

蚂蜂窝旅游攻略 非洲系列
www.mafengwo.cn

坦桑尼亚



非洲壮美 Safari 之旅

坦桑尼亚 TANZANIA

更新时间: 2014.07



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn



目录 Catalogue

- 02 坦桑尼亚速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 05 国家概况
- 06 行程推荐
- 08 景点
- 15 住宿
- 16 餐饮
- 17 购物 / 实用信息
- 19 出入境
- 20 旅行路上

坦桑尼亚速览 Introducing Tanzania

坦桑尼亚位于非洲大陆的东部边缘，是东非最大的国家，面对印度洋。优越的地理位置赋予了这个国家宜人的、适合旅行的天气和气候——白天阳光充足，夜晚凉爽舒适。坦桑尼亚有多个世界地理“之最”：非洲最高峰——乞力马扎罗山，非洲最低点——坦噶尼喀湖，还有非洲最大的湖泊——维多利亚湖。

坦桑尼亚是人类发源地之一，早在公元前就与阿拉伯、波斯和印度等地有贸易往来，后又经历了阿拉伯人和波斯人的大批迁入，曾经被德国、英国占领，1946年，成为英国“托管地”，1963年才获得自治，宣告独立，成为苏丹王统治下的君主立宪制国家。

坦桑尼亚民族众多（约120个部落），都有属于自己独特的文化和传统，政府鼓励种族杜永的发展，因此近年来多文化遗产为主题的旅游越来越受欢迎。从凶猛的马赛勇士到斯瓦希里安静富有节奏感的村庄，在坦桑尼亚的今天，依然可以看到已经历经数个世纪的非洲人日常生活。

最佳旅行时间 坦桑尼亚地处南半球，最凉爽的月份正好就是北半球的夏天，坦桑尼亚全年气候温和、舒适，都适合旅行。最佳旅游时间是凉季中的7-8月或热季中的12-1月。但这时候的酒店价格也是最贵，需要提前预定。

6-10月，北部高地气温在10℃左右，海岸气温大约为23℃（这段时间最适合在海边玩儿），平原和低海拔的野生动物保护区的天气很暖和；12-次年3月，白天气温很高（30℃以上），北部高地基本是天天晴空万里，海岸边避暑的游客数量逐渐增多，是在平原和野生动物保护区观赏动物的好时机。

消费与汇率 通用货币 当地货币为坦桑尼亚先令（Tanzanian Shilling），纸币面额有200、500、1000和1万先令，硬币有10、20、50、100和200先令。参考汇率（2014年6月）1元人民币≈270先令；1美元≈1684先令 1欧元≈2284先令

消费水平 坦桑尼亚的当地日用消费品供应相对匮乏，多数商品依靠进口，物价水平相对较高。商品物价中主要包含18%的增值税，某些商品还包含10%的消费税。在非洲旅行还是一件比较奢侈的事情，一趟中档的Safari（野外追踪野生动物）的费用大约要200美元/人/天。

穿衣指南 坦桑尼亚每年有两个雨季：长雨季（masika），每年3月中旬-5月底；短雨季（mvuli），11月-12月之间（间断性的），有的时候短雨季也会持续到次年1月。这个时期出行，需穿戴防水或配带雨具。

旅行装备 结实的鞋子、泳装和舒适的衣服，当然还有防晒霜和驱蚊药品。

其他：1、照像机和长焦镜头——这对拍摄野生动物十分有用；2、质量较好的太阳帽和防水太阳眼镜；3、泳装和在沙滩或游泳池穿的衣服（去桑给巴尔）；4、带系绳的太阳眼镜；5、质量较好的运动鞋和在一天到晚的时候放松时穿的便鞋；6、所有服用中的药品，以及抗疟疾预防药。尽量轻装出行——飞机上有较严格的重量限制。

时差 坦桑尼亚位于东3区，北京位于东8区，坦桑尼亚时间比北京时间晚5小时；每年4-10月实行夏令时，这段时间坦桑尼亚时间比北京时间晚4小时。

致谢

封面提供：摄影汉子

* 贡献不分大小，排名不分先后 *

特别感谢：摄影汉子 行色 拨片 JOR

其他蜜蜂：老秋 Simon 六六 vivi 杨 缺钱的贱人 兔格格 钟家小珊 非洲的青山 TANAPA 常青藤 火狼

© 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。

达累斯萨拉姆 Dar es salaam

景点

- 01 国家博物馆 (National Museum)
- 02 村庄博物馆 (Village Museum)

住宿

- 06 YWCA
- 07 Jambo Inn Hotel
- 08 Moevenpick Royal Palm Hotel

购物

- 20 Kariakoo Market
- 21 Ilaa Market



桑给巴尔岛

Zanzibar Island

景点

- 03 奇迹屋 (House of Wonders)
- 04 古波斯浴室 (Hamamni Persian Baths)
- 05 乔扎尼天然林保护区 (Jozani Forest)

住宿

- 09 Maru Maru Hotel
- 10 Blue Oyster Hotel
- 11 Unguja Lodge
- 12 Korona House
- 13 Planet Lodge

餐饮

- 14 City Garden Restaurant
- 15 SammyS
- 16 Kidude Restaurant
- 17 露台餐厅 (The Terrace Restaurant)
- 18 6 Degrees South Grill and Wine Bar
- 19 Serena Hotel 酒店餐厅





特别推荐 Specials

精彩的国家公园 Safari

坦桑尼亚有世界级的国家公园，也有世界上最棒的野外 Safari。每年一次的动物大迁徙，就足以震撼游者的各项感官！

乞力马扎罗登山

乞力马扎罗是非洲第一高峰，也是对于普通游客来说，“入门门槛”最低的一座。只要你身体健康，有适量的勇气和毅力，就可以开始你的“非洲屋脊”征服之旅。

桑给巴尔岛的阳光与沙滩

在经历了让人大开眼界的游猎和耗费体力的登山运动之后，没有什么比桑给巴尔带给你的阳光与沙滩更让人心情愉快的了。这里有世界级的白色细沙和优质海岸线，是放松休闲的不二选择。

国家概况 Overview

游主要城市与地区 Regions & Cities

坦桑尼亚分区

中部高原：主要城市有多多马（Dodoma），为坦桑尼亚的名义首都，由于政府在 1973 年才将首都迁至于此，因此大部分政府机构仍然留在达累斯萨拉姆（Dar es Salaam）。

东北山区：主要城市有阿鲁沙（Arusha），莫西（Moshi），还有著名的乞力马扎罗山（Mount Kilimanjaro）国家公园、阿鲁沙国家公园（Arusha National Park）、曼亚拉湖国家公园（Lake Manyara National Park）、恩戈罗恩戈罗保护区（Ngorongoro Conservation Area）等重要目的地。

西北湖区：以美丽的维多利亚湖（Lake Victoria，非洲第一大湖）而闻名。主要城市有姆万扎（Mwanza），位于维多利亚湖南部，是从坦桑尼亚通向东非邻国乌干达和肯尼亚的重要水路门户。

奔巴岛（Pembe Island）与东南部海岸线：主要城市有达累斯萨拉姆，这里是坦桑尼亚的最大城市，东非沿海班图文化与印巴文化交融而成的斯瓦西里文化之都。还有著名的岛屿马菲亚岛（Mafia Island）和奔巴岛。

南部高地：著名的鲁阿哈国家公园（Ruaha National Park）就位于这个地区，这里的火山、火山湖、瀑布、马拉维湖（Lake Malawi）等自然风光也是吸引游人的一大亮点。

桑给巴尔（Zanzibar）：由桑给巴尔岛周边小岛组成。主要景点有石头城（Stone Town）和美丽的海岸线。

交通 Getting There & Getting Around

航空

坦桑尼亚的国际机场有 3 个，分别位于达累斯萨拉姆、乞力马扎罗和桑给巴尔。

目前从国内到坦桑尼亚没有直飞航线，一般需要在迪拜、巴黎、亚的斯亚贝巴等地转机。国航有飞往达累斯萨拉姆的航班，不过也需要在香港、曼谷或新加坡转机。

坦桑尼亚国内的主要城市都有机场，不过国内航线一般都是小机型、螺旋桨飞机，班次多，可以在机场直接购票。

✈ 达累斯萨拉姆的尼雷尔国际机场（Julius Nyerere International Airport）

位置：位于达累斯萨拉姆西南部 15 公里处，从市中心乘车 25 分钟即可到达；Julius K. Nyerere Rd, Dar es Salaam, Tanzania

电话：(255-22)2844371

网址：<http://www.taa.go.tz/>

✈ 乞力马扎罗的乞力马扎罗国际机场（Kilimanjaro International Airport）

位置：位于阿鲁沙和莫西两地之间；Kilimanjaro Airports Development Company (KADCO)

电话：(255-27)2554252

邮箱：info@kadco.co.tz

网址：<http://www.kilimanjaroairport.co.tz/>

✈ 桑给巴尔的桑给巴尔国际机场（Zanzibar International Airport）

地址：Kisauni, Zanzibar Town, 坦桑尼亚

电话：(255-24)2233979

网址：<http://www.zanzibar-airport.com/public/php/index.php>

陆路交通

大巴

游客一般会选择国内长途大巴作为陆路交通工具。比较有名的巴士公司有：Royal Coach、Air Msae Bus Service、Scandinavian Express、和 Tawfiq Bus Service。

推荐长途巴士预定网站：www.jipaconnections.com（英文）

这个网站可以预定主要目的地之间的大巴（达累斯萨拉姆、阿鲁沙、莫西、邻国的内罗毕等）。

自驾

中国驾照在坦桑尼亚不适用，如果要自驾的话需要申请当地驾照。坦桑尼亚为右舵、左行，如果没有足够驾驶经验不建议自驾。

坦国主要交通路口都有交通信号灯，如果遇到交警指挥，以交警示意为准。

租车

如果你是冲着国家公园来的，一般建议选择路虎、兰德酷路泽之类的四驱车（Safari 标配），尽量不要选择迷你 SUV 之类的日系车。国家公园内及周边的主要道路路况都不错。

坦桑尼亚有不少租车代理也提供 Safari 出团业务，一般可以安排在机场提车，随行有专门的 Safari 导游（讲英语）。

火车

很少有中国游客选择火车旅行。坦桑尼亚有两大铁路网络——TAZARA（坦桑尼亚和赞比亚铁路管理局，中国援建）与 TRC（坦桑尼亚铁路公司）。

每周都有 2 趟从赞比亚到达累斯萨拉姆的列车（周二、周五）。国内铁路线连接了主要目的地：基戈马（Kigoma）、多多马（Dodoma）和达累斯萨拉姆等。



更多关于坦桑铁路的信息请看游记《坦赞铁路 - 中国文革时期最大的援外项目》

<http://www.mafengwo.cn/i/2966226.html>

水上交通

一般是从达累斯萨拉姆去往桑给巴尔的时候需要乘坐水运交通工具。两地之间有快艇和渡船，全程大约需要 1.5 小时，每天都有固定的客运航线，可以直接到当地再了解更详细信息。

