

全新
经验
专业
亲身

版本
加入鲜活目的地内容
丰富
的旅行作者用心写就
的旅行指南编辑部
诚意打造
踩线
14年不变，收集第一手资料

白沙蓝天，浪漫之旅，
东南亚海岛
吸引着无数旅行者的目光。
这里风景如画，
让人很轻易就拥有一段梦
一般的海岛旅程。

藏羚羊境外自助游系列
Southeast Asia
Island Tours

东南亚 海岛 自助游

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



普吉岛 苏梅岛 甲米府 象岛



兰卡威 热浪岛 沙巴州



巴厘岛 民丹岛



圣淘沙岛 乌敏岛



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊境外自助游系列

海岛东南亚自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

东南亚海岛自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著

— 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 5

(藏羚羊境外自助游系列)

ISBN 978-7-115-38951-0

I. ①东… II. ①藏… III. ①岛—旅游指南—东南亚

IV. ①K933. 09

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第068852号

内 容 提 要

本书沿用“藏羚羊旅行指南”经典体系,以分区导览的形式全面覆盖了东南亚主要海岛,包括普吉岛、苏梅岛、巴厘岛、兰卡威、沙巴、圣淘沙等,并从历史、地理、民俗和美食等方面深入挖掘各海岛的地域特色。本书在行前旅行计划部分为旅行者提供了专业化的旅行建议,随后详细介绍了每个景点的交通方式、特色、周边餐饮、住宿等,书中还配有实用的地区地图和景点地图,是旅行者游览东南亚海岛的上佳指南。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 孔 希

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 7.75

2015 年 5 月第 1 版

字数: 278 千字

2015 年 5 月北京第 1 次印刷

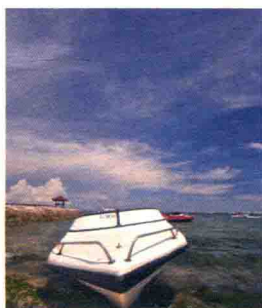
定价: 48.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录



