

林柏寿 编著·摄影

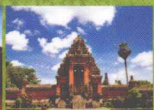
第一次自助游

巴厘岛超简单

Apa Kabar!
从点餐到购物
超好用手指印尼语
现买现用

不跟团！自游行！
彻底掌握出国自助游要领
吃玩买住自己搞定
通行巴厘岛就看这本！

2015—2016 年版



通信·邮务·时差·电压·礼俗·交通·紧急电话·寄物

超实用 问答+旅人资讯 报你知

收集情报→规划行程→准备证件→购买机票→预订住宿→准备旅费→打包行李

Step by step 出国步骤全攻略

29道开胃爽口美食×19种超好礼品×29帖放纵享乐玩法×24大精选型格旅店

101 项最地道的食玩买宿

库塔×雷根×塞米亚克×克罗柏坎×努沙度瓦×金巴兰×乌鲁瓦图×沙努×登巴沙

12 大重点区域图解导览快速认识巴厘岛

海角天涯×精华经典×潜水爱好×艺术文化×欢乐亲子×海滩酒吧×逛街血拼×电影景点

达人 8 大完美行程大公开，附加聪明玩家预算表



旅游教育出版社



第一次

2015—2016年版

林柏寿 编著·摄影

自助游巴厘岛

超简单

北京·旅游教育出版社

北京版权局著作权合同登记图字：01-2014-4947

策 划：丁海秀 李荣强

责任编辑：李荣强

图书在版编目（CIP）数据

第一次自助游巴厘岛超简单 / 林柏寿编著、摄. —
北京：旅游教育出版社，2015.1
ISBN 978-7-5637-3079-7

I. ①第… II. ①林… III. ①旅游指南—印度尼西亚
IV. ①K934.29

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第280468号

本书由台湾宏硕文化事业股份有限公司授权出版

第一次自助游巴厘岛超简单

林柏寿 编著·摄影

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372
65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepx@163.com

排版单位：北京旅教文化传播有限公司

印刷单位：北京嘉业印刷厂

经销单位：新华书店

开 本：720毫米×1000毫米 1/16

印 张：10

字 数：178千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：35.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

第一次自助游
巴厘岛
超简单



CONTENTS



第一次自助游巴厘岛超简单 **2015—2016 年版**



- 006 作者序
- 007 玩巴厘岛的6大理由

008 Chapter 1 认识巴厘岛篇

- 010 巴厘岛基本情报
- 012 跟巴厘岛有关的15个问题
- 015 看地图认识巴厘岛
- 018 吃在巴厘岛
- 026 玩在巴厘岛
- 042 买在巴厘岛
- 050 住在巴厘岛



