

走遍全球

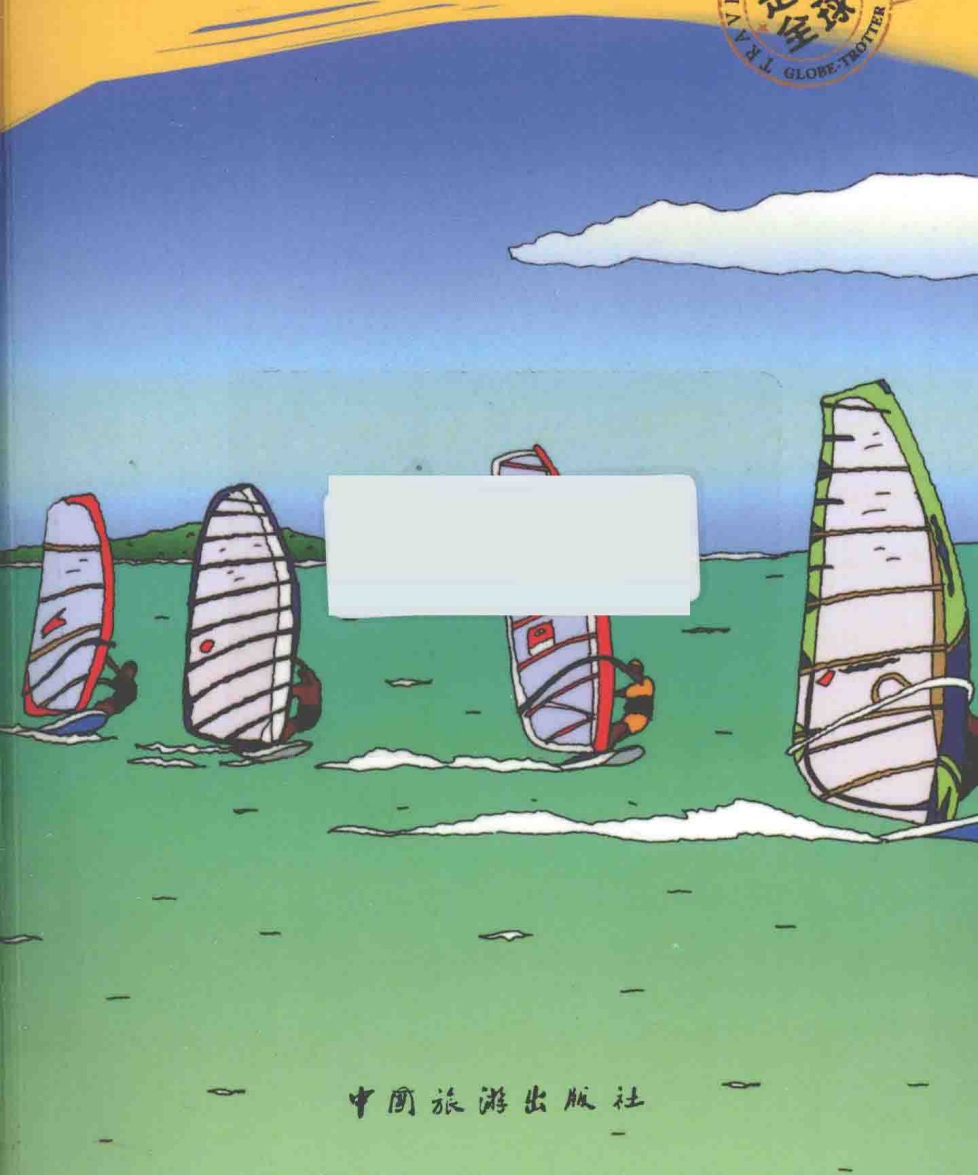
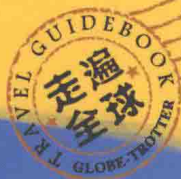
TRAVEL GUIDEBOOK

