

Philippines

菲律宾

自由行攻略



Judy(李辰)

喜爱旅行的射手座；喜爱民族风；喜爱各种浓烈炫目的色彩；对一切带有神秘异域气息的文化情有独钟。
她在蚂蜂窝的永久窝址
www.mafengwo.cn/u/753927.html

飞天侠

她在蚂蜂窝的永久窝址
www.mafengwo.cn/u/750801.html

心在旅途

他在蚂蜂窝的永久窝址
www.mafengwo.cn/u/138833.html

漂泊

他在蚂蜂窝的永久窝址
www.mafengwo.cn/u/458457.html

大眼鱼

她在蚂蜂窝的永久窝址
www.mafengwo.cn/u/252314.html

Xellos

他在蚂蜂窝的永久窝址
www.mafengwo.cn/u/366466.html

冬瀛

他在蚂蜂窝的永久窝址
www.mafengwo.cn/u/16687794.html

龙猫猫

他在蚂蜂窝的永久窝址
www.mafengwo.cn/u/690920.html

Greathit

他在蚂蜂窝的永久窝址
www.mafengwo.cn/u/8729332.html



P20 马尼拉



P42 长滩岛



P54 宿雾



P70 巴拉望



P78 解读菲律宾

关键字

白沙滩 马尼拉湾落日 西班牙教堂 斗鸡 浅潜 巧克力山 眼镜猴 跳岛游

特色美食

青芒果汁 Halo Halo 各式海鲜 烧猪腿 牛骨汤

旅行贴士

语言

菲律宾有两种官方语言：菲律宾语和英语。源于塔家路语（Tagalog）的菲律宾语是全国通用的语言。英语也被广泛使用，同时也是进行高等教育的媒介。

时差

菲律宾时间与北京时间一致，没有时差。

货币信息

汇率：

1 CNY = 6.7305菲律宾比索（PHP）（2011年6月28日）

1 USD = 43.5800PHP

货币兑换：

菲律宾的货币为比索（peso），1个比索相当于100分（centavos）。纸币的面值有20比索、50比索、100比索、500比索和1000比索，最常见的硬币有1比索、5比索和10比索。人民币在菲律宾并不流通，国内的中国银行可以兑换菲律宾比索，但是数量通常是有限的，一般可以在出国前将人民币兑换为美元，到当地再兑换为菲律宾比索。游客可以在机场用美元兑换比索，也可以在银行、酒店以及外币兑换商处兑换。

信用卡：

菲律宾接收信用卡，许多酒店、餐馆和商业场所都接受主流信用卡—维萨卡、万事达卡、美国运通等。在马尼拉意外的地方，商家都会对信用卡交易额外收取5%-12%的手续费，不过现在这种令人讨厌的做法已经越来越少了。大多数菲律宾银行都提供信用卡预借现金服务。

银联卡：

中国银联已经在菲律宾境内开通了POS刷卡和ATM机取现业务，凡贴有“银联”标识的商户都可以受理银联卡。部分商户可能没有张贴“银联”标识，持卡人可主动出示银联卡，询问收银员是否可以。在菲律宾境内约有数千台ATM机都可以使用银联卡提取当地货币（菲律宾比索），银联卡境外不能进行银行柜面转账和提现。选择银联网络消费，和其它银行卡网络相比，免收1% - 2%不等的货币转换费。

小贴士：

目前在菲律宾上有银联标志的ATM机上可以取菲律宾比索，但要注意以下几点：

1、菲律宾ATM机每次最多取10000比索；华夏、平安银行借记卡会有在国外具有银联标





紧急电话

- 1、救护车：117
- 2、消防队：160
- 3、警察：166
- 4、游客保卫处
5241728 5241660
- 5、中国驻菲大使馆
0063-2-8443148,
0063-2-8437715

志的ATM机取现时免手续费的优惠。但是根据菲律宾当地规定，所有菲律宾以外地区发行的银行卡进行ATM取款交易时，菲律宾当地收单银行会收取一定额度的ATM服务费，银联卡同样适用该规定。目前该服务费是200比索。

- 2、在长滩岛刷卡前一定要问是否有手续费。有的要收3.5%不等的手续费。
- 3、不要轻易查询余额，这项服务是要收费的。
- 4、菲律宾ATM机是先退卡、再吐钞。千万注意这点跟国内不同，退卡后赶快把卡拿住，然后等着钞票出来。

插座类型及电压

菲律宾当地的电压和中国大陆相同，电压为220V，频率为50赫兹，但是他们的插座是美式两孔或三孔插座，国内的两孔扁插可以正常使用，但其它类型需插头转换器。建议携带多功能插头。

购物退税

菲律宾现在还没有针对外国游客的退税政策。

礼仪小费

- 1、菲律宾是小费国家，酒店里的行李员、餐厅里的乐师、餐厅酒吧的服务员、客房服务员、都是要收小费的，小费金额一般在10个比索到20个比索之间。
- 2、当面对小费时菲律宾人最忌付硬币，因为这可能被理解为施舍。
- 3、小费一般在10-20比索，旅游景点和精油按摩师的小费高一些，大约100-200比索。

通讯

1、菲律宾当地区号为：63

2、中国的SIM卡在国外如何使用

中国移动的SIM卡能在菲律宾使用，但是必须开通国际漫游。应该提前和移动通讯商核对一下，看你的电话是否支持国际漫游，咨询在使用国际漫游之前需要拨打什么号码。如果你的电话没有任何绑定，还可以购买任何种类的即买即用的SIM卡。带上多用电源插座以便充电。

3、当地SIM卡

中国的手机能使用菲律宾当地的SIM卡 可以自带一个GSM手机，然后再到菲律宾购买一张当地的预付费SIM卡（P100），价格比较便宜，菲律宾的商店内都能买到。

拨打中国电话

拨打中国固定电话：0086+国内区号（0省去）+固定电话号码

打中国手机：0086+手机号码

价格：国际长途短信每条P15，国际长途电话每分钟是\$0.40。

拨打菲律宾电话

拨打菲律宾固话：地方区号+菲律宾电话

拨打菲律宾手机：直接拨打

价格：短信每条只需要P1，打电话给其他移动电话或者是固定电话的费用是每分钟P7.5。

4、电话卡

预付费电话卡在宾馆、sari-sari小店和电话亭普遍有售，面额通常是P100或P200。在菲律宾长途电话公司发行的电话卡中，“Budget”卡（用于拨打国际长途电话）、“Pwede”卡和“Touch”卡可以通过该公司铺设的任何一条陆地通讯线或者设在宾馆大厅、商务中心和购物中心里的PLDT插卡式电话机对外拨打电话。使用“Budget”卡拨打国际长途电话还是非常实惠的。

5、当地固定电话/公用电话

如果你没有手机，也不想购买预付卡，可以到菲律宾长途电话公司（PLDT）或Bayan Tel电话房拨打长途电话。

拨打中国电话方式：

拨打中国固话：0086+国内区号（0省去）+固定电话号码

拨打中国手机：0086+手机号码

价格：在PLDT和Bayan Tel拨打国际长途实行统一资费：每分钟\$0.40。

邮政

菲律宾的邮政系统总体来说比较有效率，也比较安全，但是从菲律宾各省寄往首都马尼拉的信要花好几个星期才能到达，更别说寄到国外了，因此给游客的建议就是，如果你有国际邮件，请到首都后再寄。一般从菲律宾寄明信片到中国的价格是P20。

风俗禁忌

- 1、菲律宾人的姓名大多为西班牙语姓名，顺序为教名-母姓首字-父姓。与专业技术人员交往时要称呼他们的职称如工程师、建筑师、律师、教授等。交谈时要避免菲律宾国内政治纷争、宗教、菲律宾近代史等话题。
- 2、菲律宾人喜爱打听私人情况，因此，与人谈话时要小声。老年人在菲律宾特别受到尊重，见面时要先向年长者问候、让座，一般情况下不能在老人面前抽烟。
- 3、在菲律宾收受或者赠送礼物不要当众打开，否则客人会有被当众羞辱的感觉。菲律宾人很忌讳13这一数字和星期五。他们认为“13”是“凶神”，是厄运和灾难的象征，所以是令人极为厌恶的数字。菲律宾人不喜欢吃生姜，也不喜欢吃肉类内脏和腥味大的东西，对整条鱼也不感兴趣。还有，菲律宾人不喝牛奶和烈性酒。
- 4、在菲律宾，忌进门时脚踏门槛，当地人认为门槛住着神灵，不可冒犯；有些菲律宾人家，特别讲究屋内整洁、干净，他们常常习惯于进屋前先脱鞋；忌红色，认为红色是不祥之色；忌鹤和龟以及印有这两种动物形象的东西；跟人打交道，不能“面无表情”，或是“三缄其口”。你若是面无表情或一声不发，他们会认为你不怀好意，或是不愿意跟他们打交道。菲律宾人与其他一些东南亚国家一样，忌讳左手传递东西或抓取食物。他们认为左手是肮脏、下贱之手，使用左手是对他人的极大不敬。



一般营业时间

- 1、航空公司办事处：周一至周五上午8点到下午6点，周六日休息
- 2、银行：周一至周五上午9点到下午3点，周六日休息
- 3、政府机构：周一到周五上午8点到中午，下午1点到5点，周六日休息
- 4、购物中心：每天上午10点到下午9点，周六日休息
- 5、旅游办事处：周一到周五上午8点到中午，下午1点到5点，周六日休息

» 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，上海自由行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。



图片参数
快门 1/250秒
光圈 f4.5
焦距 17mm
ISO 200



图片参数

快门 1/50秒

光圈 f5.6

焦距 17mm

ISO 200

December of 1942.

He was incarcerated in Fort Santiago by the Japanese Imperial Forces and pardoned by the Emperor of Japan on December 24, 1943.



图片参数
快门 1/1000秒
光圈 f3.5
焦距 48mm
ISO 100



图片参数
快门 1/640秒
光圈 f6.3
焦距 17mm
ISO 100



前往塔尔火山岛的船



图片参数
快门 1/320秒
光圈 f9
焦距 24mm
ISO 100



图片参数
快门 1/100秒
光圈 f2.8
焦距 92mm
ISO 125



马尼拉 *Manila*

马尼拉，这个“亚洲的纽约”实在是一个让人向往的地方：著名的“马尼拉湾落日”风景以其独特的美吸引了来自世界各地的游客；古老的西班牙王城内富丽堂皇的大教堂让人感受到历史的沧桑与积淀；现代化的金融中心马卡蒂高楼大厦林立、大型综合购物中心内琳琅满目的商品、娱乐设施和艺术表演在显示现代文明奢华的同时，又构成了一种独特的商场文化……

游

马尼拉属热带季风性气候，常年平均气温30°C，从二月至四月气候较干燥，四月初多雨，六月至十一月是台风季节。游客可选择12月至次年的5月期间来旅游，这期间的气候还是较凉爽的。



1 市中市(Intramuros)

市中市在帕西格河畔，也称“城中城”或“围墙城市”，是最初的马尼拉旧址。1571年西班牙人为了统治菲律宾建起了这座城堡，面积1平方千米，被称为“都市中的都市”。城堡四周是壕沟和中世纪式的城墙，共有7座城门，城内有总督官邸和12座教堂。二战末期，城堡的大部分遭到毁坏，现已修复一部分。

在市中市游人可感受一下时光倒流，古老的马车承载游人穿梭于街道、关口、港口、城寨。这里散发着西班牙优雅的气息，保留了古时的建筑特色。城内建有马尼拉最大的教堂——马尼拉大教堂、圣奥古斯汀教堂暨博物馆、圣地亚哥城堡、黎刹纪念馆等等。

看点 最能让观光客如痴如醉的当然还属蜚声国际的马尼拉湾落日，不少人是专程前来观赏的。每当夕阳西下，漫天的彩霞将海水染成金黄色，岸边的椰林在海风的吹拂下摇曳生姿，与落日、海水相映，构成一幅雄浑的天然油画。

2 马尼拉大教堂(Manila Cathedral)

