

蚂蜂窝旅游攻略 东南亚系列
www.mafengwo.cn

菲律宾



西太平洋上的花园明珠



菲律宾速览 Introducing Pilipinas

菲律宾共和国 (The Republic of The Philippines), 位于亚洲东南部, 西濒南中国海, 东临太平洋, 是一个群岛国家, 共有大小岛屿 7107 个。这些岛屿像一颗颗闪烁的明珠, 星罗棋布地镶嵌在西太平洋的万顷碧波之中, 菲律宾也因此拥有“西太平洋明珠”的美誉。该共和国分吕宋、米沙鄢和棉兰老三大部分, 是东南亚国家联盟 (ASEAN) 主要成员国, 也是亚洲太平洋经济合作组织 (APEC) 的 24 成员国之一。

1945 年 10 月 24 日联合国建立之时, 菲律宾也是其中参与国家。菲律宾大部分是由山地、高原和丘陵构成, 北部属海洋性热带季风气候, 南部属热带雨林气候, 年平均气温 27°C。菲律宾在二战后的 1950 年代至 1970 年代之间, 与日本、缅甸同属亚洲最富国之一; 目前是新兴工业国家及世界的新兴市场之一。



目录 Catalogue

- 02 菲律宾速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 概况
- 07 线路推荐 / 马尼拉
- 11 宿雾
- 12 薄荷岛 / 长滩岛
- 15 出行指南
- 18 旅行路上

最佳旅行时间 任何季节都是游览菲律宾的好时间, 不过各个季节也都有优缺点, 可以根据自己的喜好安排出行。菲律宾属热带海洋性季风型气候, 高温多雨, 大部分地区有明显的季节区别: 分为凉季、干季及雨季三个季节。

凉季 (12 月 - 次年 2 月): 该季节凉爽少雨, 给出行带来很多便利, 是旅游的旺季。但这几个月的植被由于没有雨水的充分滋润, 会稍显干黄稀疏, 并且旺季人也较多, 各种费用都稍贵一些。

干季 (3 月 - 5 月): 这个季节也是菲律宾当地人过暑假的日子, 很多度假点都游客稀少, 适合安静的度假。

雨季 (6 月 - 9 月): 雨季的菲律宾其实也并没有那么可怕, 每个地区下雨都会有一定的规律 (如早晨、中午或者黄昏), 并且雨不会持续太长时间, 雨过后的空气无比舒适, 阳光还是一样的灿烂。最重要的, 此期间游客数量少, 住宿可以讨价还价, 非常划算。

消费与汇率

菲律宾的货币为比索 (peso), 1 人民币 = 7.0923 菲律宾比索, 1 美元 = 43.4500 菲律宾比索

时差 菲律宾时间与北京时间一致, 没有时差。

致谢

封面提供: 摩西摩咕

图文提供: 万能侠啊包 长长的城 小林子 泰泰 火枪手

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

菲律宾 PILIPINAS





亮点 Highlights

★ 马尼拉

菲律宾首都马尼拉位于吕宋岛西岸，是一座新旧交错、东西文化交融的城市，这里是亚洲最欧化的城市，也被称为“亚洲的纽约”。

★ 宿雾岛

如今，在菲律宾的 7000 多个岛屿之中，诗情画意的宿雾岛已发展成为最受游客欢迎的观光点，在这里，古韵风情与现代活力被演绎得近乎完美，素有“度假伊甸园”之美称。

★ 薄荷岛

薄荷岛是菲律宾第十大岛，是个珊瑚岛。岛上景点有古老的教堂和盟约纪念碑。千万不要忘了去 Sikatuna 村附近的森林区参观全世界最小的猴子眼镜猴，还有颇具神话色彩的巧克力山。

★ 长滩岛

雪白的沙滩、碧蓝的海水、和煦的阳光使长滩岛成为著名的度假胜地，度假村和酒吧星罗棋布，被誉为“世界上最细的沙滩”。

★ 巴拉望

它是菲律宾迄今为止自然生态环境保护最完好的地方，保留了相当面积的自然原始风貌。在这样一片浪漫的乌托邦式的乐园里，远离了繁华，接近的是不经修饰的一草一木，那蓝得无法理喻的海和天，那纯朴的乡民和相对原始的生活方式，一切都会让来自文明社会人们感叹。

概况 Overview

交通

航空

菲律宾共有机场 288 个。国内航线遍及 40 多个城市，与 30 多个国家签订了国际航运协定。主要机场有首都马尼拉的尼诺·阿基诺国际机场、宿务市的马克丹国际机场和达沃机场等。

大多数外国游客的菲律宾之行由马尼拉开始，马尼拉是菲律宾首都，也是菲律宾的交通枢纽。从北京飞往马尼拉需要 4.5 个小时，从上海飞往马尼拉需要 2.5-3 个小时，从香港飞往马尼拉则只需要 2 个小时以内。运营此类航线的航空公司有：菲律宾航空、宿雾航空、国泰航空、中国航空、南方航空、亚航、东方航空。其中宿雾航空和亚航属于廉价航空公司，经常会在淡季推出特价活动，有时仅需 1 人民币就能买到往返机票。此外，还有一些航班直飞长滩岛和薄荷岛，想要游览这连个岛屿的游客也可以选择跳过首都，直飞到岛上。

马尼拉国际机场位于马尼拉市南郊，距市中心约 10 公里。由机场到市中心的主要饭店搭乘计程车约需 150 比索。机场海关旁边的菲律宾中央银行 24 小时营业，提供兑币服务。大厅出口处旁，有菲律宾政府观光局的机场服务中心，提供饭店预订服务。

岛内航空

菲律宾各岛之间基本以飞机通行，菲律宾首都马尼拉是去其他地区 and 岛屿的主要交通中转站。菲律宾航空公司、cebupacific 都是很好的选择，

机票价格一般都便宜；当然，有些人也愿意选择乘船。

去巴拉望：从首都马尼拉乘坐班机，1 小时 5 分钟就可以到达巴拉望首府普林塞萨港，乘轮船则需要 20 小时。各航空公司每天都有班机飞往巴拉望各地。马尼拉机场有三个，虽然相距不远，但要分清并提早到机场为宜。也可搭乘小飞机飞往巴拉望的其他地方，如埃尔尼多（El Nido）、科隆（Coron）等。

去长滩岛：马尼拉每天有 20 多个航班，使用小型飞机，航程约 45 分钟，非常便捷。从马尼拉坐国内航班不到一小时就抵达卡力波（kalibo），乘上豪华大巴一小时三十分就到达卡迪克兰（Caticlan）港口，换乘当地人称为螃蟹船的机动船 30 分钟即达长滩岛。

去薄荷岛：从马尼拉乘坐国内航班，1 个小时 15 分钟就可以直达塔比拉兰市（Tagbilaran City）。菲律宾航空公司每天早上有航班往返马尼拉和塔比拉兰市，在周五、六、日的下午也有往返两地的航班。航班情况可以查询 www.philippineairlines.com。或者先由马尼拉搭乘 50 分钟的航班到达宿雾，然后乘坐往返宿雾和塔比拉兰市之间的快艇（Fast ferries）。

去宿雾：马尼拉飞往宿雾的班机每天都有，早晨 7:30 或 9:30 起飞，只须 1 小时 10 分钟便到达。共有三家航空公司提供内陆航班服务，分别是：菲律宾航空公司、AIRPHILIPPINES、CEBUPACIFICARIWAYS。机票一定要事先预订，否则班班客满，一票难求。

去达沃：从马尼拉出发的航班全程 1 小时 45 分钟，菲律宾航空公司每天有 5 班航班往返达沃，宿雾太平洋航空公司每天有 4 班航班往返达沃。另外，马尼拉至达沃每周一、六有船，周一下午 3 点从 Pier 14 码头出发，下午 5:30 到达达沃的 Sasa 码头；周六上午 11:00 从 Pier 4 码头出发，下午 5:30 到达达沃的 Sasa 码头。桑托斯将军城每周一、三有船，均在上午 9:30 从 Makar 码头出发，下午 5:30 到达达沃的 Sasa 码头。

火车

以马尼拉为起点，菲律宾国营铁路分南北两条线路。北线延伸到圣费尔南多，可在中途换车去碧瑶。南线延伸至雷加斯比，中途可见马容火山。

汽车

在菲律宾各大城市中，都有巴士、计程车、三轮车等交通工具。城市之间也有长途巴士穿梭其间。

游船

菲律宾岛屿众多，首都马尼拉和宿雾等主要岛屿之间皆有游船往来。

菲律宾全国共有大小港口数百个，商船千余艘。主要港口为马尼拉、宿务、怡朗、三宝颜等。菲律宾岛屿众多，首都马尼拉和宿雾等主要岛屿之间皆有游船往来。马尼拉市和宿雾市等主要岛屿之间皆有游船往来。客船多为日本的中古船只，等级分为特别舱、头等舱及三等舱。特别舱从二人房到八人房都有，附浴厕及冷气，寝具也不错。客层层层很高，价位也不便宜。头等舱又称为游客舱，是约 50 人的通铺，也有冷气，颇受一般游客的欢迎。三等舱又称为经济舱，售票以这个等级居多。睡觉的地方不是甲板便是船底的大通铺，通常非常拥挤，但这也是最能深入菲律宾人群的地方。

最能体会菲律宾岛屿之美的旅游方式莫过于搭乘船舶了。虽然这个方式既花时间又花钱，但仍有许多观光客乐此不疲，如果不赶时间的话，不



妨试试行船之旅，与热情的菲律宾人一同欣赏美丽的海景。

船票的购买要到船公司，港口或市区也有售票窗口，观光局可打听到。船公司里贴有班次、价目的看板，可以依此购买。通常特别舱或头等舱要事先预约；三等体当日购票即可。

餐饮

菲律宾当地的餐饮最能反映其风情和历史。菲律宾当地的菜，除了乡土名菜外，还深受中国菜和西班牙菜的影响。在菲律宾还有许多中餐馆、日本料理店和西餐馆等，迎合不同口味的人们的需要。

火腿棒在很早的时候就是菲律宾传统小吃，到现在已经流传了几十年了，不管是小孩还是大人都非常喜欢吃，在菲律宾的大街小巷够可以看见有人在排队购买，之所以这么受欢迎是因为它流传了菲律宾饮食文化的传统，非常的美味，所以外来的游客都喜欢来这里品尝这一美味的佳肴，这个小吃也是受到了很多明星的追捧。



烧烤是反映一个国家的风土民情，菲式烧烤在全球也算是小有名气的，烤乳猪也是当地的主食，这里的人不管是在逢年过节或是待客的时候，餐桌上是一定会有这道菜的，烤乳猪就是用整只猪来做的，把猪的内脏掏空，涂上香薰还有其他的香料，之后再炭上慢慢的烘烤，在烘烤的时候，要在猪皮上刷上一层油，油里面要加上一种调料，这种调料的作用是使猪皮的表面成暗红色，这样吃的美味，看上去也诱人，除了烤乳猪，像鸡、鱼、虾都可以烤着吃的。

美食

烧猪腿 (Crispy Pata)

