

# 南非



彩虹之国



## 目录 Catalogue

- 02 南非速览
- 03 亮点 / 国家概况
- 06 行程推荐
- 07 开普敦
- 12 约翰内斯堡
- 15 比勒陀利亚
- 17 德班
- 18 伊丽莎白港
- 19 实用信息
- 20 出入境
- 21 旅行路上

## 南非速览 Introducing South Africa

南非位于南半球，非洲大陆最南部，三面环海，其最南端的厄加勒斯角成为了印度洋和大西洋的分界线，东边是印度洋，西边是大西洋。南非著名的好望角位于非洲大陆的最西南端，它是人类航海史和文明史上标志性的节点。

南非是非洲第一大经济体，也是金砖五国之一。南非并不是很多人印象中贫瘠原始的非洲国家模样。南非城市道路四通八达，来往的车辆多为欧美品牌，可以看出他们的生活水平较高。有种说法是“南非人的好日子是从地下挖出来的”，因为南非的贵金属储量极高且种类多样，黄金、钻石、铂族金属产量居世界前列。围绕矿产进行的开采、冶炼及技术研发是南非的经济支柱。夸张地说，南非每天都会诞生亿万富翁——因为土地私有，如果哪天在自家地下发现了金矿或钻石矿，那就一夜暴富了。但南非的贫富差距也很大，因此导致一些城市的犯罪率较高，比如约翰内斯堡。

南非一度被欧洲列强殖民，是世界上唯一实行过种族隔离制度的国家。种族隔离制度废除后，各色人种和谐相处，如同彩虹的各种颜色和谐共存，因此又称南非为彩虹之国。

**最佳旅行时间** 9-11月为最佳旅游时间，此时天气良好，气温适中，日平均温度在15°C-25°C之间。并且是到草原观赏动物的好时节。南非四季分明，因地处南半球，季节与我们相反。南非北部与中非草原相连，属热带草原气候，夏季多雨，冬季少雨。南部沿海为地中海气候，夏季炎热干燥，冬季温暖湿润。

**Tips:** 南非夏季天气炎热，为防止蚊虫叮咬，需要携带驱蚊花露水或者风油精。

**穿衣指南** 南非夏季炎热，穿短袖短裤即可；冬季温和，虽然不会很冷，但早晚温差较大，长袖体恤外还需穿一件稍厚的外套。另外，南非四季紫外线照射强烈，且多为室外活动，需携带防晒物品。

**消费与汇率** 南非货币称为兰特 (Rand)，标准符号: ZAR。目前流通的纸币有10、20、50、100、200兰特；硬币有1、2、5、10、20、50分和1、2、5兰特。1兰特等于100分 (Cents)。

参考汇率 (2014年11月):

1元人民币 ≈ 1.77兰特, 1美元 ≈ 10.9兰特。

南非的物价比国内高一些，食品、饮料价格高于国内，一瓶矿泉水5兰特左右。但一些当地产的水果比较便宜，南非盛产的橙子一兜(7-8个)约10兰特。一顿便餐约为50-70兰特。

在南非，支付小费的现象很普遍。在餐厅与酒吧，10%是公认的小费标准。如果需要停车场服务员、保安人员帮助看守车辆，离开时也需要支付2兰特以上的小费。目前，机场行李搬运工的收费标准是每件行李收取约5兰特。如果不需要，拒绝他就可以了。

**时差** 南非当地时间比北京时间晚6小时。

### 致谢

封面提供: 孙小飞

图文提供: Henry Tan、给时光以幸福、KD 懒散的乞丐、瑞瑞宝贝鱼、lisalee、大猫、松赞干部、孙小飞、就爱游、我是淘气的鱼、xiong\_mh、周叔叔、龔儿小虎妹、iLuvT 旅图、总是有你、躬身长者也、大叔的小媳妇、那片天那片海、Rex\_Ren05、孤独小猫、麻辣佳佳、沙漠胡杨

© 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。

## 亮点 Highlights

### 登上上帝的餐桌

桌山是开普敦的标志性景观，山顶平坦的似一张桌面，每年夏季，大量的水汽在山顶聚集成云团，将桌山山顶笼罩起来，如同上帝为其铺上了白色的桌布。登顶要乘坐 360 度旋转缆车，在上升的过程中，可以全面观赏山上景色及山下的开普敦城。由于缆车中途没有支点，一旦遇到大风缆车就会关闭。桌山陡峭，徒步攀爬十分困难，要历时 3-4 小时，天气恶劣时攀爬会很危险，所以，能否登上这个巨大的餐桌真的要看人品。



**大逗** 笼罩在桌山上的白色云团

### 寻找非洲五霸

南非北部与中非草原一脉相承，是野生动物的家园，政府在此建立国家公园来保护野生动物。克鲁格国家公园是南非最大的野生动物园，位于林波波省。这里的一切都没有人类的干预，完全保存着原始状态下的野外环境。9-11 月是观赏动物的好时机，在这里可以乘坐专业猎人驾驶的吉普车，驰骋在非洲广袤的草原上，寻找非洲五霸（犀牛、狮子、豹、象、非洲水牛）的身影。晚上还可以在这里过夜，与野生动物们同眠，是不是想想就觉得既兴奋又刺激呢！



**龔儿小虎妹** 珍惜白犀牛

### 在好望角瞻仰迪亚士

葡萄牙航海家迪亚士是最早发现好望角的欧洲探险者。1487 年，迪亚士奉葡萄牙国王之命探索前往东方的海上之路，1488 年迪亚士的船队发现

了这个周围海域波涛汹涌的大陆岬角，并起名为风暴角，但由于水手们经过长途奔袭不愿继续前进，迪亚士只得掉头返回。之后葡萄牙国王将其改名为好望角，意在寄托一种穿过此角便可到达梦寐以求的印度的美好愿望。现在好望角保护区内立有一座迪亚士的巨大白色雕像，纪念这个伟大的航海家。

### 在亚热带与野生企鹅合影

世界上可以看到野生企鹅的地方非常少，来到南非就不要错过这个难得的机会。在开普敦市郊的西蒙镇，有一片海滩上生存着成百上千只野生企鹅。这里的野生企鹅属热带企鹅，比南极帝企鹅要小很多，身高在 30 多厘米，十分可爱。这些企鹅有的在沙滩上摇摆漫步，有的成群结队地在海岸岩石上晒太阳，还有两三只结伴在近海捕鱼冲浪。这些圆滚滚的小可爱一定会让你情不自禁的想要按下快门，与它们留下珍贵的合影。

### 追着鲸鱼跑

开普敦沿岸是陆地观赏鲸鱼的绝佳地区，每到 7-11 月都是鲸鱼到这里繁衍后代的时候。此时，从福尔斯湾到莫塞尔贝的海岸都能在岸边观赏到鲸鱼出没，因此也称这段海岸称为鲸海岸。开普敦附近的赫曼努斯小镇因赏鲸而闻名，小镇沿海的悬崖是赏鲸的最佳地点，当地还有一位呼鲸者，会在沿岸小路上吹响海藻号，来通知游客鲸鱼的到来。为了能够多看一看这些大家伙的芳容，有时需要沿着海岸追着它们跑。

## 国家概况 Overview

### 主要城市与分区

南非是世界上唯一一个有三个首都的国家，分别为立法首都开普敦（Cape Town，国会所在地）、行政首都茨瓦内（Tshwane，政府所在地）、司法首都布隆方丹（Bloemfontein，最高法院所在地）。全国分为 9 个省：东开普、西开普、北开普、夸祖鲁·纳塔尔、自由邦、西北、林波波、普马兰加和豪登。

南非的母亲城开普敦（Cape Town）是西开普省的省会，也是欧洲殖民者在撒哈拉以南的非洲最早建立的城市。开普敦气候宜人，风光优美，欧式氛围浓厚，旅游资源极为丰富。

南非的黄金之城——约翰内斯堡（Johannesburg）是豪登省首府，它也是南非最大的城市和经济中心。整座城市几乎是建在一座巨大的金矿上，这里还因为居高不下的犯罪率而世界闻名。

茨瓦内原名比勒陀利亚（Pretoria），但现在大多数人还是习惯沿用比勒陀利亚这个名称。它既是政府所在地也是南非的文化中心，拥有众多高校及博物馆。

夸祖鲁·纳塔尔最大的城市是海港德班（Durban），从德班一直延伸到东开普省伊丽莎白港的海岸线是南非的阳光海岸，这两座城市也成为日光浴爱好者的天堂。

### 历史与文化

南非的土著居民是黑人，目前约占南非总人口的 80%。1652 年荷兰人登陆开普地区，开始了殖民统治，在此建立最早的城市据点，因而开普敦被称为南部非洲诸城之母。19 世纪初英国人接替了他们的统治。1867 年和 1886 年南非发现钻石和黄金后，大批欧洲移民蜂拥而至。同时很多东南亚人被欧洲殖民者带到南非当矿工，各色人种共同生活在



这片土地上，相互联姻，产生了南非种族众多的现象。从荷兰人殖民到曼德拉当选南非总统期间，南非的统治阶层一直是白人。

从 1948 年开始，南非开始以法律形式全面推行种族隔离制度，把白人与非白人（包括黑人、印度人、马来人、及其他混血门族）进行分隔并在政治经济等各方面给予非白人不公平待遇。在 1961 年南非退出英联邦建立共和国后，白人当局对于非白人的限制越来越多。直到 1994 年曼德拉当选第一任黑人总统，组建新的政府，才标志着种族隔离制度的结束和民主、平等新南非的诞生，并从新加入英联邦。

欧洲殖民者在南非掠夺资源与进行殖民压迫的同时也为这片土地带来了先进的技术与进步的思想。上百年的资本主义发展过程使这个国家拥有了完备的工业体系及良好的城市基础建设，在南非城市游览，难免产生身在欧洲而非原始古老的非洲的穿越感。



大邨 种族隔离时期形成的马来区

## 风俗与禁忌

南非社交礼仪可以概括为“黑白分明”和“英式为主”两大特征。黑人有自己的传统习俗及礼节。但城市中的居民，无论黑人白人都是以英式礼节为社交礼仪。南非人的见面礼基本为握手礼，出席正式场合需要穿着颜色较深、保守款式的套装，否则会认为是一种不礼貌的行为。

在黑人部族中，尤其是广大农村地区，黑人往往会表现出与社会主流不同的风格。比如，他们习惯以鸵鸟毛或孔雀毛赠予贵宾，客人此刻得体的做法是将这些珍贵的羽毛插在自己的帽子上或头发上。

称非洲黑人为“African”是严重的错误。在非洲，“African”指特定的一群人，那就是南非共和国荷裔白人。如果非洲土著对被称为 African 会露骨地表示厌恶。非洲人的国家意识比较强，最好照他们的国籍来称呼。

信仰基督教的南非人，忌讳数字 13 和星期五；南非黑人非常敬仰自己的祖先，他们特别忌讳外人对自己的祖先言行失敬。跟南非人交谈，有四个话题不宜涉及：不要为白人评功摆好；不要评论不同黑人部族或派别之间的关系及矛盾；不要非议黑人的古老习惯；不要为对方生了男孩表示祝贺。

## 节庆与活动

### 传统节日

新年：1 月 1 日

人权日：3 月 21 日

耶稣受难日：复活节前的星期五

家庭节：复活节后的第二天

自由日：4 月 27 日

劳动节：5 月 1 日

青年节：6 月 16 日

全国妇女节：8 月 9 日

传统节：9 月 24 日

和解节：12 月 16 日

圣诞节：12 月 25 日

友好节：12 月 26 日

## 本地节庆与活动

### 开普敦国际爵士音乐节

每年的 3 或 4 月份，开普敦国际会议中心举办的国际爵士音乐节被誉为“非洲最盛大的聚会”（Africa's Grandest Gathering）。南非被认为是非洲大陆音乐资源最丰富的国家，拥有悠久的音乐历史、复杂多样的音乐风格和非洲最发达的录音工业。音乐节上不仅会有非洲本土的乐队奉上精彩的节目，还会邀请到欧美大牌歌手及音乐人登台献唱。

