

蚂蜂窝旅游攻略 东南亚系列  
www.mafengwo.cn

# 亚 庇



落日的故乡 珊瑚的天堂



## 亚庇速览 Introducing KOTAKINABALU

亚庇 (Kota Kinabalu) 是马来西亚沙巴州的首府, 旧译名是哥打京那巴鲁, 简称 KK。亚庇在马来语中有“火”的意思, 相传亚庇曾多次遭火神光顾, 因此被称为火之都市。

亚庇是一座拥有 50 万居民的发展中城市, 近年来的经济发展比较迅速, 作为行政中心、主要的交通枢纽、港口、旅游中心, 亚庇正逐渐称为连接沙巴州和马来西亚东部地区的重要门户。这里的居民来自四面八方, 华人也在此聚集, 因此为旅行带来了极大的便利。市中心遍布商店、酒店、旅行社, 在此自由行为非常轻松。

亚庇地处热带地区, 这里有绝佳的阳光和海滩, 亦深受潜水爱好者们的喜爱, 海里种类繁多的鱼类和形态各异的珊瑚令潜客们大开眼界。亚庇的著名景点“神山”也看点颇多, 神山的最高峰有 4095 米, 是东南亚最高的山峰, 山下分布的雨林拥有数不胜数的植物和动物种类。如果你运气好, 还可以亲眼看见红毛猩猩和全世界最大的花朵——大王花。夜间还可以看到点缀在雨林间的萤火虫。神山以其独特的自然魅力已被列入了世界遗产。



夜晚美人鱼岛海边醉心的蓝眼泪

## 目录 Catalogue

- 02 亚庇速览
- 03 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 08 餐饮
- 11 购物 / 娱乐
- 13 行程推荐
- 14 节庆 / 实用信息
- 16 出入境
- 17 外部交通 / 内部交通

**最佳旅行时间** 亚庇属于热带气候, 终年夏天, 平均温度在 23-31°C 之间, 每年的 10 月到次年 3 月为雨季, 4 月到 9 月为旱季。但总体来说, 即使在非雨季时, 也应携带雨具出行, 其地形所致午后常遇阵雨, 亚庇的雨极少形成连阴雨, 下一会儿就会放晴。综合考虑, 旱季时更加适宜旅行。尽管亚庇处于飓风地带, 但却不会受到台风干扰, 海水平静而温暖, 因而有“风下乡土”之称。

**消费与汇率** 马来西亚的官方货币是马来西亚元 (Malaysian Dollar), 可称之为马币, 货币符号是“RM”。1 人民币 ≈ 0.55 马币 (参考时间: 2014 年 2 月)

总体而言, 亚庇的旅游消费比中国要低一些, 特别是在吃海鲜方面, 两个人心满意足地大吃一顿只需花费不到 200 马币, 鱼、蟹、贝类、虾都既新鲜又实惠。在娱乐方面的花费也并不高, 去码头坐船浮潜只需花费 20-50 马币, 浮潜用具都是免费提供的, 这个费用可以在岛上玩上一天, 非常划算。

**穿衣指数** 在亚庇旅行, 着清凉夏装就可以了, 夜晚也并不会凉。亚庇的游乐项目大多在户外, 紫外线的强度不容小觑, 一定要做足防晒工作, 不然皮肤会被晒伤。去深山或雨林区域游玩时, 可穿纯棉长裤, 防止被蚊虫叮咬。

**时差** 亚庇与中国无时差。

### 致谢

封面提供: 火炬猫

图文提供: 大婷婷 Sara、小米 mango (北京)、もっとな?、星岛小哈、网际飞侠、喋喋 wing、苏小菲 SophieM、两个人去旅行、Ayada 的沙滩大海、11 毫子、LADY 更更、tarnumz、zqtnt、

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

## 亮点 Highlights

### ★ 令人大快朵颐的海鲜大餐

来到亚庇，一定不能错过这里应有尽有、物美价廉的丰盛海鲜。由于亚庇所在的沙巴州三面临海，最新鲜、量最足的海鲜供应充足，即抓现卖，价格实惠，喜欢吃海鲜的朋友来这里绝对可以让你过足瘾。以通常的旅游经验来看，坐落在景区附近的海鲜餐厅可能会宰客，但在亚庇却看不到这种现象，比如在亚庇比较有名的海鲜餐馆“大茄来”饱餐一顿，两个人都用不了100马币，绝对算是物超所值了。

### ★ 榴莲粉丝的饕餮盛宴

东南亚是盛产榴莲的宝地，这里的榴莲吃起来非常香甜，怎么吃都吃不够。不过在亚庇，榴莲不可以在大市场里售卖，也不能在电梯里、餐厅内吃榴莲，想买的朋友要等到傍晚再去找榴莲夜市，整条街都是卖榴莲的，商贩们还摆出桌子椅子，供食客坐下细细品味。

### ★ 激动人心的萤火虫之旅

在繁华都市生活久了的人们，一定很期待感受大自然的多种魅力。在亚庇的雨林里，晚上可以乘坐游船观赏萤火虫，点点亮光在树木间穿梭，犹如点缀在圣诞树上的霓虹，时不时还幽幽地从游人眼前飘过，此刻的浪漫色彩非同寻常。

### ★ 浮潜寻找 NEMO 小丑鱼

在亚庇浮潜非常享受，海水既温暖又平静，在岸边的浅滩就可以被可爱的热带鱼包围。在这里，动画片《海底总动员》中的明星“NEMO”很常见，只要你细心寻找，随处可以见到它们穿梭于珊瑚群，就像自己也被拉进了动画片的情景中。

### ★ 乘游艇赏最美落日

亚庇被称作“落日的故乡”，享有世界上排名第二的日落美景，身处亚庇的你将发现这里确实对得起这个美称。游客可以在码头乘坐游艇环绕赏日落，游艇上设施齐全，可一边细品红酒，一边静静地望着天空由蔚蓝变成橙红，在这样的背景衬托下享受自助晚餐，此情此景将终生难忘。

## 景点 Sights

亚庇最让人醉心的理由便是拥有无敌的海滩美景：丹绒亚路沙滩拥有世界排名第二的绝美日落；东姑阿都拉曼国家公园的五个小岛各具特色；美人鱼岛远离亚庇主岛，沙滩白细，民风原始而淳朴。除此之外，你还可以在市区观光一番，市立清真寺是绝不可错过的景观。如果你酷爱户外运动，那么征服东南亚第一高峰——神山将是一次难得的体验。

### 东姑阿都拉曼海岛公园 Tunku Abdul Rahman Marine Park

在沙巴首府亚庇最近的海域梭游海岛一回，东姑阿都拉曼海岛公园肯定是你的不二之选。这个海岛公园由五个岛屿组成，即沙比岛 (Pulau Sapi)、马奴干岛 (Pulau Manukan)、马穆迪岛 (Pulau Mamutik)、加雅岛 (Pulau Gaya) 和苏禄岛 (Pulau Sulug)。几座小岛各有千秋，吸引了各国游客前往。

#### 沙比岛 Pulau Sapi

沙比岛被誉为公园中最整洁、优雅的岛屿，其周围的水域尽是美丽的珊瑚和热带鱼，在码头上就忍不住想跳入沙比岛的海域。岛上建有野餐桌、

烧烤坑、更衣室、洗手间、淋浴，海上游乐项目也一应俱全。

这里最具特点的就是临近中午，当炊烟弥漫小岛之时，会有科莫多龙下山与游客共进午餐。你不必害怕，这些大家伙很温顺，不会袭击人，它们也只是想下来讨一口吃的而已。



FrancesQ 沙比岛上的科莫多龙

FrancesQ 大家看到沙比岛的科莫多龙可能觉得有点奇怪，为啥体型和感觉都跟印尼科莫多岛上的不一样呢？其实它们都是一个物种。只是科莫多岛上的家伙从小就捕食鹿，而且那个岛上鲜有人的踪迹，那些科莫多龙们就长得又大又壮。而沙比岛上没有大型猎物，而且游客众多。科莫多龙从小就习惯了“镁光灯”下的生活，明星一般，而且还有香喷喷的烤肉肉吃。所以身材娇小，而且性格极其温顺，会摆拍，绝对的明星范儿。

#### 马奴干岛 Mnukan

这个回力镖形、幅员 51 英亩的岛屿，是东姑阿都拉曼海岛公园面积第二大的岛屿。岛上建有度假小屋、俱乐部、餐馆、纪念品专卖店、潜水器材中心以及种种育乐休闲设施。马奴干岛称得上是五个群岛之中，设施齐备和最热门的岛屿。南端沿岸绵延的洁净沙滩，美得令人惊叹不已，如果不铺上沙滩浴巾躺下来享受一杯果汁朗姆冰酒或享用一顿烧烤午餐，乃是暴殄天物。渴望下水湿身畅游或纵情探险？你可任选配置水肺深潜、滑翔伞、喷射船、尾流跳板或海床漫步。

#### 加雅岛 Pulau Gaya

加雅岛上有嘉娜雅度假区，是休闲的好去处。岛上有马来高脚亚答屋可以住，而且有好吃的海胆和海参。另外，加雅岛上还有离岸很近的珊瑚礁，那里生活着小丑鱼、蝴蝶鱼、吸尘鱼等鱼类，你可以去和小丑鱼们在游泳区共游，甚至可以潜水去加入他们的派对。另外海滩上可以搭帐篷，但必须事先申请。

#### 马穆迪岛 Pulau Mamutik

马穆迪岛是 5 个岛中最小的一个，是潜水者的天堂。这个岛没有旅店，但可以露营，由于租帐篷不需要另外付费，所以多数情况是租不到的，最好自带。岛上除有淡水淋浴及公共厕所外无任何设施，食物、水及其他用品都要自带。

#### 苏禄岛 Pulau Sulug

苏禄岛是开发最晚，自然环境保持得最好，游客可以在那里露营。岛上有很多水上娱乐项目，除了海底漫步和潜水外，摩托艇、飞鱼、降落伞这些项目都需要开船出到国家公园外的地方，如果有老人和孩子，建议参加海底漫步 (sea walking) 250 马币 / 人，半个小时，额外赠送海底拍照和光盘；喜欢运动的话，潜水、水上摩托、飞鱼都是不错的选择。潜水的价格是 250 马币 / 人，一小时，如果需要摄像，额外加收 50 马币；水上摩托 150 马币 / 人，半小时；飞鱼是 60 马币 / 人，15 分钟左右。

## 交通

从亚庇的 Jetty 轮渡码头（在亚庇市最北端，一般打车过去 7-10 马币）出发去马穆迪岛、曼奴干岛和沙比岛单程为 23 元马币，苏禄岛 25 马币。还可以买两、三个、四个岛的一日联票，分别是 33/43/53 马币。

## 美人鱼岛 Mantanani Island

想去亚庇的朋友一定都知道美人鱼岛，这片美丽的岛屿由三个分离岛屿组成，位于距离亚庇市车程约 1 小时的古打毛津镇西北海域。从古打毛津镇乘快艇，约 35 分钟即可到达。

