

塞班岛

2011年蚂蜂窝网站最新提供
自助旅行全攻略

迷失在水清沙幼碧海蓝天的美丽天堂



美属殖民地 海岛 潜水 查莫洛风味菜 海边高尔夫 草裙舞

在一个远离尘嚣的小岛上，阳光明亮而温暖，海水蓝绿晶莹，水清，沙白。一个生性豪迈，放荡不羁的广告导演，在这里邂逅了一位妙龄少女，他对她本不来电，然而，浪漫的环境犹如魔法感染了他们，让他们在那一刹那有了想爱的冲动，于是……这就是日本当红影星广末凉子、竹野内丰倾情演绎的浪漫爱情故事《奉子成婚》。故事情节早已淡化，而那个碧海连天的小岛——塞班岛却深深烙印心间。

塞班岛必游

乌岛

涨潮时，乌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。

日军最后司令部遗址

这里原来是原子弹的地下储藏库，在第二次世界大战的时候投放到日本广岛和长崎的原子弹B29就是从这里装载的。

蓝洞

据说，当你潜到洞口时，从水下望去，阳光照到水面上，呈现一种如宝石般神秘的蓝色，洞底奇异幽深，景色绝美，是最受欢迎的潜水地点。

万岁崖

万岁崖其实是一处风光明媚的地方，但却因为背后的残酷历史事实而被冠以如此可怖的名字。

军舰岛

据说第二次世界大战，美军在空中轰炸时，将这座周长仅1.5公里的小岛误认为是一艘军舰，于是一阵猛烈轰炸，但奇怪的是怎么炸也炸不沉，在轰炸机上一瞧，才发现这根本就是一座岛，从此就命名为军舰岛。



By: 小鹏
美女打排球



最佳旅游时间：

塞班岛属于亚热带海洋性气候，温暖而潮湿。全年阳光充沛，四季如夏，温差较小。旱季在每年12月至6月之间，雨季在每年7月至11月之间。一年四季都适宜旅游，尤以11月至第二年6月为佳，8至10月多有台风。

小贴士：塞班岛常年为热带气候，穿着舒适的短袖衫及短裤、便鞋及凉鞋即可，夜间加件薄外套。遮阳帽、太阳眼镜及防晒用品为必备物。



目录

军舰岛	9
蓝洞	3
乌岛	4
万岁崖	5
北马里亚纳群岛博物馆	9
日军最后司令部遗址	10
自杀崖	6
查莫洛夜高市	7
麦克海滩	7
佛来明商店	7
和平纪念公园	10
卡梅尔山天主教学大教堂	11
喷水海岸	9
丘鲁海滩	9
塔加海滩	9
塔加屋	9
日出神社	11
日本海军司令通信部遗址	12
原子弹装载地	12
推荐行程	12

精华体验.....13-18

解读塞班岛

塞班岛 (Saipan Island) 是美属北马里亚纳联邦(CNMI)的首府，由于近邻赤道一年四季如夏，风景秀美，是世界著名的旅游休养胜地。身处塞班，背倚热带植被覆盖的山脉，透过道路两旁的郁郁葱葱的椰树展示在你面前的是迷人的蓝绿色菲律宾海，故有“身在塞班犹如置身天堂”之说。

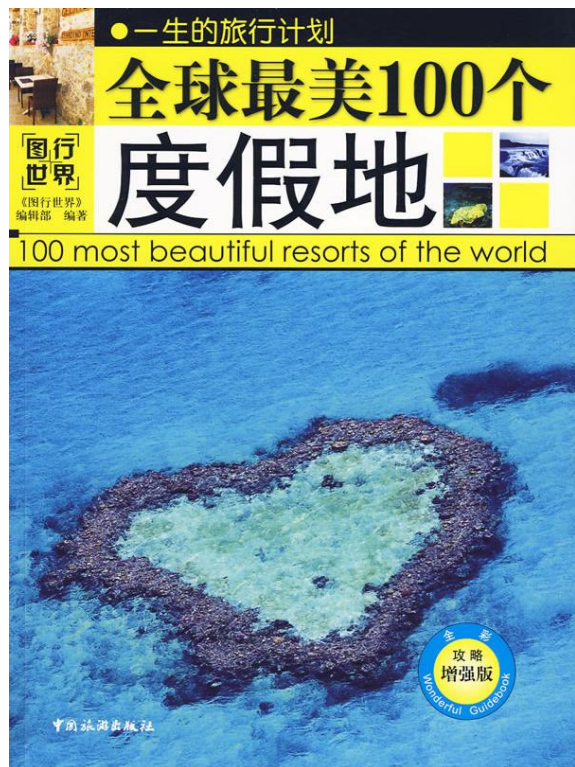
“天生丽质难自弃”，塞班岛就是一个风情万种的佳人，玻璃般的海水，妩媚动人的密克罗尼西亚女郎与土风舞，以及浪漫而令人兴奋的沙滩烧烤PARTY.....

塞班岛以富有变化的地形以及超高透明度的海水令潜水族们一展身手，被誉为目前世界第一潜水圣地。除了浮潜和潜水，还可以选择钓鱼、冲浪、直升机、乘船出海、丛林探险、潜水艇、水上降落伞等各类水上活动。此外，塞班岛更设有四个世界级高尔夫球场及两个小型高尔夫球场，都融合了塞班岛的热带美景，环境优越，是球手极富挑战性的场地，适合不同程度的高尔夫球手。

喜欢浪漫的游客可以尝试塞班岛著名的日落巡航，晚霞满天的时刻搭乘游船出海，在塞班岛的夕阳下享受塞班美食；喜欢热闹的游客，不妨前往超级水上乐园，游一圈要花上15分钟的河流式泳池、刺激的冲浪池、人造海浪等相当过瘾的水上活动设施，还有有趣的水中有氧运动、水上排球等五花八门的玩水招式。

观光景点也有多种选择，可以参观军舰岛日军投海的万岁崖，两颗轰炸日本的原子弹的装载地，以及自杀崖等，都不失为具有历史意义的景点，值得一看。

旅行路上



《全球最美的100个度假地》

作者：《图行世界》编辑部 编著
出版社：中国旅游出版社
出版时间：2010-1-1

A 浪漫小岛·海岸阳光

001 克里特岛

克里特岛是希腊最大的岛，面积8336平方公里，是地中海的著名度假地，也是希腊古老文化的中心。岛上遍布山地与深谷，断崖、石质岬角和沙滩构成了海岸。沿山区一带还可以看见驴子吭哧吭哧爬坡上行的景象。全岛风景优美，气候宜人，植被常青，鲜花遍地，素有“海上花园”之称。

伊罗达海滩：岛屿东部海滩引人入胜。伊罗达是希腊最好的海滩，是世界顶级度假胜地之一，其伊罗达酒店是世界十大酒店之一。此处远离喧嚣，拥有大自然的一切美好：阳光、海滩、大海、山脉，还有希腊人引以为豪的希腊传说。

锡蒂亚海滩：位于岛屿最东部。从圣尼古拉斯到锡蒂亚之间的道路是克里特岛最美丽的道路之一：橄榄树林在陡峭的一边缠绕，每个转弯都是一幅让人诧异的美丽景色。在这里度假有种超然世外之感，时间在此静止，可以什么都不做，什么都不想。

.....

带上音乐去旅行——《解high人》

这是一张如此自我的专辑。一切似乎没有考虑，可是似乎又刻意安排，于是我们的感官，更多是在听觉的引导下，心情起伏在他的世界中。专辑就像一本自传，从一开始的《关于我》，到《解High人》和《看见什么吃什么》告诉我们一个快乐表现的大男孩。而从《耳朵》一直到《心酸》，一个哀伤，一个迷幻的少年因为爱在成长着，尤其是《心酸》一把将人推导谷底。从《唐人街》开始，专辑的情绪又在上扬，一个叛逆内心充满能量的人在《歇斯底里》着，坚定无比。

《解high人》

演唱：林宥嘉 专辑：《感官/世界》

全球狂欢 偏偏我要 和我独处
全民排队 可我好想 脱离队伍
搞笑节目在播 为何 眼眶溢出瀑布
搞不清楚 如何自处 才不会白目
宝贝坐下来 让我说明白
我好想对你坦白 却害怕你乏味转台
若是静下来 把我看明白
是不是就无意外 担保获得你的宠爱
快要合照 偏偏我要 躲到墙角
快要合唱 可我好想 低声祈祷
时间太少 来宾太多 谁来听我心跳
我只听到 我只照料 我的需要
宝贝坐下来 让我说明白
别嫌我不够厉害 太煞风景解你的high
若是静下来 把我看明白
万一我还想作怪 你难道能见怪不怪
快乐快半拍 悲哀慢半拍
慢吞吞徘徊 在民调之外
爱我不可爱 恨我不够坏
我也很无奈 让人解high(真的解high)
扫兴的天才 (人见人害)
不要把我 想成那样 从来不是众望
谁要对我 寄予厚望 谁就失望
我要说明白 秒针却太快
就这样沦为公害 万众集体把我淘汰
若是说明白 原来不精彩
像蚂蚁没有名字 大众脸你喜不喜爱

这就是yoga的第二张专辑，概念是那样的清晰，整体更胜过第一张，即便某些单曲无法和第一张比，但是因为世界是连续的，感官告诉你无法调过任何一首。我想这也是yoga相对于其他选秀歌手或者线上歌手更为高明的地方，死死地把自己的心情和歌曲捆绑在一起，或许这个年代我们都忽略了太多感情的因素了吧。



塞班地图



- 酒店 HOTEL
- 历史遗迹 HISTORICAL
- 景点 PLACE OF INTEREST
- ▮ 高尔夫 GOLF COURSE

签证

塞班岛是美属北马里亚纳群岛联邦的首府，相当于中国的省会。而北马群岛联邦虽然属于美国，但是实行土人自治，类似中国的香港、澳门。因此，准确的说，去塞班岛应该办理的是北马群岛联邦的签证。北马群岛的英文缩写：C.N.M.I.即：Commonwealth of the Northern Mariana Islands.