内部交通

坦桑尼亚城市的内部交通多以小型公交车为主，车况较差，但费用很低也很方便。主要城市都有出租车和摩托车，没有计价器，乘车前要和司机商量好价钱。

达累斯萨拉姆这样的大城市也存在严重的交通拥堵问题。



 六六 坦国最常见的小公交

历史与文化 History & Culture

有考证显示，早在 300 万年前，人类的祖先就已经出现在了坦桑尼亚平原地区，从这个角度上来看，坦桑尼亚的历史也是人类的历史。

斯瓦西里文明是坦桑尼亚的标志，但这里也一直被认为是非洲最为多元的国家，从它拥有的 120 多种本地语言就可见一斑。当地人有 99% 是非洲人（120 多个部族），1% 的亚洲人、欧洲人和阿拉伯人。总体而言，坦桑尼亚的文化是非洲、阿拉伯、欧洲和印度共同影响的产物。传统的非洲价值观正明显地向现代生活观转变，不过其中的马塞族人是特例，这种转变的速度要慢得多。

宗教、风俗与禁忌 Religions & Customs

坦桑尼亚大部分人口信奉基督教和穆斯林教，少数人为印度教教徒和无神论者。

大陆内地居民大多信封原始拜物教，城市居民多信仰基督教，沿海地区居民多信奉伊斯兰教、桑给巴尔岛民 99% 以上信仰伊斯兰教。

坦桑尼亚可以说是民风淳朴，没有太多特别的禁忌，有的也多与宗教相关：

在酒店外、海滩和度假村尽量不要穿着泳衣走动，尽量少穿暴露的服装；最好不要在公共场所饮酒，这样可能会引起当地居民的反感；法律禁止在海滩以及其他任何地方赤裸身体；桑给巴尔地区禁止当中亲吻及其他当中表达爱情的行为，这样非常无礼；未经允许不要给当地居民拍照，军事区、安全敏感区不得进入或拍照；非穆斯林不得进去清真寺；祷告期间不允许从门口向清真寺内部拍照；斋月期间不要当众吃喝、吸烟。

节庆与活动 Festivals & Events

公共假期

新年：1 月 1 日

桑给巴尔革命日：1 月 12 日

联合日（国庆节）：4 月 26 日

国际劳动节（工人节，也称 Mei Mosi 日）：5 月 1 日

萨巴节（国际商品贸易日，Sabasaba）：7 月 7 日

农民日（Nane Nane）：8 月 8 日

尼雷尔日（Nyerere Day，国父节）：10 月 14 日

独立日：12 月 9 日

圣诞节：12 月 25 日

节礼日：12 月 26 日

宰牲节、开斋节和毛累德节（Maulid）都是伊斯兰教节日，因此日期根据伊斯兰历法每年发生日期上的变化。

主要活动

乞力马扎罗山马拉松 (Kilimanjaro Marathon)

每年 2 月 -3 月间在莫西附近举办。乞力马扎罗山马拉松全程 42.2km，可跑半程，还有趣味跑（Fun Run）5km 可以选择。迄今为止已经举办了 13 届。

下次举办时间：2015 年 3 月 1 日

更多请见：<http://www.kilimanjaronmarathon.com/>

桑给巴尔的 Sauti za Busara

在桑给巴尔岛上举办的斯瓦西里音乐与舞蹈节。

下次音乐节：2015 年 2 月 12-15 日（石头城）

更多请见：www.busaramusic.com

行程推荐 Routes

如果是跟团出行，中国大部分旅行社的线路会把肯尼亚和坦桑尼亚捆绑在一起，在坦国境内会去到的地方一般有维多利亚湖、塞伦盖蒂国家公园、恩戈罗恩戈罗保护区、阿鲁沙国家公园（均位于坦桑尼亚北部），或只选取东部沿海几个地方，虽然省心不必为食宿安排发愁，但也会错过南部和中部更多精彩的美景。

因此，如果你选择自由行，时间有限的情况下，先了解各个区域的特点，选出最想看的地貌、景色，尽可能地深入游览；如果有超过 2 周的时间，那么就尽可能地将几个景点区域串联起来。



钟家小珊 国家公园之美景

自由行 7-10 天线路

Safari (野外巡游)

从达累斯萨拉姆出发(不作停留)，参加北部的 Safari，或去南部的国家公园，一般指选取一个目的地，住上几晚(3-4 天)，然后去桑给巴尔岛放松后返程。

可选目的地：塔兰吉雷国家公园、恩戈罗恩戈罗自然保护区、塞伦盖蒂国家公园、鲁阿哈国家公园、塞卢斯禁猎区。

乞力马扎罗登山之旅

北京到达累斯萨拉姆，前往莫西(Moshi)，再坐车去乞力马扎罗，花费 1 天时间；登山一般需要 4 天左右时间，剩下的时间可以消磨在桑给巴尔岛上的阳光里。

更多关于乞力马扎罗登山的信息，请见攻略→《乞力马扎罗登山》by 蒋方舟 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/zt-321.html>

自由行 2 周线路

用 1.5 周的时间深度感受北部的 Safari 巡回游(Safari Circuit)，或在坦国南部选择一个国家公园/自然保护区观赏野生动物，也可以选择去攀登乞力马扎罗山，余下的时间前往桑给巴尔岛尽情放松。

自由行 1 个月线路

时间更加充裕了，不妨去一些旅行团不会去的非常规路线，比如西北部的维多利亚湖，或者干脆来一次环线旅行：达累斯萨拉姆→乞力马扎罗登山(乞力马扎罗国家公园)→途径阿鲁沙→塔兰吉雷国家公园→恩戈罗恩戈罗保护区(备选)→塞伦盖蒂国家公园(推荐)→维多利亚湖南岸→鲁阿哈国家公园→塞卢斯禁猎区→桑给巴尔岛→达累斯萨拉姆

Safari Circuit

Safari 其实就是野外巡游的意思，坦桑尼亚重量级的国家公园和保护区有那么多，要如何取舍，也要看个人的喜好。很多当地旅行社都提供国家公园 Safari 服务。

北部 Safari：相比南部更受到游客青睐，主要目的地是塞伦盖蒂国家公园、恩戈罗恩戈罗保护区，和乞力马扎罗地区。大部分 Safari 都从阿鲁沙(Arusha)出发。时间较长的 Safari 还会把曼亚拉湖国家公园和塔兰吉雷国家公园加入行程。

每年 12 月到次年 4 月，在塞伦盖蒂国家公园国家公园还能看到壮观的动物迁徙，绝对将是你一生难忘的经历。

南部 Safari：一般是在塞卢斯禁猎区(Selous Game Reserve)，这里是非洲最大的动物保护区，整个区域的面积要比丹麦的国土面积还要大，南部 safari 人少车稀，比北部更加“野性”。

怎么找 Safari 代理

- 1、先确定自己重点想要看什么，是地貌、风光、还是野生动物；
- 2、大部分 safari 都可以“量体裁衣”；
- 3、最好选择一个随行导游，他们会讲解更多有深度的背景知识；
- 4、Safari 的价格与食宿条件成正比，但都能看到让你震撼的景色，因此不必太过担心，坦桑尼亚不会让你失望的。

老秋说：Safari 的意思以前是指在非洲狩猎，现在意思就是像我们这样的游客带着相机来拍动物。在坦桑尼亚除了有少数几个保留区可以合法狩猎，国家公园里是禁止猎杀任何动物的。偷猎者被抓住要蹲 30 年监狱。在草原上看动物时游客不能随便下车，紧急 1 号除外。游客不能大声喧哗，不能骚扰动物。我们的司机是个当地小伙子叫 Aron Richards。在 Safari 上当司机比当乞力马扎罗的向导更难，要去专门的学校学习生态保护，动物习性，野外急救等等课程。最后通过考试后才能拿到 Safari 执照。

北部线路

坦桑尼亚北部线路是非常成熟也是最受旅行者欢迎的线路之一。尤其是经典的“狩猎旅行体验”，一路上可以看到壮观且丰富的生态系统和野生动物。从无边无际的塞伦盖蒂到马尼亚拉的河边森林，从具有非洲象征意义的塔兰吉雷国家公园到恩戈罗恩戈罗自然保护区，可以看到繁荣融合的生态系统，壮美的野生动物迁徙也是旅途上的完美一笔。

线路参考：根据自己的旅行时间进行目的地上的取舍

达累斯萨拉姆(Dar es Salaam)→阿鲁沙(Arusha)→塔兰吉雷国家公园(Trangire National Park)→恩戈罗恩戈罗自然保护区(Ngorongoro Conservation Area)→塞伦盖蒂国家公园(Serengeti National Park)

或

乞力马扎罗降落→乞力马扎罗登山(Mount Kilimanjaro National Park)→阿鲁沙(Arusha)→塔兰吉雷国家公园(Trangire National Park)→恩戈罗恩戈罗自然保护区(Ngorongoro Conservation Area)→塞伦盖蒂国家公园(Serengeti National Park)→返回达累斯萨拉姆

南部线路

南部旅游线路中的国家公园在旅游爱好者眼中逐渐成为非洲野生动物园旅行线路中最神秘的目的地，在这里游客们能够欣赏到完整而私密的非洲原生态。

偏远的位置、独特的地貌和无边无际的灌木丛，这一切保证游客可以充分观察到在这块土地上生活着的各种野生动物。在坦桑尼亚南部野生动物天堂的旅行经历一定会成为游客记忆中最有非洲原始味道的部分。



线路参考：根据自己的旅行时间进行目的地上的取舍

达累斯萨拉姆出发→塞卢斯禁猎区 (Selous Game Reserve) →鲁阿哈国家公园 (Ruaha National Park) →返回达累斯萨拉姆

海滩与岛屿 (休闲) 线路

到了坦桑尼亚，当然要深入腹地去看看壮观的野生动物和生态环境，如果你时间够多的话，不妨在东部沿岸和附近岛屿放松一下。桑给巴尔岛就是一个不错的选择。

线路参考：根据自己的旅行时间进行目的地上的取舍

达累斯萨拉姆→北部 Safari 巡游→桑给巴尔岛 (Zanzibar Island)

