

阿联酋生活手册

UAE Happy Handbook

2025年9月9日



目录

| | |
|----------------------------|----|
| 1. 说明 | 9 |
| 2. 打折券卡 | 9 |
| 2.1. Entertainer | 9 |
| 2.2. cobone.com | 9 |
| 2.3. groupon.ae | 9 |
| 2.4. Fazaa 卡 | 9 |
| 3. 网购平台 | 9 |
| 3.1. AliExpress | 9 |
| 3.2. Temu | 9 |
| 3.3. Noon | 9 |
| 3.4. Amazon | 9 |
| 3.5. Namshi | 9 |
| 3.6. LightInTheBox | 9 |
| 3.7. Dubizzle | 9 |
| 3.8. Bayut | 10 |
| 3.9. Property Finder | 10 |
| 4. 物流 | 10 |
| 4.1. 海外集运仓 | 10 |
| 4.2. 邮局 | 10 |
| 4.3. 传统快递 | 10 |
| 4.4. 本地物流 | 10 |
| 4.5. 搬家运货仓储 | 10 |
| 5. 交通 | 10 |
| 5.1. 打车 | 10 |
| 5.2. 机票酒店 | 10 |
| 5.3. 其他 | 10 |
| 6. 餐饮类 | 11 |
| 6.1. 订餐平台 | 11 |
| 6.1.1. Talabat | 11 |
| 6.1.2. Zomato | 11 |

| | |
|---|----|
| 6.1.3. Deliveroo | 11 |
| 6.1.4. Noon | 11 |
| 6.1.5. Wemart | 11 |
| 6.2. 工作餐 | 11 |
| 6.3. 自助餐 | 11 |
| 6.4. 中式围餐 | 12 |
| 6.5. 农家乐 | 12 |
| 6.6. 酒店自助餐 | 13 |
| 6.7. 阿拉伯餐 | 13 |
| 6.8. 印度餐 | 14 |
| 6.9. 海鲜餐 | 14 |
| 6.10. 西餐 | 14 |
| 6.11. 其他国家特色餐 | 15 |
| 6.12. 酒吧 | 15 |
| 6.12.1. Hidden Bar - Gin Bar | 15 |
| 6.12.2. Zuma (白天是日料店) | 15 |
| 6.12.3. Rays Bar | 15 |
| 6.12.4. Annex Bar | 15 |
| 6.12.5. Jazz N Fizz Bar | 15 |
| 7. 娱乐 | 16 |
| 7.1. 游客最爱经典景点 | 16 |
| 7.1.1. 扎耶德大清真寺 | 16 |
| 7.1.2. 总统府 | 16 |
| 7.1.3. 卢浮宫、亚伯拉罕之家 | 16 |
| 7.1.4. 民俗村 | 16 |
| 7.1.5. Zayed Festival (类似地球村) | 16 |
| 7.1.6. 沙漠营地活动 (成熟旅游项目, 迪拜和阿布扎比都有很多选择) | 16 |
| 7.1.7. 阿莱茵一日游 (阿莱茵) | 16 |
| 7.1.8. 地球村 (迪拜) | 16 |
| 7.1.9. 未来博物馆 (迪拜) | 16 |
| 7.1.10. 雨屋 (沙迦) | 16 |
| 7.1.11. 博物馆 (沙迦) | 16 |

| | |
|---|----|
| 7.2. 经典线路 | 16 |
| 7.2.1. 阿布扎比一日游 | 16 |
| 7.2.2. 阿莱茵一日游 | 16 |
| 7.3. 主题公园 | 16 |
| 7.3.1. 法拉利世界 | 16 |
| 7.3.2. YAS水世界 | 16 |
| 7.3.3. 华纳兄弟世界 | 16 |
| 7.3.4. F1赛道 | 16 |
| 7.3.5. 阿布扎比海洋世界SeaWorld Abu Dhabi | 16 |
| 7.3.6. 阿布扎比水族馆The National Aquarium | 16 |
| 7.3.7. 迪拜室内深潜 | 16 |
| 7.4. 亲近自然 | 17 |
| 7.4.1. Cornich街海滨公园 | 17 |
| 7.4.2. 沙漠小水潭 Sweihan Pond | 17 |
| 7.4.3. 风化石Fossil Dunes | 17 |
| 7.4.4. 盐湖奇观AlWathba Salt Lake | 17 |
| 7.4.5. 湿地看火烈鸟Wathba Wetland Reserve | 17 |
| 7.4.6. AlWathba 湖边休闲 | 17 |
| 7.4.7. 海岛垂钓野炊露营：Halat岛或其他岛 | 17 |
| 7.4.8. Hameem海滩 | 17 |
| 7.4.9. Jabel Jais登山 | 17 |
| 7.4.10. Khor Fakkan登山 | 17 |
| 7.4.11. Hata Hub划船、徒步、露营 | 17 |
| 7.4.12. Wadi Shees湿地溯溪 | 17 |
| 7.4.13. Jabel Hafeet登山 | 17 |
| 7.4.14. Shams中心公园划船 | 17 |
| 7.4.15. Shams中心公园 | 17 |
| 7.4.16. Al Fay公园 | 17 |
| 7.4.17. 红树林 | 17 |
| 7.4.18. Corniche海滨浴场游泳 | 18 |
| 7.4.19. Corniche滨海大道徒步 | 18 |
| 7.4.20. Liwa沙漠露营烧烤 | 18 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 7.4.21. Milkyway 看星星 | 18 |
| 7.4.22. 海边公园 | 18 |
| 7.4.23. Qasr AlHosn 景区 | 18 |
| 7.4.24. New Mina Port 景区 | 18 |
| 7.5. 公园和一般景点 | 18 |
| 7.5.1. Wahat Al Karama 尊严的绿洲 | 18 |
| 7.5.2. Umm Al Emarat Park 公园 | 18 |
| 7.6. 体育运动 | 18 |
| 7.6.1. Zayed Sports City | 18 |
| 7.6.2. Al Forsan 运动中心 | 18 |
| 7.6.3. Yas 高尔夫 | 18 |
| 7.6.4. Madang 高尔夫 | 18 |
| 7.6.5. 骑行 | 18 |
| 7.6.6. 足球 | 18 |
| 7.6.7. 篮球 | 19 |
| 7.6.8. 滑雪 | 19 |
| 7.6.9. 羽毛球 | 19 |
| 7.6.10. 射击 | 19 |
| 7.6.11. 划船 | 19 |
| 7.6.12. 潜水 | 19 |
| 7.6.13. 冲浪 | 19 |
| 7.6.14. 卡丁车 | 19 |
| 7.7. 垂钓 | 19 |
| 7.7.1. 岛钓 | 19 |
| 7.7.2. 海钓 | 19 |
| 7.7.3. Mina 港 | 19 |
| 7.7.4. Beach Park | 19 |
| 7.7.5. Al Khaleej Al Arabi Park | 19 |
| 7.8. 文化场所 | 20 |
| 7.8.1. Youth Hub (关闭维护) | 20 |
| 7.8.2. Manarat al Saadiyat | 20 |
| 7.8.3. Abrahamic Family House | 20 |

