

庫克群島

最佳旅遊景點與活動



機器翻譯

© backpackandsnorkel.com

目錄

[1. 概述庫克群島](#)

[2.1 免責聲明](#)

[2.2 版權](#)

[3. 庫克群島基本訊息](#)

[3.1 在庫克群島駕駛汽車](#)

[3.2.庫克群島的航空旅行](#)

[3.3 庫克群島的氣候](#)

[3.3.1 庫克群島最佳旅遊時間](#)

[3.4 庫克群島的歷史](#)

[3.5 庫克群島的語言](#)

[3.6 庫克群島的貨幣和信用卡](#)

[3.7 庫克群島的星期日](#)

[3.8 庫克群島的自來水](#)

[3.9 電話](#)

[3.10 時間](#)

[3.11 庫克群島簽證要求](#)

[3.12 無線網路（無線區域網路）](#)

[4.庫克群島的拉羅湯加島](#)

[4.1 拉羅湯加島概況](#)

[4.2 拉羅湯加的交通](#)

[HYPERLINK \l "i420" 4.2.1 拉羅湯加 巴士](#)

[4.2.2 拉羅湯加計程車](#)

[4.2.3 拉羅湯加 最佳租車公司](#)

[4.2.4 拉羅湯加的摩托車租賃公司](#)

[5. 拉羅湯加最好的景點和活動](#)

[5.1 拉羅湯加最好的海灘和拉羅湯加最好的浮潛海灘](#)

[5.1.1 穆里潟湖的穆里海灘](#)

[5.1.2 蒂蒂卡維卡海灘](#)

[5.1.3 黑岩海灘](#)

[5.1.4 阿羅阿海灘和阿羅阿海洋保護區](#)

[5.1.5 阿羅朗吉海灘](#)

[5.2 阿瓦魯阿自助遊](#)

[5.2.1 庫克群島國家博物館](#)

[5.2.2 Beachcomber珍珠市場](#)

[5.2.3 阿瓦魯阿庫克群島基督教會](#)

[5.2.4 帕拉奧塔尼宮](#)

[5.2.5 塔卡莫阿神學院](#)
[5.2.6 聖約瑟夫大教堂](#)
[5.2.7 特雷維特公園水站](#)
[5.2.8 普南加努伊市場](#)
[5.3 Te Vara Nui 村、水上夜間表演和自助晚餐](#)
[5.4 穆里夜市](#)
[5.5 醫院山俯瞰](#)

[6. 拉羅湯加的住宿](#)
[6.1 塔拉媽媽的平房](#)

[7.庫克群島的艾圖塔基](#)
[7.1 艾圖塔基的一般訊息](#)
[7.2 遊覽艾圖塔基](#)
[7.2.1 艾圖塔基出租車](#)
[7.2.2 艾圖塔基 最佳租車公司](#)
[7.2.3 艾圖塔基的摩托車租賃公司](#)

[8. 艾圖塔基最好的景點和活動](#)
[8.1 艾圖塔基最好的海灘和艾圖塔基最好的浮潛海灘](#)
[8.1.1 大圖海灘](#)
[8.1.2 海洋研究中心海灘](#)
[8.1.3 船棚附近的海灘](#)
[8.1.4.艾圖塔基西北側的海灘](#)
[8.1.5 一英尺島](#)
[8.2 艾圖塔基潟湖之旅](#)
[8.2.1 在艾圖塔基潟湖劃獨木舟](#)
[8.3 塔馬努海灘度假村的塔庫魯亞島盛宴](#)
[8.4 阿魯坦加市中心](#)
[8.4.1 艾圖塔基市場](#)
[8.4.2 設有郵局和 ATM 的沃達豐商店](#)
[8.4.3 阿魯坦加CICC教堂](#)
[8.4.4 阿魯坦加公園](#)
[8.4.5 警察局](#)
[8.4.6 麥納商貿超市（地圖、評論、網站）](#)
[8.5 艾圖塔基的推薦商店](#)
[8.5.1 艾圖塔基市場](#)
[8.5.2 內吧超市及硬件](#)
[8.5.3 沃達豐郵局商店](#)
[8.5.4 銀蕨咖啡館](#)
[8.6 艾圖塔基觀景台](#)

[8.6.1 皮拉基觀景台](#)

[8.6.2 芒加普山](#)

[9. 艾圖塔基住宿](#)

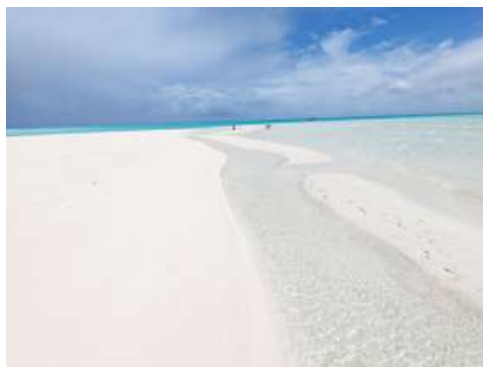
[9.1 蘭吉努伊斯撤退](#)

[10. 結束語](#)

1. 為什麼您應該參觀庫克群島

您是否正在尋找一個全年都可以遊覽的英語國家，那裡有令人難以置信的碧綠海水和荒涼的白色沙灘，並且海灘附近有絕佳的浮潛設施？您想認識地球上最友善的人嗎？

別再猶豫了，庫克群島可能正是您一直在尋找的地方。



1997年，庫克群島議會通過了Marae Moana（神聖海洋）法案，創建了當時世界上最大的多用途海洋保護區。它涵蓋庫克群島超過 0.7 公尺歐平方英里（1.9 公尺歐平方公里）的整個專屬經濟區，並創建了 15 個海洋保護區，每個島嶼周圍延伸 50 海里，只允許進行小型永續商業捕魚或海底礦物活動。禁止大規模開採。因此，您會發現健康且多樣化的海洋生物種群以及瀕臨滅絕的海龜和礁鯊。



