

# 长滩岛

2011年蚂蜂窝网站最新提供  
自助旅行全攻略

没有码头的梦幻白沙滩



白沙滩 普卡海滩 椰林 碧海 螃蟹船 沙滩按摩 潜水  
冲浪 贝壳 海鲜 热带水果

长滩岛位于菲律宾中部，处于班乃岛的西北尖端，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，被誉为“世界上最细的沙滩”。雪白的沙滩、碧蓝的海水、和煦的阳光使长滩岛成为著名的度假胜地，度假村和酒吧星罗棋布，来自世界各地的游人在海滩边消磨一个又一个漫漫长日。

# 长滩岛必游

## 白沙滩

白沙滩是长滩岛得以闻名世界的最大原因，它是 Lonely Planet 评出的世界十大海滩之一，也获得过其它著名旅游机构“亚洲最美沙滩”的评语。它位于岛的西岸中段，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，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。

## 普卡海滩

普卡海滩也被称为雅泊海滩 (Yapak Beach)，位于北部海岸，面对着Carabao岛。它是长滩岛的第二大海滩，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一时的饰物原料，收集贝壳是当时岛上的主要产业，至今还可看到沙滩上普卡贝壳堆留下的痕迹。

## 螃蟹船

菲律宾特有的“螃蟹船”，船头与船底都很尖，有利于水中航行，螃蟹船船体比较小，载客六人，仅有一个位置是属于掌舵的，另两名船工根据风向机动地站在“脚”上。

## 解读长滩岛 Boracay

长滩岛在马尼拉南方约400km的小岛南北长7km 东西宽2km，岛上最大魅力是在西海岸绵延4km的白色沙滩沙子细白，国际知名的英国BMW旅游杂志曾在1994年将其评鉴全世界最美的沙滩，且被 asia-hotels.com 评选为亚洲最美沙滩，岛上延着沙滩直走从高级渡假饭店到平价旅馆一应俱全个种酒吧、夜店及餐厅林立。长滩岛上治安也比菲律宾好很多，是欧美客知名度评价相当高的渡假岛屿。

位于菲律宾中部阿克兰省 (Aklan) 的长滩岛，整座岛为狭长型；东岸是绵延不绝的珊瑚礁，有时还可看到海蚀形成的珊瑚礁洞；绵延4公里的白沙滩 (White Beach) 位于岛的西岸，沙质又洁白又细柔、颜色亮眼，让人叹为观止。这里的海水非常的透明纯净，沙滩坡度平缓，走50公尺海水才只到大腿，最适合戏水游泳了。



Cherry(上海)

美女

她在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/434287.html>

“在到长滩岛之前，Eric和赞赞最喜欢去各式各样的海岛了。第一次的蜜月在巴厘岛，第二次的蜜月是海南岛的亚龙湾和蜈支洲岛。赞还去过大连和烟台，现在Boracay绝对是排第一的。菲律宾的马尼拉的落日也很艳丽但是很绝望，长滩的却充满了生命力。”



## 目录

|       |    |
|-------|----|
| 白沙滩   | 11 |
| 普卡海滩  | 11 |
| 贝壳博物馆 | 11 |
| 蝙蝠洞   | 11 |
| 卢霍山   | 11 |
| 水中森林  | 11 |
| 推荐线路  | 12 |



精华体验.....13-18

## 更多东南亚路书下载



## 最佳旅游季节：

长滩岛的夏季从3月到5月，阳光充足而炎热，气温在22-32℃之间，6月到10月是雨季，是最不适合到游的季节。11月到来年2月气候温暖干燥，气温在25-28℃之间，是最舒适的季节，也是旅游旺季。



By : Cherry



# 概况

长滩岛 (BORACAY) 又名波拉克岛, 位于菲律宾中部阿尔坎省SULU海中的一个海岛, 说它是海岛一点都不为过, 因为它长度只有7公里宽4公里。但您千万别小看这个最小岛屿哟! 国际知名的英国BMW旅游杂志早在1994年, 就将其评选为世界最美沙滩之一, 如果您更仔细的话, 更可以到许多航空公司的机上杂志 (inflight magazine) 看到该岛的介绍。岛上90%为欧洲游客, 除了当地人的母语外, 尽是德、法、西等欧系语言的天下, 不过只要您会讲简单的英语也够了。

到长滩岛的许多游客不只来过一次, 如果您看到一位操德语的年迈老外斜倚在一家店面不超过二坪大的小杂货店门前, 可别觉得意外哟! 因为很多人在此一住就是几年。

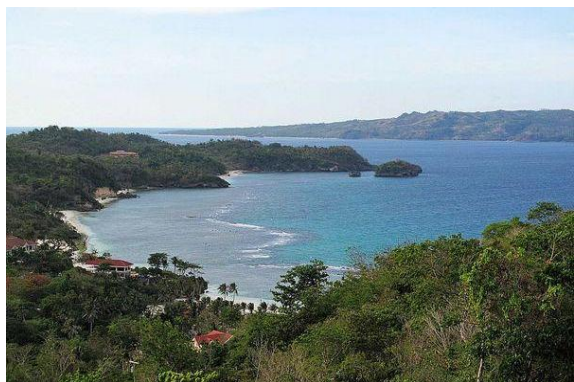


By: 心在旅途

整座岛不过7公里长, 却有一片长达4公里的白色沙滩, 被誉为“世界上最细的沙滩”。长滩岛归属阿克兰省 (Aklan) 的马来自治市 (Malay), 长滩岛一共有3个村落 (barangays): 北面的雅泊 (Yapak), 中部的博拉白 (Balabag) 以及南面的芒诺克 - 芒诺克 (Manoc-Manoc)。岛屿的北部和南部都是小山, 海拔高度一百米, 适合进行大范围的徒步旅行。无数条蜿蜒小路有时穿过热带森林把小村庄连接起来。

为了保存小岛的原始风貌, 当地人没有兴建码头, 所以当游客乘船在岛边靠岸时, 会发现没有码头让他们登陆, 只能在离岸还有三四十米的浅水中, 脱了鞋子, 卷起裤脚, 背起行李, 向岸上慢慢走去。长滩岛是进行水上运动的理想场所, 也是可以在海滩上放松身心的极好地方, 这里的风格就是摒弃一切束缚。除了在海滩上放松和夜里的热带派对, 驾艇、帆板、潜水、登山、徒步、山地自行车甚至高尔夫等等众多活动都可以在这里玩个够。

长达4公里的沙滩, 完全白色! 你甚至可以将这里的白沙装满一罐带回家当作爽身粉使用! 在长滩岛的一天只用做两件事: 白天躺在椰子树下尽可能浪费时间地睡觉按摩; 晚上, 就请纵情投入到热带派对的热力之旅中吧。当然, 如果你多一点冒险精神, 长滩岛除了海滩和派对, 还有许多值得参与和期待的精彩活动。



By: xuelu88

所谓的至高点就是一个山顶酒店的顶层, 有瞭望镜可以看长滩全貌。在回程的路上会在蝴蝶农场, 一个可有可无的景点稍作停留。



所谓长滩岛, 顾名思义那里最出名的就是长达5公里的白色沙滩。当游客乘船在岛边靠岸时, 会发现一个奇特现象: 岛上竟然没有码头! 那是为了保存小岛的原始风貌, 当地人没有兴建码头。所以, 游客只能在离岸还有三四十米的浅水中, 脱了鞋子, 卷起裤脚, 背起行李, 学当地船夫那样跳进水里, 向岸上慢慢走去。这样的登陆方式, 别具一格。

在长滩岛可以参加数不尽的活动, 例如水上运动、讨价还价的购物、打高尔夫球, 以及从一个小岛到另一个小岛的跨岛游。

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。其实所谓的“翅膀”, 就是4张用粗麻绳在木杆上缠结而成的牢固大网, 主要供人乘坐, 船身则做摆放食物和水以及随身物品之用。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。

## 菲律宾 Philippines

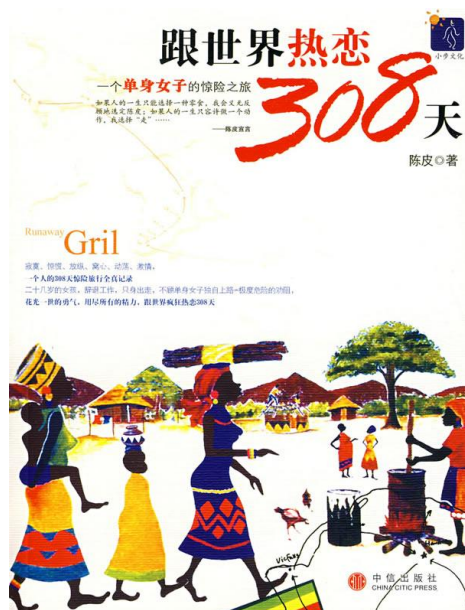


# 在路上



去过长滩岛的人都知道，这是一个沙滩不输马尔代夫、但是价格却便宜很多的目的地，毕竟这里距离我们更近，与普吉岛、巴厘岛相比，长滩岛显得很简单，岛的面积小得多，可以玩乐的地方也少得多，但是，如果为了度假，追求一种简简单单的幸福，来这里是一个极好的选择。

