

# 巴厘岛

## Bali

### 自由行攻略



P20 游



P36 食



P40 购



### 周超

他在蚂蜂窝的永久地址  
[www.mafengwo.cn/u/683009.html](http://www.mafengwo.cn/u/683009.html)  
长江日报摄影记者  
CFP和法新社的签约摄影师  
从二十岁出头开始  
为了捕获各种精彩的瞬间  
长年扛着几十斤的摄影器材奔走在中国  
的大江南北  
最近几年才学会轻装上阵享受旅行之乐  
休假 出国旅行如今成为了生活中不可或  
缺的一部分  
使用器材 尼康D3 尼康D3s

### xuelu88

她在蚂蜂窝的永久地址  
<http://www.mafengwo.cn/u/245503.html>



P42 交通



P44 解读巴厘岛

## 关键字

碧海蓝天 巴厘岛的故事 海上天堂 蜜月圣地 爱情岛  
海底珊瑚 梦幻之岛 冲浪

## 特色美食

猫屎咖啡 (Kopi Luwak) 烤鸭套餐 烤乳猪 (Babi Guling)  
水果沙拉 (Rujak) 早餐松饼 (Pancake)

## 旅行贴士

### 使馆信息

印度尼西亚驻中国大使馆

地址：北京三里屯外交人员办公楼B楼

邮编：100600

电话：010-65325488

印度尼西亚驻广州领事馆

地址：广州市流花路120号东方宾馆西楼二层1201-1223室

邮编：510016

电话：020-86018772, 86018790, 86018850

### 中国驻印尼大使馆地址：

JL. Mega Kuningan No.2 Jakarta Selatan 12950 Indonesia

电话：(6221) 5761037 (办公室) (6221) 5761027 (领事部) (6221) 5761047 (商务处)

传真：(6221) 5761038 (办公室) (6221) 5761024 (领事部) (6221) 5761051 (商务处)

### 出入境办理

#### 落地签

中国游客到巴厘岛可办理落地签。抵达巴厘岛机场后，凭有效护照和往返机票在visa on arrival窗口即可办理，停留30天，费用25美元。

#### 国内办理签证

也可以事先在国内完成签证，巴厘岛签证办理时间5个工作日，签证有效期90天，最多可停留30天。

#### 办理护照流程

- 1.持相关资料到印度尼西亚驻北京大使馆或广州领事馆办理
- 2.填写签证申请表，预约排号，等待交资料
- 3.向工作人员交齐相关资料后，一般在5个工作日内即可出签。



## 风俗禁忌

巴厘岛当地居民都很友好，但旅游者必须注意一些风俗以免引起误会。

- 1.行走时要留意路上的祭祀用品，注意不要踩踏；
- 2.不要随便摸别人的头，即使是儿童。这会引起印度教徒的反感。也不可用手指指人；
- 3.不要穿着短裤短裙进入寺庙。寺庙门口有供免费借用的沙龙和腰带，但应当布施；
- 4.不要进入印度教寺庙内部。非印度教徒是被禁止进入的；
- 5.本地人跪拜祈祷时，不要站在其前方；
- 6.到当地人家中做客，进入房间的时候要先脱鞋；
- 7.左手被视为不洁，握手及拿东西要用右手；8.若有人（尤其是祭师）坐在地上时，千万不可站在他的右手边。

## 货币消费

当地货币为印尼盾（Rupiah，简称为RP）。目前1元人民币相当于1000盾左右，1美元相当于8700盾左右，确认汇率请在出行前查询。在巴厘岛，一般住宿、包车、旅行社游览项目多以美元报价，而购物、吃饭、付小费则多使用印尼盾。

### 兑换

建议最好在國內換好美元，再到當地兌換印尼盾。機場、酒店、銀行都可兌換，市鎮街頭也有很多兌換點。

### 兌換小貼士

- 1.機場兌換率一般比市區低，可以先少量換取，夠1-2天開銷即可；
  - 2.街頭兌換點的匯率公示牌上有No commission字樣的表示不收手續費；3.大面額美金比小面額的兌換率高，旧版美元和新版美元的兌換匯率相差很大；4.注意紙幣完好無損，當地不收皺折、破舊和有污印的紙幣。
- 巴厘島當地不收1996年之前的美金紙幣（含96年，原因為假幣較多），最好準備2003年之後的紙幣（個別商場不收2003年之前的紙幣），作為小費用的小額紙幣建議在國內兌換。

### 信用卡

高級酒店、餐廳、大型商店都可以刷卡，但國內銀行發行的人民幣單币种信用卡不能使用。各大市鎮中ATM提款機很普遍，但銀聯卡同樣無法使用，信用卡提款則要支付額外費用，所以建議帶足現金。



## 通讯

用國內手機漫遊較貴，建議購買當地手機卡。很多商店都出售等值的手机卡，拨打本地电话800-1500盾/分钟，接听免费。

如果够买当地的长途IP卡，就能很方便经济联系国内的亲友。街头有“Wartel”招牌的地方也可以拨打IP电话，打回国内4000盾/分钟。

加拨区号

中国：001-86-区号-电话号码

印尼：0062-361（巴厘岛）-电话号码

紧急电话110 警察局（Police）

113 消防局（Fire Dept）

118 救护车（Ambulance）

## 医疗机构

巴厘岛各主要城镇都有医院，很多酒店也有自己的诊所，提供24小时医疗服务。但总体来说医疗条件比较简陋，如遇紧急情况，最快的途径是直接坐飞机到新加坡急救。巴厘岛有24小时国际SOS服务，建议在出发前购买有国际救援服务的健康及意外保险。

医疗援助中心：236225

## 小费

餐厅服务生小费已包含在服务税（11%）内，除高档餐厅外，普通餐厅不需要额外支付小费。



## » 关于中青旅自由行分公司

作为中国现代旅游服务业的领航者，中青旅率先顺应了旅游行业散客化个性化的发展趋势，2008年，在依托既有品牌影响力的基础上，集中优势资源，向市场全力推出了中青旅又一崭新的业务品牌——百变自由行，致力于在传统团队业务之上，为客人提供更加多元化的旅游服务。目前，中青旅百变自由行是国内首家+独家专业提供自由行服务的旅游品牌。

经过短短两年时间的发展，中青旅百变自由行已经在北京市场上赢得了较高的知名度和美誉度，成为北京地区自由行的第一品牌。今年，中青旅百变自由行在上海地区也开始为游客提供全方位旅游服务。目前，北京自由行分公司致力于服务京津等地区的广大游客，上海自由分公司致力于服务上海及长三角地区的广大游客，全力、全程、全心为客人提供高品质的自由行服务。