用户经典行程

常青藤的 14 天线路：

D1: 中国 - 乞力马扎罗机场 - 阿鲁沙

住 Tumaini Cottage (www.tumainicottage.com/)

D2: 阿鲁沙 - 塔兰吉雷国家公园 (早 08.00 出发, 约 118 公里, 约 2 小时)

住 Wild Palm Campsite (帐篷)

D3: 塔兰吉雷 - Natron 湖 (早 08.00 出发, 约 130 公里)

住 Kamakia Camp site(帐篷)

D4: Natron 湖 - 曼雅拉湖国家公园 (早 08.00 出发, 约 140 公里)

住 Jambo Campsite (营地)

D5: 曼雅拉湖国家公园 - 塞伦盖蒂 (早 07.30 出发, 约 225 公里, 4-6 小时)

住 Seronera Wildlife Lodge

(www.hotelsandlodges-tanzania.com/properties/en/seronera_index.php)

D6: 塞伦盖蒂国家公园

住 Seronera Wildlife Lodge

D7: 塞伦盖蒂国家公园

住 Seronera Wildlife Lodge

D8: 塞伦盖蒂国家公园 - 恩戈罗恩戈罗国家公园 (早 08.00 出发, 约 150 公里, 约 3 小时)

住 Rhino Lodge (www.ngorongoro.cc/)

D9: 恩戈罗恩戈罗国家公园 - Karatu (早 07.30 出发, 约 30 公里, 1 小时)

住 Jambo Campsite (帐篷)

D10: Karatu - 曼雅拉湖国家公园 - 阿鲁沙 (早 08.00 出发, 约 150 公里, 约 3 小时)

住 Tumaini Cottage

D11: 阿鲁沙 - 桑给巴尔岛 (飞 1 小时)

住 Mtoni Marine (www.mtoni.com)

D12: 桑给巴尔岛

D13: 桑给巴尔岛

D14: 桑给巴尔岛 - 中国

景点 Sights

提起坦桑尼亚，你或许最先想到的就是一望无际的草原与众多野生动物，这壮丽的景色在塞伦盖蒂国家公园、塞卢斯保护区（禁猎区）以及其他很多世界一流的坦国国家公园内都可以看到；当然，还有令人充满无限遐想的乞力马扎罗山，它因海明威的《乞力马扎罗的雪》而闻名，而事实上，征服这座非洲最高山也并非专业人士才能达到。而坦桑尼亚最令人惊喜的要算它可以与东南亚媲美的细白沙滩，渚清天蓝的美景有如梦境一般，吸引着游客们，让人流连忘返。

坦桑尼亚最受欢迎的景点 TOP10

由坦桑尼亚官方旅游局评选出的必游目的地：

No.1 恩戈罗恩戈罗火山口 (Ngorongoro Crater) 非洲伊甸园

恩戈罗恩戈罗火山口位于坦桑尼亚北部东非大裂谷，恩戈罗恩戈罗国家公园的中心地区，是一个沉寂了 25 万年以上的死火山口。这里有“非洲伊甸园”之称，正是因为这里完美的生态系统，也被称为“世界第八大奇迹”。

这里最大的特色在于，由于该火山口的边缘海拔达到了 2300 米左右，火山口外的动物大多难以迁徙入内，从而使得栖息在自然保护区内的各种野生动物（约 2.5-3 万头动物，除了斑马、瞪羚、豹、豺、角马外，还有大量的黑犀牛），在此“安居乐业”、繁衍生息，如世外桃源一般自成一统。大部分生活在恩戈罗恩戈罗的动物也不需要每年为寻找水源和新鲜的草场而往外迁徙，而是长年定居在火山口内，即使是在干旱季节，火山口内也不缺乏水源。

在恩戈罗恩戈罗保护区的入口处有一个展厅，展示着不少介绍恩戈罗恩戈罗保护区的图片和模型。



老秋 恩戈罗恩戈罗火山口

钟家小珊 在我看来，恩戈罗恩戈罗火山口，就像一个童话世界，或者像一个大大的动物园，山是栅栏，湖是饭碗，所有动物被自然圈起来供人观赏，个个被养的又肥又壮。

位置：见相对位置图

费用：门票外国人 50 美元 / 天，200 美元 / 车（只是车辆，6 小时内有效）；保护区有步行游览的导游，想到费用 20 美元 / 天，小费另付。

开放时间：火山口底部 7:00-16:00，所有车辆 18:00 之前必须离开火山口区域



如何到达：从阿鲁沙出发，有大巴（7 小时，花费大概 4000 先令）；更多人在阿鲁沙之家参加恩戈罗恩戈罗保护区管理局（NCAA）或其他旅行代理的旅行团，直接安排向导 + 包车服务（也可以自己租车）。
住宿：主要火山口边缘地区的营地（Lodge）为主，房间都比较简单，提供餐饮，价格在 200 美元 / 晚 - 650 美元 / 晚之间。

No.2 塞伦盖蒂国家公园 (Serengeti National Park) 大迁徙 世界遗产



拨片 JOR 从空中俯瞰壮美的塞伦盖蒂

这里是坦桑尼亚建立的历史最长也是面积最大的国家公园，位于东非大裂谷以西，距离阿鲁沙 130 公里，靠近肯尼亚的南部边境，足有 14763 平方公里，在这里可以体验一次无与伦比的 Safari 之旅。每年 12 月 - 次年 4 月的动物大迁徙可谓地球上的一大奇观，也是吸引游客争相前来的最大亮点。

塞伦盖蒂国家公园的热气球也是令人振奋的体验。

马赛人

马赛人住在这里已经有大约两百年的历史，当年他们从尼罗河下游南下到坦桑尼亚和肯尼亚一带，被这里肥沃的草原所吸引，从此就在这里立住了脚。在恩戈罗恩戈罗火山口地区，马赛人并不是最早的游牧民族。早在 2000 多年前，伊拉库族 (Iragw) 人就在这里游牧。大约在 300 年前，达塔戈 (Datago) 人也游牧到此，并把部分 Iragw 人赶走。而马赛人来了，则把所有的其它游牧民族赶到了别处。马赛人骁勇善战，当年来非洲贩卖的奴隶贩子对他们都望而生畏。但身处这野生动物遍布的非洲丛林草原，除了自卫他们从不狩猎，而是以畜牧为生。他们自认为是天下所有牛的拥有者，而拥有众多的牛则被看作是富有的象征之一。



拨片 JOR 马赛人

由于不狩猎，马赛人与野生动物和睦相处了百十来年，曾经一度，他们的足迹几乎遍布了整个东非大裂谷的谷底。但在十八世纪末十九世纪初，欧洲人的到来也使他们遭遇了不少磨难。先是欧洲人带来的天花等传染病使很多马赛人丧生，后来欧洲人又来这里打猎，开垦土地，并从 1930 年起开始开发旅游。1951 年，塞伦盖蒂国家公园成立，恩戈罗恩戈罗火山口地区属于其中的一部分。但由于居住在公园内的马赛人与公园管理部门的磨擦不断，到了 1959 年，当时的英国政府把他们赶出了现在的塞伦盖蒂国家公园。同时把恩戈罗恩戈罗火山口及其周围约 8300 平方公里的地区划为保护区，允许马赛人住在这里与野生动物为伍共同生存。但对火山口内放牧的牛只数量有严格限制，而且禁止在火山口内建造房屋。马赛人白天可以把牛群赶到这里放牧，晚上就要撤出火山口，返回到他们的村子。当时这种安排是希望这个特别的保护区可以使野生动物和马赛人同时受益，同时增加这里的旅游价值。然而要达到这样的目的并不是一件容易的事。直到现在，有关部门还在不断调整政策，希望能找到两全其美的方法。恩戈罗恩戈罗保护区可以说是考验人与自然关系的一个大实验场。

坦桑尼亚的法律规定男人可以多妻，最为极致的是马赛部落，那里的男人多则可能有 30 名妻子。马赛部落的男人，财富不是金钱衡量，而是看他有多少牛和妻子、孩子。妻子是要用牛来交换的，所以牛越多，娶的妻子才越多。而娶妻的主要目的是为了生孩子，

所以结婚后的女子既可以与自己的丈夫过夜，也可以选择与其他年龄相似的已婚男子过夜。遇到这种情况，她的丈夫甚至往往主动避让。但他妻子与外来男人生的孩子则归这丈夫所有。

塞伦盖蒂的故事

历史上塞伦盖蒂被称为是“马赛之地”，三百多年前是片无人涉及的处女地，后来马赛人迁移到了这里，与成千上万的野生动物为伍。但在十八世纪末十九世纪初，欧洲人开始踏足塞伦盖蒂，先是来这里探险，然后从 1913 年起把这里变成了职业猎手的猎场。短短的几年里，就有大批野生动物，特别是猎手们最喜爱的猎物——狮子，大量的倒在了枪口之下。到了 1921 年，塞伦盖蒂的狮子已经所剩无几，这迫使当时统治坦桑尼亚的英国政府不得不划出一些保留地，来保护这里的野生动物。1951 塞伦盖蒂国家公园正式成立。1959 年，著名动物学家伯纳德·吉迈克 (Bernard Grzimek) 所拍摄的一部讲述塞伦盖蒂的记录片“塞伦盖蒂不应消亡 (Serengeti Shall Not Die)”获得了奥斯卡奖，使塞伦盖蒂一下子受到了世人的瞩目。

位置：见相对位置图

费用：通过旅行社预订成团的 Safari 一般会包含所有费用（食宿、门票、车费）；国家公园还会收取 50 美元 / 人 / 天的停车费；扎营 30 美元 / 帐篷 / 天，30 美元 / 车 / 天。

网 址：<http://www.voyageafrica.net/serengeti-national-park-perfectly-serene.html>

如何到达：从阿鲁沙有直飞航班，不过更多的人都是抱团或包车自驾到这里。阿鲁沙、曼亚拉湖、恩戈罗恩戈罗火山口都有到达这里的巴士。
最佳游览季节：12 月 - 4 月（大迁徙），7 月 - 10 月是观看食肉动物狩猎的最佳季节

住宿：国家公园内分布着条件不同的营地（Lodges 和 Luxury Camps）

用户推荐：Seronera Wildlife Lodge

注意：不要过于靠近野生动物，不要制造噪音，禁止破坏植被或随意丢弃垃圾，尊重公园内的当地部落



No.3 桑给巴尔岛 (Zanzibar) 文化融合之岛



兔格格 桑给巴尔的海滩

桑给巴尔位于坦桑尼亚东部，正式名称应为安古迦岛 (Unguja)，这里最吸引人的莫过于三种文化的融合：非洲传统的黑人文化、伊斯兰文化和印度教文化。桑给巴尔城 (Zanzibar Town) 位于桑给巴尔岛的西边，最著名的区域就是石头城 (Stone Town)。这里也是桑给巴尔蕴藏历史感的最古老部分，清真寺和阿拉伯式的建筑，遗迹迷宫一样的小巷子，都是吸引游客的地方。

