

沙 巴

2011年蚂蜂窝网站最新提供
自助旅行全攻略

婆罗洲的蜜月圣地



婆罗洲动物乐园 风下之乡 潜水圣地 海滩
热带雨林 小丑鱼 长鼻猴 大王花 热带水果 水上屋

有这样一个远离尘世的地方，它有着神秘郁蓝的海水，宁静浪漫的海滩；有落日染红的火烧云，风帆掩映下的白色游艇；有小丑鱼Nemo与你嬉戏，数不清的萤火虫在夜色中向你眨眼；有《冲出亚马逊》一般的凯尔斯之旅，还有长着大鼻子长尾巴的长鼻猴.....这个地方叫沙巴。



www.mafengwo.cn

沙巴必游4处

京那巴鲁国家公园

京那巴鲁国家公园距离哥打京那巴鲁83公里，俗称神山公园，是沙巴的名胜之一，2000年被列入世界遗产名录，最吸引人的是被称为“神山”的海拔4101米的京那巴鲁山。

西巴丹岛

西巴丹岛是沙巴的著名的潜水景区，也是世界顶级的潜水胜地之一。西巴丹岛的水下世界无疑是迷人的，由于水深处置分布可以看到从浅水岛深水形状各异的珊瑚，海葵，海绵以及一些巨大鱼群！

东姑阿都拉曼国家公园

东姑阿都拉曼国家公园由五座小岛组成：沙碧岛、曼奴干岛、加雅到、玛木堤岛和苏禄岛，并且各有特色，岛上有很多水上娱乐项目。

水上清真寺

哥打京那巴鲁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，是马来西亚夕阳景观最壮丽的清真寺之一。



目录

京那巴鲁国家公园	12	拉卜湾长鼻猴保护区	15
波令温泉	12	打山根	16
西巴丹岛	13	纳闽岛	16
水上清真寺	13	丹浓谷自然保护区	16
海龟岛国家公园	13	京那巴登岸河	16
东姑阿都拉曼国家公园	14	迪加岛国家公园	16
大王花保护区	15	线路推荐	17
沙巴博物馆	15		

更多东南亚路书下载



解读沙巴 Sabah

沙巴位于世界第三大岛-婆罗洲北端。蕴藏着丰富奇特自然生态万象、变化万千的原始热带雨林，这里充满时代南国风情的都市设施、熟悉的沟通语言、热情友善的民族，必能为您带来前所未有的全新旅行经验。

沙巴，婆罗洲的乐园，这里有着简单淳朴的生活，也有着繁荣进步的经济。对崇敬大自然的旅游者来说，这里是马来西亚之旅中最令人心动的一站。

沙巴，几乎是一个能让每一个旅游者都能获得满足的地方。如果你喜欢探险刺激，可以进入原始森林跋涉，勘岩洞，乘筏渡河，一窥“长鼻猴”的起居，或前往深海钓鱼，或潜水观赏五光十色的海洋生物；如果你爱好挑战自我，可以攀登东南亚的第一高峰基纳巴卢山，接受寒冷的考验；如果你热爱风土人情，可以游览部落长屋，体验略道地的“斗磨”集市买卖滋味；如果你珍爱生命，可以在世界最大的森林保护区零距离接触婆罗洲森林人猿，欣赏世界上最大的花卉--莱佛西亚花；如果你崇尚运动，可以尽情风帆、滑水、游艇或是打网球、高尔夫球.....



By: woody



最佳旅游季节：

总体来说，沙巴没有四季之分，也不受台风干扰，全年都适合旅游。

气温：沙巴地处热带，常年温度在23~32°C之间，几乎没有变化，任何时候都可以进行各种水上活动。山脉地带则比较凉爽，比如京那巴鲁国家公园。

降水：每年10月至次年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。雨季降雨虽多，但雨下得骤，停得也快，极少有连阴雨，大雨后天气转凉，更觉舒适宜人，有“四季是夏，一雨成秋”之说。

提示：沙巴的游乐活动多在户外，尤其是沙滩和海上，即使有云的天气紫外线依然强烈，千万不要忘了做好防晒工作。

概况



沙巴州（马来语：Sabah），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，至到1963年9月16日和砂拉越一起脱离英国统治结合马来西亚及新加坡组成马来西亚联邦。

沙巴享有风下之地(Land Below The Wind)或是风下之乡之美誉，原因是台风经过菲律宾时不会经过这里。沙巴州面积大约76 115平方公里，海岸线长1,440公里，沙巴州在地图上看似一个狗头，三面环海，海岸线长达1440公里，首府是亚庇(Kota Kinabalu)，沙巴州东北部与菲律宾为邻，面向苏禄海(Sulu Sea)，东部南部是印尼苏拉维西(Sulawesi)及加里曼丹(Kalimantan)，面向苏拉威西海(Celebes Sea)，东南部与文莱及砂拉越州为邻，西部面向南中国海。

东南亚第一高峰京那巴鲁山（又称中国寡妇山，俗称神山）位于沙巴东海岸内陆地区，山高4095米。关于这座山，记载着一个动人爱情故事，她也是杜顺人（Dusun）/卡塔尔山（Kadazan）族传说中的灵魂归属地。州首府也是以她来命名，Kota是“城”的意思，而中文名称亚庇则是由“Api-Api”得来的。

这里住着32种土著，其中以杜顺人/卡塔尔山人为主，他们主要信奉基督教、天主教，其他的则有巴天族（Bajau，主要信奉伊斯兰教）、毛律族（Murut）等。他们每年五月会庆祝丰收节（Tadau Kaamatan），官方假期则在5月30日及5月31日。华人是在十九世纪时才大量移民来到这里，主要是客家人、广府人、潮州人、福建人、海南人及一些二十世纪来的天津人、湖北人。

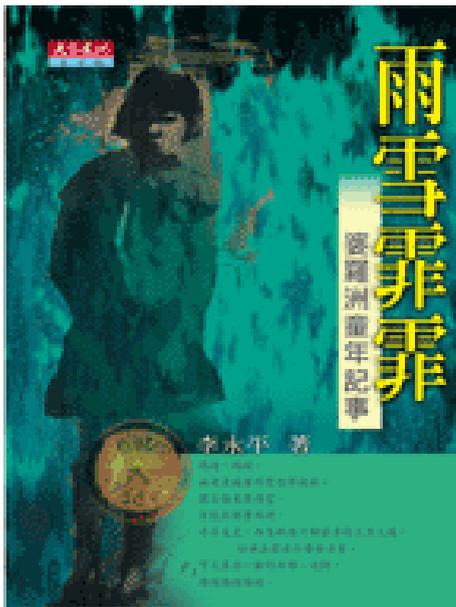
虽然陆路交通方便、人们也很少依赖火车服务、但是沙巴现在还保留着婆罗洲唯一的火车轨道，从亚庇的丹容亚路火车站通到内陆省的丹南。由于地广人稀、山脉纵横、相对之下航空系统比较重要。有一些地方更需要经由水路才能到达，这些地方也缺少良好的水电供应。



感悟沙巴

经年劳碌、四处奔波、觉得在人生的旅程中我们也经常需要找个地方停下脚步、而沙巴就是这样一个地方。

傍晚站在旅馆阳台望去、对面就是有着百年历史的沙巴教堂、静谧而肃穆、神圣的钟声在山谷间回响；远处只见落日的余晖穿过云层照射在鬼斧神工般的梯田上、好一派田园风光。变幻莫测的白雾则缭绕着重重叠叠的山峰、分外妖娆。清新的山风拂过脸颊、令人心旷神怡、这真是一个让人休闲的好地方。



值得追忆的《雨雪霏霏—婆罗洲童年纪事》

这是一个带有自传意味的故事。作者与朱鸱丫头——这个总是孤孤单单蹲坐在校门口台阶上，双手搂住膝头，眯起眼睛绞起眉心，呆望着猩红落日，痴痴想着心事的小女孩——两个一大一小南地北凑合在一块，相识台北街头，打造一桩奇妙的缘。

朱鸱，一个早慧的小女孩，别人的心只有一个窍，她的心却生了七、八个窍；面对着朱鸱那双乌黑清灵的眼瞳子，作者逐渐吐露遗留在婆罗洲的童年往事.....

从白花花大日头当空照的婆罗洲，到月色清幽皎洁的台湾；从热浪蒸腾、鬼气森森的马来丛林，到车潮汹涌、繁灯似锦的台北城，童年记忆始终在作者脑海盘旋不去：小学同班女同学田玉娘、消失在婆罗洲丛林的叶月明老师、圣玛嘉烈学校的司徒玛丽、心爱的小妹子翠堤.....，一幕幕影像在过去与现在之间交会，抽丝剥茧般呈现出往事的真相与内在的魔。恍惚间，朱鸱丫头，带着记忆中人物的影子，竟也似真似幻.....



去沙巴不再是《遥远的梦》

Beyond，香港著名摇滚乐队，成立于1983年。Beyond获公认为华语乐坛上最成功和最具有影响力的乐队之一，Beyond不但在香港、中国内地及台湾均有大量乐迷，即使远在日本、马来西亚等国也有大量的歌迷。

BEYOND乐队在香港乐坛上可以说是一个奇迹。Beyond的音乐至今对中国做乐队的后辈影响都非常大，有不少人曾经说过：“香港没有摇滚，只有BEYOND”。很显然他们把BEYOND当成了香港摇滚乐的代名词。

《遥远的梦》

演唱：Beyond 专辑：《海阔天空》

遥远的歌声
阵阵的传来
像是装满了微笑
有时温柔有时坚强
思想烦恼受伤害
也有受挫的夜晚

互相信赖
互相支持
互相勉励的那一天
在这没有结束的旅途中
我一回头总是看到你
人总是无法
自己一个人活下去
在广大的大地上
躺着看天空
没有尽头的银河
总是包围着地球
就算冲上一片荒凉
做梦的力量
明日将会在我胸中
敲响希望的钟
会再走过一个新的人生



By：丹凝

By luck,我的潜水教练很温柔（也很帅），一个多小时的海底探索后，我已经迫不及待自己往更远处更深处；从此再也难以放开水下的世界，其中的奇妙，难以用言语形容。

护照与签证

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。

如何办理护照的：

1、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”) 2、填写申请表。

3、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。

4、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
港中旅国际旅行社有限公司证照部咨询电话：010-85183131-8611



签证

签证 (visa) 是一个国家的主权机关在本国或外国公民所持的护照或其他旅行证件上的签注、盖印, 以表示允许其出入本国国境或者经过国境的手续, 也可以说是颁发给他们的一项签注式的证明。签证一般都签注在护照上, 也有的签注在代替护照的其他旅行证件上, 有的还颁发另纸签证。我国现行的签证有外交签证、礼遇签证、公务签证和普通签证等四种。对咱们旅游的来说, 办理普通签证就行了。