中青旅百变自由行超越“机+酒”的传统自由行单一产品模式，提供旅游全过程的“一站式”的旅游服务。精选酒店搭配合理机票，同时提供精心设计的旅游方案、专业的旅游资讯和丰富的目的地服务。



### » 什么是丰富的目的地服务？

——完善的地接网络，并可提供一日游、租车、代购门票等多种当地旅游服务

### » 什么是专业的旅游资讯？

——资讯团队提供热线咨询和景区景点、旅行须知、游记攻略等全方位旅游资讯

### » 什么是精选的酒店？

——全球精选星级品质酒店，保证旅行的绝佳享受

### » 什么是可选的机票？

——提供多种航班搭配和丰富航段时间，客人可自主选择

## » 为什么选择中青旅百变自由行？

### ● 专业

**产品体验多元自由：**中青旅百变自由行为客人提供“专家打包自由行”和“自选组合自由行”，充分满足客人旅游的个性化、自主化、多元化需求。

**产品线路丰富多样：**中青旅百变自由行的产品分为“海岛”、“城市”、“海岛+城市”三大主题，每类主题下都有丰富多样的线路可供选择。同时独家推出“混搭旅游”的概念，不同目的地和不同特色景点之间均可通过混搭实现一次旅行，多重体验。

**产品资讯全面专业：**中青旅百变自由行拥有强大的资讯团队，线上、线下随时为出行客人提供最专业、最全面的旅游资讯。

**推荐行程贴心合理：**中青旅百变自由行专家结合丰富经验和实地考察情况，充分考虑客人各方面需求，设计贴心、合理地推荐行程，并提供丰富的目的地服务，让自由行旅游更完美。

### ● 安全

**品牌旅行社的品质承诺：**中青旅承继1979年以来30多年的专业旅游服务经验，始终致力于以优质的旅游产品和专业的服务为客人带来最高品质、最具安全保障的旅行享受。依托多年来的资源积累，中青旅百变自由行精心挑选品牌航空公司，严格筛选星级酒店，全程提供贴心服务。

**高效、完善的应急服务：**中青旅建有完善的应急处理预案和全面的应急服务网络，提供在途客人查询服务和突发事件应急处理服务。一旦旅行中出现突发问题，专业工作人员将在最短的时间内，最大限度地为客人提供帮助。

### ● 省心

**“一站式”旅游服务体系：**中青旅百变自由行提供全程的自由行服务，除传统自由行的“机票+酒店”外，还提供精心设计的旅游方案、专业的旅游资讯和丰富的目的地服务。

**售后服务完善贴心：**中青旅百变自由行为客人提供包括出行前、出行中、出行后的全方位专业、贴心服务，完全无须操心，让旅游更自由。

### ● 便捷

**获取产品信息便捷：**中青旅百变自由行同时拥有强大的网络、平面、物料、渠道合作等多种推广方式，保证客人第一时间得知最值得体验的旅游产品和资讯，客人无需多方搜寻。

**销售服务网络完善：**中青旅百变自由行拥有遍布全城的连锁店，40088 40086热线和遨游网www.aoyou.com，为客人提供优质、专业、多元化的旅游服务，全程无忧。同时独家推出“即时确认产品”，客人可以即查即定，无需反复询问确认。

**支付服务高效便捷：**中青旅百变自由行拥有完善的线上线下预订服务和流畅的下单流程，支持多种支付方式。







# 神鹰广场



图片参数  
快门 1/800秒  
光圈 f1.8  
焦距 28mm  
IOS 100



# 德哥拉朗梯田



图片参数  
快门 1/800秒  
光圈 f1.8  
焦距 24mm  
ISO 100





图片参数

快门 1/640秒

光圈 f2.8

焦距 45mm

ISO 100







# 圣泉寺



图片参数  
快门 1/500秒  
光圈 f8  
焦距 24mm  
IOS 100

# 神像



图片参数  
快门 1/500秒  
光圈 f8  
焦距 24mm  
IOS 100







## 游

巴厘岛是印度尼西亚著名的旅游区，有“花之岛”之称，并享有“南海乐园”、“神仙岛”的美誉。



### 1 海神庙 (Pura Luhur Tanah Lot)

海神庙是供奉巴厘诸神的主要寺庙，始建于16世纪。一段狭窄的悬崖伸入海中，寺庙就建筑在这悬崖之上。每逢潮涨之时岩石被海水包围，整座寺庙与陆地隔绝，孤零零地矗立在海水中；只在落潮时才与陆地相连。海神庙的对岸陆地上有一小亭，站在亭中可远眺日落景致，此为巴厘岛胜景之一。这里游客很多，都是为了欣赏落日。从摄影的角度出发，海神庙右边的一处突出于海岸线的高地，有着更为理想的摄影角度。

### 2 爱咏河(Ayung River)

爱咏河是巴厘岛最热门的漂流地点。河岸峻峭，植被繁茂，大部分河段水流平缓，游客可以安心饱览美景，几十处激流河滩又为漂流过程增加了几分惊险刺激。如果遇到风趣的舵手，整个漂流就会更加妙趣横生。

### 3 金巴兰 (Jimbaran Bay)

金巴兰海滩以海上日落著称。每天傍晚，沙滩上摆满了海边餐厅的餐桌，游客早早来占据有利位置，一边品尝海鲜大餐，一边观赏壮丽的日落。旁边机场起降的航班划过火红的天空，更是其它地方看不到的景象。金巴兰海滩上有许多露天海鲜餐厅，每到黄昏时分就会宾朋满座。

#### 1 特别提示：

- 1、非印度教徒禁止入内。实际上，因为庙宇地下岩石被海水侵蚀，除重大庆典外都不开放；
- 2、庙宇附近的山洞中有毒蛇，当地人相信这是海神的化身；
- 3、落日时间大约是傍晚18:30。巴厘岛落日：落日余晖中的海神庙别有一番韵味，任凭金黄色的夕阳奢侈地渲染绿色的土地。海浪很大，雪白的浪花在礁石上拍起两人多高的浪花，发出骇人的轰鸣。被海水包围的海神庙令人难以接近。

**交通：**位于巴厘岛西南部，距库塔约40分钟车程。

**门票：**10000盾/人



**2 特别提示：**各主要市镇都有漂流公司，也可以向酒店前台咨询和预订。尽量选择规模大的漂流公司，设备比较完善，舵手经验也更丰富，安全更有保障。要特别查看漂流公司是否为游客投保了相应保险。

**交通：**漂流出发点位于乌布西北部山区，漂流公司会负责酒店到漂流点的往返交通。

**门票：**漂流费用约60美元/人，含往返接送、饮水和午餐。各家公司根据设施新旧和服务完善程度价格会有所不同。

**3 交通：**金巴兰在机场南边，从机场乘出租车费用20000盾。





## 4 努沙杜瓦(Nusa Dua)

努沙杜瓦以洁净、宁静的海滩，以及清澈见底的海水而闻名。这是一个经过完整规划与建设的观光休息地区，而且努沙杜瓦区亦是欣赏日出的绝佳地方。这里的海滩平常多风平浪静，非常适合一般水上活动。而南湾就是努沙杜瓦的水上活动中心。

