



Goldjoy Holidays
金怡假期
Licence No. 351103

Drukair
Royal Bhutan Airlines

不丹 二人成 行

9天 不丹身心靈療癒之旅

BTN9W



「最後的香格里拉」- 不丹 (二人成行)



不丹被譽為「最後的香格里拉」，是尋求身心靈療癒之旅的絕佳首選。這裡不盲目追求物質GDP，而是以獨特的「國民幸福總值 GNH」為傲，讓旅人一踏上這片土地，便能深刻感受到純粹的寧靜與快樂。坐落於喜馬拉雅山脈間，不丹保留了未受破壞的原始自然，清新的高山空氣是洗滌世俗煩憂的天然良藥。其深厚的藏傳佛教底蘊更是其療癒的核心，隨風飄揚的五彩經幡與莊嚴神聖的寺院，能瞬間撫平都市人內心的焦躁與壓力。於靜謐的古寺中打坐

冥想，或於群山之間漫步健行，重新與真實的自我對話。不丹不僅僅是一趟觀光旅行，更是一場卸下疲憊、找回內在和諧與平衡的靈魂洗禮。

身心靈療癒. 四大專屬療癒體驗

一對一傳統醫學諮詢



透過不丹傳統「索瓦日巴 Sowa Rigpa」醫學，由專業醫師為您把脈問診，從根本調理，找回身體的最佳平衡。

輕健行 (約1.5-2小時)



漫步於喜馬拉雅山脈的微風中，在輕鬆的步道上飽覽美景，讓純淨的大自然洗滌世俗煩憂。

尤托貢巴寺 (Eutok Goenpa) 冥想



莊嚴神聖的寺廟中，享受不受打擾的專屬

傳統草藥熱石浴 + 按摩



將燒熱的礦石放入草藥水中，享受不丹最

冥想時光，沉澱思緒，重新與內在的自我對話

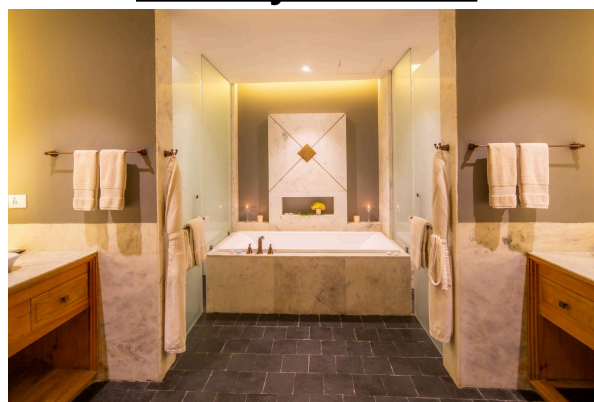
具特色的熱石浴，搭配深層按摩，徹底釋放每一吋肌肉的疲憊！給自己一個放假的理由，讓靈魂深呼吸。

連續三晚住宿 - Paro Spirit Sanctuary Hotel - Luxury Class

Balcony Room



Balcony Bathroom



Restaurant Terrace



Treatment Room



Hot Stone Bath

Indoor Pool



舌尖上靜修

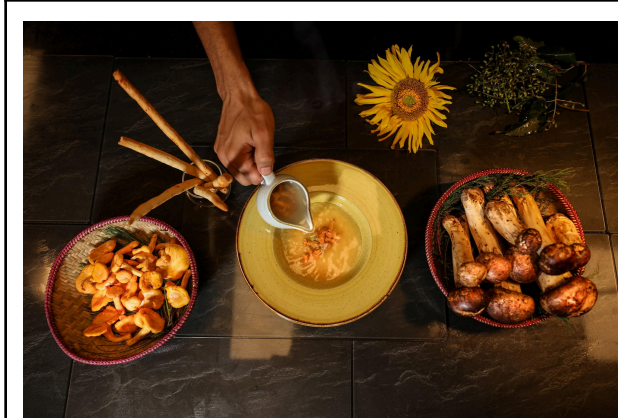
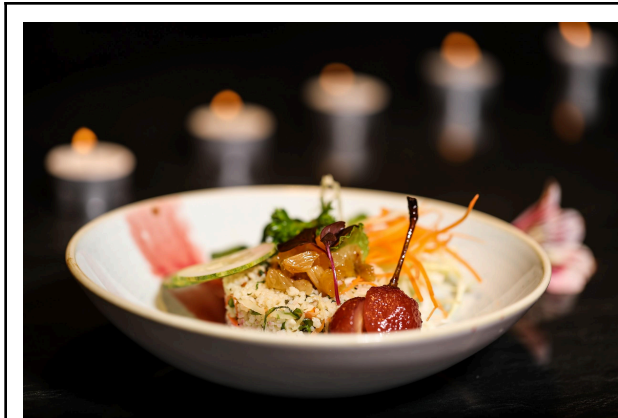
Bhutan Spirit Sanctuary 頂級全日美饌饗

