

蚂蜂窝旅游攻略 南亚系列  
www.mafengwo.cn

# 斯里兰卡



上帝最璀璨的泪滴

# 斯里兰卡 SRI LANKA

更新时间: 2015.10



蚂蜂窝旅游攻略  
www.mafengwo.cn



## 目录 Catalogue

- 02 斯里兰卡速览 / 亮点
- 03 国家信息概况
- 06 线路推荐 / 科伦坡
- 10 尼甘布
- 11 加勒
- 12 米瑞莎
- 13 康提
- 16 阿努拉德普勒
- 17 波隆纳鲁沃 / 努沃勒埃利耶
- 20 埃拉
- 21 实用信息
- 22 出入境 / 旅行路上

## 斯里兰卡速览 Introducing Sri Lanka

斯里兰卡接近赤道，终年如夏，是个热带岛国。因为形如水滴，又被成为上帝的眼泪和印度洋上的珍珠。英联邦成员国之一。“斯里兰卡”在僧伽罗语中意为“乐土”或“光明富庶的土地”，因盛产宝石，还有“宝石王国”之称。斯里兰卡旧称锡兰，中国古代曾经称其为狮子国、师子国和僧伽罗。因为它美丽绝伦的海滨，神秘莫测的古城，丰富的自然资源，以及独特迷人的文化，被马可波罗认为是最美丽的岛屿。斯里兰卡的经济以农业为主，锡兰红茶闻名世界，是该国最重要的出口产品，该国亦为世界三大产茶国之一。

**echooooo** 那滴看似忧伤的眼泪，在印度洋上迎着朝阳发着光，升腾着，变成一颗闪闪发亮的珍珠。斯里兰卡这个国家很小，大约只有台湾的2倍大小。形容她是印度洋上的一滴眼泪，是不为过的。而就是这滴眼泪，滴在我这个旅人的心上，在我的人生记忆中就再也挥之不去。

**最佳旅游时间** 斯里兰卡属热带季风性气候。沿海地区气温高于山区，平均最高气温可达30°C以上，而山区平均最高气温大约在26°C左右。斯里兰卡无四季之分，只有雨季和旱季的差别，雨季为每年5月至8月和11月至次年2月。北半球的冬季，12月到次年3月，尤其是圣诞节前后，是斯里兰卡的旅游旺季，有大量欧洲游客来此过冬。另外的旅游旺季是7月-8月，当地的佛牙节期间。其他时间为旅游淡季，房价会有大幅度的下降。

**TIP:** 天气炎热，为防止蚊虫叮咬，需要携带驱蚊花露水或者风油精。

## 亮点 Highlights

### 大象孤儿院

大象孤儿院位于尼甘布与康提之间，是目前世界上两所大象孤儿院中的一所。这里收容了那些掉入陷阱受重伤的、脱离群体迷途的、因战火受伤的及患病的幼象。大象孤儿院会定时向游人开放，一些经过训练的大象还会表演节目，以吸引游人募捐，维持这里的运营。游客在这里可以与大象亲密接触，给大象喂食，观看成群结队的大象狂奔到河边洗澡。大象洗澡时间：10:00-12:00,14:00-16:00。

另外，来到这里还能买到由象粪纸制作的精美笔记本作为留念或者礼物送给朋友，十分具有纪念价值。

**穿衣指南** 印斯里兰卡地处热带，受季风影响，每年有两个雨季，但是雨季也不一定每天都下雨或者阴天，如果晴天的话，太阳还是很毒的。所以，到斯里兰卡旅游，防晒物品必不可少。室外游览请务必准备好防晒霜、太阳镜、防晒衣。可以带一把遮阳伞，晴天遮阳，雨天避雨。要每天都做好应对降落的准备。

**TIP:** 如果要进入寺庙参观，要尊重当地风俗，不要穿过于暴露的衣服。

**汇率及消费水平** 斯里兰卡货币称为斯里兰卡卢比 (Sri Lanka Rupee)，标准符号：LKR。原符号：Re；复数：Rs。

人民币与它的汇率大约是1:20.87，也就是1人民币大约等于20.87斯里兰卡卢比。斯里兰卡的物价相对国内较低，条件很好的家庭旅馆大多不超过300元人民币一晚。一顿简餐人均20-30元人民币足矣。

**时差** 斯里兰卡在中国的西边，所以时间晚于北京时间。当地的标准时间跟中国相差2.5小时，也就是当中国的时间达到中午12:00的时候，斯里兰卡是上午9:30。

### 致谢

封面提供：老妖  
图文提供：老妖、陆益达、echooooo、月亮路、goericgo、y6ing 顺其自然、Love\_Hyde、Clarie Le Lu、到处留情、seasy

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



### 遇见天空之城

锡吉里耶的狮子岩，是一座真实构筑在橘红色巨岩上的空中宫殿，被誉为世界第八大奇迹。这里是斯里兰卡“文化金三角”其中的一个顶点，并且也是受到联合国教科文组织保护的世界级珍贵遗产之一。想要登上这座天空之城需要攀上一层层陡峭的台阶，但是与此同时，游客便可以欣赏岩石上的壁画，这些壁画历经千年仍然色彩鲜艳，逼真优美。

### 丛林大冒险

想要体验 safari 不必非要去遥远的东非大草原，在斯里兰卡的亚拉国家公园也可以满足这个愿望。坐上吉普车进入丛林，观看野生动物最原始的生活状态，与大象擦肩而过，转身又遇见了猎豹；看河马洗澡，看鳄鱼睡觉。这种刺激与兴奋，来到亚拉就能体会。

### 高跷渔夫

斯里兰卡高跷渔夫主要集中在西南海岸的浅海区，从加勒 (Galle) 到米瑞莎 (Mirissa) 沿岸都可以看到。渔民基本就是涉水到达浸泡在海水中的木桩那里，爬上去，坐在简陋的木架上，架开鱼竿，接下来就是钓鱼时刻了，他们的目标就是大量游弋在浅海区的沙丁鱼。有时候运气好，每分钟都有鱼上钩，要知道他们的鱼竿可是没有鱼饵的，所以不得不称奇。



某小汉 高跷渔夫

### 特色火车之旅

在斯里兰卡，如果时间充裕，坐上火车旅行是一个不错的选择，不但能欣赏铁路沿线的原始景色，还能和当地人充分的接触。斯里兰卡的铁路线以首都科伦坡为枢纽，向中部、西南部和北部等区域辐射。而风光最美的有两条线，一条是康提 (Kandy) 经努沃勒埃利耶 (Nuwara Eliya)、终点到埃拉 (Ella) 的茶园线，另一条是从加勒古堡到科伦坡的西南沿海线。人们将这两条线路形象地称为“山地火车”和“海上火车”。康提 (Kandy) 到埃拉 (Ella) 的“山地火车”线基本上是在森林中穿行，并且海拔不断升高，老式的火车吃力的慢慢前行。火车速度大多数时候很慢，不过这样能够更好的欣赏沿途的景色。会经过斯里兰卡最主要的红茶产地，漫山遍野的全是茶树。从西南部的加勒 (Galle) 至科伦坡的沿海铁路线，又是另一番景色，火车一直沿着印度洋海岸前行。印度洋的景色尽收眼底。铁路离印度洋海水不到 5 米，因此被称为“海上火车”。

## 国家概况 Overview

### 地域位置

斯里兰卡是印度洋上的岛国，在南亚次大陆南端，西北隔保克海峡与印度半岛相望。接近赤道，终年如夏。

### 行政区域

全国分为 9 个省和 25 个县。9 个省分别为西方省、中央省、南方省、西北省、北方省、北中央省、东方省、乌瓦省和萨巴拉加穆瓦省。

### 地理区域

1、沿海地区：斯里兰卡的海滩可以一年玩到头，可谓东边日出西边雨。12 月到次年 3 月西边和南边的海滩风和日丽，艳阳高照，东边则是阴雨绵绵。而 5 月到 9 月间，西边海岸则被西南季风带来的丰沛雨水浸透。那就到东岸去吧，那里此时变成了阳光的乐园。位于沿海的人气旅游城市有：尼甘布 (Negombo)、科伦坡 (Colombo)、加勒 (Galle)、米瑞莎 (Mirissa)、乌纳瓦图纳 (Unawatuna)、波图维勒 (Pottuvil)。

2、中心平原：这里是斯里兰卡最为炎热的地区，古僧伽罗王朝定都于此，并留下了大量的艺术与建筑遗产。最为著名的便是“文化三角”，包括：阿努拉德普勒 (Anuradhapura)、波隆纳鲁沃 (Polonnaruwa)、锡吉里耶 (Sigiriya)、康提 (Kandy)。

3、山区：山区有着斯里兰卡的另一面，在这里，迷雾虚掩着茶树组成的一片无际的绿色海洋，瀑布从森林里高山上倾泻而下。在这里，你可以漫步到世界的尽头，站在悬崖上将脚下的美景尽收眼底。很多欧美人会到这里度假，努沃勒埃利耶 (Nuwara Eliya) 和埃拉 (Ella) 成为了越来越受欢迎的目的地。

## 交通 Traffic

### 飞机

斯里兰卡航空有从北京、上海、广州和香港直飞科伦坡的航班，另外，东方航空有从昆明直飞科伦坡的航班。其他部分城市也可以选择在香港、曼谷、新加坡、吉隆坡等地中转一次的航班前往斯里兰卡。

目前斯里兰卡的国内航线较少，乘坐飞机并不方便。

斯里兰卡航空：[http://www.srilankan.com/zh\\_cn/cn](http://www.srilankan.com/zh_cn/cn)

### 火车

乘坐火车游览斯里兰卡是一个很好的选择。尽管火车的速度很慢，但它的价格十分低廉，票价与长途汽车差不多，但是舒适度会更高。比包车的价格便宜很多。并且斯里兰卡还有十分有特色的海上火车和山地火车，值得体验。

一等车厢的观景包厢要预定车票，十分抢手。可以提前 10 天在网上订票。而在火车站，可以提前 10 天购买单程车票，提前 14 天购买往返车票。二等座和二等座开车前半小时在火车站购买即可。

斯里兰卡铁路：[www.railway.gov.lk](http://www.railway.gov.lk)



### 长途汽车



到处留情 长途汽车

### TUK-TUK



到处留情 TUK-TUK

这是一种类似于中国摩的的一种交通工具，普遍存于斯里兰卡的大街小巷，它主要用于城市内的短途行程。tuk-tuk 的价格一般每公里不会超过 rs100，但这也取决于你的砍价功力和对距离的掌握。一般景点和酒店外的 tuk-tuk 价格会比较贵，可以走出去几百米再找就会便宜一些。如果距离相对较长，乘坐出租可能会更合适一些。