将腌过的猪腿烤到酥脆，切成小块上淋酱汁，加上蒜蓉、胡椒和醋，皮脆而肉香，味甘而不肥腻，吃时另加牛肚 (ox tripe) 和蔬菜。

阿道包 (Adobo)

将蘸了醋的鸡肉或猪肉焖透，使得肉本身又滑又烂，口感肥而不腻，味道实在是一流。

bulalo 牛骨汤

是菲律宾的国菜，汤浓味美，有种说法是：没吃过牛骨汤就等于没到过菲律宾呢。

菲律宾刨冰 (Halo Halo)

“哈罗 - 哈罗”并不是我们大家都熟悉的英语问候词，而是他加禄语里表达“搅拌”、“混合”的一个词，后来引申表示一种果子冻、牛奶、糖和冰渣混合在一起的冷饮，喝起来非常爽口，比可口可乐强多了。

住宿

菲律宾有各式风格的酒店，可供各类游客入住。无论是市区内现代化酒店、海滩度假酒店，还是原始风味的茅屋式旅舍，不论是简雅舒适的房间，还是贵宾式豪华套房，都向游客提供优良的高效率服务，令游客有宾至如归之感。

所有酒店都是设备完善齐全，服务热情周到，游客在这里可以各适其所，尽情享受愉快的旅程。酒店设有宽阔的节日厅、商务中心，服务店、餐厅及咖啡室，满足游客。

菲律宾所有的饭店在政府观光局都有登记，政府观光局负责饭店的维修、营业状况及从业者的培训。

饭店分不同等级。四星级和五星级饭店设施一流，豪华气派，价格在 60-150 美元，三星级的饭店价格在 30-35 美元，外加 10% 的税金。

在旅游旺季尤其是复活节和圣诞节前后去菲律宾，要事先预约。如果没有事先预约，可以在入境时与机场内的饭店服务中心接洽。

自助旅行者投宿的中价位旅馆或家庭旅馆多位于厄米塔附近的闹区。厕所、浴室共用，而浴室通常不供应热水。双人房如果没有冷气的话，价位约 200 比索，相当便宜。

巴拉望：在巴拉望，普通的廉价旅馆住宿费大约在 200 比索左右，比较高档的度假酒店在 2000 多比索。首府普林塞萨港聚集了巴拉望最主要的旅馆酒店，一些岛屿上也都会有小型度假村提供。

娱乐

菲律宾有举世闻名的海滩胜地，深海处有各式各样的海洋生物，因此愈来愈多潜水运动爱好者都被吸引前来探索海底的宝藏，菲律宾的度假胜地大都有先进完善的潜水设备，亦聘有专业潜水导师及导游为游客提供服务。此外更设有其他水上活动设施、包括滑水、冲浪、滑浪风帆、水面滑翔、环岛飞行等等，应有尽有，此外游客亦可乘坐透明玻璃底船进入海底观赏美丽神奇的珊瑚世界。

喜欢享受阳光海滩的人士来到菲律宾固然会流连忘返，但喜爱其他类型活动的人士亦不愁寂寞。岛屿上有无数多姿多采的活动，总有一些令您称心惬意。酷爱大自然者可以去爬山、观岛、探洞、游猎、摄影、喜欢研究历史文化的可以去参观博物馆、屹立多个世纪的古老建筑物及纪念碑，各地的教堂，发思古幽情。如果您想体验一下菲律宾的农村生活，那么到各省的农场参观是最适合不过的。

对于热爱高尔夫球运动的朋友来说，菲律宾更是理想的度假胜地，这里有世界著名的高尔夫球场，其中多个更是由世界一流建筑师如罗拔·察伦特·钟斯及加利·派拉雅所设计。

休闲娱乐指南

畅玩水上活动

菲律宾有着众多的海岛，而水上活动更是丰富多彩，除了需要有一定技术水平的冲浪、风帆等，更多的是不需要任何技术的活动，如水上摩托车、独木舟、水上拖伞、香蕉船等。另外，菲律宾还有一项世界知名的水上活动，那就是潜水。由于大多数的海岛海水清澈，海洋生物种类多样，因此非常适合潜到水中观光。



万能侠啊包 菲律宾潜水

赌场博彩

菲律宾是一个赌博合法的国家，在这里有不少赌场，可以让游客小试身手。菲律宾的赌场大多是政府开设的，一般位于市中心和酒店等人流集中的地方，通宵营业，除了未成年人以外，无论富豪还是百姓均可以自由进出，在黄金时间更有歌手助兴。赌场中的赌博项目分为电子赌博机和扑克桌两种，其中扑克桌的常设项目有“百家乐”、“二十一点”等，不会通过“出千”来赚钱，同时也不允许赌客“出千”。游客需要牢记的是，赌场适宜小赌娱乐，但不宜沉迷。

观赏斗鸡

菲律宾人酷爱斗鸡，而且倾国成癖，这早已是名声在外的了。16 世纪初，西班牙殖民者入侵之前，这个国家已兴斗鸡，距今已有二三百年的历史了。因此，把斗鸡算入菲律宾的“国粹”之列并不为过。

在菲律宾男人的眼里，两只斗红了眼的公鸡还象征着勇敢，象征着活力，象征着武侠精神。因此，菲律宾人把勇敢者比作鸡。

斗鸡的场面是惊心动魄的。在一块五角形的角斗场上，两只雄鸡放时，每只鸡的腿上都缚有一个锋利无比的刀片。只见它们飞腾扑打，嘴啄腿蹬，身上的羽毛像雪片一样被扯落，浑身上下鲜血淋漓。经过一场你死我活的搏斗后，其中必有一只雄鸡被割断脖子，鲜血流尽而死，从没有哪只雄鸡败阵落荒而逃的。观看斗鸡的群众里三层外三层，激动的情绪近乎疯狂。他们双拳挥舞，又叫又跳，个个脸红脖子粗，仿佛他们也是亲临战场的角斗士。观众们没法不疯狂，因为他们的赌注押在其中一只雄鸡身上。如果赢了，大笔钞票就到了手上；输了，轻则要勒紧裤带度日，重的要倾家荡产。一场斗鸡，观众所下的赌注总数多达几十万美元。梦想靠斗鸡发财，这是许多菲律宾人的心态。这也是为什么斗鸡活动能风靡全国，常盛不衰的原因。

挥杆高尔夫球场

马尼拉不但是菲律宾的首都，而且还是亚洲知名的高尔夫球之城。在马尼拉有许多知名的高尔夫球场，包括球王尼克劳斯 (Jack Nicklaus) 设计的 Sherwood Hills 球场 (Sherwood Hills Golf Club)、亚洲十大球场之一的鹰脊球场 (Eagle Ridge Golf Club) 以及接待过多名国外政要的佩多拉斯球场 (Puerto Azul Golf Country Club) 等。景色优美也是马尼拉高尔夫球场的特点，这些球场到处种植着热带植物，加上四面环水，环境非常优美。很多人到马尼拉来，纯粹是享受打高尔夫球的乐趣。就是对高球没兴趣的随行人士，也会被这儿的美丽景色吸引，而乐而忘返。

购物

即使是最挑剔，专喜爱挑选平价货品的人士，来到菲律宾亦会乐极忘形，大量采购一番，由吕宋岛北端至民答那峨南部游客每到一处都可见到大量价廉物美土制品出售，有时在讨价一番后可能得到物超所值的货品。

菲律宾的手工艺品种类繁多极富地方色彩，由手雕塑像、圣像，以至家居用的薄罗纱灯、金银珍珠首饰，手制蓝子皿等，无一不是精品，是送礼或纪念之佳品。服装方面，时尚服装和纺织衣物、传统服饰一应俱全，其中菲律宾的民族服装——塔加拉族服饰 (Barong Tagalog)，是以香蕉织纤维 (Jusi) 或凤朵织纤维 (Pina) 手织布作为布料深具乡土气息，原始风味。

在这里可以买到驰名全球的菲律宾竹藤及精致木雕家具，成套或分件出售。此外，蛇皮及鳄鱼皮制产品，古董及贝壳工艺品等，都很精美。至于大城市的百货公司亦供应各类入口货品诸如香水、衣物首饰、电子产品等，价格比其他国家便宜。

由吕宋岛北端至民答那峨南部游客每到一处都可见到大量价廉物美土制品出售，可以买到吕宋雪茄、宿雾岛木吉他、椰壳制品、木刻、以及民族服装塔加拉族服饰等。热带水果除椰子、芒果和香蕉以外，还可以吃到中国不常见的水果，如 chico，一种乒乓球大小棕色表皮的水果。Lanzones，一种类似桂圆色状的水果，有时在讨价一番后可能得到物超所值的货品。

菲律宾的手工艺品种类繁多极富地方色彩，由手雕塑像、圣像，以至家居用的薄罗纱灯、金银珍珠首饰，手制蓝子皿等，无一不是精品，是送礼或纪念之佳品。服装方面，时尚服装和纺织衣物、传统服饰一应俱全，其中菲律宾的民族服装——塔加拉族服饰 (Barong Tagalog)，是以香蕉织纤维 (Jusi) 或凤朵织纤维 (Pina) 手织布作为布料深具乡土气息，原始风味。

此外，不仅是在大商场，甚至是大街小巷，都遍布有售卖天主教用品的店铺，或大或小。如果，你也去了菲律宾，别忘了顺道进去造访，里面有你的天使在等着你。

菲律宾必购

1、椰子油。当地特产，当地人很多都是用它来炒菜烹调的，不习惯的我们可能会觉得有点呛人，但是，纯天然。椰子油的用途比较广，可以饭前喝上一小杯，对身体有益；可以在洗发水中加兑几滴，保养头发很有效果；可以浴后涂抹身体，让皮肤变得更加柔滑细腻。最后，价格公道，在机场 50 元人民币一瓶。

2、BODY SHOP 产品。这个以护肤为主的品牌，在马尼拉买会便宜很多。口碑最好的 BODY BUTTER，很多种味道，你可以依次试一试哦。

北京专卖店中的价格便宜三分之一或者一半。情况还算属实，如果你恰好看到中意的那款，算你捞着了，恭喜！

另外，菲律宾首都马尼拉，那里路边的分散小店很少，所有人都爱去 Shopping Mall 购物休闲。算起来整个马尼拉的 Shopping Mall 大约有几十间呢！



马尼拉不是自由港，只有在机场和高级饭店内才有免税店。在挂有政府观光局推荐标志的商店里购物，品质比较有保障，并可得到 5-10% 的免税额。

特产

芒果干

芒果又名“望果”，即取意“希望之果”。果实椭圆滑润，果皮呈柠檬黄色，味道甘醇；形色美艳，给人一种温馨亲切之感，充满诗情画意。祖国医学认为，芒果味甘酸、性凉无毒，具有清热生津，解渴利尿，益胃止呕等功能。

菲律宾芒果干与一般果菜干制法工艺不同，这种芒果干色泽鲜艳，有橙黄、橙红或金黄色，不用加色素是该品种的特色。每块芒果干表面干爽不粘手，具有浓厚芒果芳香，甜酸可口。

菲律宾主要有四个最有名的品牌：金吕宋，CEBU，7D（这两个其实是一个公司的），还有就是 jojo，金吕宋的芒果干熟的程度很好，据说是菲律宾最好的芒果干；而 CEBU 酸酸甜甜；7D 是芒果味最浓的，好多人都因为这个爱上芒果干的；jojo 是甜甜的，而且每片都很大！



