



不丹旅行

必备指南

沉浸于不丹的魔幻魅力，开启我们的不丹旅行指南精要版。
在您踏上雷龙之国的旅程前，了解这些必备的旅行要点。

KUZUZANGPO LA

不丹问候语常用来表示 "你好"。

通过我们的不丹旅游指南节选版《不丹旅游指南》（Bhutan Travelog），深入了解不丹的神奇魅力。在过去的 15 年里，我们探索了这个神奇喜马拉雅王国的每一个角落，从充满活力的帕罗市到不为人知的塔希岗（Trashigang）瑰宝。

，一起来探索不丹的无限可能！无论您是想享受传统按摩和热石浴带来的皇家宠爱，还是想在壮丽的山景中寻求刺激，这里都能满足您的需求。对于那些渴望心灵之旅的人来说，您会在遍布各地的宁静寺院和庙宇中找到慰藉。

准备好在不丹进行一次终生难忘的探险吧！在这里，每一声问候都充满温情，每一刻都充满惊奇！

DRUK ASIA PUBLISHING ©2025

Druk Asia 是不丹特许旅行社的出版机构，成立于 2009 年。Druk Asia 组织私人旅游团，策划不丹旅游路线，同时也是Drukair（不丹皇家航空公司）的官方代表，不丹的国旗航空公司。

导言

第 02 页

1 雷龙之地

第 04 页

2 文化与节日

第 06 页

3 户外探险

地点

第 07 页

4 帕罗

第 12 页

5 廷布

第 17 页

6 普纳卡

旅行小贴士

第 20 页

7 不丹最佳旅游时间

第 21 页

8 如何前往不丹

第 22 页

9 不丹签证和旅游税

第 23 页

10 不丹必做之事

第 24 页

11 不丹的三大徒步旅行

指南与评论

第 25 页

12 为何选择天龙亚洲旅行

第 26 页

13 旅客感言

第 27 页

14 不丹游记

第 28 页

15 包装清单



请访问 s.bn.sg/ebtlupdates 获取最新的旅行信息。

1

雷龙之地

探索令人惊叹的不丹。



不丹王国是一个宁静的国度，在这里您可以探索古老的文化、迷人的风景和宏伟的建筑。不丹被当地人称为“天龙国（Druk Yul）”，被誉为“雷龙之国”。这片美丽而珍贵的土地位于喜马拉雅山脉的东缘，全国大部分地区都是森林，拥有多种多样的动植物生态系统。不丹的地形非常适合徒步探险，游客可以探索散落在各地的古代建筑和佛教寺庙。不丹人口约 70 万，大部分居民信奉佛教。不丹与世隔绝的自然环境保存了其丰富的历史，并通过热闹的节日重现来庆祝历史。几个世纪以来，不丹的古老文化传统一直保存完好。

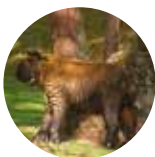
**高价值-低流量旅游**

为了防止大规模旅游带来的有害影响，不丹自 1974 年起就严格遵守“高价值、低流量”旅游政策。作为该政策的一部

分，不丹政府对所有国际游客征收可持续发展费（SDF），以维持文化传统、保护环境和升级基础设施。

有关 SDF 的最新详情，请查阅
s.bn.sg/bhutansdf





国兽

不丹的国兽是Takin，又称gnu山羊——一种罕见的哺乳动物，通常与宗教历史和神话有关。



国花

不丹的国花是喜马拉雅蓝罂粟。这些奇异而稀有的花朵生长在海拔 3,700-4,300 米的地方。

国民幸福总值

不丹因其成为第一个以幸福感来衡量进步的国家而闻名于世。不丹国王第四世竹嘉波创造了“国民幸福总值”（GNH）一词，现在它衡量的是发展而不是国民生产总值（GDP）。

，不丹人的幸福优先于物质增长，不丹寻求两者之间的平衡。国民幸福总值委员会每年根据以下九个领域的指数进行衡量：生活水平、教育、健康、文化多样性和复原力、社区活力、时间利用、心理健康、生态多样性和善治。

不丹建筑

不丹拥有令人惊叹的建筑，这些建筑采用传统方法，使用石头、捣碎的泥土、木材和瓦片屋顶。大多数建筑都不用钉子！



宗 建于 17 世纪，是保卫国家免受入侵的古代要塞。目前，宗被用作政府行政办公室和 20 个县



不 丹 的 拉 康 寺（Lhakhangs）是神圣的佛教寺庙或修道院，其特点是建筑风格独特，壁画错综复杂，如生命之轮。



Goembas 是较大的寺院或隐居地，有一个自治社区，用于宗教活动、冥想和佛学研究。与所有宗教建筑一样，Goembas 的屋顶下也有红色条纹。



在不丹的建筑中，复杂的木制品发挥着核心作用，技艺精湛的工匠们精心制作细致的雕刻和装饰，点缀着建筑物的外部和内部。这些雕刻通常以吉祥符号、神兽和宗教图腾等传统图案为特色，展示了不丹根深蒂固的文化遗产和精神信仰。这些雕刻通常装饰有生动的绘画和壁画，描绘佛教神话、历史事件和日常生活中的场景。这些绘画和壁画不仅提升了建筑的美感，

还传达了宗教教义和文化叙事。

2

文化与节日

不丹的文化节展示了丰富多彩的传统。

世代以来，不丹一直将自己的文化和社会与外界隔绝开来。这样做是为了保护古老的教义。如今，这些教义通过节日和其他活动得以传承，讲述他们祖先的故事。不丹人参与精心策划的节日活动，创造详细的再现和舞蹈，以娱乐和向他人传授不丹人的精神生活故事。



在这些节日中，独具特色的是**Thongdrel**，这是一种大型宗教贴花。通卓的制作非常精细，是具有深厚精神和艺术价值的圣物。Thongdrel 通常在清晨展示，并在阳光照射到它之前将其卷起，这代表了佛教中生命无常的思想。这一传统彰显了通卓的神圣性以及人们对它的深深敬意。



不丹节日

Tshechu 字面意思是“第十天”，被认为是不丹最重要的宗教节日。每年，不丹20个地区的寺院和宗都会举行这个节日。在每年的不同月份，该节日都会纪念8世纪将佛教传入不丹的古鲁仁波切。孜丘通常持续四到五天。它在不丹农历的第十天庆祝，与古鲁仁波切的生日相对应。因此，不同地区的孜丘的确切日期每年都不相同。



对于不丹人来说，参加这个宗教节日是他们对佛教的精神奉献不可分割的一部分。他们相信，通过参加这个节日，可以积累精神功德，走向觉悟。





不丹是世界上唯一一个以金刚乘佛教（**Vajrayana**）（被称为“雷音乘”或“金刚乘”）为国教的**国家**。自佛教传入不丹以来，宗教在不丹生活的方方面面都非常普遍。佛教价值观经常

