



**關於我們：**

168TIBET 西藏攻略旅遊網/一六八國際旅行社  
**168 INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE LTD**  
旅行社牌照號碼：交觀甲6630號 品保會員1434號  
中華民國觀光局指定辦理出入境遊的國際旅行社  
地址：台灣台北市民生西路290號4樓 [台鳳大樓]  
電話：(02)6608-6168 傳真：(02)2552-6629  
網址：<http://www.168tibet.com/>



## 國家簡介

- 不丹梵語為"西藏的邊陲"。別稱神龍之國，更有雲中國度美譽。位於中國和印度之間的喜馬拉雅山脈東段南坡，是個內陸國。不丹不但可說是人間的淨土，百姓的心靈也是純淨的，因為不丹國王不希望淨土被外界污染，不想傳統生活受到外人打攪，所以乃採鎖國政策，於 1974 年開放外國人入境。不丹也是世界上最後一個開放電視與網路的國家。
- 地理位置及面積：地處喜馬拉雅山南坡。北部、東北、西北與中國為鄰；南部與印度接壤。境內多山，北高南低；面積約 46,500 平方公里，是台灣的 1.3 倍。不丹全境均屬高聳的山地，由北而南依次為：大喜馬拉雅山區、小喜馬拉雅山區和杜瓦爾斯(DUARS)丘陵區。只有中部喜馬拉雅山區河谷因土質肥沃、地形寬廣、雨水適中，是農產資源的菁華區。
- 氣候：北部山區氣候寒冷、中部河谷氣候較溫和，南部丘陵平原屬濕潤的亞熱帶氣候。
- 首都：廷布 正式國名：不丹王國 / Kingdom of Bhutan
- 人口：720,425 人，不丹人半數以上是具有西藏血統的菩提亞人(BHUTIA)，其次，則為尼泊爾裔不丹人。另外也有部分是印度人。晚近，西藏難胞陸續移入，也佔有相當人口比例。
- 語言：宗卡語(DZONGKHA)和英語為官方用語，藏語、尼泊爾語也通行，所用的文字是西藏烏堪文。
- 宗教信仰：不丹是一個宗教信仰非常自由的國家，但大部分人民信仰藏傳佛教，另外因靠近印度及尼泊爾裔的百姓，所以有部分百姓也信仰印度教。
- 貨幣與匯率：努爾特魯姆 / Bhutanese Ngultrum (BTN) (Nu.)，簡稱努 (NU.)，與印度盧比等值；1 台幣=約 1.8；不丹幣需先兌換美金，再於當地酒店或機場兌換 Nu；1 美金=約 68Nu，亦通行印度盧比。在城市亦可用美金消費。
- 當地時差：時區：UTC +6:00 (比台灣慢 2 小時)

## 飲食與飲水

- 《不丹旅遊～飲食篇》不丹雖以辣椒及乳酪為主，但旅館及飯店服務人員會選擇適當的膳宿供應給旅客。不丹人飲食多以辣椒、馬鈴薯、起士居多。餐飲方面，以肉類為主，由於不丹屬於高山寒冷地帶，平原土地不多，蔬菜種植不良，蔬菜供應較難，所供應的蔬菜類，大都以豆類、馬鈴薯為主，如有特殊需求者，請自備罐頭喔。傳統的不丹食物口感多偏重鹹重辣。然而，對遊客他們會給我們提供中國、印度…食物，那愛冒險、尋求刺激的人可以嘗試一下當地的美食，不丹熱辣的民族菜肴；其中有用辣椒和當地的乳酪做成的 Emma Datshi。在旅館、酒店裡通常會提供帶有自助餐風格的食物。