目前去塞班办理签证有两种途径：

1、直接去驻中国美领馆办理（美领馆负责办理去美国任何一个地方的签证），办理流程相对复杂一些。

2、可以去中国各出境旅行社办理，因为自从2004年根据中美旅游备忘录，CNMI自2005年4月1日起成为中国国家旅游局指定的第64个出境旅游目的地之后，CNMI移民局可以为中国直飞塞班的旅游包机办理CNMI签证（此签证只能在CNMI有效，而不能去美国任何其他地方），由于中国各出境旅行社都有绿色通道，因此，让他们代办CNMI签证的话会比较简单。

另外，去塞班岛的话美籍人士只需出示公民身份证，停留或工作不受限制。持香港英国护照(BNO)或香港特区护照者免签证。

交通

中国南方航空开通了每周两班广州往返塞班、上海往返塞班的包机航线；东航开通了每周两班上海往返塞班的包机航线。北京也有直飞塞班岛的航班。

太平洋岛航空(Pacific Island Aviation)和自由航空(Freedom Air)的航班，往返于塞班和天宁、罗塔之间，来回票价US\$140，从塞班到天宁只需要12分钟，从塞班到罗塔需要30分钟。电话：(1)800-603 4594(免费电话)。

机场离市中心大约8公里，乘的士约US\$20。到天宁岛或罗塔岛，须由塞班岛的Charlie Dock出发；每日五班船来往塞班岛至天宁岛，船程约1小时，单程船费US\$13起。

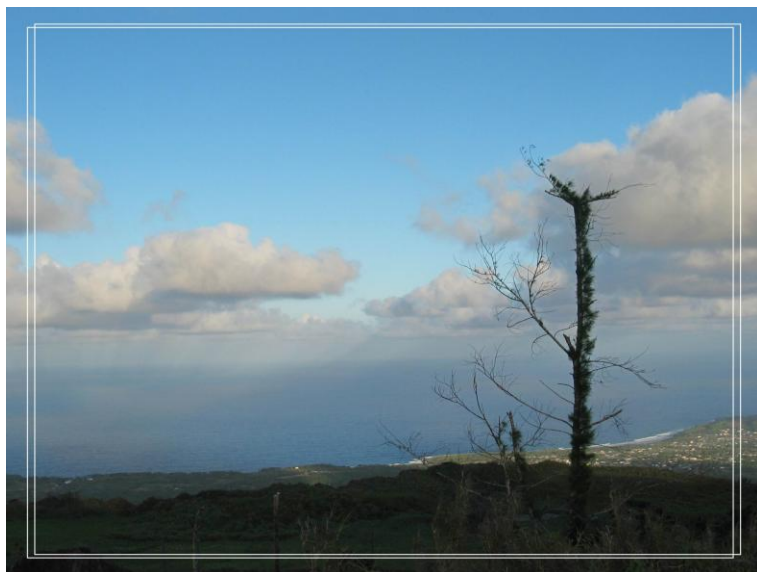
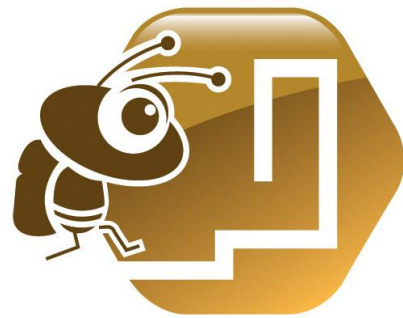
区内交通

汽车租赁

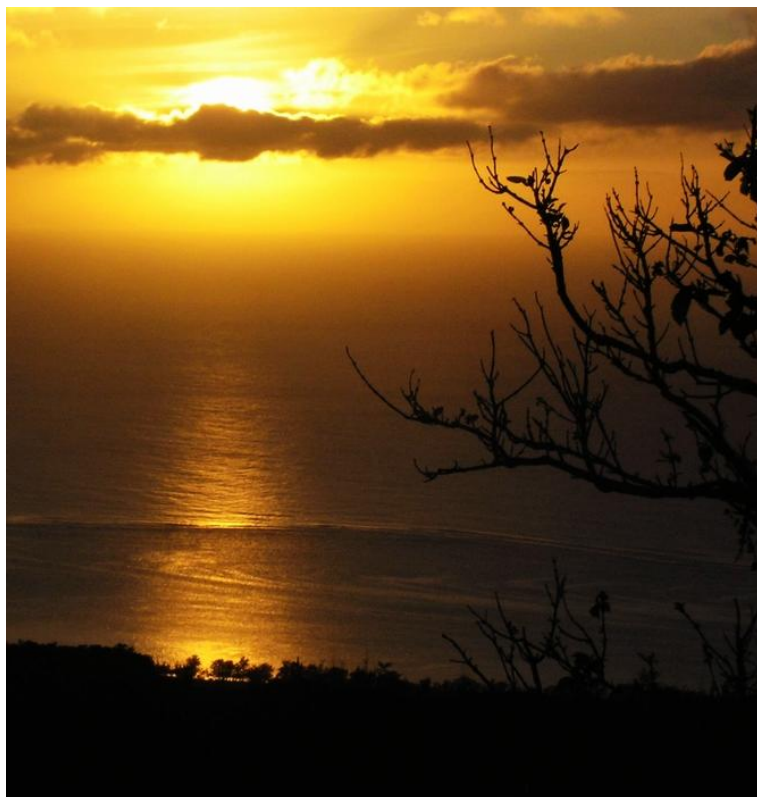
21岁以上拥有国际驾驶证的人可以租赁车辆。这里有Budget、赫兹(Hertz)等国际连锁汽车租赁公司，只需向其出示本国驾照即可(汽车靠右行驶，与中国相同)。大多数的道路都很平整，而且路标明显。在汽车租赁公司，游客可以获得免费的汽车驾驶地图和安全路标指示图。

其他

穿梭巴士往返于酒店和市中心的购物场所，每20分钟一班，车费低廉，一天巴士乘车证成人每位3美元，儿童每位2美元。的士起表3美元，以后每四分之一英里0.7美元，多数在酒店兜客。如果有足够的时间，还可以试试徒步环游，美丽的沿路自然风光，加之这里人少、车少、植被多、空气新鲜，闲庭信步则是最佳选择。



By : [azure](#)



By : [azure](#)

住宿

岛上有多种类型的酒店，从安静舒适型的到宽敞高级型的酒店，从别具体特色的到适合背包族的酒店，游客可以根据自己的喜好选择各种类型的酒店入住。

建议选择面临大海的酒店，游客可以选择“足不出户”的方式，从中享受另一番乐趣。早上，在海边的餐厅享用早餐之后，可以在自家的海滩上游玩，玩累了去体验一次海边的放松SPA。夕阳时分，懒散地坐在沙滩边看日落，一派闲适的海滨风情。晚上则可以在海滩上边烧烤边欣赏当地人查莫洛人（Chamorro）的舞蹈表演。其实选择这样在酒店懒洋洋过一天的度假者不在少数。

Aqua Resort Club

特色：在Aqua Resort Club让您感受到自己所受到的尊重，一个无拘无束，感染欢愉与贴心的地方，以诚心用真情殷勤款待您。

地址：P.O.Box 50009 Achugao Saipan Mp 96950 Northern Marianas，塞班岛，北马里亚纳群岛

电话号码：+001 670 322 1234

传真号码：+001 670 322 1220

电子邮件：info@aquaresortsaipan.com

网址：http://www.aquaresortsaipan.com

塞班凯悦酒店

特色：如果你坐船来塞班，Fiesta Resort and Spa Saipan 是离商业港口最近的酒店。酒店所有的房间都能看到海，床也超舒服，房间都有空调，而且很干净。在那儿停车也是免费的。

地址：Capital Hill Rural Branch，塞班岛，北马里亚纳群岛

电话号码：+001 670 234 6412

传真号码：+001 670 234 7064

电子邮件：info_saipan@fiestasaipan.com

网址：http://www.fiestasaipan.com

塞班格兰酒店

特色：塞班格兰酒店Saipan Grand Hotel 格兰德酒店设在一个最方便的地点，且有最现代化之优雅环境。

地址：Beach Rd. Susupe PO BOX 500369，塞班岛，北马里亚纳群岛

电话号码：+001 670 234 6601

传真号码：+001 670 234 8007

电子邮件：reservations@saipan-grandhotel.com

网址：http://www.saipan-grandhotel.com

餐饮

岛上最具特色的美食要属查莫洛风味菜，还有烤乳猪、生鱼片、红米饭、椰汁虾、烧烤及可可椰子粽等，而这些都是低卡路里食物。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。最具代表性的料理有：椰子蟹、腌木瓜、烤乳猪、生鱼片、红米饭、椰汁虾、B.B.Q.等。此外，游客还可以享用到美式、中式、法式、日式、韩式、意式、墨西哥等各种美食，可说应有尽有。

在塞班吃饭的价位较贵，大概一个菜在7~25美金左右不等。而酒店的自助西餐也要10~15美金。

购物

岛上百货公司、专卖店等购物场所遍布，免税店里可以买到国际名牌及名家设计的精品。当地人手工制作的橡木刻热带鱼、故事板、编织品以及椰子面具等非常精美，还有潜水用品、运动服饰、印有塞班岛风光的明信片及T恤等，都是适合旅客们珍藏的礼品。



