

SABAH

沙巴



城市系列

Top 10 沙巴必玩体验

TOP 10 沙巴必尝美食

24 Hrs 亚庇经典一日游

48 Hrs 马布岛潜水之旅

**SMART
TRAVELER**
聪明旅行家
guide.qunar.com



TOP 5 去哪儿推荐沙巴必玩体验

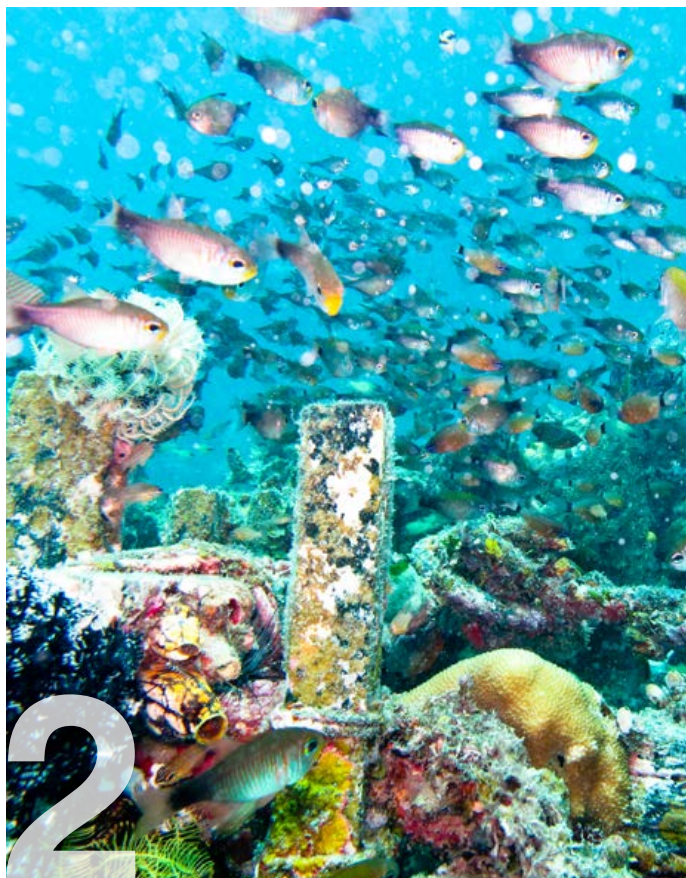


心动·风下之乡

小说《风下之乡》(Land Below the Wind) 让美国女作家阿格尼丝·凯斯名噪 (Agnes Newton Keith) 一时, 也让沙巴拥有了一个别致而浪漫的呢称。这位女作家在自己的作品《风下之乡》中, 描绘了犹如世外桃源般的沙巴风光, 成为沙巴最著名的广告。沙巴州因地理位置得天独厚, 在东南亚台风肆虐的季节, 沙巴就如同一方宁静的港湾, 人们照样可以在这里享受阳光、沙滩, 在近乎透明的海水中尽情遨游, 这也就难怪沙巴会成为马来西亚最著名的度假胜地了。

惊艳·潜水天堂

沙巴拥有众多令人惊艳的潜水点, 诗巴丹 (Sipadan)、马布岛 (Mabul Island), 卡帕莱岛 (Kapalai Island), 迪加岛 (Tiga Island)、东姑阿都拉曼海洋公园和马达京岛 (Mataking Island) 都是全球首屈一指的最佳潜水点。环绕岛屿的海水超乎想象地清晰, 潜水者很容易观赏到美不胜收的海底世界: 大量宏伟的珊瑚礁环抱着海岸线, 粉红的鹦鹉鱼和青绿色的月鱼穿梭于形状各异的珊瑚群之中, 还有珍稀的绿海龟、玳瑁、拿破仑隆头鱼。海底躺着海葵、海星、海胆, 一切都是那么奇妙。





饕餮·味觉盛宴

来到沙巴，根本不用愁找不到好吃的。除了美味多汁的热带水果，还有地道当地风味美食，如鱼头米粉、牛杂面、沙嗲串烧、肉骨茶等，而绝对不容错过的当然是海鲜料理了，食材够新鲜，价格也够实惠，即使是味蕾最挑剔的食家都要赞好。由于马来西亚的菜式也常反映出多元化民族的特色，如娘惹菜、马来菜、印度菜等，所以你可以在沙巴的路边摊档、人气餐厅等地吃到各种特色菜。

陶醉·落日故乡

沙巴，又称落日的故乡，而且被誉为世界上三大观赏落日最美的地方之一。由于其海岸线朝西，而西边的海平面上又排列几处岛屿，因此几乎每天傍晚都能看到橙红色的太阳徐徐沉入海平面，黝蓝色的天空中云霞变幻无穷的壮观景象，也难怪在最著名的日落观赏点如丹绒亚路海滩（Tanjung Aru Beach）等地总是挤满了摄影爱好者或游人。



体验·漫步神山

沙巴的神山（京那巴鲁山，Mount Kinabalu）是马来西亚第一个登入世界大自然遗址名录的国家公园，也是观赏各种动植物的天堂。占地面积 754 平方公里的神山公园，范畴涵盖了低原雨林、低原山林与亚高山植物森林。这里有超过 1200 种兰花品种、26 种杜鹃花属、9 种猪笼草、超过 80 种无花果树、100 种哺乳动物和 326 种鸟类。沿着神山公园总部办事处周遭的狭窄小路，以及一些如西劳西劳、武吉乌拉和乔渥的观景栈道，是最多鸟类出没的观鸟景区。幸运的话，你可能会与罕见的怀特黑氏咬鹃或怀特黑氏捕蛛鸟等珍稀鸟类互相惊鸿一瞥。



CONTENTS



A

bout Sabah 关于沙巴

- 01 关于沙巴
- 01 从数字看沙巴



B

efore the Trip 行前计划

- 03 最佳出游时间
- 05 最优住宿推荐
- 08 最佳交通工具



C

lassic Sabah 经典·沙巴

- 11 乐 Fun 天：Top 10
沙巴必玩体验
- 15 吃货必看：TOP 10
沙巴必尝美食
- 18 24 Hrs 亚庇经典一日游



E

xplore Sabah 探索·沙巴

- 23 沙巴景点地图
- 24 48 Hrs 美人鱼岛梦幻之旅
- 29 48 Hrs 马布岛潜水之旅
- 33 48 Hrs 探秘热带雨林



D

o!

- 21 沙巴必买特色伴手礼



Smart Traveler 聪明旅行家

高素娟 BoBo Kow, 80 后女生, 土生土长的马来西亚华人。曾是一名建筑绘图师, 目前为佳能相机特约撰稿人, 兼自由撰稿人、食物摄影师、甜点师等多重身份。爱旅行, 爱美食, 更爱亲手料理。30 岁那年决定改变生活方式, 辞掉不错的工作, 背包去旅行。足迹遍布中国、新加坡、印度、尼泊尔、土耳其、希腊等 10 个国家和地区。喜欢探索各种旅游路线, 常为身边的朋友规划旅行。生活颇为随性, 但绝不随便。相信永不停止的旅行, 便是永不放弃的学习。请跟随 BoBo Kow 的脚步, 上山下海尝美食, 玩遍沙巴。

新浪微博: weibo.com/u/1764232053

版权声明: 本攻略刊载的所有内容(包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计)的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可, 任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者, 本网站将依法追究其法律责任。

Qunar 温馨提醒: 本攻略信息仅供参考, 去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因, 景点信息(包括但不限于价格、产品行程等)有可能会不时发生变动, 如有变动请以该景点官方最新公告为准, 恕不另行通知。并请务必于出行前提前做好准备, 以免造成您的出行不便。

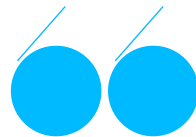


1、对于未曾到过此地的旅行者，能否简明扼要介绍一下这个地方？

沙巴和西马的繁华相比是另一番景象，这里更加纯朴和原生态。所有你对大海，热带雨林的想象都能在这里一一得以证实。首府亚庇 (Kota Kinabalu, 简称 K.K) 也是个精致美丽的小城，不过你来到沙巴，绝不应该只在这里驻脚，这里还有神山，还有仙本娜，还有山打根，还有亚庇周边那些让人惊艳的小岛，只有去到这些地方，你才能真正领略沙巴之美。

2、对准备到沙巴旅游的读者，有哪些建议与提醒？

- 沙巴的气候炎热，空气潮湿
- 对于口味重的食客，这里的餐饮更清淡
- 城市的公共交通不如中国这般方便



沙巴位于北婆罗洲，南邻印度尼西亚的加里曼丹，是一个拥有丰富自然环境和文化背景的乐土。多样化的动植物、独特的地理环境、美不胜收的天堂岛屿和生活在这里的 30 多个族群的独特人文，让沙巴成为了马来西亚最具魅力的州属之一。

——去哪儿网聪明旅行家 BoBo Kow

- 到沙巴来除了在度假村享受时光之外，最好可以和当地人一起多交流，才能更好的体会沙巴之美
- 尊重当地宗教和文化，遵守当地法律，礼貌待人
- 观看《幸存者 Survivor》第一季，可使你更深入地了解当地文化

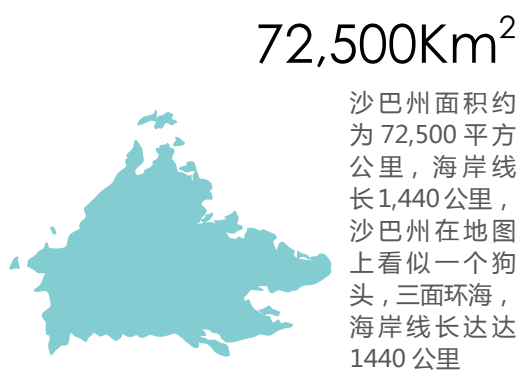
3、能否描述一下你对当地人和他们生活的观察与感受？

逛 Gaya 街或具有当地特色的周末市集，到 Tanjung Aru 海边观赏日落后再到小食摊品尝当地的特色美食。

4、除了大众热门景点，能否分享一些不为人知，但你自己很喜欢的景点或体验？

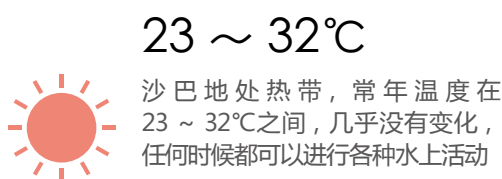
- 京那巴当岸河探访野生动物
- 入住 homestay 体验土族生活
- 品尝各族美食
- 热带雨林寻花探秘
- 夜游红树林观看萤火虫

