



# 相約喜馬拉雅 尼泊爾九天之旅

加德滿都·奇特旺·博卡拉·班迪普爾·納加闊特



## 一生必去一次的幸福國度

走進這個有著「眾神的居所」美譽的國度

「NEVER ENDING PEACE AND LOVE」是他的代名詞

在這裡，您能感受到他的「愛」與「和平」





## 行程特色

| 鮮花哈達VIP禮遇 | 內陸飛機免6.5小時車勞 |  
| 納加闊特全景觀景台 | 薩朗科借位「托舉魚尾峰」 |

स्वागतम्

➤ 貴賓禮遇~尼泊爾傳統禮遇接送機儀式

काठमाडौं

➤ 加德滿都~眾神之谷·雙遺產覺醒

加德滿都谷地雙杜巴+聖地點燈雙儀式

चितवन

➤ 奇特旺~野性王國·水陸體驗

獨木舟「追」鱷魚+叢林Safari+小象保育員「密訓」

पोखरा

➤ 博卡拉~雪湖聖境·魔幻晨昏

薩朗科山帝王視角+費瓦湖雙重獻祭+輕徒步誦六字真言

नागार्कोट

➤ 納加闊特~180°喜馬拉雅全景「壟斷」

專屬觀景台+雲海晨祭+喜馬拉雅8千米雪峰「列陣」

[बौद्धनाथमा दीप दान गर्नु, सारंगकोटमा सूर्य उदाउनु — नेपालको आत्मासँगको भेटघाट!]

(在博達哈點亮佛燈，於薩朗科迎接日出——與尼泊爾靈魂的深度對話！)



## 簡單行程

天數	行程安排	交通	用餐	住宿
1	香港-加德滿都 參考航班：CX603 香港-加德滿都 1900-2200	飛機 汽車	///	加德滿都 五星酒店
2	加德滿都-奇特旺 遊覽：塔魯族村落、塔魯族民俗歌舞表演	汽車	早午晚	奇特旺 五星酒店
3	奇特旺 (奇特旺國家公園) 遊覽：拉普提河 (乘坐獨木舟)、小象保育基地、乘坐吉普車進入叢林 Safari	汽車 獨木舟	早午晚	奇特旺 五星酒店
4	奇特旺-班迪普爾-博卡拉 遊覽：班迪普爾小鎮、博卡拉老城、賓杜巴希尼神廟、BCA-P.N Campus、博卡拉地區博物館	汽車	早午晚	博卡拉 五星酒店
5	卡博拉 遊覽：薩朗科山看日出、費瓦湖泛舟、夏克蒂女神廟、大衛瀑布、世界和平塔 (看日落+輕徒步)	汽車 小舟 輕徒步	早午晚	博卡拉 五星酒店
6	卡博拉-加德滿都-納加闊特 參考航班：YT676 博卡拉-加德滿都 1030-1055 遊覽：納加闊特小鎮	飛機 汽車	早午晚	納加闊特 五星酒店
7	納加闊特-加德滿都 遊覽：巴德崗杜巴廣場、尼亞塔波拉塔、55 窗宮、巴特薩拉女神廟、塔美爾區	汽車	早午晚	加德滿都 五星酒店
8	加德滿都-香港 參考航班：CX640 加德滿都-香港 2315-0600+1 遊覽：加德滿都王宮廣場、帕坦杜巴廣場、博達哈大佛塔、體驗博達哈大佛塔點燈/轉塔、侯廟	汽車 飛機	早午晚	夜宿機上
9	香港 抵達香港	飛機	///	/



## 報價及費用說明

### 報價

香港 往返 國泰 航空 + 尼泊爾 內陸航空	出發日期：2026年3月7、21日	
	CX603 香港-加德滿都 1900-2200	直飛·航程約 5 小時 15 分鐘
	CX640 加德滿都-香港 2315-0600+1	直飛·航程約 4 小時 30 分鐘
	YT676 博卡拉-加德滿都 1030-1055	直飛·航程約 25 分鐘
	<b>報價</b>	<b>HK\$13880/人</b>
<b>成團人數：20 人/團 (不超 33 人/團)</b>		