By：风行天下
宾馆旁海滩



By：飘雪

娱乐

塞班岛的娱乐活动可谓应有尽有，驰骋在海天一色的广阔大海上，玩香蕉船、空中拖曳伞、快艇，或畅快地浮浅、水中漫步，搭乘直升机鸟瞰全岛，也有风光如画的18洞高尔夫球场可以享受海边挥杆的悠然自得，或参与活力四射的查莫洛晚餐秀，上天入海随心所欲，每一项都令人着迷。

水上活动：

水中漫步(Aqua Naut)、潜水、珊瑚之音(Sounds of Coral，搭乘名叫“珊瑚之音”的潜水艇潜入海中)、钓鱼(可以租船出海拖钓，或试试船底垂钓)、玩玩风帆、冲个浪板、再骑水上摩托车来个海上狂飙，或拉起拖曳伞迎向天空，还有独木舟、喷射汽艇、香蕉船、日落巡航(Sunset Dinner Cruise，晚餐时刻，搭乘游船出海，在塞班的夕阳下享受塞班美食)

陆上活动：

丛林探险、小型赛车、实弹射击、骑马、自行车之旅、直升机环岛、双人跳伞、打高尔夫球

夜间活动：

查莫洛晚餐秀(地点在一些豪华饭店内，除传统大餐还有传统舞蹈)、塞班沙堡秀(耗资1500万美金，位于塞班凯悦大饭店内，沙堡秀的歌舞节目不但结合了赌城——拉斯韦加斯一流的声光效果及舞台设备，还有纽约百老汇的舞蹈精华，更不惜巨资从拉斯韦加斯聘请舞者)、酒吧、逛夜市、海滩BBQ。



By：风行天下

特色

塞班岛以富有变化的地形以及超高透明度的海水令潜水族们一展身手，被誉为目前**世界第一潜水圣地**。珍贵缤纷的鱼类更使这海域展现“潜”力无穷的迷人魅力。塞班岛的潜水点围绕在本岛四周，由环礁所构成的潜水点共有18个，搭船至最远的潜点也只需三四十分钟。塞班岛丰富的潜水资源，包括有浮潜、洞穴潜水以及深水潜水等，无论初级潜水者或是资深潜水族，都可以在这里找到心仪的潜水点。

除了蓝洞，军舰岛，万岁崖之外，塞班岛还有以下的优质潜点可以选择：

宝宝海滩(Paupau Beach)

此处是塞班北部最热门的海滩，位于圣洛可区日航酒店的后方，最常看到全家大小一同在海边游泳、嬉戏、潜水的欢乐景象。

踏盼滩(Tanapag Beach)

位于塞班中西侧，是塞班最具代表性的岸潜潜点，地形简单，很适合初级及喜爱浮潜的人，底质为珊瑚礁盘砂地相间的地形，并设有绳索供潜水的人攀扶，非常安全。可看到海葵小丑鱼、蝶鱼、雀鲷等各式珊瑚礁鱼类，吸引了很多第一次尝试潜水的潜水朋友。

冰淇淋礁(Ice cream)

位于塞班的西南岸，水深约十五公尺，这个潜点就如同他的名字一样有趣。此处经常可以看到一群群可爱的鲷鱼，还有一层层美丽的软珊瑚布满此处，成群的热带鱼环绕其中，美不胜收，很适合初级潜者，不过要小心不要踩压珊瑚礁。

欧比滩(Obyan Beach)

位于塞班岛的南侧，是水深约十五公尺的岸潜潜点，由礁盘与白色沙地交错成的缓坡地形，能见度佳，如水晶宫般透明。除了礁盘上的珊瑚礁鱼类外，在沙地上还可见到一群群的园鳗。由于出入上下水口时较困难，最好是有人指导带领，很适合浮潜及初级潜者。

拿夫潭滩(Naftan Beach)

位于塞班岛南端，深度15~30公尺，是相当刺激有趣的潜点，在宽阔的平棚后，陡线突然下降数百公尺，除了丰富的珊瑚礁鱼类之外，大型回游鱼类出现的频率也很高，适合中级程度者。

拉得海滩(Ladder Beach)

位于塞班岛南侧，这座海滩有许多海浪冲蚀的奇岩，戏水的人潮较少，具有不错的隐私感，此地潮流流速较快，潜水时要小心。

阿劲岗海滩(Agingan Beach)

美丽闪亮的白沙滩，是当地人最爱的钓场，位于珊瑚海景度假俱乐部的后方，海水的透明度非常高，清澈的不可思议，很适合潜水，由于地质是岩岸，必须穿蛙鞋，以免受伤。

蓝汀海滩(Landing Beach)

这里是第二次大战时美军最初的登陆地，附近可看到登陆纪念碑。海面风平浪静，水质透明如镜，戏水浮潜都相当受欢迎。

小费

支付小费是对满意服务的表示。从客房出来的时候，放在枕头下1美元。抬行李的时候，一个行李给1美元。应支付餐厅服务生及出租车司机使用金额的10—15%作为小费。有些地方在结算的时候，已把小费计算在里面，这时不必额外支付。在支付小费的时候，用纸币支付才表示礼貌，如果用硬币来支付，就表示对服务不满意。

银行

塞班岛的银行周六和周日休息，周一到周四的营业时间是10:00——15:00，周五是10:00——17:00营业。



邮政通讯

邮政服务和美国邮政服务的费用是相同的，在三个主要的岛屿最便利的地方都有邮局。在塞班还有邮件服务企业。周一至周五营业，周六上午营业，周日休息。

节日

火焰树艺术节(Annual Flame Tree Arts Festival)

节日历时三天，主要展示马里亚纳和密克罗尼西亚的当地文化，诸如雕刻艺术展等，那些对艺术品感兴趣的游客可以购买真正的原产马里亚纳群岛的手工艺品。

娱乐：作为马里亚纳文化之一，优美的当地舞蹈也会在节日内表演。

餐饮：众多的查莫罗和卡若兰当地食品将在艺术节内展出。

活动日期：4月

查询电话：+001 670 322 9982/83

Email：galaidi@vzpacific.com

马里亚纳国美食暨啤酒节(Taste of the Marianas International Food and Beer Festival)

啤酒节在5月15日至6月12日之间的每个星期六举行，这项活动的第一天将揭开北马里亚纳旅游月的序幕。

餐饮：游客有机会品尝那些由岛上的特级厨师所烹制的当地菜肴和国际食物；在整个节日里，最引人注目的是烹饪和鸡尾酒大赛，该赛事的规模逐年扩大，并邀请了来在国外的厨师担当评委。

娱乐：可以整晚欣赏当地乐队的表演，尽情地舞蹈。

购物：可与当地人一道，购买当地的雕刻品。

举行地点：在美国纪念公园(American Memorial Park)举行。

活动日期：欢庆从5月15、22、29日和6月5、12日的每晚6点开始，到9点结束。

查询电话：+001 670 664 3200/01

Email：mva@saipan.com

第二次世界大战周年庆(Commemorative World War II Anniversary)

第二次世界大战周年庆是为了纪念那些在二战马里亚纳战役中舍身的美军和马里亚纳人。该纪念活动包括各种研讨会以及向马里亚纳墙(Marianas Wall)献礼等。

活动日期：6月

查询电话：+001 670 234 6698

Email：marianas60th@yahoo.com

解放纪念日游行庆典(Liberation Day Festival Parade)

该项周年庆祝活动为了纪念马里亚纳在1944年从外国人的侵占中解放出来。在7月5日，活动达到高潮。

活动日期：7月

查询电话：+001 670 664 2200；670 234 6280/6208



By：风行天下
海上夕阳日落



azure

帅哥

他在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/10773.html>

行走在路上，不为哪个终点，只喜欢这种停停走走的感觉。总觉得生活已经把自己磨砺的很坚强，而在途中，却总会为了一些小事而感动。

记得在塞班那个赶集的夜晚，我问一个长得胡子拉碴的当地中年男人厕所在哪儿，他和我说了半天后，放下手下的生意，要带我去几百米外的海滩上找WC。跟着一个陌生男人走在寂静的海滩上，我心里直打鼓，一边说着结结巴巴的英语“谢谢，我自己去吧”，可他却执意要陪我前往。当到了WC门前时，他突然点亮打火机，先跑进WC，这个举动着实吓了我，一会儿，他出来后和我说“里面没人，我在外面等你。”天，还要等我。我硬着头皮飞快的在一片漆黑的WC里解决完。出了门，看见他安静的站在不远处。此时的我为自己之前的那些念头而感到些许羞愧。



军舰岛 Managaha Island

周长仅1.5公里的军舰岛是观赏沉船及飞机的代表性潜点，只需20到30分钟左右便可环绕岛屿一周，因岛上残留着太平洋战争时日军的残舰与战机而得名。大型的沉船长约40米，船身周围尽是彩色软珊瑚，窗口舱门全被软珊瑚覆盖，蝶鱼、粗皮鲷、雀鲷穿梭期间，美不胜收。去军舰岛浮潜，设备最好还是自己带，或在塞班岛上购买。

据说第二次世界大战，美军在空中轰炸时，将这座周长仅1.5公里的小岛误认为是一艘军舰，于是一阵猛烈轰炸，但奇怪的是怎么炸也炸不沉，在轰炸机上一瞧，才发现这根本就是一座岛，从此就命名为军舰岛。这也是在附近的海域里，才会见到那么多的弹壳残骸的原因。

军舰岛三大自费项目推荐:军舰岛畅游(3个小时)35美元，丛林探险(3.5个小时)55美元，观光潜艇(40分钟)75美元。

由于军舰岛被日本人以每年500万美元租下来的，所以上岛每人要缴35美元(包括了船费保险等)。

蓝洞 The Grotto

蓝洞位于塞班岛的东北角，是与太平洋相连的天然洞穴，被《潜水人》杂志评为世界第二的洞穴潜水点。蓝洞外观看起来像张开嘴的海豚，内部是一个巨大的钟乳洞，是因为海水的侵蚀作用而形成的天然洞穴。由于岩石的阴影投射吸引了更多的水下生物，各式各样五颜六色的热带鱼、海龟、魔鬼鱼、海豚、水母、海胆……海底的世界比陆地还要精彩斑斓。

