

# 长滩岛：白色沙滩



# 长滩岛：白色沙滩

菲律宾，长滩岛，白沙滩，螃蟹船，纹身，彩绘，按摩，龙虾，明虾，  
烧烤，烛光晚餐

封面 .....	1
一、长滩岛：世界上最浪漫的白沙滩 .....	5
二、行前准备 .....	8
1、最佳旅游时间 .....	8
2、签证 .....	8
3、货币与小费 .....	11
4、通讯网络 .....	12
5、电压与时差 .....	14
6、行李装备 .....	14
7、语言帮助 .....	14
8、选择航班 .....	15
9、地理方位 .....	16
10、出入境须知 .....	18
11、紧急救援 .....	19
三、在长滩岛最棒的体验 .....	20
1、扬帆出海：做一次地道的渔民 .....	20
2、长滩岛的必修课：浮潜 .....	21
3、海底深潜：优等生课堂 .....	22
4、躺在沙滩上欣赏绝美日落 .....	23
5、在长滩吃海鲜，太便宜了！ .....	24
6、胆小鬼的刺青大冒险 .....	25

# 长滩岛：白色沙滩

7、在全世界最浪漫的白沙滩漫步 .....	26
8、树下SPA的舒畅，椰风挡不住 .....	26
<b>四、长滩岛景点 .....</b>	<b>28</b>
1、白沙滩 White Beach .....	28
2、普卡海滩 Puka Beach .....	29
3、卢霍山 Mount Luho .....	30
4、贝壳博物馆 Shell Museum .....	31
5、蝙蝠洞 Bat Caves .....	32
6、水中森林 Sunken Forest .....	33
7、第罗尔遗产博物馆 Tirol Heritage Museum .....	34
8、圣母岩礁 Willy's Rock .....	35
<b>五、体验这些活动，才算来过长滩 .....</b>	<b>37</b>
1、螃蟹船 .....	37
2、潜水 .....	38
3、冲浪 .....	41
4、长滩岛SPA .....	42
5、沙滩摩托车 .....	44
6、酒吧夜生活 .....	45
7、刺青：街头纹身彩绘 .....	47
<b>六、长滩岛交通 .....</b>	<b>49</b>
1、航空 .....	49
2、水运 .....	51
3、岛内交通 .....	52
<b>七、长滩美食：海鲜吃到爆！ .....</b>	<b>54</b>
1、美食集中营 .....	54
2、人气餐厅推荐 .....	56
<b>八、购物：在多啦A梦口袋淘货 .....</b>	<b>59</b>

## 长滩岛：白色沙滩

---

九、长滩住宿：极致奢华 .....	61
1、奢华首选：梁静茹大婚酒店 .....	61
2、顶级酒店 .....	64
3、热门酒店 .....	65
十、东南亚诸岛个人评分 .....	69
十一、旅人提示 .....	71
热门旅游攻略推荐 .....	72
封底 .....	73

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN



# 长滩岛：白色沙滩

## 一、长滩岛：世界上最浪漫的白沙滩



长滩岛风光

麦哲伦远征至菲律宾之后的不久，西班牙便逐步侵占了这个拥有七千多座岛屿的国家，西班牙人走后，菲律宾没能逃脱美国的殖民统治，西方世界的长期影响，加上早期南下的华人因素，让菲律宾呈现出一种异于东南亚其他国家的风格，在这里，基督教、棒球帽和神秘灵魂终于汇集在了一起。而长滩岛，是菲律宾人最不愿向世人吐露的秘密，他们原本想将之珍藏，却无奈游人如蜂拥般涌来，最终为你我所向往。

# 长滩岛：白色沙滩



菲律宾地图以及长滩岛在菲律宾的位置

## 长滩岛：白色沙滩

长滩岛 (Boracay)，是菲律宾中部的一座岛屿，面积很小，只有10.32平方公里，人口不过十二万左右，属于西米沙鄢群岛，位于班乃岛西北2公里，是菲律宾的旅游胜地之一，行政区划属西米沙鄢大区的阿克兰省。1990年《BMW热带海滩手册》(BMW Tropical Beach Handbook) 将其评选为世界最美沙滩之一。1996年，英国刊物TV Quick 更推选其为世界一流的热带海滩。2007年，长滩岛在雅虎旅游“世界最受欢迎海滩”的评选中获得第一名。长滩最出名的就是整个岛上无比细腻洁白的海滩，有人说长达5公里，有人说环岛皆佳。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。清晨，从小旅馆中散步而出，坐在椰子树下，清凉的海风送来阵阵茉莉花香。而当潮水在夜色星空下悄然退去时，还有早起的人在捡拾贝壳。

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

# 长滩岛：白色沙滩

---

## 二、行前准备

### 1、最佳旅游时间

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，是最不适合旅游的季节。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。

### 2、签证



## 长滩岛：白色沙滩



签证

### 申请签证visa

受理签证申请：星期一至星期五上午09:00至11:30。

发放证件：星期一至星期五下午16:00至17:00。

普通签证费每人250元人民币（三个工作日出证）。一个工作日加急办理加收250元人民币，两个工作日加急办理加收150元人民币。

赴菲律宾商务或旅游签证所需文件：

- 1、有效护照和旅行证件，有效期需超过在菲律宾停留时间至少六个月以上；
- 2、填写好的签证申请表及照片；
- 3、下列文件中的任何一条经济能力证明；
  - a) 工作单位介绍信；
  - b) 个人财产证明；
  - c) 中国授权旅行社的保证书；
  - d) 银行存款证明；

## 长滩岛：白色沙滩

- e) 国际有效的信用卡；
- f) 一菲律宾公民或著名菲律宾公司经过公证的保证书。

4、确认的往返机票；

5、签证费每人250元人民币。

此外，如参加由旅行社组织的旅行团，则可交由旅行社负责统一办理。

### 菲律宾大使馆 - 北京

地址：北京市建国门外秀水北街23号，邮编：100600

电话号码：(008610) 6532 2518, 6532 2451, 6532 1872

传真号码：(008610) 6532 3761, 6532 1921

电子邮箱：[beijingpe@cinet.com.cn](mailto:beijingpe@cinet.com.cn), [beijingpe@dfa.gov.ph](mailto:beijingpe@dfa.gov.ph)

网站：<http://www.visitphilippines.com.cn/cn>

### 菲律宾驻上海总领事馆

地址：上海延安西路1168号首信银都大厦301室，邮编：200052

电话号码：(008621) 6281 8020

传真号码：(008621) 6281 8023

电子邮箱：[pcg@philcongengshanghai.org](mailto:pcg@philcongengshanghai.org), [consular@philcongengshanghai.org](mailto:consular@philcongengshanghai.org)

网站：[www.philcongengshanghai.org](http://www.philcongengshanghai.org)

### 菲律宾驻广州总领事馆

地址：广东省广州市环市东路339号广东国际大酒店706 - 712室，邮编：510098

电话号码：(008620) 8331 1461, 8331 0996

传真号码：(008620) 8333 0573

电子邮箱：[philcongengguangzhou@yahoo.com](mailto:philcongengguangzhou@yahoo.com), [post@guangzhoupcg.org](mailto:post@guangzhoupcg.org)

网址：<http://philcongengguangzhou.org>

### 菲律宾驻厦门总领事馆

地址：厦门市莲花新村凌香里2号，邮编：361009

电话号码：(0086592) 513 0355, 513 0366

传真号码：(0086592) 553 0803

电子邮箱：[xiamenpc@winmail.cn](mailto:xiamenpc@winmail.cn)



## 长滩岛：白色沙滩

### 菲律宾驻重庆总领事馆

地址：重庆市渝中区邹容路68号大都会商厦2903-05，邮编：400010

电话号码：(008623) 6381 0832

传真号码：(008623) 6381 0832

电子邮箱：[chongqingpcg@gmail.com](mailto:chongqingpcg@gmail.com)

### 菲律宾驻香港总领事馆

地址：香港金钟金钟道95号统一中心14楼

电话号码：(00852) 2823 8501, 9155 4023

传真号码：(00852) 2866 9885, 2866 8559

电子邮箱：[hongkongpc@dfa.gov.ph](mailto:hongkongpc@dfa.gov.ph), [hongkongpc@philcongen-hk.cc](mailto:hongkongpc@philcongen-hk.cc)

网站：[www.philcongen-hk.com](http://www.philcongen-hk.com)

### 菲律宾驻澳门总领事馆

地址：澳门澳门商业大马路友邦广场14楼

电话号码：(00853) 2875 7111

传真号码：(00853) 2875 7227

电子邮箱：[pc.macau@dfa.gov.ph](mailto:pc.macau@dfa.gov.ph)

## 3、货币与小费

## 长滩岛：白色沙滩



菲律宾货币：比索

### 货币

菲律宾的货币为比索，兑换汇率约为 1 人民币 CNY = 6.5809 比索 PHP，确切汇率请在出发前查询。

兑换：中国国内除了北京的中国银行可以直接兑换比索外，其他城市都很难兑换（需提前给中国银行打电话预约）。建议从国内出发的游客携带适当美金，到当地兑换相对划算些。

ATM：信用卡可以通用。在长滩岛 POS 机比较普遍，可以使用银联信用卡刷卡。

旅人提示：最好要在国内换好美金出发。

### 小费

菲律宾有支付小费的习惯，通常为 20 比索。如账单已含 10% 服务费，则可选择性支付小费。行李如需服务生帮忙搬运一般每件为 20 比索，超大或超重行李为 50 比索。

