



马里亚纳观光局出品
Presented by Marianas Visitors Authority
www.mymarianas.cn

北马里亚纳群岛官方全攻略

北京 · 上海 · 广州 · 杭州 · 香港
免签直飞

马里亚纳观光局出品

THE MARIANAS

北马里亚纳群岛 官方全攻略

唯一美属免签海岛目的地 美国 塞班·天宁·罗塔



我的马里亚纳
Paradise For Everyone



The Marianas

| Saipan | Tinian | Rota |



CONTENTS

目 录

STEP1

北马里亚纳——海岛天堂，近在咫尺

北马里亚纳群岛概览	6
旅游须知	8
我的马里亚纳 八大缤纷主题	12

STEP2

度假天堂——塞班岛

塞班岛地图	18
行在塞班	19
游在塞班	20
玩在塞班	30
食在塞班	38
购在塞班	54
住在塞班	57

STEP3

天宁海阔——天宁岛

天宁岛地图	66
行在天宁	67
游在天宁	68
玩在天宁	73
食在天宁	74
住在天宁	75

STEP4

原始花园——罗塔岛

罗塔岛地图	78
行在罗塔	79
游在罗塔	80
玩在罗塔	85
食在罗塔	86
住在罗塔	88

STEP5

北马里亚纳——主题攻略

我的海洋秘境	92
我的美食天堂	102
我的人文天堂	106
我的婚礼蜜月纪念地	120
我的生态秘境	122
我的自驾胜地	128
我的运动天堂	134
我的全家乐园	142

附录

一、马里亚纳观光局会员商家	146
---------------	-----



STEP 1

北马里亚纳
— 海岛天堂，近在咫尺



OVERVIEW

北马里亚纳群岛概览



Geography 地理

北马里亚纳群岛由14座岛屿组成，宛如一串散落在西太平洋上的璀璨珍珠。除了有常住人口并被开发成观光地的塞班、天宁和罗塔之外，其他岛屿大都是无人岛。地球最深处——深达11034米的马里亚纳海沟，就坐落在北马里亚纳群岛以东约200公里。

Climate 气候

北马里亚纳群岛地处西太平洋腹地，属于典型的热带海洋性气候。受季节性东北信风影响，从12月到6月为旱季，7月到11月为雨季，雨季往往会有台风过境。

北马里亚纳群岛年平均温度为29摄氏度，是吉尼斯世界纪录中“世界上温度变化最小的地方”。由于地处大洋腹地，北马里亚纳群岛的空气湿度往往高达80%，体感可能稍为闷热。由于没有任何污染性工业，北马里亚纳群岛的空气与海水都极为纯净，是一个能够彻底放松身心的人间天堂。

Saipan 塞班

塞班坐落于北纬15度13分，东经145度43分，面积约为115平方公里。塞班南北狭长，南北长度约19公里，东西宽约9公里。塞班是一座由珊瑚礁包围的石灰岩岛，拥有绝美的太平洋海岛风光。塞班西部地势较为平坦，大部分人口都住在此居住，高达475米的踏破潮山是岛上最高峰。

Tinian 天宁

天宁位于塞班西南方约9公里处，面积约为101平方公里，与塞班隔海相望。天宁的地形相对平坦，一马平川。

Rota 罗塔

罗塔位于塞班西南方约135公里处，面积约85平方公里，是北马里亚纳群岛最南端的岛屿，被称为“友好之岛”，亦因其葱郁的原始植被被称为“花园岛”。

History 历史

北马里亚纳群岛的历史源远流长，包括原始时代、西班牙殖民时期（1521-1899）、德国殖民时期（1899-1914）、日本占领时期（1914-1944）、美国自治联邦时期（1945至今）。

公元前2000年左右，来自东南亚马来半岛的查莫洛原住民乘着独木舟漂洋过海来此定居，正式开启了北马里亚纳群岛的历史。查莫洛族维持着严谨母系社会传统，主要靠农业和渔业为生，并且采用独特的拉提石建造房屋。

1521年，西班牙探险家麦哲伦在此靠岸，成为第一位踏上北马里亚纳群岛的欧洲人，17世纪时，西班牙殖民者以当时西班牙皇后的名字为群岛重新命名，正式将北马里亚纳群岛带入西方世界的视野。长时间的殖民统治与文化浸染极大地改变了北马里亚纳群岛的文化面貌。

1899年，德国从西班牙手中买入北马里亚纳群岛；1914年，日本从德国手中夺取了北马里亚纳群岛的部分岛屿，作为军事要塞来开发，并在当地大量栽种甘蔗。

第二次世界大战后，日本战败并从北马里亚纳群岛撤军，美国暂时接管了群岛的管辖权。1976年，美国和北马里亚纳群岛达成了关于北马里亚纳群岛邦的契约。1986年联合国的托管结束，北马里亚纳群岛的居民得到完整的美国公民权，外交与国防则由美国负责。

Culture 文化

北马里亚纳群岛的文化融合了查莫洛族的传统、西班牙的殖民影响和现代美国的生活模式。根据查莫洛母系社会的传统，结婚时男方需要准备房子和生活所需当做嫁妆，婚后归女方所有。虽然这种风俗仍有部分流传下来，但岛民的日常生活模式已经几乎跟美国本土一样。因为大众交通不发达，大部分家庭都拥有私家车。查莫洛传统文化对今日的影响主要体现在庆典活动、传统音乐、古典民谣、传统工艺、传统料理等方面；西班牙的殖民影响则表现在建筑风格与信仰上，耶稣会传教团曾于17世纪在此传播天主教。如今北马里亚纳的大部分人口都信仰天主教，圣堂就是原住民村落的活动中心。

Residents 居民

北马里亚纳群岛聚集了多种民族，最大宗的是原住民查莫洛人和卡若兰人，生活在此的还有菲律宾人、中国人、韩国人、日本人、美国人、密克罗尼西亚人等。据调查，塞班居住人口约为52000人，天宁约3000人，罗塔约2000人。在天宁和罗塔的常住人口中，原住民比例非常高。

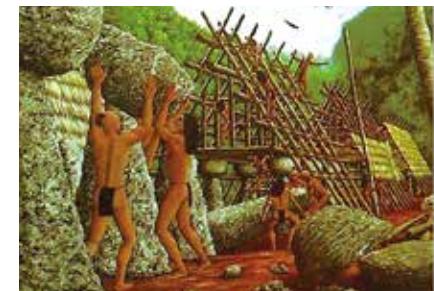
Language 语言

官方语言为英语。原住民在日常生活中则会使用查莫洛语和卡若兰语，而其他国家的移民在聚居的地区则会使用母国语言来交流。

Flora & Fauna 动植物

北马里亚纳群岛的植被主要为石灰岩原始森林。为了恢复在战时被毁坏的植被，塞班、天宁的部分区域在二战后种植了大量银合欢树，每年春暖花开的时候全岛会被火红的花瓣覆盖，蔚为壮观。椰子、木瓜、与辣椒等作物也广泛生长。

北马里亚纳群岛没有大型掠食动物，因此这里的上是海鸟的天堂。数十种少见的鸟类在此繁衍生息，更有三种鸟类是罗塔独有的濒危物种。



INSTRUCTION

旅游须知



航线信息

如今,中国游客想要前往北马里亚纳群岛旅游度假有着丰富的选择,从全国各地30余个城市均可搭乘直飞或转机的航班飞往塞班。

最新航班时刻与航线信息变更,可随时登陆马里亚纳观光局官网或航空公司官网查询。

*航班时刻表起降时间均为当地时间。

北京 - 塞班

北京到塞班的直飞航线为中国东方航空开设的直飞航班。每周二、周四、周六从北京首都机场T2出发,分别是六天五晚与七天五晚的固定行程。本航班可通过旅行社、航司官网与OTA预定。北京到塞班的飞行时间约为5小时。

航空公司	出发地	起飞时间	目的地	抵达时间
去程 东航MU763	首都	15:55	塞班	00:30+1
返程 东航MU764	塞班	01:30	首都	06:00

上海 - 塞班

上海到塞班的直飞航线为四川航空开设的直飞航班。每周三、周四、周六、周日从上海浦东机场出发,周三周四出发是五天四晚行程,周六周日出发是六天五晚行程。本航班仅可通过旅行社预定。上海到塞班的飞行时间约为4小时。

航空公司	出发地	起飞时间	目的地	抵达时间
去程 川航3U8647	浦东	22:10	塞班	04:20+1
返程 川航3U8648	塞班	05:40	浦东	08:40

广州 - 塞班

广州到塞班的直飞航线为四川航空开设的直飞航班。每周五、周一从广州白云机场出发,分别是五天四晚与六天五晚的固定行程。本航班仅可通过旅行社预定。广州到塞班的飞行时间约为4小时30分钟。

航空公司	出发地	起飞时间	目的地	抵达时间
去程 川航3U8645	白云	19:50	塞班	02:40+1
返程 川航3U8646	塞班	04:30	白云	07:50

杭州 - 塞班

首都航空于2017年开通了杭州到塞班的直飞航线,每周四出发、周一返回(行程一),周日出发、周四返回(行程二)。本航班可通过旅行社、航司官网与OTA预定。杭州到塞班的飞行时间约为4小时30分钟。

航空公司	出发地	起飞时间	目的地	抵达时间
行程 首航JD395	萧山	08:05	塞班	15:30
行程 首航JD396	塞班	07:30	萧山	12:05
行程 首航JD395	萧山	20:50	塞班	05:00+1
行程 首航JD396	塞班	16:50	萧山	19:55

香港 - 塞班



香港到塞班的航线近年来发展迅速,为华南地区的游客提供了绝佳的转机行程选择。香港航空的飞机宽敞舒适,每周三、周日飞往塞班,分别是六天五晚与五天四晚的固定行程。香港快运则开通了固定班机,物美价廉,每周二、周四、周六、周日飞往塞班,每周一、周三、周五、周日返回香港,游客可以自由组合,策划自己的北马里亚纳之旅。香港航空的航班仅可通过旅行社预定;香港快运的航班则可通过旅行社、航司官网与OTA预定。香港到塞班的飞行时间约为5小时。

*UO的航班时刻可能有季节性变化,如有需要请查询航司官网确认。

	航空公司	出发地	起飞时间	目的地	抵达时间
去程	HX076	香港	17:30	塞班	00:30+1
返程	HX077	塞班	02:00	香港	05:00
去程	UO42	香港	20:40(周二) 21:25(周四 +周六) 18:25(周日)	塞班	04:00+1 04:30+1 01:25+1
返程	UO43	塞班	05:40	香港	08:25

首尔 - 塞班



随着游客的大量增长,韩国到塞班开通了大量直飞航线,每天都有韩亚航空、济州航空、真航空、德威航空等多个航班往返于首尔、釜山与塞班之间。而韩亚航空与济州航空则在中国20多座城市开通了联运航班,广泛覆盖中国主要省份的重要城市。因此,从韩国转机前往塞班也是一种不错的选择。通过韩国转机的航班均可通过旅行社、航司官网与OTA预定。首尔到塞班的飞行时间约为4小时30分钟,在首尔的转机时间一般为两小时到八小时,游客可以随意安排行程。

	航空公司	出发地	起飞时间	目的地	抵达时间
去程	OZ625	仁川	20:15	塞班	01:45+1
返程	OZ626	塞班	02:50	首尔	06:30
去程	7C3402	仁川	09:30	塞班	15:10
返程	7C3401	塞班	16:10	仁川	19:45

塞班 - 天宁 / 罗塔

历史人文沉淀深厚的天宁与原始狂放的罗塔各领风骚,与塞班截然不同的景观与体验值得前来一游。从塞班国际机场的小航站楼即可办理乘机手续,搭乘Star Marianas Air的小型飞机前往天宁与罗塔。塞班前往天宁的航班从早上七点开始,每逢整点就有一班飞机出发,全天12班,飞行时间约10分钟。塞班前往罗塔的航班每天有三班,分别在07:30、11:30、16:00出发,飞行时间约30分钟。机票信息,可登陆航司官网查询预订。

www.starmarianasair.com



INSTRUCTION

旅游须知



护照与签证

中国大陆公民凭有效期180天以上的护照可以免签入境，须提前在网上填写I-736表格并将表格打印签字，入境时将纸质版表格出示给海关官员，获准入境时间一般最长为45天。拥有美国签证的公民则需要提前72小时完成EVUS网上注册。

持有香港护照的游客，前往北马里亚纳群岛需要持有电子签证。持有澳门护照的游客，前往北马里亚纳群岛需要持有美国签证。

未成年人跟随单个法定监护人前往北马里亚纳群岛，需要准备公证文件。

电子版I-736表格填写地址：<https://i736.cbp.dhs.gov>
EVUS电子签证更新地址：<https://www.evus.gov/evus/>

时差

位于东十区，比中国快两个小时。

气候

一年之中气温季节变化极小，平均温度29摄氏度，湿度达

70%以上。虽然相对高温潮湿，但在海风的吹拂下，不会觉得过于闷热。季节大致上分为干季和雨季，7到9月之间是雨季，常常有疾风骤雨。雨季有可能有台风或风暴过境，在雨季前往北马里亚纳群岛的游客要提前注意。

货币与支付方式

北马里亚纳群岛流通美元，纸币面额有1元、2元、5元、10元、20元、50元、100元，硬币面额有1分、5分、10分、25分。

大部分酒店、餐厅、购物中心都能使用信用卡消费(VISA、万事达卡、JCB、Dynasty、美国运通)。一些商店或餐厅设有夏威夷银行、关岛银行和塞班银行的提款机，24小时均可使用，部分商家可使用银联卡。

北马里亚纳群岛有一些体验项目以及服务小费需要支付现金，建议游客在出发前提前更换美元。当地主要酒店、DFS环球免税店和部分商店都有货币兑换服务，也可应对突发状况。

物价

由于北马里亚纳群岛的大部分物资都依赖外部进口，因此日常消费较高。一顿正餐的均价一般在20美元上下。

小费

作为美国领土，服务人员收取小费的习惯也被保留下来。餐厅的小费一般是餐点费用的15%，计程车也是车费的15%，酒店房间每天一床1-2美元，行李员的小费大概一个行李1美元，提供小费为自愿行为。

电压和插座

北马里亚纳群岛的通用电压是120V, 60Hz, 110伏特的电器可以使用。插座是通用的II字插头。

到访北马里亚纳群岛的最佳时间是？

北马里亚纳群岛年均温度29摄氏度，并且年温差极小，能够享受到四季如夏的海岛度假感。如果你想要享受无穷无尽的阳光，那么在每年的12月到5月的干季前来最为合适。如果想要以潜水为主，则要在最为风平浪静的5-7月前来。

北马里亚纳群岛上的地址如何寻找？

塞班、天宁和罗塔都没有明确的门牌号街道号。只有主要道路有路名，没有名称的道路很多。商店与餐厅的地址大部分都是用邮政编码来标识。不过因为岛屿本身面积不大，路线

相对简单，只要有地图在手就不用担心迷路。

该如何准备衣物呢？

北马里亚纳群岛天气炎热潮湿，再加上水上活动盛行，因此一定要多带几套换洗衣物。此外，塞班大部分酒店都提供自助洗衣机以及烘干机，可以24小时使用。预先准备好便携式的洗衣液，即便在店家都关门时也可以方便洗衣。

听说要小心椰子树？

在北马里亚纳群岛，尤其是椰林茂密的罗塔，站在椰子树下有一定危险。野蛮生长的椰子随时可能自由落下，砸到人的话可能会令你受伤。尤其是那些成熟的椰子极可能掉落，要格外小心。

手机和网络环境怎么样？

塞班绝大部分地方都有手机与3G网络信号覆盖，但是部分山区网络信号较差；天宁与罗塔的网络环境相对恶劣，漫游宝只能在酒店内和有人居住的地方使用，大部分情况下，只有当地人使用的手机才能保证通话。因此，在北马里亚纳群岛旅行非常适合彻底忘记城市的纷扰，静心享受自然风光。

餐厅、购物、活动等体验是否有优惠折扣？

可以留心收集机场、酒店所提供的各种地图和旅游手册，上面往往会有最新的优惠折扣或特惠活动的广告，旅游手册里也有广告，有些手册后面还附有优惠券。

常用当地问候语

从拼写不难看出，现代查莫洛语在太平洋岛屿土著语言的基础上融合了不少西班牙语的词汇。在北马里亚纳群岛凭借英语完全是可以畅行无忧的，不过在打招呼时加上一句“哈发代”更能添加额外的亲切感！

* 你好	Hafa Adai
* 早安	Buenas Dihas
* 晚安	Buenas Noches
* 太好了	Gof Maolek
* 你叫什么名字	Hayi Na' an-mu
* 谢谢	Si Yu' us Ma' ase
* 麻烦了	Pot Fabot
* 再见	Adios
* 明天见、再见	Esta Agupa'

PARADISE FOR EVERYONE

我的马里亚纳 八大缤纷主题

1. 我的海洋秘境

一睹七色宝石绚烂的壮丽海景
缤纷水上活动
感受大海的无限活力
探索神秘海底秘境



2. 我的美食天堂

世界风味
美国、中国、日本、韩国、泰国、
墨西哥、尼泊尔、越南



3. 我的人文天堂

千百年岛屿文化传承
东西方多元文化交融
探索精彩纷呈的异域节日



4. 我的全家乐园

精彩演出
亲子互动的最好舞台

探寻历史、认识自然
寓教于乐的最佳选择

天然海滩、水上乐园
大人小孩都能尽兴而归





5. 我的婚礼蜜月纪念地

特色婚拍

阳光下牵手，海浪边漫步，
看日升日落，数漫天繁星

海滨婚礼

面朝大海，许下诺言，神圣而庄严

游艇婚礼

属于你我的独一无二的婚礼记忆



6. 我的生态秘境

凤凰花开

如火焰一般盛开的凤凰花，
映入眼帘，赏心悦目

原始密林

热带雨林物种多样性

鸟类云集

在野生鸟类栖息地，
与各类海鸟亲密接触



7. 我的自驾胜地

中国驾照认可

便捷机场提车换车

多种路线选择满足多样需求



8. 我的运动天堂

海陆空三栖玩转三岛

精彩赛事贯穿全年

独特视角探索马里亚纳

迎风挥杆，尽享高尔夫假期

The background of the image is a high-angle aerial photograph of a rugged coastline. The water is a vibrant turquoise color near the shore, transitioning to deep blue further out. White foam from breaking waves covers the lower portion of the image. A small, rocky peninsula or island is visible in the center-left, covered in green vegetation and surrounded by white-capped waves.

