



斐济、汤加 和塔希提

资深 专家的
权威推荐
实地 调研及
全新信息

左页 潜水
题
右页 略



斐济、汤加 和塔希提

本书作者

查尔斯·罗林-威 (Charles Rawlings-Way)

让-伯纳德·卡里 (Jean-Bernard Carillet)

塔玛拉·希沃德 (Tamara Sheward)



Equator 赤道

Fiji
斐济
58页

Tonga
汤加
147页

Tahiti & French
Polynesia

塔希提和法属波利尼西亚
193页

Tropic of Capricorn
南回归线

PACIFIC OCEAN

太平洋

斐济、汤加和塔希提

中文第一版

书名原文: *South Pacific*

© Lonely Planet 2018

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2018

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

斐济、汤加和塔希提 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司
编; 卢智颖等译. -- 北京: 中国地图出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5204-0443-3

I. ①斐… II. ①澳… ②卢… III. ①旅游指南-斐
济 ②旅游指南-汤加 ③旅游指南-法属波利尼西亚 IV.
① K966.19 ② K963.99 ③ K964.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 059721 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm×128mm
印 张	9.75
字 数	531 千字
版 次	2018 年 4 月第 1 版
印 次	2018 年 4 月北京第 1 次印刷
定 价	79.00 元
书 号	ISBN 978-7-5204-0443-3
审 图 号	GS (2018) 1722 号
图 字	01-2017-8905

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来斐济、 汤加和塔希提	4
斐济、汤加和塔希提	6
斐济、汤加和 塔希提Top 15	8
行前参考	18
如果你喜欢	20
每月热门	23
旅行线路	27
去哪座岛	32
潜水	40
带孩子旅行	46
南太平洋其他岛屿	49
岛屿速览	55

在路上

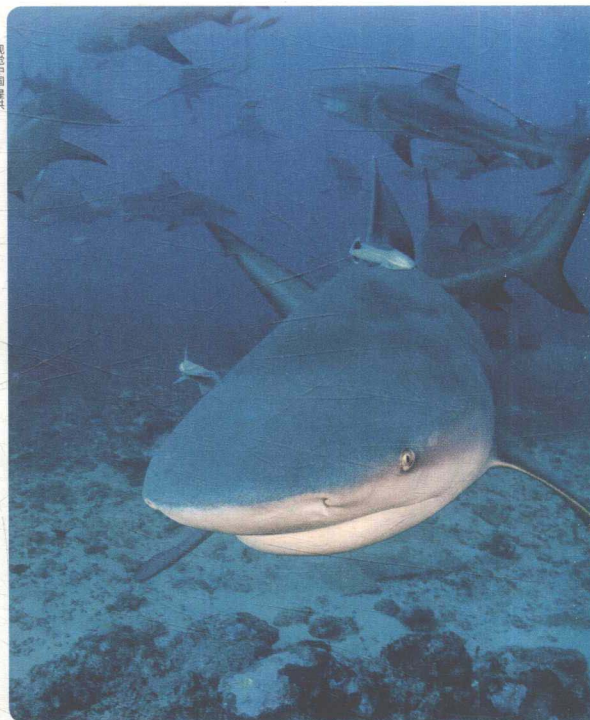
斐济	58	了解斐济	138
维提岛	59	今日斐济	138
苏瓦	62	历史	138
楠迪	73	文化	139
劳托卡	84	艺术	141
马马努萨群岛	97	环境	141
亚萨瓦群岛	105	生存指南	142
奥瓦劳及洛迈维蒂群岛	111	汤加	147
瓦努阿岛	115	汤加塔布	149
塔韦乌尼岛	125	努库阿洛法	150
坎达武群岛	134	埃瓦岛	163
劳群岛	137	哈派群岛	164
罗图马岛	137		



