旅人网
www.lvren.cn

夏威夷：草裙热舞

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

夏威夷：草裙热舞

度假，海滩，美国，草裙，波利尼西亚，欧胡岛，浪漫蜜月，茂宜岛

封面 1
一、夏威夷：大洋深处的魅力 6
二、行前准备 8
1、最佳旅游时间 8
2、签证 8
3、货币与小费 12
4、邮政和通讯 14
5、电压与时差 15
6、行李装备 16
7、选择航班 16
8、地理方位 18
9、出入境须知 20
10、如何选岛 20
11、紧急救援 22
12、其它 22
三、在夏威夷的最棒体验 24
1、日出日落，8小时后的欧胡岛 24
2、必须逐浪 24
3、徒步去Halerkala 25
4、把头伸到水下，听座头鲸窃窃私语 26
5、挑个深夜带上胆儿去看熔岩烟 27
6、绿宝石色的纳帕利海岸 28

7、天天品尝地道夏威夷美食 29
8、波利尼西亚麻痹症 30
9、夏威夷的心跳，草裙舞 31
10、Holoholo 无计划出行 32
四、夏威夷交通 34
1、岛间飞机 34
2、汽车租赁 35
3、轮船 38
五、夏威夷住宿 39
六、欧胡岛：太平洋上的珍珠 40
1、简介 40
2、来欧胡岛的理由 41
3、值得一去的景点 42
4、购物 47
5、美食 49
6、住宿 53
7、当地交通 55
七、茂宜岛：世界最美岛屿 57
1、简介 57
2、来茂宜岛的理由 59
3、值得一去的景点 59
4、购物 62
5、美食 63
6、住宿 65
7、当地交通 66
八、大岛：多元地貌 68
1、简介 68
2、来大岛的理由 69

3、值得一去的景点 70
4、购物 71
5、美食 72
6、住宿 74
7、当地交通 75
九、可爱岛：如画的田园风情 76
1、简介 76
2、来可爱岛的理由 77
3、值得一去的景点 78
4、购物 79
5、美食 79
6、美食 81
7、住宿 82
8、当地交通 83
十、摩洛凯岛：草裙舞发源地 84
1、简介 84
2、来摩洛凯岛的理由 85
3、值得一去的景点 85
4、购物 87
5、美食 87
6、住宿 88
7、当地交通 88
十一、拉奈岛：幽静的私人花园 90
1、简介 90
2、来拉奈岛的理由 91
3、值得一去的景点 92
4、购物 93
5、美食 93

6、住宿 94
7、当地交通 95
热门旅游攻略推荐 96
封底 97

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

一、夏威夷：大洋深处的魅力

多样夏威夷(图片由网友@冰上芭蕾 提供)

美国各州都宣称自己独一无二，夏威夷也不例外。但这片位于蔚蓝色太平洋海上，绵延2000英里的碧绿色群岛确实与众不同。

夏威夷是一个“天堂”：夏威夷有适合徒步游览的高山绝壁，也有适合在午后拜访的珊瑚礁世界，你还可以在夕阳下边喝鸡尾酒边弹奏低音吉他。空气中弥漫着木瓜和热带水果的香味，这里不仅有太平洋的美食，还有狂暴的火山和若隐若现的鲸。根据公众投票结果，夏威夷是一个几近完美的旅游目的地。这里的多元文化植根于波利尼西亚、亚洲、北美和欧洲等国家的多个民族，自然风光令人迷醉。

每年有超过700万的游客来到这个人间天堂，但是各岛上的游人数量并没有想象中那么多。豪华的宾馆大多分布在瓦胡岛的怀基基和西毛伊岛，而比格岛和考爱岛上的旅馆价格则会比较低廉。火奴鲁鲁是夏威夷的文化和经济中心。

夏威夷主要岛屿分布图

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

二、行前准备

1、最佳旅游时间

长时间的日照和四季温和的气候使夏威夷成为四季皆宜的游览胜地。其中12-次年1月最冷，平均午后气温为21-26°，而8-9月最热，气温会达到32°以上。大多数游客会选择在冬季前往夏威夷，从12月中旬-次年4月中旬是旅游旺季，这期间住宿的费用比其他月份会平均高出10%-15%。
不过对于某些活动而言，季节时令也需要考虑在内，例如：冬季适宜冲浪，夏季适宜帆板运动，观赏鲸鱼则最好选在1-3月。
想要节约开支可以选择4-5月、9-10月中旬出游，这些时段不至于爆满，选择的余地较多。

2、签证

办理签证流程：支付签证费用→预约面签时间→准备材料→面签

1、支付签证费用

目前美国非移民签证申请费是160美元。所有在中国申请非移民签证的申请人都必须在指定的中信银行交纳申请费。中信银行开具的两联申请费收据要和其它签证申请材料一起递交。需注意的是，无论签证签发与否，签证申请费都无法退款。

美国签证样本

2、预约签证面谈时间

要预约签证面谈时间，请先到中信银行购买预先付费的加密电话卡或者登陆签证信息服务中心的网站购买通话密码，费用为通话12分钟花费54元人民币或通话8分钟花费36元人民币。任何未用完的分钟可留待下次使用或转给他人使用。

买到预先付费的加密电话卡后，致电签证信息服务中心预约签证面谈时间或咨询签证问题。在致电前准备好以下信息：申请人全名、护照号码、身份证号码、联系方式、访美目的、在华常住地以及以前是否被拒签过等等。发生的所有长途电话费用将由致电者负担，通常30秒钟内电话即可接通。

签证信息话务中心的电话号码：

从中国国内致电拨打：4008-872-333（全国通用号码）

从中国国外致电拨打：（86-21）3881-4611

工作时间：

周一至周五 7:00-19:00；周六 8:00-17:00

每周七天24小时提供录音电话签证信息。

3、准备材料

面签时所需的必备材料：

有效护照：B1/B2签证申请人的护照有效期必须比申请人预计离开美国的时间长至少六个月。如果您的护照有效期在您预计离开美国的时候将不满六个月、或护照已经损坏、或护照上已无空白的签证签发页，需要先申请一本新的护照。

DS-160表格：点击https://ceac.state.gov/genniv/开始填写。

一张照片：于6个月内拍摄的2英寸x2英寸（51毫米x51毫米）正方形白色背景的彩色正面照。将照片用胶水粘贴在DS-160电子签证申请表上。

签证申请费收据原件：可以在中信银行在中国的任何分行支付签证申请费160美元。填写DS-160电子签证申请表并打印，将申请费收据粘贴于表格的最后一页上。注意粘贴收据时不要将条形码区域遮挡住，另外勿用订书钉或者胶水（胶棒）粘贴收据。

面签时所需的可选材料：

能够说明你一定会返回中国的证据：出示经济、社会、家庭或其它方面具有约束力的文件，以证明你在美国短暂停留后有意返回中国。由于个人情况的不同，申请人应出示的证据也各不相同。下列文件可以帮助签证官评估你是否有意返回中国：户口本、身份证、雇佣证明等。

邀请信：如果受邀访问美国的某位居民，那么提供下列信息将对你的申请有所帮助：邀请人信息、访美目的、事先安排的旅行时刻表。如果只是单纯赴美旅游，无需出示邀请信。

资金证明：证明自己有能力支付在美停留整个期间的费用，例如每个月收入的工资单、上有正常规律的存取记录的存折等。（注意：请不要出示银行存款证明单。存款证明单对签证申请没有帮助。）

4、签证面谈当日

在签证面谈当日，除了需要携带签证必备的申请材料外，还需携带准备的所有支持性材料。非申请人不能陪同申请人进入签证申请大厅。签证面谈时，每位申请人都必须单独向签证官证明自己的情况。申请人需要事先做好准备，以便面谈时能够在没有亲属或法律代表陪同的情况下单独向

签证官说明自己在中国的约束力和此次赴美的旅行目的等。唯一例外的是13岁以下的孩子可以由成年亲属陪同面谈。在某些特殊情况下，残疾人也可以由人陪同，在面谈前几天将申请人需要有人陪同的原因传真至（86-10）8531-3333。

5、签证当天注意事项

到达使领馆后需在外面排队，在预约时间之前等候大约30分钟。

接受安全检查：不要随身携带任何电子产品，包括手机。也不要携带背包、手提箱、公文包或手推童车等。申请人只能携带跟签证有关的文件。

到指定窗口递交签证申请表和材料，之后等待指纹扫描和签证面谈。等候时间大约为3个小时左右。

如果签证申请得到批准，大使馆会将签证印在护照上并将印有签证的护照在面谈后的五个工作日内邮寄给你。你也可以选择在面谈之日后的2-3个工作日到朝阳区政府下属的签证服务大厅（紧邻使馆签证处入口）内开设的中国邮局自取签证。

6、美国驻华使馆及签证机关信息

美国驻华大使馆

地址：北京安家楼路55号

电话：（86-10）8531-3000

网址：chinese.usembassy-china.org.cn

领区的办理范围：北京市、天津市、河北省、河南省、湖北省、湖南省、山东省、山西省、江西省、内蒙古自治区、甘肃省、宁夏回族自治区、青海省、陕西省、新疆省

美国驻上海总领事馆

地址：上海淮海中路1469号（近乌鲁木齐南路）

网址：shanghai-ch.usembassy-china.org.cn

旅人提示：其实淮海中路的使馆不签证，真正的面签地址在南京西路梅龙镇广场8楼。但任何邮件或投递给领事处的物品、信件都必须寄到总领事馆，也即淮海中路。

领区的办理范围：上海市、江苏省、浙江省、安徽省

美国使馆成都

地址：四川省成都市领事馆路4号

电话：（86-28）8558 3992

网址：chengdu-ch.usembassy-china.org.cn

领区的办理范围：重庆市、成都市、贵州省、云南省、西藏自治区

美国使馆沈阳

地址：沈阳和平区十四纬路52号

电话：（86-24）2322-1198

网址：chinese.shenyang.usconsulate.gov

领区的办理范围：黑龙江省、吉林省、辽宁省

美国使馆广州

地址：广州市天河林和中路136-142号天誉花园二期五楼

电话：020-8121-8000

网址：guangzhou-ch.usembassy-china.org.cn

领区的办理范围：广东省、广西省、福建省、海南省

3、货币与小费

货币：

美国的货币单位是美元，有纸币和硬币两种，纸币面额有100元、50元、20元、10元、5元、2元、1美元七种，硬币有25分(quarter)、10分(dime)、5分(nickel)、1分(penny)四种。

兑换：

几个主要银行在夏威夷均有分行，提供兑换外币及旅行支票的服务。

美国储蓄银行 http://www.asbhawaii.com/

夏威夷银行 http://www.boh.com/

太平洋中央银行 http://www.cpbi.com/

夏威夷第一银行 http://www.fhb.com/

小费：

在夏威夷有付小费的习惯，以下是有关付小费的提示，如果觉得服务特别好则可多付一点。

酒店客房服务员：每个床位1美元；行李员：每件行李1美元；门僮：召唤出租车1美元；停车服务生：每次拿车时支付2-5美元；送餐服务：帐单总额的10%至15%

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

餐馆：帐单总额的15%（需注意账单中是否已包括小费）

酒吧：每份饮料50美分至1美元

出租车：车资的15%

银联卡：

目前，夏威夷已有众多商家可使用银联卡，也有许多ATM机可直接取现。与使用信用卡相比，在夏威夷使用银联借记卡，ATM取款手续费相对较低；刷卡消费不受信用额度限制，仅受账户余额限制，更适合大额消费。

ATM机取款推荐

认准以下银行，可以轻松取款，部分银行还有中文界面，例如：花旗银行Citibank、PNC银行、联合银行United Commercial Bank、大通银行Chase、富国银行 Wells Fargo。目前，上述银行网点的ATM 不收取附加费。

信用卡：

虽然夏威夷使用银联卡有如上的优点，但还是应该带上信用卡，一方面，刷银联的手续费很高；另一方面，刷信用卡结账可避免给予不合适的高小费设定：通常一般的消费场所，小费10-15%，高档场所18%。拿信用卡结账时，服务人员会特地告知你没有刷小费，然后把结账黑本子留在桌上，此时你放置入合适的小费，然后走人即可。

4、邮政和通讯

通讯：

夏威夷的区号是808，在各个岛屿使用公用电话拨打本地号码每个收费50美分。长途电话则按不同电话公司及所拨打的不同地区相应收费。电话卡在各岛屿的零售店均有供应，通常面额为10美元和20美元，用电话卡是最经济的方法，直接在饭店房间里拨打电话非常贵，且通常会收取额外的费用。

夏威夷免费Wi-Fi：

1）2010年12月起，檀香山机场实现了Wi-Fi高速无线网络全面覆盖。

2）夏威夷主要的商务酒店和公寓式酒店收费或免费提供Wi-Fi无线接口服务。但是，不同的酒店，其无线网络覆盖面积情况可能也不一样。有的酒店，仅在大厅或者用泳池畔设有Wi-Fi热点，有

的则全馆均可以无线上网。至于有线网络服务，夏威夷绝大多数的酒店，客房均提供有线网络接口，以免费或收费的形式提供给游客使用。有线网络的费用标准，大部分酒店实行按日数计算费用。

3）星巴克从2010年开始，Wi-Fi无线接口服务完全免费提供给所有顾客使用。在星巴克店内或附近都可以免费上网。星巴克提供的Wi-Fi接口是AT&T公司提所供的。因此链接时，选择attwifi即可，无需登录。

4）麦当劳也是免费Wi-Fi热点。与星巴克一样，提供AT&T公司的线路。

5）APPLE

STORE在皇家夏威夷购物中心，阿拉莫阿那购物中心，卡哈拉购物中心都有销售店铺。在APPLE STORE上网，选择Apple Store网络，无需会员登陆即可使用。

6）The Coffee Bean & Tea Leaf咖啡店因为国内没有分店，因此国内的朋友可能不是很熟悉。这家本部在加利福尼亚的咖啡店也可以称得上是美国超大型咖啡连锁店之一。全店提供免费Wi-Fi服务。线路供应商是Hawaiian Telcom。选择Hawaiian

Telcom后，进入登陆画面。在这个画面上，选择 ” Start Ads For Access ” ，进入下一个界面。出现的下一个画面不是输入会员名和密码的画面，而是广告页面。数秒钟广告后，跳入链接界面，选择Hawaiian Telcom即可上网。

7）大型购物广场内的Wi-Fi

皇家夏威夷购物中心B馆的2楼有很多免费Wi-Fi热点，在店内的柜台取得密码既可以上网。

DFS环球免税威基基店全层均提供Wi-Fi服务。

阿拉莫阿那购物中心内的Nordstrom（百货商场），Barnes&Noble（书店），星巴克，麦当劳等店铺提供Wi-Fi服务。在服务台或者柜台要一份密码即可。在Nordstrom百货商场内上网时首先选择 “ Nordstrom_Wi-Fi ” 网络。然后，在第二个界面会出现 ” FEEL FREE TO

BROWSE ” 的画面。在该界面，选择画面底部的 ” I ’ ve read and agree with the terms of

service ” 上打上勾，然后按 “ CONNECT ” 即可。

卡哈拉购物中心内的Whole Foods Market（超市），星巴克，APPLE

STORE，Barnes&Noble（书店）等店铺都可以免费使用Wi-Fi。在Whole Foods

Market使用Wi-Fi时，选择 ” WholeFoodsMarke ” 网络，然后在下一个画面，选择 “ Accept Terms of Use ” 即可。

5、电压与时差

时差：

夏威夷时间比北京时间晚18小时（北京星期一中午12点是夏威夷星期天下午6点）。夏威夷不实行夏时制。在美国大陆不实行夏时制的月份中，夏威夷比西海岸晚2小时，比中西部晚4小时，比东部晚5小时。实行夏令时则另加一小时。

电压：

美国电压：110伏特，频率：60赫兹，有两孔和三孔的插座，需自备转换插头。

6、行李装备

衣物：

全年到夏威夷旅行除大岛小部分地区外都只要穿轻便的衣服，例如短裤搭配T恤或者运动衫就够了。计划游览高海拔景点的游客，需要准备毛衣或者轻便的大衣，建议带一件毛衣。夏威夷的早上偶尔有阵雨，你也可以带上一件轻便雨衣或者一把折叠伞。

夏威夷有几家高档餐厅会要求顾客穿正式的外套就餐，另外许多高尔夫球场规定顾客须穿带领子的衬衫，因此有计划去夏威夷打高尔夫的游客最好提前致电球场咨询。

鞋子：

在夏威夷一般穿轻便的拖鞋即可。浮潜的话建议穿Fin或绑带式脚趾前端半封闭的沙滩鞋。计划去雨林或国家公园探险的话，带上一双结实的徒步鞋。在岛上花几美元就可以买双拖鞋，20美元可以买到非品牌凉鞋。

