

# 塞班岛

Saipan·琉璃海上·凤凰花开



## 简介

历史上的塞班岛饱受战火纷扰且几经易主，而现今的塞班只有柔白沙灘、葱郁椰林以及世界顶级的购物中心，除了刻意修复或保留下来聊以缅怀的遗迹外，丝毫感受不到当初硝烟的痕迹。塞班岛成为了世人心目中天堂般的度假胜地。

### 信息列表

所属地区	美国北马里亚纳群岛自由联邦
时差	北京时间 +2 小时
语言	通用英语，旅游区可用日语
区号	00670
重要电话	火警、匪警、急救均为 911
电压	110V（需准备转换插头）
货币	美元
汇率	1 人民币≈ 0.1647 美元
小费	离开客房时，在枕头下或者茶几上放置 1 美元； 行李员抬行李的时候，一个行李给 1 美元； 支付餐厅服务生及出租车司机消费金额的 10-15% 作为小费； 有些地方在结算时已把小费计算在内，这时则不必额外支付。

## 地理

塞班岛是美属北马里亚纳联邦 (CNMI) 的首府，也是北马里亚纳群岛中面积最大的岛屿，长 23 公里，宽 8 公里。岛屿近邻赤道，位于太平洋西部，即关岛北方 200 公里处，菲律宾海与太平洋之间，西南面临菲律宾海，东北面临太平洋。

## 气候

塞班岛无夏天和冬季的区分，一年中温差在 1-2 度，7-11 月是雨季，12-6 月是旱季，全年日平均温度是 28-29 度，相对湿度为 80%。

## 最佳出游时间

塞班岛一年之中温差较小，7-11 月是雨季，12-6 月是旱季。旱季时几乎不下雨，雨季下雨但很快会停。塞班岛一年四季都适合旅游，尤以 12-6 月为最佳。但每年的 8-10 月为塞班岛的台风季，出游还需谨慎。

## 穿衣指南

塞班岛常年为热带气候，穿着舒适沙滩装、休闲夏装为主，遮阳帽、太阳镜、防晒用品、拖鞋、沙滩鞋以及泳衣也是必不可少的。岛上昼夜温差较大，同时飞机和船上的空调也相对比较冷，因此准备一件略有厚度的外套也是十分必要的。参加水上活动时，宜备多一套衣服，以便衣服溅湿时更换。

## 签证

### 有条件免签

塞班岛正处于 5 年过渡期（即美联邦政府和当地政府共同治理直至 2014 年），因此目前对中国游客实行有条件的免签证入境政策，属于签证豁免，有别于真正意义上的免签证。而所谓的“有条件”是指中国公民必须同时满足以下三个条件：

1. 持有有效的符合国际民航组织标准的机读旅行护照，护照有效期不少于 180 天（由回程日起计）及身份证复印件（需正反面）；
2. 持有已定妥座位的联程往返机票，且返程日期必须是入境日期起 45 天之内；
3. 赴北马里亚纳群岛联邦从事商务活动和旅游，停留期不得超过 45 天。

同时达到以上三条要求的游客，还需填写两张表格，分别是 I-736 即“关岛和塞班岛 (CNMI) 免签申请表”和 I-94 即“美国出入境申报表”。

I-736 下载网址：[http://forms.cbp.gov/pdf/CBP\\_Form\\_I736\\_simp\\_chinese.pdf](http://forms.cbp.gov/pdf/CBP_Form_I736_simp_chinese.pdf)

### ▲ 贴士：

1. I-94 表格只能在飞机上由航空公司为乘客提供，或是到达美国塞班岛后在入境大厅取得。
2. 2014 年美联邦政府全面接管后，很有可能就需要美签才能上岛了，请密切关注动向。

## 出入境

1. 进入塞班机场，首先过移民关卡，然后先提行李再过海关；
2. 携带超过一万元以上美金必须申报；
3. 返程时禁止携带贝壳、珊瑚类物品，塞班海关会严格查收并罚款。

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	3
线路推荐 .....	3
景点 .....	4
住宿 .....	7
美食 .....	9
购物 .....	12
娱乐 .....	14



## 塞班岛地图



## 交通

### 外部交通

#### 飞机

中国东方航空目前已开通从上海、广东、北京直飞塞班的航班，飞行时间约为4到5个小时。

广州出发：周一、周五发往塞班；

上海出发：周一、周五发往塞班；

北京出发：周二、周四、周日发往塞班。

除了直达塞班岛的航班，也可选择从首尔、东京、大阪等城市中转，全程约10小时。

亚韩航空官网：<http://cn.flyasia.com>

交通：酒店巴士

一般国际酒店都有自己的酒店巴士，在去塞班岛前请跟酒店确认，酒店巴士一般都是免费的。塞班国际机场离市中心约8公里，可以乘出租车前往，出租车起步价3美元，以后每英里2.8美元。从机场到市中心大约需20美元。