在塔希提海瓦节(见202页)
上表演传统舞蹈的当地人



汤加内亚富(见171页)港口附
近停泊的船只



目录

生存指南

利富卡群岛	166
瓦瓦乌群岛	170
内亚富	171
纽阿群岛	181
了解汤加	182
今日汤加	182
历史	183
文化	185
艺术	186
环境	187
饮食	187
生存指南	188

塔希提和 法属波利尼西亚... 193

塔希提	196
帕皮提	196
小塔希提	209
莫欧瑞岛	209
胡阿希内岛	220
拉亚泰岛和塔哈岛	225
博拉博拉岛	233
莫皮蒂岛	241
土阿莫土群岛	245
朗吉罗阿环礁	245
法卡拉瓦环礁	251
提克豪岛	254
马克萨斯群岛	257
努库西瓦岛	257
瓦胡卡岛	261
瓦普岛	262
希瓦欧阿岛	265
法图希瓦	268
南方群岛	269
了解塔希提和 法属波利尼西亚	272
今日法属波利尼西亚	272
历史	272
文化	274
艺术	275
环境	276
生存指南	277

健康指南	288
语言	290
幕后	300
索引	301
地图图例	310
我们的作者	311



斐济本加礁湖(见93页)中的
鲨鱼



斐济、汤加 和塔希提

本书作者

查尔斯·罗林-威 (Charles Rawlings-Way)

让-伯纳德·卡里 (Jean-Bernard Carillet)

塔玛拉·希沃德 (Tamara Sheward)

Equator 赤道

Fiji
斐济
58页

Tonga
汤加
147页

Tahiti & French
Polynesia
塔希提和法属波利尼西亚
193页

Tropic of Capricorn
南回归线

PACIFIC OCEAN

太平洋

计划你的行程

欢迎来斐济、 汤加和塔希提	4
斐济、汤加和塔希提	6
斐济、汤加和 塔希提Top 15	8
行前参考	18
如果你喜欢	20
每月热门	23
旅行线路	27
去哪座岛	32
潜水	40
带孩子旅行	46
南太平洋其他岛屿	49
岛屿速览	55

在路上

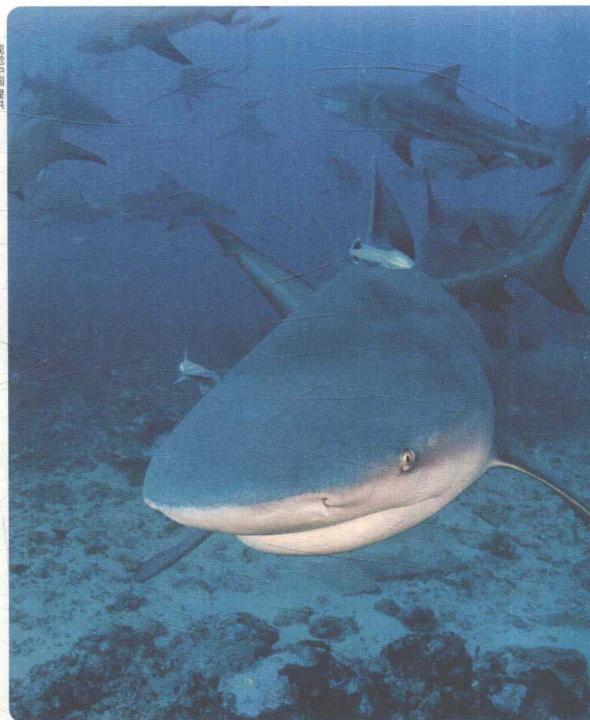
斐济	58	了解斐济	138
维提岛	59	今日斐济	138
苏瓦	62	历史	138
楠迪	73	文化	139
劳托卡	84	艺术	141
马马努萨群岛	97	环境	141
亚萨瓦群岛	105	生存指南	142
奥瓦劳及洛迈维蒂群岛	111		
瓦努阿岛	115	汤加	147
塔韦乌尼岛	125	汤加塔布	149
坎达武群岛	134	努库阿洛法	150
劳群岛	137	埃瓦岛	163
罗图马岛	137	哈派群岛	164



