

本书侧重分析太平洋波利尼西亚岛群中汤加等国家和地区的特色旅游资源、旅游业发展概况、热门旅游目的地以及旅游全攻略，可以作为我国公民赴太平洋岛国旅游的重要旅行指南，同时也可以作为我国旅游企业投资太平洋岛国的重要参考用书。

太平洋岛国旅游
之
波利尼西亚
TRAVEL IN
PACIFIC ISLAND COUNTRIES
POLYNESIA

刘建峰 王桂玉
编著

POLYNESIA

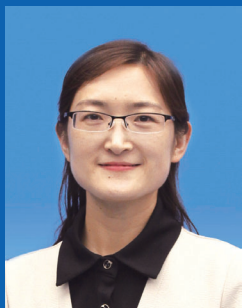


社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



刘建峰

聊城大学历史文化与旅游学院副教授，太平洋岛国研究中心经贸旅游研究所所长，中央民族大学博士研究生。主要研究方向为旅游规划与开发、太平洋岛国旅游。2017 年入选国家旅游局“万名旅游英才计划研究型英才”培养项目，主持国家社科基金项目 1 项，教育部人文社科项目、山东省社科规划基金项目等省部级项目 5 项。在《旅游学刊》《太平洋学报》等刊物发表学术论文近 20 篇，多篇论文被人大复印报刊资料全文转载。获教育部全国多媒体课件大赛一等奖、山东省社会科学优秀成果三等奖等奖项。



王桂玉

聊城大学太平洋岛国研究中心研究人员。主要研究方向为旅游规划与开发、太平洋岛国旅游。主持完成云南省教育厅基金项目 1 项，参与国家社科基金项目、山东省社科规划基金项目多项，参与旅游规划横向课题近 10 项。在《旅游学刊》《经济问题探索》《太平洋学报》等刊物发表论文 10 余篇，编辑《太平洋岛国研究通讯》近 20 期。

国家旅游局“万名旅游英才计划研究型英才”培养项目：
中国开展太平洋岛国旅游外交的战略意义及有效途径研究（编
号：WMYC20171067）阶段性研究成果

山东省社会科学规划研究项目新型智库研究专项：“一带
一路”倡议下山东省对接太平洋岛国旅游外交的战略对策研究
（编号：18CZKJ03）阶段性研究成果

POLYNESIA



TRAVEL IN PACIFIC ISLAND COUNTRIES

刘建峰 王桂玉 编著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

法属波利尼西亚

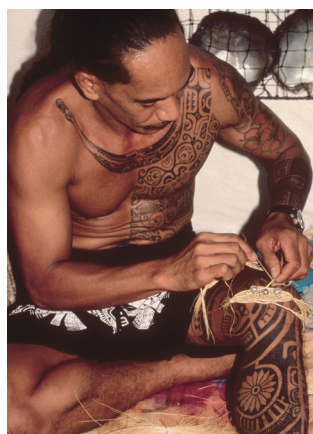


戴花环的塔希提少女（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）

呼拉舞（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



热情美丽的塔希提青年男女（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



塔希提传统手工编织（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



莫雷阿高尔夫球场（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



波拉波拉岛度假村（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



帆船巡游(David Kirkland 摄)

汤加



汤加王宫（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



自由卫斯理教堂（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



海边小屋（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）

帆船航行（太平洋
岛国贸易与投资专员署
供图）



风筝冲浪（太平
洋岛国贸易与投资专
员署 供图）



享受吉他的慢人生
（太平洋岛国贸易与投
资专员署 供图）

萨摩亚

盛装的萨摩亚男性和女性（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



基督教堂（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）

舷外支架独木舟（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



火把舞（太平洋岛国贸易与投资专员署供图）



游客与萨摩亚吉他手享受沙滩音乐时光（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



风情独特的萨摩亚（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）

库克群岛



基督教堂祷告聚会（太平洋岛国贸易与投资专员署供图）



享受安逸生活的库克群岛老人（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



海洋文化纪念品商店（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



独木舟比赛（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



浮潜（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



尤克里里演奏（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）

纽埃

心灵手巧的纽埃土著居民（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



海边度假村（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）

高尔夫球场的静谧时光（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）





热带丛林探险（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



山洞探险（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



海钓（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



黎母池潜水（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）

图瓦卢



图瓦卢女孩（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



费特乐舞蹈表演（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



热衷体育运动的图瓦卢人（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）

乘坐游艇出海（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



海边的休息处（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）



海洋公园红树林（太平洋岛国贸易与投资专员署 供图）

图书在版编目(CIP)数据

太平洋岛国旅游之波利尼西亚 / 刘建峰, 王桂玉编
著. -- 北京: 社会科学文献出版社, 2018. 6
ISBN 978 - 7 - 5201 - 2391 - 4

I. ①太… II. ①刘… ②王… III. ①旅游指南 - 波
利尼西亚 IV. ①K963.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 043841 号

太平洋岛国旅游之波利尼西亚

编 著 / 刘建峰 王桂玉

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 张晓莉 叶 娟

责任编辑 / 叶 娟 李秉羲

出 版 / 社会科学文献出版社 · 国别区域与全球治理出版中心 (010) 59367200

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 21.75 插 页: 1 字 数: 264 千字

版 次 / 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5201 - 2391 - 4

定 价 / 89.00 元

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心 (010 - 59367028) 联系

 版权所有 翻印必究

序 言

“太平洋岛国各族人民守护着世界上最大、最平静和最富足的大洋及其众多的岛屿和丰富多样的文化。”

太平洋岛国领导人的这句话植根于我们这一地区的愿景，即成为和平、和谐和繁荣之地。我们诚邀您共同分享这里的美好！

太平洋岛国跨越世界上最大的大洋，犹如繁星般散布在蔚蓝的热带海洋里。

在无边无际的蓝色海洋里，海底火山所形成的岛屿迸发出独特而奇异的生命色彩，蓝绿色的大海和如画般的岛屿宛如人间天堂。

太平洋岛国由上千座岛屿组成，这些岛屿分属三大群岛，即美拉尼西亚、密克罗尼西亚和波利尼西亚。许多岛屿位置极其偏远，有些离最近的大陆有数千公里远，离其最近的邻居也有数百公里。

数千年来，人类的开拓者以海浪为灵感，将这片与世隔绝的海洋变成他们的文化中心。

事实上，太平洋岛国并非小岛屿，而是巨大的海洋国家。虽然人口相对稀少，但拥有丰富的海洋和陆地资源。

2017年在纽约召开的联合国海洋大会上，世界各国领导人承诺将保护和可持续利用我们的海洋和海洋资源，以此促进可持续发展。

因此，我们面临着一项重要挑战，即支持为太平洋岛国提供就业和发展机遇，同时也为后世子孙保护太平洋独特的环境。

正是太平洋岛屿的环境使得该地区独一无二。正是太平洋独特



的环境提供了纯净、优质的产品，吸引着游客前往，享受美好和冒险之旅。

中国同太平洋岛国的传统友谊和文化交往源远流长。早在 19 世纪中期就有一些勤劳勇敢的中国人远涉重洋移居太平洋岛国，为这一地区的发展做出了重要贡献。

近年来，中国的政府和企业为太平洋岛国提升基础设施建设、实现其他重要经济发展提供了支持。

我们开始看到中国出境游客的增长，他们热衷于探索独特的旅游目的地，比如太平洋地区。

越来越多的自助游游客正在寻找独特的体验，比如了解不同的文化，享受自然环境，品尝传统食物，体验潜水等休闲活动。太平洋岛屿有着多样的传统文化和著名的原始环境，是独特的潜水、探险和休闲旅游目的地。

太平洋岛国贸易与投资专员署代表太平洋岛国论坛（大洋洲国家的区域组织）支持太平洋岛国的经济可持续发展。

我们很高兴与聊城大学太平洋岛国研究中心等中国伙伴合作，促进中国与太平洋岛国之间的相互了解和友谊，以及文化和经济交流。

聊城大学太平洋岛国研究中心“太平洋岛国旅游”系列图书的出版，将为许多潜在的游客揭开太平洋岛国的神秘面纱。我们希望本套图书的出版，能够让这些独特而珍贵的岛屿走进中国游客的心中，推动太平洋岛国的可持续发展，增强中国同太平洋岛国的互联互通。

戴维·莫里斯

太平洋岛国贸易与投资专员署驻华贸易专员

Preface

“Pacific peoples are the custodians of the world’s largest, most peaceful and abundant ocean, its many islands and its rich diversity of cultures. ”

This quote from the Pacific Islands Leaders is based on our region’s vision to be a place of peace, harmony and prosperity. We invite you to share the experience.

Pacific Island Countries are located across the span of the world’s largest ocean, like stars scattered in the blue tropical sea.

In the endless blue, islands born from volcanic seas erupt with unique ways of life and scenery, the turquoise seas and picture postcard islands evoke heaven on earth.

The Pacific Island Countries are made up of thousands of islands, belonging to three major archipelagos, namely Melanesia, Micronesia and Polynesia. Many islands are unbelievably remote. Some are thousands of kilometres away from the nearest continent and hundreds of kilometres from their nearest neighbour.

Human colonizers over thousands of years, inspired by waves, have turned the ocean that isolated them from the rest of the world into a centre of their culture.

Indeed, the Pacific Island Countries are not small islands, but giant ocean states. Though relatively small in population, they are rich in resources from the sea and from the land.

At the 2017 United Nations Oceans Conference in New York, world leaders committed to conserve and sustainably use our oceans and marine resources for sustainable development.



We therefore have an important challenge, to support development that will provide jobs and opportunities for the communities of the Pacific Islands, while also protecting the unique environment of the Pacific for the future.

It is the environment of the Pacific Islands that makes the region unique. It is the unique Pacific environment that provides the pure, quality products and that attracts visitors to enjoy beautiful and adventurous tourism.

The traditional friendships and cultural exchanges between Chinese and Pacific peoples have a long history. In the mid 19th Century, some industrious and brave Chinese emigrated to the Pacific, making important contributions to the development of the region.

In recent years, Chinese Government and business cooperation has supported infrastructure and other important economic development in the Pacific Island Countries.

We are beginning to see growth in outbound Chinese tourists who are keen to explore unique destinations such as those of the Pacific.

More and more independent travelers are looking for unique experiences such as learning about different cultures, enjoying natural environments, sampling traditional food and recreational activities such as diving. The Pacific Islands have a diversity of traditional cultures, renowned pristine environments and unique destinations for diving, adventure tourism and relaxation.

The Pacific Islands Trade and Investment Commission works on behalf of the Pacific Islands Forum, the regional organization of the nations of Oceania, to support sustainable economic development for the Pacific Island Countries.

We are delighted to work with Chinese partners such as the Research Centre for Pacific Island Countries (RCPIC) at Liaocheng University to promote mutual understanding and friendship as well as

cultural and economic communication between China and the Pacific Island Countries.

The publication of Travel in Pacific Island Countries by RCPIC will unveil the mystery of the Pacific for many new potential visitors. We hope that this book will bring these unique and precious islands into the hearts of Chinese tourists, promote the sustainable development of Pacific Island Countries and strengthen our international understanding.

David Morris

Pacific Islands Trade and Investment Commissioner



前言

中国休闲与旅游产业的快速发展不仅改善了国民生活品质、优化了国民经济结构，也推动了国际旅游合作的进程，实现了休闲旅游在政治和外交意义上的延伸。2016年12月7日，国务院发布的《“十三五”旅游业发展规划》提出，要实施旅游外交战略，开展“一带一路”国际旅游合作，拓展与重点国家的旅游交流，创新完善旅游合作机制。这标志着旅游外交已由部门推动上升为国家战略，这将进一步提升中国休闲与旅游产业的地位和作用，同时推进“一带一路”国际休闲与旅游发展的和谐与共荣，增进中国人民与“一带一路”沿线国家人民之间的友谊。

太平洋岛国地区是“21世纪海上丝绸之路”的自然延伸，“一带一路”倡议将为其带来前所未有的历史发展机遇。旅游业是多数太平洋岛国地区的支柱产业，未来将是推动中国同太平洋岛国、地区合作的重要产业领域。为响应贯彻国家“一带一路”倡议，推进中国与太平洋岛国地区的国际旅游合作和旅游外交工作的顺利开展，聊城大学太平洋岛国研究中心组织力量编撰“太平洋岛国旅游”系列丛书，致力于普及太平洋岛国地区的旅游文化知识，促进中国公众对太平洋岛国地区的自然和文化旅游资源的认知。本套丛书共分三卷，分别为美拉尼西亚、波利尼西亚和密克罗尼西亚。在写作体例上，本套丛书首先以“国家（地区）速写”开篇，全方位介绍太平洋岛国（地区）的国名（地名）、地理、历史、政治、经济和文化；其次聚焦其核心旅游产品；然后以旅游中心地为切入点，详细描述了太



太平洋岛国（地区）的自然和文化旅游资源；为方便游客出行，最后设“出行指南”。

本卷为《太平洋岛国旅游之波利尼西亚》。波利尼西亚群岛地处太平洋中部，陆地面积约 2.7 万平方公里，是太平洋三大岛群中最大的一个。波利尼西亚群岛多由火山岛和珊瑚礁组成，主要包括社会群岛、土阿莫土群岛、甘比尔群岛、南方群岛、马克萨斯群岛、纽埃岛、萨摩亚群岛、库克群岛、汤加群岛和图瓦卢群岛等。波利尼西亚地区人口大约有 142 万，多为身材高大、深褐色皮肤、头发呈直线形或波浪形的波利尼西亚人。据考证，波利尼西亚人的祖先约在 2500 年前从东南亚陆续迁来，最初定居在社会群岛，而后散布到其他海域。波利尼西亚有五个主权国家，分别是汤加、库克群岛、萨摩亚、纽埃和图瓦卢；另外还有英、法、美等国的海外属地，如法属波利尼西亚等。

波利尼西亚群岛各国、地区经济发展缓慢且发展不均衡，主要以农业和旅游业作为支柱产业。波利尼西亚群岛各国、地区均拥有丰富的旅游资源：清澈温润的大海环抱着绿树如荫的陆地，色彩斑斓的珊瑚丛中隐匿着五彩缤纷的海底生物，传统朴素的海岛民居展现着古老的生活习俗与传统。

法属波利尼西亚，又名“塔希提”，是法国的海外属地，由 118 个岛屿构成，其中最为知名的当属塔希提岛和社会群岛，是世界著名的旅游目的地。法属波利尼西亚属于热带雨林气候，这里遍布郁郁葱葱的热带雨林景观，星罗棋布的礁湖清澈见底，高耸入云的火山引人入胜，浪漫惬意的海滩数不胜数，有“太平洋上的明珠”和“南海天堂”的美誉。法属波利尼西亚又因盛产享有“珠中皇后”之誉的黑珍珠而闻名于世，黑珍珠产量占全球产量的 95%，是世界两大黑珍珠产地之一，被誉为“黑珍珠之乡”。

汤加，全称“汤加王国”，是太平洋岛国中历史最为悠久的国家，由176个岛屿组成。汤加属热带雨林气候，大多数岛上林木茂盛，绿树掩映着蓝宝石般的礁湖；海水湛蓝透明，海底珊瑚姿态万千，是潜水爱好者的理想乐园。维多利亚式建筑风格的汤加王宫面海而立，端正又恬静。涨潮时，在汤加塔布岛南岸的“喷潮洞”，海水顺着礁石喷涌而出，形成南太平洋独特的自然奇观。汤加还有世界上为数不多的可以与鲸鱼同游的地方——燕洞。

萨摩亚，全称“萨摩亚独立国”，由萨瓦伊和乌波卢两个主岛及七个小岛组成。萨摩亚属热带海洋性气候，拥有高耸的热带林木、年轻的活火山和湛蓝的潟湖。萨摩亚是波利尼西亚传统文化传承最好的国家，数百年前的村落散发着无穷的魅力和神秘感。苏格兰著名作家罗伯特·路易斯·史蒂文森（Robert Louis Stevenson）称萨摩亚为“南太天堂”。萨摩亚人的生活非常悠闲。优良的自然环境、独特的民族风情和悠闲的生活让这里成为著名的旅游目的地。

库克群岛位于法属波利尼西亚与斐济之间，由15个岛屿和岛礁构成，属热带雨林气候，境内的陆地被茂密的丛林覆盖。库克群岛的旅游业非常发达，已成为国民经济的支柱产业，拉罗汤加岛和艾图塔基岛是库克群岛著名的旅游胜地。拉罗汤加岛长年繁花似锦，雨林滴翠，景色极佳，果树遍地，有“南太平洋果园”之美誉。拉罗汤加岛东南部的穆里海滩是库克群岛最知名的旅游胜地，游客可以在这里体验各种精彩的水上活动。艾图塔基岛如梦幻般美丽的潟湖和独特的生态环境也极具旅游价值，吸引着来自世界各地的旅游者。

纽埃位于太平洋中南部，为一椭圆形岛屿，由珊瑚石灰岩和大理石构成，是世界上第二大正在上升的环形珊瑚礁，被称为“波



利尼西亚之礁”。纽埃当地人十分热爱钓鱼，对他们而言，钓鱼不仅是一种安静的休闲方式，也是获取食物的重要途径。纽埃海水清澈，体验活动丰富，钓鱼、潜水、浮潜、游泳、出海赏鲸、抓椰子蟹、森林徒步、礁石徒步等都是游客非常青睐的旅游活动。此外，游客还可以参观当地的种植园和村庄，体验当地人的民俗活动。黎母池是纽埃的知名旅游景点，是一个三面礁石、一面连海的半封闭式天然水池，池水清澈湛蓝，宽阔平静，是一处潜水胜地。

图瓦卢是南太平洋上的一个袖珍国家，由9个环形珊瑚岛群组成，国土面积约为26平方公里，是联合国公布的世界最不发达的国家之一。图瓦卢属热带海洋性气候，拥有绝美的礁湖景观，是潜水爱好者们的天堂。瓦伊图普环礁是图瓦卢面积最大的环礁，海水清澈，珊瑚礁形态多样，海滩沙质优良，椰树成林，是休闲度假的胜地。

本套丛书的顺利出版得到了社会科学文献出版社的大力支持，国别区域与全球治理出版中心张晓莉主任以及责任编辑叶娟、李秉羲为本书的出版付出了很多心血，在此表示衷心的感谢。同时，特别感谢参与本套丛书编撰的诸位学者，他们是（排名不分先后）：侯晓玉、王志华、武佳秀、张苗、金慧杰、杨荣康、杨慧鑫、李巧巧、丁保辰、于廉正、柴学娥、蔡海霞、路梦桥、贾薇、王玉祺、乔云雪、路雯雯、王载辉、刘秀峰、苗佳仪、路公英、张子恒、贾光奔、魏茂辉等，张苗、金慧杰为本套丛书绘制了详细的旅游中心地示意图，再次一并致谢！

在本套丛书编撰过程中，我们参考了太平洋岛国地区相关的政策文件、地图资料以及文字资料，力求内容准确和数据严谨。虽然我们已尽全力，但是书中难免出现错误和疏漏，还请广大读者不吝指正。此外，本套丛书的出行指南部分引自太平洋岛国政府网站、

旅游企业网站及互联网媒体，仅供读者参考。某些旅游资讯如官方网站、景区电话、开放时间、门票价格等有可能发生变化，请以官方发布的信息为准。使用本书或第三方网站上的任何信息产生的后果，作者和出版社概不负责。希望本书的出版，能够为中国公民赴太平洋岛国地区旅游提供出行参考，同时也为促进中国与太平洋岛国地区旅游业的合作与交流，尽一份绵薄之力。

目 录

法属波利尼西亚

第一节	地区速写·····	1
第二节	地区亮点·····	13
第三节	旅游中心地·····	20
第四节	出行指南·····	89

汤 加

第一节	国家速写·····	102
第二节	国家亮点·····	113
第三节	旅游中心地·····	116
第四节	出行指南·····	142

萨摩亚

第一节	国家速写·····	152
第二节	国家亮点·····	161
第三节	旅游中心地·····	166
第四节	出行指南·····	185



库克群岛

第一节	国家速写	194
第二节	国家亮点	203
第三节	旅游中心地	206
第四节	出行指南	238

纽 埃

第一节	国家速写	247
第二节	国家亮点	254
第三节	旅游中心地	257
第四节	出行指南	269

图瓦卢

第一节	国家速写	277
第二节	国家亮点	288
第三节	旅游中心地	290
第四节	出行指南	300

参考文献	307
------	-----

法属波利尼西亚

第一节 地区速写

一 名称

法属波利尼西亚，英文名称为“French Polynesia”，别名“塔希提”或“大溪地”。塔希提这个名字是由“Tahiti”音译而来，中国大陆（内地）一般译作“塔希提”，而港澳台地区一般译作“大溪地”。塔希提岛是法属波利尼西亚最大的岛屿，是法属波利尼西亚的政治、经济和文化中心，因此人们习惯以塔希提来称呼整个法属波利尼西亚。法属波利尼西亚中的“波利尼西亚”意为“多岛群岛”。在 19 世纪下半叶，波利尼西亚地区的塔希提岛、波拉波拉岛（Bora Bora Island）以及附近的岛屿沦为法国的殖民地，受到法国的殖民统治。1946 年，该地区成为法国海外领地，1957 年法国正式将其命名为“法属波利尼西亚”。

二 地理

法属波利尼西亚位于南半球，太平洋的东南部，横跨南回归线。西与库克群岛（Cook Islands）隔海相望，西北邻莱恩群岛（Line Islands），东南距皮特凯恩群岛 2300 公里，东北距墨西哥 6000 公里。法属波利尼西亚面积达 4167 平方公里，其中陆地面积



为 3521 平方公里，约占总面积的 84.5%。截至 2016 年，法属波利尼西亚的人口为 28.5 万人，其中波利尼西亚人有 22.3 万余人，中国人有 3.4 万余人，法国人有 2.8 万余人。^①

法属波利尼西亚主要由社会群岛（Society Islands）、土阿莫土群岛（Tuamotu Islands）、甘比尔群岛（Gambier Islands）、南方群岛（Austral Islands）、马克萨斯群岛（Marquises Islands）五大群岛组成，共计 118 个岛屿，其中 67 座岛屿有人居住。这些岛屿是由几百万年前海底火山喷发后的熔岩形成的火山岛。塔希提岛是法属波利尼西亚的第一大岛，面积 1043 平方公里，岛上山峰耸立，有法属波利尼西亚最高峰之称的奥罗黑纳峰（Mt. Orohena），海拔 2241 米。莫雷阿岛（Moorea）位于塔希提岛西北方向 19 公里处，陆地面积为 132.4 平方公里。该岛呈三角形，北部有两个海湾——库克海湾和奥普诺胡海湾（Opunohu），犬牙交错的山峰拔地而起，耸立在海湾之上。从高空俯瞰，整个小岛被一片珊瑚礁包围，小岛与珊瑚礁之间是一个狭窄的环礁湖。波拉波拉岛位于塔希提岛西北方向 270 公里处，陆地面积为 38 平方公里，主岛坐落在一个被小岛环绕的环礁湖中，岛上有奥特马努峰（Mt. Otemanu，海拔 727 米）和帕希亚峰（Mt. Pahia，海拔 660 米）。胡阿希内岛（Huahine）位于塔希提岛西北方向 175 公里处，陆地面积为 75 平方公里。胡阿希内岛实际上是两个小岛——胡阿希内努伊岛（Huahine Nui）和胡阿希内伊蒂岛（Huahine Iti），两个小岛由一座桥连接。

法属波利尼西亚属热带雨林气候，年平均气温 26℃。3 月气温最高，可达 28℃；8 月气温最低，在 20℃ 左右。法属波利尼西亚

^① 联合国经济和社会事务部人口司：《世界人口前景》（2015 年修订本），<http://esa.un.org/unpd/wpp/>，最后访问日期：2016 年 5 月 20 日。

年平均降水量达 1625 毫米，每年 11 月至次年 4 月为雨季，降水丰富且集中；每年 5 ~ 10 月为旱季，降水较少，湿度较小。^① 受纬度差异的影响，法属波利尼西亚北部的土阿莫土群岛和马克萨斯群岛气候更温暖湿润，南部的甘比尔群岛和南方群岛气候相对凉爽。法属波利尼西亚的植被覆盖面积很大，森林面积为 1 万公顷。矿产资源较少，主要有磷酸盐和钴矿。法属波利尼西亚的渔业资源十分丰富，盛产金枪鱼和黑珍珠。

法属波利尼西亚是一个多民族的地区，主要民族是波利尼西亚人，其余为波 - 欧混血种人、法国人和中国人。其中波利尼西亚人约占总人口的 78%，中国人约占总人口的 12%，法国人约占总人口的 10%。^② 法属波利尼西亚居民大多信奉基督教，其中 54% 的居民信奉基督教新教，30% 的居民信奉罗马天主教，只有 6% 的居民无宗教信仰。^③

法属波利尼西亚分为五个行政区，行政区下又划分了 48 个市镇。除此之外，还有附属法属波利尼西亚的克利珀顿岛 (Clipperton Island)。五个行政区分别为：向风群岛（社会群岛的一部分）、背风群岛（社会群岛的一部分）、马克萨斯群岛、南方群岛、土阿莫土 - 甘比尔（土阿莫土群岛和甘比尔群岛）。

三 历史

大约在七百万年前，板块运动引起海底火山喷发，冷凝的岩浆不断堆积，形成今日的法属波利尼西亚。法属波利尼西亚的原

① 《法属波利尼西亚》，中华人民共和国驻帕皮提领事馆网站，<http://papeete.chineseconsulate.org/chn/gylq/>，最后访问日期：2017 年 2 月 10 日。

② 联合国经济和社会事务部人口司：《世界人口前景》（2015 年修订本），<http://esa.un.org/unpd/wpp/>，最后访问日期：2016 年 5 月 20 日。

③ 《法属波利尼西亚》，中华人民共和国驻帕皮提领事馆网站，<http://papeete.chineseconsulate.org/chn/gylq/>，最后访问日期：2017 年 2 月 10 日。



住民为波利尼西亚人。据考证，在公元前 1500 年左右，南岛人（Austronesian People）最先通过天文导航来到这里并发现了这些群岛。公元前 200 年前后，马克萨斯群岛开始有人定居。公元 300 年前后，波利尼西亚人发现了社会群岛并定居下来。

1519 年，葡萄牙航海家麦哲伦在西班牙王室的支持下开展了环球航行，其间发现了土阿莫土群岛中的普卡普卡环礁（Puka-Puka）。1767 年，英国的塞缪尔·瓦利斯（Samuel Wallis）船长发现了塔希提岛。1768 年 4 月，正进行环球航行的法国探险家路易斯·安托万·德·布干维尔（Louis Antoine de Bougainville）踏上了塔希提岛。回到欧洲后，他把此岛描述为有着“高尚的野蛮人”和“维纳斯般的女人”的人间天堂，此后，塔希提岛为欧洲人所熟知。

1788 年，塔希提岛酋长波马略一世（Pomare I，“波马略”也译作“波马雷”）通过与英国传教士的贸易获得了西方先进武器，从而征服了梅海蒂亚岛（Mehetia）、莫雷阿岛和泰蒂亚罗阿岛（Tetiaroa）等地，建立塔希提王国。自国王波马略二世（Pomare II）以后，历代塔希提国王都皈依了基督教并接受洗礼。1826 年，波马略三世（Pomare III）与美国缔结通商条约。1842 年，女王波马略四世（Pomare IV）执政，法国宣布塔希提王国为法国的保护国，并在帕皮提（今法属波利尼西亚首府）建立殖民政府，酋长委员会摄政并签署了保护国条约，但遭到波马略四世的拒绝。随后法国与塔希提王国之间爆发战争，波马略四世战败，逃往赖阿特阿岛（Raïatea），并写信向英国维多利亚女王（Queen Victoria）求助，请求英国介入。社会群岛上几乎所有的王国都卷入了这场战争中，结果塔希提王国和法国都伤亡惨重，直到 1848 年，这场战争才以法国的胜利告终。波马略四世被法国殖民政府当作叛军首领押回塔希提王国。但是，一方面考虑到波马略四世在塔希提王国的威望很

高，另一方面受到英国的外交压力，法国被迫释放了波马略四世并恢复其王位，最终塔希提王国沦为法国的保护国，其盟友胡阿希内岛、赖阿特阿岛、波拉波拉岛也是相同的命运。

1880年，法国政府要求波马略五世（Pomare V）放弃王位，将塔希提王国并入法国。同年6月29日，波马略五世签署将塔希提王国的统治权交给法国的协议。12月30日，塔希提议会批准了并入法国的议案，塔希提岛沦为法国的殖民地，但是波马略五世仍被保留名义上的王位。至19世纪末，其他岛屿亦被法国占领。

1946年，塔希提岛及其他被法国占领的岛屿成为法国的海外领地；1956年与法国政府达成自治框架协议；1957年被正式命名为法属波利尼西亚，由总督管理，领地议会和政府委员会协助总督工作。1977年开始实行地区自治；1984年实行内部自治，虽然法国政府仍掌管其外交、国防、财政和司法权，但政府委员会的权力，尤其是商务方面的权力有所增强。1984年9月，法国把政府委员会改为部长会议，主席由领地议会选出。加斯东·弗罗斯（Gaston Fhloss）当选为首任主席，并于1991年、2004年、2008年和2013年获得连任。

1999年10月，法国参议院提出宪法修正条款，允许法属波利尼西亚增加自治权。法属波利尼西亚的地位从海外领地变成海外属地，这意味着法属波利尼西亚将有权与其他太平洋国家签署国际条约。2000年1月，该修正条款在法国参众两院联合会议通过；2004年2月，法国国民议会和参议院通过法案，将法属波利尼西亚提升为高度自治的海外属地，享有自主选举领导人、议会立法、管理经济社会事务及组织公投等权力。法国中央政府保留外交、国防、司法、海关、教育等涉及主权事务的权力。2013年5月17日，联合国第六十七届会议通过一项决议，再度将法属波利尼西亚列入联合国非自治领土名单。



四 政治

法属波利尼西亚的立法机构为领地议会，由 57 名议员组成（2001 年 5 月前为 41 席），议员则由各群岛的地方选举产生，任期五年。领地议会选出七个与政府各部门相对应的常设委员会，各委员会主席均由执政党议员担任。

截至 2017 年，法属波利尼西亚主要的政党有三个，分别是人民党（Tapura Huiraatira）、人民联盟（Tahoera'a Huiraatira）和民主联盟（Tavini Huiraatira）。人民党于 2016 年 2 月成立，该党虽然成立时间晚，但发展快，目前该党在领地议会的 57 个席位中拥有 30 个席位。人民联盟是法属波利尼西亚第一大在野党，于 1958 年成立，在领地议会中拥有 16 个席位，该党主张同法国保持密切联系，政治上主张自治。民主联盟是法属波利尼西亚第三大政党，于 1977 年成立，在领地议会中拥有 11 个席位，该党反对核试验，主张独立，认为经过多年自治，社会没有什么变化，唯有独立，社会才能发展。

中国与法属波利尼西亚在政治上的高层会晤始于 2001 年，之后关系便不断加深并保持密切联系。2001 年 4 月 4 日，时任中华人民共和国主席江泽民出访拉美期间过境塔希提并会见时任法属波利尼西亚自治政府主席加斯东·弗罗斯。2007 年中华人民共和国驻帕皮提领事馆开馆，龙凌担任领事馆馆长领事。2009 年 11 月 21 日，时任中华人民共和国政协主席贾庆林在法属波利尼西亚首府帕皮提会见了时任法属波利尼西亚自治政府主席奥斯卡·特马鲁。2011 年，时任中华人民共和国副主席习近平途经塔希提会见法属波利尼西亚自治政府主席特马鲁。2011 ~ 2012 年，时任中国人民对外友好协会（以下简称“全国对外友协”）会长陈昊苏曾三次访问法属波利尼西亚，签署该协会与法属波利尼西亚自治政府的合作

协议，陪同的企业家与自治政府签署了渔业方面的合作意向书，达成组建合资公司的协议。2014 年 9 月，时任中国民用航空局局长李家祥率团访问法属波利尼西亚，并签署两地航空直航协议。2015 年 5 月，全国对外友协秘书长李希奎率团访问法属波利尼西亚；同年 6 月，法属波利尼西亚自治政府主席爱德华·弗里奇（Edouard Fritch）正式访华，受到中华人民共和国副主席李源潮接见。2016 年 4 月，弗里奇再次访华，受到全国对外协会会长李小林接见。

五 经济

法属波利尼西亚是大洋洲地区的第六大经济体，经济实力次于澳大利亚、新西兰、夏威夷、新喀里多尼亚（法）和巴布亚新几内亚。法属波利尼西亚的经济以农业为主，工业基础薄弱，旅游业已成为重要的经济支柱。农业方面，主要出产诺丽果（Noni）、椰子、柑橘、菠萝、香草、咖啡等，其中塔希提岛上的诺丽果产量占世界总产量的 80% 以上，由诺丽果制成的诺丽果产品的产量占世界总产量的 95% 以上。渔业资源十分丰富，盛产金枪鱼和黑珍珠，其中人工养殖的黑珍珠为重要的渔业产品，20 世纪 90 年代中期黑珍珠的产量占世界总产量的 95% 以上。近年来受黑珍珠最大进口国日本经济衰退的影响，珍珠养殖业增长较缓慢。工业主要有采矿业、制造业、建筑业及实用性经济产业，制造业产品主要有椰子油、椰干、啤酒、乳制品、香精等。旅游业成为法属波利尼西亚的主要经济增长点，为该地区创造了十分可观的就业机会。

六 文化

波利尼西亚文化与欧洲文化的碰撞始于 18 世纪初，这彻底改变了波利尼西亚人的生活方式、宗教信仰和风俗习惯。现在，波利



尼西亚文化的习俗、传统与西方文化融合共生，呈现浓郁、独特的风格。

（一）语言

法语是法属波利尼西亚唯一的官方语言，也允许使用塔希提语（Tahitian）和其他波利尼西亚当地语言。2007 年法属波利尼西亚的人口普查显示，15 岁以上（包括 15 岁）的人口中，68.5% 的居民在日常生活中使用法语，24.2% 的居民使用塔希提语，2.6% 的居民使用马克萨斯语（Marquesan），1.5% 的居民使用土阿莫土语（Tuamotuan），1.3% 的居民使用一种南方语言（Austral Languages），1% 的人使用汉语或中国方言，还有 0.9% 的居民使用另一种当地方言。同一次人口普查的数据显示，94.7% 的居民能够用法语阅读、书写和交流，只有 2% 的人对法语一窍不通。^① 除此之外，随着法属波利尼西亚旅游业的发展，该地区接待的国际游客越来越多，英语在当地的旅游行业中逐渐流行起来。如今在法属波利尼西亚，尤其是在塔希提岛和波拉波拉岛等热门旅游目的地，英语也被广泛使用。

（二）体育运动

法属波利尼西亚的体育运动以橄榄球和足球为主，尤其以足球著名，其中塔希提足球队在联合会杯大洋洲赛区曾取得一系列不错的成绩。2012 年 6 月 10 日，塔希提足球队击败新喀里多尼亚足球队夺得了大洋洲国家杯冠军。2015 年，在葡萄牙举行的国际足联沙滩足球世界杯中，塔希提沙滩足球队闯入决赛，在决赛中以 3:5 的比分负于东道主葡萄牙队，获得亚军。值得一提的是，1990 年

^① Institut Statistique de Polynésie Française (ISPF), http://www.ispf.pf/Libraries/RP2007/6_Langues_v2003.sflb.ashx, 最后访问日期: 2017 年 3 月 14 日。

中国足球运动员宫磊来到塔希提，1990~1997年，宫磊所在的AS皮莱队夺得了联赛、杯赛冠军总计8个，宫磊本人也6次获得最佳球员和最佳射手的称号。1993赛季，这位表现出色的中国外援被塔希提队主教练提名为世界足球先生候选人。法属波利尼西亚的民族体育项目是瓦阿（Va'a），这是一种划船运动，也被称为舷外独木舟（Outrigger Canoe），塔希提一直是这个运动项目的世界纪录保持者。

（三）传统工艺

1. 黑珍珠饰品

黑珍珠由稀有的黑蝶贝产出，目前黑蝶贝有两个主要的天然产地：一是波利尼西亚群岛的塔希提岛，产出全球95%的黑珍珠；二是库克群岛的彭林环礁和马尼希基环礁，产量占全球总产量的4%。其他太平洋岛屿的黑珍珠产量不足全球总产量的1%。黑蝶贝对养殖环境要求苛刻，多生长于法属波利尼西亚群岛偏远的礁湖中，每颗黑珍珠都珍贵无比。随着珍珠养殖业的兴盛，当地的珍珠行业发展起来，珍珠饰品琳琅满目，镶有黑珍珠的吊坠、耳环、手镯、戒指以及项链等饰品成为当地的特色产品，也是游客购买纪念品的首选。

2. 手工艺品

法属波利尼西亚的妇女多是技术精湛、心灵手巧的手工艺人，她们利用岛上的原材料，如石头、骨头、木材、纤维、竹子、贝壳等，制作出精致且富有创意的木雕、花篮、纱笼、首饰等工艺品，美观大方且十分实用。

（四）礼仪与习俗

1. 交际礼仪

法属波利尼西亚的居民受法兰西民族影响较大，礼节主要有握手礼、拥抱礼和吻面礼等。男性之间一般行握手礼，有时为表示友



好，熟悉的男性之间也会行拥抱礼和吻面礼。男性与女性之间，女性与女性之间通常行吻面礼。

2. 迎宾礼仪

法属波利尼西亚的居民热情奔放，能歌善舞。迎接贵宾时，当地人会使用具有本民族特色的礼节，比如主人会为贵宾献上用鲜花编成的香气扑鼻的花环；也有人在献花环的同时，会为贵宾戴上花冠；有时还会有头戴花冠、颈饰花环、穿着金黄色草裙的传统舞蹈演员，在皮鼓、吉他的节奏中翩翩起舞，以示对宾客的热烈欢迎。欢送贵宾时，主人要为贵宾献上用各种天然贝壳串成的颈饰，戴在贵宾脖子上，以示期待贵宾再度光临。

3. 宗教礼仪

法属波利尼西亚的居民大多信仰基督教。基督徒在用餐前往往要进行祈祷，忌讳衣冠不整。非基督徒进教堂时也应衣冠整洁，进去后要脱帽，与人谈话应压低声音，不得妨碍他人正常的宗教活动。当教徒们祈祷或唱诗时，旁观的游客不可出声；当全体起立时，应当一起起立；若有人分饼和面包，非基督徒游客应谢绝。

4. 赛船祭祖

赛船是法属波利尼西亚的一项重要民间活动，据说是为了纪念他们的祖先于5、6世纪时从东南亚驾木舟漂洋过海来岛定居的壮举。

5. 海瓦节

海瓦节（Heiva）是塔希提岛上最重要的节日之一，该节日是为了庆祝法属波利尼西亚获得领地自治而设立的。海瓦节会持续数天，每天都会有各式各样的欢庆活动，包括体育比赛、跳舞和唱歌等。还会举行塔希提岛重要的古老仪式——包皮环切，这是一种庆祝未来的国王成年的仪式。在这个特殊的夜晚，年轻的王子将进入

成年人的世界，与此同时他也将开始履行他的宗教职责。

6. 塔希提草裙舞

塔希提草裙舞是波利尼西亚人的身份标签，舞者穿上用稻草编织的金黄色草裙，随鼓声扭动身体，表现得十分激烈、狂野和豪放，震撼人心。塔希提草裙舞以自然的方式展现波利尼西亚女性的身姿，律动感十足，简单而又质朴。传说中第一个跳草裙舞的是拉卡（传说中的舞神），她通过跳草裙舞招待她的姐姐火神佩莱。佩莱非常喜欢这个舞蹈，就用火焰点亮了整个天空。自此，草裙舞就成为一种向神致敬的宗教舞蹈。纳撒尼尔·埃默森（Nathaniel Emerson，夏威夷医学家、历史学家、作家）把草裙舞称为“打开心灵之门”。

（五）重要节日

1. 塔希提珍珠帆船赛

塔希提珍珠帆船赛（Tahiti Pearl Regatta）于2008年由著名法国水手奥利维尔·德·科索森（Olivier de Kersauson）赞助举办，现已成为波利尼西亚三角洲最大的年度帆船比赛。每年5月中旬，塔希提珍珠帆船赛都会吸引世界各地的帆船爱好者和游客。整个帆船赛的赛程往返于赖阿特阿岛、塔哈岛（Tahaa）和波拉波拉岛之间，任何型号的帆船均可参加，而且参赛选手不受国籍限制。赛后还会在大型酒店内举行友谊庆祝晚会。

2. 海瓦工艺节

法属波利尼西亚海瓦节上有一个传统的大型手工艺展，每年6月举办，展区展览的是由五大群岛心灵手巧的工匠们所创作的手工艺品。精巧绝伦的工艺品展示着波利尼西亚人无限的想象力和创造力。

3. 选美大赛

自1960年起，每年6月中旬举行的“塔希提小姐顶级选美大赛”已成为法属波利尼西亚一项必不可少的盛事。各种各样的选



美赛事，成为塔希提闻名海外的名片之一。前来参加“塔希提小姐顶级选美大赛”的佳丽们都是各个地区选美大赛的冠军得主，而后这些地区冠军进行更加激烈的角逐，经“塔希提小姐顶级选美大赛”委员会筛选后，仅有 10 位参赛佳丽能够脱颖而出，参加“终极选美之夜”。由大赛委员会为比赛晚会选择主题（如“梦想”“狂野伊人”等），并根据参赛者的表现进行评分，最终选出冠军。

4. 塔希提海瓦节

塔希提海瓦节（Heiva Tahiti）是塔希提岛所有节日中最有名，也是最热闹的节日。它是塔希提岛的传统庆典活动，为期一个多月。节日期间，各种活动层出不穷，民族舞蹈精彩纷呈，此外还有音乐表演、服装表演、独木舟比赛、运水果比赛、掷标枪比赛、椰肉干制作、举石块比赛以及编织比赛等活动。届时，顶尖歌唱团和舞蹈团在图阿塔（To'ata）这个神奇的舞台上争奇斗艳，展现原汁原味的塔希提传统艺术，同时也不乏创新元素融会其中，为观众带来一场视听盛宴。塔希提海瓦节庆典始于 1881 年，旨在使艺术家与观众会聚一堂，分享他们对艺术的宝贵经验和深刻感悟，是游客们不可错过的塔希提节日之一。

5. 塔希提国际旅游节

1979 年 9 月，世界旅游组织在第三届代表大会上正式宣布 9 月 27 日为“世界旅游日”。于是每年 9 月的最后一个周末，塔希提各岛的游客接待中心会积极向游客宣传本土文化和著名景点，吸引游客前往。活动期间，当地民众也会参与庆祝活动，为游客奉上精彩绝伦的传统舞蹈和音乐，并举办各种手工艺品展览和特色市集等。为了庆祝“世界旅游日”，岛上的居民都会给游客一定的折扣，这也深受游客的喜爱。

6. 独木舟比赛

独木舟运动是法属波利尼西亚的一项传统民族极限运动。每年的

10月塔希提都会举行一场大型独木舟比赛，届时会吸引上千名身着传统服装的选手前来参加。独木舟比赛的赛程较远，参赛者从帕皮提港口出发，环绕塔希提岛一周后驶向莫雷阿岛，然后返回帕皮提港。波利尼西亚人将这种独木舟比赛保留下来，既是对先人勇敢探索海洋的怀念，又是在证明自己民族之根的所在，具有一定的民族凝聚作用。

7. 文身艺术节

文身艺术节于每年的10月上旬举办，节日期间，当地和国外的文身艺术家们齐聚塔希提，共同分享自己独特的文身设计和文身技术，向人们展示文身艺术特有的魅力。

8. 塔希提蒂亚雷花卉节

这个节日是为作为塔希提岛徽的蒂亚雷花（Tiare）而设立的，在每年12月的第一周举办。在蒂亚雷花卉节期间，人们会手捧蒂亚雷花，穿着装饰有蒂亚雷花的服装，漫步在塔希提的大街小巷，花香弥漫着整个塔希提，晚上还会有隆重的舞蹈和唱歌表演。蒂亚雷花卉节会持续一周，在这周的星期五，走在大街上的妇女很可能会收到男士赠送的蒂亚雷花。如果想把鲜花插在头上装饰，要记住，戴在左耳朵边意味着已婚，戴在右耳朵边则意味着未婚。

除此之外，法属波利尼西亚还有新年、传福音日、复活节、劳动节、圣灵降临节、耶稣升天节、圣母升天节、万圣节、圣诞节等宗教节日和国际节日。

第二节 地区亮点

一 体验

（一）潜水

潜水是法属波利尼西亚最为普遍，也是最受欢迎的体验活动



之一。通过潜水可以近距离地欣赏法属波利尼西亚独特的水下景观：绚丽多彩的鱼群，悠闲安静的海龟，多姿多彩的珊瑚礁，还有巨大的鳐鱼、优雅的鳗鱼。法属波利尼西亚的潜水主要有三种方式，一是环礁湖浅水区潜水，二是水下火山边缘的峭壁潜水，三是环礁湖与深海交界处的航道潜水，其中最受欢迎的是到清澈的环礁湖浅水区潜水。伦吉拉环礁的阿瓦托鲁（Avatoru）和提普塔（Tiputa）入海口是世界上著名的潜水胜地，是潜水爱好者的天堂。游客可以在工作人员的陪伴下潜入环礁湖岛的海底急流中，随着海流的方向游动。在海底能看到多样的海洋生物，如濠鱼、鳐鱼、玳瑁海龟、海豚。波拉波拉岛是世界级的知名潜水点。岛上拥有五家一定规模的潜水中心，有些饭店也提供潜水服务。终年温暖平静的海水，孕育了丰富多彩的海底世界。游客从岸边轻跃入水，即能观赏到 500 种以上的海洋生物，如果乘船出海到较深的海域，还可以看见巨大的彩色珊瑚。每年 8 月至 10 月底座头鲸迁徙到波拉波拉岛，如果幸运的话，游客还能与座头鲸在南太平洋共泳。

（二）水疗

法属波利尼西亚的水疗是利用不同温度、压力和溶质含量的水，以不同方式作用于人体来防病治病的方法，具有放松肌肉、促进血液循环、增强心脏功能、清洁毛孔、清除体臭、去除皮肤老化角质层等功效。波拉波拉岛是法属波利尼西亚的水疗之都，岛上大多数度假村都有水疗中心，这些中心提供按摩、去角质、美容和花瓣浴。有的水疗中心会使用当地的特色产品如莫诺意油（Monoi oil）、树脂香油、椰子油、菠萝、木瓜、柚子、香草、火山黑沙等为游客做理疗。塔希提岛和莫雷阿岛等岛屿虽然没有像波拉波拉岛那样热衷于水疗，但是多数度假村会提供一些各具特色的水疗服务。

（三）环礁湖之旅

法属波利尼西亚从不缺少像环礁湖这样的海洋美景，其中尤以波拉波拉岛的环礁湖闻名。波拉波拉岛美丽至极的环礁湖有七种颜色——宝石蓝、宝石绿、海蓝、孔雀蓝、地中海蓝、蔚蓝、蒂芙尼蓝，而且不同颜色的海域之间拥有明显的分界线。游客可以参加当地度假村提供的环礁湖游船体验活动，在游船上可以从不同视角来欣赏秀丽的岛屿、幽深的海湾、静谧的环礁湖。游客可以乘船在各个小岛之间来回穿梭，了解不同岛屿的风土人情。在旅行途中，游客还可以到小岛上烧烤，到浅水区潜水、喂鳐鱼。

（四）冲浪与滑水

塔希提伊蒂岛上的提阿胡普镇（Teahupoo）是世界著名的冲浪胜地，被誉为世界十大最刺激的冲浪目的地之一，是冲浪爱好者的天堂。这里有世界著名的“提阿胡普巨浪”，平均浪高 1.8 ~ 2.4 米，可以说是世界上最大、速度最快的海浪。每年的 4 月底到 5 月，塔希提举行世界著名的比拉邦（Billabong Pro）冲浪冠军赛，吸引世界各地冲浪高手们来施展绝技。法属波利尼西亚也是滑水爱好者的天堂，这里有一些专业的冲浪学校和滑水俱乐部，可以为初学者提供专门的冲浪和滑水技能培训，比如单板滑水、赤脚滑水、高级滑水等。

（五）高尔夫

法属波利尼西亚共有两个高尔夫球场。其中，塔希提岛上有一个国际高尔夫球场——奥利维尔·布罗德国际高尔夫球场，每年的 7 月这里都会举行塔希提国际公开赛。游客可以到这里观赏精彩的世界级高尔夫比赛，也可以亲身体验高尔夫运动的高雅和欢乐。球场运营商会提供球杆租借服务。除此之外，莫雷阿岛上也有一个高



尔夫球场，即莫雷阿绿色明珠高尔夫球场（Moorea Green Pearl Golf Course）。游客可以根据行程安排选择体验。

（六）汽车内陆之旅

法属波利尼西亚的岛屿内陆景色迷人：塔希提岛的群山常常笼罩在薄雾之中；莫雷阿岛的锯齿状山峰高耸于蔚蓝色海湾之上；波拉波拉岛的环礁湖呈现七种不同的蓝色调，被环礁湖围绕的小岛上耸立着雄伟壮观的玄武岩山峰。在这些内陆地区，游客可以驾车穿梭于这些美景之中，途经瀑布、湖泊、古代神庙遗址，还可以在这些小岛上漫步、捡椰子壳或者攀爬低矮倾斜的棕榈树。

（七）划船

法属波利尼西亚的划船项目十分丰富，有独木舟、皮艇、双人艇等。游客可以在度假村附近的划船俱乐部租赁船只，经过短暂的培训之后，就能够自行划船体验，比如划船环岛旅行等。雄伟壮丽的高山、优美的海岸风光、清澈的环礁湖尽收眼底，全方位视角下的塔希提岛让游客一饱眼福。

二 美食

（一）蟹肉三吃

蟹肉三吃是法属波利尼西亚的特色美食之一，堪称塔希提日式料理中的代表。这道菜分为三个部分：蟹肉寿司、蟹肉冷汤、牛油果蟹肉浆汁配面包。蟹肉寿司与平日里的普通寿司有着巨大的区别，它采用类似芋头片的食材夹着鲜嫩的蟹肉，薄而透明，配以五彩的馅，色泽十分鲜艳。享用蟹肉三吃要配上番茄蟹肉冷汤，浓香的蟹肉间点缀着颗颗番茄，鲜红的汤汁让人胃口大开。另外一种吃法是牛油果蟹肉浆汁配面包，这是一种非常刺激的吃法，首先将姜

汁与香醋搅拌在一起，闻起来带有浓浓的香味，再用面包蘸着酱汁，呛而酸的味道似乎使食客格外受刺激，其中的蟹肉轻轻地掠过舌尖，独具一番滋味。

（二）生鱼沙拉

生鱼沙拉可以说是法属波利尼西亚的代表性菜品，也是来自世界各地的游客心中的盘中宠儿。生鱼沙拉是将生鱼肉进行长时间的腌制，当鱼肉表面的蛋白开始变化时加入椰奶，鱼肉的鲜嫩和椰奶的醇厚相互交融，再配以当地特有的佐料，这样一道生鱼沙拉就做成了。

（三）麦泰

麦泰是法属波利尼西亚一种独特的鸡尾酒，名字来源于塔希提语“Mai Tai”，意思是“好极了”。麦泰采用新鲜薄荷、菠萝片，佐以白朗姆酒、黑朗姆酒、柠檬汁、杏仁汁等五种饮料相互混合，薄荷、菠萝片的香甜与清凉在口中逗留，让人倍感舒畅。在塔希提的各条街道上都有出售麦泰的柜台，当然麦泰也是各大旅游景点和海滩的必备饮品。

（四）法餐

法属波利尼西亚是法国的海外领地，受法国餐饮文化影响深远。法式大餐是塔希提岛上最流行的主餐，各大五星级酒店，除了自助餐以外，都提供正宗的法餐。法餐选料广泛，加工精细，烹调考究，滋味有浓有淡，品种多；法餐还比较讲究吃半熟食或生食，如牛排、羊腿以半熟、鲜嫩为特点，蚝也可生吃，烧野鸭一般以六成熟即可食用等；法餐重视调味，调味品种类多样，正因如此，法餐被列为“世界西餐之首”。法餐的名菜主要有马赛鱼羹、鹅肝排、巴黎龙虾、红酒山鸡、沙福罗鸡、鸡肝牛排等。



（五）玛阿

法属波利尼西亚的传统菜玛阿（Ma'a）非常有名，它是将猪肉、鸡肉、鱼、香蕉、山芋等食材用芭蕉叶子或者香蕉叶子包裹后，放在挖掘好的烤炉内烘烤大约五个小时，独特的烹调方式让这道菜有着浓厚的乡土气息，吃起来有独特的香味。塔希提烤炉，也叫“Ahima'a”，是用炙热的火山岩和石头覆盖一层沙子堆砌而成的。

（六）酸橙椰子卤金枪鱼

酸橙椰子卤金枪鱼是波利尼西亚人用餐必点的前菜之一，可以说没有吃过这道菜就等于没去过塔希提。酸橙椰子卤金枪鱼是把金枪鱼切成块，洗净并晾干，然后放置盘中；把酸橙压榨成汁，去籽，把汁倒在鱼肉块上，静置4~5分钟，之后倒掉一部分汁，加入切碎的洋葱和蔬菜块，并根据口味添加调料和椰奶；最后在半个椰壳中或者贝壳中覆盖上一层生菜，然后把菜品装盘。未经过火熬制的金枪鱼肉质更加鲜嫩，没有流失自身本有的养分，吃起来软而不腻、鲜而不腥。

（七）焦糖啤梨慕丝蛋糕

这款蛋糕在塔希提岛非常出名，它由海绵蛋糕、焦糖慕丝和啤梨慕丝制成，中间还夹着一些淡黄色的啤梨果肉。这种蛋糕结合了焦糖的微苦和啤梨的清香，口味非常清爽。不过这款蛋糕也反映了塔希提岛的高昂物价，每份大概50美元。

三 购物

（一）黑珍珠

塔希提黑珍珠是法属波利尼西亚的特产，异常珍贵，享有“皇后之珠”和“珠中皇后”的美誉。法属波利尼西亚是世界两大天然黑珍珠产地之一，产量可达全球的95%，因此称法属波利尼

西亚是黑珍珠的故乡一点也不为过。为了区别于白珍珠，这种珍珠统称为黑珍珠，但是它们的表面也有不同的色泽：紫红色、银灰色、淡粉色、海绿色、金色、蓝色以及被称为“蝇之翼”的绿色。每颗珍珠都有自己的形状，如圆形、梨形或者纽扣形。在塔希提可以购买到黑珍珠的地方有罗伯特·万珍珠博物馆、塔西亚·科林斯珍珠商店（Tahia Collins Pearl Shop）、塔希提珍珠市场。游客也可以在参观珍珠养殖场的时候购买黑珍珠，其中历史最久远的一个黑珍珠养殖场建于1968年，位于马尼希岛（Manihi Island）上。

（二）木雕品

法属波利尼西亚特有的木雕制品叫提基（Tiki），提基是波利尼西亚的保护神，主要保佑亲人的和睦与安康。木雕制品上画有一些古老的图案，而图案都是用当地一种植物的汁为原料画上去的，一般不会褪色。

（三）香草豆

法属波利尼西亚是世界上公认的顶级香草产地。法属波利尼西亚香草豆的外观呈深棕色，豆荚饱满厚实、有弹性，香气细腻高雅，悠长而富有层次。晒干的香草还有一种独特的幽香，价格不菲。塔哈岛上出产的香草豆久负盛名，这里出产的香草豆产量占塔希提总产量的80%，因而被称为“香草之岛”。

（四）芳香精油

法属波利尼西亚的芳香精油是从当地植物的花、叶、茎、根或果实中提炼萃取而得到的，芬芳迷人。如果时间充裕，当地人会教游客制作芳香精油，当然游客也可以直接到当地商场购买。

（五）编织制品

波利尼西亚人是编织帽子、包、花篮、垫子和印花布的高手，他们会向游客展示娴熟的编织技巧，每一件作品都融入了自己的创意



和心血，每一位创作者都有自己独特的艺术风格。

(六) 五颜六色的派侬

派侬 (Pareu) 是一种长方形的印花布，波利尼西亚人常把它用作围裙或者蔽体腰布。派侬的上面有极具地方特色的美丽花纹，是法属波利尼西亚价格实惠而又十分有纪念意义的商品。

第三节 旅游中心地

一 塔希提岛

(一) 速写

塔希提岛是法属波利尼西亚 118 个岛屿中最大的一个岛屿，位于法属波利尼西亚的中心。从空中鸟瞰，塔希提岛的形状像一尾鱼——北部的鱼头和鱼身是塔希提努伊，南部的鱼尾是塔希提伊蒂。鱼身和鱼尾由东南方向的塔拉瓦奥 (Taravao) 地峡连接在一起。当地有一个传说，在远古时代，一条硕大、五彩的鱼畅游在太平洋，当它游到社会群岛一带时，不幸受伤，欲游无力，它不断地摆动身躯，仍然无法游动，最后变成了现在的塔希提岛。

塔希提努伊的历史可以追溯到 300 万年前一系列的火山喷发，熔岩累积形成了现在的塔希提努伊，而塔希提伊蒂则以同样的方式于 200 万年前形成。在 2500 ~ 3000 年前，波利尼西亚人的祖先由东南亚一带迁到当今的社会群岛居住。1767 年，英国的塞缪尔·瓦利船长发现塔希提岛。1768 年 4 月，法国探险家路易斯·安托万·德·布干维尔也踏上了塔希提岛，当他回到欧洲时，将塔希提岛的相关消息传播开来。

塔希提岛是法属波利尼西亚的政治、经济和文化中心，首府帕

皮提位于塔希提岛的西北角，朝向月亮海，主要景点包括维埃提广场（Place Vaïete）、威玛中心、文化馆、圣母大教堂、帕皮提市政厅等。法属波利尼西亚唯一的国际机场——法阿（Faa'a）国际机场位于帕皮提西部5公里处，是一个国际化交通枢纽。塔希提岛是法属波利尼西亚旅游业发展最完善的地区，五星级度假村、专营顶级品牌的商店和美丽的海滨景点，使塔希提岛更具现代化气息。

（二）景点

塔希提岛的主要景点可见图1-1、图1-2、图1-3。



图1-1 塔希提岛主要景点分布(1)

1. 威玛中心

威玛中心（Centre Vaima）位于法属波利尼西亚首府帕皮提的中心地区，屹立在巡航码头正对面的波马略大道（Boulevard Pomare）旁，是帕皮提第一个购物中心，也是帕皮提最大的一个购物中心。威玛中心的创始人是查尔斯·F. 菲尼（Charles F. Feeney），



图 1-2 塔希提岛主要景点分布(2)



图 1-3 塔希提岛主要景点分布(3)

他曾创办世界知名的全球免税店 DFS (Duty Free Shop)，还创办了拥有 80 亿美元的“大西洋慈善基金会”，是一位著名的投资者和慈善家。除此之外，他还在澳大利亚黄金海岸、关岛、巴厘岛、新加坡、普吉岛以及夏威夷等国家和地区投资并设计了大量旅游和休闲项目，而帕皮提的威玛中心便是他的设计之一。现在经营威玛中心的是总裁菲利普·瓦索 (Philippe Vasseur)。

威玛中心是一座现代化的建筑，却又不失波利尼西亚的特有风格，是法属波利尼西亚现代化的标志性建筑物之一。这座五层楼高的建筑，外墙是象征纯洁的白色，搭配着鲜艳的砖红色屋顶，内部楼层之间由两个自动扶梯电梯和两个升降电梯连接。威玛中心内共有 60 家商店、餐馆和享有特许经销权的销售机构，如绿色沙拉吧、面食餐厅、咖啡馆、电影院、新西兰航空机构、旅行社、珠宝店、艺术画廊、服饰店、水果店、高级香水店等。另外还有 40 个公司办事处，如法属波利尼西亚第一家移动网络运营商，还有理财公司、保险公司、珍珠贸易公司、广告公司、酒店和邮轮办事处、部分跨国公司等。

营业时间：周一至周六 7:00 ~17:00，周日休息

电话：(689) 40424414

网址：www.centrevaima.com

邮箱：info@centrevaima.com

地址：Vaima Shopping Centre, Papeete 98714, French Polynesia

2. 罗伯特·万珍珠博物馆

罗伯特·万珍珠博物馆 (Robert Wan Pearl Museum) 是法属波利尼西亚的华裔珍珠大王温惠仁出资兴建的，是世界上唯一的以黑珍珠为主题的博物馆。这里展出了塔希提岛黑珍珠的培育历史和养



殖过程，同时也介绍了与塔希提岛黑珍珠相关的艺术、历史、神话和宗教知识。在这里游客可以看到法国国王查理二世生前拥有的封面镶有珍珠的祈祷书和 1987 年献给教皇约翰·保罗二世的念珠的复制品等藏品。博物馆里面有一个珠宝零售区，供游客挑选心仪的珠宝。

营业时间：周一至周六 9:00 ~17:00

电话：(689) 40461555

网址：<http://www.robertwan.com>

地址：Boulevard Pomare, Papeete 98713, French Polynesia

门票：免费

3. 帕欧法新教教堂

帕欧法新教教堂（Protestant Church of Paofai）坐落在距港口不远处的帕欧法花园对面。它建于 1873 年，是帕皮提第一座新教教堂，也是塔希提岛最主要的新教朝圣地，有时人们用其法语名称“Eglise Evangelique”来称呼它。教堂的外墙为桃粉色，搭配浅绿色屋顶，嵌有白木作为装饰。教堂一侧有座钟塔。教堂的内部由两排巨大的带绘画图案的柱子支撑。在周日，游客可以参加当地礼拜活动。在这里，游客能看到身着白衣、头戴装饰精美的草帽的当地女士，并能欣赏唱诗班演唱歌曲。需要注意的是，参加教堂活动的游客要遵守基督教的礼仪，尊重教会的传教活动。

开放时间：周日上午10:00

地址：Boulevard Pomare, Papeete Waterfront, Papeete 98714, French Polynesia

门票：免费

4. 图阿塔广场

图阿塔广场（Place To'ata）是一个海滨广场，位于维埃提广场南面 0.8 公里处，它是塔希提艺术节的舞蹈表演地，也是国际摇滚音乐的举办场地。广场可以容纳 5000 位观众。在比较安静的时候，游客可以坐在这里观看港口内举行的活动，比如独木舟队的赛事训练等。在下午和晚上，广场附近会有几家露天小吃店营业。

5. 梅森德拉文化馆

梅森德拉文化馆（Maison de la Culture）是法属波利尼西亚的文化中心，塔希提语是“Te Fare Tauhiti Nui”。文化馆位于一个传统的波利尼西亚风格的八角形建筑中，靠近海边，与图阿塔广场相邻，里面有戏院、电影院、展览区和图书馆。这里是观看舞蹈表演、参加电影节和其他文化活动的场所。文化馆中有些活动是免费的，有的则需要花费约 1000 太平洋法郎才能参与。

开放时间：周一至周四 8:00 ~17:00；周五 8:00 ~16:00；周六、周日休息
电话：(689) 40544544
地址：Boulevard Pomare, Boulevard de la Reine Pomare IV, Papeete
网址：www.maisondelaculture.pf
门票：图书馆免费开放，部分文化活动需要另外收费

6. 帕皮提公共集市

帕皮提公共集市（Papeete Public Market）已有 150 多年的历史，该建筑有着鲜明的南太平洋色彩和风格，集市里面的交易活动热闹非凡。这里有上百家出售当地手工艺品、木雕刻艺术品、芳香精油、香草、水果和花卉的商铺，是最接近当地人生活的地方。游



客可以来这里买草帽、花布、特产或享用午餐，还可以观看当地妇女编织手工艺品，欣赏塔希提岛最真实的风土人情。

营业时间：周一至周六7:00 ~18:00

周日5:00 ~21:00

电话：(689) 40436715

网址：<http://www.ville-papeete.pf/articles.php?id=2134>

地址：Francois Cardella Colette Streets, Papeete 98714, French Polynesia

7. 圣母大教堂

圣母大教堂（Notre Dame Cathedral）是帕皮提的天主教会中心，坐落在帕皮提公共集市后面的教堂广场上。这座教堂始建于1875年，并于1987年修复。现为一座黄色墙面、红色屋顶的教堂，顶上还有一个高高的尖塔。大教堂里面的圣坛上装饰着热带花朵，四处充满了从彩色玻璃窗折射进来的光线。教堂内部的屋顶是倾斜的木制天花板，装饰有铸铁制的树枝形吊灯。在楼上，游客还会偶尔听到唱诗班悠扬的歌声。

开放时间：每天8:00 ~17:00；弥撒时间为周六18:00

地址：Palace Notre Dame, Papeete 98714, French Polynesia

网址：<http://www.diocesedepapeete.com>

门票：免费

8. 帕皮提市政厅

帕皮提市政厅（Papeete City Hall）具有强烈的殖民建筑风格，是仿女王波马略四世官邸修建的。1842年波马略四世执政

期间，塔希提王国成为法国的保护国，女王的官邸曾经坐落在托拉霍（Torahoi）广场。这座锌黄色的建筑被两层楼高的宽敞露台包围，露台装饰有乳白色的栏杆和柱子。帕皮提市政厅于1990年开始使用，市政厅内的市长办公地点，在办公时间会向公众开放，三楼的展览馆在举办艺术历史展览时也向公众开放。

