



经典品牌 畅游全球

最新畅销版

《亲历者》编辑部 编著

想去东南亚海岛玩吗？

跟团走？还是自由行？

不用担心啦！书中的信息全都有！

签证、购物、省钱、交通、住宿……

瞬间搞定，马上出发！

东南亚海岛旅行私路

线，时尚玩家计划书

7天经典游、8天品质

游、10天精华游……时时精彩

东南亚海岛挨个逛，私房情报争相看

20多处东南亚海岛，巴厘岛、普吉岛、沙巴、苏梅岛……快意畅游

未到先知游东南亚海岛，精彩景点全收录！

170多个必游景点，经典建筑、度假胜地、顶级海滩、神秘海底世界……百玩不厌

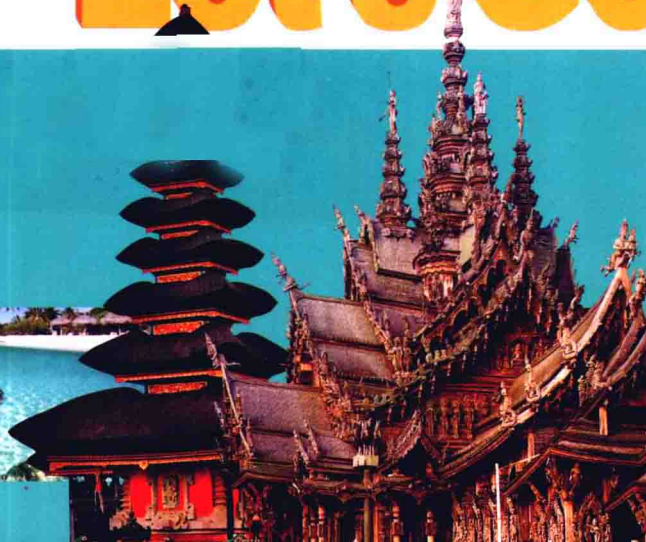


# 旅行 东南亚海岛 Let's Go

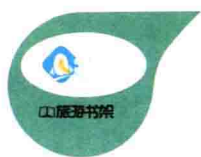
亲历者旅行指南  
亲历 亲闻 亲拍

玩什么哟？

- 去普吉岛与五彩斑斓的鱼儿对话啊！
- 去芭堤雅看一场最惊艳的歌舞秀！
- 去刁曼岛感受洁净原始的自然风貌啊！
- 到圣淘沙度假、尽情玩乐啊！
- 在巴厘岛给身体做一次最奢华的SPA！



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



● 最新畅销版 ●  
经典品牌 畅游全球

# 旅行 东南亚海岛 Let's Go

● 亲历者旅行指南 ●  
亲历 亲闻 亲拍



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

东南亚海岛旅行 Let's Go/《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2014.3

(亲历者)

ISBN 978-7-113-17691-4

I. ①东… II. ①亲… III. ①岛—旅游指南—东南亚 IV. ①K933.09

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第275702号

书 名: 东南亚海岛旅行Let's Go

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

---

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 娄建国

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 缪 利

责任印制: 郭向伟

---

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

开 本: 720mm×880mm 1/16 印张: 18 插页: 1 字数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-113-17691-4

定 价: 48.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

# 前言



温情的阳光，白色的沙滩，碧蓝的海水，乐趣十足的水上运动，给人带来舒畅心情的“SPA”，都可以让你暂时将城市的烦恼抛于脑后，沉浸在海岛缔造出的浪漫中。在东南亚，从来都不缺乏这样的海岛。

有这样一个地方，它有火山、沙滩、热带丛林，还有绿油油的田野；这些还不够，它还有庙宇、艺术、美味的食物，以及养眼的美女。巴厘岛就是这样一个小岛，它集美景与艺术于一身，让人神往心醉。

普吉岛作为印度洋安达曼海上的一颗“明珠”，它用美丽的海滩、洁白无瑕的沙粒、碧绿翡翠的海水，接纳着前来一睹它芳容的游客。在这里，你可以无拘无束的穿一身宽松的衣服，光着脚丫，任凭海风吹拂头发，放声大笑……此时此刻你就明白，快乐可以如此简单，心情可以如此惬意。

