

HAWAII

夏威夷



骆驼书

Top10 户外运动

夏威夷文化历史之旅

Top7 最美海滩

人间天堂 探寻哈那之路

海岛系列
Islands Guide

guide.qunar.com

About Hawaii

关于夏威夷

- 01 关于夏威夷
- 02 从数字看夏威夷

Before the Trip

行前计划

- 03 最佳出游时间
- 06 最优住宿推荐
- 12 最佳交通工具

Classic Hawaii

经典夏威夷

- 14 吃货必看 / Top9 经典餐厅
- 18 玩家最爱 / Top10 户外运动
- 22 浪漫之地 / Top6 最美海滩
- 25 达人必败 / Top6 特色伴手礼

Do's & Don'ts !

必备物品 & 注意事项

- 27 必备物品 & 注意事项

Explore Hawaii

探索夏威夷

- 28 夏威夷地图

欧胡岛

- 29 环岛海岸美食之旅 ▶ 文化历史探索之旅

茂宜岛

- 37 探寻哈那之路 ▶ 热门景点推荐

大岛

- 45 火山景观冒险之旅 ▶ 西部地标完美之旅 ▶ 热门景点推荐

可爱岛

- 53 南线自然峡谷之旅 ▶ 热门景点推荐

版权声明 / 本攻略刊载的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计）的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

Qunar 温馨提醒 / 本攻略信息仅供参考，去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因，景点信息（包括但不限于价格、产品行程等）有可能会不时发生变动，如有变动请以该景点官方最新公告为准，恕不另行通知。并请务必于出行前提前做好准备，以免造成您的出行不便。

知名人间天堂和度假圣地，
清澈的海水、浪漫的海滩，
激情刺激的冲浪浮潜，
火山岛的壮观和震撼，
让你无论上山下海都能成为独特的体验，
迷人狂野的草裙舞，
热情友好的土著居民，
又让人身陷异国风情不能自拔。

top5

推荐夏威夷必玩体验

【神秘】

大岛火山国家公园

火山国家公园是夏威夷群岛最受欢迎的国家公园，拥有两座著名的活火山——基拉韦厄（Kilauea）茂纳洛亚（Maunaloa）。

基拉韦厄是全世界唯一可开车进入的火山，也是世界上最活跃的火山之一，自从1983年起连续喷发至今。

谁也不知道哪一天会停止，因为居住在此的火山女神佩蕾神秘难测。欣赏火红的岩浆奔涌不息流入大海，

是吸引全球的游客来到大岛的重要原因。成立于1916年的火山公园有着丰富的地貌，

除了惊心动魄的火山喷发，还有热带雨林、炽热沙漠、硫磺地带、熔岩通道，带给你目不暇接的视觉盛宴



【欣赏】

波利尼西亚文化中心

集中展现太平洋岛国民族风情的波利尼西亚文化中心位于欧胡岛，是由杨百翰大学夏威夷分校创办的民俗园，用以展示本地人生活习惯。通常在中午开始会有各个民族的精彩表演，晚餐则是极具特色的卢奥营火大餐和卡卢阿烤猪，随后名叫Ha的大型表演也非常吸引人。



【参观】

珍珠港系列军事博物馆

珍珠港事件使得檀香山的深水良港为世人熟知，如今已是夏威夷的必看景点，亚利桑那号战舰遗址、密苏里号战舰、鲍芬号潜水艇博物馆、太平洋航空博物馆、俄克拉荷马号纪念馆等一系列的军事博物馆，以丰富的藏品展示了凝重的历史，也彻底迷住了军事和历史爱好者们。



【精彩】

摩洛奇尼岛浮潜

离茂宜岛南岸三英里的Molokini火山小岛，是全球闻名的浮潜圣地。它其实是半个月形的火山口，因其特殊的地形，汇聚了大量的鱼类和珊瑚，这里海水清澈，热带鱼众多，即使不擅长游泳的朋友，也可大饱眼福，享受精彩的海底世界。如果冬天坐船来，还能看到鲸鱼出没。



【壮观】

可爱岛纳帕利海岸

神秘壮观的纳帕利海岸是可爱岛的象征，绵延17迈的苍翠山脉犹如无数把刀峰直插太平洋中，狭窄的山谷中还有层层叠叠的瀑布。无论是徒步穿越22迈的卡拉劳小径还是由导游带领划皮划艇深入海岸，都可近距离欣赏令人窒息的美景，直升机俯瞰更会带来极大的身心震撼。

Smart Traveller

聪明旅行家



咪游记和猫姐姐

走过七大洲几十个国家的夫妻档资深户外玩家，爱好摄影、旅游，美食，走遍世界之外，还擅长各类户外运动，冲浪、登山、背包穿越、攀岩、皮划艇、漂流、钓鱼、潜水、鱼枪狩猎、自由潜水、滑雪、帆船、等众多户外项目，从登上小飞机从万米高空纵身跳伞，到无气瓶屏一口气潜下近百英尺深的海底，上天入海，高山之巅，世界之极都有他们的身影，拥有多项户外运动资质证书，从事高端旅游私人定制。另外他们的爱猫黄咪，也擅长户外，会登山，背包穿越，野营，攀岩，摄影，骑自行车摩托车还有滑板，是网络名猫一枚。

微博：@咪游记

夏威夷，游客心目中的人间天堂，世人首选的度假圣地。咪游记去过塔希提、塞舌尔、巴哈马等著名海岛，觉得还是夏威夷性价比最高。夏威夷有着宜人的四季、丰富迥异的自然美景、激情的冲浪、迷人的草裙舞、无尽的沙滩、五彩的海底、热情友好的当地人和多元的文化及美食，一切的一切，都等待你去夏威夷亲自体验。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

对于未曾到过夏威夷的旅行者，能否简要介绍一下这个地区？

热带岛屿的风情，比如沙滩椰林鸡蛋花，对于很多人来说，最初的印象可能就是来自于夏威夷。夏威夷由地处太平洋中部的一串热带火山岛屿组成，因此有着雨林火山峡谷等独特的地貌，清澈的海水和美丽的沙滩也绝对让人可以彻底放松。而夏威夷自然环境造就户外活动的胜地，上山下海，绝对有无数令人着迷的活动。夏威夷不仅有丰富的波利尼西亚民族风情，也汇聚了很多其他民族移民的文化，其在二次大战中作为美军太平洋舰队总部，也使得夏威夷的历史资源非常丰富。

能否描述一下你对当地人和他们生活的观察与感受？

夏威夷人属于波利尼西亚民族的一个分支，除了大众印象中的草裙舞和火把舞，其实他们还是非常有个性的民族。夏威夷人生活在一个环境优美、资源丰富的地方，这造就了他们友好、热情、放松、悠闲的生活态度。

对前来这里驻足的游客，你可否推荐一些值得尝试的体验？

沙滩、阳光、海浪、美景，彩虹、夏威夷的一切美好你都不要错过。很多游客多次故地重游，有的人游遍夏威夷最主要的六个岛屿，但也有的人每次都呆在同样的酒店同样的沙滩只是为了放松。初次来夏威夷旅游的朋友，认真阅读我们的攻略，根据自身假期的长短，以及自己的节奏和体能，尽可能多体验，夏威夷不会让你失望。

能否给准备到夏威夷旅游的读者一些建议和提醒？

夏威夷是较早开始旅游推广的热带岛屿，各方面的设施和服务都完善到位，夏威夷是自然环境非常好的地方，也意味着有时候可能会有危险，夏威夷有很多自然危险的提示标志，千万要留意。我们在 Do & Don't 部分都有很多注意安全的内容，此外美国是法制国家，各种规则都会有明文标记，有的规则和国内不同，请一定遵守，不要在旅途上给自己找麻烦。

Hawaii in Numbers

从数字看夏威夷

28,311km²



1778

夏威夷群岛首次被人发现是在 1778 年，被欧洲航海家詹姆斯·库克发现



1,404,054

夏威夷的人口数为 1,404,054 (2013 数据)

18

夏威夷的时间比北京时间晚 18 小时



8,000,000

夏威夷是美国的旅行度假胜地，每年接待的游客数量都超过八百万 (2013)



26~31°C

夏威夷常年温度维持在 26~31°C 左右，非常适合居住和旅行

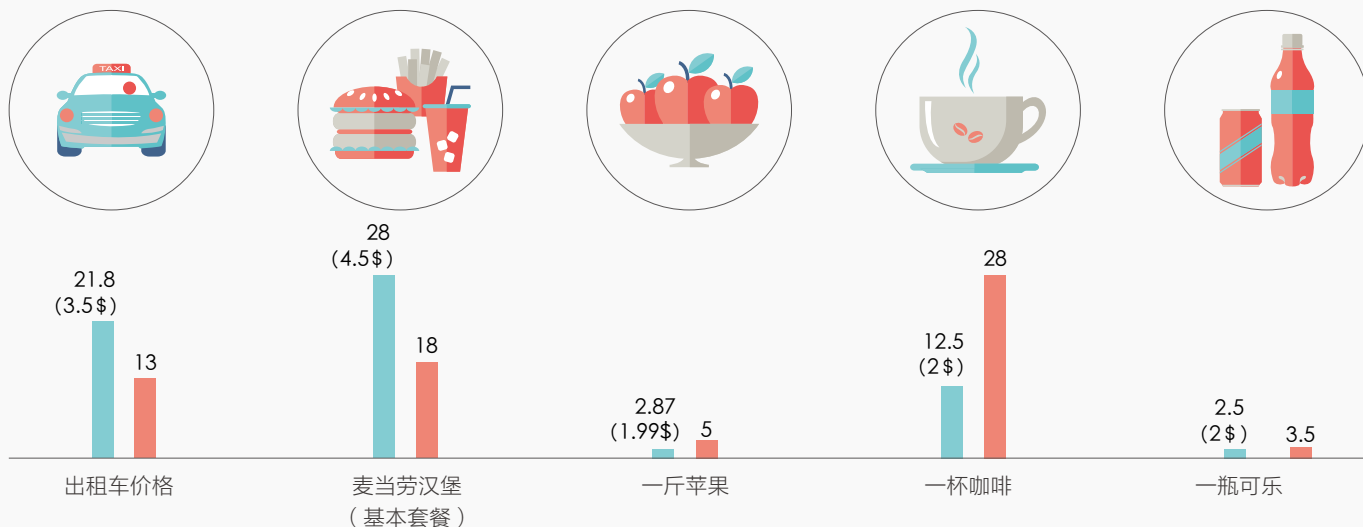


132

夏威夷州是美国唯一的群岛州，由太平洋中部的 132 个岛屿组成

北京 & 夏威夷生活水平比一比

(近期汇率：1 美金 ≈ 6.23 元，1 元 ≈ 0.16 美金)



■ 夏威夷 ■ 北京 单位 (RMB)



When 最佳出游时间

夏威夷处于热带地区，通常意义的四季在这里没有明显的区分，但 12 个月份还是可以寻找到细微的区别，特别是 11 月到 4 月雨水略多，北岸通常有大浪。同时我们结合夏威夷全年旅游旺季和淡季，把夏威夷的季节分成四块。夏威夷的历史主要是波利尼西亚的土著文明加上美国的文化氛围，还有浓重的日本影响，再结合夏威夷独特的冲浪和热带地理特点，形成了夏威夷独特的节日文化。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

4 月~5 月

Spring
春

气候 & 提醒

与其说是气候上的春天，不如说是一个旅游淡季，美国学生的春假基本结束，只有五月底的阵亡将士纪念日前后会有一个小小的度假人潮，基本这个季节的游客比较少，机票旅店价格比较合理，是你利用清明放假前往夏威夷的好机会。四月最后一周是日本的黄金周，会有很多日本游客前来度假，可以考虑避开。不过他们大多在欧胡岛停留，其他岛影响不大。



【节庆活动】



花环节 / Lei Day 5 月 1 日

花环是波利尼西亚人到达夏威夷时就已经拥有的古老传统，在夏威夷，花环就好像 Aloha 问候语一样代表了各种祝愿、欢迎和感谢的含义，因此花环节在 1928 年第一次创立后一直延续至今。节日里人们会说“Lei Day is May Day”，并且有各种花环制作和展示以及各种社区的演艺活动，并选举花环皇后。每个岛都有自己的花环节庆祝，这里选取欧胡岛的地点。

📍 Queen Kapiolani Regional Park and Bandstand, 2806 Monsarot Avenue

6月~8月

Summer

夏

气候 & 提醒

夏天是夏威夷最热的季节，平均气温在 28℃ 左右，学生开始放假，机票和旅店的价格也随之开始飙升，但这一般也是多数家庭全家度假的唯一机会，因此早早预定非常重要。



[节庆活动]

卡美哈美哈日花车游行 / King Kamehameha Floral Parade 6月11日

卡美哈美哈一世国王是一位伟大的领袖，他在 1810 年统一夏威夷群岛，建立了夏威夷王国。卡美哈美哈日是夏威夷的公众假日，每年节日这一天，在夏威夷各处都会举行隆重的庆祝活动。欧胡岛特别吸引目光的是花车游行，通常会从伊欧拉尼皇宫（Iolani Palace）一直到钻石头附近的卡皮欧拉尼公园（Kapiolani Park）。卡美哈美哈雕像矗立于伊欧拉尼皇宫门口，是欧胡岛旅游必去的地标。节日这天雕像也会挂满鲜花串成的美丽花环，以表达人们对于这位伟大国王的怀念。

📍 欧胡岛



[节庆活动]

夏威夷松弦吉他节 / Hawaiian Slack Key Guitar Festival 8月中旬

夏威夷人民轻松悠闲乐观的生活方式中当然少不了音乐，这其中最具代表的就是松弦吉他。当吉他传入夏威夷后，当地人在反复尝试之后发现了适合自己的独特调弦方法，相对于西班牙的定弦演奏方法，要调松了吉他弦，因此弹奏起来完全按演奏者自己的喜好，可以随意发挥，这正是松弦吉他的独特魅力，也是夏威夷人的个性体现。另外，知名的夏威夷小吉他乌克丽丽（Ukulele）更是当地一音乐会中最常见的。

📍 茂宜

🌐 www.slackkeyfestival.com

9月~11月

Autumn 秋

气候 & 提醒

与其说秋天不如说是夏威夷旅游的最佳季节，这时候学生暑假结束，又没有重要的美国法定假期，11月底的感恩节美国人又往往选择在家中度过，夏威夷的酒店在这个季节是最便宜的。如果去大岛要注意11月是大岛雨水最多的季节。



[节庆活动]

阿罗哈节 / Aloha Festivals 9月中旬

这是夏威夷最重要的传统节日，庆祝活动长达一周，每年有一百万来自世界各地的游客分享节日的快乐。本着保护夏威夷文化遗产的精神，阿罗哈节成立于1946年。节日的发起人曾表示，“战急结束了，夏威夷需要一个身份。当我们开始庆祝我们的文化，我们感到自豪。自尊比赚了很多钱更重要。”以欧胡岛为例，通常首先在为威基基海滩附近的卡拉卡瓦大街举行街头嘉年华 Ho'olaule'a，会有各种美食表演音乐会等特别活动。后一个周末则有花车游行。每一年的节日都有一个不同的主题。

🌐 www.alohafestivals.com

12月~次年3月

winter 冬

气候 & 提醒

冬天是夏威夷的雨季，也是旅游旺季。圣诞新年假期还有学生寒假叠加在一起，加上美国北部地区天气寒冷，人们冬天都喜欢来夏威夷度假，如果你打算这时候来夏威夷，建议提早预定。此时正是夏威夷北岸的大浪季节，很多冲浪比赛也会进行。



[节庆活动]

火奴鲁鲁节 / Honolulu Festival 欧胡岛 3月初周五到周日

这个为期三天的节日是欧胡岛首屈一指的文化节，主题始终贯彻“太平洋和谐”，参与的地区与民族每年都在增加，已经扩展到澳大利亚，塔希提岛，菲律宾，中国和韩国等。现场有各种艺术表演、美食和漫画活动，展示亚太地区文化多样性。周六有源自日本的 Rainbow Ekiden 接力跑比赛，日本的盆踊舞蹈表演，威基基的花车游行，周日晚威基基海滩有烟火表演，一切都免费向公众开放。如果你想体验正宗的夏威夷文化，不妨把这个节日加入到你的行程，独特的音乐，舞蹈和艺术一定会让你大开眼界，赞叹不已。

🌐 www.honolulufestival.com

Where to stay 最优住宿推荐

夏威夷是世界闻名，人人向往的度假胜地，
酒店资源自然也相当丰富，
六个主岛除了摩洛凯没有五星酒店，其他都有非常高档豪华的酒店度假村。
但夏威夷的住宿价格绝非高不可攀，各式酒店、公寓、家庭旅馆、出租房屋多不胜数，
只要稍加细心比较，便能找到适合自己的住宿。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

欧胡岛

大部分游客来到夏威夷的第一站一般都是欧胡岛，住得舒适满意，为旅途大大加分。如果时间不多，住在威基基海滩最为方便，沙滩、购物、美食，都是步行可到，四通八达。威基基海滩也是岛上住宿最密集的地区，从高端酒店到青年旅馆一应俱全，选择丰富。离开了檀香山，星级酒店则非常少，如果是度长假，不妨租一间东岸或北岸的度假屋，融入当地生活。

喜来登凯拉尼公主酒店 / Sheraton Princess Kaiulani 价格公道的度假酒店

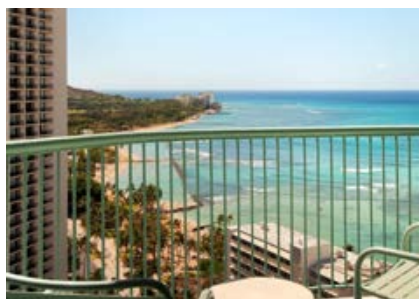
喜来登凯拉尼公主酒店处于威基基中心的位置，步行 5 分钟可到威基基沙滩，坐落在 Kalakaua Ave，是在夏威夷末代公主的旧宅原址修建，到哪里购物都非常方便，三星级的酒店保障舒适的前提下只收取合理的价格。所有客房均享有城市或太平洋美景，向东南海景房可以看到钻石头。酒店设有旅游咨询台，协助客人预定各类娱乐活动。最特别的是，酒店客人可以在酒店的海豚馆和海豚一起游泳。