- 不丹的公路並不像台灣隨處都有提供餐飲的餐廳，建議出發前可以準備一些，自己喜愛的零食隨身攜帶，以便解饑。
- 全程素食餐需求之貴賓，除機上由航空公司安排外，行程中餐食將以每一～二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，四人則為四菜一湯，以此類推，至一桌七菜一湯為上限。建議可自備零食乾糧或醬瓜麵筋等罐頭等，以免當地飲食選擇過少或用餐時間等待會較久可以先裹腹。且不丹路況時有不便，用餐時間較無法掌控，當人民因民情環境海拔高餐時容易冷卻，所以多半為了提供旅客熱騰騰的餐飲，當地民情會以看到客人才開始烹煮，用餐時間有時會因此稍有延誤請旅客包容理解，並請務必自行備些零食在身上隨時可先止飢。
- 不丹旅遊以自助餐為主，當地物資缺乏，食材肉類大部份都是印度進口，物資有限，餐廳大部分都是中式或印式，又鹹又辣，會讓臟器負擔過大，所以 168 會盡力安排提醒餐廳做到少鹽少油少辣，但還是偶爾會遇有廚師下手稍重，此部分要請旅客入境隨俗包容體諒，我們會為旅客盡心安排當地最衛生的飲食條件為第一優先，旅客可挑選合您口味的菜多吃，團員多來自四面八方，有人口為重、有人不吃牛、不吃羊、有人吃素！所以團餐安排均以大家都能吃、清淡不傷腸胃為主要安排。不丹吃的部分由於多是起司入菜，喜好辣椒，青菜都有機的，可以多吃喔，我們會盡力調整安排變換風味菜色，但還是怕不丹的菜色大家有些口味，可能會吃不習慣，團員心態要有但求吃飽不求吃好的思想準備喔，請對不丹餐食勿有過多的期待，畢竟前往不丹是心靈之旅並非美食團，希望團友能理解和並且不要有過多抱怨如菜色少變化少，以免影響同行者旅遊的心情，並做好吃苦的心理準備，您也可以依自己個人喜好，帶些自己喜歡的罐頭零食、或泡麵喔！
- 由於蔬菜水果較少，所以請自備維他命系列的含片。
- 由於不丹物資匱乏，90%以上物資全靠進口，可耕地只有 20%，來到不丹，會有種種文明上的不便利，千萬別把不丹與日本歐洲條件來相比喔。要請同學貴賓們入境隨俗學會放下我執，此行是一次充滿智慧開啟 & 心靈洗滌，重新找回最初自己的心靈之旅！不是美食團喔，請好好享受不丹的心靈饗宴。不再執取有無～才能擁抱快樂“心”境界～

## 氣候與衣著

- 以層狀的洋蔥式穿法衣服搭配來適應溫差大的氣候，且衣物應以自然材質為主，讓身體自然的呼吸、排汗。短褲及貼身衣服、無袖 T 恤（如汗衫，背心）在大眾場合並不適合。進入寺院或其他宗教場所，禁止戴帽、戴墨鏡進入。
- 不丹的氣候變化很大，俗話說一天有如四季~陽光出來時暖呼呼，氣候乾燥，白天溫度較高；只要不下雪，出太陽，都是很舒服不會感覺很冷，所以請以洋蔥式穿法，方便隨時穿脫為主喔！若遇到下雪時，或清晨出發時溫度會比較低，所以怕冷的朋友，帶上暖暖貼，高原旅行，一定要做好保暖，不可感冒！所以不管是冬季或夏季來此旅遊，絕對要帶冬季的禦寒外套與裝備才可以。
- 位於北部的大喜馬拉雅山脈地區，因地勢較高，海拔約 4.000 公尺以上，所以是極寒冷的高山氣候；中部與東部的小喜馬拉雅山脈地區，平均海拔約 2.500~3.000 公尺，是較溫和的氣候；南部平原和河谷地區，屬於高溫多雨的亞熱帶氣候。12~2 月是冬季，白天 15 度左右，晚上降至零下，3~5 月是春季，白天 15-20 度左右，晚上 5-10 度，6~9 月是夏季也是雨季，白天 23 度左右，晚上 11-15 度，3~11 月為適合旅遊的季節。尤其是初春是景色最美的季節。
- 白天日照較強，最好穿著長袖、長褲，夏天白天溫度最高約為 30 度，夜間溫度最冷地方約為 10~15 度之間(城市)。尤其通過山區的道路可說一日四季，所以一定要需攜帶禦寒衣物外套。女士請勿穿短裙進入寺廟。
- 怕冷的同學，可以買(黏貼式暖暖包)備用，記得貼在衛生衣腹部、背部，很暖活，最高可到 60 度。可上網 pc home 有 24 小時購物送貨到府的服務。<http://24h.pchome.com.tw/prod/DXA12U-A9006IHLP?q=/S/DXA12U>
- 此行程較為乾燥，請帶乳液保養品、太陽眼鏡、帽子、遮陽遮雨用具、水壺、手電筒、防曬油、護唇膏。
- 不丹王國醫療藥品都是以草藥為主，而藥草也是以藏醫學及印度古傳中藥為主，所以請自備個人慣性藥品，這些藥品在當地是買不到的，建議自備藥品。應隨身攜帶止瀉藥、胃藥、消炎藥、感冒藥、OK 繃... 等藥品，以備不時之需。
- 建議 50 歲以上朋友，可以帶一個輕便的伸縮摺疊登山杖可以節省膝關節的施力與節省耗氧量！
- 準備平常就有再穿輕便好走的布鞋，球鞋，或登山鞋，以輕便好走為主。女士請避免穿高跟鞋。



