

完全自助游

Bali 

巴厘岛

墨刻编辑部 编著

达人必备

最齐全的巴厘岛中文旅游指南

【人生第一次奢华幸福旅行】

5天4夜跟我走：库塔·雷吉安·水明漾·乌布·金巴兰·乌鲁瓦图·努沙杜瓦·沙努·东海岸

【40家私密顶级旅馆】

住Villa放纵享乐：阿丽拉PA·Jamu SPA·美丽殿
格丽·瑞吉·港丽·皇家PA·Jamu SPA·美丽殿

【30家宠爱】

经典疗程体验：阿雅娜·四手
手指·Prana SPA·资生堂SPA·Jamu SPA·美丽殿

【征服味蕾：巴厘岛×无国界料理】

鸡肉汤·脏鸭·烤乳猪·沙嗲·海鲜

【用美学点缀生活】

13种经典舞蹈全览·学烹饪才艺·内
卡艺术博物馆·巴厘岛建筑



科学出版社

完全自游

巴厘岛 Bali

墨刻编辑部 编著



 科学出版社

图字：01-2010-6913 号

内 容 简 介

巴厘岛是一个充满魅力的地方，不论是美食、购物还是 SPA、民俗风情，都适合游客亲临探索，享受百分百的度假乐趣。本书以分区方式介绍巴厘岛旅游精华地带，并针对中部、东部、北部等适合深度游的地带，讲解当地的历史、文化、艺术，为游客规划行程，贴心指点玩水上活动、骑单车和赏鲸豚的好去处。本书还专门搜罗巴厘岛最佳的饭店和 SPA 信息，让您的假期更完美。

著作权声明

Copyright©2010 by Mook Publishing Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版本经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版股份有限公司独家授权，同意经由科学出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

完全自游巴厘岛/墨刻编辑部编著. —北京：科学出版社，2010

ISBN 978-7-03-029668-9

I. ①完… II. ①墨… III. ①旅游指南—印度尼西亚 IV. ①K934.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 234975 号

责任编辑：蔡荣海 朱玉芬 / 责任校对：杨慧芳
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：张 竞

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011 年 2 月 第 一 版

开本：16 开

2011 年 2 月第一次印刷

印张：12

印数：1—6 000

字数：200 000

定价：42.80 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)



©MOOK 墨刻编辑部

编辑室报告

自由享乐巴厘岛

这是MOOK出版的第五本巴厘岛旅行指南，为此，我们再次踏上这块被喻为度假天堂的旅游胜地，替读者搜罗最新、最热门的旅游信息，比如2009年才开业的乌鲁瓦图阿丽拉饭店、最新推出的婚纱写真摄影、新开发的红树林之旅、只在外国人圈里流传的黑胡椒厨房意式餐厅……不论对初访巴厘岛还是去过N次的人来说，都是最实用、宝贵的资讯。

而且不同以往，我们对书本的大小做了改变，好让你方便携带出国，但在页数上做了大幅增加，内容更是前所未有的丰富精彩，这不单是指数量方面，在内容方面，你可以更精准地选择到你喜爱的饭店、SPA、购物和美食；而旅游精华区和深度旅游区为读者规划的五天四夜行程，可以为你省去不少旅行时查问路线的麻烦，彻底体验轻松度假的真实感受。

有了这本书，你就可以不必非要报团旅行，事实上，现在愈来愈多的人选择以自助或自由行的方式去巴厘岛旅行，特别是近来巴厘岛有旅游业者推出了一项名为Plus Priority的服务之后，只要你在旅途中碰到任何问题，像行程安排、租车、交通接送、语言沟通，都可以立刻拨电话给会说中文的“白金秘书”，由她替你解决疑难杂症，这就如同你的个人导游，但却仍保有旅游时的自由和隐私，也让你在自助旅行时无后顾之忧。如果你对这项服务有兴趣，可至Plus Priority网站查询：www.pluspriority.com。

墨刻编辑部副主编

汪雨芳

速写巴厘岛

【地理位置】

地处小巽他群岛(The Lesser Sunda Islands)中，东隔龙目海峡，与龙目岛相望，西隔巴厘海峡，和爪哇岛相对，南滨印度洋，北临巴厘海。

【首府】

登巴萨Denpasar

【面积】

巴厘岛东西长140公里，南北宽80公里，总面积约5620平方公里。

【人口】

超过300万人

【宗教】

95%的人口信奉印度教，5%信仰伊斯兰教、基督教、佛教及其他宗教。

【语言】

印度尼西亚语为官方语言，但当地也有地方方言，即巴厘语；另因旅游产业的发达，大部分人可通英语。

【电压】

220V

【插座】

两孔圆形插座

【时差】

北京时间与巴厘岛时间相同，无时差。

【气候】

位于东经115度，南纬8度的巴厘岛属热带气候，年平均温度高达28℃，四季如夏，划分为4~9月的旱季及10月~翌年3月的雨季，一般而言，旱季因湿度低气候较为宜人。此地虽终年高温，但每年的6~8月，因临近的澳洲正值冬天，会吹来冷风，清晨和夜晚晚间会感到凉意，这种情形以中部乌布或更北的山区最为明显，因此这个时期到巴厘岛旅行要带随身外套。



【常见印度尼西亚词表】

中文	印度尼西亚文
欢迎	Selamat datang
早安(11:00前)	Selamat pagi
午安(12:00~14:00)	Selamat siang
午安(15:00~18:00)	Selamat sore
晚安(日落前)	Selamat malam
晚安(睡觉前)	Selamat tidur
再见(对留下的人说)	Selamat tinggal
再见(对离开的人说)	Selamat jalan
是的	Ya
否	Tidak
请(请求协助时)	Tolong
请(许可时)	Silahkan
谢谢	Terima kasih
不客气	Kembali
抱歉(Sorry)	Maaf
不好意思(Excuse me)	Permisi
你好吗	Apa kabar
我很好	Kabar baik
你的名字是.....	Siapa nama Anda?
我的名字是.....	Nama saya...
你几岁?	Berapa umur Anda?
我...岁	Umur saya... tahun
你来自哪里?	Anda dari mana?
我来自...	Saya dari...
好的	Bagus
小吃店	Warung
餐厅	Rumah Makan
银行	Bank
医院	Rumah sakit
市场	Pasar
博物馆	Museum
警察局	Kantor Polisi
邮局	Kantor Pos
公共厕所	WC umum
入口、出口	Masuk, Keluar
开、关	Buka, Tutup
男、女	Pria, Wanita
大、小	Besar, Kecil
东、西、南、北	Timur, Barat, Selatan, Utara
小时、日、周、月、年	Jam, Hari, Minggu, Bulan, Tahun
1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、100、1000	Satu, Dua, Tiga, Empat, Lima, Enam, Tujuh, Delapan, Sembilan, Sepuluh, Sebelas, Duabelas, Tigabelas, Seratus, Seribu
1月、2月、3月、4月、5月、6月、7月、8月、9月、10月、11月、12月	Januari, Februari, Maret, April, Mei, Juni, Juli, Agustus, September, Oktober, Nopember, Desember
周一、周二、周三、周四、周五、周六、周日	Hari Senin, Hari Selasa, Hari Rabu, Hari Kamis, Hari Jumat, Hari Sabtu, Minggu

