

菲律宾

西太平洋明珠



简介

菲律宾由西太平洋的 7107 个岛屿组成，这些岛屿就像一颗颗散落的珍珠，菲律宾也因此拥有“西太平洋明珠”的美誉。热带丛林、美丽海滨、海底世界、火山、繁华都市、原始部落，再加上四季常鲜的丰盛美食，令菲律宾成为全度假地。

基本信息

| | |
|------|---|
| 英文名称 | Republic of the Philippines |
| 首都 | 马尼拉 |
| 主要城市 | 马尼拉、宿雾、奎松城 |
| 官方语言 | 菲律宾语、英语 |
| 主要宗教 | 天主教、伊斯兰教等 |
| 道路通行 | 靠右行驶 |
| 货币 | 菲律宾比索 |
| 汇率 | 1 人民币元 = 7.4543 菲律宾披索 (更新时间: 2014-01-20 10:40; 数据仅供参考, 交易时以银行柜台成交价为准。) |
| 国际区号 | +63 |
| 电源 | 电压 220 伏, 频率 50 赫兹; 插座为美式两空或三孔, 国内两孔扁插座可用, 但建议还是备好转换插头。 |

地理

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。

气候

菲律宾 1 月是最凉爽的季节，平均气温为 25.5℃，5 月最热，平均气温为 27-35℃。每年 3-5 月天气炎热干燥，6-10 月是雨季，尤其 7、8 月份，是雨量最多的月份。12 月到 2 月之间，天气凉爽。而 5 月中旬至 11 月中旬是台风季节。

最佳旅行时间

12-2 月气温稍低，雨量也少，是旅行的好季节。不过如果在 12 月圣诞节和 4 月复活节期间拜访这个岛国，会看到格外隆重、甚至近乎疯狂的宗教庆祝场面，可以很好地感受当地的文化氛围。

贴士：5-11 月出行的话，要注意飞机和渡船是否因台风停航。

签证

所需材料

1. 护照或旅行证件，有效期至少六个月以上，不包括允许在菲律宾的停留时间（复印护照资料页）；
2. 填写好并贴上照片的签证申请表；

3. 通过如下证明证实经济能力，但领馆官员会要求申请人提供更多证明；

- 工作单位出具的在职证明 / 介绍信
 - 个人财产证明
 - 授权的中国旅行社的保证书
 - 银行存款证明
 - 有效的国际信用卡（复印件）
 - 菲律宾公民或有声望的菲律宾公司经过公证的担保书原件
4. 确认的往返或前往他地机票（复印件）。

签证费用

签证费以人民币支付，收费情况如下：

1. 一次入境签证，250 元人民币；
2. 三个月内多次入境签证，500 元人民币；
3. 六个月内多次入境签证，1000 元人民币；
4. 一个工作日加急办理加收 250 元人民币，两个工作日加急办理加收 150 元人民币。

▲ 贴士：菲律宾签证的有效期是 3 个月 1 次出入境，逗留时间不超过 59 天。

目录

| | |
|------------------------|----|
| 简介 | 1 |
| 交通 | 4 |
| 线路推荐 | 4 |
| 马尼拉 Manila | 5 |
| 长滩岛 Boracay | 7 |
| 宿雾 Cebu | 8 |
| 薄荷岛 Bohol Island | 10 |
| 巴拉望 Palawan | 11 |
| 住宿 | 12 |
| 美食 | 14 |
| 购物 | 15 |
| 娱乐 | 16 |



菲律宾地图



使馆信息

1. 菲律宾驻中国大使馆

地址：北京建国门外秀水北街 23 号

邮编：100600

电话：010-6532 1872、6532 2451、6532 2518

邮箱：main@philembassy-china.org

受理时间：周一至周五 09:00-12:00 时

发放时间：周一至周五 13:00-16:00 时

2. 菲律宾驻上海总领事馆

地址：上海市南京西路 1376 号上海商城 368 室

受理时间：周一至周五 9:00-12:00

发放时间：周一至周五 17:00-17:30

领区：江苏、浙江、上海、安徽 4 个省市。

3. 菲律宾驻广州领事馆

地址：环市东路 339 号广东国际大酒店 709-711 室，

电话：020-83311461

4. 中国驻菲律宾大使馆

地址：1235 Acacia Street, Dasmarinas Village, Makati City, Metro Manila, Republic of the Philippines（前门）

电话：+63 2 8443148

装备清单

贵重物品

| 物品名 | 数量 | 已打包 |
|-------------------------|----|--------------------------|
| 身份证、护照 | | <input type="checkbox"/> |
| 现金、信用卡、借记卡 | | <input type="checkbox"/> |
| 手机（充足话费 + 充电器 + 电池） | | <input type="checkbox"/> |
| 照相机、摄像机（读卡器 + 充电器 + 电池） | | <input type="checkbox"/> |
| 证件照复印件（必带） | | <input type="checkbox"/> |

衣物

| 物品名 | 数量 | 已打包 |
|----------------|----|--------------------------|
| 外套、长袖长裤（春） | | <input type="checkbox"/> |
| 短袖短裤、外套沙滩裤等（夏） | | <input type="checkbox"/> |
| 毛衣、羽绒服（秋冬季） | | <input type="checkbox"/> |
| 遮阳帽、太阳镜（必带） | | <input type="checkbox"/> |
| 旅游鞋、内衣、袜子、拖鞋 | | <input type="checkbox"/> |
| 小毯子（必带，雾宿飞机很冷） | | <input type="checkbox"/> |

