
邂逅
8天
7晚
尼泊尔
NEPAL
加德满都·博卡拉·奇特旺·纳加阔特

开启有故事的旅行

精华景点

ESSENCE SCENIC SPOT



最古老的杜巴广场

巴德岗杜巴广场

巴德岗杜巴广场是巴克塔普尔最大的广场，四周全是形形色色的寺塔。包括马拉王朝的王宫及许多独具特色的神殿、庙宇、佛塔、雕像等，有"露天博物馆"之称。



尼泊尔著名的古迹之一

博达哈大佛塔

这是世界上最大的佛塔之一，
也是藏传佛教的圣地
四面都画有巨大的、洞察世俗的佛眼



开启有故事的旅行

精华景点

ESSENCE SCENIC SPOT



奇特旺国家森林公园

奇旺国家公园是尼泊尔最大的野生动物园
也是亚洲最大的森林公园之一



纳加阔特

在这里观赏喜 玛拉雅雪山全景，
喜马拉雅雪山就像一条玉带横挂在空中



萨朗科日出

日出时金色光芒染透雪顶，震撼到失语！
晴天时甚至能远眺珠穆朗玛峰轮廓



费瓦湖泛舟



夏克蒂女神庙



泰米尔街

感受宁静与惬意

精华酒店

HOTEL SELECT

6晚携程五钻



1晚纳加阔特悬崖观景酒店





宗教与艺术交融

特别赠送

SPECIALGIFT

尼泊尔民族歌舞表演



班迪布尔小镇



尼泊尔特色餐

NEPALESE SPECIALTY CUISINE







行程安排			
联运日	居住地-成都天府国际机场 联运航班待定:以实际出票为准 外地游客根据联运航班时间，提前一天乘坐国航班机前往成都，抵达成都天府机场后，拿完行李，拨打酒店接机人电话，入住酒店休息。 **【温馨提示】:** 1、联运航班优先配成都天府机场的国航；如无天府机场国航则配双流机场国航； 2、如果联运航班配的是成都双流机场，需自行解决双流机场与天府机场之间的交通； 3、成都双流机场-天府机场距离约 70 公里，(大交通可参考：晚上有机场大巴，白天有地铁)； ➢ 中转酒店为航空公司和机场免费提供，要求中转时间在 6 小时以上 24 小时之内可以申请；超过时间则不受理申请。而且中转酒店需要在出发 72 小时以上时间申请，如果报名较晚的可能会申请不到免费酒店而需要自行负责中转住宿敬请理解！旅行社代为客人申请，因中转酒店服务等问题与我社无关； ➢ 接送为成都机场至酒店火车/高铁抵达的客人需要乘坐机场大巴抵达成都机场航站楼方可乘坐接送班车至酒店，酒店接送班车为滚动发班坐满开始发车中间会出现不同时间的等待敬请理解。 ➢ 联运航班根据地区或航空公司不同会出现没有免费托运行李的情况，请在出发机场自行购买。 中转酒店条件有限放弃住宿不退还任何费用而且无机场接送服务		
	住宿：成都机场中转酒店或自理	**用餐：///**	**交通：飞机**
第一天	成都天府 T1-加德满都（加都比北京时间慢 2 小时 15 分） 国际航班：CA437　09:25（北京时间）-10:55(尼泊尔时间) **★精华景点：博达哈大佛塔** 于指定时间从国内集合地乘机前往尼泊尔的中部谷地**加德满都**。抵达加都后由当地中文导游接机。开启尼泊尔之行。加都是一座新旧建筑并存的城市，就像是中世纪的欧洲，古老却不沉重。当地民风纯朴，四面湖光山色，风景异常美丽。因坐落在喜马拉雅山南坡，这道天然屏障为城市遮挡来自北方的寒风，城市南面迎着印度洋的暖流，得天独厚的地理环境，是世界闻名的游览胜地。 午餐后参观南亚最大的**“博达哈大佛塔”**（Boudhananth 世界文化遗产）【约 1 小时】，这是世界上最大的佛塔之一，也是藏传佛教的圣地，俗称“小西藏”。在宏大的白色穹形上矗立着一个方形的塔，四面都画有巨大的、洞察世俗的佛眼。		

