

nepal

旅客须知



NEPAL TOURISM BOARD

www.ntb.gov.np

由于其独特的地理位置和纬度变化，尼泊尔是世界上生物多样性最丰富的国家之一。该国的海拔高度从海拔 60 米到地球最高点珠穆朗玛峰 8,848.86 米，均在 150 公里的距离内，形成了从亚热带到北极的气候条件。

尼泊尔仅占地球陆地总面积的 0.1%，拥有：

世界上所有开花植物的 2%

占世界鸟类数量的 8%（超过 889 种）

地球上 4% 的哺乳动物

世界上 15 个蝴蝶科中的 11 个（500 多种）

600 个本土植物科

319 种异域兰花

尼泊尔概览

面积	: 147,516 平方公里
位置	: 位于北部的中国和南部的印度之间，东部 和西
首都	: 加德满都
人口	: 2919 万（2021 年人口普查）
人民	: 超过125个民族和123种语言
语言	: 尼泊尔语为国语；旅游业人士了解并 也会说英语
宗教	: 印度教和佛教占主导地位的世俗国家人口
货币	: 尼泊尔卢比 - NPR
政治制度	: 联邦民主共和国
气候	: 四大季节（1）冬季：12 月至次年 2 月（2）春季： 3-5月（3）夏季：6-8月（4）秋季：9-11月；季风从六月到 九月中旬；尼泊尔一年四季都可以去。
穿什么	: 建议从 5 月到 5 月穿轻便的衣服
十月。 10 月至次年 3 月	需要保暖衣物。雨伞或雨衣将有助于雨季。



签证（入境程序）

所有外国游客/旅行者（印度*除外）必须获得旅游签证才能进入尼泊尔旅游。可以从特里布万国际机场（TIA）和尼泊尔入境点的移民局（DOI）获得抵达旅游签证**。旅游签证也可以在抵达前从尼泊尔驻各自国家或最近的国家的外交使团获得。旅游签证的要点是：

有效护照和浅色背景护照尺寸照片

以美元或可兑换外币支付的签证费；也接受国际信用卡

人们可以通过链接在抵达尼泊尔之前填写在线签证申请表

<http://online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>

旅游签证

签证	便利期	限费
多次入境	15 天	30 美元或等值的可兑换货币
多次入境	30 天	50 美元或等值的可兑换货币
多次入境	90 天	125 美元或等值的可兑换货币

签证延期

可以由加德满都或博卡拉的移民局完成

旅游签证延期至少 15 天，每天 45 美元，额外天数每天 3 美元

如果签证延期最多延迟 150 天，将额外收取每天 5 美元的滞纳金

Gratis Visa（以下类别的签证申请者免签）

除美国公民外的 10 岁以下儿童

在给定签证年度首次访问尼泊尔的南盟公民（阿富汗除外）最多可停留 30 天

只有在 DOI 的推荐下，阿富汗公民才有资格获得免费抵达签证

非住宅尼泊尔（NRN）持卡人（由外交部/尼泊尔驻外外交机构发行）

中国公民

不提供以下人员的落地旅游签证

根据尼泊尔政府的政策，以下国家的国民需要在抵达尼泊尔最近的外交使团之前获得前往尼泊尔的签证：尼日利亚、加纳、津巴布韦、斯威士兰、喀麦隆、索马里、利比里亚、埃塞俄比亚、伊拉克、巴勒斯坦、阿富汗、叙利亚。这同样适用于持有旅行证件的国外难民。

印度籍旅客

印度籍旅客无需签证即可进入尼泊尔。请携带下列任何一种证件作为有效身份证件进出尼泊尔。

有效的本国护照

印度选举委员会签发的选举卡

65岁以上老人用永久帐号卡(PAN)、驾照、带照片和年龄确认的配给卡

学校校长为 18 岁以下儿童签发的身份证

印度国民要记住的要点

Aadhaar (UID) 卡不是可接受的旅行证件

印度驻加德满都大使馆签发的注册证书不属于可接受的旅行

印度驻加德满都大使馆签发的紧急情况证明和身份证明，单程有效返回印度

如需更多信息，请联系加德满都 Kalikasthan 移民局，

电话：00977-1-4433934 / 4429660 / 4438862 / 4438868

电子邮箱：mail@nepalimmigration.gov.np, dj@nepalimmigration.gov.np

网站：www.nepalimmigration.gov.np

进入尼泊尔



空运

尼泊尔航空公司是尼泊尔的国家航空公司，提供往返德里、孟买、班加罗尔、吉隆坡、迪拜、曼谷、东京、多哈和香港的航班。尼泊尔还通过顶级国际航空公司与世界不同地区相连。有关从加德满都运营的最近国际航空公司的信息，请登录 www.ntb.gov.np/planyourtrip/flights