在年轻一代的成长过程中灌输给他们。



最受欢迎的节庆

游客最喜欢参加的节庆是：春季（3月至5月）的**Paro Tshechu**，秋季（9月至11月）的**Thimphu Tshechu** 和**Bumthang Tshechu**。

节庆的高潮是身着华丽服饰的俗人和僧侣表演神圣的**Cham**。这种古老的舞蹈在不丹人与人之间流传了数百年。

使用钹、鼓、笛子和牦牛号演奏仪式音乐，为舞蹈伴奏。舞者通常戴着代表动物和可怕神灵的木制面具。



ATSARAS

Atsara--戴着红色面具、头顶大阴茎的滑稽人物--在不丹的节日中扮演着重要角色。这些幽默的形象通常与小丑联系在一起，因为他们诙谐滑稽地出现在tshechus上。然而，这些 Atsara 形象不仅仅是供人娱乐的小丑。Atsara 肩负着主持仪式的责任，确保节日顺利进行，更重要的是帮助观众抛开烦恼。

如果您希望在节日期间访问不丹，建议您至少提前六个月预订行程。

最新的节日日历，请访问 s.bn.sg/festivalcal



祈祷轮

您可以在不丹各地找到祈祷轮！它们通常由木材、石头、黄铜、锡或粗棉布等材料制成。祈祷轮有很多种，可以通过手动、水或火来启动。

旋转祈祷轮可以给所有众生带来启迪。顺时针旋转时，转轮会向世界释放祈祷，净化负面能量，赐予祝福和愿望。

3

户外探险

体验不丹独一无二的探险活动。



不丹的探险活动是自然美景与丰富文化的独特融合。不丹致力于保护环境和遗产，确保每一次探险都既令人兴奋又意义非凡。



趣闻

在不丹，射箭这项国技不仅仅是一项运动。它是一种生活方式。传统的不丹射箭场长达 145 米，是奥运会射箭场的两倍。射箭比赛是充满歌舞和嘲讽的社交活动。



徒步旅行

不丹拥有一些最壮丽的喜马拉雅山脉小径。无论您是经验丰富的徒步旅行者还是新手，都能在不丹找到适合自己体能水平的徒步路线。不丹的徒步旅行时间长短不一。短途徒步旅行从几天到一个月不等。



骑自行车

许多自行车道都在铺设好的公路上，但也有不少越野自行车道。进入山区后，有些地形可能更具挑战性。在不丹骑自行车可以穿越城镇和小村庄，体验不丹文化。



白水漂流和皮划艇

不丹的白水漂流和皮划艇是探索不丹王国从喜马拉雅山上流下来的原始河流的一种令人兴奋的方式。Pho Chhu 河流提供了一系列适合初学者和经验丰富的冒险者的激流。

更多活动

不丹还提供各种活动，包括在浙港 (Zhemgang) 观鸟、在原始河流中飞钓鳟鱼和金马鲑 (Golden Mahseer) (季节性)、到南部玛纳斯国家公园 (Manas National Park) 游猎、在布姆唐 (Bumthang) 骑马以及在蘑菇节期间采蘑菇。

请向我们的旅游顾问咨询您的兴趣所在，以便让您的不丹之行取得最大收获。

4

帕罗

不丹的门户。帕罗机场是不丹唯一的国际机场。您的旅程就从这里开始。



帕罗是通往不丹王国的门户，国际机场就设在这里。不丹最具代表性的地标性建筑**Taktsang Monastery**以及许多圣地和历史建筑也位于帕罗境内。

帕罗是古老之美与现代魅力的完美结合。它是不丹最具生机和活力的地区之一。在帕罗镇，您可以看到绵延不断的西式咖啡馆和传统手工艺品商店。



不丹旅游业始于 1974 年。

帕罗的旅游景点

① 塔克桑寺

如果不去这座标志性的寺庙，不丹之行就不完整，这座寺庙俗称**虎穴**。寺庙坐落在帕罗山谷约900米高的悬崖边上。

徒步登上虎穴是不丹不容错过的体验！根据您的体能水平，上下塔克桑寺的徒步旅行需要3.5小时到9小时不等。

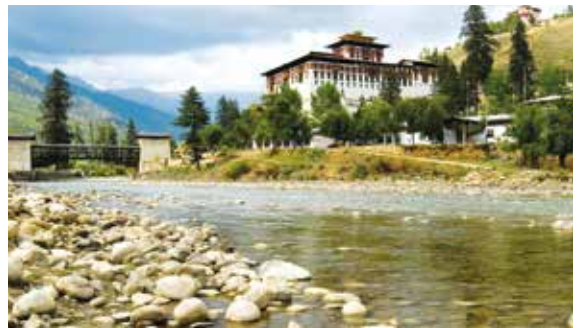


提示：

- 抵达虎穴寺后，为了安全起见，您需要将相机、手机和其他随身物品放在储物柜中。
- 开始徒步旅行前，您可以在山路入口处租用手杖。
- 涂上防晒霜
- 带上水壶和零食。
- 请尊重当地文化，将垃圾扔进垃圾箱。

② 帕罗宗（仁榜宗）

帕罗宗（Paro Dzong），又称仁榜宗（Rinpung Dzong）或“宝石堆堡垒”，是帕罗地区一座非常杰出的建筑。您可以在飞机降落在帕罗国际机场时一睹它的风采。该宗建于1644年，是在不丹创始人扎布宗-阿旺南嘉（Zhabdrung Ngawang Namgyal）的指示下修建的。



③ 基秋拉康

七世纪的基秋拉康（Kyichu Lhakhang），又名罗杰楚（Lho Kyerchu）或杰楚（Kyerchu），是不丹最古老、最美丽的寺庙之一。不丹人将这座寺庙尊为不丹的神圣宝石。据说最初的寺庙是一夜之间建成的，在寺庙扩建之前，它曾是一个较小的建筑。

不丹概况：不丹货币

Ngultrum (NU) 是不丹的货币。20 世纪 60 年代以前，由于没有纸币，不丹人一直以物易物。如今，除了 Ngultrum 之外，您还可以在全国各地的商店和餐馆使用印度卢比。

④ 切莱拉山口 (CHELELA PASS)

切莱拉山口 (Chelela Pass) 可让游客远眺圣山乔莫哈里 (Jomolhari) 和吉丘德雷克 (Jichu Drake)。祈祷旗在风中飘扬，各种颜色的玫瑰在整个春天铺满山口。



