

蚂蜂窝旅游攻略 东南亚系列
www.mafengwo.cn

沙 巴



在风下之乡撒点野



沙巴速览 Introducing Shaba

沙巴州(马来语: Sabah), 面积 74500 平方公里, 是马来西亚面积第二大的州, 位于东马, 在婆罗洲的北部, 以前被称为北婆罗洲(英语: North Borneo), 在 1881 年开始被英国统治, 至 1963 年 9 月 16 日和沙撈越一起脱离英国统治结合马来亚及新加坡组成马来西亚联邦。

沙巴是马来西亚的十三个州属之一, 属于马来西亚东部大州。首府是哥打京那巴鲁(Kota Kinabalu), 也被称作亚庇, 俗称 KK, 大部分的商业贸易活动和州行政工作皆集中在这里。亚庇是进入马来西亚的“东方之门”, 拥有马来西亚第二大国际机场, 提供直航到各亚洲城市如香港、中国若干城市、文莱、菲律宾、新加坡、印度尼西亚、台湾和韩国。

这里有着简单淳朴的生活, 也有着繁荣进步经济的一面。

行政区划: 沙巴的首府是亚庇(Kota Kinabalu), 其他主要城镇有山打根(Sandakan)、斗湖(Tawau)、根地咬(Keningau)、保佛(Beaufort)、古达(Kudat)、仙本那(Semporna)、拿笃(Lahad Datu)、斗亚兰(Tuaran)、吧巴(Papar)、实必丹(Sipitang)、丹南(Tenom)、兰脑(Ranau)、古打毛律(Kota Belud)、万劳(Kota Marudu)等等。

人口组成: 沙巴是一个不折不扣的多元民族大熔炉, 每一个族群都拥有各自的文化、服饰、传统习俗和节庆。沙巴人口近 300 万, 是由使用八十多种语言的超过三十种族群的多元社会组成的。这些不同的族群, 都各自保存和袭传本身的传统文化、语言、生活习俗和庆典节日, 令许多国家称羨不已。

马来人与原住民族群(其中以嘉达山杜顺、巴天、毛律为三大族)占沙巴人口的大多数, 其次为华人, 印度人, 和其他种族。沙巴最大的原住民族群是聚居在内陆平原及西海岸和北部一带的嘉达山杜顺族(Kadazan Dusun)。他们都是传统的耕作者, 不过已有许多在城市工作居住。巴天族(Bajau)一般上都是捕鱼高手, 而居住在西海岸的, 则大多数依赖耕作为生, 精于骑驹策马。毛律族(Murut)群大多聚居在沙巴西南部内陆偏远山区如根地咬或沙撈越及印尼的边疆地带, 主要是以捕猎和游耕为生。华裔则是最大的非原住民族群人口, 大多聚居在亚庇、山打根、斗湖、古达等主要城市以及其他小镇, 经商、种植或从事小型工业营生。

目录 Catalogue

- 02 沙巴速览
- 05 亮点 / 景点
- 15 住宿
- 16 餐饮
- 18 购物
- 19 娱乐
- 21 线路推荐
- 22 节庆
- 23 实用信息
- 27 外部交通 / 内部交通

最佳旅游时间 沙巴地属热带地区, 炎热、潮湿是它避免不了的特点。年平均气温介于 23°C 到 32°C 之间。每年 10-3 月空气潮湿, 降雨量大, 为雨季; 5-9 月降雨量小, 为旱季。相对而言, 旱季更适合旅游。但由于沙巴四面环海, 所以降水量普遍大于马来西亚的其他地区, 不过降雨来的快去的也快, 极少遇连阴雨。也正是因为降雨多, 抵挡了岛上的炎热天气, 倒也十分清新。

穿衣指南 沙巴天气一年四季如夏, 你只需备好夏天的衣物就可以了。另外, 游人一定要注意防晒, 当地人在浮潜的时候, 多穿着上衣才下水, 游客可以借鉴当地人的做法以防晒伤。到雨林游玩时可穿长裤, 避免被蚊虫叮咬。马来西亚是穆斯林国家, 旅客应尊重当地风俗民情, 去清真寺参观时, 女生最好租借当地服装, 勿忘拖鞋、着长裤。如果您计划攀登京那巴鲁山, 可携带暖衣外套与雨衣以御寒防潮。需注意的是, 沙巴的大巴车内空调温度开得很低, 建议随身带一件薄外套, 避免温差过大造成身体不适。

消费指数 马来西亚的法定货币是马币(令吉), 单位为 RM。100 人民币 = 50.82 马币(参考时间: 2013 年 10 月 21 日)在沙巴旅游, 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。

时差 马来西亚与中国没有时差。

封面提供: 格外的好

图文提供: Peggy Sissli 手枪手 sniperzp leirock 星岛小哈 两个人去旅行 HelloCindy 提拉馋猫鬼 大雨的夜里 哗哗

© 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。

沙巴景点分布图



亮点 Highlights

★拥有世界级潜水胜地

想来沙巴的大部分朋友可能都是冲着潜水来的，没错，这里的潜水资源丰富到令人目眩，而且沙巴的海水温暖而平静，在这里潜水简直就是一种享受。世界三大潜水胜地之一的诗巴丹就在沙巴，这里拥有得天独厚的潜水条件，5米的浅滩之后就是垂直落下600至700米深的湛蓝深海，非常神奇。在杂志访问中，潜水爱好者一直认为诗巴丹是世界上“海滨潜水”之最，同时也是世界五大峭壁潜水之首。诗巴丹的水域温和，水流和缓，水中的能见度也属上乘，已被誉为是“神的水族箱”。



 **Peggy** 海底美妙的照片

★看最美落日

沙巴被誉为世界十大最佳海景观日落之一的圣地，因为它的海岸线朝西，而西边的海平面又排列着几处岛屿，因此每天傍晚都能看到壮美的落日红霞。在沙巴，游客可以乘坐游艇环岛换日落，船上的设备很齐全，游人们可以边品红酒边烧烤，慢慢地品味天空由蓝转橙的浪漫景象。

★穿梭在雨林中探寻长鼻猴的故乡

在长鼻猴萤河保护区生活着许多相貌新奇的长鼻猴，这些长相搞笑的家伙只在婆罗洲的沙巴、沙捞越、文莱和印尼加里曼丹的红树林中才能见到，现仅存5000-6000只，属世界濒危动物。这片保护区除了长鼻猴外，还是其它稀有猿猴，鳄鱼也是这里的邻居。晚间，游船还会带着游人穿梭于满是萤火虫的河道，相信这一趟旅行必定能让你留下深刻的回忆。

★甩开膀子吃海鲜

想到沙巴，定会想到海鲜美食。在沙巴亚庇市内和近郊有不少供应上好的海鲜餐厅，食客可以直接从海产玻璃缸里挑选生猛海鲜，指定自己喜欢的烹调方式，价钱也大都符合大众消费，可以甩开膀子大快朵颐。

★征服神山

沙巴这个地方不同于其他海岛地区的是，这里不仅拥有绝佳的海洋资源，还拥有一座已被列入世界遗产名录的神山。

神山共占地754平方公里，海拔4095米，这里岛的生态保护得非常好，

从热带植物到寒带植物都可以见到，很多大自然爱好者慕名而来，研究这里种类繁多的自然资源。

★入住水屋 面朝大海

沙巴的水屋也非常受游人的欢迎，在卡帕莱、邦邦、马布、加雅娜都可以入住水屋，其中卡帕莱的水屋因距离诗巴丹很近、潜水资源丰富而最受欢迎，游人最好提前3-6个月预订。



 **Sissi** 海上绝美天堂

景点 Sights

沙巴拥有保存得最美好的自然风光，在这里踏着细软的沙滩，投入蓝天碧海的怀抱，沿着山径深入最美的树林，探寻那些从未见过的新奇动植物……这里的一切景致都将带给你惊喜，让你惊讶于近在眼前的绝美自然奇景。山高海深的婆罗洲沙巴，是天造地设的大自然景物宝库，绝非浪得虚名。

山打根 Sandakan

山打根位于沙巴东海岸，是马来西亚沙巴州第二大城市。这是一座被历史洗礼过的海港城市，它蕴藏着沙巴繁盛时期富饶多变的生命力，被称为“婆罗洲的小香港”。山打根是集多民族文化、宗教和生活方式为一体的现代沙巴的缩影。在阿格尼丝·凯斯故居和山打根纪念公园可以约略了解这座城市的历史。而远离这个喧嚣的海港城市大约一小时路程，游客便可到达拥有猿猴、长鼻猴、各种鸟类、鳄鱼、婆罗洲矮象等丰富野生动植物的森林保护区。在距离城市不远的海中央就是著名的海龟岛，在那里有了不但可以观赏到濒临灭绝的深海海龟上岸产卵，还可以尽情地享受潜水的乐趣。

交通

马来西亚各地都有不少航班飞往山打根市，从亚庇起飞仅需45分钟。山打根机场位于市区东北约11公里处，从机场到市区的班车运营时间为6:00-21:30，每10-30分钟一班，车程15分钟，票价1马币。乘出租车大约需要15马币，如果深夜乘出租车到市区，车费在20马币左右。从亚庇市坐大巴到山打根也是可以的，只是车程较长，需要6-7个小时，一天有3个班次，票价45马币。山打根市交通状况非常好，



不会堵车，车辆行驶时也比较谦让。

山打根纪念公园 Sandakan Memorial Park

公园的原址是声名狼藉的第二次世界大战战俘营，是为了纪念 1945 年 1 月到 8 月在太平洋战争中为捍卫联盟胜利而牺牲的死难者们，以及大约 2400 位被日本囚禁在此的澳大利亚和英国战俘们所建。公园内设许多小的博物馆，用于纪念在日本统治时期数千战亡的澳大利亚和英国士兵。

地址：Majlis Perbandaran Sandakan, P.O. Box 221, 90702

Sandakan, Sabah, Malaysia

开放时间：9:00-17:00

费用：免费

交通：山打根公共巴士站乘巴士（前往机场方向），车费 1.5 马币 / 人；

从山打根市内坐计程车约花费 30 马币

联系方式：(60-89)275400

哥曼东岩洞 Gomantong Cave

哥曼东岩洞距山打根市 95 公里，位于哥曼东雨林保护区的中心地带，被世界野生动物基金会 (WWF) 称作世界顶级可食用燕窝的集散地。岩洞约 90 公尺高，外加妥善维修过的木板路使得它成为较容易进入并且方便探究的一个引人注目的洞穴，更值得称奇的是此岩洞是由两个洞穴交错而成的。哥曼东洞穴的配套设施中还包括可供每晚 30 人居住的哥曼东雨林小屋 (Gomantong Rainforest Chalet)。每年 2 月到 8 月间，可以看到专业的燕窝采集者采燕窝的情景，此项目需提前预定，游客可在山打根机场的 Borneo Sabah Specialized Tours 旅行社预约或详询，网址：<http://borneosabahtours.com/index.html>

门票：外宾成人 30 马币，18 岁以下儿童 15 马币。拍照 30 马币，摄像 50 马币。

开放时间：8:00-17:00

交通：游客可在山打根公交巴士车站 (中心市场 Central Market 前) 乘车，车程约 1.5 小时。

西必洛猿人保护区

Sepilok Orang Utan Rehabilitation Centre

保护区建立于 1964 年，占有 45 平方公里的土地，是目前全世界最大的类人猿保护区，专门保护有“婆罗洲野人”之称的红毛猩猩。研究者认为，红毛猩猩是与人类亲缘最近的灵长类动物之一。在保护区内，还有机会看到马来犀牛等濒临灭绝的动物。

保护区内的旅游线路都由木制栈道构成的，从入口到观望台约 10 分钟路程。到了观望台以后，游客可以看见红毛猩猩在两棵树间的平台上嬉戏，在树上吊下来的绳子上玩耍。每天 10:00 和 15:00 还可进行喂食。景区内还可以看人工抚养的小猩猩，至于能不能看到其他野生动物，就看缘分了。

注意：在管理员给猩猩喂食时，请保持安静，切勿大呼小叫。

地址：W.D.T 200,90000 Sandakan,Sabah, Malaysia

门票：成人 30 马币 / 人，18 岁以下 10 马币 / 人

游客中心开放时间：

周一至周四、周六和周日 9:00-12:00, 14:00-16:00; 周五 9:00-11:30, 14:00-15:30;