东南亚还有众多让人心驰神往的海岛，如“世界上最细的沙滩”的长滩岛，“风下之乡”之称的沙巴，被誉为“椰林海岛”的苏梅岛，被称为购物天堂的兰卡威……这里的每个海岛都有属于自己独一无二的个性，无需太多的赞誉，它们的美就会被铭记，成为旅游者追逐的对象。

无论你选择何种旅游方式，也无论你在东南亚海岛停留多久，更不论你选择哪个东南亚海岛作为旅行目的地，这里一定会让你感到开心快乐。在海岛上撒下的光影，也一定能给你一个回味无穷的旅行！

《东南亚海岛旅行Let's Go》一书，共囊括了7大热门旅游圈，包括泰国、马来西亚、新加坡等，几乎每一个热门的海岛，都能在本书找到。此外，本书还提供了关于景点的详细地址、电话、交通、门票、开放时间等资讯。并且，每一个旅游圈后，都有全面的交通、住宿、美食、购物、娱乐信息，这些都可以为你的旅行带来无限的方便。更为贴心的是，它还针对在东南亚海岛旅行途中可能出现的一些意外做出了详细的应对措施，让你在旅途中玩得开心，无后顾之忧地去体验多姿多彩的东南亚海岛。

人生就是一场旅程，每个人都是旅行者！还在犹豫什么？让我们做一个真正有意义的旅行者吧！东南亚海岛旅行，Let's Go！





# 目录

# CONTENTS

## 导读:360° 看东南亚海岛

001-012

### 1 东南亚海岛自然概况：惊艳看东南亚海岛/002-005

地理/002

气候/002

环境/005

| 时区/005

### 2 旅游亮点：东南亚海岛TOP榜/006-010

东南亚海岛不可不看10大景点/006

东南亚海岛最值得去做的8大运动/009

## 东南亚海岛旅行行前准备

013-038

### 1 如何作好行前准备/014-023

去哪搜集最有用的资料/014

旅行前需要拟定的计划/016

准备好必要的证件/017

用现金还是信用卡/022

准备行李也有讲究/023

### 2 东南亚海岛旅行的必备功课/024-030

在东南亚海岛如何通信/024

东南亚海岛有哪些美食/024

去东南亚海岛住哪最好/026

用什么交通工具/027

淘宝达人不可错过的信息/029

娱乐达人新发现/030

### 3 东南亚海岛旅行应急攻略/031-033

丢东西了怎么办/031

意外情况的处理方法/032

去东南亚海岛语言怎么办/033

### 4 畅游东南亚海岛的3种玩法/034-037

7日经典游/034

8日品质游/035

10日精华游/036





## Part1: 泰国旅游圈

039-114

### 泰国概况一点通/040

#### 1 普吉岛景点/042-050

- 芭东海滩/042
- 卡隆海滩 /043
- 幻多奇乐园/043
- 攀牙湾/044
- 芭东佛寺/045
- 普吉镇/045
- 吉普岛蝴蝶园和昆虫馆/048
- 普吉山/048
- 皮皮岛 /048
- 皇帝岛/049
- 珊瑚岛/050

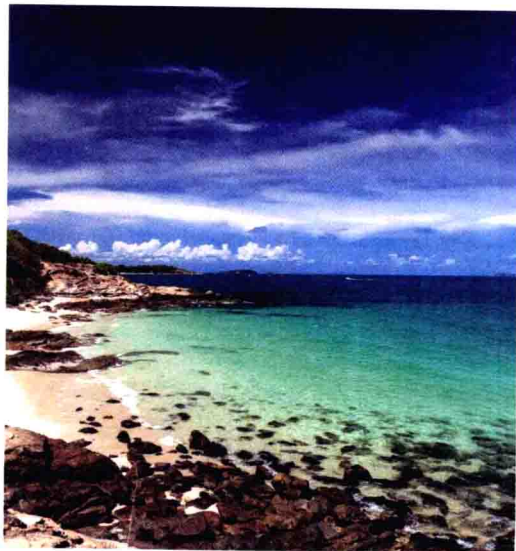
#### 2 普吉岛旅游资讯/051-059

- 自助游必须掌握的交通/051
- 驴友力荐的住宿地/053
- 饕餮一族新发现/054
- 淘宝达人爱去的街店/055
- 消夜族恋恋不舍的地方/057

#### 3 芭堤雅景点/061-067

- 芭堤雅海滩/061
- 中天海滩/061

- 东芭乐园/062
- 信不信由你博物馆/063
- 迷你暹罗/063
- 真理寺/064
- 依律花园/064
- 云石公园鳄鱼潭/065
- 龙虎园 /065
- 萨岛/066
- 沙美岛/067





