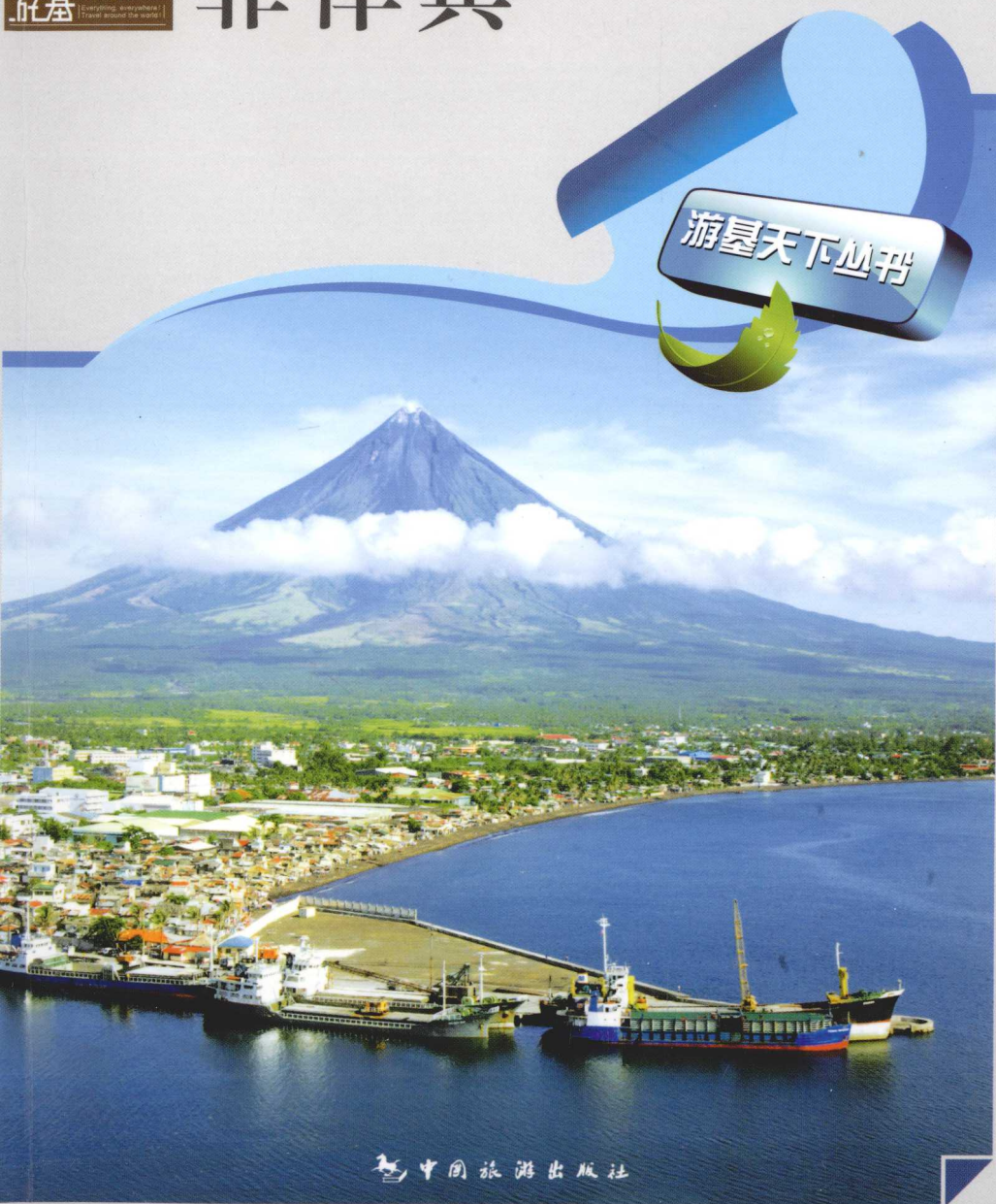


李欢 何望山 编著

# PHILIPPINES

## 菲律宾

游基天下丛书



中国旅游出版社



游基天下丛书

# PHILIPPINES

## 菲律宾

李欢 何望山 编著

中国旅游出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

菲律宾/李欢, 何望山编著. —北京: 中国旅游出版社,  
2009. 9

(游基天下丛书)