- 03 速写巴厘岛+常见印度尼西亚词表
- 08 巴厘岛20种必体验
- 188 巴厘岛旅游资讯

特别报道

- 11 摄影攻略：度假饭店的拍摄
- 13 到巴厘岛拍婚纱照写真
- 16 13种巴厘岛舞蹈全览
- 19 巴厘岛传统美食好滋味
- 22 巴厘岛特色购物快搜

30 30家魅力SPA精选

按摩·药草·身体疗程·护发·脸部疗程·芳香疗法
阿雅娜SPA·金巴兰四季SPA·水美SPA·日航饭店Mandara SPA·The Bale SPA·Thalasso SPA at the Grand Mirage·J.B. Grace Seaside SPA·瑞吉酒店Remède SPA·Natalie SPA·Jamu Traditional SPA at Tanjung Sari·theta SPA by the sea·Bali Ratu Tura SPA·Jamu SPA at Alam Kuli Kuli·Essence SPA·安纳塔拉SPA·跳舞手指·Disini SPA·身体工场·Prana SPA at The Villas·Well Being SPA·资生堂SPA·De Ubud Villas & SPA·山妍四季SPA·Ubud Sari Health Resorts SPA·玛雅度假村SPA·SPA Hati·乌布阿丽拉SPA·禅SPA·Jamu-Jamu SPA at Bagus Jati Resort·美丽殿Nirwana SPA

45 40家顶级饭店享乐

阿雅娜度假酒店·金巴兰肉桂饭店·金巴兰皇宫酒店·金巴兰四季度假酒店·乌干沙悦榕庄·乌鲁瓦图阿丽拉饭店·宝格丽度假酒店·Ruman Bali Villa·Jasmine Sekar Nusa Resort·努沙杜瓦肉桂饭店·巴厘岛瑞吉酒店·巴厘岛港丽酒店·硬石酒店·安纳塔拉度假酒店·圣淘沙私人别墅·The Amala 养生行馆·雷吉安别墅饭店·The Oberoi Bali·Disini Luxury SPA Villas·阿曼塔度假酒店·Komarika at Bisma·皇家昆它玛哈饭店·山妍四季度假酒店·De Ubud Villas & SPA·乌布阿丽拉饭店·巴加旺别墅饭店·只赛罗伊饭店·Kamandalu Resort and SPA·蝴蝶谷花园别墅饭店·Atila Villas Soori·乌布空中花园饭店·Furamexclusive Villas & SPA·Ubud Furama Villas & SPA·Ubud 美丽度假酒店·Mara River Safari Lodge·The Nirwana Resort & SPA·阿曼奇拉度假酒店·Puri Bagus Manggis·Puri Bagus Candidasa Villa Resort & SPA·Puri Bagus Villa Resort & SPA Lovina·Sunari Villas & SPA Resort·Mimpi Resort Menjangan

75 观光精华区 Hot Spots

- 76 观光精华区行程建议 Itineraries in Hot Spots

78 库塔·雷吉安 Kuta, Legian

库塔海滩·海滩男孩·水上公园·库塔广场·水上活动乐翻天·爆炸烈灵碑·animele·Body & soul·太阳百货·超级市场买什么·Discovery Shopping Mall & SOGO·DFS免税商店·Mall Bali Galleria·库塔艺术品市场·杀价不杀价·福格购物商场·福尔摩沙海鲜餐厅·钻石餐厅·八角餐厅·可里餐厅·168龙虾吃到饱·老多咖啡馆·寿司亭·露合餐厅·TJ's Bar & Restaurant·鲜红意式餐厅·vi ai pi·爱经

- 86 买在雷吉安 Where to Shop in Legian

98 水明漾 Seminyak

日肉瓦手工艺品中心·得利超市·祭拜神明的小花店Canang·水明漾广场和周末集市·乌堤玛意式餐厅·意大利餐厅·Selere Kuring餐厅·法比欧餐厅·摩卡咖啡馆·蒂纳日本料理·客厅·微风餐厅·替自己取一个巴厘岛名·印度之门

- 102 买在水明漾 Where to Shop in Seminyak

110 金巴兰·乌鲁瓦图 Jimbaran, Uluwatu

神鹰文化公园·乌鲁瓦图庙·珍瓏拉陶艺中心·金角黄金咖啡·3分钟学穿巴厘岛传统服饰·金巴兰海边海鲜烧烤·Kisik Bar and Grill·黑胡椒厨房意式餐厅·新库塔海滩(原梦幻海滩)·KlAPA in New Kuta Beach

116 努沙杜瓦·南湾 Nusa Dua, Tanjung Benoa

南湾·海底漫步C-TREX·快银号游艇·Bali Collection & SOGO·Bumbu Bali·Bumbu Bali Boru·天堂门·鸟浪餐厅

120 沙努 Sanur

沙努海滩·红树林·海上养殖场+浮潜+骑单车之旅·海边市场·勒梅耶博物馆·Kopi Bali House·肉桂餐厅·椰子工坊·Sector Bar & Restaurant·Warung Bianjong

- 124 买在沙努 Where to Shop in Sanur



目录

127 登巴萨 Denpasar

雅加托纳坦寺·巴厘博物馆·普普坦广场·艺术中心·史帝加里指画博物馆·波莫织丹皇宫·抗战纪念碑·沙雅利亚艺术之家·市场·Tiara Dewata购物中心·Kopi Bali (Bhineka Jaya Café)·金街·珍多冰·布街·罗宾森百货·太阳百货

132 乌布 Ubud

乌布皇宫·猴林·乌布传统市场·卢丹那博物馆美术馆·西妮瓦提女性美术馆·蓝帕德工作室·艺术动物园·鲁基桑博物馆·内卡艺术博物馆·ARMA美术馆·巴厘岛传统文化中心·到马布学才艺·布兰科文艺复兴博物馆·爱咏河泛舟·Laka Leke·果汁店·瓦扬咖啡馆·甘美朗·烤猪店·马杰利餐厅·昆它玛哈餐厅·努绿餐厅·玛雅餐厅·游牧人餐厅·中国月餐厅·图马克餐厅·Kafe Batan Waru·三只猴子餐厅·莲花咖啡馆·月神之屋·艾尔餐厅·米罗花园·莫塞法式餐厅·舞者·蓝马克餐厅

