BORACAY 长滩岛

目录

P1 …… 网友忠告 语言帮助 穷游经验
P2 …… 地图
P3 …… 景点 实用信息
P4 …… 实用信息 旅游日历 交通
P5 …… 交通 活动
P6 …… 餐饮 住宿
P7 …… 购物 安全

网友忠告

★ 去长滩岛的飞机较小，常常会有航班临时改动时间，最好临行前先找航空公司确认。托运行李要求在每人每件10公斤以内，超重的只能拿出来随身带着。

★ 菲律宾国内航班上不能随身携带雨伞，即使是折叠伞也不行，所有雨伞必须托运。

★ 菲律宾和中国没有时差，时间规划比较方便

★ 下了长滩岛的飞机，总有人抢着帮你拎行李，拎了就要给钱，一般是20比索；你如果不想让他拎，一定要说话拒绝，他不会缠着你的。

★ 菲律宾的厕所叫Restroom，不叫Toilet或者W.C.。

★ 买什么或问什么的价钱最好在价格数字后面加上“peso”，以防被坑成美元价格。

★ 长滩岛上的蚊子比较厉害，可以在当地商店里买一种“OFF! Classic”的防蚊虫霜(Insect Repellent Lotion)，比国内带去的防蚊水有用。

★ 小心晒伤，一定要涂防晒指数高的防晒霜。当地的商店和超市也出售各种防晒霜，还有据说有防晒功能的椰子油。

★ 非旺季的时候，可以到长滩岛后再挑酒店入住。不过自己要事先大致确定想住哪几个区域的酒店，上岛后让三轮车司机直接带你到那里，以免拖着行李箱走很长的路。

语言帮助

Oo - 是
Hindi - 不是
Hindi ko alam - 我不知道
Salamat - 谢谢
Ingat! - 小心!
Paumanhin / sori - 对不起
Paalam - 再见
Saklolo! - 救命!
Teka! - 等一下
Magkano? - 多少钱?
Malamig - 冷
Mainit - 热
Hindi ko maintindihan. - 我不懂。
Saan ang ospital? - 医院在哪里?
Pulis - 警察!
Nawawala ako. - 我迷路了
May sakit ako. - 我病了
Nasugatan ako. - 我受伤了
Mahal iyan - 太贵了
Para! - 停车!
istasyon - 车站
saan - 哪里
palengke - 市场
simbahan - 教堂
doktor - 医生

穷游经验

★ 不管是离开旅馆还是饭店，记得养成回头检查一下行李的习惯。比起待在家里，你在路上会带更多东西。所以，当你在街头的餐厅或咖啡馆，离开时你很有可能会忘记外套或者笔记本。

★ 把身上的钱放在不同的地方。除了贴身保存的卡和钱包，至少要把一张卡藏在别的地方，如果在路上你丢了卡可没那么容易补办。网吧里慎用信用卡，有些网吧可能安装了能记录键盘输入的软件。

★ 把所有重要的文件，包括护照、签证页、保险等，复印上几份，和原件放在不同的地方。同时，扫描好所有的重要文件放在自己的邮箱里。即使行李全部丢了，只要能上网，就能找到需要的文件。