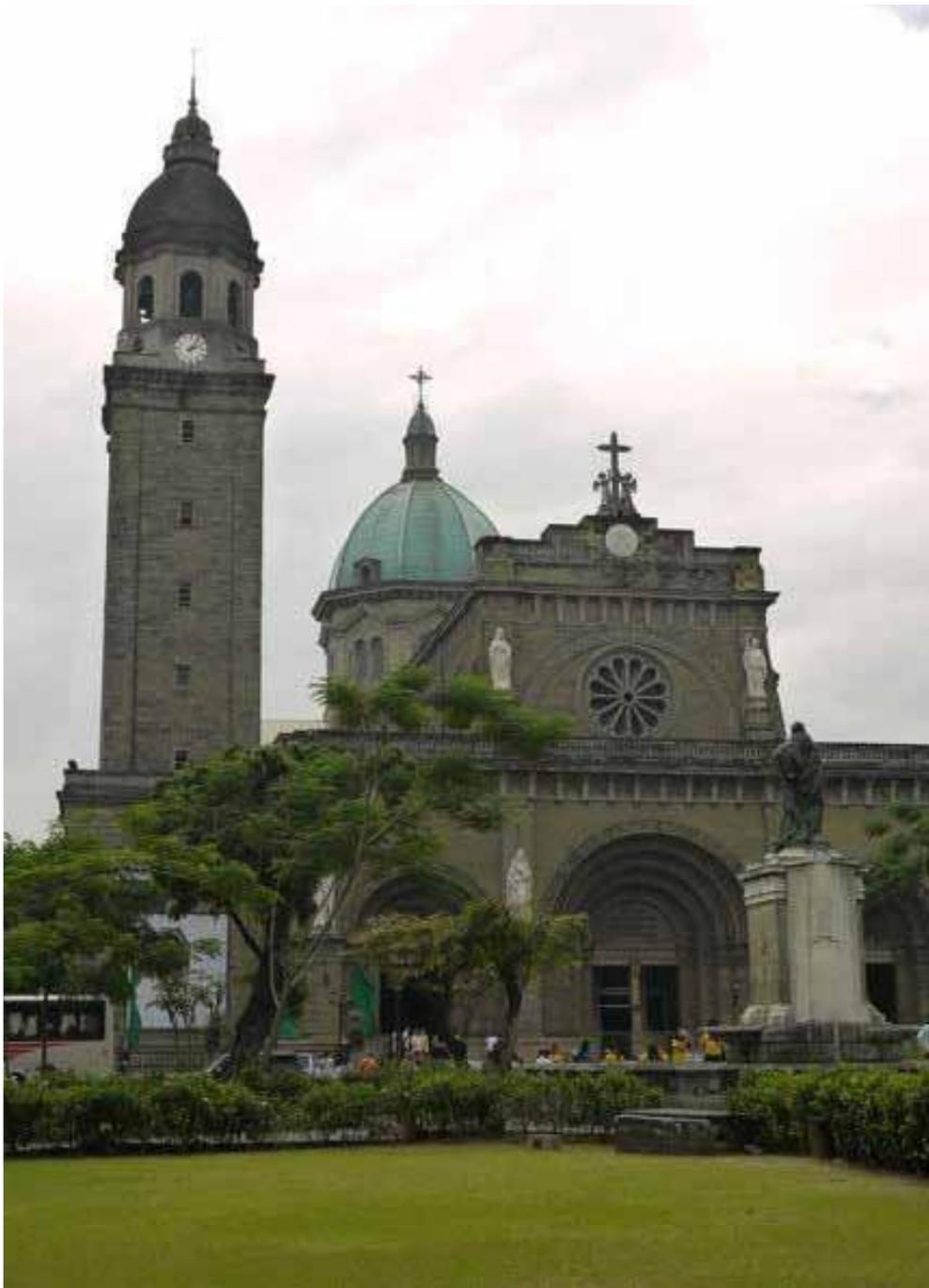
马尼拉大教堂是马尼拉天主教大主教管区的主要建筑，最初的教堂建于1581年，在以后的岁月中教堂因台风、地震和战争的火焰不断被损毁，不断重建。现在的教堂已是第六次修建的成果，由建筑家Fernando Ocampo和Archbishop Rufino J Santos于50年代下半年设计，借鉴了老教堂的石雕和玫瑰形雕刻窗子。彩色玻璃窗因有天窗而放出异彩，边上三个小教堂由马赛克装饰。

马尼拉大教堂中有一些诸如弥撒、告解、洗礼等宗教活动，也提供婚礼服务。



交通 市中市在帕西格河南岸靠近马尼拉湾入口。如果乘轻轨LRT到市中市，可在United Nations站下车，下车后步行20-25分钟到达。也可乘坐去往Bonifacio Drive的吉普车巴士。出租车司机对这个地方一般都比较熟悉，因此，乘坐出租车也是一个不错的选择。

地址 马尼拉大教堂在市中市Intramuros中，位于帕西格河(Pasig River)南岸靠近马尼拉湾河入口处。
开放时间 6:30-17:30



交通 圣奥古斯汀教堂在市中心Intramuros内，沿着General Luna Drive开车可到达。

门票 P100

开放时间 周一至周日早上7点至早上7:30，下午5点至6点

3 圣奥古斯汀教堂 (St Agustin Church)

在联合国教科文组织的世界遗产名单上，圣奥古斯汀教堂被归为巴洛克式教堂（菲律宾的四个巴洛克式教堂之一）。圣奥古斯汀教堂是马尼拉市最老的石砌教堂，始建于1586年，1606年完成。参观者在入口处首先会看到一个雕刻精美的大门。教堂的历史与建筑特色包括：19世纪的树枝形的吊灯、讲道坛、侧面小礼拜堂、地面上的墓碑和一个十八世纪的管风琴。圣奥古斯汀教堂经受了自然和人类的长期破坏：地震、台风、中国人和荷兰人的进攻、英国人的占领、菲律宾西班牙战争以及太平洋战争都在菲律宾人中留下了印记，但是圣奥古斯汀教堂这份物质上和精神上的遗产却一直保留下来。

看点 教堂顶端的唱诗班顶楼可以俯瞰教堂景色。圣奥古斯汀博物馆在圣奥古斯汀教堂旁边。圣奥古斯廷博物馆是由托铂修士管理的私人博物馆，展示26幅圣像，古董等。地下室里埋葬着数位菲律宾政要。同时圣奥古斯汀博物馆里展出殖民时期的宗教艺术，教士的衣服，反映1614年唱诗班的木雕等。

4 圣地亚哥城堡(Fort Santiago)

圣地亚哥城堡在市中心(Intramuros)西北部，1571年开始修建，150年后才由菲律宾的劳工建设完成。圣地亚哥城堡是王城最古老的工事之一，西班牙统治菲律宾后城堡成为西班牙人对付潜在入侵者的主要防御地。这座传奇式的古堡建筑最具特色的是城门上关于Santiago故事的木雕画。这座古代皇城是西班牙人抵御外敌的要塞，所以在城中可见面海的城墙和炮台，还有众多深幽的水牢，在二战时曾用来关押百姓和游击队员。虽然是西班牙统治者的老巢，圣地亚哥城堡也正因此被称为“自由圣地”，以纪念在西班牙和日本占领期间被关押和杀害的菲律宾人。该城堡在二次大战中被毁坏，经过重建后现在变成了一个公园和散步的好去处。



圣奥古斯汀教堂从外观上看一点都不富丽堂皇，现在只剩下了一座钟塔。但千万不要被外表所迷惑，门票虽然100比索，但却是整个王城中一定要去的地方。



4 交通

地址：Santa Clara Street (Intramuros) Manila, 1002
轻轨：在United Nations站下车，步行20-25分钟到达市中Intramuros。教堂在市中市的西北部。
出租车：因为这是一个著名景点，乘出租车前往比较便捷。
吉普巴士：乘坐吉普巴士沿着Bonifacio Drive行进。
门票 P75
开放时间 周二-周日8:00-18:00



看点 最让它留名于世的还是因为这里是黎刹最后的关押地。他临刑前在这里的囚室中写下绝命长诗《我之诀别》。一入城堡就可看见一个个铜铸的脚印一路向城外延伸，逆着脚印寻找到源头，是一座露天的铁栏监狱，里面铸着一尊被关押的黎刹像。这一路往外的脚印，正代表着这位伟大的国父踏上行刑之路的沉重脚步。

黎刹馆(Rizal Shrin)在圣地亚哥城堡内部，是菲律宾的民族英雄约瑟·黎刹(Dr. Jose Rizal)的纪念馆。他生命中最后的日子在此度过，于1986年12月30日被杀害。这里陈列了很多展品，有关于这位民族英雄的书籍、手稿、素描、画卷、木雕、塑像等，有的手工艺品是黎刹亲手制作的。展览馆里还有黎刹周游其他国家时收集的纪念品以及从他的家乡拉古纳收集的殖民时期家具。

背景知识 黎刹(1861-1896)是菲律宾国父、民族英雄、资产阶级民族主义启蒙思想家、作家、诗人。祖籍福建刺桐上郭村(今泉州晋江罗山上郭村)。1861年6月19日生于内湖省卡兴巴一个有中国血统的家庭。1882年潜赴欧洲学习，和流亡的菲律宾爱国志士组织爱国团体，创办刊物，掀起“宣传运动”，成为启蒙运动中最杰出和最有影响的鼓动家。他的文章贯穿着民族主义思想，观点鲜明，文笔犀利，针砭时弊。他写的长篇小说《不许犯我》和《起义者》以大胆的笔触探索了菲律宾社会各种尖锐敏感的问题，揭露了殖民当局的罪行，描绘了民族灾难，推动了民族的觉醒。

5 黎刹公园(Rizal Park)

黎刹公园位于市中心罗哈斯大道旁，面对马尼拉湾。公园中央竖立着领导菲律宾独立运动的英雄荷西·黎刹的铜像。公园东边的人工池内放置着菲律宾最早试做成的菲律宾群岛模型，观光者在此可对菲律宾7107个岛屿的位置一目了然。北边有专门种植中国、日本、意大利花卉的国际庭园。每天两次的视听表演节目，也吸引了不少游客的视线。黎刹公园内环境清幽，海风袭人，是人们休憩的好地方。

6 马拉坎南宫(Malacanang Palace)

马拉坎南宫位于帕西河岸边，是一座纯西班牙式宫殿。这座宫殿原来是西班牙大地主的住宅，1863年成为西班牙籍总督的官邸，后又成为美国籍总督的官邸，1845年，菲律宾独立后，继续用作总统官邸。宫殿中的画廊展出了宫殿的历史，历届总统的画像和宫殿的艺术品等。菲律宾独立以后的共和国总统没有搬进城中城，而是选择了城中城以东帕西格河畔的马拉坎南宫作为总统府。这座豪华的西班牙风格宫殿在马科斯时代是严禁平民靠近的，更不允许游人前来参观。马科斯下台以后，马拉坎南宫部分开放，当时最吸引人的展品竟然是马科斯夫人伊梅尔达搜罗的数千双昂贵的时尚女鞋。可惜由于管理不善，现在大部分马科斯夫人的鞋已经不翼而飞，只有其中的五十双转往马尼拉郊区有“鞋都”之称的菲律宾制鞋中心马里奇那(Marikina)鞋类博物馆展出。

7 美军纪念墓园(Manila American Cemetery)

美军纪念墓园是这个大都市最可敬也是最宁静的景点之一。这里安放着17,000位在二战期间牺牲在菲律宾的美国战士的遗体。环形纪念馆上镶嵌的马赛克描述了太平洋战争的情形。在地图室里保存着军事资料，还有二十五张精致的地图。



5 交通 黎刹公园在市中Intramuros旁边。

6 交通 乘坐出租车来的游客可经过阿勒瑰街(Arlegui Street)或者桂冠街(J.P. Laurel Street)到达，在曼地欧拉街(Mendiola Street)停车场停车后沿着桂冠街步行到达卡拉扬门，经过卡拉扬门(Kalayaan Gate)到达。

门票 P80

开放时间 周一至周五早上9点至下午4点

参观手续 去马拉坎南宫博物馆需要办理严格的手续，至少要提前七天开始申请。

联系方式：The Director Malacanang Museum Kalayaan Hall
电话：63-27364662 传真：63-27361120

可以给联系人写信或发传真。申请中要写明全名，国籍，护照详细情况，同行人的护照的详细信息，需要何时间何日参观博物馆，本人的联系方式。申请发出后得到相关部门的许可和确认后才可以进入博物馆参观。博物馆内可以照相。



体验“非一般的心情”，一定要去椰子宫。这座宫殿极好地显示了菲律宾人在建筑方面的才能和独创性。

8 椰子宫(Coconut Palace)

椰子宫建于1981年1月，背倚风景优美的马尼拉湾。大厦及其周围的绿化区共占地8000多平方米。菲律宾按博物馆的形式建造了这座椰子宫，向国内外旅游者展示“椰子之邦”的风貌。

椰子宫的六角形褐色屋顶，一共使用了2000多棵树龄在70年以上的椰树。椰子宫的房顶是用椰子板做的，粗大的支柱是用椰树干做的，墙壁则是用椰子毛壳的纤维混合水泥制成的椰砖砌成的。椰子宫的大门镶嵌着由4000块椰壳片组成的几何形图案。宫中设置的许多形态各异、造型优美的台灯、吊灯，也全用椰壳做成。餐厅内有一张长11米的餐桌，镶嵌着4.7万块不同形状的椰壳片。宫内还有用椰子树各部分做成的地毯、家具和各式工艺品等，琳琅满目，美不胜收。

椰子宫内最绝妙的展品是一个高达2米的大型落地座钟，从钟身、钟面的数字到指针全都用椰子树及椰子壳制成，而且这个独特的“椰钟”走时准确，每到正点时，还会敲响报时，游人可以听出那是敲击椰壳发出的清脆声音。

椰子宫周围种植了近200棵椰树，林间绿草茵茵，鲜花放香。每年旅游旺季，这里都有来自椰林种植场的工人做表演。他们徒手爬上椰子宫周围高大的椰树，摘下椰子，用小斧子砍开，倒出椰汁，请在场的游人免费品尝。

注意：这里每天平均只允许50个游人进入。

9 菲律宾文化中心 (The Cultural Center of the Philippines)

沿罗哈斯大道向南走不到两公里就是菲律宾文化中心（缩写为CCP）。规模宏伟的文化中心以及相邻的国际会展中心占地70公顷，在马尼拉湾填海造地兴建。文化中心包括歌剧院、美术馆、图书馆、大会堂，还有一个博物馆，主要展示有关菲律宾戏剧和西班牙统治前本土艺术的历史资料。文化中心外形最大的特色是它的外墙上镶嵌着五颜六色的贝壳，夜晚在灯光的照射下显得缤纷夺目，美不胜收。旁边人工湖的喷泉，水柱高达20多米。

中心主要展示有关菲律宾戏剧的资料，有两座剧场，演出戏剧、芭蕾和放映电影。三楼是图书馆和美术馆，四楼的博物馆有西班牙统治前菲律宾本土艺术的展览。其他还有会议室、舞池等设施。最适合对独特的菲律宾文化艺术有兴趣的人参观。



门票 P100
开放时间 周二-周日9:00-16:00
交通
地址 Roxas Blvd
交通 LRT-1 (黄线) Vito Cruz站





10 百胜滩(Pagsanjan)

百胜滩位于马尼拉南部92公里，从马尼拉乘车或开车不到两小时就可到达。百胜滩是世界著名的旅游景点，瀑布落差约有100米，以刺激紧张的泛舟活动而闻名。泛舟河上，沿途可欣赏由岩壁和热带树木所形成的溪谷美景。折返点水量极其充沛，空气清新凉爽。

