

# 巴拉望 Palawan

更多欢乐, 尽在菲律宾

It's more fun in the Philippines®

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

#### 菲律宾国家旅游局上海办事处

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办事处

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: 020-83377461  
菲律宾驻重庆领事馆: 023-63810832  
菲律宾驻厦门领事馆: 0592-51300355

ELITE  
携程·自由·行  
TRAVELLER

策划、制作 | 《携程自由行》杂志 | 编辑、撰文 | 高屹、陈敏 | 摄影 | 沈煜 | 设计 | 戴云、张春雨

菲律宾国家旅游局 出品

Published by Tourism Promotions Board 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.

# Palawan

## 巴拉望

### 菲律宾最后的净土

巴拉望位于菲律宾西南端，由1780个岛屿组成，主岛呈狭长形，如一把收起的伞嵌在中国南海和苏禄海之间，长450公里，宽只有50公里，由东北斜向西南。她是菲律宾自然生态环境保护得最好的地区。与长滩岛和宿雾-薄荷岛相比，“涉世未深”的巴拉望依然宁静。



Puerto Princesa + El Nido + Busuanga

# Island Hopping

## 跳岛乐“菲”凡

在巴拉望，如何才能悠游于各个海岛之间，欣赏其无与伦比的魅力？“跳岛游”一定是你的首选。

### 凤凰花开公主港 ( Puerto Princesa )

Puerto Princesa ( 普林塞萨港，又名公主港 ) 是巴拉望的首府，位于巴拉望岛的中心，人口约21万，面积约2400平方公里，是进入巴拉望的主要入口。在公主港如果一定要选择一两个有纪念意义的地方，那么港口旁的天主教堂、巴拉望博物馆适合在闲来无事的时候逛逛。

与菲律宾其他城市相比，公主港要悠闲得多，连电动小三轮也不再横冲直撞。乘坐电动小三轮，从机场到市中心只需20比索/

车，不过要在上车前先谈好价格。

公主港是参加地下河国家公园一日游的最佳地点，建议先去公主港地下河公园办事处预订，询问公园是否订满或因大雨而关闭。

选择从公主港开始“跳岛游”，主要的活动就是去宏大湾跳岛和浮潜了。当地的旅行社和旅馆都有组织一日的跳岛游活动，900比索/人。主要会去三个岛：班兰岛、宝贝岛和蛇岛。但是你若有足够的体力，也可以在Bat岛、Meara岛、Marina岛、海星岛这些岛屿来一次欢快的“跳跃”。

#### 小贴士

公主港NCCC购物中心有很多便宜的纪念品可以买。Public Market是个大市场，贩卖水果、蔬菜、鱼，也有些卖小手工工艺品的店铺。

公主港与马尼拉之间有很多航班，菲律宾航空、宿雾太平洋都飞这条航线。公主港与宿雾之间每天有一班航班。公主港唯一的国际航班是东南亚航空承飞的公主港到马来西亚的航班，每周五双向。





## 爱妮岛跳岛游一日线路

在爱妮岛 (El Nido), 跳岛游非常的成熟, 主要有以下四条线路。



爱妮岛也称作埃尔尼多, 其实是巴拉望岛西北角的一个小镇, 离公主港238公里。爱妮岛以拥有多样的生态系统而自豪, 其“巴奎特群岛”独有的魅力, 使其被称为“最美的天堂”, 风景绝佳, 可以用惊艳来形容。爱妮岛由45个大小岛屿组成, 有百多种鸟类栖息, 以燕子最为常见, 岛内的石灰岩缝隙里是燕窝的极佳产地, EL Nido, Nido就是鸟巢的意思。