在这里游玩的游客并不会像东姑阿都拉曼海岛公园的游人那么多，岛上棕榈科植物茂盛，沙滩洁白，海水清澈见底，蕴育着无数海底生物，是非常理想的度假与潜水圣地。

为何称为美人鱼岛呢？是因为这片海域附近曾经生活着昵称为“美人鱼”的海牛，它们性情温顺，喜欢与人类互动。但由于附近村落的人们开始炸鱼的行为后，影响了它们的栖息，现在很难见到美人鱼憨憨的身影了，直教人一声叹息。

岛上的度假村有独栋小木屋，也有联排小木屋。美人鱼岛也是非常理想的欣赏日落的地点，穿过度假村旁的小路，就能到达当地村落，有个小栈桥是最佳欣赏地点，傍晚时一边品尝着现摘下来的椰子，一边沉醉于日落美景中，可谓人生最美妙的时刻。度假村的导游也很热情，晚上会带领大家在海滩上寻找螃蟹，此处提醒各位最好自备照明设备（手机或电筒）。另外一个很浪漫的事情就是夜晚在海边寻找“蓝眼泪”。沙滩上有一种发着蓝色微光的小生物，埋在沙里，放在掌心就像捧着一颗星星。这就是蓝眼泪，而且只在美人鱼岛上才有，最多的时候，整个沙滩都是蓝色的，有着无法想像的浪漫。

地点：古打毛律的西北方向，距离哥打京那巴鲁 1 个小时的车程。  
最佳游览时间：岛上全年开放岛浮潜，4 月—9 月是最佳季节，11 月—次年 2 月是雨季，降雨量较大，可能不适宜浮潜。  
费用：当地旅行社价格约 280 马币 / 人



**小米 mango(北京)** 我们住的是 6 号木屋，屋子很小，每天 17 点 - 早上 8 点才有电，有空调，没有淋浴，但是有太阳能加热的水管洗澡，虽然设施是简单了点，但是能在这如诗如画的美人鱼岛多停留一天，这些算什么呢！

## 环滩岛 Mengalum Island

环滩岛也叫孟加伦岛。之所以叫环滩岛，因为从卫星上看整个岛大致是个不规则的圆形且环绕岛的一圈都是沙滩的缘故。这个岛离陆地比较远，船程要 75 分钟左右，是私人岛屿刚开发出来的。因为离陆地远，海水能见度很高，珊瑚也是五颜六色的，似与世隔绝的桃花源。由于知道的人不多，也是人最少的一个岛。住宿条件也很舒适和优雅，岛上有可以看到海的游泳池，躺在泳池中看日落感觉相当的美好。住宿套餐 2 天 1 晚起预订，每人 800 马币左右，包含餐饮以及浮潜。

预订需找当地代理：Olivia 沙巴旅游，微信号 lulu2926



## 亚庇市立清真寺 MASJID BANDARAYA KOTA KINABALU

亚庇市立回教清真寺是一座典型的当代伊斯兰教建筑，座落在里卡士湾畔（Likas Bay）的这座市立回教清真寺是市内最大，乃至马来西亚国内，夕阳景观最壮丽的回教堂之一。这座占地一公顷，于 1997 年建成的清真寺可容纳 9,720 - 12,000 名教徒祈祷。它建于里卡士湾的人造湖上，感觉上有如浮在水面上的清真寺。如此令人惊叹的白色建筑物造型，与蓝天完美的连成一体，和位于沙特阿拉伯 Medina 著名的 Nabawi 清真寺有异曲同工之妙。

从市区打车到清真寺约 30 马币，到那里再花个 3 马币还可以租到回教服装进到内部参观，进去前千万不要忘记脱鞋子，注意衣着整洁。

地点：Masjid Bandaraya Kota Kinabalu, Jalan Pasir, Kampung Likas, 88450

开放时间：每日（周五除外）：8:00-17:00 星期六：9:00-11:00

交通：巴士 旺旺山百货商厦 Wawasan Plaza 前的巴士站搭乘 5A 号线，往 UMS 方向，1.5 马币 / 人

费用：免费

网址：<http://www.mbr.sabah.org.my/pendahuluan.html>

## 深海水族馆 Aquarium and Marine Museum

这座先进的海洋博物馆是位于马来西亚沙巴大学里的一座新兴建筑，坐落于昔邦加湾（Sepanggar Bay）的婆罗洲海洋研究院（BMRI）综合附属建筑群内，其目的是为促进对海洋资源及其可持续发展的教育、研究以及专业人员的培训，为理性的开展生物生态学研究提供平台。

这座深海水族馆具备一切先进的海洋设施及设备，是婆罗洲最好的海洋水族馆之一。其展馆分为多个有意思的区域，有立式水族展览箱、开放暗礁生物展览中心、浅滩暗礁生物展览中心、红树林漫步、当代海洋海事博物馆、多媒体交互式讯息问讯处和西巴丹深海潜水窥镜。爸爸妈妈可以带小朋友来这里探究神秘的海洋世界，增加课外知识。

地址：Borneo Marine Research Institute, Universiti Malaysia Sabah, Jalan UMS, 88400 Kota Kinabalu

开放时间: 9:30-12:30,14:00-16:30 (周三休息)  
费用: 成人 10 马币 / 人, 儿童 (4-6 岁) 4 马币 / 人, 学生 (7-17 岁) 6 马币 / 人  
交通: 公交 市中心公园公共巴士站乘 5A 号线, 花费 1.5 马币 / 人;  
的士: 亚庇市中心出发约花费 18 马币, 具体价格可与司机商量  
网址: www.ums.edu.my

### 丹容亚路海滩 Tanjung Aru Beach

丹容亚路海滩对当地人和游人而言, 无疑是首府市内其中一个最受欢迎的标志性地点之一。这里距离亚庇市中心仅 15 分钟车程, 是享受海风、欣赏夕阳的绝佳观景点。“亚路”指的是木麻黄, 顾名思义这里一定耸立着无数木麻黄树, 林荫下散散步, 海天相接的美景尽收眼底。在丹容亚路海滩附近有很多贩卖零食、椰子水和干榨汁的小贩, 椰子和甘蔗都是现开现榨, 佐伴烤鸡肉或牛肉沙爹串更是绝配。游客可以在这边的海滨走廊坐一坐, 一边畅饮果汁鸡尾酒一边欣赏夕阳西下的精致。

地点: Jalan Bandaran, 88675 Kota Kinabalu  
开放时间: 每天  
费用: 免费  
交通: 公交 旺旺山百货商厦 (Wawasan Plaza) 前的巴士站坐公交 16 号线可到达, 花费 1.5 马币 / 人; 的士 从亚庇市中心出发约花费 15 马币  
网址: www.dbkk.sabah.gov.my



もつと..? 下午离开岛后 赶着去在亚庇丹绒亚路的香格里拉大酒店看日落

### 洛高宜野生动物园 Lok Kawi Wildlife Park

洛高宜野生公园位于首都亚庇的西南方向大约 15-25 公里的位置。游客可以轻松的沿着旧的 Papar-Penampang 路或 Putatan- Papar 路到达野生公园。

此野生公园包括 2 部分: 动物园和植物园。在植物园部分, 游客将有机会追寻植物学发展史的印记走进密林。行走全长约为 1.4 公里, 目前已有半程作为休闲游览路线向游人开放。动物园部分则更加令人兴奋, 与老虎遥遥起舞, 或与长臂猿凝眸对视, 这可不是动物星球, 而是洛高宜野生动物园。这里是沙巴的第一个野生动物园, 更是一家大小共游的好去处。在这里, 游客可以看到超过一百个种类哺乳动物的家园, 占地伸展达两百八十公顷的空间, 足够园内各种大小品种的生物从容游荡。

园内除了常见的野生动物外, 当然还有沙巴的“耀眼明星”——人猿以及它们的表亲长鼻猴。除此之外, 马来熊在树干上试图平衡自己, 和在

浅水池里玩水的滑稽古怪逗趣动作, 也是最受欢迎的其中一个景象。小朋友肯定会爱上儿童动物园, 因为可以骑到矮象的背上, 以及抚摸许多可亲的驯良动物。

公园也设有纪念品专卖店和沿途搭建的数座歇脚休息亭子, 游人请携带或在入门处租一把伞再进园游玩, 以免让偶阵雨或烈日当空照抹煞了你的游兴, 而且, 在公园范畴内, 切记要时刻遵守园方的规限守则。

地址: Old Penampang-Parpar Road, WDT 63, 89507 Penampang, Sabah  
开放时间: 每天 9:30-17:30  
费用: 成人 20 马币 / 人, 18 岁以下 10 马币 / 人, 穿校服的学生及 60 岁以上老人免费。  
交通: 从亚庇市中心找旅行车乘车, 半小时到 1 小时车程 (距亚庇 20 公里)  
网址: http://www.lokkawiwildlifepark.com

### 神山公园 Kinabalu Park

神山又名京那巴鲁山, 是马来西亚的名胜之一, 距离亚庇市约 85 公里, 2000 年被列入世界遗产名录。神山占地 754 平方公里, 海拔 4093 米, 自然生态保护得非常完好, 从热带植物到寒带植物, 在这里都将看到。可以说, 世界上, 很难找到一个这样植被生态的神地了。很多热爱大自然、爱好登山的游客慕名而来, 来这里见识独一无二的自然奇景。

在这里, 游客们可以赏鸟、赏蝴蝶, 将会见到独特的动植物。神山长有罕见的猪笼草以及全世界最大的花卉——大王花 (Rafflesia), 其花朵绽放时对角可达 45 厘米长。

每年的 4 月到 6 月是来神山登山的最佳时节, 准备登山前应先预定交通, 在亚庇市中心有多如牛毛的旅行社可以提供预定, 怕麻烦的朋友还可以在神山的 national park 可以找个导游。来神山游玩, 最好是能住上一天, 山的半山腰有住宿旅馆, 但他们一般只接受 3 个月前的预定, 不然去了一定是爆满的。爬山之前最好准备好雨衣、手套、手电筒、电池、防虫药等必需品, 买一双登山鞋和登山杖也是很有必要的, 不然下山的时候会比较辛苦。



星岛小哈 这个小尖就是曝光率贼高的 South Peak

须知: 在神山过夜一定要早定旅馆, 大概提前 6 个月左右比较保险。没有网上付账的系统, 需自己给 Suterah Sanctuary Lodges 发邮件预定 (联系人: Ms Petronella, petronella.t@suteraharbour.com.my)。

要想登顶, 除非专业登山队, 一般人都是要在半山的 Laban Rata 住一晚的。这家旅馆的收费也是水涨船高。2013 最新报价 RM 671, 公共假期比较集中的时候还有每晚 RM155 的加价。所以感兴趣的要抓紧行动。

地址: G15, Ground Floor, Wisma Sabah, 88000, Kota Kinabalu, Sabah

开放时间: 每天 7:00-22:00

费用: 门票成人 15 马币 / 人, 18 岁以下 10 马币 / 人; 神山植物园 15 马币 / 人; 京那巴鲁自然历史展览馆 3 马币 / 人

交通: 可联系亚庇市内旅行车包车前往, 车程约两小时

网址: <http://www.suterasanctuarylodges.com/>



星岛小哈一切都是为了这一刻!