ISBN 978-7-5032-3690-7

I. 菲… II. ①李…②何… III. 旅游指南—菲律宾  
IV. K934. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 156355 号

审图号: GS (2009) 1635 号

## 游基天下丛书 菲律宾

编 著 李 欢 何望山

选题策划 邢海燕

责任编辑 杨志敏

设计制作 周 琦

出版发行 中国旅游出版社

地 址 北京建国门内大街甲 9 号 邮政编码: 100005

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: [cttp@cnta.gov.cn](mailto:cttp@cnta.gov.cn)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京朝阳新艺印刷有限公司

版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 8

字 数 275 千字

定 价 38.00 元

I S B N 978-7-5032-3690-7

## 如何使用本书

本书是为自助旅行者量身定做的，囊括了去菲律宾自助旅行所需的各方面详尽信息。为了方便出行的朋友们参考操作，本书将这些资讯按旅行实际需要分门别类整理，查阅更轻松，指向更明确。

本书通过“行程推荐”、“行前准备”、“旅行百宝箱”、“目的地指南”、“深入了解”等篇，详细地为您提供各方面的出行参考。

**行程推荐**列举了游基推荐的各项旅游线路，以及相应的时间安排。

**行前准备**清楚列明了在出行前必须做好的准备工作，包括费用估计、机票预订、签证申请、所需准备物品等内容，并且特别设计了“准备行动表”和“行程安排表”以供参考。

**旅行百宝箱**介绍了菲律宾的出入境、货币、交通、住宿、餐饮、语言、电信、疾病预防等方面的知识，帮助您在出行前加深对菲律宾的了解，相信对您在菲律宾的食、住、行、游、购、娱等各方面都很有帮助。

**目的地指南**着重介绍菲律宾值得访问的五大地区，17个目的地，包括当地的景点介绍、线路安排，并提供交通、住宿和餐饮的详细信息；大部分目的地都配有详尽地图。除了文中介绍的住宿，地图上还标示了更多的住宿场所。文中穿插的游基小贴士是基于游基团队的实际旅游经验提供的特别提醒，实用而贴心。

**深入了解**介绍了菲律宾的地理、历史、民族、语言、风俗和宗教等知识，让您在旅行时有不同的视角和更深入的感受。

**常用词汇**提供了日常旅行基本用语的中文、英文和菲律宾语的对照。

**地名索引**提供中文与英文的地名与景点索引，方便查询。

本书所列出的**网络资源**都经过测试，但是鉴于种种原因，菲律宾许多网站中国大陆无法访问。如果列出了电邮，可以用电邮直接联系。

### 信息时效

鉴于菲律宾的旅游业在不断扩展中，包括住宿、交通等（特别是偏远地区）在内的旅游信息经常发生变化，本书列出的是截止于2009年7月的信息。

### 本书地图图注

 住宿

 沙滩

 博物馆、教堂

 潜水点

 餐饮

 飞机场

 汽车站

 游客中心

 网吧

 邮局

 灯塔

 码头

## 游基宣言



在旅行中我们了解世界，  
在旅行中我们发掘美丽；  
在旅行中我们学会互助，  
在旅行中我们领悟包容；  
在旅行中我们寻找自由，  
在旅行中我们发现自己。  
语言不再是我们的障碍，  
地球不大，只是个村落，  
**让我们用双脚撬动地球！**

有没有这样的经历，好不容易有了假期，想去国外旅行，面对着一大堆目的地资料却不知从何下手。

有没有这样的经历，假期有限，想安排一个紧凑的行程，却不知道当地的交通是否配合。

有没有这样的经历，做旅行准备的时候，花了很长时间，搜索到的却是一堆无用的信息；好不容易找到的看似实用，却是多年前的老资料。

有没有这样的经历，想去热点之外的线路，却苦于资讯的匮乏。

就是在这样的背景下，游基诞生了。游基倡导互助、分享、自由的旅行精神，旨在为同样向往自由的旅行者提供有用、及时、完整、丰富的旅行信息，让旅行准备更加充分，旅行过程更加顺畅，旅行回忆更加充实！