开放时间：周一至周五 9:00 ~17:30
电话：(689) 40415700
网址：<http://www.ville-papeete.pf>
电子邮箱：etatcivil@villedepapeete.pf, info@villedepapeete.pf
地址：Rue Gauguin BP 106 Papeete
门票：免费
用时参考：1小时

9. 塔希提岛潟湖水族馆

塔希提岛潟湖水族馆（Lagoonarium de Tahiti）入口处有一个醒目的巨大的鲨鱼模型，因此游客一般不会错过这个露天水族馆。在这里游客可以欣赏到成百上千的珊瑚鱼、鳐鱼、海龟、鳗鱼甚至鲨鱼。水族馆安全的环境吸引着游客前来参观和体验，导游会带领游客潜水和喂食鲨鱼。

营业时间：每天 9:00 ~17:30
电话：(689) 40436290
地址：Km No. 11,400 C/Mer, French Polynesia
门票：900太平洋法郎



10. 群岛博物馆

位于渔夫景点（Pointe des Pecheurs）的群岛博物馆（Museum of Tahiti and the Islands）是南太平洋地区最好的博物馆之一。该博物馆坐落在一处古老的神庙遗址上，馆内的展品展现了波利尼西亚悠久的历史 and 深厚的文化底蕴，其中一些展品的历史可以追溯到数千年前。在这里游客可以看到古老的帆船、手工艺品和制作工具的复制品，并能见识到传统的文身艺术、古老的编织技艺等。

开放时间：周二至周日 9:00 ~ 17:30

电话：(689) 40548435

网址：<http://www.museetahiti.pf/>

地址：PK 15, P. O. Box 380 354, Punaauia, French Polynesia

门票：850 太平洋法郎

11. 艾瑞胡阿胡会堂

艾瑞胡阿胡会堂（Marae Arahurahu）是一个十分古老的宗教遗址，也是岛上最壮观的景点之一。这个宗教遗址多次得到当地人的修缮和维护，地面上耸立着一个巨大的石头神像，传说一位勇士焚化于此，他的灵魂一直在这里游荡。

地址：PK 22.5, Coastal Road, Paea

门票：免费

用时参考：2 小时

12. 奥利维尔·布罗德国际高尔夫球场

奥利维尔·布罗德国际高尔夫球场（Oliver Breaud International

Golf Course) 是岛上唯一的高尔夫球场,也是法属波利尼西亚第一个 18 球洞的球场。球场坐落在岛上最大的一片平地上,是一个占地 6350 平方米、72 标准杆数的球场,它的前身是一个棉花和甘蔗种植园。每年 7 月,这里会举行塔希提国际公开赛 (Tahiti International Open Tournament),吸引世界各地的高尔夫爱好者来此一睹高手之间的对决。

营业时间: 每天 8:00 ~17:00

电话: (689) 40574341

地址: PK 41, Coastal Road

13. 高更博物馆和植物园

高更博物馆和植物园这两个景点相邻。高更博物馆里收藏了这位杰出的法国艺术家的 25 幅小型原作,但令人遗憾的是,展出的其他主要作品都是复制品。高更在他生命中的最后 12 年里一直生活在塔希提和马克萨斯群岛,这段时间是高更创作最成熟也是最重要的时期。在此期间他创作了不少被奉为代表作的作品,比如《手捧芒果的女人》《芳香的土地》《我们从哪里来?我们是谁?我们往哪里去?》等。博物馆的北面是植物园,占地 2064 亩,1922 年由美国物理学家哈里森·史密斯教授兴建。园里有许多交错的小路,路旁还有不少稀有的热带植物,游客还可以欣赏到环礁湖的景色。

开放时间: 每天 9:00 ~17:30

电话: (689) 40571058

地址: PK 51, 2 Papeari, Taravao, French Polynesia

门票: 900 太平洋法郎



14. 塔希提岛观景台

与法属波利尼西亚大多数的火山岛一样，塔希提岛也有汽车可以到达的观景台。从这个高 600 米的观景台上可以欣赏到最为全面的景观，游客可以俯瞰芙泰瓦山谷（Fautaua）、帕皮提的城市和港口，甚至可以观望莫雷阿岛。到达山顶的路非常陡峭，道路宽窄不一，路面崎岖不平。山顶有一家餐馆，这里也是去奥拉伊山徒步之旅的山路起点。

地址：PK 2.5, Coastal Road, Pira'e

15. 三大瀑布

从景区的停车场到三大瀑布（也被合称为 Fa'arumai，即法卢迈瀑布）之中的威玛胡土（Vaimahutu）瀑布只需步行约 90 米。另外两个瀑布哈莫瑞尔伊蒂（Haamarere Iti）和哈莫瑞尔拉希（Haamarere Rahi）的距离则要远一些，需要步行 20 分钟左右，这两个瀑布相邻，但是规模相对小一些。建议游客穿上远足鞋，带上泳衣和毛巾到这两个瀑布，这里可以让游客享受大自然的沐浴，呼吸更为新鲜的空气，感受内陆山区的静谧与安逸。

地址：PK 22.5, Coastal Road, Arue

16. 詹姆士·诺曼·豪尔故居

詹姆士·诺曼·豪尔（James Norman Hall）是一位著名的美国冒险家、小说家，也是第一次世界大战的英雄。他生前生活在这栋翻修得非常漂亮的房子中，与妻儿在这里生活了近 30 年，直到

1951 年去世。豪尔和他的作家朋友查尔斯·诺德霍夫在这里共同创作了著名的《叛舰喋血记》(*Mutiny on the Bounty*, 1932 年出版)和《飓风》(*The Hurricane*) 等作品。这栋房子建在小山上一座漂亮的花园中, 在屋内可以眺望远处的海湾和美丽的海滩。茶室提供午餐, 但是需要提前一天预约。

营业时间: 周二至周六 9:00 ~ 16:00
电话: (689) 40500161
网址: www.jamesnormanhallhome.pf
门票: 600 太平洋法郎

17. 波马略五世陵墓

塔希提最后一位国王波马略五世 (1891 ~ 1939) 的陵墓位于沿海公路边上阿鲁埃 (Arue) 的一个景点的附近。整个陵墓是用珊瑚石建成, 形状像一个小灯塔, 陵墓有一扇红色的门, 顶部是一个红色的希腊风格的瓮。这座陵墓原本是为国王的母亲, 即女王波马略四世修建的, 后来波马略五世派人将她的遗骨挖掘出来。然而短短几年后, 波马略五世就与世长辞, 他的遗骨被埋葬在这里。离这不远的一个墓地里有波马略一世、二世、三世和四世的陵墓。

地址: PK 5.4, Coastal Road, Arue

18. 金星观测点和灯塔

马塔维 (Matavai) 海湾的这个景点与历史上的许多重大事件有关联: 1767 年塞缪尔·瓦利斯船长在此登陆, 1769 年 4 月詹



姆斯·库克（James Cook）在这里观赏了金星凌日，1788 年臭名昭著的“赏金号”（Bounty）舰艇船员在此登陆，1797 年伦敦布道会（London Missionary Society）的成员到达这里。海湾旁边的灯塔是法属波利尼西亚唯一的灯塔，建于 1867 年，是为了纪念瓦利斯船长到达这里十周年而建。需要注意的是，从沿海公路去景点方向的岔路口处没有标记，所以在沿海公路 PK 10 的位置就要准备转弯。

地址：PK 10, Coastal Road

19. 塔拉瓦奥高原

塔拉瓦奥高原（Taravao Plateau）是塔希提岛内陆的代表景区，登上雄伟的高山，穿越葱郁的森林，看着成群奔腾的牛马，游客倍感愉悦。这里还有一个观景点，从这里游客可以眺望到地峡另一侧的塔希提努伊。

路线：Turn off the North Coastal Road about 2km east of Taravao

20. 提阿胡普

提阿胡普（Teahupoo）颇具吸引力，游客来这里并不是单纯为了这片美丽的沙滩，更是为了世界著名的左旋巨浪。这里拥有全世界冲浪者都渴望征服的左旋巨浪——鲁姆拜阿（Lumbaia）管浪，平均浪高为 1.8 ~ 2.4 米，有时甚至更高。由于这片海域的暗礁非常危险，往往只有一些专业级别的冲浪者才来这里尝试。

地址：PK 16, South Coastal Road

21. 努努埃尔毛利神庙遗址

这座神庙遗址于 1994 年修复，是塔希提伊蒂内陆山谷中迄今为止发现的为数不多的遗址之一。这里有圣坛遗迹、集会点和宗教仪式中祭司的座席，具有很高的研究价值和观赏价值。

路线：Turn off South Coastal Road around PK 9.5 and head inland a short distance

（三）体验

塔希提岛崎岖不平的地形吸引了众多酷爱在山区探险的人们前往，久负盛名的冲浪点吸引了大量冲浪爱好者，文化底蕴浓厚的博物馆和教堂招徕了许多爱好历史文化的求知者。在塔希提岛上，游客可以参与众多体验，比如沿着四轮驱动车行驶的山路去古老的神庙遗址探险，去清澈见底的海边参加跳水、潜水、垂钓、划船、骑水上摩托等各种各样的水上运动，参观教堂、博物馆、文化馆和植物园以更好地了解塔希提岛的历史文化。

1. 划船

塔希提岛有众多俱乐部和公司为游客提供海上运动的课程培训，并出租相关的装备。游客可以借助冲浪板、尾波板、独木舟、皮艇、长板、桨叶式冲浪板等工具与海水亲密接触。有的俱乐部还有针对孩子和成人而设计的入门级和高级帆船课程，并承



办各个级别的帆船比赛。阿罗哈太平洋公司（Aroha Pacific）除了为游客提供半岛划船体验之外，还会带领游客进行潜水和沿着山间小路跋涉等旅游体验（见表 1-1）。

表 1-1 塔希提岛提供划船服务的公司

服务公司	电话	地址
Aroha Pacific	(689)40436792	Coastal Road, Mahina
S. A. R. L. Moamareva	(689)40424528	Pt. Vénus, Coastal Road, Mahina
Yacht Club de Tahiti	(689)40427803	PK 4, clockwise, Coastal Road, Mahina

2. 潜水

埃兰瑟拉·普朗吉（Eleuthera Plongee）为一家法国公司，已经在塔希提岛经营十多年了。它可将经验丰富的潜水者带到 30 多个景点潜水，也可以培训潜水新手，还提供沉船潜水、与鲨鱼共潜和夜潜等多种形式的潜水活动。而伊蒂国际潜水中心（Iti Diving International）熟悉塔希提岛所有鱼群经常出没的地方，能带领游客到这些地方进行潜水（见表 1-2）。

表 1-2 塔希提岛提供潜水服务的公司

服务公司	电话	地址	网址
Eleuthera Plongee	(689)40424929	Marina Tania, PK 9, Coastal Road, Puna'auia	www.eleutheratahiti.com
Iti Diving International	(689)87718077	PK 58, Phaeton Bay PK 58, Taravao 98719, French Polynesia	
Scuba Trek Tahiti	(689)40422355	PK 4, Coastal Road Arue	tahiti - iti - diving.com

3. 钓鱼

每年三月份塔希提岛都会举行一年一度的国际长嘴鱼垂钓大赛，塔希提国际长嘴鱼协会（Tahitian International Billfish Association）可以向游客提供垂钓大赛的实况，同时也组织垂钓之旅。游客可以在观赏完长嘴鱼钓鱼大赛后，亲身体验钓鱼的欢乐。

公司名称: Marina Taina
电话: (689) 40410225
网址: www.marina-taina.com
地址: Marina Taina Club House, Puna'auia

4. 打高尔夫

奥利维尔·布罗德国际高尔夫球场坐落在阿蒂毛诺（Atimaono）这片风景迷人的土地上，这里曾经是一个棉花种植园，后来改为一座朗姆酒厂。18球洞的球场极富挑战性。游客可以在球场上观望塔希提岛上雄伟的山峰，体验塔希提岛上特有的国际高尔夫球场带来的欢乐。

公司名称: 奥利维尔·布罗德国际高尔夫球场
电话: (689) 40574341
地址: PK 14, Coastal Road

5. 骑马

塔拉瓦奥高原是马儿自由驰骋的绝佳之地，这里有到观景台的一小时骑马游和全日骑马游（包括野餐）。如果游客是第一次接触



骑马运动，这里还会提供短时的骑马训练课程，让游客的体验更加充实（见表 1-3）。

表 1-3 塔希提岛提供骑马服务的公司

服务公司	电话	地址
Epuestrian Club of Tahiti	(689)40427041	PK 2, Coastal Road, Pira'e

6. 冲浪

塔希提岛的冲浪举世闻名，如果游客想学习在管浪、珊瑚礁浪里冲浪，那么可以选择帕皮提的托阿·摩纳冲浪学校（Toa Moana Surf School）或者图拉尔·马塔冲浪学校（Tura'l Mataare Surf School Tahiti）。这些学校提供冲浪全包培训课程，教练们凭借十多年的教学经验，完全可以在短时间内教会游客许多冲浪技巧，并会带领游客到岛周围各种各样的冲浪点进行冲浪（见表 1-4）。

表 1-4 塔希提岛提供冲浪服务的公司

服务公司	电话	地址	邮箱/网址
Toa Moana Surf School	(689)40811290	Fare. Tony, Blvd. Pomare, Papeete	Pascal-luciani@ mail. pf
Tura'l Mataare Surf School Tahiti	(689)87772769	PK 18.3 counterclockwise, Coastal Road, Paea	www. tahitisurfschool. info

7. 环礁湖游

塔希提伊蒂旅行社（Tahiti Iti Tour）能带领游客在船上以不同的视角欣赏美丽的塔希提岛，在环礁湖之上欣赏精巧别致的水上房

屋和夕阳映照下波光粼粼的海面。公司提供小时游、半日游和全日游，游客也可以请求公司提供尾波滑水和垂钓活动。

公司名称: Tahiti Iti Tour
电话: (689) 87755566
地址: PK 10, South Coastal Road, Vairao
网址: www.tahitiitiitourandsurf.pf

8. 滑水

塔希提滑水俱乐部 (Water Ski Club of Tahiti) 是法国滑水协会 (French Federation of Water Skiing) 的一个分部，该俱乐部会向游客提供尾波滑水培训课程和各种级别的滑水服务，包括单板滑水、赤脚滑水和高级滑水等。

公司名称: Water Ski Club of Tahiti
电话: (689) 453936
地址: PK 7, Coastal Road, Puna'auia
网址: www.tahitiskiclub.com

9. 水疗

海伦水疗会馆 (Helene Spa) 能为游客提供特色的菠萝、木瓜和柚子裹体按摩，按摩师会用纯天然的椰子汁、蒂亚雷花、姜和香子兰荚为客人做按摩、面膜等。而在梅尼水疗会馆 (Manea Spa)，经过专业训练的按摩师会在花园水疗会馆或环礁湖边为客人提供各种波利尼西亚式的按摩和理疗 (见表 1-5)。



表 1-5 塔希提岛提供水疗服务的公司

服务商	电话	地址	网址
Helene Spa	(689)40551900	Inter Continental Moorea Resort & Spa, PK 28.5, counterclockwise, Coastal Road, Tiahura	www.ichotelsgroup.com
Mandara Spa	(689)40551111	Sheraton Moorea Lagoon Resort & Spa, Pihaena	www.starwood.com
Manea Spa	(689)40551750	Pearl Moorea Resort, Maharepa	www.pearlresorts.com

(四) 住宿

塔希提岛的旅店住宿条件奢简不一，既有便宜的城市旅馆，也有坐落在广阔的热带园林中的奢华度假村。

1. 大华酒店

大华酒店（Le Mandarin）采用中式装修风格，能提供中餐和西餐。酒店内共有 31 个房间、6 个套房、3 个餐厅，还有酒吧和收费停车场。

电话：(689) 40453936
网址：www.restaurantlemandarin.pf
地址：51 Rue Colette, Papeete

2. 太平洋肯迪奇酒店

太平洋肯迪奇酒店（Pacific Kon Tiki）坐落在城市夜生活中心区，价格比较便宜。酒店内共有 36 个房间，还有餐厅、两间酒吧、一个收费停车场，酒店隔壁有一家夜总会。

电话: (689) 541616
地址: 271 Blvd. Pomare, Papeete

3. 塔希提蒂亚雷酒店

塔希提蒂亚雷酒店 (Tiare Tahiti) 是一家高五层的以白色为主要装饰色调的酒店, 位于帕皮提的中心地区。酒店内有 38 个房间, 并提供洗衣服务。

电话: (689) 4500100
网址: www.booking.com/hotel/pf/tiare-tahiti
地址: 417 Blvd. Pomare, Papeete

4. 塔希提洲际度假村

塔希提洲际度假村周围是 30 英亩的园林, 内部有两个泳池、一个水族馆和一片人工白沙滩。度假村内共有 227 个房间、2 个套房、31 个水上屋、2 个餐厅, 还有酒吧、网球场等。

电话: (689) 40865110
网址: <https://www.ihg.com/>
地址: PK 7.5, Coastal Road, Faa'a

5. 塔希提艾美度假村

该度假村是距离帕皮提最远的度假村, 入住的游客可以乘坐度假村提供的免费巴士进城。度假村有一个画廊——拉泰雷尔画



廊，晚上有塔希提舞蹈演出。度假村可以为游客安排塔希提式的婚礼，但是需要预订。度假村内共有 136 个房间、12 个小屋、2 个餐厅，还有酒吧、网球场、游泳池等各种配套设施。

电话：(689) 470707

网址：www.lemeridien.com

地址：PK 15, Coastal Road, Puna'auia

6. 塔希提喜来登度假村

这个具有殖民地建筑风格的度假村于 2006 年装修一新，位于机场和市区中间，地理位置理想。度假村内有一个潜水中心，基本上每晚都会有大型娱乐活动。度假村内共有 179 个房间、10 个套房、2 个餐厅，还有酒吧、网球场、游泳池、体育馆、水疗会馆和沙滩等设施。

电话：(689) 40864848

网址：www.starwood.com/tahiti

地址：PK 2, Coastal Road, Faa'a

(五) 餐饮

帕皮提及其周边地区有很多各式各样的餐馆，从顶级餐厅到商业街上任意一间小咖啡馆，都能满足游客对塔希提美食的需求，客人的选择也是多种多样的。法式风味是塔希提美食的主要烹调风格，此外，这里也有一些亚洲餐馆和为数不多的欧洲餐馆。如果游客想融入当地人的生活，可以选择维埃提广场上流动食品车售卖的食物。流动食品车每天晚上 6 点开始出摊，卖炒面、鸡肉、薄煎饼、牛排和其他食品。小费不是必须给的，但是

塔希提岛的高档餐厅越来越习惯收取小费。度假村的账单上一般留有写小费的空白处。塔希提岛餐厅见表 1-6。

表 1-6 塔希提岛餐厅概览

餐厅	风格	电话/地址	注意事项	特色
Le Gallieni	法式	电话:(689)40420523 地 址: Blvd. Pomare, Papeete	切记要预订座位; 周二不营业	开胃菜:炸蟹 经典菜品:排骨
Le Gandari	中式	电话:(689)40503350 地址:51 Rue Colette, Papeete	周五、周六晚上有 乐队现场演出	鸭肉配马克萨斯群 岛金橘和芋头猪肉
L'Aouzzeria	意式	电话:(689)40429830 地 址: Blvd. Pomare, Papeete	周一不营业	意大利面、比萨饼 海鲜:大蒜青花鱼
Chez Jimmy	泛亚 式	电话:(689)40436332 地址:Cnr Rue Collete & Rue des Ecoles, Papeete	周日不营业	越南蒸饺、泰国风味 酸辣汤
Mango Café	法式 和塔 希提 式	电话:(689)40432555 地 址: Centre Vaima, Rue Jeanne d'Arc, Papeete	切记要预订座位; 周日或周一不提供 晚餐,周六不提供 午餐	烤面包配鹅肝酱、葡 萄酒、金枪鱼、蜜钱
La Petite Auberge	法式 和塔 希提 式	电话:(689)40428613 地址: Pont de L'Est, Papeete	服务员能够提供英 语服务;周日不营 业	椰奶香草虾和香草 冰激凌蛋糕
Les 3 Brasseurs	法式	电话:(689)40506025 地 址: Blvd. Pomare, Papeete	这家咖啡馆兼小啤 酒厂里有来自世界 各地的 20 多种啤 酒	经典烤牛排、贻贝、 鸭子、poisson cru(一 种浸泡在椰奶和酸 莱姆汁里的生鱼片)
Le Carre	法式	电话:(689)40470707 地址:Le Méridien Tahiti, PK 15, Coastal Road, Puna'auia	切记要预订座位	开胃菜:龙虾馄饨配 薄荷、姜和茴香 主菜:熏制的黄油、 香草和利口酒调味的 烤鱼



续表

餐厅	风格	电话/地址	注意事项	特色
Le Lotus	法式	电话:(689)40865125 地址: Inter Continental Resort Tahiti, PK 7.5, Coastal Road, Faa'a	切记要预订座位	旗鱼慕丝土豆、貽贝调味饭、鸭胸肉煎无花果和糖葱、浓郁巧克力酱、椰子蛋糕(外涂白薄荷冰淇淋)
Moevai Restaurant	法式	电话:(689)40864848 地址: Sheraton Hotel Tahiti Resort & Spa, PK 2, Coastal Road, Faa'a	切记要预订座位	开胃菜:塔希提椰奶腌泡的生金枪鱼,佐以西番莲的切得厚厚的刺鲛(太平洋岛屿特产的一种鱼)
Sakura	日式	电话:(689)40866600 地址: Sofitel Tahiti Resort, PK 9, Coastal Road, Puna'auia	切记要预订座位	什锦天妇罗、寿司、铁板烧、香草冰激凌
Le Casa Bianca	意式	电话:(689)40439135 地址: Marina Taina, PK 9, Coastal Road, Puna'auia	菜单是英语的,服务员提供英语服务	比萨饼、海鲜
Coco's	法式	电话:(689)40582108 地址: PK 14.5, Coastal Road, Puna'auia	切记要预订座位	鸭肉配蜂蜜调味汁和菲力牛排
Le Pink Coconut	法式	电话:(689)40412223 地址: Marina Taona, PK 9, Coastal Road, Puna'auia	周日和周一不营业;周四、周五、周六晚上有演奏会	三文鱼、波利尼西亚菜肴

(六) 购物

在塔希提岛,游客可以购买到非常丰富的纪念品,从时尚的塔希提衬衫到缠腰花布、马克萨斯的雕刻碗、四弦琴、竹篮、编织帽、神像、莫诺意油等,都可以在公共集市上买到。波马略大道、威玛中心都有不少商店和珍珠专卖店,展览馆里有很多精致的木雕

和画作。但是除了首府帕皮提以外的地方，就很难找到能够购物的地方了。塔希提岛购物场所见表 1-7。

表 1-7 塔希提岛购物场所概览

购物场所	营业时间	地址	电话	网址	备注
Robert Wan Pearl Museum	周一至周六 9:00 ~ 17:00	Blvd. Pomare , near Paofai Protestant Temple , Papeete	(689) 40461555		温惠仁是这个地区最大的珍珠生产商
Tahia Collins Pearl Shop	每天 9:30 ~ 18:00	Blvd. Pomare & Ave. du Prince Hinoi, Papeete	(689) 40540600	tahiapearls.com/	来购物的游客可以享受入住旅馆的免费接送
塔希提珍珠市场	周一至周六 9:00 ~ 17:30(周五 9:00~18:00) 周日 10:00 ~ 14:00	25Rue Colette, Papeete	(689) 40543060	www.tahitipearlmarket.com	这个四层楼的市场号称法属波利尼西亚最大的黑珍珠市场
公共集市	周一至周五 8:00 ~ 17:00;周六 8:00 ~ 16:00; 周日休息	Between Rue Francois Cardella and Rue de 22 Septembre, Papeete	(689) 40424880		游客在公共集市上基本上可以买到任何需要的特色纪念品
Galerie des Tropiques 展览馆	周一至周五 10:00 ~ 12:00; 14:00 ~ 18:00; 周六 9:00 ~ 12:00	Place To'ata, Blvd. Pomare, Papeete	(689) 40410500	www.galeriedes-tropiques.com	这个展览馆陈列着法属波利尼西亚最杰出的艺术家的作品,如绘画、雕刻、陶瓷和雕塑



二 莫雷阿岛

(一) 速写

莫雷阿岛，位于塔希提岛西北方向 19 公里处，陆地面积 132.4 平方公里，是社会群岛中的第三大岛。“Moorea”在塔希提语中的意思是“黄色蜥蜴”，这个单词的标准拼写应为“Mo'ore'a”，其中“Mo'o”是“蜥蜴”的意思，“Re'a”是“黄色”的意思。莫雷阿岛从前的名字为“Aimeho”，有时拼写为“Aimeo”或“Eimeo”。早期西方殖民者和航海者也称“Moorea”为约克岛（York Island）。

莫雷阿岛是在 1.5 万 ~2.5 万年前形成的一座火山岛。大约在 1000 年前，波利尼西亚人乘着独木舟来到这里，成为这里的原住民。在 1606 年，葡萄牙人佩德罗·费尔南德斯·德·基罗斯（Pedro Fernandes de Queirós）成为第一个记录莫雷阿岛的欧洲人。但是最早登陆莫雷阿岛的欧洲人是英国人塞缪尔·瓦利斯和詹姆斯·库克。

莫雷阿岛被称为塔希提岛的“姊妹岛”，岛屿呈三角形，北边有两个深海湾，一个是库克海湾，一个是奥普诺胡海湾。莫雷阿岛周围是一片珊瑚礁，珊瑚礁包围着的是一个狭窄的环礁湖。莫雷阿岛是一座火山岛，地势崎岖且多山。山地主要分布在东部、南部和中部。最高峰是托希尤山，高达 1207 米，形如拇指，耸立在贝尔维德观景台（Belvedere Look Out）正后面。

莫雷阿岛拥有丰富的自然旅游资源，被原始热带雨林覆盖的山脊，高耸入云的山峰，清透翠绿的环境湖，狭长优美的海滩，让人流连忘返。除此之外，莫雷阿岛的人文旅游资源也十分丰富，有各式各样的民族舞蹈、精湛美观的雕刻、古老传统的文身艺术和传统建筑风格的村庄等。

塔希提岛与莫雷阿岛之间的交通是十分便利的，每天都会有轮船和飞机往返于两岛之间。轮船会停靠在莫雷阿岛威尔海湾（Vai'are）的威尔码头，三艘轮船分别是“阿雷米蒂 5 号”渡轮（Aremiti 5），最大的是“阿雷米蒂”渡轮（Aremiti），另一艘是“莫雷阿岛”渡轮（Moorea）。渡轮航行所需时间为 30 ~ 50 分钟。莫雷阿岛航空公司是塔希提航空公司的一家分公司，每天都会有 40 多航次的飞机往返于两岛之间，单程只需要 8 分钟，票价为 4200 太平洋法郎（白天）和 8400 太平洋法郎（夜间）。另外，塔希提航空公司从莫雷阿岛飞往波拉波拉岛的航班一天有三次，飞往胡阿希内岛的航班一天有一次，飞往赖阿特阿岛的航班一周有六次。莫雷阿岛上有公共汽车，但是公共汽车一般不会准时。当然岛上也有少量的出租车，但是价格非常昂贵。相比而言，租赁汽车比较方便和实惠。岛上共有三家汽车租赁公司——Albert Rent-a-Car、Avis Pacificar 和 Europcar，他们在机场都设有门店。莫雷阿岛主要交通方式及信息见表 1-8。

表 1-8 莫雷阿岛主要交通方式及信息

信息查询	公司	电话(区号:689)	网址
机场信息	Air Moorea	40864242	www. airtahiti. pf
渡船信息	Aremiti	40505757 或 40505791	
	Moorea Ferry	40501111 或 40564344	
汽车租赁信息	Albert Rent-a-Car	40552110	www. alberttransport. net
	Avis Pacificar	40563268	www. avis-tahiti. com
	Europcar	40563400	www. europcar - tahiti. com/

（二）景点

莫雷阿岛的主要景点可详见图 1-4。



图 1-4 莫雷阿岛主要景点分布

在莫雷阿岛上比较适合汽车旅行，岛上有一条只有 61 公里长的海岸公路，游客可以利用一天的时间沿着公路驾车行驶，还可以在沿途的村庄、海湾、小教堂和咖啡馆停留，然后驶向内陆地区的贝尔维德观景台和古代神庙遗址。如果游客想欣赏环礁湖和海湾风光，可以和旅游团同行。

1. 莫雷阿岛潟湖水族馆

莫雷阿岛潟湖水族馆（Lagoonarium de Moorea）位于一个名叫莫土阿希（Motu Ahi）的岛上，岛屿非常小，在莫雷阿岛东海岸以东。在这里游客可以看到数不胜数的野生海洋生物，如鲨鱼、鲷鱼、蓝鳍鲷、海鳗、小丑鱼、鳞鲀和数千种其他鱼类。中午时段（11:30~14:00），游客可以参加鱼类喂食活动，不过这需要工作人员的指导。水族馆每天上午 8 点至下午 4 点对外开放，不需要预约。莫雷阿岛和莫土阿希岛之间每天（除了 11:30~13:00）都有渡船往来。午餐时间游客可以自备食物进行野餐或在餐厅里品尝美食，需要注意的是餐厅每周二不对外营业。

营业时间：8:00~16:00；鱼类喂食时间是11:00~14:00

电话：(689) 87783115

地址：Afareaitu PK 8.5, Côté mer, 98713

网址：lagoonarium.e-monsite.com/

门票：成人3400太平洋法郎；儿童（2岁至12岁）2700太平洋法郎

注意事项：只接受现金付款（美元、欧元或太平洋法郎）

2. 提沃阿海滩和泰马埃海滩

这两个海滩是莫雷阿岛东海岸最好的海滩。两个海滩名字经常被交换使用，因为这两个海滩其实是一片长长的海滩，界线不明。沙滩源头在渡船码头北部，一路延伸到莫雷阿岛机场。海滩中最美的部分位于机场和索菲特度假村这 1.6 公里之间，周末这里熙熙攘攘、人群川流不息，但是在 1~5 月的旅游淡季这里会比较安静。

3. 帕佩托艾教堂

帕佩托艾教堂（Papetoai Temple）因其八角形的形状而得名“八角教堂”，是莫雷阿岛最主要的景点之一。1822~1827 年，新教传教士为了在这里传教，特意在古代神庙遗址上修建了这座教堂。19 世纪后期，这个锌黄色、带红顶的教堂得以建成，是南太平洋地区最古老的欧式建筑。教堂附近一根钉子形状的石柱从古代神庙遗址时期到现在一直保持着原来的样貌，具有十分重要的研究价值。教堂平时是关闭的，周末做礼拜时可以参观。

开放时间：周日10:00~11:00

地址：PK 21.9 Coastal Road, Papetoai

门票：免费



4. 莫雷阿岛海豚中心

莫雷阿岛海豚中心（Moorea Dolphin Center）里面有四只海豚，它们现在生活在莫雷阿岛洲际度假村环礁湖内一片封闭的水域里。莫雷阿岛海豚中心推出了一个特别的娱乐项目，就是专门为情侣、团体和家庭设计的奇遇海豚之旅，游客可以和海豚亲吻、拥抱或者抓住海豚的鳍与它共游。

营业时间：每天9:00 ~ 17:00
电话：(689) 40563876
地址：BP 1021 Papetoai, Moorea 98729, French Polynesia
网址：www.mooreadolphincenter.com
门票：Apnea Program :24300太平洋法郎/30分钟
Discovery: 19800太平洋法郎/小时
Trainer for a Day: 45500太平洋法郎/3小时

5. 贝尔维德观景台

贝尔维德观景台位于离帕奥帕奥（Paopao）只有几公里远的内陆，是岛上可以驾驶汽车到达的最高点。从观景台顶峰（219米）可以俯瞰奥普诺胡海湾、库克海湾、周围的山峰以及下面的山谷景色。游客可以从两个海湾旁的海岸公路驱车到这里，其中奥普诺胡海湾的公路沿途有放牧的马群和青翠的草地，而帕奥帕奥公路从帕奥帕奥村附近的海湾公路岔开，途经帕奥帕奥山谷的菠萝种植园。两条公路在离古代神庙遗址不远的地方相会，然后蜿蜒直上，到达观景台的顶部。顶部有供游客观赏景色的水泥台。

开放时间：全天24小时开放
地址：Turn off the Coastal Road towards the mountain at either PK 9 or PK 18
门票：免费

6. 古代神庙遗址

贝尔维德公路附近有几处古代神庙遗址，游客可以把汽车、四轮驱动车、四轮沙滩摩托车停在附近，然后步行去神庙遗址参观。贝尔维德神庙遗址旁边有写着详细介绍的标记牌，上面写着该神庙遗址的历史等相关信息。这个神庙遗址位于一片森林边上，被热带丛林包围着，巨大的树根扎在长满青苔的石基下，树木和藤蔓遍布，一条步行小路穿过森林，延伸到两个较小的神庙遗址和带有三层祭坛的阿胡欧内神庙（Ahu-o-Nahine Temple）。继续沿着贝尔维德公路前行约 90 米是两处保存完好的弓箭台，它们属于阿弗若埃兜神庙（Afareaito Temple）遗址。据说在当地，射箭是神圣的运动，只有精英男性才能参与。

开放时间：全天24小时开放
地址：Belvedere Rd.
门票：免费

7. 提基村

仿自波利尼西亚传统村庄的提基村（Tiki）位于哈卢点（Hauru Point）南部几公里处，每天这里都会吸引众多游客前来游玩。提基村内从早到晚都会组织各式各样的娱乐活动。白天游客可以在这里钓鱼、采珍珠、参加集会活动，还可以向当地艺术家们学习编织、石刻、绘画和文身等传统艺术；夜间会有表演者穿着草裙为观众献上一场精彩绝伦的火焰舞蹈，观众们可以学习系布裙、跳摆臀舞。如果游客买了一张观看夜间演出的票，那么白天可以免费去村里参观。提基村还以其传统的波利尼西亚婚礼仪式



而闻名，婚礼由村长主持，一切仪式与着装均按照古老的波利尼西亚习俗进行，不过在这里举行婚礼需要预订。

开放时间：周二至周六 11:00 ~15:00;

周二、周三、周五、周六的晚餐在19:00;

演出时间为20:45

电话：(689) 40550250

电子邮件：tikivillage@mail.pf

地址：BP 1021 Papetoi, Moorea 98729, French Polynesia

网址：www.tikivillage.pf

门票：白天参观村庄：2500太平洋法郎；夜间演出和晚餐：8700太平洋法郎；

只看演出：4400太平洋法郎

(三) 体验

莫雷阿岛上有许多家旅游公司，可以带游客到环礁湖上著名的冲浪点冲浪，去小岛上野餐，参与水上摩托、滑水、潜水和水下冒险。游客还可以体验内陆骑行之旅、海上划船之旅等。

1. 观赏海豚

迈克尔·波尔博士 (Dr. Michael Poole) 能够带领游客一起参与海豚和鲸鱼观赏之旅。迈克尔·波尔博士是一位来自美国的南太平洋海洋哺乳动物专家，他在莫雷阿岛研究当地的海洋哺乳动物已经有很长时间了，至今已经取得了许多研究成果。出海旅行时，迈克尔·波尔博士甚至可以叫出许多野生海豚的名字并讲出它们的故事，因此参加他的海豚和鲸鱼观赏之旅一定不会失望。波尔博士知识渊博又十分幽默，在每年的7~10月，游客甚至可以跟随博士近距离接触迁徙至此的驼背鲸，领略这些庞然大物的魅力。

姓名: 迈克尔·波尔博士
电话: (689) 87775007或(689) 562322
网址: www.drmichaelpoole.com/index.htm
地址: PK 3, Coastal Road, Maharepa

2. 钓鱼与划船

莫雷阿渔船租赁公司 (Moorea Fishing Charters) 拥有长达 8.8 米的“里维埃拉号” (Riviera) 渔船, 每天都可以带领游客外出钓鱼。莫雷阿地方船只公司 (Moorea Local Boat) 则有出租摩托艇的服务, 可以带领游客环游岛屿, 让游客体验驾驶摩托艇的刺激, 欣赏塔希提的美景 (见表 1-9)。

表 1-9 莫雷阿岛提供钓鱼与划船服务的公司

服务商	电话	网址	地址	特色服务项目
Moorea Local Boat	(689)40781339		PK 26, Coastal Road, French Polynesia	可以租摩托艇环游岛屿

3. 潜水

伽蓝公司 (Aqualblue) 能够接待更多的游客来体验潜水: 凡是 6 岁及以上的游客, 公司都能够为其提供潜水体验项目。莫雷阿蓝色潜水中心 (Moorea Blue Diving Center) 自称“鲨鱼潜水专家”, 这里有 16 个不同的潜水地点可供游客选择并进行远海探险, 还可以为游客提供鲨鱼潜水体验。贝斯潜水公司 (Bathy's Diving) 能为游客提供深水潜水服务, 游客可以戴上水下呼吸器进行深水潜水, 能够看到深水区的珊瑚礁美景以及深水鱼群。莫雷阿岛提供潜水服务的公司见表 1-10。



表 1-10 莫雷阿岛提供潜水服务的公司

服务商	电话	网址	地址
Aquablue	(689)40565353		Intercontinental Moorea Resort & Spa, PK 28.5 counterclockwise, Coastal Road, Hauru Point
Bathy's Diving	(689)40563144	www.bathys.net	PK 28.5 counterclockwise, Coastal Road
Moorea Blue Diving Center	(689)40551704	www.moorea bluediving.com	Moorea Pearl Resort & Spa, PK 3, Coastal Road

4. 乘坐潜水艇

水上迪斯科公司（Aquadisco）提供的半潜式潜水艇能够运载游客潜到深海。潜水艇每次可以搭载 12 名游客，到离岛更远的深海区观赏水下美景，到鱼群聚集的海域观赏各种海洋生物，如濑鱼、鳐鱼、玳瑁海龟、海豚和鲨鱼等。

公司名称: Aquadisco
电话: (689) 40564090
网址: www.aquadisco.com
地址: PK 3, Coastal Road, Maharepa
特色服务项目: 半潜式潜水艇可以一次载着 12 名游客去偏远的景点游览

5. 陆地之旅

莫雷阿岛的陆地之旅活动十分丰富，自行车、四轮驱动车、高尔夫、骑马等体验项目可以让游客尽可能游遍莫雷阿岛的各个角落。这里有高尔夫球场，游客可以选择去莫雷阿岛绿色明珠高尔夫球场体验这种“绅士的运动”（见表 1-11）。

表 1-11 莫雷阿岛提供陆地之旅服务的公司

体验项目	服务公司	电话	网址	地址
骑自行车	Sun Bike	(689) 40564074		PK 37 counterclockwise, and PK 24 Clockwise, Coastal Road, Haapiti
四轮驱动车 之旅	Albert Safari Tours	(689) 40552111	www.albert- transport.net	PK 3, Coastal Road, Maharepa
高尔夫	Moorea Green Pearl Golf Course	(689) 40562732	http:// greenpearl.golf/ en/	PK 1.5 Coastal Road, Temae
骑马	Ranch Opunohu Valley	(689) 40562855		Belvedere Rd.

(四) 住宿

莫雷阿岛接待旅客住宿的能力占法属波利尼西亚全部接待住宿能力的 1/3，这里有国际度假村、经济型旅馆、木屋、家庭膳宿公寓和小旅馆等住宿形式。

1. 莫雷阿岛洲际度假村

度假村里有花园、海滩、水上房屋、水疗会馆、与政府合办的海龟保护中心、独特的珊瑚潜水公园等。酒店内设两间餐厅，还有网球场、游泳池等。

电话：(689) 40551919

网址：https://www.ihg.com/

地址：Papetoai 98729, French Polynesia

支持的信用卡：AE（美国运通信用卡）、DC（大来信用卡）、MC（万事达信用卡）、V（维萨卡）



2. 莫雷阿岛喜来登环礁湖度假村

莫雷阿岛喜来登环礁湖度假村（Sheraton Moorea Lagoon Resort）位于库克海湾和奥普诺胡海湾之间的山前面，于2000年正式营业。度假村前还有一片60亩的环礁湖，游客可以免费驾驶船、皮划艇和独木舟，三座浮桥上建有54个水上小屋，与海滩距离不等。度假村设有游泳池、体育馆、水疗会馆、两间网球场、两间酒吧和三间餐厅。

电话：(689) 40551111

网址：www.starwood.com/tahiti

地址：PK 13, Coastal Road, Pihaena

3. 莫雷阿岛索菲特度假村

莫雷阿岛索菲特度假村（Sofitel Moorea Resort）位于岛上最好的一片海滩之上，耗资4000万美元翻新，于2007年1月重新开业。度假村重新装修了原有的小屋并新建了52个花园小屋、15个海边小屋和19个水上小屋。度假村内有“无边际游泳池”，还有两间餐厅、两间酒吧，还有体育馆、水疗会馆、网球场、沙滩。

电话：(689) 40551212

网址：www.accorhotels.com

地址：Maharepa 98728, French Polynesia

（五）餐饮

在莫雷阿岛用餐，游客会有许多选择，既有昂贵的法式餐厅，又有许多非常实惠的流动食品车、比萨汉堡连锁店和中餐馆。为了

满足不同游客的口味需求，有些度假村的食物是几种风味混杂在一起的。如果想品尝多样的晚餐，可以去一些独立餐厅，而不是购买度假村的套餐。大多数餐厅都会免费接送客人，只有少数几家会收取小额的交通费。

莫雷阿岛售卖比萨的店不在少数，然而能在众多比萨店中屹立不倒的或许就是丹尼尔比萨（Pizza Daniel）了，它是莫雷阿岛上最受欢迎的比萨店之一。店主丹尼尔的菜单中只有 10 种不同风味的比萨供游客选择，但每种都十分受欢迎。比萨为手工制作，用 3~4 米长的木质烤炉制成，相比法属波利尼西亚高昂的物价，这里则物超所值。除此之外，兰娜埃斯·布埃乌餐厅（L'Ananas Bleu）的塔希提油炸圈饼和薄煎饼、海鲜烧烤，玛提爱哈尼餐厅（Le Matiehani Gourmet）的蟹酱芙蓉、蜂蜜果冻和樱桃蛋奶酥也都十分有名。

莫雷阿岛渔业资源丰富，因此在这里品尝当地的特色海鲜是不二之选。这里大部分餐馆的鱼都是当天打捞上来的新鲜食材，鸚鵡鱼、金枪鱼、鸚嘴鱼、月亮鱼、翻车鱼等海鲜十分受欢迎。莫雷阿岛餐厅见表 1-12。

表 1-12 莫雷阿岛餐厅概览

餐厅名称	风格	电话	地址	注意事项	特色
Pizza Daniel	意式	(689)40563995	PK 34, French Polynesia		10 种不同风味的比萨
Rudy's	法式	(689)40565800	PK 69 Coastal Road, Maharepa, French Polynesia	预订座位、可以用信用卡支付,但是小费需要用现金	鸚鵡鱼、金枪鱼、鸚嘴鱼、月亮鱼等海鲜



续表

餐厅名称	风格	电话	地址	注意事项	特色
L'Ananas Bleu	太平洋风格	(689)40561368	East Coast of Cook's Bay, Paopao, Moorea Island	预订座位, 舞蹈表演 18:00 开始	塔希提油炸圈饼和薄煎饼、海鲜烧烤
Le Matiehani Gourmet	法式	(689)40551766	PK 3 counterclockwise, Coastal Road, Maharepa	预订座位, 这是岛上最昂贵的餐厅, 周三、周日不营业、不提供午餐	蟹酱芙蓉、蜂蜜果冻和樱桃蛋奶酥
Bus Stop	法式	(689)40564110	PK 27 counterclockwise, Coastal Road, Hauru Point	不能使用信用卡, 周三不营业	鸭肝苹果馅饼、蟹肉沙拉
La Licorne d'Or	法式	(689)40561665	PK 22 counterclockwise, Coastal Road, Papetoai	周二不营业	天妇罗三文鱼、烟熏鲑鱼
Le Mayflower	法式	(689)40565359	PK 27 counterclockwise, Coastal Road, Hauru Point	预订座位, 周六和周一不提供午餐	金枪鱼生鱼片配蒜蓉姜末酱汁
Te Honu Iti	法式	(689)40792998	PK 9 counterclockwise, Coastal Road, Cook's Bay	切记预订座位, 周三不营业	烤龙虾、橘子黄油薄卷饼、经典法餐

(六) 购物

在莫雷阿岛居住着许多富有创造力的人，他们中有画家、雕塑家、木刻家和文身艺术家，而且大多都有自己的工作室或者艺术馆。在这里，游客既可以购买当地的特色服饰，又能购买特色手工艺品，还有塔希提黑珍珠首饰、四弦琴等。如果游客爱好文身，可以体验这里传统的文身技艺。莫雷阿岛购物场所见表 1-13。

表 1-13 莫雷阿岛购物场所概览

营业场所	营业时间	电话	地址	特色商品
Art Marquisien	8:00 ~ 17:30; 周日不营业	(689)40562337	Cook's Bay Center, near Hotel Kaveka	雕刻作品“提克”;珍珠母和兽骨制成的工艺品
Boutique Polynesia	8:30 ~ 17:00; 周日不营业	(689)40654348	PK 2.7, counterclockwise, Coastal Road	塔希提服饰、缠腰花布、各种纪念品如珍珠项链、皮项链、手镯、小石刻和木刻
Eva Perles	8:00 ~ 18:00	(689)40561010	PK 3 counterclockwise, Coastal Road, Maharepa 网址:www.evaperles.com	金匠兼珠宝商 Eva F. 经营的塔希提珍珠首饰
James Samuela's Moorea Tattoo	周一至周五 10:00 ~ 16:00	(689)40562533	PK 32 counterclockwise, between Tiki Village and Painepe Beach, Coastal Road 网址:www.mooreatatoo.com	传统文身艺术家詹姆斯·塞穆尔拉使用马克萨斯群岛古代武士所用的技术进行文身创作
Taimana Creations	周一至周五 8:00 ~ 17:00	(689)40725279	PK 3, Maharepa	波利尼西亚四弦琴



三 波拉波拉岛

(一) 速写

波拉波拉岛的英文名称为“Bora Bora”，是法属波利尼西亚的旅游胜地，被誉为“南海天堂”。这座岛最先被称为“瓦那乌”(Vana'u)，1776年，詹姆斯·库克将其改称为“波拉波拉”。在塔希提语中，波拉波拉有“新生、诞生”的意义。

波拉波拉岛是社会群岛中最古老的岛屿，大约在700万年前由于火山喷发而形成。大约在1100年前，波利尼西亚人最先来到岛上定居，1722年，荷兰探险家杰克博·洛基文(Jakob Roggeveen)船长发现了这座岛屿，成为到达该岛的第一个欧洲人。1888年，波拉波拉岛被法国吞并，完全沦为法国的殖民地。1942年，波拉波拉岛被美国占领，这里成为美国在太平洋地区的海空军基地。1946年，美国的军事基地正式关闭，波拉波拉岛进入经济发展的新时期。1985年，波拉波拉岛正式成为法属波利尼西亚的一部分。

波拉波拉岛由中部主岛和周围一系列小岛组成，主岛被巨大的环礁湖包围，环礁湖又被30多座大小各异的小岛环绕。在岛的西端有特瓦努依通道，它是通往环礁湖的唯一航道。岛上主要城镇有瓦伊塔佩(主要居民点)、阿那乌、法努依。

优越的地理环境和浓厚的历史文化，使得波拉波拉岛拥有得天独厚的旅游资源。波拉波拉岛自然旅游资源极其丰富，有风景秀丽的奥特马努峰、精致迷人的白沙滩等，其中，以优雅的环境最为著名。整片环礁湖面积约80平方公里，环绕了整座主岛，湖水清澈静谧，适合进行潜水、钓鱼、赛帆船、喂鳐鱼、乘坐潜艇等户外活动。波拉波拉岛的人文旅游资源丰富多彩，血腥玛丽餐厅

(Bloody Mary’s)、第二次世界大战大炮、海洋博物馆等都值得一去。岛上还保留了多座古代神庙的遗址，这些古老的神庙是宗教和社交聚会的场所，也是用人类和动物献祭的地点，饰有龟刻岩画，独具特色。如今的波拉波拉岛凭借独特的地理风光大力发展旅游业，成为南太平洋的旅游胜地。

瓦伊塔佩是波拉波拉岛的主要港口，有通往机场和附近村镇的各种渡船，还有波拉波拉岛的重要航站。波拉波拉岛的飞机场是法属波利尼西亚国际机场的前身，有飞往莫皮蒂岛、莫雷阿岛、帕皮提等地的航班，交通十分便利。在旅游旺季（每年的7~10月），塔希提航空公司每天都会有多达11趟航班从塔希提岛飞往波拉波拉岛。除此之外，每天至少有3趟直升机往返于波拉波拉岛与莫雷阿岛。乘坐飞机是到达波拉波拉岛最快的交通方式。当然从帕皮提到波拉波拉岛还有渡轮，但是这种交通方式不适合旅行者。因为这种渡轮是载客货船，行程14小时到19小时不等，一周往返三次，只有两艘船——“瓦伊纳”（Vaeanu，载客90人）和“哈瓦基努伊”（Hawaiki Nui，载客12人）提供服务。内陆交通主要有环岛公交巴士（L’Truck），游客也可以租汽车或者摩托车、自行车（见表1-14）。

表 1-14 波拉波拉岛主要交通方式及信息

分类	服务商	电话	备注
汽车出租信息	Avis	(689)40677015	
	Bora Bora Tours	(689)40677031	www.boraboratours.com
	Fare Piti Rent-a-Car	(689)40676528	
	Europcar	(689)40562864	www.europcar.com



续表

分类	服务商	电话	备注
渡船信息	Vaeanu	(689)40412535	
	Hawaiki Nui	(689)40452324	
水上出租车信息	Bora Bora Taxi Motu	(689)40676061	
	Charlie Taxi	(689)40676437	
旅游咨询信息	Office du Tourism	(689)40677636	地址: Vaitape Quay 周一至周五 9:00 ~ 16:00

(二) 景点

波拉波拉岛的主要景点可详见图 1-5。



图 1-5 波拉波拉岛主要景点分布

1. 马提拉海滩

马提拉海滩 (Matira Beach) 是波拉波拉岛上最好的海滩，它位于波拉波拉岛的最南端，海滩长约 1.5 公里，是岛上少有的向公众开放的海滩。海滩附近有几家奢华的度假村、商店、小吃店和活动中心，使这里成为旅行者活动的中心。

2. 波拉波拉岛潟湖水族馆

这个天然的水族馆坐落在靠近莫图皮蒂安 (Motu Piti Aau) 的一个私人小岛上，离艾美度假村不远。水族馆老板提供半天或者全天的参观体验，其中包括与海洋生物一起游泳，欣赏喂鲨鱼的表演，划独木舟环岛游览，戴着水下呼吸器潜水去主岛东南端有名的珊瑚区参观。游客还可以花上半天的时间游泳、探寻并了解海洋生活。老板还经营着一家小型的私人家庭旅馆，名为潟湖水族馆膳宿公寓 (Pension Lagoonarium)，位于波拉波拉岛的东海岸。

营业时间：每天8:45 ~15:45
电话：(689) 40677134
地址：Private Motu, off Anau
网址：www.boraboraisland.com/lagoonarium
门票：6200 ~9500太平洋法郎

3. 古代神庙遗址

波拉波拉岛上古老的神庙是宗教和社交聚会的场所，也是用人类和动物献祭的地点。有些神庙已经被修复得十分完整，神庙上装饰有龟壳岩画，这些龟壳被认为是神圣的，因为海龟曾经是岛上居民的主要食物来源。在东海岸的哈马雷点 (Haamaire Point) 可以



找到塔哈拉乌神庙遗址（Taharuu Temple Site），而艾哈乌塔伊（Aehautai）在东海岸，离地中海俱乐部（Club Med）度假村不远。西海岸的法努依海湾码头附近的玛若泰提尼神庙（Marotetini Temple）长达 50 米，被修复得十分漂亮。由于有些神庙遗址隐藏在丛林里，建议最好乘坐四轮驱动车或跟随环岛旅行团游览，也可以向游客办公室询问具体位置。

4. 第二次世界大战大炮

波拉波拉岛上有 7 门大炮，分别位于岛屿四个方向的山丘上。它们是第二次世界大战时驻扎在此的美军安置的，和古代神庙遗址一样，它们很难被发现。它们大致的位置为：马提拉角（Matira Point，瓦伊塔佩南边约 6.5 公里），菲蒂尤角（Fitiu Point，位于东海岸，从南边航线出发的话，距瓦伊塔佩约 15 公里），法瑞皮塔角（Farepiti Point，距东海 2 公里），泰瑞阿角（Tereia Point，位于瓦伊塔佩以北 8 公里）。参观炮台的最好方法是来一场四轮驱动车之旅。

（三）体验

波拉波拉岛有丰富的娱乐活动，并且大多数活动都在环礁湖上或者是水中进行。可以体验的项目有潜水、喂鲨鱼和鳐鱼、游泳、赛帆船、骑水上摩托、滑水、钓鱼、骑水上自行车、乘潜水艇等。而在陆地上可以体验自行车环岛行、驾驶四轮全地形车、远足、帆伞等活动。

1. 划船

莫阿纳冒险之旅公司（Moana Adventure Tours）会向游客提供航船之旅，有载客 68 人的双船身游艇之旅，12 人的喂食鲨鱼和鳐鱼之旅，载客 6 人的环礁湖巡航之旅。而澳大利亚租船公司阳帆（Sunsail Tahiti）有 10 艘豪华游艇、4 艘双船身游艇为游客提供服务，让游客欣赏波拉波拉岛独特的环礁湖美景（见表 1-15）。

表 1-15 波拉波拉岛提供划船服务的公司

公司名称	电话	地址	网址
Moana Adventure Tours	(689)87782737	Paofai Bay	www.moanatours.com
Moana Jetboat	(689)40676810	Vaitape	www.moanajetboat.com
Sunsail Tahiti	1800803988	Uturoa, Raiatea	www.sunsail.com.au

2. 钓鱼

莫阿纳冒险之旅公司能够带领游客进行环礁湖垂钓，或者到波拉波拉岛 10 公里以外的区域进行海钓。

3. 驾驶四轮驱动车

游客可以驾驶四轮驱动车在波拉波拉岛上驰骋，在森林公路上自由穿梭，到波拉波拉岛制高点俯瞰整个岛屿，去山顶看大炮遗址。如果有时间，还可以到山地空旷处野餐、烧烤，别有一番乐趣。

公司名称: Tupuna Mountain Safari
电话: (689) 40677506
地址: Vaitape
电子邮件: Tupuna.bora@mail.pf

4. 直升机之旅

波利尼西亚直升机公司 (Polynesia Helicopters) 会向游客提供直升机之旅。游客可以乘坐直升机环绕整个波拉波拉岛，全方位俯瞰岛上的美景，高山流水尽收眼底。直升机上有 5 个座位，每个座位的收费标准不一，靠近窗户的位置收费较高，在中间的位置则收费较低。飞机会在环礁湖上盘旋 15 ~ 30 分钟后回到图帕伊 (Tupai)。



太平洋岛国旅游之波利尼西亚

公司名称: Polynesia Helicopters
电话: (689) 40676259
地址: Vaitape
网址: www.polynesiahelicopters.com

5. 帆船滑行

公司名称: Bora Bora Para Sail
电话: (689) 40677034、(689) 40782710
地址: Novotel Bora Bora, Matira
网址: www.boraboraisland.com/parasail/index.html

6. 深海探险

深水旅行公司 (Aqua Safari) 提供深海探险项目。参与者可以戴着潜水头盔、穿着潜水服在深达几米的海底行走 30 ~ 50 分钟。波拉波拉潜水艇公司 (Bora Bora Submarine) 会向游客提供潜水艇游览服务项目。游客可以坐在有全景窗的黄色潜水艇里潜到 30 米深处, 观看海洋生物自由自在地游来游去 (见表 1 - 16)。

表 1 - 16 波拉波拉岛提供深海探险服务的公司

公司名称	电话	地址	网址
Aqua Safari	(689)87288777	Amanahune, near Kaina Hut	www.aquasafaribora.com
Bora Bora Submarine	(689)40677484		www.boraborasubmarine.com

（四）住宿

1. 波拉波拉伊登海滩旅馆

波拉波拉伊登海滩旅馆（Bora Bora Eden Beach Hotel）的特色在于整个度假村的动力完全依靠太阳能。另外，旅馆还有其他生态基础设施，比如废弃物循环利用和沼气发酵等。这里的娱乐体验活动不多，但是待人友善的老板瓦拉德·兹戴克（Vlada Zydek）可以安排普通的旅行和摩托运动，还会提供免费的风帆冲浪和皮划艇。度假村里的小屋有的位于海边，有的坐落在花园中，景色十分优美。旅馆内设有餐厅、酒吧、游泳池等。

电话：（689）40605760

网址：www.boraborahotel.com

地址：Motu Piti Aau

2. 四季波拉波拉度假村

四季波拉波拉度假村（Four Seasons Bora Bora）是岛上第一个拥有少年俱乐部的度假村，2008年6月正式营业。四季波拉波拉度假村的地理位置优越，位于主岛东边不远处的小岛上，周围环境优美、安静，可以观赏到雄伟的奥特马努峰。度假村内有独立的海滩，有100个水上屋。其中有些房子拥有私人游泳池，可以住两个成年人和两个小孩，不满18岁的游客住宿免费。度假村内设有100个套间、21栋别墅，有两个餐厅、两个泳池，还有健身馆、水疗馆等设施。

电话：（689）40603130

网址：www.fourseasons.com

地址：Motu Tofari



3. 波拉波拉洲际度假村

波拉波拉洲际度假村（Intercontinental Bora Bora）是个美丽且富有创意的度假村。除了沙滩上的三座带有两间卧室的家庭别墅外，其他小屋都建在水面之上。它是南半球第一个有海水浴（Thalasso）水疗会馆的度假村，这种水疗采用深层海水和水草为游客进行长时间的疗养服务。度假村另一个特色是它的水草小教堂（法属波利尼西亚唯一建在度假村中的教堂），教堂有玻璃过道，透过玻璃过道就可以看到珊瑚和鱼群。这个度假村有一些节能环保设施，比如用抽取自 760 米深海底的海水作为冷却剂的空调系统。每个水上屋的床都恰好摆在落地窗前，一起床就能看到窗外的景色。室内装饰着印有保罗·高更作品的印花布和波利尼西亚当地的手工艺品。度假村共有 85 个小屋、三间餐厅、两间酒吧，还有网球场、泳池、健身馆、水疗馆、沙滩，游客还可以在这里进行潜水和水上运动。

电话：(689) 40607600

网址：www.ichotelsgroup.com

地址：Motu Piti Aau

4. 波拉波拉梅里蒂恩度假村

波拉波拉梅里蒂恩度假村（Le Meridien Bora Bora）是波拉波拉岛上建造较早的旅馆之一，这里是热爱水上运动和海洋生物的人的好去处。旅馆有自己的环礁湖，自从 1999 年第一只受伤的海龟被带到这里并于此康复后，这里就成了海龟禁猎区，如今是海龟保护中心的主场。度假村的地理位置比较好，位于奥特马努峰正东方的莫图皮提安岛（Motu Piti Aau）上，风光旖旎，美丽迷人。度假村最大的亮点就是设计成船头模样的米奇米奇酒吧

(Miki Miki Bar)，这里是边看落日边品味鸡尾酒的理想地方。度假村的大部分住宿设施是水上屋，共有 99 座小屋，另外还有三间餐厅、两间酒吧。

电话：(689) 40605151
网址：www. lemeridien. com
地址：Motu Piti Aau

5. 波拉波拉岛圣瑞吉斯度假村

波拉波拉岛圣瑞吉斯度假村 (St. Regis Resort Bora Bora) 的别墅大部分都建在水上，有宽阔的居室，一个外伸的阳台，一位私人管家，有的还有私人游泳池。妮可·基德曼 (澳大利亚著名女演员) 和凯斯·厄本 (澳大利亚著名乡村歌手) 于 2006 年在这家度假村的皇家别墅里度蜜月。从这个度假村可以看到奥特马努峰的景色，它还是这个岛上第一个有儿童俱乐部的度假村。度假村里设有 90 座度假小屋，还有一栋别墅、一个网球馆、健身馆、水疗馆、两间酒吧、三个游泳池、四间餐厅，游客可以在这里进行潜水和水上运动。

电话：(689) 40607878
网址：www. stregis. com/borabora
地址：PK 4. 5, Paofai Bay

(五) 餐饮

波拉波拉岛上的玛哈纳别墅 (Villa Mahana) 和血腥玛丽餐厅久负盛名，人们都爱到这两家餐厅就餐。除此之外，包括这



两家餐厅在内的多数餐厅都会提供免费接送用餐服务，多数餐厅晚上 9 点就会关门。波拉波拉岛餐厅见表 1 - 17。

表 1 - 17 波拉波拉岛餐厅概览

餐厅名称	风格	电话/地址	注意事项	特色
The Chef 's Table by La Villa Mahana	法式	电话:(689) 40675063 地址:PK 4, Amanahune	确保提前三个月预 订座位,因为它只 有 6 张桌子,价格 昂贵	牛肉卷配香 草奶油丸子、 青花鱼配香 蕉咖喱
Bloody Mary's	咖啡屋	电话:(689) 40677286 地址:PK 4 Paofai Bay, Amanahune	切记预订;周一至 周六 11:00 ~ 15: 00, 18:30 ~ 21:00 营业	海鲜类和烧烤
Café Aloe	咖啡屋	电话:(689) 40677888 地址:Center Commercial La Pahia, Vaitape	餐馆不接受预订、 周一至周六 6:00 ~ 19:00 营业	法式咖啡、馅 饼、蛋挞、比 萨、三明治
Lagoon Restaurant by Jean-Georges	法式	电话:(689) 40607888 地址:St. Regis Resort, Motu Ome	切记要预订座位	培根包裹的 虾仁、拌有焦 糖沙司的异 域辣子鸡、柠 檬沙拉

(六) 购物

波拉波拉岛上值得购买的特色商品跟其他岛上的差不多，高价商品主要是珍珠。这里还有几家艺术画廊和精品店，店里卖各种古玩、礼品和纪念品。波拉波拉岛购物场所见表 1 - 18。

表 1-18 波拉波拉岛购物场所概览

购物场所	营业时间	地址	电话	网址	备注
Matira Pearls & Fashion	周一至周六 9:00 ~ 17:30	PK 6. 8, Matira Point	(689) 40677914	www. matirapearl. com	这家公司由两个美国人经营, 1933 年开业, 在赖阿特阿岛有自己的珍珠养殖场, 每颗珍珠都配有原产地和权威认证
Alain Despert Studio	时间不定, 需预约	Matira Point	(689) 87717806	www. despert. com	这位名叫 Alain Despert 的法国艺术家于 1986 年搬到波拉波拉岛, 在马提拉海滩上的傍山工作室里, 创作关于波拉波拉岛美景和提基神像的绘画作品。主要出售艺术画作
Fati Tatoo	需预约	PK6. 6, Matira Point	(689) 40675084	www. boraboraisland. com/fati/index. html	来自马克萨斯群岛的文身艺术家 Fati Motuehиту 经营着这家文身工作室, 专门设计波利尼西亚图案

四 胡阿希内岛

(一) 速写

胡阿希内岛的英语名称为“Huahine”, 法语名称为“Vahiné”, 是法属波利尼西亚的主要岛屿之一, 被誉为“花园之岛”。在塔希提语中, “Huahine”有“女人”的意思。关于胡阿希内岛的名字,



有多种传说。一些人说，“hua”的意思是“性别”，“hine”的意思是“女人”。还有一些人说，在波利尼西亚传说中，世界上的第一个女人在这座岛上出生，并孕育了波利尼西亚的所有人。

玛阿瓦村的历史古迹显示，在公元850年以前，胡阿希内岛上就出现了人类文明的迹象。1769年，英国航海家詹姆斯·库克最先发现并登上这座岛屿。1844年，胡阿希内岛上的勇士们积极抵抗法国侵略者的入侵，随后投身于一系列战争中。1897年，法国吞并了胡阿希内岛。1946年，胡阿希内岛划为法属波利尼西亚的领地。如今，岛上的居民仍以祖先茂希（Maohi）为荣，有着强烈的自豪感，岛上飘扬着众多红白相间的茂希旗帜，以铭记历史。

胡阿希内岛由两个岛组成，分别是胡阿希内岛努伊（也称大胡阿希内岛）和胡阿希内伊蒂（也称小胡阿希内岛），二者通过一座越跨环礁湖的桥连接起来。两个岛上一系列的高山是坍塌的火山形成的。胡阿希内岛有两个海湾，分别是西部的波瑞那海湾（Bourayne）和东部的玛汝阿海湾（Marae）。胡阿希内岛的主要城镇有法雷（Fare，胡阿希内岛主要的居民点）、费埃阿（有“神圣鳗鱼”之称）、玛阿瓦（胡阿希内岛的历史文化中心）、玛汝阿、帕黑阿、特法阿伊。

胡阿希内岛的自然景观丰富。这里有上百种花卉、茂盛的热带丛林、广阔的海湾、蔚蓝的环礁湖。岛上的人文景观也很丰富，在法乌那湖东南岸有很多重要的考古遗迹和古代神庙遗址，其中玛泰瑞希神庙是胡阿希内岛上最重要的神庙，过去常用来举行宗教仪式。岛上娱乐活动丰富多彩，有冲浪、潜水、帆船、钓鱼、远足、骑马等。胡阿希内岛旅游业发展较为缓慢，接待的游客量要少于莫雷阿岛和波拉波拉岛。岛上只有两家酒店和若干个小旅馆，商业化水平不高。

