



INDONESIA / PRIVATE TRAVEL JOURNAL

爪哇的日出 巴厘岛的慢时光

2026.09.27 - 10.04 | 8 日详细旅行手册

逐段路线 · 餐饮实拍 · 购物按摩 · 门票与船票

按你的选店与酒店整理 / 资料核对：2026.09.21

一眼看懂这趟旅行

把前半程的火山、寺庙和海岸留给风景，把后半程的咖啡、购物和按摩留给休息。

SURABAYA 泗水 / Bromo	BALI NORTH 乌布 / 罗威纳	NUSA PENIDA 佩尼达岛	SEMINYAK 水明漾
日期	白天主线	餐饮重点	夜宿
9/27 周日	杭州 → 香港 → 泗水 → Bromo	落地便利店杯面	夜间转车 / 村里短休
9/28 周一	日出、火山口；10:00 左右下山；飞巴厘岛	Layar 条件保留；炸鸡仅打包备选	Metland Seva
9/29 周二	乌布 → 梯田 → 圣泉寺沐浴 → 水神庙	Livingstone / TIS / Buda	Aneka Lovina
9/30 周三	06:00 海豚 → 酒店早午餐 → 快船 → 精灵悬崖	酒店 / Penida Colada	Gara Gara Sea View
10/1 周四	酒店早餐 → 钻石沙滩 → 17:00 候选返程船	The Chill / Made' s	KORI Bali Villa
10/2 周五	乌布市场、香皂香氛小店 → 酒店休息	Revolver / Bebek / Made' s	KORI Bali Villa
10/3 周六	按摩二选一、购物 → 19:55 飞泗水	Sisterfields / Nuri' s / 机场 Pison	Premier Place
10/4 周日	08:10 泗水 → 香港 → 杭州	早早餐 / 机上餐 / 杭州晚餐	回家

预算口径

全册按 ¥1 ≈ 2,650 印尼盾、HK\$1 ≈ ¥0.85 规划。餐饮与景点默认成人单人；整车 / 整船另标。没有计入尚未提供的机票、酒店、包车实付价，实际刷卡及税服以账单为准。

三处不能混淆

泗水与 Bromo 比巴厘岛、香港、杭州慢 1 小时。30 日“卡拉阿森”需核英文港口：Padang Bai 与 Kusamba 是不同地方。酒店早餐的供应结束时间，不等于当天可以离店的时间。

目录与使用方式

一眼看懂这趟旅行	2
目录与使用方式	3
9/27 杭州 → 香港 → 泗水 → 便利店泡面 → Bromo 山脚	4
9/28 Bromo 日出 → 约 10:00 下山 → 午餐按路况二选一 → 巴厘岛	6
9/29 水明漾 → 乌布皇宫 → 梯田 → 圣泉寺沐浴 → 水神庙 → 罗威纳	8
9/30 06:00 看海豚 → 酒店早午餐 → 08:30-09:00 离开罗威纳 → 佩尼达	10
船票购买操作 不要只看“巴厘岛到佩尼达”	11
10/1 酒店早餐 → 钻石沙滩 → The Chill → 北岸码头 → Made’ s	12
10/2 Revolver → 乌布市场与香氛小店 → 脆皮鸭 → 水明漾休息 → Made’ s	14
10/3 Sisterfields → 按摩与购物 → Naughty Nuri’ s → 机场晚餐 → 泗水	16
10/4 泗水 → 香港 → 杭州	18
景点、船票与税费 人民币人均	19
按摩两店并排比较 费用、路线与出发时间	20
乌布与水明漾：顺路购物清单	21
小红书实拍与口味参考	22
每日穿搭与换装 泳衣、步行鞋、洞洞鞋	23
每日消费与预留 人民币／成人	24
出发前与每天的关键检查	25
点餐与卫生偏好 给店员看的简短句子	25
路线来源与可复查地图	26
真实照片来源与使用说明	27

绿色文字与照片可点击；实拍照片已嵌入，离线可看。标注“估”的距离未逐段核实，导航和公开班次不代表当日路况或已订座；请结合正式订单执行。

9/27 | 杭州 → 香港 → 泗水 → 便利店泡面 → Bromo 山脚

时间	从上一站到这一站	距离与建议交通时间	停留／人民币人均
06:00	萧山 T4 → 紫悦苏杭名小吃（早餐候选）	航站楼内步行，柜台至店距离待定	早餐 30 分钟，¥30-60
08:35-10:40	杭州 → 香港 T1	飞行 2 小时 5 分钟	转机安检后用餐
11:30-12:15	转机安检 → 正斗 Tasty（午餐候选）	T1 L7 北面美食广场；至登机口距离待分配	¥85-153
14:30-18:15	香港 → 泗水 Juanda	实际飞行 4 小时 45 分钟，含 1 小时时差	入境取行李留 60-90 分钟
约 19:15-19:45 出机场	Juanda T2 → Indomaret By Pass Baru Juanda	4.8 公里；地图 12 分钟，预留 15-25 分钟	泡面、水、面包，停 25-35 分钟，¥10-20；先确认有热水
约 20:00-20:40	便利店 → Cemoro Lawang	123 公里；地图 2 小时 32 分钟，夜间预留 3-3.5 小时	约 23:00-次日 00:10 到；短休、换厚衣等吉普

上面主推落地后先吃，不必饿到 Probolinggo。以下三家任选一家，不是依次打卡；均在 9/21 的 Google 地图显示 24 小时营业。

便利店与准确地址	Juanda T2 → 店	店 → Cemoro Lawang	适合怎么选
Indomaret By Pass Baru Juanda，Jl. Raya By pass Juanda No.28, Sedati Gede	4.8 公里／预留 15-25 分钟	123 公里／夜间 3-3.5 小时	首选，先吃再上长途车；地图已展开核对周一至周日均 24h
Indomaret Raya Pabean，Jl. Raya Pabean No.71B	5.1 公里／预留 15-25 分钟	123 公里／夜间 3-3.5 小时	机场附近备选；不要导航到同路 64 号的“Raya Pabean 68”，那家显示 22:00 关门
Alfamart Bromo 2，Jl. Raya Bromo No.7-8, Ketapan g, Kademangan, Probolinggo	102 公里／地图 1 小时 45 分钟，预留 2-2.5 小时	39.3 公里／地图 1 小时 10 分钟，夜间预留 1.5-2 小时	接近上山路，适合补给／机场附近没吃成的备选；会比直达山脚路线稍绕

这三家“24h”是当前商家地图信息，不等于承诺当晚一定有热水、座位和所有口味。到店先问：Ada air panas untuk Pop Mie? Bisa makan di sini?（有泡面热水吗？能在这里吃吗？）再买杯面。不要买需要开火煮的袋装面来代替杯面。

泡面按你的口味优先推荐：

- Pop Mie Rasa Ayam 鸡汤杯面：最容易接受，辣椒包先不放。
- Pop Mie Ayam Bawang 鸡肉洋葱味：比原味更香，适合想吃咸鲜口。
- Pop Mie Kari Ayam 咖喱鸡味：咖喱味更浓，喜欢咖喱再选。
- Pop Mie Soto Ayam 印尼鸡汤味：有香料和清酸风味，适合想试当地味道的人。
- Mi Goreng 杯装干拌面：甜酱油、葱油方向，需要倒掉泡面水；看清是杯装及包装做法。优先选原味，避开超辣款。