😊 每日專屬極致款待：告別一成不變的自助餐，一日三餐皆由主廚團隊依據當日最新鮮的「產地到餐桌」食材，為您量身打造無菜單料理的驚喜。

😊 精緻四道式午餐 (4-Course Lunch)：充實晨間活動或靜修後，為您獻上清爽而層次豐富的四道式佳餚。從開胃前菜到美味主食，恰到好處的份量與精美擺盤，讓身心優雅地補充能量。

😊 奢華六道式晚宴 (6-Course Dinner)：迎接您的是一場視覺與味覺的奢華交響樂。主廚精心設計的頂級六道式晚宴，從精美小點、前菜、湯品、雙主菜到特製甜點，每一道都展現了極致的廚藝巧思與細膩的風味堆疊。

😊 無限暢飲：新鮮榨果汁，優質瓶裝水，各式軟性飲料，以及每日新鮮沖泡的精品咖啡與不丹特色茶飲。精選招牌葡萄酒，以及風味獨特絕對不容錯過的不丹當地精釀啤酒，全天候無限暢飲。



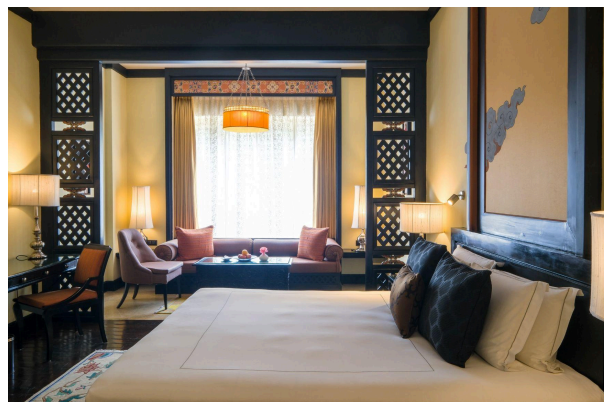
連續二晚住宿 - Thimphu Pemako Hotel - Luxury Class