## 各大城市溫度一覽表參考：

城市別	月別	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
亨布 THIMPHU	高溫	12.0	16.9	18	19.4	20.2	23.7	28.7	24.7	21.4	19.4	16.9	14.7
	低溫	3.0	0.5	4.6	9.2	14.5	15.8	17.8	16.7	15.8	11.4	5.8	4.3
巴羅 PARO	高溫	17.0	12.6	13.9	15.1	20.9	23.0	23.5	28.7	23.4	20.4	14.2	11.0
	低溫	7.7	1.6	3.0	3.5	12.9	13.1	14.6	14.9	10.7	8.6	4.3	3.0
普那卡 PUNAKHA	高溫	18.0	19.4	23.6	24.9	24.0	25.0	25.8	26.1	25.4	24.6	22.3	23.0
	低溫	6.9	6.9	7.8	10.2	10.0	11.1	16.7	11.5	11.3	11.0	10.2	8.9
王地 WANGDI	高溫	14.9	20.6	22.6	24.9	28.0	29.0	29.4	28.7	27.5	26.2	23.1	19.4
	低溫	6.7	7.3	8.8	12.8	18.0	19.2	20.2	19.9	18.8	16.0	11.5	6.9
彭措林 PHUNTSOLING	高溫	23	17	30	32	34	35	32	32	32	30	27	25
	低溫	10	12	16	20	23	25	26	26	25	22	17	12

## 住宿需知

- 不丹環保愛地球，多數飯店內沒有牙膏、牙刷、拖鞋提供，請務必自帶哦！飯店內沒有提供飲用熱水或煮水器具，若有喝熱水習慣之客人請自備變壓器、電湯匙、及鋼杯容器。
- 飯店內沒有牙膏、牙刷、拖鞋提供，敬請自帶。飯店內沒有提供飲用熱水或煮水器具，若有喝熱水習慣之客人請自備變壓器、電湯匙、及鋼杯容器。
- 不丹雖是電力輸出國家，但有時也會不預期停電，飯店是沒有備用發電機的，所以請自備手電筒。
- 在不丹住宿期間除了停電外，也常有缺水或熱水供應不及的困擾，請務必理解，請房間後先檢查是否有熱水，若溫度不高，請等 30 分鐘後再使用，若沒熱水，也請告知服務人員。
- 電壓：230V，您可帶電湯匙，並請自備萬用插頭。
- ★ 如果有很多台如相機、手機、電腦想要同時充電時！建議可以查找如下～房間有充電的地方：
  1. 浴室刮鬍刀充電之處，有寫 110V-220V 之處。
  2. 飲料餐檯上的快煮壺區，通常有插座區。
  3. 房間落地燈處，可以拔除落地燈插頭來充電。
  4. 梳妝台或是電視機下方，通常有插座區。
- ★ 以下為不丹常用的第電器插頭型式：



D型(3圓孔)

F型(2圓孔)

G型(3方扁孔)

