旅人朝聖前的最佳駐足地。回到飯店享受一場融合當地藥草與喜馬拉雅岩鹽的「不丹熱石浴」，在溫熱的水氣中俯瞰山谷，能感受到心靈與大地的深度連結。這不僅是一間飯店，更是一處引領旅人進入不丹精神世界的純淨之所。





# PEMAKO

*Discoverer Tour*

**Pemako 佩馬科**是不丹首個本土擁有的奢華酒店品牌，象徵著「隱世樂土」。品牌旗下的兩顆明珠——Pemako Thimphu與Pemako Punakha，分別以城市宗堡與河谷秘境的姿態，為全球旅人重新定義了不丹的待客之道。

位於首都的Pemako Thimphu(前身為Taj Tashi)於2023年完成品牌重塑。其設計靈感源自傳統宗堡(Dzong)，外觀壯麗，內部則擁有66間巧妙融合經典美學與現代科技的客房。房內隨處可見精緻木雕與手繪圖案，賓客可從窗外俯瞰旺楚河或遠眺札西秋宗。酒店提供地道不丹美食與溫水泳池，讓旅人在繁華中心也能感受深厚文化底蘊。





相對於廷布的宏偉，位於暖和河谷的**Pemako Punakha**則展現了另一種極致。這座於2023年全新開幕的頂級度假村，由名師Bill Bensley設計，由21套隱密於松林間的豪華帆船帳篷別墅組成。每間別墅均設有私人恆溫泳池與寬敞甲板，正對著蜿蜒的波河(Mo Chhu)。這裡強調「感官之旅」，賓客能參與傳統的「策秋」祭典體驗，或在河畔享受戶外水療與冥想。

無論是廷布的莊嚴還是普那卡的靈動，Pemako品牌皆致力於提供身心平衡的療癒。兩間酒店均設有頂級Swa Spa療程，結合不丹傳統草藥療法、瑜伽與呼吸練習。透過這些精心規劃的居所與活動，Pemako不僅提供頂級食宿，更引領賓客在奢華與傳統之間，獲得一場難忘且深刻的不丹文化洗禮。



