

菲律宾所蕴藏的独特魅力，来自那 7107 座大大小小的岛屿。它们如同一颗颗美丽的明珠星罗棋布于万顷碧波之中，好似一大串翡翠项链镶嵌在西太平洋上。即使你每天去一个岛，也要近 20 年才能玩个遍。

这 10 座菲律宾岛屿风光旖旎又各有千秋，是这串“项链”上最闪耀的宝石，就让它们来点缀你的梦幻假期吧！

01 “千岛之国”菲律宾

02 爱妮岛 El Nido Islands
“爱妮”没商量

04 长滩 Boracay
世上最美的海滩

05 宿雾 Cebu
云上的日子

06 薄荷岛 Bohol
融入生命的固执

07 公主港 Puerto Princesa
上天的恩宠

08 布苏安加岛 Busuanga
岛上猎奇，海底探秘

09 密斯贝斯湾卡格拉赖岛
Misibis Bay
Cagraray Island
面朝大海的风景

10 波多格尼拉 Puerto Galera
遨游水晶宫

11 沙茂岛 Samal Island
海上有明珠

12 马林杜克岛
Marinduque Island
海洋之心

附录：菲律宾知多少、地图、
直飞航班

“千岛之国” 菲律宾

菲律宾共由 7107 个岛屿组成，其中 2400 个岛有名称，1000 多个岛有居民。吕宋岛、棉兰老岛、萨马岛等 11 个主要岛屿占全国总面积的 96%。岛上山峦重叠，三分之二以上的岛屿是丘陵、山地及高原，多火山，全国有 52 座火山，其中活火山 11 座。除吕宋岛中西部和东南部外，平原均狭小。

菲律宾素有“花园岛国”的美称，海岸线长达 18533 公里，是世界上拥有最长海岸线的国家之一。环绕 7000 多个岛屿的温暖水域为富饶的水下生物提供了栖息之地，形成世界上生物种类最繁多、海底资源最丰富的地带。完整的珊瑚和礁岩体系、上千种海洋生物、800 多种珊瑚、400 多种鱼类和 500 多个鱼族令世人惊叹不已，也让菲律宾傲称“亚洲潜水之都”。





2 | PHILIPPINES



爱妮岛 El Nido Islands

位置：位于巴拉望的北部，距首都马尼拉西南方向约430公里
 关键词：礁湖、石灰岩峭壁、蛇形小岛



“爱妮”没商量

在薄荷茶上荡舟

所谓礁湖 (lagoon) 是指由巨大的珊瑚礁与海洋隔开的水域，海中有海，别有洞天。位于爱妮岛 Miniloc Island 的 Big Lagoon 两边被悬崖峭壁包围，驾着螃蟹船驶进礁湖，周围霎时安静下来，脚下的海水也由清澈的蓝变成了薄荷色的绿，在清亮的水中能看见不少珊瑚，整个礁湖犹如一大块带着花纹的翡翠。

坐上一叶亮黄色的独木舟，用桨划破波平如镜的翡翠绿海水，感觉自己仿佛乘着一片柠檬漂浮于一大杯薄荷茶上。

白沙滩上的野餐

游客们通常在爱妮岛一住就是一个星期，每天的生活无非是游游泳、潜潜水、钓钓鱼、晒晒太阳。而那些在海上的无人岛使这儿成为了人们与大自然亲密接触的天堂。

爱妮岛有一个叫做 Entalula 的小岛，被一片洁白的沙滩环抱，树影婆娑，是野餐的理想之地。竹制的矮桌上摆着藤条编制的餐盘，烤肉、海鲜、面包都铺在碧绿的芭蕉叶上，如此这般地享用一顿午餐，仿佛每一口都在咀嚼大自然的味道。