## 行的須知

- 因位處山區，既不靠海又無平原，所以沒有海運也沒有鐵路，早年皆以驢馬、犛牛為交通工具。不丹與外界往來很少，所以航空業發展較慢，全國僅巴羅有座小機場（2000 年拓寬），可由曼谷、加德滿都、印度搭乘班機至巴羅。
- 入鄉隨俗：這是重要戒條，這些地區的民風，深受宗教影響，以及經濟和文化相對落後，有些現象和習慣，不能以城市人的心態標準來衡量和看待，不要去計較和指責他們的休閒、懶散、貧窮、落後，骯髒和大脾氣等，重於信仰不賺錢等不當言論，不要與駕駛員發生爭吵，不要對著司機指責車況不佳和落後，司機在途中喜歡幫助別人拖車、修車、搭順風車等，這是他們的文化，司機都是藏民均有藏傳佛教信仰，喜歡幫助人與不殺生的信仰，請不要隨意漫罵指責

和埋怨。您對師傅、導遊、領隊、貼心的一句謝謝、辛苦了、多鼓勵少指責、不但讓提供服務者更是滿心歡喜、願意提供反饋最好的服務旅遊品質、相信這都是建立雙方產生良信互動、循環、好的旅遊磁場很重要因素，團隊中若遇車輛發生故障，請互相包容，多給予諒解，只有發揮團隊精神，旅途才能愉快和順利。

- 當地酒店有很多政府接待任務，如我們所訂酒店臨時遭到政府接待有所衝突遭到徵用，我社即會立即安排同級酒店，故客人要保持理解。不丹食宿條件較差，這是客觀存在的事實，我社以『豪華等』、『浪漫等』，僅為出團用房區別，請旅客切勿拿浪漫等，與全世界的星級酒店無限延伸比較高下，請勿以此等心態看待不丹。
- 不丹因道路狹窄，這裡還沒有大型遊覽巴士，只有中型的巴士，約為 20 人座位的車子。
- 由於不丹沿線路況差，且為國防公路路況較差和油料摻水和有雜質，途中如出現車輛故障壞車（如爆胎、斷鋼板、避震器、化油器和車燈或車身零件損壞等等情況…）或陷車，這在不丹屬正常情況，旅行社可能根據當時情況作出更換汽車、調整行程景點先後順序及航班出入口等安排，請團友給予諒解和積極配合司陪工作。
- 不可抗因素：在不丹期間如遇塌方、大雪封路、泥石流、雨雪天氣、路況不明、路況差造成壞車、封路修路、以致不能前往行程中的景點時，將改遊其它景點替代，若因前述原因可能因此需要繞道需增加天數，由此產生的超住宿費、餐費、機票更改手續費、重買機票等費用由遊客自理。因上述因素造成景點不能完成所發生之費用，按實際多退少補，旅行社不承擔賠償責任敬請悉知，如因上述原因繼續行程會對旅客生命安全造成傷害，地方旅行社有權依實際情況調整或終止行程，旅客請務必配合，如遊客不聽從旅行社安排，而發生私自離團脫隊等情事，而造成發生任何意外傷害等…所有損害敬請旅客自行負責。旅行社不承擔賠償責任特此敘明。
- 如果是 1-2 人 mini tour 本公司將使用 Hyundai (Terracan) SUV 的車型（如遇旺季車輛品牌也許會變更）。
- 3-5 人 mini tour 本公司將使用 mini van（麵包車）。
- 由於不丹特殊的地形氣候，以目前不丹的狀況來說，交通條件並不算很好，某些地區的硬體設備仍然不足，飛機會有延誤或停飛，巴士、旅館等設備較為簡單等問題，這些是前往該國的旅客必須要有心裡準備！故要進出不丹國最好有轉機地的國家簽證。如遇此情況，請配合當地旅行社的處理方式與建議，因為幾十年來他們的處理方式，都離不開既有的模式與作業方式。泰國可落地簽。上述費用不含護照、泰國簽證費，及行程外特殊衍生費用（如曼谷住宿費用）。
- 不丹有世界級的景觀山路，只是路況比較差，若前往景點路途中，若無廁所時，只能就近在沿途路邊回歸自然，各就各位找陣地方方便了。女仕們野放的良伴，請記得帶上雨傘或運動用品店有賣的小飛俠披風。
- 因而有些道路會因拓寬與修護路面緣故，若尚未鋪好的路面，行駛中會顛簸，請同學們作好心裡準備。可事先準備腰枕、或護頸小枕頭、以利增加乘坐舒適度！