STEP 2

度假天堂—塞班岛



SAIPAN MAP 塞班岛地图



TRANSPORTATION 行在塞班

Rent-a-Car 租车

塞班机场大门对面就有租车公司开设的办事处，可以直接比较各家公司的车型、费用、保险等信息，开始你的自驾之旅。此外，也可以在租车公司的办事处提前预约，于约定的日期在酒店直接领车。21岁以上的中国游客只需出示中国驾照就可以租车，租金一般在70-150美元之间。塞班的租车公司主要有：Hertz、Islander Rent-A-Car、QQ Rent-A-Car、Avis等等。

Tel.	Hertz	+1 670 234 8336	Islander Rent-A-Car	+1 670 234 8233
	Budget Car Rental	+1 670 234 8232	Avis	+1 670 288 2847
	Alamo Rent A Car	+1 670 288 4400	Thrifty Car Rental	+1 670 234 8356
	QQ Rent-A-Car	+1 670 233 8866		

Shuttle Bus 接驳车

在没有公共交通工具的塞班岛，最经济的出行方式就是DFS环球免税店的免费接驳巴士。巴士每天会在塞班的主要酒店和DFS环球免税店之间穿梭，对于参观其他酒店、前往加拉班一带都非常方便。北部和南部两条路线的班车都是每小时一班。

北部路线：塞班肯辛顿酒店 (Kensington Hotel Saipan) - 塞班清泉度假村 (Aqua Resort Club Saipan) - 塞班悦泰酒店 (Fiesta Resort & Spa Saipan) - 塞班凯悦酒店 (Hyatt Regency Saipan) - DFS

南部路线：太平洋岛屿俱乐部酒店 (Pacific Islands Club Saipan) - 卡诺亚度假酒店 (Kanoa Resort) - 塞班世界度假酒店 (Saipan World Resort) - DFS

Taxi 出租车

前往接驳巴士无法到达的地区，也可以考虑搭乘出租车。一般酒店前台可以帮忙约车。出租车也提供包车环岛观光的服务。塞班的出租车起步价是2.5美元，之后每0.25公里加价0.75美元。出租车停靠等待时每两分钟加收1.5美元。如有大件行李需要携带，则要额外收取1美元。小费以计价器金额的15%最为合适。

Bikes 自行车

在起伏不大的塞班西部沿岸，骑着脚踏车走遍沿线的景点是最简便的方式。目前在加拉班市中心的Trek和位于San Jose地区的BikePro两家店向游客出租山地车、公路车等各种型号的自行车。

TOP TIPS

塞班国际机场没有提供到市区的公共交通，必须提前预约酒店的接机服务或者预约出租车。顺利走出机场后，会有酒店接待人员在出口处等待预约游客，只需确认酒店名称即可乘车。每间酒店的接送机服务费不同。如果没有预约接机服务，也可以搭乘计程车，或者在机场直接开始你的租车之旅。

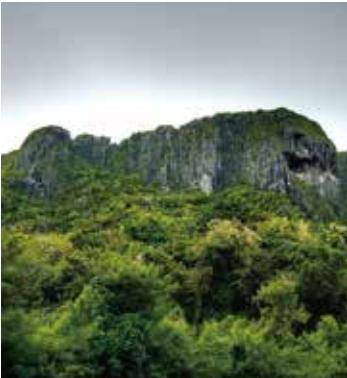
SIGHTS IN SAIPAN

游在塞班



Grotto

蓝洞位于塞班东北角蜿蜒复杂的海岸线尽头。这个隐藏在海岸悬崖之中的海蚀洞穴可以说是塞班，乃至北马里亚纳群岛最出色的潜水点。从停车场向下，沿着117级陡峭的台阶深入悬崖腹地，这个散发着神秘幽蓝光芒的石洞就会映入眼帘。蓝洞的水面面积不大，但是潜入幽蓝之后就会看到三条曲折的洞窟通往外海。阳光最强的时候，从水下折射而出的蓝光最为美丽。洞穴之外的绚丽峭壁、漂流通道、巨大的溶洞以及种类多样的水族都在召唤着潜水者的探索。



Suicide Cliff

自杀崖坐落于海拔249米高的麻僻岬(Marp)上，如同一座屏风伫立在万岁崖之后。山崖的南面是和缓的倾斜面，而面向万岁崖的北侧则是高悬的断崖。站在山崖边的和平纪念公园观景台上，可以将塞班北部风景尽收眼底。



Bird Island (Lookout)

鸟岛是在塞班东北海岸之外的一座离岸石灰岩小岛。鸟岛四周的峭壁上遍布适合鸟类修筑巢穴的小洞。在日落时分能在此看到成群结队的海鸟聚集的壮观景象。不过鸟岛这个名字其实另有来历。每当汹涌海浪拍打在鸟岛两侧的海岸上时，这个海湾就宛如一只振翅起飞的鸟儿，因此被叫做“鸟岛”。



Banzai Cliff

万岁崖位于塞班最北端，是一座面对蔚蓝太平洋的险峻悬崖，落差达80米。因其宽阔的视野而成为塞班数一数二的观景台。1944年，驻扎塞班的日本军队在美军的猛烈攻势下节节退败，最后残存的1000多名日本士兵与民众在此处高喊着“天皇万岁”跳崖自尽，这座悬崖因此得名。万岁崖在特定的时间还是一个难度颇高的潜水点。大型深海水族，比如鲨鱼、鹰鳐和海豚常常在此出现；这里也有令人惊艳的海葵和珊瑚群。不过由于海水深度以及复杂的水流，这个潜水点只适合高手尝试。

Last Command Post

日军最后司令部位于塞班北部的麻僻山脚下。司令部藏匿于密林覆盖的山崖之中，是一座依靠地势而建的隐秘堡垒，当年日军在塞班战败时，日军司令在此处切腹自尽。司令部北侧的韩国和平纪念碑是为了追思当年被强征至此的韩国军民而建，纪念碑上的老鹰远隔重洋向朝鲜半岛远眺。



San Juan Beach

鳄鱼嘴海滩位于塞班东岸。沿着小路穿越层层密林，就会来到这片山石环绕的海滩。这片石质海滩并不适合戏水，不过长年累月的海浪侵蚀带来了独一无二的地貌。两侧的山石被海浪打出缺口，看上去就像一条张开巨口的凶猛鳄鱼在与汹涌的海浪搏斗。鳄鱼嘴前的几块“蛋糕石”在退潮时会露出水面，是拍照的绝佳地点。这里的海浪湍急、变幻莫测，一定要注意安全。



GARAPAN & CENTRAL 加拉班·塞班岛中部

Managaha Island

军舰岛位于塞班西部的泻湖之中，距离加拉班2.5公里。Managaha在查莫洛语中的意思是“珍珠”。集柔软细致的白沙滩、祖母绿色的纯净海水还有一尘不染的蔚蓝天空于一身，军舰岛是名副其实的塞班明珠。除了如画风景之外，军舰岛还是塞班很棒的水上运动体验地，浮潜、潜水、拖曳伞、香蕉船、水中漫步等项目令人目不暇接，累了也可以在白沙滩上租借躺椅放松休息、享用烤肉自助吧的美食。为了维护军舰岛的环境，这里只在每天08:30到16:00开放，并且向游客征收每人6美元的环境税。从塞班市区的码头乘坐轮渡，只需15分钟左右即可到达军舰岛。

Mt. Tapochao

踏破潮山是塞班的最高点，海拔475米。穿越在密林中蜿蜒的山路即可来到山巅之下，山顶有一座洁白神圣的耶稣圣像向西侧张开怀抱。山顶的视野极佳，可以360度环视塞班全景，并且能够看到隐约呈现为一条弧线的海平面。天气晴朗时向南方望去，还可以看到不远处的天宁岛以及山羊岛。



American Memorial Park

美国纪念公园坐落于加拉班地区的北侧。是一座为了追思在二战中阵亡的美军将士而建的纪念园区，整体风格朴素典雅，当中矗立着缅怀牺牲美军和塞班人民的纪念碑。公园中的游客中心保存了不少二战时的珍贵史料，并且对客人免费开放，警醒人们当下的安静祥和是多么的得来不易。如今，这里同样是游客闲暇时分散步的绝佳场所。



Micro Beach

麦克海滩是塞班最受欢迎的海滩之一。它位于塞班凯悦酒店与格兰维罗度假村之间，延绵数百米，与军舰岛隔海相望。在这里可以目睹每分每秒不停变化的大海面貌，以及在外海远远守望的补给舰船。白天可以在此享受浮潜、帆船、快艇等水上活动，傍晚则能伴着夕阳，在海滩边享受自助美食与动感歌舞，可以说是塞班最为惬意的度假景点。



Santa Lourdes Shrine

露德圣母洞位于塞班中部的丘陵之中。传说在二战时，整个岛屿在炮火洗礼下遍体鳞伤，只有这里奇迹般地免遭破坏。在九成以上人口信仰天主教的塞班，圣母洞被当做岛上最神圣的地点之一。圣母像所在的洞窟被参天的冷杉和榕树所遮蔽，额外增添了一分神秘。



Forbidden Island

禁断岛位于塞班东南部的劳劳湾尽头，是一座因海水侵蚀而与塞班本岛分开的海中孤岛，平时仅由错综乱石与塞班相连，涨潮时则与塞班彻底分开。经由崎岖的道路前往禁断岛观景台，就能俯瞰禁断岛全貌以及劳劳湾海景。不少当地人会把禁断岛当做徒步圣地，游客跟随专业向导也可沿着陡峭的山路探险，一路走到禁断岛脚下，近距离感受太平洋海浪与乱石的狂野力量。



Tank Beach

坦克海滩位于塞班东南部，这片海滩常年直面太平洋的汹涌海浪，因此不适合进行水下运动。但是这里是塞班唯一一处拥有星星沙的海滩，因此也颇具人气，被称为塞班的星沙沙滩。



Mt. Carmel Cathedral

卡梅尔山天主教大教堂建立于1949年，象征着岛民重建被战火破坏的塞班的决心。天主教公墓和十字架之间还留有神社鸟居等日本殖民的遗迹，诉说着北马里亚纳群岛的历史轨迹。

BEACHES IN SAIPAN 塞班海滩一览



湛蓝的海洋和柔软的沙地，从珊瑚礁、星沙到神秘的海滩石洞，形态各异的魅力海滩在塞班比比皆是。针对自己的喜好，在众多海滩中选几个目标吧！



Obyan Beach

欧碧燕海滩是一片宽敞坦荡的粗砂海滩，与天宁岛隔海相望，同时也是塞班最好的潜水练习场之一。从沙滩可以直接走到海里，初学者也能轻松享受潜水的乐趣。在清澈的海水中能够看到形形色色的珊瑚与热带鱼。



Ladder Beach

拉德海滩是一片藏身在悬崖之中的海滩，以悬崖下的天然洞窟而闻名。在这里可以进入洞穴中乘凉，也可以在碎石海滩上烤肉露营。作为《奔跑吧兄弟》曾经到访拍摄的海滩，拉德海滩说得上是塞班最为国人所知的景点。



沙中隐藏的星星

Tank Beach 坦克海滩 在塞班众多海滩中与众不同，在沙滩中隐藏着大量有着5-7个尖尖小角的星星沙，因此这里也被称作星沙海滩。

海滨烤肉

Kilili Beach 吉利利海滩 是一片当地人喜欢前来野餐的临海沙滩公园。海边的遮阳棚非常适合进行户外烤肉派对。

潜水宝地

Lao Lao Beach 劳劳海滩 位于风平浪静的劳劳湾腹地，海中的巨大珊瑚礁是深潜不容错过的美景，并且能够看到壮观的鱼风暴。

奇岩怪石

Jeffrey's Beach 杰弗瑞海滩 得名于二战时的美军将领，以其奇形怪状的岩石与犬牙交错的独特风光而著名，前往这里需要穿过颠簸原始的砂石小路。

观海老人

Old Man by the Sea 老人头海滩 位于塞班东部，海滩乱石中矗立着一块圆形巨石，宛如一个面朝大海陷入沉思的老人的头部，以此得名。

TOUR & ACTIVITIES

玩在塞班



水底摩托由海底漫步项目进化而来，氧气头盔与驱动器本体融为一体。在驾驶过程中，会有一对一的教练进行指导。在水中也能自如呼吸是这项活动的最大优点。所以对于不会潜水、又想自在畅游一览海底风貌的游客，水底摩托将是不二之选。



香蕉船是由时速50-60公里的快艇拖拽的香蕉型小艇，最多可乘坐10人。在宝石般的海面上乘风破浪是这项活动的最大魅力。快艇突然转弯时香蕉船往往瞬间翻转，惊险刺激、扣人心弦。

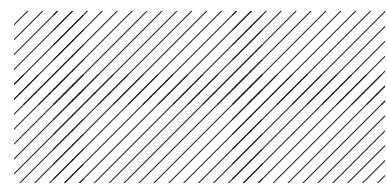


潜艇观光可以乘坐观光专用的休闲用潜水艇，安全轻松地一览塞班水下景致。潜艇停靠在专用的潜艇码头，可以下潜至水下15米处，路线会经过军舰岛附近海域中的珊瑚礁、军备残骸等潜水点。潜艇内空间相对狭小，但是开设了空调，还有工作人员提供各种贴心服务，是全家老小共同探索海底的最佳选择。

Saipan Submarine

Tel. +1 670 322 7734

Add. PMB 672 Box 10000 Saipan, MP 96950



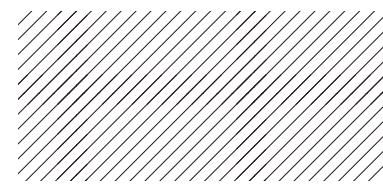
拖曳伞是海岛水上运动的招牌项目，乘坐快艇出海，在风力的推动下随着五彩斑斓的阻力伞飞上天空，即可将军舰岛周围的大海全景尽收眼底。如果想要一眼望尽塞班标志性的七色海水的话，这项空中体验是你的不二之选。从军舰岛的小码头出发，你可以跟快艇船长沟通想要到达的高度和想去的方向，既可独自乘坐，也可双人共享乐趣。

Tasi Tours & Transportation Inc.

Tel. +1 670 235 9373

Add. P.O. Box 501023

Saipan, MP 96950





海钓是近年来新兴的海洋体验项目。乘坐小船到远海拖钓，往往要花上两三个小时，在两三个不同的钓点停留。你将有机会钓上鲔鱼、鬼头刀等太平洋的常见鱼类，有时更会有马林鱼这样的大型鱼类上钩。拖钓的一大魅力就在于，钓上来的鱼在上岸后可以直接做成鱼生享用。而新颖的沉底钓法则是在小艇移动的时候拖钓，到达潜水点时就可以放下钓竿换上装备潜入深蓝，一举两得。



帆船是一项技巧性很强的体验活动，观察风向、掌握平衡，享受与海风和大海融为一体快感。如果想熟练掌握随心所欲御风滑行的话，你可能需要两三次的教学课程。



SeaTouch触摸海洋是一项老少咸宜的体验项目，在平静的麦克海滩旁，你将有机会近距离接触神秘的海洋生物！你可以真切的触摸、拥抱、喂食鹰鳐和鲨鱼，有专业的工作人员陪伴，完全不用担心安全问题。

Sea-Touch(Let's Go)

Tel. +1 670 233 7297

Add. P.O. Box 501280

Saipan, MP 96950

夕<夕阳游轮>

傍晚时分，乘坐小型游艇在军舰岛附近巡航，观赏夕阳、品尝着丰富自助美食，听着耳熟能详的流行歌曲，精彩的现场即兴表演，难忘的塞班体验游轮之旅就此开启等你来感受。

塞班夕阳游轮(Saipan Sunset Cruise)成立于1990年，30年以来一直提供夕阳晚餐游轮、游轮租赁及运输服务。游轮服务包含：夕阳游轮、军舰岛游轮接送(上午)、游轮婚礼、游轮租赁。游轮上配备空调，舒适放松，而船上自助晚餐让你可以大饱口福。除了美食美景之外，还有精心编排的音乐、舞蹈、以及塞班当地艺人带来的精彩娱乐表演，所有的一切融合在一起这将是在太平洋最好玩，最有意义的海上派对之一，而啜饮鸡尾酒，在日落的余晖中，壮丽多彩的日落景观尽收眼底。

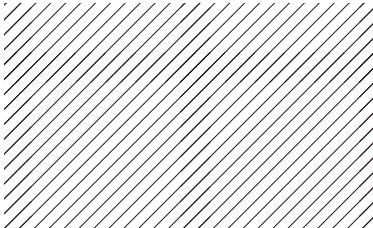
Open. 17:00 - 20:00 Tel. +1 670 234 8230 Add. 加拉班 www.saipansunset.com

星条旗号(Stars and Stripes Sea-Lago)是当地另外一家提供夕阳游轮公司。日落时分，你会发现有一艘豪华夕阳游轮航行在塞班岛宝石蓝色的泻湖上，夕阳西下，朝着日落的方向，美食美酒作伴，伴随着优美动听的音乐，玩着趣味娱乐游戏，洋溢着一脸幸福的客人，一切看起来都是那么美好。(注:船会在下午5:15离开 Smiling Cove Marina, 晚上7点返程；船上提供晚餐、饮料、娱乐和交通)。

Open. 17:00-20:00 Tel. +1 670 234 7266 Add. 加拉班



全地形摩托车(ATV) 妙趣无穷,即便你是个新手,也可以开着这种性能强大的越野摩托车享受翻山越岭的刺激。带上护具,经过短暂的教学体验之后,就可以沿着林间小路一路探索踏破潮山一带的密林,并站上山巅感受开阔的塞班南部海景。



极限冒险(UTV) 可以驾驶专门改造的越野四驱车,在踏破潮山北侧的山路上奔驰,巨大的轮胎可以轻松碾过布满枝叶的崎岖山路。在狭窄的道路上飞驰,能让驾驶者感到剧烈的晃动,惊险刺激。到达山顶后,可以停车欣赏塞班的360度无死角美景。需要注意的是,驾驶越野四驱车必须出示有效驾照,如果没有驾照,也可以由工作人员代驾,带你感受快感。



飞机环岛驾驶是最值得体验的空中项目，零经验的你也可以获得亲身驾驶飞机的经历。同行机长会对你进行简单的教学，随后你便可以自行掌握飞行的方向与速度，环绕塞班一周。行程结束后，你还将得到一张飞机驾驶凭证，纪念你的蓝天之旅。



高空跳伞是塞班最刺激的空中体验项目之一。北马里亚纳群岛高空跳伞俱乐部(Skydive Saipan)成立至今已超过15年，致力于为来自世界各地的游客提供全球最好的跳伞体验。俱乐部提供多种语言服务(英语、普通话、韩语和日语)，以及经验丰富的专业教练陪同跳伞。教练会精心照顾您的感受，帮助您在空中轻松舒适的翱翔。您可以选择2400米到4200米的不同高度，一览360度塞班岛最美景。

Open: 6:00-18:00 Add. 塞班国际机场

Tel. +1 670 488 8888

www.skydive-international.com



塞班直升机——体验直升机俯瞰塞班，居高临下的视野，将海岛优美的景致尽收眼底。塞班直升机驾驶 (Saipan Helicopters) 有种塞班美只能从上往下超高度俯视才知道！如果你觉得普通的螺旋桨飞机视角受限，不够新奇，还有更极限的空中驾驶体验——直升机自驾，驾驶红色的网红直升机欣赏塞班岛的全视角美景，同样也可以得到驾驶证书哦。

Tel. +1 670 285 8688

www.saipanhelicopters.com

DINING & NIGHTLIFE

食在塞班

360 Revolving Restaurant 360旋转餐厅

360餐厅位于Marianas Business Plaza的顶楼，是塞班唯一的旋转餐厅，每小时360°旋转一周，为食客展示了壮丽的海岛全景。每当夕阳将地平线染成红色的时候，食客们慢悠悠的漂移在餐厅内，享受着他们精美的移动宴席。与如此独特的空中视角相配的是诱人的西式餐点，以及来自世界各地的风味美食。据说，塞班岛最好的牛排只有在这里才能吃到哦。除了牛排之外，这里还有美味的龙虾、鲜美的海鲜、正宗的意面还有披萨供你选择。

Open. 11:00-14:00, 17:00-22:00

Add. Top Mariana Business Plaza 8层

Tel. +1 670 234 3600

www.360saipan.com



Tony Roma's

1972年始于佛罗里达、至今在全世界有260多家的连锁烤肉店。涂满酱汁、滋味浓厚的火烤肋排是这里的金字招牌。倚着红色壁炉和墙壁，坐在朴素的木质餐桌旁，食欲大开。现场演出的乐队和昏黄的灯光也营造出恰到好处的氛围。餐厅提供牛排、前菜、沙拉、三明治、汉堡、甜点等丰富餐食，可以根据个人口味随意选择。

Open. 11:00-22:30

Add. 加拉班

Tel. +1 670 233 3332

www.tonyromas.com



Surf Club

位于查兰卡诺亚海滩上的风情小馆，这里的招牌就是结合了美式大餐与海岛传统美食的菜肴，以及视野绝佳的私家海滩。享受着美味的料理、吹着海风，欣赏塞班的绝美落日，是一天旅行结束后最惬意的放松。

Open. 11:00-23:00

Add. Chalan Kanoa

Tel. +1 670 235 1122



Capricciosa

这是一家意大利菜餐厅。提供美味正宗的披萨和意大利面，有着轻松的用餐环境。招牌菜为蟹肉意大利面值得一试！

Open. 11:00-22:00

Add. 加拉班

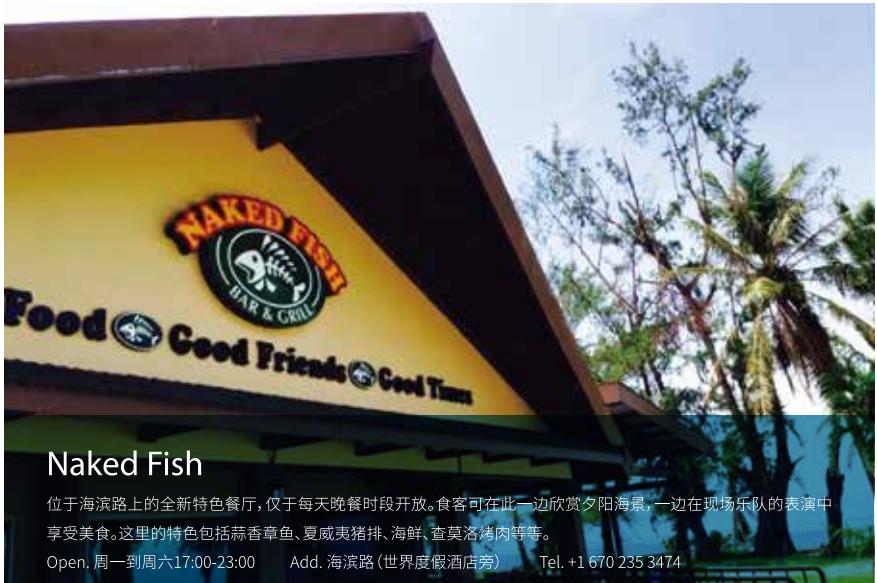
Tel. +1 670 233 9194



Bubba Gump

著名美式连锁餐厅，以《阿甘正传》为主题的餐厅装饰以及特色纪念品是这里最大的特点。Bubba Gump提供多种不同的特色主题菜品，包括海鲜、牛排等等，其中阿甘主题的特色虾料理则是一定要尝试的美味佳肴！

