

加勒比海游轮

最佳游览和活动项目



机器翻译

© backpackandsnorkel.com

内容

一、简介

[HYPERLINK \l "c2_1" 2.1 免责声明](#)

2.2 版权

3.安圭拉

4. 安提瓜岛

5.阿鲁巴岛

6.巴巴多斯

7.卡塔赫纳（哥伦比亚）

8. 开曼群岛

9.库拉索岛

10.多米尼克

11.拉罗马纳（多米尼加共和国）

12. 大特克岛（特克斯和凯科斯群岛）

13. 瓜德罗普岛

14.半月岛（巴哈马）

15. 马提尼克岛

16.拿骚（巴哈马）

17.波多黎各

18.罗丹（洪都拉斯）

19. 圣马丁岛/圣马丁岛马丁

20. 圣克罗伊岛（美属维尔京群岛）

21. 圣卢西亚

22. 圣托马斯（美属维尔京群岛）

23. 托托拉岛（英属维尔京群岛）

24. 结束语

一、简介

加勒比海是地球上的主要度假胜地。游客们被一些最好的白色沙滩、任何可以想象到的蓝色和绿松石色调的海水、出色的浮潜和潜水、异国情调的食物和友好的当地人所吸引。



这本“加勒比海巡游”指南主要是为喜欢探索岛屿亮点的游轮乘客和短期度假者编写的。

我会告诉你这些景点是什么，提供一个谷歌地图链接来帮助你到达那里，我的经历和经常到景点的链接。

为了帮助您找到最适合您的产品，我添加了很多照片和其他评论的链接。为了给您提供真实的评论，我只为您提供我访问过的岛屿的指南。

这不是一本深入的岛屿指南。您可以从大型旅游指南公司购买这些。

我的目标是帮助您制定完美的行程，在轻松的加勒比游轮上留下难忘的时刻。



另请查看[鲁迪的初学者游轮指南和其他的](#)，了解如何找到并预订最适合您的游轮。

2.1 免责声明

在本指南中，我将尽力为您提供最准确的信息。然而，随着时间的推移，价格、时间甚至景点都会发生变化。因此，我和backpackandsnorkel.com不能对用户旅行时的体验负责。我强烈建议您在制定旅行计划时，写信或致电您计划前往的景点进行确认。

另外，请保持警惕，注意周围环境并看管好自己的财物。即使是最好的假期计划，扒手和其他犯罪分子也很容易毁掉。

2.2 版权

本网站及其内容的版权归'Rudy at Backpack & Snorkel'所有。版权所有。禁止以任何形式重新分发或复制部分或全部内容。本网站内容（包括照片）未经'Rudy at Backpack & Snorkel'书面同意，不得出售、转载或用于商业目的。除非获得我们明确的书面许可，否则您不得分发或商业利用该内容。您也不得将其传输或存储在任何其他网站或其他形式的电子检索系统中。

3.安圭拉

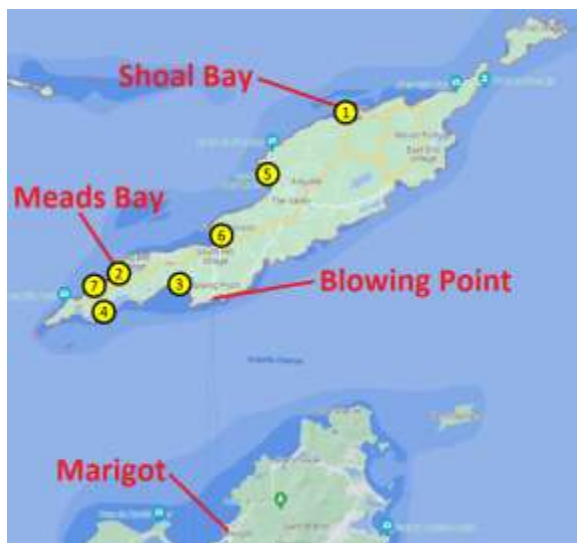
3.1 一般信息

安圭拉据信是克里斯托弗·哥伦布因其形状而命名的，安圭拉是意大利语，意思是“鳗鱼”，拉丁语意思是“蛇”。

安圭拉的大部分欧洲殖民地都处于英国的统治之下。 1825年，该岛被置于圣基茨的行政管辖之下。 当英国于 1967 年给予圣基茨和尼维斯完全自治权时，安圭拉是新的圣克里斯托弗-尼维斯-安圭拉的一部分。 许多安圭拉人不喜欢这种情况，1967年和1969年的两次革命导致圣基茨短暂独立，并成立了独立的“安圭拉共和国”，以便安圭拉重新回到英国的统治之下。 1980年，安圭拉最终脱离圣基茨和尼维斯，成为单独的英国直辖殖民地，现为英国海外领土。

安圭拉没有游轮港口。 从圣马丁岛游轮港口 ([地图](#)) 前往圣马丁岛需要乘坐出租车前往圣马丁岛法国一侧的马里戈特港 ([地图](#))。 渡轮停靠在安圭拉的 Blowing Point ([地图](#))，有出租车可带您前往安圭拉的任何地方。 此行程可由游轮乘客完成，但需要严格的时间意识，以确保您不会错过渡轮并准时返回游轮。

请确保您持有有效护照和足够的现金，因为离境税仅以现金支付，而且安圭拉港口没有自动提款机。



1. [浅滩湾（东）海滩](#)
2. [米兹湾海滩](#)
3. [伦迪伍斯湾海滩](#)
4. [芒迪湾海滩](#)
5. [小湾](#)
6. [沙滩](#)

7. [巴恩斯湾海滩](#)

3.2 如何前往安圭拉？

安圭拉没有游轮港口。从圣马丁岛/圣马丁岛的游轮港口前往圣马丁岛需要乘坐出租车到圣马丁岛法国一侧的[马里戈特](#)(Marigot [客轮码头](#)) 港口，然后乘坐渡轮。渡轮在安圭拉的布洛因角 (Blowing Point) 着陆，那里有出租车等着带您前往安圭拉的任何地方。

离开安圭拉时，请确保您携带足够的现金，因为离境税仅以现金支付，并且安圭拉的港口没有自动提款机。

截至撰写本文时，离境税为每人 5 美元。



有关渡轮票价和护照要求的信息请参见下文 – 渡轮行程大约需要 1 分钟。 20分钟：

[马里戈特飞往安圭拉](#) 2 名成人离境税：仅限现金 8 美元（撰写本文时）

[安圭拉飞往马里戈特](#) 2 名成人离境税：28 美元，仅限现金（撰写本文时）

渡轮出发时间（撰写本文时）

安圭拉亚特兰大马里戈特		马里戈特 法兰克福 安圭拉	
早上 7:30	下午 1:30	上午 8:15	下午 2:15
上午 8:15	下午 2:15	上午 9:00	下午 3:00
上午 9:00	下午 3:00	上午 9:45	下午 3:35
上午 9:45	下午 3:45	上午 10:30	下午 4:30
上午 10:30	下午 4:30	上午 11:15	下午 5:15
上午 11:15	下午 5:40	中午 12:00	下午 6:00
中午 12:00	下午 6:15	中午 12:45	晚上 7:00
中午 12:45		下午 1:30	

3.3.安圭拉的海滩

由于安圭拉是一个相当偏远且珍贵的岛屿，即使是受欢迎的海滩也可能永远不会过度拥挤。

安圭拉以其许多美丽而宁静的海滩而闻名。以下是安圭拉七个最佳海滩的列表：

1. [浅滩湾（东）海滩](#)
2. [米兹湾海滩](#)
3. [伦迪伍斯湾海滩](#)
4. [芒迪湾海滩](#)
5. [小湾](#)
6. [沙滩](#)
7. [巴恩斯湾海滩](#)

The first part of the paper discusses the importance of understanding the local context in order to design effective interventions. It highlights the need for a thorough understanding of the community's culture, values, and social structures. This understanding is essential for identifying the root causes of the problem and for developing interventions that are culturally appropriate and sustainable.

The second part of the paper presents a case study of a community-based intervention in a rural area. The intervention was designed to address the issue of poor agricultural yields, which was a major source of poverty in the community. The intervention focused on providing farmers with access to improved seeds, fertilizers, and irrigation systems. It also provided training in modern farming techniques and helped farmers to organize themselves into cooperatives.

The results of the intervention were positive. Farmers' yields increased significantly, and their income levels improved. The community also became more organized and self-reliant. The intervention was successful because it was based on a thorough understanding of the local context and because it involved the active participation of the community members.



Figure 1 and Figure 2 show the results of the intervention. Figure 1 shows that the intervention group had significantly higher yields than the control group over the five-year period. Figure 2 shows that the intervention group also had significantly higher income levels than the control group over the same period.



3.3.2 安圭拉米兹湾海滩 ([地图](#)、[评论](#))

米兹湾海滩和浅滩湾海滩是安圭拉的两个顶级海滩。就像梯子一样，水是奇妙的绿松石，沙子又白又软。这里有更多的度假村，唯一合适的浮潜地点是西边巴恩斯湾的岩石处。

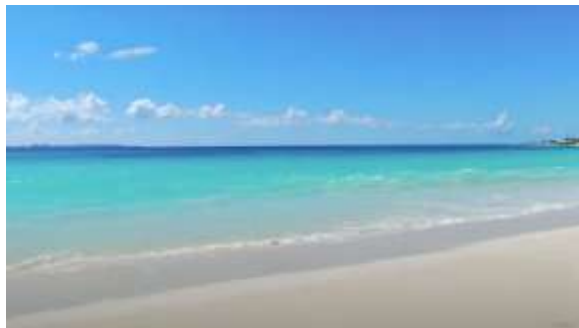
米兹湾海滩长 **1.3 公里 (0.8 英里)**，宽度与浅滩湾海滩差不多，您可以轻松找到海滩上的完美地点。



3.3.3 安圭拉的伦迪伍斯湾海滩 ([地图](#)、[评论](#))

伦迪伍斯湾海滩是另一个令人惊叹的海滩。全长 1.9 公里（1.2 英里），但并非完全可以步行走完全程。与浅滩湾和米兹湾一样，这里碧绿的海水和柔软的白色沙滩绝对令人惊叹。这里有一些浮潜和游泳的机会，因为海湾受到很好的保护。

伦迪伍斯湾海滩 (Rendezvous Bay Beach) 也被称为沙丘保护区 (Dune Preserve) 所在地，这是传奇雷鬼明星班基·班克斯 (Bankie Banx) 用浮木和旧船建造的海滩酒吧。酒吧以精彩的现场音乐而闻名。如果你去那里，也许可以尝尝他们的招牌饮料 Dune Shine 和 High Shine。



1. The first part of the document is a header section containing the title and author information.



3.3.6 安圭拉沙滩 ([地图](#)、[评论](#))

虽然安圭拉的大多数海滩都给人一种宁静的感觉，但沙滩海滩却是岛上的聚会场所。一些最好的海滩酒吧和餐厅都位于这里，您会发现许多游艇停泊在海湾。

您还会注意到当地渔民带着他们的捕获物抵达码头。

除此之外，沙滩上还有常见的白色沙滩和光芒四射的碧绿海水，您在安圭拉随处可见。



3.3.7 安圭拉巴恩斯湾海滩 ([地图](#)、[评论](#))

巴恩斯湾跻身安圭拉七大最佳海滩之列。它位于米德湾以西，虽然不如米德湾海滩那么好，但对于那些寻求孤独的人来说，它是一个完美的地方。巴恩斯湾有一些柔软的白色沙滩，但其中部和东部也有岩石地形。

水是美丽的绿松石色，可以在岩石旁浮潜。



安提瓜岛 4.2 景点和活动

许多游轮乘客来到安提瓜岛，然后立即前往 365 个海滩之一。虽然这完全没问题，但我们建议您在参观安提瓜岛美丽的海滩之一之前或之后花一点时间探索圣约翰。

安提瓜岛以其 365 个海滩而闻名。以下是安提瓜岛五个最佳海滩的个人列表：



圣约翰斯与游轮港口

1. [半月湾](#)
2. [弗莱斯海滩](#)
3. [卡莱尔湾海滩](#)
4. [达克伍德海滩](#)
5. [狄金森湾](#)



The building is a large, multi-story structure with a prominent central tower and arched windows. It appears to be a university building, possibly a library or a classroom building. The building is made of light-colored stone or concrete and has a classic architectural style.

The building is a large, multi-story structure with a prominent central tower and arched windows. It appears to be a university building, possibly a library or a classroom building. The building is made of light-colored stone or concrete and has a classic architectural style.





THEY ARE THE ONLY TWO WHO HAVE BEEN KNOWN TO SURVIVE THE CRASH.

4.3.1 安提瓜岛半月湾海滩（地图, [评论](#)）

半月湾海滩是一个美丽且相对偏远的新月形海滩，被称为安提瓜岛最适合拍照的海滩。理所当然的是，沙子是白色的，水是多种绿松石色的，而且这里的建筑物很少。它地处偏远，因此永远不会变得非常繁忙，因此您总能找到适合自己的地方。

请记住，有时海藻会被冲到海滩上，而大浪可能会使这个海湾更适合冲浪而不是游泳。



4.3.3 安提瓜卡莱尔湾海滩（地图, [评论](#)）

卡莱尔湾海滩位于一个受保护的海湾内，是一个热带天堂。 这片柔软的白色沙滩周围种满了棕榈树，海水平静碧绿，非常适合游泳。 北部的岩石上甚至还有一些浮潜活动。

卡莱尔湾海滩人迹罕至，似乎永远不会拥挤。



4.3.4 安提瓜岛达克伍德海滩 ([地图](#)、[评论](#))

达克伍德海滩 (Darkwood Beach) 与北部邻近的弗莱斯海滩 (Ffryes Beach) 类似。通常不是很忙，您很可能会为自己和家人找到一个好地方。从海滩上您可以看到森林覆盖的山丘、美丽的白色沙滩、无数碧绿色调的海洋和仅有的几栋房屋。海滩上有一家餐厅，还有一个充气水滑梯，水中设有儿童游乐区。水应该是清澈见底的，适合浮潜。不幸的是，天气不是最好的，水很浑浊，影响了浮潜。我能够进行一些浮潜，并在南面的岩石旁看到一些色彩缤纷的鱼。



...the ...
...the ...



...the ...
...the ...

...the ...
...the ...

...the ...
...the ...

