



IT'S MORE FUN IN THE  
**PHILIPPINES**  
www.tourism.gov.ph

#### 菲律宾国家旅游局上海代表处

地址：上海市延安西路1160号首信银都大厦301室（200052）

电话：021-62818580

传真：021-62818529

电邮：philtour@philcongenschanghai.org

官网：morefunph.cn

#### 菲律宾国家旅游局北京代表处

地址：北京市朝阳区建国门外大街19号国际大厦

A座18层1801室（100004）

电话：010-65128809

传真：010-85262331

电邮：pdot@dotbeijing.com

官网：morefunph.cn

#### 菲律宾驻华各使领馆

菲律宾驻华大使馆：010-65321872

菲律宾驻上海领事馆：021-62818020

菲律宾驻广州领事馆：020-83311461

菲律宾驻重庆领事馆：023-63810832

菲律宾驻厦门领事馆：0592-5130355

旅行者  
WORLD TRAVELLER

策划：旅行者传媒 [www.tclub.cn](http://www.tclub.cn)

声明：版权所有，旅行者传媒保留所有权利，未经书面许可，  
不得以任何形式复制、翻印、使用旅行者传媒的任何图文。



# 长滩岛， 在天堂之岛沉醉

Boracay, indulge yourself in the paradise island



更多欢乐，尽在菲律宾  
It's more fun in the Philippines

Leave your footprints on the pristine sands of  
Boracay and bring home memory of a lifetime

菲律宾国家旅游局 出品  
Published by Tourism Promotions Board Philippines



对于阳光、大海和沙滩的追求者而言，菲律宾长滩岛无疑是理想的度假胜地。这里有着全世界最美丽的海滩，还有热闹的酒吧、丰富的美食和多姿多彩的娱乐活动等你来一一体验。



## Contents

- |         |            |
|---------|------------|
| 01 长滩概况 | 12 长滩美食    |
| 02 长滩景点 | 16 酒吧和夜生活  |
| 06 玩在长滩 | 18 Spa 与按摩 |

- |         |           |
|---------|-----------|
| 20 长滩购物 | 22 酒店和度假村 |
| 26 实用信息 |           |

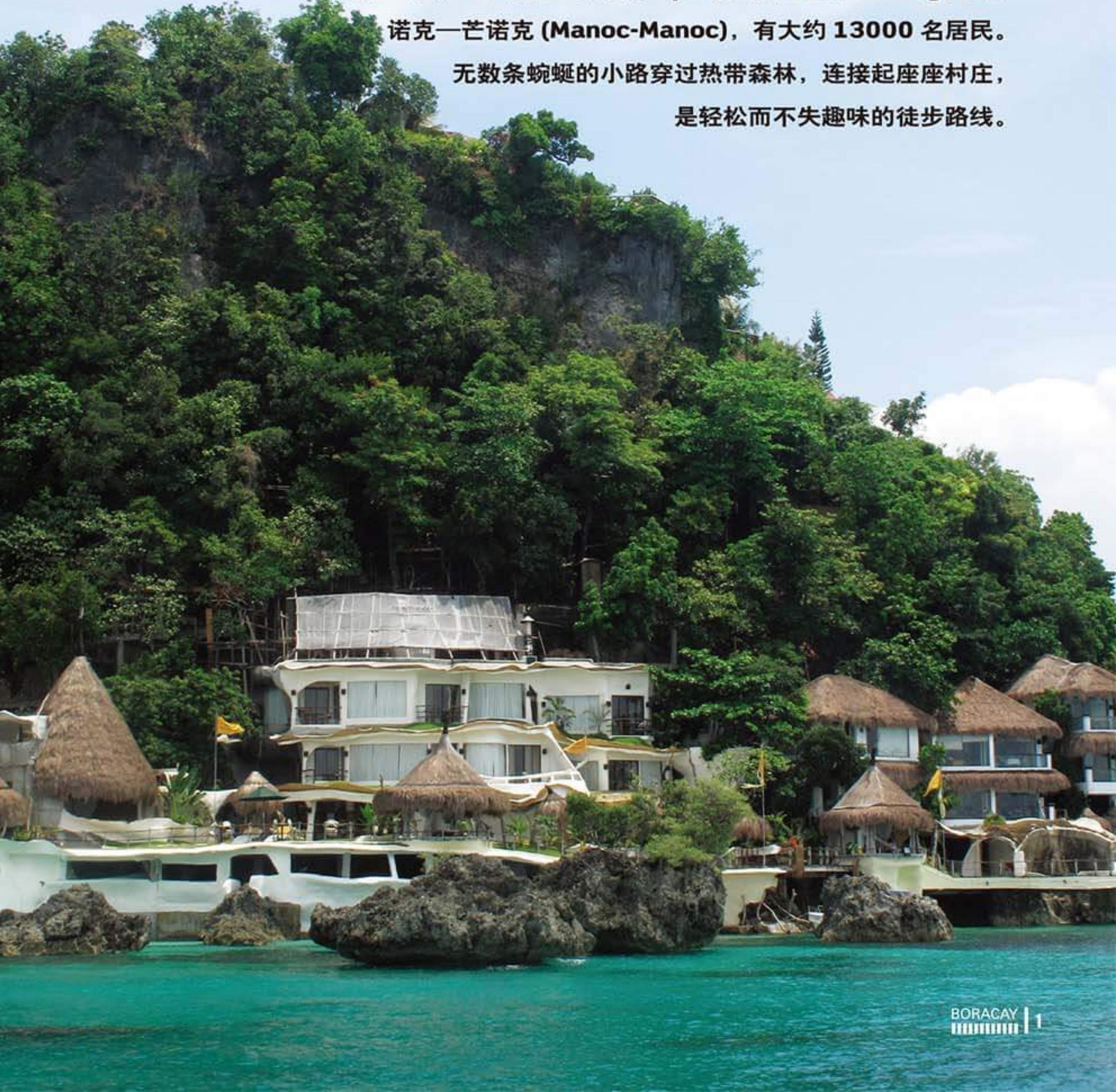
### 长滩概况

# 天堂般的岛屿

长滩岛位于菲律宾中部，距离首都马尼拉以南约 315 公里的班乃岛西北端。整个岛屿的形状如同一个哑铃，全长约 7 公里。

最为著名的是一片长达 4 公里的白色沙滩，被许多知名的旅行指南、杂志和网站评为“全世界最美丽的海滩”。岛上共有 3 个村落：雅泊 (Yapak)、博拉白 (Balabag) 和芒诺克—芒诺克 (Manoc-Manoc)，有大约 13000 名居民。