Open. 11:00-23:00 Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 8592



Naked Fish

位于海滨路上的全新特色餐厅，仅于每天晚餐时段开放。食客可在此一边欣赏夕阳海景，一边在现场乐队的表演中享受美食。这里的特色包括蒜香章鱼、夏威夷猪排、海鲜、查莫洛烤肉等等。

Open. 周一到周六 17:00-23:00 Add. 海滨路(世界度假酒店旁) Tel. +1 670 235 3474



Country House 乡村之屋

原木搭成的木屋外观搭配牛仔壁画，播放着正统的乡村音乐，营造出拓荒时代的气氛。高级碳烤安格斯牛排是晚餐时间吸引人潮的招牌餐点。丰富的肉汁和厚实的口感，美味一直刺激你的味蕾。午餐时段提供肋排、汉堡排、以及多样海鲜料理。店内也提供与烤肉相配的葡萄酒，餐饮可外带。

Open. 11:00-22:00 Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 8223



Moby Dick

整体装潢以著名小说《白鲸》为主题，入口以小说中的大白鲸的尾巴作为装饰，外观会让人立即联想到海洋与天空。餐厅充分展现了19世纪美国渔村的氛围。近海捕捞的岩石龙虾或是来自缅因州的龙虾料理都是店内招牌，鲜美的蛤蜊汤也值得一试。店里每周都会更换晚餐菜单，让常客享用到不同的美味。

Open. 11:00-22:00 Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 1910

Kinpachi 金八日本料理



1980年开业的金八是塞班首家传统日本料理店。由一对日本夫妇经营，在日本精修厨艺的主厨负责餐点。有定食、炸物、盖饭、拉面等主餐到寿司拼盘、碳烤龙虾、火烤海鲜等丰富的日式料理供你选择。此外，金八还是塞班为数不多的提供早餐的餐厅之一。

Open. 07:00-23:00 Add. 加拉班 Tel. +1 670 234 6900

Himawari 向日葵日料



向日葵日料是塞班最受欢迎的日本料理之一，坐落于加拉班东侧的小巷中，这里以地道而物美价廉的日式美食而闻名。最适合在晚上喝着烧酒享受小吃，消解一天的劳累。另外，向日葵餐厅的外卖便当也声名远扬。

Open. 06:00-22:00 Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 1530



Ajisen Ramen 味千拉面

全球连锁的知名拉面快餐店，于2017年正式登陆塞班，在塞班也能吃到味千招牌的浓郁豚骨汤拉面，非常适合不习惯美式饮食的游客。

Open. 11:00-22:00
Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 0303



Chung Gi Wa Restaurant 青瓦餐厅

塞班著名的韩国料理之一。正宗的韩式烤肉、炖菜、泡菜锅等都是必点的招牌。海鲜刺身、柠檬烧酒也是这里的特供美食。

Open. 午餐:10:00-14:00 晚餐:17:00-22:00
Add. DFS环球免税店后 Tel. +1 670 233 0033



Sura Restaurant

位于加拉班北部的地道韩式料理。店面虽小但味道却是一等一的好。在自助菜单中也可享受到原汁原味的韩式烤肉，就着新鲜的紫苏与生菜，地道的韩式风情跃然而出。

Open. 午餐:11:30-14:00 晚餐:17:00-21:00
Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 4145



Avenue Restaurant

入口风格宛如童话书本般隐秘恬静的私家料理餐厅，日本店主在自家庭院内种植新鲜蔬菜与草药，配上牛排人气非常高。在Avenue就餐必须提前预约，建议至少提前一天进行预订。

Open. 每周二到周六 18:00-21:30
Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 5728



Cha Café & Bakery

这家源自洛杉矶的美式饮料店说得上是加拉班地区的人气之王。添加了珍珠的各式茶饮料、特色咖啡、每日新鲜手工制作的糕点，都是午后休憩消暑的最佳伴侣。

Open. 07:00-22:00
Add. 加拉班
Tel. +1 670 286 2420



Big Garden

岛上又一家口味正宗的韩国料理餐厅，以其物美价廉的大份料理而闻名。

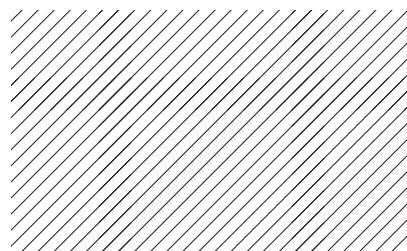
Open. 11:00-23:00
Add. Chalan Kanoa
Tel. +1 670 235 0200



Dining & Bar 747

这家位于居住区之间的酒吧餐厅非常适合安静地享受美食。放上整只螃蟹与浓郁意大利面的招牌青蟹面能带来奢华的味觉体验，还有多国料理可以轮番尝鲜。晚餐时段后更多当地人会来此品酒消遣，特色椰肉跟牛油果是人气非常高的下酒菜。

Open. 18:00-01:00
Add. 加拉班
Tel. +1 670 233 8880



Salty's Grill & Café

这是一家位于加拉班的地地道美食餐吧，主打种类丰富的查莫洛风格料理，红米饭、烤肉、土风沙拉等当地美食值得一试。坐在二楼的露台上小酌鸡尾酒也是入夜消遣的好享受。

Open. 17:00-22:00
Add. 加拉班
Tel. +1 670 233 7258



Oleai Beach Bar

地道的本土小餐厅，坐落于美丽的Oleai海滩上。提供物美价廉的汉堡、炒饭、牛排等餐食，也可以点杯酒欣赏海景。店里也可以投掷飞镖、打街机，适合亲朋好友一起来此消磨时光。

Open. 11:00-23:00
Add. 海滨路, San Jose
Tel. +1 670 234 0228



Great Harvest Bread Co.



这家面包坊提供健康营养的三明治、及新鲜沙拉混合肉类、特制的谷物蔬菜美食，对于健康饮食爱好者来说不容错过。人气单品是墨西哥风味火鸡三明治(Baja Chipotle Turkey Sandwiches)。

Open. 7:00-19:00

Add. Chalan Kanoa

Tel. +1 670 234 2733



Ladder Beach Restaurant 拉德悬崖餐厅

塞班岛新开张的人气餐厅，也是塞班唯一的悬崖自助餐厅，来自多个国家的大厨精心打造热情似火的川菜、精致的日式料理、奔放的当地美食，应有尽有。特别推荐每周三、周六的顶级海鲜自助餐，海鲜食材新鲜，口感一流，不容错过。餐厅外面就是超大时尚LOVE标志、超大私人草坪、广阔的星河灯带，这里是一个有爱、有美景、有美食的地方。

Open. 10:00-21:00 Add. 拉德海滩 (Ladder Beach) Tel. +1 670 287 8630



Inas Kitchen

汉堡，烧烤，色拉，炸玉米饼等美式烹饪美食应有尽有，更有安格斯牛肉汉堡。餐厅主厨本人在美国的烹饪学院培训学习，并在美国多个城市工作生活多年。

Open. 11:00-14:00, 周日关闭

Add. Sadog Tasi Dr Tel. +1 670 488 1627



Kazan Tei Restaurant 華山亭

塞班当地另外一家中式餐厅，餐厅对面就是悦泰酒店，价格适中，有海鲜，小笼包，特色菜是椰子蟹。

Open. 午餐:11:00 - 14:00 晚餐:17:00 - 04:00

Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 4139



Matty's Catering & BBQ

平价快餐店，热销单品是烤肉串，还有其它快餐食品可供选择，这里是想要寻找量足且实惠的菲律宾美食的好地方。

Open. 8:00-21:00

Add. Chalan Kanoa Tel. +1 670 288 2996



Nam dea moon Restaurant 南大门

岛上最热门的韩国餐厅之一，位于 DFS 后门正对面，提供传统的韩国料理。老板是韩国人，菜味道和色泽口感都很棒，份量足服务好，价格实惠，辣白菜很正宗，配送的小菜好吃。适合个人或是团队就餐。热销菜有金枪鱼生鱼片 & 青檬烧酒，牛排等。

Open. 11:00 - 14:00/5:00-22:00(周六&周日:5:00-22:00)

Add. 加拉班 Tel. +1 670 783 3003

Furusato Restaurant 故乡居酒屋



岛上另一家正宗的日本料理餐厅，靠近DFS，物美价廉，老板是日本人，老板人非常友好和服务员也非常周到。

Open. 午餐:11:30-14:00 晚餐:18:00-22:00

Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 3333

Truong's Vietnamese Restaurant



岛上人气亚洲美食餐厅，主打越南菜，菜品丰富，选择多多，价格实惠，热销单品推荐炸春卷及Truong's米线。

Open. 11:00-22:00 Add. Chalan Kanoa

Tel. +1 670 235 8050 +1 670 235 5153



Chairman M 金龙阁

金龙阁是位于博华皇宫一楼的时尚高级中餐厅，以独有的现代烹调手法，为您呈献最顶尖的北方中式美馔。主厨精心烹调，以最顶级的地道美馔，缔造极致的北方中式美味之旅。餐厅的自选菜谱，提供多款体现北方中式餐饮艺术的精彩美馔。驰名菜式包括北京片皮鸭及现场即拉面条。同时提供最顶级的中国茶及细意精挑的优质葡萄酒。

Open. 24小时

Add. 加拉班

Tel. +1 670 237 7817





Old Tony Seafood Restaurant

TONY海鲜餐厅坐落于塞班市中心加拉班，主厨TONY先生在塞班从事餐饮二十余年。餐厅大部分的调料都是采用新鲜食材独家调配而成，精致而不腻。餐厅环境优雅舒适，价格实惠，提供的菜品种类丰富，包含牛排，海鲜，意大利面，沙拉，汉堡，甜点等。其中以各类海鲜餐人气最旺。

Open. 午餐:11:00-14:00 晚餐:18:00-21:00 Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 9966



Zen Teppanyaki 禅

岛上最热门的高级日式料理餐厅之一，主打菜为日本菜及海鲜，牛排，食材美味新鲜，餐厅环境优雅舒适，服务友好周到，更可亲眼见证厨师亲手为每个客人制作的美味佳肴，塞班品尝高级日式料理的好去处，推荐体验品尝。

Open. 午餐:11:00-14:00 晚餐:18:00-23:00 Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 0417

McDonald's

岛上长期经营的快餐连锁店麦当劳，提供经典汉堡，薯条和奶昔等招牌。

Open. 24小时 Add. 加拉班
Tel. +1 670 233 8577



Saipan Brewing Co.

塞班当地的啤酒酿制公司，提供本土特别酿制的塞班啤酒，味道独特爽口，推荐品尝体验。

Open. 周一至周五:8:00-17:00
Add. 加拉班
Tel. +1 670 286 2337

Korea House Restaurant

塞班人气韩式餐厅，食材新鲜，价美量足，环境宽敞，推荐烧烤，金枪鱼刺身和石锅拌饭等，柠檬烧酒(Lemon shochu)味道也不错。

Open.周一至周五:10:00-22:00 周六&周日:17:00-22:00
Add. 海滨路, San Jose
Tel. +1 670 235 7781





Hard Rock Café 硬石餐厅

位于DFS环球购物中心中,充满特色的音乐主题装潢和美味菜肴吸引着全世界的游客。塞班分店的中央存放着猫王当年驾驶过的凯迪拉克轿车原型,餐厅四周还有众多传奇歌手用过的收藏品,比如麦当娜80年代巡演的服装、约翰·列侬的乐谱手稿原件等等,欧美乐迷不可错过。陪着潮流的音乐,品尝地道的美式料理,自有一番别样的享受。

Open. 10:30-22:00
Add. DFS环球免税店二层
Tel. +1 670 233 7625
www.hardrock.com



Godfather's Bar 教父酒吧

由意大利人Scott Dottino经营的西洋酒吧,店内布置概念极强,挂着历代黑手党老大的画像以及主题装饰。每晚9点到次日凌晨1点都有Live演出,到了周末就热闹非凡。下午四点到五点则是Happy Hour,可以享受酒水饮料15%的折扣。

Open. 14:00-02:00 Add. 加拉班
Tel. +1 670 235 2333
www.godfathersbar.com



Jonny's Bar & Grill

日本人Jonny于1995年来到塞班定居,为了提供一个惬意的消遣场所,于2000年开设了这个小餐吧。客人在店内可以打桌球、玩飞镖、打游戏机,享用餐点和啤酒。每周末这里都人气非凡,连露天座位都一席难求。每日特别菜单也会令人保持新鲜感,炸鸡、香肠、玉米片、玉米饼等都有机会尝到。

Open. 16:00-02:00 Add. 加拉班
Tel. +1 670 233 9019



GIG Discotheque

位于加拉班中心的GIG是塞班最大的迪斯科舞厅。门前巨大的斯芬克斯雕塑已经成为加拉班的一个标志性建筑,寻求夜生活的游客能在这里感受塞班的激情夜晚。GIG的巨大舞池最多可容纳350人热舞,舞厅内的Bossano酒吧从晚上六点开始就不断提供酒水饮料,直至次日凌晨。

Open. 20:00-02:00 Add. 加拉班 Tel. +1 670 233 3133

SHOPPING 购在塞班



T Galleria by DFS DFS 环球免税店

北马里亚纳群岛政府唯一认证的免税店，位于加拉班海滨路的核心地段。时装、珠宝、化妆品等一线世界名牌均已进驻，分为时装区、时尚世界、礼品卖场等区。时装区品牌包括Hermes、Chanel、Salvatore Ferragamo、Prada、Gucci、Christian Dior；化妆品区则有Anna Sui、Clarins、Dior、Lancôme等20多家名牌；珠宝腕表类则有Bulgari、Cartier、Tiffany&Co.、Tag Heuer、Omega等品牌的专柜。除此之外，免税店内也有出售酒类、巧克力、特产、保健品等。免税店内也有购汇的便民设施，也有出租婴儿车的服务。

Open. 10:30-22:00

Add. 加拉班

Tel. +1 670 234 6615

www.dfgalleria.com



售后服务没烦恼！

在DFS环球免税店购买的所有商品都可获得全球售后服务。值得信赖的购物体验是DFS环球免税店的一大魅力。

便利的交通

DFS环球免税店和塞班的主要饭店间设有免费接驳车服务。接驳车每小时一班。

白金会员服务

白金会员服务俱乐部Platinum Service Club (PSC)专门为在全球DFS门店购物金额超过5000美元的顾客开放。白金会员可以免费享受免税店一层的专用休息室，往返酒店与DFS时有豪华轿车接送。会员特权还包括门房、个人专属购物专家服务等。



I Love Saipan 我爱塞班

塞班规模最大的纪念品店。印有“*I Love Saipan*”口号的各种小纪念品均在此出售，杯子、玩偶、钥匙圈、T恤、冰箱贴等应有尽有，将在塞班留下的美好回忆带回故乡。此外也有旅行中各式必需品、泳装、潜水面镜出售，以及日光浴用品、巧克力、果汁零食等，堪比大型卖场。如果时间充裕，可以好好转转，仔细选购手工香皂、变色指甲油、护肤品等特色商品。卖场内还设有观光服务台，有旅行相关的问题都可以咨询。店内还提供送货到酒店，以及国际快递的服务。

Open. 09:00-23:00

Add. 加拉班

Tel. +1 670 233 3535

www.starsandsplaza.com



ARC ARC 购物中心

ARC购物中心与2017年全新开业，这座三层、总面积达到10000平方尺的购物中心为加拉班步行街注入了新鲜血液，带来一系列首次登陆塞班的品牌。首层为Balenciaga、Bottega Veneta和Givenchy的专门店面。

Open. 10:30-22:00

Add. 加拉班



Saipan Made 塞班制造

从名字就看的出来，这里专门贩售在塞班制造的纪念品。店铺规模虽然不大，但却小巧精致魅力十足，开业至今已有10年之久。除了物美价廉的塞班纪念品，在这里还能买到Kingfisher's Noni 香草茶、果汁、马里亚纳本地咖啡，以及首饰、挂件等手工艺品。对塞班文化感兴趣的游客，还能买到纪念版的本土音乐唱片。

Open. 11:00-21:00, 周日公休

Add. 加拉班

Tel. +1 670 483 9495

HOTEL 住在塞班



Mariana Ocean

由塞班当地人创立的纯天然手工肥皂店。这里出售的肥皂与护肤品全部来自北马里亚纳群岛的天然植物，经由传统手工工艺制成，肥皂更有各式创意形状，是馈赠亲朋好友的绝佳特产。在加拉班、马里亚纳度假村和悦泰度假村内均有店铺。

Open. 17:00-23:00

Add. 加拉班

Tel. +1 670 322 0770



周天超市

在当地人常去的超级市场购物也是旅行的一大妙趣。周天超市在塞班有多个分店，日用百货、食材、即食食品等应有尽有，能够一次买齐出行所需的各种物资，方便实惠。超市还有快餐吧，在购物之后还可以顺便歇脚、补充体力。

Open. 08:00-23:00

Add. 加拉班, Susupe, Dandan, Kagman

Tel. +1 670 234 6445



ABC Store

位于加拉班中心的人气便利店。店里有各种便利店常见的零食饮料，也摆满了人字拖、沙滩包、纪念品等观光客需要的商品。同时，这里也是人气美妆Burt's Bees在塞班的唯一贩售地。

Open. 08:00-23:30

Add. 加拉班

Tel. +1 670 234 0828



Loco Boutique

在夏威夷、关岛、冲绳都设有分店的连锁精品店。出售各种设计精美的华丽泳装和沙滩用品，既实用又美观，在前往海滩戏水前值得来此一逛。

Open. 10:00-23:00

Add. 加拉班

Tel. +1 670 233 5581



Kensington Hotel Saipan 塞班肯辛顿酒店

于2016年盛大开业的肯辛顿酒店目前是塞班设施最新、规模最大的豪华型酒店。坐落于宝宝海滩的肯辛顿酒店远离加拉班闹市，独享一片恬静的天地。住店游客凭借酒店通行证即可享受酒店内的所有娱乐设施。与其他酒店不同，肯辛顿的房间费用内通常包含早餐与一顿正餐，可在酒店内的豪华自助餐厅享用。

Add. 宝宝海滩 Tel. +1 670 322 3311 www.kensingtonsaipan.com



Hyatt Regency Saipan 塞班凯悦酒店

位于麦克海滩的凯悦酒店是塞班唯一一家国际连锁五星酒店。在酒店内即可看到塞班的壮美日出和日落。酒店被种满椰子树、扶桑花等热带植物的花园环绕。餐厅、网球场、儿童游戏室、健身房、桑拿、瑜伽室等店内设施均沿袭了其国际标准。

Add. 加拉班 Tel. +1 670 234 1234 www.hyatregencysaipan.com

Aqua Resort Club Saipan

塞班清泉度假村

位于塞班东北方的僻静度假村，酒店为八栋两层的海岛风格小屋，庭院内种有三千多种不同的花卉，适合想要幽静度假的游客。

度假村内有Costa Terrace Restaurant和Raraina Main Dinning等高级餐厅。闲暇时既可以在泳池边戏水，也可在海边的展望台上看书品酒。

Add. Achugao beach

Tel. +1 670 322 1234

www.aquaresortsaipan.com



Saipan World Resort

塞班世界度假酒店

位于Susupe区中心的度假酒店，有265间客房。著名的Buffet World自助餐厅有多达150道美食，在Sunset Garden用餐时还能欣赏原汁原味的原住民表演。度假村内的Wave Jungle是塞班岛上最大的水上乐园，适合全家出行。