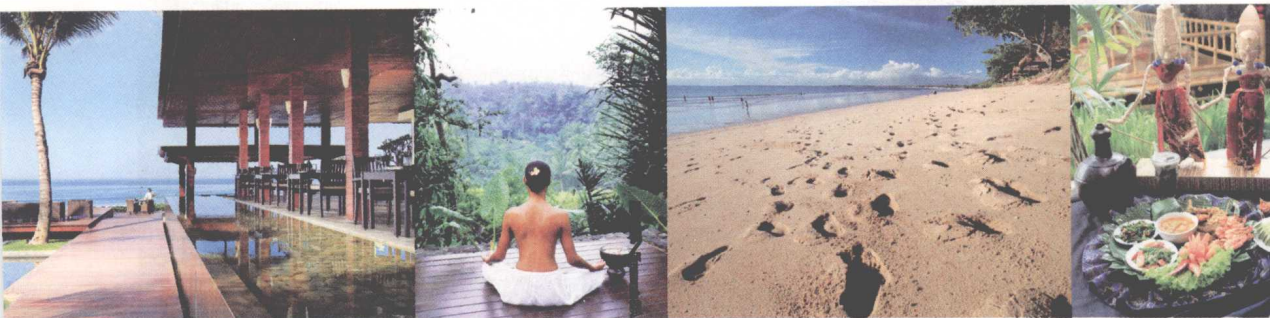
058 Chapter 2 彻底准备篇

- 060 收集情报
- 064 规划行程
- 066 准备证件
- 068 购买机票
- 072 预订住宿
- 076 准备旅费
- 078 打包行李



082 Chapter 3 快乐出发篇

- 084 出入机场
- 092 巴厘岛机场对外交通
- 094 巴厘岛当地交通
- 098 前往印度尼西亚其他地区



100 Chapter 4 达人行程篇

- 102 行程1: 奔向海角天涯14日游
110 行程2: 精华经典5日游
112 行程3: 潜水爱好者专用5日游
114 行程4: 博物馆文化探访5日游

- 116 行程5: 欢乐亲子动物园1日游
117 行程6: 海滩酒吧放纵1日游
118 行程7: 逛街血拼腿酸1日游
119 行程8: 电影景点朝圣1日游

120 Chapter 5 分区导览篇

122 | 库塔·雷根

- 库塔海滩
- 库塔广场
- 波皮巷
- 爆炸纪念碑
- 硬石餐厅
- 蓝海海滩

125 | 塞米亚克·克罗柏坎

- 咖啡巴厘餐厅
- 塞米亚克广场购物中心
- 巴厘热食
- 美提斯

128 | 丹戎白努亚·努沙度瓦

- 丹戎白努亚海滩
- 巴厘精品购物中心
- 格格海滩

130 | 金巴兰·乌鲁瓦图

- 金巴兰海滩、鱼市场
- 岩石酒吧
- 新库塔海滩
- GWK文化公园
- 舒鲁班海滩
- 巴兰杠海滩
- 乌鲁瓦图神庙



134 | 登巴沙

- 普普丹广场
- 巴东市场
- 宇宙神庙

136 | 沙努

- 沙努海滩
- 勒梅耶博物馆



137 | 乌布

- 乌布王宫
- 暮尼小吃店
- KAFE
- 淘气诺莉小吃店
- 布兰柯文艺复兴美术馆
- WARUNG MAMAYA BALI

142 | 巴度尔火山与巴度尔湖

- 巴度尔火山
- 金塔马尼
- 透耶本嘉
- 巴度尔神庙
- 特嘎拉让

144 | 百度库与布拉坦湖

- 双子湖、高峰咖啡
- 帕充
- 展帝昆宁公园、湖水女神庙

146 | 中西部

- 阿韵花园神庙
- 克兰比坦王宫
- 海神庙
- 神圣巴度考神庙
- 嘉帝路维

148 | 东部及东北部

- 贝沙奇母庙
- 古代花园法庭
- 阿贡火山
- 泉帝塔萨
- 环瑟拉亚火山海岸道路
- 阿美
- 土狼奔

151 | 北部及西北部

- 新葛拉加
- 罗威那
- 色里里
- 班家温泉
- 巴厘岛国家公园、鹿岛
- 吉利马努克
- 佩母特兰

155 | chapter 6 旅游资讯篇

156 实用资讯

159 实用旅行印度尼西亚语

林柏寿 编著·摄影

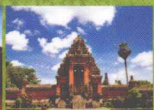
第一次自助游

巴厘岛超简单

Apa Kabar!
从点餐到购物
超好用手指印尼语
现买现用

不跟团！自游行！
彻底掌握出国自助游要领
吃玩买住自己搞定
通行巴厘岛就看这本！

2015—2016 年版



通信·邮务·时差·电压·礼俗·交通·紧急电话·寄物

超实用 问答+旅人资讯 报你知

