Gold Choice Holidays 金彩假期
Licence No. 353181 金怡假期成員

NEP20

20天【穿越喜馬拉雅·尋夢雲中天堂】

阿里神山探訪世界之最-珠穆朗瑪峰及西藏聖湖
(聖母峰、岡仁波齊峰)、聖湖（羊卓雍措、瑪旁雍措）

報名熱線：
28042288

www.goldchoice.com.hk
fb.com/goldchoiceholidays
戶口名稱：Gold Choice Holidays Limited
恒生:371-109364-883
中銀:012-806-1-032586-4

Gold Choice Holidays 金彩假期
Licence No. 353181 金怡假期成員

貼心安排
旅遊車備1瓶醫用10公升氧氣、1箱便攜式氧氣、葡萄糖口服液等
安排1名隨團醫生（送至樟木口岸）
每人安排1個碳釬維氧氣6.8公升/瓶/人（ 珠峰或阿里，僅1次）

第1天

香港 →成都　　抵達成都後，入住機場酒店休息。

餐食： X　　住宿：5*成都天府空港雲享酒店或同級

第2天

成都 飛往 西寧 轉乘 青藏列車(軟臥四人一車卡) 拉薩
列車欣賞高原光(格爾木玉珠木可哥西裏自然保護區、昆
侖山、沱沱河、三江源、錯那湖、念青唐古喇山、藏北羌塘草原、羊八井、地熱梯田
*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程：約23小時　　餐食：早　　住宿 :青藏列車

第3天

抵達聖城拉薩
歡迎貴賓來到聖地拉薩（海拔3650米）！→接站為遠方而來的您獻上潔白的哈達→入住酒店→適應高原性氣候。
拉薩—聖城
拉薩，在藏語中為“聖地”或“佛地”之意，在這裏到處可以看到披著絳紅色袈裟的喇嘛和信徒們一步一叩首虔誠朝聖的身影。強烈而神秘的宗教氣氛，感染著每一個人
溫馨提示：當天請不要洗澡洗頭，可多吃蔬菜、水果、多喝水，最好不要抽煙與飲酒。良好的心理素質是克服和戰勝高原反應的靈丹妙藥。大量事例證明，保持豁達樂觀的情緒，能夠減弱高原反應帶來的身體不適。
*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程：20KM(約30M)　　餐食：晚　　住宿: 5*拉薩瑞吉酒店彌漫供氧房或同級

第4天

拉薩-布達拉宮、紮基寺（西藏唯一財神廟）
布達拉宮—深訪“聖殿”
松贊幹布用生命中一半的時間蕩平吐蕃，用另一半時間建築輝煌的宮殿和寺廟。遊走於金碧輝煌的佛殿，靈塔，寢宮，回廊之間，燈光渺渺，窗幃低垂，酥油的味道四處彌漫，整個好象落入了一個古老的夢境，不由自主地迷失在那些經書，佛像，壁畫和遙遠的傳說中，雪後的布達拉宮在冬日暖陽的照射下，顯得更加莊嚴。
為信仰徒步—布宮轉經道“360°的瞻仰
布達拉宮是轉經的中心之一，環繞布達拉宮的轉經道被稱為“孜廓”。無數的信徒長途跋涉，不畏艱難，只為到布達拉宮朝聖。這條轉經道將布達拉宮緊緊圍繞，金黃的轉經筒在紅色的圍牆下麵異常耀眼。信徒們用手虔誠地撥動著泛著金光還滴著酥油的轉經筒，滑動著手中光亮的佛珠，口中念念有詞，一步一步走向布達拉宮腳下的轉經道，一步一步走向聖潔。
紮基寺—祈運、求財、保平安
紮基寺是拉薩市內的一個小寺廟。別看寺廟小，香火卻特別旺盛。據稱紮基寺供奉的是財神，而且特別靈驗！這裏有沒被外界遊客干擾的寧靜！帶上一根哈達，一瓶白酒，幾捆艾草松葉，祭拜西藏唯一的財神廟——紮基寺。
*當天行程活動範圍海拔3600米以

車程：約8小時(100km)　　餐食：早午晚　　住宿: 5*拉薩瑞吉酒店彌漫供氧房或同級

Gold Choice Holidays 金彩假期
Licence No. 353181 金怡假期成員

世界上最美的景觀大道——【中尼公路】條件艱苦但風景絕美，腳在地獄，眼在天堂；
攝影家的天堂——【加德滿都谷地】漫步於加德滿都谷地中世紀風格的老城區，與朝聖的僧侶相視一笑，這一笑,便成了永恆，這也是拍攝人文風情和宗教藝術的攝影天堂；
亞洲古老的佛教聖跡——【蘇瓦揚布納特寺】高聳的白色圓頂之上四面繪有佛眼,注視著谷地的各個方向，象徵著佛能洞察一切