蓝洞里面有两个天然的游泳场，通过海底通道连接外部海洋。对于那些资深的深海潜水者来说，这将是一次无以伦比的体验。受到海潮影响，有时洞内的水平静无波，有时又波涛起伏，所以在洞内游泳、潜水要特别小心。另外，下蓝洞的水泥石阶又陡又滑，走路最好慢行。

鸟岛 Bird Island

鸟岛位于塞班岛的北部，由石灰岩构成，因栖息众多的鸟类而得名。岛屿虽然不大，但给鸟类提供了充分的生存空间，岛上有着上百种的鸟类栖息。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。旅客可以在退潮时来这里赏鸟，近距离观看海鸟们的可爱模样。岛上也有望远镜可供赏鸟，0.5美元可以使用2分钟，透过望远镜可以看到岛上小鸟们自在快乐的样子。鸟岛宛如一块与世隔绝的绿翡翠，是每个游客的“必游之地”。

万岁崖 Banzai Cliff

万岁崖是位于塞班岛最北端的峭壁。1944年美军攻击马里亚纳诸岛上的日军基地，日军退到岛的北端，为了逃避被俘虏的命运而由此跳崖，因此也称自杀崖。日本人在万岁崖旁竖立了观音像慰灵塔，而在峭壁的最高处也立了和平纪念碑，每年都会许多日本人特别到这两个地点祭拜。

北马里亚纳诸岛博物馆 CNMI Museum of History and Culture

北马里亚纳诸岛博物馆(CNMI Museum of History and Culture)位于砂糖王公园的正对面，是由原来的日军医院改建而成，馆内收藏有日本统治时期的照片及当地人的服饰及日常生活等，并有18世纪沉船上打捞上来的磁器、铜币等珍贵考古物。



By: 风行天下
军舰岛海滩



By: 风中双子
美丽的鸟岛

日军最后司令部遗址

Last Command Post

日军最后司令部的遗址位于塞班岛北端，有二战时遗留下的坦克、大炮等战争遗留物和自然石灰岩所形成的战争要塞。这里原来是原子弹的地下储藏库，在第二次世界大战的时候投放到日本广岛和长崎的原子弹B29就是从这里装载的。现在遗址已是个处处绿意的小公园，但仍可看到壁岩上的碉堡以及战车遗迹。



自杀崖 Suicide Cliff

自杀崖(Suicide Cliff)位于塞班岛北部，它的岸边布满日本人建立的凭吊日军亡灵的大小纪念碑。二战期间，美军抢滩成功，日军守岛失败，“忠于天皇”的武士们，不管男女老少皆从250公尺高的山壁上跳海自尽，拒绝成为美军的战俘，留下了一片尸骸。如今，这里与万岁崖一样，每年都吸引大量日本人来此祭奠。

查莫洛夜市

查莫洛夜市位于中心GARAPAN繁华区，一到傍晚便红灯高悬，香气四溢，是一处美食天堂。在这里你可以吃到几乎所有太平洋区域的风味美食：菲律宾的、日式的、马来人的、越南的、台湾的、泰国的。当然最具特色的还数当地各种奇形怪状的传统料理，像烤乳猪、生鱼刺身、椰汁虾等。其中Apiqiqi是一定要尝的，这是一种用植物叶包裹的糯米粉制甜品，制作中加有椰蓉，口感微甜爽滑。而在街市小广场上，身姿曼妙的土著女郎还会为你展演颇具密克罗尼西亚风格的草裙舞，相当养眼，可谓是一道秀色大餐。



By：风中双子
塞班岛的自杀海，美丽得那么肃杀。

麦克海滩 Micro Beach

麦克海滩(Micro Beach)在海面上呈现不可思议的七种颜色变化，沙滩细白柔软，是塞班最具代表性的海滩，环境在西岸，绵延1公里，无风无浪，座落着许多著名的饭店，是悠闲漫步欣赏夕阳海景的好地方，也是戏水的最佳地点。

佛来明商店 Fleming Store

在当地最受欢迎的一家商店，日用品小点心一应俱全，就连观光巴士都把这里当做一个站点。商店里最有名的当属辣椒粉，几乎每一个来这里的人，都要买上一些作为纪念。

另外，在商店隔壁有一家餐厅，里面的牛肉取自当地MDC牧场养的天宁牛，鲜美极了。所以，别忘记购物后去吃一碗好吃的牛肉饭。

和平纪念公园 Peace Memorial Park

位于自杀崖的另一边是和平纪念公园，用来纪念及哀悼战役中伤亡的人，并希望世人能记取战争的教训，同时也祈求世界和平，广场中央立了一个十字架和观世音像，从高台可远望塞班北部的美景。



By：小鹏
查莫洛美女的舞蹈

卡梅尔山天主教大教堂

Mount Carmel Cathedral

卡梅尔山天主教大教堂(Mount Carmel Cathedral)位于海滩路上，建于西班牙统治时期，在第二次世界大战时被破坏，现在看到的白色建筑是后来重建的，除了宏伟气派的外观，教堂的庭院中并种满了各式艳丽花卉，赏心悦目。



喷水海岸

在天宁岛的东南端，有种被列为世界五大奇景之一的喷水海岸。所谓喷水海岸，就是火山熔岩形成的礁石下有一些不规则的洞穴，当潮水扑打过来时，这些洞穴会象鲸鱼似的喷出水来。最壮观的时刻，就是喷水的高度达到差不多20英尺时，所有的人都会被眼前喷射而出的水柱震撼！

喷水海岸地形复杂，尤其有非常坚硬的礁石，所以游客要选择鞋底较硬的鞋子，保护自己的脚，防止被突出的礁石划伤。另外，在靠近喷水海岸时就可以竖起耳朵来聆听，聆听不远处那些洞穴里轰隆隆的声音，那也是一种享受！

丘鲁海滩

天宁岛南端的西北部，有一个很浪漫的沙滩就是丘鲁沙滩。在这里，有一种非常美丽的沙子，叫星砂，传说它能带给人们好运，尤其是当中的八角星砂。所以，很多游人为了这段美丽的传说特意留出很多时间给丘鲁海滩，期待着亲手把好运装在瓶子里带回家。可能因为星砂实在太有名了，很多时候，人们更愿意称丘鲁海滩为“星砂海滩”。

另外不得不提的一点是，二战时，这里也是美军登陆天宁岛的地方。

塔加海滩 Taga Beach

塔加海滩上有白色细软的沙滩和湛蓝透明的海水，都是叫人看见就忍不住要尖叫的美景。曾经这是一片统治者拥有的海滩，普通人根本无法涉足。现在，它对所有的人敞开了胸怀，用它独特的美丽吸引着游客，更加吸引着那些想把自己的广告拍得非常美的人。

塔加屋 Taga House

塔加屋是天宁岛原住民的特有石屋建筑，已经有3500年的历史。建筑屋子的主料是拉堤石，又高又大，有的差不多有6公尺高。当时的人们是如何搬动这些大石头并建造好屋子的，到现在，也是个谜。

据说塔加屋是由十二根柱子支撑起的，现在能看到的只有孤单的一根了。然而就是这么一根石头柱子，也能让看到的人叹为观止，感叹它当初的宏伟。

日出神社

Shinto Shrine of Hinode

天宁岛曾经被日本人统治过，因此有着日本特有的神社。神社安静而优美，种着修长的竹子和火树，那些火树与樱花很相似，也被人叫为塞班樱花。



By：风中双子
天宁岛上的喷水洞



By：小鹏
剪影，不是我啊

日本海军司令通信部遗址

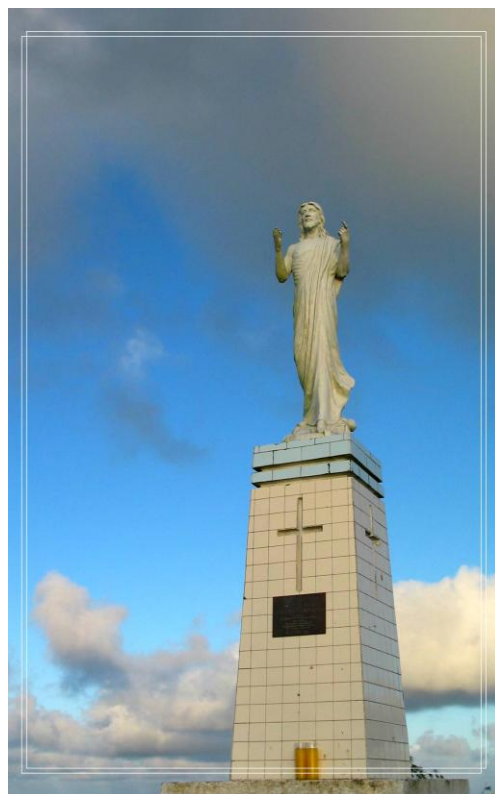
Old Japanese Communication Center

躲在丛林里的奇怪的建筑，虽然经历过二战战火的洗礼，但是还有保留着原先的骨架。借着遗迹，可以想象曾经在里面的人的生活。



原子弹装载地

二战时，美国投到日本的两颗原子弹（一号原子弹叫“小男孩”，二号原子弹叫“胖小子”）赫赫有名，但是很少有人知道，这两颗摧毁了城市，让几十万人失去生命的原子弹是在天宁岛装载起飞的。现在，在战争过去后，只有一个纪念碑伫立在军事遗址前，仿佛一个证明。



