

蚂蜂窝旅游攻略 南亚系列  
www.mafengwo.cn

# 尼泊尔



庙宇和房屋一样多的美丽山国



## 尼泊尔紧急信息

2015年4月25日14时11分，在尼泊尔（北纬28.2度，东经84.7度）发生8.1级地震，震源深度20千米。震中博卡拉，首都加德满都也受到严重影响，城市内多处建筑和重要遗产被毁坏。截止到4月27日中午，尼泊尔地震造成死亡人数已经达到3218人，受伤超过6500人。在珠峰地区由于受到地震影响引起的雪崩，也导致18人遇难，多人受伤。

正在尼泊尔自由行的蜂蜂，请在确保安全的前提下，尽快与亲友家人取得联系，返回安全地区。

### 紧急联系电话：

1、中国驻尼泊尔大使馆

地址：Hattisar, Kathmandu

网址：[np.china-embassy.org](http://np.china-embassy.org)

联系方式：+977-1-4411740（白天）9801037888；

9851071888(24小时值班)

2、中国外交部全球援助热线：+86-10-12308

3、旅游咨询加德满都旅游局地址：Bhrikutimandap Marg

联系方式：+977-1-4256909

旅游局办事处联系方式：+977-1-4470537

4、其他电话：

紧急电话报警：100

旅游警察：+977-1-4247041

帕坦医院：+977-1-4521048（24小时值班）

帕坦医院救护车：00977-4260859

帕坦红十字会救护车：00977-5545666

红十字救护车服务：00977-4228094

Agrawal Sewa 中心：00977-4424875

Aasara 康复中心：01-4384881

8.1级的大地震不仅夺走了许多生命，更使得尼泊尔一批珍贵的古建筑严重受损甚至全部倒塌，其中不乏世界遗产。在此清点这些毁损的宝藏，让我们一起祈祷美景永不消逝，祝愿尼泊尔人民早日走出灾难的伤痛。

受灾建筑物：

**加德满都杜巴广场 (Kathmandu Durbar Square)**

地址：Ganga Path, Kathmandu

**太后庙 (完全坍塌)(Maju Deval)**

地址：加德满都杜巴广场

**猴庙 (Swayambhunath)**

地址：Kathmandu, Kathmandu Metropolitan City, Nepal

**巴德岗杜巴广场 (Bhadgaon Durbar Square)**

地址：Bhaktapur, Nepal

**博达哈大佛塔 (部分坍塌, 危险建筑)(Bodhnath)**

地址：Boudhanath (Boudha), Kathmandu

**帕坦杜巴广场 (Patan Durbar Square)**

地址：Mangal Bazaar, Patan

**哈努曼多卡宫 (部分坍塌, 危险建筑)(Hanuman Dhoka)**

地址：Hanuman Dhoka, Kathmandu

**独木庙 (完全坍塌)(Kasthamandap)**

地址：Kasthamandap, Kathmandu

**纳拉扬神庙 (完全坍塌)(Changu Narayan Temple)**

地址：Changu Narayan, Bhaktapur (位于加德满都东22公里)



## 目录 Catalogue

- 03 尼泊尔速览 / 特别推荐
- 04 亮点 / 国家概况
- 07 线路推荐
- 08 加德满都
- 13 博卡拉
- 15 奇特旺
- 18 蓝毗尼
- 20

## 尼泊尔速览 Introducing NEPAL

尼泊尔背靠着喜马拉雅山，境内拥有 8 座 8000 米以上的高峰，从海拔 8844.43 的珠穆朗玛峰到海拔百米的南部平原，有着海拔跨度最大的地理特色，在尼泊尔，你穿着短袖仰望茫茫雪山，想想，这是多么神奇。尼泊尔历史悠久文化灿烂，多个王朝为尼泊尔留下了光辉的遗迹。尼泊尔的蓝毗尼是佛主释迦牟尼诞生之地，是世界上惟一以印度教为国教的国家，被称为众神的国度。尼泊尔国民的包容心也接纳其他宗教与印度教共存。在尼泊尔既可以欣赏众多的世界遗产和壮美的雪山、骑着大象在丛林中穿越、还可以在博卡拉费瓦湖畔发呆。

## 特别推荐 Special

### 杜巴广场

加德满都谷地的三座杜巴广场：加都、帕坦、巴德岗，囊括了十六至十九世纪的五十座以上的寺庙和宫殿，林立的古迹建筑、精美的雕刻和神秘的寺庙让人流连忘返，尼泊尔的历史气息扑面而来；去杜巴广场的神塔台阶上坐一坐，喝一杯浓郁的尼泊尔奶茶，一下午就这么不经意地在宁静中流逝。

### 博卡拉

如果你想要体验尼泊尔的闲情与慵懒，来博卡拉就对了。费瓦湖和安娜普尔纳群山构成美丽的湖光山色，变幻的光影会让你沉醉在这里忘记时间的流逝；萨朗科的山顶，日出日落之时，总会给你日洒金山的惊喜；倘若有胆量，从山顶滑翔而下，全新的视觉体验给你一个全新角度的博卡拉全新的自己！假如你想要征服山峰，就来博卡拉徒步体验峰回路转的绝美景致吧！

### 奇特旺国家森林公园

奇特旺国家森林公园作为亚洲最好的野生动物观赏公园，被列入世界遗产名录。方圆 932 平方公里的保护区内森林、沼泽密布，蜜蜂们有机会看到 450 余种鸟类，或骑在大象背上慢慢行进，观赏独角犀牛、鳄鱼以及这座公园的王者——皇家孟加拉虎，都是不可错过的绝佳体验。

**最佳旅行时间** 尼泊尔属于季风气候，全年气候温和，分为干季和雨季。10 月 - 次年 5 月为旱季，气候爽朗，空气能见度很高，尤其适合旅行以及进行滑翔和徒步等运动。5-9 月为雨季，不太适合旅行。最佳徒步时间为 10-11 月以及 3 月 - 4 月。

**穿衣指南** 尼泊尔雨季平均温度为 18-29 度，建议穿鞋轻薄衣服；尼泊尔旱季平均温度为 4-22 度，建议穿长 T 恤加外套或者薄毛衣。帽子、墨镜、防晒霜等随身携带，在尼泊尔漂流时最好穿上易干的汗衫和短裤。

**消费指数** 尼泊尔消费相对我国较低，大约 200-300 卢比可以吃一顿饭，住宿约为 400-700 卢比一晚。尼泊尔的消费水平也因个人砍价能力不同而不同，这里从机票到电话卡均可以砍价，大部分酒店和餐厅会收取 10% 的服务费，有些还会加收 13% 的政府税，通常需要付给旅馆或者门房 5-10 卢比的小费。

**汇率** 尼泊尔当地的货币为卢比，但是市场上美元、人民币以及卢比都可以使用，而且大街小巷以及 ATM 机兑换货币都很方便，需要注意的是，用美元和人民币消费时需要对汇率讨价还价，美元相对浮动较小带美元比较保值；如果想要徒步的话，美元和人民币不太受欢迎，最好带卢比。1 人民币元 ≈ 0.1601 美元 ≈ 16.1392 尼泊尔卢比

**时差** 尼泊尔时间比北京时间晚 2 小时 15 分钟。

## 致谢

封面提供: 冲锋衣

图文提供: 轩逸 团团更圆圆 冲锋衣 厨娘花花 Pluto flyak xiaomaking 无须豆蔻 RR 阿姨 侠客 蓝心融 彦博 苏横 CCPP 蜂门徒 心跳回忆 火炬猫 混日子的旭旭 Yiming 的美丽人 苏衣 Li-Ethannn 王辰雨 冬岩 欢乐猴 老妖 白色末裔 神仙燕视觉行 邓二小姐

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

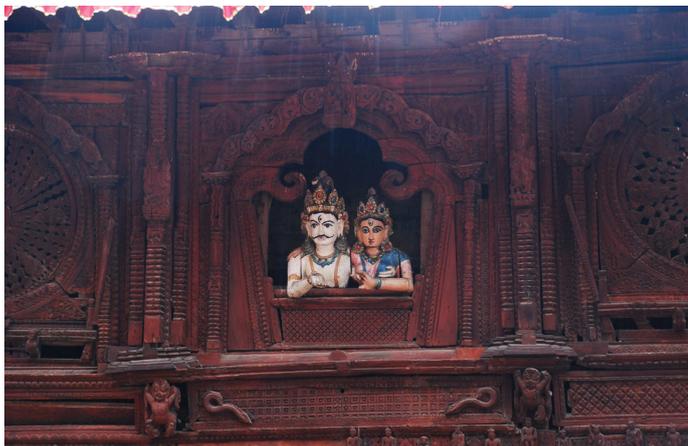


 老妖 课堂上的孩子

## 亮点 Highlights

### ★ 庙宇林立的众神国度

尼泊尔自称“神跟人一样多、庙宇跟房舍一样多”，笃信印度教的尼泊尔人占全国 90% 的人口，印度寺庙沿途皆是，最为典型的是加德满都三个杜巴广场，囊括了十六至十九世纪的五十座以上的寺庙和宫殿，反映宗教神话的雕塑或隐藏在皇宫里或隐藏在居民的居所里，反映着尼泊尔人与神共生的态度理念。尼泊尔的蓝毗尼是佛祖的诞生地，其中的佛教遗迹每年吸引着无数的朝圣者前往。



 轩逸 湿婆 - 帕尔瓦蒂庙

### ★ 穿上一身绚丽的纱丽

在尼泊尔的大小店铺里有很多可以制作纱丽的服饰店，你可以花不多的钱获得一件属于你自己的纱丽。穿着漂亮的纱丽走在庙宇林立的尼泊尔街头，除了能够给你的照片增色不少，还将给你的旅途增加无限乐趣。

### ★ 感受尼泊尔的微笑

有无数优秀的人像摄影作品，都是在尼泊尔拍摄的。这里有善良友好的人们，满满真诚微笑的孩子们或是广场一隅静静贩卖的小摊贩，尝试将他们定格在你的相机里，或许就成为了尼泊尔最为真实难忘的记忆。不过，拍摄人像的时候最好征求对方的同意，不要“粗暴”摄影。



 团团更圆圆 碰到的 3 个当地小孩，一路跟着我们，要做我们导游。

### ★徒步者的天堂

为什么要登山? 因为, 山在那里! 尼泊尔, 拥有 8 座世界最高的山峰, 安娜普尔纳群峰和珠穆朗玛是徒步者最爱的经典登山区。在这里, 你可以看到撼动人心魄的壮丽山峰景致; 在这里, 你可以欣赏到最壮观的四季垂直景观; 在这里, 你可以体验征服山峰挑战自我的喜悦, 用双脚来探访一座座雪山, 用双脚丈量这个世界的精彩。

### ★滑翔胜地

漫天飞舞的滑翔伞是博卡拉天空一道亮丽的风景线。作为世界三大滑翔胜地的博卡拉, 凭其便宜的价格广受极限运动者的欢迎。更因电影《飓风来》的流行在年轻游客中极具人气, 飞翔在空中体验失重的快感, 张开双眼时湖光山色展现着不同于平时的美丽, 自由飞翔的梦想由此实现。

