

蚂蜂窝旅游攻略 东南亚系列
www.mafengwo.cn

巴拉望



最后一片彩虹天堂

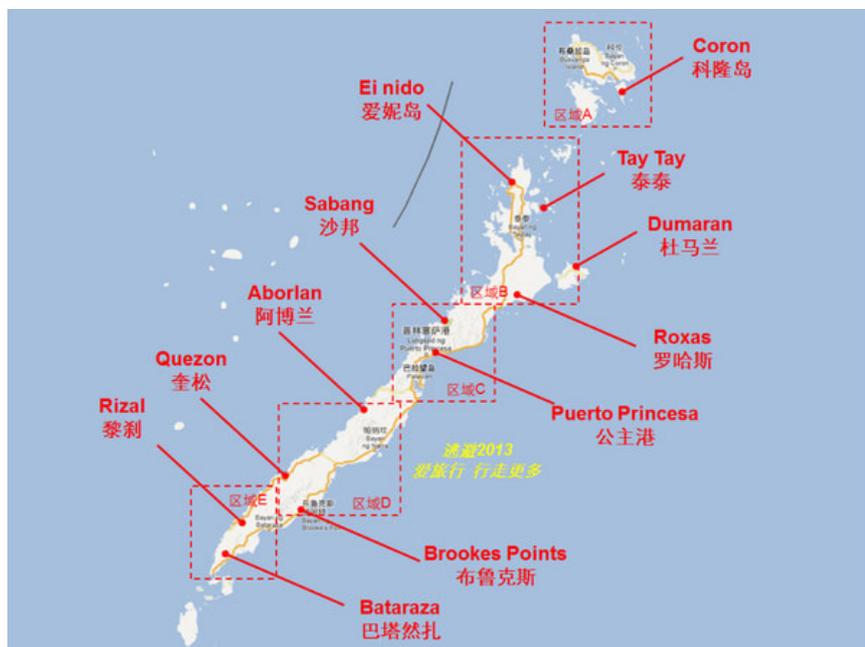


巴拉望速览 Introducing Palawan

巴拉望省 (Palawan) ，是菲律宾民马罗巴区下的一个省，由主岛巴拉望岛，以及周边的卡拉绵群岛、库约群岛、巴拉巴克岛等小岛组成，南隔巴拉巴克海峡与加里曼丹岛相望。通常去巴拉望，也就是以去主岛为主。巴拉望岛是菲律宾西南部一个狭长的海岛，海岸线绵长而不规则，除了海边风景，亚马逊式的丛林内陆地区，使其成为了菲律宾最后一块生态处女地。公主港是它的首府，周边一千多个大小岛屿是深浮潜爱好者的乐园。当你到达可爱的公主港时，你可以逛一逛那些蓝教堂等人文景观，随即参加跳岛游，去游玩那些风格迥异的小岛。再往外到爱妮岛或者科隆岛，体验真正的阳光沙滩，这才是生活。

阿文 曾不经意间在杂志上看到菲律宾的凯央根湖，我刹那间就被它如痴的美景深深地吸引了。然而，菲律宾巴拉望群岛还有很多像凯央根湖这般色彩斑斓的环岛礁湖、神秘海岛群、丰富的海底生态，那让人憧憬、如痴如画的美景真是令人向往。

巴拉望地图 Map



目录 Catalogue

- 02 巴拉望速览 / 地图
- 03 必体验 / 景点
- 09 住宿
- 10 餐饮
- 12 购物
- 13 娱乐
- 14 线路推荐
- 15 节日 / 实用信息
- 16 外部交通
- 17 内部交通
- 18 旅行路上

最佳旅行时间 巴拉望属于热带气候，分为旱季、雨季。6-10月为雨季，下雨持续时间久，造成出行不便，不适合旅游。11-5月为旱季，天气干爽，是旅行的最佳时节。

穿衣指数 巴拉望全年气温较高，建议携带夏季衣物，如短袖短裤。另外雨季前往要携带雨具；室内场所和空调大巴冷气很足，怕冷的人最好备件长袖。

消费指数 巴拉望物价较低，不仅表现在吃住开销上，也表现在景点和游玩的费用上。一顿饭约120-500比索（约15-70元人民币），一个大芒果约16比索（约2元人民币）。

货币

菲律宾货币单位为比索 (Peso) (简写 P)，纸币的面值有 20P、50P、100P、500P 和 1000P，最常见的硬币有 1P、5P 和 10P。

参考汇率 (2015年8月) 1 菲律宾比索 = 0.1377 人民币元，1 人民币元 = 7.2643 菲律宾比索

小费

菲律宾有支付小费的习惯，标准为总费用的 10%，有一些高档餐厅的就餐费用里已经包含小费和税，可点餐前询问清楚。

时差 菲律宾和中国不存在时差。

致谢

封面提供: 小伍渴望远方

图文提供: 阿文 SaYa_yaya 郭小虎 GUOR 只想着玩 lilly Sky 水彩酱没时间 _小z Crystalsspring 行者广州江 Chloe KIKIWiWi 看世界木一景坐着火车走遍中国自在就好陈小皓皓 aimee 叮叮 why1007 阿拉丁公主大鸢小青铜岛民 Ally 纳西白 df39479 瑞士的湖蓝色海岸线鱼欣阅 cathyzeng 吼吼死心眼天是屁蓝 yuwei81 运命 FrancesQ 棒美去哟小伍渴望远方

©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。



巴拉望必体验

★和名人一起度假

巴拉望是名人的度假胜地，谢霆锋与张柏芝的婚礼就曾在这里举行。此外，小肯尼迪、汤姆·克鲁斯等不少皇室成员和好莱坞明星都会选择在此度假。当然了，巴拉望有足够的实力可以吸引到这些名人，也绝对可以吸引到你。它不仅拥有与众不同的海洋景观和耐人寻味的原始森林，还有机会偶遇你喜欢的偶像喔~



 SaYa_yaya 今天有婚宴呢!

在蓝教堂里祷告

当夕阳的余晖洒在梦幻的蓝教堂（即圣灵感孕大教堂，见3页）上，白墙会被晕染成粉红色，你就会像是身处于迪士尼梦幻王国之中。再往教堂里面走走，是个小花园，花园里的小装饰也是以蓝色为主，还有一个身穿蓝白长裙的圣女像，神圣却有充满了小清新感。



 郭小虎GUOR 教堂内有很多的圣象，这在基督教堂中是见不到的。

潟(xì)湖中畅游

在游泳池里游泳能有什么意思呢？快来尝试巴拉望的天然大泳池吧。巴拉望有很多个潟湖，比如小潟湖、双子潟湖等等。潟湖（见6页）是被沙嘴、沙坝或珊瑚分割而与外海相分离的局部海水水域。明明是在大海，却像在环山包围的平静湖水中游泳，很是惬意。



 只想着玩 small lagoon 小潟湖，里面一片翠绿，充满了“游”客

景点 Sights

巴拉望中部东海岸的公主港 Puerto Princesa 是巴拉望的首府，机场也在这里，所以蜂蜂们可以从公主港开始你们的行程，它的地下河公园世界闻名，市区虽不热闹，却也很古朴。巴拉望周围还有一千多个大小岛屿，被称为海边乌托邦，所以可以到北部的爱妮岛等岛屿享受阳光沙滩。而南部的景点不多，如果时间富裕的话，可以选择前往。

巴拉望岛中部

公主港 Puerto Princesa

公主港（又译普林塞萨港），是巴拉望首府，也是整个巴拉望“最现代”的地方了。虽然这个城市很小，也没有太多景点，但这里有商场，可以购买一些必需品，还有一家米其林餐厅，主街道——黎刹大街更是餐饮购物集中地。几乎零犯罪率的公主港让每一条街都充满着一种和谐感，每个路人脸上都挂着微笑，是个适合稍作休息的地方。

地址：Puerto Princesa, Palawan

费用：免费

到达交通：马尼拉和宿雾有航班飞往巴拉望首府公主港，航程约1小时

用时参考：1天

lilly 出租车超便宜，好吃的餐馆不多，但是价格都很便宜。像一个小镇，可以联络 day tour 在周边走走。

圣灵感孕大教堂 Immaculate Conception Cathedral

公主港的圣灵感孕大教堂是一座东正教教堂，至今已有140多年的历史，但仍保存的相当完好。这个教堂又被人们称作“蓝教堂”，因为这个教堂内外装修都是充满小清新感的蓝色，就像身处童话世界里一样。庄严的神圣感与这一点可爱的天蓝相碰撞，并不会违和感，而是多了一份亲切。