卫生用品

| 物品名 | 数量 | 已打包 |
|---------------------------|----|--------------------------|
| 毛巾、洗漱用品 | | <input type="checkbox"/> |
| 卫生纸、面纸、湿巾 | | <input type="checkbox"/> |
| 防晒霜（SPF ≥ 30, PA+++），晒后修复 | | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|--------|--|--------------------------|
| 润唇膏 | | <input type="checkbox"/> |
| 护肤品 | | <input type="checkbox"/> |
| 女性卫生用品 | | <input type="checkbox"/> |

旅行箱

| 物品名 | 数量 | 已打包 |
|---------|----|--------------------------|
| 拉杆箱或双肩包 | | <input type="checkbox"/> |
| 折叠行李袋 | | <input type="checkbox"/> |
| 小背包 | | <input type="checkbox"/> |

药品

| 物品名 | 数量 | 已打包 |
|---------------|----|--------------------------|
| 防水创可贴 | | <input type="checkbox"/> |
| 止泻药、肠胃药（必带） | | <input type="checkbox"/> |
| 感冒药、退烧药（必带） | | <input type="checkbox"/> |
| 感冒药、退烧药（必带） | | <input type="checkbox"/> |
| 解暑药（仁丹、藿香正气等） | | <input type="checkbox"/> |
| 解暑药（仁丹、藿香正气等） | | <input type="checkbox"/> |

备忘录



交通

外部交通

飞机

中国南方航空公司每天有从北京、厦门前往马尼拉的航班，以及隔天从广州飞往马尼拉的航班，菲律宾航空公司有每天从厦门飞往马尼拉以及隔天从北京和上海到马尼拉的航班。

菲律宾主要机场有：

1. 马尼拉尼诺阿基诺国际机场 Manila Ninoy Aquino International Airport

共四座航站楼，国际航班均由一号航站楼出发和到达（菲律宾航空公司的航班在二号航站楼出发和到达）。

地址：NAIA, Pasay City and Paranaque City, Metro Manila, Philippines

电话：63-2-8771120

网址：<http://www.manila-airport.net>

机场交通：

出租车

排队处可购买机场优惠券（Coupon ticket），告诉工作人员你要去的地点，他会给你定价钱，拿着有定价和记录出租车牌照号码的小票乘坐出租车，约 300-500 比索。

其他方式

一号航站楼和二号航站楼有 Jeepney 站到 Baclaran 转运中心，约 7.5 比索，15 分钟。Baclaran 转运中心乘轻轨 LRT 至 Ermita 和 Malate 附近的 Pedro Gil 或 UN Ave 车站下车，约 15 比索。

2. 宿雾马克丹国际机场 Paliparang Pandaigdig ng Mactan-Cebu Airport

菲律宾南部比较繁忙的机场。从宿务机场出发的国际航班可抵达广州、香港、雅加达、哥打基纳巴卢、吉隆坡、首尔、新加坡、东京。

网址：http://www.mactan-cebuairport.com.ph/airport_facilities.php

航班查询：http://www.mactan-cebuairport.com.ph/domestic_arrivals.php

机场交通

出租车

出宿雾机场航站楼时，会有佩着胸卡的人过来问你要不要乘“taxi”，这些其实就是包车，去宿务市内起价大约在 450 比索。如果想乘坐打表的出租车，可以继续朝前走，穿过一条人行交叉道，再爬一段楼梯，就到出租车站了。

转车

先打出租到机场路口，然后，转乘吉普尼前往宿务最大的商业城 City Mall（10 比索），从这里可以转吉普尼到宿务的码头和其他地方。

▲ 贴士：在有联程机票的情况下，必须在飞机起飞前 72 小时，以电话通知航空公司，以确认搭机。

国内交通

首都马尼拉是去其他地区 and 岛屿的主要交通中转站。

飞机

马尼拉到各主要城市和各主要城市间都有飞机往返，其中菲律宾航空公司和宿务太平洋航空公司的国内航线不但班次很多，而且经常推出优惠折扣。以马尼拉到拉瓦格为例，提前一周在网上订票的话，机票含税价只有约 1000 比索，合人民币不到 200 元。

火车

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。

汽车

在菲律宾各大城市中，都有巴士、计程车和三轮车等交通工具，城市之间也有长途巴士穿梭其间。

游船

菲律宾岛屿众多，首都马尼拉和宿雾等主要岛屿之间皆有游船往来。轮船在各岛之间都有定期航线。

出租

菲律宾当地常见的 jeepny 车（私人改装并加长的吉普车）都会在车头标明路线，招手即停，8 比索 3 公里，超过再酌情加价。出租车一定要选择 Meter Taxi，费用便宜，一般在市区都是十来块钱。

线路推荐

马尼拉 + 巴拉望 7 日游

在异国的文化古迹中，在他乡的浪漫海岛上，了解历史文化，欣赏艺术展览，血拼购物，亲近自然。

线路设计

D1: 抵达马尼拉

D2: 市中市 → 马尼拉圣地亚哥城堡 → 卡撒马尼拉博物馆 → 马尼拉圣奥古斯丁教堂

D3: 长滩岛 → Dmall

D4: 白沙滩 → 水中森林

D5: 卢霍山 → 普卡海滩

D6: 菲律宾文化中心 → 椰子宫 → 马尼拉动植物公园 → SM 购物中心

D7: 返回国内

马尼拉 + 长滩岛 8 日游

古老的城堡，悠久的教堂，壮丽的宫殿，还有琳琅满目的购物中心，文化、休闲一箭双雕，既开阔眼界，又调解身心，这就是旅游的目的所在。

线路设计

D1: 抵达马尼拉

D2: 黎刹公园 → 市中市 → 马尼拉圣奥古斯丁教堂 → 马尼拉圣地亚



全國觀光地圖 菲律賓



椰子宫 Coconut Palace

这是一座两层楼高，六角形屋顶的菲律宾式的典型建筑。褐色屋顶由椰木板构成，立柱用的是椰树干，砌墙壁用的砖，是由椰果毛壳的纤维混合高强度水泥制造而成的。据说，建造椰子宫共使用了2000棵树龄在70年以上的椰子树。在椰子宫的周围，还种植了150棵椰子树，林间绿草如茵，花木扶疏，别具情致。