	后入住酒店休息，为接下来的行程游览蓄力。  ➢ 尼泊尔海关规定游客随身携带黄金饰品不超过 50 克，现金不超过 5000 美金 ➢ 如果需要观赏珠峰的游客请在换取登机手续时告知机场工作人员选择右侧座位方便观赏
	住宿：加德满都携程 5 钻酒店 | **用餐：/中晚** | **交通：飞机、大巴**
第二天	加德满都-奇特旺（车程约 5-6 小时） **★精华景点：奇特旺国家森林公园、娜普娣河漂流、大象村** 酒店用早餐后乘车前往**奇特旺国家森林公园**，皇家奇特旺国家公园被认为是继徒步游和加德满都山谷之后尼泊尔第三大最吸引游人之处。奇特旺国家森林公园是亚洲最好的自然保护区，以高度密集的野生生物资源著称于世，奇旺的含义是“密林心脏”，在这里有大量的野生动物出没，如珍稀的大独角犀牛、孟加拉虎，以及不同品种的鹿、熊、豹、野猪、鳄鱼和 350 多种鸟类。 抵达奇特旺安排入住丛林特色度假村，随后用午餐，午餐后稍事休息，开始奇特旺国家森林公园的探访，乘坐**独木舟【时间 45 分钟】**，在**娜普娣河（Rapti）河上漂流**，如果运气好的话还可以看到野生的鳄鱼和漂亮的水鸟。随后前往**大象村**，

	听当地导游讲解大象的生活习性【约 1 小时】。傍晚可以到宽阔的娜普娣畔河（Rapti）河畔，在夕阳之中，端上一杯醇香的咖啡，一瓶啤酒，欣赏娜普娣河（Rapti）美丽的日落。 晚餐时可欣赏原始的**塔奴民族歌舞**，你可加入到舞蹈的人群中，尽情享受异国的热情奔放。在这里全身心的享受大自然的宁静，解除一天的旅途疲乏。  温馨提示:由于奇特旺地区条件特殊，几乎所有的旅馆都使用环保的太阳能热水器，但只在傍晚供应热水，请游客回酒店后及时安排洗漱沐浴。		
	住宿：奇特旺携程 5 钻	**用餐：早中晚**	**交通：大巴**
第	奇特旺 **★精华景点：骑大象入丛林游玩、参观原始塔奴村** 早餐后由当地公园导游讲解注意事项，随后**骑大象入丛林游玩【约 2 小时】**，进行丰富多彩的探险活动。在丛林中穿越，观看悠然自在见人不惊的梅花鹿、麋鹿，		

三 天	可爱的小猴；你也许还会看见孟加拉虎在丛林中信步，看到贪食的熊，敏捷的花豹以及众多的野生动物在丛林之中悠然地生活。这儿生活着亚洲独有的独角犀牛，可以骑着大象去寻找，比较容易见到。午餐后，下午参观**原始塔奴村**，了解生活起居，感受当地原生态气息**【约 0.5 小时】**，悠闲自得的逛一下乡间小村庄。 温馨提示：在森林中徒步行走，为防止在森林中腿被植物刮伤，或蚊虫叮咬，建议着轻便长裤及旅游鞋。 
	住宿：奇特旺携程 5 钻 | **用餐：早中晚** | **交通：大巴**
	奇特旺-班迪普尔-博卡拉（车程约 4 小时） **★精华景点：班迪普尔、大卫瀑布、世界和平塔** 早餐后前往**班迪普尔小镇**，班迪普尔山顶殖民点，主要是一个尼瓦尔小镇的味道，其古老的依然完好无损，班迪布尔保留了其古老的文化属性——寺庙、神社、神圣的洞穴、无数的节日和尼瓦里建筑。 班迪普尔的热门景点是山丘，非常适合沿着穿越部落村庄、青翠森林和曾经