地址：Rizal Avenue, Puerto Princesa, Palawan, Philippines

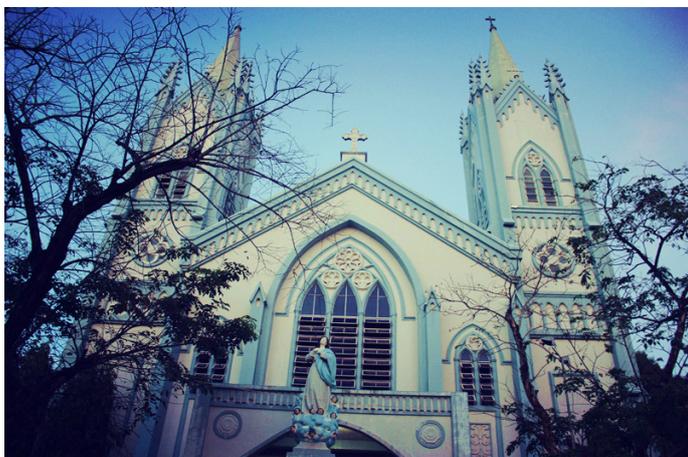
费用：免费

开放时间：游客可以在非礼拜日时候进入参观

到达交通：沿着黎刹大街一路向西行走即可到达

用时参考：1小时

Sky 教堂很有西方的造型特色，外观是小清新的蓝绿色，看起来更像一个景点，温柔柔美。而内部则显现出教堂的威严，温馨且庄重，无论内外都维护得很好噢~



郭小虎 GUOR 公主港的蓝教堂

圣保罗地下河公园 St Paul Subterranean National Park

圣保罗地下河国家公园（又名普林塞萨港地下河国家公园）位于巴拉望的萨邦，于1999年被列为世界遗产名录。这里讲求纯天然，所以没有什么人为的修饰或破坏。你可以选择乘坐渡船从萨邦海滩出发，期间能看见很多钟乳石和石笋，也可以选择沿着猴子小径（Monkey Trail）徒步行走两个小时，穿越丛林便会到达码头。

地址：St Paul Subterranean National Park, Western Visayas, Palawan

费用：步行 200 比索，渡船 600 比索。需要提前预约

网址：www.puerto-undergroundriver.com

联系方式：+63-48-4342509

到达交通：从公主港乘坐公交车或吉普尼前往萨邦，约 3 小时，90 比索
用时参考：半天

不论步行或渡船，都需要先在萨邦码头的旅游信息和援助中心办理一张许可证（200 比索）才可以参观地下河公园

Crystalsspring 这种地下岩洞中国很多，不过菲律宾的比较没有人破坏，船家划船带你游览全程，一点都不累，会有飞鱼不断跳出水面，出岩洞的时候就可以看到一堆不小心跳到船上的小鱼。



郭小虎 GUOR 洞里有非常多的形态各异的奇石，有些甚至让人有高耸入云的感觉。

鳄鱼养殖场 (Crocodile Farming Institute)

巴拉望曾捕捉到巨大鳄鱼，世界上最大、第二大的鳄鱼都是在这里被发现的。鳄鱼养殖场是推广鳄鱼保育观念的场所，在这里有总长 5 米、600 公斤的活鳄鱼，也有刚出生的小鳄鱼，如果你胆子够大的话，可以抱着小鳄鱼，和它来张亲密合照喔。这里配有英文讲解员，能了解一些关于鳄鱼的习性等知识。

地址：National Road, Puerto Princessa

费用：免费

开放时间：周一至周五 13:00-16:00

到达交通：从公主港市中心坐 tricycles，每人 10 比索

参考用时：3 小时



郭小虎 GUOR 这里养了好多好多大小不同的鳄鱼，上面有个网子，据说只要不超过这个网子你就是安全的，否则不担保你会被咬到哦。

图巴塔哈群礁国家公园

图巴塔哈群礁国家公园于 1993 年被收录为世界自然遗产名录，这里保存着菲律宾最原始的珊瑚群，包括南北两个暗礁群，是一个独特的环状珊瑚岛礁，有茂密的海洋植物。由于到这里潜水的费用很高，所以游客很少。如果你对五彩缤纷的珊瑚礁情有独钟，那这里一定是你的天堂。

地址：Tubbataha Reef National Park, 41 Abad Santos St, Puerto Princessa City, Palawan

费用：必须潜水入内，费用 3000 比索（可参加旅行团或潜水培训课程）

网址：www.tubbatahareef.org

开放时间：全天

联系方式：+63-48-4345759

用时参考：3 天

行者广州 图巴塔哈是我梦想的天堂，这里有世界上最棒的珊瑚礁，不过还是受到严格保护的，可惜潜水费用实在太高，两天要一万多人民币。

宏大湾 Honda Bay

想要参加公主港最热门的一日跳岛游（见 14 页），都需在宏大湾（又译作“洪达湾”、“本田湾”）报名及出发。从这里，可以去到蛇岛、潘丹岛等其他岛屿。宏大湾本身也开发得比较完善，游客可以方便地安排自己的旅游行程，除了跳岛游，还可以潜水、游泳。不得不说的是，这里非常注重环境保护，海水透彻得像水晶一样，是游客的必游之地。

地址：Honda Bay, Palawan

费用：一日跳岛游约 1300 比索 / 人（包含带空调的 VAN 往返接送）



到达交通：从公主港乘坐吉普车或三轮车前往 Sta Lourdes 码头，约 30 分钟，再从码头租螃蟹船前往，约 15 分钟
用时参考：一天

江 Chloe 怕晕船的我，总觉得搭差不多 30 分钟以上的船程，都会很晕，但事实不会呀！因为螃蟹船不是密闭空间，空气流动，重点是你的心思完全都会被船外的风景所吸引，相机喀擦喀擦拍不停，根本忘了「什么？我会晕船？」的困扰。



郭小虎 GUOR Captain Guor: 接下来向下一站进发！

蛇岛 Snake Island

当你逐渐靠近蛇岛，你一定会发出“哇”的赞叹声，因为这个岛真的太美了。蛇岛其实是两座岛，中间由一个天然形成的 S 型潮汐沙洲连接而成，就像一条白丝带将两片颜色不同的海域隔开，像调色盘一样。沿着这个蛇形沙洲走，还能看到很多漂亮的海星。当海水没过沙洲，可以拍出人走在海面上奇妙的照片。从岛上的小山坡走上去，有一个观景台，可以看见整个蛇岛的美景。

地址：Snake Island, El Nido, MIMAROPA, Philippines
费用：参考宏大湾
到达交通：参加宏大湾跳岛游，或爱妮岛跳岛游
用时参考：半天



木一景 SNAKE ISLAND

KiKiWiWi 看世界 蛇岛 SNAKE ISLAND 是因为两座海岛中间自然形成的蛇型沙滩而命名的。沙滩两边海岛是由大小碎石组成，中间均为细沙，在低潮位的时候，过人脚腕就能从一座海岛徒步到另一座海岛，如果是高潮位的时候，则要过腰才能淌过。

潘丹岛 Pandan Island

相对来说，潘丹岛是一个比较中规中矩的海岛，拥有阳光海水，白沙与椰子树，同样的悠闲。虽然没有太特别的项目，但还是可以打一打沙滩排球，尝一尝海鲜。

地址：Pandan Island, Mindoro, Philippines
费用：参考宏大湾
到达交通：参加宏大湾跳岛游，或爱妮岛跳岛游，宏大湾群岛游程的起点是公主港市中心 11 公里（30 分钟车程）以外的码头，公路旁有一块写着“Honda Bay 1km”的指示牌
用时参考：半天

巴拉望岛南部

塔博洞穴 Tabon Caves

人们称塔博洞穴为“菲律宾文明的摇篮”，因为它是至今东南亚历史最久远的人类遗址，其是一个由 200 多个洞穴组成的蜂窝状大洞群，就像一个天然墓地一样，埋葬着人类祖先的遗迹。洞内曾出土一个可追溯到 2 万 2000 年以前的人类头壳、使用的工具和一些其他物品，值得一看。

地址：Tabon Caves, Quezon, Palawan
费用：免费
开放时间：全天
到达交通：从公主港市中心乘坐汽车至奎松 Quezon，约 3-4 小时，在奎松码头换乘船，约 30 分钟
用时参考：半天

巴拉望岛北部

泰泰 Taytay

从公主港去爱妮岛的路上会路过这里，很多过路人会忘不了这里的风景。这是一个海边小镇，有很多西班牙殖民地时期的建筑，在西班牙统治时期，这里曾作为军事要塞，小教堂和炮台依然保存完整，有纪念意义。

地址：Taytay, Palawan
费用：免费
到达交通：从公主港乘车到泰泰需要 8 小时，如果包车的话需要 800-1500 比索，可从马尼拉乘飞机前往，东南亚航空公司每天都有一班航班往返凯撒林罗德德里格斯机场
用时参考：半天

