

INSIDER  
GUIDES  
from GoUSA

# 海岛探索系列

夏威夷群岛

# 海岛探索系列： 夏威夷群岛



来一次夏威夷环岛游吧，这里风景如画，有海滩、瀑布、茂密雨林，更有充满活力的文化。美食和悠闲的生活方式会让您非常向往。六大岛屿皆彰显了夏威夷州热情友好的风格，除了展现满目苍翠的景观之外，也呈现着这里的历史。体验欧胡岛 (Oahu)、可爱岛 (Kauai)、夏威夷大岛 (Big Island)、茂宜岛 (Maui)、拉奈岛 (Lanai) 和摩洛凯岛 (Molokai) 的独特个性。

## 夏威夷州，欧胡岛

### 第 1 天至第 3 天

在州府所在地的欧胡岛上，有许多可做之事与可看之景。行程起点是钻石山州立纪念碑 (**Diamond Head State Monument**)，那里是一座有 300,000 年历史的活火山。经过不到一英里的攀登，即可到达山崖边，将太平洋与城市令人惊艳的美景尽收眼底。参观亚利桑那号战列舰纪念馆 (**USS Arizona Memorial**) 的历史展览，该展览在沉船上陈列，纪念那些在珍珠港袭击事件中丧失的生命。在哈纳马湾 (**Hanauma Bay**) 体验水肺潜水和浮潜，去看一看海底的残骸、珊瑚礁和海洋生物。在毕夏普博物馆 (**Bishop Museum**) 里观赏熔岩倾泻的景象，并参观 2,400 万件文物。欧胡岛的**北海岸**被称为“世界冲浪之都”，拥有绵延七英里的海滩，浪高通常可以达到 30 英尺以上，是众多顶级冲浪锦标赛的举办地。如果觉得太过刺激，可以前往世界著名的威基基海滩 (**Waikiki Beach**)，初学者可以享受驾驭较小的海浪。欧胡岛拥有超过 100 英里的海岸线和各种优美沙滩，所有人都可以找到属于自己的快乐。在离开檀香山之前，一定要游览伊奥拉尼宫 (**Iolani Palace**)，这是一座经过修复的 19 世纪夏威夷皇宫，或是前往波利尼西亚文化中心 (**Polynesian Cultural Center**)，体验夏威夷真正的民族特色和多元文化。

住宿：欧胡岛



檀香山，密苏里号战舰纪念馆



夏威夷火山国家公园

## 夏威夷州, 可爱岛

### 第 4 天至第 6 天

从檀香山出发只需乘坐 15 分钟的飞机即可探索这座 600 万年历史的“花园岛屿”，这里因曾在诸多影片中出现而备受青睐，也因这里苍翠的美景而闻名。威美亚峡谷州立公园 (**Waimea Canyon State Park**) 和科基州立公园 (**Koke'e State Park**) 都可进行登山远足，欣赏威波瀑布 (**Waipoo Falls**) 和一览无余的卡拉拉乌谷 (**Kalalau Valley**) 美景。您可在雨林中穿行，也可钓鳟鱼或是在自然历史博物馆进行一番探索。划着皮划艇穿过纳帕利海岸州立荒野公园 (**Na Pali Coast State Wilderness Park**)，欣赏“帕利” (悬崖) 的壮观景致。喜爱冒险的您可以沿着卡拉拉乌小径 (**Kalalau Trail**) 进行一次全程 10.5 英里跋山涉水的远足，这是世界风景最为优美的登山小径之一。若是您不那么喜欢冒险，可以在南海岸著名的波普海滩 (**Poipu Beach**) 享受日光浴，那里是冲浪者、游泳者和浮潜者的天堂。