### 开普敦狂欢节

每逢 3 月，开普敦都会迎来一年中最热闹的狂欢。艺术表演、舞蹈狂欢、音乐盛会，在狂欢节日里，这些都是必不可少的内容。节日期间，几乎所有的市民都来到梵沃克（Fanwalk）大道上狂欢。狂欢节吸引了来自整个南非的艺人和世界各地的游客。而在露天看台上，每天下午将上演乐队的精彩表演。由数十个方队组成的表演团队，近 2000 名舞蹈演员，在长达 1.3 公里的大道上，为游客展现多姿多彩的表演。在狂欢节期间，盛装游行的歌舞队各自展现拿手绝活，而这更使游客们留下特别而难忘的回忆。

### 赫曼努斯鲸鱼节

每到 9-10 月，原本安静平凡的赫曼努斯就会因为鲸鱼的到来变得热闹起来。此时是赫曼努斯观鲸的最佳时间，无数游客来到这里，此时镇上无论是酒店还是民俗都会人满为患。鲸鱼节期间还会有各种表演举行，为游客的旅程增加乐趣。

## 外部交通

### 飞机

南非在约翰内斯堡、开普敦、德班设有三个国际机场。另外布隆方丹、金伯利、伊丽莎白港、东伦敦、阿平顿、乔治也有机场，用于国内交通。目前中国北京、上海和香港有直飞约翰内斯堡的航班，飞行时间 13-15 个小时。约翰内斯堡到开普敦的飞行时间约 2 小时，航班密集。

## 内部交通

### 火车

南非的铁路交通四通八达，其中用于观光游览的蓝色列车（The Blue Train）和非洲之傲（Rovos Rail）更是舒适豪华，堪称铁轨上的豪华游轮。蓝色列车的开普敦 - 比勒陀利亚线每月发车 3-4 次，列车 8:30 从比勒陀利亚和开普敦对开，次日 12:00 抵达。这条线路票价有淡旺季之分（旺季为 9 月 1 日 - 11 月 15 日），而且几乎每年都会涨价。今年开普敦 - 比勒陀利亚线的豪华双人车厢淡季价格为每人 13015 兰特，旺季为每人 16065 兰特。2014 年新开了比勒陀利亚 - 德班的线路，但是 2014 年班次较少，只有 9 月和 11 月每月两地各发一班车次。列车 15:00 从比勒陀利亚或德班出发，次日 10:00 抵达。目前票价不分淡旺季，豪华双



人车厢价格为每人 6360 兰特。豪华双人车厢可以免费享受车上餐点、美酒、哈瓦那雪茄，以及周到的私人化服务。超豪华车厢房间中甚至配备标准尺寸的浴缸。旅客必须在列车开出前 1 小时抵达车站。

蓝色列车官网：<http://www.bluetrainsouthafrica.com/>

非洲之傲列车线路较多，有 24 小时到全程 14 天的不同车次，从南非国内线路到纵贯非洲的开普敦 - 开罗跨国线路，选择颇多，可以让你乘坐着世界上最豪华的列车纵览非洲的无敌美景。价格区间大致在每人 25000-65000 元人民币。另外非洲之傲还推出了私人包车服务，可以为包车旅行的用户定制行程。

官网地址：<http://www.rovos.com/chinese>

南非其他普通铁路公共交通价格相对豪华列车便宜很多，但是安全性较差，鱼龙混杂的车站更是危险，不适合携带贵重物品和大量现金的自由游客乘坐。

### 轻轨 Metro train

轻轨是大城市周边的区域铁路系统。约翰内斯堡和比勒陀利亚周围的轻轨安全状况不佳，但乘坐轻轨从开普敦前往斯坦林布什、帕尔酒庄、西蒙镇等周边小镇基本还是安全便捷的。但仍要注意不要随身携带贵重物品、天黑后不要乘坐、要坐在有其他乘客的车厢。

### 公路

南非为左行右舵，公路网络密集，路况良好，几乎可以通往所有小镇，主要旅游城市间距离较远，非常适合自驾游。自驾游也是自由行游客来到南非最安全、最主流的交通方式。

国家高速路、城市快速路和其它主要的公路的限速是 120 公里 / 小时，二类公路限速 100 公里 / 小时，城镇要低于 60 公里 / 小时，有特殊标志的路段除外。在南非驾驶车辆的必须持有有效的国际驾驶执照，司机和乘客必须系好安全带。

南非公路旁有时会见到注意动物出没的标识（右侧图中标识的意思为附近有豹子出没，限速 40 公里 / 小时）。



南非的公路四通八达，本地有条件的家庭一定会买车，甚至人手一辆。但是南非的公共交通却并不发达。在南非没有车可能会有一种寸步难行的感觉，很多景区公共交通并不抵达，且乘坐公共交通的几乎是社会的底层，所以不建议选择公共交通作为游览南非的交通手段。因为公共交通不安全并且会为旅行带来很多的不便。出租车的价格较贵，且打车很不方便，需要电话预约，司机还经常不守时。

在南非租车很方便，在机场就可以租车并直接提车。或者提前在网上的代理公司预定车辆，然后在机场提车。在南非租车有三个必要条件：一是需要有效期限内的护照；二是有国际驾照，国际驾照可以在网上申请办理，或者把国内的驾照翻译成英文，通过当地公证公司公证后同样有效；三是国际通用的信用卡。填表时租赁公司会根据你填写的行程时间，扣取一定的预付款再根据你还车的具体时间计算实际费用，不需要高额押金。还车时如果没有发生重大的问题，只要把钥匙交给收车人员就可以拿着行李离开了，事后的结算全部由租赁公司负责。

**孙小飞** 在南非打车是个比较纠结的问题。不要说发达国家，南非出租行业甚至比不上中国。一是价格较贵，平均车价为 10 兰特每公里；二是南非司机大多不太认路，不过好在大部分车上都装有 GPS；最可怕的是，南非出租车基本没有招手即停的，都是通过电话订车。南非人时间观念很差，一般约定好的时间，晚来半个小时是常有的事情。所以有急事的最好选择租车，或者把时间留得宽一些，以免误事。

至于其他的交通工具，与世界发达国家相比南非的公交车和地铁都相对落后，除开普敦的红绿色旅游巴士外，不太建议乘坐其他交通工具。还有就是本地的 Mini Bus，感觉就像以前北京的小公共，招手即停同时也会在站点停靠，车上都是黑人穷人，绝对不建议乘坐。据说 Mini Bus 的车站对于外国游客来说绝对是最危险的地方，盗抢高发。

### 餐饮

南非的餐饮如同这个国家的别称“彩虹之国”一样，各种风味的食物在这里混合，形成南非自己独特的饮食文化。另外，独特的自然环境赋予这里优质的食材，如大过手掌的南非鲍，还有高品质的牛羊肉，当然还会有鸵鸟肉这样的特色美食供游客尝鲜。

### 特色美食

**南非鲍**：南非鲍鱼个头极大，堪比一个成人的手掌大小，肉质也非常鲜嫩，当然价格也不菲。

**大龙虾**：南非的龙虾和鲍鱼一样，个头都非常大。肉质紧实有弹性，并且对身体来讲也是健康食品。

**卡鲁小羔羊肉 (Karoo lamb)**：南非的卡鲁小羔羊以香草和灌木为食，所以它们的肉有一种特殊的香味。无论是煎、炒、烹、炸，都会给你不一样的味道。

**岬羽鮠 (Rockling)**：世界上没有哪个国家像南非这样消费如此多的岬羽鮠（又被称为冈鳗，在南半球的其他地区也被称为鳕鱼或石鳕鱼）。这种鱼肉质结实，有着漂亮的鳞，能很好地吸收香味，是一道佐酒的好菜。

**鸵鸟肉 (Ostrich meat)**：鸵鸟肉对于中国游客来讲是十分稀罕的食物，在国内很少有机会吃到，但是在南非，鸵鸟肉十分常见，既可以用它来炒菜，也可以串成肉串烤着吃，肉质很嫩，有弹性。

**Samoosas 咖喱角**：这是一种三角形的开胃饼，是印度南非人对世界饮食的贡献，当地人称其 Samoosas 咖喱角。馅既可以是辣椒末儿，也可以是多种蔬菜的混合物。这是一种适合边走边吃的食品，当刚出锅的时候，真是香气扑鼻。

### 住宿

南非的住宿设施种类多样，各种消费水平的都有。既可以投宿在城市里的青年旅社或者私人开的民宿，也可以入住五星级的豪华酒店或者海景别墅。但是出于人身安全考虑，最好还是入住正规且有安保措施的民宿或酒店。南非极具特色的茅屋酒店，可以让你感受非洲部落的居住环境。独栋的茅屋建在灌木丛中，外部屋顶是茅草铺成的，内部设施一应俱全，环境舒适。开普敦地区的葡萄酒庄也提供住宿，让客人体验田园时光。最令人向往的莫非住在国家公园里了，融入大自然，与野生动物们在相同的环境下生活，晚上可能还会被大象沉重有力的脚步声惊醒，早上在鸟儿清脆的歌声中早餐。当然，这种酒店安全措施是非常严格的，会有专业猎人保护客人。



## 购物

南非的购物环境良好，选择多样。南非有高档购物中心，也有跳蚤市场和工艺品店，可以让到南非来观光旅行的游客可以满载而归。

南非的特色商品很多，钻石是南非最著名的特产。南非还是出产金黄和铂金的大国，黄金、铂金储量极高。另外，带有动物元素的产品也是南非极具特色的纪念品，例如动物的公仔或者养殖场里出产的动物皮毛制品。开普地区的纬度、气候非常适合葡萄生长，集中了很多酒庄，葡萄酒也成为不错的纪念品。另外，南非昼夜温差大，出产的橙子非常甘甜，一定要尝尝。

## 特色商品

**钻石：**南非是世界上钻石产量最大的国家，且钻石质量高，普遍可以做成饰品。南非著名的钻石饰品品牌是 Forever Mark（永恒印记）。购买钻石最好提前在国内先了解好行情，确定购买什么等级的钻石，了解一下 4C 标准，再拿国内或香港的价格去比较。一定要在正规的购物场所购买，并且有认证证书。

**葡萄酒：**南非是世界六大葡萄酒产区之一。开普敦出产的独一无二的品乐塔吉（Pinotage）红葡萄酒风靡全球，搭配上著名的南非特制生肉干比尔通（Biltong），堪称是绝世美味！品乐塔吉是南非特产的一种杂交葡萄树，被称为“南非的国家英雄”。它的父本是被称为“法兰西葡萄王子”的黑品乐，母本则是另一种著名的被称为神索的葡萄树。由品乐塔吉酿造的葡萄酒口感介于黑品乐和神索之间，颜色深浓，呈宝石红色。入口后仔细品味，口感适中偏厚重，更散发出樱桃、李子及香草的辛香。选择一瓶南非特产的葡萄美酒带回家与家人或者朋友一起分享是个不错的选择。