爱妮岛 El Nido

爱妮岛位于巴拉望群岛最北部。虽称作“岛”，但不单指一个岛屿，而是泛指一整个区域的 45 个岛屿。爱妮岛曾被《美国国家地理》杂志连续 3 年评为亚洲最佳度假海滩，这里有石灰岩岛屿、三种濒临绝种的海龟、100 多种鸟类以及厚实珊瑚层，潜水者运气好的话还可以看到世界上最稀少的海洋哺乳动物海牛（传说中“美人鱼”的原型）。

地址：El Nido, Palawan
费用：免费
开放时间：全天
到达交通：从公主港乘坐汽车，约 7 小时，700 比索。爱妮岛也一个小机场，能起降小飞机，可从马尼拉直飞爱妮岛，但机位有限，价格高昂。岛屿航空公司每天 2-3 班机，从马尼拉前往爱妮岛机场，飞行时间约 1 小时 15 分钟
用时参考：3 天



秘密海滩 Secret Lagoon Beach

爱妮岛周边的这片以“秘密”命名的地方总是会让人有一种莫名的兴奋感，只需穿过一个水流湍急的海上小洞，就可以发现这片精致的白沙滩，别有洞天应该就是形容这样的美景吧。这片沙滩被高耸的山林和两边的岩石笼罩着，就像是被施了魔法，形成了一道屏障。进去时洞口很小，周边岩石锋利，还是会有危险的，所以不会游泳的游客请谨慎选择是否到此游玩。

地址：Sirena St. | Buena Suerte, El Nido, Palawan 5313, Philippines
费用：免费
到达交通：船只能停在外面海上，没有沙滩停靠，游客需游泳进入
用时参考：3 小时

坐着火车走遍中国 Secret Lagoon，绿绿的潟湖水实在是漂亮，绝对不比大小潟湖差，这里的水是绿的，沙滩上有很多欧美人，这里的湖底有海葵一定要注意，不要踩到而被蛰，会很痛的，方法就是看水下黑黑的一片就是海葵了，躲开走就行了，不是很多，这里的湖水一定会让你惊艳的，站在水里顶多就到你的腰深

大潟湖 Big Lagoon

你尝试过乘着螃蟹船游桂林山水吗？这就是大潟湖给人的感觉。这是一片由浅滩将大海分割成两段的内陆死海，没有大海的波涛汹涌，它给人一种湖的错觉，水面很平静，很清澈，海水由浅绿色到深绿色再到深蓝色，五彩斑斓。水下有很多海胆，就像一个一个炸弹，千万别一时冲动就跳下了水，可是会被海胆蜇到的喔。

地址：El Nido, Philippines
费用：免费
到达交通：需乘螃蟹船进入
用时参考：半天

自在就好 先去游览 2 个潟湖，这 2 个潟湖一个比一个美丽，一个比一个奇妙，大自然的鬼斧神工真是令人叹为观止！我们先去 BIG LAGOON 潟湖。抵达那里要先经过一段两岸都是峭壁的水道。这些水道很窄，刚好可容一条螃蟹船通过，水手坐在船头观察，防止船搁浅或和崖壁刮擦…整个水道白沙铺地，水很清很浅，感觉就是一条清澈的小河！如果不是看到水底有好长长着针刺的海胆，真的很想跳到“河道”上漫步…BIG LAGOON 潟湖很大，被翠绿的树林和山岗环抱，湖周边分出许多幽深港汊及小水湾，有人在湖上泛舟，简直就是进入一个美妙的童话世界！



陈小皓皓 大潟湖

小潟湖 Small Lagoon

小潟湖被人们称作“海上桃花源”。因为洞口太小了，螃蟹船不能进入，需要游泳 200 米左右，经过一片礁石区，才能到达这个“天然游泳池”。当然，不会游泳的人也可以选择趁退潮时（约 15:00-18:00）划皮划艇进入。这里的水翠绿得像是被叶子铺成的，几乎没有别的杂色。在这里游泳别有一番风味，但不太适合浮潜。

地址：El Nido, Philippines
费用：免费
到达交通：需乘螃蟹船到洞口，再游泳进去或者换上皮划艇划进去
用时参考：半天



陈小皓皓 小潟湖就是从这个洞里面进去的

科隆岛 Coron Island

科隆岛位于巴拉望省北面的布苏安加岛东南沿海，与科隆镇隔海相望，船程约 30 分钟。这里是潜水者的乐园，周围海域有超过 15 处沉船潜水点，都是 1942 年被美国空军击沉的日本船。有的沉船距离水面不过 3-5 米，浮潜就能够看得到。科隆岛的一切都原生态，纯天然的存在着，趁它还没过度开发，赶紧来体验这一份淳朴吧。

地址：Coron Island, Palawan, Philippines
费用：免费
开放时间：全天开放
到达交通：从马尼拉乘坐飞机至布苏安加岛机场（BUSUANGA），然后包车去科隆镇，800-1500 比索；乘船的话，爱妮岛和科隆岛之间有轮船往返
用时参考：3 天

aimée 叮叮叮 非常棒的科隆岛，由于还没开发旅行团，游客较少，都是自助游的游客，科隆的镇上很小，几乎能靠步行，是一个很友爱的小镇，镇上主要靠 tutu 车，有个科隆十字架山靠着，爬上山顶能把科隆附近的岛屿收入眼内，镇上还有市场，可以购买海鲜到餐厅或者自己回去住宿加工，餐饮店也很多，消费水平较低，出海也很方便，是一个值得一去再去的岛屿。



凯央根湖 Kayangan Lake

凯央根湖，又称“镜湖”，被誉为菲律宾最干净的湖泊。湖与海相连，就像茫茫大海中镶嵌了一面翡翠色镜子。这里的水因距离不一样，会显现出不同的颜色，据说最多能同时看到七种颜色。游客可以上到山顶的观景台，就能够看到全景，顺着石阶走下山，就能来到背面的潟湖。菲律宾的明信片经常会采用凯央根湖的美景，因为这里就是一个360度无死角，随便一拍都能美得惊人的地方。

地址：Kayangan Lake, Coron, Philippine

费用：门票 200 比索

到达交通：需乘螃蟹船到达，距离科隆镇约 30 分钟船程

用时参考：3 小时

aimee 叮叮叮 镜湖风景优美，有海上九寨沟和桂林合体的感觉，它与大海相连，但是水确是淡盐水，在明信片景色中，小伙伴们都开心疯了，尽情畅游，这里上过国家地理杂志，巴拉望对外的宣传也是在这拍的，所以名气不小，游客也比其他地方多。



陈小皓皓 镜湖，科隆国宝级，属于长城在中国的形象。

马卡布亚岛 Malcapuya Island

Malcapuya Island 是菲律宾华人的私人岛屿，需要先翻过了一个山坡，沿着小路顺势爬上，就能发现这片著名的白沙滩。这里真的是少有的纯净，连海水都似乎被沙滩染上了白色。虽然这里的珊瑚和鱼类不多，并不适合潜水。但静静地在这里散步，会让人感觉连心都被洗得更加干净了。

地址：Malcapuya Island, Coron, Philippine

费用：门票 200 比索，环境保护费 50 比索

到达交通：从科隆镇搭螃蟹船约 1.5-2 小时左右

用时参考：3 小时

why1007 马卡布亚岛距离科隆镇 2 小时船程（单程）。顶级白沙滩，适合游泳，拍照，可在此午餐。先翻过了一个山坡，沿着小路顺势爬上，随后顿时眼前一亮：一片椰林树后是纯白绝美的白沙滩，白沙之后是那深浅不一颜色分明的碧蓝海水，那景色美极了。这里水下没有香蕉岛丰富，珊瑚少鱼不多但非常大，有风浪适合游泳多过浮潜。这里的白沙细腻而又柔软，走进大海远的距离，水位也基本还是齐腰深，水下的沙子非常白，在长沙滩的一侧还有座小山坡，顺着山路爬上去，可以俯瞰马卡布亚岛另一侧的海景。岛上的 CoCo Bar 也是一级棒，巨大的椰子，50P 一个，吃完还可以让老板剖开来，挖里面的椰肉吃。还可以租一个面朝大海的木屋，租金大概相当于人民币 50 元。



陈小皓皓 我见过最美的白沙滩，真的就和画一样！！！！

香蕉岛 Banana Island

香蕉岛最出名的莫过于这里大 S 型的沙滩，形状酷似一只大香蕉。在又笔直又洁白的大沙滩上有着一字排开的茂密椰林，相当整齐，绝对可以满足各种强迫症。这里有各种吊床，可以躺在上面沐浴阳光。海水适合浮潜，能见度很高，有各色的珊瑚礁，五彩斑斓的热带鱼，带上面包下水便可以享受被鱼群包围的感觉。