无数条蜿蜒的小路穿过热带森林，连接起座座村庄，是轻松而不失趣味的徒步路线。



# “菲”同寻常的海滩

## 长滩景点

雪白的沙滩、碧蓝的海水、和煦的阳光使长滩岛成为菲律宾最为著名的度假胜地。每年约有 15 万来自世界各地的游客到访长滩，在绵软舒适的海滩边消磨了一个又一个天堂般的日子。



## 白沙滩 (White Beach)

长滩岛最吸引游客的景点非白沙滩莫属，就是它让长滩岛得以名扬世界。白沙滩位于长滩岛的西岸中段，从南到北延伸，长达 4 公里，被誉为“世界上最细的沙滩”。连接着碧蓝大海的白沙滩平缓舒展，沙质洁白细腻，即使在骄阳似火的正午时分，踏在沙上也依然感觉清凉。即便你不好意思就地打个滚，也一定要脱掉鞋子和这里超细的白沙来个零距离的接触，体验一下仿佛踩在婴儿爽身粉上的奇妙触觉，也享受被大自然温柔拥抱的感觉。

每当夜幕降临，白沙滩就摇身一变成为一个 4 公里长的巨大酒吧，美食、佳酿、灯光和音乐将它妆点得婀娜多姿。席地而坐，听着浪涛拍岸，伴着随海风摇曳的烛光，顶着满天的星斗享用美食，还有什么比这样的生活更浪漫惬意？更有不少前来度假的游客不进行任何观光或游乐，只是从早到晚流连于白沙滩。



## 其他 观光景点

### 蝙蝠洞 (Bat Caves)

位于雅泊海滩东北海岸，是洞穴蝙蝠、狐蝠和果蝠的家。它们的双翼展开可达 4 英尺。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（通常是村子里的孩子）带你穿过丛林小径去寻找这些洞穴。如果你喜欢更轻松的方式，也可躺在白沙滩上等到日落，观赏几千只蝙蝠从头上飞过去寻找食物的奇景。

### 水晶洞 (Crystal Cave)

在长滩岛的北部有两个天然钟乳石洞，是适宜浮潜、探险和溯源的地方。这里的海水颜色呈宝蓝色，有一个神秘隧道垂直向下通往洞穴，直达一个水晶般墨绿色的海水池，令人难忘。

### 水中森林 (Sunken Forest)

布拉波海滩最南端是一个古老的鱼塘，这里有一片死去的水下红树林，也被称作“死

树林”。摄影师和探险爱好者最喜欢探访这里。有艺术眼光的人，一定有兴趣前往欣赏这些干枯扭曲的树枝、树干的千姿百态。

### 贝壳博物馆 (Shell Museum)

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

»

## 普卡贝壳海滩 (Puka Beach)

普卡海滩也被称为雅泊海滩 (Yapak Beach), 位于北部海岸, 面对着 Carabao 岛。它是长滩岛的第二大海滩, 以出产闪亮的普卡贝壳闻名。这些贝壳在上世纪七八十年代是风行一时的饰物原料, 收集贝壳是当时岛上的主要产业, 至今还可以看到沙滩上普卡贝壳堆留下的痕迹。可以乘船、乘坐三轮车、徒步, 以及骑越野自行车或摩托车到达普卡贝壳海滩。海滩附近, 向着雅泊村的方向有一些小餐馆提供当天捕获的海鲜。

### 更多海滩

白沙滩以北, 有岩石相隔, 是长约 200 米、小而私密的丁依威海滩 (Diniwid Beach); 再往北去是巴林海海滩 (Balinghai Beach)。这些地方都人迹稀少, 美丽而宁静。

绕过普卡海滩, 在长滩岛的东北角是较为孤立的伊利戈—伊利根海滩 (Ilig-iligan), 这里的海流较强, 对体力较弱者或儿童并不适宜。岛的南岸, 也就是与卡地克兰 (Caticlan) 机场



隔海相望的是芒诺克—芒诺克海滩 (Manoc-Manoc Beach), 要越过岩石才有白沙。此地外海是浮潜的好去处。

布拉波海滩 (Bulabog) 的外海有珊瑚礁, 像是一道天然屏障阻绝了强力波浪涌往海岸, 形成一个环礁湖区, 可进行风浪板 (Windsurfing) 或拖曳伞 (Parasailing) 活动。同时, 从海上向海岸吹来的风也是适合做风浪板活动原因。在吹西南风的雨季时, 水上活动就从西岸的白沙滩转移到此。



### » 第罗尔遗产博物馆 (Tirol)

第罗尔遗产博物馆是白沙滩北部的一座私人博物馆, 里面展出与长滩岛历史有关的文物收藏。

### 威利岩石 (Willy's Rock)

威利岩石是长滩岛的地标, 当你喂食鱼群时它总能提供你近距离拍摄龙鱼、红鲈鱼的良机。

### 雅泊峭壁 (Yapak Wall)

雅泊峭壁其实有 2 处独立的珊瑚墙, 长度约为 30—70 米长。在这里浮潜可以观赏到犬齿鲔鱼、拿破仑獭鱼、鲈鱼等大型鱼类。由于这里的水流不太稳定, 因此浮潜起点通常须随着洋流变化找寻适当的入口。