**若人數或行程細節有變動，則最終價格以確認行程為準。  
航司/航班僅供參考，以實際出票為準。**

費用包含：

1. 香港至加德滿都往返經濟客位團體機票，博卡拉至加德滿都單程經濟客位機票，機場稅、燃油稅（機場稅、燃油稅費用 HK\$1545/人，以政府及航空公司公佈為準，參加者或須補回差價）；
2. 尼泊爾當地 33-45 座旅遊巴士用車；
3. 尼泊爾當地 7 晚住宿（標準雙人房，2 人 1 房）；不設自然單間，若需安排單人房，補單人房附加費 HK\$3490 元/人；
4. 行程所列的 7 早餐、14 正餐；
5. 行程所列景點門票；
6. 安達團體綜合保險（人身意外及醫療費用最高賠償合共\$600,000）及旅遊業監管局規定購買的團費 0.15%印花稅；
7. 領隊、當地導遊、司機服務費，境外全程司導小費；
8. 每天為每位參加者提供 2 支飲用水；



—— 詳細行程 ——

天數	行程
D1	<p>香港-加德滿都</p> <p>參考航班：CX603 香港-加德滿都 1900-2200，飛行約 5 小時 15 分鐘</p> <p style="text-align: right;">(宿：加德滿都)</p>
	<p>當天，請於指定時間在香港機場集合，跟隨領隊辦理登機、行李托運等相關事宜後離境，搭乘國際航班飛往尼泊爾——加德滿都。</p> <p>抵達後，乘車前往酒店，入住休息。</p>
D2	<p>加德滿都-奇特旺 (車程約 169 公里，需時約 5 小時)</p> <p style="text-align: right;">(酒店早餐、當地/酒店午餐、酒店晚餐 宿：奇特旺)</p>
	<p>酒店享用早餐後，乘車前往奇特旺。</p> <p>☆【塔魯族古村落】Tharu 原生態古村落。塔魯族保留獨特宗教信仰體系，部分區域仍可尋見母系社會的古老痕跡。</p> <p>☆【塔魯族民俗歌舞表演】(晚餐後) 沉浸式欣賞/體驗傳統戰舞與火祭儀式，從手織彩衣、骨雕法器到古老吟唱，直擊尼泊爾「被遺忘的土著文明」核心。</p> <p>遊覽完畢後，乘車前往酒店，入住休息。</p>
D3	<p>奇特旺 (奇特旺國家公園)</p> <p style="text-align: right;">(酒店早餐、酒店午餐、酒店晚餐 宿：奇特旺)</p>
	<p>酒店享用早餐後，乘車前往景點遊覽。</p> <p>奇特旺曾是皇家獵場，1973 年成立國家公園(世界自然遺產)，不僅延續野生動物命脈，更向世人昭示自然保育的迫切性。</p> <p>☆【奇特旺國家公園】是亞洲非常好的觀賞野生動物的國家公園之一，並被列入了世界自然遺產。</p> <p>☆【拉普提河獨木舟】乘坐獨木舟漫遊 Rapti 河，近距離觀察鱷魚、珍稀鳥類與象群沐浴。(特別提示：上下船請緩步，船上請勿大幅度晃動)</p> <p>☆【大象飼養中心】深入「大象學校」，見證孤兒象救治、族群繁衍與生存技能訓練。</p> <p>☆【叢林 Safari】乘坐吉普車深入密林，追蹤野鹿、犀牛、孟加拉虎等 36 種哺乳動物，以及 350 餘種鳥類活躍其間的生態奇觀。</p> <p>遊覽完畢後，乘車返回酒店，入住休息。</p>
D4	<p>奇特旺-班迪普爾 (車程約 92 公里，需時約 2.5 小時) -博卡拉 (車程約 79 公里，需時約 2 小時)</p>



