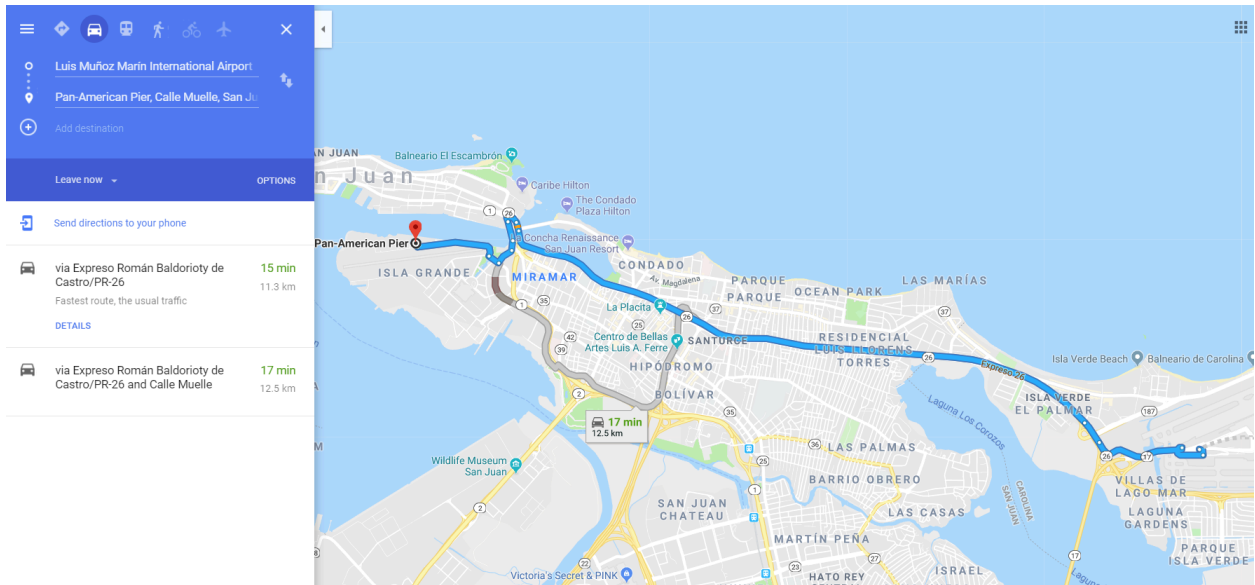
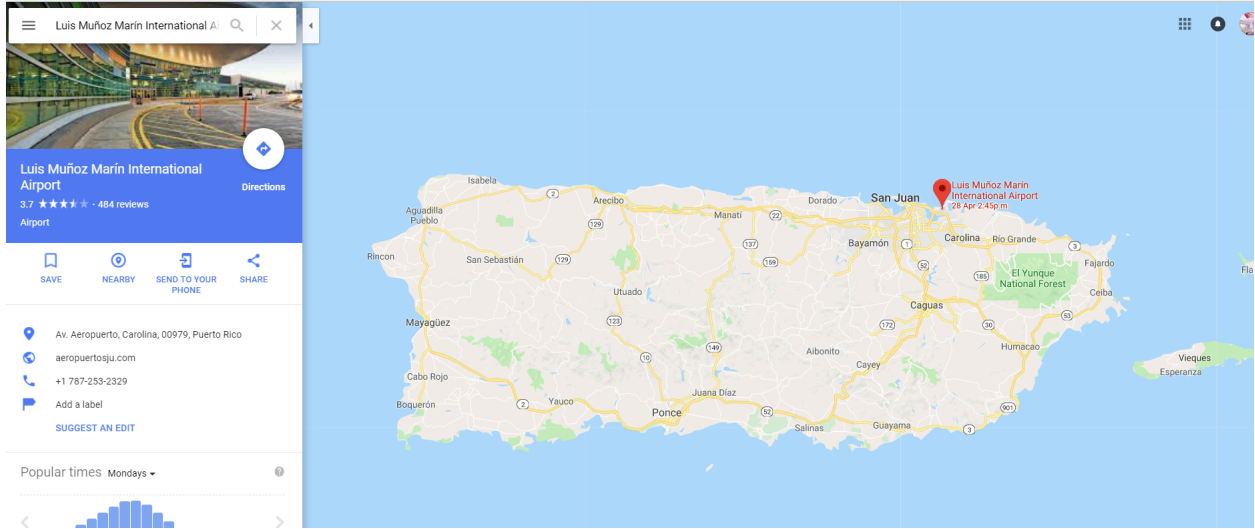


<b>Date</b>	<b>Port</b>	<b>Arrive</b>	<b>Depart</b>	<b>Address</b>
	<b>Airport of San Juan</b>			<b>Av. Aeropuerto, Carolina, 00979, Puerto Rico (SJU)</b>
<b>Saturday, April 21</b>	<b>San Juan, Puerto Rico 圣胡安</b>		<b>8:30pm</b>	<b>Paseo Concepcion de Gracia Old San Juan Pier Pier (Muelle) #4 Old San Juan, Puerto Rico</b>
<b>Sunday, April 22</b>	<b>St. Maarten 圣马丁</b>	<b>8:00am</b>	<b>5:00pm</b>	<b>San Juan Cruise Port, Calle Marina, San Juan, 00901, Puerto Rico (12KM)</b>
<b>Monday, April 23</b>	<b>St. Kitts 圣基茨</b>	<b>8:00am</b>	<b>5:00pm</b>	
<b>Tuesday, April 24</b>	<b>Antigua 安提瓜</b>	<b>8:00am</b>	<b>5:00pm</b>	
<b>Wednesday, April 25</b>	<b>St. Lucia 圣路西亚</b>	<b>9:00am</b>	<b>6:00pm</b>	
<b>Thursday, April 26</b>	<b>Barbados 巴巴多斯</b>	<b>8:00am</b>	<b>5:00pm</b>	
<b>Friday, April 27</b>	<b>At Sea</b>			
<b>Saturday, April 28</b>	<b>San Juan, Puerto Rico</b>	<b>6:00am</b>		

=====**Day 1**=====

**Airport to Royal Caribbean Pier:**  
**Airport address:**  
**Luis Muñoz Marín International Airport**  
**Av. Aeropuerto, Carolina, 00979, Puerto Rico**



**Royal Caribbean Adventure of the sea Port:  
Pan American Pier, Isla Grande, Puerto Rico**



=====**Day 2**=====

Sunday, April 22

St. Maarten 圣马丁

8:00am

5:00pm

**San Juan Cruise Port, Calle Marina, San Juan, 00901, Puerto Rico (12KM)**

<http://www.bernardstours.com>

Our pick up location is about four minutes walk from the ship we are located behind the information center upon arriving at the desk ask for bernard tours and someone will direct you to our location the parking lot where we are located is call the sand banks.

**SXM Island Tour I**

9:30 am - 2:00 pm

Sightseeing and Shopping - \$40/pp | \$5/pp Deposit

All tours depart from the Cruise Information Center

- Pickup at the cruise pier
- Iguana Farm (Road side feeding iguana's limited due to hurricane Irma)
- Stop at the French and Dutch border [2 mins]
- Brief stop at Oyster Pond over looking the island of St Barths [5-10 mins]
- Photo opportunity at Orient hilltop

- Marigot – open market (French capital) (limited option due to hurricane Irma) [30 mins]
- Maho beach [45 mins]
- Drive through Simpson Bay marina
- Harold Jack Hill (View of Simpson Marina, Airport & Anguilla)
- Return to Philipsburg depends on tour departure time; all guests will be returned in time to meet their ship's sail time.

Upon return to Philipsburg, transfer back to the ship will be provided free of charge, or you may choose to remain in Philipsburg to shop or sightsee at your own leisure. Walking back to the ship takes between 12 and 15 minutes, or a taxi may take you for approximately \$3.

\*NOTE: Itinerary subject to change. Weather and traffic on the island are constantly changing, and sometimes, this requires itinerary changes.

### **SXM Island Tour II**

9:30 am - 2:30 pm

Beach Sightseeing and Shopping - \$45/pp5 | \$5/pp Deposit

All tours depart from the Cruise Information Center

- Pickup at the cruise pier
- Iguana Farm (Road side feeding iguana's limited due to hurricane Irma)
- Stop at the French and Dutch border [2 mins]
- Brief stop at Oyster Pond over looking the island of St Barths [5-10 mins]
- Fraise bay beach where you'll be able to swim and have lunch [90-120 mins]
- Marigot – open market (French capital) (limited option due to hurricane Irma) [30 mins]
- Maho beach [45 mins]
- Drive through Simpson Bay marina
- Harold Jack Hill (View of Simpson Marina, Airport & Anguilla)
- Return to Philipsburg depends on tour departure time; all guests will be returned in time to meet their ship's sail time.

Upon return to Philipsburg, transfer back to the ship will be provided free of charge, or you may choose to remain in Philipsburg to shop or sightsee at your own leisure. Walking back to the ship takes between 12 and 15 minutes, or a taxi may take you for approximately \$3.

\*NOTE: Itinerary subject to change. Weather and traffic on the island are constantly changing, and sometimes, this requires itinerary changes.

### **FLEXIBLE TOUR DEPARTURE TIMES**

Our tours start at 9:30 AM, unless otherwise arranged.