### 卢霍山 (Mount Luho)

卢霍山是长滩岛的至高点, 海拔高度 100 米。虽然这座并不高的小山攀登起来有点困难, 但绝对值得登上去看一看。来到山顶的瞭望台, 整个长滩岛的美景尽收眼底, 尤其是日落时分更是美不胜收。除了徒步上山, 游客还可以选择驾驶四驱车或者骑马上山, 也别有一番乐趣。





玩在长滩

# 水上活动

无论是惊险刺激的水上运动还是悠闲自在的陆上活动，在长滩的每一天都多姿多彩，乐趣无穷！

## 拖曳伞·像鸟儿一样飞翔

先对有恐高症的朋友们说声遗憾了，因为你将错过长滩岛最激动人心的活动之一。而梦想过像鸟儿一样自在飞翔的人们在这里可以梦想成真了。拖曳船把你带到长滩的外海，穿好救生衣，扣好安全扣，两手抓牢，拖曳伞顺着风势把你“呼——”地一下拉起来！然后越来越高，越来越高……渐渐地，你就像一只小鸟一样在离海面几十米的高空翱翔，长滩岛的全景和美丽的海岸线全都展现在你眼前。相信过了很多年，这样的独特体验也会让你记忆犹新。

价格：2000 比索 / 人 (7 菲律宾比索约合人民币 1 元)，一顶伞最多可载 3 人



## 潜水·遨游水晶宫

菲律宾有着“亚洲潜水之都”的美名，环绕 7000 多个岛屿的温暖水域为富饶的水下生物提供了理想的栖息之地。珊瑚、海星、海胆、热带鱼类……形形色色的海洋生物令人叹为观止。来到长滩，可别错过遨游海底世界的机会。长滩岛有 20 多家潜水店或水上活动中心，可供浮潜或潜水的点繁多，且费用低廉。如果时间充裕，还可以学习潜水课程，获得潜水证书。

价格：约 3000 比索 / 次

## 浮潜·我是一条鱼

看到长滩湛蓝清澈的海水，怎能不投入大海的怀抱和它来个亲密接触？长滩岛附近的海域很少有大风浪，是很安全的浮潜区域。戴着浮潜镜把头埋入水面，你才知道“碧海”一词真正的含义。海底的礁岩颜色非常奇妙，是那种鲜艳的蓝色，可看到许多小鱼穿梭其中，而此时的你也正如一条鱼儿般无忧无虑地徜徉着。

价格：约 1400 比索 / 次

## 海底漫步·在海底走太空步

如果觉得潜水学起来太难，那长滩还有个新奇的活动让你更轻松地遨游水下世界。只要戴上一个类似宇航员头盔的白色氧气面罩，在海里你也能如同在陆地上一般畅快地呼吸。顺着梯子来到 4.5 米深的海底，拿出一块面包，成群的鱼儿马上众星捧月般地围住你。摆好 pose，微笑，水下摄影师马上会为你捕捉下难忘的瞬间。

价格：2000 比索 / 人，20 分钟

## 风帆·随风四处漂

在长滩迷人的海岸线上，最引人注目的就是一艘艘风帆船，它们几乎是长滩的标志之一。这些无动力的风帆船完全靠海风推动三角形的船帆前进，船老大的驾驶技术可谓出神入化，无论你要往东还是向西，他们都能轻松搞定。而乘坐风帆出海的最佳时机莫过于黄昏，看着夕阳染红了天边的云彩，然后一点一点沉入大海，那幅画面你一定毕生难忘。

价格：每小时每船 500 比索



# 陆上活动»

## 香蕉船·一路乘风破浪

香蕉船几乎是所有海滩旁不可缺少的水上活动。和一帮朋友一起跨骑在香蕉船上，抓牢扶手，深吸一口气——开始了！快艇拖着香蕉船在海面疾驰，冰凉的海水打在身上，非常过瘾。而且乘坐一次通常为20分钟，时间够长，让你玩到尽兴。在长滩还有“升级版”的香蕉船，就是两条铅笔状的香蕉船连在一起，据说这种船翻倒时人会被甩得更远，更为刺激！

价格：250 比索 / 人，20 分钟

## 冲浪·潇洒水上飞

长滩岛东侧的布拉波海滩是冲浪者的圣地，尤其在每年11月到3月的高峰季节会吸引世界各地的冲浪爱好者来到这里。这里具有极好的条件进行速行、回转赛和高峰短板冲浪运动。布拉波海滩是年度长滩岛国际冲浪板杯(Funboard)比赛的举办地。此外，白沙滩风浪较为平缓，适合初学者；而塔博海峡(Tabon)则浪高风大，是高手挑战极限的乐园。

## “爱之艇”·奢华的浪漫

在长滩岛，你可以近距离体验并尊享全球最有品位、最具格调和最浪漫的私家游艇扬帆出海游。随双体“爱之艇(Mahal)”扬帆出海，漫游畅享足足五小时的长滩近岛游或两小时的温馨浪漫夕阳游，在大海之中感受奢华的浪漫。



## 高尔夫·商务人士也爱长滩

长滩岛的东北部有一个名为Fairways & Bluewater的高尔夫俱乐部。球场占地120公顷，为18洞标准杆72的球场，由世界著名的高球场设计大师Graham Marsh精心设计，在整个东南亚都名列前茅。在这里打高尔夫球，你可以一边欣赏长滩岛的迷人风光和美丽的海岸线，一边挑战世界级18洞，每个球洞的风景都不同，面临的关卡也不一样，非常专业且有挑战性。