**鸵鸟制品：**南非鸵鸟工艺品中最受欢迎的是鸵鸟蛋工艺品，包括鸟蛋彩绘、蛋壳和蛋壳灯罩等。在鸵鸟蛋上绘上各种人物、动物、树木花草、山水风光等；或把鸵鸟蛋壳雕刻成精美的雕塑和灯罩；用鸵鸟皮加工成皮包、披肩和服装，这些制品是女性游客的最爱。

据悉，鸵鸟工艺品每年给南非带来 2 亿美元的收入，饲养鸵鸟目前仍是南非的重要产业之一。



松赞干布 彩绘后的鸵鸟蛋

**动物皮毛：**野生动物皮毛制作的工艺品、饰品和整张的皮毛也很受欢迎，但一定要在正规商场购买，并取得证书，证明商品是由农场饲养的动物的皮毛制作而成，而非出自野生动物，在出关检查时，可能需要出示证书以示合法性。注意，不要购买野生动物的皮毛，象牙更是中国海关命令禁止携带入关的，没有买卖就没有杀害。

**大象酒（Amarula）：**非洲有一种叫做 Marula 的树，它只生长在非洲亚热带草原的荒野里，当地土著人相信 Marula 的果实能让人产生爱情，因此常在树下举行婚礼，并称其为“婚姻树”。Marula 的果实含糖量高，常会受到大象们的特别关照，所以也叫“大象树”。到了成熟季节，被大象大量吃进象胃里的果子发酵变成酒，让大象举步蹒跚。这个故事已广为人知，后来南非人就用 Marula 的果实做了这种酒，俗称“大象酒”，喝一口，舌尖先品尝到牛奶的香甜，然后舌头两侧的味蕾觉察到咖啡的苦涩，当酒到达喉咙时，就会感受到火辣的热情。大象酒最风靡的喝法就是将它倾倒在冰块之上，辛辣的白兰地和柔滑的奶油的味道，夹杂在冰块里，混合在一起，一点点的黏稠，一点点的爽朗，一点点的热情。

**非洲木雕：**非洲木雕是整个非洲大陆的特产，南非景点的纪念品商店以及周边的路上小摊都会有卖的，如果喜欢非洲文化，不妨买一个木雕回去。如果在路边购买一定要杀价，小的面具一般 50 兰特左右就可以买到，当然也还要看做工精细程度来考量价格。

**路依保斯茶（Rooibos Tea）：**路依保斯茶富含矿物质，非常有益健康。它不含色素、防腐剂和咖啡因，丹宁酸的含量也非常低，还不含草酸，对易患肾结石的人来说，是非常好的一种饮料。

## 娱乐

南非全年日照率高，风清日朗，南非人也非常崇尚运动，在南非最为常见的就是高尔夫球场，每年都会吸引世界各地的爱好者来挥上几杆。每个市镇都有体育场，他们喜欢橄榄球、马球、足球和田径等运动。南非也是一个海岸线绵长的国家，河川、湖泊资源非常的丰富，水上运动异常火热，有冲浪、独木舟、滑水、钓鱼等。另外，近些年南非博彩业十分兴盛，著名的太阳城就是集博彩、高尔夫、水上乐园等多种休闲娱乐方式为一体的度假村。在南非，可以享受丰富的夜生活，酒吧、夜店十分热闹，但出于安全考虑，初来乍到的异乡游客，天黑后最好不要想着出去寻找“刺激”。如果入住的酒店里有酒吧或者赌场，可以去消遣一下。

## 行程推荐 Tours



心在草原 呆萌的非洲企鹅

### 南非 8 日经典游

线路特色：经典的南非之行，到访最重要的三个旅游中心

线路设计：约翰内斯堡——开普敦——比勒陀利亚——约翰内斯堡

线路详情：

D1：到达约堡后，前往比邻斯堡公园以及太阳城参观。

D2：参观市内的黄金城，了解金矿是如何开采的。下午乘坐班机或自驾前往开普敦。

D3：早上出发去豪特湾，坐船出海看海豹；然后去西蒙镇的企鹅滩，与企鹅合影；最后来到好望角自然保护区，登上开普角的高点，俯瞰一望



无际的大西洋。

D4: 坐船参观罗本岛 (提前预约), 下午登桌山。

D5: 前往赏鲸小珍——赫曼努斯, 捕捉南露脊鲸的身影 (7-11 月); 若不是观鲸的好时节, 那么可以到葡萄酒庄一日游, 体验田园时光。

D6: 驾车前往比勒陀利亚, 参观联合大厦和先民纪念馆。

D7: 驾车回到约翰内斯堡, 前往曼德拉广场购买纪念品。

D8: 乘飞机回国。

### 开普敦一地 6 日游

线路特色: 南非最精彩城市深度游

线路设计: 西开普省

线路详情:

D1: 早上出发去豪特湾, 坐船出海看海豹; 然后去西蒙镇的企鹅滩, 与企鹅合影; 最后来到好望角自然保护区, 登上开普敦的高点, 俯瞰一望无际的大西洋。

D2: 坐船参观罗本岛 (提前预约), 下午登桌山。

D3: 前往赏鲸小珍——赫曼努斯, 捕捉南露脊鲸的身影 (7-11 月); 若不是观鲸的好时节, 那么可以到葡萄酒庄一日游, 体验田园时光。

D4-5: 花园大道自驾, 沿途会有无数优美的自然风光令你沉醉。入住沿途的酒店。

D6: 乘飞机到约翰内斯堡, 再转机回国。

### 15 日以上南非深度游

线路特色: 深度游览南非, 了解南非的历史文化, 欣赏南非多样风采。

线路设计: 约翰内斯堡——克鲁格国家公园——德班——伊丽莎白港——花园大道——开普敦——比勒陀利亚——约翰内斯堡

线路详情: 如果有两周甚至更多的时间自驾游南非, 那么到达约堡后休整一天, 就开始南非之行。在约堡可以游览 1-2 天, 之后前往克鲁格国家公园, 游览 2-3 天, 体验一把在非洲原始草原露营的感觉。之后驾车南下, 一直沿着南非的东海岸线向南游览, 根据自己的时间, 可安排 7-12 天, 可游玩依次到达德班、伊丽莎白港, 走过花园大道, 最后到达最南部的开普敦。从开普敦驾车北上到比勒陀利亚, 来到南非的行政中心, 参观市政厅、博物馆, 了解南非的人文与历史。最后来到约翰内斯堡国际机场, 在机场还车后搭乘航班回国。

## 开普敦 Cape Town

大西洋边、桌山脚下的开普敦是南非立法首都, 因著名的好望角而得名。这里是欧洲殖民者最早登陆的地点, 是南非历史最久远的城市, 被称为“母亲城”。

桌山脉环绕着开普敦, 遮挡着来自大西洋的寒风, 开普敦因此成为全球气候最为舒适宜人的城市之一。自 1497 年达伽马登陆之后, 来自欧

洲的船只就把这里作为东方航线上一个上岸休息和补充给养的地点, 开普敦因此被称为“海上客栈”。世界各地的水手和冒险家们带来了不同的文化传统, 也形成了开普敦多姿多彩的城市风貌。

## 景点 Sights

这里是世界上最美丽的地方之一, 丰富的文化景观, 得天独厚的海滨美景以及崎岖的绿色的山区, 都在这里显得如此迷人。开普敦是适合度假的城市, 这里是整个非洲最让人觉得安全和放松的城市。除了优美的自然风光, 开普敦还有很多以动物为主角的景点, 可以让游客尽享和动物亲近的快乐。

### 饱览自然风光

#### 好望角 Cape of Good Hope

好望角是开普敦的地标。好望角国家公园是世界闻名的旅游景点, 每天都有无数游客前往。好望角最尖端的点是 Cape Point, 那里有标明经纬度的标志牌, 可以拍照留念。好望角东面的迪亚士角 (Diaz Point) 可以拍摄到好望角的全貌。在好望角背靠的山坡上有一座老灯塔, 位于迪亚士角最高点, 是好望角的标志性景观。既可以乘坐缆车上去, 也可以步行约 15-20 分钟到达。在灯塔旁有一个指示牌, 标注着这里距离世界众多知名城市的距离 (距离北京 12933km)。

进入好望角自然保护区游览最好驾车, 因为这里也生活着一些野生动物, 虽然没有猛兽, 但是遇到狒狒骚扰会比较麻烦, 尽量远离, 因为它们身上携带很多病毒。尤其不要把食物拿出来, 若有狒狒前来抢食, 给它就好了。



大猫 狮爪一般的好望角

地址: Cape Town Central, South Africa

费用: 门票: 儿童 50 兰特 / 人; 成人 105 兰特 / 人。缆车: 儿童单程 17 兰特, 往返 22 兰特; 成人单程 42 兰特, 往返 52 兰特。

开放时间: (10 月 - 次年 3 月) 6: 00-18: 00; (4 月 - 9 月) 7:00 - 17:00; 缆车运行时间: (10 月 - 次年 3 月) 9:00 - 17:30; (4 月 - 9 月) : 9:00 - 17:00

网址: <http://www.capepoint.co.za/index.htm>

到达交通: 好望角距开普敦市中心约 50 公里, 近 1 小时车程。没有公共交通工具可以到达 Cape Point, 需先乘轻铁到西蒙镇 (Simon Town), 再租自行车进入好望角国家公园。建议自驾前往



**lisalee** 海浪轻柔，蓝天碧海融为一色，乘坐缆车登上山顶，在这里是观望好望角的最佳地点。

### 桌山国家公园 Table Mountain National Park

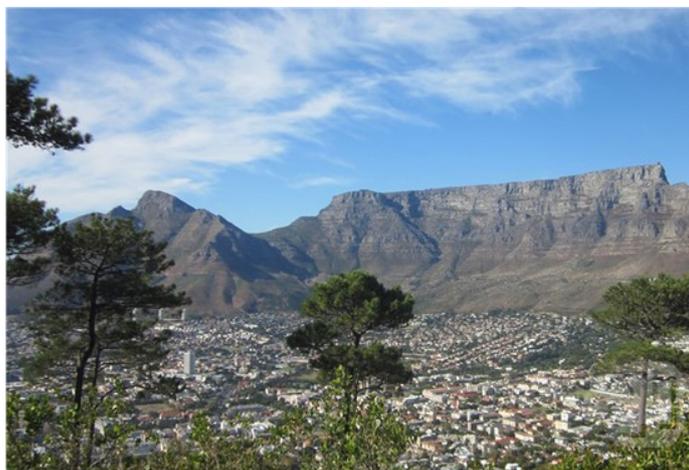
桌山（阿非利堪斯语：Tafelberg）意为“海角之城”，是南非的平顶山，可俯瞰开普敦市和桌湾，耸立于高而多岩石的开普半岛北端。前拥波光粼粼的大西洋海湾，背枕一座乱云飞渡、形似巨大长方形条桌的奇山。桌山对面的海湾有着天然良港，并因桌山得名桌湾。海拔1087米的桌山是南非近四百年现代史最有权威的见证者。

神奇的桌山山顶像桌面一样平坦，于是被当地人称为“上帝的餐桌”。桌山山脉挡住了寒流，为开普敦创造了温暖湿润的气候。在桌山山顶，可以俯瞰整个开普敦。前往桌山一定要提前查询天气情况，以免出现恶劣天气，如果桌山上风大雾大，可能会耽误行程。桌山四周几乎都是笔直的绝壁，徒步攀登桌山是一件非常危险而辛苦的事情。乘坐缆车上山是一种轻松惬意的途径，遇大风缆车会关闭。

地址：Table Mountain (Nature Reserve), Cape Town  
 费用（缆车+门票）：成人单程110兰特，往返215兰特；未成年人（4-17周岁）单程55兰特，往返105兰特。网上购票有5-10兰特的优惠  
 索道运行时间：11月8：00-21：30，12月-1月中旬7：00-22：30，1月中旬-4月8：00-21：30，其他月份8：30-17：30，如果遇到大风天气则关闭