Hotel Exterior

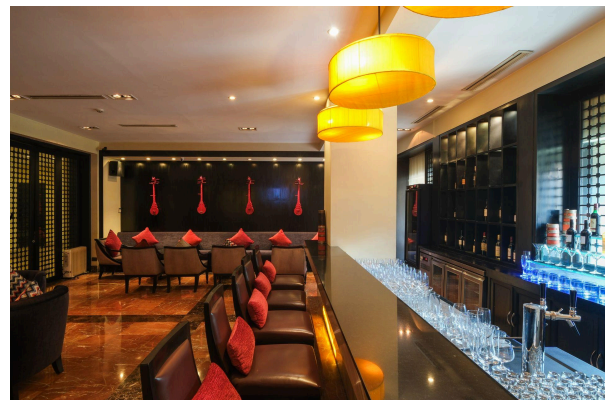


Bar

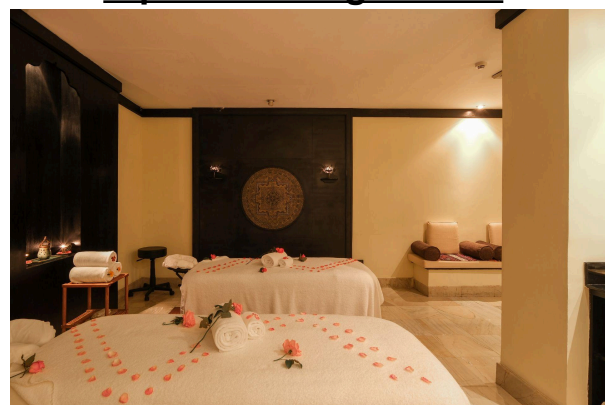
Deluxe Room



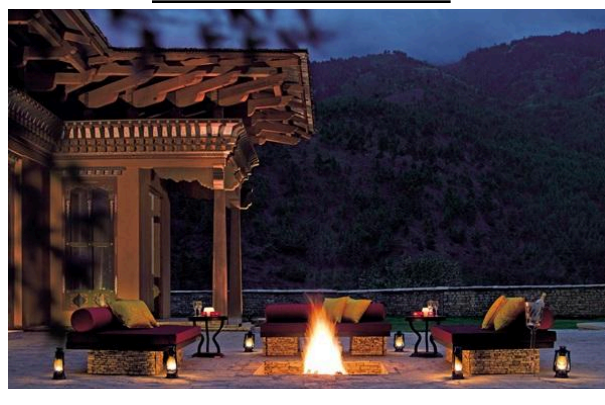
Dining Restaurant



Spa & Massage Room



Outdoor Bonfire



不丹皇家航空 (Druk Air)

選乘不丹皇家航空，航班時間皆為清晨起飛，當飛近喜瑪拉雅山區時，有機會能將白雪靄靄的喜瑪拉雅山眾高峰盡收眼廉。刻意安排往返經曼谷，航班時間更靈活並順遊曼谷。

參考航班時間： (航班只供參考，一切以訂位時為準)

第一天：香港 - 曼谷 1605 /1800

第二天：曼谷 - 帕羅 (不丹) 0730/1100 (約飛3.15 小時) (逢週六)

第八天：帕羅 (不丹) - 曼谷 1620/2030 (約飛3.10 小時) (逢週五)

第九天：曼谷 - 香港 1625/2030



傳統藝術 面具舞 (紀念佛教領袖 - 蓮花生)

面具舞是一種宗教與文化象徵，相信此舞也在天界演出，手工製作面具，有鳥獸人面孔生氣或發怒表情，配上服飾及舞蹈，目的是驅除降伏凡門邪魔，為未來帶祥和與昌盛。



世界十大寺廟，虎穴寺

坐落在帕羅山谷中900米高的陡峭岩壁上，海拔3,120米，是不丹王國最神聖的佛教聖寺
虎穴寺與吳哥窟，婆羅浮屠等並列世界十大超級寺廟



1. 停車處起騎馬 45 分鐘
到Cafe 休息 15 分鐘

2. Cafe步行40 分鐘

3. 虎穴寺步行約 70 分鐘

4. 由虎穴寺返回Cafe約1.5小時 (午餐)

5. 由Cafe 落山行回停車位1.5小時

整個行程大約 8.5 小時，
含午餐、洗手間、影相！

不丹國獸，四不像 - 羚牛 (Takin)

