

斯里兰卡常规之旅7N9D

☆航空：东航上海直飞，免去舟车劳顿；
☆带你游兰卡精华景点：大象孤儿院-欣赏大象的最佳景点；佛教圣地~丹布勒,感受佛教文化的魅力；世界文化遗产~狮子岩，登上顶峰，来一次视觉盛宴；前往中世纪兰卡最后的国都康提，漫步在康提湖畔，聆听不远处佛牙寺里传出的诵经声,让心灵来一次洗礼吧；在红茶产地努沃艾莉耶闻着茶香，慢慢欣赏这英伦小镇；在亚拉森林公园追寻锡兰豹的踪迹，探寻野生动物的魅力；荷兰殖民者留下的荷兰古堡，在南亚的海边吹着海风，游走在荷兰灯塔下面，感受异国风情；
☆南部海滨—科伦坡乘坐海上火车，体验宫崎骏【千与千寻】漫画里的海上火车，感受来自印度洋上的风....梦幻般的感觉；
☆酒店：全程入住当地五星酒店，给您带来舒适体验；
☆贴心赠送：当地司导小费
☆科伦坡赠送月亮河螃蟹餐

亚拉指定入住亚拉公园门口酒店

行程简介

D1 上海—科伦坡　车程约 40 分钟

参考航班：上海-科伦坡 MU231 (14:35-19：00)，具体航班以出团通知书为准

从上海浦东机场出发，搭乘航班直飞斯里兰卡首都-科伦坡.斯里兰卡(SriLanka)旧称锡兰，如同一滴眼泪，镶嵌在广阔的印度洋海面上，就让我们伴随着热带的海风一起融化在这童话般的国度里吧

不含餐　　住宿：科伦坡或尼甘布五星酒店

D2 科伦坡-品纳维拉-西格利亚　车程约 5H

早餐后乘车前往前往品纳维拉大象孤儿院，这里专门收养那些无家可归、掉入深坑或陷阱、脱离象群，尤其是身受重伤或身患疾病的幼象。孤儿院成立 30 多年来，共收养了近百头大象，成年后的大象可以接受工作训练如帮助人们搬运木材等，这里也是游客欣赏大象的最佳景点。餐后乘车参观世界遗产【狮子岩】（游览时间约 2.5H），狮子岩矗立在丛林灌木中，具有 1500 年历史，巨岩高达 200 米，宫殿皇城依石而建，巧夺天工，被誉为“巨岩王朝”，峭壁上的仙女壁画色彩艳丽，栩栩如生，如同天使般生动美丽。岩顶的景色豁然开朗，极目远眺，丛林无边无际，绿意盎然，整个都城一览无遗。后乘车前往 Kandy 康提圣城，康提是斯里兰卡最后一个独立王国的所在地，也是斯里兰卡宗教中心，佛教圣地，再加上大量古迹遗址，让这个斯里兰卡第二大城市也一直是旅游者的圣地

含：早 中 晚　　住宿：西格利亚五星酒店

D3 西格利亚-康提　车程约 4H

游览【丹布勒石窟寺】（游览时间约 1.5H）它是斯里兰卡最为著名的石窟寺，拥有 2000 年的历史。寺内共有五座石窟，150 尊佛像形态各异，雕刻精美，2100 平方米的壁画至今色彩艳丽，极为难得。游览完毕后出发前往西格利亚入住。途中在香料园用午餐，下午前往康提游览神圣的【佛牙寺】（游览时间约 1H），它以供奉佛祖释迦牟尼的佛牙而闻名。斯里兰卡的佛教徒将佛牙视为至圣宝物，供奉在佛牙寺大殿暗室中。佛牙寺建于公元 15 世纪，经过历代国王的扩建后，宏大雄伟。【康提湖】，康提湖坐落于佛牙寺旁。康提湖上景色秀美，湖边上长满了热带花草树木，树木郁郁葱葱，构成天然的凉棚。各种花卉争相开放，万紫千红，湖上还有一条平坦的环湖大道。康提湖映衬了佛牙寺，而佛牙寺又点缀着康提湖，两者交相辉映，完美和谐，构成康提古城最美的一道风景线。此天建议客人穿长裙或者长裤盖过膝盖以下（斯里兰卡进寺庙参观都必须衣服盖到膝盖以下）。