我们希望通过《游基天下丛书》的介绍，让那些即便是只会几句英文的旅行者，也不再害怕踏出国门，让信息不全、交流不便不再成为自助旅行的拦路虎，让更多的自助旅行者想去哪里就去哪里。地球不大，只是个村落，让我们用双脚撬动地球！

《游基天下丛书》由游基团队的成员根据实地考察编写而成，内容翔实，资料完备，更新快速。《游基天下丛书》对于目的地的选择有自己的标准，我们不罗列景点，我们不入云亦云，游基的推荐都是基于游基团队走遍全国各地，游历数十个国家之后得出的判断。或许我们不够公正，但是我们绝对真实！

我们也希望您能通过游基网站告诉我们您对于本书的看法，挑出我们的错误，更新我们的信息，帮助我们更快地进步。同时，您也可以通过游基网站公开您的经验、分享个人旅行心得，让更多人得到帮助！“游基天下”将留下您的印记，旅行经验将不断被传播，鼓舞更多的人踏上旅程。

让我们一起，走得更远！

# 目 录

|             |   |
|-------------|---|
| 菲律宾概览 ..... | 1 |
| 行程推荐 .....  | 3 |

## 第一部分 行前准备 .....

|                 |    |
|-----------------|----|
| 要花多少钱? .....    | 8  |
| 什么时候去最好? .....  | 9  |
| 怎样去菲律宾? .....   | 11 |
| 如何获得签证? .....   | 13 |
| 是否需要提前预订菲律宾     |    |
| 国内的交通和住宿? ..... | 14 |
| 开通漫游 .....      | 14 |
| 装备整理 .....      | 15 |
| 疾病预防 .....      | 17 |
| 保险 .....        | 17 |
| 更多资料 .....      | 18 |
| 准备行动计划 .....    | 18 |
| 旅行计划表 .....     | 19 |

## 第二部分 旅行百宝箱 .....

|                |    |
|----------------|----|
| 入境与出境 .....    | 22 |
| 重要信息 .....     | 22 |
| 钱与信用卡的使用 ..... | 22 |
| 交通 .....       | 27 |
| 住宿 .....       | 30 |
| 餐饮 .....       | 31 |
| 通信 .....       | 35 |
| 网络 .....       | 36 |
| 购物 .....       | 36 |
| 娱乐 .....       | 37 |
| 语言 .....       | 37 |
| 防患于未然 .....    | 37 |

## 第三部分 目的地指南 .....

|               |     |
|---------------|-----|
| 马尼拉 .....     | 41  |
| 长滩 .....      | 69  |
| 米沙鄢群岛南部 ..... | 85  |
| 宿务 .....      | 87  |
| 班塔延 .....     | 104 |
| 马拉帕斯卡 .....   | 110 |
| 保和岛 .....     | 117 |
| 旁老岛 .....     | 128 |
| 杜马格特 .....    | 140 |
| 阿波岛 .....     | 147 |
| 巴拉望 .....     | 154 |
| 公主港 .....     | 157 |
| 沙邦 .....      | 166 |
| 埃尔尼多 .....    | 174 |
| 科伦 .....      | 190 |
| 吕宋 .....      | 199 |
| 黎牙实比 .....    | 202 |
| 董索 .....      | 213 |
| 维甘 .....      | 222 |
| 拉瓦格 .....     | 229 |

## 第四部分 深入了解 .....

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 关于地理 .....          | 236 |
| 关于历史 .....          | 237 |
| 关于民族 .....          | 240 |
| 关于语言 .....          | 240 |
| 关于风俗 .....          | 242 |
| 关于宗教 .....          | 243 |
| 常用词汇 (中、英、菲对照) .... | 244 |
| 地名索引 .....          | 246 |



# 菲律宾概览

## PHILIPPINES



首都：马尼拉

时区：东八区

面积：29.97万平方公里

人口：8847万人，排名世界第13位

平均寿命：70岁

民族：90多个民族。主要民族他加禄人占28%

语言：国语为菲律宾语，英语为通用语言

宗教：天主教

GDP：1686亿美元

人均GDP：1906美元

货币：比索 (Peso)