联系方式：(60-89)531180

住宿：在西必洛游客中心附近有一些旅馆和度假村，房价在 40-120 马币之间。

交通：在山打根巴士客运站乘巴士 14 号线，于西必洛人猿庇护中心站下车。

车，车费 2 马币 / 人；从山打根市区打车，车费约 15 马币

海龟岛公园 Turtle Islands Park

海龟岛属于沙巴东海岸景区，位于距离山打根北端 40 公里的苏禄海。作为东南亚最重要的海龟产卵及孵化地，这里是濒临绝种的绿海龟和玳瑁安全的繁殖天堂。海龟岛也许不是沙巴最美丽的风景，但一定是最感人的！白天平淡无奇的海滩入了夜就化作神奇：海龟们会从海里爬上来在沙滩上产卵，这是母海龟一生仅有的上岸理由。孵化的小海龟会破壳而出，于深夜到黎明时努力爬入大海，而你可以在沙滩上静静地目睹这一切！通常海龟产卵是有季节性的，但在沙巴海龟岛，每天都有海龟上岸产卵，7-10 月是海龟产卵的高峰期，最多的时候一次多达 75 只！所有海龟蛋会由工作人员收集、孵化、放生。当然，你可以参与这一切，亲手把小海龟送回大海。



最佳旅游时间：每日。推荐在西灵岸岛 (Selingan) 过夜便于欣赏海龟繁殖的稀有景象

门票：门票 (环保费) 成人 60 马币 / 人，儿童 30 马币 / 人，夜间摄影 10 马币 / 人

住宿：必须由旅行社安排食宿和游览，房费在 145-330 马币之间，因等级差异而定。海龟岛住宿人数有限，请提前 3 个月联系。游客可在山打根机场的 Borneo Sabah Specialized Tours 旅行社预约或详询，网址：<http://borneosabahtours.com/index.html>

交通：从山打根沙巴公园码头 Jalan Buli Sim-Sim 坐快艇出发，耗时 1 小时 30 分钟，费用 100 马币 / 人，船通常仅在上午 9:30 起航。

京那巴登岸河 Kinabatangan River

从沙巴东南库克山脉伸展 560 公里至东海岸的苏禄海，京那巴登岸河孕育着世界上最丰裕的生态与生物链系统。河流下游被评为是马来西亚最大的野生动物聚居地，特别在苏高区 (Sukau)，是长鼻猴的绝佳观赏地。

除了是婆罗洲本土人猿与长鼻猴的家园之外，周围森林也是世界上两个被发现拥有十种灵长类动物的地点之一。同时，这也是婆罗洲所有的八个犀鸟品种的家园。清晨与黄昏，是动身出发观看野生动物的最佳时段。你甚至可能透过树林丛间，发现婆罗洲矮象或苏门答腊犀牛，正在和你一样徘徊与搜索可看的東西。在气候许可之下，你也可以特约安排夜间出游，观看鳄鱼、鸟类及夜间出现的野生动物。

开放时间：每天

交通：到拉卜 (Labuk) 巴士站乘巴士，车费 27 马币 / 人，路程 135 公里



费用：请与当地旅行社联系预约订购旅游团套票

阿格尼丝·凯斯故居 Agnes Keith House

在 1934 年到 1942 年间，美国女作家阿格尼丝·凯斯 (Agnes Keith) 与她的丈夫及家人居于山打根的这座小房子里，她根据在沙巴的生活经历写成的小说《风下之乡》，让沙巴名扬世界，也为她赢得了沙巴人民的尊敬。

沿着 Jalan Istana 蜿蜒而上，在山打根城市后方坐落着这座英国殖民时期的住宅。沙巴博物馆与联合总署博物馆合作，在 2001 年开始了修复工程。紧接着，于 2004 年 4 月 26 日，阿格尼丝·凯斯故居重新向大众开放。

在阿格尼丝·凯斯故居内，有简单的殖民时期的仿造家具和古董陈设。位于一楼的画廊向人们展示了这位非凡的女人一生传奇的故事，以及她的文书作品和她钟爱的丈夫哈里和儿子乔治的简介。“凯斯家族时间轴”罗列了从 1873 年开始到 2004 年为止，整个凯斯家族的过去和现在。

地址：Wisma Warisan Sandakan, 90702 Sandakan, Sabah, Malaysia

门票：15 马币 / 人

开放时间：每天 9:00-17:00

联系方式：(60-89)222679

交通：距山打根市中心步行只需 10 分钟，乘出租车从市内任何地点出发约 4 马币

拉卜湾长鼻猴保护区

Labuk Bay Proboscis Monkey Sanctuary

一般在公园能见到的猴子比较普通，对游人没有很大的吸引力，但是在东南亚加里曼丹有一种非常奇特的猴子——长鼻猴。长鼻猴最大的特色就是鼻子，鼻子大得出奇，其中雄性猴子随着年龄的增长鼻子越来越大，最后形成像茄子一样的红色大鼻子，非常的罕见。想要观赏到这种猴子最好就是去拉卜湾长鼻猴保护区。

拉卜湾长鼻猴保护区坐落于位于山打根拉卜湾 (Labuk Bay) 的 Sumawang 村，为私人所有，长鼻猴们生活在茂密的油棕榈树中，大家都喜欢来此观赏那些罕见的小家伙。保护区占地面积 600 英亩，生活着 300 只野生猴子，他们在这个安逸的环境中自由的生长。近年来，长鼻猴成为众多游客观赏的对象，在它们比较激动的时候，大鼻子就会向上挺立或上下摇晃，样子十分可笑，使得游客捧腹大笑。除了可以观赏到长鼻猴外，游客还可在拉卜湾长鼻猴保护区内观赏到野猪、鼯鼠、萤火虫、鳄鱼等动物。

地址：Mile 8, Bandar Sibuga Jaya, Jalan Lintas Labuk, Sandakan, Sabah, Malaysia

门票：成人 60 马币 / 人，儿童 30 马币 / 人

开放时间：9:30 - 下午 14:30 (平台 A); 11:30 - 16:30 (平台 B)

交通：距山打根机场 38 公里，驱车一小时。在拉卜路 (Jalan Labuk) 碎石道上 15 公里处，KM31 与 KM32 之间的分岔口，转入 SPS 3。从山打根乘出租车前往约需 80 元马币。

联系方式：(60-89)627133

网址：<http://www.proboscis.cc/>

朗卡央岛 Lankayan Island

朗卡央岛位于苏禄海，山打根东北海岸，坐船上岛需 1 小时 30 分钟。

这个小岛四周环绕着洁白的沙滩，岛上植被茂密，常常可以观赏到梦幻般的绚烂晚霞。岛上的配套设施齐全，设有 16 间面朝海滩的木屋，配有舒适的客房、阳台和浴室。

这个小岛非常宁静，游客来到这里可以全身心地放松。这里也是举世知名的潜水胜地之一，潜水时可以遇到无数珍稀的海洋生物，如成群的竹夹鱼、黄尾梭鱼、狗鱼等，这里的鱼群并不怎么怕人，随时会穿梭在人们的身边，与你亲密接触。潜水时也会偶尔会遇到体态庞大的魔鬼鱼、犁头鳐等，可谓是又惊又喜的海底旅程。值得一提的是，这里距离海龟庇护区不远，因此在潜水时偶尔也会发现绿海龟悠哉畅游，或者在晚间见到海龟上岸产卵。

非潜水人士也不必遗憾，在黄昏时分可以划着橡皮船在周遭欣赏落日美景，或是躺在海边吊床上享受习习海风。因此，无论是潜水爱好者还是沙滩边的漫步者，朗卡央岛都能给你一个不一样的奇妙度假体验。

上岛必须提前预约安排，请联系旅行社：Borneo Sandakan Tours Sdn Bhd, 地址：HS-5, Lot 54, 2nd Floor Sandakan Harbour Square, Sandakan, 电话：+6089 215754, 网址：<http://borneosandakan.com/>

交通：出发地点位于山打根沙巴公园码头 Jalan Buli Sim-Sim, 回程地点为 Lankayan 码头

开放时间：每天 每日的出发时间是 10:00, 回程时间是 7:00

费用：依当地旅游配套票而定

联系电话：(60-89)765200

网址：www.sipadan-resort.com

山打根雨林探索中心

Sandakan Rainforest Discovery Centre

这里是了解热带雨林的独特性以及重要性的好去处，距离山打根市区大约 23 公里，与西必洛人猿保护中心仅 5 分钟路程。这里孕育着沙巴最稀有的鸟类之一 Bornean Bristlehead 以及其他 250 种鸟类，例如犀鸟、斑阔嘴鸟、pitta、翠鸟等，是爱鸟者的天堂。探索中心更于 2009 年成为婆罗洲赏鸟节的指定场所，吸引了世界各国的爱鸟者前来共襄盛举。园区内还有体验大自然、乘船游、跋涉等项目。

地址：P.O.Box 1407, 90715 Sandakan, Sabah, Malaysia

门票：成人 5 马币 / 人；儿童 2 马币 / 人

联系方式：(60-89)533780

开放时间：8:00-17:00

交通：从山打根市内坐 14 号巴士，3 马币 / 人；从山打根市区打车约花费 35 马币

山打根鳄鱼养殖场 Sandakan Crocodile Farm

山打根鳄鱼养殖场坐落于马来西亚沙巴州的山打根，距离山打根中心约 12 公里，养殖有 3000 多只鳄鱼，为马来西亚最大的鳄鱼养殖场，也是沙巴当地唯一的一个经过审核认证的鳄鱼饲养地基。这里是观赏鳄鱼的最佳场所，每年都会有世界各地的游客来此观赏鳄鱼和相关的鳄鱼表演。

地址：Mile 7.5 Labuk Road, Sandakan, Sabah, Malaysia

联系方式：(60-89)660666



开放时间：周一至周五演出时间 11:45 和 16:00，周日及公共假期演出时间 11:45、14:00 及 16:00

交通：山打根巴士客运站乘巴士往 Labuk 方向，车费 2 马币

亚庇 - 哥打京那巴鲁 Kota Kinabalu

亚庇也称为哥打京那巴鲁 (Kota Kinabalu)，简称 K.K. 它是马来西亚沙巴州的首府，拥有无数动人的美景。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；东南亚第一高峰神山更是神秘而古老；美人鱼岛远离亚庇主岛，沙滩白细，民风原始而淳朴。

交通

亚庇市并不大，出租车的价格和吉隆坡的一样，起步价是 15 马币，2 公里 2 马币。一般来讲，在亚庇市内游玩时打车或步行就可以，去东姑阿都拉曼国家公园浮潜、游玩，步行到码头就可以乘船。巴士一般要去巴士总站乘坐，可去往城市周边的郊区。在亚庇乘出租车时，有的出租车要事先谈好价，有的司机也会直接打表。原则是市内 5 马币左右，从酒店上车则要高出 1-2 马币。

马来西亚各地都有不少航班飞往亚庇市，机场位于市区西南 8.5 公里的阿卢岬海岸附近。从机场到市区的班车运营时间为 6:00-21:30，每隔 10-30 分钟就有一班，车程约为 25 分钟，票价 1 马币，出租车大约需要 30 马币。

从亚庇市码头到纳闽岛每天都有班轮，航行时间 3 小时。

沙巴的高速公路可以到达沙撈越 (Sarawak)、山打根 (Sandakan)，交通状况非常好，不会堵车。亚庇到山打根之间有大巴士往返，而到其他地方基本上都是迷你巴士，这种迷你巴士早上的车次非常频繁，出行最好在早上出发。

沙巴博物馆 Sabah Museum

沙巴博物馆座落在英国殖民地时代政府官邸的旧址，于 1985 年建成启用。它是沙巴最具威望的博物馆，这里记录并展示了沙巴丰富的历史、社会和自然史。这座独特的混合展示场地，集博物馆、植物园、动物园、文化村于一身。

