



(以上图片由一起游网友美鱼儿提供)

基本信息

2 基本信息 气候 重要号码 贴士

行程推荐

3/夏威夷 4 晚 6 日游 4/夏威夷 6 日游
7/美国东西海岸夏威夷 14 日游

景点介绍

6 夏威夷大岛

6/希洛 7/哈玛库亚海岸 8/北柯哈拉 9/可纳
10/卡乌 11/柯哈拉海岸 11/普纳

12 可爱岛

12/北海岸 13/西岸 14/南海岸 15/东部 (椰子海岸) 16/利互也

17 欧胡岛

17/檀香山 19/向风海岸 19/利华德海岸 20/北海岸 20/中欧胡岛

21 摩洛凯岛

21/西端 21/东端 22/中摩洛凯岛

23 拉奈岛

23/南拉奈岛 23/中拉奈岛 24/北拉奈岛

25 茂宜岛

25/中茂宜岛 25/东茂宜岛 26/茂宜岛内陆
26/西茂宜岛 27/南茂宜岛

交通详情

28/夏威夷大岛 可爱岛 29/欧胡岛 摩洛凯岛 30/拉奈岛 茂宜岛

美食 购物 住宿

31/美食 32/购物 33/住宿

夏威夷其他旅游信息

34/夏威夷其他旅游信息 34/版权声明

基本信息

地区：夏威夷 Hawaii
所属国家：美国
主要城市：希洛 Hilo
语言：英语 夏威夷语
货币：美元
气候：平均气温 23° - 29° C
州花：芙蓉 Hibiscus
州鸟：夏威夷鹅 Nene
州歌：夏威夷儿郎
时差：夏威夷不实行夏时制。
比西海岸晚 2 小时，比中西部晚 4 小时，比东部晚 5 小时。
比北京时间晚 18 个小时。



气候

一年中任何时间都是游览夏威夷的好时候。四月到十一月的夏天较为温暖干燥，而十二月到三月的冬天则较为凉爽。信风让全年气候都舒适宜人。观鲸季节开始于十二月下旬，直到五月上旬结束。最佳观鲸月份是一月到四月上旬。十一月到二月是夏威夷北海岸的巨浪冲浪季节。

重要号码

中国驻洛杉矶总领事馆的电话：
(213)-8078088
夏威夷全州的区号为 808
救护车/警察/消防部门：911
机场乘客信息：
(808)-329-3432 (可纳)
(808)-934-5838 (希洛)
火山活动：808-985-6000
露营许可：
(808)-961-8311 (县)
(808)-974-6200 (州)
希洛医疗中心 (808)-974-4700
可纳社区医院：(808) 322-9311
霍阿拉莱 (Hualalai) 急救中心
(可纳)：(808)- 327-4357

贴士

要想真正体验夏威夷风景，**你应该租一辆车**。请提前预定租车，因为一些岛屿上的汽车数量十分有限。许多游客还喜欢采用巴士团旅游方式，探游夏威夷群岛，这样也极为便利。大部分岛屿还提供班车、出租车和公共交通。

夏威夷很暖和，**所以带些夏天的衣服就可以了**，也可以带件夹克衫或毛衣，免得晚上着凉。如果您计划游览一些高海拔区域，比如茂宜岛的哈雷阿卡拉国家公园，可以带一些保暖的衣服。这里很少有人穿西装戴领带。如果您打算体会一下夏威夷的夜生活，最好带一些休闲装或度假服饰。您可在到达之后买一件**阿罗哈衬衫和夹趾拖鞋**（当地人称之为拖鞋）。

夏威夷的**货币是美元**。旅行支票和主要信用卡被广泛接受，也有很多 ATM 提款机。如果忘了带什么东西，完全不需要担心。夏威夷的零售店和商场有您需要的一切东西，包括各种防晒霜。

夏威夷与其它生态系统的地理隔离，虽自然环境风景如画，但却十分脆弱。将一些植物、产品或动物带上岛会引入一些害虫和非本地物种，可能对夏威夷的环境造成毁灭性的破坏。离开时，您的行李必须通过对**未经检验水果和植物**的起飞前筛查。您可将经过检验的鲜花和水果带回家。在机场购买的商品或从本地供应商邮寄回家的商品已为您检验过。

行程 — 夏威夷 4 晚 6 日游

第一天 — 夏威夷 → 珍珠港珍珠港 → 亚利桑那号纪

飞往檀香山，参观卡美哈国王铜像（外观）、美国国内唯一的皇宫——夏威夷皇宫（外观）、夏威夷州政府（外观）、市政厅（外观）等。



参观第二次世界大战著名的战场——珍珠港（美国太平洋舰队总部所在地）



前往港中央亚利桑那号战舰纪念馆凭吊被日军炸沉的“亚利桑那号”战舰遗骸以及一千多名阵亡将士纪念碑。

第二天 — 夏威夷 → 夏威夷大风口

上午小环岛精华游，游览钻石头山（车览），高级别墅区（车览），欧胡岛有名的海滩之一“恐龙湾”，喷泉喷口以及夏威夷族保护区大风口风景区“巴里大风口”等。



后前往夏威夷海洋产品珠宝店，购买夏威夷三宝的深海黑珍珠、红珊瑚和绿宝石等。

小环岛精华游是一整套 TOUR, 时间为 2-2.5 小时左右。

第三、四天 — 威基基海滩 → 夏威夷 → 玻里尼西亚文

第三天，您可以漫步威基基海滩，可以去大海里畅游，享受夏威夷海风、沙滩与阳光。



第四天，游览波利尼西亚文化中心，穿过岛的中心山脉，沿着海岸线向北走，途径中国人草帽山公园，沿途都是美不胜收的海景。在 42 英亩的文化中心内，参观有七种不同部落组成的民俗文化村。

行程 — 夏威夷 6 日游

第一天 — 抵达夏威夷 → 珍珠港

抵达夏威夷后，驱车前往珍珠港参观第二次大战日本偷袭原址。观看珍贵的历史纪录片，并乘船前往参观被日军炸沉的亚历山大号战舰残骸。



稍后游览国家军人公墓，中国城—孙中山先生铜像，州政府大楼，夏威夷第一任国王铜像，夏威夷皇宫。

第二、三天 — 威基基海滩 → 火山岛口

第二天上午游览举世闻名的威基基海滩，钻石头火山口，卡哈拉高级住宅，天然海泉喷口，土著人保护区，世界著名的白沙滩冲浪中心，神秘的大风口古战场。

下午自由畅游夏威夷黄金海岸，调整体力；或者自由活动。也可自费参加草裙舞和爱之船。



第三天搭机抵达活火山岛后，游览全美国唯一的夏威夷火山国家公园，并参观火山博物馆，一睹硕大的火山口，熔岩洞穴，地热喷泉等。下午参观：兰花园，彩虹瀑布等。

第四天 — 茂宜岛

搭机飞往有「秀谷之岛」之称的茂宜岛，参观著名的针尖山古战场，横山甘蔗林，热带植物园，拉海娜山镇，鲸鱼港，伊澳塔等。傍晚结束愉快而精彩的一日游，夜宿檀香山。



剩下两天回程，住宿在飞机上

行程 — 美国东西海岸夏威夷 14 日游

第一、二、三天 — 洛杉矶

第四、五、六天 — 拉斯维加斯 → 旧金山

第七天 — 夏威夷 → 珍珠港 → 夏威夷皇宫 → 夏威夷州政府

后乘机飞往夏威夷，前往建筑外观相当典雅，也是美国领土上唯一的皇宫遗址-依兰尼皇宫（途径）；披着金黄色外袍的卡美哈美哈国王铜像（下车参观）等，参观举世闻名的珍珠港（下车参观），珍珠港是因美国太平洋舰队基地港口而闻名。



午餐后入住酒店休息。晚餐后参观全美最大的 DFS 环球免税店（自由活动时间约 1-2 小时），汇聚 100 多个世界顶级名牌，新款最先登场，还有独家发售的世界名品，后入住酒店休息。

第八天 — 夏威夷大风口 → 钻石头火山口 → 恐龙湾 → 天然海泉喷口

小环岛精华游：游览钻石头山（途径），高级住宅区（途径）、恐龙湾（下车参观）、喷泉洞（下车参观）、大风口（下车参观）。海浪、岩岸及沙滩，把岛屿的轮廓雕琢的千变万化，天空的蓝与光影，映照出海面的透明色彩，让海底礁石忽隐忽现，像看着瞬息万变的万花筒（行程约 2.5 小时）。



随后前往当地珠宝店，（购物时间约 1 小时左右）。自由选购您心仪的商品，下午自由活动或客人自愿参加自费活动（自费项目后附）。抵达后入住酒店休息。（全天包含三餐）

第九、十天 — 华盛顿

第十一、十二、十三天 — 华盛顿 → 费城 → 纽约

夏威夷大岛—希洛

夏威夷大岛不仅大，它还在不断增长。夏威夷岛（大岛）是夏威夷群岛中最年轻也是最大的岛屿，夏威夷大岛提供了一个广阔无垠的环境，可让您探寻无与伦比的各种自然奇观。

希洛农贸市场

位于希洛市中心，被誉为夏威夷最佳的露天市场之一。您可在这里以适中价格买到希洛最新鲜的东西，比如水果和蔬菜，还有美味的烘焙食品。夏威夷大岛东部的木瓜产量占整个夏威夷木瓜产量的 95%，您在木瓜上市的时候一定要来这里看看。

食物只是其中的乐趣之一。大桶兰花和安祖花排列在摊位上。在工艺品摊位则可以找到风铃、车花玻璃和用寇阿相思树的木材制作的珍品。您还可以找到本地 T 恤、热带时装和手工制作的珠宝。记得为您心爱的人买个花环。请尽早到达，以便从 200 多家商贩中挑选出最佳选择。市场每周三和周六举办，全年开放。



希洛市中心

希洛市中心（Downtown Hilo）是夏威夷岛最大的小镇，漫步面对美丽的希洛海湾的卡美哈美哈大道，逛逛众多特色商店、餐厅和景点，如销售现代阿罗哈服饰的 Sig Zane Designs、建于 1925 年的皇宫戏院和熙熙攘攘的希洛农贸市场。

希洛古镇有许多著名的博物馆，其中一些收藏了许多古夏威夷人的东西，其它的博物馆则展望未来。总之，花上一天在希洛市中心游览，体验本地文化和夏威夷大岛人的阿罗哈精神是绝对值得的。

威陆库河州立公园

如果打算在希洛市中心（Downtown Hilo）附近欣赏瀑布，沿威亚努艾努大道（Waianuene Avenue）向西开车到威陆库河州立公园（Wailuku River State Park）。您到的第一个景点是彩虹瀑布，这个 80 英尺（24 米）高的瀑布，以周围薄雾中形成的彩虹出名。

沿威陆库河往上走，您会看到 Peepee 瀑布，这里有被称为沸腾之锅的著名水潭。这些水潭会出现泡沫，看起来像是沸腾似的，与阶梯状的层叠瀑布相连接，流过玄武熔岩经缓慢冷却而形成的六角形岩柱。尽管彩虹瀑布和沸腾之锅非常漂亮，但请注意这里没有救生员，因此在这片区域游泳并不安全。您可在这稍停片刻，欣赏威陆库河州立公园的美丽风景。

莉莉乌库拉妮花园

这个风景美丽的公园有鱼池之上的红色拱桥、岩石花园、宝塔、日本石灯笼和茶室。希洛海湾和椰子海岛（Moku Ola）的景色令这里的环境更显宁静。这里有如此多的东西可以欣赏，是家庭游览希洛（Hilo）地区时不可错过的热门地点。

夏威夷大岛—哈玛库亚海岸

哈玛库亚遗产走廊

从希洛北部 4 英里（6 公里）的奥诺梅阿风景公路（Onomea Scenic Drive）出发，开始您的旅程。这条风景公路拥有长满细密青苔的桥，奥诺梅阿湾的海景，同时还经过夏威夷热带植物园。

继续北行，并向西到阿卡卡瀑布路，您就可以看到**阿卡卡瀑布州立公园**，这里有岛最出名的瀑布：442 英尺（134 米）的阿卡卡瀑布（Akaka Falls）和 100 英尺（30 米）的卡胡纳瀑布（Kahuna Falls）。返回哈玛库亚海岸，然后继续北行就到达了**世界植物园**。这个植物园里种植着 5000 多种夏威夷和热带花草植物，园内可观赏到雄伟的茂纳凯亚（Maunakea）火山和美丽的 Umauma 瀑布（三阶瀑布）。