阿鲁巴岛最适合浮潜的四个海滩

- 1.[岚海滩](#)
- 3.[博卡卡塔利娜海滩](#)
- 9.[特雷斯特拉皮海滩](#)
- 6.[马尔默克海滩](#)

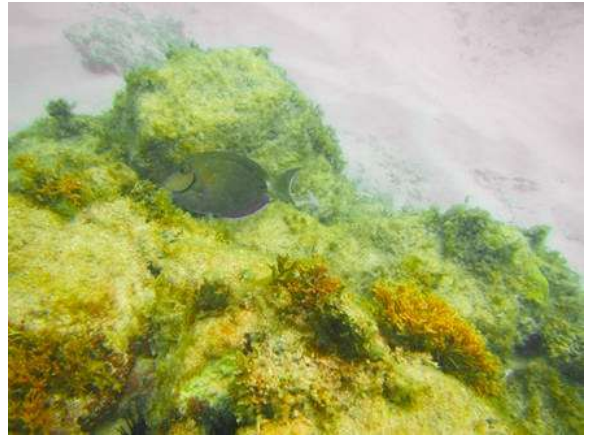
阿鲁巴岛五个最佳景点

- 一个。[阿勒科克国家公园](#)
- b.[阿鲁巴岛的天然泳池](#)
 - c.[Bushiribana 和 Balashi 遗址](#)
 - d.[佐特曼堡历史博物馆](#)
 - e.[天生桥](#)

[探索奥拉涅斯塔德](#)

THE
SOUTH
EAST
ASIAN
COUNTRIES





5.3.3 阿鲁巴岛博卡卡塔利娜海滩 ([地图](#)、[评论](#))

位于岚海滩以南，这里沙子很少，但黑色的岩石很多。由于沙子少且靠近公路，这里的日光浴效果较差。这里浮潜很好，你会看到游船停在这里，作为他们参观的浮潜地点之一。

博卡卡塔利娜海滩也是体验美丽日落的好地方。



5.3.4 阿鲁巴岛鹰滩 ([地图](#)、[评论](#))

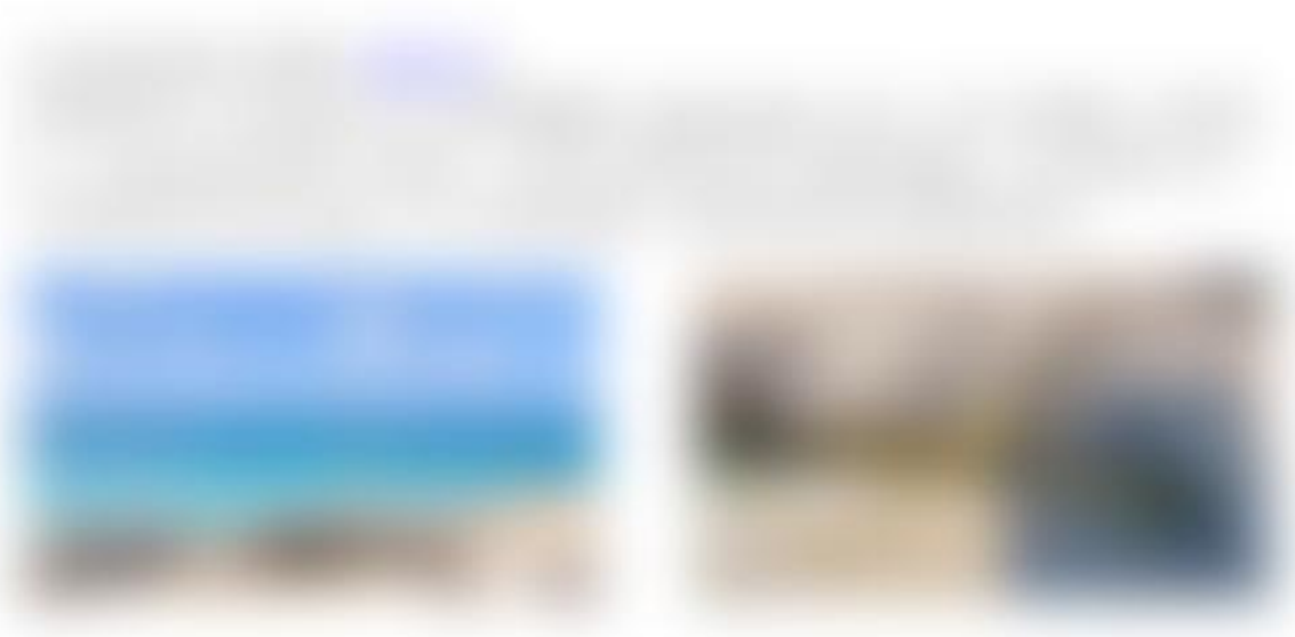
这是阿鲁巴最美丽的海滩，适合游泳，也是最繁忙的海滩之一。它经常被评为世界上最好的海滩之一。海滩距离游轮港口仅有很短的出租车车程，拥有白色的沙滩和碧绿的海水，非常适合游泳。如果你想浮潜，那么你就得去别处看看。



THE
JOURNAL
OF
THE
ROYAL
ANTHROPOLOGICAL
INSTITUTE

Volume 100, Part 1
2000







THE HISTORY OF THE UNITED STATES





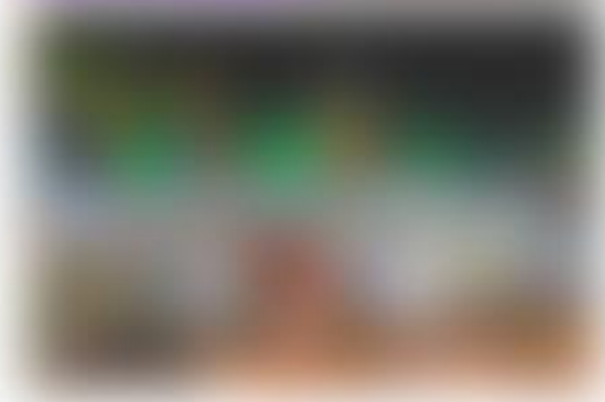
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773/936-3333 FAX: 773/936-3334

WWW.CHICAGO.EDU

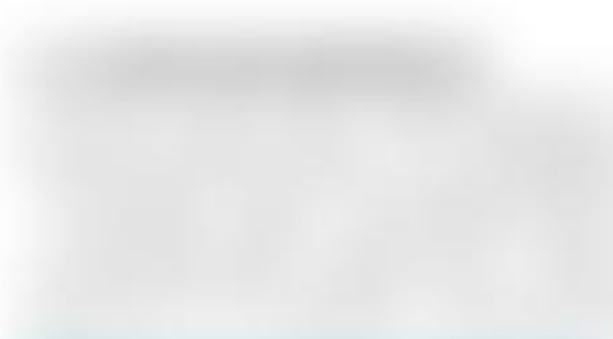


THE
FEDERAL
BUREAU OF INVESTIGATION
OF THE
DEPARTMENT OF JUSTICE
WASHINGTON, D. C. 20535

MEMORANDUM FOR THE DIRECTOR, FBI







© 2023 The Author(s). All rights reserved. This article is published with open access at <https://doi.org/10.1002/eqm2.1456>



1. The main building of the complex, featuring a large central dome and minarets.



2. The main building of the complex, featuring a large central dome and minarets.



3. The main building of the complex, featuring a large central dome and minarets.

6.4 布莱顿海滩 ([地图](#), [评论](#))

布莱顿海滩距离游轮港口仅有很短的出租车车程。它是从南部的布兰登海滩一直延伸到北部的巴茨岩海滩的一长段沙滩的一部分。沙子几乎是白色的，水是美丽的绿松石色。北边和南边的工业建筑和工厂破坏了美丽的景色。

当我们去那里时，我们只是海滩上的少数人中的两个。因此，我们在海滩上享受了很多日光浴和浮潜，度过了非常轻松的一天。



6.5 其他要做的事情

游轮公司和当地第三方供应商提供多种付费游览活动。 这些短途旅行通常包括以下多项活动：

- 海龟遭遇
- 乘船游览，例如乘坐双体船或帆船
- 哈里森洞穴之旅 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))
- 岛屿之旅，例如乘坐巴士或四驱车
- 圣尼古拉斯修道院遗产铁路 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))
- 朗姆酒品尝
- 在海滩放松或海滩跳跃
- 购物
- 水上活动，例如沉船浮潜、与海龟、乘坐潜艇

一些游轮乘客更喜欢去船坞俱乐部 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))，这是一个私人海滩，您支付门票后可以使用沙滩椅、共用雨伞、海洋蹦床、海洋滑梯、潜水平台、绳索秋千、带浮潜装备和救生衣的游船之旅到沉船浮潜并与海龟一起游泳、免费无线网络、淡水淋浴、卫生间和更衣区、篮球网、沙滩排球和抛袋。 酒店还设有餐厅和酒吧。

7. 卡塔赫纳（哥伦比亚）

7.1 一般信息

与我谈论哥伦比亚的大多数人都记得毒品战争，并询问前往哥伦比亚是否安全。毒品战争于 2016 年结束，桑托斯总统因其为哥伦比亚带来和平做出的巨大努力而被授予诺贝尔和平奖。尽管邻国委内瑞拉的崩溃造成了一些负面影响，但哥伦比亚相当安全，特别是如果您住在旅游区。哥伦比亚政府正在努力发展旅游业，让游客感到受欢迎。在卡塔赫纳，可能是该国最大的旅游热点，我们几乎在每个街角都看到武装警察和军队。这可能看起来令人担忧，但对我来说，它让我感到安全。

哥伦比亚是一个拥有令人难以置信的美丽风景和人造景点的国家。参观完卡塔赫纳后，我认为卡塔赫纳拥有我所见过的最美丽的历史城区。这里似乎有几乎无限量的色彩缤纷、历史悠久的建筑，它们拥有美丽的建筑、小而迷人的广场和友善的人们。

卡塔赫纳的平均最高气温为 88F (31C)，平均最低气温为 78F (25C)。在卡塔赫纳，旱季通常从十二月持续到四月，其中十月是最多雨的月份。

西班牙语是哥伦比亚的主要语言；为游轮上的游客提供服务的人员通常会说英语。

官方货币是哥伦比亚比索。现金为王，但旅游区也经常接受信用卡。ATM 机随处可见。

警告一句：在卡塔赫纳，有人来找我们，想用钱换取极其优惠的汇率。不要上当，因为您很可能会买到假货。

哥伦比亚使用 110V 电压以及与美国和加拿大相同的 2 芯和 3 芯电源插头。因此，来自美国和加拿大的游客不需要任何适配器。

1-Torre del Reloj ([地图](#)) 和 Plaza De Los Coches ([地图](#))

Torre del Reloj 或钟楼是卡塔赫纳最著名的地标，也可能是开始探索历史悠久的市中心区的最佳地点。过去，它是通往城墙的主要门户。护城河上的吊桥早已被鹅卵石走道所取代。城墙内侧的广场称为Plaza de los Coches。那里有很多小商店和街头小贩，但遗憾的是，这些街头小贩会不停地向你推销他们的纪念品、珠宝和其他任何东西。幸运的是，如果你微笑着说'不'并转身走开，他们就会离开你，直到 30 秒后有人接近你。



我们圣诞节期间在那里，我们走出门去探索小公园（Parque Centenario -[地图](#)），那里为圣诞节装饰得很漂亮。白天很好，但晚上很壮观。然后我们走到'Galeon Bucanero'（[地图](#)、[网站](#)），这是一艘西班牙17世纪大帆船的复制品。这是一个讲述加勒比海盗历史故事的博物馆，里面有一家纪念品商店和一家餐厅。

2-Plaza De San Pedro Claver 和 Iglesia De San Pedro Claver (地图)

现在回到城墙内，沿着城墙向南经过阿杜安娜广场 ([地图](#))，到达圣佩德罗克拉弗广场 ([地图](#)) 和圣佩德罗克拉弗教堂 ([地图](#))。

这座修道院由耶稣会士于 17 世纪初建立，当时名为圣伊格纳西奥·德·洛约拉 (San Ignacio de Loyola)，但后来更名为纪念出生并在此生活和去世的西班牙出生的修道士佩德罗·克拉弗 (Pedro Claver)。佩德罗·克拉弗 (Pedro Claver) 是一位令人印象深刻的人物，他花时间照顾非洲奴隶，这使他成为 1888 年在美洲被封为圣徒的第一人。佩德罗·克拉弗 (Pedro Claver) 也被称为“黑人的使徒”和“奴隶中的奴隶”。



Introduction



1. Introduction

4-大教堂（地图）

下一站是大教堂。大教堂于 1575 年开始建设。虽然仍在建设中，但当弗朗西斯·德雷克 (Francis Drake) 于 1586 年袭击这座城市时，大教堂被部分摧毁。于 1612 年竣工。

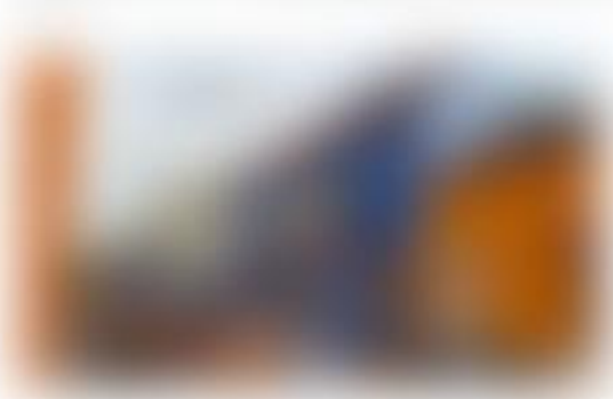


5-Plaza Santo Domingo & Templo (Iglesia) 德圣多明各 ([地图](#))

这是卡塔赫纳最古老的教堂。它最初建于 1539 年，位于科切斯广场 (Plaza de los Coches)，毁于火灾，并于 1552 年在现址重建。由于设计错误，屋顶出现裂缝后，必须在敞开的设计中添加支撑扶壁。



Page 12



7-拉斯博韦达斯 ([地图](#))

拉斯博韦达斯是建在城墙深处的地牢，用于存放弹药和军用物资。后来，它们被用作监狱，如今这里设有 23 家纪念品商店，出售日常纪念品，还出售许多由当地工匠制作的精美艺术品。



城墙

现在走楼梯（在建筑物的东端）到达城墙顶部，在城墙上享受愉快的散步并欣赏美景。



参观完城墙后，叫一辆出租车，让他们带您前往卡塔赫纳的主要景点之一：圣费利佩巴拉哈斯城堡。我们发现这座堡垒非常令人印象深刻，以至于我甚至将它变成了自己的[章](#)。



Figure 1. Aerial view of the study area showing the location of the study site (indicated by a red dot) and the surrounding landscape.



Figure 2. Aerial view of the study area showing the location of the study site (indicated by a red dot) and the surrounding landscape.



Figure 3. Aerial view of the study area showing the location of the study site (indicated by a red dot) and the surrounding landscape.

