

从云端到深海

PG 岛

Puerto Galera

磨房
doyouhike.net

摄影：Mason85z



交通



美食



住宿



潜水

AirAsia.com

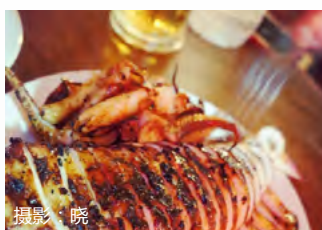
亚洲航空



摄影：圆缘

01 马尼拉 Manila

- P3 马尼拉
- P4 如何到达
- P4 关于美食
- P5 关于住宿
- P5 休闲度假



摄影：晓

02 加莱拉港 Puerto Galera (PG)

- P6 PG 岛
- P7 如何到达
- P7 关于美食
- P7 关于住宿



摄影：相请不如偶遇

03 潜水 Diving

- P8 关于潜店
 - TIPS：OW 和 AOW 潜水课程
 - TIPS：海洋环保
- P9 关于潜点
 - TIPS：Snorkeling 浮潜事项
 - TIPS：Fun dive 休闲潜水



摄影：fengzi4388

Manila



马尼拉(Manila)是菲律宾的首都,濒临天然的优良港湾——马尼拉湾,为全国最大的港口城市。菲律宾拥有 7 千多个海岛,潜水资源非常丰富;每年无数的潜水爱好者奔赴菲律宾,通过马尼拉前往各个潜水乐园,因此马尼拉也成为菲律宾各岛间最重要的中转城市。

如何到达



国内—马尼拉

上海 澳门

菲律宾国内线 马尼拉出发

到达地点：

宿雾（薄荷岛）	巴哥洛
塔比拉兰（薄荷岛）	伊洛伊洛
卡利博（长滩岛）	达沃
普林塞萨港 - 巴拉望	克拉克
卡加廷德奥罗	塔克洛班



• 出租车

马尼拉的出租车有两种，建议打白色出租车，起步价在 40p，黄色较贵。在上车之前一定要说清楚是打表或和司机商量好价格。准备好零钱，司机有可能借口说没有零钱不找。

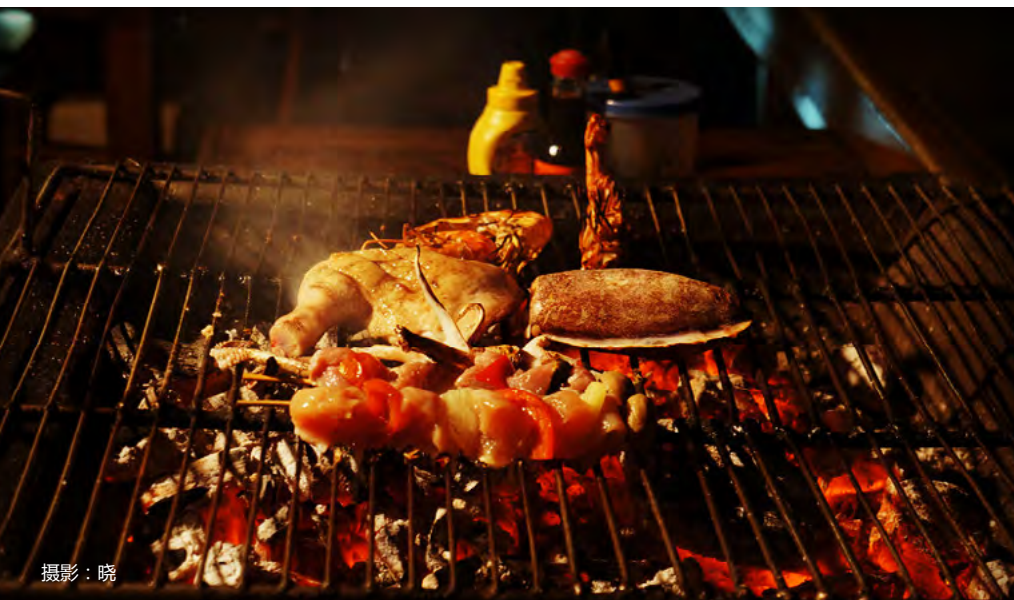
马尼拉交通

• 吉普尼 (Jeepney)

