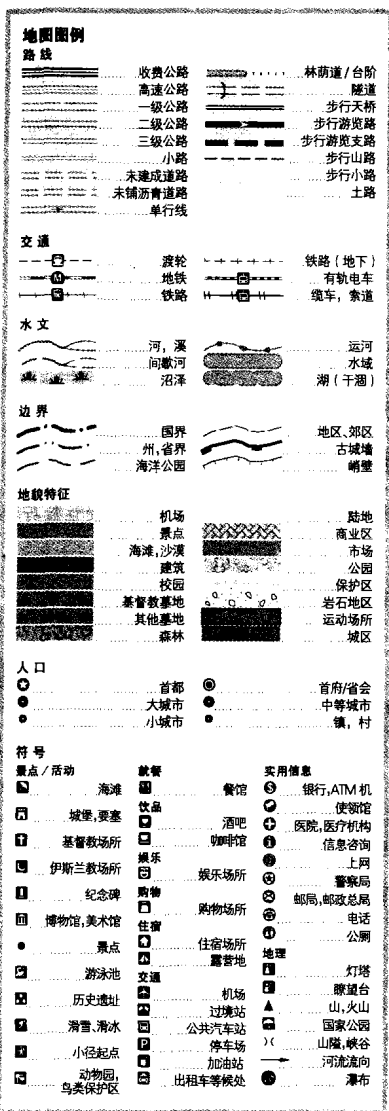


菲律宾

106 幅地图 | 我们走得更远
详细而实用 | 所以比任何人都了解得更深更细



Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话 (03) 8379 8000 传真: (03) 8379 8111

Web: www.lonelyplanet.com Email: talk2us@lonelyplanet.com.au

(同时在英国、美国设有办事处)

Lonely Planet 以及 Lonely Planet 图形标志均为 Lonely Planet 公司注册商标。Lonely Planet 不允许其名称以及商标用于其他商业用途, 如: 商店、餐馆或旅馆。如发现此类情况, 请联系以下地址投诉: www.lonelyplanet.com/ip

菲律宾

中文第一版

Original Title: Philippines (10th Edition, May 2009)

简体中文版文字和图片 © Lonely Planet 2010

本简体中文版经 Lonely Planet 授权, 由生活·读书·新知三联书店出版。

© 文中图片由摄影者持有版权, 2010

封面图片由 Lonely Planet Images 提供:

菲律宾南他加禄巴拉望海滩上的海滨小屋, Mark Daffey 摄。

本书中绝大部分图片可通过 Lonely Planet Images: www.lonelyplanetimages.com 获得授权。

版权所有, 无出版人书面许可, 不得以任何方式复制、节选或传播本作品部分或全部的内容。

图书在版编目 (CIP) 数据

菲律宾 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编,

甘铭等译. —北京:

生活·读书·新知三联书店, 2010.11

(Lonely Planet 旅行指南系列)

ISBN 978-7-108-03499-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 147651 号

