

# 长滩岛

世界最美沙滩之一





## 简介

长滩岛 (Boracay), 是菲律宾中部的一个岛屿, 是菲律宾的旅游胜地之一。长滩岛, 最出名的就是长达 5 公里的白色沙滩。被誉为“世界上最细的沙滩”和“世界最美沙滩之一”。长滩岛的贝壳以洁白、透明和形态美丽而著名, 尤其是小贝壳非常适合用来做项链。长滩岛的海水清澈透明, 在阳光照射之下有如液体宝石。长滩岛的建筑, 很少超过三层, 它们掩映在椰林之下, 令人惬意。长滩岛不仅风景优美而且有很多刺激、好玩的水上活动。丰富的夜生活、廉价的异国美食、还有菲律宾式的按摩都是它的独特魅力。



长滩岛 fbase1987 摄

## 地理位置

长滩岛位于菲律宾中部, 班乃岛的西北端, 形状如同一个哑铃。整座岛不过 7 公里长, 却有一片长达 4 公里的白色沙滩。

## 当地资讯

### 气候

长滩岛终年炎热潮湿, 年平均气温在 27°C 左右, 雨季为每年的 6 月至 10 月。首都全年各月的平均最高及最低气温参考 (单位: 摄氏度)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	11月	11月	12月
马尼拉	24~30	24~31	25~32	26~34	27~33	26~32	26~31	26~31	25~31	26~31	25~31	24~30

### 时差

长滩岛时间与北京时间一致, 没有时差。

### 语言

国语为菲律宾语, 官方语言为英语。

### 通讯

建议购买当地预付费的 SIM 卡, 菲律宾长途电话公司 (PLDT) 或 BayanTel 电话房可拨打长途电话。

长滩岛拨国内座机: 0086+ (第一位是 0 的省去不拨) 区号 + 电话号码。

长滩岛拨国内手机: 0086+ 手机号码。

国内拨长滩岛座机: 0063+ (第一位是 0 的省去不拨) 区号 + 电话号码。

国内拨长滩岛手机: 0063+ (第一位是 0 的省去不拨) 手机号码。  
网费: 网吧在当地很普遍, 资费较低; 酒店里上网资费需视酒店而定, 使用前请咨询费用。

邮寄: 菲律宾的邮政系统总体来说比较有效率, 也比较安全, 但是邮政速度非常慢。如果你有国际邮件, 可以在马尼拉邮寄。从菲律宾寄明信片到中国的价格是 20-40 比索。

## 消费水平

长滩岛作为知名旅游目的地, 消费较高, 矿泉水一瓶约 15 比索, 一顶草帽约 100 比索, 一个披萨约 400 比索。



长滩岛某超市饮料售价

## 小费 / 服务费

付小费在当地是惯例, 餐厅酒吧的服务员、客房服务员、酒店的行李员等都需要付小费, 一般为 20 比索。

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	5
线路推荐 .....	6
景点 .....	7
住宿 .....	9
美食 .....	11
购物 .....	13
娱乐 .....	16





长滩岛地图





## 餐厅

- 用自助餐时，应先少量拿取，喜欢再多取
- 如需用刀叉，请左手拿叉，右手拿刀。不宜挥动刀叉说话，餐具尽可能少出声音

## 宗教 / 风俗禁忌

- 菲律宾人认为左手不洁，握手及拿东西用右手
- 忌进门时脚踏门槛，当地人认为门槛下住着神灵，不可冒犯
- 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

## 交通

长滩岛与国内一样，靠右行驶，过马路请遵守交通规则，保护自身安全。

## 货币兑换

美元可在机场、银行、酒店以及外币兑换商处兑换成比索。

## 电源

菲律宾标准电压 220 伏，50 赫兹，美式两孔或三孔插座，国内的两孔插头可正常使用，其它插头需转换器。

## 重要电话

报警：117

长滩岛警察局：63-36-2883066

游客安全 24 小时热线：63-2-5241660，63-2-5241728

旅游信息中心：63-2-5242384，63-2-5252000

菲律宾国家警察局：63-2-7230401

中华人民共和国驻菲律宾大使馆：63-2-8443148

## 最佳旅游时间

每年 11-2 月是最佳旅游季节，气候舒爽，降雨少。

## 穿衣建议

- 长滩岛全年可穿着轻便夏装，可携带一件薄外套，避免早晚温差过大或者空调房间、车内冷气太低着凉
- 进入正式场合时，不可穿拖鞋、短裤短裙、无袖上衣等不适宜的衣服，请注意携带
- 前往海边，请视自身需要携带泳衣、泳帽、泳镜、游泳圈、可防水的鞋等
- 前往蚊虫较多的丛林野外，需穿长袖长裤，请携带
- 鞋应以轻便合脚、适宜行走为主，不宜穿新买的鞋、高跟鞋

## 行前准备

### 证件

护照、身份证、证件复印件及 2 寸照片 2 张（证件丢失时方便补办），不满 16 周岁无身份证的游客如在国内转机，需带户口本。

## 现金及银行卡

现金：滩岛不流通人民币，需要您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，兑换方法请拨打各大银行的客服电话询问，请务必及早兑换。

中国海关规定每人最多可以携带人民币 20000 元或折合 5000 美金的等值外币，所以兑换的货币够用即可。

银行卡：在长滩岛购物，大商店多可刷银联卡、MasterCard、VISA 卡，建议您将钱存入卡中，各个银行、各种卡情况不同，如何在菲律宾使用银行卡请咨询发卡行。

参考汇率：（以银行实时牌价为准）

1 人民币 约等于 0.15 美元；

1 美元 约等于 45.94 菲律宾比索；

1 美元 约等于 6.78 人民币；

100 菲律宾比索 约等于 2.18 美元。

## 电子电器

相机、摄像机、电池、充电器、存储卡，请自备密封袋或其他防水包装，以便您参加水上活动时保护随身携带的电子产品等贵重物品不受损坏。

您的手机能否在菲律宾使用请在出行前电话咨询手机制造商，确认手机制式。您的号码能否在菲律宾使用、如何使用及资费问题请向运营商咨询。

## 出入境

### 护照

所有前往菲律宾的旅客均必须持有自入境之日起有效期六个月以上的护照。

如护照丢失，立即到就近警察局报案，开具护照报失证明。

▲ 贴士：为避免护照丢失，应随身携带护照复印件（包括资料页、出入境章页）。



护照 Rene ZHU 摄





## 签证

### 办理签证所需材料

- 6个月以上有效期的护照
- 半年内拍摄的2寸白底彩照2张（照片背面签字）
- 个人资料表（提供真实完整的个人资料）
- 往返机票
- 行程单
- 个人存款证明或英文在职证明（两者选一）

