



东南亚旅游升级换代版

128个旅游城市和景区 784处魅力景点 3到30天的超级心动路线

东南亚十国

深度自助游

越南
老挝
柬埔寨
缅甸
泰国
马来西亚
文莱
新加坡
印度尼西亚
菲律宾



《东南亚十国深度自助游》采编组/编著

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

东南亚十国深度自助游 / 《东南亚十国深度自助游》采编组编.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2005.12

ISBN 7-5613-3094-4

I. 东… II. 东… III. 旅游指南—东南亚

IV. K933.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 139844 号

图书代号: SK5N1183

讀行天下®

《东南亚十国深度自助游》采编组

特约丛书主编 / 黄利

项目创意 / 万夏

特约图文编辑 / 刘丹 刘晓燕 张剑 朱雅丽

张磊 张福伟 陆萍萍 何隽

装帧设计 / 宋丹

地图绘制 / 韦志民 翟文爽

东南亚十国深度自助游

《东南亚十国深度自助游》采编组 / 编

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京瑞达方舟印刷有限公司

版次 / 2005 年 12 月第 1 版

2005 年 12 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/32 22 印张

字数 / 520 千字

书号 / ISBN 7-5613-3094-4 / K · 224

定价 / 38.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换



越南的劳动人口仍是以女性居多，要找男人，或许可以在茶摊上遇见。



七大奇迹之一的柬埔寨吴哥窟是世界上最大的宗教建筑物



穿著国服的越南女子的东方神韵，会打动每一个人的心。



越南胡志明市常见的景象，一家数口坐在风驰电掣的摩托车上。



用传统服饰装饰的老挝少数民族妇女



缅甸太子会上的“公主”



泰国人是一个不折不扣的微笑民族



当地出产的雪茄是缅甸人的至爱



印度尼西亚巴厘岛有各样的SPA，可以达到放松、舒适、滋养等目的。



岘港被喻为越南历史文化的缩影地



泰国的佛像神态和他的国民一样恬静



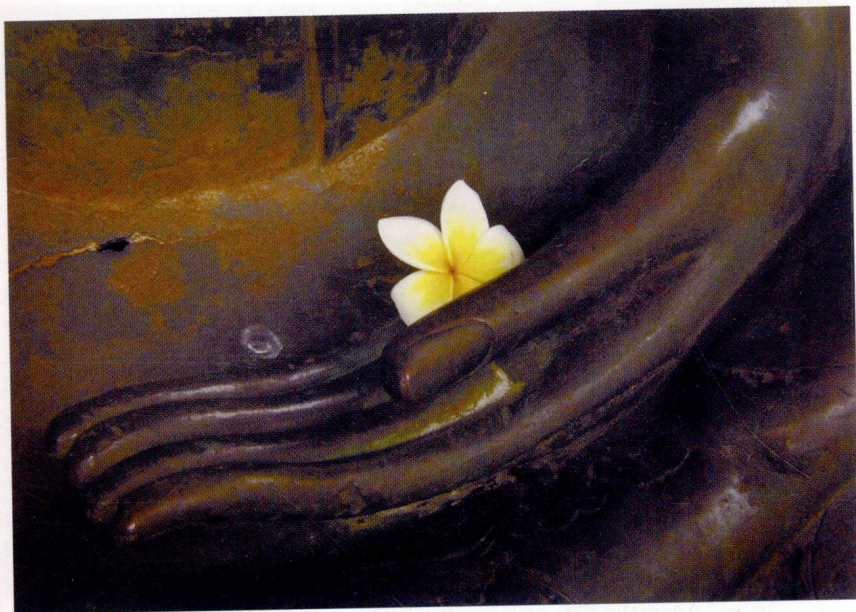
东南亚地区宗教文化博大精深、内容丰富。



历史上老挝佛教艺术受泰国影响深远



东南亚有传承各异、流派多样的佛教艺术。



捧鸡蛋花（老挝国花）的佛手



充满色彩的民族情调是东南亚最引人入胜之处

目录 Contents

ZITC®
读行天下

读行天下

读行天下

东南亚十国

深度自助游

东南亚旅游升级换代版

《东南亚十国深度自助游》采编组/编



陕西师范大学出版社

如何使用本书

您至少有三种使用方式：

- 一、带上本书，使你在美丽邂逅东南亚各国的同时，自如安排好旅途中的吃、住、行。
- 二、捧一杯清茶，静静品读文字中的东南亚，感受灿烂的文化、绮丽的美、多彩的民俗风情，不啻于亲自游走了一次东南亚。
- 三、将本书送给身边装备去旅游或者出差的朋友，让他（她）身未动，心已远。