网址：<http://tablemountain.net>  
 到达交通：乘开普敦城市观光车可到达山腰的缆车站，然后搭乘登山缆车上山。

**瑞瑞宝贝鱼** 如果有时间，强烈建议在山顶徒步，那风景和自然植物绝对值回票价！



**就爱游** 平坦如镜的桌山

### 信号山 Signal Hill

信号山得天独厚的地理位置使之成为欣赏风景好去处。从这里还可以远观桌山全貌和海上的罗本岛，风景非常美。信号山除周日外每天正午12点都会举行一种传统仪式——鸣炮。信号山有一个大的风口，这里可以体验到滑翔伞等户外运动。

登信号山可观夕阳下的桌山和大西洋落日。傍晚车赴信号山，登上山顶，俯瞰繁华都市，开普敦日落美景尽收眼底。信号山是晚上观赏被誉为世界三大夜景之一的开普敦夜景的最佳地点。可驱车驶到山顶。在山上从多个角度欣赏美妙的景色。光彩夺目、晶莹剔透、一望无际的连绵几十公

里的火树银花令人叹为观止、流连忘返。

地址：Signal Hill, Cape Town  
 费用：免费  
 开放时间：全天  
 到达交通：驾车

**KD 懒散的乞丐** 这里的夜景堪称一绝，一定要来看。整个开普敦在你的脚下熠熠闪光，像是黄金闪烁。静静的，只是看，只是想。有雾的时候上山，感觉是在天堂里。四周雾茫茫一片……



**给时光以幸福** 开普敦夜景一隅

### 花园大道 The Garden Route

从莫塞尔港 (Mossel Bay) 到斯托姆河 (Stroms River) 连续255公里的一级海滨公路被称为花园大道，也是南非最著名的风景之一。花园大道与湖泊、山脉、黄金海滩、悬崖峭壁和茂密原始森林丛生的海岸线平行，沿途可见清澈的河流自欧坦尼科与齐齐卡马山脉流入蔚蓝的大海。公园有两个大门，但大多数游客会从风暴河口入口进入。

地址：The Garden Route  
 费用：120兰特  
 开放时间：6:00-19:30，18点后到达过夜游客需要在门口领钥匙  
 网址：[www.sanparks.org](http://www.sanparks.org)  
 到达交通：自驾

给时光以幸福 在花园大道上开车，请安排好时间，不要匆忙奔赴目的地，因为美景俯拾即是。

### 坎普斯湾 Camps Bay

这里是南非开普敦顶级富豪区，背山面海。传说中基督的十二圣徒被坎普斯湾的美丽景色吸引，幻化成十二座山峰。天气好的时候，可以清楚地看到桌山和与它相连的十二门徒峰 (Twelve Apostles)。

地址：Camps Bay, Cape Town  
 费用：免费  
 开放时间：全天  
 到达交通：自驾

**Henry Tan** 坎普斯湾是从市里往 Cape Point 和 Cape of Good Hope 的必经之路。许多人在这里会停靠一会儿拍照。



xiong\_mh 十二门徒峰

### 罗本岛 Robben Island

南非总统纳尔逊·曼德拉曾囚禁在此长达 20 年。1999 年被联合国教科文组织宣布该岛为世界遗产。1997 年 1 月 1 日，罗本岛正式成为向公众开放的博物馆。钟楼中心的曼德拉大门是罗本岛上下船的地方，参加罗本岛旅游可在官网购买船票。全岛旅游行程历时 3 小时，全程需要跟随导游，不允许自由活动。

地址：Robben Island, Cape Town

费用：游艇 250 兰特 / 人

网址：<http://www.robben-island.org.za/>

到达交通：乘游艇

### 大康士坦提亚葡萄庄园 Groot Constantia

大康士坦提亚葡萄庄园位于开普敦市南半岛区康斯坦夏谷地的中央地带，是南非最古老的葡萄酒庄，距今已有 300 多年历史。它背靠桌山南麓，面向福尔斯湾，日照充足，雨量丰沛，有着得天独厚的地理位置和气候条件。1685 年，开普敦第一任荷兰总督西蒙·范德斯代尔 (Simon van der Stel) 选址此处建园并命名为康斯坦夏，1705 年开始出产优质红酒。1712 年范去世后，庄园几经易手，被分成几块，其中现在的大康士坦提亚庄园最为兴盛，出产的葡萄酒享誉世界，曾受到拿破仑、路易·菲利普国王等王宫贵族的青睐。现在你来参观庄园，可以品尝葡萄酒，还可以带一些喜欢的葡萄酒回家。

地址：Private Bag X1 Constantia, Groot Constantia Road, Cape Town

费用：门票免费

开放时间：9:00-17:30

网址：<http://www.grootconstantia.co.za>

到达交通：驾车

#### 亲近动物之旅

### 海豹岛 Duiker Island

海豹岛位于蒙特湾 (Hout Bay)，因岛上为数众多的海豹和海鸥闻名。搭乘游船出海，前往海豹岛观看海豹、海鸥与其他海鸟的生态活动，是一次难得的经历。夏天前往的话味道会比较重，建议带上纱巾或口罩。

地址：Hout Bay, Cape Town

费用：45 兰特

到达交通：在蒙特湾码头乘船，到蒙特湾需要自驾车

### 企鹅滩 Penguin Colony

在南非开普敦东海岸的西蒙镇，有个被称为“漂砾”的小海湾，这里是企鹅的家园。1982 年，当地渔民在这里发现了最初的两对企鹅，在当地居民自发的保护下，经过 20 多年的繁衍，现在企鹅的数量已经超过了 3000 只。一方面，“漂砾”海湾附近丰富的海产品——沙丁鱼和凤尾鱼给企鹅提供了充足的营养，另一方面，当地政府和动物保护组织的大力保护使南非企鹅得以大量增加。目前企鹅岛（或称企鹅滩）已成为来到开普敦必游的目的地之一。



iLuvT 旅游 企鹅滩

地址：Boulders Beach, Simonstown, Cape Town

费用：门票 75 兰特 / 人

到达交通：可乘坐轻轨到达西蒙镇

**在线鼠** 企鹅岛虽然就设在居民区的边上，但是却保持了一个纯自然的生态环境，亦非常安全，企鹅在这里自由自在的休养生息，人们也可以近距离的观赏它们。

### 奥茨胡恩 Oudtshoorn

奥茨胡恩鸵鸟农场是南非最受欢迎的观光景点之一。在这里可以看到上千头鸵鸟聚集的壮观场面，近距离观察这种在国内不容易看到的动物，一定会极大丰富你的知识，带给你非比寻常的感受。你可以了解鸵鸟的各种相关知识，还可以购买精美的鸵鸟工艺品。春天是鸵鸟交配季节，农场主会将大部分鸵鸟“转移”，此时不宜参观鸵鸟农场。

地址：西开普省小卡鲁地区 (KleinKaroo)，距开普敦近 500 公里。

费用：65 兰特

开放时间：周一 - 周六 9:00-17:00，周日 10:00-16:00

联系方式：(27-44)2720041

网址：<http://www.oudtshoorninfo.com>

到达交通：可以沿 R60-R62 号公路向西行驶，也可以沿著名的“花园大道”N2 号公路向西，到乔治市转 R62 号公路向北 60 公里左右即到。

### 赫曼努斯 Hermanus

南非有世界上最好的鲸鱼陆地观察场所，开普敦的赫曼努斯 (Hermanus) 又是南非观鲸的最佳地点，也是全球唯一能听到鲸鱼叫声的城镇。每年



9-10月赫曼努斯都会举办鲸鱼节，世界各地的游客聚集于此只为一睹这些家伙的模样。在这里可以观赏到难得一见的南露脊鲸，还有座头鲸、氏鲸及虎鲸。观赏南露脊鲸的时期是7-11月，其中9-10月是最佳时期，这个时段几乎每天都能看到鲸鱼。



**囍儿小虎妹** 鲸跃

地址: Hermanus, Cape Town  
费用: 免费  
开放时间: 全天  
网址: <http://www.hermanus.co.za>  
到达交通: 自驾

**囍儿小虎妹** 深具南非传统风情特色的南方海滨小镇，小镇以“世界最佳陆地观鲸地”闻名。不时有南露脊鲸喷水并且高高跃起，向我们表示欢迎，因为这个时候是鲸鱼的繁殖季节，所以好多鲸鱼都露出水面。我们还很幸运地看到白鲸。

## 住宿 Sleep

作为世界著名的旅游城市，开普敦酒店众多，从五星的豪华酒店到普通的经济型住宿，各种档次的都有。这些酒店基本上都是服务周到，设施完善。开普敦有一些五星级大酒店具有19世纪英国风味，宽阔的中庭，豪华的建筑风格，有一种复古的感觉。出于安全考虑，在开普敦最好能够选择正规的，条件较好的酒店。

### 市内

#### 海滨之塔酒店 Strand Tower Hotel

酒店位于风景优美的开普敦市碗区，从海滨之塔酒店可俯瞰开普敦，离市中心仅有0.1km，游客可以尽情领略市区内的迷人风景。酒店对面还有快餐店，十分方便。

地址: Corner of Strand and Loop Street, Cape Town, Western Cape  
费用: 700元人民币左右(含税)  
网址: <http://www.mafengwo.cn/hotel/68970.html>

#### Cape22 Guesthouse

有着非常美丽的风景，安静的环境，友好热情的服务，房间可以看到桌山。

地址: 22 Montrose Avenue Oranjezicht, Cape Town  
电话: (27-21)4658882  
网址: <http://www.cape22.com>

### 海景房

#### 丽兹酒店 Ritz Hotel

性价比很高的酒店，交通方便，环境干净，房间装饰现代，有游泳池，窗外风景很美，可以远眺渔人码头。

地址: P.O. Box 27224, Rhine Rd, Cape Town  
电话: (27-21)4190816  
网址: <http://www.cape-town-ritz-hotel.com/index.php>  
邮箱: [stay@africanskyhotels.com](mailto:stay@africanskyhotels.com)

#### 广场上涌酒店 Place On The Bay

广场上涌酒店座落于开普敦的营地湾，5公路之外便是市区内最繁华的地段。由于靠近海滩剧院、坎普斯湾等景点，游客非常喜欢入住这家酒店。另外这家酒店提供酒店接送服务以及免费无线网络。

地址: Cnr. Fairways & Victoria Rds, Cape Town,  
费用: 800元人民币左右  
网址: <http://www.mafengwo.cn/hotel/68921.html>

### 田园酒庄

#### 康士坦提亚维斯塔宾馆

Constantia Vista 酒店坐落在一座小山上，享有葡萄园、森林和群山的壮丽景色，提供豪华的自炊式住宿，距离开普敦市中心仅有20分钟路程。

地址: 34 Price Drive, 康斯坦提亚

## 餐饮 Eat

被誉为“海上客栈”的开普敦，因有各国水手和船只的到来，也迎来了来自各地的美食。总的来说，开普敦的餐饮费用比较贵。价格较低的餐饮集中在火车站的二楼或小吃街附近，有物美价廉的汉堡、香肠、咖喱饭等。当然，作为海边城市以及港口城市，海鲜是不可错过的美食之一。每年11-4月，是开普敦最知名的龙虾盛产季节，喜欢吃海鲜的人不要错过美味的大龙虾。

#### La Colombe

这是一家西餐厅，位于开普敦市内。餐厅提供周到的服务和美味的食物。

地址: Silvermist Wine Estate, Constantia Nek | Constantia, Cape Town,  
联系方式: (27-21)7942390  
网址: <http://lacolombe.co.za/>

