

完全自由行

全球海岛·休闲篇

东南亚/太平洋/印度洋/地中海及爱琴海/加勒比海

佰程旅行网《完全自由行》编委会 编著



中国旅游出版社

完全自由行

全球海岛·休闲篇

东南亚/太平洋/印度洋/地中海及爱琴海/加勒比海

佰程旅行网《完全自由行》编委会 编著

中国旅游出版社

出版策划: 曾 松 谢隆岗
出版统筹: 高 瑞
责任编辑: 高 瑞 刘姗姗
封面设计: 章杨羚
责任印制: 冯冬青

图书在版编目(CIP)数据

全球海岛·休闲篇 / 佰程旅行网《完全自由行》编委会 编著.
—北京: 中国旅游出版社, 2009.1
(完全自由行)

ISBN 978-7-5032-3621-1

I. 全… II. 佰… III. 岛—旅游指南—世界 IV. K918.44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第205120号

书 名: 完全自由行 全球海岛·休闲篇

出 品 人: 何 力

编 著: 佰程旅行网《完全自由行》编委会

出版发行: 中国旅游出版社

(北京市建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

http://www.cttp.net.cn E-mail: cttp@ccta.gov.cn

发行部电话: 010-85166504 85166517

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

版 次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 21.5

印 数: 1~10000册

字 数: 790千

定 价: 68.00元

I S B N 978-7-5032-3621-1

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

序

二十年前，旅游是因为好奇；十年前，旅游是因为时尚；如今，旅游是因为向往，一种随意随心，一种自由自在。人是自在的，旅行也该是完全自由的。

世界因为人类的创造而丰富多彩，这多彩的世界更要还之于人类，人类与自然的和谐共存、共处，是我们旅游的精髓。大自然是为给人欣赏而生成的，眼见为实，才是真体验。我们需要放松，需要放任，甚或需要放纵，在旅游的过程中体验美好，放纵快乐。

我们盼望自由地行走，随心所欲，没有任何羁绊，去我们想去的地方，圆我们想圆的梦。行走时我们的脚步是随心的，从没有过的放松，从没有过的尽情！完全自由，才是行的终极目标。

外面的世界如此精彩，我们体验异国的风情，我们感受域外的景色，我们探求远方的美丽。精彩的世界就在我们的眼里，进而更是深深地印刻在我们每个人的心里。

我常常想，大千世界，如此美好，常出去看看，不枉此生，旅游真是身心俱佳的享受。与自在的旅行相因应，我们的旅游图书也该是值得你拥有，值得你细细阅读的。书中自有黄金屋，这个黄金屋就是我们的世界，因为世界的美，才有书的美。书像爱人，在你需要的时候，她会随时让你触摸到；在你迷途的时候，她会耐心地为你的指路。她的体贴，她的细致，让你欲罢不能，爱不释手。因而，编书的人是爱你的人，细细揣摩你的心思，真切关照你的感受，为你亲自走遍世界各地去采写每一份资料。在我们的《完全自由行》里，是一张张有灵魂的图片，是一段段有感情文字，一心为你定制。只为，能给你的人生旅途增添一份关怀，带上一份祝福。

正所谓行者无疆，大爱无边。



中国旅游出版社 社长
二〇〇八年一月

出版说明

随着中国出境游市场的蓬勃发展,个性化旅游的需求也随之凸显,一套为中国公民出境自由行度身定制的旅游丛书——《完全自由行》便应运而生。由中国旅游出版社与佰程国际旅行网(www.byecity.com)共同编纂的这套旅游丛书是由中国人自主开发的、全面指导中国公民自主出境旅游的实用指南,是国内专业出版机构与旅游强势企业投入雄厚资金和丰富资源共同打造的旅游文化产物。为保障丛书的准确度与时效性,出版方分批派遣数百名旅游从业者赴境外实地考察,收集最新、最全、最适合中国人需求的旅游资讯,由专业编辑筛选、整理,最终与读者见面。

当今,为了出行收集旅游资讯对每个人来说都不再是什么难事,但找到一本集“娱乐性、趣味性、文化性、指导性和实用性”于一身的综合性旅行指南却并不容易。

谁愿意为自己本已沉重的行囊里再增添许多杂乱无章的书本纸张,一本装进背包便可带领自己尽享陌生之地种种旅行乐趣的书籍,对每个旅行者来说都会是“无价之宝”,这也是本套丛书诞生的初衷。