羚牛列入《世界自然保護聯盟》2008年瀕危物，Takin 又名四不像，因其頭如羊，角以鹿，身如牛

，尾似驢。其名子由來與不丹最崇拜藏傳佛教濟公活佛有一段故事。



「祈福之地，多楚拉山口」108座佛塔

不丹四世國王的皇后，因國王親自領軍清掃邊境民兵(來自印度分離主義者)，為其祈福而建造。於海拔約3100米高，觀賞綿延不絕的喜馬拉雅山脈，絕對是最佳位置。



郵票大國 - DIY 訂製專屬郵票

不丹郵政博物館，只要提供照片，便可客製化專屬你的郵片，於不丹寄出獨一無二的明信片，將心意送到遠方。



幸福皇宮 - 普那卡宗

不丹宗 - 是不丹人精神堡壘，普那卡宗是不丹第二大宗也是最美亮的宗。
建於1637年又名「幸福皇宮」。收藏大批不丹佛教手稿，不丹國王大婚也在此舉辦。





行程特點：

- ❖ 選乘不丹皇家航空，航班時間皆為清晨起飛，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廉。刻意安排往返經曼谷，航班時間更靈活並順遊曼谷。
- ❖ 包騎馬上山參觀被譽為世界十大超級寺廟之一，建於900公尺懸崖峭壁上 - 虎穴修道院
- ❖ 全程不丹住宿六晚，當中連續三晚於五星級Paro Spirit Sanctuary Hotel或同級，及其二晚於五星級Thimphu Pemako Hotel或同級
- ❖ 身心靈四大專屬體驗：一對一傳統醫學諮詢，輕健與僧侶冥想，傳統草藥熱石浴及按摩
- ❖ 心靈聖地度假村 (Spirit Sanctuary) 頂級養生與正念靜修之旅：晨間瑜伽伸展，喜馬拉雅頌鉢音療，傳統陶藝手作，不丹廚藝教室
- ❖ 心靈聖地度假村 (Spirit Sanctuary) 全日精緻美饌：早、中、晚三餐皆於度假村內享用。品嚐由主廚運用當地新鮮食材精心準備的養生料理，從味蕾到身心都獲得最極致的呵護
- ❖ 親身試穿不丹傳統國服 (幘 Gho + 旗拉 Kira)
- ❖ 二人成行，全程由不丹當地英語導遊隨行，曼谷自由行及可享免費停留曼谷

第一天

香港 → 曼谷

Hong Kong → Bangkok

由領隊協助辦理登機後，乘航機飛往曼谷。

早餐：— 午餐：航機上 晚餐：自理

住宿：Novotel Bangkok Suvarnabhumi Airport Hotel 或同級

第二天

曼谷 → 帕羅(不丹)~(約1小時車程)廷布~
國家紀念佛塔~國家傳統醫藥學院博物館~

廷布市內觀光(全球唯一沒有紅綠燈的首都)

Bangkok ~ Paro (Bhutan)~ (around 1hrs drive)Thimphu ~ National Memorial Chorten ~ National Institute of Medicine Museum~ Thimphu City tour



國家紀念佛塔：紀念不丹第三任國王(不丹之父)，祈求世界和平而建，佛塔白色身，金色尖頂，壯觀轉經輪聞名。



國家傳統醫藥學院博物館：探索古老傳統醫學 (Sowa Rigpa Insight) 參觀國家傳統醫藥學院博物館，揭開不丹傳統療癒體系的神秘面紗。您將深入了解以「三體液」為核心的醫學哲學，以及喜馬拉雅珍貴高山藥草的奇妙應用。



廷布市內觀光：發掘這座「全球唯一沒有紅綠燈的首都」的獨特魅力。駐足欣賞交警以優雅如舞的手勢指揮交通，細細品味不丹城市中從容而閒適的生活步調。

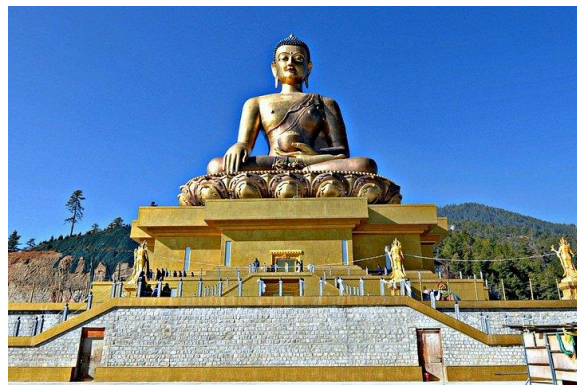
早餐：航機上 午餐：當地餐館 晚餐：當地餐館

住宿：廷布 五星Thimphu Pemako Hotel 或同級

第三天

廷布~大佛寺(169尺高釋迦牟尼佛像)~不丹國獸「塔金」自然保護區~國家傳統藝術學院~郵政總局(包DIY訂製郵票)~私人傳統醫學會診(一對一)~扎西秋宗

Thimphu ~ Buddha Dordenma ~ Takin Preserve ~ National Institute for Zorig Chusum ~ General Post Office ~Private Sowa Rigpa Consultation (One On One) ~Tashichho Dzong



