

尼泊爾因為自然與人文上的多樣性，讓她儼然成為登山健行的樂園。當你親近她，將發現美麗的自然生態，與珍貴的風俗民情，都是你對尼泊爾彌足珍貴的體驗。而觀察與了解這些多樣性最好的方式，就是用你的雙腳，來一趟登山健行之旅。

1.當個好觀光客：當地雖然貧窮落後，但治安良好，居民大多純樸善良，但因觀光事業的發展，不免也帶來一些負面的影響，因此觀光地區，小孩子要糖、錢的情形也相當普遍。請儘量不要任意施捨任何財物與食物，以免讓孩子有不良的習慣，並對以後的旅客造成不便。

2.語言：英語通用於所有商家與餐廳；登山途中我們的嚮導與所有助理嚮導也都能以英語溝通，挑夫與廚師則只會當地語言。如與當地尼泊爾人問好，只需雙手合十，面帶微笑說聲：「Namaste」，就是最好的問候語了，此句話適用於初見面與道別時。

3.食物：當地人的飲食習慣接近印度，也受西藏影響，再加上觀光客日增，所以一般餐館中，傳統食物和西方式飲食大多同時並存。在登山健行期間，我們將有機會嚐遍這些傳統與西方的美食，口味不但道地且衛生，而這一切，都是我們神奇的廚師用一只鍋子變出來的哦！

4.飲水：當地衛生條件不佳，飲水一定要到商店買瓶裝水或旅館中煮沸過的水，若自由行時，建議勿嘗試路邊攤果汁或食物。登山途中我們所有的飲水與食物都有專人負責打理，安全無虞。

5.洗衣：尼泊爾的旅館有洗衣服務，價格便宜，但因為資源缺乏，所以他們是用日光曝曬晾乾的方法，因此送洗衣物需多久的時間，要看天氣狀況而定，最快 2-3 天。波卡拉當地有洗衣店，但送洗前要清點清楚件數及談好價格。尼泊爾氣候乾燥，快乾衣物亦可自理清洗。

6.洗澡：當地旅館多用太陽能熱水器，加熱效率慢，無法同時負荷太多房間一起使用。1,500 公尺高度以上登山切勿洗澡、洗頭，以免高山症影響您愉快的行程。

7.小費：尼泊爾的觀光事業受西方觀光客影響甚鉅，所以一般都有給小費的習慣。若是有額外有麻煩到旅館人員的地方，記得給服務態度佳的人員 20~30 盧比，肯定他一下哦！旅館床頭小費，約 20~30 盧比。

8.兌幣：只要帶美金到當地，兌幣相當方便，觀光區與旅館都有兌幣的服務，有時要加收一點手續費，有些則不用。直接和咕嚕兌換即可。儘量勿在機場兌幣，以免影響團體入境的速度。

【建議事項】

1. 國際機場行李托運不可重於 20 公斤，隨身行李僅可一件不可重於 7 公斤，不能太大件，56*36*23 公分以內，行李超重者需自付超重費（每一公斤台幣四百多）。
2. 國際機場轉機或過境時，隨身行李帶的液態、膠狀(牙膏)或噴霧類商品，嚴格管制總容量不得超過 100cc，海關檢驗時，必須放置在一公升以內可封口的透明塑膠袋內。機上或過境機場的免稅店，購買超過容量上限的商品，如酒或化妝品照樣被丟棄！
3. 尼泊爾內陸飛機較小型，請以軟式行李袋打包，行李載送重量也有限。
4. 登山健行時，個人只需背小背包，裝水壺、相機、護照等貴重隨身物品（大行李箱可放在波卡拉旅館統一保管）。其它上山過夜的必需品，如：保暖備份衣物、拖鞋、衛生用品等，裝入大型軟背包或手提袋，交給挑夫背。
5. 大行李託運到尼泊爾機場容易被偷舶來品，若擔心遺失，最好用衣服包好塞中間裡面一點。
6. 上山健行之前要先換好盧比零錢，方便上山後購買飲料或民生物品。