第四天	兼作堡垒的山顶神圣场所的小径远足；它也是亚洲第二大和尼泊尔最大的洞穴喜得洞穴/SiddhaGufa 的驻地；班迪普尔镇、安纳布尔纳山脉和周边群山的 360 度全景。 后乘车前往亚洲瑞士——**博卡拉**，沿途茂密的森林、湍急的河流、清澈的湖水、逶迤的田园风光，加上屹立在北方壮丽的安娜普纳山脉（最高山峰超过 8000 米），使世界各国的旅游者流连忘返。 途中适时安排餐厅享用午餐。抵达后游览深不可测的**大卫瀑布（Devi‘sFall）（参观时间 40 分钟）**。大卫瀑布距离尼泊尔的博卡拉大约 4 公里。这条瀑布的奇妙之处在于它的下方是一个地下溶洞，陡然消失不见后，又从数公里外的地底下钻出来，形成一条地上河流。溶洞内常年冒着团团热气，用手可以感觉到明显的热度，水汽会在空中变换出七彩颜色。 下午登上费娃湖边庄严的**世界和平塔（worldpeacepogoda，约 30 分钟）**，（巴士不能直接到该景点，需要下车后徒步约 40 分钟上去。）该塔是世纪之交的 2000 年，由日本、尼泊尔、斯里兰卡和泰国四国合资兴建。顶礼膜拜佛祖释迦牟尼，俯瞰整个费瓦湖、喜马拉雅山脉以及博卡拉小城和雪山日落。 晚餐后，还可漫步博卡拉费瓦湖边区（LakeSide）绵延 3-4 公里长的商店、酒吧或餐厅。



	住宿：博卡拉携程 5 钻	**用餐：早中晚**	**交通：大巴**

第五天

博卡拉

★精华景点：萨朗科日出、费娃湖泛舟、夏克蒂女神庙、恒河夜祭

如果天气好，导游会在凌晨 4 点左右叫醒您，后乘车前往**萨朗科(Sarangkot)**，位于博卡拉谷地边的一座小山上，这里可以非常近距离观喜玛拉雅山日出 (时间 100 分钟)，眺望喜马拉雅山安娜普娜段群峰，令人叹为观止的日出变色美景，万年冰雪巨峰呈现眼前，鱼尾峰呈现金色，特别壮观。

后返回酒店用早餐，早餐后在秀美的**费娃湖（FewaLake）上泛舟（约 1 小时)**，欣赏博卡拉谷地美丽的湖光山色。游览湖中的**夏克蒂女神庙（Barali）**,夏克蒂女神庙是博克拉最重要的标志，位于费瓦湖的湖心岛上。力量女神夏克蒂是女性保护神，在这里经常能看到许多的女性祭祀者穿越湖泊带来许多雌性动物和家禽奉献给神灵，现在还成为了当地人结婚仪式不可缺少的一部分。在博卡拉的雪山美景中慢慢享受休闲时光。

晚上免费赠送**恒河夜祭**。恒河夜祭，是千百年来恒河流域印度教徒传承的古老

	的祭祀仪式，融合了印度教文化、仪式音乐和灯火表演，是对恒河女神（GangaDevi）的致敬，也是祈求净化、庇护和祝福的重要仪式。（注：恒河夜祭为赠送项目，不参加无退费，若因天气等原因夜祭未举行，则无法赠送。） 		
	住宿：博卡拉携程 5 钻	**用餐：早中晚**	**交通：大巴**
第六天	博卡拉-加德满都（车程约 6-7 小时） **★精华景点：泰米尔街** 早餐后，乘车前往加都。抵达加都后,游览**“泰米尔”（Thamel，俗称“老外街”）**被人们称为“小香港”，是众多外国游客聚集的地方。街道狭窄，人头攒动，满街都是来自世界各地各种肤色的游客，这里商铺密布，热闹喧嚣，这里是来尼泊尔的不可错过的一站。 **晚上特别安排品尝地道的尼泊尔特色餐食,并附赠华丽的尼泊尔民族歌舞盛宴。**		