大佛寺：佛像高169英呎，由青銅鍍金製造，俯視整個的壯觀廷布河谷，巨佛內有十萬個8吋高的小佛像。



不丹國獸「塔金」自然保護區：羚牛保護區位於不丹首都廷布(Thimphu)的莫提塘地區，這裡是保護不丹國獸—羚牛的專屬棲息地。這種奇特的動物擁有牛的身體、羊的頭，被不丹人譽為「神獸」，不丹將它視為吉祥國獸。並與不丹的傳統文化和宗教傳說息息相關。



一對一傳統醫學諮詢：透過不丹傳統「索瓦日巴 Sowa Rigpa」醫學，由專業醫師為您把脈問診，從根本調理，找回身體的最佳平衡。



郵政總局 DIY 訂製專屬郵票：不丹郵政博物館，只要提供照片，便可客製化專屬你的郵片，於不丹寄出獨一無二的明信片，將心意送到遠方。



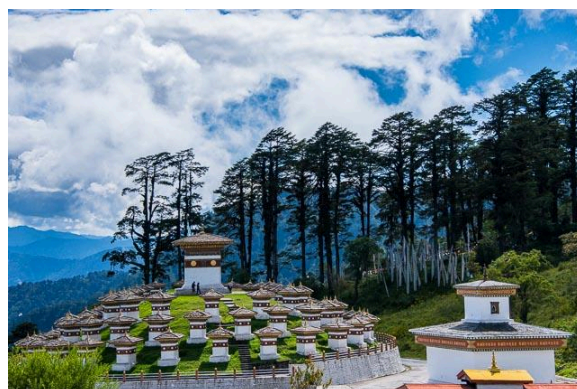
扎西秋宗：這座令人驚嘆的堡壘式寺廟建築不僅是不丹政府的行政中樞，更是國家宗教機構的所在地，完美展現了不丹政教合一的獨特風貌與非凡的建築美學。

早餐：酒店 午餐：當地餐館 晚餐：當地餐館
住宿：廷布 五星Thimphu Pemako Hotel 或同級

第四天

廷布~(約二小時車)~ 普那卡谷地~多楚拉山口(海拔約3100米)(享用咖啡或茶)~108座佛塔~普那卡宗~普那卡懸索橋

Thimphu ~ Phobjikha Valley ~ Dochu La Pass ~108 Druk Wangyal Chortens~ Punakha Dzong ~ Punakha Suspension Bridge



多楚拉山口：從這裡可以眺望東喜馬拉雅山群，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，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。



普那卡宗：不丹宗 - 是不丹人精神堡壘，普那卡宗是不丹第二大宗也是最美亮的宗。建於1637年又名「幸福皇宮」。收藏大批不丹佛教手稿，不丹國王大婚也在此舉辦、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。現今國王2011年大婚，也在此宗舉行。

早餐：酒店 午餐：當地餐館 晚餐：酒店

住宿：普那卡 Dhensa Boutique Resort或同級

第五天

普那卡~(約三小時車程) 帕羅宗(世紀婚禮舉行所在地) ~ 祈楚拉康~ 心靈聖地度假村 (Spirit Sanctuary)~ Ku Nye 傳統精油穴位按摩

Punakha ~ (around 3 hrs drive) Paro ~ Paro Dzong ~ Kyichu Lhakhang~Spirit Sanctuary Hotel ~Ku Nye Massage