杯面预算 ¥3-5 / 杯，以店内价签为准；杯面 + 瓶装水 + 密封面包合计留 ¥10-20 / 人。买一份普通面包留给次日凌晨，避免爬山前空腹。口味是试吃建议，不保证门店现货。

[第一家地图](#)、[第二家地图](#)、[第三家地图](#)、[Pop Mie 鸡汤杯面零售页](#)。进山按 Cemoro Lawang 一侧；若司机走 Tosari，上述后半段不适用。

9/28 | Bromo 日出 → 约 10:00 下山 → 午餐按路况二选一 → 巴厘岛



Bromo 日出实景，旅行者照片 · ourglobaltrek.com

不安排 Kokape 堂食。这里暂按“10:00 已回到 Cemoro Lawang 村、换好汽车开始下山”计算；若 10:00 才从火山口步行离开，还需下台阶、穿过沙海、坐吉普回村，以下午餐窗口应继续后移，优先直奔机场。

时间	从上一站到下一站	路程 / 停留	消费与当天怎么做
02:30-03:00	村里短休点 → 吉普集合	提前吃前晚买的普通面包，穿厚外套	不是新开一顿餐厅早餐
03:00-04:15	Cemoro Lawang → 日出观景点	吉普 45-75 分钟 + 步行 10-20 分钟，公里数随实际观景台变化	约 04:15-06:00 等日出；入园约 ¥96，吉普另计
06:00-06:45	viewpoint → 沙海停车区	吉普约 30-45 分钟	不把观景台当作火山口
06:45-08:30	沙海 → 火山口开放步道 → 沙海停车点	台阶前单程约 1.5-2 公里；游览约 1.5-1.75 小时	看开放情况、体力和灰尘；不跨越围栏
08:30-09:00	沙海停车点 → Cemoro Lawang	吉普约 15-30 分钟	回村换车
09:00-10:00	村里收拾、洗漱、简单补给	早餐用已买面包；如现场吃熟食，先确认出餐和价格	目标 10:00 正式下山
10:00-13:00/13:30	方案 A：村 → Layar Seafood Manyar	127 公里；本次地图 2 小时 38 分钟，计划留 3-3.5 小时	到店时间受堵车影响；¥68-132 / 人
13:00-13:30	A：只有导航预计 13:00 前能到，才保留 Layar	用餐最多约 30 分钟；到店发现等位 / 出餐慢就放弃	不是保证能吃到；13:30 前必须离店
13:30-14:30/14:45	A：Layar → Juanda T1	15.4 公里 / 45-75 分钟	目标 14:30-14:45 到机场；实际航站楼看机票

时间	从上一站到下一站	路程／停留	消费与当天怎么做
17:15-19:15	泗水 → 巴厘岛	实际飞行约 1 小时，巴厘岛快 1 小时	截图曾写 16:50，若正式票为 16:50，再提前 25 分钟，午餐更倾向机场
19:45-20:15 出机场	DPS → Metland Seva	估 10-12 公里／45-90 分钟	约 20:30-21:45 入住
入住后	Metland → Warung Asia → 酒店	单程约 230 米／步行 5 分钟	晚餐候选 ¥38-68，先看最后接单时间；回房休息

方案 B：Kokape 只打包，然后直接去机场，不再吃 Layar。

时间	路线与条件	费用
10:00-11:30/11:45	Cemoro Lawang → Kokape：44.6 公里，留 1.5-1.75 小时	这是一段市区支线，不等于零绕路
约 11:30-12:00	仅在司机判断到机场时间仍充足、能在 10-15 分钟内取餐时停；最晚 12:00 离店	原味 Fried Chicken 线上配送参考约 ¥5／块；整份加水预算 ¥15-30，堂食价可能不同
12:00-14:00/14:30	Kokape → Juanda T1：112 公里，地图 1 小时 47 分钟，预留 2-2.5 小时	热食尽快吃，不把炸鸡在车内放半天
若出餐慢或司机预计赶不上	不停 Kokape，直接机场；进山司机是否正好走这条支线由导航判断	不把它当必须打卡点

执行判断：10:00 从村里发车时，请司机看实时到达时间：能在 13:00 前到 Layar 且不用等位，才尝试方案 A；想尝炸鸡可用方案 B；两条都不合适就直达机场吃热食。不要为了午饭压缩机场报到余量。

Kokape 地址 Jl. Imam Bonjol No.39, Probolinggo；公开营业资料有 09:00／10:00 两种口径，午间仍以当天实际营业为准。Layar 选择 Manyar Kertoarjo 分店。

山脚 → Layar 地图、Kokape → 机场地图、Kokape 菜单。

9/29 | 水明漾 → 乌布皇宫 → 梯田 → 圣泉寺沐浴 → 水神庙 → 罗威纳



Tegallalang 德格拉朗梯田 · travel.kompas.com

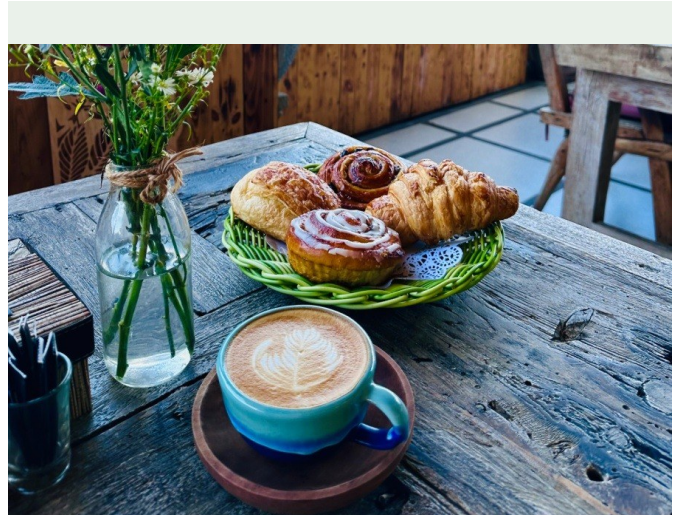
顺序 / 目标时间	从上一站到这一站	距离与建议交通时间	停留 / 人民币人均
06:25-06:35 离店	Metland Seva → Livingstone Petitenget	5.6 公里 / 25-35 分钟	07:00-07:35 早餐，¥45-83
07:35 出发	Livingstone → 乌布皇宫 / 市场片区	至市场 28.6 公里；皇宫在旁边 / 1.5-2 小时	约 09:05-09:35 到；皇宫 20-30 分钟，白天免费
皇宫后	乌布皇宫 → 德格拉朗 Ceking 梯田	估 10-12 公里 / 30-45 分钟	梯田 45-60 分钟，¥9-19
梯田后	梯田步道 → TIS Cafe	田间返回主路约 10-20 分钟；实际米数由入口决定	午餐约 40 分钟，¥45-83
目标 11:40-12:00 离店	TIS → 圣泉寺 Tirta Empul	8.0 公里 / 25-35 分钟	参观 + 沐浴 + 换干衣约 2 小时；合计约 ¥40-47
目标 14:10-14:30 离寺	圣泉寺 → 水神庙 Ulun Danu Beratan	估 55-65 公里 / 2-2.5 小时山路	约 16:10-17:00 到；游览 45-60 分钟，¥38
游览后	水神庙 → Buda Bakery & Resto	33.4 公里 / 1.5-2 小时	约 18:30-20:00 到店，晚餐 45-60 分钟，¥45-83
晚餐后	Buda → Aneka Lovina	1.5 公里 / 5-10 分钟	入住；在 Buda 买次日出海前面包，另留 ¥15-30，优先普通面包，避免需冷藏的奶油馅