Sabah in Numbers 从数字看沙巴



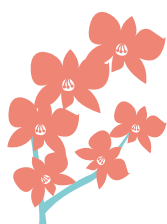
3,120,040

2010 年沙巴人口为 3,120,040 人，为马来西亚人口第三多的州属



3

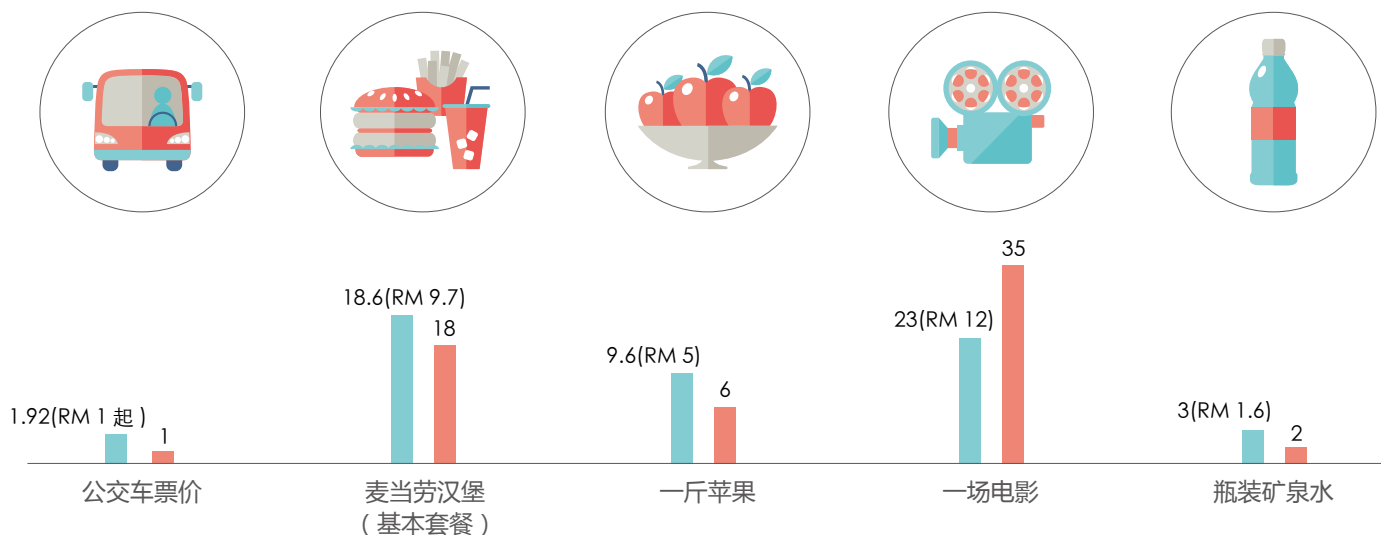
沙巴被称之为世界上三大观赏落日最美的地方之一



4095m

京那巴鲁山 (Mount Kinabalu) 高 4095 米，是马来西亚的最高山峰

北京 & 沙巴生活水平比一比：（近期汇率：1 元 ≈ 0.52 马币，1 马币 ≈ 1.92 人民币）



■ 沙巴 ■ 北京 单位 (RMB)

1 When 最佳出游时间



2 Where to stay 最优住宿推荐



3 How to get around 最佳交通工具



没有台风的肆虐，没有明显的天气变化，这里常年都适合旅行。如果你想看见沙巴最美的一面，可以选择5月份到沙巴旅游。因为这时候的海最美，节日庆典最多。但如果你想到京那巴当岸河探访野生动物，7~8月份碰上成群的大象在河边戏水的机会最高。敞开心怀和当地人多交流会让你的旅程更完美。

——去哪儿网聪明旅行家 BoBo Kow



全年如夏 气温保持在 23°C~33°C 之间

沙巴属于热带气候，全年如夏，气温保持在 23°C~33°C 之间。没有明显的雨季或旱季是一个全年都适合旅游的地方。最佳旅游月份为 4~5 月。这两个月份除了适合潜水外，整个 5 月还有各种庆典活动。

一月

华人农历新年 Chinese New Year

农历正月初一至正月十五

春节是华人庆祝和喜庆的节日，到处敲锣打鼓，热闹非凡。在这长达 15 天的欢庆中，家人团聚，其乐融融，各大商场和社区中还有多姿多彩的舞狮、舞龙表演等颇具马来情调的传统庆祝活动。

📍 加雅街 (Gaya street)

四月

亚庇美食节 KK Food Festival

无固定日期，2014 年为 4 月 18 日~4 月 20 日

让你的味蕾倍增恩宠的美食节，是游遍亚庇市内人气最旺的食肆的最好机会，也是一场能尝遍特色美食的盛宴。

🌐 www.kkfoodfest.com

仙本那彩船节 Regatta Lepa

无固定日期，2014 年为 4 月 25 日~4 月 27 日

里巴 (Regatta Lepa) 彩船节，是仙本那的海上巴天族 (Bajau) 船家向传统单桅船只表达敬重之情而每年都会举办的节庆。装饰得美轮美奂的船只，缀满西里伯斯海面，争夺年度最美丽的里巴船荣誉，壮观无比。精彩绝伦的活动与助兴节目，包括多采多姿的文化表演、彩船节选美会、燃放烟花以及



传统和现代运动及游戏项目等。

🌐 www.facebook.com/RegattaLepa

五月

卫塞节 Wesak Day

无固定日期，2014 年为 5 月 13 日

佛教最重要的节日，纪念佛祖诞生、成道和圆寂。佛堂和神庙会有盛大的花车游行，后面有很多信徒手持香火，一路祈祷并跟着花车前行，场面非常壮观。

📍 亚庇

沙巴节 – 文化飨宴 Sabah Festival

无固定日期，2014年为5月2日~5月4日
沙巴节是掀开全州丰收节庆典的序幕，也是集舞蹈、音乐、民俗服饰和美食于一体的文化精华大汇演活动。场面壮观盛大的沙巴节，呈献在宾客眼前的将是各原住民族群丰富无比的传统习俗与自然文化。

📍 亚庇 Auditorium、JKKN Sabah Complex
🌐 www.sabahfest.com

丰收节 Harvest Festival

5月30日~5月31日

在兵南邦嘉达山杜顺文化协会礼堂（Penampang Kadazandusun Cultural Association）举办的州级丰收节庆典，是庆期长达一个月的节庆煞科重头戏。游客们可以尽情地参与舞蹈、民谣歌唱、品尝美食及传统游戏运动。每个县区也都会在文化协会范畴建造各具代表性的传统民居，供游客逐一登门参观，品尝传统饮食，以及和友善的本地民众打交道同欢共庆佳节。

📍 Penampang
🌐 kdca.org.my

七月

开斋节 Hari Raya Aidilfitri

根据回教徒的日历，
2014年7月28日~7月29日

马来人的春节，庆祝斋月的结束。穆斯林们会在这天到清真寺举行隆重而特殊的祷告仪式。人们会从四面八方赶回家中同亲人团聚，拜访好友，共同庆祝这一开心的节日。游客将在这天受到最热情的欢迎，并有机会品尝富于当地特色的美食盛宴。



八月

马来西亚国庆日 National Day

8月31日

又名“独立日”。1957年8月31日是马来西亚联邦独立的日子，每年这一天，人们都会举行各种庆祝游行活动和演出，举国欢庆。

📍 每一年的庆祝活动地点都不一样，有时在亚庇 Water Front 附近，或是在 Kampung Air 的 dataran bandaran berjaya，又或者是 stadium Likas 附近

十月

国际竞登山赛—探险系列 Mt. Kinabalu International Climbathon - Adventure Series

无固定日期，2014年10月18日~10月19日

今年前来参加第廿八届国际竞登山赛—探险系列的各国选手，共有两条登山赛径可以选择。第一条是23公里公开赛径，由神山公园出发至拉央拉央（Layang-layang）后折返，下到马西劳（Masilau）续程奔跑至昆达山镇终点。第二条赛径则只限合格选手报名参赛，由神山公园出发攻顶后，折返续程奔跑至昆达山镇终点。一般休闲登山者平均需时两天才能攀登到神山峰顶，而职业登山者来回只要四个小时就完成。

📍 昆达山（Kundasang）
🌐 www.climbathon.my

屠妖节 Deepavali Day

无固定日期，2014年为10月23日

印度人的新年，是印度教徒进行祷告、全家团圆欢庆的节日。在清晨沐浴后，人们穿上节日盛装，带上贡品去印度庙供奉神明，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”。

十二月

圣诞节 Christmas Day 12月25日

基督教与天主教信徒，在圣诞节前夕均会到各教堂出席圣诞礼拜或午夜弥撒，纪念耶稣基督降生。此间的度假村及酒店在圣诞节期间，也将举办各种活动包括唱诗班颂赞圣诗、推出圣诞节佳肴、圣诞老人派发礼物等。

1 When
最佳出游时间



2 Where to stay
最优住宿推荐



3 How to get around
最佳交通工具



普升为热门旅游地区的沙巴拥有不同类型和档次的住宿选择。从海岛的水上别墅到森林中的营地住宿又或者五星级度假村、地点绝佳的商务酒、廉价的背包客栈等，绝对能满足所有客人的需求。

——去哪儿网聪明旅行家 BoBo Kow

亚庇 Kota Kinabalu

又称为哥打京那峇鲁（简称 KK），是沙巴州的首府也是沙巴最大的商业区。亚庇以华人居多，是个发展迅速的海边城市。附近的景点包括东姑阿都拉曼公园（Tunku Abdul Rahman Park）、水上清真寺、丹绒亚路海滩（Tanjung Aru Beach）、Mari Mari 文化村、手工艺市场（Handicraft Market）和多家大型的商场、餐厅等。

佳蓝汶莱度假村 Nexus Resort & Spa Karambunai 舒适型 | 蜜月游首选

这是一个离亚庇市区约 38 公里的度假村。虽然离市区远了点，但周围是沙滩和热带雨林，景色非常不错。酒店的每间客房都有阳台，可以让你在屋子里就能尽览美景。酒店还拥有一个 18 洞高尔夫球场、一个占地 75 英亩的公园和水上运动中心等你来体验。

📍 Off Jalan Sepangar Bay, Locked Bag 100, 88993 Kota Kinabalu, Sabah

☎ +6088480888

¥ 双人间从 380 马币起

🚗 酒店安排机场接送单程约 90 马币起

🌐 www.nexusresort.com/index.htm

薰衣草别墅酒店 Lavender Lodge 背包客首选 | 出行 & 购物便利

位于 Kampung Air 的 Lavender Lodge 是家性价比较高的酒店。交通方便，附近有的士站、多家便利店，银行，步行就能到达夜市、手工艺商场、菲律宾海鲜市场、Gaya 街等。

📍 No. 6, Jalan Laiman Diki, Kampong Air, Kota Kinabalu, Sabah.

☎ +6088 217119

¥ 双人间 75 马币起

🚗 机场的士 30 马币

🌐 www.lavenderlodge.com.my



佳蓝汶莱度假村 Nexus Resort & Spa Karambunai



佳蓝汶莱度假村 Nexus Resort & Spa Karambunai



薰衣草别墅酒店 Lavender Lodge



城市快捷克塔京那巴鲁 Cititel Express Kota Kinabalu

城市快捷哥打京那峇鲁 Cititel Express Kota Kinabalu 经济型 | 亲子游首选

酒店位于亚庇市最火的大茄来海鲜餐厅附近，附近拥有多家餐厅、商场，方便你品尝美食及购物。和所有连锁经济型酒店一样，这里设施齐全、干净卫生，是性价比很高的住宿地。

📍 No. 1, Jalan Singgah Mata 1, Asia City 88000 Kota Kinabalu, Sabah

☎ +6088521311

¥ 双人间 145 马币起

🚗 机场的士 30 马币

🌐 www.cititelexpress.com/kk/default.html

六十三酒店 Hotel SIXTY3

舒适型 | 交通便利

坐落于市内最繁华地段加雅街上，步行就能到达城中多家著名的餐厅和土产店。酒店对面是沙巴旅游资讯办事处，你可以在那里获得任何你想得到旅游资讯。房间都是经过精心设计的，为你打造出完美的住宿体验。

📍 63, Jalan Gaya, 88000 Kota Kinabalu, Sabah

☎ +6088521311

¥ 双人间 225 马币起

🚗 机场的士 30 马币

🌐 www.hotelsixty3.com

仙本那 Semporna

仙本那由一个不知名的东海岸小渔村普升为今日世界闻



六十三酒店 Hotel SIXTY3



龙门客栈 Dragon Inn Floating Resort

名的潜水胜地，是因为这里是通往马达京岛 (Mataking Island)、西巴丹岛 (Sipadan Island)、卡帕莱岛 (Kapalai Island)、马布岛 (Mabul Island) 等顶级潜水圣地的出发点。