继续北行，**小心翼翼地经过连续的 U 形急转弯**，便可到达景致迷人的**劳帕霍也霍也岬（Laupahoehoe Point）**。宁静的劳帕霍也霍也岬曾毁于 1946 年的海啸。如今，从这儿您可以欣赏到奇石罗列的海岸线、潮池和戏剧性的海边悬崖，美景无限。不要忘了参观劳帕霍也霍也火车博物馆。在**卡洛帕州立休闲活动区（Kalopa State Recreation Area）**吃点东西或进行野餐，**这里有适合徒步旅行的原始森林**。

继续行至**霍诺卡珂（Honokaa）小镇**。在这里您可以逛逛小镇周六早上的农贸市场，还有许多小小的餐馆和咖啡馆，包括 Tex' s Drive Inn，这里卖很好吃的夏威夷甜甜圈（malasadas）。

在经过**威庇欧山谷观景点**长长的旅行后可以享用这种甜甜圈来奖励您自己。只需在观景点上观望一眼，您就会明白为何威庇欧山谷对于古夏威夷人具有重大的意义。这里有苍翠的风景、瀑布和金沙海滩，周围环绕着高耸的谷壁。



阿卡卡瀑布州立公园

位于哈玛库亚海岸（Hamakua Coast）东北，徒步一小段，便能观赏到两座雄伟的瀑布。宜人的上山徒步路径长约 0.4 英里（0.6 公里），穿越遍布野生兰花、竹林和蕨类植物的茂盛热带雨林。

沿路径前行，首先可以看到 100 英尺（30 米）高的卡胡纳瀑布（Kahuna Falls）。继续步行，转个弯，则会发现高耸的阿卡卡瀑布，飞落 442 英尺（134 米），流入被溪水冲蚀的峡谷。美丽的阿卡卡瀑布或许是大岛最出名的瀑布。这段徒步路程十分轻松，只需不到 1 小时的时间。

威庇欧山谷观景点

位于哈玛库亚海岸（Hamakua Coast）北面，是夏威夷重要的政治和宗教中心。这个“国王住过的山谷”不仅是夏威夷历史和文化的场所，而且还拥有美丽的热带风景。

您可在哈玛库亚遗产走廊末端的威庇欧山谷景点欣赏这座山谷，或参加带导游的巴士旅游团、徒步旅行、骑马浏览，来探索隐藏其中的惊奇。导游将非常乐意分享这个特别地方的故事和传奇。进入山谷的道路非常陡峭，需要 4 轮驱动的机动车，因此不建议开车游览这里（如果您计划开车游览威庇欧山谷，请检查您的租车协议）。

夏威夷大岛—北柯哈拉

夏威夷大岛不仅大，它还在不断增长。夏威夷岛（大岛）是夏威夷群岛中最年轻也是最大的岛屿，夏威夷大岛提供了一个广阔无垠的环境，可让您探寻无与伦比的各种自然奇观。

威美亚

威美亚镇被誉为**牛仔 (paniolo) 之乡**，这里遍布郁郁葱葱的起伏草原，至今仍是牲畜、牛仔和牧场的故乡。

在威美亚，**停止**标记为 **“Whoa”**，而不是 **“Stop”**。这里的卡华牧场 (Kahua Ranch)，可让您了解牛仔的生活方式。您可以骑马或搭乘四驱越野车来探索威美亚景致绮丽的牧场。并且，你会在 Merriman 餐厅找到**大岛上最棒的大厨之一**。

如果您想到游客稀少的地方探索，可以沿着柯哈拉山路 (250 号公路) 从威美亚镇出发到达哈威 (Hawi)。大部分游客都会错过这段风景如画的旅程，在波罗陆山谷观景点可以欣赏到壮观的哈玛库亚海岸 (Hamakua Coast)。

哈威

哈威 (Hawi) 是北柯哈拉 (North Kohala) 最大的城镇，**每年 10 月在这里举办铁人世界锦标赛中的自行车赛程**。

哈威有着各种迷人有趣的画廊、精品店和餐厅。Bamboo Restaurant & Gallery 曾被评选为大岛最佳餐厅，是品尝新鲜海岛美食的理想选择。

卡帕奥镇 (Kapaau) 位于哈威镇外，是第一座卡美哈美哈一世国王塑像的所在地。沿着 270 号公路继续向东行驶，就会到达公路末端的**波罗陆山谷观景点 (Pololu Valley Overlook)**。在此俯瞰东北海岸线的壮美景色，为穿越北柯哈拉的旅程画上完美的句号。园的美丽风景。

拉帕卡依州立历史公园

从柯哈拉海岸 (Kohala Coast) 的熔岩地区开车前往北柯哈拉时，可在拉帕卡依州立历史公园 (Lapakahi State Historical Park) 停下来游览。在这里你可以欣赏修复好的房子 (hale) 和熔岩石围墙，玩传统的夏威夷游戏和了解古代夏威夷人的生活。公园奇石罗列的海岸线正好面对拉帕卡依海洋生物保护区，**但不鼓励在这里游泳**。柯哈拉海岸会非常热，**来这里游览的最佳时间是早晨或傍晚时分**。



波罗陆山谷观景点

沿着 270 号公路向北行驶，在公路末端俯瞰波罗陆山谷翠绿的悬崖和东北海岸线的壮美景色。您可沿着陡峭的小径下到山谷和黑沙海滩上，**这里的海流非常急，不鼓励游泳**。**这里可欣赏到****大岛最壮观的全景之一**，在南端的威庇欧山谷观景点 (Waipio Valley Overlook) 则可欣赏到夏威夷大岛东北端的全景。

卡帕奥卡美哈美哈雕像

这座雕像在意大利佛罗伦萨雕刻，运送雕像的轮船在 1880 年驶往檀香山的途中沉没。人们相信这座塑像已遗落海中，因而又复制了一座雕像，矗立在檀香山市中心。然而，第一座雕像在 1912 年被神奇地找到并修复。这座修复的雕像就被安放在邻近卡美哈美哈出生地的卡帕奥。从哈威向东行驶到波罗陆山谷观景点 (Pololu Valley Lookout) 时，不要忘记停下来向这位伟大的夏威夷国王致敬哦。

摩津尼神庙州立纪念碑

夏威夷最古老神圣的历史景点之一，**参观时应保持尊重的态度**。向南步行一段距离，就会看到夏威夷的另一个受到尊敬的景点。厚厚石墙前的标牌上写着 “Kamehameha Akahi Aina Hanau”，标志着夏威夷最伟大的卡美哈美哈一世国王的诞生地。**不要走在岩石上或带走岩石**。**这是一个夏威夷人和其他人认为具有精神力量 (mana) 的区域**，既然已在这，一定要到以西不远的卡帕奥 (Kapaau) 小镇看第一座卡美哈美哈一世国王雕像。

夏威夷大岛—可纳

夏威夷大岛不仅大，它还在不断增长。夏威夷岛（大岛）是夏威夷群岛中最年轻也是最大的岛屿，夏威夷大岛提供了一个广阔无垠的环境，可让您探寻无与伦比的各种自然奇观。

Kaloko-Honokohau 国家历史公园

在可纳国际机场（KOA）以南。浏览这个海边公园，发现早期古夏威夷人如何在崎岖的可纳（Kona）海岸上生存下来。这里还有两个巨大的夏威夷鱼塘，充分展示了古代夏威夷人的工程才能。漫步在 Honokohau 沙滩的白沙上，这与黑色熔岩的海岸线形成了鲜明的对比。寻找当地的野生动物，包括夏威夷绿海龟（honu）、本地鸟类，或许还会发现在沙滩上晒太阳的僧海豹。

凯阿拉凯库亚海湾州立历史公园

在可纳（Kona）南部的凯路亚古镇以南约 12 英里（19 公里）的地方，是海洋生物保护区，[最适合浮潜、戴水肺潜水和划皮艇](#)。海湾清澈的海水中生活着各种珊瑚和热带鱼。偶尔还能看到飞旋海豚在海湾中嬉戏。如果您喜欢呆在岸边，这里有一个野餐区可以放松，享受这个历史遗迹。

注意：必须首先获得州登陆许可，方可在 Kaawaloa 停泊划皮艇。

胡里海埃古王族夏日行宫

曾是 1838 年建造的夏威夷皇族的避暑山庄，如今则是一座博物馆，展示着 19 世纪末期卡拉卡瓦（Kalakaua）国王和卡皮欧拉尼（Kapiolani）王后时代的维多利亚风格艺术品。宫殿中有夏威夷皇家历史悠久的用寇阿相思树木材制作的家具、装饰品和手工艺品。

凯路亚古镇(凯路亚-可纳)

距离可纳国际机场仅 15 分钟的车程，是可纳海岸中心的海边小镇。凯路亚古镇在古时是个静谧悠闲的小渔村，仔细看看，您还会发现一些非常重要的大岛历史遗迹。凯路亚码头是观赏壮丽日落的绝佳场所，也是大岛铁人世界锦标赛的起点和终点。

观赏了壮观的日落景致，赶快投入凯路亚古镇精彩纷呈的、具有大岛风格的夜生活吧。在凉风习习的凯路亚海湾聆听悦耳动听的现场音乐秀，凝视凯路亚海湾宁静的水面，品尝当地的美味小吃，准备开始明天的大岛探险之旅。



霍卢阿洛阿

咖啡是这里的关键词。可纳约有 600 座咖啡园，许多咖啡园都可供公众参观游览。参观霍卢阿洛阿繁荣的咖啡园，了解细致的收获过程。隐藏在凯路亚-可纳（Kailua-Kona）和金奥浩（Keauhou）之间的休眠霍阿莱火山（Hualalai Volcano）的丘陵地带，霍卢阿洛阿已成为可纳和柯哈拉海岸（Kohala Coast）度假区的艺术中心。发现油画、陶瓷雕塑和手工木制品等本地艺术品。[要品尝最浓郁的咖啡以及欣赏最好的艺术品，在 11 月举行的年度霍卢阿洛阿小镇咖啡和艺术展期间来游览。](#)

金奥浩

位于凯路亚古镇（Historic Kailua Village）的南部，[是大岛上重要的历史文化名地之一](#)。这里有喜来登金奥浩湾度假村和水疗中心（Sheraton Keauhou Bay Resort and Spa）、Outrigger 金奥浩海滩度假村和可纳的 Outrigger Kanaloa，大自然赋予了金奥浩度假区充足的阳光和湛蓝的海水，[使该区成为著名的浮潜、戴水肺潜水和划皮艇活动的场所](#)。

晚上，生活在海中的魔鬼鱼也要游到金奥浩度假区附近的浅水里凑热闹，它们以靠近岸边的微小浮游生物为食。您可在喜来登金奥浩湾度假村和水疗中心的浅水区看到这些魔鬼鱼，晚上会有聚光灯照射到充满浮游生物的水中。如果打算近距离欣赏魔鬼鱼，[您应参加从以北的 Honokohau 港口定期出发的 manta ray 夜潜之旅](#)。

夏威夷大岛—卡乌

夏威夷大岛不仅大，它还在不断增长。夏威夷岛（大岛）是夏威夷群岛中最年轻也是最大的岛屿，夏威夷大岛提供了一个广阔无垠的环境，可让您探寻无与伦比的各种自然奇观。

夏威夷火山国家公园

这里坐落着基拉韦厄火山（Kilauea Volcano），地球上最活跃的火山之一。基拉韦厄火山有时被称为“全世界唯一可开车进入的火山”。欣赏基拉韦厄火山炙热的熔岩流入大海的惊心动魄的景象是游览这里的原因之一。

景区其他景点：

基拉韦厄游客服务中心：上午 9 点至下午 4 点，这儿每小时播放一场介绍火山公园的电影，您可以在这里索取地图。

火山口驾车赏游：环绕着基拉韦厄火山口。沿着此路，您会途径公园的主要景点。

Thomas A. Jagger 博物馆：在这个博物馆里，您可以观看火山研究方面的地质展示、地图和视频。

哈雷茂茂火山口（Halemaumau Crater）：火山蒸汽从这个巨大的火山口喷出，在这个神圣的地方，游客必须心存敬畏。

火山口之路：沿着火山口驾车赏游路线向南转，就踏上了火山口之路（Chain of Craters Road）。这条路长约 3700 英尺（1127 米），在岩浆流经道路的地方戛然而止。

火山旅馆：火山旅馆（Volcano House）是俯瞰哈雷茂茂火山口的绝佳地点，豪马克·吐温曾在游览夏威夷时居住于此。

因为园区内不提供饮用水和食物等设施，所以您需要自己携带饮用水和食物。穿适合运动的鞋子、长裤和上衣。携带望远镜和供晚上使用的手电筒。不要忘了带上您的相机哦。

为保证安全，请沿着标明的路线步行，注意所有警告标记，远离禁止区域。这些区域的有害火山气体和不稳定的山体可能有危险。

最后，请为您的火山之旅安排充足的时间。要观赏更多火山公园的美景，您可以考虑入住附近火山村的火山旅馆，也可以住在相距 45 分钟路程的希洛。距可纳（Kona）约 3 个小时的单程路程。