看点 百胜滩瀑布世界闻名，景色秀美，急流泛舟活动惊险刺激。泛舟于河上进入热带峡谷后，游客可看到各种野生植物和野生动物。

11 达雅台 (Tagaytay)

达雅台位于吕宋岛西南部八打雁省境内，距马尼拉南郊约64公里，海拔2000多米。这里有景色秀丽、建筑别致的娱乐场所。你来到这里，可以快活地沐浴在新鲜清凉的高山空气中，令你顿觉心旷神怡。

天气晴朗时，在达雅台上可以看到巴拉扬湾和马尼拉湾的全景。世界上最低的火山塔尔 (Taal) 火山坐落于此。塔亚尔湖原是由火山口形成的火山湖，在湖中又形成了塔亚尔火山。塔亚尔火山曾有20次以上的活动记载，目前仍在活动中。

塔尔湖在达雅台东南方山脚下，湖长20多千米，宽约15千米，碧波粼粼，湖的正中央就是闻名遐迩“塔尔火山岛”。这个火山岛地势很低，峰顶仅海拔300米，面积不大，岛上居民以捕鱼和种庄稼为生。塔尔火山岛湖水环绕，岛的中间有个火山湖，面积只有大约一平方千米，真可谓是湖中有岛，岛中有湖，蔚为奇观。

达雅台是观火山湖的最佳处，从此地俯瞰，奇景尽收眼底，蔚为壮观，隐约可见的薄雾像是从半山腰袅袅升起的轻烟。此外，从马尼拉前往此地，沿途的风景相当的迷人，另外还可以前往有竹风琴的拉斯涅斯教堂与吉普车的制作工厂。

10 交通

公共汽车：可在位于EDSA的BLTB车站 (BLTB Co. Bus Terminal)乘车，每天一班，中午十二点在EDSA车站发车，每天下午三点到达百胜滩。

自驾游：开车从马尼拉经过南部高速公路(South Expressway)到卡兰巴 (Calamba)。然后沿着国家高速公路开车，到达帕格桑汉(Pagsanjan)县。这里有酒店，度假村，也有租船服务。

吉普巴士：临近马尼拉城市广场(Manila City Hall)的劳得广场(Lawton plaza)有吉普巴士车站(JAM TRANSIT)。



11 交通

包车：从马尼拉市到达雅台大约2小时，包面包车来回一般需要P4000，最多可以容纳10人。然后，搭一个叫Bangcas的独木艇到对岸的塔尔火山，可以载4-6人的小艇，叫价P1200-1500，跟艇主尽量杀价吧。抵达后徒步半个小时到海拔约300公尺的火山口，懒人可以骑马上山，来回大约P500。

巴士：在EDSA LRT站那边街角就有巴士站搭往Mendz方向的车，两小时后到Tagatay 车站下车。从Tagatay 车站可以搭船上到火山湖中的那个活火山。

食 多元化是马尼拉饮食的特点。由于有较多中国移民，因此马尼拉的饮食也深受中餐影响，米饭、粥、面条、饺子等中国食品在马尼拉随处可见。而由于曾受西班牙和美国的统治，马尼拉人也非常容易接受西班牙菜、美国菜、法国菜、意大利菜等西方菜系。不过，最受马尼拉人欢迎的当然就是菲律宾本土的菜肴。菲律宾菜的特点是大量使用醋、大蒜等辛辣调味料，而风味浓郁的海鲜则是菲律宾菜中最令人称道的菜肴。



www.maniablog.com
蜂蜂点评

菲律宾乡土名菜的特征是任何菜甚至汤都用醋和大量的大蒜等辛辣调料，比较有代表性的菜肴有海鲜蔬菜酸汤“斯尼冈”(Sinigang)，醋腌生虾“基拉文”(Kilawin)。

1) 特色美食

烧猪腿(Crispy Pata)

将腌过的猪腿烤到酥脆，切成小块上淋酱汁，加上蒜蓉、胡椒和醋，皮脆而肉香，味甘而不油腻，吃时另加牛肚(ox tripe)和蔬菜。

阿道包(Adobo)

将蘸了醋的鸡肉或猪肉焖透，使得肉本身又滑又烂，口感肥而不腻，味道实在是一流。

bulalo牛骨汤

是菲律宾的国菜，汤浓味美，有种说法是：没吃过牛骨汤就等于没到过菲律宾呢。

菲律宾刨冰(Halo Halo)

“哈罗-哈罗”并不是我们大家都熟悉的英语问候词，而是他加禄语里表达“搅拌”、“混合”的一个词，后来引申表示一种果子冻、牛奶、糖和冰渣混合在一起的冷饮，喝起来非常爽口，比可口可乐强多了。

2) 特色餐厅

Barbara's

特色：非常实惠的自助餐
地址：位于圣奥古斯汀大教堂对面

Harbor View

特色：菲律宾料理；位于马尼拉湾的防波堤上，通过栈桥延伸进海里，可以观赏落日，远眺帆船和火山，是马尼拉最浪漫的约会地点。

电话：+63 25241532

地址：President Roxas Boulevard Rizal Park Luneta, Manila

蜂蜂点评：寿司、超级新鲜的海鲜，还有菲律宾当地的食物菜单上都可以找到。菜品也不贵，2000起。马尼拉真是可以放开大胃吃而不用担心囊中羞涩的地方。

Li Li Chinese Restaurant

特色：香港人Li Li根据自己在香港以及在欧洲的经历开设的口味正宗的广东菜馆。

电话：+63 22451234

地址：1588 Pedro Gil Corner M.H. Del Pilar Street Malate, Manila

蜂蜂点评：餐厅的装修采用中西合璧的方式，令餐厅显得雅致而不失传统氛围。店主特地聘用了五位香港厨师，令菜肴的味道更加正宗。

Max's Restaurant

特色：1945年开业，是马尼拉的一间老字号餐厅。由于餐厅的食品配方独特，令餐厅的名声在整个菲律宾中传播。推荐菜有烤鸡、三文治、甜品等。

电话：+63 23300226

地址：261 Delfina Bldg. 10th Ave. cor. Baltazar Street, Caloocan City

Josephine Restaurant

特色：位于火山观赏区大雅台，是观赏火山的最佳地点之一，顾客可以一边进餐一边欣赏火山湖的袅袅烟雾。餐厅已经有三十多年的历史，名字来自开创者的妻子Josephine，而菜式则主要以海鲜为主，据说是Josephine专门为丈夫而做的爱心佳肴。

电话：+63 464131802



www.maniablog.com
蜂蜂点评

Barbara's虽然自助的菜不多，但是都还不错，尤其推荐奶油南瓜羹，放一点小面包块，美味啊！其他菜以西班牙菜和菲律宾菜为主。还有乐队到每桌来唱歌，到我们这桌一看我们是中国人，他们居然用华语唱起了《月亮代表我的心》，带着菲律宾的腔调，却也还唱得不错。

购物 菲律宾的旅游内容不仅仅是阳光，沙滩，冲浪。实际上，来菲律宾旅游，购物是值得推荐的，特别是在马尼拉购物。在马尼拉可以买到驰名全球的菲律宾竹藤及精致木雕家具，马尼拉的大型百货公司供应各类进口货品诸如香水、衣物首饰、电子产品等，价格比其他国家便宜。



除了大型商场，马尼拉也有很多书店，手工艺品店，古董店，特产店。有的特产店提供特殊的服务，例如制鞋，做家具等等。由吕宋岛北端至民答那峨南部游客每到一处都可见到大量价廉物美土制品出售，有时在讨价一番后可能得到物超所值的货品。位于Quiapo教堂周围的市场区有不少这样的商贩。

推荐购物场所

SM Mall of Asia

这里名牌的东西价格确实比国内便宜。The body hop, Triumph, LEE, Celine的鞋子很便宜。商场除了各式各样名牌商店商品外，还有IMAX立体电影院区，依照奥林匹克标准建造的溜冰场，儿童游乐区，歌舞剧场区等等。另外，人们可以在面海的那些内部的或者露天的餐厅喝咖啡或者用餐，一边看海或者欣赏闻名于世的马尼拉落日。

Tiendesitas跳蚤市场

这个市场约有30000平方米，以木屋作为外观，分为“古董村”、“时装村”、“宠物村”、“植物村”、“美食村”、“手工艺村”等“村落”，共包含了450多个小摊档，游客可以在不同的“村落”中选购所需的商品，价格一般比较便宜。另外，Tiendesitas在晚上也有音乐表演，而且还会有定期展览，游客可以在这时进行购物。



娱乐

马尼拉是一个五光十色的城市，有各种异彩纷呈的娱乐项目。高尔夫球是马尼拉最负盛名的游乐项目之一，马尼拉的高尔夫球场大多属于世界一流水平，一些世界级的赛事也在马尼拉举行，吸引了不少高尔夫球爱好者。夜生活也是马尼拉的精彩之处。在卡提市和马尼拉市中，聚集了各种各样的夜店，是游人交朋友和放松心身的场所。除此之外，马尼拉还有许多娱乐项目等待着游客们的发掘。



地址

Sherwood Hills球场：Cabeza de Barangay, Trece Martires City, Philippines
 鹰脊球场：Eagle Ridge Golf and Residential Estates, General Trias, Philippines
 佩多拉斯球场：Barangay Sapang, Ternate, Cavite
 适合人群：高尔夫球爱好者、一家大小、观光旅游、朋友聚会……
 最佳游玩时间：11月至次年2月
 注意事项：在马尼拉打高尔夫球，需要做好防晒措施。

高尔夫球

马尼拉不但是菲律宾的首都，而且还是亚洲知名的高尔夫球之城。在马尼拉有许多知名的高尔夫球场，包括球王尼克劳斯(Jack Nicklaus)设计的Sherwood Hills球场(Sherwood Hills Golf Club)、亚洲十大球场之一的鹰脊球场(Eagle Ridge Golf Club)以及接待过多名国外政要的佩多拉斯球场(Puerto Azul Golf Country Club)等。景色优美也是马尼拉高尔夫球场的特点，这些球场到处种植着热带植物，加上四面环水，环境非常优美。很多人到马尼拉来，纯粹是享受打高尔夫球的乐趣。就是对高球没兴趣的随行人士，也会被这儿的美丽景色吸引，而乐而忘返。

观赏斗鸡

菲律宾人酷爱斗鸡，且倾国成癖，这早已是名声在外的了。16世纪初，西班牙殖民者入侵之前，这个国家已兴斗鸡，距今已有二三百年的历史了。因此，把斗鸡算入菲律宾的“国粹”之列并不为过。

斗鸡的场面是惊心动魄的。在一块五角形的角斗场上，两只雄鸡的腿上都缚有一个锋利无比的刀片。它们飞腾扑打，嘴啄腿蹬，身上的羽毛像雪片一样被扯

落，浑身上下鲜血淋漓。经过一场你死我活的搏斗后，其中必有一只雄鸡被割断脖子，鲜血流尽而死，从没有哪只雄鸡败阵落荒而逃的。

斗鸡活动通常在星期天举行。在遍及菲律宾的7000多个岛屿上，有数万个斗鸡场。经过几个月的喂养和训练后，角斗鸡的翅膀变得坚韧有力，能够捎倒一个两岁的孩童；身躯结实如木板，不易被抓破；两腿轻巧如弓，能跳至几米高；爪子和嘴锋利尖锐，能抓穿或啄穿一块三合板。最主要的是，这种角斗鸡勇猛好斗，一上战场，只进不退，要么击败对手，要么战死。这种视死如归的精神多少对观众产生一种刺激。也许正因为如此，不少菲律宾男性视角斗鸡为偶像，对它们优待且敬重。

赌场博彩

菲律宾是一个赌博合法的国家，在这里有不少赌场，可以让游客小试身手。菲律宾的赌场大多是政府开设的，一般位于市中心和酒店等人流集中的地方，通宵营业，除了未成年人以外，无论富豪还是百姓均可以自由进出，在黄金时间更有歌手助兴。赌场中的赌博项目分为电子赌博机和扑克桌两种，其中扑克桌的常设项目有“百家乐”、“二十一点”等，不会通过“出千”来赚钱，同时也不允许赌客“出千”。游客需要牢记的是，赌场适宜小赌娱乐，但不宜沉迷。

酒吧夜店

马尼拉是一个不夜城，到处都有酒吧、夜店、迪士高舞厅、KTV等夜生活场所，令夜游的人们有多种消遣选择。马尼拉人喜爱音乐，因此这些夜店都会播放各种音乐，既有强劲的摇滚，也有悠扬的爵士，适合不同喜好的客人，而有些酒吧更有喜剧表演，将欢乐气氛推向高潮。

Malate的J Nakpil St街和Maria Y Orosa St街，是以学生为主的充满活力的夜生活中心。这个地区的酒吧、俱乐部和卡拉OK常换常新。不管你走得哪里都极有可能在离Remedios Circle步行距离内有所发现。

名胜世界

马尼拉名胜世界是云顶集团旗下优质休闲品牌“名胜世界”的综合度假胜地之一。项目涉及消闲、娱乐及度假，为一家老小提供了多姿多彩的娱乐选择。名胜世界地处马尼拉新港城内，邻近马尼拉尼诺伊艾奎诺机场3号航站楼。如果在登机之前还有充裕的时间，你可以选择到这里度过在菲律宾最后的美好时光。不论你是追求高级享受的旅行家、美食家，抑或是购物狂，还是醉心艺术和音乐的玩家，这里都能满足你不同的需要。



地址

* Casino Filipino - Hyatt Manila : M.H. Del Pilar, Malate, Manila, National Capital Region, Philippines
 * Casino Filipino Heritage : The Heritage Hotel Manila, EDSA cor., Roxas Boulevard
 * Casino Filipino Pavillion : Holiday Inn, Manila Pavillion Hotel United Nations Avenue 1004, Manila, Philippines