它的主体建筑是采用龙古斯长屋 (Rungus Long house) 造型设计建筑，建筑物屋顶上向外延伸的横梁，有如伸出双臂的苏马绍舞者，颇具特点。

在博物院院址内，距离主体建筑脚程不远的地方，是一个多元文化村。此文化村的特色是模仿沙巴各原住民的传统居所特征，建成许多房屋，公开让访客进入里头的每一个房间、厅堂参观探索，而每一间房屋也都有各自的摆设，甚至有真人在示范起居作息，使用工具的真情实景，使访客感觉如同身临其境，而且，文化村内经常都有文化活动举行，使村景更显得生动。

门票：外宾 15 马币

开放时间：9:00-17:00

交通：公交车：13 线，票价 1 元马币；出租车：在市区内乘出租车前往车费约 15 元马币。

地址：Sabah Museum administration Jalan Muzium, 88300 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

联系方式：(60-88)253199

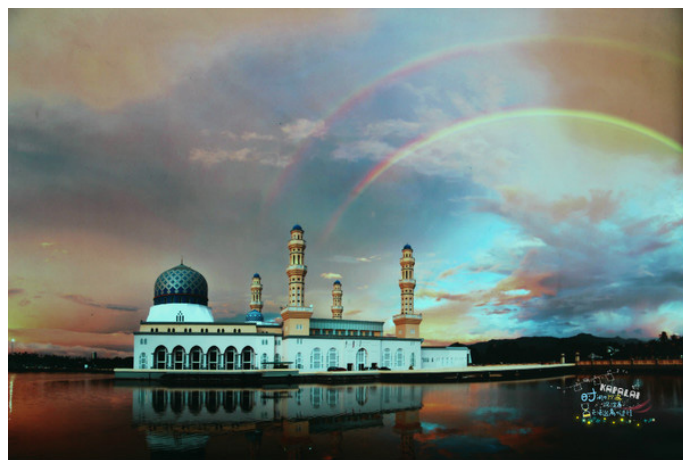
网址：www.museum.sabah.gov.my

亚庇市立回教清真寺 City Mosque

亚庇市立清真寺座落在里卡士湾畔 (Likas Bay)，是一座典型的当代伊斯兰教建筑，是马来西亚夕景观最壮丽的清真寺之一。它建于里卡士湾的人造湖上，感觉有如浮在水面之上，因而得到“水上清真寺”的美称。令人惊叹的白色建筑物造型，与蓝天完美的连成一体。

清真寺于 1997 年建成，占地一公顷，可容纳最多 12,000 名教徒祈祷。

远远看去，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。



sniperzp 穿上本地清真的服装才能进入清真寺，3RM 一个人。

开放时间：平日 8:00-17:00 (周五除外)，周六 9:00-11:00

特别提示：非伊斯兰教徒可以进入参观，需穿上本地清真服装并脱鞋。

交通：公交车 5A 线，票价 1.5 元马币。出租车 从市区前往车费约 12-15 元马币，车程 10 分钟

费用：免费，租服装入场 3 马币

大王花保护区 Rafflesia Forest Reserve Centre

大王花 (Rafflesia) 是世界上花朵最大的植物，仅生长在婆罗洲。据统计，沙巴已经发现了 12 个不同的大王花品种。在大王花保护区，游客可以在森林管理员的带领下深入密林，寻找大王花的踪迹。保护区内有几十处大王花生长点，管理员会密切关注生长状况，带领游客前往最近开花的地点，所以每次行进的路线都会有所不同。但大王花花期不定，能否看到全看运气了。进入保护区需要在资讯中心登记，结组进入。资讯中心座落在保护区公路旁，有各种关于大王花的介绍资料。

门票：外宾成人 5 马币，18 岁以下儿童 2 马币。另外，每个森林巡游小组需付 100 马币保育费，每个小组不超过 6 人。

开放时间：8:00-15:00

交通：公交车：乘坐从亚庇 (Kota Kinabalu) 开往坦布南镇 (Tambunan) 的长途汽车，中途在大王花保护区下车。票价 15 马币；出租车：距离亚庇约 1 小时车程，车费 100 马币左右。

雨林穿行最好穿着舒适的休闲运动鞋。为防止蚊虫叮咬，建议穿着长袖衫长裤，并且涂好防虫液。



神山 Mount Kinabalu

海拔 4095 米的神山，是东南亚的最高峰。在华人称作京那巴鲁山的神山，名字的来源是取自嘉达山原住民的语言“Aki Nabalu”，意思是崇敬亡魂的地方。它是世上最安全与最容易攀登征服的山峰。一般而言，登山者从出发站启程，需要 2 天的时间才能完成登顶和返回。登山者可以选择的登山栈道，分别是顶峰栈道 (Timpohon) 和马西劳 (Mesilau) 栈道。攀登神山者必须在登山的第一晚在山腰的住宿过夜。就登山而言，一般只有两条路，Timpohon 或 Mesilau。Timpohon 这条路相对短一些，适合新手，第一晚住 Kinabalu Park。Mesilau 这条比较长，但据说风景更好一些，第一晚住 Mesilau Nature Park。但不管选择哪条路，在 layang-layang 休息站以后的路就都一样了。第一天的终点是海拔 3273m 的 Laban Rata，走 Timpohon 路线大概需要 6 小时。第二天凌晨 2:30 开始冲顶，大概 6:00 前登顶等日出，然后下山，在 Laban Rata 吃顿早餐后返程，再花 3 小时左右下到登山起点处。

顶峰栈道是由神山公园总部附近的丁波汉闸门 (Timpohon Gate, 1800 米) 出发。在到达拉班拉达栈舍 (Laban Rata, 3273 米) 之前，登山者将遇到和经过一系列的栈道亭子——甘迪斯亭 (1981 米)、乌拔亭 (2095 米)、罗威亭 (2286 米)、拉央拉央亭 (2702 米)、威罗沙亭 (2690 米)，以及巴卡亭 (3080 米)。从丁波汉闸门到拉班拉达栈舍的攀程，约需 6-8 小时。更具有探险精神和体能较超凡出众的登山者，可选择距离公园总部约 15 公里，从马西劳自然旅馆出发的马西劳栈道。这条栈道的攀程明显地比较陡峭与容易脚下打滑，特别是在潮湿的季候期间。无论如何，这条距离较长的栈道，会更适合热衷于从事研究神山生态学的科学家们。

在登山栈道途中，你的视线所及，肯定会有大量令您眼界大开的景物，譬如品种珍稀的威罗沙猪笼草，以及卡通小瀑布的神奇景观。

到达拉班拉达栈舍后，登山者即可安排在这儿歇脚休憩、充电恢复体力。继程攻顶将在黎明前，一般上是在次日凌晨 2:00 出发。从这里开始，登山者必须沿途扶着绳索攀爬到峰顶。因此，登山者受劝请戴上布质的厚手套，防御寒冷的同时，也避免手腕被绳索划伤。从拉班拉达到顶峰的攀程，约需 4-5 个小时。

必须留意的是，拉班拉达栈舍的餐厅收费会比一般的餐厅稍微高一点。随身多准备一些现钱，是有必要的。

最佳旅游时间

在神山公园总部的气候清凉和干燥，平均温度介于摄氏 15 度 -24 度间，山上的均温则介于摄氏 6 度 -10 度之间。登山客以穿着透风的棉质装束，以及舒适的登山鞋登山为宜。此外，登山者最好带备手电筒、雨衣和夹克或披风，以备下雨时气温下降之需。



星岛小哈 登山线路图

住宿

爬 Kinabalu 一定要早定旅馆 (千万要先定了旅馆再订机票，否则旅馆满了订了机票也白搭)，大概提前 6 个月左右比较保险。没有啥网上付款的系统，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。从 2007 年每人 30 马币一晚，2008 年捆绑了三餐变成 188 马币，2009 年 330 马币，2011 年 479 马币，2012 年 518 马币。从 2011 年起，又捆绑了前一天晚上在山脚下的住宿，推出了三天两晚游的套餐，标间三天两晚 1532 马币 (含山脚下一晚住宿 + 三餐 + 第二天上山打包的午餐，Laban Rata 一晚住宿 + 晚餐 + 夜宵 + 早餐)，也就是全套下来食宿平均每人 766 马币。单独订 dorm 的床位的话是每人 621 马币。2013 最新报价 671 马币 (明年估计还会涨)。公共假期比较集中的时候还有每晚 155 马币的加价。所以感兴趣的要抓紧行动!

第二天从山上下来的时间因人而异，总体上来讲保险起见不推荐订当晚的飞机。所以下山后一晚应该是在亚庇住了。亚庇的住宿推荐请见 XX 页。

装备

登山鞋

必备指数: 5 颗星。选登山鞋三大必备特征: 防滑, 防水, 护脚踝。山上经常下雨，尤其是雨季。所以鞋子一定要不打滑。尤其在登顶的路上有一段需要爬绳子的路段，脚下一打滑可是有生命危险的，所以说登山鞋一定要防滑效果好。山上的雨说来就来，一旦下雨普通运动鞋一定会湿透，为后面的登山增加不小的难度，因此鞋子必须防水。山路有相当的一段是乱石路，下山的时候踩不好容易崴脚，所以选登山鞋的时候尽量买中高帮的鞋子。

冲锋衣冲锋裤

必备指数: 4 颗星。两大作用: 防风防水。冲锋裤可以从开始就装备上，冲锋衣一般到后半段才用得着。冲锋衣主要用于在山顶防风，登顶时温度很低，有防风装备就用不着穿棉袄了。

速干衣

必备指数: 3 颗星。主要用于前半段。前半段会比较热，会出很多汗，纯棉的 T-shirt 会湿透，后面再被冷风一吹，很容易感冒。

头灯

必备指数: 5 颗星。冲顶在凌晨，加上走危险路段，想活着回来的都带上头灯，别指望靠别人的头灯照亮你眼前的路，基本都是前后排成一条线走的。不过 Laban Rata 有出租头灯，20 马币一个。

毛线帽

必备指数: 4 颗星。用于冲顶保暖。本来在三四千米就可能高反，头是重点保护对象，别本来没高反，被风吹得头痛就得不偿失了。Laban Rata 有卖土匪帽，20 马币一个。

登山杖

必备指数: 4 颗星。有登山杖在手，上下山真的会省很多力，而且对膝盖是一种保护。

手套

必备指数: 4 颗星。要求: 保暖, 防滑, 防水。冲顶时保暖是其一。因为爬绳子的路段比较危险，手套的防滑效果一定要好。另外有时不可避免的要扶着岩石攀爬，如果前夜夜里下雨，岩石会是湿的，所以最好手套能防水。

登山线路图



SABAH PARKS Mount Kinabalu 登山费用

门票

马来西亚人

每人 RM 3.00 (成人)

每人 RM 1.00 (18 岁以下)

非马来西亚人

每人 RM 15.00 (成人)

每人 RM 10.00 (18 岁以下)

登山证

马来西亚人

每人 RM 30.00 (成人)

每人 RM 12.00 (18 岁以下)

非马来西亚人

每人 RM 100.00 (成人)

每人 RM 40.00 (18 岁以下)

登山保险

每人 RM 7.00

交通 (可选)

Kinabalu Park - Timpohon Gate

1-4 人 (1 位向导)

5 人以上 (1 位向导)

单程共 RM 16.50

单程每人 RM 4.00

Kinabalu Park - Mesilau Trail

1-6 人 (1 位向导)

7 人以上 (1 位向导)

单程共 RM 85.00

单程每人 RM 15.00

登山向导费用

登山人数	Timpohon-Peak-Timpohon	Timpohon-Peak-Mesilau	Mesilau-Peak-Mesilau
1-3 人	RM 128.00	RM 143.00	RM 150.00
4-6 人	RM 150.00	RM 173.00	RM 173.00

搬运工费用 (可选)

	Timpohon 上 / Timpohon 下	Mesilau 上 / Timpohon 下	Mesilau 上 / Mesilau 下
至 Laban Rata	RM 80.00 (10 kg)	RM 90.00 (10 kg)	RM 102.00 (10 kg)
至 Sayat-sayat	RM 94.00 (10 kg)	RM 100.00 (10 kg)	RM 114.00 (10 kg)
至 山顶	RM 102.00 (10 kg)	RM 114.00 (10 kg)	RM 124.00 (10 kg)

- **最重 10kg, 超过 10kg 部分每 kg 按当日价位收取**

登山证书 (可选)