Add. Susupe区

Tel. +1 670 234 5900

www.saipanworldresort.com



Fiesta Resort & Spa Saipan

塞班悦泰度假村

位于麦克海滩，共有416间7种不同房型的客房。南栋7层为女士专门设计，备受女性游客喜爱。酒店内有两个被热带庭院环绕的泳池、网球场，餐饮方面则有日式餐厅、中餐厅、咖啡简餐等选择，也有SPA、健身房等服务。此外，每晚在海边自助餐厅表演的塞班第一晚餐秀更是远近闻名，值得体验。

Add. 加拉班 Tel. +1 670 237 0700 www.fiestasaipan.com



Kanoa Resort

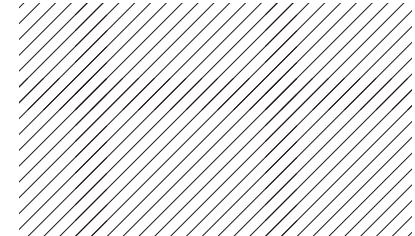
卡诺亚度假酒店

位于Susupe海边的度假酒店，224间客房全部是海景房。Kanoa在夏威夷土著语言中意为“自由的灵魂”，完美地描述了这里的氛围。酒店内有众多水上项目可以体验，以及丰富的餐饮选择，包括海滩BBQ、咖啡厅、面食专卖等。邻近的880免税店与Club C酒吧也是丰富夜生活的好去处。

Add. Susupe区

Tel. +1 670 234 6601

www.kanoaresort.com





Laolao Bay Golf & Resort 劳劳湾高尔夫度假村

位于塞班东南方的劳劳湾旁，于2009年12月开幕，酒店内有三种房型共52间客房。它的高尔夫球场由澳洲高尔夫选手Greg Norman设计，是岛上唯一的国际标准36洞球场。在The Dining Deck的用餐观景台可以享用BBQ，夜深人静后也可以选择按摩或卡拉OK消遣。

Add. 劳劳湾 Tel. +1 670 236 8888 www.laolaobay.jp



Coral Ocean Golf Resort 珊瑚海角度假村

位于塞班最南端的珊瑚海角度假村是一家高尔夫度假酒店，90多间客房全部朝南，与天宁岛隔海相望。其18洞球场由美国专业高尔夫球手Larry Nelson设计。每当凤凰花季时，球场中的大片银合欢会绚烂绽放，极富冲击力。

Add. 塞班南端
Tel. +1 670 234 7000



Surfrider Resort Hotel

Surfrider冲浪者度假酒店地理位置优越，靠近机场，距离加拉班只有10分钟的车程，靠近Surf Club餐厅（可以欣赏绝佳的日落美景）和Great Harvest餐厅。酒店街对面就是塞班岛最标志性的教堂之一卡梅尔山大教堂。

Add. Chalan Kanoa
Tel. +1 670 235 7873
www.saipansurfriderhotel.com



Pacific Islands Club Saipan 太平洋岛屿俱乐部酒店

大型家庭度假酒店，有308间客房，拥有大型水上乐园、私家海滩、热带庭院等设施。在度假村的餐厅里可以品尝世界各地的特色料理：The Magellan自助吧经常举办不同主题的活动，Seaside Grill则提供了边享用烤肉边欣赏夕阳的体验。度假村的水上乐园有40多种水上游乐设施，住店客人只要有一张金卡就可以免费体验所有设施，而未满12岁的儿童则无需门票，可以与家长共用同一张通行证。

Add. 圣安东尼奥 Tel. +1 670 234 7976 www.picresorts.com/saipan



Grandvrio Resort Saipan 塞班格兰维罗度假村

位于加拉班中心，有三栋建筑共428间客房，几乎全部房间都是海景房。酒店有海豚、AIRI等餐厅供客人体验。还有可以体验芳香疗法的Lagoon SPA。从格兰维罗步行即可到达DFS环球免税店，便利的交通是这里最大的优点。

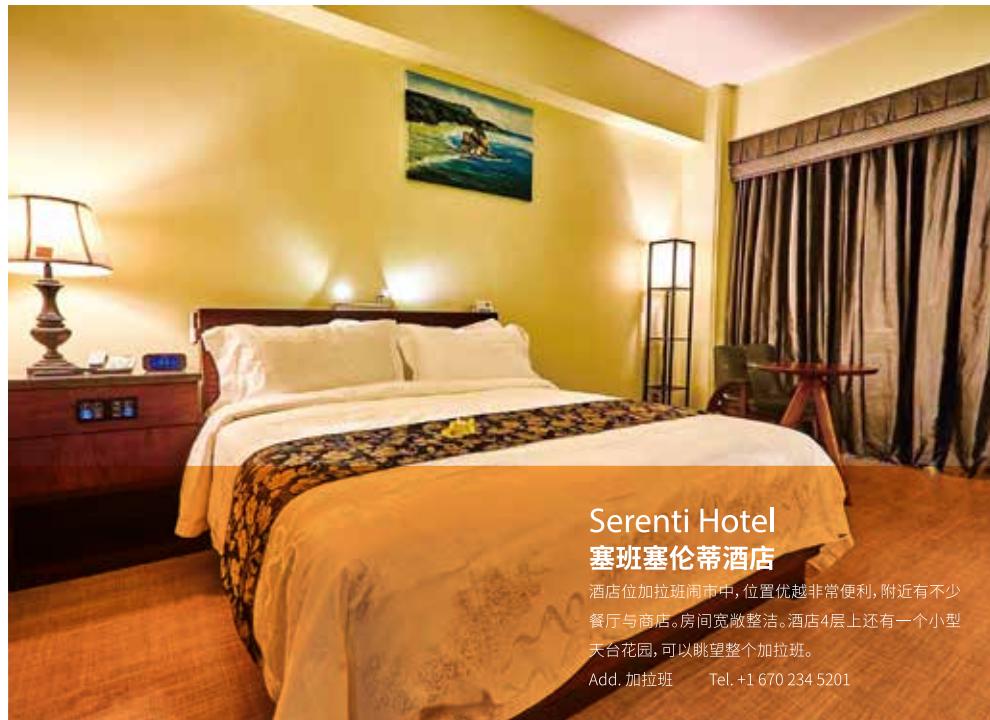
Add. 加拉班
Tel. +1 670 234 6495
www.grandvrio-saipan.com



Hotel Galleria 塞班广场酒店

位于I Love Saipan商店的背后，于2012年改造后重新开放，共有四种房型共30多间客房。内部装潢简洁干净。便捷的位置方便游客购物、就餐，如果不是特别重视酒店的奢华享受，这是一个物美价廉的选择。

Add. 海滨路
Tel. +1 670 233 1333



Serenti Hotel 塞班塞伦蒂酒店

酒店位加拉班闹市中，位置优越非常便利，附近有不少餐厅与商店。房间宽敞整洁。酒店4层上还有一个小型天台花园，可以眺望整个加拉班。

Add. 加拉班 Tel. +1 670 234 5201



享受塞班度假

海边塞班 大部分度假村都是沿海而建，因此窗外往往都是无敌海景。度假村的私家海滩上游人较少，可以尽享闲暇氛围，而且不需要走太远就能体验浮潜、帆船、舢舨等水上活动。

主题 塞班的众多度假村各具特色，能够满足每位游客的不同需求。全家旅行、双人蜜月、休闲之旅、高尔夫旅游等等，出发前确定好出行的主题再选择合适的度假村，能够让旅行乐趣加倍。

设施和服务 说塞班最好的度假资源都集中在度假酒店内一点也不为过。酒店内的各种主题餐厅、SPA设备、水上乐园都值得尝试，即便没有入住度假村，度假村的各种项目也可以单独体验。另外，塞班的度假村大都有中文员工以及中文提示，方便中国游客更加便利、舒心地享受假期。



Saipan Ocean View Hotel 塞班海景饭店

中等档次的平价酒店，主要顾客为中国旅游团体客人。位于加拉班闹市的外缘，相对安静，走出酒店不远就是开阔的海滩。酒店内的餐厅、泳池等设施仍然完善。适合希望节约住宿成本的游客。

Add. 海滨路 Tel. +1 670 234 8900

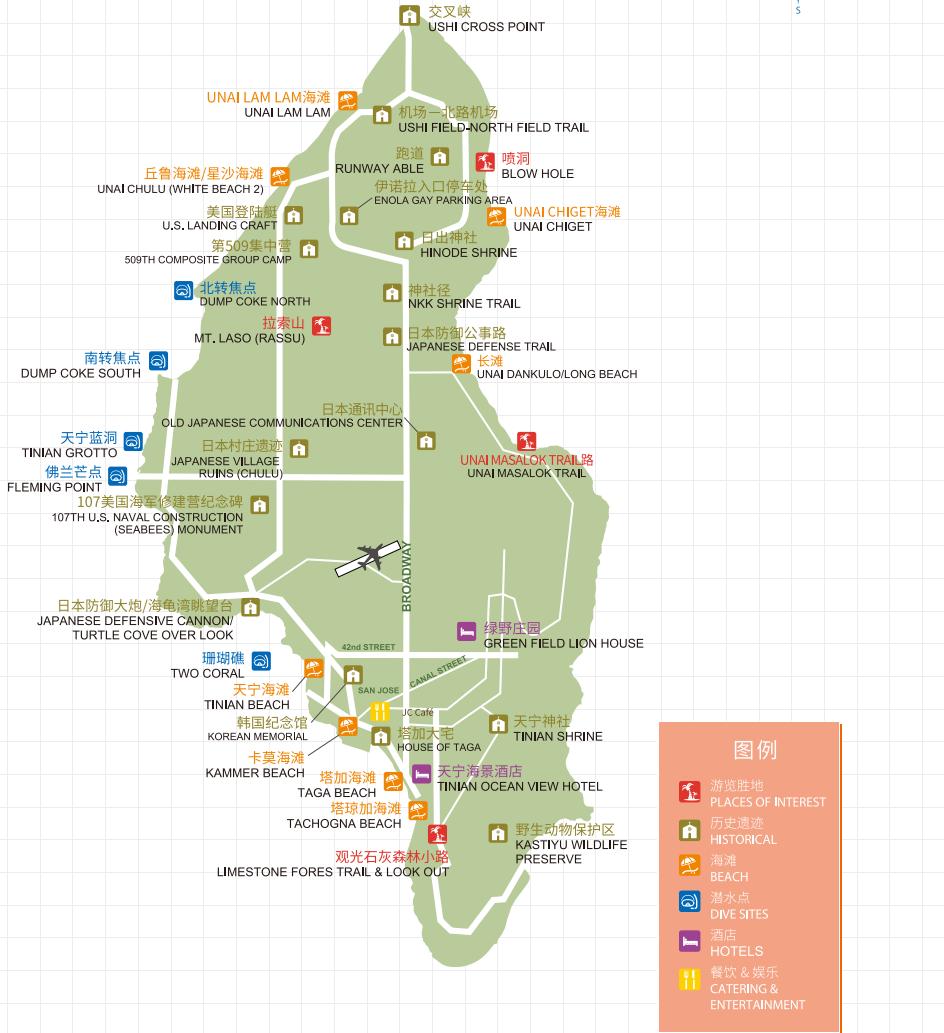


STEP 3

天宁海阔
——天宁岛



TINIAN MAP 天宁岛地图



TRANSPORTATION 行在天宁



天宁基本资讯
居住人口:约3000人
面积:约101平方公里

前往方式

从塞班前往天宁可以搭乘小型飞机，飞行时间约10分钟，可以乘坐Star Marianas Air的航班，从早上七点开始每小时一班，每天12班。

www.starmarianasair.com

逛遍全岛

天宁岛上没有公共交通，从饭店到机场可以选择酒店的接驳服务或是租车服务。岛上的道路网络在密林中穿行，部分路段比较原始，因此雇佣导游随行是个比较省心的游览方法。

Tel. Islander +1 670 433 3025, 安飞士 +1 670 433 2847

Hafa Adai Scooter +1 670 287 8961

SIGHTS IN TINIAN

游在天宁



Taga Beach

塔加海滩位于天宁岛西南部，是天宁最知名的海滩。这片细软幽静的海滩从悬崖中延伸而出，白沙滩外是碧绿清澈的宁静大海。相传，这里是古代查莫洛王族专用的海水浴场。这片海湾干净清澈又风平浪静，非常适合水上活动。日落时分，当地小孩会在此嬉戏玩耍，因此塔加海滩也是感受民风、欣赏落日的好去处。



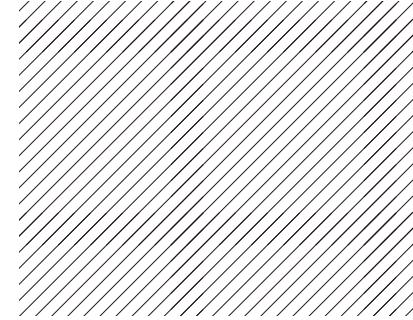
Blow Hole

喷洞位于天宁岛北部、空军基地遗址北侧的海边。每当海浪拍打过来，海水就会涌入海岸上的风蚀洞穴，喷涌而出。风浪大时，喷出的水柱可达数米之高，伴随着轰隆水声，蔚为壮观，是天宁岛最不可错过的景点。



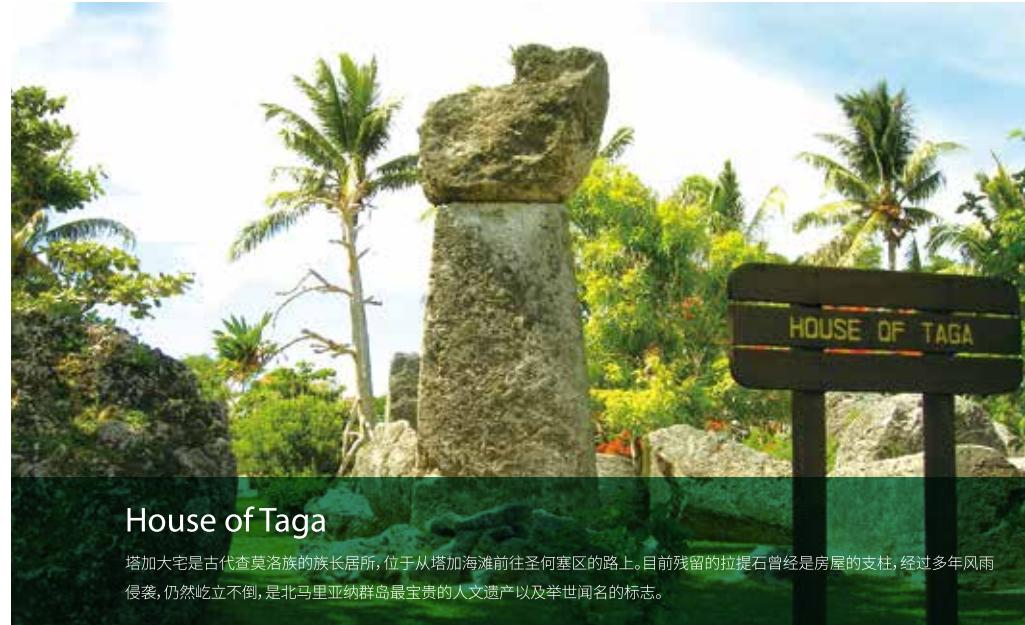
Broadway

主干道是天宁岛纵贯南北的中心干道。驱车在这条笔直的坦荡大路上，可以一次尽享天宁的风光。凤凰花季，道路两侧会被火焰般的凤凰花覆盖，是天宁岛拍照的最佳场景。



North Field

北部地区曾经是二战时的日本军事基地，美军占领后则继续当做美军的后备基地。当年用来轰炸广岛与长崎的原子弹就是在此组装并运上轰炸机的。这片基地已被密林包围，但原子弹装载基地、军队设施遗迹、废旧军备以及纪念碑等战时遗迹仍留存至今。



House of Taga

塔加大宅是古代查莫洛族的族长居所，位于从塔加海滩前往圣何塞区的路上。目前残留的拉提石曾经是房屋的支柱，经过多年风雨侵袭，仍然屹立不倒，是北马里亚纳群岛最宝贵的人文遗产以及举世闻名的标志。



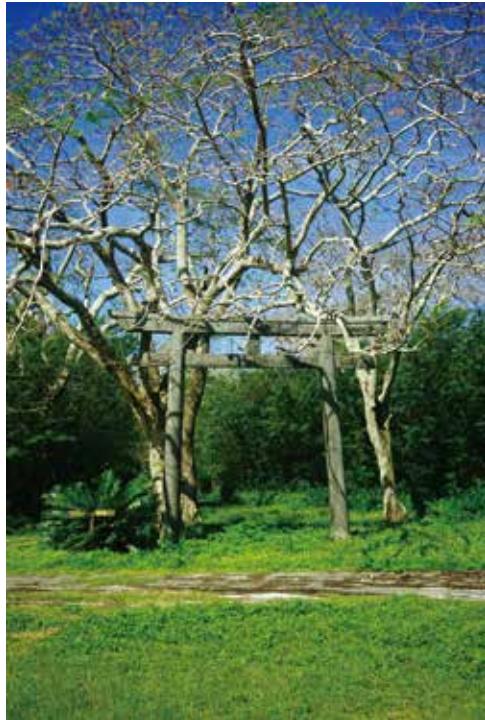
Chulu Beach

丘鲁海滩位于天宁西北方。1944年，美国军队在此登陆天宁，因此这里也被叫做登陆海滩。丘鲁海滩最吸引人的是遍布沙滩的珊瑚星沙，从五角到七角形态各异，据说能够带来好运。

TOUR & ACTIVITIES 玩在天宁

Old San Jose Church Bell Tower

圣何塞教堂钟楼位于圣何塞村中心，是天宁的一大地标。这座天主教教堂建于1936年，随后毁于战火，唯有钟楼留存至今。古朴的构造以及开阔的草坪使这里成为天宁最受欢迎的拍照地点之一。



Shinto Shrine

日出神社位于天宁中部，是当年移民至此的日本百姓祭拜的神社。神社主体早已在战争中化为尘土，唯有鸟居与阶梯仍在密林中沉睡，诉说着不平静的历史。

Limestone Forrest Lookout

石灰岩森林观景台位于天宁岛西南端，需要沿着一条幽静的林间小路步行前往，可以近距离感受丛林的魅力，小径尽头是位于悬崖上的观景台，将天宁西海岸的景色尽收眼底。

体验潜水和浮潜是在海水清澈、水光美妙的天宁海边最适合从事的水中活动。近海有连绵的洞穴、峭壁和珊瑚丛等潜水景观，搭船到稍远一点的地方，可以看到更加壮美的水下景观。最好的浮潜点非珊瑚花园与海龟湾莫属，可以在花园般的瑰丽珊瑚丛中探险，与长达一米多的海龟一起畅游。



全地形摩托车&浮潜 (ATV & Snorkeling)专为越野观光而设计的四驱摩托车 (ATV) 操作方便，妙趣无穷，无论您是初学者还是经验丰富的车手，带上护具，经过短暂的教学之后，都可以开着这种性能强大的越野摩托车享受翻山越岭的刺激，体验不一样的速度与激情。沿着林间小路一路开到终点就是人烟稀少，沙软细白的天然海滩，在这里既可以選擇下水浮潜，也可以让自己沐浴在阳光沙滩中，感受大海带来的宁静和美好。



DINING 食在天宁



JC. Café

天宁最受欢迎的本土餐厅。从查莫洛料理到菲律宾、美式、日式、韩式料理任您选择。搭配薯条的JC汉堡、酥炸厚切的菲律宾猪肉料理Lechon Kawali、挤上鲜奶油的蓝莓松饼都是推荐菜色。除此之外也有蛋料理、面类、盖饭、便当等餐点，可以外带。店外设有露天座位，室内一角有桌球台、扑克牌机、卡拉OK舞台供客人餐后消遣。

Menu. 汉堡7美元起，便当15美元起

Open. 07:00-02:00 Tel. +1 670 433 3413

HOTEL 住在天宁



天宁海景酒店 Tinian Ocean View Hotel

天宁海景酒店是2017年全新开业的集装箱酒店，位于天宁中心的圣何塞村。集装箱窗口正对天宁海滩，可以将圣何塞的恬静海景尽收眼底。

Tel. +1 670 287 8961 / +1 670 433 7777



Green Field Lion House

位于天宁中部的华人别墅。温馨、简洁以及友好的价格使这里成为在天宁短暂居留的便利选择。

Tel. +1 670 433 3232



STEP 4.