144 买在乌布 Where to Shop in Ubud

159 深度旅游区 Advanced Spots

160 深度旅游区行程建议 Itineraries in Advanced Spots

164 中部 Central

海神庙·巴士布兰(石雕村)·鸟园·塔曼阿尤寺·哲鲁(银村)·苏卡瓦地(市场)·马斯(木雕村)·象窟·凯亨寺·基阿量(伊卡卡)·克隆孔·圣泉寺·如何建造巴厘岛建筑·高阿拉瓦寺(蝙蝠洞)·巴厘岛野生动物园与航海公园·察沃狮子餐厅·莎丽餐厅

174 东部·东北 East, Northeast

蓝礁湖海滩·Odyssey潜水艇·阿曼奇拉餐厅·阿梦湾·顿甘纳·康迪达沙·恒河圣泉花园·阿美·布沙基寺·梅鲁·土蓝奔·巴杜山·巴杜湖·巴杜单车之旅·特鲁扬村

181 北部·西北 North, Northwest

南海珍珠养殖中心·贝都古·水神庙·Candikuning市场·百度湖·巴厘植物园·双子湖·新葛拉加·新葛拉加图书馆·Buleleng博物馆·港口和纪念碑·灵源宫·新葛拉加市场·罗威那·出海赏豚·海豚秀·班嘉温泉·Puri Bagus Lovina餐厅·Ngiring Ngewedang·如何制作出一杯手工巴厘岛咖啡·草莓站

巴厘岛ACTION 导引

如果说世界上有什么地方，是所有人这辈子都想去旅游造访的，那答案无疑就是“巴厘岛”。它的确是这样一个人充满魅力的地方，不论从气候、风土民俗、人情味或饭店、SPA、购物、美食等角度来看，都适合游客花时间亲临探索，而且只要造访过一次，绝对会一而再、再而三地回到这个地方。只因为巴厘岛实在太多姿多彩了，时时有新话题，每隔一阵子又有许多新的饭店、SPA或精品店、餐厅等待你的光临，任何人在此都可享受百分百的度假乐趣。

正因如此，MOOK 再度踏上巴厘岛，为读者搜罗更新、更多、更丰富的旅游资讯，包括以分区的方式介绍巴厘岛旅游精华地带——乌布、库塔、雷吉安、水明漾、金巴兰、乌鲁瓦图、努沙杜瓦、南湾、沙努、登巴萨等地，介绍区内最不能错过的旅游景点、设计师个性商店、各国精致佳肴等，而且挑选层面广泛，从经济型到豪华型都有，满足各种读者的需求。

此外，针对中部、东部、东北、北部和西北地带，我们也将带你亲临石雕、蜡染、银饰、木雕的故乡，从事艺术文化、宗教历史、自然生态等体验，并轻轻松松玩水上活动、泛舟、拜访寺庙、看火山、骑单车和赏鲸豚。

近年来，巴厘岛不断有国际级的饭店集团以及专业 SPA 团队进驻，让这里的住宿和 SPA 平均水平和奢华舒适度，在全球排名位居前茅。来到这里，不用花大钱，便能拥有极为精致和尊贵的享乐。我们也将网罗巴厘岛最佳的饭店和 SPA 信息，让你的假期更为完美。此外，巴厘岛的舞蹈和美食丰富精彩，我们将提供完整资讯，让你不会错过任何焦点。更令人惊喜的是，从现在起，你可以只花一点点钱，便可在巴厘岛拍摄婚纱或写真集，来到蔚蓝的海岸，会有当地摄影师披挂上阵为你们留下最美丽浪漫的画面。

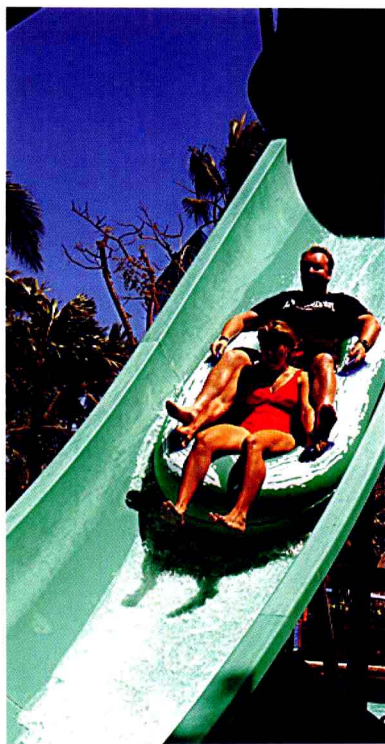
本书皆以详尽的图文和信息介绍并搭配地图，让读者一书在手便能畅行无阻。更重要的是，在本书中除了介绍完整的吃、喝、玩、买、住、SPA 信息，还为自由行的游客规划旅游行程，让你即使不跟团，也能玩出精华、玩得彻底。本书是目前市场上最具实用性和参考价值的巴厘岛中文导游书。

书中所提供的各项可能变动性信息，如交通、费用、开放时间、地址、电话，均以出版前所收集的为主，正确内容仍以当地即时标示的信息为准。如果你在旅行中发现信息已变更，或是有任何内容或地图需要修正的地方，欢迎随时指正和批评。你可以通过下列方式告诉我们：

地址：北京市朝阳区大屯路农林西奥中心B座20层生活旅游图书编辑部

邮编：100101

E-mail: Travel_XSJserservice@gmail.com



巴厘岛地图索引

巴厘岛全图	P. 6
库塔·雷吉安	P. 79
水明漾	P. 99
金巴兰·乌鲁瓦图	P. 111
努沙杜瓦·南湾	P. 116
沙努	P. 120
登巴萨	P. 127
乌布周边	P. 133
乌布市区	P. 134
中部·东部·东北·北部	P. 162
北部·西北	P. 182



符号说明

☎ 电话	🌐 网址	⌚ 所需时间
📠 传真	✉ 电子信箱	📏 距离
📍 地址	💳 信用卡	🚗 如何前往
🕒 时间	⚠ 注意事项	🚶 市区交通
📅 休日	🍽 营业项目	📞 旅游咨询
💰 价格	🌟 特色	🏠 住宿