责任编辑 鲍 准

特约编辑 贺 真

版式设计 朴 实

责任印制 常宁强

出版发行 生活·读书·新知三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

图 字 01-2009-4212

经 销 新华书店

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

版 次 2010 年 11 月北京第 1 版

2010 年 11 月北京第 1 次印刷

开 本 850 毫米 × 1100 毫米 1/32 印张 14.375

印 数 00,001—8,000 册

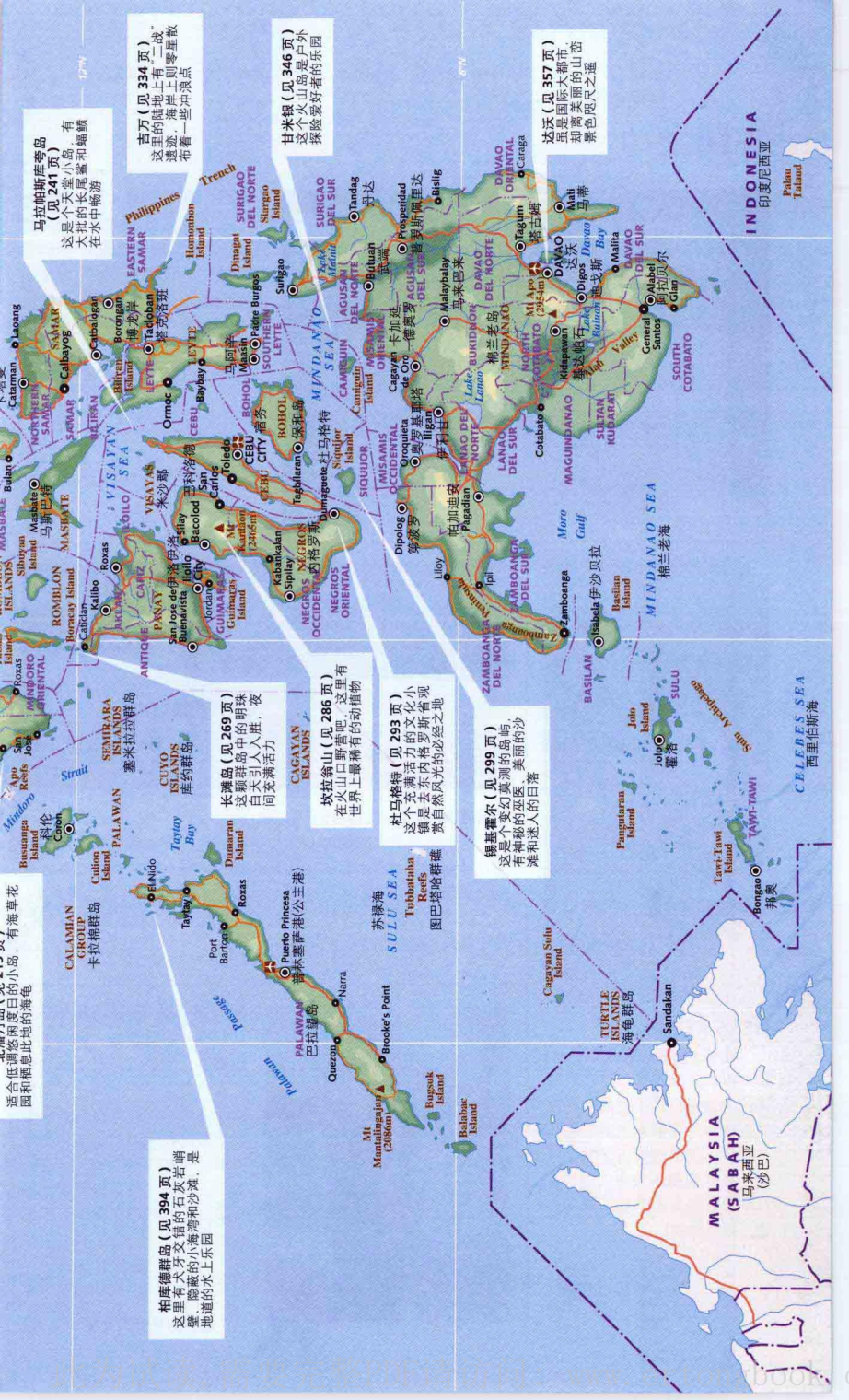
定 价 68.00 元

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、可靠性以及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。

菲律宾

106 幅地图 | 我们走得更远
详细而实用 | 所以比任何人都了解得更深更细

适合低海拔热带日的小岛，有海草花园和栖息此地的海龟



马拉帕斯维群岛
(见 241 页)
这是个天堂小岛，有大批的长尾鲨和蝠鲼在水中畅游

吉万 (见 334 页)
这里的陆地上有“二战”遗迹，海岸上则零星散布着一些冲浪点

甘米银 (见 346 页)
这个火山岛是户外探险爱好者的乐园

达沃 (见 357 页)
虽是国际大都市，却拥有美丽的山峦、景色咫尺之遥

长滩岛 (见 269 页)
这颗群岛中的明珠，白天引人入胜，夜间充满活力

坎拉翁山 (见 286 页)
在火山口野营吧，这里有世界上最稀有的动植物

杜马格特 (见 293 页)
这个充满活力的文化小镇是东内格罗斯省观赏自然风光的必经之地

锡基霍尔 (见 299 页)
这是个奇幻莫测的岛屿，有神秘的巫区、美丽的沙滩和迷人的日落

柏礁群岛 (见 394 页)
这里有犬牙交错的石灰岩峭壁、隐蔽的小海湾和沙滩，是地道的海上乐园

Mt Mantalingajan (2860m)
Bugsuk Island
Balabac Island

苏禄海
Tubbataha Reefs
图巴塔哈群礁

塞米拉拉群岛
Cuyo Islands
库约群岛

塞米拉拉群岛
Cuyo Islands
库约群岛

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

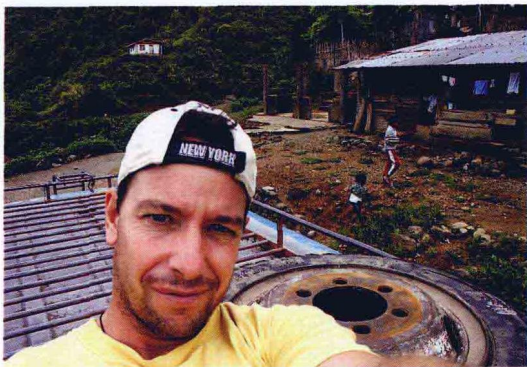
棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

