

仙本那



潜入幽蓝，追逐诗巴丹的印迹



目录 Catalogue

- 02 仙本那速览 / 特别推荐
- 03 景点
- 06 住宿
- 07 餐饮
- 10 实用信息
- 11 节庆 / 出入境
- 12 外部交通 / 旅行路上

仙本那速览 Introducing Semporna

仙本那位于马来西亚沙巴州南部，Semporna 在马来语中是“完美”之意。它曾经只是一个小小的渔村，甚至在地图上都无法找寻到它。但仙本那小镇被如绿松石般的海水包围着，它和它的附属海岛就像是一个现实世界中的梦幻之岛。白皙的沙滩、高耸的椰树、五颜六色的珊瑚礁和海水里游曳着的鱼儿始终吸引着来自全球各地的游人。

更令其名扬海内的是距离仙本那港 36 公里外的诗巴丹 (Sipadan)，这里是世界首屈一指的潜水天堂。除此之外，神秘的海上吉普赛——巴天族也生活在这片净土，他们没有国籍，擅长潜水捕鱼，过着近乎原始的生活，是名副其实的大海之子。

仙本那镇市场

小镇最主要的购物市场，以海鲜为主。鱼、虾、蟹应有尽有，价格实惠。很多游客都喜欢在这里购买海鲜后到店中加工美味。

仙本那周边离岛

仙本那镇很小，只是作为一个中转站。主要的观光和娱乐点都在周边离岛。每个小岛均可以形容为椰林树影，水清沙幼，水下能见度极高。无论你是浮潜亦或是深潜，都能享受到无敌的海底景观。最著名的离岛是卡帕莱岛、马达京岛、马布岛、PomPom 岛，前往这些小岛需要通过潜水店或度假村安排。

FrancesQ 不到这里很难想到这片海域的美丽。小船漂浮于海面上的状态，好似在一个硕大的镜面上游走一样。每个小岛都独具特色，原始、风情、静谧、壮阔……最诱人的是孕育在这里的潜水胜地诗巴丹，多少潜客来此朝圣。无数稀有罕见的鱼类在身旁穿行。美食更是不用说，生猛海鲜随意享用，价格实惠的不得了。

特别推荐 Special

拜访巴天族原住民

在马布岛上，巴天族人的部落为人熟知。上岛的游客可以深入村落中接触真实的巴天族人，体验海上吉普赛人日常的生活以及部族民俗。他们有时会亲自爬上椰树，摘下椰果给游客品尝。另一个可以感受巴天族风情的地方是麦加岛 (Maiga Island)，随处可见风雨飘摇的长脚木屋，阳光下撒开的金色渔网，还有跳入蓝色海中孩子们的剪影。

最佳旅游时间 仙本那位于沙巴州南部，常年温度在 23-34℃，几乎没有变化。而且，这里从来没有台风和地震，仿佛伊甸园般舒适恬静，任何时候都适宜水上运动。

汇率及消费水平 马来西亚的法定货币是马币 (令吉)，单位为 MYR。

100 人民币 = 50 马币 (参考时间 2013 年 9 月)
仙本那的消费水平不算很高，几乎与北京消费水平持平或略低些。每人每顿饭的价格可以下面的标准来参考 (不含酒水)：60-80 马币 (较贵)；30-45 马币 (中等)；10-30 马币 (低廉)。一般而言，如果住普通旅馆，吃最普通的食物，消费在马币 100-120 马币 / 天左右。

穿衣指南 马来西亚常年为夏季，气温较高，紫外线强烈，但经常有雷阵雨发生。除夏季衣物外，应备好雨具或防雨的户外衣物。此外，仙本那镇上很多当地人都信奉伊斯兰教，穿着背心、短裤和超短裙是严禁到清真寺去的。