住宿: 可爱岛

## 夏威夷州(夏威夷大岛)

### 第 7 天至第 9 天

这里是夏威夷的代名词，是整个群岛中最大的岛屿。您可在绿松石一般的海水中潜水，四周环绕着的是极美的沙滩。在凯卢阿瓦科纳 (**Kailua-Kona**) 清浅的泻湖中，与称作'honu'的绿海龟一起浮潜。随后前往怀梅阿 (**Waimea**)，那里是牛仔的国度，在郁郁葱葱的自然区域和牧场中骑马或驾驶全地形车，进行一番艰苦跋涉。步行穿越怀皮奥山谷 (**Waipi'o Valley**)，您的行程会经过黑沙海岸、瀑布以及冒着蒸汽的神秘火山口。要想参加更多与火山相关的活动，就去探索夏威夷火山国家公园 (**Hawaii Volcanoes National Park**) 吧。这里的两座活火山定会令您惊叹，其中的一座冒纳罗亚火山 (**Mauna Loa**) 是全世界最大的活火山。从火山口之路 (**Chain of Craters Road**) 驱车前来，而后参观贾格尔博物馆 (**Jaggar Museum**) 和火山艺术中心 (**Volcano Art Center**)。

住宿: 夏威夷州

**INSIDER  
GUIDES**  
from GoUSA



## 夏威夷, 茂宜岛

### 第 10 天至第 12 天

茂宜岛是夏威夷州第二大岛, 是全世界最佳观鲸点之一, 这里还有纯净的沙滩, 不只是白沙滩, 还有黑沙滩和红沙滩哦。如果您喜欢浮潜、潜水、冲浪、帆板冲浪、皮划艇和桨板滑浪, 可以在水上运动用品商店找到所需的一切装备。冬季是最佳观鲸季节, 这里风平浪静的水域是母鲸和鲸宝宝的家园。哈纳之路 (Road to Hana) 绝对值得一走: 您可以在双子瀑布 (Twin Falls) 等众多隐秘的瀑布畅游, 在怀阿纳帕纳帕州立公园 (Wai'anapanapa State Park) 的黑沙滩上享受日光浴, 或是探索海蚀洞。欣赏海勒卡拉州立公园 (Haleakala State Park) 基帕胡鲁 (Kipahulu) 地区的瀑布, 在七圣池 (Seven Sacred Pools) 畅游, 徒步穿越夏威夷古老的历史遗迹。在哈纳住上一晚或返回度假酒店, 但您肯定会想在这里玩上一整天。虽然要起个大早 (需要一小时车程), 但海勒卡拉的日出是绝对不容错过的体验。静静看着一轮旭日从云海升起, 光影变幻, 那将是一派您永生难忘的美景。茂宜岛的美食水准一流, 农场直运佳肴和新鲜海味都是菜单上的招牌菜。千万不要错过烤猪宴, 您可以品尝地道的夏威夷菜肴, 倾听本地音乐, 伴着夕阳欣赏呼啦舞者热情的舞步。

住宿: 茂宜岛

## 夏威夷州, 拉奈岛

第 13 天至第 15 天

拉奈岛距离茂宜岛九英里, 是夏威夷州最小的有人居住的海岛。这里汇聚了众多精彩体验, 从豪华酒店和世界顶级高尔夫球场, 到骑马、越野探险、迷人的沙滩、葱郁的热带雨林和壮观的自然保护区, 应有尽有。这是一座美丽而多变的小岛。

住宿: 拉奈岛

## 夏威夷州, 摩洛凯岛

第 16 天至第 18 天

从 2,000 英尺高的悬崖到白色沙滩, 摩洛凯岛依然忠于其夏威夷传统, 这里是夏威夷最本真的体现。这座海岛是户外运动爱好者的天堂, 可以尽享地球上这片尚未被人类文明破坏的一小方天地。

住宿: 摩洛凯岛

**INSIDER**  
**GUIDES**  
from GoUSA



彩虹瀑布

如需更多美国旅行灵感和旅行贴士, 请访问: [GoUSA.cn](http://GoUSA.cn)。