每一地的分区旅游索引，以色带区分，置于右页边上



巴厘岛20种必体验

Best 20 Must do & See in Bali

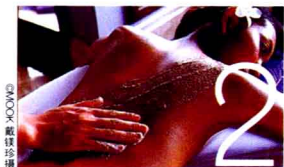
文 / 汪雨菁 · 墨刻编辑室



快乐购物败家有理

●哪里好逛街：库塔·雷吉安P.78~97、水明漾P.98~109、沙努P.120~126、乌布P.132~158。

生活在充满艺术文化气息的环境，造就了巴厘岛对色彩与造型的敏锐，因此不论大小，各式商品皆散发着令人难以抗拒的魅力，从色彩艳丽的纱笼服饰、竹制餐具、香料和香精等杂货，到造型淳朴的木雕及古董家具、时尚服饰……样样令人爱不释手。这当中又以库塔、雷吉安、水明漾、沙努和乌布地区的购物商圈表现最为出色，干净简约的街头与橱窗，让你仿佛走进时髦大都会，而价格却又比较合理；在巴厘岛逛街购物，绝对可以给自己一百个败家的理由。



宠爱自己享受SPA

●优质SPA享受：P.30~44。

随着时代的改变，SPA不再只是为了健康或美容，更是一种新的习惯与生活态度，或说是寻求心灵的解放。身为度假先驱的巴厘岛，善用东方草药知识，以及古老的静坐、瑜伽等概念，发展出了多元的SPA服务项目，使SPA更趋多样化。来到这里，岂能不享受一场精致的SPA盛宴！



住Villa享受富豪生活

●精选Villa住宿：P.45~74。

如果受不了人声鼎沸的旅馆，那可以选择另一处遗世独立的度假仙境——Villa。全世界的别墅以巴厘岛最为有名，它们都是由各国富豪名流委托艺术家、设计师或世界级的顶级度假酒店集团耗资千万美金兴建而成的。建筑风格多融合西洋及巴厘岛独有的南洋气息，等级从经济型到奢华型都有。在私人别墅里，卧室、客厅、庭院、游泳池、餐厅、厨房、浴室都是必备的空间，另外还包括贴心细腻的服务，像24小时专属的管家、司机，以及可依客人口味和预算亲自烹饪美食的厨师；至于现代化的设备，如电视、音响、网络等，也一应俱全，让你可以同时享有现代化和自然空间，尊宠无比。



放纵食欲尝尽美味

●尝美食：传统美食P.19~21、库塔P.92~96、水明漾P.107~109、金巴兰·乌鲁瓦图P.113~115、努沙杜瓦·南湾P.118~119、沙努P.122~123、乌布P.150~158、中部P.173、东部·东北P.175、北部·西北P.186~187。

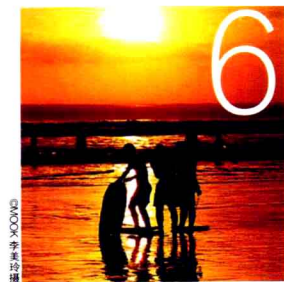
走进巴厘岛和善的微笑里，许多来自异国的游人，就在这里定居下来。渐渐地，这些来自世界各角落的游子们，又怀念起故乡美味，于是源自世界各地的美食料理，就在这个地方蓬勃发展起来。现今来到巴厘岛，便可尝到各种国际佳肴。而除了这些无国界美食，当地特有的巴厘岛食物同样不容错过，特别是擅长运用香料融入食物之中的料理，口感丰富多元，令人回味无穷。另外，作为一个海岛胜地，这里亦以海鲜闻名，各种新鲜肥硕又便宜的海产，让人可以吃个痛快。



跟大厨学做菜

●哪里学做菜：可联系各大饭店P.45~74、Bumbu Bali P.118、Bumbu Bali Baru P.119、Laka Leke P.150、瓦扬咖啡馆P.151、月神之屋P.157。

巴厘岛的料理特色是将大量香料捣碎混合，熬制成适合鱼、肉、蔬菜等不同主食的锅底。如果你喜爱这种美食文化，在巴厘岛便有不少提供烹饪课程的地方，课程不只是教导食物的烹调，还从食材的挑选说起，例如一早跟着大厨到市场买菜，学习香料以及鱼、肉、蔬果的辨识与挑选。接下来便进行烹饪课程，一堂课下来，可学会十多道香料锅底！最后，一道道香味四溢的巴厘岛料理就上桌了，午餐可享用这些自制美味，趣味十足！



日落美景永留存

●精选日落美景：库塔海滩P.80、乌鲁瓦图庙P.111、金巴兰海滩P.113、新库塔海滩P.115、南湾P.117、海神庙P.164。

巴厘岛的夕阳美景，拥有一种恬静之美，其中海神庙日落漫步巴厘岛最为优美，汪洋无尽的印度洋在望，傲然独立的海神庙作为前景，每当晚霞余晖照耀在波光粼粼的海面上，衬托着庙宇剪影，此情此景令人心动。

库塔海滩永远人气十足，傍晚时分可以来这里喝啤酒、看落日。金巴兰海滩则以夕阳晚餐受到游人的青睐，将近傍晚时到海滩上抢个好位子，点了美食好悠闲地等待落日到来。新库塔海滩堪称是全巴厘岛最为洁净的海滩了，在这里就算只是静静欣赏夕照，也会有一种难以言喻的感动。

乌鲁瓦图庙矗立在直落碧洋的高崖顶，昂首迎着夕阳的身影更是名闻遐迩，每至傍晚，就会涌进各国游客大家以不同的语言争相赞叹。赏落日的另外一种方式就是在努沙杜瓦的北端，也就是南湾搭乘游艇作海上巡礼，在愉快的气氛下，看着金黄色夕阳慢慢消失在海平面，别有一番浪漫。



©AMOOK 李美玲摄

水上活动乐翻天

●精选水上活动：库塔海滩P.80、水上公园P.80、新库塔海滩P.115、南湾P.117、海底漫步P.117、Quicksilver P.117、沙努海滩P.121、蓝礁湖海滩P.174、Odyssey P.175、阿梦湾P.176、阿美P.178、土蓝奔P.179。

在巴厘岛最过瘾的，莫过于无数丰富有趣的水上活动，比如香蕉船、独木舟、水上摩托车、飞鱼、冲浪、潜水……绝对让你乐翻天。最新推出的水上活动是“海底漫步”，不会潜水或游泳没关系，只要戴上氧气的头盔，便可在水中与珊瑚和鱼群共舞。你也可以来到美丽的东海岸，搭乘Odyssey潜水艇出海，欣赏绚丽缤纷的海世界；而搭乘快艇Quicksilver除了可浮潜欣赏珊瑚礁和热带鱼群，还可参与各种水上活动。在库塔地区则有一座水上公园，各种惊险刺激的水上设施，必定让你大喊过瘾。