## 餐饮 Eat

斯里兰卡人大多以大米、椰肉、玉米、木薯等为主要食物。他们尤以偏爱椰汁和红辣椒，这两样是他们几乎所有菜肴中都离不开的调料。

酱汁：当地人有嚼酱汁的嗜好，习惯在酱汁上抹些石灰，再加上几片槟榔，然后把它们卷在一起嚼。据说这样可以提神；助消化。

传统咖喱饭：一大碗米饭，一个咖喱菜，一个豆子汤，再加几个小炒、凉拌菜（很辣）。饭菜均可添加，吃饱为止。

饮品：斯里兰卡人饮用红茶时，一般喜欢放糖、牛奶。农民一般多喜欢饮用一种用椰花酿造的淡酒。

水果：这里还有连名字都叫不出的各种各样的热带水果，值得推荐的是

新鲜椰子 rs20、30、50 不等，红毛丹 rs5 一个。当地人喜欢在水果里加上盐和辣椒，味道很是奇怪。

他们一般是用手抓食，通常用餐习惯每人面前摆两碗水，清水供净手用，冷开水供饮用。但上层和外交场合使用刀叉。



goericgo 姜汁金枪鱼套餐

## 住宿 Sleep

斯里兰卡是一个以农业为主的国家，发展较为落后，城市的基础设施较差，3 星级饭店的设施比较陈旧，通常价格在 200 元人民币以内。因此旅行中最好选住当地的 4 或 5 星级酒店，价格不会像我们的高档酒店价格那么贵，有时 600-700 元人民币就可以住五星级酒店，且设施完备，环境高雅，服务周到，更重要的原因是干净。另外一种很不错的选择是住家庭旅馆，斯里兰卡有很多别墅改造的家庭旅馆，价格会比国际连锁的高档酒店便宜，一般 300-400 元人民币就可以住到很不错的家庭旅馆了。但是一些家庭旅馆非常受欢迎，需要提前预约。

## 购物 Shopping

红茶：物产丰富的斯里兰卡农产品种类十分广泛，锡兰红茶是最富盛名的当地特产，品牌很多，价格也不一样。如果送人可以在参观茶场的时候购买一些带包装的红茶。如果自己喝，可以到科伦坡和康提的大超市购买简装的红茶。大多酒店提供的红茶就是超市里简装版泡的，如果喜欢就到超市去买吧，会比铁桶的便宜不少。

手工艺品：斯里兰卡也有一些极具异域民族风情的手工艺品，叫人爱不释手。例如精美的面具，还有一些由大象粪便制成的纸质工艺品。

宝石：斯里兰卡尤其以宝石而闻名，Ratnapura 是斯里兰卡宝石贸易的中心。主要有红宝石、蓝宝石、紫水晶、紫翡翠等。星光蓝宝石（Sapphire）、红宝石和月光石等被认为是世界上最漂亮的宝石，都是这个国家的特产。若要买宝石应至国营的宝石公司，信用较可靠，科伦坡和康提有许多经过政府和旅游部门核准的珠宝店，会提供“品质保证书”，证明是真货，而且这些商店也是可以砍价的。购买时一定要认真比对，查看，以防假冒。



goericgo 锡兰红茶

## 娱乐 Entertainment

### 传统歌舞

斯里兰卡的传统歌舞整合了这个国家的文化，宗教，习俗的特点。打击乐贯穿了整个演出。1 小时的演出时间对心脏不好的客人是个考验。科伦坡和康提都有为外国游客举行的传统舞蹈表演，场面非常热烈。随着鼓乐的强烈节拍，身穿彩色服饰的男男女女翩翩起舞，还有演员在舞台上表演杂技，五花八门的舞蹈令人眼花缭乱，但最吸引人的还是最后的压轴大戏——赤足踏火。

### 赌场

科伦坡赌场只容许外国游客进入，本地人不得入内。有兴趣可以一试运气，对穿着没有什么特殊的要求。

### 疗养

如今西方人也在寻求一种没有副作用，纯天然、无损害、治本的自然（Ayurveda）疗法。人们试用各种草药治病，这种疗法在 3000 多年前由印度人发明，在斯里兰卡也有差不多的历史。此疗法充分利用了本地生长的成千上万种草药中包含的成份。从事这种职业的医生通常出自医学世家，要获得执业许可证，必须学习 6 年。当地人非常信任这种疗法。

对于真正想治病的人，必须呆上很长的时间，至少半年到 1 年。尽管不是药品，但许多酒店提供的药浴、桑拿、头部和身体按摩及其他自然疗法的确实让人感觉很舒服，可以让疲惫不堪的游客松弛一下，而且也很便宜。这里也有为期一周的治疗。

### 板球

板球是斯里兰卡的国球。在斯里兰卡，了解板球运动对这个国家民族精神的重要性是必要的。板球之于斯里兰卡恰如乒乓球之于中国，已经成为这个国家的一种象征，但这里的人们对板球的热爱已经近乎狂热。



cd 淡墨 板球

### 宗教

斯里兰卡是佛教盛行的国家，公民 70% 信奉佛教，16% 信奉印度教，此外还有伊斯兰教和基督教。

### 风俗习惯

寺庙：在进入寺庙参观时必须赤足、摘帽，所以在出游的时候，为了方便，最好穿一双凉鞋或拖鞋。按照当地民俗习惯，男士禁止穿短裤，女士则不宜穿短裙及吊带装。不要随便对着佛像拍照，如果对寺庙、佛像、和尚等做出不尊重的轻率行为，就会被视作“罪恶滔天”。斯里兰卡人认为左手如厕右手进食，所以不要用左手触摸佛像或者用左手触碰僧人。

点头、摇头：斯里兰卡人以微微摇头形式表示同意，点头作为拒绝。

乘车：日常生活中，人们对僧侣格外尊敬。乘公共汽车，普通人均从后门上车，而僧人则从前门上车，车前还有僧人专座，他人不得擅坐。

## 节日 Festival

在斯里兰卡，佛历和公历同时使用。由于斯里兰卡宗教众多，除了国庆、五一、僧伽罗和泰米尔新年，每个宗教也都与自己的节日，即使不是国家正式节日但是一般也都放假。斯里兰卡主要节日如下：

僧伽罗和泰米尔新年：斯里兰卡最重要的传统节日，为每年的公历 4 月 13-14 日，类似于中国的春节。但斯里兰卡新年有一个特别的习俗，就是把新年钟声敲响的前后半小时称为“凶期”或“行善期”。节日期间大家停止一切活动呆在家里，或出去听念经。

### 佛牙节

斯里兰卡最重要的节日之一。佛牙是斯里兰卡的国宝，据说古时候谁获得他，就能统治斯里兰卡！所以，每到 7-8 月间，佛祖释迦牟尼的牙齿就被开放，被称为佛牙节。



 月亮路 佛牙寺

### 波耶日

每个波耶日（月圆日）都是一个节日。而波耶日的官方日期与西方日历上指定的月圆日有时会不一致。这是因为宗教日历通常以满月的确切时刻为标准计入日历。而在波耶日是不得卖酒的，一些机构也会关门。

### 灯节

又名维莎迦节，在每年维莎迦月的月圆日（公历五月），是一个佛教节日。用来纪念释迦牟尼出生、得道、涅槃的日子。每到这个节日，虔诚的佛教徒会举行一系列的庆祝活动。

### 独立日

纪念 1948 年 2 月 4 日斯里兰卡从英国殖民地中独立出来，成为独立的共和国而设立的。

## 语言 Language

在斯里兰卡，僧伽罗语和泰米尔语为官方语言，英语也是通用语言。主要城镇中用英语会十分方便，但是稍微偏僻一些的地方英语的使用就不那么普遍了。

下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言！

## 上班及营业时间

斯里兰卡的工作日与我们相同，是周一到周五。政府机关部门及邮局工作时间为 8:00-16:30；商店是 10:00-19:00，周六营业时间为 10:00-15:00。而银行的工作时间为 8:00-15:00。

## 线路推荐 Tours

斯里兰卡是一个既拥有迷人的自然风光也具备深厚文化底蕴的国家。幽兰的海岸线，碧绿的高山茶园，白色的佛塔寺庙，灰黑色的历史遗迹... 不同的色彩拼凑出了属于这个国家无限的魅力。

由于北部目前还不十分安全，不建议游客前往；东部海滨交通不十分便利，鲜有人去。目前斯里兰卡的旅游线路大致分为三段：东南部海滨、中部的古城以及山区。

### 斯里兰卡 6 日自然之旅

- D1: 到达科伦坡机场，打 tuktuk 到尼甘布，休息
- D2: 在尼甘布汽车站乘坐到康提的巴士，车程 3-4 小时。到达后游览佛牙寺和康提湖
- D3: 到火车站乘山地火车线路到达埃拉（一等观光车厢需要提前网上预约），全程约 6 小时。入住高山酒店，欣赏山地美景。联系好第二天去亚拉国家公园的车（可以咨询酒店老板）
- D4: 一早包车前往亚拉国家公园游览，之后出发去米瑞莎
- D5: 坐船出海看鲸鱼（提前预订），欣赏海滨风光，运气好还能看到高跷渔夫。
- D6: 乘坐 tuktuk 到达 Waligama 后，再坐海上火车到科伦坡，车程 4-5 小时。购买纪念品，晚上返程。

### 斯里兰卡十日全景游

- D1: 到达后从机场打车或者乘 tuktuk 到达离机场很近的尼甘布，休息。
- D2: 到汽车站乘大巴出发去康提，总车程约 3-4 小时。中间到达 Kegalla 后下车，再打车或 tuktuk 可到大象孤儿院，游览后再返回 Kegalla 乘大巴去康提。到达康提后游览佛牙寺和康提湖。
- D3: 到汽车站乘巴士去狮子岩，游览后再返回康提，晚上可以观看传统舞蹈表演。
- D4: 乘坐山地火车前往努沃勒埃利耶（一等观光车厢需要提前预约），车程约 4 小时。下午包车去 Mackwood 茶厂参观，和司机确定第二天去霍顿平原的时间（早上 5:00 多出发比较合适）。
- D5: 包车去霍顿平原，游览世界尽头。之后返回努沃勒埃利耶。
- D6: 早上包车前往海滨城市米瑞莎，车程约 7 小时。到达米瑞莎后休息。
- D7: 出海看鲸鱼（与相关组织或公司提前预约），享受海滨时光。南部的海滩，在上午和黄昏有时能看到高跷渔夫。
- D8: 睡到自然醒后遛遛海滩，下午退房后乘坐 tuktuk 到达 Waligama 后，再坐不到一小时的火车到达加勒古堡，入住后开始游览。
- D9: 上午闲逛加勒，下午乘海上火车回科伦坡，车程大约 3 小时
- D10: 购买纪念品，返回