第5天

拉薩-西藏博物館(週一閉館)、大昭寺、八廓街

西藏博物館（新館），於2022年建成開放，全館面積2737平方米，旨在展示高原人民的民情風俗、文化性格、精神風貌和審美情趣，幫助觀眾增進對西藏民俗文化地域性、民族性、互融性和時代性的瞭解，深刻認識中華民族文化的豐富性與多樣性，以此共同推動廣大中華兒女鑄牢中華民族共同體意識，建設美麗幸福。

西藏的靈魂—大昭寺

大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古經典。寺前終日香火繚繞，信徒們虔誠的叩拜在門前的青石地板上留下了等身長頭的深深印痕。萬盞酥油燈長明，留下了歲月和朝聖者的痕跡。在這裏，對神的膜拜是不分晝夜的。大昭寺與布達拉宮建於同一時期，寺內供奉有文成公主從長安帶來的釋迦牟尼12歲等身像等。環繞大昭寺的八角街既是舉世聞名的商業街，又是具有獨特地域特色及民俗風情的朝聖者的轉經道。

漫遊八廓街—世界文化名街

八廓街是最能代表西藏民風民俗的千年古街，因其古樸的文化底蘊、悠久的歷史傳統，入圍“全國歷史文化十大名街”之列。它是環繞大昭寺為中心順時針繞行為“轉經”的轉經道，被藏族人成為“聖路”

*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程：約8小時(約100km)　餐食：早中晚　　住宿:5*拉薩瑞吉酒店彌漫供氧房或同級

第6天

拉薩-崗巴拉山口-羊卓雍湖-卡若啦冰川-日喀則

開始向日喀則前行，高速路+柏油馬路。翻越海拔4990米的岡巴拉雪山，沿老路前往世界上最高的淡水湖-【羊卓雍措湖】（湖面海拔4441米，湖岸線長達250千米，面積638平方千米）。藏語為“碧玉湖”，是西藏三大聖湖之一。藏語意為“天鵝池”，是西藏三大聖湖之一，”隨後安排有“最美的天堂在心裏”之稱【卡若拉冰川】，知名電影《雲水謠》的拍攝地，是整個西藏離公路最近的冰川（離公路只有三百多米）。冰舌前沿海拔5560米，觀看卡若拉冰川的地方海拔約有5400米，在山口北面5600米左右的地帶，屬寧金抗沙峰冰川向南漂移後形成的懸冰川乃金崗桑是拉軌崗日山的主峰，在喜馬拉雅山以北，傳說是藏傳佛教四大山神—西方山神諾吉康娃桑布居住之地。乃金崗桑周圍聳立著10餘座6000米以上的山峰，是西藏四大雪山之一。乃金崗桑山體雄偉，危岩嵯峨。頂部尖錐突兀，形如鷹嘴，坡嶺溝壑間的終年積雪發育了條條冰川，附近有冰川約116多條，冰川面積達118.82平方公里。卡若拉冰川是其中面積最大的一條冰川，面積達9.4平公里,隨後經江孜古城，赴後藏經濟.文化.政治的中心日喀則。

溫馨提示：崗巴拉山口海拔較高，風大氣溫低，請注意防寒。請遊客勿對藏民的牛羊、藏獒拍照，如果拍照請先講好價格，以免被坑騙，當天海拔高，體力消耗大，請備點小食品。

*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程: 約5.5小時(約360Km)　餐食: 早中晚　　住宿 :5*日喀則希爾頰酒店或同級

Gold Choice Holidays 金彩假期
Licence No. 353181 金怡假期成員

第7天

日喀則-紮什倫布寺-嘉措拉山口-紮西宗

紮什倫布寺修建於1447年黃教六大寺之一. 由宗喀巴的弟子、一世達賴在帕竹政權資助下修建, 寺內有最著名彌勒佛殿、歷代班禪喇嘛的合藏塔和十世班禪靈塔, 朝拜. 觀瞻, 寺內有高26米渡金佛像-彌勒佛, 是世界上最高金屬佛像。遠眺整個寺院依山坡而築, 背附高山, 殿宇毗連, 群樓疊疊, 金頂紅牆的主建築群雄偉. 渾厚. 壯觀. 金碧輝煌, 寺內香爐紫煙升騰供臺燈火閃爍, 眾佛尊容各異。大殿裏僧侶誦經井然, 佛像前, 信徒頂禮膜拜, 五百多年來它強烈地吸引著國內外佛教信徒。