龙门客栈 Dragon Inn Floating Resort

经济型 | 木制水屋风情

这家仙本那市区内最大型的水上度假村，一排排以木建成的小房间是仙本那的著名地标。酒店内有多家潜店和售卖纪念品的小商店。

📍 Dragon Inn Floating Resort

☎ +6089781088

¥ 双人间 90 马币起

🚗 机场的士 95 马币

🌐 dragoninnfloating.com.my/simplified_chinese/

诗巴丹酒店 Sipadan Inn

舒适型 | 地理位置优越

位于仙本那市中心，极佳的地理位置，附近有多家餐馆、潜店和便利店，方便你的生活需求。这家酒店舒适简约，口碑不错，是仙本那最好的酒店之一。

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

☎ +6089781766

¥ 双人间 110 马币起

🚗 机场的士 95 马币

🌐 www.sipadaninn.com



海丰大酒店 Seafest Hotel

海丰大酒店 Seafest Hotel

舒适型 | 平价泳池酒店

仙本那最大的商务型酒店，客房宽大舒适，干净卫生，服务热心周到。酒店还有泳池，在沙巴炎热的天气里，到泳池泡一泡是最好不过了。

📍 Jalan Kastam, P.O Box 125,

☎ +6089782333

¥ 双人间 160 马币起

🚗 机场的士 95 马币

🌐 www.seafesthotel.com



婆罗洲山打根背包客旅馆 Borneo Sandakan Backpackers

山打根 Sandakan

山打根是沙巴的第二大城市，这里拥有丰富的自然生态，是热爱大自然人士的天堂。最有名的景点包括：西必洛人猿庇护中心 (Sepilok Orangutan Rehabilitation Centre)、哥曼东岩洞 (Gomantong Cave)、西灵岸海龟岛 (Selingan Island)、京那巴当岸河 (Kinabatangan River)。一本《风下之乡》让沙巴名噪一时的美国著名作家 Agnes Keith 故居就位于山打根。

婆罗洲山打根背包客旅馆 Borneo Sandakan Backpackers

背包客首选 | 广受好评的旅馆

Borneo Sandakan Backpackers 旅馆坐落在 Sandakan 海湾广场。酒店很新，房间整洁，服务人员态度很好。在 Trip Advisor 得到 100% 的好评。

📍 Block HS-5, Lot 55, 1st Floor, Sandakan Harbour Square

☎ +60138887623

¥ 双人间 65 马币起

🚗 机场的士 40 马币

🌐 borneosandakan.com/backpackers/

比利特雨林小屋酒店 Bilit Rainforest Lodge

舒适型 | 与大自然亲密接触

位于京那巴当河的河岸边，离山打根市约 2 小时车程。以本地的硬木材建成的小木屋，被雨林环绕着，让你能够暂别市区繁闹，享受着舒服和宁静。码头、餐馆和所有的小屋都是由浮桥链接着。炎热的下午躺在酒店的吊床上，看着松鼠在追逐，猴子在嬉戏。傍晚乘搭酒店安排的船去京那巴当河观看岸上野生的婆罗侏儒大象，长鼻猴、长臂猿、猕猴、人猿、河口鳄、野猪和各种鸟类等。

📍 Lot 33A, 1st Floor, Block E, Utama Place, Mile 6 North Road

☎ +60198536327 (中文)

¥ 2 天 1 夜的套餐每人从 645 马币起 (包含住宿, 3 餐, 接送, 傍晚游船河)

🚗 酒店包含接送服务

🌐 www.bilitrainforestlodge.com.my



比利特雨林小屋酒店 Bilit Rainforest Lodge



沙巴的交通系统不算发达，但和很多国际大都会如吉隆坡、新加坡、台北、高雄、香港、东京、首尔、汶莱、马尼拉和宿务之间有直达班机航线。各个城镇之间有频密方便的陆路交通连系网络。火车在这不是主要交通，海岛之间的交通一般由旅游公司包办。只有亚庇附近的东姑阿都拉曼公园 (Tengku Abdul Rahman Marine Park) 的几个岛有快艇服务。

——去哪儿网聪明旅行家 BoBo Kow

交通

亚庇的机场

● 亚庇国际机场 (KKIA, 也称为 Terminal 1)
沙巴最大的国际机场，大部分的国际航班和马来西亚航空的航班都在此降落。机场离市区约 7 公里。从这到市区的方法有：

- 1、机场的士：开往市区任何一个角落，单程 30 马币约 20 分钟车程。需要在机场大厅的柜台预先购票。
- 2、机场大巴：开往市区的 Wawasan Plaza 从 08:00 至 19:00 每 1 小时一班。单程票价成人 5 马币，小孩 3 马币。

● 廉价机场 (LCCT 也称为 Terminal 2)
亚州航空 (Air Asia)，宿务太平洋航空 (Cebu Pacific) 等廉价航空都在此降落。离市中心约 6 公里。从这到市区的方法有：

- 1、机场的士：开往市区任何一个角落，单程 30 马币约 15 分钟车程。需要在机场大厅的柜台预先购票。
- 2、机场大巴：开往市区的 wawasan Center 从 08:20 至 19:20 每 1 小时一班。单程票价成人 5 马币，小孩 3 马币。

Terminal 1 和 Terminal 2 之间距离约 5.2 公里，有区间巴士。从 08:00 至 19:30 每 1 小时一班。单程票价成人 5 马币，小孩 3 马币。

除此之外从亚庇有飞往沙巴其它城市如斗湖 (Tawau)、山打根 (Sandakan)，古达 (Kudat)，拿笃 (Lahad Datu)

长途巴士

沙巴的长途巴士明天有开往沙巴其它城市的班车。大多设有空调和宽敞舒适的座位，是自助旅游者最经济方便的选择。有的巴士带有厕所，有的中途停靠休息站让乘

客上洗手间和用餐。所有长途车站都有的士服务。

亚庇有 3 个长途巴士站：

- 1、巴士北站 North Bus Terminal Inanam：开往北部和东部其他城市的大巴从这出发，包括神山 (Mount Kinabalu)、山打根 (Sandakan)、仙本那 (Semporna)、斗湖 (Tawau)、拿笃 (Lahad Datu)。
- 2、巴士南站 City Park Bus Terminal：开往南部的大巴这里出发，包括保佛 (Beaufort)、实必丹 (Sipitang)、汶莱和沙撈越。
- 3、Padang Merdeka：这里有开往保佛 (Beaufort)、兰瑙 (Ranau)、古达 (Kudat)、古打毛律 (Kota Belud)、根地咬 (Keningau)、吧巴 (Papar)、实必丹 (Sipitang) 和 Menumbok 的中巴。一般是 12 人座和 7 人座的面包车，满座即出发。

铁路

● 沙巴州铁路系统 (Sabah State Railway)
从 2011 年 2 月起从新使用，开始在丹绒亚路 (Tanjung Aru) 到丹南 (Tenom) 的线路上使用全新的空调车，除周日有两班车外，每天都有四趟火车来往于丹绒亚路和保佛，途中会经过 Putatan、Kinarut、吧巴 (Papar)、Kawang、Kimanis、Bongawan、Membakut、保佛镇 (Beaufort)、Rayoh 和 Pangi 等市镇。(从保佛可以换车前往丹南)。票价由 0.40 马币 - 7.50 马币
网页：railway.sabah.gov.my

● 北婆罗州铁路 (North Borneo Railway)
这是唯一在婆罗洲还被使用的英式蒸汽火车，历史悠久从 1800 年代就已被使用。翻新后的火车保留着旧时代英国殖民时代的风格，有着怀旧和浪漫的情调。乘客在蒸汽火车上欣赏美丽的农村风景和小镇宛如进入了时光隧道。火车共有 5 个车厢，每一个车厢可以承载 16 名乘



客。一般经旅游公司购买套餐。成人约 RM330，儿童票价为 RM200，含早午餐和酒店接送。

Tips 小贴士

蒸汽火车每星期只在星期三和星期六启程。

海路

有固定的渡轮、快艇服务往返山打根和菲律宾南部的 Zamboanga。斗湖和印尼加里曼丹 (Nunukan) 之间每天有一班。而去文莱则必须先从亚庇搭船到纳闽 (Labuan) 再换船到文莱。

亚庇市内巴士

- 小巴 Mini Bus：车身小，没空调，繁忙时间非常拥挤，有固定路线，车次繁密，是逛社区的最佳选择。一般早上至下午时间车次较繁密，晚上车次不多。上车付钱，请自备零钱。车资 0.50 马币 - 2 马币。
- 城市大巴 City Bus：青黄色的公交大巴共有 4 条固定路线 1A, 1B, 2A 和 2B，车资 0.50 马币。

的士 Teksi

沙巴的士红白色，不打表，从亚庇机场到市区 30 马币，市区里的景点，酒店单程 15 马币，市区到水上清真寺，丹绒亚路 (Tanjung Aru) 20 马币，凌晨 12:00 至早上 6:00 加收 50% 的费用。街上的的士不多，一般都是在购物中心，长途车站，酒店外等客。若你想打的到机场，



请提前要求酒店为你安排，以免误时。上车前先谈好价钱。从斗湖机场到仙本那 95 马币，可以找人拼车，一辆的士能载 4 人。山打根机场到市区 30 马币。

海岛交通

- 哲斯顿城码头 Jesselton Point Jetty 位于亚庇市中心的哲斯顿海港码头，有船次往返纳闽岛 (Labuan)、东姑阿都拉曼海洋公园 (Tunku Abdul Rahman Marine Park) 的沙庇岛 (Sapi Island)、马奴干岛 (Manukan Island)、加雅娜岛 (Gayana Island)、马穆迪岛 (Mamutik Island)、苏禄岛 (Sulug Island)。运营时间为 06:00~16:00。最后从岛返回亚庇的船时间为 16:00
- 1 个岛票价成人 23 马币，儿童 18 马币
2 个岛票价成人 33 马币，儿童 23 马币



3 个岛票价成人 43 马币，儿童 30 马币
4 个岛票价成人 53 马币，儿童 38 马币
买票时需另付 7.2 马币码头费，上岛后需付公园维护费 10 马币（若你去 2 个以上的岛也只需付一次）。

温馨提示：

- 若你计划跳 3 个或以上的岛，最好 09:00 前出发，否则时间不足就不能好好欣赏漂亮的岛屿。
- 除了东姑阿都拉曼海洋公园的几个岛屿，沙巴其他著名的岛屿都必须经由旅游公司、潜店、岛上度假村的安排才能到达岛上。游客需要向旅游公司提前预定套餐，然后由旅游公司或度假村帮你安排全程的交通住宿。

租车

沙巴租车不贵，一辆 4 人轿车一日的租金从 140 马币起。城市内的大型商场或机场都能找到租车服务，价格视乎车种和公司而定。租车的手续都很简单，出示驾照和护照就可以了。交车时会有一份检查单，先检查清楚车况，然后签字即完成。可以约定交车地点。马来西亚是左行，驾驶座在车的右侧。

温馨提示：

自驾游最好下载 waze 免费得手机应用，可以最有效的帮助您避开堵车路段，带领你到达目的地。

通讯

网络/Wifi

在沙巴旅游完全不必担心上网问题，因为在咖啡馆，酒店都有免费 wifi，只需向服务员获取密码便能使用。你在旅游同时也可以和朋友分享旅途中的点滴。

电话卡

马来西亚主要的电讯公司有 3 家，Maxis, Digi 和 Celcom，都是单向收费。其中 Maxis 的 Hotlink 性价比最好，启用配套 8.8 马币内含 5 马币通话费和免费基本上网（3G 另收费）。无论上网或拨电话，信号都比较稳定，覆盖范围也较广。拨打中国的手机号只需马币 0.05/30 秒，收费是最便宜的一家。打回中国只需拨 132+0086+ 区号（去掉前面的 0）+ 号码。除了电话商，在 7-11，网上都能充值。充值时告诉店员你想 Top Up 多少马币即可。