## 科伦坡 Colombo

斯里兰卡首都科伦坡 (Colombo) 位于斯里兰卡人口稠密的西南海岸，素有“东方十字路口”之称。从中世纪起，这里就是世界上重要的商港之一，在世界上享有盛誉的兰卡宝石，便是从这里源源不断地输往海外。科伦坡在当地的辛哈里语中意为“海的天堂”。早在公元 8 世纪时，阿拉伯商人就已在此经商，12 世纪时科伦坡就已初具规模，时称卡兰布。16 世纪起，科伦坡曾先后被葡萄牙、荷兰和英国人占领。由于科伦坡地处欧洲、印度和远东之间，来往大洋洲至欧洲的过往船只都要经过这里，因此，科伦坡逐步发展成为国际商船只汇集的大港。同时，斯里兰卡国内生产的茶叶、橡胶和椰子等也利用极好的自然条件，从这里输往国外。

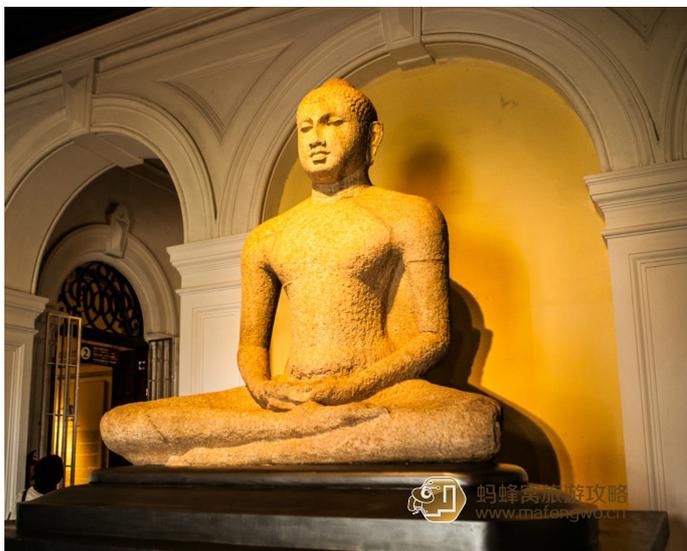


科伦坡是一座美丽的城市，市区树木繁茂，气候宜人。加勒大街是科伦坡的主干道，一条笔直的大道，由北向南直伸到 100 多公里外的加勒城。马路两边椰树夹道林立，树影婆娑。市内居住有僧伽罗、泰米尔、摩尔、印度、柏格、印欧混血、马来和欧洲等许多个种族。在科伦坡老城街头，昔日建造的印度教、佛教庙宇以及伊斯兰教的寺院和基督教的教堂交相辉映。

## 景点 Sights

科伦坡最为吸引人的地方在它交错纵横的街道中，走过这些或古老或现代街道，科伦坡的漫长历史就展现在你的眼前了。在这些或新或旧的街道中漫步游走，可以透过斑驳的墙皮生锈的栏杆想象曾经的沧海桑田；也可以走进街边时尚的咖啡厅，坐下来，伴着咖啡的浓香，慢慢感受当下的斯里兰卡。把这里作为旅行的起点或者终点都是一个不错的选择。

### 国家博物馆 National Museum



到处留情 国家博物馆

这家博物馆始建于 1877 年，这里收藏着斯里兰卡古代各种各样的艺术品、雕刻和雕像。一进门，就会看到一尊 9 世纪的是佛面带微笑的欢迎你。这里还有殖民时期留下来的宝剑、枪械等，以及一些英国人 19 世纪所绘的与斯里兰卡相关绘画的复制品和一些珍贵的远古魔鬼面具。这里还能看到曾经国王的华丽王冠。博物馆门前的广场被巨大的菩提树树荫遮盖，亦是避暑纳凉的好地方。

地址：854 Sir Marcus Fernando Mawatha, Colombo

费用：成人 rs500，儿童 rs300

开放时间：9:00-18:00

### 老荷兰医院 Old Dutch Hospital

这座殖民时期的建筑坐落在要塞区的显要位置，其历史可追溯到 17 世纪前叶，现在经过精心修缮之后，这里入驻了很多商铺、咖啡店和餐厅。不妨来到这里，坐在富有历史感的廊柱之间，放空自己，感受一下斯里兰卡独特的气氛。

地址：Bank of Ceylon Mawatha, Col 1

### 贝塔区 Pettah

贝塔区是科伦坡最古老的一个街区，也是最有意思的地方之一。这里是斯里兰卡种族混杂程度最高的地区之一，路边不同的宗教建筑群象征着这里的人们不同的信仰。这里还有热闹的商业街道，路边店铺林立，游客在这里既可以品尝当地美食，还可以到小店淘些东西。

地址：科伦坡 11 区

### 甘伽拉玛雅寺 Gangaramaya Temple

这座寺庙在每年 2 月的波耶日会举办重要的节日活动，另外这座寺庙建有图书馆和博物馆，及一个珠宝展厅，展厅里面陈列的都是善男信女所捐赠的珠宝。

地址：Sri Jinaratana Rd, Col 2

费用：博物馆捐助费 rs100

开放时间：5:30-22:00

### 南贝拉湖 South Beira Lake

南贝拉湖是科伦坡市中心很美的一个地方，游客可以沿着湖边散步赏景。附近的奴隶岛是荷兰殖民者关押奴隶的地方，这里曾经只是穷乡僻壤。相连的联合广场现在已经开始开发，不久之后这里将建起高大的写字楼，现在的景色也许将不复存在。但在大型推土机来到前，现在这里的窄巷还是几世纪之前的样子。走进这些历经沧桑的小巷，欣赏富有历史感的街道，享受城市中难得的宁静，会是一种不错的选择。

地址：甘伽拉玛雅寺西边，科伦坡 2 区

## 餐饮 Eat

### Ministry of Crab

这家著名的餐厅的两名店主都曾是斯里兰卡板球队的队长。这里是科伦坡吃螃蟹的最佳选择之一，无论是新加坡的辣炒蟹还是当地风味的咖喱蟹，你都可以在这里品尝到，而且保证是当天现抓的新鲜螃蟹。

地址：Old Dutch Hospital, Colombo

营业时间：5:00-23:00

### Curry Leaf

这个可爱的花园餐厅有着乡村理想主义的格调，这里的自助餐供应各种高级食材制作而成的斯里兰卡风味美食。

地址：2 Sir Chittampalam A Gardiner Mawatha | Fort, Colombo

费用；自助餐 rs2500/人

营业时间：19:00- 半夜

### The Lagoon

当地非常有人气的海鲜餐厅。

地址：77 Galle Road, Colombo 3 | Cinnamon Grand Colombo



### Paradise Road Galleries – The Gallery Cafe

这家咖啡馆的装修令人惊艳，还有花园和水池，营造出的整体氛围也十分令人向往。运用新鲜的食材制作斯里兰卡风味美食，并采用了创新的烹调手法，黑猪肉对虾咖喱是这里的招牌菜。

地址：2 Alfred House Road, Colombo

费用：主菜 rs800 起

营业时间：11:00-23:00

网址：www.paradiseroad.lk

### Long Feng

这家餐厅位于 Cinnamon Lakeside 酒店，是当地最为地道的中餐厅之一，装修颇具中式古典风格，食物也令人赞不绝口。

地址：Cinnamon Lakeside Colombo | 115 Sir C.A. Gardiner Mawatha, Colombo0002, Sri Lanka

### 板球俱乐部咖啡馆 Bradman Bar/Cricket Club Cafe

这家咖啡馆是一个热爱斯里兰卡文化的外国人开的，粉刷一新的咖啡店内摆满了板球用品，电视每天 24 小时播放着有关板球的消息和比赛，有许多来访的外国板球队在比赛间歇也会光顾这里，这家咖啡馆的名声也随之越来越大。这里的饭菜属于那种家常风味的美食，酒水饮料也比多数酒店便宜，而且许多来此游逛的当地人也很乐意与客人聊天，回答他们的问题。

地址：34 Queens Road

营业时间：11:00 ~ 23:00。

## 住宿 Sleep

### 酒店

#### 科伦坡肉桂酒店 Cinnamon Grand Colombo

这座酒店靠近南贝拉湖，是科伦坡一家高档豪华酒店。房间宽敞整洁，服务周到。周边景色宜人，靠近购物场所。

地址：77 Galle Road, 科伦坡加勒法塞格林，科伦坡

费用：900RMB 左右（不含税）

#### Colombo Courtyard 科伦坡庭院酒店

Colombo Courtyard 精品酒店位于科伦坡市中心，距离 MC 购物中心仅有 15 分钟步行路程。这家漂亮的酒店设有葡萄酒窖、屋顶咖啡厅免费无线网络。

地址：32 Alfred House Avenue Colombo 3 Sri Lanka

费用：700RMB 左右

### 民宿

#### Villa Talangama

这是一家当地非常有人气的私人酒店，酒店由别墅改造，房间明亮宽敞，服务周到，院内还有泳池。周边景色宜人。

地址：370/F1 Lake Road | Hokandara South, Colombo

### Garden Guest House

这家私人酒店位于科伦坡 8 区，主人是一位老婆婆和他的儿子。这家私人酒店装修典雅，尽显欧式浪漫情调，主人也十分热情好客。

地址：No 7, Karlshue Gardens | Col 8, Colombo

费用：500RMB 左右

## 购物 Shopping

### 商场

#### Odel

这是斯里兰卡非常有名的一家百货商场，国际品牌和本地高端品牌都云集于此，从时尚用品到化妆品再到小礼品，这里都为你精选了最好的商品。

地址：5 Alexandra Pl, Col 7

网址：www.odel.lk

#### Crescat Boulevard

毗邻肉桂酒店的小型高档商场。这里有高档的珠宝店。

地址：89Galle Rd, Col 3

#### Arpico

这个大型商场物品种类很全，如果有什么东西忘在家里没有带，可以来这里补货。化妆品、防晒霜、药品、小物件（如转换插头）都可以来这里买。

地址：Hyde Park Corner

### 超市

Cargills food city 是全国连锁大型超市，在科伦坡和康提都有。在这里可以买到筒装的红茶，就是斯里兰卡当地老百姓喝的品牌，价格会比装到包装桶里的便宜很多，500g 才 rs460，可以买来自己喝。



goericgo 筒装红茶



## 商铺

### Cottage Craft

这家店铺出售大象粪便制成的纸制品，这在斯里兰卡是最为时尚的物品了，也是最具有斯里兰卡特色的纪念品。这些物品不仅没有任何异味，还十分的精致。

地址：40 Stratford Ave, Col 6

### Sri Lanka Tea Board Shop

这里有非常多品牌的锡兰红茶，很多是别的地方没有的牌子，当然也包括一些高端著名的品牌，如 Mackwoods。此外，还出售一些与茶相关的产品。

地址：574 Galle Rd

## 娱乐 Entertainment

### Nelum Pakuna Performing Arts Theatre

这座崭新的富丽堂皇的剧院是中国援建的，它坐落在维哈拉马哈德维公园南部。在这里你可以看到很多重要的演出。

### Sri Lanka Cricchet

这是科伦坡的板球运动场，板球是斯里兰卡最受欢迎的运动。游客可以在运动场外的售票处买到半球比赛的门票，欣赏一次我们并不太了解的板球比赛。

### Nico Malan 剧场

这是一座有歌剧院和大小剧场、咖啡座、停车场的建筑物。夜晚这一带几乎没人，一定要使用出租车。位于市政府大楼 (City Hall)，除 6 月 1 日 -14 日之外的每个星期四 20:00 开始，有开普敦交响乐团的演出。