卡蕾亚（南岬）

这里被称为南岬或“岬”，美国的最南端。您会见到神庙遗迹（寺庙）、捕鱼神龛和其它文化遗迹，无怪乎整个南端被视为国家历史标志。穿过这片岩石林立的海岸线，您需要走 12 英里（19 公里）长的南岬路，穿过耸立着白色风力发电机的宽阔农场。卡蕾亚附近有一个小神庙（神圣的崇拜场所），游客需保持尊敬的态度。这里的潮水非常危险，不建议游泳。

普纳鲁吾黑沙海滩

夏威夷最佳的黑沙海滩之一，坐落于夏威夷火山国家公园和 Naalehu 小镇之间。沙滩边上有大量的椰子树，您或许还会发现巨大的夏威夷绿海龟（honu）在沙滩上晒太阳。请勿碰触这些受保护的海龟，也不要带走黑沙。

尽管这个海滩不适合游泳，但配备有野餐区和洗手间，因此可以在体验黑沙的独特感受的同时，在这里享用午餐。

瑟尔斯顿熔岩通道（Nahuku）

大岛有几个值得参观的熔岩通道，Nahuku 是最容易到达的。通道末端是一个葱郁繁茂的热带雨林。您可打电话或前往夏威夷火山国家公园游客服务中心预定导游，在当天越早预定越好。一些私人公司也提供大岛上熔岩通道的导游服务。

夏威夷大岛—柯哈拉海岸

哈普纳海滩州立公园

沿柯哈拉海岸 (Kohala Coast) 西海岸向前走，顺着标记方向就可发现被誉为夏威夷岛最佳海滩之一的绿洲。作为大岛最大的白沙海滩之一的哈普纳海滩 (Hapuna Beach) 经常排名国际景点的前十位。哈普纳还是游泳、冲浪、日光浴和浮潜的好地方。

这里的酒店有足够的停车位，以及食物摊位、野餐区域、卫生间和淋浴室。在哈普纳海滩的温水中游泳清爽一下，去除南柯哈拉的炎热。



夏威夷大岛—普纳

夏威夷大岛不仅大，它还在不断增长。夏威夷岛 (大岛) 是夏威夷群岛中最年轻也是最大的岛屿，夏威夷大岛提供了一个广阔无垠的环境，可让您探寻无与伦比的各种自然奇观。

卡拉帕那

位于普纳 (Puna) 地区 Pahoa 小镇东南部的 Pahoa-Pohoiki 公路旁，在 1700 年代，熔岩流流过这片区域，覆盖了桃金娘花树的树干，留下高高的熔岩模型，这些模型冷却后形成了熔岩树。

卡拉帕那在夏威夷火山国家公园以东，从这可看到基拉韦厄火山的 Puu Oo 洞口，这里是火山最活跃的喷发点。在这里你安全欣赏近在咫尺的熔岩流入大海的场景。请注意：火山情况每天都在变化，因此欣赏熔岩的体验会不同。

卡拉帕那观景点位于普纳 130 号公路的末端。根据不同的潮流条件和划界，徒步旅行可能要花费 20 分钟到 2 个小时，要准备好结实的鞋子、衣服、防晒霜、手电筒、食物和足够的水。观景点通常在下午 2 点至晚 10 点开放，允许车辆进入停车场的时间是晚上 8 点以前。观景点没有手机信号覆盖。

观景区域要通过私人住宅和财产，要保持尊重态度，不能留下垃圾。有便携式厕所供公众使用。

出于安全考虑，徒步旅行的游客必须遵照所有警告标记，只留在允许的区域内。最新形成的黑沙海滩和陆地区域极为不稳定，可能会随时坍塌到海洋中。



州立熔岩树公园

位于普纳 (Puna) 地区 Pahoa 小镇东南部的 Pahoa-Pohoiki 公路旁，在 1700 年代，熔岩流流过这片区域，覆盖了桃金娘花树的树干，留下高高的熔岩模型，这些模型冷却后形成了熔岩树。

可爱岛—北海岸

可爱岛是夏威夷第四大岛，被称为“花园之岛”。这座夏威夷最古老和最北端的小岛被山谷、山峰和悬崖所环绕。可爱岛的部分地区只能乘坐直升机到达，俯瞰小岛茂盛的内陆地区。

威奥利传教所和教堂

这个哈纳雷镇（Hanalei Town）地标于 1921 年被修复，并列入《国家历史名胜古迹》，延续了来自肯塔基州的建筑师 William Alexander 牧师的源于南方祖先的建筑风格。于 1866 年安装在传教所内的挂钟依旧走时准确。你还可以在这里欣赏火山岩烟囱和精美的寇阿相思树木家具。



哈纳雷镇

参观威奥利传教所（Waioli Mission House），您可回到可爱岛的过去。浏览哈纳雷画廊中可爱岛制作的艺术品，使用珍贵的本地夏威夷木制成的雕刻品。在哈纳雷社区中心举行的 ukulele 演唱会——一个在可爱岛定期举行的活动，吸引了本地人和游客前来欣赏。

在哈纳雷葱翠山脉脚下，是最美丽的芋田（夏威夷语“kalo”）。这些心形植物在湿润的田野中长得格外的绿，用于制作芋泥（poi），一种能在任何可爱岛烤猪大餐（luau）上吃到的夏威夷淀粉主食。从哈纳雷山谷观景台可俯瞰这片碧野，细细观赏。**注意：这些芋头农场是私人财产，只能在经授权后才能进入农场。**

纳帕利海岸

可爱岛著名的海岸线非常壮观，沿 17 英里（27 公里）长的海岸线有鲜绿的高耸尖塔。在这您可俯瞰太平洋的浩淼全景，直插天际的碧绿悬崖和流下深邃狭窄山谷的层叠的瀑布。

基拉韦厄灯塔

位于可爱岛的最北端、高 15 米的基拉韦厄灯塔（Kilauea Lighthouse），建于 1913 年，这儿是拍摄崎岖的北海岸线和深蓝色的太平洋之完美地点。这里还是基拉韦厄自然保护区的所在地，保护着夏威夷的海鸟。遍布保护区的引导标示标识了鸟的种类，军舰鸟、海鸥、塘鹅和黑背信天翁都在这筑巢。

可爱岛—西岸

可爱岛是夏威夷第四大岛，被称为“花园之岛”。这座夏威夷最古老和最北端的小岛被山谷、山峰和悬崖所环绕。可爱岛的部分地区只能乘坐直升机到达，俯瞰小岛茂盛的内陆地区。

威美亚峡谷

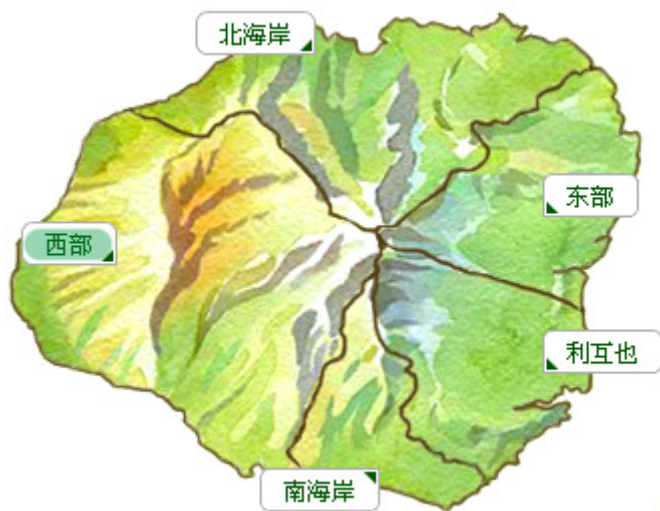
位于可爱岛西部的威美亚峡谷 (Waimea Canyon)，被誉为“太平洋的大峡谷”。尽管没有亚利桑那大峡谷的面积大，这一地质奇观在夏威夷是绝无仅有的。沿威美亚峡谷路前往较低的观景点和主要的威美亚峡谷观景点，欣赏可爱岛内陆地区的美丽景色。道路继续延伸到山脉间，终结于寇基州立公园 (Kokee State Park)。

寇基州立公园

寇基州立公园 (Kokee State Park) 位于可爱岛西部的威美亚峡谷以北。这里有森林、野花和徒步路径，是欣赏本地植物和丰富多彩的夏威夷特有的森林鸟类 (如白臀蜜鸟、iwi、恐鸟等) 的绝佳地点。公园还有约 45 英里 (72 公里) 的夏威夷州最好的徒步路径之一。一些路径可通向欣赏威美亚峡谷风景的地点，其它路径穿过潮湿的森林，游客可眺望一览无余的山谷一直延伸到北海岸的美景。

要了解公园和路径的信息，您绝对不能错过寇基自然历史博物馆。博物馆的展品简要介绍了公园和威美亚峡谷。馆员还将提供有关路径和天气的帮助、建议和信息。

在博物馆和寇基旅馆 (Lodge at Kokee，为露营者提供 12 间乡村出租屋) 外是两个迷人的观景台。在卡拉劳观景台 (Kalalau Lookout) 和 Puu O Kila 观景台可俯瞰一直延伸到大海中的卡拉劳山谷。这里能看到纳帕利海岸 (Napali Coast) 高耸入云的悬崖。**注意：在游览公园海拔 3,200-4,200 英尺 (975-1280 米) 的地方时，温度会降低。平均温度从 1 月份的 45 华氏度 (7 摄氏度)，到 7 月份的 68 华氏度 (20 摄氏度)，年降雨量为约 70 英寸 (1.7 米)，因此记得带件厚点的衣服。**



威美亚镇

这座海港古镇离英国探险家库克船长在 1778 年首次登陆夏威夷的地方不远。镇中心耸立着库克船长的第一座雕像，在英国惠特比 (Whitby) 还有一尊复制的库克船长雕像。在威美亚镇时，不妨到西可爱岛技术及游客中心转一转，这里是深入了解可爱岛历史的好地方。

哈纳佩佩镇

哈纳佩佩镇 (Hanapepe Town) 位于南海岸可洛亚 (Koloa) 以西，这个“可爱岛最大的小镇”在一个世纪以来都没有多大变化。小镇古老的历史建筑吸引了《荆棘鸟》 (The Thornbirds)、《捍卫入侵者》 (Flight of the Intruder) 等电影来此取景，甚至成为迪斯尼电影《星际宝贝》 (Lilo and Stitch) 的模型。如今，这些种植园式建筑开有迷人的商店、本地餐厅和数量众多的画廊。哈纳佩佩镇每个周五晚上的 6 点至 9 点有庆祝艺术家的活动，画家、雕塑家和工匠开放他们的画廊和工作室，庆祝艺术。参观画廊，走在“哈纳佩佩吊桥”上，体验一下探险的感觉，然后在可爱岛最著名的小镇之一购物和用餐。

可爱岛—南海岸

可爱岛是夏威夷第四大岛，被称为“花园之岛”。这座夏威夷最古老和最北端的小岛被山谷、山峰和悬崖所环绕。可爱岛的部分地区只能乘坐直升机到达，俯瞰小岛茂盛的内陆地区。

可洛亚历史路径

可洛亚历史路径 (Koloa Heritage Trail 或 Ka Ala Hele Waiwai Hooilina o Koloa)，是一个长 10 英里 (16 公里)，沿途有 14 个景点的自助游路径。这是可洛亚和波普 (Poipu) 地区最重要的文化、历史和地质遗迹，沿途有描述性的标识牌，用于解释每个景点的重大意义。

环绕可爱岛南海岸，您可游览这些特别的景点：

1. 号角喷泉公园 (Spouting Horn Park) – 南海岸著名的孔穴。
2. 库希欧王子公园 (Prince Kuhio Park) – 被誉为“人民的王子”的库希欧王子于 1871 年在这里出生。
3. Moir 花园 (Pau A Laka) – 30 年代建造的植物园。
4. Kihahouna 神庙-古代夏威夷神庙遗迹。
5. 波普海滩公园 (Poipu Beach Park) – 濒临灭绝的僧海豹喜欢的海滩。
6. Keonelo 海湾 – 有一些可爱岛古代夏威夷人最古老的居住地 (公元 200-600)。
7. Hapa 路 - 夏威夷人自公元 1200 年起就生活在这个区域。
8. 可洛亚净土寺 (Koloa Jodo Mission) – 1910 年建造的佛堂。
9. 蔗糖纪念碑 - 纪念夏威夷第一家制糖厂。
10. 山本商店和可洛亚旅馆 (Yamamoto Store & Koloa Hotel) – 自 20 年代起种植园时代的商店和旅馆。注意，如今这里分别是 Crazy Shirts 商店和南海岸药房。
11. 可洛亚传教教会 (Koloa Missionary Church) – 可爱岛首个公理教会。