★ 出发之前买好保险。如果你在海外生病或者受伤，即使是一点小伤，也可能要付出高昂的费用。所以保险还是划算的，而且有时是办签证的必要条件。

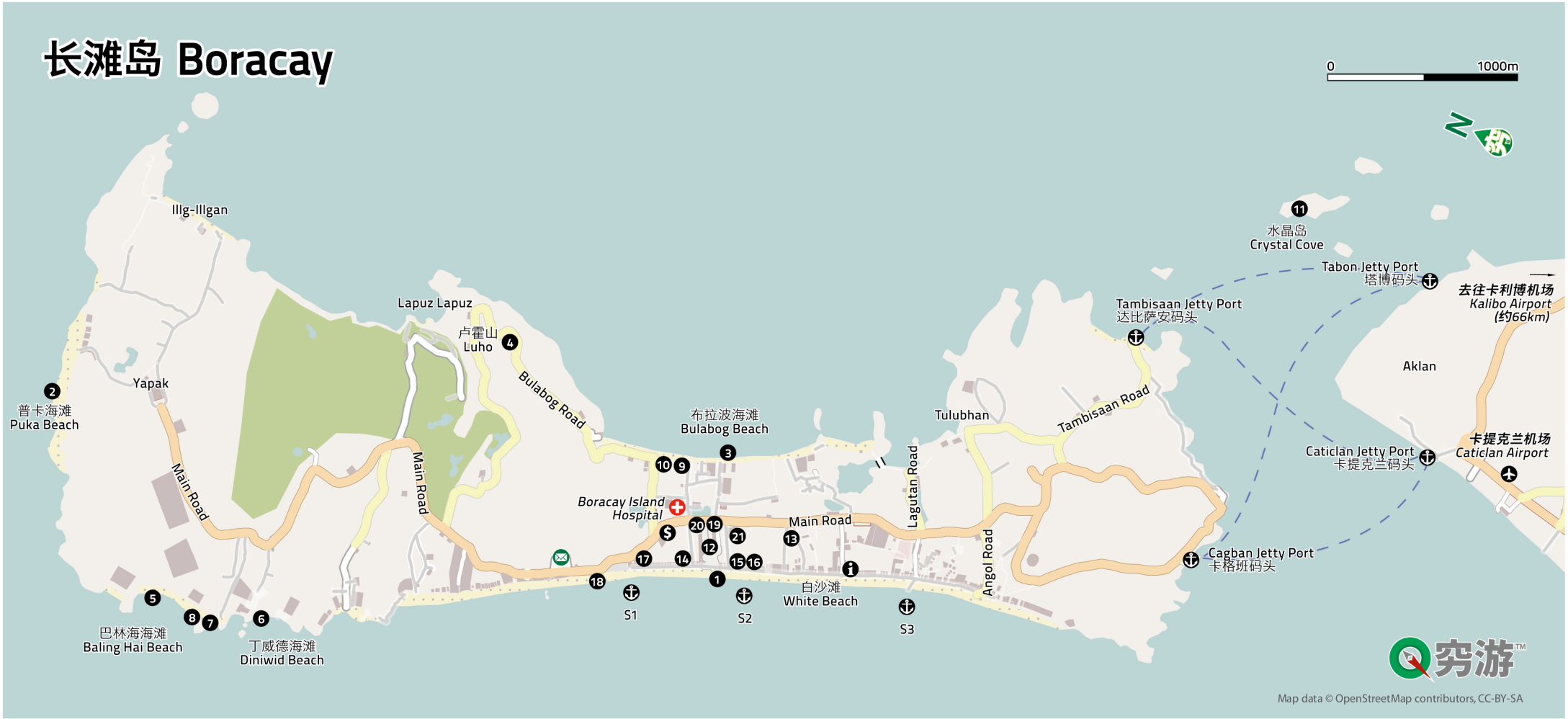
★ 在任何公共场合，都不要让自己的物品处于无人看管状态。虽然这属于常识，但是总有人会犯这种低级错误。

如何使用穷游锦囊

它不是砖头式的指南书，却是这颗星球上更新最快的旅行攻略；它不会面面俱到地介绍每个景点，但是住在当地、上路多年的穷游儿们会给你最必不可少的忠告，这有时也许能救命；我们亲手绘制的地图，包括了最重要的景点、地标和街道，让你踏上陌生城市的街头，不至于感到迷失。你可以把它打印，放在背包中最容易找到的位置；也可以把它放在手机、笔记本、iPad，分享给路上的旅伴。

我们还有

穷游锦囊是由穷游网策划、网友贡献内容的迷你旅行指南，以"最精炼"、"最实用"、"最新鲜"为宗旨，给穷游儿们免费使用。请不要用于商业用途。文中的logo版权属于原公司。



实用信息

- Infomation Center
- 银行/兑换场所
- 医院
- 网吧
- 邮局

交通

- 机场
- 码头

景点

1. 白沙滩 White Beach
2. 普卡海滩 Puka Beach
3. 布拉波海滩 Bulabog Beach
4. 卢霍山 Luho
5. 巴林海海滩 Baling Hai Beach
6. 丁威德海滩 Diniwid Beach
7. Nami
8. West Cove

活动

9. Hangin Kite Center
10. Isla Kite Surfing
11. 水晶岛 Crystal Cove

餐饮

12. D'Mall
13. D'Talipapa
14. Big Mama's Pinoy Hot Pot & Grill
15. Aria
16. True Food
17. Bamboo Lounge 中国菜餐厅
18. Jonah's Fruit Shake & Snack Bar