## 国家概况 Overview

### 地域位置

尼泊尔位于喜马拉雅山南麓, 北邻中国西藏自治区, 其余三面与印度接壤。喜马拉雅山脉成为尼泊尔和中国的天然国界。包括珠穆朗玛峰(尼泊尔称萨加玛塔峰)在内, 世界 10 大高峰有 8 个在尼泊尔境内。

### 行政与地理区域

尼泊尔共有 14 个行政专区, 5 个发展区, 75 个县。尼泊尔地形上北部是高山群聚的喜马拉雅山地、中部是相对低矮的山丘, 南部是德赖低地。人气观光城市加德满都、帕坦、巴德岗位于加德满都谷地, 人气登山地博卡拉位于山峰齐聚的喜马拉雅山地区, 奇特旺和蓝毗尼则在德赖低地部分。

### 交通

我国和尼泊尔接壤, 交通算是比较方便。可以选择搭乘飞机进入, 此外, 还可以从西藏日喀则地区的樟木镇乘汽车或者徒步入境, 这是很多穷游者的选择。

尼泊尔内部交通比较落后, 没有铁路, 搭乘当地的公共交通或者包车是常用到的交通工具。

### 飞机



冲锋衣 飞越世界屋脊

尼泊尔对旅行者中最有人气的机场是加德满都特里布汶机场 (Tribhuvan International Airport) 和博卡拉机场 (Pokhara Airport), 特里布汶机场是尼泊尔唯一的国际航空港, 目前, 北京、上海、昆明、拉萨、成都、广州等城市都开通了到其首都加德满都的航班。各大城市到加德满都的机票都比较贵, 但是提前预定还是便宜不少。博卡拉机场则有很多往返特里布汶机场的航班, 坐在靠近雪山的窗口, 还可以看到喜马拉雅山美丽的雪山景致。尼泊尔内部还有些不定时的航线, 根据季节和游客人数决定是否开航。

### 长途汽车

尼泊尔与西藏接壤, 很多人选择通过陆路的方式进入尼泊尔。具体的办法是: 从拉萨乘坐大巴到达樟木边境, 从樟木出境之后乘坐当地大巴直达加德满都。这条路线已经非常成熟了, 一路都有可能遇见中国游客, 可以选择一起拼车。从拉萨到樟木, 可以通过酒店预订大巴, 也可以在办理签证的尼泊尔驻拉萨领事馆门口留意前来询问的私家车, 如果人多一起包车是不错的选择。

### 参考价格:

拉萨—樟木: 班车 300 元 / 位, 私家车 350 元 / 位

樟木—加德满都: 700 卢比

### 旅游巴士 (tourist bus)

旅游巴士是蜂蜂们在尼泊尔最常用的城际交通, 主要运行在加德满都、博卡拉、奇特旺和拜拉瓦, 种类非常丰富, 车型不一, 价格不一 (前后座的价格不同)。

### 本地巴士 (local bus)

本地巴士是当地人最常乘坐的交通工具, 往返于加德满都、博卡拉和德赖区域, 车况较差、车次频繁、价钱便宜。

### 空调大巴 (Green line)

空调大巴是尼泊尔高档的长途交通, 往返于加德满都、博卡拉和奇特旺等人气城市, 包午餐, 通常需要提前一天预订, 每天只有一班。博卡拉和加德满都泰米尔地区之间, 单程 6-8 小时, 花费 20 美元以上。博卡拉和奇特旺之间, 单程 5 个半小时, 15 美元。车辆出发停靠都在 Greenline 办公室。

### 民族

在尼泊尔居住着上述十个不同的民族, 方言多达 100 多种, 各种族之间文化不同亦为尼泊尔丰富多彩的文化做出了贡献。如果你是徒步爱好者, 将在北部山区见到夏尔巴族和藏族, 尼瓦尔族的特色餐饮在尼泊尔独领风骚, 分布在南部的塔鲁族个性的墙壁装饰和生活方式, 一直是去往奇特旺的蜂蜂们不可错过的体验项目。

### 餐饮

尼泊尔本身并没有发展出自己特色风格的烹饪, 因长期受到印度和西藏的影响, 许多菜式已经融入了异域色彩。尼泊尔饮食口味比较单调, 多以各式咖喱口味为主, 食材普遍为米饭和蔬菜, 奶茶算是当地比较有特色的饮品。而尼泊尔饺子比较适合中国人的口味。随着尼泊尔旅游业发展的深入, 意大利菜、韩国菜、泰国菜也都可以在尼泊尔品尝到。

### 尼泊尔饺子 (momo)

momo 又称西藏饺子, 类似国内的饺子, 但略有不同。momo 的造型各异, 制作方式也有不同, 有蒸、炸、煮等、口味各异, 比较符合中国人胃口。约 30 卢比一盘。



**厨娘花花** 一种类似蒸饺子的食物，味道不算很好吃，但很符合中国人的口感，加上它有蘸料，估计是咖喱+辣椒做的，这样组合起来味道就不错了，很容易下口，也容易饱。

### 尼瓦风味 Newar

将白米制成片状，放在用树叶缝起来的盘子里，蘸辣咖喱调味的马铃薯及其它配菜吃，配菜有各式生腌肉、干豆等。

### 手抓饭 (Dal Bhat)

手抓饭由米饭 (Bhat) 配上扁豆糊 (Dal) 和咖喱蔬菜 (Tarkari) 制作而成，是尼泊尔非常有特色的美食之一。



**Pluto** 尼泊尔特色主食：Dal Bhat

### 陶瓷碗酸奶

装在陶瓷碗里的尼泊尔酸奶是陶器产地巴德岗的特色美味，口味非常醇厚，价格便宜，小碗约 20 卢比，喝完可以将陶瓷碗带走。

### 住宿

尼泊尔住宿设施齐全，从豪华的国际饭店到物美价廉的旅店，所有住处的价格都很具有竞争力。在尼泊尔，住宿区域都很集中，都分布在专门的旅客集散地，购物消费娱乐都很方便。尼泊尔的住宿一般分为 GuestHouse 或者 Hotel，一般情况下，Hotel 要比前者便宜些。在尼泊尔，一般 100-200 就能住到经济型酒店，如果是背包客的话，床铺差不多 20-30 人民币。更多酒店个性化选择与预定，请前往蚂蜂窝酒店频道 <http://www.mafengwo.cn/hotel/10069/>

### 购物

尼泊尔因为浓厚的宗教氛围，当地的商品大多颜色艳丽带有宗教色彩，

印度教佛教用品，精美的布料服饰：地毯、纱丽等在女生中很有人气，宝石、军刀也是不错的伴手礼。加德满都的泰米尔区是最为著名的购物地，在尼泊尔购物需要学会砍价，一般砍下三分之二都是比较合理的。

**Pluto** 尼泊尔人很看中 morning time，很看重每天早晨的第一个客人，如果你有幸成为这个人，一定要感激店主，不浪费他的好意，尽情砍价吧。

### 宝石

尼泊尔出产宝石，你可以在加德满都购买到深红色水晶、黄玉、海蓝宵石、青金石等。这里的宝石价廉物美。购买原石比制作成的首饰和其他的工艺品便宜。

### 菩提子

在中国，菩提子价格比较昂贵，但尼泊尔有很多的菩提树，所以菩提子产量多，价格比较便宜。喜欢的话可以多带一点回去。

### 宗教用品

印度教或藏传佛教的宗教用品很多，佛像、祈祷轮、佛像绘画、冥思符、符咒盒、护身符、经文彩布、经文碑石等等。这类物品以博达哈大佛塔居多，此外杜巴广场的摊贩和商家也有出售。

### 工艺品



**flyak** 工艺品小店一家挨着一家

加德满都的工艺品品种繁多，价格低廉，同样，品质也是参差不齐。漂亮的首饰盒，精美的木雕或者好看的尼泊尔帽子都可以彰显这里的风情。

### 布艺品

尼泊尔充满民族特色风情的服饰，精致靓丽的纱丽一定会让爱美的女生喜欢不已。以尼泊尔布料缝制而成各类服饰，价格不贵，实用性强，量身订做，非常值得购买。

### 廓尔喀军刀

廓尔喀军刀是尼泊尔的国刀，自古以来就是一种自我防卫的有力武器，而且也是尼泊尔山林居民常用的工具，在尼泊尔中东部部落的少数民族最为常见，作为一种尼泊尔英勇顽强文化的象征，是很有气质的伴手礼选择之一。

### 娱乐

#### 徒步

尼泊尔被称之为徒步的天堂，每年有成千上万来自世界各地的登山爱好者选择来到尼泊尔徒步登山，加德满都是他们来到尼泊尔的第一站，经典徒步路线珠峰大本营 EBC 从这里出发最为便捷，安纳普尔纳线 ABC、

ACT 和 Poon Hill 则可以从博卡拉进入。你可以在酒店留言板上找到志同道合的人一起去徒步。加德满都的徒步事业十分完善，登山之前需要办理登山手续，沿途都有村落可以提供食宿，可以雇佣受过专业训练的登山向导和为旅客背负重物的挑夫，这样徒步者可以轻装上阵登山。详情请参考蚂蜂窝尼泊尔徒步攻略。



xiaomaking 广阔的高原地貌

#### 滑翔

尼泊尔的博卡拉是世界三大滑翔胜地之一，博卡拉凭借经济的价格每年都吸引了大批游客前往，想要在体尖叫空中失重的快感吗？快来博卡拉，当你张开双眼，等待你的是费瓦湖和雪山相映的亮丽景色。



可乐 在空中看费瓦湖

#### 宗教

居民 86.2% 信奉印度教，7.8% 信奉佛教，3.8% 信奉伊斯兰教，信奉其他宗教人口占 2.2%。在尼泊尔印度教寺庙众多，蓝毗尼作为释迦牟尼的诞生地，也拥有广泛的信徒。

#### 风俗习惯

面的尼泊尔多元的民族文化，外国旅行者应该注意一些与当地人际交往中的禁忌。

见到可爱的小孩子记得不要摸他的头部，不要主动分给小孩子糖果之类的东西。

避免用左手递物品给他人，注意不要用自己使用过的刀叉去接触别人的食品餐具。

进入印度教寺庙前务必征得同意。

不要携带皮制用具进入寺庙，围绕寺庙或佛塔行走时应该顺时针。拍照之前请取得对方的许可。

女性应该注意着装，不要过于暴露，男女之间的公开亲昵是不被允许的。在尼泊尔，摇头表同意，点头表不同意。

#### 节庆

##### 佛诞日 Buddh Jayanti

每年农历 1 月下旬（公历 5 月）举行的纪念佛祖释迦牟尼诞辰的节日。当天加德满都的庆祝活动很多，成千上万的人会云集在杜巴广场举行隆重的庆祝大会。无数的尼泊尔或印度的佛教徒都会去往释迦牟尼诞生地蓝毗尼朝拜。