住宿：加德满都携程 5 钻	餐食：早中晚	交通：大巴

第七天

加德满都

★精华景点：帕坦杜巴广场、斯旺那布庙、巴德岗杜巴广场

早餐后前往**帕坦杜巴广场**，广场呈长方形，东边是皇宫，塔莱珠女神庙、金庙、曼嘉喷水池等，西边则是造型各异的庙宇，其中最为著名的是黑天神庙、黑天寺、哈里桑卡神庙、毗湿奴神庙、毗斯瓦纳特神庙等。其建筑艺术也非常高超、精湛，在世界建筑史上占有一席之地，被称为"露天的博物馆"。游览始建于 2000 多年前的世界上最辉煌的佛教寺庙“**斯旺那布庙**”（Swayambhunath 世界文化遗产，俗称“猴山”）【约 1.5 小时】，来这里祭祀的有尼佤尔尼姑、藏族喇嘛、佛教及印度教之贵族朝圣者，也许斯旺那布塔是观察尼泊尔各个宗教融洽相处的最佳地方。整体建筑古朴味道十分浓郁，民房的窗饰极其繁复，寺庙建筑的细部一样精细。寺庙、佛塔、铜饰等组合在一起，再加上成群的鸽子飞来飞去，成群的猴子蹦来蹦去，形成独特的景观。

后游览始建于 13、14 世纪的**巴德岗杜巴广场**（BhaktapurDurbarSquare 世界文化遗产）【约 2 小时】：**55 窗宫**（ThePalaceof55windows）、**巴特萨拉女神庙**（BatsalaDevi）、**尼亚塔波拉塔**（NyatapolaTemple）等。选购著名的巴德岗木雕

工艺品和陶制品。十五世纪以后，是杜巴广场是巴德岗的城市核心，这里有长达 500 年马拉王朝的王宫，包括许多各具艺术特色的宫殿、庭院、寺庙、雕像等，被誉为“中世纪尼泊尔艺术的精华和宝库”，素有“露天博物院”之称，展现出一幅中世纪尼泊尔的瑰丽图画。

前往加都以东 30 公里的美丽的尼瓦尔人村庄**纳加阔特**（海拔：2000 米）。这里以壮美的喜马拉雅雪山日出、日落而闻名，是著名的喜马拉雅观景台。因为这里是加德满都山谷观赏喜玛拉雅山脉视角最广且最佳的地方。在这里观赏喜玛拉雅雪山全景，喜马拉雅雪山就像一条玉带横挂在空中。如果能见度高，还能看到世界第一高峰 - 珠穆朗玛峰。这里正对着喜玛拉雅山脉的二十多座 6000 米以上、包括珠珠穆朗玛峰、雅安纳普尔纳山峰、冈底斯圣山等世界著名雪峰的连绵山丘。（在此可以看到十座世界最高山峰中的五座）

傍晚在纳加阔特度假村内用晚餐，品餐观景，是有多么的惬意舒适！



住宿：纳加阔特携程 4 钻	**餐食：早中晚**	**交通：大巴**

纳加阔特-加德满都-成都天府（国航）

第八天	国际航班：直飞 CA438　11:55(尼泊尔时间）-17:15（北京时间） 早起在酒店花园内观赏壮观的喜马拉雅雪山日出，感受这巍巍雪山之间绽放出的您无法用语言形容的神圣光芒。 早餐后，乘车返回加都，根据航班时间送机，乘机返回成都，结束愉快旅程，回到温馨的家。		
	住宿：成都中转酒店或自理	**餐食：早//**	**交通：大巴、飞机**
返程日	成都天府-居住地 联运航班待定：以实际出票为准 客人根据联运航班自行乘机返回温暖的家。 酒店到机场有免费接送服务，请在酒店确定发车时间等事项。中转酒店退房时间最晚 12：00，请安排好接送时间等事项。请在住宿酒店时告诉前台自己明天的航班时间或车次时间以便酒店提醒等。		
	住宿：温暖的家	**餐食：///**	**交通：飞机**