旅游签证材料：

对中国公民来说, 马来西亚是最容易获得签证的国家之一。30天单次往返个人旅行签证不需要任何附加证明材料, 随到随签, 三天取证。

签证材料：剩余有效期6个月以上的护照, 2张2寸照片。

签证费用：80元。

签证时间：周一至周四 (9:00-12:00; 14:00-16:00); 周五 (9:00-12:00; 14:30-16:00)。上午送签。

特别提示：

游客可以通过旅行社代办, 也可以自行办理旅行签证。自行办理需要本人亲自送签, 多人同行必须全部到场, 而不可以由一人代表。

落地签：

中国游客进入马来西亚可以办理落地签证, 但必须有第三方签证方可出中国国境, 且费用比普通签证高出一倍, 因此不建议落地签。

过境签：

现在马来西亚取消了过境签, 去大马要事先办好签证。淘宝上可以办, 价格大约在100-115之间, 只要把护照和一张2寸白底照片邮寄给卖家, 大约1个星期左右就可以办出, 签证可以分为3个月内单次入境和多次入境, 其实价格是一样的都是80块, 但是在淘宝上他是两个价格, 如果你自己去使馆签的话可以和签证官说明是否需要多次进出马来西亚。——感谢sally提供的信息 (2010. 10. 10)

马来西亚驻华使馆或领事馆

马来西亚驻华使馆：

地址：北京市朝阳区亮马桥北街2号
电话：010-65322531/32/33

马来西亚驻上海领事馆：

地址：上海市长宁区红宝石路500号东银中心B栋9楼01-04室
电话：021-60900390

马来西亚驻广州领事馆

地址：天河北路233号中信广场商业大楼1915-1918室
电话：020-87395660

马来西亚驻昆明领事馆：

地址：东风东路29号樱花酒店401-405
电话：0871-3165888





当地特色

婆罗洲的动物乐园

世界第三大岛婆罗洲，被茂密的原始森林覆盖，自然生态保存完好，拥有众多独一无二的动物种群，在各个动物保护组织的呵护下，堪称野生动物的乐园。仅在沙巴州，就有十几座国家公园和自然保护区。

东姑阿都拉曼国家公园：与首府哥打京那巴鲁近在咫尺，由五座各具特色的小岛组成。能见度超过10米的海水、水下五颜六色的珊瑚和各种自由自在的海洋生物让初级的浮潜也能乐趣无穷。

京那巴鲁国家公园：东南亚最高峰，被当地人视为“神山”。巍峨蛮荒的山峰吸引着世界各地的登山爱好者，而山下植被茂密的雨林则是一座天然氧吧，适合休闲漫步。

海龟岛国家公园：作为东南亚最重要的海龟产卵及孵化地，她是濒临绝种的绿海龟和玳瑁安全的繁殖天堂。

西必洛猿人保护区：是世界上最大的类人猿（Orang Utan，即红毛猩猩，也被称作“婆罗洲的野人”）保护区。凡是被抛弃的小猩猩和无家可归的猩猩都被这个保护区所收养，直到它们能够适应自然环境，才被放回森林。

此外，长鼻猴、大王花等沙巴独有的动植物，都拥有各自的保护区。



By : 钟国宝
每天早上有很多猴子下山觅食



By : woody
小木屋

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。这位女作家在山打根住过一段时间，她在自己的作品《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。现在凯斯在山打根的故居对外开放，成为一座纪念馆。

“风下之乡”的美名并不仅仅是修饰的辞藻。事实上，位于世界第三大岛婆罗洲北端的沙巴州地理位置得天独厚，恰好避开台风带，不受任何剧烈气象变化的打扰。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东部最著名的度假胜地了。



By : woody
沙巴的码头



woody(Beijing)

帅哥

他在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/10709.html>

“沙巴，一个之前从未听说的名字。

第一次出国之旅，考虑了无数地方，普吉、巴厘、马尔代夫，甚至远到肯尼亚，似乎从未想过沙巴，但最后为什么却偏偏到了这里，现在自己想来，居然也搞不明白了，也许是缘分或者什么的吧。”



交通

地区	航空公司	航空时间表	
		到达	离境
中国 香港 深圳 澳门 上海	港龙 (Dragon Air)	1, 3, 4, 6 每日	1, 3, 4, 6 每日
	马航 (MAS)	每日	每日
	亚航 (Air Asia)	每日	每日
	亚航 (Air Asia)	每日	每日
	中国东方航空	2, 5	2, 5
台湾 台北 高雄	马航 (MAS)	每日	每日
	马航 (MAS)	1, 2, 4, 6, 7	1, 3, 5, 6, 7
新加坡	马航 (MAS)	2, 3, 6	2, 3, 6
	胜安航空 (Silk Air)	1, 2, 4, 5, 6, 7 每日	1, 2, 4, 5, 6, 7 每日
	亚航 (Air Asia)	每日	每日
	Jet Star	2, 4, 6, 7 每日	2, 4, 6, 7 每日
	Tiger Airways	每日	每日
汶莱	Royal Brunei	每日	每日
	马航 (MAS)	1, 3, 5	1, 3, 5
日本 东京 大阪	马航 (MAS)	1, 4	1, 5
	马航 (MAS)	2, 5	-
南韩 首尔	马航 (MAS)	3, 6	3, 7
	韩亚航空	2, 3, 6, 7	1, 3, 4, 7
	大韩航空	1, 2, 5, 6	2, 3, 6, 7
菲律宾 宿务 马尼拉 克拉克	马航 (MAS)	4, 7	4, 7
	Cebu Pacific	1, 5	1, 5
	亚航 (Air Asia)	每日	每日
	亚航 (Air Asia)	每日	每日

马来西亚各地都有许多航班飞往哥达京那巴鲁市，机场位于市区西南8.5公里的阿卢岬海岸附近。也有飞往东南亚各国的国际航班。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，行程25分钟，票价1元马币，出租车大约需要10-13元马币。如果深夜出租车到市区，车费在20元马币左右。此外，沙巴东海岸的山打根、斗湖等城市都有机场，游客可以根据对景点的选择来决定飞往哪里。但这些机场没有国际航班。

sally：机票当然首选亚航，如果碰上年度特价的时候，机票是很便宜的，但是一般都需要提前半年的时间预定，如果抢到特价的话，杭州往返吉隆坡只要1000也不到。去KK也可以选择吉隆坡转机或者从香港和深圳直飞，去香港不用签证，拿护照由香港过境可逗留7天。

公路

沙巴的高速公路可以到达沙捞越，而且交通状况非常好，基本不会出现堵车现象。哥达京那巴鲁开往沙捞越州的老越市的班车，7:30发车，票价20元马币。如果想在路上搭便车的话，一定要结伴同行，以防意外。哥达京那巴鲁是沙巴州内交通的中心。到山打根之间有巴士往返，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，到了下午，长途的车次就比较少了，所以如果出行最好在早上出发。开往东海岸的空调快车从Jl Tunku Abdul Rahman长途车站发车，开往仙本那（西巴丹岛）需要10小时，45元马币。

长途巴士

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。车站一般早上七时左右已开始作业。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(砂拉越)，汶莱及沙巴容易安排，在抵达每个边境关卡时，护照都必须盖章通行。

迷你巴士/小巴

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繁，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，没计程车那么舒服。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。上了车才付款，请自备现金零钱(一些1元纸币和硬币)。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。

出租车

哥达京那巴鲁当地的出租车很少，而且不用计价器，报价也不太一样，有时候需要砍一下价。从市中心去机场约20元马币、去jetty码头约10元马币、去香格里拉丹绒亚路看日落约15元马币、去加雅街吃肉骨茶约7元马币。

航空

州首府亚庇(哥达京那巴鲁)，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，不论您身在那里，都能轻易取道前来。亚庇有两座主要机场，第一座是亚庇国际机场(KKIA, Terminal 1),服务来自世界各地的国际航班。第二座是廉航航站楼(LCCT, Terminal 2)，专飞国内航线(到沙巴和马来西亚各地城市)。两座机场距离亚庇市中心都不到十公里，交通非常方便。

泰国的廉价航空公司AirAsia(亚洲航空)www.airasia.com每天中午12:30从深圳飞一班到KK(从KK返回的时间是早上9:30)。

目前亚航已开通的直飞的航班有：**深圳到沙巴的航班**：AK6413 13:05-16:05 回程 AK6412 09:20-12:20。**香港至沙巴**：AK6803 18:05-21:05 回程 AK6802 14:30-17:35

目前航班并不是很多，但游客们可以在吉隆坡转机。吉隆坡至沙巴的航班一般在每90分钟一班。

目前国内直飞吉隆坡的航班有：

深圳至吉：AK81 11:05-15:05 回程 AK80 06:25-10:20
AK89 21:40-01:35 回程 AK88 16:50-20:40

香港至吉：AK71 10:50-14:40 回程 AK70 06:25-10:15
AK659 17:45-21:05 回程 AK658 13:20-17:10

AK79 20:30-00:20 回程 AK78 16:10-20:00

广州至吉：AK115 01:15-05:25 回程 AK80 20:30-00:30

AK113 11:05-15:05 回程 AK112 05:35-09:35

AK117 21:05-01:10 回程 AK116 16:20-20:20

成都至吉：D7 2627 23:55-04:35 回程 D7 2626 18:00-22:40

海口至吉：AK63 10:55-14:20 回程 AK62 06:55-10:10

桂林至吉：AK103 11:20-15:40 回程 AK102 06:25-10:25

天津至吉：D7 2613 15:50-22:15 回程 D7 2612 08:30-14:35

上海至吉：D7 2603 23:25-04:25 回程 D7 2602 08:10-13:10

目的地	巴士站
城市近郊地区如兵南邦 (Penampang)、路阳 (Luyang)、丹容亚路 (Tanjung Aru)等	亚庇市政厅 (DBKK) 前面
吧巴 (Papar)、保佛 (Beaufort)、实必丹 (Sipitang)、瓜拉班尤 (Kuala Penyu)、下南南 (Inanam)、斗亚兰 (Tuaran)	亚庇市 Wawasan Plaza 购物中心旁
兰瑞 (Ranau)、昆达山 (京那巴鲁神山公园)、古达 (Kudat)、哥打毛律 (Kota Belud)、担布南 (Tambunan)、根地咬 (Keningau)、丹南 (Tenom)	亚庇市独立大草场 (Padang Merdeka)
山打根 (Sandakan)、古达 (Kudat)、斗湖 (Tawau)、仙本那 (Semporna)、拿笃 (Lahad Datu)、古纳 (Kunak)	下南南北部车站 (Terminal Bas Bandaraya (Utara))，位于 Inanam Township, Off Mile 6, Tuaran Road。注：亚庇市独立大草场车站有巴士来回此站

住宿

沙巴有许多四、五星级的酒店和渡假村可供选择，只是价格要稍高一些。如果希望与大自然更亲近，位于担布南（Tambunan）公路旁的树上旅舍最理想不过。另外，沙巴还建有很多有特色的渡假村，比如高尔夫球渡假村、香格里拉渡假村、拉曼公园的嘉亚（Gaya）岛上（这里的住宿必须在市区的沙巴国家公园办公室Sabah Parks Office预订），渡假村内还有贝类养殖场，林间还有小鸟栖息，很有生活气息。