购物

19. Crafts
20. Budget Mart
21. Islands Souvenirs

景点

★ 白沙滩 White Beach 见地图标识❶

位于长滩岛西岸的中段，是岛上最出名的海滩，被誉为世界上最好的海滩之一。平缓的沙滩从南到北绵延4公里，沙质洁白细腻，风光极美。傍晚，这里是看落日的最佳地点，之后众多沙滩酒吧的夜生活才刚刚开始。

白沙滩从北到南按照开发顺序分为1号、2号、3号码头区域(即S1、S2、S3)，这里是游客流连最多的区域，各种休闲设施应有尽有，旅馆、餐厅也大多集中在这一带。

★ 普卡海滩 Puka Beach / Yapak Beach 见地图标识❷

位于长滩岛最北部的海边，早先以适合做饰物的普卡贝壳闻名，现在是游人较少的宁静海滨。去往普卡海滩可以走翻越小山的步行线路，也可以乘坐三轮车。在沙滩附近，靠近Yapak村的地方，有餐厅提供冷饮及海鲜。

★ 布拉波海滩 Bulabog Beach 见地图标识❸

在白沙滩的相反一面，相对白沙滩来说比较安静。由于常有有合适的风浪，现在这里是水上运动的天堂，风筝冲浪(Kitesurfing)、滑浪风帆(Windsurfing)等几乎所有种类的水上运动都可以见到。从白沙滩步行10分钟就到达。

★ 卢霍山 Luho 见地图标识❹

卢霍山是长滩岛最高的地方，海拔高度100米，在山顶可以俯瞰全岛风貌，尤其是绵长的白沙滩。现在已经开辟登山公路，山顶上也修建了观景台。

门票：山顶有两个观景台，各收取50比索/人的门票。

★ 巴林海海滩 Baling Hai Beach 见地图标识❺

位于长滩岛西面偏北的位置，海滩范围小，被山丘环绕，宁静而隐蔽。这一带海水中有丰富的珊瑚礁及海洋生物，且海面较为平静，适宜浮潜。

★ 丁威德海滩 Diniwid Beach 见地图标识❻

位于长滩岛的西北方，小巧宁静。这里的酒店只有少数几家，包括著名的Nami **见地图标识❼**和West Cove **见地图标识❽**。由于海潮的原因，这里一部分沙滩在4、5月左右会被淹没，成为一片浅滩。

实用信息

★ 游客中心 Tourist Information 见地图标识ℹ

在S2与S3区域之间，提供旅游信息咨询、兑换外币(虽然汇率不大好)、照片冲洗、国际电话等服务。旁边有网吧和邮筒。
地址：Manggayad,Boracay Island
电话：36-288-3704/05

★ 地图

去往长滩岛的码头候船室即提供长滩岛旅游地图册(My Boracay Guide Book)，上面的地图很详细，还附有岛上各种信息，并且会定期更新版本。

★ 电话

SIM卡

长滩岛主要的电信公司为Globle和Smart，岛上大部分地区信号都比较好，这两家公司的SIM卡在长滩岛很多商店里都能买到。

Globle：SIM卡40-50比索一张，里面没有话费，需要另外买充值卡，面额分为100/300/500比索等几种。拨打菲律宾国内电话7.5比索/分钟，拨打国际电话0.4美元/分钟。另外Globe有出品一种tipIDD Card专门用来打长途，类似国内的IP卡，有预付面值和卡号密码，拨打中国电话5比索/分钟，按照卡后面的说明就可以充值了，如果不会充，可在以买的时候让店员帮忙充上。

公用电话

公用电话比较多，一般使用PLDT公司的Budget Card电话卡，打中国电话5比索/分钟。注意这种卡有使用期限，从第一次使用之后，100比索面值有效期是30天，200比索面值有效期是60天。

★ Tips：免费打国际电话

在D'Mall有家名为“HALOWICH”的冰品店，店内有免费的Skype国际电话，不过仅限于在店内消费的客人使用。

★ 网络

长滩岛上网吧很多，费用一般为每小时30比索。在D'Mall出口的那个网吧网速较快。岛上一些餐厅提供免费Wifi上网，但是要在店里消费才能使用。酒店的Wifi一般都要收费。

★ 货币帮助

菲律宾的货币是比索，用PHP表示。比索的汇率经常浮动，大致的参考价位是1人民币约等于6.7比索(2011年11月)，但是当地很少能换到这个汇率。在长滩岛，汇率通常比马尼拉要差，而且兑换比索最好用美元，因为能兑换人民币的地方比较少，且汇率不合算。也可以在出国前先换好比索，和到当地用美元兑换的价格基本持平。

