

對您的尼泊爾之行有用的信息

尼泊爾的簽證要求是什麼？

前往尼泊爾需要持有有效期超過六個月的護照。大部分尼泊爾境外人士也需要辦旅遊簽證。

旅遊簽證

世界各地的尼泊爾大使館和領事館均提供旅遊簽證。大多數護照持有人也可以在抵達加德滿都特裡布萬國際機場的移民櫃檯後獲得旅遊簽證。您可以查看以下鏈接，以確保您可以憑護照獲得落地簽證。

根據您逗留的世間長短，有三種類型的旅遊簽證，您需要以下三類簽證之一：

15 天多次入境：30 美元

30 天多次入境：50 美元

90 天多次入境：125 美元

如果您想要在線填寫簽證申請，可以訪問此網站：

<https://nepaliport.immigration.gov.np/>

表格必須在您抵達尼泊爾前不超過 15 天填寫。您需要自己打印一份副本，以便獲得條形碼。這樣您就可以直接前往機場的付款櫃檯。

另外，機場也有交互式電腦簽證申請機，可以為您拍照並打印申請表。這些申請機排隊的世間可能很長。

需要填入您計劃在抵達當晚入住的酒店的完整地址（包括門牌號）。

您必須用外幣支付。可接受英鎊、歐元或美元支付，不接受尼泊爾盧比和信用卡支付。準備好接近支付數額的零錢會很有幫助。不接受硬幣。找零會以尼泊爾盧比支付。

在尼泊爾和印度交接的邊境也可以獲得旅遊簽證。您需要一張護照尺寸的照片和外幣來支付簽證費。您會在那裡收到申請表。

機場接送

預付出租車服務

您可以以合理的價格從機場乘坐預付費出租車。機場有兩個預付費出租車櫃檯，價格會在任一預付費出租車櫃檯的牌子上顯示。您可以在機場內預定預付費出租車，或從機場外的停車場搭乘非預付費出租車。

從加德滿都特裡布萬國際機場到光明寺約需一小時車程。出租車單程費用約為 2000 尼

泊爾盧比。

搬運工人可能會幫您搬運行李。如果他們搬運行李，您需要準備小費。1 美元、2 美元或 100 - 200 尼泊爾盧比是比較合理的。當然，您也可以選擇不請搬運工幫您拿行李。機場內的手推車是免費的，您無需付費即可使用手推車。

如何兌換貨幣？

加德滿都的特裡布萬國際機場有一個貨幣兌換點，但在加德滿都市內的匯率更好。所以您在最初到達時只需要兌換少量盧比。機場和整個市區都有自動取款機。

怎樣保持健康和安全？

食品安全 - 避免使用未經過濾、未裝瓶或未煮沸的水。外出時儘量避免生蔬菜和切好的水果。

必備品 - 始終攜帶衛生紙和洗手液。如果晚上外出，建議攜帶手電筒。

鞋子 - 道路和人行道不平坦，有很多坑窪，因此建議始終穿著合腳的鞋子。

污染保護 - 加德滿都市污染嚴重。如果您對灰塵和污染敏感，您可能需要帶上並使用防護口罩。全市隨處可見簡單的棉質口罩。您也可以從所有藥店買到一次性口罩。

夜間安全 - 建議旅客晚上不要單獨外出。

醫療保險：強烈建議購買涵蓋醫療緊急情況的旅行保險。

加德滿都知名醫院的參考信息：

- CIWEC 私立醫院。地址：G. P. O. Box 12895, Kapurdhara Marg, Kathmandu 44600, Nepal; 電話：+977 1-4424111

www.ciweehospital.com

- NORVIC 醫院。地址：Thapathali, Kathmandu 44617, Nepal; 電話：+977 1-5970032

www.norvichospital.com

我應該帶什麼去尼泊爾？

衣服和鞋子 - 短裙、短褲或低胸上衣不適合寺院環境。穿著合適的鞋子是必須的。鑒於尼泊爾和西藏的習俗，在進入房間之前要脫鞋，建議穿著容易穿脫的鞋子。白天和晚上的溫差可能很大，請多穿幾件衣服。

日常用品 - 請帶上您服用的任何藥物、維生素或補充劑、特殊洗浴用品或化妝品。在尼泊爾可以購買到大部分洗浴用品，但如果您需要特定品牌的物品，最好自帶。此外，帶一個移動電源，可以方便為您的手機充電。