来桑给巴尔的另一个看点就是它美丽的海岸线和让人陶醉的海滩。

位置：见位置关系图

如何到达：达累斯萨拉姆有飞往桑给巴尔城的航班

安全

桑给巴尔城内有抢劫游客的事件发生，出门时重要物品要随身携带，不要频繁拿出来，避免去到过于偏僻的地方。

No.4 塔兰吉雷国家公园 (Tarangire National Park)：观鸟、树屋



老秋 塔兰吉雷国家公园

位于恩戈罗恩戈罗火山口和塞伦盖蒂国家公园的东部，阿鲁沙的南边。这里的植被丰富，是观鸟的好地方。一般 Safari 导游会带着去的地方：马赛村 (Maasai)、巴拉拜格村 (Barabaig)、或去科洛 (Kolo) 看古代岩石壁画。

位置：见相对位置图

费用：35 美元 / 人

电话：(255-27)2503471

网址：<http://www.tanzaniaparks.com/tarangire.html>

如何到达：一般都在阿鲁沙报名参加 Safari，包车前往，如果自行前往的话，有从阿鲁沙起飞的小飞机

最佳游览时节：每年的 6 月 -9 月，动物种类最多

住宿：塔兰吉雷有梦幻的树屋，不过价格也相对较高，预算有限的游客可以选择扎营

No.5 曼亚拉湖国家公园 (Lake Manyara National Park)

火烈鸟的粉色海洋

曼亚拉湖国家公园紧邻塔兰吉雷，为诸多珍稀物种提供了珍贵的水源。当这里聚集了成片的火烈鸟时，那景象尤其壮观，使得整个湖面都呈现出粉色的美景。

位置：见相对位置图

如何到达：包车

住宿：公园内有营地，可扎营，附近也有旅馆。

游览时节：旱季 (7 月 -10 月) 大型哺乳动物最佳观赏期，雨季 (11 月 -6 月) 观鸟、瀑布、划船

No.6 乞力马扎罗山 (Mt. Kilimanjaro) 非洲最高峰



老秋 乞力马扎罗

乞力马扎罗位于坦桑尼亚东北部，邻近肯尼亚，距离赤道仅 300 多公里。海拔 5963 米。自辽阔的东非大草原望去，乞力马扎罗山宛如孤单舞者，头戴白色帽子，腰间云雾系带，身着长长绿裙，绿裙上还有星星点点五彩的篷帐装饰。乞力马扎罗山有极其震撼的气候和景观变化，自山脚至山顶具有相继几个植被带：热带雨林、周围高原半干旱的灌木丛、南坡水源充足的农田、茂密的云林、开阔的沼地、高山荒漠、苔藓和地衣的共生带，直至峰顶冰川。因为山下的气温高达 55°C，而峰顶的气温又常在零下 30°C。她在坦桑尼亚人心中是无比神圣。近年来，乞力马扎罗山顶积雪冰川融化现象非常严重，在过去的 80 年内冰川已经萎缩了 80% 以上，预计乞力马扎罗雪顶可能将在 10 年内彻底融化消失，独有的“赤道雪山”奇观可能将与人类告别。

位置：见相对位置图

费用：向导 20 美元 / 天，挑夫 10 美元 / 天

如何到达：从山脚下的莫西 (Moshi) 坐车前往

住宿：山上的若干露营地和旅馆



No.7 塞卢斯禁猎区 (Selous Game Reserve) 坦桑尼亚最大自然保护区

塞卢斯禁猎区是占地五万平方公里，是坦桑尼亚最大的禁猎区（非洲第二大），面积约5万平方公里。其中1/4对普通游客开放，3/4为狩猎区。因为去赛卢斯的游客比较少，每年约5000人左右。为了维持保护区的正常开支，每年有半年时间允许狩猎，收入全部用于保护区的维护。



捉影汉子 乞力马扎罗

这里生活着数量惊人的大象、黑犀牛、印度豹、长颈鹿、河马和鳄鱼等野生动物。保护区自建立后，就开始逐渐迁移当地人口，保持整个区域的生态更加完整，从未收到过任何的开发与破坏。由于这里的交通不够便利，也为偷猎行为一度猖獗。

塞卢斯的 Safari 非常丰富

动物追踪 (Game Drives)

这就需要你的向导经验足够丰富，一般在不同季节，根据水源的地点，可以看到不同的动物。活动时间半天到一整天，根据游客需求，自行和导游商量。



捉影汉子 Game Drive 之旅

捉影汉子 湖边野餐，这是其他公园和保护区绝对不允许的，但在塞卢斯可以。虽然周边危机四伏，却一点也不影响野餐的快乐。恐怖的就餐环境，湖里的鳄鱼，河马随时都有上岸攻击我们的可能。

坐船 (Boat Safari)

一般持续半天。

徒步 (Walking Safari)

坦桑尼亚很少有国家公园能有徒步游览的机会，塞卢斯是个难得的机会。

位置：见相对位置图

电话：(255-22)2128485

网址：<http://www.selous.com/>

费用：50美元/人/天（禁猎区内住宿每人每天额外收取25美元的费用）

如何到达：从达累斯萨拉姆有直达公园附近 Mloka 村的汽车 (Akida、Mwera)

住宿：禁猎区内的住宿选择很多，有旅馆，也有营地，一般人都是参加 Safari，住宿会根据不同预算进行安排。

No.8 鲁阿哈国家公园 (Ruaha National Park) 最大国家公园

鲁阿哈国家公园是坦桑尼亚最大的国家公园，面积足有22000平方公里，覆盖了大面积的原始土地。鲁阿哈国家公园的名称来源于流经保护区东南边缘的大鲁阿哈河。

公园内每逢旱季就会形成明显便利的交通网，便于游客观察野生动物，路况也不错。可以看到黑斑羚、非洲大羚羊、狮群和其他大型食肉动物。

位置：见相对位置图

电话：(255-27)2503471

网址：<http://www.tanzaniaparks.com/ruaha.html>

费用：60美元/车，30美元/人，导游10美元/天（小费另付）

如何到达：自驾或 Safari 包车

住宿：扎营或 Lodge

最佳游览时节：旱季（5月中旬-12月）是观赏大型哺乳动物和食肉动物的时节；雨季（1月-4月）是观鸟、观赏植被的最佳时节。看羚羊最好的时节：6月

No.9 马菲亚岛 (Mafia Island) 椰林沙滩度假胜地

马菲亚岛位于印度洋的西部，坦桑尼亚以东，距离达累斯萨拉姆（东南方向）130公里处。这里地势平坦气候湿热，盛产椰子，有名的度假胜地。

对于在游猎探险之后的游客来说，马菲亚岛是一个广受欢迎的目的地。海岛悠闲和隐蔽的沙滩为有眼光的游客提供隐私和舒适。多年来，马菲亚岛难以置信和未被破坏的潜水地是潜水爱好者和海滩隐士的秘密，但是现在它很快成为一个首选目的地。

几百年来，马菲亚岛是到波斯旅行的设拉子 (Shirazi) 商人的贸易站，在桑给巴尔的阿曼苏丹统治下，大量的椰子和腰果种植园蓬勃发展。现在，所有见证该岛享有声望的过去就是 Chole Mjini 岛上的珊瑚遗迹。Chole Mjini 岛是位于一个马菲亚岛上 Hore 附近的小岛，在这里，阿拉伯土地主依靠种植园的收入和剥削奴隶过着奢侈的生活。

印度洋最大的保护区马菲亚岛海洋公园，包括在其保护成果中的周围乡村，该区的近期报纸表示栖息在马菲亚海温暖水海洋的数百万鱼和珊瑚种类在未来几十年都将存活。

位置：见相对位置图

如何到达：达累斯萨拉姆有直飞到马菲亚岛机场 (Mafia's Kilindoni airport) 的航班

No.10 梅鲁山 (Mt. Meru) 火山风景

乞力马扎罗山的名气太大，导致很多对坦桑尼亚不甚熟悉的游客会忽略



这座同样充满魅力的梅鲁火山。梅鲁火山位于阿鲁沙国家公园内，乞力马扎罗的西侧。登顶也需要至少 3 天的时间，绝美的风景不亚于乞力马扎罗，茂密的植被和丰富的动物，使得攀爬梅鲁山充满趣味。

位置：见相对位置图

如何到达：阿鲁沙出发，包车或自驾



拨片 JOR 国家公园壮美风光

坦桑尼亚的国家公园

众所周知，坦桑尼亚以具有绝美风光的国家公园著名，在这里可以观赏到非洲最棒的植被与动物和几近完美的野外生态环境。从质朴的珊瑚礁到火山口高地，以及从遥远的野生动物保护区到著名的国家公园，这一切的所有事物都已经被政府的法律保护了起来，并得到了很好的管理。

大部分国家公园都可以通过参加 Safari 这样的野外巡游活动游览，有的还可以进行徒步旅行。

No.1 阿鲁沙国家公园 (Arusha National Park)

阿鲁沙国家公园位于坦桑尼亚北部，是一处融合了各种生态系统的瑰宝，著名的梅鲁火山就位于公园内。

虽然不是坦国最大的国家公园，但这里的地貌特征丰富，有梅鲁火山的凝灰火山锥、莫梅拉湖 (Momela Lakes)、恩古尔多托火山口 (Ngurdoto Crater)，以及覆盖着低处斜坡的葱郁高地森林。

莫梅拉湖周围的野生动物观赏活动是相当悠闲且平静的；而穿越森林的时候，还可以停下来去寻找在树荫里玩耍嬉戏的成群疣猴。

地址：Arumeru, 坦桑尼亚

电话：(55-27)2503471

网址：<http://www.tanzaniaparks.com/arusha.html>

如何到达 从阿鲁沙驾车出发，车程 40 分钟。最短的 safari 只要半天时间，途中能观看恩戈罗火山、湖泊和森林。

最佳游览时节：6 月至次年 2 月是攀登梅鲁山的最佳季节，但 11 月可能下雨；

12 月至次年 2 月是观乞力马扎罗山的最佳季节。

No.2 贡贝溪国家公园 (Gombe Stream National Park)