	<p>(酒店早餐、當地午餐、當地晚餐 宿：博卡拉)</p> <p>酒店享用早餐後，乘車前往班迪普爾小鎮 Bandipur。</p> <p>☆【班迪普爾】古鎮坐落喜馬拉雅雪山腳下的時光膠囊，四季溫煦如春。中世紀石街蜿蜒，18世紀紐瓦麗木雕建築保存完好，一磚一木盡顯古風原貌。</p> <p>隨後乘車前往「徒步勝地」博卡拉。此地以費瓦湖鏡影、安娜普爾納群峰( Mt Annapyrna )及神山魚尾峰( Mt Fishtail )聞名於世。博卡拉市區分為新城和老城兩部分。</p> <p>☆【博卡拉老城】舊城區完整封存百年前風華：斑斕木窗雕花、赭紅陶罐倚牆，瀟灑紐瓦麗人生活氣息。值得打卡的三大景點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、賓杜巴希尼神廟( Shree Bindhyabasini Temple ) -小山丘上的白色聖殿</li> <li>2、BCA-P.N Campus-百年學府戶外庭園( 限外部參觀 )</li> <li>3、博卡拉地區博物館( Pokhara Museum ) -解鎖古商貿王國密碼。</li> </ol> <p>遊覽完畢後，乘車前往酒店，入住休息。</p>
D5	<p>卡博拉</p> <p>(酒店早餐、中式午餐、當地晚餐 宿：博卡拉)</p> <p>☆(當天需早起)【薩朗科山觀日出】在晴朗的天氣下，可以看到「日照金山」輝映安娜普爾納群峰，鎏金雪頂震懾人心。</p> <p>觀賞日出後，返回酒店享用早餐，稍作休息後乘車前往景點遊覽。</p> <p>☆【費瓦湖木舟漫遊】是尼泊爾第二大湖，被群山環抱，風光旖旎、美不勝收。特別安排乘乘彩繪木船( Doongas )滑入群山鏡影，沉浸天地靜美。</p> <p>☆【夏克蒂女神廟】位於費瓦湖中央的湖心島上。供奉女性守護神 Shakti，信眾渡湖獻祭雌性生靈的傳統，已演變為婚儀聖禮。</p> <p>☆【大衛瀑布】也稱為戴維斯瀑布，大衛瀑布的神奇之處在於它的下方是一個地下溶洞，瀑布激流墜入地下岩穴，復湧為河，穴口終年蒸騰熱霧，用手可以感受到明顯的熱度。</p> <p>☆【世界和平塔】(輕徒步+看日落)登臨海拔1100米的純白佛塔，四面鎏金佛像匯聚各國佛緣。暮色中俯瞰博卡拉全景，雪峰、霞光與佛塔金頂交織，懾人心魄。</p> <p>遊覽完畢後，乘車返回酒店，入住休息。</p>
D6	<p>卡博拉-加德滿都-納加闊特(車程約29公里，需時約1小時)</p> <p>參考航班：YT676 博卡拉-加德滿都 1030-1055，飛行約25分鐘</p> <p>(酒店早餐、中式午餐、當地晚餐 宿：納加闊特)</p> <p>酒店享用早餐後，乘車前往博卡拉機場，搭乘航班飛返加德滿都機場。</p> <p>抵達加德滿都後，乘車前往納加闊特，被稱為「喜馬拉雅山的觀景台」。</p> <p>☆【納加闊特】海拔2100多米之巔，加德滿都谷地北境聖域。天朗氣清之時，北方天際線展開神山列陣：東起珠穆朗瑪峰，西至安娜普納群峰，雪色亙古蒼茫懾人心魄。</p>