嘉措拉山口，也稱定日界，巨大保護區標牌豎立在公路上無數的經幡迎風飄揚。嘉措拉山口5220米，水泥標高牌上掛滿了五彩經幡海拔4000米以上植被稀少，天空細膩柔軟，山地粗礪堅硬。嘉措拉山口海拔5220米，請慢步緩行。隨後正式進入珠峰自然景區。珠峰、大本營1號營地區（冬季帳篷拆除）之後前往世界第一高峰珠穆朗瑪峰大本營，經過海拔5248米的嘉措拉山口，過魯魯檢查站後開始翻越120道拐。天氣好的話，加烏拉山口上可以拍攝到4座8000米以上的山峰：珠穆朗瑪峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰。（如遇景區特殊安排，請遵從景區即時規定）

加烏拉山口是進入珠穆朗瑪峰國家自然保護區後，前往珠峰景區必經的一個埡口，其海拔5210米。在此可以眺望4座8000米級雪峰的埡口（從左向右排列的順序是：瑪卡魯峰、洛子峰、珠穆朗瑪峰、卓奧友峰）。從這個意義上說，中國最大的觀景臺不是牛背山，而是加烏拉山口。更加雄偉壯觀。

*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程: 約6小時(約300Km)　餐食: 早中晚　住宿 :4*珠峰平措康桑酒店或同級

第8天

紮西宗-珠峰大本營-絨布寺-遠眺希夏邦瑪峰-佩古措-薩嘎

早餐後換乘景區環保車前往珠峰大本營；絨布寺，全稱“拉堆查絨布冬阿曲林寺“，位於珠峰腳下絨布冰川的末端，海拔5150米，屬藏傳佛教寧瑪派寺廟，是少見的僧尼混居的寺廟。世界上海拔很高的寺廟、電影《2012》最後一個鏡頭的取景地，登山專家一致認為絨布寺是觀看珠穆朗瑪峰北坡的好角度。

行走珠峰景區

仰望珠峰是人類挑戰的一種載體，是展示人類精神的標誌，不僅僅是“山在那裏”那麼簡單。珠峰旗雲：飄落人間的天使之謎，珠峰旗雲又有“世界上的風向標”之稱，外國探險家稱之為“聖母面紗”。

繼續向西是世界上最令人眩目極高山-喜馬拉雅群山。如果天氣夠好，我們可以看見3座8000米以上的雪山，路上我們會看到唯一一座完全在中國境內的8000山峰希夏邦馬峰，它位於喜馬拉雅山脈中段，由三個高程相近的姐妹峰組成，獨特的外形使它格外好辨認。沿希夏邦馬抵達佩估錯，拍攝喜馬拉雅北坡壯麗景觀與高寒荒漠的大型哺乳動物。這裏就正式進入了人煙稀少的阿裏地區。沿途可以欣賞唯一在中國境內的8000米雪山——希夏邦瑪峰（第14座8000米雪山）。

佩估錯位於日喀則地區聶拉木縣境內，距定日縣城250公里。佩枯措是日喀則地區最大的湖泊，面積300多平方公里。該湖三面環山，地形開闊，魚類資源豐富，湖岸有野馬、藏野驢、藏羚羊、仙鶴、黃鴨、灰鴨等動物出沒活動。尤其深秋時節，岸邊水鳥棲息暢遊，將佩枯措承托的更顯風姿。水是靜的，鳥是動的，一動一靜之間，頗為“謀殺”人的眼球和感官。佩枯措湖畔的希夏邦馬峰在湖南側60公里處，希夏邦馬峰的倒影與雅魯藏布江的濤聲，成為佩枯措永恆主題。據說能在佩枯措拍到希夏邦馬峰人都會交到好運。

*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程: 約7小時(約370km)　餐食: 早中晚　住宿 :4*薩嘎歐冠精品酒店或同級