塔希提航空公司根据旅游季节的不同，每天会安排 3 ~ 6 次航班从帕皮提飞往胡阿希内岛，航程大约需要 30 分钟。除此之外，莫雷阿岛与胡阿希内岛每天有一次航班，波拉波拉岛和胡阿希内岛每周二、四、五有两次航班，其他时间每天有一次航班。岛上的汽车租赁公司会交替去机场接机，把乘飞机来的游客送往下榻的酒店。胡阿希内岛上没有公交车，建议游客到当地的汽车租赁公司租用汽车（见表 1 - 19）。

表 1 - 19 胡阿希内岛主要交通方式及信息

分类	公司名称	电话	备注
航空信息	Air Archipels	(689)40864289	www. air-archipels. com
	Air Tahiti	(689)40460303	www. airtahiti. com
汽车租赁信息	Avis	(689)40687334	
	Europcar	(689)40688259	www. europcar. com/
	Fare Maeva Pension	(689)40687553	www. fare - maeva. com
旅游信息咨询	Huahine Visitors Bureau	(689)40687881	周一至周四 8:00 ~ 16:00; 周五 8:00 ~ 15:00

（二）景点

胡阿希内岛的主要景点详见图 1 - 6。

1. 胡阿希内珍珠养殖场和陶艺工作室

胡阿希内岛上唯一的珍珠养殖场和一个独立的陶艺工作室都位于环礁湖中央的一个小岛上。每天都会有小船把游客从法雷镇送到小岛上。在胡阿希内珍珠养殖场（Huahine Pearl Farm），游客可以了解到人工培育珍珠的全过程，去技师们的工作现场参观。陶艺工作室的主人是加利福尼亚人皮特·欧文和他的妻子吉莱纳，皮特主要制作花瓶和瓮，而他的妻子和儿子负责在陶器上画波利尼西亚图案。游客可以去小精品店购买夫妻二人的陶艺制品。



营业时间：10：00 ~15：00

电话：（689）87783020

地址：Main Road, one mile north of Faaie

网址：www.huahine-pearlfarm.com

门票：免费



图 1-6 胡阿希内岛主要景点分布

2. 毛利与法雷会堂博物馆

胡阿希内岛的毛利人集会地有很多考古遗址，比如法欧娜努伊湖（Lake Fauna Nui）的湖畔就有许多遗址，其中包括 19 世纪的会堂。现在这个会堂成了博物馆的文化中心，陈列着古代的工具、纺

织物和一些历史图片。又如玛泰瑞希神庙（Matairea-rahi Temple）2.5 公里长的小路两旁，分布着 20 多个古代神庙遗址。在赖阿特阿岛上的塔普塔普提亚神庙（Taputapuatea Temple）兴建之前，玛泰瑞希神庙是社会群岛上最重要的神庙，常用来举行宗教仪式。湖畔和会堂附近的神庙遗址上有用英语和法语写成的标识牌，用来解释神庙设计含有的意义，并解释湖边石阶上插着的图腾木桩（有些装饰有动物图案）的意义。

巡航船入港时间：10：00 ~ 16：00

地址：Main Road, Maeva

门票：200 太平洋法郎

3. 伊甸公园

伊甸公园（Eden Parc）是一座巨大的花园和果园，是由园艺师兼环保主义者吉勒斯·特·哈乌·帕兹（Gilles Te Hau Parzy）于 1986 年建立的。这是个自给自足的公园，里面有很多热带果树和药用植物。游客可以在花园中散步，还可以在这里吃午餐、品尝果汁。花园里有商店，经营果酱、干香蕉片、草药和香料。午餐包括用十种热带蔬菜做的沙拉、烧香蕉和香草朗姆酒。

开放时间：周一至周六 9：00 ~ 16：00；12 月中旬至 1 月中旬、2 月底至 3 月中旬、10 月 6 日至 10 月 26 日期间不开放

电话：（689）40706862

地址：Bay of Vaiti, Fiti, 98731, French Polynesia

网址：www.edenparc.org

门票：300 太平洋法郎



(三) 体验

胡阿希内岛的户外体验丰富多彩，既有经典的环礁湖之旅又有古代神庙遗址徒步之旅。游客可以在法欧娜努伊湖里和马儿一起涉水前行，在 8 个不同的地方进行潜水体验，悠闲地欣赏落日，在环礁湖上骑水上摩托，还可以租条小船去钓鱼。

1. 水疗

卡胡纳按摩（Kahuna Massage）是一家按摩学校兼按摩会馆，由 Hanin Elias 经营，提供泰式按摩、指压按摩疗法和夏威夷式按摩（Lomi Lomi），同时还有多种晒后按摩和旅行后按摩供游客选择。

公司名称：Kahuna Massage

电话：（689）40688978

地址：Main Road, Parea

2. 划船

胡阿希内帆船航行公司（Sailing Huahine Voile）有长达 15 米的“马丁伊甸园号”（Martin Eden）游艇，可供游客租用。该游艇可以载 5 名乘客和 1 名船长。

公司名称：Sailing Huahine Voile

电话：（689）40687249

地址：The Fitii Road, Fare

网址：www.sailing-huahine.com

3. 潜水

玛哈纳潜水公司（Mahana Dive）为游客提供潜水装备，并为

初学者提供潜水培训，让游客在潜水时游刃有余。游客可以选择岛上 8 个潜水点进行潜水，其中布满珊瑚的环礁湖是浮潜的理想场所。潜水者可以在一群暗礁鱼的伴随下探索海底世界，还可以在深水洞穴中看到鲷鱼、梭鱼以及鲨鱼。潜水费用为 5900 太平洋法郎以上。

公司名称: Mahana Dive
电话: (689) 87730717
网址: www.mahanadive.com

4. 四轮驱动越野

胡阿希内探险公司 (Huahine Explorer) 可以用自己的车队带领游客进行内陆之旅，该车队由 3 辆“路虎”组成，可以带游客在岛上游玩。全日游还包括乘机动独木舟和小岛野餐。

公司名称: Huahine Explorer
电话: (689) 40688733
网址: www.iaorana-huahine.com

5. 骑马

拉·珀蒂特农场 (La Petite Ferme) 驯养了来自马克萨斯群岛的马，游客可以沿着法雷附近的海滩享受骑马的乐趣，每人 5500 太平洋法郎。

公司名称: La Petite Ferme
电话: (689) 40687124
地址: Motu Maeva, 98731, French Polynesia
网址: www.huahine-lapetiteferme.com



6. 环礁湖之旅

莫阿纳·特考埃斯旅行社（Moana Turquoise）会组织游客观赏鲸鱼和海豚，或进行潜水之旅、乘船环岛游、尾波滑水、黄昏巡游等。

公司名称：Moana Turquoise

电话：（689）40775958

网址：www.mauarii.com

（四）住宿

胡阿希内岛上的住宿设施并不多，但是相对于游客的数量而言已经足够了。岛上有一个高级度假村，还有许多膳宿公寓、自助别墅、青年旅社和露营地。

1. 胡阿希内皇家度假酒店

胡阿希内皇家度假酒店（Hotel Royal Huahine）位于胡阿希内岛的西岸，依海而建，只能乘船前往。酒店和法雷码头之间有定期的渡船可以接送游客。往返船只出发时间分别是 8：30、9：30、11：30、13：30、15：30。酒店内有私人海滩、室外泳池、餐厅、酒吧和简易别墅。别墅均坐东朝西，面向美丽的赖阿特阿岛和塔哈岛。酒店还提供免费的浮潜、乘皮划艇、划独木舟、沙滩排球等当地娱乐活动。

地址：BP 36 Fare, 98731 Fare, French Polynesia

2. 玛哈纳酒店

玛哈纳酒店（Relais Mahana）是岛上第二家奢华的酒店，全新的海边小屋于 2007 年开放。花园房间的周围是环礁湖景观，适合家庭居住。酒店内有一家海边餐厅——Le Te Nahe，每周六晚上有波利尼西亚式自助餐和舞蹈演出。酒店提供免费的皮划艇和潜水装备。酒店内有餐厅、酒吧、游泳池、沙滩、健身馆。

电话：（689）40606040

网址：lemahanahotel.com

地址：Parea, 98731 Parea

（五）餐饮

胡阿希内岛的就餐地点主要集中在旅馆和膳宿公寓中，食物品种繁多，如龙虾、螃蟹、鱼、鸭肉等。胡阿希内岛上餐厅较少，若要到餐厅就餐最好预订。与其他岛屿不同，胡阿希内努伊岛上的部分餐厅提供免费接送服务，而住在胡阿希内伊蒂岛的人则不能享受免费接送服务。如果游客想随意吃点东西，可以去法雷努伊超市（Fare Supernui）附近的流动食品车。食品车晚上 6 点左右开始营业，但是游客要记得带现金，因为食品车不接受信用卡支付。胡阿希内岛餐厅见表 1-20。

表 1-20 胡阿希内岛餐厅概览

餐厅名称	风格	电话(区号:689)/地址	注意事项	特色
Les Dauphins	法式	电话:40688901 地址:在法雷镇邮局的旁边	周一不营业	大蒜黄油馅贻贝、白兰地爆炒大虾、蜜汁鸭柳、土豆和蒜蓉焖鸭肉、烤羊排



续表

餐厅名称	风格	电话(区号:689)/地址	注意事项	特色
Pension Mauarii	海鲜	电话:40688649 地址:Parea	营业时间: 每日 7:30 ~20:30	Fa Fa 鸡(鸡肉配芋头叶和椰奶)、椰油熏牛肉(Punu Pualoro)、灰鲭鲨、椰油烤木瓜、椰子果馅饼

(六) 购物

胡阿希内岛购物场所见表 1-21。

表 1-21 胡阿希内岛购物场所概览

购物场所	营业时间	地址	电话	网址	备注
Huahine Pearl Farm	每天 10:00 ~15:00	Motu Faaie	(689) 87783020	www.huahine-peralfarm.com	经营散珍珠、珍珠和陶器。这里的陶器是由原加利福尼亚人皮特·欧文和他的妻子制作。游客可以乘坐免费的渡船来法雷镇附近的这个小岛上购物,开船时间间隔 15 分钟
Mauariki Creations	需要预约	Parea	(689) 40735872		出售法国艺术家 Bertho Franck 手绘的缠腰花布

五 其他岛屿

(一) 速写

法属波利尼西亚除塔希提岛、莫雷阿岛、波拉波拉岛和胡阿希内岛之外的其他岛屿的旅游并不发达,但是其景色并不逊色于前

几个岛，只是旅游资源尚未得到较好的开发。其他岛屿的旅游基础设施并不健全，但这不影响游客去这些岛屿一睹风光。

其他岛屿中值得游客去游览的有土阿莫土群岛中的伦吉拉环礁、法卡拉瓦环礁、提克哈乌岛和马尼希岛；社会群岛中的赖阿特阿岛和塔哈岛；马克萨斯群岛中的努库希瓦岛、希瓦欧阿岛、瓦胡卡岛和法图伊瓦岛；甘比尔群岛中的芒阿雷瓦岛以及南方群岛。

“土阿莫土”的意思是“大洋背上的岛屿”，常被人比喻为鲸鱼露出水面的背部。土阿莫土群岛位于法属波利尼西亚东部，陆地面积约 850 平方公里；海域面积广阔，有世界上最大的珊瑚环礁群。土阿莫土群岛人口总数为 1.5 万人，其旅游业收入微薄，最主要的旅游项目为水肺潜水和浮潜，主要集中在旅游基础设施比较齐全的伦吉拉环礁、马尼希岛和法卡拉瓦环礁。土阿莫土群岛盛产黑珍珠，该地的珍珠养殖已有上百年的历史。如今，该群岛的黑珍珠产量极高，约占世界产量的 95%，珍珠养殖成为土阿莫土群岛重要的经济来源。

社会群岛中的赖阿特阿岛和塔哈岛实际上是由狭长的海峡连接而成的一个岛屿，是法属波利尼西亚的第二大岛，被誉为“圣岛”，在波利尼西亚文化中具有重要的宗教意义和文化意义。其中赖阿特阿岛因拥有 1000 个瀑布而闻名于世。塔哈岛则以宁静著称，因出口一种有着奇异香味的豆子而被称为“香草岛”。

马克萨斯群岛位于法属波利尼西亚的北部，被当地人称为“男人岛”。这里是亲近自然、寻求平静的避风港，法国著名画家高更在 1888 年来到这里寻求心灵的慰藉，并在马克萨斯群岛长期定居。荷兰著名画家梵·高也曾在这里住过。岛上秀丽的风光曾给他们的绘画创作以启迪。这里被认为是波利尼西亚最早有人居住的岛屿之一。

甘比尔群岛位于塔希提岛以东 1609 公里处，由 10 个大岛和 18



个小岛构成，是传统旅游路线很少涉及的地方。然而，该群岛迷人的环境和悠久的历史，常常使游客打破常规旅游路线，来到这里欣赏原生态的自然景致和鱼类众多的海湾。

南方群岛由 6 个小岛组成，位于塔希提岛以南的地方，但这里并不是热门的旅游路线，游客并不多，因此小岛一直以来都享受着宁静。

这些岛屿都分布在塔希提岛周边，交通以飞机为主。详情请查询塔希提航空公司网站（<http://www.airtahiti.com>）。

（二）景点

提克哈乌岛等岛屿景点分布见图 1-7、图 1-8、图 1-9。



图 1-7 提克哈乌岛和伦吉拉环礁主要景点分布

1. 高更珍珠养殖场

从环礁湖边上的机场步行即可到达高更珍珠养殖场。在这里参观只需大约 30 分钟，导游会给游客讲述培育塔希提黑珍珠的漫长历史，并且会带游客参观几个工作室，游客将亲眼见证熟练的技工将小颗贝珠嵌入牡蛎中，并将其与牡蛎肌肉组织嫁接在一起培育珍珠的过程。

所在岛屿：伦吉拉环礁

营业时间：周一至周五8：30 ~17：30

电话：（689）40931130

地址：Near airport, Main Road

门票：免费



图 1-8 塔哈岛主要景点分布



图 1-9 希瓦欧阿岛主要景点分布



2. 塔希提葡萄园

这个葡萄园是南太平洋上唯一的葡萄园，葡萄生长在伦吉拉环礁的一个湖中小岛上，庄园主是多米尼克·奥鲁伊（Dominique Auroy），葡萄园里盛产红葡萄、白葡萄和玫瑰葡萄。

所在岛屿：伦吉拉环礁

营业时间：需预约

电话：（689）40960470

地址：Wine cave about 1.6km east of Avatoru Village, Main Road

门票：免费

3. 莱尔·奥克斯观鸟点

莱尔·奥克斯观鸟点是海鸟的天堂。这里有鲣鸟、乌燕鸥和黑燕鸥等，游客可以一边观赏海鸟一边野餐。

所在岛屿：提克哈乌岛

营业时间：10:00 ~ 15:00

地址：提克哈乌岛环礁湖中央

门票：7000太平洋法郎

4. 芙蓉海龟保护基金会

芙蓉海龟保护基金会（Hibiscus Foundation for Protected Turtle Species）位于芙蓉酒店，主要救助那些在黑市交易的海龟。目前基金会的救助中心已经救助了1300多头海龟，在这里游客花上100美元就可以助养一只海龟，并给它命名，还可以随时获悉它在野外生长的最新情况。

所在岛屿：塔哈岛
开放时间：每天9:00~15:00
电话：(689) 656106
地址：Hamene Bay, Tahaa Island
门票：免费

5. 保罗·高更文化馆和雅克·布莱尔文化馆

保罗·高更文化馆（Paul Gauguin Cultural Center）并没有高更的原作品，但展出了他所处的时代波利尼西亚绘画的一些仿制品。雅克·布莱尔文化馆（Jacques Brel Cultural Center）毗邻保罗·高更文化馆，两馆共用一个售票处。该文化馆是为了纪念在阿图奥纳（Atuona）度过余生的比利时歌唱家及表演艺术家雅克·布莱尔（1929~1978）而开设的。

所在岛屿：希瓦欧阿岛
开放时间：周一至周四上午8:00~11:00, 14:00~17:00;
周五7:30~14:40;
周六8:00~11:00
电话：保罗·高更文化馆:(689) 40571058;
雅克·布莱尔文化馆:(689) 4067782
地址：Atuona, Hiva Oa Island
门票：保罗·高更文化馆6美元/人
雅克·布莱尔文化馆5美元/人

6. 帕帕克卡哈植物园

瓦胡卡岛著名的帕帕克卡哈植物园（Papuakeikaha Arboretum），位于瓦伊佩伊（Vaipae）以东，占地约255亩。植物园里有世界各



地的植物达 300 多种，其中有一种世界著名的柑橘，能散发阵阵香气。

所在岛屿：瓦胡卡岛
开放时间：周一至周五 6:30 ~16:30;
周六、周日应邀开放
电话：(689) 40926151
地址：Vaipae
门票：免费

(三) 体验

在这些旅游业并不发达的岛屿，也有一些独具特色的体验，比如到伦吉拉环礁的阿瓦托鲁和提普塔入海口体验漂流潜水；到赖阿特阿岛和塔哈岛之间的环礁湖中体验风帆冲浪；到被誉为“马克萨斯的花园”的希瓦欧阿岛上体验徒步旅行，欣赏花园美景和艺术；到景色优美的处女海湾（Virgins）体验深海垂钓和海上航行。

1. 潜水

提供潜水服务的公司见表 1-22。

表 1-22 提供潜水服务的公司

岛屿	公司名称	电话	网址	特色服务项目
伦吉拉环礁	蓝海豚潜水中心	(689) 40960301	www.blued- olphinsdiving. com	提供一天内四次潜水,两次在环礁湖内,两次在入海口。潜水地点包括以鲨鱼种类命名的提普塔入海口的锤头山谷,游客潜水时可能会看到这种锤头鲨

续表

岛屿	公司名称	电话	网址	特色服务项目
伦吉拉环礁	Raie Manta Club	(689) 40968480	www.raiemantaclub.com	位于伦吉拉环礁阿瓦托鲁和提普塔入海口的交界处,这里的潜水项目费用均在6200太平洋法郎以上,同时也经营儿童潜水项目
	Rangiroa Diving Center	(689) 87290618	www.rangiroadivingcenter.com	提供正规的水肺潜水培训以及水肺潜水和浮潜活动,由专业人员带领游客与海洋生物共游。单人单次潜水费用为7500太平洋法郎左右
法卡拉瓦环礁	Tetamanu 潜水中心	(689) 40771006	www.tetamanuvillage.pf	这是塔马科华入海口唯一的潜水中心。塔马科华入海口位于环礁湖岛南面,这里的珊瑚形态各异,一群灰鲨时常在这里出没

2. 水疗

提供水疗服务的公司详见表 1-23。

表 1-23 提供水疗服务的公司

岛屿	公司名称	电话	地址	网址	特色服务项目
伦吉拉环礁	Kia Ora	(689) 40931111	Main Road 1 min from airport	www.hotelkiaora.com	这是伦吉拉环礁的一家能够提供贴心的水疗服务的酒店,有各式按摩可供选择,所提供的泰式按摩融合了波利尼西亚风格。每小时的费用是6000太平洋法郎



续表

岛屿	公司名称	电话	地址	网址	特色服务项目
马尼希岛	Manea Spa	(689) 40964273	B. P. 1, Turipaod, Manihi Island	www. pearlresorts. com	这是本岛上唯一的水疗场所,理疗师用能使人肌肤新生的莫诺意油、火山石以及黑珍珠给顾客进行按摩。按摩费用为每半小时 8500 太平洋法郎

3. 环礁湖之旅

提供环礁湖之旅的公司详见表 1-24。

表 1-24 提供环礁湖之旅的公司

岛屿	公司名称	电话	特色服务项目
伦吉拉环礁	Tane Excursions	(689) 40968468	该公司为游客提供蓝色环礁湖之旅(价格为 7500 太平洋法郎)以及蓝色环礁湖和 Ils Aux Recifs 的综合观光游(价格为 10500 太平洋法郎)
	Te Reva Tane e Vahine	(689) 40968251	首推蓝色环礁湖和小岛野餐观光游,费用在 7500 太平洋法郎以上
法卡拉瓦环礁	Pematoa 2	(689) 40984113	在维亚纳村(Pension Vaiana Village),有 7.3 米长的游船可以搭载 12 名游客去游览鸟语林,在小岛野餐,并参观泰塔马努村庄。每人费用大约是 7500 太平洋法郎

(四) 住宿

其他岛屿的住宿设施情况可参见表 1-25。

表 1-25 提供住宿服务的旅店概览

酒店名称	电话(区号:689)	网址	地址	通信地址
Hotel Kia Ora Rangiroa	40931117	www. hotelkiaora. com	Main road, Avatoru Rangiroa	BP 198, Avatoru 98775
Novotel Rangiroa Lagoon Resort	40931350	www. novotet- rangiroa- lagoon- resort. com	Avatoru Rangiroa	BP 17, Avatoru 98775
Le Maitai Dream Fakarava	40934150		Rotoava Fakarava	BP 19, Rotoava 98763
Tikehau Pearl Beach Resort	40508445	www. tikehaupear- lbeachresort. com/ hebergement/	Motu Kahaia, Tuherahera, Tikehau	BP 20, Tuherahera 4098778
Manihi Pearl Beach Resort	40964273	www. pearlresorts. com	Turipaoa, Manihi	BP 1, Turipaoa 98771
Raiatea Hawaiki Nui Hotel	40600500	www. pearlresorts. com	Raiatea	BP 43, Uturoa 98735
Le Taha'a Island Resort	40608400	www. letahaa. com	Motu Tautau, west of Tahaa	BP 67,Patio, Tahaa 98733
Vahine Island Private Island Resort	40656738	www. vahine- island. com	Tahaa	BP 510, Uturoa, Raiatea 98735
Keikahanui Nuku Hiva Pearl Lodge	40920710	www. pearlresorts. com	Naku Hiva	BP 53, Taiohae 98742



(五) 餐饮

这些并不发达的岛屿的餐饮服务大多是由度假村和膳宿公寓提供的，当然也有一些独立餐厅，但是数量比较少。餐饮的主要特色为海鲜类（见表 1-26）。

表 1-26 提供餐饮服务的餐厅概览

岛屿	餐厅	风格	电话(区号:689)	地址	注意事项	特色菜
伦吉拉环礁	Te Ragihoa Restaurant	太平洋风味	40931111	Hotel Kia Ora, Main Road, Avatoru 5km from airport	切记要预订座位	用大蒜、西芹、黄油烹制的蜗牛;油煎扇贝;深海鲑鱼、鲑鱼、鲟鱼和鳕鱼
法卡拉瓦环礁	Kura'ora	太平洋风味	40934150	Le Maitai Dream Fakarava, Rotoava	切记要预订座位;提供午餐和晚餐	鹅肝;烤鲑鱼;香草冰激凌;番木瓜甜饼
提克哈乌岛	Poreho Restaurant	太平洋风味	40962300	Tikehau Pearl Resort, Motu Kahaia	切记要预订座位	碎鳍鳅配薯片和番茄;羊排配蜂蜜和酱汁;香蕉朗姆酒蛋糕配椰汁椰奶
马尼希岛	Poe Raua Restaurant	太平洋风味	40964273	Manihi Pearl Beach Resort, Turipaoa	切记要预订座位	五成熟的姜汁杧果金枪鱼、马克萨斯黄油酱烤鹦嘴鱼、烤龙虾配香草冰激凌
赖阿特阿岛	Club House	法式	40661166	Apooti Marina, Uturoa	周末定期有表演	新鲜的鱼类美食

(六) 购物

马尼希岛是法属波利尼西亚主要的珍珠产地，因此这里的黑珍珠是首选纪念品。这里所有的珍珠都是在帕皮提进行拍卖定级，然后再运回到珍珠养殖场进行售卖的。购物场所见表 1-27。

表 1-27 购物场所概览

购买场所	电话(区号:689)	地址/网址	营业时间	特色商品
Boutique Ikimasho	40968446	Main Road, near Shell gas station, Avatoru Rangiroa	每天 9:00 ~ 18:00	单粒珍珠、手 链、项链、耳坠 和其他工艺品。
Gauguin's Pears	4031130	Main Road, near airport Rangiroa		现场制作珍珠 珠宝饰品
Pearls of Havaiki	40934015	Fakarava Island www.havaiki.com		单粒珍珠、珍 珠制成的珠宝
马尼希岛珍珠 海滨度假村	40964273	www.pearlresorts.com	每天 9:00 ~ 17:00	黑珍珠

第四节 出行指南

一 行前准备

(一) 护照与签证

1. 护照

赴法属波利尼西亚的护照要求有 6 个月以上的有效期。

2. 签证

法属波利尼西亚属于法国的海外领土，因此该地区在中国并未设立大使馆，所有的签证申请都需要委托法国驻中国大使馆代办。



根据 2015 年法国签证的新政策，自 2015 年 1 月 14 日起，法国对中国赴法属波利尼西亚的团队游客开放免签，中国游客不需要签证就可以漫步于塔希提的海滩，欣赏塔希提的自然风光。现在，所有通过认证旅行社赴法属波利尼西亚的中国游客都可以享受最长 14 天（含）的免签权。此项新政策强调了游客要从通过认证的第三方旅行社预订，并不涉及自由行。而有权代理法属波利尼西亚 15 日内旅行产品的认证旅行社名单（共计 94 个）已经公布，游客可以在各大旅游网站上查询相关信息。

另外拥有 1 年或者 1 年以上的法国签发的申根多次签证，可以免签或通过落地签进入法属波利尼西亚。如果不符合以上条件，则需要单独办理签证。

单独办理签证的游客要关注法国驻中国大使馆签证中心的签证信息，也可以在相关旅游网站选择签证代理，代理费用为 700 ~ 1000 元人民币（具体费用因不同的签证中心、不同的签证业务而有所不同，具体内容请咨询相关旅游网站或者法国驻中国大使馆官方网站）（见表 1 - 28）。

表 1 - 28 法国驻中国大使馆信息

	电话	地址	签证咨询信息	签证处 服务时间
法国驻中国大使馆	(8610) 85312000	北京市朝阳区天 泽路 60 号 邮编:100600	网站:TLScontact 网址:http://www. consulfrance-pek.in. org 传真:(8610)85312020	周 一 至 周 五 9:00 ~ 12:00
法国驻广州总领事馆	(8620) 28292000	广州市天河区珠 江新城洗村路 5 号凯华国际中心 19 层 1901 ~ 1907 室 邮编:510623	咨询网站:TLScontact 网址:http://www. consulfrance-canton. org	

续表

	电话	地址	签证咨询信息	签证处 服务时间
法国驻成都总领事馆	(8628) 66666060	成都市总府路2号时代广场30楼 3009、3010、3003A 邮编:610016	咨询网站:TLScontact 网址:http://www. consu lfrance-chengdu. org 电子信箱:visas. chengd u-fslt@ diplomatie. gouv. fr 签证传真:(8628)6666610	周 一 至 周 五 9:00 ~ 12:00
法国驻上海总领事馆	(8621) 60106300	上海市中山西路1055号 SOHO 中山广场 A 座 18 楼 邮编:200051	咨询网站:TLScontact 网址:http://www. consu lfrance-shanghai. org/ 电子信箱:visas. shangh ai-fslt@ diplomatie. gouv. fr 传真:(8621)60106055	
法国驻沈阳总领事馆	(8624) 23190000	沈阳市和平区南 十三纬路34号 邮编:110003	咨询网站:TLScontact 网址:http://www. consu lfrance-shenyang. org 传真:(8624)23190001	
法国驻武汉总领事馆	(8627) 65797900	武汉市江汉区建 设大道568号武 汉国际贸易中心 1701~1708室 邮编:430022	咨询网站:TLScontact 网址:http://www. consulfrance-wuhan. org	周一至周五 上午 10:00 ~11:30; 14:00 ~ 16:00
法国驻港澳总领事馆	(852) 37529900	香港金钟夏悃道 18号海富中心 第二座 25 ~ 26 楼	咨询网站:TLScontact 网址:http://www. consu lfrance-hongkong. org/ 电子信箱:informations@ consulfrance-hongkong. org 传真:(852)37529901	周 一 至 周 五 8:30 ~ 12:30



2016 年法国在中国各地新增的 TLScontact 签证申请中心及网址如下。

济南：2016 年 3 月 3 日，<https://fr.tlscontact.com/cn/TNA>。

重庆：2016 年 3 月 3 日，<https://fr.tlscontact.com/cn/CKG>。

深圳：2016 年 4 月 11 日，<https://fr.tlscontact.com/cn/SXZ>。

长沙：2016 年 4 月 14 日，<https://fr.tlscontact.com/cn/CSX>。

杭州：2016 年 4 月 15 日，<https://fr.tlscontact.com/cn/HGH>。

昆明：2016 年 5 月 16 日，<https://fr.tlscontact.com/cn/KMG>。

西安：2016 年 5 月 19 日，<https://fr.tlscontact.com/cn/XIY>。

南京：2016 年 6 月 21 日，<https://fr.tlscontact.com/cn/NKG>。

福州：2016 年 9 月 28 日，<https://fr.tlscontact.com/cn/FOC>。

(二) 物品携带

赴法属波利尼西亚物品携带请参考表 1-29。

表 1-29 赴法属波利尼西亚物品携带概览

必备物品	<p>各类证件,包括护照、签证、往返机票、酒店订单、旅行保险等</p> <p>货币:欧元(建议)、美元(少量)、信用卡[AE(美国运通信用卡)、DC(大来信用卡)、MC(万事达信用卡)、V(维萨卡)]</p> <p>防晒用品:防晒霜(SPF30+++)、防晒衣、太阳镜、遮阳帽等</p> <p>防虫蚊产品:驱蚊剂、蚊帐、宽松的长衣长裤</p> <p>衣物准备:胶底凉鞋、泳衣、雨衣、棉质衣服</p> <p>用电准备:转换器或者全能适配器</p> <p>照相机等旅游常用品</p>
限制携带入境物品	<p>烟草产品:香烟 200 克、小雪茄烟 100 克、雪茄 50 克、烟草 250 克;</p> <p>酒精饮品:酒精度超过 22% VOL 的酒精饮品 1 公升、葡萄酒 2 公升及餐酒 2 公升、啤酒;</p> <p>香水 60 毫升、花露水 250 毫升、咖啡豆 500 毫升或咖啡粉 200 毫升;</p> <p>茶叶 100 克或茶包 40 克、价值 300 欧元的其他货物</p>
禁止携带入境物品	<p>包括活的动物,所有植物原料、花卉、水果和原本不生长在法属波利尼西亚的养殖珍珠;</p> <p>任何武器、弹药和毒品</p>

二 出入境交通

法阿国际机场（Faa’a International Airport）是法属波利尼西亚唯一的国际机场，位于法属波利尼西亚首府帕皮提以西约 5 公里处，大部分境外旅客必须通过该机场出入境，因此它是法属波利尼西亚最主要的航空交通枢纽。从中国境内起飞的航班都无法直达法属波利尼西亚，需要在日本东京、新西兰奥克兰和澳大利亚悉尼中转，中国赴法属波利尼西亚旅游的游客要提前做好中转停留的准备，并提前办好相关过境手续。中国到法属波利尼西亚的航线见表 1-30。

表 1-30 中国到法属波利尼西亚航线选择

航线选择	行程	评价
航线一	北京—(飞行时长 2h)—东京(转机)—(飞行时长 11h 30min)—帕皮提	这是中国游客到达法属波利尼西亚最便捷的飞行路线
航线二	北京—(飞行时长 17h)—奥克兰—(飞行时长 5h)—帕皮提	需要注意的是,经由奥克兰转机,需提前申请新西兰过境签证
航线三	香港—(飞行时长 12h)—奥克兰—(飞行时长 5h)—帕皮提	这条线路是法国著名画家高更当年经过的路线。需要注意的是,经由奥克兰转机,需提前申请新西兰过境签证

全球各地飞往塔希提岛的航空公司有：新喀里多尼亚航空公司、法国航空公司、新西兰航空公司、塔希提航空公司、夏威夷航空公司、智利航空公司。通常国际线飞机抵达帕皮提大多为半夜或凌晨，但国内线飞机要到早上六点才开始营业，因此旅客可以选择在机场等待转机或是到帕皮提市区饭店休息一晚。

详细信息可查询下列网站。

中国国际航空公司网址：www.airchina.com.cn；



塔希提航空公司网址：[www. airtahitinui. com](http://www.airtahitinui.com)；

新西兰航空公司网址：www. airnewzealand. cn。

三 境内交通

(一) 飞机

塔希提航空公司提供境内交通服务。负责法属波利尼西亚境内运输的航空公司见表 1 - 31。

表 1 - 31 法属波利尼西亚境内运输航空公司概览

航空公司	电话	网址
塔希提航空公司	(689)455555	www. airtahiti. com
法国航空公司	(689)474747	www. airfrance. com
新西兰航空公司	(800)2621234(美国)	www. airnz. com
莫雷阿岛航空公司	(689)864141	www. airmoorea. com
夏威夷航空公司	(800)3675320(美国)	www. hawaiianair. com
联合航空公司	(800)5382929(美国)	www. united. com

(二) 直升机

波利尼西亚直升机公司是法属波利尼西亚唯一的直升机公司，提供到波拉波拉岛、莫雷阿岛、莫图伊蒂岛和努库希瓦岛等岛屿的运输服务。

公司名称：波利尼西亚直升机公司
电话：(689)40548720
网址：www. heli-inter. com/

(三) 轮船

法属波利尼西亚早已建立了完备的渡船网络，为各个岛屿之间的人员往来和货物流通提供了便利（见表 1 - 32）。

表 1-32 法属波利尼西亚渡船信息概览

渡船	渡船行程	行程时间	始点	频次	联系方式
Moorea Express	帕皮提—莫雷阿岛	30 min – 50 min	帕皮提 Gallieni Quay 码头	每天往返	电话:(689)40824747 网址:www.mooreafer ry. pf
Aremiti					电话:(689)40428888 网站:www. aremiti. pf
Vaeanu	帕皮提—波拉波拉岛	14 h – 19 h	帕皮提	一周出航 3 次	电话:(689)40412535
Hawaiki Nui				一周出航 2 次	电话:(689)40549942
Aranui 3	帕皮提—伦吉拉环礁、法卡拉瓦环礁	详情请电话咨询	帕皮提	一年出航 16 次	电话:(689)40426242 网址:www. aranui. com
Cobia 3	帕皮提—伦吉拉环礁、法卡拉瓦环礁及周边各个小岛	详情请电话咨询	帕皮提	每月至少一次光临各个小岛	电话:(689)40433643
Dory					电话:(689)40423055
Mareva Nui					电话:(689)40422553
Saint-Xavier Maris-Stella 3					电话:(689)40422358
T. M. I. Kura Ora 3					电话:(689)40456000

(四) 公共汽车

塔希提岛的公共交通系统提供两种巴士服务。

1. Le Truck

这是一种色彩艳丽而又整洁的交通工具,车厢前面有独立的驾驶员隔间,后面是开放区,有两排长椅,有点类似泰国的双条车。在帕皮提码头和郊区城镇之间有客运服务,车费 1~2 欧元。周六的运营有时间限制,周日不运营。



红白相间的 Le Truck：主要在塔西提努伊西部运行，途经西部的大部分度假村

绿白相间的 Le Truck：主要在塔西提努伊东部运行，最远到达马希纳

橘白相间的 Le Truck：长途汽车

2. RTC

这种传统公共汽车更为舒适，承担了帕皮提市内 26 条主要路线的运营。

注意：公共汽车按线路收费而不是按行程收费；另外，尽管有公共汽车时刻表，但是公共汽车一般不准时

（五）租赁汽车

法属波利尼西亚的主要岛屿基本上都会提供汽车租赁业务，其中塔希提岛有 7 家汽车租赁公司，包括 Avis、Daniel Rent – a – Car、Europcar、Hertz 和 Tahiti Rent-a-Car 等，这些汽车租赁公司一般都会在机场和帕皮提市中心设立租车柜台和店铺。租赁费起步价约为一天 7000 太平洋法郎。

注意：租车费中不包括油费；自驾需要持有其本国驾驶证，否则需要自己雇司机；注意开车时要靠右行驶

（六）出租车

在塔希提岛和莫雷阿岛这样设施齐备的岛屿会有出租车，但是数量较少、价格昂贵。出租车服务时间是从早上 6 点到晚上 6 点。

注意：上车前要询问行李是否需要额外收费

四 货币和汇率

(一) 货币

当地的货币是太平洋法郎，硬币有 1、2、5、10、20、50、100 几种面额；纸币有 500、1000、5000、10000（单位均为“太平洋法郎”）几种面额。

(二) 汇率

截至 2017 年 1 月，美元、欧元、人民币与太平洋法郎汇率换算如表 1-33 所示。

表 1-33 美元、欧元、人民币与太平洋法郎汇率换算（2017 年 1 月）

货币	面值	当前汇率	对应的太平洋法郎
美元	100	110.900000	11090
欧元	100	118.609626	11860.9626
人民币	100	16.213450	1621.345

注：数值仅供参考，具体数值因汇率变动而有差异。

(三) 兑换

在法属波利尼西亚兑换外币是很容易的。法阿国际机场内有货币自动兑换处，游客可随时在那里兑换。酒店和一些商店会接受外币，但通常不按官方汇率换算。银行是兑换外币最理想的地方。

五 语言帮助

法属波利尼西亚的官方语言是法语，主要语言有塔希提语和法语，在一些著名旅游景点可使用英语。塔希提语常用语如下，常用单词见表 1-34。



你好	la ora na
你好	nana(非正式)
再见	Parahi
是	E, oia
不是	Aita
谢谢	Mauruuru
对不起	e'e
我叫……	To'ui'oa'o
……在哪?	Tei hea
晚上好	Ia ora na oe I teie po
早上好	Ia ora na oe
现在几点了?	Hora ahai teie?

表 1-34 常用塔希提语单词与对应的英语、法语

汉语	英语	法语	塔希提语
机场	airport	aéroport	manureva
询问	ask	demander	ani
睡觉	sleep	dormir	ta'oto
坏的	bad	mauvais	ino
行李	baggage	bagages	ota'a
银行	bank	banque	Fare moni
床	bed	lit	roi
汽车	car	voiture	Pereoo
喝	drink	boire	Inu
吃	eat	manger	Amu
钱	money	argent	moni
名字	name	nom	i'oa
商店	store	boutique	Fare toa
水	water	eau	Pape

六 网络及通信

(一) 电话

1. 移动电话

法属波利尼西亚使用的电话服务为 GSM 系统，区号为 00689（“00”拨打时可省去）。拨往其他国家的格式为“00 + 国家区号 + 地区区号 + 电话号码”。目前，中国移动和中国电信已与维尼（VINI）（法属波利尼西亚本地网络）联网，因此，使用中国移动和中国电信的用户可以在法属波利尼西亚使用自己的手机。用中国移动拨打当地电话的话费为 10.89 元/分钟，接听为 5.89 元/分钟；打回国内的收费标准为：通话 22.99 元/分钟，发短信 1.99 元/条。建议游客使用当地的维尼卡，收费标准为：拨打法属波利尼西亚座机 1.7 元/分钟；拨打手机 2.7 元/分钟。如果旅行时间比较长，建议在当地买一个新手机，这样会更经济一些。

2. 固定电话（公共电话）

在每个岛屿上的大酒店、大型购物商场和餐厅周围都能够看到国际电话亭，游客可以在当地购买电话卡拨打国际长途。电话卡在每个报亭、酒店都有售。电话卡有 1000 太平洋法郎、2000 太平洋法郎、5000 太平洋法郎三种不同的金额（见表 1-35）。

表 1-35 电话服务商联系方式

服务商	联系方式	备注
Cellular Abroad	电话:(800)2875072 网址:www.cellularabroad.com	租赁、销售 GSM 电话及出售在各个国家均可使用的 SIM 卡
Mobal	电话:(888)8889162 网址:www.mobalrental.com	租赁移动电话并出售可在 140 个国家使用的 GSM 电话
Planet Fone	电话:(888)9884777 网址:www.planetfone.com	租赁移动电话,但是每分钟费用很高



(二) 网络

帕皮提很多酒店和度假村的大厅、商务中心、咖啡厅和酒吧都有免费 Wi-Fi。

网络服务联系方式：维尼网络

网址：www.vini.pf

(三) 邮政

帕皮提的邮局坐落于游艇码头旁的勃高维尔公园（Bougainville Park）。营业时间为周一至周五 7：30 ~ 11：45 和 14：00 ~ 16：00，周六 7：30 ~ 11：30。除塔希提岛以外的其他大岛上也有邮局。

七 安全信息

(一) 关于健康

在塔希提岛这样发展程度较高的岛屿，自来水是可以直接饮用的，但是在较为偏远的岛屿则建议游客饮用瓶装水。如果身体有伤口，要及时处理，忌用绷带或者创可贴，否则伤口容易发炎、溃烂。蚊子能够传播病菌，最好准备含有避蚊胺的驱蚊剂，晚上睡觉也尽可能使用蚊帐。在法属波利尼西亚旅游，没有规定必须注射某种疫苗，但是出于健康的考虑，建议注射伤寒疫苗、甲肝疫苗、乙肝疫苗等。

(二) 关于安全

在法属波利尼西亚旅游是比较安全的，但是游客也不能放松警惕。在这里旅游也会出现安全问题，虽然大多数并不是人为造成的，而是环境因素造成的，如中暑、脱水、起痱子、真菌感染、晒

伤、珊瑚割伤等。所以提醒游客在旅游期间尽量不要在太阳下暴晒，应做好必要的旅游防护措施。

(三) 紧急电话

紧急求助报警电话：17（帕皮提设有警察局，警力充足，但是偏远小岛警力有限）

医疗紧急电话：15;或者打 Mamo 总医院电话（689）423456

消防电话：18

汤 加

第一节 国家速写

一 国名

汤加全称“汤加王国”，英文名称“The Kingdom of Tonga”。汤加这个名字是由当地土著对其国内主岛“汤加塔布”（Tongatapu）的称呼逐渐演变发展而来的。在当地土语中，“汤加”原为“圣地”或“神岛”之意，后来逐渐泛指包括其周围岛屿在内的整个国家，于是“汤加”便成为整个国家的名称。

二 地理

汤加位于南太平洋的西部地区，国际日期变更线贯穿该国东部，因而汤加有“世界上日出最早的国家”之称。北距夏威夷4827公里，西距斐济约650公里，西南距新西兰约1770公里，东面与美洲大陆隔海相望。

汤加陆地面积约747平方公里，其中耕地面积179.3平方公里，占国土总面积的24%；海域面积25.9万平方公里，海岸线长419公里。全国由汤加塔布、哈派（Ha'apai）和瓦瓦乌（Vava'u）三大群岛以及若干小岛组成，共计176个岛屿，其中40个岛屿有人居住。其最大的岛屿汤加塔布岛，面积约257平方公里。汤加境

内的西部岛屿多为火山岛，地势较高且多山，最高处海拔 1046 米；东部多为珊瑚岛，为石灰岩质地，由珊瑚礁地势上升形成。

汤加属于热带雨林气候，北部年平均气温为 23℃，南部年平均气温为 27℃。5~11 月为冬季，降水较少，天气凉爽干燥，最高气温不超过 27℃；12 月到次年 4 月为夏季，降水量大，天气温暖湿润，最高气温达 32℃ 以上。11 月到次年 4 月常有飓风和暴雨天气。^① 汤加年均降水量为 1793 毫米，日平均湿度为 80%，一年中最干燥的时期集中在 5 月，平均降水量仅 263 毫米。

汤加的矿产资源比较丰富。2008 年 5 月，加拿大鹦鹉螺矿业公司（Nautilus Minerals Inc.）开始在汤加海域进行矿产资源勘探，并于 2012 年 11 月宣布在汤加领海发现海底富含块状金属硫化物。矿石采样中 11.9% 为铜、59.8% 为锌，金、银含量分别为 28.6 克/吨和 673 克/吨。^② 汤加海域辽阔，渔业资源丰富，盛产金枪鱼，但近年来过度捕捞，导致汤加渔业出口量逐渐减少。汤加森林覆盖率很高，岛屿植被丰富，多热带植物，其中椰林茂密，盛产椰果。

截至 2014 年 12 月，汤加人口总数达 10.6 万人，其中 98% 是汤加人（属波利尼西亚人种），其余为欧洲人、亚洲人及其后裔，以及其他太平洋岛国人。目前在汤加的华人、华侨约有 800 人。汤加人口地区分布不均衡，超过 70% 的人口居住在主岛汤加塔布岛。汤加人多信奉基督教和天主教，信徒数量占人口总数的 90% 左右，

① 王胜三、陈德正编著《一带一路列国志》，人民出版社，2015，第 370 页。

② 《汤加投资调研》，中华人民共和国驻汤加王国大使馆经济商务参赞处网站，<http://to.mofcom.gov.cn/article/ztdy/201312/20131200431787.shtml>，最后访问日期：2017 年 3 月 17 日。



还有少数人信奉摩门教。基督新教卫斯理宗是汤加的国教，卫斯理宗主教代表人民对国王或女王施加“涂油礼”和“加冕礼”。然而，并非所有汤加公民都信奉卫斯理宗，在其被确立为国教之初，全国只有 1/3 的人口是卫斯理宗的信徒。

汤加全国分区、镇两级，以五个岛屿为区，分别为汤加塔布、瓦瓦乌、哈派三大群岛和埃瓦（Eua）、纽阿斯（Niuas）两个小岛，各区有自己的首府，并下设镇，5 个区共下设 23 个镇。汤加的首都是努库阿洛法（Nuku'alofa），位于汤加塔布岛。

三 历史

公元前 1500 年到公元前 1000 年，汤加开始有人类居住，并形成了西南太平洋的拉皮塔文化群落。

1000 多年前，汤加王国成立。公元 950 年，汤加由图依汤加家族统治。12 世纪时，汤加的国力空前强盛，建立起包括纽埃岛、萨摩亚群岛、罗图岛（今斐济）、沃利斯群岛等在内的庞大王国——史学家们称之为“图依汤加”（Tu'i Tonga）。大约在 1470 年，图依哈塔卡拉瓦（Tu'i Ha'a Takalaua）从当时在位的国王手中接过了国家大权，并建立起图依哈塔卡拉瓦王朝。1610 年，图依卡诺库伯鲁（Tu'i Kanokupolu）建立了汤加第三个王朝，成为汤加的统治者。

1616 年，由船长威廉·斯科顿（Willem Schouten）带领的荷兰船队 Eendracht 在远赴东印度的途中发现了汤加群岛。1773 年，英国皇家海军上校詹姆斯·库克航经汤加，受到了岛民的盛情款待，因此库克船长称汤加为“友谊群岛”。

1797 年，第一位传教士登陆汤加。1797 年到 1822 年，伦敦传教会和循道会（英国卫斯理宗几个教会组成的团体）分别在汤加

传播基督教，却没有成功。19 世纪 20 年代，英国卫斯理宗教会在汤加传教成功，使汤加成为基督教国家。1842 年玛利亚会修士设立天主教传教会。

自 17 世纪爆发内战以来，汤加内部一直动荡不安。1845 年，原部落首领陶法阿豪（Tāufa'āhau）结束连年内战统一汤加，并自称乔治·图普一世（George Tupou I）。从公元 10 世纪建立王国以来，汤加共经历图依汤加、图依哈塔卡拉瓦、图依卡诺库伯鲁和图普四个王朝。^① 1862 年，汤加废除奴隶制，并授予汤加每个青年男子一份土地。1875 年，在传教士雪利·沃尔德玛·贝克（Shirley Waldemar Baker）的帮助下，图普一世颁布宪法，正式宣布汤加为君主立宪制国家。

1893 年，乔治·图普二世（George Tupou II）继位。1900 年，汤加与英国签订友好条约。条约规定，英国在汤加享有最高常驻代表权，可以插手汤加外交事务。在英国的保护下，汤加的国家主权得以保留，并继续实施君主立宪制，其统治者实行家族世袭制。

1918 年，图普二世之女萨洛特继承王位，称萨洛特·图普三世（Salote Tupou III）。同年，汤加爆发大流感，由新西兰船员带来的流感病毒肆虐汤加，导致 1000 多人死亡。1958 年，女王萨洛特出访英国，与英国再次签订友好条约。1965 年 12 月 15 日，女王之子汤吉王子继位，称陶法阿豪·图普四世（Tāufa'āhau Tupou IV）。1970 年 6 月 4 日，汤加正式废除与英国的友好条约，宣布完全独立，并加入英联邦。汤加在加入英联邦后依然拥有自己的君主，虽然长期面临外部的殖民压力，但汤加始终保有自我统治权，并没有沦为殖民国家，这在太平洋岛国（地区）中十分少

① 王胜三、陈德正编著《一带一路列国志》，人民出版社，2015，第 369 页。



见。独立后的汤加，实施君主立宪制政体。政府由国王、枢密院、内阁、立法议会和司法机构组成。国王掌握军政大权，有权召开或解散议会，所有法律需经其同意才能生效。国王的土地和财产，政府无权过问。

1999 年 9 月，汤加加入联合国。2006 年 5 月，英国政府为削减本国对外开支，关闭了位于汤加首都努库阿洛法的英国高级委员会，并将原英国高级委员会成员转移到了斐济。同年 9 月 11 日，汤加国王陶法阿豪·图普四世在新西兰一家医院因病去世，享年 88 岁。王储图普托阿继位，称乔治·图普五世（George Tupou V）。2008 年 7 月 29 日，他表示会将权力交给国会，汤加走向民主。

2012 年 3 月 18 日，乔治·图普五世在香港一家医院病逝，享年 63 岁。王储图普托阿·拉瓦卡继承王位，称图普六世（Tupou VI）。

四 政治

汤加是太平洋岛国（地区）唯一的君主立宪制国家。汤加的社会构成分王族、贵族和平民三个阶层，全国有 33 个世袭贵族头衔。汤加国王为最高元首，实行长子继承制，首相由国王任命。近年来，汤加推行政治改革，国王让渡国家行政管理大权和部分人事权，保留作为武装部队统帅、解散议会、否决议会提案等权力，议会通过的法案需经国王批准方能生效。

1875 年，国王乔治·图普一世颁布汤加宪法，宪法于 2010 年进行修订。根据最新宪法规定，政府由内阁、立法会、司法机构三部分构成。枢密院改为国王个人的咨询机构，不再是最高行政决策部门。内阁包括首相、副首相等内阁大臣以及瓦瓦乌群岛、哈派群岛的行政长官。首相从 26 名议员中选举产生，内阁大臣由首相提名选出，最终均由国王任命。首相可从议员之外提

名4位内阁大臣。

汤加议会即立法会，实行一院制。由9名贵族议员和17名平民议员组成。议会每4年进行一次选举，贵族议员由其所在选区贵族选举产生，平民议员由所在选区普选产生。议长由议员推选，由国王任命。2014年11月最新一届议会经选举产生，新任议长为上届政府首相、贵族议员图依瓦卡诺勋爵（Lord Tu'i vakano）。在本届议会17个平民议席中，友谊之岛民主党占10席，独立平民议员占7席。

司法方面，汤加设最高法院、上诉法院、土地法院和地方法院。最高法院首席大法官由国王任命。最高法院现任大法官为迈克尔·斯科特（Michael Scott，英国人），于2010年9月就任。代理总检察长为阿米尼阿斯·科夫（Aminiasi Kefu）。

1998年11月2日，中国与汤加正式建交。1998年11月23日，中国在汤加设大使馆。现任驻汤大使为王保东。2005年5月18日，汤加驻华使馆正式开馆。现任汤加驻华大使为乌塔阿图。建交以来，两国在政治、经济、文化、教育、卫生和军事等领域的友好合作关系不断发展，双方政府高级官员和代表团互访频繁。2014年11月22日，中国国家主席习近平在斐济楠迪市同时任汤加首相图依瓦卡诺会晤，双方一致同意建立相互尊重、共同发展的战略伙伴关系。^①

五 经济

汤加的经济以第一产业为主，第二、第三产业不发达，生产力水平低，经济发展水平落后。农业、渔业和旅游业是经济发展的支

^① 中华人民共和国外交部网站，<http://www.fmprc.gov.cn/web/>，最后访问日期：2017年3月21日。



柱产业，但长期以来缺乏有效开发。汤加的经济对侨胞汇款和海外汇款的依赖程度很大。汤加有 10 余万人口，其中将近一半居住在海外（主要分布在澳大利亚、美国和新西兰等国家），海外侨胞的汇款是汤加国民收入的主要来源。汤加国民收入的另一大来源是农产品出口。汤加政府一直致力于提高农业生产力，扶持私人企业，振兴香草豆和南瓜产业，目前已取得实质性进展。2007 年 7 月 27 日，汤加正式成为世界贸易组织的一员。

农业为汤加的传统产业，以家庭农场为生产单位，农作物的生产以及家畜的饲养都较为粗放、落后。主要农产品有芋头、木薯、南瓜、香草、卡瓦等，还生产香蕉、菠萝、椰子、西瓜、木瓜等热带水果及少量蔬菜。大米、面粉、部分蔬菜水果及肉类等依赖进口。种植根茎作物的土地占耕地总面积的 $\frac{2}{3}$ ，除用作家庭饮食方面，这些作物主要用于出口。南瓜、椰子、香草、卡瓦、木薯以及香蕉占农产品出口额的比重较大，为汤加创造了大笔外汇收入。肉类、蛋类和牛奶为主要进口农产品。汤加日照充足、降水丰沛且土壤肥沃，具有发展农业的绝佳自然条件。但由于资金缺乏以及缺少政策、技术指导，汤加的农业发展一直处于滞后状态。

发展旅游业是汤加政府解决财政收入问题和就业问题的重要途径。汤加旅游资源丰富，瑰丽的海洋风光、广阔的沙滩以及独特的雨林景观，吸引了大量海外游客，主要客源国为新西兰、美国、澳大利亚和欧洲诸国。近年来，汤加政府越发注重发展旅游业，目前，旅游业已成为仅次于海外汇款的主要收入来源。

汤加的工业不发达，工业发展主要受限于薄弱的工业基础、短缺的资金和稀缺的人才与技术。制造业包括手工艺品制作和其他一些规模很小的产业，占 GDP 的比例仅为 3% 左右。政府对工业发展采取支持鼓励的态度，在优惠政策的支持下，汤加的工业正向多元

化发展，目前已建有小型工业区，从事组装、原料加工、进口成品再包装及简单的农产品和食品加工业。

汤加王国是君主立宪制国家，拥有非常保守的土地制度。汤加宪法规定，汤加的一切土地归王室所有，公民和海外投资者不得任意买卖土地。

六 文化

（一）语言

汤加的官方语言为英语和汤加语。汤加语是汤加本民族的语言，属于南岛语系（又称马来－波利尼西亚语系），使用拉丁字母拼写。除汤加人使用汤加语外，还有美属萨摩亚、斐济、纽埃的部分地区的居民使用汤加语，使用人数多达 10 万。

（二）体育运动

橄榄球是汤加的民族体育运动。自 1987 年至 2015 年，汤加国家橄榄球队共参与了 7 次橄榄球世界杯赛。其中，2007 年和 2011 年的橄榄球世界杯是汤加队迄今为止表现最好的两次。目前，汤加队已经获得 2019 年橄榄球世界杯的参赛资格。

橄榄球运动已经根植于汤加民族的血脉之中，许多世界著名的橄榄球运动员都拥有汤加血统，如乔纳·洛穆（Jonah Lomu）、乔治·史密斯（George Smith）、库伯·乌纳（Cooper Vuna）等。而且不列颠球队、爱尔兰狮子队和澳洲队的国际运动员托比·凡勒特（Toby Faletau）就出生于汤加，是汤加前橄榄球队队长库里·凡勒特（Kuli Faletau）的儿子。

（三）传统工艺

1. 树皮布

树皮布（Masi）又被称作“malo”或“tapa”，是汤加的一种



传统服装材料。当地人以无花果树的树皮为原料，将其浸泡在水中并刮洗干净，然后放在一个特制的木板上反复捶打，数小时后，韧皮就会变为具有米白色片状纹理的布匹。再使用天然的染料，诸如当地海滨红树植物的树皮或红色黏土，印染出赭色的精细图案。如果需要黑色，则只需将树皮焚烧后的烟灰用作染剂即可。

2. 骨雕、木雕

汤加人擅长用动物骨骼和牙齿雕刻各类工艺品。这些雕刻工艺品造型奇特、种类繁多，散发着古老部族的野性气息，深受外来游客的喜爱。

3. 编织物

汤加妇女大多心灵手巧，她们擅长利用树木枝叶制作编织物。当地盛产物美价廉的手工竹篮、地毯、凉席等。

（四）礼仪与风俗

1. 问候礼仪

汤加人在公共场合与宾朋相见时，通常用握手礼，并伴有简单的寒暄和问候。他们通常以姓名相称，在表示尊敬时会以姓氏加头衔相称。汤加社会阶级低的人拜见社会阶级高的人时，要施名为“莫伊－莫伊”的吻足礼。

2. 猪宴、卡瓦酒

汤加民风淳朴，人们热情而好客。汤加人接待贵宾的最隆重的仪式就是举办“全猪宴”。“全猪宴”类似于中国的“烤乳猪”，就是将一整头小乳猪放在炭火上烘烤，经过烘烤的小猪表皮焦酥内里鲜嫩，呈橘红色，并散发出阵阵肉香。按汤加礼仪，宴会开始的时候，所有人席地而坐，首先由贵族长者带领众人用汤加语祈祷，然后由女主人用锋利的刀切下第一片肉献给客人品尝，客人品尝过后众人才能一同开始享用。席间，妇女们会在头上及身体各处

装饰鲜花，还会给客人戴上亲手编织的花环以示欢迎；男人们也会盛装打扮，他们在身上佩戴各种饰物，以表示对客人的尊敬。通常，席间还要由青年男女进行精彩的歌舞演出，为宴会营造热烈的气氛。

汤加人还有向远道而来的宾客敬献“卡瓦酒”的习俗。卡瓦酒是将一种胡椒科矮木的树根晒干后用石头捣碎，溶于水中制成的饮料。同斐济人一样，汤加人在饮用“卡瓦酒”时会举行神圣仪式，当主人向客人敬酒时，客人必须先拍三下手，然后将“卡瓦酒”一饮而尽，喝完要再拍三下手，这才算礼数周全。

尽管餐桌上常备有餐具，但汤加人喜欢用手取食。在汤加做客时，在草垫上席地而坐会受到主人的欢迎。

3. 以胖为美

汤加人无论男女老幼都“以胖为美”“以胖为荣”“以胖而自豪”。在他们眼中，美女是和肥胖对等的。特别标致的妇女必须肥胖，脖子要短，腰身不能细，否则就得用布一圈一圈缠起来，以增加“姿色”。据统计，汤加的男人平均身高 1.8 米，平均体重 82 公斤；女人平均身高 1.6 米，平均体重 73 公斤。

汤加人“以胖为美”的审美标准是有历史原因的。汤加国王之下有 33 个贵族，每年贵族们都会向国王进献最好的食物，因此，国王有机会遍尝全国美食。久而久之，国王的身体越来越胖，汤加人民群起效仿，于是，“胖”在全国就成为“美”的标志，汤加也就有了“胖子之国”之称。汤加人忌讳说别人身材苗条，如果游客说一个人身材苗条，即便没有恶意，也会被对方视为一种侮辱。

4. 拉卡拉卡舞

汤加是一个充满律动感的王国，国民对于舞蹈怀有极大的热爱。汤加的传统舞蹈有许多种，例如梅耶图帕基舞（Me'etu'upaki）、奥图



哈卡舞 (Otuhaka)、玛优鲁优鲁舞 (Ma'ulu'ulu)、乌拉舞 (Ula)、特欧伦加舞 (Tau'olunga)、开罗舞 (Kailao)、蔓可舞 (Soke) 和拉卡拉卡舞 (Lakalaka) 等,其中最负盛名的是拉卡拉卡舞。全国上下,不论男女,都练习此舞蹈。有时一场舞会由几百名舞者来表演,人们穿着传统服饰、佩戴漂亮的手镯和花环,并佩戴“tekiteki”^①,伴随着汤加歌曲的独特韵律,翩翩而舞。目前,拉卡拉卡舞已被联合国确立为“人类口头和非物质文化的代表作”。

5. 信仰与忌讳

绝大多数汤加人信奉基督教。基督教将星期日视为礼拜日,汤加人民对此规定严守不渝。这一天,居民不准外出工作,只允许在家中干一些杂活,并且严禁在公共场所袒露身体,否则便会违法。人们忌讳数字“13”,认为“13”是不祥的数字,会带来厄运和灾难。人们忌讳吃饭时说话,认为这是一种不礼貌的行为,他们也忌讳将鲜花当作礼品送人。

汤加是君主立宪制国家,国民对国王表示绝对的尊崇。人们不接受任何对国王不敬的行为,这种行为被视为对汤加文化和礼教的违背。

(五) 重要节日

1. 独立日

独立日指的是每年的6月4日。1970年6月4日,汤加正式废除与英国的友好条约,摆脱了英国的“保护”,宣布完全独立。因此,这一天被定为“独立日”。

2. 国庆日

国庆日指的是每年的11月4日,又称宪法日。

^① tekiteki, 一种佩戴在头上的羽毛饰物,为了增强舞者头部动作的律动感。舞者的头部动作被视为拉卡拉卡舞的灵魂。

3. 海拉拉节

一年一度的海拉拉节（Heilala Festival）是汤加最负盛名的旅游文化节日。海拉拉节定于每年的7月4日举办，因为7月4日是国王图普四世的生日。节日期间，海拉拉花盛放，届时会有大型园艺展览、鲜花盆景集市等活动，还会举行全国范围内的海拉拉小姐选美大赛。

第二节 国家亮点

一 体验

（一）潜水观鲸

汤加是世界上著名的潜水胜地之一。汤加位于低纬度地区，海水温度适中，使得多种多样的海洋生物能够在此生存。潜水者在水下能够看到五光十色的海底珊瑚、热带鱼和大翅鲸，还可以与白鲸和大翅鲸同游，被鲸鱼喷出的冲天水柱和连续不断的鲸鱼歌声震撼。汤加提供潜水观鲸服务的公司及相关信息见表2-1。

表2-1 汤加提供潜水观鲸服务的公司及相关信息

公司	岛屿	特色
Deep Blue Diving	汤加塔布岛	公司致力于为那些因寻求刺激而尝试潜水运动的人提供服务,也推出了面向8~12岁儿童的服务,主要以教学为主
Blue Water Explorer	汤加塔布岛	这家公司能帮助游客近距离观赏鲸鱼,所以游客有较多的机会见到鲸鱼并且和它们一同游泳,公司在团队中配置优秀的海洋生物专家以及高素质的救生员
Humpback Diving	汤加塔布岛	该公司最大的特色在于配有专门的海洋生物专家以及专业精英教练,确保游客能近距离观赏鲸鱼



（二）山洞泳池

安纳弗鲁山洞（Anahulu Cave）位于汤加塔布岛，是一个地下石灰石洞穴，洞穴里光线比较昏暗，阴凉清爽。洞穴入口段没有灯光，黑暗潮湿的环境给游客营造了一种惊悚的氛围。洞穴深处，渐渐变亮，洞壁五彩缤纷、形状各异，上面有着精致的天然花纹，像是雕刻的一般。洞穴内部还有一些水池，可供游客游泳。水池里的水因长年存于地下，无法接受阳光照射而十分清凉。

（三）绝壁海崖

绝壁海崖位于汤加塔布岛，其喷潮洞是众多游客的必游之地。在那里，海洋肆意地展示着它不可思议的力量，湛蓝的海水华丽地膨胀着，一个接一个的水柱喷发着、迸裂着，喷雾晶莹剔透，十分迷人。

（四）花园赏花

皇家花园（Ene'io Botanical Garden）坐落于瓦瓦乌群岛的内亚富（Neiafu），是汤加唯一的植物园，展示着该地区的各种植物。游客可以乘坐游艇观赏花园，也可以选择步行。在花园中，游客还可以品尝到一流的炸鱼薯条，喝到新鲜的果汁，吃到纯天然的水果。

（五）冲浪、划艇

汤加素有“风筝冲浪的天堂”之称，每年的5~10月，是汤加风筝冲浪的最佳时节。哈派群岛和瓦瓦乌群岛大片清浅的海域为风筝冲浪爱好者提供了绝佳的场所。游客还可以在汤加塔布岛的奥鲁宫村庄（Holonga Village）、内亚富的弗托加岛（Fwtoko Island）、汤加塔布岛的王宫路（Palace Road）、哈派群岛这几个地方感受冲浪的快感和皮划艇冒险的魅力。汤加提供冲浪、划艇服务的公司及相关信息见表2-2。

表 2-2 汤加提供冲浪、划艇服务的公司及相关信息

公司	岛屿	特色
Matafonua Lodge	哈派群岛	地理位置绝佳。别墅为游客免费提供双人皮划艇,有专门的教练陪同,周围的小岛屿较多,景色极其美丽,游客还可以学习帆船冲浪等海上运动
Fanifo Lofa Kitesurf Tonga	哈派群岛	俱乐部主要带领游客进行风筝冲浪、皮划艇、观鲸、浮潜四项海上运动。俱乐部位置方便划艇和冲浪,海水较浅,适合冲浪新手

二 美食

(一) “全猪宴”

在汤加,最让人垂涎欲滴的美食当属民间用以接待贵宾的高贵食品“全猪宴”,它跟中国的“烤乳猪”工序相似,首先制作一个烤架,将小猪架起,在烧烤的过程中涂抹当地特有的酱汁,撒上香料,经过柴火的烘烤,猪的表皮焦脆而内部鲜嫩。“全猪宴”是汤加最隆重的迎宾宴,也是一场令人叫绝的美味盛宴。