原始花园
— 罗塔岛



ROTA MAP 罗塔岛地图



TRANSPORTATION 行在罗塔

前往方式 罗塔距离塞班135公里，乘坐轻型飞机的航程约30分钟。每天有三班Star Marianas Air的航班从塞班飞往罗塔。

www.starmarianasair.com

岛上交通 罗塔岛上没有公共交通，租车或酒店接驳车是仅有的出行方式。机场外就有租车网点，凭护照与驾照即可租车。罗塔度假乡村俱乐部也向游客提供租车代理服务。租车费用一天70美元起。

Tel. Islander Rent-A-Car +1 670 532 0901 安飞士租车 +1 670 532 2828

巴及租车 +1 670 532 3535

行车注意事项 罗塔西侧的道路空旷平坦，但是东侧的道路大都是崎岖的野路，有时需要越野驾驶。公路与越野小路能够通往罗塔所有的景点，因此罗塔也是最适合开车游玩的。需要注意的是，很多道路为双向单车道，要小心驾驶。



SIGHTS IN ROTA 游在罗塔



Bird Sanctuary

鸟类保护区位于罗塔东侧的峭壁之上，是罗塔规模最大的野生鸟类栖息地，数十种海鸟栖息于此，其中更有三种鸟类是北马里亚纳群岛独有的物种。瞭望台与瞭望步道依悬崖而建，站在悬崖顶端的瞭望台上可以一览湛蓝的太平洋海景与郁郁葱葱的密林。各种形态的海鸟就在峭壁与树冠上筑巢或歇息。在这里海鸟丝毫不惧怕人类，乘着海风自由翱翔，是观赏野生鸟类的最佳地点。

Swimming Hole

天然游泳洞是一片由海边暗礁围出来的天然泳池。这里水位不深，水下是柔软的干净沙地，非常适合游泳戏水。风平浪静时，更能欣赏到海浪拍打在礁石上的壮观景象；而风浪较大的时候，海浪有可能会越过礁石涌入洞中，需要特别注意。



As Matmos

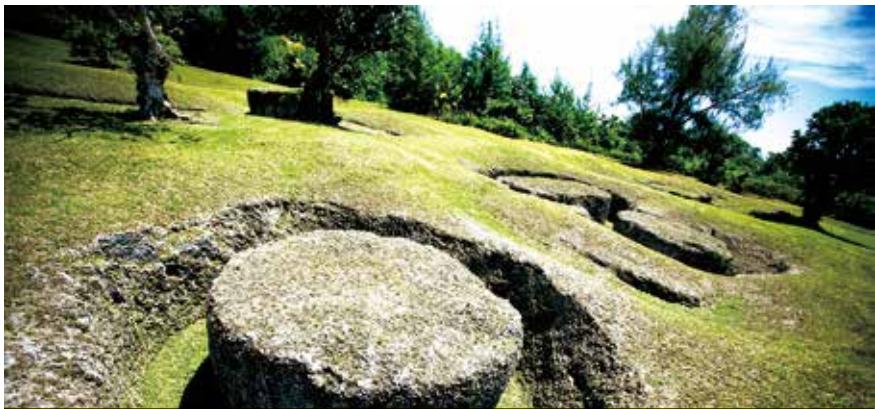
艾斯马特莫斯是罗塔东侧的著名海角。从太平洋奔涌而来的潮水在悬崖上激起巨大浪花，震撼人心。下方海域有大鱼成群悠游，正是垂钓的绝佳地点。每年六月罗塔的钓鱼大赛就会在此举行。



Tonga Cave

汤加洞穴是位于宋宋村北部山麓中的钟乳石洞穴。过去曾有横渡重洋来罗塔定居的汤加人居住于此，因而得名。在台风肆虐的季节，这个洞穴也是一个天然的庇护所。在日本占领时代，这里还一度被开发成野战医院使用。





Latte Stone Quarry

拉提石采石场是古代查莫洛人制作拉提石的作业场地。经过科学考证，拉提石是由挖掘出的整块珊瑚石灰石为原料打磨成型。在采石场中仍有大量半成品保留至今。而古人运输、组装这些重达数十吨的巨石的方法至今仍是个谜团。



Teteto Beach

泰泰多海滩位于罗塔西部公路旁。与罗塔的其他海滩不同，泰泰多海滩长度可观，沙质细幼，非常适合驻足戏水。岸边有一排土著风格的小草屋，可供游人休息。这里也是当地人钟爱的休憩胜地。

Senbon-Yashi

千椰林位于西港附近。茂密的高大椰林下是罗塔最闲适的散步步道。这片椰林是美国政府在太平洋战争后种下的，千余棵参天椰树也让旁边的特维斯克伯里海滩被称作“椰林海滩”，葱郁椰林与宝石般的海水相得益彰，格外美丽。



Tweksberry Beach

特维克斯伯里海滩位于罗塔西南角的千椰林旁。这片海滩由不远处的礁石层层包围，因此太平洋的风浪从来都不会打破这里的恬静。半身深的浅海泛着乳白色的光芒，与千椰林的绰约树影交相辉映。



West Harbor

西港位于千椰林旁边，是一片风平浪静的民用港湾。这里大概将是你见过的海水最碧绿清澈的海港，走在海堤上可以清晰地看到鲜艳的热带鱼在船只下游动。

Japanese Sugar Mill

原日本糖厂位于西港岸边，在日本殖民时代这里曾被当做北马里亚纳群岛的制糖中心。糖厂的车间遗址与运输甘蔗的机车车头经历了近百年的风雨，依然保存至今。砖红色的糖厂说得上是罗塔的一道独特风景。



TOUR & ACTIVITIES 玩在罗塔



Song Song Lookout

宋宋村观景台位于宋宋村北部的山腰上，左邻太平洋，右邻菲律宾海，鸟瞰宋宋村全景，还能将远处的婚礼蛋糕山尽收眼底，是罗塔最具代表性的观景台。

Wedding Cake Mountain

婚礼蛋糕山位于罗塔西南方的最末端，海拔143米，在宋宋村就能远远看到。这里本名叫做Taipingot，由于外形看起来像是结婚时的双层蛋糕，因此也被叫做“婚礼蛋糕山”。



水肺潜水 罗塔洞是罗塔最具代表性的潜水胜地，海水能见度高达75米，丰富的珊瑚与热带水族五光十色，备受潜水者青睐。乘船前往其他潜水点，在海底洞穴可以欣赏到阳光照射下呈现出的魔幻海底风光。

浮潜 可以拿饵喂鱼的乘船浮潜行程很受欢迎。罗塔也是一个潜水胜地，即便是没有潜水证的新手，也能在风平浪静的清澈海域中浮潜，观察水中生态。在珊瑚花园的一带进行的船潜行程很受欢迎，带着饵食下水能够吸引众多热带鱼与你一同游泳。

户外探险 最适合在罗塔这个人烟罕至、原始粗犷的海岛上进行。由于没有天敌存在，岛上的野生动物对人类没有丝毫惧意，因此在户外观察稀有的野生鸟类是最能直观感受罗塔原始气息的游览方式。另外，完全没光污染的罗塔也非常适合夜观星象，只要天气合适，就能看到壮丽的银河。



DINING 食在罗塔



As Paris Restaurant

一家可以品尝查莫洛传统料理的餐厅。牛肉干、鹿肉干、蒸蓝鱼等独特的菜色值得一试。在特定的季节这里还提供独具特色的椰子蟹料理。主厨是菲律宾人，因此这里也能吃到菲律宾菜。

Open. 06:00-14:00, 18:00-22:00

Add. 宋宋村

Tel. +1 670 532 3356



Pacifica Restaurant & Bar

罗塔规模最大的餐厅，宽敞的大厅可以容纳72人。在这里可以尝到自营农场所栽培的蔬菜水果，也提供各种丰富的料理菜色。

Open. 06:30-09:30, 11:00-14:00, 18:00-21:00

Add. 罗塔度假乡村俱乐部 Tel. +1 670 532 1155

www.rotaresortgolf.com



BBQ House & Restaurant

这家宋宋村内的当地小店擅长制作各种查莫洛风格的美食，取材新鲜，物美价廉。尤其值得推荐的是用罗塔新鲜的椰子制成的现烤椰肉派。

Open. 11:00-14:00, 17:30-22:00 Add. 宋宋村

Tel. +1 670 532 2539

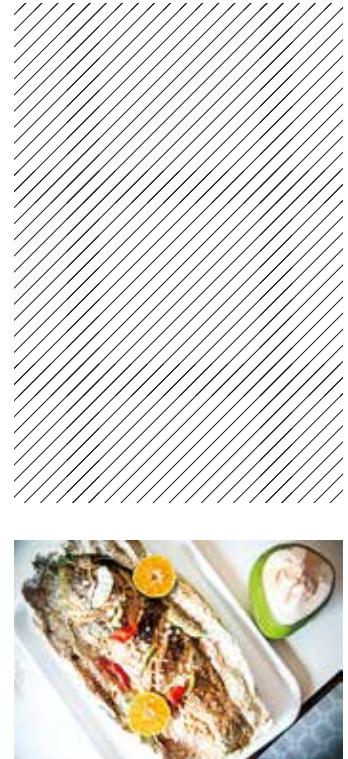


Tiana's Coffee House

位于 Valentino Hotel 一层的雅致咖啡厅。除了享用咖啡休息外，也可以享用正餐。早餐的菜单非常丰富，备受当地人喜欢。摩卡、奥利奥、椰子等混合口味的多元冰咖啡也是人气单品。

Open. 星期一~星期五 06:00-14:00, 周末 06:00-12:00

Add. Valentino Hotel内 Tel. +1 670 532 8466



HOTEL 住在罗塔



Rota Resort & Country Club 罗塔度假乡村俱乐部

位于罗塔北侧的度假村酒店，于1995年开业。共有56间别墅式客房，分为氛围海景房、花园景观房和山景房三种。酒店内有 Pacifica 和 Tiki Tiki 夕阳烤肉两处餐厅，以及 Rota Blue Bar 泳池吧台，可以享受休闲私密的假期。酒店前台还可以预定罗塔观光服务以及野餐、潜水、海钓等体验项目。

Tel. +1 670 532 1155

www.rotaresortgolf.com



天然 SPA Nature Spa

罗塔度假乡村俱乐部内的天然SPA虽然规模较小，但是应有尽有。可以自由选择芳香疗法、运动按摩、脸部按摩等套餐，更有减压疗程以及专为女性设计的护理疗程可选。你也可以申请在客房内享受按摩服务。

芳香疗法(60分钟) 110美元

运动按摩90美元 12:00-22:00



Valentino Hotel

位于宋宋村的公寓式酒店，共有20间套房，设备干净整洁。房型包括单床或双床的一居室套房以及两居室套房，每间套房都有厨房，适合长时间停留罗塔的客人。一楼的Tiana's Coffee House也非常方便用餐。

Tel. +1 670 532 8466/9362

The background of the image is a vibrant tropical sunset over a calm ocean. In the foreground, several silhouettes of palm trees stand on the left side. The sky is filled with horizontal clouds, transitioning from deep purple at the top to bright orange and yellow near the horizon. The water reflects the warm colors of the sunset.

STEP 5

北马里亚纳 ——主题攻略



PARADISE FOR EVERYONE

我的海洋秘境

北马里亚纳群岛拥有水晶般通透的纯净海水、丰富多变的海底地形，潜水资源得天独厚，被誉为世界顶级的潜水胜地之一。体验潜水和浮潜是在北马里亚纳群岛各岛屿海边最适合从事的水中活动。近海有连绵的洞穴、峭壁和珊瑚丛等潜水景观，搭船到稍远一点的地方，可以看到更加壮美的水下景观。你可以在热带岛屿，一探深蓝神秘海底世界，与热带鱼一起游泳，感受大海的无限活力。

潜水水文地图

Diving hydrographic map

塞班潜点地图



图例

-

北马里亚纳群岛潜水点

塞班、天宁、罗塔的潜水点分布在岛屿四周各处。来看看我们精选出来的7个最佳潜水胜地各有什么特色吧。



Grotto 蓝洞

位于塞班东北部，是北马里亚纳群岛最好的洞穴潜水点，举世闻名。走下120多阶的陡峭阶梯就能看到位于海岸悬崖中的巨大溶洞。奇形怪石与幽蓝深邃的海水。在阳光最强的正午，阳光一束束穿越洞口洒在水面上，与折射过来的水底蓝光交相辉映。要发现蓝洞的真正魅力，就一定要深入其中，从洞口下潜就会看到三个幽蓝的海底洞穴。在蓝洞最深可以下潜到水下20-35米，非常适合中高级潜水者。非专业潜水者切记不要轻易尝试。



Lao Lao Beach 劳劳海滩

劳劳海滩位于塞班东南侧的悬崖之下，正对宽广的劳劳湾。这里相对风平浪静，可以直接从海边步行到潜水点，初学者也可以挑战。海湾中有巨大的珊瑚礁，缤纷水族在其中栖息，这里是观赏鱼风暴、海龟的最佳地点。

天宁潜点地图



Fleming Point 佛兰芒点

天宁岛的潜水点大都聚集在西海岸中部，佛兰芒点就是其中之一。这里有绝美的水中绝壁，与海龟湾一起被认为是最受欢迎的潜水点之一。在这里可以享受穿梭在祖母绿海洋和洞窟中的独特体验。

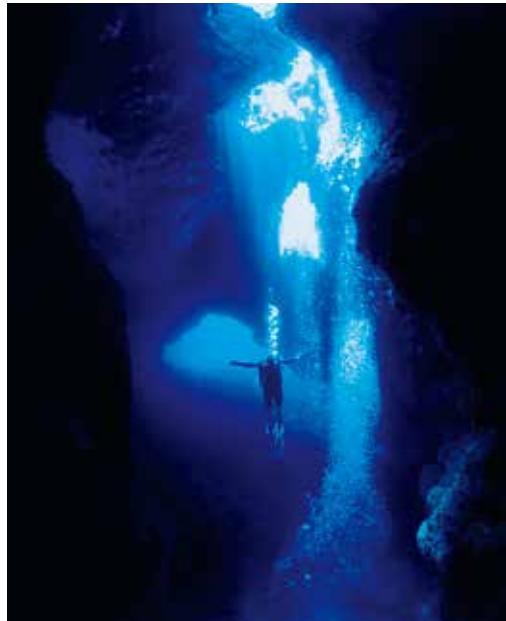
当潜水者沿着峭壁的一侧下潜时，可以透过水晶般清澈透明的海水向深处俯瞰，体验飞翔的感觉。



Tinian Grotto 天宁蓝洞

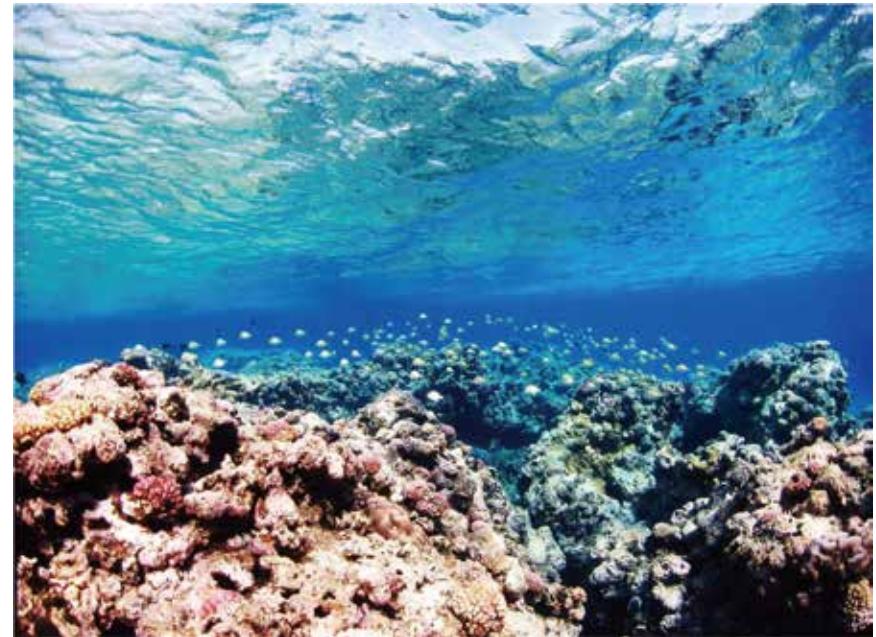
这是天宁最受欢迎的洞穴潜水点。洞穴有三个入口，大部分潜水者会从顶部的入口进入，在洞内就会发现一个幽蓝的美妙天地。探索洞穴内部后，潜水者可以从另外一个入口离开，沿着峭壁下潜或在蓝洞的珊瑚礁上寻找漂亮的甲壳动物。升上水面时回头一望，还能看到从蓝洞中冒出的美丽气泡。

罗塔潜点地图



Rota Hole 罗塔洞

在罗塔西南角的半岛外海中，有一个神秘的海底洞窟是罗塔最受欢迎的潜水点，需要乘船前往，难度较高。投入洞穴内的阳光在水下营造出剧院般的氛围。下潜至水下12米即可进入洞穴内，从洞中向上眺望的景致是一定不能错过的。



Coral Garden 珊瑚花园

不论是初学者还是潜水高手都能享受的潜水点。这片海域位于罗塔西南侧，水深5到50公尺，50多种水族在这片宽广的水域中栖息，可以看到热带鱼、章鱼、海龟等生物。



Shoun Maru 松运丸沉船

松运丸是一艘二战时期沉没的大型日本货船，足以多次下潜探索。船内保留有大量有意思的历史物件，包括坦克、单车、瓶罐甚至大浴缸。这里的海水能见度非常出色，潜水者能够在水下看到沉船的整体轮廓。而沉船周围的海底则是一个巨型花园鳗繁殖地。



Table Top 圆桌点

这个潜水点的地质构造非常有趣，在水下15英尺到90英尺处两座海底山相邻。在面向深海的那一侧，种类繁多的鱼类会环绕潜水者游曳，为你的水下之行增添无限乐趣。



宁宁
Ocean Plus
资深教练

北马里亚纳群岛为什么适合潜水？

北马里亚纳群岛附近海域能见度高达几十米，是适合潜水的首要优越条件。形形色色的大小水族则让水下行程不再孤单，独特的海底地形则适合敢于探索的潜水者。

北马里亚纳群岛最棒的潜水点是哪？

塞班蓝洞与罗塔洞，这两个地方独特的海底地形以及天气晴好时的水下光景相当令人流连忘返。

最适合进行深潜的时间是什么时候呢？

每年4到6月水流相对平静、信风较弱，最适合潜水，能够下水的潜水点也最多。不过北马里亚纳群岛整年的气温、水温都比较温暖舒适，近海的潜水点都很适合潜水。不过在潜水前还是要观察当天的天气与水文情况，酌情做好准备。

Tel. +1 670 989 8450
www.oceanplusyou.com



水肺潜水基本装备

呼吸器：透过连接氧气瓶的软管帮助呼吸的装置。在使用前跟专业教练学习呼吸的方法后即可轻松掌握。

氧气瓶：装载有高压压缩的氧气，一般重达15-20公斤，但在水中因浮力的关系，你并不会感受到它的重量。

浮力调节器：在水中调节空气量来帮助迅速移动的装置，在迅速返回水面或者上升到一定高度时使用。

潜水衣：用合成橡胶制作的防寒隔热衣，能够帮助潜水者在水中保持体温。

蛙 鞋：穿在脚上的潜水用鞋，可以保护脚掌并帮助潜水者更轻松地游动。



DIVING TIPS 潜水小贴士

电池：记得为你的手电、相机、潜水电脑等设备准备电池。这些专用电池在岛上几乎没有出售。

服装：如果是清晨或深夜潜水的话，需要准备外套，海风会比较强劲。

装备：防水包是非常好用的小装备。防晒霜、墨镜、晕船药等装备对船潜来说也是推荐携带的。

潜水课程：在塞班考取潜水证一般需要四天以上的时间，而潜水后 24 小时内不能乘坐飞机，因此要合理安排出行时间。

同伴：北马里亚纳群岛位于大洋中间，水流复杂，不论何时下水都需要专业潜水向导陪同。

更多潜水点信息

欲了解更多北马里亚纳群岛的潜水信息与潜水点介绍，可登陆观光局官网下载《北马里亚纳群岛潜水地图》，或咨询当地专业潜店。

桨板冲浪(SUP)



SUP Saipan 成立于 2013 年 3 月，是一家塞班当地的桨板(冲浪)租赁公司，目前服务项目包括导览服务、私人和团体课程以及桨板租赁等。如果在店里租用桨板设备的话，SUP 也提供免费接送服务，将游客送到塞班西岸的心属海滩，体验桨板冲浪的无限乐趣。

www.supspn.com

推荐海滩（可免费送至下列海滩）

1. Aquarius Beach
2. Kilili Beach Park
3. Susupe Beach Park
4. Tamat Beach
5. Micro Beach

6. Oleai Beach
7. 13 Fisherman Beach
8. San Antonio Beach/Pak Pak Beach
9. Pau Pau Beach

Tel. +1 670 285 8110

9:00-17:00(周一 - 周四) 9:00-19:00(周五 - 周日)