#### Miller's Thumb, Fine Fish Fare

这是一家位于开普敦市内的海鲜餐馆，在这里你可以吃到新鲜应季的肥美海鲜大餐。



地址: 10b Kloofnek Road, Tamboerskloof, Cape Town Central

营业时间: 周一 - 周六 18:30 - 22:30

周二 - 周五 12:30 - 14:00

联系方式: (27-21)4243838

网址: <http://www.millersthumb.co.za/>

### Ocean Basket

当地一家连锁餐厅, 99 兰特的海鲜拼盘量大味美。

地址: Gabriel Road, Plumstead, Cape Town Central, South Africa

联系方式: (27-21)7610765

### Two Oceans Restaurant

餐厅位于开普角附近的山上, 在餐厅就可以观赏到波澜壮阔的大西洋。

地址: Redhill Rd, Cape Point, South Africa

联系方式: (27-21)7809200

### Moyo

这个餐厅设在一个庄园里, 环境很优美, 是一家传统非洲风格的高档餐厅。可以享受来自非洲多个国家的传统美食, 同时还可观看到非洲的传统歌舞表演并可融入其中与表演者们一同欢歌热舞。

地址: Shop No. 50, Eden on the Bay Shopping Centre

联系方式: (27-21)5549672

## 购物 Shopping

在开普敦购物非常方便, 这里有很多超市和商场。大型购物中心、百货公司、古董店也不少。在这里你可以买到非常具有非洲特色的纪念品。

### Cape Quarter

这是开普敦市内的一个综合购物中心, 位于热闹繁华的绿点地区。这里不仅有购物中心还有家具店、美食餐厅、时尚小铺等, 可以一次性满足你的多重需求。

地址: Somerset Road in Green Point

### 维多利亚码头购物中心 Victoria Wharf Centre

位于 Water Front, 里面有大型购物中心、百货公司、古董店和艺廊。除了商店, 这里还有银行、饮食店等。

地址: Victoria Wharf Centre, Cape Town

### 水门市场

这里有精致的店铺出售加工的玻璃制品。有一些会有现场制作表演, 如砂画、编织等手工工艺品的商品。

地址: Market Street, Cape Town

**周叔叔** 水门市场是开普敦著名的休闲场地, 建筑多为欧洲古典式的, 有密集的酒吧、餐厅和工艺品店, 还有现代化酒店、购物中心、和各种娱

乐设施和街头艺人的演唱。

### 圣乔治街 ST.George's Mall

开普敦政府为保存古迹而建的步行街, 古老的欧式建筑、街头艺人和街头画家, 让人感觉仿佛身处欧洲。你可以在精品店购买各式小商品。

地址: ST.George's Mall, Cape Town

## 娱乐 Entertainment

### 与大白鲨面对面

在开普敦沿岸不仅仅生活着可爱的企鹅和海豹, 还生活着海里最可怕凶猛的生物——大白鲨。在西蒙镇除了看企鹅以外还可以参加一种不一样的潜水活动——观赏大白鲨。大白鲨是季节性动物, 最佳游览时间是 6 月到 8 月。观赏大白鲨需要来到大白鲨出没的海域, 进入坚固的鲨笼中, 然后随鲨笼进入水下。一次出海最多有 12 位旅客和 4 位导游, 以保证整个过程既私密又热烈、既环保又富有教育意义。每次鲨笼潜水活动, 笼内只能有两位游客, 要在水下待 20-30 分钟。

### 推荐代理 Apex Shark Expeditions

克里斯·法洛斯拥有并管理 Apex Predator。法洛斯将毕生心血献给了大白鲨, 在此方面成为了一名世界权威人士。你很可能在发现频道、动物星球节目、英国广播公司节目和《国家地理》杂志听说过他和他的事业。

地址: Simon's Town Waterfront Centre Simon's Town

联系方式: +27(0)79 051 8558/ 021 786 5717

邮箱: [apexmarketing@mweb.co.za](mailto:apexmarketing@mweb.co.za)

### 滑翔伞

天气晴好并且有风的时候游览信号山, 也许会遇到当地滑翔伞俱乐部的教练。如果有时间、有勇气, 想要尝试一下, 可以要求他们中的一员带飞, 起飞前需要签合同。价格约是 100 美元或者 1000 兰特/人, 可以让你从空中俯视开普敦城。

地址: 信号山

### 酒庄品酒

开普地区分布着很多葡萄酒庄, 大康士坦提亚葡萄酒庄是其中最为著名的酒庄之一。这座古老的酒庄里保留着一些古老的开普荷兰式建筑。游客在游览酒庄后可以到销售处品尝这里出产的葡萄酒, 价格很便宜, 5 杯葡萄酒 30 兰特, 另外还供应芝士拼盘。如果喜欢还可以带两瓶回家, 与家人分享。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

开普敦国际机场 (Cape Town International Airport, 南非荷兰语: Kaapstad Internasionale Lughawe, 代码: CPT), 是南非重要的大型国际机场, 有很多到约翰内斯堡、比勒陀利亚等城市的航班。从中国乘飞机到达需要在约翰内斯堡转机。



从机场到达市区有公共巴士，在国内和国际到达大厅都有售票点，车票每人 120 兰特，同一团队每增加一人多 30 兰特。到达大厅外的广场还有一种叫做 MyCiTi Bus 的公交车，可以到达市政厅，票价 50 兰特，儿童半价。机场还有专门的出租到达市中心，车程约半小时，费用约 300 兰特，价格昂贵。在南非，最安全舒适且经济的交通方式就是租车自驾。机场到达大厅外有很多租车公司的营业点，可以再次办理完手续直接提车，或者提前在网上预约，这样可以确保租到自己想要的车型。

## 内部交通 Getting around

### 轻铁 Metro Trains

可以选择乘坐轻铁从开普敦市内前往周边小镇，如西蒙镇，约 1 小时。乘车尽量不要随身携带贵重物品，也不要天黑后独自乘坐。轻铁每小时发出一班。

开普敦的观光巴士路线分为红线和蓝线，红线巴士为上层露天的双层巴士。观光巴士发车站和售票处在 Two Oceans Aquarium。

票价：单日单线票为 100 兰特，双线套票 180 兰特，可以在不同日期使用。持车票在部分景点可以打折。

### 红线

10-2 月：9:30-15:30，每半小时一班（12 月 15 日-2 月 16:45 加开一班）

3-9 月：9:30-15:00，每小时一班

站点：Two Oceans Aquarium, Clocktower, Convention Centre, CPT Tourism, SA Museum, SA Jewish Museum, District 6 Museum, Castle, Gold Museum, Jewel Africa, Cableway, Camps Bay, Sea Point

### 蓝线

9:45-15:20，每小时一班

站点：Two Oceans Aquarium, Clocktower, Convention Centre, CPT Tourism, Kirstenbusch, World of Birds, Kronendal Houtbay, Mariner's Wharf, Camps Bay, Sea Point



我是淘气的鱼 城市观光大巴

### 出租车

出租车的价格较贵，约每公里 10 兰特，且数量不多，若必须乘坐最好让

酒店帮忙预约。

### 租车

由于公共交通系统不发达，租一辆汽车自驾游在南非是最方便的选择。很多汽车租赁公司在机场就有服务网点，不妨下飞机就租辆车，离开时可以在同一公司在南非的任何网点归还。

费用：租车价格视车型、季节、租期而定，租期越长日租价越低。例如小排量的大众高尔夫，淡季 30 日以上 175 兰特 / 天，40 日以上只要 155 兰特 / 天。7 座的奔驰商务车至少 1000 兰特 / 天。带有起居室或可在车顶加帐篷的四驱车至少要 800 兰特 / 天。

其它费用：93 号汽油价格约 6 兰特 / 升。除了在两省交界处，其它地方很少有收费站。

## 约翰内斯堡 Johannesburg

约翰内斯堡是南非最大城市和经济中心，属于草原气候，植被多为低矮灌木，土地较为贫瘠。但整个城市的地下大部分都是金矿，是世界上最大的产金中心。市区由铁路分为南北两部分：南为重工业区；北为市中心区，这里有主要商业区、白人居住区和高等学校。约翰内斯堡的治安不及开普敦，城市犯罪率很高，是南非治安最差的地方。

## 景点 Sights

市内博物馆和教堂等建筑，而作为世界上主要的黄金矿产中心，这里的黄金城（Gold Reef City）值得一去。在约翰内斯堡周边的景点更加不能错过，其中克鲁格国家公园、匹邻斯堡野生动物园和太阳城都十分精彩，是来到南非的必游景点。这些景点需要驾车到达。城内种族隔离和种族歧视状况严重，城西南 25 公里的索韦托（Soweto），是南非黑人最集中的隔离区，驾车的话最好绕开这里。

### 市内观光

在约堡的市内观光一定要注意安全，不要随身携带大量贵重物品及现金，更不要把相机、钱包放在车上。

### 曼德拉广场 Mandela Square

位于南非约翰内斯堡桑顿的中心区域，广场附近有许多世界知名品牌的酒店和餐厅。广场紧邻桑顿购物中心。南非在庆祝第一个民主独立 10 周年之际，在广场上向公众呈现了一座 6 米高的曼德拉铜像，随后广场被称为“桑顿城的尼尔森曼德拉广场”。

到达交通：驾车

### 种族隔离博物馆 Apartheid Museum

约翰内斯堡最有意义的去处之一。最让人深省的是博物馆的入口处，种族隔离时期的身份证被放大后陈列。白人的身份证上写着“南非公民”，而其他有色人种的身份证上则注明“土著”、“马来西亚人”、“中国人”等。

地址：Northern Park Way, Johannesburg

费用：50 兰特

开放时间: 周二 - 周日, 10:00-17:00  
联系方式: (27-11)3094700

**总是有你** 必须有导游讲解, 或者你的英文够好, 否则会在很大程度上影响你的理解。

### 黄金城 Gold Reef City

从名字便知道黄金城是与黄金有关。它坐落在约翰内斯堡南部的金矿旧址上, 这里清晰得还原了南非淘金热的历史。这里建成了一座主题游乐园, 有 4D 影院及游乐设施。更有趣的是, 还能亲身到 220 米处的矿洞里走一遭, 亲身体验一把淘金者的冒险旅程。

地址: Data Crescent, Johannesburg  
费用: 通票 230 兰特  
开放时间: 周三 - 周日, 9:30-17:00  
网址: <http://www.goldreefcity.co.za/Pages/default.aspx>

**躬身长者也** 园内逼真地重现了 18 世纪后期到 19 世纪初期淘金热潮时黄金城的建筑, 有反映当时繁荣的银行、邮局、警察局、餐厅、酒吧等。乘着喷着蒸气缓缓行进的老式火车, 浏览着这些古老建筑, 游客仿佛回到了 18 世纪。黄金城的矿井曾挖到地下 3200 米深处, 现在游客最多可下到地下 220 米处参观当时开采黄金的实际作业状况。还可以参观黄金的实际融解和浇铸金币的过程。



**躬身长者也** 黄金城

### 足球城 soccer city

足球城体育场是南非最大的球场, 建于 1987 年, 是南非国内第一座现代化的足球场, 能够容纳近 10 万人, 是南非国家队的第一个主场。在申办下来 2010 年世界杯后, 政府将这座球场重新翻修。由于球场容量大, 设施豪华, 足球城体育场被看作是承办南非世界杯的 10 座球场中的“旗舰店”。目前这座球场处于空置的状态, 不能参观, 只能在外围拍照留念。