ATM

长滩岛上ATM机很多，绝大多数都接受主要的信用卡。有几处银联系统的ATM取款机可以直接用中国的借记卡取到比索。

菲律宾ATM机每次最多取10000比索，不过选项里可能上限只有5000比索。用菲律宾以外地区发行的银行卡在ATM取款时，都会被收取一笔ATM服务费，目前这项费用是200比索。此外，发卡行一般也会取相应的取款手续费，每笔约10元，查询也要收费。注意，菲律宾的ATM机是先退卡、再吐钞，切勿退卡后以为交易未成功而忘记取钞票。

★ Tips：刷卡手续费

在长滩岛刷卡前一定要问是否有手续费，有的店要收3%-7%不等的手续费。

请记得爱护自然，如果要打印穷游锦囊，请尽量双面打印。
穷游錦囊

★ 邮局 见地图标识

S1、S2之间的主路上有一间邮局。另外，游客中心能寄明信片，一些酒店的前台也可以代为邮寄。游客中心的邮政柜台周末不休。明信片每张20比索，寄回中国每张收取邮资20比索。

★ 最佳时间

长滩岛一年可大致分为旱季和雨季两个季节。6月-10月为雨季，气候湿热，午后常会有雷阵雨。11月-次年5月为旱季，降雨较少，是长滩岛的旅游旺季。圣诞节、新年、农历新年和复活节前后可以算是最旺的时候，尤其在新年和复活节许多菲律宾人也会前来度假，所以安排旅行最好避开这两个假期。雨季是旅游淡季，很多酒店的房价会有优惠。

长滩岛全年都可以进行水上活动。旱季吹东风，位于西侧的白沙滩因为背风而风平浪静，是海滩休闲的最佳时节。雨季吹西南季风，东部的布拉波海滩适合进行风筝冲浪等水上活动。不过雨季的风很大，很多酒店都放置防风网，对景色有一定影响。

★ Tips：天气信息

长滩岛天气观测站(Boracay Weather Station)位于Crafts超市的顶楼，观测到的气象信息实时显示在其网站上，还有每天的日出日落时间表。

www.boracayweatherstation.com

旅游日历

阿提-阿提汗节 Ati-Atihan Festival

每年1月的第二或第三个星期，是长滩所属的Aklan省的特色节日，人们穿着夸张鲜艳的传统服装，舞着兵器在街上游行。它是13世纪开始的一个本土节日，后来被基督教化。

国际风浪板大赛 Boracay International Funboard Cup

每年1月底举行，到时候会有来自世界各地的高手在海滩上较量滑浪风帆、风筝冲浪等项目，主要的赛场在东面的布拉波海滩。

国际龙舟节 International Dragon Boat Festival

每年四、五月间举行，连续3天，是岛上最大的体育盛事，期间有非常热闹的龙舟比赛。

城际交通

★ 机场

前往长滩岛方法通常是选择飞到附近的机场，然后从机场前往码头，再乘船上岛。长滩岛附近有两个机场：卡提克兰(Caticlan)机场和卡利博(Kalibo)机场。

✈ 卡提克兰机场 Caticlan Airport，MPH 见地图标识

有菲律宾国内航班固定往返于马尼拉和宿雾。从马尼拉出发飞行时长约50分钟。机场距离长滩岛很近，下飞机后坐车5分钟或步行约10分钟就可到达卡提克兰码头(Caticlan Jetty Port，见下文)，再从这里乘船前往长滩岛。但是这个机场很小，只能起降小飞机，因此航班座位有限，一定要提前订位、确认好行程，并且注意行李不要超重。价格方面，飞卡提克兰机场的机票通常比飞卡利博机场贵很多。

★ Tips：机场名称

飞往卡提克兰机场时有可能看到登机信息写的不是Caticlan Airport，而是写着“Godofredo P. Ramos Airport, Malay, Aklan”。后者也指卡提克兰机场，是其在当地的正式名称，Malay和Aklan是卡提克兰所在的地区名称。

✈ 卡利博机场 Kalibo Airport，KLO

马尼拉飞卡利博机场航程约45分钟。这里可以起降大飞机，大部分飞往长滩岛的飞机都降落在这里，飞到该机场的机票也相对便宜。卡利博机场税每人40比索。抵达机场后，需要乘坐巴士去卡提克兰码头，车程约1.5小时，车费150比索，人满发车。