土地

所有通过陆路来到尼泊尔的游客都可以通过印度 - 尼泊尔边境的任何这些入境点进入：（1）帕尼坦基/-卡卡尔维特，Raxaul / 比尔根尼，苏瑙利/ 贝拉希亚，鲁帕迪亚 / 尼泊尔根杰j，莫哈娜 / 丹加迪，班巴沙 / 马亨德拉纳格尔 加达乔克i，分别。游客还可以通过位于尼泊尔-中国边境的以下入境点入境：Rasuwa/吉隆、Hilsa/Burang、辛杜巴恰克/樟木、科达里（辛杜巴恰克）。驾车进入该国的陆路游客必须持有国际通行证或完成海关手续。

路线约。距离	(边境城镇到主要城市)	印度最近的火车站
西里古里-卡卡尔维特-加德满都	620 公里	新贾尔派古里 (NJP)
乔巴尼-比拉德纳格尔-加德满都	550 公里	乔巴尼
Raxaul-比尔根尼-加德满都	280 公里	Raxaul (RXL)
苏瑙利-拜拉哈瓦-加德满都	280 公里	戈勒克布尔 (GKP)
鲁帕迪亚-贾穆纳 (尼泊尔根杰)-加德满都	520 公里	鲁帕迪亚夫/ 南帕拉
高里番塔-莫哈娜(丹加迪)-加德满都	630 公里	高里番塔/ 帕利亚
班巴沙-加达乔基 (马亨德拉纳格尔)- 加德满都	715 公里	班巴沙 / 塔纳克布尔
苏瑙利-拜拉哈瓦-帕帕-博卡拉	185 公里	戈勒克布尔 (GKP)
苏瑙利-拜拉哈瓦- 奇特旺	145 公里	戈勒克布尔 (GKP)
苏瑙利-拜拉哈瓦-蓝毗尼	26 公里	戈勒克布尔 (GKP)





国内航空公司

尼泊尔航空公司拥有覆盖该国主要地区的广泛航空服务网络。除了来自私营部门的国内航空公司之外，还提供定期和包机服务到热门的国内目的地。许多国内航空公司全年都有清晨一小时的山地航班。

外汇

只能通过银行或授权的外汇交易商兑换外币。应获取并保留此类交易的收据。游客抵达后可在机场外币兑换柜台兑换外币。

海关手续

所有行李必须在抵达入口时通过海关申报和清关。个人物品可免费入场。旅游者可免税携带规定数量的烟酒等应税物品入境。严禁携带毒品、武器和弹药（电话：01-4470382）。游客可以将纪念品出口到各自的国家。然而，出口古董需要获得加德满都 Ram Shah Path 国家档案馆考古部的特别许可（电话：01-4250686/ 4250687/ 4250688）。

当地交通

出租车、公共汽车、面包车、三轮车等公共交通工具可轻松用于加德满都谷地内的当地交通。在线应用程序也可用于出租车和两轮车服务。Sajha Bus 服务可在三个城市的主要路线上使用。同样，前往山谷外的定时巴士服务也从贡加布巴士总站运营。也可以以名义价格租用山地自行车或摩托车。预计不会有小费。

旅游设施

尼泊尔拥有各种设施，从国际标准到预算服务。为确保安全 and 质量，建议使用政府注册和授权的服务提供商。

组织您的旅行：

尼泊尔旅行社协会 (NATTA)

<http://www.natta.org.np>,

尼泊尔旅行社协会 (NATO)

<http://www.nepaltoouroperators.org.np>,

尼泊尔旅行社协会 (SOTTO-尼泊尔)

<http://www.sottonepal.org>

住宿

住宿选择范围从五星级国际连锁酒店和度假村到加德满都和所有主要旅游目的地的舒适旅馆。酒店提供特色餐厅、会议设施、专属健身俱乐部和商务中心。您还可以选择寄宿家庭，与当地人一起住在当地的房子里，享受传统美食和体验。