等到了长滩岛，就是彻彻底底的自由自在。你可以每天把自己摊在“白沙滩”（长滩岛最主要的海滩，也是最漂亮的一个海滩）边上的竹棚里，那里有宽阔的木板，和无比柔软的巨大的棉质垫子，就算是睡上一天，也不会有人打扰你。



## 一个单身女子《跟世界热恋308天》的惊险之旅

寂寞、惊慌、放纵、窝心、动荡、激情，一个人的308天惊险旅行全真记录。

二十几岁的女孩，辞退工作，只身出走，不顾单身女子独自上路=极度危险的劝阻，花光一世的勇气，用尽所有的精力，跟世界疯狂热恋308天缅甸→老挝→越南→柬埔寨→津巴布韦→马拉维→坦桑尼亚→埃塞俄比亚→埃及→墨西哥=言语不通+政局动荡+瘟疫流行+治安恶劣+气候异常+交通不便+孤立无援=308天的单人匹马VS横冲直撞。

喜欢吃陈皮的单身女子，怀着想走的心情，出走世界三百多天，因为沿途风光明媚，人事景物早已占据她渴望浏览世界的灵魂。她去的不是我们想象的欧洲和日本，不是旅行团带去的丽江和桂林，她带着简单的行装，经过缅甸、老挝、越南、柬埔寨、津巴布韦、马拉维、坦桑尼亚、埃塞俄比亚、埃及再到墨西哥，趁着青春好畅游，用整整308天走过南亚与非洲境地，为我们亲身示范了一个人旅行的无穷乐趣。

一个单身女子的惊险之旅，如果人的一生只能选择一种零食，我会义无反顾地选定陈皮；如果人的一生只容许做一个动作，我选择“走”……

——陈皮宣言

其实，真正的旅行不仅止于“出去走走”，绝不等于吃喝玩乐，目的地并不是目的，重要的是过程，旅途中有寂寞，有惊慌，有放纵，有温馨，有激情，有动荡，有不可预知的点点滴滴。这样的行走，会让你明白，身边很多手到拿来的东西，在外面是那么得之不易。村上春树说：只要踏上前路朝目的地进发，总会有一些事情发生……

## 跟着许巍一起《旅行》

第一次知道许巍，是许巍作词作曲，由田震演唱的《执着》。再次倾听许巍，是弟弟回来下载的音乐专辑，里面收录了许巍的《像风一样自由》、《蓝莲花》、《时光》、《旅行》，仔细倾听，不禁自问：这是摇滚音乐吗？怎么没有了千篇一律的呐喊？而是给人无比感伤略带忧郁的倾诉！从此，喜爱上将诗词般的歌词和侵入灵魂的旋律带入摇滚的中国第一人。

最喜欢倾听许巍的《旅行》，任由他带你带入油画般的旅行场景：阵阵晚风吹动着松涛|吹响这风铃声如天籁|站在这城市的寂静处|让一切喧嚣走远|只有青山藏在白云间|蝴蝶自由穿行在清涧|看那晚霞盛开在天边|有一群向西归鸟……让你从歌声中感悟每个人都是生活的旅行者，在绚丽多彩的世界里，我们会遭遇哭泣，也会感受惊喜，会偶然相聚也会面临分离，但我们会在漫长的人生道路上沿着自己的目标继续追求、探寻。

### 《旅行》

作词/作曲：许巍 演唱：许巍

专辑：《每一刻都是崭新的》

阵阵晚风吹动着松涛  
吹响这风铃声如天籁  
站在这城市的寂静处  
让一切喧嚣走远

只有青山藏在白云间  
蝴蝶自由穿行在清涧  
看那晚霞盛开在天边  
有一群向西归鸟

谁画出这天地又画下我和你  
让我们的世界绚丽多彩  
谁让我们哭泣又给我们惊喜  
让我们就这样相爱相遇  
总是要说再见相聚又分离  
总是走在漫长的路上

只有青山藏在白云间  
蝴蝶自由穿行在清涧  
看那晚霞盛开在天边  
有一群向西归鸟

谁画出这天地又画下我和你  
让我们的世界绚丽多彩  
谁让我们哭泣又给我们惊喜  
让我们就这样相爱相遇  
总是要说再见相聚又分离  
总是走在漫长的路上



By：尘缘（Y哥）  
刚醒



# 护照

护照 (passport) 是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时, 由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。

如何办理护照的:

1、携带本人身份证或者户口簿到户口所在地派出所、公安分县局出入境管理部门、北京市公安局出入境管理处或者参团旅行社领取《中国公民因私出国(境)申请审批表》(以下简称“申请表”)

2、填写申请表。

3、提交申请。提交申请时必须携带下列材料:

A、本人身份证或者户口簿原件和户口簿首页、本人资料页、变更页及身份证的复印件。

B、填写完整的申请表原件。

C、符合要求的彩色照片一张。

4、领取护照。北京市公安局出入境管理处受理申请后, 审批、制作和签发护照的时间是14个工作日。领取护照时, 须携带本人身份证或者户口簿、领取护照《回执》和200元工本费。凡在《回执》上标明取证日期3个月没有领取证件的公安局出入境管理处将予以销毁。

备注:

北京市公安局出入境管理处地址: 东城区安定门东大街2号

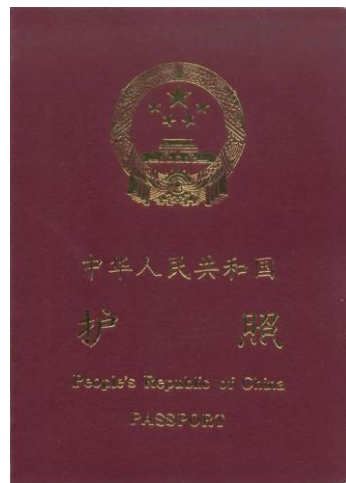
海淀受理点: 海淀区阜成路67号

朝阳受理点: 朝阳区京广中心商务楼二层

接待时间: 星期一至星期六(法定节假日除外) 8:30至16:30

咨询电话: 010-84020101

港中旅国际旅行社有限公司证照部咨询电话: 010-85183131-8611



## 签证

签证 (visa) 是一个国家的主权机关在本国或外国公民所持的护照或其他旅行证件上的签注、盖印, 以表示允许其出入本国国境或者经过国境的手续, 也可以说是颁发给他们的一项签注式的证明。签证一般都签注在护照上, 也有的签注在代替护照的其他旅行证件上, 有的还颁发另纸签证。我国现行的签证有外交签证、礼遇签证、公务签证和普通签证等四种。对咱们旅游的来说, 办理普通签证就行了。

旅游签证材料:

- 1、有效六个月以上的护照或旅行证件。
- 2、填写好的签证申请表及两张两寸照片。

3、其中任意一个经济能力证明: 工作单位介绍信/个人财产证/中国授权旅行社的保证书/银行存款证明/国际有效的信用卡/菲律宾公民或著名菲律宾公司经过公证的保证书。

4、至少5000美元的经济担保证明。

5、确认的往返机票。

现在, 前往菲律宾只要通过菲律宾马尼拉、宿务岛、达沃、苏碧、佬沃等五大门户进入该国的团队, 都可以享受落地签证, 落地签证的有效期限延长为14天, 个人旅游不接受落地签。

相关费用: 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; 加急费250元人民币。

附: 持非中国大陆签发护照前往菲律宾的签证政策

中国香港特别行政区、中国澳门特别行政区颁发的护照, 可以免签准许进入菲律宾, 停留期不超过7天。

中国台湾颁发的护照, 必须办理签证, 停留期不超过7天。

英国海外护照、在澳门颁发的葡萄牙护照, 可以免签准许进入菲律宾, 停留期不超过7天。

巴西、以色列颁发的护照, 可以免签准许进入菲律宾, 停留期不超过59天。

## 菲律宾驻华使馆和领事馆

菲律宾驻华使馆

地址: 北京市建国门外秀水北街23号

电话: 010- 65321872

传真: 010-65323761

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

电话: 021-62798337

传真: 021-62798332

菲律宾驻广州总领事馆

地址: 广州市环市东路339号广东国际大酒店709-711室

电话: 020-83310996

传真: 020-83330573

菲律宾驻厦门总领事馆

地址: 厦门市莲花新村凌香里2号

电话: 0592-5130355

传真: 0592-5530803



# 当地特色



## 按摩

消除运动后的疲劳、阳光造成的晒伤，最好的办法就是做一个菲律宾式的按摩。岛上有12家豪华疗养别墅提供温泉疗养套装，此外几乎每家酒店都有技术娴熟的按摩师。按摩室的设计往往独具匠心：半户外的空间，帐幔低垂，闻着花香，听着海浪，还没有开始已经进入催眠状态。酒店的SPA中心不但提供按摩，也有各种深度理疗服务和瑜伽课程。而更物美价廉的是在海滩边为游客提供服务的按摩师，300比索就可以享受一小时极专业的非式按摩。