提供余额在人民币一万元以上且存入期在半年以上的银行出具的存款证明原件；

北京领区内的在职证明。在职证明中必须包含公司抬头，加盖公司公章或人事章，有公司负责人亲笔签名。

### 费用：

- 一次入境签证，250元人民币，30天期限；
- 三个月内多次入境签证，500元人民币；
- 六个月内多次入境签证，1000元人民币；
- 如需加急，加急费250元人民币。

### 办理时间

签证受理时间：周一至周五 9:00-12:00

签证领取时间：周一至周五 13:00-16:00

签证处理不超过3个工作日（包括申请日在内）

## 海关

### 菲律宾海关出入境规定

- 枪支和咖啡是违禁品
- 菲律宾是不允许双重国籍的国家
- 旅游者需申报其携带物品的总价值，包括收受的礼品、商品的样品等；如实填写海关申报单，如有虚假申报或未申报者，一经查出，将按违反菲律宾海关条例予以处罚。在旅游期间的个人自用物品，可不申报
- 携带入境的外币没有限制，原则上只要是超过相当于3000美元价格以上的外币，就需要申报
- 菲律宾币限制为500比索
- 旅客最多可免税携带2升酒和400支香烟入境
- 当地管制物品（无线电收发机、光盘、录像带等）无论数量多少，均不得带入菲律宾境内
- 中国海关出入境规定
- 海关规定每人最多可以携带人民币20000元或折合5000美元的等值外币，超出部分需要向海关书面申报，请尽量不要超过规定，超出部分可能会面临征税、罚款或没收
- 携带单价超过5000元的摄像机、相机、镜头等贵重物品需在托运行李前向海关申报
- 旅客携带液态物品规定：
  - 1、乘坐从中国境内机场始发的国际、地区航班的旅客，其随身携

带的液态物品每件容积不得超过100毫升（ml）。盛放液态物品的容器，应置于最大容积不超过1升（L）的、可重新封口的透明塑料袋中。每名旅客每次仅允许携带一个透明塑料袋，超出部分应交运。婴儿随行的旅客携带液态乳制品，糖尿病或其他疾病患者携带必需的液态药品（凭医生处方或证明），经安全检查确认无疑后，可适量携带

2、若先在国内转机，需遵守国内航班对液体物品的规定。国内航班规定旅客一

律禁止随身携带液态物品，但可携带少量旅行自用的化妆品，每种化妆品限带一件，其容器容积不得超过100毫升（ml），并应置于独立袋内，接受开瓶检查。有婴儿随行的旅客，购票时可向航空公司申请，由航空公司在机上免费提供液态乳制品。糖尿病患者或其他患者携带必需的液态物品（凭医生处方或证明），经安全检查确认无疑后，交由机组保管

- 若打算在菲律宾购买商品携带入境，请事先查看海关相关规定，以免入境时海关禁止带入或收税。其中烟酒类，海关规定年满16周岁每人限带12度以上酒精饮料2瓶（1.5升以下），香烟400支或雪茄100支或烟丝500克

## 长滩岛旅游装备清单

证件 / 贵重物品		
物品名	数量	已打包
护照及复印件		<input type="checkbox"/>
户口本或出生证明（儿童）		<input type="checkbox"/>
身份证及复印件		<input type="checkbox"/>
2寸证件照2张		<input type="checkbox"/>
美元（不多于五千）		<input type="checkbox"/>
人民币（不多于两万）		<input type="checkbox"/>
国际信用卡、借记卡		<input type="checkbox"/>
日常用品		
物品名	数量	已打包
洗漱用品		<input type="checkbox"/>
毛巾、浴巾		<input type="checkbox"/>
护肤品、化妆品、梳子		<input type="checkbox"/>
防水型防晒霜、伞、遮阳帽		<input type="checkbox"/>
手表、笔、小本子		<input type="checkbox"/>
卫生纸、面纸、湿纸巾		<input type="checkbox"/>
剃须刀 / 女性卫生用品		<input type="checkbox"/>
海边用具		<input type="checkbox"/>
电子电器		
物品名	数量	已打包
相机		<input type="checkbox"/>
摄像机		<input type="checkbox"/>



手机		<input type="checkbox"/>
手机		<input type="checkbox"/>
手机		<input type="checkbox"/>
美标插头转换器		<input type="checkbox"/>

## 衣物

物品名	数量	已打包
轻便夏装、薄外套		<input type="checkbox"/>
内衣、袜子		<input type="checkbox"/>
睡衣		<input type="checkbox"/>
泳衣、泳帽		<input type="checkbox"/>
便于行走的鞋		<input type="checkbox"/>
沙滩鞋		<input type="checkbox"/>

## 药品

物品名	数量	已打包
感冒药		<input type="checkbox"/>
消炎药		<input type="checkbox"/>
止泻药（氟哌酸、泻立停等）		<input type="checkbox"/>
止痛药		<input type="checkbox"/>
晕车晕船药		<input type="checkbox"/>
防水创可贴		<input type="checkbox"/>
风油精、解暑药		<input type="checkbox"/>
个人疾病常备药		<input type="checkbox"/>

## 旅行箱 / 包

物品名	数量	已打包
带锁拉杆箱		<input type="checkbox"/>
购物袋（大小视个人需要）		<input type="checkbox"/>
贴身背包		<input type="checkbox"/>
防水袋		<input type="checkbox"/>

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 交通

## 外部交通

## 飞机

去长滩岛的旅客一般是先坐国际航班到达菲律宾首都马尼拉，然后转机到长滩岛。要注意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。在马尼拉机场，国内航班需交纳 200 比索的机场费，在购买柜台，递上你的登机牌付款就可以了。