东南亚海岛印象..... 7

最佳季节 9

行前准备.....11

签证.....12

住宿.....17

装备.....19

娱乐.....19

注意事项.....19

推荐行程20

泰国21

普吉岛.....22

概况.....23

交通23

到达与离开.....23

区内交通.....26

景点.....27

神仙半岛.....27

女英雄纪念碑.....27

普吉幻多奇乐园.....27

栲帕吊国家森林公园.....29

普吉长臂猿饲养中心.....29

普吉岛水族馆.....30

普吉岛蝴蝶园和昆虫馆.....30

海滩.....31

芭东海滩.....31

卡伦海滩.....31

卡塔海滩.....32

拉崙海滩.....32

奈汉海滩.....32

卡马拉海滩.....33

苏林海滩.....33

岛屿.....34

珊瑚岛34

皇帝岛34

斯米兰群岛.....34

娱乐.....35

水疗馆.....35

泰拳.....35

潜水36

游艇.....37

高尔夫.....37

住宿.....38

餐饮40

购物.....41

苏梅岛44

概况.....45

交通45

到达与离开.....45

区内交通.....45

景点.....47

安通国家海洋公园.....47

祖父石和祖母石.....48

帕雅寺.....48

坤朗寺.....48

海滩.....49

查汶海滩.....49

波菩海滩.....49

拉迈海滩.....49

湄南海滩.....49

岛屿.....50

帕岸岛.....50

龟岛.....50

南园岛.....50

娱乐.....51

水疗馆.....51

一日游.....51

皮划艇.....52

在龟岛考潜水执照.....52

住宿.....53

餐饮55

购物.....59

甲米府62

概况.....63

交通63

到达与离开.....63

区内交通.....64

景点.....65

石灰石山.....65

虎穴庙.....65

海滩.....66

奥南海滩.....66

莱雷海滩.....67

岛屿.....70

皮皮岛.....70

里朴岛.....71

兰达岛.....72

娱乐.....72

攀岩.....72

丛林探险一日游.....73

住宿.....73

餐饮75

购物.....75

象岛	76	空中缆车.....	95	丹浓谷保护区.....	116
概况	77	岩洞探险.....	95	仙本那.....	118
交通	77	跳岛游.....	95	山打根纪念公园.....	119
到达与离开.....	77	住宿	96	京那巴鲁公园.....	119
区内交通.....	77	餐饮	98	西必洛人猿保护中心.....	120
消费情况.....	77	购物	100	基纳巴唐岸河.....	121
海滩	78			海滩	122
白沙海滩.....	78	热浪岛	101	丹绒亚路海滩.....	122
孔抛和卡贝沙滩.....	78	概况	102	岛屿	122
孤独海滩.....	78	交通	102	西巴丹岛.....	122
邦宝渔村.....	78	到达与离开.....	102	纳闽岛.....	123
娱乐	79	景点	103	娱乐	124
浮潜与潜水.....	79	热浪岛海洋公园.....	103	海滨潜水.....	124
水上项目.....	79	嬷嬷茶屋.....	103	山打根生态二日游.....	125
陆地项目.....	79	海滩	104	住宿	126
瀑布旅行.....	80	兰道阿邦海滩.....	104	餐饮	128
住宿	81	岛屿	104	购物	132
餐饮	81	棉花岛.....	104		
		停泊岛.....	105	印度尼西亚	133
马来西亚	83	刁曼岛.....	105	巴厘岛	134
兰卡威	84	娱乐	106	概况	135
概况	85	水上运动.....	106	交通	136
交通	86	穿越丛林.....	106	到达与离开.....	136
到达与离开.....	86	跳岛游.....	106	区内交通.....	136
区内交通.....	87	住宿	107	景点	140
景点	88	餐饮	107	海神庙.....	140
兰卡威海底世界.....	88	购物	107	西巴厘岛国家公园.....	141
巨鹰广场.....	89			乌鲁瓦图断崖.....	142
海滩	90	沙巴州	109	乌鲁瓦图庙.....	142
珍南海滩.....	90	概况	109	太平洋岛民博物馆.....	143
丹绒鲁海滩.....	91	交通	109	巴厘博物馆.....	144
黑沙海滩.....	92	到达与离开.....	109	巴加山迪纪念塔.....	144
岛屿	93	其他实用信息.....	111	勒迈耶美术馆.....	145
芭雅岛.....	93	景点	112	乌布王宫.....	145
孕妇岛.....	94	沙巴博物馆.....	112	画宫博物馆.....	146
湿米岛.....	94	东姑阿都拉曼国家公园.....	113	奈卡美术馆.....	146
娱乐	95	里卡士水上清真寺.....	116	阿贡·拉伊艺术馆.....	147

圣猴森林保护区	147
科莫多国家公园	148
圣泉寺	149
卡威山	149
特格拉朗梯田	150
神鹰广场	151
布撒基寺	152
海滩	153
萨努尔海滩	153
库塔海滩	153
金巴兰海滩	154
努沙杜瓦海滩	155
罗威那海滩	155
岛屿	158
蓝梦岛	158
龙目岛	159
爪哇岛	160
海龟岛	161
娱乐	162
冲浪	162
潜水	162
阿勇河漂流	164
海豚之旅	164
攀登阿贡火山	164
歌舞剧	165
水疗馆	166
酒吧	168
高尔夫	168
住宿	169
餐饮	185
购物	192
民丹岛	196
概况	197
交通	198
到达与离开	198
区内交通	198

景点	199
红树林	199
民丹岛大象公园	199
娱乐	200
红树林一日游	200
高尔夫	201
住宿	204
餐饮	205
购物	206

新加坡 207

圣淘沙岛	208
概况	209
交通	210
到达与离开	210
区内交通	210
景点	211
名胜世界	211
S·E·A海洋馆及海事博物馆	214
鱼尾狮公园	219
亚洲大陆最南端	222
西乐索炮台景区	223