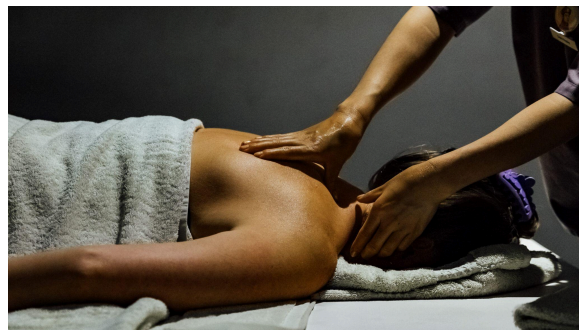


帕羅宗：也稱“日蓬堡”意義為堡壘上的珠寶堆。是不丹最著名的宗堡之一，始建於1644年，也是不丹建築藝術最傑出的代表，不丹著名的電影“小活佛”在

此取景。同時也是亞洲巨星梁朝偉與劉嘉玲在小喇嘛簇擁下拍照之處。



祈楚拉康：建於西元 7 世紀，由吐蕃國王松贊干布所創建，是不丹歷史最悠久、也最神聖的寺院之一。相傳這是當年為了鎮壓阻礙佛教傳播的巨大魔女，而在喜馬拉雅地區建造的 108 座寺廟之一，為此地增添了濃厚的傳奇色彩。欣賞古老的木雕與壁畫，與當地信眾一同轉動刻滿經文的轉經筒，在裊裊香煙中感受歲月沉澱下的祥和，進行一場洗滌心靈的微朝聖。



Ku Nye 傳統精油穴位按摩：體驗傳承百年的喜馬拉雅古老理療。在傳統醫學中，「Ku」意指體內的氣結、阻塞或鬱滯，而「Nye」則代表按摩與理療。理療師將使用溫潤的精油，針對手部、足部與頭部的關鍵穴位進行深層按壓與推拿，精準釋放身體的緊繃與壓力，促進氣血循環，為您帶來極致的放鬆、身心能量的平衡以及全人健康的昇華。

早餐：酒店 午餐：當地餐館 晚餐：酒店

住宿：**帕羅五星Spirit Sanctuary Hotel** 或同級

第六天

帕羅 ~ 全日於心靈聖地度假村 (Spirit Sanctuary) 頂級養生與正念靜修之旅 ~ 晨間瑜伽伸展 ~ 喜馬拉雅頌鉢音療 ~ 寺院秘境健行與僧侶冥想 ~ 山林野餐茶席 ~ 傳統陶藝手作 ~ 不丹廚藝教室

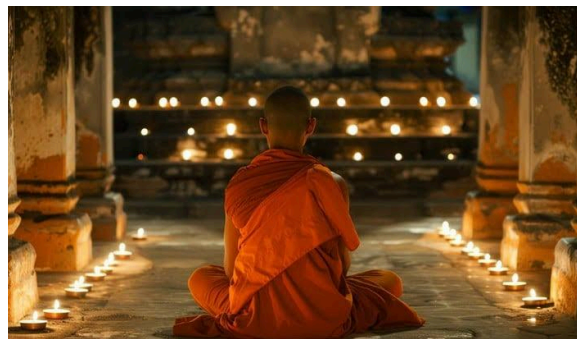
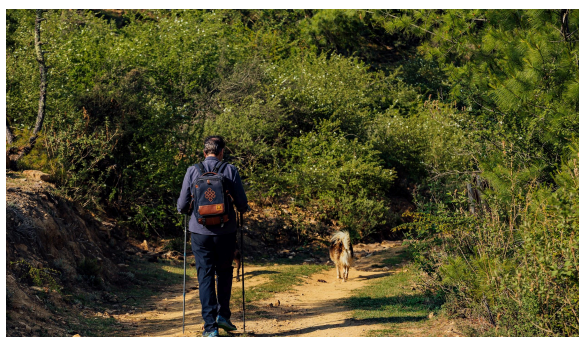
Paro ~ Morning Yoga Class ~ Himalayan Singing Bow Therapy ~ Guided Hike & Meditation Session with the Monks ~ Picnic Tea Break ~ Pottery Class ~ Cooking class



