

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@philcongshanghai.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

比科尔 一半是海水 | 一半是火焰

更多欢乐，尽在菲律宾

Bicol, a haven for adventure
It's more fun in the Philippines



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.



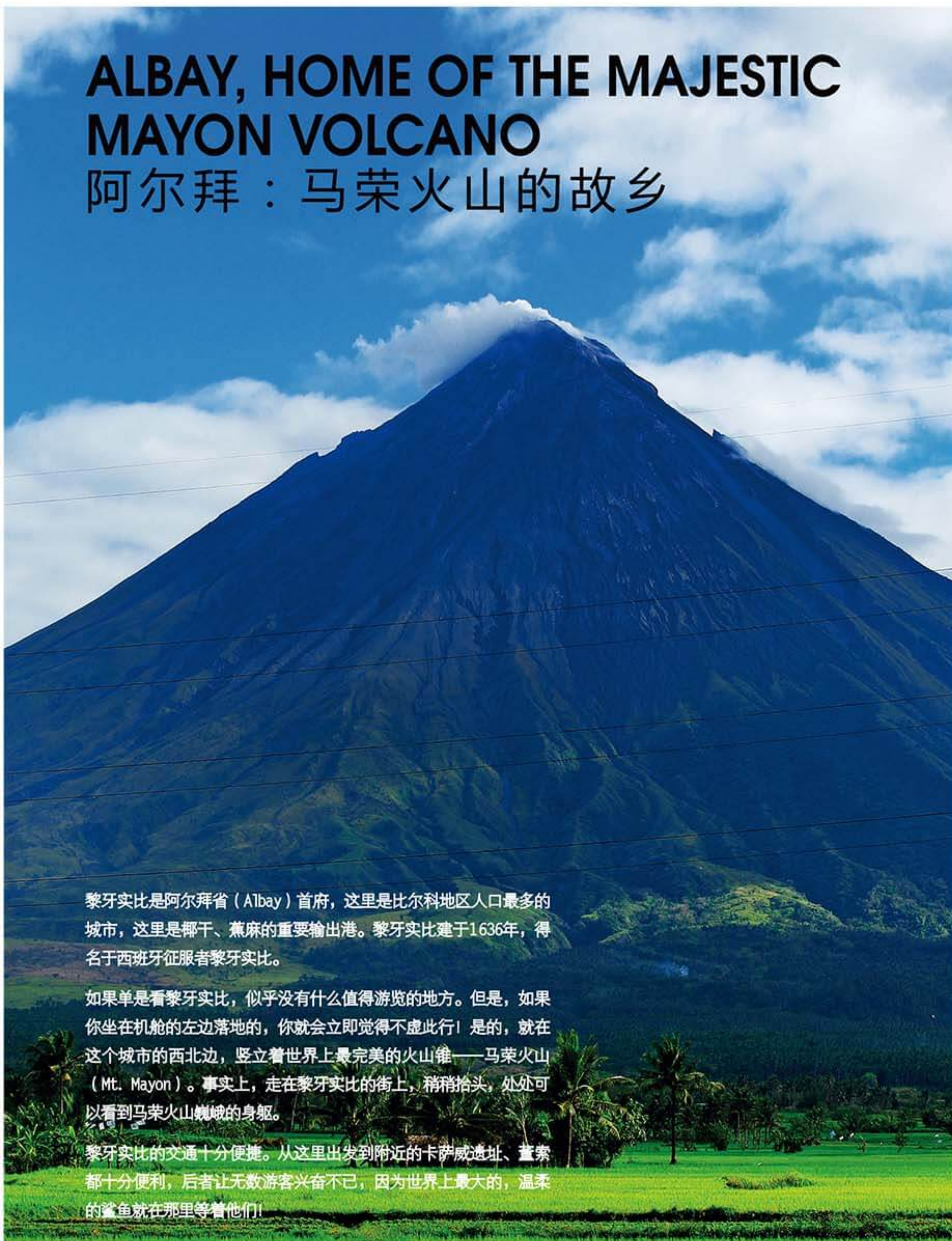
TIPS

最佳航线

菲律宾航空、中国国际航空、国泰航空、港龙航空、新加坡航空每日皆有从北京、上海、广州出发至马尼拉的航班。到达马尼拉可再乘坐菲律宾航空 (www.philippineairlines.com) 班机转机前往比科尔的最大城市黎牙实比。每天都有若干航班，飞行时间45分钟。

ALBAY, HOME OF THE MAJESTIC MAYON VOLCANO

阿尔拜：马荣火山的故乡



黎牙实比是阿尔拜省（Albay）首府，这里是比科尔地区人口最多的城市，这里是椰干、蕉麻的重要输出港。黎牙实比建于1636年，得名于西班牙征服者黎牙实比。

如果单是看黎牙实比，似乎没有什么值得游览的地方。但是，如果你坐在机舱的左边落地的，你就会立即觉得不虚此行！是的，就在这个城市的西北边，竖立着世界上最完美的火山锥——马荣火山（Mt. Mayon）。事实上，走在黎牙实比的街上，稍稍抬头，处处可以看到马荣火山巍峨的身躯。