©AMOOK 周治平摄

温泉圣泉沐浴乐

●哪里泡泡温泉：圣泉寺P.170、恒河圣泉花园P.178、班嘉温泉P.186。

你可能不相信，在巴厘岛还能泡温泉，在这个岛上共有四处，分别位于西北的Banyuwedang和班嘉、中部Penebel的Yeh Panas和金塔马尼附近的Toya Bungkah的温泉地带，其中班嘉温泉最受欢迎，而且已经开放了公共的温泉池供游客泡汤。其余的可到周边的旅馆享受私人温泉，由于它们皆属山地区域，气候偏凉，在这里悠哉赏景泡汤，实在惬意！

此外，在巴厘岛中部的圣泉寺和东北部恒河圣泉花园，分别有两座圣泉，虽然并非温泉，但因为水质特别纯净，当地人视为珍贵圣水，也欢迎游客前往体验。



©AMOOK 周治平摄

徜徉动植物乐园

●参观动植物园：猴林P.135、鸟园P.166、巴厘岛野生动物园与航海公园P.172、巴厘植物园P.183。

占地50公顷的巴厘岛野生动物园与航海公园，栖息着各种野生动物。游客来到这里，只要坐上园内游览车，便可欣赏来自全世界60种、共一百多只的野生动物。巴士布兰近郊有座鸟园，可观赏到超过250种、1,000只的鸟类；乌布猴林里的猴群为巴厘猕猴，数量有上百只，它们不但怕人，有时甚至还会逗弄游客。位于百度湖附近的巴厘植物园(Bali Botanic Garden)，栽植了4,500种以上的各式植物。由于面积宽阔，又没有过多人工篱笆或建筑，与一般植物园相较，更像一座看不见尽头的森林，被视为最平民级的避暑胜地。



阿曼娜度假饭店提供

办一场众神祝福的浪漫婚礼

●哪里可以举办梦幻婚礼：可联系各大饭店P.45~74。

选择在巴厘岛这个充满众神祝福的浪漫国度完成终身大事，俨然已形成潮流，不论是浪漫的海边、神圣的庙宇，甚至是租借游艇出海，或是在皇宫里举行婚礼，种种看来像电影般的结婚情节，在巴厘岛很容易就可美梦成真。在这个充满神圣气氛的热带岛屿，有着亲切又热情的巴厘岛居民，他们总是面带微笑，加上深具特色的音乐、舞蹈表演，更可为婚礼添上迷人的色彩。如果对于当地法规不熟悉，可委托饭店或婚庆公司代为办理。



©AMOOK 汪伟青摄

欢天喜地祭典游

●近两年安宁节日期：2011年4月4日、2012年3月23日。

巴厘岛人的生活可以说是大大小小的祭祀、庆典、乐舞的总合。每天例行的祭祀不可少，而依照巴厘岛每年210天的历法——巫库历(Wuku)，每个庙宇都有年度大庆，也就是建庙日——Odalan，在三步一小庙，五步一大庙的巴厘岛，几乎每天都可碰上庙庆。庆典无论大小，丰盛的鲜果祭品、精心编织的圣物样样不少。游客若想参与，好奇的巴厘岛人，也通常不会拒绝。

除了寺庙庆典，还有几个重要节庆是全国同庆的，新年就是其中之一。依照巴厘岛的另一种历法——萨卡历(Saka)，每350多天便是新年的到来，这就是安宁节(Nyepi)。这天巴厘岛人以沉默来庆祝，当天不准喧哗也不开灯点火，因为巴厘岛人认为这天必须是和谐的开始，而安静就是自律与美德的展现。在安宁节的前一天则会有Ogo Ogo庆典，OgoOgo指的是以竹皮编制用纸包起来，外头再上色的大型魔怪神偶，所有男性将制作好的Ogo Ogo带到街上游行，场面壮观热闹，犹如一场嘉年华，游行后再将神偶烧掉，迎接第二天安宁节的到来。

此外，若有幸参加巴厘岛人的婚葬礼，更可体验他们的人生态度，笃信印度教的巴厘岛人，相信人生轮回，认为死亡是另一段生命的开始，看待死亡不悲不凄，葬礼也显得热闹欢喜。一般采用火葬，由祭司引度后火化，最后将骨灰撒进海河里，在少女的舞蹈中完成仪式。



©AMOOK 周治平摄

参观博物馆感染文艺气息

●博物馆之旅：沙努P.122、登巴萨P.128~129、乌布P.136~143。

巴厘岛是个拥有丰富内涵的艺术殿堂。其中又以乌布最具文艺气息，在过去，知名的艺术家蓝帕德、德国Water Spice、荷兰Rudolf Bonnet和Arie Simth……都曾因为爱上这片土地，将对艺术的才华与喜好在此发挥得淋漓尽致，这也造就了乌布艺术在国际间的成就，现今，你便可以在内卡艺术博物馆、ARMA美术馆、卢丹那博物美术馆、鲁基桑博物馆……欣赏到来自海内外知名艺术家精彩的作品；而不仅在乌布，在登巴萨的巴厘博物馆、史帝加里指画博物馆里的指画作品、沙努的勒梅耶儿博物馆……都可以看到极为珍贵的传统宫廷文物、宗教绘画和艺术作品。

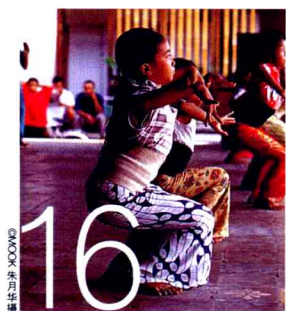


©AMOOK 周治平摄

婚纱摄影的甜蜜留影

●如何拍美婚纱照：P.13~15。

如果想留下浪漫瞬间，那不妨到巴厘岛取景吧。你可以依据自己的喜好和预算选择拍摄时间和地点，华人工作人员、化妆师和摄影师会全程陪同，而婚纱、礼服、配饰或各项拍摄配备，都可以依需求在当地选择。而且不一定非得结婚才行，如果贪恋巴厘岛的美好风光，也可以拍摄写真集、亲子照、全家福。



北海岸与海豚共舞

●哪里赏海豚：罗威那P.185。

巴厘岛北海岸为海豚聚集处，不过想看海豚可得辛苦一点，因为当地的海豚最常在清晨时分出没。所以，游客得起个大早，清晨坐着两旁架着支杆的渔船出海赏海豚，据说看到海豚的概率相当高。在欣赏海豚之余，还可以欣赏难得的海上日出美景，可说一举多得。

红树林生态探索

●红树林之旅：P.121。

沙努地区近来开发了红树林之旅，由于这片林地仍保持原始干净的自然状态，运气好的话，可以看到各种鸟类、螃蟹、巨蜥和蛇，船夫还会带你抓螃蟹，新鲜有趣。从红树林出来，继续前往海上养殖场，亲眼目睹如何养殖龙虾和鱼类，可以向他们购买这些时鲜，带上岸后交由餐厅料理。接下来，船夫再带领大家到附近海域浮潜，欣赏各种美丽的珊瑚和鱼类，约半小时后返回岸边，便可大啖海鲜烧烤或下午茶。爱玩的人则可到海边乘坐独木舟、水上摩托车等，或是沿着岸边骑单车，享受一个轻松午后。