Tours begin at 9:30 AM for ships arriving between 6 AM & 9 AM.

For ships that arrive after 9:30 AM, tour begins 30 minutes after ship docks.

Please note that if your ship arrives at 8 AM, for example, you cannot take the 10:30 AM tour. For more information, contact us.

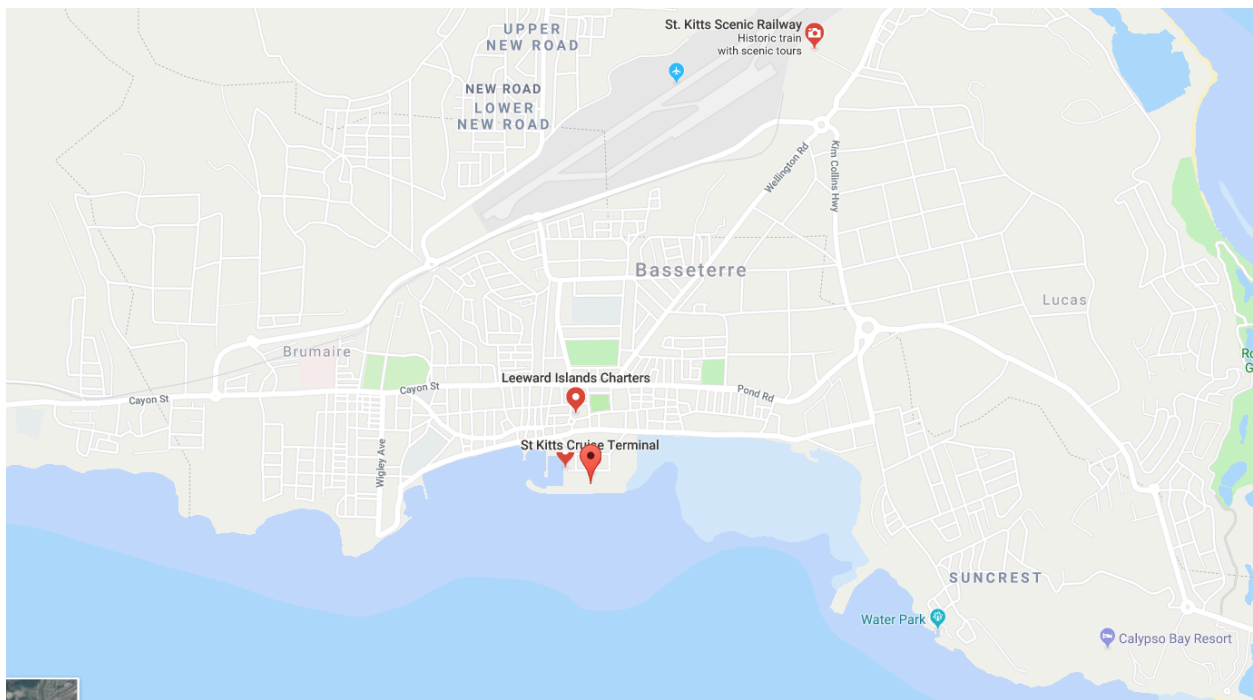
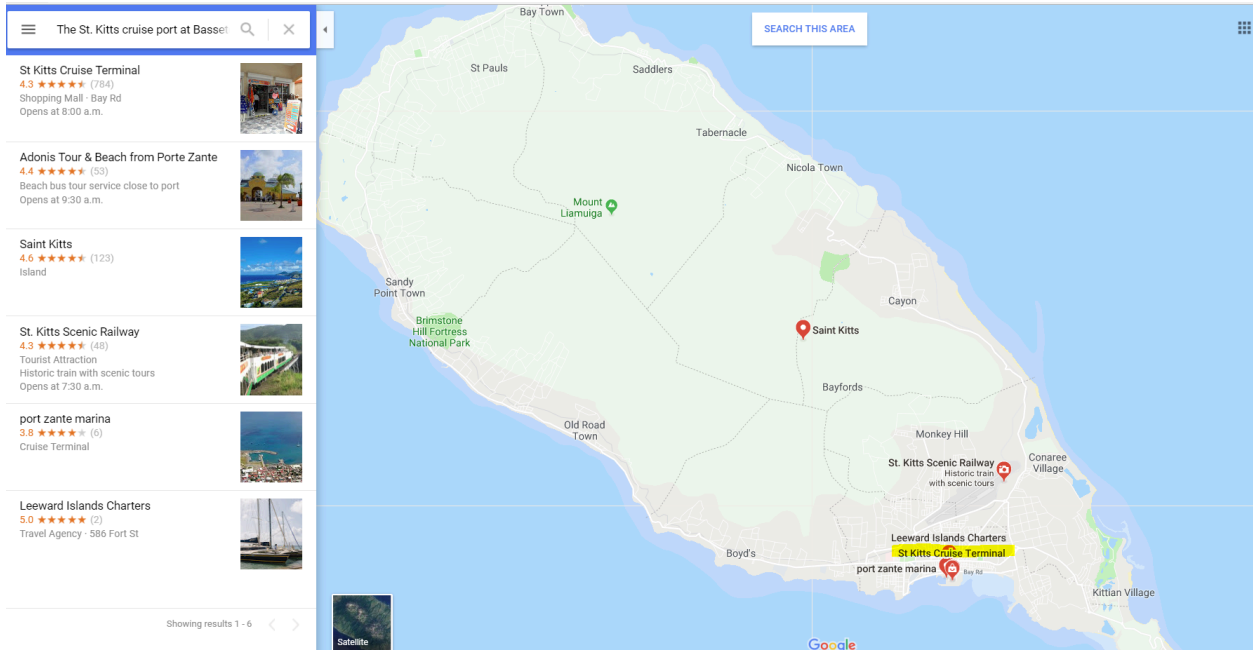
Monday, April 23  
Port Zante cruise port

St. Kitts 圣基茨

8:00am

5:00pm





----- From Tripadvisor top list-----

**Annie's Caribbean tour and excursion**

**Start from 9:30 or 11AM**

<https://www.anniescaribbeantours.com/>  
 Panoramic Full Island Tour

Our Award winning panoramic full island tour is a must do if you're in port for the day or visiting us for a few days. All our island tours include the following must see points of interest: National Museum, Berkeley Memorial, Independence Square, various churches on the island, The Birds Nest, Bloody Point, Carving Of De Rocks, Wingfield Plantation and the start of the rainforest. We stop at the Botanical Gardens at Romney Manor home of Caribelle Batik, from there we continue to Brimstone Hill Fortress, the only UNESCO world heritage site in the Caribbean. We then stop at the Black Rocks with some amazing rock formations. We carry on the the Southern Peninsula where the breathtaking view of where the Atlantic Ocean is on your left and the Caribbean Sea is on your right- a site not to be missed. Tour duration 3.5 to 4 hours. \$55.00 USD per person (includes entrance fees)

#### Panoramic Half Island Tour- Option 1

This half island tour is short and sweet, but still includes all the island must see points of interest. This tour includes all of the above except for the Black Rocks. Tour duration 3 hours  
\$50.00 USD per person (includes entrance fees)

#### Panoramic Half Island Tour- Option 2

This option includes all of the islands points of interests, but does not include Brimstone Hill Fortress or the Black Rocks.

Tour duration 2.5 hours \$50.00 USD per  
person (includes entrance fees)

#### Walking Tour of Basseterre

Stroll through the city of Basseterre where we visit the site of the first company, the old village of Irish Town, and learn the rich history about our Pall Mall Square( present day Independence Square) where slaves were once sold upon arrival to the island, and goods were exchanged or bartered. We visit the National Museum, the Berkeley Memorial Clock, Piccadilly Circus, the Court House, the Anglican and the Catholic Church. We take our time to enjoy the local shops and a local drink. Tour duration 2 hours \$30.00  
USD per person

#### Around the City of Historic Tour

This hour and a half tour highlights our historical city of Basseterre. We tour the heart of our 17th century fort city, with many of the buildings still standing to this day. We visit the Berkeley Memorial Clock, Piccadilly Circus, Independence Square and the Anglican and Catholic churches. We travel over to the War Memorial, honouring those who lost their lives. We travel past Fort Thomas to Palm Court Gardens where we tour the stunning gardens and take in the breathtaking views of the Southern Peninsula.

We travel to Timothy Hill where the we take in the spectacular view of where the Atlantic Ocean is on your left and the Caribbean Sea is on your right- a site not to be missed. Tour duration 1.5 to 2 hours.  
\$33.00 USD per person

----- from [cruisecritic.com](http://cruisecritic.com)-----

#### St. Kitts Cruise Port Tips

1. The sprawling Port Zante mall can take up an entire afternoon.

2. The "Circus" is worth a quick visit.
3. St. Kitts railway, Brimstone Fortress and Mt. Liamuiga are unique attractions.
4. North Frigate Bay beach is popular and four miles away.
5. The best cruise weather is late spring and early summer.

#### Attractions and Shopping

Most cruise visitors will arrive at Port Zante by downtown Basseterre. The port has a single pier that can handle two of the largest cruise ships in the world including the Queen Mary II, according to the St. Kitts Tourism Authority.

The visitors will walk through security gates under three large arches and into the open-air, duty-free mall with more than 40 shops and restaurants. Excursion operators pick up and drop off passengers by the gates.