#### 4 芭堤雅旅游资讯/068-080

自助游必须掌握的交通/068

驴友力荐的住宿地/071

饕餮一族新发现/074

淘宝达人爱去的街店/076

消夜族恋恋不舍的地方/078

#### 5 苏梅岛景点/082-088

那通镇/082

查汶海滩/082

拉迈海滩/083

波菩海滩/083

湄南海滩/084

大佛海滩/084

安通国家海洋公园/085

蝴蝶公园/085

纳蒙瀑布/085

阁道岛/086

帕岸岛/087

南园岛/088

#### 6 苏梅岛旅游资讯/089-099

自助游必须掌握的交通/089

驴友力荐的住宿地/091

饕餮一族新发现/093

淘宝达人爱去的街店/095

消夜族恋恋不舍的地方/097

#### 7 皮皮岛景点/100-103

通赛湾/100

罗达拉木湾/100

蓝通海滩/101

蚊子岛/101

竹子岛/102

玛雅湾/102

维京洞穴/103

#### 8 皮皮岛旅游资讯/104-107

自助游必须掌握的交通/104

驴友力荐的住宿地/105

饕餮一族新发现/106

淘宝达人爱去的街店/107

消夜族恋恋不舍的地方/107

#### 9 甲米岛景点/108-109

甲米府/108

兰达岛/108

奥南海滩/109

#### 10 甲米岛旅游资讯/110-113

自助游必须掌握的交通/110

驴友力荐的住宿地/111

饕餮一族新发现/112

淘宝达人爱去的街店/113

消夜族恋恋不舍的地方/113



## Part2: 马来西亚旅游圈

115-174

### 马来西亚概况一点通/116

#### 1 刁曼岛景点/118-119

拉兰海滩/118

莎兰海滩/118

爪拉海滩/119

#### 2 刁曼岛旅游资讯/120-123

自助游必须掌握的交通/120

驴友力荐的住宿地/121

饕餮一族新发现/123

淘宝达人爱去的街店/123

消夜族恋恋不舍的地方/123

#### 3 热浪岛景点/124-127

兰道阿邦海滩/124

嬷嬷茶屋/124

棉花岛/125

平安岛/125

大停泊岛/126

小停泊岛/127

#### 4 热浪岛旅游资讯/128-132

自助游必须掌握的交通/128

驴友力荐的住宿地/129

饕餮一族新发现/131

淘宝达人爱去的街店/131

消夜族恋恋不舍的地方/132

#### 5 邦咯岛景点/133-136

荷兰古堡/133

福临宫/133

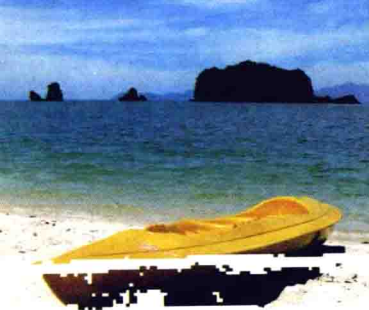
邦咯岛海滩 /134

马来渔村/135

绿中海 /135

红土坎/136





## 6 邦咯岛旅游资讯/137-142

自助游必须掌握的交通/137

驴友力荐的住宿地/138

饕餮一族新发现/140

淘宝达人爱去的街店/142

消夜族恋恋不舍的地方/142

## 7 兰卡威景点/144-147

珍南海滩 /144

兰卡威海底世界/145

巨鹰广场/145

丹绒鲁海滩/146

巴雅岛/146

天空之桥/147

## 8 兰卡威旅游资讯/148-156

自助游必须掌握的交通/148

驴友力荐的住宿地/150

饕餮一族新发现/152

淘宝达人爱去的街店/154

消夜族恋恋不舍的地方/156



## 9 沙巴景点/157-162

东姑阿都拉曼国家公园/157

海龟岛国家公园 /158

丹浓谷自然保护区 /158

西必洛猿人保护区/159

诗巴丹/159

哥曼东洞穴 /160

神山国家公园/160

波令温泉 /161

山打根/162

## 10 沙巴旅游资讯/163-173

自助游必须掌握的交通/163

驴友力荐的住宿地/167

饕餮一族新发现/169

淘宝达人爱去的街店/171

消夜族恋恋不舍的地方/173



## Part3: 新加坡旅游圈

175-192

### 新加坡概况一点通/176

#### 1 圣淘沙景点 /177-185

新加坡环球影城/177

鱼尾狮和鱼尾狮步道/178

老虎摩天塔/178

新加坡海底世界/179

世界昆虫馆和蝴蝶园/180

圣淘沙4D影院/180

西乐索炮台/181

新加坡万象馆/182

圣淘沙三维虚拟实境/182

丹戎高尔夫球场/183

韩都岛/183

姐妹岛/184

圣约翰岛/184

拉扎鲁斯岛/185

龟屿岛/185

#### 2 圣淘沙旅游资讯/186-192

自助游必须掌握的交通/186

驴友力荐的住宿地/188

饕餮一族新发现/189

淘宝达人爱去的街店/190

消夜族恋恋不舍的地方/191





## Part4: 印度尼西亚旅游圈

193-228

### 印度尼西亚概况一点通/194

#### 1 巴厘岛景点/195-202

海神庙/195  
乌鲁瓦图断崖/196  
圣泉寺/197  
努沙杜瓦海滩/197  
乌布传统市场/198  
乌布王宫/198  
象窟 /199  
京打玛尼火山/199  
库塔海滩/200  
金巴兰海滩/200  
木雕村 /201  
蜡染村/201  
布撒基寺/202