在塔希提海瓦节(见202页)
上表演传统舞蹈的当地人



汤加内亚富(见171页)港口附
近停泊的船只



目录

生存指南

利富卡群岛	166
瓦瓦乌群岛	170
内亚富	171
纽阿群岛	181
了解汤加	182
今日汤加	182
历史	183
文化	185
艺术	186
环境	187
饮食	187
生存指南	188

塔希提和 法属波利尼西亚... 193	
塔希提	196
帕皮提	196
小塔希提	209
莫欧瑞岛	209
胡阿希内岛	220
拉亚泰岛和塔哈岛	225
博拉博拉岛	233
莫皮蒂岛	241
土阿莫土群岛	245
朗吉罗阿环礁	245
法卡拉瓦环礁	251
提克豪岛	254
马克萨斯群岛	257
努库西瓦岛	257
瓦胡卡岛	261
瓦普岛	262
希瓦欧阿岛	265
法图希瓦	268
南方群岛	269
了解塔希提和 法属波利尼西亚	272
今日法属波利尼西亚	272
历史	272
文化	274
艺术	275
环境	276
生存指南	277

健康指南	288
语言	290
幕后	300
索引	301
地图图例	310
我们的作者	311

欢迎来斐济、 汤加和塔希提

请把生物钟调成“南太平洋时间”，晃荡在与世无争的斐济、汤加或塔希提这些热带岛屿上，放纵自己做一场阳光明媚的白日梦：迷人的海滩，神秘的文化，郁郁葱葱的内陆，热情大方的岛民……谁愿醒来？

梦幻天堂

提到塔希提，或者另一个名字“大溪地”，眼前就会浮现出经典的画面：芙蓉花，草裙舞，碧海蓝天，微风拂面。法属波利尼西亚在欧洲探险者回到大陆的那一刻就成了传奇，直到今天，仍是全世界情侣憧憬的蜜月胜地。作为旅游业的后起之秀，斐济和汤加等邻居岛国也毫不逊色。潟湖碧波依旧，度假村愈加奢华，这些曾经与世隔绝的岛屿还是不可避免地被人改变着。好消息是，拜遥远孤立的地理位置所赐，这些国家永远都不会挤满游人，而你又不必担心远离现代化设施和网络。

宜静宜动

躺在绵软的沙滩上，肆无忌惮地晒着太阳，读本书，喝瓶酒，发发呆，大部分远道而来的旅行者都是为了享受这份优哉游哉。若你闲不住，想找点刺激的活动，这些岛屿拥有世界级的浮潜、潜水和冲浪运动。如果是带着孩子来，不妨出海寻觅座头鲸的踪迹，绝不会让你失望。你甚至可以徒步寻找丛林里斑驳的古老神像，爬上一座火山，去海蚀洞游泳，沿丛林瀑布速降，或者划着皮划艇去占领一片无人的沙滩。

多彩文化

在地图上，南太平洋散落的一个个小岛看起来都差不多，实际上每一颗太平洋珍珠都散发着独一无二的光泽。它们古怪的名字让人不知如何发音才好，没关系，名字背后独特的历史、语言、习俗和地貌才是其真正的魅力所在。你遇见的岛民，可能拥有波利尼西亚、美拉尼西亚，甚至密克罗尼西亚的血统。在欧洲人带来的精致之外，岛民们一直在努力坚守自己的本土文化：一度被禁止的当地语言重回校园；传统文身再度流行起来；舞蹈早已成为海瓦节和所有派对上的重头戏。