The Port Zante mall looks more like a standard outdoor mall in America. But there is no mistaking the Caribbean weather. The tethered monkee sitting in one outdoor restaurant is not something anyone sees at an American mall.

If cruise port visitors keep walking away from the ships, they will move beyond Port Zante to the Pelican Mall with more shops as well as the National Museum. The historic district and downtown Basseterre lies just beyond the mall and museum.

The scene beyond the mall and museum is worth a brief visit. Tourists often stop and photograph one of the oddest town centers in the Caribbean. It's called the Circus because it is an octagonal plaza that reminds people of the famous Piccadilly Circus in London. The unusual looking Berkeley Memorial Drinking Fountain and Clock, built in 1891, stands in the middle of the plaza. Tourists click away with their cameras.

#### Attractions Beyond Basseterre

The cruise port has plenty of shopping, dining and bar hopping to keep someone busy for an afternoon. The Circus is a quick side attraction.

For more fun things to do, visitors will have to venture outside of the city. Three unique attractions get the most attention: the St. Kitts Scenic Rail, Brimstone Fortress and the Mount Liamuiga volcano hike.

St. Kitts Scenic Rail, a narrow-gauge railroad that circles the island, is a unique attraction in the Caribbean. It was built between 1912 and 1926 to transport sugar cane from the fields to the sugar mill in Basseterre. The three-hour tour is 30 miles long and usually includes 18 miles in the train and 12 miles on tour buses. Expect to pay \$100 or more per person.

Brimstone Hill Fortress National Park, a UNESCO World Heritage Site, is one of the most well-preserved New World fortresses in the Caribbean. Construction began in 1690 and continued off and on for about 100 years. The cost is \$10 per adult and half price for children.

Anyone with extra time and a high level of fitness can hike the 3,800-foot-tall Mount Liamuiga volcano. This domineering mountain is hard to miss on a small island, especially for anyone who flies into St. Kitts rather than arrive by cruise ship. Hikers usually start at the 1,000 foot level and hike up the smaller of two peaks to the 2,000 foot level. The price is about \$100 per person with discounts for children depending on the tour operator.

Otherwise, most of the other attractions and excursions on St. Kitts are standard: horseback rides, snorkeling, dolphin encounter, ATV rides and one golf course (Royal St. Kitts Golf Club of Marriott).

Brimstone Hill Fortress National Park, a UNESCO World Heritage Site, is one of the most well-preserved New World fortresses in the Caribbean.

#### Beaches and Water Activities



St. Kitts is only 65 square miles or about five miles wide and 18 miles long, so visitors can quickly reach anywhere on the island with a taxi, rental car or excursion bus.

The island isn't as well known for great beaches as other Caribbean islands such as Anguilla, Aruba or Grand Cayman. We thought they were average at best. It does have 13 beaches that the St. Kitts Tourism Authority recommends.

Possibly the best beach for cruise port visitors is North Frigate Bay about four miles from the terminal. It is popular with excursions because it is close to Basseterre. It also has hotels and restaurants that make a full-day visit more comfortable.

Visitors who like snorkeling will find several beaches with access and of course excursion operators who offer more expensive boat rides out to dive spots.

The beaches with access to snorkeling include Conaree, Dieppe Bay, Pump Bay and White House Bay.

Our snorkeling trip wasn't as good as others we have taken in the Caribbean. Sometimes finding colorful fish and other sea creatures is a matter of luck.

#### Note About Taxis

Taxi rates are standard based on the distance from the Basseterre cruise port.

Visitors who take a taxi rather than an excursion bus to a beach or other excursions should ask for rates before getting into the taxi.

Expect to pay around \$12 to \$15 total (from one to four people) to get to a nearby beach such as North Frigate Bay.

===== Day 4=====

Tuesday, April 24

Antigua安提瓜

8:00am

5:00pm





Valley Church Beach – 25 minutes – #22 bus (2nd beach) is \$1.50 pp one way, taxi \$16pp one way — good bar (The Nest) with food (closed Sun.) no hotels – chairs \$4 each, umbrellas for rent lots of shade trees — private beach, jet skis here. Bathrooms available, massage therapy area

Jolly Beach – 30 min — \$20 or so for 2 – 4 people \$6 pp taxi for 4 people one way or it's the first beach for #22 bus – Castaways Beach Bar or Jolly harbor has shops, restaurants, and a supermarket. Bathrooms available. Jolly Beach Resort pass \$60 per adult available incl. chairs and lunch –chairs and umbrellas for rent for \$16 – next beach north from Runaway bay, jet ski rentals here \$35/half hour, very popular

Hawksbill Beach – 15-20 minutes – taxi \$15 – \$20 each way – Resort there...no food available if you don't pay resort fee – looks like chairs/umbrellas available for the resort fee – clothing optional 10 min. walk away. Resort charge \$40 for half day (incl. lunch and drinks)

Dickenson Bay – 10 min – \$3 pp one way taxi, or \$12 van ride –Sandals and other hotels, lots of restaurants – chairs \$5 each umbrellas for rent – was closed, but now reopened

Carlisle Bay Beach – 20 min – #22 bus costs \$2.00 pp – resort there

Galley Bay Beach – Chez Pascal Restaurant. Day pass to Galley Bay Resort is \$170pp

Darkwood Beach – 25 min – #22 bus \$1.50 pp (3rd beach on bus route)– beach bar there, no hotels – chairs and umbrellas for rent, jet skis \$40 for 30-40 min, bathrooms available

Dutchmans Bay – near airport

Half Moon Bay – 35 minutes from airport – no hotels

Turners Beach – 20 – 25 min – bar/restaurant – free umbrellas, chairs for rent

Long Bay Beach – \$6 pp bus ride — snackbars and restrooms – rent chairs for \$5

此外可以参加周游团，很好的tour有(在论坛评价都很高)：

<http://www.tourguidegordon.com/> 这个可以附加去Stingray，只给50美元门票，但是任何tour都不低于40美金，如果对其他景点没那么感兴趣，建议自己去beach，也有专门的beach tour等等

<http://www.adventureantigua.com/> 这个主要是出海的小船tour

<http://www.lawrenceofantigua.com/> 这个和第一个都是好评很多的

地面的tour都可以去到一个制高点Shirley Heights看全景，在Nelson's Dockyard National Park里面。虽然我最喜欢登高望远，但是为了这一个景点参加一个将近50美元的团，我还是放弃了吧~

还有别的景点: Devil's Bridge 一些特殊岩石地貌，看图片英国到处都是，没太大兴趣.....

**【其他信息】**

Antigua购物我觉得额相当不错,尤其是护肤品,在镇上有一家叫做lipstick的化妆品店,用现金买在免税基础上少10%,用卡少5%,我悔得肠子都青了啊~现金带少了,就买了一点,价格和船上是一样的,免税,但是再少10%!品种还多,很划算的啊!

在cruisecritic论坛,肯定会被大家提问比较沙滩而搞晕过去!其实每个沙滩都差不多,看自己喜好和时间分配了,如果不去Stingray city可以去好几个沙滩,不过我感觉都一样,不如去一个人少的。

Town上有家酒吧,买啤酒就可以免费上网,我们没太多上网需求,就没去。对于网虫,几天没上网了,可以到这里来解救一下:)

----- from MSC cruise web-----

英伦风格,加勒比色彩

在300多年间,安提瓜岛一直是英国的殖民地,它因此而保留了英女王统治时引入的热带生活氛围。乘坐MSC邮轮到达安提瓜并在该岛南部的英国港(English Harbour)、而非圣约翰这个首都下船,您就可以参观该岛的历史中心。

在这里,您会找到纳尔逊船坞(Nelson's Dockyard),它是一个经过修复的老船坞和皇家海军基地。四月和五月初之间,这里将举办安提瓜帆船周等世界上最重要的几类帆船赛。人们常去Inn at English Harbour中精致的Terrace餐厅,在那里品尝极其美味的龙虾和红鲷鱼。在这个岛屿上,您可以感受到在安的列斯群岛度假的精髓。

它的海岸海滩密布:(岛民们表示)这里海滩总计有365个,正如一年的天数;这些海滩有的出名、有的位置隐秘,还有的甚至位于火山口中。有些人更喜欢人多热闹的海滩,如狄金森湾(Dickenson Bay)和逍遥海滩(Runaway Beach)。偏爱清净与与世隔绝之地的人则可前往Five Island半岛。在那里,他们将能够享受深湾(Deep Bay)和Lignumvitae Bay这一狭长洁净海湾的海滩。

水肺潜水爱好者更喜欢西南海岸的Cades Bay,并最远可前往Cades Reef这个4公里长的堡礁。私人小岛长岛(Long Island)坐落在该岛的西部海岸前,豪华酒店Jumby Bay Hotel就在这个岛上,而这里的前滩常有巨大的海星前来造访。海龟每年都在四月和五月前来长岛的Pasture Bay产卵。要欣赏日落(或参加岛上最有名的派对),最好前去Shirley Heights,您可以从那里欣赏到英国港的美丽景色。在过去30多年间,加勒比邮轮的乘客和当地居民都在这个派对之地比肩欢聚。

