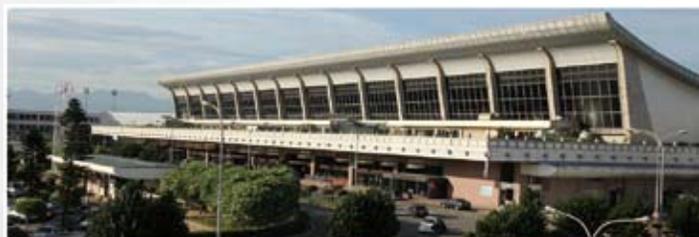


長灘島遊記

作者：許昱凡
第 45 屆畢業校友



島，但從馬尼拉往長灘島的班機誤點時有所聞，所以幾經考量最後我們選擇了直飛的班機，機票和飯店搞定之後，長灘島！我們來了！



前言：

自從去年底的澳洲蜜月之後，辛苦地工作了半年，該是找個熱帶小島度假的時候了，這次我們選擇了菲律賓賓長灘島，長灘島擁有綿延四公里的白色沙灘，曾被譽為亞洲甚至是世界最美沙灘，為了能夠自由地體會這小島的魅力，我們選擇了自助旅行的方式，第一個遇到的課題就是如何前往長灘島，從台灣到長灘島可以選擇直飛或轉機的班機，直飛班機的好處是省去了轉機的風險，但下飛機會多上一個半小時的車程；至於轉機的方式是先從台北到馬尼拉，再轉機至長灘

啟程：陸海空交通工具的洗禮
清晨五點不到，我們已經來到了中正機場，印象中還沒有那麼早來過機場，辦好登機手續之後，竟然還不到六點，盼阿盼地終於漢堡王開了，吃了些東西墊墊肚子順便消磨時間。我們出發當天台灣的天氣很不賴，不過事先在網路上查的長灘島天氣預報，顯示著接下來的五天，我們在長灘島可能看不到太陽，不過事後證明天氣預報僅供參考，經過了兩個多小時的飛行，我們在 Kalibo 機場降落了，由於 H1N1 的緣故，除了入境表之

外還要多填一張黃色的檢疫表格，而且還有機場人員拿著熱影像攝影機登機掃瞄，確定旅客體溫無異之後才能入境。來到 Kalibo 機場，遇到第一個問題就是錢，我們的身上只有美金和台幣，但是待會兒可能就要支付一些費用了，所以我們和當地的接機人員 Daphny 換了 100 美金，1:43，算是相當差的匯率，不過即使匯率那麼差，算了一算發現，在台灣換美金，到菲律賓再換成披索，會比在台灣直接換披索划算，所以要去長灘島的人們，記得先換美金再到當地換成披索喔。和接機的人換錢雖然匯率差，但有個好處是他會給你一大堆小鈔，待會兒的小費就有著落了。接著我們搭上了中型的冷氣巴士，前往 caticlan 碼頭搭船，從 Kalibo 到 Caticlan 有六十幾公里的路程，這也是直飛的方式中最辛苦的一段，經過了一個半小時的車程，我們來到了 Caticlan 碼頭，利用過了空中飛機、陸上汽車之後，最後我們搭了海上的船前往長灘島了，經過了陸海空不同交通工具的洗禮，我們終於踏上了長灘島。

入住：景色優美的 Grand Vista 飯店。這間飯店位在長灘島北邊的山上，雖然交通稍不便但景色卻是一流。



入住的時候可以看到床上有用浴巾折成的天鵝，兩隻天鵝還合成一顆愛心，這點小巧思讓我們感到特別窩心，後來還發現連浴室的毛巾都折成小天鵝狀，我們住的房間雖不大，但採光和視野都很良好，整個房間是長條型，最外面有個陽台，陽台上有個小泳池，一旁放著躺椅，藍天、白雲、陽光、微風，光是這個陽台就讓我感覺到長灘島的魅力了。