By: woody
check in后，入住酒店，当我打开房门的那一刻，马上被漂亮的房间吸引了。

香格里拉丹绒亚路酒店（RM480/间起）是一家五星级酒店。这里是哥打京那巴鲁看日落最漂亮的地方，那边海岸线比较长，酒店比较大，比较有异域风情，即便不住在这里也推荐来看看落日。

婆美娜德酒店（Promenade Hotel）（RM198/间）是一家四星级酒店。酒店面向大海，离市场也只有10分钟的路程，出门很方便。早餐美味丰盛。

North Borneo Cabin（多人间床位RM20, 双人间RM50）是哥打京那巴鲁最新的青年旅馆，房间干净，可免费上网和早餐，还有一个充满家庭气息的休息室。

Borneo Backpackers（多人间床位RM25-30）是位于澳大利亚街上的三层楼青年旅社，只有10个床位，另有唯一的一个双人间（单人/双人 RM40/60）。还有一个小小的公共区域和一个屋顶平台。

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。位于市中心甘榜阿逸（Kampung Air）的夜市Seiko Kompleks露天海鲜餐馆是吃海鲜的好去处。晚上，许多来自国外的游客都爱到这儿大快朵颐，吃个舒服，吃得满意！中餐在加雅街及附近，以肉骨茶最有特色，既便宜又美味滋补；中央点（Centre Point）卖场地下有各种各样的美食街，中餐厅、马来料理还有一些快餐KFC、Pizza Hut等；在Yoahan department store的二楼还有一些环境优雅的餐厅，很受欢迎；Wisma Merdeka卖场二楼有餐饮中心，可以一边欣赏海上风光一边就餐。

当地烧烤大排档：就在婆美娜德酒店对面，海边的地方，很长的一条街。主要是烤鸡翅、牛肉串和烤鱼。当地人喜欢吃甜的，BBQ也弄的特别甜，鸡翅挺好吃的。

酒吧街上有不少西餐馆，就在port view旁边。相对海鲜来说西餐价格还是很便宜的：主菜RM25-30/份、薯条RM5、蔬菜沙拉RM15、啤酒RM9。尤其黄昏的时候，坐在bar里，要杯啤酒，点两小菜，吹吹海风，看看日落，真是享受。

沙巴的一些特别的菜式，除了清炖鲜筍、柠檬汁焗鲜鱼、还有不要忘记尝试本地著名的米酒鸡，这是当地很受欢迎的菜肴，另有野猪肉也是受推荐的好菜。马来西亚菜肴也常反映出多元民族的特色，如马来菜、中国菜及印度菜等，可以在沙巴的路边摊档、得奖餐厅还有SUGARBUN及美丽华超市对面等地方吃到这些特色菜。如果想吃一些印度回教的食物，可以去Sinsuran Kompleks的I区的New Arafat Restaurant，印度的咖喱、烤肉等很有特色。

餐饮



By: woody
下龙虾很过瘾，一人一只



麦麦同学(重庆)

美女

她在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/182102.html>

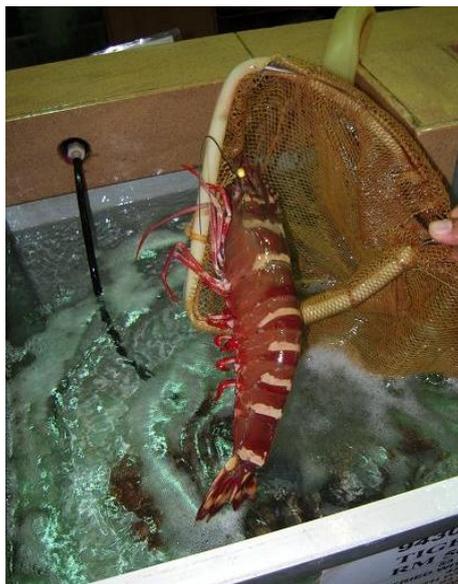
“新记”在我们住的“Best Western”旗下的“Kinabalu Daya Hotel”旁边。白天是“广东仔”卖烧鹅饭之类的。这些店都只有晚上有肉骨茶卖。肉骨茶虽比不上“佑记”，但这家有另外一种叫我们无法忘怀，且当时每天必定要去光顾数次的甜品“榴仔冰”。



By: 麦麦同学



购物



By: woody
必不可少的老虎虾，50rm一只，大概有2斤。

在沙巴购物并不是一个最好的选择，同样商品在这里的价格较吉隆坡和兰卡威高，当地风格的手工艺品值得挑选。

市内著名的**菲律宾市场**位于Centre Point购物中心后面，里头的摊档一个挨着一个，货品挂摆令人眼花缭乱，琳琅满目的手工艺品奇特又可爱，有手提袋、小钱袋、木制相框、民族小娃娃，还有风铃、手链、颈链、戒指、扣针等色彩缤纷的装饰品，当然也少不了巴迪布（有各式各样吸引人的设计及颜色，其制作方式是以蜡绘图或以热且着蜡的印记而成）衣裤，建议身材好的女士买一条Sarong（筒裙），穿起来效果很好，还可一物多用，价格马币30元左右。还可以买些印有“沙巴”字眼的形形色色T恤。

另外有个**Sunday market**，顾名思义，只在星期天开放。

如果意犹未尽，还可到附近的**宏愿大厦**（Wisma Wawasan）再买个够。累了，大厦后面的海堤有茶水点心摊，游客可以去吃吃喝喝，一边歇息、一边观赏日落美景，或者去Sabah Tourism Promotion Corporation去逛逛里面的店。

在市区北部沙巴大学旁，还有一个新建成的**超级购物中心：1 Buono**，这里集餐饮、购物、娱乐于一体，周末还有各种时尚秀，经常有来自马来西亚本国和新加坡、港台等地的明星登台亮相。只是距离市区较远，约有15-20分钟车程。

娱乐

喜欢享受大自然阳光的朋友，可以逍遥自在地在沙巴的热带海洋中游泳，潜水或是在沙滩上漫步。

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，穿戴好潜水服潜入神秘莫测的海底世界，许多未曾见过的鱼群与你擦身而过，特别是沙巴东海岸仙本那（Semporna）岸外的诗巴丹（Sipadan）岛这是东南亚最出色的潜水天堂之一，它是马来西亚唯一的海洋岛屿，整个小岛形如一朵大蘑菇，形形色色的海洋生物，令人叹为观止。此外，沙巴还有另一个潜水天堂--拉央拉央环礁（Layang-Layang Atoll），位于纳閩（Labuan）西北200多公里的南中国海，海水常年清澈见底，适合驾帆船、潜水、钓鱼或者观赏成千上万的鸟群筑巢孵卵。

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士可舞厅，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。



By: 钟国宝
每天翻身下床就可以游泳

节日

马来西亚有三大民族，四大宗教和许多原住民，当然节庆自然多得不胜枚举。马来西亚的华人，基本上继承了中国华人的传统文化，在音乐上传承了华乐、在舞蹈上延续了中华许多传统舞蹈，包括舞狮、舞龙等。武术上传入了太极拳、气功、永春拳术、洪拳等。在这样的基础上，马来西亚华人又开创了新的传统艺术，其中最著名的是廿四节令鼓。

农历新年：华裔在农历正月初一庆祝一年中最盛大的节日—农历新年。在除夕晚，一家大小在桌上共吃团圆饭。新年期间，一些华人特有的习俗，仍然延续下去。如祈求神明保佑合家平安，丰衣足食，舞狮采青等。燃放炮竹则已被禁。商业中心及酒店都会有舞狮表演等节目，老板的都祈望来年生意更兴隆。

大宝森节是马来人兴都教徒所欢庆的节日。这节日象征着那不胜正的真谛。节日开始时是一个盛大的游行，信徒高举着银光闪耀的苏巴马庆神的塑像，身上各处则刺满锋利的铁针，不惧劳苦的登上二百七十二级的黑风洞。

开斋节：回教徒最盛大的日子。这个节日象征着斋戒月的结束。回教徒是以观看新月来决定开斋节的正确日期。事前，回教家庭妇女则忙于准备迎接节日的到来。节日当天一早，回教徒都穿了新衣新帽到教堂祈祷，过后便在家里桌上摆了各种美食糕点，门户开放的等待亲友的到访。趁着这一天，他们也互相祝福及谅解、及追悼先人。

卫塞节：这是佛教徒一个盛大的日子。这一天，虔诚的佛教徒都会遵守佛家八戒：不可杀生、不喝酒、不通奸、不骗、不偷、不吃固体食物、不投闲置散。一早寺庙就已经是一片人潮，信徒忙着奉上鲜花及上香。其间也会有经文吟诵，祈祷仪式及喷洒圣水。到了晚间，寺庙便会有一个烛光和花车游行。各大寺庙都会庆祝这个节日。

丰收节：这个节日仅限于东马的沙巴州。它是欢庆稻米的丰收及对造物者的赐予表示感谢。对沙巴州的卡达山族群来说，这是一个寻欢作乐的好日子。一种叫「大白」的米酒，更增添不少节日的欢乐气氛。

嘉禾节：这是砂劳越州伊班族所庆祝的丰收节。它也是伊班族一年的开始。在这节日里，一家人共聚一堂，大开筵席，跳着传统的舞蹈，共同欢乐。除午夜，伊班族便在长屋内祈祷，过后便享用传统的米酒，糯米，糕点等。

屠妖节：又名灯节。是印度人最盛大的节日。在这充满欢乐的日子，教徒到庙堂或在家祈祷，家中也装饰得比往常鲜艳，并点着油灯，表示光明战胜黑暗，邪不胜正及智慧。信徒也藉此开放门户款待各族亲友。

货币消费

马来西亚货币名称是马来西亚林吉特 (Malaysia Ringgit) 简称“RM”，1林吉特等于100分 (SEN)。硬币分别是1分、5分、10分 (称“1角”)、20分 (称“2角”)、50分 (称“5角”)。纸币面值分RM1、RM2、RM5、RM10、RM20、RM50和RM100。外国货币与旅行支票可向全国各地的银行或授权的钱币商兑换。去边远地区旅游时，要带足够的现款。旅行支票兑现时要出示护照。

银联在马来西亚：在马来西亚已有近百家商户可以受理银联卡。受理银联卡的主要城市：吉隆坡、檳城、马六甲等。在马来西亚 Jonker Point, TPJewelry SdnBhd, Batu Caves Pewter KL, Geneve Timepiece等品牌店消费时，持银联卡消费者可以享受不同的折扣及优惠。

温馨提示：一、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；

- 二、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；
- 三、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；
- 四、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；
- 五、中国银联客户服务热线95516