📍 120 Kaiulani Avenue, Honolulu, HI 96815

💰 200 美金起

🌐 www.princess-kaiulani.com

✓ Sheraton Princess Kaiulani



▲ Halekulani

哈利库拉尼酒店 / Halekulani 历史悠久的顶级酒店

在夏威夷语中，Halekulani 的意思是天堂之屋，这家历史悠久的五星级度假酒店位于威基基海滩，为全球最佳酒店之一，获得荣誉无数，是高贵奢华的象征。设有水疗中心，现场爵士乐休息室以及三间好评如潮的餐厅。酒店与钻石头山对望，每间客房都有宽敞的阳台，由婚纱女王王薇薇设计的同名套房被评为全球最浪漫的居所之一，度蜜月的夫妇不可错过。特别推荐荣获国际奖项的顶级法国餐厅 LA MER，法式的烹饪和夏威夷海鲜原料无敌组合，每一道菜都是一件精致的艺术品，滋味无与伦比。每天品尝美味的大餐，欣赏美丽的海景，再来一套结合传统波利尼西亚（Polynesian）仪式的 SPA 服务，天堂也不过如此了。

📍 2199 Kalia Road, Honolulu, HI 96815

💰 495 美金起

🌐 www.halekulani.com

威基基海岸青年旅馆 / Waikiki Beachside Hostel

经济实惠的青旅

对于世界各地的背包客，既能住在威基基海滩，又不让荷包受重大损失，威基基海岸青年旅馆是个两全其美的选择。这间夏威夷最大的青年旅馆提供极佳的地点、齐全的设施和优质的服务。出租自行车冲浪板浮潜装备，帮助预订价格优惠旅行团。一个街区即到威基基海滩，周围餐馆酒吧商店林立，除了出行餐饮方便，还能遇到来自世界各地的朋友，为旅途增加很多故事。

📍 2556 Lemon Road, Honolulu, Hawaii 96815

💰 30 美金起

🌐 www.waikikibeachsidehostel.com



▲ Waikiki Beachside Hostel

茂宜岛

茂宜岛的城市和景点都比较分散，选择在哪里住宿取决于你要前往哪些景点。虽然高端度假村集中在岛的西北角，如果要去的地方很多，最好不要住在同一个酒店，以免来回奔波劳累。可以在西岸住几天玩各种水上活动，然后去火山公园前后则住在东边，看日出日落非常方便。大多数游人会在一天内开车走完哈那之路，其实如果有时间在哈那小镇住一晚，感受桃源般的静谧，那将会非常充实完美。



▲ Makena Beach & Golf Resort

玛凯娜高尔夫度假村 / Makena Beach & Golf Resort

休闲舒适度假村

位于茂宜岛的 Maluaka 海滩，每个房间都可以一览太平洋美景，在这里可以让心情彻底放松。酒店有一个提供全方位服务的水疗馆和 4 间餐厅，设有 2 个室外游泳池及池畔甲板酒吧，并提供独木舟和浮潜工具让客人享用。这里也是高尔夫爱好者的首选，因为酒店最具吸引力的是 Makena 18 洞高尔夫球场，从八十年代初一开业便受到追捧。小罗伯特琼斯的精心设计，巍然耸立的夏威夷石墙，太平洋的惊涛拍岸，必将带给你独一无二的非凡体验。

📍 5400 Makena Alanui, Kihei, HI 96753

💰 399 美金起

🌐 www.makenaresortmaui.com/default-en.html

卡阿纳帕利海洋酒店 / Kaanapali Ocean Inn

方便实惠的海景住宿

这家极具热带风情的度假村位置非常好，直接座落在著名的 Kaanapali 沙滩上，躺在阳台上即可观赏绝美的日落，而且价格则十分实惠。内设多间餐厅酒吧、网球场和游泳池，客房内提供迷你冰箱和咖啡壶。距离著名的捕鲸小镇 Lahaina 只有 4 英里之远，酒店提供免费班车。沿着沙滩南下，步行十分钟还能到达大家熟知的浮潜点黑石（Black Rock），沿着椰林漫步也是一件特别轻松浪漫的事。

📍 5400 Makena Alanui, Kihei, HI 96753

💰 99 美金起

🌐 www.makenaresortmaui.com/default-en.html

▼ Kaanapali Ocean Inn





Four Seasons Maui

茂宜四季酒店 / Four Seasons Maui 豪华五星度假酒店

茂宜岛唯一一家同时荣获 AAA 和福布斯五星荣誉的豪华度假村，内设三间餐厅，喜欢牛排海鲜可去 DUO 餐厅，Ferraro 酒吧提供正宗意大利料理，这是威雷亚唯一一家沙滩露天餐厅，更是全岛最浪漫餐厅之一。Spago 餐厅则提供传统风味的夏威夷美食。每间客房均提供私人吧台、咖啡壶和免费无线上网。酒店还设有三个游泳池、网球场、一个水疗按摩及健康中心。

📍 3900 Wailea Alanui Drive, Wailea, HI 96753

💰 599 美金起

🌐 www.fourseasons.com/maui

大岛

大岛是夏威夷群岛最大的岛屿，酒店主要集中在 3 个地区，西海岸、东海岸希洛市和火山国家公园附近的普纳镇。希尔顿、万象之类的四五星级酒店都集中在西岸，方便潜水和看夕阳。希洛市主要是当地中小酒店，靠近雨林瀑布国王谷和天文台。普纳镇附近则多为家庭旅馆和背包客栈。



Fairmont Orchid

费尔蒙兰花酒店 / Fairmont Orchid 高贵典雅的老牌酒店

老牌费尔蒙，是优雅的象征和品质的保证。这家拥有五百多间客房的壮观度假村，提供豪华舒适的住宿设施和完善贴心的酒店服务。酒店坐落在 Kohala 沙滩，客人可尽享白色沙滩、漂亮泻湖和清澈海水，在这里常可见到海龟，而泻湖由于风平浪静，非常适合孩子游泳、浮潜。独特的夏威夷户外水疗中心 Spa Without Walls、36 洞高尔夫球场、网球场、6 家餐厅，以及花团锦簇的园林、美丽瀑布和一个 10000 平方英尺的自由形式泳池，带给你应有的享受，

📍 1 North Kaniku Drive, Waimea, HI 96743

💰 335 美金起

🌐 www.fairmont.com/orchid-hawaii

比利叔叔希洛湾酒店 / Uncle Billy's Hilo Bay Hotel 舒适实惠的海湾酒店

听名字就知道这家酒店平易近人，经济实惠。这家离希洛国际机场车程五分钟的海滨酒店掩映在大榕树旁，面对希洛湾 (Hilo Bay)，位置便利，风景优美。海边小花园内花木扶疏，小桥流水，常有小花猫在花丛下出没。酒店提供商务中心，洗衣房，室外游泳池和一个便利店，客人可享受免费上网和免费早餐，香甜的木瓜无限量供应。

📍 87 Banyan Drive, Hilo, HI 96720

💰 89 美金起

🌐 www.unclebilly.com

Uncle Billy's Hilo Bay Hotel



可爱岛

可爱岛上充满美丽景致和各种奇观，是自然探险的天堂，在预订住宿之前务必仔细研究地图，以免浪费时间在路上。岛上酒店和度假村分散在五个区域：首府利互也（Lihue），东部椰子海岸（Coconut Coast），西部威美亚（Waimea），北岸普林斯维尔（Princeville），南岸（波普度假村，Poipu），不论你有何种观光和户外活动都很方便就近住宿。



▲ The St. Regis Princeville Resort

瑞吉王子度假村 / The St. Regis Princeville Resort 奢华五星度假村

可爱岛的一大名胜是神秘壮观的那帕利海岸（Napali Coast），还有什么能比房间窗外就能对望那帕利海岸刀峰一般的山脉更让人欣喜呢？入住瑞吉王子度假村便能很好地享受这个美妙的体验，这家高大上的酒店为您提供豪华住宿的一切奢华与便利，宽敞舒适的客房，与大海浑然一色的室外泳池及泳池酒吧，现代化的健身设施，顶级的高尔夫球场，提供全套服务的水疗中心等等，另外，还有三家餐厅的美味佳肴等你前来品尝。

📍 5520 Ka Haku Road, Princeville, HI 96722

💰 505 美金起

🌐 www.stregisprinceville.com



▲ Sheraton Kauai Resort

喜来登度假村 / Sheraton Kauai Resort 美丽舒适的度假村

这家位于克洛亚（Koloa）的度假村酒店坐落在著名的波普海滩（Poipu Beach）上，完善的服务足以令你的身心得到彻底的放松。酒店设有 2 座室外游泳池以及 1 个海滩活动中心，全方位服务的 SPA 中心和沙龙提供全套的按摩服务供住客享受。酒店的餐厅为你提供各式美食，包括美式菜肴、国际美食和夏威夷特色菜肴，美不胜收的海景更为就餐增色不少。

📍 2440 Hoonani Road, Koloa, HI 96756

💰 259 美金起

🌐 www.sheraton-kauai.com

可爱岛国际青旅 / Honu'ea International Hostel Kauai 价格平易的住处

这家家庭经营的青年旅馆位于卡帕阿城（Kapa'a）的中心，可容纳 34 位客人，环境闹中取静，花园里有果树和吊椅，走路可到海滩、主街、餐馆、洗衣店。来自五湖四海的年轻人在客厅和院子里聊天，一只白色猫咪经常混迹其间，家庭气氛浓郁，轻松友好。喜欢热闹的朋友，说不定来这里还可以认识世界各地的朋友，同时还能省下银子，一举两得。

📍 4532 Lehua Street, Kapaa, HI 96746

💰 30 美金起

🌐 auaihostel.com

▼ Honu'ea International Hostel Kauai



拉奈岛

拉奈岛是六个主岛中最小的岛屿，与茂宜岛的西岸对望，很多游客会从茂宜岛坐船一日游。岛上的住宿选择并不多，但令人惊奇的是，小巧迷人的拉奈岛竟然拥有两家超豪华的四季酒店，一家在山里，一家在海湾，带给你纯天堂的享受。除此之外还有历史地标拉奈酒店和其他民宿。

拉奈岛曼内雷湾四季度假村 / Four Seasons Resort Lanai at Manele Bay 五星奢华酒店

很多人犹豫来不来拉奈岛，是因为担心找不到豪华舒适的酒店，而位于曼内雷湾的四季酒店将完全打消他们的疑虑。来到恬适安静的小岛，远离密密麻麻的人潮，又能享受到五星尊贵的服务，怎不令人喜出望外？酒店提供多家餐厅和酒吧、两座高尔夫球场、网球场、海景游泳池、水疗中心及各种按摩美容服务，还有浮潜、潜水、钓鱼、徒步、潜水、骑马等活动可选择。淡季酒店官网常有促销，预订客房赠送从欧胡岛的来回机票，真是令人心动呢。

📍 One Manele Bay Road, P.O. Box 631380, Lanai City, Hawaii 96763 U.S.A.

💰 900 美金起

🌐 www.fourseasons.com/manelebay

✓ Four Seasons Resort Lanai at Manele Bay

拉奈酒店 / Hotel Lanai 经济快捷型

这家经济实惠的酒店建于 1923 年，是历史性的城市地标，位于一片幽静树林中，空气清新润泽，每间房间都有热带花园的装饰以及夏威夷植物图案的棉被，热带气息扑面而来，令人心情愉悦轻松。客房内提供小冰箱、吊扇、吹风机，客人还可享受免费上网和早餐。历史同样悠久的拉奈城市烧烤店 Lanai City Grille 风评极佳，提供美味多汁的烤肉和新鲜捕获的当地海鲜，还有各种甜点鸡尾酒，最大程度地满足你的口福。

📍 828 Lanai Avenue, Lanai City, HI 96763, U.S.A.

💰 149 美金起

🌐 www.hotellanai.com

✓ Hotel Lanai



摩洛凯岛

摩洛凯岛被称作最具夏威夷风情的岛屿，直到如今岛民仍遵循传统，与现代生活方式保持距离，小镇上连红绿灯都没有。可想而知在这样简约淳朴的小岛上无法找到豪华酒店，但你可以选择当地特色酒店，各种出租公寓或者提供早餐的民宿（B&B），而在白沙滩边野营更会令你与小岛的美景融为一体。



📍 Hotel Molokai

摩洛凯酒店 / Hotel Molokai 传统与现代的融合典范

如果你既想体验传统波利尼西亚村落的气氛，又想享受到现代世界的舒适，这家直接坐落在沙滩（Kamiloloa Beach）上的酒店将满足你的要求，它是地道夏威夷传统与现代化住宿的完美融和。宽敞的客房内有微波炉，咖啡壶和冰箱，酒店提供提供免费早餐，美味的晚餐则可以在 Hula Shores 餐厅享用。

📍 Kamehameha V Highway,
Kaunakakai, HI 96748

💰 189 美金起

🌐 www.hotelmolokai.com

帕波哈库海滩野营 / Papohaku Beach Park 返璞归正型

幽静美丽而设施齐全的 Papohaku 州立公园，毗邻夏威夷最长的白沙滩，有饮用水、烧烤架、卫生间和淋浴，需要预先在公园拿许可证。在满天繁星下进入梦乡，彻底回归自然。

📍 Papohaku Beach Park, West End Mile 14.9 Kaluakoi Rd Maunaloa, Molokai, HI 96770

💰 人均 5~8 美金

🌐 www.co.maui.hi.us/Facilities/Facility/Details/193

📍 Papohaku Beach Park





How to get around
最佳交通工具

Smart Travel 夏威夷交通贴士

夏威夷是由多个岛屿组成，岛间交通有飞机和轮渡，但对于游客来说，岛间交通主要靠飞机，比如夏威夷航空，以及几家更小的本地航空公司。对于各个岛屿本身交通来说，由于经济发展和人口差异很大，只有欧胡岛有比较发达的公共交通，而其他几个岛都必须靠自驾。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

交通

租车 / 要真正深入的，随心所欲地体验夏威夷，租车是最好最方便的选择，夏威夷的各大机场和各大酒店都有租车服务，通常机场取车会略贵一些，可以先搭乘酒店通勤车到酒店取车。由于夏威夷游客很多，不论何种车型，一定要提前预订。圣诞新年期间经常一车难求，最好提前几个月预定。通常在现场升级车会相对便宜。有些景点会需要高底盘或真正四驱车，预定前要做好准备工作。

停车问题 / 多数岛屿都没有太大问题，但是如果在欧胡岛旅游又喜欢在市內多逗留，要注意停车事宜，闹市区停车会很头疼，多准备些硬币，有的街趴可以刷卡，但有的只接受硬币。伊奥兰尼皇宫附近 S King St 和 Likelike St 交叉地方有米表停车点，每小时收费 1 美金。

中国城 / Cultural Plaza Center 3\$/ 小时，但如果在店里消费并获得店家在停车卡上的敲章则免费。

威基基附近 / 阿拉莫阿纳购物中心（Ala Moana center）和阿拉莫阿纳海滩公园（Ala Moana Beach Park）有免费停车点；夏威夷王子宾馆（Hawaii Prince Hotel Waikiki），右转到 Holomoana St. 有米表停车。Hilton Lagoon 沿着 Holomoana St 免费停车，街对面停车场，这里停车 10 个小时需 5 美金。再向前还有个停车场免费停 6 小时。Royal Hawaiian Centre 第一个小时免费，然后每小时 1 美金，最多 3 个小时。必须购物用餐。

动物园附近 Kalakaua 大道向南，两边都有米表停车，在 Monsarrat 大道有米表停车，靠近 Wakiki Shell 附近，有个免费停车场。

另外请参考注意事项，关于安全问题。

公车 / 基本只有欧胡岛有很健全的公交车系统，如果你玩欧胡岛，完全可以搭公车玩到绝大多数景点，单程的成人票 2.50 美金，有效时间内可以转两次车，回程不算。高中学生以下持学生证半价。还有四天票、月票（按日历月份算）。但是搭公车必须要考虑班

次和线路，否则可能搞砸行程，建议事先查好公交车次来安排时间并且和公交公司时刻表对照确保无误。

🌐 www.thebus.org

观光大巴 / 观光大巴、叮当车，Waikiki Trolley 有各种名字，但车子很好认，有岛南端沿海的蓝线、环绕钻石头的绿线、市内各种历史景点的红线、串联各种购物中心的粉红线等九条主线，日票成人价格 \$20 你当天可以随意上下车，网络买票九折。

🌐 www.waikikitrolley.com

自行车 / 骑车玩夏威夷是个让人享受阳光海风的方式，适合时间充裕，体能充沛的朋友。你可以托运你自己的爱车，或者在当地租车店租车，但如果不介意车的款式，在各岛的大型市场比如沃尔玛，买一部也很便宜，走之前折价卖给过路人也是很方便的方法。

通讯

手机卡 / 夏威夷电信商和美国本土一样，大多数电器商店或大型商场都有卖手机卡，不论是几大运营商还是一些小的杂牌运营商，通常在城市地区使用都没有问题，可选择预付型无合同限制的。通常 20 美金就可以解决，而网络上有更便宜的这类 Sim 卡卖。

网络 / 通常酒店、麦当劳、星巴克通常都有提供免费 Wifi，每个城市的图书馆也有免费上网，或者你购买的手机卡也有数据服务。



邮递

平信寄回中国 \$1.15 (2014 年)；如果是美国境内 UPS、FedEx 都很方便服务点也很多，如果是快递回中国，USPS 相对便宜，要注意填写报关单。





吃货必看 美味餐厅

夏威夷拥有丰富的热带物产和海鲜，加上多元的民族文化，催生出的各色美食，当地主食芋头 (Taro)、开胃菜拼盘 (Pupu Platter)、烤猪 (Kalua Pig)、鱼生色拉 (Poke)、椰奶沙司 (Haupia)、芋头椰奶布丁 (Kulolo) 以及五颜六色的沙冰和众多的鸡尾酒，都牵动着一众食客的味蕾。餐厅主要集中在欧胡岛，下面我们就一探究竟。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