登顶证书

RM 10.00

抵达 Laban Rata 证书

RM 1.00

登顶证书 (经 Mesilau 路线)

RM 2.00

住宿延期

如果计划在 Laban Rata Resthouse, Gunting Lagadan Hut, Waras Hut 或 Panar Laban Hut 住超过一夜, 请注意向导费及搬运费每晚将收取额外 50%。按照 Sabah Parks 规定, 所有登山者在上山及下山过程中必须有一位向导陪同。

需携带物品

- 合脚的登山鞋/保暖衣物 (抓绒衣) /冲锋衣 (防风) /长袖衫 /更换衣物
- 饮用水/高能量食品 (巧克力, 坚果, 葡萄干, 葡萄糖)
- 头痛药/遮阳物品 (帽子/防晒霜) /唇膏/膏药/驱虫剂
- 望远镜/相机/防水的相机包/手电筒 (头灯)
- 多双袜子/毛巾/手套/帽子/纸巾

特别注意

建议所有登山者登山前进行必要的体检。如果你有以下病史, 强烈建议不要尝试登山: 高血压, 糖尿病, 心悸, 关节炎, 心脏病, 严重贫血, 消化道溃疡, 癫痫, 肥胖症 (超重), 慢性哮喘, 肌肉痉挛, 肝炎 (黄疸); 或其他任何可能妨碍登山的疾病。

~ 所有费用需在抵达 KINABALU PARK 后以现金支付 ~



登山包

推荐指数：4 颗星。最好是一大一小，一个 60L 左右的用于前半段，一个 30L 左右的用于冲顶。背包的负重系统一定要给力，好的背包背上重物就感觉是体重增加了一些，而不会让肩膀过度疲劳。另外背包的防雨罩一定要记得带上。神山公园有搬运工服务，不自信的可以考虑雇佣搬运工，具体收费见最后一部分。

其他推荐物品

补充能量的零食，水壶（至少一升容量，不要太大），净水药片，防晒霜，简易急救用品（头疼片，创可贴，消毒剂，绷带，三角巾，别针，棉签），塑料袋（黑色大垃圾袋即可，防雨），口哨（以防天气不好能见度低），相机，备用电池，雨衣（可在神山公园购买一次性雨衣，5 马币一件）。

其他

在节省费用的前提之下，登山客可选择集体团队方式出发（每团人数 6 人），来分摊付给向导脚夫的费用。登山客也可以携带自用干粮如快餐、巧克力及面包等。准备背着大背袋登山者，可以聘请搬运工代背。

鉴于登山客数量众多，有意登山的人士，都必须至少在出发的 6 个月前，向有关单位报备预定。

此景点信息由[星岛小哈](#)提供，更多详情请参见游记：www.mafengwo.cn/j/1325833.html



[两个人去旅行](#) 马奴干岛

东姑阿都拉曼国家公园

Tunku Abdul Rahman National 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。岛上建有野餐亭、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](#) 沙比岛上生活着一种东马和印尼特有的巨蜥，别看它们样子吓人，但其实很温顺。大概是熟悉了来来往往的人群和各种镁光灯，它们很有大牌的范儿。晃晃荡荡的踱步到餐桌前准备和游客一起享用午餐。工作人员向它们扔去一块烤鸡肉，它们就慢吞吞地将肉吞下肚，然后懒洋洋地享受着游客们的围观。

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。渴望下水湿身泳泳或纵情探险？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（参见住宿 XX 页），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（手机或手电筒）。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，有着无法想象的浪漫。

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！

仙本那 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中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。诗巴丹 5 米的浅滩之后就是垂直落下超过 600 米深的湛蓝深海，为世界五大峭壁潜水之首。世界潜水之父雅克-伊夫·库斯托称它是“未曾受过侵犯的艺术品”。

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。

交通

从吉隆坡和亚庇都有飞往斗湖的飞机，相对而言，从亚庇到斗湖要更快更方便一些，飞行时间不到 1 小时。

下了飞机之后乘大巴去仙本那，打车的费用较贵，建议找人一起拼车。从斗湖开往仙本那需要约一个半小时，回程同理。

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，想看身形超大的鱼群和海龟的潜客也一定要来这里。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。

诗巴丹岛总共有 12 个潜水据点，分别为西礁 (West Ridge)、北角 (North Point)、陡坡 (The Drop Off)、龟穴 (Turtle Cavern)、梭鱼角 (Barracuda Point)、珊瑚园 (Coral Gardens)、白顶通道 (Whitetip Avenue)、中礁 (Mid Reef)、龟罩 (Turtle Patch)、南角 (South Point)、鹿角峰 (Staghorn Crest)、龙虾窝 (Lobster Lair) 以及悬浮花园 (Hanging Gardens)。最受称道的据点是龟穴、梭鱼角、南角和悬空花园。

推荐潜点

海狼风暴点 (Barracuda Point)：这里堪称世界上最好的观看海狼风暴的地点。在此潜水，可备流勾一个，用来将自己固定在悬崖上，观看海狼风暴。通常除了海狼风暴外，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。

白顶通道 (White-tip Avenue)：潜入这里，会看到 15 条以上的鲨鱼列队游行

龟穴 (Turtle Cavern)：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。

龙虾窝 (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。

悬浮花园 (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。

特别提示

诗巴丹岛由于政府保护此地环境，每天的潜水人数仅限 120 人，再加上申请准许证需要时间，所以游客最好至少 3 个月前预订。并且，游客也不可以在诗巴丹岛上过夜，但可以在附近的马布岛和卡帕莱岛留宿。



诗巴丹潜水点分布图

交通：从仙本那乘船大约 40 分钟

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

距离仙本那 45 分钟船程的卡帕莱岛是坐落在诗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，是一座名副其实的水上天堂。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。

费用：3 天 2 晚标准间 1750 马币 / 人

交通：从仙本那乘船到卡帕莱岛大约 1 小时

网站：<http://www.sipadan-resort.com>



提拉馋猫鬼 偶然间在网上得知了这个潜水圣地

马布岛 Mabul Island

毗邻诗巴丹岛是马布岛最初的诱人之处，但它很快也跃升成为世界上最佳的漫潜据点之一。岛上除了数间潜水度假村外，还有一个前身为石油田钻塔的近海旅舍，提供不一样的住宿体验。

马布岛是一个沙滩岛屿，座落在 200 公顷珊瑚礁石的西北处角落。沙质海底的珊瑚礁和人造礁四周，栖息着各类让人惊奇万分，体积微小的海洋生态。火焰墨鱼、蓝环章鱼、伪装章鱼、短尾墨鱼等，可在马布岛珊瑚礁发现的头足纲类动物实在多不胜数。吞食海星的釉彩腊膜虾、拳师蟹张牙舞爪挥动小小的胳膊，数不尽的甲壳类动物也在海底上演一幕幕精彩画面。

潜水时可发现各类虾虎，包括红天线虾虎鱼、黑鳍虾虎鱼、金粉虾虎鱼等。体型大、像小丑般色彩斑斓的躄鱼也到处可见，海鳗、蛇鳗和几乎整个鲷鱼家族全部出动任人观赏，而颜色鲜艳的小鸳鸯鱼则在黄昏时分演出交欢舞。毫无疑问，马布岛绝对是个神奇的观赏微生物潜点。

交通：从仙本那乘船到马布岛大约 30 分钟

网址：www.swvresort.com



Joy Tripper 聚居村落

其他地区特色景点

丹依谷保护区 Danum Valley Conservation

距离拿笃市以西 70 公里处，窝据着占地幅员达 438 平方公里的一片茂密，全然未受干扰的原始林地，称为丹依谷保护区。该地处偏远的保护区，人烟稀少并几乎与摩登文明社会隔绝，是自然博物爱好者的天堂。

在经验丰富的自然博物向导偕同下，访客从容自在地在原始林漫步跋涉，穿透与浸浴在平静、靠近河岸及低原双翼子雨林里，是惬意无比的赏心乐事。观鸟人肯定会对登上 300 米长，高 27 米的一座丛林吊桥，观赏到无数的鸟类而欢欣雀跃。丹依谷保护区里头也有美丽无比的飞瀑和河流，包括普禄河的七层瀑布——保护区内迄今被发现到气势最磅礴的瀑布与瀑布潭。

在这里，访客还可有机会探访嘉达山杜顺族 (Kadazandusun) 原住民古



老的墓地，伯利安木制棺椁与陪葬品的瓷瓮皆完好无损。丹依谷里头已被发现的类似传统墓地共有三处，其中两处靠近旷野的中央，另一处则位于悬崖下，正好俯瞰着婆罗洲雨林旅馆。

在往下走的途中，旅客们可在一个没有水蛭与可以安全游泳的“抓骨”按摩池中，享受清凉戏水之乐。傍晚时分，还可以驱策开篷吉普车，出发作夜间寻觅野生动物的活动。野生动物摄影迷，运气好的话，也极可能在这个保护区里，猎拍到躲躲闪闪、难以捉摸的罕见野生动物珍贵镜头。

活动内容：漫步丛林（含导游）、观看幻灯片及录像、漫步吊桥、远足至古老的嘉达山杜顺族埋葬地、观赏鸟类、夜间探险——夜晚驾驶吉普车前往野生动物栖息地、享受瀑布洗礼、丹浓河漂流、前往丹浓谷保护中心

交通：先从亚庇飞往拿笃，飞行时间约 55 分钟；在从拿笃乘车约 2 小时可达到。游客可购买旅游套餐。

费用：3 天 2 夜 标准双人间 2010 马币 / 人（费用包括住宿、全餐、丛林导游及税金）

迪加岛 - 蛇岛 Pulau Tiga/Survivor

迪加岛坐落于文莱东北部，距沙巴西海岸约 10 公里，全长约 4.5 公里，宽 1.5 公里。海拔 100 公尺的迪加岛是由数个泥火山所喷出的泥浆经过长年堆积形成的，至今岛上的泥浆仍不断地涌出。岛上从未受过污染，生存着许多哺乳类动物，包括猕猴、巨蜥等，这里的鸟类和昆虫也不容错过，会令你大开眼界。正因如此，美国摄制队也曾慕名前来，拍摄了电视连播节目——生存者（Survivor）。

现如今，岛上开设了两家度假村，建立在沙滩后方的翠竹丛林间，为潜水初学者提供了详尽的潜水课程。环岛的珊瑚礁也美丽异常，海水能见度高达 20 公尺。

活动：游泳、浮潜、垂钓、潜水、划橡皮艇、参观蛇岛、冷火山灰泥浴
旅行社：迪加岛旅行社 Pulau Tiga Resort 电话：(60-88)240584 网址：www.pulau-tiga.com

交通：迪加岛位于亚庇西南方，约 35 海里处的一个岛屿，从瓜拉班尤 (Kuala Penyu) 乘坐快艇约 15 分钟船程即可抵达。



大雨的夜里 火山泥浆浴

斗湖山公园 Tawau Hills Park

座落于沙巴东海岸斗湖镇，现受沙巴公园保护及管制。这里是上游 Sg. Tawau, Sg. Merotai, Sg. Kinabutan, Sg. Mantri 及 Sg. Balung 五条河流的重要交汇区。园内林木绵密茂盛、地衣植被草木葱翠，河流小

溪晶莹闪烁，是享受徒步漫游、野餐露营和呼吸清新空气的好去处。

幸运的话，您可能还会在这里瞧见一些野生动物出没。长尾猴、巨松鼠、红叶猴，甚至成群结队的白猴，在这里都曾经被发现过。访客也可以选择附设简单设施如浴室和厨房的小度假屋或旅馆下榻宿夜。

心怀冒险念头？离开河流不远的地方，辟有一片扎营露宿的野营地。此外，公园内也有不少山林跋涉栈道，其中有几个栈道还可以引领你抵达一池温泉与一翦飞瀑，留意指示牌就可以找到。许多人都会选择在学校或周末假期游览斗湖山公园，所以，为了避免熙攘拥挤的现象，非假日时段会更适合到此游览。