独立日：6月12日

电压：220伏，60Hz

插座：两相扁头

气候：热带海洋性气候，东北季风季11月~次年4月，西南季风季5月~10月





229页



202页



41页



87页



174页



69页



117页

## 行程推荐

菲律宾全境散落着7000多个岛屿，虽然分布相当分散，但只要到达连接这些海岛的主要枢纽——马尼拉和宿务，就能游玩到绝大部分景点。

以下行程推荐按时间排列，以马尼拉作为起点与终点，不计到达和离开菲律宾的途中时间。每一种行程设计如果能够增加天数，都会玩得更加尽兴。

“游基特别推荐”适合那些对度假设施要求不高，能够忍受路途颠簸，希望远离旅游热点，全心享受自然的旅行者。



### 5天

#### 长滩线路

特色：享受世界上最好的沙滩。

适合：喜欢悠闲度假方式，不需要把时间填满的人。

悠闲海边度假线路。从马尼拉一早飞往长滩，在长滩舒舒服服地待上三四天，阳光与柔和的海风相融，海水湛蓝，沙滩细软，当然还有美味的海鲜品尝！回到马尼拉，别具特色的西班牙王城也是不错的玩点。最后，记得淘点宝贝带回家。

#### 宿务线路

特色：能看到菲律宾的经典风景——海滩、海豚、眼镜猴、古老的教堂和巧克力山。

适合：喜欢把时间塞满，每天都要有安排的人。

一网打尽线路。一早从马尼拉飞保和岛的塔比拉兰（也可以从马尼拉飞宿务，然后从宿务乘坐快船去塔比拉兰，假设一切衔接顺利，可以节省2—3小时，视个人时间以及机票价格而定），在海滩上悠闲地休息一天，出海看海豚一天，保和岛游一天，当晚可以回宿务。选择在宿务或马尼拉闲逛、购物，就看个人偏好了。