Gold Choice Holidays 金彩假期
Licence No. 353181 金怡假期成員

第9天

薩嘎-聖湖瑪旁雍措、鬼湖拉昂措-塔欽

馬泉河雅魯藏布江源頭，流自神山岡仁波齊東南部，穿行在南面的喜馬拉雅山和北面的岡底斯山之間。馬泉河流經仲巴縣境內時稱“瑪藏河”，自薩嘎開始稱之為“雅魯藏布江”。

過帕羊，前往參觀聖湖瑪旁雍措，神山岡仁波齊和納木那尼峰。全程柏油路，路況佳。離開帕羊後途經一片草場，還會經過一個草灘，如果運氣好，可以看到黑頸鶴。過後將翻過阿裏與日喀則地區的界山，海拔5216米的馬攸木拉山口。垭口過後，第一個出現在眼前的是公珠措，這一帶時有黃羊出沒。在公珠措就能清晰地看到納木那尼，納木那尼越來越近越來越清晰，猛然間岡仁波齊又躍然出現，山崗下就是瑪旁雍措。到達聖湖後驅車轉湖，晚宿齊烏寺。

公珠措 亦稱“公珠湖”，意為“中流湖”。在阿裏地區普蘭縣境內，位於縣駐地東北，海拔4768米，面積61平方公里，系鹹水湖，湖濱為天然牧場，很漂亮，棲息著無數的鳥兒。看著離國道很近，可走到湖邊至少要20分鐘，湖邊全是淤泥和碎草（應該是鳥兒銜來的）。

瑪旁雍措 位於岡仁波齊峰東南20公里處，納木那尼雪峰北側，海拔4588米，面積412平方公里，湖水最深可達70米，若論其大，其深，其高，瑪旁雍措都難躋身於青藏高原的眾湖“之最”。但在高原湖泊之國中，它被尊為至高至貴的王后，被苯教、藏傳佛教、印度教等多個宗教同奉為聖湖，是亞洲乃至整個世界最負盛名的湖泊之一。信徒們認為，瑪旁雍措是佛祖賜給人們的甘露，它能清除人們肌膚上的污穢，能洗淨人心靈上的五毒，更能延年益壽。因此，凡來轉湖之人莫不在此洗浴，之後還要取些湖水帶回去，作為饋贈親友的禮品。天氣晴好時湖水蔚藍，碧波輕蕩，白雲雪峰倒映其中，湖周遠山隱約可見，景色奇美。

拉昂錯（鬼湖)聖湖原本為一湖，後因地質變化才被隔斷。因為湖水不能食用，所以被稱為鬼湖。鬼湖風光確是異常美麗。鬼湖碧藍湖水映襯著對面聖潔納木那尼峰。

*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程：約7.5小時(約500km)　餐食：早中晚　住宿: 4*塔欽喜馬拉酒店或同級

第10天

塔欽-劄達土林-古格王朝遺址-紮達

早晨觀看神山日出後，直接驅車往下一個目的地-劄達。劄達以其土林聞名於世，劄達土林氣勢磅礴，錯落有致，景象萬千。到達紮達縣城參觀托林寺，晚餐後前往古格王朝遺址，追尋那個遙遠的王朝輝煌。

劄達土林

劄達土林是經流水侵蝕而形成的特殊地貌，在高原迷幻光影的襯托下，這裏宛如神話世界，陡峭挺拔，雄偉多姿，異常壯美，堪稱一絕。特別是在日落餘暉的照耀下，土林變成了一座座金山，異常耀眼，是個出上佳攝影作品的好地方。

古格王朝

西元9世紀末或10世紀初，在吐蕃王朝解體後，其末代王孫戰敗後逃往阿裏，建立了古格王國。占地約183萬平方米，成為西藏西部最強大的王朝，並為西藏佛教的再次復興作出巨大貢獻。在西藏的經濟和文化發展史上佔有重要的地位，當時古代印度的許多重要佛教教義，就是從這裏傳入西藏腹心地區的，這裏又是古代西藏對外貿易的重要商埠之一。

*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程：約5.5小時(約5000km)　餐食：早中晚　住宿: 4*扎達土林城堡酒店或同級

[選擇陸路進入尼泊爾的理由】

中國與尼泊爾接壤的地區只有西藏，所以要想從陸路進入尼泊爾，就得先到達西藏，再坐車去尼泊爾。陸路去尼泊爾，不光省錢，而且還可以感受到從雪域高原到亞熱帶低海拔的變化過程，沿途的高原風光、河谷森林、瀑布溪流等風景的次第變化，讓人美不勝收。