▲贴士：航班情况会随着淡旺季发生变化，请在出游前做好准备。

### 内部交通

#### 岛间飞机

从塞班岛到天宁岛和罗塔岛可以选择小飞机，飞机一次可乘坐4-5个人，飞行时间仅8分钟。小飞机上的视野非常好，可以俯瞰整座岛屿。虽然岛屿间的飞行距离较短，但是乘客需要持护照登机，并且在登机前进行严格的安全检查。

电话：800-603 4594

#### 岛间轮渡

塞班岛的Charlie Dock每日都有船来往于天宁岛或罗塔岛。每日五班船来往塞班岛与天宁岛之间，相对比较频繁。船程约1小时，单程船费13美元起。

#### 租车

21岁以上拥有国际驾驶证的人可以租赁车辆，国内驾照在塞班岛通用。租车根据车型价格有所差别，一般50美元/天起价，可以用信用卡或现金支付。

1. Budegt 汽车租赁公司

电话：001 670 234 8232

邮箱：budgetmp@itecni.com

2. Cars Unlimited 汽车租赁公司

电话：001 670 288 7261

邮箱：carsultd@vzpacific.net

3. Dollar 汽车租赁公司

电话：001 670 234 8251

邮箱：dollar\_saipan@cnmi-guide.com

▲贴士：

1. 拿到车时如果油箱是满的，还车时也必须加满油。

2. 当学校大巴停车时所有经过车辆都必须停车，不准超车。根据美国交通法规，大部分道路限速35英里。除了机场和码头停车需要收费外，其余地方都是免费停车，但是注意不要停在残疾人的停车位，否则罚款。

#### 出租车

岛上也有少量的出租车，多数在主要的酒店前候客，可以在出行前咨询酒店前台，建议上车一定问清价格。一般起表为3美元，之后每四分之一英里0.7美元。如有大件行李，每件加收1美元。

#### 公共巴士

岛上有免税店(DFS)巴士往返于酒店和市中心的购物场所，这种巴士完全免费，不过要记清始末班时间，以免错过末班车。

## 线路推荐

### 经典三日游

最有效率的经典路线，三天内搞定塞班！

D1: 万岁崖→日军最后司令部→自杀崖→蓝洞→查莫洛夜市（第一晚便可尽情享受当地美食）

D2: 军舰岛→鸟岛→夕阳晚宴

D3: 美国纪念公园→塔帕丘山→塞班植物园→购物

### 休闲四日游

诉求阳光与沙滩，放松是主调，拒绝大暴走！

D1: 塞班岛→万岁崖→自杀崖→蓝洞→查莫洛夜市

D2: 军舰岛→鸟岛、禁断岛→夕阳晚宴或舞蹈晚宴

D3: 天宁岛→喷水海岸→原子弹装载地→塔加屋

D4: 美国纪念公园→麦克沙滩→圣母露蒂斯寺→塔帕丘山→高尔夫球场（自选高尔夫、丛林探险、跳伞等各种自己喜爱的活动）



SNORKELINGDIVES.COM 摄



## 景点

### 塞班岛 Saipan

#### 军舰岛 Managaha Island

军舰岛位于塞班岛西侧，全岛周长仅 1.5Km。岛屿四周的白沙滩是珊瑚被冲刷磨细后所形成的，岛上满是浓绿的热带植物。在军舰岛，可以浮潜也可以观赏水下五彩缤纷的热带鱼和美丽的珊瑚礁。



沙滩上的救生亭 guoqing gu 摄

时间：9:00-17:00

费用：35 美元上岛；军舰畅游 35 美元 /3 小时；观光潜艇 75 美元 /40 分钟

交通：从塞班港坐船约 15 分钟，最好提前预定船票

▲ 贴士：军舰岛浮潜建议选择上午前往。

#### 蓝洞 The Grotto

蓝洞位于塞班岛的东北角，是与太平洋相连接的自然洞穴，是被《潜水人》杂志评为世界第二的洞穴潜水点。在蓝洞潜水是塞班岛上不容错过的活动，潜水者可以观赏到海龟和小丑鱼以及丰富多样的珊瑚草和形形色色的热带鱼。



蓝洞潜水 lagunner 摄

门票：免费

时间：全天

▲ 贴士：洞内受海潮影响较大，潜水时需小心，下水台阶比较滑，需谨慎慢行。

#### 鸟岛 Bird Island

鸟岛座落于塞班岛东北岸，由石灰岩构成，因众多鸟类在此栖息而得名。涨潮时，鸟岛就像是一座海上孤岛，退潮时和本岛相连，阳光照射下整座岛闪闪发亮。游客可以在退潮时来这里赏鸟。



鸟岛 photomav 摄

▲ 贴士：岛上观鸟提供望远镜，0.5 美元可以使用 2 分钟。

#### 万岁崖 / 自杀崖 Banzai Cliff / Suicide Cliff

万岁崖位于塞班岛最北段，因二战时日本战败不愿投降，日军选择在此集体跳崖而得名。万岁崖不远处就是自杀崖，日本人为表吊念在万岁崖旁竖立了观音像慰灵塔，在自杀崖的最高处立了和平纪念碑。这里自然风光也十分优美。