柔软的沙滩，轻柔的海风，在散发着茉莉香气的海边小屋，周围只有悠扬的音乐和海浪的声音，在按摩师娴熟的手法下，一身的疲惫也随之消散了。



clarity  
美女

她在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/10305.html>

“这个就是我提到的沙滩spa,价格就便宜的多了,大概人民币50-100就可以了,有著名的椰子油推拿,和薄荷油推拿,虽然菲律宾大婶的手法没有刚才的专业SPA的厉害,但是绝对热情,特别下工夫,建议出海回来做一次,真的很解乏.我们起的几个骑摩托艇的姑娘,回来做了,说真的很管用,全身都不酸了。”



By : clarity

## 螃蟹船

菲律宾海上交通工具十分原始，机器的马力也较差，所以大都竖着桅杆，挂着风帆借助大自然的力量。除了少数进口船只看上去像艘正常的船外，其他都长着向外伸的“脚”，由于外形特别的缘故，我们称之为“螃蟹船”。“脚”通常是竹子做的，向外伸出然后伸向海面。别看外形古怪，但船只行驶起来就起了非常好的稳定作用，螃蟹船浓缩了当地人的聪明才智。

菲律宾特有的“螃蟹船”，船头与船底都很尖，有利于水中航行，螃蟹船船体比较小，载客六人，仅有一个位置是属于掌舵的，另两名船工根据风向机动地站在“脚”上。

游人是坐在螃蟹船伸出去的“脚”上，通常船体两侧有四条脚，前、后各一及中间较为靠近的（约一米）两条。中间的两脚之间用尼龙绳扎成菱形状的网，游客坐在网上，就这么让网兜着可不成，双手还得抓着尼龙绳，双脚垂靠在“螃蟹脚”的边沿，几乎触及海水。由于这里经济还很落后，没有工业污染，海水非常清澈，海水的颜色是由水深来决定，放眼望去，就是一圈圈不同颜色的蓝。



By : breeze

## 长滩岛纹身绘体

在岛上纹身和绘体的小摊位就像售卖多彩贝壳项链的摊位一样常见。当地的男人喜欢赤裸上身，露出健康的深棕色皮肤和臂膀上的图案装饰。来到长滩的游客大多也会入乡随俗，在皮肤上描上漂亮的花纹。

## 潜水

长滩岛的雅泊（Yapak）是最受欢迎的一处潜点。当地有很多潜水商店，不仅提供潜水需要的必要装备，而且还有潜水教练对初学者和职业潜水者提供指导，海底有美丽的珊瑚、热带鱼、海豚，还有海底沉船让你一探究竟，真是不虚此行。

## 沙滩休闲

在长滩岛，你可以随意的躺在吊床上晒太阳，透过白云看天空；又或是在傍晚时分，躺在沙滩上欣赏着点点繁星，任凭海水温柔的抚摸双脚。

## 风帆冲浪运动

长滩岛东侧的布拉波海滩是冲浪爱好者的圣地。白沙滩风浪较为平缓，适合初学者；而塔博海峡（Tabon）则浪高风大，是高手挑战极限的乐园。



By : 心在旅途  
飞鱼船，各式水上活动项目供你要.....



# 交通

## 航空

马尼拉、宿雾和安杰利斯市都有班机飞往长滩岛，其中马尼拉每天有20多个航班（P3000左右），使用小型飞机，航程约45分钟，非常便捷。

长滩岛附近有两个机场，较近的卡迪克兰（caticlan）机场和较远的卡利波（kalibo）机场，卡迪克兰只能起降小飞机，大部分飞机降落在卡利波机场，且飞卡迪克兰的机票比卡利波贵得多，所以不少人都选择时间换金钱。选择卡利波机场的班机，卡利波机场的税是20比索，距离卡迪克兰有1.5小时车程，有班车前往，150比索，人满发车。

到了卡迪克兰后还需要乘渡船前往真正的长滩岛，船程15分钟，船票19.5比索，上岛税50比索，环境税50比索。离开的时候再付环境税50比索。

卡利波机场到长滩岛的车船连运小巴200比索，大巴350比索，都不含税，人满发车。

### 各航空公司驻长滩岛办公室电话：

亚洲精神航空公司（Asian Spirit）：6336-2883465-66

宿雾太平洋航空公司（Cebu Pacific）：6336-2625409

菲律宾航空公司（PAL）：6336-2883502

菲律宾Seair航空公司：6336-2885502

## 水运

**乘船：**可从马尼拉的北港（North Harbor）乘船到班乃岛北部海岸的新华盛顿，然后乘坐公共汽车到长滩岛。马尼拉直达长滩岛的航线每周3班。

**车船联运：**从奎松的古堡市乘坐公共汽车到八打雁，换乘船到卡拉潘，重新乘车到罗哈斯，再换乘船到长滩岛。全程约14小时，每天早7：00和晚20：30各一班。

现在长滩岛上已经有码头了，不用像以前那样涉水上岸了。不过上下船要走窄木板，带着大箱子的话最好花20比索请人帮忙。一般前往长滩岛都要先到卡迪克兰，再坐长脚船上岛。船程15分钟，船票19.5比索，上岛税50比索，环境税50比索。离开的时候再付环境税50比索。



By : breeze  
从马尼拉到kalibo机场，再转船到长滩岛。



By : 尘缘 (Y哥)  
马尼拉街头

## 人力三轮车

长滩岛多数交通工具是三轮车pedicab或tricycles，是在摩托车旁加挂座位，前座可乘二到三人，后座还可载一至二人（议价，在海滩区往返大概都是4、50元比索，再走远一点到Mandalaspa则约75披索），每部车的内外均有车牌号码。

长滩岛只有一条街贯穿岛的南北，若要转向岛的东、西岸，也只有很短的距离。三轮车禁止行驶长滩的海滨步道，乘客必须在海滨步道之前约100公尺下车，只有人力的三轮车可以行驶海滨步道。

## 租车

自行车租赁P150/小时；摩托车租赁P250/小时。

### 交通小贴士

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（台湾人有称其为螃蟹船），在海岛的海岸附近探索。黄昏时分，搭风帆船Paraw围绕海岛是航行，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。



部分信息参见菲律宾路书



# 住宿

为保护环境，长滩岛对建筑物的高度有严格规定，因此岛上的酒店多是园林式的度假村。有几十家经过旅游机构认可的度假村，距海滩数步之遥，是度假的最佳选择。也有其它庭院式的小型旅馆和家庭旅馆，位置稍差，设施比较简单，但都很干净，而费用比度假村便宜得多。在旅游淡季，住宿费通常有5-8折的优惠。

如果你是来这里寻找安静的，那么海滩外的一些小路路上的旅馆可能更适合你，比如Melinda's Garden（双人间P800-1400），这是幢安静优雅的小别墅，有去海滩上用得上的垫子和浴巾出租，这里的餐厅和服务也值得称道。

长滩岛是这样的，在它最有名的白沙滩这条线上是分为3个区的，分别是Station 1、Station 2和Station 3，其实之前就是它的3个码头。Station 1之前被认为是岛上最贵的区域，一些很贵的酒店都位于这里。相对于其他两个区，这个区非常安静，沙滩也是最棒的，很平很白很细腻很少有杂物，且水位最浅，上午退潮的时候会有整片的大白沙滩。这片海域现在几乎看不到船，因为实在是太浅了。

Station 2是长滩岛上最热闹的区域，包括岛上很著名的商业区DMALL和所有餐馆酒吧都位于这个区域，无论白天还是晚上这里都异常的热闹。尤其是晚上，这里是灯红酒绿热闹非凡。这一片的酒店也很多，但大部分都不在海边而是在巷子里，所以我想也不会被吵到哪里去。几家很大且带餐馆靠海滩的酒店其实是很不错的选择，只是住宿价格会很贵，如果你是纯自助游想住的久一些的话我想选择靠巷子里的旅店是最佳选择，便宜还是正道啊。

Station 3，相对于Station1的太安静和Station2的超级热闹，这里应该是个不错的地方。晚上很安静，白天景色超美。虽然沙滩没有前两个地方那么白那么细腻，踩上去依旧是软软的。岸边的水位相对于前两个区要稍微深一些，所以大部分的船都停在这个区域的海里。大片大片的椰林都在这边，一些岛上独特的景观像树屋啊椰林啊也都在这个区。



Photo by dodo F8/01/08

By：心在旅途

来到长滩，当然要让自己舒舒服服的过好假期，好的住宿会给你带来好的心情，丽晶度假村（Boracay Regency Beach Resort）是个不错的选择，除了香格里拉大酒店，丽晶算长滩不错的度假村了！

# 餐饮

长滩岛向来以丰富多彩的异国美食闻名，西班牙菜、法国菜、意大利菜、日本、韩国.....当然菲律宾传统菜也值得一试；不怕没得吃，只怕你吃不完。一般一顿晚餐的价格大概在50~300比索不等，各种Fruit Shakes不可错过，基本上50~80比索一杯。菲律宾的服务水平世界一流。