相比库塔，位于伯诺阿半岛的努沙杜瓦安静了许多，在这个伸出海的岬角自成一统的天地里集中了很多豪华的酒店。这里是修身养性，度假休闲的好去处。

## 5 乌鲁瓦图(Uluwatu)

乌鲁瓦图悬崖又被称为“情人崖”，传说有一对相爱的青年男女受到父母的阻挠，在这里跳海殉情。美丽的传说、悬崖断壁的大自然奇景、湛蓝的海水，游客将惊叹于大自然的鬼斧神工。

乌鲁瓦图海神庙：建于11世纪，全部使用坚硬的花岗岩建造。海神庙建在悬崖之上，面向波涛汹涌的大海。传说古时有一艘船上的水手触怒了海神，海神掀起巨浪把船抛向岸边，就形成了船头形状的悬崖。

凯卡克舞表演（Kecak）：每天18:00左右开始，由当地村民表演的无伴奏歌舞。

## 6 蓝点(Blue Point Bay)

“蓝点”位于乌鲁瓦图的山崖上，拥有无比浪漫的海景。山崖下是著名的冲浪圣地，来这挑战的冲浪客都是来自欧美的顶尖高手。海景无边泳池，让人产生泳池连接着大海的错觉，及其壮观。而一旁的婚礼教堂更为浪漫，教堂除了屋顶和结构柱是白色的以外其余全部为整片的透明玻璃，面向清澈浩瀚的印度洋，仿佛置身于童话世界。



**4 交通：**努沙杜瓦位于巴厘岛南端的东南海岸，这里每天有数班班车途经库塔海滩发往交通中心登巴萨，车程20分钟，车费8000盾。大多数酒店有自己的班车前往登巴萨和库塔。

**5 特别提示：**进入海神庙应该衣着整齐，看门人还会要求游客系上一条黄色腰带。进入庙宇要遵守参观规定，不要大声喧哗。

**门票：**乌鲁瓦图海神庙门票3000盾/人

**乌鲁瓦图海神庙开放时间：**8:00-19:00



蓝点 无边游泳池风景很美，在这里可直接观赏到悬崖下面的印度洋，游游泳，拍拍照，很享受。

**图片参数**  
机身 Nikon D3  
镜头 24-70mm  
光圈 f5  
快门 1/400秒  
**拍摄方法** 拍摄蓝点景区适合使用广角镜头，白天光线强烈时建议配上偏振镜以遮挡强光。





**7 交通：**从登巴萨有直达乌布的Bemo，车程90分钟，车费10000盾。

**门票：**画宫博物馆和内卡博物馆门票均为20000盾/人

**画宫博物馆和内卡博物馆的开放时间：**9:00-17:00

**8 交通：**位于巴厘中部北边山区，离登巴萨68公里，约2小时车程。

**门票：**10000盾/人

## 7 乌布(Ubud)

乌布是巴厘岛绘画和艺术重镇，蜚声世界的艺术村。这里安详美丽的田园风光和无处不在的艺术气息令西方人感到新奇，遍布大街小巷的工艺品商店和多个著名的博物馆，通过绘画、雕刻、音乐、舞蹈、纺织、摄影等多种形式，向世人彰显着巴厘岛数百年的文化传承和艺术底蕴。

早在20世纪30年代，乌布的名字就在西方艺术界广为流传，直到今天仍经常有艺术家从世界各地来到乌布寻找创作灵感，由此产生了不同风格的绘画作品。他们的创作理念也影响着当地青年画家的艺术创作，形成了新的风格和流派。对游客来说，乌布也是选购巴厘岛手工艺品的最佳地点，选择更多，价格也比南部便宜不少。乌布周围有一些值得推荐的徒步旅游线路，穿过风景如画的峡谷向南可以到达Bedulu；向西则可以到达Penestanan Sayan，在那里俯瞰Sungai Ayung河谷的全景；还可以穿过圣猴森林公园（Monkey Forest Sanctuary）沿着环线到乌布德的西南部。

画宫博物馆（Museum PuriLuisan）位于小镇中心，收藏有巴厘岛传统的油画艺术品，并展示了巴厘岛各个流派的艺术精品和文化精髓。

内卡博物馆（Neka Museum）位于乌布的西北角，陈列了现代巴厘艺术品和一些在巴厘岛工作的西方艺术家的精彩作品。

## 8 京打马尼（Kintamani）

位于巴厘中部北边山区，离登巴萨68公里。是以海拔1717米的巴都鲁山为中心的高原地区，也是印尼少有的清凉之地，适宜疗养。高处设有眺望台，从眺望台可以看到巴都鲁山与亚邦山之间的巴都鲁湖，湖水清澈平静，引人遐思。也可以骑马到湖畔散步。京打马尼附近的山上有许多餐馆，可以饱览壮丽的山色。



## 9 圣泉寺（Pura Tirta Empul）

据说远古时有巫师在水中下毒毒害村民，大神因陀罗以矛刺地涌出泉水，解救了村民。这就是圣泉的来历。大多数当地人在参拜后，都会大桶小桶地往家拎“圣水”。圣水涌出地面的情景很动人，石垒水池池底遍布黑色细沙，泉眼处，水涌沙舞，如硕大的黑牡丹，盛开在倒映着蓝天绿树的水中。圣泉寺中有十多个出水口，历经千年依然清澈。每个出水口的功效都不同，有的可以消灾解祸，有的可以驱逐病痛，有的可以洗涤心灵，附近居民每天早、中、晚三次来此沐浴。

圣泉寺附近的小山上有一座欧式建筑，是印尼总统行宫，曾接待世界各国政要来访。

## 10 乌布王宫（Puri Saren Palace）

虽然早已经开放供大众参观，甚至在内部开设了一家旅馆，但这里仍是乌布王室的居所。晚上庭院中还会上演巴厘传统舞蹈。乌布王室早在20世纪初就被荷兰人废黜，但仍受到广泛的尊敬，在商界和文艺界也举足轻重。