**网际飞侠** 雾渐渐散去, 太阳出来了。我站在时空的节拍上, 踏着生命的鼓点, 放下漫夜的迷离, 迎着夏日的暖风, 让心灵徜徉在田野、树林、草地……扯一块阳光轻嗅, 掬一捧海的气息, 让这眼前瞬息的变换, 在曙光乍现的早晨, 闪烁露水的光芒。

### 马里马里文化村 Mari Mari Cultural Village

在马里马里文化村, 你将可以一窥相传原本生性凶悍的毛律猎头族, 以及自在逍遥的嘉达山杜顺族人生活作息全貌。在村里走一回, 你将穿越过依循沙巴各原住民传统风格兴建的建筑物群, 包括龙古斯族人著名的长屋和起居空间宽敞的毛律族人居所, 甚至还可以步入其中探个究竟。访客除了可以亲自下手体验以竹材生火烹饪的滋味, 也可以享用地道的美食风味, 并学习原住民取火、狩猎、建房子居住的生存技能。与来来文化村里的友善“村民”相处交流, 肯定能让你留下深刻和非常不一样的风俗民情体会及印象。游村的行程结束后, 你还可以一边大块朵颐享用一顿沙巴美食自助餐一品尝特有的柠檬汁腌鱼和野芒果, 一边观赏原住民的文化表演。

地址: Wisma Sabah, Lot 227-229, 2nd Floor, Jalan Tun Fuad Stephens, 88000 Kota Kinabalu

费用: 套票 成人 160 马币 / 人, 5 至 11 岁儿童 140 马币 / 人 (套票

包括来回接送、导游、自助餐、各类活动及文化表演)

交通: 旅行社预订行程, 有车接送; 距亚庇市约 25 分钟车程

### 蒙索毕悦文化村 Monsopiad Cultural Village

蒙索毕悦文化村位于小镇宾南邦, 坐落于摩约河 (Sungai Moyog) 畔, 是为了纪念卡达山杜顺族猎头英雄蒙索毕悦而建成的, 文化村就建立在三个世纪前的蒙索毕悦的原始地。这座充满沙巴文化气息的村落, 生动的展现了卡达山杜顺族人民的文化。

村内最著名的是头骨屋, 据传屋内收藏的都是战士蒙索毕悦砍下的敌人头骨, 另有各类土著遗物。游人还可在这里与土著人一起共舞, 尝试吹箭等活动。

地址: Kg Kuai Kandazon Penampang P. O. Box 153, 89458 Tanjung Aru, Kota Kinabalu, Sabah

开放时间: 每天 9:00-17:00

费用: 成人 75 马币 / 人, 学生 50 马币 / 人, 6 岁以下免费 (门票包括迎宾饮料一杯、导游、游览头骨屋、时下展览、尝试檳榔、参与舞蹈及吹箭活动)

交通: 旺旺山百货商厦乘公交 13 号线, 往 Penampang 方向; 在亚庇市中心乘的士, 车费约 35-40 马币; 包车约 70 马币。

网址: [www.monsopiad.com](http://www.monsopiad.com)

### 亚庇市湿地中心 Kota Kinabalu Wetlands

亚庇市湿地中心坐落在距离市中心仅两公里的红树林沼泽地带, 占地约 24 公顷, 于 1996 年成为飞禽保护区, 是本地和来自北亚州候鸟重要的栖息、觅食之地。这个纯天然的鸟类保护区庇护着白鹭、翠鸟、绿鸠、紫苍鹭等大批珍稀鸟类, 是本地和外地游客及学者最易到达的自然生态环境游览佳地。

地址: KK Wetland Centre, Kota Kinabalu

开放时间: 周二到周日, 8:00-18:00

费用: 成人 10 马币 / 人, 18 岁以下 5 马币 / 人

交通: 从亚庇市中心旺旺山百货商厦的公交站乘坐 1 号线, 往 Likas 方向可到达; 乘出租车 15 分钟, 费用约为 15 马币

### 中国街头集市 Chinese Street Market



**噗噗 wing** 到了马来西亚, 就一定尝尝叻沙, 于是我们根据之前在攻略看到位于 Gaya street 的怡丰茶室尝尝叻沙跟奶茶, 只能一个字形容, 赞! 那边餐馆的经营时间真悠哉啊, 要不就早上开店, 下午关门; 要不就只有经营晚饭。



每到周日，中国街头集市占据了整条 Jln Gaya 街，当地人和游客可以在街头买到各种美食和其他小玩意儿。最热闹的时候无疑是春节，早晨七点就有大戏上演。在集市里可以买点好玩的小东西，再留个空肚子饱尝街上的美食，大多数店铺是华人开的，做菜的手艺自然不容小觑，像海南鸡饭、怡丰茶室，佑记肉骨茶，富源等都是这里响当当的美食。

地址：Jln Gaya Kota Kinabalu  
时间：周日来最热闹，7:00-13:00  
费用：免费  
交通：可由亚庇市中心步行到达

### 艾京生钟楼 Atkinson Clock Tower

艾京生钟楼是 1945 年联军轰炸中唯一遗留下来的建筑，这座木结构的钟楼呈正方形，高 15.7 米，是哥打京那巴鲁的第一任总督法兰西斯乔治艾京生在 28 岁染上疟疾去世时，他在英国的母亲玛丽埃迪特女士建造的，钟楼建在巴莱士山 (Brace Hill) 上，于 1905 年建成，用以纪念她英年早逝的儿子。这组古老的钟楼一直以来都是进入港口船用来辨识方向的导航装置。

地址：Atkinson Clock Tower, Pusat Bandar Kota Kinabalu  
费用：免费  
开放时间：户外全天开放  
交通：从亚庇市中心步行过去即可

## 住宿 Sleep

作为沙巴的首府，亚庇对于游客来说更多的是一个中转地，人们由四面八方来到亚庇，再由此开始，前往沙巴各个地方。但亚庇的住宿选择还是很多的，由五星到适合背包客的家庭旅馆都可以选择。由 6 月开始就进入了沙巴的旺季，不仅价格有稍贵一点，最好提前预订。

### 经济舒适型酒店推荐

#### 加亚中心酒店 Gaya Centre Hotel

加亚中心酒店位于亚庇市中心，紧邻最繁华的购物街，房间内还可以观赏到无敌海景。

地址：Jalan Tun Fuad Stephens P.O. Box 13751, 亚庇, 亚庇, 马来西亚 88843  
电话：(60-88) 245567  
参考价格：标准间每晚 150 马币左右

#### 六十三酒店 Hotel Sixty3

酒店坐落于亚庇的中心地带，房间很宽敞，网络稳定，购物、餐饮、出发去码头都很方便。

地址：63, Jalan Gaya, 亚庇, 亚庇, 马来西亚 88000  
电话：(60-88)212663  
参考价格：标准间每晚 180 马币左右

#### 沙巴东方酒店 Sabah Oriental Hotel

酒店位于距离市中心 2 公里处，距亚庇时代广场，旺旺山商场等景点仅数步之遥。早餐比较丰盛，购物餐饮很便捷。

地址：Lorong Kemajuan, 亚庇, 亚庇, 马来西亚 88000  
电话：(60-88)258998  
参考价格：标准间每晚 165 马币左右

### 高档酒店推荐

#### 香格里拉丹绒亚路酒店 Shangri-La Tanjung Aru

酒店位于 KK 最西边，坐拥著名的沙巴观日落的“最美点”——丹绒亚路海滩。  
地址：No. 20 Jalan Aru, Tanjung Aru, 88100 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia  
电话：(60-88)327888  
参考价格：丹绒海景房每晚 760 马币左右

#### 苏泰拉太平洋酒店 The Pacific Sutera

酒店拥有超级完美的私人沙滩，房间坐拥无敌海景。毗邻游船码头，方便出海娱乐。价格在五星级酒店中亦属于性价比高的级别。

地址：1 Sutera Harbour Boulevard, Kota Kinabalu, 88100 Sabah, Malaysia  
电话：(60-88)318888  
参考价格：标准间每晚 440 马币左右

#### 哥打京那巴鲁艾美酒店 Le Meridien Kota Kinabalu Hotel

房间特别大，而且在市中心，挺方便的。在窗前看日落，非常漂亮。在官方网站上预订房间比较便宜。

地址：Jalan Tun Fuad Stephens, Sinsuran, 88000 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia  
电话：(60-88)322222  
参考价格：标准间每晚 580 马币左右

### 离岛酒店推荐

#### 马奴干岛 Manukan Island

##### Manukan Island Resort

此酒店是岛上唯一的住宿。房间都是独立的小别墅，环境很优美，价格中包上岛费、来回船接送、港口税、早餐，不包其他娱乐活动。

地址：Manukan Island Kota Kinabalu, Sabah 88000  
网 址：HYPERLINK "http://www.manukanresort-kotakinabalu.com" www.manukanresort-kotakinabalu.com  
参考价格：旺季与淡季价格差异很大，一般每晚价格在 1000 马币左右

#### 加雅岛 Gaya Island

##### 大红花度假村 Bunga Raya Island Resort & Spa Kota Kinabalu

充满异国情调大红花度假村无异是座落于婆罗洲海岸边珊瑚礁岛屿上一颗豪华的宝石，距离亚庇 25 分钟路程。47 座木制别墅建筑在隔离的岛屿上，与世隔绝般隐藏丛林中和白色沙滩上。山顶温泉、私人凉亭融合了传统的亚洲特色和西方特色。

地址：Polish Bay, Gaya Island, Tunku Abdul Rahman Park, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia.

电话: (60-88)271000  
网 址: HYPERLINK "http://www.bungarayaresort.com" www.bungarayaresort.com  
参考价格: 高级别墅每晚 1200 马币左右

## 餐饮 Eat

来到亚庇，根本不用发愁“找吃的”这种问题，单单是令人垂涎的海鲜大餐以及甜美多汁的热带水果就能让你吃撑肚子。在马来西亚，最受欢迎、开得最多的是马来菜、中国菜以及印度菜，无论是路边摊还是高档餐厅都能找到适合你的菜。亚庇市中心的海鲜大排档市场是个过嘴瘾的好去处，一整片露天大棚都在烤着香喷喷的海鲜，一家一家的吃下来绝对会满足得走不动路。值得关注的是，亚庇市绝对可以算是“榴莲粉丝们”的福地，傍晚，在去往码头的路上可以路过一大片“榴莲大排档”，水果摊主们纷纷开着小开车来到这里，摆出桌子椅子做起榴莲大排档生意。在这里，喜欢榴莲的朋友可以大快朵颐，热带水果饮料、各式小吃等也都纷纷在此支起了摊，光幻想一下那热闹的场景，你一定已经坐不住了吧？

### 加雅海鲜餐厅 Gayang Seafood Restaurant

这家餐厅距离亚庇市约二十五分钟车程，座落在前往斗亚兰苏莱曼路旁的佳扬海鲜餐厅则是以物美价合，环境幽雅清爽，宽敞舒适悠闲而备受称道。餐厅可提供中文服务，来尝鲜的食客非常多，因此上菜速度并不会太快。

地址: Sulaiman Road, Tuaran  
联系方式: 016-810 2395  
交通: 出租车订车往返 60 马币  
参考价格: 一家三口约花费 120 马币

### 珍珠海鲜城



**两个人去旅行** 华兴，双天，珍珠，这几个海鲜排档都是集中在一起的

要说在亚庇吃实惠海鲜，还是得去海鲜大排档。号称大排档四大天王的华兴、双天、珍珠和古村都聚集在一个超大的海鲜大排档大棚。在这里，所有海鲜都实惠的令你咋舌，50 马币就可以买到一条新鲜的石斑鱼。除了海鲜，这里还有甜甜的椰子布丁，很多女性朋友都非常喜欢。

地址: 9-12block A G/F Sedco Complex Kampung Air,Api,Sabah  
联系方式: (6)088 223080  
交通: 从市内巴士总站步行约 10 分钟

### 大茄来海鲜餐厅 WelcomeSeafood



**苏小菲 SophieM** 大茄来海鲜大餐，在 Asia City 那边，甘香蟹、蛋黄蟹、象鼻螺、扇贝、奶油老虎虾 (20RM 一小条)、橘子冰、虾酱炒树仔菜都不错，特别是螃蟹，便宜好吃，建议多点一些 --6 个人吃了 250 多马币，如果不点奶油老虎虾就更便宜了 ...