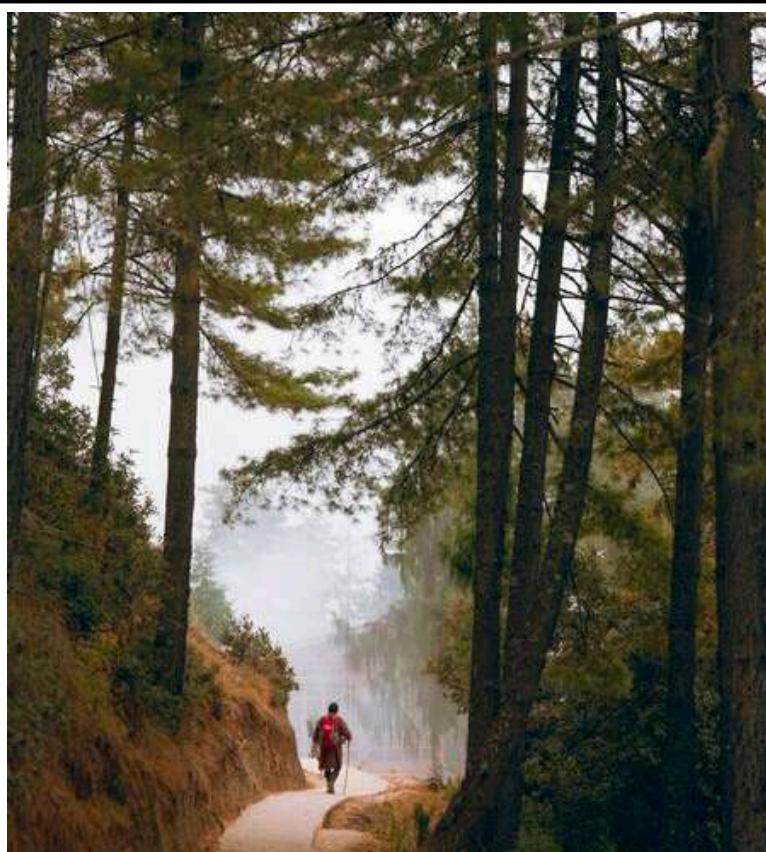


# PARO

*Discoverer Tour*

**Paro帕羅**坐落在喜馬拉雅山脈的懷抱中，被譽為不丹最美麗的地區之一。這座風景如畫的山谷，不僅擁有蔥鬱的森林、清澈的河流和傳統的農舍，更是許多不丹最具標誌性文化遺產的所在地，使其成為遊客初次踏足不丹的首選目的地。

**帕羅宗Paro Dzong**，這座集行政與宗教功能於一身的古老堡壘，是不丹建築藝術的典範。懸掛在陡峭山壁上的**虎穴寺Taktsang Palphug Monastery**，是不丹最具標誌性的佛教聖地，吸引無數朝聖者和遊客前來挑戰徒步。不丹最古老且神聖的寺廟之一的**祈楚寺Kyichu Lhakhang**。在**朗戈格沃格Lango Gewog**感受不丹人民與自然和諧共處的傳統方式。





# THIMPHU

*Discoverer Tour*

**Thimphu**廷布是不丹王國的首都，坐落在群山環繞的旺曲河谷中。這座城市融合了古老的佛教文化與現代生活，沒有紅綠燈，警察以手勢指揮交通，展現了不丹獨特的魅力。

**札西秋宗Tashichho Dzong**是廷布最宏偉的建築之一，被譽為「輝煌宗教的堡壘」。它是不丹政府的所在地，也是國王辦公室和宗教領袖的夏季住所，遊客可以在政府部門下班後入內參觀，感受其莊嚴氛圍。**廷布國家民族遺產博物館National Folk Heritage Museum**坐落於一棟逾150年歷史的傳統農舍，生動展示不丹的農村生活與文化。館內陳列各式農具、生活用品，周圍環繞田地和水磨坊，由王太后於2001年創立，是體驗不丹傳統魅力的重要窗口。





# PUNAKHA

*Discoverer Tour*

**Punakha**普納卡曾是不丹的舊都，坐落在富饒的普納卡河谷，以其秀麗的自然風光和豐富的歷史文化而聞名，是了解不丹深厚佛教傳承的絕佳地點。普納卡河谷兩條主要河流—波曲河Pho Chhu和莫曲河Mo Chhu在此交匯，為這片土地增添了靈動之美。

其核心是壯麗的**普納卡宗Punakha Dzong**，被譽為「幸福大殿」，位於兩河交匯處，是歷代國王加冕之地。橫跨波曲河的**普納卡吊橋**，則連結了宗堡與周邊村莊，風景如畫。此外，**桑切多吉倫珠尼姑庵**，不僅是修女的高等佛學院和靜修中心，也教授刺繡、唐卡繪畫等生活技能。以及以求子聞名的**奇米拉康Chimi Lhakhang**，共同構築了普納卡獨特的魅力。



## DAY 1 台北飛曼谷

今日搭機飛往曼谷，預計隔天搭乘凌晨的航班飛往不丹，為了讓各位貴賓能夠好好休息，今日抵達曼谷後將前往機場附近的酒店入住休息。

早餐：自理

午餐：機上簡餐

晚餐：自理

住宿：Le Meridien Suvarnabhumi Bangkok 5\* 或 Siam Mandarina Hotel 5\* 或 同級

## DAY 2 曼谷飛帕羅 – 廷布



今日搭機飛往不丹的帕羅，透過機窗，看著曙光撒下層疊的山巒。沿著喜馬拉雅山脈緩緩降落在帕羅國際機場(海拔2280米)，當您踏上迷人國度的玄關，長途飛行的疲憊已經拋到九霄雲外了！在此感受不丹傳統的迎賓儀式。

搭乘專車前往不丹王國的首都—**廷布Thimphu**，先前往酒店辦理入住手續，讓貴賓們稍作休息。

下午再前往參加**廷布戒楚節(Tshechu策秋)**，是不丹最盛大、最重要的宗教節慶之一，為紀念蓮花生大師將佛教傳入不丹，吸引來自全國各地的信眾和國際遊客共襄盛舉。