时差 与北京时间相同。

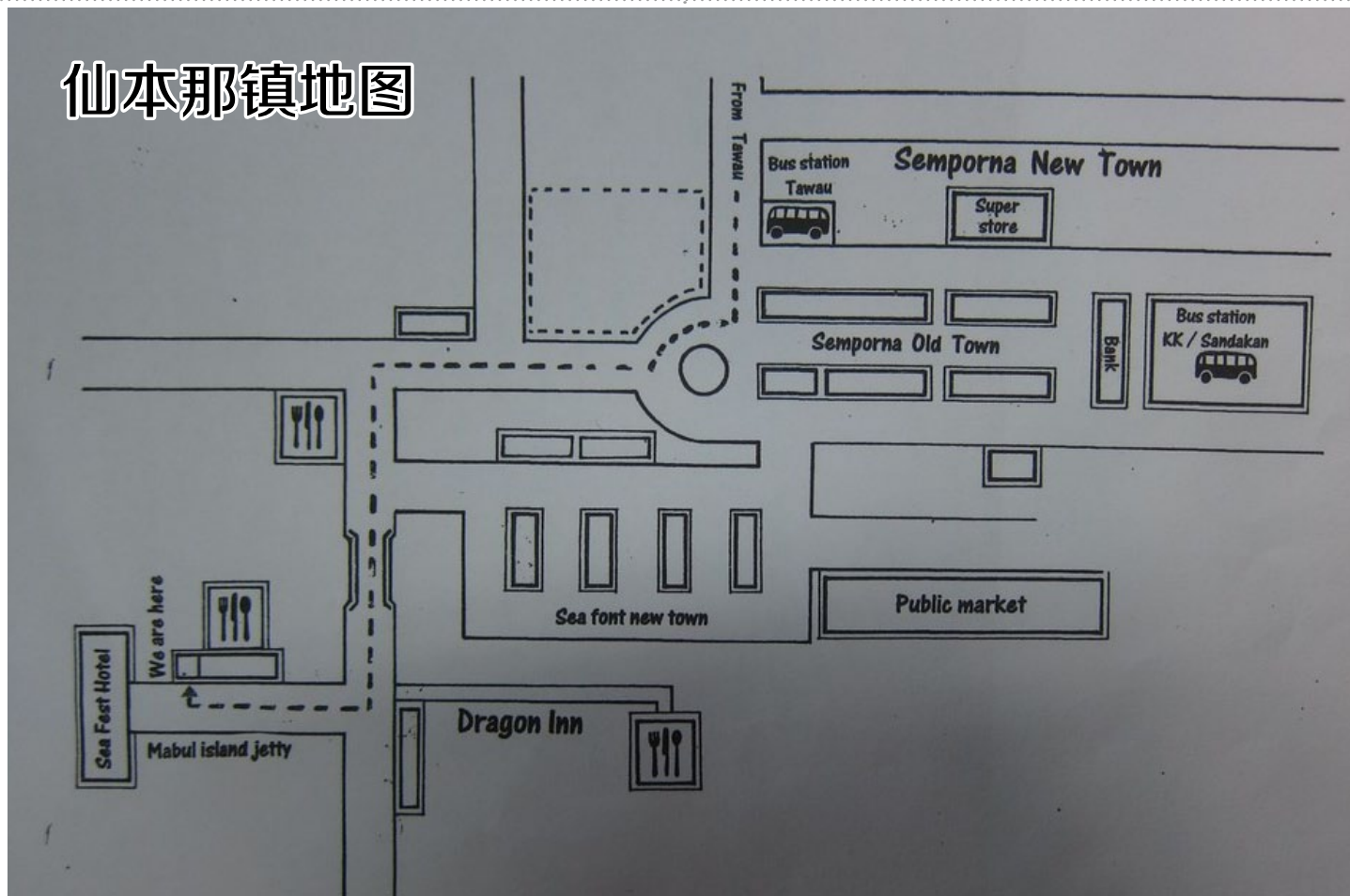
致谢

封面提供: FrancesQ
图文提供: FrancesQ Yizee

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，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。



仙本那镇地图



景点 Sights

来到仙本那的游客基本是要追寻投入大海怀抱的感觉。大多数奔着潜水，也就是从这里取道诗巴丹，领略世界级潜水胜地的无敌胜景。也不乏有很多情侣过来享受蜜月。仙本那周边散落的小岛各个拥有无敌景致，或是沙滩白哲，或是水质清澈，或是原住民聚集，风情别致。总之，来到这里，就是要追寻湛蓝的诱惑。

诗巴丹 Sipadan

世界级潜水胜地，被誉为“神的水族箱”。垂直峭壁是诗巴丹的特色，浮潜就能看到鲨鱼，想看体形超大的鱼群和海龟的潜水客也一定要来这里。最特别的有隆头鹦哥鱼风暴，杰克鱼风暴，苏眉，龙胆也是随处可见。如果运气好，看到锤头鲨群也不意外。



FrancesQ 海浪风暴

推荐潜点

海浪风暴点 Barracuda Point

这里堪称世界上最好的观看海浪风暴的地点。在此潜水，可备流勾一个，用来将自己固定在悬崖上，观看海浪风暴。通常除了海浪风暴外，还可以看到 Jackfish 群，隆头鹦哥群，以及数以千计的燕鱼在面前翻飞。

珊瑚花园 Coral Garden

珊瑚是鱼类的家园，构筑起海洋生物赖以生存的平台。这个珊瑚花园却在很浅的水下，阳光温柔的洒落在碧水下的珊瑚上，无数的各色小鱼逡巡穿梭。

白鳍鲨大道 White-tip Avenue

潜入这里，会看到 15 条以上的鲨鱼列队游行。

龟墓 Drop off

15 米水下有个天然形成的洞穴，里面道路复杂，有不少支洞，海龟偶尔会跑进去睡觉，醒来后想游出洞换气，却找不到出口，结果永远的留在了洞中，化为一堆骸骨。拥有洞穴潜水的证书才可安排在这里潜水。

龙虾穴 Lobster Lair

这里有为数不少的龙虾、梭鱼及 Jack Fish。另外，在此也有大型的桌面珊瑚及大型鱼的清洁站。

悬挂花园 Hanging Garden

大型鱼类及海扇是此地的特色，软硬珊瑚的分布也非常完整，还可仔细

的观察一些小东西，如裸鳃类、叶鱼、娃娃鱼等。

西山脊 Wwst Ridge

这里适合摄影，水流非常平顺，鱼种丰富。

诗巴丹岛由于政府保护此地环境，所以不可以住宿。要潜诗巴丹只要有 OW 证书就可以向潜店申请（每天限制 120 人）。

参考价格

780 马币 / 人，一般一天 3 潜，含一顿午餐和饮用水。入住周边度假村也有可能获得去诗巴丹的资格，具体要因店而异。

卡帕莱 KAPALAI

卡帕莱岛是坐落在西巴丹岛和马布岛之间的一块沙洲。卡帕莱一向以水上屋闻名，它坐落在一片珊瑚群中间。在自家的阳台，轻易就可以看到海龟浮上海面换气的情景。卡帕莱岛有用 51 间水上别墅小屋，在这里，无论你转身面向任何角度，展现在眼前的都是浩瀚壮观，令人屏息的海景，因而也成为情侣们热捧的蜜月圣地。餐厅是设在一层甲板上，客人可任意选择在室内或在露天用餐，餐厅正中央还设有观景区，让客人俯览甲板下游过的海洋生物。甲板外台区则是享受日光浴、阅读、小憩的好地点。

入住这里需要通过代理或是在官网直接预订，大体分为两种套餐，一是深潜套餐，二是浮潜套餐。当然也可以在这里报名潜水课程。



FrancesQ 卡帕莱度假村的水屋

参考价格（人民币：元）

	浮潜套餐	深潜套餐	儿童套餐
3天2晚	3300	4120	1650
4天3晚	4398	5580	2199
5天4晚	5860	7300	2930
6天5晚	7210	8950	3605
延住	1360	1780	680