了解更多信息：

尼泊尔酒店协会 (HAN)

[HTTP://www.hotelassociationnepal.org.np](http://www.hotelassociationnepal.org.np)



文化

尼泊尔的独特宝藏
珠穆朗玛峰——地球上的最高峰
库玛丽——活女神
蓝毗尼——佛陀诞生地

世界遗产

尼泊尔有四处联合国教科文组织世界遗产。两个属于文化类，两个属于自然类。

尼泊尔世界文化遗产

加德满都谷地

(包括加德满都、帕坦、巴德岗杜巴广场；佛教佛塔 Swayambhunath 猴庙、Baudhanath 大佛塔；印度教寺庙 Pashupatinath 和 Changu Narayan)

蓝毗尼 - 佛祖诞生地

尼泊尔世界自然遗产

奇特旺国家公园

萨加玛塔 (sagarmatha) 国家公园

此外，加德满都谷地及其周边地区有许多城镇和定居点，它们是尼泊尔丰富历史和遗产的典范。基尔蒂布尔、邦加马蒂、霍卡纳、Thecho、帕瑙蒂、卢布、汉地根 是游客可以参观体验古老加德满都谷地地道文化的几个小镇。

活动/节日

了解尼泊尔文化的美丽和丰富的有趣方式之一是通过它的节日。参加当地的庆祝活动可以让游客深入了解尼泊尔人民的生活，让他们在尼泊尔的逗留更加丰富多彩。尼泊尔的一切节日都以宗教活动开始，并以自发的精神转变为愉快的社交活动。尼泊尔的节日包括文化舞蹈、歌曲和表演，使它们变得有趣和有趣。



乡村旅游

乡村旅游让游客亲身体验典型的尼泊尔生活。这让游客有机会从最近的地方观察丰富的尼泊尔文化传统，并与当地人交流。此外，该级别的任何支出都直接为当地社区的福利做出贡献。在加德满都谷地及其郊区、西鲁巴里、布里丁、Ghalegaun、伊拉

姆、帕瑙蒂、巴尔迪亚、奇特旺等地开展乡村旅游和社区寄宿。



健康

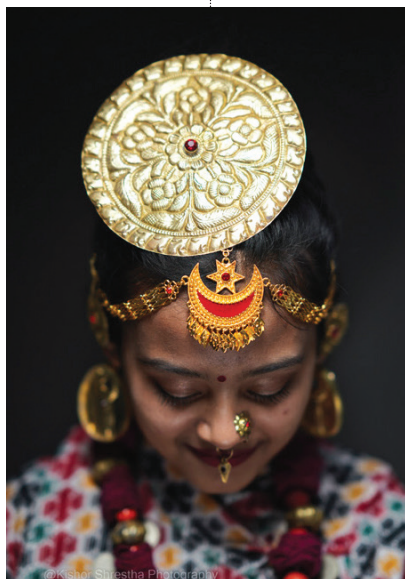
通过在尼泊尔喜马拉雅山脚下的旅程，发现您通往和平、健康和意识的方式，被认为是神圣、神秘和众神的家园。无论您前往尼泊尔是为了自然、探险还是文化，这种体验都是令人愉悦的、有益健康的，甚至可以改变您的生活。从瑜伽到冥想，从古老的治疗方法到时尚的水疗中心，从大自然中的豪华丛林度假到高山中寻找自我，从仪式实践到幸福的旅程到深受尊敬的地方，尼泊尔的经验提供了丰富的机会来寻求平衡身体、思想和灵魂。

民间音乐和舞蹈

尼泊尔的土著文化拥有丰富的传统民间音乐和舞蹈。传统舞蹈在宗教和文化活动期间表演，包括复杂的脚和手臂动作。在为他们的访问组织的特别活动和节目中，游客经常喜欢与当地当地人一起跳舞。一些流行的尼泊尔舞蹈有：加德满都谷地的 拉凯伊、Bhairab、卡尔蒂克 舞蹈；尼泊尔东部的 马鲁尼、恰布龙、达安、迪什卡 Hurra、沙克拉 舞蹈；西尼泊尔的 Deuda、马约尔、加图、索拉蒂 舞蹈；Terai 的 吉吉亚、贾贾丁、巴兰 和 拉蒂 舞蹈。