地址：Banana Island, Coron, Philippine

费用：门票 200 比索

到达交通：在马卡布亚岛乘船，约 20 分钟可到达

用时参考：3 小时

阿拉丁公主 香蕉岛的特色是白沙滩，美景堪比长滩岛！只是比长滩岛白沙滩的面积小了几号。这里的沙子很细很白，海水也是清澈见底，靠近海岸的海水很浅，游出去几米以后突然进入深不见底的海沟，就是照片上远处的深色部分。与之前去过的几个科伦的沙滩相比，这里最大的特点就是既能玩沙又适合浮潜，大人小孩都能在这里找到自己的乐趣！

珊瑚花园

科隆有很多个珊瑚花园，差不多只要是珊瑚聚集地都会起这个名字。但是最美的就是沉船架附近的这个，所以千万别走错了。很多跳岛行程都会安排在此潜水、浮潜，因为这里的珊瑚极美，一片全是几乎完整的原始珊瑚群，就像是海洋天堂一样。天气好的时候水里还会变幻出各种颜色。在这里你可以看到轴孔珊瑚、表孔珊瑚、鹿角等。有些地方有点浅，所以要穿上鞋子以防被刮伤。为了保护这些珊瑚，请尽量别踩它们喔。



大鹭 如果说珊瑚的话，最美的肯定要属珊瑚花园了，真的像海底的巨型花园一样，有高低，错综复杂，花样繁多。



地址: Calis Point, Palawan, Philippines

费用: 50 比索

到达交通: 参加跳岛行程; 乘船前往

用时参考: 3 小时

双子潟湖 Twin Lagoon

双子潟湖是两个小潟湖互相联通。它的入口隐蔽在一圈珊瑚带之后, 游客经由地下的小水道游进去, 或者攀爬搭建的梯子过去。洞外是暖水, 洞里是冷水, 能感受到忽冷忽热的刺激感。这里是深不见底的, 加上珊瑚不多, 水面呈现一种诡异的色彩斑驳感, 一会深蓝, 一会浅绿。由于被小山包围, 周围显得特别安静, 可以在湖中畅游。

地址: Palawan, Philippines

费用: 100 比索

到达交通: 参加跳岛行程; 乘船前往

用时参考: 2 小时

小青铜 这个双子潟湖, 非常特殊, 它的美, 只有在俯视图才能见到。由于需要从景区入口处潜水, 再爬过一个石壁, 才能进入景点内部, 所以, 无法带单反进入。冷热水流交汇。

沉船架 Skeleton wreck

为什么有沉船架的地方几乎都是热门潜水点呢? 因为和一般的潜水点相比, 船内的微生物会吸引很多鱼群和植物居住, 而且被腐蚀的船身就像是讲故事一样, 看着这样一个庞然大物静卧海底, 仿佛能场景重现, 心中更是震撼。Skeleton wreck 沉船是遭到美军攻击的日本舰船残骸, 船体上盖满了硬珊瑚聚集着各种鱼类, 也是沉船摄影的最佳场所。

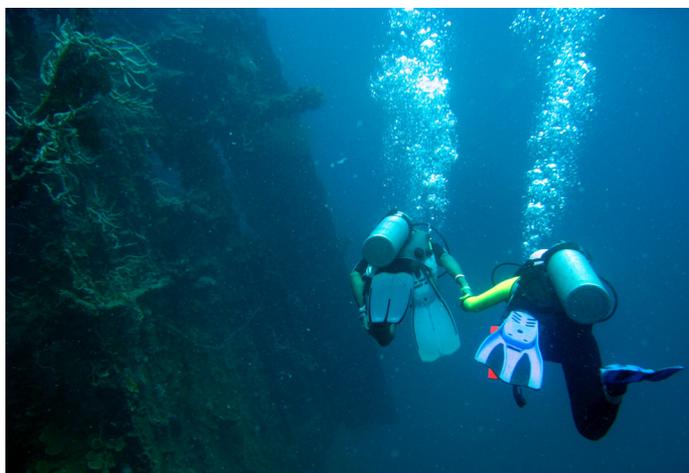
地址: Skeleton wreck, Coron Island

费用: 100 比索

到达交通: 参加跳岛行程; 乘船前往

用时参考: 3 小时

阿拉丁公主 科伦的这片海域里埋葬着十几艘沉船, 大都是二战期间被美军击沉的日本船只, 有的在 underwater 三五米, 有的则深藏在海底几十米深的地方。Lusong Gunboat 是一艘只需要浮潜就能看到的日本沉船残骸, 在海水退潮的时候甚至还会露出水面。沉船早已锈迹斑斑, 上面布满了珊瑚和海藻, 成为了水下鱼儿们的天堂。



岛民 Ailly 深潜沉船架

十字架山 Mt. Tapyas

十字架山, 又名塔普亚斯山。沿着山路爬上 700 多级阶梯之后, 山上的风景一定会让你忘却一切疲惫。十字架山山顶可以看到科隆镇全景和科隆岛, 还有最佳的观看日出日落的观景平台。山顶上有一个巨大的十字架灯饰建筑, 夜幕降临, 华灯初上, 巨大的十字架也亮起了灯, 再搭配整片山坡上翠绿的草, 风一吹就掀起层层“波浪”, 有一种强烈的仪式感。

地址: Coron, Palawan, Philippines

费用: 免费

开放时间: 全天开放

到达交通: 从科隆镇坐 tricycles 每人 10 比索, 爬上山顶大约需要半个小时左右的时间

用时参考: 4 小时

纳西白 山顶之上有座十字架, 每当夜幕降临, Tapyas 山上都会点亮整座十字架。挺漂亮的。爬上去确实不容易的, 记得随身备水。这里民风还是挺淳朴的。



大鹭 到了山顶, 我的感觉爬这个山很值, 一览科隆山水

巴诺沙滩

巴诺沙滩是跳岛游的午餐休息点, 每到中午, 沙滩上的餐桌经常座无虚席。鸡蛋花是这里的最吸引人的东西, 萌萌软软的白色花朵, 每个花瓣上镶嵌了一点像蛋黄一样的黄色, 连壮汉都少女心泛滥了呢。这里海水很清澈, 可以选择在这里浮浅, 能够看到小丑鱼, 也可以租单人艇, 参考价格 700 比索左右。

地址: Palawan, Philippines

费用: 100 比索

到达交通: 参加跳岛行程; 乘船前往

用时参考: 3 小时

只想着玩 精致而美丽的 Banol Beach, 即是科隆岛西侧一串小白沙滩中最出名的“91 号海滩”。鲜绿的浅滩接着洁白无瑕的沙滩, 简直完美到难以置信。海水的颜色清澈到透明。随便一拍都是一幅画。在这样绝美的海滩上午餐和休闲自然是惬意至极的。巴诺沙滩的浮潜也是不虚此行的。

七子岛 Siete Pecados Islands

七子岛, 又译成七宗罪岛, 位于海中央, 由大小不一的 7 个石灰岩小岛所组成, 这里可以说是绝佳的浮潜之地, 有大片的活珊瑚, 颜色鲜艳, 像一块块宝石。还有非常多不同品种的小鱼, 在科隆所有浮潜点中, 这里是最有机会看到海龟的地方。



地址: Siete Pecados, Philippines 位于布桑加岛的科隆镇和科隆湾的入口之间

费用: 100 比索

到达交通: 从科隆镇码头乘船, 大约二十分钟的船程

用时参考: 3 小时

瑞士的湖 超级喜欢七子岛, 因为周围由七个小山包围而得名, 每个小山周围都是浮潜点, 景色很美, 浮潜棒极了, 在这里看到了不同型号的尼莫, 好可爱! 鱼很多! 因为第一次浮潜, 七子岛大家都没有尽兴, 所有岛玩了以后, 又返回七子岛玩到满足才返回, 另外加了 200P。一定多留时间玩, 超级棒的水下, 浮潜相当的好。



 陈小皓皓 传说中的七子岛

Pass Island

Pass Island 是一个非常漂亮的袖珍小岛, 但麻雀虽小五脏俱全, 这里的海水透彻, 显现出各种层次丰富、变幻莫测的蓝。沙滩上可以玩儿沙滩排球, 岛上有个山坡, 沿着山路爬上去, 小路两旁是成片的腰果树, 穿过这片腰果树后, 山坡之上有个小凉亭可以遮阳观景, 翻过小山的另一面也是一大片碎石浅滩。这种未经雕琢的美才能真正美到人们的内心深处去。