长滩岛附近有两个机场，马尼拉每天有 20 多个航班飞往长滩岛。



## 马尼拉机场

## 卡迪克兰机场 Caticlan :

距离长滩岛较近，只能起降小飞机，机票较贵。

去往长滩岛：下飞机步行或乘三轮车即可到达码头乘船到达长滩岛。乘渡船前往长滩岛，船程 15 分钟，船票 19.5 比索，上岛税 50 比索，环境税 50 比索。离开时再付环境税 50 比索。

## 卡利波机场 Kalibo :

距离长滩岛较远，大部分飞机降落于此，机场税为 20 比索。

去往长滩岛：车船联运小巴 200 比索，大巴 350 比索。

各航空公司驻长滩岛办公室电话：

亚洲精神航空公司 (Asian Spirit): 63-36-2883465-66

宿雾太平洋航空公司 (Cebu Pacific): 63-36-2625409

菲律宾航空公司 (PAL): 63-36-2883502

菲律宾 Seair 航空公司: 63-36-2885502

## 轮船

轮船的方式花费要比坐飞机低很多，但是需要耗时近 14 小时，有以下两种方式可以选择：



轮船 floriszta 摄





■ 从马尼拉的北港 (North Harbor) 乘船到班乃岛北部海岸的新华盛顿, 然后乘坐公共汽车或吉普尼 (jeepney, 当地由吉普车改装的公共汽车) 到卡提克兰 (Caticlan)

■ 从奎松城 (Quezon) 的古堡市 (Cubao) 乘坐公共汽车 (出发的时间是早上 7:00 和晚上 8:30) 到八打雁市 (Batangas City), 登上在那里等候的滚装船 (Roro) 前往民都洛岛的罗哈斯 (Roxas), 全程约 14 小时

▲ 贴士: 长滩岛上有码头, 上下船要走窄木板, 可以花 20 比索请人提行李。一般前往长滩岛都先到卡迪克兰, 再乘船上岛。船程 15 分钟, 船票 19.5 比索, 上岛税 50 比索, 环境税 50 比索, 离开时再付环境税 50 比索。

## 内部交通

### 三轮摩托车 Tricycle

在长滩岛, 多数公共交通工具是摩托化的三轮车 pedicab 或 tricycles, 是在摩托车旁加挂座位, 前座可乘二到三人, 后座二人, 摩托车后座 还可载一至二人。这种六七人的载客量, 只会出现在沿街接客共乘情况, 若是包车, 一人也可搭乘。包车以 40 比索起计。



三轮摩托车 (Tricycle) PINOY PHOTOGRAPHER 摄

▲ 贴士: 车上有费率表, 但不需要烦恼去查, 司机非常清楚公定价是多少, 下车时询价即可。每部车的内外均有车牌号码, 不用担心有敲诈的情形; 三轮摩托车司机不爱找钱, 最好备好零钱, 以免大额无找零的情况。

### 租车

岛上可也租交通工具包括登山车、和摩托车。摩托车也不得行驶海滨步道, 只有人力的三轮车可以行驶。自行车租赁 P150/ 小时, 摩托车租赁 P250/ 小时。

▲ 贴士: 当地路况不佳, 要注意行车安全。

### 其他

要从海上欣赏长滩岛之美, 可以租乘风帆船 (paraw) 或动力化的班卡船 (banca) 也称螃蟹船, 在海岛的海岸附近探索。黄昏时分, 搭风帆船 (Paraw) 围绕海岛航行, 十分惬意。风帆船是由二条狭窄的

船壳与舷外浮木组成, 乘客则坐在船壳与舷外浮木之间的网棚上。风帆船极端快速, 要自己操作, 须经训练。

## 线路推荐

### 长滩岛 4 晚 5 日游

第 1 天

搭乘飞机飞往长滩岛;

第 2 天

长滩岛海边巡礼, 游览长滩本岛的沙雕城堡、D-mall、圣母岩礁、FRIDAY 星期五海滩;

第 3 天

长滩岛出海游, 尝试趣味海钓和珊瑚花园浮潜, 游览鳄鱼岛和水上世界;

第 4 天

长滩岛全天自由活动, 漫游长滩岛, 享受自由浪漫的海边时光。

第 5 天

搭乘飞机离开长滩岛。

### 长滩岛 3 晚 4 日游

第 1 天

搭乘飞机飞往长滩岛;

第 2 天

早上九点到十点间出海潜水, 可以参加当地潜水俱乐部的行程, 感受大海深处的魅力。

第 3 天

长滩岛自在游玩, 放松自己。漫步沙滩, 享受阳光和海风。晚上则享受 spa 按摩, 接着在酒吧听当地歌手自弹自唱。

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## 景点

### 白沙滩 White Beach

白沙滩是长滩岛得以闻名世界的最大原因。被誉为全球十大最美沙滩之一的白沙滩，也是梁静茹举办婚礼的地方。它长达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。



白沙滩 mvdelrosario217 摄

费用：免费

开放时间：全天开放

地址：White Beach, Puerto Galera 5203

到达交通：步行或乘坐三轮车

▲ 贴士：要保护好自己的相机之类的物品。长滩岛特有的白沙滩，细腻柔软，就是干了之后不太好清洗，因为它太细小啦，无孔不入，要是伸缩的镜头里进了沙子就麻烦啦。

### 普卡海滩 Puka beach

普卡海滩也被成为雅泊海滩（Yapak Beach），是长滩岛第二大海滩，位于北部海岸。它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的珠宝饰物。收集岛上的贝壳是当时岛上的首要产业。至今还可以看到沙滩上普卡贝壳堆留下的痕迹。