##### 洒红节 Holi



无须豆蔻 一路上看着洒红节狂欢的人们，你可以真切感受到那份快乐。当这些帅哥们用他们色彩缤纷的笑脸对着你的时候，你也是笑容灿烂的。

尼历 11 月下旬（公历 3 月）举行的历时 7 天的尼泊尔最欢乐的节日，它来源于女妖 Holi 被烧成灰烬的神话故事。节日期间人们无论相识与否，都会互相朝对方脸上或头上抛洒红粉，彼此祝福。

##### 牺牲节 Dashain

尼泊尔最主要的节日。从新月一直到满月，喜庆的节日持续 15 天，全国放假。在此期间身着传统服饰的人们朝拜女神，热闹非凡。其中最重要的是第 9 天（这天会宰杀数以千计的牛和其他牲畜）和第 10 天（这天人们会接受长辈的祝福）。

## 线路推荐 Tours

尼泊尔的玩法变化很多，由于加德满都和博卡拉徒步行程的问题，每个人的行程可能会有很大的差异，但是这并不妨碍众多蜂蜂们对行程的参考，因为就算不徒步，加德满都和博卡拉也有很值得游玩的景点。奇特旺是极具东南亚特色的森林公园，蓝毗尼则是朝圣者的胜地，蜂蜂可根据兴趣和爱好将其加在行程里。

##### 加德满都谷地经典四日游

D1: 泰米尔 Thamel——杜巴广场——独木庙——库玛丽神庙——猴庙

- D2: 博达博达哈大佛塔——烧尸庙——哈努曼多卡宫  
D3: 帕坦杜巴广场——帕坦博物馆——黄金寺  
D4: 巴德岗杜巴广场——陶器广场

#### 路线详情

D1: 在加德满都的泰米尔区吃个丰盛的早餐，到杜巴广场看看当地人的生活，或许能路边的菜摊买到新鲜的水果。午饭就在杜巴广场附近解决，一定要尝试当地美味的酸奶！午休片刻后，下午参观独木庙和女童神庙。傍晚前往猴庙，从这个天然的观景台看加德满都山谷的美丽景色。

D2: 趁着上午天气凉爽，参观博达哈大佛塔，按照顺时针方向绕着它走一圈，寻找内心的宁静。下午前往烧尸庙，从尼泊尔人生与死的仪式中窥他们的精神信仰和文化传统。最后前往尼泊尔的老王宫——哈努曼多卡宫，欣赏博物馆里的历史珍宝。

D3: 如果你有充足的时间，那么可以前往帕坦，帕坦距离加德满都并不远。帕坦杜巴广场更加精致小巧，黄金寺可以欣赏著名的金属雕刻，之后返回泰米尔。

D4: 巴德岗比加德满都更为安静，很多人都喜欢在这里住上一晚，因为这里商业气氛并不浓重，充满了悠闲的当地生活气息。巴德岗杜巴广场和周围的陶器广场适合打发时间。

徒步者可以将 EBC 环线路程安排在内，从加德满都飞往卢克拉开始徒步。具体参考蚂蜂窝尼泊尔徒步攻略。

#### 尼泊尔休闲五日游



RR 阿姨 博卡拉费瓦湖

- D1: 加德满都——泰米尔 Thamel  
D2: 加德满都——博卡拉  
D3: 萨朗科——费瓦湖  
D4: 博卡拉——加德满都——帕坦或者巴德岗  
D5: 加德满都

#### 线路详情

D1: 从出发地前往加德满都，可以选择入住泰米尔区，晚上可以逛逛泰米尔，品味当地美食。

D2: 从加德满都坐车前往博卡拉，可以选择一家湖边的酒店，欣赏费瓦湖的景色。傍晚可以欣赏到喜马拉雅山的日落。

D3: 前往萨朗科，体验博卡拉最出名的滑翔，从一个与众不同的角度欣赏美丽的费瓦湖。

D4: 早起欣赏喜马拉雅山的日出，然后返回加德满都，参观游玩杜巴广场、博达哈佛塔、傍晚前往猴庙俯瞰加德满都，欣赏日落。

D5: 前往烧尸庙，体会异域宗教文化；或前往帕坦或巴德岗游玩，游览帕坦杜巴广场或巴德岗杜巴广场。返回出发地。

徒步者可以将安娜普尔纳 ABC、ACT、Poon Hill 环线路程安排在内，从加德满都飞往卢克拉开始徒步。具体参考蚂蜂窝尼泊尔徒步攻略。

#### 尼泊尔畅享 11 日游



侠客 奇特旺国家森林公园

D1: 加德满都——杜巴广场——猴庙——泰米尔街 Thamel  
从出发地前往加德满都，可以选择入住泰米尔区，逛逛街，品味当地美食。然后游览杜巴广场，下午前往猴庙来个加德满都全景。

D2: 博达哈大佛塔——烧尸庙——帕坦杜巴广场  
上午从加德满都乘车去博达哈大佛塔，游览烧尸庙，然后去帕坦杜巴广场观看古迹建筑，可以顺便参观帕坦博物馆。

D3-D5: 加德满都——奇特旺  
从加德满都乘坐车，经历 5 小时左右到达奇特旺国家森林公园，入住宾馆，在宾馆可以预定 3 天 2 晚项目，之后奇特旺观光、看塔鲁族歌舞表演、骑大象、大象洗澡、乘独木舟、丛林徒步、参观大象培育营地等。

D6: 奇特旺——博卡拉  
奇特旺清晨看鸟，可以安排酒店送站，9 点半乘大巴至博卡拉，车程 5 个多小时。

D7: 费瓦湖——世界和平塔——泛舟  
抵达博卡拉，打车前往费瓦湖湖滨区，游览费瓦湖，下午世界和平塔、费瓦湖畔享用下午茶，也可泛舟湖上看美丽的黄昏景致。

D8: 博卡拉：  
萨朗科特观日出、费瓦湖泛舟、鱼尾山庄享受下午茶、逛街。

D9: 博卡拉——加德满都——纳加阔特  
博卡拉去往加德满都，大概 6 小时车程，从加德满都打车前往纳加阔特，车程 2 小时。

D10: 纳加阔特看日出——巴德岗杜巴广场  
纳加阔特看十三座火山一字排开的日出，之后前往巴德岗，游览静谧的杜巴广场，来一杯巴德岗陶瓷酸奶，喜欢的可以在巴德岗留宿一晚。

D11: 巴德岗—加都机场—出发地  
巴德岗返回加德满都，返回出发地，或者也可从巴德岗直接搭乘去往拉萨的汽车。

对宗教有浓厚兴趣的游客，可以将蓝毗尼安排在奇特旺之后，之后从蓝毗尼回博卡拉，接续路程。也可将徒步行程加入其中。

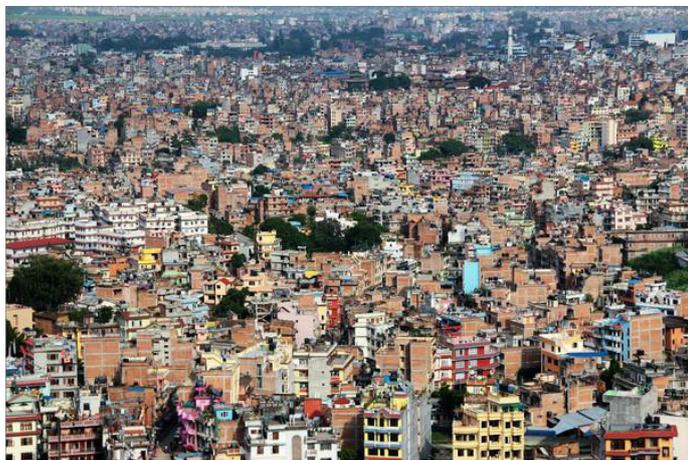
## 加德满都 Kathmandu

### 加德满都速览 Introducing Kathmandu

加德满都是尼泊尔的首都，同时也是旅游观光重镇，通常意义上讲的加德满都旅游是指加德满都及其周边的两个城市帕坦和巴德岗。繁华的加德满都人头攒动，林立的古建筑群杜巴广场旁，偶尔走过身披艳丽纱丽的少女，贩卖商货的小贩热情的叫卖时而惊起一群飞鸽，小猫小狗悠闲地晒太阳，人、动物与神灵似乎达成了和谐的统一，在这里，宗教如同日常生活一般自然。

**蓝心融** 城市环境、道路的差劲和这里人们的祥和、快乐形成了鲜明的对比。

**彦博** 对于加德满都来说，众神之都一点都不夸张，有世界顶级文化遗产杜巴广场，有精湛的木雕，有传奇的廓尔喀弯刀。



苏横

### 亮点 Highlights

#### ★杜巴广场发呆晒太阳喝奶茶

加德满都是慵懒的：享用不尽的阳光、善意的微笑以及与宗教和谐相融的生活气息。很多来到加德满都的人都会去杜巴广场（见 08 页）的神塔台阶上坐一坐，喝一杯浓郁的尼泊尔奶茶，一下午就这么不经意地在宁静中流逝。

#### ★猴庙上抓拍加德满都全景

猴庙除了其独特的宗教风情，地理位置也是一大亮点，游客在这里可以将加德满都尽收眼底，密密麻麻的各式楼房和寺庙，在黄昏时分的夕阳

下尤其美丽。带上相机来这里记录下最美丽的加德满都吧。特别提醒，小心这里淘气的猴子，它们也许会抢走你的相机。

#### ★品尝巴德岗的陶瓷碗酸奶

要说加德满都哪里的酸奶最好喝，一定是生产陶器的胜地巴德岗（见 10 页）。这里的酸奶用一个小小的陶瓷碗装着，口感非常醇厚，喝过以后绝对会让你回味无穷。可爱的棕色陶瓷碗也可以成为一个免费的纪念品。

### 景点 Sights

加德满都，是一个充满魅力的城市，值得你在此久留。如果有时间限制，那么你最好能在此停留 2 天。在加德满都游玩，除了一定要去这些不容错过的景点，也一定要体会一下当地富有特色的生活方式。如果你热爱户外运动，那么太好了，从加德满都出发去世界著名的登山线路吧！

按照地域分类加德满都河谷有三个地区：加德满都、帕坦和巴德岗。而每个区域都有一个杜巴广场（尼泊尔语中意为皇宫广场），是马拉王朝第六代国王死后三个儿子各据一方所建。

#### 加德满都

#### 杜巴广场 Durbar Square

杜巴广场是加德满都最有名的景点之一，林立的古迹建筑、精美的雕刻和神秘的寺庙让人流连忘返，尼泊尔的历史气息扑面而来；但呼啸而过的摩托车，到处摆地摊的小商小贩，随处休息的人影，踢足球的孩子，乌压压的鸽子群，还有牛、羊、狗、猫星人等，又让杜巴广场热闹得像个大集市。带上护照和一张照片可到广场南边的办公室免费办张多次出入的 Visitor Pass。