第11天

紮達-托林寺-塔欽

托林寺 是古格王國（西元10～17世紀）阿裏地區建造第一座佛寺，1996年被列為“國家一級文物保護單位”。始建於西元996年，由古格王國國王益西沃和佛經翻譯大師仁青桑布仿照前藏的桑耶寺設計建造。托林，意為飛翔空中永不墜落。 由於古格王朝大力興佛，托林寺便逐漸成為當時佛教中心。幾百年以來，托林寺雖然歷經各種自然和人為的破壞，但至今仍是殿宇林立，佛塔高聳。

*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程：約5.5小時(約270km)　餐食：早中晚　住宿：4*塔欽喜馬拉酒店或同級

第12天

塔欽-神山岡仁波齊-薩嘎

從塔爾欽出發崗仁波齊和納木那尼峰中間迎著朝霞，經公主措、馬泉河、帕羊草原返回薩嘎。

岡底斯山主峰岡仁波齊峰，海拔6656米，梵語稱之為“濕婆的天堂”，藏語意為“神靈之山”。岡仁波齊峰形似金字塔（藏民稱為“石磨的把手”），四壁非常對稱。由南面望去可見到它著名的標誌：由峰頂垂直而下的巨大冰槽與一橫向岩層構成的佛教萬字格（佛教中精神力量的標誌，意為佛法永存，代表著吉祥與護佑。岡仁波齊峰經常是白雲繚繞，當地人認為如果能看到峰頂是件很有福氣的事情。岡仁波齊是世界公認的神山，同時被印度教、藏傳佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教認定為世界的中心。

納木那尼峰 海拔7728米，位於喜馬拉雅山西段，與海拔6638米的神山岡仁波齊峰遙遙相對。納木那尼峰與岡仁波齊相距約100公里，遙遙相望。與聲明顯赫的“神山”岡仁波齊相比，納木那尼峰是“默默無聞”的，但是藏語意為“聖母之山”的納木那尼，相傳卻是“神山”岡仁波齊的母親。從岡仁波齊山腳下遠望納木那尼峰，雄偉的雪峰在雲霧中直插天際，綿延的山體像伸出的臂膀把著名的“聖湖”瑪旁雍措和“鬼湖”拉昂措攬在懷中，山湖相映，璀璨奪目

*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程：約7.5小時(約500km)　餐食：早中晚　住宿：4*薩嘎歐冠精品酒店或同級

第13天

薩嘎-佩古措、拉隆拉山口-聶拉木

從薩嘎出發，經佩古措，翻越喜馬拉雅山脈南側的最後一道屏障【拉龍拉山】（海拔5124米，含氧量64%）和【聶汝雄拉山】（兩山海拔均在5000米以上，在聶汝雄拉山口如果天氣情況好話,可以幸運觀賞到珠穆朗瑪峰保護區五座8000以上雪峰）。從聶汝雄拉山口下行，就到了被稱為“勁道”的【聶拉木】（海拔4630米，含氧量64%）

*當天行程活動範圍海拔3600米以上

車程：約4小時(約240km)　餐食：早中晚　住宿:聶拉木金廷酒店或同級(山區條件有限)

第14天

聶拉木-樟木口岸-加德滿都-歌舞晚宴

今天深入喜馬拉雅山脈中段腹地，燦爛奢侈的陽光，混雜著南亞獨有的氣息。樟木口岸是中國和尼泊爾的邊界，界河上築有熱索橋供旅客徒步過境。帶好護照原件和簽證前往中國海關自行辦理出境手續。後經過友誼橋，安排乘車前往尼泊爾首都加德滿都，加德滿都(Kathmandu）海拔1300米，這座擁有1000多年歷史的古老城市位於加德滿都谷地，四周群山環抱，陽光燦爛，四季如春，素有“山中天堂”的美稱。它以精美的建築藝術、木石雕刻而成為尼泊爾古代文化的象徵。到達尼泊爾，品嘗特色尼泊爾餐食，身著華麗民族服飾的尼泊爾舞者，載歌載舞，將為我們呈現一場傳統神秘且充滿異域風情的視覺盛宴。如果當天歌舞晚宴因為時間關係安排不了則挪到最後一天行程安排。後送至酒店休息。