- 史密斯巴卡德雷 ([地图](#)、[评论](#)) 也称为史密斯湾，这片白色的沙滩和岩石海滩拥有碧绿的海水、良好的游泳条件和出色的浮潜，它是加勒比地区白天和壮观的日落中最适合拍照的海滩之一。
- 海星角海滩 ([地图](#)、[评论](#)) 这是一个孤立的海滩，没有任何服务。齐膝深的水中有很多海星。可悲的是，它们的数量已经减少，因为人们把它们从水里捞出来杀死了它们。带上你的浮潜装备。
- 小开曼岛的沙点 ([地图](#)、[评论](#)) 这是一个大部分荒芜的粉红色沙滩，色彩不真实，浮潜很好。

8.3 其他景点

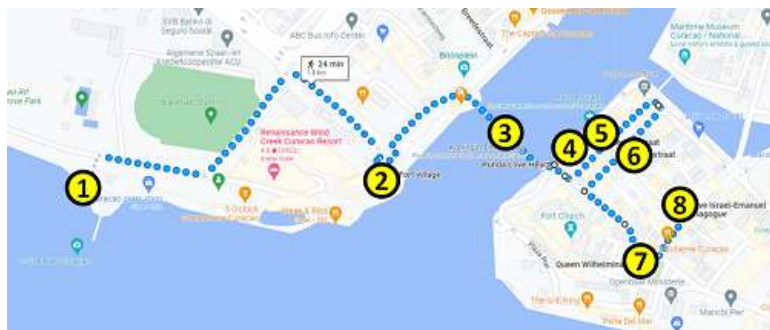
- 黄貂鱼城沙洲 ([地图](#)、[评论](#)) 黄貂鱼城沙洲约 4 英尺深，隐藏在礁石后面。站立观察黄貂鱼是安全的。游轮港口有多家注册旅行社可带您前往那里。您的旅行社将教您如何在黄貂鱼周围正确行事，以确保您和黄貂鱼的安全。黄貂鱼是野生的，在受到威胁时会使用危险的射线，但它们已经习惯了人类互动多年，触摸它们和和它们一起游泳是安全的，你还有机会喂它们。
- 开曼海龟中心 ([地图](#)、[评论](#)) 这是开曼岛最大的陆上旅游景点（23 英亩），每年接待超过 200,000 名游客。许多游客只在海龟中心停留，那里有不同年龄段的池塘和水箱以及繁殖池。如果您购买全票，那么您可以在泻湖中与海龟一起游泳和浮潜，并参观鸟舍。



- 地狱 ([地图](#)，[评论](#)) 这基本上是一个熔岩场，有有趣的尖锐熔岩地层，你可以从木栈道上观看，但你可以进入其中。还有一家礼品店，您可以在那里购买纪念品，还可以给您和您的朋友寄一张来自地狱的明信片。



9.2 威廉斯塔德自助徒步游



1. 游轮港口
2. 里夫堡
3. 艾玛女王桥
4. 蓬达海滨的柔和色彩的房屋
5. 国王街
6. 库肯街
7. 威廉明娜女王公园
8. 米克维以色列伊曼纽尔犹太教堂

里夫堡 ([地图](#)) 靠近威廉斯塔德奥特罗班达 (Otrobanda) 街区的游轮港口 ([地图](#)), 这是一座 19 世纪的堡垒, 建于圣安娜湾入口处, 旨在保护库拉索免受海盗和其他敌人的侵害。它有 5 英尺 (1.5 m) 厚的珊瑚墙, 曾经有 56 门大炮。如今, 里夫堡已成为一个时尚的旅游景点, 拥有餐厅、酒吧和现场娱乐表演。



走向漂浮的艾玛女王桥 ([地图](#)), 欣赏河对岸蓬达海滨的柔和色彩房屋的景色。当我们第一次走到漂浮的艾玛女王桥 (也称为“摇摆的老妇人”) 时, 我们很惊讶, 因为我们没有看到它。原因是它

1. **Introduction**

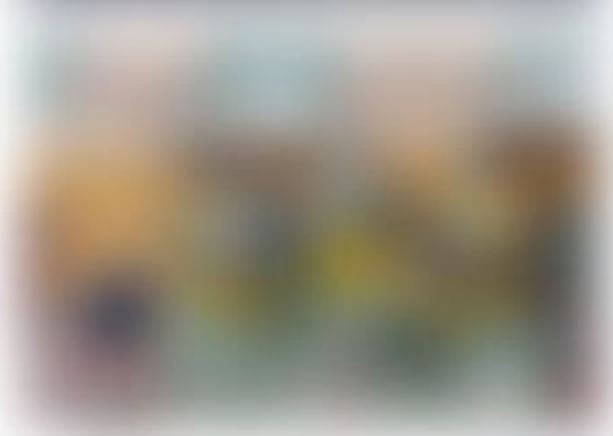
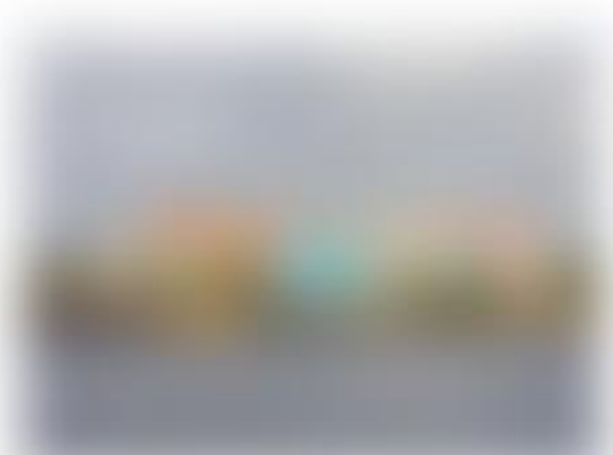
2. **Background**



3. **Methodology**



4. **Results**



View of the lake from the hotel

View of the hotel from the lake



View of the hotel from the lake

View of the hotel from the lake

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
COUNTRIES OF THE MEDITERRANEAN
ARE THE MOST VULNERABLE TO CLIMATE
CHANGE. THE IMPACTS OF CLIMATE
CHANGE WILL BE MOST SEVERE IN THE
MEDITERRANEAN REGION.

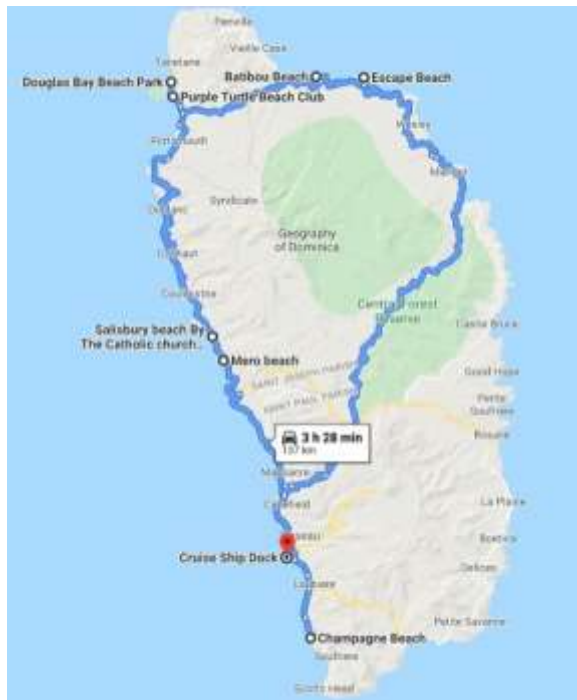




- 浮潜和潜水之旅
- 瀑布之旅
- 雨林远足
- 雨林空中缆车
- 热带花园之旅
- 最好的海滩

多米尼克是一个相当年轻的火山岛。它的沙滩很少，大部分是黑色的。更糟糕的是，有些海滩很难进入。下面，我只关注您可以轻松到达的海滩：

- 梅罗海滩 ([地图](#)、[评论](#))：多米尼克最好、最繁忙的海滩。它有灰色的沙子，靠近餐馆和酒吧
- 香槟海滩 ([地图](#)、[评论](#))：岩石海滩，浮潜良好，海水温暖，还有一些来自水下温泉的气泡
- Pointe Baptiste 的逃生海滩 ([地图](#)、[评论](#))：人迹罕至的海滩，可欣赏著名的红岩和瓜德罗普岛及其圣岛和玛丽·加兰特岛的景色。
- 紫龟海滩 ([地图](#))：多米尼加北部靠近朴茨茅斯的繁忙海滩。这里非常适合游泳、日光浴和各种水上活动，并设有小贩摊位可供租用设备。
- 道格拉斯湾海滩公园 ([地图](#))：多米尼加最好的白色沙滩之一，经常荒芜。它有很好的浮潜但是设施非常有限。您可能需要步行前往紫龟海滩。
- 巴蒂布海滩 ([地图](#)、[评论](#))：这是一个美丽的、几乎荒芜的海滩，是'加勒比海盗'的拍摄地点。只有具有高净空的四轮驱动或全轮驱动汽车才能进入。否则，您需要将车停在路边，然后步行约一英里才能到达海滩。无论您如何到达那里，都需要缴纳入场费。
- 索尔兹伯里海滩 ([地图](#))：这个多岩石的黑沙滩非常适合浮潜。



10.2 梅罗海滩 ([地图](#), [评论](#))

这是多米尼克最好、最方便、因此最受欢迎的海滩之一。它有灰色的沙子，在阳光充足的时候会变得非常热，并且靠近餐馆和酒吧

以下是一些照片：





1. The first image shows a landscape with a blue sky and green hills. The second image shows a landscape with a blue sky and green hills.

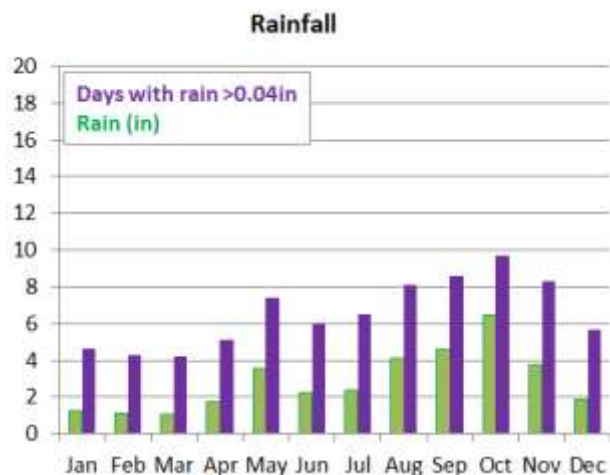


10.7 翡翠池 ([地图](#),[评论](#))

翡翠池是继特拉法加瀑布之后，多米尼加参观人数第二多的瀑布，也是世界遗产旅游胜地。这是一个 40 英尺高的瀑布，位于多米尼加中部的 **Morne Trois Piton** 国家公园。正常情况下，瀑布底部的水池呈绿色，在阳光照射下会变成美丽的翠绿色。因此得名翡翠池。从停车场步行10分钟即可到达瀑布。虽然步行并不困难，但有一些石阶可能会很滑，所以请小心。另外，如果您想在瀑布底部的游泳池游泳，请带上泳衣、毛巾和水鞋。如果您自驾前往，该景点的入场费为每人 5 美元。







旅游业对多米尼加共和国和拉罗马纳非常重要，许多游客都是乘坐游轮抵达的。

11.2 游轮乘客在拉罗马纳最好的景点和活动

拉罗马纳有一个游轮港口，距离城镇约 25 分钟步行路程。所有海滩和其他景点都需要交通。

游轮乘客的典型游览包括以下一项或多项：

- 在绍纳岛或卡塔利娜岛海滩放松
- 巴亚希贝 (Bayahibe) 或多米尼库斯 (Dominicus) 的海滩度假胜地
- 浮潜之旅
- 航行
- 皮划艇之旅
- 探索阿尔托斯德查翁

我们只去过拉罗马纳一次，那是一个雨天。我们没有在海滩上淋雨，而是等待云层散去，然后走进镇上看看当地人的生活。

我在本页的下方仍然有最好的海滩和景点部分，但遗憾的是这只是二手信息。不管怎样，我希望你觉得它有用。

首先，让我从步行 15 分钟进城开始。路很容易找到，因为路很少，我想在这里很难迷路。只是为了确保，这是一张地图，我添加了一些航点，您可以在您最喜欢的地图应用程序中使用它们。



THE BIRD-LIKE CREATURE





1. The first image shows a pink flower in bloom, surrounded by green foliage. The second image shows a white flower in bloom, surrounded by green foliage. The third image shows a green, conical structure, possibly a small tree or shrub, set against a blurred background. The fourth image shows a green, conical structure, possibly a small tree or shrub, set against a blurred background.



几分钟后，我们来到了城镇边缘的一座横跨里奥罗马纳 ([地图](#)) 的桥，在那里您可以欣赏到拉罗马纳和游轮船尾的美景。



过了桥，市区就开始了，交通更加混乱。我们继续深入城镇，一路走到方尖碑公园 ([地图](#))，那里矗立着一座高高的方尖碑，上面有美丽但饱经风霜的画作。



我们探索了周围地区，发现了更多美丽的鲜花、纪念碑和一家超市。



我们和一些友好的当地人聊天，很高兴看到当地人的生活，但正如我之前所说，拉罗马纳是一个公司城镇，也是前往美丽旅游景点的起点，它并不是游客会热衷的地方。当地平线上出现更多的乌云时，我们往回走，正好在下雨的时候到达游轮港口。

11.3 最佳海滩



- 巴亚希贝海滩 ([地图](#)、[评论](#)) 这个白色的沙滩和碧绿的海水是距离游轮码头最近的海滩。乘坐出租车 25 分钟 (15 美元) 即可到达。它是蓝旗海滩，意味着它符合质量、安全、环境教育和信息的高标准。这里有餐馆，村庄很适合漫步。
- 多米尼库斯海滩 ([地图](#)、[评论](#)) 这片白色的沙滩和碧绿的海水距离巴亚希贝 (Bayahibe) 乘坐出租车 5 分钟即可到达。这里浮潜很好。
- 卡特利娜岛 ([地图](#)、[评论](#)) 您需要参加旅游团才能到达这个天堂。该岛是最好的海滩之一，拥有该地区一些最好的浮潜地点。海滩有白色的沙滩和碧绿的海水。
- 绍纳岛 ([地图](#)) 这是一个人迹罕至的天堂，拥有绵延数英里的椰子树成荫的金色沙滩和晶莹剔透的蓝色海水。与卡特利娜岛一样，绍纳也拥有该地区一些最好的海滩和浮潜。

11.4 其他景点：Altos de Chavón ([地图](#)、[评论](#))

这是 16 世纪地中海村庄的复制品，完全由石头建造。由于它位于查文河上方的高处，可以欣赏到多米尼加共和国的美景。Altos de Chavón 于 1982 年开业，是一个迷人的中世纪村庄，拥有许多雪茄店、服装店、艺术品、工艺品和珠宝店以及餐厅和酒吧。中心是圣斯坦尼斯劳斯教堂，它也是一个受欢迎的婚礼场地。由于这是 Casa de Campo 度假村的一部分，非住客需支付入场费。

12. 大特克岛

12.1 一般信息

大特克岛是特克斯和凯科斯群岛的[加勒比岛屿](#)，是英国海外领土。它只有 7 平方英里大，人口约 3,700 人。尽管大特克岛比凯科斯群岛小得多，人口也较少，但它拥有该领土的首府城市科伯恩（发音为 Co-burn）。科伯恩也是特克斯和凯科斯群岛现存最古老的定居点。

语言是英语，美元是岛上的货币。

一些研究人员认为，大特克岛是克里斯托弗·哥伦布 1492 年首次航行期间在新大陆登陆的第一个岛屿。这与人们普遍认为的圣萨尔瓦多岛或巴哈马群岛的萨马纳岛可能就是这个地方的观点形成鲜明对比。

水星-阿特拉斯 6 号，称为友谊 7 号，是美国首次轨道太空飞行。它由约翰·格伦 (John Glenn) 驾驶，于 1962 年 2 月 20 日进行。它在大特克岛东南沿海降落，其复制品在大特克岛机场展出，更多展品可在特克斯和凯科斯群岛国家博物馆看到。

出租车费可查询[这里](#)。

多年来，特克斯和凯科斯群岛受到西班牙、英国、海盗和牙买加的统治。该群岛于 1976 年建立了自己的政府，但仍然是英国殖民地。2002 年，这些岛屿被重新指定为英国海外领土，岛民获得了正式的英国公民身份。在 2016 年的选举中，特克斯和凯科斯人民选出了第一位女总理。