**9 交通：**圣泉寺在巴厘岛中北部，距离乌布车程约40分钟。

**门票：**6000盾/人，8:30之前免费。

**10 交通：**位于乌布猴林路JlMonkey Forest和JlRaya Ubud的交界处

**门票：**免费







**11 交通：**库塔海滩位于巴厘岛国际机场附近，从机场到库塔需要30000盾，返回机场只要20000盾。从这里到乌布的班车要1小时，车费20000盾。而来往交通中心登巴萨的班车不计其数。

**12 特别提示：**只有当地印度教徒可以进入寺庙内部，也有当地人许诺带游客进入以赚取小费。最好回绝。

**善恶之门：**巴厘岛上独有的建筑形式。两座完全对称的“门”直插云天，进入神庙的台阶从中间穿过，令人震撼。这两扇门分别代表善与恶，它们完全对等的形式表达了巴厘人的观念：认为善与恶都是客观存在的，不因人的好恶而消长，因此对善恶持同等重视的态度。

**祭典：**布撒基寺每年要举行不计其数的祭典，几乎每天都能在不同的庙宇看到仪式正在进行。祭典的日期是根据当地传统历法确定的，每210天为一年。最盛大的祭典每百年才举行一次，上次是1963年。当时适逢阿贡火山喷发，造成极大的人员伤亡，但庙宇竟丝毫无损，更增添其神秘色彩。

**交通：**布撒基寺位于巴厘岛东北部，阿贡火山脚下，从交通中心登巴萨或乌布坐班车到Semarapura后，转车约1小时可到。

门票 10000盾/人

开放时间 7:00-18:00

## 11 库塔海滩 (Kuta Beach)

库塔海滩是离巴厘岛机场最近的一个海滩，这里是游客比较集中的地方，也是一个充满乐趣的享乐主义的度假圣地，尤其是一些喜欢夜生活的年轻游客理想的下榻之地。海边的大街上有不少商店，出售各种饶有趣味的小纪念品。库塔海滩上娱乐活动丰富，这里是玩冲浪的好地方，并有水上公园，提供一些淡水泳池和水上娱乐。陆地上则有蹦极等一些刺激的项目。在Legian路和PoppiesGangII路交叉口有一座巴厘爆炸纪念碑，虽然不是什么旅游景点，但你经过的时候，很难不注意到上面庄重而简洁的一个个遇难者的姓名。这里除了各国俊男靓女的健美身姿外，你还可以看到许多当地人在夕阳下的海滩上纵情享受大自然给与他们的恩赐。

## 12 布撒基寺 (Besakih Temple)

布撒基寺始建于11世纪初，是巴厘岛最古老、面积最大的印度教寺庙群，也是巴厘印度教寺庙的总部，被称为“母庙”。寺庙的大门是巴厘岛独有的“善恶门”，这种建筑形式在巴厘岛随处可见，而母庙的大门尤其庄严宏伟。寺大门外有18尊雕像，是印度教经典《摩诃婆罗多》中的神灵。





**13 交通:**位于努沙杜瓦以北,半岛向北突出的尖端。

**14 交通:**罗威那位于巴厘岛最北部,辛加加 (Singaraja) 以西约8公里。交通中心登巴萨和乌布都有班车前往辛加加,再转车到罗威那。

**观赏海豚之旅:**约40美元/人,早上4点左右乘坐长脚船出海,全程约2-3小时。由于看海豚需要黎明时出发,所以需要在罗威那住宿。

**15 交通:**在乌布以东3公里,约10分钟车程,步行30分钟。  
**门票:** 6000盾/人  
**开放时间:** 9:00-17:00



## 13 南湾 (Tanjung Benoa)

位于巴厘岛最南端,是水上活动的主要区域。在这里可以参加拖曳伞、水上摩托车、香蕉船等活动,还可以乘船出海,观赏海景。南湾对岸的海龟岛上有许多海龟、蜥蜴、蝙蝠、巨蟒,游客可以拍照留念。

## 14 罗威那海滩 (Lovina Beach)

罗威那意为“蜜汁海”,是由辛加加的最后一位酋长命名的。由于海边的火山岩长期受海水冲刷,形成了独特的黑色沙滩。这里也是巴厘岛最宁静的海滩之一。去罗威那看海豚是巴厘岛的热门旅游项目。这一带海域生活着数百头海豚,每到黎明时分,它们就会集体外出猎食,在海面上形成壮观的“海豚军团”。

## 15 象窟 (Elephant Cave)

象窟是巴厘岛唯一的石窟寺院遗址,最早建于11世纪,1923年被荷兰考古学家发现。一般认为这里曾经是昔日佛教高僧修行之地,洞窟内壁的洞穴可能是修行者睡觉的地方。

象窟遗址群包括三部分:象窟本身、圣泉池及佛教建筑遗迹区。圣泉池是一座印度式露天浴池,已经干涸,池两侧各有三座手持水瓶的少女雕像,是当年的出水口。巴厘无象,这象窟名称的由来众说纷纭,受到广泛认同的看法是因为窟内供奉着象头的智慧神。还有人说是因昔日有象河之称的Sungai Petanu而得名,也有人认为是因为入口处守门的恶魔状似象头。

## 16 西巴厘岛国家公园 (West Bali National Park)

西巴厘岛国家公园占有巴厘岛总面积10%的土地,涵盖了火山、热带雨林、草原、沿海滩涂、海岛等诸多地貌,生态环境原始而多变。公园内约有160种鸟类,其中很多为巴厘岛上独有的濒危鸟类。孟赞干岛 (Pulau Menjangan) 位于公园北部,是巴厘岛潜水和浮潜和观赏珊瑚礁的最佳地点。

## 17 巴图尔火山 (Mt.Batur)

巴图尔火山海拔1717米,是一座活火山,近百年来共喷发20多次。目前火山口四周的山体还覆盖着厚厚的火山灰和黑色的熔岩,还经常能看到火山口烟雾缭绕,山脚下的居民时刻都要做好撤离的准备。

## 18 萨努尔海滩 (Sanur Beach)

萨努尔海滩是巴厘岛开发最早的海滩之一,以海上日出著称。和库塔相比,萨努尔的海滩较为安静,更适合独自静坐、发呆。消费水平介于库塔和努沙杜瓦之间。萨努尔沿岸有不少珊瑚礁,是巴厘岛南部的潜水地点。

## 19 德格拉朗梯田 (Tegallalang Rice Terrace)

巴厘岛著名的梯田风光主要集中在德格拉朗一带,在这里你会发现很多明信片 and 摄影作品上熟悉的场景,田间点缀的椰树和雄伟的火山背景使它和世界上无数的梯田中独树一帜,难得的是热带风光与田园景色的完美契合。相对于桂林龙脊梯田的壮丽,这里更像是精致的盆景。最美的景观分布在大约1公里长的路边,有许多专门修建的景观餐厅和茶室。德格拉朗也是购买巴厘岛手工艺品的好地方,各类工艺品店铺散落在公路两边,开价比游客云集的中南部低得多。