## 不丹旅遊～預防降低發生「高山症」的方法

- 不丹天氣日夜溫差較大，夜間清晨溫度約 6-10 度，白天午間 13-25 度，一日四季，有下雨的機率，山區海拔高，有下雪可能，故請大家備好雨傘，GORE-TEX 防水，材質外套與衣物準備，若溫度急降過低，空氣中含氧量也會降低，人體易發生高反現象，故請大家做好補強血液含氧量提升的準備，與免疫力提升的準備，提升方法如下，供同學們準備參考！
- **提升血液含氧量的方法**：請同學們就近至中藥房，或西藥店，或本公司代購，可買生達科技製藥紅景天，可每日服用一顆，攜帶方便，一罐約 60 顆，建議夫妻或朋友可以合買一罐一起藥為服用，比較合算，此藥為奈米科技，可擊破細胞壁，很多運動員選手都服用，效果不錯，提供大家可參考！
- **提升免疫力方法**：可至中藥房，購買，黃耆，黨蔘，枸杞子，紅棗，麥冬，紅景天，少許紅花，一點點紅糖，請他們代為磨成粉，裝入棉袋內，像茶包狀，可一天泡一包重覆回沖，效果很好，此配方對於提升免疫力，與補充提升血液含氧量，預防減緩高反，有很大助益效果！※以上中藥請務必依個人身體實際狀況來增減配方，請跟中藥房內中醫師告知，實際身體狀況，以利為您調配適合您體質的配方劑量，才安全喔！醫生若有指定用藥，也要攜帶，自己每日按時服用喔！
- 其他頭痛，感冒藥，常備藥都可帶上，因為不丹都是用中藥草，西藥並不發達，所以自己準備較為妥適安全些。若您有固定服用西藥，請問隔半小時後再喝免疫力茶包，茶包放保溫壺內，早午晚，餐廳都可加水回沖！很方便，喝了保健養身，很不錯！身體好的人，或體質熱的人，喝了會反應大些，感覺有點暈血氣上流是正常的，體質過熱別喝太多，請記得要請中醫師為您調減配方！



- **補充維他命 C:** 不丹是快樂天堂，但，就是沒有美食，雖全國環保森林密佈，卻祇有 20%耕地，所以水果青菜種類數量有限，要從餐食中取得足夠的 C 並不容易，請記得帶維他命 C 一千單位，與維他命 B，每天服用，增加抵抗力，才不容易感冒哦！感冒是引發高原反應導致山症的主因，所以要特別注意保暖與增加抵抗力！
- **補充血糖:** 天氣冷，血糖也容易降低，沿途也容易因路況差時將造成誤餐時，或徒步時會耗的熱量也多，請同學們，一定要帶高熱量士力架巧克力，內有花生，麥牙糖，可快速補充熱量，與血糖，才不會血糖降低容易暈，與各種自己喜愛的零食，以利沿途隨時可快速補充體能，血糖，讓自己保持在最佳狀態。
- **降低臟器負擔:** 建議在不丹六分飽就好，在高原地區吃過飽，容易造成臟器負擔過大，腦部血液都到胃部去幫助消化，所以耗氧容易高反，尤其水果類，切勿因喜好就多食，容易造成冷胃氣虛，也易高反！