交通

公交：
 Casino Filipino Heritage : Alfonso Liner Bus Terminal
 地铁：
 * Casino Filipino - Hyatt Manila : LRT1 (Pedro Gil Station)
 * Casino Filipino Heritage : LRT1 (EDSA - Taft Station)
 * Casino Filipino Pavillion : LRT1 (United Nations Avenue Station)
 适合人群：理智的赌客、观光旅游……
 注意事项：
 1、未成年人不得进入赌场；
 2、马尼拉的赌场对穿着要求较严格，不能穿着凉鞋或沙滩装；
 3、小赌怡情，大赌乱性，切记切记。

交通

马尼拉的交通非常方便，市民出门不论远近均习惯乘车，市内的交通工具主要有轻轨、公共汽车和“吉普尼”等。“吉普尼”由于价格便宜，线路遍布城市的每个角落，是最为常用的交通工具。



1) 抵达马尼拉

菲律宾航空公司每周有五班航班往来北京与马尼拉之间，分别为周一、周二、周四、周五和周日。此外，菲航还有航班直航上海与厦门。此外，中国南航每周也有航班往来。

马尼拉国际机场 (Manila Ninoy Aquino International Airport) (NAIA) 位于马尼拉市南郊，距市中心约10公里。机场外面有很多出租车，但是建议最好在出租车办公室预定车辆，然后在机场外面的办公处出示收据，服务员会找一辆有正式计程器的出租车辆。从机场到市中心的主要饭店，出租车车费大约在60比索。另外机场外有公共汽车，每十五分钟一趟，围绕着马尼拉的环形路行驶。吉普尼则把人们从机场带到地铁站，从地铁站可以到达城市中心。

2) 从马尼拉出发

飞机

马尼拉每天都有航班飞往国内主要的岛屿及城市，还有小飞机提供包机服务。

巴士

从马尼拉乘坐观光巴士可以到达卡维特、大雅台、拉固那、八打雁、奎松、克拉克、苏比克、碧瑶、巴拿威、维干和老沃（以上均为吕宋岛主要观光地）。观光巴士有冷气，均为直达车，相当便捷舒适，但是路线及班次都不太多，乘客多为观光客或中产阶级以上的人士。

铁路

以马尼拉为起点，菲律宾国营铁路分南北两条线路。北线延伸到圣费尔南多，可在中途换车去碧瑶。南线延伸至雷加斯比，中途可见马容火山。不建议乘坐火车，因为火车速度慢，有时还比较危险。



马尼拉有三个机场，一定要确认好，以免走错路而延误航班。最好在下飞机后找机场服务人员问下下一班飞机的登机地点，或是请酒店的前台或帮忙打电话到航空公司确认好。

小贴士

出租车：千万不要跑到有粉红色围栏的地方拦车，这样的行为是会被抓到警局的！只要上车了镇定地说目的地，看司机有没有打表，如果没有就说“The meter please”，如果他不打表就直接下车。马尼拉的交通路线真的很差，车辆又太多，因此出租车经常绕路。有司机不找零，说是要给司机的小费，所以最好自备零钱。

吉普尼车没有固定的车站，上车时只要扬手即可，而收费则根据路程长短而定，起步价为P10，一般的票价在P30以内。吉普尼的行驶线路用菲律宾语标注在车窗上，外国游客根本无法看清错综复杂的换乘路线，除非有当地人带领，否则不建议换乘多次去距离较远的地方。

船舶

马尼拉的北港和南港均有很多渡船驶往菲律宾的主要岛屿，乘出租车过去分别需要70比索和50比索，但回来的时候司机通常不愿意打表。船票的购买要到船公司，港口或市区也有售票窗口，观光局可打听得到。船公司里贴有班次、价目的看板，可以依此购买。通常特别舱或头等舱要事先预约；三等体当日购票即可。渡船的时间表也会在当天的英文报纸上有列出，Malate和Ermita两家旅行社也可以出票。

3) 马尼拉内部交通

出租车

马尼拉的出租车分为两种，分别是黄色的和白色的，一般黄色出租车只在机场能见到，白色出租车的起步价约为30比索，跳表价为2.5比索，而黄色出租车较贵，起步价为70比索，跳表价为4比索。记得选左前方有橘色贴纸印有“Meter test”的出租车，表示可以打表，不过上车前还是要再问一下可不可以用meter还是要讲价。打表的出租车（其中甚至还会有少量带有好用的空调设施），是去任何地方最简便的途径，而且以世界标准来讲，它的价格也是非常便宜的，短途旅行的花费大约是50P，而即使远途的也很少会超过200P。

公交

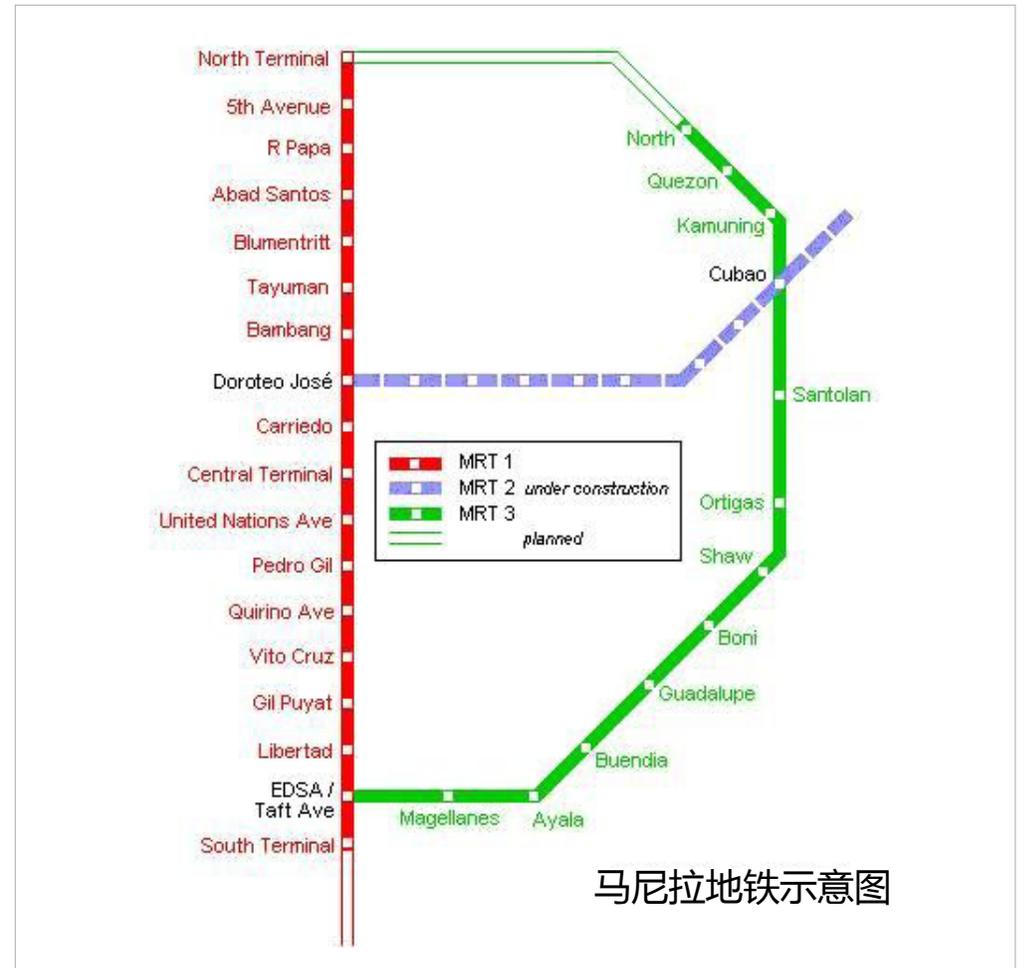
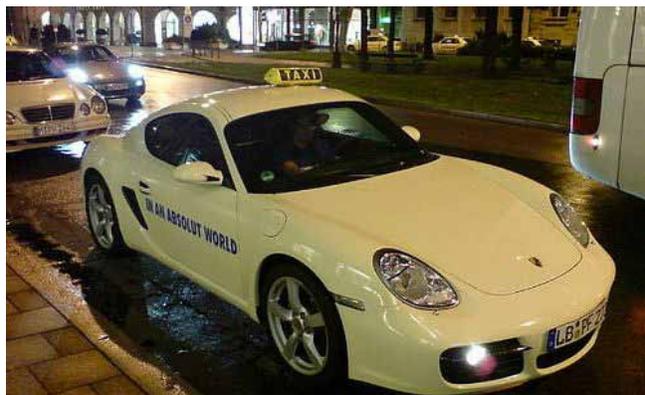
马尼拉没有统一的公车线路，主要是依靠客运公司提供公车服务。马尼拉的公车分为普通车和空调车两种，普通车的车费约为2.5至3比索，而空调车则为5至10比索。

地铁

马尼拉有三条高架轨道路线，几乎连接了整个马尼拉市。

吉普尼车

马尼拉市内最主要的交通工具是吉普尼（jeepney），创始于二战后，是美国军队的旧吉普车改造而成的，类似于公共汽车。吉普尼适合市内短途旅游，



马尼拉地铁示意图

起步价是10P，一般票价在30P以内。游客也可以租用吉普尼，每天租金大约3000P。要在出发之前谈好价。在菲律宾的乡下，通常吉普尼等人上满了就开车，所以游客要做好等待的准备。

渡轮

马尼拉有较多的河流，因此这里有许多小船进行摆渡，但是渡轮才是帕西格河上的主要交通工具，渡轮的票价分为三种：25P、35P和45P。

三轮车

三轮车是马尼拉的一种具有特色的交通工具，起步价约为5比索，按路程远近加价，一律要上车之前议价，没谈妥请不要上车。最好在街上拦车，旅馆门口的通常比较贵。

提示

马尼拉的交通状况不是很好，比较混乱，而且堵车情况非常严重，这里甚至被称为“堵车之都”，因此出行的时候一定要有耐心。



长滩岛 *Boracay*

长滩岛是有名的黄金度假海岸：灿烂的热带阳光、细腻白沙与碧蓝的大海交相辉映，葱郁的椰林随着海风的节奏热情地舞动，色彩斑斓的海底世界让人充满迷幻的遐想，这一切都深深吸引着欧洲、北美洲、亚洲等世界各地的游客。

长滩岛是降落人间的天使，而长滩岛的海则是天使的眼眸。她洗涤的是匆匆过客的身形，震撼的却是芸芸众生的心志，东方游人能在此体会宁静致远的哲理，也许西方游客能在此获得上帝的慰藉。骄阳下，凝望着“天使的眼眸”，整个身心都在这片蔚蓝的静谧、清澈的灵异、宏大的平实中沉沦。

游

最佳旅游时间：长滩岛的夏季从3月到5月，阳光充足而炎热，气温在22-32℃之间，6月到10月是雨季，是最不适合旅游的季节。11月到次年1月气候温暖干燥，气温在25-28℃之间，是最舒适的季节，也是旅游旺季。



交通

公交：Casino Filipino Heritage : Alfonso Liner Bus Terminal
地铁：Casino Filipino - Hyatt Manila : LRT1 (Pedro Gil Station)

1 白沙滩(White Beach)

白沙滩是长滩岛得以闻名世界的最大原因。它位于岛的西岸中段，从南到北延伸，长达4公里，是由大片珊瑚磨碎后形成的，沙滩平缓舒展，沙质洁白细腻，即使在骄阳似火的正午时分，踏在沙上也依然清凉。到了晚上，白沙滩就摇身一变成为4公里长的巨大酒吧，灯光和音乐将它妆点得摇曳多姿。不少前来度假的人不进行任何观光或游乐，只是从早到晚流连于白沙滩。

2 水中森林(Sunken Forest)+ 布拉波海滩(Bulabug Beach)

布拉波海滩面朝太平洋，是冲浪者的圣地，吸引了世界各地的冲浪爱好者，尤其在十一月到三月的高峰季节，这里具有极好的条件进行速行、回转赛和高峰短板冲浪运动，是年度长滩岛国际冲浪板杯比赛的举办地。水中森林位于布拉波海滩最南端，是一片死去的水下红树林，也被称作死树林。摄影师和探险爱好者最喜欢探访这片领域，有艺术眼光的人一定有兴趣欣赏这些干枯扭曲的树枝、树干的千姿百态。

3 普卡沙滩 (Puka Beach)

普卡海滩也被称为雅泊海滩 (Yapac Beach) ，位于北部海岸，面对着 Carabao 岛。它是长滩岛的第二大海滩，以闪亮的普卡贝壳闻名。这些贝壳在上世纪七八十年代是风行一时的饰物原料，收集贝壳是当时岛上的主要产业，至今还可以看到沙滩上普卡贝壳堆留下的痕迹。

海滩附近，向着雅波村 (Yapac) 的方向有一些小餐馆，不仅提供冷饮，还会提供当天捕获的海鲜作为午餐。游客可徒步翻越小山前往普卡海滩，也可以乘坐三轮车或摩托车抵达。

4 贝壳博物馆 (Shell Museum)

贝壳博物馆位于伊利戈-伊利根海滩 (Ilig-iligan) ，收藏了这一地区特有的贝壳、木雕、陶制品、手制品和传统的菲律宾民族服装，以及一些中国古代制品。

5 蝙蝠洞 (Bat Caves)

蝙蝠洞位于雅泊海滩东北海岸，是洞穴蝙蝠和狐蝠的家。它们的双翼展开可以达到四英尺。博物学家、摄影师以及业余洞穴学家愿意去忍受强烈的臭气，雇佣当地向导 (通常是村子里的小孩) 带领他们穿过丛林中的小径到达这些洞穴。而环保学家宁愿在白沙滩上等到日落，观赏几千只蝙蝠从头上飞过寻找食物。

