

塞舌尔

最后的伊甸园



简介

上帝创造了塞舌尔，然后他就休息了。在远离喧嚣的西印度洋上，塞舌尔始终保持着自然赋予她最原始的模样，细软的白沙滩，独特的海椰子，体型庞大的象龟。这里的克里奥尔人依旧愉快的过着朴素的生活，在这个名副其实的世外桃源里。

基本情况

塞舌尔是坐落在东部非洲印度洋上的群岛国家，经济情况很不发达，工农业基础非常薄弱，一般人民以农渔为业，并养有许多家禽家畜。其他方面的国家收入，就大部份依赖入境观光客的消费。

中文名称	塞舌尔共和国	人口数量	84,000
英文名称	Republic of Seychelles	人口密度	186.2 人 / 平方公里
国徽		国旗	
简称	塞舌尔	主要民族	克里奥尔人
所属洲	非洲	主要宗教	天主教
首都	维多利亚	国土面积	451 平方公里
国庆日	6 月 18 日	国际区号	+248
国歌	《Koste Seselwa》	时差	比北京时间晚 4 小时。
官方语言	克里奥尔语, 法语, 英语	道路通行	靠左驾驶
货币	塞舌尔卢比	汇率	1 元 ≈ 1.9979 塞舌尔卢比
电压	240V	插座	英标插座 (需转换插头)

地理

全国由 115 个大小岛屿组成，西距肯尼亚蒙巴萨港 1593 公里，西南距马达加斯加 925 公里，南与毛里求斯隔海相望，距印度 2813 公里。

气候

塞舌尔终年天气炎热，日间气温很少低于 27 度。建议多带些夏天轻薄的服装，不低于 SPF30+ 的防晒霜、草帽、太阳镜等用品都是必要的装备。

最佳出游时间

最好在塞舌尔的旱季去 (4-9 月份)，此时温度适中，不会下大雨，可以充分享受阳光、沙滩，但也要注意防晒。

签证



塞舌尔落地签

签证材料

塞舌尔对中国护照持有人是免签的，因此游客只需要提供以下材料便可以入境塞舌尔。

1. 六个月以上有效护照
2. 往返机票和酒店预订单
3. 资金证明

入境时间为 1 个月，如果特殊情况可以申请延长停留时间，最多 3 个月，首次延长免费，此后会需要缴纳一定费用。

目录

简介	1
交通	3
景点	4
住宿	7
美食	8
购物	10
娱乐	11



塞舌尔地图



两地使馆

塞舌尔驻中国大使馆

地址：北京朝阳区尚都国际中心 11 层 1105

电话：010-58701192

邮箱：amb.legall@yahoo.com

中国驻塞舌尔大使馆

地址：PO BOX 680,ST.LOUIS MAHE,SEYCHELLES

电话：+248 671700/713988



英标插口

交通

外部交通

飞机

塞舌尔国际机场（IATA：SEZ，ICAO：FSIA）位于马埃岛的维多利亚，距离市中心 11 公里，所有航空公司都会降落在这里。目前国内到塞舌尔没有直航，必须通过转机才能到达。

从北京到塞舌尔主要有三条航线，均为一程中转。可以选择的航空公司有：阿联酋航空经迪拜，伊提哈德航空经阿布扎比，多哈航空经多哈，塞舌尔航空经新加坡等，单程总时长大约在 20 小时左右。

内部交通

飞机

在马埃岛和普拉兰岛之间有直飞飞机，每天有很多班。

时间：15 分钟

票价：106 美元

船

马埃岛→普拉兰岛

时间：1 小时

票价：去程 43 欧元，返程 45 欧元

▲ 贴士：船速很快，风浪很大，容易晕船的游客请备好晕船药，并且在上船前少吃一点。

公交车

马埃岛的山路很多，一般不选择自行车，公交和出租车是最好的选择。维多利亚市区内的公交总站有开往马埃岛各个地方的公交车。一般公交车都是环岛的，5 塞舌尔卢比就可以环岛旅行，是最经济的交通方式。