潟湖兩旁是白色的沙灘，海灘附近常有很好的浮潛地點。

與鄰近的法屬玻里尼西亞不同，庫克群島的島嶼通常較小，內陸也沒有如此崎嶇高聳的山脈。這意味著您可以騎自行車或踏板車輕鬆探索島嶼。

由於庫克群島的人口也較少，遊客也較少，因此找到一個荒蕪的海灘通常很容易。

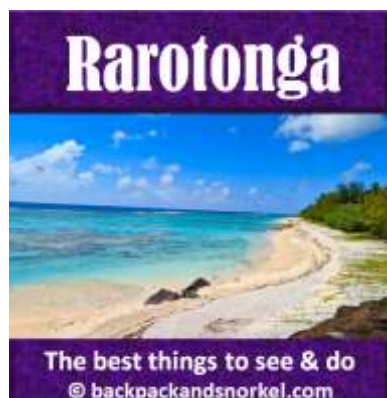
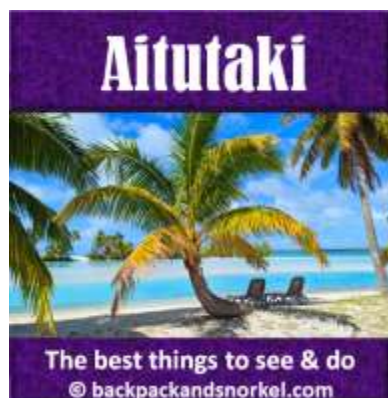
拉羅湯加島是庫克群島最受歡迎的旅遊目的地，其次是更具鄉村氣息的艾圖塔基。其他島嶼基本上是較小的艾圖塔基島，更加鄉村化，旅遊基礎設施較少，在某些情況下甚至沒有。

在這本庫克群島紫色指南中，我們將告訴您遊覽拉羅湯加島和艾圖塔基島需要了解的信息，並向您展示在這些島嶼上最好的活動，當然，我們還會向您展示最好的海灘和浮潛地點。

為了幫助您找到最適合您的，我們添加了大量照片和谷歌地圖位置的連結以及其他評論。與我們一起探索庫克群島最好的景點和活動。

這不是深入的庫克群島指南。您可以從大型旅遊指南公司購買這些。我們的目標是幫助您在輕鬆的庫克群島之旅中留下難忘的時刻，並幫助您制定完美的行程。請同時在我們的 [Backpack and Snorkel 網站](#) 上查看其他令人興奮的目的地和旅遊指南。

我們製作了一些關於庫克群島艾圖塔基和拉羅湯加的影片。請檢查一下。



2.1 免責聲明

在本指南中，我們將盡力為您提供最準確的資訊。然而，隨著時間的推移，價格、時間甚至景點都會改變。因此，我和backpackandsnorkel.com無法為使用者旅行時的體驗負責。我強烈建議您在製定旅行計劃時，寫信或致電您計劃前往的景點進行確認。

另外，請保持警惕，注意周圍環境並看管好自己的財物。即使是最好的假期計劃，扒手和其他犯罪分子也很容易毀掉。

2.2 版權

本網站及其內容的版權歸「Rudy at Backpack and

Snorkel」所有。版權所有。禁止以任何形式重新散佈或複製部分或全部內容。本網站內容（包括照片）未經「Rudy at Backpack and

Snorkel」書面同意，不得出售、轉載或用於商業目的。除非獲得我們明確的書面許可，

否則您不得散佈或商業利用該內容。您也不得將其傳輸或儲存在任何其他網站或其他形式的電子檢索系統中。

3. 庫克群島基本訊息

庫克群島是一個由 15 個島嶼組成的自治島國，與紐西蘭有聯繫，17,000 名居民中有許多是紐西蘭公民。

大約 13,000 人居住在拉羅湯加島，近 2,000 人居住在艾圖塔基島。超過 10 萬庫克群島公民居住在新西蘭和澳洲。庫克群島的陸地總面積為 93 平方英里（240 平方公里）。

旅遊業是庫克群島最大的產業，每年接待遊客超過 16 萬人次。其他收入來源包括離岸銀行業務、珍珠以及水果和海鮮出口。

3.1 在庫克群島駕駛汽車或踏板車

像紐西蘭和英國一樣，汽車和踏板車在道路左側行駛。市區限速通常為 40 公里/小時，定居點外限速為 60 公里/小時。

您不得在加油站加油。服務員（通常是加油站老闆）將為您加油。

更多資訊請參閱庫克群島紫色指南的[拉羅湯加島](#)和[艾圖塔基](#)部分。

3.2.庫克群島的航空旅行

庫克群島唯一的國際機場位於拉羅湯加（機場代碼：RAR）。您可以搭乘紐西蘭航空、捷星航空或維珍澳洲航空從紐西蘭、澳洲和洛杉磯出發的航班，以及從法屬玻里尼西亞搭乘拉羅湯加航空（由大溪地航空營運）出發的航班到達這裡。

庫克群島境內的所有島際航班均由拉羅湯加航空營運。拉羅湯加航空目前營運著一支由 6 架飛機組成的小型機隊。拉羅湯加島和艾圖塔基之間最繁忙的航線使用 SAAB 飛機，座位安排為 2x2（最多 34 名乘客）。