(二) 海鲜大餐

汤加渔业发达,盛产各种海鲜,有金枪鱼、大虾、螃蟹、扇贝、海螺等。最特别的食物有金枪鱼、焖大虾和椰汁拌鱼片等,这些菜肴中的海鲜均肉质鲜嫩可口。海鲜大餐中的辅料有烤香蕉、蒸槟榔、烤芋头以及热带水果,搭配上汤加本地的卡瓦酒,使海鲜大餐更加完美。

(三) 蒸烤果蔬

汤加农业技术落后,耕作方式原始,作物产量不高、品种单调。主要农产品有木薯、芋头、芭蕉、红薯、南瓜、香草、卡瓦等,还生产面包果、香蕉、椰子、西瓜、木瓜以及少量热带蔬菜。当地人招待客人时除了准备烤猪、炸鸡、焖大虾和其他海鲜以外,还会准备烤香蕉、烤芋头、蒸槟榔等当地特色菜肴。



三 购物

(一) 树皮布

树皮布多用作汤加人的高级礼服和庆典装饰品的原料，在汤加人为接待贵宾而举行的“全猪宴”上，男人们会在腰间系上“拉伐拉伐”草裙，或再加围一条腰席作为迎宾的盛装，这些服装的原料即树皮布。树皮布还可用于制作传统手工艺品，例如床单和地毯，这是包括汤加在内的整个南太平洋地区的著名土特产。

(二) 手工艺品

汤加传统的手工艺品主要有汤加珠宝、篮子、杯垫、托盘、木雕，还有艺术礼品卡、版画、印花T恤等。游客可以在汤加首都努库阿洛法的大市场、手工艺品专卖店买到这些汤加特产。

(三) 邮票

汤加的邮票小有名气，具有一定的收藏价值。邮票的内容和色彩都很丰富，内容包括人物、山水、花鸟、动物、植物、生肖等，涵盖广泛。最具收藏价值的是汤加的异型邮票，即除基本的方形邮票外，还有圆形、椭圆形以及各种水果的形状。集邮爱好者在汤加财政局可买到成套的邮票。

第三节 旅游中心地

一 汤加塔布岛

(一) 速写

汤加塔布岛（Tongatapu Island）位于汤加最南端，是汤加最大的岛屿，约占全国土地面积的1/3。首都努库阿洛法位于岛屿的北海岸，北临天然良港——努库阿洛法港，同时又紧靠国际日期变更

线的西侧，既是汤加王国的王室和政府所在地，也是汤加最大的城市、工商业中心、交通枢纽和进出口货物集散地。

汤加塔布岛的自然景观十分丰富。由于这座岛屿是由珊瑚虫的尸体堆积而成的，在历经海水长年累月的冲刷后，岛上形成了许多孔洞。每当涨潮之际，就会出现“喷潮洞”现象。而在该岛西部，坐落着一个“蝙蝠村”，村庄里栖息着大量野生蝙蝠。它们倒着悬挂在树干上，乍一看好像树上结满了硕大的果实。

汤加塔布岛的人文气息也十分浓厚。红顶白墙的汤加王宫面海而立，王宫顶端的红旗迎风飘扬，忠诚地守护着整个王国；建于1778年的自由卫斯理教堂，散发出浓郁的宗教气息；汤加国家文化中心，陈设着各类手工艺品和饰物，展示着汤加两千年文化的结晶；努库阿洛法市的近郊，坐落着汤加最著名的古迹，一座由巨石搭建的皇宫拱门——“哈阿蒙加”三石门，宏伟而壮观。

（二）景点

汤加塔布岛的主要景点详见图2-1、图2-2。



图2-1 汤加塔布岛主要景点分布



图 2-2 努库阿洛法主要景点分布

1. 喷潮洞

喷潮洞是汤加塔布岛的一大奇景。在汤加塔布岛南岸，由珊瑚礁堆积而成的海岸线绵延数公里，经过海水长年累月的冲刷与侵蚀，形成了无数大小不一的孔洞。每当涨潮时，海水一波又一波地涌入洞穴中，并在强大的压力作用下从洞穴向空中喷薄而出，形成数十米的水柱，壮观无比。汤加塔布岛的喷潮洞和萨摩亚的萨瓦伊岛喷潮洞齐名，是南太平洋独特的景观。

2. 卡瓦伊村

卡瓦伊村（Kawai Village）又名“蝙蝠村”，坐落于汤加塔布岛的西部，栖息着世界上体型最大的一种蝙蝠——狐蝠（Foxbat）。这种大蝙蝠皮毛呈棕红色，因其头部像狐狸，故得此名。狐蝠体重可达数千克，翼展可超过 1.5 米，展翅飞翔时伴有“呼呼”的风声，看上去阴森恐怖。然而，这些大蝙蝠性情十分温顺，白天它们

大多数时间里爪子抓住树枝吊在树上，远远望去，像一个个大果实一般。到了夜间，才会集体出动觅食，对人畜毫无危害。

3. 白沙滩—燕子洞—天然桥

汤加塔布岛南岸的海岸线十分曲折，悬崖峭壁林立，峭壁顶上还连接着一片茂密的丛林。沿着长满野草的小路穿过茂密的丛林，可以看到悬崖将海岸线划分成一个个小小的海湾。而悬崖下方就是白沙滩，白沙滩一面紧靠悬崖峭壁，一面向大海的方向延展。

沿着靠海的峭壁行走，会发现脚下的峭壁被海水侵蚀出数个山洞，里面栖息着成群的海燕，那就是“燕子洞”。每当日落时分，成群的海燕在太阳的余晖中，从海洋的方向回巢，场面蔚为壮观。向前继续走，不多久就会看到丛林中的峡谷，立于峡谷的一侧望向对面，会发现涌入山谷的海水已将对面的山壁下方凿透，形成了一座拱桥，这就是“天然桥”。“白沙滩—燕子洞—天然桥”一线，将汤加塔布岛的野性之美展现得淋漓尽致。

4. “哈阿蒙加”三石门

“哈阿蒙加”三石门（Ha'amonga Trilithon）位于首都努库阿洛法的郊外，是由三块巨石搭建起来的皇宫拱门，也是汤加最著名的古迹。三石门建于1200年前，自建成之日起，共历经了四世王朝，默默地见证了汤加王国的兴衰起落，世代守护着这片古老的土地。拱门的两侧是两块珊瑚巨石，高达5米；在这两块巨石的顶端，横搭着一条6米长的巨大石条。相传，这些石料是古代汤加人用大型木船从瓦利斯岛运来的。由于紧靠国际日期变更线，三石门也是世界上最先看到新一天阳光的地方，每年都有许多海外游客慕名而来。



5. 汤加王宫

汤加王宫（Royal Palace of Tonga）于1867年由汤加国王乔治·图普一世主持修建，整座王宫面海而立，掩映在一片苍翠之中。建筑整体有三层楼高，墙体为白色，罩以鲜艳的红色屋顶，顶端徐徐飘扬着王国国旗，整体看上去高贵而优雅。汤加王国的历代君主都在此举行加冕礼，因此王宫被视为王国权力的象征。

王宫如今作为国王办公和主持重要仪式的场所，并不对外开放，但可在外围观赏。在每年国王生日那天，王宫会举办大型的巡演活动，热闹非凡。

6. 自由卫斯理教堂

1778年，新教卫斯理宗创始人约翰·卫斯理主持修建了自由卫斯理教堂（Free Wesleyan Church of Tonga）。目前，汤加超过90%的民众信奉基督教，人们的日常生活也深受宗教的影响。早在1928年，萨洛特女王就确立了卫斯理宗的国教地位。自由卫斯理教堂，连同卫斯理宗博物馆和约翰·卫斯理故居，都是汤加宗教文化的象征。^①同世界上所有基督教堂一样，自由卫斯理教堂欢迎所有虔诚的参拜者，但是，参观教堂时有一些必须注意的地方：（1）穿着得体，男士不得赤裸上身或穿短裤、拖鞋，女士不得穿着过于暴露的衣服；（2）举止文明，进教堂参观时，不得大声喧哗，以免打扰牧师和教徒的活动；（3）不得做出对基督教不敬的行为。

7. 汤加国家文化中心

汤加国家文化中心（Tonga National Cultural Centre）由国际

^① 王胜三、陈德正编著《一带一路名城志——21世纪海上丝绸之路南线国家卷》，人民出版社，2016，第143页。

援助建立，展现了汤加两千多年的古老文化，被誉为“汤加最特殊的博物馆”。文化中心的展品包括汤加历史上的各种手工艺品、生活用品、饰品等。在参观过程中，游客可以购买自己喜欢的展品。此外，文化中心还会举办很多具有汤加特色的民俗表演。

8. 汤加国家博物馆

汤加国家博物馆（Tonga National Museum）位于首都努库阿洛法的市区，馆内陈设有大量的艺术品、摄影作品、文化展品和考古展品，尤其是拉皮塔陶器（这些历代传承下来的陶器珍贵无比，有些甚至来自汤加王国皇室珍藏）的永久展区，对于研究拉皮塔文化具有非凡的意义。汤加国家博物馆还是一所研究型图书馆，馆内不仅拥有各类书籍、杂志、文献资料等，还设有咨询室，配有专门的讲解员，让参观者更好地了解汤加文化。汤加本地学校会定期组织学生去博物馆参观。

9. 皇家墓园

皇家墓园（Royal Tombs）建筑规模不大，在一片绿油油的草地上建有几层白色的台阶，其上坐落着数座白色尖塔形建筑，简约而不失大气。站在园区的绿茵之上，沐浴夹杂着椰香的海风，面对着陵园，令人心生宁静祥和之感。

10. 库克船长登陆点

库克船长登陆点（Captain Cook's Landing Place）是汤加极富历史意义的人文景观。1773年，詹姆斯·库克首次登陆汤加群岛。1777年，库克船长再次返回汤加，并留下了关于汤加文化的文字记录。在逗留期间，库克和他的船员在哈派群岛的利富卡岛受到了热情款待，惊喜之下，库克船长称汤加群岛为“友谊之岛”。然而，库克船长并不知道，在岛民的盛情之下，隐藏着杀害他的阴



谋。后来，库克及其船员侥幸出逃，才避免殒命于汤加。讽刺的是，“友谊之岛”这个称号沿用至今。

库克船长登陆点面对着一个蜿蜒狭窄的海湾，旁边设有文化旅游志愿者部门，负责宣讲汤加文化。

（三）体验

1. 深海潜水

汤加海域面积广大，有 25.9 万平方公里，孕育着数量庞大的海洋生物。海龟、蝠鲼、金枪鱼、马林鱼、刺鲀等海洋生物遨游在蔚蓝的海水中，有时还会有鲨鱼出没。每年的 6~11 月，是座头鲸洄游产子的时间，这个时候人们可以有幸听到座头鲸的歌声。深海潜水为游客打开了神秘的海底世界的大门。

深蓝潜水公司（Deep Blue Diving）是汤加唯一接待“EUA”游客的机构。公司致力于为那些因寻求刺激而尝试潜水运动的游客提供服务。服务项目“入门潜水”（Intro Dive）是在专业技术人员的陪同下在浅海区域进行潜水体验活动，目的是让游客明白自己热爱潜水的原因，此项运动只针对 12 周岁以上的人群。公司针对 8~12 岁的儿童也提供了特殊的体验项目，让他们学习如何使用调节器在水下呼吸。除潜水项目外，公司还提供垂钓、包船出行及海上游览等服务。汤加塔布岛其他提供深海潜水服务的公司见表 2-3。

公司名称：Deep Blue Diving

开放时间：视天气状况而定，一般情况下 5~8 月为最佳游览时间

类型：潜水、垂钓、海上游览等

电话：（676）27676

网址：www.deepbluediving.to

表 2-3 汤加塔布岛其他提供深海潜水服务的公司

名称	主要项目	地址	联系方式
Whale Swim, Fish & Dive Tours	潜水、垂钓、鲸鱼观赏与游泳、洞穴潜水旅行、钓鱼比赛等	Nuku'alofa, Tongatapu, Fuaa Wharf	网址: www.whaleswimtours.com 电话: (676) 7704984
Blue Water Explorer	潜海、深海捕鱼、鲸鱼观赏与游泳等	Nuku'alofa, Tongatapu	网址: spearfishingtonga.com 电话: (676) 8455630
Humpback Diving	潜海、鲸鱼观赏等	Nuku'alofa, Tongatapu Fuaa Wharf	邮箱: humpbackdiving@gmail.com 电话: (676) 27928 或 (676) 8738901 (移动电话)

2. 与鲸共舞

汤加是世界上为数不多的可以与鲸鱼一同游泳的地方。汤加栖息的鲸鱼种类为座头鲸——一种定期洄游的哺乳动物。每逢汤加的夏季，已经怀孕的母座头鲸长途跋涉到南极冰冷的海域觅食，当冬季来临，也就是汤加的7~11月，它们又会回到汤加海域产子，有时也会带着已经出生的鲸宝宝回来。座头鲸的洄游，意味着“与鲸共舞”的机会大大增加。在专业人员的陪同下，游客可以在水中与座头鲸母子一同游泳，享受与世界上最大的哺乳动物共处的时光。雄性座头鲸还会唱歌，一年中一半的时间里，它们都在夜以继日地歌唱。它们的歌声并不是毫无章法地乱“吼”一通，而是有一定的节拍和旋律。鲸鱼之间还会进行“艺术交流”，从外地移居而来的鲸鱼往往会把外来的“语调”在本地族群之间传播。需要注意的是，虽然座头鲸生性温顺，但刚产子的母鲸会出现“护犊”行为，因此不能过分打扰这些动物。

位于努库阿洛法福阿码头旁的“与鲸共舞、钓鱼和潜水之旅”是汤加最专业的提供潜水、垂钓、岛屿巡游和鲸鱼游泳服务的旅游机



构。公司配备经过 NZ^① 调查标准验证通过的专业船只 “Malinoa”，这艘船经过专项设计，可用于带领游客潜水、观鲸等。公司将提供午餐和茶点，还会提供所有的潜水装备包括口罩、FINS、雨衣、救护装备等。如果需要，公司还会对初次体验的游客提供专业的浮潜培训。

公司名称: Whale Swim, Fish & Dive Tours
 开放时间: 观赏鲸鱼的最佳时间为7~11月, 旺季公司每天都营业
 类型: 潜水、垂钓、岛屿巡游和鲸鱼游泳等
 电话: (676) 7704984
 网址: www.whaleswimtours.com
 价格: 详情请咨询网站, <http://www.deepbluetonga.com/accommodation.html>
 注意事项: 该公司只接待8人及以上规模的旅行团队, 在观赏鲸鱼的季节(7~11月), 每天都有观赏鲸鱼的旅行, 必须提前预订

汤加塔布岛其他提供与鲸共舞服务的公司见表2-4。

表2-4 汤加塔布岛其他提供与鲸共舞服务的公司

名称	主要项目	地址	联系方式
Deep Blue Diving	潜水、垂钓、海上游览等	Nuku'alofa Tongatapu, Fuaa Wharf, Vuna Road	网址: www.deepbluediving.to 电话: (676) 27676
Blue Water Explorer	潜海、深海捕鱼、鲸鱼观赏与游泳等	Nuku'alofa, Tongatapu	网址: spearfishingtonga.com 电话: (676) 8455630
Humpback Diving	潜海、鲸鱼观赏等	Nuku'alofa, Tongatapu, Fuaa Wharf	邮箱: humpbackdiving@gmail.com 电话: (676) 27928 或 (676) 8738901 (移动电话)

① NZ, 即 New Zealand Marine Survey Standards, 新西兰海洋调查标准。

3. 皮艇运动

皮划艇是汤加最具代表性的运动之一。汤加全国总共包括 176 个岛屿，其中只有 40 个有人居住，有大量无人之境正等待着人们的探索。当游客驾驶着一叶扁舟，借助吹拂在背上的南太平洋海风奋力划行在清澈的海面上时，会发现有海龟正在珊瑚礁之间偷偷地露头，飞旋海豚跳跃在四周，座头鲸正在远处高高地扬起尾巴……游客可以任意选择一个无人小岛露营，用鱼叉捕鱼，体验原始生活的乐趣。

汤加大多数经营皮划艇项目的旅行服务机构都是家庭自营的。其中比较出名的是位于汤加塔布岛西海岸的里库阿洛法海滩度假村（Liku'alofa Beach Resort），它距离国际机场只有 20 分钟的车程。度假村的装潢具有汤加本土风格，由于是家庭经营，所以价格比较实惠，服务人员热情体贴。这个度假村占地 14 英亩，每个房间可容纳两人，配备独立的卫生间和浴室，非常适合以家庭为单位的旅行者。每周三和周五晚还有特色文化节目需预订。另一家提供皮划艇运动服务的公司见表 2-5。

表 2-5 汤加塔布岛提供皮划艇运动服务的公司

名称	主要项目	地址	联系方式
Fatai Kayak Adventures	皮划艇出租	Holonga Village, Eastern Tongatapu	邮箱:viladay4@gmail.com 电话:(676)8409175

4. 浮潜

浮潜与深潜不同，深潜是凭借潜水设备深入海底与海洋生物亲密接触；浮潜则是凭借脚蹼、呼吸管漂浮于海面之上，远



距离观看海洋生物。浮潜的危险系数低，因而适合各年龄段的游客。

汤加的海水水质清澈，水温适宜，海底有大量色彩缤纷的珊瑚和热带鱼，非常适合开展浮潜运动（见表 2-6）。

表 2-6 汤加塔布岛提供浮潜服务的公司

名称	主要项目	地址	联系方式
Whale Swim, Fish & Dive Tours	潜水、垂钓、鲸鱼观赏与游泳、洞穴潜水旅行、钓鱼比赛等	Nuku'alofa, Tongatapu, Fuaa Wharf	网址: www.whaleswimtours.com 电话: (676) 7704984
Blue Water Explorer	潜海、深海捕鱼、鲸鱼观赏与游泳等	Nuku'alofa, Tongatapu	网址: spearfishingtonga.com 电话: (676) 8455630
Deep Blue Diving	潜水、垂钓、海上游览等	Nuku'alofa, Tongatapu, Fuaa Wharf, Vuna Road	网址: www.deepbluediving.to 电话: (676) 27676

(四) 住宿

1. 韦斯特赛德别墅公寓

韦斯特赛德别墅公寓 (Villa Apartments Westside) 是一家五星级标准的服务机构，位于汤加首都努库阿洛法，距离市中心有 10 分钟的步行路程，距离岛际渡轮码头 (Interisland Ferry Terminal) 有 7 分钟车程，曾被评为努库阿洛法地理位置最佳的住宿地之一。

酒店名称: Villa Apartments Westside

地址: Vuna Road, Kolomotu'a

网址: www.tongavilla.com

电话: (676) 25720、(676) 7748193

注意事项:

- (1) 提供免费 Wi-Fi 及免费私人停车设施;
- (2) 酒店可提供往返于机场的付费班车服务;
- (3) 酒店只接待成人及10岁以上的儿童, 不允许携带宠物

2. 法法岛度假酒店

法法岛度假酒店 (Fafa Island Resort) 是一家四星级的服务机构, 同韦斯特赛德别墅公寓一样被评为努库阿洛法性价比最高的住宿地之一。酒店坐落于一座小岛上, 距离努库阿洛法有 7 公里, 游客可在福阿码头搭乘游艇, 30 分钟即可到达酒店。酒店四周环绕着私人海滩和热带花园, 提供简易的海滨别墅, 每间别墅都配备可室外淋浴的浴室。在餐厅可享受到波利尼西亚和欧洲的美食, 露天酒吧提供各种各样的啤酒、葡萄酒和鸡尾酒。旅游咨询台提供汽车租赁、自行车租赁、潜水等服务, 客人可以免费使用皮艇和潜水设备。每周一次的烧烤会热闹非凡, 烧烤会后有别具民族特色的波利尼西亚舞蹈表演。

酒店名称: Fafa Island Resort

地址: P. O. Box 1444 Fafa Island Resort

网址: www.booking.com/hotel/to/fafa-island-resort.en-gb.html

注意事项:

- (1) 使用信用卡付款的客人需要交4% 的手续费;
- (2) 提供免费 Wi-Fi 及免费私人停车设施;
- (3) 酒店可收费提供往返于机场的班车服务;
- (4) 酒店只接待成人及10岁以上的儿童, 不允许携带宠物入住



(五) 餐饮

汤加塔布岛餐厅概览见表 2-7。

表 2-7 汤加塔布岛餐厅概览

餐厅名称	类型	电话/地址	营业时间	简单介绍
Little Tonga Restaurant & Bar	汤加餐厅	电话:(676)23022	全天开放	可以体验传统的汤加欢迎仪式,参与汤加盛宴和观看娱乐团队带来的表演,体验本地的文化传统、历史、舞蹈和好客之道
Liku'alofa Sunset Bar & Restaurant	汤加餐厅	地址: Kanokupolu, Hihifo, Tongatapu 电话:(676)41967	8:00 ~ 23:00	这是一家提供地道汤加美食的餐馆。它的特色菜有 'Ota ika、香蕉叶裹鱼、龙虾白酱菜和甘薯

(六) 购物

1. 努库阿洛法大市场

努库阿洛法大市场是汤加首都最著名的商品买卖集市之一,所售商品多种多样,包括汤加各地的蔬菜、水果、手工艺品、生活用品等,是了解汤加人日常生活和习惯的好地方。

2. 蓝香蕉工作室

蓝香蕉工作室 (Blue Banana Studio) 是一个在卡纳库波露沙滩 (Kanokupolu Beach) 居住的艺术家的商店,主要出售自己创作的礼品卡、版画、油画、印花 T 恤及珠宝等艺术品。

3. 兰加芳努阿画廊与手工艺品中心

兰加芳努阿画廊与手工艺品中心 (Langafonua Gallery and Handicrafts Centre) 有一系列独特的以传统手工技艺制作的物品,如

树皮布、细莲草（kiekie）编织品、汤加珠宝、购物袋、篮子、杯垫、托盘和木雕等。该手工艺品中心，为当地女性提供了许多工作机会，推动了制造业的发展，提升了当地人的生活质量。

二 瓦瓦乌群岛

（一）速写

瓦瓦乌群岛在汤加王国北部，由瓦瓦乌岛等 34 个岛屿组成，其中多半是无人居住的珊瑚岛。内亚富位于瓦瓦乌岛的南部，三面环海，是该群岛的行政中心，也是汤加的第二大港口和重要的旅游中心地。

内亚富以其著名的港口——避难港而闻名。^① 1781 年，西班牙航海家唐·弗朗西斯科·安东尼亚·穆尔勒（Don Francisco Antonia Mourelle）在航海途中无意中发现了瓦瓦乌群岛，当他将船驶入内亚富内湾时，发现这里竟是一个天然良港，海湾外的海岬与小岛形成天然的屏障，使得湾内风平浪静，因此他将泊船处命名为“避难港”。目前，利用内亚富天然避难港，瓦瓦乌群岛大力发展海上娱乐项目，如帆船、垂钓比赛、浮潜等。这些活动多带有探险性质，吸引着越来越多的海外游客。

瓦瓦乌群岛素有“小夏威夷”之称。群岛附近海域海水清澈，水中能见度高，岛上大量天然白沙滩星罗棋布，有的还建有独具特色的度假村。海岸线附近悬崖林立，悬崖与海水交汇处因海水侵蚀形成众多石灰岩洞。大量可开发的旅游资源使瓦瓦乌群岛的旅游产业迅速发展。

（二）景点

瓦瓦乌群岛的主要景点可详见图 2-3。

^① 王胜三、陈德正编著《一带一路名城志——21 世纪海上丝绸之路南线国家卷》，人民出版社，2016，第 145 页。



图 2-3 瓦瓦乌群岛主要景点分布

1. 溶洞景观

内亚富的沿海地带有许多石灰岩溶洞，每当海浪袭来，奔腾的海水穿过孔洞喷向空中，水花绽放，在阳光的照耀下，绚丽夺目，令人目不暇接。其中最著名的溶洞非燕洞莫属。燕洞内部空间较为宽阔，周长约 60 米，高约 30 米。当阳光照入洞内时，洞内海水倒映在四壁上，呈现一派五光十色、光怪陆离的景象。^①

2. 圣约瑟夫大教堂

具有殖民地建筑风格的圣约瑟夫大教堂（St. Joseph's Cathedral）修建于 19 世纪 30 年代初，是内亚富最著名的人文景观。该教堂位于内亚富的地势最高点，在城市任何角落都可以看见它。教堂下面的海滨

^① 王胜三、陈德正编著《一带一路名城志——21 世纪海上丝绸之路南线国家卷》，人民出版社，2016，第 147 页。

悬崖路段被称为哈拉卢佩（Hala Lupe），即鸽子路，这条路是为了纪念那些女囚犯而命名的。教堂的整体建筑风格类似巴洛克式，但没有巴洛克式的奢华张扬。白色的墙体、高高的钟楼、拱形的大门，勾勒出教堂的外表。教堂内部，一进门是一条过道，两边是木质的长排座椅，过道尽头正对大门的地方，悬挂着一幅耶稣受难像，内部装饰简约大方。

相传，圣约瑟夫是圣母玛利亚的丈夫、耶稣的养父。据一些伪经记载，当圣母玛利亚年满 14 周岁时，大祭司开始考虑她的婚事，他让当地单身的男子手持一根树枝到祭坛来，把树枝插到祭坛上，谁的树枝开出花朵，谁就可以娶走玛利亚。当约瑟夫把树枝插到祭坛的一刹那，树枝上开出了美丽的鲜花，于是，约瑟夫就成为玛利亚“神选定”的丈夫。

汤加的国民大多数信仰基督教和天主教，并且法律规定周日为“礼拜日”，禁止一切商业活动。因此，每逢周日，汤加国民都会以家庭为单位去教堂做礼拜。人们身着盛装，在神父的带领下做完礼拜，就会进入唱诗环节，唱诗会持续将近 90 分钟。届时，教堂整体处于一种宁静祥和的氛围中，不论教徒还是普通民众，都会感受到发自内心的平静。

3. 依内欧植物园

依内欧植物园（Ene'io Botanical Garden）位于一片海滩的旁边，是由露西和她的丈夫汉尼特利·法阿努努一起创建的，占地面积为 22 英亩，拥有 500 多个不同种类的植物。在这个植物园里草坪生长很自然，没有刻意地修剪整齐。对于鸟类爱好者来说，这里可是一个黄金宝地，他们能看到罕见的汤加惠斯勒。创始人兼前农业部长汉尼特利·法阿努努带领游客参观植物园，用他独特、幽默的说话方式来讲述这里的一切，使参观变得很有趣。

4. 内亚富小镇

内亚富小镇是瓦瓦乌群岛的重要组成部分，是汤加景色最秀丽的小



镇之一。内亚富小镇有着相对原始的自然风光和文化传统，这里的民风淳朴、风景优美。在内亚富小镇不远处有清凉的海水和柔软的细沙，不仅可以在沙滩上体验日光浴，还可以体验游泳、帆船等海上项目。

5. 塔罗山

塔罗山（Mt. Talau）的塔普洛夫路（Tapueluefu Rd.）位于内亚富中心以西约两公里的地方。在塔普洛夫路的右手边拐角处有几个标识牌，标识牌上写有塔罗山的历史。这座山上没有真正的徒步旅行，只有一段陡峭的阶梯。阶梯的台阶由水泥制成，很狭窄、很高，高度是普通台阶的两到三倍。当台阶潮湿时会很滑，还好在旁边有一条扶手。当到达阶梯顶端时，有一条通往木制观景台的小路。从观景台上游客会看到不同颜色的潟湖。

（三）体验

1. 帆船航行

汤加塔布群岛保护良好的珊瑚礁、闻名于世的安全港以及柔和的信风使这里成为世界上最好的帆船航行地。

沿着时光往前追溯，回到那个水手们靠着独木舟扬帆出海的时代，或许可以更好地理解这片土地上世代传承的海洋冒险精神。如今，瓦瓦乌群岛的内亚富港已成为太平洋航线的枢纽，吸引着越来越多爱好航行的人来到这片充满冒险精神的土地。

瓦瓦乌群岛拥有非常丰富的海洋资源，目前，在政府“大力发展探险性质旅游项目”的号召下，新成立了许多旅行社，其中，美琳达海上冒险（Melinda Sea Adventures）就经营得非常好。旅行社主打多种旅行方案，其中包括以观鲸为目的的探险航线、以参观海洋景观为目的的探险航线、以探索无人岛和丛林悬崖为目的的探险航线等。这些海上航行项目为期数日，远离陆地的海上漂泊活动充满了冒险精神。

公司名称: Melinda Sea Adventures
 开放时间: 出行活动视具体天气状况而定
 类型: 观鲸航行、海上巡航、全年租船、潜水、航行、探索等
 电话: (676) 26696或(676) 26970
 网址: www.sailtonga.com

瓦瓦乌群岛其他提供帆船航行服务的公司见表 2-8。

表 2-8 瓦瓦乌群岛其他提供帆船航行服务的公司

名称	主要项目	地址	联系方式
Vava'u Adventures	卡丁车之旅、穿越丛林活动、观鲸、游泳、深海狩猎、浮潜等	Kovana Road Neiafu	网址: www.vavauadventures.weebly.com 电话: (676) 8746248
The Boatyard: Vava'u	海上航行、浮潜、观鲸等	Vava'u Marine Services Ltd. Private bag 21 Neiafu	网址: www.boatyardvavau.com 电话: (676) 8816854 或 (676) 70600

2. 钓鱼

瓦瓦乌群岛附近水质清澈, 又有星罗棋布的海上小岛, 是钓鱼的绝佳之地。最受欢迎的钓鱼方式是租船出海或参与海上钓鱼比赛。目前, 有多家旅行社都经营此类活动, 其中百发百中钓鱼租赁 (Target One Fishing Charters) 比较著名。这是一家专门经营竞技钓鱼项目的机构, 拥有先进的电子设备和导航设备。这家机构致力于为钓鱼爱好者提供形式多样的钓鱼竞技活动, 他们的船长拥有多项国家纪录。



公司名称: Target One Fishing Charters
 开放时间: 开放时间视瓦瓦乌群岛具体天气情况而定
 类型: 钓鱼机构
 电话: (676) 70647 或 (676) 7559323

瓦瓦乌群岛其他提供钓鱼服务的公司见表 2-9。

表 2-9 瓦瓦乌群岛其他提供钓鱼服务的公司

名称	主要项目	地址	联系方式
Vava'u Game Fishing Charters	海上捕鱼	Main Road, Toulā, Neiafu	网址: www.kiwimagictonga.com 电话: (676) 71032 或 (676) 7512149
Vava'u Sport Fishing Charter - Fighting Lady	海上捕鱼	Neiafu	网址: www.gamefishtonga.com 电话: (676) 70911 或 (676) 771 6848

(四) 餐饮

瓦瓦乌群岛主要餐厅见表 2-10。

表 2-10 瓦瓦乌群岛餐厅概览

餐厅名称	类型	地址/电话	营业时间	简单介绍
Eneio Restaurant	汤加特色	地址: Eneio Beach, Vava'u, Tonga 电话: (676) 71048	每周三和周五 20:00 开始	这里有美味而丰富的菜品, 而且这里离海边也非常近, 可以一边品尝美食一边欣赏美丽的海景
Port of Refuge Villas	汤加特色	地址: Private Bag 41, Fungamisi, Neiafu, Vava'u, Tonga	汤加盛宴在每周日下午举行	这家餐厅坐落在山顶上, 在这里可以看到很漂亮的海景, 还可以品尝到美味可口的当地食物

（五）住宿

1. 瓦瓦乌别墅酒店

瓦瓦乌别墅酒店（Vava'u Villa）距离面朝内亚富海港的岩石海滩（Muikilekila Beach）仅有 3 分钟步行路程，距离主要城镇有 30 分钟步行路程。在酒店内部可欣赏太平洋的美景，酒店还为客人提供免费的欧式早餐和免费的自行车。酒店拥有大型私家蔬菜农场和猪舍，内部餐厅供应新鲜的当地食品，厨师利用这些食品，根据客人口味设计具有创意的菜单。旅游咨询台可以安排赏鲸、潜水之旅。客人可免费参加内部椰油工厂（Coconut Oil Factory）和香草养护中心（Vanilla Curing Centre）之旅。

酒店名称：Vava'u Villa

地址：Fatafehi Road, Ahanga Toulā, Neiafu

网址：vavauvilla.com

注意事项：

- （1）住宿方提供付费 Wi-Fi 以及付费机场班车服务；
- （2）住宿方提供婴儿以及儿童看护服务；
- （3）酒店各处禁止吸烟；
- （4）允许携带宠物入住但需事先提出请求，住宿方可能会收取额外费用

2. 瓦瓦乌珊瑚礁度假酒店

瓦瓦乌珊瑚礁度假酒店（Reef Resort Vava'u）位于卡帕岛（Kapa Island），地处浮潜胜地日本珊瑚花园对面，提供简易的别墅。客人在每年 7 ~ 10 月可以在此地赏鲸。酒店内的所有客房都可以看到海景，并且提供带有休息区的室外露台。酒店内部的餐厅提供由欧洲厨师制作的波利尼西亚食品，其中最有特色的食品是海鲜。



酒店名称: Reef Resort Vava'u

地址: P. O. Box 46, Utungake

网址: www.booking.com/hotel/to/reef-resort-vava-39-u.zh-cn.html

注意事项:

- (1) 于公共场所提供免费 Wi-Fi;
- (2) 酒店使用语言为英语和德语;
- (3) 酒店不提供停车场所;
- (4) 酒店提供外币兑换服务;
- (5) 酒店允许携带宠物入住并且不收取任何费用

3. 神秘沙滩酒店

神秘沙滩酒店 (Mystic Sands) 坐落于海滩之上, 设有专门迎接客人的小型码头, 周围环绕着热带花园, 距离内亚富镇中心仅 10 分钟车程, 距离瓦瓦乌机场有 20 分钟车程, 毗邻海滨餐厅。酒店内部所有客房均配有带冰箱、微波炉、烤面包机、咖啡机等设备的厨房。酒店设有免费行李寄存处、户外休息区以及遮阳烧烤区。客人可以在海滩上或者客房中享受按摩服务, 还可以免费使用独木舟和浮潜装备。

酒店名称: Mystic Sands

地址: Utungake Village, Neiafu, 5555 Utungake

网址: www.mysticsands.net

注意事项:

- (1) 酒店于公共场所提供免费 Wi-Fi;
- (2) 酒店附近提供免费私人停车场所;
- (3) 酒店提供付费机场班车服务;
- (4) 酒店使用瑞典语、挪威语、西班牙语、英语和丹麦语;
- (5) 酒店不允许携带宠物入住

（六）购物

1. 尤塔卡隆加路市场

尤塔卡隆加路市场（Utakalongalu Market）位于内亚富码头的中心位置，这里出售新鲜的水果和蔬菜，还出售一些当地的手工艺品，如编织篮、珠宝、木质家具和骨头雕刻。商品价格不高，比较实惠。商店经营者一般不会跟游客讨价还价。

2. 麦戈波德

麦戈波德（The Megapode）是海滩附近的一条娱乐购物小街。在小街上，游客可以吃到最新鲜的草莓和香蕉，在玩累了的时候可以找到座椅休息，喝一杯冰啤酒，当然还可以购买当地的手工艺品、香草等。在那里能够购买许多罕见且珍贵的宝石。

三 哈派群岛

（一）速写

哈派群岛（Ha'apai Islands）是由一系列岛屿、礁石和海滩组成的，位于汤加王国中部，行政中心为庞艾（Pangai）。据波利尼西亚神话传说记载，毛伊神与哥哥们在海中钓鱼时遇到一条奇特的鱼，当他们一起把这条鱼拉出水面，准备带回家中时，这条鱼突然消失，变成了哈派群岛。

哈派群岛有火山分布，著名的有活火山托富阿和休眠的卡奥火山（Kao Volcano）。若隐若现的火山、温暖的信风和珊瑚礁搭就的浅滩，为旅行者提供了极好的度假选择。哈派群岛周围还围绕有利富卡岛、托富阿岛（Tofua Island）等岛屿。利富卡岛有著名的人文景观——王室宫殿遗址，是见证汤加王室文化的重要场所。托富阿岛以其原始生态而闻名，岛上保持着原有的自然景观，热带植被葱郁茂盛，海水清澈湛蓝，令人流连忘返。



(二) 景点

哈派群岛的主要景点可详见图 2-4。



图 2-4 哈派群岛主要景点分布

1. 鲁滨逊岛

鲁滨逊岛 (Luahoko Robinson Island) 位于托富阿岛东北方向，它并不是一个岛屿，而是一处旅游景点的名称。鲁滨逊的故事众所周知，他作为海难的幸存者，独自在一座荒岛上生活了 28 年。鲁滨逊岛的特色就是让游客体验在原始环境中生存。来到这里，只允许游客携带饮用水、食品以及衣物、炊具等生活必需品，一切现代化的设备如手机、电脑等皆禁止携带。

岛上住宿的地方是一间小小的木质茅棚，由四根木桩支离地面，目的是防潮和隔离爬虫。在这里，人们远离了喧嚣的人群，远离了现代化的生活，生火做饭必须事先收集木材。闲时躺在吊床上，迎着海风看海、看鲸鱼，没有了电子设备的叨扰，生活清净许多。傍晚时分，

在沙滩上支起篝火，众人欢聚畅聊，惬意舒适。在鲁滨逊岛，游客能体会到人类生存的本质，远离都市、远离压力，回归最本真的生活。

2. 蓝香蕉海滩商店

蓝香蕉海滩商店（Blue Banana Beach Studios）出售手工印花纱笼、T恤、卡片和汤加正宗的银首饰等手工艺品。这些手工艺品都是传统设计。商店的经营者也非常友善。

（三）体验

在庞艾的北部，有一家叫作马塔芳努阿别墅（Matafonua Lodge）的旅游机构，它拥有300架可直接用于冲浪的风筝，并且配备全新配置的出租齿轮和经过专业认证的教官来保证体验者的安全。除风筝冲浪外，还提供观鲸、潜海、皮划艇等活动项目。

公司名称：Matafonua Lodge

开放时间：视具体天气情况而定

类型：风筝冲浪、观鲸、潜海、皮划艇

电话：（676）69766

网址：www.matafonua.com

公司名称：Panifo Lofa Kitesurf Tonga

主要项目：风筝冲浪、皮划艇、观鲸、浮潜

地址：Uoleva Island

电话：（676）8458188

网址：www.kitesurftonga.com

（四）餐饮

餐厅名称：Mariner's Cafe

类型：汤加特色

地址：Fau Rd. ,Below Fifita Guesthouse,Center of Pangai,Tonga



营业时间：餐厅提供午餐和晚餐服务，营业时间约从中午开始至晚餐结束

简单介绍：餐厅舒适优雅的环境和优质的服务给游客留下的印象非常深刻，最有特色的是生鱼片和冰咖啡

（五）住宿

1. 海滩度假酒店

海滩度假酒店（Sandy Beach Resort）是汤加王国中近距离接触座头鲸条件最好的酒店，酒店建筑全部为德国标准，设施一流。最具特色的是酒店能提供最好的汽艇和鲸鱼专家引领服务，保证带领游客发现鲸鱼。酒店还有皮划艇、冲浪板等免费设备可以使用。酒店两面的海里是珊瑚礁，划船或者游泳出行几百米就可以看到各种五颜六色的水下生物。

酒店名称：Sandy Beach Resort

地址：Absolute Beach Front Ha'apai, 4711, Tonga

网址：www.sandy-beach-resort.com/

注意事项：

- （1）酒店于公共场所提供免费 Wi-Fi；
- （2）酒店使用语言为英语和德语；
- （3）酒店设置免费停车场；
- （4）酒店不允许携带宠物入住

2. 马塔芳努阿别墅

马塔芳努阿别墅能提供优质服务与高品质的住宿，给客人宾至如归的感受。酒店距离市中心仅 14 公里，便于游客出行。酒店优越的地理位置能够方便住客前往市区内的热门景点。酒店为住客提供免费无

线网络、24 小时安保、每日客房清洁服务、纪念品商店、邮政服务。
酒店内娱乐设施丰富多样，有小船、独木舟、远足小道、风帆等。

酒店名称：Matafonua Lodge

地址：Faleloa, Ha'apai, Tonga

网址：www.matafonua.com

注意事项：

- (1) 酒店于公共场所提供免费 Wi-Fi；
- (2) 酒店使用语言为英语、德语、法语、南非语、意大利语、西班牙语；
- (3) 酒店提供免费停车场；
- (4) 酒店不允许携带宠物入住

(六) 购物

以阳光海滩度假村（Sunny Beach）为中心的附近小镇上，可以买到许多具有当地特色的小物品，而且这些地方距离度假村的距离不远，步行大约只需要十几分钟。在这些小镇的集市上，不仅可以买到新鲜的蔬菜水果，而且能够买到各种日常用品。当地的居民也非常热情善良，但是他们不习惯顾客跟他们讨价还价。

四 其他岛屿

埃瓦岛大约形成于 3000 万年以前，是汤加群岛中最古老、海拔最高的岛屿，以岛上独特的自然景观和原始风光闻名于世。埃瓦岛有专通汤加塔布岛的航班，行程仅需 7 分钟，可谓“世界上最短的航班”。

埃瓦岛崎岖不平的地貌和保存完好的热带雨林吸引着来自全世界的徒步旅行爱好者。埃瓦国家公园（Eua National Park）是雨林保护区，在这里可以欣赏到奇异的雨林风光。岛屿上遍布嶙峋的悬崖和幽深的洞穴，可以看到成群的海鸟翱翔在悬崖边，在这里还可



以观赏到一种特有的红胸鹦鹉。埃瓦岛拥有太平洋最大的水下洞穴，对于潜水爱好者来说，绝对是不二之选。

第四节 出行指南

一 行前准备

(一) 护照与签证

1. 护照

中国公民入境汤加，护照有效期须超过6个月。

2. 签证

汤加对我国已实行免签政策。根据中汤两国政府协定，持中华人民共和国普通护照的公民入境、出境或者过境汤加，自入境之日起不超过30日可免办签证。超过30日的旅游签证可以向汤加驻华大使馆申请。

汤加共有五种签证：旅游签证、商务签证、工作签证、探亲签证和学生签证。旅游签证可以在汤加驻华大使馆申请。商务、工作、探亲和学生签证需在汤加境内申请。具体事宜可咨询汤加驻华大使馆。旅客出入境，需要填写出入境登记卡，凭有效护照和签证，经移民局官员查验后放行。签证有效期、滞留期均为一个月。

汤加驻华的官方机构为汤加王国驻北京大使馆，通过这个官方机构，可以获得更多关于汤加的最新信息以及咨询服务。

机构名称：汤加王国驻北京大使馆

电话：8610-65327203

传真：8610-65327204

地址：北京市朝阳区建国门外外交公寓1-2-11

网址：参考中国领事服务网，<http://cs.mfa.gov.cn/>

(二) 物品携带

赴汤加物品携带见表 2-11。

表 2-11 赴汤加物品携带概览

必备物品	<p>各类证件和票据,包括护照、往返机票、酒店订单、旅行保险、国际旅行证件资料页(带照片页)复印件 1 份等;</p> <p>货币:潘加,信用卡:银联卡、AE(美国运通卡)、V(维萨卡)、Master Card(万事达卡);</p> <p>旅客出入境携带现金超过 10000 汤加潘加(或等值货币),需主动申报;</p> <p>防晒用品:50~70 倍的高倍防晒霜、防晒衣、墨镜、遮阳帽等;</p> <p>防虫蚊产品:驱蚊剂、蚊帐、蚊香,最好不要带电蚊香(以防度假村没有电);</p> <p>衣物准备:胶底凉鞋、泳衣、雨衣,建议携带快干类服装、个人洗漱用品;</p> <p>用电准备:手电筒、插座、转换插头、照相机、潜水相机、干电池等;</p> <p>药箱:止泻药、云南白药气雾剂、棉签两包、创可贴、感冒药等</p>
允许游客携带入境的产品	<p>年满 18 岁的旅客可以携带 2.25 升烈性酒或 4 升葡萄酒(啤酒)、200 支香烟或 250 克烟丝</p>
受限制物品 (为避免引入外国植物、动物或疾病,没有农业、渔业和森林部的许可,禁止携带蔬菜、种子或动物产品)	<p>新鲜水果、蔬菜、肉类、鲜花、种子或者植物的根茎和插条;</p> <p>包括有碍人畜健康的带有危险性的病毒、害虫及其他有害动植物及产品;</p> <p>在每年的 9 月到次年 4 月,严禁携带海参出入境,开禁期内携带海参出入境也需前往渔业部办理许可证</p>
禁止游客携带入境的物品	<p>武器(如枪支、弹簧刀、剑等)、易燃易爆物品、毒品或者制毒道具、麻醉品、假币以及假冒商品;</p> <p>康泰克和无英文标识的各种药品;</p> <p>珊瑚和檀香木;</p> <p>任何尺寸的刀具、金属物体等有可能在机舱内用作武器的物品不得放入随身携带的行李中,必须放在托运的行李中</p>



二 出入境交通

汤加共有 6 座机场，包括富阿阿莫图国际机场、瓦瓦乌机场、纽阿托普达普岛机场、纽阿福欧岛机场、尤阿机场、哈派机场，其中富阿阿莫图国际机场位于首都努库阿洛法，其主要业务为提供汤加与大洋洲各国间往来的国际航线。机场的定期航班由新西兰航空公司、太平洋航空公司、太平洋蓝航空公司、波利尼西亚航空公司提供。

太平洋蓝航空公司目前每周二、四有航班往返澳大利亚的悉尼和汤加首都努库阿洛法。新西兰航空公司除周日外每天都有航班往返新西兰奥克兰和汤加首都努库阿洛法。斐济航空公司每周各有两次航班往返斐济的苏瓦、楠迪和汤加首都努库阿洛法。

中国暂时还没有直接飞往汤加王国的航班，一般都由奥克兰中转，并且时间较长（见表 2-12）。

表 2-12 中国游客赴汤加可选择的航空公司和国际航线

推荐航线	行程	注意事项
航线一	北京—(飞行时长 2h15min)—上海—(中转停留 15h40min, 再飞 11h35min)—奥克兰国际机场—(中转停留 3h25min, 再飞 2h55min)—富阿阿莫图国际机场	此行程过境新西兰转机, 持中国大陆护照的旅客转机需要办理该国过境签证; 上海、奥克兰: 行李非直达需要在中转进场重新托运
航线二	北京—(飞行时间 3h50min)—香港—(中转停留 3h45min 再飞 10h35min)—奥克兰国际机场—(中转停留 5h20min, 再飞 2h55min)—富阿阿莫图国际机场	此行程过境新西兰转机, 持中国大陆护照的旅客转机需要办理该国过境签证; 香港、奥克兰: 行李非直达, 需要在中转进场重新托运

续表

推荐航线	行程	注意事项
航线三	北京—(飞行时长 14h45min)—悉尼—(中转停留 10h15min,再飞 3h10min)—奥克兰国际机场—(中转停留 9h20min,再飞 2h55min)—富阿阿莫图国际机场	此行程过境新西兰和澳大利亚转机,持中国大陆护照的旅客转机需要办理该两国过境签证; 奥克兰:行李非直达,需要在中转进场重新托运; 悉尼:是否需要办理中转行李托运,需咨询始发地值机柜台

详细信息可查询下列网站。

新西兰航空公司官方网站: <http://www.airnewzealand.cn>;

中国国际航空公司官方网站: <http://www.airchina.com.cn>;

中国东方航空公司官方网站: <http://www.ceair.com>;

澳洲航空公司官方网站: <https://www.qantas.com>。

三 境内交通

(一) 空中交运

汤加国内航线由新西兰查塔姆航空公司运营。

2011 年,中国赠送汤加一架“新舟 60”客机,从此汤加政府开始接手国内的空运业务。但是随着汤加旅游业的发展,不少航空公司也进入汤加的航空市场。

(二) 水路交通

汤加各岛间以轮渡运输为主,共有 6 个海港。汤加航运公司(Water Shipping)和波利尼西亚船运有限公司(Shipping Cooperation of Polynesia Ltd.)有定期渡轮来往于主岛汤加塔布岛与各主要外岛。汤加塔布岛的努库阿洛法港和瓦瓦乌岛的内亚富港可停靠远洋货



轮。同澳大利亚、斐济、新西兰、萨摩亚和日本等有定期航班。

(三) 陆路交通

汤加全国公路总长约 950 公里，部分路段路况较差。车辆靠右行驶，车速较慢。自驾车需要取得当地驾照。汤加首都努库阿洛法位于主岛汤加塔布岛，市内主要交通工具是私人汽车，也有一些私人公交车公司及租车公司。

需要注意的是，汤加全国都没有交通信号灯，也很少有交警值勤，维护公共交通秩序主要靠公民自觉遵守交通规则。酒后驾驶的事情时有发生，这增加了交通事故发生率，因此提醒游客在旅游时要注意交通安全。

四 货币和汇率

(一) 货币

潘加是汤加王国的法定货币，是由汤加国家储备银行控制发行的。潘加分为硬币和纸钞。硬币的币值分为 1 分、2 分、5 分、10 分、20 分和 50 分。纸币面额为 1 潘加、2 潘加、5 潘加、10 潘加、20 潘加和 50 潘加，换算进制是 1 潘加 = 100 分。

(二) 汇率

2017 年 5 月，汤加潘加与其他币种汇率见表 2 - 13。

表 2 - 13 截至 2017 年 5 月潘加汇率统计^①

货币	面值	当前汇率	对应的汤加潘加
人民币	100	0.3365	33.65
港元	100	0.2975	29.75
新台币	100	0.077	7.70

^① 最新汇率查询，<http://hl.anseo.cn>，最后访问日期：2017 年 5 月 16 日。

续表

货币	面值	当前汇率	对应的汤加潘加
澳门元	100	0.2889	28.89
美元	100	2.3177	231.77
澳元	100	1.7189	171.89
新西兰元	100	1.5962	159.62

(三) 兑换

目前人民币暂不支持直接兑换潘加，需要用美元等货币兑换。游客到汤加可以用美金在机场、酒店、银行兑换潘加，或者直接用美元支付。大部分景点、旅馆都可以使用国际信用卡支付，但是在小商店和小摊需要使用潘加进行支付。

五 语言帮助

汤加语常用语见表 2-14。

表 2-14 汤加语常用语

汉语	英语	汤加语
你好!	Hello!	Mālō e lelei (inf) Mālō 'etau lava (frm)
你好吗?	How are you?	Fēfē hake? (sg) Mo fēfē hake? (dl) Mou fēfē hake? (tr)
回答问候	I am fine. Thanks.	Sai pē, mālō
你叫什么?	What is your name?	Ko hai ho hingoa?
我的名字是……	My name is ...	Ko hoku hingoa ko ...
你来自哪里?	Where are you from?	Ko ho'o ha'u mei fe?
我来自……	I am from ...	Ko 'eku ha'u mei ...
很高兴认识你	Nice to meet you.	Fiefia ke toe feiloaki mo koe



续表

汉语	英语	汤加语
早上好	Good morning!	Mālō tau ma‘u e pongipongi ni
下午好	Good afternoon!	Mālō tau ma‘u e ho‘ata ni
晚上好	Good evening!	Mālō tau ma‘u e efiafi ni
再见	Goodbye!	‘Alu a (to sb going) Faka‘au ā(to sb going- vfrm) Nofo ā(to sb staying) Toki sio(see you later-inf)
干杯	Cheers!	Ofa atu!
谢谢	Thanks. /Thank you.	Mālō Mālō ‘aupito
不客气	You are welcome.	‘Io mālō
救命	Help!	Tokoni mai!
报警	Call the police!	Teu ta ki he polise!
我明白了	I understand.	‘Oku mahino kiate‘au
我不明白	I don’t understand.	‘ikai mahino
洗手间在哪?	Where’s the toilet?	Ko fē‘a e falemālōlō?

六 网络与通信

(一) 电话

汤加国家区号为 00676。从中国往汤加打电话拨“00676（拨打时“00”可省略）+固定电话号码”或“手机号码”。

汤加移动通信网络服务商有两家：汤加通信公司（Tonga Communication Cooperation，由汤加政府通信部门管理）和加勒比电信运营商（DIGICEL）。在中国购买的手机到汤加后购买 SIM 卡并且充值即可使用。

中国电信拨打漫游地的话费为 4.19 元/分钟；漫游地拨打中国大陆（内地）（不含港澳台地区）为 15.99 元/分钟，接听 5.99 元/分钟。漫游地发中国大陆（内地）（不含港澳台地区）短信 2.29 元/条，往其他国家和地区发短信 2.99 元/条。支持 GPRS，数据漫游 0.08 元/KB。

中国联通拨打漫游地为 6.86 元/分钟，漫游地拨打中国大陆（内地）（不含港澳台地区）为 19.86 元/分钟，接听 5.86 元/分钟。漫游地发中国大陆（内地）（不含港澳台地区）短信 2.86 元/条，发其他国家和地区短信 3.76 元/条。支持 GSM、GPRS，数据漫游 0.05 元/KB。

（二）网络

虽然汤加王国在全国都覆盖 Wi-Fi，但是汤加网络设施较为落后，网速很慢并且经常断网。

（三）电视信号

汤加全国共有 5 家广播电台和 1 家电视台，主要以汤加语播放节目，穿插少量英语新闻、体育比赛与影视剧等节目。中国国际电视台新闻频道（CGTN）和中国国际广播电台（CRI）已经在汤加登陆。有线电视频道如 SKY-Pacific、Digi-TV 需要付费。

（四）电源电压

汤加标准电压为 240V，电源插座为三相扁插头，与国内插头匹配。

七 安全信息

（一）社会治安

汤加社会治安相对稳定，但是入室盗窃、暴力抢劫等刑事案件时有发生，该类案件多发生于夜间。到汤加旅游的中国旅客要提高安全防范意识，尽量避免在夜间和清晨单独外出，尤其是周末和节



假日期间。尽量不要在身上携带大量现金外出。在住处和商铺需要保存或者使用现金的时候要采取切实有效的安全防范措施。长期居住的游客要主动了解并且尊重当地的风俗习惯，与当地邻里、居民保持良好的联系。

（二）自然灾害

汤加位于环太平洋火山地震带上，地震、火山喷发时有发生，并且曾发生过海啸。去汤加旅游的游客应当关注汤加当地的气象预报，尤其在飓风季节时，避免因航班等原因影响行期以造成不必要的损失。

（三）食品卫生

汤加的自来水为地下水，含有多对对人体有害的化学物质，不适合长期饮用，当地人饮用的多是在自备储水罐中积存的雨水。饮用自来水和雨水时应当先煮沸。

在汤加商店购买物品，尤其是食品时，需要注意食品保质期。汤加贸工部规定，所有的批发、零售的商品必须有汤加文或英文商标和包括原产国等内容在内的标识。过期商品必须标明并且停止出售，如果发现过期商品要及时通知汤加卫生部等部门。晚上9点以后，禁止买卖酒精类饮料。需要注意的一点是，汤加卫生条件相对较差，中国公民到汤加旅游需要多注意卫生。

（四）保险医疗

汤加实行本国公民免费医疗制度，外籍公民则需要支付医疗费用。汤加医疗条件较差，当地医疗机构仅能治疗常见疾病，病情严重的患者需要送往其他国家医治。汤加全国拥有4家医院、14家卫生中心和34家卫生诊所。各类卫生从业人员共计800余人。2012年，中国援助汤加医疗卫生建设，向汤加VAIOLA医院派驻了8位医生。

(五) 紧急求助

中国公民在汤加滞留期间，如果遇到紧急情况，请向当地警察或者消防部门求助，必要时可以与中国驻汤加大使馆联系。联系方式如下。

移民局电话：26969、26970

旅游局电话：25334

火警电话：999

匪警电话：922

救护站电话：933

中国驻汤加大使馆领事保护专线电话：（676）24554或（676）24595

中国驻汤加大使馆邮箱：chinaemb_to@mfa.gov.cn

萨摩亚

第一节 国家速写

一 国名

萨摩亚，旧称“西萨摩亚”，全名为“萨摩亚独立国”，英文名称为“The Independent State of Samoa”。“萨摩亚”其名来源于当地一个家喻户晓的传说。传说当地有一位叫“鲁”的青年，他养殖了很多鸡（“鸡”在萨摩亚语中的发音为“摩亚”），为了避免鸡被贼人偷走，他给鸡下了咒语——“萨”。然而，一群外族人破解了他施加在鸡身上的咒语，并带走了他的鸡。愤怒之下的“鲁”失去了理智，他一路追赶着偷鸡贼，一路迫害无辜的外族人。一位守护者请求“鲁”放过无辜的人，并表示愿意将自己的女儿嫁给他。“鲁”同意了守护者的提议。一段时间后，守护者的女儿为“鲁”生下了一个男孩，两人给男孩取名为“萨摩亚”，以此来纪念两人的姻缘。后来萨摩亚成为国王，并将他的名字作为国名，沿用至今。

二 地理

萨摩亚与汤加、斐济、库克群岛、纽埃、托克劳（新）为邻，西与澳大利亚相距约4000公里，西南与新西兰相距约2900公里，东北与夏威夷群岛相距约4000公里。萨摩亚国土面积2934平方公里，其中萨

瓦伊岛 (Savai'i Island) 面积约 1707 平方公里, 是萨摩亚群岛中面积最大的岛屿。乌波卢岛 (Upolu Island) 面积约 1107 平方公里, 为萨摩亚群岛的第二大岛, 也是人口密度最大、景色最美丽、生活水平最高的岛屿。萨瓦伊岛与乌波卢岛隔海相望, 两岛中间是阿波利马海峡。

萨摩亚是由萨瓦伊岛、乌波卢岛两大岛屿以及周围的马诺诺岛 (Manono Island)、阿波利马岛 (Apolima Island)、努乌泰雷岛 (Nuutele Island)、努乌卢瓦岛 (Nuulua Island)、纳木瓦岛 (Namua Island)、法努瓦塔普岛 (Fanuatapu Island)、努乌萨菲埃岛 (Nuusafee Island)、努乌洛帕岛 (Nuulopa Island) 八个较小的岛屿共同组成。而位于萨瓦伊岛上的西利西利峰 (Silisili) 是萨摩亚的最高峰, 海拔约 1858 米; 第二高峰为位于乌波卢岛上的瓦艾费图峰 (Vaaifetu), 海拔约 1097 米。

萨摩亚属于热带雨林气候, 全年高温, 没有四季之分, 只有旱季和雨季的区别。一年中的 5 ~ 10 月为旱季, 降水相对较少, 天气晴朗; 11 月至次年 4 月为雨季, 雨季空气潮湿闷热, 降水十分丰富, 时常风雨交加、暴雨倾盆, 大雨来临之前山林上空通常出现伸手不见五指的大雾。年平均降水量为 2000 ~ 3000 毫米。年平均气温为 27℃ ~ 28℃, 年温差小, 但是日温差较大, 白天海面平均气温高达 30℃, 而夜晚则十分凉爽。

萨摩亚境内大部分地区被森林覆盖, 森林面积约占全国总面积的 46.3%, 其中非生产森林大约有 11 万公顷, 约占全国总面积的 39.4%, 可采林有 1.36 万公顷, 仅占全国面积的 4.8%, 另外还有国家级保护林地和部落所有林地共 6 万公顷, 约占全国总面积的 2.1%。^① 萨摩亚还拥有一种稀有植物——面包树, 树上可结 4 ~ 5

^① 《萨摩亚国家概况》, 中华人民共和国驻萨摩亚大使馆经济商务参赞处网站, <http://ws.mofcom.gov.cn/article/ddgk/zwdili/201610/20161001411527.shtml>, 最后访问日期: 2017 年 7 月 2 日。



斤重的面包果，一棵面包树一年大约可结 200 个果实。这里到处生长着椰树，当地人称赞其产出的椰汁是上天恩赐给萨摩亚人的天然饮料。

截至 2016 年，萨摩亚人口为 20 万人。绝大多数为萨摩亚人，属波利尼西亚人种，还有少数其他太平洋岛国人、欧洲人、华裔以及混血人种。萨摩亚 65 岁以上的人均可享受政府提供的养老金，但萨摩亚国内人口数量增长缓慢，每年都会有很多人移居海外。

萨摩亚人多信仰基督教，还有少数的人信仰摩门教和巴哈伊教。原本萨摩亚人信仰多神教，西方入侵使基督教传入该国，并与本土信仰的宗教发生融会结合，形成了萨摩亚民族现在的宗教信仰结构。在萨摩亚的村落中，村民们傍晚做祷告，以锣响为准，第一声锣响是要提醒村民停下手中正在进行的工作，第二声锣响传出后开始祷告，十几分钟后又一声锣响，表明祷告结束。如果碰巧遇上萨摩亚人做祷告，要保持安静，以示尊重。在正式的大型集会上，会有一位资深的牧师引领大家祈祷；而小型的非正式集会上通常也会有一位德高望重的参会者，引领大家祈祷。^①

萨摩亚有 11 个行政区划，其中有 5 个位于乌波卢岛，6 个位于萨瓦伊岛。据相关考证，早在荷兰人发现萨摩亚之前行政区划就已经存在了。它们分别是图阿马萨加（Tuamasaga）、阿纳（A'ana）、艾加伊勒泰（Aiga-i-le-Tai）、阿图阿（Atua）、瓦奥福诺蒂（Va'a-o-Fonoti）、法塞莱莱阿加（Fa'asaleleaga）、加加埃毛加（Gaga'emauga）、加盖福毛加（Gaga'ifomauga）、韦西加诺（Vaisigano）、萨图帕伊泰阿（Satupa'itea）和帕劳利（Palauli）。

^① 韩铁如：《萨摩亚纪行》，上海科学技术出版社，2012。

三 历史

20 世纪 70 年代，美国犹他大学考古队曾经两次到萨摩亚进行考察，发现了不少萨摩亚人的祖先生活过的遗迹，经过一系列科学分析他们得出结论，萨摩亚人的祖先至少在 3000 年前就在此定居。

波利尼西亚遗传学、人类学及语言学中都有对萨摩亚人的起源的深入研究，研究中存在着许多不同的理论主张，但有一个被人们普遍接受的观点：萨摩亚人起源于南岛语族向东扩张时期。据传约 1000 年前，汤加入侵并占领了萨摩亚。但随着统治者的变动，汤加对萨摩亚的统治越发苛刻、残忍，激化了萨摩亚的内部矛盾，激起了民愤。1250 年，萨摩亚的图纳、法塔兄弟二人组织激愤的群众，赶走了入侵者，结束了汤加对萨摩亚的统治。

1722 年左右，萨摩亚开始与欧洲有了微弱的联系，一个名叫雅各布·罗格文（Jacob Roggeveen）的荷兰人最早发现了与世隔绝的萨摩亚。19 世纪 30 年代，英国传教士和英国商人开始抵达萨摩亚。1830 年，以约翰·威廉姆斯（John Williams）为代表的传教士开始在萨摩亚传教。19 世纪中叶，英、美、德等国相继入侵萨摩亚。1878 年 1 月 16 日萨摩亚被迫与美国签订条约，这次签订的条约规定，帕果帕果港口允许美国人进入和使用，并允许美国人在帕果帕果港口建立物品供应补给站。1879 年 1 月 24 日和 1879 年 8 月 28 日，萨摩亚与德国和英国分别签订了类似的不平等条约。1899 年 12 月，英、德、美签订条约，萨摩亚群岛被分为东、西萨摩亚，西萨摩亚沦为德国的殖民地，东萨摩亚则被美国掌控。

第一次世界大战爆发后，新西兰向德国宣战，并趁机出兵占领



了萨摩亚，开始了对萨摩亚的暂时管理。1920 年，国际联盟在没有取得萨摩亚人同意的情况下，私自将萨摩亚交给新西兰管理。1946 年时，联合国大会批准了萨摩亚由新西兰管理的协议。1920 ~ 1936 年，萨摩亚发生了著名的反对殖民统治、反抗新西兰的“马乌”（MAU）运动。1954 年，萨摩亚开始实行内部自治。1962 年 1 月 1 日，西萨摩亚首先获得独立，将国名定为“西萨摩亚独立国”，因为 1 月多雨，又值圣诞节假期，不便开展庆祝，因此 1963 年起改 6 月 1 日为国家的独立日。

1997 年 7 月 4 日，“西萨摩亚独立国”更名为“萨摩亚独立国”，简称萨摩亚。

四 政治

萨摩亚宪法规定，萨摩亚为君主立宪制公国，国家元首由议会选出，任期 5 年。除元首外，还设立代表委员会，其委员即副元首，不超过 3 名。一旦国家元首出现空缺或不能行使职务时，副元首可代行元首职权。司法上，设最高法院、地方法院、上诉法院和土地头衔法院。首席大法官是最高法院、地方法院和上诉法院的院长。地方法院有 2 名法官，土地头衔法院有 13 名法官。最高法院和上诉法院审理案件时要从新西兰邀请法官参与。

萨摩亚目前有两大政党，人权保护党和服务萨摩亚党。前者是萨摩亚的执政党，成立于 1979 年 5 月，后者于 2008 年的 12 月成立。人权保护党主张坚持国家宪法，保护公民的权利和自由，促进人民生活水平的提升，对外奉行与各国友好相处的外交政策。服务萨摩亚党的成员主要是原萨摩亚民主联合党部分议员和议会独立议员。