	<p>遊覽完畢後，乘車返回酒店，入住休息。</p>
D7	<p>納加闊特-加德滿都 ( 車程約 29 公里，需時約 1 小時 ) ( 酒店早餐、中式午餐、尼泊爾歌舞晚餐 宿：加德滿都 )</p> <p>☆ ( 建議早起 ) 清晨於酒店觀賞喜馬拉雅日出。 酒店享用早餐後，乘車返回加德滿都。</p> <p>☆【巴德崗杜巴廣場】又稱為巴克塔普爾王宮廣場，被譽為「露天博物館」。13 世紀馬拉王朝 ( Malla Kings ) 神殿群在此封存中世紀藝術精髓。漫步於廣場，濃鬱歷史氣息浸透每塊磚石。( 特別提示：參觀時，請尊重當地的宗教習俗，入廟請注意著裝要求 )。</p> <p>☆【巴特薩拉女神廟】建於 1737 年，供奉女神巴特薩拉 ( Batsala ) 所建，她是戰神難近母化身。Vatsala Durga Temple 採用砂岩神塔雕工精絕。塔階懸 Barking Bell ( 吠鐘，驅邪聖物 ) 與塔萊朱王朝鐘。</p> <p>☆【55 窗宮】( 外觀 ) 五十五扇黑檀木窗鑲寶石雕花，暗紅宮牆彰顯紐瓦麗王朝木雕神技。</p> <p>☆【尼亞塔波拉神廟】Nyatapola Temple 建於 1702 年，尼泊爾至高印度教聖殿。神廟高達 30 米，登頂五層聖壇的百級階梯，象徵通往神域的五重境界，因此亦稱五層塔。</p> <p>☆【塔美爾區】手工藝市集、異國食肆與書店雲集，加德滿都國際文化熔爐。</p> <p>☆特別安排【尼泊爾特色風味歌舞晚宴】傳統戰鼓舞佐香料烤羊，五感沉浸紐瓦麗文明。 遊覽完畢後，乘車前往酒店，入住休息。</p>
D8	<p>加德滿都-香港 參考航班：CX640 加德滿都-香港 2315-0600+1，飛行約 4 小時 30 分鐘 ( 酒店早餐、中式午餐、中式晚餐 宿：夜宿機上 )</p> <p>酒店享用早餐後，乘車前往景點遊覽。</p> <p>☆【加德滿都王宮廣場】Kathmandu Durbar Square 曾是王權加冕聖地，如今 50 座紅磚神殿群構築世界遺產核心。紐瓦麗雕工密碼藏於每道窗櫺，需靜心解譯。</p> <p>☆【帕坦杜巴廣場】尼泊爾世界文化遺產之一，紐瓦麗建築活化石。廣場上的景點主要有獨木廟、阿育王比納亞克寺、納拉揚神廟、濕婆-帕爾瓦蒂廟、哈努曼多卡宮、黑貝拉伯等。</p> <p>☆【博達哈大佛塔】Buddha Stupa 全球最大的圓佛塔。純白穹頂包容天地。五色經幡詮釋五行哲學：紅色為火、藍色為天、白為雲、綠為水、黃表地。</p> <p>☆深度體驗【博達哈大佛塔點燈/轉塔】酥油燈海點亮業力，順時針繞塔三圈啟動祝福磁場。</p> <p>☆【斯瓦揚布納寺】又被稱為「猴廟」，有 2500 多年歷史的佛教聖域，被列入世界文化遺產。佛塔的四面各有一對「大眼睛」，佛眼凝視塵世萬象；在鼻子的位置有一個「大</p>



	<p>問號」，是尼泊爾數字的「一」，象徵和諧歸一；眉心的「☸符」，華蓋尖頂處嵌著一顆巨大的寶石，意為涅槃。（安全提示：靈猴活躍，請勿手持食物）</p> <p>晚餐後，根據航班時間，乘車前往加德滿都機場，跟隨領隊辦理登機、行李托運等相關事宜後離境，搭乘國際航班飛返香港。</p>
D9	<p>香港</p> <p>抵達香港機場後，行程圓滿結束。</p>

行程中，在不減少景點的情況下，當地導遊/領隊可按實際情況調整行程！

如遇天氣、交通、罷工、臨時閉園等不可抗力因素造成行程內景點无法正常遊覽，我社將有權調整/替換景點（調整前將會告知遊客）。

行程中各旅遊景點、博物館、入場門票或其他節目因休息、維修、臨時關閉或其他因素而未能安排，且無其它項目替換的，將現場退回門票款項。

參考酒店：

加德滿都 2 晚：Hotel Marriot Kathmandu 或同級別

奇特旺 2 晚：Hotel Jagatpur Lodge Chitwan/Hotel River Bank Jungle resort 或同級別

博卡拉 2 晚：Hotel Fishtail Lodge Pokhara 或同級別

納加闊特 1 晚：Hotel Country Villa Nagarkot/Hotel Club Himalaya Nagarkot/Hotel Soaltee western Resort Nagarkot 或同級別