第1版

www.zbqq.com

塞班 罗塔岛&天宁岛

日本大宝石出版社 编著

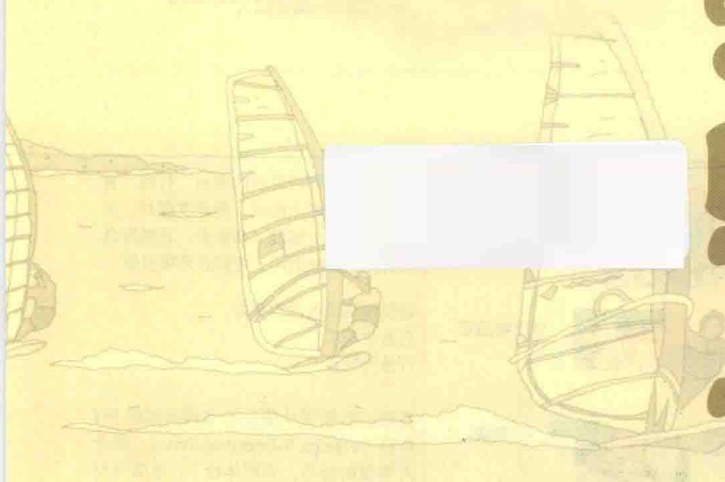


中国旅游出版社

走遍全球
TRAVEL GUIDEBOOK

塞班 罗塔岛&天宁岛

日本大宝石出版社 编著



中国旅游出版社

Shipan
Rota
&
Tinian

策 划: 高 瑞 虞丽华
统 筹: 北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqq.com>
责任编辑: 王欣艳 王佳慧
封面设计: 中文天地
责任印制: 冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

塞班: 罗塔岛&天宁岛 / 日本大宝石出版社编著;
龙江林, 刘新力译. -- 北京: 中国旅游出版社, 2014.7
(走遍全球)
ISBN 978-7-5032-4999-0

I. ①塞… II. ①日… ②龙… ③刘… III. ①旅游指
南—塞班岛 IV. ①K971.29

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第136670号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2014-1143
审图号: GS (2014) 1505号 本书插图系原文原图

本书中文简体字版由北京走遍全球文化传播有限公司独家授权, 全
书文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK

Saipan Rota & Tinian 2013 ~ 2014 EDITION by Diamond-Big Co., Ltd.

Copyright © 2013 ~ 2014 by Diamond-Big Co., Ltd.

Original Japanese edition published by with Diamond-Big Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Diamond-Big Co., Ltd.

Through BEIJING TROTTER CULTURE AND MEDIA CO., LTD.

书 名: 塞班 罗塔岛&天宁岛

原 著: 大宝石出版社 (日本)

译 者: 龙江林 刘新力

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@cnta.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

制 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: 北京金士印刷有限责任公司

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 8.75

印 数: 1-5000册

字 数: 336千

定 价: 72.00元

I S B N 978-7-5032-4999-0

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与营销中心联系调换

地名 (英文、中文)

介绍地的所在位置

标注某处所在地图的位置, 如“Map p.00”。文前有折页地图①和②。

加拉班周边

Garapan

加拉班是位于塞班岛西海岸中部的地区, 也是塞班观光旅游的中心区。这里已成为以大型避暑山庄为中心的, 西餐厅、特产商店等各种商店聚集的繁华街。

沿着贯穿其中心的海滨大道, 排列着美国纪念公园、警察局、消防局、学校、购物中心等, 交通量非常大。周边的店铺随着中国游客的增多, 中文招牌也越来越多。

但是, 只要来到海岸线一带, 就能看到洁白的沙滩和湛蓝的麦角海。更加神奇的是还能看到在海面上浮现的军舰岛。马上能感受到旅游的乐趣。

海滨大道

Beach Road

Map 折页地图②-C4

沿着加拉班北部的船坞港口到南部圣安东尼奥的海岸线一路走来都是延伸的海滩。租一辆车沿着海边兜风, 最能感受到真正的塞班风景。6~7月份正好是凤凰花盛开之时, 可以在鲜红的凤凰树下兜风观光。

人行道已经铺好, 散步、慢跑以及骑车都是不错的选择。

沿着树荫感受南国风情特有的人行道。

加拉班教堂

Garapan Church

Map 折页地图②-C5

18世纪西班牙统治时期叫天主教堂, 太平洋战争中教堂受到破坏, 之后重新改建, 一直保存到现在。2006年重新翻新, 从原来的黄色变成了白色建筑物。最值得一提的是, 建筑物左右对称的设计展示了美妙的身体。

建筑物后面有个能感受教堂历史的旧钟楼, 是值得一看的景点。钟楼多少有些受损, 但因为免于战争破坏, 大体上还保存了原样。

左/令人印象深刻的太平洋战争前设计。右/被战争破坏的旧钟楼静静地矗立着。

提供选择的旅游项目和活动

提供选择的旅游项目和活动

餐厅和酒吧

餐厅和酒吧

酒店

酒店

介绍在塞班可以游玩的运动、行程。有海滩旅游和海上游乐、游泳度假村、运动旅游、海上运动、高尔夫、其他特色项目! 另有旅游团、夜间娱乐项目等

需要预约或者预约更好
有着装要求
可使用餐券

各酒店的住宿价格是本书调查时的 FIT 价格 (Foreign Independent Travel, 即个人消费的价格, 非团体价)。还需另付 11% 的服务费