⑤ 竹吉尔宗

竹吉尔宗古城遗址是不丹著名的考古遗址，位于帕罗河谷上游的山脊上。它始建于 1649 年，是该地区重要的防御基地，直到 1951 年才被大火烧毁。



小贴士 竹吉耶尔宗 (Drukgyel Dzong) 是一个绝佳的野餐地点。在天气晴朗的日子里，您可以看到不丹最高的山峰。

帕罗的住宿地点



① ZHIWALING HERITAGE

Zhiwaling 酒店将永恒的不丹手工艺与现代奢华融为一体。这家屡获殊荣的酒店拥有精美的手工木雕、复杂的壁画以及可俯瞰帕罗山谷的典雅套房。置身于鲜花盛开的花园和宁静的庭院之中，芷华灵遗产酒店为您带来身临其境的体验，让不丹的文化、精神和热情好客栩栩如生地展现在您眼前。



② DAWA AT HILLTOP

Dawa at Hilltop 酒店是现代设计与不丹精神的完美结合。酒店设有山景健身室和不丹最大的无边泳池。



③ COMO UMA PARO

COMO Uma 酒店是您寻找豪华住宿的理想选择。

豪华客房既有不丹传统工艺的色彩点缀，又有 COMO 酒店和度假村闻名遐迩的简洁现代设计。

帕罗的餐饮推荐

帕罗山谷常被称为通往不丹的门户，这里可能比廷布安静，但却很快在美食界声名鹊起。无论您是在徒步前往虎穴之后补充能量，还是在观光之后放松身心，我们都会为您推荐帕罗的最佳美食之地。

帕罗的热门餐厅

① SONAM TROPEL 餐厅，帕罗镇

自 1993 年以来，这家深受喜爱的家庭经营餐厅一直供应丰盛的不丹经典菜肴以及炒饭、辣子鸡和炸酱面等大众喜闻乐见的美食。

② MOUNTAIN CAFÉ & MOUNTAIN CAFÉ AND ROASTERY, PARO TOWN

两家分店，一个名字。素食咖啡店提供 hoentey 和奥利奥芝士蛋糕，而烘焙店则提供烧烤排骨和现场烘焙的不丹本土咖啡。

③ BRIOCHECAFÉ, PARO TOWN

这是一家迷人的糕点店，以有机、当地制作的糕点而闻名。您可以品尝羊角面包、苹果酥或时令冰淇淋，再配上一杯马萨拉茶。

④ COFFEE POINTCAFÉ, SATSAM CHORTEN

这是一家舒适的咖啡馆，位于银云酒店（Silver Cloud Hotel）旁，由同一业主经营。这里是徒步攀登虎穴后的理想去处，除了供应当地出产的咖啡外，还供应新鲜糕点、比萨饼和汉堡。

⑤ PHANGGUU PARO 帕罗 DZONG

温暖的传统环境，美味的不丹家常菜。请品尝荞麦薄饼 (khuley)、辣味 Aeze 和干猪肉 (sikam paa)。

⑥ 我的地方，帕罗镇

这是一家色彩缤纷、充满植物的咖啡馆，提供不丹和泛亚菜肴。不要错过带有 ema datsi 的 bhaley 或越南和泰国菜。

⑦ 帕罗镇 MOMO CORNER

快捷、美味、经济实惠。这家当地最受欢迎的餐厅是镇上最好吃的莫莫 (momos) 的有力竞争者——试试炸牛肉莫莫汤。



帕罗的热门酒吧

❶ PARK 76CAFÉ AND PUB, PARO TOWN

Park 76 就在主要街道旁，是当地人和旅行者最喜爱的热闹场所。这里有现场音乐、精酿啤酒以及烧烤和汉堡等丰盛的菜肴。

❷ 失眠俱乐部，公园 76 楼下

这个深夜派对场所位于公园 76 地下室，由 DJ 播放从英文歌曲到宗卡语和印地语混音的各种音乐。

❸ NAMGAY 手工酿酒厂，DUMSIBU



不丹最受喜爱的微型啤酒厂提供八种自酿啤酒，山谷美景尽收眼底。您可以品尝红米拉格啤酒，或者参加试饮活动，品尝所有啤酒。

❹ UMA 酒吧，COMO UMA PARO



在这家高档酒吧里，您可以品尝到招牌鸡尾酒和精心挑选的不丹菜肴，开始您的时尚之夜。这里精致、舒适，非常适合度过一个优雅的夜晚。

❺ 路边酒吧和厨房（ROADSIDE BAR AND KITCHEN），CHUZOM-PARO HIGHWAY

这是一家靠近高速公路的隐秘酒吧，提供当地饮品、充满绿意的室内装饰以及 Koka Chowmein 等有趣的小吃，环境悠闲。

❻ 老工厂餐厅和酒吧，JANGSA

这是廷布最欢迎的餐厅，现在位于帕罗，以招牌鸡尾酒、玉米片、鸡翅和不定期的现场音乐著称。如果您想在晚上观看演出，请在网上关注他们。

❼ 奥帕酒吧（OPPA'S PUB），UGYEN TSHONGKHANG BUILDING 楼下

奥帕酒吧（Oppa's Pub）以现场音乐、主题之夜和有趣的饮品（如“粉红之梦”模拟鸡尾酒）而闻名，它既时尚又俏皮。千万不要错过香脆猪肚。

5

廷布

不丹的首都和最大城市。这座现代化的城市依然保留着自己的文化特色和价值观。



廷布是不丹的首都，也是不丹最大的城市，位于西部地区。廷布也是不丹的政治和经济中心，大多数重要的政府大楼和宪法机构都设在这里。

许多当地人从农村迁移到廷布寻找工作。这座充满活力的城市蕴含着乡村的魅力，可以为游客提供很多服务。它是不丹的政府所在地，附近有一座古老的宗庙和一座较新的议会大厦。您还可以在廷布镇附近找到许多咖啡馆和手工艺品商店。



有趣的事实：廷布是世界上少数几个没有交通信号灯的首都城市之一，它依靠衣着优雅的交通警察来控制交通。



廷布旅游景点

① 廷布宗 (THIMPHU DZONG)

塔希乔宗 (Tashichho Dzong)，俗称廷布宗，位于廷布市北部，是一座令人印象深刻的建筑，具有国家行政机构和神职人员办公场所的双重功能。自 1952 年以来，它一直是政府所在地，目前是不丹王国政府的王座厅和办公室所在地。



② BUDDHA POINT

Buddha Dordenma，又称 Buddha Point，是不丹的著名景点。这座坐佛像高 51.5 米，是世界上最大的坐佛像之一。佛像由纯青铜制成，并用颜料镀金，巨型佛像内放置的所有 125,000 尊小佛像也是如此。



③ 多楚拉山口

多楚拉山口位于廷布和普那卡之间，海拔 3100 米，从山口俯瞰，景色美不胜收。在天气晴朗的日子里，您甚至可以从山口看到喜马拉雅山脉，包括尚未攀登的最高峰岗卡普恩苏木 (Gangkar Puensum)。