万岁崖 guoqing gu 摄

地址：Banzai Cliff Saipan

交通：从塞班码头出发，船程约 45 分钟。

▲ 贴士：此处潜水最大的特色就是大深度的峭壁地形，地形复杂，所以需由有经验的导潜陪同潜水，潜水时要注意潜水的深度与氧气量。



### 日军最后司令部遗址 Last Command Post

位于塞班岛北端，有二战时遗留下的坦克、大炮等。这里原是原子弹的地下储藏库，在二战时投放到日本广岛和长崎的原子弹 B29 就是从这里装载的。现在已被改造成小公园，但仍可看到众多的战车遗迹和岩壁上的碉堡。



大炮遗迹 naomi\_sensei 摄

### 美国纪念公园 American Memorial Park

喜欢历史和酷爱 zippo 的朋友有福了，这里重现马利亚纳群岛的大小战役，陈列着美军、日军装备、武器，还可以观看马利亚纳群岛的战争纪录片，最后，当然是还出售着最全的军队类 zippo 打火机，据说价格超级便宜。



美国纪念公园和平纪念碑 guoqing gu 摄

### 踏破潮山 Mount Tapochau

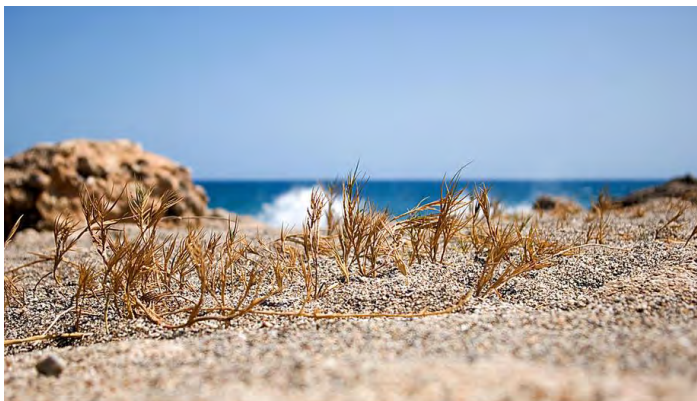
TAPOCHAU 是塞班岛的至高点，虽然海拔只有 473 米，却被称为世界最高山。因为旁边就是世界上最深的马利亚纳海沟，所以从相对高度来讲确是“世界第一高峰”。站在山顶可以将平静的西部海岸线和陡峭的东北海岸线都一览无遗。



山顶的耶稣塑像 Coastal Photography 摄

### 麦克海滩 Micro Beach

麦克海滩位于塞班岛中心，面临西岸。海滩在海面上会呈现七种颜色变化，沙滩细白柔软，海岸绵延。周边坐落在许多著名的饭店，是一个漫步休闲、欣赏夕阳、戏水游玩的好地方。



沙地植物 Sky Blue Kangaroo 摄

地址：Micro Beach, Saipan

### 密克罗海滩 Micronesia Beach

密克罗海滩位于塞班岛的中心地带，拥有宽广白色的沙滩，是塞班岛最大的海滨度假村之一，也是观看日出的最佳点之一。海水、密克罗尼亚女郎舞蹈、烧烤 party 都让人心动不已。



海滩路上的凤凰花 tropical.pete 摄

### 塞班植物园 Saipan Botanical Garden

塞班植物园是热带植物博物馆，园内约有 2000 个热带植物物种，一年四季都是繁花似锦、青草依依、树影婆娑的景象，为爱花的游客带来无穷的乐趣。



植物园里的热带水果 Lorliw 摄



## 天宁岛 Tinian



### 喷水海岸 Blow Hole

喷水海岸位于天宁岛东南端，被列为世界五大奇景之一。由于火山熔岩形成的不规则洞穴，当潮水扑打过来时，这些洞穴就会像鲸鱼似的喷出水来，高度可达20英尺。如果幸运的话，还可以看见彩虹在海与天之间变幻出来。



喷水海岸 lorliw 摄

▲ 贴士：这里海滩上的礁石非常锋利，不能穿太软的鞋，以防戳伤脚底。拍照时别离喷口太近，容易打湿镜头。

### 原子弹装载地 ATOMIC Bomb Loading Pits

二战时曾摧毁了日本城市，令几十万人失去生命的那两颗原子弹就是在天宁岛装载起飞的。现在只有一个纪念碑伫立在军事遗址前。



原子弹原点 Terryxiao 摄

### 丘鲁沙滩 / 星沙海滩 Chulu Beach

丘鲁沙滩也称星沙海滩，位于天宁岛的南端西北部，因其别致的“星沙”而闻名。“星沙”是一种长角的极其微小的沙粒，比一般沙子小得多，看上去就一颗颗小星星。据说捡到八角星砂，就会获得好运，因此吸引许多游客前往。