01 > 咖啡 100 / Cafe 100

推荐这家餐厅首先要说一下夏威夷国民食品 Loco Moco，这一道菜是牛肉饼肉汁盖浇饭加个荷包蛋。听起来就很让人嘴馋，而且这道菜价格非常平民化，加点蔬菜色拉就是完美套餐。据说是在四十年代末发明的菜式，为了喂饱学校运动队的一大队熊孩子。不管是谁发明的，目前在 Cafe 100 你可以吃到最正宗的 Loco Moco，两个人合吃一份 Super Loco 正好。日本游客最认真，我看到他们很认真地端着旅游指南，按图索骥指给餐馆员工点 Loco moco，骆驼书的聪明读者们也可以打印下来点菜用！

📍 969 Kilauea Avenue, Hilo, HI 96720 (大岛)

🕒 周一至周四 06:45~20:30，周五 06:45~21:00，周六 06:45~19:30，周日打烊

💰 人均 10 美金以内

🌐 www.cafe100.com



02 < 小野海鲜外卖 / Ono Sea Food

这同样是装潢简单、但味道超赞的海鲜餐厅，赢得过 2012 夏威夷最佳，擅长制作全欧胡岛最棒的 Poke 鱼生色拉，比如 Shoyu Poke。或者是有辣味的 Spicy Ahi，由于鱼生里都放了蛋黄酱，特别香滑可口，这也是夏威夷鱼生的特色。晶莹鲜嫩的金枪鱼，配上鲜辣酱汁和葱花，让人胃口大开。网络评价四星半，价格非常实惠，不吃你就亏啦。顺便插播一下，在欧胡岛的 Ko Olina's Pizza Corner 还有 poke 披萨，对 poke 着迷的话也可以去试一下。

📍 747 Kapahulu Ave, Honolulu, HI 96816-1130 (欧胡岛)

🕒 周一至周六 (周二休息) 08:00~18:00，周日 10:00~15:00

💰 人均 10 美金以内



03 < 蒜香虾餐车 / Shrimp Truck

夏威夷风格的蒜香虾餐车在夏威夷各岛随处可见，但是如果不注意也可能会错过，所以看风景的同时，一定要睁大眼睛寻找餐车。比较推荐的是奶油蒜香口味的，其实很难说清楚其夏威夷风格具体体现在哪里，也可能是额外放的一块菠萝。但无论如何，虾很新鲜，味道超级赞。这样的餐车很多，容易让人挑花眼，不妨每天换着吃。不过欧胡岛出檀香山向北半路上的 Mackey's 非常值得推荐，而且还是我们老中同胞开的哦。

推荐餐厅 Mackey's Sweet Shrimp Truck

📍 66-632 Kamehameha Highway Haleiwa, HI 96712

🕒 09:30~18:30

💰 人均 10 美金以内

🌐 www.mackeyshrimptruck.com

04 < 海力氏夏威夷餐 / Haili's Hawaiian Food

檀香山闹市供应快餐的当地风味餐厅，店面简单低调，却是 Honolulu 杂志 2014 最佳“夏威夷本土风味”餐厅，网络评价四星半。基本上之前介绍的夏威夷特色食物在这里都有提供，尤其是甜品。一份典型的套餐里面包括烤猪，鱼生色拉，椰奶沙司，米饭或者芋头，美味又丰富。这里还能吃到特色当地美食 Lau Lau，它是由猪肉或鸡肉被芋叶包裹蒸制而成，外观像中国的粽子，配上蔬菜色拉和甜点真是完美的午餐，令人由衷赞叹这里才是体会真正夏威夷美食的地方。

📍 760 Palani Avenue, Honolulu, HI 96816 (欧胡岛)

🕒 周二至周四 10:00~19:00，周五至周六 10:00~20:00，周日 11:00~15:00

💰 人均 10 美金以内

🌐 www.hailishawaiianfood.com





05 < 馥苑 / Fook Yuen Seafood Restaurant

推荐中餐出于两个原因，很多游客改不了中国胃，吃几顿西餐后必须吃点中餐，清理一下肠胃。这是夏威夷数得出来的好中餐馆，Honolulu 杂志 2014 最佳中国餐厅，网络评价四星半。最关键这是一家粤菜馆，吃海鲜超划算，推荐游水龙虾、孔雀鲈（皇帝鱼 Peacock Bass），月亮鱼（翻车鱼 Moonfish），石斑。装潢较考究，不接受定位，通常会爆满，要做好准备可能需要排队。来这里吃的食客最多还是冲着龙虾来的，粤菜吃龙虾有很多做法，最不会点错的就是龙虾刺身、葱姜龙虾、龙虾粥，是所谓的“龙虾三吃”。

- 📍 McCully Shopping Center, 1960 Kapiolani Boulevard #200, Honolulu, HI 96826 (欧胡岛)
- 🕒 11:00~14:00, 17:30~ 次日 3:00
- 💰 人均 30 美金

06 > 丸龟乌冬面 / Marukame Udon

我一般不推荐连锁餐馆，因为缺少地方特色，但是我们中国游客有的时候需要吃点汤汤水水调理胃口。这家日本连锁乌冬面是半自助方式，价格实惠量超大，离威基基海滩很近，因此在当地人气很旺。如果你吃多了大餐需要吃个面，就去这里吧。夏威夷有种特别的午餐肉日式饭团 Spam Musubi，就是普通饭团，游人可以从中学一下日本饮食与夏威夷美食的相互影响。二战期间夏威夷到处是美军士兵，Spam 午餐肉罐头到处都是，因此日本餐馆就势发明了这种饭团。

- 📍 2310 Kuhio Avenue #124, Honolulu, HI 96815 (欧胡岛)
- 🕒 11:00~14:00, 17:30~ 次日 3:00
- 💰 人均 20 美金以内
- 🌐 www.toridollusa.com/menu-waikiki.php



07 < 甜甜圈 / Malasada

Malasada 是夏威夷家喻户晓的甜点心，有人到夏威夷不尝甜甜圈，就像到了葡萄牙不尝蛋挞。而 Malasada 也同样源自葡萄牙，不管怎么说，现在 Malasada 几乎成了夏威夷名片，来这里一定要吃一次。它其实是一种油炸甜甜圈，新鲜炸出来时是热乎乎的，咬开来很松软，里面流出软软的奶黄酱馅，一口气甚至可以吃掉三四个。Malasada 到处都有，如果是在欧胡岛，Leonard's Bakery 的名气最大。另外，这家在去大岛国王谷路上的小店也很有田园感觉，店里的沙冰（Shave Ice）也很不错。

- 👍 Tex Drive In & Restaurant
- 📍 45-690 Pakalana Street #19 Honokaa, HI 96727
- 🕒 周一至周日 06:30 ~20:00, 圣诞节打烊
- 💰 人均 10 美金以内
- 🌐 www.texdriveinhawaii.com



08 < 拉海纳烧烤 / Lahaina Grill

去夏威夷特别是茂宜岛度蜜月的朋友别急，虽然前面推荐的特色餐馆大多价格平民，但这一家绝对是走高大上路线。Lahaina Grill，被 Tripadvisor 评为美国前 25 顶尖餐厅第 14 名，Honolulu 杂志连续 22 年评选为茂宜岛最佳餐厅，在这里进餐，总给人一种“米其林三星”的感觉，你可以享受真正学院派精致美食。推荐一个开胃菜 Cake Walk，是各种各样的海鲜饼，龙虾石蟹鲜贝金枪鱼和白虾，配上美味的蘸料。主菜试一下科纳咖啡烤羊排，十足夏威夷风情，是不是一听名字就香味满口呢？招牌甜点莓果派也一定要尝尝。

📍 127 Lahainaluna Road Lahaina, HI 96761 (茂宜岛)

🕒 周一至周日 17:30~21:00

💰 人均 80 美金

🌐 www.lahainagrill.com

09 > 野猪饭店 / The Feral Pig

可爱岛上有名的餐馆不多，除了几个高档酒店自带的餐馆，不过，这家“野猪”饭店倒颇为值得推荐。他家的猪肉大汉堡 The Sloppy Kalapaki 或者 Kauai-Cubano Sandwich 调制得非常美味，另外还可以询问菜单上没有的野汉堡（Feral Burger）。饮料则可以试一下姜汁柠檬水，是比较新奇的口味，别处都没有，你不妨去尝尝。网络评价四星，早中晚餐都供应。店不是很大，内部装潢很酷，他们酒吧的服务生也非常热情，会回答各种关于可爱岛的问题。餐厅离机场及 Marriott 酒店都相当近。

📍 127 Harbor Mall, 3501 Rice Street Suite 103, Lihue, HI 96766 (可爱岛)

🕒 周一至周日 07:30 ~21:00

💰 人均 10 美金以内

🌐 www.theferalpigkauai.com



玩家最爱 户外运动

大家说夏威夷是人间天堂，那说夏威夷是户外活动的天堂就更没有异议了。夏威夷依山傍海，自然地质的多样性更是得天独厚，活动选项可以说是不计其数。更是大岛的冒纳凯阿火山在冬天还可以滑雪。只要你愿意走出门，到自然界中去，不论是你有怎样的身体素质，或者运动能力，都能找到合适你的活动项目。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记



01

[观鲸]

夏威夷是观鲸的好去处，特别是 12 月到来年 5 月间，整个北太平洋有三分之二的座头鲸会到夏威夷来繁殖，夏威夷群岛周边深度不到 180 米的浅水区是他们喜欢的繁殖水域，因此政府还专门在这里设立了夏威夷群岛国家座头鲸保护区来保护这种神奇的动物。夏威夷人称座头鲸为 Kolola，认为是家庭的保护神。茂宜岛西岸和拉奈岛、摩洛凯岛之间的海域是最佳的观赏地点，茂宜岛以及其他主要岛都有观鲸船的旅游项目，其实基本各家公司服务水准都很接近，关键是季节对了，大家都能看到，而且一家观鲸船发现了鲸鱼一般都会通知其他船，如果你没看到，当天多半其他船也没看到。建议在观鲸前尽可能地搜一下这段时间前后的天气及观鲸纪录，以作为参考。

📍 茂宜岛西岸和拉奈岛、摩洛凯岛之间的海域

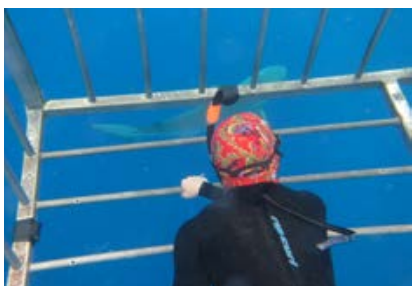
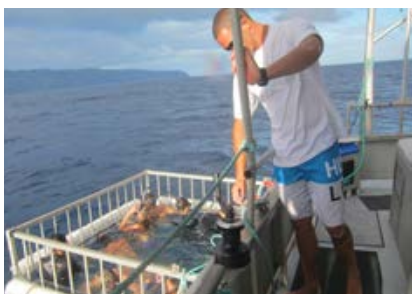
02

[钓鱼]

夏威夷也是钓鱼的天堂，这里的海域出产各类大鱼，马林鱼、鬼头刀、旗鱼、金枪鱼、石斑、月亮鱼，你想得到的这里都能钓，各个岛上各种浅海或者深海钓鱼船数不胜数，当然深海钓大鱼的价格也更贵一些，但比较南太平洋某些度假胜地钓鱼包船的价格，夏威夷的价格算公道的。夏威夷漫长的海岸线使得岸钓也是十分让人激动的钓鱼方式，在这里特别是大岛的南岸悬崖，可以用特殊的岸钓方式气球钓法和滑轮钓法钓到巨大的 Ulu'a 牛港（GT），和其他各种大鱼。另外四月到十月间，欧胡岛 Lake Wilson 可以钓传奇的孔雀鲈！

📍 主要旅馆聚集区都有钓鱼船的免费手册，可以按需电话预订





03

[浮潜]

浮潜和潜水是夏威夷的重头戏，这里有太多可以下海看鱼的地方，在各岛的具体攻略中会详述。特别指出一种叫做 Humuhumunukunukuapuaa 的鱼，中文名字也不好记，叫斜带吻棘鲀，它是夏威夷州鱼。另外有特色的鲨鱼浮潜，尽管咪游记在世界各地和各种各样凶猛的鲨鱼一起潜水过，但欧胡岛这个和鲨鱼一起浮潜的项目还是值得推荐，性价比非常高。比起其他地方看护士鲨，这里看的是真鲨，虽然个头非常恐怖，但游客会进入一个沉在水里的笼子观看，所以行程绝对安全。因此只要是能泡澡的人就可以和鲨鱼一起浮潜。

- 📍 Haleiwa Boat Harbor 66-105 Haleiwa Rd Haleiwa, HI 96712
- 🕒 6~8 月 06:00 开始，其他月份为 07:00~16:00 的整点
- 💰 成人 96~120 美金，学生儿童团队有折扣
- 🌐 www.sharktourshawaii.com

04

[冲浪]

无论之前有没有经验，冲浪都是到夏威夷必须体验的活动。多数夏威夷海岛的西岸都提供冲浪课程，那里的海浪也相对温和，适合初学者，在教练的帮助下，九成的学员都能在板上成功站立一两次，体验乘风破浪的感觉，那一瞬间看着海岸的椰子树和沙滩，才能真正体会到夏威夷的风情。如果你已经冲过浪，而且还想进一步，这里也有很多租冲浪板的店铺。多数海岛的北岸在冬天浪大风急，是高阶冲浪者挑战的圣地，游客观战要注意安全，但在夏季则安全的多。通常清晨的浪比较规则，比较容易上手，午后浪会比较杂碎，而且风会比较大。建议要查看潮位，提前预约，不是每天都适合冲浪，另外建议在行程的最后一天安排学习冲浪，如果体力一般的朋友，冲浪后会很累影响行程。

- 📍 欧胡岛的威基基、茂宜岛的拉海纳和基黑、可爱岛的哈纳雷、大岛的卡哈陆吾海滩公园，基本酒店集中的海滩都有冲浪教学



05

[高尔夫]

夏威夷是高尔夫的天堂，在人间天堂般的夏威夷打高尔夫，那更是天堂般的享受。夏威夷打高尔夫相比国内简直就是白菜价，全年有五大高尔夫赛事，日本韩国的游客很多是专程来打高尔夫，别的啥都不干。如果你喜欢打高尔夫，可以选一家自带高尔夫的酒店，起床出门就开打，也可以买高尔夫的套餐票，到不同的场地体验。当阵雨过后，天边一抹彩虹，你挥杆一击，一定会说这才是生活！

- 📍 Makaha Resort & Golf Club (欧胡岛)、Poipu Bay Golf Course (可爱岛)、Ka'anapali Tournament Course (茂宜岛)、Hapuna Golf Course (大岛)



06

【健行或背包穿越】

夏威夷的雨林、高山、瀑布、海岸造就了很多史诗级健行路线，比如经典电影《完美逃亡（A Perfect Getaway）》中描述的那帕利海岸就需要至少两天的背包穿越，这条路线在很多人生必做的 N 件事里都榜上有名。另外比如大岛的国王谷 Waipio Valley，茂宜和大岛火山口步道，可爱岛的 Waialeale Blue Hole 都是非常棒的步行线路，难度不一。欧胡岛钻石山顶步道相对来说比较简单，是人人必到的线路。在夏威夷雨林步行注意作防蚊处理，雨季要随时注意河流水位变化。我想特别推荐一下在夏威夷有机会一定要野营，如果你是低预算旅行更加要多野营，夏威夷的海边和山林中有很多设施良好的野营基地，不仅节省了来回酒店的开车时间，而且只有野营才能真正体验到夏威夷的自然环境。雨林里榕树下夜幕中的虫鸣或者海浪声，不是在旅馆房间里能体会的。整个南太平洋的诸多岛国，可以说十个有九个不允许野营，有的岛国若你没有订酒店甚至都不许入境，目的就是让你订高档酒店拉动消费，而夏威夷有这么野营设施，足见夏威夷的亲民和气度。

📍 可爱岛那帕利海岸



07

【皮划艇】

夏威夷的美丽海岸只有坐在皮划艇或者独木舟上去欣赏，才能感受那份别样的美丽。推荐从欧胡岛凯路亚海滩公园（Kailua Beach Park）租皮划艇划向海对面的 Popoia 小岛，或者从旁边的 Lanikai Beach 划向 Moku Nui 岛，两处背风面都有安静美丽的沙滩，可以眺望本岛海岸。另外可以游览 Napali Coast，由于有海流帮助，可以一天完成 27 公里的海岸，然后有车接应。在夏季体验最佳，冬季风大浪急。

💰 \$225 加州立公园门票和税 🌐 www.napalikayak.com



08

[观鸟]



夏威夷有长长的海岸线、高山和雨林，且远离亚洲和北美，因此可以看到不少独特的鸟类，比如常见的冠红蜡嘴雀，珍稀的 Nene 夏威夷鹅。观鸟有很多学问，要在合适的时间和合适的地点才能看到最多最珍稀的鸟类，笼统的说海岸边的湿地会有不少海边的鸟，高山密林则会有森林中的鸟。咪游记特别推荐的几个好去处是大岛的夏威夷火山国家公园（Hawaii Volcanoes National Park）、基拉韦厄火山口观望点（Kilauea Crater Lookout）、可爱岛的寇基州立公园（Koke'e State Park）、茅宜岛哈雷阿卡拉国家公园（Haleakala National Park 的 Hosmer Grove），这些都是比较热门的观鸟地点，除此之外，若要了解更多的信息可以登录专业观鸟网站进行查询。

 www.hawaii-audubon.org

09

[跳伞]