## 4、通讯网络



## 菲律宾当地卡

菲律宾的无线通信制式和中国一样，是GSM的。如果大家使用的是中国移动全球通，可以直接使用，只是要交纳国际漫游费。前提是开通国际漫游，移动打10086可以免费开通30天，  
收费标准是：

- (1) 在菲律宾本地通话4.99元/分钟，
- (2) 国内打到菲律宾5.99元/分钟；
- (3) 菲律宾打到国内25元/分钟；
- (4) 短消息移动到移动1.99元/条，到联通2.99元/条。

拨打方式：**\*\*139 \* 0086021电话号码#**，拨号后等待回拨。这是优惠拨打方式。〔实际上也没有优惠多少〕。

建议直接到菲律宾购买当地globe SIM卡，插进自带的手机就行了。一般建议带诺基亚手机。菲律宾手机无月租费、单项收费，要是买充值卡的话，还赠送短信。在机场就有得卖，也可以在各大商店买到，只要80比索！

然后，需购买充值卡，充值卡有100，300，500比索面值的。

Globe 拨打中国国内电话约为20比索/分钟，预付卡打当地电话一分钟7peso左右

预付卡之间互传简讯只要1peso

拨号方法如下：

## 长滩岛：白色沙滩

0086 + 区号 + 固定电话

128 +0086 +对方手机号

各类手机卡收费明细：

- 1、smart --买新sim卡：65p(包含网内互传50则简讯)，通话费率：7.5p/分钟，充值最少15p；
- 2、talk and text--属smart集团，买新sim卡55p（包含50则网内简讯），通话费率：7.5p/分钟，充值最少15p；
- 3、Globe-- 买新sim卡：80p(包含50则不分网内外简讯)，通话费率：7.5p/分钟，充值最少15p；
- 4、tm--买新sim卡：35p(包含25则不分网内外简讯)，通话费率：7.5p/分钟，充值最少10p；
- 5、SUNCELLULAR--买新sim卡：59p（2天网内无限制简讯互传跟无限制通话），买新sim卡99p（4天网内无限制简讯互传跟无限制通话），买新sim卡150p（7天网内无限制简讯互传跟无限制通话）。

以上费率仅供参考。肯定是比直接打国际长途要便宜许多。

旅人提示：

机场买的SIM卡可能贵，在City Mall购买的话会更便宜，globe SIM卡45piso，充值300piso在促销时实收285piso。

## 5、电压与时差

电压：220V 频率：60HZ。通常采用带2个扁平管脚的插头，与中国一样。

时差：无时差，东八区GMT 8,与北京时间相同。

## 6、行李装备

护照、现金、信用卡、机票、晒护肤品、短袖衣裤、洗漱用品、相机、记事本、笔、防蚊液、常用药品、拖鞋（终年炎热，街上的人多穿拖鞋）、防晒霜、太阳眼镜、泳衣等。

## 7、语言帮助

# 长滩岛：白色沙滩

通用语言：菲律宾语、英语。

英语是广泛使用的商业语言。但很多游乐休闲场所均提供中文服务，无需过多顾虑。

## 8、选择航班

长滩岛是个很小的岛，小到上面都建不了机场！去长滩只能先飞到离它最近的岛上，然后坐船过去。这个岛上有两个机场，一个叫做Boracay（以前叫做Caticlan），另一个叫做Kalibo，前者距离长滩岛近，出了机场用3分钟到码头后坐船就可以到长滩，后者远，要坐2个小时的车才能到码头。

去长滩岛一般会选择3个航空公司：

### 宿雾航空

官网：[www.cebupacificair.com](http://www.cebupacificair.com)

也叫宿务航空，是一家菲律宾的廉价航空公司，总部在宿雾，标志是个可爱的小飞机。它主要经营菲律宾各个岛屿之间的航线，运营的多是小型客机，比较安全，飞行高度低，可以看到蓝色的海面 and 美丽的岛屿，同时，它也根据客户需求，经营一些国际线路，比如就有从北京，上海，广州，香港，澳门到马尼拉的线路。另外，作为廉价航空，和亚航一样，促销期也会爆出1元特价机票。

查询航班状态/打印订单/补买行李：<https://book.cebupacificair.com/RetrieveBooking.aspx>

改名字：[namechange@cebupacificair.com](mailto:namechange@cebupacificair.com)

改签：[cebskedchange@cebupacificair.com](mailto:cebskedchange@cebupacificair.com)

### 菲鹰航空

官网：[www.airphilexpress.com](http://www.airphilexpress.com)



## 长滩岛：白色沙滩

菲律宾国内的廉价航空公司之一，和宿雾航空一样，经常出一些特价机票，根据目前的反馈，菲鹰的航班准时程度比宿雾要高。

菲鹰航空已经有香港-宿雾，香港-克拉克，吉隆坡-马尼拉，新加坡-马尼拉，新加坡-克拉克五条国际航线。

### 菲律宾航空

官网：[www.philippineairlines.com/home](http://www.philippineairlines.com/home)

菲律宾航空是大家飞长滩岛的最佳非廉航选择，优点是飞机舒服些，行李带的多些，航班被取消、推迟的概率低些，相对缺点是虽然也有促销，但票价不会大起大落。适合不喜欢抢、抢不到廉航票还有特别担心航班晚点和取消的同学。

国内出发城市：北京，上海，厦门。

旅人提示：喜欢偷懒的朋友，不妨用<http://www.skyscanner.com> 查询所有机票信息。

## 9、地理方位



# 长滩岛：白色沙滩



长滩岛在菲律宾的位置

# 长滩岛：白色沙滩

地理：

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，却有一片长达五公里的白色沙滩，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。岛的北部和南部那些海拔不过百米的小山，蜿蜒小路穿过雨林，连接起座座村庄，是轻松而不失趣味的徒步路线。

人口：12,003人(2000年)。90%人民信仰天主教。

行政区划：

长滩岛按照开发的顺序分序S1、S2、S3三个区域，其实这也是岛上酒店由奢到俭的顺序：

S1：沙滩和海水最好，酒店也比较贵，人很少，适合放松型度假或者蜜月。

S2：商业，繁华，热闹，当然人也比较多，人多相对的环境就没有S1那样好。

当然，酒店普遍价格也比S1便宜一些。

S3：这个是最不推荐的，环境不好，酒店全是跟团的客人，关键是还不便宜。

## 10、出入境须知

- 1、办理登机牌、托运行李的时候，如果大家飞机上需要坐一起，就一起收集护照机票去办理登机手续；
- 2、将护照（备一份复印件），机票，身份证（虽然去国外基本不用）等随身携带，切勿放于行李箱内一起托运了，备好护照和身份证复印件还有护照相片也要准备，当你万一在境外丢失护照时，凭这些你就可以到当地驻华使馆寻求帮助；
- 3、飞机上不要忘记问空姐要税单、入境卡，途中填写完毕（记住带支笔在身上，以便填写入境卡）；
- 4、安检的时候，随身不能携带矿泉水，化妆品，打火机，超过规定的酒、烟等（一般不检查，如查到，被没收外可能还会罚款）这些东西都要托运，以免麻烦。过了安检，免税区就可以自由购物，除了有规定的限购品；
- 6、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“

## 长滩岛：白色沙滩

准许入境”字样。入境卡的另一半作出境卡用，应妥善保管；

7、海关规定：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。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，会被扣税。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；

8、未经菲律宾中央银行批准，任何出入境旅客带入或带出超过1万比索的纸币、硬币、在菲律宾银行提取的支票或其它汇票，均违法，并可能导致上述被没收，且被处以民事处罚或刑事起诉。携带外币不违法；

9、机场费用：在马尼拉阿基诺国际机场和宿务麦克坦国际机场，国际离开需交纳750比索的机场税，而国内则为200比索，必须由当地的比索支付。所以在离境前必须留有足以支付离境税的比索；

11、随时准备点散钱行贿机场海关人员；

12、如果去宿雾的话，宿雾机场候机厅很小，没有商店。要想把口袋里剩下的比索用掉，只能在过关前的商店。如果搭乘宿雾太平洋的航班，也可以留一点比索在机上买水和三明治、方便面；

13、长滩岛白沙滩上的沙子不可带出境外，否则将会被当地政府重金罚款；

14、离境时，有些稀有贝壳属禁止离境商品，在机场离境时不准携带出境。根据中国食品卫生检疫法规定，回国时请勿将新鲜水果携带入境。

### 11、紧急救援

中国驻菲大使馆：006328443148;006328443148

菲律宾报警电话：117

警察：166

消防队：160

游客保卫处：006325241728

马尼拉国际机场：006328771109

# 长滩岛：白色沙滩

## 三、在长滩岛最棒的体验

### 1、扬帆出海：做一次地道的渔民



长滩岛螃蟹船 (图片由网友 [@李杰杰](#) 提供)