地址: Palawan, Philippines

费用: 200 比索

到达交通: 乘船从科隆镇出发约 1.5 个小时可到达

用时参考: 3 小时

aimiee 叮叮叮 和香蕉岛差不多, 从科隆镇上比较远, 大概一小时船程, 世外桃源的环境, 沙滩上的沙子很白, 海呈现出三种颜色的, 加上椰树和吊床, 是拍照和游玩的好地方, 岛上还有一些小亭子专门为人们午饭餐饮遮阴, 上岛用餐需要收上岛费, 200P 一个人, 小花费能在如此美好的环境就餐真是太棒了, 蓝天白云大海! 带上礼服在这拍照真是不错的选择, 浮潜环境也很好, 珊瑚礁保护得很好, 所以能看见不少的鱼类, 是一个适合慢悠悠呆上一天也不觉得腻的岛屿! 回来也会想一去再去。

住宿 Sleeping

巴拉望的主要住宿集中在中部的公主港, 以及北部的爱妮岛、科隆岛, 有很多有特色的度假酒店可供选择, 价格也比较合理。如果想要离机场近一点, 最好选择住在公主港。如果此行的主要目的是海上娱乐活动的话, 那建议住在爱妮岛或者科隆岛。

公主港

深森林花园酒店 Deep Forest Garden Inn

这是一家花园式的酒店, 就像深处森林当中。酒店里有很多动物雕塑, 环境清新舒适, 会让你有一个不在旅途中的错觉。酒店泳池比较小, 但还有水中吧台。房间价格比较便宜, 服务贴心, 性价比很高。

地址: Abueg Road Banca-Banca, Jacana, 公主岛镇, 巴拉望岛, 菲律宾 5300

参考价格: 750 比索

到达交通: 酒店提供免费的机场接机, 离机场不远, 5 分钟就能到达。来往市区的话, tricycles 费用约 60 比索 (叫价不一, 高到 100P, 少的 40P, 可议价)

蓝色海岸线 店如其名, 环境好, 到处是植物, 花草和动物塑像, 还有大量的木雕工艺品。游泳池带温泉和喷头按摩, 设计极具匠心, 有水中吧台。房间很大, 国王房的床有 2 米大, 房间装饰也是森林风格



 鱼欣阅 深森林花园酒店

蓝色潟湖酒店及套房 Blue Lagoon Inn & Suites

住在这里, 你就可以打开房门一头扎进泳池里了, 这里的酒店房间是围绕着中间的游泳池的。分别有小别墅和小套房。这里的工作人员都很热情, 刚入住的时候还会送你欢迎果汁, 酒店还提供各种旅游项目, 可以在这里预定跳岛游。出门向左走有很多价格便宜的餐厅, 完全不用担心不知道去哪里吃饭。

地址: Rizal Avenue Ext Interior Purok Malaya, Rizal Ave, Lungsod ng Puerto Princesa 5300 菲律宾

参考价格: 1000 比索

到达交通: 酒店离公主港市区步行大概要 20 分钟。来往市区的话, tricycles 参考价格 20 比索左右

巴拉望花酒店 Hotel Fleuris Palawan

这个酒店在当地算是高档酒店, 能达到四星的标准。酒店设有一个室外游泳池, 且公共区域提供免费的 WiFi。酒店提供机场双程接送服务, 步行可以轻松到达 nccc 购物中心和城内主要餐馆。酒店还提供跳岛游等项目, 服务和行程安排都相当不错。

地址: Lacao Street, Puerto Princesa City, Palawan, 5300 Philippines



网址: <http://www.fleuris.com/>

联系方式: +63-48-4344338

参考价格: 3500 比索

到达交通: 酒店提供免费接送机场服务, 请提前询问酒店客服人员

Cathyzeng 酒店设施不用说了, 基本上是公主港最好的酒店之一! 漂亮的游泳池, 早餐很棒, 房间大而舒适, 整个感觉就是四星级的。位置也很好, 就在大街道旁边的小巷内。酒店提供去机场免费接送服务, 来的时候不知道, 走的时候享受了一下。酒店服务也很好, 一到酒店, 首先给你一杯冰凉的水果冰茶, 很惬意。



 **吼吼** 巴拉望花酒店

爱妮岛

爱妮岛花园度假村 El Nido Garden Beach Resort

爱妮岛花园度假村算是爱妮岛上硬件设施比较好的, 酒店内的花园精致, 环境静谧, 泳池很漂亮。门口有保安站岗和安检, 相比其他酒店比较私密。酒店总共有十个房间, 全部都面朝大海, 视野很好, 早上有供应美式早餐, 适合带孩子的家庭住宿。

地址: Brgy. Masagana, El Nido, 艾尔尼多市区, 艾尔尼多, 菲律宾

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

联系方式: +63-48-7230127

参考价格: 4500 比索

到达交通: 从爱妮镇上的汽车站坐 tricycles 25 比索

科隆岛

科隆维斯顿度假酒店 Coron Westown Resort

酒店达到国内 4、5 星标准, 房间很大, 洗漱用品毛巾一应俱全。硬件设施非常好, 有餐厅, 酒吧, 3 个游泳池, 1 个按摩池, 还有健身房。酒店餐厅可以加工海鲜, 所以住客可以自己去海边或市场买海鲜回来让餐厅加工。加工是按照品类收费, 每种海鲜不论多重, 都是 500 比索。

地址: Sitio Dipulao, Brgy. Poblacion 6 科隆镇, 科隆, 菲律宾 5316

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

联系方式: +63-917-7046176

参考价格: 5000 比索

到达交通: 离科隆镇不远, 坐 tricycles 一人 30P

死心眼 知道酒店距离镇上较远, 需要打车, 且酒店别说 wifi, 就连手机信号都很差。但是酒店的硬件过关, 一点都不吵闹, 而且餐厅非常好吃。老爸说此行菲国, 最棒的 mango shake 就是这里。而且酒店有健身房和非常漂亮的游泳池 (虽然我们没有用), 当初考虑到恶劣天气可以躲在酒店做运动。



 **SaYa_yaya** 科隆唯一的四星级酒店!

布桑加瑟迪威度假村 Busuanga SeaDive Resort

酒店位于海上, 由一条长长的通道与陆地相连, 虽然不一定是舒适的酒店, 但一定是一个摄影的好场所。这里提供的各种潜水项目也比较齐全, 还有酒吧、餐馆, 吃喝玩乐都很方便。

地址: Bgy 3 Don Pedro Street, Coron Palawan, Philippines

网址: <http://www.seadiveresort.com/>

参考价格: 7000 比索

到达交通: 安排的酒店小客车大约四十分钟就可以到达科隆镇



 **df39479** 在海上看到我们住的 Busuanga Seadive Resort 酒店

餐饮 Eating

巴拉望的食物口味比较重, 用比较多的香料或调味品。烹饪方法以烤、炒为主。巴拉望的餐厅或者路边小摊都会推出他们当地的特色美食, 最常见的就是刨冰 (Halo Halo), 是一种将果子冻、牛奶、糖和冰渣混合



在一起的冷饮。香蕉也属于菲律宾的一种街边小食，每天下午，沙滩上会有摇铃的小贩捧着热腾的香蕉甜点叫卖。烧猪腿（Crispy Pata）是各大餐厅常见的美食，腌制过的猪腿烤到酥脆，切成小块淋酱汁，配以蒜蓉、胡椒和醋，口感丰富有层次，而牛骨汤则是菲律宾的国菜，将牛骨长时间熬制，汤浓味美。

巴拉望环境比较好的餐厅主要在公主港上，特别是唯一的一家米其林餐厅很受游客欢迎，此外，爱妮岛和科隆岛上的海鲜餐厅会比较多，喜欢吃海鲜的人千万不要错过。

公主港餐厅

KaLui Restaurant

这是巴拉望唯一的一家米其林餐厅，装修特别用心，服务员身着红色纱笼裙赤脚走在木地板上，四周都是色彩缤纷的彩画、木雕等。有各种海鲜、比如鱼排、椰汁鱿鱼、大虾等，饭后的水果是用椰壳盛的，还加了黑蜜。这家餐厅生意火爆，一定提前订位喔。



 **天是靛蓝** 逛完去 KaLui Restaurant 吃饭，餐馆的感觉很好环境有特色我们点了一个海鲜套餐和一份龙虾，4个人加点米饭也就够了，花了1800P

地址：369 Rizal Avenue, Puerto Princesa, Philippines

联系方式：+63-48-4332580

参考价格：500 比索 / 人

到达交通：市区内乘 tricycles 到达，大约每人 10 比索

Badjao Seafront Restaurant

这家是建筑在海面上的，能看见小鱼悠闲地徜徉在大海中。要走进餐厅之前会经过一条美丽的长廊。走进餐厅内，一眼就能看到美丽的大海。最适合来这里边看日落边享用美食。这间餐厅有名的是海鲜，鲑鱼春卷、炸鱼、小卷、海鲜总汇都做的都很不错。