## 泰國轉機注意事項

- 由於我們的行李，直掛至不丹帕羅，所以飛抵不丹前，不會拿到自己的大件行李，所以請大家要另外準備好“小背包”，以利轉機期間使用，並請準備一些零食，以應用餐不便與飛機上飲食不慣時使用，請把零食、羽絨衣、水壺隨身帶下飛機，以防曼谷轉機室或抵達不丹時會冷，而每天必須服用的醫生囑咐藥品，與貴重物品也記得請隨身攜帶喔！
- 由於第一天飛抵曼谷時間為 00:35，中轉停留六小時，但實際兩個半小時前須辦理登機手續，所以約有三個小時，您可以前往三樓有貴賓室、商店、或免費休息區有椅子、或躺椅、請先稍事休息補眠一下、請記得戴上眼罩、耳塞、薄外套、保溫壺、以免冷氣強而受涼！
- ▲ 並請將 168play 的識別貼紙，一張貼在您的隨身背包(背帶)或(背包正面)。另一張請貼在(胸前)，以利團友，或是工作人員，可以方互相識別，與尋找對方喔！尤其行程前幾天貴賓們，彼此還不熟悉，泰國機場大，不丹節慶人多，很容易走散，所以每人有四張 168play 的識別貼紙，若貼紙掉了，您還可以隨時拿備用的貼紙補上喔！

### ※ 記得設好手機鬧鈴，以免錯過集合時間！

- ▲ 曼谷機場官網 與免費休息區資訊參考：

<http://suvarnabhumiairport.com/cn/40-transfer-passenger-lounges>

- ▲ 有使用信用卡貴賓室的朋友，別忘了出發前要先跟信用卡公司，聯絡申請喔！

台灣信用卡多數配合的曼谷貴賓室 — Louis' Tavern CIP Lounge

Louis' Tavern CIP Lounge 2 小時 / 次，超時會收費，有時人不多，可能會通融！

CIP Lounge 貴賓室 曼谷機場位置分佈圖

<https://www.prioritypass.com/en/Lounges/Asia-Pacific/Thailand/Bangkok/Bangkok-Suvarnabhumi-Intl>

- ▲ 若是搭乘頭等艙，還有各自的貴賓室、或所配合的代理貴賓室，請出行前先去洽詢航空公司，您的貴賓室在曼谷機場甚麼位置，與開放時間？不然曼谷機場真的非常大，光找貴賓室會走很遠喔！



## 海關規定

- 古董、植物和動物製品未經不丹相關部門查驗報關是禁止出口的，不要攜帶種子類的食品、菌類的食品如腐乳。遊客個人使用的照相機、攝像機、手機、個人電腦和其他貴重電器物品入境時建議全部逐一在海關報關，出境時將驗關放行，避免出關不必要的耽擱和麻煩。不丹官方將監控本國境內任何宗教古物的出口。個人電子設備和合理數量的菸酒可以獲得入境許可。**※特別注意：**不丹全國禁止香菸的銷售！販售香菸是非法行為。外國人攜帶菸品入境一次最多 200 支(一條菸)，或 50 支雪茄或 250 克煙草；1 瓶一升的酒；250 毫升的香水，如帶香菸，需要在不丹入境時交納足夠的稅金，誠實報稅約收取 USD30/條；稅金非常貴。
- 飛機行李：經濟艙 20 公斤，商務艙 30 公斤，不丹政府人員做事比較認真，超重部分需要繳納超重費。

## 不丹購物

- 《不丹旅遊～購物篇》手工紡織品、蜂蜜、手工藝木碗、面具、香、唐卡畫、郵票、明信片。
- 如果您想買些不丹有特色的紀念品作為禮品或者自己收藏，我們在這裡給您一些建議。不丹的地毯製作工藝精良，在一些小的城市要比首都廷布便宜些。在不丹最大的旅遊購物中心，您還可以看到具有當地特色的編織品、木製品、金屬工藝品以及不丹的郵票和西藏類似的宗教繪畫-唐卡。每到週末，不丹首都還會有路邊市場，價格要便宜些。

- 食品方面，不丹的蜂蜜很著名，被大家公認質量上乘。另外還有果醬和糖果也是您的上佳選擇。如果您喜歡喝酒的話，不丹的青稞酒，霧酒，用甘蔗和蜂蜜釀造的朗姆酒，也是上佳的選擇。
- 不丹和世界上多數國家一樣，古董不允許交易，屬違法的。

## 拍照及攝相

- 你可以在不丹的任何一個地方拍照。當地人都很熱衷於合影，並且對每位來訪者都保持微笑。然而，不丹人在拍照的時候都會害羞，所以在他們猶豫的時候最好用口頭或肢體的動作來表達你的意思。如需跟本地人拍照或拍攝當地的商鋪、私人住宅等私屬地，請先詢問當地人是否可以拍照再進行。神龕、宗堡、寺廟等宗教機構裡面一般都不許拍照，外觀可以拍照，可先諮詢導遊。
- 參觀國會需在非上班時間，國會裡不可拍照。不丹境內只要是 400 年以上的建築物內均不可參觀。