④ 民俗博物馆

民俗博物馆位于一座三层 19 世纪传统房屋内。游客可以在博物馆里一睹不丹传统家庭的生活方式和手工艺品。



⑤ 不丹皇家纺织学院

不丹皇家纺织学院是不丹唯一的纺织博物馆，是一座展览宝库，不断揭开不丹纺织世界的迷人面纱。

不丹资料：不丹的语言

不丹的官方语言是宗卡语。不丹人还讲昌拉卡语（Tshanglakha）和罗丹卡语（Lhotshamkha）。不丹各地至少有 19 种宗卡方言。不丹的大多数年轻人都能说一口流利的英语，因为英语是学校的教学语言。

6 SIMPLY BHUTAN

Simply Bhutan 是一座互动式博物馆，在导游的带领下，您可以了解不丹传统生活的方方面面。这里是您了解不丹的绝佳场所。

您将学习如何穿着不丹传统服装，如何蒸馏 ara（米酒），了解不丹人如何用夯土建造房屋。



廷布的住宿地点



1 SIX SENSES

Six Senses 是一个以注重健康和可持续发展而闻名的奢侈品牌。不丹的五家 Six Senses 度假村经过精心设计，让游客完全沉浸在不丹王国的自然美景和文化中，并在传统的不丹建筑和形式中融入现代元素。

度假村因山谷而异，风格各异，展示了每个地方的多样性和特色。



2 PEMAKO THIMPHU HOTEL

这家五星级酒店位于市中心，拥有令人惊叹的外立面，酷似不丹建筑的标志--宗（堡垒）。酒店拥有 66 间豪华客房和套房，每间客房都能将不丹纯净的自然美景尽收眼底。

酒店内部设有水疗中心和四个精致的餐饮场所，确保客人在放松身心的同时享受美食。



3 ZHIWALING ASCENT

Zhiwa Ling Ascent 是位于廷布的一家宁静的度假酒店，将不丹的热情与现代的舒适融为一体。这家四星级酒店拥有 45 间设施齐全的客房，每间客房都能欣赏到周围山峦和首都天际线的美景。客人可以在 Gawa 餐厅享用农家美食，在这里，当地食材与国际风味完美融合。祥和的氛围和周到的服务为追求宁静和便利的旅客提供了一个完美的庇护所。

廷布餐饮推荐

在廷布，从拥有百年历史的传统厨房到时髦的咖啡馆和辛辣的印度自助餐，各种美食应有尽有。无论您是想品尝不丹风味美食，还是想吃一顿舒适的快餐，这些美食都值得一去。

热门餐厅 廷布

① KAWAJANGSA 民间遗产餐厅

这家餐厅位于民间遗产博物馆附近，在传统农舍风格的环境中供应时令不丹菜肴。

② BABESA 村餐厅, BABESA

在这家拥有 600 年历史的民居改建的餐厅里，您可以回到过去。

③ PHANGU, TABA

以装饰有不丹传统艺术品的舒适主题包间而闻名。

④ SEASONS PIZZERIA, HONGKONG MARKET

这是一家提供木烤披萨和混合菜肴的餐厅。

⑤ AMBIENTCAFÉ, NORZIN LAM

一家轻松的素食咖啡馆，因其健康的菜单、美味的咖啡和社区氛围而深受喜爱。

⑥ T.C. RESTAURANT, CLOCK TOWER AREA

是当地最受欢迎的便餐餐厅--快捷、美味、实惠，提供各种不丹和亚洲菜肴。

⑦ 天龙酒店, 钟楼附近

这家酒店餐厅最出名的是每周五的印度自助餐--黄油馕、浓郁的咖喱和经典甜点。

廷布的热门酒吧

① DRUNKEN YETI, OPPOSITE MY MART



以"莫斯科骡子"、"雪人"（混合 7 种烈酒）和藏红花"西地那非"等大胆饮品而闻名。胆小者不宜品尝。

② URBAN DUMRA, LOWER CHANGZAMTOG

不丹的第一个啤酒花园，提供"Pho Chu Mo Chu"和"Lychee Dewa"等创意鸡尾酒。

③ O'CAFÉ AND BAR, OSEL

白天是咖啡馆，晚上是派对场所。举办啤酒乒乓之夜，供应"Si Madrid"和"偷来的海水"等有趣的鸡尾酒。

④ THE ALCHEMY PUB, CHANGLAM

这是一个 Z 世代的热门场所，有现场音乐和卡拉 OK。以"注射器注射"等俏皮饮品而闻名，你猜对了，就是用注射器注射的。

⑤ RIVERSIDE GARUDA, CHANGYUL PARK

坐落在河边风景优美的公园里。最适合在玫瑰园漫步后静静地喝一杯，如经典的"汤姆科林斯"或"热托德迪"。

⑥ 老工厂, 昌兰

工业风情浓郁，热闹非凡。试试"白娘子"或流行的"Denkar's 鸡尾酒"--以当地一位著名旅游视频博客命名。

7 THE GREY AREA, HOGDZIN LAM

时尚而富有艺术气息的酒吧吸引着创意人群。鸡尾酒单上有“英国玫瑰”、“好色的法瓦兹”和“江南女孩”等古怪的鸡尾酒。

8 黑羊餐厅酒吧 (BLACK SHEEP RESTO BAR), 位于德鲁克购物中心对面

传统与美味的结合--这里是城中为数不多的提供“通巴”(Tongba)的地方,这是一种以小米为原料的热饮,带有浓郁的乡土气息。

9 THE ROOF AT THE PEMA BY REALM, THORI LAM

屋顶休息室可欣赏山景,寒冷的夜晚还可在这里生火。

受欢迎的咖啡馆和面包房在廷布

您知道传统的不丹美食不包括甜点吗?世世代代,不丹人的饭菜都是米饭、香料和奶酪。但在廷布,一切都变得更加甜蜜。咖啡馆和面包店如雨后春笋般涌现,以下是我们最喜欢的几家。

1 钟楼咖啡厅, 钟楼广场



这里是城市的主打餐厅,拥有城中最美的观景视野。您可以品尝塔式汉堡,或者选择这里的经典早餐。

2 GAZOM 甜品店, 塔巴 (TABA)

这是一家位于城外的舒适小店,供应日式舒适美食和优雅甜品。

3 GIKUNA 村, JICA 办事处上方

以烘焙闻名的简约风格咖啡馆。早点去,肉桂卷、甜甜圈和香蕉面包很快就卖完了!