寄明信片

沙巴邮政局营业时间为：星期一至星期五 08:00~16:30，星期六 08:30~12:00。寄往国外的明信片邮票只需马币 0.50。本地为马币 0.30。若寄往国外请将明信片投入注明 Lain- lain Tempat（其他地方）的邮箱。

乐 Fun 天

Top 10 沙巴必玩体验

独特的地理环境和丰富的人文背景，让沙巴成为常年都适合旅游的乐园。除了浪漫的岛屿，沙巴能玩的活动多不胜数。你可以到世界顶级潜水地潜水；登上婆罗洲第一高峰——神山；还可以体验刺激的激流泛舟。沙巴还是野生动植物的天堂，在此你可以和野生动物来一次亲密接触。除了市区，大部分的景点都没有公共交通到达，必须通过旅游公司才能到达。

——去哪儿网聪明旅行家 BoBo Kow

1 到马布岛学潜水 ——成为一个潜客到海底探秘

沙巴是世界顶级的潜水天堂，神秘的海底世界栖息着许多让人惊叹的海洋生物。每年到此朝圣的潜客多不胜数。马布岛 (Mabul Island) 离诗巴丹岛约 15 分钟的船程。岛上有多家潜店和水上别墅度假村和民宿供你选择。在这里学潜水是最好的选择。只需三天两夜你就可以完成 PADI 开放水域潜水员课程，成为一个潜客到海底探秘。

推荐：BIG JOHN Scuba

- 📍 仙本那龙门客栈 Dragon Inn 入口旁的第 4 家潜店
- ☎ +60128160313 (军长)
- ✉ 491722588@qq.com 或 微信：chenjunzhang888
- ¥ OW 课程约 980 马币，岛上住宿每晚约 90 马币，含 3 餐
- 🌐 bigjohnscuba.com/#courses

Tips 小贴士

淘宝上有不少廉价的沙巴旅游套餐，选择套餐时请向旅游公司询问清楚配套所包含的事项。配套的价格是根据服务素质而定。好的旅游公司为了照顾好每一个顾客，在挑选导游、登山领队、交通、住宿等都会经过严格的挑选。所以价格会高一些。不要为了省几十块钱而毁了旅途的心情。



2 挑战世界最高 Via Ferrata 铁道 ——赏独特绝美风景

Via Ferrata 源于意大利文“铁道”的意思，是个被改良的山道。使用铁造的装备建立有梯级、轨、岩石塞、脚踏脚垫、缆索和桥梁的铁道。Mountain Torq 是神山里的 Via Ferrata 道之一，也是全世界最高的 Via Ferrata 道。在这能够让你观赏到通常只有攀岩客才能看见的独特绝美风景。

推荐：爱沙巴旅游

- 📍 Lot 1-38, Star City North Complex, 1st Floor, Jalan Asia City, 88000, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia
- ☎ +60128092009 (中文)
- ✉ LoveSabah
- ¥ 两天一夜套餐约 1680 马币
- 🌐 www.lovesabah.com





3 迪加岛泡火山泥 SPA ——皮肤美容新体验

迪加岛 (Pulau Tiga) 因美国综艺节目《幸存者 Survivor》第一季在此拍摄而举世闻名。位于婆罗洲邻近的棉兰老岛 (Mindanao) 地震导致火山爆发形成了迪加岛。岛的最高处有两座活跃泥火山，至今仍不断涌出泥浆。据说火山泥含有丰富的矿物质，对皮肤美容有绝佳的功效。

推荐：爱沙巴旅游

📍 Lot 1-38, Star City North Complex, 1st Floor, Jalan Asia City, 88000, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

☎ +60128092009 (中文)

📱 LoveSabah

¥ 一日游套餐约 350 马币

🌐 www.lovesabah.com

4 到西灵岸海龟岛看海龟产卵 ——与海龟亲密接触

西灵岸海龟岛 (Selingan Turtle Island) 是东南亚最重要的海龟产卵及孵化地，是濒临绝种的绿海龟和玳瑁的繁殖天堂。在这里每个晚上都有海龟上岸产卵而 7-10 月是高峰期，而玳瑁上岸产卵的旺季为从 2 月至 4 月。为了保护海龟，每一晚只限 38 名旅客在海岛住宿。西灵岸岛上设有游客解说中心，海龟孵化场，基本的旅游住宿，而且海洋公园的总部也建立在这。除了观看海龟产卵，你也能够亲手把小海龟送回大海。

推荐：爱沙巴旅游

📍 Lot 1-38, Star City North Complex, 1st Floor, Jalan Asia City, 88000, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

☎ +60128092009 (中文)

📱 LoveSabah

¥ 两天一夜的游套餐约 950 马币

🌐 www.lovesabah.com



5 乘坐卡哇娜娜蒙红树林夕阳游船 ——与长鼻猴和萤火虫有个约会

乘坐卡哇娜娜蒙红树林夕阳游船 (Kawa Nanamon Wildlife Safari River Cruise) 探访红树林是一次奇妙的体验。在沙巴的红树林里有数不清的珍稀动物，长相可爱的长鼻猴是其一。日落时分，船只会开到卡哇卡哇河 (Kawakawa River) 的河口观赏日落。而入夜后你将会看到让人叹为观止的一幕，两旁的红树林中成千上万的萤火虫聚集在一起。这时船夫使出萤火虫沟通手法，把成群的萤火虫引入船中，让人惊叹不已！

推荐：爱沙巴旅游

📍 Lot 1-38, Star City North Complex, 1st Floor, Jalan Asia City, 88000, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

☎ +60128092009 (中文)

📱 LoveSabah

¥ 约 210 马币

🌐 www.lovesabah.com





6 到哥曼东岩洞看采燕窝 ——看惊险的采燕窝场景

京那巴当岸下游地带最大的石灰岩洞——哥曼东岩洞（Gomantong Cave）被世界野生动物基金会（WWF）称作世界顶级可食用燕窝的生产管理地点，5 个世纪以来生产着大量品质优良的洞燕。据历史记载，历代中国皇帝享用的顶级贡燕就是产自此处。你可以看见惊险的采燕窝的场景。岩洞内除了燕子，还住了大量的蝙蝠和蟑螂。而且洞内奇特的景观绝对值得一看。

推荐：Amazing Borneo Tours & Events Sdn. Bhd.

📍 Lot 1-39, Star City North Complex, 1st Floor Jalan Asia City, 88000, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

☎ +6088448409（英文）

¥ 约 430 马币（含哥曼东岩洞和京那巴当岸河游船河）

🌐 www.amazing-borneo.com/wildlife-adventures/sandakan-gomantong-cave-sukau-bilit-absk-wa1503.html

7 探访 MARI MARI 文化村 ——深入了解沙巴士族文化

Mari Mari 文化村离亚庇市中心大约 25 分钟车程。抵达文化村口后，你将被引入到不同的沙巴原住民部落温暖的家园。每个原住民家庭都是由各部落的后裔建盖，这些原住民传统建筑的风格不仅展现了他们的建筑天赋，还将古代各部落居民的村庄生活真实的还原了。

你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。与文化村里的友善“村民”相处交流，肯定能让你留下深刻的民俗民情体会及印象。游村的行程结束后，你还可以享用一顿沙巴美食自助餐，一边观赏原住民的文化表演。

整个文化村的设计，让你在看、听、味觉和感觉上，感受到沙巴文化的独特性和多样化，让你深入认识沙巴的魅力。

推荐：爱沙巴旅游

📍 Lot 1-38, Star City North Complex, 1st Floor, Jalan Asia City, 88000, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

☎ +60128092009（中文）

🌐 LoveSabah

¥ 约 160 马币

🌐 www.lovesabah.com



8 走进西必洛人猿庇护中心 ——近距离接触人猿

西必洛人猿庇护中心 (Sepilok Orang Utan Rehabilitation Centre) 的人猿多数来自森林伐木区, 种植园丘、被非法捕抓或是孤儿小人猿。小人猿一般会和人猿妈妈一起生活到 7-8 岁直到学会了所有生存技巧才会离开妈妈独自生活。若人猿妈妈不幸身亡, 小人猿就没办法靠自己存活下来。它们就会被送到这里学习求生技巧, 再把它们送回森林。

推荐: Tropical Gateway Tours Sdn Bhd

📍 Lot 117, Block 12, Ground Floor Sandakan, Harbour Square, 90000 Sandakan, Sabah, Malaysia.

☎ +6089202333 / +6089202322 (中文)

¥ 约 231 马币 (含西必洛人猿庇护中心和山打根市区游)

🌐 www.tropicalg.com/sc/index.html



9 参加巴达士白浪激流泛舟飘筏 ——惊险的漂流体验

巴达士白浪激流泛舟飘筏 (Padas White Water Rafting) 的流道长达九公里, 涵盖了八处急流, 而且都被依水势的不同特性, 冠上滑稽的名称, 如旋转木马急流、断裂极限急流、史古比都急流、眼镜蛇急流、弯曲急流、洗衣机急流、兰巴达急流和猎头者急流。全程 10 公里需要大约 1 个半小时至 2 小时。挑战极限的刺激带给你无限的兴奋, 同时也有机会看到婆罗洲独有的野生植物和动物。

推荐: 爱沙巴旅游

📍 Lot 1-38, Star City North Complex, 1st Floor, Jalan Asia City, 88000, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

☎ +60128092009 (中文)

📱 LoveSabah

¥ 旅游套餐约 280 马币

🌐 www.lovesabah.com



10 搭船游京那巴当岸河 ——探访东南亚最大的野生动物聚居地

京那巴登岸河 (Kinabatangan River) 下游盆地是马来西亚面积最大的湿地平原, 更是东南亚最大的野生动物聚居栖息地。沿着河岸你可以看见特有的长鼻猴在树上嬉戏, 鳄鱼在河岸日光浴, 幸运时还能遇见成群的婆罗侏儒大象在河边戏水。这里还住着多种鸟类, 如犀鸟、老鹰等。搭船游京那巴当岸河是到山打根绝对不容错过的体验。

推荐: Amazing Borneo Tours & Events Sdn. Bhd.