位于坦桑尼亚与刚果的西部边界地区，也有人叫它固北河国家公园，是坦桑尼亚最小的国家公园。

著名的动物学家古道尔 (Jane Goodall) 将生命中的数十年奉献给了这里，她常驻在森林中研究濒临灭绝的黑猩猩，并让人们更加关注这一物种的生存现状。

在固北河国家公园内，可以参加徒步旅行，游泳也是很受欢迎的活动。除了备受保护的黑猩猩，还可以看到很多其他灵长类动物如长尾黑颚猴、疣猴、狒狒等。

最受欢迎的活动：观察大猩猩，还可以游泳、潜水，观看靠近亨利史丹立 (Henry Stanley) 著名作品《你是李文斯顿博士》所描述的基戈马的乌吉吉村景观，以及有名的在工作中的独帆船建造工人。

地址：Kigoma, 坦桑尼亚

如何到达：基戈马有定期航班飞往达累斯萨拉姆和阿鲁沙，有慢速铁路通往达累斯萨拉姆和姆万扎，有粗糙的泥泞路通向姆万扎、达累斯萨拉姆和木贝雅，以及每周有渡船开往赞比亚的姆卜兰固。从基戈马坐船三个小时到达冈贝，或租用摩托艇，不足一个小时即可到达。

No.3 曼亚拉湖国家公园 (Lake Manyara National Park)

曼亚拉湖国家公园位于大裂谷 (Rift Valley) 的边缘，公园里有各种各样的生态系统、令人难以置信的鸟类，以及壮观的风景。公园位于通往恩戈罗恩戈罗火山口和塞伦盖蒂的大道上。这里有由地下水、森林、丛林旷野、猴面包树点缀的悬崖，以及藻类绵延的温泉构成的惊异生态美景，此外，这里还有大量的野生动物和数目众多的鸟类。

曼亚拉湖

曼亚拉湖是碱性湖泊，这里是数量多得惊人的鸟类的家园。成千上万的粉红色火烈鸟聚集在一起，弯腰觅食；这些色彩艳丽的斑点图案恰好与湖岸边灰色的矿石形成了鲜明的对比。黄嘴鹈鹕从悬崖上猛地向下俯冲，并在热风中盘旋而上；苍鹭拍打着翅膀逆风飞在阳光明媚的天空中。即使是勉强的观鸟者也会在这个国家公园中找到一些赏心悦目的东西，并惊异于大自然的美好。

No.4 卡特维国家公园 (Katavi National Park)

卡特维国家公园的荒地处于坦桑尼亚西部，也是坦国保存最完善、最原始的地区。因为位置较偏，很少有游客涉足，但作为坦国的第三大国家公园，这里的生态景观更能让人感受到淳朴和原始的震撼。

卡特维国家公园里生长着厚厚芦苇丛的河漫滩和密集的航道是大量河马和各种鸟类的家园。在延伸到西边的林地中，树荫庇护着成群的水牛和大象。大雨过后，动物从公园的各个角落蜂拥而来饮水，这时候，季节性湖泊里就会满是泥土混杂的湖水。

推荐活动：驾车旅游和狩猎区野营。靠近卡特维湖，参观罗望子树，传说中有猎人卡塔比 (Katabi) (公园就是取其名字) 幽灵居住过——这里仍然摆放着当地人祈求幽灵保佑的祭品。

地址：B 8, Sitalike, 坦桑尼亚

如何到达：从达累斯萨拉姆到木贝雅有包机服务提供。在 Mbeya (550



公里/340英里)开车一天,十分艰苦,但景观引人入胜,而在旱季,只能从基戈马(390公里/240英里)开车前往。也可从达累斯萨拉姆出发,坐火车经过塔布拉(Tabora),然后改乘公交车去希达莱克(Sitalike)最后达到恩朋达(Mpanda),在希达莱克(Sitalike)是可作准备的自由旅游之地。如果陆地旅游,来回需很长时间。

最佳旅行时节:5月-10月的旱季,雨季公园内的道路会被淹没

No.5 马哈勒山脉山国家公园 (Mahale Mountains National Park)

马哈勒山脉国家公园位于刚果与坦桑尼亚交界处,背靠坦噶尼喀湖美丽的湖岸。到达公园的唯一途径是乘坐小型飞机。马哈雷山国家公园是大量黑猩猩的生存地,这些动物们早已经熟悉了有人类存在的环境。尽管附近的固北河国家公园比此公园更为有名,但是这里的灵长类动物数量却是相比之下最多的,而且,这里的风景更为优美、更显其延续性。

地址: Kigoma, 坦桑尼亚

电话: (255-27)2503471

推荐活动: 观察黑猩猩的2天 safari之旅、徒步旅行、露营、浮潜、好吃的全鱼宴~

如何到达: 有飞机可到达,从阿鲁沙出发,途经达累斯萨拉姆到达基戈马。或租私人或国家公园摩托艇三至四小时到达基戈马。每周从基戈马有班轮出发,然后雇用本地渔船或由公园安排船只来迎接,再航行1至2小时即可到达。

最佳旅游时节: 旱季(5至10月)为林间漫步最佳时期,在10至11月的小雨也不至于造成什么影响。

No.6 米库米国家公园 (Mikumi National Park)

米库米国家公园与达累斯萨拉姆之间交通便利,所以热度也在不断上升。公园位于乌卢古鲁山(Uluguru Mountains)和拉曼戈山脉(Lumango Range)之间,是坦桑尼亚的第四大公园。

公园内生活着大量的野生动物,最受游客欢迎的莫过于印度豹、狮子、大象、水牛和犀牛这五种动物。因为距离达累斯萨拉姆只有几小时的车程,这里也是城市居民周末出行的热门选择,如果你的时间不多,可以选择这样的短线。

地址: A 7, Kikiboga, 坦桑尼亚

电话: (255-27)2503471

如何到达: 从达累斯萨拉姆自驾或包车,路况很好,途径莫洛戈罗(Morogoro),车程4小时。

No.7 萨阿达尼国家公园 (Saadani National Park)

萨阿达尼国家公园位于巴加莫约(Bagamoyo)北部70公里处,从达累斯萨拉姆通过公路很快就可以到达公园的所在地。是海滩和丛林的完美结合体。

瓦米河(Wami River)横穿萨达尼国家公园,并最终注入印度洋。河里栖息着大量的河马、鳄鱼、火烈鸟,以及大量的各种鸟类。

正因为毗邻海边,这里气候炎热潮湿,构成了繁茂的水陆双生动物行程的独特系统,除了各种鱼类之外,附近海域还有绿海龟、座头鲸和海豚。

地址: Bagamoyo, 坦桑尼亚

网址: <http://www.saadanipark.org/>

如何到达: 可从达累斯萨拉姆包车,萨阿达尼也有机场可以起降小飞机,不过3、4月的雨季不适合到达

No.8 乌德宗瓦山国家公园 (Udzungwa Mountains National Park)

乌德宗瓦山国家公园位于达累斯萨拉姆的西部,起源于塞罗斯野生动物保护区的西部边缘。这里的植物种类非常独特,而且,这里还是大量濒临灭绝的鸟类的家园。从山顶俯瞰塞罗斯野生动物保护区和遥远的印度洋海岸,可以看到难以忘却的美丽景色。

乌德宗瓦山国家公园非常适合徒步,公园内的游览路线很多,最受欢迎的是 Sanje 瀑布徒步游。

地址: Kidayi, 坦桑尼亚

电话: (255-23)2620224

网址: <http://www.udzungwa.org/>

推荐活动: 可步行两小时至瀑布,还可野营狩猎。可一同游览附近的米库米或途中经过的鲁阿哈(Ruaha)。

如何到达: 达累斯萨拉姆或米库米国家公园包车或自驾前往。

最佳旅游时节: 尽量避免雨季,在6月-10月(旱季)之间。随身携带雨具。

达累斯萨拉姆景点 (Dar es Salaam)

达累斯萨拉姆是坦桑尼亚最大的城市,也是国家的政治和经济中心,除了名义上不是首都,实际上它都在发挥着一个国家首都的重要作用。

20世纪早期德国人占领过这里,彼时作为殖民统治的中心,达累斯萨拉姆的建筑也留下了德国、英国殖民的影子。

01 国家博物馆 (National Museum)

当地人类发展历史的展览,主要以照片为主。也有一些德国、英国殖民时期的展品。

地址: Kivukoni, Dar es Salaam, 坦桑尼亚

电话: (255-22)2122030

网址: <http://www.nationalmuseum.or.tz/>

02 村庄博物馆 (Village Museum)

村庄博物馆是个很有意思的地方,这里的所有房子都是根据坦国各个民族的特色所修建的。在这里可以体验不同地区的传统生活。另外,还有传统音乐和舞蹈的表演(下午2点-6点)。

地址: Ali Hassan Mwinyi Rd, Dar es Salaam, 坦桑尼亚

到达交通: New Posta 公交站坐小公交或打车前往(5000先令左右)

其他景点

圣约瑟夫天主教堂(St. Joseph's Cathedral)、白衣传教会礼拜堂(White Father's Mission House)、植物园和古老的州议会大楼(State House),这些地方让徒步海滨地区和城市中心更加有意思。

阿鲁沙景点 (Arusha)

阿鲁沙位于坦桑尼亚的北部高原地区,在梅鲁山和乞力马扎罗山之下,也被称作“非洲的日内瓦”。阿鲁沙以前只是北部地区农场和种植园中的一个小镇,如今已经成为最繁荣的城镇之一。

基本上在北部参加 Safari 的游客都会在这里停留,作为中转站。

周边景点: 阿鲁沙国家公园, 塔兰吉雷国家公园, 恩戈罗恩戈罗保护区。



乞力马扎罗 (Kilimanjaro)

在斯瓦希里语中，乞力马扎罗意为“巨大的山”。这位孤独的巨人，是世界上三个最大的山脉之一。山脚是广阔的热带草原，山顶火山口岩层终年云雾缭绕，结雪与冰川覆盖。50 万年前，我们祖先可以看到它喷发的情形，炽热的火山熔岩流下斜坡，照亮了漆黑的夜空。当乞力马扎罗渐渐地平息下来，冰川前后纵横盖满了顶峰。近百年来冰盖持续消失，人们对古冰川依旧保持敬畏。在距离与时光的遥远之中，唯有起身前往这座在冰雪升华中静默、在海明威笔下意识交错的赤道巅峰，才能感受到美伦与消亡相逢的壮丽。