地址：马尼拉市新城区
时间：周二 - 周日 9:00-16:00

市中市 Intramuros

市中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”。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（Manila Cathedral）。

地址：帕西格河南岸靠近马尼拉湾入口。

交通：

1. 轻轨：如果乘轻轨 LRT 到 Intramuros 可在 United Nations 站下车，下车后步行 20-25 分钟到 Intramuros。
2. 出租车：可以乘坐出租车到达，出租车司机对这个地方一般都比较熟悉。
3. 吉普车巴士：可乘坐去往 Bonifacio Drive 的吉普车巴士。

马尼拉湾 Manila Harbor

马尼拉湾的晚霞闻名遐迩，濒临马尼拉湾的罗哈斯大道滨海一侧是人行道和绿化带，迎风摇曳的丛丛椰树和绿茸茸的草地，色彩缤纷的各种花卉与平静的马尼拉海湾相辉映，景色十分秀丽。

备忘录

长滩岛 Boracay

长滩岛有被誉为菲律宾最佳沙滩的长达5公里的白沙滩，情歌天后梁静茹就是在这里举行的婚礼哦。



最佳出游时间

11月-4月最适合出游长滩岛。这里全年常夏，3-6月是长滩岛的夏季，气温可到达28°C-38°C，7-10月是长滩岛最潮湿的季节，而11月到次年4月偶有阵雨气温较低，适宜出行。

交通

飞机

长滩岛附近有两个机场：卡提克兰机场（Caticlan Airport, MPH）和卡里波机场（Kalibo Airport, KLO）。卡提克兰距离长滩岛较近，下飞机步行或乘三轮车即可到达码头乘船到达长滩岛。卡里波距离长滩岛较远，需乘巴士1小时左右到达卡提克兰码头，再乘船前往长滩岛。订购航班时，需明确从马尼拉到达哪一个机场。

机场交通

卡提克兰机场→长滩岛

1. 取完行李从 Caticlan 机场出来，对面就是船票和三轮摩托车的售票亭，售票亭旁边等着载客的三轮摩托车，买完票上车。三轮摩托车：50P，船票：50P。实际上船票可以到码头再交。
2. 坐三轮车到码头（Jetty Port），3分钟左右就能到。走过去也可以，就是路面不那么平拖箱子有点累。不太建议步行。
3. 在码头门口买票和交费（如果已经买了船票，还要交环境税75P和码头税 Terminal Fee 100P）。买完票，从大门进，有个行李安检，进到大厅能看到候船的座位。



4. 在大厅的右手边有指示牌去长滩，检完票，从通道进去。
5. 坐螃蟹船，船行 15 分钟左右到达长滩岛码头。
6. 码头上岸再坐 Tricycle 去酒店，上码头之后走没几步可以看到很多候车的 Tricycle。到多数酒店 100P，可以砍价。

卡里波机场→长滩岛

这条路线更绕更费时间，但便宜（主要是马尼拉 -Kalibo 比马尼拉 -Caticlan 便宜好多）。Kalibo 机场同样很小，比如只有一个行李传送带。

1. 从 Kalibo 机场出来后，就会有各种巴士公司的人兜售车船票，一般的是 200P/ 人（但很多人反馈 200P 的这种车比较拥挤，行李堆到车顶，安排客人较乱，建议选择 300P southwest 公司的车，码头上有卖票的桌子，车宽敞，时间也有保障）。

▲ 贴士：这个 200P 虽然包含了 kalibo-caticlan 的车费，以及 caticlan- 长滩岛的船费，但是不包括 50P 的税费，下了车还是要交税钱的。

2. 在返程时，切记从酒店到 Kalibo 机场至少预估为 4 个小时时间。在长滩的码头就有卖去 Kalibo 的船车套票的，依然是 200P/ 人，加上 50P 税。

轮船

从马尼拉到长滩岛更廉价的路线是乘船到班乃岛北部海岸 Dumaguig/ 新华盛顿，然后乘坐公共汽车或吉普尼到卡提克兰。所有船只都从马尼拉的北港（North Harbor）出发。

螃蟹船

螃蟹船是菲律宾非常有名的交通工具。长滩岛上岛必须乘坐螃蟹船，约 10 分钟就可达到岛上码头。

景点

白沙滩 white beach

她是长滩岛得以闻名世界的最大原因，也是 Lonely Planet 评出的世界十大海滩之一，从南到北延伸，长达 4 公里，都是白得令人惊叹的白沙滩，由大片珊瑚磨碎后形成，即使在骄阳似火的正午时分，踏在沙上也依然清凉。

普卡海滩 Puka Beach

也被称为雅泊海滩（Yapak Beach），是长滩岛的第二大海滩，位于北部海岸，面对 Carabao 岛，以闪亮的普卡贝壳闻名。

卢霍山 Luho

卢霍山是长滩岛最高的地方，海拔高度 100 米，虽然不高，但很难攀登，而在山顶俯瞰全岛风貌，尤其是绵长的白色沙滩，映着碧蓝的海水，恍若置身天堂。

水中森林

水中森林在长滩岛最南段的布拉波沙滩，有一处古老鱼塘，这里有一大片死去的红树林，海与枯树形成了一幅凄美的画面，摄影师和探险爱好者最喜欢探访这里。

宿雾 Cebu

宿雾是菲律宾最早开发的城市，被誉为“南方皇后市”（Queen city of the South）。这里多山多海，是众多旅行者心目中的热带天堂小岛，除了沙滩海水，作为菲律宾的古老城市，宿雾也有很多值得访问的名胜遗迹。