### Fairways & Bluewater

一场18洞高尔夫果岭费4450比索(周一至周五)，4900比索(周末)；租赁球车1200比索，球具800比索，球鞋300比索；球童320比索

电话：+63 36 2885585; 2883974

网址：[www.fairwaysandbluewater.com](http://www.fairwaysandbluewater.com)

## 沙滩车·任意驰骋

这是长滩岛上比较特殊的一项沙滩活动，在Fairways & Bluewater的私人沙滩上就提供沙滩车体验。这里的沙滩车有两种，一种是单人驾驶的四驱摩托；另一种可乘坐两人，一人负责驾驶。开着沙滩车在洁白的沙滩上来回狂奔，和平常在都市里驾车的感觉可大不一样哦！开车上山也是很棒的体验，沿途一路美景相伴，山顶还有无限风光在等待着你。

价格：开车上山约2000比索



### 沙雕·发挥无限创意

这里细腻的白沙是制作沙雕的最好原料，在海滩上你时常可以发现当地艺术家创作的形形色色的沙雕作品，有雄伟的城堡、优雅的莲花，还有忧伤的美人鱼……沙雕旁有当天的日期，付上 20 比索你就可在沙雕前留个影，珍藏一份美丽的纪念。当然，你也可以发挥自己的创意，随意堆出自己的杰作。在长滩的沙滩上，每个人都仿佛回到了童年，尽情体验孩子般的快乐。



### 骑马·当一回海滩骑士

在海滩边骑马也是非同寻常的体验。跨上一匹你梦想中的骏马，让它载着你在柔软细白的沙滩上奔驰。马蹄儿轻轻踏着浪花，抬眼望去就是碧海蓝天，你会感觉自己仿佛是某部浪漫大片的主角！而骑马上山也值得一试，沿途可以看到优美的山景和淳朴的小村庄，在山顶更能欣赏到醉人的日落美景。

**价格：**在位于 Fairways & Bluewater 的私属海滩上骑马 650 比索 /1 小时；骑马上山 640 比索 /45 分钟

### 沙滩排球·尽情在沙滩上打滚

沙滩上的运动怎么可以少得了沙滩排球？况且在全世界最细的沙滩上打排球，你可以随心所欲地跑跳翻滚，绝对不用担心伤到身体和脚；即使跌倒了也不怕，正好顺势拥抱一下洁白的细沙。这里很多酒店门口的沙滩上都架起了排球网供游客玩，还可向居住的酒店借用排球。

### 捡贝壳·拾起海的记忆

放牧了自己的身心，抬头望后低头思，迈开脚步在沙滩上拨弄如白砂糖般的沙子，看它们从脚趾缝间轻轻渗出。沙子里时常有贝壳，小心地把它从沙里拿起，举在半空中，背景是蔚蓝的天，手里是颜色纯白或五彩斑斓的贝壳——那画面一定很美！运气好的话，你还能看到缓缓移动着的贝壳——那是寄居蟹背着它们的小窝在海滩上漫步。

## 更多精彩活动

以上这些活动足以让你玩不过来了吧！此外，你还可以进行游泳、钓鱼、摩托艇、攀岩、探洞、礁上行走……或者干脆捧一本书，躺在沙滩上吹吹海风，晒晒太阳，在长滩的日子，每一天都多姿多彩而又悠闲自在。

## 长滩美食

来到长滩，你根本不用担心吃的问题。岛上拥有多达 150 家的餐厅，口味包含菲律宾菜、西班牙菜、意大利菜、日本料理、中国菜、法国菜、韩国菜、美式快餐、海鲜料理等等，让你的唇齿环游世界。伴着海涛，椰风和星光大快朵颐，实为人生一大美事。

# 味蕾环游世界



## 入乡随俗·菲律宾风味餐

到了菲律宾，怎能不尝尝菲律宾菜呢？菲律宾人的主食是米饭，米饭的黏性较低，十分可口。菜肴以煎炸的做法为主，会加很多盐、糖和调料来料理，“又咸、又甜、又香”就是菲律宾菜的特色。著名的菲律宾菜有炸猪蹄、炸鱼、炸蛙腿等。

## 888餐厅·海鲜大排档

来到长滩岛，最不能错过的就是吃一顿畅快的海鲜大餐。推荐位于**DMall**的**888**餐厅，现场挑选最新鲜的海鲜，从青龙虾、澳龙、红龙虾到大虾、螃蟹、青口、鱿鱼、石斑等，应有尽有。

电话：+63 36 2884479



啧啧的烤肉，再捧一个椰青喝上几口清凉的椰子汁，一边欣赏着湛蓝的大海和洁白的浪花，真是人生的一大享受。

## 大自然的味道·海滩BBQ

水上活动玩累了，不妨把船开到普卡海滩，在美丽的贝壳沙滩上来一顿充满自然气息的烧烤野餐。吃着又大又新鲜的螃蟹和虾、香



## 地道西班牙菜·Dos Z Mestizos

菲律宾曾被西班牙殖民统治过很长一段时间，因此这里的西班牙菜口味也特别正宗。在海滩路上一条隐秘的小巷里有一家名为 Dos Z Mestizos 的西班牙餐馆，老板是西班牙人。小小的餐厅布置得很有情调，明黄色的墙壁上挂满了当地名人的照片。美丽的女招待端上地道的西班牙美食：松软的面包蘸橄榄油、红酒煎腊肠、海鲜汤，还有最出名的西班牙海鲜饭，最后再来个特色甜品，让你吃到肚子撑。