长滩岛之行的第一堂必修课便是扬帆出海，做一次地道的渔民，体验最单纯的海上乐趣。

长滩有一道非常特别的风景线：螃蟹船。这种船的外形非常“霸道”，船舱外的两侧平伸出四条腿，而左右两侧的腿又有一根长木连接，使船在“无风三尺浪”的海面能时刻保持平稳。每条船



## 长滩岛：白色沙滩

上张挂的风帆也极具东南亚人民的浪漫气息，颜色鲜艳醒目，载着你航行大海，环岛旅行，让人的心中充满了幸福和冒险的味道。

### 2、长滩岛的必修课：浮潜



浮潜 (图片由网友 [鱼游冷水](#) 提供)

菲律宾是世界上潜水资源最好的国家之一，在万千个潜水点之中，长滩岛或许不是最佳选择，但是和热浪岛，皮皮岛等浮潜热门地比起来，它也是毫不逊色。

这种浮潜完全不用担心呼吸的问题，只要你有劲，想游多久游多久！围绕着五光十色的珊瑚，色

## 长滩岛：白色沙滩

彩缤纷的海鱼更让人兴奋不已。它们一群又一群，有的体形硕大，颜色灰黑；更多的是衣着艳丽、尾鳍修长的小鱼，在迅疾的游动中，闪耀着一片片黄色、蓝色或绿色的鳞光；最可爱的是橘红色的小丑鱼，也许是对好奇于外来生物的到来，瞪着眼睛看。

在水中撕开面包屑，瞬间就会引来一大群浅褐色的海斑鱼，在眼前、在指缝，甚至贴着肌肤穿梭般地追逐。你哪只手上有面包，鱼儿便团团围着那手，与你的手背摩擦着，甚至毫不畏惧地攻击你的手，当你突然张开五指指向鱼抓去，鱼儿却闪电般地飞窜开了。真不知道是人戏鱼，还是鱼在戏人。

### 3、海底深潜：优等生课堂



深潜 (图片由网友@木林森提供)



## 长滩岛：白色沙滩

浮潜是长滩岛玩海的入门课，那么要想升级为优等生，就要挑战一下深潜。

背上氧气瓶，以背跃式跳入海中，潜水教练会全程保驾护航，在身上绑定的铅块作用下，徐徐下沉，你由此成为海底龙宫的访客。水肺潜水与浮潜最大的区别在于，当你沉入海底，对于这个光怪陆离的蔚蓝世界，你不再是观赏者，而是一种全身心的融入。幻化成一尾大鱼，穿梭在形态各异的珊瑚群中，五光十色的土著鱼群热烈地欢迎着你的到来。

### 4、躺在沙滩上欣赏绝美日落



绝美日落 (图片由网友 [@二粒花生](#) 提供)

如果说摄影师们爱长滩，那么长滩的落日一定功不可没。朝向西方的大海，即使是在台风季节，也能观赏到绝美的日落。在长滩岛信手买张明信片，八成画的是金色海面上的各色风帆争奇斗艳。没错，来到长滩岛如果没有乘坐风帆船出海，拥抱夕阳美景，可以说是这次旅行中最遗憾的事。

## 长滩岛：白色沙滩

蓝天、碧海、清风、白沙，深浅不一的蓝色，加上五彩斑斓的风帆沿着海岸线一字排开，随清风，渐行渐远。如果此时的你恰好在其中一朵风帆下，就可以躺在甲板上看浮云变幻了。

**旅人提示**：在长滩岛的station1~

station3海滩上均有风帆出海服务，但要考虑天气状况，风浪过大时禁止出海。

价格：环岛游600-2400比索，约100-400人民币，多为个体经营，可适当砍价。

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

### 5、在长滩吃海鲜，太便宜了！



让人大流口水的海鲜 来源: 未读网

去长滩岛当然一定要吃海鲜，在这里就算是死的海鲜，也要比国内的新鲜百倍。而且价格，绝对是你想象不到的便宜！

在长滩吃海鲜，最推荐的当属D'talipapa海鲜市场了。点上一只诱人的大龙虾，两只花蟹，再加上



## 长滩岛：白色沙滩

几只巴掌大的明虾、新鲜的鱿鱼……这一顿下来，定会让你看到眼花缭乱，吃到hold不住！至于价格么，人均也就一百左右！便宜的让你目瞪口呆！

除了D'talipapa市场，四五十元一人的沙滩自助餐也相当给力，每到黄昏，海滩沿线酒店就摆起了大排档，吃着海味，吹着海风，好不自在。

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

### 6、胆小鬼的刺青大冒险



刺青 © 浪浪冰冰 摄

菲律宾的刺青手艺不错，来长滩岛旅行，也许你会意外的发现几乎每位游客身上都有充满个性的刺青，长滩岛上靠此营生的大佬可真是不少。如果你也对这披挂在身上的花花绿绿颇有兴趣，又担心刺完就后悔，那么就试试胆小鬼刺青吧！所谓胆小鬼刺青，是以天然活性碳为染料的彩绘作品，刺青师傅根据你选定的图案进行绘制，活性碳染料不伤皮肤，别看是假的，但保证能以假乱

## 长滩岛：白色沙滩

真。这种纹身摊儿在长滩岛随处可见，刺青彩绘都可以一试，对于“胆小鬼”来讲，来到这里可以一圆刺青梦了！但是要注意的是，在染料干透之前切记不可触碰，不然就得功亏一篑了。干透后的刺青起码保证一星期不褪色，过足了瘾的你如果还意犹未尽，就可以考虑动真刀真枪了。

### 7、在全世界最浪漫的白沙滩漫步



白色沙滩 WWW.LVREN.COM

白沙滩，是长滩岛得以闻名世界的最大原因。岛上的白沙非常绵细，实属罕见，许多游客都将其形容为“面粉沙”，更有人说它“柔软得就像是女人的头发”。

没有比长滩岛更适合沙滩漫步的地方了。这里的每一块沙滩，都有不同的风景。即使在中午最热的时候，赤脚走在沙滩上也不会感到刺痛。沙滩上的小萝莉遍地都是，很容易就可以谋杀掉你不少快门：有的身着三点式，有的风情万种，有的娇羞可爱。从他们身上，你可以看到菲国选美世界的未来。



## 长滩岛：白色沙滩

### 8、树下SPA的舒畅，椰风挡不住



沙滩边，椰树下，马杀鸡一下，是最有长滩特色的体验了。即使午后烈日高照，但树荫底下海风阵阵，还是非常惬意的。只要你能暂时把羞怯放在一边，能当众脱得只剩小内内，把自己放心地交给大妈，再排出三五文大元，那么一定会得到满意的服务。又或者，也可以体验一下高端SPA服务，那么就试试波塞冬SPA好了。

波塞冬SPA是什么？在长滩岛，它是在全岛最棒的水疗中心！如果能体验到等同于大溪地的享乐，那你还有什么理由不来？在悬崖泳池戏水，在花瓣泳池泡一个暖暖的花瓣浴，从头到脚，焕然一新，不用起身便可在天然流水系统下享受滴灌般的周身淋浴，此时，别急着起身，喝上一杯美容特饮，怪而甜美的滋味叫人从内到外，通体舒畅。

# 长滩岛：白色沙滩

## 四、长滩岛景点

长滩岛旅游景点主要是几个海滩，这些海滩风格各异，但都很美丽。除此之外，还有一座拥有制高点的山和一个充满神奇色彩的洞穴。



长滩岛各个海滩分布图

### 1、白沙滩 White Beach



## 长滩岛：白色沙滩



(图片由网友 888888 提供)

白沙滩是长滩岛最大的财富，如果没有了它，这座小岛的魅力将会消失百分之八十。岛的西岸中段，从南到北，长达四五公里，都是白得令人惊叹的白沙滩。据说它是由大片珊瑚在海浪日复一日的冲刷下，磨碎后形成的。一万年间的造物运动，使得沙滩平缓舒展，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。然而这温柔婉约的白沙滩，到了晚上，却会摇身一变成为数公里长的酒吧长廊，灯光和音乐就像它绝美的妆容。很多party animal来到长滩，既不出海也懒得潜水，只是从早到晚流连于白沙滩，从不厌倦。

### 2、普卡海滩 Puka Beach

## 长滩岛：白色沙滩



(图片由网友 [@叔本华](#) 提供)

普卡海滩是大多数人的称呼，它还有个名字叫做雅泊海滩（Yapak Beach），位于北部海岸，面对 Carabao 岛。身为长滩岛的第二大海滩，普卡海滩当然是以闪亮的普卡贝壳闻名。早在上世纪七八十年代，此地特产普卡贝壳是风行一时的饰物原料，收集贝壳是当时岛上的主要产业，几十年过去了，至今还可以看到沙滩上普卡贝壳堆留下的痕迹。

海滩附近有一些小餐馆，主要提供当天捕获的海鲜。

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。

### 3、卢霍山 Mount Luho



## 长滩岛：白色沙滩



从卢霍山眺望长滩岛 图片来源：@安全不能太长

卢霍山是长滩岛最高的地方，海拔仅100米，虽然不高，却很难攀登。而当你成功登顶，在山顶俯瞰全岛风貌，尤其是绵长的白色沙滩，就会感到一切攀登的辛苦都是值得的。

### 4、贝壳博物馆 Shell Museum

## 长滩岛：白色沙滩



贝壳博物馆 [查看详情](#)