📍 Lot 1-39, Star City North Complex, 1st Floor Jalan Asia City, 88000, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

☎ +6088448409 (英文)

¥ 约 430 马币 (含哥曼东岩洞和京那巴当岸河游船游)

🌐 www.amazing-borneo.com/wildlife-adventures/sandakan-gomantong-cave-sukau-bilit-absk-wa1503.html



吃货必看

TOP 10 沙巴必尝美食

沙巴是个多元种族的美食聚集地，饮食习惯也有异于西马。除了中餐，马来菜，这里最大的特色是当地土著的特色佳肴。来沙巴最不可错过的除了价廉物美的新鲜海鲜，还有很多只生长在婆罗洲的热带水果和野菜。

——去哪儿网聪明旅行家 BoBo Kow

1 海鲜

美丽的大海给沙巴带来了丰富的海产。不管你在亚庇 (Kota Kinabalu)、山打根 (Sandakan) 或仙本那 (Semporna)，你都能享用到最新鲜的海鲜。最不能错过的是龙虾、琵琶虾、老虎虾、各种斑鱼和肥美的肉蟹。大型的餐馆一般都有活海鲜出售，你可以直接从海产玻璃缸里挑选你想要的海鲜。

推荐餐厅：亚庇海王城 Ocean Seafood Restaurant

📍 No 4.Lorong Api-Api Centre (凯城饭店旁)

🕒 12:30~22:30 (星期日休息)

💰 人均 50 马币



2 生肉面 Sang Nyuk Mee

以熬煮好的高汤佐以新鲜猪肉，肉丸和内脏，配上面条或米粉便是一碗鲜美的生肉面。你也可以选择“干捞”做法的生肉面，面条以猪油，黑酱油，酱油等调味料拌匀，再配上一碗清甜的肉丸汤，味道真是好极了。

推荐餐厅：亚庇家香生肉面

📍 Lot. 1-0, Ground Floor, Lorong 3, Lintas Plaza Ring Road, 88300 Kota Kinabalu

🕒 07:00~02:00

💰 人均 10 马币



3 肉骨茶 Bak Kut Teh

肉骨茶是以排骨，粉肠，猪蹄，五花肉，猪肚加上中药材和香料炖煮而成。配上一碗白饭、油条便是人间美味。沙巴的肉骨茶口味较清淡，点餐时按照你喜欢的部位来点。内脏，排骨，五花肉，肉丸或猪脚都是以小碗上桌。

推荐餐厅：亚庇佑记肉骨茶

📍 No. 74 Jalan Gaya, 88000 Kota Kinabalu

🕒 16:00~22:00 (每隔一星期的星期一休息)

💰 人均 15 马币





4 斗亚兰面 Tuaran

面条以手工制作，充满弹性和蛋香味。吃时依个人喜好，可选择汤面、炒面、或者干捞面，配上叉烧、蛋卷、青菜等。

推荐餐厅：亚庇新发兴茶室 Sin Fatt Hing

📍 269 Ground Floor, Likas Bay Road (All Saints 中学对面)

🕒 06:00~15:30

¥ 人均 10 马币

5 叻沙 Laksa

其实就是咖喱面。以各式香料如辣椒、南姜、蒜蓉、虾米、香茅等经多个小时熬出来的浓味辣汤，加上椰汁，就制成了咖喱汤底。然后放入面条或米粉，配以鸡丝、豆腐卜、芽菜，有的还会加上薄荷叶和半颗桔子，口感丰富。

推荐餐厅：亚庇怡丰茶室

📍 No. 127, Jalan Gaya, Kota Kinabalu

🕒 周一至周五 06:30~18:00、周六，日，公假 06:30~16:00

¥ 人均 10 马币



6 弹弓面

顾名思义弹弓面的韧性很强，咀嚼时的口感就象在咬橡皮筋一样所以名叫弹弓面。一般都是干捞的做法为主，面条煮熟后加入酱油、黑酱油、葱油或猪油等调味料拌匀，再配上一碗鱼丸猪皮或海鲜汤便是山打根人最爱的早餐。

推荐餐厅：山打根 Kan Kee Restaurant

📍 山打根渔船街第二桥走到最后接近码头的地方在左边的一家店（唯一一家，没招牌），生意很好，客人都是当地人居多

🕒 07:00~13:30

¥ 人均 10 马币

7 腌鱼肉 Hinava

当地嘉达山（Kadazan）或杜顺族（Dusun）群的特色美食，最著名的是酱腌鲭鱼（鲛鱼）肉。把刚捕捉到的鲭鱼宰杀，将鱼肉切薄片，加入苦瓜片、红辣椒、姜丝、红葱丝再拌以酸柑汁腌制入味至鱼肉变成白色。味道酸中带点微苦，吃起来十分开胃。

推荐餐厅：亚庇 Ethnic Sabah @ Grace Point Food Court

📍 Jalan Pantai Sembulan

🕒 10:00~15:00

¥ 人均 15 马币



8 鳄梨汁 Avocado Juice

鳄梨也称牛油果，在马来西亚是属于价格较高的水果，但沙巴得天独厚的地理环境却非常适合种植鳄梨，所以价钱也较便宜。鳄梨的营养价值极高也可以降低胆固醇，降血压，抗癌和抗氧化。新鲜的熟透的鳄梨肉，加入冰块和炼奶，然后放到搅拌机里搅成冰沙。鳄梨和炼奶完美的搭配产生了一种美妙的口感及味道，喝过的人都会爱上它！

📍 亚庇手工艺市场 (Handicraft Market) 旁的夜市和 Tanjung Aru 海边的美食中心

¥ 约 6 马币 / 杯



9 椰子布丁 Coconut Pudding

将燕菜和椰奶煮好后倒入新鲜的椰子中冷藏后食用。口感滑润，淡淡的椰奶香甜味恰到好处，在沙巴这种炎热的天气，让你忍不住一口接一口停不下来。

📍 亚庇市区的海鲜餐厅都有出售

¥ 约 12 马币 / 个

10 Tarap 果

这是婆罗洲特有的水果，长得像小型的菠萝蜜，甚至连很多马来西亚其它城市的人都没见过。Tarap 和菠萝蜜、面包果属同类，和榴莲一样有一种特殊的香味，喜欢它的人会疯狂地爱上它。Tarap 是季节性的水果，6-7 月是 Tarap 盛产的季节。食用的方法很简单，熟透的 Tarap 只要用手扒开即可。一颗颗雪白的果肉，又香又甜味道令人难忘。

📍 加雅街周末市场 Gaya Street Sunday Market 和亚庇手工艺市场附近的菜市场 都有出售

¥ 约 5~15 马币 / 个



24Hrs

亚庇经典一日游

亚庇是座漂亮的海滨城市，这里一切美好的风景、日落和美食都离不开海。在此次旅程中，将带用你的视觉、听觉、味觉来感受沙巴州首府——亚庇的浪漫与美丽。

——去哪儿网聪明旅行家 BoBo Kow

08:00 从市中心的酒店步行来到位于加雅街 (Jalan Gaya) 的沙巴旅游局旁，Hotel Sixty3 斜对面就是富源 (Fook Yuen)



08:15

富源——马来西亚经典早餐

富源可说是亚庇市区内最火的一家早餐店，自助式的早餐店贩卖着选择多样的马来西亚式早餐。除了面食、粥、港式点心外，这里最有名的是南洋式早餐：咖啡、牛油咖椰烤面包和生熟蛋。烤好的面包抹上南洋独有的咖椰 (Kaya) 和牛油再配以两粒生熟蛋、一杯南洋式咖啡便是一份经典的马来西亚早餐。烤好的面包要趁热享用，否则冷却后口感会变差。

📍 69 Jalan Gaya Kota Kinabalu

🕒 06:30~02:00

💰 人均 10 马币

👉 Butter & Kaya 面包，炒米粉，Teh Tarik 拉茶

09:00 从富源 Fook Yuen 出来向右前行 69 米至环岛第 2 出口到 Jalan Kota Kinabalu 5，继续往前 97 米然后右转，进入 Jalan Pantai。继续前行 60 米接 Jalan Haji Saman 然后步行约 400 米到达哲斯顿城码头 (Jesselton Point Jetty)，步行约 15 分钟。到售票处购买到沙庇岛 (Sapi Island) 和马奴干岛 (Manukan Island) 的套票

10:00

沙庇岛——在果冻般的蔚蓝海水里畅游

沙庇岛 (Sapi Island) 是东姑阿都拉曼海洋公园 (Tunku Abdul Rahman Marine Park) 中最幽雅的小岛，拥有纯白色的沙滩、果冻般的蔚蓝海水和美丽的珊瑚。除了浮潜，这里还有各种水上活动，如海底漫步、香蕉船、降落伞、海上电动车、海上独木舟等。当然不喜欢水上活动，你也可以躺在沙滩上看看书享受日光浴。沙滩后面是一座小山林，你不时会看见一些小野猪出来觅食，还有巨型蜥蜴 Monitor lizards 在沙滩上漫步。

💰 公园维护费 10 马币 (一天内可在东姑海洋公园的所有小岛使用)

温馨提醒：

不要尝试靠近巨蜥并和它合影。这种巨蜥嘴里含有致命的细菌，不小心被咬伤，严重可致命。巨蜥的爪子尖锐无比，绝对能让你皮开肉绽。

Tips 小贴士

沙庇岛 (Sapi Island) 和马奴干岛 (Manukan Island) 的套票有几家不同的公司经营，价格一样，可以选择最快出发的公司。快艇票价为：
1 个岛票价成人 23 马币，儿童 18 马币
2 个岛票价成人 33 马币，儿童 23 马币
3 个岛票价成人 43 马币，儿童 30 马币
4 个岛票价成人 53 马币，儿童 38 马币
买票时需另付 7.2 马币 码头费，上岛后再付公园维护费 10 马币 (若你去 2 个以上的岛也只需付一次)

12:00 从沙庇岛搭快艇到马奴干岛，上岛后接待处右转步行约 100 米到达 Perahu Restaurant



吃午饭的餐厅就位于马奴干岛上



16:00 从马奴干岛搭快艇返回哲斯顿城码头 (Jesselton Point Jetty)，出口右转再步行 600 米到达 Suria Sabah 购物广场



17:45 沿着海边步行 600 米到达手工艺市场 (Handicraft Market) 旁的 Waterfront

12:15

Perahu Restaurant —— 海岛风情餐厅

Perahu 是马来语小船的意思。这家位于马奴干岛上的餐厅环境舒适优雅，充满热带风情。所售卖的食物种类包括马来料理、西餐和一些小吃等。价钱有点小贵但味道不错。午饭后可以点个啤酒和三五知己一起度过一个悠闲的中午。

📍 无明确地址，是岛上唯一度假村的餐厅

🕒 08:00 ~22:00

💰 人均 50 马币

👍 Kampung Fried Rice

13:15

马奴干岛——发呆看海享受宁静假期

马奴干岛 (Manukan) 是东姑海洋公园中的第二大岛屿。这里的设备最为完善，岛上有度假村、餐厅、潜水器材中心。海边还有各种水上活动如深潜、海底漫步等。你也可以选择坐在对着大海的餐厅里，喝喝鸡尾酒、发发呆或躺在沙滩上看看书装装小文艺。



16:30

Suria Sabah Shopping Mall—— 亚庇最新购物中心

这是亚庇市区内最新且属于较高端的商场。内有多家国际品牌服饰店，电影院，餐厅，电讯公司和土产店等。购物中心内宽敞明亮，商品种类多，是购物的好地方。还有一家 Daiso 商店，里面所售卖的日本商品都是 5 马币 / 件。细心挑选可在里面找到很多价廉物美的小玩意。

📍 Jalan Tun Fuad Stephens

🕒 10:00 ~22:00

🌐 www.suriasabah.com.my/index.php

18:00

Waterfront——欣赏迷人日落

亚庇的日落很美，在市中心的 Waterfront 也能欣赏到醉人的日落。虽然丹绒亚路 (Tanjung Aru) 是欣赏日落的知名地点，但由于交通不便，打

就在 Waterfront 旁边，超级近



步行到旁边的手工艺市场 (Handicraft Market)，几米的距离而已



从手工艺市场出来往右沿着 Jalan Tun Fuad Stephen 步行约 350 米看见 Le Meridien 酒店横过马路，进入 Jalan Sinsuran 步行 250 米 横过马路到 Jalan Laiman Diki 再步行 78 米向右转，进入 Jalan Albert Kwok 走 110 米向右转，进入 Jalan Kampung Air 5 然后继续 120 米向左转，进入 Ruang Singah Mata 3 目的地在左侧 90 米步行到大茄来海鲜餐厅 (餐厅在 Cititel Express 酒店旁的 Asia city