## 20 圣猴森林公园 (Monkey Forest)

圣猴森林公园是一片豆蔻林,林中生活着当地特有的巴厘猕猴。巴厘岛居民认为猴子是神猴哈努曼的部下,也应该当作神灵敬奉。因此这里的猴子生活得无忧无虑,还有专人喂养。据说从前猴子经常骚扰村民,破坏农作物,当地人只好在林中修建神庙 (Pura Bukit Sari) 加以震慑。这座建于17世纪的庙宇平时不对外开放,倒是猴子们可以自由出入。



**16 特别提示:** 进入公园必须有政府指派的向导陪同。

**交通:** 西巴厘岛国家公园位于巴厘岛西北部,距国家公园入口最近的城市是西北部海港吉利马努克 (Gilimanuk)。交通中心登巴萨有班车开往吉利马努克,也可以从爪哇乘渡轮到达。然后乘坐小巴或摩托车去色客 (Cekik),进入国家公园必须在这里登记许可后才能进入。

**门票:** 10000盾/人

**开放时间:** 7:00-16:00

**18 交通:** 萨努尔位于巴厘岛东南部,登巴萨以南。距离机场30分钟车程,从机场坐出租车费约60000盾。

**19 交通:** 德格拉朗梯田位于乌布以北,去往圣泉寺的公路边。

**20 特别提示:** 戴眼镜的游客在进入公园前最好摘下帽子、眼镜等容易脱落的物品,因为有些调皮的猴子会抢走游客的东西。

**交通:** 圣猴森林公园位于乌布西北方,距离约7公里。

**门票:** 15000盾/人

**开放时间:** 8:00-18:00





**21 交通:**位于巴士布兰村附近，交通中心登巴萨的东北部。  
**门票:**10000盾/人，儿童半价。  
**开放时间:**7:00-18:00

**22 交通:**马斯村位于乌布以南，在登巴萨通往乌布的路上。可同苏鲁村和巴士布兰村一起参观。

**23 交通:**巴士布兰位于交通中心登巴萨的西北郊，在通往乌布的公路边，附近有一座长途汽车站。可同苏鲁村和马斯村一起参观。

## 21 鸟园 (Bali Bird Park)

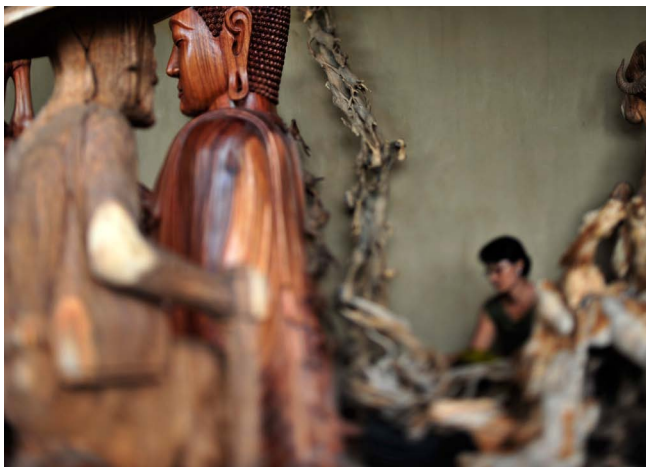
鸟园虽不大，但布置得别具特色。园内有250多种珍奇鸟类，总数超过1000只，最珍贵的为天堂鸟、白色八哥等。鸟园旁另有一座爬行动物馆，可以看到和恐龙同时代的科莫多巨蜥，现在它们只分布在巴厘岛附近的小岛上。

## 22 马斯村 (Mas)

马斯意为“金子”，而马斯村却盛产木雕，传统题材多为祭祀舞蹈使用的面具、乐器和神话人物等，木质家具款式也非常典雅。几乎所有木器店的工作室都开放供游客参观，可以看到雕刻师现场展示手艺，妇女则在一旁做细部磨研。还可以参加3-5天的木雕课程。可以比较各种木质的雕刻，增加一些常识。木雕工艺品的价格由木质和雕刻技法决定，木材以黑檀木最昂贵。较大型的家具价格通常包括了运送到海外的运费。

## 23 巴士布兰村 (Batubulan)

巴士布兰在当地语言中意为“月亮石”，是一座以石雕著称的村庄。当地人选取巴厘岛上质地柔软的火山岩，雕刻神像和各种庭院装饰，也有小件的案头摆设供游客选购。巴士布兰的手工蜡染布图案素雅，价格低廉。游客也可以尝试亲手染一块布料或一件衣服作纪念。在巴士布兰还可以看到传统的巴荣舞表演，每天上午下午各有一场。



**图片参数**  
机身 Nikon D3  
镜头 24-70mm  
光圈 f2.8  
快门 1/200秒  
**拍摄方法** 前景雕像为拍摄主体，烘托了此地的人文气息，用大光圈虚化边缘更能突出图片主旨。







## 24 苏鲁村 (Celuk)

苏鲁村的先人是替巴厘岛王室打造银饰的工匠，世代流传的手艺细腻精湛。路边有很多商店兼展示厅，不但可以欣赏精美的饰品，还可以看到工匠现场表演银饰制作的全过程。在这些大型商店购买银饰并不比巴厘岛其它地方便宜。建议去村中小巷上的小作坊转转，也许会有特别惊喜。

## 25 蝴蝶园 (Butterfly Park)

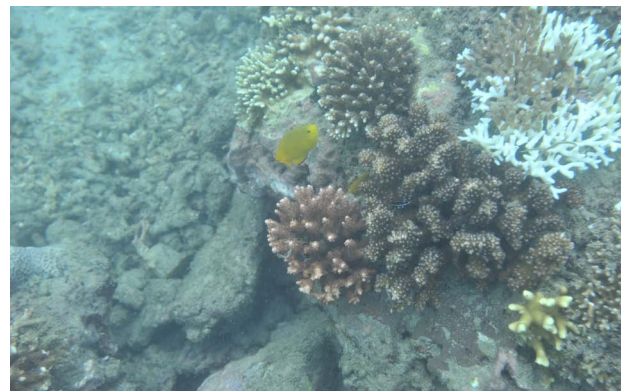
巴厘岛蝴蝶园位于乌布西部的塔班南 (Tabanan) 以北7公里，据称是亚洲最大的蝴蝶园。这里栖息着印尼多种多样的蝴蝶，其中很多为珍稀品种。园中附设的商店出售蝴蝶标本，是很好的纪念品