車程：約4小時(約157km)　餐食：早中晚　住宿：5*加德滿都萬豪酒店或同級

第15天	加德滿都-帕坦古城（千佛塔、黃金廟-老皇宮“活女神廟） 今天參觀帕坦古城千佛塔和老皇宮“活女神廟”。 [帕坦古城Patan】世界文化遺產，參觀時間1.5小時。帕坦古城杜巴廣場高密度的寺廟建築群無疑是尼泊爾所有的尼瓦爾建築中出類拔萃的，簡直就是一場建築的盛宴，這個迷人的小城到處是各式各樣、風格迥異的神廟。在帕坦古城，你也可以欣賞到尼瓦爾人的生活方式和傳統文化。 [活女神廟Kumari Temple】 位於加德滿都杜巴廣場上的老皇宮(活女神廟)，是一個神秘令人忍不住產生獵奇心理的地方，被視為守護皇家的女神塔蕾珠的化身，由初潮前的處女所擔任。活女神，一般稱“庫瑪麗”在賈亞·普卡拉什國王即位時，傳說有一個女孩被庫瑪麗女神“附身”，聲稱自己是尼泊爾谷地的庇護者。從此，人們開始崇拜活女神，還專門建造了一座有窗戶的華麗住宅，把被選中的女孩供養起來。 車程：約7小時(約100km)　餐食：早中晚　住宿：5*加德滿都萬豪酒店或同級
第16天	加德滿都-戴維瀑布-費瓦湖-博卡拉 乘車前往美麗而恬靜小鎮博卡拉(Pokhara)，海拔884米。前往博卡拉途中。參觀大衛瀑布後入住博卡拉酒店。晚上可以和來自全世界各地的友朋盡情享受博卡拉靜謐時光。 【大衛瀑布DAVID’S FALL】 參觀時間 30分鐘，這條瀑布奇妙之處在於它下方是一個地下溶洞，陡然消失不見後，又從數公里外地底下鑽出來，形成一條地上河流。溶洞內常年冒著團團熱氣，用手可以感覺到明顯熱度，水汽會在空中變換出七彩顏色。 車程：約5.5小時(約210km)　餐食：早中晚　住宿：5*Hotel Pokhara Grande或同級
第17天	博卡拉（薩朗闊特日出、泛舟費瓦湖、徒步世界和平塔） 清晨5點至薩朗闊特(SARANGKOT/海拔1400米/1小時)觀喜瑪拉雅山日出，眺望喜馬拉雅山安娜普娜段群峰，令人歎為觀止的日出美景，萬年冰雪巨峰呈現在眼前，其中魚尾峰(6997m)呈現金色，特別壯觀。之後返回酒店用早餐 【泛舟費娃湖FEWA LAKE】 約需1小時。可到達湖中心一小島上印度教瓦拉希廟(Varahi Temple)。 【漫步費瓦湖】 漫步湖邊綿延3-4公里長的商店、酒吧或餐廳 【徒步世界和平塔VISIT WORLD PEACE PAGODA】 徒步約需1.5小時，該塔是世紀之交2000年，由日本、尼泊爾、斯里蘭卡和泰國四國合資興建。頂禮膜拜佛祖釋迦牟尼，可以俯瞰整個費瓦湖和博卡拉小城，也是遠眺雪山和觀賞湖光山色的絕佳位置。 今天您可以自由遊覽餘下時間：可以漫欣賞博卡拉谷地美麗的湖光山色。也可以租借一輛自行車，在這個小城裏自由自在到處閒逛 車程：約2小時(約50km)　餐食：早中晚　住宿：5*Mountian Glory Forest或同級 【溫馨提示】 l 今天的安排以自由，休閒為主題，您也可以體驗豐富多彩的個人極限運動專案(費用自理，參考專案:熱氣球升空/滑翔傘/乘超輕型飛機/租山地車環湖等)； l 和平塔徒步登頂專案屬於贈送專案（其中步行和登山山路相對較長），如因特殊原因不能登頂觀光或自願放棄不退還任何費用。