## 禮儀民俗

- 不丹是個才剛開放觀光的國家，所以還是一個半封閉的國家；目前開放觀光城市只有廷布、巴羅及彭措林，因此有許多的設施無法以外界的標準來衡量，希望大家要有心理準備，請不要把先進國家的標準，拿到與隱士國度不丹做比較，舉凡衣食住行方面都無法讓您滿足的。
- 不丹宗教信仰，是當地人民心目中的堡壘，不要談論政治與宗教信仰的問題，尤其是提出批評與謾罵。
- 由於不丹由於未受外界污染，老百姓又非常純樸，所以，不丹的治安可說是全世界最好的地方。
- 在吃飯、喝酒、喝茶之前，需將少許食物、茶酒向空中拋灑，以此求神保佑。
- 不丹政府盡力保持國內的文化和傳統，因此遊客購買不被批准的宗教文物和古董，是非法的。
- 不丹人民對外來遊客非常友善，但切記不要將金錢、糖果等給予小孩，也不要隨便將藥物贈予有需要的村民，這些行為可能會對不丹人民構成長久的傷害。
- 不丹是世界上第一個禁止賣菸的國家。2004 年起不丹全國禁止銷售香菸，禁止在公共場合吸菸。
- 五彩經幡：不丹隨處可見一片片迎風招展的五彩旗，古樸中透出幾分神秘。人民信奉藏傳佛教，以前這些五彩旗印著經文的經幡，印有「喻、嘛、呢、叭、咪、哞」六字箴言和龍、虎等圖案，旗子的邊沿為藍白紅綠黃五種顏色，象徵藍天、白雲、火焰、綠水和土地，代表了宇宙的五大元素—地、水、火、風、空。現在大部分經幡旗不印圖案和文字。掛經幡是祈求神靈庇佑之意。
- 來到不丹，會有種種文明上的不便利，要請同學們入境隨俗學會放下，不再執取有無喔！反而驚喜連連！一起感動體會~快樂“心”境界！尤其是在溫暖佛國快樂不丹，心念一起天地皆知，好心情就有好磁場，好磁場就有好風水，正向能量很重要喔！所以能否看見企盼的美景，全靠大家一起加油囉！

## 電 話

- 電信：台灣手機在不丹大城市可漫遊，但小地方可能收不到訊號，視各不電信公司和當簽約狀況而定。
- 從不丹打電話到台灣： 00 + 886 + 例:2 + 對方電話號碼  
不丹冠碼 + 台灣國碼 + 當地區域碼（去 0）+ 對方電話號碼
- 從台灣打電話到不丹： 002 + 975 + 例:2 + 對方電話號碼  
台灣冠碼 + 不丹國碼 + 當地區域碼（去 0）+ 對方電話號碼

※請注意，區域碼不用加 0（如臺北市區域碼為 02，撥的時候只需撥 2 即可）；撥打行動電話號碼時，前面的 0 也不用加。

## 服務費(小費)

- 如有騎馬、或飯店、餐廳內，請以國際慣例給予服務人員小費。每次可給美金 1~3 元。導遊、司機、領隊、每日小費八元美金是固定的，旅客覺得服務很好，值得嘉勉，可再自行發給工作人員，額外獎金小費，以茲鼓勵。
- 登山、徒步等特殊旅遊的客人，需要廚師、牽馬等隨行人員提供額外服務，這種情況下，給些小額的小費很有必要的。

# 出國行李清單

▲ 親愛滴貴賓們，請您務必將重要(每日需要服用的藥品)，一定要隨身攜帶，可加帶感冒藥與旅遊常備藥。

▲ T 恤、薄長袖、愛吃的零食、保溫壺、都隨身放在(摺疊袋)中隨身攜帶！攜帶一件短的 T 恤，以免飛抵泰國太熱不舒服，可視自身體質決定換穿否。並加帶一件薄長袖，以免機上或車上，有冷氣時可以加穿，才不容易感冒！