棉兰老海
Mindanao Sea

在路上



GREG BLOOM 统稿作者

在卡林加省 (Kalinga) 图尔高 (Tulgao) 的木地板上度过一个不眠之夜后，我爬上公共汽车车顶前往塔布克 (Tabuk)。车顶之旅使我得以一览卡林加山峰和水稻梯田的迷人景色，更有幸与照片中这样偏远的山村亲密接触。



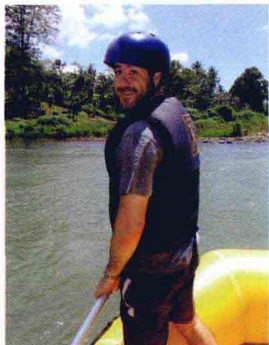
PIERS KELLY

在东内格罗斯省 (Negros Oriental) 很难迷路，但以我骇人的方向感，几乎在每个村庄我都得停下来辨别方向。我用了几乎一天的时间终于找到了一个极其偏僻的地方，当时我几乎已经耗尽了车里所有的汽油。很值得的！



VIRGINIA JEALOUS

在卡巴洛甘 (Catbologan) 公共汽车站，我兴高采烈地憧憬着去往甲描育 (Calbayog) 的快速公共汽车之旅。哈！这 100 多公里的路程足足花了我们 4 个小时，总共出了两次故障（是公共汽车，不是我，不过我也快崩溃了），经历了无数个令人骨头散架的大坑，我还差点儿被身边的陌生人挤扁。



MICHAEL GROSBERG

尽管病得厉害，但由于工作需要，我毅然加入了一群菲律宾人的队伍中，第一次尝试漂流。他们如此兴奋——但当导游鼓励我们站在船头体验激流时，他们又变得如此紧张。最后，我成了我们橡皮艇上的代表，不过我的平衡感可不怎么可靠。