以上价格包含住宿及餐饮

网址：www.sipadan-kapalai.com

彭彭岛 PomPom Island

距离仙本那码头约 40 分钟船程，紧临世界级潜水胜地诗巴丹，是一个宁

静的世外桃源小岛。PomPom 岛以海龟保护项目而著名，住客每晚都可跟着工作人员参与寻找海龟蛋和小海龟活动。找到后将海龟蛋放到保育中心孵化，小海龟则直接放归大海。PomPom 岛拥有沙滩屋和水屋的选择。沙滩屋空间很大，躺在露台的躺椅上就能直接看到海景，缺点就是蚊子比较多。水屋比较少，不太好预订，有小梯子直接入海，方便浮潜。



FrancesQ PomPom 岛沙滩

参考价格（人民币：元）

	水上屋	沙滩屋	花园屋
3天2晚	3880	3460	3060
4天3晚	5150	4580	4080
5天4晚	6580	5780	5080
6天5晚	7880	6980	6120
7天6晚	9280	8180	7160

以上价格包含住宿及餐饮

网址：www.pompomisland.com

马布岛 Mabul Island

马布岛的位置最临近诗巴丹，乘坐快艇仅需 15 分钟快艇，且水下峭壁与诗巴丹属同一峭壁，生物种群丰富。马布岛的最大特色是巴天族的原住民，他们世代生活在这个岛上，简陋的长脚屋与豪华的度假村形成了鲜明的对比，原始与现代共存。

马布岛的度假村设有沙滩屋和水屋，也是提供两种配套，深潜和浮潜，来这里的欧美客人居多。除却豪华度假村，马布岛亦有很多民宿和廉价水屋可选择，只是环境会差一些，比如没有独立卫浴，周边环境脏乱等，但追求实惠和对住宿要求不高的背包客对此还是比较热衷的。

马布岛是学习潜水的最佳地点，很多潜店都在这里设置潜水教学点，课程以外的时间，学生们更可享受美丽的海底景色。马布岛孕育着数目庞大的稀有海洋生物，是海洋生物摄影师梦寐以求的拍摄地。火焰章鱼、蓝环八爪、尖鳍虾虎和海鳝极为常见，体型巨大的海龟更是比比皆是。

岛上生活着神秘的巴天族人，他们被称为海上吉普赛。入住度假村，游客可以到巴天族人的居住地逛逛，很浓郁的原始风情。巴天族人在小时候就故意弄裂耳鼓膜为的就是能潜入深深地海底，寻找珍珠、海参和鲜鱼。他们是世界上最后一个海上游牧民族，纪录片《海上浪人巴天族》就是在马布岛取景拍摄的。他们以捕鱼为生，住的房屋和捕鱼用的小船都是自己制作的。这里孩子很多，他们很爱笑爱拍照。大海就是他们的天然泳池，从小便游泳技术超高，可以不借助任何设备潜到 20 米左右的海中使用鱼叉捕鱼。



FrancesQ 静谧的马布岛度假村

参考价格 (人民币: 元)

水上屋

	浮潜套餐	深潜套餐	儿童套餐
3天2晚	4150	6650	2820
4天3晚	4950	7850	3250
5天4晚	5750	8950	3830
延住	1500	1800	900

以上价格包含住宿及餐饮

独栋沙滩屋

	浮潜套餐	深潜套餐	儿童套餐
3天2晚	2980	4080	1780
4天3晚	3580	4780	1980
5天4晚	4180	5380	2180
延住	1000	1100	650

以上价格包含住宿及餐饮

网址: www.swvresort.com

马达京岛 Matakina Island

马达京岛坐落于马布岛的北部。马达京岛可谓是海底摄影师, 初学潜水者和中级潜水者享受深海潜水乐趣的理想之地。位于东面的海岸是一块倾斜延伸到海底 100 公尺深的暗礁, 而西部海岸则是一块深 100 公尺的垂直潜水圣地。形态各异的美丽珊瑚是马达京岛的特色之一, 不但如此, 它也是许多海牛目动物及躑鱼科生活的天堂。马达京岛的海水能见度惊人的高, 珊瑚群众多且保护的很好, 有 1 千多种, 吸引了很多罕见的鱼类, 如蝎子鱼、绿尾唇鱼等。除此之外, 海龟也是这里的常客, 甚至在浅滩都有可能遇到。

马达京只有沙滩屋, 但这丝毫不影响浪漫的气质和有趣的探险活动。马达京虽四面环海, 但岛上还有个小森林。晚上 10 点左右, 度假村的导游会带领十多位房客夜游森林探险 1 小时。树上浮游的萤火虫, 它们如同挂在圣诞树上的灯火, 浪漫多情。还有罕见的椰子蟹, 它们是一种水陆两栖的动物, 以椰子为食, 体型很大。工作人员会捉住椰子蟹给游客看,

然后再将它们放归。在这里探险, 运气好的话还可以看到前往岛上产卵的海龟。

若你不是潜水发烧友, 亦不热衷于探险, 那么马达京岛仍有其他的活动可供选择。度假村有提供女士们喜爱的 Spa, 还可以向老师学传统峇迪布艺绘画, 先选择预先画有原稿的画布, 然后随心填上颜色, 经烘干打蜡再烘干后, 便可把一幅色彩缤纷的“自绘”峇迪布艺画带回家。另有烹饪班, 面对大海下厨, 海浪声为配乐, 可减压力, 使每一口都特别美味。爱动的旅客, 还可到餐厅跳“竹舞”, 很够热闹。



FrancesQ 马达京岛

参考价格 (人民币: 元)

浮潜套餐

	高级豪华屋	木屋	别墅
3天2晚	3380	3880	4550
4天3晚	4250	5090	6200
5天4晚	5180	6280	7840
6天5晚	6380	7780	9650
7天6晚	7510	9180	11500