收集情报→规划行程→准备证件→购买机票→预订住宿→准备旅费→打包行李

Step by step 出国步骤全攻略

29道开胃爽口美食×19种超好礼品×29帖放纵享乐玩法×24大精选型格旅宿

101 项最地道的食玩买宿

库塔×雷根×塞米亚克×克罗柏坎×努沙度瓦×金巴兰×乌鲁瓦图×沙努×登巴沙

12 大重点区域图解导览快速认识巴厘岛

海角天涯×精华经典×潜水爱好×艺术文化×欢乐亲子×海滩酒吧×逛街血拼×电影景点

达人 8 大完美行程大公开，附加聪明玩家预算表



旅游教育出版社

策 划: 丁海秀 李荣强
责任编辑: 李荣强



ISBN 978-7-5637-3079-7

定价: 35.00元

ISBN 978-7-5637-3079-7



9 787563 730797 >



第一次

2015—2016年版

林柏寿 编著·摄影

自助游巴厘岛

超简单

北京·旅游教育出版社



CONTENTS



第一次自助游巴厘岛超简单 **2015—2016 年版**



- 006 作者序
- 007 玩巴厘岛的6大理由

008 Chapter 1 认识巴厘岛篇

- 010 巴厘岛基本情报
- 012 跟巴厘岛有关的15个问题
- 015 看地图认识巴厘岛
- 018 吃在巴厘岛
- 026 玩在巴厘岛
- 042 买在巴厘岛
- 050 住在巴厘岛



058 Chapter 2 彻底准备篇

- 060 收集情报
- 064 规划行程
- 066 准备证件
- 068 购买机票
- 072 预订住宿
- 076 准备旅费
- 078 打包行李



082 Chapter 3 快乐出发篇

- 084 出入机场
- 092 巴厘岛机场对外交通
- 094 巴厘岛当地交通
- 098 前往印度尼西亚其他地区



从开始撰写《巴厘岛玩全指南》到现在，历经好几个更新版本，加上后来出版的《巴厘岛的走法》，让我俨然变成朋友口中一个很懂巴厘岛的玩家。其实我只不过是个爱到世界各地吃吃喝喝的人，而且直到现在我都还享受在这样的幸福当中。

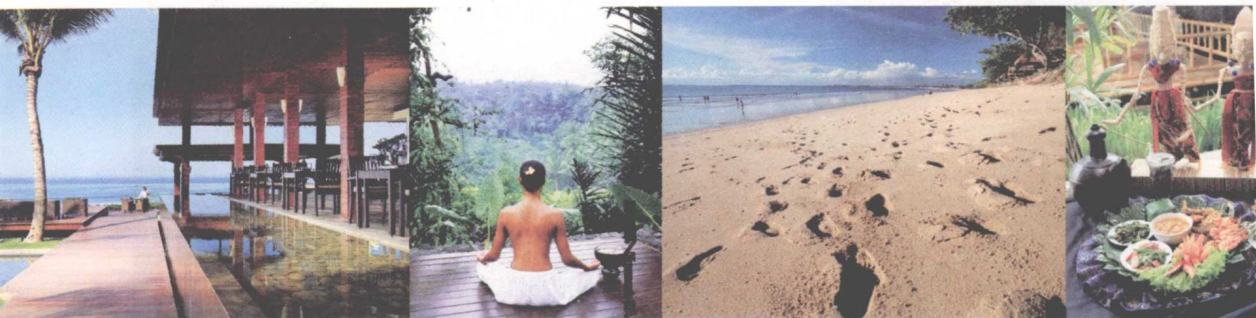
我曾在旅行社待过，带过一两次团，受够了带团旅游时客人对领队颐指气使，领队又为了对公司和自己的荷包有所交代，只好鞠躬哈腰地引导客人进入购物点。整个过程大抵就是上车睡觉、下车买药，真的是一场没有赢家的旅行，也不是我可以接受的方式。这样尔虞我诈、互相利用与控制的结果，就是没有人真正在享受旅行，没有人有机会感受旅行的美妙，更别提融入当地文化或是与当地人有着密切的接触。

后来我脱离旅行社的工作，从那时起，我决定要掌握自己的旅行，因此我亲自订机票、饭店、火车、船……开始虽然懵懂无知，但在自我架构旅程的过程里，我慢慢地获得自我实践的满足与成就感，建立了自信。

自己安排旅行教会了我很多事，在一次次与不同国家人种的接触中，我发现：“外国的坏人原来很多，虽然外国的好人也一样很多。”所以谦虚需要适当，礼让也应该得宜，千万不要自大，但也不要让别人占便宜。和外国人相处时，等待与被动都不是好方式，积极、友善与主动才是最好的生存法则，道理看似简单，却是我从一次次旅行中得来的宝贵经验。