完整的作者简介见 437 页。

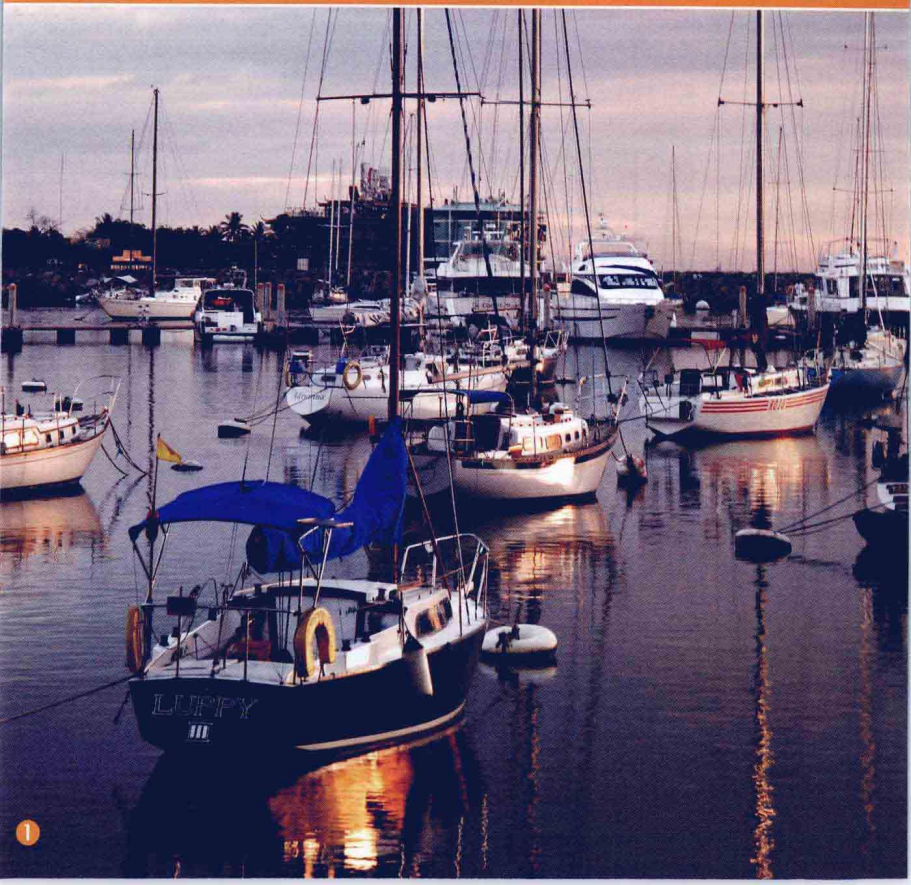
菲律宾的活动

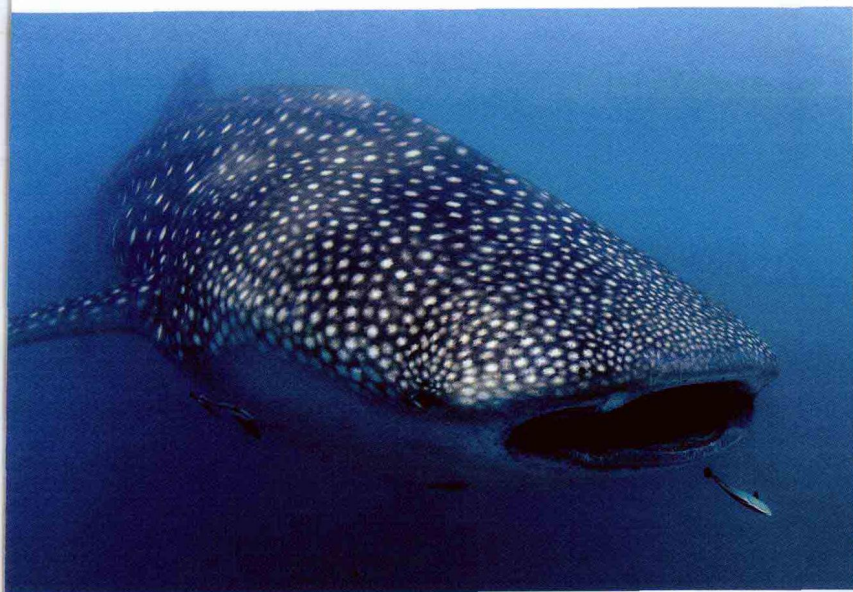
去菲律宾并非只是为了找到一片与世隔绝的海滩，然后变得神经兮兮。从吕宋岛 (Luzon) 北部山区的徒步旅行，到长滩岛 (Boracay) 的空中风筝冲浪，再到萨马岛 (Samar) 的洞穴探险，菲律宾能让任何寻求刺激的人心跳加速。冲浪者只在一年的某些时候到海岸边追波逐浪，而潜水者则有更多的时间来欣赏这里的水下美景——关于潜水的完整章节见 64 页。



水上运动

很自然，菲律宾大多数活动发生在水下和水边。每年 12 月至 3 月有规律地刮起的东北季风 (Amihan) 让船员们兴奋异常，也把长滩岛变成了风筝冲浪和风帆冲浪的天堂。淡水运动包括漂流、皮划艇和即将出现的花样划水。这里因潜水而举世闻名，你只需略懂浮潜就可以在吕宋岛东南与温和的鲸鲨同游。





① 远航

马尼拉(见 85 页)、苏比克湾(Subic Bay, 见 124 页)和塔阿尔湖(Lake Taal, 见 116 页)的游艇俱乐部对这里的老手和大游艇船员来说只是刚刚起步,长滩岛(见 271 页)上的 Paraw(传统风帆船)也值得一坐。

② 在布拉博格海滩(Bulabog Beach)体验风筝冲浪

这里有近海礁石包围的浅水湖。从 12 月吹至 3 月的劲风和租金低廉的最新设备,长滩岛东岸是世界上学习风筝冲浪的最佳地点之一。

③ 坎苏尔(Camsur)水上运动中心

比科尔(Bicol)的那牙(Naga, 见 181 页)是 2008 年世界尾波滑水锦标赛(2008 World Wakeboarding Championships)举办地,被 Wake Magazine 评为世界最佳钢索尾波滑水公园。

④ 漂流

沿湍急浑浊的奇科河(Chico, 见 162 页)顺流而下,试着征服长滩岛附近蒂比奥河(Tibiao River, 见 268 页)的激流,或充分利用卡加延—德奥罗(Cagayan de Oro, 见 345 页)全年的湍流。

⑤ 皮划艇

在大一点的岛屿,如吕宋岛、内格罗斯岛、棉兰老岛、班乃岛、莱特岛和萨马岛,崎岖不平的内陆在雨季孕育了许多急流。体验一下上面列出的漂流路线,或与经验丰富的当地人一起进行第一次尝试。