▲ 贴士：岛屿资源保护意识比较强，星沙是不可以携带出境的，如果在机场海关发现私带星沙，不仅要没收还要处以高额罚款。

### 塔加屋 塔加沙滩 Taga House & Tachognya Beach

塔加屋遗址位于天宁岛南部，是塔加族的石屋遗迹，有3500年的历史。石屋以拉提石建造而成，周围竖立着巨大的石柱，石柱顶端是高达6公尺的巨石。塔加沙滩是天宁岛最大的沙滩，是游泳潜潜的好去处。



塔加石屋 hewitt.lv's 摄



▲ 贴士：在这里玩浮潜要选对地方，左边海域珊瑚和礁石较多，容易受伤，右边深度合适。

## 住宿

岛上酒店类型很多，从惬意舒适的高档酒店到经济实惠的特色客栈都应有尽有。如果是第一次去塞班玩，建议可以选择在闹市区附近的酒店入住，如悦泰、哈发代、凯悦等酒店。这些酒店离闹市区很近，而且晚上可以随时逛街扫货，非常方便。

### 豪华型

#### 凯悦酒店 Hyatt Regency Saipan

酒店坐落于麦克海滩，是以热带花园情趣为主题的酒店。酒店占地 14 英亩，遍布热带花园和礁湖，交通便利，距离水上运动场所、高尔夫球场、钓鱼场所、Elan 俱乐部健身中心、商业中心都很近。



iamswi 摄

地址：麦可海滩

网址：<http://www.saipan.hyatt.com>

电话：670-234-1234

#### 悦泰酒店 Fiesta Resort & Spa

悦泰酒店位于市中心 Garapan 区，地理位置优越，交通方便，步行 10 分钟就到 DFS。整个酒店内的环境充满热带风情，紧邻密克罗海边沙滩，可欣赏海景及日落。



酒店内的商业区 Riex 摄

地址：塞班加拉班市中心

网址：<http://www.fiestasaipan.com>

电话：670-234-6412 转 6414

#### 马里亚纳度假村 Mariana Resort and SPA

位于塞班岛北部，距离鸟岛、万岁崖、蓝洞等景点都很近。度假村有着马里亚纳群岛中最大的 SPA 设施，提供全面的 SPA 服务。这里还有专业级的小型赛车场、骑马场和高尔夫球场。



酒店餐厅 seri.resort 摄

地址：P.O. Box 500527 Marpi Road, Saipan, 96950

电话：00852-29292888

#### 水世界度假村俱乐部 Aqua Resort Club

位于塞班岛的北部西岸，环境幽雅，可在此欣赏海景或打高尔夫，适合休养。



an.yonghua 摄

地址：PO Box 500009, Achugao, 96950, Mariana Islands

#### 天宁皇朝酒店 Tinian Dynasty Hotel&Casino

天宁皇朝酒店是香港人投资的娱乐型酒店，具有完善的赌场管理，以十六世纪意大利文艺复兴时代为主题背景，融合了现代与古典宫廷设计，皇室贵族气派十足，在此可以享受皇族帝王式的酒店服务。



酒店赌场 khedz 摄





地址：塞班天宁百老汇大街 1 号  
 网址：<http://www.tinian-dynasty.com/>  
 电话：00852-29292888

## 经济型

### 哈发代海滨酒店 Hafadai Beach Hotel

房间分三星、四星、五星三个档次，设施相对陈旧不过赢在性价比高。最大的优点就是地段好，酒店对面就是 DFS 免税商店，离海边也很近。



房卡 huajie1984 摄

地址：Beach Road Garapan 北马里亚纳群岛  
 传真：+001 670 234 8912  
 邮箱：[hafadai@gtepacific.net](mailto:hafadai@gtepacific.net)  
 网址：<http://www.hafadaisaipan.com>

▲ 贴士：“Hafadai”在当地语言中是“你好”的意思。

### 世纪大酒店 Century Hotel Saipan

是一家在塞班岛上口碑极好的酒店，设施完善，拥有自己的海滩，住宿可免费使用水上娱乐设施。



Marianas Teen 摄

地址：Chalan Pale Arnold Garapan

### 麦克海滩酒店 Micro Beach Hotel



麦克海滩 YUICHI38 摄

地址：P.O. Box 501328 Chalan Kanoa, Saipan, 96950

▲ 贴士：由于塞班岛是一个注重环保的国家，不主张使用一次性物品，所以客人尽量自带牙刷、牙膏、拖鞋等生活用品。

## 美食

塞班岛上餐厅众多，包括美、中、日、法、韩、意等各种风味美食，当地美味以海鲜最具特色，如当地特产椰子蟹、查莫洛菜品，热带水果如椰子、芒果等。

## 特色美食

### 查莫洛料理 Chamorro Food

查莫洛料理的特色是利用当地的原料，如辣的酱料、酱油、柠檬汁、洋葱等，加入食物烹调而成的，风味融合了西班牙、菲律宾及南洋的口味，色香味俱全，令人垂涎三尺。椰子蟹、腌木瓜、烤乳猪、生鱼片、红米饭、椰汁虾、B.B.Q. 等都是十分具有代表性的查莫洛料理。