深潜套餐

	高级豪华屋	木屋	别墅
3天2晚	3920	4380	5060
4天3晚	5080	5940	7040
5天4晚	6180	7280	8860
6天5晚	7600	8980	10880
7天6晚	8980	10680	12960

以上价格包含住宿及餐饮

网址: www.matakina.com

额外推荐

潜水平台



 FrancesQ 潜水平台

如果你真的是骨灰级潜水发烧友，那么马布海域的潜水平台最适合你。在这里，每天的生活除了吃喝就是潜水。这是由曾经的一座石油钻井平台改建而成的，高高地矗立于海面之上。平台之下的海底景致就美的惊人，可以看到海龟和多种大型或是稀有的鱼类。

	浮潜套餐	深潜套餐
4天3晚	3880	4680
5天4晚	4780	5880
6天5晚	5680	6980
7天6晚	6780	8180
延住	1000	1250

网址：www.seaventuresdive.com

在仙本那镇上换汇可以到 May Bank 直接用银联卡提取，汇率很值。

诸如防晒霜、虫咬水以及创可贴这类物品可以从镇上的万宁购买。出海最好要用防晒指数 110 的防晒霜，如潜水的话，不要在脸上涂抹任意化妆品，下水时面镜会打滑。

上岛前一定要在超市买些补给，岛上的东西很简单，很多物品和食物都购买不到而且价格很高。

住宿 Sleep

仙本那镇很小，但遍布了很多酒店。只在镇上，住得舒服没问题，但要想奢华就只能选择到离岛的度假村腐败享受一番了。

高档酒店：115-600 马币

中档酒店：75-95 马币

经济型酒店：23-67 马币

酒店电源为英国制式的三相平板插头，电源为 220-240 伏，50 赫兹。酒店内一般不提供拖鞋、牙具，热水需要使用电水壶自行烧煮。

房费外还需付酒店税 6%，服务费 10%。

饭店内小费：一般不需要单独提供小费。

海丰大酒店 Seafest Hotel

海丰大酒店是仙本那镇上最豪华的酒店，直面码头，拥有绝佳海景。从酒店到斗湖机场十分便捷，并且从这里出发适合每天从镇上出海的游客们。



 FrancesQ 海丰大酒店

地址：Seafest Complex Jln. Kastam

联系方式：+60 89 782333

网址：www.seafesthotel.com

参考价格：115-600 马币 / 间

FrancesQ 从这里出发出海比较方便，酒店出来就是出海的码头，周边也有几家潜店供选择。自助早餐品种还算丰富，口味也不错。

悉帕丹酒店 Sipadan Inn

坐落于仙本那小镇的中心地带，酒店周边有很多美食餐厅，距离市场也只有百米距离。对面就有很大的超市，可以满足所有日常需要。



 FrancesQ 悉帕丹酒店



地址: Block D, Lot No.19-24, Semporna Seafront Township

联系方式: +60 89 781766

网址: www.sipadaninn-hotel.com

参考价格: 95-168 马币 / 间

FrancesQ 总体感觉还不错, 离超市很近, 附近餐馆也很多, 距离菜市场不远。房间不大, 厕所比较小, 但是足够用了。地理位置不错, 离码头 5 分钟步行, 适合第二天要上岛的客人。

假日潜水酒店 HOLIDAY DIVE INN

位于仙本那镇中心位置, 周边潜店众多, 选择学习潜水课程或是欢乐潜的游客们可以住在此地。走不远就可以到达大型的超市和万宁, 日常用品和食物都很方便买到。

地址: Jalan Simunul, Semporna 91308

联系方式: +60 89 782128

网址: www.holidaydiveinn.com

参考价格: 86-168 马币 / 间

FrancesQ 旅店位于仙本那的中心, 床铺很舒服, 有有线电视和空调和无线网络。尽量不要选择 1 层的房间, 因为很吵。旅店总体感觉干净、漂亮, 性价比高。

马布宾馆 Mabul Inn

宾馆位于仙本那镇中心地带, 临近街道。宾馆内配备独立卫浴、有线电视以及无线网络。周边餐厅众多, 购物便捷。

地址: Block 4, No.1&2, Bandar Baru, PO Box 146, 91308

Semporna

联系方式: +60 89 782200

网址: www.holidaydiveinn.com

参考价格: 60-75 马币 / 间

FrancesQ 因为酒店是靠街道的, 所以晚上会有些吵。员工服务态度很好, 酒店屋里的 wifi 网速还不错。周边有蛮多海鲜餐厅, 美香、阿龙、海城等当地著名餐厅都在他家附近, 走过去非常方便。价格便宜, 适宜短期停留。

全球西巴丹岛婆罗洲背包客酒店 Borneo Global Sipadan Backpackers

酒店临近码头, 出海方便, 房间比较简单, 适合单身背包客。旅店提供 WIFI 和潜水装备, 也提供潜水课程或是欢乐潜项目。

地址: Ground, 1st & 2nd Floor, Bangunan SeaFest, Jalan

Causeway Semporna

参考价格: 22-70 马币 / 间

FrancesQ 房间窗户可以看到海, 但景致一般。旅店后面是港口, 可以买到物廉价美的海鲜。

餐饮 Eat

仙本那原本就是一个小渔村, 来到这里一定是要享受海鲜饕餮盛宴的。这里的海鲜不仅新鲜, 而且价格十分划算。上午 6 点和下午 4 点是鱼市开市的时间, 各种新鲜的鱼们被整齐排列出来, 价钱非常便宜, 可以自

己挑选拿到当地的餐馆加工。这里的餐馆很多都是华人开设的, 口味很适合中国人。

由于信仰问题, 在仙本那, 一般是买不到酒的。



FrancesQ 梭子蟹

推荐餐厅

天旺海鲜酒楼

天旺海鲜楼坐落在码头岸边, 说是海鲜楼其实就是一个一层的饭馆, 它是仙本那最有名的海鲜餐厅之一。老板是一个广东的大姐, 人很好很热情。外带菜品的加工费是 5 马币 / 公斤。推荐这里的特色豆腐、咸蛋皇虾、柠檬汁(或芒果汁)鱼、酱油炒蟹、马来炒面、橘子冰。