4 NYING BAKER'S BASEMENT

体贴礼盒的首选。胡萝卜蛋糕、奶油角和美味的黑巧克力蛋糕等均衡的烘焙食品,还有沙拉、三明治和意大利面。

5 咖啡文化, 长林广场

午餐或晚间茶点的老店。

6 不丹面包店, 塔拉彭德林酒店

前往帕罗或普纳卡途中的一个迷人中转站。在这家车载面包店里,您可以边喝咖啡边品尝巴黎风味的羊角面包或马卡龙。

7 KAY DEE 咖啡厅, KAY DEE 洗车店

是的,它就在洗车店里--是的,这里的甜点值得一尝。千万不要错过香蕉派或红天鹅绒纸杯蛋糕。

8 AU PASSA'S CAFÉ, NORLING BUILDING

这是一家怀旧的小店,提供经济实惠的经典美食,如奶油蛋糕和腊肠。

6

普纳卡

不丹的前首都，一个古色古香的小城，有许多值得一去的地方。



普那卡距离廷布 3 小时车程，与其他宗卡相比，普那卡的气候有所不同。由于海拔较低，普那卡的冬季和夏季通常较为温暖。普那卡也是不丹的主要稻米产区。

普那卡曾经是不丹的首都。

进入普那卡，映入眼帘的是郁郁葱葱的美丽稻田和水稻梯田。普那卡地区的美丽风景和重要景点使其成为不丹最受欢迎的旅游目的地之一。

最受欢迎

7 天不丹精华游是我们最受欢迎的旅行线路。欢迎您根据自己的喜好进一步定制行程。s.bn.sg/7daystour



普纳卡旅游景点

① 普那卡宗

普那卡宗（Punakha Dzong）雄伟壮观，是不丹第二古老、第二大的宗。普那卡宗以其精美的建筑和悠久的历史成为不丹的顶级景点之一。在不丹首都于 1955 年迁至廷布的塔希乔宗之前，该建筑曾是不丹王国政府的所在地。



② 康苏姆玉勒南嘉禅寺

清晨徒步前往康苏姆玉勒南嘉禅寺，这是一座风景如画的禅寺，由第三世皇太后慈诚杨东旺楚克建造。您只需徒步一小时，穿过树林和稻田，就能到达这座迷人的寺院。这座寺院是不丹宏伟建筑的典范。王太后建造了这座四层宝塔式佛塔，以保护不丹，为所有众生和世界带来和平。从这里可以俯瞰整个普纳卡山谷的壮观景色。



③ 普纳卡吊桥

如果您没有恐高症，一定要去普纳卡吊桥看看，这是不丹最长的吊桥。这里是您在社交媒体上拍摄美丽照片的绝佳地点。这座桥长 160 米，位于宽阔湍急的 Pho Chhu 河之上。传统上，这座桥是为普那卡宗的僧侣们拜访附近村庄而修建的。

④ 奇美拉康

奇美拉康 (Chimi Lhakhang) 又称奇美拉康或生育寺，是不丹之旅的亮点之一。这座神圣的寺庙与著名的精神领袖竹巴昆利 (Drukpa Kuenley) 有关。他以奇异和非正统的教义而闻名，这些教义挑战了社会的固有观念。



请访问

www.chimilhakhang.com

，了解更多有关竹巴昆利的信息，
了解在不丹各地看到的阴茎的象征意义，
以及这座神圣寺庙的历史。



普纳卡的住宿地点



② 普纳卡河度假村

普纳卡河度假村 (&BEYOND PUNAKHA RIVER LODGE) 坐落在郁郁葱葱的普纳卡山谷深处，摩周河畔，是一个非凡的度假胜地。水疗中心坐落在一片橘子园中，附近是一条宁静的常年溪流。

① 乌玛普纳卡 COMO UMA PUNAKHA

乌玛普纳卡 COMO Uma Punakha 是一家私密的豪华度假村，荣获 2017 年至 2020 年 "亚洲第一度假村" 称号：从 2017 年到 2020 年，COMO 乌玛普纳卡酒店一直是《Condé Nast Traveller》读者选择奖的亚洲第一度假酒店。酒店位于风景如画的普那卡山谷最西端，俯瞰墨竹江蛇形弯曲的河道。

提示：

度假村非常受欢迎！因此，如果您想入住这里，请至少提前 3 个月预订。



7

游览不丹的最佳时间

不丹是一年四季都可游览的旅游胜地，其中春秋两季最受游客欢迎。

如果您喜欢人少一点的地方，夏季和冬季游客较少。除了天气模式，计划不丹之旅时还要考虑节日安排。节日是融入当地文化的绝佳机会。

		JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	DEC	
Paro (2,280)	Hi	9	13	14	17	23	25	26	25	23	18	13	11
	Lo	-5	1	0	4	10	320)						
城镇 (elevation/m)	Hi	12	14	16	20	22	24	28	25	23	21	17	14
	Lo	-2	0	3	7	13	15	13	15	15	10	5	-1
Punakha (1、300)	Hi	16	19	21	24	27	31	32	31	29	27	22	15
	Lo	4	5	9	11	14	19	21	19	20	18	13	7
Wangdue (1、350)	Hi	17	19	22	26	29	29	28	29	27	26	22	19
	Lo	4	7	10	12	17	20	16	20	19	14	9	6
Trongsa (2、316)	Hi	13	13	16	20	21	22	25	23	22	21	19	18
	Lo	-0		4	6	11	13	15	15	14	11	6	6
Bumthang (2、600)	Hi	10	10	16	18	21	22	24	23	21	19	16	12
	Lo	-5	-1	3		3 9	9	10	13	12	5	0	-2
Mongar (1、830)	Hi	15	15	20	22	25	26	26	25	24	22	19	15
	Lo	8	8	11	14	17	19	15	19	19	15	11	9
Trashigang (1、150)	Hi	20	21	24	28	30	30	31	30	30	29	26	23
	Lo	10	11	14	17	20	22	23	22	23	17	13	11

不丹的四季



春天

春天是植物学家的梦想，杜鹃花、野生杜鹃花、酢浆草和漫山遍野的野花铺满了草地。梨花和苹果花在山谷间绽放，给人带来无限惊喜。



夏日

夏天来临，鲜花盛开，山谷铺满绿色地毯。垂柳拂过河岸，松果在阳光下闪烁着树脂的光泽，然后坠落地面。



秋季

不丹的秋天给迷人的景色披上了一层耀眼的金光。秋天，稻田变成了金黄色，粉色和白色的波斯菊在清爽的蔚蓝天空下点缀着田野。



冬季

冬季阳光明媚，夜晚寒风凛冽。冬天的景色与雄伟的山脉形成鲜明对比，云雾笼罩着山顶，等待着春天的到来和新生命的回归。

8

如何前往不丹

计划不丹之行的两个步骤--选择入境方式和旅行社安排签证和住宿。



不丹概况：

国家航空公司前往不丹的最佳方式是搭乘“龙之翼”。

不丹皇家航空公司（Drukair）成立于1981年，最初只是一家小型的单程航空公司。随着人们对不丹的兴趣与日俱增，该航空公司也随之发展壮大。除了帕罗机场外，不丹还有三个国内机场—Bathpalathang 机场（Bumthang）、Gelephu 机场（Sarpang）和 Yonphulla 机场（Trashigang）。