最佳出游时间

宿雾四季如夏，只有干湿季之分，1-2 月是凉爽的干季，最适合出行。12 月至次年 5 月气温较高，平均可达 37 度；6 至 11 月为雨季也是台风季，午后常有短暂雷阵雨。

交通

飞机

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，菲律宾航空公司、菲鹰航空以及宿雾太平洋航空。机票一定要事先预订，否则班班客满，一票难求。

轮船

如果时间不是很赶，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、倦意全销。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。

宿务客轮公司：

Carlos A Gothong Lines

地址：Gothong Private Wharf, Pier 7

Cebu Ferries

网址：http://www.cebufferies.com

地址：Pier 4

Cokaliong Shipping

网址：http://www.cokaliongshipping.com

地址：Pier 1



Super Shuttle Ferry

地址：SM City，可以通过 Travellers Lounge 预订。

公共汽车

宿务市主要的公共汽车线有 Ceres Bus Liner、Sunrays 及 Rough Riders。如果你要坐北向的公共汽车，SM City 边的宿务公共汽车北主占有好几条线路可供选择。

出租车

乘坐出租车是宿雾最为简便的出行方式。绝大多数出租车司机都很实在，不会欺骗游客。出租的收费为起步价 30 比索，此后每 300 米加价 2.5 比索。

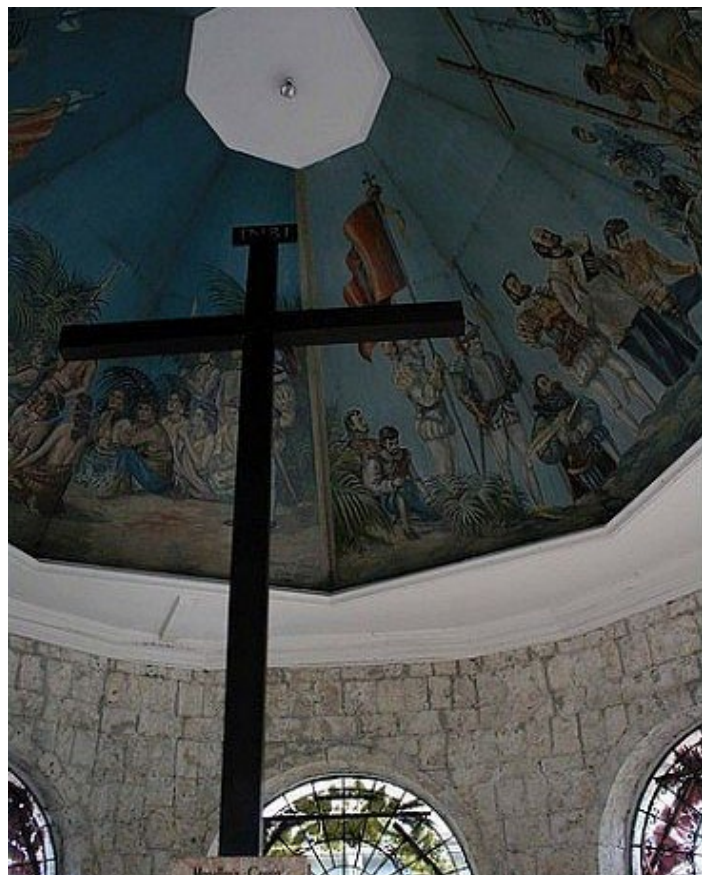
花吉普车 Jeepney

花吉普车是宿雾市内最方便的交通工具，在宿雾市区内搭这种出租车非常方便，一趟约 70 比索；车内有计价器和冷气，市内起步价 35 比索，每 200 米收费 2.5 比索；市内的公交车有的有冷气，有的没有冷气，票价依照距离而定。

景点

麦哲伦十字架 Magellan's Cross

麦哲伦的十字架位于宿雾岛东方的马克丹岛上。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备香烛前来虔诚地祈求平安好运。



莫阿尔博阿尔 Moalboal

莫阿尔博阿尔位于宿雾岛西南端，最初是由徒步旅行者发现的。这里是渡假胜地，也是潜水天堂。这里所有的潜水中心都能提供完善的潜水配套及有关服务，Pescador 岛的海洋公园还配有经验丰富的潜水教练。



圣婴教堂 Basilica Minoredel Santo Nino

圣婴教堂于 1565 年在宿雾修建，闻名于世的“圣婴像”典藏于此。这座高约 40 公分的木制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。