菲律宾 7D 芒果干

刺绣

菲律宾的刺绣世界有名，菲律宾出产的男人刺绣衣服称为“描龙大家乐 (Barong Tagalog)”，是菲律宾艺术的独特表现。一种轻型女式刺绣棉布成衣叫做“贾拉洛 (Callado)”，具有错综凸花细工，最是受欢迎。比较休闲的服装是短袖的 polo barongs，旅游时做休闲装很不错！服装的材料多种多样，有半透明的菠萝纤维，学名叫做 piqa，用这种材料手织的衣服质量上呈。有很多女式刺绣衣服，还有与衣服配套的围巾，提包，手绢等。

篮子

在菲律宾，有三十多种自然材料可以用来编织篮子，每种篮子采用不同的材料，不同的编织方法。例如一个普通的用来装东西的篮子是用结实的藤皮制做的，编织得十分结实。这种篮子使用寿命长，能够承受比较重的负担。有的篮子是供手提的，用香兰或海草制成。有的篮子的带子使用独特的材料制成的，这些篮子不能承受太多的重量。这种篮子使用了特殊的材料，样式精巧比较时尚，或者花纹非常独特。

椰子

菲律宾曾是椰子生产大国，一度执世界椰市之牛耳。

风俗禁忌

· 菲律宾人的姓名大多为西班牙语姓名，顺序为教名—母姓首字—父姓。与专业技术人员交往时要称呼他们的职称如工程师、建筑师、律师、教授等。交谈时要避免菲国内政治纷争、宗教、菲律宾近代史等话题。

· 菲律宾人喜爱打听私人情况，因此，与人谈话时要小声。老年人在菲律宾特别受到尊重，见面时要先向年长者问候、让座，一般情况下不能在老人面前抽烟。

· 在菲律宾收受或者赠送礼物不要当众打开，否则客人会有被当众羞辱的感觉。菲律宾人很忌讳 13 这一数字和星期五。他们认为“13”是“凶神”，是厄运和灾难的象征，所以是令人极为厌恶的数字。

· 在菲律宾，忌进门时脚踏门槛，当地人认为门槛下住着神灵，不可冒犯；有些菲律宾人家，特别讲究屋内整洁、干净，他们常常习惯于进屋前先脱鞋；忌红色，认为红色是不祥之色；忌鹤和龟以及印有这两种动物形，跟人打交道，你就不能“面无表情”，或是“三缄其口”。你若是面无表情或一声不发，他们会认为你不怀好意，或是不愿意跟他们打交道。菲律宾人与其他一些东南亚国家一样，忌讳左手传递东西或抓取食物。他们认为左手是肮脏、下贱之手，使用左手是对他人的极大不敬。

节庆及活动

节日活动还是不少的，其中有些是本国才有的特色节日，就算是大多数国家都有的节日，在菲律宾人过不也是有其独有的特色。现介绍如下：

除夕新年（12 月 31 日—1 月 1 日）：街道上到处燃放烟火，充满热闹欢乐的气息。除夕新年与家人团聚是菲律宾的传统。

圣周节（3 月 15 日）：菲律宾在复活节期间举行圣像游行和耶稣受难剧，封斋期戒律。因宗教纪律而自我鞭笞者和忏悔者为了履行一年一度的誓愿而鞭打自己。

复活节：当黎明时分，由 1 个小女孩扮演天使，踩在云端，将覆盖在圣母玛利亚和复活的基督身上的白纱，轻轻掀起来，这时大家共同欢唱阿肋路亚。

五月花节：每天下午小女孩手捧花束献给圣母玛利亚，在五月的最后一个星期日，举行圣母像大游行，少女穿上白色缀满鲜花的长袍，跟随在圣母像之后。

国庆节：6 月 12 日是菲律宾独立纪念日，纪念菲律宾在 1898 年 6 月 12 日脱离西班牙独立，结束长期的殖民统治。

万圣节（11 月 1 日）：为纪念已逝去的亲人，全家到墓园去献花和燃烧蜡烛，并通宵守夜，这一天变成家庭团聚的日子。

圣诞节（12 月 25 日）：菲律宾在黎明前举行弥撒敬礼，圣诞节这天，大家互相赠送礼物，家人欢聚团圆。

诸如其他还有文化艺术节、体育运动节、异国风情节、美食节、旅游节、音乐戏剧节等许多活动，真是丰富多彩，如果有幸赶上一定不错过噢！



线路推荐 Tours

度假海岛线路：长滩岛 - 米尼洛岛 - 拉更岛

D1：长滩岛潜水

在菲律宾首都马尼拉的内陆机场搭乘小型飞机抵达卡提肯机场，航程约 1 个小时。出机场后乘坐三轮摩托约十分钟即可到达长滩岛。在长滩岛可用花上一天到两天的时间。早上九点到十点间是出海潜水的最佳时机。潜水地点推介：长滩岛北部的雅泊海滩 (Yapak)，有 30 到 65 米长的珊瑚区，鱼尤其多。在桂冠岛和鳄鱼岛，则可体验岩洞浮潜。

D2：长滩岛彻底放松享受 SPA，夜晚在酒吧听当地歌手自弹自唱。

按摩服务推介：曼佗罗 SPA，位于海岛南部半山腰，长项是按摩和瑜伽。

D3：从长滩岛返回马尼拉，夜晚可去购物中心闲逛淘宝。

购物推介：亚雅那中心 (Ayala Center) 在马卡提 (Makati City)。绿山购物中心，奥提加斯中心 (Ortigas Center) 等。

D4：米尼洛岛

同样在马尼拉内陆机场搭乘飞机，大约 1 个多小时就可抵达巴拉望的艾力度机场，然后乘小船前往米尼洛岛。在米尼洛，进行水上活动十分方便，走出小木屋，走上长长的一道木板桥，这一段外围用礁石垒墙围起，青绿色的水面平静，作港湾用。木板桥尽头是小木屋，所有潜水设备都存放于此。

D5：拉更岛

从米尼洛岛可乘船直接到达拉更岛。如果之前在米尼洛接受过入门的潜水训练，在拉更便可玩海底漫步了。

马尼拉自由行

D1：圣萨巴斯第安教堂及黎刹公园闲逛

圣萨巴斯第安教堂建于 1621 年，整座教堂由铁制成。教堂内的彩色玻璃及建筑材料都是由比利时运来的。教堂的建筑非常精致，由此可看出西班牙人对传播天主教的狂热。黎刹公园 (Rizal Park) 位于市中心罗哈斯大道旁，面对马尼拉湾。公园里有一个大型喷水池，是马尼拉居民休憩的宝地。公园中央竖立着领导菲律宾独立运动的英雄荷西·黎刹的铜像。公园东边的人工池内放置着菲律宾最早试做成的菲律宾群岛模型，观光者在此可对菲律宾 7107 个岛屿的位置一目了然。北边有专门种植中国、日本、意大利花卉的国际庭园。另外绝对不能错过的是马尼拉湾落日。

D2：菲律宾村

菲律宾村 (Nayong Pilipino) 位于马尼拉国际机场附近，又名“千岛缩影”。包括有著名的马荣火山、巴纳韦高山水稻梯田、保和岛的巧克力山及宿务的麦哲伦十字架等，以及各省的乡土风光和典型建筑，使人在短时间内能了解菲律宾的地理和人文特色。菲律宾民族学博物馆也设在此地，陈设了各少数民族的文化遗产。每逢星期六、日，还表演菲律宾传统舞蹈，村内还有免费的吉普车可搭乘。

D3：百胜滩

百胜滩位于马尼拉东南约 105 公里，其著名的百胜滩瀑布落差约有 100 米，以刺激的泛舟活动而闻名。游人可一路看到由岩壁和热带树木所形成的溪谷美景。在折返点的百胜滩瀑布，水量极其充沛，一些喜爱冒险

的年轻游客会乘坐木筏穿过瀑布，感受奔流直下的瀑布那千军万马般的冲击力。

宿雾 - 薄荷岛旅游线路

D1

在宿雾参观麦哲伦十字架、圣婴大教堂及幼年耶稣基督像，了解菲律宾的民俗文化。宿雾的名胜古迹用上半日差不多就可看完，傍晚可乘船抵达薄荷岛。

D2

清晨早餐后可搭乘菲律宾的螃蟹船展开薄荷岛的海豚之旅，然后前往巴里卡萨岛大断层浮潜喂鱼。

D3

坐车前往巧克力山，参观完后可造访薄荷岛的原始丛林区，还可搭乘漂流竹筏屋小船沿着原始茂密的丛林逆流而上。然后还可以前往亚洲最古老的巴卡容教堂。在傍晚可乘船返回宿雾。

D4

在宿雾内海著名潜水点 - 圣得瓦利鱼类保护区浮潜。

马尼拉 Manila

景点 Sights

市中市 (Intramuros)

市中市在帕西格河畔，也称围墙城市，是最初的马尼拉旧址。1571 年西班牙人为了统治菲律宾建起了这座城堡，面积 1 平方千米，被称为“都市中的都市”。城堡四周是壕沟和中世纪式的城墙，共有 7 座城门，城内有总督官邸和 12 座教堂。二战末期，城堡的大部分遭到毁坏，现已修复一部分。

在市中市游人可感受一下时光倒流，古老的马车承载游人穿梭于街道、关口、港口、城寨。这里散发着西班牙优雅的气息，保留了古时的建筑特色。城内建有马尼拉最大的教堂——马尼拉大教堂、圣·奥古斯丁教堂暨博物馆、圣地亚哥城堡、黎刹纪念馆等等。



长长的城 马尼拉市中市



到达交通

市中市在帕西格河南岸靠近马尼拉湾入口。

轻轨：如果乘轻轨 LRT 到市中市，可在 United Nations 站下车，下车后步行 20-25 分钟到达。

出租车：可以乘坐出租车到达，出租车司机对这个地方一般都比较熟悉。
菲律宾式吉普车巴士 (jeepney)：可乘坐去往 Bonifacio Drive 的吉普车巴士。

圣地亚哥城堡 (Fort Santiago)

圣地亚哥城堡在市中市 (Intramuros) 西北部，1571 年开始修建，150 年后才由才由菲律宾的劳工建设完成。圣地亚哥城堡是王城最古老的工事之一，西班牙统治菲律宾后城堡成为西班牙人对付潜在入侵者的主要防御地。这座传奇式的古堡建筑最具特色的是城门上关于 Santiago 故事的木雕画。这座古代皇城是西班牙人抵御外敌的要塞，所以在城中可见面海的城墙和炮台，还有众多深幽的水牢，在二战时用来关押百姓和游击队员。

虽然是西班牙统治者的老巢，圣地亚哥城堡也正因此被称为“自由圣地”，以纪念在西班牙和日本占领期间被关押和杀害的菲律宾人。该城堡在二次大战中被毁坏，经过重建后现在变成了一个公园和散步的好去处。