---

Dickenson Bay Beach,离游轮约10分钟车,岛的西北角。当时我们几个是计划走路过去的,一路看看市容,顺便消耗消耗自助早餐的卡路里。结果到了外面,被告知很远且不好走,只好改变主意,坐小巴的士过去,单程\$3一个人,不管人多人少一个价,到了海边,小巴司机给那里坐阵的女士一点钱,估计是回扣或者是分成,我们走的时候,她会帮我们打电话叫车,司机黑黑干干瘦瘦的,真不容易。一路开过来,路真的不好走,也没什么可看的,幸亏没走路去。我们的大部队人马,他们都先知先觉,一开始就决定坐车去,在车里,还不停的感叹,替我们先头小分队捏把汗,这么远,怎么走.....海滩会合时,为了显示我们真的走路过来,还骗他们沿着沙滩抄近路.....当然是没有人相信这个善意的谎言。

---

此次游轮到达的第3个岛是Antigua. Antigua有365个海滩,如果每天去一个海滩,一年可以不重复。

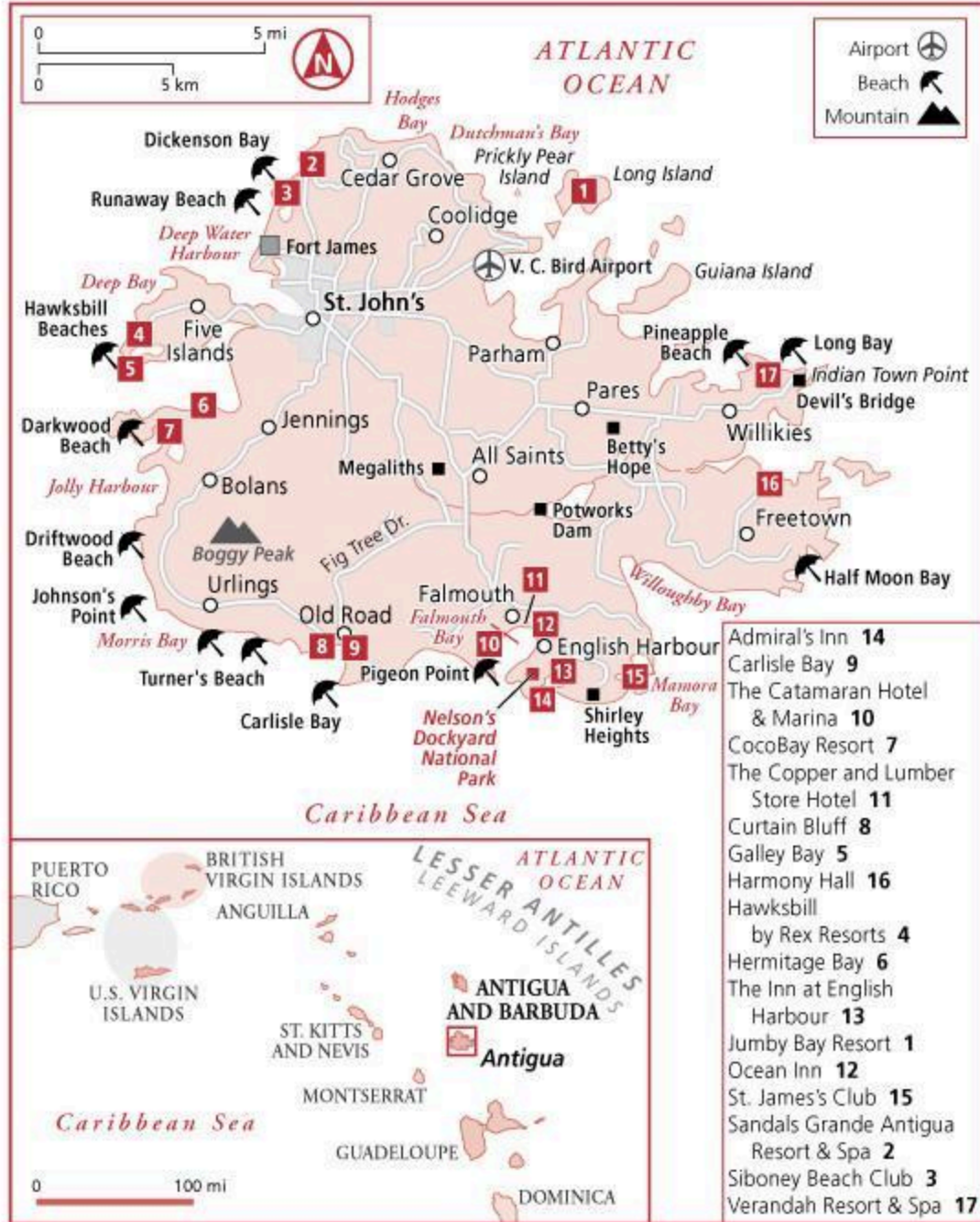
这天我们的安排是早上参加Stingray Tour,是跟着船定的,因为之前做研究发现没有单独在外面定的Tour,跟官网联系,他们也让我跟船定,于是只能乖乖得跟船定,75一个人,小孩子也是一样的价格,还是挺贵的。不过虽然价格不便宜,但是这个活动被小朋友一致评为本次游行最受欢迎节目。

在这里不但可以近距离接触Stingray,还可以抱着他们合影留念,还可以喂鱼给他们吃,所以特别适合带孩子玩。这里的水也很浅,大人都可以站起来。

下午我们的安排本来想就找一个离游轮港口比较近的海滩去玩玩就好了, 不过后来临时看Tripadvisor评论后打算taxi去beach hopping. 最后我们包了一辆taxi, 80刀一个下午, 去了3个连得比较近的海滩, 分别为Valley Church Beach, Ffryes Beach 和 Darkwood Beach. 离港口最近的应该是Dickson Beach, 如果跟游轮定去海滩的Tour好像就是去的这个

Antigua的海滩也很迷人, 其中Tripadvisor上排名最高的Valley Church Beach也是我个人最喜欢的, 水像翡翠一样, 泡在水里什么都不想真是很享受的感觉, 当地人叫这个海滩叫Love Beach,

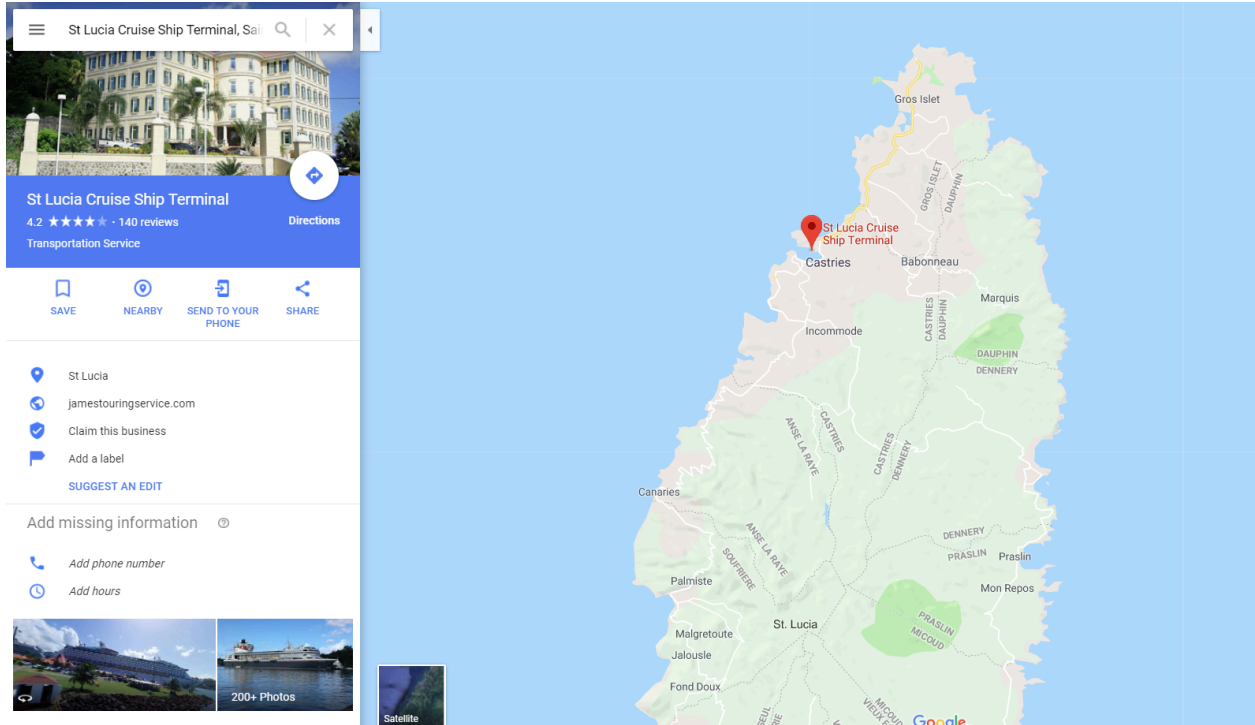
我对Antigua这个岛的印象特别好, 从船靠岸那一刻起, 我就被它的地貌所深深吸引, 给人眼睛一亮的感觉。然后上午的Stingray活动和下午的海滩都很喜欢, 而且Antigua跟其它几个岛比更加的淳朴原始, 商业味了不少, 更加增加我的它的好感, 希望以后能再来这个小岛玩玩



上面是Antigua岛主要的旅游景点，每人可根据自己的爱好自己选择合适的行程。若有时间又不想去很多地方，Runaway Beach和Valley Church Beach是游客去的比较多的沙滩