| | |
|--------------------------------|----|
| 7.8.4. 卢浮宫 | 20 |
| 7.8.5. 各种美术馆 | 20 |
| 7.9. 咖啡馆 | 20 |
| 7.9.1. La Maison Gateau | 20 |
| 7.9.2. % | 20 |
| 7.9.3. Coffee Hat | 20 |
| 7.9.4. Rain | 20 |
| 7.9.5. XX | 20 |
| 7.10. 卡拉OK | 20 |
| 7.10.1. Ruby Karaoke Bar | 20 |
| 8. 国际旅行 | 20 |
| 8.1. 中东 | 20 |
| 8.1.1. 阿曼 | 20 |
| 8.1.2. 卡塔尔 | 21 |
| 8.1.3. 以色列 | 21 |
| 8.1.4. 约旦 | 21 |
| 8.1.5. 黎巴嫩 | 21 |
| 8.2. 西亚 | 21 |
| 8.2.1. 乌兹别克斯坦 | 21 |
| 8.3. 东南亚 | 21 |
| 8.3.1. 斯里兰卡 | 21 |
| 8.4. 东欧 | 21 |
| 8.4.1. 格鲁吉亚（外高加索三国） | 21 |
| 8.4.2. 亚美尼亚（外高加索三国） | 21 |
| 8.4.3. 阿塞拜疆（外高加索三国） | 21 |
| 8.4.4. 塞尔维亚（巴尔干三国） | 21 |
| 8.4.5. 黑山（巴尔干三国） | 21 |
| 8.4.6. 波黑（巴尔干三国） | 21 |
| 8.4.7. 土耳其 | 21 |
| 8.4.8. 阿尔巴尼亚 | 21 |
| 8.5. 西欧 | 22 |
| 8.5.1. 葡萄牙 | 22 |

| | |
|-------------------------------|----|
| 8.5.2. 西班牙 | 22 |
| 8.6. 北非 | 22 |
| 8.6.1. 埃及 | 22 |
| 8.6.2. 利比亚 | 22 |
| 8.6.3. 突尼斯 | 22 |
| 8.6.4. 阿尔及利亚 | 22 |
| 8.6.5. 摩洛哥（含西撒哈拉） | 22 |
| 8.6.6. 毛里塔尼亚 | 22 |
| 8.6.7. 马里 | 22 |
| 8.6.8. 塞内加尔 | 22 |
| 8.6.9. 冈比亚 | 22 |
| 8.7. 东非 | 22 |
| 8.7.1. 肯尼亚 | 22 |
| 8.7.2. 坦桑尼亚 | 23 |
| 9. 土特产 | 23 |
| 9.1. 椰枣 | 23 |
| 9.2. 藏红花 | 23 |
| 9.3. 巧克力Patchi | 23 |
| 9.4. 阿拉伯甜点 | 23 |
| 9.5. 水烟 | 23 |
| 9.6. 阿拉伯香水 | 23 |
| 9.7. 阿拉伯咖啡 | 23 |
| 9.8. 骆驼奶粉 | 23 |
| 9.9. 土耳其茶 | 23 |
| 10. 购物 | 23 |
| 10.1. Shopping Mall购物中心 | 23 |
| 10.2. HyperMarket大卖场 | 24 |
| 10.3. 专业卖场和市场 | 24 |
| 10.4. SuperMarket | 24 |
| 10.5. Chain Shop | 24 |
| 10.6. 生鲜市场: | 24 |
| 10.7. 中国超市: | 24 |

| | |
|--|----|
| 10.8. 地方特色超市: | 24 |
| 10.9. 十元店Gift Shop: | 25 |
| 11. 医疗健康 | 25 |
| 11.1. 综合性医院 | 25 |
| 11.1.1. Burjeel Hospital | 25 |
| 11.1.2. Burjeel Day Surgery Center | 25 |
| 11.1.3. Cleveland Clinic | 25 |
| 11.1.4. Reem Hospital | 25 |
| 11.1.5. Danat | 25 |
| 11.1.6. Mediclinic | 25 |
| 11.2. 牙科诊所 | 25 |
| 11.2.1. Hollywood Smile Medical Center | 25 |
| 11.2.2. Perfect smile dental clinic | 25 |
| 11.2.3. Boston dental clinic | 25 |
| 12. 大件垃圾处理 | 25 |
| 13. 各种群组 | 26 |
| 1.1 综合类 | 26 |
| 1.2 差旅出行类 | 26 |
| 1.3 居民社区类 | 26 |
| 1.4 餐饮类 | 26 |
| 1.5 超市类 | 26 |
| 1.6 体育类 | 27 |
| 1.7 专业类 | 27 |
| 1.8 Whatsapp群组 | 27 |
| 1.9 工作类Matrx群 | 27 |
| 14. Version | 28 |
| 15. Copyright 版权声明 | 28 |