普卡海滩 Island Capture Photography 摄

费用：免费

开放时间：全天开放

地址：Boracay Highway Central

到达交通：步行、乘坐三轮车、骑越野自行车或摩托车

▲ 贴士：因为普卡海滩（PUKA BEACH）是贝壳沙滩，因此在普卡海滩（PUKA BEACH）边，有许多贩卖贝壳饰品的小摊点，价格很便宜，饰品也很有特色。

### 星期五海滩 Friday Beach

星期五海滩是菲律宾长滩岛沙质最细、最柔、最白、最美沙滩地段，当地人称为“粉末沙”（Powder Sand），当细白沙藏在透明清澈的海水里，形成牛乳状粉细，游泳戏水岸边，就像漫步于牛乳湖的享受。椰林沙滩，海天一色，美不胜收。



星期五海滩 Clonedbird 克隆鳥 & Iris 艾莉絲攝

费用：免费

开放时间：全天开放

地址：Boat Station 1, Malay, Aklan, Boracay

到达交通：步行或乘坐三轮车

▲ 贴士：海滩的黄昏别有一番风韵，强烈推荐。此时无论是漫步沙滩，还是坐在帆船上，都可沉浸在日落的醉人美景里。

### 巴林海海滩 Baling Hai Beach

巴林海海滩（Balinghai Beach）是一片未加雕琢的海岛天堂，位于长滩岛西面偏北的位置。沙滩范围较小，非常宁静，有亮丽的珊瑚礁及丰富的海洋生态景观。



巴林海海滩 jhelyn\_jo 摄





费用：免费

开放时间：全天开放

地址：Balinghai, Boracay, Malay

到达交通：步行或乘坐三轮车

▲ 贴士：沙滩宁静，最适宜蜜月情侣细细品尝长滩岛之美。海里有丰富珊瑚礁以及各式海洋生物，海面比较平静，是浮潜的好地方。

## 布拉波海滩 Bulabog Beach

在白沙滩相反的一面，比较安静，由于风浪经常很大，现在是水上运动的天堂，风筝冲浪、滑浪风帆等各式各样的运动都可以看见。在布拉波海滩最南端有一个名为死树林的古老的鱼塘。心态各异的干枯的扭曲的树枝、树干千姿百态的伸出水面，寂静的水面经不起半点涟漪，死寂，昏暗，沉寂代替了生气，吸引了一些审美艺术视角独特的艺术家前往。



布拉波海滩 WOW Philippines Travel Agency 摄

费用：免费

开放时间：全天开放

地址：位于长滩岛中部的东面

到达交通：步行或乘坐三轮车

▲ 贴士：布拉波海滩是很多活动的出发点，比如跳岛、降落伞、香蕉船、飞鱼等等，沙质水质没有白沙滩好，建议热爱水上娱乐的游客前往。

## 卢霍山 Luho

卢霍山是长滩岛最高的地方，海拔高度 100 米，在山顶可俯瞰全岛风貌，尤其是绵长的白色沙滩是很舒服惬意的。



卢霍山 Kay's view 摄

费用：60 比索

开放时间：全天开放

地址：Mount Luho, Boracay

到达交通：从 Bulabug 沙滩的北端陡峭的路攀登，可以选择步行或者山地车

▲ 贴士：卢霍山虽然不高，但很难攀登，要注意安全；卢霍山是看日出的好地方，如果有时间，建议从 Bulabug 海滩爬上去，过程也很有趣。

## 圣母礁岩 Willy's Rock

圣母岩礁是长滩岛的地标。在长滩岛第 3 码头的地方，岩礁矗立在海中，当地的居民在上面供奉了一尊圣母像，所以取名圣母岩礁。退潮时候，甚至可以直接走到礁岩处，圣母岩礁位于海中，能清楚眺望整片白沙海滩。



圣母岩礁 dcsuave 摄

费用：免费

开放时间：全天开放

地址：Willy's Rock, boracay

到达交通：步行或乘坐三轮车至 S3 码头

▲ 贴士：退潮时，可以从沙滩走到礁岩，也因为圣母岩礁位于海中，能清楚眺望整片白沙海滩以及清澈见底的汪洋，是拍照留念的好地方。

## 蝙蝠洞 bat cave

蝙蝠洞位于雅泊海滩东北，是洞穴蝙蝠和狐蝠的家。可以雇佣当地向导带你穿过丛林小径去寻找这些洞穴。也可以在傍晚躺在白沙滩上，等待几千只蝙蝠从头上飞过去寻找食物。



蝙蝠洞 MorboKat 摄





费用：30 比索

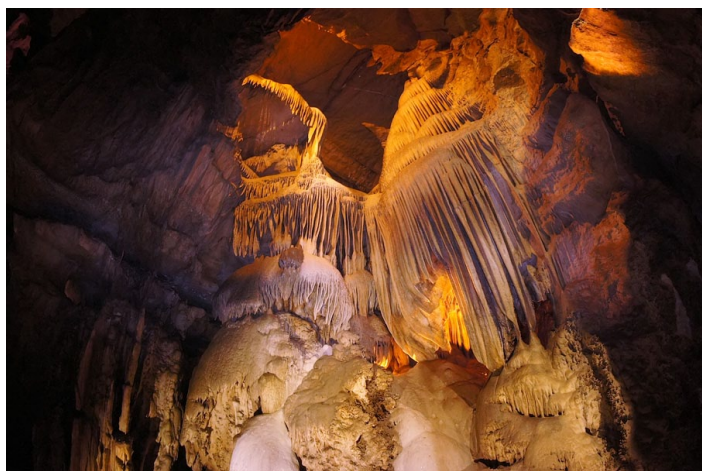
地址：Bat Caves, boracay

到达交通：步行或乘坐三轮车

▲ 贴士：洞穴里比较臭，而且这个洞比较难找，最好是租一个当地的导游带领一下。

## 水晶洞 Cristal Cave

水晶洞 (Cristal Cave) 是一个特别的小岛。也是一个人工开发的小岛，上面有不少雕塑，比较原始，比较与世隔绝的感觉。岛上的颜色更为清亮，其中有两个水晶洞很出名。站在观景台上，觉得这个小岛似乎刚刚喷发完熔岩一般原始。水晶洞是因岛上两个洞中清澈如碧的洞穴而得名的。第二个水晶洞里面自有玄机，需要你涉水前往。游到最深处你需要弯下身子，扭身前进才能进入更深处。