这天是满负荷行程，上表不是保证能同时达到所有时间窗。若 09:30 还未到乌布片区，皇宫留到 10/2，与市场一起逛；梯田、圣泉寺沐浴、水神庙仍保留。圣泉寺的排队可能使停留超过 2 小时；不能把到水神庙的车程压成 1 小时。

当天照片与点菜方向



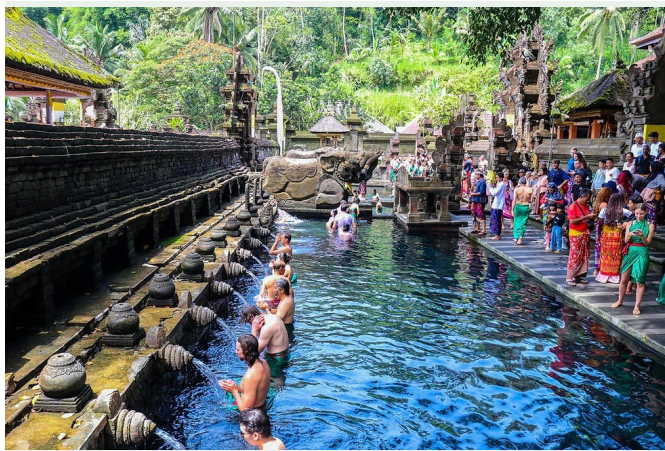
Livingstone Petitenget: 可颂；媒体引用的历史照片，非当季菜单报价 · idntimes.com



Buda Bakery & Resto: 面包与咖啡；当地生活媒体照片 · thehoneycombers.com

Livingstone 选 Petitenget 分店，可颂、咖啡与全熟蛋。Buda 在罗威纳，晚餐可选意面／熟鸡肉；提前买普通面包留给明早出海前。TIS 午餐点热炒饭或鸡肉沙爹，不另加泳池和秋千时间。

圣泉寺与水神庙：两种不同的停留



圣泉寺：沐浴池实景 · magyarulutazom.com



水神庙：湖岸建筑实景 · kkday.com

圣泉寺预留约 2 小时，包含租沐浴纱笼、排队、沐浴、冲洗换衣；不饮用池水。水神庙留 45-60 分钟，主要走湖岸、看庙宇和拍照。两处之间是约 2-2.5 小时山路，不能按一小时规划。

9/30 | 06:00 看海豚 → 酒店早午餐 → 08:30-09:00 离开 罗威纳 → 佩尼达



Kelingking 精灵悬崖 · detik.com

按你最新确认：06:00 出海，07:30 返回；酒店自助早餐供应 07:00-10:00。供应到 10 点不等于要吃到 10 点。
05:30 如饿，可吃前晚 Buda 买的少量面包，正餐放回酒店后。

时间	安排 / 路程	人民币费用与执行条件
06:00-07:30	出海看海豚，只在船上看	参考拼船 ¥38-75，以你实际报价为准
07:30-08:00	回酒店、洗澡换衣	前夜收好行李；若 07:30 只是靠岸，还需增加回酒店接驳
08:00-08:30	Aneka 酒店自助早午餐	是否已含房费按订单；未含价格尚未知，不另编金额
08:30-09:00	退房、正式出发去码头	不再插入 Buda / Paperhills / AKASA 早午餐；带面包和水作备用
约 12:00-13:00	若去 Gangga Kusamba：107 公里 / 预留 3.5-4 小时	条件方案，尚未替你确认港口；目标 13:00 前到，最晚 13:30 报到
14:00-14:30	若订 Gangga：Kusamba → Sampalan	外国成人约 ¥57；区域游客费另暂留约 ¥9，公开班次非已购票
14:30-14:50	下船、取行李、会合岛上司机	行李随车，直接去精灵悬崖
14:50-15:50/16:05	Sampalan → 精灵悬崖：19.8 公里 / 60-75 分钟	崖顶观景拍照 45-60 分钟；暂留景点费 ¥9，不下沙滩
约 17:00 出发	精灵悬崖 → Penida Colada Beach Bar：18.2 公里 / 50-70 分钟	约 18:00 晚餐，¥57-94
约 19:00-19:30	Penida Colada → Gara Gara：4.8 公里 / 15-20 分钟	入住休息

“卡拉阿森”仍需按订单英文港口名分清。如果指 Karangasem 地区的 Padang Bai，从 Aneka 为 116 公里、地图 3 小时 26 分钟，需留约 3.75-4.25 小时。Ekajaya 公布 12:30 报到、13:30 发船、14:00 到佩尼达；08:30 离酒店可能 12:15-12:45 才到，有错过报到的风险；09:00 出发不适合押这班。若确定此港，需要把洗漱与早餐压紧，争取 08:00-08:15 出发，或改订经核实报到时间更晚的航班，不能照抄上面 Kusamba 时间表。Padang Bai 方案的佩尼达到达港以订单为准，去精灵悬崖暂留 60-90 分钟。

当天不另排一顿餐厅午饭。若酒店早午餐后饿，在完成船票报到、确认候船时间后吃自带面包；不要为了找餐厅耽误报到。

Ekajaya 官方时刻、Gangga 官方班次、票价和报到要求。船票未代订。

船票购买操作 | 不要只看“巴厘岛到佩尼达”

推荐先看船商官网：Gangga 选 Tri Bhuwana / Kusamba → Sampalan；Ekajaya 选 Padang Bai → Penida；返程选 Nusa Penida → Sanur。官网有 Booking 入口或官方联系表单，具体支付方式以页面为准。

也可使用携程 / Trip.com、Klook 或 12Go 检索快船，但平台不一定销售指定港口、船公司或日期。没有搜到 Gangga 14:00 时，不要随便购买“Sanur 出发”的同名海岛船票代替。平台服务费、接送和取消规则要单独比较。

下单前核对：日期、英文出发港、到达港、船公司、班次、报到截止、外国成人价、姓名与证件、行李额度、退改及天气取消政策。确认电子凭证能否直接换票、柜台英文名和定位；保存离线截图。船票不自动包含岛上包车、旅游税、区域费和景点票。

9/30 Gangga 官网 Kusamba 发船：06:30、07:00、08:00、09:00、10:30、12:30、14:00、15:45、17:00。下午最适合现有行程的是 14:00；15:45 会明显压缩精灵悬崖，17:00 不适合保留当天下午崖顶游览。至少提前 30 分钟到柜台；本行程目标提前 60 分钟。