可洛亚古镇

进入可洛亚/波普地区的 Maluhia 路被称为树林隧道 (Tree Tunnel)，路边长满了一个世纪以前种植的桉树。古老的可洛亚镇如今还保留其原貌，沿可洛亚路的种植园建筑开满了各种商店。沿着古老的街面商店，**可寻找特别的本地纪念品**，然后在巨大的雨豆树荫下，吃上一个小岛特有的 **Lappert 冰淇淋蛋卷**。您还可游览可洛亚历史路径，欣赏沿可洛亚镇到波普的 14 个文化、历史和地质遗迹。**要真正体验可洛亚的丰富历史**，您可参加纪念可爱岛繁荣种植园历史的可洛亚种植园节庆典 (Koloa Plantation Days Celebration)，这是每年夏天都举行的一个活动。往南行驶，您将发现漂亮的**波普海滩周围的现代度假村**，一个从迷人的可洛亚古镇到现代化的转变。

波普海滩公园

波普海滩依偎在波普度假区内，**附近有可爱岛最佳的购物、餐饮和高尔夫地点**。这是可爱岛最著名和安全的海滩。旅游频道”曾经将波普海滩 (Poipu Beach) 誉为美国最佳海滩。在波普浮潜，能够观赏到各种色彩缤纷的鱼群，包括夏威夷州的州鱼马林鱼 (humuhumunukunukuapuaa)，**这里还有一个适合幼儿和儿童的浅水池**。

号角喷泉公园

这是可爱岛上吸引最多游客拍照的景点之一。波普 (Poipu) 海浪流入天然熔岩通道，在高潮期会喷出巨大的喷泉。还能听到夏威夷传说中的嘘声和怒吼声。前往号角喷泉公园十分便利，**观景点的景色在日落时分最为壮丽**。11 月至次年 5 月的观鲸季节，**波普海岸线也是观赏座头鲸的最佳地点**。

可爱岛—东部(椰子海岸) 可爱岛是夏威夷第四大岛，被称为“花园之岛”。这座夏威夷最古老和最北端的小岛被山谷、山峰和悬崖所环绕。可爱岛的部分地区只能乘坐直升机到达，俯瞰小岛茂盛的内陆地区。

威陆亚河

在平静的威陆亚河 (Wailua River) 可欣赏美丽的瀑布和苍翠的丛林风景。在夏威夷，只有可爱岛拥有可通航的河流，而威陆亚河是其中最受欢迎的一条。

您也可以开车欣赏威陆亚河。从 Kuhio 高速公路 (56 号高速公路) 转到 Kuamoo 公路 (580 号高速公路)，在河的北面向内陆行驶。沿途还能观赏特殊和神圣的地标，包括古神庙、历史遗迹、Opaekaa 瀑布和 Keahua 植物园。



OPAEEKAA 瀑布

OPAEEKAA 瀑布下落到一个隐蔽的水潭，是可爱岛最容易到达的主要瀑布之一。瀑布位于东部，出了 56 号高速公路后沿 Kuamoo 路 (580 号公路) 行驶约 2 英里 (3.2 公里)，公路右边有指向观景台的明显标记，可在这方便的地点拍照留念。从 Opaekaa 观景台向上走，在路对面便可观赏到威陆亚河 (Wailua River) 山谷和更远的内陆平原的美丽景色。

NOUNOU 山 (“沉睡巨人”)

Nounou 山位于可爱岛东部的威陆亚 (Wailua) 和卡帕亚 (Kapaa) 之间，被称为沉睡巨人。从远处眺望山脊，就像一个沉睡之中的巨人。

沿观光路径游览沉睡巨人。Nounou 路径长不到 2 英里 (3.2 公里)，可徒步旅行到沉睡巨人顶部，从山顶上眺望可爱岛东部的漂亮景色。游客可在威陆亚的 Halelilo 路找到 Nounou 路径。

卡帕亚镇

位于可爱岛东部威陆亚 (Wailua) 以北，是个购物的好地方。你可以在 Kinipopo 购物村浏览奇趣小铺和餐厅。这里有您进行水上探险所需购买或租赁的一切用品。还可在卡帕亚滑水或划皮艇。在这个购物村您还可以找到阿罗哈衬衫、地图、精美的手工艺品和珠宝。

羊齿洞穴

它曾经是夏威夷皇室的御花园，是可爱岛最受欢迎的景点之一。洞穴由天然熔岩形成，遍布悬挂半空的蕨类植物和热带植物，只能通过威陆亚河到达。

借助此地不可思议的自然声学环境，游客可在此聆听音乐家演奏的优雅夏威夷乐曲，难怪这里会成为婚礼仪式的热门地点。

可爱岛—利互也

可爱岛是夏威夷第四大岛，被称为“花园之岛”。这座夏威夷最古老和最北端的小岛被山谷、山峰和悬崖所环绕。可爱岛的部分地区只能乘坐直升机到达，俯瞰小岛茂盛的内陆地区。

威陆亚瀑布

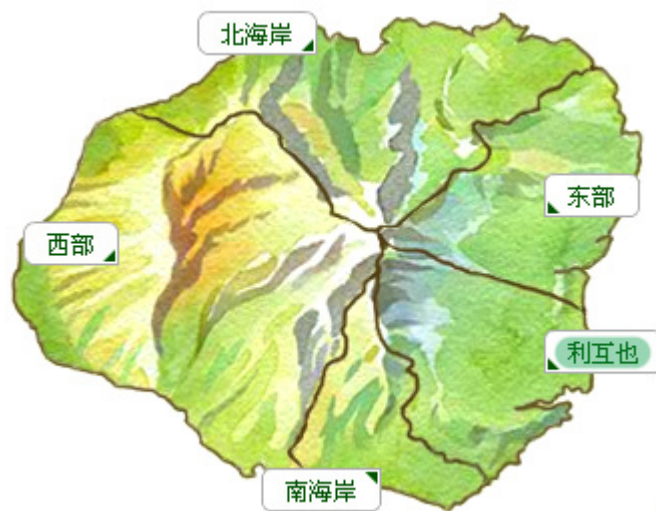
在利互也（Lihue）以北，是一个非同寻常的地方。威陆亚瀑布出入便利，可以从公路上眺望，因此不必携带徒步靴。从利互也出发向北，沿哈纳毛卢（Hanamaulu）的 Maalo 公路行驶。上坡行驶约 3 英里（5 公里）。如果您清晨来，您可能会看到美丽的彩虹，可以拍一张威陆亚瀑布的壮观照片。

奇洛哈纳庄园

穿过利互也（Lihue），向可爱岛社区大学校园行驶，就到了奇洛哈纳（Kilohana），它是小岛最著名家族之一的住所，如今是旅游、集会和烤猪大餐的场所。经典的可爱岛种植园铁路可带您游览奇洛哈纳的农场，Luau Kalamaku 节在这里定期举行。

可爱岛博物馆

位于利互也（Lihue）的熔岩结构中，收藏了来自可爱岛和附近你好岛（Niihau，属于可爱岛县的东边小岛）艺术家的精美艺术品。游客可了解夏威夷群岛的地质构造，早期夏威夷人的生活，库克船长抵达可爱岛威美亚（Waimea）和古代夏威夷皇权。还可看到展示多文化艺术家、雕刻家和工匠作品的画廊。可提供导游服务。



蔗林农场庄园博物馆

这里可以让你了解可爱岛的过去，游览此处须进行预约，预约后，导游会带领游客参观整个庄园，包括 Wilcox 的故居和隐藏在热带花园、果园和一大片草地之间的种植园管家的小屋。

ALEKOKO 梅内胡内鱼塘

离利互也只有数分钟的车程，邻近 Huleia 国家自然生物保护区，离 Nawiliwili 港约半英里，可从 Hulemalu 路上的观景点俯瞰。这个鱼塘的神秘之处来源于著名的 Menehune，这些传说中的夏威夷矮人能够创造难以置信的工程奇迹。Menehune 生活在森林中，远离人类。传说中，Menehune 在一夜之内建成了整个鱼塘。

欧胡岛—檀香山

在欧胡岛，夏威夷的永恒之美与现代奢华相互融合。不管是要沉溺于城市的奢华舒适，还是要逃遁于自然奇观中，欧胡岛的“城乡”体验都是您的不二选择。

檀香山市中心和唐人街

檀香山市中心拥有一些欧胡岛最具历史意义的场所。在该岛主要商业区的摩天大楼旁，您将找到一些重要地标，例如伊欧拉尼皇宫 (Iolani Palace)、卡美哈美哈一世国王雕像、卡瓦依阿好教堂 (Kawaiahao Church) 和阿罗哈塔 (Aloha Tower)。这些建筑彼此相邻，聚集在几个街区內，您只需步行即可轻松游览这些重要的文化地标和建筑奇观。

唐人街位于檀香山金融区西面，白天，逛一逛唐人街喧闹繁忙的市场，如果您饿了，唐人街各色口味的餐馆提供的食物应有尽有。

这里也是欧胡岛艺术场所的聚集地。每月第一个星期五举办各种庆典活动，其间您可沿着努阿努 (Nuuanu) 和伯特利街 (Bethel Street)，进行唐人街艺术步行，这是最能体验该地区特色的时候。

唐人街是欧胡岛夜生活最热闹的地方。这里坐落着历史有名的夏威夷剧院 (Hawaii Theatre)，可听听现场音乐、观看各种现场秀。夜幕降临后，您还能在唐人街都市的楼阁和大厦內，找到夏威夷最火爆的地下酒吧、俱乐部和餐馆。

威基基

威基基是欧胡岛的主要酒店和度假村所在地，沿着卡拉卡瓦大道 (Kalakaua Avenue) 的主要街区，林立着世界一流的购物、餐饮、娱乐、活动场所和度假村。

威基基以其海滩最为著名，每家酒店离海边仅两三个街区之遥。以远处钻石山 (Leahi) 作背景，威基基平静的海面是您学习冲浪的绝佳之地。

另外，檀香山动物园 (Honolulu Zoo) 和威基基水族馆 (Waikiki Aquarium) 等景点，能给您带来很多乐趣，适合全家大小一同游玩。



杜克卡哈那莫库雕像

在库希欧海滩 (Kuhio Beach)，杜克卡哈那莫库 (Duke Kahanamoku) 铜像张开热情的双臂，欢迎你的到来。杜克卡哈那莫库是名真正的夏威夷英雄。他是世界最伟大的水上运动员之一，是游泳、冲浪和划浮架独木舟运动的大师。

卡瓦依阿好教堂

这是在欧胡岛上建造的第一座基督教堂，号称“太平洋上的威斯敏斯特教堂 (Westminster Abbey of the Pacific)”。这座“巨石教堂”用 14,000 块海洋珊瑚礁上的珊瑚石建成，这些珊瑚石由当地劳工和传教士从海中搬运而来。

阿罗哈塔

阿罗哈塔 (Aloha Tower) 位于檀香山市中心的檀香山海港，距离威基基 (Waikiki) 海滩西部约 15 分钟车程，是夏威夷的标志性建筑。如今，这里变成了阿罗哈塔市场 (Aloha Tower Marketplace)，云集了各种购物商店和美食餐厅。您可以一边眺望海景，一边享用午餐，晚上到这里听听现场音乐，到其独特的商铺淘淘宝，或步行逛逛仅两三个街区之外的唐人街艺术区。您还可以登上位于阿罗哈塔第十层的眺望台，找个绝佳的位置欣赏美景，一侧是海港的瑰丽景色，另一侧则是檀香山的都市全景。

钻石山

驾车或乘车，短程旅行便可从威基基到达钻石山火山口 (Diamond Head Crater)。这条略带挑战的路径包括两条台阶，总计 175 级，还有漆黑的地下隧道和遗留的军事碉堡，需要手电筒照明。不过，山顶的无限美景令您不虚此行。

如果在周六上午游览钻石山的话，不要忘了在蒙萨拉特大道 (Monsarrat Avenue) 上的纪念馆入口处停一停，那里有一个卡皮欧拉尼社区学院农贸市场 (Kapiolani Community College Farmer's Market)，出售当地风味小吃和。蒙萨拉特大道两侧林立着好几家有名的咖啡馆和餐馆，[可在此享用一顿非常不错的膳食](#)。

恐龙湾自然保护区

到新近开放的海洋教育中心 (Marine Education Center) 学习保护海湾的知识。在这里，您可以观看短剧表演和一些展览。然后到恐龙湾清澈碧蓝的海水中游泳，探索海底鲜活的珊瑚礁。在那里，密密麻麻的多彩热带鱼游弋在您身旁。记得租借或带上自己的面罩、浮潜呼吸管和鸭蹼哦！上午的探索结束后，可以享受自带的午餐或到点心店饱餐一顿。