地址：Sand&Ice Building, Sitio Manggayad, Boracay Manoc-Manoc

电话：+63 36 2885104

电邮：dosmestizos@yahoo.com

## 意大利风情·Don Vito

长滩岛上有许多意大利餐厅，大多以卖比萨和意大利面为主。Don Vito 位于 Mandarin 酒店里，餐厅的主厨曾经在国外学了 20 年的意大利菜，所以这家餐厅在当地颇有名气。»



这里的意大利菜结合了当地菜肴风格，不少餐点都酸酸甜甜。到了晚上 Don Vito 则会点起烛光，成为一家很有气氛的小酒吧。

地址: Beachfront, Station 2, Boracay

电话: +63 36 2883444

网址: [www.boracaymandarin.com](http://www.boracaymandarin.com)

### 日式料理·浜Hamma

这家日式餐厅位于 D'Mall 里，边上就是著名的酒吧哈比人小屋。这里供应新鲜海鲜制作的刺身和寿司、日本拉面、天妇罗……如果你是日本料理的忠实拥趸，那一定不要错过。

地址: D'Mall Plaza, Boracay

### 本地好滋味·路边烧烤

傍晚时分在白沙滩路上闲逛，可看见路边有一些卖烤肉串的小摊，三轮车上的玻璃柜里摆放着鸡肉串、大肠或蔬菜串等。烤过的肉串涂上厚厚的酱汁，夹着面包一起吃，味道很棒，分量也足。不过千万不要贪吃，不然晚饭可就吃不下啦。



## 正餐以外

### 特别推荐饮料: 雪克(Shake)

在长滩岛用餐，如果你点可乐、雪碧什么，那就太老土了——你应该点“雪克”(Shake)！这是一种用当地热带水果打成的冰沙饮料，有香蕉、菠萝、木瓜等口味，当然最受欢迎的还是芒果！在长滩假如你点果汁，通常都是罐装的浓缩果汁，只有雪克才最新鲜好喝。因此好多游客进了餐厅二话不说，直接冲服务员大喊：“Mango Shake( 芒果雪克 )！”



### 菲律宾式的甜蜜: Halo-halo

Halo-halo 是菲律宾最著名的甜品，到了这里千万不能不尝。“Halo-halo”在菲律宾语里就是“搅拌、混杂”的意思，将各种颜色的果冻、红豆、芸豆、椰肉、紫薯泥等连同碎冰搅拌在一起，最后再放上一个冰淇淋球。吃 Halo-halo 的正确方法是先搅拌均匀，让雪糕的甜蜜、冰沙的爽脆和豆子的绵软充分混合，这样才最好吃。

推荐店铺: 位于 D'Mall 里的 Ice Monster，每个 95 比索

### 风情小吃: 可丽饼

在 D'Mall 里闲逛的时候你会发现这家非常可爱的甜品店。整家店铺都是桃红色，橱窗里摆满了一个个漂亮的可丽饼模型，有各种口味任你挑选。软软的饼皮包裹着冰淇淋、奶油和水果，吃到嘴里每一口都充满了幸福的甜蜜。

价格: 每个 90—140 比索



## 酒吧和夜生活

虽然是海岛，长滩的夜生活绝不逊色于繁华都市，这里一个个海滨酒吧或小酒馆都颇有特色，到了晚上有乐队现场表演，气氛热烈。坐在露天的凉椅上，吹着凉凉的海风，听着温柔的歌声，就能慵懒地度过一个晚上。

# 越夜越美丽



### 哈比人小屋(Hobbit House)

长滩购物广场 D'Mall 里的 Hobbit House 由于服务生都是侏儒而名声大噪。酒吧墙上的壁画和海报全都是电影《魔戒》里的哈比人场景。而当侏儒服务生来到你面前时，仿佛就是从壁画里跳出的哈比人，突然面带微笑活生生地站到你面前。

这里除了有来自世界各地的啤酒，还有热带水果的调酒，有木瓜、香蕉、蜜瓜等口味，特别受女孩子欢迎。喝着甜甜的调酒，伴着台上现场演唱的西洋老歌，你马上就会陶醉。

#### Hobbit House

地址：D'Mall Plaza, Boracay

电话：+63 36 2602333; 2886687



### COCOMANGAS Shooter Bar

COCOMANGAS 可以算是长滩最热门的酒吧之一了，如果没有去过 COCOMANGAS，就不能说你来过长滩。一走进酒吧，你一定会为里面的热力四射所震撼！酒吧的灯光布置颇具特色，正中央就是舞池，客人们不论男女都精心打扮，在舞池里忘我地扭腰摆臀，以舞会友。

酒吧里用果酱瓶 (Jam Jar) 装的调酒非常受欢迎，而最让宾客们趋之若鹜的是 COCOMANGAS 著名的“15 杯”调酒，若是你能一口气喝完并屹立不倒的话——恭喜你！你不仅可以获得 COCOMANGAS 只送不卖的纪念 T 恤，还能将你的大名留在店内的“长滩岛荣誉之墙”上。墙上的名字以国家分类，如果你酒量够好，那一定要勇敢挑战一下这“15 杯”，为国争光哦！

#### COCOMANGAS Shooter Bar

电话：+63 36 2886384

网址：[www.cocomangas.com](http://www.cocomangas.com)

## 其他 热门酒吧

### Summer Place Bar & Restaurant

地址：White Beach Path, Balabag, Boracay

### New Mikay Cuisine & Bar

地址：D'Mall D' Boracay, Balabag, Boracay

电话：+63 36 2687839

### Caf'e COCOMANGAS

地址：Station 1

电话：+63 36 2883737

### Pier One Bar & Grill

地址：Station 1 Balabag, Boracay

电话：+63 36 2885288

### Ole Spanish Bar & Restaurant

地址：Phase IV D'Mall D'Boracay, Balabag,

电话：+63 36 2885940



修身养性

Spa与按摩

在长滩，从屡获殊荣的亚洲顶级 Spa 中心到性价比极高的海滩按摩，都能让你舒缓身心，尽情享受。



### 尊贵奢华 · Poseidon Spa

来到波塞冬水疗馆 (Poseidon Spa)，一定要体验一下这里的招牌主打——大溪地诺丽果，这种果实中含有150多种对人体有益的成分，有明显的抗衰老作用，因此人称“不老果实”。而Poseidon Spa的整个按摩过程均由该果实贯穿。优雅的环境、专业的技师、特色的手法、高端的服务等，让人体验从内到外的健康，这一切无不让人着迷。