卡利博机场有到卡提克兰码头前往卡格班码头的车船连运，即巴士车费内包含过海船费，但税费需要另买。参考车费：大巴275比索，小巴200比索，人满发车。大巴座位舒适，窗户较大适合观景，但速度较慢，车程约2小时。小巴速度快，但座位不是太舒服。回程时如果因天气原因卡格班码头停运，可以走达比萨安码头-塔博码头-卡利博机场的路线，车船联程票200比索。

★ Tips：买税

从码头前往长滩岛时必须买两种税，码头税100比索/人，环境税75比索/人。从长滩岛乘船离开的时候需要再付50比索/人的码头税和20比索/人的环境税。

★ 船

卡提克兰机场附近有两个码头可以乘船前往长滩岛，船程约15-20分钟。离机场最近的是卡提克兰码头(Caticlan Jetty Port 见地图标识)，较远的是塔博码头(Tabon Jetty Port 见地图标识)。现在一般进出长滩岛的船主要集中在卡提克兰码头，这个码头比较新、比较大。

长滩岛上有多个码头，但与外界交通的码头只有两个，分别是卡格班码头(Cagban Jetty Port 见地图标识)和达比萨安码头(Tambisaan Jetty Port 见地图标识)。面向南方的卡格班码头与卡提克兰非常近，只相隔一个海峡，所以是长滩岛上最常使用的出入港口。

白沙滩上的S1、S2、S3码头过去是当地居民出海的港口，现在由于游客数量增多以及保护海洋环境的原因已经不停靠进出长滩岛班船了，只作为从岛上出海游玩时使用的码头。而S1-3的码头名称则变为岛上重要的地区标示。

★ Tips：码头情况

往返长滩岛的船基本都是在卡提克兰码头和卡格班码头之间运行，不过如果遇到风浪比较大的情况，会改用另一个港口进出。即使换了不常用的码头也不用担心，因为出了码头都会有很多三轮车可以搭乘。

开往长滩岛的班船造型独特，称为“螃蟹船(Banca)”。班船分为大船和小船两种，船票分别是30比索和25比索。大船班次较少，等待时间比较长，小船班次很多。

现在的船大多数时间会停靠在码头，可以直接上岸。但仍有个别情况下船到达港口的时候不够靠岸，会停在海里，必须涉水上岸，这时可能需要花钱请当地人帮忙扛行李或者背人。

岛内交通

★ 机动三轮车 Tricycle

长滩岛上主要的交通工具是机动三轮车，这种车是将一个车厢挂在摩托车的右边，不带行李的话一辆车最多可以坐7个人。岛上的海滩路(Beach Road)禁止所有车辆行驶，所以下车的地点都在主路(Main Road)上，下车后再步行前往想去的地点。

参考车费

在长滩岛乘车建议搭正在主路上行驶的三轮车，不管车上有没有人都可以上车，S1-S3的范围内统一价每人10比索，下车后直接把钱给司机。如果找停在路边的三轮车会被认为是包车，要价50-100比索不等。从卡提克兰机场到码头每车80比索，长滩到码头下船后乘车到酒店每车100比索，不还价。如果包车去白沙滩以外远一些的景点则要加钱，具体可以和司机谈。从D'Mall到普卡海滩报价150比索，环岛游一辆车一小时报价250比索，都可以还价。

★ 摩托车

租赁摩托车每小时300-350比索。骑车要注意安全，而且当地路况不是很好，所以并不推荐游客尝试。

活动

★ 风筝冲浪 Kitesurfing

长滩岛非常适合进行风筝冲浪。这项活动把风筝和冲浪板结合起来，利用风拉动巨型充气风筝的动力在水上滑行，是很受欢迎的水上极限运动。

想玩风筝冲浪需要学习技巧，并且要有专业教练指导，所以通常要接受训练课程才可以自由操纵。基础入门课程费用约3000比索，全套课程为期3天，费用约18000比索。在白沙滩和布拉波海滩沿岸有租赁风筝冲浪设备的店铺，如Hangin Kite Center **见地图标识❾**、Isla Kite Surfing **见地图标识❿**等，同时也提供教练指导。

★ 落日帆船 / 夕阳风帆 Sunset Sailing

傍晚乘坐无动力帆船出海看日落，视船的大小和乘坐人数多少价格不同，一般一条船600-800比索，可坐4-6人。看日落用时1小时，要和船家约好时间。游客坐在船的网兜里，要做好衣服湿掉的准备。