丰俭由人

顶级度假村一直是塔希提的代名词，一场场明星婚礼的耀眼光芒使这里平民化的一面黯然失色。但囊中羞涩并不妨碍你拜访南太平洋，小型的家庭旅馆以更合理的价格提供着更贴近当地文化与日常生活的体验；相比其他岛国，斐济的潜水性价比极高，还有机会与鲨鱼亲密接触；避开那些一本正经的西式餐厅，拿出点冒险精神，尝尝以椰奶和超级新鲜的海鲜烹制的当地菜，来只龙虾怎么样？

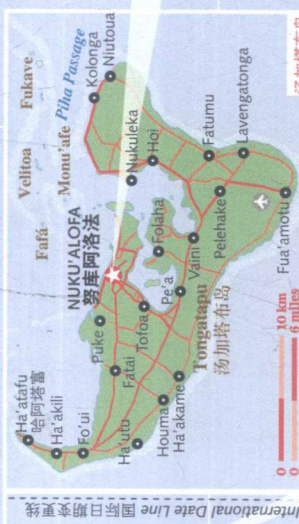


我为什么喜欢斐济、汤加和塔希提

本书作者 查尔斯·罗林-威 (Charles Rawlings-Way)

诚然，这里有棕榈树、海鲜、绚丽的珊瑚、晚风中的芙蓉花香……但南太平洋最美好的是它的生活节奏，或者说，没有节奏。大部分时间我都辗转于澳大利亚的大城市之间，喝太多咖啡，说太多话。每一次慢下来的南太平洋之旅都像是对混乱生活的一剂解药，将我在这个孤独星球上可支配的时间延长了不知道多少年。

关于作者的更多信息见311页。



划海上皮划艇前往孤立
小岛(164页)

博拉博拉岛
演绎着无数种蓝色的美妙
潟湖(233页)

莫皮蒂岛

拉亚泰岛

胡阿希内岛 纯正、悠闲的波利尼西亚

元夫 体程 (220页)

(209页)

提克豪岛
土阿莫土群岛最漂亮的环状
珊瑚岛(254页)

eward 埃 些风群岛	Huahine 胡阿希内岛	Tikeha 提克豪
Matavai 马 塔瓦伊环礁		

Bora Bora
 博拉博拉島
 Ra'iatea
 拉亞泰島
 Tetiaroa
 泰提亞羅亞島
 Papeete
 帕皮埃泰

Mo'orea Maiao 塔希提岛
Windward Islands 向风群岛
Society 社会

PACIFIC OCEAN
太平洋

帕皮提

(196页)