By : azure

推荐行程

塞班五日游

线路特色：
尽享水上活动与海岛风光。

线路指导：

D1：当日航班MU589上海直飞塞班(20:05/02:20+1)，晚餐于航机上享用，约4小时到达。

或：北京首都国际机场出发至塞班(CA987 18:10/01:55+1)，约5.5小时到达。

小贴士：办理离境手续后，水，方便面，化妆品，油之类的东西都是要托运，不然都会没收掉，肉类是绝对不好带的。下了飞机，别忘了拿塞班的地图。

D2：早餐后前往市内观光及环岛风景游，旅游景点包括：万岁崖、日军最后司令部、鸟岛、蓝洞(世界第二驰名潜水点，但是记得要带潜水证件和工具)。下午可参观当地最大免税商店或到查莫洛夜市去游玩，那里有来自不同国度不同风格的餐厅、居酒屋、商店、酒吧及卡拉OK。

D3：早餐后，可前往水清沙幼的“军舰岛”畅泳、海底漫步、水上拖伞、潜水艇或登上最高山、东海岸观赏奇石等等(单上军舰岛包税\$20,加上香蕉船是\$35,再加上水降落伞是\$70)，这里分两快区域，游泳区和浮潜区，来之前最好带套浮潜设备和喂鱼用的肉肠，潜水鞋，由于海水下面遍布礁石、珊瑚,不小心很容易刺到脚。

下午可参加丛林探险，乘坐越野吉普车由专业导游带领穿越隐秘丛林，探险最高峰，采圣母洞圣水，访当地土著查莫落人。

小贴士：准备好防晒用品，以免被晒伤。

D4：早餐于酒店餐厅内享用，餐后可在酒店内享用各项休闲设施。比如游泳，开摩托艇，都是比较好玩的项目。然后前往珊瑚海洋度假村俱乐部高尔夫球场或其他球场，尽情挥杆。傍晚，可以游览塞班市内的街市及环岛风景游。

D5：上海转机客人：凌晨01:30办理退房手续。前往塞班岛国际机场由专人办理出境手续后，搭乘航班MU590(04:30/07:20)直飞上海浦东国际机场。
北京直飞客人：搭乘航班CA988(03:15/07:00)直航飞返北京首都机场。

该部分感谢以下蜂蜂：

小鹏 azure 风中双子
风行天下 飘雪

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们。更多精彩攻略，尽在www.mafengwo.cn 等你免费下载！



www.mafengwo.cn

住宿

格兰酒店 GRAND HOTEL

地址: Beach Rd. Susupe PO BOX 500369,
Saipan MP96950, Northern Mariana Islands
电话: 001 670 234 6601
传真: 001 670 234 8007
电子邮件: reservations@saipan-
grandhotel.com
网址: <http://www.saipan-grandhotel.com>

ALAN点评: 我们到时已是当地时间上午九点(北京时间上午七点)。MORNING CALL 被人性化的推移到了中午 12:30。起床后是日式加美式自主午餐等着我们,午餐很棒,生鱼片,寿司,自制刨冰,还有美味的巧克力蛋糕,午餐吃得好饱!之前住的那间房间面朝隔壁世界酒店的水上乐园,吵得要死,趁着团友纷纷报名之时,我们更换了房间,新房间刺激了:270度的旋转阳台正对无敌海景,这景色不得不好好赞赏一番,因为真的是太美了!放眼望去,海水错落有致地被分隔成了无数个区域,由于水下生长这个大量的珊瑚,海水的样色也大不相同。再放眼更远的洋面,色泽深蓝,常有巨型油轮缓缓驶过,和近处淡蓝的海水显得有些迥异,其实说来也不为怪,那深蓝色的海水下不是别的地方正是世界第一深的马里亚纳海沟。近海与远海相接之处像是一道防浪堤坝,时不时地激起千层浪花。

心在旅途点评: 我住的塞班格兰酒店,性价比!只是离市中心有点远,酒店前的沙滩上有一坦克残骸,现成为鱼儿的天堂,你浮潜过去,可以很容易的近距离亲近尼莫!

Aqua Resort Club 酒店

地址: P.O.Box 50009 Achugao Saipan Mp
96950 Northern Marianas, 塞班岛, 北马里亚纳群岛
电话: 001 670 322 1234
传真: +001 670 322 1220
电子邮件: info@aquaresortsaipan.com
网址: <http://www.aquaresortsaipan.com>

ALAN点评: 酒店很漂亮,都是一组组小别墅,中国游客很少过来,住客基本是日本人。

哈发代酒店 (HAFADAI BEACH HOTEL)

地址: 塞班邮政信箱500338, MP96950
电话: +001 670 234 6495
传真: +001 670 234 8912
电子邮件: hafadai@gtepacifica.net
网址: <http://www.hafadaisaipan.com>
房费: 100美元以上

john.wu点评: 酒店对面就是DFS免税店,不妙哦,太方便LP大人购物,小人银子不保喽。顺便说一下,“哈发代”(Hafa Adai)在当地就是“你好”的意思,酒店在当地号称四星级,不过也就相当于国内的三星半标准,房间比较干净,总的来说还是8错的。

世纪酒店 Century Hotel

地址: 塞班邮政信箱1280, MP96950
电话: 001 670 233 1420
传真: 001 670 233 1424
电子邮件: reservation@centuryhotel-
spn.com
房费: 100美元以下



路书编辑组

精华 体验



塞班棕榈酒店 Hotel Palms Saipan (原日光塞班酒店 Hotel Nikko Saipan)

地址: 塞班邮政信箱 5152
CHRB, MP96950
电话: +001 670 322 3311
传真: +001 670 322 3144
邮件: hnsrsv@itecnmi.com
网址: www.nikkohotels.com

土佬点评: 入住日光塞班酒店(hotel nikko saipan),导游让大家放心休息,说塞班时间十一才开始在塞班的行程。早上八点(塞班时间),我就起床,早餐后,在酒店和附近游走,日光酒店靠山临海,很漂亮,有游泳池、健身房等设施,最难得的是那环穿酒店花园的海水养鱼池,许多漂亮的海鱼、珊瑚鱼,在水中游来游去,引来各国游客的驻足观赏和拍照。

酒店后是沙滩,沙滩的旁边就是隐藏在热带灌木丛中漂亮的水上游乐中心,有各种的水上娱乐设施。这里的海水呈深蓝色,海岸的外围有天然珊瑚防波堤,堤外波涛汹涌,堤内风平浪静,沙滩上可以看到不远处著名的军舰岛。漫步在晨早宁静的海滩上,沐浴在温暖的阳光下,静听远处传来的阵阵涛声,确实是惬意。

悦泰酒店

地址: 塞班邮政信箱501029,
MP96950
电话: +001 670 234 6412
传真: +001 670 234 7064
邮件:
info_saipan@fiestasaipan.com
网址: www.fiestasaipan.com

凯悦饭店

地址: 塞班邮政信箱 5087
CHRB, MP96950
电话: +001 670 234 1234
传真: +001 670 234 7745
电子邮件:
kkaku@hyattsaipan.com
网址: <http://saipan.hyatt.com>
房费: 225美元以上



By: ALAN
GRAND HOTEL午餐

天宁皇朝酒店

地址: 天宁百老汇大街1号,
邮政信箱468, MP96952
电话: +001 670 328 2233
传真: +001 670 328 1133
邮件:
tinian.dynasty@vzpacifica.
net
网址:
www.tinian-dynasty.com
房费: 225美元以上

土佬点评: 晚上六点多,我下楼,在酒店大堂、门前和附近走了一圈,酒店的设施很不错,有免费供客人用的游泳池、健身房,花园也很大。酒店有条商业街,商店里的东西比塞班的还要贵。酒店里有一个挂牌的赌场,从“老虎机”、21点、押大小等赌法都有,或许是天宁岛晚上没有什么可以娱乐的地方,赌场是吸引游客来赌场碰运气吧。但是我看到赌场里很是冷清,赌客不多。

到时间了,我们去享受塞班查莫洛人风味的烧烤餐,凭餐卷,每人发一份烧烤品,有猪肉、鸡、香肠、鱿鱼片、一段小玉米,还有几颗鱼丸和一个面包,至于饮料,就一瓶矿泉水。这里还有其他饮料和蔬菜,粥、面的东西供应,不过就要另加钱了。大家围着炭炉自己动手进行烧烤,味道真的很好,光吃完那份烧烤品就已经够饱,不过那事先腌制好的鱿鱼片实在太咸,不好吃。

风中双子点评: 天宁岛唯一的五星级酒店。事实上几乎所有来自中国的游客都必须住在这里。天宁皇朝酒店同时是个赌场,老板是来自广东佛山的华人,姓关。这个酒店给天宁岛投资逾1亿美元,关老板因此成了市长和警察都必须听从的红人,天宁岛也就成了事实上的“中国人的地方”。

皇朝酒店包机让国内游客到这里来,最主要的目的还是让人们进赌场。像我们这样连老虎机都要研究半天才看明白的游客自然也不少,但只要有一些熟门熟路的豪客在这泡上一两晚,酒店就总是能赚的。据说酒店开张以来风水不错,虽然也曾输给人上百万美元,但丢在这里几十上百万的人更多。我们听说了一些在这赌场里发生的悲喜剧,亦亲睹同机而来的其他人进了赌场后的狂热劲。

餐饮

胜记旅行社的餐厅

电话：1670-2359868，1670-2876608，1670-2874321

ALAN点评：说是旅行社其实就是居民区，感觉和国内的农家乐意思差不多。晚餐挺丰富的：金枪鱼刺身是满满一盆的，一条新鲜的石板鱼（国内可是500多一斤的），另外还有一种当地叫galigali的鱼，和其他一些菜，这些都是厨师炳叔的手艺，味道都非常不错。唯一遗憾是没有吃到传说中的椰子蟹，这种蟹有点痴呆，终年躲在椰子树下靠吃落下的椰子生存，吃了一半的吃后阿攀拿来一只放在地上让我们看，那是隔壁一桌几天前就预订的，这椰子蟹大约和青蟹差不多大，重么大约异邦，钳子大的不得了，我想调戏一下的，但听阿攀说它的钳子可以打开椰子壳，我决定还是放弃了。完了结账，我们是五人一桌，一共是105刀，平均一个人21刀。相对这桌海鲜，还算比较实惠的。