火狼 扎营

乞力马扎罗登山

更多线路信息请见攻略《乞力马扎罗登山》

<http://www.mafengwo.cn/gonglve/zt-321.html>

关于花费

除了飞机票、出发前产生的食宿费用，准备登山装备也需要花费，视装备等级而定，大概也需要至少 3000 元人民币（睡袋、登山包、冲锋衣、登山杖等）。

登山必须请一个持有执照的向导，一般 5 天 4 晚的行程需要 900 美元 -1200 美元，3 天的最少也要 450-500 美元。

包含的服务：

- 1、向导，厨师，包括所有食材和水。
 - 2、帐篷防潮垫睡袋，如果自己有没有可以用代理的。
 - 3、各种进出国家公园的费用。
 - 4、住宿，帐篷最便宜，lodge 贵一点，也有五星级的酒店。
- 这里并不包含向导的小费。
一般给向导的小费在 20-25 美元 / 天，挑夫 10 美元 / 天。

桑给巴尔景点 (Zanzibar)

桑给巴尔拥有世界一流的沙滩，这一点很多人并不知道：东海岸的珊瑚礁和近海沙洲，是看海星、小鱼和海葵的好地方；再往北的海域适合游泳，平坦的沙滩和洁白的沙丘最适合放松发呆。

如何到达桑给巴尔岛

飞机

从达累斯萨拉姆、阿鲁沙每天都有飞往桑给巴尔的航班。主要航空公司有 Coastal Aviation、Zan Air 和坦桑尼亚航空 (Air Tanzania)。大部分都是小飞机，12-15 人那种，如果你容易晕机，一定要事先确定机型。



缺钱的贱人 达累斯萨拉姆到桑给巴尔的小飞机，旅行人员每人机票费用是 60-80 美元（飞达市）。当地人或有长期工作证人员有很大的折扣！

船

每天都有很多班次往返于达累斯萨拉姆与桑给巴尔岛之间。主要的渡船公司有：Azam Marine, Sea Express, Sea Star, Seagull Kilimanjaro 和 Sepideh Megaspeed Liners。Azam（周一到周五 14:30-16:15）应该是游客选择最多的了。船票 35 美元 -40 美元不等，包含税费（头等舱 +5 美元）。

大部分渡船都可以定当天往返的船票，最早的一般在 7:30，下午 16:30 从桑岛返回。

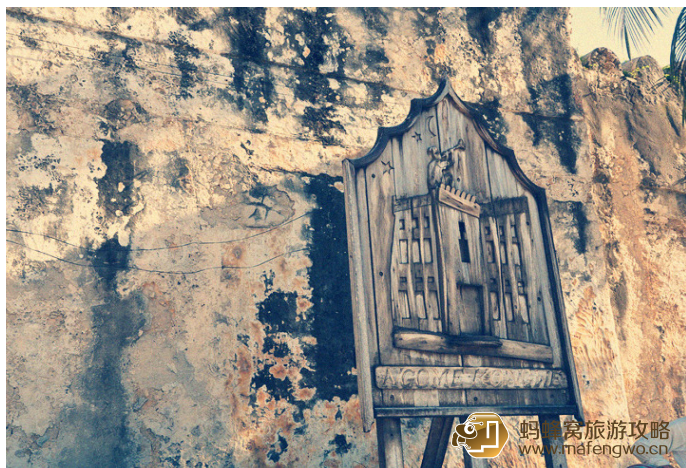


六六 Ferry



石头城 (Stone Town): 世界遗产

桑给巴尔城中的石头城是历史的记载, 16 世纪晚期, 葡萄牙人入侵和对斯瓦西里海岸的控制还是结束了群岛的黄金时代, 尽管阿曼阿拉伯人在稍后的 100 年内再度执政。现在, 古老的石头城里许多蜿蜒的街道和高耸的市政厅仍未改变, 漫步在这里的王宫、城堡和花园里, 如同置身于古老的苏丹王朝。



vivi 杨 老城一角

03 奇迹屋 (House of Wonders)

由苏丹宫殿改建而成的博物馆, 主要展示桑给巴尔的伊斯兰君主时期的面貌。

桑给巴尔国家历史与文化博物馆 (Zanzibar National Museum of History and Culture) 就位于奇迹屋内, 博物馆展示了与斯瓦西里文明相关的展品, 介绍了石头城的历史。

钟家小珊 奇迹屋是岛上第一座有电灯和电梯的宫殿所以也叫做珍奇宫。上世纪初开始直到 1964 年革命, 这里是英国殖民统治者的办公大楼, 1977 年以来, 成为坦桑尼亚革命党的党校和博物馆。它是整个桑给巴尔岛最大的建筑。据说, 宫内的 40 根圆柱, 每根圆柱下都活埋着 60 个黑奴, 当年的英桑战争, 也被誉为是世界上最短的战斗。英国在战争的几小时后迫使苏丹屈服。从此桑给巴尔成为英国的殖民地, 苏丹仅保留很小的权利。站在博物馆屋顶上, 可以鸟瞰四周。

地址: Sokoku St, 坦桑尼亚

费用: 3 美元

开放时间: 9:00-18:00 (周一 - 周五); 9:00-15:00 (周六日)

04 古波斯浴室 (Hamamni Persian Baths)

这是桑给巴尔第一家公共浴室, 建于 19 世纪, 如今已经废弃, 参观困难, 需要找到看守开锁方能进入。

地址: Soko Ya Mohogo, Stone Town, 坦桑尼亚

05 乔扎尼天然林保护区 (Jozani Forest)

这片树林是桑给巴尔珍贵的红色疣猴 (Red Colobus Monkeys) 和大量其他灵长类动物和小羚羊种类的家园, 徒步穿越林区的一日游项目也深受游客欢迎。

这里的疣猴活泼好动, 甚至还会主动配合游客拍照摆姿势。

地址: Kati, 坦桑尼亚

费用: 10 美元

其他景点

石头城附近的乔莱岛海洋公园 (Chole Island Marine Park) 和附近的监狱岛 (Prison Island)、格雷夫岛 (Grave Island) 和蛇岛可作与不同的一日游, 在探索老城的蜿蜒过道之后好好放松一下。

住宿 Sleep

Safari 游客大多不必担心住宿的问题, 旅行代理会安排行程中的酒店或营地。如果你打算在达累斯萨拉姆或桑给巴尔岛停留几日, 可选择的酒店品类还是很多的, 既有满足预算有限的经济旅馆, 也有豪华酒店。



钟家小珊 住在草原上, 每晚都是这样的风景

达累斯萨拉姆住宿 (Dar es Salaam)

市中心的酒店比较便宜, 且方便使用交通工具。如果你想住青旅的话一定要提前很久就预订。

预算由低→高, 住宿推荐参考如下:

06 YWCA

经济型小旅馆, 房间干净, 但没有空调, 没有独立卫生间。如果不想和别人同住可以单独预订家庭房。

地址: Ghana St, Dar es Salaam, 坦桑尼亚

价格参考: 10000 先令 / 晚 (含早餐)

07 Jambo Inn Hotel

有带独立卫生间的标准间和单人间, 可以上网 (速度比较慢), 酒店有餐厅, 没有空调, 不过房间内有小电扇, 是背包客聚集的地方。

地址: Kariakoo, Dar es Salaam, 坦桑尼亚

电话: (255-22)2114293



08 Moevenpick Royal Palm Hotel

当地口碑最好的高档酒店，靠海。

地址：Ohio Street, Dar es Salaam

电话：(255-22)2112416

网址：<http://www.serenahotels.com/serenadaressalaam/default-zh.html>

桑给巴尔岛住宿 (Zanzibar)

桑给巴尔岛住宿偏高，基本上找不到便宜旅馆。石头城的住宿平均也要 30 美元 / 晚上。如果为了省钱选择便宜旅馆，偏僻的位置可能会增加危险系数。

预算由低→高，住宿推荐参考如下：

09 Maru Maru Hotel

位于桑给巴尔城的精品酒店，有个可以俯瞰石头城的美丽屋顶。

地址：Gizenga St, Stone Town, 坦桑尼亚

邮箱：gm@marumaruzanzibar.com

电话：(255-24)223 8516

网址：<http://www.marumaruhotelzanzibar.com/>

10 Blue Oyster Hotel

位于桑给巴尔岛东南端，白色沙滩上的小型度假村，殖民风格，有海景露台和自助早餐。

地址：P.O. Box 007 Jambiani, Zanzibar City, 坦桑尼亚

电话：(255-24)2240163

11 Unguja Lodge

桑给巴尔岛南部，紧邻着海边的度假村，茅屋风格，但非常奢华，价格不菲。

地址：Kizimkazi, 坦桑尼亚

电话：(255-774)857234

阿鲁沙住宿 (Arusha)

作为坦国北部的重要中转站，阿鲁沙的住宿选择非常多。

预算由低→高，住宿推荐参考如下：

12 Korona House

位于阿鲁沙的东南方向（20 分钟车程），推开窗就能看到乞力马扎罗和梅鲁山的美景。房费包含早餐。

地址：Njiro Road - Kwa Msola Area - Plot 418J, Arusha, 坦桑尼亚

电话：(255-687)666808

网址：<http://www.koronahouse.com/>

13 Planet Lodge

带泳池的中档酒店，都是独立的小房子。房间布置很有趣，床单就像斑马一样花里胡哨。

地址：Arusha, 坦桑尼亚

电话：255 767 552 953

网址：<http://www.planet-lodge.com/>

阿鲁沙游猎旅馆 (Arusha Safari Lodge)

阿鲁沙最知名的高级游猎旅馆，坐落在火山丘陵上，距离阿鲁沙 10 公里，可以看到乞力马扎罗山的美景。酒店可以安排去阿鲁沙国家公园、曼亚拉湖国家公园的一日游项目。

地址：Old Moshi Road, 11279 Arusha, Tanzania

电话：(255-686)515063

餐饮 Eat

坦桑尼亚人主食以玉米、甜薯和大米为主，一般都爱吃牛羊肉，由于伊斯兰教徒占比多，忌猪肉、动物内脏和海鲜等。坦国菜肴口味偏重，不怕油腻、喜欢辛辣的食品，就如同坦桑尼亚人热衷于喝浓浓的咖啡一样。当地特色的美食在名字上就能吸引游客的注意。坦国部族多，饮食习惯也各有不同，到了各地不妨多多尝试当地特色。