生活用品：

到夏威夷旅游要带牙刷、牙膏等个人卫生用品，其他必备物品有个人用的洗发水和护发素、太阳镜、防晒霜和晒后修复液、相机或摄像机、清凉油/薄荷膏。

其它：

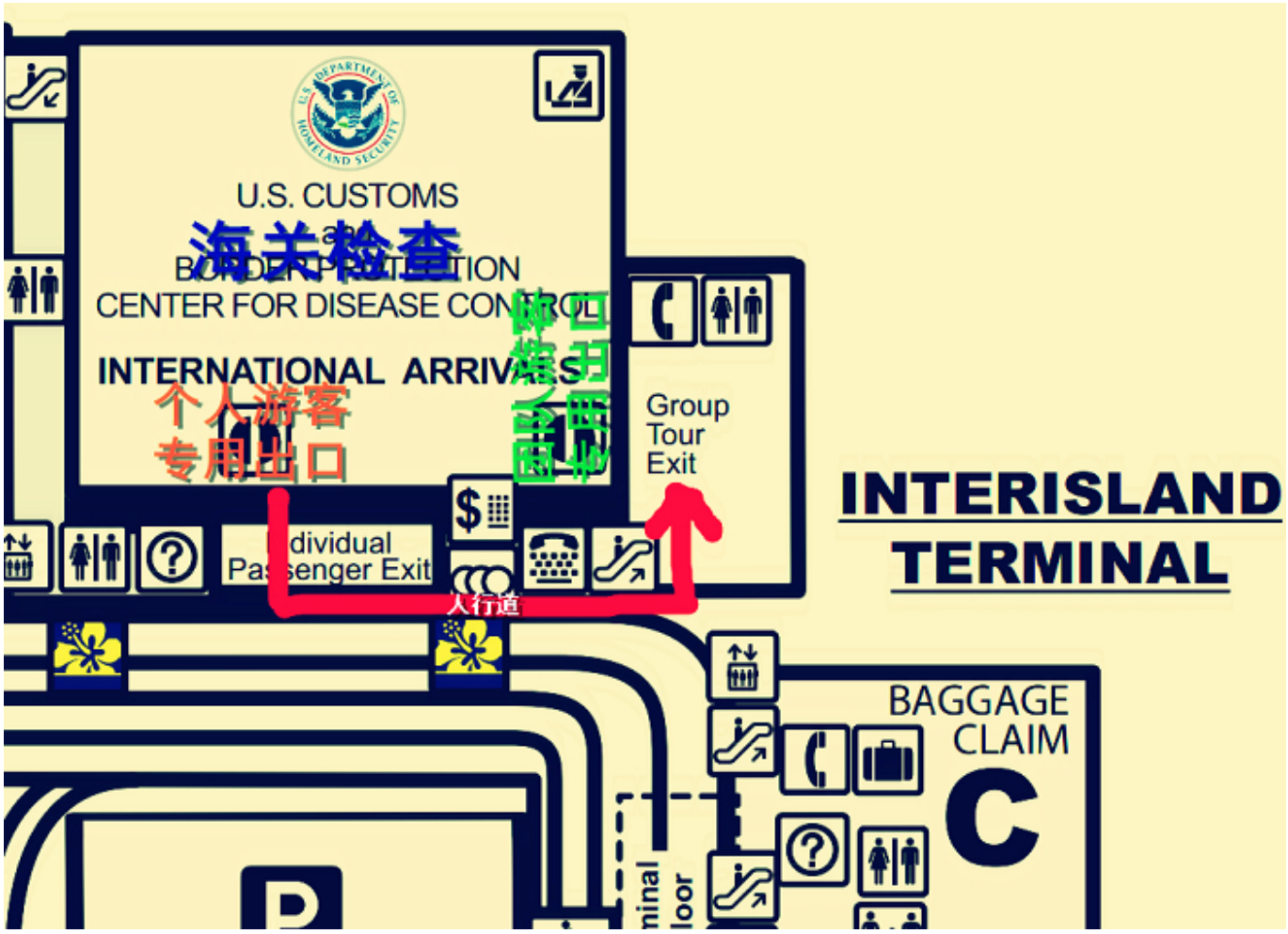
下水浮潜的话应带创可贴以防礁石割伤。夏威夷大部分有救生员的海滩均可游泳，且有免费淡水冲洗设施和更衣室，可带上酒店的大浴巾在沙滩上使用，但别忘记带回酒店。

7、选择航班

虽然所有夏威夷的主要岛屿都有自己的机场，但檀香山国际机场是大多数国内外的中转枢纽。只有个别大型航空公司直飞茂宜岛、可爱岛和大岛，不经檀香山机场转机。

直飞：

目前国内的航空公司只有东航开通了上海-夏威夷的定期直飞航班，飞行9个小时。上海赴夏威夷定期直飞航班为每周二、五两班从上海浦东国际机场飞往夏威夷。



檀香山国际机场个人和团队游出口示意图

转机：

1）美国达美航空公司（简称DL）、美国西北航空公司（简称NW）有航班从北京、上海飞往檀香山，中间经停东京、旧金山、洛杉矶等机场。

美国达美航空公司，电话：800-221-1212，网址：www.delta.com

美国西北航空公司，电话：800-225-2525，网址：www.nwa.com

2）另外中国国际航空公司、中华航空公司、大韩航空公司、菲律宾航空公司等有从众多东南亚城市转机到檀香山的航班。

中国国际航空公司，电话：4008-986-999，网址：www.airchina.com.cn

中华航空公司，电话：800-227-5118，网址：www.china-airlines.com

大韩航空公司，电话：800-438-5000，网址：www.koreanair.com

菲律宾航空公司，电话：800-435-9725，网址：www.philippineairlines.com

旅人提示：

1）在日本转机时需要重新安检，之前在免税店买的随身带的液体化妆品，不要超标，否则很可能要自弃。

2）大部分飞美国的航空公司规定单件托运行李不超过50磅且该行李的长宽高尺寸三者之和不能大于157厘米。

3）在美国机场一般是登机牌自助办理（仅用护照或身份证件以及电子机票预订号码到机器上读一下，打印出类似超市收银条的登机牌），仅行李柜台有人工服务。托运行李前要将行李把手上的旧托运单撕掉，以避免出发机场行李识别出错而运错目的地。鉴于美国海关的检查规定，托运行李的锁务必用TSA锁！否则美国海关检查人员检查托运行李时撬锁就会导致旅客的麻烦。

8、地理方位

夏威夷群岛是全世界最孤立的群岛之一，也是美国最南部的州。在群岛的顺风处（西部）通常比较干燥，而迎风处（东部）通常比较湿润。夏威夷有着多样化的海拔和微气候，你可以体验到各种环境，包括全世界一些最好的海滩、葱郁的雨林、火山沙漠和优美的高山景色。

夏威夷：草裙热舞

夏威夷群岛方位图

夏威夷共有六个主要岛屿：可爱岛Kauai、欧胡岛Oahu Island、摩洛凯岛Molokai、拉奈岛Lanai、茂宜岛Maui和夏威夷大岛Big Island。欧胡岛是首府檀香山的所在地，美丽的威基基海滩和珍珠港是游览的重中之重；群岛中最大的岛屿——大岛以奇异的地貌和神奇的火山喷发著称；可爱岛的田园风光全球闻名，乘坐直升机游览雄伟的怀梅阿峡谷（Waimea Valley）是很多人梦寐以求的特殊体验；茂宜岛曾多次被评选为“最美的岛屿”，没有开发成熟的娱乐项目，以纯粹的自然美景掳获人心，出海观鲸更是重头戏；莫洛凯岛是群岛中最为古老的一座岛屿，草裙舞的发源地，也是夏威夷人心中的精神之岛，岛上雄伟的峡谷以及飞流直下的瀑布成为想要远离喧嚣的游客最心仪的地方。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

夏威夷六大岛屿分布图

9、出入境须知

抵达檀香山国际机场时，当地美国海关和边防工作人员将会查看旅行证件如护照和签证，与此同时还会就来访美国事宜提出有关询问，之后将用无墨扫描仪留取两个指纹并拍摄一张数码照片。

海关：美国不设增值税，但在夏威夷州购物包括在杂货店购物均需缴税。酒店住宿需另外收税，租车也需另付养路费。

禁止与限制物品：艺术品/古代艺术品、艾酒、汽车、注册及专利著作、陶制餐具、手枪、鱼及野生动物、野味及猎获物、动物皮毛、随身药品、食品、肉类、畜类及家禽类、水果及蔬菜、植物、金饰、药品、购自禁运国的物品、宠物、纺织品及成衣、打火机（包括丁烷打火机、Zippo型打火机、电子打火机和新奇打火机）。

10、如何选岛

夏威夷群岛中的任何一个岛都可以为你带来一次难忘的热带旅行，你可以只选择其中一个岛安静地呆着，也可以来个双岛自驾游。无法确定哪个岛屿是最适合你的完美游乐天堂？下面的比较图对你或许会有所帮助。

	欧胡岛	茂宜岛	大岛	可爱岛	摩洛凯岛	拉奈岛
海滩						
活动与运动	◎	●	●	◎	◎	◎
游人（deserted）	◎	◎	◎	●	●	◎
聚会	●	◎	◎	○	○	○
城市生活						
拥挤程度	●	◎	◎	◎	○	○
城市发展	●	◎	◎	◎	○	○
娱乐						
夏威夷文化盛事	◎	◎	●	◎	○	○
博物馆	●	◎	◎	◎	○	○
夜生活	●	◎	○	○	○	○
表演艺术	●	◎	○	○	○	○
购物	●	◎	◎	○	○	○
住宿						
住宿加早餐式餐厅	◎	◎	●	●	○	○
公寓	●	●	●	●	○	○
宾馆与假日酒店	●	●	●	◎	○	●
度假出租房	◎	◎	◎	●	◎	○
自然						
雨林风光	◎	◎	◎	●	◎	○
火山景象	○	◎	●	○	○	○
野生动物	○	◎	●	●	◎	◎
运动						
高尔夫	◎	◎	●	◎	○	●
徒步旅行	◎	●	●	●	◎	◎
戴水肺潜水	◎	●	●	◎	○	●
浮潜	◎	●	●	◎	◎	◎
冲浪	●	◎	◎	◎	◎	○
帆板冲浪	◎	●	◎	◎	◎	○

图解：● 显著　◎有点　○ 很少或没有

11、紧急救援

常用电话：

救护车/警署/消防局：911

FBI联邦调查局：521-1411

日本航空：521-1441

全日空：1-800-235-9262

西北航空公司：1-800-447-4747

联合航空：1-800-538-2929

大陆航空：1-800-231-0856

中华航空：955-0088

大韩航空：923-1896

夏威夷航空：838-1555

移民及入籍服务：532-3721

消费者保护协会：587-3222

公共汽车服务：848-5555

冲浪预报：973-4383

参考网站：

夏威夷旅游局：州级的官方旅游网站，www.gohawaii.com

夏威夷假日网：夏威夷官方合作网站之一，内容丰富详实，www.hawaii-day.com

夏威夷旅游局中文网站：有旅游指南、观光线路等信息，www.gohawaii.cn

12、其它

安全须知：

如果决定独自到偏远的地方游览，可以向旅馆和观光中心人员咨询有关的安全问题。租赁汽车是

扒手最爱光顾的地方，因此不要把任何贵重物品留在车内，甚至不要放到锁好的后备箱里。日落后不要去海滩公园、照明度低或荒凉的地区。

不管是租车还是在旅游景点，都要小心价格的诱惑。有人邀请你玩某个游戏时，参与前一定问清规则。

将汽车上锁并把贵重物品放在你的视线可及范围内。海面安全在夏威夷很重要，如被告知不要游泳，则千万不要游泳。注意当地海滩的标语牌，它会在海面发生风暴及出现水母时作出警告。野外徒步旅行前确保先向园林巡逻人员查询。

饮水：夏威夷有高质量的饮用水，你可以放心饮用自来水，也可以在超级市场购买夏威夷生产的矿泉水。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

三、在夏威夷的最棒体验

1、日出日落，8小时后的欧胡岛

(图片由网友@冰上芦荟 提供)

没错儿，你可以在日落时喝杯纸伞饮料（就是有小纸伞装饰的可口饮料），但在檀香山，有趣的事情远不止如此。日落后，在Formaggio品一杯葡萄酒，听听爵士乐，在独木舟俱乐部（Duke ’ s Canoe
Club）加入某只驻场乐队high起来，或者前往Zanzabar，那里的DJ会给你带来不一样的夜晚。

2、必须逐浪

(图片由网友@不打怪兽 提供)

在威基基（Waikiki），或者在瓦胡岛，有成型好的小海浪，是冲浪新手学习的理想场所。全岛各处海滩上（包括许多旅馆内），都开设有冲浪学校，许多学校保证在每节课中至少有一次冲浪体验。想进行你的第一次冲浪之旅么？答案一定是必须的。

3、徒步去Halerkala

(图片由网友@冰上芦苇。提供)

茂宜岛的哈莱阿卡拉（Halerkala）是座绝美的国家公园。沿途而下，你就可以在这座休眠火山中见证地球挥发物所产生的巨大影响力。在任何其他地方绝对不可能看到同样的景象——除非是参观月球。这块看似贫瘠的土地上生活着许多世界上罕见的植物、鸟类和昆虫。徒步前往，你不虚此行。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

4、把头伸到水下，听座头鲸窃窃私语

(图片由网友 亚花岛大婆卜 提供)

茂宜岛是几百头座头鲸的摇篮，这些座头鲸每年都会回来，在温暖的水域中嬉戏并生育子女。你可以观赏到母鲸教一吨重的小鲸甩尾波，也可以偷偷地听他们在聊些什么。

建议预订一次配有水上听音器的海上观光吧，或者干脆把头伸到水下，仔细聆听座头鲸们奇怪的吱吱声、呻吟声和笑声。

5、挑个深夜带上胆儿去看熔岩烟

(图片由网友@不打怪兽提供)

在大岛的火山国家公园，可以看到火红的熔岩冒着滚滚热气奔入大海。深夜前往是最好的选择，你除了以惊恐的眼神盯着夜晚的熔岩火山外，胆儿大的话，还可以试试徒步到某个火山口脚下。

6、绿宝石色的纳帕利海岸

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

（图片由网友 @冰上芦荟 提供）

去可爱岛绿宝石色的纳帕利海岸是非做不可的事情。你可以乘船、直升机、或者沿卡劳拉（Kalalau trail）步行，在该岛西北部感慨那里神奇的悬崖峭壁。不管你选哪一种方式，都不会失望。

7、天天品尝地道夏威夷美食

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

(图片由网友@花盆大萝卜 提供)

参加一次lu‘au，你可以吃到加入poi（一种由芋头做成的面食）的Kalua猪肉。此外，可以从海边的凉亭购买拼盘客饭或者新鲜的金枪鱼——这两种食物在岛上几乎任何一家饭店的菜单中都可以找到。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

8、波利尼西亚麻痹症

到了夏威夷之后，你或许会发现自己患上了“波利尼西亚（Polynesian）麻痹症”——你也许会感到一种令人舒适的虚弱，伴随着无法控制的想要躺下睡觉的欲望。不要违背这种欲望，理论上来说，这是由于气候、湿度以及时区的突然变化而引起的身体反应。那就顺应自然的规律，它会让你体会到夏威夷过去的时光和最真实的一面。在那些日子里，躺在树下小睡一会儿是很稀松平常的事儿。

夕阳下的椰树(图片由网友@冰上芦笛 提供)

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

9、夏威夷的心跳，草裙舞

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

(图片由网友@程应大婆卜 提供)

“草裙舞是心脏的语言，因此就是夏威夷人民的心跳。”从幼儿到老人，每周都必须花上个几小时来上草裙舞课。舞者们会尽情展示自己引以为傲的舞技，久而久之，就形成了草裙舞比赛（一般是免费或者非常廉价的。）以及在购物中心和其他公共场所免费表演的草裙舞社交体系，许多游览地也都免费提供草裙舞的指导。

观看草裙舞，尤其是欣赏旧时草裙舞的过程，其实是理解夏威夷文化的过程，这一发展成熟的文化在许多艺术形式上都展现了非常高超的技巧，不仅在诗歌、颂歌和舞蹈上有所体现，在制造乐器以及精致的装饰物上也可略见一斑。

10、Holoholo 无计划出行

(图片由网友 @闫超　提供)

Holoholo可不是草裙舞，它的意思是到户外去——指没有目标的散步、乘车旅行或者自驾兜风。“ Wheah you goin,braddah? ”“Oh ,holoholo. ”是周日兜风的当地语言。

没有计划的旅行，重要的不是到达某个目的地，而是旅途本身带来的乐趣。试一下没有路线、没有预期计划的出游吧？

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN
©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

四、夏威夷交通

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、岛间飞机

关于航空公司：

夏威夷岛间的交通都是靠飞机，主要机场有檀香山机场（欧胡岛）、卡胡鲁伊机场（茂宜岛）、科纳机场和希洛机场（皆在大岛）和利胡埃机场（可爱岛）。夏威夷岛内的航空公司主要是夏威夷航空公司（Hawaiian

airline）和go！，前者一般比后者贵10美元，但全是Jet，后者有不少是螺旋桨飞机。

夏威夷主要机场分布图

夏威夷航空公司（Hawaiian airline）往返于檀香山、茂宜岛、可爱岛和大岛之间，还可以抵达莫洛凯岛和拉奈岛。电话：800-367-5320，网址：www.hawaiianair.com。

go！往返于茂宜岛、可爱岛和大岛之间。电话：888-435-9462，网址www.iflygo.com。

除了以上两大航空公司，夏威夷还有3个小型航空公司，提供包机服务，很适合去定期航班不多或航班不稳定的地方。由于公司提供螺旋桨飞机，飞行速度较慢，可以在空中观光游览。

George ’s Avition，在檀香山、茂宜岛和莫洛凯岛之间有固定的航班路线。可包租螺旋桨飞机前往六大岛屿。电话：866-834-2120，网址www.georgesaviation.com。

Island Air，有载客量为37人的小飞机，主要从檀香山（飞往所有岛屿）、茂宜岛（飞往除拉奈岛以外的所有岛屿）起飞。电话：800-652-6541，欧胡岛484-2222，网址：www.islandair.com。

Mokulele Airlines，go！航空公司的合作伙伴，提供六大岛屿间的螺旋飞机和小型喷气式飞机服务。电话：426-7070，866-260-7070，网址：www.mokuleleairlines.com。

关于订机票：

岛间机票各个网站的价格都一样，都有最低价格保障。用美金人民币双币信用卡就可在线预订，廉价机票基本不能退票。推荐网站www.priceline.com

，在此网站上预订成功后，马上扣钱，提示几分钟内出电子机票，然后页面自动刷新，显示最终确认号，打印留存即可。

关于托运：

美国国内航班的机票都需要购买额外的托运行李票，10美元一件，超重加收30美元。建议在Honolulu把不用的行李先寄存，返回时再取。

旅人提示：

1）夏威夷和中国有18个小时时差，订机票和酒店都是以当地时间计算，千万不要搞错。

2）尽量提前订岛间机票，有时候差价甚至超过60美元，先机票在酒店也是因为这点，也许晚一天的机票就便宜很多，或者不同机场也能差不少。

3）建议提前2-3个小时在酒店check out，Honolulu和Maui都很堵车。

4）岛之间的廉价航空一般都是OPEN座位，所以，如果想看到窗外的风景，最好提前排队登机。

2、汽车租赁

1）驾照问题

根据国际驾驶许可条例，非英语国家的游客必须在出国前取得国际驾驶证。但实际上只要有国内驾照就可以。新版驾照有中英对照，不用翻译，不过要保证驾照的有效期（90天）。老版本驾照可以简单翻译一下，或许租车的时候跟对方口头翻译一下也可以。

夏威夷自驾在云端(图片由网友 @冰上芦苇 提供)

2）租车费用

美国租车费用由三部分组成：租车费、油费和保险费。保险费最贵，且没有折扣，不论车型，单车损险约20美元/天。大型租车公司有Hertz，Dollar，National，Enterprise，Alamo， Avis和Thrifty等。如果不打算买保险或你的信用卡包含在美国的车损险（一些信用卡公司在度假时提供租车保险，如果你拒绝汽车租赁公司的保险，务必带着你的保险证明），可以去各大网站：priceline，hotwire，expedia等比价，选择最便宜的。如果想购买保险，请参见以下3）。