贝壳博物馆位于伊利戈-伊利根海滩（Ilig-iligan），收藏了长滩特有的贝壳、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。推荐女孩子去。

### 5、蝙蝠洞 Bat Caves

## 长滩岛：白色沙滩



蝙蝠 图自携程 版权属于图文 侵权

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越丛林小径，去探秘这些洞穴。但身为来海边休闲的懒人一枚，你或许会喜欢更轻松的方式，那么就干脆在傍晚时，躺在白沙滩上，等待几千只蝙蝠从头上飞过去寻找食物。

### 6、水中森林 Sunken Forest



## 长滩岛：白色沙滩



水中森林 [点击查看大图](#)

在长滩岛的最南段的布拉波沙滩，有一处古老鱼塘，这里有一大片死去的红树林，海与枯树形成了一幅凄美的画面，喜欢摄影和探险的游客一定不要错过。

### 7、第罗尔遗产博物馆 Tirol Heritage Museum

## 长滩岛：白色沙滩



第罗尔遗产博物馆 景点门票 景点介绍

第罗尔遗产博物馆是白沙滩北部的一座私人博物馆，展出与长滩岛历史有关的中国制品。

### 8、 圣母岩礁 Willy's Rock

## 长滩岛：白色沙滩



(图片由网友 [蓝叔水怪](#) 提供)

圣母岩礁矗立海中，居民在上面供奉一尊圣母像，故取名圣母岩礁。退潮时，甚至可从沙滩走到礁岩。圣母岩礁位于海中，能清楚眺望整片白沙海滩，以及清澈见底的汪洋。

旅人提示：此处有绝佳的地理位置，是游客拍照留念的好地方。

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN



## 五、体验这些活动，才算来过长滩

### 1、螃蟹船



(图片由网友 [王大源](#) 提供)



# 长滩岛：白色沙滩

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。

螃蟹船除了可以载你环岛（一圈的价钱大约是800-2400p，看你的砍价本事和淡旺季的差别了，也可以选半圈。）之外，还有众多丰富活动可选：去周围小岛探险或者浮潜或者垂钓。垂钓有专门开辟的海域。分坐在船舱外狭窄的走道上，踏着螃蟹船腿的连杆踏脚以防掉下海。船老大会给你发一件救生衣，然后从一个箱子里拿出10个空矿泉水瓶子，这就是钓具：瓶子中间卷着鱼线，把瓶盖揭开倒出鱼钩和铅砣，钓饵就是去掉了头尾的小虾。鱼钩上好诱饵后，入水5至7米就开始钓鱼，鱼咬没咬钩全凭手感，觉得咬了钩就立马往上提。

在海上的时候，你常常会看到远处漂来一叶满载椰子的独木舟，炎炎烈日下，他们出现得可真是太是时候了。小贩会异常伶俐地将独木舟划近螃蟹船，熟练破开椰子顶部，插上吸管后一一递到你手中。狠狠地将椰子汁吸入口中，此行就算是开锣了！

**旅人提示：**

独木舟贩售椰子价格：通常情况下100比索/3个，如果砍价功力过硬，可以砍到25比索/个。通常情况下，海钓、浮潜，以及BBQ海鲜营地自助餐为打包产品，价格为400人民币。

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

## 2、潜水

## 长滩岛：白色沙滩



(图片由网友 大漠孤烟 提供)

长滩岛周围有很多潜水点，其中普卡是最受欢迎的一个。岛上摩肩接踵都是潜水商店，轻易就可以找到专业潜水教练，为初学者提供指导。

体验潜水正常价格是3000比索一个人，包含体验潜水证书，水下照片及录影，这个价格也是岛上潜水协会所规定的价格。

### 游泳：

最大众化的水上活动，在季风季节要注意海滩是否帖有标志飘有旗帜。有标志就表明游泳条件是安全的，但如果是红旗飘扬的地方则表示此地不能下海游泳。千万不要拿自己的生命开玩笑，服从景区管理很重要。

### 浮潜：

长滩海域水质清澈，适合各类潜水活动。如果喜欢浮潜，就要乘船出海。浮潜有几处出名的水域，如FRIDAYS BORACAY酒店对面的海面。这片海域水比较浅，而且沙很白，几乎在船上就可以看到水底影影重重的景象了。而贝壳海滩或水晶洞对面的海域也非常适合浮潜，这里的海域由于受阳光的折射，会变成浅绿色，像翡翠一样，而且水温也比较高，鱼群很多，适合与小朋友一起

# 长滩岛：白色沙滩

下水。

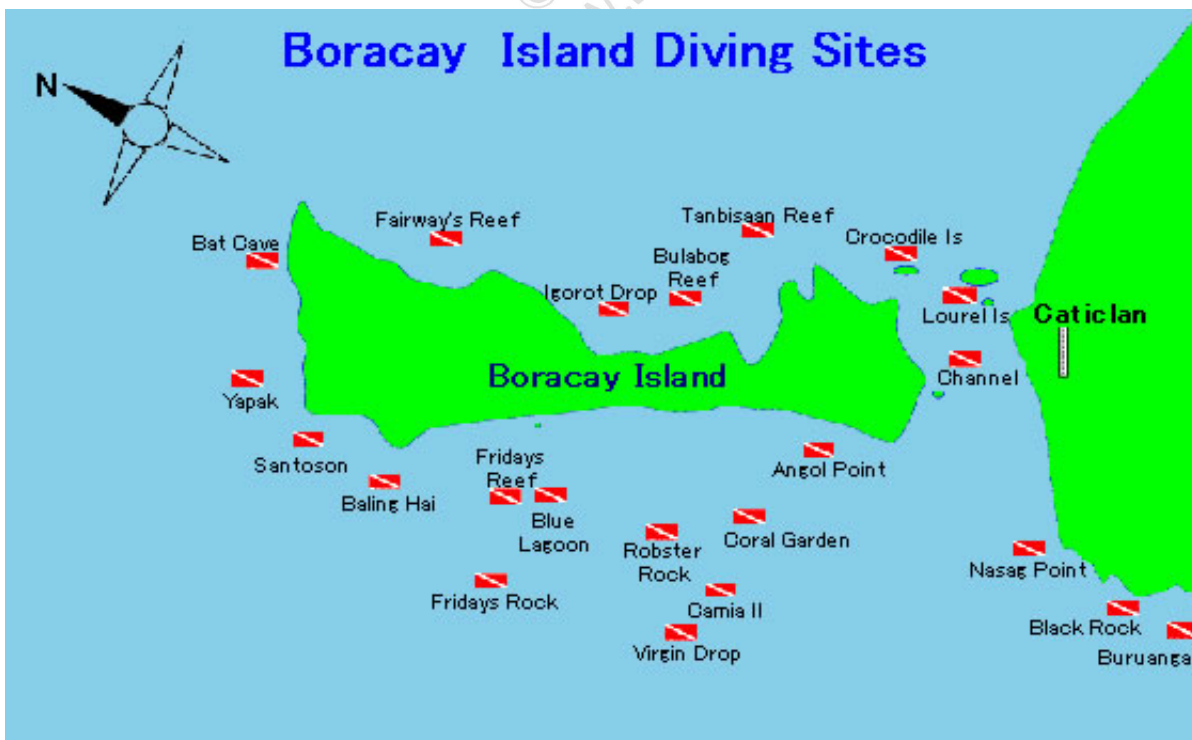
## 海底漫步：

不论男女老幼，不论是否熟悉水性，只要穿着潜水服装，经简单的培训，配有一个可供压缩空气的头罩就可下到海底漫步了。漫步的感受同陆地上一样，无任何呼吸障碍，头罩视觉清晰，能清楚看到海底可爱的精灵们。

## 深潜：

如果喜欢深海潜水，大多会选择白沙滩一带的海域。在白沙滩上有很多为游客安排水肺潜水的商铺和培训学校，他们会为游客提供一切潜水装备，还可以安排专业的潜水员陪同一同下水。有些商铺，如海洋公园潜水中心甚至能提供中文服务，潜水的价格不贵，在千元以内。如果运气好的话，在深海潜水时还可以看到很多珍贵的深海生物，如虎鲨、大海龟和罕见的巨型翻车鱼等。

除了以上活动，游客还可以在布拉波海滩租借游艇、帆板、摩托艇、香蕉船、海上降落伞等水上工具，尝试各类惊险刺激的海上运动。或借上几根钓竿跟船出海，垂钓爱好者可大显身手，体验海上垂钓独有的乐趣。也可以租船去看海上日出日落。



长滩岛上的潜水点 [点击查看大图](#)