的往返需要 40 马币，下班的繁忙时段路上会堵车。最重要的是日落景色很一般，所以更推荐到这里欣赏日落。

📍 手工艺市场旁边

18:30

Filipino Market——尝美味的菲律宾海鲜烧烤

海堤旁的平民夜市，除了各类蔬果，这里还聚集了几十家小吃摊。除了烤鸡翅、面类、鲜榨果汁，这里最吸引人的是摆满烤龙虾、巨型老虎虾、螃蟹和各种鱼类的菲律宾海鲜烧烤摊。找个人多的摊子坐下，用当地人的方式享用最地道的美食是旅行中必需尝试的事情。

📍 手工艺市场门口外面就是夜市

🕒 17:30 ~ 22:00

💰 15 马币

19:05

手工艺市场——淘货的乐趣

被当地人称为菲律宾市场 (Filipino Market) 的手工艺市场 (Handicraft Market) 内有超过百家摊子，所售卖的商品都是大同小异。如贝壳、珍珠饰品、草编篮、编织帽、冰箱贴等。在这里买东西别忘了杀价。

📍 Handicraft Market ,Jalan Tun Fuad Stephens

🕒 08:00 ~21:00

20:15

大茄来海鲜餐厅——美味海鲜大餐

大茄来海鲜餐厅 (Welcome Seafood Restaurant) 是城中火的海鲜餐厅之一，店非常大，服务员也很多，以生猛海鲜为卖点。顾客可到装满龙虾、各种鱼类、蚌类、螃蟹的玻璃箱子挑选想吃的海鲜，再由厨房加工成美味的海鲜大餐。新鲜的海鲜只需以简单的方法烹调就能带出海鲜的美味。

📍 Lot G15-18, Ground Floor , Kompleks Asia City , Phase 2A, Jalan Asia City , 88300 Kota Kinabalu, Sabah

☎ +6088447866

🕒 12:00~00:00

💰 人均 50 马币

温馨提示：

Manukan 马奴干岛上的住宿套餐约 950 马币两人。包含一晚住宿、2 人份早餐、烧烤午餐和晚餐、海洋公园维护费、往返船票等。

🌐 www.lovesabah.com

D.!

沙巴必买特色伴手礼

沙巴的伴手礼大部分是以食物为主，其中海产品更是当中最受欢迎的。除此之外，当地土著制作的精美手工艺品也是这里的一大特色，带回去送给朋友相当不错。

——去哪儿网聪明旅行家 BoBo Kow



海燕窝

海燕窝也称为珊瑚草，生长于无污染的岩岸盐湿地带，在涨潮与退潮之间，它能去除海水中的盐分，而将水中的矿物质浓缩并储存在体内，因此它含有丰富的天然植物胶原蛋白、海中酵素及多种维生素、钙、铁、镁、钾、磷等多种人体所需的矿物质。海燕窝的胶质是鱼翅、燕窝的10倍，铁质是猪肝的28倍，钙质是小鱼干的37倍。

📍 星期日早上的加雅街周末市场 (Gaya Street Sunday Market) 或加雅街上的土产店都有出售

¥ 300 克价格约 8.5 马币



手工零食

这些沙巴特色的零食很多都是当地村民自己做的，用的都是较天然的材料如：水果、鱼肉、木薯等，无化学添加剂，吃起来更安心。最有名的是 Kuih Cincin、香蕉片（甜、咸两种口味）、木薯饼、鱼饼等。

📍 在亚庇市区的菜市场 (Pasar Besar Kota Kinabalu)，星期日早上的加雅街周末市场 (Gaya Street Sunday Market) 都能买到

¥ 2 马币起



蜡染 Batik

蜡染是马来西亚的一种传统染布方式，用蜡在布上画出植物、动物等图案，再用颜料染成色彩缤纷的布料。用这种布料制成的睡衣、马来人传统服装、沙滩装、比基尼沙滩巾等服饰，穿起来十分凉爽，非常适合到海岛穿。

📍 手工艺市场，购物中心，星期日早上的加雅街周末市场 (Gaya Street Sunday Market) 都可以买到

¥ 15 马币起

丹南咖啡 Tenom Coffee & 沙巴茶 Sabah Tea

丹南咖啡很有名，在沙巴任何一家餐馆和茶室都可喝到。其中创立于 1960 年益和咖啡是历史最悠久的咖啡。若你不爱咖啡，生长于神山山脚的沙巴茶也是不错的选择。

📍 一般的超市，星期日早上的加雅街周末市场 (Gaya Street Sunday Market)，土产店都有售卖

¥ 约 15 马币 ~18 马币



手工艺品

沙巴的手工艺品种类繁多，有土陶、竹子手工艺品、彩色珠子做成的项链和饰品，用树皮制成的服饰、首饰盒、相架等都极具当地土著的民族特色。

📍 在手工艺市场 (Handicraft Market)，星期日早上的加雅街周末市场 (Gaya Street Sunday Market) 都有售卖

¥ 根据物品而定



海产

海鲜是到沙巴旅游最不可错过的美食，但新鲜的海产品带回家不容易。这里除了新鲜的海鲜，还有售卖各式各样的干货海产。价廉物美的干贝、花胶、蚝干、咸鱼、海参等都是不错的选择。

📍 手工艺市场 (Handicraft Market) 旁的海产市场 (Persatuan Penjual Ikan Masin) 内有几十家的摊位供你选择

¥ 30 马币起



Tips 小贴士

温馨提示：

亚庇市区的土产店所贩卖的物品价格都会比较高，想要以本地人的价格购买物品当然要到常去的本地人购物地点。如果你在亚庇旅行时幸运的碰上周末，那一定不要错过加雅街周末市场 (Gaya Street Sunday Market)。这里售卖的产品不但种类繁多，而且价格比土产店要便宜至少 20%~30%。除了土产，这里也可以买到当地人自己做的糕点美食，沙巴特有的水果在这也能找到。在沙巴购物一定要货比三家，在周末市场，海产市场和手工艺市场购物别忘了杀价。

沙巴景点地图



地图来源：www.sabahtourism.com

DAY 1

06:15 由旅游公司专车到你入住的酒店接载,约3小时到达哥打毛律(Kota Belud)的Kuala Abai 码头。换乘快艇出发到美人鱼岛,船程约45分钟

11:00 乘坐度假村的快艇到 Sandy bar 潜点



12:10 回到船上,返回度假村

14:00 乘坐度假村的快艇到 Gilly reef 潜点



10:00

美人鱼之梦度假村餐厅——自助式美味早餐

快艇把你送到度假村(Mantanani Dream Holidays)后,早餐已经为你准备好。自助式的早餐选择不多但味道不错。吃过早餐后可以赤着双脚走到沙滩上感受一下这个位子赤道上的淳朴小岛的迷人魅力。

11:10

浮潜——探秘海底世界

选好了适合自己的面镜和蛙鞋,快艇把你送到美人鱼岛附近的潜点 Sandy bar,接下来就可以开始你在美人鱼岛的第一次浮潜,化成鱼儿和色彩斑斓的珊瑚鱼一起畅游吧。这里的环境保护的很好,水下是成片的珊瑚礁和可爱的海星、小鱼、海参,还有许多叫不出名的生物。因为深度不大,阳光会穿透海水洒在珊瑚礁上,很好的还原出了珊瑚和鱼类五颜六色的体态特征。

12:30

美人鱼之梦度假村餐厅——适合中国人的口味

午餐还是以自助餐为主,有BBQ 鱼,鸡,蔬菜,水果和汤等。菜式不如五星级酒店,但味道还是比较适合中国人。度假村还为客人准备了当地土著的传统舞蹈表演。

14:15

体验潜水——最灿烂美艳的风景

如果浮潜不能满足你对海底世界的向往,你可以要求度假村为你安排体验深潜。潜导会教你基本的潜水知识,然后带着你潜入5-11米深的海里。美人鱼岛海域缤纷夺目的珊瑚礁和色彩艳丽的鱼群、蓝色的海星、海兔等绝对让你惊叹!这里的珊瑚礁保护得很好,数量绝对不输于马布岛。

¥ 单次体验水肺潜水另付130马币。或购买配套时预定价钱更优惠,约270马币3潜



15:00 搭快艇返回度假村步行到度假村旁的土族渔村 Kampung Tepi Pantai



16:45 步行回到度假村



就在吃红豆冰的海边



15:30

Kampung Tepi Pantai ——游走在淳朴的土族村庄

Kampung Tepi Pantai 在马来语中是“海边村庄”的意思。高脚木屋被椰林围绕着，小孩在家门前游戏，村子里没有完整的道路，家畜在房子外自由的活动。这就是沙巴典型的土族 (Ubian) 渔村。这里的孩子活泼天真，他们很乐意和你一起玩乐，还会摆出各种姿势要你给他拍照。

📍 入口在美人鱼之梦度假村的左边

17:00

Sunset Bar ——初恋红豆冰的滋味

岛上最美的事莫过于在炎热的下午时分坐在海边的小吃店，来一份 ABC 红豆冰。这种刨冰是马来西亚冰食排行榜里的佼佼者。雪花般绵密的刨冰加上红豆、烧仙草粒、花生、玉米、西米等配料，再淋上玫瑰露糖浆和淡奶就成了一碗充满马来西亚风味的初恋红豆冰。本地人把红豆冰称为 ABC (Air Batu Campur)，中文就是“杂冰”的意思，也就是冰里掺杂了很多不同的配料。Sunset bar 还有 KTV 设备，边吃红豆冰边 K 歌也是一种难忘的经验。

📍 美人鱼之梦度假村的入口处

¥ 5 马币 / 碗

18:00

美人鱼之梦 海边——赏浪漫日落

美人鱼之梦 (Mantanani Dream) 海边是观赏日落的最佳位置。夕阳把天空抹上橘红色，这时的海边宛如一个少女抹上了浓妆化身成贵妇，华丽十足。而此时，夜幕降临的海边开始慢慢变得宁静，远处的丛林和散步的人们把景色衬托得更加如诗如画。



步行到美人鱼之梦度假村的餐厅

1 19:30

美人鱼之梦度假村餐厅——丰盛海鲜大餐

晚餐还是以自助餐为主，有 BBQ 鱼、鸡、蔬菜、海鲜、水果和汤等。想吃豪华的海鲜大餐可以到附近渔村向渔民购买他们当天捕获的龙虾、琵琶虾、鲍鱼等，再请度假村的厨房帮你加工做成各种料理。这里购买的价格会比市区便宜一半以上。

跟随着度假村的工作人员走即可

1 20:30

晚饭后的活动——抓螃蟹 & 寻找“蓝眼泪”

晚饭后，你可以跟随着度假村的工作人员到沙滩上抓海螃蟹，像孩子般的在沙滩上奔跑，为捕捉到的小螃蟹欢呼。除了些小海蟹，在较暗的海岸上你会发现另一种能发出点点的蓝光的蓝眼泪（蓝眼泪是一种在海底生存的海藻类，靠海水的能量生存，它也被称为夜光虫），仿佛落入凡间的点点繁星。



回到度假村

1 21:30

沙滩上的吊床——仰望美丽的星空

度假村里的沙滩有很多吊床，选一个最佳的位置躺下，仰望着美人鱼岛最美丽的星空。吹着微微的海风，听着海浪声，让这美好的一切安抚你疲惫的心灵。

DAY 2

05:00 乘坐度假村快艇或步行到 Dugong Beach，步行的话需从度假村的出口左拐往前步行约 30 分钟，会有工作人员带领

1 05:15

日出——美好的开始

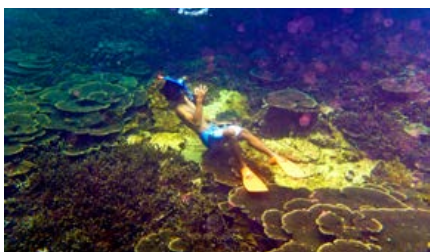
当人们都在熟睡的时候，船只已经在等候。若不想错过任何美好的景色，请起床！船夫会把你载到观赏日出的最佳地点——Dugong Beach，因为知道这个地方的游人不多，或许这一刻这片沙滩将完全属于你，在这里静静的等待太阳从海平线升起，欣赏把大地染成红色的绚丽美景吧。