爱妮岛拥有2亿5千万年前形成的石灰岩峭壁、悬崖和洞层, 海岸风格同越南的下龙湾十分相似。爱妮岛一带海域未经任何污染,

每年3月至9月, 海底能见度高达40英尺。

除了米尼诺岛Miniloc Island和拉根岛Lagen Island, 爱妮岛其余43个岛都为无人岛。米尼诺岛Miniloc最著名的景点为大礁湖Big Lagoon与小礁湖Small Lagoon, 这两个与外界隔绝的小海湾, 海中有湖, 海水忽冷忽热, 海水呈薄荷绿, 如一汪流动的翡翠。拉根岛是一处重要的考古遗迹, 在岛上的莱塔洞(Lete-Lete)里人们发现了新石器时代晚期的贝壳、石器和陶器的碎片。

### 小贴士

#### 参考价格

线路A: 600~750比索

线路B: 700~800比索

线路C: 800~900比索

如若想要俯瞰整个爱妮岛和海湾, 以及海上那些星星点点的海岛, 可以找一个当地的向导, 对爱妮岛周边小山来一次刺激的攀岩。有些地方需要一定的攀爬技巧, 到达山顶需要1个小时。其实并不能算真正的攀岩, 但是一双优质的登山鞋和过人的体力便是你的最佳装备。建议早上或者下午3点以后去攀岩, 天气较为凉爽。可以到爱妮岛艺术咖啡去联系向导。250比索/人。



著名影星霍思燕在巴拉望

### 线路A:

**米尼诺岛:** 米尼诺岛最著名的就是一大一小两个潟湖和岛上的度假村。躺在湖面仰望周围的石峰石屏, 仿佛置身于奇妙的石灰岩世界中。此外, 这里也是一个非常好的浮潜点。

**西米苏岛:** 浮潜的好地方, 尤其在海中礁石附近, 你会看到五彩缤纷的鱼群与珊瑚共舞的美景。

**七勇士海滩:** 传说在海运时, 一艘船沉没, 船上的七兄弟遇难, 海滩因此得名。沙滩非常美。

### 线路B:

**蛇岛:** 每天潮落时, 从海中高出的部分沙洲像白蛇一样在海中蜿蜒, 因此得名。爬到小山顶看蜿蜒而去的沙洲, 又像巨大的流星落在海中。

**卡都农洞:** 考古挖掘场地。曾在这里挖出过中国宋朝时期的珠宝和瓷器。

**拉根岛:** 度假村和环境相融合, 也是一处重要的考古遗迹。在岛上的莱塔洞里发现了新石器时代晚期





的贝壳、石器和陶器的碎片，成为爱妮岛文明史的珍贵资料。

**教堂洞：**这个岛位于皮那修岛上的溶洞有点像天主教堂，这里是燕窝的重要采集场之一。

### 线路C：

**马丁诺岛：**在巴奎特群岛的西侧，其独有的神秘海滩因四周环绕的峭壁与世隔绝而闻名。岛上的另一个海滩是库拉萨海滩，适合玩水、游泳。

**塔皮巨岛：**在马丁诺岛旁边，两个岛之间形成了狭窄的塔皮巨海峡，是最好的浮潜点之一。这里最有机会看到海龟。

### 线路D：

**卡劳岛：**爱妮岛地区最大的岛，其最高点海拔640米，是当地“最高的山峰”。岛上的沙邦海滩可以让你享受雀鸟环绕的奇妙体验。

**潘嘎露仙岛：**岛上有爱妮岛最宽白色沙滩，是观



赏日落的好地方。水下的珊瑚很漂亮，在这里，你可以看到整个巴奎特海湾和周围的岛屿，绝美的天堂全景图将会呈现在你眼前。

## 布苏安加岛 (Busuanga) —柯隆 (Coron) 跳岛游

### 卡拉棉群岛 (Calamianes Islands)

柯隆是进入卡拉棉群岛 (Calamianes Islands) 的主要通道，是布苏安加岛上最大的城镇。柯隆岛上有世上罕有的神奇湖泊，也有美妙的浮潜点，是进行“跳岛游”非常经典的路线。

