

長灘島5+1日遊

菲芴時尚醫美診所 王新元

每年中國農曆新年期間，都算是屬於國人旅遊的旺季！今年因為小朋友平日已經在上小學一年級了，太太也算公務員，平常也要上班，所以就只能選在寒假內春節這幾天假期出國玩玩；今年過年預計去菲律賓的長灘島走走順便避寒，故早先三個月先上網挑選各家旅行社新春佳節的行程和日期，比較過幾家後，選擇慶澤旅行社，網路詢問過後下訂，接下來就是等旅行社的服務專員幫忙辦理去菲律賓的簽證和機票等等，以及我們在有空時先準備美金，以免到時候跟團行程中需要花費時可以用美元換披索（peso，菲律賓當地使用的錢幣），都準備齊全後，剩下的時間就是在期待；出發當日飛機預定在一月二十三日上午十二時十五分就從桃園國際機場起飛，等於是除夕前一天的班機，所以我只好在前一日，也就是二十二日晚上下診後，就急忙連同內人小孩，一起拿著大包小包行李，直接搭乘事先預訂好的機場接送專車，請司機直奔機場第一航廈台灣虎航空公司七號團體櫃台，忍著濃濃的睡意辦理登機事宜，其實因為隔天就開始是國定假期了，所以桃園機場內即使已近半夜，仍有不少人在排隊準備通關出國，沒吃甚麼晚餐的我們也只好將就先在機場買點東西果腹。

在直達菲律賓班乃島上卡利波(KALIBO)機場的虎航IT541號班機上，因為虎航算廉價航空的小飛機（過年時期往長灘島的飛機只有虎航可以選擇），所以沒有提供免費的飲料、用水、毛毯等等，只能暫時先閉目養神休息一下，好在班機飛行時間大約只有二個半



長灘海邊

小時左右，在上午約二時五十五分，飛機緩緩降落於卡利波機場。當地的天氣還算溫暖，也算避寒勝地。倒是下機後等著過海關，著實排了好長又好久的隊伍，這也是因為長灘島在每年十月到隔年二月也都算是旺季的原因。長灘島(Boracay)，是菲律賓的一個島嶼，坐落於馬尼拉南方約三百一十五公里、班乃島西北約二公里的海上，屬於維薩亞群島，或是菲律賓的第六區(Region VI)。島嶼的長度約為七公里，形狀與狗骨頭類似，最窄的地方不到一公里寬，總陸地面積約為十點三二平方公里。長灘島上兩個主要的觀光海灘「白色海灘」(White Beach)和「布拉波海灘」(Bulabog Beach)坐落於島上與最窄的中間部份相反的兩端。白色海灘面向西方而布拉波海灘則朝向東方。島上也有其他的海灘。「白色海灘」是最主要的觀光海灘。海灘長約四公里，海灘邊尚有許多度假村、飯店、度假套房、餐廳和其他的觀光設施。「布拉波海灘」則與白色海灘遙



島上商店林立

遙相隔於長灘島的另一邊，是島上第二大的觀光沙灘，也是滑浪風帆和拖曳傘運動的主要場地。長灘島的土地分為四百公頃的森林保護地和六百二十八點九六公頃的農業地區。我們一家光是下機排隊出關就花了快一小時，可見這地方真是個熱門景點。而且不知道過海關要填寫入境表格，也著實花了一點時間。一出機場就看見當地旅社派駐在當地的華人女導遊-小倩，早早就在大廳等候著我們，這團除了我們一家三人外，另一家是四位，分別是骨科蘇醫師、蘇太太、他們的兒子和兒子女友，我心想既然都是同業，如此之後的六天，兩家在一起吃飯也有個伴，剛好他們在台灣跟我們住的也很近，所以也互留通訊軟體LINE，回國後還可以聯絡，以便下次再一同出遊~