地图

MC 酒店、家庭旅馆

● 景点、地标

● 商店、超市等

● 餐厅

● 海滩

● 高尔夫球场

● 潜水服务

● 水疗 (Spa)

● 医院

● 交警

● 教堂

● 银行

● 加油站

● 红绿灯

30 道路编号

● 区间距离 (英里)

AVE. 大街

ST. 街道

RD. 路

DR. 自驾路

PL. 广场

LN. 小路、胡同

PKWY. 停车场

☎ 电话号码

FAX 传真

F 免费电话

CARD 可使用的信用卡

A 美国运通卡 (American Express)

D 大莱卡

J JCB 卡

M 万事达卡 (Master Card)

V 维萨卡 (Visa Card)

T/C 旅行支票

H 网站 (省略 <http://>)

■ 本书的特点

本书以前往塞班岛、罗塔岛、天宁岛的旅行者对象。无论您是跟团还是自由行, 为您提供了当地的各种玩法、各个观光景点、各种运动和活动、酒店、餐厅等信息。

■ 关于书中信息的使用

编辑部尽可能登载当地的最新、最准确的信息, 但也可能由于当地法规、手续等的变更, 以及对某些条款的具体解释有认识上的分歧, 因此, 若非本社重大过失, 本社不承担您因为使用本书而产生的损失。另外, 使用本书前, 对于书中所刊登的信息或建议是否符合自身的情况或立场, 请读者根据自身情况作出判断。

■ 当地取材及调查时间

本书是以 2013 年取材调查的数据为基础而编辑成书的。但是随着时间的变迁, 有些数据可能会发生变化。特别是酒店和餐厅的价格, 很多会随着旅游季节的不同而发生变化。因此, 本书的数据仅作为一个参考。请尽量在当地查询旅游介绍机构的最新消息。





8

特辑 1

标准行程!

塞班 5 天 3 晚



82

特辑 2

住宿、饮食、游玩、购物

全家人一起去
塞班



90

特辑 3

休闲之岛塞班

享受超级幸福的水疗

113

特辑 4

体会美国的感觉!

吃货的菜单

145

特辑 5

查莫罗菜肴、早餐、点心……

有趣的当地食物

153

特辑 6

营造度假气氛

热带地区服装特辑

176

特辑 7

短假期也能享受!

教你怎么逛超市

专栏

66 塞班海鱼迷你图鉴

72 眺望大海、心旷神怡!
跑遍塞班

110 不仅仅是许愿娃娃 (Bojobo) 哦!
探寻 7 种 “幸运”

175 从化妆品到特产礼品
ABC 大搜罗

196 在酒店客房里聚餐
酒店式公寓 100% 利
用法

218 赌场的玩法

267 塞班历史

机场和交通信息

塞班国际机场	22
班车信息	25
租车信息	27
出租车信息	32

可选择的旅游项目和活动

可选择的旅游项目一览	34
旅游项目介绍	36

充分享受欢乐时光 海滩观光和海上游乐

军舰岛旅游	37
海上运动旅游	42
海风海上运动俱乐部	42
P.D.I. 哈发代游乐园	43

常年如夏的塞班岛之水上乐园

太平洋岛屿俱乐部	44
波浪森林	46

运动主题推荐项目

马里亚纳山中行	48
马里亚纳度假村的各项活动	50
可可夏日海滩俱乐部	51
塞班金牌潜水员之心商店	52
塞班徒步俱乐部	52
J&K 海钓之旅	53
家庭海钓	53



出发前务必要看！

旅行安全及防患意识 262



海上运动

帆板运动	54
尾浪跳板	55
塞班海滩地图	56
浮潜	58
有氧深潜	59
塞班的最佳潜水点	60
潜水商店	65
高尔夫	68

特选旅游项目

岛内巴士观光 & 购物之旅	75
塞班丛林探险之旅	75
神秘丛林驾车之旅	76
历史寻踪之旅	76
P.D.I. 天宁岛一日游	77
P.D.I. 罗塔岛一日游	77

夜间娱乐项目

沙堡	78
落日下的晚宴之航	80
尽享晚餐秀	81

加拉班周边.....	98
塞班南部.....	101
塞班中部.....	104
塞班北部.....	107

餐饮须知.....	112
吃货的菜单.....	113
塞班悦泰酒店~	
塞班凯悦酒店的周边.....	117
哈发代海滨酒店的周边.....	129
加拉班周边.....	132
塞班北部.....	136
塞班南部.....	139
有趣的当地食物.....	145