蝴蝶园与昆虫王国	224
香灰莉园	224
摩天塔	225
海滩	226
丹绒海滩	226
巴拉湾海滩	226
西乐索海滩	227
娱乐	230
圣淘沙空中缆车	230
IFly	230
4D探险乐园	231
住宿	233
餐饮	235
购物	240
乌敏岛	241
概况	242
交通	243
到达与离开	243
景点	244
仄爪哇湿地	244
住宿	246
餐饮	247



藏羚羊境外自助游系列

海岛东南亚自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

东南亚海岛自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著

— 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 5

(藏羚羊境外自助游系列)

ISBN 978-7-115-38951-0

I. ①东… II. ①藏… III. ①岛—旅游指南—东南亚

IV. ①K933.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第068852号

内 容 提 要

本书沿用“藏羚羊旅行指南”经典体系,以分区导览的形式全面覆盖了东南亚主要海岛,包括普吉岛、苏梅岛、巴厘岛、兰卡威、沙巴、圣淘沙等,并从历史、地理、民俗和美食等方面深入挖掘各海岛的地域特色。本书在行前旅行计划部分为旅行者提供了专业化的旅行建议,随后详细介绍了每个景点的交通方式、特色、周边餐饮、住宿等,书中还配有实用的地区地图和景点地图,是旅行者游览东南亚海岛的上佳指南。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 孔 希

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 7.75

2015年5月第1版

字数: 278千字

2015年5月北京第1次印刷

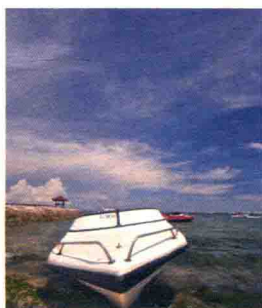
定价: 48.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录