大茄来海鲜餐厅是亚庇市中心比较有名的海鲜餐厅，店内很多华人服务员，生意非常红火，味道自然也不会令人失望。重点是，这家的消费也很公道，人均 100 马币就能吃得心满意足。

地 址: G15-18, G/F, Komplek Asia City | Phase 2A, Jalan Asia City, Kota Kinabalu  
联系方式: 0060-088-447866  
交通: 近亚洲中心，步行可到达  
价格参考: 人均 100 马币

### 不夜天海鲜楼 Port View Seafood Village

座落在凯城饭店 (Hyatt Hotel) 侧对面新天地 (Waterfront) 的不夜天海鲜楼 (Port View Seafood Village) 号称 KK 最大的海鲜饭馆，还穿插歌舞表演，食客多是游客，当然，价格也是有点小贵。虾要 60 马币 / 公斤，蛤蜊 30 马币 / 公斤。海鲜是在门口自己挑选，下面会写好每种海鲜的做法，可以根据自己口味选择。

地址: Sabah City Point 后面的一条街上  
联系方式: 60 88-242875  
交通: 步行至 Sabah City Point



### 海王城 Ocean Seafood Restaurant

海鲜烹饪方法比较符合中国人口味，做的还不错的。价格比一般的饭店贵 20%，还要加收 15% 的服务费，但生意依旧红火。招牌菜有奶油老虎虾、葱姜炒象鼻螺、清蒸七星斑等。

地址：No.4, Lorong Api-Api Center 3, Api-Api Center, 88000 Kota Kinabalu  
联系方式：60 88-264701  
交通：步行至凯城饭店旁

### 海龙城 ( Garden Seafood Restaurant )

座落在丹容亚路末沙烈路的海龙城餐厅，各式海鲜取价都大众化，空间广阔座席充裕，也是吸引无数识途老马的人们品尝海鲜的据点。推荐美食：奶油大龙虾、椒盐赖尿虾、清蒸七星斑、荷叶蒸虾等。

地址：Mat Salleh Road, Tanjung Aru  
联系方式：+60 88-215555  
交通：还龙城不在亚庇市中心，要打车去，靠近 sutera harbour resort 酒店

### 马来当地美食

#### 肉骨茶

肉骨茶是马来西亚的美食之一，是一道以猪肉和猪骨配合中药煲成的汤底，其独特的风味享誉全马，甚至扬名海外，深受各地游客喜爱。肉骨茶分为新加坡的海南派及马来西亚的福建派，海南肉骨茶有较重胡椒味，而福建肉骨茶有较重药材味。



**Ayada 的沙滩大海** 所谓肉骨茶，其实就像国内的药膳，拿药材煮猪的各种部位。我们点了排骨、肠子、猪蹄、猪肚、香菇、豆腐和油条，加一个青菜，这一顿吃了 42rm，经济实惠哦。

#### 推荐餐厅

##### 佑记肉骨茶 ( Yu Kee Bak Kut Teh )

有三十年历史的佑记肉骨茶乍看之下黑黝黝的，原来老板往汤里放了黑酱油，不过加了胡椒的肉骨茶口味却十分清淡。这家店的老板是中国广东人，在店内沟通相当方便。需注意的是，这家店只有傍晚才开始营业，想吃的要晚一点去。

地址：74, Jalan Gaya , Kota Kinabalu  
联系方式：(60-88)221192  
营业时间：17:00-23:00  
参考价格：人均 20 马币



**苏小菲 SophieM** 回到市区，我们去佑记肉骨茶吃晚餐，有很多小蝶，淡淡的中药味，很好吃，花了 70 多马币，还是很合算的~

#### 金明茶室 ( Kim Min Coffee Shop )

这是开在 gaya 街南段的一家肉骨茶，就在怡星茶室和海南鸡饭的对面，肉骨茶味道还可以，但觉得比起佑记的肉骨茶，中药味比较浓比较明显，看个人口味了。肉骨茶分三种，original herbal pepper，选了原味的，略咸，总体还是不错的。

地址：92, Gaya Street, 88000 Kota Kinabalu  
联系方式：+60 88-255627  
营业时间：17:00-23:00  
参考价格：人均 16 马币

#### 椰浆饭

椰浆饭是当地最受欢迎的饭之一。这道马来风味的饭粒飘着阵阵的椰香味，加上黄瓜、香脆炒江鱼仔、三巴辣椒酱、鸡蛋和咖喱鸡肉，包在蕉叶片中，唤醒了你所有的味蕾，也打开了你的胃口。

#### 咖喱叻沙米粉

叻沙是在新加坡和马来西亚存在的峇峇文化（即华人马来人混合）的地道食品，通常用作面条的汤底。材料包括虾米、虾羔、蒜茸、干葱、辣椒、香茅、南姜及椰汁，制法是将它们煮多个小时。

叻沙大致分为两种：咖喱叻沙及亚三叻沙。在亚庇能吃到的大多是咖喱叻沙。咖喱叻沙是咖喱汤加入鸡肉、豆芽、豆腐、虾、米粉（或面条）等的一道美食，味道香辣。

#### 鱼头米粉

鱼头米粉这道美食很受各地游客们的追捧。沙巴不缺新鲜的海鲜，自然可以做出更可口的海鲜汤头。鱼头米粉的汤底由鱼骨鱼肉长时间熬煮而成。有的鱼头米粉中甚至添加了炼乳，进一步丰富了鱼味，肥美的鱼肉和爽口的胶质，提味的腌菜与番茄，彻底吸收了鱼汤鲜甜的米粉，大大满足了海鲜迷。

#### 牛杂面

要品尝沙巴令人难以忘怀的烹饪料理美食，千万不能错过牛杂。牛杂，就是把牛肉、牛肉丸、牛肉块、牛肚、牛腱、牛舌及牛身上的其他可食用部位，什锦杂件式地混在一起。这道风行全州的牛杂美食，通常是牛肉汤面的吃法上桌。



**推荐餐厅:**

**亚庇茶餐室 Kedai Kopi Kinabalu**

地址: No.2, Jalan Api-API, off Gaya Street, Kota Kinabalu

联系方式: (60-8)8232794

**新来兴茶室 Kedai Kopi Lai Heng Baru**

新来兴茶室是一家炮制牛杂已有约五十三年历史的老字号。每逢星期天, 此茶室还特别供应药材牛肉汤。

地址: Lot No 20, Ground Floor, Block 3, Bornion Centre, Foh Sang, Luyang, Kota Kinabalu

联系方式: +60 88-238914

营业时间: 6:00-14:00

**斗亚兰面**

来自斗亚兰镇的斗亚兰面可说是沙巴人的自豪。如果你问我们有什么面最出名, 我们一定会回答说斗亚兰面! 斗亚兰面是由人手制做, 传统的制面过程令面条充满弹性和蛋香。道地的斗亚兰面在斗亚兰镇任何华人餐厅皆可吃到, 当中以乐群酒家 (Restoran Lok Kyun) 最为有名。由于它也有外销, 你也可在市内或其他地方吃到。你可要求用煮水、炒、或者(乾捞)滚烫的方式享用。一般上面条会加上叉烧、蛋卷、青菜等。

**干捞面**

沙巴人不可或缺的早餐选择, 就是乾捞面。这道茶餐室特色料理, 通常从早晨一直到中午时段, 都会有供应。

乾捞面的种类与料理法也有多种, 最普遍和最受欢迎的是以猪肉片(如叉烧、烧肉)、特制黑酱油捞拌烫熟的家庭制粗面条。有趣而又具争论的是, 家庭制鸡蛋面仍然是料理乾捞面的首选。

每天早上, 几乎所有的茶餐室, 你都可以见到料理师父心无旁骛, 专注的在烫面和捞面的情景。佐料都是最新鲜的。所谓的乾捞, 即不是汤煮面(汤另外附送), 而是将烫过的面条捞起拌上佐料享用的吃法。

在下单时, 你可指明所要的是粗面或细面, 或米粉, 有些人则喜欢河粉。虽然一般上的佐料是猪肉, 但是, 不少的茶餐室也有鸡肉、牛肉或鱼肉乾捞面供应。

**推荐餐厅:**

**国民茶室 Kedai Restoran Kuo Man**

地址: Sunny Garden, Lot 5, 1 1/2 Mile, Jalan Tuaran, Kota Kinabalu, 88800, Kota Kinabalu

联系方式: 0060-088-221189

**马来传统美食**

沙巴是一个汇集各种美食的大熔炉, 在这里你可以品尝到最地道风味的美味佳肴。除了叻沙、鱼头米粉等之外, 你还极可能在餐桌上享用到一些特殊风味的传统美食。

**沙爹烧烤 (Satay)**

沙爹, 是道地的马来西亚风味烤肉美食, 也就是炭烤肉串。在沙巴, 沙爹摊贩在大街小巷, 几乎每一个角落都能找得到, 但论火候或调味的考究, 则要花一些心思来搜寻打听, 才能得偿所愿。炭烤沙爹所用肉类, 虽然最受食客称道的是鸡肉和牛肉, 不过, 老饕们所思所想的, 却是凡是可

食用的肉类都可以炭烤享用。肉类在切成薄片后, 须先经过腌渍处理串在椰叶枝才上烤架以炭火烘烤, 趁热沾上花生酱食用, 与此同时, 配搭以椰浆处理过的糯米饭粽共食, 更是人间美味。在亚庇市, 海旁街一些茶室的行人道旁, 可轻易的看得到沙爹摊贩, 在炭炉上不停拨扇烘烤肉串, 应接不暇的景象, 口碑不错的烤肉串摊贩所在是悦昌茶室和隔邻数间的富泉茶室和公兴茶室, 甘榜阿逸则有宏升茶室和以海鲜驰名的果实夜市里头的露天食档。要吃遍马来西亚的美食, 少了沙爹就不能成事。



**大婷婷 Sara** 路边烧烤也要吃一下, 马来人民很友好的, 你相机一对着他, 他们一般都会对你摆个造型什么的~ 人有点幽默细胞挺好的~

**硕莪蠕虫 (Butod)**

活吞硕莪(俗称沙谷)虫的蠕虫! 恐怕再也没有比这种吃法能够让人一个头两个大的了, 如果可以壮着胆直接从硕莪树干取出蠕虫往嘴里送, 那才是真正的“食神”呢。当然, 大多数人都宁愿享受被油炸或烧烤到恰好的蠕虫滋味。至于蠕虫类似花生酱的味道, 试过的人都赞赏有加。这种人间美味, 可以在晚上的夜市里找一找。