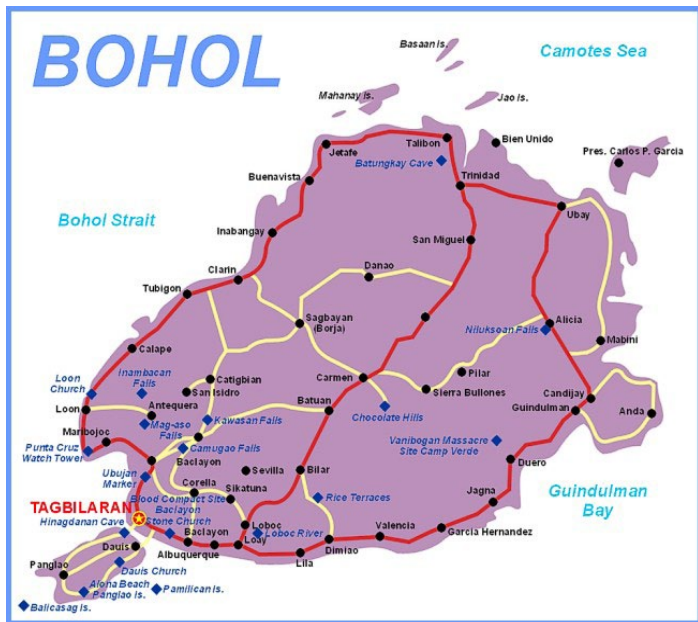


备忘录



薄荷岛 Bohol Island

薄荷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。



交通

飞机

去往薄荷岛的机票可以选择宿雾航空或者菲律宾航空预订，折扣很多。具体来说有两种旅行方案：一种是飞马尼拉，然后转机到塔比拉兰；另一种是飞宿雾，然后转乘轮船。

塔比拉兰机场 Tagbilaran Airport

塔比拉兰机场是一座位于菲律宾塔比拉兰市的机场，其主要民航业务为菲律宾国内航线。薄荷岛就不是很发达了，出了塔比拉兰机场可以拼车去酒店，单程在 400-500 比索左右。

网址：<http://www.caap.gov.ph/index.htm>

轮船

塔比拉兰市港口经营了至少 12 条客运航线，通往菲律宾国内多个城市。每天有 35 班客船来往宿雾，快艇可缩减航行时间至 1.5 小时。班卡快艇是当地的机动小船，广泛用于岛屿间的交通，许多度假村及酒店均有快艇租赁服务来往 Panglao, Balicasag 岛。

船舶公司

Super Cat

最早一班船为是上 10 点，票价为 550 比索。

网址：<http://www.oceanjet.net>

Ocean Jet

最早一班船为上午 6 点 20 分，票价为 400 比索。

网址：<http://www.supercat.com.ph>

景点

巧克力山 Chocolate Hills

薄荷最著名的景点就是巧克力山了。很多很多年前在薄荷中部形成了 1268 座圆锥形的山，高度为 40 到 120 米。由于成分多为岩石，上面很难长植物。看上去光秃秃的。棕色中有星星点点的绿。想像力丰富的菲律宾人就把这些山称为巧克力山，还演绎了很多美丽的传说。



巴厘卡萨岛 Balicasag

巴厘卡萨格岛离薄荷岛有 45 分钟航程，集中了众多世界级的潜点，海水清澈，能见度高，是很多潜水爱好者的天堂。一般在岛上活动以浮潜为主。



处女岛 Virgin Island

处女岛是一个无人小岛，只在每天的白天露出水面，到了晚上整个小岛就会被海水吞噬。



▲ 贴士：

1. 因为岸边的水太浅，船老大要乘着涨潮的时候，从海面上找到一条天然的水道入口，才能够从一条宽阔的有足够水深的白色沙底的水道开到岛上，所以不是每个人都有运气能够上岛，要看船只大小和潮汐的情况；
2. 从岛上伸出去两道沙堤外面的海床上全是茂密的海草，而海草中，埋了很多地雷——海胆！这也正是尽管水很浅，但人却不能涉水上岛的原因。

菲律宾眼镜猴保护区 (Philippine Tarsier Sanctuary)

菲律宾眼镜猴保护区是薄荷岛著名的眼镜猴人工饲养参观点，在距塔比拉兰约 10 公里的 Corella 镇附近，是一家对公众开放的眼镜猴保护中心。眼镜猴是菲律宾国宝，体型非常小，有着大而圆的眼睛，像带了副眼镜，所以得名眼镜猴。



巴拉望 Palawan

巴拉望被誉为菲律宾最后的生态处女地，适合自然爱好者、潜水爱好者以及热衷探险的人。



最佳出游时间

巴拉望全年分干湿两季，11-5 月为旱季，天气干爽，是出游的最佳时节。6-10 月为雨季不利出行。



交通

飞机

巴拉望只有其省会公主港才有可以起降 737 的机场，因此马尼拉和宿雾每天都有两趟航班飞往公主港。位于巴拉望北部的爱妮岛有个只能起降小飞机的机场，但这种小飞机从马尼拉直飞爱妮岛，但机位是优先提供给通过旅行社预订爱妮岛的两家五星级酒店的客人，且票价昂贵。

宿雾航空 CEBU PACIFIC

网址：<http://www.cebupacificair.com>

菲鹰航空 AIR PHILIPPINES

网址：<http://www.philippineairlines.com/home/home.jsp>



轮船

WG&A 公司的客轮每周两次从马尼拉开往公主港，其中一班直达（P1715，27 小时），另一班在科隆中转（P1270，14 小时）。

汽车

1. 公主港汽车总站

公主港的汽车总站位于镇北 6 公里处的圣何塞市场（San Jose），搭吉普尼约 7 比索。开往奎松的班车，约 4 小时，160 比索；开往爱妮岛的班车，约 8 小时，300 比索；开往沙邦（Sabang）的班车，约 3 小时，90 比索；开往巴拉望北部地区的班车，约 4 小时，160 比索。

2. 沙邦车站

开往爱妮岛的班车，约 7 小时，1500 比索。

3. 爱妮岛车站

开往科隆岛的班车，约 9 小时，650 比索。

三轮摩托车

三轮摩托车（tricycles）是巴拉望的主要交通工具之一，摩托车旁加挂座位，乘坐比较拥挤颠簸。市区内固定价格约 50 比索。

螃蟹船

螃蟹船（Banca）是当地一种有舷外支架的小船，参与跳岛游使用的交通工具。

景点

爱妮岛 El Nido

爱妮岛位于巴拉望省西北端，包含一片小的群岛，以其隐藏的礁湖、棕榈森林和远离海岸的游弋而闻名于世。

科隆岛 Coron

科隆岛位于巴拉望省最北面的布苏安加岛（Busuanga）东南沿海，科隆岛与科隆镇隔海相望，船程约 30 分钟。科隆岛有 7 个被峻峭岩壁环绕的咸水湖，其中最著名的是“全菲律宾最干净的湖泊”凯央根湖（Cayangan Lake）与狼鱼湖。