1RM (马币) \approx 1.88RMB, 1US\$ \approx 3.58RM。商场、酒店和饭店都接受信用卡结账，但路边摊和茶室小店需用马币现金结账。机场酒店兑换不合算，去大商场MONEY CHANGER比较合算。不要去非法的地方兑换，不安全。人民币直接可以兑换，但只收百元大钞。

sally：在国内没有马币兑换，我们由于住的地方有提供接机服务，所以到第2天才去 central point 兑换了马币，central point 里有好几家兑换店，汇率有一家被称为沙巴汇率第2好的，我们去的时候 (2010.9.23--2010.10.4) 大致是100人民币兑换46.7马币，也可以选择有银联标志的取款机上直接取，不过银联的汇率就相对比较低，大约是45.8左右，每天都不同，机场到达厅就更低了，只有44.7左右，所以不建议在机场换，如果要打车的话建议换一点零钱，在沙巴打车比较贵，不过市中心不大，我们在沙巴的6天里基本靠11路。这是靠近码头的一家兑换所，10月5号的兑换汇率算是最好的了，听说在Wisma Merdeka 默迪卡购物中心一楼万宁最近的一家是沙巴兑换汇率最好的一家，不过我没有去过，都是在 central point 里换的。在沙巴用钱很快，感觉一天用500马币很正常。

大硕打说：其实不用再马来西亚用人民币换马币或者用美元换马币，建议，随身携带200美元，当做备用，然后用银联卡，直接从取款机去马币，这个汇率非常合适。

马来西亚有多家银行都已经受理的银联卡，其中有马来西亚最大的银行，Maybank，在吉隆坡机场，提取行李的地方就有Maybank取款机，每次来吉隆坡，我都是直接在那里刷银联卡，取马币，每次最好取500马币，这样才收10块钱手续费，而手续费最低是10元，所以每次都会取500。



风俗禁忌

习俗与禁忌

马来人的习俗与我国相异处甚多，所以必须加以留意，以免无意中犯了禁忌，造成失礼，或引起误会与无谓的纷争。在马来人家中作客应注意举止，尊重长者。伊斯兰教是马来西亚的国教，马来西亚人认为左手是不洁的，故游客勿以左手触摸物体，而且不可对女士先伸手要求握手，更不可触摸他人头部。

注意事项

- 一、如果双方都是穆斯林，宾主要用伊斯兰教特定的问候语打招呼。
- 二、进门时，除非得到主人的许可，客人必须把鞋脱在门口或楼梯口，方可进屋。
- 三、进屋后，宾主双方要互相问候和握手，握手时双手仅仅触摸一下，然后把手放到额前，以表示诚心。和当地人握手、拿食物时要用右手，他们认为左手是不洁净的。
- 四、当发现屋里还有其他客人，而自己又必须从他们面前经过时，必须略低下头，并说：“对不起，请借光”，尔后走到自己的位置上。
- 五、坐在椅子上不能翘起二郎腿，尤其是在老人面前更不应如此，女子则应并拢双脚，表现得更加文雅。如果席地而坐，男子最好盘腿，女子则要跪坐，不得伸直腿。
- 六、主人摆出饮料、点心招待客人，客人如果推辞，主人反而会不高兴。
- 七、客人要走时，应向主人告辞，主人一般把客人送出门外。
- 八、在黄昏时登门拜访是不受欢迎的，因为这时穆斯林都要做祷告，晚上拜访通常应在八点半以后。
- 九、不要随意摸别人的头，也不要食指指人。
- 十、进入寺庙必须拖鞋，不要将手臂、腿等露在外面，要穿长裤、长裙等比较整齐的服装，女性的服饰不可过于暴露。

通讯及电源

电话：本地电话可在任何电话亭拨打，用硬币或电话卡均可。国际电话须在可使用电话卡的电话亭或电讯通信办事处才可拨打。一般的酒店旅馆均设有直拨国际电话IDD的服务，但须付些服务费。

电话卡：马来西亚设立了很多公共磁卡电话，手头上有磁卡会很方便。不过马来西亚通行两种电话卡——Kadfon和Uniphonkad，最好两种各买一张。

公共电话附近贴着邮票的商店里出售磁卡，有10元马币、20元马币之分 (不含税)，用长话局的国际电话专用卡 (50美元) 或20元马币的卡可以打长途电话，通话费是每6秒0.54元马币。

电源：马来西亚电压是200 - 240伏特交流电 (AC) 每秒50转。

上网

在沙巴也可以找到上网的地方，位于加雅街一家冲印店 (门牌在65号左右，银行旁边) 内，是市中心唯一有宽带网的地方，RM5/小时，8:30 - 6:00 营业。SUGARBUN 旁边有一家网吧，收费是RM1/20分钟。TREKKERS LODGE 也有一台拨号上网的电脑，收费是RM2/20分钟。值得一提的是这里的电脑都可以阅读中文网站。

其他实用信息

允许游客带入境的免税物品包括225支烟草或雪茄或200支香烟、1公升酒。出境时要支付机场税。

营业时间：马来西亚实行8小时工作制，星期六下午和星期日休息。政府办公时间由上午8点到下午16:15，半天工作则从上午8点到中午12:45。银行办公时间星期一至星期五是由上午10点到下午3点，星期六由上午9:30至11:30。百货公司与超级市场营业时间为每日上午10点至晚22点。

语言：马来语为马来西亚国语和官方语言，英语为通用语言和函电语言，其它还有汉语、泰米尔语和一些部族语言。

马来西亚同中国没有时差；马来的车和香港一样都是靠左行驶的，过马路要注意。

详细线路推荐

荡漾在沙巴的山水之间

线路特色：从高山到沙滩，感受多样的沙巴。

具体行程

D1：京那巴鲁公园

坐班车或包车从哥打基纳巴卢（Kota Kinabalu）到京那巴鲁公园。从Timpohon门开始攀爬，第一天晚上在Laban Rata（拉班拉打）住宿（全程6公里，需5-6小时）。

D2：京那巴鲁公园→波令温泉

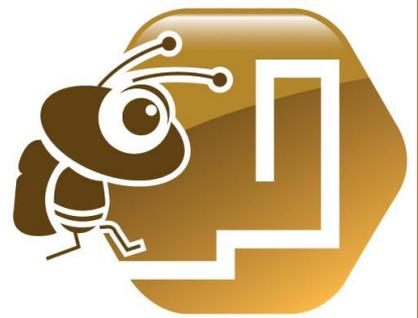
凌晨2点多就要出发了，花3-4小时沿着2.7公里长的步道向顶峰Low's Peak（洛斯峰）发起冲击，这样正好能赶上美轮美奂的日出，傍晚的时候可以回到攀登起点——Timpohon门。有时间的话去波令温泉泡上一泡，好好犒劳一下自己。

D3：东姑阿都拉曼公园

去东姑阿都拉曼公园的玛奴观鸟看看鱼儿吧，这里是公园的本部，因而旅游设施也是最齐备的。

D4：东姑阿都拉曼公园

今天来到椰林树影、水清沙幼的沙碧岛，这里的珊瑚礁离海岸很近，适于潜水。晚上可以在上游沙滩上烧烤哦。



woody(Beijing)

帅哥

他在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/10709.html>

“去沙巴玩，必不可少的三项：

1.东姑阿都拉曼海岛公园，由5个近海海岛组成，分别是加雅岛（Pulau Gaya）、马奴干岛（Pulau Manukan）、马穆迪岛（Pulau Mamutik）、苏洛岛（Pulau Sulug）和沙比岛（Pulau Sapi），其中马奴干和沙比（这名字有点2）岛是最为出名的，也是我这次去过的两个岛。”



京那巴鲁国家公园



京那巴鲁公园距离哥达京那巴鲁83公里，俗称神山公园，是沙巴的名胜之一，2000年被列入世界遗产名录。公园占地754平方公里，生态环境保护得非常好，从热带植物到寒带植物，可以说世界上再也找不到这样一个植物生态的会合地。有很多大自然爱好者慕名而来，研究和欣赏这里种类繁多的自然资源。

最吸引人的是被称为“神山”的海拔4101米的京那巴鲁山。京那巴鲁山线条粗犷，具有阳刚之美。山上有多种多样的动植物资源，风景宜人，且登山道近年刚刚整修过，便于攀登，登山者无需经过专门训练，便可在两天内登顶，全程14.5公里，半山有客栈可供住宿。游人既可以夏天来这座山上避暑，也可以在冬天来这里泡温泉，都会令人十分惬意。在山上海拔一千五百多米的地方还有一座生态植物园，可以一游。需要注意的是，攀登需量力而为，体力透支容易引起严重的高反（正常情况下攀登此山者都会有轻微高反，比如头晕和失眠等）。

最佳旅游时间：2~4月是登山的最佳季节，8月是上山最冷的季节。

线路：如果从Timpohon门开始攀爬的话第一天晚上一般在拉班拉打（Laban Rata）住宿（全程6公里，需5-6小时），第二天需凌晨2点多就出发，花费3-4小时沿着2.7公里长的步道向顶峰洛斯峰（Low's Peak）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门。

小贴士：

- 1、如果要在山上住宿，最好提前预订。
- 2、上山时带好雨衣、手电筒、手套、手杖等用具，山上的价格很贵。
- 3、想省钱，最好多凑几个人分摊导游费。
- 4、山上的水源比较少，上山前最好备些水。

交通

- 1、从哥达京那巴鲁到拉瑙（RANAU）或山打根（SANDAKAN）的班车都路过京那巴鲁国家公园（RM15，3小时），车程约2小时，15元马币。从登山接待处到登山口有5公里公路，有巴士，也可以步行。
- 2、如果人数比较多也可租用出租车、小巴或旅游巴士，价格面议。甚至还有小型飞机及直升机供租用。

特别提示：公园要求游客在11点之前到达，至少要提前至少两小时出发。长途汽车未必能准时发车，赶早不赶晚。

住宿

公园总部和拉班拉打都有旅馆，但需要通过哥达京那巴鲁的Sutera Sanctuary Lodges预先定好，否则很可能没有床位。

公园总部有两家青年旅馆，分别是Medang Hostel和Menggilan Hostel，RM12/床。这两家青年旅馆都同样干净和舒适，并有壁炉取暖。颇象食堂的Restoran kinabalu Balsam，提供不错的食物，可在外面的平台上就餐。

Laban Rata Resthouse（RM34/床）是拉班拉打唯一的旅馆。每间房有4张或6张床，配有取暖器。RM17的房间没有取暖设备，比较寒冷。Resthouse Restaurant也是拉班拉打唯一的就餐场所，提供比较昂贵但没有选择的自助餐，在RM14-22之间。餐饮供应时间：7:00~19:00（有20元马币/人的BUFFET）2:00~3:30（只有饮料和面包之类的食品）。



By：指南针

京那巴鲁国家公园

门票：公园15元马币，与波令温泉通用。如果要登顶还需办理登山许可证（100元马币）和保险费3.5元马币。向导收费在70-80元马币左右（视乎游客的多少），背夫费用在60-90元马币左右。

