

資訊包

不丹馬拉松深度遊





資訊包

不丹馬拉松深度遊

01	目的地簡介	3
02	地圖路線	10
03	團期及團費	11
04	報名步驟	13
05	建議航班	15
06	深度遊行程	16
07	行前準備	22
08	關於我們	23



目的地簡介

「最快樂但貧窮的國家」——雖然很矛盾，但這卻是很多人對不丹的初印象。位於喜馬拉雅山脈，毗鄰西藏及印度，曾經是中國的藩屬，自 1865 年後成為英屬保護國，但獨立後卻歸印度保護。錯綜複雜的歷史、悠長的皇室傳統、植根文化裏的藏傳佛教在不丹編織出一幅獨一無二的景觀，亦是到不丹旅遊的可貴之處。但這小國自七十年代對外開放後，社會問題如就業、城鄉差異、種族衝突等便陸續浮現，全球快樂指數急跌至 97 位，比中國、越南、巴基斯坦等國家還要低，到底今天不丹是否幸福呢？

為何跟我們去不丹？

今年 DeWonder Travel 將會帶大家到訪不丹這個神秘小國，參觀重要寺廟、歷史古蹟，尋找當地「幸福」背後的秘密。到訪當地重要寺廟，認識藏傳佛教植根當地的影響力，同時觸及與宗教自由當中的角力；與當地人交流，從對話中真實了解不丹人幸福背後的想法及近年社會發展下帶來的機遇與挑戰。在這個不開放自由行的國家，以獨有的行程和講解，讓大家深刻認識這神秘國度的新貌。



為何參加 DeWonder Travel 深度遊？

我們致力突破多項業界常規，以求團友旅途滿足愉快、心靈知識皆有增長。以下為 DeWonder Travel 深度遊的堅持：

- 發掘特別主題，開辦冷門國家路線，說不一樣的故事
- 告別一般團餐，精選當地人喜愛的特色餐廳，以舌尖體驗各國風味
- 安排入住傳統特色或設計精品酒店，確保旅途舒適
- 單人報名不收附加費，歡迎與同性別團友拼房，認識新朋友
- 每團平均人數 8~14人，不超過 20 人，除非另外通告。我們致力以小團隊維持最佳氣氛。

透過 DeWonder Travel 的理念，我們寄望為每位旅人提供一個知性、難忘及富趣味的深度旅遊體驗。創辦十年來，DeWonder Travel 前身 GLO Travel 團隊的理念獲廣泛認可，除了已帶領數萬人出外深度遊，並獲得優良口碑，更受超過100個本地及海外媒體訪問，與國際文化及教育機構合作，希望把知識帶給每位參加者。



不丹馬拉松 Bhutan International Run

不丹馬拉松是一項每年秋季舉行的獨特賽事，這場馬拉松不僅是體能的挑戰，更是一次冒險，激勵參賽者突破極限，享受難忘的視野和回憶。

重點行程・普納卡 Punakha



虎穴寺 Taktshang Monastery

登上被列為「世界十大寺廟」榜首的虎穴寺。這個建於帕羅山谷 900 米懸崖上的廟宇，不丹最有名的廟宇。

重點行程・帕羅 Paro



普納卡宗 Punakha Dzong

建於兩條河流交會的河灘地上，被稱為不丹最美的宗堡寺廟。

重點行程・普納卡 Punakha



普納卡吊橋 Punakha Suspension Bridge

不丹最長鐵索吊橋連結普納卡河兩岸，亦是每年不丹馬拉松跑手需跑過的地標之一。

重點行程・普納卡 Punakha



奇美拉康寺 Chimi Lhakhang

又稱生育寺，不丹人公認的求子聖地，住持喇嘛會以木雕陽具敲在求子的婦女額頭上，或者抽竹籤為新生嬰兒取名。

重點行程・普納 Punakha



不丹

6 日



集合及解散地點



行程到訪地點



每晚住宿



日數	集合及解散地點	到訪地點
6日5夜	曼谷 素萬納普國際機場	帕羅廷布普納卡

出發月份	旅行團及編號	日期	團費(港幣)
3月	不丹馬拉松深度遊6日 DW BH MAR26 A-4	2026 年 3 月 5 日 → 3 月 10 日	\$26,800 已包括港幣5,000元留位費