★ 海上降落伞 / 拖曳伞 Parasailing

降落伞与快艇连接，通过快艇在海面快速行驶的速度，让背上降落伞的人飞到空中。在空中可以俯瞰长滩岛美丽的海岸风景，到最高点之后，船家会让降落伞缓缓下落到水面，再加速拉起，非常刺激。海上降落伞每次最多可坐3人，用时约15分钟。参考价每人1700比索，可以还价。如果人多或同时预订其他水上项目，可以拿到比较优惠的价格。

★ 跳岛游 Island Hopping

跳岛游就是从岛上出航驶往附近的几个小岛游玩，沿途进行海钓、浮潜、小岛午餐烧烤等活动。长滩岛周围有一些小型岛屿、浮潜点，可以乘船进行跳岛游。跳岛游的船只都是动力船。

参考价格

根据船的大小、参加的人数、玩的项目不同，价格也不同。例如：乘坐可载20人的船环岛一周，上午10点玩到下午4点，包括浮潜、上岛游玩、BBQ午餐，拼团价约每人600-750比索；包船环岛要贵一些，每条船可坐3-4人，约2500比索。如果绕岛的一半，每条船约1500比索。

参加跳岛游的游客每人要付100比索的保险。游程中会经过一个叫水晶岛(Crystal Cove **见地图标识⓫**)的景点，如果上岛需要额外支付200比索/人。个别浮潜点会收取20比索/人的环境保护费。如果参加的跳岛游项目里有浮潜，则潜水用具(潜水镜、吸气管等)的使用费已经包含在总价格中，遇到推销的人不用理会。另外，浮潜时最好自备浴巾，船家提供的浴巾是额外收费的，每条50比索。

★ Tips：吃午饭

有的跳岛游不含午餐，可以自备午饭，或者到普卡海滩吃。普卡海滩上有餐厅，饭菜一般，价格略贵。

★ 潜水 Diving

长滩岛周围遍布潜水点，当地也有很多经营潜水业务的商店，不仅提供各种潜水装备，还有专业教练为初学者指导。

面向普通游客的深潜体验课程行价每人3000比索，约3小时，教练一对一授课。内容包括讲解、教学、浅水区练习和深潜体验。价格中已包括潜水时需要的各种装备，如气瓶、潜水镜等，不用另外付费。如果想在海底拍照可以租用店里的水下相机，每台200比索。

★ Tips：潜水注意事项

1. 潜水最好选在晴天，光线好，看到的景物多。
2. 潜水建议去潜水店预约，可以知道哪天没有团、哪天上午人少。
3. 潜水需要相应的执照，但浮潜和有教练带领的深潜体验不需要。还可以选择海底漫步，参考价格为半小时每人500-600比索。
4. 浮潜时，在水比较浅的地方用潜水镜和吸气管就够了，脚蹼一般用不到。但是到深海去浮潜的话一定要用脚蹼。
5. 参加深潜体验课程时，如果在浅水区练习的阶段就因为怕水等原因放弃的话，只要没有使用气瓶就不收取费用，用了气瓶的只收取气瓶费用，其余部分可以退款。
6. 在水中人体对氮气的析出比陆地上要慢，所以潜水上升时要尽量慢。减压的速度如果正常，短期之内不会出现任何反应。身体有问题或长期从事此项活动的人，才建议用减压舱。偶尔玩一次的爱好者无需考虑这个问题，按教练要求控制上升时间即可。

★ 按摩 Massage

在白沙滩上，随时可以躺下来做一个涂满椰子油的沙滩按摩，让自己放松下来。行价约300-350比索一小时，请先询问好价格和时间再做。不过据说沙滩按摩的质量良莠不齐，有时会碰到手法敷衍的按摩师傅。岛上开设的不少按摩店都可以做比较到位的按摩，一些酒店也提供良好的按摩服务(可能需要预约)，环境和手法都很不错，但是价格比沙滩上贵很多。

★ 其他

白天的海滩除了出售物品的小摊之外，还有一些特色服务，比如编辫子、画纹身彩绘，不妨尝试一下。到了夜晚，沙滩上到处都是酒吧和乐队现场表演，气氛热烈，消费不贵，只点饮料也可以。

餐饮

菲律宾与东南亚大部分地区的饮食习惯不太相同，当地人吃鸡肉和咖喱较少，调味比较重，烹调常用煎炸。长滩岛上的设施相当完善，有适合各个消费层次游客的餐馆，从100比索以下的经济餐到数千比索的豪华大餐都能吃到。由于是天主教国家，这里除了牛排、羊排之外，还有非常好吃的猪排。不过最有特色的还是各色风味浓郁的海鲜，西班牙菜也比较正宗。