学跳舞拼才艺

●哪里学才艺：乌布P.143。

巴厘岛的人身材都很好，这除了不使用含化学成分的香皂浴油外，还跟经常出入大小庙宇借此运动、到河边洗澡，和吃自己种植的有机蔬菜有关。不过最重要的是，他们有着丰富的舞蹈文化，每个人从童年开始，就已经熟悉音乐节奏，对跳舞有很好的理解与学习经验。由于经常跳舞，想要身材不苗条还真难！因此，来到这里，不妨找个机会学学巴厘岛舞蹈吧！

想学巴厘岛舞，就该先学“雷贡舞”(Legong)，它涵盖一切巴厘岛舞蹈基本舞步，同时也能奠定身体肌肉基础。不过说是基本动作，学习的过程也不容易，拿“雷贡舞”的“川东”(Condong)来举例，先从脸部肌肉开始，要做到以意念去除手、脚、手指等感觉的练习，接着必须记住每个“术语”的提示意义。接下来几个动作，像双臂平举、将重心移至身体右侧(巴厘岛人称Agem Kanan)，更让大家吃足了苦头：在感到双腿、双手开始发麻时，最后还得以炯炯有力的眼神转移与控制手上的两把扇子，并维持脸上的表情庄严，而且即使在微笑的情况下，双唇也要以“不露齿”为美。

事实上，来到巴厘岛不仅可学跳舞，还可学习绘画、舞蹈、甘美朗、木雕、Batik、Ikat、Offering制作银饰、缝制、制陶等各项才艺，为自己打造一个充满艺术气息的假期。

欣赏精彩的巴厘岛舞蹈

●13种巴厘岛舞蹈全览：P.16~18。

巴厘岛的舞蹈与宗教有着密不可分的关系，舞蹈的情节多源自宗教的相关传说，女性舞者以金色锦缎紧裹上身，将自己视同“供品”奉献神祇，更直截了当地说明“舞蹈”对巴厘岛民而言，并非单纯的娱乐，而是升华成了与神沟通的渠道。欣赏巴厘岛舞蹈也成了游客体验当地文化最好的方式，只是不只要看热闹，还要看出门道，如能在看表演之前对舞蹈的故事背景有所了解，则可以看出更多趣味。

炎炎夏日的清凉泛舟

●哪里泛舟乐：爱咏河P.143。

泛舟首选地是乌布爱咏河，泛舟开始时先途经陡峭河谷、阡陌梯田以及茂密雨林等风景优美之处，渐渐水流湍急，此时大家必须同心协力，一起划过惊险处，遇到特别危险的地方，还会引起所有人的惊声尖叫，实在刺激，一趟下来约需1.5~2小时。

自由自在单车行

●哪里骑单车：沙努海边单车道P.121、巴杜单车之旅P.180。

近来很流行在巴杜山附近骑单车，它之所以老少皆宜，是因为全程都是下坡，从金塔马尼高处往中部乌布方向骑根本不用花费什么体力，但一路凉风徐徐，让人感觉非常轻松惬意。途中还会经过不少农田、村庄、梯田和寺庙，教练也会适时叫大家停下来，讲解植物特色和历史人文。

另外，目前在库塔和沙努也辟有单车步道，和巴杜山景不同，这两条步道沿海滩而建，可以边骑车边欣赏海天景色。

欣赏巴厘岛建筑

●巴厘岛建筑的建造：P.171。

巴厘岛的建筑非常值得探究，像巴厘岛人相信大自然间有不可抗拒的力量，包括植物、动物、草木土石皆有生命。因此，当一个巴厘岛农夫开垦田野时遇到巨石或树木，总是技巧性地绕过它们继续开垦。巴厘岛人同时信奉化身神祇，像稻米女神Sri Dewi、雷神Indra……他们把多元文化与丰富神话故事衍生出的信仰，也用在巴厘岛建筑中。另外，巴厘岛的每间房子必定有楼阁和花园，前者如同中国古代楼阁功能融入了风俗与气候考虑，巴厘岛传统楼阁设计非常复杂，撷取几世纪来爪哇、中国与印度风格精华；楼阁的屋顶、身体、基座三部分结构配合着印度巴厘岛宇宙观，人类的一切创作皆被视为生命体，纯以接榫方式建构而成，象征生命、空气自由循环。

度假饭店的拍摄



文·摄影●周治平(墨刻摄影组长)

度假饭店与一般饭店不同，特别重视景观与建筑的融合，所以，拍摄度假饭店的重点，也在于将它与周边环境的互动表现出来。基本上用广角镜头来表现空间，标准镜头捕捉细节，并利用自然光为主要光源来拍摄，是技术上考虑的因素。当然，如果有漂亮的Model来搭配，也会让拍摄出来的照片更有“人味”，同时也可以凸显人在空间中的氛围，增加想象的空间。

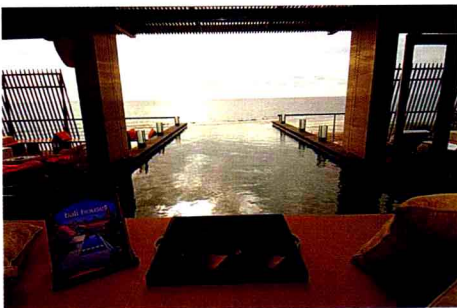
这次在巴厘岛采访的期间拍摄了不少度假饭店的照片，此篇攻略中的照片场景都是来自岛上具有代表性的度假饭店，现在就让我们一同领略巴厘岛饭店的度假风情。

广角镜头的运用

1 延伸感

安纳塔拉饭店(Anantara Seminyak Resort & SPA)的顶楼套房中，游泳池就直接延伸到室内，这样宽阔的场景最适合用广角镜头来表现，营造出宽阔又奢华的感觉。为了平衡室外与室内的亮度，必须以闪光灯来补足室内的照明，否则室内会一片黑暗，或者室外的天空会变成一片死白。

→ 使用Nikon 12-24mm DX镜头，焦距设在4mm，闪光灯输出强度为TTL-BL模式±3EV。



2 宽阔视角

位于乌鲁瓦图悬崖上的阿丽拉饭店(Alila Uluwatu)，有着绝佳的视野，造型特殊的观景亭就坐落在悬崖边，能够饱览印度洋的壮丽景致。如此的画面最适合以拍摄角度超过90度的广角镜头来捕捉，可以将空间与环境的结合作一个完美的诠释。