特别注意：

尊敬的游客：此团为成都出发。全国联运团队机票，必须从第一段开始依次使用，当客人任何一段机票未使用或乘坐，其它段机票自动取消，也无法退票或退税。

尼泊尔签证材料准备：

自入境当日起，护照剩余有效期必须≥6 个月，同时需预留至少 2 页空白签证页

报价包含以下服务：

1、境外住宿：加德满都 2 晚、博卡拉 2 晚,奇特旺 2 晚、纳加阔特 1 晚；

2、日程所列餐食：酒店内西式早餐，正餐以尼泊尔餐为主，加德满都市区以中餐为主：7 早 14 正

3、境外空调旅游车，景区门票；

4、当地中文导游，

5、旅游人身意外险；

6、旅行社责任险；

7、其他：每人每天 1 瓶矿泉水；

8、娱乐：赠送尼泊尔民族歌舞表演；

报价不含以下服务：

1、洗衣、理发、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等；

2、行李海关课税，超重行李托运费、管理费；及行程中未提及个人费用；

3、因交通延阻、罢工、大风、大雾、航班取消或更改时间等人力不可抗拒原因所引致的额外费用；

4、**不杂费 800 元/人**（请于出团前交组团社或于机场送团人）

5、全程单房差 2200 元

6、9 岁以下的小孩不占床-400，占床价格同成人。

备注：

1、决定报名后提供护照名单进行报名，缴纳定金 3000 元每人，取消定金不退。

2、每位客人出团前旅行社帮其购买了旅游意外险，在旅游期间有任何出险的情况：扭伤，骨折，其他受伤意外事件，请及时联系旅行社工作人员或导游、领队报保险【24 小时内】。完团后保险公司将不受理报保险。

3、上述行程次序、景点、航班及住宿地点可能临时变动、修改或更换，最终行程以出发前我公司确认的行程为准；

4、我公司保留因航空公司、签证、政府、天气、境外当地现时情况等因素而更改行程和追加差价的权利。

5、根据有关行业规定，旅行社有权根据旅行团团员情况，自行调配房间住宿情况（包括加床和夫妻分开住宿）

6、团队满 16 人安排领队.

7、因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相会有一定的差距，敬请谅解。

8、由于当地交通及路况原因，行程中游览景点顺序可能有变，但是景点不会有任何改变，尽请谅解。

9、因交通延误、战争、政变、罢工、自然灾害、飞机故障、航班取消或更改时间等不可抗力情况产生的费用及损失由客人自行承担。因游客自身原因导致未能出行产生的费用及损失由客人自行承担。

10、行程中尼泊尔民族特色歌舞表演，奇特旺塔奴晚会为打包在费用中，如不参与，恕不退回任何费用。

11、机票以出票当日价格为准，报价中大交通价格仅做参考。

自费项目补充协议

1、尼泊尔有很多特色体验项目，由于个人兴趣不同，以下尽可能展示所有项目，不代表境外要参加所有项目您可以**根据自己的喜好自愿选择；**

2、所有自费项目绝不强迫，如达到自费项目对应的成行人数，在时间、天气等因素允许，且不影响其他旅游者 e 行程的前提下，旅行社可予以安排。如因行程安排、天气、景区临时关闭等原因无法安排，请您理解;

3、自费项目参加与否，由旅游者根据自身需要和个人意志，自愿、自主决定，旅行社全程绝不强制参加自费项目。如旅游者不参加自费项目的，将根据行程安排的内容进行活动；

4、自费项目为统一标价，简要内容参见本补充协议的自费项目介绍，如您同意参加，须在表格上勾选后书面签字确认。一旦发生纠纷，我社将把您签字确认的文件作为处理依据，以保证您的权益；