吉普尼最早是由二战后美国大兵留下的吉普车改造而成。现在已经是菲律宾最主要的交通工具之一了。吉普尼的起步价是 8p，一般票价在 30p 以内。

• 此外还有三轮车、螃蟹船、轻轨等，或者租车自驾，你可以根据自己的需要来选择合适的交通方式。

Tips：菲律宾货币 **Peso**，本文全部简称 **P.**



摄影：晓

关于美食



马尼拉的菜系受西方和中国的影响较大，包含马来菜、中国菜、西班牙菜等各种菜系的特色。在马尼拉的街头，常能看到的是一个名叫 Jollibee 的当地风味快餐，很适合初来菲律宾的游客。菲律宾菜的特点是大量使用醋、大蒜等辛辣调味料，而风味浓郁的海鲜则是菲律宾菜中最令人称道的菜肴。

菲律宾招牌菜

Adobo

被视为菲律宾传统菜，卤汁浓厚的猪肉和鸡肉丁，淋在白米饭上食用，别有一番风味。

Kare-Kare

牛尾、牛肚加蔬菜，配花生酱食用。

烤乳猪

这是菲律宾宴席上的主菜。你可以买一整只烤乳猪或按斤购买。马尼拉有很多烤乳猪的连锁店。

Halo-Halo

一种从快餐店到高档酒店都可见到的菲律宾美食，是调和着各种果肉的冰激淋，既可爱又可口。

其它菲律宾名菜有将虾、鸡肉、猪肉和椰汁混合煮成的 Lumpia，海鲜蔬菜汤 Sinigang、烤猪腿 Crspy Pata，炒木瓜 Atchara 等。马尼拉任何一家饭店的主餐厅中都会供应地道的菲律宾菜，餐厅中还常常有乐队演奏和民族舞蹈表演，视觉与味觉的双重享受，物超所值。



摄影：圆_缘



摄影：相请不如偶遇

关于住宿



马尼拉住宿等级繁多，可以根据预算来选择酒店。另外，酒店经常有优惠活动，运气好的话完全可以以三星的价格入住五星的酒店。

特别推荐

马卡迪区 (Makati)

马卡迪是新兴的金融与购物中心区，在淡季五星酒店经常有 50% 的折扣，非常划算。另外三四星酒店和经济型酒店也能在这里找到。

马尼拉洲际酒店

InterContinental Manila

位于马卡迪的五星酒店之一，距离各旅游景点都很方便。

厄米塔 (Ermita)