午餐后是丰富多彩的活动：游泳、浮潜、风帆、攀岩，随你怎么玩。或者索性躺在海边的躺椅上什么都不做，消磨一个难得悠闲的午后。

蛇岛长着猪笼草

海中还有另一个绿树葱茏的小岛，连着一片白色的沙洲，曲折细长，仅在退潮时露出海面，远看宛如碧波中的一条银蛇，这个岛就叫“蛇岛”(Snake Island)。

走过细白绵软的“蛇身”，爬到小岛最高处，360度的大海全景展现在面前，那种美丽无与伦比。蛇岛上有很多奇花异草，最奇特的是猪笼草，藤蔓上挂着一个一个红色绿色的小袋子，等着虫子们自投罗网。



TIPS

怎么去 在马尼拉搭乘 ITI 航空 (Island Transvoyager Inc.) 独家往返爱妮岛的 19 座小飞机，每日 3 班，航程约 1 小时 15 分钟。往返成人 13500 比索 (约合人民币 1972 元)，儿童 10000 比索 (约合人民币 1461 元)。

住哪里 爱妮岛有两个度假村：Miniloc Island Resort 和 Lagen Island Resort，分别建于两个水清沙细、峭壁环抱的宁静小岛上。

成人每人每晚 8500 比索起 (约合人民币 1241 元)，包含住宿、一日三餐、机场到度假村的往返船费，以及各种水上活动和器材租用。在爱妮岛附近的泰泰岛上，建有阿普利岛度假村 (Apulit Island Resort)。

玩什么 潜水、浮潜、游泳、喂鱼、海钓、独木舟、风帆、攀岩、编织草帽等。

网址：www.elnidoresorts.com

长滩 Boracay

位置：位于阿尔坎省，在马尼拉以南约300公里的班乃岛西北端
关键词：4公里长的白沙滩



世上最美的海滩

4 | PHILIPPINES



奶粉还是爽身粉？

位于长滩岛的西面，在安奇儿村及巴拉贝村之间，有一片长达4公里的白色沙滩，被誉为“世界上最细的沙滩”。甩掉脚上的鞋子，如果不能在这里打个滚，也一定要和这些温柔的白沙来个零距离的接触，感受仿佛踩在奶粉或是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。

星空下的长滩

每当日落时分，可以欣赏到太阳在落下的最后一刻所发出的炫目光芒。入夜后的时光也一样惬意。岛上的酒吧、迪斯科舞厅一应俱全。你可以拿着一瓶啤酒与萤火虫共舞一曲，或是同爱人一起在月光下的沙滩上散步。不论你喜欢在海上望明月，还是坐在沙滩上数星星，记得睁大眼睛，因为划过的流星随时会带给你惊喜与好运。



TIPS

怎么去 从马尼拉乘班机约50分钟后到达卡力波 (Kalibo)，然后坐1小时车到达卡提克朗 (Caticlan)，也可坐飞机直飞卡提克朗机场。在卡提克朗的小艇码头乘船去长滩岛。现在上海有直飞长滩岛的常规航线，每周两班，详情请咨询各大旅行社。

住哪里 Boracay Regency Beach Resort
电话：+63 36 2886111
网址：www.boracayregency.com
Fairways and Bluewater Boracay Resort
电话：+63 36 2885587 / 2885589

网址：www.fairwaysbluewaterboracay.com
长滩岛香格里拉度假村 Shangri-la's Boracay Resort & Spa
电话：+63 2 8138888-7022
网址：www.shangri-la.com
长滩岛 Discovery Shores 度假村
电话：+63 36 2884500
网址：www.discoveryshores.com
玩什么 Mount Luho, 亚巴克蝙蝠洞，普卡贝壳沙滩。