欧胡岛的跳伞可以从高空欣赏夏威夷漂亮的海岸线，完全是另外一种感受，美到震撼人心，几乎无法言说。特别是跳出飞机之外后，快速调整心情，体会自由落体的感觉，风急速地吹在脸上，能感觉脸的肌肉在抖动变形，欧胡岛的海岸线，飞机场，扑面而来。巡视四周，在特定的角度，你可能看到七彩的光晕，这个只能在高空才能看到。跳伞的价格一般有几档，起跳点海拔越高则越贵，建议选择比较便宜的选项，如果同行的客人有人升级，就可能免费让你在远处起跳。

 Dillingham Airfield 68-760 Farrington Hwy. (欧胡岛)

 7:30~14:30 周末略晚

 网上买便宜，139~169 美金，机场，游客中心拿的各种小册子会有折扣券



10

[自行车速降]

从茂宜岛 Haleakala 火山看完日出，然后骑自行车一路下山，欣赏沿途美景，在傍晚前回到山脚下，听上去应该是很刺激的活动吧。这一活动一度被旅游公司自诩是茂宜岛最棒的行程，TripAdvisor 评价也有四星。最大的担忧就是安全问题，因为是在公路上骑车而且路也比较陡，当然刺激感也更加强烈。不过旅游公司会提供一辆拖车在后面跟随保障安全。完成了行程的游客通常会给出很高的评价，但不一定适合每个人，2007 年就曾发生过三起致命事故，大家一定要根据的实际情况来做安排。

 \$120 起

 www.bikemaui.com





浪漫之地 最美沙滩

夏到夏威夷当然要尽情享受海岛上美丽的沙滩，蓝天白云，水清沙幼，躺在沙滩椅上，遮阳伞下，什么都不用想，这样才是度假的节奏。千里迢迢来到夏威夷，尽管海滩很多，如果不事先做好功课选择好自己心仪的梦幻海滩，那宝贵的假期就可能会大打折扣。沙滩的选择每个人标准不同，但通常沙滩的质量，海水是否清洁，景色如何，海滩是否容易到达，安全性如何，各种基础设施是否具备，这是通常大家都会考虑的因素。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记



01 < 隧道海滩 / Tunnel Beach

隧道沙滩是一个独特的海滩，周遭非常静谧，景色却异常美丽。由于地理位置很远，游人很少，停车在沙滩右端的州立公园。海滩上有海狮的保护区，如果有围栏的地区就不要进入。海滩当中的区域是浮潜的胜地，之所以叫做隧道海滩，是因为这里有圆弧形堡礁将海浪远远阻挡，要通过堡礁间的隧道进出，堡礁内的海域好像游泳池一样水波不惊，而且各种珊瑚发育的很好，鱼群聚集，保证你看得眼花缭乱。

📍 Ha'ena State Park, Kapaa, HI 96746 (可爱岛)



由于停车点非常少，所以需要到旁边的州立公园停车，然后向右手海岸走，直到你看到被堡礁保护的平静海岸。



02 < 卡阿纳帕利海滩 / Kaanapali Beach

卡阿纳帕利海滩是适合看夕阳的美丽沙滩，各类酒店和设施集中，曾产生夏威夷第一个有规划的大型度假村，生活方便，附近就是著名的捕鲸村购物广场（Whalers Village），各类商家餐厅集中，还有多处海边高尔夫球场。走路可到浮潜的好去处黑岩（Black Rock），还能看到绿海龟，因此可以说是全能海滩，如果拖家带口，或者不想花很多精力，只在酒店附近悠闲度假，这里是首选。捕鲸村博物馆和黑岩悬崖跳水是特色景点。这里过去是皇室选中的退隐之地，曾被评为美国最美的海滩。

📍 Kaanapali, HI 沿海地段（茂宜岛）

03 > 绿沙滩 / Papakolea Green Sand Beach

奇特的绿沙滩可以说是举世罕有，如果你到大岛旅游，又比较有探险精神，一定得去见识一下绿沙滩。绿沙滩在大岛最南端，必须要真四驱才能到达，不过出发点常有当地人提供四驱动接送，建议花 20 美金坐这个车，因为即便有四驱，开车过去也有相当难度，需要很有越野经验才行，车半路抛锚是常有的事。步行前往也可以，但要一个小时，而且一路暴晒，要有双好鞋带足水涂好防晒油，很多人穿个人字拖光着膀子，走回来人都废了。绿沙滩很小，由于当地一种绿色矿石造成沙滩带有绿色，去过绿沙滩，你就可以算作夏威夷资深玩家了。

📍 Papakolea Green Sand Beach, Naalehu, HI 96772（大岛）





04 < 大海滩 / Big Beach

在 Kihei 以南的大海滩（Big Beach）是茂宜岛住在 Kihei 酒店区游客的沙滩体验的首选，沙滩非常漂亮干净，面积也非常大，长约一公里，宽度达到一百米，所以也叫大海滩。相对于面积，游人显得少了很多，你可以在这里享受更多的私人空间和安静的氛围，撑起一把遮阳伞，在沙滩椅上躺倒，喝一杯鸡尾酒，偷得浮生半日闲，这才是人生。大海滩的浮潜条件相对来说不如其他一些海滩，但是由于背后有悬崖，几乎没有风，所以尽情享受沙滩就好了。从大海滩还可眺望摩洛奇尼岛（Molokini）和 Kahoolawe 岛。

📍 Makena State Park, Kihei, HI 96753（茂宜岛）

05 > 凯路亚海滩公园 / Kailua Beach

凯路亚海滩公园在欧胡岛向风海岸，对面有三个小岛，最近的平岛（Popoia Island），较远的双子岛（Twin Islands）。这里的风景绝佳，天空湛蓝，海水清澈，沙滩亮白，非常适合拍照。划皮划艇到对面小岛，同时反过来欣赏海岸风景，是最好的角度。凯路亚海滩风常常较大，因此玩风帆的人很多。凯路亚海滩和威基基海滩那种带有酒店的商业气质完全不同，在凯路亚海边的餐桌野餐更有家庭休闲的气氛，来往的游人或者当地人向你微笑问好，你也回应他们，语言不通不要紧微笑就好，或者给个放轻松的手势就更显得应景。去旁边的凯路亚小镇转转，感受下当地人的生活，在 Island Snow 店里吃吃奥巴马尝过的同款刨冰，向问好的夏威夷人比一个我们生活慢慢的节奏真的蛮好。

📍 526 Kawaioloa Road Kailua, HI 96734（欧胡岛）



06 < 珀利哈利海滩 / Polihali Beach

更有个性的沙滩，不是那种通常概念里躺着晒太阳的沙滩，这里风浪通常挺大的，且有起伏的海边沙丘，风吹沙动，有种位于海边的撒哈拉沙漠的感觉，如果你有辆好四驱车，又想体味那些天涯海角的不同感受，可以去这里打发些午后时光。通常水上活动在这里都不安全，看完那帕利海岸的独木舟却是在此上岸，风大浪大时，深深感觉人类的单薄和渺小。

📍 Polihale State Park, Hwy 50, Waimea, HI 96796（可爱岛）



达人必败 特色伴手礼

夏威夷主要的购物中心在欧胡岛，非常适合喜欢购物的朋友。

Ala Moana 购物中心是全球最大的露天购物中心，购物餐饮娱乐一应俱全，美国四大百货都有入驻，有近 300 家商店和 70 多家餐饮，在夏威夷首屈一指。

从这里到威基基海滩的 Kalakaua Ave，则各种名牌云集，是逛街购物的胜地，走路全程大约半小时。

非常遗憾的是，有名的 International Market Place 在 2014 年关闭了，相信很多人还打算去慕名造访呢。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记



01 ^ 科纳咖啡 Kona Coffee

夏威夷最著名的咖啡就出产在大岛科纳，上好的牌子有 Kona Coffee's Estate Medium Roast、Starbucks Reserve Ka'u Coffee。但如果你在大岛旅游，可以去咖啡种植园品尝最新鲜的 Kona 咖啡，比如 Kona 南部的 Royal Kona Museum and Coffee Mill 或 Kona 北部的 Hula Daddy Kona Coffee，都可以参观咖啡园、树屋和岩浆管道，还可以品尝几十种不同口味的咖啡。值得一提的是，因为太好喝，当年咪游记喝到误了飞机哦~

推荐商店

Royal kona museum and coffee mill

- 📍 83-5427 Mamalahoa Highway, Captain Cook, HI 96704
- 🕒 周一至周五 06:00~17:00, 周日 09:00~15:00, 周日打烊
- 🌐 www.royalkonacoffee.com



02 ^ 夏威夷果巧克力

可能很多人觉得这两者放在一起有点奇怪，但是味道最好的就是夏威夷果巧克力。一般情况下岛外卖的很贵，建议在岛上的时候可以多吃点，离岛之前也可以多买一些回去送给亲朋好友，准保大受欢迎。夏威夷果巧克力品牌很多，味道也都不错，其中 Mauna Loa 在大岛还有工厂可以参观，夏威夷果味的冰激凌也很美味。至于买巧克力，Longs Drugs 这家店经常有打折活动，恰好遇到的话能帮你省下不少钱呢。

- 📍 Mauna Loa Macadamia Nut Corp. 16-701 Macadamia Road Keaau, Hawaii 96749
- 🕒 周一至周六 08:30~17:00, 周日和节假日打烊
- 🌐 www.maunaloa.com



03 ^ 木雕

夏威夷的木雕也很有特色，比如大岛 City of Refugee 的木雕几乎就是夏威夷的名片，因此市场上夏威夷图腾的各种雕像很多，小物件的刻工算不上精致，但价格非常亲民，买些小型的图腾木雕摆件是很受欢迎的伴手礼。木雕在几乎所有夏威夷的卖场都可以见到，当然艺术精品和普通旅游纪念品，价格相差太大，这里说的是旅游纪念品，只要看着可人，价格合适都可以拿下。建议去 Aloha Stadium Swap Meet，这是当地人的跳蚤市场，随便什么小东西都有，也是体验当地人生活的好去处。

- 📍 Aloha Stadium Swap Meet 99-500 Salt Lake Boulevard
- 🕒 周三周六周日 08:00~15:00
- 💰 \$1 入场费，价格看自己砍价水平



04 ^ 保健品

夏威夷螺旋藻和天然虾青素胶囊这两款保健食品都是在夏威夷生产的，你可以就在夏威夷的任何 Costco、Walmart 或者其他主要药房购买，在夏威夷保证是真品，认准英文 Spirulina Pacifica、BioAstin® Astaxanthin，至于两款保健食品的功效，这里是旅游攻略，就不多介绍了。生产这两款产品的工厂就在后文提到的大岛海马博物馆附近，那里还有养殖鲍鱼的卖场。

📍 任何主要药房

¥ 视瓶装大小而定，大店价格稳定，通常 Walmart 相对便宜



05 ^ Lei 花串项链

Lei 花串项链本应是鲜花制作的，但便于携带和保存的塑胶假花项链带个把回去送人也很好看。每个岛的特色花不同所以特色花环也有不同主题色，欧胡岛是黄色的黄花桉（‘Lilima）；茂宜是粉红色蔷薇（Lokelani）；大岛红色的铁心木；可爱岛是紫色的蜜茱萸（Mokihana）。当然作为游客，我们最常见的花环是兰花、鸡蛋花和晚香玉等。如果要带回国，就必须买塑料花串了，岛上几乎所有卖场都有，可以去 Longs Drugs 购买，夏威夷的 Longs Drugs 和美国别处的 Longs Drugs 也完全不同风格。

📍 Longs Drugs 1450 Ala Moana Boulevard Honolulu, HI 96814

🕒 24hrs

¥ 大约 8\$



06 ^ 夏威夷花衬衫

在夏威夷当然要穿当地特色的 Aloha 花衬衫才有度假的感觉，夏威夷本地人也穿花衬衫，不过如果你仔细观察，本地人穿的花衬衫通常颜色比较素，一般就是两色，而游客穿的则花俏的多。当然来度假主要还是图开心，花俏也未尝不可，。买几件 Aloha 花衬衫回去送人也完全能展现出夏威夷风情。夏威夷花衬衫价格差距很大，几乎所有卖场都有卖，从假期随便穿穿的低价衬衫，到高级夏季商务夏威夷衬衫。如果打算买着送人玩，比如 walmart 都可以买到合适的，如果打算买高档货下面的本地高档品牌 Reyn Spooner 你可以考虑。

📍 1450 Ala Moana Blvd Shop 2247 Ala Moana Center Honolulu, HI 96814

🕒 周一 至 周六 09:30~21:00，周日 10:00~19:00

¥ 90 美金





Do's 注意事项

入境申报 / 进入美国会需要填写报关单，所以你大约在到 HNL 机场需要填写，特别注意不要携带过多现金不申报，另外肉类蔬果水果都是夏威夷不允许入境的物品

衣物及雨具 / 夏季打扮即可，简单一件外套长裤以防万一或应对空调环境，夏威夷随时可能下雨，随身带件防雨的外套或者雨伞为好，衣服也最好穿快干的化纤材料。

防晒防蚊 / 夏威夷的阳光非常强烈，特别是出海游玩的时候，一定要做好防晒工作，防晒霜、遮阳帽和墨镜最好都准备好。雨林中蚊子会很厉害，可以在超市预先购买驱蚊喷剂。

沙滩 / 如果去沙滩，沙滩裤、大浴巾、沙滩遮阳伞和沙滩椅是标准配置，请穿休闲服装花衬衫，不要穿正装衬衫更不要穿西装打领带。

电源插座 / 美国的电压是 110V，插口和中国也不同，建议携带转接头，手机电脑等通常可以使用 110V 电压，其他电器请查看说明书。

小费 / 在美国一般需要给服务人员提供小费，通常会给 15% 的小费费率。如果是团体吃饭，小费会被包括在餐费里。快餐一

般不用留小费，有的饭店注明不用给小费。

遵守安全指示 / 夏威夷各种地质地形复杂，经常会有危险地形的警告指示牌，看到警告标志，请遵守规则，看不懂的话宁可止步不可冒进，保持警觉，保护自己和他人的生命安全，确保有个安全开心的旅途。

Don't 注意事项

车内不留贵重物品 / 在夏威夷经常会有熊孩子砸汽车玻璃盗取车内物品，因此千万不要留贵重物品在车里，有很多人甚至宁可车窗摇下，表示无物可偷，避免被砸玻璃。

安全驾驶 / 岛上当地人开车很快，但出

来的游客最好注意安全。另外夏威夷的法律规定搭便车是违法的，所以不要随便搭别人的车，也别捎带别人。

机关宗教场所衣着不宜暴露 / 虽然在一般的商业场所大家都习以为常，但是一些机关单位和宗教场所，一定要把衣服鞋子穿好，一桌不宜暴露，以表示对其尊重。

不要随意带东西出岛 / 夏威夷的新鲜水果肉类产品带出境，也需要出境许可，在专门出口机构购买的才可以，否则带不上飞机。岛上的石头、沙子，也不要当纪念品带出岛。很流行的说法，夏威夷的石头带出岛会给主人带去厄运，每年都有人倒霉后不得不把当初带走的石头邮寄回来，所以为自己好还是请尊重当地风俗。



夏威夷地图



01. 可爱岛 / Kauai

威陆亚瀑布 (Wailua Falls)

02. 欧胡岛 / Oahu

亚利桑那号战舰纪念馆 (USS Arizona Memorial)

03. 摩洛凯岛 / Molokai

帕坡哈库沙滩 (Papohaku Beach)

04. 拉奈岛 / Lanai

门罗小径 (Munro Trail)

05. 茂宜岛 / Maui

哈那红沙滩 (Hana & Red Sand Beach)

06. 大岛 / Big Island

大岛基拉韦厄火山喷发 (Kilauea Volcano)



Oahu
欧胡岛

欧胡岛是夏威夷首选的旅游地，威基基海滩和恐龙湾的美丽景色总让人不虚此行。

环岛海岸美食之旅

欧胡岛东南沿海一直到向风海岸是欧胡岛海岸风景的精华，碧海白沙蓝天白云椰树摇曳，宛如天堂般的所在，那一带海水的颜色可说是几个岛屿最漂亮的。多数景点可以坐叮当车蓝线，但要跳过钻石头和海洋公园以后的景点。向风海岸风比较大，需要加件外套。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

Beautiful
Island
达人推荐

> 从威基基海滩沿着 Kapahulu Ave 向北，开车约 4 分钟



Diamond Head Rd, 18th ave 不到，右手上山开车约 7 分钟

08:00

营养早餐——小野海鲜外卖

餐厅离威基基海滩要走半小时，所以建议直接开车过去。选择辣味的 Spicy Ahi，或者酱油调味的 Shoyu Poke，里面带的海草，都是很下饭的，补充足够的能量好支撑接下来一整天的户外运动。

餐厅的门面很小，在一家汽车旅馆旁边，蓝色的房子，店里连座位都没有的，就是一家打包带走店。

📍 747 Kapahulu Ave, Honolulu, HI 96816-1130

🕒 周一至周六（周二休息）08:00~18:00，周日 10:00~15:00

💰 人均 10 美金以内

08:30

瓦胡岛地标——钻石头

穿过一个隧道就进入钻石头（Diamond Head）的火山口，在停车场可以看到很多漂亮的冠红蜡嘴雀。从这里很快就可以登上山顶，俯瞰檀香山市中心，威基基海滩，一

72 号公路向东，开车约 19 分钟，到 Hanauma Bay 右转



72 号公路向西约 5 分钟



72 号公路向东约 9 分钟



直到珍珠港。碧海蓝天，无敌海景，让人忍不住想融入这片天地之中。

📍 21.263213, -157.802463

🕒 06:30~16:30 停止进入，18:00 关门

💰 每辆车 5 美金，每人 1 美金

🌐 www.hawaiistateparks.org/parks/oahu/Index.cfm?park_id=15

09:30

水上活动天堂——恐龙湾观光浮潜

恐龙湾（Hanauma Bay）是夏威夷最好的浮潜之地，这里水很浅，而且清澈，浪很小，而且温暖，鱼很多，而且肥大，景很美，而且独特。它本来是一个海底火山口，一边塌了，变成如今的马蹄形状，远远望去海湾就像是一头恐龙趴在海边，因为中国的游客给它起名为恐龙湾。