其他島嶼則由可容納 3 至 15 名乘客的小型飛機提供服務。

庫克群島境內的島際航班有行李限制，且無需經過安檢，這意味著您可以在隨身行李中攜帶超過 100 毫升的液體。當我們在拉羅湯加島和艾圖塔基之間旅行時，沒有強制執行 7 公斤的隨身行李限制。

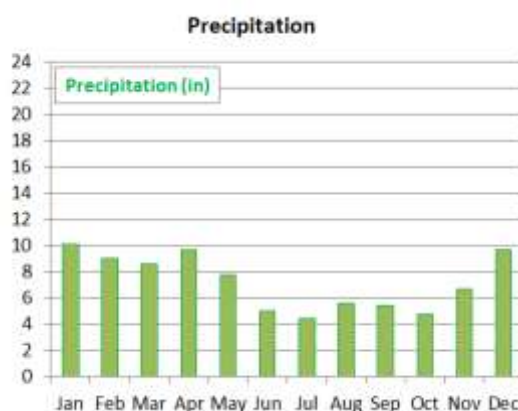
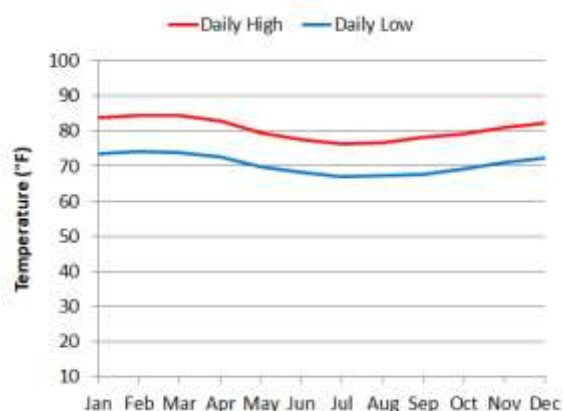
3.3 庫克群島的氣候

庫克群島全年氣候宜人，溫暖宜人，陽光明媚。5 月至 11 月的降水量略少於 12 月至 4 月。請注意，整天可能會出現短暫的陣雨，在潮濕的月份，您通常會在上午或下午看到短暫的熱帶陣雨。

七月至九月的最高氣溫通常為 77 華氏度（25 攝氏度），一月至三月的最高氣溫通常為 84 華氏度（29 攝氏度）。

6 月至 10 月期間水溫約為 75 華氏度（24 攝氏度），12 月至 5 月水溫約為 79 至 82 華氏度（26 至 28 攝氏度）。

此處顯示了您在庫克群島訪問期間預計的氣候：



3.3.1 造訪庫克群島的最佳時間

庫克群島全年氣候宜人，溫暖宜人，陽光明媚，因此是全年旅遊景點。

庫克群島的旺季是七月和八月以及聖誕節前後的幾週，此時紐西蘭的學校假期正如火如荼地進行。

庫克群島的平季是九月至十月和三月至五月。在此期間，天氣溫暖宜人，雲層覆蓋和下雨的可能性相對較低。

旋風季節是從十一月到三月。現在是淡季，氣溫和濕度最高。儘管下雨的可能性增加，但晴天也很多。

賞鯨季節是從七月到十月，座頭鯨從南極洲千里迢迢來到拉羅湯加島附近的海域交配、產子和休息。

風箏衝浪季節是五月至十月的信風季節。

一般來說，浮潛全年都適合。

3.4 庫克群島的歷史

西元 1000 年左右，來自塔希提島的波利尼西亞人在庫克群島定居。直到 1595 年，西班牙人才發現庫克群島；直到 1606 年，西班牙船隻才首次登陸。

英國船長詹姆斯庫克 (James Cook) 於 1773 年和 1777 年在此登陸，後來以他的名字命名了這些島嶼。庫克群島這個名字於 1820 年代首次出現在亞當·約翰·馮·克魯森斯特恩 (Adam Johann von Krusenstern) 出版的俄羅斯地圖上。