地址: soccer city, Johannesburg  
到达交通: 驾车

### 市外观光

#### 太阳城 Sun City

太阳城有“世外桃源”的美誉, 也是世界小姐选美的胜地。太阳城并非

是一座城市, 而是一个青山绿水的超豪华度假村。这里有创意独特的人造海滩浴场、惟妙惟肖的人造地震桥、优美的高尔夫球场和人工湖以及赌场, 太阳城的美丽景色和魅力前来观光者流连忘返。



**iLuvT 旅图** 时光桥

#### 皇宫酒店 The Palace Hotel

皇宫酒店是一座超五星级豪华酒店, 是太阳城最昂贵的一座酒店, 位列世界十大豪华酒店, 它还是太阳城的标志。酒店外型为一座富丽堂皇的城堡, 高踞在太阳城中心的制高点上, 被丛林、溪流和花园环绕。它华丽的建筑设计与繁复精美的雕刻, 充满非洲的粗犷与迷幻风格。酒店内的所有家具, 包括高达 8 米的木门, 均为手工雕制, 布满了奢华繁复的浮雕。所有地毯等织物也均为特制, 图案大多为草原上的动植物。这些装饰不仅显示了非洲的独特风情, 也给人一种古国君主的威严感。

#### 时光之桥 The Bridge of Time

时光之桥每隔 1 小时会发出“轰隆轰隆”的巨响, 桥身会有轻微的晃动, 给人一种山崩地裂的恐怖地震火山爆发的感觉。设计这座桥的目的, 就想告诉人们, 当年美丽的失落之城就是被一场大地震毁灭的。时光之桥开放时间: 冬季 10: 00-17: 00, 夏季 9: 00-18: 00。

地址: 在约翰内斯堡西北方向大约 250 公里处  
费用: 参观门票: 成人 60 兰特, 12 岁以下儿童 35 兰特, 3 岁以下儿童免费。酒店住客凭房卡免费进入。  
开放时间: 夏季 9: 00-18: 00, 冬季 10: 00-17: 00, 5-6 月关闭维修。  
到达交通: 驾车

**大叔的小媳妇** 很大很漂亮的一处庄园, 在南非这个安全相对不是很好的国家, 这一处可以说的上是最不用担心安全的住处了。地震桥, 王宫酒店, 赌场, 可以随意的自由行走。最有意思的是早餐, 在一个开放式的半露天的餐厅, 不时的有狒狒偷偷跑过来拿走餐桌上的食物, 也会有小猫等在你的脚下, 人和动物在这里很和谐

#### 匹邻斯堡国家公园 Pilanesberg National Park

又叫比邻斯堡国家公园, 环抱太阳城, 面积 550 平方公里, 是南非第四大国家公园, 这里的动物处于完全野生的状态。乘坐专业猎人驾驶的敞篷吉普车进入公园, 运气好的话可以看到著名的“非洲五霸”——大象、狮子、猎豹、非洲水牛和犀牛。但即使见不到这些大型动物, 活泼的羚羊、沉默的角马、优雅的长颈鹿、成群结队的斑马也会让你觉得不虚此行。在太阳城接待中心野外探险专柜可预订匹邻斯堡的日夜探险游览行程, 在约定时间乘穿梭巴士到达公园入口。

费用: 门票 50 兰特, 儿童 30 兰特。由专业猎人驾车游览, 需要在门口

预约，需要另付费。

Tips:

- 1、不得下车;
- 2、不得大声说话;
- 3、不得鸣笛;
- 4、不得有突然动作;
- 5、参观结束后应支付司机小费，每人 10 兰特

### 克鲁格国家公园 Kruger National Park

克鲁格国家公园是南非最大的野生动物园，位于德兰士瓦省东北部，勒邦博山脉以西地区，背靠雄伟的山峰，面临一望无际的大草原，区内还零散分布着这个地方特有的森林和灌木。园中分布着众多的大象、狮子、犀牛、羚羊、长颈鹿、野水牛、斑马、鳄鱼、河马、豹、猎豹、牛羚、黑斑羚、鸟类等异兽珍禽；植物方面有非洲独特的、高大的猴面包树。

克鲁格公园在约翰内斯堡东北方，从约堡出发可以从公园的南门进入，驾车约需 6-7 小时。克鲁格公园面积极大，公园共有 9 个出入口，基本无法在短时间内有效地游览公园全景，除非在这里住上几天，大部分游客游览的是公园的中部和南部。园内分布着 12 个主营地，用于游客休息、住宿和补给，营地可以给车加油，只能付现金。

如果想更多地亲近动物，最好提前在网站预订这里的营地住宿，公园内绝大部分营地都属于南非国家公园管理组织，另外还有一些豪华住宿由私人经营，可以在南非国家公园官网查到各个住宿的具体信息并预定床位。另外在到达前 48 小时预订可以做最后的电话预订，012-4289111。各营地开放时间为 8:00-18:00，尽量不要再营地关闭后再到达，会有一些的罚款。到达营地后需要了解一下三餐的时间以及是或是否需要预约。

可以在营地预约专业导游驾车游览公园，有他们的带领，看到非洲五霸的机会就越大，游览分为日间游览和夜间游览，价位在 150-230 兰特，儿童半价。其中夜间游览颇具吸引力，因为日落以后游客的车辆就不准离开营地了。但日落之后气温下降，出游需要带上稍厚的外套。另外在雨季（约 5-9 月），克鲁格是季节性低风险疟疾区，此阶段进入园区游览最好做好预防准备。

费用：生态保护费（门票）204 兰特，儿童半价。

开放时间：日出 - 日落

网址：<http://www.sanparks.org/parks/kruger/>



那片天那片海 克鲁格的犀牛

## 住宿 Sleep

### 里沃尼亚食宿酒店 Rivonia Bed & Breakfast

位于约翰内斯堡市管辖范围内、交通方便，里沃尼亚食宿酒店 已成为当地旅游的最佳落脚点。这家 4 星级酒店离机场仅有 24.7 公里的路程，交通便捷。酒店气氛闲适安逸，而且离市区博物馆，约翰内斯堡乡村俱乐部，丽丽叶子农场等景点仅数步之遥。

地 址：3 River Road, Entrance via 10th Avenue, Edenburg, Johannesburg, Gauteng

网址：<http://www.mafengwo.cn/hotel/75178.html>

**Rex\_Ren05** 一家很上档次的酒店，环境不错，早餐也很有特色。

### The Saxon

这是一家国际连锁的高档酒店，有很多种房屋类型可供选择，既有独栋别墅也有非洲茅草屋。另外，这家酒店还提供旅游预订，有需要可以咨询前台。

地 址：36 Saxon Road, Sandhurst 2196, Johannesburg, South Africa

联系方式：(27-11)2926000

网址：<http://www.saxon.co.za/contact-details.html>

### 太阳城饭店 Suncity Hotel

酒店位于赌城太阳城内，是一座四星级的高档酒店，入住酒店可以免费参观太阳城。太阳城内还有高尔夫球场、人工林、泳池等设施供人们休闲娱乐。

地址：Sun City Resort off the R556, North West Province, Sun City

**孤独小猫** 性价比极高，三面环山，在苍翠的热带雨林中，周围风景很美，房间很豪华，很漂亮。

## 餐饮 Eat

### Cafe Del Sol

这是约堡的一家意大利餐厅，服务态度好，食物也不错，卫生有保障，几乎没有什么可以挑剔的，会让人还想再来用餐的餐厅。

地 址：Olivedale Corner Centre, Pres.Fouche Drive. Randburg, Johannesburg, South Africa

联系方式：(27-11)7046493

网址：<http://www.cafedelsol.co.za/>

### The Saxon

是一家高档酒店的餐厅，食物美味，但价格较贵，周末会有中餐自助，龙虾可以随便取哟！



地址: 36 Saxon road, Sandhurst, Johannesburg 2131, South Africa

联系方式: (27-11)2926000

网址: <http://www.saxon.co.za/>

## Wombles

约翰内斯堡一家很不错的牛排馆。

地址: 17 3rd Avenue, Johannesburg

联系方式: (27-11)8802470

## 购物 Shopping

约翰内斯堡是南非的经济中心，这里的购物选择也多种多样。既有购物中心，也有精品小店，商品种类齐全。但是考虑到安全问题，很多游客并不选择在约堡逛街购物，相比较开普敦会更加适合游客购物逛街。

## Mandela Square

在曼德拉广场周围是综合型购物中心，各类店铺林立，可以到精品店里淘淘宝。

## 娱乐 Entertainment

约翰内斯堡没有开普敦的多样性，这里没有那么多的花样。随着博彩业在南非的四处开花，约翰内斯堡也开放了赌场。

### 蒙帝娱乐中心 Montecasino

这是一家集合餐饮、购物、娱乐为一体的市内娱乐城，其中最主要的部分是蒙帝赌场。

地址: Montecasino Boulevard, Cnr William Nicol / Witkoppen Roads, Sandton

到达交通: 驾车



**麻辣佳佳** 蒙帝娱乐中心内有众多餐厅、酒馆

## 外部交通 Getting there

### 飞机

国内有直达约翰内斯堡的班机，从北京直飞约翰内斯堡用时约 16 个小时，从香港直达航班需要 13 个小时。南非航空业发达，几个重要城市间往来都可以乘坐飞机。约翰内斯堡到开普敦航程约 2 小时，往来班机频繁，但在旅游旺季最好提前订票。

## 内部交通 Getting around

### 出租车

租车价格为 10 兰特 / 公里。可以请酒店服务台帮忙叫车。市内的计程车原则上不会在街上流动载客，但有些招手还是会停下来。一般约出租车要打电话到营业所，或请饭店柜台叫车。

### 公交车

市区公车路线较完整，各主要的街道皆可通达。游客可到市政厅的公车售票处购买系统图。注意仅有双层公车分为第一层禁烟区，第二层吸烟区。另外，若需乘坐公交要注意自身财务，天黑后最好不要乘坐，也不要一人独自乘坐。

### 租车

在约翰内斯堡租车也非常方便，机场就可以直接提车，价格与开普敦相似。

## 比勒陀利亚 Pretoria

比勒陀利亚，建于 1855 年，已改名为茨瓦内 (Tshwane)，但人们大多还是以旧称来称呼它。比勒陀利亚位于东北高原、约翰内斯堡北方，相距仅 40 分钟车程。这里是南非的行政首都和文化中心，南非的几所著名大学位于这座城市。该市面积 600 平方公里，人口中白人、黑人各占一半。比勒陀利亚是一座花园城市，风光秀丽，花木繁盛，特别是夏季，到处盛开着玫瑰。很多人认为比勒陀利亚是座沉闷的都市，娱乐设施有限，夜生活少得可怜，这么说并不公平，因为这座城市国际化的特质已愈来愈明显。

## 景点 Sights

比勒陀利亚是南非的文化中心和行政首都。这里多是博物馆、艺廊、大学、城市公园等人文景观。

### 联合大厦 Union Buildings

联合大厦是南非政府及总统府所在地，是一座由赫伯·贝克爵士设计的气势雄伟的花岗岩建筑。大厦坐落在比勒陀利亚一座俯瞰全城的小山上，前面是整齐、优美的花园，园中立有不同的纪念碑和雕像。大厦后面有大片的丛林和灌木区，里面有很多鸟类栖息。游客可以外观大厦，并合影留念。



地址: Union Buildings, Pretoria

到达交通: 驾车



iLuvT 旅图 联合大厦

### 南非先民纪念馆

先民纪念馆位于南非比勒陀利亚城市南部入口处的一座小山上，是南非最大的纪念馆，同时也是 1994 年后，南非政治舞台认真遵循国家改建和发展计划的最好的证明。先民纪念馆自 1949 年建立至今，获得了无数的奖项，并在 2006 年的时候，荣获非洲最佳博物馆的称号。