隨即會同前來接機的小倩導遊和司機大哥登上巴士，一起先往下機之班乃島內卡提克蘭碼頭，車程爬過小山約莫兩小時，大多團員由於旅途疲憊，都累到暫時沉沉的睡一下，不

過導遊卻也興致勃勃的順道在車上介紹長灘島當地文化風情人文等等。到了碼頭先轉搭當地特有的蜘蛛遊艇過岸，渡船時間花了大約十五分鐘左右，才算真正到了長灘本島上，可見此島也算是世外桃源，位於遠離都市的塵囂，但是相對的，物資也不是很方便，尤其是飲用水方面，飯店內的水多屬於硬水，即使煮沸後也不適合直接喝，所以我們一家打算去當地7-11（長灘島上也有7-11！）買一大桶六公升礦泉水扛回飯店待用。旅程第一個站，就先換上涼鞋和短褲去精油按摩兩小時，由於折騰了大半夜，按摩之中不知不覺我、太太和很多團員都按到睡著了。小朋友由於不能按摩的緣故，只好先請導遊幫忙在旁看顧一下，按完一人給了二百披索當小費後，隨即去用早餐，早餐是在海邊的飯店，還算豐盛，中式西式都有，所以不怕吃不慣菲律賓號稱過鹹的食物。用過餐後，雖然走到入住的ALOHA BORACAY HOTEL飯店要一點時間，但沿著海灘走著走著，大家卻都被絕美的風景所吸引了。晚餐是到附近的漢娜(Hennan)酒店享用池畔自助餐，Hennan Crystal Sands水晶沙酒店自助晚餐強打專業的海鮮料理、菲律賓獨特的BBQ烤肉，提供各式各樣異國美食來滿足來自各國觀光客的味蕾。而這裡的自助餐並沒有限制用餐時間，所以如果吃完美食也可以先到海邊走走，回來再繼續吃！每天晚上也會有live樂團在酒店裡演出，讓用餐氣氛更好！再回飯店整理行李，洗個澡休息一晚，因為我們家有小孩，所以旅社特意給我們安排升等家庭房(family room)，

有兩大床，乾溼分離式衛浴，客廳和沙發等等，對要連續住同一間飯店四個晚上的我們來說還算不錯！

第二天早上用完飯店早餐，走到離飯店約二百公尺遠的海灘邊，準備坐風帆船出海一遊，風帆船小孩就也可以坐了，長灘島有許多好玩的水上活動設施，像是風帆船、香蕉船、飛魚船、水上摩托車、拖曳傘、浮潛、深度潛水、海底漫步，今天第一個要體驗的就是風帆船，風帆船是長灘島的最佳象徵，在這裡每天都可以看到有人揚帆出海，有著各種顏色的風帆船，完全不用引擎，整艘船靠著海風吹帆的風力，就能行走於整個海面上，搭配船伏適時控制風帆的方向，一直往無邊無際的大海前進，也能躺在風帆的兩側感受輕盈的海風跟濺起的浪花，出海時程約一小時。當船上二張帆都全部張開，迎著朝陽、藍天和白雲，真是心曠神怡。接著再搭遊艇去體會海底漫步，海底漫步是新興水上活動新玩法，適合不會游泳，或是不喜歡臉部弄濕，卻又想要玩水上活動的遊客。頭戴全罩式頭盔，與海底生物親近、探索海底世界的奧妙！而且難度要比浮潛和水肺潛水低多了，也無需掌握太多技巧，你可以像在陸地上一樣呼吸。現場會有教練說明注意事項，再戴上頭罩就可以下水啦！到海底後一群又一群的熱帶魚類和水中生物在身邊游來游去，潛水教練會發給大家小塊麵包，拿在手上可以吸引更多魚類過來。這邊的海底也有特別多的珊瑚礁，一定要把握海底漫步這個難得的機會近距離觀賞各式各樣、奇形怪狀的礁石，