這些島嶼的基督教皈依比大洋洲其他地區容易得多。更多詳細資訊可以在我強烈推薦的[庫克群島國家博物館](#)中找到。

法國吞併波利尼西亞大部分地區後，庫克群島的英國居民擔心被吞併，於 1900 年正式向大英帝國提出吞併請求，同年英國接受了這項請求。

1901 年，庫克群島併入紐西蘭殖民地，使群島依附於紐西蘭。

1949 年 1 月 1 日，《1948 年英國國籍和紐西蘭公民法》生效，庫克群島公民也成為紐西蘭公民。

1965 年 8 月 4 日，庫克群島新憲法生效，賦予庫克群島自治地位。從那時起，庫克群島每年將八月的第一個星期一慶祝為憲法日。

3.5 庫克群島的語言

庫克群島的兩種官方語言是英語和庫克群島毛利語。

請注意，庫克群島毛利語與法屬玻里尼西亞使用的毛利語相似但不同。

以下是一些表達方式：

起亞奧拉納	你好;祝你長壽
波蓬吉	早安
卡風箏	稍後見
埃	是的
卡雷	不
瓦卡	獨木舟
艾雷拉	再見
韋恩	女士
塔內	男人
帕納帕	鳳梨
明瀧	謝謝

3.6 庫克群島的貨幣和信用卡

庫克群島使用的貨幣是紐西蘭元。您可以找到目前匯率[這裡](#)。

- Go Cook 群島 ([網站](#)) 是一家小型租賃公司，位於 Vaimaanga，毗鄰 Wigmore 超市。他們提供機場接送服務。
- Island Car & Bike Hire ([網站](#)) 在阿瓦魯阿和穆里海灘設有分店。我們喜歡他們提供免費住宿接送服務 - 機場接送服務需額外收費。
- Pacific Cars ([網站](#)) 是一家位於穆里海灘的小型租賃公司。
- 波里尼西亞汽車和自行車租賃公司 ([網站](#)) 在機場、阿瓦魯阿、厄齊沃特度假村機場外以及拉羅通加海灘度假村附近的阿羅亞海灘租車。非常方便的是他們提供免費住宿接送服務。
- Rarocars ([網站](#)) 位於機場附近。我們喜歡他們的汽車和相對較低的價格。我們的車比較舊，但狀況很好。他們將租賃的汽車送到機場並讓您還車，單程收費 NZD20。
- Rarotonga Rentals ([網站](#)) 在機場附近和 Tapere（穆里海灘和 Titikaveka 之間）設有分店。提供免費機場接送服務和住宿。
- Sweet As Car Rentals ([網站](#)) 的地點靠近機場和穆里海灘。他們提供收費的機場接送服務。

4.2.4 拉羅湯加 滑板車租賃公司

[以上列出的汽車租賃公司](#)中的許多人也租賃踏板車。

要租用踏板車，請注意，您需要年滿 16 歲（有些公司要求您至少年滿 18 或 21 歲），並且您需要攜帶您所在國家允許您操作踏板車的執照，或者您需要在阿瓦魯阿警察局 ([地圖](#)) 參加知識和駕駛考試，以獲得當地駕駛許可證。一些租賃公司出租電動自行車不需要許可證。

在撰寫本文時，警察局開放：

- 週一至週五：上午 8 點至下午 3 點
- 週六：上午 9 點至中午 12 點

知識（理論）測驗：

- 週一至週四：上午 9 點、上午 11 點和下午 1 點
- 週五：上午 9 點及上午 11 點

駕駛（實際）考試：

- 週一至週四：上午 10 點及下午 2 點
- 週五：上午 10 點和下午 1 點

以下是我們所知的拉羅湯加最好的摩托車租賃公司的清單（按字母順序排列）：

- Island Car & Bike Hire ([網站](#)) 在阿瓦魯阿和穆里海灘設有分店。我們喜歡他們提供免費住宿接送服務 - 機場接送服務需額外收費。
- Pacific Cars ([網站](#)) 是一家位於穆里海灘的小型租賃公司。
- 波里尼西亞汽車和自行車租賃公司 ([網站](#)) 在機場、阿瓦魯阿、厄齊沃特度假村機場外以及拉羅通加海灘度假村附近的阿羅亞海灘租車。非常方便的是他們提供免費住宿接送服務。
- Rarotonga Rentals ([網站](#)) 在機場附近和 Tapere（穆里海灘和 Titikaveka 之間）設有分店。提供免費機場接送服務和住宿。







5.1.2 提蒂卡維卡海灘 ([地圖](#), [評論](#))

Titikaveka 海灘位於 Muri 潟湖外[穆里海灘](#)西南 2 英里（3.2 公里）處。由於這裡適合游泳和浮潛，因此經常被選為穆里海灘的替代品。我們比穆里更喜歡這個海灘，我們很高興它的遊客少得多。事實上，我們幾乎擁有了一切。



這裡的浮潛可以和穆里海灘媲美，但不如魚少一些。這裡的珊瑚似乎更健康一些，但不是很多。

如果需要的話，樹木可以提供充足的陰涼。

與穆里海灘相比，岩石和海參較少。由於可能有石魚，我們建議您下水時穿水鞋。





5.1.3 黑岩海灘 ([地圖](#)、[評論](#))

黑岩地區對於當地被稱為托羅 (Tuoro) 的毛利人來說具有重要的文化和歷史意義。他們相信託羅是死者靈魂離開拉羅湯加的地方。

此外，黑岩地區也是製造工具、錨等石製品的重要地點。由於島上沒有金屬，所有東西都必須用石頭、木材或動植物原料製造。托羅是可用礫石、水和玄武岩製造石器的地方之一。

黑岩海灘是拉羅湯加島人跡罕至的海灘之一。它見陽光充足，基本沒有陰影。游泳很好，也有一些浮潛，但不如拉羅湯加南部地區。

由於可能有石魚，我們建議您下水時穿水鞋。

到了晚上，你可能會看到人們來這裡看日落。



5.1.4 阿羅阿海灘 ([地圖](#)、[評論](#)) 和阿羅阿海洋保護區 ([評論](#))

阿羅阿海洋保護區（拉羅湯加海灘度假村前的海洋）有時被譽為拉羅湯加最好的浮潛地點。我們發現它很像[提蒂卡維卡海灘](#)，只是有更多五顏六色的魚，類似我們在[穆里海灘](#)看到的。

潟湖不是很深——可能不到 5 英尺（1.50 m）深，這對於沒有經驗的游泳者和浮潛者來說會很困難，因為他們可能會撞到珊瑚礁，損壞珊瑚礁並傷害他們的皮膚。所以，退潮時下水要小心。