东南亚海岛印象..... 7

最佳季节 9

行前准备.....11

签证.....12

住宿.....17

装备.....19

娱乐.....19

注意事项.....19

推荐行程20

泰国21

普吉岛.....22

概况.....23

交通23

到达与离开.....23

区内交通.....26

景点.....27

神仙半岛.....27

女英雄纪念碑.....27

普吉幻多奇乐园.....27

栲帕吊国家森林公园.....29

普吉长臂猿饲养中心.....29

普吉岛水族馆.....30

普吉岛蝴蝶园和昆虫馆.....30

海滩.....31

芭东海滩.....31

卡伦海滩.....31

卡塔海滩.....32

拉崙海滩.....32

奈汉海滩.....32

卡马拉海滩.....33

苏林海滩.....33

岛屿.....34

珊瑚岛34

皇帝岛34

斯米兰群岛.....34

娱乐.....35

水疗馆.....35

泰拳.....35

潜水36

游艇.....37

高尔夫.....37

住宿.....38

餐饮40

购物.....41

苏梅岛44

概况.....45

交通45

到达与离开.....45

区内交通.....45

景点.....47

安通国家海洋公园.....47

祖父石和祖母石.....48

帕雅寺.....48

坤朗寺.....48

海滩.....49

查汶海滩.....49

波菩海滩.....49

拉迈海滩.....49

湄南海滩.....49

岛屿.....50

帕岸岛.....50

龟岛.....50

南园岛.....50

娱乐.....51

水疗馆.....51

一日游.....51

皮划艇.....52

在龟岛考潜水执照.....52

住宿.....53

餐饮55

购物.....59

甲米府62

概况.....63

交通63

到达与离开.....63

区内交通.....64

景点.....65

石灰石山.....65

虎穴庙.....65

海滩.....66

奥南海滩.....66

莱雷海滩.....67

岛屿.....70

皮皮岛.....70

里朴岛.....71

兰达岛.....72

娱乐.....72

攀岩.....72

丛林探险一日游.....73

住宿.....73

餐饮75

购物.....75

象岛	76	空中缆车.....	95	丹浓谷保护区.....	116
概况	77	岩洞探险.....	95	仙本那.....	118
交通	77	跳岛游.....	95	山打根纪念公园.....	119
到达与离开.....	77	住宿	96	京那巴鲁公园.....	119
区内交通.....	77	餐饮	98	西必洛人猿保护中心.....	120
消费情况.....	77	购物	100	基纳巴唐岸河.....	121
海滩	78			海滩	122
白沙海滩.....	78	热浪岛	101	丹绒亚路海滩.....	122
孔抛和卡贝沙滩.....	78	概况	102	岛屿	122
孤独海滩.....	78	交通	102	西巴丹岛.....	122
邦宝渔村.....	78	到达与离开.....	102	纳闽岛.....	123
娱乐	79	景点	103	娱乐	124
浮潜与潜水.....	79	热浪岛海洋公园.....	103	海滨潜水.....	124
水上项目.....	79	嬷嬷茶屋.....	103	山打根生态二日游.....	125
陆地项目.....	79	海滩	104	住宿	126
瀑布旅行.....	80	兰道阿邦海滩.....	104	餐饮	128
住宿	81	岛屿	104	购物	132
餐饮	81	棉花岛.....	104		
		停泊岛.....	105	印度尼西亚	133
马来西亚	83	刁曼岛.....	105	巴厘岛	134
兰卡威	84	娱乐	106	概况	135
概况	85	水上运动.....	106	交通	136
交通	86	穿越丛林.....	106	到达与离开.....	136
到达与离开.....	86	跳岛游.....	106	区内交通.....	136
区内交通.....	87	住宿	107	景点	140
景点	88	餐饮	107	海神庙.....	140
兰卡威海底世界.....	88	购物	107	西巴厘岛国家公园.....	141
巨鹰广场.....	89			乌鲁瓦图断崖.....	142
海滩	90	沙巴州	109	乌鲁瓦图庙.....	142
珍南海滩.....	90	概况	109	太平洋岛民博物馆.....	143
丹绒鲁海滩.....	91	交通	109	巴厘博物馆.....	144
黑沙海滩.....	92	到达与离开.....	109	巴加山迪纪念塔.....	144
岛屿	93	其他实用信息.....	111	勒迈耶美术馆.....	145
芭雅岛.....	93	景点	112	乌布王宫.....	145
孕妇岛.....	94	沙巴博物馆.....	112	画宫博物馆.....	146
湿米岛.....	94	东姑阿都拉曼国家公园.....	113	奈卡美术馆.....	146
娱乐	95	里卡士水上清真寺.....	116	阿贡·拉伊艺术馆.....	147

圣猴森林保护区	147
科莫多国家公园	148
圣泉寺	149
卡威山	149
特格拉朗梯田	150
神鹰广场	151
布撒基寺	152
海滩	153
萨努尔海滩	153
库塔海滩	153
金巴兰海滩	154
努沙杜瓦海滩	155
罗威那海滩	155
岛屿	158
蓝梦岛	158
龙目岛	159
爪哇岛	160
海龟岛	161
娱乐	162
冲浪	162
潜水	162
阿勇河漂流	164
海豚之旅	164
攀登阿贡火山	164
歌舞剧	165
水疗馆	166
酒吧	168
高尔夫	168
住宿	169
餐饮	185
购物	192
民丹岛	196
概况	197
交通	198
到达与离开	198
区内交通	198

景点	199
红树林	199
民丹岛大象公园	199
娱乐	200
红树林一日游	200
高尔夫	201
住宿	204
餐饮	205
购物	206

新加坡 207

圣淘沙岛	208
概况	209
交通	210
到达与离开	210
区内交通	210
景点	211
名胜世界	211
S·E·A海洋馆及海事博物馆	214
鱼尾狮公园	219
亚洲大陆最南端	222
西乐索炮台景区	223

蝴蝶园与昆虫王国	224
香灰莉园	224
摩天塔	225
海滩	226
丹绒海滩	226
巴拉湾海滩	226
西乐索海滩	227
娱乐	230
圣淘沙空中缆车	230
IFly	230
4D探险乐园	231
住宿	233
餐饮	235
购物	240
乌敏岛	241
概况	242
交通	243
到达与离开	243
景点	244
仄爪哇湿地	244
住宿	246
餐饮	247