6 第罗尔遗产博物馆 (Tirol Heritage Museum)

第罗尔遗产博物馆是白沙滩北部的一座私人博物馆，长期展出与长滩岛历史有关的中国制品。

7 卢霍山 (Mount Luho)

长滩岛的制高点，海拔高度100米。虽然这座并不高的小山攀登起来有点困难，但绝对值得登上去一探究竟。来到山顶的瞭望台，整个长滩岛的美景尽收眼底，尤其是日落时分更是美不胜收。除了徒步上山，游客还可以选择驾驶四驱车或骑马上山，别有一番乐趣。



我们到达时海滩几乎没有其他游客，所以这里成为我们抵达长滩后享受的唯一一个绝对私人的海滩。宁静与安详是当时唯一的感受。小小的贪心一把，告诉自己拥有了这样一整片海。

食

长滩岛上的饮食和来自世界的游客一样丰富多元，除了菲律宾风味的小吃外，岛上住着许多来此定居的欧洲人，于是也吃得到欧式家乡菜，意大利Pizza、葡萄牙的炒淡菜、西班牙的海鲜饭……不妨细细品尝各家餐厅美味，会让您有不虚此行的感受。



1) 特色美食

青芒果汁 (Green Mango Shake)

原本酸得让人头皮发麻的芒果青，摇身一变成了酸甜可口、气味清香的饮料，用餐前来上一杯，包管让你胃口大开！

哈啰哈啰 (Halo-Halo)

就是一种冰淇淋，类似“摩摩喳喳”，内容可依各人喜好加入甜玉米粒、地瓜、蜜豆、红豆、椰果……等，加进冰淋上炼乳或椰浆，讲究一点的再放球冰淇淋，好吃得很呢！



www.mafengwo.cn
蜜蜂
点评

OLE的西班牙海鲜饭很nice，意面也很好吃，还有一个是牛肉卷饼也相当赞，只是价格都不低，人均在P500。量很大，一份海鲜饭足够2-3个人吃，意面的话也够2个人的食量。

2) 特色餐厅

Yellow Cab

特色：连锁的披萨店

地址：位于STATION 1，进到白沙滩，一路向着S1快到头的地方，黄色LOGO。

JONAH'S SHAKES

特色：Mango Shake

地址：STATION 1 以北，私人区域再往北一点点

SMOKE

特色：平民化，消费低，汤接近中国人口味。

地址：长滩岛主干道附近。

OLE

特色：海鲜饭、牛肉卷饼，价格稍贵。

地址：D' MALL

ARIA

特色：当地著名的意式甜品店

地址：Station 2 Boracay beach front

www.mafengwo.cn
蜜蜂
点评

ARIA店里的pizza的水平够高、随餐附的focaccia在水平之上……基本的意大利料理像carpaccio和pasta都掌握得很好。calzone归在pizza类，很像我们小时候吃的动物面包，里头也是马兹拉吉士与洋葱。每个星期六晚上都有的火球舞表演！！

购物娱乐

许多人到长滩岛主要是为了两件事：沙滩和派对。无论白天黑夜，海滩都像是一个巨大的聚会场所，热闹非凡。在长滩岛购物很轻松也很低调。没有大百货公司或购物广场，商店所卖的是些艺术品、手工艺品、花布料、串珠子项链、T-shirt等等。



1) 购物

与其他东南亚海岛不同，长滩岛不仅拥有梦想国般的自然美景，同时还拥有一个像哆啦A梦口袋般的购物街区D mall。它位于长滩岛1号码头和2号码头之间的露天购物地带。贝壳和半宝石制成的小饰品及当地手工制作的装饰品是旅游者最喜欢购买的，但不管是市场还是纪念品商店都需要还价。

迷你摩天轮是这里的地标，接下来便可以开始一段过瘾的血拼之旅了：没有多带一身亮眼的Bikini？需要一双合脚的沙滩鞋？多两件情侣服会给蜜月加分？要给亲朋好友带礼物？完全没问题，在D mall用上一个下午完全可以统统搞定。

7D芒果干、凤梨干、香蕉片、椰壳工艺品、贝壳工艺品，及由当地“面粉沙”制作的沙瓶画都是不错的旅游商品。尤其是芒果干，老饕们说，菲律宾出产世界上最好的芒果，制成果干味道更好。带少了包您后悔！



2) 娱乐

长滩岛最出名的就是长达4公里的白色沙滩。当游客乘船在岛边靠岸时，会发现一个奇特现象：岛上竟然没有码头！那是为了保存小岛的原始风貌，当地人没有兴建码头。所以，游客只能在离岸还有三四十米的浅水中，脱了鞋子，卷起裤脚，背起行李，学当地船夫那样跳进水里，向岸上慢慢走去。这样的登陆方式，别具一格。在长滩岛，可以参加数不尽的水陆活动。

特色活动

拖曳伞

先对有恐高症的朋友们说声遗憾了，因为你将错过长滩岛最激动人心的活动之一。相反，梦想着像鸟儿一样飞翔的朋友则可以梦想成真了。拖曳船把你带到长滩的外海，穿好救生衣，扣好安全扣，两手抓牢，拖曳伞顺着风势把你“呼……”地一下拉起来，然后越飞越高，长滩岛的全景就慢慢地展现在你面前。

浮潜

长滩岛附近的海域很少有大风浪，是很安全的浮潜区域。带着浮潜镜把镜头埋入水里，你才知道“碧海”一词的真正含义。海底的礁岩颜色非常奇妙，是那种鲜艳的蓝色，可看到许多小鱼穿梭其中，而此时的你也如一条鱼儿般在无忧无虑地徜徉着。

潜水

来到长滩，可别错过遨游海底世界的机会。长滩岛有20多家潜水店或水上活动中心，可供浮潜或潜水的点繁多，且费用低廉。如果时间充裕，还可以学习潜水课程，获得潜水证书。



“椰林树影，水清沙白”，麦兜的话最适合形容这个小岛。菲律宾的长滩只有颜色，没有形状。海水清澈，呈现出可爱的宝石蓝，靠近海滩的海水是淡绿色，更远一点是翡翠色。在这里，只有阳光，没有时间。每个人都有大把的时间可以浪费在海滩上、海水里，在海边的酒吧中。



海底漫步

长滩还有个新奇的活动让你更轻松地遨游在水下世界。只要戴上一个类似于宇航员头盔的白色氧气面罩，在海里你也能如同行走在陆地上一样畅快得呼吸。顺着梯子来到4.5米深的海底，拿出一块面包，成群的鱼儿将会众星捧月般地围住你。摆好pose，微笑，水下的摄影师马上会为你捕捉下难忘的瞬间。

风帆

风帆船是长滩的标志之一。这些无动力的风帆船完全靠海风推动三角形的船帆前进。而乘坐风帆出海的最佳时机莫过于黄昏，看着夕阳染红天边的云彩，然后一点一点沉入大海，那幅画面一定毕生难忘。

香蕉船

和一帮朋友一起跨骑在香蕉船上，抓牢扶手，快艇拖着香蕉船在海上行驶，冰凉的海水打在身上，非常过瘾。在长滩还有“升级版”的香蕉船——两条铅笔状的香蕉船连在一起。

冲浪

长滩岛东侧的布拉波海滩是冲浪的圣地，尤其在每年的11月到3月的高峰季节，会吸引世界各地的冲浪爱好者来到这里。布拉波海滩是年度长滩岛国际冲浪板杯（Funboard）比赛的举办地。此外，白沙滩风浪较为平缓，适合初学者；而塔博海峡（Tabon）则风浪高大，是高手挑战极限的乐园。

高尔夫

长滩岛的东北部有一个名为Fairways & Bluewater的高尔夫俱乐部。球场占地120公顷，为18洞标准杆72的球场，由世界著名的高尔夫设计大师Graham Marsh 精心设计，在整个东南亚名列前茅。在这里打高尔夫，你可以一边欣赏长滩岛的迷人风光和美丽的海岸线，一边挑战世界级的18洞，每个球洞的风景都不同，面临的关卡也不一样，非常专业而且具有挑战性。

沙滩车

这是长滩岛比较特殊的一项沙滩活动，在Fairways & Bluewater的私人沙滩上就提供了沙滩车体验。这里的沙滩车有两种，一种是单人驾驶的四驱摩托；另一种可乘坐两人，一人负责驾驶。开着沙滩车在洁白的沙滩上来回狂奔，和平常的都市里驾车的感觉大不相同。开车上山也是很棒的体验，沿途一路美景相伴，山顶还有无限风光在等待着你。

沙雕

这里细腻的白沙是制作沙雕的最好原料，在沙滩上你时常可以发现当地艺术家创作的形形色色的沙雕作品，有雄伟的城堡，优雅的莲花，还有忧伤的美人鱼……沙雕旁有当天的日期，付上P20你就可以在沙滩上留个影，珍藏一份美丽的纪念。

骑马

跨上一匹你梦中的骏马，让它载着你在柔软细白的沙滩上奔驰。马蹄轻轻踏着浪花，抬眼望去就是碧海蓝天，你会感觉自己好像也成了某部浪漫大片的主角，沿途可以看到优美的山景和淳朴的小村庄，在山顶更能欣赏到醉人的日落美景。



必备资讯

马尼拉

长滩岛

宿雾

巴拉望

解读菲律宾



长滩岛提供了几乎所有你可以想象得到的水上运动项目，从香蕉船、水上降落伞，到帆船、摩托艇……而潜水无疑是最让人神往的一项。不用说海滩边一家挨着一家的潜水俱乐部，看看那些停在岸边的颜色亮丽的螃蟹船，你就知道，很多人来这，并不是为了喝着芒果汁晒太阳。

交通 长滩岛是个很小的岛，以至于上面都建不了机场，所以大家都是飞到长滩岛附近的那个岛，岛的名字不用管，只要知道是飞到Caticlan或者Kalibo机场就好！



抵达长滩岛

从国内去长滩岛的旅客，一般是先坐国际航班到首都马尼拉，然后转机到长滩岛。要注意的是在马尼拉国际机场和国内机场是分开的，请安排好转机的时间。

马尼拉、宿雾和安杰利斯市都有班机飞往长滩岛，其中马尼拉每天有20多个航班（3000比索左右），使用小型飞机，航程约45分钟，非常便捷。长滩岛附近有两个机场，较近的卡迪克兰（caticlan）机场和较远的卡利波（kalibo）机场，卡迪克兰只能起降小飞机，大部分飞机降落在卡利波机场，且飞卡迪克兰的机票比卡利波贵得多，所以不少人都选择时间换金钱。选择卡利波机场的班机，卡利波机场的税是20比索，距离卡迪克兰有1.5小时车程，有班车前往，150比索，人满发车。

到了卡迪克兰后还需要乘渡船前往真正的长滩岛，船程15分钟，船票19.5比索，上岛税50比索，环境税50比索。离开的时候再付环境税50比索。

卡利波机场到长滩岛的车船连运小巴200比索，大巴350比索，都不含税，人满发车。

内部交通

在长滩岛交通也挺方便的，多数交通工具是三轮车pedicab或tricycles，是在摩托车旁加挂座位，前座可乘二到三人，后座还可载一至二人。岛上的三轮车要价至少50比索，到码头一般要100比索，最多150比索左右。如果不是为了体验，一般的地方走走就到了，没必要坐。自行车租赁P150/小时，摩托车租赁P250/小时。

岛上也有其它交通工具包括登山车和摩托车可以租用，但当地路况不佳，要注意行车安全。



www.makenbucht.com
蜜蜂点评

卡利波机场很小，我们看到的貌似只有一条跑道，而且不到2km，所以每次起飞都要很快拉升，降落的时候都会急刹，感觉有点紧张，但是机组人员的技术很好，没有失重感，也没有多少不适。

必备资讯

马尼拉

长滩岛

宿雾

巴拉望

解读菲律宾



宿雾 *Cebu*

宿雾是菲律宾最早开发的都市，被誉为“南方皇后市”。1521年，葡萄牙航海家麦哲伦由西班牙航行到中南美洲，途中惊喜地发现了这个美丽静谧的小岛。群岛环绕，宿雾的海平静得像个内陆湖。热带灿烂的阳光，穿透浅浅的海水，照亮海底细细的白沙。海星在藻丛间静静睡觉，彩色的鱼在缓缓游动。海水太浅了，浅得使人觉得潮水一退，便可赤足从一个小岛走向遥远的另一个。

游 宿雾属于海洋性热带气候，全年四季如夏，只有干季、雨季之分。每年的12月至次年5月气候比较干燥，温度高达37℃。6月至11月是雨季，也是台风季节，要小心午后的短暂雷阵雨。天气比较凉快，一般在24℃至30℃之间。由于宿雾海水干净，珊瑚美丽，加上终年的好气候，如今，宿雾已成为了潜水者眼中不可多得的圣地。



1 麦哲伦十字架(Magellan's Cross)

麦哲伦十字架位于宿雾岛东方的麦克坦岛上。1521年，葡萄牙航海家麦哲伦在宿雾传扬天主教义，适逢该年4月14日，Pedro Valderama神父在当地为第一批菲律宾天主教徒——土著族长Rajah Humabon，其妻子Queen Juana及其他400名土著举行施洗仪式。为纪念这场盛大的宗教仪式，麦哲伦在宿雾竖立了十字架。

在1525年至1740年间，来自Agustinas教会的僧侣为十字架兴建了一个露天开放式的圣坛，当地人相信十字架具有神圣力量，认为只要将十字架削成屑服用，就能够医治百病，便把它的外皮剥落拿走。为了保护此历史古物，后来人在圣婴教堂通往圣佩德罗堡途中建造了一座亭式的屋子用于存放它，现在更特别用Tinadalo木打造了一个空心外框把它包藏在内。同时，六角形的天花板壁画，保留着当年的原貌，色彩非常艳丽逼真。