PARADISE FOR EVERYONE 我的美食天堂



美式、中式、日式、韩式、泰式、墨西哥式、尼泊尔式、越式、意式……全球风味一网打尽。岛上遍布各色小吃店，你可以在这里体验最具查莫洛风味的美食。加拉班夜市、天宁辣椒节、塞班美食节啤酒花园、塞班啤酒烧烤节等，不间断的花式庆典点燃饕餮盛宴。



Street Market 加拉班夜市

每周四晚上6点左右，加拉班海岸附近的空地上会搭起著名的周四夜市。塞班各具特色的餐厅会在此出摊，提供各家最招牌的美味小吃，组成一条大型的美食街，串烧、点心、现烤海鲜、新鲜水果不必多说，将椰子粉、砂糖、椰奶等原料搅拌包进香蕉叶中烤熟的本土著名小吃Apigigi也可以在这里尝到。每周四的夜市都热闹非凡人潮涌动，仿佛一年一度的嘉年华。买个香甜糯弹的Apigigi，逛逛夜市，尽情享用各式美食吧！

Open. 每周四17:00-21:00

Add. 加拉班钓鱼基地



Taste of Marians of Food Festival &Beer Garden 马里亚纳美食节暨啤酒花园

5月的每个周末都会在塞班盛大举行，届时全岛的各大酒店与餐厅都会在会场设置精心装扮的摊位，并带来各家的招牌菜品，方便游客将塞班美食一网打尽。



Tinian Hot Pepper Festival 天宁辣椒节

天宁盛产Donni Sali辣椒，因此每年的二月天宁都会变成无辣不欢的天堂。节庆期间会有大量天宁当地饮食和工艺品的展示以及原住民歌舞表演，重头戏吃辣椒比赛扣人心弦，敢于挑战的游客非常值得一起参与。

Marianas Beer &BBQ Festival 马里亚纳啤酒与烤肉节

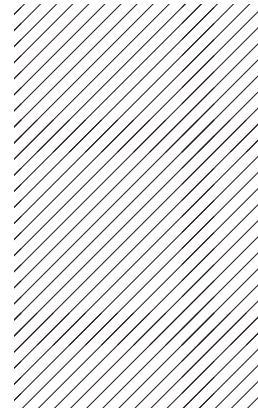
马里亚纳啤酒暨烧烤节是塞班岛的代表性活动，岛上居民及游客都会踊跃参加，完美而盛大。啤酒节上，所有的啤酒都由北马里亚纳本地酿造啤酒的公司酿造而成。只有在塞班当地才能品尝到的啤酒，加上特有的岛屿式烤肉，给这个节日增添了塞班独有的本土风情。



PARADISE FOR EVERYONE 我的人文天堂



北马里亚纳群岛东西方多元文化交融，精彩纷呈。五百年间，来自世界各地的元素在马里亚纳落地生根，遍布马里亚纳的人文遗迹与历史故事等你细细品味。



加拉班古迹寻踪地图



加拉班地区，最初由岛上的土著居民查莫洛人在大约 3000 年前开始定居。这里土地平坦，邻近保护的渔场，是一个理想的居住之所。献上一张加拉班古迹寻踪的地图，跟着它，一起感受千年来加拉班的历史变迁。

www.garapanheritagetrail.com

北马里亚纳群岛博物馆(NMI Museum)

北马里亚纳群岛博物馆(NMI Museum)是由原来的日军医院改建而成，馆内展示了塞班土著文明的发展，以及西班牙，德国，美国，日本等国殖民日期的相关历史介绍，馆里收藏有日本统治时期的照片及当地人的服饰及日常生活等，并有18世纪沉船上打捞上来的磁器、铜币等珍贵藏品，其中最为珍贵的是纪录片《美日塞班之战》，内部的展品从不同角度，不同时期介绍了北马里亚纳诸岛古往今来的历史变革及发展。这里是喜欢了解塞班本地文化和历史的朋友们的好去处。



费用: \$3 美金/人 地址: 加拉班

开放时间: 每周一至周五: 上午9点 - 上午11点/下午1点-下午4点

www.mynmimuseum.com Tel. +1 670 664 2160

《国家史迹名录》
(National Register of Historic Places, NRHP)

于1966年设立，是美国政府认为值得保护的建筑财产的官方史迹名录，包括因其历史意义而被认为值得保存的地区、遗址、建筑物、构筑物和物品。同时，在国家史迹名录中列出的史迹，或位于国家史迹名录历史区内的史迹，均可从保护史迹所产生的费用总额中获得税收优惠。

列入《国家史迹名录》的建筑物需要至少符合以下四个条件其一：

第一，“事”条件。该建筑物对美国历史有广泛贡献。

第二，“人”条件。该建筑物与美国重要人物相关。

第三，“设计和构造”条件。该建筑物有与众不同的建筑特色，或是著名建筑家的作品。

第四，“资讯潜质”条件。该建筑物能够或将会提供重大历史资讯。

自1974年以来，北马里亚纳群岛目前已有37处史迹已被加入《国家史迹名录》，非常值得喜欢探寻目的地人文历史的游客去探索。



塞班岛



Campaneyan Kristo Rai

Campaneyan Kristo Rai天主教钟楼，是加拉班的一座历史悠久的教堂塔，这座建于1932年的教堂钟楼是岛上最著名的罗马天主教堂中唯一在二战中幸存下来的建筑。这座塔是一座3米见方、10米高的混凝土建筑，由日本南太平洋托管管理局引进的西班牙耶稣会士建造，旁边是一座建于1860年的木框架教堂。



Isley Field Historic District

塞班国际机场，又名Francisco C. Ada/塞班国际机场，以前被称为艾斯里托(在日本南太平洋托管期间)和埃斯里机场(在美国第二次世界大战期间和后期)。机场建于1933年，并根据战时需要多次扩建，可起降零式战机以及B29空中堡垒轰炸机。二战机场现在是该岛的主要机场。



Japanese Jail Historic and Archeological District

位于加拉班的日本监狱历史古迹区是于2011年被列入美国国家历史遗迹名录。其中包括两个遗址建筑和15个遗址点。其中包括一座建于1930年、一直使用到1944年的监狱遗址。



Japanese Lighthouse

日本灯塔是一座废弃的灯塔，位于加拉班的海军山上。1974年被列入国家历史遗迹名录。灯塔是二战前日本人建造的为数不多的民用建筑之一。



Japanese 20mm Cannon Blockhouse

日本20毫米炮台是塞班岛的众多二战遗迹之一。该碉堡位于塞班南部的大阿金甘海滩(Unai Dankulo Aagingan)附近，距离海岸约20米(66英尺)。它是1944年由保卫塞班的日军匆忙建造的，在塞班战役初期被盟军占领。



Landing Beaches, Aslito-Isley Field and Marpi Point

登陆海滩、艾斯里托埃斯里机场和马皮岬等一系列不连续区域组成，这些地点被指定为日军在二战期间的塞班防御战线。塞班岛战役的失败对日本是一个重大的打击，是导致首相东条英机投降的重要原因。



Japanese Hospital

日本医院(Saipan Byoin)位于加拉班，是一座具有历史意义的二战时期医院综合体。这三座混凝土建筑是日本在二战中幸存下来的最大建筑。医院的主楼是一个L形的建筑，在L形建筑的拐弯处有一个圆顶的入口。在20世纪70年代初进行调查时，所有建筑正处于荒废阶段。该建筑群后来进行了修复，现在医院的主要建筑作为北马里亚纳群岛博物馆使用。



Laulau Kattan Latte Site

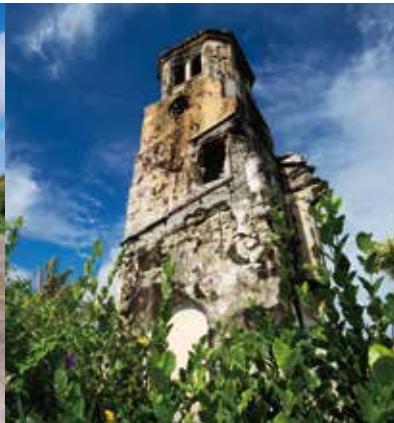
劳劳卡坦拉提石遗址是塞班岛的一个史前考古遗址。它位于劳劳湾海岸附近的小村庄定居地，里面有4处拉提石屋地基的遗迹，以及散落的陶器制品。20世纪40年代，考古学先驱亚历山大·施波尔(Alexander Spoehr)首次发现这里时，大多拉提石已经倒塌并严重风化。

天宁岛是纯粹的自然环境，它远离喧嚣，风景极好。顺着纵贯南北的天宁主干道，你可以一次尽享天宁的风光。

塔加大宅下，感叹古代查莫洛人刚劲有力及令人惊叹的手艺。合影圣何塞教堂钟楼，古朴的构造让人心静，随后再一路向北，看看战时遗迹。



天宁岛



House of Taga, North Filed, Old San Jose Church Bell Tower

分别为天宁岛上著名景点遗迹。

其中 House of Taga 是塔加大宅是古代查莫洛族的族长居所，经过多年风雨侵袭，仍然屹立不倒；

North Field 曾经是二战时的日本军事基地，后来被当做美军的后备基地，当年用来轰炸广岛与长崎的原子弹就是在此组装并运上轰炸机的；

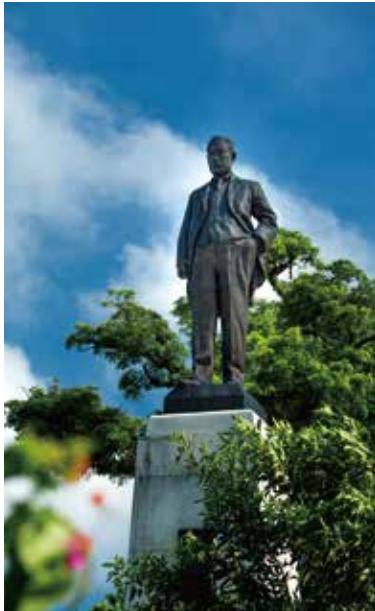
Old San Jose Church Bell Tower 圣何塞教堂钟楼是天宁的一大地标，曾经是一座建设于 1936 年的天主教教堂，随后毁于战火，唯有钟楼留存至今。这些都是北马里亚纳群岛最宝贵的人文遗产以及举世闻名的标志。

Nanyo Kohatsu Kabushiki Kaisha Administration Building

NKKK 行政大楼的遗迹位于圣何塞的西侧，由一个未上漆的混凝土框架组成，包括屋顶在内的木质结构早已消失。该框架宽 9.8 米(32 英尺)，长 14.3 米(47 英尺)，高约 4.5 米(15 英尺)。东侧的主入口仍可由顶棚上独有的横梁设计辨认出来，这是该地区其他存世的 NKKK 建筑所没有的。



罗塔岛是个原生态的小岛，岛上居民悠然自得，过着与世无争的慢生活，未被深度开发。安静，足以让你安心享受美景。当然，在这里，你也可以与土著居民同生活。体验他们的生活，更深入感受原始查莫洛文化。



Chugai' Pictograph Site

Chugai'古代壁画遗址是罗塔岛上的史前岩画遗址，位于罗塔东南侧I'Chenchon鸟类保护区的一个石灰岩洞穴内。56米长的岩壁上分布着约90幅岩画，大致在史前时期的末期完成。可通过一条日本托管期间开辟的小径抵达。



Japanese Coastal Defense Gun

位于罗塔岛宋宋村附近的日本海防炮在1941年由日本军队设置。大炮是3型140毫米海防炮，放置在悬崖内伪装的钢筋混凝土炮塔内，俯瞰罗塔东港的入口。炮塔宽7.7米，深6.6米。



Mochong

Mochong是罗塔岛北部的重要史前考古遗址，它是一片广阔的聚居地，有47个拉提石屋遗址，包括一个极其罕见的14柱的结构。有一面拉提石墙仍有6根立柱和5块顶石存留，长度超过15米。这里的放射性碳可追溯到公元前1000年。19世纪初，法国探险家路易斯·德·弗莱西内(Louis de Freycinet)首次绘制了该遗址的草图。



Nanyo Kohatsu Kabushiki Kaisha Sugar Mill

NKKK糖厂是罗塔岛宋宋村从前的工业设施，该遗迹是日本南太平洋托管时期进行大规模甘蔗种植的重要史迹，也是北马里亚纳群岛唯一的砖结构建筑。糖厂遗迹在二战期间幸存，位于宋宋村西南方向的半岛北侧，由砖块和混凝土结构的碎片组成。保存最完好的是一条长42.5米的砖混凝土隧道，是通往糖厂其他设施的通道。



4月

Flame Tree Arts Festival 火焰树艺术节

每年于塞班凤凰花盛开的时节举行,因而得名,是密克罗尼西亚地区规模最大的艺术节,每年都吸引太平洋各岛的本土艺术家参加,能够一览多彩多姿的太平洋艺术荟萃。



7月

Liberation Day 独立日庆典

每年7月4日美国独立日前后,塞班当地会举行盛大的游行,各种缤纷的花车会开上街头,全民同庆。如果游客有幸参与其中,不失是一种体验当地民风的绝佳时机。



9月

Saipan International Festival of Cultures 塞班国际文化节 查莫洛/卡若兰文化传承月

近年来为了展示、弘扬北马里亚纳群岛的原住民文化,塞班的原住民组织将带头展开一系列活动,每周末都在加拉班中心地带带来查莫洛族与卡若兰族的传统表演,向全世界游客介绍传承至今的文化。



12月

Christmas in the Marianas 马里亚纳圣诞节

每年12月的每周六当地居民都会自发举行各种庆祝活动,学生们会亲自用圣诞装饰装点街道,并穿上创意服饰进行圣诞游行,为塞班带来一丝圣诞气息。 * 当地节庆假日的最新信息,可登陆马里亚纳观光局官网查询。

PARADISE FOR EVERYONE

我的婚礼蜜月纪念地

一套没有大海做背景的婚纱照是不完整的，一个没有阳光与沙滩的蜜月是有遗憾的。来北马里亚纳群岛度过你们二人最甜蜜的时光吧，在这个独特又纯净的海岛留下你们的足迹，让七色海、五色天成为你们甜蜜爱情永恒的相框。



海滨教堂

阳光、大海、白教堂，怎样想象都是一副甜美的画面。塞班有几家专门用来举行婚礼的海滨教堂，风格各异，定有一款适合你。它们位于肯辛顿酒店、清泉度假酒店与凯悦酒店内，既可以在教堂外部拍照，也可以与酒店预约婚礼项目，在教堂内正式步入婚姻的殿堂。

实用信息

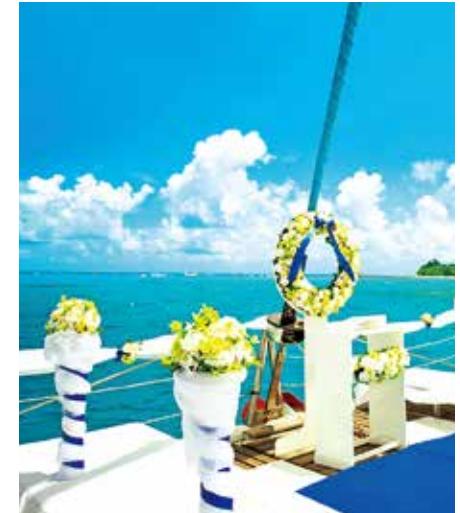
塞班婚礼服务 Watabe Saipan Inc.

在正规的婚礼公司可以预约各种一条龙服务，从庭院婚礼、海滨婚礼、教堂婚礼乃至游艇婚礼，任你们选择。此外，婚纱摄影也在服务范围之内。

Tel. +1 670 235 9332 Email: saipan@watabe.com

特色婚拍

厌倦了千篇一律的海边婚纱照么？北马里亚纳群岛的魅力就在此时凸显。除了一般海岛标配的白沙蓝海之外，北马里亚纳群岛的粗犷一面将给你们带来不一样的海岛印象。不论是原始粗犷的惊涛骇浪、崎岖怪石，还是纯正美式风格的街道小巷，都能成为记忆的背景，记录你们最美好的时刻。



游艇婚礼

乘坐小型游艇，驶向塞班最标志性的七色海。在碧海蓝天映衬下，在淳朴的海岛音乐陪伴中，彼此倾诉衷肠，于海天之间留下你们的幸福身影。

PARADISE FOR EVERYONE

我的生态秘境



徒步越野

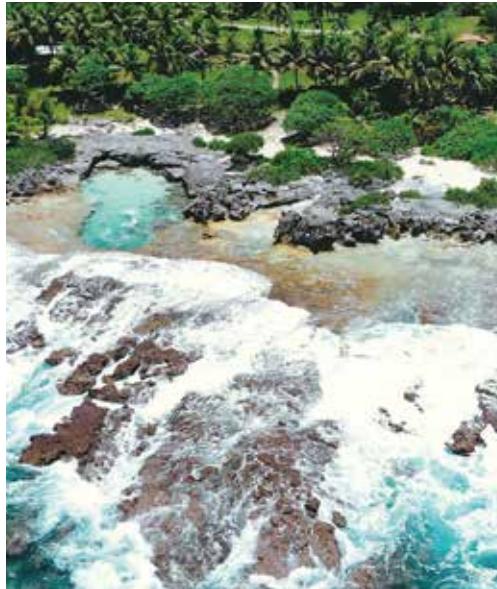
最适合追求近距离拥抱自然的游客。这种游览方式过去鲜少有游客选择，但是随着自由行的兴起，徒步越野能够给你提供认识塞班的全新视角。最经典的徒步路线就是禁断岛越野，从山巔徒步穿越丛林与陡峭的山坡，从禁断岛脚下感受其震撼的魅力，在狂野的碎石滩中浮潜，甚至在禁断岛进行攀岩。这种游览对体力是一种极大的考验，只适合那些对徒步探险感兴趣的冒险家。



丛林探险是一般游客不会轻易选择的塞班东部探险之旅。环绕一圈最少要三个小时。在导游带领之下，乘坐越野汽车在东部的原始森林中穿行，前往鳄鱼嘴海滩、杰弗瑞海滩与老人头海滩参观大自然的鬼斧神工，感受塞班原始狂野的魅力。



在原始密林，与大自然来一次亲密接触。
赏花、观鸟、探索密林，更多的生态秘境等
你来发现。来北马里亚纳群岛，感受原始
狂野的魅力。



品味生态

Rufina Tropicals & Bibang's Café

Rufina Tropicals和Bibang's Café是塞班岛第一家集植物观赏及户外餐饮为一体的农业旅游设施，同时也提供游览介绍及户外用餐。游览观光包括向游客介绍岛上当地树木、花木、食用水果等多种植物，里面也有许多进口植物可供观赏。穿过一座拱桥，将会看到池塘旁边的圣母玛丽石洞(Mother Mary Grotto) 和圣法官露台(St. Judge Gazebo)，游客们可以在这里休息放松，拍照，并可以享受品尝热带岛上的芒果、橘子、火龙果等水果，特别推荐品尝新鲜椰汁。另外，特别值得一提的是当游客进入Sansevieria种植园的时候，这里可以看到Rufina Tropicals公司特别种植的18种植物。另外，每周一和周二，游客朋友们可以观赏热带花卉及其珍贵品种Sansevieria的出口作业流程，包括切割、包装和运输。游览完后，可以享受现场烧烤大餐，美味可见，花一般的幸福由感而发。

Tel. +1 670 233 8647

Email: tropics670@rufinallc.net



凤凰花开

每年4-5月，凤凰花沿着公路盛开，似火的红色点缀了碧海蓝天，也能点燃你心中的热情。



BIRDS OF ROTA

罗塔岛的鸟类

在罗塔的鸟类保护区能有机会观赏到马里亚纳群岛最大的红尾鹲栖息地。
使用本指南能够帮助您识别在罗塔见到的各种林鸟以及海鸟。



实用信息

宽广视野

用长焦镜头拍摄鸟类的特写是一种很好的展示它们羽毛的方式，不过你要是想让鸟儿融入它们所处的环境当中的话，那就最好使用广一点的镜头，把周围的环境也都拍摄进去。这样的照片会更有故事感，也会让鸟儿和它们的栖息地融为一体。

3种方式让你的鸟儿照片“飞”上更高层次

1. 使用轮廓光

当太阳高度比较低的时候，逆光来拍摄鸟儿的照片，这时会让画面色调更温暖。使用相机的点测光模式，对准鸟儿身体上中间调的部分测光。加上镜头遮光罩或者用卡板DIY一个遮光板以避免镜头眩光。