3）Dollar UK

推荐一个英国的租车网站：www.dollar.co.uk。在Dollar UK租夏威夷的车，是一个含保险的打包价，同样条款在美国租，钱要翻倍。他们最便宜的一个package内容如下：Unlimited Mileage, Loss/Collision Damage Waiver, Supplemental Liability Insurance, Uninsured Motorist Protection, All Taxes and Airport and Local Fees。有网友在此网站借中型SUV，价格是48美元/天。

不过Dollar UK的效率比较差，下单不会马上生效，需要几天确认时间。下单后，信用卡先扣1英

镑验证，生效后扣全款。另外提前预定很关键，提前取消可以全额退款。

4）车型

夏威夷油价和上海油价差不多。如果不去爬山，2人玩，建议借野马；如果喜欢开车，建议借SUV，在大岛、拉奈岛和摩洛凯岛，平坦大道外的地区，非四驱车禁止驶入。借车天数以严格的24小时计算，超过1小时按一天计算。

5）取车

下飞机后按照机场指示牌找租车点，这里几乎可以找到所有的租车公司，确定你所租的公司，免费乘摆渡车到该公司停车场取车，出示护照、驾照，信用卡，确认件。一般工作人员会问你满油还车还是任何油量还车，建议选前者。一定检查车子外观有没有明显损坏，如果有就在车况单上钩，跟工作人员确认。

6）导航

可以跟出租车公司租导航，但一般较贵，建议自带，推荐Tomtom/Gamin的GPS，安装美国地图。当地人建议在Best Buy之类的大电器超市新买GPS，15天之内可退货，只收手续费。

7）加油

在夏威夷自驾加油方式有两种：信用卡自助和柜台办理。

信用卡自助：美国当地加油机上插入信用卡，读卡后需输入5位数的邮编，该种加油机均不认夏威夷当地酒店的邮编和中国大陆双币卡，需要到柜台办理。

柜台办理：告知店员几号加油机买多少并取回单据，回到加油机处按选择的汽油号码后取下加油枪，将油枪嘴插入汽车油箱口并握紧加油手柄开关即可。

8）停车

夏威夷酒店停车有三种：free parking，self-parking，valet parking。其中valet parking（代客泊车）每次停取车都要给泊车员小费。如Self Parking，在停车场闸口拿张停车卡， Check-In时告知前台自己停车，他们会把停车费直接转到房帐上，并把进出停车场的许可直接做到房卡上，之后可以直接用房卡进出停车场。

夏威夷有很多不免停车费的地方（酒店，乐园，饭店等），停车费一般都在12~25美金。

9）交通规则

在夏威夷大部分地方都不太容易迷路。公路和街道有很清楚的路标，不过威基基有许多单向路，行车时要留心。同时注意夏威夷观光局制作的redcaped King Kamehameha标志，上面有主要的景点

名称。记得在汽车租赁公司索要地图。在岛上各地都能找到有高质量路面地图的免费出版物。红灯时右转是符合交通规则的，除非另有说明。如果想观看沿途景色或者查看地图的话，记得先把车停到路边。不要鸣笛，与前面车辆保持一定距离。

10）还车

还车一般都在飞机场，确保车的机油是满箱，如果不满就在机场附近先加好油。通常接近机场时，一路有rental car的标志指向还车点。到还车点，停在指定位置后，工作人员检查车况和油量。

旅人提示：建议带根3.5mm的音频对接线，接在车子的AUX接口上，直接听手机音乐资源。

其它租车网站推荐：

AAAloha Cars-R-Us：www.hawaiicarrental.com

Advantage Rent-A-Car（欧胡岛）：www.tradewindsudrive.com

Advaenture Lana’I EcoCentre（拉奈岛）：www.adventurelanai.com

Aloha Rent A Car（茂宜岛）：www.aloharentacar.com

GB Adventures（大岛）：www.gb-adventures.com

3、轮船

探险拉奈岛渡轮每日在茂宜岛的Lahaina或Ma’alaea港和拉奈岛的Manele湾之间有渡轮航班，往返票价50美元（信用卡52美元）单程9英里，用时45分钟左右（有时海面情况很恶劣，航行比较艰难）。

电话：800-695 2604

摩洛凯渡轮在茂宜岛拉海纳（Lahaina）和摩洛凯岛的考纳卡凯（Kaunakakai）之间有渡轮航班，每日两班，单程90分钟，票价42.4美元（含税）；购买6张单程票只收196.1美元（含税）。建议提前预定。

电话：866-307 6524

夏威夷高速岛间超级渡轮（Superferry），每日往返于欧胡岛和茂宜岛。

五、夏威夷住宿

夏威夷各个岛的酒店很多，价格很高，通常三星标间最低价格超过100美元/天（不含早）。推荐在网站www.priceline.com
上抢订特价房。不过对酒店特定设施有要求的人不推荐（比如需要免费停车或者有厨房，自助洗衣之类）。

选择住宿的流程：

1）确定住宿的区域范围
priceline会定义特定区域范围，你需要研究各区域范围内有什么酒店，然后做选择。可参考www.tripadvisor.com/Tourism-g28932-Hawaii-Vacations.html
，里边有许多游客上传的酒店照片和较为客观的评论。
2）选择住宿标准
3）确定房间数量和住宿时间
4）出价（不含税价）
5）填写住房信息和账单信息
住房信息必须和护照一致；账单信息可参照任意酒店信息照抄，最后确保Email地址正确，用来收确认单。
6）出预定结果
预定成功的话，网站会显示出具体哪个酒店和订单号；不成功的话，相同条件同一张信用卡，24小时只能拍一次。

旅人提示：

根据网友的体验，通过这种筛选方式能抢到最优惠的夏威夷酒店，比直接在网上预定便宜出四倍都有可能。

六、欧胡岛：太平洋上的珍珠

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、简介

欧胡岛是夏威夷群岛中的第三大岛，最富盛名。这里不仅有檀香山和威基基，还有西wai‘anae及东Ko‘olau山脉中迂回曲折的山路，北岸金色沙滩上神奇翻腾着的海浪，乡间的质朴小店等等等等。在海滩上嬉戏还会有海龟跟你作伴。

欧胡岛西部：包括欧胡岛中部高地、背风口的海岸及Nanakuli和Wai’anae的夏威夷社区，这里仿佛是另一个天地，郊区房屋、现代技术概念股四和农业生产及传统的生活方式共存。

北岸：北岸有农民，有冲浪者，有度假屋和种植园村，无边风景在Ka’ena高耸的岩石丛中达到极致，传统的说法是，这里是灵魂得到永生的地方。

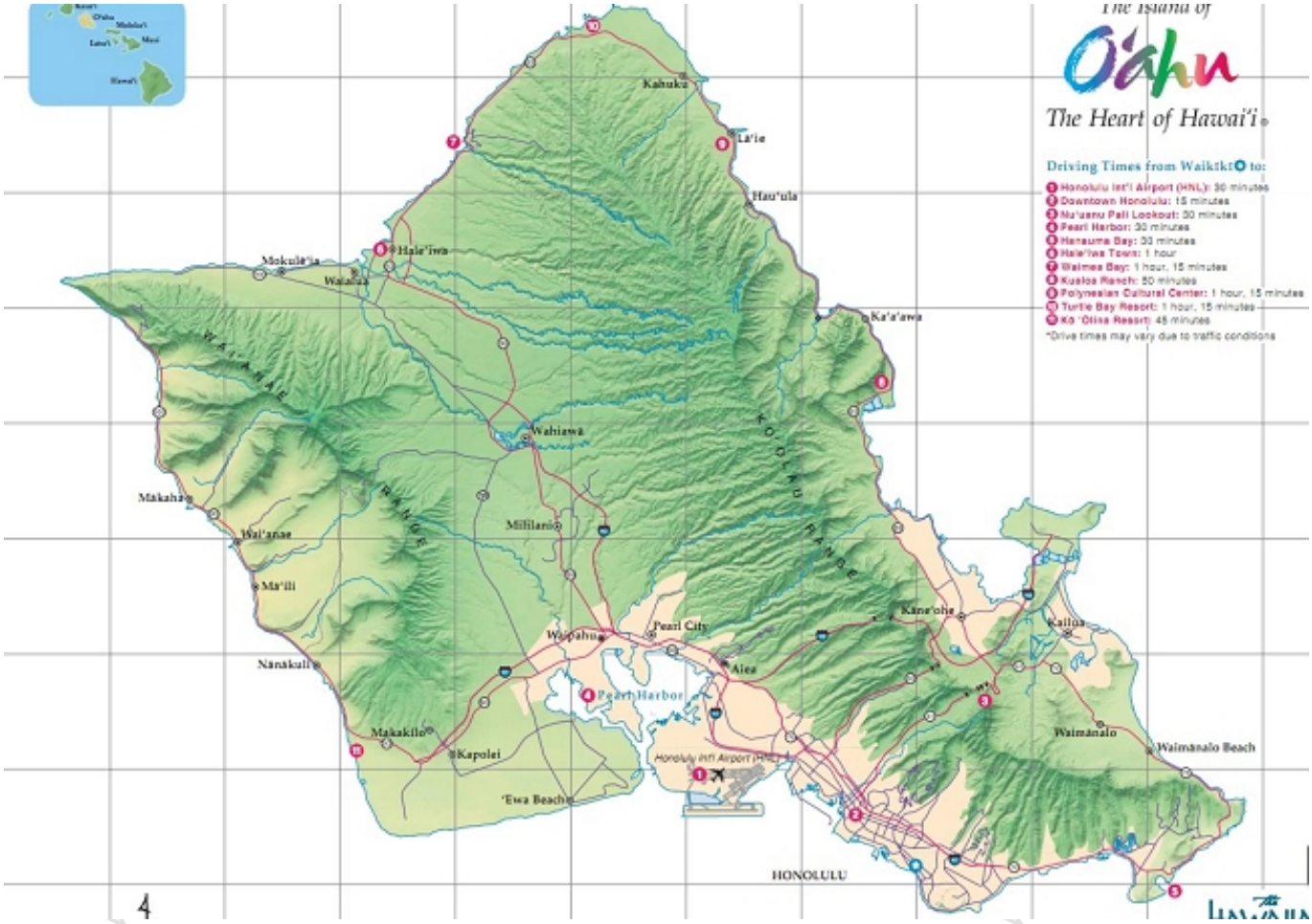
(图片由网友@冰卜芦荟 提供)

欧胡岛迎风口：凭借其近海岸岛屿及古代鱼塘遗址的优势吸引了众多的海滩爱好者。这里生活着大多数的夏威夷土著。

欧胡岛东南部：环绕着檀香山的城市社区，蜿蜒而上进入陡峭的山谷，这里有潜水者最向往的恐龙湾（Hanauma Bay），以及一系列狂野、隐匿的海滩（包括那个冒着蒸汽的通往永恒的海滩）。

檀香山：州首府檀香山拥有该民族唯一的皇家宫殿，金融区内的罗望子树下有免费音乐会，Nu ’uanu及中国城有画廊和露天市场。

威基基：这里是梦中的乐园，白天可以冲浪、游泳、航海；晚上有盛宴、舞蹈和各种聚会。



欧胡岛地图

2、来欧胡岛的理由

海浪：在地球上最棒的冲浪地点进行卧式贴身冲浪或传统冲浪。

珍珠港：去珍珠港一定得去参观亚利桑那纪念馆。

钻石头山：爬上这座拥有鲜明轮廓、依偎着威基基的火山口，俯瞰一览无余的美景。

夜生活：在夏威夷最棒的宴会上畅饮。

北岸：欣赏欧胡岛的乡村景色，体验从夕阳海滩到怀梅阿海湾之间久负盛名的海滩，徒步走到本岛最遥远的角落。

伊欧拉尼皇宫：美国唯一的皇家官邸，也是夏威夷王国最后两位君王的住所。

欧胡岛夏威夷地方美食：尝一尝欧胡岛上夏威夷最著名的“夏威夷地方美食”主厨烹制的佳肴。

恐龙湾自然保护区：夏威夷顶级的浮潜地点之一。

努阿努帕里大风口：历史悠久的观景点，壮观的山谷风光一览无遗。

3、值得一去的景点

威基基（Waikiki）

威基基虽然有不足之处，但它有着所有海滨度假中心所具有的精彩和魅力。

除了从品牌店或者廉价的折扣店买到称心的物品外，在这里，让你难忘的经历还有很多：平生第一次站在冲浪板上，满脸的惊慌；在海滩凉亭观看老年人象棋比赛，自己多紧张；在太阳刚刚华夏海岸线的那一刻品尝刚出炉的烤鱼，仍有余味……

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

(图片由网友@花盆大婴卜 提供)

遗憾之处则是街道不怎么通畅，海滩上人挤人，咖啡要5美元一杯，还有俗气的T恤、昂贵的停车场、无聊的艺术品、毫无特色的街头表演、酒鬼等，都给这朵美丽的鸡蛋花带来了一些小瑕疵。但是纵观历史，威基基仍然维持着它基本的特色，那是一种难以形容的魅力。尽管一栋栋高楼崛起，交通和噪声增多，这种魅力仍然存在。曾经，夏威夷皇室来过这里，而今，你一定要来这走一趟，你一定会爱上这里高大陡峭的山、拥有安全海浪的海岸线、还有那些在金色阳光下移动着的雕像般骄傲的冲浪者们。

钻石山（Leahi Diamond Head）

从钻石山州立纪念碑所在的死火山山峰上，可以观赏到几乎整个岛屿的全景，从一段的威基基及檀香山一直延伸到另一端的Koko头，可以看到众多的冲浪游客凌驾于海浪之上，像圣诞节撒落的五彩纸屑。这一360°的观赏角度，对初来岛上的游客极具诱惑力。在晴朗的日子里，越过Koko向左看去，可见茂宜岛和摩洛凯岛的轮廓。

从威基基去公园的话，沿Kalakaua大道向东走，然后左拐上Monsarrat大道，向山上走1英里，然后看右手侧的路标，穿过隧道即可到达火山口里面。在停车场有一条长0.75英里的小径通向山顶。

山峰隧道里面新安装的照明设备和一条螺旋上升的台阶使不行变得很方便，但是要注意去火山口的徒步小径是路途艰难的上行路径。如果你平时不经常运动，可能会觉得很费力。

如果是傍晚一定要注意看时间，因为大门18：00整准时关闭。

门票：1美元/人；5美元/辆车

电话：808-587 0285

中国城

中国城占据了檀香山市区北部15个街区，地势平坦，建筑集中，半天时间就能逛完。中国城一周7天都营业，周日尤其繁忙，很多人家都会在喧闹的食堂似的饭店里吃早点。

在中国城，游客可以买到非常便宜的礼物：一把折扇只要1美元，5美元就可以买到一个椰子壳做的手袋。在Maunakea市场，Kimi ’ s时装礼品店出售丝质的华服、内嵌衣兜的围巾、陶瓷桌饰、风水符咒等等。灰尘弥漫的Bo Wah贸易公司出售各种各样的烹饪用具，还有一些很不错的家具。

旅人提示：1）

在smith、bethel、nu ’ uanu、beretania有容易识别的市立停车场，费用是私人停车场的1/3左右。

2）旅馆街是檀香山的红灯区，位于区中心的警察局一直致力于打击犯罪。结果是，在白天，那里非常安全，连乞丐都比较少见。但是要是晚上去，一定要把车停在灯光明亮的地方，到人多的地方，并要保持警惕。

3）如果你恰逢1月20日-2月20日之间在中国城，记得查询当地报纸获得华人春节活动的信息，届时会非常热闹。

4）中国商会每周二会组织游客前往中国城观光。

恐龙湾自然保护区（Hanauma Bay Nature Preserve）

火山口向海一端外围的坍塌，成就了这里欧胡岛上名气最大的浮潜地。即使是从远处眺望，也可以欣赏到这个马蹄铁形海湾的美丽，透过清澈的浅绿色水域，依稀可见珊瑚礁。这片宽阔的海滩是日光浴和野餐的绝好场所。不过记住，这里是海军保留区，禁止喂鱼。

在步行前往海湾前，游客会经过一个教育中心。该中心展出该地区的文化历史文献和一些教育游客保护海洋生命重要性的资料。咨询“ 近日海湾 ”（today at the bay）展览获得关于每日海潮、海洋安全警报及各种活动的最新信息。现场有特许视食品摊位和潜水设备租赁摊位。

清晨海湾水域平静的时候，风景最佳。每周四晚上有讲座，周六晚上有野外旅行，还有星光晚会。

电话：808-396 4229

费用：非常住居民5美元；停车费1美元；面罩、通气管、脚蹼租赁费6美元；乘电车从停车场到海滩往返票价1.5美元

开放时间：06:00-18:00

珍珠港（Pearl Harbour）

1941年12月7日，每个美国人都清楚地记得当新闻播出日本轰炸珍珠港的那一刻，自己在做什么。这一事件使美国被卷进了第二次世界大战。

珍珠港既是正在运营的军事基地，也是吸引最多游客的欧胡岛旅游胜地。四处著名景点共用一个停车场，由人行路、班车和轮渡连接。

从停车场去美国战舰亚利桑那游客中心，在游客中心获得轮渡船票。亚利桑那纪念馆处在珍珠港正中央。从停车场也可以直接去波芬号。密苏里号停靠在福特岛海军基地禁区内，禁止车辆通行。游客可以在波芬号附近的班车站乘班车前往参观。

交通：从威基基沿H1向西行，从15A出口下高速，根据路标提示前行；或者从威基基乘20路或47路公交车前往，私人班车票价很高，从威基基开车大约30分钟可到达。

开放时间：所有景点均在上午8:00至下午5:00向游客开放。但是亚桑利亚战舰纪念馆在早上7:30就开始向游人发放入场券，先到先得。下午3:00发放最后一批入场券。春夏季和节假日这里游客最多，有时中午票就可能发完了。

票价：亚利桑那战舰纪念馆：免费。博物馆语音游5美元。

航空博物馆：成人14美元，儿童7美元。参加有导游的旅游团另加7美元。

密苏里号：成人16美元，儿童8美元。参加一般性导游领队的观光团或者语音游另加6美元，参加全方位史实了解观光团另加33美元。

波芬号：成人10美元，儿童4美元。4岁以下儿童可以进入博物馆但禁止登上波芬号。

合理安排时间：留出至少半天的时间参观珍珠港，1天时间更好。

在亚利桑那战舰纪念馆，游客拿到入场券后，会被告知游览时间，一般会登上15分钟至3小时。必须亲自领取入场券，否则可能没座位。如果等待时间太长，建议不参观波芬号以节省时间。

北岸冲浪（North Shore）和三冠王杯冲浪赛

一直被公认为是地球上最佳冲浪点的欧胡岛北岸包括从Hale’iwa至Sunset Beach之间长达6英里的海岸，共有20多个大冲浪点，北太平洋的冬日风暴将巨大的海浪向南吹去，连绵几千英里，直到