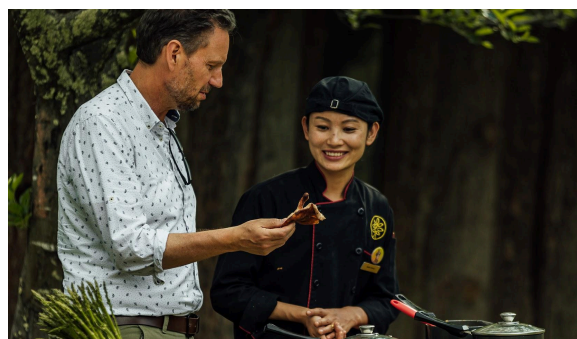
晨間瑜伽伸展: 喜馬拉雅純淨的晨光與微風中舒展筋骨, 透過規律的呼吸與瑜伽體位法喚醒身體的能量, 為美好的一天注入活力。



喜馬拉雅頌鉢音療: 沉浸於古老頌鉢悠遠沉穩的音頻共振中。療癒的音波將穿透身體, 洗滌旅途的疲憊, 引導您進入深層的身心放鬆與能量平衡。



寺院秘境健行與僧侶冥想: 由專人引導, 漫步於綠意盎然的自然步道, 前往幽靜的 Eutok Goenpa 古老寺院。我們特別安排您與寺內僧侶一同進行靜心冥想, 在神聖的氛圍中感受純粹的內在平靜。



不丹廚藝教室: 跟隨度假村主廚探索不丹料理的香料與奧秘, 親手學習烹調充滿在地風味的特色佳餚, 將不丹的美味記憶帶回家。

早餐: 酒店 午餐: 酒店 晚餐: 酒店

住宿: **帕羅五星Spirit Sanctuary Hotel** 或同級

全日精緻美饌: 早、中、晚三餐皆於度假村內享用。品嚐由主廚運用當地新鮮食材精心準備的養生料理, 從味蕾到身心都獲得最極致的呵護。

第七天

帕羅 ~ 虎穴修道院(清晨健行之旅)(包乘小馬) ~ 包傳統熱石浴 ~ 體驗不丹傳統服飾 (幘 Gho + 旗拉 Kira)

Paro ~ Taktsang Monastery (Hiking) (Included Horse ride) ~ Hot Stone Foot Bath ~ Natinal Dress Experience (Gho + Kira)



虎穴修道院: 此處地勢險要，是一座建於900公尺懸崖峭壁上的廟宇，被譽為世界十大超級寺廟之一。相傳蓮花生大師乘雌虎坐騎來此修行，因此被奉為聖地，領略不丹人們對宗教的虔誠而建成的偉大建築。安排客人騎馬上山參觀，並步行下山。健行者，亦可在導遊帶領下穿過樹林，循著小徑前往(徒步往返約須5-6小時)。



不丹熱石浴: 熱石洞是不丹獨有的特色，將燒熱的河石倒入裝滿泉水的木桶隔板，利用燒熱的石頭加溫泉水，石頭在水中釋放礦物質是消除疲勞的最佳良藥。****酒店清晨為您貼心準備了溫熱的養生草本茶、鮮活果汁特調以及精緻的活力早餐盒，為今日的朝聖健行注入滿滿能量****

早餐: 早餐盒 午餐: 當地餐館 晚餐: 酒店

住宿: **帕羅五星Spirit Sanctuary Hotel** 或同級

第八天

帕羅 → 曼谷

Paro → Bangkok



早餐後，乘搭航機飛往曼谷。抵曼谷後，送往市內酒店，隨後客人可自由活動。

早餐: 酒店 午餐: 自理 晚餐: 自理

住宿: **五星級Centara Grand at Central World Hotel** 或同級

第九天

曼谷 → 香港

Bangkok → Hong Kong

早上自由活動，

下午乘航機飛抵香港。

早餐: 酒店 午餐: 自理 晚餐: —

[基本條款及細則]

據「旅遊業監管局」<TIA>呼籲外遊人士均需購買合適旅遊保險。客人安全為首要，強烈建議購買旅遊保險，當中醫療保額須達港幣一百萬元或以上。

所有行程、景點、酒店及其他設施根據當時資料編製，如遇上(例如但不限於)展覽會、滑雪季節、天氣問題、節日慶典、休館、維修、交通問題等特殊情況下而致未能前往預先安排行程及使用設施，《金怡假期》將視乎實際情況作出臨時更改及調動，以可行之項目代替。如取消項目涉及票務，將按照服務供應商提供之團體票價退回客人。