## 赌场

在科伦坡外国人赌博是合法的，尽管这里赌场的名字起的跟拉斯维加斯的差不多，但是规模要小得多。

## 夜店

科伦坡的夜生活也随着城市的发展逐渐丰富起来，夜店的数量也在不断增加着，除了高档酒店内的酒吧、夜店，本地的一些独立品牌也在崛起。其中比较著名的有 Silk，在它周围还有其他夜店。

地址：41 Maitland Cres, Col 7

## 实用信息 Practical Information

## 医疗

### 纳瓦罗可医院 Nawaloka Hospital

纳瓦罗可医院有着良好的信誉和会讲英文的医生。

地址：23 Sri Saugathodaya Mawatha, Col 2

联系方式：254-4444

## 邮局

在斯里兰卡寄明信片也十分便宜，面值为 rs25 的邮票就能寄往全球各地了。

地址：DR Wijewardana Mawatha, Col 1

营业时间：7:00-18:00

## 交通 Entertainment

### 外部交通

#### 飞机

科伦坡是整个斯里兰卡的交通枢纽，这里有斯里兰卡唯一的一座国际机场——班达拉奈克国际机场，是所有国际旅客的中转站。但是机场并不在市区，也没有机场大巴，打车到达市区需要 1-2 小时。很多旅客会去靠近机场的尼甘布作为中转站，坐 tuktuk 20 分钟就能到。

目前斯里兰卡的国内航线较少，从科伦坡乘坐飞机去其他城市并不方便。

地址：科伦坡以北 30km 的卡图那亚克 (Katunayake)。

#### 火车

斯里兰卡的铁路交通还是很发达的，各个旅游城市之间可以乘坐火车，虽然速度较慢，但是价格很便宜，还可以沿途欣赏窗外的自然风光。从科伦坡出发有非常有特色的海上火车和山地火车，窗外的风光让人不禁连连按下快门。科伦坡的主要火车线路都在要塞区 (Colombo Fort) 站乘车。

#### 长途汽车

从科伦坡出发，不论是去中部的古城或者是南部的海滩，都可以乘坐长途汽车，空调车的票价也不贵。从科伦坡到加勒古堡的空调特快票价也不过 20 元人民币左右。科伦坡的长途汽车站位于要塞区火车站东边和贝塔区的南端，分别是 Bastian Mawatha 汽车站和 Saunders PI 汽车站。去康提、加勒 (Galle)、努沃勒埃利耶、坦加勒从 Bastian Mawatha 上车，而去波隆纳鲁沃要从 Saunders PI 汽车站上车。至于到加勒的特快要去 Kottawa (可塔瓦) 南郊的 Maharagama 汽车站上车。

### 内部交通

#### 出租车

大多数出租车是有计价器的，但是司机不爱打表，出发前要谈好价钱。大多数出租车的价格是每公里 rs60-rs100。

#### Tuktuk

这种类似于摩的的交通工具在科伦坡无处不在，坐这种车需要砍价，照着每公里 rs100 的价格砍，最近，科伦坡出现了有计价器的 tuktuk，如果看到了就赶快拦下来，开车前确认计价器是否正常工作。这会是划算的交通工具。

## 尼甘布 Negombo

尼甘布是一个淳朴的小渔村，有热闹的鱼市，有静谧的教堂。因为靠近机场，成为了无数自由行游客的中转站，也让这座小镇凭添了一些人气。尼甘布不大，步行就可以把这里逛完了。

### 景点 Sights

#### 城郊鱼市



**到处留情** 这是在 Kothalawala Bridge 上拍的，是 Negombo Lagoon 的入海口处。两岸停满了渔船，人们也开始了忙碌的一天。

尼甘布位于咸水湖的北端，湖里产的龙虾、螃蟹、对虾都十分有名，这些你都可以在鱼市上看到。此外，鱼市上还有本地渔民从海里打捞上来的新鲜的海货。渔民们一般晚上出海撒网，天没亮就可以把渔获拉回渔港里分拣，然后上市贩售。还有很多会交给旁边的加工厂做成冰鲜，送往内陆的城市。如果想来看看鱼市的热闹景象，早起是必须的，中午鱼市就已经散了。如果因为倒时差恰好起得很早，那也可以来到鱼市旁的海边，也许可以看到渔民们丰收回岸的情景。

#### 宗教建筑

尼甘布的居民皈依天主教的情况很普遍，所以这里有很多小教堂，如果有时间也可以去参观一下，这些教堂可能没有欧洲的那么恢弘，那么富有历史，但是依然美得让人赞叹。镇子东边的 Anguruka-ramulla Temple，有一座 6 米的卧佛，也可以去看一看。



**到处留情** St. Peter's Church (圣彼得教堂)

#### Negombo Lagoon 尼甘布咸水湖



**到处留情** 咸水湖

咸水湖位于尼甘布以北，这里出产丰富的湖鲜，每天忙碌的渔民都会把刚打捞上岸的新鲜鱼虾放到鱼市贩卖。这里还有丰富的鸟类，是摄影爱好者拍摄的好去处，游客可以在岸边包船游览。

#### 大象孤儿院 Elephant Orphanage



**陆益达** 大象孤儿院

目前世界上存在两所大象孤儿院，其中一所就在斯里兰卡。为拯救这些“孤儿”，斯里兰卡野生动物局于 1975 年在斯里兰卡的品纳维拉建造了一所“大象孤儿院”，主要收养那些在丛林中失去母亲的幼象。建院以来，由于人类活动范围日益扩大，对野象的生存已构成严重威胁，入选孤儿院的对象范围不断扩大，那些掉入陷阱受重伤的、脱离群体迷途的、因战火受伤的及患病的幼象都有资格住进孤儿院。生活在这里的大象均受到精心照顾。为减少政府财政负担，大象孤儿院定时向游人开放，一些经过训练的大象还会表演节目，以吸引游人募捐。在“孤儿院”里，游人可自由地给大象喂食，与这些庞然大物进行“零距离接触”。现在大象孤儿院已经成为游客必去的著名景点，招牌看点就是可以看到成群结队的大象狂奔到河边洗澡。大象洗澡时间：10:00-12:00, 14:00-16:00。



另外，一家名为“马克西莫斯”的造纸公司也因此火了起来。这家公司的经营诀窍是“就地取材”——将象粪变废为宝，加工处理成能登大雅之堂的纸张。用象粪制成的纸类产品已远销日本和欧美，连一些世界知名政要都用过这些产品。而游客来到这里也可以买一些由象粪纸制作的精美笔记本作为留念或者礼物送给朋友，十分具有纪念价值。

地址：平纳瓦拉 Pinnawala

费用：rs2000/人

到达方式：从尼甘布乘坐 1 路公交车前往 kandy，途径 Kegalla 后下车，再打车或 tuktuk 到达。

## 住宿 Sleep

### Blue Elephant Tourist Guest House



 goericgo 酒店干净整洁，抱枕非常有当地特色。

房间的装饰很有斯里兰卡当地特色，离海边也很近。价格适中。

地址：204B, Lewis Place, Negombo

### Hotel Silver Sands

这个酒店位于沙滩边，又便宜又好，房间整洁，还有蚊帐。酒店房型很多，不同房型，不同季节价格都不同。



Hotel Silver Sands

地址：229 Lewis Place, Negombo

费用：空调双床房 rs4700；空调三床房 rs5700（7月-10月）

联系方式：031-2222880

网址：www.silversands.go2lk.com

## 交通 Traffic

### 外部交通

从 Negombo 到 Kandy 的公交车是一小时一班，票价 rs150 左右，历时 3-4 小时。去科伦坡的话，可以做火车或者公交车，火车二等座价格约在 rs70，但是班次较少，历时 2 小时；汽车有空调的票价是 80RS，没有空调的票价是 rs48，每 20 分钟一班，全程历时 1-2 小时。

### 内部交通

尼甘布小镇不大，可以步行游览，若走累了或者行程稍远，可以在路边打一辆 tuktuk。

## 加勒 Galle



 goericgo 加勒城墙

加勒是斯里兰卡南部海滨城市，它出名并不是由于海滩，而是城堡，他们已经被列入世界文化遗产。在荷兰殖民时期，荷兰人为了显示在斯里兰卡统治坚不可摧，在加勒建立了一座占地 36 万平方米的城堡，标准的欧洲风格。除了城堡之外，加勒还有其他殖民时代的遗迹，或许是小路，或许是小洋房，甚至可能只是一道门或一面墙。除了城堡，加勒便是一个小小的东南亚海滨城市，也有沙滩，也有碧海。但是当这里有了那些欧洲建筑，这不是简单的叠加，而是一种勾兑，全如曼特宁咖啡和苏格兰威士忌，所谓异国情调，就是不明所属的美好。加勒古堡不大，所以来到这里最好的游览方式就是放慢脚步，悠闲地走走看看。

## 餐饮 Eat

### Mama's Galle Fort Roof Cafe

餐厅有露天的座位，和全城最好吃的咖喱，价格十分公道，美味会让你流连忘返。

地址：76 Leyn Baan St



### Anura's Restaurant

这家小餐馆看起来有些简陋，但是据说这里有全加勒最好吃的披萨，此外，这里还供应咖喱和各种意大利面，价格实惠。

地址：9 Light House Street | Galle Fort, Galle  
费用：rs300-600

## 住宿 Sleep

### Fort Bliss Villa

这家民宿在古堡里，位置靠近灯塔，离最佳观日点 flag rock 很近，步行大约三分钟即可到达。房间古朴，老板很友善，健谈，服务也很好。包含早餐，果盘丰盛。

地址：84 Light House Street, Galle, Sri Lanka



echoooooo 标准的斯式早餐

### Seagreen Guesthouse

酒店在加勒城堡内，闹中取静，酒店的天台上能看到印度洋的日落，前面是一片绿地，每天都有当地人在这里打板球。酒店干净整洁，员工服务态度好。酒店步行到城堡外的火车站和汽车站也只需要不到 10 分钟的时间。

地址：19b, Rampart Street, Galle  
费用：330 元左右

## 购物 Shopping

加勒古城里也开很多小店，不妨到这些特色小店里淘淘宝。

### Barefoot

这里是个买旅游纪念品的好地方，店里有一些极具民族特色的服装、饰品、手工艺品等，既可以作为礼物送给朋友，也可以自己留念。

### Suthuvili Gallery

这家小店出售的面具做工精良，颜色艳丽。

## 实用信息 Practical Information

### 邮局

古堡里很多小店都有卖明信片的，加勒的 main St 和 church St 都有邮局。

## 交通 Traffic

### 外部交通

#### 火车



Clarie Le Lu 海上火车

从科伦坡到达加勒的火车线路就是著名的海上火车，铁轨距离大海不到 5 米。这条线路继续向南还可以到著名的海滨城市米瑞莎看鲸鱼，去坦加勒看海龟，还可以乘火车去中部的山区。加勒火车站位于古城外，但是距离古城很近，乘 tuktuk 很快就到。