波令温泉

离京那巴鲁国家公园以北的19公里处，建造了多个露天日式浴盆和多间豪华浴室，游客可以沿着小径，穿行低地森林之间，探寻山溪、瀑布和蝙蝠洞。

温泉的水，含有硫磺，有益健康，并且对皮肤病有疗效。户外露天浴盆注水较慢，建议租用一个室内浴盆（RM15/小时），也更私密。在波令温泉附近，可以看到世界上最大的花--大王花（Rafflesia）。如果有缘的话，可以看到大王花在绽放。该处也有蝴蝶园和胡姬花园，里面的品种，大多是当地出产的。

住宿

同京那巴鲁国家公园总部和拉班拉打一样，需要提前预先定好。可住宿的旅馆有Kelicap Hostel，12元马币/床。有宽敞的厨房，免费的毛毯和枕头，自带帐篷可以扎营（6原马币）。

Rainforest Restaurant（雨林餐厅）是个凉爽通风的地方，供应多种西餐，价格一般在6-20元马币左右。温泉对面也有一些其他的低廉饭店。

波令温泉

门票：与京那巴鲁国家公园使用同一门票，大多数游客都是在国家公园游玩后来泡温泉，所以下午人会明显比上午多。

交通：可以在京那巴鲁国家公园总部租用小型厢式车，费用65元马币。

西巴丹岛

西巴丹岛是沙巴的著名的潜水景区，也是世界顶级的潜水胜地之一。她是一座深海岛屿，面积约4万平方米，从600米深的海底直接伸出海面，水下部分状如烟囱，一柱擎天。所以在西巴丹岛边缘，只要多跨出一步，水深就直接从3米变为600米。

从空中俯瞰，西巴丹岛安详地仰卧在苏禄海上，像盛开在海中的一朵蘑菇花。岛上茂密的热带雨林点缀着星星白屋，清新异常。当然，西巴丹的美只浮在水面上三分，那七分的奇幻与瑰丽是非要到水下才能欣赏得到的了。

西巴丹岛的水下世界无疑是迷人的，由于水深处置分布可以看到从浅水岛深水形状各异的珊瑚，海藻，海绵，以及有成千上万条白鱼和苏君组成的巨大鱼群！另外，还可以看见海龟等！

组织西巴丹岛的旅游机构大都在仙本那的龙门客栈（Dragon Inn）附近设有办事处，其中North Borneo Dive和Uncle Chang两家最可靠，包括三次潜水的一日游报价通常是RM220-250之间，浮潜通常在RM150左右，都会含一顿午餐。

小贴士：所有潜水者必须携带及出示被认可的各潜水协会所颁发的各潜水证书。

看点

最让潜水者恣意享受的则是与鱼群共游的珍贵经验。作为陌生的入侵者，异类的我们都会很知趣地跟在鱼群旁边，慢慢熟悉彼此的速度后再来“亲密接触”，甚至用拙劣的姿势摆动几下庞大的身体，也许鱼儿真会把这个吐着气泡的大脚动物当成远房亲戚呢！值得一提的是，在西巴丹的海底你会发现太多的颜色是陆地上不曾见过、甚至不曾想到的，就像是上帝遗落了他的调色盘，恰巧落在了这群鱼儿身上，从此便有了一身的彩衣。如果你运气好的话，还能看见几个熟面孔，比如《海底总动员》里头那个丑丑的瞪着大眼睛的小鱼Nemo。

住宿

自2005年起，这里划归野生动植物管理处管理，岛上不再有任何住宿和潜水设施。住宿只能选择对岸的仙本那。

龙门客栈（Dragon Inn）（床位RM15起，房间RM70起）可能是仙本那最有名的客栈了，由建在码头上的一座座高脚屋组成，从房间地板上可以看见荡漾的水面。是个看海景不错的地方，餐厅较贵，但可以点杯喝的，看看海上的落日。

水上清真寺



By : woody

哥打京那巴鲁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，是马来西亚夕阳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。

水上清真寺

开放时间：平日8:00-17:00，周末9:00-11:00

特别提示：非伊斯兰教徒可以进入参观，但应着装得体，举止稳重，进入某些室内场所需要脱鞋。

公交车：6B线，票价1.5元马币。

出租车：从市区前往车费约12-15元马币。



西巴丹岛

这里可以坐船过境去印尼，码头紧邻鱼市边上，每天有好几班开往奴奴干岛（Pulau Nunukan，RM25，1.5小时），从那里可以继续前往印尼的加里曼丹城镇打拉根（Tarakan）。

从仙本那可以坐船去西巴丹。仙本那有发往山打根（SANDAKAN）（RM30，4.5小时）、斗湖（TAWAU）（RM7，1.5小时）和哥打基纳巴卢（RM45，10小时）的班车。另外斗湖有航班到达哥打京那巴鲁。



By : 麦麦同学

海龟岛国家公园

海龟岛属于沙巴东海岸景区，位于距离山打根北端40公里苏禄海。作为东南亚最重要的海龟产卵及孵化地，她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到了夜就化作神奇：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，每天都会友海龟由海里来产卵，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。你当然可以参加这一切，亲手把小海龟送回大海。

最佳旅游时间：7-10月。

海龟岛国家公园

门票：RM10。

交通：从山打根码头坐快艇前往，耗时45分钟到3小时之间，成人票价约240元，3至10岁的儿童半价，团体票另议。船通常仅在上午10时30分开航。

东姑阿都拉曼国家公园

东姑阿都拉曼国家公园由五座小岛组成，各岛特色如下：

沙碧岛(Sapi)，坐落在印度洋的美丽岛屿，椰林树影，水清沙幼。珊瑚礁离海岸很近，适于潜水。这里的海里鱼类丰富，在海底经常可以看到鱼群。可以进行海地漫步，只需要戴上特制的头盔，而不需要任何的专业训练。沙滩上游沙滩烧烤，还有潜水和露营装备出租。

曼奴干岛(Mnukan)：公园的本部设在该岛，因而旅游设施最齐备，饭店、网球场、滑水中心一应俱全，还有可供住宿的木屋。岛的西岸是岩滩，不适合游泳潜水。东岸售票处以北的海岸坡度比较深，海里有大片珊瑚，只需游出几米就是大面积的珊瑚区。售票处以南的海滩是一个很缓的坡，海水中有十几米的细沙区，人很少，很幽静。岛上餐厅有多种食物可选，价格也不贵。岛上还有别墅，两房四床，每座别墅每晚320元马币，4人以上可以预订每人84元马币的PACKAGE TOUR。海边还有很多座椅，供游人玩乐。在这里潜水是最好的选择。

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

玛木堤岛(Mamutik)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(sulug) 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元马币/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，很刺激。潜水的价格是250元马币/人/一小时，如果需要摄像，额外加收50元马币；水上摩托150元马币/人/半小时；飞鱼是60元马币/人/15分钟左右。

住宿

只有加雅岛和曼奴干岛有价格不菲的度假酒店，不想多花钱又想留在岛上过夜还可以租帐篷。

加雅岛度假村：是美国人经营的农舍型宾馆，搭建在海面上，从你的大阳台可以观看美丽的珊瑚礁，和品种繁多的美丽鱼群。

曼奴干岛小木屋：被鲜花和椰树簇拥着，哪怕只住上一晚，也是件美妙的事。它分上下两层楼，楼上是卧室(有两张六尺双人床)、海景阳台，楼下是客厅、餐厅、卫生间。木屋的布置充分体现了东南亚设计风格。

在岛上租帐篷露营：露营费5元马币/人，出租四人帐30元马币，六人帐40元马币)。



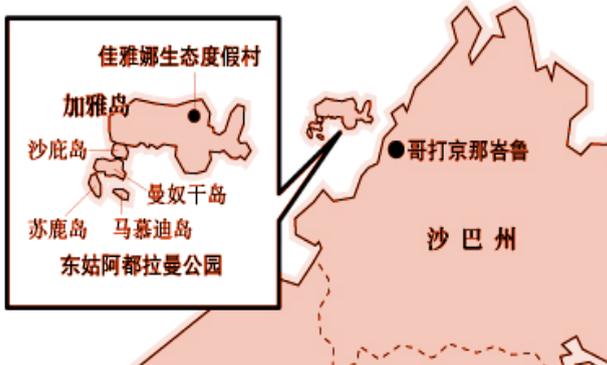
东姑阿都拉曼国家公园
门票：25元马币。
交通：从哥打京那巴鲁的jetty轮渡码头（在哥达京那巴鲁市最北端，一般打车过去7-10元马币）出发去玛木堤岛、曼奴干岛和沙碧岛单程为17元马币，去加雅岛单程为10元马币，苏禄岛暂时无渡船，只能包船。还可以买两、三个岛的一日联票，分别是24/34元马币。除此之外各岛之间没有渡船。船人满即发，尽量选择早上搭船，下午人较少，但也得等到满员才发船。



By: 小毛
饭店的 Logo



By: 麦麦同学



大王花保护区

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。

建议: 雨林穿行最好穿着舒适的休闲运动鞋。

大王花保护区

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

开放时间: 8:00-15:00

公交车: 乘坐从哥打京那巴鲁开往坦布南镇 (Tambunan) 的长途汽车, 中途在大王花保护区下车。票价15元马币。



沙巴博物馆

沙巴博物馆是沙巴最具威望的博物馆, 它记录和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。博物馆于1985年建成启用, 原址是殖民地时代政府官邸。

整个博物馆建筑群是由数个建筑体组合而成, 包括主楼、科学与教育中心、文化村、沙巴画廊以及伊斯兰教文明博物馆。

主体建筑是采用龙古斯长屋 (Rungus Long house) 造型设计, 建筑物屋顶上向外延伸的横梁, 有如伸出双臂的舞者。而科学与教育中心的建筑物外型代表土著的竹织帽子。

博物馆中收藏着众多足以反映沙巴多元住民文化和自然历史演进的原始工具、武器及工艺品, 其中有一些甚至被考古学家发现具有两万八千年的历史。

在瓷器、传统武器和衣饰物件展厅, 展示了沙巴多元种族人民在早期与邻近地区、东南亚国家或中国进行贸易活动和联系的过程痕迹。在这里也展示许多为了争取沙巴脱离殖民地统治而独立的英雄、斗士及政治人物的轶事、文献遗物等。除此之外, 更陈列了不少彷彿叙述著个别独特故事的乐器、工具和祭祀用品、装备或配件。

在博物馆院内, 距离主体建筑不远的地方, 是一个多元文化村。这座文化村的特色是模仿沙巴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。文化村内经常都有文化活动举行, 使村景更显得生动。



沙巴博物馆

门票: 外宾15元马币。

开放时间: 9:00-17:00

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12-15元马币

拉卜湾长鼻猴保护区

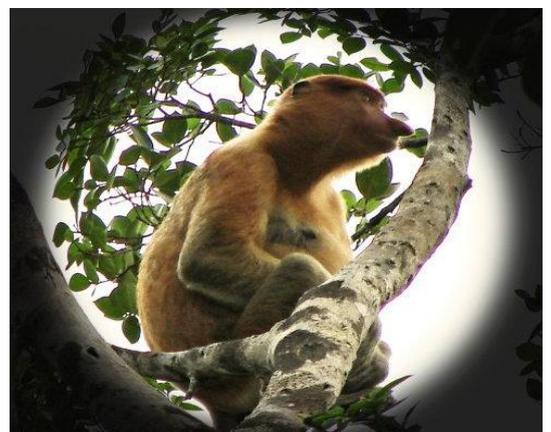
拉卜湾长鼻猴保护区位于山打根拉卜湾的Sumawang村。它周到的为那些想近距离观看长鼻猴的游客提供了最佳观测场所, 也为那些不想耗时长途旅行去观看长鼻猴的人们提供了便利。