地址: 码头临岸边拐角处(万宁对面)

参考价格: 30-60 马币 / 人

美香海鲜酒楼

美香门面不大, 装修简单, 但食物口味极佳。要吃龙虾、濑尿虾或者螃蟹最好提前预订, 不然很容易售完。推荐龙虾做刺身, 龙虾头和壳做粥; 花蟹清蒸, 蟹肉饱满; 星斑清蒸, 刺少, 鱼肉鲜嫩, 用汤勺轻轻一拨就骨肉分离, 入口即化, 汤汁清爽; 濑尿虾四只两种做法, 一种用奶油和蛋清蒸, 滑嫩不腻, 另一种姜葱炒, 鲜香入味, 轻轻剥皮就下来一大块肉, 肉质弹性十足。

地址: 位于仙本那镇 KFC 后面

参考价格: 30-50 马币 / 人

Yizzee 我们购买了一条 4 斤左右的苏眉 25 马币, 大概折合人民币 50 多马币, 鱿鱼和一些常见的鱼类按堆计费, 一堆大约 10 马币, 足有 1 斤多重。如果需要稀有的一些的虾或鱼可以去餐厅预定。我们平时都在一家叫做美香海鲜楼的饭店吃饭, 老板娘是个福建人, 带着 6 个儿子在东马和西马各开了间餐馆。我们这次专程来吃的手臂大小的濑尿虾, 65 马币 / 斤, 一只差不多有 8 两左右。金枪鱼(也就是平时吃的吞拿鱼)分普通金枪鱼, 黄旗金枪鱼和蓝旗金枪鱼, 其中蓝旗最好, 黄旗次之。我们定了黄旗金枪 10kg 以上的, 结果 3 天的等待终于打捞上来一条 17kg 的。这条大鱼加上加工费 260 马币。餐馆将鱼做了刺身, 足足四大盘, 剩下的鱼头鱼骨用来煲汤, 鲜美无比。

阿龙饮食店

阿龙美食店也是主打海鲜, 店主是个华裔。推别推荐椒盐濑尿虾, 肉质很 Q。手臂大的濑尿虾 80 马币 / 公斤, 很实惠。

地址：位于仙本那镇 KFC 后面，美香隔壁
参考价格：30-50 马币 / 人

海中宝

海中宝餐厅是一位潜水教练开的，以生猛海鲜闻名仙本那。环境也是全仙本那最舒适和具有特色的。美食配美景都可以在这里实现，推荐龙虾，赖尿虾，螃蟹，老虎虾，鱿鱼和贝壳类海鲜。

地址：Ground Floor, Lot C1, Semporna Seafront Township, 91308, Semporna
联系方式：+60 16 3239009
营业时间：11:30-22:30
参考价格：30-60 马币 / 人
到达交通：位于 Sipadan Inn II 隔壁 (Located beside Sipadan Inn II)

行程推荐

仙本那休闲三日游

线路特色

行程紧密而充实，仙本那最经典的自然、民俗、海洋风光全部领略到。



FrancesQ 岛上的巴天族原住民孩子

线路设计

- D1: 仙本那——马布岛 (浮潜 + 拜访巴天族原住民)
- D2: 仙本那——Tunggulungan 村庄 (泛舟红树林寻找长鼻猴和萤火虫, 还可以看到可爱的果蝠)
- D3: 仙本那小镇风光 + 美食之旅

仙本那潜水 OW 考证五日游

线路特色

在学中玩儿，考证玩儿水两不误。

线路设计

- D1-D4: 潜水课程教学
- D5: 欢乐潜

推荐潜店

仙本那有很多潜店，价格差距很不一样的，所以一定要提前多联系两家店。一般中国人在那边比较多，所以一定记住选个中餐不错的潜店，要么最

好自备一些简单的食物带过去。如果想要有折扣，可在国内寻找一些教练，让他们帮忙预定，到当地后，指定这名教练带潜。

singamata

五星级潜店，有中文教练。建设在巨型珊瑚礁上，景致无敌，性价比超高。



FrancesQ 夜幕中的 singamata 度假

OW 费用参考：900 马币 / 人
网址：www.singamata.com/cn

追浪潜水中心

仙本那很有名气的华人潜店，学员需要住在镇上。

OW 费用参考：1250 马币 / 人 (不含住宿)
网址：www.borneounlimited.com

scuba-junkie

老外开的潜店，没有中文教练。这里可以很方便的预订到去诗巴丹的名额。

OW 费用参考：975 马币 / 人
网址：www.scuba-junkie.com

婆罗爱潜潜水中心

五星级潜店，有中文教练。Ice 教练很有名气，教学以严厉著名。



FrancesQ 教练带领学生入水



OW 费用参考：950 马币 / 人
网址：www.borneospeedydiver.com

潜水小知识

初识潜水

在国外，人们通常将潜水称为 SCUBA Diving，那么何为 SCUBA Diving？

SCUBA 就是 Self（自己）、Contained（携带）、Underwater（水下）、Breathing（呼吸）、Apparatus（设备）的意思，业内沿用港台地区的称谓，形象地称之为“水肺”。SCUBA Diving 即“水肺潜水”，就是指由潜水者利用随身携带的气瓶和呼吸器等潜水装备进行的潜水活动。

Q&A

Q：潜水是否必须考证？

A：不是必须考证。在大多数潜水点，潜水爱好者可以在一个 PADI（Professional Association of Diver Instructor 国际专业潜水教练协会）教练的带领下，学习一些基本的潜水知识和技巧。在技巧学习合格后，到开放水域，进行一次 DSD（Discover Scuba Diving 体验式潜水），深度不超过 12 米。但有一些潜水点要求潜水者必须持有相关证书才可进行水肺潜水。