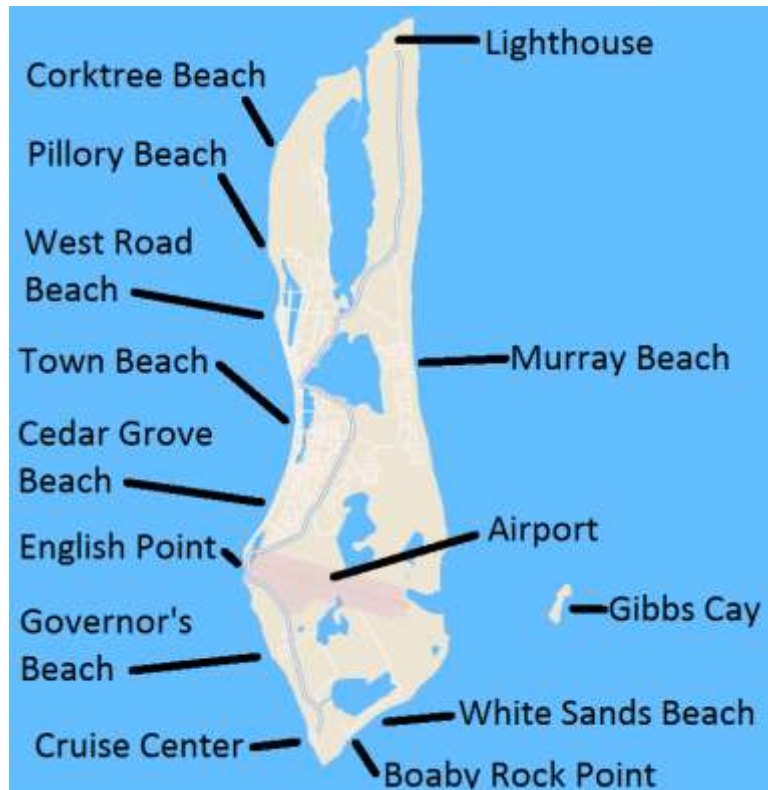
大特克岛采用东部标准时间（与纽约市相同），并从 3 月 14 日至 11 月 1 日实行夏令时。

大特克岛的昼夜温差与夏季和冬季的温差一样大。

此处显示了您访问 大特克岛 期间预计的气候：

12.2 大特克岛最好的景点和活动

[T这里](#)毫无疑问，大特克岛的主要景点是它的白色沙滩。不过，如果您有空闲时间，我建议您乘坐出租车或游览大特克岛最北端的灯塔，并在科伯恩历史悠久的老城区度过一段时光。您可以在[此处](#)找到出租车费率。









Document Title

Document ID



Document Content

颈手枷海滩 ([地图](#), [评论](#))

皮洛里海滩 (Pillory Beach) 位于科伯恩 (Cockburn) 镇北部。 尽管它被认为是大特克岛仅次于总督海滩的第二好海滩，但它通常是荒芜的。 当我们开车经过我们的岛屿之旅时，海滩上没有人。 有人告诉我，在离岸约 400 码的礁石处浮潜和潜水非常棒。



吉布斯岛/黄貂鱼城 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

吉布斯岛是一个小岛，位于大特克岛东南约 1 英里（1.5 公里）处。这是一个美丽的岛屿，拥有白色的沙滩和碧绿的海水，非常适合浮潜，但其主要景点是大量习惯于与人相处的黄貂鱼。您可以在导游的带领下参观这个岛屿，在那里您将有机会遇到黄貂鱼。

其他景点

灯塔 ([地图](#)、[评论](#))

除海滩之外的主要旅游景点之一是位于大特克岛最北端的灯塔。它建于 1852 年，现已不再运营，但它是特克斯和凯科斯群岛唯一一座值得一游的灯塔。到达那里的最佳方式是游览、乘坐出租车或租赁汽车/踏板车/自行车。我觉得每人3美元的门票还是很值得的，尽管你不能进入灯塔。场地上有一家小小吃和礼品店，可以欣赏白色海滩和下面碧绿海水的美景，还有一条通往海滩的风景优美的沿海小路。您偶尔可以在大特克岛的其他地方看到特克和凯科斯驴，但无论出于何种原因，我们在灯塔看到了大约 10 头驴。



女王陛下的监狱 ([地图](#)、[网站](#))

女王陛下监狱一直运行到 1994 年，现在是一个旅游景点。门票价格为 7 美元，开放时间仅限于游轮靠港的时间。该监狱建于 1830 年代，是特克斯和凯科斯群岛唯一的监狱，直至 1994 年关闭。当时，平均关押着 50 至 60 名囚犯。只有极少数囚犯逃脱，因为没有办法游到任何其他岛屿，而且大特克岛是一个人口很少的小岛（< 4,000人），所以真的没有办法隐藏。

特克斯和凯科斯国家博物馆 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

这是特克斯和凯科斯群岛唯一的（！）博物馆；入场费为每人 5 美元。它于 1991 年在 Guinep House（大特克岛最古老的建筑之一）内建立，收藏有“1513 年糖蜜礁沉船”（美洲最古老的欧洲沉船残骸）以及特克斯和凯科斯群岛原住民（泰诺斯人或卢卡亚人）的文物。其他展品涉及欧洲定居者，当然还有 1962 年约翰·格伦 (John Glenn) 的友谊 7 号太空舱的着陆。

圣玛丽圣公会教堂 ([地图](#),[评论](#))

这是一座美丽的小教堂，外墙粉刷成白色，百叶窗、门和装饰都是红色的。如果你有几分钟的时间，请看看里面。

Hawkes Nest Salina ([地图](#)) & Red Salina ([地图](#)) & Town Salina ([地图](#)) ([网站](#))

从 1600 年代到 1900 年代中期，大特克岛生产海盐。为此，创建了一个池塘（盐沼）系统，让水蒸发，并收集残留的盐。大特克岛的小型盐沼无法与国外规模大得多的盐沼竞争，因此该行业在 20 世纪消失了。旧盐沼的遗迹，例如霍克斯巢 (Hawkes Nest) 距游轮港口仅几步之遥，可免费参观。请记住，这些地区并未因旅游业而得到改善。在霍克斯内斯特 (Hawkes Nest)，您可以看到大量的海盐晶体和独立的池塘以及周围的石墙。其他值得一看的萨利纳有红萨利纳和萨利纳镇。

盐屋 ([地图](#)、[网站](#))

盐屋位于萨利纳镇，是一座博物馆，在这里您可以看到盐运河、风车复制品，还有百慕大单桅帆船展览。百慕大单桅帆船是由雪松木制成的，因为其他木材在高盐环境中会变质。

大特克岛之旅

我的建议是离开游轮港口并询问出租车司机是否可以带您进行岛屿之旅。我的经验是，他们会很乐意这样做，并且会带您访问上述所有网站。一定要问为什么有这么多未完工的房子。我们对这个原因感到惊讶。这是我们城市之旅的一些照片。



12.3 大特克岛浮潜体验

浮潜的最佳地点

加勒比海大特克岛上有几个适合浮潜的地方：

- [总督海滩](#)：在这里浮潜就在游轮港口旁边的海滩附近
- [颈手枷海滩](#)：这里最好的浮潜距离离岸约400码
- [白沙海滩](#)：风平浪静时，距离博比角以东约 700 英尺 (213 m) 和 900 英尺 (274 m) 英尺



你会看到什么

当游轮停靠在城里时，您将与其他数百人共享海滩。一旦你游到距海滩不到 100 英尺的地方，那里的人就很少了，浮潜会很有趣。



以下是一些照片：







13. 瓜德罗普岛

13.1 一般信息

瓜德罗普岛是加勒比海岛屿，属于法国，主要语言是法语，货币是欧元。

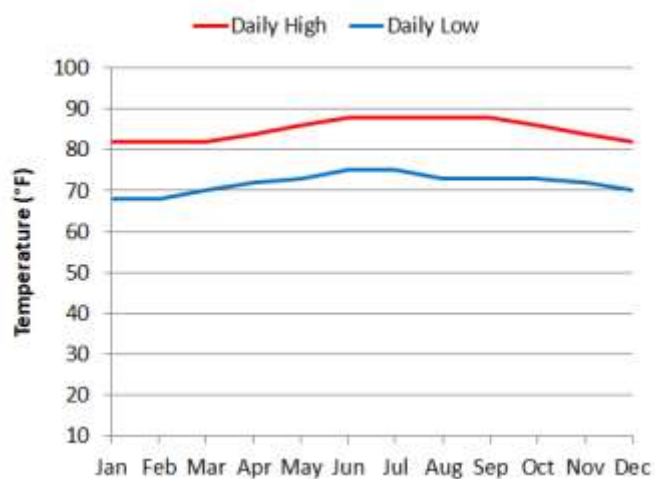
1493年，克里斯托弗·哥伦布登陆该岛，并将其命名为圣玛丽亚·瓜达卢佩岛。1635年，法国人开始殖民该岛，并将其更名为瓜德罗普岛。在接下来的几年里，该岛几经易手，奴隶制被废除，然后又恢复，最后于1848年永久废除。1816年，《维也纳条约》批准了法国对瓜德罗普岛的控制。人口约40万。

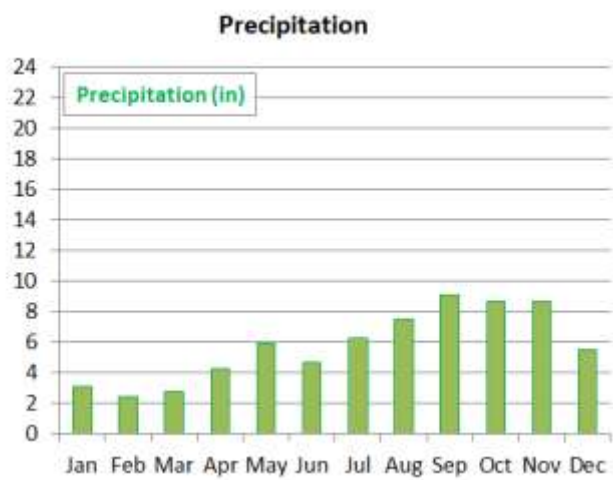
旅游业是一个主要产业，超过80%的游客来自法国，11%来自其他欧洲国家，只有3-4%来自美国，其中一半来自加拿大。游轮码头位于瓜德罗普岛最大的城市和经济中心皮特尔角城。

瓜德罗普岛是加勒比地区最安全的岛屿之一，但与其他法国海外领土相比，其犯罪率却名列前茅。

瓜德罗普岛全年气温相对恒定，五月至十二月为雨季。最干燥的月份是一月到三月。

此处显示了您访问瓜德罗普岛时预计的气候：



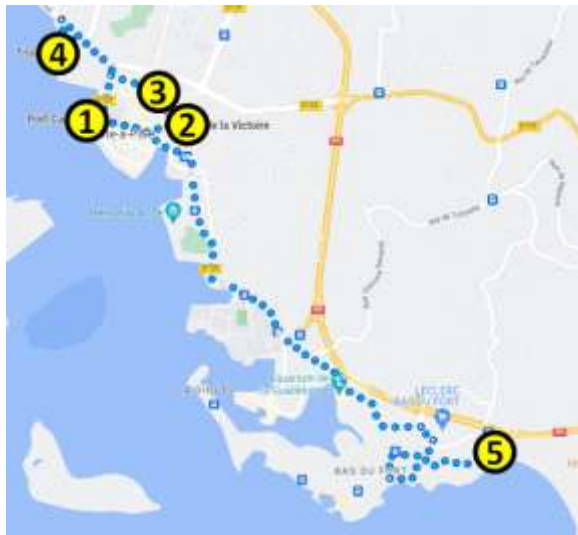


1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered.

2. The second step is to gather relevant information and data.



瓜德罗普岛皮特尔角城自助游



1. 游轮港口
2. 胜利广场
3. 圣皮埃尔和圣保罗大教堂
4. 汽车租赁
5. 重剑堡

从游轮码头 ([地图](#)) 出发，步行片刻即可到达胜利广场 ([地图](#))。广场本身很安静，有很多卖南方纪念品的摊位，大约 200 英尺外有一个农贸市场，您可以在那里购买水果和蔬菜。



广场西边是亮黄色的圣皮埃尔和圣保罗大教堂 ([地图](#)、[评论](#))，由于内部有铁制品，有时被称为铁大教堂。大教堂内部很朴素，但装饰精美。



1. The first step is to identify the problem.

2. The second step is to identify the cause of the problem.



3. The third step is to identify the effect of the problem.

4. The fourth step is to identify the solution to the problem.

拉卡拉维尔海滩拥有美丽的白色沙滩和碧绿的海水。 海滩其实相当长，但我们决定留在南端。 当水深及腰时，海草就会开始生长，所以游泳是一个挑战。 海草区有一些浮潜，但没什么值得夸耀的。 西北一点是一堵混凝土墙，上面有一些巨石（[地图](#)）。 在那里浮潜明显更好。





14. 半月岛

14.1 一般信息

半月岛 ([地图](#)、[评论](#)) 又名小圣萨尔瓦多岛，位于拿骚东南约 160 公里 (100 英里) 处，位于伊柳塞拉岛和卡特岛之间的中间位置。

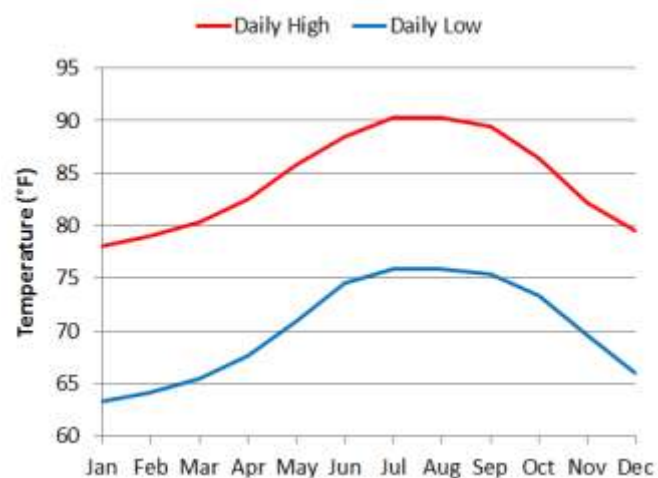
它是巴哈马群岛的一个私人岛屿，自 1996 年起由荷美邮轮公司拥有。在此之前，挪威邮轮公司拥有它。荷美邮轮公司的母公司嘉年华公司将其用作其加勒比海游轮的停靠港。半月岛只能通过游轮游览，遗憾的是，游轮在当天早上抵达并在当天下午离开。没有过夜住宿。

这个占地 2,400 英亩 (9.7 平方公里) 的岛屿中约有 2% 已开发。半月岛没有深水港，因此游轮乘客需乘坐小船 (小型客船) 上岛。

半月岛的气候

半月岛属热带气候，十一月至四月为旱季，五月至十月为雨季。

以下是预计的气温和降雨量：



Water Quality Monitoring



Figure 1: Water Quality Monitoring Stations and River Flow

如果您想度过一个更舒适的海滩日，而不是躺在沙滩上的毛巾上或躺在一张数量有限的躺椅上，您可以付费租用：

- 小屋
- 海滩别墅
- 私人绿洲

您还可以预订一些付费短途旅行：

- 黄貂鱼冒险
- 自行车和徒步旅行
- 乘船浮潜
- 皮划艇探险
- 陆地和海上骑马
- 历史悠久的自然漫步
- Aqua Trax 水上摩托冒险

15. 马提尼克岛

15.1 一般信息

马提尼克岛是一个加勒比岛屿，属于法国，主要语言是法语，但几乎所有人口也讲安的列斯克里奥尔语，货币是欧元。 当地人称该岛为'Madinina'。 人口约为 375,000。