特色美食

Ugali：可谓坦桑尼亚的国菜。做法是用玉米粉 + 炖菜的混合，用手食用，每个地方的 Ugali 口味也不尽相同，如果你吃不习惯，那也是意料之中的。

Mtori：牛肉香蕉汤。

Mchicha：蔬菜 + 肉（或鱼肉）做成的汤。

Chai Maziwa：一般是要加牛奶喝的一种茶，制作过程中会加入大量糖。

Mishikaki：烤腌肉串，一般都在街上的小摊上有卖。

Mtindi：坦桑尼亚版酸奶，装在塑料袋里卖，用麦秆吸着喝。

Vitambua：一种圆形的烤饼。

Chips Mayai：蘸着辣酱 (pili pili) 吃的一种炸土豆条，通常用煎蛋包裹。

桑给巴尔披萨 (Zanzibar Pizza)：本地披萨，其实形状上更像是馍。

三角饼 (Samosa)：在桑给巴尔岛上很常见的一种小吃。

餐厅推荐

达累斯萨拉姆

作为很多人到达坦桑尼亚的第一站，达累斯萨拉姆承担了生成第一印象的重担。好在这里好馆子挺多，可以吃到地道的坦国美食，为即将到来的 Safari 之旅蓄足体力。

由于达累斯萨拉姆是三种文化融合之地，因此在这里如果看到本地人聚集的印度餐厅、波斯餐厅还有南亚其他地方的风味，大可放心地进去，味道也不会差。

14 City Garden Restaurant 坦桑尼亚风味

装潢精心而精致的一家当地餐厅，价格适中，上菜速度很快，有免费的面包，尤其推荐这里的椰汁和巧克力。

地址：P. O. Box: 5896, Garden Ave, Dar es Salaam, Tanzania

电话：255 22 213 6347

网址：<http://www.citygardentz.com/>



15 SammyS 接地气餐厅

有坦国的特色小吃如 mishkaki，也供应印度菜，价格都很便宜。
地址：M 18 Julius K. Nyerere Rd, Dar es Salaam, Tanzania
电话：(255-659)640707

Addis in Dar 高档餐厅

虽然是埃塞俄比亚口味的餐厅，但是依然能找到本地美食，在当地的口碑也极高，深受欢迎。餐厅装潢和氛围极佳，推荐尝尝这里的甜酒 (Ethiopian Hoeny Wine)。需要预定。
地址：Ursino St, Dar es Salaam, Tanzania
电话：(255-754)461167

桑给巴尔岛

桑给巴尔就是坦国之休闲的代名词。在这里可以吃到美味的海鲜，当然还有本地的特色小吃。

16 Kidude Restaurant 当地特色

传统桑给巴尔口味的餐厅，价位适中。
地址：Hurumzi St, Zanzibar Town, Tanzania
电话：(255-777)423266

17 露台餐厅 (The Terrace Restaurant) 视野极佳

位于石头城里的 Maru Maru 酒店，有一个可以 360° 俯瞰全城风景的露台，尤其是还能看到展览的印度洋，让用餐的时候心情倍加愉快，建议在这里看日落。
地址：Gizenga St, Stone Town, Tanzania
电话：(255-24)2238516
网址：<http://www.marumaruhotelzanzibar.com/>

18 6 Degrees South Grill and Wine Bar 海鲜

位于石头城，靠海很近，视野极佳，有美味的海鲜。
地址：Plot 60, Waterfront, Shangani St, Stone Town, Tanzania
电话：(255-779)666050
邮箱：info@6degreessouth.co.tz
网址：<http://www.6degreessouth.co.tz/>

19 Serena Hotel 酒店餐厅 高档餐厅

位于石头城，景色和食物都一流，不过价格也很贵。
地址：Shangani St, Zanzibar Town, Tanzania
电话：(255-24)2233051
网址：<http://www.serenahotels.com/serenazanzibar/default-en.html>

购物 Shopping

在达累斯萨拉姆和桑给巴尔岛这样的主要游客聚集点，都有市场可以逛，可购买纪念品如木雕、首饰、皂石、绘画、马赛毛毯等。不过购买木雕时最好和信得过的导游或当地人一同前往，否则很容易买到假货。在市场购物时，砍价也是必备的技能。

缺钱的贱人 请千万不要购买象牙制品，动物皮毛制品（当地法律禁止售卖象牙制品等）。

纪念品

手工布料 Kangas

五颜六色的 kangas 布是女生们的最爱，一般在市场买布的时候，店家会根据用途为你裁剪，记得砍价。

坦桑尼亚蓝宝石

“坦桑蓝”是蓝紫色的宝石，只在坦桑尼亚出产，这种宝石最早在 1967 年被发现，预计在 2020 年时将被完全开采完。坦桑蓝宝石极其珍贵，1 克的价格（原石）最高可达 2000 美元。电影《泰坦尼克号》中的“海洋之心”就属于坦桑蓝宝石。

Tinga Tinga 画

Tinga-tinga 是坦桑尼亚代表性的本土绘画，因著名的坦国画家 Edward Said Tinga Tinga 而得名。这种画的最大特点就是单色背景，内容主要以颜色鲜艳的动物图形为主。

更多关于 Tingatinga 画的内容，请见 行色的游记《色彩斑斓的神奇之地》
<http://www.mafengwo.cn/i/767338.html>



行色 当地绘画

黑木雕 Blackwood

也称乌木雕，分马孔德木雕和油彩木雕（也称伊兰嘎木雕）两种。前者源于莫桑比克北部与坦桑尼亚接壤的林区，以世界上质地最密实的木材之一乌木为雕材，最出名的雕刻主题有家族树、马塞人以及非洲动物等。上乘的乌木雕必须是单材整雕，也就是雕材没有拼接。后者源于乌木雕，但以普通木头为雕材，再涂以重色油彩，主题为手指脚趾不足 5 个的夸张人物造型。在桑给巴尔还有用柚木雕成的首饰盒和微型门饰。

* 蚂蜂窝提示 *

我们并不提倡大家购买乌木制品，因为这种木雕真品非常稀少珍贵，而且常年采伐乌木对坦国环境影响很大，所以如果只为了纪念，可以买仿乌木的小挂件。

皂石雕刻 soapstone

皂石是一种质地很软的硅酸盐矿石，因此容易切割，经过打磨之后，表面光滑、细腻，因此得名。皂石有很多颜色，经常被加工成盘子（一般上面会有精美的图案）或各种非洲动物的形状，价格也不贵，小的摆件人民币 50 元（或更便宜）就能买到一件。



非洲皮鼓

皮鼓在坦国音乐中充当灵魂乐器，也是非洲音乐的一大特点。坦桑尼亚手工制作的皮鼓可以作为有新意的礼品送给朋友，而且也不会很贵。

乞力马扎罗咖啡 Kilimanjaro Coffee

乞力马扎罗咖啡非常出名，主要特点是气香味浓，酸味突出，有非洲的“绅士咖啡”之称。比较有名的牌子有 Africafe、Tanica Cafe 和 Kilimanjaro。

红茶

坦桑尼亚由于靠近赤道，季节变化小，非常适合茶树种植，每年茶叶产量大。好的坦国红茶颜色明亮，口味醇厚。

常规纪念品

如书籍、地图、画册、纪念邮票、挂包，还有T恤、钥匙链、冰箱贴等（10美元以下都能搞定）。

购物场所

达累斯萨拉姆购物 Shopping in Dar es Salaam

20 Kariakoo Market

可以买到 kangas（布料），市场里还有小餐馆，不过要看好东西，这里时常有小偷出没。另外，周末的时候这里简直是人挤人……所以最好挑工作日去。
地址：Swahili Street, Dar es Salaam, Tanzania

21 Ilala Market

可以买到纪念衫、包包等，还有一些手工首饰，价格不贵。
地址：Uhuru St, Dar es Salaam, 坦桑尼亚

Slipway market

可以买 tinga tinga 画。

Mwenge Carvers' Market

传统手工艺品市场。
地址：村庄博物馆附近

桑给巴尔岛购物

桑给巴尔旅游业发达，海滩上很多商家甚至可以直接用美元结账。如果想买纪念品的话，石头城是最好的选择，在这里可以淘到漂亮的非洲布、手工珠宝、木雕、石雕、香料等等。



缺钱的贱人 石头城市场

又是一个联系砍价技能的好地方（有蜂友说照着 6 折砍）。还有一个大问题就是这里的假货太多，所以尽量不要买太贵重的纪念品。

娱乐 Entertainment

很多人来坦桑尼亚的目的很明确：登山、Safari 和海滩发呆。这也是坦国最主要、最受欢迎的旅行体验。

Safari

见行程推荐中 Safari Circuit 部分。

热气球 (balloon safari, 塞伦盖蒂)

缺钱的贱人说：早上 4 点钟到集中点集中，上午 10 点降落，据说能看到很多美景，一个人 450 美元。



拨片 JOR 热气球体验

潜水 (桑给巴尔岛)

桑给巴尔有很多周边岛屿一日游的项目，可以浮潜也可以深潜。

主题一日游

除了 Safari 这样的野外巡游，最受欢迎的莫过于桑给巴尔的香料游 (spice tour)，这是深入了解当地人生活的很好途径。一般只需要半天的时间，价格也不贵。



实用信息 Practical Information

语言

官方语言

斯瓦西里语 (Kiswahili 或 Swahili) 是坦桑尼亚的官方语言，英语是使用最多的外语，另外，在位于坦桑尼亚东部岛屿的桑给巴尔 (Zanzibar) 上阿拉伯语也是使用很多的语言，另外，坦桑尼亚民族众多，还有很多方言也很活跃。

常用语

你好 Sasa / Mambo / Jambo

你叫什么名字？ Jina lako ni nani?

谢谢 Asante (sana)

请 Tafadhali

不用谢 Karibu

是，对，是的 Ndiyo

不，不是 Hapana

劳驾 Samahani

不好意思 Samahani

对不起，抱歉 Nasikitika

再见 Kwa heri

晚安 Usiku mwema

我不会说斯瓦西里语 Siwezi kusema Kiswahili

你会说英语吗？ Unazungumza Kiingereza?

现在几点？ Saa ngapi?