**旅人提醒：**深海潜水区别于浮潜，有一定的挑战性和危险性，需要经过专业机构的潜水人员Dive master的培训和陪同。长滩岛上有多家潜水俱乐部提供专业的设备和培训，切忌图便宜选择没有

## 长滩岛：白色沙滩

专业授权的私营店，要注意事前检查氧气和设备。如果英文不好，可考虑选择提供PADI中文教学的潜水俱乐部。因长滩岛游客众多，海底生态破坏较大，PADI培训费用也相对昂贵，笔者建议去东南亚其他地点考取执照，例如马来西亚的诗巴丹Sipadan。

### 水上活动注意事项：

1. 防晒霜。热带的阳光热情又灿烂，天天在海边逛，防晒霜很必要。MM如果不想晒成“菲妹”的颜色建议涂擦SPF30以上，PA++的防晒护肤品。现在很多品牌有SPF50/PA+++的防晒品。防晒霜每隔2-3小时要补涂一次。GG即使想晒出阳光色，也要擦SPF15/PA+的防晒品，防止晒伤。
2. 防蚊水和风油精。热带国家的蚊子通常都是个头小，但是能量大，小心为妙，得了登革热有生命危险。
3. 牙膏。最好是一次性牙刷里带的那种小牙膏，方便潜水时携带。给潜水面镜做防雾效果非常好。

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

### 3、冲浪



## 长滩岛：白色沙滩



(图片由网友 爱潜水先生 提供)

长滩岛东侧的布拉波海滩是冲浪爱好者的圣地，尤其在11月到3月，最适合进行速行、回转赛和高峰短板冲浪。而塔博海峡（Tabon）则浪高风大，是高手挑战极限的乐园。

### 4、长滩岛SPA

## 长滩岛：白色沙滩



spa

长滩的massage分成奢侈型和平民型两种。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菲式按摩，穷游背包客的最爱！

### 网友推荐特色按摩

#### 1、在椰子树下精油按摩

许多按摩婆婆经常在沙滩上走动，游客少的时候，你不去找她，她也会微笑着不停招呼你的。跟着一个婆婆来到她占领的那棵椰子树荫下，铺一块摊子，倒上油，就开始按了。他们手法都差不多，一般是一个小时，但少10分15分钟是常有的事。你在海风的吹拂下，或许很快会入睡，还是很舒服的。只是可能他们的力道比起在宿雾、薄荷来，可能要差些。就图这么一时半刻的清静，还是很不错的啦。

## 长滩岛：白色沙滩

### 2、Posedon SPA(波塞冬SPA) --经济超值大推荐

在长滩岛，可以体验到等同于大溪地的享乐岂不物超所值？没错！在全岛最棒的水疗中心Posedon SPA(波塞冬SPA)，就可以马上实现时空穿越。

来到波塞冬SPA，一定要体验这里的招牌主打：大溪地诺丽果。这种目前风靡日韩的果实，中含有150多种对人体有益的成分，包括维生素、微量元素、氨基酸和抗氧化物，有明显的抗衰老作用。而说它弥足珍贵是因为这种“不老果实”生长在大溪地120多个岛屿中，目前仅仅在两三个岛上可以采摘诺丽果。而波塞冬SPA的整个康体按摩过程均由大溪地诺丽果贯穿。

走进水疗中心，按摩师会先进行祈福仪式，使你的身心从踏入这片世外桃源开始便进入清澈状态。随后来到主题SPA区，在地理位置异常“险要”的悬崖泳池戏水后，便可进入花瓣泳池泡上一个暖暖的花瓣浴。随后，重头戏登场，首先专业按摩师会用由诺丽果为原料的天然护肤品进行全身去角质按摩，使得体验者从头到脚焕然一新，不用起身便可在天然流水系统下享受滴灌般的周身淋浴。接下来的环节同样独一无二，运用薰衣草与金箔调制的按摩精油配合特殊按摩技法进行重金属排毒。由于都市人长时间与电脑、手机亲密无间，体内日渐积存了重金属元素，这是皮肤衰老的头号大敌，而这项按摩正是针对这项都市隐疾。然而最叫人大叹神奇的还在后面——通体美白。手法娴熟的按摩师将为你进行诺丽果美白按摩，随着神奇手指的一压一按，诺丽果精华迅速导入皮肤，并被其完全吸收，待到昏昏欲睡时，你已变成了反常规的海岛白美人！

别心急，整个水疗过程还没有结束，在康体按摩结束后，波塞冬SPA还将为每位客人献上与葡萄汁按特定比例勾兑的美容特饮，有些怪怪的甜味叫人从内到外，通体舒畅！叫人不禁大赞，天堂咫尺！

地址：Pinaungon Going to MT.Luho, Boracay Island, Malay, Aklan, Philippines

电话：0063 036 288 3616

价格：100美元/90分钟，约合680元人民币

旅人提示：波塞冬SPA拥有7间双人SPA房需提前预定。

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

### 5、沙滩摩托车

在长滩岛除了戏水之外，还有很多沙滩活动，最刺激的当属玩沙滩摩托车。租部摩托车，可以到



## 长滩岛：白色沙滩

岛上的任何一个地方，包括卢霍山。卢霍山是长滩岛最高的地方，海拔100米。攀爬长滩之巅，最好选择当地的ATV越野车，这种越野车操控十分简单。在长滩岛的街巷驰骋真是一种独特的旅行体验。高饱和色的民居、酒吧、商铺，随着耳边的清风，都迅速滑过你的耳际，如是与迎面而来的三轮载人摩托来一个擦肩而过，好心的三轮车夫还会对你风驰电掣的驾驶发出一声喝彩呢。街道巡游后，你可以进入高难度驾驶路段：盘山公路。甚至可以到达长滩的最高点 LUHO地标。置身长滩之巅，“骨头型”的全岛景象跃然眼底。

旅人提示：BUC&CAR ATV 沙滩四驱摩托车俱乐部，需提前预定，可委托菲律宾海峡地接社预定。摩托车租赁价钱不贵（脚踏车1小时约60-70披索，摩托车1小时约150披索）。出发前，教练会要求你带上安全帽、护肘、护膝等安全设备，然后教练会根据你的选择，提供爬山或到海边飞驰两条线路。如果选择爬山，40分钟左右就可以到达长滩之巅。

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

### 6、酒吧夜生活



## 长滩岛：白色沙滩

(图片由网友 鱼叔本先生 提供)

长滩岛入夜后，沙滩路旁的酒吧、餐厅都会将板凳搬到沙滩上来，整个白色沙滩都变成了各式各样的露天酒吧，非常热闹。

**特色推荐：15杯酒吧CocoMangas**

长滩岛不是不食人间烟火的世外桃源，而是凡人百姓最爱的游乐场。入夜后，这里便成了叫人欲醺欲醉的天堂。不可不提的酒吧是CocoMangas。虽然没有开在海滩边，却是岛上名气最响亮的酒吧。客人喜欢横七竖八地歪在东南亚风格的床榻上，用层层叠叠的大枕头制作一张简易的席梦思。

酒吧老板是个聪明的加拿大人，不肯花最贵的价钱租地皮，却花了十足的心思来经营。因为这里有一个相当有趣的活动——15杯。

所谓“15杯”，就是当场喝下15杯精心安排的洋酒，其中有些是传统烈性鸡尾酒，比如B-52，而有些却是酒吧自创的。总之，从龙舌兰、伏特加到百利甜酒、薄荷酒，给你来个大杂烩，一套15个小杯一字排开，15杯，15种味道。只要你能从头喝到底，居然还没趴下，酒吧就发你一件T恤衫，上面的英文直译过来是“此人喝完15杯后仍然能站着”，另外再给你刻个铜牌，把你的名字永久留在此地，表扬你的“不凡事迹”。

由于都是烈性混酒，的确十分厉害，不当心很容易喝趴下。不过估计为了促销，店主也支持“TeamWork”，三五人合喝一套，喝光了也算成功，无非T恤衫只有一件，名字也只能留一个而已。第二天把T恤穿出去，觉得好像岛上的游客都是同道中人，人人看见你都会会心的暧昧一笑，摆纹身摊儿的小贩则追着你大加赞美。在这样一个忘忧的王国，贪杯买醉带来的快乐竟然如此单纯。

## 长滩岛：白色沙滩



顶顶大名的15杯 全球资讯网

地址：Station 1, near Guillgs

电话：0063 02 288 4384

必饮美味：15 Shoots (著名的15杯鸡尾酒) 1280比索，约合213元人民币)，另加收12%服务费  
以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

### 7、刺青：街头纹身彩绘

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN



## 长滩岛：白色沙滩



纹身 旅游攻略

说到纹身，你大概会想，那是龙头大哥的事，我欣赏一下好了，轻易不敢尝试。哈哈，来到长滩，你会发现人人可以左青龙右白虎，威风凛凛。不要被满大街的“蛇龙混杂”吓到了，不要紧张，大家只是玩了个临时的。只要花上几百比索，你就可以在海滩边做一次大胆的尝试，做个纹身彩绘，能持续三四周不掉色呢。

人人都有刺青，大部分都是以天然活性碳为染料的彩绘作品，但绝对以“假”乱真。这种“纹身摊儿”在长滩岛随处可见，可以来个货真价实的刺青，也可以彩绘，对于“胆小鬼”来讲，来到这里可以一圆刺青梦了：当地的刺青大师会根据你选定的图案进行绘制，活性碳染料不伤皮肤，但是要注意的是，在染料干透之前切记不可触碰，不然有“功亏一篑”的危险。