看点

最让它留名于世的还是因为这里是黎刹最后的关押地。他临刑前在这里的囚室中写下绝命长诗《我之诀别》。在一入城堡就可看见一个个铜铸的脚印一路向城外延伸，逆着脚印寻找到源头，是一座露天的铁栏监狱，里面铸着一尊被关押的黎刹像，那从狱门开始一路往外的脚印，正代表着这位伟大的国父踏上行刑之路的沉重脚步。

黎刹馆 (Rizal Shrin) 在圣地亚哥城堡内部，是菲律宾的民族英雄约瑟·黎刹 (Dr. Jose Rizal) 的纪念馆。这里陈列了很多展品，有关于这位民族英雄的书籍，手稿，素描，画卷，木雕，塑像等，有的手工艺品是黎刹亲手制作的。

地址：Santa Clara Street (Intramuros) Manila, 1002 费用 75 比索。
开放时间：周二 - 周日 8:00-18:00。到达交通在 United Nations 站下车，步行 20-25 分钟到达市中市 Intramuros。教堂在市中市的西北部。



长长的城 马尼拉圣地亚哥城堡

马尼拉大教堂 (Manila Cathedral)

马尼拉大教堂是马尼拉天主教大主教管区的主要建筑，最初的教堂建于 1581 年，在以后的岁月中教堂因台风，地震，和战争的火焰不断被损

毁，不断重建。现在的教堂已是第六次修建的成果，由建筑家 Fernando Ocampo 和 Archbishop Rufino J Santos 于 50 年代下半期设计，借鉴了老教堂的石雕和玫瑰形雕刻窗子。彩色玻璃窗因有天窗而放出异彩，边上三个小教堂由马赛克装饰。

马尼拉大教堂中有一些诸如弥撒，告解，洗礼等宗教活动，也提供婚礼服务。

地址：马尼拉 Cabildo cor. Beaterio, Intramuros, Manila, Philippines 1002 开放时间 6:30-17:30

圣奥古斯丁教堂 (St. Agustin Church)

圣奥古斯丁教堂 (St. Agustin Church) 始建于 1571 年，当初的建筑以竹子、椰叶及泥土建成，后因火灾被毁，1599 年重建，改为石造建筑。它是菲律宾最古老的石造教堂，经历五次地震和两次世界大战而能屹立不倒，被许多人认为是奇迹。

圣奥古斯丁教堂的特征是石块上的浮雕，细致逼真。教堂内部的天花板和墙壁上都有绘画，正中是奥古斯丁像和耶稣像。菲律宾历代高官显要的骨灰都埋在教堂内，地板上刻着死者的生卒年份。最显热带特色的是枝型灯和明媚的阳光长时间地照射在彩色玻璃上。

菲律宾全国各地散布着众多的天主教堂，被称为“东方的梵蒂冈”。在首都马尼拉，当年西班牙殖民者居住的城中城的心脏位置，屹立着一座历经地震、台风和战火而不倒的教堂，它就是拥有 400 年历史、并于 1993 年被联合国教科文组织列入世界遗产名录的圣奥古斯丁。

看点

教堂顶端的唱诗班顶楼可以俯瞰教堂景色。

圣奥古斯丁博物馆在圣奥古斯丁教堂旁边。圣奥古斯廷博物馆是由托铂修士管理的私人博物馆，展示 26 幅圣像，古董等。地下室里埋葬着数位菲律宾政要。同时圣奥古斯丁博物馆里展出殖民时期的宗教艺术，教士的衣服，反映 1614 年唱诗班的木雕等。

费用：100 比索

开放时间：周一至周日早上 7 点至早上 7:30，下午 5 点至 6 点。到达交通圣奥古斯丁教堂在市中市 Intramuros 内，沿着 General Luna Drive 开车可到达。

马拉干鄢宫 (Malacanang Palace)

马拉干鄢宫位于帕西河岸边，是一座纯西班牙式宫殿。这座宫殿原来是西班牙大地主的住宅，1863 年成为西班牙籍总督的官邸，后又成为美国籍总督的官邸，1845 年，菲律宾独立后，继续用作总统官邸。宫殿中的画廊展出了宫殿的历史，历届总统的画像和宫殿的艺术品等。

菲律宾独立以后的共和国总统没有搬进城中城，而是选择了城中城以东帕西格河畔的马拉卡焉宫作为总统府。这座豪华的西班牙风格宫殿在马科斯时代是严禁平民靠近的，更不允许游人前来参观。马科斯下台以后，马拉卡南宫部分开放，当时最吸引人的展品竟然是马科斯夫人伊梅尔达搜罗的数千双昂贵的时尚女鞋。可惜由于管理不善，现在大部分马阿科斯夫人的鞋已经不翼而飞，只有其中的五十双转往马尼拉郊区有“鞋都”之称的菲律宾制鞋中心马里奇那 (Marikina) 鞋类博物馆展出。

参观手续

去马拉干鄢宫博物馆需要办理严格的手续，要至少提前七天开始申请，联系方式：The Director Malacanang Museum Kalayaan Hall 电话



63-2 7364662, 传真 63-2 7361120。可以给联系人写信或发传真。申请中要写明全名, 国籍, 护照详细情况, 同行人的护照的详细信息, 需要何时何日参观博物馆, 本人的联系方式。申请发出后得到相关部门的许可和确认后才可以进入博物馆参观。博物馆内可以照相。

费用: 80 比索。

开放时间: 周一至周五早上 9 点至下午 4 点。到达交通乘坐出租车来的游客可经过阿勒瑰街 (Arlegui Street) 或者桂冠街 (J.P. Laurel Street) 到达, 在曼地欧拉街 (Mendiola Street) 停车场停车后沿着桂冠街步行到达卡拉扬门, 经过卡拉扬门 (Kalayaan Gate) 到达。



马拉干邸宫

黎刹公园 (Rizal Park)

黎刹公园位于市中心罗哈斯大道旁, 面对马尼拉湾。公园中央竖立着领导菲律宾独立运动的英雄荷西·黎刹的铜像。公园东边的人工池内放置着菲律宾最早试做成的菲律宾群岛模型, 观光者在此可对菲律宾 7107 个岛屿的位置一目了然。北边有专门种植中国、日本、意大利花卉的国际庭园。每天两次的视听表演节目, 也吸引了不少游客的视线。黎刹公园内环境清幽, 海风袭人, 是人们休憩的好地方。

1892 年 6 月, 黎刹回到菲律宾。7 月 3 日在马尼拉召开菲律宾同盟成立大会, 号召通过温和手段和合法途径, 把菲律宾建成一个统一的民族共同体, 发展民族经济并改良社会制度。7 月 7 日黎刹被捕流放到达皮丹岛, 同盟会随即解散。1896 年 12 月 30 日殖民当局以“通过写作煽动人民叛乱”的罪名把他处死。临刑前写下绝命诗《永别了, 我的祖国》, 倾注了他对祖国无比热爱的激情。著作有剧本《和巴锡在一起》, 自传《一个马尼拉大学生的回忆》等。

到达交通: 黎刹公园在市中市 Intramuros 旁边。

椰子宫 (Coconut Palace)

在菲律宾首都马尼拉市填海造地的新城区, 有一座风格独特的用椰子树建造的大厦——椰子宫, 人称“椰子博物馆”。椰子宫建于 1981 年 1 月, 背倚风景优美的马尼拉湾。大厦及其周围的绿化区共占地 8000 多平方米。菲律宾盛产椰子, 是 6 种主要农业经济作物之一, 在国民经济中占有重要地位, 椰子和椰油是该国重要的出口产品。早在 16 世纪菲律宾就开始栽植椰树, 主要产区是吕宋和比萨扬岛。菲律宾椰子的品种和产量均占世界的三分之一, 为世界首位, 其单位面积产量也居世界之首, 因此, 菲律宾有“椰子国”之称。为了向国内外旅游者展示“椰子之邦”的风貌,

菲律宾按博物馆的形式建造了这座椰子宫。



椰子宫

看点

椰子宫的六角形褐色屋顶, 一共使用了 2000 多棵树龄在 70 年以上的椰树。椰子宫的房顶是用椰子板做的, 粗大的支柱是用椰树干做的, 墙壁则是用椰子毛壳的纤维混合水泥制成的椰砖砌成的。椰子宫的大门镶嵌着由 4000 块椰壳片组成的几何形图案。宫中设置的许多形态各异、造型优美的台灯、吊灯, 也全用椰壳做成。餐厅内有一张长 11 米的餐桌, 镶嵌着 4.7 万块不同形状的椰壳片。宫内还有用椰子树各部分做成的地毯、家具和各式工艺品等, 琳琅满目, 美不胜收。椰子宫内最绝妙的展品是一个高达 2 米的大型落地座钟, 从钟身、钟面的数字到指针全都用椰子树及椰子壳制成, 而且这个独特的“椰钟”走时准确, 每到正点时, 还会敲响报时, 游人可以听出那是敲击椰壳发出的清脆声音。椰子宫内处处飘散着沁人肺腑的椰树的清香。这里每天平均只允许 50 个游人进入。

费用: 100 比索。

开放时间: 周二 ~ 周日 9:00-16:00。

卡撒马尼拉博物馆 (Casa Manila Museum)

博物馆是一幢黄色双层建筑, 穿过门楼其中另有天地, 一个美丽的圆形小广场, 围绕广场的两层楼建筑内陈列着 19 世纪至 20 世纪菲律宾精英分子的典型家具, 犹如皇宫般奢华。从卧室、书房到厨房、卫生间甚至马厩, 应有尽有, 颇为有趣。在博物馆内参观需踏在红地毯上, 以保护地板。

费用: 15 比索

开放时间: 周二至周日 9:00-12:00, 13:00-18:00。

菲律宾文化中心 (The Cultural Center of the Philippines)

沿罗哈斯大道向南走不到两公里就是菲律宾文化中心 (The Cultural Center of the Philippines, 缩写为 CCP)。文化中心包括歌剧院、美术馆、图书馆、大会堂, 还有一个博物馆, 主要展示有关菲律宾戏剧和西班牙统治前本土艺术资料。文化中心外形最大的特色是它的外墙上镶嵌着五颜六色的贝壳, 夜晚在灯的照射下显得缤纷夺目, 美不胜收。旁边人工湖的喷泉, 水柱高达 20 多米。

中心主要展示有关菲律宾戏剧的资料, 有两座剧场, 演出戏剧、芭蕾和放映电影。三楼是图书馆和美术馆, 四楼的博物馆有西班牙统治前菲律宾本土艺术的展览。



地址: Roxas Blvd 到达交通 LRT-1 (黄线) Vito Cruz 站。

华人公墓 (Chinese Cemetery)

在中国城的北面几公里远的丘陵地有一片幽静的园地，外观看像一处高级度假村。这就是当地华侨所称的“华侨义山”，是世界上最大最华丽的华人墓地。走进墓地园区就好像来到了一座城市，宽阔的水泥道路两边见着一座座豪华的坟墓别墅，其中有许多建筑是由大理石砌造而成，有的墓地房子内还设有真正的空调和冰箱等日常用品，成为马尼拉不可思议的一个景点。