06:30 乘坐快艇或步行回到度假村



11:00 乘坐度假村的快艇到 Center Point 潜点



12:10 回到船上，返回度假村

14:00 乘坐度假村的快艇到 Sting ray 潜点



1 08:30

美人鱼之梦度假村餐厅——自助式早餐

还是到度假村的餐厅吃早餐，自助式的早餐选择不多但味道不错。

2 09:00

岛上活动——沙滩排球，香蕉船

度假村有很多免费的娱乐设施，你可以和其他游客一起打排球，或到 Sunset bar 当麦霸 K 歌。还可以体验一些收费的水上活动像香蕉船等。最意想不到的的是度假村也有出租婚纱，想要拍婚纱照的朋友们不要错过哦。穿着婚纱在沙滩奔跑当一个疯狂的新娘一定会给你留下一个难忘的回忆。

费用：香蕉船约 15 分钟 - 20 或 40 马币；租婚纱两套 100 人民币

3 11:15

浮潜——寻找美人鱼踪迹

美人鱼岛附近的海域有多达 20 个潜点，是沙巴西海岸最多潜点的地区。这一带的海域生长了一种特殊的海草，这种海草是濒临绝种的海牛的食物。海牛有时会出现出现在岛的南边海滩，偶尔也会在那逗留数个月。但由于人类对大自然造成的伤害令海牛的数目不断的下降。海牛如今已成为稀奇罕见的受保育动物，能否看见就只能靠你的运气了。

4 12:30

美人鱼之梦度假村餐厅——适合中国人的口味

午餐还是以自助餐为主，有 BBQ 鱼，鸡，蔬菜，水果和汤等。菜式不如五星级酒店，但味道还是比较适合中国人。度假村还为客人准备了土著的传统舞蹈表演。

5 14:15

浮潜——和鱼儿说再见

经过 3 次的浮潜，相信你已经爱上了这片奇异的海底世界。彷如与世隔绝的美人鱼岛有着婀娜多姿的海洋生态，每个潜点都有属于自己的特色。离开前好好欣赏这一片动人的海底世界吧！15:00 搭快艇返回度假村，洗澡后准备返回亚庇。15:30 快艇离开美人鱼岛开往 Kuala Abai 码头，16:15 从码头出发返回亚庇市中心，18:00 抵达亚庇。如果运气好，回程时还有机会和可爱的海豚相遇哦。

48 Hrs

马布岛潜水之旅

仙本那附近拥有众多漂亮岛屿，世界顶级潜水胜地和极致奢华的水上别墅度假村吸引了无数的潜客到这里度假。马布岛 (Mabul island) 是其中一个著名岛屿，临近不能留宿的诗巴丹 (Sipadan Island) 是最初吸引潜客的原因。目前马布岛已跃升成为世界级的慢潜地点。与附近的度假村岛屿不同的是，这里还生活了一群以海为生的吉普赛人——巴天 (Bajau) 和 苏律 (Suluk)，增加了来马布岛旅游的乐趣。

——去哪儿网聪明旅行家 BoBo Kow



3 分钟认识马布岛

- 交通

从仙本那出发的所有岛屿都必须经旅游公司、潜店、度假村安排交通。

- 天气

每年的 3 月至 10 月是马布最佳潜水的月份，其中 4 月和 5 月则是海底能见度最高的月份。

- 安全

由于最近发生在仙本那的绑架案，目前沙巴所有的岛屿已经有警察驻守，以照顾岛上游客的安全，所以你大可放心地安排你的潜水之旅。

- 其他：

马布出发的潜点很多，每一天，潜水公司会根据当天的水流、天气、能见度等条件作为考量以选择当天最适合前往的潜点。所以路线中所提及的潜点不一定和你所购买的潜水配套一样。

潜水时不要用手触摸或捕捉海里的生物。请当一个文明的游客，不要把海里的海星，贝壳类，海参抓上岸拍照。这样会威胁到这些小生命。请珍惜这一片宝贵的海域，让她永远保持着让人惊艳的美貌。

推荐潜店：Big John Scuba

¥ (潜水 + 住宿) 一日 3 潜 340 马币 + 住宿每晚每人 90 马币含 3 餐 + 上岛税 10 马币 = 440 马币

🌐 bigjohnscuba.com/#courses

DAY 1

08:00 从仙本那乘搭潜水公司的快艇前往马布岛

09:00

早餐——Big John Scuba 餐厅

快艇会把你送到潜水公司位于马布岛上的民宿，上岛后你可以享用他们为你准备的简单自助式早餐。除了煎蛋，香肠，茄汁豆还有本土式的炒面和粥等。

09:15 乘坐潜水公司的快艇到 Kapalai House Reef 潜点

09:25

第一潜——Kapalai House Reef

这个位于卡帕来水上度假村（Sipadan Kapalai Dive Resort）的潜水点是由几个像废弃的房型木架和几艘小沉船组成，是个人造鱼礁。经过酒店的精心经营，这里已经成为各种鱼类的藏身地，而且数量非常多。沉船上有很多狮子鱼、鳗鱼等，还能看见壮观的杰克风暴（杰克风暴是 Jackfish 群居在一起的时候，像龙卷风一样的壮观形态，所以因此得名），届时将有上千只鱼儿在你身边畅游。



10:10 回到船上准备返回民宿稍作休息，11:20 乘坐潜水公司的快艇前往 Paradise 1 潜点

11:25

第二潜——Paradise 1

Paradise 1 潜点有两艘沉船，沉船里住着大海鳗和有很多不同种类的鱼群。幸运时还能看见海龟在海底的木架上睡觉，小丑鱼羞涩的躲在海葵里。



12:10 回到船上准备返回民宿

12:30

午餐——Big John Scuba 餐厅

午餐的菜色不错，除了各式蔬菜鱼类，还有鸡肉、水果和汤等。

15:00 乘坐潜水公司的快艇到
Seaventure House Reef 潜点

15:10

第三潜—— Seaventure House Reef

位于 Seaventure 平台下的潜点由 6 根支撑平台的柱子以及其他一些人工的金属、轮胎组成。这里已经成为成千上万种鱼类的栖身场所，有很多大型的鱼类如海狼、石斑、大龙砦等，有时还能看见海兔和豆丁海马。



15:50 回到船上准备返回民宿

17:00

和马布的孩子一起——You Jump I Jump

网络上马布孩子的跳水照片多不胜数，来到这不要错过和他们一起跳水。拍下一些精彩的旅游照片。但是要注意安全哦！没胆量的可以在旁观看这群海的孩子展示他们天生的跳水本领。这群乐天知足的孩子，每天都会在这表演各种花式跳水，让你不能不佩服他们的一身本事。

就在 Big John 民宿前面

19:30

晚餐——Big John Scuba 餐厅

如民宿的食物不能满足你，不必担心，这里每天都有巴天渔夫撑着木筏来到民宿向游客售卖他们捕获的龙虾、海蟹、琵琶虾、及石斑鱼等。价格非常便宜，4 只活的海蟹、一只琵琶虾或一堆 4-5 只的星斑鱼只需 10 马币。买好后可请厨房帮你加工成美味的海鲜大餐。



就是 Big John 民宿的餐厅

21:00

马布度假村——看满天繁星

马布岛最佳看星空的位置是位于岛上的马布度假村 (SMART) 海滩。晚上的海滩几乎没有游客，躺在柔软的沙滩上仰望着最美丽的星空是人生一大美事。除了满天繁星，在海岸上你还会发现点点的蓝光，宛如落在沙滩上的星星。这就是蓝眼泪，一种在海底生存的海藻类，靠海水的能量生存，它也被称为夜光虫。

DAY 2

步行到马布度假村。度假村就在 Big John 民宿的后方的海边，经过巴天 (Bajau) 村子就能到达。找不到可以向村民询问

就是 Big John 民宿的餐厅



就是 Big John 民宿的餐厅

乘坐潜水公司的快艇返回仙本那，结束两天一晚的潜水配套



1 08:30

早餐——Big John Scuba 餐厅

你可以享用他们为你准备的简单自助式早餐。除了煎蛋，香肠，茄汁豆还有本土式的炒面和粥等。

1 09:30

巴天族的村庄——乐天随性的吉普赛人

在民宿后方是一个巴天族 (Bajau) 的小村庄。随性而建的高脚木屋，没有规划，没有道路。这里的村民都是乐天知足的吉普赛人，村民们靠捕鱼或到民宿打工赚点小钱维持生活，生活潦倒但脸上常常挂着微笑。踏入村子时，你会看见很多小姐姐抱着呀呀学语的弟妹，年纪轻轻就已经懂得替父母分担照顾弟妹的责任。

1 12:30

午餐——Big John Scuba 餐厅

午餐的菜色不错，除了各式蔬菜和鱼类，还有鸡肉、水果和汤等。

1 16:30

等待回程——再来一次潜水吧

可以考虑多加一次潜水，需另付费。马布岛很小，午餐后一般客人都会在餐厅里坐着聊天、看书，等待回程。

延伸体验——诗巴丹岛 (Sipadan Island)

诗巴丹是一座从海床上耸立出 600 米高的菌菇形状小岛。数百米的峭壁让它成为世界五大峭壁潜水之首。丰富的海底生态，拥有超过三千种鱼类和数百种珊瑚，加上成群结队的绿海龟及玳瑁在此聚居和繁殖的罕见现象让诗巴丹闻名世界。这里的潜水点很多，最有名的是海浪风暴点 (Barracuda Point)、龟塚 (Turtle Patch)、珊瑚花园 (Coral Garden) 等。

政府为了保护这里的生态环境，每天只发放 120 个潜水名额。想到诗巴丹潜水最好提前半年向潜水公司预定。诗巴丹的水流也比较湍急，不适合潜水经验少的新手。

到诗巴丹潜水需要经过潜水公司或度假村安排交通。从仙本那出发大约 45 分钟的船程，岛上不能住宿，但是可以住在附近的卡帕莱岛 (Kapalai) 和马布岛 (Mabul)。

48 Hrs

探秘热带雨林

沙巴神山 (Mount Kinabalu) 脚下有很多不错的景点, 如果你不想登山, 却想要到真正的热带雨林探秘一番, 体验在雨林中泡温泉的美妙感觉, 或想看看风景如画的牧牧场, 那么以下这条自驾线路绝对能满足你。

——去哪儿网聪明旅行家 BoBo Kow

08:00 从 Suria Sabah 购物中心前的 Jalan Haji Saman 向东北行驶到 Jalan Kota Kinabalu Lama 6 约 400 米 向右转, 继续沿 Jalan Haji Saman 前行 110 米 到达交通环岛选 1 出口 进入 Jalan Tun Fuad Stephen, 继续开 500 米, 靠左继续沿 Jalan Tun Fuad Stephen 行驶, 经过 1 个环岛继续开 3.3 公里 到达另一个交通环岛 Bulatan Tanjung Lipat, 选 2 出口进入 Jalan Pasir, 经过 1 个环岛再开 750 米, 向左转, 进入 Jalan Tuaran 继续开 950 米, 然后左转入 Jalan Tuaran Bypass, 继续开 8.2 公里接 A1 开 13.4 公里, 从环岛的 2 出口接 A4 开 4.8 公里, 从环岛的 2 出口驶出 1 公里, 向左转, 到达 Tamparuli 吊桥。继续往前开 450 米, 左转, 开约 80 米到达味香茶餐室在你右侧 (从亚庇市区开车先跟 Ranau 的指示牌, 然后跟 Tamparuli 的指示牌