2. 飞行中的鸟儿

在连续对焦模式下选择中心对焦点，因为这是反应最灵敏的对焦点。先在取景框里一直跟着要拍的鸟儿，直到它能占据画面的三分之一后开始自动对焦，用高速连拍模式拍下一系列的照片。

3. 加入环境

换上一支广角镜头，然后靠近一些拍摄。鸟儿应该占据画面下部三分之一左右的比例，让环境能够在画面上部清晰地展现出来。把光圈设置到f/11或者f/16左右，这样大景深能够让背景也都在焦点之中。

PARADISE FOR EVERYONE 我的自驾胜地

租车自驾，是许多人对自由的向往。想要自己开着车，自由驰骋，享受热带风光，环岛追寻自由的风，冒险且疯狂。塞班岛面积不大，公共交通并不是非常的方便，自驾成了岛上最普遍的出行方式。

只要年满21岁，持中国驾照就可以在岛上任意一家租车公司租到你喜欢的车型。
租车时请携带附有驾驶员照片的有效驾驶证，并出示护照，以便工作人员进行相关信息核查与登记。



实用信息

如果存在两人或两人以上驾驶租赁汽车的情况，所有驾驶员的信息都需要进行登记。在驾驶过程中，请严格遵守当地交通规则。

取还车事项

1. 取车时请检查车身是否有划痕、车内设备是否正常工作，如果发现问题，请当面和工作人员提出登记，并拍照保留。
2. 在签订合同时注意车辆保险内容，并根据个人需求确定是否购买额外服务。
3. 办理取车手续时需登记常用联系地址，若产生违章将用于接收罚单，请确保填写有效收件地址。
4. 还车时随同工作人员检查车辆，检查车内物品，避免遗漏。
5. 还车时建议在现场对车身、里程表、油表等进行拍照留证，注意开启照片上的时间显示功能。
6. 结算租车费用后，请妥善保留所有合同及收据一段时间。若还车时已将车辆加满油，请务必保留加油小票。
7. 如果有违章产生罚单，您可能会收到信用卡扣费提醒或罚单邮件。



不同人群适合的路线



传统自驾线路2天——北部一天：

从市区出发-(自驾15min)-【日军司令部30min】-(自驾5min)-【万岁崖30min】-(自驾15min)-【蓝洞30min】-(自驾5min)-【鸟岛30min】-(自驾15min)-【马里亚纳教堂30min】(自驾40min)-【土人农场30min】-(自驾5min)-【鳄鱼头滩60min】-(自驾40min)-市区

全程不含午饭

时间约6小时



适合拍人像的线路:(跑车)



适合拍风景的线路:(越野车)



PARADISE FOR EVERYONE

我的运动天堂



想要换一种方式感受北马里亚纳的绝美景色以及热情民风么?在塞班、天宁、罗塔三岛举行的多样趣味赛事可能是个不错的选择。

这里不仅有国际化、专业化的比赛欢迎各个领域的高手们前来比拼,也有人均可参与的趣味活动适合全家娱乐。

塞班、天宁、罗塔三岛得天独厚的地理环境让来此参加比赛的运动员能够以独特的视角感受风景,不论是在透明玛瑙般的海水游泳,在凤凰花丛中骑车经过,还是在闹市中跑步穿过,都是很好的体验。

北马里亚纳群岛比赛注意事项

新一年比赛的报名信息往往会在比赛前半年到两个月左右公布,马里亚纳观光局官网会第一时间公布报名信息,并提供报名入口。

www.mymarianas.cn



塞班马拉松与跑步节

塞班历史最悠久的体育活动之一,至今已经成功举办了十余届。除了常规的半程马拉松与全程马拉松之外,塞班还会同期举行50公里挑战赛以及10公里比赛。比赛关门时间非常宽裕,因此任何水平的跑者都有机会在塞班的海滨路上一试身手。除了马拉松之外,塞班还经常举行各种主题的跑步活动,色彩跑、咖啡跑等等,非常适合给你的旅程添加额外的乐趣。



IRONMAN 70.3 塞班

IRONMAN 70.3塞班站可以说是在塞班举行的最知名的国际赛事,2017年首次举办就大受好评,吸引了十余个国家的百余名铁人前来参赛。比赛3月举行,因此非常适合作为运动员在全新比赛年中的首次亮相,小试身手,顺便在比赛之余,可以在海岛天堂中享受一次惬意的假期。

www.ironman.com



马里亚纳地狱自行车赛

密克罗尼西亚地区难度最高的自行车公路赛，几乎环绕塞班全岛的起伏路线全长达100公里，参赛选手需要克服暴晒、陡坡甚至是暴雨等重重障碍，一较高下。每年都会吸引了大批来自附近岛屿以及日本与韩国的骑行高手。

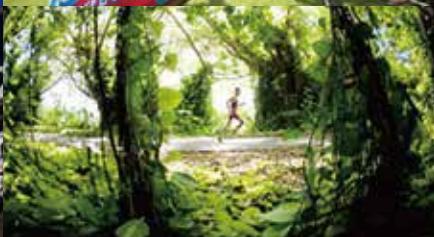
www.hellothemarianascnmi.com



KONQER

KONQER障碍挑战赛，这是一个快节奏、令人兴奋的活动。利用当地的自然景观设置障碍点，让选手获得独特的赛事体验。KONQER整个过程充满挑战，专注于健康、游戏、友情、团队合作、成就、最重要的是-乐趣。

www.konqersports.com



Rota Blue 罗塔蓝铁人三项赛

每年11月在远离尘世的罗塔岛举行的铁人三项赛，真正体验一次天地之间只有运动员们专心比拼的感受。比赛分为70.3距离跟奥运距离两种规格，适合各种水平的选手。



Tagaman 51.50 铁人三项赛

每年年中在塞班举行的铁人三项赛，虽然整体距离不长，但是需要征服塞班东南部的高难度大坡度赛道，值得挑战。



北马里亚纳群岛比赛注意事项

天气晴好时北马里亚纳群岛日照非常强烈，参加长距离比赛的选手要注意合理分配体能，做好防晒防暑准备，以防晒伤或中暑。

塞班、天宁、罗塔附近海域往往有较强的海流，在进行水中的项目时，要时刻注意是否偏离方向。

由于主干道数量较少，因此这里的比赛不会进行完全封路，运动员在公路上比赛时要注意工作人员的指挥，并留心路上的车辆。

炎热的热带海洋气候对大部分中国运动员来说可能需要适应，可以在比赛前几个月注意训练。



高尔夫锦标赛

高尔夫锦标赛在塞班岛已有近二十年的历史。远眺蔚蓝海水、享受温暖阳光的浸润、感受海风的抚摸，北马里亚纳群岛让你的高尔夫体验与众不同。高尔夫锦标赛筹得的善款将用于维护和美化群岛的景致。



Mariana Country Club 马里亚纳乡村俱乐部

马里亚纳度假村内的高尔夫球场，是塞班唯一一座可以在挥杆时遥望军舰岛的球场。坐落在半山腰上的18洞球场与其他海边球场不同，从早到晚都有徐徐凉风吹拂。丘陵地带的地形原貌呈现，果岭高低起伏，能为球友带来别样乐趣。度假村内还有9洞的迷你高尔夫球场，初学者可以在此小试身手。
www.marianaresort.com



Coral Ocean Golf Resort 珊瑚海角度假村

位于塞班最南端的高尔夫度假村，这里有塞班唯一一个与天宁隔海相望的18洞高尔夫球场。海边别墅一般的舒适客房是这个高尔夫度假村最大的特色。

Tel. +1 670 234 7000



高尔夫基本礼仪

- 不要在球场内大声喧哗，驾驶球车移动时尽量按照规定的路线前进。在沙坑中打过球后，尽量将凹陷的沙坑整平，方便其他球友使用。

Kingfisher Golf Links 翠鸟高尔夫球场

位于塞班东部，坐落于杰弗瑞海滩上方的翠鸟高尔夫球场以贴近自然的环境而闻名。设计者并没有刻意营造简练的现代结构，而是依山傍水将球场融入陡峭的海岸悬崖等特色地形与自然环境中。球场的名字来自于在塞班自由栖息、代表幸运的翠鸟，希望到访球场的客人也能获得好运气。球场于1997年开张，由世界级高尔夫球手兼球场设计师Graham Marsh设计，每一杆都能眺望太平洋，其中14-16洞为海边洞，风浪较大，可以体验惊险又高难度的高尔夫体验。从加拉班开车前往大约需要20分钟。

Tel. +1 670 322 1100

www.kingfishergolflinks.com



Laolao Bay Golf & Resort 劳劳湾高尔夫度假村

劳劳湾高尔夫度假村的球场于2009年12月开幕，由来自澳洲的世界级高尔夫大师Greg Norman设计。这里是塞班唯一的36洞球场，包括沿着东部海岸线依照地形原貌设计的东球场，以及具有宽敞平坦的球道的西球场，能够给球手带来完全不同的打球体验。其中东球场举世无双的跨海洞是劳劳湾的招牌标志，不息海潮声与徐徐海风是来此挥杆享受的最大理由。而西球场以茂密雨林和踏破礁石为背景，在挥杆的同时拥抱大自然。练习场、休息室、出售高尔夫用具的店铺等附属设施也一应俱全。此外，劳劳湾高尔夫度假村还提供从塞班主要酒店前往球场的免费接驳车。

Tel. +1 670 236 8888

www.laolabay.com

塞班的高球魅力何在？

在广阔的海洋边享受球场的震撼海景，以及果岭边装点的浓密热带雨林，两种不同风貌的球场风景可以一网打尽。

有没有什么建议给到想要来马里亚纳进行高尔夫度假的球友？

北马里亚纳群岛一年到头的气候都非常舒适，温度变化很小，因此都很适合打球。相比之下，在旅游淡季前后来可能体验更好，享受只属于你自己的蓝天大海。如果有喜欢打球的小朋友，可以使用儿童票或者迷你球场，因此也非常适合家庭游客。

PARADISE FOR EVERYONE 我的全家乐园



一个完美的家庭旅游需要什么样的条件?当然就是各年龄层都能享受的休闲休养方式、欢乐又便捷的设施、全家老小都能承受的短途飞行。北马里亚纳群岛则是可以满足以上全部条件的度假胜地。



Pacific Islands Club 太平洋岛屿俱乐部

40多种多姿多彩的活动和设施是PIC的招牌。大型水上乐园中有滑道、人造浪、漂流河道等基本设施,更有塞班独家的冲浪机惊险刺激。此外还有网球、迷你高尔夫、射箭、攀岩、壁球、生存游戏等陆上活动可以体验。而度假村前的私人海滩区域可以进行浮潜、橡皮艇、帆船等水上活动。大部分的体验活动都有教练或者救生员进行现场教学与协助。而在成人享受各种设施时,小朋友则可以在Kids Club中享受乐趣,和幼教人员一起进行体验教学的课程,所有课程都用英文进行。PIC的数十名教育训练人员说得上是酒店的招牌,都具有运动讲师证件的专家,除了进行讲座与活动之外,他们也负责度假村中游客们的安全。最体贴的是,泳池与餐厅中都有专门规划出来的儿童专区,非常贴心。

www.picresorts.com



Sunset Cruise 日落游轮

日落邮轮就是一场在游轮上边享受晚餐边欣赏日落的海上派对,不分年龄不论是否相识,都可以一起沉浸在热情表演者带来的欢乐里。

Tel. +1 670 234 8230



Saipan World Resort 塞班世界度假酒店水上乐园

想要在海边享受尽情戏水的乐趣,世界度假村的海浪丛林绝对是不二之选。作为塞班规模最大的水上乐园,这里有两米高的人造浪池、漂流河、日光池等六种主题区域。这里是塞班唯一拥有俯冲入水的刺激滑道以及黑洞等设施的水上乐园。游客还可以免费借用装备在酒店私人海滩上享受海洋运动。而酒店内的桑拿房也可以在欢乐戏水后帮助你舒解疲劳。

www.saipanworldresort.com



i Saguá Spa

位于塞班凯悦酒店内的高级SPA，它的名字i Saguá Spa在查莫洛语中带有“水道”的含义。设有诊疗室、桑拿区、跳水池等空间，提供专业的按摩、草本SPA和去角质等放松疗程选择。

Open. 10:00-22:00

www.hyattregencysaipan.com



Hanamitsu Spa

于2010年开幕的花蜜酒店位于加拉班步行街中心，即便不是住店客人，也可以在晚餐或小酌之后来享受SPA。这里有干湿桑拿、按摩浴池、花瓣浴池等多种设施，可以一次性体验按摩、理疗、美甲等享受。

Open. 11:00-02:00

www.saipanhanamitsu.com



Aqua Resort Club Saipan 塞班清泉度假村

种满2000多种花卉的庭院和闲适海滩，加上贴心、高级的服务，非常适合度蜜月的新婚夫妇。这里的Aqua Health SPA当中的设施也是按照度假村的环境来设计，在装潢中保留了原生的树木，规模虽小但有经验丰富的按摩师常驻，可以在私密的，环境中尽情放松，沉浸在浪漫的氛围当中。

www.aquaresortsaipan.com

实用信息

药店

PHI Pharmacy

周一~周五 09:00-17:00, 加拉班, +1 670 323 5100~1

PHI II Pharmacy

周一~周五 08:00-18:00, DanDan, Joeten Building
+1 670 235 6170

医院

Commonwealth Health Center (CHC)

周一~周五 08:00-18:00,

周六 08:00-16:00

加拉班, +1 670 234 8950

寻找隐蔽的海滩吧

度假酒店的私家海滩通常会比较安静。与麦克海滩和军舰岛相比，拉德海滩和欧碧燕海滩更加适合清静地观海放松。在无人潜水的晚间时分会更加幽静。



附录

马里亚纳观光局会员商家

* 最新会员商家名单每月均有更新，欲了解最新马里亚纳观光局认证商家，请参照观光局官方平台信息。

Accommodation 住宿服务

Catering 餐饮娱乐

Tour Operator 旅行地接

Transportation 交通出行

Experience 体验活动

Shopping 消遣活动

Others 其他

住宿服务

会员商家	联系电话 (+1 670)	地址
Aqua Resort Club	T: 322-1234	P.O. Box 500009 Achugao Saipan MP, 96950
Aquarius Beach Tower	T: 235-6025	P.O. Box 500167 CK Saipan, MP 96950
Barong Villa	T: 989-2786	Box 10000 PMB 278 Saipan MP 96950
Bed and Breakfast Room Rental	T: 532-2539	P.O. Box 1231 Rota, MP 96951
Blue Lagoon Realty Inc.	T: 288-6904	P.O. Box 505478 Saipan, MP 96950
Capital Hotel	T: 233-6999	PMB 9999 Box 10001 Saipan, MP 96950
Casa Urashima	T: 233-3303	PMB 21 Box 10001 Saipan, MP 96950
Century Hotel	T: 233-1425	P.O. Box 501280 Saipan, MP 96950
Coral Ocean Golf Resort	T: 234-7000	P.O. Box 501160 Saipan, MP 96950
Fiesta Resort & SPA	T: 237-0700	P.O. Box 501029 Saipan, MP 96950
Grandvrio Resort Saipan	T: 234-0495	P.O. Box 500338 Saipan, MP 96950
Hawaii Motel	T: 233-5259	P.O. Box 500355 Saipan, MP 96950
Himawari	T: 233-1530	P.O. Box 10003 PMB 252 Saipan, MP 96950
Holiday Saipan Resort	T: 233-3337/8	PMB A17 Box 10001 Saipan, MP 96950
Hotel Galleria	T: 233-1333	PMB 777 Box 10000 Saipan MP, 96950
Hyatt Hotel Saipan	T: 234-1234	P.O. Box 5087 CHRB Saipan MP 96950
Kalayaan Inc,	T: 235-3027	P.O. Box 505656 CK Saipan, MP 96950
Kanoa Resort	T: 234-6601	P.O. Box 501029 Saipan, MP 96950
Kensington Hotel Saipan	T: 322-3311	P.O. Box 5152 CHRB Saipan, MP 96950
Laolaobay Golf & Resort	T: 236-8888	PMB 1020 P.O. Box 10000 Saipan, MP 96950
Mariana Resort & Spa	T: 322-0770	P.O. Box 500527 Saipan, MP 96950
Pacific Islands Club	T: 234-7976	P.O. Box 502370 Saipan, MP 96950
Saipan Garden Hotel	T: 286-6895	P.O. Box 722 PMB Box 10003 Saipan, MP 96950
Saipan Ocean View Hotel	T: 234-8900	PMB 143 Box 10000 Saipan, MP 96950
Saipan Resort Hotel	T: 287-2268	P.O. Box 500490 Saipan, MP 96950
Saipan World Resort	T: 234-5900	P.O. Box 500066 Saipan, MP 96950
Sereniti Hotel	T: 234-5201	P.O. Box 500440 Saipan, MP 96950
Sunshine Garden	T: 235-6667/68	P.O. Box 503302 Saipan, MP 96950
Surfrider Resort & Hotel	T: 235-7873/74	P.O. Box 500487 Saipan, MP 96950

餐饮服务

会员商家	联系电话 (+1 670)	地址
Ajisen Ramen	T: 233-0303	P.O. Box 505705 Saipan, MP 96950
Avenue Restaurant	T: 233-5728	P.O. Box 506105 Saipan, MP 96950
Boka Boka	T: 235-2652	P.O. Box 503191 Saipan, MP 96950
Bubba Gump Shrimp Co. Saipan	T: 233-8592	P.O. Box 5239 Saipan, MP 96950
Café At The Park	T: 233-1010/12	PMB 732 10001 Saipan, MP 96950
Capricciosa Restaurant	T: 234-3332	P.O. Box 5239 Saipan, MP 96950
Cha Café & Bakery	T: 286-2420	P.O. box 500756 Saipan, MP 96950
Ching Gi Wa Restaurant	T: 233-033/483-8158	PMB 586 Box 10003 Saipan, MP 96950
Club C	T: 235-4863/234-0088	P.O. Box 500788 Saipan, MP 96950
Country House Restaurant	T: 233-8223	PMB 658 Box 10000 Garapan, Saipan, MP 9695
D'Elegance Restaurant	T: 234-9227	P.O. Box 501106 Saipan, MP 96950
Dining & Bar 747	T: 233-8880/0747	PMB 700 Box 1000 Saipan, MP 96950
Everest Kitchen Co.	T: 233-2688/285-0218	PMB 1311 P.O. Box 10002 Saipan, MP 96950
Food Lovers Choice	T: 789-8644	P.O. Box 504321 Saipan, MP 96950
Franken Brau Saipan	T: 234-2288	PMB 548 P.O. Box 10005 Saipan, MP 96950
GIG Discotheque & Bossano Bar	T: 233-3132/233-3133	P.O. Box 5140 CHRB Saipan, MP 96950
Hard Rock Café Saipan	T: 233-7625	PMB 103 Box 10000 Saipan, MP 96950
Herman's Modern Bakery Inc.	T: 234-1726	P.O. Box 500002 Saipan, MP 96950
Hula Girl	T: 234-6959	P.O. Box 501292 Saipan MP 96950
I Love Ladder Beach/Sunrise Hotel	T: 532-0478	P.O. Box 965 Rota MP 96951
JC Café Restaurant	T: 433-3413	P.O. Box 520104 Tinian MP 96952
Jeju Air Saipan Lounge	T: 233-3003	PMB 158 Box 10000 Saipan, MP 96950
Jhem's Restaurant	T: 233-5436	PMB 246 Box 10003 Saipan, MP 96950
Jonny's Bar & Grill	T: 233-9019	PMB 783 Box 10001 Saipan, MP 96950
Kazan Restaurant	T: 233-4139	PMB 750 Box 10000 Saipan, MP 96950
Kinpachi Restaurant	T: 234-6900	P.O. Box 500089 CK Saipan, MP 96950
Korea House Restaurant	T: 235-7781	P.O. Box 502926 Saipan MP 96950
LSG Sky Chefs Saipan	T: 234-8258	P.O. Box 500270 Saipan MP 96950
Matty's Catering & BBQ	T: 288-2996	P.O. Box 501803 Saipan, MP 96950