## 尼泊爾旅遊須知

### 尼泊爾聯邦民主共和國 ( सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपाल )，簡稱 ( 尼泊爾 )，古稱 ( 泥婆羅 )

尼泊爾電子旅行授權 ( ETA )：

1. 團費包含代辦尼泊爾電子旅行授權費用 ( 持 BNO 護照者除外 )；
2. 確保護照有效期在 6 個月或以上 ( 以回程日計算 )，且至少有 2 頁連續空白頁；
3. 抵達加德滿都機場後，請跟隨領隊走「eVisa 專用通道」免排長隊。

團隊不建議辦理落地簽，以免因文件問題、其他原因導致延誤通關，或排隊辦理時間過長。

#### 1. 中國駐尼泊爾大使館信息/其它緊急電話

	電話號碼/地址/開放時間
中國駐尼泊爾大使館	辦公室電話：+977-1-4519389
	辦公時間：週一至週五，上午 09:00-12:00，下午 14:00-17:00 ( 公眾假期除外 )
	地址：Baluwatar · Kathmandu · Nepal
	電子郵箱： <a href="mailto:chineseembassy.nepal@gmail.com">chineseembassy.nepal@gmail.com</a>
中國公民領事保護與協助熱線	當地直撥：01-4531511 全球領保熱線：+86-10-12308/+86-10-65612308
領事部( 辦理中國公民護照旅行證件、公證認證等事務 )	電話：01-4540286 ( 在尼泊爾境內撥打 )
	諮詢時間：週一至週五，上午 09:30-11:30，下午 14:30-16:30 ( 公眾假期除外 )
	地址：Hattisar Sadak 615 · Kathmandu · Nepal
	辦公時間：週一至週五，上午 09:30-11:30 ( 公眾假期除外 )
當地緊急電話	電子郵箱： <a href="mailto:kathmandu@csm.mfa.gov.cn">kathmandu@csm.mfa.gov.cn</a>
	警察：100
	火警：101
	救護：102
	旅遊警察：+977-1144 ( 英語服務 ) /01-4247041

#### 2. 地理位置

- 1) 國家概況：南亞內陸國，喜馬拉雅山脈南麓，北接中國西藏，三面環印度。首都是加德滿都，國土面積約 14.7 萬平方公里 ( 全國分 7 個聯邦省 )；
- 2) 全球 14 座 8000 米以上高峰，尼泊爾佔 8 座：
  - | 薩加瑪塔峰 Sagarmatha ( 珠穆朗瑪峰 ) | 干城章嘉峰 Kanchenjunga
  - | 卓奧友峰 Cho Oyu | 安納普爾那峰 Annapurna | 道拉吉利峰 Dhaulagiri



| 馬納斯魯峰 Manaslu | 洛子峰 Lhotse | 馬卡魯峰 Makalu 。

3. 尼泊爾人口/民族
  - 1) 總人口約 3000 萬 ( 63%居於城鎮 ) ；
  - 2) 官方語言：尼泊爾語，上層社會通用英語；
  - 3) 多元文化：130+民族、多宗教、多種姓制度；
  - 4) 宗教比例：約 81%信奉印度教，約 10%信奉佛教，還有少數信奉伊斯蘭教及其他宗教。
4. 氣候特征
  - 1) 旱季 ( 每年 10 月-3 月 )，當地稱冬季，氣候爽朗，雨量極少，日間溫暖 ( 可穿短袖 )，但早晚溫差大，建議攜帶薄毛衣或外套，特別是住山區/看日出，需適當添加羽絨服；
  - 2) 雨季 ( 每年 4 月-9 月 )，當地稱夏季，潮濕多雨。
5. 時差  
加德滿都 ( 尼泊爾 ) 時間比北京 ( 中國 ) 時間慢 2 小時 15 分鐘。
6. 通訊
  - 1) ( 使用智能手機 ) 請在出發前開通手機國際長途及漫遊功能，在當地即可直接使用；
  - 2) 在當地致電香港電話：00852+電話號碼，致電中國電話：0086+城市區號+電話號碼；
  - 3) 盡量避免在酒店房間打長途電話，因酒店會加收較高昂的費用，即使在酒店內撥打當地市內電話，通常亦需付費。
7. 出入境注意事項
  - 1) 入境卡：中國公民進入尼泊爾機場過關時，須提交入境卡；
  - 2) 海關限制：每人限攜帶黃金≤50 克、香煙≤200 支、烈酒≤1.5 升，現金超過 USD5000 ( 或等值外幣 )，需申報 ( 建議攜帶小面額美金 )；
  - 3) 違禁物品：生鮮水果、肉製品、無人機 ( 須獲尼泊爾當局預先批准 )；
  - 4) 重要提醒：被視為古董的佛像嚴禁攜帶出境；
  - 5) 貴重物品申報：攜帶高價值器材 ( 如：相機/名錶 ) 的旅客，建議在出境國與入境國時向海關申報，避免返國入境時引起不必要的爭議。
8. 飛行注意事項
  - 1) 行李托運：國際航班經濟艙僅限免費托運一件行李 ( 具體托運重量和尺寸，以所乘航空公司最新公佈為準 ) ；
  - 2) 貴重物品：托運行李內切勿存放現金、相機、手提電腦等貴重物品，請妥善保管行李認領票 ( 行李票/行李牌 ) ；
  - 3) 液體及膏狀物品：建議液體物品、膏狀物品、膠狀物品等放入托運行李內，如必須手提攜帶，則需放置於單瓶容量≤100 毫升 ( 100ml ) 的容器內，所有容器必須裝入一個容量≤1 公升 ( 可重複密封使用的透明膠袋內 )，並於安檢時取出供檢查；
  - 4) 鋰電池安全規定 ( 重要 )：根據國際民航組織頒布的《危險物品安全航空運輸技術細則》規定，您的個人自用的便攜式電子裝置 ( 如手錶、計