住宿

马尼拉

都喜天阙酒店 Dusit Thani Manila Hotel

马尼拉都喜天阙酒店位于马尼拉的娱乐夜生活，餐饮美食，购物中心区，是商务和休闲的热门之选。这家 5 星级酒店离机场仅有 8 km 的路程，交通便捷。MRT 3 Ayala Station，阿拉亚地铁站，环球话剧团也近在咫尺。

价格：800 元起

地址：Ayala Center, Makati, Manila, Philippines, 1223

F1 酒店 F1 Hotel Manila

位于马尼拉市管辖范围内、交通方便，旅客们可轻松前往市区内各大旅游、购物、餐饮地点。比邻高街博尼法西奥，Serendra Market 等热门景点。

价格：700 元起

地址：32nd St. Bonifacio Global City, Bonny Fazio global city, Manila, Philippines

西佳加安特酒店 Best Western Plus Antel Hotel

西佳加安特酒店为商务和休闲旅游游客而设计，位于得天独厚的马卡迪地区，是本市最受欢迎的酒店之一。

价格：400 元起

地址：7829 Makati Avenue, Antel Lifestyle City, Manila, Philippines, 1200

长滩岛

Discovery Shores

拥有全岛最优质的白沙滩，属于 Discovery 集团旗下的旗舰酒店，客房设计充满人性化，每个房间都非常贴心地配置了纯木质足浴盆、沙滩鞋、便携装防晒霜、环保手袋以及自动 Morning Call 闹钟。

地址：Station 1, Balabag, Boracay Island, 5608 Malay, Aklan, Philippines

长滩岛区酒店 The District Boracay

位于长滩岛市管辖范围内，临近白沙滩，每间房都可感受到长滩岛区酒店的独有风格。酒店设有众多娱乐设施，按摩，室外游泳池，高尔夫球场（3km 圈内），水上运动项目，都是放松身心的最佳选择。

价格：1300 元起

地址：Station 2, Balabag, Boracay Island, Philippines 5608

丽晶海滩度假村 Boracay Regency Beach Resort

长滩岛丽晶海滩度假村位于风景优美的长滩岛码头 2 区，可俯瞰整个长滩岛，是享受观光，餐饮美食，海滩的绝佳选择。

价格：764 元起

地址：Balabag, Station 2, Boracay Island, Philippines



西湾度假村 Boracay West Cove Resort

长滩岛西湾度假村位于长滩岛卡提克兰市管辖范围内，毗邻迪尼维海滩，巴陵海沙滩等景点，已成为当地旅游的最佳落脚点。

价格：812 元起

地址：Diniwid Beach, Boracay Island, Malay, Aklan, Philippines 5608

宿雾

香格里拉麦丹岛度假酒店 Shangri-La's Mactan Resort & Spa Cebu

坐落于麦丹岛的中心地带，旅客们可轻松前往市区内各大旅游、购物、餐饮地点。这家酒店气氛闲适安逸，而且离市区麦丹岛神社，宿土吉尔，麦丹出口加工区等景点仅数步之遥。

价格：1487 元起

地址：Punta Engano Road P.O.Box 86, Mactan, Cebu, Philippines, 6015

宿雾探索酒店 Quest Hotel & Conference Center-Cebu

酒店位于阿雅来中心，日本领事馆、宿务商业园的不远处，游客们在旅游观光时大可不必舍近求远。酒店配备的室外游泳池，花园等娱乐设施必定会让您流连忘返，专业的服务与丰富的特色活动尽在宿务探索酒店及会议中心。

价格：375 元起

地址：Archbishop Reyes Avenue, Cebu, Philippines, 6000

克里姆斯酒店 Crimson Resort & Spa

酒店离市中心仅有 10Km，游客可以尽情领略市区内的迷人风景。从酒店到市内几大地标都相当方便，例如麦丹岛神社，宿土吉尔，宿务国际机场。

价格：900 元起

地址：Seascapes Resort Town, Mactan, Cebu, Philippines

薄荷岛

贝尔维度假村 The Bellevue Resort

度假村靠近邦劳教堂，多尔乔海滩，菲律宾眼睛猴基金会等景点，同时提供最优质的服务和最优良的设施。

价格：1000 元起

地址：Barangay Doljo, Panglao Island, Bohol Island, Philippines, 6343

阿莫里塔度假村 Amorita Resort

度假村位在薄荷岛海边的一处峭壁上，有附属花园和冷水池的私人别墅，还拥有原始的海岸，珊瑚礁、和热带森林。旅客可以去巧克力山探险、看海豚、到洛博克河坐邮轮享用晚餐。度假村附近还有不少浮潜和潜水地点。

价格：1500 元起

地址：Easter A. Lim Drive, Brgy. Tawala, Panglao Island, Bohol Island, Philippines 6340

绿洲度假村酒店 Oasis Resort

坐落于邦劳岛阿洛纳海滩的中心地带，酒店的客人能在游览阿罗那海滩、莫莫泳滩、菲律宾眼睛猴基金会等经典景点中愉悦身心。

价格：800 元起

地址：Alona Beach, Panglao, Bohol Island, Philippines

巴拉望

IPIL 爱妮套房酒店 Ipil Suites El Nido

IPIL 爱妮套房酒店位于巴拉望岛的倪铎，距离市区繁华地段仅有 0.1 km 的路程，由于靠近圣弗朗西斯阿西西教堂，埃尔尼多吉普尼码头，特雷斯马利亚斯岛等景点，游客非常喜欢入住这家酒店。