坐遊艇準備去海底漫步

教練也會在過程中幫大家拍照，所以沒有準備防水相機也沒關係，絕對可以留下許多和魚群們的合照。中午去吃飯店附近的Dos Mestizos餐廳吃號稱是長灘島最好吃的西班牙料理-西班牙燉飯。菲律賓因早期受西班牙人長達三百多年的統治，所以長灘島上也保有不少優質道地的西班牙餐館，不僅建築風格與島上的迥然不同，店內裝潢充滿地中海風格，連食物也相當具有西班牙風味，Dos Mestizos位於較少觀光客的地區，外觀沒有浮誇設計，只有簡單招牌，經過不會特別注意，昏暗的燈光非常有情調，裡面西班牙菜的特色，主要都會是以海鮮為基底，用不同烹煮方式調配，再加橄欖、葡萄、番茄、馬鈴薯等配料，製作成驚为天人的佳餚，這也是被評鑑為二零一一年菲律賓最佳餐廳之一。最典型的就就是西班牙燉飯、大生蠔、奶油田螺等等，太太吃過也說是她吃過最好吃的燉飯，連我這種平常不喜歡吃燉飯的人都念念不忘。下午回飯店房間小憩一番，傍晚和導遊相約集合後導遊帶我們去吃CYMA店家



坐遊艇準備去海底漫步



下午茶

的希臘餐點-招牌火焰CHEESE、雞肉捲和義大利麵，如此就結束美好的一天。當日晚上睡得更熟，也為隔日之行養精蓄銳。

次日早上不用morning call，導遊讓我們睡到自然醒，再帶我們去用島上獨特的超大牛肉（或豬肉）漢堡餐，用過餐再坐島上特有的嘟嘟車前往網紅打卡景點-PUKA貝殼海灘，位於北部的普卡海灘是長灘島第二長的海灘，以Puka（珊瑚貝殼，又名Cone Snail 一種海蝸牛在夏威夷被做成昂貴的珠寶首飾）聞名，據聞貝殼就是最早引起遊客來到長灘島的原因，在鄰近住家還可看到從事貝殼飾品的手工藝。普卡海灘 Puka Beach最大的特色，便是沙灘上有許多貝殼、珊瑚礁，這裡少了大量觀光客的喧囂，盡是海浪聲，步調也慢許多，建議可以找一天來這兒享受不一樣的長灘島風情，挑家順眼的店，進去點杯芒果冰沙，偶爾再跑出來踏浪、拍美美相片，不知不覺，半天就過去了，太容易讓人忘記時間了。另一個吸引人的是，菲律賓人也愛在這兒，常看到當地小孩在

這邊玩耍，又或者媽媽來遛小孩，當地漁民的小船，總是繽紛，點綴這片可愛沙灘，充滿菲律賓人慢活的步調。普卡貝殼沙灘(Puka Shell Beach)，是現在長灘島人氣相當旺的景點，許多業者進駐，擺了渡假風情濃厚的躺椅區，一個比一個還要吸睛。不過這裡收費偏高，躺椅也需另外收費，決定坐下來前，建議先問清楚價格，以免結帳時雙方不愉快。如果決定在這裡消費，將能細細體會，普卡貝殼沙灘不一樣的魅力（愈往後段人潮更少，氣氛也不同喔）！Puka Shell Beach普卡貝殼沙灘迷人之處是，被後倚靠樹林，面對汙染較少的海洋，一年四季皆宜；尤其雨季較不受西北風影響，商業化程度低，加上沿岸每走幾步就有許多漂流木、貝殼裝飾藝術，整片沙灘真的非常的純淨。長灘島每一個沙灘的砂質與海相差異很大，相較於鬧區的白沙灘，「普卡海灘 Puka Beach」沒有那麼白，踩起來也沒有那麼細緻，但這一段的海洋沒有受到汙染，顏色比較天然美麗。在這裡海灘散步很愜意，少了許多實體店面，