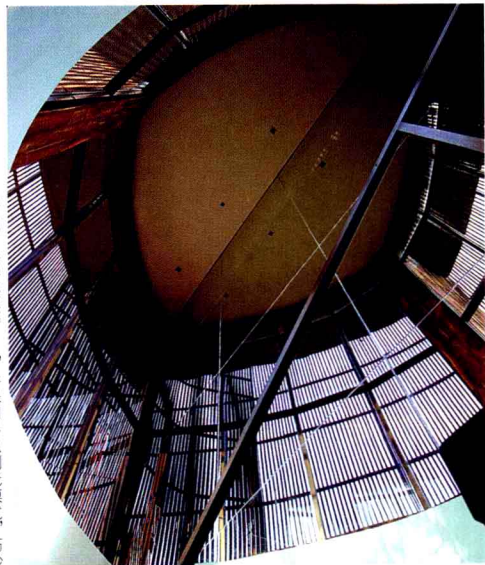


→ 使用Nikon 12-24mm DX镜头，拍摄角度约为99度，焦距设在12mm。

3 抽象表现

这张略带抽象意味的照片，是圣淘沙私人别墅(Sentosa Private Villas and SPA)的SPA中心屋顶，利用镜面的反光，形成一个橄榄状的虚空间，画面中丰富的线条延伸，也增加了观赏的趣味性。

→ 使用Nikon 12-24mm DX镜头，焦距设在5mm，并采用多点测光模式，巧妙地平衡了天空与室内的亮度。



4 低角度

私人游泳池是度假饭店建筑的重要元素之一，为了强调与水的亲近，我采用低角度来拍摄这张游泳池的画面。在前景中加入些许芭蕉叶，能表现建筑与自然环境的呼应关系，也更凸显私密与低调的奢华。



↑ 使用Nikon 12-24mm DX镜头，焦距设在12mm。

标准镜头的运用

5 颜色对比

度假饭店吸引人的地方，不只是美轮美奂的建筑，许多贴心小细节更能体现悠闲与尊宠的感觉，像这盆装饰用的花朵，以两种不同的花瓣放置于水中，光是欣赏就令人心旷神怡。拍摄的时候我刻意留下背景草地，使颜色上的对比度来得更强。



↑ 使用 Nikon 50mm 镜头，以 f/2.8 光圈拍摄。

6 细节

定焦的标准镜头具有轻便、高画质的优点，所以特别适合用来拍摄精致的细节。这片位于阿曼奇拉度假饭店(Amankila)大厅附近的浮雕，在黄昏的散射光线与黄色灯光的相互掩映之下，展现温润柔和的质感，几朵摘下的缅栀花，在色彩上也有画龙点睛的妙用。

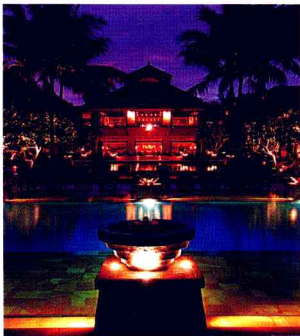


↑ 使用 Nikon 35mm 镜头，以 f/4 光圈拍摄。

光线的掌握

7 Magic Hour

晨昏时分的光线是一天中变化最丰富的时候，好好利用这段时间，可以拍出相当精彩的照片。这张港丽酒店(Conrad Bali)游泳池的照片拍摄于傍晚6点55分，天空是一片湛蓝，还带着桃红色的彩霞，我将白平衡调到荧光灯模式，让天空的视觉效果更为明显。



← 曝光条件为9秒，光圈f/8(使用三脚架)。

8 逆光效果

逆光效果的运用，可以表现戏剧化的剪影，就像这张在瑞吉酒店(St. Regis Bali)餐厅里的屏风，使用巴厘岛传统皮影戏的戏偶来做呈现，就很适合以逆光的方式来表现，不但可以展现饭店精致的细节，同时也能够强调本土的文化特色。



↑ 拍摄时为了平衡前后景物的亮度，曝光补偿为+1.3EV。

人物的搭配

9 生动的时机

人物的搭配必须要小心，以免在漂亮的构图中间画蛇添足。这张画面中，年轻的小住客正在使用望远镜观赏落日余晖，此时饭店服务员适时地送上一条毛巾，正好展现了度假饭店殷勤亲切的服务，逆光的剪影与玻璃倒影也让这张照片增添不少戏剧性的张力。



← 使用 35-70mm 镜头，焦距设定在 70mm。稍长的焦距能将主体与背景适度抽离，让观赏者的目光更能集中在焦点上。

10 悠闲的气氛

要显露出度假的感觉，就要想办法表现悠闲自在的气氛，在山妍四季度假饭店(Four Seasons Resort Bali at Sayan)的稻田附近，我请Model斜倚在凉亭里，想象一种慵懒闲适的状态，而得到了这个画面。这样的表现就比单纯的凉亭和稻田要来得更吸引人。在拍摄上我增加了一格的曝光，以平衡凉亭内的亮度，而较为明亮的背景同时也会让人有轻松悠闲的感觉。



← 使用 35-70mm 镜头，焦距设定在 35mm，曝光补偿为+1.0EV。



Bali Eternity Wedding 婚纱摄影

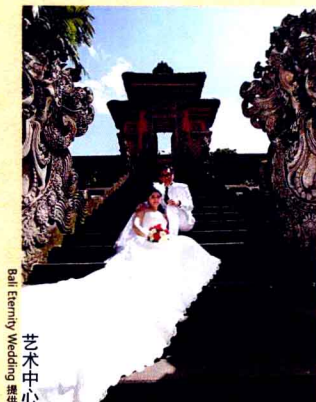
New!!



美丽海角的爱情见证 到巴厘岛 拍婚纱照写真

文 / 汪雨菁

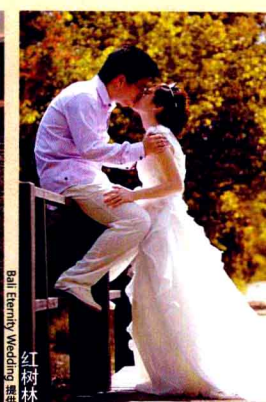
不断推陈出新的巴厘岛，现在又有了新话题，那就是“到巴厘岛拍婚纱照写真！”。新人们不用花费太多钱，只要利用旅游度假时的小段时间，即可由当地专业的摄影团队，为你们在无与伦比的梦幻美景中，留下这一生最幸福浪漫的画面！