美食：比臉還要大的漢堡&每天都要來一杯的芒果冰沙。我們的第一餐來到了 Bite Club，其實長灘島因為有來自世界各地的遊客，所以食物也相當多元化，我們的第一餐是豪邁的美式料理，來到這間美式餐廳，當然要吃漢堡，而且要吃就要吃最大的那個！Triple X，有多大咧！？我們拿副太陽眼鏡來當比例尺，天阿！真的比臉還要大的漢堡，這漢堡不只塊頭大，味道也不含糊，漢堡肉採純牛肉，火候控制一流，烤得恰到好處，汨汨流出的肉汁顯示著它的美味，加上幽幽的蘑菇醬汁提味，兩個人合力把這個比臉大的漢堡吃個精光，心滿意足地離開。不過吃飽後口也渴，走著走著來到了 D'talipapa，這是另一個類似 D' mall 的市集，但東西便宜不少，這兒有間賣水果冰沙的小店，價錢十分便宜，一杯只要 50 披索（折合台幣約 35 元），在長灘島要選水果相關食物，卻不知道要點什麼口味的時候，選芒果就對了，店員把芒果切開，然後直接用大湯匙挖，軟滑綿密的果肉一點都不依戀果皮地被乾淨地取下，然後放入果汁機，加入砂糖、奶粉、冰塊，攪拌之後就完成了，這是我們到長灘島之後的第一杯芒果冰沙，除了芒果的甜美滋味外，香氣也是十足，之後每天都要喝上一杯。除了這間小店的冰沙之外，我們還喝

了 D' mall 的 Fruitas，我們喝的是 22oz 的，蠻大一杯，特色是用料更為實在，芒果味相當濃郁，至於冰沙的口感較粗，還有些許碎冰的感覺。另外還有一間有名的 Jonah's 我們也沒錯過，我們喝了木瓜芒果冰沙，芒果完全搶走木瓜的風采，另外一大特色是外帶容器，是用保特瓶，然後瓶蓋上鑽洞插吸管喝，一邊漫步在沙灘上一邊喝著芒果冰沙，好不愜意～



按摩：各種價格任君選擇在長灘島。另一個不能錯過的活動，就是按摩了，從便宜隨性的沙灘按摩，到高檔精緻的飯店 SPA，長灘島應有盡有，我們選擇了沙灘旁的 Palassa massage，這間店位在二樓，裡面大約有十幾張床，男女按摩師都有，沙

灘按摩的價格（一小時 350 披索），卻有著彷彿 SPA 般的享受，熱門時段最好先預約以免向隅，店內有三種按摩方式可以選擇，我們第一次選了無油的 shiatsu massage，按摩師相當專注，力道很足地按了一個小時，雖然是下午三點暑氣正旺之時，但是這位在二樓的空間海風吹來真的相當涼爽，看著白色的帷幕飄阿飄地，舒服地闔了好幾次眼，睡了又醒醒了又睡，真的是奢侈的幸福。所以第二天我們又去報到了，這次選擇油壓式的按摩，椰子油隨著按摩師的手掌在身上推揉，按摩的力道和深度都更強，和昨天乾式按摩各有巧妙不同，不過有個缺點就是按完之後身上有油，走在海邊很容易黏上沙粒，按摩完清爽的感覺立刻少掉一半。至於喜歡高檔 SPA 的人，長灘島也不會讓你失望，例如曾獲得許多國際獎項的 Mandala SPA，如果預算足夠的話，也是另個不錯的選擇。

風帆：專屬兩人的海上旅程。長灘島的傍晚時分，最熱門的活動就是風帆船了，一艘船大約 500 披索，就可以享受一趟 40 分鐘的旅程，不過要怎麼坐呢？其實很簡單，只要走在沙灘上，就會很多人圍過來問你要不要搭，而且英文、中文、韓文他們都會，看你像是台灣人他們就會「反船、反船」地一直吆喝，經過了一番殺價（通常會開 800 披索左右），最後果然以一艘船 500 披索成交，風帆會往北開然後往外海繞一圈回來，坐的地方是船兩側延伸出去的網子，衣服褲子一定會濕，所以貴重物品他們幫你會放在船艙裡，這光靠風力的帆船跑得還真是快，而且在一老一少的船夫合作下，雖然海風的風向固定，但藉由變換風帆的方向位置，船便可以任意轉彎甚至是靠岸。建議大家如果要搭風帆船，最好在日落前出海，出海時可以看到即將沒入海平面的夕陽、天空不斷變化的色溫及彩霞，回程時可以看到半個長灘島的岸邊風光，一趟旅程不但開擴了視野，也開擴了心情。