拉卜湾长鼻猴保护区

门票: 外宾60元马币。

开放时间: 11:30-13:30, 16:30-18:00

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。



By: 麦麦同学

山打根

山打根位于沙巴东海岸，曾经是婆罗洲的首府。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，游客便可到达拥有人猿、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。

交通

山打根位于沙巴东部，距离首府哥打京那巴鲁有6小时车程，最方便的交通方式是乘飞机前往，只需45分钟。也有很多来往于首都吉隆坡的航班。



纳闽岛



与沙巴众多以宁静的沙滩、透明的海水著称的小岛不同，纳闽岛是一处不折不扣的购物天堂。这座位于文莱和沙巴州交界处的小岛，与吉隆坡一样是联邦政府直辖区。它是一个自由港，岛上购物免税，烟酒、电器都比沙巴便宜得多。纳闽岛上的景点不多，主要有纳闽·阿拉法清真寺、盟军战争纪念墓以及砖造烟囱等。

交通

航空：岛上机场有飞往哥打京那巴鲁、吉隆坡和古晋的航班。

水路：开往哥打京那巴鲁的渡船每天有四班，分别是早上8:30、10:45和下午的13:00、15:00（31元马币，1.5小时）；开往沙撈越林梦的渡船每天有两班，分别是中午12:30和下午的14:30（23元马币，2小时）；开往老越的渡船每天有一班，中午12:30开船（25元马币，2小时）。码头需交0.5元马币的税。

还可以从这里过境到文莱。每天有六班快船开往文莱的Serasa码头（24元马币，1.5小时），该码头距离麻拉市（Muara）25公里。

丹浓谷自然保护区

丹浓谷原始低原热带雨林保护区享有“世界上最多元生态系统”美誉。在这座占地38平方公里的保护区内，98%的面积被热带雨林覆盖，拥有270种鸟类、110种哺乳动物，包括犀牛、云豹、长臂猿等等。当地植物也非常丰富，不但可以看到各种典型的雨林植物，还可能看到猪笼草和全世界最大的花——大王花。

丹浓谷自然保护区

交通：距离拿笃只有80多公里，车程大约2小时，进入景区前必须领通行证。当然也可以委托当地旅游部门代为办理。

食宿：比较好的办法是，在林内的客栈过夜，这样可以观察夜行动物，并感受热带雨林神奇的黑夜和黎明。



京那巴登岸河

京那巴登岸河全长约560公里，河流的下游被认定为马来西亚最大的野生动物聚居地。特别是在苏高区（Sukau），拥有丰富的野生动物资源，在这里只要你稍作留意，便可观赏到包括灵长类，爬行类各种野生动物及各种鸟类。这里也是长鼻猴的绝佳观赏地。

主要活动：

拂晓或黄昏时分沿河向下巡游，观察长鼻猴和其他野生动物沿河堤聚集在枝头的景象。

夜间巡游，了解更多林间住宿及生态旅游的相关知识。

环村漫步，体验京那巴登岸河土著人（Orang Sungei）的生活。

观看传统表演或果菜种植过程。

京那巴登岸河

交通：从山打根到苏高区的公路长135公里，约2.5小时车程，其中包括途经棕榈油种植园的42公里碎石路。票价27元马币，可以上车后与司机或售票员商量下车地点。

从山打根乘船约需1.5小时。

迪加岛国家公园

迪加岛国家公园距沙巴西海岸10公里，成立于1985年，以保护迪加岛、邻近的珊瑚礁和两个小岛（Pulau Kalampunian Besar岛和Pulau Kalampunian Damit岛——也称为“蛇岛”）。

迪加岛长4.5公里，宽1.5公里，占地20.7平方公里。岛上最高峰约为100米。据研究，迪加岛是由数个泥火山所喷出的泥浆经过长年堆积所形成。至今岛上的泥火山仍不断涌出温暖的泥浆。

住宿

岛上经济型长屋，也可以在户外野营。



线路推荐：沙巴——文莱5日游

D1：北京/香港/文莱 BI636 1520/1825 文莱/沙巴 BI827 1925/2005

乘文莱皇家航空的班机由中国前往婆罗洲北部之沙巴洲首府——哥打京那巴（亚庇）。

D2：沙巴

早餐后，前往参观造型独特的沙巴基金大厦，继而前往当地华人捐献建造的寺庙——普陀寺及华丽金碧辉煌的沙巴回教堂——清真寺。随后驱车前往码头搭乘渡轮前往国家水上天堂（加雅娜岛）。抵达后参观渡假村内有具沙巴最大规模的珊瑚养殖场，独特的贝鱼类养殖场让您欣赏到海洋生态及各种生态，之后您可亲自体验及享受捕红寻的乐趣或在独一无二的人造海水游泳池畅游一番。午餐于加雅娜水上餐厅，餐后免费享用水上活动（独木舟），让您置身于温暖的阳光。下午特别安排了一个下午茶：马来糕点+串烤粟米+花生+咖啡或红茶（每人一份）。结束了加雅娜岛的活动之后，您将会带着依依不舍的心情离开美丽浪漫的道遥岛前往享用晚餐。

D3：沙巴

早餐后，于码头乘船前往《东故阿都拉曼国家公园》总部——马奴干岛，您可在此尽情喂食清澈海水底下的热带鱼群，其鱼群之多足以让您大开眼界，同时更能让您了解海底下种种的生物。接下来前往另一美丽岛屿——沙比岛，您可在岛上细白的沙滩上休闲散步，或感受一下游泳的乐趣——浮潜。午餐于沙比岛享用丰富的海岛烧烤，您可以一边用餐一边轻松地享受着海风徐徐吹，度过一个美好的海上假期。

D4：沙巴/文莱 BI828 0845/0925

早餐后，前往机场搭乘文莱航空飞机，飞往婆罗洲闪亮的明珠，亚洲首富汶莱的首都斯里巴加湾市。抵达后，驱车前往苏丹纪念馆，馆内陈列世界各国赠于汶莱的礼物，以及登基时用黄金，钻石，珍珠所镶嵌的衣饰...等，其华丽与奢侈足让您感到富贵逼人。午餐后前往杰米清真寺。此寺为苏丹所建，拥有古典的蓝色外观与先进的电脑化设施，非常的美丽。随后参观苏丹王宫外观及奥玛阿里清真寺外观之后前往主题乐园——遮鲁东公园参观游览

D5：文莱/香港/北京 BI635 1045/1345

早餐后，搭乘文莱皇家航空公司的班机返回中国



该部分感谢以下蜂蜂：

woody 丹凝 钟国宝 指南针 麦麦同学 小毛
小熊缭乱 小蜜蜂

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们。更多精彩攻略，尽在 www.mafengwo.cn 等你免费下载！



贴士

香港 - 亚庇航班

yolanda提示：亚航订的机票，提前三个月就可以买到很便宜的机票，不一定要等那种提前一年的0折机票，托运行李、飞机餐、毛毯、选座位都需要另交钱。我是提前一个月订的，800多，由于飞行时间是17:55~20:35，所以加了飞机餐，15HKD，一小份饭和100ml水，很难吃，很多人都是自带干粮上飞机的，明智呀。想着会在香港采购所以也加了15kg行李托运。规定是每人可以带7kg的行李上飞机，但是查的不严，之前有看到攻略说女孩子带包只要不是拖着，自己拎就不会查。还有，亚航真的很冷，多穿点很必要。

网址：<http://www.airasia.com/cn/zh/home.html>

亚庇 - 深圳航班

yolanda提示：中国大陆只有深圳直飞亚庇的飞机，从北京出发的话，还可以选择天津-吉隆坡-亚庇的往返路线。

Jiaguoz26提示：我们带着4岁的孩子，受不了夜航，又不想折腾到天津，于是选择了从北京到沙巴最省钱和最方便的路线：国内航班从北京飞深圳；在深圳乘坐亚航直接飞沙巴。

国际航班的税通常就有票价的五分之一到三分之一！以后订国际航班的机票，一定记得问是含税价，还是不含税的价。北京到深圳是国内航班，税低。因为这条国内航线是热线，国内各个航空公司都有经营，所以折扣很高。我查过，淡季最低可以到3折，也就大概400 - 500元。亚航没有免费餐食，也没有免费托运，如果需要的话，可以提前预订，价格也公道合理，所以其机票价确实低很多。

注意：亚航网站上不叫沙巴，叫亚庇，沙巴是马来的一省，亚庇是其首府，后来改名叫KOTA KINABANU什么的，亚航没改，沿用旧称。

亚航从深圳到沙巴就是下午13:15一个航班，而我们从北京到深圳上午飞可以选多个航班。这样，一个整天后，下午就可以直接到沙巴，根本不用在吉隆坡转机。而且，上午约3个小时，中间出来透透气，下午再飞3个小时。这样比连续飞行5-6小时要舒服一些。

亚航毕竟是廉价航空，服务一般，餐食很难吃，所以一定记得要自己带些吃的。个子高的人认为座位比较狭小，我个子矮，不是特别难受。而且，一定要记住提前在网上预定行李托运，我们去的时候忘了，现买的15公斤，花了40元。

信息连接：<http://www.airasia.com/site/my/SC/home.jsp>，这是亚航的网站，很实用。如果提前定下日期，能够拿到很优惠的票价。其他城市，比如成都，杭州，上海或者深圳，有亚航的航线，那比北京出发就更方便了。

马来西亚签证

yolanda提示：文件：两张2寸白底照片到马来西亚使馆简单填个表交80元搞定。北京马来西亚大使馆：北京市朝阳区三里屯亮马桥北街2号（在女人街附近）。

关于气候

迷路的麋鹿提示：常年温度在23~32°C之间，几乎没有变化，任何时候都可以进行各种水上活动。每年10月至次年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。

换汇

yolanda提示：在center point有一家华人开的兑换点汇率最高，RMB:RM=100:48.4/48.5，兑换点很多，多问问再换，这些私人的汇率都比银行高，尤其我们有免费接机根本没必要在机场换。

通讯

yolanda提示：在center point可以买到Digi、hotlink的sim卡。Digi网上很多人推荐，8.5RM含5RM通话费，但是我们去的时候，都要加5RM选号费，没有普通号的。后来买了hotlink的，10RM含4RM话费，卖家再送10RM充值卡。我去 Rainforest Rafflesias Observation的时候 hotlink没有信号，网络覆盖不全，不是很方便的说。