云上的日子

古老而现代

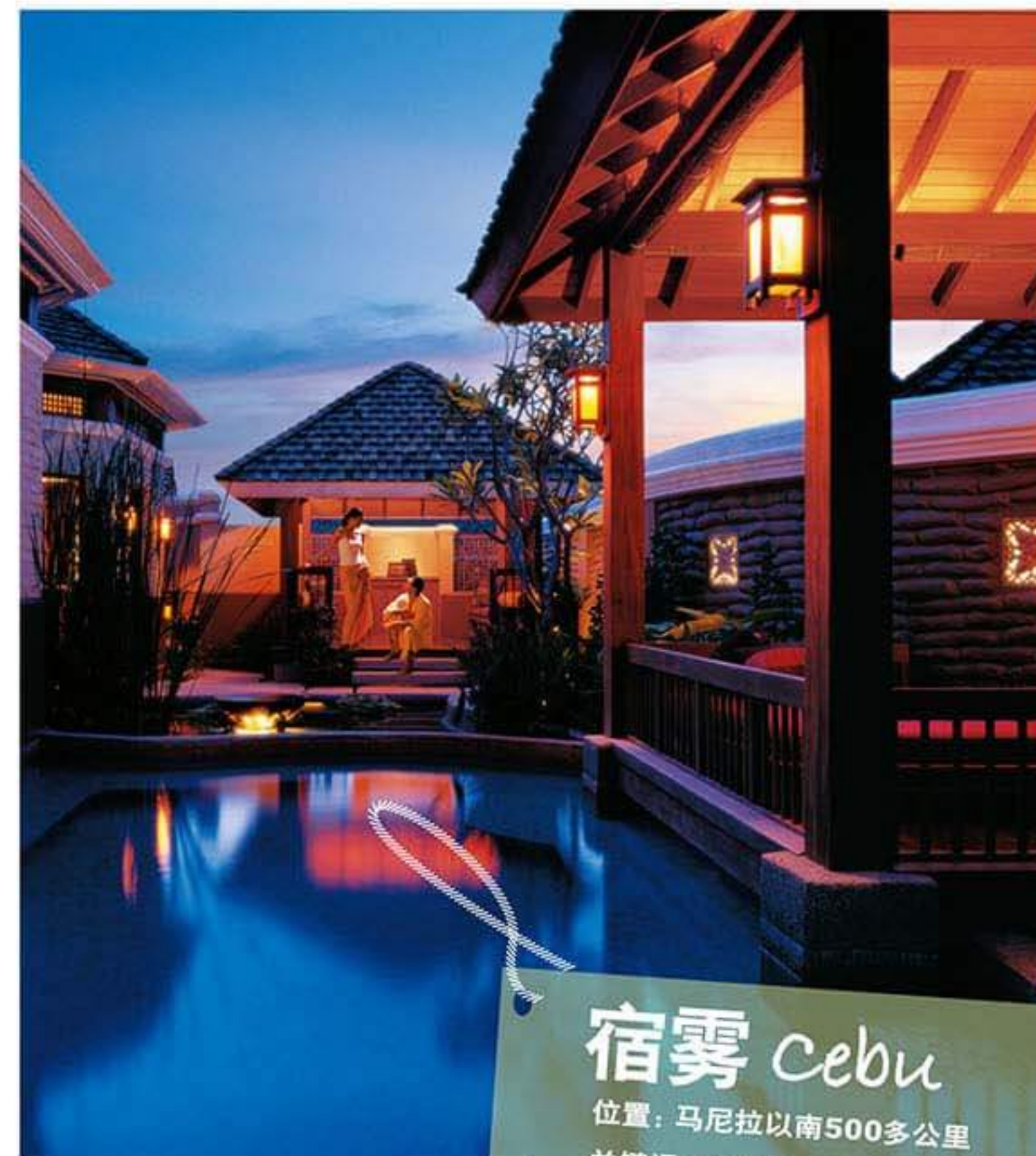
早在西班牙人统治菲律宾之前，宿雾就已经是一个繁忙的港口。1565年西班牙人曾将宿雾定为首都，此后它一直是南部的商贸中心。宿雾有着大量的古迹，如菲律宾最古老的碉堡——圣彼罗堡等。

亲近大自然

宿雾拥有连绵不断的热带雨林，是野生动植物的天堂，也是人们野营的好去处。有面积达15393公顷的中央宿雾国家公园、696公顷的苏迪安 (Sudian) 国家公园、卡瓦山瀑布和波洛克波洛克矿泉等。另外，毗邻的马克坦岛上还有不少世界级的海滨度假村。