地图

旅游示意图：每个国家附有一张旅游示意图，对各国最著名的城市和景区进行拉线说明，并附页码，让您最快捷地把握各国旅游地区的精华。

旅游路线图：根据游客安排的时间不同，精选各国最经典和实用的路线，读者可以根据自身具体情况，自行串连最想去的地方。

各章节的分地图：对城市或地区的主要道路、河流、景点、旅馆、餐厅、机场、车站、码头、银行、邮局的标志都十分详尽。

区域简图：告诉你本书所述的城市和旅游区所在各国的位置。

引言部分

详细地介绍了自助出国游手续的办理和程序以及注意事项等。

正文部分

本书正文以国家为标准分划为十章，每章分设小目录，便于读者查找。各章内容包括三部分：第一部分包括各国的简史、自然地理、宗教传统、美食购物等，多方面、多角度、深层次地展现了各国的魅力；第二部分主要是去各国旅游需要知道的一些事项，提供从签证到货币兑换以及衣、食、住、行等方面的一手资讯；第三部分是对各国城市或景区的总体概述、主要观光景点的深度介绍。在“实用资讯”部分提供了详细的住宿、吃喝、娱乐、购物、交通信息。

目录 Contents

引言 /004

自助出国游程序 /004

自助出国游注意事项 /005

越南 Vietnam /007

老挝 Laos /107

柬埔寨 Cambodia /179

缅甸 Burma /269

泰国 Thailand /365

马来西亚 Malaxsia /461

文莱 Branei /557

新加坡 Singapore /561

印度尼西亚 Indonesia /567

菲律宾 Philippines /597

附录 /653

言表



引言

真正热爱旅游的人一定会选择自助游。因为可以不受旅行团的种种牵制，随心所欲地走想走的路，看想看的東西，细细享受行游四方的个中滋味。当然在享受最大自由的同时，自助游还意味着体力、勇气、知识、计划性、应变能力等种种的挑战。自助出国游更是年轻人提升自身履历的时尚选择。“走得远，世界属于你；走得近，世界愈来愈远。所以，远行要趁早！”自助出国游要做更多的准备去感受更多的快乐。

自助出国游程序

个人签证出国游申请指的是：个人以旅游为目的、无须邀请函、不同于个人商务的签证类型，游客可以直接以个人名义到使馆申请，且此种类型的签证成功率相当高。

目前对中国开放的76个旅游目的地国家中，有很多国家受理中国公民的个人旅游申请。虽然各国使馆并未限定申请者的性别、年龄、宗教信仰、民族、地域、婚姻状况等，但是其实越是发达国家，对游客的个人旅游签证的要求就越高、越苛刻。一般欧洲和澳洲国家的个人旅游签证对申请者所从事的工作、社会背景、收入水平、语言能力等要求都会比较高，还要求提供相应的资金及财产证明、准假信、工作证明等等，而且通常会要求有出国经验。但是一些亚洲国家如新加坡、菲律宾、泰国、印度尼西亚等则十分容易得到旅游签证。本书首批收录的东南亚十国，签证手续便捷、甚至有些国家可以落地签证、免费签证，而且大多是中国的近邻，旅游

成本较低，并且不需要存款证明。

一、拟定计划、确定目的地。

通过查阅旅游书籍、报刊、相关网站，综合考虑个人爱好、身体状况、经济条件、出行天数，确定目的地拟定旅行计划。旅游计划应包括旅游地点、路线、方式、时间、费用等。自助游中常有一些意想不到的问题发生，一定要安排充裕的时间。提前预订旅行的国际机票，原则是越早越好，尤其是遇到旅游旺季更是如此，且机票预订单是使馆所需要的材料之一。

二、办理护照、签证。

出国旅游办理证件需要一些时间，所以在出国前两个月就应开始着手办理，以确保行程能顺利展开。出国旅游所需要的证件大致有护照(passport)和各国签证(visa)。护照是出国后的“身份证”，它证明你是中国公民，如果在国外遇到意外情况，中国驻外使馆会出面保护你，并为你解决困难。签证是一国官方机构对本国和外国公民出入境或在本国停留、居住的许可证明，签证均做在护照或其它身份证件上。各国的签证和过路签证的内容大体相同，都规定有效期和居留期限等。

