

# 亚洲浪漫海岛

*Asian romantic  
Islands Travel*

## 自助游

一生中，一定要去一次海岛

马尔代夫、民丹岛、济州岛、长滩岛、热浪岛、沙巴岛、  
普吉岛、苏梅岛、薄荷岛、巴厘岛

黄海明月 编著



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



# 亚洲浪漫海岛自助游

*Asian Romantic*



*Islands Travel*

—— 黄海明月 编著 ——

重庆大学出版社  
<http://www.cqup.com.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

亚洲浪漫海岛自助游 / 黄海明月 编著. — 重庆:  
重庆大学出版社, 2013.6  
ISBN: 978-7-5624-7365-7

I. ①亚… II. ①黄… III. ①岛—旅游指南—亚洲  
IV. ①K930.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第093869号

亚洲浪漫海岛自助游

Yazhou Langman Haidao Zizhuyou

黄海明月 编著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 王伦航 版式设计: 田莉娜

责任校对: 谢 芳 责任印刷: 张 策

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617183 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆蜀之星包装彩印有限责任公司印刷

\*

开本: 787×1092 1/16 印张: 14 字数: 194千

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7365-7 定价: 35.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

目录  
CONTENTS

|           |     |
|-----------|-----|
| 不是攻略，而是分享 | 001 |
| 海岛度假问与答   | 003 |
| 海岛度假安全事项  | 007 |
| Top1济州岛   | 009 |
| Top2马尔代夫  | 028 |
| Top3民丹岛   | 042 |
| Top4长滩岛   | 055 |
| Top5热浪岛   | 067 |
| Top6沙巴岛   | 079 |
| Top7普吉岛   | 107 |
| Top8苏梅岛   | 138 |
| Top9薄荷岛   | 166 |
| Top10巴厘岛  | 182 |



## 不是攻略，而是分享

有一位资深的旅行家朋友曾在微博中写到：有两种方式根本称不上是真正的旅游，一种是跟团游，走马观花地赶景点；一种是搜集各种攻略，然后一丝不苟地按照攻略游玩。

跟团的不自由很多人都有体会，而海岛度假恰恰需要自由。紧凑的行程安排只会毁了悠闲假期，但完全抛开攻略，在陌生的地方挖掘出意想不到的惊喜，想必只有游历经验丰富的资深玩家才能有这样的自信洒脱。对于普通的旅行者来说，目的地指南可以为你的吃住行以及娱乐活动提供一些参考，只不过，无论多么详细的攻略，都无法指挥你怎么去玩。

在很多海岛度假胜地，你会看到西方人在十几天的假期里只是悠闲地躺在沙滩上晒太阳，或者在酒店享受按摩，还有人则是专门为了潜水而来。而国人通常都是放下行李就冲出去逛，接下来几天忙着跳岛游或景区拍照，最后一天必定是要购物以满载而归。总觉得好不容易来一趟，要多玩几个景点，多吃几顿大餐，多带一些特产才算够本。甚至很多人在短短几天的行程里，还要换两三家酒店住。这无疑没有领会到度假的真谛。玩是玩得开心，但身心并没有得到充分的休息。要知道，海岛游的终极目标就是享受。享受自由、享受悠闲、享受美景、享受奢侈、享受浪漫……如果你只有三五天的时间，就最好不要换酒店（除非预订的酒店不如意），

也没必要整日奔波于景点之间，怎么休闲怎么过。如果时间和预算充裕的话，建议至少逗留7天以上，你才能真正体会到海岛度假的舒适。

亚洲拥有广阔的海域，风光旖旎的海岛度假胜地举不胜举，光从自然美景的角度真的很难取舍。旅游开发成熟的海岛综合条件虽然要高一些，可随着各国游人的扎堆，难免会破坏海岛度假追求的宁静和私密感。有些岛屿因经济不发达或较偏僻，尚未过度开发，沙滩和海洋都保持壮美的原生态，宁静的自然环境与淳朴的民风更能带给人身心的放松和沉静。还有些岛屿以独特的风土人情、诱人的当地美食和繁华的购物区而特别吸引喜爱采风的游客……无论你是否正在计划蜜月旅行，还是只想逃离繁忙的都市生活，美丽的海岛度假胜地随时都欢迎你的大驾光临，准备好出发了吗？但愿这本书能够帮助你寻找心目中理想的梦幻岛。