#### Poseidon Spa

地址: Pinaungon going to Mt.Laho, Boracay Island, Malay, Aklan, Philippines

电话: +63 36 2883616



### 古香古色 · Chi Spa

长滩岛香格里拉的“气”水疗馆 (Chi Spa) 以系列中国传统养生古法为主，并结合以菲律宾当地的护理理念，独创出别具特色、舒适的水疗疗程。“气”水疗馆的护养理念是通过运动、伸展、按摩、水疗以及在放松与冥想中将身体运动与精神运动相结合，以此来促进身体的新陈代谢并达到疗养的效果。

#### Chi Spa

地址: Barangay Yapak, Boracay Island, Malay, Aklan, 5608, Philippines

电话: +63 36 2884988

网址: [www.shangri-la.com/boracay/boracayresort/chi-the-spa](http://www.shangri-la.com/boracay/boracayresort/chi-the-spa)

电邮: [chi.boracay@shangri-la.com](mailto:chi.boracay@shangri-la.com)

营业时间: 10:00-22:00



## 顶级享受·Mandala Spa

想在宁静翠绿的环境中舒畅筋骨调养生息，那可以去著名的 Mandala Spa。Mandala Spa 位于岛南部绿意盎然的山谷里，宛如世外桃源，一栋栋 Spa 小木屋就坐落在青翠的山坡上。这里有 20 余名受过 6 个月以上专业训练的芳疗师，她们每天都会练习瑜伽，以为客人提供最佳的养生服务。这里有多种 Spa 疗程，包括花瓣浴、去角质、排毒油压、脸部护肤、足底按摩、瑜伽等。而 Mandala 的招牌顶级 Spa 疗程曾多次获得亚洲最佳 Spa 的殊荣。Spa 疗程 2850 比索起，加 10% 服务费。

### Mandala Spa & Villas

地址：Boracay Island, Malay, Aklan, Philippines  
5608

电话：+63 36 2885858

网址：[www.mandalaspa.com](http://www.mandalaspa.com)

电邮：[info@mandalaspa.com](mailto:info@mandalaspa.com)



围着白纱帐，十几张床整齐地排开。按摩时可以感受到海上吹来的微风，又不用担心会被烈日晒到。这里的疗程包括日式指压、瑞典精油按摩等，按摩师手法不错，精油可选择薄荷、橙子、薰衣草等，更不要错过特制的椰子油。最吸引人的是价格便宜：1 小时 350 比索，90 分钟的招牌 Palassa Signature Treatment 也才 499 比索。