⑥ 风帆冲浪

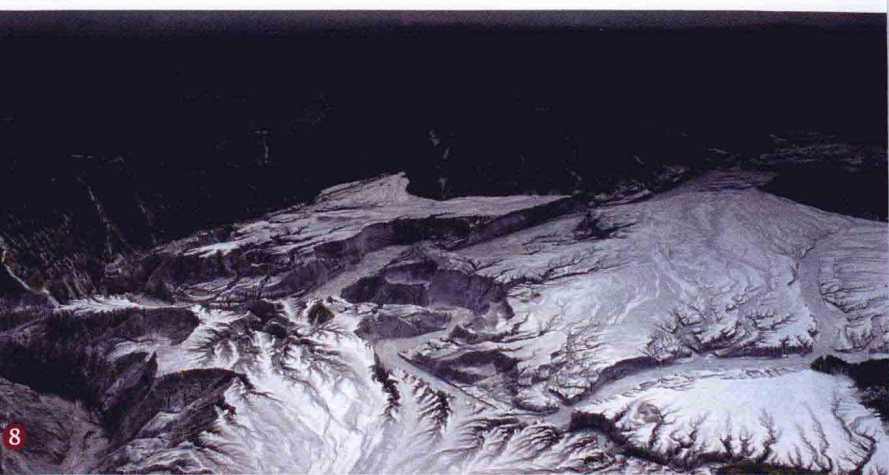
当时速 20 海里的海风在长滩岛的布拉博格海滩(Bulabog, 见 272 页)连吹一周而你又一直待在水上时,你很想举起手喊一声“够了”,但你不会这么做,因为扬帆起航真是太棒了。

⑦ 浅水冲浪

长滩岛(见 271 页)和塔瑙安岛(Tanauan, 见 322 页)是享受日益流行的浅水冲浪的最佳地点,练习者们在离海岸不远的细浪中玩着冲浪小游戏。

⑧ 与鲸鲨同游

与栋索尔(Donsol)身上点缀着银点的庞然大物一道浮潜,这是菲律宾最典型的冒险活动(见 191 页)。



登山与探洞

菲律宾的主要岛屿都有森林掩映的山峰内陆，并点缀着一些亚洲最大的洞穴。水稻梯田和吕宋北部的山区是徒步旅行者的最爱，但在米沙鄢、民都洛和棉兰老一带也有起伏的山峰。若想要真正的挑战，就向菲律宾的最高峰——达沃 (Davao) 附近的阿波山 (Mt Apo)——发起进攻吧，或者冲向比科尔众多火山中的一个，比如标志性的马荣山 (Mt Mayon)。动起来吧！



① 水稻梯田

蜿蜒古道连接着伊富高(Ifugao, 见 166 页)、邦都(Bontoc, 见 161 页)和卡林加(Kalinga, 见 161 页)精雕细琢的水稻梯田, 这附近是亚洲最棒的徒步旅行地。

② 征服火山

“完美的”马荣山(见 189 页)是这里最漂亮的火山, 但绝不是唯一一个。附近还有伊萨罗格山(Mt Isarog, 见 183 页)和布卢桑山(Mt Bulusan, 见 191 页), 但最令人毛骨悚然的还是内格罗斯岛(见 286 页)上的坎拉翁山(Mt Kanlaon)。

③ 卡尔比加洞(Calbiga Caves)

洞穴探险者乐于探索萨马的卡尔比加洞(见 333 页), 这是菲律宾最广阔的洞穴体系, 包括三个足球场大的洞内空间。这些洞穴被原始丛林、地下河和许多瀑布所环绕。

④ 菲律宾的屋脊

菲律宾最高峰阿波山(见 363 页)俯视着棉兰老南部的地平线, 吸引了大批从达沃附近前来的登山者。

⑤ 锯齿山(Mt Guiting-Guiting)

有人说这座海拔 2058 米的山峰(见 257 页)是菲律宾最极致的登山去处。长达 10 小时的登顶跋涉会带你到锡布延岛(Sibuyan)多姿多彩的史前原始生物仙境, 这里是菲律宾的加拉帕戈斯群岛(Glapagos)。

⑥ 蝙蝠攻势

吕宋北部土格加劳(Tuguegarao, 见 171 页)附近有一些洞穴可能是亚洲最长的洞穴, 但勘探工作也只是刚刚开始。这附近的其他洞穴更容易进入, 每天黄昏成千上万只蝙蝠从一个洞中蜂拥而出, 场面壮观。

⑦ 科迪勒拉山脉(Cordillera)

除了水稻梯田, 吕宋北部的科迪勒拉山脉有几座 2500 多米高的山峰, 附近和山上有令人叹为观止的多日徒步游线路。这里还有菲律宾第三高峰普拉格山(Mt Pulag, 见 155 页), 很多小路通往偏远的部落村庄。