nagata18 摄



## 椰子蟹 Coconut Crab

椰子蟹肉质鲜美，营养丰富，椰香味十足。做法可选择蒸、炖和煲汤等，推荐蟹膏蒸水蛋。



椰子蟹 travelpilot767 摄

## 烤乳猪 Roast Suckling Pig

是查莫洛菜品中最有代表性的菜品之一，色泽鲜亮，香气诱人，香脆的猪皮加上乳猪肉的嫩滑，刺激着食客的味蕾。



烤乳猪 Avlxyz 摄

## 榴莲 Durian

来塞班一定要尝尝当地的榴莲。因为这里的榴莲完全没有榴莲的臭味，酸甜可口，清香爽口，冰镇后尤其美味。

## 龙虾 Lobster

有多少人都曾垂涎美国物美价廉的优质大龙虾，来到塞班，虽然价格上要略贵了些，但味觉和视觉都是绝对一流。塞班的龙虾基本都是从美国加州进口来的，基本的食用方法包括奶油烘烤、炭烧、之

士焗等，味道都相当不错。



novaskal 摄

## 日式料理 Japanese Food

塞班岛和日本有着千丝万缕的渊源，而且塞班岛每年都会接待大量的来自日本的游客，所以这里的日式料理做得非常正宗，甚至不少料理店就是日本人亲自开设的，一些大酒店也备有专门的日料餐厅。



ontheraks (slow and getting... 摄

## 牛排 Steak

既然来到了美署的托管地，就绝对不能错过正宗的美式烤牛排。美国人爱吃三成熟的牛排，吃的过程中可以看到粉红的鲜肉和带血的肉汁，接受不了这点的游客可以自行说明要八分熟或者全熟，照样是香气浓郁，鲜嫩多汁。



烤牛排 Slobberdog 摄



## 餐厅推荐

### Tony Roma's Restaurant

在DFS斜对面，是典型的美式餐厅。这里的肋排号称是美国最好的，虽然价钱较高，不过值得一去。



philip\_v 摄

### Hard Rock Café Saipan

这是一家世界知名的连锁摇滚餐厅，展示了所有与摇滚乐有关的物品，是一座摇滚乐博物馆。餐厅提供地道的塞班美食，包括有允指椰子蟹、腌木瓜等，可以一边喝着鸡尾酒一边听着最流行的摇滚乐。

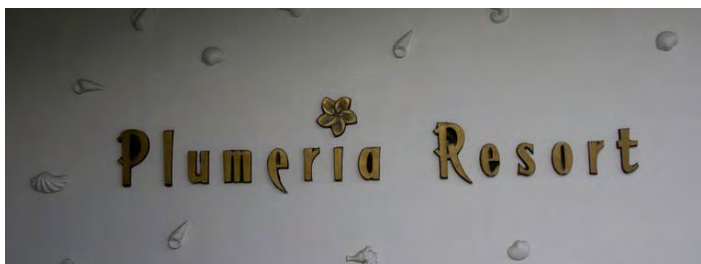


Made In Saipan 摄

地址：DFS Galleria Sa

### Governors

Governors 每日都提供不同主题的自助式餐饮，菜品以意大利风味为主，海鲜、啤酒、牛排都是不可不尝的美味。



普洛玛丽度假酒店 Alt.Frames 摄

地址：Plumeria Resort 普洛玛丽度假酒店内

电话：670322-6201

### 查莫洛夜市 Chamorro Wednesday Night Market

查莫洛夜市位于中心 GARAPAN 繁华区，离凯悦酒店和悦泰酒店很近。这里有各色当地美食、土著女郎表演以及独具特色的工艺品等。

▲ 贴士：周四的时候也会在这里举办夜市，各大酒店都会在这里摆摊，你可以用较低价格吃到各种美味。

### 乡村之屋 Country House Restaurant

比 TONY ROMA'S 经济些，餐厅装潢充满西部牛仔风情，提供午餐特价。牛排建议选择 middle，肉里不会带血同时也保证了口感。



龙虾 & 牛排 an.yonghua 摄

地址：Coconut St, Garapan

电话：1-670 2338223

### 金八 Kinpachi

氛围很够的日式小餐馆，就在凯悦和悦泰间的步行街路口处，服务员都可用日语交流。餐厅还有各种日文杂志和漫画供就餐的人阅读、打发时间。



加拉班集市上的金八摊位 ontheraks (slow and getting... 摄

地址：Hotel Road, Garapan, Mariana Islands

电话：1-670-234-6900



## Winchell's Donuts

当地人最爱光顾的甜品店，甜甜圈很大很便宜，平均 0.95\$ 一个，牛角 4\$ 一个。国外的甜品甜度很高，吃多了会觉得腻，甜食爱好者差不多一个也够了。还有搭配咖啡的套餐可供选择。