1. 说明

本文用于记录文化娱乐场所的地址和攻略，大家可以自由编辑，欢迎贡献。

2. 打折券卡

2.1. Entertainer

会员制打折卡，平卡消费通常有买一赠一等优惠。年卡，通常在国庆节期间打折促销。

2.2. cobone.com

无需会员，买一赠一。

2.3.groupon.ae

没用过。

2.4. Fazaa 卡

阿布扎比公务员、教师、国企员工持有。

3. 网购平台

3.1. AliExpress

新起之秀。从中国直运。

3.2. Temu

新起之秀。从中国直运。

3.3. Noon

本地企业，对标京东，服务好。

3.4. Amazon

大家都知道。

3.5. Namshi

本地公司，服装时尚类。

3.6. LightInTheBox

时尚购物。

3.7. Dubizzle

房产租售，二手交易。

3.8. Bayut

房产租售。

3.9. Property Finder

房产租售。

4. 物流

4.1. 海外集运仓

iMile, 已退出海运市场。
思拓, 服务比较稳定。
其他海外集运仓, 注意对比服务质量和价格。

4.2. 邮局

运东西回国。

4.3. 传统快递

顺丰、DHL、UPS、Fedex。

4.4. 本地物流

Comecome, 华人企业, 已退出阿布市场。
Fistly flight, 公司认证供应商。
Aramex。

4.5. 搬家运货仓储

Delight, 公司认证供应商。
街上找趴活儿的小货车。

5. 交通

5.1. 打车

Uber
Careem
Abu Dhabi TAXI App: 官方软件。
600535353: 阿布官方电话叫车

5.2. 机票酒店

官网:
中国相关网站
Booking:
Airbnb:

5.3. 其他

Darbi: 公交线路查询。

Darb: 交停车费。

6. 餐饮类

阿布扎比的餐饮市场:

6.1. 订餐平台

6.1.1. Talabat

。

6.1.2. Zomato

2022年11月底停止服务。

6.1.3. Deliveroo

。

6.1.4. Noon

。

6.1.5. Wemart

。

6.2. 工作餐

| 店名 | 特色 | 人均消费 | 地址 | 注释 |
|-------------------------|-----------------|-------|------------------|-------|
| Dragon Baobao 龙包包 | 盒饭、堂食 | 15/25 | Hamdan街 | 长期供餐 |
| All Directions 四 面八方 | 盒饭、堂食, 东北、西安 | 25 | Sheraton Hotel对面 | 送过工作餐 |
| 北京楼 | | 25 | | 送过工作餐 |
| 熊猫包包 | | 25 | | 送过工作餐 |
| | | | | |

6.3. 自助餐

| 店名 | 特色 | 人均消费 | 地址 | 注释 |
|---------------|-------------------|---------------------|--|----------------------------|
| 乾州火锅 | 烤肉火锅自助 | 69 | Hamdan街 | 干净, 自助 |
| 红房子、利味 记 | 烤肉火锅自助 | 50 | Electra Park | 没吃过 |
| 欢乐牧场 | 烤肉火锅自助 | 50 | Wahda Mall附近 | 烟气较大 |
| 7火锅 | 自助火锅 | 午餐39AED, 晚餐50AED | HolidayInn对面 | 原小尾羊, 非自助, 无 烧烤 |
| 7火锅 | 蟹黄丸 新鲜手 擀面 鸳鸯锅 | 50 | opposite Al Wahda Mall - Al defance St | |
| 七星火锅 (关 闭) | | 49 | Hamdan Bin Mohammed St, AE Abu Dhabi M Floor | Mariah Mall右边, 便 宜, 无烧烤 |
| 九宫格 (迪 拜) | | | 迪拜 | |

| | | | | |
|---------|--|--|----|--|
| 小尾羊（迪拜） | | | 迪拜 | |
|---------|--|--|----|--|

6.4. 中式围餐

| 店名 | 特色 | 人均消费 | 地址 | 注释 |
|----------------------------|----------------|---------|---|---------------------|
| Dragon Baobao 龙包包 | 外卖、堂食、减脂餐 | 15/25 | Hamdan街 | 东北厨子 |
| Panda Baobao 熊猫包包 | 川菜 | 50 | Near ADNOC Petrol Station, Airport Road, Al Karamah, | 店面小，味道还行 |
| All Directions 四面八方 | 盒饭、堂食，东北、西安 | | Sheraton Hotel对面 | 东北和西北口味 |
| 中华餐厅 | 中餐堂食 | 100 | Novel Hotel | 可以喝酒 |
| 新城宫食府 | 拉面、扒鸡、烤鸭 | 50 | 麦当劳附近 | |
| 汇友楼 | 香辣虾 毛血旺 西红柿蛋花汤 | 50 | Al Manar Plaza, Opposite Madinat Zayed Shopping Center - Muroor Rd - Abu Dhabi | 0526362888新址 |
| 北京楼 | 中餐 | 100AED | Madinat Zayed, Next to shoemart - Abu Dhabi | 老北京楼 |
| Oasis Chinese Restaurant | 东南亚中餐 | | Tourist Club | |
| Kawloon Chinese Restaurant | 改良中餐 | | Al Meena | |
| 品味上海 | 家常中餐 | 30AED | 搜索taste of shanghai | 并非上海风格 |
| 大排档Dai pai dong | 西式中餐 | 150 | 搜索店名 | 水平一般，价格较贵 |
| 龙腾轩（迪拜） | 港式中餐 | 150 | | 水平较高，价格较贵 需提前2-4周预定 |
| 鼎泰丰 Ding Tai Fung | 小笼包 | 100 | | 小笼包很好吃，菜品精致 |
| Hakkasan | 西式中餐 | 200 | Emirates Palace | |
| 尚食 | 中餐堂食，偏西式 | 149+服务费 | Bab Al Qasr Hotel, 预订电话：+971507368999 | 北京楼老板开的 |
| Shanghai Express | | | Downtown, 026222655 | |
| 金鼎轩 | 高端中餐 | 不知道 | https://maps.app.goo.gl/Y964sUZzch65CF LC7 | 小中超老板开的 |
| 胡同 | | | 迪拜 | 高档 |
| 赢记粤府 | | | 迪拜 | |
| 二当家串串香 | | | 迪拜 | |
| 皇冠 | | | 阿布市区 | 新开的 |
| | | | | |