#### 维甘线路

特色：西班牙殖民地建筑风格大集合。

适合：喜欢老建筑，在怀旧气息里度过宁静时光的人。

恬淡怀旧型线路。在马尼拉游玩一天，乘坐晚班飞机或晚班巴士去拉瓦格。拉瓦格及周边游一天，当天可以抵达维甘。在维甘可以舒舒服服地逛上2—3天再回马尼拉。

游基特别推荐：

#### 埃尔尼多线路

特色：菲律宾最漂亮的海岛。

适合：离开热门景点，喜欢宁静而简单的度假生活，并且旅费充裕的人（马尼拉来回埃尔尼多机票将近2000元人民币）。

## 7天

如果有7天时间，可以对5天行程做个小小的延长，玩得更加深入、更加尽兴、更加悠闲。

如果想要去往更多的目的地，也可以采用下面的线路：

### 长滩+宿务线路

特色：菲律宾的经典景点一网打尽，但是时间非常紧。

适合：假期有限，喜欢安排尽量多的景点，需要充分利用时间的人。

### 火山、鲸 与眼镜猴线路

特色：可以看到世界上最完美的火山，和鲸鲨一起在海里游泳，而菲律宾的经典景点也不落下。

适合：水性不错，需要充分利用时间的人。

注意：黎牙实比到宿务的航班不是每天都有。

游基特别推荐：

### 班塔延线路

特色：在几乎没有人的海岛上享受单纯的假期。

适合：喜欢遗世独立的人。

### 埃尔尼多与科伦线路（巴拉望线路）

特色：菲律宾最漂亮的海岛和最特色的跳岛游。

适合：追求特色海岛度假，喜欢离开人群；能够忍受路途颠簸，对突发事件有心理承受能力的人。



## 10天

建议用10天来完成上述7天的线路。你的收获绝对超过时间的付出。

### 如果有更多的时间

游基特别推荐：

### 玩转菲律宾

安排行程的时候注意：

1. 长滩—公主港的航班只有东南亚航空（SeAir）运营，周二和周五有。
2. 埃尔尼多—科伦周三、周六没有船。



## 游基潜水特别推荐——菲律宾七大潜水胜地

**图巴塔哈群礁国家公园 (Tubbataha Marine Park)：**被环状珊瑚岛礁簇拥的国家公园，宛如水中央深邃的蓝宝石，这里有菲律宾最原始的珊瑚群和丰富的海洋生物。即便在全世界，图巴塔哈群礁也是潜水最好的去处之一。

**阿波群礁 (Apo Reef Marine Park)：**位于东民都洛的阿波群礁是菲律宾能见度最高的潜水区域。大量的大体积鱼群让人兴奋不已。

**阿尼洛 (Anilao)：**恐怕是菲律宾最容易到达的潜水区域，海底五彩缤纷的世界绝对不会让人失望。

**马拉帕斯卡 (Malapascua)：**这里有世界上难得一见的长尾鲨，而且每天都能看到。难道这还不够吸引人吗？

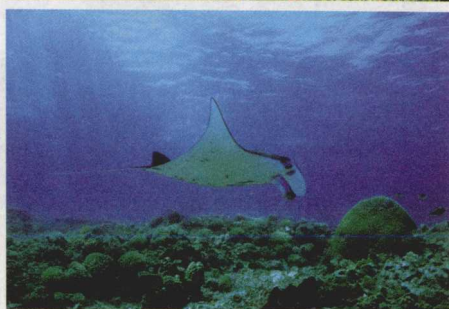
**阿波岛 (Apo Island)：**这里是世界海洋生态系统最丰富多彩的地方。潜水的乐趣和享受就来源于此，不是吗？

**科伦 (Coron)：**二次世界大战九艘舰艇的安息地，沉船潜水的天堂。

**巴里卡萨岛 (Balicasag)：**无论是深潜还是浮潜，这里都让人惊叹不已。



菲律宾的潜水是世界级的 (摄影: Ito Tuazon)







对自助旅行者来说，一次完美的出行有赖于充分的行前准备，这几乎可以算是旅行遇到的第一个挑战。从一开始的一无所知，到搜集起点点滴滴的信息，再到整理这些信息并埋头制订计划，然后几经修改调整直至一个旅行计划全盘成熟于胸，这个过程看似烦琐，其实做起来既快乐又充满成就感。在行前准备部分，游基介绍了去菲律宾的费用、季节、方式、签证信息以及装备整理等，帮助你用最快速的方式做好去菲律宾的准备。

现在就开始准备吧！

## 要花多少钱？

出行前，让我们对自己的旅行开支做个大概的预算，无论是经济游还是豪华游，一次成功的旅行计划都能够带来物有所值甚至物超所值的旅行体验。借助本书，你可以对菲律宾旅行主要的开销费用有一个较为详尽的了解，从而更合理地规划自己的旅行开支。

菲律宾主要的旅行开销包括交通、住宿、餐饮和水上水下运动等费用，以下将分别介绍，价格以人民币计算。

**交通：**一般从广州、厦门或香港直飞马尼拉的机票来回含税价2000元左右，上海2500元左右，北京3000元左右。宿务太平洋航空提前预订机票打折幅度相当大，值得关注。

菲律宾国内机票很便宜，一般一程在200元左右。节假日上浮厉害。一天日常活动的吉普尼、电动小三轮花费大约10元。包车一天价格200—300元。

**住宿**（以间为单位）：节约型一晚100元；舒适型一晚150—300元，这个价位

足够舒舒服服地在大部分地方找到合适的酒店。如果要在热门度假区找高档次的酒店，预算则在500元以上。

**餐饮：**如果路边的小店或者快餐厅就能解决你的肚子问题，那一天三餐的花费绝对不会超过30元。不过，既然来到菲律宾，不吃海鲜未免太可惜，尤其菲律宾的海鲜价格要大大低于国内，在一般的小店吃海鲜，每天只需再多花20—30元而已。

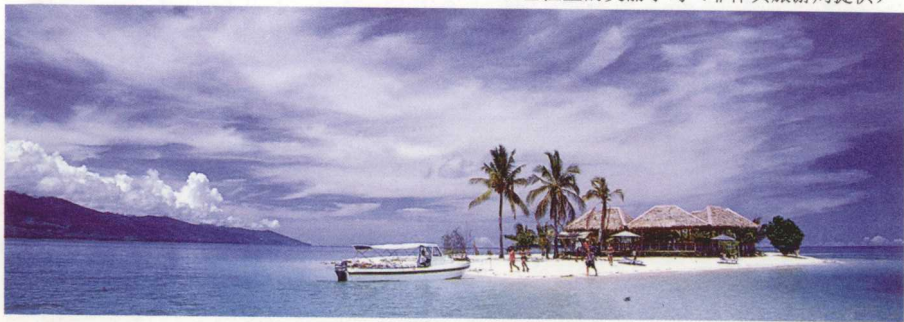
如果选择带空调的餐厅，或者在优雅的海景餐厅、酒店、度假村用餐，那么一天三餐大概需要60—70元，五星级则翻倍。