长滩岛的本地风味并无特别之处，多是各种海鲜烧烤，比国内的海鲜便宜，但味道一般。相比食物而言，各种鲜榨果汁和奶昔则堪称物美价廉，一般不过50-80比索一杯。这里可以找到世界各地的美食，法国、意大利、墨西哥、印度、日本等各种风格的饭店、酒吧、咖啡馆让任何地方来的游客都找到熟悉的家乡口味，价格相差比较悬殊，丰简由人。

葡式餐厅Restaurante Banza供应美味的海鲜和甜品，另外还有中国风味的金竹饭店。

**推荐美食：**青芒果汁（Green Mango Shake），酸甜可口，气味清香，在当地颇受欢迎。卡拉曼西汁（Kalamansi），类似金桔汁，是菲律宾人常喝的饮料，在菲律宾被当作柠檬一样。哈啰哈啰（Halo-Halo），内容可依各人喜好加入甜玉米粒、地瓜、蜜豆、红豆、椰果等，加进冰淋上炼乳或椰浆，讲究一点的再放球冰淇淋。



By：breeze

# 购物

岛上比较热闹街道只有2条，都位于西岸。一条是铺设柏油路面的主干道，两旁是商店和住家，岛上唯一的超市就在这条街上。另外一条则是沿着海滩，与前述的街道平行，路面较窄且为沙土质，街上有许多餐厅、饭店、酒吧、杂货店、纪念品店，这条街是观光客最常出没的地方。在接通2条主要街道之间，有一条专卖各种纪念品的巷子，这里也是观光客必到之处，贩售色彩鲜艳的T恤、沙龙、贝壳做成的摆饰、项链、手镯、木雕...等，当然，杀价仍然是必要的，而且是一种乐趣。

贝壳和半宝石制成的小饰品及当地手工制作的装饰品是旅游者最喜欢购买的，不管是市场还是纪念品商店都可以还价。此外，在一些卖精油和香皂的小店中买一些不同香味的香皂，很适合作为手信带回去送给朋友。

Talipapa Market是长滩岛最主要的市集，游客前往白沙滩时，必定路经这个集市。特色店铺布满小路两旁，还有好多店铺出售沙滩用品。不过最吸引人的还是别具创意的手工艺品，其中一间名为JNPATATAK的店铺，内售灯饰，全是店主自制，尤其是贝壳吊灯，用来照明或作装饰都很好看。





## 货币消费

比索 (Peso) (简写P) 是菲律宾货币的单位, 1比索等于100分。纸币有10、20、50、100、500和1000比索的面值。硬币有5分, 10分, 25分, 1比索、5比索和10比索的面值。

### 信用卡

在主要城市的设施都接受诸如 Visa、Mastercard、Americard and American Express 等国际信用卡。ATM机在非银行工作时间常常处于脱机状态, 无法取款, 单次最高取款为P5000。

美元只在部分高档场所通用, 1元人民币可以兑换7.03比索, 1美元可以兑换约48比索。因此建议从国内出发的游客携带美金, 可以得到更划算的汇兑。



## 出入境

**入境检查:** 中国公民在抵达马尼拉国际机场时, 须进行入境检查, 检查时应向移民局官员出示护照和已填写好的入境卡, 并且说明访问目的和停留天数, 经官员验证同意, 在入境卡上印盖“准许入境”字样。入境卡的另一半作出境卡用, 应妥善保存。

**海关:** 通过入境检查, 领取行李后, 须到海关进行海关检查。过海关时应向海关官员出示已填写好的海关申报单, 经官员验证同意后, 方可放行。根据菲律宾海关规定, 枪支和咖啡是违禁品。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。携带的相机、收音机和手表等, 如果出境时被发现与入境时所带的不同, 会被课税。成人可免税携带1.4公升的酒类, 香烟200支、雪茄50支、烟丝250克。

**检疫:** 无须牛痘接种证明和霍乱预防接种的证明。

**出境:** 中国公民在结束菲律宾观光旅游, 到马尼拉国际机场办理出境登机手续前, 应先到订购返程机票的航空公司柜台前办理出境登机手续, 然后交纳机场税, 领取登记卡和行李卡, 同时向航空公司工作人员递交出境卡, 可登机出境。

## 注意事项

1. 菲律宾常年温度大约30C - 35C, 属热带气候。服装方面通常是穿着平常的夏季服装即可, 不过建议团友准备薄外套, 以备冷气较强的室内与车内温度。

2. 菲律宾的货币是披索PESO, 披索和港币的汇率大约是1:6。游客可与菲律宾我司当地导游或在市区的兑换所兑换, 在外兑换时记得领取“兑换证明文件”, 以便携带披索出境时使用。

3. 菲律宾酒店都没毛巾和牙刷, 所以游客需自备。各地区阳光很强烈, 所以最好携带太阳镜和太阳帽。

4. 菲律宾的电压是220V。

5. 必备物品: 防晒霜, 墨镜, 拖鞋, 比基尼 (穿老式的一件连体式出现在海滩上, 会相当土!)

6. 菲律宾的通用语言是菲律宾语和英语。

7. 菲律宾无时差, 与中国同一时区。

## 其他实用信息

1、安全: 菲律宾大部分地区治安良好, 但在南部地区(棉兰老岛一带)时常有绑架、爆炸等暴力事件发生, 应慎重选择南部偏远地区作为旅行目的地。在旅行中即使遇到热情好客的本地人, 也千万不要食用对方的水和食物, 特别是在首都马尼拉。

此外在马尼拉也要注意骗子, 晚上不要单独外出或不要外出。

### 2、紧急电话:

菲律宾报警电话: 117 ; 菲国警情报值班室: 7266863

菲国警情报部外联处: 7253849

中国驻菲律宾大使馆: 303-7019、0917-8972695

3、电话及网络: 岛上用卡的电话亭很少, 要走特长的路才能到, 但当地有网吧, 大约8元/小时, 算是特别便宜的联络工具了。游客中心提供卫星直拨电话、传真, 全球通的手机在岛上信号清楚。

4、摄影: 海水多, 相机一定要注意防水。



By: 尘缘 (Y哥)  
海边

# 详细线路推荐

## 度假海岛线路：长滩岛-米尼洛岛-拉更岛

### 具体行程

#### D1：长滩岛潜水

在菲律宾首都马尼拉的内陆机场搭乘小型飞机抵达卡提肯机场，航程约1个小时。出机场后乘坐三轮摩托约十分钟即可到达长滩岛。

在长滩岛可用花上一天到两天的时间。早上九点到十点间是出海潜水的最佳时机。

**潜水地点推介：**长滩岛北部的雅泊海滩(Yapak)，有30到65米长的珊瑚区，鱼尤其多。在桂冠岛和鳄鱼岛，则可体验岩洞浮潜。

#### D2：长滩岛彻底放松享受SPA，夜晚在酒吧听当地歌手自弹自唱。

按摩服务推介：

曼佗罗SPA，位于海岛南部半山腰，长项是按摩和瑜伽。

**D3：从长滩岛返回马尼拉，夜晚可去购物中心闲逛淘宝。购物推介：**亚雅那中心(Ayala Center)在马卡提(Makati City)。绿山购物中心，奥提加斯中心(Ortigas Center)等。

#### D4：米尼洛岛

同样在马尼拉内陆机场搭乘飞机，大约1个多小时就可抵达巴拉望的艾力度机场，然后乘小船前往米尼洛岛。在米尼洛，进行水上活动十分方便，走出小木屋，走上长长的一道木板桥，这一段外围用礁石垒墙围起，青绿色的水面平静，作港湾用。木板桥尽头是小木屋，所有潜水设备都存放于此。

#### D5：拉更岛

从米尼洛岛可乘船直接到达拉更岛。如果之前在米尼洛接受过入门的潜水训练，在拉更便可玩海底漫步了。



By：肥東

到了轉角處看到這兩個當地年輕人一大早就來看海的日子，命真好



长滩岛海滩地图



# 白沙滩

白沙滩是长滩岛得以闻名世界的最大原因，它是Lonely Planet评出的世界十大海滩之一，也获得过其它著名旅游机构“亚洲最美沙滩”的评语。

它位于岛的西岸中段，从南到北延伸，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。沙子又白又细，踩着很舒服；坐在沙滩上吃海鲜，感觉特棒；白沙滩的落日夕阳是最迷人的；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。

眼前是一望无际的湛蓝大海，海面上船只扬帆起航，浅水区游人欢笑戏水，岸边是白色沙滩和绿色高大的椰子树，许多人躺在沙滩上享受日光浴，好一幅休闲度假的景象。



By : 尘缘 (Y哥)  
沙雕



By : 肥棠  
白沙滩美丽的夕照，不过夕阳被云挡住了

## 普卡海滩 Puka Beach

普卡海滩也被称为雅泊海滩 (Yapak Beach)，位于北部海岸，面对着Carabao岛。它是长滩岛的第二大海滩，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一时的饰物原料，收集贝壳是当时岛上的主要产业，至今还可以看到沙滩上普卡贝壳堆留下的痕迹。