**米酒 (Lihing/Tapai)**

在嘉达山杜顺和毛律社群的任何节庆场合, 米酒是不可或缺的款客佳酿。这种经过土方发酵处理的佳酿美酒, 在庆典类的场合, 通常是盛装在一个大瓷瓮 (siopon) 里, 让宾客们以轮流的方式, 用吸管吮吸。据说, 原住民在酿制米酒佳酿时, 也有许多的禁忌必须遵守, 例如不能够发脾气或情绪不好, 否则的话, 就会酿出苦酒或酸酒。

**外国美食**

亚庇作为东南亚绝佳的旅游胜地, 自然少不了各国风味的餐馆。在亚庇, 尤其靠近码头一带, 开着很多家风味迥异的外国餐厅, 有西餐、韩料、日餐都可以找到, 随你口味。

这些餐厅除了菜品味道正宗外, 鸡尾酒也非常值得一试, 酒精与果汁的比例刚刚好, 站在海边品上一杯鸡尾酒, 尽享淋漓畅快之感。

**小意大利 Little Italy**

在亚庇市活动的老饕们, 都应该到座落在市中心京都酒店底层的这家意大利餐厅, 品味正统的北意大利美食。它无拘无束, 轻松愉快的用餐气氛, 致使几乎每天晚上都客似云来, 高朋满座。厨师长尽力避免追求时尚和花俏, 而只专注于使用已有五十年历史的正宗家庭秘方, 炮制佳肴。



地址：亚庇市哈芝沙曼路默迪卡商场大厦 (Wisma Merdeka) 斜对面  
营业时间：10:30-23:00  
联系方式：+60 88 232231  
网站：www.littleitaly-kk.com



11 毫子 亚庇——Little Italy

### Party Play 美食餐厅 Party Play Lifestyle Cafe

这是一家咖啡座格局，以取价相宜的美食吸引无数旧雨新知光临的餐厅。由曾到法国深造厨艺的主厨经营的这家餐厅，其亲自构思炮制供应的国际料理，连口味最挑剔，对邻近一带食肆感到厌倦的食客也要折服。

地址：亚庇市亿达广场三巷 21 号 (Lot 21-0, Lorong Lintas Plaza 3, Lintas Plaza, Kota Kinabalu)  
营业时间：11:30-23:00  
联系方式：+ 60 88 218 210

## 购物 Shopping

在这样纯天然的海岛城市，你可曾想过这里也是个购物的天堂吗？在亚庇，从名牌高档货到跳楼大减价，确实能让游人尽享购物乐趣。商店里常常会遇到超值大减价的时候，50 马币就可以买到一双很不错的高跟凉鞋。商店里新品的更新也是比较快的，在那里可以淘到一些在中国买不到的东西。另外，亚庇的手工艺品也很值得一淘，木质的餐具、摆设都有着浓浓的沙巴风情，带几件回去馈赠亲朋好友非常适宜。

### 默迪卡购物商场 Wisma Merdeka

默迪卡购物商场是以迅速推出最新的台湾、韩国与日本潮流服装而闻名，在时尚男女心目中享有一定的地位，有耐力的“搜购者”一定会心满意足地满载而归。这里也是各种流动电话手机、便携式游戏机 (Play Station、Nintendo Wii 及 Xbox) 和数码光盘机的总汇。楼上的唐氏时装委托行，更是男、女时装，童装与各年龄层衣着服饰的大卖场。这里的兑换率也是最高的，很多人专程到这里兑换。

地址：Jalan Tun Razak, 88000 Kota Kinabalu  
营业时间：9:00-22:00  
联系方式：+60 88-232761

### 华丽山广场 Warisan Square

位于滨海新天地对面的华丽山广场就在市中心，乃汇集了各种高档名牌货品的步行街式商场。时髦概念专卖店如 Padini、Esprit、Quiksilver、Salabianca 及 Island Shop 等是这里比较受欢迎的牌子，时代书局在这里亦设了分店。

地址：Jalan Tun Fuad Stephens 88000 Kota Kinabalu  
联系方式：+60 88-447777

### 旺旺山商场 Wawasan Plaza

从华丽山广场步行仅需数分钟之遥的是旺旺山商场，百盛超市与一楼的手工艺品中心，吸引了大批游人造访。商场内的手工艺品琳琅满目，有小钱袋、木制相框、小饰品、巴迪布衣裤等等。商店的周围也很繁华，周围各大酒店、商场林立，特色小吃也随处可见。

地址：Lorong Plaza Wawasan, 88000 Kota Kinabalu  
联系方式：+60 88-231772

### 1Borneo Hypermall

在沙巴甚至是婆罗洲目前最大型的霸级商场，是位于苏莱曼大道，距离市中心约二十分钟车程的 1 Borneo Hypermall。这座欣欣向荣、人气日旺的崭新商场，可称得上是各年龄层消费者的新兴购物天堂，因为它含盖的店种或卖点领域极广，各式餐馆食肆林立，甚至专为讨好儿童而开设的娱乐游戏中心，也能够让长辈们专心一意的尽情“血拼”，无须为了小瓜儿们的纠缠分心。你还可以在感觉逛倦了时，钻入 Golden Cinemas Cineplex 电影城，看一场最新上画的电影，顺便喘口气歇脚，再继续精挑细选并购物，包括 Braun Buffel、Mont Blanc、French Connection(FCUK) 等在内的国际名牌高档、时尚产品。

地址：Jalan Sulaman Highway, Kota Kinabalu  
联系方式：+60 88-447744

### 加雅街露天市集 Gaya Street Sunday Market

星期天，另有一番景致的加雅街露天市集异常热闹，欲搜购传统小件饰物或纪念品的游人们肯定不会空手而回。加雅街是市内的主要街道，重建于五六十年代，沿街均为传统的楼下店铺楼上住宅式的结构建筑物。每逢周日，小贩的叫卖声遍布整条街，商品也是包罗万象，有水果、小宠物、盆栽、书籍、玩偶、手工艺品、古玩等等，家庭自制糕点和土产草药也是这里的一大亮点。

地址：Gaya Street, Kota Kinabalu  
营业时间：每周日 6:30-13:00  
交通：从亚庇市中心步行至加雅街

### 手工艺市场 Handicraft Market

座落在亚庇教法史蒂芬路的手工艺品卖场，是本地与外地游客物色和选购手工艺制品、纪念品或土产手信的热门据点。价廉物美的小件首饰或小玩意，包括钥匙圈、串珠项炼或腕炼、书签等，在这里简直就是一站式的选购中心，无数种类的纱笼布匹、披肩，令人眼花缭乱，是最能让你回忆起在热带沙巴度假美妙时光的恩物。另外，在这里可以试试跟小贩讨价还价，其中乐趣无穷。

地址：Tun Fuad Stephens, Kota Kinabalu  
营业时间：每天 9:00-18:00  
交通：从市中心步行 5 分钟即可

## 娱乐 Entertainment

如果你只打算来亚庇看看海，那将会错过太多精彩。这里除了拥有丰富的海上娱乐项目之外，还可以享受到令全身舒爽的优质 SPA。亚庇有很

多大受好评的 SPA 馆，店内设计风格别具一格，设施一流，顾客将体验到前所未有的舒缓放松感。另外，亚庇另一极具吸引力的娱乐活动便是深入热带雨林，在城市污染诸多的当今，深入雨林好好洗一洗肺，探秘各种新奇的动植物，将是多么令人难忘的体验。总之，亚庇能带给人们太多惊喜，这里的非凡乐趣还需游人自己来体会。

值得一提的是，亚庇的旅游业已发展为非常成熟的产业，街边、码头的旅行社多如牛毛，提供的服务也非常值得信赖。

## 潜水



**LADY 更更** 住美人鱼岛的这几天，都是每天早上起来刷个牙就出门潜水，潜水回来冲一下再吃早饭，非常喜欢这种生活方式……

亚庇周边拥有许多被推荐为世界级的潜水据点，并且还有新的潜水景点持续不断地被发现中。过去数年来，海洋生态学家纷纷造访这些景点，包括享有伟大的海洋大使之称的 Jacques Casteau。他曾说，“在 45 年前，曾见过像西巴丹岛那样的地方，然后就再也没有了，如今，我们又发现了这样一件完全没有被修饰过的天然艺术品”。深海浮潜时，游人可以见到许多濒临灭绝的海洋生物，如绿海龟、巨蛤等，海峡的珊瑚群也多不胜数，这里简直就是海洋生物的乐园。在亚庇的很多度假村里都有专业的潜水教练，他们将助你海洋梦成真。



**tarnumz** 早先对潜水存在一丝恐惧，就像幽闭空间恐惧症一样。其实到了水下，就完全忘了这些，很有趣！

费用：潜水课程约 1000 马币，在酒店度假村、当地旅行社可预订  
潜水地点：美人鱼岛是不错的潜水地点

## 深海钓鱼

除了令人大开眼界的潜水以外，亚庇也能满足热爱海钓的朋友的一切幻想。准备出海钓鱼的朋友只需带着兴奋的心情和一切基本的自用生活用品，如防晒油、长袖衣服等，就可以出发前往深海探索鱼群的集中地啦！船夫会为你准备好钓鱼工作，还会和你一起钓上鲜嫩肥沃的大鱼。你可以自己烹调钓上来的大鱼，那滋味真是别具一格。

游客可在当地旅行社预约这项服务，旅行社将派车到酒店接送客人，全权负责你的行程。需要注意的是，由于海上天气变幻多端，旅行社不能保证每日都可出团，请游客安排好自己的行程。

费用参考：约 400 马币 / 人

## 海底漫步

海底漫步也是热带海岛地区十分常见的一种娱乐项目，不善游泳的游人都可以尝试。海底漫步就是穿戴好密闭头盔呼吸系统在海底行走，可将海底美景一览无余。海底漫步非常好操作，从小朋友到老年人都可以尝试，教练会手把手教游人漫步技巧，还会在海底为游人拍照。需注意的是，下水后耳朵感到有些刺痛是正常反应，漫步时不要低头，以免水进入头盔。

地点：东姑阿都拉曼海洋公园、美人鱼岛，可在当地旅行社咨询  
费用参考：约 250 马币 / 人

## 浮潜

浮潜是适合各个年龄层观赏海洋生物的绝佳游乐项目，既经济实惠又安全。亚庇的海底美丽而又奇幻，你还可以见到动画片明星“NENO”小丑鱼。亚庇的东姑阿都拉曼海洋公园是绝佳的浮潜地点，你只需支付上岛的船费就可以免费在那里浮潜，简单的浮潜装置面罩、蛙鞋都可以从快艇上借到，浮潜点的海水非常温暖，浮力也很大，只要轻轻松松的爬在海面上就可以轻松饱览海洋风光。

地点：东姑阿都拉曼海洋公园、美人鱼岛



**zqtnt** 呼吸管——最好购买，不要去现场租用，不卫生。记得要买“全干式”的。（你应该不愿意和千百人变相接吻吧）

## 降落伞

拖拽伞也被当地人成为降落伞，这也是十分常见的海上娱乐项目。当地工作人员会带着你开快艇到海上适宜位置，检查好你的安全保护后，像放风筝一样将游人“放”到天上去，亚庇的壮丽海景瞬间一览无余。期间，工作人员还会玩点像“蜻蜓点水”似的小花样，让游人慢慢被放低直至脚触到海面，再猛地把您拉回高空，非常令人兴奋。