9/30 Padang Bai：本次 Ekajaya 官方表列 12:30 报到、13:30 出发、14:00 到 Penida；没有核实到你们日期的其他可售下午班次。09:00 从罗威纳出发不建议押这班，价格按日期与产品确认，不冒充 Gangga ¥57 的票价。

10/1 Angel Billabong 官方佩尼达返 Sanur：07:20、09:00、13:00、16:00、17:00。计划 17:00 班；目标 15:45-16:00 到柜台。公开船班不等于 10/1 还有票，也不保证天气停航时仍开。最终订单若上船港不是 Banjar Nyuh，应重新算 The Chill → 柜台距离。

Gangga 官网时刻与费用、Ekajaya 官网、Angel Billabong 官网、携程、Klook、12Go。没有代订或对外联系。

10/1 | 酒店早餐 → 钻石沙滩 → The Chill → 北岸码头 → Made' s



Diamond Beach 钻石沙滩 · [trip.com](#)

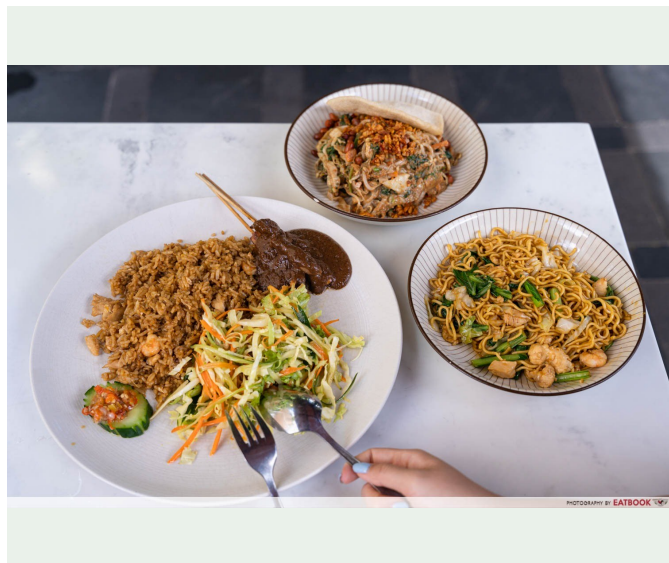
以 9/30 已完成精灵悬崖为前提。酒店早餐 08:00-10:00，安排一开餐就吃；退房行李交同一包车司机妥善存放，避免绕回取箱子。

时间	从上一站到这一站	距离与建议交通时间	停留／人民币人均
08:00-08:40	Gara Gara 酒店自助早餐	酒店内	是否含房费以订单为准；未含价格待酒店菜单
08:45-09:00 出发	Gara Gara → Diamond 钻石沙滩	21.7 公里；地图 56 分钟，预留 1 小时 15-30 分钟	约 10:00-10:30 到，游览约 1.5-2 小时，票暂留 ¥23
12:00-12:15 出发	Diamond → The Chill Penida	17.6 公里／55-70 分钟	约 13:00-13:25 到，午餐约 1 小时，¥57-94
午餐后至 14:40	The Chill 休息、咖啡	原地休息	泳池仅在时间有余且确认收费后考虑；不默认免费
14:45-15:00 出发	The Chill → Banjar Nyuh 船公司柜台	11.1 公里／35-50 分钟	目标 15:45-16:00 到，实际报到时间以船票为准
17:00-17:45/18:00	佩尼达 → Sanur	快船约 45-60 分钟	参考 ¥57-113，17:00 为候选船商晚班，非全岛统一末班
约 18:00-18:20 上车	Sanur → KORI	估 15-20 公里／60-90 分钟	约 19:00-19:50 入住
入住后	KORI → Made' s Warung Seminyak → KORI	去程 1.3 公里／10-15 分钟，回程估 1-2 公里／10-15 分钟	晚餐约 19:30-20:15 开始，¥45-83

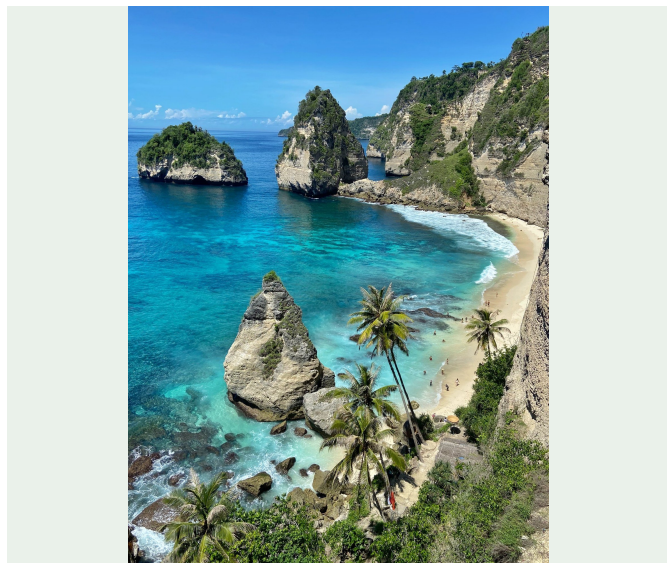
如果酒店早餐吃到 10:00 才出门，当天钻石沙滩、The Chill 与晚船就不再宽松。若 9/30 未完成精灵悬崖，需要重新取舍，不能在这张表中无缝补上东西两岸。

Gara Gara → Diamond 地图、回 Sanur 候选船商。

当天照片与点菜方向



Made' s Warung Seminyak：炒饭、炒面与沙爹；餐饮媒体照片 · eatbook.sg



Diamond Beach 钻石沙滩 · trip.com

Made' s 可两晚换着点：第一晚炒饭、沙爹；第二晚炒面或熟食主菜。钻石沙滩照片只展示景观，本行程不安排海泳。The Chill 午餐后仅在时间与低消条件都允许时用泳池。