199 天宁岛

去往天宁岛的交通.....	201
天宁岛简介.....	202
天宁岛的看点.....	205
旅游项目.....	209
海上运动.....	211
餐馆和酒吧、酒店信息.....	213
天宁皇朝酒店 & 娱乐场.....	217

219 罗塔岛

去往罗塔岛的交通.....	221
罗塔岛简介.....	222
罗塔岛的景点.....	225
旅游项目 & 高尔夫.....	228
海上运动.....	229
餐馆和酒吧.....	231
购物和酒店.....	233

购物须知.....	152
热带地区服装特辑.....	153
塞班 DFS 环球免税店.....	157
我爱塞班.....	161
服装店.....	163
休闲服装.....	165
专卖店.....	167
杂货 & 礼品店.....	171
超级市场.....	172
教你怎么逛超市.....	176

酒店须知.....	180
主要酒店介绍.....	183
小旅馆特辑.....	192
在酒店客房里聚餐.....	196



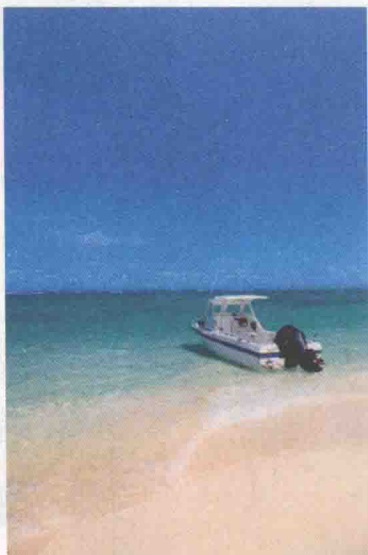


1. 拟订旅行计划
 - 选择旅游品种的技巧.....236
 - 可选择的旅游项目一览表.....238
2. 出发前的准备
 - 首次申请护照办理流程.....240
 - 关于签证.....243
 - 外币和旅行支票.....243
 - 在塞班兑换美元.....244
 - 旅行必备的信用卡.....245
 - 加入海外旅游保险.....246
 - 准备行李的技巧.....247
3. 去往机场
 - 我国直飞塞班的国际机场.....248
4. 出境和入境
 - 出境手续.....250
 - 到达塞班之前的乘机过程.....251
 - 塞班的入境手续(详见机场的
结构图→p.23).....252
 - 塞班的出境手续(详见机场的
结构图→p.23).....253
 - 中国的入境手续.....253
5. 旅行的知识
 - 关于小费.....255
 - 有关电话的知识.....256
 - 关于邮政.....257
 - 在塞班(罗塔岛、天宁岛)的
基本生活常识.....258
 - 日常英语会话英语单词.....259
 - 旅行安全及防患意识.....262
 - 应急医疗英语会话.....264
6. 最新信息的查询方法
 - 在中国搜集最新的消息.....265
 - 在塞班收集信息.....265
7. 塞班活动日历
 - 重要的电话号码.....268

走遍全球的原版地图

- 塞班全图 开头的折页地图①
- 加拉班中心区 开头的折页地图②
- 加拉班周边.....12
- 塞班中部.....14
- 塞班南部.....17
- 塞班北部.....18
- 天宁岛地图.....200

圣何塞.....	204
罗塔岛全图.....	220
松松村.....	222



专 栏

热爱塞班大海的 N.M.D.O.A.	59
塞班的植物图鉴.....	106
独栋别墅的私密聚餐.....	135
品味海鲜的晚餐.....	138
塞班的荞麦面条是什么.....	144
体验当地风味的本土餐厅	
Nenkano Natibu	162
太平洋的神木	164
在塞班看电影.....	166
塞班的“地址”.....	170
体验天宁岛的飞行.....	207
天宁岛特产“诺丽”.....	209
海上用品商店开业.....	211
南国岛屿大自然的礼品.....	215
酒店客房租赁业务.....	216
什么是电子机票	237
小费的大致标准.....	255
在塞班(罗塔岛、天宁岛)的基本 生活常识	258

北马里亚纳群岛的基本信息

【自治领地的旗帜】



塞班港口飘扬的北马里亚纳群岛的旗帜（中间）

北马里亚纳群岛的旗帜，是在蓝色的底色上，画着灰色的拿铁石和白色的星星，周围装饰着花边。

【正式名】

北马里亚纳群岛自由联邦（美利坚合众国的自治领地）The Commonwealth of the North Mariana Islands。塞班岛（后文简称“塞班”）、罗塔岛、天宁岛是北马里亚纳群岛中最大的三个岛屿。北马里亚纳群岛，指的是除关岛之外的马里亚纳群岛的共 14 个岛屿。