Q：最基础的潜水证书有哪些？如何获得？

A：PADI 的常用潜水员等级：Open Water Diver（开放水域初级潜水员），简称为 OW。开放水域初级潜水员是最基本的潜水课程，受训学员可以学习到潜水技巧、与潜伴潜水时的潜水安全知识。课程包含有 5 节室内课程、5 节游泳池实习课程及 4 次海洋的实习课程。参加学员必须年满 15 岁。Advanced Open Water Diver（开放水域进阶潜水员）AOW，本课程提供参加学员不同的专长潜水训练，如深潜、船潜、水中导航及夜潜等。参加学员必须具有开放水域初级潜水员（OW）或其他同等资格。持有此证者，可在全球大部分水域进行潜水。

在仙本那镇上的所有潜店均可报名考取潜水证书。

装备

潜水帽 -HOOD

防止头部热量大量散失，保护头、颈部。



FrancesQ 潜水装备

潜水服 DIVING SUITS

以 Neoprene 氯丁二烯橡胶（又称发泡橡胶）和化纤面料制成。有湿式（WET SUITS）和干式（DRY SUITS）之分，休闲潜水一般选择湿式。深水中的温度比较低，寒冷会令人出现疲倦、反应迟钝、肌肉痉挛等症状。而潜水服会防止体温的大量散失，起到保持体温的作用；其次，它会保护潜水员的皮肤免受碰伤及擦伤；同时潜水服还具备一定的浮力。

潜水靴 DIVING BOOTS

由潜水专用的尼龙布和发泡材料制成靴面和靴腰，靴腰的一侧有拉链。它可以避免潜水员双脚被粗糙的礁石和沙滩上尖利的贝壳、珊瑚碎片划伤，也可防止脚蹼磨脚；其次，潜水靴的鞋底是防滑的，能避免因踩到青苔或其它水生植物而滑倒；再有就是在水温较低的情况下潜水，穿着潜水靴可保护双脚不会失温和冻伤。

脚蹼 FINS

脚蹼宽大的面积能提供给潜水员强大的动力，它主要分为无跟和套脚型两种：套脚型脚蹼一般用于温暖水域或浮潜。无跟脚蹼要与潜水靴一起使用。脚蹼有不同的材料、设计和特点。脚蹼的设计包括有：龙骨，用来增加脚蹼的硬度和平衡；排水孔，减低对脚蹼的阻力以增加效率；导流沟，让水平滑地滑过脚蹼，增加速度。

潜水手套 DIVING GLOVE

手在各种活动中是最容易被刺伤的，戴手套就是最简单有效的办法。同时也起到保温的作用。

潜水刀 DIVING KNIFE

潜水刀通常用不锈钢制成，同时具有切削刃和锯齿刃，并配有可绑缚的刀鞘。潜水刀是潜水员在水下解除鱼线、渔网或海藻的缠绕和防身的工具。潜水刀通常戴在腿侧，也可配在臂侧，是开放水域潜水必备的辅助工具。

配重和配重带 WEIGHTS & BELT

配重是为了平衡潜水者本身、潜水服、各种潜水设备等所产生的浮力。通常配重是铅制的，用配重带系在潜水者的腰上。如遇有某些紧急情况需要立即上升的，潜水者可以迅速解开配重带、抛弃配重。（这里必须强调的是，在水中过快上浮至水面是极其危险的。）

气瓶 SCUBA TANK

气瓶是钢制或铝合金制的圆筒，能安全地储存高压空气或混合气体，供潜水者水下呼吸用。

呼吸调节器 REGULATOR

呼吸调节器（简称呼吸器）是潜水员的水下“生命线”，是保障潜水者在水下呼吸的关键设备。由一级减压器、二级减压器和中压管组成。人不可以直接吸入气瓶里的高压空气，而需要通过呼吸调节器两级减压装置，将气瓶内的高压气体自动调节为与潜水员所在深度相适应的压力，供给潜水员呼吸。

浮力调整器 BCD/BCJ-Buoyancy Compensation Device/Jacket 或 BC-Buoyancy Compensator，即浮力补偿器 / 背心

浮力调整器是近年来国际上流行的潜水浮力调整装置，它形状似马甲，所以在英语也称 Jacket。在水下时，通过以中压管与气瓶连接的充排气装置微调 BC 内的空气来实现最佳的浮力状态，使潜水员可以在任何深度保持中性浮力；可兼有水中救生的用途。



潜水仪表 INSTRUMENTS

潜水仪表是保证潜水安全的重要器材。有单联、双联和三联表之分，是由残压计、深度计、指北针、潜水计算器的不同组合构成的仪表，可以将深度、方向、温度及空气供应量等数据综合在一起，让潜水员一目了然。

残压计：用于显示气瓶中气体的存量，潜水员据此掌握在水下的停留时间，安排潜水计划，潜水员必须养成经常察看残压计的习惯。

深度计：可显示潜水员在水中所处当前位置的深度及当次潜水所下的最大深度。因为水肺潜水者要根据深度判定是否需要减压，所以深度表是至关重要的装备。

指北针：潜水员用于在水下辨别方向。

潜水电脑 DIVING COMPUTER

潜水电脑是现代潜水仪表中的电子高科技产品，功能非常全面，显示内容包括深度、潜水时间、无减压时间、减压时间、上升时间、上升速度过快警告、水面休息时间等，还可以与 PC 机相连，对潜水资料做出分析和处理。