10/2 | Revolver → 乌布市场与香氛小店 → 脆皮鸭 → 水明漾休息 → Made’ s



KOU Natural Soap 店内，旅行者照片 · 4travel.jp

这天保留往返乌布，但下午吃完鸭子就返回。乌布往返本身约 3.5-4.5 小时车程；“chill” 主要靠少加景点、只选两家店实现。

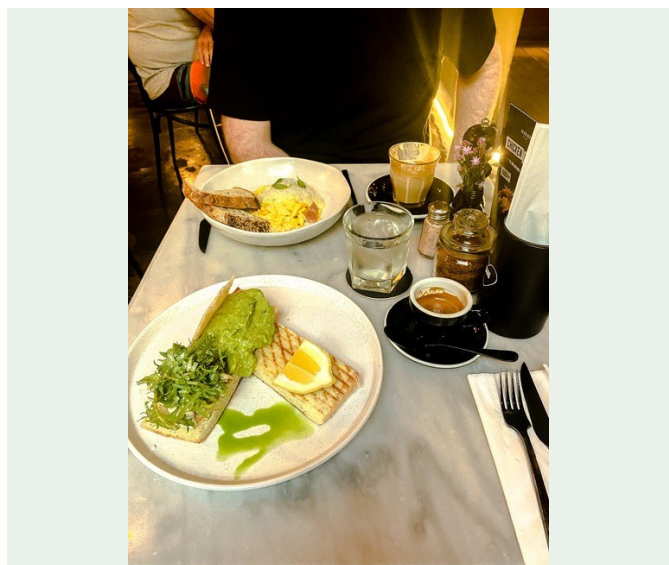
时间	从上一站到这一站	距离与建议交通时间	停留 / 人民币人均
07:05 左右	KORI → Revolver Seminyak	2.9 公里 / 15-25 分钟	07:30-08:15 早餐，¥49-83
08:15 出发	Revolver → 乌布艺术市场	31.6 公里 / 1.75-2.25 小时	约 10:00-10:30 到，市场逛 45-60 分钟；无门票
市场前后	乌布皇宫	相邻步行约 3-5 分钟	29 日未去才补 20-30 分钟，免费
11:00 左右	市场 → Utama Spice Gootama	估 0.4-0.7 公里 / 步行 8-12 分钟	看身体护理、香皂、线香 20-30 分钟；购物自选
接着	Utama Spice → KOU BALI Natural Soap (Dewisita)	估 0.3-0.5 公里 / 步行 5-10 分钟	小香皂、礼物 20 分钟；糖果皂参考 ¥6-7 / 块，非必须买
约 12:00-12:15	KOU → Bebek Tepi Sawah Ubud	估 3-4 公里 / 20-30 分钟；市场直达餐厅已核 3.1 公里	约 12:30-13:30 脆皮鸭午餐，¥57-94
13:30-14:00 出发	Bebek → KORI	估 30-35 公里 / 1.5-2.5 小时	约 15:00-16:30 回酒店休息
18:45 左右	KORI → Made’ s Warung Seminyak → KORI	去程 1.3 公里 / 10-15 分钟，回程估 1-2 公里 / 10-15 分钟	19:00 晚餐，¥45-83

咖啡备选 Seniman Coffee：市场 → 店估 0.4-0.6 公里、步行 8-12 分钟；店 → Utama Gootama 估 0.5-0.8 公里、10-15 分钟，咖啡 + 小点 ¥23-45。想坐下来喝就替换一家购物店或皇宫，不全部加上。豆子适合买回家，结账看烘焙日期。

Utama 选 Gootama 分店，不是远一些的 Monkey Forest 店；官网门牌 No.12，部分地图门牌不同，以完整店名与地图点位为准。KOU 买香皂认 Natural Soap 店；想买果酱是同品牌 KOU CUISINE，另核定位，不把两店混写。

小红书：乌布1h极速购物（含 Utama、KOU、Seniman 实拍）、Utama 官方分店、KOU 官方店铺与地图入口、KOU 官方零售价参考。笔记的“1小时”只是作者经历，本行程给购物与步行留更多时间。

当天照片与点菜方向



Revolver Seminyak：吐司与蛋类；旅行者照片 · becandclark.com



Bebek Tepi Sawah Ubud：脆皮鸭；品牌商品图，商品覆盖多家分店 · klook.com

Revolver：热咖啡、吐司或熟食早餐。Bebek Tepi Sawah：脆皮鸭配米饭，辣酱另放；照片为品牌菜品展示，不是本次套餐承诺。

10/3 | Sisterfields → 按摩与购物 → Naughty Nuri’ s → 机场晚餐 → 泗水



Seminyak Village 商场入口，官网实拍 · seminyakkvillage.com

已确定午餐 Naughty Nuri’ s；晚餐在机场吃，首选 Pison，备选 Revolver。购物和按摩已纳入行程；按摩保留 Spring 与 Bodyworks 两种平行排法，不是要求两家都做。

时间	从上一站到这一站	距离与建议交通时间	停留／人民币人均
08:00 左右	KORI → Sisterfields	估 3-4 公里／15-30 分钟	08:30-09:30 早餐，¥57-94；离店前退房寄存行李
09:30-10:00	Sisterfields → Seminyak Village／Square 周边	约 100-250 米／步行 3-5 分钟	等商场 10:00 开门；周边散步，不额外赶店
10:00-11:15	Spring Spa，Seminyak Village 楼顶	商场内上楼约 5-10 分钟	建议 60 分钟 Balinese Massage，官网标价约 ¥151；90 分钟约 ¥196，本表按 60 分钟
11:15-12:00	商场内 Sensatia Botanicals + Bamboo Blonde	同商场内步行，几分钟	洗护／香皂、度假服饰；不购物无入场费
12:00-12:30	Village → Naughty Nuri’ s Warung Seminyak	5.2 公里；地图 18 分钟，预留 20-30 分钟	12:30-13:30 午餐；主打 BBQ 猪肋排，预算 ¥90-150，暂估非套餐成交价
13:30-14:00	Naughty Nuri’ s → Bintang Supermarket Seminyak	3.6 公里；地图 18 分钟，预留 20-30 分钟	14:00-14:45 采购密封咖啡、烤腰果、巧克力／椰子片
14:45-15:00	Bintang → KORI	估 1-2 公里／10-15 分钟	取行李、整理购物；液体护肤品放适合的行李中
最晚 16:00 出发	KORI → DPS 国内航站楼	估 9-12 公里／60-90 分钟	目标 17:00-17:30 到；当天下雨或导航变慢则提早
17:45-18:30	Pison Domestic Terminal 机场店	国内候机区 Gate 2-3 附近；至实际登机口距离待分配	晚餐暂估 ¥65-110，机场菜单与市区不同；不照搬市区招牌现货

时间	从上一站到这一站	距离与建议交通时间	停留／人民币人均
19:55-19:55	巴厘岛 → 泗水	实际飞行约 1 小时，泗水慢 1 小时	按登机牌提前到登机口
落地取行李后	Juanda → Premier Place	估 4-8 公里／15-30 分钟，按实际航站楼	入住休息

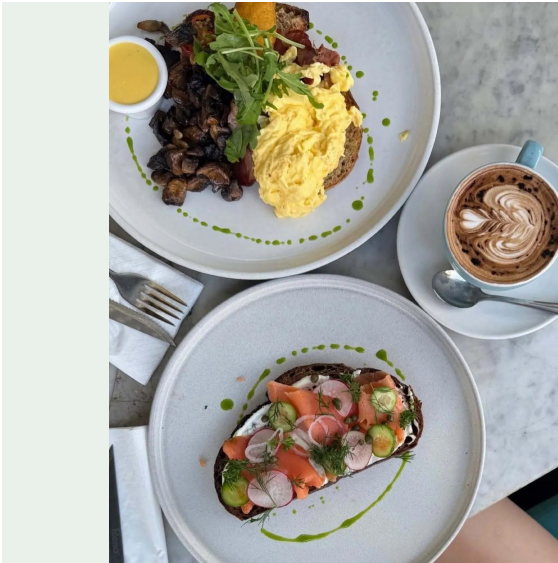
当天餐厅已确定到这些具体店

午餐 Naughty Nuri’ s Warung Seminyak，Jl. Mertanadi No.62，官网 11:00-22:00。点招牌 BBQ 猪肋排，配米饭或薯条；两人可先点一份肋排加配菜，不够再加。人均预算 ¥90-150，不含酒精饮品大额消费。确认是 Seminyak 店，不是 Sanur 店。