Bali Eternity Wedding 婚纱摄影
艺术中心



Bali Eternity Wedding 婚纱摄影
Tegal Wanoir Beach



Bali Eternity Wedding 婚纱摄影
红树林

众所皆知，巴厘岛是结婚蜜月胜地，不少人会选择在这个美丽海岛，举办一场梦幻婚礼。然而，海外婚礼耗时费资，不是人人皆可拥有的。为了让所有新人都有机会在这个被誉为“众神之岛”的天堂被祝福，当地的婚纱摄影团队推出巴厘岛婚纱写真，让你们能在蓝天碧海的簇拥下，留下这一生最幸福的印记！

与众不同的婚纱照

在国内拍摄婚纱的地点大同小异，如果想要

与众不同，那不妨到国外取景吧，特别是来到巴厘岛这样的美丽天堂，心情惬意放松，拍出的张照片都是最幸福甜蜜的。

花小钱留下难得回忆

如果在国内要请婚纱公司外拍，得负担所有工作人员的机票食宿等费用。但现在在巴厘岛，你只要利用假期时间的半天或一天时间，请当地的专业摄影师拍摄，费用大大减少。

❤来拍照啰！



Bali Eternity Wedding 婚纱摄影

8:00

一早先来化妆弄头发

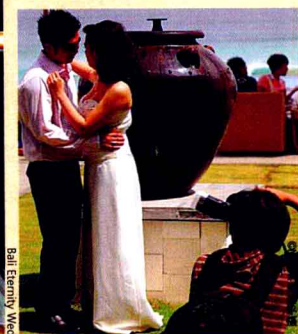
10:00

准备开始和阿娜达拍照，先拍内景。



10:40

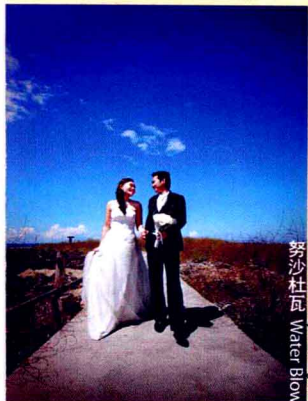
再来换另一套造型

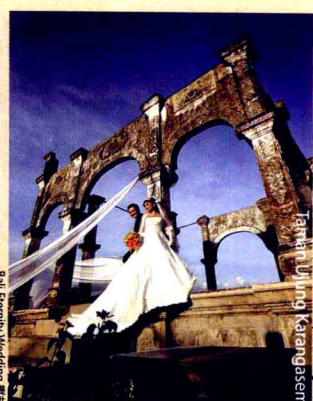


Bali Eternity Wedding 婚纱摄影

11:00

接着换拍外景，外面风光真不错。


 努沙杜瓦
Bali Eternity Wedding 摄影

 红树林
Bali Eternity Wedding 摄影

 梵天
Bali Eternity Wedding 摄影

多种搭配制造惊喜

你可以依据自己的喜好和预算选择拍摄时间和地点, 相关工作人员、化妆师和摄影师会全程陪同, 而婚纱、礼服、配饰或各项拍摄配备, 都可以依需求在当地选择。

因此, 心性浪漫的人, 可以偷偷瞒着另一半安排一切, 到了巴厘岛再给对方一个意外惊喜。

张张精彩不错过

不像在国内拍照, 得因为预算决定照片张

数。在这里, 婚纱摄影团队不但会提供相簿, 还会将全数婚纱照刻录于光盘里, 让你们全部带回。

个人写真美好记录

不一定非得结婚才行, 来到这里不仅可以拍摄婚纱照, 如果贪恋巴厘岛的美好风光, 也可以单独或和亲友拍摄写真集、亲子照、全家福……留下美好回忆。



摄影团队



GAOXIAO 周治平摄

-Denny

至今已有16年的婚纱摄影经验, 曾获印度尼西亚雅加达婚纱及外景摄影比赛、2005年巴厘岛风景和婚纱外景比赛摄影总冠军, 并担任香港和日本婚庆公司指定专业摄影师, 2009年为印度尼西亚政府举办的巴厘传统艺术节指定摄影师, 摄影作品崇尚自然。



GAOXIAO 周治平摄

-Rick

至今已有14年的婚纱摄影经验, 2007年获得巴厘岛风景及婚纱摄影比赛总冠军, 并担任香港和日本婚庆公司指定专业摄影师, 2009年为印度尼西亚政府举办的巴厘传统艺术节指定摄影师, 摄影作品深富意境。

Bali Eternity Wedding

☎ Jln. Pulau Singkep No. 3B, Denpasar

☎ (0)361 2795572

🌐 www.BaliEternitywedding.com

✉ Eternitywedd@gmail.com

时间	费用	内容	地点选择
半日	400美元	● 4小时专业摄影, 可选择1组地点拍摄 ● 专业化妆师(可选择在饭店化妆) ● 相簿两本, 含20x30cm照片30张 ● 光盘附全数照片	1. 新库塔海滩(New Kuta Beach Club) - 努沙杜瓦花园(Nusa Dua Garden Area) - Water Blow 2. 沙努海滩(Sanur Beach Club) - 努沙杜瓦(Nusa Dua Area) - Water Blow 3. 艺术中心(Art Center) - 巴厘博物馆(Museum Bali) - 红树林(Mangrove Forest) 4. 沙努海滩(Sanur Beach Club) - 巴厘博物馆(Museum Bali)
一日	700美元	● 8小时专业摄影, 可选择1组地点拍摄 ● 专业化妆师(可选择在饭店化妆) ● 新娘婚纱 ● 相簿两本, 含20x30cm照片30张 ● 光盘附全数照片	1. 新库塔海滩Klapa Lounge(梦幻海滩 Dream Land Beach) - 努沙杜瓦(Nusa Dua Area) - Water Blow - 艺术中心(Art Center) - 红树林(Mangrove Forest) - 黄昏海滩(Tegal Wangi)/梦幻海滩夕阳(Dream Land Beach for Sunset) 2. 艺术中心(Art Center) - Bajra Sandi - 红树林(Mangrove Forest) - 水坝(Tukadunda) - 黄昏海滩(Tegal Wangi Beach for Sunset) 3. 艺术中心(Art Center) - 乌布梯田(Tega Ilalang) - 康迪达沙东海岸(Candi Dasa) - 水坝(Tukadunda) - 梦幻海滩夕阳(Dream Land Beach for Sunset) 4. 皇宫Taman Ujung Klungkung - 康迪达沙东海岸(Candi Dasa) - 水坝(Tukadunda) - 红树林(Mangrove Forest) - 黄昏海滩(Tegal Wangi)

注: 可再依需求自费选择婚纱、巴厘岛传统服装、花球、气球、相簿、4或8小时随拍随摄。



曼妙神采!

13种巴厘岛 舞蹈全览

文 / 朱月华·墨刻编辑室

没有夸张的动作，不用华丽的舞台，巴厘岛人跳舞只是希望能与神对话，把自己视为“贡品”，献给至高无上的神……