在 friday beach 玩水

也沒有四面八方而來交雜在一起的音樂聲，只有單純的海浪聲，跟遊客大笑聲，如果有半天以上時間，不妨拜訪長灘島北端的美好沙灘。接下來我們喝著導遊在路上幫我們順便買的島上最著名的Jonah's芒果冰沙，冰沙甜度剛剛好，感覺這邊的芒果都是大顆又新鮮，甜度也很高，店家打芒果汁時也是真材實料，不用擔心味道不重，真是濃醇香，超級好喝，喝完之後，就準備驅車到下一站-Discovery新探索五星級度假飯店吃英式下午茶。「Discovery Shores」是島上最豪華、最美麗的飯店之一，因藝人梁靜茹舉辦婚禮而聲名大噪。下午茶是在泳池旁的Sands Restaurant享用。開放明亮的空間，不但直接可以看到無敵海景，走出去就是細白麵粉沙灘，給人優雅閒適的感覺。三層架的英式下午茶，高聳挺立，顯得氣派華麗，盤上有著司康、馬卡龍、鹹食，以及菲式點心等各種精緻蛋糕跟小點心，吃一口漂亮誘人的



friday beach 夕照

下午茶，再啜一口冰涼的飲料或熱茶，搭配無敵的美麗海景，靜享長灘島最恬適的時光，邊觀賞日落的美景，讓視覺與味覺雙重享受！飯店外面的獨立私人沙灘-FRIDAY BEACH，沙灘旁就是聖母礁岩(Willy's Rock)，聖母礁岩是火山礁石，是遊長灘必拍景點，通常這附近的沙灘，非常多人戲水，算是超級熱鬧區。尤其退潮時，輕鬆散步就可登上礁岩，但若漲潮時，一定得游泳才有辦法靠近喔，礁岩上頭的聖母神像，象徵保護出海的人們，更是當地人祈求平安的聖地。其實不只觀光客在這裡拍下到此一遊相片，仔細觀察，好多菲律賓人會坐在附近沙灘野餐，也有大人帶孩子特地來散步，看夕陽晚霞美景。

第四天早上我先在房間休息看澳洲網球公開賽電視實況轉播，太太則是帶小朋友到海灘邊玩水，旅社貼心的送防水袋，如此一來太太她們戲水時就不怕相機或錢包等貴重物品被弄濕報銷啦。中午和導遊相約吃SHAKEYS'



聖母礁岩上合影

PIZZA店享受披薩加炸雞。晚餐則是五星級麗晶酒店BUFFET，餐廳內各國料理及甜點應有盡有，能夠滿足每個人的口味，一向都是各國旅客的最愛，每到旅遊旺季的晚餐時段常常一位難求。酒店自助晚餐還有一項遠近馳名的特色，就是他們活潑可愛、舞技高超的主廚大隊！若你在晚餐時段八點到九點之間用餐，就有機會看到主廚走出廚房大秀舞技，而你也可以加入跳舞的行列，一同DANCING SHOW，感受長灘島人的熱情！最後則是體驗海邊的BEACH BAR，這店算是當地眾多夜店的其中之一家！點杯飲料，邊飲邊聽著重金屬搖滾，享受著生活！就是音樂太大聲，彼次即使近距離說話也要很大聲才聽的到。

在島上實際扣除班機時間，真正只住到四個晚上，但閒暇時間多是自由活動，旅遊全程無購物行程是我們選擇的重點，最後一天晚間回機場吃完韓式料理海鮮麵當作消夜

吃飽飽後，一樣準備排隊登機。這裏的確是是不容錯過的美景。悠閒地漫步其中，不失原始自然風味，度過美好的假期，是值得來一次！像是《Lonely Planet》旅遊書評選這裡為全世界最美麗的沙灘之一。《英國BMW旅遊雜誌》評選為世界最美沙灘之一。《asia-hotels.com》評選為亞洲最美沙灘。《The British Publication TV Quick》也評鑑為熱帶海灘第一名。讓人不禁想一直待在這裡，並拋開一切世俗與煩惱，其景色引人入勝，似夢似真的勝景令人驚嘆，有山有水，這邊的海水非常乾淨清澈，而且有從藍綠色到深藍色的漸層感，你也可以走到岸邊踏踏浪，絕對可以滿足愛看海的人～。而且屬於淺灘，不會游泳的也可以在大海裡泡泡水，真的是度假放空的好選擇。

（部分資料摘錄自維基百科網頁）