纹身摊位大多是露天的，如果想一边“刺青”一边享受自然清凉也一点都没问题，来上一杯当地特制的芒果冰沙(Mango Shake)，一口下去，清香凉爽便一下子从舌尖迅速扩散到全身了。

彩绘价格：根据图案大小100比索~1800比索不等，约合17

~300人民币，可适当议价。基本上大部分人都会做一个三美金的，意思一下，过过瘾而已。

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

# 长滩岛：白色沙滩

## 六、长滩岛交通

### 1、航空



机场-长滩岛

# 长滩岛：白色沙滩

## 从中国大陆前往长滩岛

大陆游客前往长滩岛可从国内乘飞机抵达马尼拉，再从马尼拉转到阿克兰省(Aklan)的机场，随后前往码头搭船至长滩岛。目前从大陆飞往菲律宾的航空公司有菲律宾航空、南航、宿雾太平洋航空等。

## 马尼拉前往长滩岛

从马尼拉前往长滩岛，目前主要有Kalibo与Caticlan机场两条路线，这两个机场目前只能容纳小飞机，因此每个航班的座位有限，需要事先订位确认行程。

## 国内乘飞机到达长滩岛具体流程：

### 1、从国内飞到Boracay/Caticlan机场：

国内(比如上海) - (3.5小时飞行) - 马尼拉机场(Manila) - (1小时飞行) -

卡迪克兰机场(Boracay/Caticlan) - 坐tricycle去码头3分钟 - 坐螃蟹船15分钟 - 到达长滩岛(Boracay)

### 2、从国内飞到Kalibo机场：

国内(比如上海) - (3.5小时飞行) - 马尼拉机场(Manila) - (1小时飞行) - 卡里波机场(Kalibo) -

坐面包车1.5 - 2个小时到达Caticlan的码头 - 坐螃蟹船15分钟 - 到达长滩岛(Boracay)

## 小贴士：

- 1、大部分饭店都会与交通公司合作，提供机场到码头及码头到长滩岛的专人接送服务；至于从码头搭船到长滩岛，要记得看清楚自己是要到几号码头；
- 2、搭船到长滩岛除了船票，还要码头税100披索及环保税75披索；
- 3、拿到登机证还需购买国内机场税200披索才能进候机室；
- 4、抵达卡迪克兰Caticlan机场的旅客，要填写旅客入境表。
- 5、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

[www.asianspirit.com](http://www.asianspirit.com)

宿雾太平洋航空公司 (Cebu Pacific) : 6336-2625409

[www.cebupacificair.com](http://www.cebupacificair.com)

菲律宾航空公司 (PAL) : 6336-2883502

[www.philippineairlines.com](http://www.philippineairlines.com)

菲律宾Seair航空公司 : 6336-2885502

[www.flyseair.com](http://www.flyseair.com)

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。



# 长滩岛：白色沙滩

## 2、水运



长滩岛上重要的交通工具-螃蟹船 [点此放大](#)

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披索请人帮忙。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20披索，码头税100披索，环境税75披索。

卡迪克兰Caticlan码头-长滩岛的船时刻：

Caticlan 长滩岛：5：30 ~ 21：30

# 长滩岛：白色沙滩

长滩岛 Caticlan : 5 : 00 ~ 21 : 00

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

## 3、岛内交通



长滩岛上的三轮车

### 三轮车

长滩岛内部的交通工具是摩托化的三轮车pedicab或tricycles，

## 长滩岛：白色沙滩

是在摩托车旁加挂座位，最多可搭乘六七人。还可包车，包车以40比索起计，boat station 1到boat station 2约50比索，到boat station 3约60比索，再走远一点则75比索。车上有费率表，但因为长滩岛只有一条街贯穿岛的南北，因此抵达目的地之后下车询价即可，加上车内外均有车牌，如有敲诈必无所遁形。另外，三轮车禁止行驶长滩海滨步道，乘客须在抵达海滨步道前约100公尺下车。

### 租车

登山车和摩托车可以租用。摩托车也不得行驶海滨步道，只有人力三轮车可以行驶。自行车租赁150比索/小时，摩托车租赁250比索/小时。

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。



## 长滩岛：白色沙滩

---

### 七、长滩美食：海鲜吃到爆！

菲律宾有着与东南亚大部分地区截然不同的饮食习惯。菲律宾人不像新马泰人那么爱吃鸡肉，口味相比之下很重，喜爱煎炸，用调料的习惯也和中国大部分地区相似。多少让中国人感觉有些亲切，大概是天主教国家，穆斯林比较少的原因，你可以在这里吃到大口大口的猪排、牛排和羊排，而且，猪肉这样东西虽然你不稀罕，但是这年头，在国内已经很少能够吃到真正具有原始猪肉香味的肉了，在菲律宾，或许可以找回一点这方面的味觉记忆。

另外，如果你对以上口味不屑一顾的话，那么菲律宾的另两样特色也定会让你另眼相看：超级便宜又地道的海鲜和正宗的西班牙菜。

当地以风味浓郁的海鲜最为出名。餐厅中常常有乐队演奏和民族舞蹈表演。菲律宾乡土名菜喜欢用醋和大量的大蒜等辛辣调料。比较有代表性的有：烤乳猪、西尼根汤、阿多波、拉普拉普鱼等。

长滩岛的本地风味多是各种海鲜烧烤，比国内的海鲜便宜，点菜率最高的要数华丽丽的大龙虾和明虾了。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，芒果沙冰Mango Shake一定要尝尝。此外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。

#### 1、美食集中营

## 长滩岛：白色沙滩



海鲜烧烤吃到嘴软

### D.Talipapa：当地最大的海鲜市场

地址：D'mall与Station 3之间，紧邻Friut Shakes

每个来到长滩的人都不会错过这一场味觉的狂欢：时令价格约1800比索/1kg的大龙虾(仅合150元/500g)、既有膏又有黄的人妖蟹、国内很难吃到的红色极品石斑、半尺长的明虾……应有尽有。这里是考验砍价能力的战场，买家卖家用计算器谈价钱，几个回合下来，基本可以省下原价1/3的银两。

买完海鲜，便可以到这里最棒的海鲜加工店BELLA BISTRO去饕餮一番，龙虾两吃、BBQ人妖蟹、清蒸石斑、柠檬扇贝、黄油明虾……这里充满特色的料理方式将新鲜的食材，在保留原味的基础上进行味觉升级，入口后保证叫人双手称快。

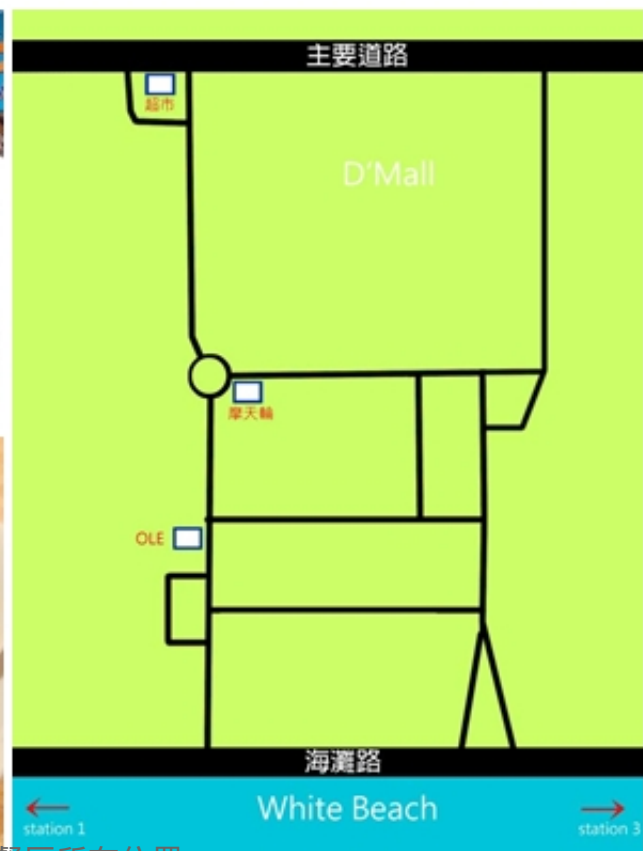
### 海滩上的自助烧烤（晚餐）：

海滩边上有很多家自助烧烤摊，250P每人（约合50元人民币），品种不多，味道也普通，随便吃吃就好。

# 长滩岛：白色沙滩

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

## 2、人气餐厅推荐



OLE里的招牌菜与餐厅所在位置 © 2015 旅人网

**OLE：超人气西班牙风味餐厅**

必尝美食：西班牙海鲜饭、香蒜炒菇、西班牙炸肠

地址：D'Mall内的广场旁

营业时间：24小时

严格的说，OLE算是长滩岛最热闹的餐厅，曾到Boracay的人应该都来光顾，其盛名已经不知该将



## 长滩岛：白色沙滩

它归于景点还是餐厅了！

### Restaurante Banza葡式餐厅

必尝美食：美味的海鲜和甜品

地址：White Beach Manggayad

### Boy Saigon Picnic Place

地址：Sitio Tambisaan ' Manoc.Manoc.Borçay

必食美味：烤肉蟹、烤明虾、三色水果沙拉，需提前预定

### Andoks 烧鸡店

地址：D mall area,Philippines

必食美味：Orignal Jumbo(特色烤鸡)、Liempo(烤猪肉)、Chopsuey(蔬菜杂烩)