算器、相機、手機、手提電腦、攝錄機等) 內含的鋰或鋰離子電池/電池芯，必須作為手提行李攜帶登機。

鋰金屬電池	鋰含量≤2 克
鋰離子電池	額定能量≤100Wh
	額定能量 100Wh-160Wh，須事先經航空公司批准，且限帶 2 個
嚴禁攜帶鋰電池	額定能量≥160Wh
必須絕緣處理	請確保電池絕緣良好 ( 如放入原廠包裝或獨立膠袋/保護套 )

#### 9. 當地出行&用車

- 1) 行車方向：尼泊爾為右舵車國家，機動車靠左行駛 ( 與香港相同 ) ；
- 2) 安全警示：當地交通繁忙車速快，過馬路務必觀察來車，注意安全；
- 3) 市內交通：當地境內沒有地鐵，的士一般都不打表 ( 上車前先議價 ) ，高檔酒店可預約 UBER ；
- 4) 團隊用車：正規旅遊巴士配當地持牌司機，請保持車廂清潔，嚴禁車內吸煙；
- 5) 城際路況：山路彎急多，乘車時勿隨意走動，易暈車者自備暈車丸。

#### 10. 餐食

- 1) 主食風味：大米是當地市區人的主食，山區人民的主食主要是玉米、小米和蕎麥；
- 2) 飲食偏好：當地人喜歡吃薄餅、土豆、青菜和羊肉，愛喝牛奶、香料奶茶 ( Masala Tea ) ；
- 3) 用餐習慣：吃飯時每人一個盤子，盛放主食和蔬菜，用手抓著吃；
- 4) 團隊餐食：酒店早餐一般為中西混合式，當地正餐一般是印度式中餐風味 ( 建議自備密封家鄉食品，如：( 密封包裝 ) 榨菜等 ) ；
- 5) 飲水安全：當地水質較差，衛生條件一般，自來水不可飲用，請購買密封樽裝水飲用。

#### 11. 住宿注意事項

- 1) 自備用品：酒店內一般備有毛巾，但牙膏、牙刷、洗滌用品、拖鞋需自備 ( 貼身衛生用品 ( 含毛巾/浴巾 ) 建議自行攜帶 ) ；
- 2) 離房檢查：離開房間時，確認門窗已鎖好，並攜帶房卡/鑰匙；
- 3) 收費提示：酒店房間內迷你吧、付費電話/電視、洗衣服務等通常均需額外收費，如有需要使用/食用，請使用前確認費用，並由使用者自行承擔該費用 ( 注意：酒店內樽裝水需查詢是否收費 ) ；
- 4) 設施使用：請愛護酒店房間設施，避免損壞，如有損壞，需按價賠償；
- 5) 物品保管：在酒店房間內外，請小心保管自身貴重物品，請勿隨意放置；
- 6) 衣著禮儀：在酒店內，請勿穿著睡衣/拖鞋進入公共區域；
- 7) 保持安靜：在酒店範圍內請保持安靜，以免影響其他住客；
- 8) 外出安全：離開酒店外出時，請攜帶印有酒店名稱、地址及電話的名片，以備不時之需，建議結伴同行，確保安全。