悦泰酒店

ALAN点评：加乐攀有查莫洛的夜市，岛上好多家酒店和餐馆都会拿出他们的美食供游客品尝！我买了一份悦泰（FIESTA RESORT & SPA Saipan）的5刀套餐，\$5，5 choice。5美金可以随意挑选五个菜，我选了一大块牛排，一大块烤鸡腿，两块考肋排，一份红米饭和一些猪肉，满满当一大盒，很十足，而且真的很好吃。

正宗越菜

地址：格兰酒店附近

ALAN点评：差不多7点，我们找到格兰边的一个叫正宗越菜的地方吃晚饭，一份越南式的春卷，一碗越南粉、一份猪排饭盒一份牛排一共\$42吃的十分饱足，紧张了一天的神经也少许放松了。



By: ALAN
GRAND HOTEL午餐



路书编辑组

精华 体验



购物

塞班岛DFS环球免税店

地址：位于塞班岛的中心，是当地最大的免税商店GALLERIA（DFS环球免税店），是一家大型的百货商店，汇聚了世界各地的奢侈品牌：LV，CHANEL，CELINE，GUCCI，LOWE，BURBERRY，DIOR等等。

john_wu点评：虽然是免税店，但价格依然不便宜（如果换成人民币的话），也不是每个商品都能享受20%的discount的哦。所以爱shopping的MM们如果要采购的话不妨之前在国内就列张购物清单标上价格，这样就能做比较啦。还好LP在国内已经做足了功课，首先从化妆品开始，看到这里云集了那么多一线化妆品，她老人家忍不住采购了几件Dior的化妆品和我听都没听过的一些品牌产品；临走时看到倩碧的柜台有一套护肤品比国内合算多了，只好再腐败一回，还真对得起她那张脸！在随后的几天里，LP大人一直流连在DFS免税店里，并乐此不疲，直到花钱的速度抵消了购物的快感。她大刀阔斧地将胜利品——收入囊中，而我沦落到了保姆兼搬运工的地步，真是身心疲惫啊！

john_wu提示：那里的店员几乎都能讲英语和日语，由于国内去旅游的人员增多，商店内也有很多中国店员，沟通当然没问题了。结账方式我建议用VISA或者MasterCard，非常方便快捷。当然，国内的银联卡也可以。

当地旅行社

塞班胜记旅游有限公司

地址：美国 北马里亚纳群岛 塞班
24小时联系电话：1670-2359868，
1670-2876608，1670-2874321
QQ：849810728（狂侠）
email：wintour2007@yahoo.com
msn：saipanthomas@hotmail.com
网址：www.wintoursaipan.com

ALAN点评：我们是跟着春秋旅行社去的，中国不管什么旅行社过去，到了当地基本都是交给塞班世纪的，对于国人他们可以说是垄断的，所以各项活动的收费相比胜记这种个人开的旅行社价格是要贵得多了。

首先得表扬一下胜记的服务：今天跟着胜记过来的大约有三档人，一共不到15个，但他们配了3人同行，当我们迫不及待照相时，阿攀已经为我们找了一片树荫，铺好了塑料布。胜记的服务相比团队的导游真的不知好了多少倍了，话说回来，这也不能怪带大团队的导游，一个团20来人，导游再专业也不能有三头六臂，自然难照应到所有人。



By: 心在旅途

锦程旅游公司

联系方式：电话：233-1233
联系人：SUNNY和先生邓立彤
手机：898-8931 898-9718
QQ：519344050
E-MAIL：yinqin-saipan@hotmail.com

she1010点评：锦程旅游公司，安排了一天充实惬意的行程，贴上来供大家参考。那天的6人行是这样的：一早老板娘SUNNY来酒店接我们，先去市场买海鲜，10点钟抵达去军舰岛的码头，坐快艇上岛，在岛上一直玩到下午四点多，再乘快艇回来，回来时快艇绕了点远，因为有两个同伴要玩拖伞，所以准确的说是四人乘快艇，两人飞回来的。（在军舰岛上SUNNY给我们准备了休息用的席子，浮潜用具和丑丑鞋（都是免费的），帮我们看东西，并负责用车接送我们，玩了一整天只收了每人5元上岛费用和15元的往返游艇费，如果在岛上玩其它项目也可以让她找当地人比较便宜，当然这只适合自由行的朋友，如果跟团可能就要统一行动了。）在酒店洗完澡，我们搭乘酒店到DFS的车来到了位于中心区的锦辉商店，享受丰盛的海鲜晚餐（详见下边海鲜部分），随后老板娘送我们到当地的特色酒吧玩，玩到午夜早就没有DFS的免费车可搭，所以我们就散步回到锦辉的商店，细心的SUNNY安排了老公会送我们回酒店。

休闲 浮潜

价格：租全套浮潜用具每天只需要5美金（格兰酒店海滩游乐设备的租价，也许军舰岛稍贵点）。比起普通深潜要背负笨重的装备和不菲的花费以及有限的时间，我觉得浮潜便宜又好玩（当然如果你的旅游不在乎花钱的话就另当别论）。

地点：军舰岛和酒店海滩（我们住的是格兰酒店，浮潜也不错没有军舰岛周边景色好，但看到的海洋生物并不少，凯悦的海滩我们也去了，适合看日落浮潜不行。）

she1010 点评：塞班是一个特别适合潜水的地方，尤其是浮潜；深潜适合有潜水证的，可以去潜蓝洞（世界第二大潜水圣地）；普通深潜，我个人觉得不如浮潜，主要基于三点：1. 是否会游泳的人都可以浮潜；2. 浅水地区的海洋生物也很丰富。因为塞班岛的水非常清澈，能见度好，各种海洋生物比比皆是，只是浮潜就可以看到许许多多美丽的鱼和珊瑚了，绝对是亚龙湾和蜈支洲岛不可比拟的，如果飞机上的小面包不爱吃的活一定要带到岛上去喂鱼，很好玩的；3. 价格甚微。在塞班浮潜如果自己有浮潜用具的话，那就几乎没有什么花销了（军舰岛的上岛费，你潜不潜水都要花的）

景点

GROTTO（蓝洞）

地址：位于塞班岛的东北角

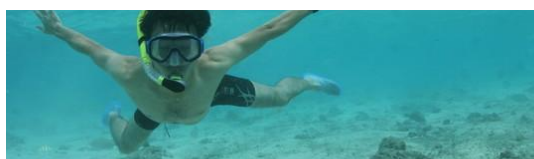
ALAN 点评：这里曾被世界潜水杂志评为世界上最美的潜水地，和澳大利亚的大堡礁齐名。下蓝洞的路的确很陡，台阶每节都有普通台阶的一节半高。但是当我们看到蓝洞时，觉得即使再走一小时这样的台阶那也值得！下蓝洞的体验的独一无二！蓝洞的水又深又凉，当我拉着绳子潜下水底的时候那种感觉真是妙不可言——耳边寂静得令人害怕，周围是一片透人心彻的蓝，加上有点凉的海水刺激着全身，感觉有点凄厉！我试图憋一口气下到更深的地方看看，虽然我在海南潜水时学会了捏鼻子充气来让耳膜平衡，但当我下潜大约三四米时，感到海水的压力已经将肺部压的死死的了，而且我发现水底有暗流，于是赶忙抓住绳子上来！水下的蓝洞太美了，其实水面上看只有一个的蓝洞在水下却有五六个而且个个透着蓝光，很神奇，也难怪近几年有潜水者在此迷路再也没有回来~

Bird Island 鸟岛

地址：位于塞班岛的北部，由石灰岩构成，因栖息众多的鸟类而得名。

ALAN 点评：其实这个景点比较一般，就是远远地看一座孤岛，唯有湛蓝的海水很漂亮，听说常有海龟爬到岛上晒太阳，我们找了好久还是没见到。

土佬点评：最后，我们来到被当地人称为鸟岛(Bird Island)的地方，海岸边，有一个小岛，要说风光确实不错，而鸟就很难见到了，什么“鸟类的天堂”，真是名不符实，估计那地方的鸟已经是迁走，或是那小岛有点像鸟而已吧。



By: ALAN



路书编辑组

精华 体验

军舰岛

地址：位于塞班岛西侧中部外海的小岛

休闲：潜水

ALAN 点评：快艇载着我们径直向军舰岛冲去，行过一半，海水颜色渐渐变深，透过十来米深的海水，海底的珊瑚依然清晰可见。想先围着这座小岛走一圈，鞋里却尽是沙石，我索性赤着脚丫，一路踏来，图个随性。不到20分钟就把整个小岛给逛遍了，回到树荫下休息了片刻，我们换上浮潜装备就准备下水。在这边潜水犹如置身海洋水族馆，除了小鲨鱼，还有许多见都没见过热带小鱼，各种奇异的样色在阳光下更是鲜艳多彩。

心在旅途点评：从麦克海滩（MICRO BEACH）附近的码头坐上渡轮西行20分钟左右，海水变得极其碧绿透明的时候，军舰岛也就到了。军舰岛是浮潜的好地方，水清鱼多，风平浪静。岛上的游乐项目也非常丰富，拖伞、香蕉船、海上摩托都是释放激情与尖叫的好玩项目。当然，对于喜欢摄影的我，绝对是个美景汇集地！