Manihi
Ahe

Arutua	Apataki	Tikei	Takum
Kaukura	Toau	Taiaro	Kauehi
Niua			

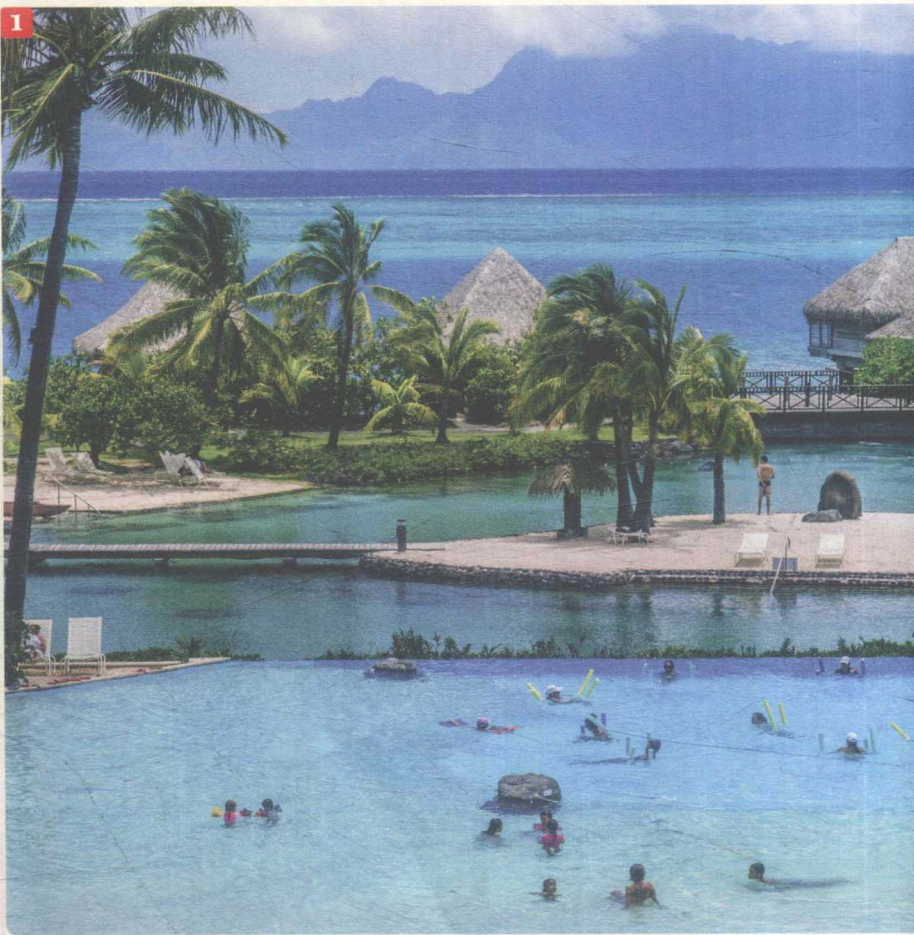
提	Katiu	Makemo	Mari
ava法卡拉瓦环礁	Faaite	Tahanea	Motutunza

FRENCH POLYNESIA 法属波利尼西亚

提阿胡晋

Apennino 山谷
是苍翠的内陆看看瀑布

斐济、汤加和塔希提 Top 15

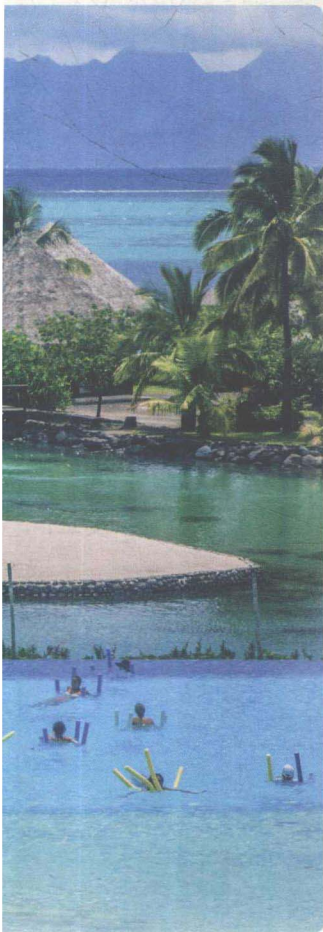


选择属于你的天堂

1 斐济、汤加和塔希提，包括南太平洋上的许多其他岛屿，都对得起“度假天堂”的美誉，会让你恨不得辞掉工作，永远躺在沙滩上，不问身在何处，今夕何夕。然而，南太平洋也绝非只有明信片上千篇一律的棕榈树影和水晶沙白，这片宽阔的海域孕育出彼此类似却又丰富多样的文化与地貌，从欧洲范儿的时尚首都，到仍完好保留着古老传统的丛林村庄，每个群岛都有自己的独特魅力。你的海岛之行定会让你心满意足，恋恋不舍。图为塔希提莫欧瑞岛上的度假村。

马马努萨群岛和亚萨瓦群岛

2 马马努萨群岛（见97页）和亚萨瓦群岛（见105页）的50多座小岛被蔚蓝海水和珊瑚礁环绕着，是斐济对全世界天堂幻想者的诱人召唤。从维提岛（Viti Levu）飞到马马努萨群岛很方便，这里有丰富的水上运动、各种价位的度假村，以及让人终生难忘的一日游，你可以前往拍摄电影《荒岛余生》的摩蒂瑞奇岛（Modriki），或者更远处的当地人眼中的神岛。在北边，亚萨瓦群岛拥有水晶般剔透的潟湖、壮观的火山地貌、偏僻的村庄和天堂般的海滩。图为斐济马马努萨群岛的塔法卢阿岛。