戒楚節以其獨特的面具舞(Cham)而聞名，這些舞蹈由身著華麗服飾的僧侶表演，講述著佛教神話和歷史故事，具有驅邪避惡、淨化心靈的寓意。此外，節慶期間還有豐富多彩的宗教儀式、傳統歌舞表演和市集，展現了不丹深厚的文化底蘊和虔誠的信仰。

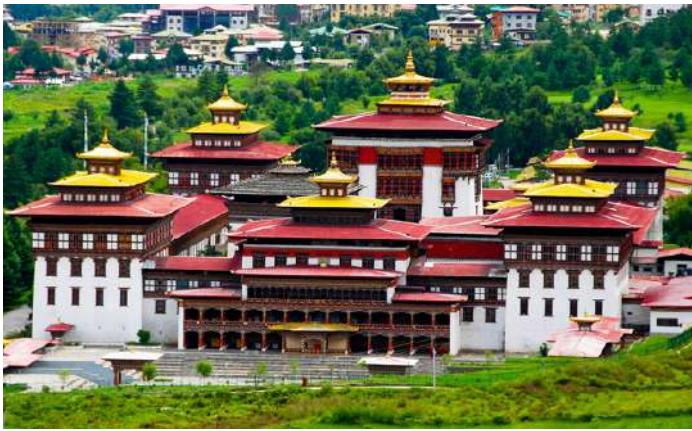
早餐：機上簡餐

午餐：酒店內或當地特色餐

晚餐：酒店內或當地特色餐

住宿：Pemako Thimphu 5\* 或 同級

## DAY 3 廷布



早餐後繼續前往享受戒楚節的慶祝活動，有豐富的傳統歌舞表演、熱鬧的市集，提供道地美食和手作紀念品。這也是不丹人家庭團聚、親友交流的重要時刻，他們會盛裝出席，共同祈福。遊客也能融入其中，甚至參與全民舞蹈，體驗不丹獨特而虔誠的文化魅力。

**札西秋宗Tashichho Dzong**始建於西元1641年，其名稱意為「吉祥的宗教堡壘」。它不僅是不丹政府的行政中心，許多政府辦公室設於此，同時也是國家宗教領袖一傑堪布Je Khenpo的夏季駐地。這座宏偉的宗堡坐落在旺曲河Wang Chhu畔，以其精美的傳統不丹建築風格而聞名，沒有使用任何釘子建造。每年不丹最盛大的廷布戒楚節Thimphu Tshechu便在此地舉行，吸引了無數信徒和遊客。札西秋宗不僅是不丹政治與宗教的權力中心，更是展現其獨特文化和精神面貌的重要象徵。

**廷布國家民族遺產博物館National Folk Heritage Museum**坐落在一棟擁有超過150年歷史的傳統不丹農舍中。這座博物館致力於展示不丹豐富的農村生活與文化遺產，重現了19世紀不丹家庭的居住環境。館內陳列著各種農具、炊具和手工藝品，周圍環繞著稻田、水磨坊和傳統菜園，讓訪客能深入體驗不丹人民與自然和諧共處的傳統生活。博物館由不丹王太后阿西·多吉·旺姆·旺楚克陛下於2001年創立，旨在傳承並推廣不丹獨特的農村文化和實用植物知識，是了解不丹傳統生活方式的重要窗口。

早餐：酒店內

午餐：酒店內或當地特色餐

晚餐：酒店內或當地特色餐

住宿：Pemako Thimphu 5\* 或 同級

## DAY 4 廷布 – 普納卡



早餐後搭車前往**普納卡Punakha**，曾是不丹的古都，直至1955年遷都廷布。這個美麗的山谷位於兩條主要河流——波曲Pho Chhu和莫曲Mo Chhu的交匯處，擁有相對溫和的氣候，因此在冬季時，不丹的宗教領袖和僧侶仍會從廷布遷至此地避寒。