團費包括

旅遊服務 Travel Services

- 不丹旅遊簽證
- 行程期間不丹當地所有交通，
全程旅遊車接載（自由時間除外）
- 行程期間不丹酒店雙人房住宿，每人佔半房¹
- 行程期間當地所有膳食
（每日早、午、晚三餐，自由活動時間除外）
- 一名英語不丹導遊隨團
- 至少一名DeWonder Travel深度遊領隊帶團
- 行程期間所有景點的入場費（自由時間除外）
- 專家及DeWonder Travel團隊編撰的不丹資訊包、
不丹旅遊注意事項及相關讀物
- 不丹政府將從團費中每天收取USD100稅項，用作
建設不丹當地的教育、醫療、扶貧、基建等項目
- 相等於團費0.15%之印花費，以獲得「旅遊業賠償基金」及
「旅行團意外緊急援助基金計劃」的保障

¹ 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣 4,500元（6日行程）。

團費不包括

- × 來回香港至曼谷之機票
- × 額外個人消費
（自由時間之膳食、餐飲、行程以外之活動及紀念品）
- × 給予外遊領隊、不丹導遊及司機的小費，
最低金額為每天美金20元
- × 旅遊保險
- × 馬拉松報名費用，全程美金175元，半程美金125元

請按以下程序 申請參加本深度遊

1



繳付留位費港幣5,000元以作申請，並
將入數紙副本以電郵提交至
tours@dewonder.travel。
電郵中請註明登記電話號碼及欲報名參
加之團號。
所有申請以先到先得為原則處理

2



留位人數達一定數目即成團，
我們會透過電郵發出成團確認通知。
請在收取通知後繳交扣除留位費後
之餘額，及自選附加服務之費用；
以及已填妥之申請表。

3



有關退款條例，
請參考電郵內之《條款及細則》

所有費用必需繳付予 GLO Travel Limited， 您可透過以下方式付款：

如有查詢，歡迎透過以下途徑聯絡我們

Email

tours@dewonder.travel

Whatsapp

+852 6089 3783

歡迎聯絡我們安排一對一電話諮詢：

聯絡我們



銀行轉賬 自動櫃員機/海外匯款

公司名稱

GLO TRAVEL LIMITED

銀行名稱

DAH SING BANK 大新銀行

銀行地址

紅磡蕪湖街28號昌隆閣地下3及4號舖，1樓2號舖及2樓3號舖

銀行戶口號碼

76532807828

銀行編號

040

SWIFT CODE

DSBAHKHHXXX

轉數快

轉數快識別碼

108275348

信用卡付款

請注意，費用將包括 Airwallex 付款平台的手續費用

付款連結: <https://pay.airwallex.com/hkh93xbgxj21>



所有稅項及銀行手續費需由付款方承擔

每次付款後，請於入數紙列明參加者姓名及旅行團編號以作紀錄，並確保提交之副本 (入數紙照片/網上交易確認截圖) 可以清楚看到過賬日期和時間。

我們旅行團在當地集合和解散，你可自行安排由香港往返目的地航班。
請放心，如有需要，本公司亦可代為安排以下機票，參考航班如下：

去程

4/3	香港 → 曼谷	5/3	曼谷 → 帕羅
香港航空 Hong Kong Airlines HX 779		*團費已包括曼谷來往帕羅機票	
			
22:05 香港 HKG → 00:25+1 曼谷 BKK ~3小時		06:00 曼谷 BKK → 08:15 帕羅 PBH ~4小時	
			

回程

10/3	帕羅 → 曼谷	10/3	曼谷 → 香港
*團費已包括曼谷來往帕羅機票			
不丹皇家航空 Drukair KB152		香港航空 Hong Kong Airlines HX 766	
			
10:35 帕羅 PBH → 16:05 曼谷 BKK ~5小時		20:05 曼谷 BKK → 23:45 香港 HKG ~3小時	
			

*我們將因應航班供應情況而決定搭乘 不丹皇家航空 Drukair 或 不丹航空 Bhutan Airlines

香港曼谷來回參考價錢 約港幣 1,000 元至 2,000 元 *實際價錢或因機票價格之浮動而更改，我們將在成團時再作通知。

日程	日期	城市	早餐	午餐	晚餐	住宿
1	5/3（四）	曼谷 → 帕羅 → 廷布	航班上	當地餐廳	當地餐廳	Lhaki Hotel 或同級
2	6/3（五）	廷布 → 普納卡	酒店	當地餐廳	家庭聚餐	Bhutanic Hotel 或同級
3	7/3（六）	普納卡	酒店	當地餐廳	當地餐廳	Bhutanic Hotel 或同級
4	8/3（日）	普納卡 → 帕羅	酒店	當地餐廳	自費晚餐	Tiger Nest Camp或同級
5	9/3（一）	帕羅	酒店	當地餐廳	當地餐廳	Tiger Nest Camp或同級
6	10/3（二）	帕羅 → 曼谷	酒店	航班上	-	-