地址：a.m. abueg road Puerto Princesa 5300, Philippines

联系方式：+63-48-4333501

参考价格：700 比索 / 人

到达交通：离市区有点远，需打车前往



 **yuwei81** 这家是坐落在海边红树林的尽头，利用长长的竹桥穿过了红树林到达餐馆给人一种豁然开朗的感觉，景色绝对没得说。

爱妮岛餐厅

Squidos

这个餐厅是一个小木屋，椅子、桌子也全都是木头做的，除了饭菜香以外还能闻到阵阵木香。推荐填馅小章鱼、咖喱海鲜杂烩、Sinigang Shrimps 和鲜虾鱿鱼汤也很开胃。爱妮岛很小，餐厅也很少，所以 Squidos 不会太难找。



 **木一景** 咖喱海鲜大杂烩，它一端上来就知道，点多了！

地址：Hama St, Brgy Masagana Abdulla Street, El Nido

联系方式：+63-91-92275537

参考价格：800 比索 / 人

到达交通：waterfront 斜对面的街角，在爱妮岛上步行可到达

科隆岛

Lolo Nonoy's Food station

这家露天餐厅的生意非常火爆，牛骨汤味道浓郁，350 比索一份，分量很大，一份两个人吃就能吃饱了。海鲜的做法很特别，推荐胡椒蟹，吃不惯的话这里也有比较中式的菜。

地址: Barangay 3 national highway, Palawan, Philippines

参考价格: 500 比索 / 人

到达交通: 在 coron 的第二条街, 从码头做 tricycles 20 比索



 **運命** 真的还不错, 他们家的 Halo Halo (类似刨冰) 也还不错!

Bistro Coron

这是科隆小镇上很有名的西式餐厅, 比较正宗, pizza 很好吃, 还有意面和牛排。这样高素质的餐厅出现在这个朴素的小镇真的很让人感到意外。推荐白汁意面, 牛排配煎香草马铃薯味道也不错。

地址: National Highway Coron, Philippines

联系方式: +63-88-9688382

参考价格: 600 比索 / 人

到达交通: 在 SEA DIVE 不远处, 背对 SEA DIVE 往左手方向走, 走到一个路口交汇处, 抬眼看就是 bistro Coron



 **FrancesQ** 在 coron 的第一餐定在了 Bistro of Coron, 这家店的 pizza 最为著名, 我们特意过来尝尝。除了 pizza, 我们还点了小食和 salad, 口味都不错, 大号 pizza 大到无敌。

购物 Shopping

在菲律宾, 购物不算是吸引游客的项目, 但来到这里, 芒果干一定会是游客们 “To buy list” 上的第一条。巴拉望的购物点主要都在公主港, 如果需要购买防晒霜等日常用品的话, 要在公主港的商场里买全了之后再前往各大海岛。

当地特产

防晒霜

巴拉望的防晒霜还挺好用的, 有针对潜水等的防水防晒霜, 价格比国内便宜不少。可以选择买一小瓶, 等旅游完了之后刚好用完, 不会占行李箱空间。



 **榛美去呐** 我们买的 80 的, 完全没晒伤, 味道非常好闻

芒果干

菲律宾的芒果干品质很高, 而宿雾的芒果号称是全菲律宾最好吃的。与一般果干制法工艺不同, 菲律宾的芒果干, 不添加色素, 表面干爽不粘手, 具有浓厚芒果芳香, 甜酸可口。很多游客都是十几包地买回家。主要品牌: 金吕宋、CEBU、7D、jojo, 7D 芒果干大概 7 元 / 包。

购物地推荐

Robinsons Place Palawan 罗宾森百货公司

罗宾森是公主港最大的百货公司, 算是比较繁华的购物地。这里有很多二线品牌店, LEE、LEVI'S 牛仔裤在这里只卖 700 多比索, 就等于 100 多人民币一件。这里的超级市场一应俱全, 可以在这里买防晒霜、芒果干等。还有屈臣氏、药房、书店等, 比较方便。

地址: Puerto Princesa North Rd, Lungsod ng Puerto Princesa 5300 菲律宾

网址: http://www.robinsonsmalls.com/malls_palawan.php

开放时间: 周一至周四 10:00-21:00; 周五至周日 10:00-22:00

到达交通: 从蓝教堂坐 tricycle 每人 10 比索



 **郭小虎 GUOR** 今天的下一站是 Robinson Mall，当地最大的百货公司。

NCCC Mall

这个商场给人的感觉有点像中国的麦德龙，1层是超市，2层服装鞋子的大卖场。逛超市是一个能够体验当地人生活很好的方式。这个超市的东西很全，能买到各种零食、饮料、水果。还能买到治感冒发热的药品和防晒霜。

地址：Lacao St, Puerto Princesa, 菲律宾

网址：<http://www.nccc.com.ph/>

联系方式：+63-48-4332620

娱乐 Entertainment

巴拉望的娱乐活动集中在公主港附近、爱妮岛和科隆岛。项目基本上都与大自然有关，比如温泉、爬山、潜水、赏萤火虫等，刺激性活动比较少，比较安全。

Maquinit Hot Spring

这是一片天然的温泉，属于碳酸泉，是海水被地热加热后涌上山间再流下来所形成的，水温大约在 35 度做左右。总共一个大池加上两个小池，设施还算比较完善。适合跳岛游之后，夜晚在这里放松身心。

地址：位于科隆镇东的海边红树林中，科隆湾的大海边

开放时间：10:00-22:00, 20:00 停止售票

到达交通：包 tricycles 来回大约 350 比索

参考价格：150 比索

乌攻探险场 Ugong Rock Adventures

想要当空中飞人吗？那你一定要体验这个！乌攻探险场最适合具有冒险精神的游客，在穿戴好手套和安全帽后，就可以进去探险了，经过一片石灰岩丛林后，再穿梭于岩缝和钟乳石洞穴中，借助绳索的力量攀爬，大约一小时左右即可到达岩顶（大约 25 层楼高）；最后在岩顶尝试「高山垂降」，顺着滑索滑行 400 米，飞跃农田小屋，相当刺激。

地址：Puerto Princesa City Rizal Avenue, Puerto Princesa City, Palawan

到达交通：包车前往，费用单程大约 50 比索

参考价格：20 比索



 **郭小虎 GUOR** 这个速度配上这样的美景，会让我有如时光穿梭

萤火虫之旅

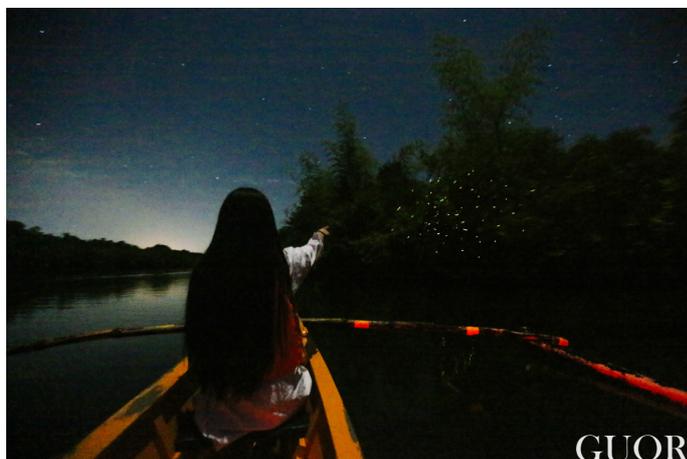
在公主港上的 Iwahig River 可以坐船看萤火虫，船夫会用英文讲解萤火虫以及菲律宾自然保护计划。岸边会有成团的萤火虫，就像是触手可及的星星，光与夜空相映成辉。很难抓拍到这些萤火虫，此时就要考验你得摄影功力了（记得不能开闪光灯）。

地址：Iwahig River, Iwahig, Puerto Princesa City, Palawan, Puerto Princesa, Philippines

联系方式：+63-916-7809118

到达交通：参加萤火虫之旅，包含带空调的 VAN 往返接送和游船

参考价格：FIREFLY WATCHING（萤火虫之旅）含自助晚餐价格为：1100PHP/人；不含晚餐价格为：900PHP/人，包含导游服务



 **郭小虎 GUOR** 在不断的努力下，我们终于在萤火虫出现最多的一个地方完成了这次拍摄

潜水

在海岛的最主要的娱乐当然就是水上活动了，巴拉望是潜水者的乐园，这里有沉船架潜点，还有活珊瑚群以及各色热带鱼群。1944 年，美空军对航行在科隆湾的日本船只进行了毁灭性的轰炸，共有 24 艘日本舰船被击沉。现在，沉睡在海底的舰船残骸已被发现了 13 艘，科隆岛也就理所当然的成为已经成为举世闻名的沉船潜水胜地。潜水的行程一般包括：沉船架 (Gunboat Wreck)，珊瑚花园 (Coral Garden) 和 Pass island。需要注意的是，有些沉船距离海面较深，需要有潜水经验和潜水证才可下潜。如果你不符合这些条件，可以和船夫商量带你去看 3-5 米深度左右的沉船，这样只需浮潜就可以看到甚至摸到。深潜的话价格在