▲ 建議多帶個(摺疊袋)，上下車放零食衣物都方便，或行李超重都可以分裝出來，揹著帶上飛機哦，買折疊袋注意一下喔，好壞有差，好的最重可承載到 15 公斤，所以買時注意一下，不好的很容易斷。

★搭飛機時：電池、鋰電池、行動電源(不能超過 20000MAH 且電池上要有容量標示)，請放入隨身行李，不能拖運。

★不丹提倡環保：所以有一些飯店，並不提供：牙刷、牙膏、拖鞋、刮鬍刀、等用品請自行攜帶。

★太陽眼鏡、防曬霜、保濕乳液、雨傘、摺疊登山杖、輕便好走的球鞋，登山鞋！

★請攜帶手電筒：不丹的電力供應不穩，常會有停電的情況發生，請自備手電筒，以避免摸黑經常會跳電，就算是五星飯店有時也會跳電喔！

★行李箱：搭乘飛機有一件行李 30 公斤限制，建議準備 25 吋容量，因不丹旅遊車的關係，不丹最大的車為 20 座，車箱放置行李空間較有限，行李箱請勿過大。

## 證件類 一定要帶：

1. 有效護照 (回國日起算還有半年以上)；
2. 護照影印本 (與護照分開放，如不幸遺失護照，可以加速補發)；
3. 有效簽證 (包含轉機所需簽證，泰國簽證，如需辦落地簽證，請準備護照影本，機票影本，飯店影本，照片 4x6 兩張，據最新消息 9 月 26 日起，泰簽證落地簽證，將調漲費用 2000 泰銖，正確調整與否，須以泰國官方實際執行為準)；
4. 現金、信用卡 (可事先撥電話給發卡銀行，告知出國日期，並確定額度足夠)；

## 個人用品類 一定要帶：

1. 個人藥品 (包括胃藥、止痛藥、感冒藥、綜合維他命、OK 繃等，如為處方藥，最好準備醫生處方箋)；
2. 隱形眼鏡、藥水、眼鏡；
3. 牙刷、牙膏、牙線；
3. 衛生紙隨身包、濕紙巾、生理衛生用品；
4. 分裝好的保養品、化妝品、沐浴乳、洗潤髮乳、洗面乳、防曬乳；
5. 刮鬍刀；
6. 指甲剪；(托運，不能上飛機，會沒收)

**可帶可不帶：** 1. 吹風機； 2. 梳子、鏡子； 3. 髮夾、髮箍、綁髮帶；

## 衣物類 一定要帶：

1. 內衣褲；
2. 上衣、褲子；
3. 襪子、球鞋、休閒鞋；
4. 外套(熱帶地區也可攜帶薄外套，以防氣溫驟降及冷氣太強)；
5. 帽子、太陽眼鏡
6. 裝待洗衣物的袋子；
7. 圍巾、口罩 (依各人需要)；
8. 暖暖包 (視天氣)；
9. 水壺。





## 其它 一定要帶：

1. 手機（不丹漫遊很貴，建議有事需聯絡，可回飯店用 wifi，房間若收訊不好，可至大廳收訊比較好，有時途中餐廳也可上網）；
2. 充電器、隨身電源、變壓器；
3. 相機、記憶卡；
4. 雨衣、雨傘（雨衣可用防水外套代替）；
5. 腰枕、眼罩、耳塞（不丹人很保護流浪狗，所以狗狗非常隨興，晚上經常開音樂會！）

**可帶可不帶：** 1. 延長線； 2. 泡麵、即溶包、餅乾零食（注意各國海關限制，避免含肉製品）；



★緊急聯絡人：為了確保您旅遊期間若有任何緊急事故發生，依旅遊法規我社需第一時間通報您三等親內家屬兩位，以利聯繫相關緊急事宜發生與處！

第一位 關係：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

第二位 關係：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

本人已詳閱須知，並已同意瞭解願意遵守需知內容旅客訂購代表人簽名：\_\_\_\_\_年 月 日



堅持品牌 專業 用心 品質