近几年经常遇到很多来自祖国大陆的年轻人，我总会热情地对他们报以微笑，或是进一步与他们交谈。他们多半是自助旅行度假，让我不禁羡慕、也非常赞赏这样的安排，因为他们正用独特的方式与世界接轨，把年轻时光交给世界大熔炉淬炼，我知道，他们接下来会找到自我及自信，到那时候，他们会不一样，祖国大陆也会不一样。

希望这本书有机会，能让想要踏出旅行第一步的朋友，用自己的方法规划旅行，哪里都好，只要踏出步伐，也会和我享受到一样的快乐！



100 Chapter 4 达人行程篇

- 102 行程1: 奔向海角天涯14日游
110 行程2: 精华经典5日游
112 行程3: 潜水爱好者专用5日游
114 行程4: 博物馆文化探访5日游

- 116 行程5: 欢乐亲子动物园1日游
117 行程6: 海滩酒吧放纵1日游
118 行程7: 逛街血拼腿酸1日游
119 行程8: 电影景点朝圣1日游

120 Chapter 5 分区导览篇

122 | 库塔·雷根

- 库塔海滩
- 库塔广场
- 波皮巷
- 爆炸纪念碑
- 硬石餐厅
- 蓝海海滩

125 | 塞米亚克·克罗柏坎

- 咖啡巴厘餐厅
- 塞米亚克广场购物中心
- 巴厘热食
- 美提斯

128 | 丹戎白努亚·努沙度瓦

- 丹戎白努亚海滩
- 巴厘精品购物中心
- 格格海滩

130 | 金巴兰·乌鲁瓦图

- 金巴兰海滩、鱼市场
- 岩石酒吧
- 新库塔海滩
- GWK文化公园
- 舒鲁班海滩
- 巴兰红海滩
- 乌鲁瓦图神庙



134 | 登巴沙

- 普普丹广场
- 巴东市场
- 宇宙神庙

136 | 沙努

- 沙努海滩
- 勒梅耶博物馆

137 | 乌布

- 乌布王宫
- 暮尼小吃店
- KAFE
- 淘气诺莉小吃店
- 布兰柯文艺复兴美术馆
- WARUNG MAMAYA BALI



142 | 巴度尔火山与巴度尔湖

- 巴度尔火山
- 金塔马尼
- 透耶本嘉
- 巴度尔神庙
- 特嘎拉让

144 | 百度库与布拉坦湖

- 双子湖、高峰咖啡
- 帕充
- 展帝昆宁公园、湖水女神庙

146 | 中西部

- 阿韵花园神庙
- 克兰比坦王宫
- 海神庙
- 神圣巴度考神庙
- 嘉帝路维

148 | 东部及东北部

- 贝沙奇母庙
- 古代花园法庭
- 阿贡火山
- 泉帝塔萨
- 环瑟拉亚火山海岸道路
- 阿美
- 土狼奔

151 | 北部及西北部

- 新葛拉加
- 罗威那
- 色里里
- 班家温泉
- 巴厘岛国家公园、鹿岛
- 吉利马努克
- 佩母特兰

155 | chapter 6 旅游资讯篇

- 156 实用资讯
159 实用旅行印度尼西亚语



玩巴厘岛的6大理由

喜欢微笑又很鸡婆的热情人民

巴厘岛是一个充满微笑的岛屿，微笑，来自于当地人的乐观天性，他们相信善恶自有老天决定，否极总会泰来。虽然个性温和、憨厚、浪漫，但他们偶尔也喜欢管管闲事，遇到外来的客人总是会热情地问候，虽然有时“打破砂锅问到底”，但也让孤寂旅人的心情瞬间温暖起来。

专门出产精致Villa与自然SPA

提起最精致的Villa（别墅）以及结合大自然的SPA（水疗养容与养身），大部分的人第一时间都会联想到巴厘岛。岛上的天然美景吸引连锁酒店集团及SPA公司进驻，兴建许多奢华浪漫的私人别墅、酒店、SPA中心，也建立了巴厘岛在休闲市场上屹立不摇的地位。