### Palassa Spa

地址：Station 2, Boracay Peninsula Resort

电话：+63 36 2602280

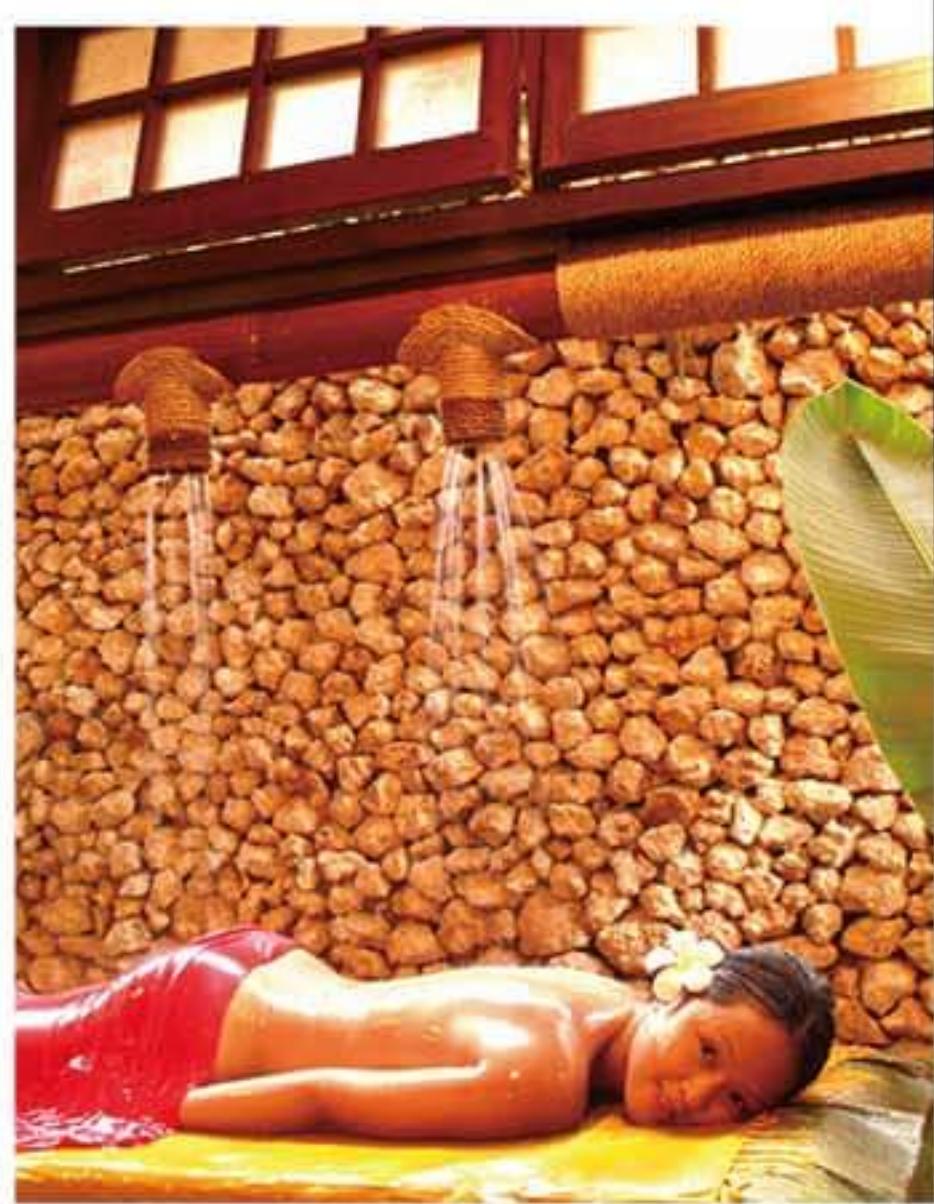
营业时间：每日 10:00—24:00

## 随时随地的享受

在长滩的白沙滩路上，到处可以看见露天按摩的招牌。一张洁白的躺椅，一个简易的凉棚，外加穿着紫色衣服的按摩大婶笑意盈盈。静静地躺下听着海浪声，让涂满椰

子油的双手抚过身体。温柔的海风夹着少许细细的沙子轻轻打在身上，你能感受到最自然原始的气息。

价格：1 小时 350 比索



## D'Mall

位于 Station 1 和 Station 2 之间的 D'Mall 是长滩岛最大的商业街，这里有许多特色店铺和餐厅酒吧，一到晚上就灯火通明。

## 白沙滩路

这里有许多可爱的小摊档，从精美的贝壳耳环、项链、手镯到纱笼裙、沙滩装、T 恤和款式夸张的太阳眼镜，琳琅满目。最有特色的是装着这里的细沙的许愿沙瓶，可以多买几个送人。



# 面朝大海的房间

长滩岛上多为园林式的酒店和度假村。紧邻海滩有几十家经过旅游机构认可的酒店和度假村，客房豪华舒适，餐厅和服务也值得称道。也有其他庭院式的小型旅馆和家庭旅馆，位置稍差，设施比较简单，但都很干净，费用比度假村便宜得多。在旅游淡季，住宿费通常有 5—8 折的优惠。



### **Lonely Planet**

#### T 恤专卖店

由当地画家手绘的 T 恤每件都独一无二，是来到长滩最好的纪念。约 500 比索 / 件。

### **Nothing But Water**

长滩自创的泳装品牌，比基尼、泳装既漂亮质量又好。

### **Hugod Hugoo home life style**

出售藤编制品和一些当地纪念小物。

### **Paulo Collection**

性价比不错的服饰店，男士的 T 恤和夹脚拖鞋，女士的纱笼裙和小洋装等都有很多款式。

### **Sr. Alfred Crafts**

精品小店，可以买到草帽、藤编包和用椰子或芭蕉叶制作的皮夹。

# 推荐 酒店和 度假村

## Discovery Shores Boracay Island

岛上知名的豪华度假酒店，酒店建筑设计得顺畅明亮，还拥有一个 14 米高的瀑布。客房色调优雅，设施一流。每个房间均有大型落地门窗，面对大海、花园以及山脉的悠然美景。

地址: Station 1, Balabag, Boracay

Island, Malay, Aklan, Philippines

电话: +63 36 2884500

网址: [www.discovery-shores-boracay.com](http://www.discovery-shores-boracay.com)



## Boracay Tropics Resort Hotel

坐落于2号码头，位置优越。**Tropics**以长滩岛最佳西式酒店著称，四种不同类型的客房和两类套房，别具一格。

地址: Boat Station 2, Bo. Manggayad, Boracay Island, Malay, Aklan, Philippines

电话: +63 36 2884034

网址: [www.boracaytropics.com](http://www.boracaytropics.com)



## Milflores de Boracay

位于 Station 1，是一家仅有 9 个房间的精品小旅馆。只须步行 2 分钟即可到达白沙滩。

地址: Station 1, Balabag, Boracay,

Malay, Philippines

电话: +63 36 2883363

网址: [www.milflores.net](http://www.milflores.net)



## Boracay Regency Beach Resort

酒店处在 4 公里长的海滩路的正中位置，视野绝佳。整个度假村有 280 间客房，充满南洋风情。

地址: Balabag, Boracay, Malay, Aklan,

Philippines

电话: +63 36 2886111

网址: [www.boracayregency.com](http://www.boracayregency.com)

## Fridays Boracay

坐落于白沙滩之上、拥有40间客房的**Friday**自然环境优美，如同精心栽培的热带花园。自1982年起，**Fridays**就已成为来自世界各地游客最喜爱的度假之所了。度假村设施齐全、服务热情，值得一提的是这里还有一个可以容纳120人的餐厅，被认为是长滩岛最美味的餐厅之一。

地址: Boracay Island, Malay, 5608 Aklan

电话: +63 36 2886200

网址: [www.fridaysboracay.com](http://www.fridaysboracay.com)



## Alta Vista de Boracay

在**Alta Vista**，可以体验到独特的静谧与隐蔽。度假村位于山上，无论从任何角度，都可以俯瞰美丽的海景和山景。从大堂望出去，便是一个宽敞的无边际游泳池，似乎与山海相连。泳池旁边便是餐厅，享用特色美食的同时将长滩美景尽收眼底，别有一番滋味。