欧胡岛偏远北岸的浅滩附近才断裂，使得北岸整个冬季都成为最佳冲浪地点，也成为各大冲浪赛事举行的场地。

每年最后两个月全世排名前50的冲浪手云集于此，角逐世界最佳全能冲浪手的宝座。三冠王杯共包括三项邀请赛。第一项赛事在Hale ’ iwa海滩举行，第二项在Sunset Beach举行，第三项在Hanzai Pipeline举行。

最美的一点是，观看这些赛事一律免费。在海滩上某个地方铺上一块沙滩毛巾，这就是你的座位了。来到海滩，把车停好，带上必要的物品找到位置就座，然后开始观看世界上最优秀的冲浪选手是怎样驯服世界上最狂暴的海浪的。

观看比赛需要做的准备：

来看三冠王比赛所需要的装备和平时在沙滩上度过一天的装备一样，防晒霜、沙滩毛巾、瓶装水，或者来点零食。

如何抵达：如果你厌烦处理停车和交通等一系列问题，可以乘The bus从威基基到赛事地点，1小时就够了，费用为2美元，不会拥挤。

如果你非要开车，那临行前夜要关注新闻。如果预报有大海浪，那很可能第二天会有比赛。

早上6:00出发，赶在别人前面去。当其他人刚刚从早上新闻得知当天已经有比赛时，你已经在赛事地点停好车了，然后可以在海滩上打个盹儿，等比赛开始。

停车位有限，可以把车停在Kanechameha公路沿线，然后步行前往海滩。

伊欧拉尼皇宫（Iolani Palace）

这是美国国内仅有的王宫。王宫建于1882年，夏威夷王朝的最后两个国王——卡拉卡瓦国王（King Kalakaua）和丽丽乌库拉妮女王（Queen Liliuokalani）都曾在这里生活过。

这座典雅的建筑是在卡拉卡瓦国王在位所建的，耗资36万美金，与王宫隔着国王大街（King Street）相望的就是卡美哈美哈一世（King Kamehameha Statue）的镀金铜像，这位伟大的国王把夏威夷群岛统一成为一个国家，如今国王的雕像身披象征王权的羽毛披肩和头戴，左手持着长矛，右手伸展做欢迎状。每年的六月，夏威夷人会欢庆“ 卡美哈美哈国王日 ”，并为铜像带上美丽的鲜花花环，成为檀香山街头一景。

地址：364 S King St Honolulu, aohu Island，Hawaii

电话：001 808 5220832

开放时间：周二-周六8：00-15：30

门票：有导游：成人20美元/人；儿童和学生5美元/人；无导游：成人12美元/人；儿童和学生5美元/人；仅画廊参观：成人6美元/人；儿童和学生3美元/人

努阿努帕里大风口观景点（Nuuanu Pali Lookout）

位于夏威夷欧湖岛南部层云密布的柯欧劳山脉（Koolau Mountain Range）斜坡上，是欧湖岛最为著名的地标之一。

沿着帕里公路（Pali Highway，即夏威夷州61号公路），穿过参天大树和葱郁森林，你会看到怪石林立的柯欧劳峭壁（Koolau cliff）、被蓊郁植物覆盖的迎风海岸（Windward Coast）、卡内奥黑海湾（Kaneohe Bay）、卡内奥黑镇（Kaneohe）、凯鲁瓦镇（Kailua）、斗笠岛（Mokolii，即Chinaman’s Hat）和椰子岛（Coconut Island）等。其他可以观赏到的著名地标还有夏威夷太平洋大学的迎风校园（Hawaii Pacific University& Windward Campus）、夏威夷海洋生物研究中心（University of Hawaii’s Marine Biology Research Center）、卡内奥黑海军陆战队基地（Kaneohe Marine Corps Base）、Hoomaluhia植物园（Hoomaluhia Botanical Garden）等。

地址：夏威夷欧湖岛南部帕里公路（Pali Highway，即夏威夷州61号公路）

开放时间：天气适合时，观景点每天09:00-16:00开放。

门票：免费

停车：有较大的免费停车场

旅人提示：此观景点随时有强烈阵风，因此请摘掉帽子、头巾等物品。若带小孩一起游览的话，请注意保护小孩。

4、购物

欧胡岛融合了东西方传统，游客可在高端商场购买奢侈品，也可以在小巧精致的精品店和画廊选购当地艺术家创作的瓷器、手吹玻璃、木雕和印花服饰等。个别小店也出售来自世界各地的进口服饰和礼品。在这座位于亚洲和北美洲之间的小岛上，购物本身就是在体验不同的文化。

阿拉莫阿纳购物中心（Ala Moana Shopping Center）

美国最大的露天购物中心之一，集中了夏威夷各大百货商店，乘公交从威基基5分钟可到。服装品

牌包括大部分著名奢侈品牌。价格比国内优惠很多，非常值得一逛。周日这里7点打烊。

电话：800-955 9517

地址：1450 Ala Moana Blvd,Ala Moana

网址：www.alamoanacenter.com

交通：从威基基前往，可乘公交8、19或20路，单程2美元；也可乘威基基电车粉红线路，每半小时一班。

停车场：购物中心旁边是几层高的停车场，免费停车。

Walmart

沃尔玛位置是在阿拉莫那购物中心北面后门。由阿拉莫那购物中心北面的Kona St沿着Keeaumoku St往东北方向步行0.2英里约4分钟。Walmart在Keeaumoku St的左侧，位于该建筑的底层，上面是同种商品平均单价比沃尔玛更便宜的Sam's club山姆会员仓储式超市（需凭会员卡入内），这幢楼有免费停车库。

地址：700 Keeaumoku St, Honolulu, HI 96814, United States

Waikele Premium Outlets

这里Tommy Hilfiger折扣很大，亚洲顾客很多。Outlets内停车免费，按事先打印的会员优惠卡到服务中心去要一份折扣手册可折上折。

地址：94-790 Lumiaina Street Waipahu, HI 96797

电话：808-676-5656

网址：www.premiumoutlets.com/

Bailey古玩和阿罗哈衬衫行（Bailey's Antiques & Aloha Shirts）

上乘的阿罗哈衬衫是这家店的特色产品，店里有1万件阿罗哈衬衫待售，价格从3.99美元起。糟糕的是拥挤的空间和陈腐的气味。

来这儿寻觅古董的人也可以看看老式贺卡、军用装备、朋克服饰还有50年代的牛仔裤等等。

地址：517 Kapahulu Ave,Kapahulu

电话：808-734 7628

阿罗哈体育市场跳蚤市场（Aloha Stadium Swap Meet）

露天的集市，每周三次，有几百家商贩在这里销售各式商品，吸引千百位想要一展讨价还价伸手的顾客前往。在这里几乎可以买到各种夏威夷纪念品、珊瑚项链、比基尼、日本陶瓷、各种食物

、阿罗哈花卉图案的行李箱等。不过，在这里购物需要敏锐的眼光，这里有些二手物品可能是不法所得。出发前记得穿上舒服的鞋子，准备好瓶装矿泉水。

开放时间：每周三、周六、周日上午6:00至下午3:00在阿罗哈体育馆停车场。

入场费：50美分

地址：99-500 Salt Lake Blvd,Aiea

电话：808-486 6704

皇家购物中心（Royal Hawaiian Shopping Center）

这是威基基海滩上最大的购物中心之一，在中心内有超过一百家的商店，并有餐饮以及休闲咖啡馆等供游客休憩。购物中心内的商品丰富多样，从设计感的衣服到充满夏威夷风情的衬衫都能够在这里购买到。

地址：2201 Kalakaua Avenue, Suite A500, Honolulu, HI 96815

电话：001 808 9220588

营业时间：周一至周日10：00-22：00

International Marketplace

在购物中心的中间有棵百年老树，成为这里的标志景观；中心在1956年开业，至今仍然是瓦胡岛的最佳购物地之一，从金饰到木雕，甚至冲浪用具这里都能够买到。

地址：2863 Kalakaua Ave Honolulu, HI 96815-4028

电话：001 808 9712080

营业时间：周一至周日 0 8：30-22：00

Little Hawaiian Craft Shop

主要售卖夏威夷本土的艺术家的作品，建立于1968年，现在已经成为这里最受游客喜欢的商店之一，在这里选购夏威夷的手工艺品或者本土艺术家作品都很不错。

地址：2201 Kalakaua Avenue Honolulu, HI 96815-5201

电话：001 808 9262662

营业时间：周一至周日 0 9：30-21：00

5、美食

在欧胡岛，可以品尝到来自亚洲和波利尼西亚的各种美妙的异国风味；如果孩子们想吃肯德基，或者你想喝杯星巴克的话，也没问题。

(图片由网友@不打怪兽 提供)

岛上饭店如云，有很多世界名厨都在这里就职，当然是在那些昂贵的饭店，如果你荷包丰满，不妨一试。去这些饭店的时候，要好好尝尝煎封鳕鱼排，就着海胆奶油蘸酱。此外，不要错过韩国泡菜牛排。

剩下的餐费怎样支配？不妨跟精打细算的当地人学一招，到他们经常光临的小吃店享受美味。不管是路边的餐饮亭还是有售货窗口的熟食店，美味无处不在。来一块musubi米糕，再尝尝红豆雪

花冰，或者点一份菲律宾猪肉炖菜，配两勺米饭和通心粉沙拉……

在威基基用餐的话，可选择的地方实在是太多了，从宽敞明亮的风味餐厅到精致的日式拉面馆等等，可谓应有尽有。当然也有其他选择，那就是开车或乘电车向任意方向出发，到几英里之外的地方下车，那里有最地道的夏威夷美食，而且价格非常便宜。

在Kaimuki’s的Wai’alae大道，有一家意式咖啡厅（espresso bar），非常棒。还有一家中国面包店，顾客也是络绎不绝，此外还有可爱的蛋糕店、意大利小酒馆、点心店、墨西哥饰品店等等，这些全部集中在三个街区内。从威基基出发10分钟就到。

Wlilana coffee house

位于威基基一角，虽然这里的服务质量不高，但是喜欢唱歌的夜猫子、爱喝酒和咖啡的人以及爱上地方风味拼盘客饭的人们仍然接踵而来。在这家店里，大多数客人的消费都在9美元以下，店里还专门为儿童准备了菜单，不到2美元就够了。这家店全年365天，全天24小时营业，因为顾客太多，早上需要排队等候，所以要么早点去，要么晚点去。不接受预定。

电话：808-955 1674

Big city diner

出售地方风味的早餐，米饭而不是土豆，鱼或葡萄牙香肠而不是咸肉。此外还有面条。菜量大、价格低、味道相当不错。午餐和晚餐主要是地方传统风味的食物，比如：小排骨、韩式泡菜炒饭、汉堡等。

电话：808-591 8891

馥园海鲜餐厅（FOOK YUEN）

威基基Mc Cully St的馥园中餐馆吃中式龙虾晚餐人均15～20美元，龙虾10.99美元一只，推荐姜葱味的。该餐馆及其周边是餐饮区，在餐饮高峰时段找不到停车位，建议早点去。

地址：1960 Kapiolani Blvd # 200, Honolulu, HI 96826-3975, United States

电话：（808）973-0168

Hy’s Steak House

Hy’s Steak House供应顶级牛肉和法式甜点Flambe，在这里吃入口即化的美国菲利牛排，不含酒水人均50美元。Paoakalani Ave沿东北方向往0.1英里外的Lemon Rd，向左转入Kuhio Ave向西北方向步行0.2英里即达。

地址：Waikiki Park Heights 1F，2440 Kuhio Ave，922-5555

电话：8089225555

营业时间：每天18：00开始，周六日17：30开始，需网上提前48小时预订。

网址：www.hyshawaii.com。

Alan Wong ’ s Restaurant

当地排名第一的餐厅。许多人甚至提前一两个月预定。菜品是十足的中日韩口味，配上法式摆盘艺术。建议品尝Da Bag、中国城烤鸭玉米、Poki Pomes。没有午餐。

地址：1857 South King Street Honolulu, HI 96826

电话：808-949 2526

人均消费：50～100美元/人

交通：从阿拉莫阿纳中心北边靠山一侧出来，走到Kapiolani Bl路的Mahukona St和Kapiolani Bl交叉口约10分钟步行距离，搭6号巴士约5分钟5站到S King St + Hauoli St下车并使用巴士转乘票，前行约120米就是在当地排名第一的Alan Wong ’ s Restaurant。在一座办公楼的三楼门口，较难找。

布巴阿甘虾馆（Bubba Gump Shrimp Co. Restaurant & Market）

这里与《阿甘正传》情节有着千丝万缕的联系。虾是招牌菜。头台（appetizer）中的Shrimper ’ s Net Catch，是绝对不可错过的。虾以啤酒烹制，盛在小桶里，再倒在盘上。虾皮柔软易剥，虾肉甚嫩，味道极是鲜美。份量通常为1/2磅针对人数较少两人左右的食客，那些吃的意犹未尽的人，海可以选3/4磅乃至1磅半的份额。分Bubba ’ s Garlic Spice和Secret Recipe Cajun Spice两种，对东方口味的人来说，前者似乎更适合。桌上的立式翻转牌—上面有两个牌子，蓝色的为“ RUN FOREST RUN ”，意味着“ 请勿打扰 ”；红色为“ STOP FOREST STOP ”，服务生看到就会前来询问。

地址：阿拉莫阿纳中心四楼

人均消费：30美元/人

Sushi Izakaya Gaku

一家日料餐厅，在yelp点评中得4.5颗星。价格不便宜，不过味道很棒，推荐！

地址：1329 S King St Honolulu, HI 96814

电话：（808）589-1329

人均消费：40美元/人

参考网址：www.yelp.com/biz/sushi-izakaya-gaku-honolulu

银座梅林（Tonkatsu Ginza Bairin）

一家高人气的日式料理。推荐限量版猪扒饭，好吃量大。芦荟汁也很好喝。

地址：Outrigger Regency Beachwalk 255 Beach Walk Honolulu, HI 96815

电话：（808）926-8082

网址：www.pj-partners.com/bairin/

人均消费：35美元/人

Haleiwa Joe's

坐落在Haleiwa哈雷瓦镇, 是该镇两个能看到日落和港口的饭店之一，可以一边用餐一边欣赏壮观的北部海岸的冲浪刺激。。环境和食物也都不错，主菜价格在16-30刀左右。不接受预定。

地址：66-011 Kamehameha Highway, Haleiwa, HI

电话：808-637-8005

家乡小馆（Little Village Noodle House）

这家饭店网络评价很高，正宗的湖南菜。

地址：1113 Smith Street, Honolulu, HI 96817

网址：www.littlevillagehawaii.com

丽晶（Legend Seafood Restaurant）

地址：100 Beretania Street Honolulu, HI 96813-2702

电话：001 808 532 1868

营业时间：周一至周五：午餐：10：30-14：00；周六&周日：早餐&午餐8：00-14：00；周一至周日：晚餐17：30-22：00

冬柏 Yakiniku Camellia II

韩国自助烤肉，中午13美元/人，晚餐1613美元/人，量足，还有Kalbi。

地址：2494 South Beretania Street, Honolulu, HI 96826

电话：（808）946-7595

6、住宿

Halekulani

许多蜜月情侣选择这家旅馆，同时这里也适合喜欢威基基热闹氛围又渴望独处空间的旅客。从踏入旅馆大门的那一刻起，你会时时刻刻感受到旅馆对细节的关注，对顾客的体贴无处不在，如安排顾客到达预定房间后办理入住登记，向顾客赠送檀香山交响乐演出入场券、当代艺术博物馆及檀香山艺术协会门票等等。

(图片由网友@冰上芦笛 提供)

客房宽敞明亮，装饰更没话说，有超大夏威夷式阳台。可以观赏海景。露天泳池以外就是海滩。共有412间房。43个套房。

电话：808-923 2311

Castle Waikiki Shore

位于Fort Derussy海滩公园和Outrigger Reef on the Beach酒店之间，是唯一正处于威基基海滩的一栋公寓，有单间、一室、两室套房，均有单独的夏威夷式阳台，可以观赏太平洋区全景，所有单元均配有洗衣机、甩干机，大多有标准厨房，个别房间配有小型厨房，预定时须询问详情。

公寓因宽敞开阔很受家庭游客的喜爱，你也会被这里的安静氛围所吸引。

电话：808-952 4500

Ingrid ’ s

这家住宿加早餐式旅店位于Kailua居民区，有一间一室楼上独单，装饰很像传统的日式旅店，屏风门、青瓦柜台、小厨房、浴缸、还有一扇客人单独使用的后门。旅店营造出一种佛教禅宗院落的寂静氛围。客人可以使用游泳池，前行一英里可以到达Kailua海滩，建议提前3——4个月预订，不接受信用卡。

电话：800-262 9912

7、当地交通

公交

在威基基，除了The Bus和威基基电车外，还有一些颜色鲜艳的私人公交车，许多是免费的，会把游客带到一些商业景点。

官方没有发行公交线路图，但是可以在杂货店和其他便利店找到私人印制的小册子。威基基比较重要的公交路线有2、4、8、19、20、28路及城市干线B路。如果想试试走某条没走过的路线，不用担心迷路，你总能坐到这几路车返回威基基。

威基基电车有四条路线，几十个站点。支付25美元可以在一天内任意乘坐这4条线路的电车，支付45美元可以在4天内任意乘坐。也可以在网上订票，网上经常有买一赠一的活动。

网址：www.waikikitrollry.com

电话：808-591 2561

自驾车

马路和街道都有清楚的路边，尽管游客可能看不懂。记住檀香山的许多街道都是单行道。主要的景点以醒目的HVCB（夏威夷观光会议局首字母缩写），以及身披红色斗篷的武士为标记。

在檀香山交通高峰时期（上午6:30到8:30，下午3:30到5:30）许多路口禁止左转，而许多马路又称为临时逆道行驶线。此外，这期间许多街道旁的停车位都被管制。停车前阅读路边的停车标志，甚至是停车在有计费表的地方也需要留意，以防车被拖走。

欧胡岛的司机一般都很礼貌，在这里很少听到鸣笛声。挥挥手人们就会慢下来给你让路，同时也会向你友好的挥手示意。如果司机把胳膊伸出窗外，手攥成拳头状，拇指和小指向外伸直，这是

友好的手势，叫做“ shaka ”，也常用来表示感谢。

一定要系好安全带，4岁以下的儿童必须使用安全座椅。

出租车

在旅馆外一般能打到出租车，大多数旅馆都会为你安排。费用起家是2.75美元，以后每英里3美元。到很多地方都可以和司机商量一口价。司机一般都很谦虚，出租车状况也都很好，大多有空调。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