博物馆

参观当地博物馆是研究当地自然、历史和文化细节的理想选择。尼泊尔有 50 多家博物馆。加德满都谷地本身是几家博物馆的所在地，可以深入了解尼泊尔人民的生活和遗产。位于佛陀诞生地的蓝毗尼博物馆，致力于佛陀的生平和他的启蒙之旅。博卡拉国际山峰博物馆记录了喜马拉雅登山史上的重大壮举。奇特旺的塔鲁博物馆收藏了塔鲁文化和生活方式。



购物

在尼泊尔购买手工艺品和纪念品是一种乐趣。尼泊尔手工艺品的精湛工艺和至高无上的品质是作为纪念品的珍贵物品。热门商品包括手工地毯、珠宝、羊绒披肩、针织品、刺绣、唐卡 和 Paubha 绘画、木雕、金属制品和雕塑、陶瓷和陶器、米纸制品、茶和香料等。泰米尔、Lazimpat、杜巴广场、牙山、新路和当地的集市，都是购物的理想场所。



ADVENTURE ACTIVITIES

登山

尼泊尔拥有世界上最高的八座山峰，其中包括珠穆朗玛峰，尼泊尔成为登山界一些最杰出成就的舞台也就不足为奇了。在 14 座海拔 8,000 米以上的山峰中，我们拥有 8 座，它们是珠穆朗玛峰、干城章嘉峰、洛子峰、马卡鲁峰、道拉吉里峰、马纳斯鲁峰、安纳普尔纳峰和卓奥约峰。尼泊尔在 2014 年新增 104 座山峰，已开放 414 座山峰用于登山活动。几十年来，无畏的冰峰挑战着勇敢者的身体和精神。所有探险和许可的查询和安排都必须提前在 Bhrikutimandap 的旅游和民航部登山科进行（电话：4256231/2，传真：4227281，网站：www.tourism.gov.np）制定准则的地方。

徒步旅行

尼泊尔被恰当地称为“徒步旅行者的天堂”，因为地形——山脉、丘陵和特莱——提供了世界上一些最壮观的徒步旅行路线。我们提供数百种徒步旅行选择，从短暂而轻松的雪峰挑战到艰巨的挑战。简单、适中或严格——总有一款适合您。地理和气候的巨大反差支持了同样多样化的生活方式、植被和野生动物。在尼泊尔徒步旅行既是一种文化体验，也是一种喜马拉雅探险。徒步旅行从远征、高海拔徒步旅行到简单轻松的步调不等。五分之一的尼泊尔游客是徒步旅行者。

有关徒步旅行的更多信息，请联系：

尼泊尔徒步旅行社协会 (TAAN)

电话：4427473、4440920，网址：www.taan.org.np

徒步旅行者的信息管理系统 (TIMS)

自 2023 年 4 月 1 日起，前往尼泊尔非限制徒步旅行区的所有国籍的游客都必须获得 (i) 在线 TIMS 卡，以及 (ii) 获得许可的徒步向导服务。两者都应通过在尼泊尔政府注册的授权徒步旅行社获得。

TIMS 卡的费用如下：

- 南盟国家公民每人 1,000 尼泊尔卢比
- 非南盟国家公民每人 2,000 尼泊尔卢比
- 外交官每人 500 尼泊尔卢比

TIMS 卡仅适用于徒步旅行者。它不可转让、不可背书、不可退款，并且仅在规定的区域和期限内对一次入境有效。请访问 NTB 网站 www.trade.ntb.gov.np 了解更多信息和在线申请 TIMS 卡的详细指南。



漂流/皮划艇/溪降

尼泊尔是水上运动爱好者最喜欢的目的地，他们周游世界寻找最好的河流。通过漂流和皮划艇进行河流之旅绝对是探索该国自然和文化遗产典型横截面的最佳方式之一。河流从森林、高山草甸、深谷、峡谷和平静的山谷和定居点中涌出。博特科西、马相迪、塔莫尔、塞蒂、阿伦、崔舒里等上游河流以白水漂流而闻名，而流经 Terai 卡尔纳利、纳拉亚尼、科士、马哈卡利（下游）的河流以平水漂流而闻名。尼泊尔的河流和瀑布还提供溪降活动，包括沿绳下降、跳跃、滑行、沿着瀑布和陡峭的悬崖攀登至深潭，让溪降者可以自由探索水下景观。