外圍珊瑚礁保護阿羅阿海洋保護區免受危險洋流和大型魚類的侵害，因此您不會在這裡看到鯊魚或鰩魚。

阿羅阿海灘（Aroa Beach）與提蒂卡維卡海灘（Titikaveka Beach）非常相似，海灘很美麗，如果需要的話，樹木可以提供陰涼。

由於可能存在石魚且水位較低，我們強烈建議您下水時穿水鞋。

由於海灘朝西，您可能會在下午早些時候看到人們聚集在這裡看日落。



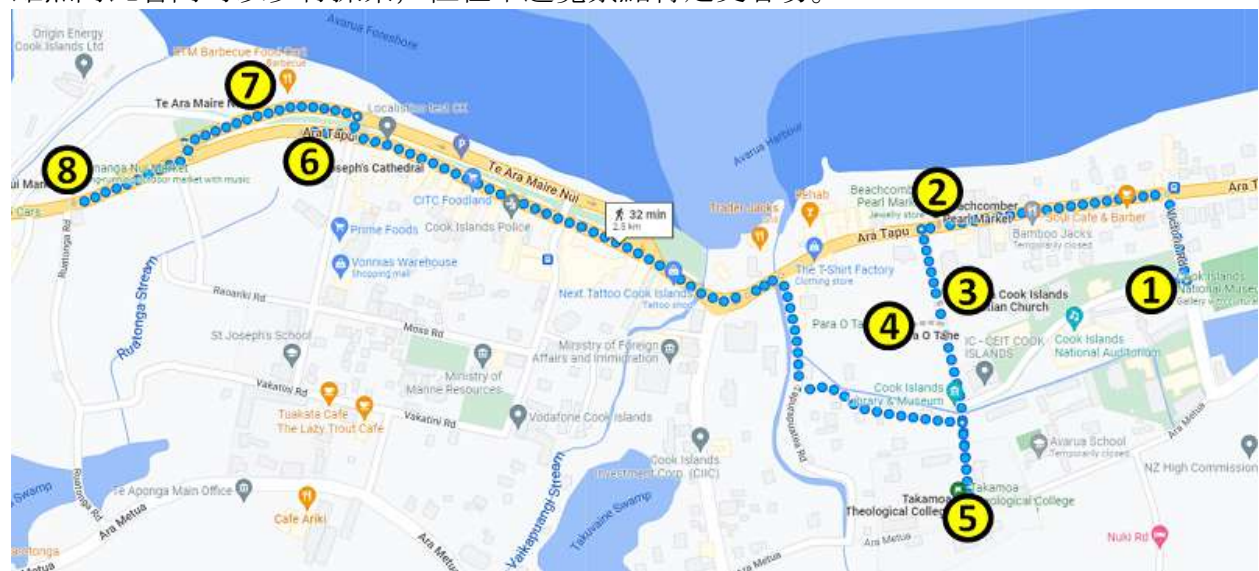


THESE RESULTS ARE IN ACCORDANCE WITH THE FINDINGS OF OTHER STUDIES THAT HAVE SHOWN THAT THE USE OF A SINGLE-STEP PROCESS IS MORE EFFECTIVE THAN A TWO-STEP PROCESS IN IMPROVING STUDENT PERFORMANCE IN MATHEMATICS. THE REASON FOR THIS MAY BE THAT A SINGLE-STEP PROCESS IS EASIER TO UNDERSTAND AND FOLLOW, AND THEREFORE, IT IS MORE LIKELY TO BE USED CORRECTLY BY STUDENTS. IN ADDITION, THE USE OF A SINGLE-STEP PROCESS MAY ALSO BE MORE EFFICIENT, AS IT REQUIRES FEWER STEPS AND THEREFORE, LESS TIME TO COMPLETE. THESE FINDINGS HAVE IMPLICATIONS FOR THE DESIGN OF INSTRUCTIONAL MATERIALS AND THE TRAINING OF TEACHERS, AS THEY SUGGEST THAT A SINGLE-STEP PROCESS SHOULD BE USED WHEN TEACHING STUDENTS HOW TO SOLVE PROBLEMS IN MATHEMATICS.



5.2 阿瓦魯阿自助遊

阿瓦魯阿的意思是兩個港口，是庫克群島的首都。這是庫克群島國際機場的所在地。雖然阿瓦魯阿可以步行探索，但租車遊覽景點肯定更容易。



- 1 - 庫克群島國家博物館
- 2 - Beachcomber 珍珠市場
- 3 - 阿瓦魯阿庫克群島基督教會
- 4 - 帕拉奧塔尼宮
- 5 - 塔卡莫阿神學院
- 6 - 聖約瑟夫大教堂
- 7 - 特雷維特公園水站
- 8 - 普南加努伊市場

5.2.1 庫克群島國家博物館 ([地圖](#)、[評論](#)、[網站](#))

在庫克群島國家博物館開始新的一天。這個小博物館坐落在一個大房間裡。沒有空調，入場費為每人 **NZD5**。許多展示的物品都是複製品，銘文通常相當主觀。

總的來說，我們認為這個博物館絕對值得參觀，因為它提供了一些關於舊時代拉羅湯加島生活的有趣見解，並且提供了有關庫克群島基督教化的詳細信息。



5.2.3 阿瓦魯阿庫克群島基督教會 ([地圖](#)、[評論](#)、[網站](#))

阿瓦魯阿庫克群島基督教教堂深受當地人和紐西蘭人的歡迎，參加週日禮拜也是相當不錯的體驗。

該墓地是一些著名島民和俄亥俄州克利夫蘭出生的旅遊文學作家羅伯特·迪恩·弗里斯比的安息之地。



5.2.4 帕拉奧塔尼宮 ([地圖](#))