水晶洞 Kartazon 摄

费用：200 比索

地址：长滩岛内

到达交通：步行或乘坐三轮车

▲ 贴士：水晶洞是个适合拍照的地方，另外建议跳岛的话还是上岛来看看。

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 住宿

### 长滩岛丽晶海滩度假村 Boracay Regency Beach Resort

长滩岛丽晶海滩度假村位于长滩岛 2 号码头右边 3.8 公里长的白色沙滩当中，靠近岛上娱乐中心。其客房每一间都设有高品质的设施，采用朴实的竹子和藤条块的凉台可以让你观看到迷人的白色沙滩风景。



长滩岛丽晶海滩度假村 Trukuman 摄

价格：759-1590 元

### 长滩岛酒店 Ambassador in Paradise

长滩岛酒店是游览长滩岛卡提克兰时的完美住宿选择。酒店拥有高品质的服务以及完善的设施，可满足游客们的所有需求。一切生活必需品，例如客房服务，餐厅，电梯，家庭房，池畔等都配套齐全。另外酒店专门为住客准备了私人海滩，游泳池，水上运动项目，花园，漩涡按摩浴池等。



长滩岛酒店 Bert van Dijk 摄

价格：1100-2700 元





## 球道和蓝水度假村 Fairways and Bluewater Resort

球道和蓝水度假村位于长滩岛卡提克兰的黄金地段，毗邻市区内的各大主要景点。客房服务，礼宾接待服务，停车场，洗衣服务，保险箱等设施都已配备，可供住客使用。酒店专门为住客准备了私人海滩，spa，水上运动项目（非机动项目），按摩，室外游泳池等。



球道和蓝水度假村 fhooy 摄

价格：900-3000 元

## 双季度假村 Two Seasons Resort

酒店拥有高品质的服务以及完善的设施，可满足游客们的所有需求。住客们可随意使用洗衣服务，保险箱，机场接送，酒吧酒馆，客房服务等设施。每间客房内都设有宽带上网，迷你吧，空调，免费瓶装水，茶与咖啡冲泡设备。使用水上运动项目（非机动项目），按摩，室外游泳池等休闲设施，还可让您迅速恢复体力，精神焕发。

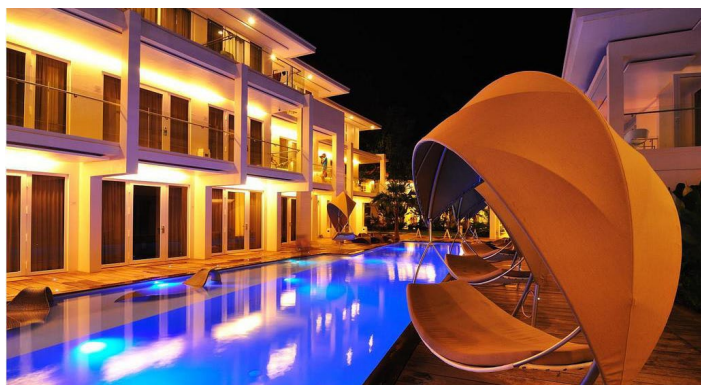


双季度假村 SLDdigital 摄

价格：1800-3300 元

## 阿斯托利亚长滩岛度假村 Astoria Boracay Resort

阿斯托利亚长滩岛度假村位于长滩岛码头 1。酒店设施一应俱全，可让您的住宿体验变得回味无穷。客房内饰优雅，便捷设施齐全，在一天的外出观光之后，还可以享受酒店内的休闲设施，其中包括花园，室外游泳池，游泳池（儿童）等。



阿斯托利亚长滩岛度假村 joyoyo 摄

价格：1028-3200 元

## 长滩岛麦克洛酒店 Microtel by Wyndham Boracay Island

酒店深受地中海风格建筑影响，地理位置绝佳，建在海滩白沙之上，是旅客寻求安逸宁静的上佳处所。与此同时，您也可选择步行或乘坐短途接驳车，前往岛上丰富的娱乐设施。酒店设施一应俱全，餐厅、室外泳池、水上运动、按摩服务、无线网络连接、前台保险箱及叫醒服务皆有。

价格：358 元起

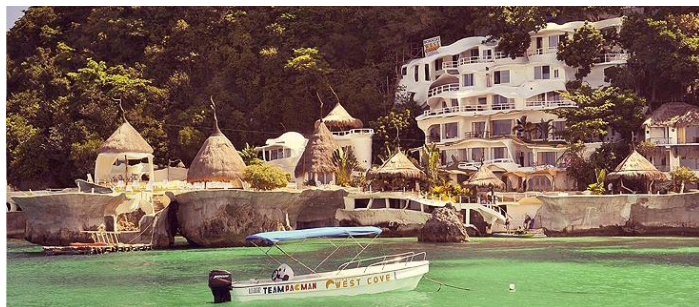
## 阿斯亚总理套房酒店 Asya Premier Suites Boracary

长滩岛阿斯亚总理套房酒店提供豪华的海滨住宿，在私人海滨旁设有一个户外游泳池，还设有一个设备齐全的健身中心，并于公共区域提供免费无线网络连接，设有免费停车场。长滩岛阿斯亚总理套房酒店位于长滩岛的 3 号车站旁，乘坐三轮车仅需 10 分钟便可抵达 D'Mall 购物中心；距离马尼拉有 1.5 小时的飞机和船程。

价格：均价 2300 元

## 长滩岛西湾度假村 Boracay West Cove Resort

长滩岛西湾度假村是一家在口碑极佳的兰酒店，不管是深度游还是一日游，这家酒店都会是您的理想之选。完善的设施，精美的装饰，这些都可让您在住宿期间感受到更多愉悦。一切生活必需品准备就绪。客房设计极其舒适，装饰优雅，此外还配备了众多便捷设施，例如浴室，茶与咖啡冲泡设备，吹风机，DVD/CD 播放器，空调等。另外还有按摩等休闲设施。