时间：6:30-18:30

出租车

马埃岛出租车起步价 25 塞舌尔卢比，此后的每公里价格 23 塞舌尔卢比，每件行李收 5-10 塞舌尔卢比。普拉兰岛和拉迪格岛的起步价 28 塞舌尔卢比，此后每公里价格为 24.5 塞舌尔卢比。

租车

主要道路都是山路，且最宽的主干道总宽度大抵相当于国内不到两条车道宽，左向行驶与国内正好相反。如果你对自己的车技有足够信心，可以考虑租车；如果自觉车技一般，还是依靠公交车或者打车较为经济安全。

自行车

拉迪格岛较小，租自行车是最好的选择。

价格：一天 100 塞舌尔卢比（合约 50 人民币）。

景点

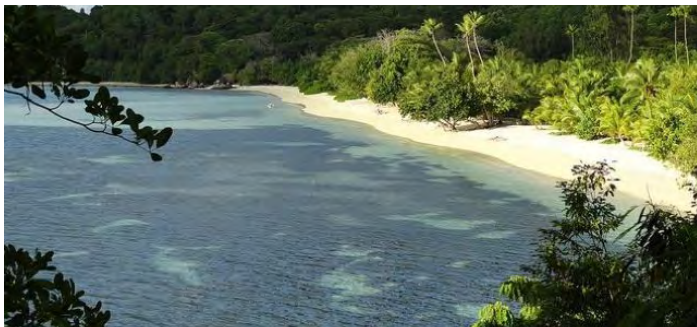
塞舌尔最好的景点都在普拉兰岛和拉迪格岛上，相较这两个岛，马埃岛略逊一筹，但首都维多利亚和国际机场都在这里。

马埃岛 Mahe

马埃岛拥有世界一流的天然浴场，首都维多利亚坐落在马埃岛东北岸，是塞舌尔唯一的城市和港口。

圣安妮国家海洋公园 Sainte Anne Marine National Park

圣安妮国家海洋公园被指定为 1973 年和印度洋中的第一个公园。公园中概括了塞舌尔的神秘海底世界，您可以在清楚的玻璃船上观看下面的海底公园，同时还可以带上潜水面罩、通气管，穿上鸭蹼凫水。



圣安妮国家海洋公园



维多利亚 Victoria

维多利亚是塞舌尔的首都，也是最繁华的地带。小笨钟是维多利亚的标志，小笨钟旁边的邮局门口就是出现在很多游记里的海椰子雕塑。你可以和这个另类的椰子合照一张。在邮局可以购买邮票寄明信片。市区内，有很多漂亮的小教堂和小店，你可以随意逛逛。



塞舌尔印象 wang yanjun 摄

地址：Victoria Mahe Seychelles

时间：塞舌尔周末 14:00 所有商店超市都会关门，注意安排逛市区的时间

交通：马埃岛上所有的公交车都开往维多利亚市区内的公交总站，这是一个不错的省钱的交通方式。当然，为了省时间，你也可以选择打车。

用时：约 3-4 小时

博瓦隆海滩 Beau Vallon Beach

非常美丽的白沙滩，沙子细腻海水清澈，是著名的景点。塞舌尔当地人也会来到这里度假。来到这里，你只需要享受阳光，沙滩和大海。



BeauVallonBeach sky#walker 摄

交通：从维多利亚市区公交总站乘坐 22 路公交车即可到达，车程 20 分钟左右。注意行程中会经过一个博瓦隆镇，一定要分辨清楚再下车。回程可以乘坐 20、22 路公交。

伊甸岛 Eden Island

这里是塞舌尔的富人区，远远看去就会看到很多别墅。



Eden island nachtwche 摄

费用：免费

网址：<http://www.edenisland.sc>

交通：从维多利亚市区前往这里步行需要 1 个小时左右。市区没有到达这里的公交车，你可以选择乘坐出租车。如果你想要俯瞰 Eden Island，你可以从维多利亚市区公交总站乘坐 11 路公交车，到达 Fairview Eatate 站，这里有一个景观台，是最适合的地方。

国家植物园 Pralsin National Park

国家植物园中集中了全岛最名贵的植物，其中最珍贵的要数海椰树了。海椰树雌雄异株，分别具有明显的雄性和雌性特征，它的果实硕大无比，重达 10 公斤至 30 公斤不等，果实成熟后非常坚硬，可以和象牙媲美。