护照在所在地公安局出入境管理处办理。申请护照，大约20个工作日。申请人领取到护照后，持本人护照和有关证件材料到前往国家(地区)的使(领)馆申办出国签证。即到所要入境的国家驻华使馆领取旅游申请表。按照使馆所提供的要求，准备相应的材料。一般要求出示机票及住宿证明。按照使馆的要求提交所有材料，如无问题，使馆通常会在3个工作日内发放签证。

三、向地方检疫部门申请健康证并接受有关的预防接种。

办妥签证后,你最好在出国前两周去检疫局申请检查身体,同时申请预防接种。健康检查和预防接种都完成后,检疫局会通知你一个星期或 10 天后取国际预防接种证明书和国际旅行健康证。出国时,安检部门会要你提供这两种证件。如果你在国内忘了这道手续,那么在机场的安检部门会安排你做检查,同时发给你代用证。

四、提前办理好旅行支票和国际信用卡。

对于普通的出境旅行者来说,旅行支票是一种既方便又经济而且服务完善的外汇携带方式。要出国旅游的人,可以到中国银行、中国工商银行等代理旅行支票的银行购买任何品种、任意面额的旅行支票,只需在上面签上自己的名字即可。购买的时候可以用外币现钞或现汇直接购买,也可以用人民币购买。旅游者到了国外之后,就可以直接用旅行支票消费了。世界各地广泛接受旅行支票的使用,在银行、酒店、餐厅、商场都可使用。旅行支票也可兑换成所到国的当地货币,还能和现钞混用,使用旅行支票找回的零钱仍然是当地的货币。使用的时候,只需要在旅行支票上再签一下字就可以了,而不用出示护照等身份证明文件。

信用卡要求高、费用大,但是服务项目多,适合经常出国的人使用。

五、购买保险。

根据自身特点和旅游地情况购买旅游平安险及医疗保险,并详细了解保险的项目,以确保自身的权益。

自助出国游注意事项

得到签证后,就可以根据旅行计划购买机票、预订酒店,根据了解到的当地情况装备行装,踏上自助出国游的旅程了。

在旅行前和旅行中还要注意以下事项。

出国前

■ 安排行程

出国自助游在锁定了旅游目标后,一定要多阅读相关书籍、多搜集当地资料,了解外国的民风民俗和规矩、了解当地交通状况,收集好前往国家、地区的地图和其他一些有用的信息。找出最节省时间和资金的路线,把要经过的主要城镇、机场、码头等名称记下,考虑出行方式,尽可能地预定好票。

你出发之前,一定要将行程告知家人和亲近的朋友,这样一旦在你不在期间发生紧急情况,就会同时有多个人知道你在哪里及如何与你联系,要记好当地我国大使馆、商务处电话,在有意外情况时方便求助。出国前一定弄清楚打电话回国的方式。

■ 行装装备

出国旅游前一定要取得旅游当地的气候、环境卫生及疫情资料,可阅读书籍、上网查询,将所需之物列出清单。防止遗漏的窍门是:从每天起床后用到的物品(牙具、面霜)想起,列出一天内需要用到的所有物品。同时不要忘了照相机、手电筒、闹钟、常用药品。

要准备一个坚固耐用的旅行箱或是背包。另外箱、包都要有锁,大件行李托运必须有锁,以免物品遗失。除了大行李之外,还要准备一个小手提袋,以便随身携带重要物品,如护照、证件、现金、旅游指南等。乘坐飞机时,免费托运的行李重量不得超过 20 公斤,长、宽、高合计不得超过 269 厘米,随身行李长、宽、高合计不得超过 115 厘米,否则就需要托运。若打算在国外采购,就不要带太多衣物出国,以免回国时超重,缴纳行李托运费。

常备药物可携带晕车药、抗过敏药、感冒药、肠胃药、消毒水、皮肤保养品等。为避免过关时遭遇麻烦，携带的药物最好放在原装并有标示的瓶罐或盒子里。如因药物较特别或含有麻醉品成分，要携带医生开给的证明。自备惯用的药品要避免携带粉状药物，以免被误为毒品。在对携带药物入境是否合法有疑问时，应事先咨询该国驻华机构或我国驻外使馆。

我国海关规定每人可携带2000美元或6000元人民币出境。人民币在东南亚一般可以兑换，美元兑换的场所更多，银行、机场、酒店均可自由兑换。

■ 国内出入境和登机

携带的自用摄像机或带变焦镜头的照相机、笔记本电脑出国，需在国内出境时向海关申报清楚，以免入境时引起征税上的麻烦。排队办理登机手续时，切不可因陌生人称其行李超重就替其携带，因为里面一旦藏有违禁品或毒品，难逃干系。