電源 - 尼泊爾使用220-240伏電源。許多電子產品沒有明確標明是否可以同時使用110

和220伏的電壓，可能需要轉換器，或者更好的是，變壓器。要瞭解尼泊爾的電力，請查看這個網站<https://www.power-plugssockets.com/nepal/>

尼泊爾有哪些電信服務？

WiFi 在整個加德滿都都可以廣泛找到。大多數旅館、酒店、餐廳和咖啡館都為顧客提供免費 WiFi。

本地移動網絡 - 如果您的手機已解鎖，您可以很容易地在尼泊爾買到 SIM 卡。機場外和整個城市都有攤位。主要的兩家運營商，尼泊爾電信（NTC）和 NCell 都提供數據包。

如何到達光明寺

德噶光明寺是明就仁波切在加德滿都斯瓦揚布的寺院。光明寺位於斯瓦揚布佛塔和佛陀公園環路另一側的山頂上，俯瞰斯瓦揚布佛塔。該地區被當地人稱為斯提帕裡亞。

英文地址：

Tergar Ösel Ling Monastery

PO Box 8921

Chhokdhol Height

Swayambhu

Nagarjun 44600

網址：<https://www.tergarsangha.org/>

交通

Pathao: Pathao 是尼泊爾版的滴滴打車。您可以將該應用程序下載到手機上，在連接無線網絡或使用電信數據時使用。該應用程序不要求提供信用卡信息，打車結束後以現金支付。您可以選擇摩托車或汽車作為交通工具，而司機需要到達光明寺的清楚指引。

當地導遊：您也可以直接與 Bipul Timilsina 先生安排交通（信息如下）。

如果我需要幫助預定住宿和交通怎麼辦？

如果需要，您可以與這家位於加德滿都的旅行社取得聯繫：

Bipul Timilsina 先生（會說英語，懂一點中文）

Dokora 服務

WhatsApp: +977 9841554551

微信：bipul147（可以發中文短信和語音）

服務包括：預訂住宿；預訂交通和任何其他行程相關幫助；佛教朝聖之旅

住宿

斯瓦揚布區：

- THE SPARKLING TURTLE
BACKPACKERS HOSTEL
郵箱: tshostel@gmail.com
電話: (977) 01 4033736, 手機: (977) 9813564272
- BENCHEN VIHAR
郵箱: bghouse@ntc.net.np
電話: 977 1 4284204/4272302
- Yuloko Guesthouse
郵箱: yulokoguesthouse@gmail.com
電話: (977) 985 1329168

泰美爾區：

- HOTEL NEPALI GHAR
每晚 75-85 美元，含早餐
網址: <http://nepaligharhotel.com/>
- POTALA GUESTHOUSE
每晚25-80美元
網址: <http://www.potalaguesthouse.com/>
- DALAI-LA BOUTIQUE HOTEL
每晚80-275美元，含早餐
網址: <https://dalailaboutiquehotel.com/>
- KATHMANDU GRAND HOTEL
電話: 977-01-4700694/ 4701483
網址: <http://www.kathmandugrandhotel.com/>

大塔區：

- HYATT REGENCY KATHMANDU
每晚175-250美元
網址: https://www.hyatt.com/hyatt-regency/en-US/kathm-hyatt-regency-kathmandu/?src=corp_lclb_gmb_seo_kathm
- LAVIE RESIDENCE AND SPA
每晚 50-60 美元，含早餐
網址: <https://residence.laviehospitality.com.np/>
電話: +(977) 980 1303330
- HOTEL LOTUS GEMS
每晚 50-60 美元，含早餐
網址: <https://www.hotellotusgems.com/>
- ROKPA GUEST HOUSE
每晚 70-80 美元，含早餐
網址: <http://www.rokpaguesthouse.org/>

在泰美爾、拉茲墨柏和大塔區還有許多其他賓館和酒店，可以滿足各種預算和需求。您可以在網上輕鬆瀏覽：

www.tripadvisor.com

www.agoda.com
www.booking.com
www.airbnb.com

加德滿都地區遊覽勝地簡介

加德滿都山谷被藏傳佛教的歷代祖師視為神聖的壇城，因為過去佛陀曾造訪過這裡，當時這裡還是一個湖泊，文殊菩薩在此開光。整個山谷遍佈菩薩、本尊、護法和瑪莫女神的聖地。

1. Swayambhunath 佛塔

Swayambhunath Stupa（意思是“自生”佛塔，又名猴廟）位於加德滿都西部的山頂，位於與光明寺相鄰的“環路”上，公元五世紀由馬納代瓦國王創建。斯瓦揚布納斯建築群，包括佛塔，寺廟，神殿，西藏修道院，博物館和圖書館。Swayambhunath 佛塔是加德滿都最高榮耀建築物之一。