「6日5夜不丹馬拉松深度遊」行程結束，於不丹機場解散

Day 1
5/3（四）

曼谷 → 帕羅 → 廷布
Bangkok → Paro → Thimphu

早上乘搭飛機 由曼谷前往帕羅	泰國素萬那普國際機場 (BKK) > 不丹帕羅國際機場 (PBH)，約4小時
從帕羅乘車出發， 前往廷布	車程約2小時
民俗文化博物館 ① Folk Heritage Museum	民俗文化博物館展示了不丹各地的手工藝品、傳統服飾、農具、宗教藝術以及日常生活用具，讓遊客深入了解不丹的歷史和文化。博物館的建築本身也具有傳統不丹風格，外觀色彩鮮豔、裝飾精美，反映了不丹人對於建築美學的重視。
皇家羚牛保護區 ② Motithang Takin Preserve	在原始森林中一睹不丹國獸生存區域風采。不丹傳說中，精通密宗的宗教傳教士將牛羊兩種生物合併，創造出的神奇生物。數量稀少，不丹境內僅有 300 隻左右。

入住 Lhaki Hotel 或同級

1 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣4,500元（6日行程）。



Day 2
6/3（五）

廷布 → 普納卡
Thimphu → Punakha

不丹郵政博物館 ①
Bhutan Postal Museum

透過故事、文物和郵票介紹不丹通訊和郵務系統的發展，涵蓋了未有現代郵政服務前的通訊方式、早期郵政歷史，以及特別主題郵票和貨幣歷史。參與者更可以親自製作獨特的自家頭像郵票。

體驗本地市場 ②
Local Market Experience

當地人每週上市場買菜的地方。全國各地的農夫都會在這裡售賣自耕的農作物、香料、手工藝品等。

從廷布乘車出發，
前往普納卡

車程約2小時

奇美拉康寺 ③
Chimi Lhakhang

又稱生育寺，不丹人公認的求子聖地，住持喇嘛會以木雕陽具敲在求子的婦女額頭上，或者抽竹籤為新生嬰兒取名。

獨家行程

同當地人交流並享用晚餐

於當地家庭農莊聚餐
Dinner at Farmhouse

入住 Bhutanic Hotel 或同級

1 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣4,500元（6日行程）。



Day 3
7/3 (六)

普納卡
Punakha

獨家行程

不丹國際馬拉松 ①
Bhutan International Run

不丹馬拉松（Bhutan International Marathon）是一項每年秋季舉行的獨特賽事，全馬總長42公里，半馬總長21公里，途經壯麗的喜馬拉雅山脈和寧靜村莊。這條路線不僅考驗體能，更讓大家感受當地居民的熱情與不丹獨有的寧靜氛圍，體驗一次身心靈的深度洗禮。

入住 Bhutanic Hotel 或同級



1 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣4,500元（6日行程）。

Day 4
8/3（日）

普納卡 → 帕羅
Punakha → Paro

馬拉松過後，身心俱疲；安排早上為大休息環節

從普納卡乘車出發，
前往帕羅

車程約3.5小時

杜楚拉山口 ①
Dochula Pass

由普納卡前往帕羅途中經過海拔 3,150 米的杜楚拉山口，遠眺喜馬拉雅山山脈，迎面是隨風飄動的五彩經幡及群聚一起的 108 座佛塔，是車程中間歇的好地方。

帕羅宗
Para Rimpong Dzong

又稱日蓬堡，始於 1644 年，被用作為保護帕羅河谷的堡壘。建於陡峭山壁上，宏偉方形的堡壘堪稱不丹宗教的標誌，名字有「珠寶堆上的堡壘」的意思；著名藝人梁朝偉和劉嘉玲的世紀婚照亦在此取景。