#### 2 巴厘岛旅游资讯/203-211

自助游必须掌握的交通/203  
驴友力荐的住宿地/205  
饕餮一族新发现/207  
淘宝达人爱去的街店/209  
消夜族恋恋不舍的地方/210

#### 3 民丹岛景点/212-214

民丹岛大象公园 /212

锡邦河红树林 /213

高尔夫球会/213

民丹山/214

拉古洼水库/214

#### 4 民丹岛旅游资讯/215-219

自助游必须掌握的交通/215  
驴友力荐的住宿地/216  
饕餮一族新发现/217  
淘宝达人爱去的街店/218  
消夜族恋恋不舍的地方/219

#### 5 龙目岛景点/220-223

科莫多国家公园/220  
吉丽岛/221  
林加尼山/221  
圣吉吉海滩/222  
陶器村/222  
龙目岛库塔海滩/223

#### 6 龙目岛旅游资讯/224-228

自助游必须掌握的交通/224  
驴友力荐的住宿地/225  
饕餮一族新发现/226  
淘宝达人爱去的街店/227  
消夜族恋恋不舍的地方/228



## Part5: 马尔代夫旅游圈

229-246

### 马尔代夫概况一点通/230

#### 1 马累景点/232-234

马尔代夫国家博物馆/232

老礼拜五清真寺/233

马尔代夫国家美术馆/233

独立广场/234

维灵吉岛/234

#### 2 马累北环礁岛/235-239

卡尼岛/235

夏日岛/235

天堂岛/235

满月岛/238

梦幻岛/238

蓝色美人蕉岛/238

椰子岛/239

#### 3 马累南环礁岛/239-240

可可亚岛/239

娜拉杜岛/240

流星岛/240

康杜玛岛/240

泰姬魅力岛/240

#### 4 马累旅游资讯/241-246

自助游必须掌握的交通/241

驴友力荐的住宿地/243

饕餮一族新发现/243

淘宝达人爱去的街店/244

消夜族恋恋不舍的地方/246





## Part6: 斯里兰卡旅游圈

247-260

斯里兰卡概况一点通/249

### 1 科伦坡景点/250-253

科伦坡市政厅/250

阿输迦拉马雅寺/250

班达拉奈克国际会议大厦/251

德希乌拉动物园/251

斯里兰卡国家博物馆/252

独立广场/252

凯拉尼亚大佛寺/253

大象孤儿院/253

### 2 斯里兰卡旅游资讯/254-260

自助游必须掌握的交通/254

驴友力荐的住宿地/257

饕餮一族新发现/258

淘宝达人爱去的街店/259

消夜族恋恋不舍的地方/260



## Part7: 菲律宾旅游圈

261-273

菲律宾概况一点通/262

### 1 长滩岛景点/264-265

白沙滩/264

普卡海滩/264

蝙蝠洞/265

卢霍山/265