含：早 中 晚　　住宿：康提五星酒店

D4 康提-努沃艾莉耶　火车约 3.5H

早餐后参观游览【康提皇家植物园】，康提的皇家植物园是世界上最好的热带植物园之一。植物园占地 60 平方公里，园内有相当数量的植物品种以及在生物工程，生态学，保存和分类等方面科技资料。公园每天对外开放，一年四季鲜花盛开。参观茶叶工厂（约 1 小时）游览结束后，出发乘坐火车前往斯里兰卡的【红茶产地】努沃艾莉耶。可感受【高山茶园中】穿梭的惊艳。这里是斯里兰卡著名的避暑胜地，位于斯里兰卡中部山区，有“东方瑞士”，“小英伦”之美誉。之后我们来到了英伦风的小城镇，这里四面环山，风景优美，气候凉爽舒适，所以也成为了许多高级休闲度假山庄的喜爱之地。蔓延满山满坡的青青茶树与悠悠山涧和悬垂的银瀑交织出了一副犹如仙境的美丽画面。山林间散布着英荷殖民时期留下的欧式建筑，色彩缤纷的花园更为这淳朴的山林高地添加了许多乐趣和美丽。游览结束，回酒店休息享用晚餐。

含：早 中 晚　　住宿：努沃艾莉耶英伦风酒店

D5 努沃艾莉耶---霍顿平原--亚拉（车程约 7H）

今天行程根据客人自己意愿而定，有 2 套方案供客人选择：

1、客人可以早起跟随导游前往探秘世界尽头-霍顿平原。

2、若客人不去霍顿平原，则客人在酒店享受一个没有 morning call 的早晨，在茶园中寻找悠然自得的乐趣，费用不退。

早餐后乘车前往游览【霍顿平原】（游览时间约 3H），斯里兰卡最高的高原，也是自然生态爱好者的天堂，可以远足及观鸟，在草原里可发现许多的野生动物。攀登到世界的尽头需要很好的体力，你可以站在最高点远眺高原全景，可以观赏贝克瀑布，瀑布奇景美不胜收。之后小径远足。是斯里兰卡的重要生态旅游区，由山地草原和云雾林覆盖。这一海拔 2,100-2,300 米的高原，是生物多样性极其丰富的地区。霍尔顿平原是斯里兰卡三大河流的源头，平原上是草原与山地森林相间的植被，包括许多特有木本植物。斯里兰卡水鹿是这里最有代表性的大型哺乳动物，此外还包括长爪鼬、紫脸叶猴、斯里兰卡豹等。而且这里也是重要的鸟类栖息区，一些鸟类不但是斯里兰卡的特有物种，而且仅在霍尔顿平原生存。“世界尽头”悬崖和贝克瀑布是这里最有名的旅游景点。这个旅程包含了一个爬山项目，在抵达公园入口前会坐吉普车或是货车这取决于道路情况。一旦抵达，就着手开始 8 公里的远足旅行，会穿过广阔的平地，海拔有 7000 英尺。这里是黑鹿群的家园。森林围绕着平原可以抵挡住晚上的风暴和寒冷的季风。远足的半路中会穿过著名的悬崖被称为“世界的尽头”。国家公园是稀有鸟类的家园。独角蜥，猴子和蟾蜍更不用说有很多的昆虫、蝴蝶和蜻蜓。适时乘车赴汉班托塔（车程约 7 小时下午入住酒店休息。

含：早 中 晚　　住宿：亚拉当地五星酒店

D6 亚拉-西南海滨　车程约 5H

早餐后游览亚拉国家级森林公园（游览时间约 2 小时），观看动物都是乘坐公园的 jeep，追寻动物之旅由此开始，带着一份期许，手握相机，期待您抓拍到各种珍稀动物。全程经过草原区、湖区、森林区等不同之生态环境，不仅可以观察到美丽的鸟类，还有城市里难得一见的哺乳类动物，如大小象群、野猪群、水牛群、花鹿群、黑面猴群、孔雀群等，可以深刻体会到大自然的美丽如果你的运气好，也许还能见到这个公园最美丽神秘的成员—花豹。这个公园是孩子的天堂。很多欧美游客直接称呼这里为亚洲的肯尼亚，乘车赴西南海滨，入住酒店休息