5、价格为达到成行人数的优惠价，如果人数不足报价将会上涨，具体售价根据参加人数而上涨。或导游将取消自费活动的安排，请您谅解；

6、请您在选择自费项目之前慎重考虑，一旦确认参加并付费后，导游将会进行预订，费用产生后旅游者取消将无法退还您费用；

7、滑翔伞/蹦极/漂流/骑大象/丛林徒步/吉普车森林探险/登山/缆车等活动，均具有危险性，请充分了解活动知识，在尝试参加上述激烈运动时，请务必穿戴好防护用具，严格遵守当地相关安全规定，在安全标识圈定区域内活动，听从相关人员指挥。不要因为寻求刺激、“挑战极限”，拍照而大意、逞能或心存侥幸等因素，给自己造成不必要的意外伤害。

项目	所含服务内容	费用
吉普车探险 （奇特旺）	**费用包含：吉普车森林探险 2 小时+交通费+服务费** 参考时长：往返约 2-3 小时 成行人数：1 人即可成行	**RMB** **500 元/人**

滑翔伞 (博卡拉)	**费用包含：博卡拉滑翔伞（空中飞行 10-20 分钟）+拍照+所有照片及视频拷贝+交通费+服务费** 参考时长：往返约 3 小时 成行人数：1 人即可成行	**RMB** **750 元/人**
内陆飞机 (博卡拉-加都)	**费用包含：博卡拉到加德满都内陆飞机（空中飞行 25 分钟左右）+往返机场接送+导游或领队陪同+服务费** 参考时长：往返约 2 小时 成行人数：1 人即可成行	**RMB** **1000 元/人**
蓝毗尼园 (蓝毗尼)	**费用包含：蓝毗尼 1 日游（蓝毗尼园+摩耶夫人庙+阿育王石柱+佛祖诞生地+菩提伴生树+圣火+国际寺庙区+导游或领队陪同+服务费** 参考时长：往返约 10 小时 成行人数：4 人即可成行	**RMB** **800 元/人**
环游珠峰 (加德满都)	**费用包含：加德满都环游珠穆朗玛峰（空中飞行时间 1 小时）+往返机场接送+服务费** 参考时长：往返约 3 小时 成行人数：1 人即可成行	**USD** **400 美金/人**

我已阅读并充分理解以上所有内容，并愿意在友好、平等、自愿的情况下确认：

旅行社已就上述自费项目的特色、旅游者自愿参加自费项目事宜及相关风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿选择并参加上述自费项目，旅行社并无强迫。我承诺将按照导游提醒参加自费项目，并遵循旅行社的提示理性消费、注意自身人身财产安全。如因自身原因取消或因旅行社不能控制因素无法安排的，对旅行社予以理解。

我同意《自费项目补充确认》作为双方签署的旅游合同不可分割的组成部分。

旅游者确认签字：

签字日期：

【尼泊尔旅游注意事项】

1.地理条件：尼泊尔面积为 147,181 平方公里，人口 2,300 多万，海拔变化很大，从海拔 100 米的 Terai 平原到海拔 8848 米的 Mt.Everest，除了登山之外，游客常到的加德满都谷地、博卡拉、奇旺的海拔均在 1000 米以下，不会有任何高山反应。

2.高山：全球超过 8000 米的山峰共有 14 座，而在尼泊尔境内就有 8 座。

3.联合国教科文组织世界文化遗产名录中的景点: KathmanduDurbarSquare 加德满都老皇宫广场，PatanDurbarSquare 帕坦皇宫广场，BhaktapurDurbarSquare 巴德岗皇宫广场，Swayambhunath 斯瓦扬布那特寺，BoudhaNathTemple 博达哈大佛塔，ChanguNarAyanTemple 昌古纳拉扬寺，Lumbini-HimalAyanNationPark 蓝毗尼佛主出生地，RoyalChitwanNationPark 皇家奇特旺国家公园

4.宗教文化：尼泊尔为一印度教国家，但是在很多地方印度教和佛教已经融合在一起。印度教徒占人口 86.5%，佛教徒占人口 7.8%，穆斯林占人口 3.5%，天主教徒占人口 0.2%。