宿雾人非常信奉并尊敬这个深具历史及文化意义的十字架，每逢星期日的早上，便有无数的善男信女带着香烛前来虔诚地祈求平安好运。

2 哥伦路(Colon Street)

哥伦路是宿雾城中乃至全菲律宾最古老的街道，据说是为纪念航海家哥伦布而命名。哥伦路位于Parian或唐人聚居的区域，是市区的核心地带。日间是繁盛的宿雾商业中心，夜晚摇身一变成为五光十色的娱乐地带。满街所见，都是吉普车(jeepneys)、计程车及各种交通工具。哥伦路南北两面的中心点位置发展得最为完善，竖立在街道上的纪念碑标示着其作为最古老的街道的荣誉地位。

门票 免费
开放时间 全天
交通 离Osmena Circle 20分钟车程





3 圣婴教堂(Basilica of Santo Nino)

圣婴教堂建于1565年，闻名于世的“圣婴像”典藏于此。据说当年土著族长Rajah Humabon及其妻子Queen Juana受洗之后，麦哲伦赠送了一个黑皮肤造型的“圣婴像”给Queen Juana作为礼物。1565年，宿雾战火燎原，4月27日一场大火将宿雾夷为平地，唯有此“圣婴像”完好如初，当地人称之为神迹，而加以膜拜。其后，Captain Miguel Lopez de Legaspi及Fr. Andres Urdaneta在发现“圣婴像”的地点兴建了“幼年耶稣基督像”，把“圣婴像”的复制品存放于天主教大教堂的女修道院内，而原有的“圣婴像”则供奉在教堂的圣坛之上。这座高约40公分的木制“幼年耶稣基督像”被尊为菲律宾最古老的圣像，至今仍旧受到市民热烈的崇拜。

地址 圣婴教堂位于麦哲伦十字架边上。

4 圣佩德罗堡(Fort San Pedro)

圣佩德罗堡位于港口旁边，与马尼拉的圣地亚哥城堡并称为菲律宾最古老的城堡，是西班牙最初抵达菲律宾时建造的，二战时，该城堡曾被用来抵御日军；美军统治时代用作军官的营房；现在则被改建为学校的课室。码头旁的San Pedro炮台就是西班牙进入宿雾的首个驻点，炮台后来改建为纪念公园。

5 市政府大楼(Capital Building)

市政府大楼兴建于1937年，位于宿雾的Osmena Boulevard，其外形壮观美丽，类似美国白宫。Fuente Osmena位于林荫大道的中心点，是以宿雾的共和党总统Sergio Osmena而命名。圆形的Sergio Osmena是当地居民的休憩公园，这里的晚上格外热闹。公园内建有溜冰场。



去圣婴大教堂的时候，正好有许许多多的教徒都虔诚地做礼拜。教堂很漂亮，里面还有一个许愿池，听说能够治百病。教堂的音乐实在是太好听了，唱诗班一级棒。

门票 P40
开放时间 周二-周日8:00-12:00, 13:00-17:00

地址 圣佩德罗堡位于市中心以南，S Osmena Blvd街和Legazpi Extn街交界处，邮政总局附近。

6 开放时间 7:00-18:00, 免门票。

交通 从市中心搭计程车到此约P120-130。也可以搭吉普车在Jacosalem街与Colon街转角处搭往Lahug的车, 到Beverly Hills区下车再步行到此。

7 交通 前往需先从陆路坐车到玛雅镇, 再坐上泵浦小船到马拉帕斯卡岛。



从马尼拉到薄荷大约飞一小时。快到的时候从几千米高空俯瞰下去, 真是美得令人窒息——简直就是一块镶了莹绿边的硕大美玉! 绿边是绿色清澈的海水。美玉的光辉来自大片的白色沙滩。

6 中国道观(Tolst Temple)

比丽华的中国道观位于宿雾市区北方大约6公里处的比佛利山(Beverly Hills), 这是一处建造于缓坡上的高级住宅区, 宿雾大多富有的华侨在此居住。区内一角建有一道教寺庙——比丽华道观, 是当地第一华人寺庙, 这里供奉的是中国伟大思想家老子的神位, 是宿雾华侨的精神寄托。

从道观再往上走, 便是宿雾市视野最佳的观景地点, 夜景特别诱人。从道观再往前走2公里左右就有动物园及博物馆。据说往道观的途中有一个治疗百病的灵泉。

7 马拉帕斯卡岛 (Malapascua Island)

马拉帕斯卡岛在宿雾的最北点, 岛长3公里, 宽1公里, 面积很小, 绕岛一圈只需1-2个小时, 岛上居民大部分以旅游、捕鱼、造船和种椰子为生。因其外形酷似丝瓜蒂, 因此也被戏称“妈妈拍丝瓜岛”。马拉帕斯卡岛的意思是“糟糕的圣诞节”, 据说某西班牙人在15世纪的一个暴风雨的圣诞日来到这里, 因而得名。今天的马拉帕斯卡岛是一个宁静而美丽的小岛, 游客并不多, 来访的人多为潜水及远离热闹的旅行者。岛上有着白色如细末的沙滩, 茂密的棕榈林和椰子树。岛上主要靠是步行和摩托车, 没有汽车。

8 薄荷岛(Boholliland)

菲律宾第十大岛, 距离宿雾麦克坦岛70公里, 是个珊瑚岛, 碎珊瑚被海水冲成的沙滩, 不是像面粉那样的细沙, 但即使在暴晒的烈日下, 踩上去仍是凉凉的。沙滩雪白雪白, 把海水映得层次分明, 近处是浅浅的绿, 远处是深深的蓝。岛上景点有古老的教堂、盟约纪念碑, 还有森林区全世界最小的猴子——眼镜猴 (Tarsius Monkey)。每个周日的早上, 蜚声国际的罗博儿童合唱团会在罗博教堂唱诗, 听他们唱歌不必听懂歌词, 单是那纯净的乐音就足以让人享受。



8 交通 可乘坐飞机直接到薄荷岛的Tagbilaran机场。目前有Philippine Airlines和Cebu Pacific航空公司运营从马尼拉到薄荷岛路线。Cebu Airlines每天两班, 分别是早上8:00与12:25。航程75分钟。Philippine Airlines每天两班, 分别是早上8点和下午3点。也可以乘坐飞机到Cebu宿雾机场, 之后再乘坐游船到薄荷岛。由于飞往宿雾航班众多, 因此这条线路对时间安排相对宽松。



9 巧克力山 (Chocolate Hills)

巧克力山是著名奇景, 由1200多座圆锥形的山组成。它的形成颇具神话色彩。传说古时有两个巨人用石头向对方互相投掷, 巨石一个一个掉在地上, 便形成了数以千计, 造型优美的圆锥型山头。每逢旱季, 山上的草干枯后变为咖啡色, 酷似一大堆巧克力, 这个让人垂涎欲滴的名字因此而得。其中两座山头已发展成为度假胜地, 住宿、餐饮、观景、娱乐设施业已完备。变成巧克力色是在旱季结束时, 在其余时候就是绿色的。爬到游览中心顶端可以望见巧克力山的全貌, 十分壮观。而在明信片上拍摄的画面则是在景区入口处不远的公路边拍摄的。

10 眼镜猴游客中心 (Tarsier Visitors Centre)

眼镜猴游客中心位于罗博河畔, 是人工饲养参观点。这么可爱的小动物绝对不可不看, 它就是电影ET里的原型。接待中心虽然不大, 只有七八棵小树, 但饲养的小猴都是全开放观赏的, 可直接用手触摸得到。每棵树上都藏着一两只小猴, 这些超级可爱的小东西却是十分古老的物种, 距今4500万年的历史, 是菲律宾的特产。它们只有巴掌大, 眼睛比脑袋还重, 脚趾有吸盘, 白天静静地缠着树枝, 也不爱跳跃, 不会咬人, 游客还可买昆虫喂给它吃。如果要把小猴拿到手上拍照, 要付小费, 一般P20/次。但要切记的是不可用闪光灯对着小猴拍照, 这样会伤害它们的眼睛。

9 门票 P10

交通 在塔比拉兰(Tagbilaran)的Dao汽车站乘坐每小时发往Carmen的班车, P40, 下车后可乘摩托车至巧克力山的瞭望点(P30)。

购物 巧克力山下有五六家商店, 专卖眼镜猴纪念品和各色手工艺品, 喜欢眼镜猴制品的人不可错过这里的这几家小店。

10 门票 免费, 但是入内参观的游客必须捐赠P20, 这些费用是提供给中心作为保育及研究等用途。

开放时间 8:00-16:00

交通 可搭成公车或吉普车前往



食 宿雾的美食包罗万象、物美价廉。岛上美食以肉类和海鲜为主，传统的菲律宾风味混合少许西班牙风格。最常见的烹调方式有三种：用醋浸泡、碳烤或白灼，然后加上辛辣的调味品。在众多的菜式中，以中国菜和西班牙菜最为流行。在设施完备的度假小岛上，俯首皆是风格各异的主题餐厅。



美食推荐

去蜜蜂农场(Bee Farm)吃一顿自助餐

农场的面包美味香甜，菜肴都加了农场自产的蜂蜜作调味。虽然自助餐的菜肴种类不多，但在农场乡村自然的田园环境下用餐，吃的已不只是甜甜的美味了。自助餐价格P450加10%服务费。

宿雾的芒果

菲律宾的芒果举世闻名，而宿雾的芒果又是菲律宾最好的，又香又甜而绝对不涩。芒果汁更是美味，黄的是熟芒果汁，又香又浓，吸管竖在杯子中间可以动都不动；青的是生芒果汁，甜中带酸，特别爽口。特别推荐青芒果汁！

菲律宾风味的CAFE LAGUNA, CHIKAAN SA CEBU, GOLDEN COWRIE, 中国风味的GRAND MAJESTIC CONVENTION CITY, CEBU FAMILY CHOICE, 岛上风味的BASELINE RESTAURANT, CHATEAU DE BUSAY都是值得尝试的好地方，还有地中海风味、欧洲风味、日本风味、西班牙风味等等，简直举不胜举。就等待你亲自去品评吧。

如果想要一次享用各种风味美食，而花费又不大的话，自助餐是最好的选择了。位于Pres Osmena Blvd和Jasmine St拐角处的Joven's Grill餐厅晚上供应品种繁多价格平易的自助餐(P120/位)，菲律宾菜、沙拉、水果和甜品饮料应有尽有。



蜜蜂农场是薄荷岛的标志性美食地，蜂蜜养生餐是老板娘精心调制的本土菜系。蜂蜜餐大多都是用农场自种的有机蔬菜制成，招牌菜花园有机色拉内含各色热带鲜花，然后蘸蜂蜜食用。

购 贯穿南北的琼斯大道(又称奥斯美娜大道)与科隆大道交汇的地方是闹市区, 电影院、餐厅、百货公司等都集中于此。这里离圣婴教堂、麦哲伦十字架、卡尔本市场(Carbon Market)都不远, 港口也在徒步范围内。



沿著琼斯大道往科隆大道反方向走约1.5公里处有个奥斯美娜圆环, 附近有电信局、鲁宾逊百货公司(Robinson's Dept.), 再往前走一点则有省府宿舍, 一路走来有许多精致的店面。此外, 宿雾出产的工艺品价廉物美, 装饰品、时装配件、精美礼品都是很好的纪念品。

推荐购物场所

宿雾两大购物中心是SM city和Ayala Center, 这里不仅可以购物, 而且吃喝玩乐一应俱全。

SM city购物中心是宿雾最大的商场, 也是传说中换汇率最高的地方。在这里可换钱、购物、吃喝、买电话卡、寄包。SM里面, 服饰、传统的手工艺品和音像制品、旅行手册一应俱全。各档次的餐厅, 提供菲律宾传统美食小吃以及各国风味。

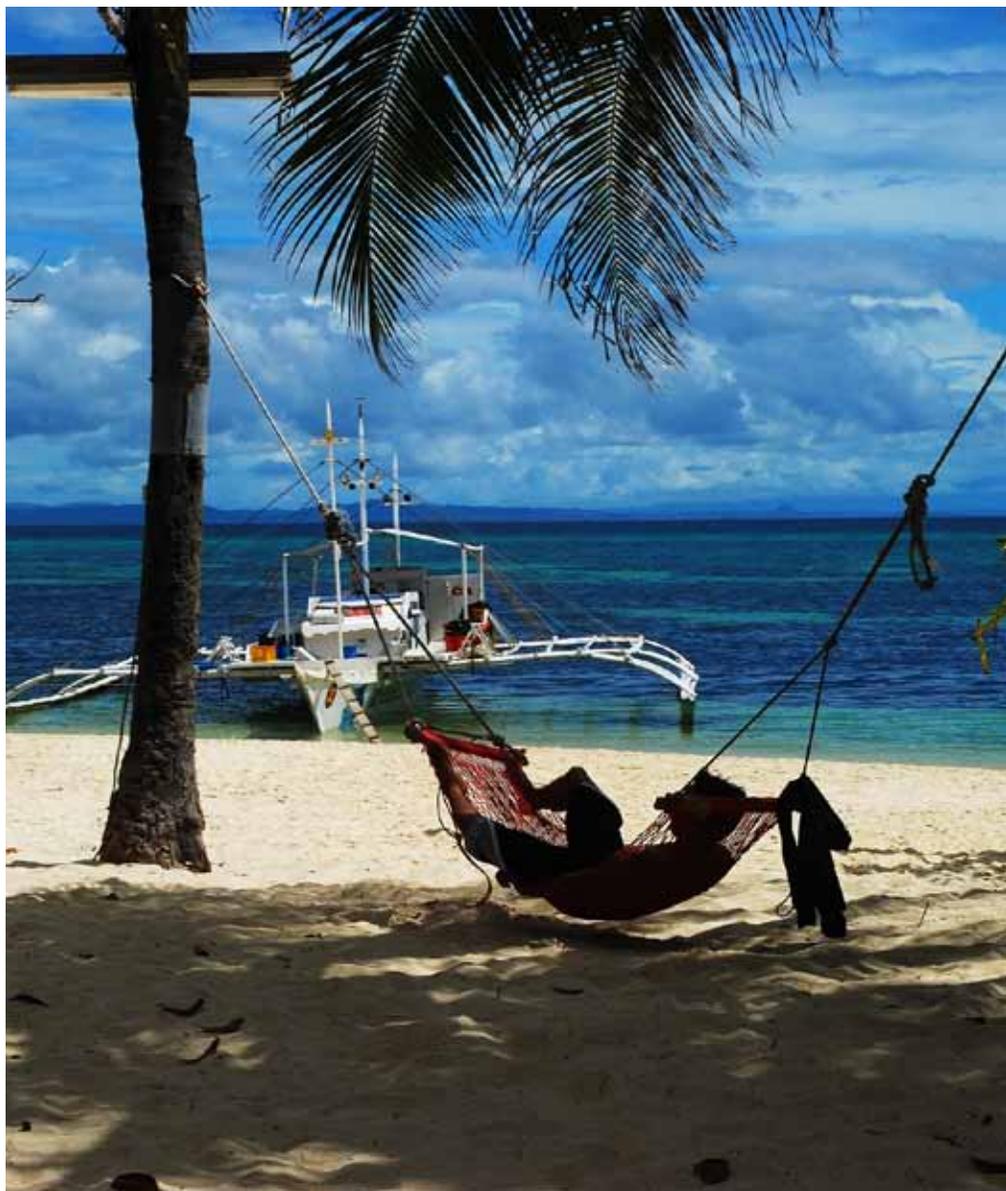
如果要买物美价廉的特产, 则一定要去哥伦路 (Colon Street), 它是菲律宾最古老的街道, 留有16世纪西班牙老房子的痕迹, 这里可以买到工艺品、芒果干、鱿鱼干、小鱼干等特产。