克里斯托弗·哥伦布 (Christopher Columbus) 于 1493 年绘制了该岛地图，并于 1502 年 6 月 15 日才在此登陆。当时，该岛被称为'Jouanacaëra-Matinino'，Jouanacaëra 的意思是'鬣蜥岛'。 哥伦布将该岛称为马提尼克岛，后来成为马提尼克岛。

被英国人驱逐出圣基茨岛后，1635 年 9 月 15 日，圣基茨岛的法国总督和 150 名法国定居者登陆马提尼克岛，并为法国国王声称拥有该岛。

没过多久，土著加勒比人就于 1636 年起义反抗殖民者，但法国人成功击退了他们。 1658 年，加勒比人反抗法国人，法国人屠杀了他们，并将幸存者驱逐到多米尼克和圣文森特。

马提尼克岛在法国和英国之间多次易手。

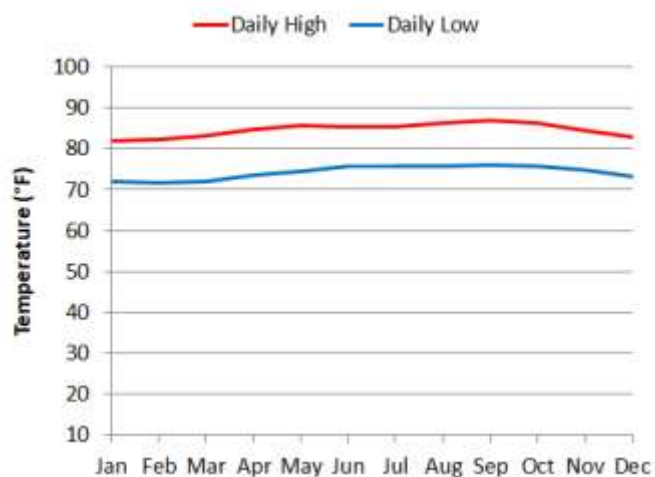
拿破仑战争后，英国将马提尼克岛交易回法国，此后该岛一直由法国拥有。

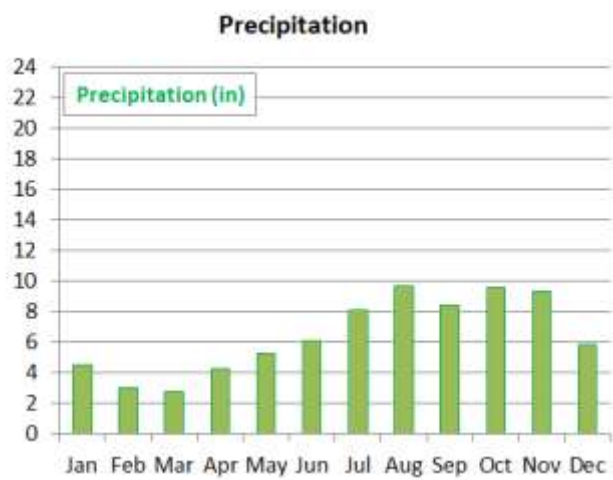
1902 年 5 月 8 日，贝利山爆发，彻底摧毁了首都圣皮埃尔市，并造成 3 万人死亡。 圣皮埃尔镇唯一的幸存者是奥古斯特·西帕里斯 (Auguste Cyparis)，他被牢房的厚墙救了出来。 火山爆发后，首都迁往法兰西堡，至今仍在那里。

马提尼克岛 气候

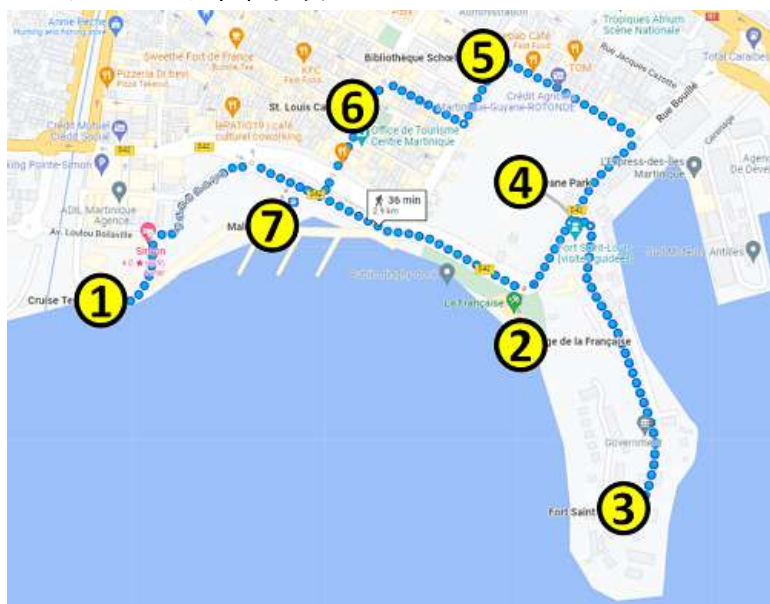
马提尼克岛属热带雨林气候，全年天气非常温暖至炎热和潮湿。全年都有降雨，但 7 月至 11 月是降雨最多的月份，飓风是威胁。

这里显示了您在 马提尼克岛 旅行期间预计的气候：





15.3 法兰西堡自助徒步游



1. 游轮港口
2. 法国海滩
3. 圣路易斯堡
4. 萨凡公园
5. 舍尔彻图书馆
6. 圣路易斯大教堂
7. 轮渡码头

Plage de la Française 和圣路易斯堡 ([地图](#)) 距离游轮港口 ([地图](#)) 仅几步之遥。最初建于 1637 年，是一座木制堡垒，1640 年扩建，成为圣路易斯堡。如今，它是法国海军哨所，周一至周六上午 9 点至下午 3 点均可参观。我们去的时候城堡已经关闭，所以我们只能欣赏雄伟的外观。



萨凡公园

距离堡垒几英尺远的是 La Savane 公园 ([地图](#))。 公园的西边是为游客提供纪念品和食品的商店。 这里有几尊雕像，例如拿破仑·波拿巴第一任妻子约瑟芬皇后的雕像，以及 1635 年在马提尼克岛建立第一个法国殖民地的皮埃尔·贝兰·德斯南布克 (Pierre Belain d'Esnambuc) 的雕像。



舍尔彻图书馆

公园西北部是舍尔彻图书馆 ([地图](#))。 这座拜占庭-埃及-罗马风格的建筑是由埃菲尔铁塔的建筑师亨利·皮克于1889年为巴黎博览会设计的。 1890 年，它被拆开并运往马提尼克岛，以存放维克多·舍尔彻 (Victor Schoelcher) 的大量藏书。 舍尔彻于 1848 年被任命为海军副部长，并于 1848 年和 1849 年当选为马提尼克岛立法会议员。 他因致力于废除世界各地的奴隶制而闻名。 Bibliotheque Schoelcher 仍然作为公共图书馆运营。



圣路易斯大教堂

西南几个街区处坐落着圣路易斯大教堂 ([地图](#))，其外观为白色和蓝色。 这座巴洛克风格的教堂也是由亨利·皮克设计的。 马提尼克岛的几位前总督都安葬于此。



15.4 前往 Anse-a-L'Ane 的渡轮 ([地图](#))

游轮码头 ([地图](#)) 以东几百英尺处就是渡轮码头 ([地图](#))。我们乘坐渡轮先停在Anse Miton ([地图](#)), 然后继续前往Anse-a-L'Ane ([地图](#))。渡轮是前往特鲁瓦勒茨 (Trois-Ilet) 的快捷、可靠且经济实惠的方式。它停在海滩边的码头 ([地图](#))。渡轮时刻表为[这里](#)。

沙滩本身左右两侧都是森林覆盖的山丘, 沙滩上有几座建筑物, 可以欣赏到海湾对面法兰西堡的美景。游泳和浮潜都很好。



16.拿骚（巴哈马）

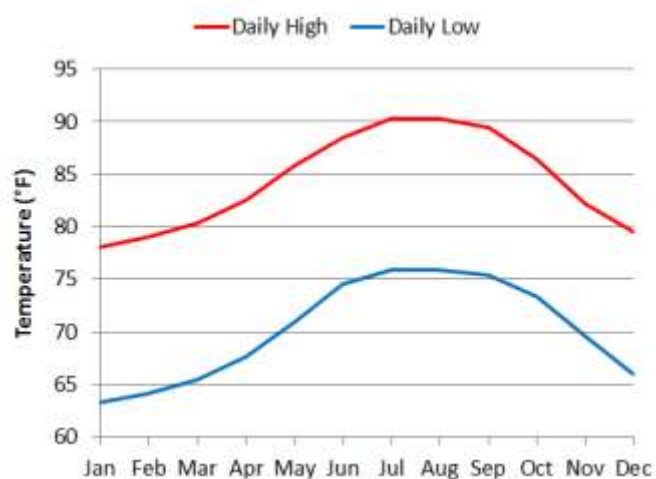
16.1 一般信息

拿骚是巴哈马的首都，位于加勒比海的新普罗维登斯岛。巴哈马的总人口约为 391,000 人，其中约 274,400 人居住在拿骚。

拿骚于 1670 年由英国人建立，当时名为查尔斯镇。早年与西班牙人经常发生战争，其中一场导致查尔斯镇在 1684 年被烧毁。1695 年重建后，更名为拿骚，以纪念当时的英格兰、爱尔兰和苏格兰国王威廉三世（又称奥兰治国王威廉）所属的拿骚家族。拿骚城市位于德国。

由于缺乏有效的政府，这座城市在 1713 年至 1718 年间成为海盗的据点。据说，镇上一度有 1000 多名海盗，而普通非海盗人口约有 100 人。居住在拿骚的著名海盗有爱德华·蒂奇（‘黑胡子’）、约翰·拉克姆（‘棉布杰克’）、安妮·邦尼和玛丽·里德（历史上最著名的两位女海盗）、托马斯·巴罗（自称‘新普罗维登斯总督’）、查尔斯·韦恩和本杰明·霍尼戈德。

拿骚属热带气候。雨季从五月到十月，旱季从十一月到四月。以下是您预计的平均气温和降雨量的概述：



- 海滩日和海滩跳跃

浮潜、潜水和其他可能弄湿的水上活动

- 与海龟一起游泳和浮潜
- 4 岛屿海滩浮潜冒险
- 水肺潜水
- 水肺水下冒险
- 刺激的喷射快艇冒险
- 皮划艇
- 饮食：
- 酒吧之旅
- 巴尔莫勒尔岛全包式酒店

16.3 最好的海滩

拿骚有很多海滩；不像安提瓜岛的 365 个海滩那么多，但比您可能去过的海滩还要多。

虽然大多数海滩距离太远，您需要乘坐出租车，但贾卡努海滩距离游轮港口仅 10 至 15 分钟步行路程。 点击[这里](#)查看显示如何步行前往贾卡努海滩的地图。

该地图显示了海滩的位置 - 前 5 个免费海滩以红色显示，中心为黄色。



- 1 = 贾卡努海滩
- 2 = 贾卡努海滩 (Western Esplanade 海滩) 排名前 5 的免费海滩
- 3 = 游轮港口 (乔治王子码头)
- 4 = 科洛尼亚海滩
- 5 = 天堂海滩
- 6 = 海湾海滩
- 7 = 亚特兰蒂斯
- 8 = 卷心菜海滩 前 5 名免费海滩
- 9 = 阿拉瓦克海滩
- 10 = 走私者海滩
- 11 = 天堂岛海滩
- 12 = Salt Cay/Blue Lagoon Beach 顶级海滩，但需门票
- 13 = 蒙塔古海滩
- 14 = 水族海滩
- 15 = 温顿海滩
- 16 = 亚马克劳海滩

- 17 = 珊瑚港海滩
- 18 = 阿德莱德海滩
- 19 = 南大洋
- 20 = 下颌海滩
- 21 = 船长海滩
- 22 = 爱情海滩 前 5 名免费海滩
- 23 = 凯布尔海滩前 5 名免费海滩
- 24 = 古德曼湾海滩
- 25 = 桑德尔海滩 前 5 名免费海滩

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY





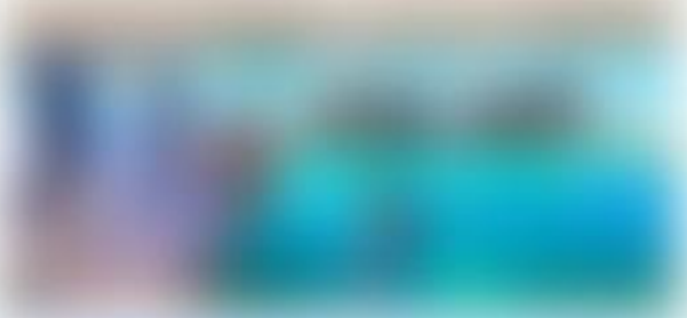
1. The first part of the text is a short story about a boy who was very shy. He was always alone and didn't have any friends. One day, he went to a new school and met a girl who was also shy. They became friends and helped each other to become more confident.



1. Introduction

The purpose of this study is to investigate the effects of the proposed system on the performance of the participants.

The study was conducted in a controlled environment with a sample of 30 participants.