6.5. 农家乐

| 店名 | 特色 | 人均消费 | 地址 | 注释 |
|--------|-----|------|---|------------|
| 蓝帝生态庄园 | 农家乐 | 80 | https://maps.app.goo . | 位于农庄内，有鸡鸭鹅 |

| | | | | |
|----------------|----------|--|---|--------------------------|
| d770591539 | | | gl/Q6yhFyo5TWmWsjJDA | 活体、农作物可采摘。老板是铁岭的。好像已经失效。 |
| zhuxinge8888农庄 | 炖大鹅 | | Lane 1330*1323 https://maps.app.goo.gl/TP3M6yx6cdovMiAa8 | 搞过年会。需要预约。 |
| 满云农庄 | 椰枣、不知名果子 | | https://maps.app.goo.gl/ULthKZeaRupY34HQA?g_st=iw | +971 55 158 8168 大厨：阿凯 |
| 花卉世界农庄 | | | | 需要提前联系 |

6.6. 酒店自助餐

| 店名 | 特色 | 人均消费 | 地址 | 注释 |
|-------------------------------|---------------|---------|---------------|----------------------|
| The Ritz-Carlton Abu Dhabi | Friday Brunch | 200 | | 鹅肝生蚝等随便吃。人多，需要提前一周预约 |
| Shangri-La | | | | |
| Marriott Downtown, Kuzibala餐厅 | | 275买一送一 | Wahda Mall斜对面 | 自助，龙虾无限量供应 |
| Bord Eau, 香格里拉的餐厅 | | | | 2023年会 |
| 还有很多 | | | | |

6.7. 阿拉伯餐

| 店名 | 特色 | 人均消费 | 地址 | 注释 |
|--------------------------------------|----------|------|---|----------------------------------|
| Happy Yemen | 炖羊肉 | 80 | Jezerat体育场 | 也门特色 |
| Al Mrzab Restaurant | 阿拉伯传统风格 | 100 | Airport Road, behind the National Theatre - Abu Dhabi | 阿拉伯传统特色装修和菜品 |
| Rozana Restaurant | 离办公室近 | 80 | Wafra办公室旁边 | 叙利亚风格 |
| Pasha Restaurant | 烤肉 | 100 | 搜索店名 | 土耳其特色烤肉 |
| Zahrat Lebanon | 黎巴嫩烤肉 | 100 | 搜索店名 | 黎巴嫩烤肉 |
| AlMaskoof AlIraqi Restaurant | 伊拉克烤鱼 | 100 | Airport Rd, Al Etihad Area - Abu Dhabi | 伊拉克烤鱼 |
| Zamzam mandi restaurant | 阿拉伯Mandi | 50 | Madinat Zayed Mall 和 Khalifa City 各一家 | 大赞煮熟又考过的羊排，甜点和薄荷茶 |
| Cafè Otantik - TCA Branch, Abu Dhabi | 地中海风格 | 50 | Khalifa Complex 面向阿布扎比Mall | 吃过开斋饭120AED，味道不错 |
| Shamiyat Restaurant & Grills | 阿拉伯餐 | 50 | Salam街FAB后身 | 吃过开斋饭80AED，一般般 |
| Al Sultan | 阿拉伯餐 | 50 | 餐饮街 | 中午有免费羊汤，羊肉馅饼有特色。烤肉相对汤汁较多，适合国人口味。 |
| Arabisk | 土耳其餐 | | | 离公司近 |

| | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|
| Restaurant & Cafe | | | | |
| | | | | |

6.8. 印度餐

| 店名 | 特色 | 人均消费 | 地址 | 注释 |
|---------------------|--------------|------|------|----------------|
| Boomland Restaurant | 便宜, Sam最爱的烤鱼 | 30 | 搜索店名 | 我司早期食堂。司史教育基地。 |
| Bu Qtair Restaurant | | | | |
| Calicut note book | | | | |
| Ritaj restaurant | | | | |
| Hyderabadi biryani | | | | |
| Nihal restaurant | | | | |
| Indian palace | | | | |
| Mehfil restaurant | | | | |
| Al ibrahimi | | | | |
| SHATER | 烤鱼 | | 穆萨发 | 味道不错 |

6.9. 海鲜餐

| 店名 | 特色 | 人均消费 | 地址 | 注释 |
|--------------|---------------|------|------|------------------|
| Off the hook | 海鲜直接倒桌上, 手抓着吃 | 50 | | 他们的特殊酱料, 蘸饭吃太香啦~ |
| Shreempot | 同上 | | | |
| Mina Port | 可以代加工 | | 米娜渔港 | 也可以直接点餐 |