精华 体验



预定当地旅行社

Jiaguoz26提示：在沙巴旅游，去神山和红树林漂流需要跟旅行团。根据网上的推荐，选择了当地的特优旅行社。从前期接触开始，便觉得这个旅行社管理有序，服务周到。我们预定了红树林和神山两天的一日游，另外，还委托特优预定了从香格里拉出发去海岛的船票和设备租用。另外，他们还提供了往返机场的免费接送。我们随行的两个小朋友中有一个还没到4岁，协商之后，也免了这个孩子的费用。另外一个4岁孩子是半价。4个大人，2个孩子，费用一共是1885马币（约合人民币RMB3770元）。和特优接触下来，感觉很放心。没有以前和国内旅行社接触常有的被骗被算计的感觉。

在去红树林看长鼻猴的途中，导游和快艇司机非常负责的帮我们寻找猴群，而且不断调整船的角度，让大家能找到最佳观测点。后来是所有游客自己主动提出，可以了，看够了，我们走吧。从红树林返程的途中，导游征求大家的意见，是否愿意去当地一家有名的巧克力商店，如果不去，我们就直接回城。孩子们听见有巧克力，非常兴奋地说“要去要去”。大人们迟疑了一会，后来比较勉强的说，去吧。

不过，回到车上时，发现大家也都少买了。孩子们心满意足，因为在那里吃了不少免费的巧克力。我当时很少见的克制了自己，因为老公不停的提醒，我以前出国瞎买，乱花钱。所以，我们只买了非常少的代表性榴莲巧克力和椰子白咖啡，还是为了送同事。现在回到北京我们都后悔了，巧克力和白咖啡味道都不错。这是跟特优旅游唯一一次购物的经历。

特优的小宝导游，很耐心周到，去海岛我们并没有预定导游，她也事先帮孩子们准备了喂鱼的面包和瓶子。孩子们很喜欢她！中间我们的行程因为下雨有调整，她也很耐心的帮我们联系，还主动退了一段包车费。

他们的联系方式是：

exerllence_tour@hotmail.com.

特优现在接待的大陆、香港和台湾游客很多，导游很多都能讲汉语。语言不是问题。接待我们的小宝能讲国语、闽南语、粤语、英语和马来语。可以直接用汉语发邮件联系。



By : jiaguoz26

Jiagu26点评：沙巴其实只是一个很小的二级城市，没有什么特别好的购物商场，他们的购物中心有点像我们的时装城而不是百货公司，都是一间一间的小店，对于喜欢血拼的MM，值得购买的东西不多，Body Shop的东西沙巴比国内便宜，喜欢的MM有福了。另外，还有韩国的Face Shop专卖店，东西也是植物的，非常简朴的包装，大家可以买到流行的BB霜。沙巴的Esprit和SODA比国内打折好像厉害一点，Levis跟国内比只便宜一点点，然后就是很多品牌的鞋比国内便宜。最值得推荐的是内衣，好像东南亚国家的内衣都是比国内便宜很多的，只是他们的陈列方式让你觉得不好，没有购买欲望，算下来还是可以的。内衣陈列在中心天庭的广场里，那里通常是我们国内商场做品牌推销的场所，比如婚纱摄影什么的，很奇怪，这么一个妇女出门都要包头巾的伊斯兰国家，卖内衣这么开放。

关于通讯

Jiagu26点评：Digi手机sim卡，rm8.5，内含rm5话费，打回中国直接打0086+号码，一分钟rm0.3，每打一次电话后会收到短信告知余额。购买要用护照登记，万一没带，找华人老板的店里可以搞定。到达时，在机场二楼卖小纪念品店里买，如果用完钱可以在7-11买rm20的充值卡。在CENTREPOINT一楼有很多手机柜台，看见DIGI标志的，肯定有，8.5马币一张卡，可以打5马币。我们在1 Borneo的地下随便找了一家买的电话卡，店主说我们可以随时来充值，最低5马币。连卡带费一共花了13马币，还剩下5马币回国。其实，出来玩就是要放松的。没有手机，短信和网络的日子，真的很轻松。我从北京出发去机场，干脆连手机都忘带了。

关于买房

Jiagu26点评：呵呵，估计想在沙巴买房的人没有。但是我们在商场看到了当地的房屋出售广告。大概算了一下，合人民币4000-5000元一平米。要说比国内其他二线城市便宜多了，而且，当地那种蓝天，白云，青山，绿水，大海的自然环境就很难找了。当地居民生活也比较富足，好多都有房有车（街上多是马来西亚国产车），商场里有奇瑞车展销，但是街上没看到。



By: jiagu26



迷路的麋鹿提示：

1. “RM”（马币），1马币约等于2块。VISA、万事达商场酒店都能刷，银联基本不能用。国内应该没有能换马币的银行，最好在机场换，没换到的话可到当地酒店兑换，就是有些手续费。建议换1000-2000RM，当地物价低绝对够用。
2. 相机（防水的）、太阳镜、遮阳帽，各种充电器、游泳潜水工具、个人洗漱用品别忘了带。当地酒店是三相插座，需转换。大部分酒店都免费提供转换插头，也可自带沃尔玛有卖。
关于相机，看到别的去马代的童鞋说买了防水袋子，用了两次还都没事第三次的时候漏水了相机也报废了，好恐怖。。。但不知道那种防水的相机是不是扛得住海水的腐蚀~~回来查了下有那种一次性的水下相机，这种应该最划算，便宜也不怕报销掉~呵呵。
3. 根据自己的情况带些药物，但驱蚊水、防水抗汗高倍防晒霜是必备的。
4. 在马来西亚给小费不是惯例，酒店餐馆一般餐费含小费，若帐单上注明要另付服务费(Service Charge)，可付约10%的小费。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。

wwwdog 提示：

- 1、不要去某些攻略上介绍的“香江餐厅”：奉劝大家不要去。
理由：不少攻略甚至沙巴旅游局的网站上也推荐过，因此慕名而去，结果好不容易在偏僻的Lintas square里找到了这个只有二十平方米左右的大排档，位置偏僻人迹罕至，里面一个客人也没有，极其冷清，我们也不敢进去了。市区来回45-50元马币，还浪费了一个多小时的时间。沙巴吃海鲜其实不划算，无论海鲜的品种和价格都不如国内沿海城市，只是胜在够新鲜。
- 2、不建议在沙巴逛街shopping。
理由：去了号称婆罗洲最大的超级购物中心1 Borneo，没什么逛，东西也比较低档，尤其习惯在国内逛大场，或去惯香港吉隆坡血拼的女士大可不必浪费时间。如果住附近的话，星期日早市可以去逛一下，感受下民风，但就不要期待有什么惊喜啦。欧莱雅等护肤品价格较便宜，Camel Active和Jeep等马来西亚产的服装会卖得很便宜，可以留意一下。
- 3、有闲情可以去看下电影。沙巴看电影性价比高，普通9马币，3D也只需15马币。
- 4、兑换马币。不需要带太多美金，亚庇机场只能用美元兑换马币，汇率低，尽量到市区兑换，市区兑换店可以用人民币和马币直接兑换，且散钞的汇率比100元面值的美金汇率低。这点我之前没什么经验，给同样没太多经验的驴友参考。
- 5、潜水可以砍价，开价280，可以砍到250马币/人。

订房查询

yolanda提示：以下是之前选住宿查的网站：

- 1、<http://www.agoda.com.cn>
点评：通过这个订，有时比酒店报价便宜
- 2、<http://www.hostelworld.com/>
点评：这个由各个青旅的评级还有旅客的评价作参考。

Jiagu26提示：

- 这是当时选择酒店时曾浏览的一些订房网站：
- <http://www.latestays.com/>：只提供今后一个月的房价，不过有些还是有参考价值；
 - <http://www.hrs.com>：全球订房网，选择面很大，而且很好的是不用提前付款，直接在酒店支付；
 - <http://www.ctrip.com>：携程。不用介绍了。价格有些确实有优势，但是酒店搜罗的不全。
 - <http://www.agoda.com.cn/>：酒店比较全，而且客人的评价有参考价值。

住宿

太平洋酒店

规格：五星级度假村
联系电话：(6088) 318 888
传真：(6088) 317 777
网址：<http://www.suteraharbour.com>

迷路的麋鹿点评：标间都很nice~不亏是五星呢，酒店的早餐超好。

Lavender Lodge

网址：
<http://www.lavenderlodge.com.my/index.html>
地址：在亚庇市中心，对面就是海鲜广场，出门右步行2分钟是center point，

交通：出门左步行2分钟有个巴士总站和出租车集散地，交通十分便利，走到码头也只是20分钟左右。事实上KK并不大，出门不必打车，出租车不打表，都是事先讲好价格，市内7元、机场25，到较远的地方15、20不等。

yolanda点评：我们住的是两人间，两张1.2米宽的单人床、带窗户。厕所、浴室是一层公用的，各有两间。提供免费接机、早餐。老板Daniel & Jenny两口子是第三代华人，普通话、粤语、闽南语、客家话都会说，交流起来真亲切呀，都非常非常热情，两口子一起去机场接机，之后游玩的行程也都给我们做了详细的安排。

大婆罗洲酒店 (Grand Borneo Hotel)

地址：位于1 BORNEO大厦，旁边是沙巴大学，属于KK市新区，环境不错。而且，由于坐落在购物中心里，吃饭、购物都非常方便。唯一不好的是，离市区大概要30分钟车程。不过，从1 BORNEO大厦每隔40分钟就有一趟往返市中心的免费空调大巴，非常干净漂亮，还是比较方便。

价格：每晚350元

JIAGUO26点评：酒店本身是新装修的，硬件不错，服务还行，早餐餐厅的环境可以堪比5星，不过早餐内容也就3星。如果下次再选择，我可能会在亚航网站上直接订TUNE集团的酒店，也在1 BORNEO大厦里，价格还便宜一些。其实，如果要去神山或者红树林，每天回到酒店也很晚了，住在这里足够了。如果泡海岛，那就强烈推荐香格里拉或者其他有私人码头的酒店，或者离公共码头近的酒店。

香格里拉丹绒亚路酒店

JIAGUO26点评：住在这里才理解什么是一分钱一分货，什么是物有所值。和朋友一家一起来的，之前，他们还有些埋怨，为什么住这么贵的酒店，又不是公费（呵呵，这两位都是平时公费住豪华酒店多的那种）。住了进来以后，他们感叹，早知道如此就多住两天了。酒店本身位置绝佳，占据了KK市区最好的一段海滩，本身有知名的落日酒吧。而整个酒店就像建在一座大花园里。

我们住的是海景房，房间阳台望去，近处是酒店内的鱼池、花园和草地，远处是南中国海以及海岛。老公说，就像住在明信片里。刚住进来，我和老公一人泡了一杯茶（酒店提供免费茉莉茶、日本茶、柑橘茶和咖啡），坐在阳台上，什么话也不讲。静静的看海浪起伏，耳中只传来各种鸟鸣。时间停顿了，只有眼前的这片美景。我俩都不舍得说话，就像一个梦，出声就会突然消失。（至于为什么这么近，还听不到海浪声，我们现在也没搞明白。开始以为是这里的大海宁静，风浪小，后来晚上顺着海边的人行道漫步，听到汹涌的浪涛，才知道，这里的海浪不比我们去过的三亚和北戴河小。大家总结可能是房间设计故意减小了浪涛声）。