含：早 中 晚　　住宿：西南海滨五星酒店

D7 西南海滨—加勒--西南海滨

早餐后乘车前往高尔古城（游览时间约 1.5 小时），在沿途中拍摄斯里兰卡特有的高跷渔夫（游览时间约 20 分钟）。之后参观**乳胶店**（约 1 小时）

高尔—高尔最初是由葡萄牙人所建，但之后被荷兰人所夺下，荷兰人占据该城后，便把原来的城墙修得更加坚固，且在城墙内兴建带有欧洲风情的建筑，这让这座古城成为当时南亚地区少数拥有已过风情并融入当地传统的城市。充满异国风情，徜徉在仿若荷兰小镇般的巷陌，路过每一座张扬着鲜艳花草的院落，时而有人站在窗口挥手微笑，惬意悠长。【加勒要塞】在荷兰殖民时期，荷兰人为了显示在斯里兰卡统治坚不可摧，在加勒建立了一座占地 36 万平方米标准的欧洲风格的城堡，这是荷兰人在亚洲所建城堡中最大的一个。城堡沿岸有 10 个炮台和一座造型美观的灯塔。城堡内纵横交错的小巷和鳞次节比的欧式建筑继续沿用当年用的荷兰名称。

游览后乘车赴西南海滨酒店休息。

自费：

美瑞莎观看鲸鱼（120 美金/人）；（4-6 月份不推荐）

推荐套餐：海龟抚育院+当地中餐+船游红树林+鱼疗——（$120/人）

含：早 中(7-8 月份中餐不含） 晚　　住宿：

西南海滨五星酒店

D8 南部海滨-科伦坡 火车时间约 1H/机场 车程约 40 分钟—上海

参考航班：科伦坡-上海 MU232(20:20-0555+1)，具体航班以出团通知书为准

特别赠送体验“海上火车”

科伦坡赠送月亮河螃蟹餐

今天我们将体验斯里兰卡独有的海上火车返回科伦坡，斯里兰卡被诸多旅游杂志誉为“拥有世界最美火车线的国家”，火车沿印度洋一路北上，轨道就在细细的沙滩上，最近的地方离大海只有一米之遥，仿佛“漂浮”于大海之上。窗外是茫茫印度洋，海浪仿佛就在脚边翻滚，那种震撼无以言表。据说《千与千寻》海上火车的蓝本就源自这里。

抵达科伦坡后开始市内观光（共约 2H），包括国会大厦（途中外观）、高级住宅区（途中外观）、总统府（途经外观不能停车）、【班达拉奈克纪念堂】等（约 0.5H）。参观**纪念品店**（约 1 小时）晚餐后送往机场搭乘东方航空航班飞往上海浦东国际机场。

备注：

1. 斯里兰卡大多数火车设施都是比较落后的，请您一定要注意安全。
2. 火车票不能提前预售，只能现到现购，因此可能会出现无座的情况。
3. 斯里兰卡的火车时刻是天天变动的，而且车站的时间牌全人工更换。所以经常会有提前、延误或者临时取消的问题，如有遇更改或取消，我们将换乘旅游巴士返回，敬请谅解！

含：早 中 晚　　住宿：飞机上

D9 科伦坡—上海

早上抵达上海浦东国际机场，结束愉快的斯里兰卡之旅！

备注： 1. 以上航班时间仅供参考，具体以航空公司确认和出票为准！

价格包含	价格不含
1. 上海-科伦坡往返国际机票； 2. 斯里兰卡个人旅游签证费； 3. 全程单冷空调游览专车； 4. 斯里兰卡全程酒店住宿，双人标准间，如出现自然单间，请补齐单间费； 5. 行程内所列餐食，酒水或饮品客人自付，（飞机上餐食除外，由航空公司提供） 6. 当地中文导游服务； 7. 旅游景点第一大门票，以行程内所列为准； 8. 每人每天一瓶矿泉水；	1、各种摄影许可证费用； 2、个人一切杂费，包括洗衣费，电话费，饮料，烟酒，付费电视，行李搬运费等私人费用； 3、出入境的行李海关课税，超重行李的托运费、管理费等； 4、因不可抗拒的客观原因和非我公司原因（如天灾、战争、罢工等）或航空公司航班延误或取消、领馆签证延误等特殊情况，我公司有权取消或变更行程，一切超出费用（在外延期签证费、住、食、交通费、国家航空运价调整等）我公司有权追加差价； 5、10 人以下不含中文导游 6、个人境外旅游意外保险请自行办理。

7、不含单房差

斯里兰卡境外参考酒店

城市	当地酒店
科伦坡/尼甘布	Cinnamon Lakeside 或同级 http://www.cinnamonhotels.com/CinnamonLakeside.htm
西格利亚	Green paradise或同级 http://www.greenparadise.net/
康提	Mahaweli reach 或同级 http://www.mahaweli.com/
努沃艾莉耶	The Blackpool Hotel Nuwara Eliya 或同级
南部海滨	Blue water 或同级 http://www.bluewatersrilanka.com/
亚拉	The Safari Hotel Tissamaharama 或同级 http://www.thesafarihotel.lk/