DAY 1

08:45

味香茶餐室——本土风味早餐店

Tamparuli 是到神山必经之路, 这里除了吊桥, 最有名的是炒面, 前往神山的人一般都会在此歇脚, 吃一顿炒面再继续前往目的地。Tamparuli 炒面类似 Tuaran 面, 炒面上有叉烧和蛋卷片等配料。他们家的汤面比炒面味道更佳, 配料除了蛋卷、叉烧、猪肉还有猪内脏和香菜。店里还售卖了当地特色的点心, 有烧麦、酿猪皮等。

📍 P.O. Box No.30, Tamparuli

🕒 06:40~19:00

💰 人均 10 马币



Tips 小贴士

租车自驾游最好下载 waze 免费手机应用, 可以最有效的帮助你避开堵车路段, 带领你到达目的地。



09:30 开回路口，左拐继续开 750 米，到达环岛选 3 出口上 A4，继续开 50.8 公里，向左转，进入 Jalan Kinabalu 继续开 130 米，然后向左转，继续沿 Jalan Kinabalu 前行 10.2 公里，来到 Kundasan 小镇经过第一个环岛，往前开 150 米马上到达第二个环岛，选第一出口进入 Jalan Kundasang Kauluan，继续开约 3.8 公里到达 Desa Cattle Dairy Farm

11:45 沿着原路开回 Kundasang 小镇，环岛前左拐沿着商店开来到 KFC

12:30 沿着 KFC 开到环岛，左拐接 A4 继续开 14.3 公里 到达环岛，继续前行进入 A4 并沿此路行驶 5.5 公里，到达岔路选择左边车道，进入 Jalan Lohan Bongkud 继续开 7.6 公里 向左转 再往前 4.7 公里 到达波令温泉

→ 10:45

Desa Cattle Dairy Farm ——景色宜人的牧场

位于神山脚下 Kundasang 有一座景色怡人的牧牛场，来到这里会让人有一种置身新西兰的错觉。白色的木栏杆，围绕着一个一个小山丘，数量繁多的黑白色的乳牛正悠闲的在草地上休息。这里除了是一座牧牛场，也是拍摄婚纱照的热门地。牧场里有牛奶加工厂和小商店，售卖各种以鲜奶制成品如盒装鲜奶、巧克力牛奶、冰淇淋和酸奶，价格约 5-8 马币。

📍 Desa Dairy Farm, Kundasang, 89308

¥ 成人 4 马币，儿童 3 马币

温馨提示：

每天 15:00~17:00 是挤牛奶时段，游客可以透过玻璃窗看见整个过程。

● 12:00

KFC——快速解决午餐

镇上的餐厅寥寥可数卫生条件不是很好，都是一些当地人开的小店。值得庆幸的是这里还能找到 KFC 快餐店，午餐就简单地解决吧。

◀ 13:20

波令温泉——在森林里享受温泉

这个在森林里的露天温泉——波令温泉 (Poring Hot Spring)，虽然没有日本的温泉优雅，但你可以将自己浸浴在温泉中享受热带雨林中独特的大自然洗礼，让心灵焕然一新。泡完温泉，你也可以尝试横渡离地 41 公尺，

15:00 在波令温泉斜对面的小店和 Lupa Masa 的负责人 Tom 汇合



跟着 Tom 步行即可



Tips 小贴士

Lupa Masa 不是一般的民宿，这是一个让你回归自然，以最基本的方式体验生活。这里最基本的自来水和电都没有。若不能吃苦，胆子不够大，请止步。BoBo 试过同一时间被至少 6 只蚂蝗吸血。房间也很隐秘，晚上几乎见不到其他人，单独在森林住宿是非一般的体验。行李箱可以寄存在波令温泉斜对面的小店。

就在 Lupa Masa

跟着 Tom 步行即可

长度 157 米悬挂在半空吊桥 (Canopy Walk) 以欣赏婆罗洲热带雨林草木苍翠茂盛的壮丽景色。

¥ 门票成人 15 马币；儿童 10 马币

15:20

穿越热带雨林——与蚂蝗大作战

换上徒步装备，跟着 Lupa Masa 的创办人 Tom 步行到森林入口，这时候的你要做好心理准备，与蚂蝗来一场大战。这条路除了 Lupa Masa 外鲜少有其他游客走过。周围的环境比起神山的树林更为原始，几乎没有一条明显的行道。沿途会有很多蚂蝗偷偷地埋伏在你的身上，准备大饱口福。沿途 Tom 会给你介绍一些植物和摘一些野果给你品尝。经过 30 分钟的树林穿越，你将到达热带雨林里的营地住宿 Lupa Masa。

15:50

Lupa Masa——忘了时间的地方

Lupa Masa 在马来语里是忘记时间的意思。这里是由来自苏格兰的 Tom 和他的当地土著妻子所创办。营地里除了用竹子建成的大厅和简陋的卫生间，几乎没有其它设施。房间是没有墙壁的小竹亭，亭子里有蚊帐和一张超薄的床垫褥，没有枕头，被子需要在波令温泉斜对面的小店租用，然后自己带到森林里。这里的房间不多，而且房间与房间之间的距离很远，几乎看不见其它的房间，没有明显的行道，回房间的路靠的是你的记忆力。此外，Lupa Masa 营地里没有浴室，想洗澡就必须到小溪。用从神山流下的冰凉溪水，洗净你的疲劳。而到了晚上，这里没有电，记得要戴手电筒和备用电池。因为接下来的一晚你需要靠它照明。夜里的森林被月光照的宛如植物都在发光。尽管住宿条件简陋，但相信在这里的住宿体验绝对能让你终生难忘。

¥ 每人 90 马币一晚含 2 餐

✉ Lupamasaborneo@gmail.com

🌐 lupamasa.wix.com/lupamasaborneo#!prices/c1nhz

19:00

晚餐——随性的简单晚餐

每天 Tom 和妻子都会准备简单的晚餐和客人一起享用。有时候是意大利面或者是咖喱饭，完全根据他们当天的想法而决定没有固定的菜单。不要期望有什么丰富的大餐，这里的卖点就是最简单最自然的方式体验生活。夜幕将至，萤火虫开始出动，这时的森林里多了这些闪闪发亮的小家伙，为黑暗带来了一点梦幻之美。

20:00

夜游森林——寻找动物足迹

晚饭后，可以参加 Tom 带领的森林探险队，夜探森林，寻找动物的足迹。在晚上的森林里，你有机会看见各种小动物和蛇类等。

DAY 2

09:00

早餐——简单的烤土司

每天 Tom 和妻子都会准备简单的早餐和客人一起享用。完全根据自己当天的想法而决定没有固定的菜单，不要期望有什么丰富的大餐，这里的卖点就是最简单最自然的方式体验生活。

13:00

水上清真寺——亚庇市内最大的清真寺

这座清真寺 (Kota Kinabalu City Mosque) 是亚庇市内最大的清真寺，座落在里卡士湾畔 (Likas Bay) 的湖上。黄昏的夕阳把白色清真寺染成金黄色，湖面的清真寺与倒影连成一线，让整座清真寺开起来更壮丽。

📍 Masjid Bandaraya Kota Kinabalu, Likas

🕒 周一至周四 08:00~17:00 周六 :09:00~11:00

¥ 免费



14:00

Ethnic Sabah @ Grace Point——当地佳肴唤醒你的味蕾

Grace point 是一个较高档，环境优美的食肆，这里集聚了多家食档，有马来餐、印度餐、泰国餐、西餐、韩国餐、沙巴卡达山族 (Ethnic Sabah) 风味餐和一家面包甜点店。其中，这里的沙巴卡达山族风味餐最值得推荐。以酸辣为主的土著菜，所用的食材都是纯天然的植物，采用新鲜的野姜、辣椒、香茅等调味，每一口你都会吃出惊喜。

📍 Grace Point Foodcourt, Jalan Pantai Sembulan

🕒 10:00~15:00

¥ 人均 15 马币

👍 Hinave, Bawang Bukit, Bambangan, Tuhau

10:00 沿着原本的行道返回波令温泉，
10:40 原途开回亚庇，沿着 A4 向东方向，
前往 Jalan Lohan Bongkud 开 4.7 公里 向右转，
进入 Jalan Lohan Bongkud 继续前行 7.6 公，
上 A4 开 5.4 公里到达环岛处，继续前行，
进入 A4 并沿此路行驶经过 2 个环形交叉口
然后往前开 77.0 公里到达环岛选 1 出口
上 A1，继续往前开 21.6 公里向右转，
进入 Lorong Kelabu 继续开 290 米
上 Jalan Tuaran 往前 750 米向右转，
进入 Jalan Pasir 经过 1 个环岛继续开
650 米在 Bulatan Tanjung Lipat 选 3 出口，
继续沿 Jalan Pasir 前行 450 米
向左转水上清真寺在左侧 150 米

13:45 清真寺出来向左转，进入 Jalan Pasir 经过 1 个环岛 400 米向右转，
进入 Jalan Tuaran 往前开 4.8 公里 继续
沿 Jalan Tuaran 直行 700 米，接
Jalan Kemajuan 前行 500 米 向左转，
进入 Jalan Coastal 继续开 1.2 公里向
左转，进入 Jalan Sembulan 开 250
米 从环岛的 3 出口上 Jalan Pantai
Sembulan 往前 47 米 从环岛驶出，
进入 Jalan Pantai Sembulan 继续开
270 米 在 Lorong Teraut 处调头开
60 米 Grace Point Food Court

15:00 沿 Jalan Pantai Sembulan 向东北开 190 米靠右继续沿 Jalan Pantai Sembulan 行驶 25 米从环岛的 1 出口上 Jalan Sembulan 继续往前 260 米 向左转, 进入 Jalan Coastal 开 1.4 公里 向右转, 进入 Jalan Mat. Salleh 经过 1 个环岛再开 1.6 公里 在 Bulatan Pantai Tanjung Aru 下 1 出口 15 米 从环岛驶到达丹绒亚路海滩

15:10

丹绒亚路海滩——等待日落

离市中心只有 10 分钟的车程的丹绒亚路海滩 (Tanjung Aru Beach) 被选为亚庇最美日落观赏地。附近除了有 5 星级的酒店, 沙滩旁还有酒吧, 烧烤摊、美食中心等。到了傍晚, 你可以随性的坐在沙滩上, 等待最浪漫的夕阳日落。

Pantai Tanjung Aru



美食中心就在沙滩旁边, 要到沙滩必须经过美食中心

18:00

丹绒亚路海滩旁的美食中心——尝平民小吃

欣赏完最浪漫的日落, 你可以到沙滩旁的美食中心吃晚餐。这里所售卖的都是较平民化的小吃, 有海鲜、烧烤、果汁、水果和零食等。

¥ 人均 20 马币



去哪儿?
Qunar.Com
聪明你的旅行

寻找 聪明 旅行家

我的城市·我的视界

成为去哪儿
全球特约城市作者

如果你热爱分享

喜好旅游，对国外的某个城市了若指掌
有最聪明的当地旅游秘笈

欢迎加入

去哪儿网旅行家的行列！

请把个人简历及详细的旅游经历发送至
travelfans@qunar.com

我们会尽快与您联系

Smart Travel 聪明你的旅行

去哪儿网旅行指南

更多旅行指南下载

去哪儿网旅行指南下载：guide.qunar.com

去哪儿官方攻略微博：weibo.com/lvyougonglve

若您有好的想法 & 建议，请告诉我们：travelfans@qunar.com