赶着去Spa

闭上眼睛，任一双温柔而力道刚刚好的手游移在你的身体上。什么都不要想，你就在云端！所有的Spa在宿雾都变得复杂起来：体验过热旋转池、盐水泉、按摩瀑布、针眼浴、迷雾浴吗？见过哪家Spa拥有350米的私人海岸线吗？这里都有！



宿雾 Cebu

位置：马尼拉以南500多公里
关键词：古迹、Spa



TIPS

怎么去 上海和广州有直飞宿雾的常规包机航班，详情请咨询各大旅行社。

住哪里 Shangri-la's Mactan Island Resort & Spa
网址：www.shangri-la.com
Crimson Beach Resort & Spa Mactan
网址：www.crimsonhotel.com
Maribago Bluewater Beach Resort
网址：www.bluewater.com.ph/maribago
Imperial Palace Waterpark Resort & Spa
网址：www.imperialpalace-cebu.com

玩什么 名胜古迹：麦哲伦的十字架、拉普拉普纪念碑、耶稣圣婴教堂等。岛内短途旅游：来到宿雾一定要到周围的热带小岛走一走。游览马宝、巴迪安、马克坦的潜水点，在安高、奥斯路波和卡门的海滩畅泳，到卡蓝加曼和加图的山洞及礁湖探险。



薄荷岛 Bohol

位置: 马尼拉以南 500 多公里
关键词: 古迹、Spa



6 | PHILIPPINES



TIPS

怎么去 从马尼拉出发, 搭乘菲律宾航空的班机到宿雾, 从宿雾乘快艇 1 个多小时就抵达薄荷岛。
住哪里 Bohol Beach Club
电话: +63 38 5029222
网址: www.boholbeachclub.com.ph
Eskaya Beach Resort & Spa
电话: +63 38 5029516
网址: www.eskayaresort.com
Panglao Island Nature Resort & Spa
电话: +63 38 5022090
网址: www.panglaoisland.com

玩什么 巡河之旅: 薄荷岛有 4 条主要的河流——北边的 Inabanga 河和 Ipil 河, 南边的 Loboc 河和 Abatan 河。从 Busay 瀑布出发, 沿着 Loboc 河乘船而下, 经过沿海岸的 3 个城镇: Loboc、Loay 和 Bilar。在船上还可以伴着吉他的旋律大快朵颐。
单车远足: 薄荷岛有无数的小山、山谷和平原, 十分适合远足和骑单车。
其他: 巧克力山、眼镜猴参观中心、Hinagdanan 岩洞、古老教堂。

融入生命的固执

绿色巧克力山

薄荷岛最受欢迎的景点之一便是巧克力山。1268 座干草堆状的可爱小山高度都在 40 米到 120 米之间, 远看好似一排排的好时 KISSES 巧克力, 令人称奇。每年夏天, 青草覆盖满圆顶状的石灰岩山陵, 一颗颗“巧克力”变成了茸茸的绿色。来到了薄荷岛, 绝对要品尝这个省特产的花生巧克力来配合这神奇的山陵。

人见人爱眼镜猴

薄荷岛是世界上最小的猴子——眼镜猴(跗猴)的家乡。眼镜猴只有拳头大小, 有着一对几乎占据整张脸的大眼睛。它们住在 Corella 的丘陵地带, 距离 Tagbilaran 约 10 公里。这样弱小的猴子却有着坚韧的秉性。据说只要离开了薄荷岛, 它们便会暴躁烦闷, 最后郁郁地绝食而亡! 原来在它们小小的身体内, 竟藏着这样清晰而极端的故乡概念。

河边的故事

Loboc River 是薄荷岛的母亲河, 坐在圆圆的漂流屋船里逆水而上, 两岸的茅屋如同森林般密密麻麻。有着油亮巧克力色皮肤的 ATI 人从深山里迁徙到这条河边, 却依然固执地保持着自己民族的习惯。他们不用电或任何现代家具, 只用自己的语言沟通, 也不和外族人通婚, 一代接一代守着自己的山洞, 随着天光与黑暗而作而息。