## 东加勒比游轮攻略–St. Lucia

这岛也是个火山岛，自然风光非常漂亮。这岛上最著名的景点 – The Pitons。山峰是活火山口。活火山口里至今地热滚滚，沸腾的泥浆汩汩作响，仿佛喷涌的岩浆。

海岛以 Pitons 著名，还可以去瀑布公园，也可以参观热带植物园。除了瀑布浴，在 St. Lucia Take a volcanic sulfur mud bath也很好玩，别看水是黑的，可是因富含矿物质而具有上好的美容康复疗效哦。

+++++

这次我定的是Tripadvisor上排名第一的Cosol Tour

[http://www.tripadvisor.com/Attraction\\_Review-g147343-d1227382-Reviews-Cosol\\_Tours-Castries\\_Castries\\_Quarter\\_St\\_Lucia.html](http://www.tripadvisor.com/Attraction_Review-g147343-d1227382-Reviews-Cosol_Tours-Castries_Castries_Quarter_St_Lucia.html)

[http://www.cosol-tours.com/#\\_=\\_](http://www.cosol-tours.com/#_=_)

我定的是Full Day St Lucia Tour, 价格是大人75/人, 小孩子50/人

后来看了一下，我们的tour基本就是沿着St Lucia的西岸开了一圈  
环岛游的好处是可以看到比较多的景点，但是缺点就是在车上时间也挺长的，然后基本每个景点就是下来拍一下照片，不过我一个人带着两个娃，比较省心，自己就不用操心了.总体来说St Lucia给我的感觉

是除了有Piton和渔村这个景点比较上照，泥巴浴比较有特色外，没有特别惊艳的地方，海滩也不如之前的Barbados

+++++

幸亏有照片，well，照片其实也不灵光，各个岛的风光都差不多。。。重新说，幸亏我在旅行回来以后马上把行程简单记下来，不然现在真想不起哪天去的哪个岛。今天要去的是St Lucia. 因为昨天从潜水艇回来没有安排好交通，老公主和小公主在人生地不熟的地方走路走得很不爽，所以今天肥肥订了大船上的海滨之旅，先是环岛游，然后到岛最北端的著名Pigeon Island National Historic Park海滩晒太阳戏水。



+++++

游轮第三站，8点到5点，圣卢西亚 St. Lucia。US News and World Report 加勒比海最佳去处排名，像江左梅郎，荣登琅琊榜首，哈哈。首都卡斯特里Castries. 不怕你笑话，之前真的不知道。独立前被英法各占领了7次。官方语言也是英语，但地名都是法语的，民间口语也是法语演变来的，叫做Broken French。圣卢西亚是个火山岛，有全世界为数极少的，能够驱车进去观看的火山-苏弗里艾火山。境内山峦起伏，火山，热带雨林，沙滩，应有尽有，当然还有一定要去的著名景点，700米高的Gros 和Petit Pitons 双峰。离赤道比较近，一年四季恒温，旱季12-5月，雨季6-11月，9月好像是飓风季节。



出门前做功课，不用提前订岛上游。一出游轮，便有不少当地人上来要带你玩这个游那个。找个心肠硬口才好的去侃侃价，一定比船上的便宜。我们34人包了一辆大巴，9-3点，6小时，大约\$45/人，四个景点，包所有门票：去Soufriere，徒步上山脊，一睹Pitons芳容，看火山，观瀑布，玩海滩。其实这天下来，发现这并非最佳行程，路途太远，单程50公里山间小路要开一个多小时，才到开始徒步的地点。火山，没有什么可看的，这个瀑布呢，更加令人失望到极点。不过，虽然远了点，还是很值得的，尤其是这个Piton峰顶，太漂亮了。只是这个火山和瀑布，就可以省了，完了直奔海滩。

游轮码头的购物中心, WiFi信号超强, 免费滴

+++++

Marigot Bay是圣卢西亚最著名的海湾, 1967年Rex Harrison导演的电影《Doctor Dolittle》(杜立德医生)在此拍摄。坐车过来需要在南岸下车, 坐摆渡船到北岸。北岸有Marigot Beach Club和Doolittle's Restaurant and Bar。我即将用晚餐的Rainforest餐厅也坐落在北岸的摆渡码头。

Soufriere附近有个火山公园, 可以洗泥巴浴。据说洗泥巴浴对身体很有好处, 尤其是关节, 但是温度挺高, 有50度左右, 下去需要点勇气。附近还有个瀑布, 网上看了下照片, 不是很大, 很壮观。对此我兴趣不大, 直接略过, 还是去镇子里看看。

游览完Sugar Beach后, 看看时间还早, 于是在码头上找到Simon, 问问他能否安排我们来个City Tour (市区游), 并且去当地最有名的餐厅品尝一下当地的饮食。因为城镇都在海岸线边上, Simon先推荐我们坐船游览, 价格是400美元。但是我觉得坐船看的地方少, 而且比较热, 还是想乘车绕一圈。最后谈妥从Ladera Resort出发, 经Soufriere, Canaries, Anse La Raye, Castries, 最后在Marigot Bay晚餐后返回酒店。下午3点出发, 晚上9点回到酒店。包车全程270美元, 晚餐自理。

接我们的司机是个壮壮的当地黑人小伙子, 叫Sherman, 住在Soufriere。很可惜没有和他合个影。Sherman开车很稳, 而且不急, 很适合慢慢观光。特别给大家推荐一下。

我的旅行有两种方式: 一种是多走多看, 比如进山或者城市观光; 另一种就是放松发呆, 例如去海岛。

圣卢西亚不适合多走多看的旅行, 因为岛屿的面积就600多平方公里, 一天就能看完, 但是绝对是个发呆的好地方。有一个Pitons, 加勒比海绝代佳人的称号就名不虚传了。无论从居住条件, 饮食, 风景和服务上来讲, Jade Mountain Resort名列世界前十的度假酒店确实物有所值。如果我再做选择, 肯定会就选择Jade Mountain Resort一家酒店。即使Six Senses即将开业, 但是从位置上来讲, 看到的风景还是无法与Jade Mountain Resort相媲美。