6.10. 西餐

| 店名 | 特色 | 人均消费 | 地址 | 注释 |
|-------------------|-------------|------|------------------------------------|--------------------------|
| Das Brauhaus | 德国餐馆, 有啤酒供应 | 100 | Beach Rotana内 | 还有德国香肠和猪肘子哟 |
| Belgian Café | 德国餐馆 | 100 | InterContinental hotel | |
| Flavors Grill | 各色牛排, 都很棒 | 250 | Mina Port | 个人认为是阿布最棒的牛排馆 |
| Patron Meat House | 海边餐厅, 风景不错 | 200 | Corniche | 服务到位, 大厨亲自送进嘴里吃 |
| Bentley Kitchen | 牛排 | 200 | Galleria mall | 如果用买一送一券, 会比较划算 |
| Bill's Farm | 牛排 | 250 | Marina | |
| Nusr-Et | 撒盐哥的牛排店~ | 300 | Four season hotel | 想要小哥亲自撒盐的话, 要提前问问他啥时候在店里 |
| LPM | 法餐 | | Four season hotel | 推荐: 蜗牛, 法棍面包, 烤羊排 |
| Mare Mare | 意大利餐 | 200 | Jumeirah at Saadiyat Island Resort | |
| VaKaVa | 墨西哥/拉丁风味 | 200 | Conrad Abu Dhabi Etihad Towers | |

| | | | | |
|------------------------------|-------|-----|--------------------------------|---------------|
| Le Petit Chef at Ray's Grill | 法餐 | 300 | Conrad Abu Dhabi Etihad Towers | 有动画投影在餐桌上，很可爱 |
| chippy | 英式小餐厅 | 50 | Reem island | 炸鱼薯条 |

6.11. 其他国家特色餐

| 店名 | 特色 | 人均消费 | 地址 | 注释 |
|------------|----|------|------|------------------|
| Madang | 韩餐 | 100 | 机场附近 | 高尔夫球场边、附带小超市 |
| Manna Land | 韩餐 | 80 | | 比Madang近一些，味道也不错 |
| | 日餐 | | | |

以上均可使用谷歌地图查找店名并自行打车前往。部分餐厅需要提前预定。
Tips. 想吃哪个国家的饭店就在地图上搜那个国家的名字。超市同理。

6.12. 酒吧

6.12.1. Hidden Bar - Gin Bar

Rosewood Hotel内。

6.12.2. Zuma (白天是日料店)

Rosewood hotel旁边

6.12.3. Rays Bar

Etihad Tower 楼上

6.12.4. Annex Bar

Edition Hotel

6.12.5. Jazz N Fizz Bar

Sofitel内。

7. 娱乐

7.1. 游客最爱经典景点

7.1.1. 扎耶德大清真寺

7.1.2. 总统府

7.1.3. 卢浮宫、亚伯拉罕之家

7.1.4. 民俗村

7.1.5. Zayed Festival（类似地球村）

7.1.6. 沙漠营地活动（成熟旅游项目，迪拜和阿布扎比都有很多选择）

7.1.7. 阿莱茵一日游（阿莱茵）

7.1.8. 地球村（迪拜）

7.1.9. 未来博物馆（迪拜）

7.1.10. 雨屋（沙迦）

7.1.11. 博物馆（沙迦）

7.2. 经典线路

7.2.1. 阿布扎比一日游

大清真寺->卢浮宫、亚伯拉罕之家->渔港午餐->滨海路沿线公园和沙滩-->总统府->总统府灯光秀->饭店街阿
餐->大清真寺夜景

7.2.2. 阿莱茵一日游

Al Ain Palace Museum->Al Jahili Fort->Al Fanar午餐->Al Ain Oasis->Camel Market-->Green Mubazzarah绿谷->Jabel Hafeet看
日落