## 海岛度假问与答

### 英文差可以出国自助游吗？

语言从来不是出国旅行的障碍，会一些简单的英语单词就可以应付，随身带个电子字典也会大有帮助，再不济，用比划的方式一样可以与外国人交流。

### 海岛度假要如何防晒？

必备的防晒工具有：防晒霜、太阳镜和帽子。至于太阳伞就不必带了，撑着伞游玩可不方便，而且海风大的话会把折伞吹翻。

户外活动时，建议随身携带SPF指数在50以上的防水防晒霜，最好是含有超强抵御导致肌肤老化的UVA-1的防晒产品（产品标有PA+++），这样才能保证长时间的有效防晒。防晒霜最好带有防水功能，因为水上的紫外线一点也不比岸上弱，游泳时最容易被晒伤。

如果有男士不喜欢或者不适应防晒霜，可以选择防晒指数高、质地清爽的喷雾。喜欢游泳的男士还可以准备一件防晒背心。有的男士想晒一身很Man的小麦色肌肤，可以事先涂一身具有防晒伤作用的椰子油或者专用美黑油，这样才能安全地晒出健康肤色。

如果已经晒红、晒伤，马上喷一点凉水给肌肤补水，含有芦荟成分的补水乳液也可以缓解红肿，晚上回酒店一定要涂抹晒后修护产品。

### 海岛上一般都做些什么自费活动？

常见的活动有Fishing（海钓）、Island Hopping（跳岛游）、Dolphin Cruise（出海看海豚）、Snoreling（出海浮潜）、Dive（水肺潜水）、Yacht（游艇）、Motor boat（摩托艇）、Surfing（冲浪）等。

### ❖ 不会游泳能不能浮潜？

完全不用担心。即使不会游泳的人，只要准备好适合自己的浮潜装备，穿一件救生衣下水就可以好好享受浮潜的乐趣。实在担心的话，也可以雇一名教练全程跟着。

### ❖ 浮潜工具需要自己携带吗？

一般岛上都有浮潜工具出租。如果经常去海岛游玩，最好自己买一套，到迪卡侬之类的运动器材专卖店就能买到，价格不算贵，比在当地租借更卫生。因为是在浅海潜水，所以不需要很专业的设备，通常多买一双防水鞋就可以了。

浮潜一般会用到三样东西：防水泳镜、连接泳镜的呼吸管和脚蹼。呼吸管一般分为干管和湿管，对不会游泳的初学者来说，最好选择干管，这样可以避免呛水。脚蹼可选可不选，因为浅海浮潜脚蹼几乎无用武之地，而且携带不方便。

### ❖ 水肺潜水需要有潜水证吗？

体验式潜水不需要潜水证，但只能下潜到12米，而且教练会一直跟着你。如果想下潜到更深的地方，更自由地徜徉在绚丽的海底世界，就需要考一个潜水证。在东南亚海岛的潜水中心报名考证要比国内的更专业，也更优惠，一般需要300美元左右。拥有潜水证再去体验潜水，费用要比无证的游客便宜很多。

总的来说，潜水是一项比较昂贵的运动，如果不是经常有条件下水练习，就没有考证的必要。长时间没潜水而贸然下海，或是到不熟悉的海域潜水，反而是危险的行为。

### ❖ 很多海岛的淡季都是雨季，下雨怎么玩？

热带国家的雨季都是阵雨，一天会下几次，但每次下十几分钟就晴了。真正需要担心的天气是台风，有些东南亚岛屿会因为飓风侵袭而封岛。

### ❖ 去海滩玩要穿沙滩鞋吗？

去海岛度假最好准备两双鞋：一双舒适透气的运动凉鞋，用于逛街购物和丛林探险；一双防水的沙滩鞋，既可以在沙地上任意跑跳，也可以下水，要知道光着脚下水很容易被锋利的珊瑚礁割伤。不建议穿那种号称沙滩鞋的轻泡沫塑胶夹脚拖鞋，因为夹脚设计长时间行走对足部健康不利，而且鞋带容易损坏。