七、茂宜岛：世界最美岛屿

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、简介

除了遍布棕榈树的海滩以外，茂宜岛还能提供给你更多的享受。西部群山中的Pu‘u Kukui火山地区，是地球上最湿润的地区之一。这座火山将陆地雕刻成无法跨越的峡谷和锋利的山脊。 在岛屿的另一侧却是炙热的火山岩地域，因缺乏降水而干旱。在这片沙漠上。夏威夷牛仔在绵延富饶的大农场放牧的景象不禁让人联想到北加利福尼亚。岛屿的东部地区是茂盛葱翠的热带地区，与出现在那些旅游海报上的景致相仿，真真是如画风景。

(图片由网友@花盆大萝卜 提供)

茂宜岛同时也是多姿多彩的文化胜地。在Pa’ia和哈纳等小镇，你可以观赏到历史遗留的痕迹和

现代生活相结合的产物——古老的神殿排列在繁忙的马路边上；旧时用珊瑚和砖修建的传教士故居，现在成了电台广播的所在地。当地的孩子们把英语、夏威夷语、日语、中文、葡萄牙语、菲律宾语混杂在一起，形成了一种非常有趣的新语言。

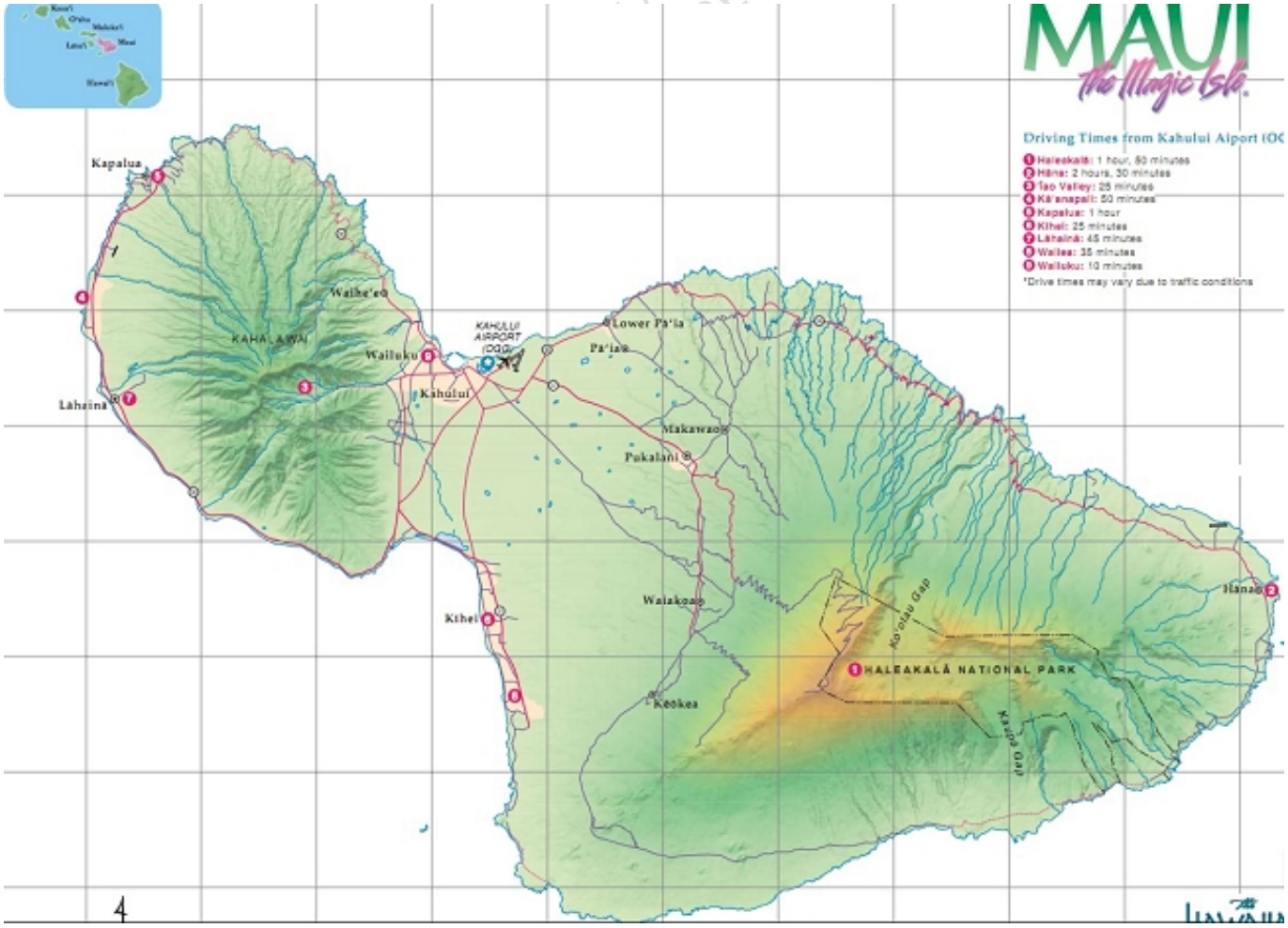
茂宜岛西部：位于背风口，是个风和日丽的美丽地方，在Ka ’ anapalia和Kapalua等地有许多假日酒店和公寓，这里还有繁忙的旅游城镇Lahaina，以及以前的一个捕鲸中心。

茂宜岛中部：位于茂宜岛两座山之间的区域，这里是郡政府Wailuku的所在地，机场也在这里。

北岸：北岸没有大的景观，但是有很多风景秀美的小城镇，此外，在Ho ’ okipa海滩还有著名的冲浪点。

茂宜岛东部：岛屿的东北迎风口一侧有一片很大的热带雨林“ 通往哈纳之路 ”穿越其中，小小的哈纳镇至今仍然保持着缓慢的生活节奏。

南岸：当人们提到南岸时，指的是茂宜岛东半部的背风面，这个很受游客欢迎的区域，整年都阳光灿烂，气候温和，美丽的Wailea就在这里。



茂宜岛地图

2、来茂宜岛的理由

通往哈纳之路：（the road to Hana）这条传奇的悬崖小路上的每一而弯道都会把你带到茂宜岛东海岸葱翠的热带雨林更深处。

哈莱阿卡拉国家公园（Haleakala National Park）：探险火山，观赏迷人的热带植物，欣赏哈莱阿卡拉火山“ the house of the sun ”的壮观景象。

Ho ’ okipa海滩：在茂宜岛北岸，世界顶级的帆板冲浪者们在浪尖上驰骋纵横的景象会使你眼花缭乱。

Wai ’ anapanapa州立公园：到茂宜岛东部去，在令人晕眩的黑沙滩嬉戏，或是到一位古代公主曾藏身的洞穴里舒服地泡个澡。

为数众多的假日酒店：数不清的花园、池塘、餐馆和高尔夫球场，使得茂宜岛酒店成为诸岛中的佼佼者。

3、值得一去的景点

（1）卡阿纳帕利（Ka ’ anapalia）

古时候，这里以富产龙虾及海边峭壁闻名。Pu ’ u Keka ‘ a，即“ 黑岩石 ”，是一个lele，即古代夏威夷人认为灵魂跳入来生的地方。但是随着时间的推移，当年沉闷的渔村已随着旅游业的浪潮远去，聪明的商人把这里明媚的海岸修建成招待来自世界各国游客的娱乐场所。而3英里长的天然海岸充当起这个人造乌托邦的前院，这里还有40个网球场地、2个世界级的高尔夫球场，以及豪华酒店。

最好步行观赏拉海纳的偏街，那里棒极了。Baldwin家庭博物馆和拉海纳法院有免费自助步行观光手册和地图。很多人建议拿法院的册子，上面有50多个景点，而Baldwin家庭博物馆的册子更不为人知，上面以简短但很有趣的文字介绍镇里的各种景点，用起来更方便。

（2）Makena海滩州公园

(图片由网友@不打怪兽 提供)

虽然大家都叫它“大海滩”，但其实它真正的名字是Oneloa（长沙），这片海滩其实是一片巨大绵长的金色沙滩，抬眼望去，视线中看不到任何房子和旅馆。10多年前，茂宜岛居民集体行动，成功阻止了这片海滩的开发，使得他得以保持原貌。如今，这里仍然很荒僻，几乎没有现代措施，但是海豚、海龟和美丽的夕阳却时常光顾。

在这片离Wailea最远的海滩尽头，冲浪者们在海浪上自由驰骋，而在另一头，是美丽的Pu’u Ola‘i小山。爬过这段陡峭的岩石就到了“小海滩”，虽然法律禁止攀爬这里的岩石，但不妨一试。周日，很多旅行推销员和吉普赛人会聚集在这里。在这里观光时当心海浪，那些看起来很清新的浪花其实是很伤人的家伙。

（3）Iao山谷州公园

它不是Yosemite，而是一个可爱的深谷，谷中有一座细长的小山，从谷底升起至2000多英尺的高空，名为“Iao针”。从停车场出发有几条平坦的徒步旅行小路穿越山谷，沿途还可以在小溪或美丽的地方植物前驻足惊叹。

当地人喜欢从岩石或小桥上纵身跃入这条小溪，建议不要模仿。有雨时常起雾，薄雾中的山谷公园更加迷人。

地址：Rte.32向西的尽头。

门票：免费

开放时间：每天上午7:00——下午7:00

（4）通往哈纳之路（the road to Hana）

一次急转弯之后，你面前出现一条狭窄的小桥。破落桥面下的两侧，是茂密的林中峡谷，地势急速向海岸线下降。奔腾的水流声不绝于耳，你忍不住观望，蓦然发现杂草覆盖的山边，一道白练仿佛从天而降，蜿蜒盘旋，这就是通往哈纳之路，一条55英里长、通往茂宜岛原生态心脏的桥梁。沿着一条百年小路前行，可以在Kahuluia一条交通要道旁找到通往哈纳之路的起点。

尽管一路上颇多急转弯和各种弯道，通往哈纳之路其实并没有想象中那么可怕。第一次在这条路上行驶，一定会有些紧张，但是随着对路况的适应，你会开始怀疑，是不是有人别有用心，故意把这条路说的很恐怖。全部路程需要1.5小时，但你可能要花更多的时间，因为沿途总会有各种美景让你忍不住踩下刹车、驻足欣赏片刻。不要指望哈纳是座车水马龙的大城市，哈纳的魅力是它安静的样子。

驾车前往哈纳

从茂宜岛北岸小镇Paia出发，一定要在出发前加满油，哈纳公园沿途没有加油站，而哈纳加油站只营业到下午6:00，此外，带上午餐，沿途只有几个简陋的水果摊。

离Paia10英里处，在Kahuluia公路尽头，里程显示离哈纳镇还有36英里，向前行驶3英里后就会来到最难行的路段，公路弯道开始增多，开车会有些紧张。这时要提醒自己，许多当地居民常走这条路，如果遇到，先把车停在路边，让他们先行。

在沿途很多地方景色绝美，你可以边走边停，这是个好主意，这条路这么多弯道，一路不停开下去的话会觉得疲惫。

晕车的话一定要服用晕车药，建议定时停车休息。

（5）赏鲸

每年11月至次年5月，赏鲸成为茂宜岛的盛事。期间，所有的旅行社在常规观光活动之外，都会增加赏鲸游。

如果想近距离接近鲸，那么选一艘向游客做出观鲸保证的小舟。如果想上一堂海洋生物课，那么

可以去太平洋鲸基金会。2小时赏鲸游一般价格在30美元左右。

每位船长都想让游客一饱眼福，会在法律许可范围之内（90米以外）尽量靠近座头鲸。最好的观赏空间（上下层甲板上，扶手周围）有限，如果不想和太多陌生人挤在一起，可以选择人数较少的小型船只。

带上防晒霜、太阳镜、长袖衣服和帽子。冬季的天气难以预测，有时可能很糟，尤其起风的时候。

提前到达寻找停车位。

太平洋鲸基金会

这一非盈利组织现在有4条船，每日有15次航班，座位赏鲸界最知名的品牌，船员均持有船上海洋生物学家资格。其中最棒的体验是水中听音器，戴上它，你可以听到鲸吟唱的声音。该组织所在地有一间店铺，可以在这里购买设备、零食、咖啡等。费用低于其他船只。

电话：800-942 5311

（6）哈莱阿卡拉国家公园（Haleakala National Park）

地球上没有任何其他地方，可以让你驾车从海岸线直接到达海拔10023英尺的峰顶。而且山脚与峰顶之间的距离只有38英里。而更让人震惊的是，在那么短的几近垂直的距离内，却历经了从苍松翠柏的热带雨林到光秃荒凉、仿佛另一个世界的火山口盆地。

山中有极好的露营和徒步旅行地，还有一条环绕火山口的小路。不过，单是有机会来看看这人间少有的美景，就已经足以成为游览这里的理由了。

峰顶日出（the house of the sun）

从37号公路线到观景台，大概需要1.5个小时。从拉海纳到37号公路需要大约45分钟。《茂宜岛新闻》刊登每日日出的时间。峰顶在黎明时分非常的冷，因此要带上毛巾、毛毯以及其他可以御寒的东西。日出景观依据气候的不同会有所变化，所以也要碰运气。

4、购物

不管你是想欣赏舞艺高超的草裙舞表演，还是寻找一副珍贵的画作，拉海纳前街或Wailea的商店都不会让你失望而归。旅游胜地周边的艺术销售活动特别多，许多艺术家定期到现场宣传自己的作品。一排画廊中间还夹杂着小超市，可以去购买用以、防晒霜和拖鞋。

不要错过Pa ’ ia和Makawao等小镇沿街的精品店，在闲逛的同时，说不定还能买到理想的服装和艺术品。画廊出售各种价位的纪念品，包括：罕见的阔叶木碗、首饰盒、夏威夷被子、吹制玻璃等。

特色食品包括菠萝、椰子、茂宜洋葱、过奖、果冻，都是不错的纪念品，而且极便宜。Kwee厨师烤制的茂宜点心和土豆片也很受青睐。记住新鲜水果必须经过美国农业部检验，才可以带离夏威夷。因此最好购买包装好的已检验的产品。

岛上个体店铺营业时间为上午9:00到下午5:00，一周7天营业。前街店铺和购物中心一般营业至更晚，周末会到晚上10:00。

茂宜岛岛产礼品推荐

寇阿木首饰盒，茂宜巧手店（Maui Hands）有售。

鱼形寿司碟、竹筷，茂宜工艺行会有售。

黑珍珠吊坠，茂宜潜水者（Maui Divers）有售。

手工夏威夷被子，哈纳海岸画廊有售。

新鲜的鸡蛋花花环。

5、美食

如果你觉得岛上的厨师只会为你端上比目鱼或者卷心莴苣，那你就错了。岛上的食品种类丰富，有太多你叫不上名字的美味佳肴，比如，鲜贝海苔意大利宽面、海带poke沙拉配金枪鱼块等。从获奖美食山羊乳酪到各种以薰衣草为材料制作的食品，应有尽有。

(图片由网友@花盆大萝卜 提供)

当年共同创建夏威夷地区美食体系的12位厨师中，有好几位至今仍生活在茂宜岛，而且已经成为成功的餐饮业领袖。此外，岛上许多小夫妻店得厨师也乐于从当地广大的农业资源中取材，制作出精美的食品。

如果你想另辟蹊径，来点特别的，那么可以去地方风味餐馆及各国风味餐厅。到Wailuku、Makawao内陆、或北岸小镇Pa’ia去转转，那里许多小型饭店、餐厅和寿司店中都会有惊喜。

Gazebo Restaurant

甚至当地人也愿意排队半小时，等到Gazebo餐馆的一张桌位，边品尝传统餐车食物边欣赏海滩美景。这家餐馆位置有些难找。露天露台，有点破旧的朋克风格，眺望风景壮丽的Napili海湾，早餐有玛卡达姆果煎饼、葡萄牙香肠煎蛋卷等，午餐有汉堡和沙拉。热情的工作人员会为那些排队等待的人端上一杯咖啡。不接受信用卡，无正餐。

电话：808-669 5621

Mala Ocean Tavern

知名的当地厨师Mark Ellman和Judy夫妇把这家餐馆开在了水边潮水冲刷的岩石上方。餐馆的墙被刷成了明快的黄色，通风的情况也很好。菜大多以有机动植物及本地动植物为原料，有扁面包、加入神奇奶酪的神户汉堡等。不要错过店里的柠檬片鱿鱼搭配辣味胡椒蒜酱。这里用姜和辣味黑豆汁炸制的知名夏威夷皇家食用鱼moi也很美味。喜欢吃Ellman前一家店Avalon出售的Caramel Miranda甜品的食客在这里也能如愿以偿。晚上这里则成为充满活力的娱乐场所，周末丰盛的早午餐吸引不少人前往。

电话：808-667 9394

6、住宿

岛上住宿加早餐式旅馆（B&B）不多，一般都在海岸线附近城镇或村庄居民区，在茂宜岛的西部和南岸旅游胜地附近也有一些。B&B的私人空间多，而且可以更好地融入当地的生活，价钱一般每晚在200美元以下。预订前记得询问此类房屋经营机构是否有营业执照，也可以询问许可证号去网上核对。

公寓出租房很适合预算不多的游客，如果2人以上，不仅住宿费比酒店便宜，而且可以自己煮饭，比在外就餐便宜不少。大多公寓房分布在阳光明媚的海岸线，价格取决于单元面积、离海滩的距离及内外部设施、服务等。一晚上250美元就能租到相当不错的一居室，不过可能没有太多设备，不会在海滩边上，也不会太远。许多出租机构规定最少住宿天数，一般是3-5天，不要忘记询问如果入住一周以上是否有优惠。

茂宜岛的大多数高端酒店一般都有大花园、梦幻般的游泳池、世界级的高尔夫球场、健身中心和矿泉疗养中心等。每晚至少350美元。预订时记得询问有没有特别套餐或折扣。

注意在夏威夷，根据从房间内是否能观赏到海景，房间的价格有很大差异，如果想节约开支，可以预订朝向花园或山脉的房间。

The Makai Inn

恰好位于拉海纳的海滩上，有18个房间，其中4间特别隐秘的房间有独立的夏威夷式阳台，离海水仅9英尺。这里房间陈设一般，说不定你会发现家居上有红色的拉海纳灰尘，这里没有每日房间清洁服务，毛巾也是开口索要才提供。但是，这里的夏威夷式阳台是非常惬意的消磨时光的场所。