萨摩亚没有军队，仅有 500 多名警察，用来保障社会治安和维护交通秩序。

五 经济

萨摩亚的资源相对匮乏，经济发展相对缓慢。1996年起，萨摩亚实行经济改革，其宗旨是大力发展私营企业，吸引外资，增加就业机会。农业方面，萨摩亚抵抗自然灾害的能力差，农业生产严重依赖天气条件。农产品以椰子、可可、面包果、香蕉为主。工业方面，萨摩亚的工业基础很薄弱，自独立后，萨摩亚初步发展起了基础工业和农产品加工业，主要生产食品、烟草、啤酒、饮料、木材家具及椰油，此外还发展了印刷业、日用化学品生产业。渔业方面，萨摩亚的渔业收入在总收入中占有一定的比例。萨摩亚的经济海域为12万平方公里，盛产金枪鱼。服务业方面，旅游业是萨摩亚主要经济来源之一，萨摩亚政府努力建设旅游设施和发展旅游相关行业，以促进经济发展。游客主要来自欧洲和北美地区，简陋的设施和极不方便的交通极大地限制了萨摩亚旅游业的发展。

六 文化

萨摩亚在保持本土原始文化面貌的同时，也不断吸收外来文化的精华，并逐渐形成了以本国文化为基础，与其他文化相融合的特色文化形态。

（一）萨摩亚语言

萨摩亚的通用语言为英语，官方语言为萨摩亚语。萨摩亚语属南岛语系波利尼西亚语族，在类型上属于分析型语言。世界范围内有一半的萨摩亚语使用者居于萨摩亚。此外，萨摩亚还拥有以拉丁字母为基础的新创文字。



（二）萨摩亚习俗

1. 奇特的洗澡方式

几乎每个萨摩亚村落的村口都有公共浴池，当地人多把其当作泳池，那里以空气为墙，以绿树为窗，天然砌成的石坑中荡漾着一汪碧水。当然，这里的公共浴池是划分男女区域的，而且在浴池洗澡或者游泳时身上必须穿着衣服，小孩子除外。游客洗浴时应注意安全，防止涨潮时被海浪卷到海里。

2. 萨摩亚人的友好与礼让

萨摩亚人热情好客、淳朴自然。望见熟人时，即使相隔很远，也会相互打招呼，让人倍感亲切。见面时，人们用十指互相勾住往自己身边稍微拉一下，表示关系亲密。随着全球经济的发展，文化习俗也随之改变，握手成为当地人主要的问候方式。萨摩亚的司机在路上遇到过马路的行人时，总会停下车礼让行人。在路边问路时，好客的萨摩亚人总会热情地指路，甚至有时会亲自将问路者带领到目的地。

3. 爱文身的萨摩亚人

萨摩亚人热爱文身，他们文身并不是为了时尚，而是为了彰显勇气，同时也代表了荣誉与责任。萨摩亚人的文身图案常常与家庭的历史、个人的性格特征、对家庭的责任等相关联。一个复杂的文身从开始到完成，通常要分数阶段进行，文身的过程并不美好，反而会很痛苦，让人难以承受。男孩子通常在即将成年时文身，以表明他们已经长大成人。男人文身的范围一般是从腰部到膝盖，图案是有规律可循的。有些地位较高的女性也拥有文身，但比男性的要简单一些，她们的文身一般在大腿处，也有的在腰部、下腹或者手部等处。女性和男性的文身图案有很多是相同的，但菱形是女性的专属图案。

4. 住房文化

萨摩亚人的住房相隔比较远，没有高墙铁门或者防盗门等防盗设施，只有简单的篱笆和各种各样的植物形成的低矮屏障。萨摩亚的房屋很奇特，当地人称之为“法雷”。普通法雷大约长4米、宽3米、高2.5米，房顶呈圆形，四周用柱子承受重量，墙壁均由木板拼接而成，地板距地面大约半米，可以阻隔从海洋来的湿气。建造房屋用的木材大多是面包树的枝干，据说这些树干最长的使用年限可以达到50年。

5. 朝气蓬勃的热舞

萨摩亚人十分热衷于草裙舞。姑娘们表演草裙舞时，通常会把经过仔细打磨的半个椰壳扣在胸部，穿着特制的草裙，戴着有民族特色的头饰，尽情地扭动灵活的腰肢，时时刻刻展现着萨摩亚女孩的青春、活力、奔放与热情。

6. 男人也爱穿裙子

萨摩亚的男人在日常生活中也喜欢穿筒裙，随意闲适。他们在正式场合喜欢穿拖鞋，甚至光脚，他们认为这样会给人一种十分亲近的感觉。萨摩亚男女通常穿过膝的筒裙，他们认为过分暴露是不雅观和不礼貌的。

7. 独特的“龙舟大赛”

萨摩亚在每年的国庆节和国际旅游节期间会举行长舟大赛。当地的长舟通常比中国的龙舟更长，每条长达30米，可乘坐46位参赛者。参赛者两人并排坐在长舟两侧，每人手执长桨。船头坐着鼓手，负责给参赛者加油助威。船尾有一位负责掌舵的人，负责控制长舟的方向。

8. 难得一见的火刀舞

萨摩亚流行一种火刀舞，这种火刀舞是古代太平洋地区波利尼西亚勇士们出征之前献给神灵的舞蹈，是一种提前庆祝胜利的仪



式。每年的5月，全世界的火刀舞爱好者会在夏威夷举行世界级的火刀舞大赛，萨摩亚每次参加都会获得极好的成绩。优秀的舞者伴随着欢快的鼓点，一面展示着复杂的步法身段，一面不停挥舞手中的火把和各式各样的刀叉，或扔或抛或旋转，动作瞬息万变，振奋人心。

9. 饮食文化

萨摩亚人的主要食物有芋头、香蕉、面包果、鱼等，岛上水果、蔬菜匮乏，最主要的食物是面包果。面包果营养丰富，主要成分为淀粉，还含有丰富的维生素和蛋白质。将面包果摘下来切成薄片，放在火上烤熟了就可以吃，口感松软香甜，和面包的口感差不多。面包果的果期为每年11月到次年的7月，从十多米高的面包树的枝条到树干，甚至从根部都能结出来，个头像柚子般大。

如今，一些萨摩亚人仍使用传统的方法烤制食物，他们以烧红的石头为炉灶，直接把食物放在上面进行烘烤。但在一些比较发达的地区也使用锅灶等更先进的烹饪工具。萨摩亚人忌讳站着吃饭，尤其忌讳边走边吃。

（三）重要节日

1. 新年：1月1日
2. 复活节：3月28日
3. 独立日：6月1日
4. 国花节

国花节由萨摩亚旅游局主办，旨在吸引更多外国游客，促进萨摩亚旅游业的发展。整个活动持续一周，从9月3日开始，至9月9日结束。节日期间，当地会举办多种多样的活动，包括萨摩亚板球锦标赛、火把舞比赛、编织品展销、手工艺品展销、国花节游行、传统歌舞比赛、乌姆（一种萨摩亚的传统食物）制作展示、划船比赛、国花小姐大赛等。萨摩亚各行各业的人们，从内阁总

理、内阁副总理、内阁部长、国会议员、教会领袖、商界领袖、马他伊（即酋长）、妇女团体代表到村民、学生都会参与这个盛会。

5. 劳工节

劳工节为 11 月的第一个星期五。在劳工节当天，人们不用工作。萨摩亚人通常以家庭聚会和工会工人举行游行的方式来庆祝，也有人选择出门旅行。

6. 基督受难日

这是基督教纪念耶稣受难的日子，为复活节前的最后一个星期五。基督教在萨摩亚的宗教信仰中位于主体地位，使得这一天成为萨摩亚的一个必不可少的节日。

7. 圣诞节：12 月 25 日

8. 节礼日：12 月 26 日

第二节 国家亮点

一 体验

（一）萨摩亚婚礼

萨摩亚的婚礼程序比较烦琐。结婚前，男女双方要预订他们所属教会的教堂，之后，要在婚礼前 15 天盛装打扮去牧师家里举行订婚仪式。订婚仪式上牧师会问许多问题以考验男女双方对爱情的忠诚，同时签订三方见证的订婚协议，完成后男女双方共同向牧师赠送礼物以表示感谢。订婚之后，双方便要着手准备婚礼，比如订婚车、请乐队、写请柬、拍婚纱照、预订酒店、准备婚宴等。萨摩亚人十分注重婚宴，绝大多数家庭会雇用厨师在自己家里准备婚宴，以展现婚礼双方对宾客的重视和欢迎，只有很少一部分家庭会



找酒店代理。萨摩亚的婚礼都在周六举行，并且在结婚的前一天新郎新娘不能见面。

婚礼一般在早上9点开始。婚礼也会有烦琐的程序。新郎新娘要各自选出一位伴郎和伴娘做婚礼见证人，并在结婚证书上签字。之后新婚夫妇要去海边拍婚纱照，然后举行传统的婚宴。按照传统，新娘要身穿当地传统服饰，头戴沉重的头冠，穿戴好后，新娘要跳一段当地舞蹈，有时候新郎家的长辈为了考验新娘的舞技还会和她斗舞。晚上还会举办篝火晚会，通常会有火刀舞表演。游客如果有兴趣，可以借用当地的教堂举办一场极具当地特色的婚礼。

（二）热带丛林探险

萨摩亚拥有广阔的热带丛林，十分适合丛林探险。游客探险之前一定要做好充足的准备，比如要找一位当地向导，以免发生走失和其他意外情况；随时关注天气预报，掌握天气变化，准备好遮阳工具和雨伞等；做好防蚊准备，带上足量防治蚊虫的药水，减少因蚊虫叮咬而感染疾病的风险；准备足量饮用水、食物、照明工具和防身工具，为丛林生存打好基础；最好带上一把砍刀，既可以防身，又可以应对丛林中的杂草和藤蔓。

（三）浪漫的夜生活

萨摩亚的海边小路上有许多当地特色的树屋，漂亮且神秘。这里没有林立的高楼大厦和坚固的钢筋水泥，只有瑰丽的落日黄昏和绮丽多姿的晚霞。这里既是摄影师的天堂，也是游客欣赏落日的绝佳去处。游客可以在晚饭过后，沿着小路散步，既可以体验极具视觉冲击力的落日奇观，又可以深入体会当地人的生活和文化。

（四）不一样的公交体验

萨摩亚的公交车都由私人经营，并没有相应的公司或机构来统一管理。因此，萨摩亚的公交车都十分有个性，每一辆都

有着自身独特的风格。司机可以根据自己的喜好随意装饰自己的公交车，比如有的司机喜欢橄榄球，车上就会装饰某些知名球队的图标。为了招揽生意，司机大多会把公交车的外形装饰得十分艳丽，以期引起乘客的注意。萨摩亚的公交车大多没有固定的运营路线，但基本上都是环岛运行，所以，体验环岛的美丽风光，乘坐公交车是一个不错的选择。热心的司机一般不会拒绝搭载客人。

（五）环岛奔跑

萨摩亚群岛环境优美，绿树成荫，空气质量极佳，十分适合慢跑等有氧运动。徒步旅行在萨摩亚并不常见，但这的确是一种有趣且健康的旅行方式。环岛奔跑可以选择在清晨，与花香鸟语相伴，犹如漫步在巨大的热带花园之中；也可以选择晚上，奔跑在夜空下，享受夜跑带来的舒适，会有别样的体验。

二 美食

（一）美味的芋头

萨摩亚的芋头品种多样，个头较大，营养丰富，极易消化，是萨摩亚人三大主食之一。萨摩亚人会用一种传统的方式来烹饪芋头：首先在沙地上铺上石头，边缘用较大的石头垒起来，然后用火将石头烧热，再把芋头放在滚烫的石头上，表面盖满蕉叶，大约45分钟后即可食用。当地人还会把焖熟的芋头放在椰奶中炖，为芋头增添了椰奶的芳香，食用起来更加美味。这种传统的烹饪方法很费体力，一般是由男性烹饪，只在招待客人和重要的节日期间才用这种传统的烹饪方法。

（二）生香蕉

香蕉也是萨摩亚人的主食之一。当地人一般会将煮过的生香蕉



用椰奶腌制，使原本没有味道的生香蕉弥漫着椰奶的香气。熟透的香蕉在萨摩亚并不受欢迎，大多会被当作垃圾处理掉。

（三）面包果

面包果也是萨摩亚的主食。萨摩亚的面包果淀粉含量非常丰富。食用前通常将面包果切片，利用烘烤或蒸、炸的方法进行烹饪，做熟后的面包果的味道与面包和马铃薯相似，也有人说像水果面包的口味。面包果营养价值很高，其果肉及种子富含蛋白质，碳水化合物，钙、铁、磷等矿物质，维生素及丰富的膳食纤维。面包树的产量非常高，一棵面包树一年大约结 200 颗果实。面包树材质轻软却很粗壮，通常用来建造当地的法雷，除了建造法雷外，海岛居民还用它制造独木舟。

（四）独特的海鲜

萨摩亚海鲜市场里面有一种十分特别的食物，它是将鲍鱼和巨蚌进行腌制，使蚌肉以及蚌的黏液混杂在一起，做成的一种类似于奶昔的食物。制作好的食物要用瓶子封装并进行冷藏，这样才能保证肉质鲜美爽口。第一次接触这种黏稠食物的人都会避而远之，而喜欢挑战的人则可以试试口感。尝试这种食物的人一定要注意自己的身体状况，以免引起肠胃不适和过敏等症状。

（五）萨摩亚的啤酒

萨摩亚拥有一家啤酒厂，该厂在萨摩亚居于垄断地位。这家啤酒厂以生产德国啤酒为主，采用萨摩亚富含矿物质的优质地下水，使得生产出来的啤酒清新爽口，备受当地人的青睐。现在，萨摩亚啤酒在国际上小有名气，其出口量也逐年增加。根据萨摩亚中央银行发布的数据，2015 年萨摩亚啤酒出口量为 172.9 万升，较 2014 年的 143.6 万升同比增长 20.4%，啤酒出口额为 544.2 万塔拉（约合 204 万

美元)，较 2014 年的 394.3 万塔拉同比增长 38%。^①

（六）椰果

萨摩亚遍布椰林，盛产椰果。当地的椰子树分为两种，一种结绿色的果实，一种结黄色的果实，虽外观有别，但味道相差无几。椰果中的椰汁在果实未成熟时最为盈满，这时是品尝椰汁的最佳时机；而当椰果变成棕色就表示果实已经完全成熟，此时椰汁口感会变差。成熟的椰果会从树上掉下来，路过椰子树时，如果发现上面的椰子已经变成棕色就要注意远离，以免被掉下来的椰子击中。

三 购物

（一）树皮布

“树皮布”也称“塔帕”（tapa），是萨摩亚著名的土特产，采用纸桑树和无花果的韧皮制作而成，这种树皮布颜色丰富、结实耐磨。能够做成腰带、席子、帽子等生活用品。过去萨摩亚的土著穿着的衣服，都是用树皮布制作而成的。树皮布是南太平洋各岛特有的产品，旅游者到此可以买些回去作纪念品。

（二）诺丽果汁

诺丽果主要生长在南太平洋群岛，南半球的瓦努阿图、库克群岛、斐济、萨摩亚，在北半球的夏威夷群岛、印度尼西亚、马来西亚、中国的海南岛和台湾地区也有少量分布。诺丽果有浓烈的奶酪一样的气味，故又被称为奶酪果。诺丽果营养成分丰富，有“超级水果”的美誉。诺丽果的生长过程很特别，果树先开小白花，

^① 《2015 年萨摩亚啤酒出口额同比增长 38%》，中华人民共和国驻萨摩亚大使馆经济商务参赞处网站，<http://ws.mofcom.gov.cn/article/jmxw/201603/20160301275697.shtml>，最后访问日期：2017 年 7 月 2 日。



然后在花的根部开始长果体；花不会凋落，而是逐渐被果体包裹起来。花很招虫子，蜂蜜、蝴蝶和蚂蚁等都很喜欢诺丽花的味道，它们身上携带的大量微生物会被包裹在诺丽果内，但只要诺丽果还在树上发育，这些微生物就不会繁殖。一旦将诺丽果从树上摘下，微生物马上就开始增殖发酵，充满了活性。

（三）卡瓦酒

卡瓦酒在斐济、萨摩亚、汤加、瓦努阿图等南太平洋岛国有着悠久的历史，是将一种产于南太平洋群岛的卡瓦胡椒的根部研磨成粉再用水调制而成的。在饮用卡瓦酒的时候，主人先把卡瓦酒盛在椰子壳中，客人接卡瓦酒之前，要以双手击掌三下，随之一饮而尽，然后将空壳递还给主人，再击掌三下以示程序结束。这种仪式在萨摩亚是最高礼节的象征，在迎接贵宾、重大庆典、欢庆节日、婚礼等重大场合中都有饮卡瓦酒的仪式。

第三节 旅游中心地

一 乌波卢岛

（一）速写

乌波卢岛，英文名称为“Upolu Island”，是萨摩亚人口最多、经济最发达的岛，也是萨摩亚独立国的第二大岛。18世纪末至19世纪初，该岛被称为“Ojalava”或“Ojolava”。传说在很久以前，太平洋上有两个相邻的岛国，分别叫作“普洛图”和“帕帕泰阿”。普洛图国王埃洛膝下有四个儿子。一天，四个儿子到帕帕泰阿去游玩，遭到了冷遇和侮辱，一个儿子还被殴打。埃洛非常恼怒，决定与帕帕泰阿开战。交战中，帕帕泰阿岛的人战败，

有的被抓遇害，有的驾船逃走。其中有三对夫妇最后逃到了现在的萨摩亚群岛一带，“乌”和“波卢”逃到了东边的大岛，即现今乌波卢岛所在地。当时这个岛上还没人居住，也没有名字，他们就把两人的名字连在一起作为岛的名字，于是便有了“乌波卢”。

乌波卢岛自然旅游资源丰富，拥有高山、雨林、顶级白沙滩和众多各具特色的瀑布。其中比较著名的是南海岸的瀑布群，包括：帕帕帕派泰瀑布（Papapapai-Tai Falls）、图基图基伽瀑布（Togitogiga Falls）、索婆阿高瀑布（Sopoagao Falls）、富伊比西亚瀑布（Fuipisia Falls）。萨摩亚旅游局为打造萨摩亚旅游胜地的形象，特意宣传推广的“海水洞穴景点”，可以说是乌波卢岛最著名的旅游景点。游客可以体验从 30 米高的梯子顶端跃入海水洞穴的刺激感觉。这个海水洞穴被鲜花绿树环绕，还是乌波卢岛的一个极受欢迎的野餐地点。除了自然景观外，乌波卢岛还有一些比较有名的人文景观，如巴哈伊寺院、罗伯特·路易斯·史蒂文森博物馆。其中巴哈伊寺院建造于 1984 年，是世界八大巴哈伊信仰的标志性寺院之一，目前已经接待了来自世界各地成千上万的游客。寺院有九个对称的入口，灵曦堂建筑为灰白色，造型独特。宏伟的穹顶高 28 米，嵌入镜像般的天际线。灵曦堂被花园紧紧包围，幽静和谐。

阿皮亚（Apia）是萨摩亚的首都和主要港口城市，是全国的政治、经济和文化中心，它坐落于乌波卢岛韦西加诺河口的一个天然港口上。海滨大道从东到西贯穿阿皮亚，是阿皮亚的主要街道，沿街矗立着许多大型建筑，可以说是萨摩亚最热闹繁华的街道。阿皮亚的东部有深水码头，往西约 40 公里处有国际机场，交通便捷。



阿皮亚市区及其周边拥有丰富的旅游资源。市区的建筑多为木质的楼房，具有浓厚的当地建筑风格，又糅合了西方的建筑风格。海滨大道的两侧还有大大小小的车行、白色的萨摩亚银行、褐色的国家邮局、波利尼西亚航空公司、具有本民族特色的国家旅游局和饭店，以及许许多多国际机构。阿皮亚是一个多民族、多种族混居的城市，不同的文化习俗，不同的宗教信仰在这里相互融合。

(二) 景点

乌波卢岛的主要景点可详见图 3-1。



图 3-1 乌波卢岛主要景点分布

1. 罗伯特·路易斯·史蒂文森博物馆

英国作家罗伯特·路易斯·史蒂文森（Robert Louis Stevenson）是《金银岛》的作者。1880 年他开始了自己的太平洋探险计划，仅仅是为了寻找最适合他养病的地方。1890 年，他在萨摩亚购买了 400 英亩的土地，建立了自己的栖身之所。1894 年，史蒂文森因中风猝死于阿皮亚，享年 44 岁。生前他把自己的栖身之所捐献给了萨摩亚。他被葬在当地能远眺太平洋的瓦埃阿山（Mt. Vaea）上，墓碑上铭刻着他亲自撰写的《挽歌》。

在博物馆内有史蒂文森的肖像画，还有一些史蒂文森生前使用过的生活用品，例如狮子皮做的地毯、一些陶瓷家具，至今仍保存完好。博物馆中的花园绿树环绕、花团锦簇，游客不仅可以体验到深厚的文化底蕴，还可以观赏到萨摩亚特有的景致。

地址：Vailima, Apia, Upolu, Samoa

电话：(685) 20798

开放时间：周二到周六12:00 ~ 16:00，周日、周一和联邦假日关闭

门票：进入博物馆是免费的，但建议人数较多的旅行团或私人团体捐赠35美元

2. 萨摩亚博物馆

萨摩亚博物馆（Museum of Samoa）是一座国家博物馆，内部没有礼品促销店，仅供游客参观与学习之用。博物馆里有多种文物，包含描绘萨摩亚早期文化的图片，此外馆内还播放关于萨摩亚历史文化的纪录片。陈列的每个展品都标注了展品赞助者。在这里，通过展品可以很深入了解萨摩亚人的文化，更深刻地体验萨摩亚人的生活方式和当地的民俗风情。

地址：Malifa, Apia, Upolu, Samoa

电话：(685) 26036

开放时间：周一至周五9:30 ~ 16:00

门票：免费

3. EFKS 博物馆

EFKS 博物馆（EFKS Museum）的特色在于它的艺术性和历史性。馆内展出着很多动物木雕，每个作品都有一个小故事，并且配有导游的



详细讲解。馆内偶尔还可以看到来这里写生的学生，游客可以观看他们的绘画过程。对于博物馆里的一些小物件，游客可以拍照留作纪念，不过拍照片需要额外支付 20 塔拉，而这笔钱主要用于博物馆的修复工作。

地址：Main West Coast Road, Apia, Upolu, Samoa

电话：(685) 42967

门票：10 塔拉

4. 帕帕帕派泰瀑布

帕帕帕派泰瀑布（Papapapaitai Falls）全长约 100 米，规模宏大，是乌波卢岛上有名的瀑布之一，据说，该瀑布的名字是当地人根据瀑布水敲击石头的声音而起的。瀑布的下面是一个天然水池，池水清冽，是一个游泳消暑的好地方。在天气晴朗无雾时，人们还能有幸看到气势恢宏的瀑布全貌。

5. 帕鲁鲁深海保护区

帕鲁鲁深海保护区（Palolo Deep Marine Reserve）是一个很好的浮潜地点，这里离市区很近，交通比较便利，整个区域维护得干净整洁，具有较好的游玩环境。保护区内十分适合浮潜，从海岸向深海区浮潜大约 100 米就可以看到各种各样的珊瑚，涨潮的时候穿过一片礁石还能看到色彩斑斓的小型鱼类，有时这里还会有海龟造访。这里就像电影《海底总动员》的现实版，绚丽多姿的海底世界震撼人心。在退潮的时候并不适合潜水，此时海水浅，暗礁多，容易被锋利的暗礁划伤，另外还会影响脆弱的生态系统，造成珊瑚死亡。这里也是适合游客放松和休息的天然氧吧，海岸边上随处可见的椰林，简易的遮阳亭，均可休息纳凉、避热消暑。建议游客来这里游玩时带着自己的浮潜装备、暗礁鞋和防水照相

机，以免准备不周而错失这里的美丽景色。

6. 帕帕塞阿滑岩

帕帕塞阿滑岩（Papaseea Sliding Rock）位于首都阿皮亚市中心以南大约4公里处，由瀑布冲刷而成。从景区的停车场到达滑岩需要经过一段下行的台阶，台阶略微陡峭，但十分安全，两侧都安装了栏杆和扶手以避免游客出现意外。台阶两旁是一个美丽的热带花园，花园里不同的热带植物争奇斗艳、色彩缤纷。台阶的末端便是该滑岩，这一块岩石高约5米，流水从岩石顶部顺势冲下，在岩石底部形成了一个天然水池。游客可以从岩石顶部顺着流水滑下，冲进水池，体验这里不一样的刺激。水池比较浅，深处即使是在多雨季节也只是齐胸深，清冽凉爽的池水比较适合小家庭到此游玩。除此之外，游客如果想要到达瀑布的源头，则需要顺着瀑布旁边的阶梯往上走，其间还会看到许多滑岩和水池，游客可以驻足停留亦可继续前行。需要注意的是，岩石比较滑，一定要注意安全，以防摔伤。

营业时间：周一至周六：8：00 ~17：30，周日：11：00 ~18：00

门票：5塔拉

7. 塔法塔法海滩

塔法塔法海滩（Tafa Tafa Beach）是一个天堂般的地方，脚下是白色的细沙，清澈碧蓝的海水拍打着脚面，远处碧海蓝天交融，连成一线，如梦如幻的海滨风光让人迷恋。这里比较适合举办个人聚会，或者是举行婚礼。这附近的国际专业潜水教练协会，能够为游客提供优质的服务，带领游客体验潜水和游泳的乐趣。

8. 苏阿海沟

苏阿海沟（To Sua Ocean Trench）位于乌波卢岛南岸的罗图法加



村 (Lotofaga), 在萨摩亚语中意为“巨大的洞”, 主要是由火山爆发引起的地层震动, 使部分陆地塌陷而形成的。苏阿海沟深达 30 米, 四周为陡峭的石壁, 底部是一个天然水池。苏阿海沟与太平洋有多条海底暗道相连, 因此这里永不干涸, 水面还会随着潮汐的涨落而有高低变化。苏阿海沟的岸边与沟底之间只有一个梯子连接, 梯子底部则有一块长方形木板栈道可供游客休息。需要注意的是, 梯子十分湿滑, 横木很难抓住, 一定要注意安全。水池底下安装有铁索, 如果遇到危险可以自救。苏阿海沟附近的岸上有卫生间、更衣室和基本的淋浴设施, 可以让游客在游泳之后洗掉身上的盐水。

门票: 成人20塔拉, 未成年人10塔拉

位置: the south of Apia, not far from the south exit of the island road

9. 穆里瓦伊天主大教堂

穆里瓦伊天主大教堂 (Mulivai Catholic Cathedral) 建于 1905 年, 是当时船只靠岸的标志, 位于阿皮亚市中心旅客服务处正对面, 享有“南太平洋最美丽的教堂”的美誉。穆里瓦伊天主大教堂与一般的欧式天主教堂不同, 它融入了波利尼西亚美学与当地的建筑风格。大教堂的图腾与木制雕刻给人一种庄严而又亲和的感觉。

10. 萨拉木木沙滩

萨拉木木沙滩 (Salamumu Beach) 周围的环境比较安静, 可以体验游泳、潜水和钓鱼等娱乐项目。在到达大海之前会有一片珊瑚礁, 这里的水很清澈, 是潜水的绝佳之处。沙滩上有一些沙滩法雷 (小木屋) 供客人免费使用。去往沙滩的路很长, 路上有很多岩石, 所以开车的速度很慢, 花费的时间较长。

11. 萨乌尼阿图瀑布

萨乌尼阿图瀑布 (Sauniatu Falls) 位于内陆地区, 距离桑鲁阿法塔 (Saoluafata) 7~8 公里。通往瀑布的道路很崎岖, 所以驱车前往的游客需要准备好备用轮胎。瀑布周围很干净, 水清澈凉爽。

(三) 体验

1. 水肺潜水

水肺潜水是指潜水员携带潜水设备而进行的潜水活动。萨摩亚美丽的海底世界拥有多样的海洋生物, 十分适合水肺潜水活动。萨摩亚有许多适合水肺潜水的区域, 比如乌波卢岛南海岸的双黑沙滩 (Double Black Sand Beach) 潜水点, 那里是一片比较僻静的海域, 风浪较小, 海水清澈, 安全系数很高。水肺潜水是一种技术性较强的潜水运动, 初学者需要进行专门培训才能参与体验。另外, 体验水肺潜水, 年龄必须大于 10 岁。萨摩亚有专门的水肺潜水培训机构, 其中比较知名的是“萨摩亚潜水” (Samoa Dive & Snorkel), “萨摩亚潜水”不仅为游客提供专业的潜水设备、技术指导、学习课程, 另外还会带领游客到不同的潜水点亲身体验萨摩亚的海底世界, 探索海洋的神秘与魅力。

公司名称: Samoa Dive & Snorkel
营业时间: 周一至周日 8:00 ~ 15:30
电话: (685) 7749702
地址: on the capital of Apia, Upolu Island
网址: www.samoactive.com

2. 钓鱼

萨摩亚海洋生物资源十分丰富, 海鱼种类繁多, 主要有黄鳍金枪鱼、马林鱼、旗鱼、鲑鳟、西班牙鲑鱼等。在萨摩亚钓鱼很容易



获得成就感与满足感，基本上只要出海就会有不错的收获。游客可以参加专门的钓鱼体验活动，借助服务商提供的钓鱼设备，在萨摩亚海域感受钓鱼带来的安逸与欢乐。

公司名称: Troppo Fishing Adventures Samoa
电话: (685) 7798666
地址: Birth A3 Apia Marina, Apia
网址: www.fishsamoa.com

3. 冲浪

萨摩亚有许多不错的冲浪地点，可以满足冲浪爱好者的需求。大部分冲浪点比较安全，海浪平稳而有力量，暗礁也比较少。游客若想体验冲浪，可以到相关服务商报名参加活动或者租借冲浪设备，到冲浪地点体验冲浪的刺激，感受大海的力量。

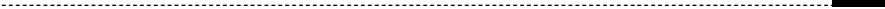
公司名称: Manoa Tours, Watersports Day Tours
电话: (685) 7770007
地址: South Coast Road, Upolu Island, Apia
网址: www.manoatours.com
营业时间: 周一至周日6:00 ~20:00

(四) 住宿

辛纳雷礁水疗度假酒店 (Sinalei Reef Resort & Spa) 与法莱奥洛国际机场 (Faleolo International Airport) 相距大约 31 公里，对于乘坐飞机前往萨摩亚的旅客来说是一个很好的选择。这个度假酒店环境幽静，景色秀丽，适合放松心情，体验悠闲的生活。餐厅的食

物均取自当地，客人每天都会享受到新鲜的海产品。酒店的饮用水、沙拉等食物使用的都是酒店通过凿洞所采集的水。酒店为客人提供网球场、高尔夫球场、健身房、室外游泳池等运动设施，还为客人准备了 SPA、桑拿浴室等休息放松的场所。酒店的浴室设在室外，并且有不同的装饰风格，别有一番风味。

地址: Si'umu, Upolu 1510, Samoa
酒店网址: www.sinalei.com
服务: 客房送餐服务、免费停车、机场接送、干洗服务、精通多国语言的服务员、会议设施、洗衣服务



(五) 餐饮

乌波卢岛餐厅见表 3-1。

表 3-1 乌波卢岛餐厅概览

餐厅名称	类型	电话/地址	电子邮箱/网址	营业时间	特色美食
Scalini's Restaurant	意式	电话: (685) 36720 地 址: Cross Island Road, Apia	邮箱: joe@sca linissamoa.com 网址: www.sca linissamoa.com	午餐: 周一至周五 12:00 ~ 14:30; 晚餐: 周一至周六 17:30; 星期日及公众假期休息	地中海开胃菜拼盘、蘑菇烩饭、意大利面、香料金枪鱼沙拉、焦糖布丁等
Bistro Tatau	萨摩亚式	电话: (685) 7778242 地址: Cnr. of Main Beach Road and Fugalei Street, Apia	邮箱: billgunn@lesamoa.net 网址: www.bistrotatau.ws	午餐: 周一至周五 12:00 ~ 14:00; 晚餐: 周一至周六 18:30	椰子面包、鸡肉三明治、热带白鱼、烤旗鱼、太平洋沙拉、鸡肉馅饼等



续表

餐厅名称	类型	电话/地址	电子邮箱/ 网址	营业时间	特色美食
Paddles Restaurant	意式	电话: (685) 21819 地址: Main Beach Road, Apia	邮箱:rossi-wall@hotmail.com	晚餐: 周一至周六 17:00 ~ 23:00	意大利面、奶酪布丁、牛排、海鲜、千层面、烤香蕉布丁等
Giordanos Wood – Fire Pizza & Garden Restaurant	素食餐厅	电话: (685) 25985 地址: Salenesa Road – Off Falealili Street 1A, Apia	邮箱: gastanley@samoanline.ws	周二至周六 15:00 ~ 22:00, 可以提供外送	比萨
Amanaki Restaurant	酒吧餐厅	电话: (685) 27889 地址: Amanaki Hotel, Sogi Peninsula, Apia	邮箱: contact@amanakihotel.com 网址: http://www.amanakihotel.com/ dining-at-amanaki-restaurant	周一至周四 7:30 ~ 22:00; 周五至周六 7:30 ~ 12:30; 周日 7:30 ~ 11:00, 16:30 ~ 22:00	热带水果沙拉、牛肉汉堡、冰淇淋、生鱼片、鲷鱼、金枪鱼、素食等

(六) 购物

1. 珍妮特企业

珍妮特 (JANET'S) 是萨摩亚的一个家族企业, 成立于 1989 年, 已经成为萨摩亚最值得信赖的品牌。1989 年初, 珍妮特开始在阿皮亚乡镇小商店出售自己设计的椰子壳首饰。珍妮特通过忠实客户的支持, 不断进行产品设计创新, 已经将自己的产品销售到国外。目前, 珍妮特能够为客户提供一系列具有传统和现代特色的商品, 如黄金珠宝、太平洋岛民传统服装、萨摩亚袋、太平洋岛国风

格家居和各种各样的油、香料等。

电话：(685) 23371
邮箱：info@wheresamoashops.com
网址：www.janetssamoa.com
地址：Lotemau Center, Saleufi, Apia

2. 万妮亚·陶利阿洛画廊

万妮亚·陶利阿洛画廊（The Vanya Taule'alo Gallery）位于阿皮亚市海滨地区，靠近塔乌美亚西娜度假村（Taumeasina Hotel）。画廊里面有许多精美而又奇特的绘画、雕塑、雕刻、珠宝以及其他艺术品和工艺品，每一件藏品都是当地艺术家们精心制作的，展现了别具一格的萨摩亚文化和艺术气息。

电话：(685) 20011
地址：Mulivai Lane, Siusega, Apia, Upolo
营业时间：周一至周六 8:00 ~ 15:00

3. 跳蚤市场和鱼市场

阿皮亚的跳蚤市场位于海滩路，只在周一至周六开放营业，主要出售萨摩亚各式各样的服装工艺品。阿皮亚的鱼市每天都会开放，平日最好在上午 11 点之前去，此时会有刚捕获的黄鳍鱼、金枪鱼、章鱼或海鳗等海产品。

二 萨瓦伊岛

（一）速写

萨瓦伊岛，英文名称为“Savai'i Island”，是萨摩亚独立国面积最大



的岛屿。19 世纪初期，该岛也称作波拉岛。很多人说萨瓦伊岛才是萨摩亚最真实的写照，因为它比乌波卢岛更加淳朴，更加接近自然的原貌。

萨瓦伊岛热带自然旅游资源丰富，拥有高耸不见其端的热带林木、年轻的活火山、倾泻的瀑布、蓝色的潟湖，以及遍布热带植物和野生动物的山地雨林等。曾经的火山活动造就了萨瓦伊岛鬼斧神工的景观。塔加村（Taga）旁壮观的“冲天水”，是萨摩亚著名的“风洞奇观”。海浪在大量火山石前显得特别嚣张，咆哮着激起数十米的巨大水柱，气势磅礴，蔚为壮观。还有坐落于萨瓦伊岛南部的阿富奥瀑布，水流在热带雨林中蜿蜒前进，遇断崖后倾泻而下，落入碧绿的池水中，兼具力量与柔和之美。法莱阿卢波雨林保护区、桑托阿莱帕伊海龟保护区（Satoalepai Turtle Sanctuary）是著名的旅游景点。在雨林保护区一条高达 40 米的树冠走道上进行高空漫步，是众多游客喜爱的惊险的旅游项目之一。

相比于丰富的自然景观，萨瓦伊岛的人文景观较为稀少。其中值得一提的是颇具历史传奇色彩的马塔瓦努熔岩遗址公园。从马塔瓦努山喷发的熔岩将五个村庄埋葬在了这宽广贫瘠的熔岩流之下。当游客走过这奇特而广阔的地方时，仍能发现被半埋的教堂、修女墓等。

（二）景点

萨瓦伊岛的主要景点可详见图 3-2。

1. 阿富奥瀑布

阿富奥瀑布（Afu Aau Waterfall）也叫作奥里莫伊瀑布（Olemoe Falls），是萨瓦伊岛十分著名的景点，它位于萨瓦伊岛东南部的萨摩亚湾附近，距离主干道大约 650 米。靠近主干道的地方有一个小型收费停车场，游客可以在此停车，然后步行大约 10 分钟即可到达。远观，美丽的瀑布从十几米高的悬崖上倾泻而下，场面极为壮观；近看，瀑布之下因水流冲击形成了一个外缘较浅而中心很深的



图 3-2 萨瓦伊岛主要景点分布

天然水池。池水清澈，是消暑清凉的好地方。在这里，游客可以从高处的悬崖纵身一跃，跳进水池中，体验高空跳水的刺激，因为池水足够深，游客不必担心因触碰池底而发生危险。距离瀑布约 80 米处有一个厕所，遗憾的是附近没有更衣室。游泳池区域内绝对不允许游客酒后进入，以免发生危险，另外这里没有救生员，游客需要采取必要的预防措施。

地址：Savai'i, Samoa

门票：5 塔拉

时间：17:00 之前

2. 萨瓦伊岛喷潮洞

萨瓦伊岛喷潮洞（Alofaaga Blowholes）位于萨瓦伊岛西南部，塔加村的西南方向，与阿富奥瀑布相隔比较近。萨瓦伊岛喷潮洞是由火山熔岩遇到海水凝结形成的，而且气孔由一系列管道连接着海洋，每当海浪一波又一波地拍打过来，海水都会在强大的压力作用



下通过管道，冲出气孔，形成高达数十米的水柱，场面十分壮观，震撼人心。景点附近会有当地人售卖椰子，这里的椰子不是用来饱腹的，而是用来娱乐的。游客可以将椰子扔进喷涌的气孔，欣赏椰子被强大的水柱一冲升天的景象，不过这里的椰子价格比较高。需要注意的是，气孔周围的火山岩比较湿滑，一定注意不要滑倒摔伤。另外还要离气孔远一些，避免被强大的水流卷进海里。

地址：Alofaaga Village, Palauli, Taga, Savai'i, Samoa

门票：5塔拉

3. Paia 小矮人洞穴

Paia 小矮人洞穴位于萨瓦伊岛北部的 PAIA 村。这个洞穴的深度达一公里，传说是一个小矮人部落的家园。据传言，小矮人至今仍然居住在这个迷人的洞穴之中，并且洞中还能发现小矮人留下的脚印。来这里探险几乎要花上一整天的时间，因此建议游客在 PAIA 村找一位当地的向导，并准备一双合适的鞋子和充足的照明设备。

4. 法莱阿卢波冠层漫步

这个景点位于萨瓦伊岛西北部，法莱阿卢波村（Falealupo）东南方向不远处，法莱阿卢波大道的旁边。该景点的亮点在于悬挂在十多米的高空的吊桥，这个吊桥至今已经有几百年的历史了，桥面很窄，一次仅能容一人通过。这座吊桥比周围大多数古树都要高，走在上面如同漫步于高大的树冠之上。以前吊桥的两侧没有保护措施，只有一根可以手扶的绳子，桥面由简单的木板拼接而成。现在吊桥的两侧都安装有保护网，能够保证游客的人身安全。吊桥很长，从一侧走到另一侧大约需要 20 分钟，从一侧望去也难以望到尽头。这里是一个让人

肾上腺素加速分泌的地方，周围的防护设施仅仅是一层保护网，惊险而刺激，每走一步，木桥就会左右摇晃，十分具有挑战性。桥的两侧风景秀丽，周围全是郁郁葱葱的热带树木，盘根错节，枝繁叶茂。

5. 萨利欧拉熔岩田

萨利欧拉熔岩田（Saleaula Lava Fields）位于萨瓦伊岛北海岸，因1905~1911年马塔瓦努火山爆发而形成。熔岩流经村庄、教堂和田野形成了几个有趣的景点，主要有毛加村（Mauga）、被熔岩穿过大门的教堂和被半埋的修女墓。熔岩田主要由妇女委员会进行管理。他们通过筹资建立了一个小型银行，将收取的门票放入银行中，可为当地的学校、教堂提供资助。游客不仅参观了熔岩田还为当地社会做出一定的贡献。

6. 阿加洛亚海滩

阿加洛亚海滩（Aganoa Beach）位于萨摩亚群岛东部海岸的萨瓦伊岛，距离茂塔机场15分钟车程。海滩有一个裸露的冲浪礁石，此处是2007年南太平洋冲浪比赛的场地，是冲浪者的天堂。

7. 普利米雷古丘

普利米雷古丘（Pulemelei Ancient Mound）也称为“蒂亚苏古丘”（Tia Seu Angient Mound），很可能是在1100~1400年建造的，并在1700~1800年废弃，是波利尼西亚最古老的建筑，位于萨瓦伊岛的最东端。普利米雷古丘是在一个由火山石制成的地基平台上用玄武岩建造的一座金字塔，面向“红衣主教”的方向。

（三）体验

1. 与龟共游

在萨瓦伊岛的桑托阿莱帕伊村（Sato'alepai）中，有一个十分特殊的池塘，这个池塘中放养了十多只海龟，这些海龟都是从船员手中解救出来并被放养于此。池塘里的水比较浅，清澈见底。游客可



以在此浮潜，与龟共游，和这些海洋中的精灵一起拍照。这些海龟对游客十分亲近，有时它们会张着嘴在游客身边寻找食物，虽然有点让人恐惧，但是接触后会发现它们并无恶意。游客可以在附近购买一些食物来喂海龟，其中木瓜是海龟的最爱。这里比较适合儿童玩耍，在这既可以与海龟近距离接触，又可以激发儿童对海洋生物的同情心和爱心。不过需要注意的是，池塘周围的水深浅不一，要时刻注意儿童，避免发生意外。池塘周围提供更衣室和免费停车位。

地址：Sato'alepai, Savai'i, Samoa
电话：(685) 54321
门票：成年人7塔拉；12岁以下的儿童3塔拉

2. 浮潜

萨瓦伊潜水（DIVE SAVAII）是萨瓦伊岛唯一的潜水中心，它位于萨瓦伊岛北海岸的法加马洛村（Fagamalo）。这里的海域水温终年保持在 26℃ ~ 29℃，海水年日照时长达 3 万小时，因此这里十分适合浮潜。海水清澈，能见度高，海底美丽的鱼儿和悠闲的海龟都能一览无余。该潜水中心会为游客提供专业的浮潜技术指导和浮潜设备，还会定期推出特别的夜间潜水体验项目。

公司名称：DIVE SAVAII
电话：(685) 54172
地址：萨瓦伊岛北海岸的法加马洛村，距离萨莱洛洛加码头或当地机场约1小时车程
网址：www.divesavaii.com
电子邮箱：info@divesavaii.com
营业时间：周一至周六营业，周日休息

(四) 住宿

1. 萨瓦伊礁湖度假村

萨瓦伊礁湖度假村 (Savai'i Lagoon Resort) 位于萨瓦伊岛的东北部，坐落于靠近海边的沙滩上。度假村客房干净整洁，员工热情友好，还免费提供干净的饮用水。度假村的设施比较齐全，有独立的餐厅、酒吧、私人海滩供客人休息，有潜水、皮划艇和游泳池供客人娱乐，其中游泳池分深浅两种，深的游泳池适合成年人游泳，浅的游泳池适合儿童玩耍。在度假村的前面有一个礁湖，在涨潮的时候适合浮潜。

地址: Main Coast Road, Fagamalo, Savai'i, Samoa

服务: 免费停车、精通多国语言的服务员、接驳车服务、客房送餐服务、洗衣服务、托婴服务

2. 拉嘉托温泉度假村

拉嘉托温泉度假村 (Le Lagoto Resort & Spa) 位于萨瓦伊岛的东北部，坐落于一片白色沙滩上，位置优越，距离法加马洛村 300 米，距离萨利欧拉熔岩田仅 3 分钟的车程，距离毛加村仅 5 分钟的车程。酒店提供传统的萨摩亚式平房、酒吧、餐厅、泳池和水疗中心等基础设施，还会定期举办小型音乐会、舞会、鸡尾酒会等娱乐活动。每一座平房都有一个阳台，可以观看海景。

地址: Fagamalo, Savai'i, Samoa

服务: 免费停车、洗衣服务、精通多国语言的服务员、儿童活动、接驳车服务、客房送餐服务 (含早餐)、上网服务、托婴服务



3. 露西亚湖畔城堡酒店

露西亚湖畔城堡酒店 (Lusia's Lagoon Chalets) 位于萨瓦伊岛的东南部, 距离萨莱洛洛加码头 2 公里, 距离萨莱洛洛加镇中心有 3 分钟的车程, 距离塔富阿 (Tafua) 雨林和阿富奥瀑布有 20 分钟的车程。酒店傍水而建, 从房间的阳台上, 有巨大的梯子可以让游客直接跳入水中, 水中可以看到海龟和各种各样的鱼。酒店餐厅内除了正常的餐饮供给外, 还专门为素食主义者准备了单独的菜单。正如大多数人认为的那样, 这里并不是一个奢侈的度假胜地, 但是这里的基础设施能满足一般游客的需要, 是一个经济实惠型的度假村。

地址: South Coast Road, Salelologa, Savai'i, Samoa

服务: 免费停车、提供早餐、精通多国语言的服务员

4. 塔努沙滩法雷

塔努沙滩法雷 (Tanu Beach Fales) 位于萨瓦伊岛的西北部。酒店的食物很丰盛, 提供的是萨摩亚的传统食物。身着当地传统服饰的服务人员总是面带微笑, 给人以宾至如归的感觉。酒店设有共享浴室和淋浴, 浴室窗帘由当地的草编织而成。早上醒来拉开窗帘, 客人就能观看太阳从天边徐徐升起, 倾听海浪一次又一次拍打沙滩的声音。晚上游客能欣赏到具有当地文化特色的节目表演, 能够深入体验萨摩亚当地特有的文化。

地址: Tanu Beach, Savai'i, Samoa

服务: 免费停车、提供早餐

(五) 餐饮

萨瓦伊岛的主要餐厅见表 3-2。

表 3-2 萨瓦伊岛餐厅概览

餐厅名称	类型	电话/地址	电子邮箱/网址	餐时	特色美食
Leilina's Pizza	意式	地址:Fagamalo,Savai'i		午餐和晚餐	比萨
The Savaiian Hotel Restaurant & Bar	波利尼西亚式	电话:(685)51296; 地址:the Savaiian Hotel Restaurant of Savai'i	网址:http://www.savaiianhotel.com	午餐和晚餐	塞威廉椰子鱼、泰式咖喱鱼、水果沙拉等
Taefu T. Matafeo Store Asaga	咖啡馆	电话:(685)7645435; 地址:the north coast highway of the Savai'i		早餐	冰咖啡、巧克力蛋糕、胡萝卜蛋糕等

(六) 购物

萨莱洛洛加市场是萨瓦伊岛上的一个大型市场，位于萨瓦伊岛东南部的萨莱洛洛加。市场里面主要售卖各种精美的手工艺品、旅游纪念品、特色服饰、家居用品以及农产品等。

第四节 出行指南

一 行前准备

(一) 护照与签证

1. 护照

中国公民须持有效期不少于 6 个月的护照。

2. 签证

萨摩亚独立国是第 8 个中国公民组团出境可办理落地签证的国



家。中国公民赴萨摩亚旅游，如果停留期不超过 60 天，不需要提前申办签证；如果访问者停留超过 60 天，则必须向移民局申请超过 60 天的许可证。自 2012 年 4 月 15 日起，各大经营出境游的旅行社可开展中国旅游团赴萨摩亚旅游业务，并且，团队旅游可办理落地签证。

中国公民赴萨摩亚从事经商、投资、学术研究、学习、文化交流等必须提前申请临时居留许可并缴纳申请费，详情可以查阅萨摩亚移民局的网站，也可以拨打电话（685）20291 或（685）20292。

有意在萨摩亚从事工作的外国人需持允许工作的临时居留许可证。如果想在萨摩亚公司、外国公司或机构上班，只要是在萨摩亚境内，都需要此项许可。另外，外国投资商或设在萨摩亚的公司拥有者如要从事商业活动也需要该许可（除此之外还要申请商业或投资需要的临时居留许可）。萨摩亚驻华大使馆和中华人民共和国驻萨摩亚独立国大使馆的相关信息可详见表 3-3 和表 3-4。

表 3-3 萨摩亚驻华大使馆

电话	(8610)65321673
传真	(8610)65321642
办公处	北京市朝阳区亮马河南路 14 号塔园外交办公楼 2 单元 072 号
网址	http://samoaembassy.cn/?thread-867-1.html

表 3-4 中华人民共和国驻萨摩亚独立国大使馆

网址	http://ws.chineseembassy.org/chn/lxwm
使馆地址	Vailima, Apia, the Independent State of Samoa
信箱	Private Mail Bag, Vailima, Apia, the Independent State of Samoa
电话	(685)22474
传真	(685)21115
办公时间(领事部)	周一至周五(节假日除外)上午 8:30 ~ 12:00
办公时间(其他部门)	周一至周五(节假日除外)上午 8:30 ~ 12:00 下午 14:00 ~ 16:30 ^①

① <http://ws.chineseembassy.org/chn/zjsg/>，最后访问日期：2017 年 5 月 18 日。

(二) 物品携带

赴萨摩亚物品携带情况见表 3-5。

表 3-5 赴萨摩亚物品携带概览

必备物品	各类证件:包括护照、往返机票、酒店订单、旅行保险、国际旅行证件资料页(带照片页复印件 1 份)等 货币:美元、信用卡[银联卡、AE(美国运通卡)、V(维萨卡)] 防晒用品:50~70 倍的高倍防晒霜、防晒衣、墨镜、遮阳帽等 防虫蚊产品:驱蚊剂、蚊帐、蚊香(最好不要带电蚊香,以防度假村没有电) 衣物准备:胶底凉鞋、泳衣、雨衣、快干类服装、个人洗漱用品 用电准备:手电筒、插座、转换插头、照相机、潜水相机 药箱:止泻药、云南白药气雾剂、棉签两包、创可贴、感冒药等
限制携带物品	21 岁以上乘客可携带最多 2.25 升的酒和 200 克以内的香烟
需要报关的物品	动植物、烟酒、禁用药品种、各类食品、超过 500 塔拉的免税礼品、价值超过 10000 塔拉的旧衣物等生活用品
禁止携带物品	任何包括武器、弹药和毒品等的危险物品,以及任何对萨摩亚生物多样性造成威胁的物品

二 出入境交通

法勒奥罗国际机场为萨摩亚唯一的国际机场,位于乌波卢岛西南方向,距离阿皮亚市大约有 30 公里。该机场由美国军队于二战时期建成,现有 2700 米长的跑道,可以起降波音 747 客机。

2005 年波利尼西亚蓝航空公司开始营业,有往返于萨摩亚、美属萨摩亚、纽埃、汤加之间的国际航班和往返于乌波卢岛和萨瓦伊岛之间的国内航班。此外,新西兰航空公司也有来往萨摩亚的航班,斐济航空公司的航班也在此经停。中国游客赴萨摩亚可选择的国际航线信息详见表 3-6。



表 3-6 中国游客赴萨摩亚可选择的国际航线

推荐航线	行程	注意事项
航线一	北京—(飞行时长 2h10min)—上海—(飞行时长 11h30min)—奥克兰—(飞行时长 3h55min)—阿皮亚	此行程过境新西兰转机,持中国大陆护照的旅客转机需要办理该国过境签证。中转托运行李:行李非直达,需在中转机场重新托运。到上海中转停留时间为 2h50min,到奥克兰中转停留时间为 1h55min
航线二	上海—(飞行时长 11h30min)—奥克兰—(飞行时长 3h55min)—阿皮亚	此行程过境新西兰转机,持中国大陆护照的旅客转机需要办理该国过境签证,到奥克兰中转停留时间为 1h55min
航线三	香港—(飞行时长 10h35min)—奥克兰—(飞行时长 3h55min)—阿皮亚	此行程过境新西兰转机,持中国大陆护照的旅客转机需要办理该国过境签证,到奥克兰中转停留时间为 4h45min

详细信息可查询下列网站。

国泰航空公司网站: www.cathaypacific.com;

新西兰航空公司网站: www.airnewzealand.cn;

斐济航空公司网站: www.fijiairways.com;

中国东方航空网站: <http://www.ceair.com>。

三 境内交通

(一) 陆路交通

萨摩亚境内最主要的交通工具是公共汽车。萨摩亚的公共汽车多为私人运营,运行路线不固定,但基本上为环岛运行。这里的公共汽车几乎没有车门,窗户是木头做的,也很少有玻璃,颜色绚丽,很容易引起游客的注意,因此游客一般不会错过路过的公共汽车。在乌波卢岛的阿皮亚,巴士总站位于食品市场旁边、跳蚤市场对面。在萨瓦伊岛,巴士总站位于萨莱洛洛加市场。萨摩亚全国的

公路总长 976790 公里，柏油路仅有 332 公里。

公共汽车票价查询网站：<http://www.lta.gov.ws>。

（二）空中交运

萨摩亚有三个小型机场，分别是乌波卢的法加里伊机场、萨瓦伊岛的茂塔机场和阿萨乌机场。在萨摩亚运营的航空公司有波利尼西亚航空公司（Polynesian Airlines）、萨摩亚航空公司（Samoa Air）等。需要注意的是，萨摩亚航空公司是世界上首个根据乘客体重来制定票价的航空公司。按照公司规定，乘客购票前必须在公司网站订票页面填写个人体重和行李重量，不同航班收费标准不同，从每公斤 1 美元至 4.16 美元不等（约合人民币 6 到 26 元）。

运营商：波利尼西亚航空公司
电话：（685）21261、（685）22172
传真：（685）20023
电子邮箱：enquiries@polynesianairlines.com
官方网站：www.polynesianairlines.com
运营时间（乌波卢岛与萨瓦伊岛之间）：周一、周三、周五
付款方式：现金、信用卡（维萨卡或者万事达卡）

（三）水路交通

萨摩亚的乌波卢岛和萨瓦伊岛之间的运输方式以海运为主，每天都有多班客货两用的轮船往返两岛。主要的运营商为萨摩亚海运有限公司（Samoa Shipping Corporation）。

运营商：萨摩亚海运公司
电话：（685）20935、（685）20936
传真：（685）22352



电子邮箱: info@samoashipping.com
单程票价: 儿童(2~12岁): 6塔拉/人
成人(12岁以上): 12塔拉/人
网站: www.samoashipping.com/default.htm

(四) 租车

在萨摩亚境内旅行,租车是个不错的选择。承租人必须持有本国驾照,到阿皮亚警察局交通运输委员会(Transport Control Board, Apia)申请萨摩亚临时驾照,申请费用按照时间计算,每月为20塔拉。在萨摩亚驾车要靠左行驶,市区限速40公里/小时,近郊区限速56公里/小时。萨摩亚租车公司见表3-7。

表3-7 萨摩亚租车公司概况

租车公司	电话	电子邮箱	网址
Discovery Rentals	(685)29230	discoveryrentals@samoa.ws	www.discovery-rentals.com
Samoana Rental	(685)28460	sales@samoana.ws	www.samoana.ws
Blue Pacific Car Hire	(685)22668	sales@bluepacific.ws	www.bluepacific.ws
DAT Car Rentals	(685)35328	info@datcarrentals.ws	www.datcarrentals.ws

四 货币和汇率

萨摩亚独立国货币的名称是“西萨摩亚塔拉”,平常直接称“塔拉”,现在流通的有1塔拉、2塔拉、5塔拉、10塔拉、20塔拉面额的纸币,还有1分、2分、5分、10分、20分、50分的铸币。铸币上有蝙蝠的图案。2017年4月塔拉的汇率情况见表3-8。

表 3-8 塔拉汇率 (2017 年 4 月)

货币	面值	当前汇率	对应的塔拉
人民币	100	2.6843	268.43
港币	100	3.0281	302.81
台币	100	11.833	1183.3
澳门元	100	3.1193	311.93
美元	100	0.3838	38.38
日元	100	43.685	4368.52
新西兰元	100	0.5575	55.75

注：1. 可以在出机场的时候在机场银行兑换塔拉。
2. 数据仅供参考，具体数值因汇率变动而有差异。

五 常用语

萨摩亚常用语见表 3-9。

表 3-9 萨摩亚常用语

汉语	英语	萨摩亚语
你好	Hello.	Talofa
欢迎	Welcome.	Afio mai / Susu mai / Maliu mai
晚上好	Good evening.	Manuia le afiafi
下午好	Good afternoon.	Manuia le po
早上好	Good morning.	Manuia le taeao
再见	Bye.	Tofa soifua
祝你好运	Good lucky to you.	Ia manuia
对不起	Sorry.	Fa'amalie atu
感谢你	Thank you.	Fa'afetai / Fa'afetai tele
救命	Help!	Fia ola!
打扰一下	Excuse me.	Tulou lava



六 网络与通信

(一) 电话

萨摩亚的电话区号为 685。从中国拨打电话到萨摩亚，只需拨 685 再加上当地手机号或者电话号码即可。萨摩亚共有三大通信运营商，分别是加勒比电信运营商（DIGICEL）、蓝天电信运营商（BLUESKY）和萨摩亚电信运营商（SamoaTel）。其中加勒比电信运营商规模最大，该运营商提供的手机卡价格为 20 塔拉。从萨摩亚打电话到中国的费用为每分钟 60 分，而在萨摩亚境内打电话，接听方和拨打方都要缴纳每分钟 60 分的费用。

(二) 网络

在萨摩亚基本上没有免费网络可以使用，运营商都要收取一定的费用。在当地上网，一小时的费用折合人民币约 45 元，十分昂贵。另外，游客可以选择在购买手机卡时办理上网流量套餐，分别有 2 天 100MB（3 塔拉）、3 天 150MB（5 塔拉）、7 天 300MB（9 塔拉）、14 天 675MB（19 塔拉）等套餐，游客可以自行选购。

(三) 邮局

萨摩亚的国际邮政编码是 999198。在实际生活中，从中国大陆邮寄到萨摩亚的国际邮件，需要在信封上用中文写上“邮寄到萨摩亚”，并附上详细的地址，可以不用填写萨摩亚的邮政编码。在萨摩亚境内递送时，需要用萨摩亚语来写清详细地址，以便萨摩亚的邮局分发和邮递员递送。

七 安全信息

(一) 关于健康

最常见的问题是水土不服引发的不适，要避免饮用未经处理

的自来水，尽量饮用瓶装矿泉水。另一个问题就是“登革热”，又称“骨痛热”。这是一种由蚊子叮咬后引起并传播的疾病，其症状为发热伴以头痛和严重的肌肉疼痛，一旦患上“登革热”就要马上接受医疗救助。在雨季，萨摩亚蚊子猖狂，无论何时都要尽量避免蚊虫的叮咬。除此之外要注意营养均衡，劳逸结合，适当锻炼，增强体质。在首都阿皮亚分别有国立和私立两所医院，医疗条件均一般。私立医院收费较贵，门诊费因本国人或者外来人而有所差别，外国人相对较贵，一次的门诊费约合 40 塔拉。由于萨摩亚医疗条件有限，许多重病患者需送往新西兰医治。

（二）关于安全

萨摩亚是世界上犯罪率最低的国家之一，也是世界上最安全的旅游目的地之一。当地社会治安总体较好，但要注意防盗。游客要避免独自外出，尽可能结伴而行，尤其不要单独去往偏僻无人的地方。在游玩期间，要注意保管好财物及护照等旅行证件，尽量避免随身携带大额现金和贵重物品。另外，下海游泳要注意潮汐、水流情况，备好救生防护器具和用品。如果遇到紧急情况，及时拨打中国驻萨摩亚大使馆电话。

（三）紧急电话

警察：(685) 995

火警：(685) 994

医疗急救：(685) 996

机场海关：(685) 23817

中国驻萨摩亚大使馆：(685) 22474

库克群岛

第一节 国家速写

一 国名

库克群岛，英文名称为“Cook Islands”。它是一个位于法属波利尼西亚与纽埃之间，由 15 个岛屿和岛礁组成的岛群。1773 年，英国航海家詹姆斯·库克船长探索南太平洋的时候途经此地，发现了这个群岛，并将其命名为赫威群岛（Hervey Islands），后人为了纪念这位伟大的航海家，改以“库克”命名，谓之库克群岛。

二 地理

库克群岛位于南半球，太平洋的南部，国际日期变更线东侧，东邻法属波利尼西亚，西邻纽埃，是波利尼西亚群岛的一部分。库克群岛陆地总面积达 240 平方公里，海洋面积达 200 万平方公里。截至 2014 年，库克群岛人口为 1.4 万人，其中 80% 的人口居住在海外。库克群岛的人口流动过程是：先从其他岛屿迁徙到库克群岛的主岛拉罗汤加岛，再从拉罗汤加岛迁徙到新西兰和澳大利亚。

库克群岛分南部群岛和北部群岛。南部群岛由环礁、珊瑚岛和火山岛组成，包括拉罗汤加岛（Rarotonga）、艾图塔基岛

(Aitutaki)、阿蒂乌岛 (Atiu)、芒艾伊亚岛 (Mangaia)、米蒂亚罗岛 (Mitiaro)、毛凯岛 (Mauke)、帕默斯顿环礁 (Palmerston)、马努瓦埃环礁 (Manuae)、塔库特阿岛 (Takutea)。这 9 个岛礁气候宜人, 景色秀丽, 岛民热情好客, 生活极为惬意。主岛拉罗汤加岛拥有像奥克兰一样的城市气息和独特的海岛度假体验。艾图塔基岛如梦幻般美丽的潟湖和阿蒂乌岛独特的生态环境也极具旅游价值。北部群岛由普卡普卡环礁 (Pukapuka)、彭林环礁 (Penryhn)、马尼希基环礁 (Manihiki)、拉卡杭阿环礁 (Rakahanga)、苏沃洛夫环礁 (Suvarrow) 和纳索岛 (Nassau) 6 个岛礁组成, 被称为“梦境中的现实”。

库克群岛属于热带雨林气候, 年均气温变化不大, 5~10 月为冬季, 气温为 18℃~28℃; 11 月到次年 4 月为夏季, 气温为 21℃~29℃。库克群岛长年多雨, 年均降水量达 2000 毫米。库克群岛旅游的最佳季节是 9 月和 10 月, 此时库克群岛的温度和湿度最为适宜。3 月和 4 月去库克群岛也是很不错的选择, 此时飓风季节刚刚过去, 天空晴朗, 阳光明媚。12 月到次年 3 月是库克群岛的雨季, 这是库克群岛全年最炎热、最潮湿的季节。

库克群岛居民中有 90% 的人为毛利人 (属波利尼西亚人种), 另外还有少数欧洲人的后裔、新西兰人、斐济人、印度人、菲律宾人和中国人。库克人大多信仰基督教。与此同时, 许多关于库克人原始宗教的艺术品也辗转到了欧洲和美洲的博物馆, 这些艺术品至今没有回到库克群岛, 库克群岛博物馆只陈列了部分照片和复原品。基督教文化已经渗入库克人生活的方方面面, 走进教堂是游客了解库克群岛本土文化的最好机会。教堂礼拜活动每周日上午 10 点开始, 每当此时, 库克人都会穿戴整齐走进教堂。需要注意的是, 游客要尊重基督教的习惯, 进入教堂时不能



穿过于暴露的衣服。

库克群岛的首都阿瓦鲁阿（Avarua），位于主岛拉罗汤加岛正北端，是全国政治和经济中心。拉罗汤加岛面积约 67 平方公里，人口约 1 万，是库克群岛面积最大、人口最多的岛屿。岛上长年繁花似锦，雨林滴翠，盛产热带水果，有“花果之乡”的美誉。长约 39 公里的公路环绕在由火山岩构成的岛屿四周。

三 历史

南太平洋岛国最早的一批移民大约在公元前 2500 年开始迁徙，从东南亚到达密克罗尼西亚地区，然后又流向斐济、萨摩亚和汤加，于公元前 200 年至公元 200 年到达法属波利尼西亚，之后流向拉帕努伊（Rapa Nui）、夏威夷、南美洲，最后波利尼西亚人在公元 5 世纪从塔希提的社会群岛和马克萨斯群岛移民到了库克群岛。在此期间库克人的祖先经过了艰难跋涉，凭借丰富的航海经验，驾驶着独木舟探索着未知的新大陆。因此，库克人认为他们是波利尼西亚最勇猛的探险者。