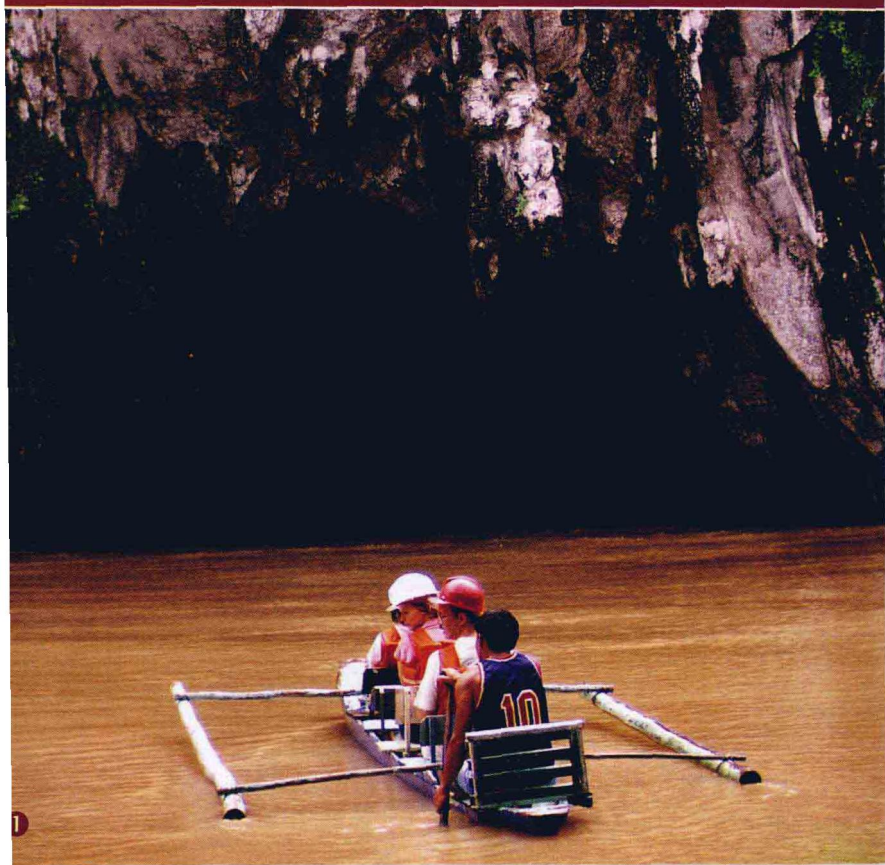
⑧ 皮纳图博(Pinatubo)的月球景观

在皮纳图博山(见 126 页)奇异的火山泥流附近徒步是不可错过的经历。随着周边环境从 20 世纪最剧烈的火山爆发中逐步恢复, 这里的超现实景观也一直在变化。



海岸乐趣

要享受菲律宾充满活力的生活无需极限运动经验。这里数千公里的海岸线为水平不高的游客们提供了更多户外活动选择。对潜水者和浮潜者来说，菲律宾生物种类繁多的水域里有一些地球上最小也最奇异的生物。更具冒险精神的游人可以在无人的海岸边搭起帐篷，玩几天荒岛生存。





① 地下河

划桨进入地下河国家公园 (Subterranean River National Park, 见 384 页) 深处, 河水蜿蜒经过一个壮观的洞穴, 接着进入巴拉望岛 (Palawan) 萨邦 (Sabang) 附近原始丛林掩映的海岸。

② 图巴塔哈 (Tubbataha) 暗礁

图巴塔哈国家公园 (Tubbataha National Park, 见 400 页框内文字) 位于远离城市的苏禄海中央, 这里有下陷的环状珊瑚岛和暗礁, 而一系列独特的热带海洋生物则不断吸引着久经沙场的潜水者, 这里有很多世界上任何其他地方见不到的生物种类。

③ 列岛游

对于菲律宾之旅而言, 乘可靠的菲律宾螃蟹船 (bangka) 在各岛屿之间穿梭就如同喝着生力啤酒享受日光浴。尽管近海地区处处都潜藏着岛屿, 但巴拉望岛 (见 374 页) 仍是列岛游爱好者的真正天堂。

④ 科伦 (Coron) 沉船

“二战”期间被美军击沉的日本舰队如今仍静静地躺在巴拉望岛科伦镇 (见 396 页) 的科伦湾海底, 这里有世界上最好的沉船潜水地。

⑤ 海上皮划艇

在巴拉望的柏库德群岛 (Bacuit Archipelago, 见 394 页)、卡拉莫安半岛 (Caramoan Peninsula, 见 184 页)、百岛国家公园 (Hundred Islands National Park, 见 134 页) 和任何能划得动小船的地方都有数英里的天然海岸线可供探索。

⑥ 巴里卡萨岛 (Balicasag Island)

位于保和岛 (Bohol) 阿洛纳海滩 (Alona Beach) 边的小岛满是怪异的海洋生物。这里是世界级的巨型潜水地 (以海洋小生物的视角来看), 是菲律宾图巴塔哈和阿波礁国家公园 (Apo Reef National Parks) 之外最棒的潜水地。