香料之岛的本土美味及异国美食

印度尼西亚素有“香料之国”的美称，十分多样的香辛料，加上巴厘岛迥异于印度尼西亚其他省份的饮食文化，促成了如水彩画般的缤纷美饌。此外，巴厘岛的异国料理也十分精彩，各国名厨充分利用所当地时鲜，料理出顶级美味佳肴，不仅可用公道的价格享受，服务又十分亲切，绝对不可错过。

美轮美奂的海底世界及极上海鲜

巴厘岛四面环海，丰富的海底生态吸引无数冲浪客、潜水客慕名而来，让巴厘岛海岸的热闹程度完全不输给观光要区的热闹街道。此外，与海亲近的地理环境，造就新鲜美味的各式海味料理，除了享誉国际的金巴兰碳烤美食外，港式餐厅的海鲜料理手法也是一绝。

景致动人的世界遗产、火山、湖泊

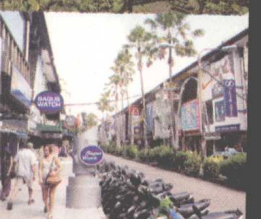
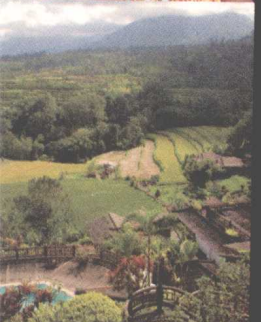
巴厘岛拥有多变的火山地形，除了极具冒险色彩的活火山外，因熔岩淤塞形成的火山湖泊，不仅风景秀丽，更是巴厘岛珍贵的储水库。因为山地地形衍生出的速坝客水源分配制度、梯田耕作方式，数百年前的传统至今仍旧延续，现已被列入世界文化遗产。

古今并存的独特宗教艺术文化

相当于中国明朝期间，国力强盛的满者帕夷王朝，其印度教文化非常丰厚，帝国式微后，大批人才出走巴厘岛，特殊的制度、艺术、饮食、衣着、建筑、生活习惯在岛上扎根衍生，至今不只当地人引以为荣，每年更吸引无数的观光客到访。

Chapter 1

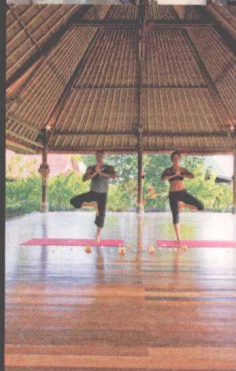
认识巴厘岛篇



巴厘岛基本情报	010
跟巴厘岛有关的15个问题	012
看地图认识巴厘岛	015
吃在巴厘岛	018
玩在巴厘岛	026
买在巴厘岛	042
住在巴厘岛	050

符号代表讯息

 地点位置
  地址
  相关电话
  营业时间
  相关网址
 参观门票
  费用
  交通方式
  email



巴厘岛基本情报

有了这些知识，你也可以是『巴厘岛通』

巴厘岛属于印度尼西亚的33个省份之一，至今仍维持与其他伊斯兰教省份截然不同的印度教文化，呈现古代印度尼西亚最强盛的满者帕夷王朝时期之精华及传统。如百花绽放般的宗教与艺术，以及源远流长的种性制度，维系着今日巴厘岛上的每一个人，加上人民友善乐观的性格，让这座观光饭店林立的小岛，每年总吸引无数来自各国的观光客。

地理环境

巴厘岛为印度尼西亚1.7万多个岛屿中的一座小岛，距离首都雅加达约1000公里，巴厘岛西北部的吉利马努克与爪哇岛之间，隔着巴厘海峡，仅有3.2公里宽，与爪哇岛的来往十分频密。全岛面积约5630平方公里，地势东高西低，大部分为山地地形，岛上有多座火山峰，其中的岛上最高点出现在海拔3142米的阿



贡火山，另外还有仍会不时喷发的巴度尔火山。知名的湖泊有布拉坦湖、布扬湖、坦布林干湖以及巴度尔湖。

人口种族

巴厘岛上的居民，原先多是巴厘岛的原住民，后来因为殖民、贸易、观光等缘故，种族越显多元，人口数也逐渐攀升，目前已破400万大关。每年更是有来自全球、破百万人次的旅人前往巴厘岛，使这里成为人种丰富的缤纷岛屿。