地址：Ganga Path, Kathmandu

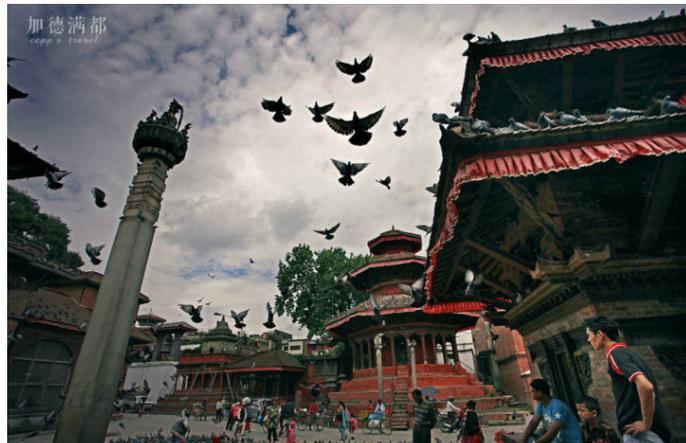
费用：750 卢比

开放时间：6:00-19:00

联系方式：+977-1-4256909

到达交通：步行或者乘坐 tutu 车前往

用时参考：1-2 小时



CCPP 尼泊尔到处都是鸽子，走到哪里都要冲鸽子呀！

#### 独木庙 Kasthamandap

独木庙是杜巴广场西南角的一栋特色高楼建筑，相传 12 世纪这里有一棵苍天古树，来往的过客和商旅都会在这棵树下休憩乘凉，一位聪明的老

者将婆罗双树砍倒建造成庙，因此称作“独木庙”。“独木庙”的尼泊尔音为加德满都，也正是城市名字的由来。

地址: Ganga Path, Kamaladi, Kathmandu

费用: 免费

开放时间: 6:00-19:00

联系方式: +977-1-4256909

用时参考: 20 分钟

### 库玛丽神庙 (童女神庙) Temple of Kumari

尼泊尔弥漫着浓厚的宗教氛围，他们不光信奉各种神灵菩萨，同时还供奉着活女神——库玛丽（童女），被严格挑选出来的小女孩具备三十二种美德、脚不能落地、不能流血，一直到月经初潮前只能生活在神庙里，退休后会收到一定数量的赡养费。神庙不得入内，有人认为见到库玛丽并不代表好运气。

地址: Ganga Path, Kathmandu

费用: 免费

开放时间: 6:00-19:00

到达交通: 从杜巴广场步行即可到达

用时参考: 30 分钟



**Pluto** 除了著名的活女神外，这里窗棂上的雕刻与红砖墙令我着迷

### 哈努曼多卡宫 (老皇宫) Hanuman Dhoka

俗称老王宫，是尼泊尔艺术、宗教和历史博物馆。Hanuman Dhoka 意为“猴神门”，1672年由Pratap Malla国王修建，因门口有一尊Hanuman(猴神哈努曼)神像而得名，这尊猴神像身披红色斗篷立于小伞之下。宫门两边各有一头彩色石狮，一头石狮上坐着Shiva(湿婆)神，另一头石狮上坐着Shiva的妻子Parvati(帕尔瓦蒂)女神。自从15世纪末马拉王朝分裂之后这里便成为加德满都历代马拉国王的正式宫邸。1768年尼泊尔统一后，哈努曼多卡宫成为沙阿王朝的王宫，直到19世纪70年代迁宫为止。

地址: Hanuman Dhoka Rd, Kathmandu

费用: 250 卢比

用时参考: 2 小时

### 博达哈大佛塔 Bodhnath

全世界最大的圆佛塔，也是世界文化遗产之一。明信片里著名的巨大眼神静静地注视着一切。这里有精细的宗教装饰，值得花一些时间感受。信徒祈祷时，必须以顺时针方向绕行，一边拔数念珠或背诵经文，一边转动祈祷轮。

地址: Boudhanath (Boudha), Kathmandu

费用: 200 卢比

联系方式: +977-1-4256909

到达交通: 从泰米尔区打车 150 卢比。也可在Ratna停车场坐2路或28路公共汽车，约7卢比，30分钟。

用时参考: 30 分钟



**冲锋衣** 尼泊尔藏传佛教的重要圣地，这里聚集着众多佛教信徒，仿佛到了西藏。

### 猴庙 (斯瓦扬布寺) Swayambhunath

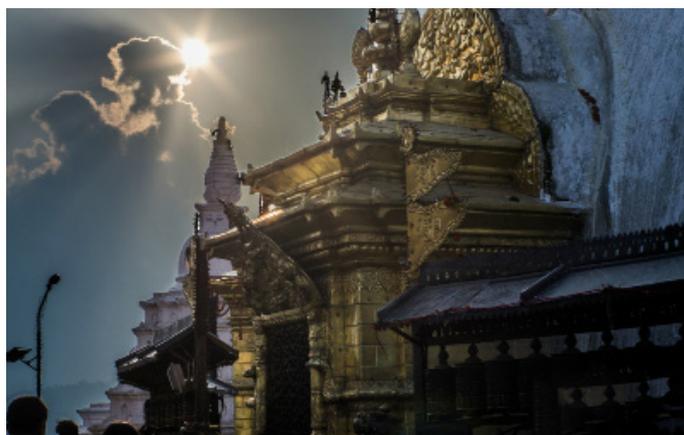
猴庙位于加德满都的西部，作为加德满都河谷最古老的遗迹而引人注目，相传释迦牟尼曾亲临此地；这里的猴子很多，且不怕生人，因此取名猴庙。登顶后可俯瞰整个加德满都谷地，别忘了站在山顶和加德满都来一个亲密的合照吧！每年佛祖生日时这里都要举行盛大的法会，届时人头涌动，热闹非凡。

地址: Swayambhu, Kathmandu

费用: 200 卢比

到达交通: 从泰米尔区打车约 200 卢比

用时参考: 2 小时



**Pluto** 如果旅途行程紧张，可以于傍晚前往这里，夜幕降临时可以俯瞰加德满都的夜景，且不收门票。

### 烧尸庙 (帕斯帕提那寺) Pashupatinath

烧尸庙建于19世纪，加德满都最重要的印度教寺庙之一，非印度教徒不能进入主殿。印度教徒在这里举行火葬，24小时都会进行，火葬仪式时，并未禁止游客拍照，大部分游客站在桥上或是坐在对岸观看，观看时请

注意猎奇的分寸，对死者及其家属保持应有的尊重。烧尸庙紧邻机场，因此建议有兴趣的游客在准备离开加德满都时观看。

地址：Pashupati Nath Rd, Kathmandu

费用：500 卢比

联系方式：+977-1-4256909

到达交通：从泰米尔区打车约 150 卢比，公共汽车约 14 卢比。

用时参考：1 小时



**蜂门徒** 感觉当地人就当这里是公园，有闲聊的、发呆的、三五朋友说笑的、情侣谈情的，对眼前的火葬显得非常淡定，反而是游客们一脸严肃。

### 帕坦

帕坦位于加德满都以南约 3 公里，建于公元 299 年，是包括加德满都和巴克塔普尔在内的三座古城里历史最为悠久的，寺庙和古迹众多。帕坦的景点比较集中且较少，建议预留半天的时间就够了，一般不需要在此住宿。打车从加都到帕坦是 130 卢比 / 车，在帕坦杜巴广场售票处坐“TUTU”（其实就是三轮摩托）可以回到加都泰米尔附近，12 卢比 / 人。

### 帕坦杜巴广场 Durbar Square

帕坦的杜巴广场虽然没有加德满都和巴德岗的广场大，但古老的建筑物却更加密集和集中，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”。广场附近有销售纪念品和当地特产的市集，可以一起参观游玩。

地址：Mangal Bazaar, Patan

费用：200 卢比

开放时间：7:00-19:00

用时参考：2-3 小时

### 帕坦博物馆

旧王宫改造而成的帕坦博物馆因优美的后花园风景享有“南亚最美博物馆”的美誉，博物馆内拥有异常丰富的珍藏，铸铜和镀金纯铜作品是帕坦博物馆的主要特色，这些工艺品绝大多数都是印度教和佛教中的神像。

地址：Mangal Bazaar, Patan

费用：75 卢比

开放时间：10:30-17:30，每年 11-2 月提前 30 分钟关门

用时参考：1-2 小时



**CCPP**

**CCPP** 在广场里晃悠时，终于等到了抓我买票的工作人员，她说“这里被称为东方巴黎，每一个细节都精美绝伦”。未能完全听懂的英语里，全是骄傲的溢美之词。帕坦是在尼泊尔唯一一个心甘情愿主动买票的地方，要好好端详每一个细节，刻进记忆里。

### 黄金寺 Golden Temple

黄金寺在帕坦广场往北一点的位置，是雄伟的镀金宫殿，进入寺庙应除去身上所有的皮革物品。

地址：Mangal Bazaar, Patan

费用：50 卢比

开放时间：8:30-17:30

用时参考：1 小时

### 巴德岗

巴德岗位于加德满都的西部，车和人对加德满都和帕坦都要少，很适合在这里触摸一段历史、感受一片风情。巴德岗的景点很集中，想要深度体验巴德岗风情的游客可以在这里逗留一晚。

往返加德满都：可从加德满都打车前往巴德岗，价钱约为 350 卢比 / 车，巴德岗杜巴广场外就有公交车总站，从这里坐公交车回加都，20 卢比 / 人，约 1 个半小时到，车会在泰米尔附近停。

### 巴德岗杜巴广场 Durbar Square

巴德岗杜巴广场是这三个著名的杜巴广场中最广阔最清净的一个，这里除了数不清的寺庙以外，最吸引人的就是当地人浓郁的生活气息。早晨这里会有集市，一般早晨 6:00 左右开始。

地址：Durbar Square, Bhaktapur

费用：750 卢比，持中国护照 100 卢比，可多次出入

用时参考：2-3 小时

**Pluto** 在巴德岗，空气清透，历史感厚重，建筑风格独特，服饰艳丽，连五官都棱角分明，对镜头友善。如果能在这里小住一周，对人文摄影师而言，该是奢侈的饕宴。

### 纳加阔特 Nagarkot

纳加阔特在加德满都的东北部 32 公里处，作为观赏喜马拉雅山最佳观景地而出名，站在 view point 上可以欣赏到十三座 8000 米以上的雪山一

字排开的壮丽景致，其中还坐落着世界十座最高峰的五座，如果不过瘾，还可以徒步 Poon Hill 小环线或者 ABC 与高山近距离接触，每年纳加阔特都吸引着大批蜂蜂前往观赏日出。

每年的 10 月中旬到次年 4 月上旬是最佳观赏期，建议在此留宿一晚。



**心跳回忆** 在雨季的纳加阔特能够看到窗外的喜马拉雅 N 座雪峰，除了幸运，还是幸运！！

地址：Bhaktapur District

到达交通：巴德岗有开往纳加阔特的巴士，车程约为 1 小时，车票 35 卢比。下车之后步行十几分钟才能到达旅馆密集的山顶，建议包车往返于山顶和巴德岗，约为 1500 卢比。