## 26 乌伦达努 (Pura Ulun Danu Beratan)

乌伦达努位于布拉坦湖畔 (Danau Beratan)，属于半印度教、半佛教风格。该寺庙供奉和祭奠湖泊女神达努 (Dewi Danu)，是当地人的精神寄托。

## 27 图兰奔 (Tulamben)

图兰奔是巴厘岛东北的一个海边小镇，没有银行，没有像样的咖啡馆和酒吧，甚至它的海边都没有很好的沙滩，拳头大小的石头遍布海湾。这里是潜水者的乐园。被誉为全世界最美的50个潜水胜地之一。在这里潜水，甚至都不需要出海，直接从岸上出发就能下潜。水流平缓，水质清澈，能见度很高。最大的特色是海底一艘二战时期的沉船残骸 (Liberty Wreck)。约400种鱼类以此为家，包括鲨鱼、龙头鹦哥、巨型石斑这些大家伙。



**24 交通:** 位于交通中心登巴萨西北郊，通往乌布的公路边。可同巴士兰村和马斯村一起参观。

**26 交通:** 附近没有班车，需包车或自驾车前往。距离交通中心登巴萨45公里，约1小时车程。

**门票:** 10000盾/人

**开放时间:** 8:00-18:00



到这里最好安排在当天行程的第一个景点，人少且安静，湖水很平静，蓝天白云，傍湖的高山云雾缭绕，适合摄影。

**27 特别提示:** 参加潜水公司一日游的费用是90美元/两潜，当天往返。价格包括交通费、午餐、潜水费用、饮料、毛巾之类，出发时间是早上八点，行程2个小时，午饭前一潜，午饭后一潜，随后返程。

**交通:** 巴厘岛东北部海边，从萨努尔到图兰奔有班车，价格为80000盾。如果人多，可以包车前往，费用约350000盾。





## 28 小婆罗浮图 ( Braja Sandi Renon )

岛上最新景点——小婆罗浮图，其建筑外观雄伟，入内可参观立体逼真的“巴厘岛历史场景”缩小模型数十个，不论是当年巴厘岛与荷兰军队或日军作战现场模拟，其人物神态或烟火制作皆叹为观止。

## 29 金打马尼火山 ( Kintamani )

金打马尼位于巴厘中部北边山区，距离登巴萨68公里。金打马尼火山是座活火山，1917年曾经喷发过，摧毁了无数神社、村庄。但是也同样带来了土地的肥沃，火山周围一带栽种柑桔、香蕉、咖啡、椰子等作物。金打马尼火山是印尼少有的清凉地区，山顶峰终年烟雾迷浓，山上都覆盖着茂密的热带雨林，或者种着绿油油水稻的梯田，山间更有奔腾不息的小溪，景色优美，沿途还可以经过马斯村。

## 30 乌布市场 ( Pasar Ubud )

乌布传统市场位于乌布市中心，乌布皇宫正对面，除了一排灰白的两层式建筑，周围的三条路上还聚集了各式的商店。这里是乌布的精华区，周围的Jalan Raya Ubud Jalan Hanoman以及Monkey Forest上聚集了各式的商店，如银器，木雕，编织，各式蔬果、衣服、沙龙、皮件、鞋子及纪念品，乐器等等。



金打马尼火山 巴厘岛的避暑胜地，这里热带雨林、梯田、小溪融为一体，景色秀丽。





## 食

巴厘岛人的主食是稻米，放在椰子壳中蒸熟的米饭清香四溢。烤乳猪、烤鸭和美味的水果拼盘都是当地特有的。



## 1) 特色美食

## 烤乳猪 (Babi Guling)

巴厘岛名菜，整只乳猪填满香料，架在火上烤到皮脆肉嫩，全身金黄油亮，香气四溢，配上米饭吃。巴厘岛街头有不少卖烤猪饭的小店，总是挤满当地人。

## 烤鸭套餐

极具巴厘特色，翠绿的酱碟，色彩鲜亮的原只烤鸭，再以绿色的青柠片和嫣红的西瓜片作拌碟，整个构图颜色之丰，令人有惊艳之感。

## 脏鸭套餐 (Dirty Duck Package)

极具巴厘特色，翠绿的酱碟，色彩鲜亮的原只烤鸭，再以绿色的青柠片和嫣红的西瓜片作拌碟，整个构图颜色之丰，令人有惊艳之感。

## 水果沙拉 (Rujak)

巴厘岛风味特别的食物之一。通常商贩会把芒果、凤梨以及木瓜切片，然后加上特制的辣酱，做成沙拉。此种水果沙拉极具减肥功效。

## 早餐松饼 (Pancake)

早餐松饼算不得是巴厘岛本土餐点。但是无论住民宿或是大饭店，最常见的早餐几乎就是松饼。通常当地人会在里边摆上香蕉，功夫点的就像这家饭店一样还先上色、洒上椰子丝，然后旁边加一点时令水果。

## 猫屎咖啡 (Kopi Luwak)

这种咖啡是来自一种叫Luwak的动物排泄物（麝香猫），虽然来自臭臭的粪便，但喝一口只觉满口甘香，还有一阵难以形容的甘甜。

这种野生麝香猫喜欢吃肥美多浆的咖啡果子，但坚硬的硬果核(生豆)无法消化，随粪便排出，清洗干净之后，就成为Kopi Luwak咖啡生豆！因此有许多人称它为“猫屎”咖啡。

印度尼西亚人发现，经过麝香猫肠胃发酵的咖啡豆，特别浓稠香醇，于是搜集麝香猫排泄物，筛滤出咖啡豆，冲泡来喝，由于产量稀少，并且发酵过程独特，风味和一般咖啡大异其趣。

传统上，咖啡果子是透过水洗或日晒处理法，除去果皮、果肉和羊皮层，最后取出咖啡豆，然而，Luwak却是利用体内自然发酵法，取出咖啡豆，因此有一股特殊风味。



## 小贴士:

巴厘岛名菜的发音

烤乳猪 (Babi Guling)

水果沙拉 (Rujak)

早餐松饼 (Pancake)

猫屎咖啡 (Kopi Luwak)



www.mefeng.com  
蜂蜂提示

猫屎咖啡 很好奇，听起来有些异样，味道很特别，来巴厘岛都会品尝。





## 2) 饮食街区

### 库塔海滩

巴厘岛餐饮最集中的场所之一，这里各种档次、各种风味的餐厅都可以很轻松的被找到。

推荐餐厅 Bamboo Coner Celsius Café

### 乌布

在提供的美食的同时更注重与自然环境的融合，因此一些餐厅的环境非常有特色。

推荐餐厅 脏鸭子 (Dirty Duck) Ibu Oka Babi Guling 莲花餐厅 (Café Lotus)