### 普卡海滩

交通：游客可徒步翻越小山前往普卡海滩，也可以乘坐三轮车或摩托车。

美食：海滩附近有一些小餐馆，主要提供当天捕获的海鲜。



By : 语泓

## 贝壳博物馆

贝壳博物馆位于伊利戈-伊利根海滩 (Ilig-iligan)，收藏了这一地区特有的贝壳、木雕、陶制品、手制品和传统的菲律宾民族服装，以及一些中国古代制品。

## 蝙蝠洞 Bat Caves

蝙蝠洞位于雅泊海滩东北，是洞穴蝙蝠和狐蝠的家。如果你立志做一名博物学家或洞穴探险家，可以雇佣当地向导带你穿过丛林小径去寻找这些洞穴。如果你喜欢更轻松的方式，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。

## 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，完全值得这一点辛苦。

## 水中森林 Sunken Forest

位于布拉波海滩最南端，是一片死去的水下红树林，也被称作死树林。摄影师和探险爱好者最喜欢探访这里。



## 线路推荐：菲律宾马尼拉+长滩岛6日游

### D1：北京——马尼拉

由北京首都机场乘坐菲律宾航空公司班机前往菲律宾首都 - 马尼拉

### D2：马尼拉——长滩岛

由马尼拉搭乘班机到长滩岛附近的卡利博机场。

前往马尼拉市区观光。经日落大道沿马尼拉湾游览，途经建筑新颖的菲律宾文化中心和气派宏伟的国际会议中心。继而前往为纪念菲律宾国父黎刹的著名旅游胜地——黎刹公园，然后前往西班牙王城，这个被城墙包围的城宇，曾是占领者西班牙政府的所在地。如果有兴趣，还可以去一下马尼拉大教堂，这里既是马尼拉红衣主教做弥撒的地方，也是菲律宾情侣举行婚礼的首选之地。随后由马尼拉转机抵达长滩岛附近的卡利博机场，后乘车（近2小时）前往渡口，继而搭乘轮渡（约20分钟）前往长滩岛。

### D3：长滩岛

早餐后，你可以拥有完全休闲放松的一天，游泳，逛街，品尝美食，沙滩按摩等等众多的沙滩和水上活动。可以选择自由活动，还可以根据自身健康情况自行选择自费参加半日离岛活动，乘菲律宾特有的螃蟹船出海享受阳光写意舒适的海上旅游，畅游长滩和其他美丽沙滩，您可以浮潜或海钓，畅游菲律宾美丽的大海（参加自费者含当地风味的烧烤海鲜大餐，包含饮料及水果）。下午返回酒店，一天的回忆能使人乐而忘返。

### D4：长滩岛

参加各项水上活动，如游泳，浮潜、潜水，滑浪风帆，或乘坐游船出海进行环岛游。当然你也可以尽情放松自己，在沙滩上来一次舒筋活络的按摩，或在沙滩漫步，制作属于您自己的沙雕作品，享受清新的海风，观赏岛上美丽大自然的一面，长滩岛绝对不愧为一个休闲和享受的好地方。

### D5：长滩岛——马尼拉

由卡利博机场搭乘班机到马尼拉。

到达马尼拉后利用这剩余的闲暇时光尽情的选购商品。您也可以选择在马尼拉继续住宿，以便有更多时间游览马尼拉的美丽风光。

### D6：马尼拉——北京

由马尼拉搭乘班机返回北京

感谢以下蜂蜂：

[Cherry](#) [心在旅途](#) [xuelu88](#) [尘缘（Y哥）](#)  
[clarity](#) [breeze](#) [肥菓](#) [语泓](#)

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](http://www.mafengwo.cn) 等你免费下载！





**foxq提示：**我是在北京办的签证，比较容易，只要机票的行程单和工作证明就可以，工作证明需要盖公章。

## 关于机票

**foxq提示：**我定的是菲律宾航空的机票，有人说宿务航空的机票便宜，其实如果是临时近期订票的话，菲航的还是不错的，我提前3天定的票，往返马尼拉2200元，应该说还不算太贵，但在长滩岛遇到几个国内的朋友，他们提前半年在宿务航空定的机票，北京往返马尼拉一个人才不到1000元（我的神呀，羡慕死了！）。建议大家如果能提早决定出行，还是定宿务的比较好，因为他们的飞机起飞时间虽然不好，但到了马尼拉可以和从马尼拉到长滩岛的飞机连上，基本只要等个2-3小时就可以，包括从长滩岛到马尼拉的航班也可以和回国的航班接上，中途还有5-6个小时出去购物。菲航的航班需要你马尼拉停留2晚，马尼拉的住宿不便宜，如果没有在马尼拉逗留的欲望，就节省这笔住宿费吧，马尼拉的住宿还是不便宜的。从马尼拉到长滩岛可以坐宿务航空公司的飞机，价格应该是最便宜的。

## 宿务航空（北京-马尼拉）

**镜中人提示：**Cebu是今年9月开始第一次的北京到马尼拉的飞行，从北京起飞的时间是凌晨1点。值得说一下的是，由于航线刚刚开通，基本可以达到一人占三个座位的情况，因此飞机刚刚进入平流层，大家都纷纷占有了有利地形，在后来的航行中，很多人睡得还是很爽的，所以如果能够在恶劣的环境中安睡的人们，可以选择早点选择位置。需要提醒的是，夜航非常冷，可以考虑带上毯子毛巾被保暖。

**破落的风点评：**去菲律宾一般是宿雾太平洋航空和菲律宾航空。我们订的是宿雾，标准的廉价航空，飞机小不说，飞机上喝瓶矿泉水也要掏钱的。不过廉价归廉价，机组人员的专业技术还是值得肯定的。这次去BORACAY来回加上当中转机，起降都很平稳，没有小飞机想象中的颠簸。

廉价航空在网络上的另一名字叫红眼航空，时间段比较BT。宿雾和菲律宾航空都在2号航站楼。凌晨的班机估计都比较准时。

**woniu点评：**宿雾航空上海到马尼拉的航班，知道机上没有服务，特意在候机的时候接了一大杯水上飞机，果然解决的大问题。



By：镜中人  
宿务航空空姐讲解安全须知



路书编辑组



## Cebu（宿务）转机

**镜中人提示：**从Cebu国际到国内转机只要从一层直接上到三层check in就可以了，即使英语不灵通都可以跟着人流前进。马尼拉机场Check in的所有文件都比较简陋，登机牌就是一张薄薄的纸条，行李托运单基本上就是个纸片了，倒真是环保的很。柜台的姐姐动作舒缓，慢条斯理，行李交运的时候需要很长时间，而且姐妹们的英文实在是不能恭维，基本需要边听边比划。

**破落的风点评：**CHECK IN的时候，地勤递给你的类似我们电脑小票的纸，真的就是登机牌了，千万别不把它当机票，回来即便坐国际航班从上海飞马尼拉也是这样的机票。CHECK IN完后，过安检。别急，DOMESTIC登机安检口正好有个换钱的地方，赶快换，这里换最划算了。别带RMB去，带美金去。我们去时这里换是1USD换43.6P，后来是每况愈下，43.2，43，最糟糕时只有42.7。所以，实践证明，机场换钱最划算。如果非要带RMB去，也可以1：5的汇率，和实际汇率1：6.4左右还是有很大的差距的。这点汇率差你，付小费就可以付的很奢华了。

换完钱进去，先把200P/人的机场建设费交了，然后再安检。菲律宾安检很奇怪，雨伞不能带，倒是水居然没事。刚说到机场建设费200P/人，你还别怕心痛，回去时国际航班的机场使用费是750P/人，换成RMB算算也还好。

## 关于马尼拉机场，镜中人提示：

- 1、关于银联卡取现  
有人说能够在标志银联的提款机中用银联卡提取比索。关于这个问题，我们还是充分的找了一下，机器倒是有，不过遗憾的是不能取钱。
- 2、关于换汇  
三层Check in的柜台旁边有一个很明显的换汇标志。我们第一天去的时候美元的汇率是1:43.3，当时我们以为机场的汇率是比较不好的，因此只换了100美金。谁想到这基本上成了我们后来几天中看到的最高汇率。
- 3、关于食品  
四层是半个小平台，上面有充足的食物和水，而且价格比较合理，我们看到的矿泉水28P一瓶。攻略上提到了这里有个很好吃的热狗，在返程的时候，我们品尝了一下，还是不错的。
- 4、关于安检  
和咱们安检的情况不同的是，菲律宾安检是可以带水的，不过雨伞是需要托运的，我们就在这里损失了一个最破的雨伞。
- 5、从马尼拉check in的时候，需要交200P/人的Domestic terminal fee；入境时需要填写一个游客登记表，入境之后会交一个副联到游客手上，这个一定要收好，因为以后出境的时候还需要。