塔希提莫欧瑞岛



2

MATTIO COLOMBO/GETTY IMAGES ©

塔希提海瓦节

3 每年7月的海瓦节（见202页）期间，法属波利尼西亚全境陷入全民狂欢：顶级的舞者穿着棕榈叶，以电动马达般的频率性感地扭着屁股；独木舟比赛使往日平静的潟湖燃烧起来；剥椰壳等传统运动精彩上演。毫无疑问，这是体验波利尼西亚文化的最佳时间。除了塔希提的帕皮提，博拉博拉等其他岛屿也有类似的节庆活动。如果你提前一个月到达，在几乎所有村庄都会看到舞者的排练。图为在塔希提海瓦节上表演传统舞蹈的当地人。

潜水和浮潜

4 南太平洋拥有世界级的潜水条件，水下的寻宝清单让人难以抗拒：绚烂多彩的珊瑚礁、彩虹色的鱼群、鲨鱼、蝠鲼，还有偶尔出没的鲸鱼。同样让人眼花缭乱的还有海底残骸，在水下穿越时空必将是一场奇妙的体验。在法属波利尼西亚朗吉罗阿环礁（Rangiroa）的蒂普塔海道（见247页），你可以在一处潜水点看到大量海洋生物，这里的潟湖拥有全世界最清澈的水体和最健康的珊瑚花园，也很适合浮潜者。图为朗吉罗阿环礁蒂普塔海道中的蝴蝶鱼。