2. Boudha Stupa 大佛塔

大佛塔 Boudhanat，又稱滿願大佛塔，是所有佛教活動的中心點。此佛塔是世界上最重要的佛教朝聖地之一。於公元 600 年後，西藏國王松贊乾布皈依佛教而建。其優雅的線條和潔白壯觀，尼泊爾其它佛塔都難以與之媲美。

3. Namu Buddha Stupa 南無布達

南無布達是加德滿都山谷中最重要朝聖地之一，被稱為佛陀過去世捨身喂虎的聖地，也是創古仁波切的寺院所在地。

根據 Jatakas 和幾部經文，Mahasattva 是佛祖釋迦牟尼的前化身之一。他是馬哈拉特國王三個兒子中最小的。有一天，當三兄弟在森林裡散步時，他們看到一隻母虎生下了五隻幼崽。她很餓，幾乎無法動彈。三個王子走開了，但 Mahasattva 決定回去削掉自己身上的肉給母虎吃。當他的兄弟再去找他時，只找到他的骨頭和頭髮。佛塔在這些遺骸上建立。

Thamel 泰美爾

自 1960 年代以來，泰美爾一直是來自世界各地到加德滿都背包族群的家。這裡的建築藝術精湛，購物環境壯觀。泰美爾以供應尼泊爾紀念品而聞名，在這裡你可以買到各式各樣的尼泊爾產品。

Asan Tole Market 牙山市場

Asan Tole 是加德滿都的核心和靈魂，也是居民生活中心點。漫步穿過牙山將讓你一瞥尼泊爾居民的日常生活。它是加德滿都最著名的歷史景點之一，因其集市、節日和優越的地理位置而聞名。這裡出售的商品種類繁多，從食品、香料、紡織品到電子產品和金銀，應有盡有。牙山距離泰美爾僅幾步之遙。

三個杜巴廣場

1. KATHMANDU DURBAR SQUARE 加德滿都杜巴廣場

加德滿都的杜巴廣場是這城市加冕國王和立法的地方，和他們開始統治的地方（“杜巴”

意味著皇宮)。它是尼泊爾加德滿都谷地被聯合國教科文組織列為世界遺產的三個杜巴廣場之一。杜巴廣場的南邊有一座三層樓高的寺廟，名為庫瑪麗廟 (Kumari Chouk) 或庫瑪麗巴哈爾廟 (Kumari Bahal)。這座馬拉時代的寺廟是庫瑪麗的居所，庫瑪麗是印度教女神的化身，受到人們的崇拜。

2. Patan Durbar Square 帕坦杜巴廣場

被聯合國教科文組織列為世界遺產的美麗城市帕坦位於加德滿都南部，橫跨巴格馬蒂河，那裡有尼泊爾最好的寺廟和宮殿。帕坦建於公元 3 世紀，是尼加族人的居所，也是加德滿都谷地最早出現的佛教徒。這些紐瓦裡工匠製作了世界上最好的佛像。祖古烏金仁波切 (明就仁波切的父親) 被認為是帕坦居民的西藏導師。

3. BHAKTAPUR DURBAR SQUARE 巴克塔普爾杜巴廣場

巴克塔普爾杜巴廣場是獨立時期三個杜巴廣場中最宏偉的一個，但現在廣場上的許多建築都因頻繁的地震而消失了。從 14 世紀到 15 世紀，這裡曾是尼泊爾馬拉國王的居所；從 15 世紀到 18 世紀末，這裡曾是巴克塔普爾王國國王的居所，直到 1769 年王國被征服。

Golden Temple - Kwa Bahal 金廟

最宏偉的紐瓦裡風格寺院 (帕坦)；伊圖姆巴哈爾 (Itum Bahal) 一寺院內有一座著名的供奉度母 (又稱 “會說話的度母”) 的寺廟；維克拉姆希拉馬哈維哈爾 (Vikramshila Mahavihar/ Stham Bahal) 這是一座由阿底峽供奉的寺廟，據說寺內藏有《普賢行願品》的金文原典，可在事先預約的情況下瞻仰。帕坦的阿育王舍利塔——這些古老的舍利塔被認為是公元前 3 世紀由法王阿育王建立的。