房东Suzie就住在公寓里，她喂了一群快乐的爪哇麻雀。公寓后面是一座很美丽的小花园。

电话：808-662 3200

费用：每个房间在200美元以下（不含税）

Plantation Inn

位于拉海纳镇中央一条繁忙街道的一个角落，自有的风情和后来增添的一些设施使这家旅馆小有名气。建筑内有维多利亚式和亚洲式的摆设，布置的宛如美国南部种植园豪宅。幽静的阳台上有悬垂式植物点缀，阳台面对一个小院，有游泳池和花园凉亭，早上在那喝杯咖啡，好不惬意。每间客房或套房的装饰风格都不同，但均有硬木地板、四柱床、法式门和陈旧的古玩。10号房的位置最好。套房有小型厨房和浴室，住宿费含丰盛的早餐。不过旅馆离海滩有10分钟的距离。无线网络的信号有点差，不过在阳台上就OK。

电话：800-433 6815

费用：每个房间价格在200-300美元之间（不含税）

Muai Sunseeker Resort

从路边的标志牌就可以看出这家位于北基黑的旅店的细腻心思。这家旅店接待同性恋客人，氛围很轻松。单间布置简单质朴，配有一些基本陈设，也有价格更高的顶层公寓（内有法国普罗旺斯的古玩珍品）。各房间内都有厨房和标准洗浴的设施。庭院内平台上有煤气烧烤架，街对面的海滩绵延4英里，不适合游泳，适合散步、观鲸赏帆或欣赏夕阳。

电话：800-532 6284

费用：每个房间价格在150-250美元之间（不含税）

7、当地交通

公交

茂宜公交（Maui Bus）穿梭于茂宜岛中部、南部和西部各社区之间，共有11条线路。其中内路线在机场有站点，卡胡鲁伊和怀鲁库环线免费，其它路线票价均为1美元。

有几家旅馆和公寓附近通班车。Akina Tours在怀雷阿地区的旅游胜地、高尔夫球场、网球场和商业区间运营班车，免费，从早上6：30到下午6:30每小时一班。

上午9点到晚上11点，免费卡阿纳帕利电车在中心地区运营，根据乘客需要可在各旅馆和公寓停靠

。卡阿纳帕利各旅馆均有该电车的时刻表。

自驾车

茂宜岛各著名景点附近的公路状况差强人意，一般有2个车道，那些建在巍峨陡峭的山谷中的古代公路真是为难了当年的工程师们。岛上2条比较难行的公路是哈纳公路和卡帕鲁阿与Wailuku之间一条8英里长的公路。

旅人提示：汽车租赁公司禁止在公司认定可能损害汽车的某些公路使用所租的汽车，如汽车发生故障，游客自行承担维修费用。

轮渡

茂宜岛拉海纳和拉奈岛Manele湾之间有每日轮渡航班。往返票价50美元，用时45分钟。

茂宜岛拉海纳和摩洛凯岛之间的轮渡航班每日2班。单程90分钟，费用为每人42.4美元。

夏威夷超级渡轮，在欧胡岛和茂宜岛之间有每日航班，单程船票每人54元，开车的乘客需另付费。

出租车

大多数景点相隔很远，乘出租车从一个景点到另一个景点价格昂贵。建议去在入住的旅馆附近景点时搭乘出租车。价格为第一个0.1英里3.5美元，以后每0.1英里加收0.3美元。出租车非常适合旅馆和饭店之间的短途出行，但须提前预定，即使是最繁华的路段也没有在路边等候客人的出租车。

电话：808-661 3688

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

八、大岛：多元地貌

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

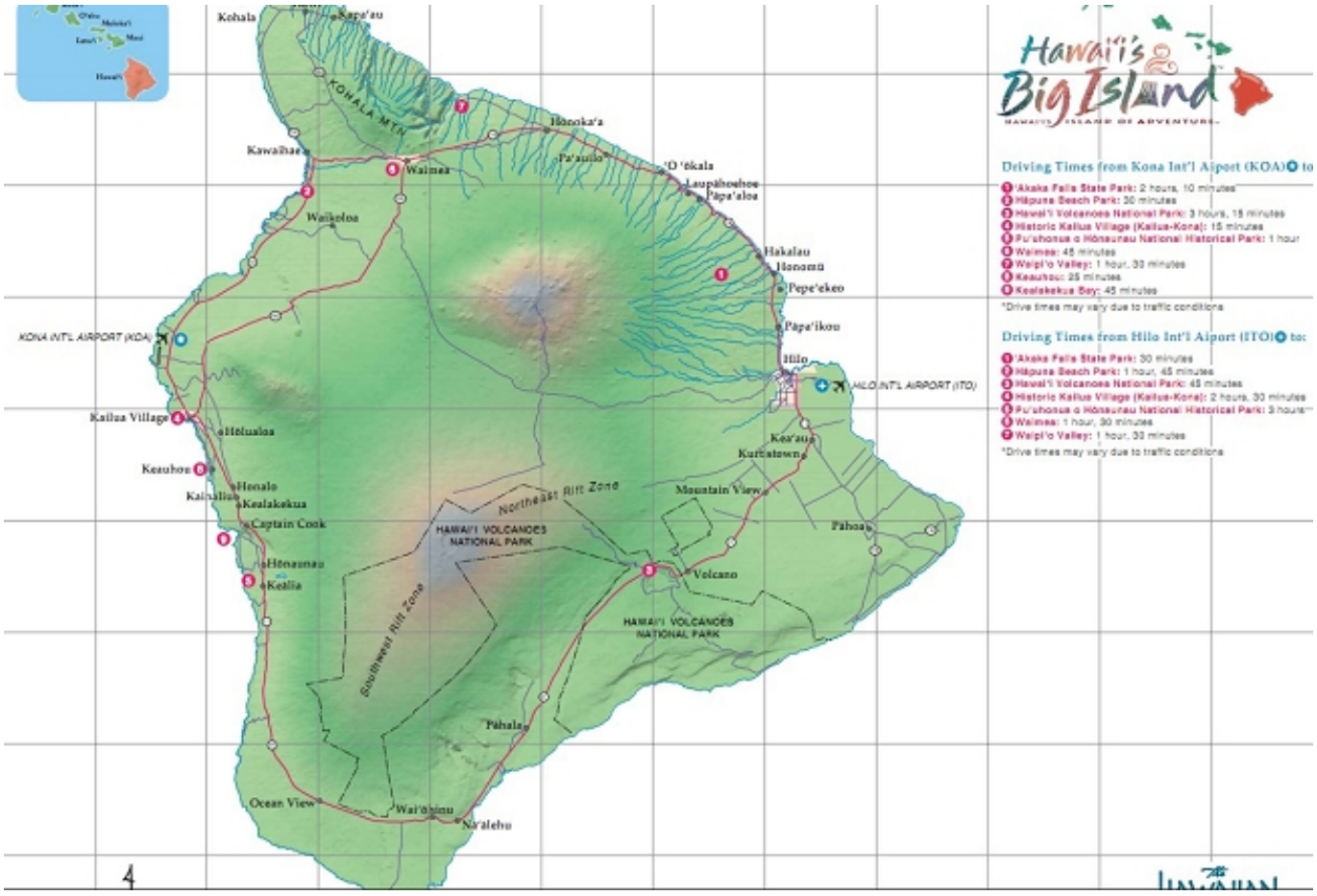
1、简介

就算把夏威夷群岛中所有其他岛屿悉数放到大岛上，还是会有一点剩余的空间——所以就有了“大岛”这个名字。当地人提及此岛时以“side”来划分整座岛屿的结构：西部的科纳边（Kona side）和东部的希罗边（Hilo side）。大多数假日酒店和饭店都挤在科纳边方圆30英里的区域内，那里阳光明媚，日照充足；而希罗边则多雨天，更具本地特色，多为本地人居所。

(图片由网友@冰上芦荟 提供)

尽享大岛风光的第一个秘诀就是：租辆车，一辆理想的四轮驱动车。第二个秘诀是：连续逗留3天以上。大岛上有由白色的珊瑚、黑色的熔岩和橄榄绿的海滩构成的266英里长的海岸线，大岛上还

有险峻的熔岩峭壁，碧绿峡谷和飞溅的瀑布，这使得大岛显得魅力非凡。为了尽览希罗边和科纳边的景点，你最好合理分配观光时间。



大岛地图

旅人攻略 WWW.LVREN.CN

2、来大岛的理由

夏威夷火山国家公园（Hawaii Volcanoes National Park）：你可以在火山链路尽头欣赏夜间的熔岩烟火。

凯阿拉凯库亚湾的双重特色：你可以划独木舟经过海水中穿梭的飞旋海豚群，前往库克船长纪念碑，然后沿美丽的珊瑚礁浮潜。

星空：你可以在白雪皑皑的冒纳基火山上通过巨大的望远镜观察星象。

隐秘的海滩：发现一颗鲜为人知的科哈拉海岸的明珠——风光旖旎的海滩。

3、值得一去的景点

（1）凯阿拉凯库亚湾

尽管在2006年10月的地震中受到一定程度的破坏（头顶上一大块峭壁断裂），但是还是保存下了岛上最美丽的景点之一。陡峭的悬崖包围着青绿色的水晶般清澈的谁，水里面满是令人惊叹的珊瑚和热带鱼。在18世纪末库克船长到来之前，这个宁静的州立海边公园及鸟兽保护区是夏威夷生活的中心。历史学家把凯阿拉凯库亚湾当做后交往时代的诞生地。

Napopopp路前后有家咖啡屋，在这里可以一饱美丽海湾的眼福。微风习习的夏威夷式露天阳台上只有9张桌子。面包和酥皮糕点是家里自烤的，服务员态度也特别友好。

（2）Punaluu海滩公园

这个很容易到达的海滩颇值得停下来一看，原因是：这是个美丽的黑沙海滩，也是夏威夷海龟们青睐的栖息地，所以水里到处都有海龟。海龟们现在已经习惯了人群，它们甚至会游向你的身边。

地址：从Hwy.11南段出来，向右转沿着公路进入海滩。海滩在离开高速公路出清楚地被标记出来。

（3）夏威夷火山国家公园

世界上最活跃的火山表层之行——从山顶的月景到海岸上炽热的熔岩流再到Kipuka某些无人接触过的植物…既是终极的生态游，也是游夏威夷必做的事情。

该公园占地520平方英里之多，园内有两座大火山。这两座火山是大约50万年前形成大岛的五座火山中的两座。它们是夏威夷火山中最年轻最热闹的。

(图片由网友@伤心的咸蛋 提供)

如果幸运的话，你将会看到当融化的熔岩碰到大海，立即冷却、凝结成的新的海岸线。即使观看熔岩的条件不理想，你也可以沿着小径徒步150英里，到达位于熔岩流经的广阔区域；或者品尝一下火山屋的鸡尾酒。火山屋是Caldera边上的一家酒店，像这样的酒店在别的地方还真不好找。

观看熔岩

在你去看流动的熔岩之前，要在游客中心确定安全的观景地点，通常最好的地点之一就是位于19英里外的“ 火山口公路链 ”。壮丽的缕缕燃气在液体的火流与大海相遇的地方便冉冉升起来。

观看熔岩有一定的危险性，千万别去那些封闭的地区。

火山烟雾会引起头痛，使人呼吸困难，也会引起皮肤、眼鼻喉疼痛或者发炎，尽量避免去有浓烟的地方。

穿上长裤和靴子，这样才适合在熔岩上徒步。

4、购物

居民喜欢抱怨说在大岛上没有多少可买的东西，但是你还是能找到许多商品让你大掏腰包的，除非你想买的是冬衣或者高科技的玩具。

凯鲁阿——科纳有来自五湖四海的各种各样的纪念品。科哈纳海岸沿岸的度假酒店有高质量的服装和搭配饰物。位于怀梅阿和北科哈纳的历史建筑里，许多画廊和精品店都陈列着当地艺术家的作品。

大岛上的商店和购物中心一般上午9:00或10:00营业，下午6:00关门。在科纳购物中心里许多面向游客的商店会一直营业到晚上9:00.沃尔玛这样的大型超市会一直营业到午夜。

5、美食

由于有星级厨师，当地又有一批提供高品质农产品的农场，大岛的餐饮业在过去几年得到了很大发展。过去在岛上如果发现一份大餐菜谱，游客都会惊喜万分。现在在媒体评论和一些知名厨师的名声的影响下，大岛成了美食家的度假目的地。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

(图片由网友@花盆大萝卜 提供)

Browm ’s Beach House

这个可以欣赏海滨景观的餐厅非常值得一去。菜单很有新意，葡萄酒单也很丰富。在这里可以点牛排，不过这里的海鲜很正宗更值得你品尝。蟹壳装着ono鱼，鱼下面是加了芥末的土豆泥，吃起来给人一种在云端的美妙感觉。饭后甜点不时更新，都是值得一尝的美味。当地的音乐家每晚在餐厅外面的草地上演奏。不供应午餐。

电话：808-885 2000

费用：35美元以上/人

Bubba Gump Shrimp

这是一家连锁店，开这家连锁店的灵感来自汤姆汉克斯的某部电影。它有岛上最大的一家海景露台。店里的食品，名字虽然不好听，但是味道不错。用popcorn shrimp做的东西味道都很好。还有一道名为“ 小鸡快跑 ”的沙拉（混合了鸡肉、奶酪、胡桃、越橘）最适合做午餐了。非常遗憾的

是，他们现在不再做早餐了，他们曾是镇上早餐最好吃的店铺之一。

电话：808-311 8442

费用：10美元以下/人

大岛披萨

如果你不愿意花20美元吃一个大岛披萨，那么就不要来。如果你心甘情愿再多花点钱买一个配有black tiger shrimp、扇贝和蟹肉棒的馅饼，那么你就准备好享受天堂的美味吧。饭店只有少量的餐桌，但是提供快速的外带服务，还可以送餐到岛上的东部地区。

电话：808-934 8000

费用：10-20美元以下/人

6、住宿

在大岛上总能找到满意的房间，但如果你等到最后一分钟才做决定，那也许就住不到最理想的房间了。如果你在冬季旅行，那么需要提前半年到一年预订房间。在复活节周日后的一星期，夏威夷草裙舞节正值高潮，希罗的所有客房都会被预订一空。

在凯鲁阿-科纳及科哈拉海岸，有几百间房供你选择，在这些地方住，空间很开阔，饮食费用也不高，花钱是件很愉快的事情，不过还是节省点好。

Waimea country lodge

位于牛仔之乡的中心，旅馆位于朴实的农场院落，自然美景令人心旷神怡。面对Mauma Kea绵延起伏的山坡，以至于你会忘记此时是在繁忙的怀梅阿地区。房间宽大、整洁、夏威夷被子尽显当地风情。有少量带小型厨房的单间，顾客可以将餐费一起记到旅馆住宿账单上。旅馆餐厅是岛上一流的餐厅之一。

电话：808-885 4100

费用：每个房间价格在110-130美元之间（不含税）

科纳Tiki旅馆

这家旅馆位于Kailua-Kona以南1英里，为3层经济型旅馆，最大的优势是所有的房间均有面向海滩的夏威夷式阳台。房间不大，但装修精致温馨，客人可以到海边泳池日光浴，并有免费的欧式早餐。有些人会觉得这里的设备有些陈旧，但同样有些人觉得这就是当地的情调，某种慵懒的艺术

气息。这家旅馆是科纳镇最经济的住所了。

电话：808-329 1425

费用：每个房间价格在69-92美元之间（不含税）

Hale Hualalai

非常适合夫妻或情侣，室内配有木地板、浴盆和独立的夏威夷式阳台。最值得称道的是这里的食物，老板从事专业厨师的工作已经20多年，烹制的早餐使得别家B&B相形见拙。不足之处是这里离海滩比较远。

电话：808-326 2909

费用：每个房间价格在60美元左右（不含税）

7、当地交通

公交

旅客可乘坐夏威夷大众交通运输局的免费Hele-on公交车，它覆盖遍及全岛的几条交通路线。希罗和科纳之间的单程需要4小时。在希罗地区与周边、凯鲁阿-科纳、怀梅阿、南北科哈纳等地区有固定的公交线路。不能塞到座位下的行李和自行车额外收费，每件1美元。在希罗地区观光可以选择该运输局的Shared Ride Taix服务，该公司向游客提供区域内点对点交通服务，单程2美元。

Hele-on公交公司

电话：808-961 8744

自驾车

从理论上来说，大岛是夏威夷群岛中唯一一座可以自驾车环游全岛的岛屿。向当地人问路要学会几个当地的词汇。记住当地居民指路时经常会用的muaka（通往群山）或者makai（通往海洋）两个词表示方向，而不是用方位词。

岛上横穿马路的情况非常普遍，所以驾车的时候一定要多加注意。

租车时租赁公司通常收取最多50美元的服务费，但如果你事前多了解，可以争取免费。

希罗与怀阿梅之间的Saddle公路在过去非常危险。现在虽然已经被修整，却仍没有路灯、加油站和紧急电话亭。如果你想看星星，可以沿着这条路到Mauna Kea，那里的星空特别美。