### 2 长滩岛旅游资讯/266-272

自助游必须掌握的交通/266

驴友力荐的住宿地/267

饕餮一族新发现/270

淘宝达人爱去的街店/272

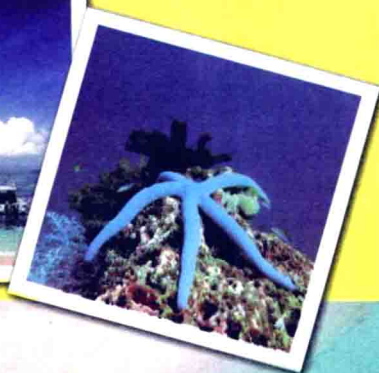
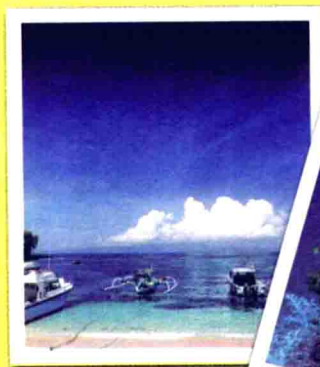
消夜族恋恋不舍的地方/272



# 导读:360°看东南亚海岛

1 东南亚海岛自然概况：惊艳看东南亚海岛/002

2 旅游亮点：东南亚海岛TOP榜/006





## 东南亚海岛名片

1

位置：东南亚

主要海岛：巴厘岛、普吉岛、  
苏梅岛、长滩岛、刁曼岛、兰  
卡威

特色海滩：芭东海滩、芭堤雅  
海滩、拉迈海滩、波菩海滩、  
湄南海滩、拉兰海滩、努沙杜  
瓦海滩、白沙滩

特色活动：浮潜、海底漫步、  
香蕉船、水上摩托艇



# 东南亚海岛自然概况

## 地理

东南亚的海岛风景如画，适合一家人出国旅游，更适合新婚夫妇的蜜月旅行，它让人很轻易就拥有一场梦一般的人生旅程。东南亚海岛主要分布在泰国、马来西亚、新加坡、印度尼西亚、马尔代夫、斯里兰卡、菲律宾等国家。

### 东南亚国家主要海岛

| 国家        | 主要海岛                                                             |
|-----------|------------------------------------------------------------------|
| 泰国        | 普吉岛、皮皮岛、苏梅岛、象岛、甲米岛、皇帝岛、珊瑚岛、萨岛、沙美岛、阁道岛、帕岸岛、南园岛、蚊子岛、竹子岛、玛岛、兰达岛等    |
| 马来西亚      | 沙巴、刁曼岛、热浪岛、邦咯岛、棉花岛、平安岛、停泊岛、兰卡威、巴雅岛、诗巴丹等                          |
| 新加坡       | 圣淘沙、韩都岛、姐妹岛、圣约翰岛、拉扎鲁斯岛、龟屿岛等                                      |
| 印度尼<br>西亚 | 巴厘岛、民丹岛、龙目岛、苏拉威西岛、莫忧岛、曼加干岛、美娜多岛等                                 |
| 马尔代夫      | 马累、维灵吉岛、卡尼岛、夏日岛、天堂岛、满月岛、梦幻岛、蓝色美人蕉岛、椰子岛、可可亚岛、娜拉杜岛、流星岛、康杜玛岛、泰姬魅力岛等 |
| 斯里兰卡      | 岛国，主要城市有科伦坡、康提、加勒、阿努拉德普勒、库卢塔拉、芒特拉维尼亚、尼干布等                        |
| 菲律宾       | 宿雾岛、长滩岛、薄荷岛、佬沃岛、巴利克塞岛、巴拉望、爱妮岛等                                   |