D'Mall **见地图标识⑫**是岛上最繁华的区域，位于S2区域，是位于主路和海滩路之间整个商业区域的统称。各类食肆都聚集在这里，海鲜烧烤、西餐、自助餐、中餐、连锁快餐等应有尽有，也能找到法国、意大利、印度、日本等国风味的餐厅，还有各式酒吧与咖啡馆，让游客总能找到自己中意的口味。有些餐厅中常常有乐队演奏和民族舞蹈表演，气氛非常好。

★ 海鲜

D'Talipapa 见地图标识⑬

当地传统的海鲜市场，可以在这里购买各类海鲜，再拿到餐馆付钱加工烹饪。最受欢迎的是大龙虾、明虾、螃蟹、石斑鱼等，也有其他很多品种。

买好海鲜后，市场附近就有很多餐馆可以现做，店里通常会有一张价目表写明不同的烹调方式和重量如何收费。注意，这里的海鲜加工店只提供食材加工和酒水饮料，不能另行点菜，想吃其他菜品也要在市场采购好之后带过来加工，市场除了海鲜还出售各种蔬菜、水果、肉类及调味料。

地址：在D'Mall与S3之间，比较靠近D'Mall。懒得走路可以乘坐机动三轮车，跟司机说去Papa就可以了，每人10比索。
营业时间：从清晨到晚上9点左右。

> **★ Tips：选购海鲜注意事项**
> 这里的海鲜价格经常浮动，开价的水分可能比较大，需要砍价。而且一定要买活的海鲜。另外，注意一下斤两是否足够、是否被店家掉包。

海滩自助餐

长滩岛海边的沙滩上有很多经营自助晚餐和烧烤的商家，晚上6点左右开始。自助餐每人约250-300比索，烧烤按品种和公斤收费，有些店也经营炒菜。价格里是否包含饮料需要提前问清楚。自助餐中的海鲜主要是生蚝、扇贝等相对便宜的种类，比较贵的海鲜需要另点。据网友评价，沙滩自助餐大多味道普通，随便吃吃就可以了，重点是可以享受赤脚踩在白沙里用餐的感觉。

★ 当地特色

Big Mama's Pinoy Hot Pot & Grill 见地图标识⑭

比较便宜的菲律宾特色饭菜。
地址：Station 1，Boracay Island

Smoke Restaurant 见地图标识⑫

当地风味餐，牛骨汤(Bulalo)很出名。
地址：D'Mall，White Beach
电话：36-288-6014

Andok's 见地图标识⑫

岛上著名的连锁快餐店，几乎每个区域都有分店。主营烤鸡，价格便宜，除了套餐外还有多种小食。

★ 世界特色

OLE西班牙餐厅 见地图标识⑫

岛上人气很高的餐厅，西班牙海鲜饭味道不错。不过上菜比较慢。
地址：D'Mall，Boracay Island
电话：36-288-5940
www.oleinboracay.com

Aria 见地图标识⑮

意大利风味餐厅，披萨和芒果奶昔味道不错。价格较贵。
地址：D' Mall，La Rotunda
电话： 36-288-5573

True Food 见地图标识⑯

印度餐厅，装饰很有特色，提供地道的印度美食，馕是一大特色。
地址：S2，沿海滩即可找到。

★ 中餐

Bamboo Lounge中国菜餐厅 见地图标识⑰

提供中式饭、面、烧卖、炒菜等。
地址：Bans Beach Resort，S1

★ 饮品

长滩岛上到处都有卖鲜榨果汁和水果冰沙(Fruit Shake)，口味很好，尤其是芒果冰沙(Mango Shake)一定不要错过。。一般50-80比索一杯，有些餐厅里会贵一些，100比索以上。当地的Shake普遍会放很多糖，如果不喜欢可以提前给店家说明少放糖。

Jonah's Fruit Shake & Snack Bar 见地图标识⑱

据说是当地最有名的饮品店，除了超好喝的Fruit Shake外，还经营简餐和小食。
地址：Station 1，White Beach

住宿

长滩岛的酒店和旅馆非常多，各个价位的都有，游客总可以找到适合自己的住处。这里淡季和旺季的房费价差比较大，可以达到1倍以上，尤其万圣节、圣诞节、新年、春节、复活节期间房间很紧俏。