会员商家	联系电话 (+1 670)	地址
McDonald's of Saipan	T: 235-8761	P.O. Box 500568 Saipan, MP 96950
Monster Pizza Pub Inc.	T: 233-9999	PMB 229 Box 10002 Saipan, MP 96950
Mura Ichiban Restaurant	T: 287-1055	PMB 373 Box 10003 Saipan, MP 96950
Naked Fish Bar & Grill	T: 235-3474	P.O. Box 500164 Saipan MP 96950
Nam Dae Moon Restaurant	T: 233-2324	PMB 303 Box 10000 Saipan MP 96950
Natibu's Kitchen	T: 288-2793	P.O. Box 50526 CK Saipan, MP 96950
Oleai Beach Bar and Grill	T: 234-0228	PMB 409 PPP Box 10000 Saipan, MP 96950
Paris Croissant	T: 233-9292	P.O. Box 125 PPP 10000
Revolving Restaurant 360 Inc.	T: 234-3600	PMB 306 P.O. Box 10000 Saipan MP 96950
Sandcastle Saipan, LLC	T: 233-7263	PMB A49 Box 10001 Saipan, MP 96950
Shenanigans Restaurant Saipan	T: 285-8324	PMB 196 Box 10003 Saipan, MP 96950
Sierra's Peral Shakes	T: 285-3269	P.O. Box 7070 SVRB Saipan, MP 96950
Sura Restaurant	T: 233-4145/483-8158	PMB 586 Box 10003 Saipan, MP 96950
Surf Club	T: 235-1122	P.O. Box 500487 Saipan, MP 96950
Sweet Escape	T: 233-3657	P.O. Box 501295 Saipan, MP 96950
Terry Snack Bar	T: 234-6684	P.O. Box 501452 Saipan, MP 96950
Thai House Restaurant	T: 235-8424	PMB 665 Box 10001 Saipan, MP 96950
The Shack Saipan	T: 287-4765	P.O. Box 10000 PMB 906 Saipan MP 96950
Tony Roma's	T: 234-3332	P.O. Box 5239 CHRB Saipan, MP 96950
Top Development Inc.	T: 235-6072	PMB 39 Box 10001 Saipan, MP 96950
Tropical Chill Pearl Shake	T: 233-6183	P.O. Box 500941 Saipan, MP 96950
Truong's	T: 235-8050	P.O. Box 5239 Saipan, MP 96950
Yangji Corp.	T: 233-4712	P.O. Box 501221 Saipan, MP 96950
Young Jin Corp.	T: 234-9241	P.O. Box 503362 Saipan, MP 96950

旅行地接

会员商家	联系电话 (+1 670)	地址
Century Travel Agency, Inc.	T: 235-3708	Road PMB 193 Box 10000 Saipan MP 96950
Costa World Tour	T: 233-9272	PMB 218 Box 10001 Saipan, MP 96950
Dong Seo Tour	T: 233-3341	PMB 676 PO Box 10003 Saipan MP 96950
E&F Tours	T: 235-4163	P.O. Box 505706 Ck Saipan, MP 96950
Eleven USA Corp.	T: 285-9860	PMB 368 Box 10003 Saipan, MP 96950
FIT Tour	T: 483-3399	P.O. Box 502843 Saipan MP 96950
Hansol Tour	T: 234-9999	PMB 125 PPP Box 10000 Saipan MP 96950
HI Saipan Tour	T: 235-4439	P.O. Box 505208 Saipan, MP 96950
Hit Tour	T: 234-0315	P.O. Box 504849 c/o XMB #148 Saipan MP 96950
I Tour	T: 989-3356	PMB 258 Box 10000 Saipan, MP 96950
Island Tour Marine Sports	T: 783-0027/8536	P.O. Box 520549 Tinian, MP 96950
K & K Co. LTD	T: 483-4404	P.O. Box 505849 Saipan MP 96950
Koreana Tours Bureau	T: 233-3001	PMB 158 Box 10000 Saipan MP 96950
L.T. Travel Co LTD	T: 483-7676	PBM 703 Box 10003 Saipan, MP 96950
Love Tour	T: 483-9229	P.O. Box 10000 PMB 100 Saipan MP 96950
Mariana Grand Service	T: 322-0770	P.O. Box 500527 Saipan, MP 96950
Micronesian Tour Services Inc.	T: 235-6072	PMB 39 Box 10001 Saipan, MP 96950
Mode Tour	T: 234-7288	P.O. Box 505706 Ck Saipan, MP 96950
Monster Corps.	T: 588-7778	PMB 1100 Box 10003 Saipan, MP 96950
New Expo Tour	T: 235-3314	PMB 303 Box 10000 Saipan MP 96950
Pacific Eagle Ent. Inc.	T: 483-7914/5100	P.O. Box 503645 Saipan, MP 96950
Pacific Micronesia Tours Inc.	T: 234-3913	P.O. Box 501990 CK Saipan, MP 96950
Pacific Star Tour	T: 233-9168	PMB 283 PO Box 10000 Saipan, MP 96950
Pau Pau Tours	T: 233-7282	P.O. Box 506369 Saipan, MP 96950
Raon Tour	T: 235-3314	P.O. Box 506478 Saipan, MP 96950
Royal Travel Saipan Inc.	T: 234-7923/7924	P.O. Box 502995 Saipan, MP 96950
Saipan Grace Tour	T: 323-1125	P.O. Box 504546 Saipan, MP 96950
Saipan Hana Tour	T: 234-3011/235-3007	PMB 158 Box 10000 Saipan MP 96950
Saipan Sanko	T: 234-3363	P.O. Box 502328 Saipan, MP 96950
Saipan Submarine	T: 322-7734	PMB 672 PPP Box 10000 Saipan, MP 96950
Saipan Tour	T: 483-2030	P.O. Box 1255 Box 10003 Saipan, MP 96950
Saipan Tour Mall	T: 287-0755	Box 10002 PMB 575 Saipan, MP 96950
Sky Tour	T: 233-5111	PMB 375 Box 10000 Saipan MP 96950
Ultra Dive Tour	T: 285-0897	PMB 237 Box 10000 Saipan, MP 96950
YB Tour	T: 234-9933	PMB 740 Box 10005 Saipan MP 96950
Yes Tour	T: 233-1413	PMB 375 Box 10000 Saipan, MP 96950

交通出行

会员商家	联系电话 (+1 670)	地址
Asiana Airlines	T: 288-2626	PMB 574 Box 10000 Saipan, MP 96950
Atkins Kroll (Saipan) Inc.	T: 234-5911	P.O. Box 500267 Saipan, MP 96950
Avis Rent A Car	T: 671-646-2847	P.O. Box 10869 Tamuning, Guam 96931
Eastar Jet Saipan Branch	T: 288-5810	P.O. Box 7922 SVRB Saipan, MP 96950
Hafa Adai Rent A Car	T: 234-5562	P.O. Box 500680 Saipan, MP 96950
Hertz Rent A Car	T: 288-0042	P.O. Box 500487 Saipan, MP 96950
Islander Rent A Car	T: 234-8233/288-0373	P.O. Box 502356 CK Saipan, MP 96950
Jeju Air	T: 288-8680	P.O. Box 506556 Saipan, MP 96950
Jin Air Co. LTD.	T: 288-8204	PMB 470 P.O. Box 10001 Saipan, MP 96950
Karis Villa	T: 285-0741	P.O. Box 503362 Saipan, MP 96950
Marianas Aviation Services	T: 234-6277	P.O. Box 504411 Saipan MP 96950
National/Alamo Enterprises	T: 233-0111/483-4882	P.O. Box 506418 Saipan, MP 96950
QQ Car Rental/ Tour & Travel	T: 233-8866/55	PMB 1148 Box 10003 Saipan, MP 96950"
Star Marianas Air Inc.	T: 433-9989	P.O. Box 520461 Saipan, MP 96950
Thrifty Car Rental	T: 234-8356	P.O. Box 7480 SVRB Saipan MP 96950
Tinian Good Tour	T: 433-7777	P.O. Box 237 Tinian, 96952
United Airlines	T: 645-8772	P.O. Box 8778 Hagatna Guam 96931
United Express	T: 989-5801	P.O. Box 500138 Saipan, MP 96950

体验活动

会员商家	联系电话 (+1 670)	地址
Aqua Connections Inc.	T: 233-3304	PMB 292 Box 10000 Saipan, MP 96950
Belka Tours & Speedy Turtle Dive Shop	T: 234-6281/84	PMB 458 PPP Box 10000 Saipan, MP 96950
Best Sunshine	T: 233-9188	P.O. Box 10000 PMB 918 Saipan, MP 96950
Blue Bay Diving Shop	T: 285-2828	P.O. Box 504996 Saipan, MP 96950
CMLC Artha	T: 234-9157	P.O. Box 500439 Saipan MP 96950
Deep Blue Diving	T: 233-1122	PMB 127 P.O. Box 10003 Saipan, MP 96950
Irie Inc Blue Palms	T: 532-3483	P.O. Box 511578
Island Turtle Tours	T: 588-2569	P.O. Box 504704 Saipan, MP 96950
Jungle Jim Adventures	T: 285-7571	PMB 429 Box 10000 Saipan, MP 96950
Kingfisher Golf Links	T: 322-1100	P.O. Box 5232 CHRB Saipan, MP 96950
Mariana Sports Club, Inc.	T: 233-0670	P.O. Box 501142 Saipan, MP 96950
Marianas Trekking	T: 323-8735	PMB 616 PPP Box 10000 Saipan, MP 96950
Mei Dive 1968	T: 233-3625	P.O. Box 5219 CHRB, Saipan, MP 96950
Natural Nail Spa	T: 233-6245	P.O. Box 503220 Saipan, MP 96950
Ocean Plus Dive in Saipan	T: 989-8450	P.O. Box 10003 PMB 632 Saipan, MP 96950
Rubin Corporation	T: 532-5353	P.O. Box 1278 Rota, MP 96951
S2 Club	T: 322-5079	PO Box 504412 Saipan, MP 96950
Saipan Adventure	T: 233-0339	PMB 7111 P.O. Box 10000 Saipan, MP 96950
Saipan Duck Tours	T: 235-5050	PMB 432 Box 10000 Saipan, MP 96950
Saipan Marine Dive Co., LTD.	T: 285-0770	PMB 150 Bpx 10001 Saipan MP 96950
Saipan Sea Ventures	T: 322-9221/322-7676	P.O. Box 501808 Saipan, MP 96950
Saipan Sunset Cruise	T: 234-8230	PMB 623 PPP Box 10000 Saipan, MP 96950
Seatouch LLC.	T: 233-8080	P.O. Box 501280 Saipan, MP 96950
Stars and Stripes	T: 234-7266	PMB 215 PPP Box 10000 Saipan, MP 96950
Star ATV LLC	T: 287-1019	P.O. Box 51850 Saipan, MP 96950
Tasi Tours & Transportation Inc.	T: 235-9373	P.O. Box 501023 Saipan, MP 96950
Thrive Inc.	T: 234-4040	P.O. Box 10001 PMB 213 Saipan, MP 96950
Time Creation	T: 235-6072	PMB 39 Box 10001 Saipan, MP 96950
Tinian Express Corp.	T: 7433-8536	P.O. Box 520713 Tinian MP 96952
Watabe Saipan Inc.	T: 235-9332	P.O. Box 10000 PMB 405 PPP Saipan, MP 96950
Wave and Water Park Safety Academy	T: 285-2724	P.O. Box 5151 CHRB Saipan, MP 96950

消遣购物

会员商家	联系电话 (+1 670)	地址
Asiana Airlines	T: 288-2626	PMB 574 Box 10000 Saipan, MP 96950
Atkins Kroll (Saipan) Inc.	T: 234-5911	P.O. Box 500267 Saipan, MP 96950
Avis Rent A Car	T: 671-646-2847	P.O. Box 10869 Tamuning, Guam 96931
Eastar Jet Saipan Branch	T: 288-5810	P.O. Box 7922 SVRB Saipan, MP 96950
Hafa Adai Rent A Car	T: 234-5562	P.O. Box 500680 Saipan, MP 96950
Hertz Rent A Car	T: 288-0042	P.O. Box 500487 Saipan, MP 96950
Islander Rent A Car	T: 234-8233/288-0373	P.O. Box 502356 CK Saipan, MP 96950
Jeju Air	T: 288-8680	P.O. Box 506556 Saipan, MP 96950
Jin Air Co. LTD.	T: 288-8204	PMB 470 P.O. Box 10001 Saipan, MP 96950
Karis Villa	T: 285-0741	P.O. Box 503362 Saipan, MP 96950
Marianas Aviation Services	T: 234-6277	P.O. Box 504411 Saipan MP 96950
National/Alamo Enterprises	T: 233-0111/483-4882	P.O. Box 506418 Saipan, MP 96950
QQ Car Rental/ Tour & Travel	T: 233-8866/55	PMB 1148 Box 10003 Saipan, MP 96950
Star Marianas Air Inc.	T: 433-9989	P.O. Box 520461 Saipan, MP 96950
Thrifty Car Rental	T: 234-8356	P.O. Box 7480 SVRB Saipan MP 96950
Tinian Good Tour	T: 433-7777	P.O. Box 237 Tinian, 96952
United Airlines	T: 671-645-8772	P.O. Box 8778 Hagatna Guam 96931
United Express	T: 989-5801	P.O. Box 500138 Saipan, MP 96950

其它

会员商家	联系电话 (+1 670)	地址
AA Construction ENT.	T: 233-1802	PO BOX 501364 SAIPAN MP 96950
Advance Marine Saipan Corp.	T: 323-4987	P.O. Box 10003 PMB Saipan, MP 96950
Alter City Group	T: 233-4888	PO Box 505110 Saipan, MP 96950
American Printing	T: 646-7873	256 Chalan San Antonio, Tamuning GU 96913
Angil Design	T: 287-5518	P.O. Box 504428 Saipan, MP 96950
Associated Insurance Underwriters Of The Pacific, Inc.	T: 234-7222	P.O. Box 501369 Saipan, MP 96950
AYD Services Inc.	T: 235-7011	P.O. Box 500689 Saipan, MP 96950
Bank of Guam	T: 236-2700	P.O. Box 500678 Beach Rd., Garapan St.
Bank of Hawaii	T: 237-2982/2983	Saipan, MP 96950
Benavente Consulting	T: 483-5848/8425	P.O. Box 500566 Saipan, MP 96950
Brabu Pharmacy and Wellness Center	T: 233-2668	P.O. Box 501699 Saipan, MP 96950
Bridge Investment Group, LLC.	T: 433-2664	P.O. Box 10003 PMB 761 Saipan, MP 96950
D&Q	T: 322-2706	P.O. Box 520800 Tinian, MP 96952
Dave Electronics Center	T: 235-0918	P.O. Box 504462 Saipan, MP 96950
Deloitte & Touche	T: 322-7337	P.O. Box 505324 Saipan, MP 96950
Detry Pumping Service	T: 235-5946	P.O. Box 500309 Saipan, MP 96950
Docomo Pacific	T: 483-7286	P.O. Box 8068 SVRB Saipan, MP 96950
Empress Inc.	T: 233-3078	P.O. Box 502146 CK Saipan, MP 96950
F&S Corporation	T: 287-6012	P.O. Box 10003 PMB 8 Saipan, MP 96950
First Hawaiian Bank	T: 235-3090	P.O. Box 505853 Saipan, MP 96950
Five Star Builders	T: 233-6927	PO Box 500625 Saipan MP, 96950
Gallery Pacific	T: 288-8433	P.O. Box 503984 Saipan, MP 96950
Get Covered Ent.	T: 287-3287	P.O. Box 501339 Saipan, MP 96950
Go Marianas	T: 483-0219	P.O. Box 5311 CHRB Saipan, MP 96950
Good Care LLC	T: 234-1119	P.O. Box 504168 Saipan, MP 96950
Good Day Saipan	T: 256-2101	P.O. Box 504066 Saipan, MP 96950
H.I.S Saipan Inc.	T: 234-7053	PO BOX 505454 Saipan, MP 96950
Hardt Eye Clinic and Diabetes Education Center	T: 235-2030	P.O. Box 50940 CHRB Saipan, MP 96950
Hong Ye Hardware	T: 235-8748	P.O. Box 504768 Saipan, MP 96950
Ideal Signs	T: 234-9110	P.O. Box 504255 Saipan MP 96950
IHOP	T: 233-4467	P.O. Box 502148 Saipan, MP 96950
Integrity Communications	T: 288-8433	P.O. Box 505705 Saipan, MP 96950
Island Protection Service	T: 285-5326	P.O. Box 501339 Saipan, MP 96950
IT&E	T: 682-2723	P.O. Box 504818 CK Saipan, MP 96950
J3 Enterprise	T: 483-6996	P.O. Box 500306 Saipan MP 96950

会员商家	联系电话 (+1 670)	地址
Java Joes	T: 235-5098	PMB 1002 P.O. Box 10002 Saipan, MP 96950
Joeten Motor Company, Inc.	T: 234-5562	P.O. Box 10000 PMB 668 Saipan, MP 96950
KMCV, Visitors Channel	T: 234-2211	P.O. Box 500680 Saipan, MP 96950
LC Construction	T: 789-1424/235-2068	PMB 616 PPP Box 10000 Saipan, MP 96950
Let's Go	T: 322-4646	P.O. Box 10001 PMB A-26 Saipan, MP 96950
LJ Lawn Care & Equipment Rental, LLC	T: 788-6120	P.O. Box 501280 Saipan, MP 96950
Marianas Pacific Distributors, Inc.	T: 234-7113	P.O. Box 7002 SVRB Saipan, MP 96950
Micronesian Brokers CNMI LLC.	T: 322-0318	P.O. Box 500965 Saipan, MP 96950
Midway Motors	T: 234-7524	P.O. Box 504479 Saipan, MP 96950
Mirage Corporation	T: 233-4137	P.O. Box 500887 Saipan, MP 96950
Moty's INT'L Corp	T: 233-7258	PMB 750 Box 10000 Saipan, MP 96950
N15 Architects	T: 233-5115	PMB 151 Box 10000 Saipan, MP 96950
New Sunrise Transport	T: 285-3839	PO Box 5339, saipan, MP 96950
NMI Volleyball Association	T: 285-8294	P.O. Box 505383 Saipan MP 96970
Pacific Development Inc.	T: 483-7499	P.O. Box 502476 Saipan, MP 96950
Pacific Historic Parks	T: 322-8770/8786	P.O. Box 500502 CK Saipan, MP 96950
Pacific Trading Co.	T: 671-477-7278	135 Murray Street, Suite 100, Hagana, Guam 96910
Pacifica Insurance Underwriters, Inc.	T: 322-5483	P.O.Box 500236 Saipan, MP 96950
PJ Teno Consulting Services	T: 234-6267	P.O. Box 500168 Saipan, MP 96950
POI Aviation	T: 783-1699	P.O. Box 501233 Saipan, MP 96950
Practical Solutions	T: 288-0360	P.O. Box 504930 Saipan, MP 96950
R&M Printers	T: 483-7499	PMB 112 PPP Box 10000 Saipan MP, 96950
Saipan Advertising	T: 322-3043	P.O. Box 504682 Saipan, MP 96950
Saipan Apparel Printing LLC.	T: 235-1356	P.O. Box 503924 Saipan, MP 96950
Saipan Brewing Company	T: 235-6888	P.O. Box 500689 Saipan, MP 96950
Saipan Fisherman's Association	T: 287-2337	P.O. Box 500131 Saipan, MP 96950
Saipan International Shooting Range	T: 483-4363	PMB 22 P.O. Box 10003 Saipan, MP 96950
Saipan Shipping Company Inc.	T: 235-8891	P.O. Box 500008 Saipan, MP 96950
SPDA, LLC	T: 322-9706/07	P.O. Box 503922 Saipan, MP 96950
Staywell Insurance	T: 233-7732	PO BOX 502050 SAIPAN MP 96950
Talent Basket	T: 323-4260	301 Mission #11A San Francisco, CA 94105
Tan Holdings Corp.	T: 233-8080	P.O. Box 501280 Saipan, MP 96950
Tropical Laundry & Linen Supply Co., Ltd.	T: 322-3077/78	P.O. Box 5540 CHRB Saipan, MP 96950
Yuichiro's Printing	T: 233-0955/285-9747	P.O. Box 505936 Saipan, MP 96950
YWA Human Resource CNMI, Corp.	T: 235-5091	P.O. Box 500061 Saipan, MP 96950

马里亚纳观光局

www.mymarianas.cn

WeChat



Sina Weibo



@马里亚纳观光局中国代表处 [Search](#)

北京办公室

北京市朝阳区建国门外大街9号齐家园外交公寓8-22
010-85324296

上海办公室

上海市杨浦区眉州路381号1506室
021-33688198

广州办公室

广州市白云区云城西路724号万达广场写字楼C3栋
020-38627665