⑦ 海滩露营

一个帐篷、一点水和几样干粮, 你可以在菲律宾任何岛上花几个星期来实现自己的鲁滨逊之梦。三描礼士海岸 (Zambales Coast, 见 129 页)、巴拉望岛的卡拉棉群岛 (Calamian Group, 见 396 页) 和柏库德群岛 (见 394 页) 是最受欢迎的海滩露营地。



乘风破浪

太平洋中央点缀着 7000 座岛屿，海浪翻滚着涌向陆地。菲律宾台风季时，偶尔会看到巨浪拍击着整个东海岸，而西海岸冲浪胜地圣费尔南多 (San Fernando) 在旱季占绝对优势。

① Cloud Nine

这个极富传奇色彩的右手浪冲浪胜地名副其实 (Cloud Nine 意为欣喜若狂。——编者注)。尽管近来日益受欢迎——一些人戏称它为 “crowd nine” (意为人满为患。——编者注)——锡亚高岛 (Siargao) 凭借其标志性的海浪仍堪称菲律宾最刺激的放松地 (见 355 页)。

② 查理会冲浪

因《现代启示录》(Apocalypse Now) 一举成名的外景地仍保持着原貌——位于一派田园风光的巴莱尔 (Baler, 见 169 页)，被棕榈树环绕，天气仍变化无常。大浪一旦扬起，这里就变成冲浪者的乐园。

③ 比科尔海岸

卡坦端内斯 (Catanduanes) 迅速赢得了菲律宾探险运动之都的称号，而马耶斯蒂克斯 (Majestic, 见 198 页) 则是这个地区的顶级冲浪地。达特 (Daet, 见 179 页) 是另一个放松的冲浪地，若要冒险的话，到附近萨马 (见 330 页) 还未开发的海岸去。

④ 西海岸，最棒的海岸

西海岸的冲浪点更稳定，更适合初学者，而圣费尔南多 (San Fernando, 见 135 页) 是其中最棒的。这里从 12 月到 3 月都有 3 至 5 英尺的大浪拍击着沙滩。

托尼·惠勒致中文版读者

1972年我离开伦敦，准备花一年的时间周游世界。那一年，我刚25岁，而我的妻子莫琳只有22岁。我们没什么钱，也根本没有想到这是一次多么漫长的旅程，远远超过当初预计的一年。事实上30多年后，我们依然在路上。

就在这条没有尽头的旅途中，我们创建了Lonely Planet，今天它已经发展成为世界上最大的一家旅行指南出版公司。这一路我们曾经历太多的风风雨雨，起起落落。6个月后当我们穿越欧亚两洲到达澳大利亚悉尼时，我们的全部家当只剩下了27澳分(约合2元人民币)。但不管怎样，在这条路上我们度过了真正幸福的时光。

一次又一次，我们认识到旅行不仅是世界上最大的产业，同时还可以让一个国家的人民去认识另一个国家的人民。一次又一次，我们发现素不相识的陌生人对于在路上的旅人会表现出难以置信的友善和乐于助人。我们也发现自助旅行是旅行的最佳方式，这时，你不再是一个旅游团中面目模糊、毫无个性的一位，你是一个独立的个体，你所有的交流和所有的友谊，都将是由你——一个独立的人，去和另一个人直接发生联系。

此外，旅行比你想象的要容易。我只会说一点点汉语，然而我却游遍了中国，一点障碍都没有。在汽车站，会有人卖给我车票；在餐馆，会有人把饭菜摆在我面前；在旅馆，会有人帮我找房间。当你在中国境外旅游时，你会发现我所遇到过的这些事情同样会发生在你的身上。

这个世界是如此广阔，如此美丽。来吧，来感受它吧。

Lonely Planet 出版公司共同创始人

托尼·惠勒(Tony Wheeler)



LONELY PLANET 的故事

Lonely Planet 的传奇首先源自于一次经典的探险旅行，那是1972年，年轻的托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇从伦敦出发，穿越欧亚大陆到达澳大利亚。到达澳大利亚之后，由于有很多想要自助旅行的人不断询问他们此次旅行的情况和遇到的各种问题，因此他们决定写一本旅行手册，以满足更多人的需求。第一本Lonely Planet旅行指南——《便宜玩转亚洲》(*Across Asia on the Cheap*)是在厨房的饭桌上完成的，之后托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇亲自到当地的书店上门推销。这本书一面世，立即成了畅销书。

接着，他们又用了18个月的时间重访东南亚，这次旅行诞生了第二本手册——《东南亚》(*Southeast Asia on a shoestring*)，后来成为同类书中最受欢迎的一本。直到今天这本书仍在销售，已经更新到了15版，但封面一直保留着独特的黄色(当年第一版的时候，这本书在全世界被亲切地称为“黄色圣经”)。