上天的恩宠

长长的河流躲在洞穴里

这里有着长达 8.2 公里的圣保罗地下长河 (Subterranean River)。带着光源, 在船夫的指引下抬头看, 你会一边感叹洞内那些千奇百怪的钟乳石, 一边惊讶于洞壁上停栖着的几万只蝙蝠和贴着头顶飞过的燕子。这一遭, 真的有点科学探险的滋味。8.2 公里长的河只肯让人们深入到 1.5 公里处。多少年过去了, 多少人鼓起勇气, 却始终无法走完全程。犹抱琵琶半遮面的神秘才更加容易鼓起人们继续探索的心理。

美美的 Sabang 藏在椰树后

巴拉望三步一个美丽的海滩。假如只是忙着看路边原生态的茅草屋, 就不会在椰子树的缝隙里看见一大片纯美的海滩。它是 Sabang。两座小山围绕出的一片宁静海滩, 海水湛蓝又碧绿, 沙滩细软而平整; 天空如母亲般安详地呵护着海水和沙滩。有人在椰子树下做了两张竹躺椅, 在躺椅旁边建了一个茅草亭, 然后就离开了。这些被忘却的东西和阳光、海岸、沙滩融合在一起, 好像从来就是一母所生, 浑然天成。



TIPS

怎么去 包括菲律宾航空公司、宿雾太平洋航空公司等每星期都有定期班机来往马尼拉和公主港。
住哪里 The Legend Palawan
电话: +63 48 4344270
网址: www.legendhotels.com.ph
Dos Palmas Island Resort & Spa
电话: +63 48 4343118
网址: www.dospalmas.com.ph
Microtel Inn & Suites Puerto Princesa
电话: +63 48 7230977
网址: www.microtel-palawan.com
玩什么 地下长河国家公园: 乘船游地下长河, 溶洞里有怪异的钟乳石、7 万多只蝙蝠和 3 万多只

燕子, 体会神秘的地下世界。
Taraw Beach Cottages: 在宁静的海边, 坐在茅草亭子里, 吹着海风, 吃一顿充满乡村特色的海鲜自助餐。



公主港 Puerto Princesa

位置: 公主港位于巴拉望中部, 为其首府
关键词: 自然原始、地下长河



布苏安加岛 Busuanga

位置：位于巴拉望东北面
关键词：海底沉船、非洲动物



8 | PHILIPPINES



TIPS

怎么去 从马尼拉搭乘 1 小时的飞机可抵达。

住哪里 Club Paradise Resort

电话：+63 2 8384956

网址：www.clubparadisepalawan.com

爱柔玛岛度假村 El Rio y Mar Island Resort

电话：+63 2 8384964

网址：www.elrioymar.com

玩什么 潜水探访海底沉船，观看野生动物。

岛上猎奇 海底探秘

海底躺着十几艘沉船

崎岖的石灰岩峭壁围绕着 7 个迷人湖泊，吸引了成千上万热爱大自然的旅人来到这里。这里是潜水爱好者酷爱的入水地点，潜点深度从 25 米到 40 多米都有。如果你够幸运的话，还可以在水下看到“美人鱼”(儒艮)。在布苏安加岛南部的科隆岛 (Coron) 附近，有着亚洲乃至全世界最大的日本二战沉船潜点。1944 年 9 月 24 日，美国海军在这里击沉了 12 艘日本船舰。如今，它们的残骸静静地躺在海底，吸引了无数潜水爱好者来此一探究竟。

远道而来的非洲动物

布苏安加岛北部有一个国家公园，由于地理条件优越，1977 年国际自然保护联盟 (IUCN) 从非洲引进了长颈鹿、大羚羊、瞪羚、斑马等 8 种 100 多只野生动物，目前已经增长到 600 多只，还有当地特产的菲律宾鼠鹿、巴拉望熊猫 (Palawan Bearcat)、眼镜猴等。如果现在你还没有机会去非洲走一趟，那不妨就到菲律宾来体验一回 safari 吧！