1850 年由华人区长 Lim Ong 和 Tan Quien Sien 创建，埋葬着不能回归故里的华人。公墓面积为 54 公顷，围墙高 10 米，其中许多墓地是由大理石砌造而成，非常豪华。依照当地华人的习惯，墓地的占地面积很宽，每个家族都以钢筋混凝土建造象住宅一样的墓园。有些墓地甚至还装了空调和冰箱等日常用品，可以想见当地华人的财力。



华人公墓

费用: 门票免费

开放时间: 7:30-19:00 到达交通华人公墓距离马尼拉市中心大约 5 公里，可以做出租车到达。如果不乘出租车，可以乘坐轻轨从 Jose Abad Santos 站下车，步行到公墓的南门。也可以乘坐 Monumento 号吉普尼到 Aurora Blvd，向东走既是南门。

菲律宾文化村 (Nayong Pilipino)

位于马尼拉国际机场旁边的菲律宾文化村 (Nayong Pilipino)，又称“千岛缩影”，在 46 公顷的园区内以微缩景观的形式再现了菲律宾全国六大区域他加禄 (Tagalog)、棉兰老 (Mindanao)、比克尔 (Bicol)、比萨亚 (Visayas)、伊洛克斯 (Ilocos)、科迪勒拉 (Cordillera) 的主要自然景观，以及具有各地特色的建筑和房屋，使游人在短时间内能了解菲律宾的地理概况和民族文化。

一进文化村的大门，首先映入眼帘的是在吕宋岛南部的比克尔地区马荣火山 (Mt Mayon)。与马荣火山隔河相望的是有趣的巧克力山 (Chocolate Hills)。巧克力山位于比萨亚地区保和 (Bohol) 岛的 1000 多座圆卵形的石灰岩小山丘，在旱季由于草木枯黄，看上去恰似一颗颗巧克力豆一般。告别巧克力山，穿过一座小桥会看见一层层蔚为壮观的梯田，这就

是被誉为世界第八大奇迹的菲律宾高山水稻梯田的模拟景观。山脚下一座座稻草禾棚是土著人的“试婚屋”。它看上去像一个小阁楼，底层悬空，上面是一个小茅草房，没有窗户，只有一个借用梯子才能爬上去的小门。据说情投意合的男女在正式成亲前必须钻进这个小屋内共同生活，其间由双方家长轮流送水送饭，七天七夜才可以出来敲定婚姻大事。

费用: 成人 25 比索，儿童 15 比索

开放时间: 07:00—18:00 到达交通位于国际机场旁，在 LRT 的巴克兰站下车转搭吉普车。

每逢星期六、日，有菲律宾传统舞蹈表演。村内还有免费的吉普车可搭乘，使游人悠游自在地尽情游览，全部逛完约要半天。

马尼拉湾 (Manila bay)

马尼拉湾的晚霞闻名遐迩，马尼拉市西侧濒临马尼拉湾的罗哈斯大道，北自伯西奇河的入海口，南至马尼拉国际机场，全长 28 公里。笔直的宽约 50 米的大道的滨海一侧是人行道和绿化带，迎风摇曳的丛丛椰树和绿茸茸的草地，色彩缤纷的各种花卉与平静的马尼拉海湾相辉映，景色十分秀丽。傍晚时分，夕阳的余辉映照着海滨摇曳的椰树，翡翠碧绿的海水在落日下渐染成闪亮的金黄色，遥远的天边飘着几朵嫣红的浮云。此时漫步在马尼拉湾畔，在微拂的海风中极目远望，令人心旷神怡。

在罗哈斯海滨大道沿线的东侧和相邻的厄米塔 (Ermita) 和马拉特 (Malate) 区是马尼拉著名的“旅游带”，这里灯红酒绿的夜总会、卡拉 OK 酒吧、舞厅林立，是日本和韩国游客的最爱。



马尼拉湾

达雅台 (Tagaytay)

达雅台位于吕宋岛西南部八打雁省境内，海拔 2000 多米。这里有景色秀丽、建筑别致的娱乐场所。你来到这里，可以快活地沐浴在新鲜清凉的高山空气中，令你顿觉心旷神怡。

距马尼拉南郊约 64 公里，天气晴朗时，可以看到巴拉扬湾和马尼拉湾的全景。世界上最低的火山塔尔 (Taal) 火山座落于此。塔亚尔湖原是由火山口形成的火山湖，在湖中又形成了塔亚尔火山。塔亚尔火山曾有 20 次以上的活动记载，目前仍在活动中。菲律宾一共有 50 多座火山，塔尔火山是其中地势最低的火山。

达雅台是观火山湖的最佳处，从此地俯瞰，奇景尽收眼底，蔚为壮观，隐约可见的薄雾像是从半山腰袅袅升起的轻烟。此外，从马尼拉前往此地，



沿途的风景相当的迷人，另外还可以前往有竹风琴的拉斯涅斯教堂与吉普车的制作工厂。

到达交通

包车：从马尼拉市到达雅台大约 2 小时，包面包车来回一般需要 4000 比索，最多可以容纳 10 人。然后，搭一个叫 Bangcas 的独木艇到对岸的塔尔火山，可以载 4 ~ 6 人的小艇，叫价 1200 ~ 1500 比索，跟艇主尽量杀价吧。抵达后徒步半个小时到海拔约 300 公尺的火山口，懒人可以骑马上山，来回大约 500 比索。

巴士：

在 EDSA LRT 站那边街角 就有巴士站搭往 Mendz 方向的车，两小时后到 Tagatay 车站下车。从 Tagatay 车站可以搭船上到火山湖中的那个活火山。

(A) 搭三轮车 50 比索 / 车 (两个人) 直下小路，大约 20min 后到，到岸边后。每家靠湖的都有船可以座，。强烈建议下山前谈好来回的钱，因为是上下坡，很陡，很少有三轮车愿意上去 Tagatay 车站，建议 150 比索来回。

(B) 另一种说法可以搭 Jeepney 到某个小车总站 再换一台 Jeepney 环绕湖岸

搭船到 Taal 火山，船家都会说政府规定这个那个 ... 大概 1000 比索 / 船 (包教身衣，有给收据)，一船可座 5-6 人。

到岸后会有大妈帮你搭临时的“桥”好方便你下船，给 20 比索。马上会有人拉你去左边去说什么 infomation centre, 登记什么 ... 到了后你就会看到收费的木板门票 50 比索，骑马 350 比索，“导游” 500 比索。



达雅台

百胜滩 (Pagsanjan)

百胜滩位于马尼拉南部 92 公里，从马尼拉乘车或开车不到两小时就可到达。百胜滩是世界著名的旅游景点，瀑布落差约有 100 米，以刺激紧张的泛舟活动而闻名。泛舟河上，沿途可欣赏由岩壁和热带树木所形成的溪谷美景。折返点水量极其充沛，空气清新凉爽。

到达交通公共汽车：可在位于 EDSA 的 BLTB 车站 (BLTB Co. Bus Terminal) 乘车，每天一班，中午十二点在 EDSA 车站发车，每天下午三点到达百胜滩。

自驾游：开车从马尼拉经过南部高速公路 (South Expressway) 到卡兰

巴 (Calamba)。然后沿着国家高速公路开车，到达帕格桑汉 (Pagsanjan) 县。这里有酒店，度假村，也有租船服务。

吉普巴士：临近马尼拉城市广场 (Manila City Hall) 的劳得广场 (Lawton plaza) 有吉普巴士车站 (JAM TRANSIT)。

长长的城 马尼拉给大部分人的印象就是报纸连篇累牍报道绑架、抢劫、爆炸、暗杀事件，不受控制的枪械交易，都让大家担心这个城市的安全系数。但是如果我们只做一个安分守己的游客，那么应该是安全的，而且也会慢慢发现这个矛盾都市的魅力所在。

宿雾 Cebu

景点 Sights

宿雾是菲律宾最早开发的都市，1521 年，葡萄牙航海家麦哲伦由西班牙航行到中南美洲，途中，他惊喜地发现了这个美丽静谧的小岛。如今，在菲律宾的 7000 多个岛屿之中，诗情画意的宿雾岛已发展成为最受游客欢迎的观光点。宿雾位于维萨亚斯 (Visayas) 群岛的中心位置，全州人口 180 万，由 167 个岛屿构成，是菲律宾与国际衔接的第二大通道。在这里，古韵风情与现代活力被演绎得近乎完美。

麦哲伦十字架 (Magellan's Cross)

麦哲伦十字架位于宿雾岛东方的马克丹岛上。1521 年，葡萄牙航海家麦哲伦在宿雾传扬天主教义，适逢该年 4 月 14 日，Pedro Valderama 神父在当地为第一批菲律宾天主教徒——土著族长 Rajah Humabon，其妻子 Queen Juana 及其他 400 名土著举行施洗仪式。为纪念这场盛大的宗教仪式，麦哲伦在宿雾竖立了十字架。

在 1525 年至 1740 年间，来自 Agustinas 教会的僧侣为十字架兴建了一个露天开放式的圣坛，当地人相信十字架具有神圣力量，认为只要将十字架削成屑服用，就能够医治百病，便把它的外皮剥落拿走。为了保护此历史古物，后来人在圣婴教堂通往圣佩德罗堡途中建造了一座亭式的屋子用于存放它，现在更特别用 Tinadalo 木打造了一个空心外框把它包藏在内。同时，六角形的天花板壁画，保留着当年的原貌，色彩非常艳丽逼真。

宿雾人非常信奉并尊敬这个深具历史及文化意义的十字架，每逢星期日的早上，便有无数的善男信女带着香烛前来虔诚地祈求平安好运。

圣婴教堂 (Basilica Minore del Santo Nino)

圣婴教堂建于 1565 年，闻名于世的“圣婴像”典藏于此。据说当年土著族长 Rajah Humabon 及其妻子 Queen Juana 受洗之后，麦哲伦赠送了一个黑皮肤造型的“圣婴像”给 Queen Juana 作为礼物。1565 年，宿雾战火燎原，4 月 27 日一场大火将宿雾夷为平地，唯有此“圣婴像”完好如初，当地人称之为神迹，而加以膜拜。其后，Captain Miguel Lopez de Legaspi 及 Fr.Andres Urdaneta 在发现“圣婴像”的地点兴建了“幼年耶稣基督像”，把“圣婴像”的复制品存放于天主教大教堂的女修道院内，而原有的“圣婴像”则祀奉在教堂的圣坛之上。这座高约 40 公分的木制“幼年耶稣基督像”被尊为菲律宾最古老的圣像，至今仍旧受到市民热烈的崇拜。

到达交通：圣婴教堂位于麦哲伦十字架边上。



麦克坦岛 (Mactan Island)

麦克坦岛是航海探险家麦哲伦殉难之地，因此举世闻名。1521 年 4 月 27 日，在宿雾传教卓有成效的麦哲伦满怀信心，预备渡过 Mactan 海峡去 Lapulapu 继续宣扬天主教义。当他抵达时，却被拉布拉布的族长及其率领的战士群起阻止，并将他杀害。后人于 1866 年在麦哲伦的殉难地点建造了纪念碑来纪念这位伟大的航海家，附近还有描述麦哲伦当年事迹的绘画，值得观赏。