在菲律宾吃海鲜龙虾大餐绝对比国内便宜，1公斤龙虾加烹调费才200元，而且保证新鲜。

**出海浮潜、潜水：**包船一天价格250元左右，租用脚蹼20元、呼吸管面罩20元左右。潜水一次170元，体验课程430元。

**门票：**菲律宾的门票非常便宜，几乎可以忽略不计，只有科伦乐此不疲于敛财，每个地方都会夸张地收取15元门票。

◆巴拉望的美丽小岛（菲律宾旅游局提供）



7天马尼拉—长滩—宿务—保和岛—马尼拉的行程花费参考（以下是旺季的人均价格，按两人同行分摊，人越多越省钱；不含购物花费；不计算国际航班时间）：

### 节省型

国际机票：2000元  
国内机票：600元  
交通：240元  
吃喝：210元  
住宿：300元  
机场税：150元  
3500元就可以玩得很开心。

### 舒适型

国际机票：2000元  
国内机票：600元  
交通：350元  
吃喝：420元  
住宿：1200元  
机场税：150元  
4720元就可以包车、包船，吃得豪华，住得舒适了。

## 什么时候去最好？

最佳旅行时间一般都由两项因素决定：天气好坏和假日选择。天气是决定旅行质量的重要因素（当然我们尽量不能让天气影响心情）；而节假日直接决定着交通、住宿的价格高低，以及和你分享美景的人有多少。不过，节日庆典又能够让你看到平日看不到的盛装和热情。

在一些地方，比如董索（Donsol）和马拉帕斯卡（Malapascua），最好的时间就是海洋动物们光临的季节。

## 天气

菲律宾的气候主要由两种季风控制：西南季风带来大量雨水，形成雨季；东北季风控制的时候空气干燥、天气晴好，形成旱季。大部分地方旱季从11月—次年5月，雨季从6月—9月。

5月是一年中天气最热的月份，最高温度能够达到38℃。1月和2月天气相对凉爽一些。

雨季并不是说每天从早下到晚。一般早上还是多云甚至晴天，到下午开始大雨倾盆。虽然雨季出行有很多不便，但好处是什么东西都便宜，游人少，玩得惬意。

“××台风在菲律宾以东洋面生成”是我们经常听到的台风预报前奏。菲律宾一年有20多次台风登陆，主要袭击吕宋和米沙鄢群岛。台风季节6月~9月，但其实任何时间都有可能与之邂逅。

从天气角度来说，菲律宾最好的旅游季节是1月~5月初。但是各个地方有所不同，可以参照各个地区章节的“建议旅行季节”来安排行程。

### 游基小算盘：

国际旅行有很多省钱的方法。

机票：注意各个航空公司的打折信息，提早订票；廉价航空有时会有零机票的促销活动，绝对超值。

住宿：城市中心或者海滩旁边的住宿价格都比较贵，偏一点点价格就便宜多了。如果不怕麻烦，不要预订，到酒店前台去砍价，能够拿到很好的价格。

交通：尽量使用公共交通，没有公共交通的地方尽量找人一起包车、包船。

餐饮：没有英文菜单的小餐厅比有英文菜单的餐厅便宜许多。

## 假期

菲律宾有非常多的假期。和中国一样，为了刺激假日经济，假期移到周一或者周五，和周末连在一起成为3天的小长假。

复活节（圣周）是最重要的假期，放假整整一周。而圣诞节和新年往往连在一起成为一周甚至更长的假期。

圣诞节、新年、复活节，可以看到菲律宾人携家带口蜂拥到各个海岛和旅游景点。交通、住宿、游览项目的价格在这个时期居高不下，并且经常爆满。应尽量避免在这些时间段到菲律宾旅行。如果只能选这个时期，那么尽量提早预订交通和住宿。当然，这段时间将有幸参加各种活动、仪式，聚会也丰富多彩，让人大开眼界。