密斯贝斯湾卡格拉赖岛 Misibis Bay Cagraray Island

位置：位于比科尔半岛的阿尔拜省

关键词：远离尘嚣



面朝大海的风景

世外桃源

渴望在菲律宾寻求一个新的度假胜地的朋友，不妨去位于比科尔半岛阿尔拜省的密斯贝斯湾卡格拉赖岛。近乎完美圆锥形的马荣火山让阿尔拜省闻名于世，火山形成的肥沃土地孕育了优质的稻米、玉蜀黍、马尼拉麻、椰子和甘蔗；地毯、地席、拖鞋和提包是这里的特产。风景宜人的密斯贝斯湾卡格拉赖岛有着郁郁葱葱的乡间美景和布满金色沙子的宁静沙滩，是一个令人忘却尘世烦扰的世外桃源。

度假胜地

奢华的密斯贝斯湾度假村占地 5 公顷，位于密斯贝斯湾卡格拉赖岛的中心位置，是这个桃源中的一颗明珠。该度假村是声望甚高的“世界小型奢华酒店组织”的成员之一。度假村拥有 38 间设计高雅的客房，每间客房都备有高大通风的屋顶、无阻碍观赏海景的露台以及可直接通往游泳池或海滩的阳台。在碧波里游游泳，在海滩上晒晒太阳，在躺椅上读读书，就这么慵懒悠闲地享受一个完美假期。