【自由联邦之歌】

Gi Talo Gi Halom Tasi (Satil Matawal Pacifico) 1996 年 10 月 3 日采用

【面积】

- 塞班岛 面积约为 185 平方公里。
- 天宁岛 面积约为 100 平方公里，位于塞班岛以南约 5 公里处。
- 罗塔岛 面积约为 125 平方公里，位于塞班岛以南约 136 公里处。

【人口】

约 8 万（北马里亚纳群岛总人口）

【首府】

塞班

【总督】

Eloy S.Inos

【政体】

美利坚合众国的自治领地。自治政府由公开选举的总督来管理（任期 4 年）。议会为上院和下院的两院制，议员名额为上院 9 名，下院 18 名。

【民族构成】

塞班的原住民是查莫罗人。据说其祖先是大约公元前 3000 ~ 前 2000 年，经由菲律宾、印度尼西亚等地区来到此地的东南亚系的人种。现在北马里亚纳群岛的人口构成中，菲律宾人、中国人和查莫罗人占多数。

【宗教】

过去，查莫罗民族的传统宗教占中心地位；现在，基督教信徒占大部分。

【语言】

北马里亚纳群岛的公用语是英语和查莫罗语，景点也有使用中文的，但英语还是最普遍的。

日常英语会话、英语单词→p.259

货币和汇率

通用货币是美元 (\$) 和美分 (¢)。\$1=100¢ ≈6.13 元 (2013 年 6 月)。纸币的种类有 \$1、\$5、\$10、\$20、\$50、\$100。硬币有 1¢、5¢、10¢、25¢。

外币和旅行支票→p.243



\$100



\$50



\$20



\$10



\$5

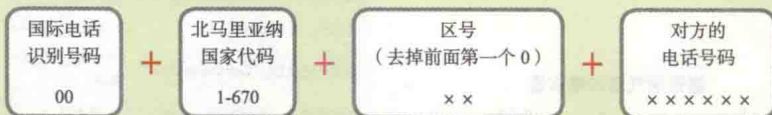


\$1

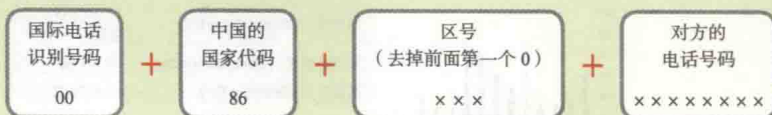


电话的拨打方法

从中国往北马里亚纳群岛拨打电话的方法



从北马里亚纳群岛往中国拨打电话的方法



出入境

【签证】

45 天之内以观光为目的、持有往返机票的话，不需要签证。入境的时候，填写美国的入境卡（ED 卡），包括“1-94”和“1-736”两种表格。

【护照】

回国日期需在护照有效期限之前。当然，多留些冗余更好。

首次申请护照办理流程→p.240

关于签证（Visa）→p.243

出境和入境→p.250

从中国起飞的时间

现在在从上海、广州等到塞班的直航班机，也有从日本或韩国转机的航班。

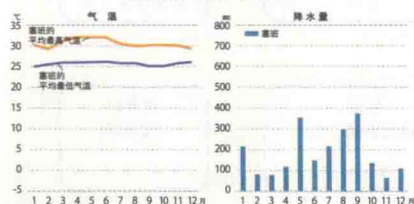


气候

海洋性亚热带气候。全年的平均最高气温是 27℃。是一年之中气温变化很小的常夏的海岛，可以全年游泳。季节分为从 4 月中旬到 10 月上旬的雨季和从 10 月中旬到次年 4 月上旬的旱季。旱季的时候，会出现南国特有的气象现象“飑”（读音 biāo，英语 Squall，后面俗称为阵雨），突然下雨，一下子又晴了。雨季的时候，虽然不是每天持续下雨，但是湿度很高，有可能发生热带低气压现象。近年来，雨季和旱季的区别越发不明显了，旱季的时候有台风也不奇怪了。