7.3. 主题公园

7.3.1. 法拉利世界

7.3.2. YAS 水世界

7.3.3. 华纳兄弟世界

7.3.4. F1 赛道

7.3.5. 阿布扎比海洋世界 SeaWorld Abu Dhabi

7.3.6. 阿布扎比水族馆 The National Aquarium

7.3.7. 迪拜室内深潜

7.4. 亲近自然

7.4.1. Cornich 街海滨公园

7.4.2. 沙漠小水潭 Sweihan Pond

7.4.3. 风化石 Fossil Dunes

沙漠中的风蚀地貌。位于Wathba区域。

7.4.4. 盐湖奇观 AlWathba Salt Lake

沙漠中的盐湖结晶成奇形怪状。位于Wathba区域。

7.4.5. 湿地看火烈鸟 Wathba Wetland Reserve

沙漠盐湖栖息着很多火烈鸟等鸟类。位于Wathba区域。

7.4.6. AlWathba 湖边休闲

有赛骆驼、骑行、湖边看鸟、野炊等活动。位于Wathba区域。

7.4.7. 海岛垂钓野炊露营：Halat 岛或其他岛

是阿布扎比附近的一个小岛，上可露营、垂钓、烧烤等。6-8人快艇接送需时一小时、1000AED左右。

7.4.8. Hameem 海滩

漫长的沙漠海岸线，适合垂钓、挖贝、露营灯。但现已封闭。

7.4.9. Jabel Jais 登山

这是阿联酋第一高山，可以登山、露营、徒步、烧烤，还有滑索等娱乐项目。

7.4.10. Khor Fakkan 登山

位于东海岸面朝阿曼湾。海边有各种海上娱乐项目，附近可以登山、露营，也有水库可以划船、徒步。

7.4.11. Hata Hub 划船、徒步、露营

迪拜境内的Hata水库，建有抽水蓄能电站，周边有Hata Hub娱乐营地，可以登山、露营、徒步、烧烤，还有CS、攀岩、水上等娱乐项目。

7.4.12. Wadi Shees 湿地溯溪

位于Khor Fakkan附近。雨季可以溯溪。附近还有很多线路。Wadi Ajali 溯溪线路比较好。

7.4.13. Jabel Hafeet 登山

位于阿莱茵市，靠近阿曼边境。这是阿布扎比第一高山，可以登山、露营、看星星、远眺阿曼。

7.4.14. Shams 中心公园划船

位于Reem岛上，可以划独木舟、桨板、游泳，也可以海边野炊、日光浴。单人艇50迪、双人艇95迪。

7.4.15. Shams 中心公园

位于Reem岛上，有各种球类等娱乐活动，适合遛娃。

7.4.16. Al Fay 公园

位于Reem岛上，有各种球类等娱乐活动，适合饭后遛弯。

7.4.17. 红树林

Jubail Mangrove Park
Easten Mangrove hotel

7.4.18. Corniche 海滨浴场游泳

Corniche就是滨海路。Corniche旁边有漫长的细沙滩，可以游泳和做沙滩排球等娱乐活动。

7.4.19. Corniche 滨海大道徒步

Corniche从Mina港口开始，直到MarinaMall结束，全长10公里。

7.4.20. Liwa沙漠露营烧烤

Liwa是国王家族故地，有特殊意义。那里有巨大的沙山，一望无际的沙漠，是体验沙漠烧烤露营看星星的好地方。

7.4.21. Milkyway 看星星

Al Quaa Milky Way Spot距离阿布扎比城区1个半小时车程。特别注意，大门是需要车子靠近，自动打开的。

7.4.22. 海边公园

城区南北海岸线上都有带状滨海公园，可以散步和野餐、烧烤。例如：Al Khaleej Al Arabi Park 4。

7.4.23. Qasr AlHosn 景区

这里是阿布扎比的起点，第一口水井。景区内还有剧院、展览馆等。

7.4.24. New Mina Port 景区

集市、餐饮、休闲、娱乐。

7.5. 公园和一般景点

7.5.1. Wahat Al Karama 尊严的绿洲

英雄纪念公园。晚上拍摄效果很好。

7.5.2. Umm Al Emarat Park 公园

城区内规模较大的公园。

7.6. 体育运动

7.6.1. Zayed Sports City

有冰场、保龄球、乒乓球、台球等项目。

7.6.2. Al Forsan 运动中心

有射击、卡丁车、滑水、壁球、马术、射箭、橄榄球、板球等

7.6.3. Yas 高尔夫

位于Yas岛上。

7.6.4. Madang 高尔夫

位于机场附近的高尔夫练习场。

7.6.5. 骑行

除了高速公路，阿布扎比允许骑自行车，但要注意安全并避免闯入禁区。Yas的F1赛场开放骑车。

7.6.6. 足球

在Reem岛上有人造草皮球场，在ZSC有真草球场。

7.6.7. 篮球

在Gateway Park、Delma Park有篮球场。

7.6.8. 滑雪

在阿布扎比的Reem Mall 和迪拜的Emirates Mall 有滑雪场。

7.6.9. 羽毛球

在Hudiryat岛有羽毛球场。

7.6.10. 射击

警察俱乐部 Caracal Shooting Club
Police Shooting Range
Al Forsan Shooting Range Abu Dhabi

7.6.11. 划船

Easten Mangrove hotel, 130AED每人
Reem Central Park, 90AED每人

7.6.12. 潜水

ODC
Seahawk
Al Mahara Diving Center
[谷歌搜索更多](#)