TIPS

怎么去 从阿尔拜省的省会黎加实比出发乘坐 30 分钟的豪华快艇，或者经 1 小时陆地交通到达。从马尼拉每天有众多航班飞往阿尔拜省。

住哪里 密斯贝斯湾度假村

网址：www.misibisbay.com

玩什么 观赏马荣火山，游泳，晒太阳。





波多格尼拉 Puerto Galera

位置：位于马尼拉南方的第一大岛——明多洛(Mindoro)的北部
关键词：潜水胜地

遨游水晶宫

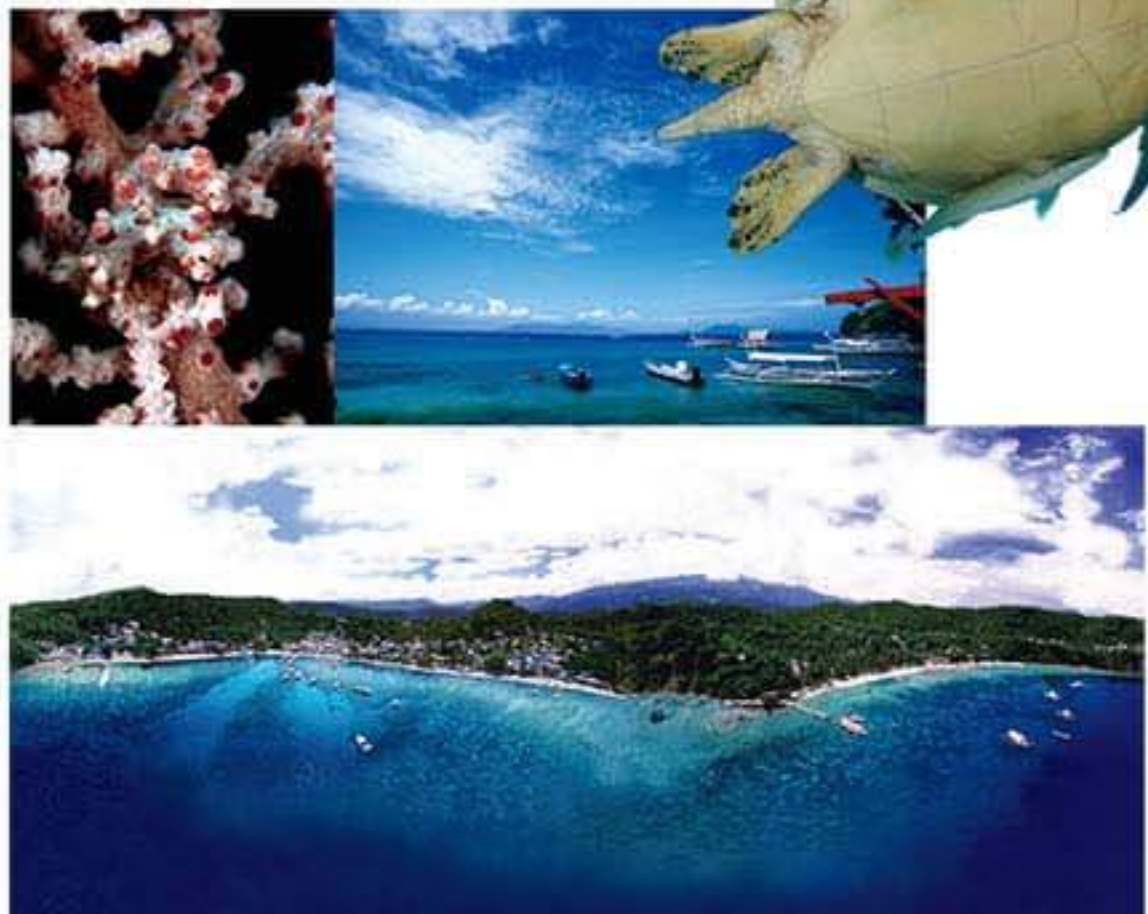
跳进天然鱼缸

波多格尼拉更为人们熟知的名字是“海豚湾”，或叫 PG。这里的潜点几乎都在离岸很近的地方，船行不超过 10 分钟。艾斯卡修潜点 (West Escarsceo) 非常适合放流潜水；在鲨鱼洞潜点 (Shark Cave) 则能看到一个居住着鲨鱼的洞穴。绝对不可错过最著名的潜点——峡谷 (Canyons)。经过强流时，眼前的水底生物像是电影快进一样飞速滑过。随着一点点地地下潜，可以清楚地看到直径达 2—3 米的海扇，大海龟悠哉地游于珊瑚之间。千万别忘了给偶尔现身的魔鬼鱼、鹰鳐、槌头鲨、长尾鲛留影，这些可是海底世界的明星模特。

探索海底沉船

在波多格尼拉潜水，还能探索神秘的海底沉船。沙邦沉船潜点 (Sabang Wreck) 地势较平缓，3 艘沉船安静地平躺于此。沙地上的比目鱼、海葵中的小丑鱼、透明的清洁虾让人联想起动画片《海底总动员》的情节。Alma Jane 沉船 (Alma Jane Wreck) 则是前几年才放置的，比较新。最后可以在接近艾斯卡修的“墙洞”(Hole in the Wall) 结束海底行程。一面如石墙般的礁盘边长满漂亮的珊瑚，“墙”上还有个洞，进入其中就到了一个布满彩色海绵和珊瑚的海底山谷，美轮美奂。

10 | PHILIPPINES



TIPS

怎么去 从马尼拉出发，约 2 个半小时的路程到达位于八打雁 (Batangas) 的码头。在码头乘船约 1 小时后就抵达波多格尼拉。
住哪里 Club Mabuhay Resort (Hotels & Scuba Diving)
电话：+63 43 2873098
网址：www.mabuhay-dive-resort.com

Marco Vincent Puerto Galera
电话：+63 2 8136329
网址：www.marcovincent.com
玩什么 峡谷、艾斯卡修、鲨鱼洞、沙邦沉船、墙洞等潜点都是潜水爱好者们的乐园。有条件的话可以进行水下微距摄影。此外，还可以体验一下波多格尼拉繁华的夜生活。