旅行日历→p.238

塞班的气温和降水量



时差和夏时制

加 2 小时。如果中国是 6:00 的话，塞班是 8:00。塞班不实行夏时制。



营业时间

以下是公共场所的一般营业时间。每家商店或餐厅会有所不同。

【银行】周一～周四 10:00～15:00，

周五 10:00～18:00，周六、周日、节假日休息

【邮局】周一～周五 8:30～16:00，周六 9:00～12:00，周日、节假日休息

【商店】10:00～22:00

【餐馆】早餐 7:00～10:00、中餐 11:00～14:00、晚餐 17:30～22:00

餐馆和酒吧→p.111

购物→p.151



节假日（主要的节假日）

节日名称	时间	
元旦 (New Years Day)	1 月 1 日	
马丁·路德·金的诞辰日 Martin Luther King Jr's Birthday	1 月第三个星期一	1 月
总统纪念日 President's Day	2 月第三个星期一	2 月
北马里亚纳群岛宪法签字纪念日 Commonwealth Covenant Day	3 月 24 日	
复活节 Easter	3 月底或 4 月初	3 月 和 4 月
基督受难纪念日 Good Friday	4 月中旬前后 (复活节前的星期五)	
独立纪念日 Liberation Day	7 月 4 日	7 月
劳动节 Labor Day	9 月第一个星期一	9 月
哥伦布纪念日 Columbus Day	10 月第二个星期一	10 月
公民权之日 Citizenship Day	11 月 4 日	
复员军人之日 Veteran's Day	11 月 11 日	11 月
感恩节 Thanksgiving Day	11 月第四个星期四	
宪法纪念日 Constitution Day	12 月 8 日	12 月
圣诞节 Christmas Day	12 月 25 日	

塞班活动日历→p.266

电压和插头

电压为 120 伏, 频率为 60 赫兹。吹风机和电动剃须刀之类的中国产品, 需要变压器。插孔如右图, 可配合转换插头。



小费

与美国同样, 有付小费的习惯。

关于小费→p.255

饮用水

尽量不要直接饮用水管出来的生水。不过, 罗塔岛的水质好, 可以直接饮用。矿泉水的价格大约是 500 毫升 1 美元。



在塞班 (罗塔岛、天宁岛) 的基本生活常识→p.258

邮局

寄往中国的明信片、信件 (15 克以内) 都是 \$1.1。可以投递到邮筒, 也可以委托酒店的前台。寄到中国的时间 7~14 天。

关于邮政→p.257



安全与对策

本书调查时, 外交部还未曾发布关于北马里亚纳群岛的危险信息。关于治安, 加拉班、苏苏佩等街区没有什么大问题。不过, 还是尽量避免夜间独行为好。租车出行的话, 北部地区尽量上午前往吧。上午的时候, 各种旅行观光团非常热闹; 下午就很冷清了。另外, 全岛都得小心车上物品的偷盗者。车上不要留放贵重物品。

警察·救护者·消防车 (各岛通用) 911

旅行安全及防患意识→p.262

重要的电话号码→p.268

税金

北马里亚纳群岛是不收进口关税的自由贸易港 (Free Port)。也没有消费税。不过, 如果超出免税范围, 回国时在机场会被收取税金。

免税范围→p.152

年龄限制

吸烟、饮酒和租车的年龄都要求在 21 岁以上。



度量衡

和美国一样, 长度使用英寸、英尺、英里, 重量使用磅、盎司等单位。

中美服装类尺寸比较表→p.152

度量衡→p.268

其他

【禁烟法】2009 年 9 月 28 日制定并实施了公共场所禁止吸烟的《禁烟法》。因此, 几乎所有餐厅、咖啡馆, 以及很多的酒店客房都是禁烟的。

【饮酒】禁止向 22 岁以下的年轻人出售酒类。

【自然保护】北马里亚纳群岛领海之内, 禁止采集珊瑚, 也禁止带出境外。

美国的信息概况

【正式国名】美利坚合众国 The United States of America

【国旗】星条旗 Stars and Stripes

【国歌】《星条旗永不落》Star Spangled Banner

【面积】约 962.9 万平方公里

【人口】约 3.1 亿 (2012 年 12 月)

【首都】华盛顿 D.C. District of Columbia

华盛顿哥伦比亚特别行政区由联邦政府直辖, 不属于 50 州中的任何一个州。

【元首】巴拉克·侯赛因·奥巴马 (小) (Barack Hussein Obama Jr.)

【政体】总统制 联邦制

【人种构成】白人 83.5%, 非裔 12.4%, 亚裔 3.3%, 美国原住民 0.8%

【宗教】基督教 (清教徒 56%, 罗马天主教徒 28%), 犹太教 4%, 其他 4% 等

【语言】通用语一般为英语, 不过法律并没有规定。以南部为中心的地区也广泛使用西班牙语。美国是个多民族国家, 所以各个团体使用其各自的母语也很普遍。

Hafa Adai! Outline of Saipan

塞班概况

塞班是这样子的呀

塞班是被珊瑚礁围绕着的、几乎能够看到海底的透明度极高的美丽岛屿。最高峰是海拔为 473 米的踏破潮山。塞班有散布着珊瑚礁的海、白色的海滩、到处可见的战争遗迹、热闹的街道等，可以领略其不同的侧面。首先大致介绍一下塞班的各个地区吧！