九、可爱岛：如画的田园风情

1、简介

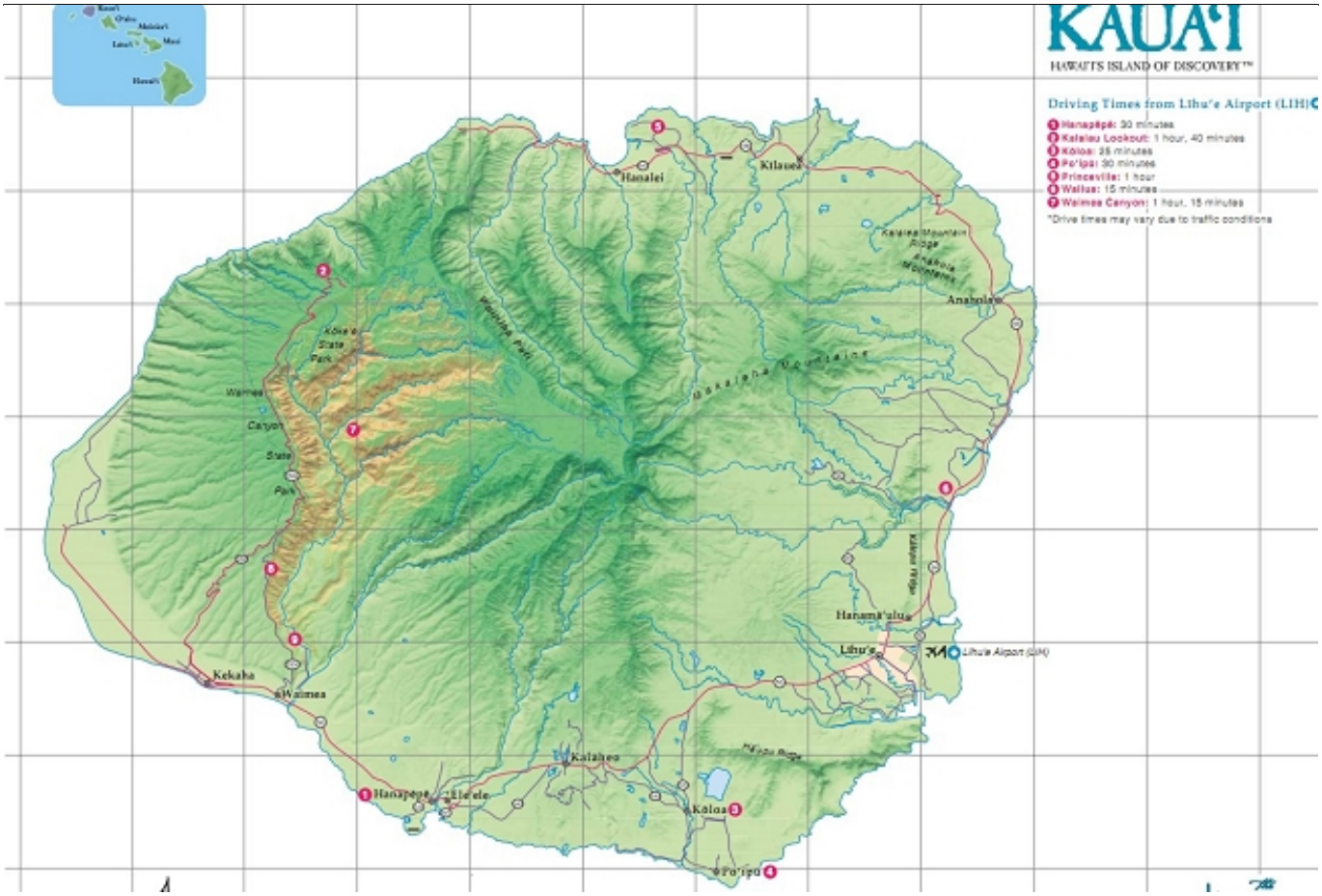
可爱岛面积不大，只有550平方英里。但是它却拥有4类各具特色的地区。北岸和东边是风带，盛行信风；南岸和西部比较干燥。除了一段15英里陡峭的纳帕利海岸（Napali Coast）外，整个岛几乎由一条主干道环绕。

西部：干燥、阳光充足、慵懒的西边有很多历史小镇，这些地方是户外探险的理想之地。这里是前往怀阿梅峡谷和寇科埃州的入口，也是一些船的起航地。

北岸：梦幻般的海滩、苍翠的山脉、秀美的景观、充足的雨水、壮观的瀑布和奇特的彩虹，是北岸的特点。

东边：可爱岛商业区和居民区的中心。其中最重要的城镇是岛上最大的Kapaa。机场、港口和政府所在地都是在Lihue地区。

南岸：宁静的环境、明媚的天气、世界闻名遐迩的沙滩，这些使得南岸成为可爱岛的首选旅游胜地。



可爱岛地图

2、来可爱岛的理由

纳帕利海岸（Napali Coast）：这里被公认为整个夏威夷地区最美丽的海岸线，无论徒步、乘船还是坐飞机都可以游览。

卡拉劳小路（Kalalau trail）：仅仅需要一点点耐心，这里就会让你感受到许多让人无法忘怀的美景。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

(图片由网友@冰上芦苇_提供)

划独木舟：四条河流和一段迤逦的海岸线，让可爱岛成为爱好独木舟者得理想乐园。

怀梅阿峡谷（Waimea Csnyon）：这里的景观令人叹为观止，这里堆积着奇特、色彩缤纷的岩石，美丽的彩虹常出现在天边。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

3、值得一去的景点

（1）怀梅阿峡谷（Waimea Csnyon）

长久地经受怀梅阿河及风雨的洗礼，这个壮丽的峡谷被亲切地称为“太平洋峡谷”。徒步走过狩猎小径，穿过这个3600英尺深、2英里宽、10英里长的大峡谷。崖面平削陡峭，露出五彩缤纷的土壤：深红色、棕色、绿色，在阳光下交替变换，呈现出奇特的美景。频繁出现的彩虹、瀑布营造了迷人的美景，这儿是可爱岛最美丽的景点之一。Puukapele和Puuhinahina观景台更是值得一去。两个观景台都有洁净的公共休息室和宽阔的停车场。

（2）划独木舟

可爱岛是夏威夷群岛中唯一一个能进行岛上河流通航的岛屿。作为最古老的居住岛，河流都不长也没有急流，所以这儿是划独木舟者，包括初学者的理想之地。

对于划船高手来说，没有比在纳帕利海岸划独木舟更令人神往的了。如果你计划去可爱岛，那么选择夏季去，那时的海水是最平静的。一般说来，划船观光团和租船整年都可以预定到，不过最好还是提前两周做准备，尤其是节假日的时候。

如果你想独自体验划独木舟，那么选择在哈纳雷河旅游，河流沿岸是绝佳的景色，划独木舟本身就是像在画中游。优势是出租公司就在河流的右岸，你无须用车子拖着独木舟到河边。租船费用从28到75美元不等。

（3）纳帕利海岸

来可爱岛旅行，纳帕利海岸是必到的主要景点之一。拥有500多万年悠久历史的纳帕利海崖高出太平洋海面数千英尺，景色令人震撼。海岸上遍布的都是郁郁葱葱的植被，像是披了一层厚厚的绿地毯，海崖下密布着神秘的洞穴，幽静的海滩和壮丽的瀑布。

那么如何去游览观赏这片壮观的海岸线呢？那里不通车，而任何一处的观景台都无法让你完全领略到纳帕利的美景。你的选择只有三种：空中观光、乘船游览或徒步探访。

（4）卡拉劳小径（Kalalau Tail）

在可爱岛上，卡拉劳小径是最著名的一条小路，从很多方面说，它也是最崎岖的一条。大多数游客可以徒步2英里到达Hanakapiai海滩，不过，如果常在野外行走的话，还可以多走2英里到达瀑布所在地。不过，要做好涉水的准备，如果是在大雨过后，这些水会达到齐腰深。在陡峭而泥泞的小路上行走时，最好带根手杖。在走过一段光影参半的小路之后，你会看到一处令人欣喜的风景。穿上登山鞋，带上瓶装水，最好再带点吃的啥的。

4、购物

可爱岛虽然没有太多的商店和矿泉疗养地，但是你在此依然可以发现一些值得购买的商品。岛上有许多可爱夫妻经营的商店和特色的精品店。

作为花园之岛的可爱岛还有许多颇具才华的工艺家和艺术家，岛上的画廊里就可以买到他们的作品。在小店里，你能发现很多岛上自制的工艺品。艺术品集市和户外市场都值得逛逛。如果你想再可爱岛的特产里找点什么可以做旅游纪念的话，可以看看岛上最富有特色的贝壳项链，虽然价格不菲，但很值得购买。

商店的营业时间通常是从上午9：00到下午5:00，不过有些店，特别是那些靠近景点的店会一直营业到晚上9:00。

5、美食

如果你很幸运地被邀请去参加potluck、孩子庆生或者海滩宴会，那么无需多想，接受邀请是最好的选择。大多数食物都是自制的，因此你可以尽情地吃，而且还可以打包带走。

各种地方特色小吃遍布岛屿，而且饭菜价钱极便宜，分量很足。

可爱岛文化的融合和差异尤其体现在食物上，这里有地道的越南菜、中国菜、韩国菜、日本菜、泰国菜、墨西哥菜、意大利菜和夏威夷本土特色菜。

La Cascata

红褐色的地板、手工绘制的壁画，这些都给La Cascata一种托斯卡纳式别墅的感觉，因此在这儿是享用舒适浪漫晚餐的理想场所。在夕阳西下之前到此，通过窗户可以欣赏到令人神往的哈纳雷海湾美景。这里提供颇具当地特色的食物。尝尝Brodetto di pesce或者黑胡椒鸡胸。传统的提拉米苏非常精致，signature baby cake是成人非常喜爱的甜点。这里的服务非常专业和贴心，虽然价格有点昂贵，但这却是该地区最出色的餐馆之一。无午餐，须预订。

电话：808-826 2761

费用：35美元左右/人

Caffe Coco

这家地处公路边的小餐厅是由种植园农庄改造而成的，周围是热带林木，橙绿色的店面很惹人注目。附带的黑光艺术廊和一家葡萄藤服装店，让顾客在这儿就餐变成了一种极好的享受。户外座椅排列在由藤蔓覆盖的花园中。天气晴好时，在这里就餐是很开心的事情。不过晚上的时候蚊虫比较多。

配上辣椒酱和豆腐的生煎锅贴、ahi鱼卷、希腊有机沙拉、鲜鱼汤这些都是特色菜，同时还有浓咖啡和美味的甜点。不过在这就餐要有耐心，因为厨房很小不能同时做出很多道菜来。

周一不营业。

电话：808-822 7990

费用：20美元以下/人

Lihue Barbecue Inn

可爱岛上很少有几家餐馆的人气能比得上这家的。这是一家家庭经营的餐馆，自20世纪40年代就

开始营业了。这里的美食从传统的美洲菜到亚洲菜都提供。

可以尝尝小肋排、夏威夷坚果鸡、法式海鲜组合套餐，或者试吃菜单另一面的日式菜。如果你拿不定主意吃什么，可以尝尝餐馆的“三件菜”（Tri-sampler）。点一杯新鲜的果汁来代替汤或者沙拉，以便留下独自尝尝各种口味的奶油派。

电话：808-245 2921

费用：10-17美元/人

6、美食

如果你很幸运地被邀请去参加potluck、孩子庆生或者海滩宴会，那么无需多想，接受邀请是最好的选择。大多数食物都是自制的，因此你可以尽情地吃，而且还可以打包带走。

各种地方特色小吃遍布岛屿，而且饭菜价钱极便宜，分量很足。

可爱岛文化的融合和差异尤其体现在食物上，这里有地道的越南菜、中国菜、韩国菜、日本菜、泰国菜、墨西哥菜、意大利菜和夏威夷本土特色菜。

La Cascata

红褐色的地板、手工绘制的壁画，这些都给La Cascata一种托斯卡纳式别墅的感觉，因此在这儿是享用舒适浪漫晚餐的理想场所。在夕阳西下之前到此，通过窗户可以欣赏到令人神往的哈纳雷海湾美景。这里提供颇具当地特色的食物。尝尝Brodetto di pesce或者黑胡椒鸡胸。传统的提拉米苏非常精致，signature baby cake是成人非常喜爱的甜点。这里的服务非常专业和贴心，虽然价格有点昂贵，但这却是该地区最出色的餐馆之一。无午餐，须预订。

电话：808-826 2761

费用：35美元左右/人

Caffe Coco

这家地处公路边的小餐厅是由种植园农庄改造而成的，周围是热带林木，橙绿色的店面很惹人注目。附带的黑光艺术廊和一家葡萄藤服装店，让顾客在这儿就餐变成了一种极好的享受。户外座椅排列在由藤蔓覆盖的花园中。天气晴好时，在这里就餐是很开心的事情。不过晚上的时候蚊虫比较多。

配上辣椒酱和豆腐的生煎锅贴、ahi鱼卷、希腊有机沙拉、鲜鱼汤这些都是特色菜，同时还有浓咖啡和美味的甜点。不过在这就餐要有耐心，因为厨房很小不能同时做出很多道菜来。

周一不营业。

电话：808-822 7990

费用：20美元以下/人

Lihue Barbecue Inn

可爱岛上很少有几家餐馆的人气能比得上这家的。这是一家家庭经营的餐馆，自20世纪40年代就开始营业了。这里的美食从传统的美洲菜到亚洲菜都提供。

可以尝尝小肋排、夏威夷坚果鸡、法式海鲜组合套餐，或者试吃菜单另一面的日式菜。如果你拿不定主意吃什么，可以尝尝餐馆的“三件菜”（Tri-sampler）。点一杯新鲜的果汁来代替汤或者沙拉，以便留下独自尝尝各种口味的奶油派。

电话：808-245 2921

费用：10-17美元/人

7、住宿

选择居住地时，地理位置是一个很重要的考虑因素，可爱岛虽然看上去很小，但如果打算周游一遍的话，你会发现所需时间比你想象中要久得多。因此选择住宿地点的时候，尽量选择靠近你意欲观光的目的地。临海的寓所会比较贵。

岛上的住宿加早餐式的旅店会让你有机会见到当地人，并能更直接地亲身体验阿罗哈精神。虽然它们大都位于昂贵的居民区，不过不要期望会有丰盛的早餐。你通常会在一栋私人住宅里拥有一间非常舒适的房间，还带有早餐，绝对是很值得开心的事了。

Hotel Coral Reef

该旅馆自20世纪60年代开始营业，一定程度上来说，它是海滨的一个标志。2007年进行了一次大型整修，目前它的住宿条件与优越的地理位置相得益彰。除了改造房间结构外，主人还增加了一个面朝大海的大型游泳池。两套两居室的套房非常适合全家人入住。

电话：808-822 4481

费用：每个房间在150-250美元之间（不含税）

Aloha Cottages

厚木地板、姜饼、wolf壁炉边五彩的玻璃、可爱的洗碗机和花岗岩的厨房台面….房间朝向正东，所以无需起床或离开我是就可以观赏到日出、鲸鱼跃出海面以及圆月升起的美景。除了主建筑之外，后院还有一间舒适的小平房，适宜蜜月小夫妻居住。两处建筑均面向游客出租，最少租一周。这样的地理位置、风景及居室几乎无与伦比。信用卡服务只接受网上预订。

电话：808-823 0933

网址：www.alohacottages.com

费用：每个房间在110-300美元之间（不含税）

Waimea Plantation Cottages

历史爱好者会热衷于这些重新修建的甘蔗种植园庭院，这里能体会到一种与夏威夷其他地区截然不同的度假感觉。沿着阳光明媚西边的一段美丽的海岸线，椰树一字排开，而一居室到五居室的庭院恰恰就隐藏在这些椰树中。这些舒适的小屋都设有门廊，并配有种植园时期的家居、现代化的厨房设施和有线电视。

这里有野餐烤架、吊床、户外秋千、礼品店、矿泉疗养和博物馆。

电话：808-338 2338

8、当地交通

自驾车

虽然可爱岛面积相对较小，但它的景点遍布全岛各地，狭窄忙碌的马路并不太适合步行或骑自行车。你或许可以在入住的旅馆周边步行前往海滩、商店或者饭店。但是到达主要的景点还是不适宜步行的，因此最佳方式还是驾车游览。

要做好缓慢驾驶和支付高额油费的准备。一条双车道公路几乎环绕全岛，这条路在几个地段呗拓宽为3车道公路。从头到尾就是一条路，只不过被分段命名了而已。取车时租车公司一般会给你一份很不错的地图，在免费旅行杂志上也能找到本地地图。

十、摩洛凯岛：草裙舞发源地

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

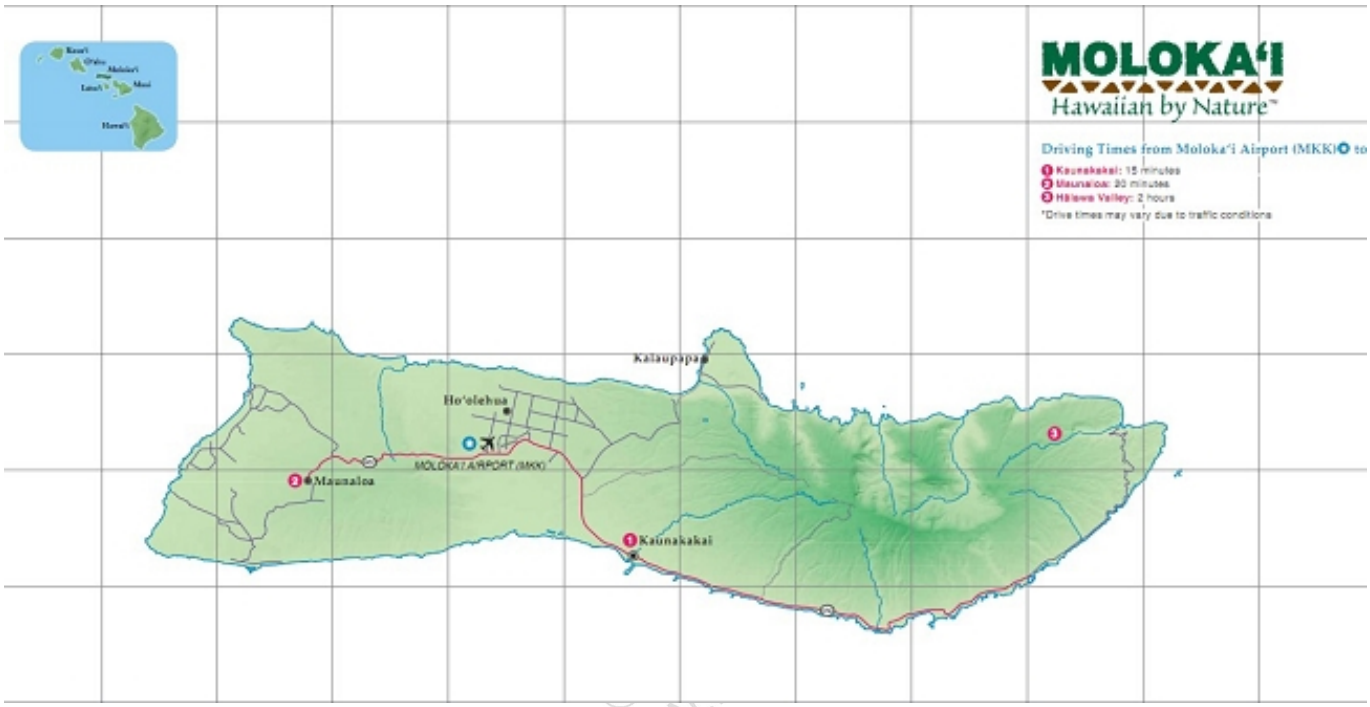
1、简介

摩洛凯岛平均只有10英里宽，长是宽的4倍，整个岛的形状宛如一根长骨头。北岸从海平面猛然向上突起，形成了地球上最高的海崖，而南岸则比较平坦，一直倾斜下去，然后伸展开形成了美国最大的潜水暗礁。

摩洛凯岛是户外游玩的绝佳去处，全岛只有不到1万居民，室内活动很少。没有高大的建筑物，没有交通灯，也没用路灯和体面的店铺，几乎不像个度假胜地。在夏威夷群岛中，摩洛凯岛以“最不爱花心思吸引游客”而著称。夜里，整座岛一片黑暗，却有一种柔和的漆黑氛围…夏威夷少有的寂静。

(图片由网友 @伤心的城墙 提供)