2000-4000 比索左右，体验潜（一个教练带两个人）参考价格在 3000 比索左右。

Sea Dive 考证

Sea Dive 潜水教程加考证是 17500 比索，行程是第一天下午看半天的全英文教学视频；第二、三、四天三天出海实地训练，大概是每天两潜的样子；第五天早晨笔试（有一本很厚的书要学）+ 核对答案 + 颁证。Sea Dive 没有中文教练，但是有中文教材。



岛民 Ally 如花似玉的各种海葵 ~

跳岛游

跳岛游就是以螃蟹船为交通工具，在一天之内船家带你游览几个岛屿（一般在 4 个左右），包括一些著名的海上景点。一般船家会订好固定的线路，你可以和他商量删掉或添加一两处景点。巴拉望的一日跳岛游主要在宏大湾（见 4 页）、爱妮岛和科隆岛可体验。

爱妮岛跳岛游

爱妮岛有许多无人小岛，跳岛游是游览它们的唯一方式。出海线路一般分 A、B、C、D 线，每条线都各有特色和侧重。一般人均价格都在 1000P 以下，淡季或者是人多还可以在和船夫商量。如果自己包船，可以把自己喜欢的景点标出来，和船夫商量是否可以成行。

A 线路

A 线路也可以叫做潟湖游。潟湖是指环礁内的水域与大陆间的水域，有缺口与海洋相通，湖内风平浪静，是浮潜、游泳的绝佳之处。该线路主要的景点包括小潟湖、大潟湖、秘密海滩，可以浮潜和玩沙滩。

B 线路

B 线路游玩的岛屿最多，包括 Pangalusian Island, 蛇岛, Cudugnon Cave, Cathedral Cave 和 Pinabugtan Island 五个点。

C 线路

C 线是比较远的一个行程，坐船要 1 个小时才能到达第一个景点。一般大概在上午 9 点出发，下午 4 点多回到爱妮岛。主要游玩沙滩和浮潜，途经的主要景点包括 Hidden Beach、Star Beach、Matinloc Island, 秘密海滩、Dilumacad Island。

D 线路

D 线行程比较轻松，主要围绕卡劳岛 (Cadiao Island) 的沙滩和潟湖进行游览，一般为半天的行程。游览点包括：Makaamo Lagoon、Pasandigan Beach、Nat Nat Beach & Bucal Beach 和 Paradise Beach。这条线路更适合带孩子的家庭选择。

科隆岛跳岛游

来科隆岛必不可少的行程就是跳岛游。这里最出名的线路有三条，你可以根据自己的需求来选择不一样的套餐。需要注意的是，除了跳岛套餐的价格外，你可能还需要单独支付一部分景点的门票，一般在 100P 左右，出发前多准备一些零钱。

科隆跳岛游最经典的线路是最受欢迎的，一天的行程内你可以参观到孤岛、沉船、潟湖、白沙滩等等人气景点。线路大致为七子岛 (Siete Pecos)——CYC Island——沉船架 (Skeleton wreck)——Banol beach——双子环礁 (Twin Lagoon)——梭子鱼湖 (Barcaacuda Lake)——双峰礁 (Twin Peak Reef)——镜湖 (Lake Kayangan)，其中七子岛不收上岛费，镜湖门票 200P，其他景点均为 100P。

科隆跳岛的双岛系列也很受欢迎，其中包括马卡布亚岛 (Malcapuya Island), 香蕉岛 (Banana Island) 和 Bulogs island。其中游玩的重点是马卡布亚岛 (Malcapuya Island)，它是一个背靠外海面朝内海的狭长岛屿，一面是海水与礁石的碰撞，一面是绵柔细软的白沙滩。该岛位于库利昂岛 (Culion Island) 附近，所以航程稍微远一些，需要大概 1 小时半小时左右。

木一景 我们参加了 A、B、C 线，因为 2 人包船，A 线 1500p, B 线讲成 4000p, C 线因为加了 pass 岛和 calumbuyan 岛，花了 5000p。

线路推荐 Routes

巴拉望的景点比较分散，但是从中部的公主港去到北部的爱妮岛乘车就需要七小时，所以需要较长的旅行时间才能好好安排行程。巴拉望五日游包括公主港和爱妮岛，七日游则多了一个科隆岛。

巴拉望 5 日游

线路设计

D1: 公主港——NCCC——鳄鱼养殖场——圣灵感孕大教堂

D2: 宏大湾——蛇岛——潘丹岛

D3: 泰泰——爱妮岛

D4: 爱妮岛跳岛一日游

D5: 爱妮岛

线路详情

D1: 到达公主港之后，先在市区随意逛逛，去 NCCC 商场购买接下来要用的必需品。然后到鳄鱼养殖场锻炼锻炼胆量，看看能不能抱起呆萌的小鳄鱼。最后再去圣灵感孕大教堂看看这个特别的白蓝色教堂。

D2: 一日跳岛游，包括蛇岛、潘丹岛等，与海洋生物亲密接触。

D3: 在前往爱妮岛的路上会经过泰泰，在这里稍作停留。这有很多西班牙殖民地时期的建筑，还有小教堂等等，随后前往爱妮岛。

D4: 在爱妮岛投入蓝天碧海的怀抱之中，观看海中的各类热带鱼，参加丰富多彩的水上项目。

D5: 造访神秘洞窟及白沙岛，享受清澈的海水，下午前去浮潜。傍晚欣赏夕阳美景。



巴拉望 7 日游

线路设计

D1: 科隆镇——十字架山

D2: 科隆岛跳岛一日游

D3: 凯央根湖

D4: 爱妮岛跳到一日游

D5: 爱妮岛

D6: 泰泰——公主港

D7: 鳄鱼养殖场——圣灵感孕大教堂——罗宾森百货公司

线路详情

D1: 前往科隆镇（可从马尼拉乘飞机前往），到达科隆镇后可以去爬十字架山，在上面看日落。

D2: 参加一日跳岛游，去看看沉船架等著名景点。

D3: 到凯央根湖观看这明信片上的美景之后结束行程，前往爱妮岛。

D4: 投入蓝天碧海的怀抱之中。海中的各类热带鱼让人无比惊奇，感受海域之美，参加浮潜欣赏美丽的珊瑚及热带鱼群。

D5: 造访神秘洞窟及白沙岛，享受清澈的海水，下午前去浮潜。傍晚欣赏夕阳美景。

D6: 到达泰泰，看看这里的西班牙殖民地时期的建筑，出发前往公主港。

D7: 先到鳄鱼养殖场锻炼锻炼胆量，看看能不能抱起呆萌的小鳄鱼，然后在公主港的市区随意逛逛，再去圣灵感孕大教堂看看这个特别的蓝色教堂，最后去罗宾森百货公司逛街吃饭。

节日 Festival

圣周 Holy Week

每年 3 月 15 日，菲律宾天主教徒举行一周的宗教活动，纪念耶稣受难和庆祝耶稣复活。周日，教徒们聚集在教堂做祷告并进行游行，周一是圣经开读日；周二是弥撒日；周三是圣欢会日；周四是忏悔日，忏悔者会进行自我鞭笞或把十字架绑在背上游行；周五是耶稣受难日，白天在广场上演耶稣受难剧，晚上举行“圣葬”；周六是耶稣复活日。

时间：3 月 15 日

五月花节 Flores De Mayo/Santacruzán

五月花节是菲律宾非常神圣的一个节日。节日的主要目的是感谢圣母玛利亚所赐的恩典，尤其是丰收。节日当天下午，菲律宾人穿上最好的衣服聚集教堂，当仪式开始的时候，穿着白色衣服的小女孩会向玛利亚撒花，然后有非常热闹的游行。

时间：5 月最后一个周日

实用信息 Practical Information

语言

菲律宾的官方语言是菲律宾语，但英语也被广泛使用，只是会有一点口音，比较难听得懂。

日常用语

Anoangatingsasakan?

我们要乘什么交通工具？

Gaanokalayoangpapuntaroon? Malayoba?

去那里有多远的路程？远吗？

May tindahanbaroon?

那里有商店吗？

May kubeta/comfort room barito?

这里有洗手间吗？

May restaurant basamalapit?