纪念馆由 64 块雕刻有四轮马车的花岗岩围绕而成，它描述了先驱们早期历史的各种场景。这些马车，每辆高 2.7 米，象征性地保护着纪念馆免受攻击。纪念馆的英雄大厅内有一根 92 米长的意大利大理石中楣（世界之最），上面雕刻有描述了大迁徙场景的浅浮雕。此外，地下室里的展览厅和世界著名的纪念塔礼堂也是先民纪念馆的组成部分之一。

地址: Eufees Rd, Groenklof, Pretoria

费用: 40 兰特

开放时间: 5-8 月 8:00-17:00; 9 月 - 次年 4 月 8:00-18:00

到达交通: 驾车



沙漠胡杨 纪念馆内浮雕

### 南非国家动物园 National Zoological Gardens of South Africa

前身是比勒陀利亚动物园，动物园内有 3100 多种动物，是南非最大、

设计最好的动物园。这里有唯一出生在非洲的考拉熊，可以乘坐高尔夫车游览，另外还有索道。

地址: Boom St, Pretoria

费用: 55 兰特，儿童 35 兰特

网址: www.nzg.ac.za

## 住宿 Sleep

### Hotel 224

Hotel 224 酒店坐落在比勒陀利亚郊区的 Arcadia。设有免费无线网络。部分客房可欣赏到联合大厦的景色，相距仅有 4 分钟车程。酒店还靠近该市的诸多名胜景点，如博物馆、历史古迹、购物商场和 Loftus Versveld 橄榄球场。距离约堡的国际机场也只有 35 分钟车程。

地址: 596 Francis Baard Street, Arcadia, Pretoria

### 康斯坦蒂庄园酒店 Constantia Manor Guest House

酒店被园景花园环绕，位于比勒陀利亚东部的 Constantia Park 区。除了住宿和早餐服务外，酒店还可以供应美味的清淡午餐、亲密的晚餐和下午茶。酒店交通便利，靠近 N1 和 N4 公路，前往约堡国际机场和桑顿区也很方便，距离比勒陀利亚中央商务区不到 15 分钟路程。

地址: 521 January Masilela, Constantia Park, Pretoria

## 餐饮 Eat

### Kream

这是一家装修精致的西餐厅，人气颇高。

地址: 570 Fehrsen Street, Brooklyn, Pretoria, South Africa

网址: <http://www.kream.co.za/>

### Mo-Zam-Bik

这是一家葡萄牙风味的餐厅，在这里还可以吃到海鲜。

地址: Cnr N4 Highway & Hans Strydom Dr | Silver Lakes, Pretoria

营业时间: 周二 - 周四 12:00 - 22:00; 周五 - 周六 12:00 - 23:00

## 外部交通 Getting there

### 巴士

比勒陀利亚距离约堡国际机场 45 公里，约堡机场到达大厅外的机场巴士经桑顿可到达比勒陀利亚市内。



## 德班 Durban

德班已经发展成为南非最大的海港，也是南非重要的旅游中心之一。这里宽广的沙滩与海滨和潮湿的热带气候十分著名。

### 景点 Sights

德班是一个海滨城市，举办了著名的普莱斯·普罗国际冲浪锦标赛。无疑湛蓝温暖的印度洋在吸引外地游客和喜欢海边活动、深海垂钓的本地人方面起到了重要作用。

#### 黄金里程

城市的滨海地区最受游客欢迎的部分又称黄金里程，这里颇受南非度假者的青睐，沿岸有高档酒店、花园和一条滨海大道。这里金黄的沙，温暖的印度洋海水，冲浪运动吸引着游客络绎不绝的到来。

地址：Marine Parade, Durban

到达交通：驾车

#### 乌沙卡海洋乐园 ushaka Marine World

这座海洋乐园是滨海地区的主要景点，它位于波因特（the point）的海滩上，这个水上乐园是全非洲最大的，这里还有世界第四大水族馆。

地址：Bell St, Durban

费用：水上乐园 110 兰特，儿童 85 兰特；海洋世界（水族馆）110 兰特，儿童 85 兰特；联票 150 兰特，儿童 110 兰特。

网址：[www.ushakamarineworld.co.za](http://www.ushakamarineworld.co.za)

到达交通：驾车

#### 海豚海岸 Dolphin Coast

德班北部的乌姆赫兰加（Umhlanga）和图盖拉河口镇之间是海豚海岸，宽吻海豚常年在这里嬉戏。古老的沿海公路与海岸线平行，美丽的海滩，漂亮的浪花，几乎全年温暖的气候，对所有游客来说，这儿都是一个理想去处。游泳，冲浪，垂钓和各种水上运动，以及野生动物观赏和大气的高尔夫球场，绝对是一个理想的度假胜地。这里一年四季都是最佳旅行时间，沿岸分布众多酒店、度假村，为游客提供方便舒适的居住环境。

地址：乌姆赫兰加（Umhlanga）和图盖拉河口镇之间

到达交通：驾车

#### 乌克兰巴——德拉肯斯山脉公园 uKhahlamba-Drakensberg Park

从德班沿 N3 国道驱车 2-3 小时再沿小路进入群山中，就会到达德拉肯斯山脉最受欢迎的度假胜地。德拉肯斯山高达 3000 米，是南非最美的景区之一。因其生物多样性以及古老珍贵的桑人岩画，被列入世界自然遗产名录。

这座山脉包含众多自然公园，山脉的游览也分为北段和中段（南端属于莱索托），北段的皇家纳塔尔国家公园（Royal Natal National Park）是整个山脉中最受欢迎的景点，这里还没有深入山区，适合大多数人远足，风景也非常壮丽。中段的巨人堡峰自然保护区（Giant's Castle Nature Reserve）是整个山脉最壮丽的部分，这里的玄武岩绝壁高达 3000 米。从这里往北的香槟谷（Champagne Valley）和修士斗篷山（Monk's Cowl）则是德拉肯斯山脉景区开发的最彻底的地方，这里的游客较多，

各种设施一应俱全，在这里可以体验山地高尔夫。探索山脉的入口很多，这里分布着各种高档酒店、度假村、营地、山间木屋等设施。冬季（5-8 月）是来这里远足的好时机，虽然冬季夜间气温会降至 0°C 以下，但是降水少，天气晴朗。但遇到下雪天就不要上山了。

费用：进入各自然保护区每人需交 20-40 兰特，儿童半价，有的保护区还会收车辆的费用，约每辆 25 兰特。

### 住宿 Sleep

#### 德班乌兰加智选假日酒店 Holiday Inn Express Durban - Umhlanga

这家酒店位于 Umhlanga Ridge，距离通门剧院购物中心（Gateway Theatre of Shopping）仅有 400 米，客人可以在室外游泳池甲板上欣赏到印度洋的美景。

地址：2 Ncondo Place, Corner Ntusi Road, Umhlanga

网址：<http://www.mafengwo.cn/hotel/7421956.html>

#### 戈布尔棕榈宾馆及休闲度假村 Goble Palms Guest Lodge & Urban Retreat

酒店位于 Morningside 高地上，设有室外泳池、英式酒馆以及可俯瞰德班和印度洋景致的殖民地风格的屋顶露台。客人可以在池畔享受日光浴或在园景花园区散步。酒店距离 Suncoast Casino 赌场和德班海滩有 5 分钟车程。距离 uShaka Marine World 海洋世界有 15 分钟车程。距离 King Shaka International Airport 国际机场有 25 分钟车程。酒店距离各种餐厅、酒吧和小饭馆均有不到 5 分钟车程。

地址：120 Goble Road, Morningside

网址：<http://www.mafengwo.cn/hotel/7414238.html>

### 餐饮 Eat

#### 9th Avenue Bistro

德班市一家颇具人气的餐厅，在这里你既可以吃到美味的牛羊肉还可以吃到新鲜的海鲜。

地址：Ninth Avenue, Durban, South Africa

联系方式：(27-31)3129134

网址：<http://www.9thavenuebistro.co.za/>

#### Ocean Terrace, Oyster Box

这是一家在海边的印度餐厅，在餐厅露台就可以看到蔚蓝的大海。

地址：Umhlanga, Durban, South Africa

网址：<http://www.oysterboxhotel.com/bar-and-dining>



## 购物 Shopping

### 通门剧院购物中心 Gateway Theatre of Shopping

德班最著名的购物中心就是 Gateway shopping center，面积很大。在这里不只有豪华商铺，还有电影院、游乐设施、3D 电影院、餐厅、酒吧、更有人造冲浪和人工攀岩。在这里大人小孩都能玩的非常愉快！

地址：1 Palm Blvd, Umhlanga  
网址：<http://gatewayworld.co.za>  
到达交通：驾车

## 外部交通 Getting there

### 飞机

德班拥有南非三个国际机场之一，但是主要是往来于非洲国家的国际航班，其他的国际航班很少。但是国内航班航线很多。

机场班车在航站楼外有专门的车站，时间是 5:00-22:00 之间。可以到达德班市中心的各大知名酒店，票价 70 兰特，车上售票，半小时一班。另外，机场也可以租车。

## 伊丽莎白港 Port Elizabeth

伊丽莎白港是南非一个主要港口和工业中心，也是德班到开普敦之间最大的海滨城市。德班到伊丽莎白港的途中经过芙蓉海岸和狂野海岸。伊丽莎白港到开普敦之间有著名的花园大道。

## 景点 Sights

在市内称为中心区的地方，有大量伊丽莎白时期的建筑纵横交错，而市里的其他区域多是现代的高楼林立。伊丽莎白港位于纳尔逊·曼德拉湾，因为常年充足的日照和温暖的海水，吸引着大批水上运动爱好者的光临。这座城市最吸引人的是众多的私禁猎区，在这里游客不仅能够看到“五大兽”，而且不用担心疟疾的隐患。

### 唐金遗迹步道 Donkin Heritage Trail

铺设这条长 5 公里的步行道是为了方便游客参观市中心的重要遗迹、建筑、花园、教堂。步行道始于市政厅对面的集市广场，沿路只需跟随路标即可。

### 阿多大象国家公园 Addo Elephant National Park

这座国家公园原本是为大象设立的保护区，最早只有 11 头大象。在这里不仅拥有世界上最密集的象群，还引入了五大兽，发展成为非洲第三大自然保护区，包含五个相邻的禁猎区和自然保护区。与阿多相连的还有海洋保护区，包含栖息着大群的塘鹅和非洲企鹅的小岛，海岸是一片沙丘与森林的组合，所以来到阿多，不仅能看到陆地上的五大兽，还有机会看到海洋里的霸主——鲸鱼与大白鲨。

阿多的游览方式与克鲁格相似，由于面积较大，无法短期内游览完这座

公园，需要挑选最为中意的区域参观。可以在这里居住 1-2 晚，体验一下在非洲野外露营的感觉，相信会毕生难忘，也需要在国家公园官网预订。大多数游客来到阿多会选择去公园南部象群密集的地方游览。这里一年四季都温暖晴朗，但 1-2 月是最佳旅游季，因为这时是许多母象生小象的时候。

周边的私人禁猎区也是观赏动物的好去处，有专业导游驾驶的吉普车带你去寻找非洲五霸的身影，游客也可以在这里的营地过夜，参加晚间的景区游览。专业导游驾车游览费白天每人 220 兰特，晚间 250 兰特，儿童半价，6 岁以下禁止参与。



孙小飞 大象

费用：生态保护费 160 兰特，儿童半价  
开放时间：7:00-17:30  
网址：<http://www.sanparks.org/parks/addo/>  
到达交通：公园大门距离伊丽莎白港 72 公里，驾车约要 1 小时，可经 R335 公路到达。