人均消费：300比索，约合50元人民币

### BELLA BISTRO 海鲜加工

地址：Stall#33D ' Talippa,Balabag,Borçay,Malay,Aklan

电话：0063 256 684 955 000

人均消费：240比索，约合40人民币

### Golden Phonix 金凤凰酒店

地址：Boat Station 3,Manoc Manoc,Borçay,Philippines

电话：0063 036 288 2888

### Discovery Shores循环海鲜自助

地址：Station 1,Balabag,Borçay Lsland,5608 Malay,Aklan,Philippines

电话：0063 036 288 4500

人均消费：995比索起，另加付12%服务费，约合200元人民币起

## 长滩岛：白色沙滩

### Halowich 韩风冰品小馆

这是家2007年由韩国人开的冰品店，每天中午几乎都是满员状态，人气指数相当高~

必尝甜品：Ice (冰淇淋)、 Shake (冰沙)、 Pocket Sandwich (口袋三明治)、 Beverage(饮料)

人均消费约100比索，另外还提供免费的网络电话！

### Red Bean 甜品店

地址：D'mall步行街内

电话：0063 036 28886752

必尝甜品：Couple ice(大碗冰激淋什锦)，260比索，约合45元/份，建议3~4人分享

### Jona ' s fruits shake 水果冰沙店

地址：Station1. near Discovery shores

必饮美味：mango shake 芒果冰沙 90比索/杯，约合15元人民币/杯

特别提示：无提前预定服务，人多时需等位

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

# 长滩岛：白色沙滩

## 八、购物：在多啦A梦口袋淘货



### 长滩购物集中营：D'Mall

与其他东南亚海岛不同，长滩岛不仅拥有梦想国般的自然美景，同时还拥有一个像多啦A梦口袋般的购物街区D'Mall。它位于长滩岛1号码头和2号码头之间的露天购物地带。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，但不管是市场还是纪念品商店都需要还价。

迷你摩天轮是这里的地标，接下来便可以开始一段过瘾的血拼之旅了：没有多带一身亮眼的Bikini？需要一双合脚的沙滩鞋？多两件情侣服会给蜜月加分？要给亲朋好友带礼物？……完全没问题，在D'Mall用上一个下午完全可以统统搞定。

要是逛街逛累了，那不妨到Red Bean甜品店去歇歇脚吧，这是D'Mall最有名的一家甜品店，而它出名的原因有二：一是因为这里冰沙打底，冰激淋与各色水果混搭的大碗冰Couple Ice的味道着实吸引人，并且在岛上独此一份；二是因为这里可以免费打国际长途。一边吃冰，一边和国内的朋友煲电话粥，真是惬意。

### 长滩岛特产购物推荐：

7D芒果干、凤梨干、香蕉片、椰壳工艺品、贝壳工艺品，及由当地“面粉沙”制作的沙瓶画都是不错的旅游商品。尤其是芒果干，老饕们说，菲律宾出产世界上最好的芒果，制成果干味道更好



## 长滩岛：白色沙滩

---

。带少了包您后悔！

7D芒果干大概价格：

7D的果干片大齐整，色匀金黄，果肉筋少，含水率较后者低，小杂货店70P/包（100g），CRAFTS超市内74P/包（100g），大包130-135P/200g。

以上价格仅供参考，请以当地实际价格为准。

# 长滩岛：白色沙滩

---

## 九、长滩住宿：极致奢华

作为世界知名度假海岛，长滩岛旅游业发展成熟，住宿设施完善，种类齐全，从海滩到城镇，从五星酒店到背包客经济型旅馆，可以满足不同游客的选择。而面朝大海春暖花开的住宿，自然是游客们的首选。除了度假别墅和星级酒店外，还有许多价格比较便宜，环境大多清洁宁静，设备也大致齐全的非正规旅馆，如家庭式旅墅区、客栈，以及海边小木屋等，为住宿提供了多元选择。

### 旅人提示

虽然长滩岛的著名海滩都有很多宾馆，建议提前咨询价格，并适当考虑位置和交通。在旅游旺季前去，务必事先预订。[www.booking.com](http://www.booking.com)上可以预订高档酒店，而[www.hostelworld.com](http://www.hostelworld.com)有许多较便宜的选择。

其他网上预订参考：

[www.hoteltravel.com/cn](http://www.hoteltravel.com/cn)

[www.hotelclub.net](http://www.hotelclub.net)

[www.agoda.com.cn](http://www.agoda.com.cn)

[www.hotelscombined.com/CS](http://www.hotelscombined.com/CS)

酒店档次大致可以通过英文来区分，villa为最昂贵的海边独栋别墅，resort则为度假酒店，hotel为公寓式酒店，cottage是独栋小木屋，Inn和hostel多为青年旅舍，guesthouse是家庭旅社。当然，去到长滩岛度假大多数人还是会选择入住服务周到的高档酒店，享受天堂假期。

### 1、奢华首选：梁静茹大婚酒店

## 长滩岛：白色沙滩



Discovery Shores 酒店面面观

### Discovery Shores Hotel (发现海岸)

#### 白沙滩唯一六星奢华首选

梁静茹在长滩岛升级为“赵太太”，使人们又多了一个到长滩岛旅行的理由。而小天后大婚的酒店Discovery Shores也随之成为了长滩岛一大“探秘”胜地。拥有全岛最优质白沙滩的Discovery Shores其实离我们并不遥远，这家酒店和备受国内观众热捧的Discovery频道原为一个东家，属于Discovery集团旗下的旗舰酒店，充满人性化设计的客房，无处不在彰显着旅行的意义。

记住来这里一定要住一住这里的豪华套房，梁静茹大婚，李宗盛来观礼时下榻的就是这种套房。整个房间的空间并不大，但通过合理的设计，使人入住时有一种十分开阔的感觉，蓝、白为主基色，使碧海蓝天的概念在居住空间中得到延伸。而每个房间还非常贴心地配置了纯木质足浴盆、沙滩鞋、便携装防晒霜、环保手袋以及自动Morning Call闹钟，闲暇时还可以品尝一下专为客人准备的芒果，及各种特色干果。没有豪华酒店的大架子，却多了家一般的贴心关怀，小天后的品味果然地道！



## 长滩岛：白色沙滩

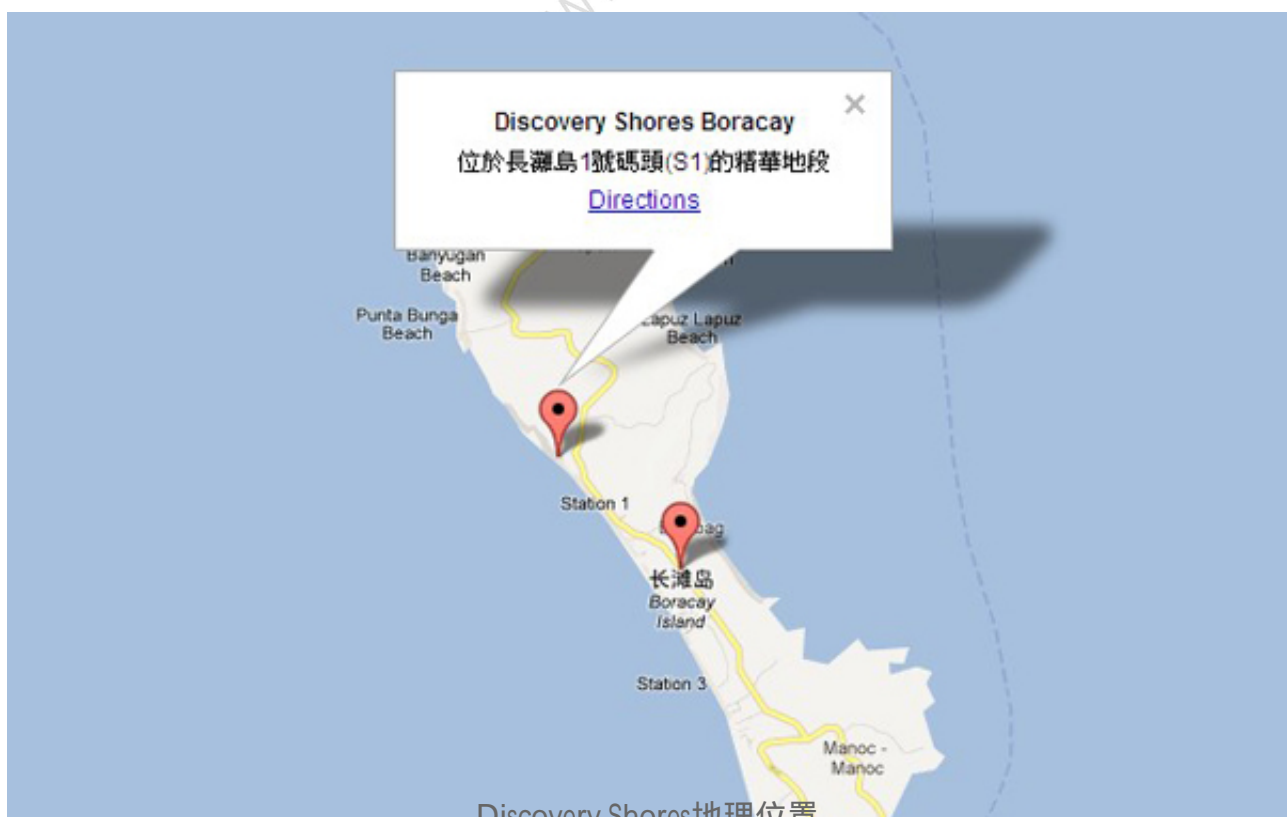
如果由于客房爆满，没能入住Discovery Shores也没有关系，不妨到酒店内的循环自助海鲜餐厅一饱口福。这家自助餐厅最大的特点就是早上7点到晚上10点，只要你肚子饿了，都可以到这里大快朵颐，而且这里自助餐的种类也非常丰富，牛扒、烤乳猪、日料、海鲜、时令蔬菜……应有尽有。另外特色甜品区域也相当诱人，不妨亲自DIY一碗菲律宾最有名的甜品哈喽哈喽(Halo halo)，将椰果、樱桃、凤梨碎、干果碎、彩糖针、香芋酱、炼乳……只要你喜欢的一切美味统统Mix到原味冰沙中，这就是你一手打造的长滩美味！