潜水手电 DIVING LIGHT

夜潜和深潜的必备工具，除了照明之外还可用来发出求救等灯光信号。

潜水记录手册 DIVING LOG

潜水员用来记录潜水经历。

水下记录板 DIVING PLATE

用来和潜伴在水下进行充分的沟通，简要记录潜水信息。

潜水减压表 DIVING TABLETS

可在潜水前后对无减压潜水时间和需减压潜水时间、水面休息时间、重复无减压潜水系数、高地潜水深度调整等数据进行计算、参考。

潜水表 DIVING WATCHES

潜水表是潜水员在水下计时的工具，潜水表的耐压性能通常可达 10-30 个大气压（100-300 米）。

水下照相机和摄像机 UNDERWATER DC & DV

有了特制的防水外壳，普通的数码照相机和摄像机就可用于水下摄影、摄像，也有一些专用的水下摄影器材和附件。

潜水浮标 SURVIVAL FLOAT

潜水时必须在水面放置浮标，以告知水面船只避开该处。

实用信息 Practical information

语言

马来西亚的官方语言是马来语，但就学于八十年代初或以前（大马教育文凭取代英国普通教育文凭之前）的沙巴子弟仍多以英文书写、沟通。原住民——卡达山与杜顺族普遍都以卡达山文，马来文或英文沟通。华人就其籍贯方言沟通，但客家话为各地的主流方言，年轻人已大部分摒弃方言沟通而常用华语。

基本常用语

Selamat Datang 欢迎
Apa Khabar 你好吗？

Khabar baik (回应) 我很好

Nama saya…… 我的名字是……

Siapa nama anda? 你的名字是?

Saya 我

Anda / Awak 你

Dia 他 / 她

Kita / Kami 我们

Kamu 你们

Mereka 他们

Encik 先生

Cik 女士

Terima Kasih 谢谢

Minta Maaf 对不起

Selamat pagi 早安

Selamat petang 午安

Selamat malam 晚安

Jumpa lagi 再见

下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言！

货币

马来西亚的货币称作令吉 (Ringgit Malaysia)，由中央银行 (Bank Negara) 发行。1990 年马来西亚政府规定，马来西亚货币的标号为“RM”。马来西亚令吉或称马来西亚元 (Malaysian Dollar) 由马来西亚国家银行 (Bank Negara Malaysia) 发行。目前流通的钞票面额有 100、50、10、5、1 令吉，另有 1 令吉、50、20、10、5、1 分铸币。1 令吉等于 100 分 (Cents)。在中国国内无法直接兑换马币，可以到了马来西亚城市再行兑换，街上很多兑换点，无须担心。

银行卡

仙本那镇上有 May Bank，支持银联提款。镇上的超市可以用 Visa 或 Master 付账，但不可使用银联。

邮局

明信片在镇上的旅游纪念品商店可以买到（例如长鼻猴、各个海岛），但邮寄却得通过邮局。仙本那邮局就在进入市区的旗鱼雕塑的旁边。

上班及营业时间

马来西亚采取一周 5 天半的工作制，因此每周六的上午还有很多地点会营业。具体来说政府办公时间是周一到周五 8:00-16:15，周六 8:00-12:45；银行办公时间是周一到周五 10:00-15:00，周六 9:30-11:30；超市及商场的营业时间是每日 10:00-22:00。

小费

马来西亚人和中国人一样，都是不习惯给服务员小费的，这主要是因为马来西亚的酒店或餐馆通常都会直接收取客人消费金额的 10% 作为服务费，如果有个别消费场所在收费账单上明确标注了要另付服务费，则留学生可以给服务员 10% 的小费。关于给小费的对象，则主要是旅店的服务人员和搬运工，而门卫、司机则很少需要给小费。

电话

大马有三大移动通信服务商，分别为 Maxis、DIGI、Celcom，要去海岛游尽量找信号好一点的，上岛前一定充好话费。

重点推荐 Maxis 旗下的 Hotlink 和 DIGI

Digi 卡：最便宜，预付费卡。



可以在吉隆坡 LCCT 亚航国际抵达下电梯出关之前专柜购买。

上网套餐

3G, 预付费有很多选择

1.3rm/天, 100 mb 流量

2.15rm/周, 300mb 流量

3.30rm/月, 300mb 流量

4.48rm/月, 750mb 流量

Hotlink 是 Maxis 下的预付费品牌。类似中国的神州行、大众卡, 单向收费。覆盖范围很广, 也很稳定。

拨号

固定电话 132+0086+21+ 固定电话; 手机 132+0086+ 手机号码

查询余额及有效期

*122#

LCCT 有 MAXIS 的专柜, 店员讲中文。另外, Hotlink 卡是默认能够国际漫游的, 所以在中国境内也有信号。

最值的上网套餐是 25 马币的卡送 100mb 上网流量。

在国外打回国内

前面加 0086, 如打手机就是 0086133xxxxx,

打固话是 008628xxxxx

国内的电话区号前的 0 要去掉, 如北京是 028, 在国外打回来就是 008610

通话参考价格

拨打马来西亚本地电话 0.16 马币 / 分, 拨打中国国内电话 Maxis: 1 马币 / 分; DIGI 打座机 0.18 马币 / 分, 打手机 0.43 马币 / 分

以下是几个地区的区号

吉隆坡 (+60) 3 亚庇 (+60) 8

马六甲 (+60) 6 怡保 (+60) 5

仙本那 (+60) 8 柔佛 (+60) 7

医疗

马来西亚各州属均设有国立中央医院, 私立医院和诊所也较普遍, 总体而言这些医院的医疗人员素质较高, 设备较先进, 基本上可以满足广大患者就医需要。马来西亚属热带气候, 吃食物不小心容易发生腹泻, 建议旅行者自备有关常备药, 以及治疗由腹泻引起的发烧等药物。在多山、多树木的地方如沙巴、沙捞越、彭亨和霹靂州, 由于蚊虫较多, 患上疟疾和登革热的机会相对较高, 旅客需注意防止蚊虫叮咬, 如果发生高烧不退应及时就医。

游客应在国内办理好有关旅行保险, 马来西亚保险公司一般不为短期来访旅客办理各种保险。

电源插座

电源为英国制式的三相平板插头, 电源为 220-240 伏, 50 赫兹。

使馆

中国驻马来西亚使馆

电话: 006-012-3429829 (24 小时)