**多楚拉山口Dochula Pass**是不丹最著名的隘口，距離不丹首都廷布Thimphu約30公里。在天氣晴朗時，您可在此欣賞到喜馬拉雅山壯麗的風景。此隘口是從廷布市前往普納卡Punakha的必經之路。在這隘口，不丹第四任國王的皇后建立了108座佛塔，以紀念在2003年與印度叛亂份子作戰時遇害的不丹士兵，同時也是為祈禱世界和平而建立的。這些佛塔被稱為「楚克旺耶紀念碑」Druk Wangyal Chortens。



普納卡最著名的地標是宏偉的**普納卡宗Punakha Dzong**，這是不丹最古老、規模第二大的宗堡，其建築結合了堡壘和寺院的功能，令人驚嘆。這裡見證了不丹歷史上許多重要時刻，包括第一任國王的加冕。普納卡以其豐富的歷史、宗教意義和迷人的自然風光，成為不丹最受歡迎的地點之一。

**普納卡吊橋Punakha Suspension Bridge**坐落在普納卡宗附近，橫跨湍急的波曲河，是不丹最長、也是最古老的吊橋之一。這座橋樑以其令人印象深刻的長度和傳統的不丹工藝而聞名，橋身懸掛著色彩鮮豔的經幡，隨風飄揚，營造出獨特的視覺景觀。

這些經幡不僅裝飾著吊橋，更承載著深厚的祈福意義。不丹人相信，風吹動經幡，能將上面印製的經文和咒語傳播到四面八方，為眾生帶來好運、和平與健康。穿越普納卡吊橋，您不僅能欣賞到壯麗的河谷風光和普納卡宗的遠景，更能感受不丹人民虔誠的信仰與獨特的精神文化。

傍晚時分，可以在普納卡鎮悠閒散步，欣賞河流和宗堡的景色。

早餐：酒店內

午餐：酒店內或當地特色餐

晚餐：酒店內或當地特色餐

住宿：Pemako Punakha 5\* 或 同級

## DAY 5 普納卡



**桑切多吉倫珠尼姑庵Sangchhen Dorji Lhuendrup Lhakhang Nunnery**，繪畫等生活技能。賓客更可到寺廟的中庭參與靜心冥想課程，並眺望美麗的山谷景色，消除煩惱。坐落於普那卡山谷高處，不僅是一所為修女提供高等教育的佛學院，同時也兼作靜修中心。這裡教授修女們刺繡和唐卡繪畫等傳統生活技能，讓她們能自給自足。訪客可以在寺廟的中庭參與靜心冥想課程，並從高處眺望普那卡山谷的壯麗景色，感受寧靜氛圍，洗滌心靈煩憂。這座寺廟不僅是修行的場所，更是傳承不丹文化與心靈智慧的重要中心。



**奇米拉康Chimi Lhakhang**，又稱「不丹生育寺」，坐落於普納卡山谷一座圓形小丘上，周圍環繞著稻田。這座寺廟建於1499年，旨在紀念不丹的「瘋癲聖僧」竹巴袁列Drukpa Kunley。

竹巴袁列以其狂放不羈、不受傳統束縛的行為以及對女性的獨特教化方式而聞名，他常以其「霹靂金剛」來降伏惡魔，因此寺廟內外隨處可見陽具圖騰，被視為能驅邪避惡、帶來好運的象徵。奇米拉康特別受到渴望生育或求子的夫婦所推崇，許多人遠道而來祈求子嗣。這座寺廟不僅是宗教場所，更因其獨特的歷史和文化傳說，成為不丹一道引人入勝的風景線。