Nick Leonard 摄

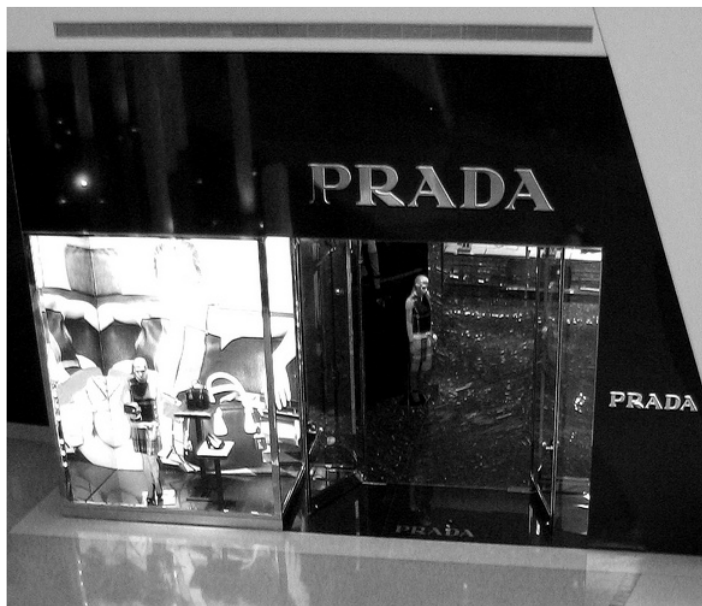
地址：Beach Road Susupe 北马里亚纳群岛

## 购物

### 特色商品

#### 免税奢侈品

塞班拥有来自世界各地的名牌商品包括 Chanel、Ferragamo、Gucci、Hermes、Cartier、Versace、Tiffany 等，而且大部分免税品的价格较香港北京更优惠。由于塞班岛是自由港，所以一些在欧美才能看到的品牌也能在这里买到。



tpholland 摄

## 7D 芒果干

塞班岛的 7D 芒果干是非常热销的旅游纪念品，味道好而且容易保存和携带。虽然它是菲律宾的品牌，也算不上是塞班的特产，但是优惠和上乘的口感还是吸引了不少游客打包打包的扛回国内，作为伴手礼送给亲朋好友。



Matthew McVickar 摄

### 保健品

塞班的大部分保健品为美国和加拿大制造，种类很多，分类很细，价格也比国内便宜。选购时是要分清种类，注意保质期。如果选购鱼油，一定要买美国产的。想要买一些美国高品质的保健品，那一定要在塞班找当地人开的商店。比如美国仓储式超市（Joeten Supersmarket）里面出售的深海鱼油（25 美元 180 粒），鱼油纯度就非常高。



鱼油 judith511 摄

### 夏威夷果仁巧克力

夏威夷果仁巧克力产自夏威夷，在新鲜烘焙的夏威夷果仁外层，裹上由夏威夷 Hawaiian Host 巧克力公司独家配方的牛奶巧克力，口



感极佳。一盒的价格在 5-10 美元之间，区别在于是使用整颗夏威夷果还是使用碎果仁。



Pioneering 摄

### 熊猫纪念品

熊猫是塞班的形象大使，但这个熊猫和我们国内的熊猫长得可是不太一样，它的鼻子仿佛一根黄色香蕉，算是改良款的海岛熊猫。当地人给这个吉祥物取名叫 Saipanda，是英文的“塞班”和“熊猫”两个词的组合。



熊猫饼干 killkudzu 摄

## 购物场所

### DFS 环球免税店

DFS 免税店是当地最大的免税商品店，是一家大型的百货商店，这里可以购买各种免税的高档商品，包括 LV、CHANEL、CELINE、GUCCI、LOEWE 等。

地址：塞班岛加拉潘区，硬石咖啡厅隔壁。

### A.B.C. STORES

A.B.C. STORES 是国外的大型连锁超市，种类丰富，不过价钱优

势不高。但比起国内还是便宜很多，如星巴克咖啡、哈根达斯、Godiva 巧克力，护肤品也要比 DFS 便宜。



Marianas Teen 摄

地址：DFS 对面

### 熊猫超市

超市是中国人开的，店内有近 100 种各类名牌保健品，质量有保证。不懂外语的中国人在这里买东西非常方便。

地址：DFS 北面，Beach Road, Garapan

### 加拉班集市 Garapan Street Market

集市位于塞班岛中心，以琳琅满目的当地艺术和手工艺品而闻名。当然少不了当地美食。



美食摊位 T.K Photo-Stream 摄

地址：Garapan, Mariana Islands

⚠️ 贴士：在这些大型的商场内买东西可以使用银联卡、VISA 或 MASTERCARD 支付。



## I LOVE SAIPAN

塞班纪念品专卖店，非常有塞班特色，果仁巧克力，T恤衫，还有很多各种造型的奥巴马搞笑摆件。



markieboy 摄

地址：Sunset Avenue, Garapan Saipan 96950

电话：1-670-2333535

## Joeten Supermarket

当地最大的仓储式超市，非常受当地人的喜爱。货物基本上都是大包大包的出售，很少有小包装的，非常适合家庭购买或者需要囤货的游客。这里的保健品物美价廉，很多巧克力更是和免税店的价格不相上下。