休闲：坐潜水艇在海底观光，领略奇幻海底世界，看成千上万的热带鱼群在珊瑚礁穿梭，还可以看到二战期间沉入海底的战机和舰只残骸。（可能因天气，还有我是下午4点去乘的，光线不好，什么都没看到，只看到潜水艇的大大的舷窗，让我觉得这趟最不值得的游玩项目就是乘美人鱼号潜艇！）

土佬点评：没有到塞班，就听说塞班军舰岛的美丽，因此，这次到塞班，我是毫不犹豫的参加自费35美元到军舰岛的行程。海上是一片蓝得醉人的海水，清澈得是令人难以相信。随着船行，海水不断变幻着颜色，浅蓝、孔雀蓝，还有那翻起的白浪，美得真是令人难以形容。当游船接近军舰岛，船上的人们被岛上美丽的椰林、天然白沙滩、清澈的海水惊呆了。

军舰岛不大，要绕岛走一圈，十五分钟到半小时就可以走完。这里有成片的椰林，有榕树、木麻黄等，还有各种各样的热带植物花木，四周的海滩，沙是白色的，海水是清澈的，仿佛是把人的心也净化了。

岛上还有许多二战的遗迹，那炸塌的碉堡、炮台，还有生满铁锈的大炮，依然是堆在那里。

我实在是忍受不了军舰岛美丽海滩的吸引，换上泳裤，蹦跳着冲到海里，拥抱着蓝色的海洋去了。为了保护这自然的美景，这里规定游泳过后冲凉禁止用沐浴露、洗发水等用品。

军舰岛休闲

价格：Banana Boat, Nemo Tour（在鱼最多的点浮潜），parasailing（高空托伞），Jet Ski（摩托艇），四项110\$/人~

小蟹晒太阳点评：Banana Boat，和一对日本情侣一起坐，我坐在最前面的位置。咸咸的海水像鞭子一样抽在脸上，生疼生疼睁不开眼，颇有乘风破浪的味道。突然，蔚蓝的海水突然变得青绿，界限分明，如硫酸铜溶液般绚烂、妩媚，这是太平洋海岛上特有的色彩、清澈飘渺，一眼望去深深的海底一览无余、珊瑚成群。远处的海呈现层层叠叠递进的蓝，活生生一块调色板，令人无法置信，我们就这样驶入了军舰岛的海域.....

Nemo Tour，船在一处海水骤然变深，呈一片灰黑色圆圈的地方停下，我和达儿带上mask和呼吸管，穿上救生衣跳入水中。把头埋入水下，瞬间进入了一个不用的时间，Welcome to the fantastic world. 大片的珊瑚礁和海藻使得鱼群密集，稍微撒点火腿肠，贪嘴的鱼儿就一哄而上围上来，吓得我来不及躲闪，这感觉真是太美妙了.....水下相机套派上了大用场，虽然看不见镜头但一阵狂拍。

Parasailing（高空拖拽伞），是我们公认最好玩的项目，降落伞被快艇拉着像放风筝一样放到几十米的高空，迎风飞舞时可以看到阳光下整个塞班岛和军舰岛的全貌，那叫一个刺激.....

Jet Ski（摩托艇），也是很赞的，我总是习惯性地吧油门当作闸，导致差点发生惨剧.....那种迎着夕阳下波光粼粼的海面急行的感觉特别美好，晚上睡觉时我一直感觉身下是海水在摇晃...

景点

卡拉贝拉山洞 Kalabera Cave

地址：到鸟岛的大路旁有个指示牌，继续往南是KALABERA CAVE

ALAN点评：去的人很少，路对于小轿车实在是太煎熬了，基本上是属于爬过去的。卡拉贝拉山洞阴森森的，洞口盘踞的树根想蛇一样，洞中漆黑一片，甚至听不大到回声。熟悉我的人都知道我平生一大爱好就是手电筒，出行自然手电筒不会离身的。这回我的强光手电派上用场了，往下一照，隐约可以看到洞底，不过下洞底没有台阶，也没有可以抓手的地方，所以我们也就不下去了。

禁断岛Forbidden Island

地址：位于塞班岛的东南面的禁断岛是一个半离岛，潮水高涨时禁断岛与塞班岛是分开的，退潮时仍有部门相连。因禁断岛特殊的地理位置，所以岛上极少有人类的踪迹，在沙滩上布满了各种被海水冲上来的贝壳和珊瑚。

ALAN点评：沿着一条叫做Forbidden Island Road的路开到尽头，却不是想象中的Forbidden Island，最后问一个刚放学的高中学生，才找到了去Forbidden Island的路。禁断岛和鸟岛的性质差不多，当这里是个保护区，游客不能在这里喂鱼、游泳、捉螃蟹和钓鱼，但是和鸟岛不同这里是以下去的。但下去的路异常艰险，才没走几步，就发现路根本没有台阶，是那种很原始的山路，外加之前下过异常暴雨，路面更是泥泞不堪，地上还有蚂蟥，有一条爬我脚上，还好我感觉到，没等它吸上被我摔掉了，树上全是一种红色的虫子，想扶着树干往上爬，但不小心就抓到一条虫，我妈妈说我们就像红军过草地一样~

劳劳海滩 Lualau Beach

ALAN点评：劳劳海滩是最受潜水者欢迎的潜水点，劳劳海滩很特别，水下全是珊瑚石，五颜六色的，特别漂亮，由于太阳就要落山了，一场暴雨又突如其来，我们无暇欣赏美景，匆匆上车赶路！

拉得海滩 LADDER BEACH

地址：位于塞班岛南侧，这座海滩有许多海浪冲刷的奇岩，戏水的人潮较少，具有不错的隐私感，此地潮流流速较快，潜水时要小心。

心在旅途点评：在塞班岛南部的珊瑚海滩（LADDER BEACH）绝对是你塞班之行不容错过的！这里既然叫珊瑚海滩，那一定是有原因的，就因为这里的珊瑚是有颜色的，你可要涉水仔细看看哦！也千万记得，不要踩踏珊瑚，只带走美景不留下痕迹！

万岁崖 Banzai Cliff

地址：位于塞班岛最北端的峭壁

土佬点评：来到万岁崖，我对日本人建的那些碑，并不感兴趣，倒是万岁崖旁边陡峭的海边悬崖感到兴奋，那不停的海浪，扑到海边，在岩石上涌起阵阵雪白的浪花，确实是令人陶醉。



路书编辑组

精华 体验

查莫洛夜市

地址：该夜市位于中心GARAPAN繁华区悦泰酒店（FIESTA RESORT & SPA）和凯悦酒店（HYATT REGENCY SAIPAN）前

心在旅途点评：一到傍晚便红灯高悬，香气四溢的美食引得各国食客们如扑灯蛾般聚来，在这里你可以吃到几乎所有太平洋区域的风味美食：菲律宾的、日式的、泰国的、韩国的……连五星级的凯悦也来摆摊，绝对是老饕们的最爱。当然最具特色的还数当地各种奇形怪状的传统料理，像烤乳猪、生鱼刺身、椰汁虾等。我因为吃的太饱了，就只买了杯沙冰解渴，你可别犯我同样的错哦！在街市小广场上，一大帮身姿曼妙的土著小女孩还会为你展演颇具密克罗尼西亚风格的草裙舞，性感而不失清纯！在A.B.C.STORES当地人开的超市里，可爱的CONDOM做成棒棒糖给你一个温馨浪漫的夜晚。在游玩之余，购物成了女人们热衷的项目，这里的免税商品有些比国内的免税商店还是稍微便宜点的。

天宁岛

地址：与塞班岛毗邻，南侧6公里处便是，又称提尼安岛。

土佬点评：天宁是一个只有3000多人的小岛，十分荒凉，一路上看不到人，但是沿路是走在海边，景色也不错。天宁岛比塞班岛要小得多，整个岛上唯一最高的建筑，就是由中国人投资的天宁皇朝酒店。

沿酒店对面的海边慢慢前行，沿路是天宁的海滨公园，有供游人休息的水泥凳，有政府为当地原住民设立的海边免费烧烤屋，这些烧烤屋设备很好，有水泥桌凳，水电到位，想得是够周到的。

但是我们看到十间有九间是被破坏了，水龙头不见了，电灯线路、开关被撬了。而供游人休息的水泥凳，也有被砸烂的，实在令人可惜。我们在细细的沙滩上漫步，捡拾海浪冲上来的碎珊瑚、贝壳，玩弄那小小的寄居蟹，走累了，一屁股坐在了沙滩上，望着蓝色的大海，静听那海浪轻柔地拍打着礁石的声音，那种感觉好轻松。

鳄鱼崖/鳄鱼湾

心在旅途点评：从山坡上看去，一头凶狠的鳄鱼俯卧在太平洋边，正在和汹涌的波浪搏斗！穿过一条小道，一直走到太平洋边，就能够望到张着大嘴的鳄鱼崖以及它下端的蛋糕石，是捕捉巨浪拍打镜头的最佳地点，站在蛋糕石上留念，可要注意，巨浪会把你卷入太平洋的可能。带着昂贵相机的人最好用长焦来拍，不然在你“湿身”的同时，带来巨大的财产损失。

土佬点评：来到鳄鱼湾，确实是令人耳目一新，远看绿顶的鳄鱼头，张开鳄鱼口，鳄鱼口前有两个岩石平台，太平洋的大浪不停的猛打，激起像瀑布样的浪涛，很是壮观。沿栏杆走下鳄鱼湾，必须要小心，否则很容易摔倒，在鳄鱼头前面的平台，可以拍到海浪铺天盖地浇下来的经典照片，不过就很容易被海浪浇湿。鳄鱼头绿色的头顶，是有路可以上去的，那里的风光和感受就更是不同凡响。在鳄鱼湾，我第一次看到海底的岩石上长着海木耳，据导游说，那海木耳这里的土人经常采来吃。还有这里有许多海螺，由于这里的海水干净没有污染，因此，很多人都把它做成海螺刺身，生吃，据说螺肉十分鲜美，味道好极了。