參加尼泊爾行善登山團者注意事項：以下僅供參考疫情後所有事項皆有變動

一	護照有效期：回程日不可少於六個月。請準備四～六份護照影本，分開隨身攜帶。
二	二吋照片 6-8 張。辦理入境及登山證用。
三	尼泊爾當地電壓為 220 V，插座與台灣也不同。請自備轉換插頭
四	旅費 不包括【需自費項目】一切國際來回機票簽證費、登山費本團不包小費、飲料費、機場超重費、任何超出意料的額外費用及任何保險費；團員需公平分擔任何狀況中的超額雜費。 1.不含任何罐裝水、瓶裝飲料及酒類。 2.健行期間及山區旅館要裝水壺的飲用水需自行購買。（帳篷露營則可免費提供煮沸飲用水）。 3.不含雪巴小費。 4.不含救援直升機費用（只在緊急狀況下使用）。 5.不含尼泊爾落地簽證費，在加德滿都機場現場辦理。入境簽證(16-30 天團)請準備 50 元美金。
五	本團會盡力保護團員行程快樂順利及安全，但對一切不論行程中所發生的任何天災地禍、人為或非人為所造成的任何生命或財物等一切損失，本團一概不負任何法律上的責任。
六	團員需自備零用錢（請帶美金出國，八百美元以上為寬度）。鵝絨毛睡袋及雪衣、風衣、保暖衣物、手套及腳襪、泳衣、遮陽帽、太陽眼鏡、登山鞋、手電筒、照相機、護唇膏、面霜及個人用品藥物等。請勿攜帶違禁品，若有違法者後果自負。團員需絕對聽從導遊指示及團隊精神，違反規定者後果自負。
七	行程中請多喝水多上廁所，排尿為健康之道。請勿飲用未過濾煮沸之水，請在當地自購瓶裝礦泉水或蒸餾水。睡眠充足可保持最佳身體狀態，讓您留下美好的回憶。
八	1.山上氣候變化無常，衣物需多準備一套可供替換，衣物需以塑膠袋(大小垃圾袋或數個夾鍊袋)包起，避免因為下雨淋濕背包，衣物也濕了。 2.山上的路崎嶇難行，大件行李多以驢隊搬運，小件行李則由當地腳伕協助，因此大件行李（硬殼皮箱）無法帶上山，山上數天所需的個人行李，需以軟袋（布的行李袋）裝妥，個人隨身小件的物品，如：水壺、圍巾、雨衣、零食、手套…等，以小的登山背包裝好，請勿以手提塑膠袋裝隨身行李。
九	撲克拉登山用品店有售（售價比台灣便宜）：鵝毛或絨毛睡袋 NT\$800~4000、雪衣、保暖衣物 NT\$200~1500、遮陽帽、軟袋（布的行李袋）NT\$200~450、小的登山背包 NT\$350~600、登山鞋 NT\$1500~3000(以上價格僅供參考)、太陽眼鏡、涼鞋、拖鞋、水壺、圍巾、手電筒、雨衣、手套、防晒乳、護唇膏、面霜及個人用品、牙膏、牙刷、香皂、生理用品、泳衣、泳帽、零食、電池、底片、瓶裝礦泉水。
十	登山路上沿途會有小商店販賣礦泉水及餅乾，只是價格隨山的高度一起增加，因當地多為人力揹送物資。

尼泊爾行善登山或閉關之旅行袋攜帶檢查表(check list)

藥品(依個人重要藥品先攜帶放入背包再打勾)			睡物(依個人所需衣物順序用塑膠袋打包放置行李箱)		
1.		感冒咳嗽藥	1.		鵝毛或羽絨睡袋
2.		腸胃藥	2.		二人或四人用防潮墊(閉關用)
3.		鹽巴(噴水蛭用或喉嚨痛漱口用，當地可購)	3.		枕頭(閉關用)
4.		隨身常備藥品(如控制血壓或血糖之藥品)	4.		充氣床墊(閉關用)
5.		零食(不需多帶，因為 Guru 會讓你吃飽)	5.		小蚊帳(大關閉關用，依個人需求)
6.		薑母茶(閉關驅寒用，依個人體質)	6.		瑜珈墊(閉關用)
7.		巧克力	7.		超大型垃圾袋 4 個(閉關用)
8.			行程相關所需		
9.			1.		護照及護照影本(需另外放)
10.			2.		簽證用照片(6 張，照片背後先填寫好護照號碼及中英文姓名、生日)
			3.		簽證用的錢(先備好美金零錢)
			4.		去年尼泊爾簽證單可帶著(因上次號碼要填)
外用藥品(依個人重要藥品放入背包再打勾)			5.		機票(桃園機場集合時發)
1.		紫雲膏或凡士林或小護士	6.		個人所需美金_____ (最好換百元)
2.		蚊蟲咬			
3.		跳蚤咬	個人所需(出國前備齊，漏一二件可在撲克拉購得)		
4.		Ok 繃	1.		牙刷_____，牙膏_____，牙線_____
5.		痠痛貼布	2.		衛生紙_____卷(馬巴中心禁丟馬桶，易堵住)
衣(若不想多帶，可至尼泊爾的撲克拉購買，所有衣物要用塑膠袋包，可放一件上衣在背包，其餘放隨行行李軟包)			3.		大毛巾__條，中毛巾__條， 小毛巾__條(閉小關者多帶一、二條洗淨用)
1.		內衣_____件、內褲_____件(建議購買免洗褲，薄可洗且易乾，但易破視個人所需)	4.		手電筒_____，電池_____ (進關則不能帶隨身聽、相機、手機類)
2.		夏短袖排汗衣_____件、夏排汗長褲__件 秋長袖排汗衣_____件、秋冬長褲_____件	5.		照相機要記得帶充電兩直圓頭轉接頭 手機充電器
3.		保暖衛生衣_____件，中層衣_____件	6.		雨衣或雨傘(最好也可以遮陽用)
4.		羽絨衣、風衣	7.		防曬乳液_____、護唇膏_____、面霜_____

5.	泳衣及泳鏡 (登山泡溫泉或旅館用，非必需)	8.	洗面乳____、洗髮精____、香皂____
6.	夏遮陽帽____頂，冬保暖帽____頂	9.	洗衣皂(粉)____(馬巴中心可購)
7.	夏天薄襪____雙，冬保暖襪____雙	10.	衛生棉(女生用)____護墊(女生用)____
8.	登山背包(裝水壺，保溫瓶、重要藥品及證件、相機等隨身貴重物)	11.	太陽眼鏡(純閉關免帶)、 塑膠手套(山上洗衣用)，薄保暖手套
9.	登山鞋(有防水功能)	12.	紙(棉)口罩____，薄套頭圍巾____
10.	休閒涼鞋(逛街用)及簡單拖鞋(浴廁用)	13.	保溫水壺____罐
11.		14.	蓋腳巾____件