用时参考：半天到一天

### 陶器广场 Pottery Square

陶器广场位于巴德岗老城的南部，广场附近有许多制作和售卖陶器的作坊。在这里，你可以参观并体验使用最原始的方法制作陶器的整个程序。另外，拍照是需要收费的。

地址：Talako Bhaktapur, Durbar Square, Bhaktapur

费用：免费

用时参考：1 小时



**chilli\_k2** 陶器广场

## 住宿 Sleep

加德满都的住宿性价比很高，从豪华的国际饭店到物美价廉的旅店，所有住处的价格都很具有竞争力。多数经济旅馆和一些中档旅馆都集中在繁华的泰米尔地区，中档和高档旅馆则非常分散，有些地方距离市中心很远。加德满都有着来自全世界的背包客，你可以结识五湖四海的旅伴。但是只要你愿意花一些时间，也可以在别的地方找到与众不同的酒店。加德满都个性化酒店选择与预定请前往蚂蜂窝酒店频道 <http://www.mafengwo.cn/hotel/11275/>

### 泰米尔区

泰米尔地区通常是自由行旅客下机之后的第一站，花费 250 卢比左右的出租车钱即可到达。在这里你几乎可以找到旅行者需要的所有资源：各式各样的青年旅馆、旅游代理、货币兑换代理店、五光十色的纪念品商店、酒吧、甚至是洗衣房，网吧等等。但是在旅游旺季的时候，泰米尔房间会较为紧张，建议提前预定。

### 凤凰宾馆 (Hotel pyramid)

中国人开的旅店，店里伙计都会中文，距离著名的加德满都旧皇宫杜巴广场、库玛丽女神庙步行路程 15 分钟。房间既有适合背包客的多人间也有标间，24 小时热水，国际长途电话收费很便宜，同时提供免费的早餐，大米粥、馒头、自制拌菜，居住的以中国人为主。提供免费上网服务。

地址：Thamal Behind J.P School (加德满都泰米尔 JP 路)

联系方式：(977-1)4246949

参考价格：600-700 卢比 (双人间)

### 大使花园家庭酒店 Ambassador Garden Home



**火炬猫** 这家 GH 处在泰米尔区的集市中央，步行出入购物很方便，但开车出入就很困难了。

酒店处在泰米尔区的集市中央，属于高档的住宿，步行出入购物很方便，提供现代化客房，酒店管理很专业有 24 小时空调，住宿包含早餐、水果、和啤酒饮料。价格并无优势，不建议背包客选择。

地址：Thamel, Kathmandu Nepal, Thamel, 00977 加德满都

参考价格：300-413RMB (双人间)

## 餐饮 Eat

泰米尔是在加德满都最容易捕获美食的场所了。这里有尼泊尔特色美食，还有很适合中国人口味的中餐馆。

### 海伦娜餐厅 (Helena's Restaurant)



**混日子的旭旭** 我们的套餐好像是 165rs 的样子。不过东西确实还不错，景致相当好啊。

海伦娜餐厅是泰米尔区最高的餐厅，提供传统的纽瓦丽餐，以在最高层 8 层吃早餐闻名，视野非常好，可以眺望到猴庙。

地址: Kathmandu 44600, Nepal

网址: <http://www.helenasrestaurant.com/>

联系方式: (977-1)4266979

### 唐人街中国餐厅 The China Town Chinese Restaurant & Bar

口味正宗的中式餐厅，价格公道，环境不错。

地址: Lazimpat, Kathmandu

联系方式: +977-1-4410298

### 奇林切 Gilingche

这是泰米尔区人尽皆知的西藏餐馆，主营西藏饺子，有素馅、鸡肉馅、牛肉馅三种。

地址: Gilingche, Thamel, Kathmandu

联系方式: +977-01-4410026

参考价格: 50 卢比

## 购物 Shopping

一般游客购物的地点集中在泰米尔区内，这里被称之为“小香港”，有非常丰富的购物选择，各式各样的小店足以令你享受购物乐趣。在加德满都购物，一定要记得砍价，购买宗教用品，手工饰品和石像雕刻之类的东西比较划算，如果你很爱美，可以定制一套属于你自己的纱丽。



**Pluto** 对它的观感，就像是被铺天盖地的商店招牌堵塞的心脏（也许是因为这点才有小香港之类的绰号吧。

## 博卡拉 Pokhara

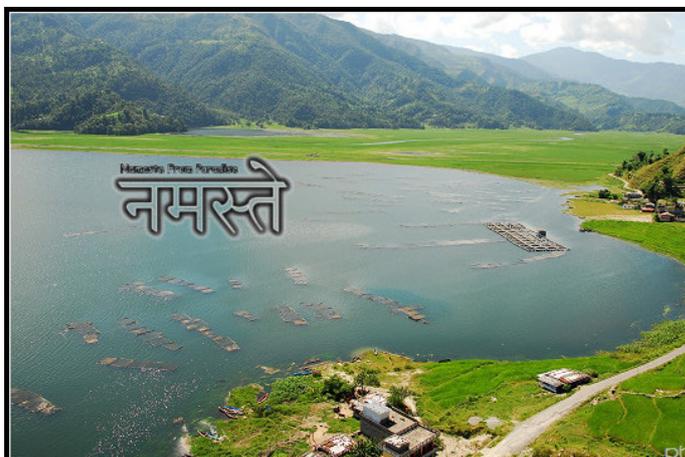
### 博卡拉速览 Introducing Pokhara

博卡拉位于尼泊尔中部，是知名的旅游小镇，有“东方小瑞士”之称。光影变幻、群鸟翩跹的费瓦湖吸引着无数游客前来；站在萨朗科的山顶，可以欣赏到日洒雪山的美丽景致，有胆量的话，还可以挑战从山顶滑翔的刺激；博卡拉还是安娜普尔纳群山经典徒步线的入口，沿山而上，更有别样的风情等你去发现。

### 景点 Sights

博卡拉的景点比较分散，费瓦湖的湖滨区设施完善，集购物餐饮于一体，以费瓦湖为起点去往各个景点的话，行程也会较为轻松。如果不徒步的话，一般 1-2 天就可游览完。

### 费瓦湖 (Phewa Lake)



**Yiming 的美丽人** 情迷费瓦湖

费瓦湖是尼泊尔著名的皇家度假胜地，雄伟的安娜普尔纳山峰构成了费

瓦湖的天然背景，迷人的湖光山色每年都吸引大批的游客前来。尼泊尔的皇家的行宫坐落在湖的南岸，北岸王宫至宿营地路口的中湖滨区是整个景区的中心地带，旅馆、餐馆和购物塞满了湖畔主街和几条如触须般弄堂的角角落落。无论何时什么角度，费瓦湖都各有风情，黄昏时期的费瓦湖尤其受摄影爱好者的青睐，傍晚的时候归来的鸟群在变换的光影里翩翩起舞。租上色彩鲜艳的小帆船泛舟湖上，静静地欣赏映在水中的湖光山色，是蜜蜂们最爱的项目。

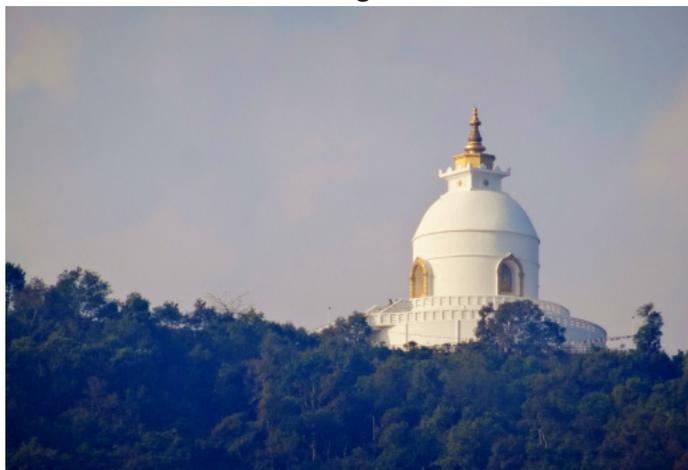
地址：博卡拉西北部

到达交通：从博卡拉车站打车去湖滨区，200-300 卢比

费用：泛舟一般 250 卢比 / 小时，请船工 300 卢比 / 小时

用时参考：2 小时

### 世界和平塔 (World Peace Pagoda)



 苏衣 world peace pagoda~

世界和平塔坐落在费瓦湖畔的山岭支上，由尼泊尔和日本、泰国、斯里兰卡的佛教徒和僧侣为祈祷世界和平而修建，佛塔的四面墙壁上塑着佛祖释迦牟尼不同阶段的雕像。在这里既可以远眺美得让人窒息的湖景，又可以凝望绵延无际的雪峰。步行下山时，可以顺便前往大卫瀑布和宁静的藏族村。

地址：博卡拉西部

到达交通：一般游客会选择从费瓦湖北岸泛舟过去之后徒步 1-1.5 小时。

或者从湖滨去打车过去，大概半小时，约 900 卢比。

用时参考：2-3 小时

### 萨朗科 (Sarangkot)

萨朗科是博卡拉的最高峰，同时也是离尼泊尔的标志建筑鱼尾峰最近的山头，作为观看雪山的最佳地点而知名。站在观景台上，可以欣赏到喜马拉雅山、鱼尾峰、安纳普尔纳群山连绵不绝的壮丽景致，每天的日出破晓和日落之际，变换的光影将雪山装点的美不胜收。湖滨区到萨朗科还是一条经典徒步路线，攀登途中，可以尽览层层叠叠的梯田，随着山路的回转巍峨山景也会乍现眼前，带给你回味无穷的喜悦。萨朗科同时还是滑翔的好地方，每天都有大批的游客从此滑下。（见娱乐滑翔）

到达交通：萨朗科的路途状况良好，徒步的话可由博卡拉湖边小路而上，耗时 3-4 小时。或者从湖滨区打车往返约 700 卢比，单程约 20 分钟，然后步行登顶。也可租出租车或者摩托车前往。

### 鱼尾峰 (Fish Tail)



 Li-Ethann 远眺鱼尾峰

鱼尾峰属于安纳普尔纳群山的一支，因峰顶形状有如鱼尾而得名。鱼尾峰一直被视为尼泊尔的圣山，因此禁止攀登。从费瓦湖可以观赏到鱼尾峰的壮阔景致，如果想要更近的观赏，可以徒步安纳普尔纳，鱼尾峰的日出日落时刻尤其美丽。