中等价位旅馆或家庭旅馆多位于厄米塔附近的闹区。

马尼拉国际青年旅舍

Manila International Youth Hostel

位于国际机场以北三公里处，这里有干净的床单和友善亲切的服务。

Stone House

靠近马尼拉湾，是一家现代化的经济型酒店。

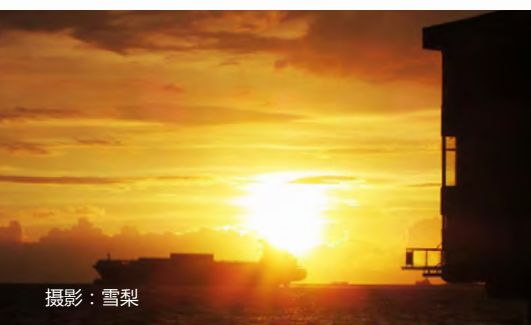
Tune Hotel

如果您想寻找一家交通便捷的马尼拉酒店，那没有比亚航旗下的 Tune 酒店更合适的选择了。酒店位于马卡迪，离法国大使馆、动力商城不远，交通便利，观光方便。

www.airasiago.com

另外，马尼拉也有提供长期住宿者所需要的公寓，房子都很大，大多都附厨房，可以自行开伙，也可以只租一天，住一个星期以上可以有折扣。

休闲度假



摄影：雪梨

1 黎刹尔公园

位于马尼拉市中心，它原名鲁纳达公园，后来为纪念菲律宾的民族英雄黎刹尔博士而改名为黎刹尔公园。

2 椰子宫

椰子宫是一座两层楼高，六角形屋顶的典型菲式建筑。宫殿全部由椰子有关的部分打造，就连桌上陈放的台灯、烟灰缸也是用椰壳雕刻成的。

3 国际会议中心

马尼拉是著名的国际会议城市，居亚洲五大国际会议中心之首。人们在这里可以深入了解菲律宾的文化，也可观赏马尼拉湾落日的美景。



摄影：V

4 教堂

奥古斯丁教堂

建于 1599 年，是菲律宾最古老的西班牙式天主教堂，也是菲律宾境内最古老的石造建筑之一。

马尼拉大教堂

菲律宾最重要的罗马式天主教堂，教堂内珍藏有各国著名艺术家奉献的大量青铜制品、镶嵌工艺品和雕塑等。

Puerto Galera

加莱拉港 (Puerto Galera, 以下简称 PG), 位于菲律宾南方第一大岛民都洛岛 (Mindoro) 的北部, 是菲律宾著名的潜水地。这里是世界上最美丽的自然海港之一, 有着银白而熠熠生辉的海滩, 绚丽多姿的珊瑚礁, 大量优质的潜水点, 全年适合潜水。另外, 由于这里时常有海豚出没, 所以它也有“海豚湾”之美名。

磨房户外指南

绘图: Norna
摄影: 晓

- 沙滩
- 小镇
- 潜点





如何到达

1 飞机

国内可以飞克拉克或者马尼拉，然后再从马尼拉前往 PG 岛。

国内—马尼拉

上海 澳门

国内—克拉克 (Clark)

成都 香港

2 克拉克——马尼拉

● 克拉克机场出口就有去马尼拉的车。Jeepney、亚航大巴、出租车都有，可以按照到达的时间选择。

● 可以从克拉克机场坐吉普尼或出租车到达克拉克的 Dau Bus Station，再从 Dau 车站搭乘大巴前往马尼拉，路程大约两小时。

3 马尼拉——PG

● 车船联运—Si-Kat，位于背包客区的 Mabini 街，离 Robinson Mall 很近。700p-850p 左右，早上八点出发。

● Makati 坐公车 180p 到 Batangas 码头（人多也可以包车到码头），船票约 220p-250p，船班时间是 07:00、10:00、14:00，目的地分别是：White Beach、PG 镇上和 Sabang。