晚餐首选 Pison Domestic Terminal，巴厘岛国内候机区 Gate 2-3，官网 05:00-23:00。17:45-18:30 用餐，预算 ¥65-110；按机场当日菜单选熟食主食，不照搬市区菜单。备选 Revolver Domestic Airport，官网 04:00-22:00，预算 ¥57-94；在国内出发区按现场指示寻找，至你实际登机口距离待分配，预留步行 10-15 分钟。已不再安排 Bo & Bun 市区提前晚餐。

Naughty Nuri’ s 官方、Pison 机场店、Revolver 国内机场店。

当天照片与点菜方向



Sisterfields：早午餐；餐厅官网照片 · sisterfieldsbali.com



Naughty Nuri’ s 招牌猪肋排，品牌商品实拍 · pelago.com

Sisterfields：早餐盘、热压三明治，鸡蛋点全熟。Naughty Nuri’ s：招牌猪肋排配米饭／薯条，预算不按“每人必须一整份”计算。机场晚餐留给 Pison 或 Revolver。

10/4 | 泗水 → 香港 → 杭州

顺序 / 时间	从上一站到这一站	距离与建议交通时间	停留 / 人民币人均
04:25-04:30	Premier Place → McDonald' s Juanda	3.2 公里 / 10-15 分钟	04:40-05:00 早餐，¥19-38；按凌晨实际菜单点热食
05:00	McDonald' s → Juanda T2	2.9 公里 / 15-20 分钟	目标约 05:20 到机场，按机票核对航站楼
08:10-14:10	泗水 → 香港	实际飞行 5 小时，香港快 1 小时	午餐为机上餐；含餐与加购价格以机票为准
14:10-16:00	香港机场转机	总衔接 110 分钟；包含下机、转机安检、找登机口	若顺路且有余量：敏华 ¥77-136 / 正斗 ¥85-153；可不加餐
16:00-18:39	香港 → 杭州	飞行 2 小时 39 分钟	入境、取行李
约 19:15-20:00	萧山 T4 到达 → 卡乐星	国际到达出口旁；室内米数未核	晚餐 ¥40-70；或紫悦 ¥30-60，跨楼层预留 10-20 分钟
晚餐后	机场 → 家	未提供目的地，距离与时间待定	结束行程

若前一天已买好原味面包，可直接早餐后去机场，省掉麦当劳停留；无需依赖酒店早餐。

景点、船票与税费 | 人民币人均

项目	人民币参考	费用性质 / 购买方式
Bromo 国家公园	约 ¥96	外国成人入园 + 保险；官网实名预订。若套餐已含不再重复买；吉普与洒水接送另计
普通 Ceking / 德格拉朗梯田	约 ¥9-19	按入口现场付费，不同步道可能另收
Alas Harum（只作普通梯田替换）	约 ¥26	普通入园；秋千、Cretya 泳池另计，不是在 29 日另加一站
圣泉寺门票	约 ¥28	旅游局公开参考价，2026 柜台待确认
圣泉寺沐浴纱笼 / 柜子预留	再留约 ¥11-19	因项目和租赁方式不同，入场 + 基础沐浴预算共约 ¥40-47；导游和额外供品不含
水神庙	约 ¥38	外国成人票，2026/7/1 起公布标准；现场买票
罗威纳看海豚拼船	约 ¥38-75	纯观看参考报价，你已确认 06:00-07:30；集合点和人数按订单
罗威纳小型包船	约 ¥170-264 / 整船	不是每人价；你们实际人均 = 整船报价 ÷ 人数
佩尼达区域游客费	暂留约 ¥9	与单个景点收费分开核对，索取凭证
精灵悬崖景点费	暂留约 ¥9	按 2026/9 新规预算，停车另计；以官方收费点票据为准
钻石 / Atuh 区域	暂留约 ¥23	运营商更新参考，非已核实官方统一票；问清所含入口及停车
乌布皇宫白天开放区	¥0	晚间表演不含
乌布艺术市场	¥0	购物另付
Kusamba → Sampalan, Gangga	约 ¥57	官网外国成人单程价，平台费用可能不同
佩尼达 → Sanur 单程	预算 ¥57-113	按日期、船商、船班下单后才有成交价
巴厘岛外国游客旅游税	约 ¥57	Love Bali 官方支付；已缴者按适用规则核验，不因此次佩尼达往返重复购买

不将这些“人均消费”解释为完整旅行总价：还没有机票、住宿、包车 / 吉普、停车和购物的实付信息。

按摩两店并排比较 | 费用、路线与出发时间



Spring：商场楼顶实景 · springspa.com



Bodyworks：庭院实景 · jp.trip.com

默认 10/3 选择一家；若 10/2 已做 Bodyworks，10/3 留作纯购物。

比较项	A：Spring Spa Seminyak Village	B：Bodyworks，Petitenget
建议日期	10/3 上午，主表默认用它	替换同一时段 Spring；或改为 10/2 傍晚
10/3 早餐后到店	Sisterfields 09:30 离店 → 步行约 100-250 米、3-5 分钟到 Village；上楼另留 5-10 分钟	Sisterfields 09:30 离店 → 2.1 公里／预留 15-20 分钟，约 09:45-09:50 到
项目与时间	10:00-11:00 Balinese 60 分钟；换衣结账至 11:15	10:00-11:10 Balinese 70 分钟；淋浴、换衣结账至约 11:30
单人官网标价换算	60 分钟 ¥151；90 分钟 ¥196	70 分钟 + 淋浴 ¥245；Mandi Lulur 110 分钟 ¥302
两人按摩项目合计	60 分钟约 ¥302，不含可能的附加税服	70 分钟约 ¥490，不含可能的附加税服
做完到购物点	已在商场，楼内步行几分钟；11:15-12:00 购物	11:30 从店出发 → Village 1.4 公里／10-15 分钟，约 11:40-11:45 到；购物缩短至 12:00
10/3 新增交通预算	步行段 ¥0；原酒店 → Sisterfields 交通另计	两段车费合计暂留 ¥20-40／车，只是预算，最终以 Grab／司机报价为准；不当作固定价
营业／定位	10:00-21:00；Seminyak Village Rooftop	09:00-22:00；Jl. Lebak Sari No.3
更适合	省车程、和购物连在一起	喜欢粉色庭院、愿意为环境多花一点钱

Bodyworks 放 10/2 的平行方案：当天乌布午餐后先回 KORI，休息。16:15-16:25 从 KORI 出发，4.4 公里／预留 25-35 分钟，约 16:45-17:00 到；17:00-18:10 按摩，淋浴换衣至 18:30；18:30 出发去 Made’ s，3.3 公里／预留 15-25 分钟，约 18:45-18:55 到，19:00 晚餐。两段新增车费暂留 ¥25-55／车。若乌布堵车导致回酒店晚，需提前改约，不能默认店家会保留迟到的完整疗程。