门票：外宾成人 10 马币 / 人，18 岁以下儿童 6 马币 / 人。

开放时间：8:00-17:00

交通：距离斗湖镇约 24 公里，车程 45 分钟。从斗湖镇乘出租车前往车费约 40 马币。

住宿 Sleep

亚庇

亚庇 (KK) 的住宿有各种档次，但集中在市区的酒店大多是中档，类似于国内的三星级酒店。高档酒店多为离岛的度假村，适合潜水或专程蜜月的游客。推荐休闲游的朋友们住在市区，吃喝和购物都比较方便，距离码头也不远，出船离岛很便捷。

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

豪丽胜酒店 Horizon Hotel Kota Kinabalu

酒店距离市中心仅有 0.05 公里，房间很新，自助早餐品种颇多，服务贴心。周边有很多食肆和购物中心，出行便捷。

地址：Jalan Pantai, Locked Bag 2084, 亚庇, 亚庇, 马来西亚 88999

电话：(60-88)518000

参考价格：标准间每晚 260 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

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

佳蓝汶莱度假村 Nexus Resort & Spa Karambunai

酒店虽然距离市中心较远, 但是周边环境非常安静, 很适宜休闲度假。酒店拥有私人沙滩, 周围还常有小蜥蜴等野生动物出没, 自然环境极佳。

地址: Off Jalan Sepangar Bay, Locked Bag 100, 88993 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia
电话: (60-37)9555501
参考价格: 标准间每晚 530 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

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: 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: www.bungarayaresort.com
参考价格: 高级别墅每晚 1200 马币左右

餐饮 Eat

来到沙巴, 根本不用愁找不到好吃的。尤其是令人垂涎欲滴的海鲜类及美味多汁的热带水果, 肯定让你流连忘返吃撑肚子。应该说在沙巴主要有四类食品, 一是本地马来西亚风味食品, 包括印度餐, 如椰浆饭, 飞饼, 咖喱饭、叻沙、沙爹串烧等, 特点是口味较重; 二是本地中国菜, 如肉骨茶、海南鸡饭、海鲜粉面等, 特点是口味清淡, 广粤风味为主; 三是海鲜类, 大部分到了沙巴的游客都会品尝, 食材够新鲜, 价格也够实惠; 四是外国食品, 如肯德基、麦当劳、披萨、牛排等, 这个味道全世界差不多, 不必多说。

游客们最喜爱的餐厅主要集中在沙巴首府亚庇, 在那里可以吃到最正宗的马来本地美食, 海鲜餐厅也遍地开花, 想要大快朵颐的食客们一定要在亚庇过足瘾。在山打根和仙本那也开设了一些很不错的餐厅, 只是名气没有打响而已。

特色推荐

海鲜

来到沙巴, 绝对不能错过品尝新鲜、产量多并精心烹调的海鲜, 从巨鲈到肥美的生蚝, 即使是味蕾最挑剔的食家都要赞好。海鲜的海鲜物美价廉, 完全不必担心“荷包受伤”。在很多海鲜餐厅内, 食客可以直接从海产玻璃缸中挑选自己想吃的生猛海鲜, 然后按自己的胃口选择指定的烹调调料。

马来风味菜

马来风味菜的种类很多, 首推是叻沙, 味足料多, 汤很香浓, 感觉上有点像泰式冬阴功汤, 但比冬阴功汤还要好吃得多。叻沙很多茶餐厅都有, 现在亚庇最有名的是怡丰茶餐室的, 但在 gaya 街也可以吃到味道很正的叻沙。

椰浆饭也是必吃的一种当地美食, 本地风味十足, 吃起来微辣微甜, 价格相当实惠。椰浆饭基本是马来餐的代表, 但每个餐馆椰浆饭的配料不一样, 一般来讲一勺有小鱼干的椰浆酱、几片黄瓜和半个鸡蛋肯定有。推荐去亚庇的 GAYA CENTRE HOTELS 对面的 UPPERSTAR 西餐厅去吃, 价格约为 7.8RM, 要另加服务费, 但味道最好, 值得一试。

当然, 肉骨茶也是一定要试一试的。这是一道用药材和一些卤水一起熬成的肉食, 有排骨、猪蹄、肉丸、肠肚等等, 你可以根据自己喜好选择。其中, 亚庇佑记肉骨茶在网上非常有名, 普遍游客反应味道确实还不错。但这家店傍晚才营业, 白天想吃的话只好去别的店家了。

沙巴的一些特别的菜式, 如本地著名的烧魔鬼鱼, 这是当地很受欢迎的菜肴, 另有野猪肉也是受推荐的好菜。



水果

其实让人最怀念的，除了海鲜以外就是沙巴的水果。木瓜、蜜瓜、西瓜、榴莲、菠萝蜜、菠萝都是物美价廉的，好吃到想把舌头吞下去。除榴莲外，其他水果都可以在集市、夜市购买，榴莲要到晚上才有专门的榴莲夜市，整条街都停着小卡车装着满满的榴莲，先劈现吃，甚至比泰国的金枕榴莲还要美味。



微风2- 超级正宗的马来榴莲

亚庇

珍珠海鲜城 Sri Mutiara

位于市中心甘榜阿逸 (Kampung Air) 的珍珠海鲜城是吃海鲜的好去处。晚上，许多来自国外的游客都爱到这儿大快朵颐，吃饭时还可以看到当地的传统舞蹈，顺便了解当地文化。这家酒家的老板招呼客人很热情，会讲中文，会详细地为客人介绍他们的招牌菜。价钱自然也比较公道，店内的生猛海鲜既新鲜又肥美。

地址：9-12block A G/F Sedco Complex Kampung Air,Api,Sabah
电话：(60-88)223080

大茄来海鲜餐厅 WelcomeSeafood

这是亚庇市中心比较有名的海鲜餐厅，店内有华人服务生，老板也是华人，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。食客自行到海鲜台前选购，所有鱼虾蟹全都是当天的新鲜货，种类繁多。建议晚餐时早一点到店里，如果晚了，喜欢的食材很可能售罄。

地址：G15-18, G/F, Komplek Asia City | Phase 2A, Jalan Asia City, Kota Kinabalu
联系方式：(60-88)447866
交通：近亚洲中心，步行可到达
参考价格：人均 100 马币



咩咩 新鲜的海鲜应有尽有

佑记茶室 Yu Kee Bak Kut Teh

这一家的名气相当大，每天都是大量食客慕名而来。这里的肉骨茶汤味很鲜美，虽然有一股中药味，但味道还是很不错的。老板会将中文，经常向游客推荐猪手的肉骨茶或猪肚肉骨茶，游客也可根据自己的口味选择其他的种类。

电话：(60-88)221192
地址：74 Jalan Gaya, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia
营业时间：17:00-23:00 (每隔一个星期一休市)



月亮笑笑 佑记肉骨茶

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, Bormion Centre, Foh Sang, Luyang, Kota Kinabalu
联系方式：(60-88) 238914
营业时间：6:00-14:00



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

除了在餐厅品尝美食外，一些夜市也是品尝美食的好去处。在 Tanjung Aru Beach 上有一个夜市，晚上非常热闹，是一整片吃小吃的地方。主要的东西就是烧烤、小吃、饮品。这里离香格里拉很近，走路 10 分钟。烤鸡翅 1 马币 / 个，含翅根，翅中和翅尖。沙爹肉串 0.4 马币 / 串；玉米很不错，5 个甜玉米 RM 3；还有各种鲜榨的果汁，2—4 马币。

仙本那

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。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
电话：(60-01)28069818
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，濑尿虾，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)

山打根

巴林屋顶花园咖啡座 Balin Roofgarden Bistro and Bar

座落在旧船坞魏亚贵大酒店 (Nak Hotel)8 楼的巴林屋顶花园咖啡餐厅酒廊，也许是山打根市区中心最具隐秘感的餐厅酒廊之一。其设计格局和谐，布置气氛浪漫拙朴，肯定会让光临的宾客印象至深。水泉琉璃帘露天用餐区供应西方各国风味佳肴之外，也常备各式鸡尾和各国进口名酒。

在尝用招牌多汁的芥末奶油牛扒块之前，私房秘方料理的蘑菇汤及蕃茄布鲁斯结塔，是开胃绝配。法式沙司烤鸡肉或海鲜串，既使是最挑嘴的食客也会称心满意。而甜品则是以每日轮换方式推出，每天都有新口味。

地址：Nak Hotel, level 8 Jalan Pelabuhan Lama, 90000 Sandakan
电话：(60-89)272988
营业时间：16:30- 次日凌晨 2:00

桃园餐厅 Tropical Garden

这是一家马来人开的海鲜自助火锅餐厅，比起同在扯旗山半山的“1 malaysia”（同样是自助海鲜火锅），桃园餐厅的美景胜出许多。这家餐厅处于山打根的制高点上，可以让你俯瞰山打根全城。

火锅的汤底可选择泰式辣味、蔬菜汤底、辣汤底，涮品当然是以海鲜为主，老板会极力推荐海螺或螃蟹，你也可根据自己口味随意选择。在这家店还可以选择吃自助火锅，25 马币一位的价格非常令人心动。

地址：Jalan Bukit Bendera, Sandakan, Malaysia

购物 Shopping

沙巴虽然算不上是购物天堂，但在集中在亚庇的购物中心内，从名牌高档货到廉价的打折商品也是应有所有的。想逛一逛销售品牌货的购物中心的话，可以到位于滨海新天地对面的华丽山广场 (Warisan Square)，那里是汇集了各种高档名牌货品的步行街式商场。由华丽山广场步行仅需数分钟之遥的是旺旺山商场 (Wawasan Plaza)，百盛超市与一楼的手工艺品中心，也成功地吸引了很多消费者。

如果你对购买品牌商品没有兴趣的话，也可以到加雅街露天市集、手工艺品市场、菲律宾市场等地搜寻一些具有沙巴特色的小饰物或纪念品带回当礼物，这些地方都堆满了琳琅满目的当地手工艺品商品，如木质厨具、手工串珠饰品、草编帽、纱笼布匹等，而且还可以试着与小贩讨价还价，趣味性无穷。

亚庇购物商场

Borneo Hypermall

地址：Jalan Sulaman Highway, Kota Kinabalu
电话：+60 88-447744
太平洋商业大厦 (Centre Point Sabah)
地址：Jalan Centre Point, 88000 Kota Kinabalu 电话：+60 88-246900



城中城 City Mall

地址：SN 16-17, Block D, Lorong Jalan Lintas, 88000 Kota Kinabalu
电话：+60 88-484408

亚庇城购物中心 KK Plaza

地址：2A Jalan Lapan Belas, 88000 Kota Kinabalu
电话：+60 88-221979

华丽山广场 Warisan Square Shopping Mall

地址：1, Jalan Tun Fuad Stephens, Kota Kinabalu
电话：+ 60 88 447777

旺旺山广场 Wawasan Plaza

地址：Lorong Plaza Wawasan, 88000 Kota Kinabalu 电话：+60 88-231772



集市篇

如果你在民间寻宝，一定要逛被当地人称为“斗磨”的沙巴露天市集。露天市集并不只是在亚庇市中心才有，一些邻近地区如古打毛律（Kota Belud）、吧巴（Papar）及保佛（Beaufort）都有具有当地特色的露天市集。摊贩们摆卖的物品包括本地水果、糕点、手工艺品、古董、水晶石、新鲜海产、蔬菜等，种类繁多，价廉物美。

至于前往沙巴东海岸世界级潜水胜地的朋友，斗湖将是您的必经之地。在回程时，别忘了买一点斗湖最出名的鱼干及虾米，送礼自用两相宜。

重点推荐

加雅街周日市场 Gaya Street Sunday market

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。每周日一早开始，小贩的叫卖声遍布整条街，物品也是包罗万象，包括水果蔬菜、观赏或食用鱼类、盆栽花卉、小宠物、书籍、衣物、玩偶、纪念品和手工艺品、古玩、家庭自制糕点、食粮、丹南咖啡以及土产草药等。

地点：亚庇 (Kota Kinabalu)

开放时间：每周日 早上 6:30 - 下午 1:00

如何到达：加雅街，亚庇中心街，可由亚庇市中心步行至加雅街

手工艺市场 Handicraft Market

一眼望去，几乎所有的摊位都出售同类的商品，如贝壳，手工串珠项链，草编篮，编织帽等，但你若驻足片刻，便会发现这里的特色。与菲律宾手工艺市场不同的是，这里有不少摊位出售的是只有在印度尼西亚、沙捞越或沙巴本地才能买到有民俗特色的小商品。