在此行之前, 在网上搜索攻略游记, 很少有圣卢西亚自由行的介绍, 大多是邮轮之旅。所以我尽量写的详细些, 也可以给大家提供个参考。

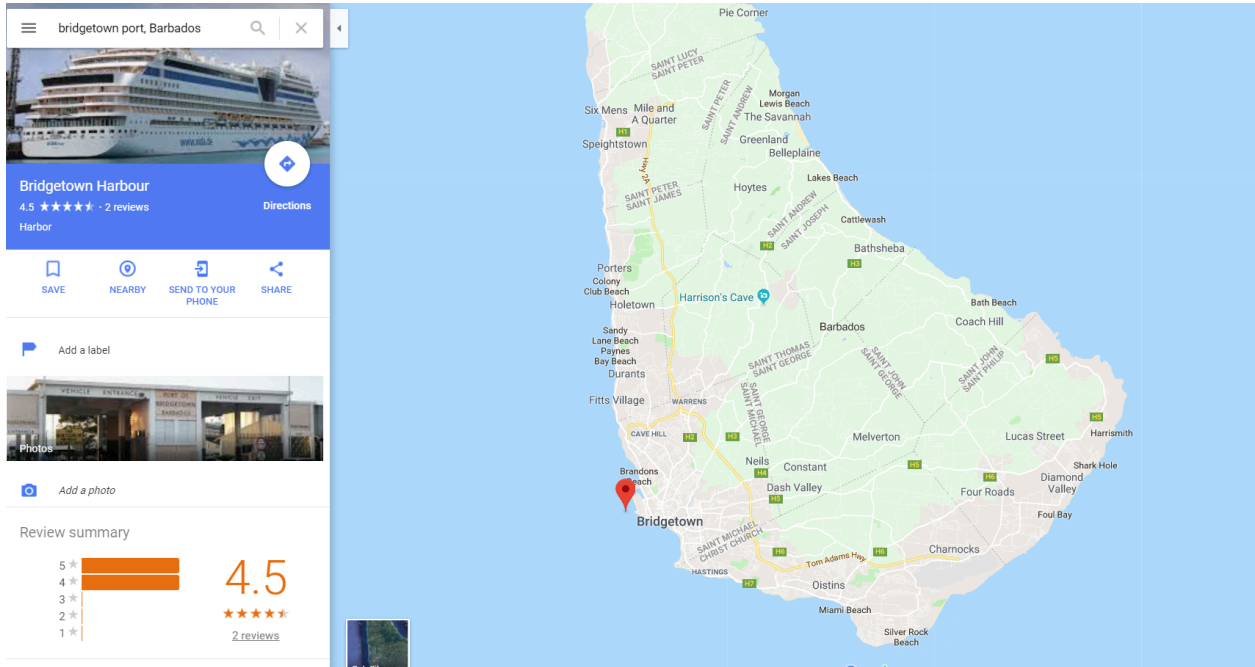
---

Thursday, April 26  
Bridgetown Port

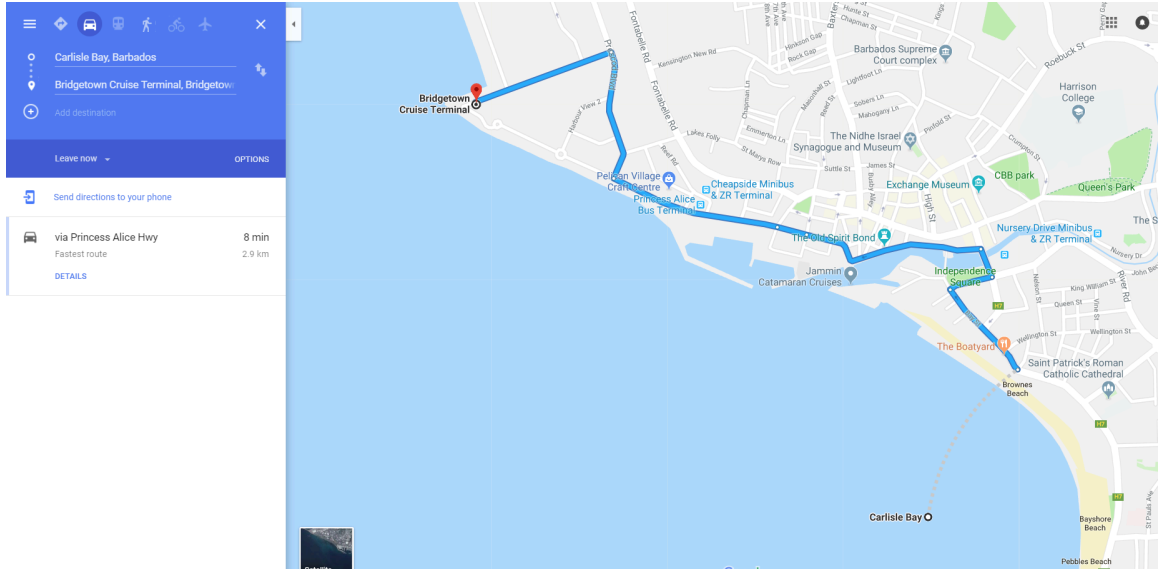
Barbados巴巴多斯

8:00am

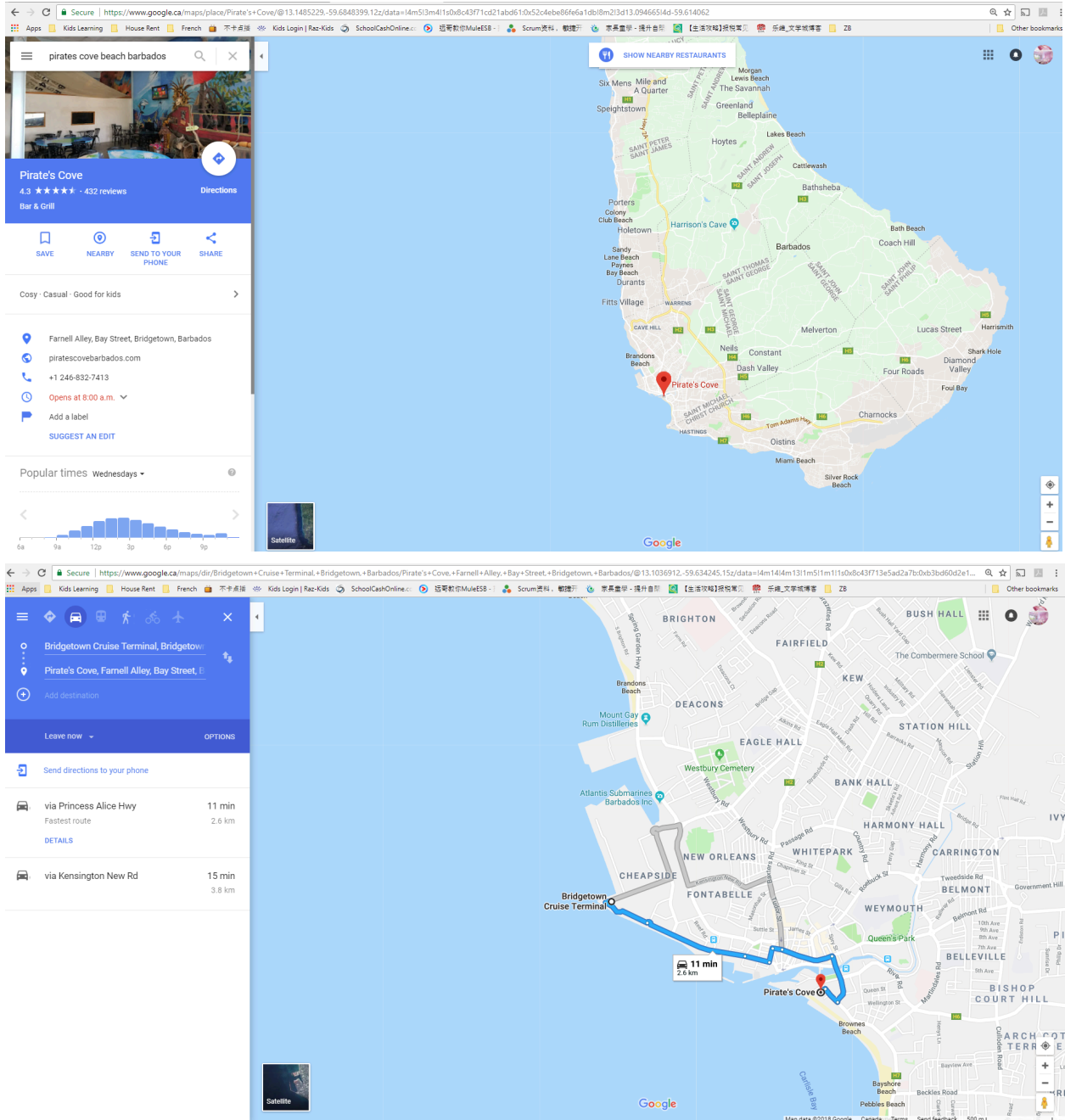
5:00pm



Carlisle Bay, Barbados



Pirates cove beach (near Carlisle Bay)



总体感受】巴巴多斯很干净，比起其他港口来更阔气，有成熟的商业区。此外水很美，是去过这几个岛里面最干净最美的。很开心的一天

## 【实用信息】



在巴巴多斯船停靠的是Bridgetown Cruise Terminal 这个距离Town有1mile左右, 走路完全可以。

巴巴多斯西岸浪比较小, 适合沙滩玩耍, 东岸浪大, 适合冲浪。

Catamaran我们订的是El Tigre:<http://www.eltigretravels.com/daycruises.htm> 价格是88美元每人, 邮件预订回复很快, 需要提供信用卡信息, 会预付10%订金, 剩下的钱在上船前付清, 可以刷卡。这个比起其他岛屿来算便宜的, 集合地点是Terminal外的Gate 1

在选择Catamaran的时候, 肯定会接触到一下几个公司的名字Calabaza Sailing, Cool Runnings, Silver Moon, Shasa, Tiarni, Jolly Roger等, 这些都是船的名字, 每家提供的路线和服务都是差不多的, 不一样的是船大小和一次乘客数量, 如果大家去过Cruiscritic论坛看选船建议, 就会知道老外为那么点儿破事儿有多么纠结的选择综合症。在我看来这些都是差不多的, 所有的船都在海上遇到过, 我并不觉得小船有什么好, 或者人稍微多一些有什么不好。但价格却有高有低, 尤其是那种8人的小船, 可以到120美元每人, 所以只要有价格合适, 空位置的, 就可以了, 不会差别很大的, 不就是一艘船嘛~所看到的风景都完全是一样的~

这里要提一下Jolly Roger, 是一艘仿古海盗船, 这个船价格和El Tigre一样, 但是人特别多, 一船可能有40-50个人, 年轻人多, 音乐声巨大, 是一艘party船。如果大家不喜欢这种风格:大家都得在甲板上跳舞, 扭动, 尖叫, 建议避开。隔着十万八千里就听见这船上音乐了, 我要是海龟, 我都得躲得远远的.....嘿嘿

### 【其他玩法】

可以去绝美海滩躺上一天, 海滩著名的有:Paynes Beach, Sandy Lane, Crane Beach, Accra Beach, Rockley Beach, Bottom bay 位置如下, 具体taxi价格我没了解过, 只知道如果是去Paynes Beach是20美元来回每人

### Barbados- Beach Map

如果不想做双体船出海, 又想看海龟, 这个是在Paynes Bay之外的, 去了那个海滩, 有一种小船叫做Glass Bottom Boat可以带你去看海龟, 自己游过去其实也可以, 就是需要相当体力和脚蹼

下面就是这种船, 好像是15美元每个人

如果想跟团环岛, 可以看看这家:<http://www.coconut-court.com/activities/teds-tour/> 好评很多

还有<http://www.glorytours.org/> 网站多刷新几次才打得开, 这个是加勒比网站的通病==

巴巴多斯感觉比其他海岛现代许多, 水上活动也很多, 比如水上摩托车, 冲浪等, 这些信息可以到tripadvisor的巴巴多斯版块去查询

### 【小提示】

报双体船的团可以不带浮潜用具, 其他的最好带, 否则租一副不干净, 且比较贵

港口有网络!!! 不容错过!