### 双湖 (Twin Lagoon)

似隔实连，中间有小洞互通，最独特之处在于，这里时而湖水，时而海水，不同地方水温不同，忽冷忽热。石灰岩构造的各式山峰峭壁，耸出水中，将双湖围住。

### 梭鱼湖 (Barracuda Lake)

也是淡水和咸水的混合湖，分界面在水下4米处，4米以上为淡水，水温为28摄氏度，4米以下为咸水，因为有地热活动，水下14米处水温可以达到40摄氏度左右。

### 卡亚干湖 (Kayangan Lake)

是菲律宾境内最干净的湖，镶嵌在林立的石灰崖中，如晶莹的水钻一般。

### 七姐妹岩 (Siete Pecados)

据说是古代国王的七个女儿不幸溺亡后变成的七座小岛。是绝佳的浮潜点。

#### 小贴士

跳岛游的门票较贵，基本每个点都要100比索/人。卡亚干湖和双湖两处用的是套票，200比索/人。

# Diving Paradise 潜水天堂



从爱妮岛 (EL Nido) 岛到柯隆 (Coron) 岛，或是邦里玛 (Panglima) 群礁和图巴塔哈 (Tubbataha) 群礁等，到处都有着可以让人兴奋的潜水点，你可以享受浮潜的轻松乐趣，观赏大片绚丽的珊瑚礁，或是来一次深海沉船潜水，大胆体验一番探险的刺激。