#### 长途汽车

加勒也有长途汽车站，就在板球场对面，可以去往科伦坡、康提以及南部的海滨。

## 米瑞莎 Mirissa

在斯里兰卡南部的海滨中，米瑞莎是最晚开放的一批，所以现在你还可以看到海滩上的大片椰林，开发项目还没有过多的影响这里的自然风光。这的海水非常清澈，海岸近处的礁石是浮潜的好地方。而这里最吸引人的的就是出海看鲸鱼和海豚了。

## 景点 Sights

### 出海观鲸

2006 年有人在这片海域看到了地球上最大的生物——蓝鲸，后来科学家发现斯里兰卡是世界上最适合观察这些大块头以及他们的兄弟——抹香鲸的地方，此外，这片海域还会有很多海豚出没。当地有几家专业的公司，

组织游客去看鲸鱼，价格也会比较高，大概在每人110美元左右。当然也有渔民自发组织的廉价游，价格大概rs4000-6000，但是能不能看到鲸鱼和海豚，就要看你的运气了。

专业公司：

Jetwing Eco Holidays：他们是首先在这片海域发现鲸鱼的团队，能够提供超棒的旅行。

网址：[www.jetwingeco.com](http://www.jetwingeco.com)

Eco Team Sri Lanka：他们组织的观赏鲸鱼之旅广受好评。

网址：[www.srilankaecotourism.com](http://www.srilankaecotourism.com)



到处留情 海豚

## 餐饮 Eat

Mirissa eye



echooooo 龙虾套餐

这家海边上的海鲜小馆广受驴友们的好评，味道鲜美，价格也不贵（请尽情发挥你砍价的本领），龙虾200人民币左右就可以搞定了，老板会给你加工好，配上一些沙拉和米饭，变成龙虾套餐。

## 住宿 Sleep

The Spice House

这家酒店紧靠海边，可以随时欣赏米瑞莎的美丽海景。房间干净整洁，酒店内有一个非常漂亮的花园，服务也十分到位，主人会努力让宾客有宾至如归的感觉。

地址：km 151, Galle Road, Mirissa, Sri Lanka

邮箱：[thespicehousemirissa@gmail.com](mailto:thespicehousemirissa@gmail.com)

Palm Villa

这家酒店的个个房间都是主人精心设计的成果，风格明亮时尚。酒店临海，海景房就建在沙滩上，推开窗就能看海。

地址：30/15 Dehiwala road | Banbaramulla, Mirissa, Sri Lanka

邮箱：[palmvillamirissa@yahoo.com](mailto:palmvillamirissa@yahoo.com)

## 交通 Traffic

外部交通

米瑞莎并没有火车站，火车站在一个叫Waligama的地方，那里是往来米瑞莎的中转站，乘火车或者汽车都能到Waligama，它离米瑞莎非常近，打个tuktuk很快就到。

## 康提 Kandy

康提是斯里兰卡的圣城，以盛大的康提佛牙节而文明。这个节日会持续十几天，这时会有众多的本国人和游客来到康提参加佛牙节。除此之外，康提还有很多美景，吸引着游客前来。

## 景点 Sights

佛牙寺 Temple of the Sacred Tooth Relic

佛牙寺在康提湖的北面，这座寺庙里安放着斯里兰卡最重要的佛教圣物——佛祖的牙舍利。寺庙的安保级别很高，所有游客都要接受严格的安检。售票处提供免费的音频导游设备。这里的朝圣者和游客都很多，相对早上人比较少。但是想要看一眼佛牙舍利这事还是不要妄想了，舍利放在盒子里，圣坛离游客所能到达的门口还有3米的距离。每个人停留在这个神圣的房间的时间也非常有限。

地址：Sri Dalada Maligawa

费用：成人rs1000，儿童免费；晚上19:00后成人也免费

开放时间：5:30-20:00

进入佛牙寺要穿长裤，上衣不要露肩，脱帽赤足。



echooooo 佛牙寺内部

**echooooo** 寺庙门口会有挂蓝绳带工牌的，看起来象工作人员的导游。尽量不要被他们缠上，这些人黑导游，会很热情的过来招呼游客，带你一路讲解，但最后收取的费用很高额。

传说公元前 543 年佛主火化后留下四颗佛牙，其中一颗供养在天上，一颗供养在龙宫，一颗保存在婆罗默朵陀国，另一颗收藏在乌菟国（均为今印度领地）。后来，乌菟国的佛牙传到中国，现供奉在北京西山八大处的佛牙舍利塔。婆罗摩多陀国佛牙几经周折，于公元 311 年被送到当时佛教正兴的斯里兰卡首都阿努拉特普拉。南印度入侵，佛牙一度被劫走，后物归原主。西方殖民者入侵后，佛牙屡遭劫难，最后被送往康提。

## 康提湖



goericco 康提湖

康提湖是由康提王朝最后一位国王建成的，而抗议修建康提湖的人则被统治者残忍的插在湖底的木桩上示众。湖中心的小岛成为了国王的后宫，后来英国人把这里改造成了军火库。沿着湖边散步是一件非常浪漫的事，湖边有许多繁茂的大树，可以遮阳纳凉，这里还有许多座椅，走累了就停下来休息一会儿。佛牙塔附近的湖边是散步的最好选择，这里不仅风景秀丽，还不会有汽车的噪音干扰，环境静谧。

地址：佛牙寺旁

## 德瓦勒斯 Devales

康提有四个 Devales（寺庙）供奉着身为佛陀随神者的诸神，这些神灵都是斯里兰卡的保护神。其中三个坐落于佛牙寺的附近。14 世纪建造的纳萨寺（Natha）是最古老的。寺院中有菩提树和舍利塔。相邻的是帕提尼寺（Pattini），供奉的是贞洁女神。它的另一边是毗湿奴寺（Vishnu），Vishnu 是印度教的大神，这显示了印度教与佛教的融合。往远处走，就是卡塔拉加玛神庙，这里供奉着六首十二臂各持武器的战神穆鲁甘（Murugan）。

地址：佛牙寺附近

## 茶叶博物馆 Tea Museum

这座茶叶博物馆坐落在康提以南 4 公里处，这里有精通茶叶知识的导游，可以解答你任何的相关问题。这里也是茶叶之旅中必不可少的一站，因为在这里不仅可以了解很多与红茶相关的知识，还能在顶楼免费品茶。

地址：康提以南的 Hanthana 公路上

费用：rs400

开放时间：周二至周日，8:15-16:45

## 丹布勒石窟寺 Dambulla Cave Temple



到处留情 石窟寺

寺庙位于斯里兰卡岛的中部，距离科伦坡城东北 149 公里，位于古都康提北 60 公里处，建于公元前 1 世纪，是斯里兰卡的朝圣之地。丹布勒石窟寺是斯里兰卡一座比较典型的石窟式寺庙，坐落在一座石山的斜坡上。从山岩中凿寺，寺中有各种各样石刻佛雕像和其他雕刻，并遍布壁画。佛窟包括五所圣堂，是斯里兰卡最大的、保存最完整的洞穴庙宇，极具宗教艺术价值，展示了佛教艺术的魅力。

地址：Dambulla, Sri Lanka

费用：rs1200

开放时间：7:30-18:00

到达方式：在康提前往锡吉里耶的必经之路上，在长途车站乘坐大巴即可到达。从波隆纳鲁沃（Polonnaruwa）乘大巴也可以到达，两个路程都大约 2 小时。



## 锡吉里耶 Sigiriya

锡吉里耶的狮子岩，是一座真真实实构筑在橘红色巨岩上的空中宫殿。让每位初到的游客瞠目结舌，大叹神奇。他被誉为世界第八大奇迹，是斯里兰卡“文化金三角”其中的一个顶点，并且也是受到联合国教科文组织保护的世界级珍贵遗产之一。这座天上宫阙是由摩利耶王朝的国王卡西雅伯（西元 447-495 年）建造的。这块巨岩高两百公尺，由远处看，狮子岩是块俯伏在丹不拉 (Dambulla) 东北部平地。顶部平坦貌似狮子的大石，狮头风化掉落，只剩下孤伶伶的狮身，背上藏了一个建在二百米高空的花园宫殿。曾被埋在丛林中好几个世纪，直到 19 世纪中才被英国猎人贝尔发现，从此备受考古界的重视。它的范围包括护城河，一座花园广场，一座巨大的岩石，以及建筑在岩石顶端，砖红色的空中城堡。悬崖岩洞里的锡吉里耶仕女图，色彩艳丽，造型生动，是必看的一景。结合天然与人力的锡吉里耶狮子岩，是斯里兰卡国宝级景观。步下螺旋梯，可以见到一面长长的金黄色镜墙 (Mirror Wall)，在阳光照射下闪闪发光。墙面上刻着不少古文字，记录了千年来人们参观狮子岩后的赞叹文句，是斯里兰卡珍贵的文献。



到处留情 锡吉里耶的狮子岩

地址：锡吉里耶 Sigiriya

费用：rs3900/ 人

到达方式：从康提或者科伦坡的汽车站乘大巴便可直接到达。上车时可以跟司机说一下，到站司机会提醒你的。

## 餐饮 Eat

### The White House

这是一家印度菜餐厅，可以与服务员用英语点餐。餐厅的招牌菜味道还是不错的。店内装饰考究，风格靠近西餐厅，有些欧式的味道。



到处留情 The White House

地址：21 Dalada Veediya, Kandy

费用：30-60 元人民币

### Slightly Chilled Lounge Bar (Bamboo Garden)

这是一家当地著名的中餐厅，位于康提湖畔，餐厅露台可以俯瞰整个康提湖。服务也十分到位，服务人员非常亲和友善。餐馆经营川菜，味道很好，广受好评。

地址：No 29a, Anagarika | Dharmapala, Mawatha, Kandy

费用：30-60 元

联系方式：0812238267

### The Empire Cafe

这家咖啡厅提供斯里兰卡风味菜以及一些融合菜，餐厅装修装饰精美，为游客们提供了良好的就餐环境。

地址：Temple Street, Kandy

### Soya Centre

这是康提一家有名的甜品店，门口还冰淇淋装饰物。在炎热的斯里兰卡，冰淇淋会是消暑的圣品哟！

地址：116 A, Kotugodella Veediya

## 住宿 Sleep

### Baramba House

这座酒店座落在半山，院内有泳池和花园，环境非常优美，是一家非常有名气的民俗。酒店只有三间房间，屋内装修精致，服务也十分周到，主人还会开着自己的 tuktuk 到山下的车站接游客。这座酒店距离市中心距离并不远，坐 tuktuk 大约 10 分钟就能够到达。