植物园 ginger1069 摄



摩恩国家公园 Morne Seychelles National Park

走进山谷之中，自行爬山找寻最美的景点，这里空气非常清新自然，在最高点可以看到非常美丽的风景。



Morne Seychelles National Park labemi 摄

交通：建议包车前往。

用时：约 2-3 小时。

普拉兰岛 Praslin

普拉兰岛以特有的海椰子著称，世界上最小的自然遗产——五月谷就坐落在这座岛上，拉齐奥海滩久负盛名。

五月谷 Vallee De Mai

塞舌尔最大的标志海椰子就生长在五月谷。这里被誉为伊甸园，风景非常独特。海椰子分公母，形状如同男女的生殖器官，塞舌尔人称之为爱情之果。



La Vallee de Mai photos de Bretagne 摄

费用：350 塞舌尔卢比

时间：8:00-17:00，周六下午休息

交通：到达普拉兰岛码头后，可以乘坐 61 路公交到达五月谷，车程 15 分钟左右。

用时：约 2-3 小时

▲ 贴士：来到五月谷要注意防蚊虫叮咬。另外，只有在这里才可以买到塞舌尔的国宝海椰子，价格不菲，约 300 美元左右。

拉齐奥海滩 Lazio Beach

普拉兰岛的拉齐奥海滩是美国《国家地理杂志》评选出的世界最美的海滩第二名。这个沙滩拥有奶油一般耀眼细腻的沙滩（或者说成“面粉”更贴切）。这里环境安静清幽，没有热闹的游人，沙滩干净平坦，沙质细腻。



Lazio beach stewartmorris 摄

费用：免费

交通：这里距离码头较远，可以选择乘坐出租车。

用时：约 2-3 小时。

拉迪格岛 Ladigue

德阿让海滩 Se Source d'Argent

它绝对是世界上最美的海滩之一，也是世界上被拍摄次数最多的海滩之一。德阿让海滩在欧洲闻名的另一个原因有些滑稽，因为这里是情色影片《艾曼纽》（Emmanuelle）的外景地。



Anse Source d' Argent Andrea_Ravasio 摄

费用：免费

交通：位于拉迪格岛的西南方向，可骑自行车或者打车前往。距离阿尔达布拉象龟农场并不远。

用时：约 2 小时。

▲ 贴士：这里没有换衣服的地方，如果要游泳需提前穿好泳衣。否则需要到树林或石头后面更换泳衣。



阿尔达布拉象龟农场 AldaBula Tortoise Farm

阿尔达布拉象龟是塞舌尔最出名的动物，它能适应人工养殖的环境，任何植物类食物都能接受，个性温和。农村饲养了许多象龟，可以近距离观赏。

费用：100 塞舌尔卢比

交通：距离德阿让海滩非常近，建议选择自行车前往。

l'Union 庄园

Union Park 里有着奢华的私人直升飞机接送业务，这里的直升飞机价格相当贵，大概 1 小时的飞行需要 1 万欧元左右。在 l'Union 庄园中，游客也可以参观到椰子制成干椰肉和榨取椰子油的全过程。



庄园建筑照

弗雷格特岛 Fregate Island

弗雷格特岛又名昆虫岛，弗雷格特岛是一个“昆虫的世界”。岛上繁衍着难以计数的奇异昆虫，有的十分美丽、有的却奇丑无比，让你看完第一眼不愿再看第二眼。群岛之中有一个名叫孔森岛的“鸟雀天堂”。这里的鸟雀种类繁多，美丽而且十分珍贵。