16.5 浮潜

拿骚拥有我所见过的最好的浮潜地点。您可以参加许多浮潜之旅。在阅读了关于大型旅游团浮潜有多繁忙以及您在水中度过的时间有多少的评论后，我们决定在两个不同的游轮上选择一家小型第三方旅行社（[蓝洞水上运动](#)），这真是太高兴了。我们的旅行团只有我们、其他 6 位顾客和工作人员。我们在两个不同的礁石处停留，由于我们的团队很小，所以我们很快就进出水，与载有 50 名或更多乘客的大船相比，大大延长了我们的浮潜时间。在前往浮潜地点的途中，我们的游船驶过一些巨大的巨型游艇，我们的导游总是有很多好故事要讲。





2. 议会广场 ([地图](#))

罗森广场对面就是议会广场。 在这里您可以看到年轻的维多利亚女王的雕像和几座巴哈马政府办公大楼，以及美洲最古老的连续会议的管理机构议会大厦和巴哈马参议院大楼。

在议会广场以南，您将看到最高法院大楼。



3. 拿骚公共图书馆和博物馆 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

这座建筑建于 1797 年，曾经是拿骚监狱。它于 1873 年被改建为公共图书馆，真正有趣的是，它仍然包含小牢房，如今都配备了书籍。

5. 女王阶梯 ([地图](#))

这座楼梯是一个地标，并不是那么令人印象深刻，但尽管如此，许多游客都听说过它。它于 1793 年由奴隶在砂岩上凿出 66 级台阶而建造。它通往班尼特山和菲卡斯尔堡。





7. 圣安德鲁长老会柯克 ([地图](#))

这座教堂被当地人简单地称为'柯克”，始建于 1810 年，但经过多次改建和扩建。 这座教堂因拥有巴哈马第一批非圣公会/圣公会教区居民而闻名。

9. 灰崖酒店 ([地图](#)) ([网站](#))

这家乔治亚风格的酒店建于 1720 年代，曾数次转手。 20 年代，该公司由与阿尔·卡彭有联系的波莉·利奇 (Polly Leach) 经营。 在它归皇室所有后，著名的客人包括温斯顿·丘吉尔和温莎公爵和公爵夫人。

11. 英殖民地希尔顿酒店 ([地图](#)) ([网站](#))

它建于 1923 年，建于拿骚堡遗址上，在亚特兰蒂斯度假村建成之前是巴哈马最著名的酒店。 1999年被希尔顿集团收购。

如果您打算去贾卡努海滩，您很可能会再次经过它。 我们的浮潜之旅从酒店后面开始，漫步穿过这家历史悠久的豪华酒店真是太棒了。

值得注意的是，该酒店是多部詹姆斯·邦德电影的拍摄地。



16.7 拿骚 的其他地点

夏洛特堡 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

夏洛特堡占地 100 英亩，是巴哈马新普罗维登斯岛最大的堡垒。它坐落在一座小山上，俯瞰着海港的西端，可以欣赏到拿骚、海港和附近天堂岛的美景。

该堡垒由邓莫尔勋爵 (Lord Dunmore) 于 1788 年建造，并以乔治三世国王的妻子萨哈利亚·夏洛特女王 (Queen Saharia Charlotte) 的名字命名。当您参观堡垒时，您可以探索护城河、地牢和地下通道。这 42 门大炮从未在任何战斗或战争中发射过。



海盗博物馆 ([地图](#))、[评论](#)、[网站](#))

这是一座位于拿骚老城区中心的互动博物馆。它为成年人提供了有趣的信息，但我相信对于喜欢海盗并阅读所提供的信息的大孩子来说会更有趣。计划在这里度过一个小时。





16.8 购物

海湾街位于游轮港口附近，是拿骚的主要购物街。您会发现大量的纪念品、服装、艺术品商店和餐馆。[伍兹·罗杰斯步行](#)不是那么繁忙，但通往[贾卡努海滩](#)和其他景点的主要步行街是[伍兹·罗杰斯步行](#)，这是游轮港口所在的街道。

稻草市场 ([地图](#)、[评论](#)) 连接伍兹·罗杰斯步行街 (Woodes Rodgers Walk) 和海湾街 (Bay Street)，是纪念品和当地艺术爱好者的必去之地。



16.9 亚特兰蒂斯

如果你问人们听到拿骚时他们首先想到的是什么，大多数人可能会告诉你亚特兰蒂斯度假村及其标志性建筑和塔楼之间迷人的桥梁。

有些人可能还会告诉您，在桥上住宿每晚仅需 15,000 美元，至少入住 3 晚。

是的，亚特兰蒂斯是一家很棒的酒店，但它实际上远不止于此。首先：它是围绕“水世界冒险乐园”建造的，这是一个占地 154 英亩（62 公顷）的水景，设有游泳池、水滑梯、河流游乐设施和海洋栖息地，该栖息地拥有 14 个淡水和咸水泻湖，拥有 800 万加仑海水，饲养着大约 50,000 多只动物。250 个水生物种。在这里，您可以在巨大的玻璃墙下方或旁边行走，在天然洞穴、珊瑚礁和水下遗迹中看到鲨鱼、鳐鱼、梭鱼、食人鱼、鳗鱼、色彩缤纷的热带鱼等。

这里还设有高尔夫俱乐部、码头和码头村，并为客人提供各种游船活动。

除此之外，还有占地 14 英亩（6 公顷）的海豚礁，这是巴哈马第一个康复中心，为获救的海豚、海狮和鳐鱼提供护理和康复服务。

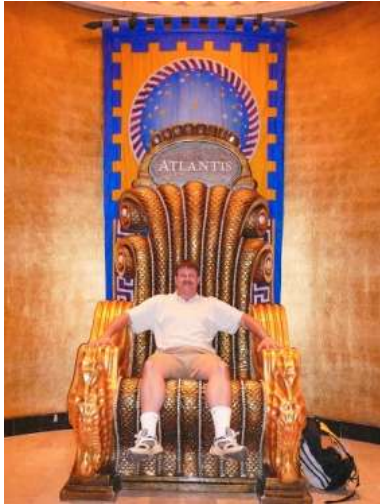
亚特兰蒂斯的客人可以与其中一些动物进行第一手的互动和体验。与海豚的邂逅（在浅水中、通过游泳和浮潜、单桨冲浪和皮划艇）尤其受欢迎。

还能有更多吗？绝对地！

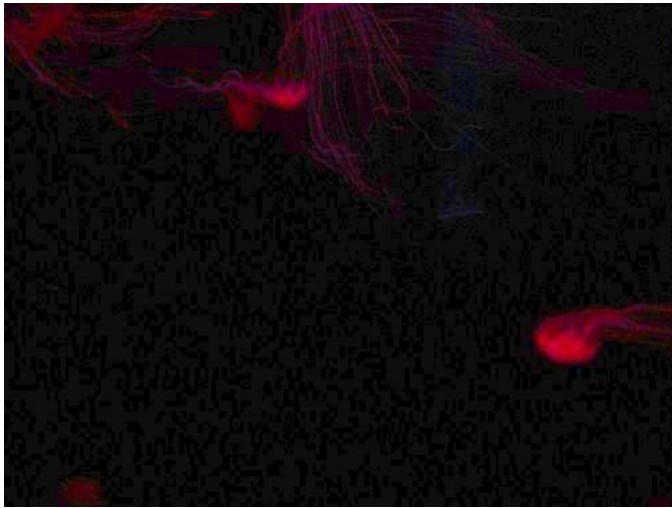
这里有美妙的海滩休闲、赌场、精致休闲的餐饮、美丽的内外建筑以及娱乐活动。

众多不同的房间和地点确保了每个预算都能找到适合的房间，而不仅仅是 3 晚 45,000 美元的桥梁。











波多黎各的圣胡安游轮港口有从这里出发和结束的游轮，也可以作为游轮航行期间的中途停留港口。 仅在此停留几个小时的游轮乘客仅限前往圣胡安的景点和海滩。 我建议乘坐从这里开始和/或结束的游轮的游轮乘客在游轮前后至少增加 1 或 2 天的时间来探索这个美丽的岛屿。





17.3 圣胡安自助徒步之旅

圣胡安老圣胡安段于1983年被联合国宣布为世界遗产，称为“圣胡安国家历史遗址”。它经过精心修复，非常适合步行。游客可以步行探索这座城市，也可以乘坐免费的[旅游电车](#)或参加导游。[点击这里](#)或根据下面的地图进行免费的圣胡安老城自助游。



THE FUTURE OF THE FUTURE





科隆广场 ([地图](#)、[评论](#))

美丽的广场位于城镇时尚区，有许多餐馆和商店，晚上很受欢迎。 广场铺有大理石，周围矗立着克里斯托弗·哥伦布雕像，该雕像是为庆祝西班牙统治波多黎各四百年而竖立的。



塔皮亚剧院 ([地图](#)、[评论](#))

广场南面是亚历杭德罗·塔皮亚·里维拉剧院 (Teatro Alejandro Tapia y Rivera)，简称“塔皮亚剧院”，是圣胡安最古老的戏剧舞台。它以波多黎各诗人和戏剧家亚历杭德罗·塔皮亚·里维拉 (Alejandro Tapia y Rivera, 1826-1882) 的名字命名。一百多年来，它曾经是圣胡安的文化生活中心，直到它被忽视并几乎被拆除。它于 20 世纪 40 年代末进行了修复，并于 1976 年和 1997 年再次修复，现在它仍散发着古老的魅力。它被用作音乐剧、戏剧和其他文化活动的场所。



罗内斯小屋 ([地图](#), [评论](#))

继续向西南行驶，直至到达 La Casita de Rones，这是波多黎各朗姆酒的旗舰店，这里还设有两家酒吧和一家餐厅。停下来，放松身心，欣赏水景，点一杯朗姆酒鸡尾酒，并与我们一起了解 La Casita 的历史。



阿杜安娜·德圣胡安，美国海关 ([地图](#))

当您离开拉卡西塔 (La Casita) 时，向西南方向望去，可以看到美国海关大楼阿杜安娜德圣胡安 (Aduana de San Juan)。 它建于 18 世纪，被列入国家历史名胜名录。然而，现在的建筑建于 1924 年，二楼于 1931 年加建。



THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON





公主 ([地图](#))

当您沿着公主大道向西漫步时，您将经过公主大道，这是众多历史地标之一。 它过去曾经是一座监狱，现在是波多黎各旅游公司的总部。 公主殿堂还举办波多黎各艺术展览。



THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE



莫罗大道 ([地图](#))

现在朝水边走，然后在 **Paseo del Morro** 上右转（向北）。这条小路曾经是城墙的维护道路，现在是一条风景优美且轻松的步道，沿着曾经保护城市和圣胡安国家历史遗址的城墙漫步。考虑来这里欣赏浪漫的日落。





Plazuela De La Rogativa ([地图](#))

穿过圣胡安门 (Puerta de San Juan), 左转并拾级而上, 来到位于 Plazuela La Rogativa 的'La Rogativa'青铜雕像。 Rogativa 是向上帝祈求帮助的一大群人。其历史意义在于, 1797 年 4 月 30 日, 阿伯克龙比爵士领导的英国军队开始对圣胡安进行海上封锁。绝望的圣胡安总督下令举行'Rogativa'游行, 因此他和许多妇女在街道上游行, 一边唱着歌, 一边祈祷, 并举着火把。阿伯克龙比相信这些景象和声音是增援造成的, 他认为自己会寡不敌众并撤退。



波多黎各塑料艺术与设计学院 ([地图](#))

沿着小路上山，直到到达前面的大片草地或埃尔莫罗堡，然后右转可以看到波多黎各造型艺术与设计学院（Escuela de Artes Plásticas y Diseño de Puerto Rico）美丽的黄色外墙。



El Morro 或 Castillo San Felipe Del Morro ([地图](#)、[评论](#))

现在步行穿过草地，前往可能成为您徒步旅行亮点的地方，这里是波多黎各最受欢迎的历史遗址，每年吸引超过 200 万游客。 埃尔莫罗堡垒。

它以西班牙国王菲利普二世的名字命名，并被联合国宣布为世界遗产。

埃尔莫罗 (El Morro) 原本是为了守卫圣胡安湾的入口而设计的，于 1539 年开始修建，在接下来的 200 年间，它多次扩建和改建，并成功避免了多次袭击。 它的最后一次战斗是在 1898 年美西战争期间，西班牙将波多黎各的所有权割让给美国。埃尔莫罗的最高点是一座灯塔，海拔 180 英尺 (55 m) 。

1961年，美军出动，埃尔莫罗被控制；美国国家公园管理局的。

漫步穿过埃尔莫罗六层交错的兵营、地牢、通道和储藏室，沿着城墙，您可以看到多门大炮、圆顶加里塔（岗哨），可以欣赏到美妙的海景，您在圣克里斯托瓦尔城堡也可以看到。











圣胡安大教堂或圣胡安包蒂斯塔大都会大教堂 ([地图](#)、[评论](#))

这座罗马天主教大教堂是圣胡安最古老的建筑之一，是美国最古老的大教堂，也是美洲第二古老的大教堂。最初的建筑建于 1521 年，由木头建造。被飓风摧毁后，于 1540 年重建，并在接下来的几个世纪中多次扩建和修改。最后一次改建是在 1917 年。它包含西班牙探险家胡安·庞塞·德莱昂的坟墓和圣地卡洛斯·曼努埃尔·罗德里格斯·圣地亚哥的神殿，他是历史上第一位被宣福的波多黎各和加勒比出生的外行人。大教堂的位置是经过精心选择的。由于大教堂距离圣胡安门仅几步之遥，到达的水手和旅行者做的第一件事就是从大门步行到大教堂，感谢上帝一路平安。入场免费，但他们要求捐款。



17.4 圣胡安及其附近的其他地点



- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1. Castillo San Cristobal | 5. Hampton Inn & Suites San Juan |
| 2. El Morro | 6. Airport |
| 3. Casa Bacardi | 7. Ocean Park Beach |
| 4. CasaBlanca Hotel | 8. Isla Verde Beach |

百加得波多黎各之家 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

我们选择了 2 个门票套餐中较便宜的，每人 12 美元，包括 1 杯酒精混合饮料（您可以从 3 种中选择），当然还有常规旅游。旅程从很短的车程开始，经过一些建筑物和蒸馏塔。然后你走进一栋建筑，第一个房间有一个漂亮的庭院复制品和一些旧文件（摄影可以）。之后，他们带您参观他们第一家酿酒厂一小部分的复制品（不允许拍照），导游向您解释生产过程，您可以闻到不同类型的百加得的味道。然后你去酒吧（照片可以），导游会谈论不同的百加得饮料。最后但同样重要的是，他们会带你到他们的百加得商店（照片OK），在那里您可以购买百加得商品和不同类型的百加得。从商店您可以乘坐班车或步行回到旅游的起点，大约需要2分钟。我们发现百加得酿酒厂之旅值得12美元，只是因为饮料，而且您可以保留塑料玻璃杯。



云雀雨林 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

El Yunque 是美国唯一的热带雨林，距离机场仅一个多小时车程。绝对值得一游；入场费为每人 4 美元。

我强烈建议您在游客中心观看这部电影（15 分钟的英文版在整点一刻及过后播放）。询问护林员他们建议哪种徒步旅行，因为最近的飓风造成了损失。

我们决定徒步拉米纳步道，这似乎是一条非常受欢迎的步道。10.2 公里处的小停车场很快就停满了。这条小径蜿蜒 0.86 英里，穿过雨林，终点是瀑布，您可以在那里洗澡，因此请带上泳衣。之后，您必须按原路步行返回。Yokahu 塔和布里顿山塔绝对值得一游。











生物发光湾 ([地图](#)、[评论](#))

这次由Biolsland (ZXQLINK0ZXQ) 组织的旅行是我们假期的亮点之一。 由于它们位于岛的东端，我建议您使用 GPS 来获取方向；他们网站上的描述不充分。 如果您有租车，请确保激活快速通行证，因为您无法在某些收费站支付现金。 确保在旅行前吃晚餐，因为他们在网站上谈论的零食就是.....零食，它们不会让任何人挨饿。[网站](#)

他们的摩托艇与皮划艇之旅一样穿过同一条运河并到达同一个湖泊。 但由于他们的摩托艇速度更快，你会花更多的时间欣赏湖上幽灵般的光芒。这里的生物发光全年都可以观测到。 我们的导游知识渊博，给了我们一些关于动植物和生物发光现象的精彩解释。 在回来的路上，他们指出红树林里有许多鬣蜥。鬣蜥有它们最喜欢的聚会地点，每天晚上都会呆在那里。

至于生物发光：我们的天空基本晴朗，还有一些来自月球和附近定居点以及船坞所在的节日区域的残余光。这种光线完全没有限制观看体验。光芒很容易被看到，但拍摄它却极其困难。它要么是幽灵般的蓝色光芒，要么是在某个地方闪烁着蓝色的光芒。游离船的鱼在水中留下了蓝色的痕迹。将您的手或脚放在水中，使用提供的棍子或泼水会给您带来一些很棒的发光效果。