## 住宿 Sleep

### 伊桑哥之门酒店 Isango Gate

这家五星级酒店坐落于无边泳池旁，距离伊丽莎白港沙滩仅有 2 分钟步行路程。酒店坐落在非洲禅宗花园之中，设有带热水浴池的 spa 区，提供休闲美容护理服务。酒店的所有客房都设有私人阳台。酒店内各处都配有免费无线网络连接。

地址：23 Bournemouth Street, Summerstrand  
网址：<http://www.mafengwo.cn/hotel/7419963.html>

### 丽城别墅酒店 Belvedere Cottages

距离伊丽莎白港机场 (Port Elizabeth Airport) 不到 10 分钟车程，每间明亮通风的简易别墅有带烧烤的私人露台。

地址：15 Edward Street, Richmond Hill  
网址：<http://www.mafengwo.cn/hotel/7420001.html>



## 餐饮 Eat

### Ginger

餐厅装修时尚，有外部露台，提供全市最美味的菜肴。景点是非菜烤鱼扇贝和意式雪利酒烩饭。

地址：The Beach Hotel, Port Elizabeth

营业时间：11:00-15:00; 18:00-22:00

### Old Austria

这家餐厅主营澳洲风味，有特色的炸肉排和苹果卷。另外这里还提供美味的海鲜。

地址：24 Westbourne Rd, Port Elizabeth

开放时间：周一 - 周五 12:00-15:00，周六 - 周日 13:00-22:30

联系方式：(27-41)3730299

## 外部交通 Getting there

### 飞机

伊丽莎白港机场位于城市以南 4 公里，每天都有往来于南非各个主要城市的航班。机场有几家租车公司的柜台，可以直接在这里租车。或者你可以要求酒店来接机。

## 出行指南

## 实用信息 Practical Information

### 语言

由于民族多样，南非有 11 种官方语言，包括：英语，荷兰语，恩德贝勒语，科萨语，祖鲁语，佩迪语（北索托语），南索托语，斯威士语，茨瓦纳语，文达语和聪加语。在南非的城市中英语普及率很高，所以只要掌握日常英语词汇、会话就可以沟通了。

1 南非的野生动物园里经常出现“No Feed”的标识，游客不要擅自投喂动物。

2 在类似于好望角自然保护区这类的景点，经常能够看到“Be Careful About The Baboons”的牌子，这是要游客小心狒狒。

### 货币兑换、银行卡及退税

#### 货币兑换

人民币与兰特无法直接兑换，需要在国内将人民币换成美元，然后到了当地机场再将美元换成南非兰特。

#### 银行卡

在南非刷卡消费是比较方便的，但是能够使用银联卡的地方并不多。大部分商场、酒店还是要使用 VISA 或者 MASTER 卡。

#### 退税

在南非购物需要支付 14% 的消费税。税金已含在标价内，但在小票上会单独列出。外国人在南非境内消费总金额超过 250 兰特就可以在机场海关退回消费税。但在退税时需要支付手续费，扣除手续费后退回的金额约为总价格的 10-12%。

#### 退税流程：

1、购物时取得电脑打印的付款单，单据上的物价和税款是分项列出的。免税店的付款单无“税额”这一项。

2、所有付款单累计超过 250 兰特，就可以到机场退税柜台办理退税。退税时需要出示付款单和对应的物品。该物品必须是未使用的。但检查并不严格，严密包装的物品不会打开核对。核对无误后，退税柜台会填写一张退税支票。如果要退税就不要把所购买的物品直接打包托运走，那样就无法办理退税了。

3、办理完出境手续后，凭支票到海关退税处领取退回的税款。

1、大额退款只能使用信用卡转账的方式，既需要支付额外费用，又要等很长时间。可以请退税额低的同伴帮忙分担部分账单，但单张大额账单不能拆分。

2、退回现金可以选择美元或兰特，退美元的汇率会相当差。如果数额不大，可以选择退兰特，然后到机场免税店购买一些小饰品、零食等作为礼物。

#### 明信片

去外国旅行的人会向国内的亲人和朋友邮寄明信片作为纪念，南非的著名景点的纪念品商店都可以购买到明信片，但是寄明信片需要到城市里的邮局，城市与城的邮费也不一样。

#### 当地安全

##### 治安情况

南非的治安状况出名的不好，这也让很多人对南非望而却步，但其实只要自己多加注意，遵循他人的告诫，南非其实很安全。有在南非生活的华人评价道，南非哪都好，天气好、空气好、风景好，就是治安不太好。南非持枪抢劫、强奸案件频发，所以最好不要单独行动，女孩子更不要自己一个人出行，城市中心的繁华地区也不安全，甚至更加容易被抢。清晨和晚上最好在酒店休息，不要外出活动，更不要去偏僻的街道。如果不幸遇到抢劫也不要反抗，因为多数抢劫犯都携带枪支，就算没有枪支，很多南非人携带艾滋病，不要与他们发生肢体冲突。事后赶快到人的地方报警。

**孙小飞** 南非被称为世界上治安最差的国家之一。2010 年世界杯，南非政府痛下决心整治治安状况，似乎也并没有明显的改善。特别是约翰内斯堡，是其中的重灾区。约堡的治安肯定是南非最差的，尤其是市中心。南非的治安混乱，主要来源于几点，黑人白人之间贫富差距大、黑人就业率低、非法移民多、枪支泛滥。因此，南非案件高发，且以持刀、持枪抢劫案最多。但是实际到了南非觉得并没有传说中的那么严重。在开普敦，完全就像发达城市一样，黑人白人基本上是五五开，没有任何危险的感觉。



在克鲁格国家公园，虽然大多数是黑人，但都是酒店、公园的工作人员，衣着得体，英语流利，服务良好，也没有任何危险的感觉。

有一点在南非一定要记住，下车后绝不能把任何书包、钱包、电子产品等放在座位上。如果在比勒陀利亚（约堡就不说了），据说10分钟内车窗一定被砸，即便是开普敦也不要冒险，所有东西如果短暂离开一定放在后备箱里，如果晚上长时间停车一定要拿走。

### 食品安全

南非的食品还是比较卫生的。在餐厅吃饭，食品安全是有保障的。

### 卫生医疗

南非的医疗水平很高，旅途中偶发的小病痛不需担心。私立医院环境、条件都很好，但医疗费用很高，最好在出发前购买相关保险，并准备一些常用药品。

南非的管道自来水水质较好。但河流、湖泊中有血吸虫寄生的可能，应避免直接饮用或在陌生水域中游泳。夏季到林波波省北部或克鲁格公园旅行的人，建议提前服用抗疟疾药物，并注意防止蚊虫叮咬，如出现发热、出冷汗、头疼、腹痛等症状，一定要及时就医。

南非是世界上艾滋病感染人数最多的国家之一，但其感染途径只是通过血液和体液，只要个人注意即可。

### 紧急求助电话：

报警电话：10111

火警电话：331-2222

急救服务电话：999 或 10177

### 中国驻南非使领馆

#### 中国驻南非大使馆

地址：972 PRETORIUS STREET, ARCADIA 0083, PRETORIA, SOUTH AFRICA

电话：012-4316500, 3424194 转 6537 (证件), 6531/6533 (华侨及其它)

传真：012-4307620

电子邮箱：viza@chinese-embassy.org.za

对外办公时间：周一至周五上午，08:30-12:00

#### 中国驻约翰内斯堡总领馆

地址：25 Cleveland Road, Sandhurst, Sandton Johannesburg

电话：011-7847241

传真：011-8835274

电子邮箱：chinaconsul\_jb\_z@mf.gov.cn

#### 中国驻开普敦总领馆

地址：25 Rhodes Avenue, Newland 7700, Cape Town

电话：021-6740579 传真：021-6740583

电子邮箱：chinaconsul\_ct\_z@mf.gov.cn

#### 中国驻德班总领馆

地址：45 Stirling Crescent, Durban North, Durban 4051

电话：031-5634534 传真：031-5634827

电子邮箱：chinaconsul\_db\_z@mf.gov.cn

## 出入境 Entry-Exit

### 护照

申请入南非签证时，护照有效期需在6个月以上。至少2页签证空白页，护照尾页需有本人签名，如有有旧护照要一起提供。

### 签证

#### 个人旅游签证所需材料：

- 1、请者填写并签名的申请表（可从以上网址下载）
- 2、有效期超过访问后30天以上的护照，及护照首页复印件（A4）纸
- 3、照片一张（2寸彩照）
- 4、机票订单
- 5、酒店预订证明（酒店直接确认，并用酒店抬头纸）
- 6、提供在南非期间可支付费用的财力证明（国际信用卡复印件，三个月银行对账单）
- 7、申请人单位出具的保证函（无业或退休者无须提供）
- 8、不可返还的申请费人民币560元整
- 9、可返还的遣返押金人民币15000元整

南非签证中心网址：<http://www.southafricavac-cn.com/chinese/#>

### 办理地点

#### 南非驻中国大使馆领事部

地址：北京市朝阳区东直门外大街5号

联系方式：0086-1350105 9041

所辖领区：除上海领区所辖地区外的所有省市

#### 南非驻上海总领事馆

地址：上海市延安东路222号外滩中心2706室

联系方式：0086-21-53594977

所辖领区：上海，浙江省，江苏省，安徽省，山东省，福建省，广东省

### 出入境卡

REPUBLIC OF SOUTH AFRICA				SARS	
SOUTH AFRICA REVENUE SERVICE CUSTOMS					
DECLARATION					
Sect. 15 of the Customs and Excise Act 91 of 1964				1. Inward <input type="checkbox"/> 入境 Outward <input type="checkbox"/> 出境	
Each passport holder (or responsible person for a minor or other adult) must provide the following information. Each individual traveller's written declaration mandatory.					
2. Flight no.	Vehicle Reg. no.	Train no.	Ship Voyage no.	Other	
航班号	车号	列车号	船号	其他	
3. Date of Arrival: (YYYY) (MM) (DD)	入境日期 (年/月/日)	4. Date of Departure: (YYYY) (MM) (DD)	离境日期 (年/月/日)		
5. Surname: 姓	6. First Names: 名				
7. Passport Number: 护照号码	8. Nationality of Passport Holder: 国籍				
9. Country of Residence: 居住国	10. Identity Number. (RSA residents only): 只有南非公民填写				
11. Occupation: 职业	12. Gender (Mark with an X) 性别	13. Date of Birth: (YYYY) (MM) (DD) 出生日期(年/月/日)			
	Male 男	Female 女			
14. Persons included in passport accompanying traveller: 填表人护照中的携行人	Male 男				
	Female 女				
15. Permanent residential address: 永久居住地址					
16. Travel plan. Inward passengers : Country of first departure to final destination Outward passengers : RSA to country of final destination 入境旅客填写：此次行程的出发国至最后一国 出境旅客填写：离开南非后的第一国至最后一国					
a. _____ b. _____ c. _____ d. _____					
17. Purpose of your travel (Mark with an X): 旅行目的 (用X标记)					
Holiday <input type="checkbox"/> 度假 Business <input type="checkbox"/> 商务 Study <input type="checkbox"/> 学习 Diplomatic <input type="checkbox"/> 外交人员					
Immigration <input type="checkbox"/> 移民 Emigration <input type="checkbox"/> 侨民 Crew Member <input type="checkbox"/> 乘务员 Ship Member <input type="checkbox"/> 船员等 Other <input type="checkbox"/> 其他					
Temporary Employment/Residence <input type="checkbox"/> 临时工作或居住					