价格：300 元起

地址：Real Street, Buena Suerte, Ni Duo, Palawan, Philippines

卡德劳岛度假村 Cadlao Resort and Restaurant

卡德劳岛度假村和餐厅距离市区繁华地段仅有 1. Km 的路程，位于埃尔尼多吉普尼码头，特雷斯马利亚斯岛，圣弗朗西斯阿西西教堂的不远处。

价格：900 元起

地址：Caalan, Barangay Masagana, Ni Duo, Palawan, Philippines

深森林花园酒店 Deep Forest Garden Inn

如果您想寻找一家交通便捷的巴拉望岛酒店，那没有比深森林花园酒店更合适的选择了。酒店娱乐设施丰富多样，包括花园，游泳池（儿童），按摩，高尔夫球场，漩涡按摩浴池等。

价格：260 元起

地址：Abueg Road Banca-Banca, Jacana, Princess, Palawan, Philippines 5300

备忘录



美食

特色美食

烤乳猪 lechon de leche

这是菲律宾宴席上的主菜。菲律宾的烤乳猪是用一整只猪来做的，把内脏掏干净以后填入香蕉叶和其他一些香料，然后在炭火上慢烤，烤的时候猪皮上刷上油，油里面加入了一种叫做 atsuwete 的调料，这样猪皮就呈现出暗红色。

牛骨汤

是菲律宾的国菜，它是用牛骨和牛腱熬制成的，浓厚鲜美，喝后回味无穷。有种说法是：没吃过牛骨汤就等于没到过菲律宾呢。

海鲜烧烤

比国内的海鲜便宜，点菜率最高的要数华丽丽的大龙虾和明虾。有不少游客都是直接从岛上的海鲜市场选购，再交由旁边的饭店加工。



烤猪腿 Crispy Pata

烤猪腿是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，味甘而不肥腻，吃的时候另加牛肚和蔬菜。



海葡萄

是菲律宾的特产之一，巴拉望的餐厅里可以吃到正宗的海葡萄沙拉，海葡萄具有美容强身的功效，有着“绿色鱼子酱”的美名。

烧香蕉

菲律宾的水果种类丰富，吃法也很多。炭炉烧香蕉相信很多人没试过，有多款不同组合，例如可以加蜜糖烧、盐烧，最特别就是加入牛油及砂糖烧。

芒果汁

香味十足的芒果汁，鲜黄的色彩看上去就很清凉，浓稠的果汁完全不掺一滴水！青芒果汁（Green Mango Shake）把原本酸得让人头发发麻的芒果青，摇身变成酸甜可口、气味清香的饮料，用餐前来上一杯，保管让你胃口大开！

LUMPIA

看外表很像中国菜的炸春卷，这一种像炸春卷的食物早在四百年前，由中国传入菲律宾，现时已成为当地一种著名的小食，当地人以肉碎或杂菜，用威化纸包成条状，用油炸至黄色，香脆可口，配以酸醋或蒜蓉汁酱一起食用风味更佳。



哈罗哈罗 halohalo

椰果、樱桃、凤梨碎、干果碎、彩糖针、香芋酱……只要你喜欢的美味统统 Mix 到原味冰沙中，加进冰激凌淋上炼乳或者椰浆，就是你一手打造的 halo halo。



推荐餐厅

Aristocrat

地道的马尼拉餐厅，1936年起家。果汁一定要尝尝，都是鲜榨的，有一个叫做四季 four seasons 的混合了四种水果，尤其好喝！

地址：432 San Andres Street Corner Roxas Boulevard, Manila

电话：63-2-5218147

网址：<http://www.aristocrat.com.ph>

Kamayan

有名的菲律宾传统菜连锁店，在这里顾客能够尝到各种菲律宾本土美食。Kamayan 在菲律宾语中的意思是“用手抓饭”，因此，Kamayan 最有名的自然就是手抓饭了。此外还有烤乳猪、烤鸡、烤鱼等。

地址：523 Padre Faura Street Corner M Adriatico Streetermita, Metro Manila, 菲律宾

电话：63-2-5219490

网址：<http://www.kamayan.com.ph/index.html>

Gerry's Grill

地道菲律宾菜，是最受菲律宾人欢迎的连锁餐厅之一。菜单图文并茂，铁板、碳烤、当地特色、种类繁多。推荐碳烤五花肉、碳烤鱿鱼、Grill 牛排、春卷、Green mango shake，再配上一碗当地特色的蒜香米饭。

地址：The North Wing, SM City Cebu

Lighthouse

用餐环境很不错，有乐队唱歌。招牌菜有酸甜石斑鱼、炸猪蹄等。

地址：Gaisano Countrymall, Banilad

Badjao Seafront Restaurant

建筑在海面上，就餐环境非常好，是有名的海鲜餐厅，鲑鱼春卷、炸鱼、小卷、海鲜总汇做的都很不错。

地址：a.m. abueg road Puerto Princesa 5300, Philippines

电话：63-48-4333501

KaLui Restaurant

公主港最著名的餐厅，客人需脱鞋入座，店里摆放了热带的瓜果，挂着美丽的灯笼和贝克制成的风铃。餐厅有庭院和花园，设计温馨，穿堂风中会让人觉得凉爽舒适。鱼类菜品都十分不错。