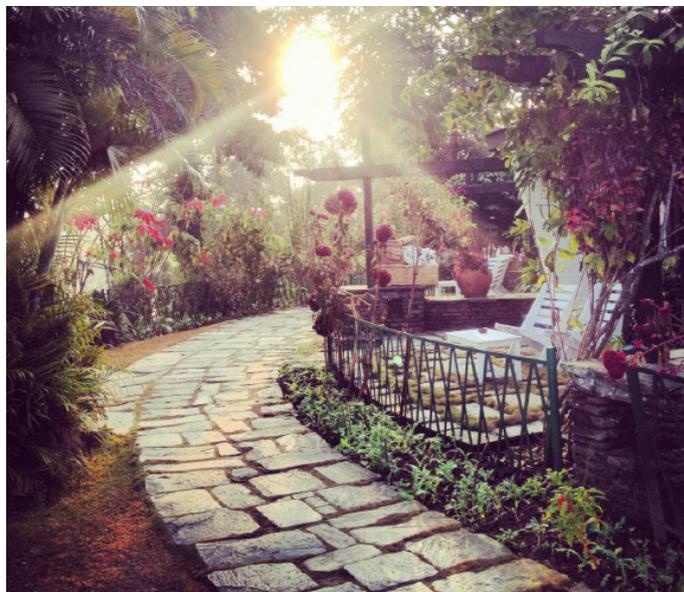
地址：博卡拉北部

费用：门票 25 卢比

## 住宿 Sleep

几乎所有到博卡拉的人都会选择住在游客的集散地湖滨区，从王宫至宿营地的路口的中湖滨区是整个湖滨区的核心地带，周围餐馆、客栈、旅行社、纪念品店云集，这里的住宿以廉价实惠的经济型住宿为主，大多酒店都有花园，提供吊扇和热水。中等价位和高级酒店除报价外，另收百分之 13 的 VAT（增值税）和服务费。一些旅馆以美元报价，但支付卢比也没问题。更多酒店选择与预定请前往蚂蜂窝酒店频道 <http://www.mafengwo.cn/hotel/16126/>

### 鱼尾山庄 (Fishtail Lodge)



 王辰雨 这里的客房就像连体别墅，每一栋都有一个小花园，还有四处可见的大红花，好美。

鱼尾山庄被称作“博卡拉最豪华”的旅馆，它坐落在费瓦湖一个安静的小岛上，整座小岛就是开满鲜花的热带植物园，漫步鹅卵石小路或是在小花园的凉椅上喝下午茶，在房间的长榻上看湖光山色的变换，别有一番韵味。如果你不住在这里，特意来参观一下也绝不虚此行。

地址：Lakeside Pokhara, P.O. Box 10, Pokhara 33700 尼泊尔

到达交通：从费瓦湖乘船前往

费用：900RMB（双人间）起

### 好望角酒店 (Hotel View Point)

从酒店出门步行就能去费瓦湖，屋顶设有花园、餐厅和带电的空调客房，从屋顶可以饱览费瓦湖和山脉的景色。酒店提供往返机场的免费班车服务，前台还可以帮忙安排徒步旅行和漂流。

地址：Gaurighat 06, Lakeside, 33411 博卡拉

网址：<http://www.hotelviewpoint.com.np/>

到达交通：从机场打车需要 10 分钟，如果需要预定免费班车，请提前联系。

费用：155RMB（双人间）

## 餐饮 Eat

湖滨区遍布着各种各样的餐馆、酒吧和咖啡厅，不管你是想要品尝地道的尼泊尔餐、或是在异国他乡怀念中餐的味道，甚至想要在这里吃一顿尼泊尔样式的意大利面或是印度餐，湖滨区的餐馆都能满足你的需求。

这里的上餐速度略慢，需要耐心等待。中档以上的餐馆大都需要收取 10% 的服务费。

### 兰花饭店



**冬岩** 大年三十的晚上，这里已经成了我们国人的主场，店里通过卫星播放着春节联欢晚会

兰花饭店是湖滨区一家评价颇高的中餐馆，是国人在尼泊尔的一大据点。过去由中国人经营，现在已经转交给尼泊尔人，但依旧中文交流无障碍，在这里可以吃到丰富的中餐，当然以川菜为主。

### 柠檬树餐厅 (Lemon Tree)

尼泊尔地道的小餐馆，还有各种口味的西餐，在蜜蜂们中很有人气。特

色菜芝士朗姆牛排和咖喱鸡肉很有人气，二楼阳台的风景很棒，还有歌舞表演，百吃不厌。



**欢乐猴** Lemon Tree 的烛光晚餐很有情调。芒果沙冰里面打了奶油，口感略有点腻，牛排还是不错地。

## 购物 Shopping

博卡拉的购物集散地就在游客集中的湖滨区，类似于加德满都的泰米尔区，可以购买到日常的生活用品。这里出售面向旅游者的围巾、地毯、二手书、藏族首饰、明信片等，种类比加德满都少，但是价格便宜不少。博卡拉有多种多样的民族乐器，爱好文艺的蜜蜂可以购买收藏，这里的白茶和吉岭茶在中国游客中很有人气。如果想要购买名族风的大披肩，建议购买价钱偏高仔细挑选，因为价钱较低的基本都是中国制造。

## 外部交通 Getting there

飞机和巴士是博卡拉联系外部交通的主要方式，加德满都飞往博卡拉的航班上，位置好的话还能欣赏到壮丽的雪山景观，巴士往返于博卡拉和加德满都、奇特旺等地区，旅游巴士是旅客们最常用的交通方式。

博卡拉的交通费用价格浮动较大，具体取决于你的砍价能力。

### 飞机

#### 博卡拉机场 Pokhara Airport

博卡拉机场位于市区的东南部，只有境内航线，提供往返于加德满都的航班，每天 20 多班，单程大概 30 分钟。购买机票的话可以去了和代理单位砍价，航空公司不同价钱不同，如果找当地旅行社办理可以更优惠些，大约 65 美元每人。也可以去之前在国内网站上购票。旺季的时候机票需要提前 4-6 天预订。

打车往返景区、酒店和机场方便快捷，到湖滨区约 200 卢比

如果选择飞机左侧靠窗的位置，可以欣赏到喜马拉雅山的壮丽雪景。

## 巴士



**王辰雨** 车的主人都好有才，一辆涂鸦的比一辆好看~

空调大巴 (Green line)：提供博卡拉往返加德满都和奇特旺方向的班车，包午餐，通常需要提前一天预订，每天只有一班。博卡拉和加德满都泰米尔地区之间，单程 6-8 小时，花费 20 美元以上。博卡拉和奇特旺之间，单程 5 个半小时，15 美元。车辆出发停靠都在 Greenline 办公室。

旅游巴士 (tourist bus)：旅游大巴是游客们最常选择的交通方式，提供博卡拉往返加德满都、奇特旺和拜拉瓦的巴士，种类非常丰富，车型不一，价格不一（前后座的价格不同）。车站在机场附近的 Mustang Bus Park。

如果晕车就多花点钱买前面的票。

本地巴士 (local bus) 往返加德满都和德赖地区，主要是当地人乘坐，车况较差，车次频繁，票价在 400-500 卢比。

## 内部交通 Getting around

游览博卡拉，除了徒步，往返各景点的主要交通方式为打车，可以选择包车来往各个景点之间，讲好价钱的话比较优惠。如果想要深度体验博卡拉，可以租用摩托车，一般每天 500-600 卢比（不含油，需要自己加），注意骑行摩托车的时候带上头盔，否则摩托车会被交警没收。也可以选择租用自行车，每天收费约 80 卢比。

## 奇特旺 Chitwan

### 奇特旺速览 Introducing Chitwan

奇特旺，位于尼泊尔南部的一片广阔无垠的平原之上，加德满都西南 150 千米处。奇特旺，这个地方，犹如其名字一样，弥漫着神奇色彩。此地植物种类众多，有大量的珍稀野生动物，曾是尼泊尔皇室和贵宾狩猎之地。目前已建成国家公园，犀牛、鳄鱼、孟加拉虎都可以在这里自得其乐，悠然生活。快点远离城市的喧嚣，来奇特旺与大自然来一次亲密接触吧！

最佳游览时间：10 月一次年 3 月

奇特旺国家森林公园游览一般需要 2-3 天，旅馆和旅行社都有相关的套餐，建议一起预定，优惠多多。

## 景点 Sights

### 奇特旺国家森林公园

奇特旺国家森林公园是尼泊尔的人气旅游地，作为亚洲最好的野生动物观赏公园，被列入世界遗产名录。方圆 932 平方公里的保护区内森林、沼泽密布，蜂蜂们有机会看到 450 余种鸟类，或者骑在象背上慢慢行进，观赏独角犀牛、鳄鱼以及这座公园的王者——皇家孟加拉虎，都是不可错过的绝佳体验。

### 参观塔鲁村落 Tharu Village



**冲锋衣** 塔鲁文化村表演

奇特旺地区的主要居民为塔鲁族，他们以农作为主，村落坐落在索哈拉地区，泥黄色的墙面上装饰着朴素的绘画和动物浮雕，生态向导常常会带着蜂蜂前往村落里参观他们的生活方式。到了夜晚，在文化表演场上还有精彩的棍子舞和孔雀舞表演。还可前往塔鲁文化博物馆和研究中心，参观壁画、工艺品和服饰深入了解。

请不要给居民分发糖果和零钱，如果想要帮助他们，请去商店进行消费。

### 乘独木舟 Canoeing



@侠客就是吴桐

**侠客**

国家公园的外围以河流 Narayani 和 Rapti 为界，进入国家公园都要乘坐独木舟，生态向导通常会安排 1 小时的行程，蜂蜂可以在河面上看到翠鸟、白鹤、黄鹳等 400 多种鸟类，还有可能体验与鳄鱼亲密接触的刺激。

价格：每人约为 1150 卢比。

用时参考：1 小时

### 丛林漫步 Jungle Walk

丛林漫步是与丛林接触最冒险的方式，在丛林、灌木、草原的场景变换里，经常出现动物打架、交配、泡凉的场景，当然，蜂蜂也要小心凶猛动物的出没。丛林漫步必须有两位向导带队，哪怕只有一位蜂蜂，蜂蜂可以找旅行社或宾馆帮忙安排。

进入丛林，记得遵循向导的指示。注意轻声细语不要惊扰到动物，衣服的颜色不要过于鲜艳，不要抽烟或喷香水以防刺激到动物。

费用：半天 800 卢比，一天 1000 卢比。

用时参考：蜂蜂一般都安排半天的时间。

### 骑大象漫游 Elephant Ride



侠客

骑大象漫游是游览奇特旺极为惬意的方式，公园里的大多数旅馆和旅行团都包括这一项目。大象可以掩盖人的气味，并且高大的身躯能够保护人类防止被其它动物攻击，骑大象深入密林深处，可以和鹿群、孔雀等动物亲密接触，运气好的话，还可以见到老虎。每天上午十一点到中午，大象们会一起去 Hotel River Side 附近洗澡，如果带了泳衣泳裤，你就可以和象来一次清凉解暑的共浴！

费用：每人 1050 卢比

用时参考：一个半小时

### 大象养育中心 Elephant Breeding Center

大象养育中心约有 20 余只大象和小象，奇特旺公园里蜂蜂骑乘的大象大多来自于这里，在这里可以看到大象和象宝宝的亲密互动。上午这里蜂蜂较少，是参观的好时段，同时还可以看到饲养员给大象制造甜品——包裹谷物和红糖的青草。

如果想要看象宝宝的话，建议上午十点半之前或者下午三点半之后来，象宝宝力气大还很顽皮，接触的时候千万要小心。

到达交通：沿着 Jungle Lagoon Safari Lodge 步行或者骑车都可到达。

开放时间：6:00-18:00

费用：50 卢比 / 人

### 夜间观察 Night Watch

夜间在丛林塔上窥探夜行动物，又是奇特旺一种独特体验。只要噤声跟随向导的指导，就看可能看到黑熊、犀牛从观察塔附近走过，甚至从塔下穿过。不过，为了避免动物受到惊吓，观察塔都是不开灯的，这个活动通常也只在月圆前后以及月光明亮的时间进行。