## Tubbataha Reef, Top Diving Site

### 图巴塔哈环礁, 世界顶级潜水点

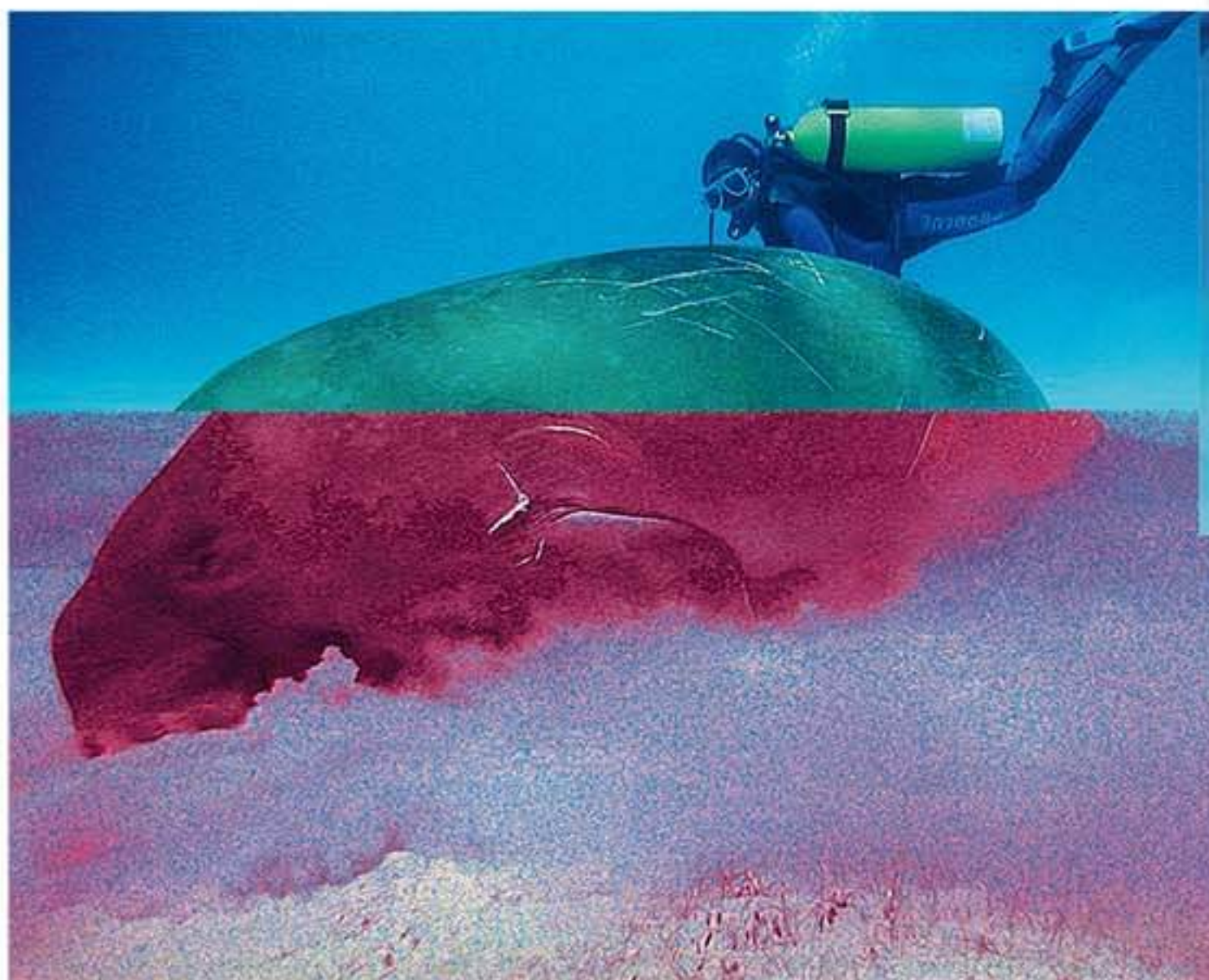


图巴塔哈环礁海洋公园 (Tubbataha Reef) 位于公主港以东约180公里处, 苏禄海的中央, 1993年被UNESCO评定为世界自然遗产。这里是东南亚最大的珊瑚生成水域, 其珊瑚之美丽多姿更是别处无法比拟的。由于其余的时间海流状况较差, 这里每年只有三月到六月开放船宿潜水, 并且只有指定的几条潜水船在此经营, 每年能够前往图巴塔哈一饱海底胜境的潜水员不足千人, 因此尽管价格不菲, 船期往往还要提前预定。

这里的潜水点可以分为南北两个环礁, 二者之间相隔一道8公里宽的海峡。北礁是一个巨大的、连绵不断的椭圆形平台, 长16公里, 宽4.5公里。礁石平台所处位置很浅, 只有涨低潮时才能浮现出来。南礁宽约1—2公里, 呈较小的三角状。

## Finding Sea Cow, in Dimakya

### 人鱼之岛 迪玛凯



别人以为美人鱼只在童话故事中出现, 你可以在位于巴拉望北端柯隆(Coron)的迪玛凯岛(Dimakya Island)一饱眼福。在这个海域可以见到学名为“儒艮”的海牛, 它的俗称便是“美人鱼”。目前野生海牛只出现于澳洲和菲律宾的固定海域, 因此, 这里是巴拉望不能错过的潜水点。

## Coron, Wreck Diving

### 柯隆, 沉船探秘

柯隆(Coron)在巴拉望北部, 人口4万, 是布苏安加岛上最大的城镇, 也是进入卡拉棉群岛的主要通道。柯隆的魅力不在于美丽的海洋生物, 而是那些在第二次世界大战中安眠在海底的庞大战船残骸。柯隆的沉船潜水主要适合高级以上的潜水者。



覆, 位于柯隆湾。这个沉船潜点非常漂亮, 可以看到石斑鱼、甜唇鱼, 偶尔还能见到海龟和海蛇。如果在阳光正好的上午10点至下午2点之间潜入货舱, 就像进入一座大教堂一样。

#### Cathedral Cave 教堂洞

柯隆岛下面一个直通大海的洞, 位于柯隆岛南端的东侧。教堂洞是个美丽的潜点, 洞口在6米深的海床上, 紧靠峻峭的石壁, 沿通道出来进入大海, 周围都是五彩的珊瑚礁, 绝不应该错过!