在旅行即将结束时，一位导游主动提出调整我们的相机（仅适用于单反相机），以便我们拍照。我希望我们到达湖边时他就这么做了。





18.罗丹（洪都拉斯）

18.1 一般信息

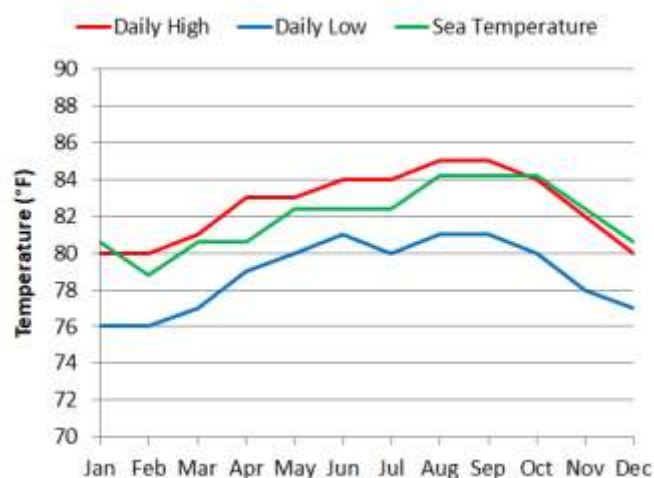
罗阿坦距离洪都拉斯大陆约 65 公里（40 英里）。 大约是。最大长度 77 公里（48 英里）宽 8 公里（5 英里）。 可从拉塞瓦和乌蒂拉乘坐飞机、游轮或渡轮到达该岛。

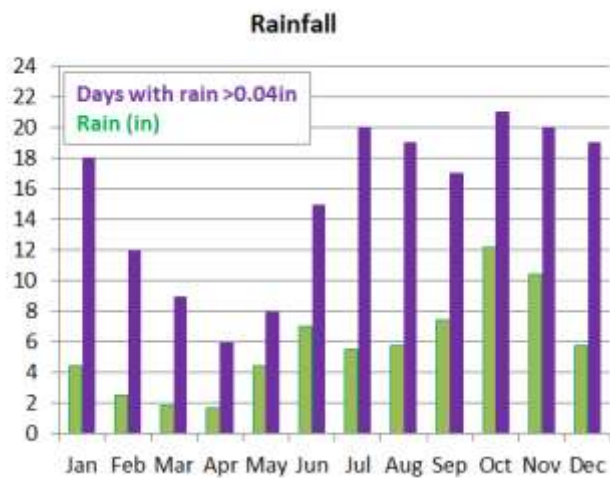
旅游业是最重要的经济部门，渔业其次。

在他第四次也是最后一次前往新大陆的航行中（1502-1504 年），哥伦布访问了邻近的瓜纳哈岛。 事实证明，与西班牙人的接触通过奴隶贸易和天花和麻疹等疾病导致了土著居民的灭亡。 土著人民无一幸存。

该岛在西班牙人和英国人之间易手了几次。 英国废除奴隶制后，1830年代和1840年代，许多讲英语的人从开曼群岛来到这里定居。 这些人最终形成了岛上最大的群体。 20 世纪，出现了另一波来自洪都拉斯大陆的移民浪潮，这次是西班牙语移民浪潮。 21世纪初，随着罗丹岛旅游业的蓬勃发展，来自美国、加拿大和欧洲的大量英语外籍人士涌入罗丹岛，他们将罗丹岛安家落户。英语是岛民的第一语言，许多人还讲西班牙语。

此处显示了您在 罗丹 旅行时预计的气候：





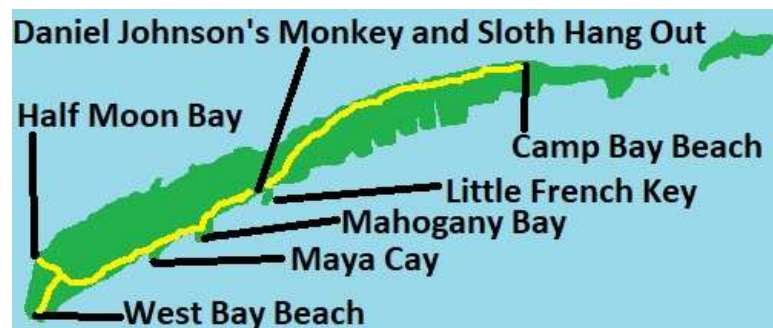
旅游业是罗阿坦岛的主要收入来源。 罗丹有两个游轮港口，许多游客乘坐游轮抵达这里。

游轮通常提供包含以下一项或多项活动的短途旅行：

- 珊瑚礁浮潜或潜水
- 乘船游览港口
- 深海捕鱼
- 玻璃底船游览
- 海滩度假
- 猴树懒保护区
- 树冠高空滑索之旅
- 鬣蜥农场
- 骑马
- 红树林之旅
- 生态加勒比文化公园（植物之旅）
- 沙滩车之旅
- 海岛游
- 购物

18.2 最佳海滩

罗阿坦岛的白色沙滩拥有碧绿的海水，经常适合浮潜。西区有游轮港口，人口密度最高，而东区则人口稀少，除非镇上有游轮，否则你可能会拥有一些几乎属于自己的海滩。



- 西湾海滩 ([地图](#)、[评论](#))：这是罗阿坦岛最好、最受欢迎的公共海滩，拥有白色的沙滩、棕榈树、碧绿的海水、一流的浮潜设施以及餐厅、摩托艇租赁和玻璃底船游览等许多便利设施。海滩几乎有 1 英里长，因此即使在城里有游轮，找到一个海滩也不难。
- 半月湾 ([地图](#)、[评论](#))：这是一个繁忙的海滩，有很多活动：潜水之旅和钓鱼包船从许多码头出发，有桨板冲浪、浮潜、潜水等出租服务，还有很多餐馆。是的，您也可以在这里享受日光浴、游泳和浮潜。海滩后面有一条街道，因此请做好承受噪音的准备。
- 坎普湾海滩 ([地图](#)、[评论](#))：罗丹最东部的海滩之一。它位于岛上人烟稀少的地方，即使在游轮日，这里也不会太拥挤。由于海滩位置偏僻，所以这里没有任何服务。
- 小法国钥匙 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))：这是一座私人岛屿，拥有白色沙滩、碧绿海水、棕榈树和免费躺椅，还可以参观动物救援中心。可购买的附加项目：桨板、皮划艇、浮潜装备和/或游览、骑马游泳、迷你猪互动、美甲、足疗。建议提前预订。



18.3 丹尼尔·约翰逊的猴子和树懒环聊 ([地图](#)、[评论](#))

您可以预订这个 1.5-2 小时的游览，包括交通费。通过[网站](#)开车往返游轮港口或酒店，或者您可以将其与岛屿和/或浮潜之旅结合起来进行更长时间的游览。 在中心，您将能够与树懒、猴子和鹦鹉互动。 这次旅行还包括对这个美丽岛屿上不同植物的解释。

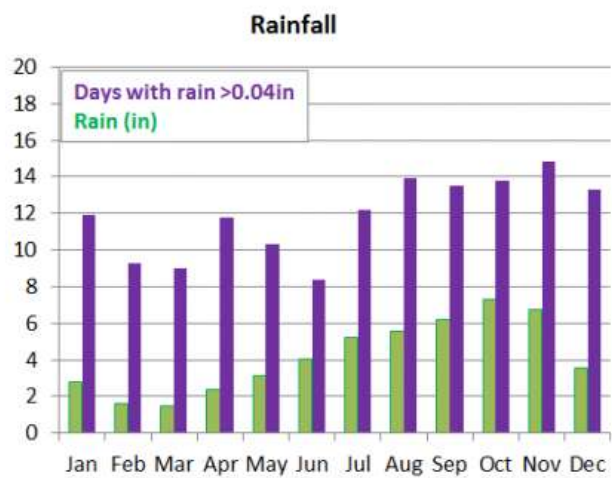








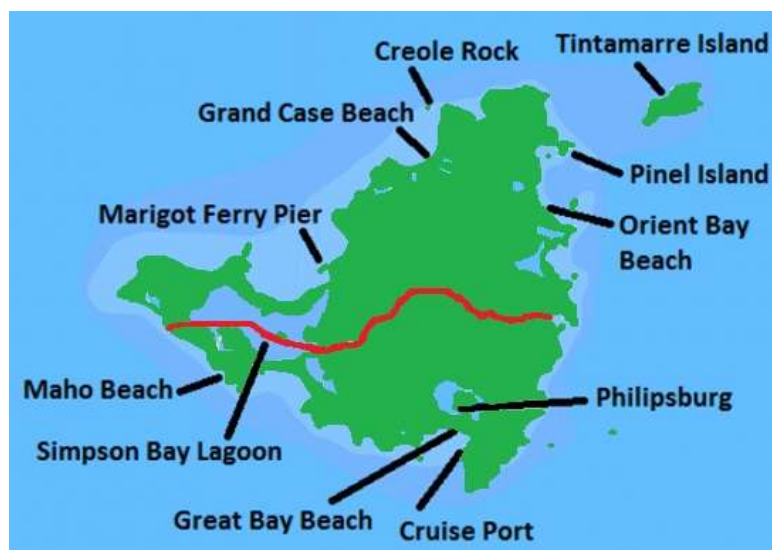




19.2 最佳景点和活动

圣马丁岛是游轮和在那里停留几天或例如停留的游客的热门目的地。整个冬天都呆在那里的雪鸟。

由于圣马丁岛靠近圣巴特斯和安圭拉，游轮乘客可以在这两个人烟稀少、天堂般的岛屿上停留几个小时。 如果您在圣马丁停留更长时间，那么我只能鼓励您去圣巴特斯，尤其是安圭拉游览一天或多天。



下面的列表是游轮公司为其客户提供的活动的一般列表。 当地旅游提供商提供类似的旅游，或者此外，对于游轮乘客来说时间太长的旅游。

乘船游览

- 海滩逃逸
- 双体船帆
- 飞机观赏之旅
- 冲浪与草地：吉普车与快艇冒险
- 英石。巴特斯独自一人
- 美洲杯帆船赛

岛屿之旅

- 骑马：风景小径和海上骑行
- 三大要素：拉链、滑行和飞行
- 海滩逃逸
- 圣马丁岛十大最佳景点
- 冲浪与草地：吉普车与快艇冒险
- 乘坐无轨电车游览菲利普斯堡老城

1. The first step in the process of creating a new product is to identify a market need. This involves conducting market research to determine what consumers want and what problems they are trying to solve. Once a need is identified, the next step is to develop a concept for a product that addresses that need. This is often done through brainstorming and sketching ideas.



皮内尔岛或皮内尔岛 ([地图](#)、[评论](#))

皮内尔岛是圣马丁东北部的一个小岛。它以海盗皮内尔 (Pinel) 的名字命名，他曾试图征服萨巴岛，但没有成功，并在撤退时在现在的皮内尔岛 (Pinel Island) 上搁浅。

船只将带您前往面向圣马丁的主海滩。它有白色的沙滩和碧绿的浅水，海滩上还有两家餐厅可供您用餐。

岛北侧还有第二个海滩。这是10分钟。走过一片贫瘠的土地——你需要鞋子。奖励是一个美丽的'可选衣服'海滩，您可以与极少数其他人分享。

近海浮潜很好。



Grand Case 海滩或 Plage De Grand Case ([地图](#)、[评论](#))

这是一片美丽的白色沙滩，但受到飓风艾尔玛的严重破坏，目前仍在恢复中。它有白色的沙滩和碧绿的海水以及几家餐馆。







可选服装海滩

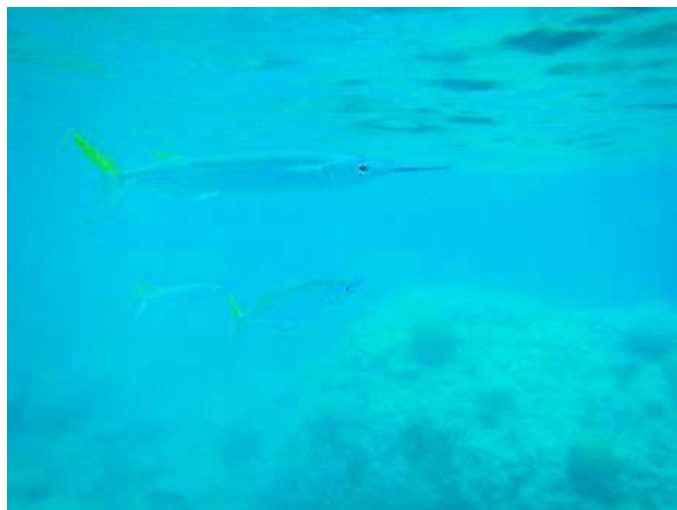
正如前面提到的，欧洲，尤其是法国的影响，导致一些海滩“衣着随意”。大多数都位于该岛的法国一侧，但并非全部。我知道：[东方湾海滩](#)（最受欢迎）、[长湾](#)、[胭脂湾](#)、[Cupecoy湾](#)、[娇小的珊瑚礁](#)（Anse Marcel）、[皮内尔岛](#)北侧的隐藏海滩。



然后我们前往第二个浮潜目的地：皮内尔岛 ([在这里查看更多照片](#))。浮潜很好，鱼也很多。岛上有美丽的海滩，但我们30分钟的大部分时间都在美丽碧绿的海水中浮潜。







由于风太大，我们无法前往[廷塔马雷岛](#)。



THE



回来的路上，我们停在[马霍海滩](#)（[另请参阅此处](#)），看到几架小飞机从我们上空飞过降落，是的，还有一架大飞机。一架大型喷气式客机飞过您头顶仅几英尺，这确实令人惊叹。之后，我们以真正的高速与鲍勃船长舰队中的另一艘船赛跑回码头。我们下午 4 点准时回来，这给了我们 30 分钟的时间返回游轮。

船上的洗手间用于存放大家的行李，因此无法使用，但岛上有设施。



20. 圣克罗伊岛，美属维尔京群岛

20.1 一般信息

圣克罗伊岛是加勒比地区美属维尔京群岛中最大的岛屿，人口约 50,000 人。

1493 年 11 月 14 日，克里斯托弗·哥伦布在此登陆，并将该岛命名为圣克鲁斯岛。他的船员立即遭到当地人的袭击。西班牙人从未殖民过该群岛，但到 1590 年该岛已无人居住。最终于 1625 年由荷兰和英国定居者在此定居。多年来，该岛多次易手，直到 1916 年被丹麦出售给美国。居民（'Crucians"或'Cruzans"）于 1927 年成为美国公民。





1. The first part of the document is a list of the names of the people who were present at the meeting. The names are listed in alphabetical order.

2. The second part of the document is a list of the topics that were discussed during the meeting. The topics are listed in alphabetical order.



3. The third part of the document is a list of the actions that were taken during the meeting. The actions are listed in alphabetical order.