**破落的风点评：**如果说BORACAY岛是巴掌大，那么马尼拉机场也就屁股大点地方。顺着指示牌走，来到DEPARTURE，三楼是CHECK IN的地方，四楼是餐馆。马尼拉飞卡特克兰是国内航班，所以找DOMESTIC。

## 菲律宾航空

**太阳花点评：**机场的服务还真是人性化，购买的免税物品可以先免费寄存，回程时再付费取货，大大的方便呀！第一次做菲航，印象极佳，从空姐服务到飞行技术都没得挑，起飞、着落特别平稳顺畅，我们中的一位朋友平时是逢机必晕，这次竟然没有稀里哗啦，大赞菲航的飞行技术No.1。

## 卡利波机场到长滩岛

**镜中人提示：**卡利波机场很小，布置得倒是有些旅游地的感觉。卡利波机场就有开往码头的小巴，小巴大概可以装下12人，200P/人（包括175P的大巴费和25P的船票）。除了这个也有280P的大巴，有些人觉得小巴不够安全的话也可以选择。

从卡利波机场到码头需要1.5个小时，路上可以看到当地的风土人情。在码头要换当地著名的螃蟹船到长滩岛。下了船，颠簸的路途就快要到终点了，我们一行7人包了个码头的Shuttle bus直接到山顶的酒店。

## 关于长滩岛的天气

**foxq点评：**我是9月中旬去的长滩岛，去了5天，只下了一场雨，不知道是运气好还是已经到了雨季的末期，当天去的时候人还不多，结果到了第二天人家一下多了很多，把海滩清静场面全打破了，那里一年四季都很热，姑娘们一定要做好防晒准备，那里的超市有卖75倍防晒霜，建议大家可以考虑。

## 出行准备

**太阳花提示：**借鉴网上各位大侠的长滩旅游攻略，我们特意准备了，50倍防晒霜，浮潜呼吸管、浮潜鞋、防蚊圈，当然还有三点式泳衣。提醒一下，浮潜鞋可以不用带，我是原样带去同样带回。

# 交通

## 嘟嘟车

**破落的风点评：**传说中的嘟嘟车其实是两轮摩托自己改装了下，跟螃蟹船一样，是菲律宾人的杰作。不过别小看这嘟嘟车，这可是BORACAY岛上最主要的交通工具，而且在我看来，司机的素质比我们国内很多开小车的司机素质要高。

# 住宿

## Alta Vista de Boracay Hotel

地址：Barangay Yapak

**镜中人点评：**Alta Vista不在岛上的任何一个Station，景色完全和岛上的感觉不一样，总的来说还是很值得一住的。酒店的标准间就是两个大床，如果通过网络预订完全可以四个人住一间，加早餐就好了。虽然早餐真的不敢恭维。

酒店有个看上去很有感觉的游泳池，接待的姐姐还会告诉你他们有一个“私人海滩”（其实就是著名的Puka，之后会说到），房间里有空调、微波炉、冰箱、热水壶，电视还能收到包括凤凰卫视在内的很多中文频道。一个问题是，由于酒店在山上，经常会遭遇电压不稳的短暂停电，不用着急，等一下就好了。

从酒店到D Mall和Puka都有Shuttle Bus，入住时接待姐姐会将Schedule发给游客。到D Mall的是一小时一班；Puka是随叫随到，去的时候只要告诉他们计划几点回就行了。

## 岛上的酒店

**镜中人点评：**到达长滩的第四天，我们从奢华的Alta Vista搬家到了岛上的酒店。这个酒店说是“农家乐”更贴切一些，不过价格实在是便宜，不论双人间还是三人间，都是1000P，这基本就是Alta Vista的早餐价格……酒店房间分两种，这是竹屋，看着挺好，内部设置不好。



路书编辑组

# 精华 体验



## 皇冠丽晶大酒店

地址：位于长滩岛BOAT STATION 2 中心

**破落的风点评：**我们前两天住的酒店居然有中文招牌，不过哥不得不说这是个寒碜的酒店。之后三天我们住的香格里拉和影子他们住的NAMI也是在S1，可是此S1和彼S1是大相径庭。Crown Regency步行至BORACAY的中心地标位于S2的D MALL只需5分钟不到，但是SHANGRI-LA和NAMI坐车去D-MALL需要10-12分钟左右。所以，个人认为去BORACAY玩，前三天住S2，后两天住相对安静又酒店本身比较豪华的S1或者S3是比较合理的安排。

**心在旅途点评：**来到长滩，当然要让自己舒舒服服的过好假期，好的住宿会给你带来好的心情，丽晶度假村（Boracay Regency Beach Resort）是个不错的选择，除了香格里拉大酒店，丽晶算长滩不错的度假村了！而且是第一间接受到菲律宾旅游局颁发的沿着白色沙滩的3等级酒店，靠海的凉台可以让你观看到迷人的白色沙滩风景。

如果你发现沙滩太拥挤和自己泡浴缸太寂寞，那么酒店的那两个游泳池就可以解决你的问题了。酒店的游泳池干净，它周围环绕着花园和露台，泳池吧做的芒果沙冰（Mango shack）也很不错，你可以在这里美美的喝上一杯，看看美女戏水，悠闲的度过美好的午后时光。

## 香格里拉

**破落的风点评：**我定的是海景套房，香格里拉搞活动，住两晚送一晚。当然，这样的话两晚的价格是半价。折算起来大概是2300RMB/晚的样子，还是比单住打折扣算点，含双早。我就给香格里拉去了封邮件，希望他们也能在5日那天来接我，虽然我那天不住他们的酒店。酒店立即回邮件表示没问题，不过从香格里拉到皇冠的车费得我自己出。

香格里拉三天住下来，总体感觉很不错，感觉服务很到位。前面提到，从出机场到酒店，以及后来香格里拉派车从皇冠接我到他们酒店，到回去从酒店到码头到机场，甚至CHECK IN，都是酒店一路服务。从香格里拉到D MALL 每天都有接送的班车，从中午11点开始一直到晚上10点，大概半个小时一班。一般都是嘟嘟车，他们都是7座或者10多座的丰田商务。从机场到码头他们也有专门的休息室，码头到机场又是10来个人一组的游艇，很是奢华。

一句话，这次BORACAY的SHANGRI-LA给我感觉很好。SHANGRI-LA从细节处体现出来的是对每一位住客都很重视。让顾客感觉被重视，其实是一种很高明的营销。

**woniu点评：**我们住在岛上的香格里拉酒店，酒店有自己的沙滩、游泳池和儿童游乐场，很适合我们这样的亲自游。享受到酒店2+1的优惠，免去了一天的房费，在最后一天又推迟到下午2点退房，让我们的享受之旅有了个完满的结局。



By：镜中人

Alta的游泳池，游到很靠边的地方会有在天边的感觉



# 住宿

## NAMI

**破落的风点评：**NAMI是十分有风格的一个酒店，沿山崖而建，面朝大海，处处体现原始风貌，配有私人管家。不过如果从舒适度，服务以及酒店本身的硬件比起来，NAMI还是跟SHANGRI-LA有着一段距离。即便是比SHANGRI-LA略便宜的价格，个人觉得也是不值。

## Royal park hotel

地址：位于station 1

**foxq点评：**我是去长滩岛当天找的住宿地方，还是比较便宜的，可能是淡季的原因，1600比索/晚，含早餐，我觉得还是很不错的，那里有个二楼的餐厅，看海非常美。而且station 1的沙子也是那里最好的，建议大家如果不是特别好热闹，还是住在station 1比较好，station 2太吵了，station 3的沙滩比station 1要差了很多，那里的碎贝壳和小石子很多。可能是淡季的原因，我去的时候那里还有很多地方有空房，而且报价比在book和一些网站的标注的要低的多，所以大家如果有兴趣可以根据自己的喜好找找合适的酒店。但也要提醒大家，那里很多酒店都是小酒店，房间不多，如果看到合适的酒店就要定好，否则游客一多，你的房间可能就被他们卖掉了。

## ONEMGM酒店

**太阳花点评：**“嘟嘟”十几分钟后终于到了ONEMGM酒店，相比外面的骄阳似火，饭店是一片清凉，更有帅气的小伙子为我们每个人送上一杯晶莹剔透的迎宾饮料，一口下去，清爽的青柠香直达心底，让人暑气全消。一个字“爽”！酒店的位于S2，环境真是不错，一条小径直通沙滩，只有3、4分钟的路。



By：破落的风  
前两天住的皇冠丽晶。。。老大的中文招牌，不过哥不得不说是个寒碜的酒店



路书编辑组

# 精华 体验



## 餐饮

### 关于长滩岛的吃

**foxq点评：**菲律宾曾经是西班牙和美国的殖民地，那里的食物以甜和海鲜为主，也有一些墨西哥菜，西班牙菜等等，但我确实吃不习惯。那里的海鲜很便宜，他们看到我们是外国人还特意加价，所以大家要多多的砍砍价格，如果吃海鲜，对口味又比较挑剔的话，建议大家带些醋过去，那边没有米醋，只有白醋，吃海鲜如果没有调料简直就是灾难，如果是北方人，在让他们加工海鲜时最好不要让他们放糖和芝士，反正那个味道我是不能享受。