黎牙实比的交通十分便捷。从这里出发到附近的卡萨威遗址、董索都十分便利，后者让无数游客兴奋不已，因为世界上最大的，温柔的鲨鱼就在那里等着他们！



TIPS

景点

马荣火山 Mt. Mayon

马荣（Magayon），在比科尔语里代表着“美丽”。火山海拔2463米，底部直径20公里，上部的弧度在35—40度。这个完美的火山锥竖立在太平洋的岸边，俯视着周围的农田和城镇。在全世界大大小小的火山中，马荣火山的完美程度首屈一指，甚至超过日本富士山。

据历史记载，这座活火山一共喷发过49次。第一次喷发于1616年。其最具破坏力的一次喷发发生在1814年，最近一次小规模喷发是2009年12月。近四百年以来，阿尔拜省的居民早已经习惯了马荣火山成天在那里冒着白烟。虽然菲律宾政府组织附近居民撤离到安全地区，却反而吸引了许多欲一睹完美火山喷发景象的火山爱好者及摄影爱好者。我们推荐两个最佳观赏点：一个在卡格萨瓦教堂废墟，一个在位于市区的卧狮山（Sleeping Lion Hill）。

卡格萨瓦废墟 Cagsawa Ruins

1814年2月1日，马荣火山突然喷发，卡格萨瓦镇连同2,200名居民整个都被埋在厚达9米的岩浆和火山灰下，只有当时的卡格萨瓦教堂的钟楼保存至今。

如今的卡格萨瓦废墟周围绿草如茵，鸟语花香，背后是温柔的马荣火山。在废墟附近有一排小店，可以买到用蕉麻制作的手提包、家居用品等，而那群热情有礼的当地小孩手中兜售的，是印有经典马荣火山形象的明信片，或者给二三十比索，让他们给你拍一组手托废墟的照片，绝对让人眼前一亮！

达拉加教堂 Daraga Church

建于1773年的巴洛克式大教堂，凭海临风立于山麓，与马荣火山遥遥相望，是在卡格萨瓦被毁至仅存教堂尖顶后，笃信天主教的当地人集资重新建起的。整个建筑全部采用火山岩石，正面雕刻了精美的花纹。





ATV活动

从黎牙实比市郊可搭乘ATV越野车去马荣火山的半山观景台，观景台坐落在火山警戒区6公里内，在那里可以俯瞰太平洋和整个比科尔平原。更有趣的是，沿途会穿过几个村庄，一路上会有热情的当地小朋友朝你尖叫！全程一小时。预约电话：CITE Tours & Travel, 63-0929 545 1056, (063 52)824 4072

酒店

威尼斯酒店 Hotel Venezia

这家只有40个房间的精品酒店算得上是黎牙实比最豪华的酒店了。距离黎牙实比机场不过5分钟的车程，大部分带阳台的房间里都可以看见远处壮观的马荣火山，闹中取静的漂亮酒店，是城中大鳄常来吃早茶的地方。

地址：Renaissance Gardens, Washington Drive, Legaspi
电话：052 481 0877
网址：www.hotelvenezia.com.ph

密西比斯海湾度假村 Misibis Bay Resort

密西比斯属于卡格拉雷群岛 (Cagraray Island)，也是阿尔拜省的一部分，从黎牙实比市乘坐快艇半小时即到。据说，一位神秘的年轻男子买下了岛上百分之八十的土地，构建了一个海上的生态乌托邦。度假村属于世界小型豪华酒店组织 (SLH)，但他并不满足于此，致力于打造整个菲律宾最好最优美的海滩度假村。除了休闲度假，岛上还有丰富的户外运动项目，例如潜水、帆船、高空滑索等。

地址：Misibis Bay Cagraray Island, Bacacay, Albay Province, Bicol Region
电话：63 2 661.8888
网址：http://misibisbay.com



购物

比科尔地区以蕉麻出名，而黎牙实比有最大的蕉麻手工艺品 (Abaca Handicraft) 制作工厂。当地主要有两个市场，一个是卡格萨瓦废墟旁的一排小店，另一个是在Tahao Road上的卫星市场 (Satellite Market)，就在汽车站旁边，排列得整整齐齐的商店里全是琳琅满目的手工艺品。相比而言，前者的价格更加低廉。除了工艺品，还可以买些霹雳果 (Pili Nut)，味道类似橄榄，有蜂蜜、黄油等多种口味，最有名的品牌是Pili Nut Candy，创始人是来自菲律宾的西班牙人，世代相传，在黎牙实比市区有自己的工厂与实体店。