如果要亲身体验当地人的生活, 则可以去逛卡尔本市场(Carbon Market), 这里是宿雾最大的水果市场, 可以买到号称全世界最好吃的宿雾芒果。



宿雾有很多价廉物美的特产, 例如在Angel市可买到手工艺品, 在Freshco可买芒果乾, 在Salvaco可买糕饼类, Maribago可买吉他, 家具在Mandaue, 鱿鱼乾、小鱼乾是在Calban market。

玩 宿雾有各种精彩纷呈的娱乐活动。想要到酒吧和俱乐部聚集处，可以前往被称为Crossroads和Village的两个相邻的地区，两者都在SM City购物中心附近。许多潜水用品店提供前往佩斯卡多岛和其他地方的服务。对于精力旺盛的人，Jochen的Planet Action提供富有挑战性的山地自行车、峡谷漂流和沿河登山之旅。此外，你还可以选择一些温和的休闲活动，打打高尔夫球或是享受舒适的spa芳疗，也是不错的选择。



酒吧夜店

宿雾的夜生活在菲律宾非常有名，在遍布四处的夜总会、音乐厅、酒吧、咖啡厅里，你能深刻感受当地居民对音乐、舞蹈的热爱。在Cebu Plaza的Bai Bar和Waterfront Hotel的H2O，你可以尽情跳舞，也可以到卡拉OK大展歌喉，嗜酒的可以去酒吧(Fuel, Club Royale, Rhythm ad Brews.....)好赌的可以到Waterfront Hotel的Casino Filipino一展身手，试试运气，千万注意浅尝辄止哦。大部份的酒吧和夜总会都营业至凌晨时分，或等到最后的客人离开才打烊。去山顶欣赏璀璨的星光也是不错的选择。

小贴士：一般来说，宿雾夜生活的价格是颇为便宜的。但叫饮料酒水时，记得先看清楚价目表。迪士高通常营业至凌晨4至5点，星期三女士可以免费入场。星期五、六是生意最好的时间。

高尔夫球

热爱高尔夫球的朋友手痒了，可到位于市内Banilad及Pardo的宿雾乡村俱乐部Alta Vista Golf and Country Club。此外，距离市中心约33千米的Danao City亦设有Club Filipino Golf Course。

潜水

宿雾海水干净，珊瑚美丽，加上终年仲夏的好气候，如今宿雾成为潜水者眼中不可多得的天堂。潜水一般由教练带领，包括海底寻宝探险、海底悬崖探险等项目。穿上潜水服，套上BC，背上气瓶，穿上蛙鞋，戴上面镜，咬住呼吸器，一手前扶镜，一手后扶头，一个漂亮的跨步入水，滚滚的气泡将让你开始神奇的大海之旅。



水上游览是宿雾很地道的游玩方法，也是最消遣自在的游览途径。如果你不想乘坐渡船，可以租用一艘小船畅游小岛。很多海滩都有等待出租的小船，建议找信着良好的船主查询，除了可确保安全之外，也可避免被“剥削”。

交通

搭乘飞机是抵达宿雾最方便快捷的方式。机票一定要事先预订，否则班班客满。如果不赶时间，选乘邮轮由马尼拉抵达宿雾不失为一种悠闲的方式，沿途的海景令人赏心悦目。



1) 抵达宿雾

飞机

搭乘飞机是抵达宿雾最方便快捷的方式，全球每个主要城市都有航班直达菲律宾，中国游客可乘坐中国南方航空公司中国厦门与马尼拉之间的航班。由香港飞抵菲律宾马尼拉约须1小时50分钟。

马尼拉飞往宿雾的班机每天都有，早晨7:30或9:30起飞，只须1小时10分钟便到达。共有三家航空公司提供内陆航班服务，分别是：菲律宾航空公司、AIR PHILIPPINES、CEBU PACIFIC AIRWAYS。机票一定要事先预订，否则班班客满，一票难求。

邮轮

如果时间不是很赶，选乘邮轮由马尼拉抵达宿雾不失为一种悠闲、浪漫的方式，沿途的海景令人赏心悦目、倦意全消。邮轮内还设有高级客舱、餐厅及酒廊。只是时间较长，约须20小时。提供往返宿雾服务的邮轮公司有：WG A SUPERFERRY、NEGROS NAVIGATION、SULPICIO LINES。



2) 内部交通

菲律宾吉普车巴士 (Jeepney) 是地道的公共交通工具。对游客来说，用吉普车巴士可能会感到很难弄清楚行走路线，其实路线就标志在车身两旁。车费由P2.5开始，实际价钱按路线长短而定。

三轮摩托车：是麦克坦岛上的主要交通工具之一。价格便宜方便，但游客一定要谈好价钱再上车。当地人每位只付P6，有些三轮摩托车可以搭载5位乘客。所以包全车最多只需付P30。一般短程，包车约P20，远程则可能要付P30。停在酒店口的交通工具（三轮摩托车、的士），通常都想少做多赚，记住要讲价。

出租车：出租车的起步费是P25，包车前3个小时是P700，然后是每小时P150。包一天8小时P1300-1500不等。包车价钱没有严格规定，按每次讲价的情况而定。不是包车最好不要讲价。

从宿雾机场出发可租用房车，每程约P150，到麦克坦岛大部份的酒店如 Shangril-la Mactan, Corel Reef, White Sands, 车程少于20分钟。在酒店租赁房车，通常需P300-550一程。



要尽量选择右风挡玻璃上贴橘红色标志的出租车。实际上很多的士车上贴的绿色标志也写的是“METER TESTED”，什么标志都没有的还是不要坐了。



必备资讯

马尼拉

长滩岛

宿雾

巴拉望

解读菲律宾

巴拉望 *Palawan*

这是一片用放大镜才能在地图上找到的菲律宾小群岛，却被称为“菲律宾最后的净土”，以保存完整的自然原始景观闻名于世。碧蓝如洗的天空配以清澈的海水，空气中弥漫着热带岛屿特有的味道，浓烈而炽热，体内的浪漫因子也会被慢慢点燃。碧海晴空，散落在海面上的一座座度假村，以及当地居民质朴的笑脸……巴拉望俨然就是情侣们梦寐以求的天堂。

游 最佳旅游时间:

属于热带气候的巴拉望，具有明显的干湿季之分。每年的6—10月，是巴拉望的雨季，长时间的下雨可能会造成公路拥堵甚至长期中断，因此该时节到巴拉望旅游要慎重考虑。每年的11月至次年的5月，是巴拉望的旱季，也是巴拉望旅游的最佳时节，其酒店也会紧张些，且费用通常会上浮10%。

2交通 Sta Lourdes码头到市中心乘吉普车或三轮车大约需要30分钟。Sta Lourdes码头到这些岛屿的距离乘船分别为从15到50分钟不等。



1 普林塞萨港(Puerto Princesa)

巴拉望的首府普林塞萨港又名公主港，是游览该省很好的起点。该市是国家最清洁的城市并以港口这个优越的地理位置而闻名。普林塞萨港(Puerto Princesa)的一些著名的旅游景点包括：展示了巴拉望的历史、文化、音乐以及美术工艺的巴拉望博物馆，以考古出土物品以及史前文物为主要藏品的巴拉望州立学院博物馆，收集了本地特有的各种蝴蝶的巴拉望蝴蝶园，以及野生生物救助和保护中心。

2 宏大湾(HONDA Bay)

宏大(Honda)湾位于在普林塞萨港(Puerto Princesa)市东北12公里处外的Sta Lourdes Tagbanua。宏大(Honda)湾由Cowrie岛、Bat岛、Lu-Li岛、Meara Marina岛、Starfish岛、蛇岛、潘丹岛以及Señorita岛等几个小岛屿组成，每个小岛屿都有美丽的海滩和较浅的珊瑚礁，适合潜水、游泳和跳水。

3 卡拉依特岛 (Calauit Island)

这里被称为非洲野生动物园，1976年许多濒临灭绝的非洲动物从肯尼亚引进到这里的保护区，如今，游客们可以在这个野生动物园中看到长颈鹿、斑马等非洲野生动物。

蜂蜂提示

“火枪手”提示：包车可联系：Wenson: 00639195771111
入园费：P300，渡船包船P300，可以坐6-8人。
可以在园内住宿，P200/人，绝对简陋，要有心理准备。如时间紧凑，在园内住较好。
园内可以在园主家里吃饭，不贵，一餐大约P150元。

4 圣保罗地下河国家公园 (St Paul Subterranean National Park)

圣保罗地下河国家公园位于巴拉望的沙邦(Sabang)，北临圣保罗湾，东靠巴布廷海峡。占地面积约两百多平方公里，地下河全长8公里，可以通航，于1999年被列为世界遗产名录。水道中会遇到形形色色的岩石，这些岩石因长期受到潮水侵蚀而形成多变的造型，有的像狮子，有的像蘑菇，令人叹为观止；水道出口处还会看见密密麻麻的蝙蝠倒挂在岩石峭壁上，显示着这里生态环境的完好。你可以乘坐渡船(600P)从沙邦海滩出发穿越雄巍的喀斯特地貌、丰富多彩的钟乳石和石笋以及壮美的洞穴到达河口，也可以沿着猴子小径(Monkey Trail)徒步两个小时，穿越国家公园迷人的丛林，到达码头。

5 图巴塔哈群礁国家公园 (Tubbataha Reef National Park)

建于1988年的图巴塔哈群礁国家公园位于巴拉望岛普林塞萨港以东180公里处。公园面积达332平方公里。凭借优越的自然条件，这里能看到种类丰富的海洋生物，于1993年被收录为世界自然遗产名录。图巴塔哈群礁国家公园包括南北两个暗礁群，是一个独特的环状珊瑚岛礁，有茂密的海洋植物。图巴塔哈群礁国家公园不允许爆破捕鱼，因此保存着最为原始的海洋和海底生态环境。

图巴塔哈群礁国家公园是浮潜和深潜的绝佳场所，这里保存着菲律宾最原始的珊瑚群。你可以参加专业潜水公司的7天潜水游，费用800美元左右，潜水次数不限。

6 塔博洞穴(Tabon Caves)

塔博洞穴(Tabon Caves)被称为“菲律宾文明的摇篮”，是至今东南亚历史最久远的人类遗址。洞窟区内埋藏了上古塔巴族人的化石骨头和出土品，最古老的头骨甚至可追溯到22000年以前。塔博洞穴对于菲律宾历史意义重大，因此得到政府严密保护，总共200个大大小小的洞窟迄今仅有7个对游客开放。