来自途牛旅游网

住宿

Hanneman Holiday Residence



Two...bedsIDEE PER VIAGGIARE 摄

地址：Nouvelle Vallee, Beau Vallon, Mahe Island 1311, Seychelles

电话：00 248 4 425 000

Desroches Island

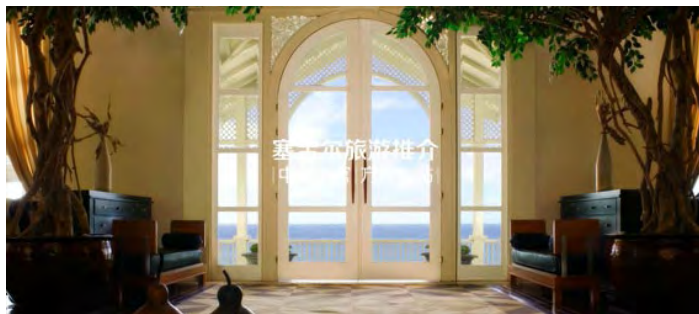


Desroches Island safari-partners 摄

地址：Desroches Island | PO Box 378, Providence, Victoria, Mahe Island, Seychelles

电话：248 437 67 50

悦榕庄大酒店 Banyan Tree Seychelles



来自塞舌尔官网

地址：Anse Intendance, Mahé

邮箱：reservations-seychelles@banyantree.com

网站：http://yantree.com



凯宾斯基度假村 Kempinski Seychelles Resort

酒店的性价比很高，是新开的，酒店有私人海滩和泳池。这里的海滩是我觉得浮潜看到的鱼最多的（不包括出海浮潜）。早餐相当好，种类很多，各种果酱，眼花缭乱。



凯宾斯基 liachunjiang 摄

地址：BaieLazareMahe, Seychelles

西南阳光酒店 Maia Luxury Resort & Spa

位于马埃岛的中部西南海滩，拥有专署的直升机停机坪和私有海滩。



MaiaResort&Spa Hotiesanglodges 摄

地址：5th June Ave, Anse Louis, Mahe, Seychelles

网址：<http://www.maia.com.sc>

价格：200-250 欧元。

La Digue Island Lodge

一个宁静又充满异域风情的热带花园，遍地的椰子树，塔卡马卡树。



La Digue Island Basse911 摄

网址：<http://www.ladigue.sc/la-digue-island-official-website/your-stay/la-digue-island-lodge.aspx>

地址：La Digue Island LodgeAnse Reunion La Digue, Seychelles

艾美巴比伦花园酒店 Le Meridien Barbarons

位于马埃岛西面，算比较经济的酒店。离市区维多利亚车程约 40 分钟，到机场约 40 分钟。酒店周围没有逛的地方，但门口有公交车站。



Le MeridienBarbarons out of paradise 摄

地址：Grand Anse Village, Mahe, Seychelles

邮箱：reservations.barbarons@lemeridien.com

网址：<http://www.lemeridien-barbarons.com>

价格：150-300 欧元。

珊瑚酒店 Coral Strand Hotel

价格相对便宜的酒店，设施完善，距离海滩距离很近。



Coral Strand Hotelval&nico 摄

地址：Beau Vallon, Mahe, Seychelles

网址：<http://www.coralstrand.com>



Hotel Patatran Village

Hotel Patatran Village 临近拉迪格的海滩，靠近 AnsePatate 海滩、Anse Severe 海滩和昂斯科科斯海滩。附近还有 Source D'Argent 海滩和比提昂斯海滩。此海滩酒店提供餐厅和酒吧/酒廊。提供免费早餐。

地址：AnsePatates, La Digue Island, Seychelles

美食

塞舌尔的餐饮受亚洲和欧洲影响较深，菜肴一般选用非常新鲜的食材，添加了天然的作料，如姜、大蒜和各种草本植物。印度咖喱、香料和椰奶是塞舌尔美味必备的原料。塞舌尔美食中有亚洲风格的炒饭，也有法国风格的西餐。