如果需要感受当地的时尚气息，不妨去港口广场 (Embarcadero Mall)，这里吃喝玩乐俱全，是当地年轻人的热门聚会地，类似MANGO、Havaianas这样的时髦品牌都能寻见。广场上经常举办各种节庆活动，顶部露台可以眺望马荣火山和卧狮山 (Kapuntukan Hill)，黄昏的景色尤为绚烂。





餐厅

老房子私房菜 Balay Suanyo

餐厅由老房子改建而成，与其说是个本地家常餐馆，不如说是个小型博物馆。因为男主人喜欢旅行，并收集了世界各地的有趣玩意儿，家里实在放不下，便开了现在这家餐厅，里面随处可见他的旅行收藏。当然，最重要的是这里可以品尝到盛行全菲律宾的名菜——比科尔小炒 (Bicol Express)，是猪肉与荷兰豆等蔬菜的混合小炒，放入椰汁与辣椒调味，香辣清爽。

除此以外，芋头叶包裹肉糜、虎虾秋葵与蕹菜熬成的鲜汤，也非常值得品尝。

女主人Wendy笑容可掬，每天亲自出来招待客人，并在用餐完毕后赠送你一个印有餐厅信息的钥匙扣。

地址：1446 Pagasa St, Daraga, Albay

港口餐厅 Gillans Sea Wharf Chef

位于港口商业中心的露天餐厅，可以迎着海风的吹拂，一边享用比科尔特色菜一边眺望马荣火山，人气很旺。

地址：Embarcadero de Legazpi, Legazpi City Port Area, Legazpi City, Albay

CAPTIVATING CAMARINES SUR

南甘马林：逐浪而行

南甘马林省是菲律宾吕宋比科尔政区的一个省份，该省铁路可通马尼拉，比科尔河可局部通航。除了首府皮利 (Pili)，该省的那牙市 (Naga City)，被称为“比科尔的心脏”。是比科尔的经济、宗教、教育和文化中心，也是比科尔地区人口密度最高的城市。

走在那牙市内，随处可见年代久远的教堂与纪念碑，如那牙大都会教堂 (Naga Metropolitan Cathedral) 等，而散落满大街的咖啡馆、手工铺子和颇有情调的餐厅，更增添了一份后殖民地气息。喜欢新鲜刺激的，不妨去位于市郊的CMC滑水中心，与来自世界各地的滑水爱好者一起，体验这个亚洲最大最酷的钢缆滑水 (Cable Skiing)！





TIPS

景点

Holy Rosary Minor Seminary

建于1793年的神学院，被誉为“菲律宾的历史地标”。内有两间展馆，向游人免费展示神学院的历史及菲律宾早期贸易成果。神学院外是座古老的教堂和教会学校。每年9月第二个周五，这里便成了“圣母大游行活动”集聚地。

南甘滑水中心 Camsur Water sports Complex (CWC)

CWC是全菲律宾及亚洲首个国际级综合花式滑水中心，交通非常方便，由那牙机场到此只需10分钟，曾被销量第一的滑水杂志《Wake Magazine》选为“世界最佳钢索滑水公园”。众多世界级的滑水比赛都会选择在此举行，也是世界级高手的最爱。占地6公顷的滑水中心现有一个全天候环回滑水池、一个花式滑水比赛池、一个滑水训练池、一个大型综合水上活动池，另有综合活动中心、餐厅、泳池、按摩中心、滑板公园、酒店等度假设施。

酒店

CWC度假村

位于南甘滑水中心内，拥有豪华别墅、风情木屋、集装箱旅舍等多种房型，满足不同游客需要。其中由集装箱改造的旅舍色彩亮丽，离滑水中心最近，很受西方游客欢迎。地址：Provincial Capitol Complex, Cadlan, Pili, Cam.Sur



电话：054 477 3347

网址：www.camsur.com

Avenue Plaza Hotel

一位福建裔老爷爷经营的精品酒店，坐落在古老的那牙河畔，周边集合商业中心与旅游景点，闹中取静。酒店虽小，却配有户外泳池、健身房、各式餐厅等设施，房型多达五种，设计精致，尤其西餐厅色调十分大胆，夺人眼球。