該廟的名字來自覆蓋其大部分正面的鍍金金屬板，並且是帕坦最美麗的金屬板之一。金廟的核心一尊是釋迦牟尼佛雕像，被認為是尼泊爾歷史上最重要和最美麗的雕像。

The Village of Boudha 大塔區小鎮

Boudha 位於光明寺的西北部大約 7 英里，是加德滿都西藏社區的中心。這裡既崇高又平凡，這裡是加德滿都谷地大部分老師和他們寺院所在地，隨時都有熙熙攘攘的活動。它提供了該區一些佛教雕像，繪畫和喜馬拉雅工藝品的最佳購物場所，是個必須到訪點。

Monasteries in Boudha 大塔區寺院

大塔區是藏傳佛教 50 家寺廟，佛學院的匯聚點。其中最重要包括 Ka-Nying Shedrup Ling (白寺廟)，是 Chokyi Nyima 確吉尼瑪仁波切 (明就仁波切大哥) 的寺院，Dilgo Khyentse 頂果仁波切的 Sheche 雪謙寺，創古仁波切的創古寺，Jamgön Kongtrul 蔣貢康楚仁波切的寺院 Pullahari 和著名的格魯吉亞的寺院 Kopan Gompa。

Pashupatinath Cremation Ghats 帕斯帕提那火葬場

在大塔區附近，在神聖的巴格馬蒂岸邊是帕斯帕提那的火葬場。帕斯帕提那相當於尼泊爾神聖恒河上的瓦拉納西。巴格馬蒂河沿岸的火葬台用於露天火葬，常年不斷。周邊小廟的建築物非常漂亮。帕斯帕提那也是許多尼泊爾印度教苦行僧居住的地方。

加德滿都之外的佛教聖地

1. 藍毗尼地區：藍毗尼—釋迦牟尼佛的誕生地、拉姆格拉姆佛塔（八大佛塔之一，也是唯一保存完好的原始佛舍利塔）、提勞拉科特（佛陀曾在此做了 29 年王子）、尼爾吉哈瓦（Nilgihawa）和哥蒂哈瓦（Gotihawa）（歷代佛陀的誕生地—喀拉昆達（Krakuchanda）和卡那卡穆尼（Kanakamuni））。(2 晚/3 天的行程，包括往返航班)
2. 瑪拉蒂卡：蓮花生大師的長壽法修行地。瑪拉蒂卡是與蓮花生大師有關的一個重要地方，蓮花生大師在此與印度明妃曼達瓦（Mandarva）修成不死之身（Ayu）。該地區有多個石窟，從加德滿都出發前往需要在此停留一晚。(2 天 1 夜之旅)
3. 日月峽—位於赫蘭布地區的虎獅洞（Tagphug Sengezong）是米拉日巴大師的修行地，他曾在此閉關三年。釋迦牟尼佛在《華嚴經》中預言，這裡是修行的加持地。(兩天一夜，住宿美蘭芝巴紮)
4. Temal - Yarinag /Temal, Kavre 是帕德瑪桑巴大師加持的聖地。Temal 來自 Termahal—因為大師曾在這裡埋過伏藏。他在這裡種植了菩提樹，而菩提樹的種子被認為是最好的念珠種子。雅裡納格山洞是大師降服都基謝欽（D ü ky i Shechen）化身的黑雅克沙惡魔的地方。(兩天一夜)
5. 利舍舍瓦拉（Risheshvara）/楚米克章丘（Chumik Jangchub）（啟迪之泉）—它是加德滿都谷地附近帕德瑪桑巴大師的七處聖地之一。帕德瑪桑巴用岩石噴出的泉水加持了這個地方。泉水被視為極其神聖，並被收集起來用於祭祀。他在此地化身為結卓-珠藏（Kyechok Tsulzang）。(兩天一夜)

除此以外，尼泊爾還有位於拉普奇、馬南、措姆-努布裡、胡姆拉的米拉日巴聖地；位於穆斯坦、赫蘭布、卡比拉斯、朗唐、多拉卡、德夫加特、馬卡魯山谷等地的蓮花生大師聖地。已知的七個 Beyul（隱穀）中有五個位於尼泊爾的喜馬拉雅山脈。但是，這些地方大多位於山地地區，需要長時間的艱苦旅行。

離開

乘坐國際航班時，至少提前兩小時或最好提前三小時到達機場。

進入出發大廳時，您需要出示機票—您可以在前往機場前將機票準備好或打印出來。