公元 5 世纪时，库克群岛就有人类活动的迹象，但没有相关的文字记载，直到欧洲移民到来后，相关的历史文献才开始出现。库克群岛最早的历史记录可追溯到公元 13 世纪，来自塔希提和萨摩亚的酋长们征服了库克群岛上的原住民，在拉罗汤加岛建立了六个主要部族，从此库克群岛的社会形态逐渐形成。库克群岛的每个岛被几个大酋长统治，大酋长下面又设立小酋长，负责管理所在部族的土地、房屋建设、农业生产和牲口饲养。大酋长的地位不仅仅靠他的世袭特权，还依靠他的智慧和在部落里面的威望来维系。大酋长拥有领地，各个部族都要在此举办祭祀、进贡和庆典活动。每个部族都设有一个神圣的聚会场所用于敬拜

神灵。部落里面还有一个重要的角色——大祭司，他负责记录部落的历史和族谱。大祭司被族人视为与神灵和祖先沟通的桥梁，因此大祭司有权利以神的名义宣布部族的禁地，这些地方都是神圣而不可侵犯的。

最早来到库克群岛的欧洲探险者是西班牙人。1595年，西班牙探险者阿尔瓦罗·德·门达纳·德·内瓦（Alvaro de Mendaña de Neiva）到达普卡普卡环礁。1773~1779年，库克船长从帕默斯顿环礁登陆，他命名这片土地为赫威群岛，随后这位伟大的船长陆续到达了塔库特阿岛、芒艾伊亚岛以及阿蒂乌岛。后来为了纪念这位伟大的航海家，这片土地被命名为库克群岛。

1821年以后，约翰·威廉姆斯等传教士陆续到艾图塔基岛传教。其间他们采用铁腕手段强制推行基督教，强征劳动力修建教堂等建筑，很快岛民便成为基督徒。基督教的传播对当地的传统文化造成了沉重的打击。传教士为了更深入地推广基督教，严厉打压部族原有的宗教仪式，焚毁宗教雕像和神圣的工艺品，原有的部族聚会场所也被夷为平地。虽然基督教从某种程度上影响了岛民的传统生活，但是在库克人的努力下，传统文化却得以存续，并与基督教完美结合。因此，在岛上游客既可以看到非常美丽的教堂，也可以体验到浓浓的传统文化。

传教士们除了为库克群岛带来了基督教和教堂，也带来了致命的疾病，比如天花和疟疾。仅1830年，库克群岛就约有1000人因疟疾死亡。整个19世纪，库克群岛的死亡率都大于出生率，因此库克群岛的人口迅速减少。直到20世纪初期，随着外来人口的增加，库克群岛的人口才开始停止下降。除了疾病，最令库克群岛人恐惧的是19世纪的奴隶贸易。最初，来自秘鲁的奴隶商人以招募劳工的方式为主，后来则直接绑架并贩卖劳动力，其



中库克群岛中的拉卡杭阿环礁和普卡普卡环礁是奴隶贸易的重灾区。据统计，90%的奴隶在运往秘鲁途中或因过重的劳动压力死亡。

1888年，库克群岛成为英国保护地，1901年，英国根据1895年的《殖民边界法》将拉罗汤加岛和其他岛屿列入了新西兰殖民地，6月11日，边界变更生效，库克群岛变成新西兰的附属国。在接下来的40年间，库克群岛一直非常平静。二战期间，美国在彭林环礁和艾图塔基岛建立了空军基地，但和其他南太平洋岛国不一样，库克群岛没有受到太多战争的影响。1964年11月17日，在联合国的引导下，新西兰国会通过《库克群岛制宪法案》（*Cook Islands Constitution Act*），在库克群岛居民完成大选之后，将该群岛的自治权利交给当地居民。1965年4月20日，库克群岛完成公投，民众支持制定宪法并成立半自治政体，同年7月26日新西兰通过《库克群岛宪法修正法案》（*Cook Islands Constitution Amendment Act*），赋予库克群岛居民以新西兰公民身份，库克群岛的居民可以自由出入新西兰，而库克群岛与新西兰之间则以自由联合（Free Association）的形式合作。库克群岛的国家元首是伊丽莎白二世女王，并且通过选举组建自己的政府。政府拥有完整的自治权，但在外部事务上，则是由新西兰来监督其外交与国防事务。在完成了内部自治的体制后，近年来库克群岛开始尝试在外交方面拥有更多的主导权，例如加入许多区域性组织，与34个国家建立起直接或间接的邦交，以期转变成一个真正独立的主权国家。1989年，库克群岛成立自治政府。

四 政治

库克群岛是议会制君主立宪制国家，议会不仅是国家的最高立

法机关，也是最高权力机关，是国家真正的权力中心。议会选举产生的政府首脑要组建起一个对选民负责的政府。君主是象征性的国家元首，其职责多是礼仪性的。

议会为一院制。1964 年全民公决选出 25 名议员组成立法院，1981 年根据宪法修正案改为议会。议员通过普选产生，任期 5 年。酋长院于 1966 年成立，由代表各岛的 20 名酋长组成，其主要职能是就土地使用和传统习俗两个方面的问题向议会和政府提出建议。

库克群岛主要有两个政党，民主党和新民主党。民主党于 1997 年由原民主党和联盟党合并成立，领袖为马奥阿特。新民主党于 2004 年 11 月由原总理温顿率部分民主党成员成立，领袖为温顿。

司法方面，库克群岛设高级法院和上诉法院。高级法院设民事庭、刑事庭和土地庭。高级法院有首席法官一名，另有五名法官。高级法院的各种上诉呈递到上诉法院。上诉法院有三名法官，其中一名必须是新西兰上诉法院或高级法院的法官。上诉法院的上诉呈递伦敦枢密院。1993 年 5 月，英国政府宣布有关土地和首领头衔的案件由群岛内法院自行审理，民事和刑事案件仍上诉至英国枢密院。另设有儿童法院审理少年犯罪案件。

库克群岛积极发展对外关系，与马来西亚、葡萄牙、南非、伊朗、波黑以及所有南太平洋地区的国家建交。库克群岛还是联合国开发署、联合国粮农组织、联合国教科文组织、世界卫生组织、国际民航组织、亚洲发展银行等国际组织的成员。1997 年 7 月 25 日起与我国建立大使级外交关系，两国关系由此进入了一个新阶段。

五 经济

库克群岛一直面临着经济困境，至今仍然无法实现经济独立。



为了促进国内经济增长，历届政府被迫举借外债，导致外债逐年增加。一系列糟糕的投资和境外银行业丑闻使库克群岛的金融体系土崩瓦解，造成了如拉罗汤加岛南部海岸的喜来登度假村的投资最终告吹，损失1亿新西兰元。在20世纪90年代中期，库克群岛外债失去控制，政府濒临破产，政府被迫采取激进行动，最终导致2000名政府雇员失业，许多劳动力被迫离开库克群岛到其他国家（主要是新西兰和澳大利亚）寻找就业机会。库克群岛免于破产得益于新西兰政府实施的紧急援助计划。

近年来，库克群岛面临贸易逆差的窘境，进口远远大于出口。由于旅游业的快速发展，外资正在流入库克群岛，经济危机有所缓解。但是库克群岛仍面临大量棘手的问题，比如境外银行业务、人口锐减、全球气候变暖等。库克群岛将在崎岖不平的道路上继续前行。

六 文化

库克群岛因邻近新西兰和澳大利亚而具有非常浓厚的现代化气息，主岛拉罗汤加岛已然成为一个国际化的都市圈：整齐的草坪、西式的服装以及现代化的建筑，置身其中，已完全看不到毛利文化的痕迹。但是在现代化的进程中，库克群岛的毛利文化还是得以保存下来。在库克人的生活和工作中总能觅得毛利文化的痕迹，例如库克群岛还保留着毛利人的土地继承、管理和租用制度，而且库克人热情幽默的性格、音乐、舞蹈、饮食、语言等方面也都有毛利文化的基因。

库克群岛独立之前，每个岛屿都是个体存在，尽管很多人以库克人自称，但大多数还是以居住的小岛为中心，每个岛屿上都有自己独特的风俗、传统文化和部落结构。库克群岛实现自治以后，开始推行“国家塑造”计划，鼓励所有库克人民塑造他们新

的国家身份。政治、经济、运动、舞蹈、音乐还有问题不断的土地继承制度成为库克群岛居民共同关注的议题，大多数库克人非常重视社区、家庭和传统价值观的保护。随着岛民数量的减少和经济的衰退，年轻人倾向于去国外寻找更好的工作机会，而对传统技艺、习俗的继承和保护失去兴趣。库克群岛民族文化的保护问题将变得越来越重要。

（一）生活方式

库克人已过上了现代化的生活。大部分库克人居住的房子是平房，而且多数人都拥有一份比较理想的工作，虽然他们的工资待遇无法与新西兰和澳大利亚相提并论，但拥有稳定的工资收入对当地人来说已然是比较令人满意的事。大多数库克群岛的儿童都能接受良好的教育，教育普及率很高，部分地区可以达到 99%。随着教育的深入发展，多数库克人能同时使用英语和毛利语进行日常交流。此外，库克群岛的医疗体系比较完善，无论是在拉罗汤加岛，还是在其他岛屿，库克人都能受到良好的医疗服务。

库克群岛上远离拉罗汤加岛的地区仍然保持了库克人传统的生活方式，尤其是在北部群岛表现得更加明显。许多岛民还保持着非常传统的生活方式：农田耕作、划着独木舟捕鱼、练习传统手工艺品的制作（比如编织篮子和花环）等。

家庭观念对库克人来说非常重要，这与毛利人古老的酋长制度有密切关系。每个家族都有自己的族谱，传统的土地使用权和所有权的继承完全依据族谱来确定。在库克群岛有非常多大家庭，成家的儿女与父母一起生活，或者侄子侄女和叔叔婶子一起生活的情况非常普遍。

教堂在库克人日常生活中有非常重要的地位。多数库克人都会如期参加周日的教堂祷告聚会。热情、好客、幽默是库克人的性格



特征。在库克群岛，游客不用刻意去保持微笑，一定会被库克人的热情深深地感染。此外，游客要适应库克人的时间观念。这是一个慵懒闲散的地方，这里的一切都十分悠闲。在这里不需要赶时间，因为库克人通常不会准时赴约。

（二）体育运动

库克人非常热爱体育运动，这里有许多特色运动项目，包括草地滚球和远距离独木舟大赛。橄榄球和板球是库克群岛主要的运动项目。橄榄球比赛一般在5~8月举行，板球一般在1~4月份举行。每个村子都有自己参加锦标赛的队伍，赛事竞争相当激烈。英式篮球是库克群岛的女人们非常热爱的运动，而足球运动则在年轻人中比较流行。

（三）音乐和舞蹈

库克人热爱音乐和舞蹈，他们被称为波利尼西亚地区最棒的舞蹈演员。传统的舞蹈包括祈祷舞（Karakia）、鼓舞（Pe'eurapa'u）、教堂歌舞（Ate）以及战斗歌舞（Kaparima）。只要有新人结婚、孩子出生、宗教活动，都可以看到库克人热情洋溢的舞蹈。每个村子都有自己独特的舞蹈形式，男人主要以敲击腿部为主，而女人主要以舞动臀部为主，舞蹈都带有一定的“性暗示”。舞者既有年轻人也有长者，偶尔也可以看到儿童。舞蹈时多有乐器伴奏，主要有吉他、尤克里里琴和木鼓。如果游客在“岛之夜”被邀请千万不要惊讶，一定要鼓起勇气去参加，会有意想不到的收获。

（四）神秘的黑珍珠

黑珍珠，又称塔希提珍珠，盛产于南太平洋法属波利尼西亚群岛和库克群岛。它在深海中集精华而成长，有着神秘罕见的黑色基调和优雅的光泽，充满了独特的魅力，受到很多女性的青睐。库克

群岛有许多黑珍珠商店，每个店都有自己的设计，价位相差不大。黑珍珠绝大部分是人工养殖的，珍珠的价格由它的大小、有无瑕疵所决定。每颗珍珠都有自己的等级证书，虽然是手写的看起来不够严谨，但信用没问题。在古代神话中，黑珍珠是造物主的恩赐，是和谐与美之神。还有一则关于黑珍珠的古老传说：月亮的甘露坠落人间，正好被一只张开口的黑蝶贝接住，在大海的孕育中，甘露汲取日月精华、海洋之精髓，最后化身为神秘魅惑的黑珍珠。

（五）木雕

库克群岛上的木雕纪念品别具特色，岛人崇拜的“汤加罗”（Tangaro），是太阳神的雕像，以木雕为主，暴露男性的生殖器，反映了毛利人的生殖崇拜。

（六）重要节日

宪法日庆典（Constitution Celebrations）为8月4日。库克群岛在先后成为英国的保护地和新西兰的属地后，于1964年举行全民公决并通过宪法，1965年8月4日正式生效。库克群岛实行内部完全自治，享有完全立法权和行政权，同时和新西兰保持自由联系，由新西兰协助库克群岛的防务与外交事务。宪法日由此而设立，以庆祝库克群岛的独立和自治。在这一天，库克群岛首都阿瓦鲁阿会举行隆重的庆祝仪式，聚集着整齐排列的仪仗队和欢欣鼓舞的民众。

第二节 国家亮点

一 体验

（一）远足旅行

远足旅行是受人欢迎的游玩方式之一。当地向导会带游客走过



那些神秘的热带丛林小径，一一指出沿途遇见的奇妙动植物。更为有趣的是，向导还可以为游客准备一场“阶梯式盛宴”，即走进不同的家庭领略当地的美味，体验当地居民最真实的生活。

（二）水上运动

库克群岛的水上运动项目比较丰富，比如浮潜、滑水、皮划艇、SUP（滑水桨板）等，其中拉罗汤加岛穆里海滩的水上运动最为兴盛。穆里海滩狭长，但是附近的酒店数量不多，因此这里能够为游客提供非常清幽私密的空间，另外，酒店会为游客提供周到的服务，为其准备完备的水上运动工具。需要注意的是，穆里海滩有些水域的水位比较浅，为了防止被珊瑚礁划伤，建议游客在浮潜或游泳时穿长袖衣服。

（三）“跳岛旅行”

“跳岛旅行”是指在不同的岛屿之间穿梭旅行。库克群岛完全能够满足游客的这种“跳岛”的需求。游客可以乘坐飞机周游南部群岛。当然如果想要旅行更具挑战性，也可以搭乘岛际货船“跳岛旅行”，一路上会看到黑珍珠的生产场地，也可以看到微型的珊瑚环礁和大型的潟湖。如果幸运，货船会带领游客到人迹罕至的普卡普卡环礁或者彭林环礁。需要注意的是，乘坐岛际货船旅行需要有足够的旅行时间，因为货船航行速度比较慢，而且每两班货船间的时间相隔比较长。

二 美食

（一）皇帝蟹

皇帝蟹是海鲜中的上品，是蟹中之皇，是蟹类中体形最为庞大的一种。皇帝蟹的甲壳较为坚硬，呈红黑色，多膏多肉，口感极佳。库克人多采用清蒸或者水煮的方式烹饪皇帝蟹，这样才能

最大程度保证皇帝蟹的清香。皇帝蟹甲壳中的油脂储量也是蟹类中最为丰厚的，多煮片刻将油脂充分煮出，汤底味道便会更加鲜美。皇帝蟹肉质紧实，尤其以蟹腿部分最为鲜美。皇帝蟹营养价值高，富含人体所需的蛋白质、矿物质和其他维生素、微量元素。

（二）澳洲龙虾

库克群岛上可以品尝到著名的澳洲龙虾。澳洲龙虾体大肥美，一般个体重量为 100 ~ 200 克，最大个体重量达 500 克。澳洲龙虾营养丰富，肉质松软、细嫩、滑脆，味道鲜美香甜，风味别具一格。澳洲龙虾一般要在库克群岛比较高档的餐厅才能品尝，当然也价格不菲。

三 购物

（一）黑珍珠

库克群岛的黑珍珠硕大光亮，弥足珍贵。黑珍珠只有两个主要的天然产地：一是法属波利尼西亚的塔希提岛，产出占全球总产量大约 95% 的黑珍珠；二是库克群岛的彭林环礁和马尼希基环礁，产量大约占总产量的 4%，其他太平洋岛屿的产量所占比例不足总产量的 1%。这两个地区均位于太平洋中南部，故黑珍珠又称黑色南洋珠。黑珍珠是一种由软体动物（主要是牡蛎）产生的坚硬的、圆形的产物。珍珠特有的光泽是阳光在透明的珍珠质层上反射和衍射形成的，珍珠质层越薄、越多，光泽就越漂亮。一些珍珠的荧光是由不同珍珠质层对入射光不断地折射形成的。一般的珍珠是白色的，有的是米黄色或粉色的光泽，也有些珍珠带有黄色、绿色、蓝色、棕色或黑色。黑珍珠因其稀少而价格昂贵。库克群岛是黑珍珠的产地之一，所以这里的黑珍珠较为便宜，是广大游客购买当地旅



游产品的首选。

（二）椰干

在库克群岛，这类食品被统一称为“DCN”（Desiccated Coconut），意思是“烘干的椰子”。椰干的种类比较丰富，有脱脂椰蓉、糖椰片和糖椰角等。脱脂椰蓉可以通过粉碎制成椰子粉或者通过压榨制成椰油。糖椰片和糖椰角则是将椰肉切成片状或三角形后，用水煮沸后捞出，再加糖熬煮，最后烘干而成。

第三节 旅游中心地

一 拉罗汤加岛

（一）速写

拉罗汤加岛位于新西兰东北方向 3400 公里处，陆地面积 67 平方公里，是库克群岛中人口最多的岛屿。拉罗汤加岛是一座椭圆形的火山岛屿，周围有珊瑚礁环绕，中部为山地，四周为平原。岛上土壤肥沃，盛产柑橘等热带、亚热带水果。北岸中部的阿瓦鲁阿是库克群岛的首都和主要港口，附近的阿瓦蒂乌也是重要的港口，西北端的尼卡则有国际机场。自 1973 年有了国际航线后，拉罗汤加岛的旅游业呈缓慢增长趋势。

目前，拉罗汤加岛已成为库克群岛最主要的旅游地，每年都会有很多游客来此观光。该岛气候宜人、景色极佳、繁花似锦、果树遍布，有“南太平洋果园”之美誉。在珊瑚礁内，游客可以开展垂钓、游泳等水上活动。岛上有自动化水平很高的果品加工厂，水果罐头年产量达万吨以上，还有 10 余户华人居民和几家中国餐馆。

根据岛民的口耳相传，第一个发现拉罗汤加岛的人是来自努库希瓦岛（Nuku Hiva）的汤加鲁瓦（Io Tangaroa）。约在 1400 年前，他乘坐独木舟经过拉罗汤加岛，但是没有登陆，而是原路返回努库希瓦岛，并将这一消息告诉了人们。后来，他的儿子和孙子来到拉罗汤加岛，其中他的儿子汤加艾提（Tongaiti）将这座岛屿命名为“Tumu Te Varovaro”（中文意思为“回声源”）。之后，拉罗汤加岛迎来了马克萨斯群岛和附近社会群岛的移民，他们成为该岛的第一批定居者。不过可惜的是，这一批岛民并没有给拉罗汤加岛留下历史记载。

13 世纪初，拉罗汤加岛迎来了两大首领，一位是来自塔希提的坦基阿（Tangi'ia），一位是来自萨摩亚的卡里卡（Karika）。他们乘坐巨大的独木舟到达拉罗汤加岛，经过一番战斗后，二人协商共同统治该岛屿，并建立了 6 个部落，但部落之间经常会发生冲突和战争。当时，人们不像现在这样居住在海滨地区，而是居住在高海拔地区，这样可以更好地保护自己。岛民在内陆以种植农作物和饲养家畜为主，偶尔也会冒险到海上捕鱼。

1789 年，英国轮船“邦蒂”号发生叛乱，反抗分子为了躲避围捕，逃到拉罗汤加岛，并成为该岛第一批来自欧洲的定居者。1814 年，菲利普·古迪纳夫（Philip Goodenough）乘坐“坎伯兰”号来到拉罗汤加岛寻找檀香木，与当地的居民之间发生多起血腥斗争。1821 年，来自英国传教会的约翰·威廉姆斯从艾图塔基岛出发到达了拉罗汤加岛。在之后的几年里，威廉姆斯在其弟子帕皮亚及几位传教士的协助下，多次试图传教，但没有取得成功。1827 年，第一批常驻传教士来到拉罗汤加岛，他们把《圣经》译成了毛利语，并且非常乐于安置新来的岛民以图断绝岛民与旧宗教的联系。拉罗汤加岛逐渐成为库克群岛的政治和宗



教中心。

西方传教士不仅带来了基督教，还带来了未知的疾病，给岛民造成了毁灭性的打击。仅 1830 年，库克群岛因疾病死亡的人数就达到 1000 人，死亡率远远大于出生率。这一状况直到 20 世纪初才有所缓解。1842 年，法国占领了塔希提，这引起了拉罗汤加岛酋长的高度紧张，他们请求英国帮助，但遭到了拒绝。后来，他们又不断地申请。1888 年，拉罗汤加岛成为英国的保护地，阿瓦鲁阿发展为首都，成为政治和经济中心。

拉罗汤加岛上的六个部落都有自己独特的“库图”（Koutu）和会堂（Marae），并且大多分布在主干线附近。会堂是祭祀活动的举办场所，内部有许多祭品，如贡献给特殊部落新生婴儿的收获季节的第一批水果等，另外，一些重要的典礼也在这里举行，如新首领的授职仪式。

土地是拉罗汤加岛最重要的事务。过去，每个部落控制的土地被称为“Tapere”，是通过非赢即输的战斗得来的。19 世纪 20 年代，随着西方传教士的到来，这种通过战斗获得土地的方式被禁止。现在，土地完全由拥有所有权的家庭来持有，当人们对拥有某一块土地的权利持有不同意见时，就会出现无休止的争吵，在家庭内部引发非常大的矛盾，甚至还会闹上法庭。

在拉罗汤加岛，只有库克人才能拥有土地，但也有有期租赁现象存在。目前，拉罗汤加岛通过了有争议的住宅权益法，该法授予了外国人购买某一块土地的某部分（一栋公寓楼的一套公寓）的权利。

（二）景点

拉罗汤加岛的主要景点可详见图 4-1。



图 4-1 拉罗汤加岛主要景点分布

1. 穆里海滩

穆里海滩（Muri Beach）位于拉罗汤加岛东南部，是库克群岛最知名的旅游胜地之一。穆里海滩是一片长约 2000 米的优质白沙滩，被评为世界排名第七的海滩。从远处俯瞰，这条长长的海滩如同绣在南太平洋湛蓝海水上的一条银色蕾丝。穆里海滩聚集了众多餐厅、酒吧、水上活动中心，以及拉罗汤加岛最受欢迎的几家度假酒店。客人可以在这里浮潜、游泳、划船，享受各种静谧又私密的水上活动。穆里海滩也是著名的风帆冲浪胜地。

2. 瓦拉努易文化村

独具特色的瓦拉努易文化村（Varanui Cultural Village）坐落在火山喷发后形成的花园之中，是拉罗汤加岛最大的村落，也是拉罗汤加岛最美丽的地方。黑色的火山岩、瀑布、热带花园构成了一幅美丽的图画。在村庄中，游客可以跟随工作人员学习当地特色的编织技艺、椰子雕刻和传统舞蹈，还可以参与村落里举行



的各种互动节目，与当地人沟通交流，学习航海技术和钓鱼等。

晚上，游客不仅能够享用原料丰富、烹饪精良的自助晚餐，还能在用餐的同时欣赏精彩绝伦的波利尼西亚舞蹈和文化表演。搭建在水中央的舞台别具一格，一场由专业舞蹈家和音乐家在火炬光芒的掩映中展示的舞蹈表演将让游客更加了解独特的库克文化。游客还会被当地人邀请与舞者共舞。

费用说明：

- (1) 酒店往返接送；
- (2) 烧烤晚餐（当地和西餐合璧的自助晚餐）；
- (3) 英文导游（即文化中心工作人员）服务；
- (4) 精彩的文化表演

3. 迷失乐园高地文化中心

迷失乐园高地文化中心（Highland Paradise Cultural Centre）又称“高地文化村”，在这里游客可以体验到库克群岛最纯粹的传统文化。高地文化村在一个800年前的村落旧址上重建，位于拉罗汤加岛的高山之上。游客可以在高地文化村参观神庙、古代兵器，了解医药、航海的知识。自助参观开放时间为周一到周六，周日参观需要提前申请。

4. 库克群岛基督教堂

基督教是库克群岛的主要宗教，岛上大部分居民信奉基督教，部分信奉罗马天主教，所以基督教堂在库克群岛十分常见，这些教堂统称为“库克群岛基督教堂”，英文名称是“Cook Islands Christian Church”，简称“CICC”；部分教堂则在简称“CICC”前面加上所在地名称作为自己的名字，比如“马塔韦拉库克群岛基督教堂”（Matavera

CICC)、“阿鲁坦加库克群岛基督教堂”(Arutanga CICC)等。

坐落在首都阿瓦鲁阿的库克群岛基督教堂，建于1853年，是一座古老的白色建筑，在这座教堂的周围有库克群岛独立时的第一位总理——阿尔伯特·亨利(Albert Henry)的坟墓，还有作家罗伯特·迪恩·弗里斯(Robert Dean Frisbie)的坟墓以及一座纪念传教士帕皮亚的纪念碑。教堂主要的教会活动在星期天上午10点进行，通常会邀请游客留下来享用早茶。

5. 流浪者画廊

流浪者画廊(Beachcomber Gallery)，位于CICC的对面，是一座在1845年由伦敦传教士协会(LMS)作为主日学校建造的建筑。这座建筑在1992年曾濒临毁灭，后经修缮，人们可以清楚地分辨出古老墙壁顶上新修的屋顶。如今，这座建筑的内部陈列着珠宝、雕刻、绘画以及各种各样的手工艺品，有时，游客还可以参观黑珍珠首饰和贝壳雕饰的制作流程。

6. 国家文化中心

国家文化中心(National Culture Centre)是由库克群岛总理杰弗里·亨利设计的一个街区，于1992年8月14日正式开放，并且举办过第六届太平洋艺术节。该中心是一些政府机构和国家博物馆、国家图书馆、国家礼堂等六个文化机构的聚集地。国家博物馆内部收藏了卡瓦(独木舟)、木工工具、雕刻、神像以及一些古老迷人的照片等展品。游客到国家图书馆可以通过申请临时访问卡来借阅图书。国家礼堂位于聚集地的中心，是大型音乐会和其他重要活动的场所。

7. 蒂蒂卡韦卡海滩

蒂蒂卡韦卡海滩(Titikaveka Beach)拥有广阔的潟湖、蓝色的海水、美丽的白色沙滩，非常适合不同年龄段的人在此游泳和潜水。与



穆里海滩相比，蒂蒂卡韦卡海滩的游客很少，显得这里更加宁静祥和。此外，在蒂蒂卡韦卡海滩看日出也是一种不错的选择。

（三）体验

1. 环岛巴士游

游客可乘坐拉罗汤加岛上的巴士环岛一周。喷涂成黄色的老式巴士分顺时针和逆时针两条线路运行，每 20 分钟一趟，站点覆盖了全岛所有值得一看的景点，别有一番风味。

2. 内陆探秘

拉罗汤加岛有着丰富的热带雨林资源。游客可以选择搭乘一辆四驱吉普车探索令人惊叹的热带雨林；也可以租用摩托车自行驾驶；如若脚力好，还可以参与徒步探险。游客可以参加“穿岛徒步”旅行，这不仅可以探秘塔基图姆保护区（Takitumu），还可以了解当地的植物，比如鲜花和草本药物等。

3. 潜水

潜水，尤其是在穆里海滩潜水，是一件非常美好的事情，是游客消磨时间的最好方式。潜水者不仅可以观赏到各种各样的热带鱼、色彩斑斓的珊瑚，还会发现许多保存完好的沉船。在拉罗汤加岛，有四大公认的潜水运营商：库克群岛潜水者（Cook Islands Divers）、潜水中心（Dive Centre）、拉罗汤加潜水（Dive Rarotonga）、太平洋潜水者（Pacific Divers）。所有潜水运营商都会为游客提供专业潜水员作指导。潜水的花费为 70 ~ 80 新西兰元，潜水地点的选择依赖海洋和气候条件。

4. 深海钓鱼

游客在深海钓鱼时，可以碰上一些大型物种，非常具有挑战性。如今，这已成为库克群岛最流行的消遣活动。但是，在出发前，最好请一个有经验的人一同前去，因为他知道最好的钓鱼地

点。此外，还要了解相关的钓鱼政策，有些船只只会将钓到的大鱼分给游客，但也有些船只只会将它卖给餐馆，尤其是那些超过 7 公斤的鱼。

（四）住宿

1. 小波利尼西亚度假酒店

小波利尼西亚度假酒店（Little Polynesian Resort）是一家小型精品酒店，坐落于白色的沙滩上，提供简易别墅风格的住宿、美丽的花园和一片迷人的海滩。度假酒店在热带花园内提供配有小厨房的公寓风格的住所或海滨简易别墅。所有的客房都装有空调，并包括室外淋浴。客人每天早晨可以享用“热带岛屿早餐”，然后开始新的一天。早餐可以在餐厅内享用，也可以送至客房。酒店也提供额外收费的客房服务菜单。客人可以在度假酒店的无边泳池或潟湖旁的沙滩上休憩。酒店还免费为所有客人提供皮划艇和潜水设备。

酒店名称：Little Polynesian Resort

地址：Main Road, Titikavekam, Rarotonga

电话：（682）24280

注意事项：

- （1）入住时间：12:00以后；离店时间：10:00以前；
- （2）儿童政策：酒店不接受15岁以下的客人入住；15岁以上未成年人一律按照成人标准收费；
- （3）不可携带宠物；
- （4）酒店内接受信用卡支付的种类有 MC（万事达信用卡）、V（维萨卡）

2. 穆里海滩俱乐部酒店

穆里海滩俱乐部酒店（Muri Beach Club Hotel）地理位置优



越，坐落于穆里潟湖的岸边。游客可以在海滨客房中欣赏潟湖和离岸岛屿的壮丽景色。海滩距离客房只有数米远。这家精品酒店设施齐全，完全能够适应心血来潮前来住宿的游客的需要，酒店有餐厅、酒吧和拉罗汤加岛最大的游泳池等基础设施，还提供摩托车、滑板车、大型国际象棋、潜水装备、皮划艇等娱乐设施。酒店通常在每周二举行鸡尾酒晚会，以便了解客人的想法和活跃酒店氛围。

酒店名称: Muri Beach Club Hotel

地址: Muri Beach, Ngatangiia, Rarotonga

电话: (682) 23000

注意事项:

- (1) 入住时间: 14:00以后; 离店时间: 10:00以前;
- (2) 儿童政策: 酒店不接受18岁以下客人入住;
- (3) 不可携带宠物;
- (4) 酒店内接受信用卡支付的种类有 MC (万事达信用卡)、V (维萨卡);
- (5) 网络连接: 有可无线上网的公共区域

3. 拉罗汤加岛太平洋度假酒店

拉罗汤加岛太平洋度假酒店 (Pacific Resort Rarotonga) 位于那提伊亚区 (Ngatangiia District) 著名的穆里海滩上，四周是6英亩的热带花园。这家度假酒店拥有豪华的住宿、壮丽的风景和绵延3公里的海滩。客人可选择内设客厅和配备家具的花园套房；也可选择俯瞰潟湖的海滩套房。早餐包括在房费内，每天早上以自助餐的方式提供。该度假酒店不仅提供各国美食，还为客人准备了极具特色的波利尼西亚主题之夜活动。拉罗汤加岛太平洋度假酒店的客人可以在泳池畔或漂亮的海滩旁放松，也可到潟

湖潜水或游览热带岛屿。酒店也为客人提供各种波利尼西亚式的按摩服务和治疗。

酒店名称: Pacific Resort Rarotonga

地址: Muri Beach, Ngatangiia, Rarotonga

电话: (682) 20427

注意事项:

- (1) 入住时间: 14:00以后; 离店时间: 10:00以前;
- (2) 不可携带宠物;
- (3) 酒店内接受信用卡支付的种类有 MC (万事达信用卡)、V (维萨卡);
- (4) 网络连接: 有可无线上网的公共区域

4. 流浪者度假酒店

流浪者度假酒店 (Castaway Resort) 位于拉罗汤加岛西海岸, 是一家仅限 16 岁以上的游客入住的小型度假酒店, 提供设施齐全的自助式住宿。在度假酒店的客房和别墅中可以享受游泳池、白沙滩和原始潟湖等设施 and 景致。所有舒适的空调客房均配备了齐全的设施。客房中的家具和装饰充满热带风情, 提供明亮而通风的海滨住宿。

流浪者度假酒店提供游泳池、浮潜设备、皮划艇以及免费沙滩毛巾。度假酒店内设有两间餐厅和酒吧。客人可以在漂流记餐厅酒吧 (Crusoe Restaurant & Bar) 的池畔用餐区享用主题晚餐; 也可以在威尔逊沙滩酒吧 (Wilson Beach Bar) 的沙滩上用餐, 把脚趾陷在沙子里, 体验壮丽的落日景观。流浪者度假酒店距附近的餐馆和汽车租赁公司仅有数步之遥, 十分方便。度假酒店对面的便利店可供客人购买杂货。客人可以使用内部停车场, 亦可使用附近的街道停车场。巴士站就位于度假酒店外, 客人可乘坐巴士前往阿瓦鲁阿市主要的购物中心或进行环岛之旅。



酒店名称: Castaway Resort

地址: Arorangi Beach, Main Beach Road, Arorangi, Rarotonga

注意事项:

- (1) 入住时间: 12:00以后; 离店时间: 10:00以前;
- (2) 儿童政策: 允许客人携16岁以上的未成年人入住; 所有额外入住的未成年人或成人, 加床的收费是每人每晚57新西兰元;
- (3) 每间客房最多增加1张床;
- (4) 膳食安排: 西餐早餐;
- (5) 不可携带宠物;
- (6) 酒店内接受信用卡支付的种类有 MC (万事达信用卡)、V (维萨卡);
- (7) 网络连接: 有可以无线上网的公共区域

(五) 餐饮

拉罗汤加岛的餐厅见表 4-1。

表 4-1 拉罗汤加岛餐厅概览

餐厅名称	级别	电话/地址	营业时间
Tamarind House Restaurant	高级餐厅	电话: (682) 26487 地 址: Avarua Main Road, Avarua COK, Cook Islands	周一 18:30 ~ 23:30 周二至周五 11:30 ~ 14:00 18:30 ~ 23:30 周六 18:30 ~ 23:30
Nautilus Resort Restaurant	高级餐厅	电话: (682) 25125 地 址: Muri Beach, Cook Islands	
The Mooring	平价美食	电话: (682) 25553 地址: Off Main Road Avana, near Muri, Cook Islands	周一至周五 9:30 ~ 3:30
Vili's Burger Joint	平价美食	电话: (682) 28454 地 址: Main Road Opposite Muri Beach Comber, Muri 10000, Cook Islands	周二至周六 11:30 ~ 21:00 周日 12:30 ~ 21:00

（六）购物

每周六的上午是首都阿瓦鲁阿的普南加努伊集市（Punange Nui Market）最热闹的时候。上百个色彩缤纷的小摊突然出现，把这里塞得满满当当，黑皮肤、白皮肤、棕皮肤的游客填满了摊位之间的空隙。市场正中的舞台用巨大的声音播放着波利尼西亚歌曲，身着传统服装的姑娘们头戴花环跟随音乐摇摆，十分热闹。这里也是购买纪念品的最佳地点。

二 艾图塔基岛

（一）速写

艾图塔基岛，英文名称为“Aitutaki”，是库克群岛众多岛礁中的一座。地理坐标为南纬 $18^{\circ}52'$ 、西经 $159^{\circ}45'$ ，位于太平洋中南部。艾图塔基岛的陆地面积为18.1平方公里，由艾图塔基环礁（高140米）和一系列小礁屿组成。该岛人口稀少，仅有2410人。艾图塔基岛属于终年温暖的热带雨林气候，平均气温为 $23^{\circ}\text{C} \sim 29^{\circ}\text{C}$ 。居民的主要居住点是位于西海岸的阿鲁坦加（Arutanga），那里不仅建有小型海港，而且在北部设有飞机场。

900年，波利尼西亚人首先发现了艾图塔基岛，并在这里定居。1789年4月11日，威廉·布莱船长（William Bligh）率领船队发现了艾图塔基岛，成为历史上第一个发现该岛的欧洲人。1835年，著名生物学家查尔斯·达尔文（Charles Darwin）乘“贝格尔”号到达艾图塔基岛。1900年10月9日，艾图塔基岛被英国吞并，成为库克群岛唯一被吞并而没有被割让的岛屿。1942年，新西兰和美国的军队驻扎在岛上，建立了一条双向跑道的飞机场，至今仍可以看到。1950年，艾图塔基岛的潟湖成为塔斯曼帝国航空有限公司（Tasman Empire Airways Ltd.，新西兰航空公司的前身）的水上飞机着陆点。2010年6月，该岛被“孤独星球旅



游指南”的创始人托尼·惠勒（Tony Wheeler）提名为“世界上最美丽的岛屿”。2012年，太平洋岛国论坛的代表们曾从主会场拉罗汤加岛，前往艾图塔基岛潟湖外围的大脚岛（One Foot Island）参观。

艾图塔基岛虽然土地面积狭小，但土壤非常肥沃，拥有丰富的香蕉和柑橘资源，是库克群岛香蕉和柑橘的主要产地。此外，艾图塔基岛渔业资源非常丰富，是库克群岛中渔业发展最好的岛屿。旅游业是艾图塔基岛的支柱产业。艾图塔基岛拥有蓝色的珊瑚礁、赤道阳光、白色海滩、婆娑的椰树和诱人的海底世界等优美的自然景观，是库克群岛最受欢迎的岛屿之一。

（二）景点

艾图塔基岛的主要景点可详见图4-2。



图4-2 艾图塔基岛主要景点分布

1. 艾图塔基潟湖

艾图塔基潟湖 (Aitutaki Lagoon)，水深 15000 米，是一座巨大的天然水族馆，生活着许多热带海洋生物，如巨型蛤蜊、海龟和色彩斑斓的珊瑚等。艾图塔基潟湖被誉为水上运动爱好者的游乐场、潜水爱好者的天堂。在这里，游客不仅可以潜水，而且可以坐船游览，欣赏海上的自然美景。再者，还可以到周围的村落中了解历史和传说，感受毛利文化的魅力。蓝天白云与碧蓝色的海水遥遥相对，绚丽多彩的珊瑚中畅游着色彩鲜艳的热带鱼，吸引了众多的游客。

2. 大脚岛

大脚岛是艾图塔基岛最有名的一个离岛，岛上椰林遍布，四周环绕着细腻光滑的白沙滩。大脚岛沙滩还被世界旅游大奖 (World Travel Award Organization) 评为亚洲及太平洋地区最好的沙滩。美丽的潟湖在阳光的照耀下呈现魔幻般的蓝绿色和耀眼的天空蓝。游客登陆该岛时需要带上护照，还可以在这里盖上一个大脚岛的印章留念。

3. 奥图海滩

奥图海滩 (O'otu Beach) 是艾图塔基岛最好的游泳地点之一，在这里，可以乘船看遍整个潟湖景点，还可以到海里浮潜。许多游客不惜花费重金住在其附近的艾图塔基礁湖度假水疗酒店 (Aitutaki Lagoon Resort & Spa) 里，游客还可以去位于海滩上的赛梅德露天酒吧 (Samade on the Beach Restaurant & Bar) 待上一晚，不仅可以享受美味的食物和啤酒，而且可以驾皮划艇出海。

4. 曼卡普山

曼卡普山 (Mount Maungapu) 虽然高度只有 124 米，却是岛上的最高点，从山脚步行 30 分钟便可到达山顶。曼卡普山山顶是一个绝佳的俯视点，在那里，游客可以一览整个岛屿和潟湖。在天堂湾 (Paradise Cove) 的对面有路通往山顶，越接近顶部的时候路变



得越陡峭。

5. 阿鲁坦加库克群岛基督教堂

阿鲁坦加库克群岛基督教堂（Arutanga CICC）坐落在海港处，建于1828年，是库克群岛最古老的教堂。教堂的窗户采用彩色玻璃，室内有木头制成的刻着粗体字的天花板和刻有“Tapu, Tapu, Tapu”且色彩鲜艳的祭坛；室外有一座由约翰·威廉姆斯牧师建造的伦敦传教士的纪念碑。

6. 奥隆戈中心

奥隆戈中心（The Orongo Centre）过去是一座香蕉包装厂，现在是蓝色修女咖啡馆的所在地。另外，还建有一些小型工艺品商店。

7. 毛利会堂

毛利会堂（Marae Hall）是毛利文化的体现，聚集在尼奥帕拉（Nikaupara）和塔奥图（Tautu）之间的公路上。The Poaki Rae 是毛利会堂中面积最大的一个。该会堂占地面积约1.6公顷，由许多石头组成，最高的一块有288米，是古代的岛民从岛上的其他地方带来的。

8. 莫图基提乌岛

莫图基提乌岛（Motujitui）是本地鸟类的主要栖息地之一，该地区以及周围地区已经被划为官方海洋保护区。莫图基提乌岛也是椰子蟹的栖息地。

（三）体验

1. 乘船游览

在艾图塔基潟湖乘船游览是库克群岛的最大亮点之一，也是一个非常值得投入金钱的项目。游客可以乘船进入潟湖中心与最清澈的海水进行亲密接触，浮潜、帆板都是极佳的水上项目。最后还可登上无人小岛享受一顿美味的特色午餐。在乘船游览之前，一定要问一下巡航路线中包括哪些岛屿，有些邮轮只去两个或三个岛屿，有的邮轮去得

更多，这决定了游客浮潜时间的多少。邮轮通常上午 10 点左右从码头附近离开，下午 3 点半或 4 点左右回来。营业时间一般为周一到周六，价格约为 60 新西兰元到 65 新西兰元，包括午餐或浮潜结束后的烤鱼午餐。

2. 浮潜活动

环礁潟湖 3/4 的水域深度不超过 4.5 米，非常适合浮潜。游客游在海里仿佛置身于蓝色的水晶天堂，低下头就能从清澈见底的海水中看到成群的小型鱼类在珊瑚礁中游动，偶尔会有长达 1 米的大鱼路过。如果潜到再深一些的地方，可以看到一个个孕育着黑珍珠的牡蛎在海底静静地沉睡。

3. 出海捕鱼

钓鱼已经成为艾图塔基岛一种流行的生活方式和消遣方式。在艾图塔基岛，游客可以乘船钓到马林鱼、金枪鱼，也可以钓到岛礁外的瓦胡鱼、马希鱼以及潟湖内的小型礁鱼。但是，最受欢迎的钓鱼方式是风筝冲浪钓鱼。在艾图塔基岛众多的钓鱼俱乐部中，艾图塔基游戏钓鱼俱乐部（Aitutaki Game Fishing Club）是最好的一个，价格一般根据游客要去的地方和想钓的鱼的种类而定。

4. 内陆探险

不论开车自驾，还是徒步旅行，都可以在艾图塔基岛进行内陆探索，而且一定不虚此行。虽然路边的标识很清晰，但即使在一个非常小的岛，游客也可能失去方向，以致长时间找不到路，所以千万不可掉以轻心。

5. 文化游

文化游主要是以文化游览的形式向游客介绍艾图塔基岛的历史和习俗。在文化游中，游客可以去当地学校学习语言，也可以去毛利会堂了解毛利人的历史，还可以去传统毛利村落了解毛利人的饮食以及风俗习惯。游客还可以通过动手做午餐这种传统的



方式去体验艾图塔基岛传统的居民生活。总之，经过这次文化游，游客会深入了解艾图塔基岛的历史及文化。

(四) 住宿

1. 艾图塔基太平洋度假村

艾图塔基太平洋度假村 (Pacific Resort Aitutaki) 设有私人海滩，游客可以在海滩上享受免费小屋、海滩遮阳伞和海滩按摩等设施和服务，还可以参加度假村组织的浮潜、帆船运动和沙滩排球等活动。度假村有室外游泳池供客人畅游嬉戏，喜欢做水疗的客人还可以享受按摩、芳香疗法和阿育吠陀草药疗法。住宿费中包括了全套美式早餐，早餐提供新鲜的热带水果。客人可以在酒店的潟湖观景餐厅享用太平洋风味的菜肴或者在滨海酒吧放松身心。度假村也有提供现场娱乐表演的波利尼西亚主题的自助餐。

酒店名称: Pacific Resort Aitutaki

地址: Amuri, Arutanga, Aitutaki

注意事项:

- (1) 入住时间: 14:00以后; 离店时间: 10:00以前;
- (2) 不可携带宠物;
- (3) 酒店内接受信用卡支付的种类有 MC (万事达信用卡)、V (维萨卡)

2. 艾图塔基休闲酒店

艾图塔基休闲酒店 (Aitutaki Escape) 坐落在大脚岛海滩地区，距离阿鲁坦加镇中心有 20 分钟的车程。酒店住宿的地方靠近酒店的高尔夫球俱乐部，距离海滩只有 1 分钟的步行路程。酒店的餐厅只在早、中、晚三餐的时候开放，每周二举行一次特别文化之夜活动。客人可以在酒吧品尝鸡尾酒并观赏日落美景。酒店提供私人游泳池、私人水疗浴缸、免费皮划艇和日光躺椅。

酒店名称: Aitutaki Escape

地址: Amuri, Cook Islands

电话: (682) 31906

注意事项:

- (1) 禁烟酒店;
- (2) 活动设施: 游泳池、餐厅;
- (3) 客房类型: 小厨房、无烟房、家庭房;
- (4) 客房内设施: 空调、客房内冰箱、微波炉;
- (5) 网络: 付费网络

3. 埃图莫亚纳精品海滩别墅酒店

埃图莫亚纳精品海滩别墅酒店 (Etu Moana Boutique Beach Villas) 位于一片美丽的白色沙滩上, 距离艾图塔基岛机场 (Aitutaki Airport) 有 3 分钟的车程, 建有 10 个波利尼西亚风格且带有茅草屋顶的海滨精品别墅, 是艾图塔基岛排名第一的酒店。每个别墅都配备一张大床和塔斯马尼亚橡木地板, 风格明快、款式简洁。酒店提供免费的热带早餐、礼品卡、椰子饮料、机场接送, 客人可以在海滩的日光躺椅上休息, 在游泳池内畅游或免费使用皮划艇、自行车和浮潜设备。旅游咨询台提供汽车和摩托车租赁服务, 还可以预订潟湖游船或参加导游带领的岛屿观光活动以及潜水之旅。

酒店名称: Etu Moana Boutique Beach Villas

地址: P. O. Box 123, Arutanga, Cook Islands

注意事项:

- (1) 不接待未满16岁的儿童入住;
- (2) 不接受客人使用美国运通 (American Express) 信用卡付款;
- (3) 入住时间: 12:00 ~ 19:30; 退房时间: 7:00 ~ 10:00



4. 塔马努海滩度假酒店

塔马努海滩度假酒店 (Tamanu Beach Resort), 位于艾图塔基岛西海岸, 此地可观看到令人惊叹的日落景色。塔马努海滩度假酒店提供四间平房的住宿选择, 包括花园洋房和带一间卧室的海景平房。另外, 塔马努海滩度假酒店拥有会议场所、淡水游泳池、海滨酒吧、餐厅和礼品店等设施, 可供游客消遣; 还提供游泳、浮潜、皮划艇等服务与设备。此外, 每个星期四酒店都会举办“塔库若拉”(Takurna) 盛宴。在宴会上, 当地人会演唱库克群岛歌曲, 表演火舞等节目。

酒店名称: Tamanu Beach Resort

地址: Main Road, Amvori Village Arutanga, Cook Islands

电话: (682) 31810

注意事项:

(1) 入住时间: 14:00 ~ 20:00; 退房时间: 8:00 ~ 10:00

(2) 允许客人携带12岁以上的儿童入住;

(3) 度假酒店提供往返于艾图塔基机场的免费交通服务

5. 艾图塔基潟湖私人岛屿度假村

艾图塔基潟湖私人岛屿度假村 (Aitutaki Lagoon Private Island Resort) 坐落在私人岛屿上, 此处乘坐小型私人渡轮到艾图塔基岛的主岛只需 2 分钟。酒店提供可观赏到艾图塔基潟湖全景的海滨简易别墅和水上简易别墅, 还设有餐厅、酒吧、日间水疗以及海滨游泳池。每栋简易别墅均有放置日光躺椅的长廊以及露天淋浴, 并直通潟湖, 房价包含每天早晨供应的欧式早餐, 包括新鲜水果、烘焙糕点、谷物食品、果汁、茶以及咖啡。酒店还提供桨板、皮划艇、独木舟、浮潜等服务和设备。

酒店名称: Aitutaki Lagoon Private Island Resort
地址: Motu Akitua, Aitutaki
电话: (682) 31201
注意事项:
(1) 入住时间: 14:00 ~ 23:00; 退房时间: 5:00 ~ 10:00;
(2) 所有额外入住的成人, 加床每晚收费95新西兰元

(五) 餐饮

艾图塔基岛餐厅见表 4-2。

表 4-2 艾图塔基岛餐厅概览

餐厅名称	级别	电话/地址	营业时间	简单介绍
Rapae Bay Restaurant at Pacific Resort Aitutaki	高级餐厅	电话:(682)31720 地 址: P. O. BOX 90 AMURI, Cook Islands	周一至周日: 7:30 ~ 11:00; 6:30 ~ 21:30。	菜品风格: 各国料理、波利尼西亚菜、新西兰菜、提供无麸质美食, 提供素食; 餐厅特色: 可预订、户外用餐、提供酒精饮料、标准酒吧, 接受使用万事达信用卡, 接受使用维萨卡, 有儿童椅、残障人士专用通道
Koru Cafe	中档餐厅	电话:(682)31110 地 址: Located on the way to Ootu Beach, Cook Islands	周一至周日 7:00 ~ 15:00	菜品风格: 咖啡馆、新西兰菜、各国料理、提供无麸质美食, 提供素食; 餐厅特色: 外带、户外用餐、可供停车、有儿童椅



三 阿蒂乌岛

(一) 速写

阿蒂乌岛位于库克群岛南部，地理坐标为南纬 $20^{\circ}2'$ 、西经 $158^{\circ}7'$ ，总面积大约是拉罗汤加岛的一半。岛上有沼泽、湖泊，并且土壤肥沃，盛产香蕉、柑橘类水果、面包果和椰子。

阿蒂乌人所信奉的神来自汤加罗瓦 (Tangaroa)，这是阿蒂乌岛主要信奉的神，在波利尼西亚被当作海上的守护神。阿蒂乌岛的旧称是 “Enuamanu”，意思是 “昆虫和动物的岛屿”。在阿蒂乌岛流传着许多传说，大多讲述的是早期移民乘独木舟到达此处以及航海家的故事。发现阿蒂乌岛的欧洲人是詹姆斯·库克。1777 年 4 月 3 日，詹姆斯·库克将他的三条船停靠在阿蒂乌岛岸边并上岸寻找物资，在岛上遇到了岛民并与他们在接下来的几天中试着接触、相处。

1823 年 7 月 19 日，约翰·威廉姆斯在寻找拉罗汤加岛时来到阿蒂乌岛，伴随威廉姆斯的还有一位来自艾图塔基岛的酋长。酋长告诉阿蒂乌领导者拉戈默特尼酋长 (Rongomatane Ariki) 艾图塔基岛已经皈依基督教。拉戈默特尼酋长把传教士带到他的私人领地，并要求他们在一个神圣的小树林里吃甘蔗。当传教士们吃了甘蔗而且没有当场死亡的时候，拉戈默特尼酋长立即皈依并命令烧毁岛民先前所崇拜的神像，而且以后族人都要听传教士的教导。随后，在拉戈默特尼酋长的协助下，威廉姆斯乘船去寻找拉罗汤加岛。传教士后来偶尔访问塔希提岛。1836 年，塔希提人把帕皮亚从拉罗汤加岛遣返，在岛上开始了基督教的传教工作。1974 年，新西兰军队在阿蒂乌岛建造了码头，到达阿蒂乌岛的船只均可在此装卸货物，当地的渔民也可在此出发捕鱼。

阿蒂乌岛比拉罗汤加岛更传统，社区检查、啤酒饮用会议、芋头种植等传统习俗仍然贯穿于阿蒂乌岛民的日常生活中。此外，阿蒂乌岛非常注重对一些传统手工艺的传承，如塔帕（树皮布）制作工艺等，阿蒂乌岛的塔帕花在拉罗汤加岛很受欢迎。

阿蒂乌岛的村庄并不像库克群岛的其他岛屿一样位于海岸。阿蒂乌岛的五个村庄阿莱拉村（Areora）、纳提亚若村（Ngatiarua）、塔努依村（Te'enui）、马普艾村（Mapumai）、坦加吉村（Tengatangi）紧挨着，位于阿蒂乌岛的丘陵地带。在基督教传入之前，岛民生活在有芋头生长的沼泽低地附近。传教士来到岛上后，岛民逐渐跟随传教士来到了建有教堂的内陆地区。但有的岛民仍在有芋头生长以及饲养家猪的地方搭建了小棚屋，保持原有的生活方式。

（二）景点

1. 安纳塔基塔基洞穴

安纳塔基塔基洞穴（Anatakitaki Cave），也称为“考培卡洞穴”，是岛上最著名的洞穴。它隐藏在灌木丛和扭曲的榕树中，洞内有大大小小的钟乳石，考培卡（Kopeka）是一种很小且像雨燕的鸟类，目前只在阿蒂乌岛发现其身影，它们只在安纳塔基塔基洞穴内筑巢。如果在此游玩，会经常看到考培卡在寻找它们所需的昆虫，在黄昏时考培卡数量尤多。不管多累，它们在不回到比较安全的洞穴之前是不会休息的。在洞穴外面时它们会发出一种与众不同的尖叫声，但在洞穴里面，便切换到一种吱吱作响、“咔嗒咔嗒”的声音，以此作为回声定位，便于在黑暗中找到路。

2. 咖啡种植园

在19世纪早期，咖啡由商人和传教士引进阿蒂乌岛。在20世纪初，阿蒂乌岛已将咖啡产业发展为一个繁荣的产业，每年可生产近50吨咖啡。咖啡贸易像库克群岛许多小型农业一样，状况时好时坏。20



世纪 80 年代，岛上种植的大部分咖啡豆几乎只能用于个人消费。正在岛民认为咖啡产业就这样淡出人们生活时，来自德国的尤尔根·曼斯基·艾姆基（Juergen Manskee Eimke）搬到了阿蒂乌岛，建立了一家咖啡工厂并成立了阿蒂乌咖啡种植者协会，使咖啡产业“起死回生”。

阿蒂乌岛的两个咖啡工厂是尤尔根的阿蒂乌咖啡（Juergen's Atiu Coffee）和玛塔的阿蒂乌咖啡（Mata's Atiu Coffee）。前者位于马普艾村，规模较大，现代设施完善。后者仍然采用手工采摘、手工烘干和手工烘烤的传统方式，制作过程中加入的椰子奶油为咖啡增添了独特的味道。

在岛上，哪种咖啡的味道更好，现在仍是争论的焦点，不同的人有不同的偏好。因此，若想知道哪种咖啡更适合自己的，最好的办法便是两种咖啡一起买来品尝。在 ADC 商店或尤尔根的网站均可买到阿蒂乌岛咖啡，有咖啡粉或咖啡豆两种样式。阿蒂乌岛咖啡在中心商店或阿蒂乌公馆均有出售。这两种咖啡在拉罗汤加岛也有出售，比如首都阿瓦鲁阿的 Foodland 或 CITC 超市以及一些小工艺品店。

3. 海滩

阿蒂乌岛有许多风景如画的海滩，如汤加里罗海滩（Taungaroro Beach）、马泰海滩（Matai Beach）、塔奥罗亚海滩（Takauroa Beach）、奥若瓦乌海滩（Oravaru Beach）、奥纳罗亚海滩（Oneroa Beach）等。

（1）奥若瓦乌海滩

奥若瓦乌海滩位于西海岸，是库克船长及其船员最初登陆地点，也是西海岸为数不多的可以在礁石上停靠船只或独木舟的地方。

（2）奥纳罗亚海滩

有着大量漂亮贝壳的马泰潟湖（Matai Lagoon）和奥纳罗亚海滩，是一个潜水的好地方，但只有在低潮或海面平静时才适合进行海底探险。在低潮的时候，穿过天坑，从塔奥罗亚海滩到马泰潟湖

的途中，有一个迷人的、展示着五颜六色的热带鱼的天然水族馆，被称为“珊瑚花园”。

(3) 其他海滩

东北海岸，有一条长达 1 公里且布满小礁石的狭长地带，在其尽头，有一艘急救船——塔拉帕库，在塔拉帕库搁浅处和奥纳罗亚海滩之间还有很多小海滩以及三个海滨石窟。海滨石窟只有在岛屿东侧的海面风平浪静时才能参观，否则太过危险。

4. 教堂

位于阿蒂乌岛中心的库克群岛基督教堂被认为是库克群岛中最大的一座教堂，该教堂的墙壁厚度超过 1 米而且被粉刷过。如果在城市中，游客会注意到，每周会有四天，教堂的钟声在早上四点准时响起，教会成员会以最快的速度赶到教堂。此外，教堂院子里的坟墓中埋葬着周边的许多岛屿上有威望的人。

像库克群岛其他地方一样，阿蒂乌岛有着许多教会教派。花时间参加几个教派仪式，并比较一下各教派的仪式以及唱诗的风格是值得的。天主教会在周日上午 9 点开始弥撒仪式，仪式结束后，可以留出充足的时间让游客参加另一个教堂的礼拜仪式。但是，鲜花只能用于天主教会的弥撒仪式上，如果游客收到一个“ei”（当地传统的花环），在参加新教教会的礼拜仪式前应先把它拿掉。为了方便游客参加教会的仪式，阿蒂乌还有出租车服务。游客可通过拨打（682）33074 联系并使用出租车（Tuaine）。出租车会准时离开度假区去参加上午 10 点在库克群岛基督教堂的礼拜仪式，在途中司机还会对岛上的教堂做简短的介绍，价格为 5 新西兰元。

5. 会堂

(1) 瓦伊拉凯毛利会堂

瓦伊拉凯毛利会堂（Marae Vairakai）的墙壁由 47 块巨大的



石灰岩石板建造而成，长达 37 米。它位于坦加吉村到塔拉帕库登陆点的途中。此外，在途中，还有一条幽深的峡谷——瓦伊莫莫瑞（Vai Momoiri）。该峡谷通过一条短地道与一个类似深坑的地方连接起来。可惜的是，这条峡谷最近成了人们倾倒垃圾的地点。

（2）奥龙戈毛利会堂

奥龙戈毛利会堂（Marae Orongo）曾是阿蒂乌岛上最重要的地方之一，一直到现在，每当人们听到这个名字仍然会觉得很激动、很神圣。人们进行清理工作时发现，有几个石灰石座以圆形排列，围绕着一棵巨大的、粗糙的树。在会堂的后面还有几座坟墓，其中一座是由数字雕刻来装饰的。如果游客想要参观该会堂，应在导游的带领下进行。因为该会堂建立在私人土地上，而且至今仍然是一块神圣的领地。

（3）特恩皮瑞皮瑞毛利会堂

据说，1823 年帕皮亚第一次宣讲福音书时便是在特恩皮瑞皮瑞毛利会堂（Marae Te Apiripiri）。该会堂位于拉戈默特尼·阿达酋长宫殿的后面、行政中心的对面。

6. 阿蒂乌纤维艺术工作室

阿蒂乌纤维艺术工作室（Atiu Fibre Arts Studio）由一位德国人经营。工作室因擅长手工制作拼布被子而闻名。店主利用当地树皮等材料制作艺术品，反映库克群岛的传统艺术。客人可以在工作室品尝阿蒂乌岛咖啡，了解阿蒂乌岛的历史与文化。

（三）体验

1. 钓鱼、捕鱼

在阿蒂乌岛，捕鱼是一项很严肃的工作。捕鱼不仅是一个家庭主要的经济来源，还是一个男人对于他的家庭的承诺，但

总有不尽如人意之时，当他们因没有捕到鱼而只能空手而归时，会感到对家人很愧疚。用长竹竿和绳子钓鱼是一种传统的钓鱼方式，也是一种流行的打发时间的方法。在阿蒂乌岛，会有专业人员教给游客钓鱼的基本技巧，但能否钓到鱼，则全凭自己的本事。大部分当地人都是有经验的渔民，所以，当自己的成果远不如他们时，不要感到惊讶，也不要灰心丧气。如果钓到鱼并且想要尝一下这些美味时，要提前问一下周围的渔民自己钓到的鱼是不是有毒。

2. 洞穴探险

阿蒂乌岛旅游项目中的一个亮点是让游客有机会探索一些洞穴。在阿蒂乌岛丛林深处的一个巨大的爬虫洞里跌跌撞撞地前进，就像电影《夺宝奇兵》和《荡寇志》中的情节一样，刺激又难忘。在探索中应注意的一点是：不管去哪个洞穴探索，都应先得到土地主人的同意，并在导游的带领下进行，因为大部分洞穴都很隐蔽而且位于家庭土地上。安纳塔基塔基洞穴内有几个令人印象深刻的空间，还有壮观的钟乳石、石笋以及美丽的地下水池，游客可以在地下水池中尽情享受令人难忘的烛光游泳。

阿蒂乌岛的洞穴并非一开始就用来游览、探索，而是用来放置尸体的墓葬场所。在岛屿的西南部，通过一个垂直的洞穴可以到达日马若（Rima Rau）墓葬洞穴，里面有许多保存完好的遗骨（包括一些带有轴状洞的头骨）。洞穴是较封闭的空间，可能会给人带来毛骨悚然的感觉。

特安纳·欧·拉卡努依（Te Ana O Rakanui）也是一个位于主干道上的墓葬洞穴。在洞穴里可以看到拉卡努依酋长（Rakanui Ariki）及其家人的遗骨，也有可以探险的小洞穴和地道，但在探险过程中很容易迷路，因此游客应小心前行并跟紧导



游。奥厄·拉卡努依（Aue Rakanui）是目前唯一一位带领游客进行洞穴探险的导游。

3. 咖啡品尝之旅

在阿蒂乌岛，游客可以参观咖啡种植园和咖啡制作工厂，体验咖啡豆的采摘，观看咖啡的制作过程。此外，游客还可以品尝到各种各样的咖啡，加入当地“咖啡好坏”的争辩中。游客可以在旅途结束时买一袋咖啡，一般都会有折扣，非常实惠。

4. 浮潜、游泳体验

阿蒂乌岛并不适合游泳，周围很少有宽度超过 50 米的环礁湖，而且水一般很浅，但仍然存在几处适宜的场所。游泳或浮潜的最佳场所是阿蒂乌岛的“奥林匹克游泳池”，又称汤加努依港口，有着种类丰富的鱼类，水质清澈透明。在这也可以看到无人居住的塔库提岛。

从奥纳罗亚南部到塔奥罗亚海滩的路上的天坑也是浮潜的好去处。天坑以大礁石作为围栏，虽然浮潜被划定了范围，但独特的环境会让浮潜者觉得比以往的浮潜活动更刺激有趣。但要注意的是，只在低潮或海面平静时才适合进行海底探险。

5. 文化游

阿蒂乌岛的教堂与会堂是每一位游客都不应错过的文化体验地。教堂与会堂的建筑不仅给人以视觉上的冲击，而且体现着阿蒂乌岛的历史与传统文化。参与阿蒂乌岛的礼拜仪式，更能感受到岛民灵魂深处的精神世界。

（四）住宿

1. 阿蒂乌岛别墅酒店

阿蒂乌岛别墅酒店（Atiu Villas）位于凤梨种植园山坡上，在这里可以将阿蒂乌岛的松树林尽收眼底，距离马泰海滩仅有 5 分钟的车程，

距离埃努瓦机场（Enua Airport）有 15 分钟的车程。别墅群的建筑材料全部为当地木材。建筑风格为波利尼西亚风格，有宽敞的露天平台，别墅内部配备一张大号床或特大号的双人床，以及一张单人床，如果人数较多时，阁楼也可住人。所有的别墅都设有淋浴、风扇、收音机、全套厨房设施、食品室、迷你酒吧及冰箱，给人宾至如归的感觉。阿蒂乌别墅酒店还设有一个淡水游泳池，客人可在此避暑纳凉。好客的主人会为客人安排生态旅游、奇妙的洞穴探险、垂钓、观鸟、咖啡品尝以及游览历史遗迹等活动。如果客人想享受私人空间，则可以租赁自行车或汽车独自探索山径、与世隔绝的海滩以及马卡提亚岛。

2. 阿蒂乌岛家庭式酒店

阿蒂乌岛家庭式酒店（Atiu Homestay）位于阿莱拉村的郊外，环境较安静，被繁茂的热带花园包围。阿蒂乌岛家庭式酒店可为客人提供私人房间，游客可以预订家庭晚餐（若有特殊要求应提前告知）或自己准备晚餐。客人也可租用卡车、摩托车或山地自行车来一次陆地之旅。该酒店的主人还为客人提供三种旅游活动：马歇尔岛屿探索之旅、安纳塔基塔基山洞之旅以及日马若墓葬洞穴之旅。

3. 阿蒂乌岛宾馆

阿蒂乌岛宾馆（Atiu Guesthouse）提供装有风扇和荧幕的卧室，游客需要共用厨房、休息室、餐厅和浴室。其中，浴室有热水供应。在茅草廊上，游客可以从图书馆买一本好书，或者在同伴的陪伴下享用一顿家常菜。