附近有餐厅吗？

下载靠谱又有爱的蚂蜂窝翻译官，了解更多当地语言！

银行

公主港是巴拉望岛上唯一一个有 ATM 的地方。请在登岛前自行换好比索，以免发生不必要的麻烦。当地用美金换比索比较划算，可先在国内兑换美金后，到达菲律宾后再换比索。公主港的主街——黎刹大街上有几家银行，最方便的是菲律宾群岛银行（Bank of the Philippine Islands）。

兑换

从国内到达巴拉望需要在马尼拉或者宿雾机场转机，所以最好是在马尼拉或宿雾机场提前换好比索，比较划算。

医院

巴拉望的医疗水平比较不完善，医院很少，所以请自备必要的药品。

巴拉望基督复临医院 Palawan Adventist Hospital

地址：National Hwy, Barangay Pedro, Puerto Princesa City, Palawan

联系方式：+63-48-4332156

省医院 Provincial Hospital

地址：PEO Rd, Barangay Bancaobanco, Puerto Princesa City, Palawan

联系方式：+63-48-4332621



电话

当地 SIM 卡主要有两家公司，Globe 和 Smart。

Smart

套餐卡，无月租费，单项收费，网内非常划算，信号不是特别好，旅游不是很适合。

Globe

售价 40 比索，信号不错，无月租费，单项收费，国际长途每分钟 20 比索，加拨 128 每分钟 20 比索。网内短信每条 1 比索，国际短信每条 5 比索。另外，Globe 公司推出专门打长途的 tiplDD 卡，面值 100 比索，国际长途每分钟 5 比索，开卡后有效期 30 天。

当地公用电话

菲律宾 PLDT 长途电话公司或 BayanTel 电话间提供国际长途电话服务，每分钟 15 比索。

菲律宾国际区号：63

长滩岛区域号码：36

从中国拨打电话至长滩岛：00+63+36+ 电话号码

从长滩岛拨打电话至中国：00+86+ 区域号码（去掉 0）+ 电话号码

电压与电源

菲律宾当地电压和国内相同，为 220 伏，频率为 50 赫兹。但是插座为美式两空或三孔，国内的两孔扁插座可以用，但其他类型需要转换插头。一般酒店的前台都提供，如果怕没有，可以在国内大超市购买后带过去，以防万一。



旅游咨询

游客可在机场的旅游信息服务台了解到景点、住宿等有关信息，也可以在市省旅游局询问服务人员。

市省旅游局 City & Provincial Tourism Office

工作人员可以解答各种关于公主港和巴拉望岛其他地方的问题。

地址：ground floor, Provincial Capital Bldg. Rizal Ave., Puerto Princesa City, Palawan

网址：info@visitpuertoprincesa.com

联系方式：+63-48-4332983

开放时间：周一至周五 8:00-12:00, 13:00-17:00

旅行安全

相比整个菲律宾，巴拉望属于比较安全的地方，人口比较少，公主港犯罪率几乎为零。但也不能掉以轻心，仍需注意自身安全，遇到危险请立刻拨打报警电话。

紧急电话

当地报警电话：117

市警察局电话：166 / (6348) 4349890

火警：160

外部交通 Getting there

中国国内没有直达巴拉望的航班，一般都是从马尼拉或者宿雾转机，航程大约都在 1 小时。

飞机

马尼拉和宿雾有航班飞往巴拉望首府公主港，航程约 1 小时。也可搭乘小飞机飞往巴拉望的其他地方，如爱妮岛、科隆岛等。如果是搭乘海上交通，一般都是从马尼拉乘船到公主港，或直接到爱妮岛和科隆岛，但是航程时间长，需要 28 小时。

普林塞萨港（公主港）巴拉望机场 Puerto Princesa International Airport

公主港的机场十分迷你，每天还限制了进入机场时间，未到达准入时间只能外面等着。大厅右手边的小屋是 Information Center，可以在这里预定住宿、获得公主港的地图。往返马尼拉与公主港需要 1 小时 20 分钟，宿雾往返公主港需要 1 个半小时。

地址：Rizal Ave, Lungsod ng Puerto Princesa, Palawan, Philippines

联系方式：63-48-4334965

科隆岛布苏安加岛机场 Basuangais Airport

从马尼拉乘坐飞机至布苏安加岛机场（BUSUANGA），机场很小，行李要自行去认领。然后包车去科隆镇，布桑加岛的机场距离科隆镇行车大概 40 分钟。

地址：Barangay Bagasbas, Daet, Camarines Norte

到达交通：从科隆镇坐车到机场大约每人 150 比索



FrancesQ Coron 机场特别简单，行李放在台子上，没有传送带，到达后还要填写一张单子



爱妮岛机场 El Nido Airport

岛屿航空公司和东南亚航空公司有航班往返马尼拉和 El Nido 机场的航空公司，但是班次不多，且变化频繁，需要打电话到航空公司询问清楚。

地址：Villa Libertad, El Nido, Palawan, Philippines

泰泰机场 Taytay Airport

泰泰机场 Taytay Airport，又名凯撒·林·罗德里格斯机场 Cesar Lim Rodriguez Airport。东南亚航空公司每周有多班航班飞往泰泰机场。

地址：Barangay Sandoval, Taytay, Palawan

联系方式：+63-0916-452-8197

主要航空公司

宿雾航空 cebu pacific

宿雾航空也叫宿雾太平洋航空 cebu pacific，是一家菲律宾廉价航空公司，标志是个小飞机。主要经营菲律宾各个岛屿之间的航线，运营的多是小型客机，比较安全，飞行高度低，可以看到蓝色的海面 and 美丽的岛屿，同时，也经营一些国际线路，比如就有从北京，上海，广州，香港，澳门到马尼拉的线路。另外，作为廉价航空，和亚航一样，促销期也会爆出 0 价机票，所以请经常关注官网。

网址：www.cebupacificair.com

菲鹰航空 Airphilexpress

菲律宾国内的廉价航空公司之一，和宿雾航空一样，经常出一些特价机票，且菲鹰航班国内段已经不再区分目的地，飞所有国内目的地都有 10 公斤的免费托运了。

网址：Http://www.flypalexpress.com/index.php/

菲律宾航空

菲律宾航空的优点是飞机舒服些，行李带的多些，航班被取消、推迟的概率低些，相对缺点是虽然也有促销，但票价不会大起大落。适合不喜欢抢、抢不到廉航票、特别担心航班晚点、取消的人。

网址：http://www.philippineairlines.com/home/home.jsp

轮船

巴拉望到有船往返马尼拉，班次比较固定，但全程需要 28 小时，费用在 800-1800 比索。

SuperFerry

每周都有一班船往返马尼拉和公主港，途径科隆时会稍作停留。

网址：www.superferry.com.ph

联系方式：+63-02-5287000

Negros Navigation

Negros Navigation 船运公司每周四晚上会有船从马尼拉出发，周五早上抵达科隆岛，稍作停留后当天晚上抵达科隆，然后回程在周日中午抵达马尼拉。

网址：www.negrosnavigation.ph

联系方式：+63-02-2440408

内部交通 Getting around

来往于主要地区间的最主要长途交通工具是巴士，价格不高之外，也比较方便。而短途出行的交通工具最常见的是 tricycle，一般是每人 10 比索，招手就上。而在海岛上，出海的话一般都坐螃蟹船，直接和岸边的船夫沟通即可。

长途巴士

公主港汽车总站 Puerto Princesa Bus Station

公主港汽车总站是巴拉望最主要、规模最大的汽车站，但大多数巴士的条件不是太好，没空调不说，就连玻璃窗也没有。也有条件稍好一点的中巴小巴，是带空调的。具体班次如下：

- 开往奎松的班车，约 4 小时，160 比索；
- 开往爱妮岛的班车，约 8 小时，300 比索；
- 开往沙邦（Sabang）的班车，约 3 小时，90 比索
- 开往巴拉望北部地区的班车，约 4 小时，160 比索

地址：公主港的汽车总站位于镇北六公里处 San Jose, Puerto Princesa, Philippines

到达交通：从市中心到汽车总站坐 tricycle 约 50 比索

沙邦车站 Sabang Bus Station

开往爱妮岛的班车，约 7 小时，1500 比索。

地址：Sabang Bus station, Sabang, Palawan, Philippines

爱妮岛车站 El Nido Bus Station

开往科隆岛的班车，约 9 小时，650 比索。

地址：El Nido bus station, El Nido Island, Philippines

三轮摩托车 tricycles

三轮摩托车 tricycles 是巴拉望的主要交通工具之一，也叫做 tutu 车，是巴拉望最方便的交通工具，摩托车旁加挂座位，乘坐比较拥挤颠簸。市区内固定价格约 50 比索，或每人 10 比索。



 **df39479** 一个车一下子坐了 5 个人，还有 3 个箱子，5 个大双肩包，每人只收了 10P。