#### Seven Picados Reef 七星礁

位于柯隆城灯塔东边。这个礁石是一项环保计划的自然保护区, 珊瑚和鱼类种群每个月都有新的增长。这个礁石潜水区的最大特色是有大面积的原生态鹿角珊瑚和桌面珊瑚。

#### Irako Maru 伊良湖号

日本冷藏船, 位于柯隆湾口, 也许是菲律宾最佳沉船潜点。深度平均20米, 最深32米, 建议使用高氧空气。海面通常平静洋流较弱, 能见度可达20米。这艘45米长的沉船原先为日本海军航母补给舰, 船体深约20米。非常适合沉船潜水教学和水下摄影爱好者。这儿有很大的蝎子鱼, 石斑鱼和皇帝天使鱼。

#### Akitsuishima Maru 秋津川号

日本水上飞机母舰, 长118米, 位于Culion和

Busuanga岛之间, 靠近Manglet岛。潜水者可以进入轮机舱参观4台引擎。潜入船的尾部还可以看到操控吊车的机械装置和齿轮。

#### Olympia Maru 奥林匹亚丸号

日本货船, 端坐在30米深的海床上, 位于柯隆湾Tangat岛附近, 非常好的潜点, 有很多海洋生物, 可以看到成群的梭鱼、巨大的蝙蝠鱼和河豚鱼。

#### Taiei Maru 太菜丸号

至今为止, 这艘沉船的确切名字仍然是个谜, 只知道是一条日本货船, 长137米, 向右舷倾

#### 天气忠告

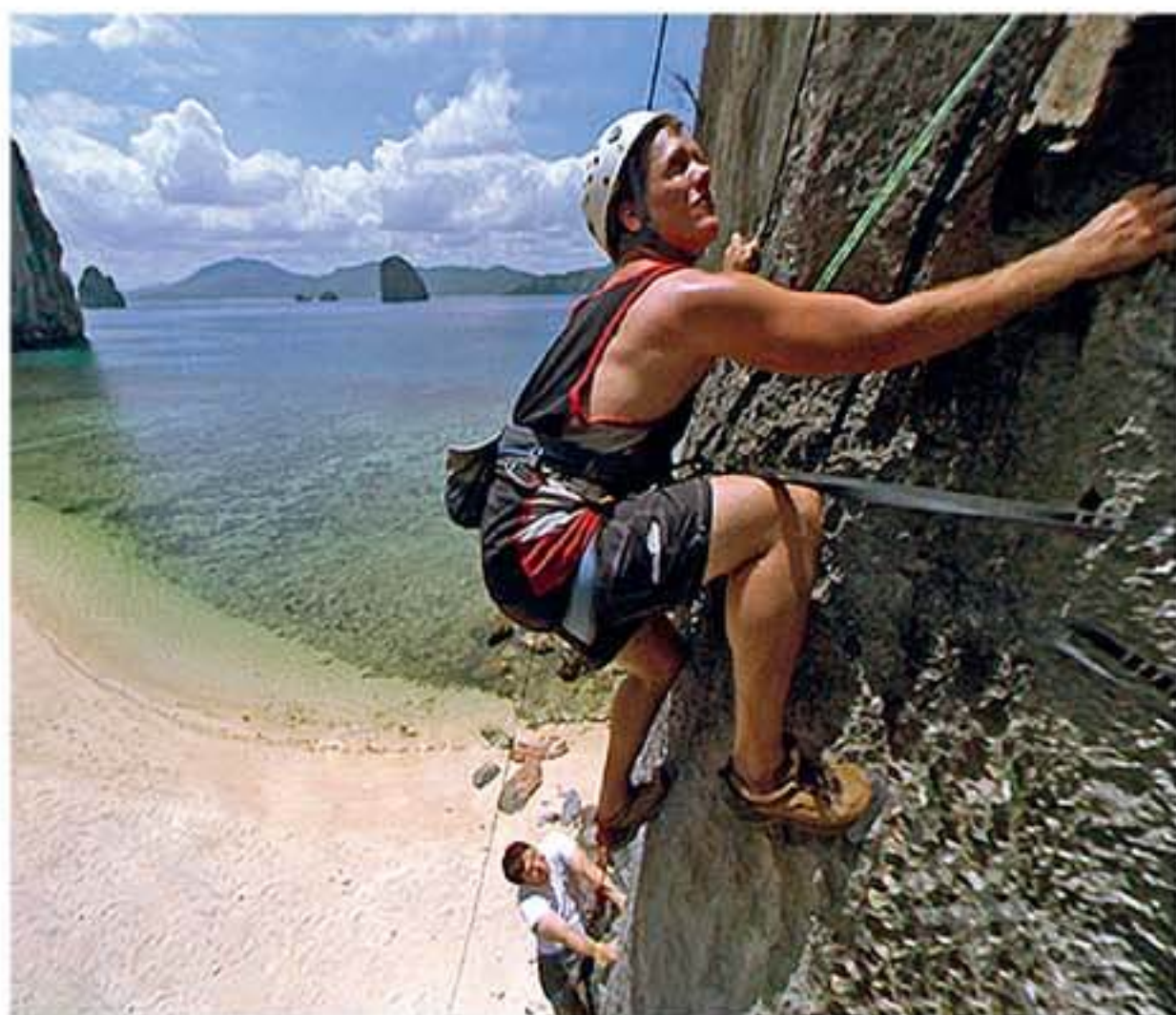
教堂洞只能在海况平静仅有微浪的天气条件下潜入。大浪会在通道中形成漩涡, 一旦进入, 非常危险!