Drukair 拥有一支专业团队，为国内和国际航班提供优质、可靠和安全的旅行服务。

前往缅甸

前往不丹旅行相对容易。不丹目前只有一个国际机场，即帕罗机场。您可以乘坐国际航班或通过陆路经由印度前往不丹。

① 威航航班

不丹皇家航空公司（Drukair）提供从新加坡、曼谷（泰国）、加德满都（尼泊尔）、达卡（孟加拉国）和迪拜（阿联酋）等主要枢纽，以及德里（印度）、加尔各答（印度）、巴格多格拉（印度）、加亚（印度）和古瓦哈提（印度）等印度城市的直飞航班。



作为德鲁凯航空的官方代表，我们可以帮助您预订长达 30 天的机票，并且不收取任何费用或违约金。

② 陆路

您也可以经由普恩措林（Phuentsholing）、桑德鲁普-琼卡尔（Samdrup Jongkhar）或格勒普（Gelephu）等边境城镇，从陆路前往不丹。



普恩措林位于不丹南部，与印度的杰贡（Jaigaon）镇相连。从彭措林到不丹首都廷布 180 公里的车程大约需要 6 个小时。

如果您决定通过陆路旅行，请在出发前查看边境状况。

如需了解最新航班时刻表，请访问

www.drukair.com



把所有麻烦事都交给我们，您只需轻松前往，尽享不丹的神奇魅力！



申请印度签证

除印度游客外，所有游客进入不丹都需要签证。印度游客需要许可证，可在抵达时获得。不丹对游客人数没有配额限制。

不丹签证要求

- 至少 6 个月有效期的有效护照电子版。
- 近期电子版护照照片。
- 抵达和离开日期。
- 一次性签证申请费 50 美元。
- 可持续发展费 (SDF)



有关最新的可持续发展
费用和签证申请流程，
请查看

s.bn.sg/bhutansdf



什么是可持续发展费？

不丹可持续发展费 (SDF) 是对所有到访不丹的游客征收的强制性费用。其目的是为不丹的可持续发展举措做出贡献，包括保护文化和环境，以及为免费教育、医疗保健和基础设施发展项目提供资金（此外，它还有助于不丹王国对旅游业进行可持续管理，确保游客在不丹游览时能够继续享受宁静和亲切的体验。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT FEE (SDF)

- 每位成人每晚 100 美元
- 6-11 岁儿童 50 美元
- 5 岁及以下儿童免收 SDF

来自印度的地区游客需申请许可证，并支付 1,200 印度卢比/晚。



10

不丹必做之事

不丹为游客提供了丰富有趣的活动。从探索原始自然景观、徒步穿越喜马拉雅山，到探索古老的寺院和庙宇，每个人都能找到适合自己的活动。



浸泡传统热石浴缸

传统的热石浴是不丹的标志性体验，以其治疗功效而闻名。泡澡时，您需要浸泡在一个装满新鲜河水的木制浴缸中，用在火中烤至通红的大石头加热。



参观民宿

通过寄宿家庭，您可以体验不丹家庭原汁原味的生活方式和传统，从而融入当地的不丹文化。住在传统的不丹家庭中，您将有机会与热情好客的当地人接触，了解他们的日常生活、习俗和价值观。



品尝当地美食

在不丹，品尝当地菜肴是沉浸于该国丰富文化体验的重要组成部分。不丹最具代表性的菜肴之一是 Ema Datshi，这是一种辛辣的辣椒奶酪炖菜，常被称为国菜。除了 Ema Datshi，您还可以品尝到其他各种传统菜肴，它们都彰显了不丹的独特风味。



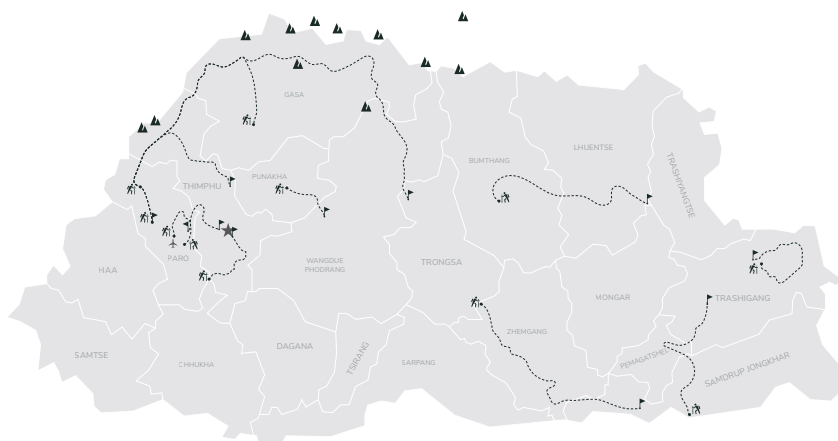
参加心灵静修

在不丹参加冥想和心灵静修是一种蜕变的体验，可以让您与内心的自我和宁静的环境深入交流。这些静修活动通常包括由经验丰富的僧侣或心灵导师（Rinpoches）带领的冥想课程，他们会分享植根于数百年佛教传统的智慧和修行方法。

SIM 卡 您可以在抵达帕罗国际机场时办理旅游 SIM 卡。

货币 不丹广泛接受美元、欧元、新加坡元和澳元等主要货币兑换不丹努尔特姆。500 面值以下的印度卢比也被接受。

不丹拥有人迹罕至的自然景观和神圣的山间小径，是喜马拉雅山脉最值得徒步旅行的地方。从短途旅行到具有挑战性的探险，请徒步探索不丹。



查看

www.
bhutantreks.com

不丹的徒步旅行



① 布姆德拉徒步旅行

时长：2 天（可在 7 天文化之旅中进行）| 级别：简单至中等

海拔：海拔：3,800 米

起点/终点：桑却科至塔克藏寺（帕罗）

布姆德拉徒步旅行是一次完美的短途探险，将风景优美的徒步旅行与心灵的宁静结合在一起。从桑却科出发，经过松树林和开阔的草地，抵达位于帕罗山谷高处的布姆德拉寺。在星空下露营，欣赏喜马拉雅全景，然后经由标志性的虎穴寺下山。

② 天路徒步旅行

时长：5-6 天 | 级别：中度

海拔：海拔：4200 米

起点/终点：帕罗至廷布

作为不丹最受欢迎的短途徒步旅行之一，天路徒步旅行通过一条风景优美的高海拔路径将帕罗和廷布的山谷连接起来。沿途经过古老的拉康、高山湖泊和牦牛牧民营地，天气晴朗时还能看到岗卡普恩苏姆山的壮丽景色。这次徒步旅行时间相对较短，但文化特色突出，非常适合初学者或时间紧迫但渴望体验不丹野外美景的游客。