地点：东姑阿都拉曼海洋公园、美人鱼岛  
费用参考：约 180 马币

## SPA

在亚庇市购物或溜达了一整天后，再也没有比找一间 SPA 享受既能美容美颜、舒缓身心、健身皮肤，又能治疗疾病的香精水疗或指压按摩，来得更惬意了。亚庇这个新兴城市，要在市内找一家合意的 SPA 并不难，豪华宽敞如皇宫的、占据在舒适僻静一隅的都有。

地点：丹容亚路购物商场 B 座二楼 2 之 1 号的 Jari Jari; Hilltop 的水塘中心新台第二期 2-1-2 号的 Six Senses 等，度假村内也可找到。  
费用参考：根据档次不同价格有较大差异约为 100-800 马币不等

## 夜生活

在亚庇市寻找夜生活好去处再容易不过了，各地都能找到一款迎合你品位的俱乐部或酒吧。最顶尖的夜场要属开在神山凯悦大饭店的 Shenanigan's Fun Pub，这里周一到周六每晚都哟偶现场乐队演奏，还有驻场会确保舞池不冷场，高朋满座的现象通常出现在周五和周六的晚上，周三是女士之夜，将有很多美女聚集此地畅饮美味的鸡尾酒。在新天地附近、单容亚路附近、码头附近都可以找到热闹的酒吧或夜场，只不过营业时间不会像中国的夜店那么晚，每晚到凌晨 1 点就纷纷打烊了。

## 乘游艇赏黄昏

欣赏夕阳西下的壮丽景色，的确是一件浪漫的事。大多数在黄昏前载客的游艇都于下午 5:30 左右从码头出发，前往就近的东姑阿都拉曼海岛环绕梭游，其中一些游艇上还配有洗手间、双层床、空调酒吧区可卡拉 OK 系统，在游艇上一边细品美酒一边欣赏天空由蔚蓝转成橙红色的壮丽景观，将是多么令人难忘的经历。感兴趣的游客可以咨询邻近的旅行社或下榻的酒店前台，他们将为你安排一次完美的日落之旅。



亚庇，东马之行最漂亮的夕阳。

## 行程推荐 Routes

### 亚庇拥抱大自然 5 日游

#### 线路设计：

- D1：飞往哥打京那巴鲁——抵达酒店后用餐、休息
- D2：离岛游
- D3：神山公园

- D4：美人鱼岛——返回亚庇感受当地夜生活
- D5：加雅街露天市集——飞回温暖的家

D1：游客可乘坐马来西亚航空先抵达吉隆坡，再转机到达哥打京那巴鲁，也可乘坐亚航班机从香港到达。酒店距离市中心并不算远，打车到达酒店安顿，找一家马来当地的餐厅品尝当地美食，为第二天的旅程养足精神。

D2：用过早餐后，在码头购船票前往东姑阿都拉曼海岛公园，游客可购买 3 岛联票畅游沙比岛、马努干岛和马穆迪岛，其中，沙比岛是浮潜最美的岛，马奴干岛则最大，岛上有很多娱乐项目可供选择。傍晚十分，乘游艇观赏“最美落日”，享用烧烤自助午餐。

D3：游人最好一早就出发，前往马来西亚第一世界遗产、东南亚最高山峰——神山公园，在那里可以见到各种各样的珍稀动植物，运气好的话，还可以见到世界上最大的花——莱佛士花以及神奇的食肉植物——猪笼草。在那里还可以享受到天然温泉，舒缓旅途疲惫。傍晚乘旅行社接送专车返回亚庇市内休息。

D4：在亚庇，海让人永远玩不够。这一天可找旅行车包车前往美丽的美人鱼岛，车程约 1 小时。这里不像东姑阿都拉曼海岛公园的游人那么多，岛上植物茂密，有度假村可提供美味大餐。美人鱼岛也是非常理想的观落日地点，在这里悠闲的消磨一天的度假时光，再幸福不过了。晚上随专车回到亚庇市，找一家酒吧畅饮美味的鸡尾酒，感受当地欢乐的夜生活。

D5：若正好赶上周日，可以到加雅街露天市集逛一逛，周日的上午将非常热闹，买点当地小玩意，到茶餐厅大吃一顿，回到酒店准备离开亚庇。

### 亚庇畅快 7 日游

#### 线路设计：

- D1：飞往哥打京那巴鲁——抵达酒店后用餐、休息
- D2：离岛游
- D3：亚庇市立清真寺——丹容亚路海滩
- D4：美人鱼岛——赏最美日落
- D5：神山公园
- D6：洛高宜野生动物园——SPA
- D7：手工艺品市场购物——飞回温暖的家

D1：游客可乘坐马来西亚航空先抵达吉隆坡，再转机到达哥打京那巴鲁，也可乘坐亚航班机从香港到达。酒店距离市中心并不算远，打车到达酒店安顿，找一家马来当地的餐厅品尝当地美食，为第二天的旅程养足精神。

D2：用过早餐后，在码头购船票前往东姑阿都拉曼海岛公园，游客可购买 3 岛联票畅游沙比岛、马努干岛和马穆迪岛，其中，沙比岛是浮潜最美的岛，马奴干岛则最大，岛上有很多娱乐项目可供选择。傍晚十分，乘游艇观赏“最美落日”，享用烧烤自助餐。

D3：用过早餐后，乘巴士或打车到亚庇市最大的清真寺——亚庇市立回教清真寺参观，了解当地宗教文化。这座清真寺非常特别，坐落在里卡士湾的人造湖上，看起来像从水中浮现出来的一样。游览时请注重当地宗教习惯，衣着要整洁，记得脱去鞋子，不要大声喧哗。参观过后，乘车往丹容亚路海滩，那里距离市中心并不远，是沙巴本地人的休闲之地。海滩上提供多种娱乐活动，还有很多美味的当地特色美食可以品尝。运气好的话，傍晚在海滩还能看到壮丽的火烧云景观，这件是一件非常浪漫的事。

D4：亚庇的海让人永远都会想念，因此，这一天可以到另一片美丽的岛屿——美人鱼岛一览亚庇壮美海景。美人鱼岛距市里车程约 1 小时，在



当地旅行社可直接报名包车前往。岛上娱乐项目繁多，在度假村里还能品尝到美味大餐，落日时，和心爱的人一起品上一杯美酒，再幸福不过了。傍晚，乘旅行社专车回到市区，到夜市吃点沙爹烧烤，这一天将更加完美。

D5: 游人最好一早就出发，前往马来西亚第一世界遗产、东南亚最高山峰——神山公园，在那里可以见到各种各样的珍稀动植物，运气好的话，还可以见到世界上最大的花——莱佛士花以及神奇的食肉植物——猪笼草。在那里还可以享受到天然温泉，舒缓旅途疲惫。傍晚乘旅行社接送专车返回亚庇市内休息。

D6: 看不够沙巴动植物的朋友可以到距离亚庇并不算太遥远的洛加宜野生公园看一看，此野生公园分为植物和动物两部分，完全可以满足喜欢自然雨林的人们全部幻想。小朋友到这里将会非常开心，因为这里的儿童动物园里的小象既温顺又可爱，可以骑到它们的背上玩一玩，但请对动物们温柔一点，动物也才会跟我们更亲近。傍晚，回到市区找一家SPA馆做个全身放松，舒缓几天的旅途疲惫。

D7: 这一天要准备回家了，不宜去遥远的景点，上午可以到手工艺品集市逛一逛，买点小礼物送给朋友们。回酒店后收拾好东西，准备飞回温暖的家乡。

## 节庆 Festivals

马来西亚节日很多，全国大大小小的节日约有上百个。但政府规定的全国性节日只有10个，其中除少数有固定日期外，其余的具体日期由政府在前一年统一公布。

### 开斋节

每逢伊斯兰教历9月，全国穆斯林都要实行白天斋戒禁食，斋月后第一天就是开斋节。节日前夕穆斯林要进行慈善捐赠活动。节日清晨，穆斯林们在教堂举行隆重的祷告仪式，之后互相祝贺。节日里，人们从四面八方赶回家里，同亲人团聚，亲朋好友互相拜访祝贺佳节。

### 春节

农历正月初一，是华人新年，节日的风俗和中国的春节大致相同。这一天是全国公共假日。到处张灯结彩、敲锣打鼓，华人们相互登门，互道“恭喜发财”，其他民族人士也登门祝贺。这一天华人还举行团拜，舞龙舞狮，以驱邪逐妖，迎接新的吉祥年。国家总理和夫人及政府官员亲自前来祝贺，还给舞狮者和儿童发“红包”。人们还烧香拜佛，祈求幸福平安。

### 国庆节（8月31日）

又名“独立日”。每年这一天，全国人民普天同庆，首都都要举行盛大的庆祝游行和集会，全国各地举行庆祝会，各电影院为学校儿童免费放映电影。

### 屠妖节（10月-11月）

是印度人的新年。10、11月间，在月圆后的第15天看不见月亮的日子举行。清晨，印度教徒在沐浴后，全身涂上姜油，穿上新衣，阖家老小用鲜花祭神。印度庙里挤满了善男信女，妇女们供上槟榔叶、槟榔、香蕉和鲜花，向神顶礼膜拜，祈求幸福。节日里，家家户户香烟缭绕，灯火通明，所以又叫“光明节”。

### 圣诞节（12月25日）

是耶稣基督诞生的日子，和世界各地一样已成为马来西亚的一个重要节日。届时，马来西亚的基督教徒，像世界各地的教徒一样虔诚庆祝佳节。圣诞前夕，各教堂举行夜弥撒，而各购物中心、酒店、老人院与孤儿院等处处可闻圣诞乐曲飞扬。不论是基督徒或非教徒都沉醉在圣诞的气氛中，大家携手同欢，普天共庆。

### 圣纪年

先王穆罕默德诞辰日，是伊斯兰教徒的节日。每年这一天（伊斯兰教历3月12日）首都数十万伊斯兰教徒在最高元首的率领下，前往清真寺举行隆重的祷告仪式，然后举行盛大的游行庆祝活动。

### “五·一”节

国际劳动节。全国公共假日，和世界各地相同。

### 卫塞节

佛释释迦牟尼诞辰日。这一天清晨，所有佛教徒都竞相焚香顶礼膜拜。在这一天，人人素食，而且家家户户都点起油灯，所以又叫“灯节”。

### 最高元首（在任）诞辰

这一天，首都举行各种各样的庆祝活动，包括免费看电影和欣赏文艺节目。国家王宫向公众开放参观。最高国家元首向对国家和社会作出贡献的人士颁发勋衔和奖章。当天全国的清真寺还举行特别的祈祷仪式。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

沙巴的官方语言是马来西亚语，还有被广泛使用的是英语和中文。在马来西亚旅游经常可以遇见华人，餐厅服务生、老板、旅行社工作人员也有很多是讲中文的，因此，在马来西亚旅行时，语言并不是什么障碍。

### 常用语：

Selamat pagi - 早安      Selamat petang - 午安  
Selamat malam - 晚安      Terima Kasih - 谢谢  
Jumpa lagi - 再见      Boleh tolong saya? - 你可以帮我吗？  
下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言！