求助！ Help ! Msaada

厕所 / 洗手间 Bafu 或 Choo

数字

1 Moja

2 Mbili

3 Tatu

4 Nne

5 Tano

6 Sita

7 Saba

8 Nane

9 Tisa

10 Kumi

100 Mia moja

1000 Elfu moja

下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言！

货币兑换与银行

在坦桑尼亚，一般以现金支付为主；最好在达累斯萨拉姆或乞力马扎罗的机场换钱，其他地方就没有这么方便了。

在银行、辅币办公室、其他授权兑换点（有的酒店就有）可以兑换货币；全国的大酒店和高档餐厅一般是可以使用信用卡的（Visa、万事达、美国运通）；

主要城镇的银行营业时间：8:30-16:00（周一-周五），8:30-13:30（周六），周日不营业，小城镇的银行工作时间可能会有所变化；

各大银行的分行均设有 ATM 和 24 小时现金取款机，可用 VISA 卡取款。

Coastal Travelers' Local Commerce (达市)

货币兑换处，可以用 VISA 卡提现。

地址：upanga road, Dar es Salaam, Tanzania

营业时间：9:00-16:00（周一-周五），9:00-12:00（周六），周日休息

小费

酒店、餐厅、Safari 中对服务人员和导游最好都支付小费，视服务质量而定。

常用电话

火警 112

警察 111、112

通讯与网络

通讯

坦桑尼亚的移动通讯主要有 GSM 和 CDMA 两种制式，开通国际漫游服务的中国手机用户，亦可以在坦当地使用，具体资费标准请咨询国内电信运营商。

中国国内电话拨打坦当地手机号码需在号码前加 00255，并去掉坦当地手机区号前的 0。如拨打当地手机 0754-788195，方法为 00255-754-788195；坦当地手机之间互相拨打则直接输入号码即可；坦当地手机拨打中国国内手机，需在中国国内手机号码前加拨 0086；坦当地手机拨打中国国内座机，需在中国国内座机号码前加拨 0086，然后拨城市区号，但去掉区号中的第一个 0，再拨座机号码即可。

上网

坦桑尼亚近年来互联网业务发展较快，有线和无线网络均有运营。坦桑尼亚电信公司 TTCL 的 ADSL 互联网业务较为普遍，最高网速可达 7.2mbps，但费用较高。由于硬件条件较差及维护不善，网络运行不稳定，经常会出现断网等问题。

电源、电压

坦桑尼亚的电源接口类型为英标英联邦插头（即圆柱形或方柱形三相插头），标准电压为 230V。

安全与健康

坦桑尼亚虽然政局稳定，但治安形势并不是很好，时有游客财物被抢案件发生，因此出门在外，需要具备基本的安全常识和安全意识。跟团出行比较安全，自由行的话最好结伴。避免夜间出行，随身不要携带大量现金，贵重物品不外露。妥善保管证件，做好备份和应急方案。

坦桑尼亚的公共卫生条件较为落后，最好携带驱虫剂等，避免被蚊虫叮咬。尽量避免直接饮用自来水或在市场公共小吃用餐，可选择较具规模的饭店或中餐馆。超市食品也可放心采购。夜间需要穿着长袖衣衫和长裤。另外，如果要前往桑给巴尔，必须出具黄热病接种疫苗的国际证书。



虽然在主要城市和较偏远地区都有条件良好的医疗服务，但最好还是携带便携的医疗工具包，以便应对突发情况。

医疗与医院

坦桑尼亚医疗条件一般，达累斯萨拉姆稍好，大医院有：
莫西比利医院 (Muhimbili Hospital)、阿加汗医院 (Aga Khan Hospital)

桑给巴尔的两家政府医院也都有中国援坦医疗队医生，但整体医疗条件和设施都很差。

旅游信息

非洲旅游网: http://www.africa-trips.com/Tanzania_attractions/

坦桑尼亚旅游局: <http://www.visittanzania.com.cn/about.htm>

坦桑尼亚旅游官网: <http://www.tanzaniatouristboard.com>

坦桑尼亚大使馆: <http://www.tanzaniaembassy.org.cn/zh/home-cn.html>

坦桑尼亚旅游指南: <http://br-safari.net/>

坦桑尼亚国家公园: <http://www.tanzaniaparks.com>

出入境 Entry-Exit

护照

入境坦桑必须持剩余有效期超 6 个月的护照、签证或坦居留证。

签证

签证种类

商务签证、探亲签证、访友签证和旅游签证。

只有中国外交护照才能享受中国与坦桑尼亚的相互免签协议，持普通护照的中国公民必须获得签证才能前往。

签证申请

如果通过旅行团前往坦桑尼亚，那么就不用担心太多了，交给旅游团就好了。

通过旅行社送签 (by Chinese Tour Agent)，根据坦桑尼亚大使馆的要求，只要备案的旅行社符合要求，并提供以下材料（不关心的人可以跳过下面一段内容）：

1. 地接社出具的确认函（包括 1 行程安排，酒店住宿预订，车辆预订）
2. 旅行社的确认照会（包括客人姓名，护照号，旅行时间等）
3. 三个月内往返机票订单
4. 个人工作单位的准假证明（需加盖公章）
5. 如有 18 周岁以下的随行儿童，需要有父母签字的授权函
6. 申请表一份（英文填写）
7. 两张二英寸彩色免冠近照

自由行前往坦桑尼亚，申请签证需要提交的材料：

1. 坦桑尼亚旅行社出具的行程确认函
2. 坦桑尼亚饭店预订确认

3. 个人工作单位准假证明（需加盖公章）

4. 三个月内往返机票订单

5. 签证申请表一份（用英文填写）

表格下载地址: http://tanzaniaembassy.org.cn/images/files/Visa_form.doc

6. 两张二英寸彩色免冠近照（蓝底）

7. 如有 18 周岁以下的随行儿童，需要有父母签字的授权函

签证费用

普通签证人民币 415 元（7 个工作日出签，不包括送签当天）；加急签证人民币 600 元（3 个工作日出签，不包括送签当天）。

坦桑尼亚驻华大使馆（北京）

办签时间: 9:00-11:30（周一 - 周五）

地址: 8 Liang Ma He Nan Lu, Sanlitun, 100600 Beijing, P. R. CHINA.

电话: (+86) 010 65321719

网址: <http://tanzaniaembassy.org.cn/zh/>

海关

申报

海关规定入境旅游者个人物品总价值超过 500 美元，需要申报（物品名称、数量、价格）。录像、摄影、乐器等器材在报关后一定要保存好海关凭证，出关时需要。其他申报物品，需要保留发票或收据。

携带以下不用于销售的物品入境不必申报：1 升以内酒精饮料、200 支以内香烟、50 支以内雪茄、250 克以内烟草及 1 升以内香水。

海关检查

禁止携带入境的物品：毒品、白磷火柴、枪支、具有颠覆性质的照片。

控制携带入境的物品（需得到相关政府部门许可）：动物（包括动物的卵）、鱼类、动物捕捉器、武器弹药、爆炸物。

出境者严禁携带象牙、犀牛角等违禁物品，坦海关检查严密，如查出将予重罚甚至判刑。坦当地特产黑木雕刻及坦桑蓝制品，如少量购买并携带出境须出示正规渠道购买的发票，但大宗购买并携带出境须获相关政府部门批文并履行报关手续。

入境旅客须随身携带《疫苗接种或预防措施国际证书》（俗称“黄皮书”）备查。

旅行路上 Travel with These

推荐阅读

《乞力马扎罗的雪》

或译《雪山盟》（The Snows of Kilimanjaro）——美国作家海明威的短篇小说。这篇故事记载了坦桑尼亚的非洲第一高峰乞力马扎罗山，在上帝的殿堂（Ngaje Ngai）山顶附近有一只风干的死豹，豹子到这样高寒的地方来寻找什么，没有人作过解释。这个引子开始引出一段故事。男作家哈利，娶了崇拜他的富孀海伦做妻子。夫妻俩到坦桑尼亚打猎旅行，在荒野卡车抛锚，哈利被荆棘刺伤膝盖，得了坏疽，躺在帆布床上等待飞机救援。在死前，他回顾一生，并且不时辱骂海伦。然后朋友驾着飞机来了，把他载往最近的城市，飞行途中他看见壮丽的乞力马扎罗山，其实这是他濒死时在梦中所见。



海明威以流畅的意识流笔法，倒叙作家（疑似海明威）生平，包括男主角的初恋、战争经历、作家生涯中的怠惰，以篇首“西高峰的近旁，有一具已经风干冻僵的豹子尸体”与篇末的雪山飞行象征死后灵魂不朽，上升到神的殿堂。

《深入非洲三万里》

他是全世界最伟大的宣教士之一（中国有戴德生，印度有克利威廉，而非洲有李文斯顿），他将上帝的永恒之光带进了黑暗的非洲大陆！本书是对人类历史上最伟大的探险家李文斯顿一生感人经历的描述，在简短介绍其家世与求学生活后，作者浓墨重彩地详细记录了他三次进入非洲的惊险旅程。150年前，李文斯顿深入非洲这块被称为蛮荒的“黑暗大陆”，面对异教文化、丛林猛兽的强势围攻，李文斯顿满怀敬畏、热忱与信心。透过作者的生花妙笔，其千辛万苦、九死一生的探险奇遇栩栩如生地呈现在读者眼前。37年之久，李文斯顿行走非洲三万里，在任何危险的时刻，他从没有对任何人——包括食人族与奴隶贩子——发射过一颗子弹。

就医学而言，他是进入非洲内陆的第一位医生；就地理而言，他是画出非洲内陆河川、山脉的第一人；就政治而言，他是终止非洲人被贩卖为奴的关键者；就探险而言，他是打开外界进入非洲内陆的先锋；就科学而言，他是详细记载中非洲动物与植物的先河。后世的人，称他是“非洲之父”。非洲地图上，现仍有30多个地方以他的名字命名。后世的人，称他是“非洲之父”。他深得非洲土著的敬爱，至今，非洲人仍称他是“非洲人的朋友”。

推荐观影

纪录片《塞伦盖蒂不该丧命》（Serengeti Shall Not Die）

也译为《塞伦盖蒂不该消失》（德语：Serengeti darf nicht sterben），是德国导演伯恩哈德·格日梅克于1959年拍摄的一部纪录长片。导演的儿子、电影摄影技师迈克尔·格日梅克在拍摄地塞伦盖蒂国家公园遇难。该片于1959年获得奥斯卡最佳纪录长片奖。

《狮子王》（The Lion King）

对于中国观众尤其为人熟知的动画电影，开启了不少人对非洲草原的好奇与向往。电影中那句“太阳所能照到的地方，都是我们的国土”，至今还能让人对草原上的狮王形象感到敬畏。

而《狮子王》灵感就来自于塞伦盖蒂平原中部的Namiri，辛巴（Simba）的原型就居住在此。

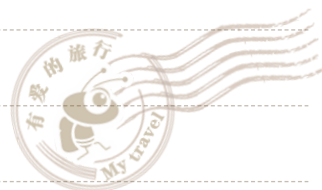
推荐音乐

《坦桑尼亚的音乐》（Music of Tanzania）

坦桑尼亚音乐中大量使用鼓元素，这张专辑实际上会颠覆你对非洲刻板印象。不仅有鼓声，还有人声吟唱与散札（Sanza）、马林巴琴、鲁特琴、木琴等非洲乐器的演奏，如铃声般叮噔而来，不断重复中又一再变化。它不像交响乐那般紧扣人心，却又能引人脱离烦恼的世界，让人感受到既简单又复杂、似无形又有物的非洲新情调。

冷知识：皇后乐队的主唱Freddie Mercury其实也是出生在坦桑尼亚的桑给巴尔岛的。

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