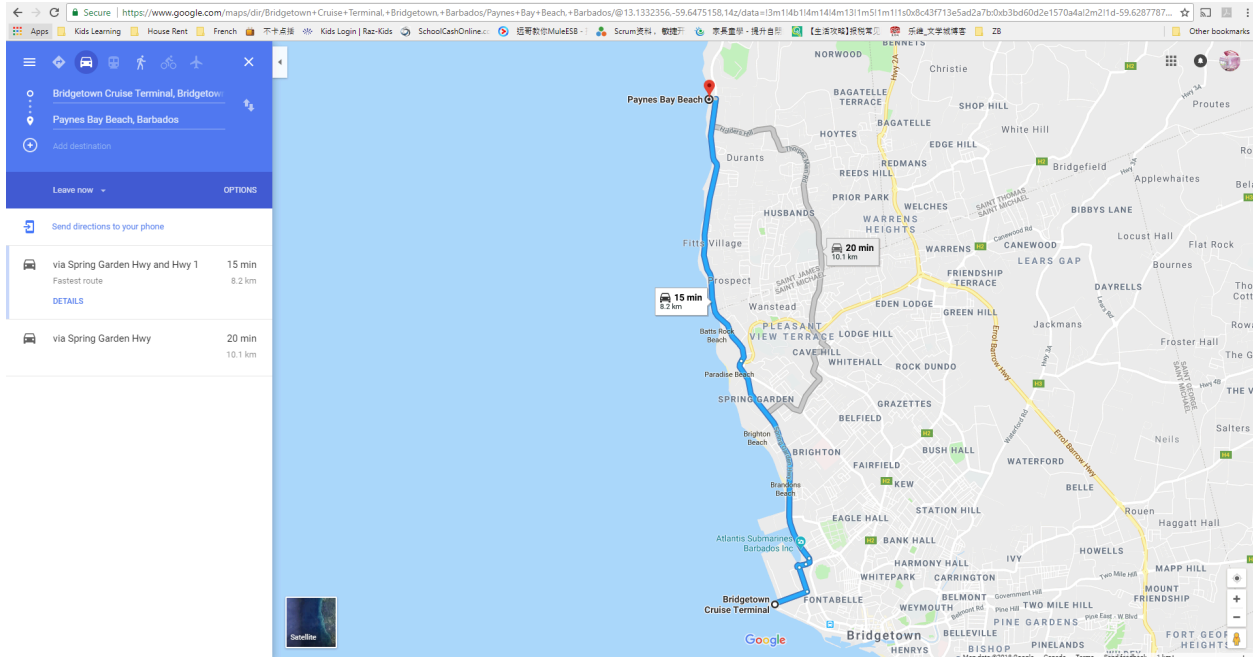
巴巴多斯明信片邮寄非常之贵 1.4美元一张邮票, 我还以为我听错了.....结果到现在也没寄到.....不着调啊不着调~ps.明信片价格也较贵

+++++

我们每家花15块钱租了一个遮阳伞和两把沙滩椅, 晒太阳、玩沙子、下水游泳, 各得其所。不远处有人组织去远处潜泳看海龟, 我们就兵分两路, 不愿去的就留守, 其余的坐船出海了。我就是留守的一员。这个看沉船看海龟的项目在游轮网站上也有, 大人70块, 小孩56块, 他们在沙滩上, 跟老板讨价还价, 每人只要20块, 而且最后因为没有在沉船处看到海龟, 还带他们去更远的地方, 最后虽然还是没能看到海龟, 但老板给他们提供吃的喝的以表歉意, 让这几个出海的反而觉得太不好意思了, 这老兄太实在了, 以后有机会要推荐他的服务。

Paynes bay beach





回到码头大家都没着急上船，因为码头有免费wifi!

## 加勒比海之波

发表于 2011 年 08 月 30 日 由 昨天

每年的三四月份，是美国的大中小学放春假的时候，也是很多家庭出门度假的时刻。儿子的学校从三月底开始放春假，三十一号我们登上了飞往波多黎各的飞机，然后从波多黎各岛登船去畅游加勒比海的几个岛屿：Saint Thomas, Saint Martin, Barbados, Saint Lucia, 和 Saint Kitts。其中 Saint Lucia 和 Saint Kitts 这次是第一次去。

我已经坐船游加勒比海多次，还记得第一次去是在九十年代，当时刚刚读完第一个硕士，在华尔街的一家银行找到了 Back Office 的工作。那年的圣诞节，女友邀请我一起去坐游轮，我欣然前往，同去的还有一对刚结婚的夫妻度蜜月，新娘是女友的同学。我们四个人飞到佛罗里达，然后坐皇家加勒比海游轮去了 Bahamas, Saint Thomas, Saint Martin 和 Saint Johns。那一次充分领略了加勒比海柔软，碧绿的海水，和煦的阳光，昼夜不停的音乐和派对，以及节奏明快，全身扭动不止的拉丁舞。那个圣诞是我至今为止度过的最难忘的节日，那时跳舞跳到凌晨三点，每天都沉浸在 Rum 的酒精中，人仿佛是在云中漫步行走。从那时起，我就爱上了游轮和加勒比海。后来又与朋友和家人坐游轮来过加勒比海多次，先后去过 Aruba, Antigua, Jamaica, Saint Thomas, Saint Martin, Saint Barts, Barbados 和 Puerto Rico 等岛屿。

这次在波多黎各岛上住了四天，下榻在喜来登酒店，因为酒店就在 Old San Juan 城里，所以每天不是在老城里面逛街，就是参加旅游团去海滩和热带雨林。在这个城里漫步，有时仿佛是走在纽约的曼哈顿岛，还有时像是走在新奥尔良的街道，Old San Juan 和这两个地方有很多类似的建筑，比如一排排三四层楼高的连体房。有家 “The Butterfly People” 店

特别吸引人，店里面的墙上挂满了大小不等的蝴蝶玻璃镜框，里面的蝴蝶五颜六色，美不胜收，是我见过最漂亮的蝴蝶标本，当然价格不菲，要几千美元才能买到一个中等大小的蝴蝶镜框，一个小小的镜框中只镶着两只小蝴蝶都要一百多美元。

在老城里看风景，一定要去看看**San Cristóbal** 和 **San Felipe del Morro**两个城堡，它们都是十六世纪西班牙人为保卫**Old San Juan**建的，看完这两个城堡，一天的时间也就过去了。到了晚饭的时候，我们都喜欢尝试当地的各种美食，去了几家酒店的**Concierges** 推荐的餐馆。印象最深的两家是 **Casa De Espana** 和 **Latin Roots**, 两家都有乐队为食客们跳舞来伴奏，前者还有**Flamenco**表演。两家都是西班牙菜，波多黎各人喜欢油炸的食品，大部分肉食是油炸的，香蕉也是油炸的，所以这地方的人得拼命跳舞来减肥，不然一不留神，就变成了大胖子。我们尝了当地著名的烤全猪，感觉比老广的烤乳猪差远了，肉太咸，皮太硬。倒是油炸的猪肉，鸡肉很香，有点像东北的名菜“溜肉段”，还有就是这里的鸡尾酒很好喝，起的名字也很有趣，一个叫“**Kiss on the lips**”，另两个纽约也有，叫“**Sex on the Beach**”和“**Orgasm**”每次进餐时喝上一杯，吃饭后就会有一种半醉半醒的感觉，很妙！

儿子被学校的食物彻底洗了胃，除了麦当劳，汉堡王，地铁**Sub**，他对什么都没兴趣。总算是盼到上船的时间，他急不可耐地招呼着我们快快上船。这是他第四次坐游轮，也是他每年最盼望的度假方式。在船上面他可以到“孩子世界”去结交各种肤色，来自天南海北的朋友，跳**Hip Hop**舞，参加派对，还可以去无限制地游水，玩水上滑梯，他的最高纪录是一上午玩水上滑梯二十多次。最令人啼笑皆非的是他在船上无限制地去拿汉堡，薯条吃，平时我们是绝不允许他这么吃垃圾食品的。

船到达的第一站是**Saint Thomas**，这个岛我们过去都来过，什么香蕉船，**Snorkelling**都玩过，该看的也都看过了，就决定去**Magen Bay Beach**。根据国家地理杂志，这是世界上十大最漂亮的海滩之一。我们全身抹好了防晒霜，搭乘 **Open Air Safari Bus**去海滩。去这个海滩要翻一座不太高的山，车一路往上爬时，看到在棕榈树掩映下的海水海滩非常的美，但是当我们快到**Magen Bay**，车在往山下面开时，我们都忍不住睁大双眼，发出赞叹声！那混合着乳白的沙滩和碧绿的海水的**Magen Bay**俨然一个人间仙境，令人 **Beathtaking!**

沙滩上有很多坐着和躺着的人，说着各种不同的语言。我们把船上发的**Beach Towel** 和沙滩包放好，就迫不及待地跳到海里。几个小时过得很快，直到先生晒得满身红彤彤，儿子的皮肤晒得和当地人颜色差不多，才打道回船。儿子继承了我的肤质，一晒就黑，而不是一晒就红。此外他还继承了我的长相，只是鼻子和耳朵比我的大，眼窝深陷下去一点儿，而且眼睫毛特别长。儿子还继承了他爸爸的高大身材，先生一米八八，医生预测儿子至少能长到一米八五。我逗儿子说：“你的基因是高个子，但是想要聪明就得吃中国饭，你看中国人多聪明啊，久远的四大发明不说了，说近的，中国人把奥运会开幕式设计表演得美奂美仑！”但他一耸肩说：“世界上最聪明的就是犹太人和中国人，我各占一半，吃什么饭，都笨不了！”船上的饮食很丰盛，扒饭，汉堡，皮萨随时都有，但我喜欢固定的早，中，晚餐。通常的午餐都是在各个岛上尝试当地的食品，而晚餐则是最正式的。船上的晚