3门票 P300

交通 从巴拉望首府普林塞萨港(公主港)到这里要先坐班车到奎松(Quezon)(P160, 4小时)，再从奎松包船至卡拉依特岛(P200)。

4门票 P200

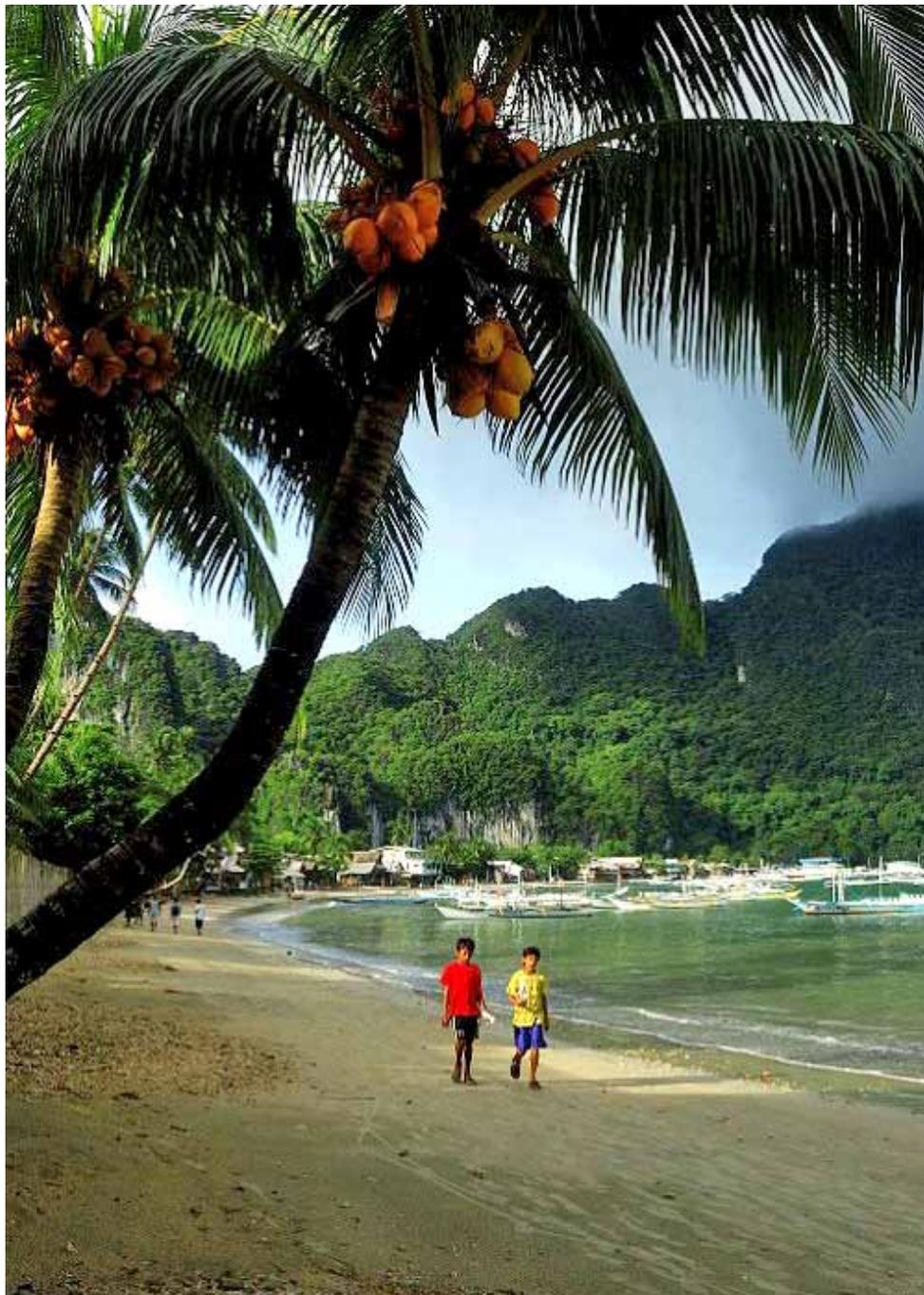
开放时间 8:00-15:00
交通 每天早上有多班公交车和吉普尼从普林塞萨港(公主港)(Puerto Princesa)开往沙邦(P90, 2.5小时)，路况有点糟糕。在市区乘坐吉普车到达Bahile，约需1.5小时。

5门票 P3000

交通 一般参加旅行团或潜水培训课程才能抵达这里，吃住一般都在游船上。

6地址 Lipuua Point, Quezon, Palawan

交通 从普林塞萨港乘坐吉普车到达奎松市，约需5个小时；再从奎松市搭乘Pumpboat半个小时到达塔博洞穴。



7 科隆(Coron)海底探险

七个迷人的湖环绕着崎岖的石灰岩峭壁吸引了为数众多的大自然爱好者来到了巴拉望北方的Coron 矿脉。许多潜水业者选择在布苏安加岛 (Busuanga) 岛的Coron镇设立潜水点, 而最主要的潜水点有第二次世界大战1944年9月24号由美国海军所击沉的12 艘日本船舰残骸, 如Dimakya Island岸边的“旭山丸” 船舰。潜水范围由海水表面深至地底40公尺处, 提供潜水客多种选择, 不论是喜好残骸探险的爱好者或是想体会初级潜水新手。潜水业者并提供PADI潜水课程, 由探索水肺潜水到个人教练、技术水面潜水、以及其它专门课程。课程包含白天潜水, 浮潜之旅及其它过夜的潜水狩猎之旅。旅游潜水船及包船皆有提供这个区的潜水服务。

Dive Right Diving Center

有优良的设备、训练有素的教练, 提供潜水培训和各种潜水装备及潜伴服务。主要潜水项目有沉船潜水(Wreck dive)、夜潜(Night dive)以及富氧潜水(Nitrox dive)等。

地址 South Seas Resort Aklan, Coron

电话 +63 91 95007361

价格 1154-2351P

网址 www.diveright-coron.com

Dive Calamianes

“科隆沉船”使Busuanga小岛的这片水域成为无数潜水爱好者造访的理由, Dive Calamianes是这里最出色的一家潜水俱乐部, 不仅有得天独厚的潜水资源和丰富经验的潜水教练, 还能提供小岛上的住宿等等服务。

地址 Crystal Lodge, Barangay 5, Coron, Busuanga, Palawan

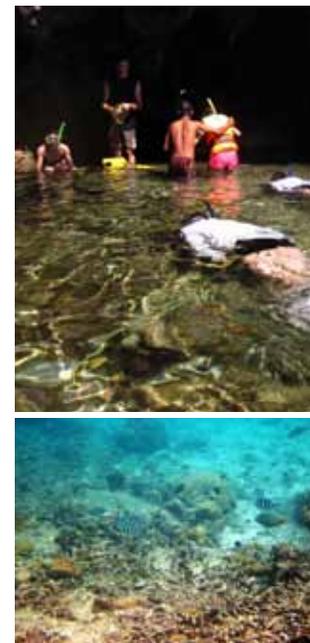
交通 从科隆的Busuanga机场后转乘吉普车约45分钟即可到达潜水中心所在地

电话 +63 91 82852060

8 爱妮岛(El Nido)的跳岛游(Island Hopping)

爱妮岛 (又译作埃尔尼多) 是巴拉望群岛的最北部一片小的群岛, 爱妮岛虽称作“岛”, 但不是单指一个岛屿, 而是泛指一整个区域, 其原名为“EL NIDO”, 是西班牙人在1954年的命名, NIDO为鸟巢之意, 因大批燕子在此筑巢而得名。爱妮岛小镇是一个背山面海的小镇, 街道全是3-4米左右宽, 两旁全是两层高的民房。小镇上有许多干净、舒适、便宜的家庭旅馆, 是背包族的首选, 干净舒适还很便宜。

El Nido 大大小小的约有四五十个岛屿, 每一个都有自己的独特的个性, 当地人挑选了其中最好玩而且也能攀登的小岛, 制定出了Tour A、Tour B、Tour C和Tour D四条相对成熟的路线。花一天时间就能走完一条线路玩很多个岛, 所以他们又把出海游叫做“跳岛”(Island Hopping)。



交通

到达爱妮岛交通有三种方式:

1、从科隆坐海船, 7个小时到达, P2200/人。

联系人: MS. Jovelyn, 0063 9076741918

2、从巴拉望首府PRINCESA坐汽车前往, P700/人, 7个小时, 路很颠。

3、从MANILA搭机直飞, P7000/人, 约1小时15分可抵达。可搭乘: ITI和SEAIR航空。不过只接受提前1周预定或只接受与当地大酒店打包套餐。对于我们这样的散客不现实。

ITI航空公司www.islandtransvoyager.com, 每天有航班直达爱妮岛, 电话632-8515674。

EMAIL: info@islandtransvoyager.com

SE AIR: www.flyseair.com

食 尽管为Luzon的一部分，巴拉望从Visayas和Mindanao引进了很多菜系，岛上菜系显著的特征之一就是绿芒果作为很多菜的酸味剂。

在巴拉望也可以品尝到世界各地的菜肴，普林塞萨港街道的很多餐饮提供各式各样的国际和地方风味，可以在黎刹(Rizal)大街见到各式餐馆，首府也以越南餐馆闻名，这是因为在普林塞萨港有很多越南人聚居。

普林塞萨外面的很多价格适中的度假村有其自己的用餐场所，不过这都是需要事先预定的。远行时，最好准备好食物和瓶装水，因为在远郊食物和瓶装水的供给有限，在有些岛上几乎没供给。高级酒店和度假村有高档的用餐环境和主题餐厅，也提供餐饮服务。

1) 推荐餐馆

TARAW BEACH COTTAGES

在宁静的海边，坐在茅草亭子里，面朝大海，吹着海风，吃一顿充满乡村特色的海鲜自助是不是很有诱惑呢？更大的诱惑是这里的海鲜自助不但好吃，而且价格不贵，差不多人民币四五十块钱一位就可以了。

地址：Sitio Sabang, Barangay Cabayugan, Puerto Princesa City 5300 Palawan, Philippines

KALUI

巴拉望最高档的餐厅之一，要去的话最好提前订位置，不然，等待是个很痛苦的过程。

餐厅装修的很有当地特色，需要客人脱鞋进入。餐厅里铺着漂亮的木地板，餐桌也是各种各样的，有的是长条有的是方形的，配合着椅子凳子。还有可以让客人席地而坐的半封闭包厢，靠垫非常漂亮。

食物是典型的菲律宾餐，各种各样海鲜以及蔬菜，口感和食物的卖相都很不错。甜品有着很奇特的造型，味道非常好。

地址 369 Rizal Avenue, Puerto Princesa City, Palawan, 5300 Philippines

电话 +63 48 4332580

2) 其他餐厅

菲律宾风味

卡马里库坦饭店Cafe Kamarikutan

地址 Rizal Ave., Extension, Puerto Princesa City, Palawan

电话 (6348)4335182

卡雷饭店Ka Lui

地址 Rizal Ave., Puerto Princesa City, Palawan

电话 (6348)4332580



1) 抵达巴拉望

航空 国外的旅客要先乘坐航班抵达马尼拉，然后转航班至巴拉望，在马尼拉和宿雾每天有2趟航班飞往巴拉望首府普林塞萨港，航程约一个小时。外马尼拉同爱妮岛(Ei Nido)也有往来航班。这里的离境税是40P。在巴拉望还有包机服务，旅客可以包机前往爱妮岛、泰泰(Taytay)和布桑加(Busuanga)。

水运 WG&A公司的客轮每周两次从马尼拉开往普林塞萨港(公主港)，其中一班直达(P1715, 27小时)，另一班在科隆中转(P1270, 14小时)。另外爱妮岛(Ei Nido)每周有两班货船开往马尼拉(P800, 30小时)北港口的2号码头，没有时刻表，要看台风的影响，可能会破坏一点你的旅行计划，却也是一份独特的体验。

2) 内部交通

巴拉望岛上的主要交通工具是三轮车、三轮摩托车、巴士和吉普车，都是旅客选择出游的极好交通方式。在其首府“普林塞萨”也有租车服务，旅客可以选择自驾游，但得事先策划好路线，以免迷路。

公交车：普林塞萨港(公主港)的汽车总站位于镇北六公里处的圣何塞(San Jose)市场，搭吉普尼过去只需要P7。这里有向南到奎松(Quezon)的班车(P160, 4小时)，向北到爱妮岛(Ei Nido)的班车(P300, 8小时)和沙邦(Sabang)的班车(P90, 2.5小时)。

汽车租赁：摩托车租金每天P70。

交通

从马尼拉乘飞机一小时零五分钟就可以到达巴拉望首府普林塞萨港。菲律宾航空公司、菲鹰航空公司、宿雾太平洋以及亚洲精神航空公司每天都有班机飞往巴拉望的各地。乘轮船需要20小时。



从公主港到爱尔尼多只需要300比索(40-50元人民币)，行程达6-7个小时。当然，巴士的条件也是比较雷人的。这么热的地方没空调不说，就连玻璃窗也没有——如果遇上下雨，别忘了在车内撑把伞。



必备资讯

马尼拉

长滩岛

宿雾

巴拉望

解读菲律宾

解读菲律宾

菲律宾位于亚洲东南部，西濒南中国海，东临太平洋，是一个群岛国家，共有大小岛屿7107个。这些岛屿像一颗颗闪烁的明珠，星罗棋布地镶嵌在西太平洋的万顷碧波之中，菲律宾也因此拥有“西太平洋明珠”的美誉。



菲律宾有一百多个民族，印度马来人、中国人、西班牙人和美国人共同组成了一个多元文化体系，形成了菲律宾独特的文化与传统。菲律宾有70多种语言。国语是以他加禄语为基础的菲律宾语，英语为官方语言。国民约84%信奉天主教，4.9%信奉伊斯兰教，少数人信奉独立教和基督教新教，华人多信奉佛教，原住民多信奉原始宗教。

节日

菲律宾是世界上节日最多的国家之一，全国各民族大小节日有几百个，其中全国性的节日就有20多个。充满民族、宗教韵味的热闹节日庆典，经常在各岛之间举行。传统的民族风格与外来文化的熏陶，构成了菲律宾群岛上的菲律宾全国90%以上的居民信仰天主教，不少节日与天主教有关，如复活节、万灵节、圣诞节及护城神节等。

圣周节（3月15日）

菲律宾在复活节期间举行圣像游行和耶稣受难剧，封斋期戒律。因宗教纪律而自我鞭答者和忏悔者为了履行一年一度的誓愿而鞭打自己。

复活节

当黎明时分，由1个小女孩扮演天使，踩在云端，将覆盖在圣母玛利亚和复活的基督身上的白纱，轻轻掀起来，这时大家共同欢唱哈利路亚。

五月花节

在五月的最后一个星期日，举行圣母像大游行，少女穿上白色缀满鲜花的长袍，跟随在圣母像之后。

国庆节

6月12日是菲律宾独立纪念日，纪念菲律宾在1898年6月12日脱离西班牙独立，结束长期的殖民统治。





专业 安全 省心 便捷

中青旅百变自由行出品



www.mafengwo.cn

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业务部

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 遨游网：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