这是夏威夷第一个海洋生物保护区，因此游客一定要保护好海湾脆弱的海洋生物系统，不乱丢垃圾，不触摸海洋动物或珊瑚。除周二外，保护区每日开放。另请注意，停车场很快会停满车。因此最好早点到，否则的话就要到保护区外找停车位。

卡帕胡鲁

在这个繁华热闹的社区，一些檀香山最好的本地美食是最大的亮点。驾车穿过卡帕胡鲁大道可能只需 5 分钟，但在这短短的时间内，您将经过经营各种风味的餐馆。想试试寿司还是美味汉堡？今晚想品尝日本料理、中国大餐还是泰国菜？到小野夏威夷食品餐厅 (Ono Hawaiian Foods) 来一大盘夏威夷食物或在彩虹免下车服务店 (Rainbow Drive In) 享用午餐？要像一个本地人一样，在卡帕胡鲁品尝夏威夷美食，一定不要错过 Leonard 面包店热乎乎的甜甜圈 (Malasada)，还有威奥拉面包店 (Waiola Bakery) 和 Shave Ice 五颜六色的刨冰，让您顿感清凉。

毕夏普博物馆

该博物馆是欧胡岛最具历史意义的场所之一，收藏了数百万件手工艺品、关于夏威夷和其它波利尼西亚文化的文字资料和照片。

注意，博物馆每周二和圣诞节（12 月 25 日）闭馆，此外全年按正常时间（上午 9 点至下午 5 点）开放。

檀香山艺术学院和香格里拉

檀香山艺术学院 (Honolulu Academy of Arts) 离檀香山市中心不远，自 1927 年开始对外展览。这里共有 38,000 多件永久藏品，是夏威夷最大的艺术博物馆。

从艺术学院出发，您还可以在导游的带领下参观夏威夷最具建筑价值的住宅之一——香格里拉。

每月的最后一个星期五，檀香山艺术学院会举办一些活动，其间夜生活与艺术在此相互交融。在每月的 ARTafterDARK 活动中，您可在晚上与年轻的艺术家和艺术爱好者跳舞交流。ARTafterDARK 从每月最后一个星期五晚上 6 点至 9 点开放，它是周末最完美的开始。

伊欧拉尼皇宫

它是国家历史地标，位于市中心的黄金地段，这个地区值得步行游览。

您可于周二至周六在导游带领下游览皇宫，也可采用自助式语音导游方式游览。

埃玛皇后夏日行宫

这座特殊的博物馆已入选美国国家历史名册，这里收藏着埃玛皇后的私人藏品，以及皇室古董、家具和纪念品。如果沿着帕利公路 (Pali Highway) 继续往前走，还能观赏到努阿努帕里大风口 (Nuuanu Pali Lookout) 的迷人景色。

欧胡岛一向风海岸

在欧胡岛，夏威夷的永恒之美与现代奢华相互融合。不管是要沉溺于城市的奢华舒适，还是要逃遁于自然奇观中，欧胡岛的“城乡”体验都是您的不二选择。

神庙谷

神庙谷的主要景点是名为 Byodo-In 的日本佛寺，Byodo-In 意为“平等院”（“Temple of Equality”）。这个原版仿制日本京都府佛寺的建筑，从上到下没有用一颗钉子。“平等院”于 1968 年建成，用于纪念夏威夷的第一批日本移民登岛一百周年。

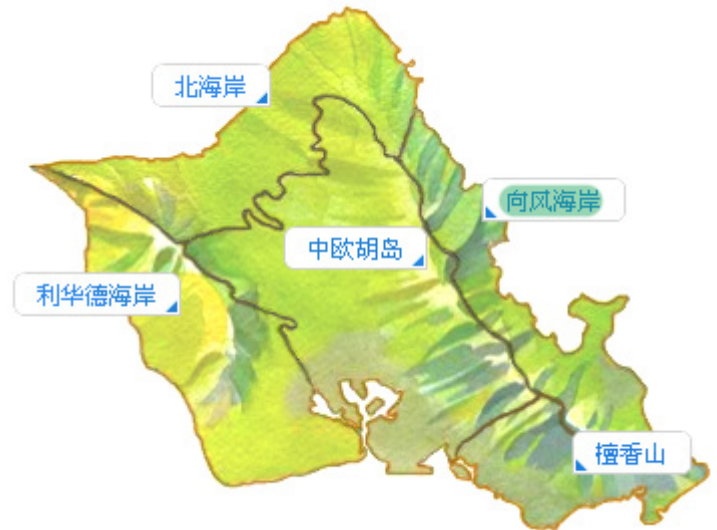
阿罗哈塔

在这里你可欣赏陡峭的柯劳（Koolau）悬崖和葱郁的向风海岸（Windward Coast）全景。

这里还因其呼啸的强风而出名。当强风从您身旁吹过，听着风声从群山呼啸而过，同时欣赏欧胡岛葱郁的向风海岸那美得令人窒息的景色，这时您才会明白，为什么努阿努帕里大风口是欧胡岛最好的观景点之一。

凯路亚海滩公园

这里有半英里的细软白沙，碧水徐风，是当地人的最爱。作为水上运动的聚集地，海滩附近有皮划艇出租店、潜水用品店和海滩服装店，距离檀香山有不到 30 分钟的车程。



玛卡普吾灯塔

在欧胡岛的最东端，耸立着玛卡普吾灯塔（Makapuu Point Lighthouse）。它俯瞰着玛卡普吾海滩（Makapuu Beach）——这片沙滩是欧胡岛最好的趴板冲浪海滩之一。最东端还有全家老少皆宜的海洋生物公园（Sea Life Park）。

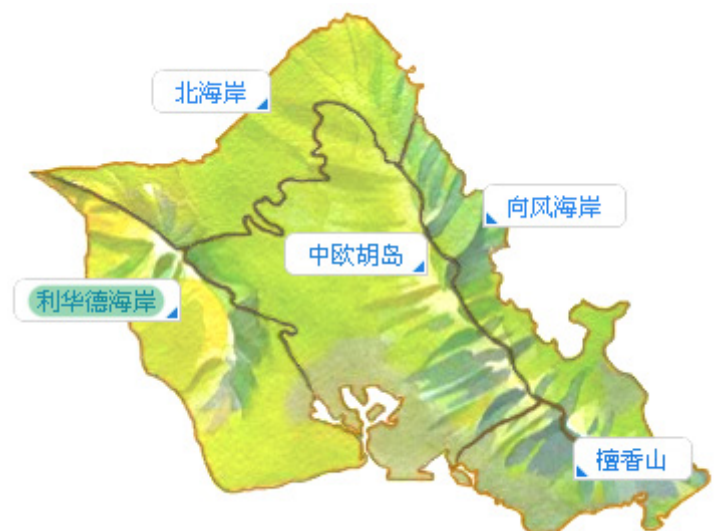
摩洛凯海峡（Molokai Channel）正好经过玛卡普吾灯塔，因此这也是每年十二月至次年五月观鲸季节期间，用现场望远镜观赏鲸鱼的绝佳地点。

欧胡岛—利华德海岸

在欧胡岛，夏威夷的永恒之美与现代奢华相互融合。不管是要沉溺于城市的奢华舒适，还是要逃遁于自然奇观中，欧胡岛的“城乡”体验都是您的不二选择。

卡伊娜点

到达卡伊娜点的唯一方式是徒步。有两个起点可以选择：在南面，即利华德海岸（Leeward Coast）一侧，从卡伊娜海滩州立公园（Kaena Beach State Park）起步。在北面，即莫库雷亚（Mokuleia）一侧，驱车到达 Farrington 公路的尽头，然后将车停在步道的起点。这是一个漫长炎热的徒步过程，因此要带足防晒霜和水。由于水域环境险恶，因此任何水上运动都非常危险，请勿进行任何水上运动。

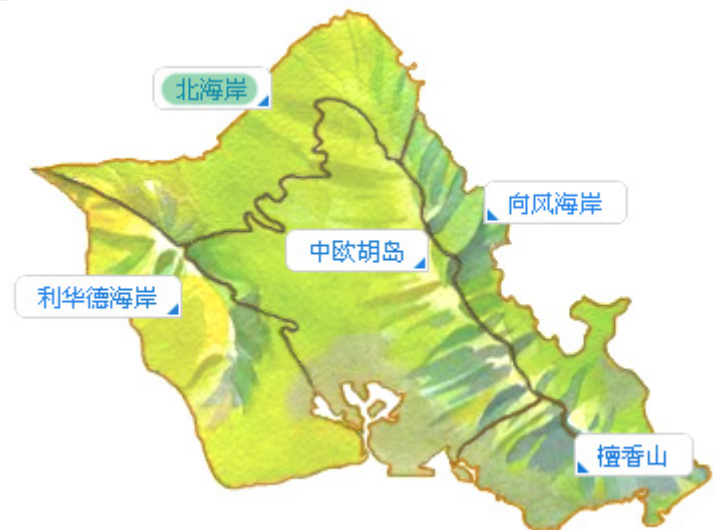


欧胡岛—北海岸

在欧胡岛，夏威夷的永恒之美与现代奢华相互融合。不管是要沉溺于城市的奢华舒适，还是要逃遁于自然奇观中，欧胡岛的“城乡”体验都是您的不二选择。

哈雷瓦

北海岸之行的第一站，将是充满魅力的哈雷瓦（Haleiwa）。这里距威基基约一小时车程。哈雷瓦不仅仅是个惬意慵懒的冲浪小镇，这里有时尚的冲浪用品店和精品服饰店、简朴的餐馆，还有令人陶醉的画廊，你将发现冲浪者在前往著名的威美亚湾（Waimea Bay）、也互凯（Ehukai，筒状巨浪）和日落海滩（Sunset Beach）冲浪前，会在种植园时期建筑风格的餐馆内饱餐一顿，补充体力。



威美亚海湾

这是个很有影响力的冲浪地。夏威夷的巨浪季节从 11 月到次年 2 月，这期间会吸引全世界最优秀的男女冲浪高手。威美亚海湾连同其它几个著名的冲浪地，包括也互凯海滩（Ehukai Beach，筒状巨浪）、日落海滩（Sunset Beach）和哈雷瓦海滩（Haleiwa Beach），都举办世界级的冲浪比赛。冲浪三冠王（Vans Triple Crown of Surfing），又名冲浪超级杯（Super Bowl of Surfing）于每年 11 月至 12 月期间在欧胡岛举行。

除了冲浪外，威美亚海滩还是一个漂亮的北海岸海滩，绵延宽广的沙带是日光浴和野餐的好去处。夏季，随着威美亚海浪的减弱，这里的海水非常适合游泳。海湾裸露出地面的岩石则深受当地人喜爱，他们会爬上岩石、然后跳入海里，但这种做法可能会非常危险，因此不建议游客效仿。

欧胡岛—中欧胡岛

在欧胡岛，夏威夷的永恒之美与现代奢华相互融合。不管是要沉溺于城市的奢华舒适，还是要逃遁于自然奇观中，欧胡岛的“城乡”体验都是您的不二选择。

珍珠港

“昨天，1941 年 12 月 7 日——将永远成为国耻日——美国遭到了日本帝国海、空军蓄谋的突然袭击。”——富兰克林·德拉诺·罗斯福

珍珠港（Pearl Harbor）的名字来自曾经可在这里收获的珍珠贝，它是夏威夷最大的天然港口，太平洋地区二战国家历史纪念碑（World War II Valor in the Pacific National Monument）所在地，也是唯一被命名为国家历史地标的美国海军基地。对珍珠港的空袭造成 2,390 人丧生，数百人受伤，也让美国毅然加入了第二次世界大战。珍珠港历史景点纪念着这个改变历史的事件。



摩洛凯岛

想象夏威夷的过去。天然淳朴的乡间和人迹罕至的沙滩。没有摩天大厦，也没有红绿灯。像当地人那样真实地生活着。这就是摩洛凯岛现在的样子。



摩洛凯岛西端

帕波哈库海滩

这是夏威夷最大的白沙海滩之一，这里有野营地、室内外淋浴、野餐和卫生间设施。但是却看不到许多脚印。这里有充足的空间来享受欧胡岛的美景。

每年五月的第三个星期，帕波哈库海滩公园也是举办摩洛凯岛最盛大的文化节——摩洛凯岛呼啦舞大赛的地点。据说摩洛凯岛是呼啦舞的诞生地，这个年度活动就是为了庆祝这个传统。请注意在冬天的月份，最好避免在有危险海浪的沙滩边停留。请留心海滩上张贴的所有安全标志。

茂纳洛亚

这个魅力十足的种植园村庄坐落于海岸线之上的山区内，是西端唯一的小镇。茂纳洛亚 (Maunaloa) 区域邻近两处受欢迎的摩洛凯岛海滩，帕波哈库海滩和西海岸上的 Kapukahehu 海滩 (也称为狄西玛鲁海滩)，也很容易找到酒店式公寓和出租屋。这里还有一些独特的商店和画廊，包括著名的大风风筝厂 (Big Wind Kite Factory)。从呼啦舞女郎风筝到高性能的特技风筝，这里应有尽有。