早餐：酒店內

午餐：酒店內或當地特色餐

晚餐：酒店內或當地特色餐

住宿：Pemako Punakha 5\* 或 同級

## DAY 6 普納卡 – 帕羅



早餐後將搭乘專車前往帕羅谷Paro Valley(車程約3小時)。帕羅Paro是不丹西部一個風景如畫的山谷，以其肥沃的稻田、古老的寺廟和寧靜的氛圍而聞名。這裡是不丹唯一的國際機場所在地，因此成為大多數遊客進入不丹的門戶。由於其獨特的地理位置，帕羅機場被認為是全球最艱難降落的機場之一，只有少數經過特殊訓練的飛行員才能在此降落。飛機在山谷中穿梭、盤旋，降落過程充滿挑戰，但也為乘客帶來了一次難忘的飛行體驗，能近距離欣賞不丹壯闊的自然美景。機場的建築風格也充滿不丹特色，融合了傳統元素，讓您一下飛機就能感受到這個國家的獨特魅力。



**帕羅宗Rinpung Dzong**，全名「仁增潘切宗」，通常簡稱為日蓬堡，意為「寶石堆上的堡壘」，是不丹帕羅山谷的標誌性建築。這座宏偉的宗堡始建於15世紀，並於17世紀擴建，其精湛的不丹傳統建築工藝令人讚嘆，建造時未用一釘一鐵。

帕羅宗不僅是重要的佛教寺院，也是帕羅地區的行政中心，設有地方政府辦公室。它還收藏著不丹最神聖的唐卡之一——巨型絲綢唐卡「通卓」。每年春季，帕羅盛大的帕羅戒楚節便在此舉行，僧侶會表演神聖的面具舞。帕羅宗以其豐富的歷史、宗教意義和壯麗的外觀，成為不丹文化和精神的重要象徵，也是遊客體驗不丹傳統魅力的必訪之地。

早餐：酒店內

午餐：酒店內或當地特色餐

晚餐：酒店內或當地特色餐

住宿：Amankora Paro 5\* 或 同級

## DAY 7 帕羅



**虎穴寺Taktsang Goemba**是不丹最神聖、最具代表性的佛教寺院，雄偉地懸掛在帕羅山谷陡峭的懸崖之上，海拔約3,120公尺。傳說蓮花生大師曾騎著母老虎飛到此處修行，並在此冥想了三個月，因而得名。

這座寺廟群由多個殿堂和洞穴組成，其令人驚嘆的地理位置和精緻的建築使其成為全球獨一無二的奇觀。前往虎穴寺需要約2-3小時的徒步攀登，沿途可欣賞壯麗的森林和瀑布，但最終抵達時的壯麗景色和靈性氛圍絕對值得。虎穴寺不僅是不丹的國家象徵，更是佛教徒重要的朝聖地，吸引著世界各地的信徒和遊客前來感受其神聖與莊嚴。



帕羅鎮Paro Town坐落在不丹西部風景如畫的帕羅谷地，是不丹最重要且最具魅力的城鎮之一。帕羅鎮保留著傳統的不丹特色，街道兩旁林立著傳統風格的商店和餐館，販售著當地工藝品、紡織品和紀念品。鎮上彌漫著寧靜而祥和的氛圍，您可以漫步其中，感受當地人的日常生活。