● 高富帅做法，往返包车包船，来回约 12000P。

交通时间：

马尼拉到 Batangas Pier 约 2.5--3 小时，Batangas 到 Sabang 船程约 1 小时。

关于美食

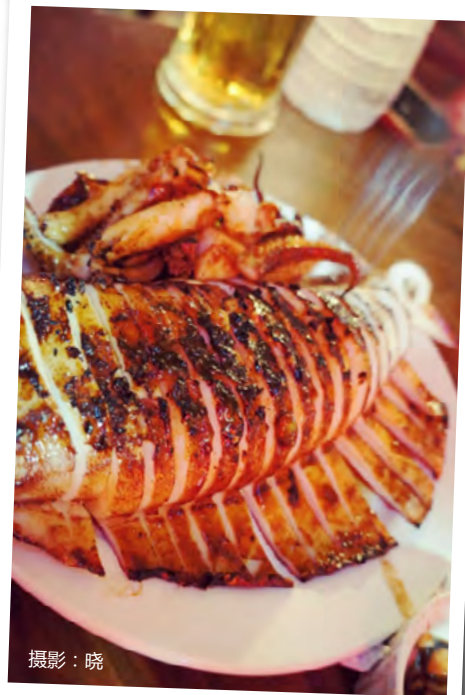


PG 是个潜水度假区，食物不算丰富，这里的餐饮供应最多的是西式简餐，当然也有海鲜可以选择，还可以到当地的菜场买食材回酒店加工。据网友所说这里的中餐味道一般。

推荐餐厅

● Sabang 是 PG 最繁华地段，可以去吃 Sabang Restruant 的牛骨汤和芒果冰沙，但是菲律宾上菜的速度都很慢，需要耐心等待。

● 海明威餐厅也是被无数攻略推崇的，这是由几个德国老外亲自下厨料理，目前可以算是这里生意最好的一家餐厅了。只是付钱的时候，对价格要有心理准备，不要掉了下巴失了仪态。



摄影：晓

● 酒吧区有一家新开的沙威玛，也颇有好评，另外还有几家韩国食府都不错，比较接近国人口味。

关于住宿



PG 的住宿价格都不会很贵，舒适型经济型都有，按照自身的需求来选择。



摄影：晓



摄影：驴友陈翔

Step Garden Resort

位于 Sabang 沙滩的中部位置，购物、潜水、夜生活都非常方便。

Angelgn's

位于 Sabang 沙滩的中心区域，生活和潜水都很方便，这家算是中等的价格，性价比较高。

Atlantis

Atlantis 是一家连锁式的度假酒店，消费属于中上水平。

Out Of The Blue Resort

位于 Small Lalaguna 的中部位置，距离 Sabang 沙滩 5-10 分钟的路程，酒店设施齐全，价格略高。

Tropicana

古堡酒店，这是岛上地标式的建筑，古老的钟楼、长廊、旋转式楼梯，仿佛穿越到了中世纪的欧洲。

Redsun

位于 Small Lalaguna 沙滩的最末端，酒店设施齐全，干净舒适。

潜水

PG 的水下，有许多礁石、洞穴、峡谷，当然，还有沉船等着你来探索。每个地点的植被和动物都很丰富，海床和礁石上长着珊瑚、海绵和海百合，水中则游动着各种各样的热带鱼、海龟和无脊椎动物。

注：这里的海域状况平静，洋流状况不复杂，非常适合新手学习潜水。

摄影：金金

关于潜店

在 Sabang 至少有 16 家潜水中心，分布在 Small Lalaguna, Big Lalaguna, Coco, Encenada 等不同海滩上，游客可前往咨询潜水考证或者预定 Fun Dive。



摄影：fengxueye

啤酒鲨

BEER SHARK

啤酒鲨 (Beer Shark Diving Club)

离 Sabang 码头比较近，老板是台湾人，价格也很公道。

www.beersharkdiving.com



摄影：aeleven

Diving Park

潜店的位置离 Sabang 码头有点远，人气很高，潜水装备成色较新。

www.divingpark.ph

TIPS : OW 和 AOW 潜水课程

深潜也就是水肺潜水，必须要经过专业培训取得潜水证方可进行，初级的休闲潜水课程有 OW 和 AOW。

OPEN WATER DIVER (开放水域潜水员，简称 OW) 课程大约 3-4 天可以完成，在掌握基本的潜水技能、并通过考试后即可获得 OW 潜水证。

OW 的水深限度为 18 米。如果想继续体验更深海底世界，就要去升级学习 AOW 课程。

ADVANCED OPEN WATER DIVER (开放水域进阶潜水员，简称 AOW)