在本地

抵达目的地后晒晒太阳，这样可舒缓时差问题，这是因为人体的生理时钟会随着太阳起降而自行调节。在当地旅行中尽量保持充足的睡眠，尤其是心血管疾病患者，务必要有充足的睡眠与良好的饮食，以避免血压突然升高的问题。

■ 住宿

到非母语的国家去旅行，一到饭店，先在总台拿一张饭店的卡片。卡片上有饭店的地址、电话，防备迷路。了解饭店房间里的付费情况，识别付费和免费项目。贵重物品要放总台保险柜，一般饭店的总台都有这种保险柜，免费给客人存放贵重物品。外国的饭店很多都有规定，贵重物

品如果在房间里丢失，不负责赔偿。

■ 饮食

在飞机车船上要节制饮食，长时间的乘行，如果不节制饮食，必然增加胃肠的负担，引起肠胃不适。出国旅游要避免生饮生食，或触碰野生动物，吃饭前一定要洗手。在品尝异国美味时除了要注意卫生，还要注意肠胃的适应度，以免影响健康。

■ 购物

要以地方特色为取舍、以小型轻便为的首选。使购物有纪念意义，而且正宗，有价格优势。出国旅行路途远，携带不方便易碎的特色商品不宜购买。同时购物要慎重，注意辨别真伪、索要购物证明、弄清楚是否可退税，还要注意当地文物等出境的规定。做好预算不要随身携带大量现金。

■ 风俗

东南亚面积广阔，而且民族也比较复杂，风俗禁忌大多与当地宗教有关。佛教、回教、印度教、天主教和基督教，对东南亚各国的政治、文化都有影响。中国游客在与当地人交往时一定要注意当地的风俗、禁忌。最好行前做些功课。

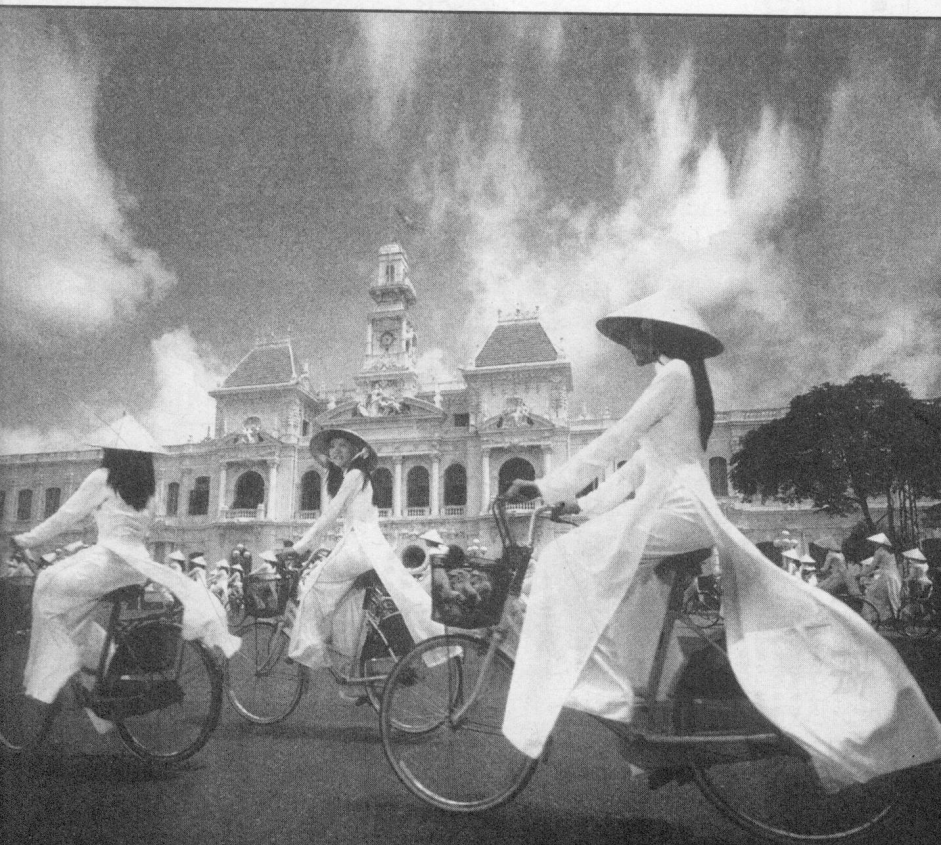
■ 安全

路上交通尽量选择火车，尽量考虑成熟路线，尽量不要在晚上到达目的地。加强钱物保管，文件、钱包、护照不要同时放在一起，要分开放；不要放在易被刀子划开的塑料袋中。把护照、机票、驾照及携带的信用卡各复印两份，一份随身携带，另一份留给国内亲友。随身带着几张护照用的照片，以便护照被窃或遗失时，迅速申请补发。不要携带太多现金，建议把钱分别存到几张卡里。