四 其他岛屿

（一）马尼希基环礁

马尼希基环礁（Manihiki）位于北库克群岛，是北库克群岛最容易到达的岛屿，被称为“库克群岛的黑珍珠之都”，以美丽的礁



湖著称。传说马尼希基环礁和拉卡杭阿环礁（当时还属于一块土地）被拉罗汤加人胡库（Huku）在水下发现。后来，拉罗汤加人胡库和毛伊（Maui）争夺这块土地，这块土地被分成两部分——马尼希基环礁和拉卡杭阿环礁。19世纪之前，大多数人都居住在拉卡杭阿环礁，后由于拉卡杭阿环礁不能满足当地人的需求，一部分人迁移到马尼希基环礁居住。1849年，波利尼西亚的两位传教士来到马尼希基环礁。1852年，传教士把大部分岛民变成了基督徒，并说服他们定居在马尼希基环礁或拉卡杭阿环礁。1901年，马尼希基环礁在库克群岛新成立的新西兰保护国的控制下，改善了医疗设施和经济状况。1997年11月，马尼希基环礁被飓风马丁（Cydone Martin）摧毁。后来马尼希基环礁重建，一些人重回故乡生活。

马尼希基环礁的人口共390人，陆地面积为5.4平方公里。马尼希基环礁盛产椰子和珍珠。如今，黑珍珠养殖业是库克群岛最赚钱的行业之一。在拉罗汤加岛和海外出售的绝大多数珍珠是在马尼希基环礁养殖的。马尼希基环礁超过99%的黑珍珠都是人工养殖的，天然的很少见，也很难满足海外消费者偏好的尺寸和形状。椰子主要种植在马尼希基环礁的莫图岛。

（二）拉卡杭阿环礁

拉卡杭阿环礁（Rakahanga）位于马尼希基环礁的北方。有两个主要岛屿，分布在长约4公里、宽约2公里的潟湖的边缘。据说费迪南德·麦哲伦于1521年发现了拉卡杭阿环礁，但这尚未被历史学家证实。1606年3月2日，一支西班牙探险队在佩德罗·费尔南德斯·德·基罗斯的指挥下抵达拉卡杭阿环礁。1997年，马尼希基环礁上的农作物被飓风摧毁，以后的一段时间，马尼希基环礁居民都依赖拉卡杭阿环礁的庄稼。2001年，电话被引进了拉卡杭阿环礁，拉卡杭阿环礁与外

部世界的交流取得了巨大的飞跃。

拉卡杭阿环礁的陆地面积为 4.1 平方公里，共有居民 130 人。拉卡杭阿环礁的人口主要集中在环礁西南角的尼瓦诺村。拉卡杭阿环礁位于潟湖中，不适合养殖珍珠，所以一般出口椰子、香蕉、面包果等。拉卡杭阿环礁因其手工艺品而闻名，岛民编织的帽子特别出名，并且价格也很昂贵。

（三）彭林环礁

彭林环礁（Penrhyn）位于库克群岛的最北端，是库克群岛最远和最大的环礁，距拉罗汤加岛 1364 公里，距马尼希基环礁和拉卡杭阿环礁 360 公里。彭林环礁坐落在一座被水淹没的巨大火山的顶部。彭林环礁拥有的潟湖是整个南太平洋上最大的潟湖之一。潟湖面积为 233 平方公里，宽 14 公里。彭林环礁有两个主要定居点——奥默卡村（Omoka）和特奥托阿村（Te Tautua），它们分别位于潟湖的东西两侧。根据传说，彭林环礁是被神捕捞形成的，他在大腿上撕下一块肉，用作鱼饵，然后从深渊中拉起了这座岛。这座岛的名字是根据英国船只“彭林女士”号命名的。西方最早关于彭林环礁的记载，都是关于岛礁上居民的不寻常和岛屿的古怪。早期的探险家都不敢上岸，也不会让岛礁的居民登上他们的船。1853 年，美国的“查塔姆号”撞到了礁石上，船员和乘客到了彭林环礁，受到了良好的款待。1854 年第一批传教士到达彭林环礁，那些“可怕的、好战的”居民都成了虔诚的教徒。1863 年，在传教士的帮助下，秘鲁的奴隶贩子绑架了岛上的居民，传教士以每人 5 美元的价格出售。经过这件事，彭林环礁上几乎没有居民了。到 1902 年，彭林环礁上的人口回升到 445 人。二战期间，彭林环礁被用作美国空军基地，在奥默卡村附近建了一条飞机跑道。

现在彭林环礁共有居民 600 人，陆地面积为 9.8 平方公里。彭



林环礁生产珍珠，与马尼希基环礁不同。彭林环礁的潟湖生产珍珠的数量是马尼希基环礁生产珍珠数量的 12%，包括小的、金色的珍珠。政府曾要求多生产些珍珠，但是遭到当地居民的反对。在 2000 年，潟湖水藻疯长，养殖的牡蛎死于一种病毒。此后该产业未能恢复，最后一次收成是在 2003 年。

（四）普卡普卡环礁

普卡普卡环礁（Pukapuka）是库克群岛中最偏远、最孤立的一个岛礁，位于拉罗汤加岛以北 1150 公里的地方。普卡普卡环礁形状像一个三叶扇子，在每个叶片末端有一个岛，中心也有一个岛。普卡普卡环礁有一座名为瓦勒（Wale）的岛屿。唯一的登陆点是通过瓦勒西部礁石上的狭窄通道。瓦勒有三个村落，即恩加卡、洛托和雅托。莫图·考是普卡普卡环礁的另一个岛屿，位于环礁的南部边缘，是普卡普卡环礁飞机跑道的所在地。在 2000 年前，普卡普卡环礁是萨摩亚人和汤加人在前往社会群岛途中发现的。一则关于普卡普卡环礁的传说讲述了大约 400 年前的大海啸席卷了整个环礁，只留下了 2 个女人和 15 个男人，他们花了相当大的力气重建了这个岛。1595 年，西班牙探险家阿尔瓦罗·德·门达纳和佩德罗·费尔南德斯·德·基罗斯从秘鲁来到这里，并将此地命名为圣贝尔纳多岛。150 多年后，两艘英国船只看到了该岛，因为海浪很高，所以没有尝试靠岸。他们将这个环礁命名为“危险岛屿”，因此现在普卡普卡环礁有时也被称为“危险岛”。

普卡普卡环礁共有居民 530 人，陆地面积为 5.1 平方公里。普卡普卡环礁的文化与萨摩亚比较相似。因为位置比较偏僻，所以普卡普卡环礁的文化比较传统。普卡普卡环礁仍然存在“床跳”习俗。普卡普卡环礁主要以渔业和种植业为主，主要生产香蕉、木瓜和椰子等。大部分农产品都在岛礁上消费，剩余的出口到拉罗汤加岛。普卡普卡环礁的舞者比较出名，每年宪

法庆典上，普卡普卡人都会带来不一样的舞蹈，得到人们很大的赞赏。

（五）纳索岛

纳索岛（Nassau）是一个珊瑚岛，陆地面积为 1.3 平方公里，被称为“普卡普卡环礁的郊区”。这里只有一个村庄，居民都是来自普卡普卡环礁的人。在 2005 年，飓风扫荡了整个纳索岛，其中 80% 的房屋被摧毁，但没有人员死亡。

纳索岛一直属于附近的普卡普卡环礁。纳索岛伟大的祖先马塔利基让名为恩加里乌（Ngalewu）的人独自掌管这个岛屿。后来，为了纪念他，将这个岛命名为特·努库·欧·恩加里乌（Te Nukuo Ngalewu）。之后，这个岛屿又被称为“孤岛”或埃利斯群岛。1835 年，美国人访问这个岛屿时，这里还没有人住，于是以“纳索”来命名。后来，陆续有人登上这个岛屿。1945 年，岛上的居民将该岛屿卖给了新西兰政府。不久后，新西兰政府又将该岛卖给了普卡普卡环礁的酋长们。1951 年 6 月 2 日，来自普卡普卡环礁的人在纳索岛登陆，在几个世纪后重新夺回了他们的“郊区”。之后，来自普卡普卡环礁的人在这里种植椰子树并定居。

（六）苏沃洛夫环礁

苏沃洛夫环礁（Suvarrow）虽然很小，难以接近，也很遥远，但它是库克群岛最著名的一个岛礁。1952 ~ 1977 年新西兰作家汤姆·尼尔（Tom Neale）曾 3 次到岛礁上生活，他的书《一个岛》（*An Island to Oneself*）成为经典，因此，苏沃洛夫环礁为众人所知。如今，苏沃洛夫环礁是库克群岛唯一的国家公园，也是自然爱好者的天堂。这里有成千上万的海鸟，有丰富的海洋生物，如海龟、椰子蟹、热带鱼和鲨鱼等。两位环礁的管理者在这里守护着这里成千上万的海鸟。岛礁上没有地方住，而且游客也不太可能被允许待在



岛上，所以唯一的选择就是搭乘游艇或拉罗汤加岛的私人船只去别处投宿。

在地理大发现时代之前，波利尼西亚的旅行者们（他们的营地遗迹已经被发现）拜访了苏沃洛夫环礁，但是从来没有建立永久定居点。俄国探险家米哈伊尔·拉扎列夫（Mikhail Lazarev）来到这个岛屿，并将其命名为“环礁”。苏沃洛夫环礁素有“金银岛”之称。在19世纪中叶，有一艘美国捕鲸船在该岛失事，一艘打捞船发现了一个盒子，里面装着价值数千美元的18世纪金币。在20世纪早期，人们曾经尝试在这里养殖珍珠。20世纪20~30年代，人们种植椰子，但因白蚁的肆虐停止生产。

第四节 出行指南

一 行前准备

（一）护照与签证

1. 护照

中国公民须持有效期不少于6个月的护照。

2. 签证

中国公民可免签入境库克群岛，仅需办理转机所在国家（可以从澳大利亚、新西兰转机）的签证。在库克群岛入境停留时游客需持有往返机票和足够停留期间使用的资金证明。库克群岛允许游客在境内滞留31天，若超过31天，需凭有效护照、行期证明、财力担保和住宿证明等材料向当地移民局申请延期许可。如果滞留时间超过半年以上，需在行前申请签证，申请材料寄至库克群岛外交和移民部（见表4-3）。

表 4-3 库克群岛自行申请签证办理流程

签证须知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中国公民前往库克群岛旅游度假、短期商务、参加体育活动、参加会议或展览,且滞留不超过 31 天,可免签入境。如以旅游为目的,还可办理延期; 2. 免签入境库克群岛时需提供有效护照、联程或往返机票、财力证明; 3. 如经澳大利亚、新西兰、法属波利尼西亚、美国入境库克群岛,行前务必确保已办妥上述国家的过境签证
准备材料	有效护照、联程或往返机票、财力证明
提交材料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提交申请 <ol style="list-style-type: none"> (1) 按要求备齐签证申请材料后,提交使领馆; (2) 申请人本人提交,使领馆一般只在上午接受申请材料,下午不接受。并且去使馆之前要电话预约 2. 注意事项 <p>在预约申请的当天,请提前 15 分钟到达签证中心。带上预约单、申请材料、护照、身份证等。到达签证中心后会得到一张叫号单,请耐心等待叫号并且递交申请。请保留收据,作为将来领取资料的凭证</p>
使馆受理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申请人携资料及对应原件前往签证中心递交,审查资料过程中,新西兰驻华大使馆会电话核实出行计划与申请是否相符,并保留要求申请人前往新西兰驻华大使馆面试或补充资料的权利 2. 签证中心一般会在 15 个工作日内审理完成 90% 的普通访问者签证申请。加急服务一般会在 5 个工作日内返还护照
进度查询	<ol style="list-style-type: none"> 1. 登录库克群岛签证中心网站; 2. 进入“追踪申请进度”; 3 输入参考号码(参考号码是申请人递交完材料后,签证中心给的一个回单,上面有一组数字)。参考号码样例:SHAN/××××××/××××××/×(×为数字); 4. 输入申请人完整的出生日期(注意格式:日/月/年,××/××/××××); 5. 完成以上步骤,即可看到现在签证的情况 <ol style="list-style-type: none"> (1) 申请正在大使馆/领事馆受理中; (2) 申请正在由大使馆返还签证中心; (3) 申请已经返还签证中心(这个时候可领取),如果不是自己取的话上面会显示申请人的资料已由 EMS 寄出



续表

领取签证	<p>1. 领取方式</p> <p>(1) 申请人本人去自己递交申请的签证中心领取材料和签证,领取时需要携带收据;</p> <p>(2) 可选择使领馆的商业合作伙伴 VFS Global 通过快递寄给申请人。快递费为每份申请 50 元;</p> <p>(3) 委托第三方领取材料,需提供申请人签字的委托书、代领人的身份证及申请人的收据;</p> <p>(4) 另外,领取签证后,最好检查好以下信息:申请人个人信息;申请人的目的;签证有效期是否涵盖了申请人的计划出行日期;</p> <p>2. 核对信息</p> <p>收到出签护照后请认真核对签证页信息是否有误(护照号、姓名、签证有效期、出生年月及使馆圆章和签名章等),若有问题,请尽早与之联系,以免耽误行程</p>
------	--

库克群岛在华无使领馆。库克群岛外交移民部网站: <http://www.mfai.gov.ck>。

中国驻新西兰大使馆兼管对库克群岛事务。

(二) 物品携带

赴库克群岛物品携带见表 4-4。

表 4-4 赴库克群岛物品携带概览

相关规定	库克群岛是新西兰的自由联系国,海关和防疫要求同新西兰类似,对动植物制品检疫严格。除新西兰以外其他任何国家的水果、肉类和牲畜禁止入境。每位旅客(18 岁及以上)入境时可以随身携带一定数量的免税物品,包括 2 升酒精饮料或 4.5 升啤酒;200 支香烟或 20 支雪茄。任何武器禁止入境
旅行必备	<ol style="list-style-type: none"> 1. 足量的防晒霜(防晒指数高,可防水)和防蚊喷雾; 2. 水陆两用硅胶底鞋; 3. 至少两套泳衣,方便换洗; 4. 三头插排(国内两头插排在库克群岛用不了); 5. 浮潜工具; 6. 充足的食物(肉类可以带入库克群岛,但蔬菜水果需要向海关申报); 7. 娱乐设备; 8. 现金

二 出入境交通

国内没有直飞库克群岛的航班，必须从新西兰或者澳大利亚转机（见表4-5）。

法属波利尼西亚（帕皮提机场）、斐济（楠迪机场）也有航班飞往库克群岛，从美国的洛杉矶也有班机可到。

新西兰航空公司、萨摩亚波利尼西亚航空公司和斐济太平洋航空公司有定期航班从拉罗汤加岛飞往奥克兰、楠迪、洛杉矶等地。

表 4-5 赴库克群岛的航空公司和国际航线

推荐航线	行程	注意事项
航线一	北京—(飞行时长 12h0min)—悉尼—(飞行时长 18h25min)—艾图塔基	此行程过境澳大利亚转机,持中国大陆护照的旅客转机需要办理该国的过境签证
航线二	北京—(飞行时长 20h10min)—新西兰—(飞行时长 18h35min)—艾图塔基	

三 境内交通

(一) 空中交通

1. 国内航班

拉罗汤加航空公司运营库克群岛国内航线。

2. 主要机场

拉罗汤加岛上有阿瓦鲁阿国际机场，艾图塔基岛有一座国内机场。

3. 往返机场的主要交通方式

需从当地旅行社预订车辆接送。



(二) 陆路交通

1. 公路

拉罗汤加岛有环岛公路，陆地交通工具主要是汽车和摩托车等。当地汽车右舵左行，与中国大陆地区相反，游客须熟悉当地交通规则。

2. 租车及自驾

可以通过旅行社或当地租车公司租车。

(三) 水路交通

库克群岛有三个海港，分别位于拉罗汤加岛、艾图塔基岛和彭林环礁。库克群岛水运委员会及当地船运公司负责各岛之间的运输。

四 货币和汇率

库克群岛流通货币有新西兰元和库克群岛元，以新西兰元为主要流通货币。新西兰元与人民币的汇率约为 1:6。信用卡在阿瓦鲁阿市中心的商店可以使用，而旅行支票需要到阿瓦鲁阿市中心的 ANZ 银行与 Westpac 银行进行兑换。截至 2017 年 4 月，新西兰元与其他货币的汇率兑换结果可详见表 4-6。

表 4-6 截至 2017 年 4 月汇率兑换结果

货币	面值	当前汇率	对应的新西兰元
人民币	100	0.209781	20.9781
港币	100	0.185548	18.5548
新台币	100	0.048148	4.8148
澳门元	100	0.180143	18.0143
美元	100	1.443900	144.39
澳元	100	1.077457	107.7457

五 语言帮助

库克群岛通用库克群岛毛利语和英语，英语为官方语言。其日常用语及对应中文、英语可详见表4-7。

表4-7 库克群岛日常用语

中文	英语	毛利语
欢迎。	Welcome!	Haere mai / Nau mai
你好。	Hello!	Kia ora, Kia ora rā kōrua.
你好吗?	How are you?	Kei te pēhea koe?
我很好,谢谢。你呢?	I'm fine, thanks. And you?	Kei te pai
好久不见了。	Long time no see.	He roa te wā kua kitea.
你叫什么名字?	What's your name?	Ko wai tōu ingoa?
我的名字是……	My name is. . .	Ko ... ahau
你从哪里来?	Where are you from?	Nō hea koe?
我来自……	I'm from . . .	Nō ... ahau
早上好。	Good morning.	Kia ora, Ata mārie, Mōrena
下午好/晚上好。	Good afternoon/evening.	Kia ora
晚安,各位。	Good night.	Pō mārie
再见。	Goodbye.	E noho rā (said by person leaving) E haere rā (said by person staying) Hei kona rā (inf)
祝你好运。	Good luck.	Kia waimarie
欢呼/身体健康!	Cheers/Good health!	Mauri ora! Kia ora!
你今天过得愉快吗?	Have a nice day.	Kia pai tō rā
祝你有个好胃口。	Have a good appetite.	Kia mākona
一路平安。	Have a nice trip.	Kia pai te haere
我不明白。	I don't understand.	Kaore au e mārāma / Aroha mai
请讲慢一点。	Please speak more slowly.	Tēnā koa, āta kōrero
请再说一遍。	Please say that again.	Tēnā koa, kōrero mai anō
请把它写下来。	Please write it down.	Tuhia (koa)



续表

中文	英语	毛利语
你会说毛利语吗? 是的,会一点。	Do you speak Māori? Yes, a little.	He reo Māori tōu? Āe, he iti
打扰一下。	Excuse me/Sorry.	Arohaina mai
这个多少钱?	How much is this?	He aha te utu?
对不起。	Sorry.	Arohaina mai / Mō Taku Hē
谢谢你。	Thank you.	usually expressed through rising intonation or Kia ora
请问卫生间在哪里?	Where's the toilet?	Kei hea te wharepaku?
你想 和我跳舞吗?	Would you like to dance with me?	Ka Pirangi koe ki te kanikani tahi tāua?
我爱你。	I love you.	Kei te aroha au ki a koe
早日康复。	Get well soon.	Kia piki te ora
别管我!	Leave me alone!	Haere atu!
救命!	Help!	Āwhina!
火!	Fire!	Ahi!
停止!	Stop!	Kāti!
小心!	Be careful!	Kia Tūpato!
安静点!	Be quiet!	Turituri!
叫警察!	Call the police!	Waea atu ki te Pirihimana!
圣诞快乐! 新年快乐!	Merry Christmas! Happy New Year!	Meri Kirihimete me ngā mihi o te tau hou ki a koutou katoa
复活节快乐!	Happy Easter Day!	Ngā mihi o te Aranga
生日快乐!	Happy Birthday!	Rā Whānau ki a Koe!

六 网络和通信

(一) 电话

库克群岛电信公司 (Telecom Cook Islands) 提供 2.5G 移动网络。针对库克群岛的游客,电信公司推出了一款叫作“电信旅游者”(The Telecom Traveller)的套餐,售价 490 新西兰元,包括 20 分钟

话费（国际长途）、100M 的上网流量、100 条短信，有效期 30 天。

库克群岛国际长途电话区号如下。国际区号：682，也写作 00682、00-682、+682、+682-、+00682、682、0682、000682 等。拨号举例：从中国的固定电话或者手机拨到库克群岛的 A 地电话的拨号顺序为“00682-A 地区号-A 地本地号码”，实际拨号时不要输入“-”符号，连续拨完全部数字。

来电显示情况如下。从库克群岛的 A 地电话拨打到中国的固定电话或者手机上，一般来电显示为“00682-A 地区号-A 地本地号码”，实际显示时可能没有“-”符号，而全部是数字，也有可能前面不带 0、只带 1 个 0 或者带超过 2 个 0。例如：00682XXXXXX、682XXXXXX、0682XXXXXX、000682XXXXXX。如果来电显示开头是 006820、006821、006822、006823、006824、006825、006826、006827、006828、006829，一般也表示国际区号是 00682，后面一位是库克群岛内部的号码开头第一位。如果是在库克群岛通过网络电话、IP 电话等方式拨打到中国，则来电显示有可能看不出来源，也无法直接回拨。

（二）网络

库克群岛的手机上网费用很贵而且速度较慢，而大多酒店所提供的 Wi-Fi 速度较快，但会收取一定费用。

（三）中国向库克群岛邮寄的方式

在实际操作中，从中国大陆邮寄到国外（包括库克群岛）的国际邮件，只需要在信封上用中文写上“邮寄到库克群岛”（还要附上详细城市、地址），不用填写库克群岛邮政编码。

为了方便邮件在库克群岛的递送，需要用库克群岛的语言来写清详细地址，最好填写当地的邮编以方便库克群岛的邮局分发和邮递员递送。



七 安全信息

库克群岛治安较好，但游客需尽量避免去人较多的公共海滩，在酒店内的海滩是很安全的。

租车时注意交通安全，库克群岛没有交通信号灯，所以要看地上的标识或者观察周围的交通状况。

外出旅行要注意旅途安全，旅游有时会经过一些危险区域，如陡坡密林、悬崖蹊径、急流深洞等，在这些危险区域，要尽量结伴而行，千万不要独自前往。

八 其他

（一）时差

当地时间比北京时间晚 18 个小时。

（二）旅行季节

库克群岛全年都是宜人的热带气候。即使在夏季最热的时候（这里的夏季是 1~2 月），温度最高也在 30℃ 以下。12 月至次年 4 月较热，是雨季。6~10 月为降水量偏少的季节，比较适合追求旅行品质的游客。

（三）医疗

库克群岛只提供普通医疗，手术等高难度医疗需要到新西兰进行。

第一节 国家速写

一 国名

纽埃，英文名称为“Niue”。1774年，第一个到达纽埃的欧洲人詹姆斯·库克船长，曾三次尝试登陆纽埃却均被岛上居民拒绝，于是他将纽埃岛命名为“野蛮岛”（Savage Island）。后来欧洲人将野蛮岛的原始名称 Niue 翻译为“看见椰子”（behold the coconut），之后人们又重新启用纽埃（Niue）这个称谓。国际标准化组织（International Organization for Standardization, ISO）在国名列表（ISO – 3166 – 1）中将纽埃列为“纽埃共和国”（the Republic of Niue），直到2011年7月14日，国际标准化组织才认识到这是个错误，并将“共和国”（the Republic of）去掉，正式更名为“纽埃”。

二 地理

纽埃位于南半球，处于太平洋中南部、国际日期变更线东侧，属波利尼西亚群岛，北与萨摩亚相距 550 公里，西与汤加相距 480 公里，西南与新西兰相距 2400 公里，东与库克群岛的拉罗汤加岛相距 900 公里。纽埃的国土总面积达 260 平方公里，专属经济区面积 390 平方公里。根据联合国最新统计，截至 2017 年 3 月 14



日，纽埃的人口总数为 1613 人，年人口增长率达 0.12%。^①

纽埃是由纽埃岛和三个珊瑚岛礁组成。其中纽埃岛是世界上最大的环形珊瑚岛之一，被称为“波利尼西亚之礁”。纽埃岛中央是海拔 60 米的中央高原，地势平坦广阔，四周海岸则是陡峭的石灰石峭壁。

纽埃岛大致呈椭圆形，直径约 18 公里，西海岸有两个大型的海湾，一个是位于西部的阿洛菲（Alofi）海湾，一个是位于西南部的阿瓦泰莱（Avatele）海湾，两个海湾中间是海拉吉吉（Halagigie）海角。靠近阿瓦泰莱海湾还有一个半岛——泰帕角（TePā Point）。纽埃岛上多珊瑚岩石，还有岩石风化后产生的土壤。这些土壤的化学成分非同寻常，含有丰富的铁元素、磷酸盐、铝氧化物和汞。土壤具有一定的天然放射性，但是迄今为止还没有证据表明土壤的放射性以及含有的微量元素会对人的身体产生负面影响。

纽埃专属经济区内的三个珊瑚岛礁分别是贝弗里奇珊瑚礁（Beveridge Reef）、安提俄珀珊瑚礁（Antiope Reef）和哈兰珊瑚礁（Haran Reef）。其中贝弗里奇珊瑚礁位于纽埃岛东南方向 240 公里处，南北长约 9.5 公里，东西长约 7.5 公里，总面积约 56 平方公里，珊瑚礁大部分时间都被海水淹没，只有在退潮时才会有一小部分露出海面。这里的海水很浅，经常会发生渔船搁浅事故。安提俄珀珊瑚礁位于纽埃岛东北方向 180 公里处，是一个近似圆形的珊瑚礁，直径约 400 米，最小深度为 9.5 米。哈兰珊瑚礁位于纽埃岛东南方向 294 公里的环太平洋火山地震带上。

^① “Niue Population”，<http://www.worldometers.info/world-population/niue-population/>，最后访问日期：2017 年 8 月 1 日。

纽埃属于热带海洋气候，全年高温，降水丰富。纽埃的冬季是4~11月，温度范围为20℃~28℃；夏季是12月至次年3月，温度范围为22℃~30℃，年平均气温27℃。纽埃年平均降水量为2070毫米，降水分旱雨两季，11月到次年4月为雨季，降水丰富；5~10月为旱季，降水较少。

纽埃居民以波利尼西亚人为主，截至2017年3月，纽埃常住居民有1613人，另外还有大约1.2万纽埃籍侨民居住在新西兰。纽埃岛上还有两个中国人——李军和他妻子，40多个长居的图瓦卢人，20多个来纽埃打工的菲律宾人和一个日本厨师。纽埃的宗教信仰种类较多，大约有70%的居民信仰基督教新教，10%的居民信仰摩门教，10%的居民信仰罗马天主教，2%的居民信仰耶和華见证会，6%的居民信仰其他宗教，只有2%的居民无宗教信仰。

纽埃全国共有14个村庄，分别是马凯富村（Makefu）、图阿帕村（Tuapa）、纳穆库卢村（Namukulu）、希库塔瓦凯村（Hikutavake）、托伊村（Toi）、穆塔劳村（Mutalau）、拉凯帕村（Lakepa）、利库村（Liku）、哈库普村（Hakupu）、瓦伊阿村（Vaiea）、阿瓦泰莱村（Avatele）、塔马考托加村（Tamakautoga）、南阿洛菲村（Alofi South）、北阿洛菲村（Alofi North）。纽埃的首都阿洛菲由北阿洛菲村和南阿洛菲村共同组成，同时它也是纽埃的政治、经济和文化中心。

三 历史

大约在900年，波利尼西亚人最先从萨摩亚迁徙到纽埃并定居于此，成为最早的一批定居者。16世纪，汤加人也陆续迁到纽埃并定居下来。直到18世纪初，纽埃岛上的居民一直过着原始的氏



族生活。大约在 1700 年，汤加人将“王权思想”带到了纽埃并传播开来，为纽埃国家政权的产生奠定了思想基础。1774 年，英国著名探险家詹姆斯·库克船长到达纽埃，成为第一个发现该岛的欧洲人。

1830 年，伦敦传道会将纽埃岛上的两个男孩——由埃阿（Uea）和尼玛嘎（Niumaga）带离纽埃并培训他们，他们回来后不再被村民接受，遭到排斥，由埃阿被杀害。尼玛嘎便带领他的朋友努恺·佩尼亚米纳（Nukai Peniamina）离开纽埃逃到了萨摩亚。在那里努恺·佩尼亚米纳学会了阅读和写作，在传教士的影响下成为一名基督徒，并在萨摩亚的马洛阿神学院（Malua Theological College）接受了牧师培训。1846 年努恺·佩尼亚米纳回到纽埃，经过五次尝试登陆后，终于在 10 月 26 日被穆塔劳的首长接受，进入了穆塔劳村，并受到 60 名战士的保护。基督教首先在穆塔劳传播开来，并逐渐传遍纽埃岛。

1849 年 7 月，约翰·厄斯金（John Erskine）船长乘坐“英国皇家哈瓦那号”舰船（HMS Havannah）来到纽埃。1875 ~ 1887 年，纽埃建立了本土第一个基督教王国，图伊托加（Tuitoga）担任国王。1889 年，纽埃的统治者向维多利亚女王写信请求得到英国的庇护。1900 年，纽埃成为英国的“保护地”。1901 年，纽埃岛作为库克群岛的一部分归属新西兰。1904 年，新西兰在纽埃单独设立行政机构。1974 年，纽埃人民进行公投，结果是纽埃实行自治。同年，新西兰议会通过了纽埃宪法法案，正式确立纽埃为自治领土，承认纽埃的自治权，罗伯特·雷克斯（Robert Rex）担任纽埃第一任总理。

2004 年 1 月，热带气旋“赫塔”（Cyclone Heta）袭击纽埃，导致两人死亡，整个岛屿上的房屋和农田都被毁坏。多数人迫于

生计而移居他国，人口也由 1500 人遽降至 500 人，致使纽埃自治政府无法维持正常运转。纽埃政府为渡过难关，便利用 1974 年纽埃独立宣言中的“新西兰有义务提供其前殖民地纽埃必要的经济与行政协助”，与新西兰合并。现在纽埃与新西兰保持自由联系，如纽埃要求，新西兰仍有义务帮助纽埃处理其外交事务和提供相应的政治经济协助。

四 政治

纽埃是君主立宪制国家，国家元首为英国女王伊丽莎白二世，由新西兰总督帕齐·雷迪（Pasty Reddy）代表女王行使权利。1984 年 3 月 31 日纽埃成立立法议会，行使立法权。议会实行一院制，由 20 名议员和一名议长组成，议长由议员投票选举产生。议员中的 14 个名额分别是从下设的 14 个村推选产生，另外的 6 个名额则是由全国普选产生，任期 3 年。议长需要组织新一届议会的首次会议，并从当选议员中选出总理，主持国家各项事务。总理从议员中选出 3 名成员组成部长内阁，形成政府行政部门。纽埃现在没有政党，议员均为无党派人士。纽埃最后一个政党——纽埃人民党已于 2003 年解散。

纽埃的司法机构独立于行政机构和立法机构之外，不受行政机构和立法机构的影响与控制。司法上设立一个高级法院，有向新西兰高等法院上诉的权利，还特设土地法院，专门处理土地纠纷。

五 经济

纽埃的自然资源十分匮乏，经济主要依赖新西兰援助。纽埃还接受澳大利亚、中国、日本、韩国、印度、欧盟等国和地区以及联



联合国开发计划署等国际组织的援助。纽埃政府为增加经济收入出台了许多措施，比如大力发展旅游业，扩大出口以缩小贸易逆差，发展私营经济产业，精简政府工作人员等。农业、旅游业和渔业是纽埃的三大支柱产业。农业方面，纽埃可用于农业生产的土地面积为206平方公里，农业生产可实现自给自足。芋头是纽埃的主要粮食作物，其中粉红芋头是纽埃特有的品种，在新西兰和澳大利亚芋头市场中占据主导地位。纽埃向新西兰出口芋头、香草、诺丽果、木薯、山药、香蕉等农产品。旅游业现已成为纽埃经济发展的主要产业。1996年纽埃设立旅游局，投资增设旅游景点及旅店。2013年，赴纽埃旅游的游客超过7000人，较2012年增长约40%。为发展旅游业，纽埃以进口税和公司税优惠政策来吸引国外投资者投资国内旅游业，从而促进海外游客数量和旅游配套设施的持续稳步增长。渔业方面，纽埃与新西兰合资建立纽埃渔业加工有限公司（NFP），主要捕捞金枪鱼、黄鳍鱼和长鳍金枪鱼，并出口到海外市场。

六 文化

（一）语言

纽埃的官方语言是纽埃语和英语。纽埃的国民中大约有32%的人同时会纽埃语和英语两种语言，11%的人只会英语，46%的人只会纽埃语，11%的人会纽埃语和其他语言。

（二）体育运动

纽埃人十分热衷于橄榄球运动。虽然纽埃人口稀少，却没有妨碍纽埃人在这项运动中取得好成绩，2008年纽埃取得了大洋洲杯橄榄球冠军。现在，纽埃在世界橄榄球联盟中的排名是第33名。足球运动在纽埃也十分受欢迎，1985年，纽埃国内设立纽埃足球锦标赛，每年举行一次，国内的10家足球俱乐部会在锦标赛中角

逐。篮网球（netball）运动只在纽埃女性中比较流行。

（三）传统工艺

纽埃妇女继承了祖先的智慧和灵巧的双手，能用纽埃当地的原材料，通过自己独特的创造能力，手工制作出草帽、花篮、布袋等精美又实用的工艺品。

（四）礼仪与习俗

1. 成人礼

纽埃保留着传统的成人礼仪式，过去这种仪式是一种私密活动，但是随着纽埃旅游业的发展，这种仪式也逐渐开始公开化。当纽埃的男孩女孩长大成人后，就会举行成人礼，成人礼一般于周六在私人庭院里举行。男孩的成人礼是把从小留起来的长头发剪掉，即“理发”；而女孩的成人礼是“打耳洞”。成人礼对纽埃人来说十分重要，它是孩子们在年龄和精神上成熟的标志。

2. 习俗

周日是纽埃人十分重要的一天，大多数人会在这一天的早上或下午到教堂做礼拜。在纽埃各地，周日被公认为神圣的一天，游客要尊重当地的周日纪念活动，不要在这一天进行划船和钓鱼等活动，但是可以考虑打高尔夫、观光、游泳等。另外还要注重仪容仪表，不要身着泳衣出现在城镇和村庄等地的公共场所。

（五）重要节日

纽埃是新西兰的自由联系国，是英国联邦准会员国，受英国和新西兰的保护，所以纽埃会庆祝元旦、耶稣受难日、复活节、福音日、圣诞节等一些西方传统节日。除此之外，纽埃还会庆祝新西兰的国庆节“怀唐伊日”、新西兰与澳大利亚庆祝的“澳新军团日”、纽埃宪法日。

1. 怀唐伊日

1840年2月6日，毛利人和英国王室在新西兰的怀唐伊签署



了《怀唐伊条约》，使新西兰成为英国的殖民地，这个条约是新西兰的建国文件。1974年，怀唐伊日（Waitangi Day）被确立为新西兰的国庆节。纽埃在2月6日怀唐伊日这天会全国放假。为了庆祝这特殊的一天，纽埃会举行一些演讲会或小型音乐会，在音乐会上通常会演奏一些雷鬼音乐（Reggae），有的纽埃人则选择去沙滩上放松一天。

2. 澳新军团日

澳新军团日（ANZAC Day），又称“澳纽军团日”，是纪念在1915年4月25日的加里波利之战中牺牲的澳大利亚和新西兰军团将士的日子。第一次世界大战期间，纽埃派出200名士兵编入新西兰军队毛利营，作为新西兰军队的一部分而参战。4月25日澳新军团日这天，纽埃全国休假一天，以缅怀为国牺牲的战士们。人们会举办多种活动，比如去墓地献花、举办老兵纪念仪式、瞻仰烈士、举行故事会等，以纪念战争中死去的战士。民间还有一种习俗是当天要做一种饼干，这种粗粮饼干是战士们当年在战场上吃的食物，饼干上刻有“ANZAC”（澳纽军团）的字样。

3. 纽埃宪法日

1974年，新西兰议会通过纽埃宪法法案，确立纽埃为自治领土，通过的宪法法案也成为纽埃的宪法。为纪念这个具有重要意义的事件，纽埃将10月19日作为纽埃宪法日（Constitution Day）。这一天，纽埃全国休假，有时还会举行一些演讲报告会。

第二节 国家亮点

一 体验

（一）浮潜

纽埃适合浮潜，其最大特色是清澈如水晶般的海水，水下能见

度最高可达 100 米，最低也超过 30 米。纽埃地质是多孔石灰石，境内没有湖泊或溪流，这是因为雨水落到地面后会迅速通过石灰石渗到地下，并最终流入海洋。经过过滤的水变得更加纯净，几乎没有沉积物。纽埃纯净的海水孕育了丰富的海洋生物和珊瑚群，造就了美不胜收的海底世界，等待着热爱冒险的游客去探索和体验。纽埃适合浮潜的景点有马塔帕峡谷（Matapa Chasm）、黎母池（Limu Pool）、希奥海滩（Hio Beach）等。

（二）钓鱼

纽埃被誉为“渔夫的神秘天堂”。纽埃当地人十分热爱钓鱼。一方面，钓鱼是一种安静的休闲方式，可以让人沉浸在等待与收获的喜悦之中；另一方面，鱼是当地人重要的食物来源，在休闲的同时能够收获一顿美餐。与当地人一起钓鱼是融入当地人的生活，了解当地文化的重要方式之一，这既是一种不错的娱乐活动，又是一种深度的人文体验。

（三）观赏鲸鱼

纽埃附近的深海区是游客探寻鲸鱼和海豚的好去处。纽埃是南太平洋鲸鱼保护区的签约国，完全支持保护鲸鱼的活动。每年的 7~10 月，驼背鲸会不远千里迁徙到纽埃海域，进行繁殖并养育新生的幼鲸。母鲸为保护幼鲸，经常在海面或浅水区活动，这为观赏鲸鱼提供了良好的机会，也使得纽埃成为世界上少数几个可以与鲸鱼共游的地方之一。

（四）丛林探险

纽埃当地居民多生活在沿海地区，内陆是未开发的原始热带丛林。游客可以在纽埃参加丛林探险活动。在探险活动中，游客可以从工作人员那里了解众多的野生动植物，还可以采摘野生香蕉、椰子和大蒜，捕捉巨大的椰子蟹，开车穿梭在丛林小道上。



二 美食

（一）椰子蟹

椰子蟹是一种寄居蟹，是最大的陆生节肢动物。它以肉质鲜嫩而闻名于世，因而遭到过度捕杀，已被许多国家列为濒危物种。但是在纽埃，椰子蟹可以随便捕捉，不会受到制约，不过为了保护物种的延续，纽埃人不会捕捉未成年的椰子蟹。椰子蟹营养丰富，腹部多脂肪，适合蒸、炖和煲汤，用以椰子为食的椰子蟹做出来的美食还有一股椰子的清香。

（二）咖喱饭

纽埃岛上有一家印度餐厅，是岛上为数不多的外国餐厅之一。这里的咖喱饭很有特色，采用纽埃当地的食材，结合印度烹饪方法，创造出具有两国风味的咖喱饭，十分受游客欢迎。主要的特色菜品有咖喱鱼、鸡肉咖喱饭等。

（三）日本料理

纽埃岛上不仅能品尝到印度美味，还能尝到日本料理。岛上有一家餐厅除了提供普通的波利尼西亚菜品外，还提供正宗的日本料理，如寿司、生鱼片和天妇罗等，这给纽埃的美食增加了异国风味，让游客有了更多选择。

三 购物

（一）纽埃币

纽埃币是纽埃的法定货币，由新西兰铸币厂代理生产，并由新西兰储备银行发行。纽埃币因其注入了流行文化因素而具有较高的收藏价值。纽埃币款式多样，硬币正面是英国女王肖像，背面则印有唐老鸭、高飞、米妮、米奇、布鲁托等迪士尼卡通形象。除

此之外，纽埃在 2013 年还发行过一套中国吉祥动物系列银币，正面印有英国女王肖像，背面则印有仙鹤等中国文化元素。纽埃币的收藏价值现已远高于其流通价值，受到世界各地收藏爱好者的青睐。

（二）诺丽果汁

纽埃岛上有一家诺丽果汁厂，工厂有 3000 多亩果园，种植、加工一条龙。产品主要销往日本和欧洲。诺丽果原先是塔希提的特有作物。20 世纪 50 年代，有商人将发酵后的诺丽果汁装瓶出口以赚取利润。20 世纪 60 年代，法国在塔希提附近的一座岛屿上进行原子弹试验，导致那里的所有产品都因被污染而无人问津。之后南太平洋的其他岛国从塔希提引进树种并开发成各种饮品，而纽埃就是这些岛国之一。诺丽果不能生吃，口味极差。制作果汁的步骤是将成熟的诺丽果装入密封塑料桶内发酵，几周后取出过滤，经过消毒和灌装之后再包装销售。

（三）传统工艺品

精美的花篮、草帽、布袋等工艺品出自纽埃妇女勤劳的双手，这些手工艺品既实惠又耐用，价格合理，在纽埃的市场和纪念品商店中均可买到。

第三节 旅游中心地

一 速写

纽埃岛土地面积狭小，自然资源匮乏，是一个袖珍国家，虽然旅游业发展比较缓慢，但并未打击到纽埃发展旅游的信心。纽埃旅游景点主要集中在首都阿洛菲附近以及整个西海岸，主要景点以海



滨风光为主。酒店住宿业的发展为纽埃旅游业的经济效益提供了保障，目前纽埃全国拥有两家度假村，三家三星级酒店，一家二星级酒店和几座家庭式旅馆，基本上能够满足游客的住宿需求。但是纽埃落后的景区公共交通使得其旅游业受到一定影响。

二 景点

纽埃岛的主要景点可详见图 5-1。



图 5-1 纽埃岛主要景点分布

(一) 黎母池

黎母池位于纽埃岛纳穆库卢村以北 1 公里处的海岸边。黎母池是一个三面礁石、一面连海的半封闭式天然水池，水池比较浅，并且距离深海区较远，相对比较安全。这里是一个潜水和游泳的

好地方，池水清澈湛蓝，宽广平静，十分适合初学者浮潜。游客可以在周围的岩石上沐浴阳光，静静享受这里的美丽与宁静。游客还可以到水底岩石角落里探索各种各样的海洋生物，如海蛇、章鱼等，用水下相机拍下美不胜收的海底世界。需要注意的是，水池的入口处岩石杂乱，不宜下水，在入口左手边有一条比较安全的小路，可以安全下水。周围礁石十分坚硬且锋利，建议穿一双厚底鞋。

（二）马塔帕峡谷

马塔帕峡谷（Matapa Chasm）位于纳穆库卢村附近。从纳穆库卢村住宿点沿着崎岖的小路前行，穿过浓密的热带灌木丛林，步行 5 ~ 10 分钟即可到达马塔帕峡谷。峡谷底部是一片小型湖泊，两侧陡峭的崖壁拔地而起。这里是避暑和游泳的好地方，湖水清、水质好。阳光受到崖壁的阻挡，难以照射到湖水，使得湖水始终保持较低温度，清凉异常。这里风平浪静，不受潮汐影响，十分安全。水下有许多五彩斑斓的鱼儿四处游荡，游客可以带上水下相机记录这些水下美景。

（三）卡来西亚教堂

卡来西亚教堂（Ekalesia Church）位于阿洛菲邮局以北 100 米处，战争纪念馆对面，靠海而建。教堂四周为白色的围墙，覆盖棕灰色的屋顶，周围环绕着一片绿油油的椰树林，使得教堂显得纯净又简约。教堂内部是纯洁的乳白色，有一排排长椅。教堂最前面有一个巨大的十字架和一个演讲台。卡来西亚教堂每周日上午 10:00 ~ 11:00 会举行仪式，这个时候当地人会穿上他们最好的衣服来这里参加仪式，女士还会戴一顶时尚而又美丽的草帽。在这里游客可以了解岛上居民真正的生活和文化，虽然游客可能并不理解当地人所讲的语言，但能真切体会到他们的精神生活。



(四) 希奥海滩

希奥海滩 (Hio Beach) 位于纽埃的图阿帕村附近, 是纽埃岛为数不多的海滩之一。涨潮时, 海滩的大部分会被海水淹没, 只有在退潮时才能欣赏到这金色海滩的独特魅力。从高高的礁石顶部沿着陡峭的人工台阶顺势往下, 走一段距离后才能进入希奥海滩, 这片海滩宽阔且平坦, 游客既可以在沙滩上漫步, 又可以在清澈的海水里潜泳, 观赏五彩斑斓的鱼群在美丽的珊瑚中游来游去。需要注意的是海中会有海蛞蝓, 这种甲壳类软体动物会释放一种有毒的乳状液体。

(五) 阿洛菲橄榄球俱乐部

阿洛菲橄榄球俱乐部 (Alofi Rugby Club) 位于阿洛菲 - 利库路 (Alofi-Liku Rd.) 和阿洛菲 - 哈库普路 (Alofi-Hakupu Rd.) 路口处。俱乐部前面是一座大型橄榄球场, 这里会不定时举行一些业余橄榄球赛事, 会吸引狂热的橄榄球迷观看。在纽埃, 每个人都是橄榄球的忠实粉丝, 热情的球迷会很快将游客带入这种愉快的气氛之中。有时这里还会举行一些小型音乐会和灯光表演, 热情的纽埃人会跟着音乐的节奏热舞。音乐会的举行时间并不固定, 因此能否欣赏到音乐盛宴就取决于游客的运气了。

(六) 商业中心

纽埃商业中心 (Commercial Centre) 位于阿洛菲主干道旁, 是纽埃最发达的地区。商业中心由许多个小型商店和办事处组成, 有银行、邮局、两家杂货店、IT 产品店、美发店、艺术画廊、邮票和货币收藏店、纪念品店、音像店、网吧、打印店、服装店以及一些餐厅。商业中心是一个三面商店、一面草坪的区域, 草坪上有一些桌椅可供游客休息。商业中心的物品价格比较昂贵。

(七) 努恺·佩尼亚米纳墓

努恺·佩尼亚米纳墓 (Nukai Peniamina's Grave) 位于纽埃珊

瑚花园旅馆（Coral Gardens Motel）以南 100 米处的沿海公路旁，是纽埃历史上第一位基督教传教士的墓地，墓地旁边的简介牌上记录了他的生平履历以及纽埃基督教的发展历史。这里是探寻纽埃历史与文化的绝佳之地。

（八）陶土海滩

陶土海滩（Tautu Beach）位于利库村东北方向 1 公里处。这是东海岸最好的海滩之一，也是纽埃最先看到日出的海滩。从利库村向东北方向的小路前行，穿过丛林，沿着古老的石梯而行便到了陶土海滩。海滩比较宽阔，在阳光的照射下十分温暖。从海滩入口处向北走大约 200 米有一个天然水池，里面总会有成群结队的热带鱼，十分适合浮潜。从入口沿着海岸往南走大约 200 米有一个天然洞穴，洞穴内部有一个深水池。

（九）战争纪念馆

战争纪念馆（War Memorial）位于阿洛菲主干道旁。2004 年，该纪念馆被飓风摧毁，一些珍藏品丢失，幸运的是大部分已经被收回并修复。纪念馆现已重建，并重新对外开放。馆长是一个年轻的小伙子，他学识广博，对历史和地质都有研究，讲解幽默风趣，待人友善。纪念馆里主要展示的是第一次世界大战时纽埃战士的英勇历史，另外还有纽埃的政治发展历程以及一些艺术品等。

（十）塔拉巴拱门

塔拉巴拱门（Talaba Arches）位于纽埃西北方向希库塔瓦凯村的海滨地带。这里是摄影的好地方，大自然的鬼斧神工让这里形成了天然石拱门。如果幸运，游客还可以拍摄到迁徙到此的座头鲸和海豚。虽然这里湿滑的岩石和锋利的珊瑚礁对于游客来说有点危险，但是这里的奇观美景值得游客冒险。建议来这里观光的游客穿一双防滑的厚底鞋。



三 体验

纽埃美丽的自然环境，纯净的海洋和原始森林，吸引了热爱宁静与自然的游客前来旅游。浮潜、钓鱼、森林漫步、海洋探险、赏鲸之旅、自行车环岛行、溶洞探险、打高尔夫等活动都是纽埃的热门体验，丰富多彩的体验活动会让游客不虚此行。

(一) 浮潜

浮潜是纽埃岛最为普遍的体验活动之一。这里的度假村、酒店以及旅行社都会提供浮潜项目，而且大部分酒店位于沿海地带，靠近沙滩，交通便利。纽埃海滨多珊瑚礁，五彩斑斓的珊瑚中穿梭着成群结队的热带鱼，还有章鱼、海蛇和螃蟹等，美丽的海底世界让浮潜者享受到不一样的体验。浮潜运营商会提供导游服务，为游客提供新手教学课程以及高质量的浮潜装备。部分潜水区还配备了信息板、野餐区以及路标，以满足游客的其他需求（见表 5-1）。注意：潜水区内不允许裸泳，公共场所内不允许穿泳衣。

表 5-1 纽埃岛提供浮潜服务的公司

运营商	电话	电子邮件	Facebook	网址
Buccaneer Adventures Niue Dive	(683)4311	niuedive@niue.nu	www.facebook.com/niuedive	www.niuedive.com
Magical Niue Sea Adventures	(683) 6737 或 (683) 4017 或 (683)4373	diving@magicalniue.com	www.facebook.com/magicalniue	www.magicalniue.com

(二) 钓鱼

在纽埃，钓鱼的方式十分自由，游客可以在岸边席地而坐，用自制钓鱼竿垂钓，也可以参加专业的钓鱼俱乐部在海上钓鱼。俱乐部能

够为游客提供专业的钓鱼船、鱼竿以及其他钓鱼配套设备，为钓鱼爱好者做好万全的准备。纽埃海域可以钓到的鱼的种类很多，常见的有条纹马林鱼、黄鳍金枪鱼、红鲷鱼、鲳鱼、青花鱼、旗鱼等。

运营商：Sea Turtle Charters
 联系人：Ian Richardson
 电话：（683）4670
 （683）6136
 电子邮件：seaturtlecharters@niue.nu
 Facebook：www.facebook.com/seaturtlecharters
 网址：www.seaturtlecharters.co.nz

（三）观赏鲸鱼

纽埃首都阿洛非有专门的旅游经营者为游客提供和鲸鱼互动的机会，工作人员会驾船将游客带到鲸鱼和海豚经常出没的海域，去观赏这些海洋中的珍奇生物。游客可以跟随工作人员潜水到鲸鱼和海豚身边共游，还可以与它们合影（见表5-2）。需要注意的是观赏鲸鱼必须听从组织者的安排，不得擅自行动，不允许做出伤害鲸鱼的行为等。

表 5-2 纽埃岛提供观赏鲸鱼服务的公司

运营商	联系人	电话	电子邮件
Buccaneer Adventures Niue Dive	Shannon and Krystal Hunter	(683)4311	niuedive@niue.nu
Fish Niue Charters	BJ Rex	(683)5697	fishniue@niue.nu
Magical Niue Sea Adventures	Rami Oved	(683)6737 (683)6477	diving@magicalniue.com

（四）丛林探险

旅游经营者可以为游客介绍当地人捕捉椰子蟹的传统方法，



并提供在丛林中捕捉椰子蟹的机会。导游会带领游客参观当地的种植园，了解当地传统的耕作方式，品尝种植园内的时令水果，如西瓜、香蕉、椰子等。在进入丛林深处探险时，导游会讲解纽埃人的祖先如何在危机四伏的热带丛林中生存，如何辨认丛林当中的动物与植物，如何利用自然资源生活，用天然草药治病等。

电话：(683) 4224

地址：Tourist Information Center, Alofi, Niue

传真：(683) 4225

(五) 打高尔夫

纽埃国际机场附近有一个9洞高尔夫球场，这是纽埃唯一的高尔夫球场。球场上的天然草坪有专人维护，绿草如茵。游客可以到纽埃高尔夫俱乐部租高尔夫装备，租借费用为25美元，打一场球的费用为30美元。

四 餐饮

纽埃岛餐厅概览见表5-3。

表5-3 纽埃岛餐厅概览

餐厅名称	风格	电话	地址	网址/电子邮件	注意事项	特色
Kai Ika Restaurant	日式	(683) 4628	209 Main Road, Alofi, Niue	http://www.kaiika.com	提供早、中、晚餐以及夜宵,需要预订座位	金枪鱼、生鱼片、寿司、比萨、日式料理

续表

餐厅名称	风格	电话	地址	网址/电子邮件	注意事项	特色
Crazy Uga	咖啡馆	(683) 4653	Main Road, Alofi, Niue		营业时间:周一到 周五 8:00 ~ 14:00 (周三只在 18:00 ~ 21:00 营业),周 六 9:00 ~ 14:00, 周日不营业;无线 网络费用 5 新西兰 元/小时	咖啡、 汉堡、 面包、松 饼、 鱼沙拉
Falala Fa	新西 兰式	(683) 4697	Main Road, Alofi, Niue		只提供午餐和晚餐	鸡尾酒、 牛排、鸡 肉沙拉、 薯条
Gills Indian Restaurant	印度 式	(683) 4180	Commercial Centre, Main Road, Alofi 0683, Niue	网址: http://www.niueisland.com , 电子邮件: gills@niue.com	营业时间:周一到 周日 9:00 ~ 22:00	杧果鸡 肉、咖喱 鱼、烤 肉、洋葱 饼、蔬菜 比萨
Vaiolama	咖啡 馆	(683) 5678 或 (683) 5151	Tufukia, Alofi, Niue	网址: http://www.vaiolamacafe.com , 电子邮件: niuecharters@niue.nu	只提供早餐和午餐	咖啡、 蛋糕、 烤肉
R'Lina's Restaurant & Bar	酒吧 餐		Tapeu-Porritt Road, Alofi, Niue	http://www.kaiika.com	只提供晚餐;需要 预订座位	椰子蟹、 酸橙腌 生鱼、椰 子奶油、 当地 蔬菜



五 住宿

(一) 玛塔凡纽埃美景度假村

玛塔凡纽埃美景度假村 (Scenic Matavai Resort Niue) 位于纽埃西南方向的塔马考托加村, 度假村依海而建, 风光秀丽。度假村地理位置优越, 距离纽埃国际机场有 10 分钟的车程, 距离阿洛菲市中心有 15 分钟的车程。度假村提供各类空调房间, 所有客房均设有海景阳台, 两座游泳池向所有入住的客人免费开放, 两个餐厅 (一个是自助餐厅, 一个是点单餐厅) 能满足游客对美食的需求, 度假村还能为游客提供免费的机场接送服务。度假村的观景台非常适合观赏海龟、飞旋海豚和座头鲸。旅游咨询台可以为游客安排观赏鲸鱼、观赏海豚、潜水以及浮潜等活动。

地址: Tapeu-Porritt Road, Tamakautoga, Niue

电话: (683) 4368

网址: www.scenichotelgroup.co.nz

邮箱: matavai@scenichotels.co.nz

注意事项:

- (1) 12岁以下的儿童入住可免费使用床铺;
- (2) 2岁以下的儿童入住可以免费加一张婴儿床;
- (3) 禁止携带宠物入住酒店

(二) 石头别墅

石头别墅 (Stone Villas) 位于纽埃阿洛菲 - 利库路旁, 交通十分便利, 该别墅被评为阿洛菲地理位置最佳和性价比最高的下榻之处。石头别墅距离阿洛菲市中心和乌托科海滩 (Utoko Beach) 仅有 2 分钟的步行路程, 与纽埃国际机场相距 4 分钟的车程, 别墅西

面 200 米处就是纽埃开发银行。从别墅往西步行 10 分钟就可以找到一些不错的餐馆和酒吧。正因如此，客人对这家别墅的住宿满意度非常高。石头别墅四周围绕着热带花园，景色优美，别墅整体采用石灰岩建成，内部设施齐全。

地址：Peta Hill, 0000 Alofi, Niue

注意事项：

- (1) 2 岁以下的儿童入住可以免费加一张婴儿床；
- (2) 禁止携带宠物入住酒店

(三) 纳穆库卢小屋温泉旅馆

纳穆库卢小屋温泉旅馆 (Namukulu Cottages) 位于纽埃岛纳穆库卢村，距离纽埃国际机场 12 公里，距离阿洛菲的餐厅和商店有 10 公里。旅馆设有一个游泳池，并且提供免费的无线网络和免费的机场接送服务。旅馆内所有客房皆设有一间有烧烤设施的阳台，一间配备炉灶的小厨房和一间带沙发及平面电视的起居室。游客可以在水疗区放松地享受按摩和身体理疗，也可以在游泳池边放松。酒店提供免费自行车、沙滩巾、高尔夫球场和浮潜设备。

旅馆到附近景区都十分方便：希奥海滩距离旅馆仅 100 米，帕拉哈洞穴 (Palaha Cave) 距离旅馆 500 米，黎母池距离旅馆 600 米。游客可从旅馆步行 5 分钟到达浮潜、赏鲸和远足的景点。旅游咨询台可以帮助游客预订乡村旅游活动，提供捕鱼证和汽车租赁服务。

地址：Block 1, Malekau Tuapa, Alofi, Niue

电话：(683) 4533

网址：www.namukulu-cottages.nu



注意事项:

- (1) 每个房间均可加床, 加床费为25新西兰元;
- (2) 禁止携带宠物入住酒店;
- (3) 所有附加费用需要另行支付, 不计入总价;
- (4) 机场接送服务需要提前通知酒店

(四) 其他住宿地点

纽埃其他住宿地点详见表 5-4。

表 5-4 纽埃其他住宿地点概览

酒店名称	电话	地址	网址	注意事项
Lau's Gateway	(683)4844	Avatele, Niue	www.lausgetaway.com	不提供加床服务; 禁止携带宠物入住
NIC's Bungalows	(683)4317	Tamakautoga, Niue	www.nicsbungalowsniue.com	每间房最多加一张婴儿床; 禁止携带宠物入住; 使用万事达信用卡和维萨卡支付费用需要支付 5% 的手续费
Clifftop Fale	(683)4246	Tuapa 47, Namukulu Road, Alofi, Niue	www.booking.com	不提供加床服务; 禁止携带宠物入住; 只接受现金结算

六 购物

纽埃物资匮乏, 大多数物品都需要从新西兰空运过来, 因此纽埃的物价相当高。纽埃岛有一些小商店和几个购物市场, 所售商品多为生活用品, 种类比较少。纽埃岛商店分布不均, 多数商店位于首都阿洛菲, 岛上的某些村庄中也有一些小杂货店 (见表 5-5)。

表 5-5 纽埃购物场所概览

商场	营业时间	商品
market	周二和周五上午 6:00	水果、蔬菜、椰子蟹、鲜鱼以及美食和工艺品
Swanson Supermarket	周一 至 周 五 8:00 ~ 18:00;周六 13:00 ~ 18:00	新鲜肉类、海鲜、乳制品、当地农产品、护肤产品、罐装食品等
Double M	周一 至 周 六 7:30 ~ 19:30	肉类、水果、蔬菜、冷饮和干货
Moko's Central Mart	周一 至 周 五 8:30 ~ 17:00;周六 14:00 ~ 20:00	婴儿用品、水果、蔬菜、新鲜面包
Central Services	周一 至 周 六 7:00 ~ 20:00;周日 16:00 ~ 20:00	冷饮、热馅饼、新鲜面包等烘焙食品,当地的水果、蔬菜、小吃等

第四节 出行指南

一 行前准备

(一) 护照与签证

1. 护照

赴纽埃旅游的护照要求有 6 个月以上的有效期。

2. 签证

中国公民前往纽埃,如以旅游为目的且滞留期不超过 30 天可免签入境,但护照有效期不得少于半年。如停留超过 30 天,需要申请签证。纽埃只有从新西兰出发的航班可以抵达,所以需要持有新西兰过境签证。从中国国内出发,经新西兰转机,凭到纽埃的机票可申请新西兰过境签证。新西兰移民局的过境签证政策规定,中国公民去纽埃旅游必须申请过境签证(申请材料包括有效护照,去纽埃的往返程机票等),而香港居民持中华人民共和国香港特别行政区护照或英国侨民



护照，澳门居民持中华人民共和国澳门特别行政区护照，则不需要签证即可过境（逗留期不超过3个月）（见表5-6、表5-7）。

表 5-6 纽埃驻中国大使馆信息

新西兰驻中国大使馆	电话	地址	签证咨询信息
新西兰驻北京大使馆	(8610) 85327000、 (8610) 85317051	北京市朝阳区日坛东二街1号, 邮编: 100600	网址: http://www.nzembassy.com/china ; 邮箱: beijing.enquiries@mft.net.nz ; 传真: (8610) 65324317; (8610) 65325261
新西兰驻广州领事馆	(8620) 86670253	广州市越秀区流花路122号中国大酒店商业大厦C1055, 邮编: 510015	传真: (8620) 86666420
新西兰驻上海领事馆	(8621) 54075858	上海市静安区长乐路989号, 邮编: 200031	邮箱: shanghai.enquiries@mft.net.nz ; 传真: (8621) 54075068

表 5-7 新西兰签证申请中心

签证申请中心	电话	地址	电子邮箱	签证处服务时间
北京	(8620) 29106152	北京市东城区东直门外街48号东方广场8楼K室L室, 邮编: 100027	info.nzc@vfshelpline.com	电话服务时间: 9:00 ~ 17:00 (周一至周五); 签证提交时间: 8:00 ~ 15:00 (周一至周五); 护照检索时间: 8:00 ~ 15:00 (周一至周五)
上海	(8620) 29106152	上海市黄浦区四川中路213号久事商业大厦2楼, 邮编: 200002	info.nzc@vfshelpline.com	电话服务时间: 9:00 ~ 17:00 (周一至周五); 申请提交时间: 8:00 ~ 15:00 (周一至周五); 护照检索时间: 8:00 ~ 15:00 (周一至周五)
广州	(8620) 29106152	广州市天河北路28号时代广场中座9楼905室, 邮编: 510620	info.nzc@vfshelpline.com	电话服务时间: 9:00 ~ 17:00 (周一至周五); 申请提交时间: 8:00 ~ 15:00 (周一至周五); 护照检索时间: 8:00 ~ 15:00 (周一至周五)

续表

签证申请中心	电话	地址	电子邮箱	签证处服务时间
成都	(8620) 29106152	成都市武侯区人民南路四段 11 号附 15 号 2 楼 2-2 室, 邮编: 610041	info. nzc@ vfshelpline. com	电话服务时间: 8:00 ~ 17:00 (周一至周五); 申请提交时间: 8:00 ~ 15:00 (周一至周五); 护照检索时间: 8:00 ~ 15:00 (周一至周五)
香港	(00852) 30711380	香港北角电器道 169 康宏汇 6 楼 B&E 室	info. nzc@ vfshelpline. com	电话服务时间: 9:00 ~ 15:30 (周一至周五); 申请提交时间: 8:00 ~ 13:30 (周一至周五); 护照检索时间: 8:00 ~ 15:00 (周一至周五)

(二) 物品携带

游客赴纽埃携带物品的相关规定见表 5-8。

表 5-8 赴纽埃物品携带概览

必备物品	各类证件: 包括护照、签证、往返机票、酒店订单、旅行保险; 货币: 新西兰币、信用卡[MC(万事达信用卡)、V(维萨卡)]; 防晒用品: 防晒霜; 防虫用品: 防蚊液; 衣物准备: 短裤、短袖衣服; 其他: 浮潜鞋、轻便运动鞋
限制携带物品	入境: 入境人员(18 岁以上)携带物品不得多于 200 支香烟、227 克烟草、50 支雪茄、3 瓶不超过 3.5 升的烈酒、不超过 3 升的葡萄酒, 不超过 8 升的罐装啤酒; 离境: 从纽埃带离的所有食品、动物产品、植物材料和其他物品, 必须在出发前由纽埃国际机场航站楼的检疫机构出具植物检疫证书
禁止携带物品	任何武器、弹药和毒品等危险物品, 以及任何对纽埃生物多样性造成威胁的物品



二 出入境交通

纽埃国际机场（又称哈南国际机场）是纽埃唯一的国际机场，位于纽埃首都阿洛菲。它是纽埃的对外交通枢纽，目前只有新西兰与纽埃通航。提供航班服务的航空公司是新西兰航空，旅游淡季时（11月至次年3月），每周有一趟往返于阿洛菲和新西兰奥克兰的航班，旅游旺季时（4~10月）每周有两趟。中国游客去纽埃旅游必须到新西兰的奥克兰国际机场转机。中国游客前往纽埃的航线见表5-9。

表5-9 中国到纽埃航线选择

航线选择	行程	航空公司	备注
航线一	北京—(飞行时长 12h)—奥克兰—(飞行时长 3h30min)—纽埃	中国国航、新西兰航空	提供选择的航线均为中国城市直飞奥克兰的最短航线,不包含中途转机,除此之外的其他城市都需要中途转机
航线二	上海(浦东)—(飞行时长 11h 左右)—奥克兰—(3h30min)—纽埃	新西兰航空、东方航空	
航线三	广州—(飞行时长 10h35min)—奥克兰—(飞行时长 3h30min)—纽埃	南方航空、新西兰航空	
航线四	深圳—(飞行时长 11h40min)—奥克兰—(飞行时长 3h30min)—纽埃	海南航空、新西兰航空	
航线五	重庆—(飞行时长 12h30min)—奥克兰—(飞行时长 3h30min)—纽埃	天津航空、海南航空、新西兰航空	
航线六	香港—(飞行时长 9h35min)—奥克兰—(飞行时长 3h30min)—纽埃	新西兰航空、国泰航空、芬兰航空	

详细信息可查询下列网站。

中国国际航空公司网站：<http://www.airchina.com.cn>；

新西兰航空公司网站：<http://www.airnewzealand.cn>；

中国东方航空公司网站: <http://www.ceair.com>;