升级为 AOW 一般需要 2-3 天，需要完成 5 项专场课程的学习。

一旦成为 AOW，潜水深度为 30 米，可以做夜潜、船潜等多种更为有趣的活动。



图片来自官网

Asia Diver

五星潜店，设施完备，有中文教练。

www.asiadivers.com



摄影：aeleven

潜客站

潜店位于 White Beach，这里的学习考证和 Fun Dive 套餐，主要是以包吃包住包学的打包方式出售。

www.qiankezhhan.com

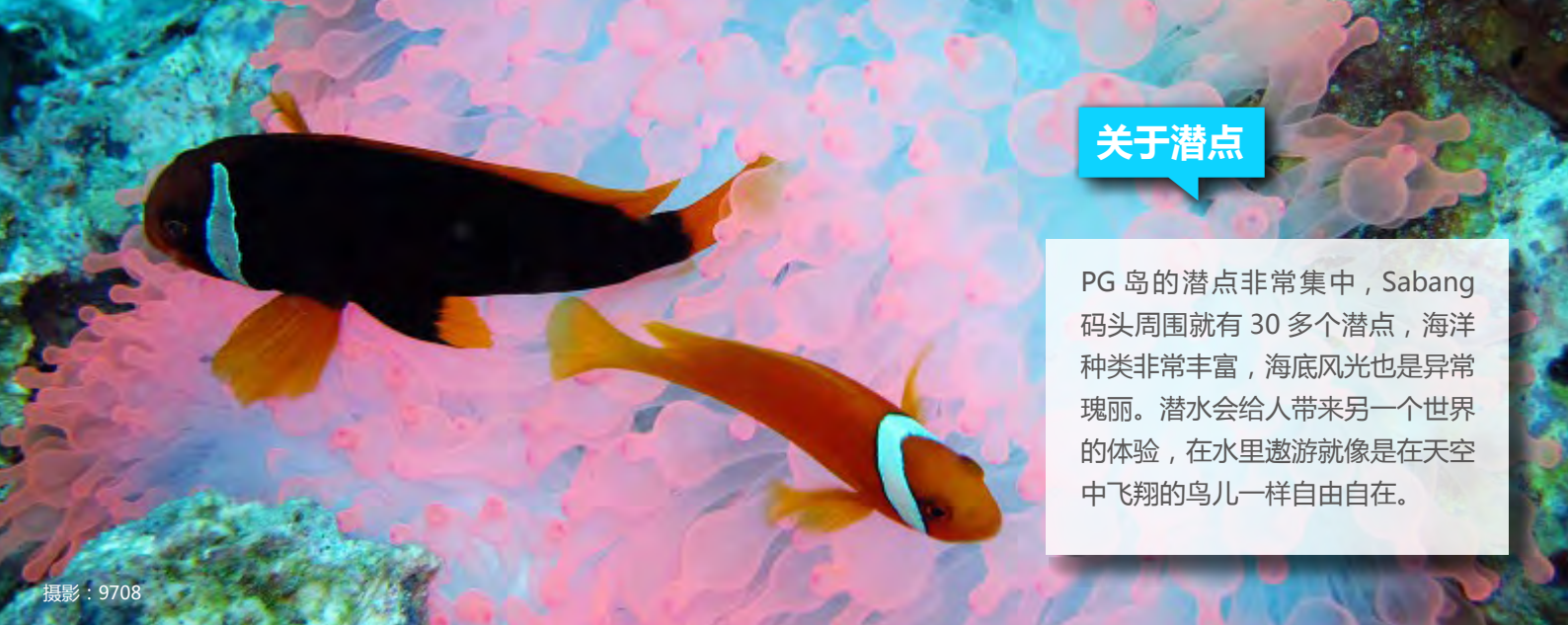
注意：

虽然学习 OW 课程不要求任何潜水资质，但出于对学员安全的负责，教练会要求学员能够完成水上漂浮十分钟和三百米浮潜，并且不惧怕水，方可进行学习。

海洋环保

虽然岛上有很多喂鱼的活动，但为了海洋生态，请避免喂鱼。

潜水时不要碰触任何海洋生物，除了气泡，请什么都不要留下。



摄影：9708

关于潜点

PG 岛的潜点非常集中，Sabang 码头周围就有 30 多个潜点，海洋种类非常丰富，海底风光也是异常瑰丽。潜水会给人带来另一个世界的体验，在水里遨游就像是在天空中飞翔的鸟儿一样自由自在。