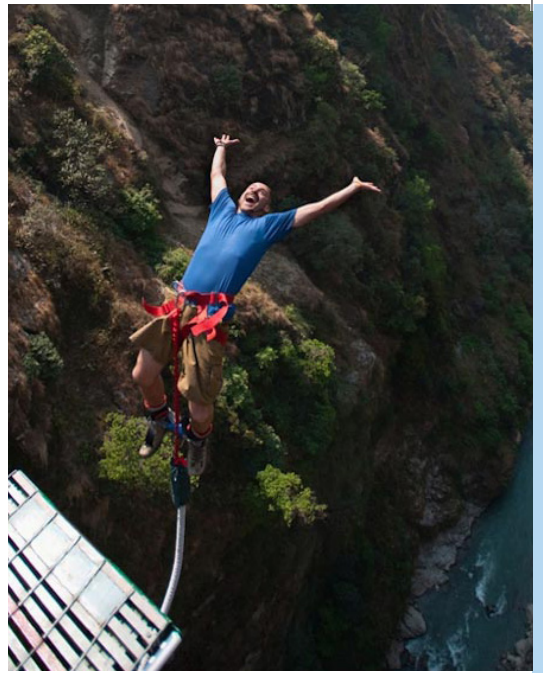
山地骑行

尼泊尔多样化的地形使其成为最适合骑山地自行车的国家之一。骑自行车穿越乡村，探索乡村宁静中的村庄和小镇。如果时间允许，甚至可以骑着山地自行车探索这个国家的整个长度和宽度。可以在加德满都和博卡拉租用自行车。

滑翔伞

滑翔伞是一项非常受游客欢迎的活动，是发现独自飞行乐趣的最简单、最安全、成本最低的方式。当您飞越高山、湖泊、森林和村庄时，它可以在空中俯瞰壮丽的喜马拉雅山。博卡拉是尼泊尔最受欢迎的滑翔伞目的地之一。从这里，人们可以欣赏到世界上八千人峰中的两个，即道拉吉里峰和安纳布尔纳峰的壮丽景色。





滑索

尼泊尔拥有世界上一些最极端的高空滑索。博卡拉、帕尔巴特、图利克尔、马克万普尔、努瓦科特和该国其他地区提供高空滑索选项。它正迅速成为尼泊尔发展最快的冒险活动之一

蹦极

蹦极是尼泊尔流行的冒险活动。该活动涉及从高处跳下，同时由安全和保护带固定。科达里、博卡拉和库什马提供蹦极。

山地航班

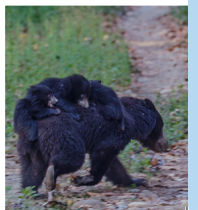
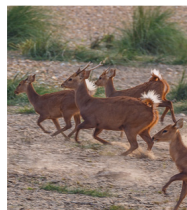
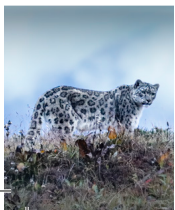
山地飞行提供更轻松和近距离的喜马拉雅体验。在从加德满都出发的 1 小时飞行途中看到的山峰有 戈赛坦 或 希夏邦马、多杰拉巴、普比 恰楚、乔巴巴马雷、高利香克、墨隆子、中马戈、Numbur、嘉友隆、卓奥友、嘉琼康、普莫里、努子峰，当然还有珠穆朗玛峰。几家航空公司早上从加德满都的国内机场提供山地航班。在博卡拉也可以选择由训练有素的飞行员驾驶超轻型飞机。

国家公园

由于尼泊尔广泛而有效的公园和保护区系统，该国成功保护了比亚洲任何其他地区都多的濒危动植物物种。尼泊尔保护区包括12个国家公园、1个野生动物保护区、1个狩猎保护区、6个保护区和13个缓冲区，占地总面积的23.39%，为全国生态系统和生物多样性的就地保护做出了贡献。如需更多信息：国家公园和野生动物保护部 (dnppwc) www.dnppwc.gov.np

观鸟

尼泊尔多变的海拔孕育着 850 多种鸟类，约占世界总物种数的 10%。冬天可以看到候鸟。奇特旺国家公园发现了超过 450 种鸟类，而科西塔普湿地（科西塔普 湿地）已被指定为亚洲最佳观鸟地点。除了保护区的丛林，加德满都谷地和博卡拉的郊区、卡皮尔瓦斯图的贾格迪什普尔、凯拉里的戈达戈迪、东部的迈河谷和塔木尔河谷、西部的当河谷，也是观赏外来鸟类的好地方。随着观鸟变得非常流行，不同的国家公园和野生动物保护区都提供专门的观鸟之旅。