5.语言：官方语言为尼泊尔语，但在旅游区一般都可以用英语交流。

6.时差：尼泊尔时间比格林尼治快 5 小时 45 分，比北京慢 2 小时 15 分。

7.气候及衣着：尼泊尔属于典型的季风气候，这里每年的干季为 10 月-次年 4 月，气温在 5-25℃之间，早晚清凉，要穿薄毛衣或外套，但日间温度会回升至 25 度左右。而雨季是在每年 5 月-9 月，气温在 12-30℃之间，4-6 月的天气闷热，傍晚常有阵雨，6-9 是雨季，故在这段期间前往尼泊尔，应携带透气良好兼防水的风衣。无论是否登山健行，登山鞋也应准备一双。而登山所需用品可以在加德满都或博卡拉租借或购买，这些用品多数是登山队留下来的物品，实用又便宜。

8.电压：尼泊尔电压为 220VAC，50Hz。注意插孔是圆插孔，国内的一些电器插头不能用。建议带个欧式的万能转换插头。加德满都的宾馆都有租用，但也可就近在加德满都当地超市购买（RMB5 元左右）。

9.货币兑换攻略:尼泊尔官方货币叫卢比（NepaleseRupee，简写 Rs），基本上每天同人民币及美元的汇率都在波动。1 美元=90.5 卢比左右。外汇兑换须通过银行或官方授权的外汇兑换商，兑换者在汇兑交易中应索取并保留收据。如果直接用人民币兑换，民间汇率约为 1：16.50（最新参考价格）

10．医药保健：常备药品请自带。到了尼泊尔勿饮用未煮沸的生水，也尽量避免生吃蔬菜、沙拉与水果。

11．通讯：尼泊尔国家代码(977)，加德满都(1)，警察局(100)，打往中国国际长途 IDD 价格一般 Rs190/Min，有 IP 电话打，RS20/分钟，上网一般 Rs20~40/h。在境外用酒店电话或 IC 卡往中国拨打电话请拨 001-86-区号电话。例如：001+86+28（电话号码），如果拨打手机：001+86+手机号码。国内手机到尼泊尔可以用。尼泊尔的移动通讯还不太发达，尽管成功申请了漫游，但带出去的手机还是不能用。加德满都网吧很多，打电话和发电子邮件都很方便。

12．小费：小费在尼泊尔很是流行，外国旅客给旅馆和餐厅小费已成风气，大部分旅社、酒店和餐厅都收取 10%的服务费，旅馆侍者或门房的一般小费约 50 至 100 卢比，出租车司机并不一定要给，但是如果服务特别周到的，多给一些也无妨。在尼泊尔旅游时不妨给予给过您服务的善良的尼泊尔人物质上的奖励。（尼泊尔人平均收入

Rs4000-6000，你就能估计出一般你该给多少小费了）

13．住宿和接送：加德满都和博卡拉不乏从客栈到 5 星级不等的各类酒店，纳加阔特、蓝毗尼等地有客栈至 3 星级不等的酒店，您也可以选择通过我们为您提前预订好尼泊尔酒店，省去或许因为交流等引起的诸多麻烦，而尽情享受南亚风情之旅！

14．饮食攻略：由于尼泊尔是个观光国家，加上位于印度和西藏的交界地带，尼泊尔的饮食文化可说是非常多样，加德满都的塔美尔区（Thamel）几乎可以找到各国美食，中餐比较贵，建议尝试尼泊尔餐食。在加德满都和博克拉有各国风味的餐馆，但是上菜速度普遍较慢（半个小时~1 个小时），千万别喝生水，最好买矿泉水，或者烧开水！