从厨房餐桌起步的Lonely Planet 如今已成为世界第一旅行出版商。目前，Lonely Planet 在澳大利亚墨尔本、美国奥克兰、英国伦敦设有自己的办事处，400多名员工全都是热爱旅游的旅行者。

现在，Lonely Planet已出版了600多种旅行指南，涉及范围几乎覆盖了全世界的每个角落，产品在200多个国家销售，是欧洲、英国、美国和亚洲一大洋洲地区旅行指南的首选品牌。Lonely Planet旅行指南系列定位全球，提供准确、详细、可信的信息，书中的所有信息都是由来自40多个不同国家的350多名专业作者亲身到当地调查所得，并撰写成书的。Lonely Planet旅行指南已经陪伴世界上数千万的旅行者踏上了他们的旅程。旅行者信赖Lonely Planet，是因为Lonely Planet 的先驱精神，因为Lonely Planet可以提供有深度的目的地介绍，因为Lonely Planet的指南非常实用，而且能提供宝贵的旅行小窍门，还因为Lonely Planet坚定不移地保持其独立性。Lonely Planet旅行指南不含任何广告，它是由旅行者写给旅行者的，通过论坛和每周1000封的来信，它和旅行者保持着极为紧密的联系。

如今Lonely Planet的创始人托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇每年仍然花几个月的时间四处旅行，并依旧积极地参与Lonely Planet旅行指南的制作。Lonely Planet的重点仍然放在自助游上，以便帮助旅行者探索和更好地理解这个世界。Lonely Planet热切地期望能帮助人们走到一起，共同分享彼此的经历，丰富每个人的生活。同样，Lonely Planet希望中文版的出版能鼓励中国的旅行者去探索世界，帮助他们获得属于他们自己的旅行经历，更好地与同样在旅途中的其他人进行沟通。

Lonely Planet相信，旅行者可以为他们拜访的国家作出积极的贡献，他们可以去欣赏和了解这个国家的文化、野生动植物和自然风光，还可以在当地社区消费以帮助当地的经济。此外，Lonely Planet每年都会将收入的一部分捐赠出来，这些基金用于非洲的救荒行动、印度的援助项目、中美洲的农业项目以及绿色和平行动。

如何使用本书

使用Lonely Planet旅行指南最让人开心的，就是你可以选择任何自己喜欢的旅行方式。Lonely Planet相信，旅行中最难忘的经历往往是那些出乎你意料的事情，而最激动人心的发现也往往源于你自己亲身的寻觅。旅行指南不是教科书，旅行的主人是你自己。

关于内容

所有Lonely Planet旅行指南系列的形式基本一致。开头的章节是由专家撰写的关于目的地的历史、环境、文化等背景介绍。正文章节之后的“出行指南”提供了多方面的出行信息，如签证、货币、通讯、营业时间和住宿的选择；“健康指南”部分，关注呵护着你的出行健康；“交通指南”部分，为你的旅途提供了各种交通的信息。由于每个目的地情况各异，每本书的章节(书的主要部分)划分也有所不同，但形式是一致的。总是以背景开始，接着是介绍景点、住宿、餐饮、娱乐、购物、到达和离开，以及目的地周边的相关信息(“四处走走”)。

关于标题

Lonely Planet旅行指南系列的标题有着严格而标准的递进结构，就像你所熟悉的俄罗斯套娃一样，一环套一环。每个标题及其所引领的下文都包含在更高一级的标题下。

如何开始使用

使用Lonely Planet旅行指南，并不需要从头读到尾，旅行者可以有针对性地选择重点，获取自己所需的信息。

你可以从“目录”和“索引”入手，这样可以方便地快速查看自己需要的信息。

也可以从书前的彩色地图入手，这些都是目的地的亮点，并在具体内容章节中有更详细的介绍。介绍每一个大的区域前，通常都以定位地图和另一个该地区特有的“亮点”列表作为开头。一旦你在“亮点”列表中发现感兴趣的项目，就可以利用书中提示的页码，查到更详细的描述；或者使用“索引”，寻找更详细的内容。

关于地图

地图在Lonely Planet旅行指南系列中扮演着极为重要的角色，每一本书中都囊括了大量有价值的地图。

地图上的图例在封二有说明，容易查找。同时Lonely Planet尽力保持了地图和文字间的联系，正文中出现的每一个重要地点都会相应地出现在地图上。利用坐标，可以很容易地找到你想找的地点。

虽然导游书中提及的内容总是带有推荐的意味，但我们不可能把所有值得推荐的好地方都列出来。没有介绍的地方，并不意味着不好，而是由诸多原因造成的，也许可能仅仅是因为不适合鼓励旅行者前往，或许这些地方需要你自己去体验与发现。