电子邮箱: chinaemb_my@mfa.gov.cn

使馆地址: 马来西亚吉隆坡市安邦路 229 号

邮编: 50450

区号: 00603

网址: my.china-embassy.org/chn

安全

马来西亚是个岛屿国家, 每年来这旅游的游客数以万计, 客流量很大, 这虽然是好事, 但这就造成了一些侧面影响。比如外来人员的增多, 对国内的安全也有影响。如果你去的时候客流量很大, 那么钱财不要带太多, 贵重的金银首饰更不要带在身上, 以防遇上抢劫。外出只要带一些零花钱和银行卡就行。

马来西亚急救和报警电话: 999

吉隆坡机场问询电话: +60 3 7465707

沙巴州警察局电话: +60 8 8450216

节庆 Festivals

每年的 4 月, 仙本那会举行赛船会。各种各样的传统小船会以 lepa 和 junkong 作为装饰, 行驶到城镇里去争夺奖项。

斋月

伊斯兰历的第 9 月, 即斋月, 也称为断食月。穆斯林每天从日出到日落, 戒绝饮食, 工作时间也相应缩短。这段时期, 店家的营业时间基本没有规律。因而出行前应当先了解当年斋月的具体时间, 尽量避开, 以免产生种种不便。

出入境 Entry-Exit

旅游签证

马来西亚签证分为工作签证、商务签证以及旅游签证。办理签证的途径, 首先可以本人直接向马来西亚驻华大使馆或领事馆申请办理; 其次, 是委托中国旅行社的签证处申请办理 (一般只限旅游签证); 再次, 则是由外国亲友直接向该国移民局申请签证。

以上三种方式的采用要视情况而定。如本人情况熟悉, 大使馆又受理个人申请的, 可以本人直接向马来西亚驻华大使馆、领事馆申请签证。

马来西亚驻华领事馆负责办理其领区范围内人员申请前往他们国家的签证。因此, 申办签证的人士, 应事先了解前往马来西亚驻华大使馆、领事馆及管辖地区。

旅游签证所需材料

护照原件 (有效期六个月以上)

二寸白底彩照 2 张 (需在一张背面签上自己的名字)

200 元 / 人 (三个工作日, 下午 14:00-17:00 可取)

300 元 / 人 (两个工作日, 即第二天下午 14:00-17:00 可取)

马来西亚驻华使领馆信息

马来西亚驻华大使馆

地址: 北京市朝阳区三里屯亮马桥北街 2 号。

电话: +0086-010-6532 2531、6532 2532、6532 2533

传真: +0086-010-6532 5032、6532 6544



马来西亚驻广州总领事馆

地址：广州市天河北路 233 号中信广场商业大楼 19 楼 15-18 室，510613。

电话：0086-020-87395660、87395661。

传真：0086-020-87395669。

领区：广东、广西、福建、海南。

马来西亚驻上海总领事馆

地址：上海市南京西路 1168 号中信泰富广场 11 楼，1101、1110-1112 单元。

电话：0086-021-52925424。

传真：0086-021-52925951。

领区：上海、浙江、江苏、安徽、江西、福建。

马来西亚驻昆明总领事馆

地址：云南省昆明市东风东路 29 号樱花酒店 401-405。

电话：0086-0871-3165888 转 6241、6242。

传真：0086-0871-3113503。

领区：云南、广西、贵州、四川、重庆。

马来西亚驻香港总领事馆

地址：香港湾仔告士打道 47-50 号马来西亚大厦 24 楼。

电话：0852-25270921。

传真：0852-2865 1628。

领区：香港。

外部交通 Getting there

飞机

吉隆坡是马来西亚的首都，空中交通四通八达，很多城市都有航班直达吉隆坡，也可以包机前往。其中最受广大旅游人士欢迎的有亚洲航空和马来西亚航空。吉隆坡有两个机场，LCCT 是专供亚航、马航停留和起飞的小机场。KLIA 距离吉隆坡市内约 50 公里，机场很大，诸多国际航班都停靠在这里。

到仙本那要飞到斗湖机场。从吉隆坡和亚庇都有飞斗湖的飞机，相对而言，从亚庇到斗湖要更方便一些。飞行时间只需不到 1 小时，而从吉隆坡到斗湖则需要近 3 小时。

亚洲航空网址：www.airasia.com

马来西亚航空网址：www.malaysiaairlines.com

机场到市区的交通

出租车：从斗湖机场出来可以买到往仙本那镇的出租车票，每辆车 95 马币。但是更便捷和低价的方法是与人拼车一起前往镇上。出机场就有很多司机招揽生意，一般 25 元 / 人就可以到镇上了。

旅行路上 Travel on the road

推荐电影

《海上浪人巴天族》一部专描绘仙本那周边海岛巴天族人的纪录片。想象一下远离无谓奔忙的生活，搬到热带岛屿去住，远离现代社会的忙碌和纷扰，那里没有手机基地台，不会塞车，没有收费公路，没有广告看板，

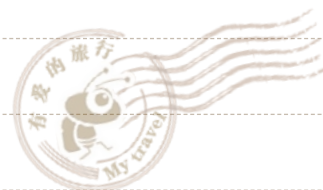
没有购物中心或是建筑工地。一个光普照的地方，这里的海水温暖湛蓝，大海里充满了海洋生物，海浪轻柔地拍打着白色沙滩。这群人就住在这样的天堂里，远离现代文明，在这片我们梦想中的海洋天堂，巴天族人和大自然和平共处已经有好几百年了。他们是最后的海上吉普赛人，永远在找寻这片热带大海赐予的恩典，看着描述仙本那巴天人的故事，想象着自己的梦幻旅途。

推荐音乐

班得瑞的《日光海岸》以更具透明度的音质，配合浪潮般旋律的编曲，创造出抚慰心灵的听觉效果，仿佛置身于温暖的阳光下，独自悠闲地漫步海岸，感受难能可贵的恬静时光……

您可以在这里添加一些其他重要信息

Multiple horizontal dashed lines for adding additional information.



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