### 努沙杜瓦

多为高级餐厅，人均消费50-60美元，菜肴精致，环境幽雅。酒店免费提供的早餐可以选择在海滩或花园中享用。

**蜂蜂提示：**在餐厅吃饭需在菜价外另付11%的税，账单中会自动列入。大部分餐厅也会列入10%服务费，如果没有应酌情付小费给服务生。



努沙杜瓦 这里酒店云集，每家都紧挨着，酒店的花园很美，海滩蔚蓝，拍照很漂亮。



**购** 巴厘岛上有很多专门生产某种手工艺品的村庄，不仅价钱便宜，更能亲眼看到这些精美器具被制造出来的全过程。



## 特色市场

### 乌布

Tegallalang市场内，每家都是出售店主自己手工做的工艺品，很多都是这个世界独一无二的纯手工制品。往Tegallalang的路两旁有很多精致的工艺品小店也值得一逛，看到喜欢小店可让司机停车，一般3折成交。

银器（苏鲁村）、木雕（马斯村）、蜡染布（巴士布兰村）和版画等要到各村里去选，不仅价钱便宜，而且质量肯定有保证。

### 库塔

库塔是巴厘岛传统的商业和旅游购物中心，太阳百货（Matahari）和Discovery Shopping Mall是其中两个最大购物中心。而北部的GENEVA却显得更有竞争力。

Geneva位于库塔北边，需要专门坐车过去。在这里打算给自己的家添置点工艺品的，给朋友带小礼物的，都可以在此地解决。这里东西种类很多而且价格公道。

太阳百货和围绕在它周围的一些商店，构成了一个滨临海滩的购物商业街，中国人熟悉的肯德基、麦当劳和必胜客都有门店。太阳百货的一楼是一个超市，化妆防晒品、食品、水果、工艺品等一应俱全。

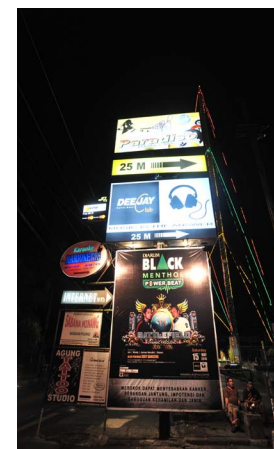
Discovery Shopping Mall，与太阳百货相比这里是一个更为现代化的购物中心，一些国际品牌设有专柜，档次明显上一台阶。从太阳百货步行到那里，大约需要20分钟。

### 努沙杜瓦

Bali Nusa Dua Shopping Centre是努沙杜瓦屈指可数的购物点之一，主要是一家SOGO和一些品牌店，还有一个超市，这家SOGO档次很高，主要是由于努沙杜瓦云集各家五星酒店的原因。值得一提的是，这座像街心公园一般的商厦非常漂亮。

巴厘岛最值得购买的当属当地手工艺品，如木雕、石雕和蜡染等。巴厘岛上有很多专门生产某种手工艺品的村庄，如马斯、苏鲁等，在作坊中购买，不仅价格适中，更能亲眼看到这些精美器具被制造出来的全过程。巴厘岛的乌布是最佳购物地点，库塔等地商店出售的工艺品很多都是从这里批发过去的。

**交通：**公交车：3, 8, 28, 38, 39, 44, 59, 77, 134, 136, 138, 145可到达  
地铁：Kamphaeng Phet站下车  
轻轨：北部终点站Mo Chit下车



#### 特别提示：

- 1、在巴厘岛买东西要带足现金，标价便宜的小商店多数不接受信用卡，而大型工艺品店和免税店里的价格要贵得多；
- 2、要小心旅游景点附近有一些貌似艺术家的人向游客索要高价，出售假冒古董；
- 3、如果有剩余的时间和剩余的当地货币，不妨去机场免税店一逛。



## 交通

巴厘岛虽然没有跨海公路通向岛外，但通过车船联渡，每天都有发往印度尼西亚各主要城市的班车。



### 1) 航空

巴厘岛国际机场（Ngurah Rai Denpasar International Airport）在登巴萨市以南12公里处，机场内设有省旅游局旅游服务中心、免税品商店、的士服务台和外币兑换处等设施。国际航班机场税为100000盾。多数高级酒店都会提供机场接送服务。但乌布的酒店可能只能提供单程接机。坐汽车到到乌布需要50至60分钟。

### 2) 车船联渡

巴厘岛虽然没有跨海公路通向岛外，但通过车船联渡，每天都有发往印度尼西亚各主要城市的班车，大部分班车在傍晚发车，睡一晚后第二天到达目的地。巴厘岛的发车地点是其交通和行政中心登巴萨的Ubung车站。车次和价格情况如下：

巴厘岛-雅加达，车程26小时，票价240000盾；巴厘岛-日惹，车程16小时，票价125000盾；巴厘岛-泗水，车程12小时，票价90000盾。

### 3) 租车

自驾车 能够很快习惯左侧驾驶的游客可以租车自驾游全岛，吉普车一般15-20美元/天。摩托车摩托车是当地居民最主要的交通工具，租金为10000盾/天。

脚踏车 租脚踏车租金12000-18000盾/天，但在巴厘岛中部的丘陵地可得衡量自己的体力，北边沿海的公路较适合长途单骑旅程。

### 4) 出租车

出租车起步价4000盾，超出起步价每公里收费2000盾，在岛的南部登巴萨市及各海滩之间乘出租车大致花费在25000-50000盾之间。最著名的出租车公司是蓝色车身的蓝鸟公司，司机服务态度好，也很少有故意绕路、多收钱等行为。包车是在巴厘岛上游玩的主要方式，因为各景点间距离较远，而且很多地点比较偏僻。有空调的4人座小汽车一天的价格在35美元左右，游览时间约8-10小时，如果时间长应该提前讲清楚，另外协商价格。游览结束后，应根据对司机的服务满意度支付小费，一般情况下是50000盾/天。

### 5) 公交车

巴厘岛的公交系统有些奇怪，它的交通中心既不是南部热闹的海滩，也不是中部咽喉乌布，而是两者之间，巴厘岛的行政中心登巴萨。几乎所有的景点和城镇都有发往登巴萨的班车。

固定线路的小巴在巴厘岛称为“Bemo”，是当地人常用的交通工具。车窗上贴着线路，沿线设有站牌，也可以招手停。方便而且价格便宜，不过经常都比较拥挤，而且没有空调。

很多酒店都有自己的免费通勤巴士，沿固定路线行驶，停靠固定站点，如果恰好合适的话也不妨利用。但班次很少，并不一定方便。

城镇之间的班车同样有固定的站点和路线，按人收费，如库塔到乌布的价格约是25000盾/人。人多的话就不如包车或出租车合算。



在航班时刻表中巴厘岛机场是“Denpasar”（DPS）。巴厘岛属于东八区，与中国没有时差，但同属印尼的雅加达、日惹等地属于东七区，比巴厘岛晚1小时，乘坐国内航班时应注意计算时差。