长滩岛西湾度假村 Brainworks, M.D. 摄

价格：1000-1800 元





## 美食

### 特色小吃

#### 牛骨汤

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。在长滩岛，人们也十分喜欢喝，随处可见卖牛骨汤的餐厅。



牛骨汤 cai~cai~ 摄

▲ 贴士：保持身材的游客要注意适量哦，这种汤比较油。

#### 烤猪腿 Crispy Pata

长滩岛的烤猪腿是非常受追捧的。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，吃时另加牛肚和蔬菜。有点像烤鸭的吃法。



烤猪腿 Joits 摄

#### Halo-halo

Halo-halo 在菲律宾语中的意思是混合，其实是一种当地的特色甜品。紫色的芋头雪糕，配上多种颜色鲜艳的水果、蒟蒻、软糖及豆类，跟碎冰混在一起，非常消暑清热。



Halo-halo jiformales (yajo) - super busy .... 摄

#### 海边烧烤

长滩岛本地风味最多的是各种肉类和海鲜的烧烤，比国内的海鲜便宜。特别推荐吃华丽丽的大龙虾和明虾。也可以去海鲜市场自己选上自己喜欢的海鲜，然后找一家海鲜加工店去饕餮一番



海鲜烧烤 贝贝宝贝摄

#### 芒果沙冰 Mango Shake

炎热的天气配合清爽的水果沙冰，一下子烈日就不见了，剩下的就是惬意。而且在长滩岛水果沙冰，水果汁都卖的相当便宜。



芒果沙冰 Mayank Austen Soofi 摄





## 西班牙海鲜饭

长滩岛的许多菜肴深受西班牙影响，而西班牙焗海鲜饭更是非常地道。在满是海鲜的饭上，挤上几滴柠檬汁，口感清香。



西班牙焗海鲜饭 马大姐 +1 摄

## 特色餐厅

### yellow Cab

是一家以卖披萨而闻名的餐厅。披萨味道很好，芝士香浓，一个披萨大概 400-550P，够 2-3 个人吃。在菲律宾的地位相当于必胜客在中国。



yellow Cab 的披萨 Daniel Y. Go 摄

### SMOKE

餐厅的环境虽然不怎样，但是东西很不错。主打牛骨汤，美味的牛骨汤里面有好多好多的牛肉，汤的味道也很纯香。牛骨汤，人均 250~350P，大份牛骨汤够 2 个人。

### Aria

Aria 是白沙滩区的一个重要地标，以美味的披萨出名。这个意大利餐厅提供了多种口味的披萨，同时也可以根据自己的喜好口味来制作，价格也相当平易近人。另外这个餐厅采开放式的座位，因此可以选择在沙滩或是室内享用。



Aria 的美食 greentealover79 摄

### True Food

True Food 餐厅营造出浓浓的印度氛围，也将所有道地的印度风味菜肴带到长滩岛上。True Food 餐厅的斯里兰卡主厨为了呈现给您原汁原味的印度料理，在菜单上精心设计每道菜着丰富的口感。让您来到餐厅内用餐时可以尽情放松心情或坐或躺的享受，这置身于印度般的悠闲氛围。



True Food 餐厅 angietorres 摄

### Steakhouse

在一整天的长滩岛户外活动后，需要来一份美味多汁的牛排以纾缓您饥肠辘辘的胃？试试澳洲的 T 骨牛排或沙朗，再加点一杯他们的众多优质葡萄酒之一佐餐，白沙滩站的 Steakhouse 是您此刻绝不容错过的地方。其他精彩可期的佳肴还有 Alberto Special Salad and beef 或是 fish Carpaccio。给素食主义者的您，我们诚挚推荐您试试 Swiss Roesti，是一份非常丰盛的马铃薯菜肴哟。



Steakhouse alan\_raga 摄





## 购物

### 特产

#### 芒果干

菲律宾盛产芒果，芒果干品质很高，口感纯正，与一般果菜干制法工艺不同，不添加色素，表面干爽不粘手，具有浓厚芒果芳香，甜酸可口。



芒果干 James & Tiantian 摄

▲ 贴士：金吕宋的芒果干口感很好，是菲律宾最好的芒果干；CEBU的芒果干味道偏酸；7D的芒果干芒果味最浓；jojo的芒果干味道偏甜。

#### 椰子油

长滩岛特产椰子油，可用作按摩油和美容护肤。我国中医还认为椰子油具有祛暑气、疗齿疾、冻疮的功效。所以大家不妨买点回来送给亲友。



椰子油 hsubono 摄

#### 半宝石

半宝石品种繁多，像水晶、玛瑙、红玉髓等都属于半宝石。不同的半宝石都有不同的特性，而且价格也有很大的不同。

▲ 贴士：购买半宝石前最好先学会辨别，以免买到假货。



半宝石 zhangjie888@kimo.com 摄

#### 贝壳

长滩岛的贝壳资源丰富。大小不一，样式多变，贝壳制品比较精致，是不错的纪念品。



贝壳 2195 摄

#### 编织包

长滩岛的编织包风格种类很多，有很多不同的材料和不同的编织方法，编织得十分结实，充满了地域色彩。

#### 手绘体恤

大家可以根据自己的喜好制定图案，然后到长滩岛的沙滩边或小巷里，有现场作画的手绘体恤。



手绘体恤 贝贝宝贝摄





## 手工香皂

长滩岛的手工香皂绝对的纯天然，价格也十分便宜。有各种味道以及功效的，女孩子可以多选购一些。



手工香皂 AndrewOre (胡福财) 摄

## 篮子

在菲律宾篮子是非常常用的生活必需品，当地人用它们来盛放水果，对于游客来说它们也是非常好的纪念品和礼品。



菲律宾篮子 Poorfish 摄

## 刺绣

菲律宾的刺绣很出名。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。同时也有休闲款和男式刺绣。如果喜欢名族风的女士，不妨为自己的衣橱添加一些这样的服饰。



菲律宾刺绣 marninay 摄

## 购物推荐地

### D-Mall

D-Mall 是长滩岛的购物区，主要由各种服饰、纪念品精品店和餐饮店组成。汇集了各国风味，有当地烹饪，日韩料理，西式大餐等等。D-Mall 连接主路 Main Road 到白沙滩，从主路这头到白沙滩出口大概 250 米的样子。白沙滩这边的 D-Mall 出口，正好位于 S1 和 S2 码头靠中间的位置。