15．纪念品攻略：尼泊尔的纪念品品目繁多，比如廓尔喀弯刀、包装精美的红茶、手工纸制品、银器、面具、羊毛开丝米制品、毛织或丝织坐垫、铜器、手鼓，菩提手串。

16．民俗禁忌及注意事项：尼泊尔的问候语是"那马斯特（**namaste**）"，相应动作是双手合十；进入尼泊尔寺庙、住宅之前要脱掉鞋子；不要用手指去指神像；注意不要用自己使用过的刀、叉、勺子或用手去接触别人的食品或餐具；不要用脚去碰尼泊尔人的物品，这被认为是一种不严肃的冒犯行为；注重着装，尤其是女性旅行者不要穿着暴露；不要和女性或神职人员有身体上的接触；不要从人身身体上跨过；进入印度教寺庙前务必征得同意，因为寺庙是不向非教徒开放的；皮毛（皮革）物品严禁带入寺庙范围内；围绕寺庙或佛塔行走应依顺时针方向；照相（无论是为人还是物品）之前应经得许可；男女之间的公开亲昵行为是不被喜欢的；用双手接或递东西尽量不用左手吃东西和抚摸小孩；不要在印度教区吃牛肉；尤其记住：许多情形下，尼泊尔人摇头是表示同意不要喝生水，尽量只喝矿泉水；买东西，一定要讲价，我们的原则是按 1/3 砍，不过也要视购买物品的价值；在山区徒步旅行时，用餐时尽量点一样的食物，以免浪费燃料；购买一些纪念品时，先询问是否能带出海关旅游需要携带的东西，请一定留好购物小票。

17．个人物品准备（供参考）药品准备：感冒药，VC，B2,风油精，万金油，邦迪。此外，在个人的医药箱中也应包括用途广泛的抗生素、阿司匹林、喉痛药、防晒油、消毒药水和绷带纱布等。生活用品：因为尼泊尔宾馆都

具有环保意识，不再为旅客提供一次性洗漱用品，所以请自备垃圾袋，毛巾，卫生纸，湿纸巾，卫生用品，沐浴露，洗发水，牙刷，牙膏，拖鞋等物品。

常备食品：速溶咖啡，火腿肠，茶叶。个人装备：太阳帽，快干裤，冲锋衣，冲锋裤，短袖衣服，长袖衣服，薄绒衫，内衣裤，登山鞋，凉鞋，电池，数码相机、照相机（要带充电器），手电筒，水壶，糖果或文具尤其是签字笔（可以送给孩子们）。

【旅游安全注意事项告知书】

游客乘坐飞机时应注意飞行安全，扣好安全带，不带危险或者易燃品，不在飞机升降期间使用手提移动电话、移动电脑等相关电子用品。集体出境过关，要听从领队指挥，不要私自行动；请勿帮助陌生人带行李，以防被人利用；每到一站一定要记下所住酒店地址、电话、领队（导游）的房号、旅游车牌号、领队（导游）及司机联系电话等；离开酒店外出时，务必索取酒店名片，如果游客迷路时，可以按房卡提示的电话、地址安全顺利返回酒店。游客应根据自身的生理、心理健康状况选择参加带有刺激性、危险性的游览项目，并注意人身安全。在从事户外活动或者水上活动时，请谨记领队、导游或者相关工作人员安全提示，留意景点的安全标识，切勿违反安全规定。请勿参加非本公司推荐的户外活动或者其他有危险性的活动，否则后果自负。行程中，有带小孩的游客请看管好自己的小孩，不能让小孩单独行动并注意安全；各国（地区）景区旅游者众多，治安状况亦不同，请游客特别小心随身携带的物品，以免被窃。如游客选择消费酒店的配套健身娱乐设施（如游泳池、健身房等），请务必注意人身、财产安全；非本公司安排的活动，本公司仅限于提醒告知义务。游客下车游览、就餐、购物时，请注意关好旅游车窗，请随身携带贵重物品，若出现贵重物品遗失、被盗，汽车公司概不负责，本公司亦不承担责任。搭乘快艇、漂流木筏、参加水上活动时，请遵照工作人员的指导，特别是乘坐快艇游玩时，所有游客请抓紧扶手，年幼或者年长者请不要坐船头，以免发生不测。在水上（包括江河、湖海、水库）游览或者活动时，游客须注意乘船安全，应穿戴救生衣，不可单独前往深水水域或者危险河道；选择水下游泳时，因携救生设备助游。行程外自由活动期间，应注意人身安全，谨记导游提醒的各种注意事项，如不听劝告发生意外者，后果自负.

游客签字：

年 月 日