### ❓ 去海岛旅游带什么相机好？

一些具有5~10米防水功能的三防数码相机，很适合带去海岛旅行时用，不小心溅到水或者掉落在沙滩上也不会影响功能。如果带普通单反相机，在海边拍摄时一定要注意，别让海水腐蚀镜头，也别让细小的沙子落入机器缝隙中，每天回到酒店后最好用吹气球清洁相机和镜头。

### ❓ 水下的照片怎么拍？

有两个办法。用水下相机拍，或者给你的数码相机买个水下相机套。另外，很多海岛度假区都可以租水下相机。

### ❓ 海岛度假需要带哪些药品？

热带国家的海岛度假区覆盖着茂盛的雨林植被，难免会有些蚊虫，因此要准备一些预防蚊虫叮咬的药物。另外，有助于缓解中暑症状的人丹、清凉油等药物也必不可少。如果晕船的话，还要带一点晕船药。肠胃不好的朋友最好带一些治疗急性肠胃炎、腹泻的药物。最后，就是准备几片创可贴，有备无患。

## 附：实用网站推荐

自助游最麻烦、琐碎也是最有挑战性的环节就是制定旅行攻略，原本旅行社帮你做好的事情，如今事无巨细都要自己解决。但为了更自由的享乐，事必躬亲也并非坏事。庆幸我们身处于一个信息爆炸的时代，网络上

有各种各样实用的信息可以给初次自助游的朋友制定攻略作参考。用最快最有条理的方式制定出最适合自己的旅行攻略，会让你对自助游上瘾。

**天巡网**<http://www.tianxun.cn>

一个很有用的航班比价网站。通过这个网站可以模糊查询中国各地到世界各地的含税机票（如整年或整个月、直飞或转机），你可以轻松找出其中最廉价的航线，并且直接链接购买地址。

<http://www.hotelscombined.cn/>

非常方便实用的全球酒店预订比价网站，通过搜索你可以找出多家网站对目的地酒店的不同报价，做出最佳选择，并且直接链接到酒店预订网站下单。

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

很受全球自助游客欢迎的酒店在线预订网站。这里拥有全世界167个国家的超过20万家酒店可供选择，经常有优惠折扣，而且有中文页面，十分方便。最值得称道的是，酒店预订可以不用预付订金，这样即使你的行程发生变动也不会造成经济损失。

**亚航**<http://www.airasia.com>

非常有名的廉价航空公司，除了预订机票，也可以预订马来西亚各地的酒店。不过，随着知名度的提升，国内城市飞往吉隆坡的航班含税价越来越算不上“廉价”，倒是马来西亚国内航线以及吉隆坡飞往周边国家的机票经常会有“白菜价”，有时候联航比直飞要便宜，就是中转比较花时间。

**宿雾太平洋航空**<http://www.cebupacificair.com>

去菲律宾旅游首选的廉价航空公司，每年都会有大的促销，国内旅客可以以极低的票价飞往马尼拉，还可从马尼拉再以低价转往菲律宾各大城市或亚洲各地。

## 海岛环保须知

随着旅游开发和人类活动的频繁，很多海岛度假区的生态环境面临挑战，例如人为踩踏与海水升温导致珊瑚礁的死亡和退化，过量捕捞而导致一些热带鱼类的减少和消亡等。因此，作为游客的我们在享受海岛风情带来的美好时，应该时刻负有环保的责任。

1. 浮潜时请注意不要踩踏珊瑚，更不要采摘珊瑚和捕捉海洋动物。况且很多海岛国家都不允许游客携带珊瑚、鱼类、贝壳，甚至沙子等出境，有的国家和地区会对违规者处以很重的罚款。