By：心在旅途
塞班岛鳄鱼崖

圣母教堂

地址：塞班山顶

土佬点评：这是岛上有100多年历史的一个露天的教堂，星期六没有人做礼拜，所以我们可以来参观。这座建在一棵很大的榕树下的圣母堂只有山崖下一座小小的圣母塑像，确实是微型。突出的是这里有一口淡水井，导游还开玩笑说是圣水，引得大家纷纷用圣水洗手洗脸，还喝上几口，那水也确实清甜。在井旁，有当地人说的树菊花，粉红色的花开得确实灿烂。尤其是那里的一丛野芋，叶大繁盛，碧绿粗壮，足有两、三米高，那么大的野芋，以前我是绝对没有见过，实在令孤陋寡闻的我感到惊奇。导游开玩笑说，那么粗壮叶大的野芋，全塞班只有这里才有，这是由于有圣母堂的井水浇灌的结果。

景点

喷洞

地址：位于天宁岛东南端

土佬点评：太平洋很美，喷洞很壮观，湛蓝湛蓝的海水，更让我心动。当然照相是离这个喷洞口远点好，否则弥漫开的水会腐蚀你照相机的镜头。喷洞附近的一片地至今被铁丝网围着，导游说那是二战时日本人布下的雷区，到现在还没有完全把地雷排除，因此围住以免人们进入有危险。

原子弹装载地

地址：位于天宁岛

土佬点评：在路上，经过二战时日军空军指挥部，这指挥部当年被美军机轰炸，主体结构已经严重破坏，但是由于当年的建筑结构好，被炸断了7根柱子了还不倒塌。如今残骸依然矗立在路边。据说，这建筑当年底层是指挥部，而二楼就是歌舞厅。继续前行，司机将车开在当时的美军机场跑道上，模拟当时飞机出发的情况，使我们在此重温了那场扭转历史的关键战役。

星沙海滩

地址：天宁岛南端的西北部

土佬点评：那里有非常特别而且美丽的星沙。目前，世界上只有韩国的一个岛屿和这里有星沙。导游说将手轻轻的按到沙滩上然后在粘到手掌上的沙子中就可以找到星沙，我如法炮制，果然发现很多星沙，有五角的还有八角的，非常奇妙。

风中双子点评：CHULU海滩出产“星沙”——一种极其微小的沙粒，比一般沙子小得多，大约就跟一颗尘埃差不多，但沙子是长角的，看上去真就是一颗颗小星星，非常美丽。其实这里的珊瑚石更加多彩美丽，但导游告诫我们不能拿，否则最高罚款5000美元。美丽的石头不能带走，只好抓一把星沙留念了。

塔加屋 (Taga House)

地址：位于天宁岛南部

土佬点评：导游介绍塔加屋是由十二根柱子所撑起的，现在仅存一根，据说，这是塔加家族的图腾，每倒下一根就会有大的灾难云云。我们可不理睬这一套，纷纷站在这根巨柱旁边拍照留念。



路书编辑组

精华 体验



贴士

岛上租车自驾游

ALAN提示：租车的手续挺简单的，给他护照和驾照，老板会帮你填好所有东西，最后只要签个名加一个联系方式就OK，至于费用，有信用卡最好，像我们由于信用卡的美金账户没有开通，就必须先用现金交了租车费（24小时车费\$110+保险\$10+税\$5+一个不知道什么费用\$10-优惠券\$15=\$120），然后再留一个信用卡的卡号（万一车子有什么损坏，车行会用支票的方式在你的信用卡里扣钱）。还有就是油费，这个之前看很多攻略都没有写清楚，其实是这样的：车行交车给你油是满的，还车的时候你也要加到原先的位置还给他。

心在旅途提示：我租了辆丰田RAV4，含租金、一人保险、包油费、税，12小时80美金，只要你带上信用卡和你的国内驾驶证，在酒店就可以租用了！

必备物品

she1010提示：1. 相机防水袋：去之前在网上购买的，78元，有了它我们用自己的佳能相机拍下了很多水下的照片，特别是喂鱼的录像片段效果也很不错（别忘了给你的相机带张容量大点的卡），有人玩了海底漫步后制作了光盘价格可是50美金呢。

2. 转换插头，110伏，扁头儿的，家居超市就有的买，质量有保障也不是很贵。

3. 浮潜设备：出发前在网上买的，因为此行我们主要是为浮潜去的，老公几乎天天泡在水里，所以用自己的比较划算。如果你只在军舰岛潜一次的话，上岛租就可以了。

4. 丑丑鞋：在塞班有一种牙齿锋利的鱼，它们喜欢咬食珊瑚，有人称它们是沙滩的制造者，因为被咬碎的珊瑚粉末随着海浪被冲上岸久而久之就形成了沙滩，而咬的不够碎的珊瑚颗粒沉在海底就很扎脚了。所以你最好有双能穿下海的鞋子。

WJason 提示：

1. 防晒工作一定要做好，太阳不是一般地厉害，建议40到50分钟补一次防晒霜，否则很容易晒伤，防晒霜要用防水的，到那边免不了游泳什么的，不防水的会弄得比较尴尬...

2. 如果跟团去的话早上不用备水，路上会发的，那边规定不能带肉类和水果入境，但过海关的时候会有工作人员问你有没有带食品，所以建议不要带吃的，可能会比较麻烦。

3. 购物的话，LV在那边比较便宜，也建议去看看OPI的指甲油，我看过最便宜的是9.99美元一瓶，还有便利店里的酸奶很好喝。

4. 去那边的飞机都是半夜里起降的，跟团的话可能到的那天只能睡4到5个小时，所以要注意休息，并且带好常用药品。

5. 一定带好相机充好电，我在那边随时都想拍照。

小蟹晒太阳提示：

1. 中国人一般都是跟团，会被直接拉去皇朝天宁酒店，不过即使你跟团，也不要和团一起参加自费项目，找当地导游会很便宜，而且玩得好，两三个人都OK。应该也有中国导游，但不管找谁最好是要有牌照的。

2. 天气瞬息万变，最好备一把较轻的晴雨两用伞~

3. 去海滩的时候找宾馆要大大的beach towel，防晒很有效。

4. 这里的水还是很贵的，即使对于已习惯了东京物价的我们依然觉得很贵。找那种专门给当地人开的超市，会便宜很多~好在我们宾馆有免费矿泉水，这是最赞的。

5. 一定要给你的相机带个小套，单反的话要装个镜头的小圈（我不知道叫什么啦），我的相机就悲壮地进了很多沙，到现在还一股尘土味.....

6. 很多项目都是不能带隐形的，近视的同志们注意啦

8. 相对于DFS和ABC，我更喜欢I LOVE SAIPAN这个店，店面很大布置得很可爱东西很多，还相对便宜。不知为什么就让我想起史迪奇~这里比较大的店基本都是22:00关门，所以要抓紧时间~

9. 坐Banana Boat去军舰岛，不要坐游艇，即好玩又省钱

10. Dinner Show其实就在靠沙滩的那个大酒店里，其实从酒店进去擅自观赏也没有问题.....就是没桌子

11. 不时给点小费会有效提高服务质量~记得要给纸币，硬币据说是不能满足的表现

12. 当地人都很实在，有什么问题直接沟通，基本不用担心治安问题。



By：小蟹晒太阳

贴士

kira提示：

1. 当地通用英语，货币为美金。
2. 酒店电压为110伏，须自备变压器和插头转换器（美式插头）。
3. 自备常用药品，如感冒、肠胃、晕车船、邦迪等药品（药品须有包装，并配有中英文注释）。
4. 当地自来水为海水过滤，必须煮开后方可饮用。建议客人在当地买矿泉水来饮用（\$0.8-1.5/瓶）。
5. 办好国际漫游，在当地电话拨打接听自由。
6. 当地治安良好，民风淳朴，但生活节奏比较慢。
7. 在飞机上填写塞班出入境卡、海关申报表（每张最多可填6人）。必须用英语或拼音填写。
8. 到塞班后须收齐所有护照，为酒店入住登记和换领返沪登机牌。
9. 机场出发：持护照、机票、健康表格到东航办票柜台自行办理登记牌，托运行李（刀具、酒类必须托运，5公斤以上行李必须托运）。携带超过人民币20000元的单件物品，请申报出关。带好水笔，方便填写各类表格。我自带的笔记本和相机之类的分别在最高价值15000，都没用报关，平安通行。
10. 衣着穿戴：沙滩装，休闲装为主，拖鞋，沙滩鞋，游泳衣等（飞机和船上空调比较冷，可以准备一件外套。）由于塞班属热带气候，紫外线非常厉害，请带好防晒霜50以上最好，最好在本地买，不贵，国内是买不到真正50以上的，因为国内对防晒级别有限制。太阳眼镜、太阳帽等遮阳工具。
11. 进入塞班机场，先提行李再过海关，海关检查严格（可能开箱检查，希望游客配合），海关不可携带肉制品、奶制品、新鲜水果等，食品须有中英文注释，每人可携带一条香烟，500ml低度酒类。
12. 携带超过一万元以上美金必须申报。
13. 佩带好胸牌，在机场出口处按胸牌颜色找到举同样颜色旗子的导游。
14. 返程时，不能携带任何贝壳、珊瑚类物品，塞班海关将严格查收并罚款。
15. 当地银联卡还不行，不过日本人超多，所以我们的信用卡有JCB标志的，用起来相当方便。
16. 当地购物的小店，到处都有中国人，所以问路什么的，有可能就会是中文的答案~



By：心在旅途

该部分感谢以下蜂蜂：

ALAN 心在旅途 john_wu 土佬
风中双子 she1010 小蟹晒太阳
WJason kira

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们。更多精彩攻略，尽在www.mafengwo.cn 等你免费下载！