在长滩、保和岛等中国旅行团线路覆盖的地方，农历新年也是旺季中的旺季。

◆穿着节日盛装的人们，菲律宾旅游局提供



## 菲律宾假期一览

1月1日：新年（New Year）

2月25日：人民力量革命纪念日（People Power Day）

4月：圣周（Holy week）。从棕榈主日（复活节前一个星期日）开始到复活节结束，整整一周的时间。这段时间是菲律宾最重要的假期，全国放假，商店关门，连部分公共交通都停止运营。复活节那天教堂会举行盛大的弥撒仪式。

4月9日：英勇纪念日（Day of Valor），靠近4月9日的周一庆祝。

5月1日：劳动节（Labor Day），靠近5月1日的周一庆祝。

6月12日：独立日（Independence Day），靠近6月12日的周一庆祝。

8月21日：阿基诺日（Ninoy Aquino Day），纪念阿基诺被暗杀，靠近8月21日的周一庆祝。

8月最后一个星期一：国家英雄日（National Heroes Day）

伊斯兰历的10月1日：开斋节（Eid-ul-Fitr），这个节主要在穆斯林人口多的棉兰老岛庆祝。

11月1日：万圣节（Halloween）

11月30日：博尼法西奥诞辰日（Bonifacio Day），纪念革命先烈博尼法西奥，靠近11月30日的周一庆祝。

12月25日：圣诞节（Christmas）

12月30日：黎刹纪念日（Rizal Day），靠近12月30日的周一庆祝。

12月31日：新年前夕特别假日（New Year's Eve）

### 游基小贴士：

除了以上这些全国性的重大节日外，各个地区还分别设有自己的节日和假期，具体请参考各个地区章节。

### 游基典故：

圣周在基督教世界里意义重大，是基督光荣进入耶路撒冷、被犹太出卖、受审、十字架上受难，而后在第三天复活的传奇一周。

圣周从棕榈主日，即复活节前一个星期日开始庆祝，那是耶稣光荣地进入耶路撒冷城，民众手持棕榈枝欢迎他的日子。之后情况发生了巨大的变化，耶稣的门徒犹大把耶稣出卖给了痛恨并害怕耶稣的犹太祭司。星期四（立圣餐日，Maundy Thursday），耶稣与门徒共进“最后的晚餐”，在晚餐上耶稣告诉门徒他们当中有人出卖了他，并把饼和酒分给门徒，预言自己的第二次降临。圣餐礼也就是从那时候而来。星期五是耶稣受难日，耶稣在那一日受审，接受严刑拷打，最后被钉在十字架上，为世人的罪而死。死后第三日，也就是星期日，耶稣复活。复活节就是为了纪念耶稣复活而设立的。

复活节是春分月圆后的第一个星期日。

各年的复活节：2010年4月4日，2011年4月24日，2012年4月8日，2013年3月31日，2014年4月20日，2015年4月5日

### 学校假期

菲律宾大部分的学校在圣诞节的时候会放半个月假。

暑假一般是从4月上旬开始（圣周开始前放假），到5月下旬结束。这也是传统度假时间。家境好的家庭一般都会带孩子出来度假。

学校假期也是菲律宾旅游的旺季。交通住宿相对紧张。

◆步行是菲律宾上下飞机的主要方式



### 怎样去菲律宾？

马尼拉和宿务是菲律宾最主要的两个国际空港，马尼拉旁边的克拉克机场也有一些廉价航空公司提供国际航班。巴拉望的公主港有由东南亚航空（SeAir）运营的到哥打基纳巴卢（马来西亚）的航班。

#### 游基小算盘：

宿务太平洋航空在中国到马尼拉航线上基本每年都会推出零票价活动，通常是在11月份。可以登录宿务太平洋航空的网站订阅它的“最低票价通知”，获得打折活动信息。

宿务太平洋航空从上海飞的航班非常适合节省时间、节省开销、不怕累的人。上海到马尼拉是红眼航班，一到马尼拉就可以连接下一程飞机。马尼拉回上海也是晚上的航班，能够留出一整天在马尼拉闲逛。