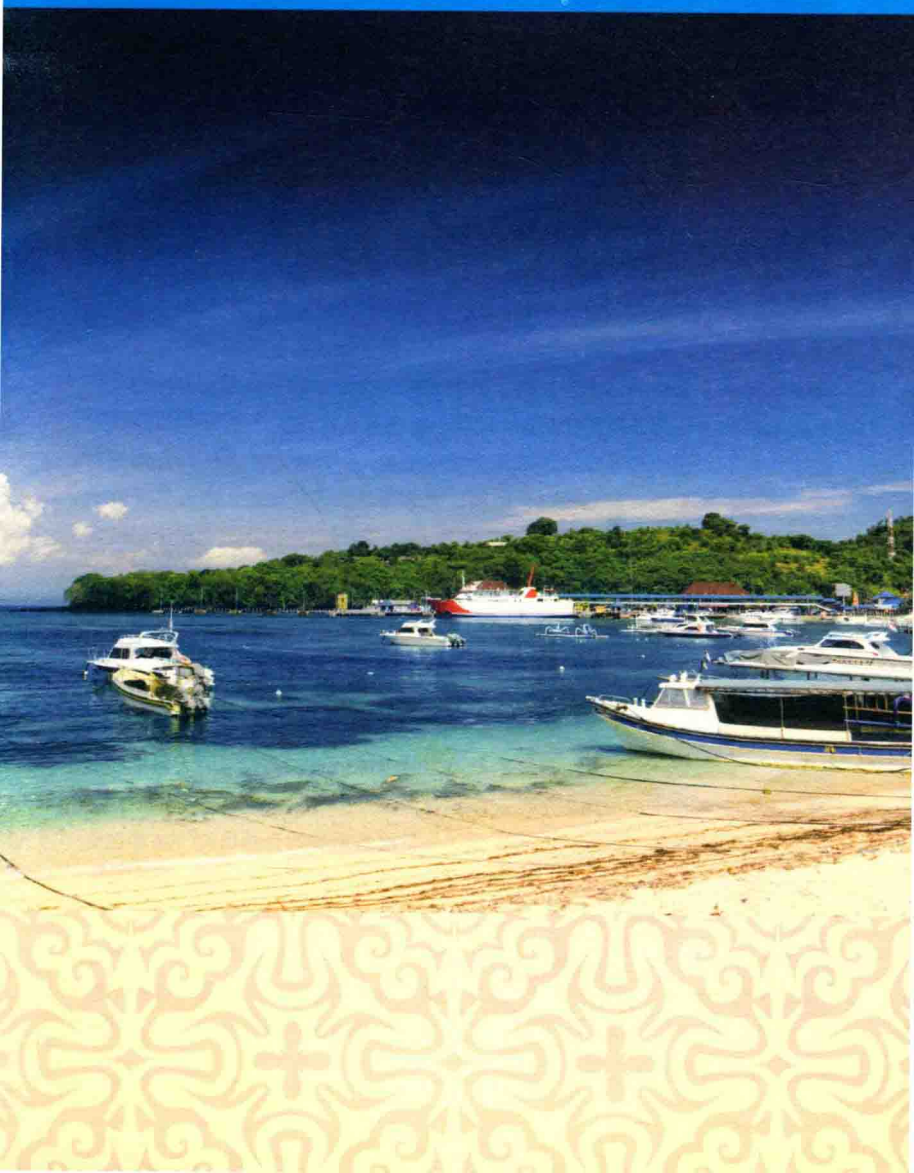
图例



实用信息图例

		地 址			新加坡元
		交 通			电 话
		营业时间			提醒/提示
		泰 铢			传 真
		林 吉 特			邮 箱
		印 尼 盾			网 址

东南亚海岛印象





● 库塔海滩

白沙蓝天，浪漫之旅，东南亚海岛吸引着无数旅行者的目光。这里风景如画，适合全家出游，也是新婚蜜月的首选。优质的服务以及相对比较低廉的机票价格，让人很轻易就拥有一段梦一般的海岛旅程。