獨家行程

製作壇城沙畫
Sand Mandala

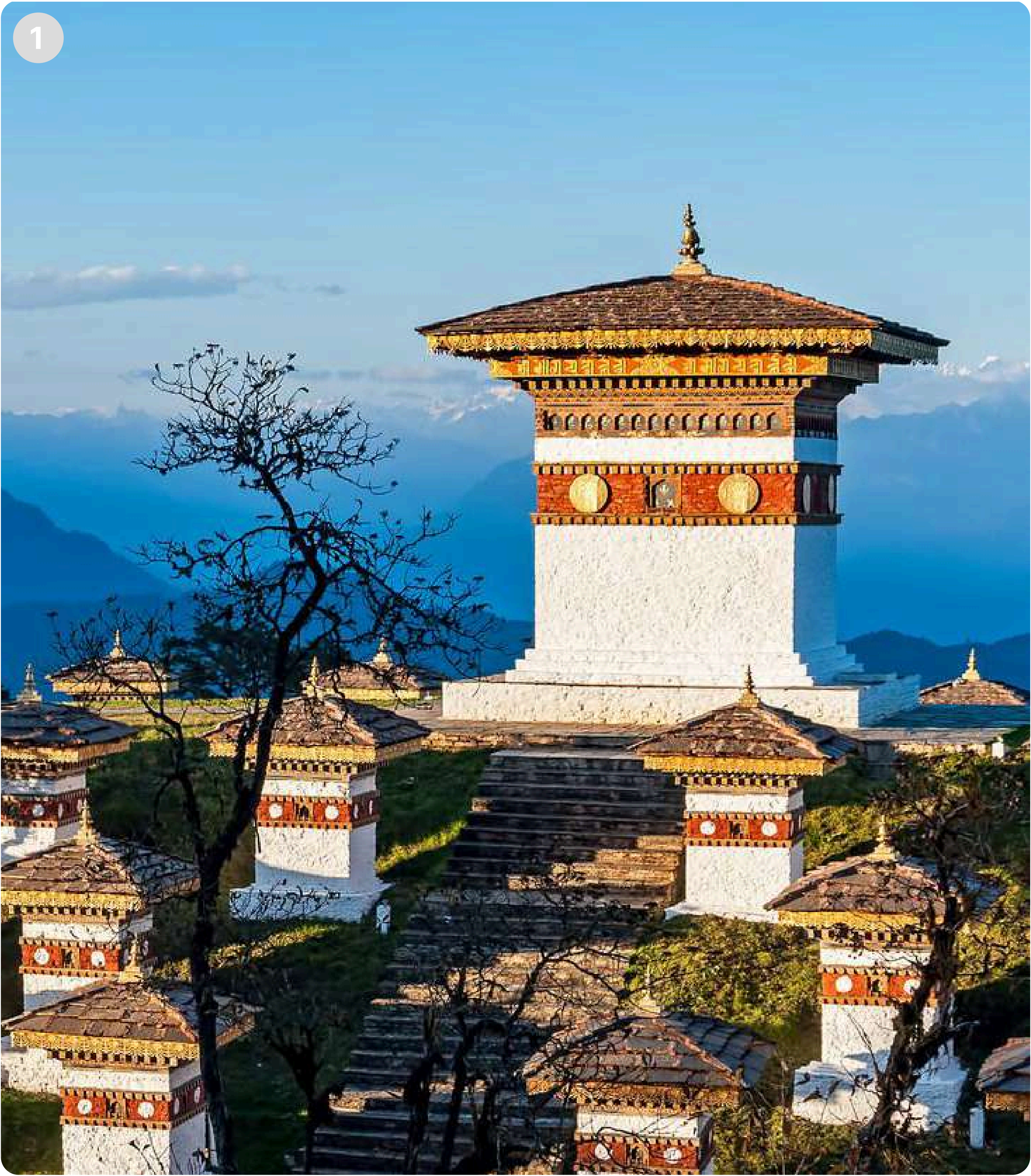
壇城沙畫是由僧侶用七彩沙子精心繪製而成，每一個細節都需要耐心與專注。一幅標準的壇城沙畫需要用三個月或以上的時間製作。創作完成後，曼陀羅會被小心地摧毀，象徵著無常與生命的循環。

帕羅自由時間

自費晚餐

入住 Tiger Nest Camp 或同級

1 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣4,500元（6日行程）。



Day 5
9/3 (一)

帕羅
Paro

虎穴寺 ①
Taktsang Monastery

登上被喇為「世界十大寺廟」榜首的虎穴寺。這個建於帕羅山谷 900 米懸崖上的廟宇，不丹最有名的廟宇。登上虎穴寺需時約 3 小時，可選擇步行或騎馬。

入住 Tiger Nest Camp 或同級



1 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣4,500元（6日行程）。

Day 6
10/3（二）

帕羅 → 曼谷
Paro → Bangkok

乘搭飛機由帕羅前往曼谷

不丹帕羅國際機場 (PBH) > 泰國素萬那普國際機場 (BKK)，約4小時



1 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣4,500元（6日行程）。

出發月份	旅行團及編號		機票參考價錢(港幣)
3	不丹馬拉松深度遊6日		\$1,000-2,000
	2026 年 3 月 5 日 → 3 月 10 日		
	去程機票	香港航空 Hong Kong Airlines 2026 年 3 月 4 日 HX779 香港 HKG 22:05 → 曼谷 BKK 00:25+1 (3 月 5 日抵達曼谷)	
	回程機票	香港航空 Hong Kong Airlines 2026 年 3 月 10 日 HX766 曼谷 BKK 20:05 → 香港 HKG 23:45 (3 月 10 日抵達香港)	