沙雕：得天獨厚的細沙最適合漫步。在長灘島的沙灘上，可以看到很多大大小小的沙雕，有些是立體的有些是平面的，有許多小朋友藉著沙雕的樂捐來賺零用錢，看起來可能還是國小年齡，卻可以完成很完整美麗的



作品，小朋友通常是做平面的沙雕，他們刻沙工具相當簡單，通常只有一支湯匙，然後以花為圖案，中間還有五個鏤空的洞，下面沒有支撐卻不會塌陷，這些沙的緻密可想而知，這些鏤空的洞晚上還會放入蠟燭，更是漂亮，另外還有立體的沙雕，做成城堡的樣子，然後刻上大大的 Boracay（長灘島之意），晚上一樣點上燈光，還可以捐些錢請創作者幫你留名在沙雕上喔。當然，你也可以自己做，因為沙子真的很細緻，所以要塑形其實很簡單，自己享受創作的樂趣，做個獨一無二的沙雕留在長灘島。



刺青：在身上留下長灘島紀念品。不要緊張，這是用指甲花畫上的刺青，二至三週就會褪掉了，沙灘上有很多小攤子，攤子上有很多參考的圖案可以選擇，依照難度和大小來計價，想選上面就有的圖案，但刺青師傅一直推薦他自己的設計，反正都

是 100 披索，所以決定讓師傅自由發揮，可能是為了自己的設計，刺青師傅相當認真地畫著，在一旁看真的覺得很神奇，可以畫得那麼俐落工整，師傅以花為主題來創作，大約畫了十分鐘從小腿側邊畫到了腳側，原本師傅還想繼續往腳趾頭畫，不過再畫下去就會被夾腳拖鞋碰到了於是做罷，完成了相當有誠意的作品，我們也多付了點小費以資鼓勵，回到台灣之後的前幾天，每當看到那刺青，都還會想起長灘島的種種。



海鮮：現買現煮現吃的便宜生猛海鮮。來到長灘島，另外一個不能錯過的美食就是海鮮，便宜又新鮮，吃海鮮當然可以找間海邊餐廳吃，不過如果要吃新鮮又便宜的海鮮，你必須要來到 D'talipapa 市集，裡面有個 Wet Market，就是專賣海鮮的市場，我們買了明蝦半公斤（五隻，台幣約 140 元）、螃蟹一公斤（沙公一隻，台幣約 210 元）、透抽（三小條，台幣約 56

元)，買完生猛海鮮後，就像是台灣的漁港一樣，旁邊就有代客料理的店家了，料理費每公斤台幣大約 70-100 元左右，



我們選擇了 Adobo 透抽 (Adobo 是當地的料理方式)、檸檬奶油蝦、辣炒螃蟹，首先上來的是檸檬奶油大明蝦，一上桌要先數數看蝦子數量，嗯，五隻蝦沒有少，據說有些代客料理的店家會偷工減料，A 走一兩隻蝦，不過這間店蠻老實的，味道方面檸檬奶油蝦一上桌就香氣四溢，味道較清淡可以吃出明蝦的鮮甜，明蝦肉質充滿彈性，塊頭也相當大，有多大咧？比手機還要大！