cana\*\* 摄

地址：Insatto Street, Susupe, Saipan, Northern Mariana Islands

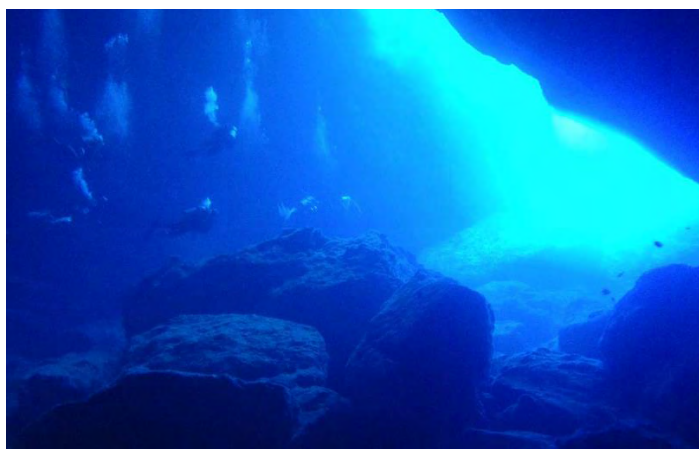
## 娱乐

塞班岛的娱乐以各式各样的水上活动为主，如香蕉船、浮潜、水上摩托艇、水中漫步、拖伞等，还包括一些陆上的晚宴活动等。

## 娱乐活动

### 潜水

塞班岛被誉为世界上第一潜水圣地。岛周有 18 个潜水点，包括蓝洞（洞穴潜水，高级潜水）、军舰岛（浮潜）、万岁崖（深潜，中高级潜水），还有一些如宝宝沙滩（适合全家游）、踏盼滩（浮潜）、冰淇淋礁（岛西南岸，初级潜水者）等。



蓝洞潜水 hisaya 摄

⚠️ 贴士：在暗礁比较多的区域要注意穿蛙鞋以免受伤。不要踩压珊瑚，请保护资源。

### 潜水艇

塞班岛的潜艇结构一般是，两侧安放着两排舒适的座椅，可同时容纳 50 个乘客。透过透明度极高的舷窗，观看海底珊瑚礁和各色鱼儿。



DeepStar 号潜艇 crawl\_ray 摄

⚠️ 贴士：尽量选择坐在前面的位置，因为尾部会排一些泥沙，影响观赏，另外在水下不要用闪光灯拍照。



## 海上垂钓

塞班岛鱼类资源丰富，有蓝色马林鱼、西班牙鲭鱼、金枪鱼等。也可以租船进行出海拖钓，每年八月份会举行塞班岛国际垂钓锦标赛，吸引众多的垂钓爱好者。

## 香蕉船

香蕉船指快艇后面拖曳着的一条类似香蕉形状的橡皮船，适合家庭或朋友一起玩。



香蕉船 Booting 布丁 摄

## 帆板冲浪

在塞班，整年都能帆板冲浪，每年的十一月至翌年四月，东南太平洋带来了温柔的微风，正是一年中最好的冲浪时间。

## 高空跳伞

在塞班岛最刺激的是高空跳伞。游客乘坐小型飞机到几千米的高空，一跃而下，体验 30 秒的自由落体感，当张开双眼时，塞班岛的绝美风景就在脚下。



高空跳伞 Will Su 摄

## 高尔夫球场

在塞班岛有很多高尔夫球场，可根据场地规模和服务设施进行选择。包括：劳劳海滩高尔夫球俱乐部（18 洞 72 标准杆，场地规模：全长 13, 135 码）、珊瑚海景度假村（18 洞 72 标准杆，塞班第一冠军高尔夫球场）等。

## 夜间活动

一边享用晚餐，一边欣赏传统舞蹈演出的查莫洛晚餐秀是游客在塞班的主要夜间消遣。这种舞蹈秀在各种大型饭店里都会举行。另外还有凯悦饭店内的塞班沙堡秀。



悦泰酒店晚餐秀 Ms J. Lam 摄

### 1. 查莫洛晚餐秀

地址：塞班海滨第一大饭店

电话：670-234-6412

费用：成人 42 美元，儿童 20 美元

### 2. 夕阳晚宴航旅

夕阳晚宴巡航指乘船出海，一边追逐着日落彩霞，一边享用着特色料理。

电话：670-235-6070

费用：55 美元

## 周四夜市 Wednesday Night Market

对于塞班当地人而言，每周四晚上在塞班海滨第一大饭店对街巷道内的露天夜市是一周内最重要的休闲娱乐活动了。夜市汇集了许多小吃、许多著名的餐厅也会在这里摆摊，当然还有现场舞蹈、乐团表演等。