酒店星级：

地址：Station 1, Balabag, Boracay Island, 5608 Malay, Aklan, Philippines

电话：0063 036 288 4500, 0063 02 720 8888

房价：88间客房均需提前预定，豪华套房价格为600美元/晚，约合4080元人民币；标间价格300美元/晚，约合2040元人民币，(根据淡季、旺季，以及特旺季价格会有2000~3000比索浮动，约合330~500元人民币)。



# 长滩岛：白色沙滩

## 2、顶级酒店



香格里拉长滩岛度假村

Shangri-la's Boracay Resort & Spa (香格里拉长滩岛度假村)

酒店星级：

酒店地址：长滩岛Barangay Yapak, Boracay Island, Malay, Aklan 5608, Philippines

于2009年开幕，建筑融合当地文化特色与现代风格，奢华如天堂般的热带度假村，好莱坞明星布莱德彼特与安洁莉纳裘莉也曾来此度假。

Friday Resort (星期五度假村)

## 长滩岛：白色沙滩

---

酒店星级：

酒店地址：长滩岛Barrio Balabay Boracay Island 5608 Malay Aklan,Philippines

1982年就开始营业，是长滩岛奢华酒店的始祖，更是菲律宾传统式建筑“茅顶竹屋”的经典代表，饭店前的沙滩被称为Friday's Beach。

ASYA Premier Suites（阿斯亚总理套房酒店）

酒店星级：

酒店地址：Sitio Cagban Barangay Manoc-Manoc

2010年开幕的顶级时尚度假村，拥有1座500平方公尺的圆形泳池及专属私人白沙滩，安静又具隐秘性，尤其适合情侣或夫妻！

### 3、热门酒店

中高档酒店：



## 长滩岛：白色沙滩



长滩岛七岩沙滩度假酒店

### 7 Stones Boracay Suites Bulabog（长滩岛七岩沙滩度假酒店）

酒店星级：

7 Stones Boracay Suites位于长滩岛东岸的Bulabog

Beach，2009年5月开业。这里除了是著名水上运动地点，是欣赏日出的好地点。

地址：Bulabog Beach, Balabag, Boracay

电话：0063-36-2881-601

网址：<http://www.7stonesboracay.com>

### Fairways & Blue Water Newcoast（新海岸高尔夫海滩度假村）

酒店星级：

酒店地址：长滩岛balabag,Broacay Island Malay Aklan

### Boracay Regency Beach Resort and Convention Center（长滩岛丽晶海滩度假村及会议中心）

酒店星级：

酒店地址：长滩岛Balabag, Boracay, Malay, Aklan

## 长滩岛：白色沙滩

One MGM (欢畅一刻度假村)

酒店星级：

酒店地址：长滩岛Manggayad, Manoc-manoc, Boracay, Aklan 5068 Philippines

Microtel Inn & Suite Boracay (麦克洛长滩岛酒店)

酒店星级：

酒店地址：长滩岛Diniwid Beach, Boracay Island, Aklan 5608, Philippines

Crown Regency Beach Resort Station 3 Boracay (皇冠大酒店 - 三号码头长滩岛)

酒店星级：

酒店地址：长滩岛Station 3, Boracay Island, Aklan, Panay

Nami Private Villa (娜米私人别墅)

酒店星级：

酒店地址：长滩岛Diniwid Beach, Boracay Island Malay, Philippines

The Panoly Resorts Hotel (畔诺丽度假村)

酒店星级：

酒店地址：长滩岛Barrio Balabay Boracay Island 5608 Malay Aklan, Philippines

Boracay Mandarin Island Hotel (长滩岛文华海岛酒店)

酒店星级：

酒店地址：长滩岛beach front station 2 Boracay, Malay Aklan province, Philippines

Golden Phoenix Hotel (金凤凰酒店)

金凤凰酒店是一家北京人开的度假酒店，当年老板来长滩岛乐不思蜀，于是便投资了这家充满北京味道的酒店，这里也渐渐成为了中国游客的据点。

酒店地址：Boat Station 3, Manoc Manoc, Boracay, Philippines

网址：<http://www.gp-hotel.com.cn>

经济酒店：

VILLA DE ORO BEACH RESORT

位于游客服务中心旁，沙滩独栋小木屋，空调房1000PHP，电风扇800PHP一间

酒店官方网址：[villadeoro.boracaystation.com](http://villadeoro.boracaystation.com)

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

# 长滩岛：白色沙滩

## 十、东南亚诸岛个人评分

国家	地点	看点	不足	个人评分
泰国	普吉岛	潜水，夜生活，皮皮岛，泰式按摩，幻多奇乐园，购物点多	岛大交通不便，较商业	
	苏梅岛	分两岛，有人妖，有海滩，人较少，可潜水	不方便去	
马来西亚	热浪岛	分两岛，适合潜水，因电影而出名	航班较少	
	兰卡威	免税天堂，设施齐备，海滩干净，购物点多	岛大交通不便，很商业	
	纳闽岛	大马第二大免税岛，悠闲安逸，购物点多	无甚景点及活动	
	仙本那	世界三大潜水地之一，深海天堂，鲨鱼大海龟	除了潜水只能发呆，无购物	
菲律宾	长滩岛	世界三大海滩之一，白沙滩，人较少，帆船环岛	岛小，偏商业，活动偏少	
	巴拉望	白沙滩，人极少，原生态，海鲜便宜，沉船潜水	偏远所以消费偏高，岛过大交通耗时	
印度尼西亚	巴厘岛	漂流，冲浪，Spa，庙宇，木雕扎染，购物点多	贵，人扎堆，沙滩脏，登革热，开发过度	



# 长滩岛：白色沙滩

	爪哇岛	Bromo火山，三大佛教奇迹之一-婆罗浮屠，人少	岛极大，长途车很痛苦，有一定危险性	
马尔代夫	马尔代夫	海上度假别墅，潜水圣地，美景，再不去就没了	奢侈，富人们的天堂，适合蜜月烧钱	

(作者本人观点，仅供参考)

## 长滩岛：白色沙滩

---

### 十一、旅人提示

- 1、应结伴而行，带好防蚊驱虫药品和必要联系电话，尽量避免去菲律宾南部；
- 2、菲律宾的酒店一般没有牙膏、牙刷、拖鞋，请自备；
- 3、请注意酒店或度假村内的部分物品收费通知。贵重物品请随身携带；
- 4、酒店房间：冰箱内的食品和饮料如需要食用，酒店必须收费。房间内的电视可接通酒店内部播放的故事片，观看此节目酒店将收费；
- 5、长滩岛上海鲜众多，用餐后勿马上游泳或剧烈运动，以免肠胃不适；
- 6、沙笼，主要是针对MM而言。沙笼是热带国家使用很频繁的东西，其实就是一块长1.5M宽1M左右的人造棉布，花色极多，价格便宜。可以围在身上围出很多样式的裙子，游泳后不想换衣服这个就非常有用啦；可以铺在沙地上躺在上面晒太阳；冷的地方可以做披肩用；晒的时候还可以像伊斯兰教的妇女那样围在头上防晒；爱干净的人还可以铺床上做床单……总之，到了热带，你会发现这个东东应用范围非常广泛；
- 7、长滩岛的贝壳以洁白、透明和形态美丽而著名，尤其是小贝壳非常适合用来做项链。白色的有如茉莉花，绿色的有如山野果实。姑娘们都戴着这样一串贝壳项链，时尚而又质朴。注意哦，菲律宾人忙于采集白色小贝壳，以满足市场需求，以致此事受到国家关注，为保护自然资源，被明令禁止成批出口。

## 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