气候

巴厘岛纬度在赤道以南8°，属于热带，整年的气温最低平均气温约24℃，最高平均气温约31℃，平均湿度约为78%，天气闷热潮湿。岛上季节主要分为雨季（10月至次年



3月）、干季（4月至9月）。干季期间，东部和北部经常降水不足，雨季的时候，有时降雨会导致局部积水。对旅游来说，干季因少雨，天气较为舒适便利，是岛上的旅游旺季。

语言与文字

就像中国台湾原住民有自己的母语一样，巴厘岛也有自己的语言，至今大多数的巴厘岛人仍会使用，巴厘岛语因阶级而有不同用法，文字则是源自古印度教经文。此外，岛上也通行官方语言，也就是印尼语

(Bahasa Indonesia)，文字使用英文字母拼写，发音则采用罗马拼音。



巴厘岛小常识

世界遗产：速坝客

速坝客(Subak)是巴厘岛自公元9世纪传承至今的水资源分配系统，并在2013年时，由联合国教科文组织纳入世界遗产保护。这项制度存在，就是梯田之所以能绵延开展的关键。这种类似班家的组织，发于稻田水源位置，其所有人家中的男丁，会一同组成速坝客，确保各农家的灌溉水源能公平分配。



政治形态

印度尼西亚是为总统制共和国，采行单一制，政治权力集中于中央政府，总统是国家元首、政府首脑和武装部队最高统帅。自2004年第六任总统选举开始，总统和副总统改由全国直接选举，只能连连连任一次，每任五年，和之前强人独裁、军人政治的时代不同。内阁由总统任命，但须征得国会同意；当地方首长方面，人民可以选举市长和省长级别官员。

巴厘岛小常识

班家 Banjar

在巴厘岛，亘古以来，一直存在着一种社区共存共荣的“班家”(Banjar)制度，所谓的班家，就是村庄(Desa)各邻里之间组成的自治组织，一个村庄里，至少会有一个班家，结婚后的男性都会加入，被遴选出来的班家领导人(Klian Banjar)则会率领所有成员共同维护家园、协调大小事物，村内的出生、成年、结婚、死亡，还有各种大小不同的祭拜仪式都由他们来主导。

每一个巴厘岛人都归属于某个班家组织，这必须登记在户政资料中，对每个成年男子来说，成为班家的一员是理所当然的事，若因为犯错而被逐出班家，是比死还痛苦的惩罚，足见班家在巴厘岛人心中的地位。



大部分的人都不能拒绝班家的召集，因为村里的大小事都需要众人通力合作，即便是外地人在巴厘岛定居、做生意，也要与班家维持良好互动，因此，在巴厘岛只要班家有令，公司多半会准员工的假。

宗教

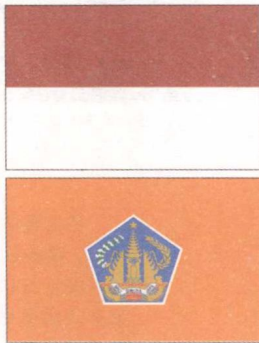
巴厘岛人大多信奉印度教。岛上原由许多邦国统治，1515年爪哇的满者帕夷(Majapahit)王朝灭亡，信奉伊斯兰教的数个国家入侵爪哇，大批的贵族、僧人、工匠、艺术家逃到巴厘岛，也带来了印度教文化。直到现在，岛上居民仍保有相同信仰，是印度尼西亚全国中少数没有被伊斯兰文化同化的地区。



国旗、省旗

印度尼西亚国旗(Sang Merah Putih)由红白两色横带组成，整体比例2:3，有“荣耀红白”之称，这面旗帜的设计，是基于13世纪满者帕夷王朝的国旗概念。

巴厘岛的省旗是一面带有巴厘岛象征图腾的橘色旗帜，这些图腾包括善恶之门、巴厘岛寺庙尖塔，金黄色的星辰在顶端，稻米、棉花在左右两侧，以及在底端的红色莲花，代表巴厘岛的光辉与荣耀。