阿瓦魯阿庫克群島基督教教堂的街對面是帕拉奧塔尼宮。

最初的帕拉奧塔尼宮 (Para O Tane Palace) 是一座單層建築，建於 1830 年代，位於 Taputapuatea marae 場地上。後來它被用作女王 Makea Takau Ariki 的住所，她將其重建為兩層樓的建築。

這座宮殿具有重要的歷史意義，因為1888年宣布庫克群島為英國保護國和1901年新西蘭吞併庫克群島的公告就是在這裡簽署的。

1942年或1943年，這座宮殿在一場龍捲風中遭到嚴重破壞，最終淪為廢墟。直到1989年，宮殿的重建工作才開始。建築於 1993 年竣工。建築物不允許進入，只能從外面觀看。



5.2.5 高茂神學院 ([地圖](#), [網站](#))

塔卡莫阿神學院成立於 1839 年，是南太平洋地區第二古老的神學院。其目標主要是為教牧事工培訓當地婦女和男子。

一千多名牧師、教會領袖和福音傳道者畢業於塔卡莫阿神學院，其中許多人去了其他島嶼。



Project 1: Introduction to the Project



5.2.7 特雷維特公園水站 ([地圖](#))

水站位於 Te Terevete 公園（前憲法公園），步行即可抵達[普南加努伊市場](#)，於 2022 年 5 月開始營運。它有四個水龍頭 - 兩個在路邊，兩個在公園邊，任何人都可以免費獲得飲用水。



THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE
OF GREAT BRITAIN AND IRELAND
PUBLISHED BY THE
CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS
1904



5.3 Te Vara Nui 村莊、水上夜間表演和自助晚餐 ([地圖](#)、[評論](#)，預訂)

這應該是庫克群島最好、最奢華的文化表演。我們已經預訂了這個節目，但不幸的是，由於航空公司時刻表變更或拉羅湯加停留時間較短，不得不在最後一刻取消。

我們鼓勵您查看網路上發布的影片、照片和評論。

5.4 穆里夜市 ([地圖](#)，[評論](#))

穆里夜市約有 20 個攤販，其中幾乎全部販售食品、甜點和飲料。食物範圍從當地食物到漢堡和披薩。

開放時間為週二、週三、週四和週日下午 5 點至晚上 8 點。我們的建議是下午 5 點到 6 點之間來，因為第一批供應商的食物在下午 6:30 左右就賣完了。我正在排隊購買嬰兒煎餅（甜點），店主有一次開始清點他的顧客，並詢問他們計劃購買多少訂單。我很幸運，因為他估計我下單後他的麵糊就會用完，所以他就在我身後切斷了線路。

排隊的時間可能很長，而且價格與穆里地區的餐廳相似，但食物的多樣性非常好，是至少去這裡一次的充分理由。

座位大部分都被遮蓋了，這樣偶爾下雨就不會破壞你的用餐體驗。



5.5 醫院山望 ([地圖](#)，[評論](#))

拉羅湯加醫院建在機場附近的小山上。可以通過一條相當陡峭和狹窄的道路到達，可以看到一些美麗的景色，尤其是在開車的時候。不幸的是，這條狹窄的道路上只有很少的地方可以停車。

這條路的終點是醫院，您可以在那裡停車，然後在建築物周圍散步，欣賞一些美麗但不壯觀的景色。

網路上有人聲稱有一條通往Hospital Overlook的小路，從醫院附近的某個地方開始，需要 10-40分鐘才能上山。我們沒有找到路，也沒有看到任何跡象。如果有人有更多信息，請告訴我們。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637
U.S.A.

DEPARTMENT OF CHEMISTRY
5708 S. UNIVERSITY AVE.
CHICAGO, ILL. 60637
U.S.A.





8. 艾圖塔基最好的景點和活動

8.1 艾圖塔基最好的海灘和艾圖塔基最好的浮潛海灘

艾圖塔基擁有美麗的白色沙灘和碧綠的海水，經常適合游泳和浮潛。

我們建議您下水時穿水鞋，因為您可能需要走過許多海灘上的岩石或珊瑚碎片，更糟的是，有可能踩到石魚。石魚是世界上最毒的魚之一。當你踩到它們時，它們會給你注射有毒毒液，導致劇痛甚至死亡。

THE HISTORY OF THE

REIGN OF
HENRY THE SEVENTH

BY
JAMES HALLAM



8.1.2 海洋研究中心海灘 ([地圖](#)、[評論](#))

海洋研究中心海灘通常被描述為艾圖塔基大陸上浮潛的最佳地點。這句話有很多道理。水大多清澈見底，珊瑚礁相當健康，有許多色彩繽紛的魚。

美麗的綠松石色海水不是很深，非常適合浮潛，但不適合游泳。

海灘無人維護，你會發現沙子、石頭和珊瑚碎片的混合。

我們建議使用水鞋，以便更容易越過岩石和珊瑚碎片進入水中，但主要是為了避免踩到可能隱藏在水中的危險石魚。







THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON

BY
JOHN H. COLEMAN





8.1.4.艾圖塔基西北側的海灘

艾圖塔基西北側的大部分地區，從北部的海洋保護區以東，幾乎到阿魯坦加港的碼頭，都是海灘，大多適合游泳。您會在這裡找到未開發的海灘或經過修飾的飯店或度假村前的海灘。其中一些海灘非常漂亮。

除了[海洋研究中心](#)之外，我們沒有嘗試在這裡浮潛，但據說在島的這一部分游泳比浮潛更好。



8.1.5 一腳島 ([地圖](#),[評論](#))