尽管恐龙湾相对很安全，但却有几个水道出口会有强大的离岸流。每年都有很多人在海滩玩水的时候被浪卷走，多数都因为离岸流。水门有警示浮标，请保持距离，万一被卷入，请不要逆流游，而是横向游动到边上离岸流强度变小再返回。恐龙湾 10 点以后到中午的这段时间最难停车，因此请把握节奏，另外注意防晒。

📍 100 Hanauma Bay Road, Honolulu, HI 96825

🕒 周三到周一 06:00~18:00，周二关门

💰 人均 7.5 美金，停车 1 美金

🌐 www.honolulu.gov/cms-dpr-menu/site-dpr-sitearticles/1716-hanauma-bay-home.html

12:00

夏威夷特色午餐——The Original Roy's in Hawaii Kai

这是高端的夏威夷美食餐厅，而且我们这里介绍的这一家还是所有分店最正宗的口碑最好的一家。网络评价四星半，餐厅经常在各种夏威夷餐厅评比中拿奖。推荐菜色是熏金枪鱼（Blackened Ahi），调味非常独特，口感微辣；味噌瓜子鲷（Misoyaki Style Butterfish），带有日本式的味道；甜点则首推法式巧克力蛋奶酥（Chocolate Souffle）。

如果你打算节省吃饭时间，附近还有一些越南菜、泰国菜之类的餐厅，相对快些，当然大家熟知的连锁快餐也必不可少。

📍 6600 Kalanianaʻole Highway Honolulu, HI 96825

🕒 周一到周五 05:30~21:30，周六周日 05:00~22:00

💰 人均 30~50 美金

🌐 www.royshawaii.com

12:45

间歇喷泉——哈罗那喷潮口

离恐龙湾不远处的哈罗那喷潮口（Halona Blow Hole）是一个自然形成的间歇喷泉，海水涌入礁石的间隙，正好在这里形成喇叭状的形态，汇集在这里的海水无处可去，最后在顶部以喷泉的形式涌出。

不过前来参观时，请千万注意安全，遵守景点设置的安全标志，不要为了拍照而过于靠近。这里的地面比较湿滑，有时候还有可能遇上大浪，特别容易把人卷入海中。一般情况下有五秒钟拍照就差不多了。

📍 21.282157, -157.676701

72 号公路向东约 7 分钟



13:00

与海豚的亲密接触——海洋公园

夏威夷海洋公园（Sea Life Park Hawaii）是相当热门的旅游选项，很多人向往到这里和海豚来一次亲密接触，你可以选择和海豚一起游泳，和海豚握手，让海豚驮着你，把你顶出水面，幸运的话还可以享受海豚给你的甜蜜亲吻。作为一个海洋主题公园，其他各种海洋公园常见的表演也都应有尽有。

尽管海洋公园非常吸引人，不过观鲸船也能在自然的海洋中看到海豚，那才是自由自在的海豚，有越来越多的人开始出于动物保护的考虑倾向于在自然的环境中观看动物。

📍 41-202 Kalanianaʻole Highway Waimanalo, HI 96795

🕒 10:30~17:00

💰 人均 29.99 美金起，有各种更贵的选项

🌐 www.sealifeparkhawaii.com

72 号沿海公路一带，继续开车前行即可



14:30

领略最美海边风情——向风海岸

向风海岸（Windward Coast）就是欧胡岛向东的一带海岸，从海洋公园出来后，一种选择是可以在马路对面的 Makapu'u Tidepools 看潮汐池，右侧便是 Makapu'u 灯塔，沿海一路向北经过 Kaupō Beach Park 直到 Waimanalo Beach Park 下海，可以看到海对面的兔子岛，这一带的海景海滩，不论远看近观，都是最美的。

另一种选择则是向南开一小段去 Makapu'u Look Out (21.309356, -157.656858)，然后步行一小时去 Makapu'u Point Lighthouse (停车 21.305448, -157.655095)，你会看到一道绝美的海湾，十二月到五月是望远镜观鲸的好去处。条件允许的话，可以多花点时间将这两个选择都尝试一遍。



72 号公路向北，接着 61 号向西，距离 Waimanalo Beach Park 约 20 分钟车程



16:00

最壮丽观景点——努阿努帕里大风口

努阿努帕里大风口 (Nuuanu Pali Lookout) 是欧胡岛最开阔、最美丽、最著名的观景点之一，站在海拔一千英尺的高山隘口，山下是一片广阔世界，海天一线，烟云弥漫，雨林树丛，或出其中，海岸旖旎，或出其里。远处斗笠岛 (Mokolii)，椰子岛 (Coconut Island) 也都可以看到，一览众山小的感觉油然而生。需要注意的是，这里风很大，要准备一件外套，随身物品也需注意不要被风出走。

¥ 停车费用 3 美金



接着 61 号向西，转 H-1 东向，最后上 Kalakaua Ave 约 30 分钟车程



16:30

世界闻名的海滩——威基基海滩

威基基海滩也许只能说是世界上美丽海滩之一，但论名气，威基基海滩当之无愧是世界最著名海滩。来欧胡岛的游客很多就选择住在威基基海滩附近的酒店，然后在威基基海滩找片空地躺上一天，彻底放松。我们在傍晚之前到达，可以享受下午温和的阳光和相对宁静的海滩美景，然后在日落时分欣赏无敌的威基基夕阳美景。注意威基基海滩附近停车很难，所以如果你住在附近可以先把车留在酒店，再去海滩，否则就要找付费停车场。



大道位于威基基海滩的背后，欣赏了海滩美景之后可步行前往



19:00

夜晚血拼——繁华大道

威基基海滩背后的 Kalakaua Ave，是国际知名的血拼逛街的胜地，它具备了繁华大街所必需的所有元素。沿着街哪里热闹去哪里就好了，你准备好了吗，LV、Coach、YSL、CHANEL、Gucci 众多的大牌专卖店都云集于此，逛累了可以去丸龟乌冬面吃个面，或者到 Duke's Waikiki 点个 Maitai 鸡尾酒。总之来到这里，就彻底放松下来，边吃边逛就好。夏威夷晚上有时候有些凉，带件薄长袖，有备无患。





Oahu
欧胡岛

珍珠港是可停靠国际邮轮的深水港，有当年夏威夷王国、二战珍珠港等丰富的历史积淀。

文化历史探索之旅

欧胡岛是夏威夷王国的首都，拥有很多历史遗迹，太平洋波利尼西亚民族的历史文化浓厚丰富却也个性十足。二战期间日本偷袭珍珠港，迫使美国参战，全世界的历史都因为欧胡岛而改变，如今珍珠港事件纪念地已成为人们前来欧胡岛的必游之处。这么多丰富的历史和人文，绝对能让你大开眼界。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

Beautiful
Island
达人推荐

珍珠港历史纪念地在 99 号公路和 H3 交汇处附近，从威基基坐公交车 20、42 路可到



这条路线的交通信息会同时介绍公车或叮当车的走法，但时间相对会有延迟，部分景点可能不通公车，还请大家多注意，合理安排好行程。

07:00

珍珠港事件纪念地——亚利桑那号战舰纪念馆

珍珠港的历史想必大家都很熟悉，日本军国主义为了打破石油禁运，对美国不宣而战，日本海军大将对珍珠港的美海军太平洋舰队母港进行了空袭，虽然取得了战术上的胜利，但也因此加速了其彻底的败亡。美军在战斗中损失了 8 艘战列舰，其中亚利桑那号战舰因为锅炉和弹药库爆炸沉没，有 1177 位船员牺牲。1962 年在海中建立了亚利桑那号战舰纪念馆（USS Arizona Memorial）。从珍珠港历史纪念地的码头坐船前往，需要大约 75 分钟。珍珠港事件对中国的抗战事业有莫大的影响，因此去看一看绝对是应该的。这里也是全夏威夷日本人最少的地方。

1 Arizona Memorial Road Honolulu, HI 96818

07:00~17:00

每天 2000 个免费名额，发完为止

www.pearlharborhistoricsites.org/pearl-harbor/arizona-memorial

亚利桑那号战舰纪念馆旁边即是



建议买套票，相对便宜一些。潜艇比较狭窄，注意磕碰受伤，四岁以下幼儿禁止登舰。

从珍珠港沿 99 号公路转 H1 东向，21A 出口走 Pali hwy，开车约 16 分钟搭公车 20、40、42、A 路公交车议会大厦下



夏威夷州议会大厦位于伊奥拉尼宫东方对面，步行前往即可

1

08:30

历史见证——密苏里号战舰纪念馆

绰号 "Mighty Mo" 是美国海军最后一艘战列舰，日本投降仪式就是在密苏里号战舰（Missouri）上进行的，可以说是最著名的战舰，不过，密苏里号战舰也参与过韩战和我们的志愿军交战过。不管功与过，都非常值得参观，特别是甲板上的主炮 Mk 7 16 英寸 50 倍径舰炮，是世界上最强战舰主炮，近距离感受绝对让人震撼。普通票包括 35 分钟的导游，也可以自己在船上自由参观。

📍 1 Arizona Memorial Road Honolulu, HI 96818

🕒 07:00~17:00

¥ 成人 25 美金起，可以网上买票，12 岁以下半价

🌐 www.ussmissouri.org

延伸体验 > 美国鲍芬号潜艇博物馆与公园

美国的潜艇命名都是以鱼的名字来的 Bowfin 意思是弓鳍鱼，如果看到这艘潜艇的徽章就会明白了，很多人看了展馆也不知道 Bowfin 的意思，鲍芬号属白鱼级，是建造量最大的一型。鲍芬号战功卓著，击伤过 54 艘敌船，其中击沉 44 艘，43 艘都是日本船。你可以登船了解它的历史，并且熟悉二战时期潜艇的北部情况，了解当初船员的艰苦环境，他们是真正的勇士。二战期间，美国损失了 52 艘潜艇。

📍 11 Arizona Memorial Road Honolulu, HI 96818

🕒 07:00~17:00，16:30 是最后登船时间，感恩节、圣诞节和新年关闭

¥ 成人 12\$ 或以上（12 岁以下半价）

🌐 www.bowfin.org

1

09:30

美国皇宫——伊奥拉尼宫

伊奥拉尼宫（Iolani Palace）是夏威夷国王卡拉卡瓦所建造的欧式皇宫，也是美国现存唯一皇宫，建于 1879 年，是旧议会大厦和美国国家史迹。皇宫曾经是夏威夷最先进的住宅，拥有夏威夷第一个电灯、抽水马桶和室内电话。游客可以参观豪华的宝座厅、宴会厅和接待厅，观赏国王的皇冠和各种珠宝文物。伊奥拉尼意思是天国的鸟，但是末代女王莉莉乌库拉尼却被软禁于此，还一针一线缝制一个巨大拼花作品，很难想象当年女王的心情，参观伊奥拉尼宫后你将会对夏威夷王国的历史有更一步的了解。

📍 364 South King Street, Honolulu, Hawaii

🕒 周一至周六 09:00~16:00，周日关闭

¥ 成人 14.75 美金，自助游，有随身中文电子导游装置

🌐 www.iolanipalace.org

1

10:00

政治建筑——夏威夷州议会大厦

建筑通过细节体现了当地地理特征，夏威夷州议会大厦（State Capitol）的两侧锥形结构代表了夏威夷的两座主要火山，八个主立柱代表八个主岛，123 个小柱子代表 123 个小岛，周围水池代表了环绕夏威夷的太平洋。内部参观要预约，我们就外部访问一下。大厦和皇宫之间有末代女王莉莉乌库拉尼塑像。

📍 415 S. Beretania Street Honolulu, Hawaii 96813

🕒 周一至周五 07:45~16:30

伊奥拉尼宫西方对面



S Beretania St 向北，右转到 Maunakea St, 开车5分钟。公车1、2、3、9、13到 Chinatown 然后步行。叮当车红线 Chinatown 或 Foster Botanical Garden 下



上 H1 西向转 63 号公路，右转 Bernice St.2 号公车可到



N School St 向南上 H1 东向转 61 号公路向北，右转 Bernice St, 开车约 16 分钟。公车 2、13 路转 56、57、89 可到

10:15

热门拍照景点——卡美哈美哈国王雕像

卡美哈美哈国王雕像 (King Kamehameha's Statue) 是夏威夷最热门的拍照景点，坐落在伊奥拉尼宫前，现在的州高等法院门口，夏威夷王国就是在这里宣布结束。据说卡美哈美哈国王拥有超人般的力量，曾移动一块重达两吨多的巨石。他无疑是个战略家，借助西方闻名的力量和西式武器的帮助，传奇般统一夏威夷并建立王国。每年 6 月 11 日的国王日，这雕像都会挂满花环来表达人们的纪念。

📍 417 King Street, Honolulu, Hawaii

🕒 历史中心周一至周五 08:00~16:00

💰 免费

🌐 www.jhchawaii.net

11:30

中国城午餐

夏威夷的中国城靠近金融区，有十几个街区，其中的茂纳凯亚市场 (Maunakea Marketplace) 或欧胡市场 (Oahu Market)，可以买到非常便宜的礼品还有很多中国风的商品。Nuuanu Ave 和 Bethel Street 附近则是艺术区，早上有打太极的老人，春节期间会有很多活动。Cultural Plaza Center 有好几家中餐可选，主要是粤菜早茶面点，比如丽晶海鲜酒楼 (Legend Seafood Restaurant)，网络评价 3 星半。记得停车卡让店家敲章 Validation。饭后还可以步行到附近的观音庙参观一下。

📍 100 North Beretania Street #108

🕒 周一至周五 10:30~14:00, 17:30~21:00; 周六、周日 08:00~14:00, 17:30~21:00

💰 人均 20 美金

🌐 www.legendseafoodhonolulu.com

12:30

艺术体验——毕夏普博物馆

毕夏普博物馆 (Bishop Museum) 是夏威夷最大的博物馆，夏威夷和太平洋方面的藏品很丰富。主要是收藏夏威夷王室留下的艺术品和宝藏，有数百万件工艺品、文字和图片资料。天文馆和科学探险中心有各种互动科学展览，可以学习天文和航海的关系甚至在其他地方无法体验的夏威夷自然环境演变。夏威夷厅中还有一个巨大无比的全尺寸抹香鲸模型吊在空中。

📍 1525 Bernice Street Honolulu, HI 96817

🕒 09:00~17:00，每周二和圣诞节关闭

💰 成人 19.95 美金

🌐 www.bishopmuseum.org

13:30

历史探寻——努阿努帕里大风口

前面提到过这个大风口 (Nuuanu Pali Lookout)，现在主要从历史的角度来看一下这个地方。卡美哈美哈国王在 18 世纪 90 年代利用西方的军火统一大岛，组建了夏威夷有史以来最大的军队——12000 人和 1200 支独木舟，装备了大量的西方军火。在 1795 年 5 月在钻石头以南和威基基登陆。守军节节败退，有四百多欧胡战士在血腥战斗之后被迫跳下一千多英尺高笔直的 Pali 悬崖。这次阿努阿之战奠定卡美哈美哈国王统一夏威夷的基础。大风口常年凌厉的风声中依稀还能听见当年的金戈铁马。



N School St 向北上 H1 东向转 61 号公路向北，右转 Bernice St，开车约 16 分钟。公车 2、13 路转 56、57、89 可到，公车可能赶不上牧场旅游项目，因此建议提前到达



83 号公路一路向北，开车约半小时，公车 55 路可到



14:00

知名电影取景地——古兰尼牧场

古兰尼牧场 (Kualoa Ranch) 似乎只是一个普通的牧场，但远处陡峭的山崖深处茂密的雨林似乎有种原始的力量在呼唤。这里曾经是电影《侏罗纪公园》、《哥斯拉》、《珍珠港》、《风语者》、《初恋 50 次》、电视秀《Lost》的取景地。牧场有多种不同的行程，我们会选择 14:15 的电影场景之旅，最后一班是 15:00。

📍 49-560 Kamehameha Highway, Kaneohe, Hawaii 96744

🕒 行程请在网上预订，不同的行程开放时间不同，圣诞节关闭

💰 27 美金（含税）

🌐 www.kualoa.com



16:30

经典草裙舞——波利尼西亚民族村

波利尼西亚民族村 (Polynesian Cultural Center) 的卢奥营火晚会是集中体现夏威夷民族风情的一场晚会，夏威夷壮汉会抬着特色卡卢阿烤猪上场。当地帅哥在营火中表演火把舞，美丽的夏威夷姑娘在音乐中穿着草裙表演呼拉舞。品尝着夏威夷特色美食，喝着 Maitai 鸡尾酒，也真是醉了。晚上还可以观看大型歌舞《Ha》。卢奥晚会 17:00 开始，建议至少提前 15 分钟到达。顺便可以多参观一下民族村，最后一次民族村表演是 16:30 和 17:00。由于文化中心是摩门教机构主办，所以休息时段可能会有人邀请你去参观摩门教堂，这个没有强迫，不愿意去礼貌谢绝即可。

📍 55-370 Kamehameha Highway, Laie, HI 96762

🕒 12:30~21:00，周日关闭，卢奥晚会是 17:00~19:00

💰 成人 95.95 美金

🌐 www.polynesia.com



探寻哈那之路

玩茂宜岛就不能不走一走哈那之路 (Road to Hana), 这是一条穿行在人间天堂的路, 从雨林穿越瀑布, 豁然开朗之际又看到湛蓝天空和洁白云朵, 绕过一道海湾, 还能欣赏到鲜艳彩虹, 很多攻略说这条路线驾驶需要四驱, 其实路况不错, 遇到单车道或迎面车时尽量开小心些。如果没走过哈那之路, 就不算来过茂宜岛。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