地址：No 22 Upul Mawatha | Primrose Hill, Kandy

费用：85-95 美元

网站：<http://www.barambalanka.com/>

### Villa 49

酒店是由一栋别墅改造而成，坐落于康提市中心，距离著名的佛牙寺有 1 公里，距离康提火车站和汽车站 3 公里。酒店的餐厅供应当地和西式佳肴。酒店提供免费无线网络。酒店内所有客房均设有带淋浴设施的私人浴室并提供免费家政服务。还设有 24 小时前台，提供外币兑换服务。旅游咨询台可帮助客人预订旅游和观光活动。

地址：No. 49 Louis Peiris Mw, 20000 康提

费用：500 元左右

### 康提亚风景酒店 Kandyan View Rest

酒店位于康提的优越地带，距离佛牙寺仅需步行 10 分钟。酒店绿荫环绕，部分客房享有山景。提供洗衣服务、机场接送和旅游安排服务。公共用餐区供应美味的斯里兰卡和西式菜肴，客人可以在那里享用餐点。还有覆盖各处的免费无线网络。为旅客提供温馨舒适的住宿环境。



地址: No: 3/8, Sangamithha Mawatha

费用: 280 元左右

## 娱乐 Entertainment

### 康提舞

康提舞是来到康提的游客不可错过的一个节目,它有着独特精致的服装、旋转不停的舞步和让目瞪口呆的喷火表演穿插其中。目前有家康提舞表演场馆,节目从 17:30 开始,持续大约一小时,票价 rs500。

### Kandy Lake Club

坐落于 Sanghamitta Mawatha 山上 300 米,这里的表演服装算是最精致的。前排的位置通常都包给旅行团了,所以想要找个好位置最好提前半小时来买票。Kandy Art Association&Cultural Centre

场馆位于康提湖北岸,是最繁忙的一家场馆,通常被旅行团挤得满满当当。Mahanuwara YMBA

位于康提湖西南的 YMBA 客栈,这里的人比前两所场馆要少,但是精彩程度并不低于前两所,是自由行旅客的一个好的选择。

## 实用信息 Practical Information

### 医疗

湖滨探险者医院 Lakeside Adventist Hospital

有会说英语的医生。

地址: 40 Sangaraja Mawatha

电话: 222 3466

### 邮局

康提的邮政总局在火车站对面,镇上还有很多邮政所。

## 交通 Traffic

### 外部交通

#### 飞机

斯里兰卡的空中出租车周一、三、五、日往返于康提和科伦坡,单程票价约 rs7000。

网址: www.srilankan.lk/airtaxi

#### 火车

康提也是一个重要的交通枢纽,从科伦坡出发的山地火车也会经过这里,这趟列车的一等座十分畅销,可以提前十天就在售票处预定,或者在网上预订。

### 长途汽车

康提有一个汽车总站,人来人往,叫做 Goods Shed 车站,长途汽车从这里发车。去郊区的短途车是从钟楼附近的小车站发车。

### 内部交通

#### 出租车

Radio Cabs 这家公司拥有打表的空调出租,就是有时等的时间比较长。

#### Tuktuk

Tuktuk 司机看到外国人打车叫价会比较高,但是如果你了解行程距离并且很会砍价的话还是可以得到一个接近于本地人的价格的。

## 阿努拉德普勒 Anuradhapura

阿努拉德普勒圣城是斯里兰卡的古都和佛教圣地,位于斯里兰卡中北部,在首都科伦坡东北 205 公里处,始建于公元前 5 世纪,公元前 3 世纪至公元 10 世纪一直是僧伽罗王朝的都城,历史上曾繁盛一时。2000 多年前,孔雀王朝阿育王之子,印度高僧摩晒陀携佛经渡海到此,开创了斯里兰卡的佛教历史,阿努拉德普勒逐渐成了斯里兰卡最早的佛教圣地,后逐渐荒废,19 世纪重新发现并整修,现成为佛教朝礼中心及游览胜地,1982 年被列入世界文化遗产名录。这片被认定的世界遗产景区很大,其中的景点林林总总,通票 25 美金,有效期一天,可以挑选几个具有代表性的景点参观,最佳的交通工具是自行车。

## 景点 Sights

### 圣菩提树 Sri Maha Bodi

圣城里最著名的景点就是菩提树,拥有 2600 多年历史,现如今依然枝繁叶茂,是斯里兰卡仅次于佛牙的国宝。而释迦牟尼成道的那棵菩提树,却已经枯死。据考证,今天在印度释迦牟尼成道之地菩提迦耶栽种的其实是几百年前从斯里兰卡移栽的,应当就是阿努拉德普勒菩提树的分枝!

### 杰塔瓦纳拉玛舍利塔 Jetavanarama Dagoba

圣菩提树后方的出现的巨大白色圆顶就是杰塔瓦纳拉玛舍利塔。这座伟大的建筑是 Mahasena 在公元 3 世纪建造而成的,原本这座舍利塔有一百多米高,但是现在只有 70 米。在建造时期,它是当时世界第三高的纪念碑,前两者是埃及的金字塔。

### 月长石 Moonstone

这块斯里兰卡雕刻最精美的月长石位于古城的北端,这块石头上细致的雕刻着很多种动物。放置月长石的寺院绿树成荫,也是纳凉休息的好地方。

## 餐饮 Eat

### Milano Tourist Rest

这家酒店不仅是住宿的最好选择之一,它的餐厅也是当地用餐环境最好的地方之一。餐厅提供各式国际菜品,其中还有一些中式菜肴。酒店还可以租赁自行车。

地址: 596/40, Stage 01, 50000 Anuradhapura



## 餐饮 Eat

### 瑟诺英度假酒店 Senowin Holiday Resort

酒店位于联合国教科文组织世界遗产阿努拉德普勒的中心，四周环绕着郁郁葱葱的花园。酒店各处均覆盖免费无线网络连接，可免费从阿努拉德普勒火车站和巴士站将客人接到酒店。色彩缤纷的客房设有简约的陈设，享有花园的景致，配有空调、电视以及带免费洗浴用品的私人浴室。酒店设有一间供应西式和当地美食的餐厅。酒店提供的其他服务包括客房服务、旅游咨询台和 24 小时前台。

地址：281, A - 1 Road, Bank Town, Anuradhapura

**古德里安** 各方面都非常好，特别是主人非常友好，让人有回到家里的感觉。地点也好。

## 交通 Traffic

### 外部交通

#### 火车

从这里去往科伦坡的火车每天有四班，全程约 5 小时。去往康提的火车每天也有四班，需要在 polgahawela 换乘，全程 6 小时。

#### 长途汽车

这里的长途车次还是挺多的，三个汽车站位于商业区两侧。从这里可以乘车前往康提、波隆纳鲁沃、丹布勒等城市。科伦坡汽车站 (Colombo Bus Station) 主要是私人公交，但是会比较舒适，有空调。这里有去往科伦坡、丹布勒和康提的长途车，票价十分便宜，去最远的科伦坡也不过 rs420。新汽车站 (New Bus Station) 是国家经营的长途巴士，可以前往波隆纳鲁沃，票价 rs120。老汽车站 (Old Bus Station) 出发去科伦坡、康提、丹布勒的车会在新汽车站停靠，在这里上车会有更多位子。

### 内部交通

#### 自行车

由于景区面积较大，步行会比较累，最好是租一辆自行车，大多数入住的酒店都会有租赁的自行车，街上也有不少租赁点，价格约 rs300-500/辆 / 天。

## 波隆纳鲁沃 Polonnaruwa

波隆纳鲁沃古城，位于斯里兰卡国东北部，距首都科伦坡东北 216 公里。公元 933 年，波隆纳鲁沃城成为斯里兰卡的首府所在地。在波隆纳鲁沃古城里，不仅有考拉斯时期的婆罗门教遗址，还能看到帕拉克拉马一世十二世纪时修建的神话般花园城市的遗迹。1982 年联合国教科文组织将波隆纳鲁沃古城作为文化遗产，列入《世界遗产名录》。它和阿努拉德普勒很像，景区面积很大，最好租一辆单车作为代步工具，门票 25 美金。这里有古城废墟，有特别的祭祀坛，有斯里兰卡经典的佛塔，也有修在墙上的石佛像，在这里不知不觉就可以逛一天。

## 景点 Sights

### 皇宫

宫殿遗址的历史可以追溯到波洛摩罗婆诃一世时期，当时这座建筑长 31 米，宽 13 米，据称共有七层。现在只留下三层。观众厅的檐壁上雕刻着各种形态的大象，皇宫东南角的浴池还留有两个鳄鱼形状的喷水口。

### 瓦塔达吉 Vatadage

从皇宫遗址出来往北走一点就是被称为四方庭院的地方，这里集中了各种迷人的古建筑，四方庭院的东南方向坐落着一座典型的环形古屋，它北门的月长石被认为是当地最美的。

## 住宿 Sleep

### Polonnaruwa rest house

这家客栈就落在 topa wewa 上，这里可以欣赏到镇上最美的风光，这座客栈是上世纪 50 年代为了迎接英国女王而修建的，成为了当地标志性的建筑，价格相对比较贵，60-80 美金一夜，如果想要入住女王房要提前预定。

地址：potgul mawatha

网址：www.ceylonhotels.lk

## 交通 Traffic

### 外部交通

#### 火车

波隆纳鲁沃的火车站在卡杜鲁维拉，距离古城 4 公里的 Bitticaloa Rd 上。可以打车或打 tuktuk 到达。

#### 长途汽车

汽车站距离火车站非常近，巴士班次很多，可以到达阿努拉德普勒、科伦坡、康提。

## 努沃勒埃利耶 Nuwara Eliya



Clarie Le Lu 努沃勒埃利耶

努沃勒埃利耶是斯里兰卡的山区城市，位于康提东南方，是斯里兰卡的避暑胜地，她被称为亚洲的花园城市，以其小山，峡谷和瀑布闻名。而这个名为努沃勒埃利耶的小城，群山环绕，植物丰富，环境优雅，英国殖民时期，很多英国人聚居于此，因此很多英国风格的建筑，有着“小伦敦”的称号。来这里游览的游客可以享受宜人的气候，和优美的景色。