省旅游亮点

省份	旅游活动	旅游产品
省份 1	登山与徒步旅行	珠穆朗玛峰、马卡鲁峰、巴伦山、干城章嘉峰
	茶园观光	伊拉姆
	宗教场所	哈莱士 马哈德夫, 巴提婆罗 德维 庙
	观景台 , 日出日落	贝德塔, 斯里安图
	丛林探险	科西塔布 野生动物保护区
省份 2, 马德西	宗教场所	贾纳克布尔达姆、加地麦、贾莱斯沃马哈德夫、圣池、达努萨达姆、钦纳马斯塔 神庙
	丛林探险	帕萨野生动物保护区
	文化艺术	米蒂拉 绘画, 查特
	文化与历史遗址	萨勒什 植物园, 西姆朗格特
	贸易与商业	比尔根杰
省份 3, 巴格马蒂	自然观光	巴巴湖、巴拉特湖
	文化、历史、考古和 自然遗址	加德满都谷地、努瓦科特杜巴、多拉卡、辛杜里加迪、兰塘地区、奇特旺
	丛林野生动物园和自然观光	奇旺国家公园
	自然观光和山景	达曼、吉里、杜利凯尔、纳加阔特
	漂流 , 蹦极	崔舒里和 博特科西
省份 4, 甘达基	风景名胜和徒步旅行	赫兰布. 戈赛昆达. 浪塘, 高里香卡
	宗教场所	多拉哈比姆森, 卡林乔克 巴格阿瓦蒂
	徒步旅行	鲁比 谷, 浪塘, 加德满都谷地郊区
	自然观光	安纳布尔纳峰地区博卡拉
	宗教场所	马纳卡马纳, 穆克提那特, 沙瓦达姆
省份 5, 蓝毗尼	徒步旅行	安纳布尔纳峰地区
	乡村文化旅游	阿马尔塔里寄宿家庭, 西鲁巴里 寄宿家庭, 加勒冈
	蹦极和秋千	帕尔巴特, 库什马
	历史和宗教场所	蓝毗尼、斯瓦尔加德瓦里、迦毗罗卫
	丛林探险	尔迪亚, 班克
省份 6, 卡尔纳利	贸易与商业	尼泊尔根杰, 布特瓦尔
	历史古迹	帕尔帕, 拉尼玛哈尔
	自然观光	拉拉, 谢福顺多
	徒步旅行	多波, 拉拉
	激浪漂流	卡尔纳利 河
省份 7, 远西	历史与遗产之旅	辛贾谷, 朱
	自然观光	卡普塔(Khaptad), 舒克拉芬塔
	宗教自然与朝圣之旅	巴达马利卡, 乌格拉塔拉, 谢勒什沃里, 加塔尔, 特里普孙达里, 拜迪亚纳特
	自 然观光和观鸟	阿皮 南帕 保护区, 赛帕尔, 戈达戈迪
	湖河之旅	吉米拉 贝特科特, 拉马罗山, 卡尔纳利, 戈达戈迪
省份 7, 远西	考古遗址	帕塔尔布梅什沃里, 白塔地, 阿玛辛格堡
		达德尔杜拉, 阿杰梅尔科塔 达德尔杜拉

了解更多信息:



尼泊尔旅游局

旅游服务中心

邮箱: 11018

比库提曼达普, 加德满都, 尼泊尔

电话: +977-1-4256909

电子邮箱: info@ntb.org.np

网址: <http://www.ntb.gov.np>

博卡拉旅游服务中心

帕尔迪, 博卡拉

电话: +977-61-465292、463029, 电子邮箱: gandaki@ntb.org.np

旅游信息中心 - 卡卡比塔

电话: +977-23-562252, 邮箱: infontbkbt@yahoo.com

旅游信息中心 - Belhiya, 拜拉哈瓦

电话: +977-71-520197, 电子邮箱: infontbbhw@ntc.net.np

旅游信息中心 - Gaddachowki, 马亨德拉讷格尔

电话: +977-99-402059, 电子邮箱: ntbgaddachauki@ntb.org.np

中文版 2022

不出售



 NepalTourismBoard



© nepaltourism



 nepaltourismb

*Lifetime
Experiences!*