在这里，可以体验到一大乐趣：杀价、杀价、再杀价！只要你乐意学上几句本地语言，来增强自己的杀价气势，你就大有可能满载而归。

地点：沙巴公园 (Sabah Parks) 办公室对面的 Tun Fuad Stephens 路

娱乐 Entertainment

喜欢阳光海滩的朋友们，沙巴将是你的不二之选。在这里，你可以尽情地在热带海洋中游泳、潜水、海钓，或在夕阳西下时在沙滩上漫步，岸边所提供的水上娱乐项目也足够你玩一阵子的。沙巴的每一个海滩都具有各自的风格，但不论哪个海滩，都恍若仙境，驻足岸边海水清澈见底，五颜六色的珊瑚若隐若现，各种各样的热带鱼游来游去。当然最好玩的还是潜入海底，与美妙的海底世界零距离接触。

沙巴的另一大魅力在于，这里除了大海以外还有神秘刺激的热带雨林，游人可以穿梭于雨林中探寻新奇的动植物，还可以乘着游船在满是萤火虫的河道间穿梭，就像是在童话世界中遨游。

若是到了夜晚，沙巴的娱乐场所活动就更多了。从西式酒吧到设有现场演奏的迪斯高舞厅，再到卡拉 OK 酒廊，都是放松自我的好地方。若还想体验沙巴风情的传统文化表演，可去一些设有文化表演的餐馆观赏，一边品尝着异国的美食一边欣赏着文化表演，妙不可言。

游玩了一天，身疲力尽的时候，可以找一家 SPA 馆全身心地放松，细细品味马来特色的极致 SPA 服务。

海中逍遥游

沙巴是世界顶级潜水胜地之一。这里拥有完美的海底风光，海水清澈，能见度极高。海洋生物众多，锤头鲨、鱼风暴、大苏眉、龙虾、魔鬼鱼……稀有鱼类轻易可见，在位于山打根的海龟保护区，你不仅可以在海底与海龟一起遨游，还可以在夜幕降临之际静静地窥探到海龟妈妈上岸产卵，非常有趣。并且，每个岛屿的珊瑚群都保护得很不错，成就了非一般的海底世界。沙巴的诗巴丹是世界上数一数二的潜水宝地，这里除了可以供专业潜水玩家享受外，还开设了潜水培训课程，是边学边玩的首选地。

暂时还没有勇气潜水的也不必沮丧，在沙巴浮潜也是既有趣又安全的。在位于亚庇的东姑阿都拉曼国家公园内的诸多小岛上，都可以尽情体验浮潜的乐趣。

深海钓鱼

除了令人大开眼界的潜水以外，沙巴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。

亚庇附近的美人鱼岛的附近海域就是一个海钓的好去处，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

沙巴赏落日

沙巴是世界三大最佳观赏落日的处所之一，因此傍晚时分沙滩边坐满了等待日落的游客。最著名的日落观赏点是丹绒亚路海滩一带，一般来说，下午 16:00 左右就应出发去海滩等待日落了，靠近香格里拉丹绒亚路酒店的日落吧是观赏落日的最佳位置。

除了上述的海滩外，金之岛是最近兴起的日落、日出观赏点。金之岛是沙巴南部的一座私人岛屿，岛上不但设施新，而且生态保护非常好，海水有 16 米的能见度，绚丽的珊瑚触手可及。碰上天气好云雾稀薄时，坐在码头边不但可以看到日出，还可看到日照山峰的奇观。



 **月亮笑笑** 霞光乍现，红日初升

沙巴高尔夫球运动

沙巴州内各地辟建了不少的高尔夫球场，其中有一些更是风景怡人，为球手提供极富挑战性的球道，不论你的标准杆数是多少，也不论你是什么水平，你都可任意选择在市中心、在海边、在海拔数千尺高原或在苍翠丛林周遭的球场。

其中，位于亚庇的丝绸港湾高尔夫球乡村俱乐部 (Sutera Harbour Golf & country Club) 就是个不错的选择，这个由格拉罕马斯 (Graham Marsh) 设计的高尔夫球场，是由湖畔 9 洞 (3,140 公尺)，文化 9 洞 (3,176 公尺) 以及花园 9 洞 (3,176 公尺) 组构而成。球场特征包括了球滚地、水道及部署得极富策略性的沙坑，球道铺的是百慕达 419 草种。夜间高尔夫可以选择光打 20 个洞——湖畔 9 洞，花园 9 洞加文化 9 洞的第 17 与第 18 洞。值得一提的是，这家球场非常好找，从亚庇市中心驱车前往仅需 10 分钟，是您休闲娱乐的好去处。

丝绸港湾高尔夫球乡村俱乐部地址：1, Sutera Harbour Boulevard,

Sutera Harbour, 88100 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia
联系方式：(60-88) 252266

夜生活

在沙巴的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。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 1:00 就纷纷打烊了。

BED

素有最佳娱乐场所之称的 BED (Best Entertainment Destination)，是市内场地与规模最大的娱乐场所，不论本地及外国顾客都被允许穿着短裤或拖鞋、松结的领带，甚至纽扣敞开的衬衫到场。这个场所共分成 4 个部分，即正堂、一座俯瞰舞台的走廊、套房及专门供作举办私人派对的宴会厅。餐饮谱中虽不强调招牌特色，不过充满爆发力的六种饮料却也同样充满诱惑力。在鼓舞女士们站上吧台劲舞方面，龙舌兰酒还是免费赠送的。圣诞夜及除夕夜时，从晚上 19:00- 凌晨 4:00，劲旅乐队 RO4 将驻场呈献别开生面的演出。所有入场消费的顾客，届时也将获赠送派对礼包及参与奖项惊人的幸运抽奖。

地址：亚庇新天地，Lot 1A, K.K. Waterfront, Jalan Tun Fuad Stephen, Kota Kinabalu。
营业时间：每日 18:00- 次日凌晨 2:00
电话：(60-88)251901

Cock and Bull Jesselton Point

酒吧位于亚庇旧海港，是一个上班族解放工作压力的场所。餐谱的饮料虽然很标准，但供应的却是最助兴的餐点与饮料。每年的 12 月 24 日平安夜当晚，这里除了促销特选的红酒和洋酒之外，顾客也可参加创意游戏以及幸运抽奖。12 名本地佳丽届时会逐一登上伸展台，争妍斗艳角逐圣诞美后头衔。

地址：亚庇旧海港，No 9, Jalan Gaya, Tanjong Lipat, Kota Kinabalu。
营业时间：15:00- 次日凌晨 1:00 (星期一至星期四)；15:00- 次日凌晨 2:00 (星期五至星期日)
联系方式：(60-88)239848

Cock & Bull Bistro

在恭候圣诞和新年到来的前奏时刻，在这家酒吧可观赏由 21:00 开场的现场乐队表演、玩一两回赌注式落袋台球，或一起观看运动实况一赌输赢。当然，最惬意的莫过于在户外与知心好友共坐，享受冰镇啤酒和习习海风。

地址：亚庇新天地，Lot 3, K.K. Waterfront, Jalan Tun Fuad Stephen, Kota Kinabalu
营业时间：16:00- 次日凌晨 1:00 (周日至周四)；16:00- 次日凌晨 2:00 (周五和周六)
联系方式：(60-88) 257881
网站：www.cocknbullbistro.com

Shenanigan's Fun Pub

这是一家获过奖且被推崇为婆罗洲最佳的爱尔兰小酒店式格调吧廊。名为“ROK 乐队”的三人吉他组合在每周一和周二的 18:00-21:00 在此



驻场演出，而在每周四的同样时段，擅长西班牙乐曲以及 Jon Bon Jovi 与 Jason Miaz 任何曲目的 ECHO 乐队也会在此一展身手。

地址：亚庇神山凯悦大酒店 Hyatt Regency Kinabalu, Jalan Datuk Salleh Sulong, Kota Kinabalu

营业时间：17:00- 次日凌晨 1:00 (周一至周四)；17:00- 次日凌晨 2:00 (周五和周六)

联系方式：(60-88)221234

网站：www.kinabalu.regency.hyatt.com

SPA

游玩一整天后，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。在沙巴的首府亚庇这个新兴城市，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。

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

线路推荐 Tours

沙巴速览 5 日游

线路特色

5 天的时间不长不短，可以大致游览沙巴的最受欢迎的景点

行程安排

D1：国内城市——沙巴首府亚庇

乘亚航航班直飞亚庇，到达后办理好酒店的入住手续，再在邻近的旅行社预订好神山的行程，准备随后美妙的大自然之旅。傍晚，到著名的露天海鲜餐厅大茄来享用美味的海鲜，毫无睡意的话，可以到码头边的酒吧感受一下当地夜生活。

D2：神山公园

一早，旅行社专车会来酒店接上游客前往神山公园，车程约 2 小时。到达后从 Timpohon 门开始攀爬，欣赏沿途奇妙的动植物。运气好的话，还可能看到世界上第一大的花——大王花。第一天晚上在 Laban Rata 住宿，准备凌晨攀爬峰顶。

D3：神山公园——波令温泉——返回亚庇市中心

这一天凌晨 2 点多就要准备出发了，花 3-4 小时沿着 2.7 公里长的步道向顶峰 Low's Peak (洛斯峰) 发起冲击，这样正好能赶上美轮美奂的日出，傍晚的时候可回到攀登起点——Timpohon。有时间的话去波令温泉泡上一泡，好好犒劳一下自己。晚上，乘旅行社专车回到亚庇的酒店，结束神山之旅。

D4：东姑阿都拉曼公园

早晨用过早餐后，步行至码头购买上岛的票，由于东姑阿都拉曼公园是由五个小岛组合而成的，所以游客可以自由选择要上哪个岛，码头也有联票发售，可在一天内几个岛连玩。不过，为了能尽兴地享受海岛的乐趣，建议一天内只玩两个小岛。因此，可以选择最受欢迎的马努干岛和沙比岛，这两个小岛的设施最为齐备，鱼群、珊瑚群也非常美丽。在沙比岛上，游人还可以见到体型硕大的科莫多龙，这些家伙虽然“面目可怖”，但对游人却总是抱着无视的态度，从不会主动攻击游客，所以大可不必担心。

D5：加雅街星期日市场——旅行结束

这一天的下午要准备离开沙巴了，不过如果正好赶上周日的话，还是可以一大早跑到加雅街星期日市场逛一逛街、尝一尝美食。加雅街除了售卖当地的手工艺品以外，还开设了很多名气响当当的当地特色美食餐厅，如金明茶室的肉骨茶、怡丰茶餐室的干捞面等。中午赶赴机场，结束本次旅程。

沙巴 6 日自然生态之旅

线路特色：沙巴的魅力之大在于，这里除了拥有世界顶级的潜水点之外，沙巴的神山、长鼻猴及萤火虫丛林也充满了新奇与刺激。与前所未见的野生动物零距离接触，感受海岛魅力，尽享悠闲假期。

行程安排

D1：北京——吉隆坡——沙巴

北京搭乘飞机往吉隆坡，在吉隆坡转机往沙巴州的首府亚庇，傍晚抵达酒店，办理入住，在附近的餐厅享用地道海鲜。

D2：东姑阿都拉曼海岛公园

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，马努干岛则最大，岛上有很多娱乐项目可供选择。游玩后可在码头找当地旅行社预订观赏长鼻猴和萤火虫的行程，第二天会有专车来酒店接送。傍晚，在码头附近找一家酒吧，感受当地夜生活。

D3：手工艺市场——探访长鼻猴及萤火虫

早上，随便逛逛手工艺市场，这里是本地与外地游客物色和选购手工艺制品、纪念品或土产手信热门据点。

下午，随旅行社专车抵达长鼻猴的家乡一探究竟，车程约两小时，建议自备望远镜和长焦镜头，开船的小哥会敏锐地帮游人发现藏在树林中的长鼻猴。傍晚，在公园的码头上享用自助餐，等夜幕降临之旅，重新登船欣赏萦绕在丛林中的萤火虫。

D4：亚庇市湿地中心——丹绒亚路海滨

用过早餐后，步行至旺旺山百货厦前的巴士站乘巴士 1 号线抵达亚庇市湿地中心，观赏栖息在这里的鸟类。景区坐落在占地约 24 公顷的红树林沼泽地带，是本地与北亚州候鸟重要的栖息地和觅食地。