#### 潜水中心

海潜中心是柯隆最好的潜水中心, 英语不错的旅行者可以和潜水中心的工作人员多了解潜点的情况, 他们经验丰富, 是最好的信息来源。一天两次下潜费用2800比索/人。其他潜水中心还有“柯隆潜水者”, 两次下潜费用2300比索/人。

海潜中心Sea Dive  
电话: 0918-400-0448  
网站: www.seadiveresort.com

柯隆潜水者Coron Divers  
电话: 0918-653-9854  
网站: www.corondivers.com.ph



# Adventure Tours

## 探险之旅

巴拉望是一个值得你去迷恋的地方，你可以游走于群岛之间，更能体验海岛游之外的奇异风光。

### 塔博洞穴——最早的文明

位于公主港以南约155公里处的塔博洞穴（Tabon Cave），被誉为菲律宾文明的摇篮。由一系列的岩洞组成。人类学家在这些岩洞里发现了距今两万两千年前的塔博人遗骨、工具以及其它人造物品。

### 鳄鱼养殖场

距离公主港不远，在这里可以获得更多对鳄鱼的认知，感受大自然赋予生灵生命的含义。或许你不会与鳄鱼做一次亲密的接触，但也许会唤起你保护更多生灵的决心。

### 沙邦地下河公园

沙邦(Sabang)地下河在一个石灰岩溶洞里蜿蜒，全长8公里，是世界上发现的最长的可通行的暗河，被UNESCO列入世界自然遗产名录。

### 卡佬依岛野生动物园

布苏安加岛北部的卡佬依岛(Calauit)野生动物园占地3760公顷，1976年，当时的菲律宾总统马科斯曾从肯尼亚引入多种濒临灭绝的非洲动物安置在此。在这个保护区中，你不仅可以看见鳄鱼、斑马、麋鹿、豪猪、蟒蛇，还能见到当地特有动物巴拉望熊狸。