摩洛凯岛东端

哈拉瓦山谷

这片区域半英里 (800 米) 宽，三到四英里 (4 到 6 千米) 深，到处是美丽的风光和高耸的瀑布。这里隐藏了如此多的神庙 (宗教场所)，自然说明了为什么这里是摩洛凯岛上最古老的地区之一。前往哈拉瓦山谷的漫长路程本身就是一场探险 (从摩洛凯机场出发大约需要一个半小时)，徒步旅行的难度适中，探索这个区域的唯一方式是跟随导游，因为路径会穿越私人领地。请联系摩洛凯水族酒店 (Aqua Hotel Molokai) 活动中心，安排有导游带领的徒步。

卡玛库保护区

登上如此隐蔽宁静的地方，甚至会让您觉得自己是第一个发现这里的人。沿着长达 3 英里 (4.8 公里) 狭窄的卡玛库往返步道，穿越未被人类破坏的原始雨林。自然保护协会 (The Nature Conservancy) 每月组织一次游览，欣赏这处地球上独一无二的保护区。要前往这里，需要驾驶四驱越野车。也可从偏远的 Waikolu 山谷观景点眺望郁郁葱葱的卡玛库山谷。请联系自然保护协会了解更多信息。

中 摩 洛 凯 岛

夏威夷鱼塘

在到达 One Alii 海滩公园之前半英里（800 米）处停留，参观曾经仅供御用的 Alii 鱼塘。这个历史遗址出入便利，是摩洛凯岛鱼塘的最佳代表。从考纳卡卡伊（Kaunakakai）向东，沿着风景如画的卡美哈美哈五世公路行驶，沿途有两个鱼塘被命名为国家历史地标，分别是 Keawanui 和 Ualapue 鱼塘。这两个鱼塘没有路标，可能很难找到，请联系摩洛凯岛旅游协会（Molokai Visitor's Association）询问详细方向。

卡普阿伊瓦椰林

在考纳卡卡伊（Kaunakakai）游览卡普阿伊瓦椰林海滩公园（Kapuaiwa Coconut Beach Park），这片古老的夏威夷椰林是十九世纪六十年代卡美哈美哈五世国王统治时期栽种的。数百棵椰子树迎风摇曳，是摩洛凯岛最明显的天然地标。

椰林内时常有椰子掉落的风险，因此最安全的办法是从附近的 Kiowea 海滩公园欣赏椰林景色。那里是欣赏夏威夷最后的皇家椰林之一沐浴在壮观落日美景的绝佳地点。

考纳卡卡伊

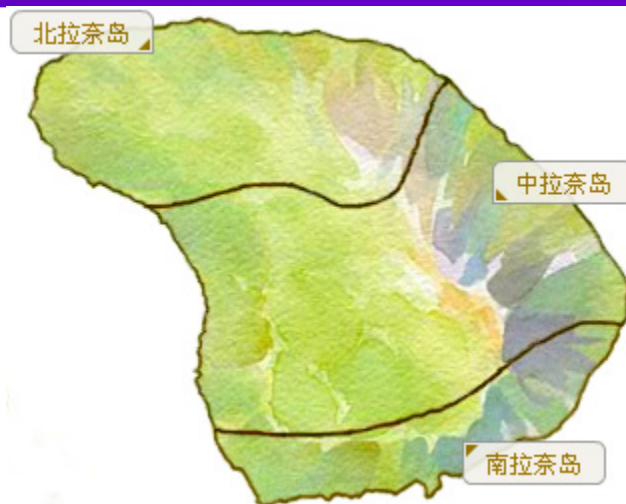
位于中部的考纳卡卡伊（Kaunakakai）小镇，甚至都没有红绿灯，这是从二十世纪早期就再没改变过的风景，让人仿佛回到了原始年代。著名的 Kanemitsu 面包店门前依然热闹非凡，当地人和游客排上几个小时的长队，只为品尝一块热乎乎的新鲜面包。

在 Kamiloloa 海滩上的摩洛凯水族酒店（Aqua Hotel Molokai）过夜，或是寻找一处酒店式公寓或出租别墅。然后游览卡普阿伊瓦椰林（Kapuaiwa Coconut Grove），欣赏夏威夷最后的皇家椰林之一的椰子树。不要忘了星期六的露天市场，在此可度过完美的摩洛凯岛一日游。

拉奈岛

这里一个红绿灯也没有，而拉奈岛的人们就喜欢这一点。这里只能驾驶四轮驱动车到达的崎岖山路，可探索众神花园（Keahiakawelo）和波利胡亚海滩（Polihua Beach）等人迹罕至的珍宝景点。

拉奈岛是夏威夷有人居住的最小岛屿，为游客提供众多迷人之处。在松林密布的门罗小径（Munro Trail）顶端惊叹于壮丽景色，或在浪漫的呼罗普海湾（Hulopoe Bay）观赏飞旋海豚，拉奈岛是您能够同时体验宁静、探险和亲切的独特地方。如果您想彻底远离喧嚣和烦恼，请到拉奈岛来。



南拉奈岛

甜心岩

要去甜心石，您可以从拉奈岛曼内雷湾四季度假村（Four Seasons Resort Lanai at Manele Bay）向东南徒步一会，经过呼罗普海湾和岩石潮池。沿着岩石峭壁走 15 到 20 分钟，很快就能俯视这个拉奈岛的地标了。在这里您可以欣赏呼罗普海湾梦幻般的美景，日落也显得格外浪漫。呆在这个风光美丽的观景台上，您甚至还有机会看到时常在这片海水里出没的飞旋海豚。

呼罗普海湾

呼罗普海湾因纯净之美而被称为“美国最佳海滩”，这个海湾保护区正对着豪华的拉奈岛曼内雷湾四季度假村（Four Seasons Resort Lanai at Manele Bay），一年里多数时间都是岛上浮潜和游泳的最佳地点。呼罗普海湾的一大特点就是海湾东侧巨大的潮池。潮池由火山石形成，因而得到了很好的保护，而且水流平稳，适于探索。另外，一定要沿着潮池东南方向的峭壁徒步 15 到 20 分钟，去观看拉奈的地标 Puu Pehe（甜心岩）。

考马拉帕乌海港

驾车来到考马拉帕乌海港，蹲在石墙上享受浪漫的日落美景。这是岛上观赏日落的最佳景点，视线丝毫不受遮挡，交通便利。从 12 月到 5 月，您还能看到鲸鱼在海港不远处游泳。全年都能看到成群的飞旋海豚在海上嬉水。开车去考马拉帕乌海港的路上景色优美，能看到远处拉奈岛西部海滨壮丽的峭壁。注意：由于安全问题和货运原因，只能在周二、周三和周四进入港口。港口也没有服务设施。

中拉奈岛

门罗小径 这是条 12.8 英里（20 公里）长、一条车道的土路。漫步其上可以饱览门罗引进的库克松树形成的壮观美景。在门罗小径上只能驾驶四轮驱动车。注意部分路段可能十分危险，特别是在雨后（不建议在泥泞的道路上开车）。请加满汽油，携带足够的饮用水、食物和外套，并提前确定天气是否晴朗。门罗小径全程开车约需 2 小时。

拉奈市 拉奈市的所有商店、餐馆和商业设施均以都乐公园为中心。你还可以购买土特产品，品尝物美价廉的美食。到 Dis n Dat 购买夏威夷珠宝，去 Local Gentry 挑一挑特色服装。最后，拉奈市还有两家优秀的酒店。拉奈酒店（Hotel Lanai）是个乡村酒店，具有迷人的种植园风格装饰。拉奈岛四季度假村科艾雷山庄酒店是一家豪华酒店，是夏威夷州最大的木屋度假村，拥有精心修剪的草坪，还有池塘和精美的花园。

北拉奈岛

波利胡亚海滩

对于想寻找世外桃源的游客，拉奈岛上的波利胡亚海滩（Polihua Beach）可让您体会悄然归隐的感觉。夏威夷的绿色海龟（honu）经常光临这一带的海岸线，而冬季在这里可以看到座头鲸。请注意：如果您真的邂逅这种濒临绝种的海龟，请勿触摸也不要惊动它们。

这里的水流很急，因此**不建议甚至严禁在这里游泳**。不过，游客在这个偏僻之地，可以尽情享受海滩寻宝和日光浴的乐趣。在波利胡亚这片长长而人迹罕至的海滩上，发现只有您独自一人，并不是件奇怪的事情。**只能驾驶四轮驱动车前往波利胡亚海滩。一定要加满汽油，向他人问清楚方向。**

奇西亚卡威罗(众神花园)

于布满石头的波利胡亚路（Polihua Road）的尽头，是一座超凡脱俗的自然岩石花园。石柱、石笋和千百年来风化形成的奇异地貌，黄昏时分呈现出最为迷人的面貌。落日温暖的金色余辉照耀着嶙峋的怪石，为它们披上神秘的红色和紫色的衣衫。

凯欧罗奇亚(沉船海滩)

从这里可以观赏到摩洛凯岛和茂宜岛壮丽的景色，这是海滩寻宝和探索的理想之地，但不建议在此游泳。在海滩 200 码（182 米）开外，沿一条小径越过沉船海滩标牌，即可看到库伊角(Kukui Point) 岩画，以红褐色的巨石为标志。

需要驾驶四轮驱动车前往。游客务必小心，不要让车陷入沙土中。开车离开拉奈市约 30 分钟后，即抵达海平面处的海滩，道路也变得开阔，请停车，步行前往海滩。

卡内普保护区

位于拉奈岛西部，散布着 48 种原生植物，这是观看本地珍稀和特有植物种和树木的宝贵机会。驾驶四轮驱动车来到这个偏远的地区，然后自导自游地短距离穿越卡内普保护区；时间不应超过半小时，进入森林时可使用自助导游图。大一些的旅行团可以由美国自然保护协会夏威夷分会安排有向导陪同的徒步游。

茂宜岛

只需访问一次就能容易地明白为何茂宜岛被称为“魔幻之岛”。这个夏威夷第二大岛屿人口比您想象的要少，这让茂宜岛在那些于遍布岛上的小镇和度假村里寻找完善的消遣和康乐设施的游客们中间深受欢迎。

从富饶的茂宜岛内陆景色如画的山坡到一再被评为世界最美的海滩，到魔幻之岛一游会再次加强这种感觉。但恰如每一个魔术，您必须亲眼目睹，方可相信。



中茂宜岛

威陆库

探访威陆库，考察市场街（Market Street）附近迷人的木头店面，它们展示了几十家家族企业，许多是代代相传，这些偏僻的夫妻店中很多是当地人喜欢的商店、餐馆和面包房。

您也可以参加由威陆库主街协会（Wailuku Main Street Association）开发的“重新发现威陆库”徒步游。徒步游的亮点是镇上超过 23 个引人入胜的历史和文化景点。

伊欧山谷州立公园

从停车场出发，沿着标志明确的小径，观赏伊欧针型火山锥，从山脊顶的观景台可欣赏令人难以置信的山谷美景。伊欧针型火山锥常常被云雾笼罩，因此请尽早出发，才最有可能欣赏到美景。全家人也可以共同在雨林间漫步，或在位于伊欧山谷内的夏威夷自然中心观赏互动展品。有卫生间等设施。

东茂宜岛

哈纳

哈纳（Hana）位于茂宜岛崎岖不平的东海岸，被认为是夏威夷最后一块没有遭到破坏的边疆。茂宜岛哈纳酒店是这个村子里有着浓厚夏威夷传统的豪华度假村。哈纳海滩公园（Hana Beach Park）和哈莫亚海滩（Hamoa Beach）最适合游泳和享受日光浴。在 Waianapanapa 州立公园美丽的黑沙海滩，或在与世隔绝的红沙海滩 Kaihalulu 浮潜。过了哈纳，再向南行进 10 英里（16 公里）就到了奇帕胡鲁（Kipahulu）的哈雷阿卡拉国家公园（Haleakala National Park）的边缘。在那里您能发现著名的七圣池（Pools of Oheo），瀑布之水溅入层叠的水池，最终流入大海。

七圣池

在这里你会发现层层叠叠的美丽水池，您还可以在此游泳。

在哈雷阿卡拉国家公园的奇帕胡鲁（Kipahulu）区域，您可以在这里做一次亲近自然的徒步游，越过轰鸣的瀑布来到岛上绿色的心脏地带。

你在这里可以找到 Pipiawai 小径，这是岛上最好的路径之一，它通往 400 英尺（122 米）高的 Waimoku 瀑布。在你开始这个 3 到 5 小时的徒步游之前，请在奇帕胡鲁游客中心咨询公园护林员。别忘了穿徒步鞋，估计鞋子会弄的沾满泥土。