### 银行

#### 货币

马来西亚货币名称是令吉（Ringgit），简称“马币”（RM），1令吉等于100分（SEN，或称“仙”）。铸币有1分、5分、10分（俗称“1角”）、20分（俗称“2角”）、50分（俗称“5角”）。纸币面值为RM1、RM5、RM10、RM50及RM100。外国货币可在当地银行及有执照的外币兑换中心（Licensed Money Changer）兑换。在机场、很多酒店、购物区都设有外币兑换中心，持旅行支票的话就一定要到银行兑换。

中国国内的银行换不到马币，可以到达马来西亚之后再兑换，机场的汇率略低，游客可先在机场换取少许路费，再到市区内兑换旅费。



**大婷婷 Sara** 我们是直接在机场里换的钱，1 人民币约等于 0.55 马币。国内银行是不能够兑换马币的，出国前准备好人民币，到了马来换钱就行。

### 银联

银联卡可以在本地网络 MEPS 旗下 6 家银行——丰隆银行 (Hong Leong Bank)、马来亚银行 (Maybank)、大众银行 (Public Bank)、RHB 银行、联昌银行 (CIMB)、人民银行 (Bank Rakyat) 和三家外资银行，分别是渣打银行 (Standard Chartered)、汇丰银行 (HSBC) 和花旗银行 (Citibank) 的 ATM 机取款。市中心的几间购物广场可以刷银联卡，需要注意看门口或收银台有没有银联标志，或者询问店员。但不是任何地方都可以刷银联卡。当地银联服务热线：1-800-813410。

### 信用卡

通用的信用卡有 VISA 卡，万事达卡 (Mastercard)，美国运通卡 (American Express)，和 Diners Club。商场、酒店和饭店都接受信用卡结账，但小商店或摊档则需现金交易。去郊外地区旅游时，要带足够的现金和一些零钱。

### 汇率 (仅供参考)

以下的货币汇率数据仅供参考之用，请到银行、机场、手机 APP 获取更新更准确的汇率。

- 1 美元 = 约 3.2 马币 (USD1.00 = RM3.20)
- 100 人民币 = 约 55 马币 (CNY100 = RM55)
- 100 港元 = 约 40 马币 (HKD100 = RM40)
- 1 马币 = 约 9 新台币 (RM1 = TWD9)

### 银行办公时间

星期一至星期五：上午 10 时至下午 3 时  
星期六、日、公共假期休息

### 邮局

马来西亚的邮筒是红色，通常在街道上就有，有些邮局是在商场里的。邮政标志是信鸽，写有“Pos Malaysia”字样。寄明信片每张 0.5 林吉；寄往亚洲国家的普通邮件 (10 克以下) 0.9 林吉。亚庇市只有一家邮局。

地址：Jalan Chong Thain Vun, Kota Kinabalu  
开放时间：8:00-16:30

### 电话

亚庇国际区号为：+60 88  
电话号码组成：如 60(区号)+88(局号)+(对方号码)

### 手机和电话卡：

马来西亚有三大移动通信服务商，分别为 Maxis、DIGI、Celcom。著名的亚航 TuneTalk 就是和 Celcom 合作的。在机场、车站以及路边会见到大大小小的购买点。充值也很方便，在市区的各大便利店、小杂货店都可以充值。这些卡都是单向收费，马来西亚国内无市话长途之分，即使预存话费为 0 也可以接听。买卡有赠送话费，开号时需要请员工或店员帮忙换成英文，并开通上网。

Hotlink 卡 Maxis 的 Hotlink 卡信号和上网都相对稳定，而且覆盖范围广。无论打座机还是手机，每 30 秒都是 0.05 令吉，是所有卡里面打回国内最便宜的。买卡和充值都非常方便，除了机场、市区随处可见的代理点、7-11、99 Speedmart 等连锁超市外，KLCC 旁边还有 Maxis 的总部大楼。

在国外打回国内：前面加 0086，如打手机就是 0086133xxxxx，打固话是 008628xxxxx

注意：国内的电话区号前的 0 要去掉，如北京是 010，在国外打回来就是 008610

### 重要电话：

- 急救电话：999
- 匪警：999
- 火警：994
- 旅游警察：+60 88-450222
- 移民局：+60 88-413657
- 中国驻马来西亚大使馆：+60 3-2164 5301 / 2163 6853

### 医院

在当地要注意黑斑蚊病症，虽不普遍，但是尽量远离有积水的地方。公立医院收费相对低廉，但是环境一般，等待时间较长。分有专科和普通医生，医生和护士的态度都很好，也很注重保护病人隐私。通常当地人生病则去私人诊所或者药局，私人诊所的医生比较专业，环境较好，不需要长时间等待，医生和护士的态度也很好。如果只是小病，也可以去药局让药剂师开适合的药，他们也会根据你的情况来判断，不需要去看医生。

### 使领馆

#### 中国驻马来西亚大使馆

地址：1st Floor, Plaza OSK, 25 Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur, Malaysia  
网址：www.visaforchina.org  
中国签证申请服务中心电话：006-03-21758888/7888  
中国公民领事保护电话：006-012-3429829 (24 小时)  
中国公民旅行证件 / 公证 / 认证电话：006-03-21645272 (下午 2:00 至 5:00)

### 旅行安全

亚庇的整体治安是很不错的，晚上出门也是比较安全的，不过为了以防万一，还是要走人多灯亮的路。酒店、餐厅的卫生也是值得信赖的，只不过不像在中国有那么多蔬菜可以吃，咖喱也是经常吃到的食物，所以要注意多喝水以免上火。旅途中，一定要注意防晒，热带的紫外线可不是闹着玩的。到雨林游玩时尽量穿长裤，带上防晒衣、防晒霜、防虫液，注意防晒的同时避免蚊虫叮咬。

## 出入境 Entry-Exit

### 护照

护照 (Passport) 是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时, 由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。

中国公民申请护照所需材料: 申请人居民身份证、户口簿及复印件、近期免冠照片及填写完整的《中国公民因私出国(境)申请表》。

全国公安机关已于 2012 年 5 月 15 日起统一启用签发电子普通护照, 启用的电子护照, 防伪性能提高, 办理流程上新增指纹采集等内容。

### 签证

#### 个人旅游签证

#### 所需材料:

- 1、剩余有效期超过 6 个月的个人护照
- 2、二寸个人近期证件照 1 张 (彩色)
- 3、签证费用 RMB80

在签证处柜台领取签证申请表及申请登记表各一张, 现场填写并粘贴照片 (详情请咨询签证处官员)

#### 办理注意事项:

1. 赴马来西亚签证的办理一般需时 3 个工作日 (第一个工作日送交材料, 第三个工作日领取签证, 休息日除外)
2. 马来西亚签证可以让和本人同一个户口本里的亲属代办
3. 如果你先由中国出发前往第三国后, 需要由该国入境马来西亚, 可以在相应的马来西亚入境口岸办理落地签证。但出于便利和费用考虑, 建议你在有时间的情况下, 先咨询马来西亚驻该第三国外交机构的签证部门。
4. 边防可以无第三国签证出境, 例如去印尼落地签, 经吉隆坡专机, 持往返机票可以出境。

马来西亚签证中心网址: [http://www.kln.gov.my/web/chn\\_beijing/requirement\\_foreigner](http://www.kln.gov.my/web/chn_beijing/requirement_foreigner)

### 出入境

1、通关时, 机场移民局会视情检验旅客携带现金数额是否足以支付在马期间的费用开支。对此, 马方无具体数额限定, 但据了解, 其基本参考标准至少为 1500 马币 (约合 500 美元)。这是马方结合其生活消费水平内部设定的“标准”。特别提醒赞助方为马公民或企业的访马人员, 为防患未然, 仍需携带足够数量的现金备查。持个人旅游签证的游客入境马来西亚需要随身携带 4000RMB 或等值现金。

2、机场当局对中国游客 (散客) 尤其是 30 岁以下妇女入境审查比较严格, 如发现当事人短期内频繁来马, 该人将被拒绝入境。另, 由西马去东马需持用护照。马移民局有权拒绝有犯罪记录、无经济能力及谎报来马目的的外国人入境。

3、外国游客随身携带的生活必须日常用品; 总价值不超过 250 美元 / 人的货物 (乘务员所带货物总价值不超过 50 美元 / 人) (包括 200 支香烟或 50 支雪茄或 200 克烟叶; 1 升含酒精饮料; 适量的香水) 享受免税待遇, 外国游客自用的照相机、摄像机、卡带式录音机、望远镜、运动器械、笔记本电脑、手机或其它类似设备需申报, 离境时需带回。

4、马来西亚海关规定, 入境人员携带需缴税的个人用品, 需交纳保证金, 保证金金额为实际物品价格的 30%, 出境时, 凭票退还保证金。

### 马来西亚入境卡

注意: 官方表格并不含中文字		FLIGHT NO./VEHICLE REGN NO./VESSEL NAME/TRAIN NAME (航班/车号/船只/火车)之号码或名字	
ARRIVAL CARD 入境表格 PLEASE WRITE CLEARLY - USE BLOCK LETTERS 请以大写字母填写清楚		AA000000001 J S 1 9 1 1	
FULL NAME (AS APPEARS IN PASSPORT) 全名 (护照上的英文名字) Z H A N G S A N		FIRST VISIT TO MALAYSIA* 第一次来马来西亚* <input checked="" type="checkbox"/> YES 是 <input type="checkbox"/> NO 否	
PASSPORT NO. 护照号码 J S 1 2 3 4 5		TRAVELLING ON PACKAGE TOUR* 通过跟团配置* <input checked="" type="checkbox"/> YES 是 <input type="checkbox"/> NO 否	
DATE OF EXPIRY (DD-MM-YYYY) 护照有效期至 (日-月-年年) 0 9 1 0 2 0 1 1		OCCUPATION* 职业* <input checked="" type="checkbox"/> PROFESSIONAL/TECHNICAL 专业人士/技术人员 <input type="checkbox"/> SALES/CLERICAL 销售/文书 <input type="checkbox"/> HOUSEWIFE 家庭主妇 <input type="checkbox"/> MANAGEMENT/ADMINISTRATION 管理/行政 <input type="checkbox"/> STUDENT/RETURNED 学生/退休人士 <input type="checkbox"/> OTHERS 其他	
PLACE OF ISSUE 护照发行地 N A J I N G		PURPOSE OF VISIT* 来访目的* <input checked="" type="checkbox"/> HOLIDAY 度假 <input type="checkbox"/> IN TRANSIT 过境 <input type="checkbox"/> EMPLOYMENT 工作 <input type="checkbox"/> BUSINESS 业务 <input type="checkbox"/> CONFERENCE 会议 <input type="checkbox"/> EDUCATION 教育 <input type="checkbox"/> VISIT FRIENDS/RELATIVES 拜访朋友/亲属 <input type="checkbox"/> OFFICIAL MISSION 官方特派团 <input type="checkbox"/> HEALTH 健康 <input type="checkbox"/> SPORTS 体育 <input type="checkbox"/> INCENTIVE TRAVEL 奖励旅游 <input type="checkbox"/> OTHERS 其他	
NATIONALITY 国籍 C H I N A		ACCOMMODATION DURING STAY* 逗留期间住宿* <input checked="" type="checkbox"/> HOTEL/MOTEL/REST HOUSE 酒店/旅馆/度假村 <input type="checkbox"/> RESIDENCE OF FRIENDS/RELATIVES 朋友/亲属之住家 <input type="checkbox"/> OTHERS 其他	
DATE OF BIRTH (DD-MM-YYYY) 出生日期 (日-月-年年) 2 1 0 7 1 9 8 0		HAVE YOU EVER USED A PASSPORT UNDER DIFFERENT NAME TO ENTER MALAYSIA? YES PLEASE STATE 您曾曾用不同名字的护照进入马来西亚? 如果是, 请注明 <input type="checkbox"/> YES 是 <input checked="" type="checkbox"/> NO 否	
PLACE OF BIRTH 出生地 N A N J I N G		ADDRESS IN MALAYSIA 在马来西亚的地址 S W I S S G A R D E N R E S I D E N C E	
CITY OF RESIDENCE 居留地(城市) N A J I N G		SIGNATURE 签名 张三	
COUNTRY OF RESIDENCE 居留国 C H I N A		LAST COUNTRY OF EMBARKATION 入境之前所过的国家	