《完全自由行》旅游丛书计划于五年的时间内为广大旅游爱好者奉献出遍及全球各个地区的系列指南读物,以欧洲、非洲、亚洲、大洋洲和美洲的顺序相继面世,中间还将穿插出版“海岛休闲”、“豪华邮轮”和“高尔夫之旅”等专题性丛书。丛书打破传统的国家概念,以城市和地区为核心为读者制订出不同主题的游览线路,并通过实地考察整合大量的“食、住、行、游、购、娱”等方面的第一手旅游资讯素材,力争通过商务游、合家游、自助游等多个主题满足不同层面游客的需求。

《完全自由行》丛书出版的目的就是要让每个人的旅行都能真正的自由和精彩。转动手上的地球仪,找到自己心仪的地方,带上一本《完全自由行》,让我们陪你玩遍全球,看清这个世界的五彩缤纷。

编 者



我本人非常赞赏佰程旅行网出版的这本《完全自由行——全球海岛·休闲篇》。

前往马来西亚的旅游者将会惊奇地看到那里无数的迷人美景，秀丽的海岛、美丽的沙滩、凉爽的高原度假胜地、神奇的热带雨林、神秘的溶洞以及贯穿全年的那些庆典和节日所展示出来的多元文化。

对于那些希望选择自由行，而不是随团旅游的朋友们，马来西亚是个非常便捷的目的地。完善的地面交通网络、方便的铁路和航空交通服务可以确保您的旅程顺利进行。马来西亚人民非常友好，同时可以使用几种语言同客人交流，比如英语和汉语。在您的所到之处，您会看到友善和乐于助人的当地人，他们的好客定会使您放松身心，消除陌生感。

马来西亚友好，马来西亚热情，马来西亚令人难忘！马来西亚体现了亚洲的精髓，是真正的亚洲魅力所在！

马来西亚驻华使馆旅游处 旅游参赞

Michael Tay

郑启贤

神奇泰国
amazing
THAILAND

As an old friend and honest reader of <<Fancy Individual Tour>>, and on behalf of Tourism Authority of Thailand Beijing Office, I'd like to congratulate the launch of Fourth Edition <<Global Island Leisure Guide Series>>. I believe it is a good opportunity provided by Beijing Huayuan International Travel Service (Byecity.com) and Tourism Press to discover more beautiful islands in Thailand. I sincerely hope <<Global Island Leisure Guide Series>> can introduce more friends to our beautiful country.

Director
Tourism Authority of Thailand Beijing Office

Amy Triambekrabadul

作为《完全自由行》丛书的老朋友和忠实读者，我热烈祝贺丛书的第四卷——《完全自由行——全球海岛·休闲篇》的出版发行。相信这本由佰程旅行网（华远国旅）和中国旅游出版社共同出版的旅游丛书能使读者领略更多充满魅力的泰国海岛，并衷心希望本书能为美丽的泰国带来更多的旅游者。

泰国旅游局驻京办事处
首席代表

Amy Triambekrabadul

CONTENTS

目录

概况篇

将休闲进行到底	4
去海岛旅行的十大理由	6
全球海岛旅游皇历	10

东南亚海岛篇

泰国

13

芭堤雅 (Pattaya)	15
普吉岛 (Phuket)	25
苏梅岛 (Samui)	38
甲米岛 (Krabi)	47
皮皮岛 (Phi Phi Island)	56
华欣&七岩 (Hua Hin & Cha-Am)	60

马来西亚

69

邦咯岛 (Pulau Pangkor)	70
绿中海 (Pangkor Laut)	77
兰卡威 (Langkawi)	81
槟榔岛 (Pinang Pulau)	92
热浪岛 (Redang)	101
诗芭丹 (Sipadan)	108

菲律宾

113

巴拉望岛 (Palawan)	114
爱妮岛 (El Nido)	123
长滩岛 (Boracay)	129

宿雾岛 (Cebu)	136
------------	-----

印度尼西亚 149

巴厘岛 (Bali)	151
民丹岛 (Bintan)	164

新加坡 173

圣淘沙岛 (Sentosa)	173
----------------	-----

日本 184

冲绳岛 (沖縄島)	184
-----------	-----

韩国 198

济州岛 (제주도)	198
-----------	-----

特色专篇 去东南亚—圆潜水梦 211

刁曼岛 (Pulau Tioman)	212
薄荷岛 (Bohol Island)	217
海豚湾 (Puerto Galera)	222
龟岛 (Ko Tao)	227

太平洋海岛篇

夏威夷 233

瓦胡岛 (Oahu)	235
夏威夷岛 (Island of Hawaii)	252
考爱岛 (Kauai)	262
毛伊岛 (Maui)	270
莫洛凯岛 (Molokai)	277