若选 10/2 Bodyworks，10/3 取消按摩，10:00-11:45 直接逛 Village，可多留咖啡或休息时间；午餐、机场出发时间不变。若选 110 分钟项目，须另加换衣结账时间，不能套用上面的 70 分钟表。

Spring 官方分店与预约入口、Bodyworks 官方项目与联系方式。建议从官方入口预约，核对两人同房、项目总价、取消规则与空位；本次没有对外发送消息或预约。宽松衣服方便更换，普通精油按摩不需要泳衣。

乌布与水明漾：顺路购物清单



KOU：乌布香皂店实拍 · 4travel.jp



Village：Open House 购物空间实拍 · seminyakvillage.com

- 10/2 乌布：重点 Utama Gootama + KOU 香皂。Utama 看香皂、护手霜、线香；KOU 糖果包装皂约 ¥6-7 / 块，适合小礼物。想买咖啡豆，用 Seniman 替换其中一家。
- 10/3 水明漾：重点 Village 内 Sensatia + Bamboo Blonde + Bintang 超市。Sensatia 为本土护理品牌，先试香；Bamboo Blonde 看度假裙和上衣；Bintang 买有完整标签的密封零食、咖啡和腰果。先留购物预算，不把“本土”当作一定便宜。
- BIASA 是棉麻服装加选项：Bintang → 店估 0.3-0.8 公里 / 步行 5-15 分钟，逛 20-30 分钟后回 KORI 估 1-2 公里 / 10-20 分钟。只有午餐结束早、机场交通正常时加，不能挤占出发时间。
- 小红书还提到 KAMARIA 编织包、Blink 首饰、GO XUA 女装。作为你看图挑店的备选，不强塞进主线；KAMARIA 有新旧店，当前未核准具体分店和逐段导航，因此不编“必路过”。如果特别喜欢某家，再替换主表的一家购物店。

Sensatia Village 官方地址与时间、Bamboo Blonde 官方门店、商场官网。两家店均 10:00 起营业。

小红书实拍与口味参考

主题	笔记与我采用的信息
猪肋排	水明漾 Naughty Nuri’ s 猪肋排大成功：作者肯定肋排；我据此列午餐候选，再用官网核门店
Pison	巴厘岛水明漾 Pison：作者分享牛舌饭、牛排与咖啡组合；其食品安全保证不作为事实采用
Bo & Bun 好评	水明漾必吃榜 Bo & Bun：喜欢河粉与打抛饭，认为小吃拼盘一般
Bo & Bun 不同意见	水明漾 Bo & Bun 用餐反馈：作者认为价格高、味道普通；不采纳其对推广费的猜测
水明漾购物	巴厘岛水明漾 citywalk 一日游：可看 Village、编织包、首饰与 Bintang 的实拍；价格为作者经验
乌布购物	乌布 1h 极速购物（附路线图）：香皂、Utama、咖啡豆；本行程不照搬一小时跑完
按摩对比	巴厘岛水明漾地区推荐 3 家 SPA：作者认为 Bodyworks 环境突出、手法普通；2025 年笔记价格不用于当前报价

笔记是个人体验，不能证明任何一家“绝对干净、不会腹泻”。选店以正规经营、可点热熟食为主；想吃得稳妥可点全熟肉蛋、热菜、瓶装水，辣酱分开。小红书链接可能要求登录。

每日穿搭与换装 | 泳衣、步行鞋、洞洞鞋

日期	出门穿什么	什么时候换 / 带什么
9/27	飞行用短袖 + 轻薄长裤，随身薄外套，舒适运动鞋	去 Bromo 的厚外套、抓绒、帽子、厚袜放随身包，不压在大箱底；到村后换保暖层
9/28	凌晨：保暖内层 + 抓绒 / 轻羽绒 + 防风外套，防滑运动鞋	回村 09:00 左右换干净轻便衣；厚衣收箱。沙海、台阶不穿洞洞鞋；抵巴厘岛后可换透气休闲装
9/29	轻薄短袖、便于行走的长裤或过膝裙、运动鞋	包里带泳衣 / 可沐浴内搭、合适上衣、干内衣、整套干衣、毛巾、湿衣袋。圣泉寺租沐浴纱笼并按现场要求穿；鞋放指定区，洞洞鞋只在允许的湿区接驳用；结束后换干衣和步行鞋，再去水神庙
9/30	看海豚：短袖 + 防晒衣，帽子固定，防水手机袋	只在船上观看，不需要泳衣；登船若涉水穿有后跟固定带的洞洞鞋 / 水鞋。回酒店洗澡后换干衣。去精灵悬崖前换防滑运动鞋，不穿拖鞋靠近崖边
10/1	钻石沙滩：轻便裤装、防晒衣、防滑运动鞋	The Chill 若想用泳池，带泳衣、干内衣、毛巾和湿衣袋，先核低消；只有时间够才下水。14:30 前换回干衣；快船涉水登船时再换洞洞鞋，湿鞋单独装
10/2	乌布走路：透气衣服、过膝下装、运动鞋	不必随身穿泳衣；回 KORI 泳池再换。若当天做 Bodyworks，宽松衣物更方便，普通按摩不用泳衣
10/3	舒适休闲衣、步行鞋；飞机薄外套随身	按摩后换装、整理头发留 15-20 分钟；退房后不默认能回房洗澡。平坦商店可穿洞洞鞋，但搬箱、机场和长走建议运动鞋
10/4	短袖 + 薄外套 + 长裤，运动鞋	不需要随身泳衣，证件和电子机票易取

圣泉寺是宗教沐浴，不是穿泳衣直接游泳的泳池；先按工作人员指引穿纱笼并了解哪些泉口不供普通游客使用。寺院的具体礼仪和临时限制以现场为准。钻石沙滩和精灵悬崖本次不安排海里游泳。

每日消费与预留 | 人民币 / 成人

日期	已安排餐饮预算	景点 / 船票 / 按摩预算	未计入的项目
9/27	早餐 ¥30-60 + 香港午餐 ¥85-153 + 便利店 ¥10-20，合计 ¥125-233	无新增景点票	机票、机场接送、Bromo 包车
9/28	Layar 方案含晚餐约 ¥106-200；Kokape 打包方案含晚餐约 ¥53-98，村里额外早餐另计	Bromo 入园约 ¥96；套餐已含则不重复买	吉普、短休房 / 洗漱、长途司机、机票和酒店
9/29	三餐 ¥135-249 + 次日面包 ¥15-30，合计 ¥150-279	梯田 + 圣泉寺基础沐浴 + 水神庙约 ¥87-104	包车、停车、另聘宗教向导 / 供品
9/30	酒店早午餐若含房费则增量 ¥0；晚餐 ¥57-94	海豚参考 ¥38-75 + Gangga ¥57 + 区域费约 ¥9 + 精灵约 ¥9，合计约 ¥113-150	包船按实际人数分摊；两岛司机、酒店；Padang Bai 船票按实际报价替换
10/1	酒店早餐若含则增量 ¥0；午晚餐合计 ¥102-177	Diamond 约 ¥23 + 返 Sanur 船 ¥57-113，合计 ¥80-136	泳池低消、岛上包车、Sanur 接送
10/2	早餐 / 脆皮鸭 / Made' s 合计 ¥151-260；加咖啡另 ¥23-45	市场皇宫免费；若选 Bodyworks，当天再加约 ¥245 / 人	乌布往返包车、购物、按摩接送
10/3	Sisterfields / Nuri' s / 机场 Pison 合计 ¥212-354	Spring 60 分钟约 ¥151，或 Bodyworks 70 分钟约 ¥245；只计一次按摩	购物、短程车费、机场接送、机票
10/4	麦当劳早餐 ¥19-38 + 杭州晚餐 ¥30-70；机上与香港加餐按订单 / 实际	无新增景点票	航班、回家交通