纪念同一场战争的拉布拉布纪念碑也位于麦克坦岛，该纪念碑建于 20 世纪初，纪念碑上的 Lapulapu 手举当年与麦哲伦战斗的武器，借以显示菲律宾人的英勇气概，两座纪念碑相距仅百米。

历史的余音尚在耳边回荡，麦克坦岛现代的气息再一次深深吸引了游客的目光。这是一个纯粹适合度假的小岛，度假地点之多可谓宿雾之冠。这里没有宿雾的喧嚣及商业味道，四处皆是漂亮的海滩及度假设施，豪华酒店、一流的餐厅、购物中心令人目不暇接，各式各样的水上活动如风帆、潜水等，令游人身心舒畅、乐而忘返。

薄荷岛 Bohol

薄荷岛名字来源

薄荷 (Bohol) 岛原来叫 Bool，是 16 世纪光临的西班牙人用大舌音误发成了现在的名字。奇怪的是薄荷人对殖民者还相当友好。在当地可以看到不少雕塑，图画反映 1565 年当地首领达图和西班牙登陆者米戈的著名友谊。这两个男人用锋利的匕首割破手臂然后把血滴入葡萄酒中，干过杯后他们就成兄弟了，和我们中国古代歃血为盟简直一模一样。据说菲律宾很多美女都是菲西混血儿。虽然在以后的日子里薄荷又相继被美国和日本占领。但是薄荷的原始美好像永恒不变——白色沙滩，清澈海水，葱郁的热带植物，还有悠闲如画的乡村生活。直到今天薄荷岛的居民仍以农业为生，靠种植椰子和大米为生。

景点 Sights

薄荷岛是菲律宾第十大岛，距离宿雾麦克坦岛 70 公里，是个珊瑚岛。碎珊瑚被海水冲成的沙滩，不是像面粉那样的细沙，但即使在暴晒的烈日下，踩上去仍是凉凉的。沙滩雪白雪白，把海水映得层次分明，近处是浅浅的绿，远处是深深的蓝。

岛上景点有古老的教堂和盟约纪念碑。千万不要忘了去 Sikatuna 村附近的森林区参观全世界最小的猴子眼镜猴 (Tarsius Monkey) (开放时间 8:00-16:00，建议适当捐款)。搭小船逆流而上，沿途可见原始森林及猴子保护区、飞瀑等，或健行爬山，或游泳潜水，诗般的意境任你体味。

如果行程允许，应该将“薄荷一日游”定在星期天，因为每个周日的早上 7:30 - 8:30，蜚声国际的罗博儿童合唱团会在罗博教堂唱诗，听他们唱歌不必听懂歌词，单是那纯净的乐音就足以让人享受。这个合唱团的成员都是 7 - 12 岁的儿童，他们在马尼拉文化中心的音乐会，票价高达 1500 比索，也曾应邀来中国参加过上海艺术节。

巧克力山 (Chocolate Hills)

薄荷岛最著名的景点莫过于听上去就诱人的巧克力山了。由于复杂巧合的地质变化，很多很多年前在薄荷中部形成了 1268 座圆锥形的山，高度为 40 到 120 米。由于成分多为岩石，上面很难长植物。看上去光秃秃的。棕色中有星星点点的绿。想像力丰富的菲律宾人就把这些山称为巧克力山，还演绎了很多美丽的传说。其中一个最感人的就是巨人阿罗哥的故事。他爱上了当地最美的姑娘阿拉雅。阿拉雅结婚前在河中沐浴时，阿罗哥忍不住把姑娘抢了回家。然而不幸的是巨人的容貌吓坏了姑娘，阿拉雅心脏病发作死了。可怜的巨人伤心极了，也活活哭死，于是他的滴滴眼泪化为巧克力山，而身体化为环绕巧克力山的布诺蔓山脉。

登上其中一座巧克力山眺望四周，真是雄奇无比，也充满了一份悲怆之美。不过转念又想，如果这些山长在中国，恐怕就不会有这么浪漫的名字了。因为那形状也酷似笼屉里的馒头。

薄荷岛的另一标志物是一种名为塔西亚 (Tarsier) 的只有拳头大小的灵长类动物，常常被称为“眼镜猴”，是世界上最小的猴子。我们走进一个热带雨林般的保护区观赏这种长得老鼠不老鼠，猴子不猴子，考拉不考拉的动物。只见它小心地攀着树枝。眼睛奇大无比，尾巴比身体还长，在你按动快门的瞬间，它会害羞而灵敏地转过脸去。

薄荷最美的还是海滩。门前是两个波光粼粼的泳池，被绿树环绕，中间相通，还用一座小石桥相连。再往前走就是海滩了。真的是白色沙滩，镶嵌了许多美丽的珊瑚、贝壳、寄居蟹甚至海星。捡到一只淡橘色的海星。它的脚突然动了一下，踩到一只纯白的舒服地躺在白沙里睡觉的狗。这沙滩不光白，而且细软无比，脚踩上去好像踏在面粉上，舒服极了。悬在两棵椰子树之间的吊床上小躺，懒懒洋洋地望远处的碧海与白船。然后坐下来，看海看天看海天一色。生平第一回在海边静静坐了一个小时，默默地看着天色渐渐暗下来。海水慢慢浓起来，然而眼前的一片蓝蓝绿绿并不混沌而是有层次的。天是一大块一大块的。比天蓝稍微浓酹一点。海天相接处是宝蓝，然后孔雀蓝、翠绿；近沙滩处则像是透明无色的。这一层一层的海与天，就这么晃动、晃动着，暗了，灭了。沉寂下来。远方，星星点点的渔火却冉冉升起。开始了另一种风格的晃动……

娱乐 Entertainment

潜水

薄荷岛是潜水天堂，有潜水执照的游客可以直接租用服装、氧气瓶。对于大多数新手来说雇一位潜水教练是必须的。总共费用为 60 美金左右。训练大约需要 1 个半小时。随后就可以坐船出海，进入千姿百态的海底世界了，据说可以看到《海底总动员》中的小丑鱼。

长滩岛 Boracay

景点 Sights

长滩岛沙滩素有“全世界最浪漫的白沙滩”美名，许多人都视其为蜜月梦幻圣地的度假天堂；热带岛屿惯有的碧海、蓝天、白沙、椰林，长滩



岛一样也不少；所有够刺激、够好玩的水上活动，这里也样样都有；丰富的夜生活、廉价的异国美食、200 家不同价位特色的度假饭店……这些都值得你马上出发去体验它的各种美好。

白沙滩 (White Beach)

白沙滩是长滩岛得以闻名世界的最大原因，它是 Lonely Planet 评出的世界十大海滩之一，也获得过其它著名旅游机构“亚洲最美沙滩”的评语。

它位于岛的西岸中段，从南到北延伸，长达 4 公里，是由大片珊瑚磨碎后形成的，沙滩平缓舒展，沙质洁白细腻，即使在骄阳似火的正午时分，踏在沙上也依然清凉。到了晚上，白沙滩就摇身一变成为 4 公里长的巨大酒吧，灯光和音乐将它妆点得摇曳多姿。沙子又白又细，踩着很舒服；坐在沙滩上吃海鲜，感觉特棒；白沙滩的落日夕阳是最迷人的；不少前来度假的人不进行任何观光或游乐，只是从早到晚流连于白沙滩。

眼前是一望无际的湛蓝大海，海面上船只扬帆起航，浅水区游人欢笑戏水，岸边是白色沙滩和绿色高大的椰子树，许多人躺在沙滩上享受日光浴，好一幅休闲度假的景象。

普卡海滩 (Puka Beach)

普卡海滩也被成为雅泊海滩 (Yapak Beach)，位于北部海岸，面对着 Carabao 岛。它是长滩岛的第二大海滩，以闪亮的普卡贝壳闻名。这些贝壳在上世纪七八十年代是风行一时的饰物原料，收集贝壳是当时岛上的主要产业，至今还可以看到沙滩上普卡贝壳堆留下的痕迹。

海滩附近有一些小餐馆，主要提供当天捕获的海鲜。

到达交通：游客可徒步翻越小山前往普卡海滩，也可以乘坐三轮车或摩托车。



小林子 普卡海滩

星期五海滩 (Friday Beach)

星期五海滩是长滩岛沙质最细、最柔、最白、最美沙滩地段，当地人称为「粉末沙」Powder Sand，当其细白沙藏在透明清澈海水里，形成牛乳状粉细，游泳戏水岸边，就像漫步于牛乳湖的享受，并来个沙滩堆

沙，堆城堡发挥您艺术的想象力或您可悠闲躺在椰林沙滩下，享受海天一色、碧海蓝天的海景或漫步在美丽宁静的白色沙滩上，看夕阳西下，美不胜收。

这里是一个酒店的所在地，之所以叫“星期五”，主要就是这个饭店落成于 1982 年的星期五，是当时长滩岛上唯一 3A 级的豪华饭店。

卢霍山 (Luho)

卢霍山是长滩岛最高点，海拔高出海平面 100 米，别看它只有 100 米，对于外行来讲，这个山峰想要爬上去，还是非常不容易的。不过山顶的风景真的很不错，一览大海和白色的沙滩。稍微容易点的方法是从 Bulabug 沙滩的北端陡峭的路爬山去，登山者可以选择步行或者山地车，如果你选择后者，得非常小心，陡峭的泥路还是非常诡谲的。

巴拉望 Palawan

巴拉望是菲律宾西南部一个狭长的海岛，是菲律宾仅剩的生态处女地，保留了相当面积的自然原始风貌，在这样一片浪漫的乌托邦式的乐园里，分布着许多珊瑚礁和近海小岛，1000 多个大小岛屿是潜水和浮潜的乐园，被称为“菲律宾文明的摇篮”的塔博洞穴是至今东南亚历史最久远的人类遗址，在爱妮岛海洋保护区可以见到 3 种濒危海龟和传说中“美人鱼”的原型——世界上最稀少的海洋哺乳动物海牛，以及不乏各种名人出世的度假村。正所谓巴拉望归来不看海。





巴拉望景点分布图

景点 Sights

公主港 (Puerto Princesa)

公主港，又名普林塞萨港，是巴拉望省的省会。也是整个巴拉望最“现代化”的地方。虽然公主港算是有机场通航的地方，但机场真是小到很迷你，只有一条窄窄的跑道，飞机到了以后，没有廊桥，没有摆渡车，整个机场只有一条行李传送带，一切操作都在乘客的眼皮之下。游客们大踏步地下了飞机直接走向市中心。

白沙滩 (Nasin-aw White Beach)

白海滩迷人的白沙碧水是游泳和其他水上体育活动的理想场所。该景点最适合在白天旅游，因为离市中心只有 7 分钟路程。白沙滩提供一些供野餐用的桌子，但不提供过夜设施。

地址：公主港，距离机场约 2.5 公里

到达交通：从市中心乘三轮车到达，行程约 5 到 7 分钟

塔博洞穴 (Tabon Caves)

塔博 (Tabon) 洞穴别称“菲律宾文明的摇篮”。它是至今东南亚历史最久远的人类遗址。

地址：位于奎松 (Quezon) 的 Lipuua Point，在普林塞萨港市以南约 155 公里处

到达交通：在市中心乘汽车或吉普车到达奎松，行程约 3 到 4 个小时，然后在奎松码头乘泵船到达岩洞，行程约 30 分钟。

泰泰 (Taytay)