多数酒店集中在S1、S2、S3区域，区域的划分也区分了酒店的档次和价格。最北面的S1开发最早开发，现在是高档酒店、度假村集中的地方。S2次之，除酒店外，酒吧、餐馆、商店等集中在此，最为热闹。S3最晚开发，比较安静，有很多小旅馆和一些度假村。

S1、S2的酒店比S3贵，但设施比较好，出门吃饭、购物也比较近。如果怕吵则最好住在S3。初次到长滩岛，建议预订海滩边的酒店，参加水上项目会很方便。预订长滩岛的房间时，订单上一般只写酒店在S1、S2、S3，或是其他沙滩区域的名字，没有具体的地址和门牌号。只要搞清楚所订的酒店在海滩路还是主路上，再到相应的区域去找，就能找到。

购物

长滩岛上有不少特色纪念品很受旅游者欢迎，几乎是必买之物，比如：贝壳饰品，瓶沙吊饰，手工艺编织包，手工香皂，精油，饼干，芒果干，纪念T恤等等。这些物品在白沙滩边、D'Mall、D'Talipapa、普卡海滩等地方都可以买到。岛上有商场和超市，日常用品一应俱全。

★ 百货公司、商场、购物街

D'Mall

岛上最繁华的商业区，各种店铺都聚集于此，有食品店、服装店、书店、户外用品店、工艺饰品店、航空票务、电话卡销售点等等。

D'Talipapa

不仅是买海鲜的地方，还是个大市场，汇集了零食、纪念品、服装等各种店铺。

★ 超市

Crafts 见地图标识 ⑲

位于D'Mall靠近主路的地方，有商场和超市，当地人也常去。总共3层楼，一楼是食品、饮料，二楼是服装，三楼是日用品。

地址：Main Road Balabag，Boracay Island
营业时间：超市7:00-23:00，商场10:00-21:00。
www.craftsofboracay.com

Budget Mart 见地图标识 ⑳

位于主路和D'Mall的街口，来回都会经过，买东西很便利。

★ 特色小店

Islands Souvenirs ㉑

在D'Mall和海滩路上各有一家分店，出售长滩岛的纪念T恤。可以自己选择颜色、文字的样式来订做，制作时间约1-2天。T恤价格在200-400比索之间。

安全

★ 急救电话、匪警、火警

长滩岛警察局电话：036-288-3066。热线为135或166。
长滩岛医院电话：036-288-3041。热线为141。
长滩岛海岸警卫队救援电话：036-288-3846或036-288-6150。
火警：198

★ 中国使领馆 见地图标识

中国驻菲律宾大使馆领事部(马尼拉)

领事部地址：2nd & 3rd Floor，the World Center，330 Sen. Gil J. Puyat Avenue，Makati City，Metro Manila
证件组咨询电话：2-8482395(工作日8:30-10:30)

★ 医疗应急

长滩岛设有医院，还有药房和诊所。这里医疗条件有限，医院一般只能做简单的急救和处理一些常见的健康问题。如果需要更深入的治疗，可能要转到卡提克兰或者卡利博的医院，或者直接去马尼拉。在药房可以买到一些日常药品，比较方便。不过还是建议前往长滩岛时按自己的使用习惯带好常用的药品。

在长滩岛进行水上活动要注意安全，潜水、风筝冲浪、海上降落伞等各种活动都具有一定的危险性，请根据自己的身体状况酌情参与，并且选择有合格资质的店家及教练。建议购买相应的保险。

Boracay Island Hospital 见地图标识

地址：Main Road (在岛的中心地区，可以让三轮车司机或酒店服务员带你过去)。
电话：036-288-3041。热线为141。

G&C Medicine Center

地址：Station 3，Ambulong，Manocmanoc, Boracay Is.

> **★ Tips：卫生安全**
> 首先要注意预防中暑，多喝水(注意，酒或者饮料不能代替水)。还要做好防晒措施预防晒伤。另外，建议买超市的桶装水喝。

★ 应急小纸条

姓名 Name:
年龄 Age:　　血型 Blood Type:
电子邮件 Email:
家庭地址 Home Address:
酒店地址 Hotel Address:
紧急联系人 Emergency Contact:

您还可以在这里添加一些其他重要信息：

★ 特别感谢

特别感谢以下网友的贡献：
马蜂哲人　zhoukun112　qk0211　minifriend　my0237

穷游锦囊的内容由网友提供，如果发现文中的信息有错误，请发送邮件到：guideeditor@qyer.com，我们会在第一时间更新。
请访问穷游网获得更多内容：qyer.com