第18天	博卡拉-世界屋脊喜馬拉雅雪山觀景臺-納加闊特 早餐後返回加德滿都。途中旅遊餐廳享用午餐。博卡拉返回加德滿都路程較長，大概行車7-8小時不等，路途會多次停車休息；抵達加德滿都後前往喜馬拉雅觀景臺納加闊特。 【世界屋脊·喜馬拉雅雪山觀景臺】 納加闊特海拔2000米，遙望前方波濤洶湧般的喜馬拉雅山脈，加上天空中變幻無窮的雲層，壯觀的景色震撼人心。納加闊是觀看喜瑪拉雅雪山日落和日出絕佳機位。如果能見度高，運氣夠好，還能看到世界高峰——珠穆朗瑪峰（Mt.Everest,海拔8844米），從這裏還可以眺望希夏邦瑪峰，洛子峰，馬卡魯峰，卓奧友峰，馬納斯魯峰等世界著名高峰。 【溫馨提示】 1、全程約240公里，行車時間7-8小時左右。博卡拉返回加德滿都坐車時間較長，旅遊旺季容易發生堵車等現象 2、納加闊特海拔2000米，氣候溫潤潮濕，被褥有回潮現象屬正常，不會有任何高原反應 3、納加闊特因為位於山口的位置，風比較大，請在早晚及時添加衣物注意保暖 車程：約8小時(約230km) 餐食：早中晚　住宿：5*Soaltee Westend Resort Nagarkot或同級
第19天	納加闊特-巴德崗-猴廟-泰米爾街-加德滿都 世界文化遺產不在博物館中,而在尼泊爾的大街小巷,神靈活在尼泊爾人的心裏 早起根據天氣情況可以觀賞喜馬拉雅山脈壯觀的日出盛景，天氣晴朗能見度高的情況下能看到連綿的喜馬拉雅山脈展現在眼前，非常壯觀。早餐後乘車返回加德滿都市內遊覽，後前往泰米爾自由活動。 【溫婉神秘的中世紀古城·巴克坦布Bhaktapur】 世界文化遺產，俗稱巴德崗，參觀時間1.5小時，這座始建於13、14世紀，尼泊爾保存完整的中世紀古城，在十五世紀以後，杜巴廣場成為了巴德崗的城市核心，這裏有長達500年馬拉王朝的王宮，及許多獨具特色的宮殿、庭院、神殿、廟宇、佛塔、雕像等，被譽為“中世紀尼泊爾藝術的精華和寶庫”，素有“露天博物院”之稱，展現出一幅中世紀尼泊爾的瑰麗圖畫。參觀完巴德崗廣場後可達到陶工廣場(POTTERS‘ SQUARE)，在這裏可自由選購著名的巴德崗木雕工藝品和陶製品。 巴克坦布和巴克坦布杜巴廣場（Bhaktapur Durbar Square 聯合國世界文化遺產遺址）包括： 黃金門(Golden gate) 55窗宮（The Palace of 55 windows）、 巴特薩拉女神廟（Batsala Devi）、拜拉那廟（Bhairavnath Temple）， 達塔特拉亞廟（Dattatraya Temple），尼亞塔波拉塔（Nyatapola Temple）等。 【蘇瓦揚布納特寺Swayambhunath】 蘇瓦揚布納特寺也被稱為猴廟，這是尼泊爾的佛教寺廟，也是亞洲古老的佛教聖跡之一。蘇瓦揚布納特寺佛塔上的“智慧的眼睛”，能夠看到世間一切，象徵著佛眼法力無邊，來這裏祭祀的有尼瓦爾佛教徒、藏族喇嘛、印度教之貴族朝聖者，這裏是觀察尼泊爾各個宗教融洽相處的地方。這座經歷2000多年風雨的古老佛塔，是世界文化遺產，可拍攝加德滿都谷地全景。 【尼泊爾市井文化·泰米爾街Thamel】 俗稱“老外街”，自由購物遊玩。泰米爾街區近距離感受尼泊爾市井風情，抑或是坐在路邊，看著庸庸碌碌的人群，別是一番風味。 車程：約3小時(約80km)　餐食：早中晚　住宿：5*加德滿都萬豪酒店或同級
第20天	加德滿都-香港 餐食：早