③ 乔莫哈里徒步旅行

时长：7-9 天 | 级别：中等至高难度

海拔：尼勒拉山口海拔高达 4,930 米

起点/终点：沙纳 (Shana) 至古尼泽 (Gunitsawa)（帕罗地区）

乔莫哈里徒步旅行 (Jomolhari Trek) 是一次经典的喜马拉雅之旅，将带您深入不丹的荒山野岭。在这条徒步路线上，您可以欣赏到不丹王国最神圣的山峰之一乔莫哈里山（海拔 7326 米）的壮丽景色，这座山峰被尊为乔莫女神的居所。徒步者会穿越偏僻的山谷、高山隘口和古堡遗址，还有机会看到蓝羊、旱獭，甚至是难以捉摸的雪豹。

选择 Druk Asia 作为您的不丹之旅的合作伙伴，可确保您获得组织有序、丰富愉快的体验，让您完全沉浸在不丹独特的文化和自然美景中。

① 保证签证通过率

我们从头到尾负责您的签证申请，100% 的签证通过率。将所有的行政事务和麻烦交给我们。如果您的签证未获批准，您将获得 100% 的退款。

② 最值得信赖的不丹旅行社

Druk Asia 是不丹的先锋旅行社，也是不丹王国最大的旅行社。拥有十多年的经验，可以处理个人旅游、私人旅游以及独特的公司会议，您可以放心，我们将能够根据您的需求和兴趣为您提供最佳建议。

③ 定制您的旅行行程

我们了解每位游客都有不同的需求和兴趣，因此我们根据您的喜好提供定制行程。如果您要庆祝生日、周年纪念、求婚或拍摄婚纱照等特殊时刻，我们可以为您安排必要的活动。

④ 经验丰富的导游和司机

德鲁克亚洲团队对不丹了如指掌。从不丹充满活力的神话历史到蜿蜒曲折的道路，您都可以信赖我们的团队。在不丹旅行时，您可以放心地把自己交给安全的团队，专心致志地领略不丹的神奇魅力。

⑤ 借用传统服饰

与德鲁克亚洲一起旅行时，我们会在您抵达时为您提供一套传统服饰，即女性的“基拉”（kira）或男性的“戈”（gho）。我们知道，漂亮的照片非常重要。提供的服装可以让您在当地拍摄大量精彩照片。您可以在行程的最后一天归还。

⑥ 综合套餐

德鲁克亚洲提供一系列套餐，包括住宿、餐饮、交通和导游服务。这些综合套餐物超所值，确保您旅行的方方面面都能得到满足。其中最受欢迎的是我们的文化和徒步旅行套餐，深受客人青睐。

⑦ 使用外语的指南

可提供以下语言的指南：中文、西班牙语、葡萄牙语、韩语或日语。不过，每天需额外支付 150 美元。如果您需要会说这些语言的导游，请咨询您的旅行顾问。

⑧ 回馈不丹社会

正如不丹的慈悲价值观一样，我们相信回馈的价值。德鲁克亚洲承诺，每收到一位旅客的反馈，我们就会向我们的非政府组织（NGO）合作伙伴捐赠 25 新元。旅客可以选择将这笔钱捐给您所选择的任何一个非政府组织合作伙伴。

⑨ 不丹皇家航空公司（Drukair）的官方代表

Druk Asia 也是不丹国家航空公司不丹皇家航空公司（Drukair）的官方销售总代理（GSA）。因此，我们能够处理所有航班预订和票务事宜，为您的不丹之旅提供端到端的管理服务。您所要做的是出现在不丹，享受您的旅行！



13

旅客感言

几十年来，我们为来自不同背景和全球各地的 18,000 多名旅行者提供了服务。

Druk Asia 是有史以来最好的旅行社！**省心、可靠、诚实！** 他们为我和我的朋友提供了一次神奇的不丹之旅，我们可爱的导游 Tshewang 女士和司机 Sonam 先生更是对我们关怀备至，令人难以置信。爱你们，我们希望再次造访不丹！- Evie P

在 Druk Asia 和 SoulTrips 的宝贵帮助下，我们开始了为期 11 天的难忘的不丹文化/徒步旅行。从开始到结束，**一切都非常出色，超出了我们的预期。**

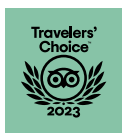
，我们的旅行最终成为，**而不仅仅是一次度假--这是一次改变人生、启迪智慧的经历。** Kinley 和 Yeshe 不遗余力地确保我们能够充分体验不丹迷人的文化和美丽的风景、令人惊叹的当地美食，最重要的是他们人民的热情。我们今年还会再去不丹。这个国家让我们流连忘返！- 劳拉和杰曼

与 DrukAsia 合作的整个经历，从我们开始**顶级的**。他非常耐心地回答了我们的问题，深入浅出地回答了我们的每一封邮件，直到我们离开的那一天，他都会随时为我们提供帮助。与 Sangay Dorji 先生交流的那天起，就一直是

，我们的不丹之行因为分配给我们的两位精英--Kinzang 和 Leki 而变得更加完美。**这样的服务和热情好客值得称赞**，我们真诚地向每一位有意与 DrukAsia/Soultrips 一起前往不丹的游客推荐他们的服务。- 黄俊豪



我非常享受在不丹的时光，这要感谢 Druk Asia。这次旅行组织得非常好，酒店方面没有任何问题，每个人都准时。我们乘坐的是一辆小型货车，非常舒适，因为它有足够的空间容纳我们三人。虽然有建议行程，但**也可以定制**。如果您计划去不丹旅行，我**强烈推荐 Druk Asia**。- lbw



TRIPADVISOR 4.9



5.0



4.8
VERIFIED COMPANY



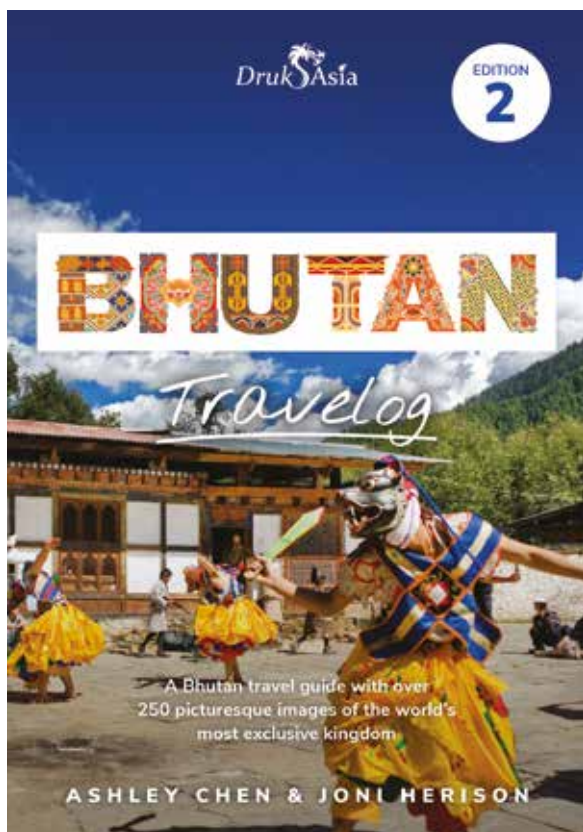
FACEBOOK Rating- 4.9

《不丹旅游指南》是不丹最全面的图文并茂的旅游指南书籍，收录了世界上最独特王国的 250 多张精美图片。

直到最近，不丹还相对默默无闻。在许多人的心目中，不丹是一个神秘幽静的地方。

在过去的五十年里，不丹逐渐摆脱了长达数百年的自我封闭状态，满足了现代化的需求。在发展和进步的道路上，不丹谨慎地做出了自己的选择和决定。虽然不丹已向世界敞开大门，但 "高价值、低流量 "的旅游政策仍然指导着不丹，以确保其独特的文化、身份和自然环境继续受到保护，不受外部影响。