## D MALL

**破落的风点评：**D MALL，类似西方国家的SHOPPING MALL。集餐饮、商场、娱乐于一体的商业区。当然这里的规模和其他地方没法比，只能说是袖珍型的。但是这里已然是BORACAY的商业中心所在，是整个BORACAY岛上最繁华的地段。

除了所谓希腊餐厅大失所望，其他几家店都还过的去。特别是位于YELLOW CAB旁边的吃羊排的店，个人认为最不错。还有传说中SMOKE的牛排汤其实也没那么神，只能说这个汤还是比较接近中国人口味的。SMOKE还不在于主干道上，在过摩天轮到白沙滩不到点的路口右拐进去就能找到。

**Cherry点评：**在D-mall有很多餐馆，味道都很不错。但是什么才是味觉的革命呢？？那当然是吃山珍海味罗。

在Boracay Regency hotel 的后面有一个海鲜市场，卖的都是每天渔民们从海底捞上来的海味，唯一不足的是品种没有想象得那么多。买好以后，马上到一步之遥的小饭馆进行烹饪，小饭馆没有原材料只管烧给你吃，只需要付点加工费即可。

## D'Talipapa Market

位置：S2往S3的方向走去,会看到左边上方有一个挂着D'Talipapa的牌子。

**心在旅途点评：**D'Talipapa Market，这就是长滩岛吃海鲜最好的好地方，市场从早上7点一直开到晚上的7~8点都有，海鲜买好后由店家烹调，建议中午前去海鲜才新鲜。这里的海鲜是超级的便宜，有时还真的不想和店家再砍价！

买到海鲜后，你不用犯愁怎么加工，就在海鲜市场旁边就有一大堆提供加工服务（Cooking Service）的小店，根据不同的加工方法，加工费用从100P~200P/公斤不等。我们就在市场里唯一一家有空调的小店就餐！当然这家小店是早我一趟来的朋友就帮我找好了，在门口的玻璃门上还贴着：酒菜面饭、生猛海鲜、“菲”比寻常（长），XX接着写.....的条子，告诉我这家烧的最好！的确，色香味俱佳！秀色可餐！

## YELLOW CAB

地址：位与S1，进到白沙滩，一路向着S1快到头的地方，黄色LOGO，比较好找。

**破落的风点评：**对于YELLOW CAB个人觉得固然不错，但是没有传说那么神，可能是个人口味不同。

## JONAH' S

地址：皇冠丽晶大酒店旁边

**破落的风点评：**在BORACAY岛上吃的最爽的还是水果SHAKE。我们前两天住的酒店旁边就是JONAH' S，不知道拼对没。传说中比较有名。我们几乎天天去，店里的营业员都认识我们了。用中文跟我们说你好，然后教我们用菲律宾语说漂亮和好吃。

# 餐饮

## OLE餐馆

**太阳花点评：**导游推荐我们去了一家名为“OLE”餐馆，据说它们家的海鲜饭超有人气，往往要等好久才能吃到，到了那里，人果然爆满，没关系，好吃不怕等，我们等了。西班牙海鲜饭，瑞典海鲜饭……吃完饭最好漱口，否则有点吓人呀！

## SEA WIND酒店

**太阳花点评：**我们在此吃的自助晚餐，90RMB/人，小贵，他家的烤生蚝特别好吃。

## 椰子汁

**太阳花点评：**一路上不时有当地人架着小螃蟹兜售椰子，大概100p三个，因为靠近赤道的缘故，长滩的椰子汁特别清香甘甜，比我在海南喝的椰子好喝多了，我们先买了十多个。

## 吃海鲜

**太阳花点评：**长滩的海鲜非常新鲜，而且价钱比较公道，D TALIPAPA去买海鲜，市场旁边就都是专管加工的餐馆，那里的龙虾，海鱼，大虾，生蚝，螃蟹非常丰富，而且个头有的大的惊人。在那里一般吃一顿海鲜要150-200人民币（2人），其中包括加工费，这是餐馆单收的。

吃的时候不要忘记当地最美的芒果汁，长滩的芒果汁一直备受推崇，走过、路过、不要错过。



By：镜中人  
螃蟹一定要这么做才入味

# 休闲

## 出海

**镜中人点评：**在长滩税比较多，出海每条船有200P的税，浮潜每个人有20P的税，乖乖的交钱就是了。我们坐过的船有两种——大螃蟹和帆船。

螃蟹，这几天看的已经快要吐了，不过这船有马力，一般都会到比较远的地方。船家上来都谈3个小时的航行，砍就行了。出海的项目基本上是钓鱼，浮潜和去一些其他的岛。船家告诉我们，下午钓鱼比较困难，所以如果想感受拿鱼线跟鱼斗智斗勇的过程，可以上午出去。帆船也是有马达的，上去之后才发现真的是很原始的帆船，在边上放几个网兜，我们就坐在网兜里面。



路书编辑组

# 精华 体验



## 关于出海的补充

1、一条船一般是6个人左右，价格按船算。我们的钱基本上就是这么省下来的。

2、如果提前谈好，船老大准备喂鱼的面包，喂鱼的时候要及时要过来。我就见到老大跟小鱼热情的玩“one for you and one for me”的游戏。

3、几个浮潜的地点都是固定的，会有浮在水面上的塑料桶，船家都会找到桶，把桶上的绳子拴在自己的船上。

4、浮潜税是20P一个人，出门前最好准备好零钱，警察叔叔会很有耐心的坐在小艇上看你的。

5、下水最好船上鞋，我跟田田哥哥都光荣的与珊瑚吻了一下；浮潜回来的时候会很冷，要准备好衣服和毛巾被。

6、比较晒，如果不想像大魏一样捂成这样就擦防晒霜吧。

## 跳岛游

**破落的风点评：**我们以2000P的价格谈定跳岛游。所谓跳岛游就是包他们的船出海，包括中午的烧烤，浮潜和海钓，当然，还包括逛一些BORACAY以外的岛。我们2000P的价格不包括中午的食物。出海跳岛游看个人爱好，我个人觉得这个项目可有可无。因为这次出去我有点小晕船，浮潜的地方风浪又过大，下去了就上来了。倒是中午海鲜烧烤大餐虽然让我们等的饥肠辘辘，但是吃的还算HIGH。。回去时的海钓也玩的比较高兴。

**foxq点评：**长滩岛的娱乐项目我觉得都还不错，如果喜欢出海玩，有一个叫跳岛游的比较爽，这个项目一般可以包括潜浮，钓鱼，午餐，cristal cave岛游。我建议大家不要潜浮、钓鱼和午餐了，如果想潜水可以在当地玩专业潜水，就是比较贵，但很过瘾，在太阳下钓鱼是很痛苦的，午餐也很一般，可以去掉这些，让船长带着你们绕岛一圈，甚至去深海地区，那里能看到海豚，而且价格会便宜很多，4个小时听说才1500比索左右。还有就是那个专业的潜水，听说淘宝也有卖，而且要便宜一些，有兴趣的人可以去看看。



## 浮潜和海钓

**太阳花点评：**自费：400元RMB，有点小贵，但一个字：值！去的朋友一定要参加。

鳄鱼岛附近的水域是最适合浮潜的了，水下全是珊瑚和热带鱼，带上防水镜和呼吸管，这是我第一次看到真实的海底世界，几米深的海水可以一眼望到底，怎么会这么清澈透明，简直叫人不敢相信自己的眼睛。

浮潜结束，接着去海钓，船夫给我们每个人发了一个塑料瓶，瓶上缠着丝线，线尾挂着两个小鱼钩，好简单，有点怀疑这样就能钓上鱼？后来事实证明我们错了，不但能钓到鱼，而且还钓到好看的尼莫。

## 开摩托艇

**破落的风点评：**3000P/4人，两艘摩托艇，半个小时。先去教练大概地教了下我们怎么操作，然后带我们逛了圈，给我们指了指大概的范围，然后就由我们自己去HIGH了。这是我们玩的最HIGH的项目。

## 降落伞

**破落的风点评：**4500P。降落伞两个人一组，15分钟轮换。由游艇拉着，升到100多米高空，然后又下来。过程倒并没有多少刺激，不过挂在百米高空随风摆动的时候多少有点心慌的。

## 拖曳伞、飞鱼

**太阳花点评：**拖曳伞、飞鱼、橡胶船、水上摩托等活动都在后滩，长滩一年四季都可以游玩，导游和我们说再过一阵儿前滩就不适合玩了，主要是风浪太大，大家就会转到后滩来玩。可到那一一看，后滩的景致让人比较失望，水质和沙质都没有前滩好，劝朋友们不要去，长滩的最佳游玩季节是2-5月份，我们是赶了末班车。