#### 小贴士

去地下河需要预订，一天只允许560人以不同批次进入。

#### 预定方式一

在公主港可以通过地下河公园预订办公室预订，需要完全支付门票费才能确认预订。

#### 方式二

如果从爱妮岛或者巴通港过来，可以直接到沙邦的旅游办公室预订。



# Hotel and Resorts 酒店与度假村



## 公主港和宏大湾

**Microtel Resort in Puerto Princesa**  
有50间客房、室外游泳池并提供免费机场接送。  
电话: 63 487230977  
Email: puertoprincesa@microtel.ph

**多斯棕榈度假村 Dos Palmas Resort**  
地处宏大湾, 宾客可以从港口搭乘船只, 1小时即可到达酒店。该港口距离公主港机场约半小时车程, 酒店设有专车负责从码头接送宾客。

## 爱妮岛

**爱妮岛度假村 El Nido Resorts**  
屡次获得美国《Travel+Leisure》杂志的大奖。  
预订电话: 63 28945644  
中文咨询Email: chinese@elnidoresorts.com

## 布苏安加岛

**天堂俱乐部度假村 Club Paradise**  
酒店的建筑分为1期和2期, 东南亚风格。3期(岛屿风景客房)座落在山腰上, 面对着岛屿的天然湖。这里有着绵延700米的白色沙滩和清澈的海水。  
预订电话: 63 28384956-60



## 美食

巴拉望的菜肴最显著的特征之一是用绿芒果作为很多菜的酸味剂, 在这里也可以尝到世界各地的美食, 首府公主港以越南餐馆闻名。

**菲律宾风味**  
**卡马里库坦饭店 Café Kamarikutan**  
地址: Rizal Ave., Extension, Puerto Princesa City, Palawan  
电话: 63 484335182

**卡雷饭店 Ka Lui**  
地址: Rizal Ave., Puerto Princesa City, Palawan  
电话: 63 484332580

**中式风味**  
**红庞饭店 Hung Pang Restaurant**  
地址: Rizal Ave., Puerto Princesa City, Palawan  
电话: 63 484335193

**其他风味**  
**齐纳布什餐厅 Kina Butch Seafood**  
地址: 369 Rizal Ave., Puerto Princesa City, Palawan

**巴招海鲜餐厅 Badjao Inn&Restaurant**  
地址: 350 Rizal Ave., Puerto Princesa City, Palawan

**巴洼披萨饼店 Bavaria Pizza House**  
地址: Malvar St., Puerto Princesa City, Palawan  
电话: 63 484332388

**日本料理寿司店**  
**Washi Japanese Restaurant and Sushi Bar**  
地址: Rizal Ave., Puerto Princesa City, Palawan  
电话: 63 484333532

**棉太越南餐厅**  
**Mien Tay Vietnamese Restaurant**  
地址: Malvar St., Puerto Princesa City, Palawan

## 交通

**飞机**  
从马尼拉飞往巴拉望的航班, 只要不是特别的假期, 都会有一些折扣, 机票一般在2500比索左右。公主港和马尼拉之间有很多航班, 菲律宾航空和

宿雾太平洋航空都飞这条航线。

从马尼拉到爱妮岛一天两班飞机: 7: 30和15: 00出发, 机票只能提前5天通过ITI预定。

宿雾太平洋航空、菲律宾航空和东南亚航空每天都有从马尼拉飞往博斯旺机场的班机。航程1小时左右。从机场乘空调面包车大约半小时到达柯隆。

**汽车**  
去爱妮岛可以在公主港的圣何塞汽车站乘坐当地的大巴和面包车, 一般出发时间是5: 00、7: 00和8: 30。去沙邦可以在圣何塞汽车站乘坐当地常见的吉普尼(Jeepny), 别称花车。2.5—3小时, 100—120比索/人, 发车时间7: 00、9: 00、13: 00。

在巴拉望, 摩托车租赁每天大概700比索。吉普尼都会在车头标明路线, 招手即停。7比索4公里, 超过再酌情加价。

## 特产

椰子、藤制小家具、珊瑚饰品等。