摩洛凯岛吸引的主要是那些喜欢真实体验夏威夷生活的人，这里还是草裙舞的诞生地。走马观花的游客不适合这里。



摩洛凯岛地图

2、来摩洛凯岛的理由

卡拉乌帕帕半岛：徒步或骑马沿石阶从最高的海崖向下行走，前往一处有迷人风景的历史名胜，一个麻风病人曾经的家园。

徒步至哈拉瓦地区的瀑布：徒步穿越私人领地，游览古代废墟、整修后的芋头地和迷人的瀑布。

深海捕鱼：这里的水域富产各种鱼类，可供垂钓，捕鱼是岛上最刺激的项目之一，在这里还可以欣赏到其他几座岛的美景。

海滩：这里3英里长的金色沙滩是夏威夷群岛中最令人目眩的海滩之一，是欣赏日出日落和进行烧烤野餐的绝佳地点。

3、值得一去的景点

（1）Halawa山谷

早在公元650年，这里的山谷已经建立起一个热闹的社区，这里是摩洛凯岛最早有人类居住的文字记录的地方。在这里，夏威夷人以种植芋头和捕鱼为生。直到20世纪60年代，随着文化的变迁，以及一场彻底摧毁了芋头地的洪水的降临，人们才被迫放弃了传统的生活方式。如今，新的一代夏威夷人回到故土，开始修整芋头地。他们必须重新引导溪水浇灌精心设计的芋头塘。夏威夷人相信芋头是自己的祖先，因此把它既当做维持生命的养料，也作为可以在精神上依赖的东西。

(图片由网友@冰上芭蕾 提供)

在山谷中徒步旅行，沿途可以看到两座用以祭祀的庙宇和许多历史遗迹。沿一条3英里长的小路可以到达Moaula瀑布，费用为75美元，费用将用于重建工程。

（2）卡拉乌帕帕半岛

对那些有强烈好奇心的游客来说，没有什么地方比卡拉乌帕帕半岛更适合的旅游景点了。但过去并不是这样。100年以来，这块偏远的地带一直是“ 地球上最孤单的地方 ”，是麻风病人的放逐地

。

世界最高的海崖、风雨凿刻而成的山谷，沿海岸线一座座感叹号似的小岛，讲述着卡拉乌帕帕半岛命运多舛的历史。如今，在参观令人震惊的国家历史公园，探寻人类的无知和英雄主义的踪迹时，人们已经不可能再无动于衷。你会被复杂的情绪所折磨，而初次来此的游客可能会感到恐惧和难以置信。此外，你也可以窥见小镇上日常生活的幽默的一面。不管你在这里经历了什么，你将会终生难忘这次卡拉乌帕帕之旅。

4、购物

摩洛凯岛只有一个主要的商业区，Ala Malama大街。岛上没有百货商店或购物商场，店铺所售服装以典型的岛上穿戴为主。在以前的种植园镇Maunaloa有几家家庭经营的店铺。Ala Malama的大多数店铺从周一至周六上午9:00营业，下午6:00打样。在Maunaloa大多数店铺下午4:00关门，周日休息。

5、美食

住上一周的话，会很轻松地尝遍岛上所有的餐饮场所，喜欢的地方还可以再去一次。这里的饮食是夏威夷多样文化的缩影，你能品尝到本地的蔬菜、辛辣的菲律宾菜肴以及日式风味烹饪的夏威夷金枪鱼、梭鱼、烤月亮鱼或者poke。

大多数餐厅位于Ala Malama大街。披萨、面食和排骨都可以在这里品尝到，而且价格相当实惠。

Hula Shores

这里是晚上打法时间的好去处，每晚都有现场音乐表演。有时候会有主题晚餐，镇里张贴的海报会告诉你本周店里有什么活动。这里的工作人员很热情，食物味道鲜美，进餐的氛围很轻松。周五和周六晚上的排骨特色菜吸引很多人前来就餐。试试Kalua牛肉、卷心菜或者hibachi 鸡。

每周六下午4:00到6:00摩洛凯的老居民会带上自己的乐器来这儿上演一场生动的夏威夷草根音乐会，你可以深刻体会到什么是真正的阿罗哈精神。

周日休息。

电话：808-553 5347

费用：10-20美元/人

Kanemitsu面包房与饭店

早上来这里喝杯咖啡，吃几片新鲜烤制的面包或laosh。还有一种甜味圆形的摩洛凯面包，有肉桂的味道。不过要耐心等待。

周二休息。

电话：808-553 5855

费用：10美元以下/人

6、住宿

摩洛凯岛西端海岸线附近的公寓和豪华房屋都向游客出租。中部有海边公寓和岛上的标志性商业机构——摩洛凯旅馆（Hotel Molokai）。

为避免出现意外情况，联系房屋经理或者房主是否有许可证以及是否符合当地的法规。

摩洛凯旅馆（Hotel Molokai）

这家当地人最青睐的旅馆于2007年年末重新装修，这里的工作人员专业又热情。楼房地势比较低，坐落于风景秀美的热带雨林前。家具简单，室内通风状况良好，楼上个别阳台上有挂篮。旅馆内的餐厅提供一日三餐以及酒品，每晚都有娱乐活动。旅馆内有游泳池，没有电梯，有洗衣设备。

电话：808-553 5047

费用：每个房间价格在10-260美元之间（不含税）

7、当地交通

自驾车

考纳卡凯和Maunaloa有加油站。停车一定要锁好车，偶尔有盗窃事件发生。必须系好安全带，违反规定者可能会被罚款92美元。

(图片由网友 @伤心的咸蛋 提供)

一般租一辆标准小型车45-50美元一天，中型车50-60美元一天。费用季节性波动，在冬季旅游旺季可能会更高一些。

轮船

摩洛凯轮船每日穿行于茂宜岛的拉海纳和考纳卡凯之间，因此对于住在西茂宜的游客来说，到摩洛凯岛轻而易举。不过记住这条轮船过去曾发生过几次机械故障，在强风天气航行可能会很艰难，尤其是返航时。单程需要1.5小时，不载车辆，因此建议提前安排租车等事宜。

十一、拉奈岛：幽静的私人花园

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、简介

与群岛其他的岛屿相比，拉奈岛少了壮观的热带景色，看上去更像是沙漠。从非洲引进的kiawe（牧豆树），融化在夕阳余晖中的红土路，还有通向塔希提群岛的一汪蓝色的海洋。

Lanaihale山将拉奈岛一分为二，迎风口一侧被风雨雕刻成深邃的峡谷，而干燥的背风口一侧向大海一路倾斜下去，在近海岸有形状各异的峭壁。

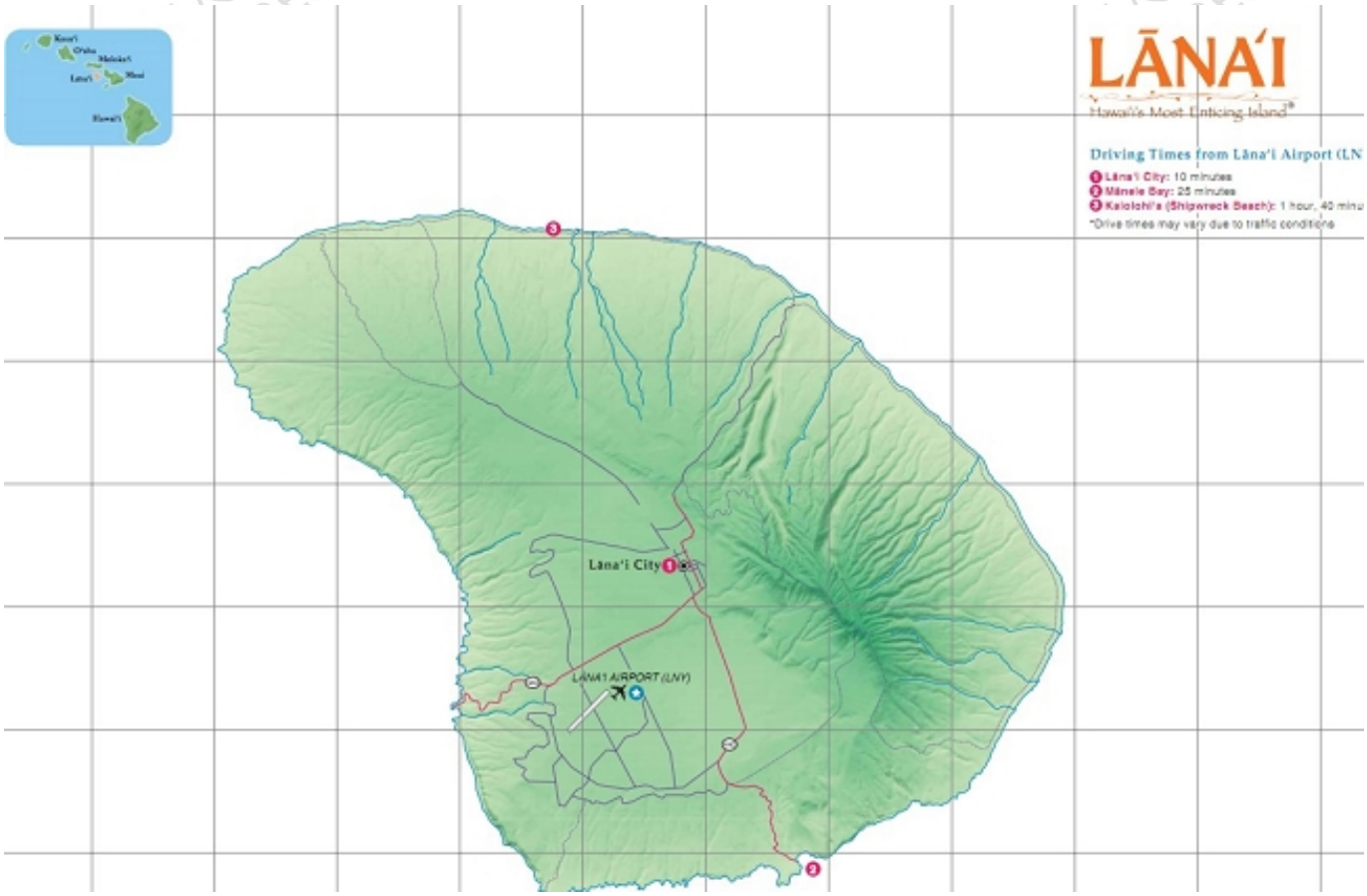
(图片由网友@花朵大萝卜 提供)

拉奈岛迎风口：这里有Lanaihale山脚最长的白沙滩，目前无人居住。以前这一带有一些夏威夷渔村和蔗糖种植园，喧嚣一时。

拉奈市和内陆：虽名为拉奈市，其实只是一个小种植园村。Dole Park店铺前，偶尔可见路边车里

闲聊的当地人、骑车玩耍的孩子、即兴的街头游行、停泊等待的汽车等。内陆地区凉爽而宁静，因有拉奈市、高达的库克松树和薄雾下朦胧山间远景的装点，而显得极为雅致。

Manele湾：Manele湾和Manele海港位于岛上较为发达的一侧海滨，代表着拉奈岛的旅游业发展水平。这里交通便利，也有各种娱乐活动。



拉奈岛地图

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

2、来拉奈岛的理由

隔绝与宁静：拉奈岛很小，这里的生活节奏都是慢慢悠悠的。与这里的精神融合，假期结束的时候，可以精神饱满地回家。

神的花园：爬上阴森的红岩塔尖，探寻古代夏威夷人心中幽灵的家园。从这里可以欣赏华丽壮观的海洋风景，日落时分景致极佳。

Cathedrals潜水之旅：探索奇特的水下礁峰与昏暗光线下的神秘山洞。

Dole Square：在拉奈市库克松的凉荫下驻足，听听当地人讲述古老的夏威夷传说。

Hulopoe海滩戏水：这里的海滩什么都有，游泳、公园野餐、暗礁潜水，偶尔还能见到不少的飞旋海豚。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

3、值得一去的景点

（1）神的花园（Garden of the Gods）

神秘的高原上散落着大小、形状和颜色各异的卵石。日落时分，随着火红的太阳消失在地平线以下，这些卵石散发出闪闪的光芒。从这里还可以观赏到太平洋、摩洛凯岛的壮观景色。在晴朗的日子里，远处的欧胡岛成为摄影爱好者最完美的背景素材。

此刻，站立于高高的岩石顶上、与神奇的自然景色融为一体的你，大概也禁不住相信这里真的是神灵的家园。

地址：从Koele的马场出发，沿着土路行驶，经过牧场，在十字路口向右转，此处石头上有路标，前行经过弃置的田野和硬木林，到达开放的红土区，此处石头上也有路标。

（2）Manele湾

早在公元前900年，这个海湾附近就已经建立起一个古代的夏威夷村庄。Manele湾两侧是高达几百英尺的熔岩峭壁，现在这个地方被划定为海洋生物保护区。现在这里有公厕、淡水和野餐桌，是不错的临时休息点。

在近海岸可以一睹Puupehe的风采。这座80英尺高的孤岛常被称为“爱人石”。这里承载着一个悲伤的传说。据说这块石头是以Pehe的名字命名的。Pehe是一个貌若天仙的女子，她的丈夫很担心她被人抢走，于是把她藏在一个峭壁洞里。一天，Pehe独自在家时，海浪冲进了洞里，溺死了她。悲痛欲绝的丈夫把她葬在这块岩石顶部，然后跳海身亡。现代考古研究证明，岩石顶部圈起的部分不是坟墓，至于它到底是如何产生的，至今仍是个谜。

地址：从拉奈市出发沿400公路向南行至山脚，在左侧寻找海港。

（3）Hulopoe海滩

从拉奈岛四季度假宾馆信步可到达。Hulopoe海滩被认为是夏威夷最佳海滩之一。闪耀着光芒的海洋生物保护区的部分地区拥有全年适宜游泳的安全水域、无与伦比的潜水暗礁、石沼及偶尔可见的飞旋海豚。绿草茵茵的公园是野餐的圣地。

如果见到海浪剧烈或冲浪者在大浪上驰骋，则尽量远离海水。午后，可见拉奈高中的学生把小舟抬下水，在近海岸赛舟。

地址：从拉奈市沿440公路向南行驶至山脚，向右转，行至路尽头的海滩停车场。

（4）Polihua海滩

这里有广袤的白沙，也可以清晰地观赏摩洛凯岛的远景。通向这里的红土路比较难走，下雨时更是寸步难行。大风常常掀起飞沙和高海浪。在北端，海滩消失在一块崎岖的熔岩峭壁，那里有一些有趣的石沼。Polihua海岸是以在这里的沙子上下蛋的海龟命名的。不要在海滩开车，以免破坏海龟洞。

很好玩的是，有时候很多野蜜蜂会围到你车子周围，把水从车里拿出来，放到原处的某地，等一会儿，就可以驱走蜜蜂。

地址：拉奈岛迎风口，拉奈市西北11英里，经过神的花园。

4、购物

在拉奈市中心的库克松小树林周围，聚集这各种小店和饭馆。Dole Park是岛上最接近购物中心的店铺。除了别处几家精品屋和高尔夫球具店，Dole Park几乎是岛上唯一的购物场所。早上或下午的时候在公园周围转转，挑选各种各样的礼品和服饰，或者和本地居民聊聊天。有一家新开张的画廊和精品店，出售原创艺术和各种服装。店铺周日休息，平时下午5:00后关闭。普通店铺会晚一点打烊。

5、美食

拉奈岛的食物有自己的特色，当地猎户和渔民捕捉到的各种猎物，经过厨艺高超的厨师之手，就

成了一道道美味佳肴。拉奈岛兼收并蓄的食文化包括菜量超大的当地拼盘饭，也包括cajun（一种排骨）和pesto pasta（一种面食）。

拉奈市只是一个小镇，所以有时饭店很早打烊。

The Challenge at Manele Clubhouse

这家平方内的饭店位置非常好，可以俯瞰Hulopoe海湾的美景。饭店提供非常有创意的食品。点上一份鲜虾三明治，或者是鲜脆的炸鱼加土豆片配柠檬汁，这里特色饮料味道也非常的好。

电话：808-565 2230

费用：10-25美元/人

The Dining Room

这家餐馆是夏威夷最好的餐馆之一，浪漫的八角形建筑影射出乡间庄园的优雅风情。室内的桌子围绕着壁炉摆放，温暖又不拥挤。菜肴以夏威夷当地美食为主，时常更新。包括香煎嫩羊小排、海鲜汤等。

先吃点岛上的时令鲜蔬芦笋沙拉、越橘干以及香槟醋，再来点souffle。一位调酒高手为客人献上独家调制的美酒，服务无可挑剔。

无午餐，需提前预定。

电话：808-565 4580

费用：35美元/人

6、住宿

如果你预算比较紧张，建议入住拉奈岛旅馆。此外，也可以租假日出租房，好处是你会更贴近岛上的日常生活方式。www.gohawaii.com 有相关信息。2月中旬至5月中旬，7月中旬至10月中旬是狩猎季节，这期间大多数房屋都会预订一空。

拉奈旅馆

建于1923年，最初建设目的是为来岛上访问的菠萝执行官提供住所，这家拥有10个房间的小旅馆曾一度是岛上唯一的旅馆。乡间风格的床上用品、精致的松木家具和本地手工艺品的陈设，使得这栋基于种植园经济的建筑从里到外看起来都像是某户人家的家宅。

两端的房间有门廊，可以在此眺望松树和拉奈市，风景无比好。有一家餐厅，餐厅内有酒吧，藏

酒丰富，环境优雅。有自助式早餐，住宿费含早餐费。

电话：808-795 7211

费用：100-260美元以下/人

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

7、当地交通

自驾车

岛上只有30英里铺砌的道路，岛上其他的道路都是崎岖、泥泞的二级公路，一般没有路标。岛上从来不会发生交通堵塞，但是在没有路标的土路上行驶很容易迷路。出发前，向旅馆服务台索要地图。如果在土路上行驶，记得带上水。岛上仅有的一家加油站在拉奈市，位于拉奈市服务中心。

轮船

Expeditions公司的渡轮每日数次横穿海峡，从茂宜岛上的Lahaina和Maalaea起航，前往拉奈岛的Manele湾海港。从Lahaina出发需45分钟可到港，从Maalaea出发需75分钟，价格均为25美元。沿途在船侧可以见到大量鲸鱼。

意见反馈

感谢您的使用：）

欢迎将您的意见反馈给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐

丽江：柔软时光

峨眉山：养生修佛

杭州：人间天堂

北京：祖国的心脏

香港购物2011

魅力宝岛自由行

尼泊尔：千佛之国

马尔代夫：花环群岛

瑞士：瑞不可挡

旅人网
www.lvren.cn
最好用的互动旅游指南