拖曳伞900P/人、15分钟，人高高的飘在空中，在下面看着有些恐怖，玩起来却一点也不害怕。飞鱼600P/人、30分钟：是海上活动中最刺激的项目，有句话是这样说的“在长滩如果觉得不够high，就让他玩飞鱼，保证high到翻。”



# 休闲

## 风帆出海看夕阳

**太阳花点评：**下午4点多我们有个风帆出海看夕阳的海上活动（参加者含当地风味的烧烤晚餐），这个活动是旅行社免费赠送。长滩的日落非常壮观，出海SAILING看日落是最经典的活动。坐着螃蟹船出海玩，别有一番乐趣，在船上我们就商量好一定要再玩一次。

## 翻腾表演

**太阳花点评：**翻腾表演，游客把硬币随便抛到水里，孩子们会飞快的钻入水底，一个不落的捡起，水性好是一方面，关键是几米深的海水无以伦比的清澈。

## 沙丘城堡

**太阳花点评：**沙丘城堡，每天早上，沙滩上都有人堆沙城，而每天夜里，这样的城堡就会被涨上来的海潮抹平，如果游客欣赏这些堆沙城的人们的作品，可以在桶里给这些沙城创作者一点钱，再和城堡合个影。因为沙城是每天都会搭建的，所以沙城上都有日期标志，是“到此一游”的最好证据。

## SPA

**破落的风点评：**BORACAY最有名的SPA当属曼德拉MANDALA SPA，位于S3。不过我们在逛的时候发现有个叫MANDARIN的SPA馆，似乎看上去也很不错，我在网上有看到过攻略说这家的SPA不错。于是进去问了，生意很好，说要预约。价格基本在1800P起，2K、3K比索的也有。这个SPA馆英文名是ASS打头的，全名忘了，江湖传闻叫“白衣飘飘”。因为它面朝大海，用白色纱帐做隔断，海风吹来，那自然是“白衣飘飘”了。一问，还有分店在。叫了个嘟嘟车送我们过去，发现原来就在我们酒店对面。这里确实比海边那店好很多。比较安静的环境，有白纱帐隔断，价格也较实惠。后来，我们三次光顾了这里。一次他们要打烊了没做成。）

**心在旅途点评：**丽晶度假村酒店的顶楼，有处叫“凯”kai的SPA，那里的环境和服务，个人觉得很超值，堪比巴厘岛的SPA，极力推荐！Mandarin SPA的手法、环境也不错！但我觉得还不如“凯（kai）”。



By: 破落的风  
降落伞



路书编辑组

# 精华 体验



## 购物

### D talipapa

**镜中人点评：**从既往的各种攻略中，D talipapa在我脑海中的形象就一直和立水桥的海鲜市场差不多，到了之后才发现，还不如立水桥的海鲜市场那么敞亮。小贩们都知道他们蹩脚的英文和周围的环境远不如手中活蹦乱跳的鲜品招人，就干脆和龙虾一起张牙舞爪的喊“龙虾！三百五！”第一次去市场我们拿到的价格是龙虾1400P/kg，螃蟹400P/kg，后来又在上午去了一趟，发现上午的价格比晚上要贵一点。

### 海鲜市场

**破落的风点评：**海鲜市场在D MALL过去S3方向。大龙虾是青壳的那种，活的，我们买了两次，谈下的价格都是1500P/KG，200多RMB/公斤。第一次我们去的时候蟹应该是买贵了，当然也可能是品种不一样。后面我们再一次去，4只很大的青蟹只花了900多P。然后买了些虾和贝壳类的海鲜就出发了。。。

## 景点

### 长滩岛

**破落的风提示：**长滩岛英文名Boracay，所以又名波拉克岛。当地人似乎并不知道长滩岛的叫法，且不去探究长滩岛的中文来历，BORACAY本身只是一个巴掌大的地方，长7公里，宽2公里。脚力好点，用步行都能把BORACAY的每寸土地给丈量了。所以，租车大可不必了。

全岛精华只要聚集于西海岸绵延4公里的白沙滩，别小看这4公里的沙滩，以其洁白细腻，曾被很多旅游杂志评为亚洲最美沙滩和世界十大沙滩之一。以S2为中心，向两边S1、S3发散，白沙滩上商店、酒吧、饭馆林立。基本上BORACAY的吃喝玩乐都聚集于此了。

解释几个名词：S1、S2、S3应该是当地人的叫法，BOAT STATION 1、2、3。顾名思义是停船的码头，但是其实没有细分，整个白沙滩上都是螃蟹船、帆船、快艇满泊，却又没有真正的码头。客人下船都要趟水过或者沿着跳板下去。当然就没有标识说那里就是STATION 1，哪里是STATION 2。整个白沙滩以S2最为热闹，越向两边越冷清。

### Puka 沙滩

**镜中人点评：**著名的Puka沙滩，一个以珊瑚和贝壳著名的景点。如果想买贝壳饰品的话，这里就是首选了，价格绝对比白沙滩上的任何一个摊位都要便宜，钥匙链基本上是100P/5个。还有Puka特有的那种中间带一个洞洞的贝壳手链，也是同样的价格。在Puka除了捡贝壳之外，就是看日落了。可能是因为人比较少，在这个一切归于平静的时刻，Puka显得格外的寂静。每天五点多就有一只只螃蟹船从远处开过来，把游客放在这里，和太阳一起，欣赏着一天中最惬意的放松。

### 白沙滩

**镜中人点评：**我不想描绘白沙滩的美，只要在Baidu随便搞一个攻略，就会看到如下描述“一望无际的白”“面粉一样的沙”“那种舒服只有脚知道”。从沙滩向着大海的方向走上七八米，都是浅到刚刚没过脚腕的海水，水里的小鱼和是不是出来探险的虾兵蟹将与水上游玩的人们奋力的谱写着安逸两个字。长滩的海上，帆船和螃蟹横行，带着更多像我们这样的外来客向更远的海面出发。

**太阳花点评：**傍晚前往“粉末”白沙滩，长滩按地段来划分一共有S1、S2、S3，“粉末”白沙滩就是在S1，这里的海滩最宽，沙质最好，人是最少的。从S1到S3长滩岛酒店由奢到俭。像Friday Beach、Discovery Shores、Sea Wing Beach等，可想而知，那些私人沙滩的沙更好。例如最富盛名的Shangri-la's Boracay

下午我强烈建议再去趟1号白沙滩，目标梁静茹结婚的酒店Discovery Shores Boracay Island，Discovery是6星级度假酒店，位置和环境俱佳。

我们从S2坐“嘟嘟车”，“嘟嘟车”70P一趟，约15分钟就到了Discovery后门，开始还有点担心没导游带门卫不让进，事实是人家门卫的服务特好，进去时微笑，伸手示意请，走的时候主动替我们打好“嘟嘟车”。

# 景点

## Cristal Cave (水晶岛)

**Cherry点评：**Cristal Cave--一个特别的小岛。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.....

## Bulabog Beach

**心在旅途点评：**Bulabog Beach，属于Sibuyan Sea，面朝太平洋，这里主要是停泊那些蜘蛛船，是游客参加各自水上活动的集散地，比较杂乱，沙滩也比较次。

## 以下小贴士由lucy9311提供

- 1、在马尼拉机场出境的时候，海关人员会对单身未婚的女孩子问东问西的，我就是在机场被问讯了半天，估计是他们怕单身未婚女子嫁给当地人而不按期回国。所以，如果可以的话，最好结伴而行，周围有男孩子更好。
- 2、美金换成比索最好在马尼拉机场换，汇率会比较优惠，而且是当天的实时汇率，用不完的比索出境之前也可以在那里再换回成美金或者人民币。
- 3、防晒霜一定要多抹，而且是倍数高的。
- 4、在环岛游的时候一定要买当地小贩划船兜售的椰子，服务很到位，很好，很有特色。
- 5、许多朋友都会寄明信片回国内，但是长滩岛上只有一家很小的邮局而且离S2比较远。你可以跟酒店买好明信片，然后多给他们一些比索让他们帮忙代寄。明信片是20比索每张，帮忙邮递的费用（含邮票）30比索。
- 6、长滩岛-马尼拉-中国的飞机一定要留足在马尼拉转机的时间，因为不管是Caticlan/Kalibo（卡迪克兰/卡立波）机场航班时间都会因为天气的原因而很随意的改时间。如果这段飞机的时间晚点，那么很可能影响你回国的飞机。

**lucy9311**推荐2个有用的网站：

- 1：<http://chs.myboracayguide.com/index.php>基本涵盖长滩所有信息
- 2：<http://www.agoda.com.cn/>可以订到便宜打折的酒店，有地理位置图，而且可以看到大家对酒店的介绍。

感谢以下蜂蜂：

[foxq](#) [镜中人](#) [破落的风](#) [woniu](#)  
[太阳花](#) [心在旅途](#) [Cherry](#) [lucy9311](#)

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](http://www.mafengwo.cn) 等你免费下载！



路书编辑组

# 精华 体验



By：镜中人  
白滩沙子细到可以做那个尖尖的海豚鳍



By：破落的风  
D MALL，类似西方国家的SHOPPING MALL。