温馨提示

气候

斯里兰卡地处热带，属热带海洋性气候，受海风影响，并不酷热。沿海地区平均最高气温 31.3℃，平均最低气温 23.8℃。山区平均最高气温 26.1℃，平均最低气温 16.5℃。无四季之分，只有雨季和旱季的差别，雨季为每年 5 月至 8 月和 11 月至次年 2 月，即西南季风和东北季风经过斯里兰卡时为雨季。每年 10 月至次年 3 月是斯里兰卡最佳旅游季节。

旅行物品

斯里兰卡旅行无需要特别携带物品的提醒。常用物品提示：贴身证件袋（护照、签证、机票电子客票行程单、现金或银行卡）、拉杆箱或户外背包、便携的腰包或小背包、适合的衣服、轻便运动鞋、沙滩人字拖、凉鞋、泳装、防晒用品、墨镜、常用药品（清凉油，防蚊水，感冒发烧，过敏药，创可贴，肠胃药品，晕车药等）、行车途中的头枕、摄影照相设备、个人电子设备、电筒、手机、佐餐食品、洗漱用品等。

时差

斯里兰卡时间比北京时间晚 2 小时 30 分。比如北京时间中午 12 点，即是斯里兰卡时间上午 9 点 30 分。

货币

斯里兰卡的通行货币为斯里兰卡卢比（LKR），要用美金在科伦坡直接兑换当地货币。斯里兰卡的生活物资供应能基本满足生活需求，物价水平较高。目前，人民币与斯里兰卡卢比的汇率为：1:20.97，美元对斯里兰卡卢比的汇率是 1:133.65（美元对人民币汇率为 1:6.373，以上为参考，具体以当时汇率为准）。科伦坡的要塞地区有很多兑换钱的小店，汇率高于机场。在科伦坡可以用主要的信用卡和现金卡（当然都必须是国际卡）提取当地货币，康提也容易找到自动提款机，但斯里兰卡中部的小城和南部沿海的那些海边小村就没有 ATM，小旅馆、餐馆也不收信用卡，需要使用现金。

语言

官方语言为僧伽罗语和泰米尔语。上层社会以及宾馆、商店、餐厅等旅游相关部门通用英语。

电器、手机及网络

电压为 220 伏标准电压，符合中国电压标准。插座是双向圆孔或三向方孔，中国的插头不能直接使用，需使用转换器，建议自行携带万能转换头。

如果开通国际漫游，中国手机可以在斯里兰卡使用（通话、短信均可）。使用国际漫游手机拨打国内电话：0086-电话号码。从国内拨打国际漫游手机：直接拨手机号码。从国内拨打斯里兰卡的电话：0094（斯里兰卡国家代码）+1（科伦坡区号）或 8（康提区号）或 31（尼甘布区号）+电话号码。

斯里兰卡越来越多地区的酒店开始提供有线网络覆盖。携带笔记本电脑的客人基本在科伦坡、康提和丹布勒等的酒店使用房间内有线网络（收费）或者酒店大厅无线网络（收费）。

酒店

斯里兰卡的各大旅游胜地都提供 5 星级酒店到廉价客栈的住宿选择，海滨度假胜地的酒店略贵。三星以下的酒店设施较为陈旧，但服务普遍周到，热忱。酒店设施基本和国内水准持平。团队一般提供行程所注明等级酒店的双人标准间，二人一房，酒店一般提供毛巾，拖鞋及基本洗漱用品，但是我们还是建议您自行携带洗漱用品出行。

用餐

团体旅游的餐食安排一般是早餐、晚餐在酒店享用自助餐，午餐在途中的当地餐厅，提供中式和当地餐混合的桌餐。斯里兰卡餐食特色小贴士：斯里兰卡人以大米为主食，喜食鸡肉，菜多放咖喱、辣椒、椰子油，味道辛辣、浓烈。煮稻是他们饮食中最具特色的一种，一般制作方法是把稻子放进大瓦罐中加水煮熟。这样煮稻，米泽微黄，便于贮藏，长时间香味不变，可随时食用。斯里兰卡饮食与印度相近，以咖喱为主，辅以各式面包、面饼或米饭，当地最传统的饮食是 CURRY RICE，和尼泊尔的 DAL、印度的 THALI 非常相像，但味道更辛辣，通常是几个咖喱菜配上米饭，可以随意添加，直到吃好。