THE UNIVERSITY OF THE SOUTH PACIFIC
SCHOOL OF DISTANCE EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATION







21.2 最佳景点和活动

主要旅游景点有皮通斯（雄伟的双峰）、加勒比地区唯一的汽车火山、硫磺泉、高空滑索、植物园、鸽子岛国家公园、罗德尼堡、雨林以及乘船游览多个岛屿。

游轮停靠在卡斯特里。从游轮港口步行不远便可抵达城镇。客人可以乘坐短途旅行或出租车前往海滩。

游轮乘客的典型游览包括以下一项或多项：

- 岛屿旅游包括苏弗里耶尔和皮通斯
- 浮潜和潜水
- 海滩乐趣
- 雨林探险（高空滑索、徒步旅行和空中缆车）
- 双体船航行之旅
- 赛格威之旅
- 钓鱼

海滩时间

圣卢西亚最好的海滩是：

- Choc 海滩 ([地图](#)、[评论](#))，距离游轮港口乘坐出租车 20 分钟
- 鸽子岛海滩 ([地图](#)、[评论](#))，距离游轮港口乘坐出租车 10 分钟
- Jalousie Beach ([地图](#),[评论](#))，位于岩钉之间
- Reduit 海滩 ([地图](#)、[评论](#))，繁忙而美丽
- 拉托克海滩 ([地图](#)、[评论](#))，通过 Sandals Resort 到达这个僻静的海滩

圣卢西亚最好的浮潜地点可以在这里找到：

- Anse Cochon ([地图](#)) 附近的沉船残骸或 Anse Chastanet ([地图](#)) 的礁石处。
- Jalousie Beach ([地图](#)、[评论](#))，位于岩钉之间

21.3 导游

由于有很多独特的景点可供观赏，例如汽车火山和皮通山，我们通过[科索尔旅游](#)预订了带导游的观光旅游，以确保我们看到岛上的亮点。 这次旅行花了一天的大部分时间，绝对精彩且内容丰富

。



旅程从圣卢西亚首都卡斯特里 ([地图](#)) 开始。 它不会在卡斯特里停留，但值得注意的景点有：德里克·沃尔科特广场 ([地图](#))：这个公园在其历史上有过许多名字，现在以当地诗人和 1992 年诺贝尔奖获得者德里克·沃尔科特的名字命名。 炎热的日子里，您会欣赏到据说已有 400 多年树龄的大萨曼树（当地人称之为'Massav'）下的树荫。公园东边毗邻圣母无原罪主教座堂 ([地图](#))，它是加勒比地区最大的教堂（200 英尺（61 m）× 100 英尺（30 m））和卡斯特里中央图书馆([地图](#)) 向西

。



第一站是 Morne Fortune ([地图](#)、[评论](#))。位于卡斯特里南部山丘的高处，您可以欣赏到圣卢西亚北部风景如画的景色，包括卡斯特里、港口和您的游轮。您还将在这里看到历史悠久的总督府 ([地图](#))，它是圣卢西亚总督的官邸。游览仅限预约 (<http://governorgeneral.govt.lc/history-tours>)。





西南部是马里戈特湾 ([地图](#))。我们在这里停下来欣赏电影杜立特博士的拍摄地马里戈特湾和马里戈特湾拱门的美景。



下一站是圣卢西亚最大的香蕉种植园。我记不起种植园的名字了。在这里，您将参加路边的简短游览，导游将向您展示处于不同发育阶段的香蕉以及他们计划和收获的其他一些水果。他们还解释了为什么你会看到这么多蓝色的袋子。当然，您还可以尝试新鲜的香蕉。我告诉你，新鲜的香蕉比你在家买的商店熟的香蕉味道好得多。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF BIOLOGY
BIOLOGY 101
LECTURE 10: THE HISTORY OF LIFE ON EARTH



THE UNIVERSITY OF CHICAGO





Figure 1: A large, dark, triangular structure, possibly a tent or a large piece of equipment, set against a light blue sky and green foliage.



Figure 2: A large, blue, arched structure, possibly a tunnel or a large piece of equipment, set against a light blue sky and green foliage.

The following table provides a summary of the data collected during the experiment. The data is organized into three columns: Time (minutes), Distance (meters), and Speed (m/s). The data shows that the speed of the object increases as the distance increases, and the time taken to travel the distance also increases.

Time (minutes)	Distance (meters)	Speed (m/s)
0	0	0
1	10	10
2	20	20
3	30	30
4	40	40
5	50	50
6	60	60
7	70	70
8	80	80
9	90	90
10	100	100





在海滩上享受了一番愉快的浮潜和日光浴后，您将乘坐快艇返回苏弗里耶尔，前往下一个亮点：硫磺泉 - 加勒比地区唯一的汽车火山（[地图](#)、[评论](#)）！在前往泥浴的途中，您会经过地面上的几个天然洞，这些洞会散发出带有臭鸡蛋味的白烟。如果你愿意的话，你可以去换衣服去洗个热泥

浴，据说洗完之后你的皮肤会看起来年轻20岁。 好吧，我的妻子做到了，我可以确认她看起来比我年轻得多。有淋浴可以洗掉泥土，当你完成后，旅行就会进入下一个亮点。





—



22. 圣托马斯

22.1 一般信息

圣托马斯岛是美属维尔京群岛三个岛屿中人口最多的一个。圣托马斯拥有 52,000 名人口，几乎占美属维尔京群岛人口的一半。

该岛大约有人定居。公元前 1500 年，由 Ciboney 人发明，后来由阿拉瓦克人发明，然后是加勒比人发明。哥伦布于 1493 年第二次远航新大陆时就发现了该岛，但直到 1657 年荷兰西印度公司才在此设立哨所。丹麦人于 1671 年在圣托马斯定居，距他们的第一次尝试失败已有六年。人们建立了种植园来生产甘蔗，第一艘奴隶船于 1673 年抵达，圣托马斯最终成为世界上最大的奴隶市场。

1691 年，主要定居点更名为夏洛特阿马利亚，以纪念丹麦国王克里斯蒂安五世的妻子。

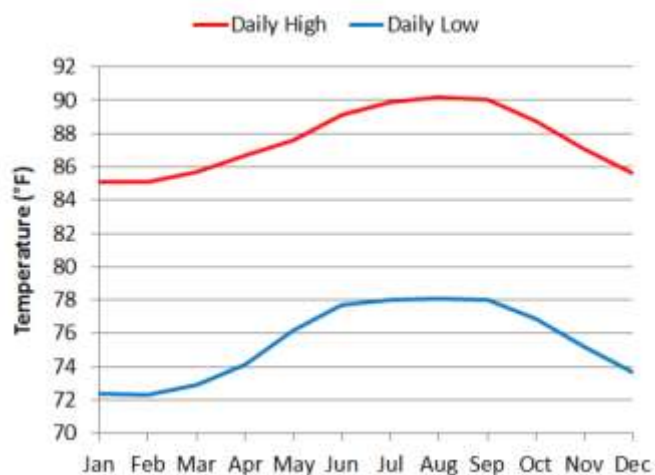
1796 年，一个犹太社区发展起来，所建的犹太教堂是美国持续使用的最古老的犹太教堂。

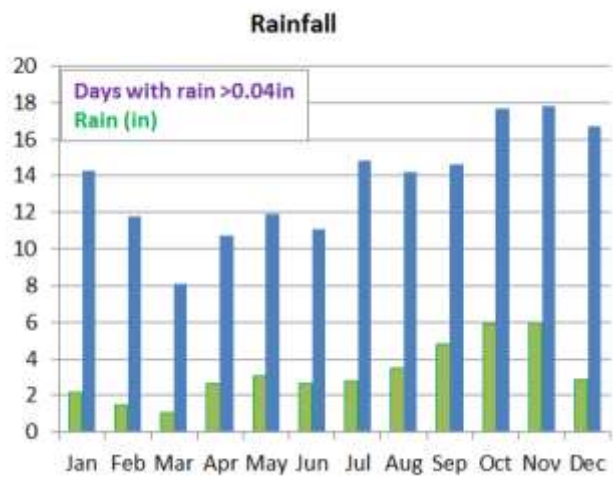
从 1801 年到 1815 年，该岛在英国和丹麦之间数次易手。

1848 年的丹麦革命解放了奴隶。随着食糖出口的重要性下降以及丹麦人忽视了这些岛屿，美国最终于 1917 年以 2500 万美元购买了圣托马斯岛、圣克罗伊岛和圣约翰岛，这相当于今天的 5 亿美元。

1927 年，岛上居民获得公民身份。

以下是您可以期待的气候：





旅游业对圣卢西亚非常重要，大多数游客都是乘坐游轮抵达的。



1. [夏洛特阿马利亚](#)
2. [游轮港口](#)
3. [飞机场](#)
4. [梅根湾海滩](#)
5. [蓝宝石海滩](#)
6. [林德伯格海滩](#)
7. [赫尔湾](#)
8. [可奇角](#)
9. [布鲁尔斯海滩](#)
10. [秘密港湾海滩](#)
11. [林德奎斯特海滩（史密斯湾公园）](#)
12. [晨星海滩](#)
13. [极乐世界](#)
14. [汉斯·洛利克岛](#)
15. [巴克岛](#)
16. [前往圣约翰的红钩渡轮\(时间表\)](#)

22.3 梅根湾海滩 ([地图](#)、[评论](#))

这是圣托马斯最受欢迎的海滩，这是有充分理由的。国家地理杂志将其评为世界十大最美丽的海滩之一。海滩长一英里，沙子洁白，海水碧绿，两旁种满棕榈树，位于受庇护的梅根斯湾，非常适合游泳。要到达那里，请乘坐圣托马斯的一辆出租车。13岁及以上的游客对该海滩的入场费为每人5美元。可以买零食，也可以租水上运动装备。我们到达的时候，海滩上人很少，但人还是不断地涌来，到了中午，人潮涌动，我们决定离开，去探索夏洛特阿马利亚。上午10点到11点之间，出现了乌云，海滩的一侧开始下雨，而另一侧则干燥。云彩出现的速度几乎和消失的速度一样快，我们又再次拥有了美丽的蓝天。









2-基督教堡 ([地图](#)、[评论](#))

穿过街道，绕过拐角处，到达克里斯蒂安堡的大门。 这座鲑鱼红漆成的堡垒建于1680年，以丹麦国王克里斯蒂安五世的名字命名，是整个美属维尔京群岛最古老的建筑。 它于 1977 年被命名为国家历史地标，曾被用作堡垒、州长官邸、监狱、警察局和法院。 我们在那里时，堡垒因急需整修而关闭



3-腓特烈福音路德教会 ([地图](#)、[评论](#))

这座教堂于 1793 年竣工，是圣托马斯最古老的教堂。此后，它已多次扩建。



4-政府大楼 ([地图](#)、[评论](#))

从这里步行至总督府。这座白色新古典主义建筑由丹麦人于 1867 年建造，是美属维尔京群岛的行政总部。前两层向公众开放，您可以四处走走，看看卡米尔·皮沙罗 (Camille Pisarro) 创作的艺术品和西印度家具。



5-三皇后雕像([地图](#)、[评论](#)) & 6-黑胡子城堡([地图](#)、[评论](#))

当您离开大楼时，右转，上楼梯，然后在名为 **Blackbeards Hill** 的街道上左转。 当您在黑胡子山行走时，非常重要的一点是：转身欣赏海湾的美景。

继续前行，您很快就会看到三皇后雕像和黑胡子城堡，据说臭名昭著的海盗约翰·蒂奇（又名黑胡子船长）曾在这座塔楼眺望大海。 然而，这个故事很可能是真实的。





THE UNIVERSITY OF CHICAGO



9-圣。托马斯犹太教堂 ([地图](#),[评论](#))

当您来到名为 **Raadets Gade** 的十字路口时，您需要做出选择：要么继续购物，要么右转，步行前往 2 个街区外的圣托马斯犹太教堂 (**St. Thomas Synagogue**)。圣托马斯犹太教堂是美国持续使用的最古老的犹太教堂，也是西半球第二古老的犹太教堂。该教堂成立于 1796 年，您今天看到的建筑于 1833 年竣工。

结束后，返回主街继续购物。完成后，向南前往海滨 (10)，在那里您可以欣赏到美丽的海湾景色，并且会受到大量交通的欢迎。从这里出发，您可以叫出租车或步行返回游轮港口，大约需要 30 分钟。



23 托托拉岛

23.1 一般信息

我们决定将这一天定为海滩日，因为托托拉游轮港口所在的罗德城并不以其美丽而闻名。

托托拉岛在 2017 年被飓风艾尔玛摧毁，但根据我们所看到的情况，它已经得到了很好的重建。

尽管经常被错误地表述，克里斯托弗·哥伦布最初将该岛命名为圣安娜岛。后来，荷兰殖民者以荷兰岛屿的名字将其称为'Ter Tholen'。英国人接管后，这个名字演变成了'托尔托拉'。

人口约为24,000人。



23.2 布鲁尔湾 ([地图](#)、[评论](#))

像往常一样，我们想浮潜、游泳和享受日光浴。我们的两个顶级竞争者是蕉园湾和布鲁尔斯湾。我们决定前往布鲁尔斯湾，因为它似乎吸引的游客较少，而且显然拥有托托拉岛最好的浮潜地点。布鲁尔斯湾位于蕉园湾以北。

要到达布鲁尔斯湾，出租车必须沿着蜿蜒陡峭的道路行驶。作为奖励，您会发现几乎白色的沙滩、碧绿的海水、森林覆盖的山丘、很少的人和很少的建筑物。有鸬鹚在钓鱼，在南部的岩石旁也有很好的浮潜。







24 结束语

关于《背包和浮潜》中的鲁迪

我出生在德国，2003 年移居美国。我和我的妻子是一对真正的跨国夫妇：我有德国背景，她有中国血统。我们俩都住在美国。

可悲的是，与其他国家（例如美国）相比，在美国工作意味着我们的假期要少得多。德国，因此我们不能经常旅行。

通过大量的尝试和错误，我们找到了理想的旅行和度假方式。我们的首要任务是关注重要目的地、规划与当地人会面以及放松的时间，从而创造难忘的时刻。

我们还学会了欣赏当地美食，并尝试尽可能多地吃当地菜肴。只是为了好玩，我们尝试在每个访问的国家都去一家中餐馆吃饭。世界各地的中国食物是如此不同，这绝对是令人惊奇的。



创造难忘的时刻

您可能在假期期间拍摄了 10,000 张照片，从一个景点奔向另一个景点，但您会记住的是您如何拍摄难忘的时刻。

对我来说，那就是例如谢伊峡谷的蜘蛛岩（听说过这个美国国家公园吗？）。当我第一次看到它时，我被这座雄伟的天然方尖碑和它所在的美丽峡谷所震撼。我已经去过那里两次了，但仍然有同样的感觉。

或者想想女人岛，墨西哥坎昆郊外的一个小岛。从表面上看，北普拉亚海滩被认为是墨西哥最美丽的海滩，但这里总是很拥挤，停泊在那里的船只播放着响亮的音乐。

在表面之下，女人岛非常轻松，非常适合步行，当地人友善，提供正宗的墨西哥美食和国际美食，而且价格通常非常实惠。

女人岛是我们个人的天堂！



收拾好背包和呼吸管，出发吧

多年来，我们的旅行方式不断演变。如今，我们旅行时都轻装上阵，通常每人只需要一个小背包 - 请参阅我的[轻装上阵指导](#)。

通过本指南，我希望为您提供价值，并帮助您计划自己的轻松假期，以创造难忘的时刻！

如果您有任何问题或意见，请与我联系。