北马里亚纳群岛 283

塞班岛 (Saipan)	284
天宁岛 (Tinian)	294
罗塔岛 (Rota)	299

斐济**307**

美地来雾岛 (Viti Levu)	308
万努来雾岛 (Vanua Levu)	317
塔妙妮岛 (Taveuni)	321

法属波利尼西亚群岛**329**

大溪地 (Tahiti)	331
茉莉亚岛 (Moorea)	342
波拉波拉岛 (Bora Bora)	346

特色专篇 登陆不为人知的低调岛屿**351**

哈密尔顿岛 (Hamilton Island)	352
海曼岛 (Hayman Island)	358
关岛 (Guam)	362

印度洋海岛篇**马尔代夫****375**

马累 (Malé)	376
天堂岛 (Paradise Island)	381
蜜月岛 (Meeru Island)	384
椰子岛 (Kurumba Island)	388
瓦宾法鲁岛 (Vabbinfaru Island)	392
马迪瓦鲁岛 (Madivaru Island)	395
卡尼岛 (Kani Island)	398
满月岛 (Full Moon Island)	401
拉古娜岛 (Laguna Island)	406

塞舌尔**411**

马埃岛 (Mahé)	412
普拉兰岛 (Praslin)	421
拉迪格岛 (La Digue)	428

毛里求斯**433**

地中海及爱琴海海岛篇

希腊

447

克里特岛 (Crete; Κρήτη)	448
圣托里尼岛 (Santorini; Σαντορίνη)	456
米克诺斯岛 (Mykonos; Μυκόνου)	464
罗德岛 (Rhodes; Ρόδος)	471
萨罗尼克群岛 (Saronicos; Σαρωνικός)	479

西班牙

495

巴利阿里群岛 (Isla de Baleares)	496
加纳利群岛 (Canarias)	525

意大利

583

卡普里岛 (Capri)	585
--------------	-----

马耳他

599

马耳他岛 (Malta Island)	600
戈佐岛 (Gozo Island)	612
科米诺岛 (Comino Island)	617

塞浦路斯

621



|加勒比海海岛篇|

|巴哈马群岛

637

拿骚&天堂岛 (Nassau & Paradise Island)

639

大巴哈马岛 (Grand Bahama)

648

|巴巴多斯

657

|附录|

为第一次去海岛的游客推荐的精品线路

669

本书所使用图标释义

● 地址

✈ 交通

☎ 电话

✉ 传真

⌚ 时间

⑆ 免费

W 网址

¥ 费用

✉ 邮编

✉ 邮箱

🚢 游船

概况篇





休闲度假是现代人生活的重要组成部分，而海岛旅行更是其中的佼佼者。海岛旅行不仅能让人们远离尘嚣，享受大自然的馈赠，还能体验到独特的文化风情。本文将从十个方面，为您详细解析去海岛旅行的十大理由，让您了解全球海岛旅游的皇历。

首先，海岛旅行是放松身心的绝佳场所。在繁忙的都市生活中，人们往往感到压力巨大，身心疲惫。而海岛则是一个远离喧嚣、回归自然的地方。在这里，您可以尽情享受阳光、沙滩和海浪，让紧绷的神经得到彻底的放松。无论是躺在沙滩椅上晒太阳，还是在海边漫步，都能让您感受到大自然的宁静与美好。

其次，海岛旅行是亲近自然的绝佳机会。海岛通常拥有得天独厚的自然资源，如清澈的海水、细腻的沙滩、茂密的热带雨林等。在这里，您可以近距离接触大自然，欣赏到各种珍稀的动植物。如果您喜欢户外活动，还可以参加潜水、冲浪、徒步等项目，让您在享受美景的同时，也能锻炼身体，增强体质。

此外，海岛旅行还能让您体验到独特的文化风情。每个海岛都有其独特的文化传统和习俗，这些文化风情往往与当地的自然环境紧密相连。通过参与当地的民俗活动、品尝特色美食、与当地人交流，您可以深入了解当地的文化内涵，拓宽视野，增长见识。

最后，海岛旅行还能让您享受到高品质的度假服务。许多海岛都拥有完善的旅游设施和服务体系，从豪华的度假酒店到舒适的民宿，从专业的导游服务到贴心的餐饮服务，都能让您感受到宾至如归的舒适感。此外，许多海岛还设有专门的度假俱乐部，为您提供各种休闲娱乐项目，让您在度假的同时，也能享受到高品质的生活。