## 住宿 Sleep

奇特旺的住宿强调自然朴实，多数旅店是带有庭园的平房小屋，在这里你可以放下对电器的依赖，尽情享受自然。住宿区域分为公园内和公园外，公园外主要集中在旅行者集中的索哈拉地区；如果有经济能力的话，选择公园内住宿是体验自然最好不过的选择了，不过园内的价钱高于园外的三倍，同时条件更加简陋，晚上停电。奇特旺的游览活动都可以在酒店预定，最好在抵达酒店前提前联系，这里交通不便，酒店一般会提供接送服务。

### 奇旺森林度假村 Chitwan Forest Resort



**火炬猫** 一个瑞士人开的 HOTEL，丛林徒步后早早地回来，安静地坐在走廊的躺椅上看书、听雨，十分惬意，因为只有这样才能对得起这个小院的幽静。唯一的缺点就是蚊子多，傍晚临近，出门吃饭前要关好门窗防止蚊子飞进去。

酒店坐落索哈拉大象饲养中心的道路上一个非常方便和安静的地方，步行 5 分钟可到河流和公园入口处。消费大约在全国的中等水平上。这里有尼泊尔、印度、中国和欧陆式食品，客人也将享受漂亮的花园设置的树木和花草，在这里可以观看大量的鸟类，蝴蝶和其他生物。晴朗的日子里，还可以看到远处终年积雪的山峰。

地址：Chitwan National Park, Sauraha, 尼泊尔

联系方式：+97756-580052

参考价格：144-188RMB

### Chitwan Riverside Resort

Chitwan Riverside Resort 位于奇特旺国家公园，距离塔鲁村落、奇特旺公交车站都不远。酒店临河晨起、傍晚可以拍到唯美照片。酒店环境

很好,各种花朵争相斗艳非常漂亮。房间外观像茅草棚,内部则很现代化。空调风扇电视24小时热水都具备。床单干净。浴室除了卫生纸,不提供其他卫生用品。

地址: Chitwan National Park, Kathmandu, Nepal  
费用: 约为85美元。

## 线路推荐 Tours

### 奇特旺经典3日游



侠客

#### D1: 抵达奇特旺 - 参观塔鲁村 - 文化秀

从尼泊尔其它城市抵达奇特旺,参观塔鲁人的生活方式,有兴趣的可以前往研究中心了解塔鲁族的生活历史,晚餐后前往广场看精彩的文化秀表演。

#### D2: 乘独木舟 - 丛林漫步 - 骑乘大象

早餐后去搭乘独木舟前往奇特旺森林公园,跟随向导在丛林漫步与大自然来次亲密接触,下午骑乘大象感受和象嬉戏的乐趣。

#### D3: 大象养育中心 - 离开奇特旺

前往大象养育中心看顽皮的象宝宝玩耍,有机会的话还能看到饲养员制作大象的甜点,吃完午餐后离开。

## 外部交通 Getting there

奇特旺对外交通便利,加德满都、博卡拉都有前往奇特旺的直达车,蜜蜂们也可以选择包车的方式。同时还有飞往附近 Meghauri 或 Bharatpur 的航班。内部游览以步行和骑车为主。

### 飞机

从加德满都出发的蜜蜂可以考虑这一交通方式,旅游旺季蜜蜂众多时,雪人/塔拉航空公司 (Yeti/Tara Airlines) 有开往 Meghauri 的小航班,半小时,价格约为108美元,需要联系旅馆来接。或者可以搭乘 Yeti 或者 Buddha 航空公司开设的飞往 Bharatpur 的每日航班,半小时,价格约为88美元,抵达后可打车前往索哈拉(约1500卢比)。

### 旅游巴士 (Tourist Bus)

旅游巴士是蜜蜂最常选择的方式,无论是加德满都还是博卡拉出发,价钱都是400-500卢比,耗时5-7小时,终点是 Bachhauri 车站,步行15分钟之后可抵达索哈拉。

从加德满都出发: 从泰米尔区东边的 Kantipath 上车,7点发车,车票可以在当地旅行社砍价购买。

从博卡拉出发: 博卡拉机场附近的 Mustang Bus Park 出发,7点半发车。

### 空调大巴 (Greenline)

空调客车属于比较舒适高档的交通方式,每天一班,早上七点半从加德满都或博卡拉出发,费用15-17美元,含早午餐,车辆出发停靠都在 Greenline 办公室。

### 小汽车

旅行社和高级宾馆会派私人轿车把蜜蜂送往奇特旺,每人约90美元,大概5小时车程。

### 漂流

漂流是一中刺激的抵达奇特旺的交通方式,从加德满都可搭车两个小时左右前往翠苏河,加德满都和博卡拉中间的玛格林是登筏地,漂流到奇特旺大约需要三天,所以很多蜜蜂选择漂流一段路程之后再搭车。

## 内部交通 Getting around

### 自行车和摩托车

索哈拉提供给租用自行车和摩托的服务, Rainforest Guide Office (雨林导游办公室) 费用约为每小时50卢比,每天250卢比。摩托车租赁费为每小时30卢比。

## 蓝毗尼 Lumbini

### 蓝毗尼速览 Introducing Lumbini



老妖 蓝毗尼园

蓝毗尼在梵文里的意思是“可爱”，是如同麦加、耶路撒冷的著名佛教圣地，蓝毗尼有中国有着悠久的历史渊源，中国唐玄奘西行取经时经过这里，并且看见了阿育王柱，并记录在《大唐西域记》。

## 景点 Sights

蓝毗尼的主要景点分布在蓝毗尼园和各国寺庙云集的蓝毗尼发展区，如果有兴趣，可以骑车前往蓝毗尼世界和平塔。在蓝毗尼最好是租辆自行车或在寺院建筑群入口处雇辆人力车，体力好的话，也可以步行游览。10月到次年5月是游览蓝毗尼的最佳时间。只是观光的话在蓝毗尼住一个晚上就可以，去朝圣则因人因事因时因钱而异。

### 蓝毗尼园 (The Park of Lumbini)

蓝毗尼园最初是善觉王为其夫人蓝毗尼建立的花园，随后因摩耶王后在此产下释迦摩尼而成为著名的佛教圣地，蓝毗尼园内有摩耶夫人祠、阿育王石柱、古代佛塔等世界遗迹，同时还有世界各国修建的佛寺，四周巨大的菩提树随处可见，僧人们或是在菩提树下盘坐大声诵经，或是围绕寺庙顺时针方向转寺磕长头。长长的五色经幡随风摇曳，经文随着风翻动飘散于世间。

### 摩耶夫人祠 (Maya Devi Temple)



**白色未裔** 打算去的同学记得不要穿白袜子，园子里很漂亮

蓝毗尼园的正中央是摩耶夫人祠，用来纪念和供奉释迦牟尼的母亲，此处是园区唯一收费的寺庙。庙内供奉着女神石雕像，只见她右手攀扶着娑罗双树的枝干，新生的婴儿悉达多正端立在近旁的莲台上。此庙旁有一条木板路，上面有一块雕刻着佛祖诞生场景的砂岩，吸引着无数的朝圣者。祠院旁的圣池据说是摩耶夫人在诞生佛祖之前沐浴的地方。

参观蓝毗尼园需要脱掉鞋子，寺内禁止拍照。

地址: Taulihawa Rd, Lumbini Development Trust 32800 尼泊尔  
开放时间: 6:00-18:00  
费用: 200 卢比

### 阿育王石柱 (Ashokan Pillar)

阿育王石柱就立在摩耶夫人祠西侧，是在佛陀涅槃后的两百多年后，孔雀王朝的阿育王来这里参拜时为纪念佛祖出生而设立，石柱离地3米处有婆罗门文字书写的阿育王铭文，关于阿育王石柱中国的法显和尚和玄奘的游历文献上都有记载。

地址: 尼泊尔蓝毗尼

### 蓝毗尼发展区 (Lumbini Development Zone)

1978年尼泊尔建立蓝毗尼发展区之后，全世界的佛教国家都在佛祖诞生地周边建造了豪华的寺院。每一座都独具特色，它们组成了各种佛教流派的大荟萃。

大多数寺庙都免费接待朝圣者的投宿和提供餐饮。

**我的存在是问号** 驴友们流传着这么一句话：吃在中华寺，住在韩国寺。清修的师傅们过午不食，为了我们一群蹭饭的专门开伙做饭，且不说寺院的建筑风格如何，单是寺中和善的师傅们，就足够人留念的了。

### 中华寺 (Zhong Hua Monastery)



**神仙** 为数不多的由国家出资修建的寺庙，仿照故宫建筑布局及色彩。

典雅的中华寺俨然有些紫禁城的气派，里面坐着笑口常开的布袋和尚，威严冷峻的四大金刚，和看尽人间冷暖的阿弥陀佛。美味可口的餐饮是吸引无数中国人来此的重要原因，不过遗憾的是，中华寺目前尚无住宿接待能力。

地址: Vishnupura Rd, Lumbini Development Trust 32900 尼泊尔

### 韩国寺 (Korean temple)



**白色未裔** 这个就是韩国寺啦，一色的灰，和对面富丽堂皇的中华寺比起来简直可以用不施粉黛来形容~

韩国寺在中央水道西侧、中华寺对面，正殿非常高大雄伟。因为是自筹资金，整个寺庙到现在还没有做外墙装饰，不过这并不影响它对外接待

服务。这也是游客居住最多的地方。

### 蓝毗尼世界和平塔 (World Peace Pagoda)

蓝毗尼世界和平塔位于园区的北面，需要骑车前往。是日本佛教徒捐资修建，外形和博卡拉的和平塔有些相似，白塔里金闪闪的雕像描绘了佛祖诞生时的姿态，塔基附近有个墓地，是为了纪念修建塔时被反佛教分子杀害的日本和尚。

地址：World Peace Pagoda Rupandehi, 32914 尼泊尔

## 外部交通 Getting there

加德满都和博卡拉没有直达蓝毗尼的车子，所有的乘客都需要在拜拉瓦 (Bhairawa) 倒车，车子会开到拜拉瓦的一个三岔路口，1 小时车程进到蓝毗尼镇上。离开时，可以在蓝毗尼车站购票，每天早上 7 点发车，小巴开往拜拉瓦 (Bhairawa) 的悉达多汽车总站 (Siddhartha Bus Park)，票价约为 40 卢比，抵达后再去买博卡拉或是加德满都车票，均需要另加 400 卢比，车程 9-10 小时。

### 从加德满都出发

#### 旅游巴士 (Tourist Bus)

旅游车的车票在各家旅馆、酒店和旅行社都可以预定，但要收取 50 卢比的手续费，在泰米尔区的 Kantipath 上车，每天上午 7 点到下午 5 点发车，约 300 卢比。