7.6.13. 冲浪

迪拜和沙迦

7.6.14. 卡丁车

在Yas岛上有 Yas Kartzone
Al forsan也有

7.7. 垂钓

休闲目的的垂钓需要办理钓鱼证，并且遵守关于地点和品种的规定。一般禁止钓鱼的海边均会有标志。禁止使用网具。

7.7.1. 岛钓

雇佣快艇去海岛上垂钓，每船6到8人约1000AED。容易晕船并空手而归。

7.7.2. 海钓

雇佣快艇去海上垂钓，每船6到8人约1000AED。容易晕船并空手而归。

7.7.3. Mina 港

石头堤岸上垂钓，容易挂底。

7.7.4. Beach Park

在Reem岛上。

7.7.5. Al Khaleej Al Arabi Park

在Adnec附近。

7.8. 文化场所

7.8.1. Youth Hub（关闭维护）

有游戏机、乒乓球、围棋、会议室、自习室、咖啡、钢琴、3D打印机等项目。

7.8.2. Manarat al Saadiyat

画廊正在整修，Studio开放，可以参与陶瓷、绘画等多种艺术形式的学习和实践。遛娃好去处。

7.8.3. Abrahamic Family House

三大宗教汇聚，集教堂功能和文博于一体。

7.8.4. 卢浮宫

。

7.8.5. 各种美术馆

。

7.9. 咖啡馆

7.9.1. La Maison Gateau

明亮的装修风格，很多白袍和黑袍。

7.9.2. %

请补充。

7.9.3. Coffee Hat

请补充。

7.9.4. Rain

请补充。

7.9.5. XX

请补充。

7.10. 卡拉 OK

7.10.1. Ruby Karaoke Bar

Novel Hotel 4楼。026592977/0586518996

8. 国际旅行

8.1. 中东

8.1.1. 阿曼

飞机或自驾均可。
中国护照免签14天。
中东唯一的印度洋风情。

8.1.2. 卡塔尔

飞机或自驾均可。
中国护照免签30天。
待续。

8.1.3. 以色列

看耶路撒冷老城。

8.1.4. 约旦

死海。
佩特拉古城。

8.1.5. 黎巴嫩

滑雪。

8.2. 西亚

8.2.1. 乌兹别克斯坦

。

8.3. 东南亚

8.3.1. 斯里兰卡

。

8.4. 东欧

8.4.1. 格鲁吉亚（外高加索三国）

持阿联酋长签可以免签入境。

8.4.2. 亚美尼亚（外高加索三国）

。

8.4.3. 阿塞拜疆（外高加索三国）

。

8.4.4. 塞尔维亚（巴尔干三国）

中国护照免签入境。

8.4.5. 黑山（巴尔干三国）

签证。

8.4.6. 波黑（巴尔干三国）

中国护照免签入境。

8.4.7. 土耳其

电子签证。

8.4.8. 阿尔巴尼亚

免签证。90天每180天。

8.5. 西欧

8.5.1. 葡萄牙

待续。

8.5.2. 西班牙

申根签证，BLS代理。

8.6. 北非

8.6.1. 埃及

中国护照免签。
待续。

8.6.2. 利比亚

打坏了。

8.6.3. 突尼斯

中国护照免签。
古罗马、古迦太基遗址，蓝白小镇。

8.6.4. 阿尔及利亚

中国护照免签。
没啥好玩儿。

8.6.5. 摩洛哥（含西撒哈拉）

中国护照免签。
卡萨布兰卡、三毛故居。

8.6.6. 毛里塔尼亚

荒凉。

8.6.7. 马里

待续。

8.6.8. 塞内加尔

西非之角。

8.6.9. 冈比亚

白老人的桃源。

8.7. 东非

8.7.1. 肯尼亚

电子签证。
马赛马拉动物大迁徙。

8.7.2. 坦桑尼亚

乞力马扎罗爬山。
桑给巴尔岛休闲。

9. 土特产

9.1. 椰枣

单独包装的比较方便分享。
新鲜脆枣更有特色。

9.2. 藏红花

。

9.3. 巧克力 Patchi

。

9.4. 阿拉伯甜点

。

9.5. 水烟

。

9.6. 阿拉伯香水

。

9.7. 阿拉伯咖啡

。

9.8. 骆驼奶粉

。

9.9. 土耳其茶

。

10. 购物

10.1. Shopping Mall 购物中心

阿布扎比有很多大Shopping Mall。

Reem Mall: Reem岛上大型购物中心，内有滑雪场，2022年开业。

Shams Boutik Mall: Reem岛上最大的购物中心，内有Waitrose超市、ATM、找换店

Payagon Bay: Reem岛上的小型购物中心，内有家乐福超市。

Galleria Mall: Al Maryah岛上，离公司最近的大Mall。有新旧两座楼，老楼较为高档，多本地人。新楼针对中

国等外来游客，价格较亲民。春节会搞特色活动。元旦会放烟花。

Abu Dhabi Mall: 离公司近。有coop超市。

Wahda Mall: 离Reem岛较近，途径饭馆一条街、手机一条街。内有lulu超市、Ikea店。

World Trade Center Mall: 人流很旺，有lulu超市、家具店。

Madinat Zayed Shopping Centre: 规模较大，但显老旧。

Khalidiyah Mall:

Mushriff Mall: 位于驾管处对面，有大型生鲜市场、有儿童游乐场，适合遛娃。有lulu超市。

MarinaMall: 位于海滨路尽头，皇宫附近，有大型儿童游乐场，适合遛娃。有家乐福超市。

10.2. HyperMarket 大卖场

法资Carrefour: 在Adnec国家会展中心附近和MarinaMall。

印资Lulu HyperMarket: 几乎所有大Mall都有。

本地Coops: Mina Port区域等地。

10.3. 专业卖场和市场

Ikea: 最具知名度的家具大卖场。位于Yas岛。

Gemini Building Materials-Mina: 大型建材超市，位于Mina港区。

ACE: 工具超市，位于Mina港区。

土杂市场: 位于Mina港区。

绿植市场: 位于Mina港区。

果蔬批发市场: 位于Mina港区。

Musaffah China Mall: 中国家具和建材。

ECC Mart: 中国家具和建材。

Capital Mall - China Centre: 中国特色商贸城。

屠宰场: <https://maps.app.goo.gl/ULZhiBs35rV8EERV9> 用于节日杀羊

屠宰场: <https://maps.app.goo.gl/H8mpgF73YTLgwTVS7> 用于节日杀羊

10.4. SuperMarket

Carrefour、Lulu、Coops这三家零售商业巨头除了大卖场，还开设有很多社区超市。

此外还有K.M.、Waitrose、WestZone等连锁超市。

Waitrose、WestZone、Al Maya、温超等超市可以在“非穆斯林区”买到猪肉和猪肉制品。

10.5. Chain Shop

Zoom便利店、Al Maya便利店。

10.6. 生鲜市场:

港口附近有Mina市场，规模较大，有鱼市场、菜市场、花卉市场。Mushriff Mall内有Farmers Market菜市场。

10.7. 中国超市:

温超Sallam St - Al ZahiyahE15 - Ash Sharqia Governorate - Egypt、

茶庄F9XH+865 - Al ZahiyahE15 - Abu Dhabi、

北京楼超市Sheikh Zayed Bin Sultan St - Al Zahiyah - Abu Dhabi

10.8. 地方特色超市:

用“国家+supermarket”搜索，可以找到某些国家特色超市，比如土耳其的Istanbul、韩国的QKO等。

10.9. 十元店 Gift Shop:

除了知名的大型连锁超市，商业区亦有不少主打廉价特色的Gift Shop，大致相当于中国的十元店，但远比十元店规模庞大。Gift Shop一般主打非食品的日用土杂商品，价格相对普通超市具有较大优势，品种比普通超市来得丰富多彩。