## 景点 Sights

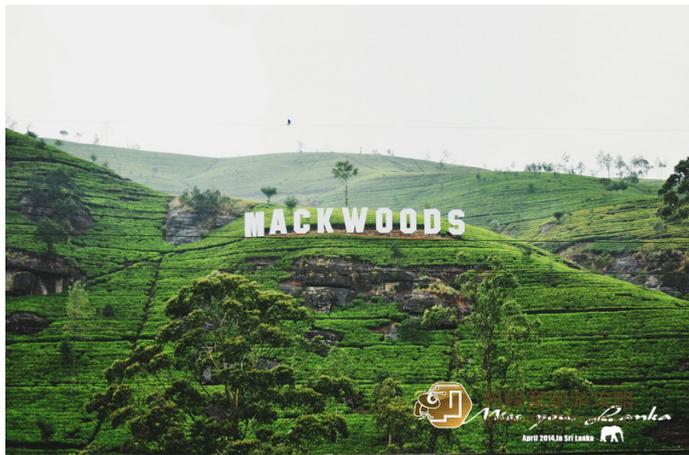
### 维多利亚公园 Victoria Park

公园处于小镇中心位置，靠近汽车站。里面有几十年前遗留下来的雕塑和园艺作品，整个公园也是小巧精致。有很多小学生背着画板写生，也有情侣拍婚纱照。

地址：A5, Nuwara Eliya, Sri Lanka

费用：rs200

### Mackwood 茶厂



 goericgo Mackwoods

Mackwoods 是努沃勒埃利耶地区最出名的茶厂，也是斯里兰卡最大最著名的茶厂之一，这个品牌的高山红茶已有 160 年的历史。游客来到这里既可以品尝地道的红茶还可以到茶园里去参观。

地址：Nuwara Eliya

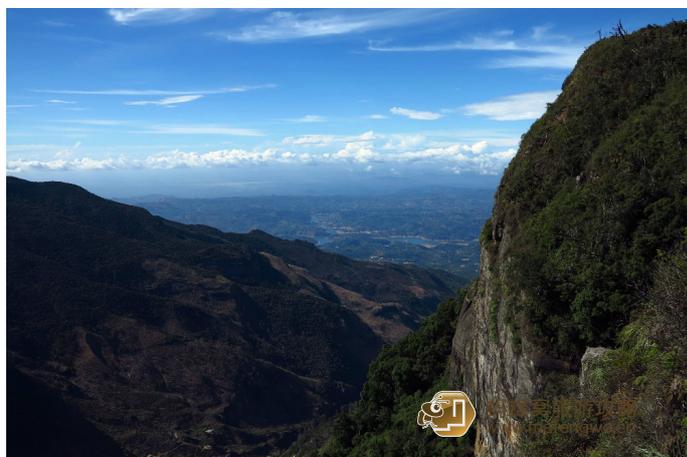
**到处留情** 这里还是挺有情调的，在斯里兰卡稍微好一点的 cafe 或者餐厅，一般都是英式风格，Mackwoods 这里的装潢风格也是如此。餐厅里的茶是免费的，点心要另外付钱，但是也很便宜。如果大家非要买 Mackwoods 品牌的话，那就在这里买吧！事实证明，我们后面行程中逛到的商店，基本没有这里的品种齐全。

### 霍顿平原和世界尽头 Horton Plains & World's End

霍顿平原是一个美丽、安静、奇特的地方，它位于斯里兰卡第二高峰与第三高峰的山脚下，被原始草甸覆盖，野生动物的种类多样，非常适合徒步旅行。来这里观赏美景要趁早，6:00-10:00 是游览世界尽头最好的时间，你可以在世界尽头看到山下的村庄、远处的茶园、甚至南边的海岸，否则铺天盖地而来的云雾很快会将你的视线遮挡住。这里温差很大，清晨和傍晚需要穿长衣长裤，但到中午却是烈日炎炎，千万不要忘了防晒。这里最晴朗的季节是 1 月到 3 月。



 **到处留情** 如同仙境一般的霍顿平原



 **月亮路** 世界尽头

**到处留情** 粗糙的沙石路，两旁茂密的野草，呼吸着无比清新的空气。只能用爽来形容了。里面是不许抽烟的。进入平原后手机没有信号，无论你用哪个运营商的卡。路可以说只有一条，无论你进入时从哪个方向走，因为是环形的，起点就是终点。注意防晒，虽然树林里很凉快，但是热带的太阳还是一样的毒辣。野生动物是有的，见不见得到要看缘分，拍不拍得到要看运气。

地址：Nuwara Eliya, Sri Lanka

费用：门票 15 美元

到达方式：因为出发时间要很早，最方便是联系酒店前台，包车前往

### 亚当山 Adam's Peak

亚当峰又名圣足山。曾称卢河纳山。斯里兰卡圣山。亚当峰，僧伽罗语是“斯里·帕达斯塔纳雅”或“萨马纳利雅”。佛教、印度教、伊斯兰教、天主教、基督教徒均以此山为顶礼膜拜之地。

亚当峰位于斯里兰卡中南部，科伦坡以东约 40 公里。山高 2243 米，为斯里兰卡南部最高峰。呈圆锥形，高大挺拔，山势险峻，景色秀丽，有许多小路通向山顶，西南坡的一山道两旁有铁链，人们可扶铁链拾级而上登达峰顶。每一小山顶上有一铜钟，游人到达一个山顶，常敲钟一次。山顶有一座小庙，建在平坦岩石上，庙门口挂有一口钟，庙内有长 1.5 米、宽 0.8 米的凹陷大坑，似只巨大的人的足迹。

到达方式：到达亚当山需先到霍顿，从霍顿可以坐长途车去亚当山。或者从霍顿乘坐出租车到亚当山，价格约是 rs1500。

## 餐饮 Eat

### Old Course Restaurant

这家餐厅位于 St Andrew's Hotel 内，菜肴结合了英式烹饪方式和亚洲的口味习惯，成为了极具现代感的融合菜。这里的装饰十分精致，服务也很到位。这家餐厅还拥有斯里兰卡最大的酒窖，但是价格不低。

地址：Jetwing St. Andrews, 10 St Andrew's Dr, Nuwara Eliya

网址：<http://www.jetwinghotels.com/jetwingstandrews/>

### Grand Indian

虽然这家餐馆看上去很一般，有点像个食堂，饭点的时候有些嘈杂，但是味道确是一流的。晚上去吃，也许还要等位。

地址：Grand Hotel Rd, Nuwara Eliya, Sri Lanka (Grand Hotel 对面)

营业时间：11:00-23:00

### Grand Hotel



**到处留情** Grand Hotel 的每一件摆设，每一幅海报和挂画，似乎都是经过精心设计的。细细品味，会让人觉得这里无处不散发着文化气息。

这家酒店装修尽显英式的古典艺术风格，装饰精致。很多游客都会到这里喝下午茶，性价比很高，甜点的味道也很好。

地址：Grand Hotel Rd



**到处留情** Grand Hotel 的下午茶

## 住宿 Sleep

### 特列文酒店 The Trevene Hotel

酒店是由一座已有 150 年历史的旧殖民风格的房子改造而成，距离努沃勒埃利耶镇有 200 米，提供配备了有线电视的居家般的客房，每个房间都设有空调，享有花园美景。酒店也提供烧烤设施并在大堂提供免费无线网。

地址：Nuwara Eliya No 17, Park Road

费用：500 元左右

### Sherwood cottage



**goericgo** 不仅名字很英伦，房屋样式更是英伦的不行，算是一个小别墅，而价格只是国内三星酒店的价格，性价比超高。

这家私人酒店位于努沃勒埃利耶的半山腰，环境非常清幽。酒店是一座英伦风情的小木屋，屋外可以看到努沃勒埃利耶的全貌。主人是一位和蔼的老婆婆，非常亲切。

地址：22, Waterfield Drive, Under Bank, Nuwara Eliya, Nuwara Eliya

### King Fern cottage

这家酒店坐落在山上，旁边还有一条湍急的小溪，外部都由原木包裹，与外部环境和谐统一。客栈的主人是一个很好的导游，有不知道的可以问他。如果你提前打电话通知他，它还可以到纳努欧亚火车站 (Nanuoya Railway station) 接你。

地址：203 / 1A St. Andrews Dr | Under Bank, Nuwara Eliya

费用：100 元左右

## 交通 Traffic

### 外部交通

#### 火车

大多数游客前往 Nuwara Eliya 会选择乘坐火车，在 Nanuoya 下车，然后选择包车或者坐公交到 Nuwara Eliya。因为这正好可以体验著名的山地火车，欣赏一路上的山地景观和山上的茶园风光。



### 长途汽车

从康提到达这里车程大约 4 小时，根据车型不同，费用大约在 rs90-190。

### 内部交通

如果住在山上的话，可以让前台帮你叫出租。回酒店可以打一辆 tuktuk。

## 实用信息 Practical Information

### 邮局



这个邮局的建筑比较有特色，除了履行职能外，还被当成一景。红色的复古邮筒配上绿植，有一种特别的韵味。

地址：Queen Elizabeth Dr, Nuwara Eliya, 斯里兰卡

## 埃拉 Ella

这里是斯里兰卡的一座高山小镇，是斯里兰卡的热门旅行地之一，欧洲人喜欢来这里避暑，有人说它是斯里兰卡风景最美的地方。埃拉地处群山之中，景色秀丽，昼夜温差较大。埃拉最著名的是大峡谷，在这里住在山上是一个不错的选择，峡谷风景一览无余。

## 景点 Sights

### 小亚当山 Little Adam's Peak

这座当地最有名气的山峰其实并不难爬，并且景色还不会让你失望。山上的空气十分新鲜，到处都是绿色，还会有小溪瀑布，绝美的自然风光。

地址：Passara Road, Ella

### 亚拉国家公园 Yala National Park

亚拉国家公园位于斯里兰卡东南部，距科伦坡 300 公里，是斯里兰卡第二大国家公园，也是斯里兰卡游客到访最多的国家公园。亚拉国家公园始建于 1938 年，横跨南方省和乌沃省，占地 1250 平方公里，占斯里兰卡全国面积的 2%。亚拉国家公园素以丰富的野生动物多样性闻名于世，它是鳄鱼、大象、鹿、熊、野生水牛、孔雀、野猪、各种鸟类（包括候鸟）的天堂，还被公认是世界金钱豹密度最高的森林公园。

费用：门票：成人 15 美元 / 儿童 8 美元，吉普车跟踪器 rs250，服务

费 8 美元 / 车，还有增值税 12%

开放时间：10 月 16 日至次年 8 月 31 日，6:00-18:30

到达方式：蒂瑟默哈拉默（TISSAMAHARAMA）小镇是前往亚拉国家公园的集散地，这里有频繁往返马特勒的长途客车，没有火车到达。除此之外，每天还有经埃拉、努瓦勒埃利耶前往康提的班车。这里没有公交车前往亚拉国家公园，只能租用吉普车前往，这些吉普车可以带游客进入亚拉国家公园，费用一般为 rs5000-6000，如果出价比这个高，就要砍价



**Clarie Le Lu** 一大早去 Yala National Park，我的第一次 Safari。看到了大象堵了车道，还有很多不同种类的林鸟，水鸟，有孔雀，还有梅花鹿，鳄鱼，水牛一家冲澡，蜥蜴过街，还有黑脸猴，后来竟然在堵车的时候看到在树下乘凉的两只金钱豹。

亚拉国家公园位于斯里兰卡东南部，距科伦坡 300 公里，是斯里兰卡第二大国家公园，也是斯里兰卡游客到访最多的国家公园。亚拉国家公园始建于 1938 年，横跨南方省和乌沃省，占地 1250 平方公里，占斯里兰卡全国面积的 2%。亚拉国家公园素以丰富的野生动物多样性闻名于世，它是鳄鱼、大象、鹿、熊、野生水牛、孔雀、野猪、各种鸟类（包括候鸟）的天堂，还被公认是世界金钱豹密度最高的森林公园。