Gold Choice Holidays 金彩假期
Licence No. 353181 金怡假期成員

	早餐	午餐	晚餐	住宿酒店
第1天	X	X	X	準4★成都天府悅享酒店或同級
第2天	酒店	火車自理	火車自理	青藏列車(軟臥)
第3天	火車自理	火車自理	尼泊爾風味	5★拉薩瑞吉度假酒店或同級
第4天	酒店	藏式風味	石鍋雞	5★拉薩瑞吉度假酒店或同級
第5天	酒店	藏式風味	牦牛肉湯鍋	5★拉薩瑞吉度假酒店或同級
第6天	酒店	中式風味	菇菌火鍋	5★日喀則希爾頓或同級
第7天	酒店	中式風味	涮羊肉火鍋	準4★珠峰平措康桑酒店或同級
第8天	酒店	中式風味	藏式風味	準4★薩嘎歐冠精品大酒店或同級
第9天	酒店	中式風味	中式	準4★塔欽喜馬拉雅酒店或同級
第10天	酒店	中式風味	中式風味	準4★札達土林城堡酒店或同級
第11天	酒店	中式風味	中式風味	準4★塔欽喜馬拉雅酒店或同級
第12天	酒店	山區簡餐	中式風味	準4★薩嘎歐冠精品大酒店或同級
第13天	酒店	山區簡餐	中式風味	**準4★聶拉木金廷酒店或同級**
第14天	酒店	藏式風味	尼泊爾風味	**5★Kathmandu Marriott Hotel 或同級**
第15天	酒店	**Nepali Thali**	傳統尼泊爾餃子	**5★Kathmandu Marriott Hotel 或同級**
第16天	酒店	尼泊爾風味	印式風味	**4★Hotel Pokhara Grande或同級**
第17天	酒店	**Dal Bhat**	**酒店晚餐**	**4★Mountain Glory Forest Resort & Spa或同級**
第18天	酒店	尼泊爾風味	**酒店晚餐**	**5★Soaltee Westend Resort Nagarkot或同級**
第19天	酒店	西式料理	尼泊雨烤肉	**5★Kathmandu Marriott Hotel 或同級**
第20天	酒店	航機上	X	

聶拉木距離口岸30公里左右，柏油路面但路窄彎道多，需要60分鐘左右；
口岸開關時間為早10:00-17:00，如果進出關的人很多，需要排隊等候；
口岸至加德滿都的車為越野車，一車7人，車型多為印度TATA吉普車，車輛大概是大約10:30-11:30點到口岸，所以建議在10:00-11:00過關；
口岸距離加德滿都190km，但因為路況差，所需時間為旱季6-7小時，雨季8-9小時； 簽證所需資料：有效期半年以上的護照原件人像頁清晰拍照+出行人電話號碼；
在尼泊爾，重要的身份證件護照要隨身帶，出境前可以提前將護照所有頁面拍照留底備存；
全程請保管好個人的貴重物品，注意防盜；
從今天開始，我們通知您的時間均為尼泊爾當地時間，尼泊爾時間比中國時間慢2小時15分鐘；
尼泊爾海關規定遊客隨身攜帶黃金飾品不超過50克，現金不超過3000人民幣；
尼泊爾5-9月是夏季而且下雨的時候比較多，每天基本上都會下陣雨，雨過天晴空氣更加清新能見度更好，我們出門隨時記得帶好避雨工具，雨傘、雨衣等；

旅遊細則：
1.生效期:2024年5月10日起;
2.團費未包旅遊服務費.報名之客人必須於完團時繳交指定金額之旅遊服務費,如客人欠交未再放費用,本公司將保留從法律途徑追討的權利;
3.凡當天出發缺席不隨團者,房間、景點門票、膳食、交通等一切費用將不獲退回,同行團友均不能享用該位缺席不不隨團者的一切,
4.行程所列載的航班資料、交通、行程、酒店住宿及食之次序安排,本社有權變動,恕不另行通知:
5.酒店在未獲有關單位按國家規定的標準正式評級期間,本公司以「X星標準」標示酒店級數,以便客人參考 .(部分酒店不設評星標準).
6.如單數報團者,需補單人房差 . 飛機線安排先與同性別團友同房或同性別領隊同房:
7.內容及圖片僅供參考,可能時節或供應環境有所調整,不作另行通知:
8.重要事項:確保消費者權益,請參閱責任細則:
9.短線及跨省線路不設香港領隊,高鐵及飛機線路16人.以上安排領隊
10.客人必須持有有效之旅遊證件或簽證,方能出發,有關證件或簽証題導致未能成行,本社決不負責,如對證件有疑問,請向本社員查詢:
11.根據旅遊業監管局(旅監局)發出的指令，持牌旅行代理商如因『迫不得已理由取消外遊旅行團』，處理退款時可徵收退票費，及本公司訂列收取之每位手續費為港幣$500 - $1000；有關退票費，交通服務供應商或會因應個別出發日期之航班、加班機或包機而徵收較高之退票費甚或不設退票，確實金額以交通服務供應商之最終回覆為準；就旅監局發出的指令，請瀏覽旅監局網站(https://tia.org.hk/)。
12.建議旅客於出發前購買旅遊綜合保險
13.團費以報名時為準，如有任何更改恕不另行通知。
14.以上旅遊細則,適用於大部分團隊,若別差異細則,本公司保留一切解釋及最終決定權