地址：Magsaysay Avenue, City of Naga 4400 Cam.Sur

电话：632 250 8199 6354 473 9999

网址：www.theavenueplazahotel.com

Villa Caceres Hotel

地址：Magsaysay Avenue, Naga City

邮箱：villacacereshotel@yahoo.com

Iriga Plaza Hotel

地址：San Francisco St., Iriga City

餐厅

Bob Marlin

这是一家充满牙买加风情的餐厅，气氛轻松而友好，整晚播放好听的音乐，客人大多是当地的老饕，食物相当地道。

地址：Magsaysay Avenue, Naga, Luzon 4400

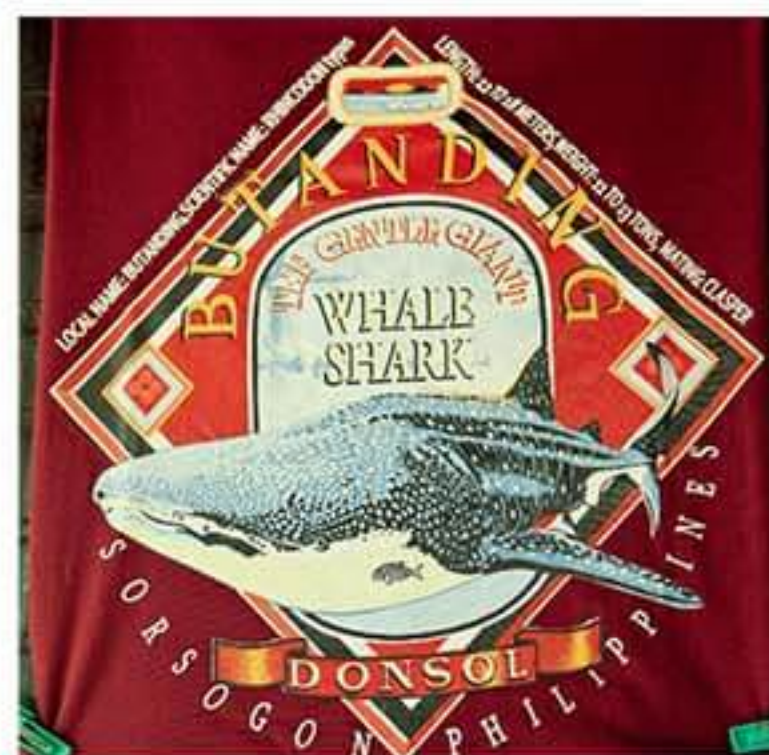
DONSOL, SWIM WITH THE WHALE SHARK

董索：与鲸鲨一起游泳



位于港口城市索索贡市内的这个小镇，原本只是一个默默无闻的小渔村，1998年，一群潜水爱好者将在这里拍摄到的鲸鲨照片公布之后，这里立刻名声大噪，成为菲律宾最热门的旅游地之一。当地政府也意识到将这片范围划为鲸鲨保护区，禁止捕猎，不允许在董索潜水，当地渔民现在转型成为船夫、导游等。

鲸鲨，在当地叫做Butanding，这种世界上最大的鱼类，却生性温顺腼腆，长期在索索贡海域捕食繁衍。菲律宾气候环境良好，因此鲸鲨每年都在交配季节来这里繁衍生息。每年的年底到次年的六月，是来董索看鲸鲨的最佳季节，其中又以3至5月达到最高峰，天气好的时候，平均每天能看到8条以上。



TIPS

活动

与鲸鲨同游

所有游客均要先到位于威登 (Vitton Resort) 边上的旅游中心 (Municipal Tourism Council) 登记并交纳注册费, 无论准备观赏多少天, 注册费只需交纳一次, 缴费后工作人员会安排观看如何保护鲸鲨和介绍董索生态环境的宣传片, 只有在看完录制的“游客须知”后才能开始赏鲸鲨活动。在观赏和同游过程中, 请保持安静, 严禁碰触、惊吓、伤害或喂食鲸鲨。

电话: 0919 707 0394

网址: www.ecotourdonsol.com

购物

董索游客中心旁边有几家小店, 最抢眼的就是印有各种鲸鲨图案的纪念T恤, 以及鲸鲨钥匙扣等, 都十分受游客欢迎。

更多比科尔资讯请浏览: www.wowbicol.com



霹雳果 (Pili Nut)

一种生长在比科尔半岛的特产坚果, 外壳有点像橄榄核, 用焦糖或白脱炒制而成的霹雳果仁, 又脆又香又甜, 而且不油腻, 一颗入口就一定欲罢不能。



芒果干

香甜可口, 非常好吃, 喜欢吃零食的可不要错过! 比较流行的牌子是7D和CEBU, 在菲律宾各大超市都可以买到。

TAKE-HOME SOUVENIRS 值得购买的菲律宾特产



蕉麻手工编制品

比科尔大区传统手工艺品主要是手编草制品, 用菲律宾的特产蕉麻编的各种包、篮、筐、地垫和帽子等都相当漂亮耐用, 价格也便宜。



椰子油

菲律宾是世界上椰子产量最丰富的国家, 在当地做SPA的时候经常使用的就是椰子油。据说可以收缩毛孔、滋润皮肤, 还能当护发素, 甚至可以缓解蚊虫叮咬引起的瘙痒, 被当地人称为“神油”。