特色美食

芒果

塞舌尔的芒果个大，汁水丰富，非常饱满，口味也非常甜，芒果沙拉，芒果汁等芒果制品口味都非常不错。

椰子

路边的椰子树上的椰子就非常美味，贩卖的椰子都是刚从树上摘下的，廉价又解暑。

西餐

作为国际知名的度假海岛，塞舌尔有很多西餐厅，提供非常正宗美味的西餐。

烤肉

将新鲜的鱼肉和鸡肉腌制之后在炭火上烤制而成，口感非常好。

推荐餐厅

Pirate Arms 餐厅

非常有名的餐厅，价格公道，份量又足。



Pirate ArmsHennieRautenbach 摄

价格：约 200 塞舌尔卢比 / 人

电话：248-4225001

地址：Independence Avenue, Victoria, Mahe, Seychelles

La Voliere 餐厅

餐厅环境优美，菜品的口感很好，可以欣赏美丽日落



La Volieremarrie de carvin 摄

电话：248-4385385

地址：Mahé Beach Resort, Mahe, Seychelles

Au JardinD'Epices 餐厅

餐厅布置充满非洲民族风情，十分温馨舒适，还欣赏海湾的迷人景色。



Au ardinD'Epicesoutofparadise 摄

网址：<http://www.banyantree.com/zh/seychelles/>

邮箱：seychelles@banyantree.com

电话：248-4383500

地址：Anse Intendance Mahe Seychelles



Acajou Hotel Restaurant 餐厅

餐厅有各种可口饮料和热带鸡尾酒。



Acajou Hotel Restaurant IDEE PER VIAGGIARE 摄

网址：<http://www.acajouhotel.com/codes/Restaurant/contents.html>

电话：248-4232400

地址：Cote d'or, Praslin, Seychelles

Bonbon Plume 餐厅

一个奶油烤明虾一个咖喱章鱼加瓶水，味道很好。

电话：2484232136

地址：Anse Lazio, Praslin, Seychelles

▲ 贴士：这个餐厅只供应午饭，12-15点，晚餐要预定，且最多十个人，还有就是餐厅在整个6月份都不营业。

Chateau de Feuilles 餐厅

在大自然中品味美食，食材保证新鲜，环境让人眼前一亮。



Restaurant IDEE PER VIAGGIARE 摄

网址：<http://www.chateaufeuilles.com>

电话：248-4290000

地址：Pointe Cabris, Praslin, Seychelles

购物

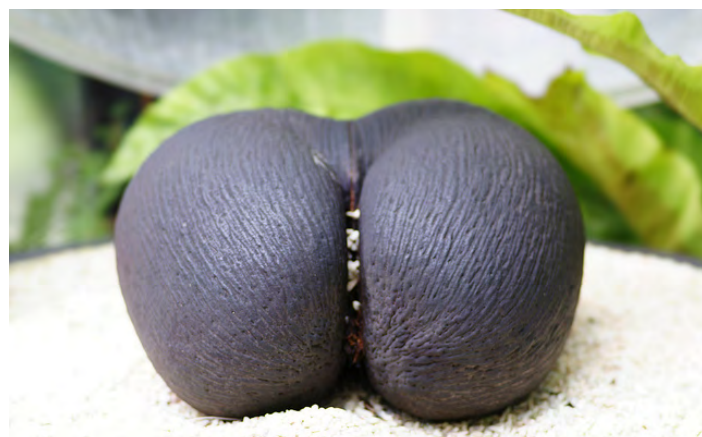
特色商品

香料

香料是塞舌尔的特产，在非节日的维多利亚农贸市场可以买到相对便宜的各种香料。

海椰子纪念品

海椰子是最能代表塞舌尔的特产，海椰子形状的饰品、含椰油的洗护用品和椰子酒都可以在农贸市场购买。



海椰子 ddsnet 摄

木制品

塞舌尔的树木品种很多，生产精致的木制品，有充满特色的装饰品、手镯等。

茶叶

塞舌尔当地生产茶叶，并且提供茶叶加工，可在当地商店购买。参观马埃岛的茶叶工厂时可以品尝到塞舌尔茶，看到很多茶叶样本，也可以购买。

手工艺品

塞舌尔当地商店可以购买到充满非洲风情的纺织品、蜡染的布、工艺提篮、杯垫、帽子等。

购物场所

在塞舌尔没有我们所熟悉的购物中心，一般商店的营业时间为星期一至五的8:00-17:00，星期六8:00-12:00，星期天大多数店休息。

鱼市 Sir Selwyn Selwyn Clarke Market

塞舌尔的菜市场，以鱼为主，还有各种水果以及辣椒，绿叶蔬菜很少见。

地址：Sir Selwyn Selwyn Clarke Market

电话：248-4324666



Antik Colony

这是一家在维多利亚市区的纪念品店，每天都有很多游客到这里挑选喜爱的纪念品，因此若想带回一些手信的话，这家店一定要逛一逛。