D-Mall Trukuman 摄

### D'Talipapa Market

D'Talipapa Market 是个海鲜市场，边上一排全是代加工的饭店，海鲜很便宜而且可以无限砍价。你可以在不同的摊位购买各种海鲜然后带去附近的餐厅加工。



D'Talipapa Market brianliu19 摄

### SM 商场

SM 商场很大，很现代，卖的东西也好多。几乎是你想买的在这里都可以买的到。SM 里边有不少贴心为小孩子准备的服务，例如可以出租的小推车，方便大人推着小孩子逛街，还有小火车，旋转木马等等。







SM 商场 戴茜摄

### Budget Mart

Budget Mart 在 D' mall 的两条小径靠近 Main Road 的地方。Budget Mart 就一层，里面很亮堂，空调冷气很舒服，矿泉水、饮料，零食，一些基本的生活用品，这里都可以搞定。这家超市卖的是最全的进口产品，人气很旺价格也相应的贵些。



Budget Mart lhongchou 摄

### Crafts of Boracay

也在 D' mall 的两条小径靠近 Main Road 的地方，这是一家当地人去的比较多的超市，东西的价格要比 Budget Mart 便宜不少。



Crafts of Boracay romleys 摄

### 白沙滩步行道

在白沙滩最靠里的部分，是餐馆和各种商铺，还有酒店。形成了一条沿沙滩走向的沙滩步行道，街两旁有售卖各种当地特色纪念品和活计的私人摊位，手工的贝壳项链耳环、手绘的长滩风情钥匙扣等。



白沙滩步行道 Jijo de Guzman

### 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## 娱乐

### 水上活动

#### 冲浪 surfing

布拉波海滩 (Bulabog Beach) 是冲浪爱好者的圣地，从十一月到三月是最适合进行速行、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。



冲浪 casch52 摄

▲ 贴士：如果是初学者，建议在白沙滩进行冲浪活动。

#### 日落帆船 Sunset Sailing

帆船完全风里驱动，又轻又快，可以坐在船两侧的网兜里（一边可以各躺 2 个人），航行时间在 40 分钟左右，船会向日落方向行驶，可以感受到轻风，海水，夕阳，夕阳下金色的天空的云朵。



日落帆船 di\_ablow 摄

▲ 贴士：游玩时间最好在 17:20-18:00 之间（取决于季节，可以在第一天到达时观察下日落时间，再决定第二天几点出海）；下午 5 点多自己去沙滩直接找船，相对便宜；

阴天建议大家不要玩此项目。

#### 潜水 diving

长滩岛周围有很多潜水点，海域水质清澈，适合各类潜水活动。其中雅泊 (Yapak) 是最受欢迎的一个。潜水又分为浮潜和深潜。



深海潜水 Annie and Sonic 摄

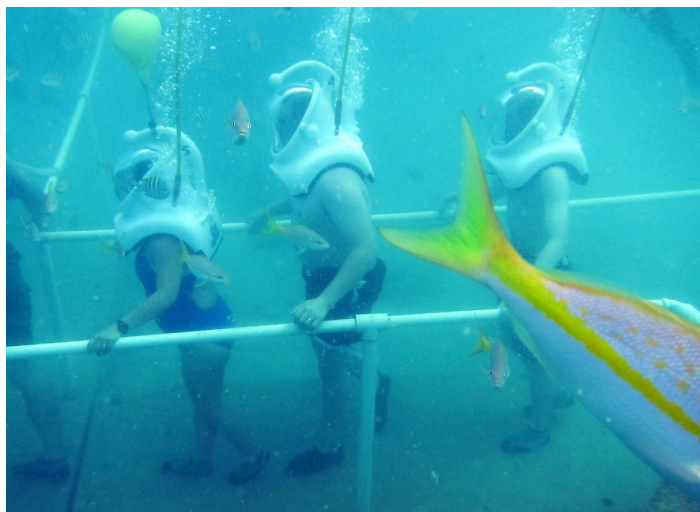
浮潜：浮潜需乘船出海。贝壳海滩或水晶洞对面的海域非常适合浮潜，由于受阳光的折射，海水会变成浅绿色，像翡翠一样，水温较高，鱼群很多，适合与小朋友一起下水。

深潜：白沙滩一带的海域适合深潜。沙滩上有很多为游客安排水肺潜水的商铺和学校，他们会为游客提供一切潜水装备，安排专业的潜水员陪同下水。运气好的话，在深海潜水时还可以看到很多珍贵的深海生物，如虎鲨、大海龟和罕见的巨型翻车鱼等。