这里有东南亚最具代表性的旅游度假胜地——普吉岛，岛的西海岸正对安达曼海，那里遍布原始的白色沙滩，奇形异状的石灰礁岩，以及丛林遍布的山丘。还有位于印度洋南纬8°的蜜月天堂——巴厘岛，这里是印度尼西亚上万岛屿中最耀眼的一个，这里是世界上最适合观赏日出日落的地方。除了人尽皆知的著名海岛，游客还可以独揽沙巴岛迷人的沙滩与阳光、茂盛的红树林、稀有的长鼻猴，充分感受原生态的魅力；或是在热浪岛回味《夏日嬷嬷茶》的小情调。另外，带领全家在现代科技与大自然完美结合的圣淘沙岛上，畅玩一天，留下欢声笑语，也是不错的选择。

选择东南亚海岛有几个重要的因素需要考虑进去：其一，因为每个海岛都有自己独特诱人的海滩、海底、海岸、悬崖、雨林等景色，各有千秋，可以根据自己的喜好去选择；其二，为了保留海岛原始的自然风貌，游客在交通上就要多多费心，朋友们一行，没有太大关系，但是全家出游，就需要考虑老人和小孩舟车劳顿的问题；其三，去海岛最好避开雨季和台风多发的季节，选择淡季旅行可能会相对旺季花费少，但是如果遇上连续的雨水和强劲的台风天气，也是十分恼人的，另外反季节出游也是不错的选择；其四，如果是第一次出行，建议选择配套设施相对成熟的海岛出游，如普吉岛、巴厘岛、兰卡威、圣淘沙岛等，交通便利，语言也不成问题。

最佳季节

对于东南亚海岛来说，四季皆宜前往，但是需要尽量避免雨季和台风天气。

泰国

泰国大部分地区属于热带季风气候。常年温度不下 18°C ，平均年降水量约1000毫米。11月~次年2月受较凉的东北季风影响，气候比较干燥。3月~5月气温最高，可达 $40\sim 42^{\circ}\text{C}$ 。7~9月受西南季风影响，是雨季。10~12月偶有热带气旋从南海经过中南半岛吹袭泰国东部，但在暹罗湾形成的热带气旋为数甚少且弱。前往泰国旅行的最佳季节是10月~次年4月。

马来西亚

马来西亚全年平均气温为 $27\sim 32^{\circ}\text{C}$ ，炎热潮湿，应准备雨伞、防晒霜、太阳镜等防晒用品。但是地势较高的沙巴神山那里的平均气温为 $15\sim 20^{\circ}\text{C}$ ，较冷。因而去马来西亚要注意选择合适的季节，5~9月为最佳旅行季，其他时间前往应避开多雨之季。

印度尼西亚

由于境内大部分地区位于赤道附近，因此在印度尼西亚，一年之中只有两个季节，即每年4~9月的旱季和10月~次年3月的雨季。在印度尼西亚大部分现代化的地区游玩时，如正值雨季，那么并没有太大的问题，只是可能影响照片的拍摄质量。但是在一些交通本来就不方便的地方，如偏僻的乡村和岛屿，雨季带来的问题和危险则不可忽视。恶劣的天气会让航班和渡轮晚点甚至取消；而在爪哇岛的部分地区，有可能会发生泥石流和山体滑坡，对陆路交通产生负面影响。此外，大部分火山在雨季时无法攀登。因此，每年4~9月，当印度尼西亚的旱季到来时，才是最佳的旅行时间。

新加坡

新加坡由于地处赤道附近，四季皆宜，年平均气温为 $23\sim 33^{\circ}\text{C}$ ，全年都很温暖。只是6~8月相对较热，11月~次年2月是雨季，可以选择避开这些月份出行。

● 努沙杜瓦海滩边的休憩亭



● 库塔海滩



行前准备