额外单列：巴厘岛外国游客旅游税约 ¥57 / 人，已缴不重复；瓶装水和零食可每天另留 ¥15-30 / 人。餐饮预算不是固定套餐价，酒精饮品、按重量海鲜、税服和额外点单会增加总额。这里不合成“全程包干价”，因为机票、住宿、包车、人数和实付金额尚未提供。

现金换算：按 ¥1 ≈ 2,650 印尼盾作规划；10,000 印尼盾 ≈ ¥3.8，50,000 ≈ ¥19，100,000 ≈ ¥38，500,000 ≈ ¥189。港币按 HK\$1 ≈ ¥0.85。刷卡与换汇以当天实收为准。

出发前与每天的关键检查

- 9/27：将厚外套和面包放随身包；机场和进山司机确认接机姓名、出口与 Cemoro Lawang 接驳点。凌晨前尽量短休。
- 9/28：核正式航班是 17:15 还是 16:50；若实际为 16:50，到机场目标相应提前 25 分钟，午餐窗口也缩短。10:00 下山是指已坐上长途车。午餐不能同时保留 Kokape 和 Layar；14:30-14:45 到机场为目标。
- 9/29：09:30 还没到乌布中心就把皇宫挪到 10/2；圣泉寺若排队很久，及时与司机确认水神庙到达时间。Buda 公开资料常见 21:00 关门，预计 20:00 后才到需先核最后接单，面包可能卖完。
- 9/30：05:30 少量面包，06:00 出海，07:30 返回，08:00 酒店自助；英文船港必须明确。离开罗威纳后不额外绕咖啡店；行李直接随岛上司机去悬崖。
- 10/1：08:00 一开餐就吃，09:00 前出发；14:45-15:00 从 The Chill 去码头。不要为泳池或最后一张照片压缩船票报到。
- 10/2：只挑两家小店；去 Bodyworks 的版本须按预约时间倒推回酒店。回程堵车时提前调整预约。
- 10/3：早餐前退房／寄存；按摩只做一家；15:00 前后回酒店整理箱子，最晚 16:00 去机场，下雨或导航变慢则提前。
- 10/4：早出发；香港 110 分钟转机先找登机口。若分开出票、要入境取行李重托运，向航司核对可行性，不把它当普通联程衔接。

酒店沿用你的截图和前次定位：9/28 Metland Seva（原 Horison）Seminyak；9/29 Aneka Lovina；9/30 Gara Gara Sea View；10/1-2 KORI Bali Villa Seminyak；10/3 Premier Place。正式英文名、地图点位、航站楼与订单若不一致，以订单重算，不能只凭酒店中文译名导航。

点餐与卫生偏好 | 给店员看的简短句子

No chilli, please. Sauce on the side. Fully cooked eggs and meat. No raw salad. Bottled water, please.

不要辣，酱分开放，鸡蛋和肉全熟，不要生沙拉，请给瓶装水。固定店面或漂亮装修都不能保证后厨卫生，本册未做卫生检查；不推荐夜市熟食、生海鲜或来源不明的冰饮。热食尽快吃，勿把肉蛋奶食品在热车里保存半天。

照片用于认识地点和出品，可能拍摄于往年；不代表所有图中菜品仍售，也不是卫生保证。泳池、包厢、表演、秋千、躺椅是否有额外费用，按店方当日说明。

路线来源与可复查地图

主要道路里程参考逐段 Google Maps 查询，本次重新核查便利店、Kokape、Gara → Diamond、Village → Nuri、Nuri → Bintang 与按摩店等地图；未逐段核实的距离均以“估”标明。圣泉寺 → 水神庙参考路线资料中约 59.4 公里仅作量级参考，未采用其旧票价。乌布 → 梯田交通参考。

- 圣泉寺 → 水神庙地图
- Aneka → Padang Bai 地图
- Aneka → Gangga Kusamba 地图
- Sampalan → 精灵悬崖地图
- Diamond → The Chill 地图
- The Chill → Banjar Nyuh 地图

费用来源：Bromo 官方、圣泉寺旅游局资料、水神庙新价报道、Klungkung 9 月收费公告、Diamond 费用参考、海豚报价参考、Love Bali 官方。

船票余票、实际餐厅最后接单、包车报价尚未与商家确认，也未代订。

真实照片来源与使用说明

全册使用公开实拍或商家／旅游运营商实景商品图，没有使用 AI 生成的景点或菜品图。为版面进行等比例缩放及局部裁切；带明显水印的餐食商品图保留完整画面。照片不是实时现场、卫生认证或当前套餐承诺。版权归原摄影者及发布方所有，本册用于个人旅行参考。

- 01 Bromo 日出实景，旅行者照片 · ourglobaltrek.com
- 02 Tegallalang 德格拉朗梯田 · travel.kompas.com
- 03 Livingstone Petitenget：可颂；媒体引用的历史照片，非当季菜单报价 · idntimes.com
- 04 Buda Bakery & Resto：面包与咖啡；当地生活媒体照片 · thehoneycombers.com
- 05 Tirta Empul 沐浴池，旅行者照片 · magyarulutazom.com
- 06 水神庙实景，旅游运营商图片 · kkday.com
- 07 Kelingking 精灵悬崖 · detik.com
- 08 Diamond Beach 钻石沙滩 · trip.com
- 09 Made' s Warung Seminyak：炒饭、炒面与沙爹；餐饮媒体照片 · eatbook.sg
- 10 KOU Natural Soap 店内，旅行者照片 · 4travel.jp
- 11 Revolver Seminyak：吐司与蛋类；旅行者照片 · becandclark.com
- 12 Bebek Tepi Sawah Ubud：脆皮鸭；品牌商品图，商品覆盖多家分店 · klook.com
- 13 Seminyak Village 商场入口，官网实拍 · seminyakvillage.com
- 14 Sisterfields：早午餐；餐厅官网照片 · sisterfieldsbali.com
- 15 Naughty Nuri' s 招牌猪肋排，品牌商品实拍 · pelago.com
- 16 Spring 商场楼顶，官网实拍 · springspa.com
- 17 Bodyworks 庭院，游客实拍 · jp.trip.com
- 18 Seminyak Village Open House 购物空间，官网实拍 · seminyakvillage.com

制作与核对记录

资料核对日期 2026 年 9 月 21 日。餐厅与酒店选择按本次对话；路线来自地图和前次逐段核查；船班、按摩项目、景点费用尽量取官方公开资料。未代订、未付款、未对商家发消息。页内保留的条件方案，需在当天结合路况与正式订单执行。