巴厘岛小常识

种姓制度与巴厘岛人的名字

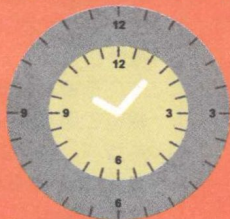
笃信印度教的巴厘岛人，至今仍遵循着古老的“种姓制度”(Castes)，将人类分成四个阶层，分别是“婆罗门”(祭司, Brahmana)、“莎翠亚”(贵族, Satria)、“维西亚”(武士, Wesya)以及“苏德拉”(平民, Sudra)，彼此的社会地位各有高低。在以前，不同阶层是不能通婚的，现在虽然阶层仍在，但在年轻人之间已经懂得平等、尊重，禁忌少了许多，例如通婚就是被允许的。没有“姓”的巴厘岛人，各阶层的名字，都有其固定的规则，例如在苏德拉(Sudra)阶层，不管男女，老大都叫“瓦扬”(Wayan)，老二叫做“马爹”(Made)，老三叫“纽曼”(Nyoman)，老四叫“可吐”(Ketut)；到了老五，再回头从瓦扬叫起，这些取名的方式是巴厘岛人的习惯，不过，在这个代表排行顺序的名字后面，还会有一个父母给予的名字，这样才不易被搞混，简言之，他们名字的组成，就是排行称号加上名字，例如“Nyoman Sudiarna”，Nyoman是这个人的排行(老三)，Sudiarna则是他的名字。



1

与中国的时差?

巴厘岛与中国没有时差,都是GMT+8(东八区),不过印度尼西亚的雅加达、日惹、泗水等地(GMT+7)比北京时间慢1个小时,如果你是从上述城市抵达巴厘岛,就须注意时差问题。



巴厘岛 北京

2

要怎么换钱?

巴厘岛的通用货币是印度尼西亚的卢比(Rupiah, 一般以Rp. 或是IDR表示), 1美元约可以兑换Rp. 12200, 1元人民币约可兑换Rp. 2020.87(2015年1月)。

机场出口以及大街小巷上的“Money Changer”店家都可进行外汇兑换, 不过要注意的是, 常有旅人在兑币时遭到诈骗, 想避开这种情况, 选择汇率不过低的店家是较安全的办法。一般Money Changer都会把各国钱币换卢比的汇率写在牌子上, 挂在店门外当招牌, 汇率“超好”的店家通常都有问题。此外, 换钱后务必当场点清, 避免争议或敲竹杠的可能。准备旅费 详见 P076



跟巴厘岛有关

3

电压、插座跟中国一样吗?

巴厘岛的电压是220V/50Hz, 跟中国一样, 请确认你要在当地使用的电子用品可以接受100V~240V之间的电压, 否则就必须携带变压器。又, 巴厘岛的插座是有凹槽的2个圆孔, 跟中国也不同, 需要转换接头, 一般的星级酒店大多提供外借, 可以多加利用。



Tip

新开通的海上道路 Mandara Toll Road

全长约12.7公里的跨海湾快速道路Mandara Toll Road, 大致可分为努拉来国际机场到沙努、努拉来国际机场到努沙度瓦、努沙度瓦到沙努等三段路线, 是当地政府为了解决巴厘岛南部库塔、努沙度瓦、金巴兰等热门观光区的严重交通问题, 斥资2亿美元进行的道路改善工程之一, 2011年动工兴建, 2013年10月全面完工。

现在从库塔到金巴兰、努拉来国际机场可以走地下的快速道路, 如果想从库塔或沙努前往努沙度瓦, 则可走海上快速道路, 和以往拥塞停滞的可怕交通状况相比, 节省非常多的时间。行经海上快速道路须交过路费, 每次Rp.10 000。

4

常用的交通工具是?

巴厘岛是一个大众交通运输非常不发达的地区, 没有地铁、铁路, 所谓的路线公交车一直到近两年才开设, 但只有2条路线, 使用起来并不便利。当地人或背包客常用的交通工具, 包括摩托车、Bemo、计程车或包车(含司机驾车服务)等, 另外也有旅游公司专门经营几个大区域的巴士路线, 以及开往爪哇岛各大城市的长途游览车。

巴厘岛当地交通 详见 P094