地址：Pirates Arms Bldg; Independence Ave
电话：+248 321700

George Camille Art Gallery

位于普拉兰岛的这家商店以其特色风格的艺术品而知名，这里的商品大多极富艺术价值，主要展示出了浓厚的乡村田园风情。

地址：Casino des Iles; Anse Volbert; Praslin

Barbara Jenson Studio

这家画室位于拉迪格岛，这里的商品都具有浓厚的塞舌尔风格。

地址：Anse Reunion; La Digue
电话：+248 234406
网址：<http://www.barbarajensonstudio.com>

五月谷纪念商店

这里是唯一一个可以买到真正海椰子的地方，贴着绿标的可以带出境的海椰子 300 美元一个，折合人民币约 2000 元。用海椰子制成的纪念品价格不算很贵，小到耳环，大到油画，应有尽有。

地址：Praslin National Park, Praslin, Seychelles

娱乐

塞舌尔的夜生活不太丰富，但可以欣赏当地独特的 camtolet 音乐；一些旅店有烧烤野餐和舞会；也可以去剧院看电影（克里奥尔语、英语和法语电影），在布法隆酒店和植物园宾馆有一个维多利亚电影院和娱乐场。

娱乐活动

潜水

塞舌尔的海水清澈，鱼类丰富，很适合进行潜水。这里还有全世界最容易见到鲸鲨的潜水胜地。



angelic87123 摄

参观海滩

塞舌尔的许多海滩都还保持原始的状态，也没有熙攘的人群，在这样的沙滩静静的消耗掉的时光会让你体会到平常感受不了的平静。



塞舌尔海滩 haohy1977 摄

海钓

塞舌尔绝对是钓鱼爱好者的乐园，附近海常有金枪鱼，剑鱼等鱼种出没，非常适合邮轮小艇海钓。

浮潜

塞舌尔的马埃岛、拉迪格岛、普拉兰岛都有众多可以进行浮潜的海滩。在塞舌尔当地的 9-11 月会有大批的鲨鱼前往塞舌尔海域，游客在此时可以仅靠浮潜就能与鲨鱼近距离接触，可谓是一项惊险刺激的活动。

皮划艇

如果想要充分地接近海洋，观赏塞舌尔绝美的海滩景色，那么租一个皮划艇绝对是一件绝妙的想法。游客可以在普拉兰岛的海滩处租用皮划艇，在浅滩周围划船。既能够亲近海水与海洋生物，又可以在海上观赏塞舌尔沙滩。



guangshuai 摄



冲浪、水上摩托

在塞舌尔的主岛——马埃岛上，游客可以参与一些刺激的水上运动，在海浪中骑上摩托享受被水包围的快感，踏上帆板体会征服大海的刺激。如果你是一个热爱极限运动的游客，那么这些项目你都不可错过！



lowiget 摄

高尔夫

塞舌尔是全球知名的奢侈度假胜地，因此这里有风景绝美的高尔夫场地，如果你是一个高尔夫球的爱好者，一定要参与一次当地的高尔夫活动，尽管价格不菲，但是天堂般的景色可以使你亲近自然，放松身心。



Anson Jiang 摄

跳岛游

塞舌尔作为一个群岛国家，有许多景色曼妙的小岛可供游客游玩，在这里你不需要事先制定好路线，只需要选择几个你喜欢的小岛，乘船来一次跳岛游即可。

娱乐场所

Berjaya 潜水中心

网址：<http://www.berjayahotel.com/mahe/en/dive>

邮箱：mahe.inquiry@berjayahotel.com

电话：248-4287287

地址：Victoria Mahe Seychelles



生命是橙色的摄

Dive Seychelles Underwater Centre

网址：<http://www.diveseychelles.com.sc>

地址：Berjaya Beau Vallon

电话：248-4247165

Big Blue Divers

电话：+248 4 261106

网址：<http://www.bigbluedivers.net>

皮艇租用公司 Sagittarius Taxi Boat

价格：10 欧元 / 小时

电话：+248 4 232234

Beau Vallon Aquatic Sport

地址：PO Box 320, Victoria, Mahé

电话：+248 2 594367