2. 尽量不要购买当地的野生动物制品，如鱼翅、玳瑁等，正如公益广告里说的那样：没有买卖，就没有杀害！

3. 不要将垃圾随意丢弃在丛林、沙滩和海水中，尤其是不可回收的垃圾。

4. 不要随意给野生动物喂食。

5. 观看海龟产卵时，不要发出大的声响。

## 海岛度假安全事项

出门在外，安全第一。尤其是到海岛旅行，天气因素尤为值得关注，一些海岛会在季风季节封岛，因此不建议游客为避开旺季而选择在季风季节快来临或季风刚过的时节出行，因为此时的海上风浪还比较大，海水和沙滩都不太纯净，而且有时暴雨会突然侵袭，给出行带来不便。

游泳和潜水是海岛旅游的两大热门活动，面对清澈透明的海水，即使旱鸭子也会忍不住抱着游泳圈下水一试。可千万记住，大海带给我们惊喜的同时也蕴藏着未知的危险，初次下海游泳的游客最好待在有救援人员的公共海滩玩水，即便水性好的人也不要独自到偏僻的海域或游出警戒线太远，万一出现紧急情况，得不到专业人员的援助是很危险的。有些岛屿之间的沙洲可以连通，但涨潮的时候会被海水淹没，所以不要在沙洲上长时间逗留。潜水观看海底世界令人欲罢不能，但大海中生活的生物同样潜藏着危险，比如说海胆的刺含有毒素、有的水母含有剧毒、某些鱼类靓丽的外表其实是种警示，因此不要一时好奇而企图捉住这些海底精灵。另外，无论是初次学习水肺潜水还是有潜水经验，都要在教练的指导下才可以下水，不要远离团队，如在水中遇到缺氧、耳鸣等不适症状一定要及时让教练知道，提前浮上水面。

到热带雨林探险也是海岛游的一大乐趣，进入雨林之前最好做好防止蚊虫叮咬的措施，不要走偏僻无人的小路，否则很容易迷路。度假岛屿中的雨林虽没有大型食肉动物，但还是会有一些毒虫或蛇类出没，有时候调皮的猴子也会给游客带来不少困扰。此外，如果住在靠近丛林的木屋里，不要在房间里随意摆放吃剩下的甜食和零食，因为有可能会引来蚂蚁或贪吃的小动物。

虽说大部分海岛度假景区的治安都很不错，但也不能太掉以轻心。安全起见，不要深夜在外面游荡，尤其是女性，不要打扮光鲜地游走于偏僻的街巷。身份证、护照等重要证件的复印件也要准备一份，原件不要随身携带，以免丢失。到夜间娱乐场所玩乐时，不要随便接受陌生人的烟酒邀请，防人之心不可无。

Top1

# 济州岛

## Jeju Island



济州岛

位于朝鲜半岛南端的济州岛是韩国最大的岛屿，也是首屈一指的旅游胜地。放眼整个亚洲海岸线，济州岛并不以碧海银沙的无敌海景取胜。济州岛是由火山喷发而形成的，海边处处是奇形怪状的黑色岩浆凝石，而温和湿润的大陆性海洋气候更使得济州岛的冬季相当寒冷，风大且不宜下海。但这些并不影响济州岛的美丽，它不仅是韩国人最喜爱的蜜月胜地，也以独特的清新浪漫气质吸引了许多海外游客。

济州岛古代曾是一个名叫“耽罗国”的独立王国，因而岛上保留着独特的风俗习惯、方言与文化。自古以来，这个岛一直以“三无三多”而闻名，“三多”指的是石头多、风多、女人多，“三无”指的是无乞丐、无小偷、无门。时至今日，济州岛仍然给游客非常洁净、淳朴的印象。同时，它也是一个庆典之岛，岛上一一年四季所举行的各种节日庆典活动，常