图由塔希提提供

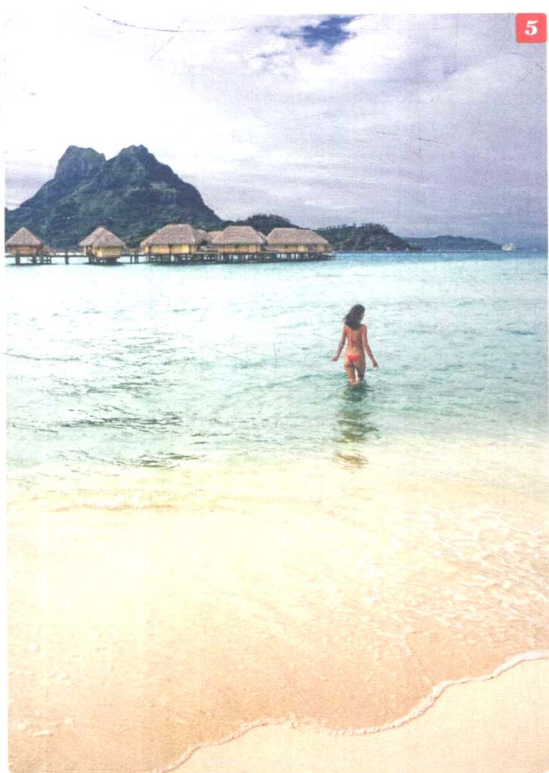
4

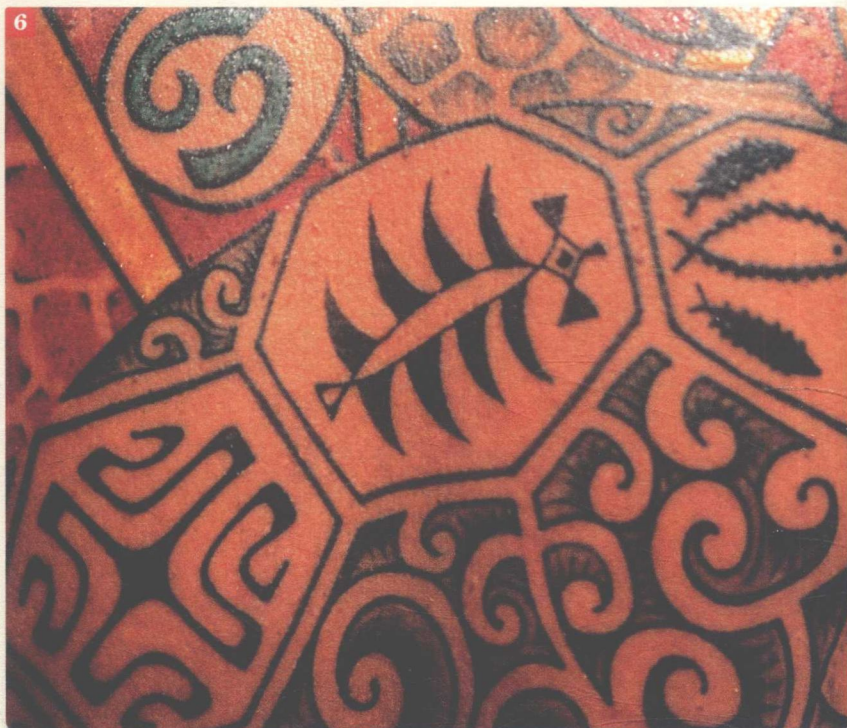


5

博拉博拉岛的潟湖

5 随着飞机降落，一个神奇的画面映入眼帘：布满棕榈树的小岛如摩斯密码般完美地排列着，将靛蓝色的海水与明亮耀眼的潟湖分隔开来。博拉博拉岛（见233页）是热门的蜜月胜地，但我们确信你远道而来绝对不止为了开一瓶香槟。戴上面罩，穿上潜水服，装好换气装置，潜入水底吧，或者躺在迷人的沙滩上尽享这无忧无虑的海岛假日。图为塔希提博拉博拉岛潟湖上的度假屋。





塔希提的舞蹈和文身

6 塔希提人超爱扭臀舞！全国最抢手的舞蹈门票当属一年一度的海瓦节（见202页），全年其他时间，专业舞团会在大型度假村表演。漂亮而原始的几何图案文身在整个波利尼西亚再度流行起来。马克萨斯群岛（Marquesas）以其艺术气息著称，不过最适合文身的还是塔希提，因为那里聚集了最多的文身师（许多来自马克萨斯群岛）。在欧洲人到来之前，文身象征着一个人的社会地位和成就，不过如今那些古老的图案已经被赋予了新的时尚灵感。图为塔希提的文身。

徒步塔韦乌尼岛

7 茂盛、苍翠、潮湿，斐济的“花园之岛”塔韦乌尼岛（Taveuni）是徒步爱好者的天堂，在这里哪怕是最短的路线也会带你走进奇异的鸟类、庞大的树木和怪异的岩石。岛上约80%被包马国家遗迹公园（Bouma National Heritage Park）所保护，其中拉维那海岸步道（见132页）长达5公里，沿途经过漂亮的海滩、丛林村庄，还有一座悬吊桥。想要更刺激的挑战，可以去攀登德辅峰（Des Voeux Peak），或者爬上泥泞的火山口—览塔基毛西亚湖（Lake Tagimaucia）。图为塔韦乌尼岛上的步道。

莫欧瑞岛

8 莫欧瑞岛（见209页）是典型的热带岛屿，如果你曾幻想度假杂志上绿松石般的潟湖、珊瑚海滩、垂直的陡峭山峰和郁郁葱葱的内陆，这里正是你要找的海洋珍宝。在莫欧瑞岛上你总能找到适合自己的玩法，惊人丰富的探险活动任你选择：爬山、冲浪、潜入珊瑚花园，或者在风景优美的小路骑行；不过，如果你一心只想慵懒放松，那些绵延的沙滩正在召唤你。图为莫欧瑞岛上度假村的欢迎仪式。