《不丹旅游日志》旨在为读者提供有关不丹历史、价值观、风俗习惯的见解，以及旅游提示和建议。本书还收录了 8 篇由曾到过不丹的不同旅行者撰写的独家第一手故事，让读者领略这个田园诗般的国家。



内容

- 2023 年不丹旅游政策更新版
- 8 位不同旅行者分享的独家第一手经验
- 不丹美食、文化和特征
- 不丹的热门景点
- 最受欢迎的徒步旅行路线
- 不丹旅游提示
- 在不丹的注意事项
- 宗卡语基本会话短语
- 以及更多内容

如需完整的旅游指南，请访问

www.bhutantravelog.com



15

包装清单

重要文件和现金

- ☐ 有效护照（6 个月有效期）
- ☐ 不丹签证许可信（抵达前签发）
- ☐ 旅行保险
- ☐ 机票和酒店确认单复印件
- ☐ 兑换成 Ngultrum (BTN) 的货币 - 请注意，不丹只接受 10 种主要外币：10 种主要货币：美元、英镑、欧元、日元、瑞士法郎、港币、加元、丹麦克朗、澳元和新加坡元。

服装

- ☐ 多层衣物（温度因海拔高度而异）
- ☐ 保暖外套（尤其是早晨/晚上）
- ☐ 轻便衬衫和长裤
- ☐ 保暖内衣（用于高海拔地区）
- ☐ 防水夹克或风衣
- ☐ 帽子/鸭舌帽和太阳镜
- ☐ 手套、围巾和小帽（10 月至 3 月）
- ☐ 舒适的步行鞋或远足靴
- ☐ 睡衣和酒店便服

洗浴用品与健康

- ☐ 防晒霜和含 SPF 的润唇膏
- ☐ 个人药物，包括晕车药
- ☐ 驱虫剂（尤其是夏天）

电子产品

- ☐ 通用电源适配器（不丹使用 D、G、F 型插座）
- ☐ 手机和充电器
- ☐ 相机和备用存储卡

额外内容

- ☐ 可重复使用的水瓶
- ☐ 小型旅行背包
- ☐ 小吃（徒步旅行或公路旅行时食用）
- ☐ 轻便雨伞或雨披（夏季）
- ☐ 如果您睡得很浅，请带上耳塞（夜间可能有狗叫声）。

不丹拥有宁静的风景、祥和的寺庙以及根深蒂固的国民幸福总值文化，为会议、奖励旅游、大会及展览 (MICE) 提供了独一无二的环境。

MICE Bhutan 是您值得信赖的合作伙伴，负责在不丹王国策划卓越的会议、奖励旅游、大会及展览活动。

作为 SoulTrips 旗下的一个部门，我们设计并执行独特的 MICE 计划，以激发灵感、建立联系并恢复活力。无论是山中的高级行政务虚会，还是充满文化气息的地区会议，抑或是充满探险和洞察力的奖励旅游，不丹会奖旅游公司都能提供从概念到完成的所有服务。我们的团队将不丹的热情好客与国际活动管理经验相结合。

我们的服务包括

- 为 MICE 团体定制行程规划
- 场地采购（从豪华酒店到古迹遗址）
- 活动后勤、技术支持和现场管理
- 文化和健康活动
- 团队建设和企业社会责任体验
- VIP 接待和旅行安排



欲了解更多信息，请访问www.micebhutan.com。

Museums of Bhutan

将不丹博物馆改造成活生生的文化中心

不丹博物馆包括位于帕罗的不丹国家博物馆、位于宗萨的皇家遗产博物馆和位于塔什干的塔宗博物馆，这些博物馆将通过一系列再生改进措施超越传统的博物馆体验。

不丹王国政府内政部文化和宗卡发展部，正在筹集资金，以创建与不丹喜马拉雅山地貌完美融合的室外博物馆空间，培养文化遗产与自然环境之间相互联系的深刻意识。

德鲁克亚洲正在支持内政部的筹款活动，将不丹博物馆改造成生活文化中心，计划在不丹国家博物馆和塔希岗的考古遗址建造一个户外露天剧场。根据设想，这些博物馆室外场地将成为恢复性治疗、正念和社区联系的圣地。

请访问 museums.gov.bt，成为永恒的一部分--在珍贵的雷龙之地创造永恒的遗产。



德鲁克亚洲 (Druk Asia) 成立于 2009 年，是一家对不丹怀有深厚热情的开拓型旅游公司。在过去的 15 年中，我们已经发展成为一个由 20 名敬业的导游组成的紧密团队，他们对这片迷人的土地怀有深厚的感情，并肩负着一个共同的使命：确保我们的客户获得最大的满意度。

我们的导游不仅仅是专业人士，他们还是我们的文化大使，是真诚、认真和无与伦比的知识的灯塔，赢得了我们所有珍贵客人的钦佩。在德鲁克亚洲，我们精心打造的每一次旅行都是一次私人 and 个性化的探险。无论您是独自一人在不丹神秘的风景中寻找改变人生的旅程，还是作为一个大型团队的一员，我们丰富的经验都能满足您独特的需求、偏好和兴趣。

除了传统的观光，我们还提供各种特别旅游，为您的不丹之旅注入激情。您可以通过导游带领的素描之旅探索世界，通过冥想之旅寻找内心的宁静，通过婚前摄影之旅捕捉难忘的回忆，或者参加我们的专业摄影之旅提高您的摄影技巧。

自 2012 年起，我们荣幸地成为不丹皇家航空公司 (Drukair) 的官方代表，。这种持久的合作关系象征着我们的承诺，即让来自全球各地的游客都能前往不丹，分享这个非凡王国的神奇魅力。



- 不丹文化和节日
- 不丹的景点
- 不丹旅游提示
- 不丹徒步旅行
- 指南和评论
- 天气
- 签证和 SDF



BHUTAN
Believe

60 Albert St. #12-03/04
OG Albert Complex
新加坡 189969

T.(bt) +975 77 45 33 88
t.(sg) +65 8767 9939
e. hello@drukasia.com

新加坡 .不丹 .马来西亚 .泰国 .