第二道是 Adobo 透抽，處理得乾淨的透抽用墨汁跟著調味料炒，味道也不錯，也屬於清淡的一品，最後是辣炒螃蟹，會選沙公就是看上那飽滿的肉還有大大的螯，一口吃下果然沒有讓我們失望，超新鮮的肉質甜度十足，辣炒重口味真的是浪費了這螃蟹，決定過幾天來一定要吃清蒸的，於是在兩天後，我們又來吃海鮮了，兩隻清蒸的大沙公，清蒸的果然更吃出蟹肉本身的鮮甜，很久沒有那麼過癮地吃螃蟹了，這次去長灘島吃得很滿足，甚至有點吃到怕了。

環島：包一輛三輪車跑遍長灘島。長灘島算是個小島，面積大約是綠島的兩倍大，所以其實要來個陸上景點遊覽，大約只需要一個下午就足夠了，移動的方式有很多，不過最道地最便宜的方式，大概就是包一輛三輪車，所謂三輪車就是一台野狼 125 旁

邊加掛車廂，最多大約可以擠七八個人，如果是在街上攔已經有人搭的三輪車來坐，只需要 7 批索，不過若要包車，就是和司機講價，我們在長灘島最熱鬧的超市 Budget Mart 前面，準備尋找三輪車來趟小環島，不過看了幾輛三輪車，感覺司機的眼神都不夠誠懇，後來終於看到了一個眼神老實的司機，立刻迎上去談，我們準備去 Mt. Luho（長灘島最高峰）、Puka beach（長灘島北邊的貝殼沙灘）、Friday beach（擁有長灘島最細白沙的沙灘），整個行程大約兩小時，我們以兩小時 400 批索成交，坐上三輪車先往長灘島最高峰 Mt. Luho 出發，出發的時候司機感覺眉開眼笑，似乎對這交易頗為滿意，不過我們覺得這錢其實不太好賺，因為有些地方路況超級差，連長灘島的主要道路都有些路段還是碎石子路，另外就是上下起伏的地勢，有些地方稍陡司機用一檔感覺都快爬不上去了，真不曉得如果四個人要租車上山，這三輪車要怎麼上去，第一站我們來到 Mt. Luho，長灘島最高峰，不過海拔大約才一百公尺，往上走有個瞭望台，門票是一人 50 批索，爬了約五分鐘的階梯，來到了最高的瞭望台，放眼望去整個長灘島盡收眼底，從高處俯瞰的長灘島，也是別有一番風味。



離開了 Mt. Luho，三輪車經過一段顛簸，來到了 Puka beach，這裡以貝殼聞名，沙質較粗，觀光客也比較少，有一種寧靜悠閒的感覺，來到這裡步調又放得更慢了，坐在沙灘上看著當地小朋友跳馬背，那種天真沒有污染的快樂表情，令人羨慕，自己也開始在長灘島試著找回最原始簡單的快樂，回過神來發現已經在這待了好一會兒，差點都忘了司機還在外面等我們，離開了 Puka beach 我們來到了小環島的終點：Friday's beach，其實 Friday's beach 只是個旅人給它的暱稱，因為這沙灘就在 Friday's resort 前面，這裡的沙是長灘島最細的，來到這裡建議光著腳感受一下，乾的沙踏起來彷彿麵粉般的觸感，而一旁有很多高級的飯店和餐廳，不論是點杯飲料坐在沙灘上看夕陽，或是享受一頓浪漫的 BBQ 大餐，這裡都

不會讓你失望，從 Friday's beach 往南走，可以看到另一個景點：聖母岩，是一塊海上矗立的岩石，因上面有一尊聖母像而得名，退潮時可以走上聖母岩，可以看到面向長灘島的聖母像，有種寧靜守候的氛圍，另外聖母岩在夕陽西下時的剪影，更是美得令人摒息，來長灘島一定不能錯過。

後記：長灘島到底好不好？玩回來之後大家都一直問我，長灘島好不好玩，我說長灘島很適合渡假，很適合喜歡海勝過陸地的人，很適合不想走馬看花的人，很適合喜歡拿本書在海邊曬太陽的人，很適合一瓶啤酒就可以看日落到月升的人，總之帶著一個悠閒的心情緩慢的步調，然後避開雨季，長灘島絕對值得一去～