## 气候

东南亚是太平洋与印度洋的交汇地带，其地理位置使东南亚具有湿热的气候，并形成了繁茂的热带丛林。这里具有赤道多雨气候和热带季风气候两种类型，自然植被以热带雨林和热带季风林为主。中南半岛大多属于大陆性热带季风气候，向南

伸出的马来半岛为赤道多雨气候。马来群岛包括大巽他群岛、努沙登加拉群岛、马鲁古群岛和菲律宾群岛等，其中大巽他群岛属海洋性赤道多雨气候。

### 东南亚主要海岛国家气候

#### 泰国

泰国属于热带季风气候，它一年有三季，其中2月中旬至5月中旬为热季，5月下旬至10月中旬为雨季，11月至次年2月中旬为冬季。泰国常年温度不下 $18^{\circ}\text{C}$ ，平均气温为 $28^{\circ}\text{C}$ 左右，平均年降水量约1000毫米，其湿度在 $82.8\%\sim 66\%$ 。在泰国天气最炎热时，别忘了携带帽子与太阳眼镜以抵挡阳光。

#### 马来西亚

马来西亚属热带海洋性气候，终年炎热多雨，无明显的四季之分。马来西亚白天虽然较

热，但几乎每天午后都有一场骤雨，雨后天气转凉，故有“四季是夏，一雨成秋”之说。这里每年6~7月为旱季，10~12月是雨季。马来西亚东岸11月至次年1月是雨季，最好避开这段时间，而5~9月则是东岸最好的“赏龟”季节。如果有商务活动，最好选择在每年的3~11月，因为大多数马来西亚商人于12月至次年2月休假。圣诞节及复活节前后一周不宜前往，同时也应避免穆斯林的斋月和华裔人的新年。

#### 新加坡

新加坡属热带海洋性气候，因其在赤道北方 $2^{\circ}$ 内，又属赤道型热带雨林气候，全年平均气温在 $27^{\circ}\text{C}$ 左右，日温差和年温差都很小。这里常年温暖，降雨量充足，其中以12月最多，8月最少。一年中分为干湿雨季，湿季为每年11月至次年3月，这段时间内天气变化比较大，骤雨较





多，时晴时雨，令人捉摸不定；干季为每年4~9月，其他为过渡性季节。

### 印度尼西亚

印度尼西亚属赤道海洋性气候，全年平均气温26℃左右，有“长夏之国”的称号。印度尼西亚一年中各月气候变化较小，没有寒暑季节之分。受季风影响，爪哇岛每年分为旱季（每年4~9月）和雨季（10月至次年3月），旱季酷热难耐，雨季会凉爽一些。雨季各地常被笼罩在水幕之中，对于赴印度尼西亚旅游的游客来说，不宜选择此时出行。

### 马尔代夫

马尔代夫的气候受季风影响，全年温暖舒适，但由于地处赤道，季风温暖，国内一年四季无明显变化。岛上主要有两种季风，一种是会带来风和雨水的5~10月的西南季风；另一种是归属于旱季，只有微风的11月至次年4月的东北季风。

马尔代夫年平均气温稳定，通常最热的月份是4月，最冷的月份是12月。

马尔代夫一年之中几乎没有淡季，从中国游客角度出发，春节、国际劳动节、国庆节、圣诞节是最旺的旅游季节，在其他时间价格相差不多。马尔代夫的旅游价格受欧洲影响比较大。5、6月是欧洲的旅游淡季，价格稍低；8月很多欧洲国家休暑假，价格稍高。11月至次年3月底是欧洲的旅游旺季，圣诞节前后（12月中、下旬）在马来西亚一般很难订到房，很多都被欧美客人预订了。

### 斯里兰卡

斯里兰卡地处热带，属热带海洋性气候，受海风影响，并不酷热。其沿海地区平均气温比山区高，无四季之分，只有雨季和旱季的差别，雨季为每年5~8月和11月至次年2月，即西南季风和东北季风经过斯里兰卡时为雨季，西南季风为