泰泰 (Taytay) 有很多西班牙殖民地时期的建筑。著名的泰泰要塞 (有指南称作堡垒) 由男修道士 Augustinian Recollect 建于 1667 年，在西班牙统治时期作为军事要塞。



泰泰

地址：位于巴拉望东北部，离公主港 215 公里

到达交通：从公主港乘车到泰泰需要 8 个小时，而且山路崎岖。到达泰泰比较便捷的方式是从马尼拉乘飞机前往。

卡拉依特岛 (Calauit Island)

这里被称为非洲野生动物园，1976 年许多濒临灭绝的非洲动物从肯尼亚

引进到这里的保护区，如今，游客们可以在这个野生动物园中看到长颈鹿、斑马等非洲野生动物。



火枪手 卡拉依特岛

费用：P300。

到达交通：从巴拉望首府普林塞萨港 (公主港) 到这里要先坐班车到奎松 (Quezon) (P160, 4 小时)，再从奎松包船至卡拉依特岛 (P200)。

爱妮岛 (El Nido)

爱妮岛，位于菲律宾巴拉望省西北端，距马尼拉 430 公里，是一片小的群岛，散落着 45 个形态各异的岛屿，爱妮岛虽称作“岛”，但不是单指一个岛屿，而是泛指一整个区域，其原名为“EL NIDO”，是西班牙人在 1954 年的命名，NIDO 为鸟巢之意，因大批燕子在此筑巢而得名。这里无受污染的美景，总是带给访客无限的惊喜，岛内森林里有可爱的小动物，向人们热情的招手。岛外则是成千上万的彩色鱼类，在湛蓝的海洋中，跳着欢迎舞。爱妮岛实堪称为“人间天堂”。爱妮岛被国家地理连续三年誉为亚洲最佳度假海滩。

地址：位于巴拉望西北端

到达交通：最好的方法是从巴拉望搭乘小飞机到达，方便快捷。

宏大湾 (Honda Bay)

宏大湾位于普林塞萨港 (Puerto Princesa) 市东北 12 公里处。Sta Lourdes 码头到市中心乘吉普车或三轮车大约需要 30 分钟。

游客可以从 Sta Lourdes 码头租泵船到宏大 (Honda) 湾不同的岛屿游览。宏大 (Honda) 湾由几个小岛屿组成，每个小岛屿都有美丽的海滩和较浅的珊瑚礁，适合潜水、游泳和跳水。

这些小岛屿包括：Cowrie 岛，Bat 岛，Lu-Li 岛 (得名于“lulubog-lilitaw”，意思是漂浮和正在下沉的岛，只有在低潮时才可见)，Meara Marina 岛，Starfish 岛 (以其迷人的白沙和海星密集的干净海水而闻名)，蛇岛 (遍布白沙的海岸线蜿蜒曲折如同蛇的形状)，潘丹岛以及 Se?orita 岛 (Lapu-lapu 鱼的养殖地)。

Sta Lourdes 码头到这些岛屿的乘泵船需要 15 到 50 分钟。Meara Marina 岛、海星岛以及 Arreceffi 岛的岛思棕榈 (Dos Palmas) 景点提供过夜设施。

圣保罗地下河国家公园 (St Paul Subterranean National Park)

圣保罗地下河国家公园位于巴拉望的沙邦 (Sabang)，公园北临圣保罗湾，东靠巴布延海峡。占地面积约两百多平方公里，地下河全长 8 公



里，河流可以通航，于 1999 年被列为世界遗产名录。你可以乘坐渡船（P600）从沙邦海滩出发穿越雄巍的喀斯特地貌、丰富多彩的钟乳石和石笋以及壮美的洞穴到达河口，也可以沿着猴子小径（Monkey Trail）徒步两个小时，穿越国家公园迷人的丛林，到达码头，记得支付 P200 门票费用。

费用：P200。

到达交通：每天早上有多班公交车和吉普尼从普林塞萨港（公主港）（Puerto Princesa）开往沙邦（P90，2.5 小时），路况有点糟糕。

Pamalican 岛

同马尔代夫的大部分岛屿一样，Pamalican 岛也是由有一个国际知名度度假集团管理，岛上只有唯一的一个度假村。这里罕见人迹。开发痕迹不大，除了极少的建物，其余不是葱茏茂密的热带雨林就是清澈见底的碧蓝海水和细白沙滩。

你可以参加酒店为您安排好的各项活动，无论是投入碧海蓝天的怀抱之中，还是跃入海中喂鱼或参加浮潜、风浪板、滑水或操作独木舟，都只要提前和酒店预订即可。

“锋芝婚”地点位于菲律宾巴拉望群岛（Palawan）中、名为 Pamalican 的小岛上唯一的饭店 Amanpulo，该岛被喻为“海上天堂”。



Pamalican 岛

图巴塔哈群礁公园 (Tubbataha Reef National Park)

建于 1988 年的图巴塔哈群礁国家公园位于巴拉望岛普林塞萨港以东 180 公里处。公园面积达 332 平方公里。凭借优越的自然条件这里能看到种类丰富的海洋生物，于 1993 年被收录为世界自然遗产名录。图巴塔哈群礁国家公园包括南北两个暗礁群，是一个独特的环状珊瑚岛礁，有茂密的海洋植物。图巴塔哈群礁国家公园不允许爆破捕鱼，因此保存着最为原始的海洋和海底生态环境。

图巴塔哈群礁国家公园是浮潜和深潜的绝佳场所，这里保存着菲律宾最原始的珊瑚群。你可以参加专业潜水公司的 7 天潜水游，费用 800 美元左右，潜水次数不限。

费用：P3000。

到达交通：一般参加旅行团或潜水培训课程才能抵达这里，吃住一般都在游船上。



图巴塔哈群礁公园

在宿务和马尼拉坐出租车，如果有白色出租车就用白色车，黄色车收费很贵，是专门供外国人使用，菲律宾本地人是不坐黄色出租车的。而且感觉表有问题，同样是黄色出租车，从马尼拉机场三号楼到 SM 购物中心，我们同伴的车打表 170p，而我们却打了 285p，路线应该也是一样的，所以怀疑那个表本身就有猫腻。

在岛上玩的时候，订船时要先看好船的大小，包括中餐的内容。科伦跳岛时间一般为上午 8 点 -8 点半出发，下午 5 点回港，爱妮跳岛时间为早上 9 点出发至下午 4 点回港，可能因为爱妮的风浪比科伦那边大。

贝壳类的东西好像不允许带离境，我们在沙滩上买了 300p 的贝壳，因为有一个比较大，在进入马尼拉机场安检时，被安检人员索要了小费得以通行，直接问我要钱，呵呵，有点夸张吧，我问要多少，她说随我，我就给了 200p，貌似还比较高兴，后来还帮我们看哪个窗口换登机牌。另外芒果之类的新鲜水果是不让带走的，哪怕是在菲律宾境内，从公主港飞宿务安检时，芒果被剔出来了，不让我带，还给我看相关知识的介绍，好像是怕虫类带到别的地方影响生态平衡吧。——jessiexiang

jessiexiang 巴拉望实在是太美，美得无法形容，我是这么觉得的，人间竟然还会有如此之美，甚至可以称之为神景。或许平日生活在嘈杂喧闹的城市、每日挣扎于现实的复杂交错之间，会觉得生活无趣，当去到那里以后，才发觉人间竟然还是会有这么美好的地方。

出行指南

实用信息 Practical Information

货币

菲律宾的货币为比索（peso），1 个比索相当于 100 分（centavos）。



纸币的面值有 20P、50P、100P、200P、500P 和 1000P，最常见的硬币有 1P、5P 和 10P。

人民币在菲律宾并不流通，国内的中国银行和工商银行可以兑换菲律宾比索，但是数量通常是有限的，一般可以在出国前将人民币兑换为美元，到当地再兑换为菲律宾比索。

游客可以在机场用美元兑换比索，也可以在银行、酒店以及外币兑换商处兑换。

银行

信用卡

菲律宾接收信用卡，许多酒店、餐馆和商业场所都接受主流信用卡—维萨卡、万事达卡、美国运通等。但是如果你出了马尼拉，信用卡交易都要收取 5% 到 12% 的手续费，大多数的菲律宾银行可以从卡上提取现金。

银联卡

中国银联已经在菲律宾境内开通了 POS 刷卡和 ATM 机取现业务，凡贴有“银联”标识的商户都可以受理银联卡。部分商户可能没有张贴“银联”标识，持卡人可主动出示银联卡，询问收银员是否可以使用。在菲律宾境内约有数千台 ATM 机都可以使用银联卡提取当地货币（菲律宾比索），银联卡境外不能进行银行柜面转账和提现。选择银联网络消费，和其它银行卡网络相比，免收 1%—2% 不等的货币转换费。

菲律宾 ATM 机每次最多取 10000 比索；华夏、平安银行借记卡会有在国外具有银联标志的 ATM 机取现时免手续费的优惠。但是根据菲律宾当地规定，所有菲律宾以外地区发型的银行卡进行 ATM 取款交易时，菲律宾当地收单银行会收取一定额度的 ATM 服务费，银联卡同样适用该规定。目前该服务费是 200 比索。在长滩岛刷卡前一定要问是否有手续费。有的要收 3.5% 不等的手续费。

不要轻易查询余额，这项服务是要收费的。

菲律宾 ATM 机是先退卡、再吐钞。千万注意这点跟国内不同，退卡后赶快把卡拿住，然后等着钞票出来。

邮政通讯

通讯

1、菲律宾当地区号为：63

2、中国的 sim 卡在国外如何使用

· 中国移动的 SIM 卡能在菲律宾使用，但是必须开通国际漫游。具体价格可以参见中国移动网站：<http://10086.cn/images/internationalromaning.htm>

· 拨打中国电话价格为：16.99 元 / 分钟

· 拨打菲律宾国内电话价格为：4.99 元 / 分钟

3、当地 sim 卡

· 可以自带一个 GSM 手机，然后再到菲律宾购买一张当地的预付费 SIM 卡（P100），价格比较便宜，菲律宾的商店内都能买到。

· 拨打中国电话：

（拨打中国固定电话）0086+ 国内区号（0 省去）+ 固定电话号码

（打中国手机）0086+ 手机号码

（价格）国际长途短信每条 15P，国际长途电话每分钟是 \$0.40。

· 拨打菲律宾电话：

（拨打菲律宾固话）地方区号 + 菲律宾电话

（拨打菲律宾手机）直接拨打

（价格）短信每条只需要 1P，打电话给其他移动电话或者是固定电话的费用是每分钟 7.5P。

4、当地固定电话 / 公用电话

· 如果你没有手机，可以到菲律宾长途电话公司（PLDT）或 BayanTel 电话房拨打长途电话。

· 拨打中国电话方式：

（拨打中国固话）0086+ 国内区号（0 省去）+ 固定电话号码

（拨打中国手机）0086+ 手机号码

（价格）在 PLDT 和 BayanTel 拨打国际长途实行统一资费：每分钟 \$0.40。

邮政

菲律宾的邮政系统总体来说比较有效率，也比较安全，但是从菲律宾各省寄往首都马尼拉的信要花好几个星期才能到达，更别说寄到国外了，因此给游客的建议就是，如果你有国际邮件，请到首都后再寄。一般从菲律宾寄明信片到中国的价格是 20P。