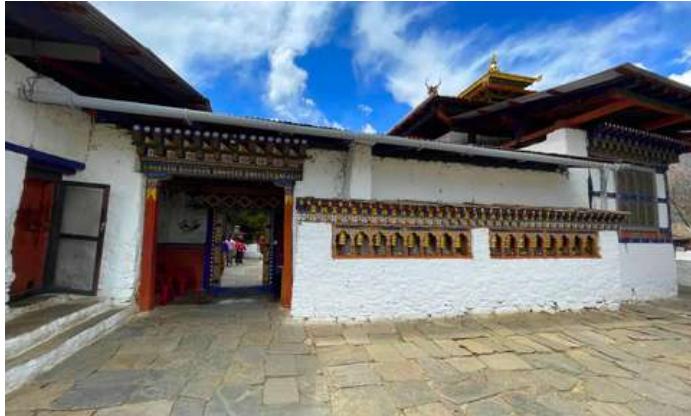
今日有較多時間可以讓貴賓們盡情享受酒店的設施及服務，好好放鬆身心。

早餐：酒店內

午餐：酒店內或當地特色餐

晚餐：酒店內或當地特色餐

住宿：Amankora Paro 5\* 或 同級

**DAY 8 帕羅<sup>飞翔</sup>曼谷**

**祈楚寺Kyichu Lhakhang**是不丹最古老、也最神聖的寺廟之一，坐落於帕羅山谷中。這座珍貴的寺院建於公元7世紀，由藏王松贊干布主持修建，旨在鎮壓一位邪惡的女妖，是其在喜馬拉雅地區建造的108座寺廟之一。

寺內主要供奉釋迦牟尼佛像，據說這些佛像會隨著時間而生長。祈楚寺擁有兩座主殿：古老的「第一寺」和由王太后於1960年代增建的「第二寺」。這裡氛圍莊嚴寧靜，您會看到許多信徒轉動經筒、虔誠禮佛。祈楚寺不僅是不丹佛教歷史的重要見證，更是信徒們尋求心靈平靜與精神寄託的聖地，充滿了古老而神聖的氣息。

今日預計搭乘下午的航班經曼谷轉機返回台灣。

早餐：酒店內  
住宿：夜宿機上

午餐：酒店內或當地特色餐

晚餐：機上簡餐

**DAY 9 曼谷<sup>飞翔</sup>台北**

班機預計今天一早抵達桃園機場，為這趟旅程劃下完美的句點。

早餐：機上簡餐  
住宿：溫暖的家

午餐：自理

晚餐：自理

本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主。行程中如遇不可抗拒之因素，本公司保有變更同等級飯店、航空公司、飛行班次及交通工具或旅行方式之權益因遇不可抗拒之因素而有變動，以當地接待旅行社安排為准。

# 參考航班

日期	航空公司及航班號	起飛城市/時間	抵達城市/時間	飛行時間
09月21日	中華航空 CI835	台北桃園 13:30	曼谷 16:20	3h50m
09月22日	不丹皇家航空 KB131	曼谷 07:30	帕羅 11:00	4h30m
09月28日	不丹皇家航空 KB130	帕羅 16:20	曼谷 22:00	4h40m
09月29日	中華航空 CI838	曼谷 02:40	台北桃園 07:25	3h45m

※國際段機票須自理

到達集合時間：09月22日 11:00前抵達帕羅國際機場(PBH)

離開航班時間：09月28日 16:20後離開帕羅國際機場(PBH)

# 費用說明

## 不丹奢華節慶之旅

行程日期：2026年9月21日~9月29日，共9天

團費：每人USD15,000元

訂金：每人USD7,500元

### ○費用包含：

- 行程中基本房型住宿(二人一室)
- 行程上所列餐食
- 行程上所列景點門票及活動費用
- 不丹密宗儀式講座
- 一次熱石浴體驗
- 傳統射箭課程
- 祈福升旗與寺廟點燈
- 不丹傳統服飾體驗
- 曼陀羅繪畫示範和學者/喇嘛講座
- 不丹簽證
- 旅遊責任保險(300萬意外險、20萬醫療險)
- 領隊、導遊、司機小費

### ✖費用不含：

- 國際段機票
- 新辦護照費用
- 指定單人房(需加價USD6,800元/人)
- 個人通訊費、個人購物飲食消費、洗衣費、旅遊平安保險
- 自費項目
- 按摩、床頭小費
- 自費占星服務150美元

# 費用說明

**注意事項：請務必詳閱與深入瞭解以下內容！**

一、若遇不可抗拒之情況，本公司保留變更行程之權利，酒店如有變更以同級為主。

二、因航空公司隨時會要求提早開票，如需新辦/換發護照，請儘早完成。

三、接送機以建議航班時間作安排。

四、取消退費說明：

(1)於出發前6個月取消行程者，需扣除手續費55%。

(2)於出發前3-5個月取消行程者，需扣除手續費75%。

(3)於出發前2個月取消行程者，恕不退費。

**報名及行程諮詢：**

發現者旅行社有限公司

電話：(02)2567-2616

傳真：(02)2563-1584

地址：台北市中山區南京東路二段 50 號 6 樓

E-mail：[discoverer.b1@gmail.com](mailto:discoverer.b1@gmail.com)

line官方帳號：[@tour100](#)