行前準備

旅遊證件及簽證

團費已包括旅遊簽證，請於繳交留位費後7內以電郵提交以下文件至 tours@dewonder.travel。

1. 申請人資料

已填妥之電郵附件《GLO 深度遊申請表Tour Application Form》(PDF格式)

2. 護照副本

護照彩色副本，需清楚顯示相片及個人資料 (JPEG格式)。請確保護照於回程當日有六個月有效日期。

旅遊保險

所有隨團參加者均需要購買有效的旅遊保險，並確保條款包括足夠的醫療保障。參加者需於出發前14天提供以下資料：保險公司名稱、保單號碼及緊急聯絡人資料。我們有權拒絕未持有有效旅遊保險的人士隨團。如有需要，可透過我們合作旅行社協助購買旅遊保險。旅遊保險只適用於由香港出發及旅程後返回香港，並將收取港幣100元手續費。

出發前簡介會

我們會於出發前2至3星期舉行簡介會，為參加者提供行前準備。請密切留意電子郵箱獲悉最新通知。

讀物及旅遊建議

相關讀物以及旅遊建議會於之後的電郵提供。請密切留意電子郵箱接收最新資訊。

特別飲食要求

如您是素食者、有任何食物敏感症狀或其他飲食要求，請於申請表列明詳情，以便我們安排最佳餐飲服務。

備註

1. 本行程由 GLO TRAVEL LIMITED (旅行代理商牌照號碼: 354384) 營運。
2. 屆時當地導遊或會因應情況而調整行程內容，如部份行程未能如期進行，我們團隊會盡最大努力提供最佳替代方案。
3. 行程期間所有住宿為雙床房，每人佔半房。如無特別要求，我們將安排您和同團另一名同性別的團友同房。您亦可以升級至單人房，附加費為港幣4,500元（6日行程）。
4. 如以上行程指明的酒店未能提供住宿，我們將會安排入住同級酒店。
5. 行程期間當地導遊將會以英語講解，而 DeWonder Travel 深度遊領隊則會以粵語講解。如有需要，領隊亦可以英語或國語補充講解。



DeWonder 共同創辦人

陳成軍 RUBIO CHAN

@rubiock

Rubio 是一位經驗豐富的旅行者，喜愛到訪冷門國度，畢業於香港大學國際關係和西班牙語學系，曾加入香港政府，負責與東盟國家的貿易協訂，以及為財政司協辦沙地阿拉伯考察團，積累豐富的國際經貿和涉外關係的經驗。

2014年，Rubio 有感一般旅行團不重視知識文化交流，於是毅然辭職，和友人開始舉辦深度遊，成立GLO Travel，成為華人地區少有的深度遊機構。同時，Rubio 是電視節目製作和主持人，暢銷書《去過北韓50次，你問我答》之作者，以及百萬點擊率寫作人。他曾去過北韓30次、伊朗8次、還有東歐、高加索、中東、南美洲等等。Rubio也是香港西九文化區的文化創作者顧問。2024年，正式帶領公司以 DeWonder Travel 名字重新出發。



DeWonder 共同創辦人

張振華 Jamie CHEUNG

@jamiecheungcw

Jamie 自小熱衷探索世界最具爭議的角落，畢業於香港大學環球研究、倫敦大學法律系，也曾在法國、西班牙留學，Jamie 一向愛研究國家主權制度以及國際法。他曾到訪印度的「垂死者之家」，為病人做義務工作，令他人「沒有那麼痛苦地過身」，此經歷影響深遠，後來毅然放棄律師生涯，希望透過 GLO Travel，複製更多影響他人生命的旅程。

與此同時，Jamie 是香港浸會大學講師、暢銷書《去過北韓50次，你問我答》作者和電視節目製作人和主持人。他曾到訪北韓20次，中亞如土庫曼、烏茲別克5次，以及常到訪緬甸、西藏、不丹、非洲、巴爾幹半島、東歐、東南亞等世界最具爭議性的國家和地區。GLO Travel 成立十年，是最早推廣深度遊的機構，多年來接受超過100個來自全球的媒體訪問。2024年，Jamie 認為只要好奇就是深度遊，帶領公司以 DeWonder Travel 重新出發。



www.dewonder.travel



dewonder.hk



DeWonder Travel 深度遊

De Wonder*