topofbroadway 摄

地址：塞班海滨第一饭店对街

时间：周四下午 18:00-23:00



## 娱乐场所

### 凯悦饭店沙堡魔术秀 Sandcastle Saipan

沙堡魔术秀在塞班夜生活中占据最高人气的宝座。魔术秀是以魔术为主，歌舞为辅的精彩表演。



Dave Womach 摄

地址：凯悦大饭店沙堡剧场

电话：670-233-8585

费用：65 美元

### 劳劳海滩高尔夫球俱乐部 LaoLaoBayGolfResort

【18 洞 标准杆 72 杆】这里以塞班最高峰大宝丘为背景，是名将葛莱格·诺曼所设计的正统 36 洞球场。场地全长 13, 135 码，是密克罗尼西亚最大的高尔夫球场，由 6 个水池的西球场（美式球场）和 2 个需要跨越海面的东球场构成。



photomav 摄

地址：Kagman III Kagman Saipan 北马里亚纳群岛

时间：6:00-18:00

### Godfather's Bar

有些昏暗的酒吧，服务人员都很热情，价格也算合理，驻场乐队很给力。



ontheraks (slow and getting slower waaa) 摄

地址：Palm St, Garapan, Saipan, 北马里亚纳群岛

电话：670-235-2333

### GIG Discotheque

岛上最奇妙的夜场，整个酒吧就是一个巨大的埃及金字塔，期待狂饮热舞的人群都会在这里聚集。饮品很有特色有别于其他夜店，音乐以 Hip-Hop 类型为主。追求清静气氛的，这里也提供户外区域。



DJ Damian 摄

地址：Botones Ave, Saipan MP 96950 北马里亚纳群岛

电话：+1 670 235-5150





## Joe's Bar

临近凯悦饭店，三五好友小酌几杯啤酒，这里是个好去处。



eserofia 摄

地址：Coral Tree Ave, Garapan, Saipan

电话：+1 670 233-5368

## Club V

位于塞班大酒店内，是岛上的另一个 Hip-Hop dance club，店内时常会有现场演出，非常受欢迎。酒水种类很多。

地址：Susupe, Saipan 96950

电话：+1 670 234-6601

## Dionysis

位于 Garapan 中心区域的一家卡拉 OK 吧，来这里小酌几杯开嗓，然后高歌个几曲当做夜生活的开场，是不错的选择。

地址：Palm Streer corner of Coffe Tree Mall Rd, Garapan, Mariana Islands

电话：+1 670 233-1123

## Mandi Asian Spa



rucco95 摄

地址：Mariana Islands P.O BOX 500527

电话：670-322-0770

## 愿望清单

### 美景中纵情驰骋

在塞班岛开着敞篷越野吉普车进行环岛观光、丛林探险，实在是一件彰显自由个性的事情。这里不堵车、不限号、没警察，只有一路果实累累的椰林、火红的凤凰树以及无尽的碧海蓝天。如果你也想体验这样的旅行，请记得带上中国驾照哦。（中国驾照在塞班可用）



Matt Watts 摄

### 查莫洛夜市中探寻美食

在塞班岛有一项必不可少的夜生活活动，就是留好胃口去逛查莫洛夜市（见第 10 页）。这里每到周四傍晚便会红灯高悬，菲律宾的、日式的、泰国的、韩国的、中国的，就连星级酒店也不甘寂寞，来到街上摆摊。

除此之外还有当地各种特色的传统料理，像烤乳猪、生鱼刺身、椰汁虾等。你可以一边大快朵颐，一边欣赏身姿曼妙的女郎表演颇具密克罗尼西亚风格的草裙舞。

### 挑战双人跳伞

在塞班有一项别处少有的娱乐活动——双人跳伞。在接受简单的训练课程后乘坐小型飞机在空中盘旋浏览空中美景，然后由教练背负跳伞包，与旅客前后连结，以 200km/ 小时的速度自由降落，一起投入蔚蓝的天空中。

▲ 贴士：参加者必须 18 岁以上，体重在 95 公斤以下，活动结束后并颁发一份跳伞证书作为永久的纪念。

### 沾一身好运

天宁岛南端西北部的丘鲁沙滩，因那里的星砂而闻名，游人甚至忽略了丘鲁的本名，直接称呼它为“星砂海滩”（见第 6 页）。当地人认为美丽的星砂是象征幸福的爱情和坚贞的婚姻，所以每年来这片海滩的情侣也非常之多，都是希望能够得到美满的祝福。既然来了，你一定要为了这段美丽的传说留出足够的时间给丘鲁海滩，亲自寻找属于自己的那一份幸运和浪漫。

▲ 贴士：岛屿资源保护意识比较强，星砂是不可以携带出境的，如果在机场海关发现私带星砂，不仅要没收还要处以高额罚款。