地址：369 Rizal Avenue, Puerto Princesa, Philippines

电话：63-48-4332580

网址：<http://www.kaluirestaurant.com>

备忘录

购物

特色商品

刺绣

菲律宾的刺绣世界有名，菲律宾出产的男人刺绣衣服称为“描龙大家乐（Barong Tagalog）”，是菲律宾艺术的独特表现。一种轻型女式刺绣棉布成衣叫做“贾拉洛（Callado）”，具有错综凸花细工，最是受欢迎。

芒果干

菲律宾主要有四个最有名的品牌：金吕宋，CEBU, 7D（这两个其实是一个公司的），还有就是jojo。金吕宋的芒果干熟的程度很好，据说是菲律宾最好的芒果干；而CEBU酸酸甜甜；7D是芒果味最浓的，好多人是因为这个爱上芒果干的；jojo是甜甜的，而且每片都很大！

手工艺品

薄荷岛人民用勤劳的双手创造出很多精美别致的手工艺品，从箱包、挂饰、木雕到生活用品应有尽有，它们不但使用的都是纯天然的原材料，做工更是一流。

蜂蜜

薄荷岛的蜜蜂农场拥有十几种口味的蜂蜜产品，全是农场一手采集的纯天然产品

椰子油

菲律宾的椰子油纯正地道，价格公道，而且有很多种用途，是很多游客必买的特产。

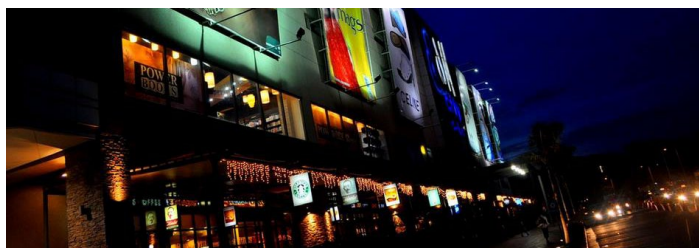
木雕

菲律宾的木雕工艺品制作精美，品种繁多，木偶、梳子、珠宝盒、棋盘等都是非常值得购买的纪念品。

购物场所

SM City North EDSA

SM集团第一间大型商场，如今是菲律宾最大的商场，设有百货公司、超市、自助商场、大型露天剧院以及电影院等设施。



whologwhy 摄



地址：SM City North Edsa, North Avenue corner EDSA, Quezon City Philippines
 电话：63-2-9296686
 网址：<http://www.sm-northedsa.com>

亚洲购物中心 SM Mall of Asia

建成之初号称全亚洲最大的商场，如今位列菲律宾第二，入驻了大多数国际名牌和本土品牌。为了避免游客迷路，商场还配备了小型巴士，穿梭于各个建筑物。店内名牌的东西价格确实比国内便宜。
 地址：Mall of Asia Complex, J.W. Diokno Boulevard, CBP - 1A, Pasay, Metro Manila 1300 Philippines
 电话：63-2-5560658
 网址：<http://smmallofasia.com>

罗宾逊商场 Robinsons Place Manila

马尼拉一流的购物中心，提供的最广泛范围的商品和服务，包含上千名当地和国际零售商店，餐饮店，娱乐设施和服务中心。
 地址：Pedro Gil cor. Adriatico Streets, Ermita, Manila, Metro Manila 1000, National Capital Region Philippines
 电话：63-2-3020109
 网址：<http://www.robinsonsmalls.com>

卡尔邦市场 Carbon Market

卡尔邦市场泛指 M.C Briones Street 与 Carderon Street 一带，为宿雾南城规模最大的市场。市场主要有三大区，分别为水果市场、干货、手工艺品区。
 地址：M. C. Briones St, Dakbayan sa Sugbu

Tiendesitas 跳蚤市场

市场外观为木屋，分为“古董村”、“时装村”、“宠物村”、“植物村”、“美食村”、“手工艺村”等，游客可以在不同的“村落”选购商品，价格便宜。
 地址：Eulogio Rodriguez Jr Ave, Pasig City, 菲律宾
 电话：63-2-6355680
 网址：<http://www.tiendesitas.com.ph/default.asp>

Island City Mall

无论在商场设施、商铺的熟料及拥有品牌的知名度来说，都是薄荷岛上最好的。在这里，时装、化妆品、水上运动用品品牌价钱比在外国便宜得多。此外，商场各处都有一些贩卖传统菲律宾手工艺品纪念品。
 地址：Island City Mall, Dampas, Tagbilaran City, Bohol
 电话：63-38-5016206

备忘录

娱乐

娱乐活动

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，游客均可以自由进出，有时更有歌手助兴。

高尔夫

马尼拉是亚洲知名的高尔夫球之城，最负盛名的高尔夫球运动在这里非常受欢迎。马尼拉的球场大多属于世界一流水平，而且马尼拉气候宜人，全年都适合打高尔夫球。

潜水

长滩岛、巴拉望、薄荷岛周围有很多潜水点，海域水质清澈，适合各类潜水活动。贝壳海滩或水晶洞对面的海域非常适合浮潜，白沙滩一带的海域则适合深潜。



JauntyJul 摄

海底漫步

不论男女老幼，不论是否熟悉水性，只要穿着潜水服装，经简单的培训，配有一个可供压缩空气的头罩就可下到海底漫步了。漫步的感受同陆地上一样，无任何呼吸障碍，头罩视觉清晰，能清楚看到海底可爱的精灵们。

冲浪

布拉波海滩是冲浪爱好者的圣地，11-3月最适合进行速行、回转赛和高峰短板冲浪；塔博海峡（Tabon）浪高风大，是高手挑战极限的乐园。

泡酒吧

作为知名的不夜城，马尼拉随处都有酒吧、夜店、舞厅、KTV等娱乐场所供人选择。马尼拉人喜爱音乐，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，而有些酒吧更有现场表演，将欢乐气氛推向高潮。