餐都是法国餐，我喜欢喝餐前汤，每天晚上点不同的菜，鱼，龙虾，牛肉，猪肉，羊肉，鸡肉换着来，餐后甜点也非常可口。我们还买了两瓶红白葡萄酒，每晚进餐时喝上一杯。我们选择和别人合坐一个桌子，这次遇到了来自底特律的一家人，父亲斯科特，母亲特瑞莎，和一个十四岁的女儿 Kacie。小姑娘漂亮可爱，还健谈，她告诉我们她还有两个已经上大学的哥哥姐姐，他们还没有放春假。Kacie和我们儿子马上成了朋友，后来两人经常在水上滑梯上一起玩。

晚上的节目非常丰富，我们通常吃完晚餐就去看表演，每天晚上安排有不同的节目：有歌舞，魔术，杂耍，脱口秀，冰狗，跳舞，卡拉OK等，我通常和家人看完表演，就去跳舞或听卡拉OK。舞厅里每晚有老师先做示范，然后大家一起跳。先后跳了迪斯科，Salsa, Cha Cha Cha, Country Line Dancing, Macarena, Mambo, Merengue, Suzie Q 和YMCA。每次跳完都满身大汗，跟去GYM 锻炼了一样。

第一天的歌舞表演最后一个出场的是主持人，船上的 Entertainment Director 卡尔，他是个多才多艺的英国人，记得几年前曾经坐过他的船，好像也是主持人，当然他是不会记得船上的客人的，因为每年接待了太多的游客。他给大家唱的第一首歌是“ I got a feeling”，他一开唱：“ I got a feeling that tonight’s gonna be a good night！”好多女士先生们就开始站起来，接着就全身扭动跳了起来，还有不少坐在走道边上的人在剧场的走道上跳，好不热闹！后来当卡尔唱道：“ I got a feeling that tonight’s gonna be a good night, That tonight’s gonna be a good night, Tonight’s the night！ let’s live it up! I got my money, Lets spend it up！”全场掌声雷动，因为他唱跳俱佳，还不时走下台来和观众互动，与坐在前面和边上的观众握手，我当时坐在第五排边上，先生和儿子坐在第六排，在我的后面，因为在他们边上没有座位了，我就坐在了他们的前面。当卡尔唱第二首歌” Pretty Woman”时，令人意想不到的事发生了，十分搞笑。他一开始就用手指着我的方向唱道：“Pretty Woman, the kind I like to meet,”唱着唱着，他走下舞台，往我坐的地方走来，还没等我反应过来，他已经走到身边，开始边唱边摸我的长头发，还拉起我的头发来，然后又揽住我的头继续唱：“That you look lovely as can be, are you lonely just like me？”这时儿子站起来急扯白脸地拉住他的衣袖，大声喊道：“这是我妈咪！”卡尔估计没有听到，或是听到了想故意搞笑，他甩开儿子的手，继续唱道：“ Pretty woman, look my way, Pretty woman, say you’ll stay with me, ‘Cause I need you, I’ll treat you right, Come with me baby, be mine tonight！”然后他还坐在了我的腿上继续唱，全场的观众都拍着巴掌狂笑起来！儿子又要来推他，被先生拦住。卡尔就边唱边跳回到舞台。后来散场后，好多人都说儿子很天真可爱，让他们大笑不止。后来走出表演厅，儿子一直追问我和先生，有没有生气和感到被冒犯？先生说：“那个卡尔是在表演，在搞笑，不能当真，再说你应当为你妈妈感到骄傲，说明她很Hot，你有个Hot Mama。”说完我们都大笑起来。

离开Saint Thomas，要经过一天一夜的时间去Barbados，这天的上午我们都泡在泳池里了，儿子玩水上滑梯不宜乐乎。这滑梯有三层楼高。他问我敢不敢试试，我说去年在德州的Schlitterbahn水上公园玩的滑梯比这高多了，那个我都敢，这个为啥不敢？我和他玩了五六次，然后就去游泳了。

下午卡拉OK开始了，上去唱的几个黑人太厉害了，和美国偶像有得一拼！尤其是一个来自纽约布鲁克林的杰西技高一筹，那嗓子和演唱技巧都没得说，大家都猜想他可能是专业歌手。还有一位来自印第安纳的白人JJ，唱猫王的歌也是一绝。我个人最喜欢唱Ricky Martin 歌的艾瑞克，他大概才二十来岁，长得很像Ricky，也来自Puerto Rico，他高高匀称的身材，漂亮的嗓子和舞姿，征服了场上所有的观众，是公认的全场最具明星风范的歌手。还有一个黑人女歌手，同样来自纽约，唱Maria Carey 的歌，也相当不错。但总的来说，男歌手的水平远远超过女歌手。家人都鼓励我也上去唱一首，但我自己感到唱英文歌还是不如唱中文歌那么得心应手，就婉拒了。这次一共有十个选手进入了决赛，最后他们被专家指导了一下午，并包装成Frank Sinatra, Elton John, Ricky Martin, 麦当娜, 猫王等，在台上表演，这台戏叫做“嘉年华传奇秀”，演出非常成功，掌声经久不息，观众都一致认为此次表演让艾瑞克这个明日之星大放光彩！

在Barbados和Saint Kitts，我们都参加了环岛游览的团，坐车几个小时去看岛上的风景和到城里逛店，Barbados是加勒比海上的一颗明珠，这个岛出奇的漂亮，到处是漫长乳白的沙滩，碧绿清澈的海水，绿树成荫，繁花似锦。很多加勒比海的岛屿每年都会受到飓风的侵袭，但Barbados却蒙上帝的恩宠，幸运得没有这个危险，使得这里受到不少好莱坞明星和各界名人的垂青。很多名人在加勒比海各岛买了度假屋，像奥波拉温芙瑞，老虎武兹，逝去的麦可杰克逊等。船原定是晚上六点钟离开Barbados，五点时我们就陆续回到了船上，但等吃完晚餐，船还没有开走。大家开玩笑说也许是因为这个岛太美了，船不舍得走。突然，有船长的广播传来，告之大家，船迟迟未开走是因为有个乘客去世了，她的家人和船员要把她的遗体搬下去，空运回美，请大家理解。我们都开始猜测这一定是个老者，得了什么急病去世了。第二天一早，起来去吃早餐，和另外四个人合坐在一个桌子，早餐位置是随便坐的。其中两个印第安那州来的女教师谈起了她们晚餐时临座的一家八口人，她们说那家人昨晚没来吃晚餐，后来听说是那家五十多岁的女主人心肌梗死去世了。我听罢很震惊，这么年轻！可见人的生命是如此的脆弱，说没就没了，活着的人们加倍爱惜自己身体吧！

我们在Barbados买了著名的Rum酒，沙滩裙和护肤品等。在Saint Lucia，一家人去参加了火山硫磺泥温泉团，不久前看过“单身汉”的电视真人秀，有两集是在Saint Lucia的火山温泉拍摄的，我很早就打算去看看。在这个团里，我们遇到了来自洛杉矶的两家中国人，其中一家人半年前刚移民来美，有个跟儿子年龄差不多大的女儿，因为股票上市成为巨富，两人还不到四十岁就退了休，为了孩子来到美国定居，并在洛杉矶的山上用现金买了个漂亮的大房子。另一家是早年移民美国的福建人和河南人组成的家庭，有三个女儿。和他们一起往身上摸黑火山泥，泡黑色温泉时，渐渐熟了。后来我们相约一起吃饭，一起聊天，看表演和跳舞，有天晚上还一起聊到两点多钟。后来还一起在Saint Martin岛上玩了一天，后来要分离时，大家都依依不舍，我们互相留了电话，相约再见，一起吃饭。

在和船告别的前一晚上是最难受的时候，吃晚餐时，我们就开始有点忧郁的感觉。在一起生活了几天的人们，可能今后再也不会见到，的确是令人伤感的。儿子一直和Kacie说可能以后再也见不到了，我看Kacie的眼圈都有点红了，就对她说“你们不也要在Puerto

Rico 多呆一天吗？那个城那么小，我们肯定会碰到的。”还真别说，后来在Old San Juan 逛街的时候，还真遇到了她们，见面时大家都很兴奋。

我们和所有在这几天里熟悉的人们告别，特别是每天为我们服务的餐厅侍者，打扫房间的服务员，真心地感谢他们。大家都不舍得离开这里，很晚了，很多人都不愿意回到自己的房间，还在听歌，看秀，看电影。我们也不想回去，虽然不饿，还是去拿了点食品，坐在大堂，看着来来往往的人们。

早晨，最后要离开船了，卡尔走过来跟大家告别，他一一握了我们的手，说希望来日还会再见。儿子告诉他：“一定会的，不过下次是坐船去欧洲了！”大家都笑了，儿子不停地要我给他照了好多以船为背景的照片，我们离开船好远了，他还在不住地回头，和嘉年华挥手告别.....