济州岛晚霞

会使人们享受到独特的乐趣，从中可领略到济州岛的另一种魅力。从一月一日的城山日出节开始，到春天的大樱花节和油菜花节；五月份，又有再现神话传说的七仙女节；6月中旬，热爱运动的济州人会举行国际市民马拉松大赛以及采蕨菜比赛；到了夏天，浪漫的济州人自然不会错过那一年一度的盛夏夜晚的海滨节；随着紫芒花的盛开，秋天在不知不觉中到来，文化气息浓厚的岛上又有喜讯传来，那就是国际管乐节和汉拿文化节的举行，在岛上可着实引起一阵轰动；而一旦到了白雪皑皑的冬天，汉拿山雪花节与元宵野火节也是相当多彩的。

除了秀丽的海岛风光，岛上一些与“爱”有关的人文景观也为济州岛旅游锦上添花，尤其是韩剧在东南亚地区的风靡，作为许多浪漫韩剧的外景地，济州岛更是洋溢着清新浪漫的气息。

**签证：**中国公民直飞济州岛可以获得30天的落地签。不论是跟团还是自助行，游客只需要在济州岛国际机场或港口向边检警官出示有效的中国护照、前往济州岛的机票和登机牌即可入境游览，非常方便。不过，免签游客只能待在岛内，不能继续前往韩国其他城市。

**最佳旅行季节：**济州岛的冬季温差大、干燥；夏季则潮湿多雨，有时会有台风。春秋两季是最适宜游览济州岛的。每年的4月到5月末，岛上风和日丽，樱花、油菜花、杜鹃花等各种花卉争相绽放，还会举行各种花卉博览和春季庆典活动。9月末到11月初是济州岛最美丽的季节，漫山遍野的枫叶渐渐转红，落英缤纷。

**货币：**1元人民币约等于184韩元。



行

How To Go

**航空：**北京和上海每周有四次航班直飞济州岛，其中东航上海飞济州岛飞行时间才1小时20分，非常方便。其他城市的游客可以选择先飞韩国首尔，再转机济州岛，不过这样的话就需要办理韩国的旅游签证了。

**岛内交通：**

100路机场巴士的运行区段为济州岛国际机场与码头间，600路机场巴士则从机场经中文旅游园地抵达西归浦港。另外，想省事的游客要从机场或酒店往返岛内各大景点还可以乘坐旅游巴士（需提前预定）。

运行时间：6:00—22:00

车费：一般巴士550韩元/人，坐席巴士600韩元/人。

**旅游巴士：**

西部一路观光路线：济州机场或酒店前—神秘的小鬼道路—雪绿茶博物馆—幸福城—小人国主题公园—午餐(自助餐)—中文海水浴场自由散步路—西归浦70里游览船观光(可选择)—参观观光农园—结束旅行到达济州机场。

东部一路观光路线：济州机场或酒店前—龙头岩—选购济州土特产品—济州马放牧场—蒙古人马上表演(可选择)—骑马体验(骑马场)—城邑民俗村—午餐(传统猪肉饭)—日出乐园(美千窟)—涉地可支—经过沿海道路—海女博物馆—渔村体验场—旅行结束到达济州机场。

运行时间：9:00—19:00

车费：1日游(包含景区门票和午餐)成人35 000韩元/人，小孩、老人、团体28 000韩元/人；2日游(包含景区门票和午餐)成人55 000韩元/人，小孩、老人、团体44 000韩元/人。

出租车：一般2公里内基本费用为1 900韩元，距离计价为每144米或35秒增加100韩元；大型出租汽车和模范出租车费用一样，在3公里内基本费用为4 500韩元，每164米或39秒增加200韩元。午夜至凌晨4点费用加价20%。



玩

Leisure Eperience



## 汉拿山国立公园

汉拿山位于济州岛的中部，海拔1 950米，是韩国最高的山，又称“瀛州山”。汉拿山以从温带至寒带的垂直植物生态分布系统而闻名，并有多条登山路线，一路上植被丰富，是名副其实的天然氧吧。1970年，汉拿山被指定为国立公园，后被列为世界自然遗产，如今已取消门票。更令中国游客欣喜的是，山上小卖部的食品价格和山下一样。

- ➡ 地址：济州岛济州市海岸洞。
- ➡ 交通：从济州市外长途汽车站乘坐郊外汽车到达城板岳，在城板岳入口下车。
- ➡ 门票：免费，自驾车要收停车费。