电话

救护车：117

消防队：160

警察：166

游客保卫处：5241728

中国驻菲律宾大使馆：2-8443148

电源

菲律宾当地的电压和中國大陸相同，电压为 220V，频率为 50 赫兹，但是他们的插座是美式两孔或三孔插座，国内的两孔扁插可以正常使用，但其它类型需插头转换器。你可以向菲律宾酒店前台要插头转换器，也可以提前在国内各大商场购买美标插头转换器。

购物退税

菲律宾现在还没有针对外国游客的退税政策。

营业时间：

1、航空公司办事处：周一至周五上午 8 点到下午 6 点，周六周末休息

2、银行：周一至周五上午 9 点到下午 3 点，周六周末休息

3、政府机构：周一到周五上午 8 点到中午，下午 1 点到 5 点，周六周末休息

4、购物中心：每天上午 10 点到下午 9 点，周六周末休息

5、旅游办事处：周一到周五上午 8 点到中午，下午 1 点到 5 点，周六周末休息

礼仪小费

1、菲律宾是小费国家，酒店里的行李员、餐厅里的乐师、餐厅酒吧的服务员、客房服务员、都是要收小费的，小费金额一般在 10 个比索到 20 个比索之间。

2、当面对小费时菲律宾人最忌付硬币，因为这可能被理解为施舍。

3、小费一般在 10-20 比索，旅游景点和精油按摩师的小费高一些，大约 100-200 比索。



出入境 Entry-Exit

护照

护照 (passport) 是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时, 由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。

下面以北京市居民为例, 申请办理护照的具体程序:

1、携带本人身份证或者户口簿到户口所在地派出所、公安分县局出入境管理部门、北京市公安局出入境管理处或者参团旅行社领取《中国公民因私出国(境)申请审批表》(以下简称“申请表”)

2、填写申请表。

3、提交申请。提交申请时必须携带下列材料: A、 本人身份证或者户口簿原件和户口簿首页、本人资料页、变更页及身份证的复印件。 B、 填写完整的申请表原件。 C、 符合要求的彩色照片一张。

4、领取护照。北京市公安局出入境管理处受理申请后, 审批、制作和签发护照的时间是 14 个工作日。领取护照时, 须携带本人身份证或者户口簿、领取护照《回执》和 200 元工本费。凡在《回执》上标明取证日期 3 个月没有领取证件的北京市公安局出入境管理处将予以销毁。

北京市公安局出入境管理处

海淀受理点

海淀区阜成路 67 号

朝阳受理点

朝阳区京广中心商务楼二层

地址: 东城区安定门东大街 2 号

开放时间: 星期一至星期六(法定节假日除外) 8:30 至 16:30

电话: 010-84020101

签证

签证 (Visa), 是一个国家的主权机关在本国或外国公民所持的护照或其他旅行证件上的签注、盖印, 以表示允许其出入本国国境或者经过国境的手续, 也可以说是颁发给他们的一项签注式的证明。

签证一般都签注在护照上, 也有的签注在代替护照的其他旅行证件上, 有的还颁发另纸签证。我国现行的签证有外交签证、礼遇签证、公务签证和普通签证四种。对于旅游者来说, 办理普通签证就行了。

办理旅游签证

办理签证所需材料:

· 护照

1、归国后还有 6 个月以上有效期;

2、末页必须有持证入亲笔签名(不能用铅笔);

3、至少留有两页空白签证页(不是备注页);

4、如有旧护照请一并提供。

· 照片: 半年内拍摄的 2 寸 (3.5cmx4.5cm) 白底彩照 2 张(照片背面签字)

· 个人资料表: 提供真实完整的个人资料, 签证申请表下载地址:

[Http://foreign.cws.net.cn/download/qxh2009831163037957.pdf](http://foreign.cws.net.cn/download/qxh2009831163037957.pdf)

· 个人存款证明或英文在职证明(两者选一)

A、必须提供余额在人民币一万元以上且存入期在半年以上的银行出具的存款证明原件

B、北京领区内的在职证明。在职证明中必须包含公司抬头, 加盖公司公

章或人事章, 有公司负责人亲笔签名。公司负责人可以是法人代表、总经理、部门主管或人事主管。正文内容必须包含的事项请参照模板。

· 往返机票或行程单复印件

费用: 一次入境签证, 250 元人民币, 30 天期限; 三个月内多次入境签证, 500 元人民币;

六个月内多次入境签证, 1000 元人民币; 如需加急, 加急费 250 元人民币。

办理时间:

· 签证受理时间: 周一至周五 上午 9:00-12:00

· 签证领取时间: 周一至周五 下午 13:00-16:00

· 签证处理不超过 3 个工作日(包括申请日在内)

菲律宾驻华大使馆

地址: 北京建国门外秀水北街 23 号

电话: 10-65321872, 10-65322451, 10-65322518

其他联系: 方式邮箱: main@philembassy-china.org

菲律宾驻上海总领事

地址: 上海市延安西路 1160 号首信银都广场 301 室

电话: 21-62798337

其他联系方式: 邮箱: pcg@philcongshanghai.org

菲律宾驻厦门总领事

地址: 中华人民共和国厦门市联华区岭巷里 2 号

电话: 592-5130355, 592-5130366

其他联系方式: 邮箱: phxm@public.xm.fj.cn

菲律宾驻广州总领事

地址: 广州市环市东路 339 号广东国际大酒店主楼 7 楼 709-711 房

电话: 20-8331-1461

其他联系方式: 邮箱: gzphcgz@public1.guangzhou.gd.cn

菲律宾驻香港总领事

地址: 香港皇后大道 95 号联合中心大厦 6 层 602 房间

电话: 852-28238500, 852-28238501, 852-28238510

其他联系方式: 邮箱: pcg@philcongen-hk.com

菲律宾驻重庆总领事馆

地址: 重庆市渝中区邹容路 68 号大都会商厦 2903-05

电话: 023-63810832

其他联系方式: 邮箱: chongqingpcg@gmail.com

菲律宾驻澳门总领事馆

地址: 澳门澳门商业大马路友邦广场 14 楼

电话: 853-28757111

其他联系方式: 邮箱: pc.macau@dfa.gov.ph

中国驻菲律宾使馆

地址: 1235 Acacia Street, Dasmarinas Village, Makati City, Metro Manila Republic of the Philippines (Front Gate) 4896 Pasay Road, Dasmarinas Village Makati City, Metro Manila, Republic of the Philippines

电话: 2-8443148, 2-8437715



中国驻宿务总领馆

地址 Cebu Memorial Foundation Compound Don Julio Llorrente Street, Barangay Capital Site, Cebu City, Republic of the Philippines 电话 32-2563455

出入境规定及注意事项

入境检查

中国公民在抵达马尼拉国际机场时，须进行入境检查，检查时应向移民局官员出示护照和已填写好的入境卡，并且说明访问目的和停留天数，经官员验证同意，在入境卡上盖章“准许入境”字样。入境卡的另一半作出境卡用，应妥善保管。

海关规定

通过入境检查，领取行李后，须到海关进行海关检查。过海关时应向海关官员出示已填写好的海关申报单，经官员验证同意后，方可放行。根据菲律宾海关规定，枪支和咖啡是违禁品。携带入境的外币没有限制，原则上只要是超过相当于 3000 美元价格以上的外币，就需要申报。菲律宾币限制为 500 比索。携带的相机、收音机和手表等，如果出境时被发现与入境时所带的不同，会被课税。成人可免税携带 1.4 公升的酒类，香烟 200 支、雪茄 50 支、烟丝 250 克。

检疫

无须牛痘接种证明和霍乱预防接种的证明。

出境检查

中国公民在结束菲律宾观光旅游，到马尼拉国际机场办理出境登机手续前，应先交纳机场税，然后到订购返机票的航空公司柜台前办理出境登机手续，领取登记卡和行李卡，同时向航空公司工作人员递交出境卡，可登机出境。

出入境卡正面填写规范

入境卡 (Arrival Card) 和 **出境卡** (Departure Card) 的填写规范。入境卡包含：姓名、性别、出生日期、国籍、职业、护照号码、入境日期、入境城市、入境省份、入境日期、入境城市、入境省份、入境日期、入境城市、入境省份。出境卡包含：姓名、性别、出生日期、国籍、职业、护照号码、出境日期、出境城市、出境省份、出境日期、出境城市、出境省份。

出入境卡反面填写规范

入境卡反面包含：MALAYAN INSURANCE 信息、旅行保险信息、入境卡背面填写规范。出境卡反面包含：MALAYAN INSURANCE 信息、旅行保险信息、出境卡背面填写规范。

旅行路上 on the road

推荐欣赏：电影《我爱的生活》(In My Life)

剧情介绍：

本片可以看做“菲律宾版《喜宴》”，Noel 和 Mark 一对身处纽约的菲律宾情侣，两人平淡而幸福的生活却因为 Mark 母亲的一次拜访而扰乱，而且这次“拜访”看似要长期居住让两人很苦恼，并非母亲不知儿子是同志而是不满意这位未曾见面的“儿媳”，Noel 很想讨“岳母”的欢心却得到了百般刁难～后来在相处的过程中 Noel 和“岳母”两人发现了只要真诚相待就会互相理解和宽容，但是快乐时光总是短暂的：其实 Mark 一直有病在身并且复发，虽然 Mark 最后战胜了病魔但却在意外的车祸中死亡，而 Noel 和 Mark 母亲的情感冲突渐渐消解，最后 Mark 母亲答应和 Noel 假结婚，帮 Noel 拿到纽约的居住证，完成她儿子 Mark 的遗愿。然后再两年后离婚，奔向她自己的爱情……

这是一部平淡的电影但并不是一部乏味的电影，有欢笑有感动而且会带给我们很多思考。

带上音乐去旅行：一个菲律宾父亲对孩子的心声——《阳光带我回家》

这是一首菲律宾人引以为傲的歌曲。因为，当说起菲律宾这个国家时，大家自然就会想起这歌。菲律宾盛产酒廊歌手，在全世界各地的酒廊，酒吧，酒店都有他们的乐队。这首歌是乐队不可能不会唱此曲。有着仅次于国歌的地位。

Freddie Aguilar 曾经很潦倒，过着乞丐一样的生活 (HE WAS A BEGGAR. MARVIN 的原话)。在他最为潦倒的时候，他的孩子降临到这个世界上了。他一心将最美好的生活，最深的爱，留给他的孩子，但是他没有这样的能力。他很彷徨，自责，甚至留着泪写下了这歌，希望通过这歌，告诉他的孩子，他的爱，尽管生活上，可能很艰难。幸好他带着这歌参加了马尼拉的一个流行音乐节，并因此获得了亚军。他很快成为马尼拉知名度最高的歌手。

从得到的歌词来看，似乎是从菲律宾 Tagalog 人的歌改编来的。歌词写的如同在叙述一个故事一般，娓娓道来，动人的旋律，稍显伤感的调子带一点责备的味道。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