茂宜岛内陆

谷 拉

谷拉肥沃的土地是您参加农场游的理想场所，您定会胃口大开。在去植物园的路上，游客还能看到谷拉最明显的地标：亮白色八角形的圣灵 (Holy Ghost) 教堂。谷拉还有茂宜岛内陆地区最美的景色，茂宜岛和太平洋的风光在这里一览无余。

玛 卡 瓦 欧

玛卡瓦欧是茂宜岛内陆地区最大的小镇，以其夏威夷牛仔而著名。每年 7 月 4 日举行的玛卡瓦欧牛仔竞技会 (Makawao Rodeo) 是夏威夷规模最大的牛仔竞赛，已成了延续 50 多年的内陆地区传统。您也可以花整个下午的时间逛逛镇上的电子商店、精品店和画廊。Hui Noeau 视觉艺术中心也在玛卡瓦欧，游客在这里可以免费听课并欣赏画廊展品。牛仔的遗产和生动的艺术社区结合在一起，使玛卡瓦欧成为您茂宜岛之旅的独特一站。

哈雷阿卡拉国家公园

有三个独立的游客中心，有着多种多样的自然环境。您可以在哈雷阿卡拉最高峰顶旅行，在云端徒步，在世外桃源般的沙漠中骑马。很多游客和当地人早起开车到哈雷阿卡拉游客中心 (9740 英尺或 2969 米)，这里是日出的最佳观赏地。同样壮观的还有哈雷阿卡拉的日落和星光灿烂的夜晚。

帕 伊 亚

帕伊亚小镇风景如画，五彩缤纷的乡村店面遍布着本地画廊、独一无二的精品店和风味餐馆。

在帕伊亚鱼市买一个鱼肉汉堡，然后前往“世界风帆冲浪之都” - 霍欧津帕海滩 (Hookipa Beach)。冬季，北海岸的巨浪吸引着专业风帆冲浪选手和风筝冲浪爱好者。在这里冬季您可观赏专业选手的比赛，在宁静的夏日您可以游泳。帕伊亚另一个著名的海滩是 H.A. Baldwin 海滩公园，这里的小海滩有一个泻湖。

注意，冬季海浪可能极其危险，请留意张贴的公告，确保安全。

西茂宜岛

火奴鲁阿海湾

茂宜岛西北海岸的火奴鲁阿海湾 (Honolua Bay) 很受有经验的冲浪爱好者的欢迎。在冬天大浪的季节，火奴鲁阿海湾以空心的急浪闻名，大浪能把人冲得非常远。海湾上方的绝壁则是游客在安全距离处观看专业冲浪者冲浪的理想地点。

在海浪较平静的夏季里，火奴鲁阿海湾是浮潜和潜水的好地方。作为莫库雷亚海洋生物保护区 (Mokuleia Marine Life Conservation District) 的一部分，火奴鲁阿海湾有丰富的鱼类和珊瑚供您探索。这里只有一段小的岩石海岸，因此晒日光浴并不理想。

这里提供冲浪课程，但注意在冬季，火奴鲁阿海湾的波浪可能会极其危险，为了您的安全，请注意所有公告牌并小心谨慎。

卡帕陆亚

卡帕陆亚 (Kapalua) 大致可译为“拥抱大海的手臂”，位于翠绿的 Kahalawai (又名西茂宜岛山) 山脚下，是茂宜岛黄金旅游度假区区域之一。卡帕陆亚可爱的海岸线上有五个海湾和三个白沙海滩，其中之一被命名为“美国最佳海滩”。

作为著名的卡帕陆亚醇酒美食节 (Kapalua Wine & Food Festival) 的举办地，这个隐藏在库克松树之中，被大片菠萝田包围的地带引人入胜，是您理想的归隐之地，可纵情享受茂宜岛奢华的一面。

卡阿纳帕利海滩

这里有绵延三英里（5 公里）的洁白沙滩和清澈透明的海水，难怪卡阿纳帕利海滩（Kaanapali Beach）曾被评为美国最美的海滩。

面向这片著名海滩的有五家酒店和六个公寓式度假村。正对着卡阿纳帕利的还有露天的捕鲸村，这是世界级的购物广场，里面有很多与众不同的商店和餐厅，一个著名的捕鲸博物馆和免费的夏威夷娱乐项目。

这里最有名的一个景观就是每天在海滩最北面的 Puu Kekaa（黑岩）峭壁举行的峭壁跳水仪式。

拉海纳

这座小镇有数十个画廊和形形色色的特色商店和餐馆。拉海纳阳光明媚的气候和海滨环境为各式各样的活动和娱乐提供了绝佳的背景。在拉海纳精致的餐厅中品尝口味新鲜的夏威夷地方美食。买票来到茂宜岛一些最好的海滨烤猪大餐（luau），品尝美食、观看传统的波利尼西亚舞蹈表演。屡获殊荣的茂宜剧院的演出 Ulalena 与百老汇的表演水准不相上下，展示了夏威夷文化。

冬季不要忘了从拉海纳海港扬帆出海，踏上难忘的观鲸之旅。拉海纳沿岸的海峡是世界上观赏座头鲸的最佳地点之一。即使这些庞大的生灵也频频拜访拉海纳。

南茂宜岛

威雷亚

威雷亚（Wailea）以 5 个美丽的新月形海滩和一流的高尔夫球场而闻名，是豪华度假村的聚集区，海景美得惊人。在面积是威基基（Waikiki）三倍的这个地区充满私密、宁静和自由的感觉。

威雷亚的商店（The Shops at Wailea）本身就是旅游景点，这里有世界级的餐厅和商店，还有常规的娱乐项目。威雷亚还是茂宜岛电影节、二月观鲸周等活动的举办地，这里还有提供最佳的夏威夷地方美食和屡获殊荣的餐厅。威雷亚闻名世界的水疗令您的茂宜岛之旅圆满成功，终生难以忘怀。

马可纳海滩州立公园（大海滩）

茂宜岛西南海岸有许多无与伦比的海滩，其中马可纳海滩（Makena Beach，又名“大海滩”）是岛上最好的海滩之一。

与卡阿纳帕利（Kaanapali）和拉海纳（Lahaina）拥挤的沙滩相比，这里是一个更僻静的选择。游客可以在宁静的水中游泳或者浮潜，在树荫下野餐，还可以在一望无际的沙滩上晒日光浴。

基黑

基黑（Kihei）是茂宜岛阳光最明媚、最干燥的西南海岸上的海滩寻宝之地。除了游泳和冲浪，您还能享受精彩的浮潜和划皮艇，您甚至还能看到巨大的座头鲸喷水或者跃出大洋水面。

基黑以北是马亚拉伊海湾（Maalaea Bay），游船从这里出海，带游客开始观鲸之旅、出海打渔或者去摩洛奇尼进行浮潜。马亚拉伊也是适合家庭游览的茂宜海洋中心所在地。

镇子里有许多不贵的住宿地。可以沿着基黑的海滨路选择公寓、小旅馆或是村舍。这里的夜生活有卡拉 OK 厅、舞厅、和体育酒吧，保证您在基黑的夜生活和白天同样精彩。

摩洛奇尼

摩洛奇尼（Molokini）是座新月形小岛，它是夏威夷海洋生物与鸟类自然保护区，游客可以在万花筒般的珊瑚礁和 250 种热带鱼中间浮潜和潜水。

可以从附近的马亚拉伊港（Maalaea Harbor）和拉海纳（Lahaina）前往摩洛奇尼观光。最适合在清晨探索这片宁静的保护区，观鲸是冬季额外的惊喜。如果您是浮潜或戴水肺潜水的狂热爱好者，那么浏览摩洛奇尼就是茂宜岛之行中必不可少的。

交通—夏威夷大岛

到达此处 游客可飞往可纳 (Kona) (大岛西边) 的可纳国际机场 (KOA)，或希洛 (Hilo) (大岛东边) 的希洛国际机场 (ITO)。大部分游客都抵达可纳。也可选择先飞往欧胡岛的檀香山国际机场 (HNL)，然后乘坐 35-40 分钟的短途航班到夏威夷大岛。

离开此处

由于大岛非常大，可考虑飞抵岛屿的一端，然后从另一端离岛。例如，您可飞往可纳，游览岛的这一端，然后开车前往希洛 (约 2 小时 30 分钟)，并在从希洛机场离开之前游览一阵，反之亦然。(务必询问租车公司有关费用。)

租车

许多游客喜欢参加带导游的巴士旅游团轻松游览。岛上还提供班车、出租车和公共交通。我们建议租车以方便您，同时我们强烈建议在您抵达之前进行预订，因为在旅游旺季租车的数量可能有限。

从机场到达各地的开车时间

从可纳国际机场 (KOA)：

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1.阿卡卡瀑布州立公园：2 小时 10 分钟 | 6.凯阿拉凯库亚海湾：45 分钟 |
| 2.哈普纳海滩公园：30 分钟 | 7.Puuhonua o Honaunau 国家历史公园：1 小时 |
| 3.夏威夷火山国家公园：3 小时 15 分钟 | 8.威美亚：45 分钟 |
| 4.凯路亚古镇 (凯路亚-可纳)：15 分钟 | 9.威庇欧山谷：1 小时 30 分钟 |
| 5.金奥浩：25 分钟 | |

从希洛国际机场 (ITO)：

- | |
|-----------------------------------|
| 1.阿卡卡瀑布州立公园：30 分钟 |
| 2.哈普纳海滩公园：1 小时 45 分钟 |
| 3.夏威夷火山国家公园：45 分钟 |
| 4.凯路亚古镇 (凯路亚-可纳)：2 小时 30 分钟 |
| 7.Puuhonua o Honaunau 国家历史公园：3 小时 |
| 8.威美亚：1 小时 30 分钟 |
| 9.威庇欧山谷：1 小时 30 分钟 |



交通—可爱岛

到达此处

位于利互也 (Lihue) 东南部的利互也机场 (LIH) 是可爱岛的主要机场。也可选择先飞往欧胡岛的檀香山国际机场 (HNL)，然后转机前往可爱岛 (只需 25 分钟时间)

内部交通

可爱岛有班车和旅游巴士。您也可以租辆车。租车使您的行程更加灵活，可以当天前往威美亚峡谷，第二天去哈纳雷镇。可爱岛的部分内陆地区只能从空中到达，因此，您可选择直升机或小飞机观光。沿着可爱岛的路径或宽广平静的海滩，徒步探索，也同样不容错过。

从机场到达各地的开车时间

从利互也机场 (LIH)：

- | |
|-------------------|
| 哈纳佩佩：30 分钟 |
| 卡拉劳观景台：1 小时 40 分钟 |
| 可洛亚：25 分钟 |
| 波普：30 分钟 |
| 普林斯维尔：1 小时 |
| 威陆亚：15 分钟 |
| 威美亚峡谷：1 小时 15 分钟 |



交通—欧胡岛

到达此处 欧胡岛上的檀香山国际机场(HNL)是夏威夷的主要机场,是大多数夏威夷游客的入境门户。

内部交通

您可乘坐租来的汽车、班车、出租车或欧胡岛的公共交通工具出行,还可租用机动车和摩托车,但如果要真正体验欧胡岛,您应预先从檀香山国际机场预先租一辆车。

欧胡岛的城市交通工具贴切地被称为“TheBus”。路线广泛,有可使用多天的游客通票。

另一个经济的选择是电车。电车的路线和目的地虽然不像 TheBus 那么多,但电车通往最主要的旅游景点,且车票可在特定天数内不限次数地使用。

如果是多人成组出行,乘坐的士可以平摊费用。请注意,与其招手拦出租车,倒不如在主要购物商场和商业区出租车停车点找出租车,或通过酒店门房或电话叫车前来接送,因为这是在夏威夷的通常做法。

从威基基至以下地点的开车时间



1.檀香山国际机场(HNL): 30 分钟

2.檀香山市中心: 15 分钟

3.努阿努帕里大风口 (Nuuanu

Pali Lookout): 30 分钟

4.珍珠港: 30 分钟

5.恐龙湾: 30 分钟

6.哈雷瓦镇: 1 小时

7.威美亚湾: 1 小时 15 分

8.库阿罗牧场

(Kualoa Ranch): 50 分钟

9.波利尼西亚文化中心 (Polynesian Cultural Center): 1 小时 15 分

10.海龟湾度假村 (Turtle Bay Resort): 1 小时 15 分

11.科奥利纳(Ko Olina) 度假村: 45 分钟

交通—摩洛凯岛

到达此处

有三种方式可以进入摩洛凯岛:从欧胡岛的檀香山国际机场(HNL) 通勤候机楼 (Commuter Terminal)、从茂宜岛的卡互陆伊机场 (OGG) 乘坐本地航空公司的航班,25 分钟即可到达摩洛凯岛机场 (MKK),或从邻近的茂宜岛乘坐每天的岛间渡轮。