所有大自然景象賣點，不能保證每團均可預期看到，敬希見諒。領隊可按實際情況安排觀光時間和先後次序。

各國、地區之酒店、客房、單人房規定均有不同，房間設備及編排乃受制於地接社及酒店/旅館入住情況；如(例如但不限於)偏遠地區、特式酒店、雪山、高地、滑雪區、古堡或文物改建等之客房尺寸均有差別，不能保證同團客人均能入住同類客房；房間分配實際情況按各國地區酒店規條而定。客人不得藉此要求退團或向《金怡假期》追討任何賠償。

各國、地區之酒店、客房、單人房規定均有不同，房間設備及編排乃受制於地接社及酒店/旅館入住情況；如(例如但不限於)偏遠地區、特式酒店、雪山、高地、滑雪區、古堡或文物改建等之客房尺寸均有差別，不能保證同團客人均能入住同類客房；房間分配實際情況按各國地區酒店規條而定。客人不得藉此要求退團或向《金怡假期》追討任何賠償。

請注意入住極地，特色村落與高山等地區房間尺寸及設施均較為簡單，敬希見諒。

按照「香港旅遊業議會」指引177條「迫不得已理由」指戰爭、政治動盪、恐怖襲擊、天災、疫症、惡劣天氣、交通工具發生技術問題、載運機構臨時更改班次/時間表、罷工和工業行動、旅遊目的地政府/世界衛生組織發出之旅遊警告、香港特區政府發出紅色/黑色外遊警示，以及其他業界不能控制的不利旅客外遊的情況。

根據指引177條「迫不得已理由」《金怡假期》可於出發前取消旅行團或在旅程時按實際情況縮短、延長或替換旅程任何項目，客人同意並接受此安排。由此而產生之額外費用均須客人於當地支付。

否則《金怡假期》有權不作任何安排及保留追討因此而引致之相關費用權利。一切損失概與《金怡假期》無關，客人不得藉以向《金怡假期》追討、反對或退團。惟《金怡假期》仍會為客人竭盡所能向服務供應商爭取退款(如有)。更改行程而令經營成本減少，則會於回港後七個工作天內處理退還減低成本比例之款項。如在出發前取消旅行團，則按香港旅遊業議會相關指引作出退團或轉團安排。《金怡假期》有權在辦理相關手續時收取客人每位港幣\$800-\$2,000不等之手續費視乎團種而定及退票費(如有)，扣除手續費後餘款將以客人付款方式退回。

行程中各項活動皆有一定風險，收取訂金後客人已視作同意行程一切活動安排，客人參加各項活動時，必須留意個人身體狀況、環境、天氣、活動內容、遵守服務人員指引和安排。如因自身理由不參與行程中之活動相關之活動費用將不獲退回。

宣傳單張，旅遊冊子，行程表中如沒有列明包門票、包入場、入內參觀等，所列之景點或地點均有機會以外觀，遠眺或途經型式進行。

行程表、宣傳廣告中所展示之相片、圖像、拍攝地點、輯錄季節、時間均有差別所有行程圖片或特輯只供參考，不能藉以圖片，特輯作景點索償。收取訂金前如有任何優惠或價格更改，恕不另行通知。所有訂位以確定收取訂金後為準。

有關旅行團之詳細責任條款及細則以金怡網站及收據背頁為準。

根據《旅遊業監管局》之持牌人指令的第二部：持牌旅行代理商經營外遊服務及安排，有關「因迫不得已理由而取消旅行團」，旅行社如因「迫不得已理由」取消旅行團處理團員退款時可收取退票費用(如適用)，以及以下的手續費用。旅行社處理團員退款時可以收取手續費每位港幣\$800-\$2000(視乎地點及團種而定)及退票費(如有)。整個退款過程大約需時7-20個工作天視乎實際情況而定。有關此指令，請瀏覽《旅遊業監管局》網頁

<https://www.tia.org.hk/tc/compliance/overview/directives-for-licensees.html> 了解有關指令。