一腳島是艾圖塔基最南端的島嶼之一。它位於奧圖海灘以南約 10.2 公里（6.3 英里）處。您可以租用水上計程車或加入[潟湖之旅](#)前往那裡。島上有全世界最小的郵局，很多遊客來這裡蓋護照章。

一腳島曾經被稱為 Tapuaetui。這就是它今天的名字的由來：

一腳島的傳說

很久以前，艾圖塔基的人民因潟湖過度捕撈而挨餓。一位酋長創建了一個捕魚保護區，不允許任何人捕魚。

Nga

是艾圖塔基島的漁民之一。不幸的是，他和他的家人都在挨餓，儘管他尊重酋長的決定，但他必須為家人提供食物。晚上，在他所在村莊的大型舞蹈節期間，Nga 和他的兒子 Taongo 趁人不注意溜出村莊，划船穿過潟湖前往保護區。

在完全黑暗的情況下在潟湖中航行是一項艱難而艱苦的工作，但他們做到了。到達保護區後，他們盡可能多地捕到魚，然後開始返回大陸。

然而，他們並沒有在黎明前回家，當太陽開始升起時，從節日回家的村民們在保護區看到了支架瓦卡。酋長接獲通知後，派出一支戰隊去抓捕膽敢在保護區捕魚的人。戰士們發射了他們的瓦卡，開始追捕試圖逃到塔普埃圖伊莫圖的恩加和他的兒子。當他們到達塔普阿埃圖伊時，Nga 指示 Taongo 跑到莫圖的中心。

Nga隨後也跟著，小心翼翼地踩著兒子的足跡。

在戰士們到達之前，恩加把他的兒子藏在一棵大手帕樹的高處，並告訴他在天黑之前不要下來。然後，Nga繼續跑到莫圖的另一邊，在那裡他被戰士抓住了。

他們問Nga還有誰和他在一起，Nga回答說：「不，只有我」。看到沒有其他腳印，戰士們相信了他，並把他帶回了大陸的村莊，留下了尼加的瓦卡。

Nga因違反酋長的命令而在村莊被殺。

日落後，陶恩戈從樹上爬下來，劃著船回家。他的母親很高興至少他還活著。唐戈向她講述了發生的事情以及他的父親如何救了他。隨著時間的推移，這個故事被講述和傳播，莫圖塔普埃泰 (Motu Tapuaetai) 更名為一腳島 (One Foot Island)。

我們搭乘[潟湖之旅](#)參觀了一腳島。















THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATIONS
500 5TH AVENUE
NEW YORK 17, N.Y.



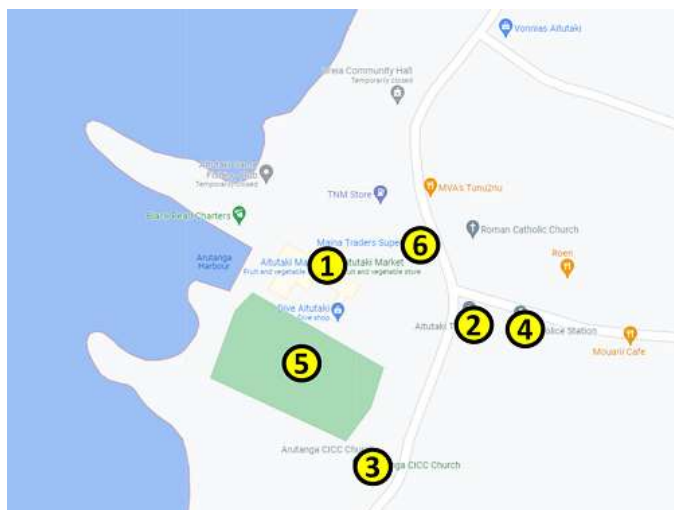
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF BIOLOGY
BIOLOGY 101
Lecture 10: The Cell Cycle and Mitosis
Date: _____





8.4 阿魯坦加市中心

阿魯坦加是艾圖塔基的主要城鎮。您會在這裡找到一些商店和警察局。



- 1 - 艾圖塔基市場
- 2 - 設有郵局和 ATM 的沃達豐商店
- 3 - 阿魯坦加 CICC 教堂
- 4 - 阿魯坦加公園
- 5 - 警察局
- 6 - Maina Traders 超市

8.4.1 艾圖塔基市場 (地圖)

艾圖塔基市場週一至週六上午 7

點至中午開放。這裡是艾圖塔基島上購買新鮮蔬菜和水果的最佳地點。

盡量早點來，因為上午 10 點之後貨架就基本空了。



8.4.2 沃達豐商店，設有郵局和 ATM ([地圖](#))

艾圖塔基市場的十字路口對面有一棟建築，左邊是沃達豐商店，中間是 BSP（南太平洋銀行）ATM 機，右邊是庫克群島銀行。沃達豐商店也充當郵局。商店營業時間為週一至週五上午 8 點至下午 4 點。



8.4.3 阿魯坦加 CICC 教會 ([地圖](#)、[評論](#)、[網站](#))

阿魯坦加 CICC（CICC = 庫克群島基督教會）建於 1828 年，是庫克群島最古老的教堂。後面是[阿魯坦加公園](#)。



8.4.4 阿魯坦加公園 (地圖)

[艾圖塔基市場](#)和[阿魯坦加中金公司](#)後面是阿魯坦加公園 (Arutanga Park)。這個小公園位於市中心，靠近碼頭，是與孩子一起放鬆和玩耍的好地方，似乎永遠不會很忙。



8.4.5 警察局 (地圖)