茂宜岛是世界最佳度假海岛, 从伊欧山谷到哈那一路上的山林海滨都将给您留下难以磨灭的美好记忆。

> Lahaina 是比较热门的酒店区, 因为西岸相对干燥, 早餐店就在 Old Lahaina Center 隔壁



1

07:30

特色早餐——808Grindz Cafe

这是专注于提供夏威夷式早饭和午餐的本地餐馆, 甚至到下午就打烊, 不做晚餐生意。推荐海鲜欧姆蛋饼 (Seafood Omlet), 用三个蛋制成的大蛋饼包上鲜虾、菠菜、洋葱、奶酪, 淋上蟹肉酱, 足够两个人吃饱。而其他各种菜色名字也都很有趣的, 比如饥饿来袭 (Da Kanak Attack)、夏威夷牛仔蔬菜 (Paniolo Grindz)、茂宜海草 (Mowie Wowie), 有兴趣的朋友可以好好钻研一下。

📍 843 Wainee Street Lahaina, HI 96761

🕒 07:30~14:00

💰 10 美金

🌐 www.808grindzcafe.com

30 号公路东向, Iao Valley 左转, 开车约 40 分钟

1

08:30

血腥战斗场所——伊欧山谷

伊欧山谷 (Iao Valley) 并不是哈那之路的一部分, 但伊欧山谷的景色和人文重要性, 都足以让我们在这里停留一下。这里是西茂宜山火山口形成的山谷, 当中著名的火山



原路返回，开车约 3 分钟



32 号公路东向，接 36 号公路东向，开车约半小时

32 号公路东向，接 36 号公路东向，看到 Papaaea Rd，就注意马路对面草地边树林，看到了再走几步就可以靠边停车，开车约半小时



锥（Iao Needle），好像一根针一样直立云霄，有 370 米高的绝对海拔，是火山形成的玄武岩山头，因此几乎是垂直的石柱。

伊欧山谷对于夏威夷历史也极其重要，就在统一欧胡岛的阿努阿之战前两年，在这里发生了统一茂宜岛的克帕尼威战役（Battle of Kepaniwai）。茂宜岛本来的国王 Kahekili 二世其实也是一代枭雄，他本来只差而卡美哈美哈统治的大岛就能统一夏威夷了，但可惜他已经老了，他的儿子 Kalanikūpule 不是卡美哈美哈的对手。

虽然茂宜军拥有 Iao Needle 的高地优势，却依然败给了卡美哈美哈，三天的战斗本来难分伯仲，但最后卡美哈美哈得到了他西方的军事顾问指挥的两门大炮的支援。这是夏威夷史上最血腥的战斗，以致伊欧溪都被血染红，甚至因为尸体堵塞了水流，战斗被称为 Kepaniwai，意思是被诅咒的河流。

📍 20.880843, -156.544750, Wailuku, HI 96793

🕒 07:00~19:00

💰 车辆 5 美金，人均 1 美金

🌐 www.hawaii.stateparks.org/parks/maui/index.cfm?park_id=36



09:00

多元文化聚集——克帕尼威公园

就在伊欧山谷公园出口不远是克帕尼威公园（Kepaniwai Park），这里是夏威夷多元文化的展示，有多个民族的花园，其中就有中国花园，有亭台楼阁，值得注意的是有国父孙中山的塑像。孙中山是在茂宜岛长大的，后来投身革命，所以茂宜岛其实和中国近代史有无比重要的关系。其他还有日本韩国葡萄牙等等其他民族的花园。

📍 870 Iao Valley Road, Wailuku, HI 96793

🕒 07:00~19:00

💰 免费

🌐 www.co.maui.hi.us/facilities/Facility/Details/103



09:30

风帆运动之地——荷欧齐帕海滩公园

路上第一个北岸的海滩，荷欧齐帕海滩公园（Ho'okipa Beach Park）有着白沙滩和椰子树，天空蓝得透彻，白云也柔软干净。这里通常风会比较大，因此是风帆运动爱好者喜欢出没的地方，你可以看到他们在海上冲浪而行，玩到兴起，会乘风高高跃起。我们在这里只做短暂的停留，稍做休息，因为有更多的好风光等待我们。

📍 Hookipa Park, Paia, HI 96779

🕒 08:00~16:00

💰 免费

🌐 www.co.maui.hi.us/facilities/Facility/Details/169



10:15

自然奇观——彩虹桉

夏威夷岛从来不缺少颜色，不论是珊瑚礁还是热带雨林，生物的多样性都赋予了这里的多彩多姿。这犹如抽象表现主义的画作，以简单却丰富的色块冲击人们的视觉，这是什么大师的作品么？神奇的彩虹桉（Rainbow Eucalyptus）甚至很多生物学家都没听说过，的确是自然的造化之作。

📍 20.884886, -156.206603

360 号公路向东，开车约半小时。停车位在 360 号公路 9 英里和 10 英里里程标之间，开车 8 分钟



10:30

漫步热带雨林——瓦伊卡莫伊自然小径

瓦伊卡莫伊自然小径 (Waikamoi Nature Trail) 长约 1.2 公里，轻松健行只需要半小时。步道的路口写着“安静，树木在工作”的警示，会让人慢慢将急切的心情沉静下来，一旦安静下来，你会听到鸟儿在嘈嘈切切，雨林在呼吸在说话，藤蔓被风吹拂撞击的声音，叶子摩擦的声音，水滴滴落的声音也都异常清晰。各色热带奇特的花儿盛开，你或许在办公室见过的热带盆栽在这里好像巨人国的出产一样，巨大无比。

📍 20.875378, -156.186655, 360 号公路 9 英里和 10 英里里程标之间

360 号公路 10.8 英里看到电话杆再后面的一个转角有个路边空地，开车 3 分钟



11:15

转角惊喜——Puohokamoa 瀑布

这是一个秀气的小瀑布，哈那之路的特点就是随时转角就有个美丽的瀑布让你惊喜，这些瀑布在雨季或者干季都各有不同，有的在雨季看气势磅礴，但更多在干季显得婀娜多姿。在这里有个非常漂亮的茂宜伊甸园 (Maui Garden of Eden)，可以看到上 Puohokamoa 瀑布，在园中一个观景点可以看到 Keopuka 巨石，这是块海中巨石，曾经在侏罗纪公园电影中出现。不过由于我们要走完哈那之路，甚至环岛，时间有限，如果你打算环岛就只能跳过这个花园了。

360 号公路向东，360 号公路 14 英里之后有个急左转弯岔道。开车 6 分钟



11:30

静谧海滩——霍诺玛努湾

霍诺玛努湾 (Honomanu Bay) 非常安静，没有什么游人，这里有一条小溪汇入大海，并没有沙滩，只有粗糙的石滩，但如果你回头，会看到郁郁葱葱的山谷，雨林在山坡上层叠着，有些云雾笼罩着，有鸟类翱翔在雨林之上，这是典型的夏威夷山林景象，也是一些当地人休息、冲浪的地方。

360 号公路向东，16.8 英里有个桥跨过一条小溪。过桥 50 英尺有棵大树可以停车，开车五分钟



11:45

清幽漂亮——蓝宝石池塘

从大树边的步道可以走到蓝宝石池塘 (Ching's Pond) 的对面，这是个清幽漂亮的池塘，但有的时候看的人多了，也难免有些嘈杂，有时候有当地人在里面游泳，你也不妨玩水。有人会跳水，但跳水比较危险而且违法，聪明读者请勿跟风。

📍 20.856213, -156.146835



360 号公路向东，19.5 英里，转弯处开车约 7 分钟



360 号公路向东，24 英里，转弯处，开车约 12 分钟，停车在桥西端



360 号公路向东，Waianapanapa Rd 左转，开车约 25 分钟



回到 360 号公路向东，开车约 10 分钟，到 Hana Beach Park 停车



12:15

婀娜多姿——三熊瀑布

哈那之路最著名是三熊瀑布（Upper Waikani Falls），如果你是干季来，瀑布更像是三个浣纱美女，婀娜多姿，如果是雨季来，才体现其真面目，就像三个熊孩子。在路边看似瀑布不是很大，但其实这是 70 英尺高的瀑布。从桥的西端可以下到溪边然后走到瀑布跟前，如果你之前没有玩水，这里可以走走看看。

📍 20.83251, -156.138648, 360 号公路 19.5 英里处，停车位比较少。



12:30

林中玉带——Upper Hanawi Falls

Upper Hanawi Falls 是一条小溪形成的瀑布，源头是泉水，全年有水，而且是小溪直接流入大海。瀑布水量通常不大，除非是雨季，瀑布叮咚作响，和周遭的雨林呼应，颇有些静谧的禅意，不必下到水边，就从桥上观看是比较安全的。

📍 20.809575, -156.109488, 360 号公路 24 英里处



12:45

雨林午餐——Nahiku Marketplace

Nahiku Marketplace 是雨林间一个很可爱的去处，虽然是商业区，但和周边的雨林环境融为一体，奔波了一上午之后可以在这里休整一下，有中餐、烧烤、咖啡店、泰国菜、水果摊和礼品店。如果喜欢购物的朋友这里一定不会让你失望，这里有不少真正有趣的手工艺品，个人最喜欢的是这里的天然椰子糖，用手工切片的椰子肉，洒了红糖烘烤而成，又香又脆。

📍 20.809575, -156.109488, 360 号公路 28.8 英里处



14:15

独特景观——黑沙滩

黑沙滩（Waianapanapa Black Sand Beach）绝对是必须到的地方，火山有岩浆管直接伸到海边，你可以钻到岩浆管里看个究竟，然后抵达一片黑色沙滩，这里是由黑色火山岩被海水冲刷而成的黑色沙滩，特别是海水冲刷的地方，呈现一片碧海黑沙的独特景观，在碧蓝海水的映衬下，黑沙显得更加的黑亮。在潮水线附近有个泉眼形成了一个淡水的池子，涨潮时就和海水混合，如果一路都有下水游玩，这里也将是很好的玩水去处，运气好能看到海龟。另外还有一个潮水喷泉和海上石拱。

📍 20.783825, -155.998117



15:00

人间仙境——哈那和红沙滩

我们终于到达了哈那，这次行程的目的地，我们一路走来，十分辛苦，也十分满足，正是这份辛苦，使得哈那成为夏威夷最后一块没有遭到破坏的海岸。曾几何时，哈那镇居然一度是旅游的中心，人们愿意在这里体验热带雨林的气氛，但是人们更多去西岸的酒店沙滩阳光。哈那有非常漂亮的卡纳胡花园（Kahanu Gardens），还有夏威夷最大的古神庙夏威夷庙宇（Piilanihale）。哈那海滩公园（Hana Beach Park）也是最美丽的海滩之一。而传说中的红沙滩经由哈那海滩公园的步道翻过背后的小山就可以抵达，这里如果是高潮位的时候可能看不到红沙。当然，咪游记还有一个私藏的小红沙滩可以分享给骆驼书的读者们，哈那海滩公园的海滩右手尽头，从大石头和树林边绕过去，背后有一小块小小的，当地人称为“口袋”的小红沙滩。它安安静静

Hi-330 号公路向南，开车约 25 分钟



Hi-330 号公路向西，接 31 号公路，开车约 1 小时

地等待着我们，鲜艳可人，听着海涛，好似沧海一声笑的豪爽。

到了哈那，很多人就此原路返回，因为很多传说说环岛的路很难开需要四驱，其实还好，的确略有些路段有点小搓板，但真的不需要四驱，只要你来时一路普通车能开下来，环岛绝对没问题。但这取决于你，你可以原路返回，或者继续跟着咪游记完成环岛。

📍 Hana Beach Park 20.754983, -155.983678; Red Sand Beach 红沙滩 20.752690, -155.981870; 秘密小红“口袋”沙滩 20.755725, -155.980089

16:30

淳朴自然——七圣池

Ohe'o 这里的 Kipahulu 地区属于哈雷阿卡拉国家公园的一部分，通过一条小路，听到瀑布声和人们的欢声笑语，就已经来到七圣池（Pools at Ohe'o）了，原来这里有 7 个自然形成的水池，是否神圣不好说，你得跳进去体验一下才知道，很多人是特意来这里玩水玩上一天的。这里还有一条 Pipiawai 步道可以通往高处的 Waimoku 瀑布，但是需要 3~5 小时，显然我们目前没有这个时间，建议泡半小时就走。

📍 20.661829, -156.045279

🅇 停车 10\$

18:00

公路奇观——Molokini 日落

其实并没有什么准切的景点和时间，茂宜岛日落的时间冬天最早是 15:45，夏天最晚 19:10，如果攻略上有停车位，看着天色将晚之际，停车遥看 Molokini 景观也很不错，当红霞笼罩在远处环形礁石的 Molokini 岛上，一切都沐浴在一片温和的金黄色中，那壮丽的场景，足以震撼所有人。

📍 20.661829, -156.045279





Conde Nast Traveler 连续 19 年评选茂宜岛为世界最佳度假海岛第一名，不是没有道理的。

热门景点推荐

丰富的自然景观，完备的旅游基础设施，良好的服务，一切的一切细节都造就了茂宜岛成为人间的天堂。茂宜岛是魔幻之岛，居住在“太阳之屋”的哈雷阿卡拉火山的茂宜女神有着美好平静的一面，也有毁灭性的一面。茂宜岛也是山谷之岛，从伊欧山谷到哈纳一路上的山林海滨都将给您留下难以磨灭的美好记忆。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

Beautiful
Island
达人推荐



哈雷阿卡拉火山看日出和南十字星

火山是茂宜岛最著名的旅游胜地，也是岛上的最高峰，海拔 3,055 米，更是世界上最大的休眠火山，如果从海底山脚量起的话比珠穆朗玛峰还高 205 米。

山顶看日出是热门的旅游行程，被众多旅游爱好者认为是世界上最出色的日出之一。尤其是当太阳从大海中跳出来，脚下的云海一片金黄，让人感觉仿佛置身于另一个世界。基本上每日凌晨，都可以看到游客们的车队，浩浩荡荡地从游客中心向山顶进发。

喜欢看星空的话早一点到山顶，漆黑的夜空里向南方天空可以找到南十字星，尽管夏威夷在北半球，但因为纬度够低可以看到南十字星。哈雷阿卡拉火山曾经是世界上最体积最庞大的山，这山体如此之大以至于他无法支撑自己，一度的大爆发将山体掀去很多，形成了目前山南侧巨大的山谷，是顶级的背包穿越路线。山顶还有特殊的地貌和动植物，在后面大岛的冒那克亚火山 Mauna Kea 将详细介绍。

📍 20.70799,-156.257173 看日出是在天文台的停产场和观景台



海湾挺大，游到远处从左要横渡到右，还是挺有些距离，注意量力而行。

摩洛哥尼海上环形山

的确是世界上屈指可数的地理奇迹，一座海底火山口正好冒出海平面，有一角的山壁坍塌海水灌入。火山口内水波不惊，海水能见度达到 80 ~ 100 英尺，鱼群在这里聚集，好像天然水族馆，是最热门的浮潜或潜水地。摩洛哥尼不论从远处、空中看，从海底看都是绝美的胜景。

霍诺卢阿湾看海龟海豚

很多人都认为霍诺卢阿湾（Honolua Bay）是夏威夷浮潜最好的地点。在茂宜西北角的这个美丽海湾可以从路边俯瞰，但却要从一片树林中穿过才能到达海边，沙滩虽然不错但精彩都在海中。这里稍微游出不远，在海湾的左侧或者右侧都有发育非常好的珊瑚礁，而且高高低低，沟壑纵横，鱼群在这里自由自在。有时候会有海龟在水中翱翔，湾口还有海豚出没。咪游记觉得在这里浮潜玩上一天都不会厌烦。

📍 停车点 21.011931, -156.636863

乐雷威观景点看佛光

在快接近山顶的乐雷威观景点（Leleiwi Lookout）一直是茂宜岛巫师们接受自然力量的地方。这里有阳光但又总是出没于云间，半晴半雨的天气，也是这里的常客，你在这里可以看到奇特的佛光，是我国峨嵋山顶能见到的罕见奇迹，但在这里并不难见到，而且是三层彩虹加持的佛光。佛光又叫摄身光，你会看到自己的影子在一圈五彩的彩虹中心投射在云端，的确让人感到神在此刻眷顾了你。

📍 20.744275, -156.228325



龙牙

拉海纳 (Lahaina) 北部穿过一片酒店区和高尔夫球场，是一片荒滩，这里的风很大，岸边有片奇特地形，海边的石头好像被神力卷起，一片片整齐地向上耸立。原来是西茂宜火山爆发熔岩流到此处，比重轻而且粘稠的岩浆被强劲的逆风吹卷，在直立的状态下冷却凝固，就好象远古巨龙的牙齿遗迹，因此被人称为龙牙 (Dragon's Teeth)。

📍 21.006452, -156.655228

📍 5800 Lower Honoapiilani Rd



茂宜海洋中心

茂宜海洋中心 (Maui Ocean Center) 是孩子们的最爱，也特别适合全家出行的游客。更是 Zagat 评选出的夏威夷最好的家庭旅游地。不需要顶风冒雨日晒，就可以看到很多海底生物。特别这里建造有一个海底玻璃隧道，从隧道走过，可以看到海龟和鲨鱼从头顶掠过，的确是让人惊叹的场面。

📍 192 Maalaea Road, Wailuku, HI 96793

🕒 周一至周日 09:00~17:00

💰 成人 25.95 美金，三岁至十二岁 18.95\$，六十五岁以上 22.95\$，三岁以下免费。

🌐 www.mauiocenter.com



中山公园

在岛的南部，有个中山公园 (Sun Yat Sen Park)，免费开放。这里曾经是孙中山哥哥孙眉的牧场所在，孙眉善与经营，牧场非常之大，一度有茂宜王的称呼。孙眉倾家荡产资助孙中山革命，革命成功后也没有为自己谋一官半职，回家乡继续做生意而已，这种无私和美德真的是让人钦佩。