海上有明珠

睡在“珍珠”上

与大堡市一水之隔的沙茂岛，有一个珍珠养殖地——珍珠滩 (Pearl Farm)。从苏禄海移植过来成千上万的白唇蚌，用以培养粉红色、白色或金色的珍珠。如今，这个 11 公顷的农场已改为珍珠滩度假村 (Pearl Farm Resort)，以善于航海的沙茂族人兴建的沙茂式水上屋为特色。住在这些高脚水上屋里，除了能欣赏盛产珍珠的美丽海域，还可尽情俯瞰水中活跃觅食的鱼群。在度假村内，可以品尝到充满南洋风味的海产和种类丰富的水果，并观看 Mandaya 部落的妇女熟练地编制色彩艳丽的手提袋、草席等。

在孕育过珍珠的美丽海滩上下榻，在清澈如蓝天的大海里潜水，欣赏海天一色，体会天人合一。

水上娱乐天堂

这里是不折不扣的潜水天堂，而且未完全开发，难得仍拥有一份大自然的原始气息。岛上椰树密布，洁白沙滩和天然洞穴一个接一个。围绕各岛屿的潜水点数不胜数，不少稀有的珊瑚隐藏其中，还有奇丽的海星和热带鱼作点缀。浮游在大海之中，身下就是色彩斑斓的珊瑚礁，触手可及，海水则清澈得仿佛与蓝天融为一体。



TIPS

怎么去 在大堡市搭船前往仅需 40 分钟。
住哪里 Pearl Farm Beach Resort
电话：+63 82 2219970
网址：www.pearlfarmresort.com
玩什么 山地车运动、登山、潜水等水上活动。

沙茂岛 Samal Island

位置：位于南菲律宾大堡城 (Davao City) 外海
关键词：珍珠滩、部落文化



马林杜克岛 Marinduque Island

位置：位于菲律宾南部塔加洛地区
关键词：生态奢华度假村



12 | PHILIPPINES



海洋之心

菲律宾之心

马林杜克岛是菲律宾南部塔加洛地区最小的省份。这座心型的小岛宛如一枚漂亮的翡翠宝石，镶嵌在清澈透蓝的海水中。层峦叠嶂的山脉、如诗如画的山谷、陡峭的悬崖峭壁、一眼万里的平原——各种美景在马林杜克岛上交错散布。岛上还有17世纪的西班牙教堂、迷人的洞穴、蝴蝶农场、具有神奇疗效的温泉，等待你前来一一探索发掘。

马林杜克的绿色心音

如果说，马林杜克岛是菲律宾的心脏，那位于西南海岸的蓓拉洛卡岛屿度假村 (Bellarocca Island Resort & Spa) 就是它的绿色心音。蓓拉洛卡是唯一一座建在菲律宾的生态奢华度假村，满足了都市人远离城市喧嚣、踏足自然、享受绿色生态的愿望。占地20公顷的度假村青山环绕，俯视令人心醉的海景，拥有69间豪华私密的客房、套房和别墅，更有着完备的水疗设施。青翠的山崖、洁白的房子和碧蓝的大海，令人恍如置身爱琴海上风光无限的圣托里尼。在蓓拉洛卡，你可以抛却一切烦恼，尽情享受静谧通幽、怡然自得的独处境界。这里的服务也是天堂级的，因为灿烂的笑容和温柔的话语永远是蓓拉洛卡的名片。

TIPS

怎么去 马林杜克省距离首都马尼拉只有35分钟航程，包机及常规航班都可到达。

住哪里 蓓拉洛卡岛屿度假村

Bellarocca Island Resort & Spa

网址：www.bellaroccaresorts.com

玩什么 17世纪西班牙天主教堂，蝴蝶农场，温泉。



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.



菲律宾知多少



国名：菲律宾共和国 Republic of the Philippines
面积：299764 平方公里
首都：马尼拉
人口：约 8461 万
官方语言：菲律宾语和英语
国庆日：6月12日
时区：格林尼治标准时间 (GMT)+8 小时，与中国无时差
气候：6月-10月多雨，11月-5月干燥，平均温度 25°C - 32°C
电源：220V, 60Hz
货币单位：比索
国花：桑巴吉塔
国树：纳拉树
特产：芒果