1 The Hill

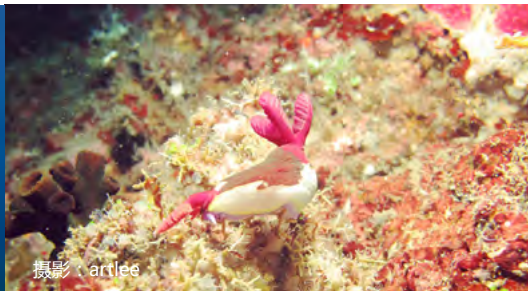
天然的砗磲贝养殖场，简单的潜点适合所有的潜水员。还可以看到大型的海马和海葵虾等。



摄影：金金 -

2 Dry Dock

大深度垂直上下潜点，需要有经验的潜水员。这里能看到娃娃鱼、叶子鱼、梭鱼、河豚等。



摄影：artlee

3 Sabang Wreck

是一个有三艘小型沉船的潜水点，还是一个喂鱼点。一下水，就会有整群的大小鱼群围绕着你，场面壮观，这里能看到娃娃鱼、狮子鱼、海龙等鱼类。



摄影：金金 -

4 Canyon 峡谷

这里是有名的放流点，一下水就可以看到成群的大鱼，难度偏高。常见石头鱼、海龟、Jackfish 等。



摄影：artlee

5 Almajane 大沉船

可以钻到船舱里面，深度虽然有点深，但是因为有潜导绳，所以难度不高，常见娃娃鱼、管口鱼、梭鱼群、狮子鱼、胡麻炮弹等。



图片来自磨房

6 Hole In The Wall

供一人穿越的洞穴，出洞穴后柳暗花明，会有更多迷人的景色出现在你眼前。在这个潜点可以看到大量珊瑚和热带鱼。

7 Shark Cave

白鳍鲨鱼在这里等着大家，有时候有点小流是需要体力来对抗的哦。

TIPS : Snorkeling 浮潜事项

浮潜很简单，仅利用装备（即浮潜三宝：面镜、呼吸管、脚蹼）就可以进行！这让很多人都误以为浮潜很安全的事情，认为只要穿了救生衣甚至会游泳就万无一失了，但是危险由此而生，出海浮潜，玩得太 High、潜得太深或者遇到急流，可能会因为害怕而惊慌失措，甚至呛水并出事故。经常可以看到各地浮潜发生的惨痛事故，甚至比水肺潜水发生的事故还多，所以一定要掌握必须的浮潜技巧，不可掉以轻心。

TIPS : Fun dive 休闲潜水

Fun Dive 即是在获得 OW 潜水证后进行的休闲潜水活动，可以在潜导的带领下尽情畅游海底世界。



关于磨房

发现心世界 www.doyouhike.net

磨房网始于 2000 年，注册用户超过 100 万，是国内最有影响力的自助旅行和户外运动社区。

磨房微博

<http://weibo.com/doyouhikenet>



磨房微信

微信号：mofangweixin



磨房 APP

<http://www.doyouhike.net/appdownload>

关于 AirAsia

亚航最具规模的低成本航空公司

飞我莫属 \ 亚洲最具规模的低成本航空公司

超过 60 条航线覆盖澳大利亚、全亚洲、服务航点遍布全球。短短 10 年，已拥有 116 架崭新的空中巴士。超值的价格，高品质服务，让超过 1 亿乘客从此爱上飞行！

飞得划算 \ 按需选择定制 旅程经济更精彩！

为提零持“现在人人能飞”的理念，AirAsia 主张使用者付费的平等概念，搭飞机时只付你想付的，没有用到通通省下来，就这么简单！

梦想飞行 \ 谁说少花钱就要牺牲品质？

让我们证明鱼与熊掌可以兼得！规模最大、航班最密集的 AirAsia。一直坚持以优质的服务带给乘客舒适的飞行体验！2009 年 AirAsia 被亚太航空中心（CAPA）评选为年度最佳航空公司，2009、2010、2011、2012、2013 年分别连续五年被 skytrax 评选为“世界最佳低成本航空公司”

请关注我们

亚航微博



亚航微信



与亚洲航空一起
旅游·梦·享 东南亚