📍 20.691670, -156.378534



Big Island
大岛

大岛由五座火山组成，观看熔岩入海的壮观场面，是来大岛旅行的必备行程。

火山景观冒险之旅

大岛绝对不只是大而已，对于很多夏威夷人，或者去过多次夏威夷的资深玩家来说，都不约而同最喜欢大岛，因为大岛最年轻，也最有个性。他不仅有着夏威夷唯一的活火山，而且不像其他岛有那么多酒店区，大岛依然保持着它质朴的自然本性。如果你喜欢自然，那么你一定也会最喜欢大岛。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

> 200 号公路转 Mauna Kea Access Rd 到底，距里希洛大约开车一个半小时日出



火山山顶停留



tips

由于坡度很陡，注意下山要将车子换到低档位，防止刹车过热。

06:00

天文台日出和南十字星

要注意日出的时间随季节变化，通常五月最早 5:45，一月最晚 7:00。你还要考虑交通的时间并且提前半小时开车赶到冒那克亚火山 Mauna Kea 山顶选择合适的观景点。让第一缕阳光从太平洋跳出来，把脚下的云海渲染成金色的波涛。冒那克亚火山 Mauna Kea 如果按照绝对高度算，是世界上最高大的山，他从海底的山脚量起的话，有 10058.4 米高，比珠峰高 1219.2 米。

📍 19.820068, -155.470019

08:00

冒那克亚火山山顶景观

在冒那克亚火山（Mauna Kea）的山顶可以看到夏威夷别处看不到的景色。火山喷口和火山灰堆积成的火山锥有特殊的色彩，值得好好走走看看。这里的山顶还有和哈雷阿卡拉火山 Haleakala 火山一样有着特殊的生物。夏威夷雁（Nene）是一种珍惜的野鹅，你需要一些执着和运气才能见到他们。银剑是一种罕见的植物，但你肯定可

Mauna Kea Access Rd 向南, 连续
左转 经 200 号公路、Puuhina St、
Rainbow Drive, 开车约 1 小时 20 分钟



200 号公路向东, 右转 Komohana St,
左转 Mohouli St, 开车约 6 分钟



11 号公路向南, 左岔道 130 号公路向南,
开车约 33 分钟



以找到他们, 因为样子太醒目了, 每片叶子如同闪亮的小剑, 插满了如同一个剑球。

📍 19.820068, -155.470019



11:00

壮丽奇观——彩虹瀑布

靠近希洛的彩虹瀑布 (Rainbow Falls), 在上午时分, 只要有太阳够好就能看到彩虹跨越瀑布。这个瀑布是由 Wailuku 河形成, 高度有 25 米, 悬崖处是火山形成的玄武岩柱。瀑布名叫 Peepee, 跌落在名为开水壶 (Boiling Pots) 的池子里, 因水面翻腾好像水开了一样而得名。这里有地下水补给池塘, 有传说瀑布后面的洞里是茂宜神的母亲 Hina 的家, 不禁让人想到了水帘洞。

📍 Rainbow Falls Park 40 Rainbow Drive Hilo, HI 96720

🕒 周一至周日, 日出到日落

💰 免费

🌐 www.hawaiistateparks.org/parks/hawaii/index.cfm?park_id=57



11:30

传奇历史见证——Cafe100

这家店本身也很有历史, 历经三次磨难才建成, 其中一次建好的饭店建筑被海啸卷走。创始人是日裔的美军二战老兵, 为纪念第 100 步兵营而建。这个营在军事史上也是个传奇, 完全由夏威夷的日裔士兵组成, 当时美国本土的日本人都被关到集中营里去了, 但夏威夷日本人太多, 无法都关起来, 于是军方尝试组成日本营, 这些士兵为了证明自己对于美国的忠诚, 参与了欧洲战场很多战斗, 战功卓著, 但伤残和阵亡者也非常多。在吃饭的同时, 大家也可以在店里寻找相关的资料了解一下。

📍 969 Kilauea Avenue, Hilo, HI 96720

🕒 周一周四 06:45~20:30, 周五 06:45~21:00, 周六 06:45~19:30, 周日打烊

💰 人均 10 美金以内

🌐 www.cafe100.com



12:30

自然奇迹——彩虹桉

在大岛也可以找到彩虹桉, 咪游记推荐的这个点是最容易找的, 就在希洛市区就可以看到, 在一家银行马路对面的草地上。高大华丽炫目的桉树就是, 可以趁吃完饭, 顺便过去见识一下这个自然奇迹。

📍 375 Kekuanaoa Street, Hilo, HI 96720



14:00

熔岩景观——岩浆树州立公园

岩浆树公园 (Lava Tree State Monument) 是一个小小的但是很独特的公园, 绝对值得一看。当岩浆流入树林, 在一定的流速和天气情况下, 熔岩迅速包裹了树木, 熔岩逐步流走, 但当中紧贴树干的那层熔岩最快硬化, 保留了较高的高度, 当中的树干早已腐朽, 但熔岩却呈现一个个直立中空的神奇形态。

📍 Lava Tree State Monument Pahoa-Pohoiki Road (19.483298, -154.902605)

🕒 周一至周日, 日出到日落

💰 免费

🌐 www.hawaiistateparks.org/parks/hawaii/index.cfm?park_id=51

130 号公路向北，左转 11 号公路，开车约 54 分钟



继续在公园中



15:00

瑟尔斯顿熔岩通道

火山爆发时，大量熔岩四散向周边低处流动，表面会先冷却凝固，当中却继续在流动，于是形成了很多熔岩管道，有的很长，一直流到海边，如果坐船可以在南岸看到许多岩浆管道出口。有的岩浆管道很大，瑟尔斯顿熔岩通道（Thurston Lava Tube）已有五百年历史，可以很多人在里面走，如果再開几家店都有地下商城的感觉。走完主要通道大约需要一个半小时，主要部分通道有灯光照明，其余部分熔岩通道由于没有灯光照明，不建议继续走。另外有时候洞顶很低，注意低头。

📍 Hawaii Volcanoes National Park, HI 96718 (19.419471, -155.288540)

🕒 周一至周日 09:00~17:00 (17:00 后只出不进)

💰 每部车 10 美金，部分特定节假日免费

🌐 www.nps.gov/havo/index.htm



16:30

黄昏美景——火山口

大岛的东南部有夏威夷火山国家公园（Hawaii Volcanoes National Park），这是大岛活火山的所在地。世界上可以参观的安全活火山不多，夏威夷火山国家公园是其中顶级的选择。沿基拉韦厄火山口环线公路（Crater Rim Drive）游览，可以看到沙漠、雨林、熔岩等不同景观在游客中心附近可以远看火山口，建议在黄昏之后观赏，白天看只有一片白烟的火山口，夜晚看火光一片，非常壮观。当然你也可以白天乘坐直升飞机观赏火山口。另外推荐观赏的景点有蒸汽崖（Steaming Bluff）和硫磺山（Sulphur Banks），硫磺山在天色还未暗之前值得走一走。

📍 Hawaii Volcanoes National Park, HI 96718 (19.419471, -155.288540)

🕒 周一至周日 09:00~17:00 (17:00 后只出不进)

💰 每部车 10 美金，部分特定节假日免费

🌐 www.nps.gov/havo/index.htm

tips

火山有一部分熔岩会流入海中，但有的时候会改向，最新 2014 年就发生了岩浆摧毁村庄的事情，但过耐心等待，熔岩迟早会再度入海。咪游记就抓住了机会在 2013 年看到了熔岩入海的壮观场面。可以从海上坐船观看或者越野步行穿越冷却熔岩区就近观看。熔岩改道灾害的期间擅自接近流动熔岩是违法的，很危险罚款很重，切勿尝试。如果之前没有看到 Nene，这里还有机会，也请注意保护它们。





Big Island
大岛

大岛西部最年轻最个性，也最现代化，很多地标性的建筑都在这里，非常值得一看。

西部地标完美之旅

大岛如此之大，必须要分各个区域，分别游览，选择大岛的西部，不仅因为这里是机场酒店聚集的区域，大多数人会从这里出发开始游览大岛。更因为这里有很多去处可以说是夏威夷标志性的，比如夏威夷大岛的 Kona 咖啡可以说是世界顶级的咖啡。而著名的哭笑脸木雕、库克船长纪念碑，也是大岛必到的去处。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

>
Kona Harbor



07:00

和海豚在海中畅游

之前提到过欧胡岛的和海豚亲密接触活动，然而咪游记更提倡参与这个和海豚畅游的活动。因为这些海豚是在大自然中的，它们自由自在，没有被圈养起来，而你通过有经验的向导带领，可以和它们一起畅游，这才是自然的接触，而且导游会教你如何在保护海豚的前提下接近这些神奇的生物。

行程大约要四小时，7 点或 8 点由科纳港口出发，在 11 点或 12 点回到港口，由于时间有限，建议选 11 点回来的那趟行程。不包括早餐，只有零食、饮用水和毛巾，这个时间多数早餐店也不开门，要自己吃一些有能量的早点，并且带干的替换衣服和抓绒外套。有几家评价比较好的店 Hawaii Oceanic、Dolphin Journeys、Dolphin Discoveries 等，还可以选同时去库克船长纪念碑的 6 小时加长行程，但是就要取消部分其他行程。

📍 Kona harbor (19.668515, -156.023286) 不同公司有不同汇合地点，注意这不在科纳市区

Kealahou Pkwy 向东, 转 19 号公路向北, 左转 Makako Bay Dr, 开车约 13 分钟



HI-19 向南右转 Palani Rd, 左转 Alii Dr, 开车约 20 分钟

继续 Alii Dr, 开车约 9 分钟。看到 Castle Kona Bali Kai 就靠边, 很容易错过



tips

我们没有充足的时间慢慢吃, 外卖开车路上吃, 或者带走到下一站咖啡店吃, 另外因为行程很紧凑, 晚上潜水之后才有晚餐时间, 建议略多买些, 晚上潜水前可以垫一下。

Alii Dr 略微折回, 右转 Kupuna St, 右转 11 号公路向南, 开车约 25 分钟



12:00

参观独特的海马博物馆

海马是自然界中很小很难找的一种生物, 在有海马出没的海域也往往要有熟悉当地环境的潜水向导带领才能看到海马。因此这个博物馆就很值得去看一看了, 有各种各样奇特的海马, 还有极度珍稀的树叶海龙。向导最后会指导你怎样让小海马卷在你的手指上, 这真的是罕有的体验哦。

📍 73-4388 Ilikai Place Kailua-Kona, HI 96740

🕒 周一至周五 10:00、12:00、14:00 三次整点开放, 主要节假日关门, 位置也非常少, 记得预订

💰 人均 40 美金

🌐 www.seahorse.com

13:30

浮光掠影——凯路亚古镇

凯路亚古镇 (Kailua Kona) 过去是个小渔村, 是夏威夷皇室的夏日行宫 Hulihee Palace 所在, 1820 年建造的 Mokuaukaia 教堂是夏威夷最早的基督教教堂, 码头边阿互也纳古神庙 (Ahuena Heiau) 更是卡美哈美哈一世国王最后的住所, 但我们只是经过, 在外部望一眼, 并不多做停留。路上经过口碑比午餐 Da Poke Shack 还要好的 Scandinavian Shave Ice 买一个带裱花的特色夏威夷刨冰再爽不过了。

📍 Scandinavian Shave Ice, Wong Damien 75-5699 Alii Drive, Kailua-Kona, HI 96740

🕒 11:00~21:00, 周六休息

💰 10 美金以下

🌐 www.scandinavianshaveice.com

14:00

顶级鱼生美味——Da Poke Shack

这又是一家没有餐桌的外卖店, 可以走两步到海边沙滩上吃, 主要提供各类 Poke 夏威夷鲑鱼生。但你千万不可小觑这家店, 2014 蝉联 Yelp 全美 Top100 餐厅第一名! 这里主要是分 Poke Bowl 和 Poke Plate, 就是一人份还是两人份, 然后配不同口味的 Poke, 推荐 Pele's Kiss 辣蒜泥蛋。店里早上会现场破金枪鱼, 下午去晚了往往会卖光。

📍 76-6246 Alii Dr Kailua, HI 96740

🕒 周一至周日, 10:00~18:00

💰 10~30 美金

🌐 www.dapokeshack.com

14:30

免费咖啡体验——Kona 咖啡产地

Kona 咖啡是世界上最昂贵的咖啡种类之一。Kona 附近有很多可供参观品尝的小咖啡庄园, 这家 Royal Kona Visitor Center Mill and Museum 的是, 有着可爱的树屋, 咖啡种植园里还有熔岩通道可以参观, 小店还有迷你咖啡博物馆。最重要的是有几十种不同口味的特色咖啡可以免费品尝, 在阳台上面对咖啡园的美景, 喝着美味咖啡, 绝对美妙。不过千万记得不能光顾享受, 咪游记就曾因为咖啡太好喝而忘了时间飞逝, 有史以来第一次误了飞机。

📍 83-5427 Mamalahoa Highway, Captain Cook, HI 96704

🕒 周一至周五 06:00~17:00, 周日 09:00~15:00, 周日打烊

🌐 www.royalkonacoffee.com

11 号公路向南，右转上 160 号公路
Keala O Keawe Rd，开车约 10 分钟

tips

开车赶回码头需要大约 45 分钟，但建议留些余量，略为提早些离开公园防止路上万一堵车。至于晚间的夜潜，通常潜水店会要求提前到店里签到，挑潜水器材，填写免责文件，然后再开到码头上船。时间一般是日落前一个半小时，所以这里设定的 16:30 是冬季签到时间，你需要在预定行程后进行调整。夏季会略晚一些。



15:00

大岛标志——著名的哭笑脸

这里又叫 Pu'uhonua O Hōnaunau 国家历史公园，曾经是大岛的罪犯流放之地，海边有两个夏威夷标志性的木雕人像，一张哭脸一张笑脸。据说不论犯了什么罪，即便是违反了最高神法（Kapu）的死罪，只要逃过追捕，来到这里看到这两张哭笑脸就可以得到宽恕。木质神像（Kii）守护着 Hale o Keawe 古神庙，保存有历代酋长的骸骨，附近有皇家居所，皇家专用的独木舟码头，转用的养鱼池和捉鱼的陷阱等，可以了解古代夏威夷文化。Honaunau Bay 曾是流放地，因此人烟稀少，没有污染，水清沙幼。在水晶般透彻的海水中你有很大机会看到呆萌的绿海龟在悠哉游哉。

📍 Pu'uhonua o Honaunau National Historical Park 1871 Trail Captain Cook, HI 96704 (19.415910, -155.905825)

🕒 周一至周日 07:00 到日落后 15 分钟

💰 每部车 5 美金部分特定节假日免费

🌐 www.nps.gov/puho



Keala O Keawe Rd 向东，左转上 11 号公路向北，开车约 45 分钟



16:30

神秘体验——与魔鬼鱼夜潜

魔鬼鱼，又叫蝠鲼 Manta Rays，其实是一种超级的鱼，喜欢在水里翱翔，属于鱼类中玩极限运动的一类，玩高了还跳到空中玩空翻特技，因此还有个外号叫“海上轰炸机”。在 Kona 晚上出发，可以选择潜水和浮潜，潜水点不深，有每个人手拿一个很亮的水下电筒吸引浮游生物，因此也吸引了魔鬼鱼。潜水客水底围坐一圈，浮潜客在水面围成一圈，好像神秘仪式。然后魔鬼鱼就来了，紧贴着潜水客好像轰炸机低空掠过，张着巨大的嘴，有些可怕，但你记住魔鬼鱼不吃肉就不怕了，不论是水下看还是水面看，这种神奇的生物都能让你终生难忘。比较好的潜水店是 Bigislanddivers。记得带干的替换衣服和抓绒外套。就从云端在船上你可以看到夕阳，科纳的夕阳通常都是非常壮丽的，看看天边的火烧云，太阳逐渐没入海面。



Big Island
大岛

大岛是所有夏威夷群岛中最大的一座，而且比其他所有的夏威夷岛屿加起来还要大。

大岛景点推荐

对于很多夏威夷人或去过多次夏威夷的资深玩家来说，都不约而同最喜欢大岛。因为大岛最年轻，也最有个性。他不仅有着夏威夷唯一的活火山，而且不像其他岛有那么多酒店，大岛保持着它质朴的自然本性。如果你喜欢自然，那么你一定喜欢大岛。当然，大岛很大，别指望一两天就能玩遍大岛。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记



库克船长纪念碑

提到夏威夷，甚至可以说整个太平洋地区都和传奇的库克船长有关，这里南到新西兰，北到阿拉斯加，有众多的地理发现都归功于这位库克船长的几次航海探险，因此太平洋地区有多个地方以库克命名。

库克在最后一次航行中在这里靠岸，他一度被当成农业神 Lono 受到当地人的膜拜，但在再次回到大岛后，由于和当地人起了冲突，被杀死于在纪念碑处，是非功过我们就不追究了，但库克船长纪念碑（Captain James Cook Monument）这里值得去看一下，在岸边有设立纪念碑，景色也是绝佳，同时缅怀一代航海英雄。你可以从陆地步行一小时前往，如果是夏天一路有好多野生水果，但回程爬升挺高而且比较晒。水路则可以租皮划艇，大约半小时可到，早晨沿路常见海豚。这里的海水也是可见度极高，而且珊瑚发育良好，鱼也很多。建议早些去，免得一船游客中午时分赶到把这里变成一锅饺子。

📍 19.481389, -155.933351

阿卡卡瀑布州立公园 Akaka falls

希洛去国王谷的路上的阿卡卡瀑布，是大岛最高的瀑布，停车后小走一点就可以观赏。



这里你可以看到两个大瀑布，Kahuna 瀑布（30 米）和阿卡卡瀑布（134 米），瀑布周围是茂密的热带植物，绿得令人心醉。

📍 Akaka Falls State Park (19.853905, -155.152193)

🕒 周一至周日，日出到日落

💰 每辆车 5 美金

🌐 www.hawaiistateparks.org/parks/hawaii/index.cfm?park_id=2

夏威夷热带花园 Hawaii Tropical Botanical Garden

夏威夷漂亮的热带花园很多，也都很值得推荐，这个就是其中有代表性的一个。沿着花园小径，可以看到各种奇花异草，这些花草自然界虽有，但要花无数时间精力去寻觅收集，而在花园里唾手可得，一步一景，睁大眼睛到处都是惊奇，呆一天都不会让人厌倦。花园里还有鹦鹉和猫咪。