中国南方航空公司网站: <http://www.csair.com>;

海南航空公司网站: <http://www.hnair.com>;

天津航空公司网站: <http://www.tianjin-air.com>;

国泰航空公司网站: <http://www.cathaypacific.com>;

芬兰航空公司网站: <http://www.finnair.com>;

三 境内交通

纽埃的境内交通并不完善,全岛没有公共交通系统,也没有出租车。游客出行只能租车,岛上除了专门的租车公司外,酒店内也有车可以租赁。租车价格并不贵,全岛统一价格,自行车每天 17 新西兰元,摩托车每天 34 新西兰元,汽车每天 50 ~ 80 新西兰元。如果租借一周会有优惠,汽车 330 新西兰元一周。租到汽车后,游客可以持本国驾照在警察局用 22.5 新西兰元购买纽埃驾照,有效期一年。在纽埃驾车要遵守交通规则,汽车要靠左行驶,村子内部汽车限速 40 公里/小时,其他地区限速为 60 公里/小时。纽埃岛很小,绕岛一周不需要 2 小时。路上经常会有椰子蟹爬过,晚上开车注意闪避。除了阿洛菲之外岛上基本没有路灯,建议晚上尽量不要开车出行。

四 货币和汇率

(一) 货币

纽埃的法定货币是新西兰元,简称纽元,硬币有 1 分、2 分、5 分、10 分、20 分、50 分和 1 元、2 元几种面额,纸币有 5 元、10 元、20 元、50 元、100 元几种面额。

(二) 汇率

截至 2017 年 4 月,美元、欧元、人民币与新西兰元汇率见表 5-10。



表 5-10 截至 2017 年 4 月美元、欧元、人民币与新西兰元汇率换算

货币	面值	当前汇率	对应的新西兰元
美元	100	1.430	143.0
欧元	100	1.528	152.8
人民币	100	0.207	20.7

注：数值仅供参考，具体数值因汇率变动而有差异。

（三）兑换

纽埃几维银行（Kiwi bank）没有自动取款机，并且这家银行不提供货币兑换服务，只能提取现金。几维银行只接受新西兰借记卡、万事达卡（Master Card）和维萨卡（Visa）。纽埃发展银行（Development Bank）的重点业务为“个人理财、住房贷款和商业贷款”，并不提供货币兑换服务。建议游客在新西兰转机时兑换足够的新西兰元现金，因为在纽埃大多数消费都不支持信用卡，而少数的几个支持信用卡的酒店、超市和租车行只支持万事达卡和维萨卡。而且刷卡消费需要收取一定的手续费，其中超市购物刷卡要收 3% 的手续费，酒店要收 1.2% 的手续费。

银行营业时间：周一到周五 8:30 ~ 16:00

电话：（683）4220、（683）4221

五 语言帮助

纽埃岛的通用语言为英语和纽埃语，中国游客只要有一定的英语基础便可在纽埃畅行无阻。除此之外，岛上有一家中国人，能为到纽埃旅游的中国游客提供语言等各方面的帮助，如需联系，可到当地询问，热情的纽埃人会帮你联系到李军一家。纽埃常用语及对应的汉语、英语可详见表 5-11。

表 5-11 纽埃常用语

汉语	英语	纽埃语
问候(你好)	hello	Fakaalofa lahi atu
谢谢	thank you	Fakaaue
请	please	Fakamolemole
吃	eat	Kai
饮料	drink	Inu
祝你好运	good luck	Kia monuina

六 网络及通信

(一) 通信

纽埃岛上多使用座机，不流行使用手机。岛上的电信公司会向旅行者提供免费电话卡，然而使用者甚少。纽埃国际电话区号是 683，国内电话号码只有四位数。

(二) 网络

纽埃有新西兰援助架设的全岛免费 Wi-Fi，只要有接收器就可以使用，所以大部分宾馆都提供无线网络，但是 Wi-Fi 网络速度极慢，大概只有 10KB/s。

(三) 邮政

在阿洛菲市中心的购物中心就有一家邮局，寄往中国的邮资是 1.9 新西兰元。邮局和游客信息中心都出售明信片，不过邮局卖得更便宜一些，一张 2 新西兰元，游客信息中心是 2.5 新西兰元一张。

七 安全信息

(一) 关于健康

纽埃有完善的自来水供应系统，自来水皆可饮用，因此不必担



心饮水问题。纽埃境内共有两家卫生机构，分别是纽埃医院（Niue's Hospital）和图依纳卫生所（Tui - Na Health Clinic）。其中，纽埃医院位于纽埃国际机场东北方约 1.8 公里处，图依纳卫生所位于纽埃国际机场西北方约 1.2 公里处。两家卫生机构都可以治疗头痛、感冒、发烧这样的常见疾病，假如遇上重大疾病则只能送往新西兰的大型医院就医。游客如果买了医疗保险，也要自己先垫付，回国之后才能找保险公司报销，报销需要医生的诊断书。

医院工作时间：周一至周四8：00 ~16：00；

周五周至周日以及公共假期9：00 ~10：00，19：00 ~20：00

（二）关于安全

纽埃人多信仰基督教，民风淳朴，没有治安问题，因此十分安全。游客外出旅游要注意防止自然环境以及动植物对人身的伤害，比如锋利的珊瑚礁、强烈的阳光、有毒的蚊虫等。在纽埃海边游泳不要过于接近海蛇。纽埃周围海蛇出没频繁，这些海蛇一般有剧毒。尽管它们一般不会主动攻击人类，但是若它们感到危险便会出于自卫攻击人类。不过目前纽埃还没有出现过被海蛇攻击的事件。

（三）紧急电话

纽埃警察局电话：（683）4349

纽埃卫生部电话：（683）4327

纽埃旅游局电话：（683）4224、（683）4349

纽埃医院电话：（683）4100；急救电话：999

第一节 国家速写

一 国名

图瓦卢，旧称“埃利斯群岛”，英文名称为“Tuvalu”。1819年5月，美国人阿伦特·斯凯乐（Arent Schuyler）为了纪念英国政治家爱德华·埃利斯（Edward Ellis）而将刚发现的富纳富提环礁命名为埃利斯岛，后来整个群岛总称为埃利斯群岛。1975年，埃利斯群岛更名为图瓦卢。图瓦卢因珊瑚岛众多，潟湖无数，又被称为“潟湖群岛”。图瓦卢由九座环礁和岛屿组成，其中八座有人居住，只有纽拉基塔岛（Niulakita）因地域狭小而无人居住，因此波利尼西亚语中的图瓦卢又意为“八岛之群”，是指除纽拉基塔岛之外的八座环礁和岛屿。

二 地理

图瓦卢位于西太平洋，在萨摩亚的西北部，南接斐济，北邻基里巴斯，东靠托克劳（新），西望所罗门群岛。图瓦卢国土总面积约为26平方公里，在世界各国中居倒数第四位（仅大于梵蒂冈、摩纳哥、瑙鲁）。图瓦卢南北两端相距约500公里，由西北向东南绵延散布在约130万平方公里的海域中。图瓦卢人口总数约为



9900 人，是世界上人口数量较少而人口密度较高的国家之一，其中约 1/3 的居民住在首都富纳富提。^①

图瓦卢由九座环礁和岛屿组成，其中五座是环礁。巨大的圆柱形珊瑚从海床上近乎垂直上升，形成环形珊瑚岛，使得许多大型潟湖被封闭在珊瑚礁内。在富纳富提环礁的各个小岛上还有若干个人工潟湖，这是二战期间美国建设飞机跑道挖取建筑材料形成的。另外四座岛屿是由海床上升后形成的陆地，经过数万年的演化，大部分土地被茂密的椰子林覆盖。图瓦卢地势极低，最高海拔约 4.5 米。近年来，温室效应和厄尔尼诺现象导致海平面持续上升，使图瓦卢的国土面积锐减。在过去的十年里，瓦伊图普岛的海滩后退了三米，整个国家面临即将被淹没的困境。

图瓦卢属于热带海洋性气候，全年暖热湿润，年平均温度为 29℃，年温差较小。图瓦卢年平均降水量为 3000 毫米，全年分旱雨两季，5 月至 10 月为旱季，11 月至次年 4 月为雨季。受厄尔尼诺现象和拉尼娜现象的影响，图瓦卢曾多次遭受风暴和干旱等自然灾害。

图瓦卢人属波利尼西亚人种，肤色为棕黄色，与汤加人及萨摩亚人同属一族。图瓦卢人占总人口的 97%，其余为基里巴斯人和欧裔。图瓦卢居民信奉基督教，在富纳富提环礁上共有四间教堂，是教徒们的主要聚集地。

图瓦卢没有明显的行政区划，由九个大体上按西北—东南方向排列的环礁和岛屿组成，包括纳努梅阿环礁（Nanumea）、纽陶岛（Niutao）、纳努芒阿岛（Nanumaga）、努伊环礁（Nui）、瓦伊图普岛

^① “Countries in the World by Population (2017),” <http://www.worldometers.info/world-population/population-by-country/>, 最后访问日期: 2017 年 3 月 20 日。

(Vaitupu)、努库费陶环礁 (Nukufetau)、富纳富提环礁 (Funafuti)、努库莱莱环礁 (Nukulaelae) 和纽拉基塔岛 (Niulakita)。

三 历史

大约在三千年前，波利尼西亚人从萨摩亚及汤加迁移到图瓦卢并在岛上定居，开始了刀耕火种的原始生活。16 世纪后，地理大发现引发欧洲列强探索新世界的热潮。1568 年，西班牙航海家阿尔瓦罗·德·门达纳 (Álvaro de Mendaña) 首先发现了努伊环礁。1819 年 5 月，美国人阿伦特·斯凯乐发现富纳富提环礁并将其命名为埃利斯岛。此后，埃利斯群岛便成了这九座岛屿的总称。

19 世纪时，捕鲸者的活动范围扩展到太平洋地区。不过，由于图瓦卢暗礁、潟湖众多，大型船只难以停靠，鲜有捕鲸船经过。1821 年 11 月，乔治·巴雷特船长 (George Barrett) 驾驶着“独立二号”在图瓦卢周围水域捕鲸，成为第一批来到图瓦卢的捕鲸者。为了维持生计，他在努库莱莱环礁上用物品交换椰子，并在努库费陶环礁的萨卡鲁阿岛 (Sakalua) 上建立岸边营地。

19 世纪中期，奴隶贸易的锚头瞄准了埃利斯群岛。秘鲁船只在此组织“黑鸟捕捉”行动 (即绑架黑人卖作奴隶)，他们在埃利斯群岛和吉尔伯特群岛 (Gilbert Islands) 诱骗岛民，送到秘鲁的钦查群岛 (Chincha Islands) 上采集海鸟粪，以此来增加秘鲁的劳动力。贸易者为了让岛民上船，有时会假扮传教士对其诱骗，有时则直接持枪绑架岛民。据埃利斯群岛上的欧洲传教士所言，1863 年，约有 170 人从富纳富提环礁被带走，约有 250 人从努库莱莱环礁被带走。1850 ~ 1875 年，西方殖民者也参与了“黑鸟捕捉”行动，大量的岛民被掳往斐济、萨摩亚、南美洲和澳大利亚等地，向种植园提供劳动力，特别是昆士兰和斐济的甘蔗种植园。



西方殖民者不仅掳走大量岛民，也带来了传染病，使得岛上的原住人口从2万人急剧下降至3000人。一时间，埃利斯群岛的经济、人口、文化等方面均受到严重的影响。但值得庆幸的是，除了捕鲸者和奴隶贩卖者的登陆，欧洲人并没有在岛上进行殖民。

1861年5月，来自库克群岛公理会教会的艾莱卡纳（Elekana）历经8个星期的海上漂泊后，在努库莱莱环礁登陆，并向岛民传播基督教。艾莱卡纳曾在萨摩亚的伦敦传道会里接受马洛神学院的宗教培训。在他的带领下，基督教在埃利斯群岛上得到迅速发展，并建立了教堂。1865年，一位新教传教士A. W. 默雷（A. W. Murray）来到埃利斯群岛，他在岛上积极传教，讲解教义，使埃利斯群岛的宗教信仰得到进一步的发展。到1878年，新教发展成熟，在每个岛上都驻扎传教士，宗教形成一定的规模。19世纪末20世纪初，岛上的基督教传教士多为萨摩亚人，他们对后来埃利斯群岛文化的发展，尤其是对语言和音乐方面的发展产生了深远的影响。

19世纪后期，英国殖民扩张的势力高涨，1877年，英国建立了西太平洋高级委员会，埃利斯群岛和其他群岛均置于它的管辖之下。1892年，埃利斯群岛成为英国保护地，在行政上与北部的吉尔伯特群岛合二为一。1916年，英国正式宣布吉尔伯特群岛和埃利斯群岛为直属殖民地，称为“英属吉尔伯特和埃利斯群岛殖民地”，归英国驻西太平洋高级专员管理。

第二次世界大战期间，日军占领吉尔伯特群岛，吉尔伯特群岛和埃利斯群岛的行政机关临时迁至富纳富提环礁。埃利斯群岛成立地方政府。富纳富提环礁成为美国的军事基地。1942~1943年，美国海军陆战队先后在富纳富提环礁、纳努梅阿环礁和努库费陶环礁登陆。岛民们协助美军在岛上建立军事据点、装卸货物、运输物资。在富纳富提环礁，岛民转移到较小的岛屿上居住，以便美军建设军

用机场。美军在丰阿法莱岛（Fongafale）上铺设珊瑚跑道，建造水上飞机坡道，用于短距离和长距离水上飞机的航空作业。美军建设纳努芒阿岛机场和努库费陶环礁机场，还建造了控制塔、电台、机场跑道和港口设施。最终，吉尔伯特战役以美国的胜利而落下帷幕。战争结束后，富纳富提环礁的军用机场渐渐发展为富纳富提国际机场，是图瓦卢唯一的国际机场。

二战结束后，民族解放运动蓬勃发展，反殖民统治浪潮快速席卷整个太平洋，萨摩亚、瑙鲁、斐济先后独立。1974年5月，基于种族纷争，以波利尼西亚人为主的埃利斯群岛居民要求投票，和以密克罗尼西亚人为主的吉尔伯特群岛分开。埃利斯群岛建立议会取代原来的立法委员会，议会选举产生一名主席部长。在8~9月举行的公投中，90%以上的投票赞成埃利斯群岛与吉尔伯特群岛分离。次年10月，埃利斯群岛同吉尔伯特群岛分离，成为单独的英国属地并改用旧名图瓦卢，吉尔伯特群岛和埃利斯群岛的副总督就任图瓦卢的英国专员。

1978年2月，图瓦卢颁布独立宪法，实行自治。10月1日，图瓦卢宣布独立，仍奉英国女王为国家元首，留在英联邦内，成为第38名联邦成员，由托阿利波·劳蒂（Toaripi Lauti）任总理。1979年初，图瓦卢同美国签订友好条约（1983年9月生效），根据这一条约，美国放弃对图瓦卢南部四个小岛的领土主权要求，图瓦卢的疆域得到确认。

由于温室效应和厄尔尼诺现象的影响，图瓦卢的海平面呈上升趋势。1992年6月，图瓦卢总理在联合国环境与发展大会上呼吁世界各国采取措施，降低温室效应带来的影响。2001年11月15日，图瓦卢政府宣布对抗海平面上升的努力已经失败，面对海平面的上升，图瓦卢的居民将会撤出该群岛。新西兰同意每年配额接收撤离者。科学家预言，大约在50年以后，图瓦卢将淹没在太平洋之中。



四 政治

图瓦卢是以英国女王为国家元首的君主立宪制国家，属于英联邦特别成员国（不出席英联邦政府首脑会议）。英国女王根据总理推荐任命总督，由总督代行国家元首职责，总督必须是图瓦卢公民。1978年10月独立后，图瓦卢议会共有15名成员，每4年举行一次选举。国家总理和议会议长由议会成员选出。内阁由总理和4名部长组成，对议会负责。总检察长为政府的主要法律顾问。1986年6月，图瓦卢修改宪法，决定取消总督对政府所提建议的否决权。

图瓦卢没有正式的政党，议员之间自行联合组成政团。竞选活动主要基于个人或家庭的联系和声誉。图瓦卢法院分为高等法院、地方法院及岛屿法院，审理当地民事、刑事案件，倘有不服，则可上诉至首都高等法院重审。高等法院为最高诉讼法院，由一名大法官管辖受理地方法院和八个岛屿法院的上诉案。如要进一步上诉，则由斐济上诉法院代理或呈请英国枢密院司法委员会审理。^①

图瓦卢奉行与所有国家友好合作的外交政策，外交重点在太平洋区域，同英国、澳大利亚、斐济关系密切，在斐济设有高级专员署。图瓦卢参加的国际组织有联合国、联合国教科文组织、英联邦、世界卫生组织、万国邮政联盟、太平洋岛国论坛、太平洋共同体、太平洋区域环境署和亚洲开发银行等。

图瓦卢在国外只有一个大使馆——图瓦卢驻斐济苏瓦大使馆。大使馆的主要工作不是像其他使馆一样受理签证，而是帮助图瓦卢人申请别的国家的签证，其中申请去新西兰做季节工人的签证最多。

^① “Tuvalu Permanent Mission to the United Nations”，<https://www.un.int/tuvalu/>，最后访问日期：2017年3月22日。

中国同图瓦卢无外交关系。1988年6月，图瓦卢总理普阿普阿随同南太平洋岛国领导人访华，时任中华人民共和国总理李鹏会见。1997年3月，图瓦卢遭受暴风侵袭，中国红十字会向图瓦卢捐款1万美元。2008年后，两国交往不多。

五 经济

图瓦卢资源匮乏，土地贫瘠，农业落后，只有少数植物可以生长，几乎没有可大规模开发的天然资源，也没有工业。种植业、渔业和旅游业是主要的经济产业。图瓦卢的农产品主要有椰子、香蕉、芋头、家禽、猪等。家庭是生产和生活的最基本单位，主要从事椰子、香蕉、芋头等作物的种植。图瓦卢渔业资源丰富，但自身无开发能力，需依赖与外国的渔业合作，以收取捕鱼费作为重要的经济来源。图瓦卢与日本、韩国和中国台湾等国家和地区签有渔业协定，每年可获捕鱼费30万澳元。

2008年以来，图瓦卢主要发展渔业、旅游业。图瓦卢特殊的地形地貌和独特的人文风情造就了丰富的旅游资源。但因地理位置相对偏僻，且出入国交通方式单一，每年只有少数旅客到达。在数千名海外游客中，只有10%的旅客是以消遣娱乐为目的，50%的旅客是商务人士，其余大部分旅客则是为了拜访亲友。

图瓦卢外贸年年逆差，生活用品、食品、燃料、制成品、机械和交通工具等均靠进口，主要出口鱼货、椰干、手工艺品等。图瓦卢的外汇收入主要靠外国援助、出售邮票、椰干出口、捕鱼费和侨民汇款。图瓦卢邮票精致美丽，深受各地游客喜爱，出售邮票成为图瓦卢财政来源之一。

图瓦卢常年依赖英国、澳大利亚、新西兰、日本、欧洲发展基金和联合国开发计划署提供财政援助。自1987年开始，英国对图



瓦卢财政援助款预算每年减少 10 万澳元。为解决由此带来的困难，图瓦卢政府制订了一项发展基础设施计划，并于同年 6 月设立图瓦卢信托基金。信托基金的设立宗旨是帮助填补国家赤字，巩固经济发展，并帮助国家获取更大的财政自主权。图瓦卢委请英国、澳大利亚的财政顾问公司负责管理及投资，将存款利息或投资利润用于发展图瓦卢的经济。英国、澳大利亚、新西兰、日本和韩国为主要捐助国。信托基金自 1990 年以来每年大约提供 15% 的年度政府预算。2000 年，互联网普及化，图瓦卢以 3000 万美元出租国家的互联网域名 “.tv”，以此来维持国家经济。

世界银行数据显示，2016 年图瓦卢的国民生产总值（GNP）为 3900 万美元，其中服务业占 68.8%，农业占 21.66%，工业占 9.54%。人均国内生产总值为 3500 美元，GDP 增长率为 4%。

六 文化

（一）语言

图瓦卢的官方语言为英语，但在日常生活中不常使用。岛上居民多讲图瓦卢语。在图瓦卢北方的努伊环礁上，居民则使用基里巴斯语。图瓦卢语属于波利尼西亚语的一种，与密克罗尼西亚与美拉尼西亚中部和北部的语言相近。图瓦卢语有 5 个元音（i、e、a、o、u），11 个辅音（p、t、k、m、n、g、f、v、s、h、l），由不同方言决定，“h”仅在努库莱莱环礁方言中使用。图瓦卢语有 4 个冠词，分南北两大方言群。另外，受萨摩亚传教士的影响，图瓦卢语中借鉴了大量萨摩亚语。

（二）体育运动

图瓦卢流行的体育运动有阿诺（Ano）、基尔吉蒂

(Kilikiti)、足球、五人足球、排球、手球、篮球和橄榄球等。图瓦卢也组织田径、羽毛球、网球、乒乓球、举重和其他力量项目等运动。

阿诺是图瓦卢最受欢迎的体育项目，是一种本地化的排球运动。球员在比赛过程中不受任何衬垫或面具的保护。两队人员面对面，比赛开始时，一名球员用手拍球，将球投掷给另一支队伍的球员，如果对方球队让球接触地面，则对方输。最后，率先达到 10 胜的球队获胜。游戏结束时，失败者会进行有趣的歌唱和舞蹈表演，旨在赢取下一次比赛的胜利。

图瓦卢在举重上成绩显赫，在 2013 年太平洋迷你竞赛中，图瓦卢赢得男子 62 公斤级举重比赛金牌；在 2015 年太平洋迷你竞赛中，图瓦卢收获男子 120 公斤级举重比赛金牌。

图瓦卢有自己的国家足球队，其训练场在首都富纳富提。图瓦卢足球协会是大洋洲足球联合会（OFC）的成员，目前，图瓦卢国家足球队积极训练，准备加入国际足联（FIFA）。

（三）传统工艺

1. 手工艺品

图瓦卢的女性会使用贝壳、树叶、种子、羽毛等材料制作传统手工艺品，如鱼钩、装饰品、服饰和独木舟等。人们对工艺品的设计灵感常来源于日常生活，尤其是传统舞蹈和歌唱表演。这种设计灵感在服装和饰品上有充分的表现，如头巾、女性的裙子、上衣、头巾、臂章、腕带、装饰垫和扇子等物品上都有浓浓的岛国风情，展现着当代图瓦卢的艺术之美。2015 年，富纳富提举办图瓦卢艺术展，艺术家们通过艺术视角将解决气候变化这一主题融入作品中，既表现了极深的艺术造诣，又表现了对祖国的挚爱与即将离开祖国的惆怅。



2. 建筑

图瓦卢的传统建筑类型是无钉式建筑，人们将高纤维的椰子皮编成绳子，用来捆扎木材、固定屋顶。如今，图瓦卢的建筑材料全部依赖进口，包括木材、混凝土和钢筋等。教堂和社区建筑通常涂有白漆，这种白漆是人工制作的，人们把死珊瑚焚烧后留下的白色灰烬与水混合，当作漆料涂刷在建筑物的表面。

（四）礼仪与风俗

1. 岛聚

图瓦卢民风淳朴，注重团结。富纳富提环礁上的八个社区聚会所（Community Hall）是维系岛民友谊与民族感情的聚集地。岛上有美味的传统食物、具有地方特色的美酒卡奥（Kao）和精彩绝伦的歌舞表演。食物以水煮和油炸为主，由各户人家分别准备，通常装在用树叶编成的篮子（Laulau）内。酒则是用切开椰子花梗时流出的汁液制成托蒂（Towdy），再经由三天的发酵制作而成，有时，人们也将托蒂稀释，当成日常饮料来享用。歌舞表演则是在饭后分成主客两队竞赛，双方各穿传统服装或正式服装，以传统的歌曲舞蹈回敬对方。其中最具特色的是岛民以桌子代替鼓作为乐器，有节律地拍打，以此表达南太平洋岛国人民的热情与真诚。另外，图瓦卢各岛上都有一个聚会所，其中努伊环礁和纽拉基塔岛则因人口数较少而将两岛合一，平均每年有三至四次的岛聚。

2. 服饰

图瓦卢的传统服饰是沙龙裙（Sulu Fiji / Lavalava）。女性的沙龙裙颜色鲜艳，在旁侧打结。男性的则颜色暗沉，类似西装裤，于中间打结。在出席正式场合时，男性上身会穿鲜艳的民族服装，而女性则穿连身洋装。图瓦卢的风俗对女性穿着比较敏感，女性穿连衣裙时不能

过于暴露，裙子下摆要盖过膝盖。因此，游客不宜在乡村穿短裤等过于暴露的衣服。平日里，居民一般不穿鞋，即使到办公大楼上班甚至部长洽公，也以拖鞋替代皮鞋。小孩赤脚亦为常态。

3. 传统舞蹈

图瓦卢有许多传统舞蹈，包括法特丽（Fatele）、法卡诺（Fakanau）和法卡瑟萨（Fakaseasea）等。但传教士认为法卡诺是邪恶的舞蹈，男人自由的摇摆是对妇女的调戏，并下了舞蹈禁令。20 世纪后期，传教士的影响力逐渐减小，舞蹈又盛行起来。2012 年 9 月，英国威廉王子与凯特王妃拜访图瓦卢时称赞其舞蹈为“波利尼西亚的舞蹈缩影，现代与传统并存”。图瓦卢人经常将会议室（Falekaupules）^① 作为唱歌、跳舞和其他形式的晚间娱乐活动的场所，几乎每晚都在会议室进行传统舞蹈表演。

4. 送别礼仪

依据当地传统习俗，对于即将离开图瓦卢的人，亲友会将用贝壳或是当地种子制成的项链套在离别人的脖子上，以表达不舍之情。脖子上项链越多，表示人缘越好。

5. 餐饮礼仪

切勿把自己的食物带到餐桌上，否则主人会认为他们没有准备足够的食物，并因此自责。客人会被要求坐在桌子中间，以便主人与客人交谈。第二次取餐是不礼貌的行为，在开餐之前，要计划着取餐。尝试每一道菜肴，是对主人赞赏和尊重的表现。就餐时必须坐着吃饭，桌子上会有一碗水，专门用于饭前饭后洗手。

（五）重要节日

图瓦卢的节日有元旦（1 月 1 日）、英联邦日（3 月 12 日）、耶稣

^① Falekaupules，既指图瓦卢岛上的地方议会，又指各岛召开会议和开展运动的集会场所，意思为传统的岛屿会议厅。



受难日（复活节前一个星期五）、复活节（春分后第一个星期日）、英国女王日（6月的第二个星期六）、儿童节（8月的第一个星期一）、圣诞节（12月25日）等，而最具代表的是炸弹日、独立日和飓风日。

1. 炸弹日

1943年4月23日，一枚日本炸弹飞过富纳富提环礁的上空，从教堂的屋顶落下。驻扎在此的美国士兵探测到危险，在炸弹爆炸10分钟前，将680名村民撤出大楼。当地居民为表示感谢，将每年的4月23日定为炸弹日。

2. 图瓦卢独立日

1978年10月1日，图瓦卢脱离英国统治，宣布独立，10月1日成为图瓦卢独立日。现如今，图瓦卢成为国土面积第四小、世界人口第二少的主权国家。节日当天，人们聚集在富纳富提国际机场上举行官方游行和舞蹈表演，祝愿国家繁荣昌盛。

3. 飓风日

1972年，飓风“贝贝”侵袭整个图瓦卢。图瓦卢的房屋建筑、公共基础设施均遭到严重破坏。18人在风暴中死亡，数百人受伤。图瓦卢的每个岛屿和环礁都用自己的方式来纪念这个重要的日子。在10月21日这一天，图瓦卢的每个人都可以休息一整天，富纳富提环礁上的政府工作人员也不例外。

第二节 国家亮点

一 体验

（一）慢节奏的生活

图瓦卢旅游开发程度低，受商业化影响较小，是远离喧嚣的一片净土，也是休息和放松的理想场所。游客可以在此体验平静、慢

节奏的海岛生活，欣赏广阔蔚蓝的海水、纤细柔软的沙滩、郁郁葱葱的椰子树林和风景壮丽的潟湖。

（二）潜水

图瓦卢海水清澈、水温适宜、浅礁众多、潟湖无数，是潜水胜地。广阔无垠的大型潟湖、多种多样的珊瑚礁、美不胜收的海底世界吸引了来自世界各地的旅游者。图瓦卢没有专营的潜水商店或潜水运营商，但当地大多数酒店会提供这项服务。

（三）游艇和骑行

探索图瓦卢九个岛屿的最佳方法是租赁一艘游艇，游客可以在游艇上体验海上飞驰的快感，领略大自然的鬼斧神工。最受欢迎的岛内游览方式是骑摩托车。自行车随时可用，价格合理，十分便捷。

（四）机场草坪

在没有航班降落的时候，图瓦卢的简易机场就成为一个社交中心，在下午晚些时候孩子们会在跑道上玩球赛，年轻人会在草坪上跑步；而在炎热的夏日，一些家庭可能会拖着睡垫和枕头在停机坪上度过夜晚。如果想与当地人的交谈，这里再适合不过了。

二 美食

图瓦卢的椰子树很多，椰子是全国人民的主食之一。当地几乎所有菜肴都使用椰奶，包括在节日期间准备的甜点。面包果、芋头、红薯、椰子蟹、龙虾、白鲑鱼、金枪鱼都是图瓦卢人常吃的食物。此外图瓦卢人也吃猪肉，烟熏火腿被认为是美味佳肴。

图瓦卢最具地方特色的菜肴是帕鲁萨米（Palusami），它由一种叫作普拉卡（Pulaka）的农作物（类似芋头），加以椰子奶油、酸橙汁、洋葱和香料等制成。

图瓦卢的大多数餐馆都提供便宜的中式菜肴和味道可口的英国菜肴。



三 购物

(一) 妇女手工艺品市场

妇女手工艺品市场位于富纳富提国际机场附近，是游客在离境前挑选纪念品的最佳地点。市场出售手工制作的提包、垫子、扇子、编织布、帽子、贝壳项链和羽毛饰品等，这些商品做工精细，价格合理。需要注意的是，该市场只在有航班或游轮抵达时才对外开放。

(二) 图瓦卢集邮局

图瓦卢的邮票设计独特，精致漂亮，具有极高的收藏价值，深受全球邮票爱好者的热捧。集邮局位于富纳富提环礁的南端，提供网上订购服务。

电话：(688) 20220、(688) 20223
开放时间：周一8:00 ~16:00
周五8:00 ~16:00
网址：stampsoftuvalu.com/
电子邮箱：fpanisi@hotmail.com
tuvaluphilatelibureau@hotmail.com

第三节 旅游中心地

一 富纳富提环礁

(一) 速写

富纳富提环礁（Funafuti）是图瓦卢首都所在地，紧邻国际日期变更线，是世界上最早见到太阳的国家首都之一。富纳富

提环礁位于图瓦卢的东南部，南距斐济约 1070 公里，西南距瓦努阿图（Vanuatu）约 1500 公里。富纳富提环礁的陆地面积为 2.79 平方公里，海岸线长 24 公里，岛上无河流。东部各礁相连成串，与西部众多孤立礁共同环抱着一片潟湖。该潟湖长约 21 公里，宽约 16 公里，面积约 275 平方公里，是图瓦卢最大的潟湖。

富纳富提环礁商业化开发程度低，原生态的自然景观得以延续。清澈蔚蓝的潟湖、茂密的棕榈树林、多姿多彩的珊瑚和细致美丽的沙滩，无不吸引着游客到来。再加上民风淳朴、当地人热情好客，富纳富提环礁成为休闲度假的旅游胜地。

（二）景点

富纳富提环礁主要景点分布见图 6-1。



图 6-1 富纳富提环礁主要景点分布



1. 达尔文之穴

19 世纪末期，伦敦皇家学会的科学家在富纳富提环礁进行钻探实验，以测试查尔斯·达尔文的环礁理论。达尔文是进化论的提出者，他认为所有的珊瑚环礁都是在火山基地的基础上形成的。在钻探实验中，最深的钻孔达到 282.85 米，却仍没有发现火山岩。尽管当时第二次实验也宣告失败，但现代科学证明达尔文的观点是正确的。在丰阿法莱村的今天，仍然可以看到该钻孔。

2. 海洋训练学院

图瓦卢海洋训练学院（TMTI）坐落在丰阿法莱岛北部的阿玛图库岛（Amatuku），学院每年为大约 120 名学员提供 8 个月的海事培训，使学员掌握作为商船海员所必需的基本技能，并对毕业学员颁发海事资格证书。游客不仅可以看到身穿制服的海员学生，还可以看到图瓦卢最古老的建筑。1904 年，由伦敦传教会修建的房屋，经修缮后，成为海洋训练学院的基础教学建筑之一。

3. 富纳富提保护区

为了保证海洋生物多样性和生态系统的稳定，1999 年，富纳富提环礁设立海洋保护区。该保护区包含一片 33 平方公里的潟湖和 6 座岛屿，分别是泰普卡岛（Tepuka Island）、福阿洛帕岛（Fualopa Island）、福阿法图岛（Fuafatu Island）、维萨福阿岛（Vasafua Island）、福阿戈阿岛（Fuagea Island）、泰法拉岛（Tefala Island）。海岛上长满棕榈树，白沙滩与潟湖相衔接，是绿海龟最佳的筑巢场所。风光旖旎的珊瑚礁是鱼类、珊瑚、藻类和无脊椎动物的家园。如果幸运的话，还可以遇到珍贵的燕尾鸟以及濒临灭绝的玳瑁海龟和棱皮海龟。

4. 狭窄公路

在富纳富提环礁北端，有一段狭窄公路，仅可以错开两辆汽车。

公路的一边是潟湖，另一边是海洋，地势高出海平面不到两米。此地别致的风景吸引了许多游客来此拍照。

5. 传统民居

富纳法拉（Funafala）是富纳富提环礁上的岛屿之一，人口不足 30 人。在这里，许多传统的生活方式得到保留。当地大多数居民仍然使用传统的独木舟进行捕鱼；房屋以茅草作屋顶，具有典型的波利尼西亚风格。游客可以从首都港口乘坐双体船到达该岛。

6. 二战遗迹

在第二次世界大战期间，富纳富提环礁成为美军在图瓦卢的主要军事基地。在西北方向的泰普卡岛上有一个保存完好的地下掩体，在丰阿法莱岛的海滩上还可以看到其他战争遗迹。

7. 图瓦卢集邮局

图瓦卢集邮局（Tuvalu Philatelic Bureau）属于政府机构，成立于 1976 年 1 月 1 日。集邮局第一期发行的是一套临时印制的通用邮票和一套三枚邮票。图瓦卢集邮局内有一张大桌子，上面摆放着成百张历年发售的色彩丰富的集邮册和相关资料，这些邮票都与面值相符。图瓦卢集邮局是岛上唯一出售明信片的地方。这里的明信片都是鸟类的画作（还有名字和物种名称），没有风景画。邮票和集邮册可以在图瓦卢寄出。

8. 图瓦卢妇女手工艺品中心

图瓦卢妇女手工艺品中心（Tuvalu Women's Handicraft Centre）位于富纳富提国际机场的旁边，是当地妇女生产和销售由贝壳和其他东西制成的工艺品的中心，是图瓦卢唯一出售纪念品的地方。

（三）体验

二战时，美国为获得战时简易机场的建筑材料，用炸弹炸出几个巨大的坑。退潮时，成千上万的鱼被困在这些坑里。涨潮时，这些坑则变成巨大的游泳池，成为潜水爱好者的天堂。富纳富提环礁拥有一片大型潟湖，



湖水清澈，既是潜水爱好者的天堂，又是垂钓的最佳地方。需要注意的是，潟湖里某种红色的鱼可能有毒，所以一定要在当地人的指导下钓鱼。

(四) 住宿

1. 艾斯法姆山林小屋

艾斯法姆山林小屋 (Esfam Lodge) 位于富纳富提环礁的中心，地理位置优越，距离富纳富提国际机场和政府大楼仅有 3 分钟的步行路程。旅馆有 9 间客房，以波利尼西亚风格装饰，简约清新。艾斯法姆山林小屋给客人提供浮潜、垂钓等娱乐项目，还会组织安排到外岛游览。自营业以来，旅馆多次翻新客房，确保客人能够享受舒适、整洁的住宿环境。

旅馆名称: Esfam Lodge

地址: Fakaifou Side, Funafuti, Tuvalu

电话: (688) 20910

电子邮件: epenitusi@gmail.com

网址: <http://www.esfamlodge.com>

注意事项:

- (1) 旅馆提供摩托车租赁服务，收费标准为10美元/天；如果需要此项服务，需在预订时告知旅馆；
- (2) 所有客房提供 Wi-Fi 服务；
- (3) 在预约日期前24小时以上取消预订，不需要手续费；若在24小时以内取消预订，则收取一天的住宿费用

2. 费拉姆娜旅馆

费拉姆娜 (Filamona) 旅馆位于市中心，游客可以步行到附近的商店、餐馆和机场。旅馆有标准单人间、双人间以及可容纳 6 位客人的宿舍间。房间经济实惠，干净简单。所有客房都配有空调，并提供客房服务。该旅馆休闲设施完善，设有一间酒吧和一间餐厅。旅馆提供公用厨房、禁烟客房以及互联网设施，还可以帮助客

人安排岛上的本地旅游以及自行车出租服务。

旅馆名称: Filamona

地址: P. O. Box 1, Vaiaku Side, Funafuti, Tuvalu

电话: (688) 20833

电子邮件: the.filamonalodge@yahoo.com

网址: <http://www.filamona.com>

注意事项:

- (1) 房价包括早餐和税费;
- (2) 儿童的优惠价为每床10美元;
- (3) 入住时间: 下午12:00, 退房: 上午10:00;
- (4) 延迟退房通常不收取费用, 如果可能, 旅馆会允许客人延迟退房, 但如果
有新客人需要房间, 最好和前台确认;
- (5) 取消旅馆预订, 将收取一天的住宿费用;
- (6) 旅馆提供 Wi-Fi 服务、洗衣服务、快递服务、外币兑换等服务

3. 瓦马西里小屋

瓦马西里小屋 (Wamasiri Lodge) 位于市中心, 与餐厅商店相邻。客房简单干净、朴素温馨。酒店提供基本的设施和服务, 有配备餐具和陶器的小型共用厨房。

旅馆名称: Wamasiri Lodge

地址: Alapi Side, Funafuti, Tuvalu

电话: (688) 902889

电子邮件: nautika1989@gmail.com

网站: <http://www.timelesstuvalu.com/accommodation/wamasiri-lodge>

注意事项:

- (1) 入住和退房时间灵活, 没有硬性规定;
- (2) 取消旅馆预订, 将收取一天的住宿费用;
- (3) 空调仅在公共区域可使用



4. 瓦伊洛泰旅馆

瓦伊洛泰 (Vailuatai) 旅馆位于市中心, 靠近商店和 3T 中餐厅, 距离机场仅有 5 分钟的步行路程。客房大多安装空调, 少数安装吊扇。游客可以在公共休息室里观看电视, 也可以在公用厨房里烹饪美食。

旅馆名称: Vailuatai

地址: Alapi, Funafuti, Tuvalu

电话: (688) 20664

电子邮件: mayapuaara@gmail.com

注意事项:

- (1) 早餐免费, 午餐和晚餐另收费;
- (2) 居住超过2周的客人可享受10%的折扣;
- (3) 入住和退房时间灵活, 没有硬性规定;
- (4) 在预约日期前7天以内取消旅馆预订, 将收取1天的住宿费用

5. 富纳富提潟湖酒店

富纳富提潟湖酒店 (Funafuti Lagoon Hotel) 位于富纳富提环礁的中心, 距离机场约 50 米, 毗邻政府机关和银行, 坐落在潟湖的一侧。部分客房面向潟湖, 游客可以看到壮观的日落景色。每间客房都装有空调, 设有热水、有线网络、冰箱、茶具设施等。酒店拥有自己的车辆, 可以安排往返机场的班车。另外, 酒店还可以为旅客安排岛内旅游或外岛旅游。

酒店设有会议室、餐厅、宴会厅、公共休息区等公共场所。会议室是小型会议、研讨会和培训会的理想场所, 最多可容纳 60 位客人。餐厅可提供意大利菜、印度菜、中国菜和当地的特色菜肴。为保证菜肴的鲜美, 鱼类都是当天捕捞的。餐厅还供应各种啤酒、葡萄酒、烈酒和软饮料。

酒店名称: Funafuti Lagoon Hotel

地址: P. O. Box 10, Funafuti, Tuvalu

电话: (688) 20500

电子邮件: mayapudara@gmail.com

注意事项:

(1) 所有客房均提供额外收费的互联网连接服务;

(2) 取消旅馆预订, 将收取一天的住宿费用

6. 其他酒店/旅馆

富纳富提环礁其他酒店/旅馆见表6-1。

表 6-1 富纳富提环礁其他酒店/旅馆

酒店/旅馆名称	地址	联系方式	注意事项
Militano Lodge	Tokotu Village, Funafuti, Tuvalu	电话: (688) 20497 电子邮件: militanolodge@gmail.com 网站: http://www.timelesstuvalu.com/accommodation/militano-lodge	取消旅馆预订, 将收取一天的住宿费用
Talofa Serviced Apartments	Vaiaku, Funafuti, Tuvalu	电话: (688) 20925 电子邮件: talofaguestroom@gmail.com	需要支付额外费用的 Wi-Fi; 取消旅馆预订, 将收取一天的住宿费用

(五) 餐饮

名称: 3T's Funafuti

类型: 综合类

地址: Te Auala O Tuvalu Road, Funafuti, Tuvalu

简介: 距离富纳富提潟湖酒店约有10分钟的步行路程; 提供简单的中国菜和一些西餐(如薯条、面包); 服务周到, 价格实惠



(六) 购物

富纳富提环礁的购物场所见表 6-2。

表 6-2 富纳富提环礁购物场所概览

购物场所名称	简介	地址
妇女手工艺品中心	这里出售纯手工制作的工艺品,包括羽毛饰品、篮子、贝壳项链等	富纳富提国际机场
图瓦卢集邮局	图瓦卢的邮票精致美丽,极具收藏价值	富纳富提环礁南端

二 瓦伊图普岛

(一) 速写

瓦伊图普岛 (Vaitupu) 位于图瓦卢的中部,西南距努库费陶环礁约 60 公里,东南距富纳富提环礁约 120 公里。主岛陆地面积为 4.3 平方公里,潟湖面积为 1.3 平方公里,总面积为 5.6 平方公里,是图瓦卢面积最大的岛。岛上无河流,地势低平,最高处不超出海平面 4 米。四周环绕着珊瑚岛礁,无良好的深水港,有两个潟湖。瓦伊图普岛的居民多讲图瓦卢语和英语,信仰基督教,岛上建立多座不同规模的教堂。其中,主教堂位于主岛的东南部。

瓦伊图普岛土地贫瘠,土壤盐渍化严重,少有农作物能生长。农作物以椰子、棕榈树、芋头、面包树为主。该地自然旅游资源丰富,但受岛屿面积狭小和交通不便的限制,鲜有游客到达,旅游业发展缓慢。

(二) 景点

瓦伊图普岛的主要景点可详见图 6-2。



图 6-2 瓦伊图普岛主要景点分布

奥洛萨海滩（Olosau Beach）位于瓦伊图普岛的东北海岸，是瓦伊图普岛最优质的海滩，大体呈东南—西北走向，沿着海岸线延绵约 700 米，呈玉带状。海滩沙质细腻柔软，湖水清澈怡人，是当地居民休闲娱乐的场所。老人们多喜欢在树荫下乘凉、聊天，孩子们则喜欢在海滩上奔跑。

（三）体验

瓦伊图普岛民风淳朴，居民热情好客，环礁湖海水清澈，珊瑚礁形态多样，海滩沙质优良，椰树成林，是休闲度假的好地方。游客可以在精致的白沙滩上漫步，尽情享受温暖的阳光，也可以在广阔的潟湖中畅游，探索缤纷的海底世界。



第四节 出行指南

一 行前准备

(一) 护照与签证

1. 护照

中国公民持有效期 6 个月以上护照和返程机票。

2. 签证

图瓦卢对旅游和商务人员实行落地签证，可在图瓦卢的富纳富提国际机场申请落地签证。滞留期限为 1 个月，不需要缴纳任何费用，如若延期需缴纳 50 澳元手续费。如赴图瓦卢工作，凭有效护照、无犯罪证明、健康证明、银行存款证明以及图瓦卢国内单位邀请函可在图瓦卢驻斐济大使馆及移民局申请为期一年的工作签证。

(二) 物品携带

赴图瓦卢旅游物品携带请见表 6-3。

表 6-3 图瓦卢物品携带概览

必备物品	各类证件:护照、签证、往返机票、酒店预订、旅行保险; 货币:图瓦卢元、澳元; 防晒用品:防晒霜; 防虫用品:防蚊液; 衣物准备:短裤、短袖衣服
限制携带物品	每位成年旅客可携带以下限量商品免税入境,但须在入境时申报: 200 支香烟或 225 克烟草或雪茄、1 公升葡萄酒或烈酒、1 瓶香水。 除从澳大利亚、斐济、新西兰和英国运抵的猫、狗等宠物外,其他动物必须有进口地签发的“检疫证明”和图瓦卢签发的进口许可证。 图瓦卢政府对图瓦卢元和澳元无任何管制规定
禁止携带物品	禁止携带枪械、弹药、化学品、药品、动植物入境

二 出入境交通

富纳富提国际机场位于丰阿法莱岛的南端，是图瓦卢对外的国际门户，主要提供图瓦卢与其他大洋洲国家的民航业务。目前，中国境内无直接飞往图瓦卢（富纳富提国际机场）的航班，游客可以从中国的北京、上海、香港、长沙、成都、厦门、重庆等城市飞往斐济楠迪市，再转搭太平洋航空的小型客机到图瓦卢（见表6-4）。

表 6-4 赴图瓦卢的航线

推荐航线	航线	注意事项
航线一	北京—(飞行时长 3h40min)—香港—(中转停留 16h45min 再飞 10h10min)—楠迪—(飞行时长 30min)—苏瓦—(飞行时长 2h35min)—富纳富提	此行程过境香港、楠迪、苏瓦,不需要办理过境签证
航线二	上海—(飞行时长 2h)—首尔—(中转停留 2h50min 再飞 10h10min)—楠迪—(飞行时长 30min)—苏瓦—(飞行时长 2h35min)—富纳富提	此行程过境首尔、楠迪、苏瓦,不需要办理过境签证
航线三	香港—(飞行时长 3h50min)—新加坡—(中转停留 17h30min 再飞 10h5min)—楠迪—(飞行时长 30min)—苏瓦—(飞行时长 2h35min)—富纳富提	此行程过境新加坡、楠迪、苏瓦,不需要办理过境签证

信息查询：斐济航空网站：<http://www.fijiairways.com>。

三 境内交通

(一) 海上交通

图瓦卢岛屿分散，周围暗礁广布，不利于航行，大型船只难以停靠，只有富纳富提环礁和努库费陶环礁有较大的良好的停泊港。在其他各岛，船只仅可以在近海停泊，再以小船将货物运载上岸。



游艇成为游览、穿梭各个岛屿的最佳选择。

(二) 陆上交通

图瓦卢陆上交通情况见表 6-5。

表 6-5 图瓦卢陆上交通

交通方式	简介	联系方式/价格
出租车	服务周到,价格合理	电话:(688)20674
自行车	租用自行车是探索小岛最受欢迎的方式	电话:(688)20053
摩托车	方便快捷	价格:约 10 美元/天

四 货币和汇率

(一) 货币

图瓦卢元均为硬币,正面是英国女王头像,背面为图瓦卢的动物及风光,货币代码是 TVD,货币符号是 \$。币种有 1 分、5 分、10 分、20 分、50 分、1 元、10 元、50 元,其中 50 元为金币。图瓦卢虽有自己的货币,但当地一般通用澳元。

(二) 汇率

截至 2017 年 3 月,图瓦卢与其他币种汇率兑换结果见表 6-6。

表 6-6 截至 2017 年 3 月汇率兑换结果统计

货币	面值	当前汇率	对应的图瓦卢元
人民币	100	0.18963	18.963
港币	100	0.168318	16.8318
新台币	100	0.043056	4.3056
澳门币	100	0.163424	16.3424
美元	100	1.37878	137.878
澳元	100	0.999678	99.9678
斐济元	100	0.631063	63.1063

(三) 信用卡

图瓦卢不支持信用卡服务，建议旅客使用旅行支票，但海外支付金额超过 2000 美元时需要审批。国家银行（NBT）位于市中心，周一至周四上午 10 时至下午 2 时、周五上午 9 时至下午 1 时对外开放。

五 语言帮助

图瓦卢常用语和常用单词见表 6-7、表 6-8。

表 6-7 图瓦卢常用语

欢迎！	Ulufale mai!
你好(一般问候)	Tālofa
你好吗？	Eā koe?
好久不见。	Kō leva loa seki toe fetau.
你叫什么名字？	Ko oi tou igoa?
我的名字是……	Toku igoa ko. . .
你来自哪里？	Koe se tino mai fea?
我来自……	Tok a. . . Au se tino. . .
祝你今天愉快！	Manuia te aso!
你明白吗？	Koe e malamalama?
我明白。	Au e malamalama.
我不明白。	Au e sē malamalama.
请说慢一点。	Fakamolemole, tai faipati mālielie aka.
请再说一次。	Fakamolemole, toe fakafoki aka au pati.
请写下来。	Fakamolemole, tusi aka ki lalo.
这个多少钱？	E fia te togi o te mea tēnei?
抱歉。	Fakamolemole, au kō 'sē.
厕所在哪里？	Tēfea te fale fōliki?
报警！	Kalaga ki pulisimani!
你会说英语吗？	Koe e faipati faka-'Pālagi?



表 6-8 图瓦卢常用单词

晚安	Manuia te pō
再见	Tōfā
打扰一下	Tulou
不客气	E 'lei
请	Fakamolemole
谢谢! (口语)	Fāfetai!
帮帮我!	Fesoasoani!

六 网络与通信

(一) 电话

图瓦卢电信公司 (TTC) 是图瓦卢唯一的电信供应商, 依靠卫星天线进行通信和互联网接入, 为富纳富提环礁、瓦伊图普岛和努库莱莱环礁的用户提供固定电话通信服务。

图瓦卢的固定电话号码是五位数字, 拨打国际电话时不能省略零。前两位数字代表岛屿, 其余三位数字用于本地号码, 但是在同一个岛内通话时, 必须拨打所有五位数字。从图瓦卢拨打国际电话的格式为: 00 + 国家代码 + 电话号码。图瓦卢各岛屿区号见表 6-9。

表 6-9 图瓦卢各岛屿区号

富纳富提环礁	20、21
纽拉基塔岛	22
努伊环礁	23
努库费陶环礁	24
努库莱莱环礁	25
纳努梅阿环礁	26
纳努芒阿岛	27
纽陶岛	28
瓦伊图普岛	29

以下是一些重要号码。

图瓦卢国家代码：688；

国际访问号码：00；

紧急救助电话：911。

（二）网络

互联网服务提供商（ISP）是图瓦卢唯一的互联网接入提供商，由图瓦卢政府信息和通信技术部门运营。2014年6月，新加坡卡茨非克宽带卫星运营商（Kacific）与图瓦卢电信公司签署了五年“数百万美元”的服务协议，以提供高速带宽服务。卡茨非克公司将最初为图瓦卢电信公司提供80mb/s的带宽容量，在四年内将逐渐增加到150mb/s。卡茨非克公司预计在2016年底或2017年初推出其“Kacific-1卫星”，并在此后不久提供运营服务。一旦卫星投入使用，图瓦卢将能够通过小型碟状天线接收快速经济实惠的宽带网络。

图瓦卢大多数酒店提供有线网络和无线网络服务，部分旅馆需收取额外费用。

（三）邮局

图瓦卢有四座邮局，提供全面的国际邮政服务，分别位于纳努芒阿岛、纽陶岛、努伊环礁、富纳富提环礁。

七 安全信息

（一）关于健康

图瓦卢玛嘉烈医院（Princess Margaret Hospital）是图瓦卢唯一的医院，位于富纳富提环礁中心以北约1.3公里处。医院提供基本的日常医疗，有外科、产科和妇科等科室。医院共有50张病床、一个重症监护病房、一个手术室和护士站。



(二) 关于安全

图瓦卢没有军队，警察总部设在富纳富提环礁，包括一个海事监督院、海关、监狱和移民局。当地警察穿英式制服。在游玩期间，游客应注意保管好财物及护照等旅行证件。下海前要咨询当地人以确保安全。

(三) 紧急电话

急救电话、报警电话和火警电话均为911

参考文献

法属波利尼西亚

Fodor's 编写组编《大溪地》，孙伟译，电子工业出版社，2010。

王胜三、陈德正主编《一带一路列国志》，人民出版社，2015。

王胜三、陈德正主编《一带一路名城志——21 世纪海上丝绸之路南线国家卷》，人民出版社，2016。

王诗蒙：《对法属波利尼西亚重新被列入联合国非自治领土名单的研究》，北京外国语大学硕士学位论文，2015。

应晓丽、崔旺来等：《小岛屿渔业资源保护与管理研究——以法属波利尼西亚为例》，《管理观察》2017 年第 12 期。

杨超：《法属波利尼西亚：旅行者的度假天堂》，《经济》2014 年第 11 期。

吴一凡：《大溪地群岛纪事：法属波利尼西亚的能量》，《人与自然》2017 年第 3 期。

王东、鲁维明：《致力于区域合作的职业教育——以南太平洋岛国为例》，《教育发展研究》2006 年第 14 期。

张进宝：《法属波利尼西亚金枪鱼资源调查》，《远洋渔业》2000 年第 6 期。

刘媛等：《法属波利尼西亚：浪漫必鲨技》，《旅行者》2010 年第 1 期。



王桂玉等：《太平洋岛国研究通讯》，太平洋岛国研究中心内部刊物，2014~2017。

《法属波利尼西亚》，中华人民共和国驻帕皮提领事馆网站，<http://papeete.chineseconsulate.org/chn/gylq/>，2016。

联合国经济和社会事务部人口司：《世界人口前景（2015年修订本）》，<http://esa.un.org/unpd/wpp/>，2016。

世界银行网，<http://www.worldbank.org>。

世界人口网，<http://www.renkou.org.cn>。

中国领事服务网，<http://cs.mfa.gov.cn>。

汇率查询网站，<http://qq.ip138.com/hl.asp>。

大英百科全书，<https://global.britannica.com>。

世界风俗网，<http://www.sjfs.cn>。

联合国开发计划署，<http://www.undp.org>。

缤客网，<http://www.booking.com>。

猫途鹰网，<https://www.tripadvisor.cn>。

Jean-Bernard Carillet, *Tahiti & French Polynesia*, Melbourne: Lonely Planet, 2012.

Institut Statistique de Polynésie Française (ISPF), http://www.ispf.pf/Libraries/RP2007/6_Langues_v2003.sflb.ashx.

汤 加

王敬媛、陈万会编著《汤加》，社会科学文献出版社，2017。

王胜三、陈德正主编《一带一路列国志》，人民出版社，2015。

王胜三、陈德正主编《一带一路名城志——21世纪海上丝绸之路南线国家卷》，人民出版社，2016。

李国民：《汤加王国九大怪》，《知识窗》2008年第2期。

张达明、艳华：《汤加：世界上最有名的“邮票王国”》，《新智慧：财富版》2008年第11期。

马利：《架起中汤两国友谊的桥梁》，《中国经济周刊》2002年第3期。

晓宁：《古老的海岛王国——汤加》，《对外大传播》2001年第10期。

李景卫：《“胖人国”汤加纪行》，《国际人才交流》1992年第10期。

约翰·戴森、傅吉军：《小国寡民话汤加》，《世界博览》1989年第8期。

王桂玉等：《太平洋岛国研究通讯》，太平洋岛国研究中心内部刊物，2014~2017。

《汤加投资调研》，中华人民共和国驻汤加王国大使馆经济商务参赞处网站，<http://www.mofcom.gov.cn/article/i/dxfw/nbgz/201312/20131200431787.shtml>。

中华人民共和国外交部网站，<http://www.fmprc.gov.cn/web/>。

世界银行网，<http://www.worldbank.org>。

世界人口网，<http://www.renkou.org.cn>。

中国领事服务网，<http://cs.mfa.gov.cn>。

汇率查询网站，<http://qq.ip138.com/hl.asp>。

最新汇率查询，<http://hl.anseo.cn>。

大英百科全书，<https://global.britannica.com>。

世界风俗网，<http://www.sjfs.cn>。

联合国开发计划署网站，<http://www.undp.org>。



缤客网, <http://www.booking.com>。

猫途鹰网, <https://www.tripadvisor.cn>。

Brett Atkinson, Charles Rawlings-Way, Tamara Sheward,
Rarotonga, Samoa & Tonga, Melbourne: Lonely Planet, 2015.

萨摩亚

倪学德编著《萨摩亚》，社会科学文献出版社，2015。

王胜三、陈德正主编《一带一路列国志》，人民出版社，
2015。

王胜三、陈德正主编《一带一路名城志——21 世纪海上丝绸之路南线国家卷》，人民出版社，2016。

〔美〕玛格丽特·米德：《萨摩亚人的成年》，周晓虹等译，商务印书馆，2008。

翟兴付：《萨摩亚华侨华人今昔》，香港社会科学出版社有限公司，2003。

翟兴付、仇晓谦：《萨摩亚》，世界知识出版社，2002。

〔日〕岩佐嘉亲：《萨摩亚史》（上），马采译，广东人民出版社，1974。

〔澳〕德里克·弗里曼：《玛格丽特·米德与萨摩亚》，夏循祥、徐豪译，商务印书馆，2008。

韩铁如：《萨摩亚纪行》，上海科学技术出版社，2012。

孙晖明：《南太平洋岛国近况》，《国际资料信息》1995 年第 12 期。

安纪文、姜景余：《西萨摩亚——南太平洋上的一颗明珠》，《走向世界》1995 年第 4 期。

王华：《罗伯特·史蒂文森与萨摩亚殖民争端——19 世纪末欧洲殖民主义文化的另类声音》，《中国青年政治学院学报》2007 年

第4期。

王华、张洪恩：《美国与萨摩亚争端》，《烟台师范学院学报》2002年第2期。

王丽：《在南太平洋岛国萨摩亚体验“世外桃源”生活》，《伴侣》2008年第12期。

宋翔：《萨摩亚风情》，《世界博览》2000年第7期。

王桂玉等：《太平洋岛国研究通讯》，太平洋岛国研究中心内部刊物，2014~2017。

《萨摩亚国家概况》，中华人民共和国驻萨摩亚大使馆经济商务参赞处网站，<http://ws.mofcom.gov.cn/article/ddgk/zwdili/201610/20161001411527.shtml>。

《2015年萨摩亚啤酒出口额同比增长38%》，中华人民共和国驻萨摩亚大使馆经济商务参赞处网站，<http://ws.mofcom.gov.cn/article/jmxw/201603/20160301275697.shtml>。

《使馆概况》，中华人民共和国驻萨摩亚独立国大使馆网站，<http://ws.chineseembassy.org/chn/zisg>。

世界银行网，<http://www.worldbank.org>。

世界人口网，<http://www.renkou.org.cn>。

中国领事服务网，<http://cs.mfa.gov.cn>。

汇率查询网站，<http://qq.ip138.com/hl.asp>。

大英百科全书，<https://global.britannica.com>。

世界风俗网，<http://www.sjfs.cn>。

联合国开发计划署，<http://www.undp.org>。

缤客网，<http://www.booking.com>。

猫途鹰网，<https://www.tripadvisor.cn>。

Fay G. Calkins, *My Samoan Chief*, Honolulu: University of



Hawaii Press, 1962.

Lowell Holmes, *Samoa Village*, London and New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1974.

Brett Atkinson, Charles Rawlings-Way, Tamara Sheward, *Rarotonga, Samoa & Tonga*, Melbourne: Lonely Planet, 2015.

库克群岛

王作成编著《库克群岛》，社会科学文献出版社，2017。

王胜三、陈德正主编《一带一路列国志》，人民出版社，2015。

王胜三、陈德正主编《一带一路名城志——21世纪海上丝绸之路南线国家卷》，人民出版社，2016。

文钧：《库克群岛》，《世界知识》1997年第16期。

黄永莲、黄硕琳：《库克群岛金枪鱼渔业现状》，《渔业信息与战略》2005年第4期。

赵亮：《库克群岛传统鼓乐生存现状》，《艺术评论》2012年第3期。

张德强：《库克群岛：海上桃源的慵懒时光》，《新青年：珍情》2017年第7期。

阿陈：《世外桃源——袖珍库克群岛》，《民族大家庭》2004年06期。

瞿协仁：《最新与我国建交的国家》，《中学地理教学参考》1998年第4期。

宿亮：《在库克群岛适应标准“国际化”》，《半月谈》2015年第6期。

储兆君：《千奇百怪的库克群岛币》，《江苏钱币》2016年第1期。

王桂玉等：《太平洋岛国研究通讯》，太平洋岛国研究中心内部刊物，2014~2017。

世界银行网，<http://www.worldbank.org>。

世界人口网，<http://www.renkou.org.cn>。

中国领事服务网，<http://cs.mfa.gov.cn>。

汇率查询网站，<http://qq.ip138.com/hl.asp>。

大英百科全书，<https://global.britannica.com>。

世界风俗网，<http://www.sjfs.cn>。

联合国开发计划署，<http://www.undp.org>。

缤客网，<http://www.booking.com>。

猫途鹰网，<https://www.tripadvisor.cn>。

纽 埃

刘风山编著《纽埃》，社会科学文献出版社，2017。

王胜三、陈德正主编《一带一路列国志》，人民出版社，2015。

王胜三、陈德正主编《一带一路名城志——21世纪海上丝绸之路南线国家卷》，人民出版社，2016。

刘风山：《纽埃的社会变迁及其民族、文化的迷失》，《太平洋学报》2014年第11期。

刘建峰、王桂玉：《中国与太平洋岛国旅游合作研究》，《太平洋学报》2014年第11期。

徐秀军：《中国发展南太平洋地区关系的外交战略》，《太平洋学报》2014年第11期。

王桂玉等：《太平洋岛国研究通讯》，太平洋岛国研究中心内部刊物，2014~2017。

《纽埃国家概况》，中国外交部网站，<http://www.fmprc>。



gov. cn/, 2016。

《中国对外援助不附带任何政治条件》，中华人民共和国商务部网站，<http://www.mofcom.gov.cn/>，2016。

世界银行网，<http://www.worldbank.org>。

世界人口网，<http://www.renkou.org.cn>。

中国领事服务网，<http://cs.mfa.gov.cn>。

汇率查询网站，<http://qq.ip138.com/hl.asp>。

大英百科全书，<https://global.britannica.com>。

世界风俗网，<http://www.sjfs.cn>。

联合国开发计划署，<http://www.undp.org>。

缤客网，<http://www.booking.com>。

猫途鹰网，<https://www.tripadvisor.cn>。

“Niue Population”，<http://www.worldometers.info/world-population/niue-population>，2016。

图瓦卢

赵少峰编著《图瓦卢》，社会科学文献出版社，2016。

王胜三、陈德正主编《一带一路列国志》，人民出版社，2015。

王胜三、陈德正主编《一带一路名城志——21世纪海上丝绸之路南线国家卷》，人民出版社，2016。

蔡畅：《图瓦卢“环境难民”问题研究》，华中师范大学硕士学位论文，2012。

叶进：《南太平洋的万岛世界》，海洋出版社，1979。

赵少峰：《略论图瓦卢的外交政策与对外关系》，《聊城大学学报》2017年第2期。

肖岩冰：《何处觅方舟——图瓦卢，即将沉没的国度》，《世界

博览》2005 年第 3 期。

续建宜、刘亚林：《大洋洲诸独立岛国经济发展道路探析》，《亚太经济》1990 年第 1 期。

张天锡：《图瓦卢的硬币》，《江苏钱币》2008 年第 3 期。

王桂玉等：《太平洋岛国研究通讯》，太平洋岛国研究中心内部刊物，2014~2017。

世界银行网，<http://www.worldbank.org>。

世界人口网，<http://www.renkou.org.cn>。

中国领事服务网，<http://cs.mfa.gov.cn>。

汇率查询网站，<http://qq.ip138.com/hl.asp>。

大英百科全书，<https://global.britannica.com>。

世界风俗网，<http://www.sjfs.cn>。

联合国开发计划署，<http://www.undp.org>。

缤客网，<http://www.booking.com>。

猫途鹰网，<https://www.tripadvisor.cn>。

Countries in the world by population (2017), <http://www.worldometers.info/world-population/population-by-country>.

Tuvalu Permanent Mission to the United Nations, <http://www.un.int/tuvalu>.

波利尼西亚是太平洋三大岛群之一，意为“多岛群岛”，包括法属波利尼西亚、汤加、萨摩亚、库克群岛、纽埃和图瓦卢等国家和地区，居民以波利尼西亚人为主。这里遍布郁郁葱葱的热带雨林景观，星罗棋布的礁湖清澈见底，海底珊瑚世界姿态万千，是潜水爱好者的理想乐园。本书全面系统地介绍了波利尼西亚的自然和文化旅游资源。

TRAVEL IN PACIFIC ISLAND COUNTRIES

POLYNESIA



出版社官方微信

www.ssap.com.cn

ISBN 978-7-5201-2391-4



9 787520 123914 >

定价：89.00 元