景点

东姑阿都拉曼海洋公园

交通：位于哥打京那峇鲁外海 3至8公里，所谓国家公园实际上是由5座小岛组成，加雅岛 GAYA、马目的岛 MAMUTIK、马努干岛 MANUKAN、沙比岛 SAPI和苏洛岛 SULUG。这些岛上有婆罗洲最好的海滩、清澈的海水和丰富的海洋生物。我们这个团的行程是马努干岛和马目的岛。

迷路的麋鹿点评：东姑阿都拉曼海洋公园是由 5 座岛屿所组成，这里是度假休闲的绝佳地方，洁白的海滩，清澈的海水，非常适合水上运动，如：潜水活动或潜入水中观察海底生物以及海底摄影等。一般是早上九点前出海好，这样一天可以玩两到三个岛。

Island

yolanda点评：
KK附近有5个岛Sapi、Manukan、Mamutik、Gaya、Sulug，一般都去前三个岛。Mamutik人少，大多是老外，干净，只有几个露天的喷头可以冲洗，水不时会变成红色；Sapi最大且去的人最多，有洗澡间和厕所，男女分开。不用跟团，从我们住的地方走到码头也就20分钟。

浮潜三宝在国内买好带过去的，要咬在嘴里租用的还是不太卫生。救生衣对于不会游泳的还是很有必要的，我就追着鱼儿游啊游，游到比较深的地方，浮潜面具有点松漏水，我这号称会游泳的还呛到了，喝了不少海水。好在有救生衣，仰躺着，把气理顺了接着游，O(∩_∩)O哈！

贴士：counter8，一个岛收费13+6+10，去多一个岛再加10RM，counter8交上岛费和租救生衣13+5，counter2交政府税6，上了岛再交回程的10。

Wet land (国内很多人叫红树林)

旅游团：OIB的团
价格：185
服务内容：酒店接送、下午茶、晚餐，全程不是坐车就是坐船很休闲。

yolanda点评：网上很多人推荐特优，报价180，我们觉得价钱差不多，就让Jenny给安排了。我们参加的这个基本都是老外，导游讲英文，看到长鼻猴、鳄鱼、蜥蜴都会靠近点，多呆会儿让大家照相。途中遇到一个都是中国人的团，觉得他们停留的时间没有我们长，匆匆来匆匆走的。

贴士：去红树林一般都是下午出发，我们的是1:15~22:30。最好带望远镜，看得清楚，租10RM。

Rainforest Rafflesias Observation

交通：从lavender lodge出门左转，到了环岛左转，job center门口就是出租车站，找到Tambunan的车，是面包车来的，能坐7个人，要人满才走，15RM，出租车站附近的巴士总站也有到Rainforest Rafflesia Observation的车，不过没有空调。

里程：大概2个多小时才能到，都是盘山公路，坐巴士会比较辛苦。
贴士：记下司机电话，回去的时候可以让他来接。
门票：5RM，进入热带雨林，看大王花都是50RM，必须由向导带着。

yolanda点评：Rafflesia生长时间是9个月，一个一个的长，一年的任何时间都有可能开花的。去之前最好先打听花有没有开。



Rafting、sea walking & Diving

yolanda提示：

A、Rafting有两个地方，一个水流比较平缓，一个比较刺激，没做具体了解。

B、sea walking在mamukan有的玩，就是有一条绳子放到海底，带上潜水的头盔（据说35斤）牵着绳子到水下走一圈上来，没有教练，不到半小时250RM。

C、Diving，没去沙巴的时候就有计划要去的，在最后一刻还是恐惧战胜好奇心，没敢去。Jenny推荐了一个for beginners的program，主要是让想考潜水证的人体验一下、看看自己是不是能接受。260RM，包接送，潜水知识培训，下水的船费、教练费、装备什么的。教练会带着下水三次，难度递增，身体不能接受的可以随时停止。潜水之后要静养一天，24小时内不能乘坐飞机。

必备物品

yolanda提示：高倍防水防晒霜、防蚊水、长袖衣裤、浴巾、浮潜三宝、防水相机套、望远镜、登山鞋、沙滩鞋

餐饮

双天、珍珠等海鲜大排档

大概位置：在太平洋大厦对面的Sedco Square

交通：出租车，出了酒店打出租，当地出租车基本不打表都要事先讨好价。说好8RM把我们放在双天门口

推荐菜：清蒸斑鱼、薯仔菜、奶油老虎虾、魔鬼鱼配马拉汁、当地的啤酒

迷路的麋鹿点评：这个广场上有许多家海鲜餐馆，基本上都是华人老板开的，讲普通话、粤语都可以。菜的做法也是融合了马来西亚风格和广东风格。

yolanda点评：双天比较出名是老字号、古村装修比较好、贵。我们看到珍珠家螃蟹标价8.8 RM/kg，毫不犹豫就奔珍珠去了，事实证明一分价钱一分货，两只公的有1公斤多，肉比较空，跟路阳的根本没法比。

广场分为露天和室内两部分，比较奇怪的是坐在露天吃饭是要收10%-15%的服务费，室内不收服务费~因为所有的餐馆都是让你在外面先选海鲜再制作。我们坐在室内了，因为有空调~还有一点，所有的沙巴餐馆在你入座后，都会给你端来各种各样的小吃，花生、纸巾之类的，这些都是要收费的！还有这里消费都要收5%的政府税，10%的服务费就有些收有些不收~

珍珠

Jiagu26点评：我们在珍珠点的是湿奶油老虎虾，蒜蓉象鼻螺，清蒸石头鱼，鲍鱼蔬菜煲，还有什么忘了，反正是，好吃！还要了一个螃蟹，肉太多了，大家都把剩下的给我，说我喜欢吃。结果，我都快吃吐了。除了其他的，石头鱼重点推荐，长的就象石头，但是肉很嫩的。如果在海里看见了，千万离远一些，被它咬了会晕倒的。特优的小宝导游说珍珠的老板更厚道一些。双天的女老板我们感觉确实更精明一些。

双天

Jiagu26点评：我们在双天点了一个奶油大龙虾，证明失误！龙虾的肉太硬了，不如老虎虾好吃。还要了一个清蒸老虎斑，我儿子一个人吃了三分之一，说太好吃了。葱姜象鼻螺，好吃！还要了一个虾酱羊角豆，是当地特产的蔬菜，我不知南方有没有，反正北京没有，也好吃。还有什么忘了。在双天一共吃了300多马币。其实当时想去珍珠，但是中午珍珠没开门。两家的菜区别不大，管理也都差不多，都是华人老板，马来人的服务员。

新记肉骨茶

Jiagu26点评：肉骨茶是沙巴一大特色，味道有点像排骨汤里面加了中药。新记肉骨茶我们最后一天去了，结果觉得一般。可能因为我老妈经常用中药煲汤，四川的卤菜味道又实在太好，所以口味比较高。如果没吃过，还是推荐去试试。不过，在这里我们居然非常惊喜的点到了啤酒！踏上沙巴的第一天晚上，在1 Borneo的美食广场吃晚餐，被告知没有啤酒后，我们就各自用复杂的心情表达了对没有酒没有猪肉生活的感叹：不喝酒的说太好了！喝酒的说这日子没法过了，幸好出国时顺手托运了两瓶小二。

印度餐

Jiagu26点评：如果住在1 Borneo，日常饮食可以考虑去购物中心地下的餐饮街（我给取的名字），就在最大的音像制品商店旁边有一家印度餐馆，如果喜欢咖喱，会觉得味道不错，而且价格便宜，菜品都是4-8马币。除了咖喱以外，推荐点他们的NAAN，就是囊，和国内新疆的很不一样，薄且脆，但是奶油味足，很香。另外，推荐试试LASI，就是印度酸奶，有一种是辣的，非常特别。我在北京国贸旁一家印度餐馆喝过，这次点了，老板居然一直没给我们上。后来问他，他说太辣了，怕我们受不了。我说我们就想喝辣的。可以试试，是青辣椒榨汁调的。如果怕辣，就点芒果的LASI。

路阳饭店

yolanda点评：海鲜真是货真价实，2只母的螃蟹1公斤左右23马币，特别鲜活，肉很饱满，蟹黄很厚，用H妹妹的话说，半个蟹黄直接吃饱。

Center Point

Jiagu26点评：在Center Point里逛了逛，没吃东西。有人评价说这里就象北京的天意。在里面的星巴克坐了坐，感叹，世界都被这些著名品牌搞成了一个样，太没意思了！不过，在这给孩子买的蛋挞很好吃，明显就是真正的鸡蛋和牛奶做的。

推荐美食

橘子冰

yolanda点评：网上盛传的，很多餐馆都有的喝，很好喝，果然名不虚传

榴莲雪条

推荐店铺：邮电局东边的小街夜市
yolanda点评：也很赞，特别香滑，机场可以买到打包好的，能保温7个小时。据说马来西亚有一种比金枕头还好的榴莲，在邮电局东边的小街有个夜市，能买到沙巴本地产的榴莲，很新鲜，吃起来像雪糕一样面面软软的，不过核有点大，比起金枕头还是差一点的。

Kings榴莲雪条

Jiagu26点评：一定要吃Kings的，口味特多，除了榴莲，芒果味的也不错，rm1.5一支。我在机场狠狠买了几支吃，因为不能带回北京嘛。后来吃得自己都闷着了。一定要尝尝。其实，其他几种口味也都不错，我儿子不吃榴莲，我买的其他口味，就是不知是什么水果做的。因为上面的马来语不认识。

热带水果

Jiagu26点评：菲律宾手工艺市场和bbq大排档之间，是当地人的水果集市，中等大小的芒果一般是6个/rm10，青芒果比较香，但皮厚；黄芒果比较甜。当地的一种香蕉，手指那么长，皮薄肉甜，RM2元一大串，可以当饭吃了。大西瓜是rm4左右，推荐黄肉瓜。椰子rm2一个，但味淡。在去神山途中买了当地的水果，比这个市场还便宜，手指蕉一大串大概20多个，才1马币，皮薄肉饱满，我一口气吃了5个；红毛丹，一大串2马币；还买了蛇皮果，结果大家都不爱吃。最遗憾的是，酒店和BUS不让带榴莲进去，同行的人中又有讨厌榴莲味的，我错过好几次吃榴莲的机会！不过在酒店吃早餐时，我每天都塞了好多各种热带水果，很过瘾的。



Photo by David Kirkland ©Sabah Tourism

By : 易水寒

该部分感谢以下蜂蜂：

[yolanda](#) [Jiaguo26](#) [迷路的麋鹿](#)

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们。更多精彩攻略，尽在www.mafengwo.cn 等你免费下载！