来到沙巴，不能不观日落。下午乘车前往丹绒亚路海滨，这里是享受海风、观赏日落的绝佳地点。海滨的路边还有许多贩卖当地食品的摊贩，坐在长椅上品尝着鲜椰子水，与心爱的人一起被落日余晖包裹着，这般景象将有多浪漫。

D5：美人鱼岛

来到沙巴，最玩不够的就是海。这一天可以来到位于距亚庇市有一小时车程的古打毛津镇西北海域的美人鱼岛继续追寻海景。岛上生长着茂密的棕榈科植被，沙滩洁净无瑕，海水清澈见底，蕴育着无数珍稀的海洋生物。游人在这里不仅可以潜水、浮潜，还可以玩到多种多样的海上娱乐项目。在这里，深海钓鱼是绝佳的娱乐选择，钓到金枪鱼或旗鱼并稀奇。

另外，岛上设有餐厅和度假村，想在这里多留恋一下的话也可以提前预定这里的度假村，静静地等待日落美景，将令你终身难忘。

D6：沙巴——吉隆坡——北京



山打根原生态 2 日游

路线特点

山打根的海龟岛公园十分有名，是东南亚最重要的海龟产卵孵化地，游人可以亲眼目睹海龟妈妈上岸产卵的感人景象。另外，山打根的自然资源极为丰富，像一块从未被雕琢的宝玉一般展现着它天然的美。

线路详情

D1：亚庇——山打根——海龟岛公园

从亚庇乘坐亚航的飞机飞往山打根，飞行时间仅 45 分钟。由山打根码头出发，乘船约一个半小时即可抵达海龟岛公园。办理好海龟岛的酒店入住，便可以开始游玩。白天，游人可以游泳、潜水、沙滩漫步，晚上可以在工作人员的带领下静候海龟妈妈上岸产卵，待其顺利产完，看守员便会上前数蛋，之后放在沙槽内埋好，让它们安全地度过 30-40 天的孵化期。观赏过后，游人可以回到接待处大厅拿孵化好的小海龟，最终将其放回大海。如此有爱的场景，定会让你大受感动。

D2：海龟岛公园——西必洛人猿庇护中心

来到山打根，不到西必洛人猿庇护再造中心走一趟的话，山打根旅程就不能算是已经完成。从海龟岛回到山打根码头后，可找一辆出租车前往西必洛人猿庇护中心，车费在 20 马币左右。西必洛人猿中心坐落在西必洛-卡比利的森林保护区 (Kabili-Sepilok Forest Reserve) 内，向游客提供便利的条件去近距离观看人猿及亲近他们的自然栖息地。这里设有一条连通观赏走廊和进食平台的木板路，在那里游客可以观赏到管理员每天两次喂食人猿的情景，在此期间偶尔还可以观看到长尾和短尾猴蹿跳于树丛中。除此之外，庇护中心内还生存着许多珍稀鸟类，植被也非常茂密，是观赏野生动植物的宝地。

仙本那潜水天堂 3 日游

线路特色：众所周知，仙本那群岛是世界顶级潜水胜地，其中以诗巴丹最为出名，想要尽情潜水的的朋友一定不要错过。但需要注意的是，潜水后 24 小时内不可以乘坐飞机，以免对耳、眼或其他器官造成潜在伤害。

D1：亚庇——斗湖——仙本那——卡帕莱

从亚庇乘飞机前往斗湖，再从斗湖机场乘车抵达仙本那。游客最好事先联系旅行社或潜水点度假村安排接机，若自己前往可能会比较周折。抵达事先预定好的卡帕莱水屋后，安顿一番就可以开始奇幻的潜水之旅了。在度假村的潜水中心可以一览卡帕莱的众多潜水点，选择一处自己最喜欢的就可以去潜水了。当然，除了潜水之外，卡帕莱的浪漫水屋也无需浪费，甲板外台区是享受日光浴、阅读、小憩、拍照的好地方。傍晚，看着美丽的晚霞散在水屋上，浪漫的一天结束了。

D2：卡帕莱——诗巴丹

清晨，伴着最美的朝霞醒来，享用水屋提供的自助早餐，小憩片刻，便可乘船前往世界顶级潜水点——诗巴丹继续潜水之旅。需注意的是，到诗巴丹潜水需要提前至少 3 个月预约，因此要早早做好打算。诗巴丹有多大 20 多个潜水点，除了可以见到此起彼伏的珊瑚群和鱼群外，还可以见到成群的海龟从你身边游过，深海鱼类如魔鬼鱼、鹰鳐、扇贝、头鲨和鲸鲨也是这里的常客，勇敢的潜水者们必将兴奋到极点。傍晚前返回卡帕莱，继续入住水屋。

D3：卡帕莱

这一天，无需做任何事情，在这里静静地享受一天没有电视没有网络的清静，与心爱的人一起细细品味这里的浪漫足以。

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

佛祖释迦牟尼诞辰日。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做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

Apa khabar - 你好
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！

货币兑换

汇率 仅供参考

1 美元 ≈ 3.18 马币, 1 马币 ≈ 1.92 人民币
100 马币 ≈ 192.21 人民币

马来西亚货币名称是令吉 (Ringgit) 简称“RM” (马币), 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”)、及 50 分 (俗称“5 角”)。纸币面值分 RM1、RM5、RM10、RM50 及 RM100。外国货币可在银行或有执照的外币兑换中心 (Licensed Money Changer) 兑换。机场, 购物中心和酒店都设有外币兑换中心 (一般只收纸币)。大多数酒店在接受换币时会征收额外费用。旅行支票就一定要在银行兑换。在默迪卡购物中心 (Wisma Merdeka) 一层的换汇处, 汇率是最优的。

银联在马来西亚

在沙巴, 能使用银联 ATM 机并不多, 商户中也只有一部分能使用银联。因此游客最好还是带好现金或印有“Visa”的信用卡, 方便消费。

在银联特约商户消费时, 中国银联将会直接将马来西亚林吉特转换成人民币, 不收取货币转换费;

借记卡消费不受信用额度限制, 大额消费时建议使用借记卡;
不论借记卡或信用卡, 刷卡时请输入密码; 卡片若无密码, 请直接按确认;

部分商店可能目前没有张贴“银联”标识, 建议您主动询问商店收银员;

中国银联客户服务热线 95516

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。

银行办公时间

周一至周五: 10:00-15:00
周六、日、公共假期休息

通讯

马来西亚当地区号为: 60

当地 sim 卡

HOTlink 卡

是一种马来西亚 MAXIS 公司发行的预付费 SIM 卡, 类似中国的神州行 / 大众卡, 单向收费。游客可以从绝大部分马来西亚的便利店购买手机卡, 然后让店员充值并设置语言为英语。一张 SIM 卡售价为 8.8RM, 内含 4RM 的话费。

拨打中国电话

拨打中国固定电话: 132+0086+ 国内区号 (0 省去) + 固定电话号码
拨打中国手机: 132+0086+ 手机号码
价格: 拨打中国固定电话 0.2RM/ 分钟, 手机 0.5RM/ 分钟

拨打当地电话

直接拨打马来西亚电话

价格: 每 3 分钟约为 10sen
查询话费余额及有效期: *122#

b) DIGI 卡: 是一种马来西亚发行的预付费 SIM 卡, 类似中国的神州行 / 大众卡, 单向收费。游客可以从绝大部分马来西亚的便利店购买手机卡, 然后让店员充值并设置语言为英语。一张 SIM 卡售价为 8.5 林吉特, 内含 5 林吉特的话费。

拨打中国电话

拨打中国固定电话: 0086+ 国内区号 (0 省去) + 固定电话号码
拨打中国手机: 0086+ 手机号码
价格: 拨打中国固定电话 0.18RM/ 分钟, 手机 0.43RM/ 分钟

拨打当地电话

直接拨打马来西亚电话

价格: 每 3 分钟约为 10sen
查询话费余额及有效期: *126#, 同时 DIGI 卡是默认能够国际漫游的, 所以在中国境内也有信号, 可查余额。

DIGI 卡比较便宜, 但是信号不是特别好, Hotlink 使用的人最多, 信号也是最好的, 价格也比较便宜, 因此建议游客使用 Hotlink 卡。

当地固定电话 / 公用电话

电话

你也可以使用付费电话拨打国际长途, 你必须寻找一台标有“international” (国际) 字样的马来西亚电信付费电话拨打。或者你也可以到一家 IDD-STD 电话的商店或者马来西亚电信营业厅拨打。具体怎么拨打可以询问工作人员。

价格

拨打中国国内: 普通时段 7:00-21:00: (7.36*115%)/ 分钟
优惠时段: 21:00-7:00: (6.00*115%)/ 分钟
拨打马来西亚境内: 根据用户拨打对象所在区域的不同, 费用从 (0.60*115%)/ 分钟到 (3.00*115%)/ 分钟不等。



重要电话号码

亚庇国际机场 (第一终点): +60 88-325555
 亚庇廉航机场 (第二终点): +60 88-447049
 旅游警察: +60 88-450222
 救护车 / 警察: 999
 海关部: +60 88-231411
 消防局: 994
 警察总部: +60 88-212222
 移民局: +60 88-413657
 中国领事馆 (古晋): +60 82-453344 / 570815
 中国驻马来西亚大使馆: +60 3-2164 5301 / 2163 6853
 亚庇市政厅 (DBKK): +60 88-521800
 伊利沙白医院 (Queen Elizabeth Hospital): +60 88-218166
 沙巴医药中心 (Sabah Medical Centre): +60 88-211333

邮政

大多数的邮政局服务时间是8:30-17:00, 关闭时间是周六、日及公共假期。寄到任何国家的航空邮件和明信片邮费都是50sen, 10g以下邮件寄往亚洲国家为90sen, 澳大利亚或新西兰为1.4马币, 英国和欧洲为1.5马币, 北美则需1.8马币。

风俗习惯

服饰

马来男子的传统套服是上身穿称为“巴汝”的无领长袖衫, “巴汝”的特点是长、宽、松。下身穿长至脚踝的布质纱笼。在正式的社交场合, 马来男子现在喜欢穿一种称为“巴迪”的蜡染花布长袖上衣。马来女子的传统套服与男子的相似, 受伊斯兰教的影响, 她们的头上常常围着一一条纱巾, 与中东妇女不同的是, 她们用的是鲜艳美丽的纯色纱巾。

饮食

马来西亚主体民族马来人大多是穆斯林, 他们的饮食习惯与伊斯兰教有着密切的联系。他们不吃猪肉和水生贝类动物, 不喝酒。马来人餐前餐后都必须洗手, 餐间还备有洗手的水, 进餐时在地毯上席地围坐, 各人必须用右手抓取食物, 否则会引起别人的反感。马来人的食物以大米为主, 辣椒和咖喱是最常用的佐餐食品。马来最有名的风味食品之一是一种叫“沙爹”的烤肉。

居住

随着马来西亚经济的发展, 旧时的高脚屋、长屋只在一些农村和山区存在了。高脚屋是有木桩架空地数尺的单层建筑, 屋顶用树叶或木板铺盖, 墙和地板用木料建成。高脚屋防湿防潮防动物侵害。长屋是马来西亚土著少数民族集体居住的建筑, 是用木桩架空地数尺的长形建筑, 长屋中间有一条通道, 通道两边是以家庭为单位的住户。

嫁娶

马来人的婚配是由父母决定的, 基本上有三种形式: 媒妁定亲、定娃娃亲、遗嘱结亲。定亲后, 一般要在女方家举行订婚仪式。马来人的婚礼很隆重, 婚礼在女方家举行, 女方要准备婚礼用的并坐台。在婚礼开始之前, 新娘在母亲的带领下走出新房, 由伴娘扶着登上并坐台。陪送新郎的队伍一路鼓声不断, 新郎进入女方家后被扶上并坐台, 坐在新娘的右边。这时由新娘的母亲向新人祝福。婚礼完毕后, 新郎留在新娘家, 3天后才能同房。7天后新娘新郎到男方家回门。马来人的习俗是夫妻婚后居住在女方家。现在可有多种选择。