Three Star Gifts
Grand Emirates Market
Royal Gift Collection

11. 医疗健康

11.1. 综合性医院

11.1.1. Burjeel Hospital

顺着Hazza大道下岛第二个大路口右转即是。离Reem岛很近，跟岛上的Burjeel Day Surgery联网。看病流程与中国类似，可以直接到对应的科室排号。即使不预约也能看上。不懂的可以先去Reception咨询应该去哪个科室。

11.1.2. Burjeel Day Surgery Center

在Sky Tower对面。跟Burjeel Hospital数据互通。人比较多，最好预约。

11.1.3. Cleveland Clinic

阿布扎比最高档的医院。内部分为多个专业的Clinic。需要提前预约才能看病。有急症需要先去急诊科，全科医生问诊之后再预约专科医生。耗时较长。

11.1.4. Reem Hospital

Reem岛上公立综合性医院。

11.1.5. Danat

。

11.1.6. Mediclinic

。

11.2. 牙科诊所

11.2.1. Hollywood Smile Medical Center

Near WTC Mall

11.2.2. Perfect smile dental clinic

c

11.2.3. Boston dental clinic

c

12. 大件垃圾处理

TakeMyJunkUAE-+971 56 808 5865
+971 50 335 9440

13. 各种群组

1.1 综合类

| 群名 | 用途 | 群主 | 备注 |
|---------------|-------------|----|----|
| 阿布扎比乘风破浪的哥哥姐姐 | 科技行业华人华侨交流群 | 丛庆 | |
| Bellevue | 兄弟公司员工汉语微信群 | 丛庆 | |
| | | | |

1.2 差旅出行类

| 群名 | 用途 | 群主 | 备注 |
|----------------|-----------------|----|----|
| CTCS出差探亲 | 出入境政策信息 | 丛庆 | |
| CTCS-Azure机票酒店 | Azure服务CTCS员工的群 | 丛庆 | |
| | | | |

1.3 居民社区类

| 群名 | 用途 | 群主 | 备注 |
|--------------|----------------------|----|-----------|
| Oceanscape | | 丛庆 | |
| Reem Village | | 术东 | |
| Reemer | Reemer岛居民最大的社群，有多个分群 | | Whatsapp |
| Reem Walker | Reem岛散步群 | | Whatsaspp |

1.4 餐饮类

| 群名 | 用途 | 群主 | 备注 |
|----------------|----|----|----|
| WAFRA 龙包包订餐群 | | | |
| 四面八方阿布扎比订餐群 | | | |
| 上海餐厅0547856999 | | | |
| 汇友楼美食之家阿布扎比 | | | |
| 阿布扎比乾洲火锅饭店外卖群 | | | |

1.5 超市类

| 群名 | 用途 | 群主 | 备注 |
|-----------|----|----|----|
| 中国茶庄超市订单群 | | | |

| | | | |
|-------|-------|--|--|
| 中国聊天群 | 北京楼中超 | | |
|-------|-------|--|--|

1.6 体育类

| 群名 | 用途 | 群主 | 备注 |
|--------------------|----|----|----|
| 百投百中-阿布兴趣小组-篮球 | | 丛庆 | |
| 冰雪奇缘-阿布兴趣小组-滑冰 | | | |
| 蹴鞠瑶台-阿布兴趣小组-足球 | | | |
| 情丝化羽-阿布兴趣小组-羽毛球 | | | |
| To-MAS篮球社 | | 树强 | |
| CTCS羽毛球 | | 罗刚 | |
| CTCS Football Club | | 罗刚 | |
| | | | |

1.7 专业类

| 群名 | 用途 | 群主 | 备注 |
|----------------|------|-----|----|
| reem岛车友俱乐部 | 修车信息 | | |
| Reem岛音乐研习社 | | Sam | |
| Reem岛炒房团 | | | |
| UAE-阿布扎比租房交流群 | | | |
| 阿布扎比钓鱼群 | | | |
| 阿布扎比狼人杀&德州扑克 | | | |
| 造梦时空-阿布兴趣小组-电影 | | | |
| 声之韵-阿布兴趣小组-唱歌 | | | |

1.8 Whatsapp 群组

| 群名 | 用途 | 群主 | 备注 |
|---------|-----------|----|----|
| Reemers | Reem岛居民交流 | | 英语 |

1.9 工作类Matrx群

| 群名 | 用途 | 群主 | 备注 |
|---------------------------------------|--|----|----|
| CTCM Admin(T+M,BJ+ABU,No Water) | This is official channel for all Cosumer BG, mainly for Admin notification. Don't water here. 这是 | | |

| | | | |
|------------------------------|--|--|--|
| | Consumer BG全体人员大群，主要用于发送行政通知。请勿灌水。 | | |
| CTCM Admin Wafra | Wafra office official notification channel ; Wafra办公室行政通知群 | | |
| Ocean&Galaxy(English gossip) | All ConsumerAI members, All languages, All topics | | |
| | | | |
| | | | |

全文完。

14. Version

| Version | Date | Author | Content | Remark |
|---------|----------|-----------|----------------------------|--------|
| V0.1 | 20190901 | Qing Cong | Create | |
| V1.0 | 20230501 | Qing Cong | 删除TTK相关群组，增加景点，更换CTCS的logo | |
| V1.1 | 20250101 | Qing Cong | 增加景点 | |
| V1.2 | 20250114 | Qing Cong | 医院超市的少量修改 | |
| V1.3 | 20250909 | Qing Cong | 少量更新修改。增加版权声明 | |

15. Copyright 版权声明

本文为公司内部非正式文件，版权归公司所有。仅供内部使用。如有外部使用需求，请向作者索取“分享版”。