将休闲进行到底 去海岛旅行的十大理由 全球海岛旅游皇历

海岛旅行不仅是一种休闲方式，更是一种生活态度。在快节奏的现代生活中，我们需要给自己留出一些时间，去享受大自然的馈赠，去体验不同的文化风情。海岛旅行正是实现这一愿望的最佳途径。通过本文的介绍，希望您能对海岛旅行有更深入的了解，并激发起您前往海岛度假的热情。

将休闲进行到底

碧海蓝天、白沙树影、炙热阳光，这些词语显得俗套，却又对人们是种永恒的诱惑。在多数人的心目中，缺少了沙滩与海水，一次度假总显得不够完美，远离都市的喧闹与嘈杂，投入大海的怀抱，身心才能彻底放松，休闲的意境才能完全体味。《完全自由行——全球海岛·休闲篇》将带领您用最时尚轻松的脚步去体验各地域特色海岛的风韵。

东南亚是最为国人熟知的地区，泰国、马来西亚、菲律宾、印尼、新加坡、日本、韩国，每个国家都有自己的招牌岛屿吸引着游人前往。双面的泰国同时拥有着浓厚的宗教氛围与开放的海滨世界，贵族化的甲米与华欣，世俗化的普吉或芭提雅，亦动亦静，总不会让人失望；马来西亚拥有一长串的资深度假岛屿，邦咯岛、兰卡威、热浪岛……光是这些名字听上去就有着难以抗拒的吸引力；菲律宾的海岛保留了许多未经雕琢的景致，巴拉望人鱼的传说、长滩岛纯美的白色沙滩都呈现出原始的动人风情；而来到印尼的巴厘岛，似乎可以什么都不做，只选择一处别墅住下，把所有的节奏放慢，就能享受一份难得的悠闲。本书还专门为潜水爱好者量身定做了特色潜水专篇，将东南亚超人气的潜水地一网打尽，看尽海底世界的别样洞天。

提起海岛度假，很多人首先想到的就是夏威夷。随着中美旅游协议的签署，度假天堂的门槛不再那么高不可攀，穿上五颜六色夏威夷衬衣，欣赏传统的草裙舞后，也别忘了去看看岛上壮观的火山与别具一格的田园风光；北马里亚纳群岛中的三座明星岛屿——塞班、天宁和罗塔中国人早已不再陌生，二战的遗迹和原始的自然风光都让人无限向往；将脚步向南移动，澳大利亚的大堡礁诠释着人间天堂的纯净，最好的方法只有一个，就是置身其中。

印度洋中的岛屿又是另一番景象，珊瑚礁组成的马尔代夫是上天专门为蜜月情侣们准备的地方，一岛一酒店的私密与宁静对于情侣们来说是再适合不过的选择。在水上屋的露台观赏清澈水中的鱼群，或者到附近的孤岛享受一顿烛光晚餐，“蜜月天堂”的确名不虚传。

自然的景致再过震撼也不会令所有人感到满足，兼具无敌美景和浓厚人文色彩的地中海与爱琴海诸岛则将这种遗憾完美弥补。克里特岛的巨大迷宫、罗德岛上的灯塔遗迹让每个到访者都不禁感慨历史的沧桑；而圣托里尼岛上的“世界最美落

日”，米克诺斯岛上的天体海滩却又让人与自然的无拘束的零距离接触；与希腊隔海相望的塞浦路斯是盛产神话的沃土，超过7000岁的糖果岛屿马耳他则记录着十字军骑士团昔日的荣耀；西班牙的两座群岛独具地道的拉丁风情，马略卡岛的历史和伊比萨岛的锐舞派对从不同侧面展现了这里的动人之处，远在非洲的加纳利群岛又将火山岛屿的炽热演绎得更加生动。

散落在海面上的岛屿数以万计，大多在地图上小到可以忽略不计，但正是这些弹丸之地留给了人们最大的想象空间。终年的灿烂阳光、缤纷的海底世界、多彩的水上活动，有多少人能抗拒海岛的召唤？还等什么，现在就踏上奔赴海岛的旅程，将休闲进行到底。

注

1. 各个海岛的旅游景观及各项旅游服务的价格每年都会有浮动及调整，本书所列价格均为2008年度的参照价格，读者前往时可能会有变化，本书价格只能作为参考。

2. 各地区旅游景点的开放时间可能会随季节、古迹修复或其他原因而有所变动，出发前如有可能，可电话咨询确认。

3. 本书中所有游览景点均以1~3星级标明仅代表本书独家观点的重要程度：

- ★★★ 不可不游的景点
- ★★ 值得游览的景点
- ★ 有闲暇时间推荐游览的景点