生育

马来妇女孕育孩子有很多讲究, 这些讲究一般与椰子有很大关系, 譬如用椰子测胎儿的性别, 用椰壳装婴儿的头发后为婴儿取名字, 把装有婴儿头发的椰壳埋在院子里并种上一棵椰树作为纪念等等。马来妇女生孩子后要坐月子44天。马来人对生男生女没有男尊女卑的意识, 所以, 当地华人生了女孩比较愿意送到马来人家抚养。

礼节

家庭礼节

顺从和尊重父母, 在父母面前坐板凳应恭敬, 不得叉开双腿, 不得翘二郎腿。坐席时应面向父母跪坐, 不准盘腿。

人际交往礼节

尊重尊长, 男子之间见面握手, 但不能与穆斯林妇女握手。互相介绍时, 先向女子介绍男子, 向年长者介绍年幼者, 向地位高者介绍地位低者, 在宴会上如果不认识邻坐的女子, 应请主人作介绍。

社交禁忌

不要当众表示亲热, 如果对方是异性, 不可有身体接触。不能把鞋底或鞋底对准别人。不能用脚碰任何东西。不能触摸任何人的头, 尤其不能摸孩子的头。在马来人晚祷的时候不要拜访。马来人和印度人认为左手不洁, 不能用左手吃东西, 不能随便用左手给人递东西。不能给穆斯林送酒, 不能当着送礼者的面打开礼物。

其他

电源

马来西亚电压是200 - 240伏特交流电(AC)每秒50转。马来西亚的插座与中国不同, 为英式三孔插座, 中国电器插头不能直接使用, 需插头转换器。酒店前台一般有备, 但数量有限, 建议您提前在国内大型超市、网上电子商城购买英标插头转换器

小费

在马来西亚给小费不是惯例。在酒店与餐馆, 因为帐单上已附加一项10%的服务费, 所以不必给小费; 若帐单上注明要另付服务费(Service Charge), 可付约10%的服务费; 游客对饭店服务员、行李搬运工, 可酌情给一点小费; 对饭店门卫、计程车司机可不必给小费。

旅游局

沙巴的旅游行业发展的十分发达, 在旅游旺区的很多地方都设有游客咨询柜台, 备有各项活动的资料以便取阅。另外, 在街上、码头都可以轻松地找到当地的旅行社, 游客可以在那里预订自己的行程。旅行社的服务十分到位, 不仅提供车接车送服务, 还可以提供午餐, 帮助预订住宿。

联络沙巴旅游局

沙巴旅游局

Sabah Tourism Board
 51 Gaya Street, 88000 Kota Kinabalu, Sabah Malaysia.
 Tel: +6088 212121 Fax: +6088 212075
 www.sabahtourism.com
 Email: info@sabahtourism.com

60

安全

沙巴的治安比较好, 旅行中比较安心, 晚上出门也相对比较安全。景区、餐厅很少存在坑骗外国游客的现象, 价格都相对合理。但仍要注意保管好随身物品, 随身携带酒店的卡片以免走失。



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。

下面以北京市居民为例, 申请办理护照的具体程序

携带本人身份证或者户口簿到户口所在地派出所、公安分县局出入境管理部门、北京市公安局出入境管理处或者参团旅行社领取《中国公民因私出国(境)申请审批表》(以下简称“申请表”)

填写申请表

提交申请

提交申请时必须携带下列材料: A、本人身份证或者户口簿原件和户口簿首页、本人资料页、变更页及身份证的复印件。 B、填写完整的申请表原件。 C、符合要求的彩色照片一张。

领取护照

北京市公安局出入境管理处受理申请后, 审批、制作和签发护照的时间是 14 个工作日。领取护照时, 须携带本人身份证或者户口簿、领取护照《回执》和 200 元工本费。凡在《回执》上标明取证日期 3 个月没有领取证件的北京市公安局出入境管理处将予以销毁。

备注

北京市公安局出入境管理处地址: 东城区安定门东大街 2 号
海淀受理点: 海淀区阜成路 67 号
朝阳受理点: 朝阳区京广中心商务楼二层
接待时间: 星期一至星期六(法定节假日除外) 8: 30 至 16: 30
咨询电话: 010-84020101

签证

如何办理马来西亚签证

网站: 马来西亚移民局网站: www.imi.gov.my

办理时间

马来西亚驻中国大使馆

递交材料: 周一至周五 上午 9: 00-12: 00 领取签证: 周一至周五 上午 9:00-12:00 签证处理为 3 个工作日(包括申请日在内)

马来西亚驻上海领事馆

递交材料: 周一至周五 上午 9: 00-12: 00
领取签证: 周一至周四 下午 14: 00-16: 00 周五 下午 14: 30-16: 00
办理时间: 签证处理为 3 个工作日(包括申请日在内)

马来西亚驻广州领事馆

递交材料: 周一至周五 上午 9: 00-12: 00 领取签证: 周一至周五 下午 16: 30-17: 00 办理时间: 签证处理为 3 个工作日

费用

个人社交 / 旅游签证: 人民币 80 元
个人商务签证: 人民币 80 元被拒签或撤消已递交的签证申请, 签证费一概不退。请自备零钱。

签证申请材料

剩余有效期超过 6 个月的个人护照, 至少留有两页空白签证页二寸个人近期证件照一张(彩色)

在签证处柜台领取签证申请表以及申请登记表各一张, 现场填写并粘贴

照片, 具体请咨询签证处官员。

其他注意事项

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。

个人签证必须由本人送交及领取, 不允许任何其他个人或机构代为办理, 如需办理团体签证, 请交给具有相关资质的旅行社代为办理

请勿将护照等个人证件交由陌生人协助办理, 如果您遇到任何不便, 需要交由某位亲属代办手续, 请事先由该亲属征得签证官员许可。

如果您已经持有中国至第三国签证, 仅通过马来西亚机场转机, 无需申请马来西亚签证。但如果您在等待转机期间需要出机场活动, 需要在马来西亚入境口岸办理落地签证。但出于便利和费用考虑, 建议您在有时间的情况下, 先咨询马来西亚驻该第三国外交机构的签证部门。如果您参加了旅行团, 建议您把落地签证交由有经验的领队人员集体办理。

由于中国边检部门的规定, 您如果不持有任一国签证, 是无法离境的。所以您无法在不办理签证的情况下, 直接至马来西亚办理落地签证。

使馆

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: 010-6532 2531/32/33

马来西亚驻上海总领事馆

地址: 上海长宁区红宝石路 500 号东银大厦 B 栋 9 层 01,04 室
电话: 021-60900360

马来西亚驻广州总领事馆

地址: 广东省广州市天河区北路 233 号中信广场 1915-1918 室
电话: 020-87395660 38770766 38770763

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: 0871-3165888

中国驻马来西亚使馆信息

中国驻马来西亚大使馆

地址: 马来西亚吉隆坡市安邦路 229 号
邮编: 50450
区号: 00603
办公室: 电话: 21428495、21411729; 传真: 21414552
政治处: 电话: 21428685; 传真: 21484495
文化处: 电话: 21416093; 传真: 21429368
领事处: 电话: 21636815-102、103、104、105、106;
传 真: 21636809
经商处: 电话: 42513555; 传真: 42513233
值班电话: 0060-12-3720197

海关

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。如对您造成任何不便, 请多多见谅。



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。

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。

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。

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：

有关物品是由访客随身或放在行李中携带；

有关物品是日常使用的私用物品；

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；

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，最多允许价值马币 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）。

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。

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

沙巴州首府亚庇（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，不论你身在哪里，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。

此外，山打根、斗湖、拿笃等地也有小型国内机场，如果要从亚庇或者吉隆坡飞往，也非常便利。

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

这是沙巴最大的飞机场，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。从第一信道前往第二信道，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。

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。

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，主要供作廉价航空公司——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。

内部交通 Getting around

沙巴州主要的城市、埠镇都有完整的公路系统连接。巴士快车载送游客往返主要城镇，而迷你巴士则在市区近郊载客。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。

旅游巴士 / 游览车 Express Bus / Bas Ekspres

长途巴士对自由行和背包族旅行者是一项相当经济、安全和便捷的选择。沙巴的长途巴士大多设有空调和宽敞舒适的座位，有些还有音响及电视机。长途巴士的班次多，而且行驶于沙巴所有主要的大城小镇之间。行程中除了中途暂停用餐或让游客上洗手间外，几乎都不休息。这些长距离的路线，由几家巴士公司共同经营，每天都有上午和下午车次。在巴士站有各公司的售票柜台，票价大致上相同。车站一般早上 7:00 左右已开始作业。有的小型巴士会等乘客人数足够了才出发。沙巴交通状况良好，不常塞车。越州行程以汽车或巴士（公交）川行于古晋（沙捞越），文莱及沙巴容易安排，在抵达每个边境关卡时，护照都必须盖章通行。

在车站购票前往目的地时，你可询问和安排回程时间表和上车地点，也可购买双程车票。同一路线可能有几家公司共同经营，上车前请确认车票上的公司商号名称和巴士相符。

迷你巴士 / 小巴 Mini Bus / Bas Mini

在沙巴主要城市，都以迷你巴士往来市区各固定路线（如 Inanam, Tuaran, Penampang, Tanjung Aru, Luyang, Putatan）。迷你巴士车身旁都印有所经地区路线。由于收费低和车次频密，是逛市内景点的理想交通工具。但它的车身小、大多数都没安装空调，繁忙时段人多时车内会很拥挤，设计程车那么舒服。迷你巴士在早上和下午的车次非常频繁。到了晚上，车次就比较少了。上了车后付款时，需自备好现金零钱（一些 1 马币纸币或硬币）。偏僻乡村内也有迷你巴士，但许多无执照，为安全起见，请勿乘搭此类无证迷你巴士。

计程车 / 的士 (Taxi / Teksi)

如果您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，但费用较高。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。价钱行情可以向饭店事先打听。您们也可和司机商讨包车，让他负责同日接送和跟随您们到几个景点。

火车

沙巴拥有东马来西亚婆罗洲唯一的火车服务。火车的总站位于离亚庇市与

迷你巴士目的地与号码

目的地	巴士号码	目的地	巴士号码
Likas (里卡士)	1	Penampang (兵南邦) / Kobusak	13
Kolombong (哥隆邦)	2	Kepayan Ridge / Kopungit	14
Inanam (下南南)	3	Sembulan (新布兰)	15
Menggatal (孟加达)	4	Tanjung Aru (丹容亚路)	16
Sepanggar (实邦加)	5	Kepayan	17A
沙巴大学 / Kingfisher	5A	Putatan (必打丹)	17B / 17C
Telipok (打里卜)	6	Papar (吧巴)	19A
Tuaran (斗亚兰)	7	Menumbok	19C
Tamparuli (担波罗利)	8	Sipitang (实必丹)	19D
Kota Belud (古打毛律)	9	Bukit Padang	12
Luyang (路阳)	11		

火车班次时间表

火车班次	出发时间	到达时间	票价 (单程) *
丹容亚路 (Tanjung Aru) 至 吧巴镇 (Papar)	上午7时45分	上午9时	马币1.85元
丹容亚路 (Tanjung Aru) 至 吧巴镇 (Papar)	下午1时40分	下午2时30分	马币1.85元
吧巴镇 (Papar) 至 丹容亚路 (Tanjung Aru)	中午12时	下午1时30分	马币1.85元
吧巴镇 (Papar) 至 丹容亚路 (Tanjung Aru)	上午6时	下午7时	马币1.85元
丹容亚路 (Tanjung Aru) 至 保佛镇 (Beaufort)	上午7时45分	上午10时	马币4.80元
丹容亚路 (Tanjung Aru) 至 保佛镇 (Beaufort)	下午1时40分	下午4时	马币4.80元
保佛镇 (Beaufort) 至 丹容亚路 (Tanjung Aru)	上午11时	下午1时30分	马币4.80元
保佛镇 (Beaufort) 至 丹容亚路 (Tanjung Aru)	下午4时30分	下午7时30分	马币4.80元
保佛镇 (Beaufort) 至 丹南 (Tenom)	下午4时30分	下午7时30分	马币2.75元
丹南 (Tenom) 至 保佛镇 (Beaufort)	上午7时30分	上午11时01分	马币2.75元

