

長灘島 Boracay



長灘島 Boracay 簡介

細柔的沙灘、碧藍的海水、和煦的陽光……菲律賓長灘島擁有人們對熱帶島嶼的一切需求元素，而且它還以它獨有的、長達 4 公里的白沙灘獲得了“全世界最細、最浪漫的白沙灘”以及“世界七大美麗沙灘之一的島嶼”的美譽。長灘島海灘邊的度假村、餐館、酒吧和觀光設施星羅棋佈，刺激的水上活動、豐富的夜生活、廉價的異國美食，陪伴著來自世界各地的遊人在這裡消磨一個又一個休閒假日。

區域分佈



長灘島一共有 3 部分：北面的雅泊 (Yapak)，中部的博拉白 (Balabag) 以及南面的芒諾克-芒諾克 (Manoc-Manoc)。北面常規景點集中，如貝殼博物館、蝙蝠洞、盧霍山等，還有普卡海灘；長灘島最重要的景點——白沙灘位於中部地區，從北到南按照開發順序分為 1 號、2 號、3 號碼頭區

以上資料，只供參考之用！

域(即 S1、S2、S3)，這裡是遊客流連最多的區域，各種休閒設施應有盡有，旅館、餐廳也大多集中在這一帶。S1、S2、S3 也是島上酒店由奢到儉的順序，也是沙灘品質好壞的順序，S2 區域是長灘島的中心，喜歡熱鬧的人大可以選擇在此區域入住。所有的海上活動都是在 S3 那裡出發。

歷史文化

長灘島最初是阿帝族的居住地。長灘島所屬的阿克蘭省日成為獨立的一省。早期長灘島並不為太多人所知，直到 1970 年代島上開始發展觀光業，長灘島在 1980 年代成為背包客喜愛的旅遊景點。

機場 -長灘島機場 **Boracay**

卡提克蘭機場（**Caticlan Airport**，MPH）

<http://www.airportia.com/philippines/godofredo-p.-ramos-airport/>

長灘島附近有兩個機場：卡提克蘭（Caticlan）機場和卡里博（Kalibo）機場。前者距離長灘島近，出了機場用 3 分鐘到碼頭後坐船就可以到長灘，後者遠，要坐 2 個小時的車才能到碼頭。

卡提克蘭機場有菲律賓國內航班固定往返於馬尼拉和宿霧。從馬尼拉出發抵達長灘約 50 分鐘。機場距離長灘島很近，下飛機後坐車 5 分鐘或步行約 10 分鐘就可到達卡提克蘭碼頭，再從這裡乘船前往長灘島。船程 15 分鐘，船票 19.5 比索。

卡提克蘭機場很小，只能起降小飛機，因此航班座位有限，一定要提前訂位、確認好行程，並且注意行李不要超重。飛卡提克蘭機場的機票通常比飛卡里博機場貴很多。

卡里博機場（**Kalibo Airport**，KLO）

<http://www.kaliboairport.com/>

馬尼拉飛卡里博機場航程約 45 分鐘。這裡可以起降大飛機，大部分飛往長灘島的飛機都降落在這裡，飛到該機場的機票也相對便宜。卡里博機場稅每人 40 比索。抵達機場後，需要乘坐巴士去卡提克蘭碼頭，再乘渡船前往真正的長灘島。卡里博機場的稅是 20 比索，距離卡提克蘭有 1.5 小時車程，車費 150 比索，人滿發車。

卡里博機場有到卡提克蘭碼頭前往卡格班碼頭的車船連運，即巴士車費內包含過海船費，但稅費需要另買。參考車費：大巴 275 比索，小巴 200 比索，人滿發車。大巴座位舒適，窗戶較大適合觀景，但速度較慢，車程約 2 小時。小巴速度快，但座位不是太舒服。回程時如果因天氣原因卡格班碼頭停運，可以走達比薩安碼頭-塔博碼頭-卡里博機場的路線，車船聯程票 200 比索。

潮遊好去處

在長灘島，你可以體驗風箏衝浪，潛水，海上降落傘，跳島遊等驚險刺激，又可以與海浪海風充分融合的活動，也可以和戀人一起漫步海灘，看夕陽漸落。在這裡，你可以找到很多可以做的事