汽车交通

团体旅游提供轿车、中巴、大巴等各种人数不等的团队用车，均配备空调。斯里兰卡车辆主要依赖进口，关税极重，故旅行车辆相比发达国家显得比较陈旧。汽车是斯里兰卡的主要交通工具，但公路狭窄，城市里塞车现象严重，所以行车时间上没有太大保障。也可选择火车，相对汽车时间上更有保证。城市里可乘坐机动三轮车 TUK TUK。斯里兰卡国际机场离首都科伦坡有 44 公里，行车约需 1.5-2 小时。

导游

中国团队旅游均安排中文导游接待(6 人以下不含中文导游)。中文导游均为斯里兰卡当地人，由于和中文的不同语系，斯里兰卡的中文导游说中文时当地口音还是较重，但是我社精选的导游队伍大多语言过关，态度和蔼亲切，相信能带给您一次难忘的南亚之行。按出境游惯例，请在行程结束时给予境外导游和司机小费，以我社游程所示标准为准。

纪念品

a. 世界知名的锡兰红茶（Ceylon Tea），价格便宜，味道却非常纯正。由于锡兰红茶分不同等级，因此在购买前请注意阅读说明。
b. 斯里兰卡盛产各类宝石，红宝石、蓝宝石、紫翠玉、猫眼及其它名贵宝石都是宝石爱好者最合理的购买地。

c. 各种民族风情的木雕，以大象造型的为主，以及狮子岩壁画的木雕，以及以此为主题的各种纪念品，比如杯垫、鼠标垫等。
d. 民族服装（男士服装叫沙龙，女士服装的叫纱丽）。
e. 家居用品（非常有特色的家居用品现代又具有浓郁的民族风情）。
f. 斯里兰卡的“国礼”—手工大象粪纸（不臭噢，有点淡淡清香）。
g. 各种手工艺纪念品、装饰品。

小费

斯里兰卡旅游服务实行小费制，服务员的相当部分收入来自顾客的小费。根据团队人数的多少，团体旅游的一般标准为 5-8 美金/客人.天。同时也应当向当地酒店服务生、餐厅侍应、行李生、旅行车的司机小弟等服务人员给予小费以示对他们劳动的肯定。另外您可以为当地的小朋友准备些小礼物，比如中国的糖果、笔记本、圆珠笔等，这会让您很受欢迎。

重要提示

a. 斯里兰卡为右舵驾驶，车辆靠左行驶。科伦坡道路拥挤，车辆较多，过马路时须先看右边驶来车辆，务必注意交通安全。
b. 建议您不要将重要物品放于托运行李中，而且行李请一定上锁。
c. 每入住一个酒店，建议您随身携带一张该酒店的名片，以备自由活动后返回酒店时告知出租司机使用。
d. 斯里兰卡是佛教国家，女性在着装方面要注意，不要穿过于暴露的衣服（海边游泳、太阳浴除外）。进寺庙参观不穿拖鞋，裙、裤装最好过膝。斯里兰卡人民对中国人非常友好，有什么问题可以随时请他们予以帮助。
e. 如果有兴趣拍摄当地人，应尽量避免正面拍摄，或者在征得对方同意后再拍摄。
f. 游客在参加海钓、海上冲浪、划独木舟、香蕉船、浮潜等自费或包含项目时，需要自行把握身体状况是否合适参加，并自行注意人身和财产安全，旅行社不承担责任。
g. 着装备注：衣物：斯里兰卡四季温润炎热，多准备几套凉快的夏季服装为宜。参观寺庙要求服装必须有袖子，群或裤必须过膝盖，因此除了小背心、小短裤之外，一定要有带袖的 T 恤以及长裙或过膝盖的裤子（冬季中部丘陵地带温差比较大，这种服装也是适合的）。如果你不想受到阳光的破坏，遮阳帽和墨镜也是必须的保护，泳裤、比基尼千万别忘记。
h. 斯里兰卡为佛教国家，进入寺庙要脱鞋。寺庙内禁止喧哗、照相。宗教节日期间通常严禁饮酒，饮食多含咖喱和辛辣调料。
i. 斯里兰卡水质较差， 行程中饮水以瓶装水或软饮料最佳。茶叶和咖啡也应用煮沸的开水冲泡后才喝。如果行程稍长，建议自备净水器或过滤器。