#### 金色旅行车 (Golden Travels)

专门针对外来的旅行者而开设的空调车，每天一班，在泰米尔区的 Kantipath 东部上车，约 8 小时车程，15 美元。

#### 本地巴士 (Local Bus)

从泰米尔打车 150 卢比、或在泰米尔北边的勒克纳斯路 (Lekhnath Marg) 花 12 卢比·乘 23 路小公交车，到岗布长途汽车站 (Gongbu Bus Station)，7 点的早班车，400 卢比，11 小时车程。贴士：上车前一定要先问好目的地。如果买的是全票，在拜拉瓦转小巴的时候给售票员看下车票，就不用再买票了。

### 从博卡拉出发

#### 本地巴士 (Local Bus)

加德满都开往蓝毗尼的巴士会途经博卡拉，可以中途上车，350-500 卢比，6 小时车程。

#### 包车

人多的话可以考虑包车，6 人 8000 卢比。

## 内部交通 Getting around

步行游览和租车是在蓝毗尼最佳游览方式。租车的话可以在蓝毗尼市场租用自行车，每天 120 卢比，发展区也有众多人力车，每小时 150 卢比。



燕视美行 发展区门口的人力车

## 出行指南

### 实用信息 Practical Information

#### 语言

尼泊尔的英语普及程度一般，旅游区内英语交流是没有问题的。但大部分地区使用尼泊尔语。

#### 常用的尼泊尔语言

Namaste: 你好

Cha: 是的

Chhaina: 不是

Dhanyabad: 谢谢

Guhar: 救命

Kati: 多少钱

#### 电源

尼泊尔标准电压 230 伏，50 赫兹，CDM，2-3 个圆孔，推荐使用转换插头。

#### 货币

加德满都泰米尔区银行或者货币兑换点进行兑换，部分酒店和商铺也可以兑换货币，不过汇率不太稳定。在中国樟木兑换货币比较合算。

#### 通讯

尼泊尔的通讯运营商主要是 Nepal Telecom (NTC)、Mero Mobile 和 Ncell，可以在加德满都的通讯中心办理一张 SIM 卡。

**蓝心融** 办理当地的手机卡：Ncell，主题色彩是紫色，非常容易辨认。办理这样卡的商店在加都也是非常多，稍加留意你就可以看到，提前准备好你的一张相片还有护照复印件，到那里先交上 100 卢比办理，等调试开通没有问题后，可以再次购买充值卡。每次电话后都会显示你打了几分钟，花了多少钱，卡内余额是多少。打往国内是每分钟 8 卢比，你可以根据自己的电话量来再次购买充值卡，由于卡片上印的字非常小，把

卡上最下面一条涂层挂掉，那是你充值的密码，如果你是在加都购买的卡，应该按照如下方式操作：\*102\*涂层上的一串16位数字#。然后点击 GSM 拨出电话就好，等着屏幕上显示充值的全额出现，那一切搞定了。如果是在加德满都以外的城市购买的充值卡，那么两个星号键中的数字是不一样的，那一定需要看清楚。

尼泊尔国际区号：97

从尼泊尔拨打电话至中国：00+86+ 区域号码（去掉0）+ 电话号码

## 卫生

尼泊尔的医疗条件较差，建议出行前购买旅行保险（内含医疗保险）。需要准备一些常用药物，例如腹泻、肠胃、感冒、消炎、外伤和抗菌药等。

不要饮用当地自来水，去正规超市购买纯净水，记得检查封口是否完整。

尼泊尔的空气质量不好，最好能够佩戴口罩。

## 安全

尼泊尔是宗教国家，百姓普遍比较善良亲和，所以尼泊尔的治安也是比较好的。去往景点的路上需要注意主动与你拍照然后索要小费的小孩。另外，尼泊尔一年之中大部分时间都会停电，晚上最好不要单独离开酒店，遇上停电更应注意安全。

邓二小姐：在加德满都，常有孩子追着要东西要钱，可以带一些糖果或者小文具之类的给他们。尼泊尔时会有罢工和示威等，届时可能班车出租车停运、商店停业。虽不会针对外国旅行者，但可能会影响行程，必须做好备选方案。

## 电话

报警：100

消防：101

旅游警察：+977-1-4247041

帕坦医院：+977-1-4521048

红十字会：+977-1-4228094

查号台：197

## 使领馆

### 中国驻尼泊尔大使馆

地址：Hattisar, Kathmandu

网址：np.china-embassy.org

联系方式：+977-1-4411740（白天）9851071888（24小时值班）

工作时间：周一至周五 9:00-12:00, 14:00-17:00

### 加德满都旅游局

地址：Bhrikutimandap Marg

联系方式：+977-1-4256909

旅游局办事处（免费的地图和明信片）

联系方式：+977-1-4470537

# 出入境 Entry-Exit

## 签证

尼泊尔的签证有外交签证、公务签证、旅游签证、非旅游签证、商务签证、过境签证、学习签证、居留签证和非居留签证等，旅游的话，只要办理普通的旅游签证就可以了！而且2014年2月尼泊尔对中国开放了落地签。

abc 新的尼泊尔旅游签证种类如下：

A、15天停留期旅游签证。

B、30天停留期旅游签证。

C、90天停留期旅游签证。

持旅游签证者不得在尼打工。如果您想去尼泊尔短期做生意，一般可申请旅游签证，如果您需要长驻尼泊尔工作，您就应该申请尼泊尔工作签证。尼泊尔工作签证的申办程序您可以上尼泊尔驻中国大使馆的网站上查询。

## 落地签

中国已于2014年2月在下列口岸开放白本护照出境放行，不过必须出示：有效护照以及前往接受中国护照免签或落地签的国家的往返机票。放行口岸：北京、天津、上海、广州、深圳、珠海、厦门、汕头、海口。

注意：中国除了樟木口岸以外都可以白本出境

目前，尼泊尔在中国设有一个大使馆和三个领事馆，大使馆在北京，领事馆一个在拉萨，一个在上海，还有一个在香港。上海不是正式的领事馆，而是一个专设的签证机构，称之为“荣誉领事馆”。

还有可以在网上找人代签，价位在350一人左右，对于不能自己亲自办理的人比较方便。

另外，你也可以到驻中国大使馆认证的一些旅行社让其代办签证，如果你所在的地区没有尼泊尔驻中国的大使馆，也可以通过邮寄的方式，但切记一定要找那种正规的旅行社，提前最好多打听一下朋友或多打几次电话确认。拉萨的三家可以组团去尼泊尔的旅行社是：西藏圣地股份有限公司、西藏国旅、西藏山南国旅，它们可以负责办理全部手续，所需资料为：护照原件、4张2寸彩色标准近照，户口以及身份证复印件。至少提前一周办理，代办费每人40元，可保证自收到全部材料起7个工作日内取件。

在尼泊尔当地延长签证：USD2 一天，最少15天。

## 使馆

### 尼泊尔驻华大使馆

地址：北京市三里屯路西6街1号

联系方式：010-65321795

传真：010-65323251

网址：www.nepalembassy.org.cn

电子邮箱：beijing@nepalembassy.org.cn

### 尼泊尔联邦民主共和国驻上海名誉领事馆

地址：上海市北京西路669号16楼A座

联系方式：021-62720259

传真：021-62720159

领区：上海

### 尼泊尔驻拉萨总领事馆

地址：西藏自治区拉萨市罗布林卡路 13 号

联系方式：0891-6813965, 0891-6822881, 0891-6815744

传真：0891-68366890

### 办理个人旅游签证相关内容

需提交材料：半年以上有效护照原件、2 寸彩照 1 张、个人资料表。

所需工作日：3 个工作日。（周一早上办，周三下午取）

签证有效期：6 个月。

可停留天数：60 天，单次出入境。

费用：

上海：15 天签证费用为 235 元 / 人，30 天签证费用 340 元 / 人。

北京和拉萨：15 天签证费用为 175 元 / 人，30 天签证费用 280 元 / 人，

90 天 700 元 / 人。

还有可以在网上找人代签，价位在 350 一人左右，对于不能自己亲自办理的人比较方便。

另外，你也可以到驻中国大使馆认证的一些旅行社让其代办签证，如果你所在的地区没有尼泊尔驻中国的大使馆，也可以通过邮寄的方式，但切记一定要找那种正规的旅行社，提前最好多打听一下朋友或多打几次电话确认。拉萨的三家可以组团去尼泊尔的旅行社是：西藏圣地股份有限公司、西藏国旅、西藏山南国旅，它们可以负责办理全部手续，所需资料为：护照原件、4 张 2 寸彩色标准近照，户口以及身份证复印件。至少提前一周办理，代办费每人 40 元，可保证自收到全部材料起 7 个工作日内取件。

在尼泊尔当地延长签证：USD2 一天，最少 15 天。

### 关于尼泊尔落地签证提醒

虽然尼泊尔政府允许中国公民在尼泊尔国际机场和陆路口岸办理“落地签证”，但是由于中国政府不允许持无签证护照的公民出境，所以尼泊尔的落地签证政策您将不能享受。除非您持有第三国的签证出境后再前往尼泊尔，就可以办理尼泊尔落地签证了。针对这一点，很多网友也有相应的对策，比如你在广州，不方便到外地去办签证，那你可以先办一个去别的国家（比如马来西亚）的签证，这样就能够出境了，等你到了尼泊尔你就能享受一把落地签证的待遇了，但最好不要采用这种办法！



 心跳回忆 必须要填写出入境申请表

**蓝心融** 这是在尼泊尔驻拉萨领事馆门前排队办理签证手续，由于需要填写英文单据，只好请当地的一个小伙子填写，填写一张 10 元，办理 15 天签证 175 元，30 天签证 280 元。一般情况下都是上午递交下午四点后就能取。最好在这里一次办理好一个月的签证，否则你在尼泊尔想多呆几天的话，续签证的时候耽误时间而且价格要高于拉萨。如果在尼泊尔办理续签手续，来回坐车的钱不算，起码浪费你一天半以上的的时间，因为尼泊尔人的办事效率太低，在尼泊尔办理 15 天续签要 2700 尼币，30 天 5400 尼币，同样是头天办理第二天才能取。

**邓二小姐** 尼泊尔出入境检查比较严格，可能会翻包检查。每人允许携带不超过 2000 美金的现金，多者可能被没收甚至 3 倍罚款。

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐电影：《尼泊尔之恋》

一名美国少女被迫随同家人前往尼泊尔喜马拉雅山脉旅行。她在异邦遇到了一位神秘美少年。通过慢慢了解，他们展开了一段浪漫爱情，然而危险命运却守候在他们面前。

### 推荐图书和电影

《等风来》（原名《游记，或是指南》），是《失恋 33 天》作者鲍鲸鲸获奖后又一力作，作品以尼泊尔为背景，讲述了美食专栏作家程羽蒙、想要“寻找人生意义”的富二代王灿、刚遭失恋的大学毕业生李热血等一行人组成的旅行团在异域尼泊尔寻找幸福的故事。小说篇幅并不长，很适合在旅行路上阅读，同时还有同名改编的电影。

### 推荐音乐：《珠穆朗玛峰》

无论你是坐飞机还是乘汽车来到尼泊尔，你都可欣赏到珠穆朗玛峰，她令多少人为之着迷。尼泊尔有着非常好的观赏珠穆朗玛峰的地方，在这里品味世界最高峰的魅力。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