如果您想獲得庫克群島踏板車許可證，您需要前往阿魯坦加警察局。

8.4.6 Maina Traders 超市 (地圖、網站)

Maina Superstore

提供有限的不易腐爛食品和冷凍食品。他們幾乎不攜帶新鮮水果和蔬菜。您可以在這裡找到一些廚房用具和五金。



8.5 艾圖塔基推薦商店

8.5.1 艾圖塔基市場 ([地圖](#))

艾圖塔基市場週一至週六上午 7

點至中午開放。這裡是艾圖塔基島上購買新鮮蔬菜和水果的最佳地點。

盡量早點來，因為上午 10 點之後貨架就基本空了。



8.5.2 內吧的超市與硬體 ([地圖](#)、[評論](#))

與[艾圖塔基市場](#)一起，Neibaa's Supermart and Hardware

是我們在艾圖塔基島最喜歡的雜貨店。迄今為止，這裡擁有島上最多的不易腐爛和冷凍食品。但你在這裡找不到新鮮的蔬菜或水果。

除了雜貨之外，Neibaa's Supermart 還提供各種廚房用品、學習用品和五金。



8.5.4 Koru 咖啡館 ([地圖](#)、[評論](#)、[網站](#))

Koru 咖啡館位於機場以南，靠近 Ootu 海灘和 Boat

Shed，是最受歡迎的早餐和午餐場所之一。他們還在旺季提供晚餐。

開放時間為每日上午 8 點至下午 2 點。旺季時晚餐供應時間為下午 5 點後。

我們真的很喜歡他們的早餐。它看起來很漂亮，味道也很棒。



艾圖塔基 8.6 觀景台

8.6.1 皮拉基觀景台 ([地圖](#)、[評論](#))

開車可輕鬆抵達Piraki

Lookout。它基本上只是一個靠近水塔和野餐桌的維護良好的草地。沒有專門的高架瞭望台。景色不錯，但並不壯觀。[芒加普山](#)觀景台擁有最佳景觀。



8.6.2 芒加普山 ([地圖](#)、[停車地圖](#)、[評論](#))

蒙加普山 (Moungapu) 擁有艾圖塔基 (Aitutaki) 最好的景觀。到達這裡並不容易。您可以從[皮拉基觀景台](#)沿著蜿蜒的土路向北行駛到達這裡。

有一條未命名的道路，有通往蒙加普山的路標，並從天堂灣酒店 ([地圖](#)) 附近的艾圖塔基主幹道分支出來。這條路很陡，我懷疑普通的租車能不能上山。參觀完蒙加普山後，我們小心翼翼地慢慢沿著這條路行駛，但我懷疑我們能否把它開上去。

Moungapu 山頂附近有一個泥土停車場，您必須將車停在那裡，然後步行 5-10 分鐘才能爬上相當陡峭的山坡。參觀結束後下山時我滑倒了，差點摔倒，所以要小心。

蒙加普山頂有一座無線電塔和一片維護良好的草地。您可以繞著它走一圈，欣賞島嶼和潟湖的 360 度美景。





The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that proper record-keeping is essential for ensuring the integrity and transparency of the financial system. The text also highlights the role of the accounting department in providing reliable data for decision-making.

The second part of the document outlines the various methods used to collect and analyze financial data. It describes the process of gathering information from different sources, such as sales reports, expense statements, and bank statements. The text also discusses the importance of using standardized procedures to ensure consistency in data collection and analysis. The final part of the document provides a summary of the key findings and recommendations for improving the financial reporting process.







10. 結束語

關於《背包與通氣管》中的魯迪

我出生在德國，2003 年移居美國。我和我的妻子是一對真正的跨國夫妻：我有德國背景，她有中國血統。我們倆都住在美國。

可悲的是，與其他國家（例如美國）相比，在美國工作意味著我們的假期要少得多。德國，因此我們不能經常旅行。

透過大量的嘗試和錯誤，我們找到了理想的旅行和度假方式。我們的首要任務是專注於重要目的地、規劃與當地人會面以及放鬆的時間，從而創造難忘的時刻。

我們還學會了欣賞當地美食，並嘗試盡可能多地吃當地菜餚。只是為了好玩，我們嘗試在每個訪問的國家都去一家中餐館吃飯。世界各地的中國食物是如此不同，這絕對是令人驚奇的。



創造難忘的時刻

您可能在假期期間拍攝了 10,000 張照片，從一個景點奔向另一個景點，但您會記住的是您如何拍攝難忘的時刻。

對我來說，那就是例如謝伊峽谷的蜘蛛岩（聽過這個美國國家公園嗎？）。當我第一次看到它時，我就被這座雄偉的天然方尖碑和它所在的美麗峽谷所震撼。我已經去過那裡兩次了，感覺還是一樣。

或者想想女人島，墨西哥坎昆郊外的一個小島。從表面上看，北普拉亞海灘被認為是墨西哥最美麗的海灘，但這裡總是很擁擠，停泊在那裡的船隻播放著響亮的音樂。在表面之下，女人島非常輕鬆，非常適合步行，當地人友善，提供正宗的墨西哥美食和國際美食，而且價格通常非常實惠。

女人島是我們個人的天堂！



收拾好背包和呼吸管，出發吧

多年來，我們的旅行方式不斷演變。如今，我們旅行時輕裝上陣，通常每人只需要一個小背包 - 請參閱我的[輕裝上陣指導](#)。

透過本指南，我希望為您提供價值，並幫助您計劃自己的輕鬆假期，以創造難忘的時刻！

如果您有任何問題或意見，請與我聯絡。