▲ 贴士：潜水对有些人是很有挑战性的，比如有的人会觉得心脏压的难受，或者耳朵疼几天。所以大家要根据自己的身体状况谨慎选择。

#### 海底漫步 Helmet diving

玩海底漫步很简单，不需要会游泳，不需要任何经验，过程很简单。漫步的感受同陆地上一样，无任何呼吸障碍，头罩视觉清晰。到了海里，就可以看见好多尼莫和珊瑚。



海底漫步 MrSteveG 摄

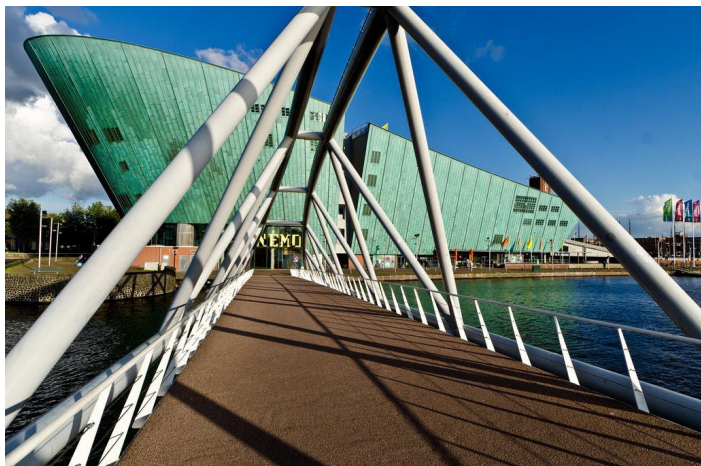
▲ 贴士：请注意水中容易滑倒





## 尼莫小鱼船 Nemo

如果不会游泳或潜水又想看到壮观的珊瑚和天然鱼群，那就尝试在尼莫船中享受身历其境的游览吧。这艘看似像尼莫的玻璃船，绝对不会让你错过任何擦身而过的海底世界。



Nemo StudioMde 摄

## 香蕉船 Banana Boat

香蕉船是一个新兴的海上娱乐项目，骑上香蕉船随着快艇的速度，犹如一匹脱缰的野马自由穿梭在碧蓝的大自然中，左拐右拐很是刺激。



香蕉船 candidoramon 摄

▲ 贴士：落水的时候小心呛到水哦

## 飞鱼 Fly Fish

速度很快，很刺激，整个船会像风筝一样飞起来。后面的气垫船一次次被掀起，突然加速、急转弯，只靠手抓着塑料环是很难的，掉海里是再平常不过的事情了。

▲ 贴士：和香蕉船类似，这个活动目前也在各个海岛普及开了，玩这个就不用玩香蕉船了

## 水上摩托 Jet Ski

摩托艇有单人和双人两种，操作并不难，双人摩托相对便宜。快速驰骋在广阔的海面上怎能不刺激呢。



摩托艇 Light+Shade 摄

▲ 贴士：玩之前一定听清指定水域，开起来时也不要大意，小心碰撞事件发生

## 螃蟹船 Crab boat

长滩岛的帆船与众不同，被称作“螃蟹船”。整艘船以修长的船体为主轴，前后长了两对伸出海面的“翅膀”，看上去就是一个上下穿了头的“工”字，样子十分奇特。乘坐这样的帆船，一路鼓风前进，仿佛是一只海上翱翔的大鸟。



螃蟹船 mie1218 摄

▲ 贴士：海滩沿岸会有船夫主动上前询问，淡季可适当砍价，环岛一周约 800-2400 比索，淡旺季差价很大。

## 托曳伞 Parasailing

背上拖曳伞，利用快艇快速前进，缓缓拉上空中，轻速的行驶在长滩岛沿岸。不必前往制高点，就可以享受海风一览长滩岛的美丽海岸线；而在拖曳伞飞至最高点后，船家又会把你缓缓放入水中，再慢慢的将你拉起，一上一下的相当刺激。



托曳伞 zed475 摄

▲ 贴士：飞起来有七层楼高据说，有恐高的朋友恐怕不能玩这个。





## 酒吧

长滩岛的夜生活很出名，这里是泡吧者的“集中营”。在海边喝着当地特色芒果酒，听着流浪艺人的吉他，非常惬意。这里酒吧的酒也很便宜，大扎啤酒最低 30 比索。入夜后，沙滩路旁的酒吧、餐厅都会将板凳搬到沙滩上来，整个白色沙滩都变成了各式各样的露天酒吧，非常热闹。



霓虹灯起的长滩岛 左王右行摄

### Juice Bar

Juice Bar 的调酒远近驰名，口感醇厚，非常受欢迎。酒吧环境舒适，氛围雅致，从中午开始就会聚集许多人在这里喝酒。



Juice Bar garryknight 摄

▲ 贴士：在 Juice Bar 消费的最佳时间是在五点过日落之时，点一杯饮料，就可以在其提供的沙滩椅上免费休息。这里是在岛上观看日落最佳地段之一。

### cocomangas shooter bar

是长滩岛上第一家娱乐聚会酒吧。在这里最著名的是“15 杯”，所谓 15 杯，就是当场喝 15 杯酒，其中有些是传统烈性鸡尾酒。如果一个人一次喝完 15 杯还不倒的话，就可以获得纪念 T 恤，另外再给你刻个铜牌，把你的名字永远留在这里。



cocomangas shooter bar 铜牌 nika\_purple04 摄

### Hey Jude Bar

酒吧最著名的是调酒，价格不贵，且非常具有水准。一到傍晚会有许多人慕名而来，聚集于此。



Hey Jude Bar simplyolivia 摄

### Charles Bar

酒水价格不贵，酒吧装修复古有浓浓的异域情调。晚上还有现场乐队演唱，气氛很好。



Charles Bar 乐队 marinafreitas 摄

▲ 贴士：如果是为了看演出，感受气氛，建议点一杯饮料就可以了，价格很便宜。





### Bombom bar

这个酒吧也有精彩的现场演唱，主要演奏非洲、加勒比海与菲律宾的音乐。这里时常人满为患，很多人直接在沙滩席地而坐欣赏音乐。酒吧柜台很小，客人散坐在沙滩路两旁的竹椅，欣赏音乐品味美酒。



Bombom bar Lee Animal 摄

## SPA

### Poseidon SPA

Poseidon SPA 被公认为全岛最棒的水疗中心。走进水疗中心，按摩师会先进行祈福仪式，接着体验者享受滴灌般的周身淋浴。接下来的运用薰衣草与金箔调制的按摩精油配合特殊按摩技法进行重金属排毒。然后通体美白，手法娴熟的按摩师将为你进行诺丽果美白按摩，随着神奇手指的一压一按，诺丽果精华迅速导入皮肤，并被其完全吸收。最后康体按摩后，每位客人都可饮用葡萄汁按特定比例勾兑的美容特饮。



波塞冬 SPA Viking Pools 摄

▲ 贴士：建议尝试招牌主打，大溪地诺丽果

### Mandarin SPA

价格基本在 1800 比索起，2000、3000 比索的也有。手法、环境也不错。



Mandarin SPA Mandarin Oriental Hotel Group 摄

### kai SPA

kai SPA 位于丽晶度假村酒店的顶楼，环境和服务超值，众多网友评价其堪比巴厘岛的 SPA。



Kai SPA Honua Kai 摄

### TERTA SPA

TERTA SPA 在长滩岛也很有名，整个 SPA 馆仿照巴厘岛风格。而且在山顶还能眺望远处的水晶洞岛，风景很美。



TERTA SPA Bali Mandira Beach Resort & Spa 摄