地址: Brgy. Yapak, Boracay Island, Malay, 5608 Aklan, Philippines

电话: +63 36 2889888

网址: [www.altavistadeboracay.com.ph](http://www.altavistadeboracay.com.ph)



## Crown Regency Beach Resort Boracay

坐落于长滩岛3号码头，来到皇冠丽晶海滩度假村可以尽享如婴儿爽身粉般的白沙、水晶一般清澈的海水、醉人的日落等迷人景致。度假村交通方便、气氛温馨、设施齐全，培训有素的服务人员时刻准备着献上最热忱的服务。

地址: Boat Station 3 Area, Ambulong, Barangay Manoc Manoc, Malay 5608, Aklan, Boracay Island, Philippines

电话: +63 36 2881888

网址: [www.crownregencyhotels.com/boracay](http://www.crownregencyhotels.com/boracay)





#### » **Shangri-la Boracay Resort & Spa**

菲律宾香格里拉长滩岛大酒店于2009年3月2日全新开业，是长滩岛首家国际五星级度假酒店。酒店共有219间客房，其中36间别墅和套房。酒店坐落在长滩岛北部，拥有350米的纯净海岸线，以及12公顷生活着各种珍奇野生动物的绿地。

地址：Barangay Yapak, Boracay Island, Malay, Aklan, Philippines 5608

电话：+63 36 2884988

网址：[www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

#### **Mictorel Inn & Suite Boracay**

酒店位于岛的北部Station 1附近，隐秘而静谧。整栋建筑像是豪华别墅，窗框被刷成鲜艳的橘色和黄色，酒店前方还有一个可爱的小泳池。

地址：Diniwid Beach, Boracay Island, Aklan 5608, Philippines

电话：+63 36 2884311

网址：[www.mictotel-boracay.com](http://www.mictotel-boracay.com)

#### **Boracay Mandarin Island Hotel**

酒店地理位置非常好，位于长滩岛2号码头白沙滩的中央位置，夜间酒店外围热闹非凡。这是一家小而美的欧洲风格酒店，设计精良，约有50间客房，一楼的房间有浪漫的公主床。值得一提的是，酒店的特色按摩及水疗很有名，吸引众多游客慕名而来。

地址：Beachfront, Station 2, Boracay

电话：+63 36 2883444

网址：[www.boracaymandarin.com](http://www.boracaymandarin.com)

#### **Grand Vista Boracay Resort & Spa**

由韩国人投资所建的度假村，白色和蓝色的建筑风格颇具地中海风情。酒店位于岛北部的山顶上，在泳池畔可眺望美丽的海湾，换个角度欣赏长滩恬静的美丽。

地址：Hagdan Yapark Boracay Island

Malay Aklan, Philippines

电话：+63 36 2885818

网址：[www.grandvistaresort-boracay.com](http://www.grandvistaresort-boracay.com)



实用信息

# 轻松游长滩

## TIPS



### 气候

长滩岛的夏季从每年的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。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。

### 时区

格林尼治标准时间(GMT)+8小时，与中国没有时差。

### 货币

菲律宾比索，当地可用美元兑换，1元人民币约合6—7比索。

### 语言

菲律宾语和英语。

## » 交通

### 航空

马尼拉、宿雾 (Cebu) 和安杰利斯市 (Angeles) 都有班机飞往长滩岛，其中马尼拉每天有 20 多个航班，使用小型飞机，航程约 50 分钟，非常便捷。

长滩岛附近有两个机场，较近的卡地克兰 (Caticlan) 机场和较远的卡力波 (Kalibo) 机场。卡地克兰只能起降小飞机，大部分飞机降落在卡力波机场，且飞卡地克兰的机票比卡力波贵得多，所以不少人都选择时间换金钱。卡力波机场距离卡地克兰有 1.5 小时车程，有班车前往，人满发车。

到了卡地克兰后还需要乘渡船前往长滩岛，船程约 15 分钟。

### 飞往长滩的航空公司：

菲律宾航空公司  
(Philippine Airlines)  
电话：+63 2 8558888  
网址：[www.philippineairlines.com](http://www.philippineairlines.com)

宿雾太平洋航空公司  
(Cebu Pacific)  
电话：+63 2 7020888,  
+63 32 2308888  
网址：[www.cebupacificair.com](http://www.cebupacificair.com)

东南亚航空公司  
(South East Asian Airlines)  
电话：+63 2 8490100  
网址：[www.flyseair.com](http://www.flyseair.com)

飞龙航空公司  
(Zest Airways)  
电话：+63 2 8531957,  
+63 36 2887057  
网址：[www.zestair.com.ph](http://www.zestair.com.ph)

飞鹰航空公司  
(Air Philippines)  
电话：+63 2 8559000  
网址：[www.airphilexpress.com](http://www.airphilexpress.com)

### 水路

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，再乘车到罗哈斯，换乘船到长滩岛。全程约 14 小时，每天 7:00 和 20:30 各 1 班。

### 岛上交通

除了步行以外，长滩岛上的交通主要靠当地人自创的三轮机动车 (tricycle 或 pedicab)，一辆车能载客 4—5 人，随招随走。一般每人 10—20 比索，或按路程每次 50—100 比索。其他交通工具包括登山车和摩托车，可以租用。而要走水路或出海，基本都搭乘螃蟹船。

### 旅客服务中心

介于 2 号至 3 号船码头之间，提供货币兑换、国际电话、相片冲洗、贵重物品保管、航空订位等服务。

### 旅客询问处

在 2 号船码头附近的旅客询问处 (Tourist Center) 可提供各类信息。



声明：该地图为菲律宾观光地图，其中所包含的信息仅作为工具性旅游信息供游客参考，不能作为领土划分的依据。

Note: The map is only a TOURIST MAP of the Republic of the Philippines.

The information contained herein cannot be used as basis for territorial claims.