如果想要购物和享用美食…
Garapan 加拉班周边 (→ p.98)



到了塞班之后，一定要去的军舰岛

★ 军舰岛

加拉班是塞班最热闹、聚集了很多度假村酒店、餐厅和商店。如果想购物的话，一定要到这里哦！

被称为塞班最美海滩的麦克海滩，从加拉班的繁华街道走一下就到了。风好的季节，这里吸引着很多冲浪者，非常热闹。

从麦克海滩看过去仿佛轻浮在海面上的军舰岛，是有着纯白沙滩、透明度极高的美丽无人岛。可以从加拉班乘船轻松地过去。

玩玩海上运动，在沙滩上悠闲度日，那里是塞班岛必去的景点。



热闹的加拉班街市

漫步当地的街道
Southern Saipan
塞班南部 (→ p.101)

从圣何塞到苏苏佩是一条被称为 Oreai 的海岸街道。沿着海滩到北面的加拉班有连续的散步路，让人很想漫步或骑自行车。商店和餐厅虽然很少，但有很多当地人居住在此，所以寻找隐藏在各处的便宜美味的小店也是很大的乐趣所在。

南部的圣安东尼奥，有塞班的国际机场、综合娱乐设施太平洋岛屿俱乐部 (Pacific Island Club)。



南部海岸有极好的潜水地点，比如阶梯海滩和欧碧燕海滩等美丽的海滩。个人前往虽然不太方便，不过潜水者，还有跟团的旅游者还是多有造访。

有着大大小小各种洞穴、最适合拾海游玩的阶梯海滩



太平洋岛屿俱乐部不仅有游泳池，还有很多娱乐设施

向北部追溯历史

Northern Saipan 塞班北部 (→ p.107)

塞班岛的北部有着浓荫的麻僻山和美丽的海岸线，同时还有万岁崖、自杀崖等。不造访北部，就无法讲述塞班的历史。

塞班岛的北部有马多海角 (Madog)，还有潜水的名地蓝洞 (Grotto)。从此地南下，可到达别名为鸟岛 (Bird Island) 的伊斯列塔·麦哥·法汗 (Isleta Maigo Fahang)。它的海岸线非常美，是值得推荐的自驾线路。

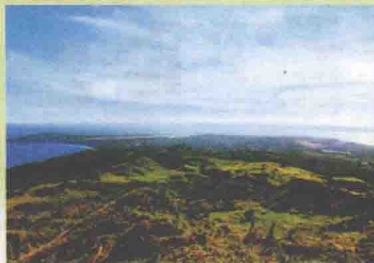
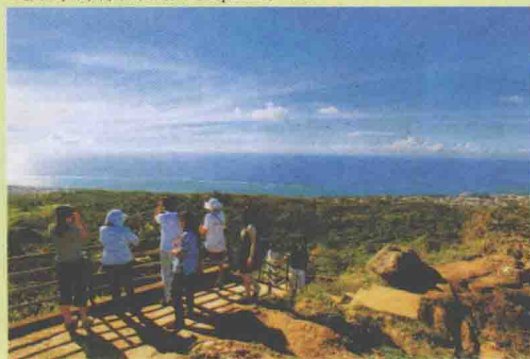


第二次世界大战塞班岛最后的激战地——巴纳德罗 (Banadero)



过去被称为“月见岛”的伊斯列塔·麦哥·法汗

从塞班岛的最高峰踏破潮山 (Tapochau) 远眺



从踏破潮山眺望天宁岛

接近那尚未被开发的自然

Central Saipan 塞班中部 (→ p.104)

以塞班岛最高峰踏破潮山为中心的地带，还保留着尚未被人类开发的自然生态。从踏破潮山环视全岛的视野非常棒。有些路不太好走，所以比起自驾游，还是参加旅行社的登山游更好一些。

其北面的国会山，有一些像议事厅之类的安静场所，可以眺望美丽的军舰岛。

岛的东海岸波浪很大，与岛的西侧不同，让人感觉到自然的强大。岛尖端的禁断岛还保留着珍贵的植物，可以进行徒步登山旅行。



山顶上有介绍历史的看板

Enjoy Saipan!

在塞班 玩什么?