## 解读巴厘岛

巴厘岛（Bali）是印度尼西亚岛屿，位于小巽他群岛西端，大致呈菱形，主轴为东西走向。面积约5623平方千米，地势东高西低，山脉横贯。

不同于大多数的热带度假岛屿，巴厘岛是一座充满文化气息的艺术之岛，风格独特的传统绘画和雕刻为西方当代艺术家提供了无数灵感。



必备资讯

曼谷

普吉岛

苏梅岛

清迈

芭提雅

解读泰国





## 节日

### 加隆安 (Galungan) 每年1月

巴厘岛有两种历法，一种是传统的“沙卡历” (Saka)，一种是“乌库历” (Wuku)。在每一个乌库年里会举办10天的庆典，这就称为“加隆安”，每家每户会在门口摆放丰盛的祭品以及迎神驱邪的物品。加隆安的最后一天称为“Kuningan”，这一天也是十天庆典中最隆重的日子。

### 涅琵 (Nyepi) 每年3-4月间

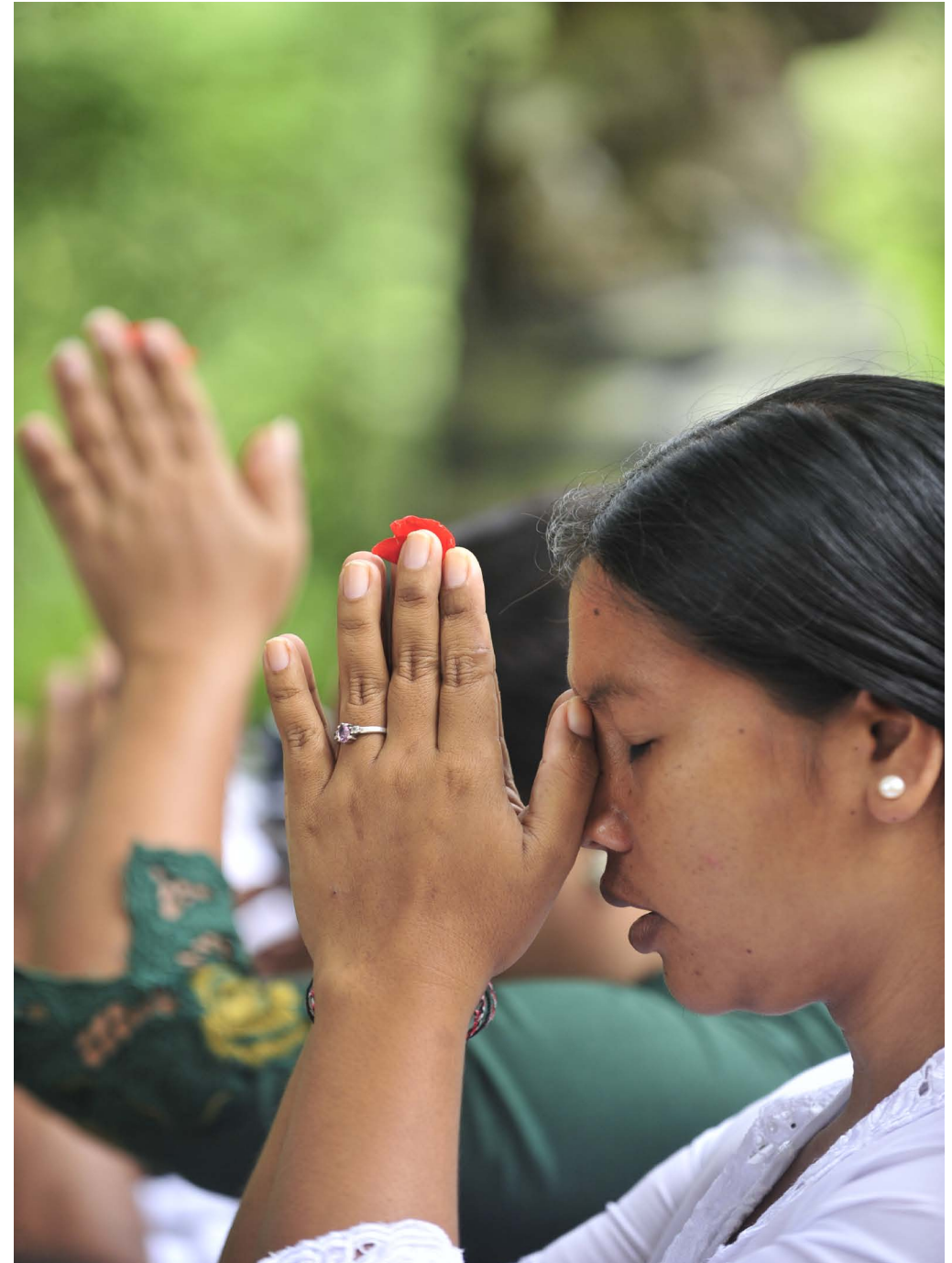
按照“沙卡历”来算，涅琵就是巴厘岛的新年。涅琵前一天人们要举行祭祀活动，并上街游行、狂欢。涅琵当天整个岛十分安静，人们必须待在家里，不能谈话，并关掉电灯、电视和收音机，街上还有巡逻人员巡视。这个节日主要是为了让人们反思自己的内心。

### 巴厘岛艺术节 6月15日-7月14日

在登巴萨的艺术中心举办，为期一个月。届时，来自世界各地的舞蹈家、戏剧家、音乐家、画家云集于此，向游客们展示各自的作品。

### 独立纪念日 8月17日

印度尼西亚全国性的节日，是印度尼西亚脱离荷兰殖民者统治宣布独立的日子。





专业 安全 省心 便捷

中青旅百变自由行出品



蚂蜂窝编辑团队荣誉制作

## 中青旅控股股份有限公司自由行事业部

地址：北京市东城区东直门南大街5号中青旅大厦5层(100007)

预订电话：40088 40086 邀游网：[www.aoyou.com](http://www.aoyou.com)

北京连锁店：

东直门	58158080	安 贞	58257636	长虹桥	65080081
广安门	63311677	天坛东门	67191600	劲 松	67707800
上 地	62967161	金 源	88895058	三元桥	58222211
北太平庄	82240751	中关村	62762233	阜成门	88365556
苏州桥	58815290	魏公村	82101118	崇文门	67084498
亦 庄	67804280	西直门	58301188	望 京	84726330
和平门	63178461	马 甸	82254616	大北窑	58203370
公主坟	88270466	广渠门	51696660	金融街	58597020
通 州	80547678	右安门	63053966	东大桥	58703311
古 城	68868509	航天桥	88100071	亚运村	64906755

中青旅控股股份有限公司廊坊分公司0316-2380336

中青旅(天津)国际旅行社有限公司022-23035678 23006988

中青旅(山西)国际旅行社有限公司0351-7325595