#### 12. 遊覽、安全與健康



- 1) 動物風險：遊覽侯廟時，請勿手提塑膠袋/食物等（以防猴子搶食）；奇特旺乘坐獨木舟時，禁止伸手觸水（以防鱷魚靠近）；
- 2) 財物保管：旅程期間，請時刻保管好個人財物。現金、手機、護照等貴重物品必須隨身攜帶並妥善放置，切勿隨意遺留在旅遊巴士或酒店房間內；
- 3) 隨身財物：為安全起見，不建議攜帶過量現金或佩戴過多貴重金飾（如名錶、鑽戒、黃金首飾等）；
- 4) 觀光警惕：觀光遊覽時，請留意身邊環境及接近您的陌生人，注意保管好隨身物品和錢財；
- 5) 常備藥品：建議攜帶個人常用藥品，如腸胃藥、感冒藥、暈車/暈船藥、消毒濕巾及個人必需藥物等(請按個人需要準備，若有高山症(Diamox)，需在出發前向香港醫生開具處方藥)；
- 6) 防護用品：當地由於日照充沛，氣候乾燥，建議您準備太陽鏡、防曬霜、遮陽帽、潤膚/潤唇膏等用品。

### 13. 購物資訊

- 1) 當地商店營業時間：

一般商店	週一至週五 10:00~18:00，週六、週日休息
百貨公司	週一至週五 10:00~16:30，週六 10:00~14:00，週日休息
銀行	週一至週五 09:00~13:00，週六、週日、公眾假期都休息

- 2) 支付方式：當地較大型商店一般接受信用卡（Visa/Mastercard），規模較小的商舖/市集只接受尼泊爾盧比現金（部分收美元）；
- 3) 當地特產：當地手工藝品（如：佛像、唐卡、羊毛毯、金屬製品、油畫、陶器、木雕飾品等）注意：被視為古董的佛像嚴禁出境（購買前確認非古董）。

### 14. 當地使用貨幣

- 1) 尼泊爾盧比（RS），人民幣/港幣不通用，只能在當地銀行/找換店兌換尼泊爾盧比消費；
- 2) 兌換建議：可在出發前兌換新版無損美金（當地拒收 2006 年前發行舊版/破損/折痕嚴重美金）；

### 15. 電壓與插座

- 1) 電壓：220-240 伏特（V）；
- 2) 插座：Type D/M 圓頭（歐標變體）；
- 3) 建議：出行前準備多功能（萬能）旅行轉換插頭。

### 16. 斯里蘭卡風俗與習慣

- 1) 社交禮儀：尼泊爾最常見禮節是合十禮（即雙手合十微笑說聲「Namaste」，意為「您好」）；
- 2) 遞物/用餐：遞物用右手或雙手，用餐用右手（當地人視左手不潔）；
- 3) 宗教事項：禁摸小孩頭部（藏傳佛教視頭為靈魂入口），尼泊爾婦女較為保守，一般不跟陌生人握手，在問候或交談時不要有身體接觸；
- 4) 寺廟禁忌：禁穿鞋入印度教寺廟，禁爬上/趴在神像上拍照或玩耍；



- 5) 作客禮儀：到尼泊爾人家裡做客，進門要脫鞋，在室內勿跨過他人身體；
- 6) 聖牛文化：在當地黃牛為神聖動物，嚴禁（無論是有意或無意）傷害「神牛」，否則將面臨罰款或當地法律制裁，部分山区禁食牛肉。

## 17. 傳統節日

- 1) 3月，灑紅節，街頭潑彩粉（若想體驗，建議自備白色舊衣服）；
- 2) 9-10月，德賽節，傳統動物祭祀儀式（敏感者慎觀）；
- 3) 10-11月，燈節，萬家燈火慶典。