以上資料，只供參考之用！

情，可以充分的將自己融入近這座美麗的島嶼。無論是購物，美食，你都可以找到你最喜歡的方面去遊覽這個地方。

白沙灘

白沙灘是長灘島得以聞名世界的最大原因，它位於島的西岸中段，南北向延伸長達 4 公里。由大片珊瑚磨碎後形成的沙灘平緩舒展，沙質潔白細膩，被譽為“世界上最細的沙灘”。這裡遊客眾多，各種休閒娛樂設施應有盡有，傍晚時分是看落日的最佳地點，而到了夜晚，它搖身一變成為巨大的酒吧，燈光和音樂將它妝點得搖曳多姿，怪不得許多前來度假的人從早到晚都流連於此。白沙灘從北到南，按照開發順序分為 1 號、2 號、3 號碼頭區域，即遊客們常說的 S1、S2、S3。你可以試著從一頭漫步至另一頭，會體會到它不同的特色。

S1 屬於高檔酒店區，遊客較少，賣東西的也少，沙質最佳；被稱為星期五沙灘的地方就是指這裡。S2 是商業設施最集中的區域，你可以找到著名的 D'mall 購物中心，逛上大半天，既能享受購物的樂趣又可以滿足味蕾。而 S3 也有不少賣東西的，價格比 S2 還更便宜一些，走到盡頭的話人就更少了，很適合喜歡安靜氛圍的遊客。

在白沙灘上走走停停、嬉戲玩水、堆沙子，或是租個躺椅盡情放鬆都十分愜意，高高的椰子樹還可以用來遮擋一會兒陽光。除了令人陶醉的沙灘，矗立在湛藍海水中的聖母礁岩也是一大看點。礁岩位於 S1 碼頭附近，不僅是拍照留念的好地方，退潮時還可以直接走到礁岩處，爬上去眺望整片白沙灘和清澈見底的海水。S1 還有一座第羅爾遺產博物館，展出與長灘島歷史有關的中國製品，感興趣的話可以參觀一下。

想要欣賞長灘島最美的日落，傍晚不妨也到 S1 一帶去，碩大的太陽緩緩落入地平線，天空奇妙的顏色漸變會令人過目難忘。你甚至可以租一艘無動力帆船（約 1000 比索），漂在海上靜靜欣賞變幻莫測的日落雲彩。

白沙灘的水上活動十分豐富，包括浮潛、深潛、香蕉船、帆板、海上降落傘、玻璃底船等，別忘了和當地人討價還價一番，能以合理的價位成交。其中，外觀和電影《海底總動員》中 Nemo 很像的玻璃底船很有意思，不僅可以透過玻璃底板觀看海膽、珊瑚、海星、熱帶魚等海洋生物，中途還會選擇能見度高的地方浮潛。在 S1 和 S3 的沙灘上都有售票點，一般是成人 700 比索、兒童 350 比索，在 2 個多小時的航程中還提供免費的零食和飲料。

作為長灘島度假最熱門的地帶，白沙灘的美食自然不會缺少。位於 S1 的 Jonah's Fruit Shake & Snack Bar 是島上最出名的果汁店，一定要嘗嘗這家的芒果汁，約 95 比索一大杯。在位於 S2 的 D'Talipapa 海鮮市場可以挑選新鮮的海鮮，然後讓店家加工或帶回酒店加工，但要注意價格經常浮動，開價水分可能較大，需要砍價。

白沙灘 S2 的 D'Mall 購物中心是長灘島最熱鬧的商業區，可以購買到精油、香皂、貝殼飾品等當地的特色商品。你還能在沙灘附近看到賣 T 恤的人，將長灘島的風景畫在 T 恤上，十分獨特。入夜後，以 D'Mall 為中心延展開的各種酒吧五光十色，繽紛的夜生活一直延續到深夜。

在長灘島度假的遊客多會選擇住在白沙灘附近，S1 一帶比較高檔，環境安靜，很適合度蜜月；熱鬧的 S2 一帶在價格方面選擇性很多，三四百到上千人民幣的都有，最能滿足大眾需求；而在 S3

一帶可以找到很便宜的旅館，預算有限的話可以考慮。

另外，在白沙灘北側的末端，有一條步道通往丁威德海灘，那裡小巧寧靜，可以享受到難得的靜謐時光

星期五海灘

星期五海灘是長灘島沙質最細、最柔、最白、最美沙灘地段，當地人稱為「粉末沙」**Powder Sand**，當其細白沙藏在透明清澈海水裡，形成牛乳狀粉細，游泳戲水岸邊，就像漫步於牛乳湖的享受，並來個沙灘堆沙，堆城堡發揮您藝術的想像力或您可悠閒躺在椰林沙灘下，享受海天一色、碧海藍天的海景或漫步在美麗寧靜的白色沙灘上，看夕陽西下，美不勝收。