Beach

如果说起塞班值得自豪的地方，怎么也得要说说它的海滩！不仅海水的透明度高，而且有很多白沙。详情请看海滩地图（→p.56）。还有船程 15 分钟的军舰岛，有透明度更高的大海在等着你（→p.37）。

美丽的海滩星星点点地散布于整个海岛。宝宝海滩（→p.56）



军舰岛的海滩美得让人一见钟情



帆伞运动（→p.39, 42, 45）是特别刺激的运动



挑战 ATV (All-Terrain Vehicle, 全地形车)

Activity

不仅有冲浪、浮潜、深潜之类的海上运动（→p.54~），还有很多陆地上的活动。可以打高尔夫球（→p.50）、开卡丁车（→p.50），还可以体验乘坐四轮越野车穿越丛林的爽快的 ATV 旅游线（→p.48）。

Shopping

商店的数量并不多，不过都是很有特色的店铺。在超级市场（→p.172~）可以集中购买美式日用品。如果想提升度假休闲的感受，可以去夏威夷超人氣的泳装商店洛克服装店 Loco Boutique（→p.153, p.163）购买泳衣，还可以去粉海贝 Sea Shell Pink（→p.155, p.163）购买度假休闲服。

粉海贝的度假休闲服都采购于当地



洛克服装店 Loco Boutique



逛超市也很开心（周天购物中心）（→p.173, 174）

浓缩了各种各样享乐的岛屿：塞班！

好吧，在有限的时间内我们玩些什么呢？

在了解典型游玩行程之前，我们先查查看在塞班能玩些什么吧！

Gourmet

多种民族共同生活于塞班岛，造就了其饮食文化的多样性。很遗憾当地的查莫罗菜肴（→p.145）没有专门的餐厅，不过在“尽享晚餐秀”（Joyful Dinner Show，→p.81）之类的表演餐厅倒是经常出现查莫罗菜肴。另外，中国、泰国、韩国等亚洲各国的菜肴制作水平也颇高，值得品尝。



在“尽享晚餐秀”可以品尝烤全乳猪



左：便宜美味的“东方饺子餐厅”（Oriental Dumpling Restaurant，→p.135）右：“印度的味道”的自助餐（Taste of India，→p.126）

Relaxation

水疗、按摩等放松活动也是度假胜地的一大乐事。

塞班的主要酒店内都有水疗（→p.90）。“格鲁埃·麦泰水疗”（→p.94）是泰式按摩。来体验一下吧。



“The Spa”（→p.90）的鲜花水疗

又痛又舒服！“格鲁埃·麦泰水疗”

Sightseeing & History

这里有丰富的自然景观与人文名胜（→p.97~），还有战争遗迹也是一个看点。



拉德勒·巴纳德罗（Laderan Banadero）别名白沙滩

拉德勒·巴纳德罗（Lakeran Banadero）上修建的雕像



下面就到典型游玩行程了！

了解了很多塞班的魅力之后，从下一页开始，让我们看看典型游玩行程吧。当然，这最终只是一个模板而已，为您找到最合适自己的塞班旅游方式而抛砖引玉罢了。

Model Course

塞班 5 天 3 晚

如果想在有限的时间内尽情地享受塞班,以一天的日程为单位考虑一下如何?

※由中国前往塞班的航班多为凌晨到达,因此主题行程是以凌晨到达塞班、深夜从塞班返回的日程设定的。

5 天 3 晚的基本时间表

南国特色的塞班国际机场



各航空公司的直达航班定期通航,也可以利用班次较多的经韩国或日本中转的航班。飞行时间 8 ~ 15 小时不等。

在机内先填写好入境表格等就很顺利了。

第 1 天

塞班时间

中国时间

到达机场,办理登机、安检等手续

10:30 登上飞机

01:00

到达塞班国际机场,前往酒店登记入住,因为凌晨到达,请提前联系接机事宜。

第 2 天

12:00

自由时间 (约 10 小时)

18:00

也可以去玩一些夜间娱乐项目!

0:00

好好睡觉充电

第 3 天

6:00

12:00

自由时间 (约 17 小时)

18:00

0:00

注意别睡懒觉哦!

第 4 天

6:00

自由时间 (5~6 小时)

12:00

办理酒店退房手续可以寄存行李,下午再逛一下。

16:00

自由时间 (约 11 小时)

23:00

到达塞班国际机场办理登机手续

0:00

在机场候机

第 5 天

15:00

回到中国

可以在短时间内度过充实的旅程。根据自己的主题,好好制订计划吧!



充分享受酒店生活 (塞班悦泰酒店)

塞班旅游的好处 1

几乎感觉不到时差!

中国和塞班的时差为 2 小时,无须倒时差就可以享受旅游的快乐。

塞班旅游的好处 2

路途所花费的时间少!

塞班是一个小岛,交通不太费时。从岛上的繁华街道加拉班到最北端的 Puntan Sabaneta (万岁崖),驱车只需 15 分钟左右。

美丽的海滩在等着您!