摩洛凯公主号 (Molokai Princess) 渡轮每天早晨和傍晚各一班,穿越拉海纳 (Lahaina) 海港和考纳卡卡伊 (Kaunakakai) 港之间的卡罗希 (Kalohi) 海峡。如果乘坐傍晚的渡轮,还可观赏壮观的落日美景。如果在冬季乘坐渡轮,请务必走上甲板,观鲸机会不容错过。渡轮航行时间约 90 分钟。如需更多信息,请浏览 www.molokaiferry.com。

内部交通

摩洛凯岛没有公共交通,出租车服务也有限,最好租车游览。部分探险需要使用四驱越野车。租车数量有限,最好提前预定。在这里,请务必减缓车速。

从机场到达各地的开车时间



1: 考纳卡卡伊: 15 分钟

2: 茂纳洛亚 (Maunaloa): 20 分钟

3: 哈拉瓦山谷 (Halawa Valley): 2 小时

交通—拉奈岛

到达此处

拉奈岛上的主要机场是拉奈机场(LNY)。没有从美国大陆直飞拉奈岛的航班。需要先飞往檀香山国际机场(HNL)或茂宜岛上的卡互陆伊机场(OGG)再转乘，你也可以在白天乘坐摆渡船往返于茂宜岛的曼内雷港 (Manele Harbor) 和拉海纳 港 (Lahaina Harbor) 之间。渡船每天往返五次。乘坐渡船需要大约一个小时。

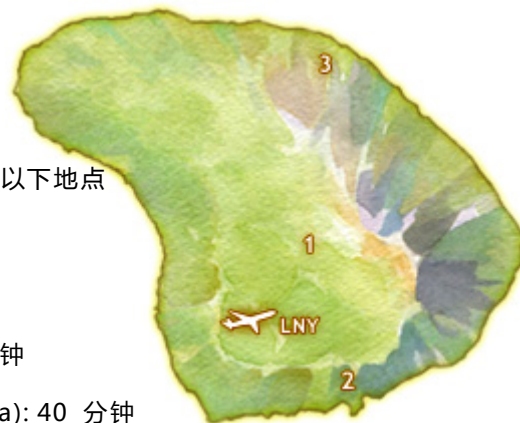
内部交通

拉奈四季度假村提供机场、渡轮码头、拉奈市和旗下两家度假村之间的接送服务。拉奈岛没有公共交通，因此可以租用汽车或驾驶四轮驱动车。出租车数量有限，请提前预订。

从机场至以下地点的开车时间

从拉奈机场(LNY) 到以下地点
的开车时间:

- 1.拉奈市: 10 分钟
- 2.曼内雷海湾: 25 分钟
- 3.沉船海滩(Kaiolohia): 40 分钟



交通—茂宜岛

到达此处

卡互陆伊机场 (OGG) 是茂宜岛的主要机场。还有两个小型通勤机场：西茂宜岛的卡帕陆亚机场(JHM)和东茂宜岛的哈纳机场(HNM)。也可从檀香山国际机场转机，每天还有摆渡船往返于附近的拉奈岛和摩洛凯岛。

内部交通

在茂宜岛出行，您可以乘坐班车、旅游巴士、出租车或公共交通工具。但要想真正完整地体验茂宜岛，您应该考虑提前在卡互陆伊或者卡帕陆亚机场租一辆车。

从机场至以下地点的开车时间

从卡互陆伊机场(OGG)到以下地点的开车时间：

- 1: 哈雷阿卡拉： 1 小时 50 分钟
- 2: 哈纳： 2 小时 30 分钟
- 3: 伊欧山谷：25 分钟
- 4: 卡阿纳帕利：50 分钟
- 5: 卡帕陆亚：1 小时
- 6: 基黑：25 分钟
- 7: 拉海纳：45 分钟
- 8: 威雷亚： 35 分钟
- 9: 威陆库： 10 分钟



美食一名店

Alan Wong

Alan Wong 的餐馆 (欧胡岛的檀香山) 在 2006 年美食家杂志全美 50 家顶级餐馆中排名第 8。您还可在欧胡岛阿拉莫阿那中心 (Ala Moana Center) 的菠萝屋餐厅 (The Pineapple Room) 品尝 Wong 大厨的菜品。

Roy Yamaguchi

Roy Yamaguchi 是夏威夷有名的大厨，他的餐馆有：Roy' s Hawaii Kai 和 Roy' s Waikiki。欧胡岛的科奥林纳 (Ko Olina)、茂宜岛的拉海纳 (Lahaina) 和基黑 (Kihei)、夏威夷大岛的威可洛亚 (Waikoloa) 和可爱岛的波普 (Poipu) 均有大厨 Yamaguchi 的餐馆。

George Mavrothalassitis

大厨 Mavro 的法式夏威夷风味深受好评 (欧胡岛的檀香山)。大厨 Mavro 荣获著名的詹姆斯比尔德基金会 (James Beard Foundation) 大奖，他的餐馆获得 2009 年 AAA 五钻评级。

Peter Merriman

Merriman 的餐馆 (夏威夷大岛威美亚) 连续十一年被檀香山杂志誉为 “大岛最佳餐馆”。您还可在卡阿纳帕利呼啦舞烧烤餐馆 (Hula Grill in Kaanapali) 和卡帕陆亚梅里曼餐馆 (Merriman' s Kapalua) 品尝到 Peter Merriman 的拿手好菜，这两个餐馆都位于茂宜岛上。

美食一特色美食

PLATE LUNCH 夏威夷快餐

夏威夷快餐包括两勺米饭、通心粉沙拉和各类配菜，从烤猪、韩式烤肉、炸鸡排、铁板牛肉或麒麟鱼 (mahi mahi)，是本地特有的主食。从夫妻店到本地连锁店，您都可以找到完美的夏威夷快餐。

LOCO MOCO 夏威夷式米饭汉堡

大胃口的人可以尝试这份美食，它将汉堡肉饼和鸡蛋覆盖在米饭上，再浇上卤汁。全岛各处都提供 loco moco，但据说这个名字原创于位于夏威夷大岛希洛的 Café 100。

Pupu

Pupu 在夏威夷语中意为 “开胃小食”，从腌生鱼料理 (poke dish) 到寿司，夏威夷的每一家本地餐厅都提供各种别具匠心的开胃小碟。

SHAVE ICE 刨冰

无论身处哪个海岛，都可以买杯刨冰清凉一下。这些细腻的雪花冰圆筒顶部浇上色彩缤纷的糖浆，底部配以冰淇淋或红豆。位于 Kapahulu 的 Leonard's Bakery 在欧胡岛颇受欢迎，另外，随意问问本地人，他们就会告诉你每个海岛上最热门的面包房，让您品尝到新鲜美味的面点。

购物

阿罗哈服饰

“阿罗哈衬衫”早在 1937 年就注册了商标（美国大陆通常称为“夏威夷衬衫”），直到四十年代与五十年代，阿罗哈服饰才真正流行起来。今天，标志性的阿罗哈衬衫已成为夏威夷的代表。在夏威夷之旅中，阿罗哈服饰随处可见，悠闲慵懒的当地人或都市商务人士都人手一件。希洛（Hilo）设计师 Sig Zane 手工剪裁的式样更是让夏威夷传统和故事成为永恒。

木制品

夏威夷是全世界唯一能看到寇阿相思树（Acacia koa）的地方，这种木材以优良的质地和浓郁的色彩而闻名。夏威夷土著使用寇阿相思树制造独木舟、木碗和木雕等物品。随后，在夏威夷君主时期，寇阿相思树用于制造精美的家具，现在，寇阿相思树木材日渐稀缺，更使其成为一件珍贵的商品。木匠们依然使用寇阿相思树制造一些宝贵的物品，比如夏威夷木碗、珠宝首饰、家具、四弦琴和吉他。整个群岛的商店里依然可以找到这些产品。

艺术

绘画、摄影、陶瓷、玻璃器皿和夏威夷被子，夏威夷的工匠们运用各种媒介，在作品中融入他们的独特视角。无论您正流连于欧胡岛市中心中国城的画廊，或是在探索可爱岛哈纳佩佩的小画廊，您必将发现让您产生共鸣的那件独一无二的夏威夷艺术品。

珠宝首饰

您还将发现夏威夷制造的独特珠宝首饰。本地设计师制造的手链、戒指、吊坠和耳环反映出岛屿别样的美丽。夏威夷在太平洋的地理位置也使其成为选购南海和塔希提岛珍珠的绝佳地点。

食品

夏威夷大岛肥沃的火山灰赋予 100% 纯可纳咖啡浓郁的芬芳和可口的味道。游览夏威夷大岛上可纳或霍卢阿洛阿的咖啡农场，带回家一些新鲜的咖啡豆。欧胡岛、茂宜岛、可爱岛和摩洛凯岛上也有咖啡农场。

住宿

夏威夷大岛

夏威夷大岛上的主要景区包括柯哈拉海滩 (Kohala Coast) 景区、凯路亚古镇 (凯路亚-可纳, Kailua-Kona) 和金奥浩 (Keauhou), 凯路亚古镇和金奥浩都在可纳。在希洛和靠近夏威夷火山国家公园东边的普纳 (Puna) 有许多酒店和旅店。整个岛上, 您可以找到供宿兼次日早餐的住所、公寓、出租房屋和别墅、以及旅馆。

可爱岛

在北海岸 (普林斯维尔 (Princeville))、东部 (椰子海岸 (Coconut Coast))、利互也 (卡拉帕奇 (Kalapaki))、南海岸 (波普 (Poipu)) 和西部 (威美亚 (Waimea)), 从平价旅馆到豪华酒店, 这里应有尽有。可爱岛以迷人的供宿兼次日早餐的住所(B&B)和住客别墅著称。您也可租用公寓式或家庭住所, 这是全家出行的最佳选择。

欧胡岛

在欧胡岛, 找住所是件轻而易举的事。您将发现这里应有尽有, 从酒店、奢华度假村、精装公寓、出租房到供宿兼次日早餐的住所 (B&B)。欧胡岛的大部分酒店和度假村都位于威基基海滩。除了威基基海滩, 您还可在檀香山东部找到一家奢华度假村 - 柯哈拉酒店和度假村(The Kahala Hotel & Resort); 北海岸有一家海龟湾度假村(Turtle Bay Resort); 在利华德海岸 (Leeward Coast) 的科奥利纳度假村区(Ko Olina Resort area)也有一家度假村 - 伊希拉尼 JW 万豪度假酒店及水疗中心(J.W. Marriott Ihilani Resort and Spa), 此外还有众多遍布全岛的出租别墅和公寓。

摩洛凯岛

摩洛凯岛提供众多的住宿方式, 从临海的摩洛凯水族酒店 (Aqua Hotel Molokai) 到考纳卡卡伊和茂纳洛亚 (Maunaloa) 的出租公寓、出租别墅和供宿兼次日早餐的住所 (B&B), 供您选择。

拉奈岛

拉奈岛上有两家世界级的度假村, 即拉奈岛曼内雷湾四季度假村和拉奈岛四季度假村科艾雷山庄酒店。历史悠久的拉奈酒店位于拉奈市内。

茂宜岛

茂宜岛有很多住宿地点, 包括高端度假村、酒店、供宿兼次日早餐的住所 (B&B) 以及出租房。您可以在茂宜岛阳光明媚的西海岸的卡帕陆亚 (Kapalua)、卡阿纳帕利 (Kaanapali)、拉海纳 (Lahaina)、基黑 (Kihei)、马可纳 (Makena) 和威雷亚 (Wailea) 找到度假村和酒店, 茂宜岛东部的哈纳 (Hana) 也有一家度假村。

夏威夷其他旅游信息

网友游记



Aloha，夏威夷
作者：chongdudu



美国行之夏威夷街景
作者：美鱼儿



2010 美国狂野行—夏威夷
作者：行走的蓝蝎子

>> [查看更多夏威夷游记](#)

“写攻略，赚现金”活动火热展开中，记录你的旅程，提供你的经验，即有可能获得现金奖励哦！每月都颁奖，期期有惊喜，点击[参赛规则](#)查看详情。

本攻略不定期更新，最新版本请关注[一起游夏威夷旅游攻略](#)

一起游旅游攻略包含全球热门旅游地，涉及上千个城市和景点，[点此查看所有攻略](#)

感谢您对一起游旅游攻略的支持，如有批评建议，请至[我有建议](#)留言

版权声明

本攻略 PDF 版已得到 Adobe Acrobat 官方认证，本攻略最终解释权归一起游所有。

加入微信

欢迎您加入一起游微信（打开微信，扫描二维码）