费用：门票：成人 15 美元 / 儿童 8 美元，吉普车跟踪器 rs250，服务费 8 美元 / 车，还有增值税 12%

开放时间：10 月 16 日至次年 8 月 31 日，6:00-18:30

到达方式：蒂瑟默哈拉默（TISSAMAHARAMA）小镇是前往亚拉国家公园的集散地，这里有频繁往返马特勒的长途客车，没有火车到达。除此之外，每天还有经埃拉、努瓦勒埃利耶前往康提的班车。这里没有公交车前往亚拉国家公园，只能租用吉普车前往，这些吉普车可以带游客进入亚拉国家公园，费用一般为 rs5000-6000，如果出价比这个高，就要砍价。

## 餐饮 Eat

### Dream Café

这家餐厅广受好评，美味实惠还量足，出售各式西式简餐，这里还有一个漂亮的花园。

地址：Main Street, Ella

### Jade Green Tea Centre & Restaurant

这家餐厅主打斯里兰卡当地风味特色菜，食物都是当地人的家常菜。

地址：Main Street, Ella



## 住宿 Sleep

### Mountains Heavens Hotel

住在这里房价虽然较贵，但是在这里可以足不出户，透过落地窗免费欣赏埃拉峡谷的美景。

地址：Kithal ella, Ella

邮箱：E-mail:mountainheavens@gmail.com

### Waterfalls Homestay

这件山上酒店有三件装饰精美的客房，主人是一对澳大利亚夫妇，带人十分亲切。酒店正对拉瓦那瀑布。

地址：Watagodawaththa, Ella

网址：www.Waterfalls-guest-house-ella.com

## 交通 Traffic

### 外部交通

#### 火车

这里是斯里兰卡著名的山地火车线路的终点，从康提坐火车到达埃拉大约需要 6 小时。

**Love Hyde** 头班从康提到埃拉的火车，中途需要在 Peradeniya 站下车，去另一面换火车。

## 实用信息 Practical Information

### 货币与消费

#### 通用货币

斯里兰卡货币称为斯里兰卡卢比 (Sri Lanka Rupee)，标准符号：LKR。原符号：Re；复数：Rs。

斯里兰卡现在市面流通的钞票有 8 种面额，分别为 2、5、10、20、50、100、500、1000、2000 卢比。但 2、5 卢比面额的小额纸币现已逐渐不用。此外，尚有 1、2、5、10、20、50 分和 1 卢比的铸币同时流通。最近，又新增加了 2、5、10 卢比的铸币。斯里兰卡的辅币进位是 1 卢比等于 100 分 (Cents)。



**到处留情** 2000 面值上的图案源于狮子岩上壁画

### 兑换

斯里兰卡卢比与人民币不能直接兑换，所以就要先在国内换好美元，再到科伦坡的机场或者当地可以换钱的场所将美元换成当地货币。斯里兰卡兑换货币的地方主要是银行和珠宝店或者一些酒店，部分大型商场内也有私人换钱所，他们的汇率会高于银行。还可以在斯里兰卡有银联标志的 ATM 机上直接取斯里兰卡卢比，个个城市的市中心基本都有，但是会产生手续费。

### 参考汇率

人民币与美元的汇率大约是 1:20.87，也就是 1 人民币大约等于 20.87 斯里兰卡卢比。美元与斯里兰卡卢比的汇率大约是 1:130.29，也就是 1 美元大约可以换到 130.29 斯里兰卡卢比。(汇率为 2014 年 6 月 9 日数据)

### 消费水平

斯里兰卡的物价相对较低，公共交通、餐馆和一般酒店的费用都低于国内。长途汽车一般在 20 元人民币左右，住宿条件比较不错的家庭旅馆大多 200 元人民币左右。在海边吃一个大龙虾也不超过 200 元人民币（当然，你需要和店家砍价），国内昂贵热带水果在斯里兰卡可以随便吃，山竹一元一个，牛油果 2 元一个，当地特产的黄金椰子 2 元左右一个。

大部分酒店或者超市不能使用银联卡，所以还是要准备一张 VISA 或者万事达信用卡。

### 小费

斯里兰卡是一个小费国家。虽然餐厅和酒店的账单里已经收取了 10% 的服务费，但是这笔钱大部分情况下是不会分给服务生的，所以你最好还是要给服务生小费。同样，给你带路的人、寺庙里帮你看鞋的人、帮你提行李的人都是需要给一些小费的。

### 通讯、网络与电源

#### 通讯

斯里兰卡的经济虽然不发达，人们大多用着按键时代的手机，但是电信业却早领先国内不少。不仅用户选择很多，而且资费便宜。3G 信号较好，大家都推荐的 Dialog 一张 SIM 卡也不过 rs200，本地通话每分钟 rs1-2（其他运营商，如 airtel，费用更便宜）。打电话到国内也很方便，加拨 +0086 就行（不同国家加相应区号即可，但是必须得带上 + 号，发短信同理），费用每分钟 rs2-7。

#### 网络

可以用当地的 3G 网络，信号很好，速度也比较快。大多数客栈和酒店已经普及了 WIFI，而且基本都是免费的。高档酒店有可能会收取高额的网络费用。

#### 电源与插座

斯里兰卡电压为 230V，使用三圆孔插头。





### 当地安全

#### 治安情况

在斯里兰卡安全基本是有保障的，只有北部的一些地区仍会有些敏感，出行前可以在政府官网上查找安全信息。斯里兰卡当地人比较热情，老百姓的民风非常淳朴。但是出门在外，小心为好。尽量结伴而行，尤其是女孩子，最好不要一个人单独旅行，年轻女孩在搭乘公共交通时有可能被骚扰。

#### 食品安全

斯里兰卡地处热带，食物容易变质，为了保险起见，还是尽量到正规餐馆就餐，并携带治疗腹泻的药物。

#### 医疗

当地的医疗水平不算高，但是科伦坡有针对外籍人士的好诊所，虽然价格会较其他地方贵一些，但是可以提供更加优质的服务。此外，科伦坡以及一些大城市也有很好的药店，如果病情不太严重，如感冒、旅行腹泻，可以到药店买药，先自行治疗。

紧急求助电话：

报警电话：119

急救电话：108

### 旅游信息

斯里兰卡游客中心：位于科伦坡的总办公室有彩色宣传册，办事员还可协助预订酒店。

地址：80 galle rd,col 3

联系方式：011-243 7059

网址：www.srilankatourism.org

办公时间：周一至周五，9:00-16:45；周六至 12:30

### 中国驻斯里兰卡使领馆

#### 中国驻斯里兰卡大使馆

中国驻斯里兰卡使馆电话：009 47 7928 8949；009 41 1268 8610

网址：http://lk.china-embassy.org/chn/

地址：斯里兰卡科伦坡七区佛光路 381A 号

办公时间：周一至周五；09:30--12:00，15:00--17:00

邮箱：chinaemb\_lk@mfa.gov.cn

## 出入境 Entry & Exit

### 护照

护照 (Passport) 是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时，由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。

中国公民申请护照所需材料：申请人居民身份证、户口簿及复印件、近期免冠照片、填写完整的《中国公民因私出国(境)申请表》。全国公安机关已于 2012 年 5 月 15 日起统一启用签发电子普通护照。启用的电子护照，防伪性能提高，办理程序上新增指纹采集等内容。

### 签证

斯里兰卡的个人旅游签证可以在斯里兰卡旅行认证电子系统网站申请电子签证 (ETA)。按照网上提示进行申请，用信用卡或者借记卡付费，费用为 30 美元。审批通过后，打印电子签证确认函。获 ETA 者在入境口岸将获发停留期最多为 30 天的签证，如需延期至 90 天，应向斯移民局提出申请。

网址：www.eta.gov.lk

### 入境卡

**入境卡**  
ARRIVAL CARD  
I. & E. 58

航班号/船名  
1. Flight No./ Ship Name

护照号码  
2. Passport No.

国籍  
3. Nationality

名字拼音大写  
4. Name with initials

你是否持有斯里兰卡双重国籍 是 否  
5. Are you a dual citizenship holder in Sri Lanka? Yes  No   
如果有斯里兰卡国籍，请填写护照号  
Sri Lankan passport No. (if available)

在斯里兰卡期间地址 (必填)  
6. Address in Sri Lanka (Mandatory)

同行儿童数量  
7. No. of accompanying children (Fill separate cards)

第一个出境地 (中国出境城市拼音)  
8. First port of embarkation

9. Purpose of visit. Please Tick (✓) 访问目的

<input type="checkbox"/> Holiday 渡假	<input type="checkbox"/> Official 官方	<input type="checkbox"/> Residence 居民	<input type="checkbox"/> Employment 工作
<input type="checkbox"/> Conference 会议	<input type="checkbox"/> Medical Treatment 医疗	<input type="checkbox"/> Media 媒体	<input type="checkbox"/> Business 商务
<input type="checkbox"/> Education 教育	<input type="checkbox"/> Transit 过境	<input type="checkbox"/> Visiting Friends/Relatives 访友/探亲	<input type="checkbox"/> Other 其他

D 填写时期 日 月 年 Y  
Date

签名  
Signature

10. For office use only  
官方使用 (不需要填写)

### 海关条例

斯里兰卡禁止进口的物品与其他国家没有太大不同，包括药物、武器、新鲜水果和色情物品。更多信息可以查看斯里兰卡海关。

网址：www.customs.gov.lk

## 旅行路上 Travel with These

### 书籍

《世代相传》 迈克尔 翁达杰

《世代相传》基于作者两次故土之旅所搜寻到的野史和正史，以充满神奇魅力的文字、诙谐幽默的笔调记述了 20 世纪 40 年代在科伦坡，他的家族成员中一桩桩惊世骇俗的奇闻轶事，令读者在捧腹中沉思人生中挥拂不去的沉重。



翁达杰极富独创性地凭借一支发现的而非叙述的妙笔探索并重构一段段逝去的往事，在他饱蘸激情和诗意的笔下，虚构与事实、抒情与机智、反讽与幽默完美地融为一体。

《天堂的根基》阿瑟·C·克拉克

小说中描绘了亚当山、狮子岩等特色景点。

视频

1. BBC 纪录片《热点：斯里兰卡》

这部纪录片详细讲述了这个国家种族冲突的历史。

2. 旅游卫视 大驾光临：斯里兰卡自由行

跟着节目了解斯里兰卡，可以省掉不少做功课的时间，从节目中你可以了解一些当地的历史背景，发现自己最为之心动的地方，还可以从中得到不少对自己的旅行有价值 and 帮助的实用信息。

您可以在这里添加一些其他重要信息

Horizontal dashed lines for adding information.

Horizontal dashed lines for adding information.



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglv/>