🕒 09:00~16:00

💰 成人 15 美金，6~16 岁 5 美金，6 岁以下免费

🌐 www.hawaiigarden.com

国王谷 Waipio Valley

国王谷是大岛东北部一个世外桃源般的山谷，这个山谷非常之深，两边的路非常陡峭，以至于必须真四驱的越野车才能下去，当然也可以步行下到谷底。由于这山谷与世隔绝，因此山中景色保持了原始自然，有数条瀑布挂下峡谷，其中 Kaluahine Waterfalls 要走到峡谷对面或者峡谷口反过来才看得见。国王谷曾经有过悲剧，有一年海啸，本来水位并不算高，但谷口喇叭状的地形使水聚集将整个村子冲毁，时不时看到的海啸水位标记，增添了一种生命脆弱的感觉，更要珍惜当下。

📍 48-5546 Waipio Valley Road Waimea, HI 96743





Kauai
可爱岛

历史悠久的可爱岛最美丽的景致就是纳帕利海岸，游览可爱岛，当然要从这里开始。

南线自然峡谷之旅

可爱岛的公路在北部的纳帕利海岸是断开的，因此游览可爱岛不可避免要从南部绕行，著名的威美亚峡谷就在可爱岛南部，这里是绝对独一无二的自然奇观，即使在夏威夷也是仅此一家。南部的花园和海滩，这一路的南线环岛之旅，分分钟都是精彩。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

> HI-56 号公路向北，左转 Maalo Rd，从主要城市 Lihue 开车约 13 分钟



50 号公路向西，右转 Waimea Canyon Dr 一直开，大约 50 分钟进入峡谷

08:00

气势磅礴——威陆亚瀑布

威陆亚瀑布（Wailua Falls）是可爱岛上巨大的瀑布，高 34 米，利互也（Lihue）出城不远就可以看到这个瀑布。如果是雨季则更加气势磅礴，有白鹭在瀑布前飞翔，远处是雨林和群山，非常有山水意境。电视剧《梦幻岛（Fantasy Island）》在此取景。过去夏威夷人为了证明自己勇气，会从瀑布顶端跳下，但现在这是违法的。水流在枯水的时候十分秀丽，丰水的时候则气势十足，如果在晴朗的清晨可以看到彩虹。可以步行到瀑布脚下，人们在瀑布底部的池塘这里玩水。

📍 22.034552, -159.378816

09:00

气势恢宏——威美亚峡谷

威美亚峡谷（Waimea）以“太平洋的大峡谷”著称，有 1097 米深，由火山运动和威美亚河切割群山形成。论规模和气势，虽然不及美国西部的大峡谷，但这里红色的山石土壤、茂密的植被、论艳丽的色彩和生物多样性，更强过后者，



Waimea Canyon Dr 向南，到底左转



沿 50 号公路向西，右转 Kao Rd 一直开，大左转到 Lower Saki Mana Rd 到底，开车约 24 分钟



原路返回 50 号公路向东，右转 HI-530/Koloa Rd，右转 Ala Kalanikaumaka St，在环形路口，第一个出口到 Lawai Rd，开车约 59 分钟



而且绝无仅有。尤为特别的是，每当雨季过后，多彩的岩壁上挂着一条条瀑布，此景只应天上有，很多人在大峡谷盘桓经月也不会看尽风景。山路弯弯，你可以一直开到最深处的 Kalalau Valley，附近的 Kalalau Lookout 以及半路上的 Waimea Canyon Lookout 也都有令人屏息的广阔峡谷视野。如果你打算挑一条步道小小的走一下也可以，但如果打算走很远就要自己把握时间，如果过夜的穿越则需要领许可。

📍 Waimea Canyon State Park Waimea Canyon Drive Waimea, HI 96796

🕒 周一至周日，日出到日落

¥ 免费

🌐 www.hawaiistateparks.org/parks/hawaii/index.cfm?park_id=4

12:00

威美亚小镇午餐——虾虾车站

威美亚小镇很小，餐厅选择也不多，推荐路边的 Shrimp Station 虾虾车站，车站虽然简单，但是提供各种辣味的虾料理，一盘大约十个虾，属于甜辣的卡真风格，椰子味的超赞，另外还有好多特色口味可以选，都很不错。店很小，是个外卖店，店门口有几个野餐风格的座位。吃完午餐之后，隔壁店是卖冰沙和果昔的，点一杯就是完美一餐。

📍 9652 Kaunaulii Hwy Waimea, HI 96796

🕒 11:00~17:00

¥ 人均 10 美金

13:00

海边的小撒哈拉——珀丽哈利海滩

珀丽哈利海滩 (Polihali Beach) 风很大，海边有小沙丘，这里是 Napali 海岸皮划艇行程上岸的地点，有点天涯尽头的味道。如果你有辆可靠的四驱车，可以开到沙滩上，好象在撒哈拉沙漠，让人感觉地老天荒。

📍 22.079467, -159.763680

🕒 日出到日落

¥ 免费

🌐 www.hawaiistateparks.org/parks/kauai/polihale.cfm

14:30

最佳视角——号角喷泉

号角喷泉 (Spouting Horn) 是拍照的好去处，也是最受欢迎的景点之一。号角喷泉是岛南端的海浪喷泉，当海水涌入海边石洞，在洞口推击过量时就会变成喷泉，在高潮期激射冲天。

关于号角喷泉，有一个类似我国周处除害的传说，传说这条海岸线曾经被一条叫做 Kaikapu 的巨蜥怪物所守护，它会吃掉每一个下海打渔或者游泳的人。有一天，一个名叫 Liko 的小伙子想要智胜巨蜥，便将怪物引到这个石洞之后，机灵地从洞中逃走。结果，这个怪物就被卡在了洞里，直到今天仿佛还能听到怪物嘶吼的声音。

号角喷泉是大自然馈赠给可爱岛的奇迹，而日落时分的喷泉则有着最美的景象。

📍 Spouting Horn Park, Lawai Road, Koloa, HI 96756 (21.884908, -159.493289)

🕒 日出到日落

¥ 免费

马路对面



Lawai Rd 向东，在环形路口，第一个出口到 Poipu Rd，右转 Hoowili Rd 开车约 9 分钟



15:00

家庭游首选——国家热带花园

夏威夷热带花园很多，包括全美国能冠以国家热带花园名号的却只有五个，其中三个都位于可爱岛，可见其不凡。国家热带花园（National Tropical Botanical Garden）奇花异草多不胜数，适合全家出游。建议先到游客中心，选择 Allerton Garden 或者 McBryde Garden，然后每小时有大巴带你去花园，一般大约花时两小时，注意三点是最后一班，所以请提前十分钟到达游客中心。

📍 4425 Lawai Road Koloa, HI 96756

🕒 09:00~15:00，三点最后一班入园

💰 成人 40 美金，6~12 岁 15 美金，5 岁以下免费

🌐 www.ntbg.org



17:30

夕阳美景——波普海滩公园

波普海滩公园（Poipu Beach Park）位于岛的南端，沙滩面向西，海水比较平缓，夕阳的时候特别美，曾经被美国旅游频道评选为“全美最佳海滩”。附近有很多酒店、购物中心、餐馆，非常方便。这里的浮潜非常好，非常安全，可以看到很多珊瑚和热带鱼，常可以看到绿海龟，还有珍稀的僧海豹，十二月到五月，这里会有机会看到座头鲸。

📍 Poipu Beach Park Koloa, HI 96756 (21.873202, -159.453326)

🕒 日出到日落

💰 免费





可爱岛是开发较早的岛屿，有丰富的自然景观，其中不少都闻名于世，非常值得一看。

可爱岛景点介绍

可爱岛，名字可爱，景色更可爱，但可爱岛却是夏威夷群岛中年纪最大的岛，是老可爱。因为他成岛的时间长，风化造成的土壤层也相对比较厚，这里的山都是绿的，有丰富的植被，可爱岛可以说是花园之岛。可爱岛最出名的就是那帕丽海岸和威美亚峡谷，这都是世界闻名的去处，不可错过。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

Beautiful
Island
达人推荐



卡拉劳步道

如果你有时候看到人生必看的风景，人生必去的地方之类的帖子，那帕丽海岸的卡拉劳步道 (Kalalau Trail) 背包穿越经常会列名其中。一路上经过雨林、瀑布、跨越溪流，爬过陡峭的悬崖，一边是万仞高山一边是无边大海。这里没有居民，你需要背自己的食物，但如果你有经验可以树上摘水果，溪中捞虾鲍鱼，海里钓鱼，甚至还可以打猎野猪，有些背包客一住几个月甚至不想走了。

到了终点是有隐藏的美丽海滩，仿佛世外桃源。难怪这里也是很多电影取景地，比如电影完美逃离。记得如果要走完，必须提前申请许可，一般要提前两个月，热门季节最好提前一年就去网上申请。如果没有许可，只能走到 Hanakoa 为止 (来回 19 公里)，但也非常值得。记住五月到十月是这里干季，如果雨季去会很湿滑，非常危险，也无法享受美景。

📍 Haena State Park Kuhio Highway Hanalei, HI 96714 (22.220470, -159.583059)

🕒 日出到日落

💰 免费

🌐 www.kalalautrail.com



皇后浴缸

这是北岸一个有趣的去处，停车点下到海边，沿着海岸步行不久，会看到海边一个池子，尽管外面海浪滔天，里面却水波不惊，仿佛老天把一个洗澡池砌在了海边，因此得名皇后浴缸（Queens bath）。这里也是看日落的绝佳地点。如果你对户外活动的经验不足，不建议前往，因为通往皇后浴缸的小径时常泥泞难行，容易滑倒受伤，因此任何人前往此处，要自己承担风险。

📍 停车点在 22.227492, -159.486335，穿林子的小路下到海边，到海边一段比较难走，然后沿海岸向左

🕒 日出到日落

💰 免费



哈纳雷海湾

哈纳雷海湾（Hanalei bay）是一个风景秀美的海湾，有一个长长的栈桥，海岸线弯弯的，水波平静，猛一看不是在海边还以为到了西湖岸边。和相爱的人一起携手在沙滩漫步就浪漫百分百了。栈桥修建于 1892 年是居民喜欢聚集的地方，也在奥斯卡老电影《南太平洋》South Pacific 中出现过。修建于 1834 年的 Waioli 传教所和 Waioli Huiia 教堂，则是哈纳雷小镇的地标和古迹。

📍 Hanalei Beach Park Hanalei, HI 96714

🕒 日出到日落

💰 免费



那帕利海岸

坐船看那帕利海岸（Boatnapali Coast）也是非常棒的选择，观光船两小时就足够，多数行程在 Hanalei Bay 出发。从海上看那帕利海岸其实比走路更美，因为走路是在风景之中，有时候远观距离产生美，才更完整地体验整个海岸的美丽。有多家旅游机构提供类似游船服务。如果你体力足够的话，非常推荐划独木舟看看那帕利海岸，划船大半天，而且因为顺流所以也不算累人，那将是你终生难忘的一天。

🌐 www.napalikayak.com



欧帕埃卡阿瀑布

欧帕埃卡阿瀑布（Opaekaa Falls）是可爱岛最容易看到的瀑布，在 Kuamoo 路（580 号公路）边就有观景台，瀑布高度达到 46 米。Opaekaa 在夏威夷语中意思为“跳跃翻腾的虾”，过去这池塘里虾很多。观景点马路对面 Hikinaakala Heiau 古城遗址可以俯瞰观赏到威陆亚河谷，河边会看到一些石头垒成的围墙或地基，这里是 Hikinaakala Heiau 古城遗址，有居民和集市。这里的威陆亚河段有划船漂流的活动。

📍 22.048116, -159.362036



热门景点推荐

六个主要岛屿中最小的拉奈岛，离茂宜岛西岸很近。这个形状好像逗号的小岛只有一个小镇拉奈市，人口仅三千人。拉奈岛有 98% 的所有权属于甲骨文公司老板埃里森。不过好在拉奈岛还是开放给游客的，去门罗小径远足，远眺六个夏威夷岛屿，或者去异星球一般的“众神花园”，你都会爱上这个迷你又迷人的小岛。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

Beautiful Island
达人推荐

拉奈岛虽然非常迷你，但仍然有几处不错的景点吸引着游客们前往。



tips

必须要四驱车才能到达从 Lanai 开车半小时，寻找写着 Garden of the Gods 标志



门罗小径 Munro Trail

因新西兰自然科学家乔治门罗而得名，它全长 12.8 英里，于拉奈市北部为起点，终止于帕拉威盆地（Palawai Basin），期间穿越茂密的热带雨林，风景壮观的茂纳雷峡谷（Maunalei Gulch），途经拉奈岛 1027 米的最高峰，天气晴朗的时候，有可能将夏威夷尽收眼底。

📍 Keomuku Hwy, Lanai City, HI 96763 (20.849729, -156.922721)

奇西亚卡威罗 Keahiakawelo

世外桃源一般的热带小岛上，有这样一个外星地貌的神秘“花园”——奇西亚卡威罗，又名众神花园（Garden of the Gods），令人感到不可思议。荒芜的地表遍布着大圆石和岩石塔，让人感觉到了月球。其实它们并非上帝创造而是经年累月风吹侵蚀的结果。黄昏是一天中最美丽的时分，夕阳温暖的橙色的光影落下来，会在石头上呈现出明媚的红与紫。带走或者堆砌这里的石头是不允许的。

📍 Keahiakawelo, Lanai City, HI 96763 (20.879303, -156.996689)



Molokai
摩洛凯岛

原始纯朴的摩洛凯岛上，任意角落都体现着最彻底的夏威夷风情，古老且迷人。

热门景点推荐

两百多年前西方人初次来到夏威夷，看到的景象，或许你今天可以在摩洛凯岛看到几分，这是最具有夏威夷风情的岛屿，保持传统的岛民，如今依然种地打鱼为生，骑上骡子去卡劳帕帕吧，体会一下风景如画的美景。尽管岛上主要使用夏威夷语，但人们友好的问候，足以让你感受到摩洛凯岛的与众不同。

——去哪儿网聪明旅行家 咪游记

Beautiful
Island
达人推荐



tips

此处离岸流非常强，不熟悉海水特性，水性不好的朋友切勿下水。

卡劳帕帕历史公园 Kalaupapa National Historical Park

曾经是天花病人绝望的流放地，如今被保护起来，只有通过徒步，骑骡或坐小飞机入内。三面环海的南岛卡劳帕帕恐怕是夏威夷最风景如画的地方，我们建议参加著名的骑骡之旅，沿着陡峭悬崖缓缓下降三英里，移步换景，美不胜收，一直通往与世隔绝，寂静美丽的历史遗迹。除了沿途的景色令人赞叹不已，当年无私照顾病人的戴明神父与丽安修女的故事令人深深感动。

📍 Kalaupapa National Historical Park, Kalaupapa, HI 96742, (21.185763, -156.957275)

帕坡哈库沙滩 Papohaku Beach

著名的帕坡哈库沙滩位于摩洛凯岛西部的尽头，是夏威夷群岛最长的白沙滩，也称为三哩白沙滩 (Three Mile White Sand Beach)。这里通常游人很少，漫步在安静无人的沙滩上，白沙中只有一串串自己的脚印，这是难得的度假享受。

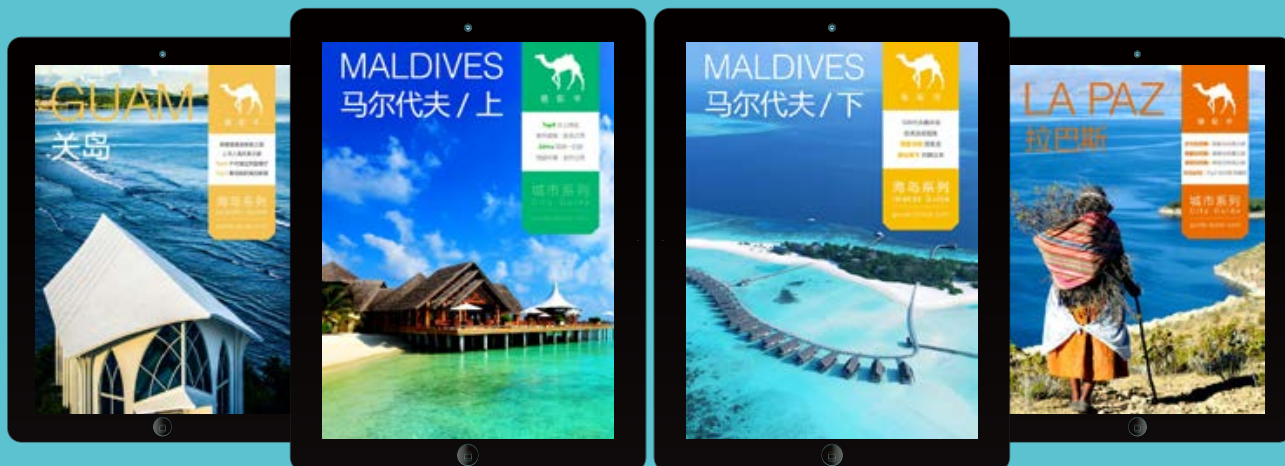
📍 Papohaku Beach Park Maunaloa, HI (21.173998, -157.251667)

去哪儿? Qunar.Com

聪明你的旅行



更多骆驼书下载



骆驼书

中国最聪明、最接地气的出境游便携指南

由当地旅游达人带路的优质行程

必玩体验、住宿、美食、购物、交通、24Hrs 特色游玩路线

以及私享深度路线

让你的境外游玩绝不是一条平凡之路

扫一扫 关注我们



去哪儿骆驼书微信二维码



去哪儿骆驼书微博二维码

去哪儿骆驼书下载 / guide.qunar.com 官方微博 / weibo.com/lvyougonglve
想法、建议，请告诉我们 / luotuoshu@qunar.com