### 海关

1、携带 10,000 美元或以上 (马币 34,000 或以上) 入境或出境马来西亚的游客, 必须填写海关 22 号表格 (Customs No.22) 向海关申报。这数额包括现金、钱币、银行汇票、支票和旅行支票。游客可以在入境和出境处的海关检查站索取表格。这是为了杜绝海外洗黑钱活动而采取的国际措施。如对你造成任何不便, 请多多谅解。

2、入境前, 访客必须申报所有需纳税或违禁的物品。海关根据需要有权要求旅客打开行李物品进行检验。在东、西马间旅行不征收关税。

3、根据 1996 年关税法, 纳税额是以物品实价 (或估价) 的 30% 征收。免征税物品如: 自来水笔、打火机、书籍、报刊杂志、香水、化妆品 (不包括扑粉)、便携式收音机、手表、照相机、录像机、电脑、渔具、球类 (除了高尔夫球)、各种音乐器材 (除了钢琴) 等。

4、游客也必须申报所携带的农作物产品。海关须对物件进行检验以确保不含对本地生态有威胁的害虫和菌类。

5、根据 1988 年海关法第 19 条, 外籍访客如能满足下列条件, 可享受若干商品免纳关税待遇:

- a. 有关物品是由访客随身或放在行李中携带;
  - b. 有关物品是日常使用的私用物品;
  - c. 访客需向海关官员表明他并非马来西亚居民, 并打算访问马来西亚不少于 72 小时;
- 6、以下这些项目进入马来西亚无需缴付关税 (访客不能将有关优惠配额转赠他人使用):

200 支香烟 / 50 支雪茄 / 二百二十五克烟草。  
不超过一公升的酒类。  
化妆品、香水、香 (浴) 皂和牙膏 (不超过价值马币 200 令吉)。  
礼物和纪念品价值总额不超过马币 200 令吉 (货物从兰卡威和纳闽岛带入除外, 最多允许值马币 500 令吉)。  
共值马币 75 令吉的可课税食品。





最多三件新的衣服，一双新鞋。

用于个人护理和卫生用途的便携式电动商品（每种不超过 1 件）。

7、外观似真枪的玩具枪是被禁止带入境的。危险武器（如武士刀）、烟花类（如鞭炮）。色情刊物和盗版光碟也是违禁品。

8、走私毒品在我国是非常严重的罪行。携带或进行毒品交易者可被判处死刑。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

州首府亚庇（哥打京那巴鲁），人们昵称 KK，是进入马来西亚婆罗洲沙巴的门户。亚庇和本区各大都会城市如吉隆坡、新加坡、台北、高雄、香港、东京、首尔、汶莱、马尼拉和宿务之间，都有直达班机航线，不论你身在那里，都能轻易取道前来。亚庇有两座主要机场，第一座是亚庇国际机场（KKIA, Terminal 1），服务来自世界各地的国际航班。第二座是廉航航站楼（LCCT, Terminal 2），专飞国内航线（到沙巴和马来西亚各地城市）。两座机场距离亚庇市中心都不到十公里，交通非常方便。

从中国飞往亚庇，可以从香港（港龙、马航、亚航）、深圳（亚航）、上海（马航）、广州（亚航）出发，除上海外，其他地区的航班几乎每天都有，交通非常方便。另外，从台北也可乘坐马航和亚航的航班飞往亚庇。

#### 1. 亚庇国际机场 (Kota Kinabalu International Airport 或简称 KKIA, 也称为 Terminal 1, 第一通道)

沙巴最大的机场，主要是供国际班次航机和马来西亚航空公司 (MAS Airlines) 班机起降使用。从第一通道前往第二通道，必须乘搭计程车。从亚庇国际机场前往市中心，约十五分钟车程。机场内有计程车（的士）柜台让你买票乘搭汽车到市区各处。欲前往国际机场乘搭飞机的乘客，应当在交通繁忙时段，市内各要道可能出现的交通阻塞状况，提早出发。

目前 KKIA 正在扩建中以应付日益增加的游客量。航班播报有使用华语，入境柜台有通晓中文的官员可为你提供服务。

#### 2. 国内机场 (LCCT 或称 Terminal 2, 第二通道)

LCCT (Low Cost Carriers Terminal) 是全马来西亚第二繁忙的飞机场，主要供作亚洲航空公司 (Air Asia) 班机起降。如果你要飞到马来西亚（如吉隆坡）和沙巴（山打根、斗湖、拿笃、古达、纳闽等）其他国内城市，可通过 LCCT 机场。因为沙巴东海岸和西海岸相距甚远，所以飞机也是本地人的首选交通工具之一。本来需十多小时的车程，只需四十分钟即可到达，省时省力多了。机场内有计程车柜台让你买票乘搭汽车到市区各处。

### 巴士

从首府亚庇启程的旅客，也可乘搭空调游览车或小型巴士往返各主要埠镇。从首府到斗湖的车程约 9 个小时。山打根、拿笃、仙本那之间，也有频密方便的陆路交通连系网络。

#### 亚庇市巴士 / 公交总站 (Wawasan Plaza 购物中心旁)

在这总站有两种巴士 / 公交，一种是车身青黄色，川行亚庇市中心各地点的城巴 (City Bus)，另一种是迷你巴士，来回于亚庇市和周边的小镇 / 郊区，回亚庇市的迷你巴士只可以停留在此总站。

## 内部交通 Getting around

### 计程车 Taxi/Teksi

如果你完全不知路况而不想到处摸索，可考虑乘搭计程车。你在许多饭店、主要商场或购物中心附近都可找到的士站。你也可以在饭店柜台询问和安排的士接送。马来西亚计程车车身黑黄或红白相间，印着 "Teksi", "Teksi Bermeter" 或 "Kereta Sewa" 的字样，大多都有冷气。

虽比起公车方便和舒适，但费用略高。若行李多和人多，共乘计程车是较好的选择，比单独搭乘省钱。亚庇计程车的起步价是 15RM，也可和司机商讨包车，让他负责同日接送和跟随你到几个景点。

### 公交车

#### 亚庇市区有 4 条公交车线路：

线路 1：共 5.9 公里，此线路从 Wawasan 出发一路经过 Jalan Tun Fuad Stephen 路、Jalan Haiji Saman 路、Jalan K.K.Bypass 路、Bulatan capitol 转盘、JalanTunku Abdul Rahman 路、Jalan kemajuan 路最终回到 Wawasan 公交车站。

线路 2：共 5.8 公里，此线路从 Wawasan 出发一路经过 Jalan Kemajuan 路、Jalan Coastal 路、Jalan Tun Razak、Jalan Tun Fuad Stephen 路最终回到 Wawasan 公交车站。

路线 2 主要经过沙巴海滩及市中心，并且路过沙巴市区的中心位置。沿途会经过沙巴的大型购物广场，沙巴夜市，沙巴酒吧，沙巴酒店等。如果希望在沙巴市区内享受沙巴美食，逛沙巴市区的朋友们可以选择乘坐这个线路。

线路 3：共 14.5 公里，此线路从 Wawasan 出发一路经过 Jalan Kemajuan 路、Tuaran 路、Jalan Nenas 路、JalanTunku Abdul Rahman路、Jalan Laiman Diki 路、Jalan Pantai 路、Jalan K.K.Bypass 路、Jalan tanjung Lipat 路、Jalan Tun Fuad Stephen 路、Jalan Istiadat 路。最终原路返回回到 Wawasan 公交车站。

线路 4：共 5.1 公里，此线路从 Wawasan 出发一路经过 Jalan Kemajuan 路、JalanTunku Abdul Rahman 路、Jalan K.K.Bypass 路。最终原路返回回到 Wawasan 公交车站。

### 租车 / 包车自驾

城市内的大型商场不难找到租车服务。游客可到酒店、商场、旅行社查询，价格视乎车种和公司定价而异。

#### 租车注意事项：

- 1、马来西亚的汽车是右座驾驶（靠左行驶）。
- 2、必须拥有国际驾照（未超过有效期）才可租车。
- 3、司机和前后座乘客必须扣安全带。
- 4、晚上 7 时至早上 7 时必须开著车灯照明。
- 5、行驶中使用手机 / 流动电话是触犯交通法令的。
- 6、在交通灯处，必须等绿灯才可转左或转右（虽然某些国家允许）。
- 7、汽车后座乘客扣安全带措施将于 2009 年一月一日强制施行。

#### 租车公司信息：

##### 1 Tour & Adventure Sdn Bhd

地址：Lot 73, Ground Floor,  
Block H, Asia City,

88000 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia  
电话: +6016 8100734  
电邮: 1touradventure@gmail.com  
网站: <http://www.1touradventure.com>

#### Absolute Borneo Tours

地址: Lot 23, 2nd Floor,  
Bundusan Square,  
88300, Penampang,  
Sabah, Malaysia  
电话: +6088 733809  
电邮: absoluteborneo@gmail.com  
网站: [www.absoluteborneo.com](http://www.absoluteborneo.com)

#### AHSB Rent A Car Sdn Bhd

地址: G902, Ground Floor, Auto Gallery,  
Wisma Angkatan Hebat, 1Borneo, Jalana Sulaman, 88450 Kota  
Kinabalu, Sabah Malaysia  
电话: +6088 448866  
电邮: sales@borneo-rentacar.com  
网站: <http://www.borneo-rentacar.com>

#### Best Borneo Tours Sdn Bhd

地址: Lot 6, Level 2, Office Suite,  
Lorong Ming Garden, Jalan Coastal,  
88100 Kota Kinabalu, Sabah Malaysia.  
电话: +6088 486088  
电邮: info@bestborneo.com.my  
网站: <http://www.bestborneo.com.my>

#### 火车

喜欢火车之旅的朋友也可以考虑乘坐火车在婆罗洲转一转, 列车信息:

丹容亚路 (Tanjung Aru) 至吧巴镇 (Papar) 上午 7 时 45 分发车 上午 9 时抵达。马币 1.85 元。

吧巴镇 (Papar) 至丹容亚路 (Tanjung Aru) 中午 12 时发车 下午 1 时 30 分抵达。马币 1.85 元。

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