這裡是一個酒店的所在地，之所以叫“星期五”，主要就是這個飯店落成於 1982 年的星期五，是當時長灘島上唯一 3A 級的豪華飯店。

布拉波海灘

布拉波海灘位於長灘島中部的東面，在白沙灘的相反一面。由於常有合適的風浪，現在這裡是水上運動的天堂，風箏衝浪等幾乎所有種類的水上運動都可以見到。相比遊人如織的白沙灘，這裡要顯得安靜一些，尤其在清晨時，是欣賞日出美景的好地方。

布拉波海灘的風箏衝浪 (**Kiteboarding**)、帆板 (**Funboard**)、拖曳傘 (**Parasailing**) 等活動十分豐富，特別是在吹西南風的雨季，長灘島的水上活動就從西岸的白沙灘轉移到此。這裡也是飄網者的聖地，年度長灘島國際衝浪板杯 (**Boracay International Funboard Cup**) 比賽就是在此舉行的。從 11 月-次年 4 月都有穩定的向岸風，海水很淺，無論對資深飄網者還是新手都很合適。

海灘旁邊有許多旅遊代理，玩各類水上項目非常方便，建議多比較幾家，價格相差不大，但需要還價。風箏衝浪的入門訓練通常收費 3000 比索起，帆板課程通常收費 1200 比索起。

雖然布拉波海灘是水上運動的天堂，不過這裡的沙子不夠柔軟，甚至是有些粗獷，而且水質一般，還有很多海藻，因此不適合游泳等水中遊玩活動。

在布拉波海灘最南端有一個名為水中森林的古老池塘，可以看到已死去的紅樹林，它們形態各異、乾枯扭曲，伸出在水面上的景象頗有一番另類之美，吸引了不少攝影師和探險愛好者的到訪。

此外，沙灘北端有通往盧霍山的步行道，比較陡峭，但到了山頂可以一覽大海和綿長的白色沙灘，景致很棒。

盧霍山是長灘島最高的地方，海拔高度 100 米，很難攀登，容易的方法是從 Bulabog 沙灘的北端陡峭的路爬山去，登山者可以選擇步行或者山地車，但得非常小心，陡峭的泥路還是非常危險的。但山頂的風景很不錯，可以一覽大海和綿長的白色沙灘，完全值得這一點辛苦。

收起

特別提示

山頂可以看到長灘島全景，也可以玩飛索 (**Zip Line**)、越野摩托車 (**ATV**) 等項目。如果要看日出

以上資料，只供參考之用！

要早上 5 點前到山上，至少 4 點半出門，到 D'mall 這裡坐三輪車，24 小時都有，150 比索左右送到山頂。如果看完日出要馬上回來，可以給司機加點錢讓他等你，否則回來沒車。

潮食篇

和其他旅遊島嶼一樣，長灘島上集合了世界各地的美食，基本上各國的風味都可以嘗到。法國、義大利、墨西哥、印度、日本等各種風格的飯店、酒吧、咖啡館讓任何地方來的遊客都找到熟悉的家鄉口味，價格相差比較懸殊，豐簡由人。長灘島的本地風味多是各種海鮮燒烤，比國內的海鮮便宜，點菜率最高的要數華麗麗的大龍蝦和明蝦了。再來嘗嘗當地的果汁飲品，價格低廉但味道卻無可挑剔。戀人結伴來到此處的話，找一家僻靜一點的餐廳，一邊吹著海風一邊品嘗燭光晚餐，享受浪漫時光。

長灘島擁有很多獨具當地特色風味的海鮮，食材新鮮，味道鮮美，價格比國內的海鮮便宜許多。點菜率最高的要數高大上的青龍蝦和明蝦了，另外還有大螃蟹、虱目魚、石斑魚、象拔蚌、蛤蜊等。去 S2 的 D'Talipapa 海鮮市場自己挑選最新鮮的海鮮，別忘了和小販討價還價。選完海鮮後可以在旁邊的加工店裡加工，有多種燒法可以選擇，味道符合中國人的口味。

D'Talipapa 海鮮市場

D'Talipapa 是當地最有名的海鮮市場，攤位很多，在這裡可以以很便宜的價格買到最新鮮、吃到最美味的海鮮，推薦的有螃蟹，明蝦，龍蝦，石斑魚，魷魚等。購買海鮮時需要貨比三家，還需要和賣家進行拉鋸式的砍價，可以便宜至少三分之一的價格。加工費比較貴，不過加工出來的美食非常符合中國人的口味，一點都不會辜負這昂貴的費用。

特色

海鮮燒烤，螃蟹，明蝦，龍蝦，海膽，扇貝，象拔蚌，石斑魚