148 处经典旅游景点、32 个越南城市和景区

越南

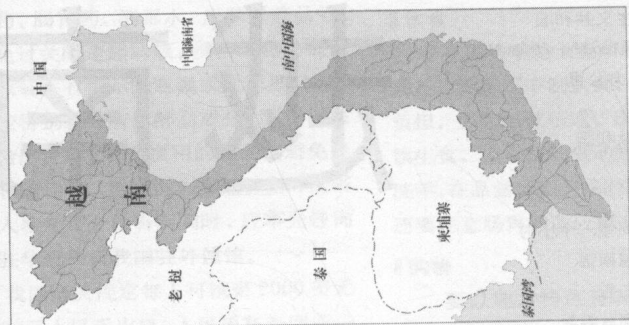
- 国名：越南社会主义共和国
(The Socialist Republic of Viet Nam)
- 面积：约 33 万平方公里
- 人口：约 7800 万
- 政体：社会主义共和国
- 首都：河内
- 货币：越南盾
- 时差：比北京时间慢一个小时
- 语言：高棉语为越南语
- 宗教：佛教、天主教、和好教和高台教等



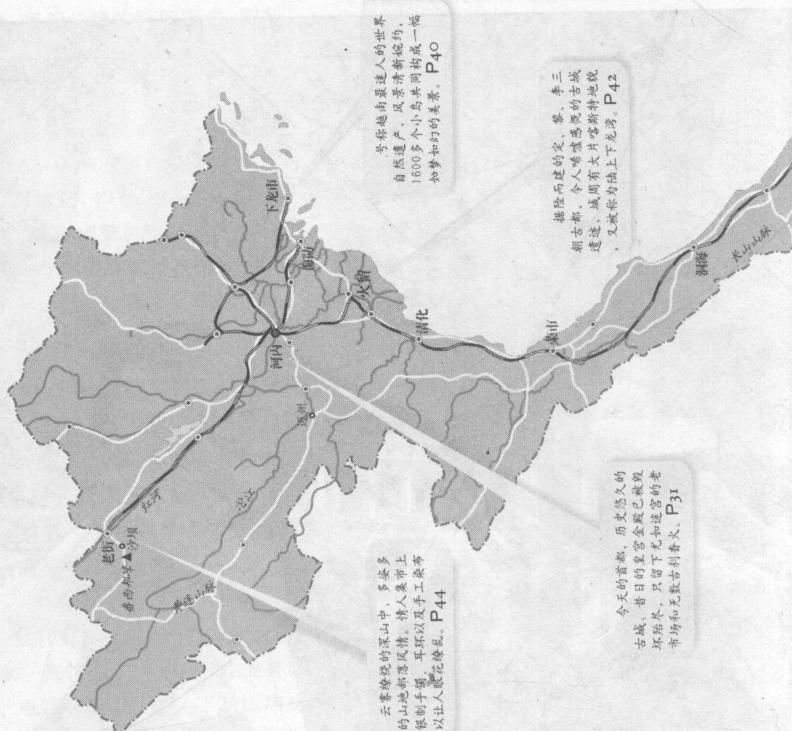
越南旅游攻略示意图

此图仅供参考

不作为正规地图使用



邻国示意图



号称越南最迷人的世界自然遗产，风景清新脱俗，1600多个小岛共同构成一幅如梦如幻的美景。 P.40

据传而建的天、窖、李三胡古城，令人唏嘘感叹的古城遗迹，城里有大片喀斯特地貌，又被称为陆上下龙湾。 P.42

云雾缭绕的深山中，多姿多彩的山地部落风情，让人集市上的铁制手锅，耳环以及手工织布足以让人眼花撩乱。 P.44

今天的晋郡，历史悠久的古城，昔日的皇宫金殿已被毁坏殆尽，只留下儿知迷宫的竞技场和无数古刹香火。 P.31