



马来西亚、 新加坡和文莱

资深 专家的
实地 权威推荐
好用 调研及
全彩 全新信息
的城镇与
徒步地图
美食和
潜水推荐

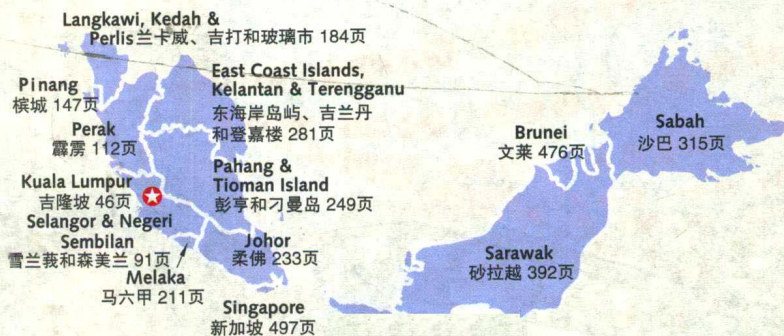
 中国地图出版社

在路上

见44页

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

生存指南

见635页

重要的实用信息助你旅途顺利

出行指南	651
交通指南	656
健康指南	666
语言	677
索引	677
如何使用本书	677



本书作者:

西蒙·里奇蒙德 (Simon Richmond) 克里斯蒂安·伯内托 (Cristian Bonetto)
瑟里斯特·布拉什 (Celeste Brash) 约书亚·萨穆尔·布朗 (Joshua Samuel Brown)
奥斯汀·布什 (Austin Bush) 亚当·卡林 (Adam Karlin) 丹尼尔·罗宾逊 (Daniel Robinson)

马来西亚、新加坡和文莱

中文第三版

书名原文: *Malaysia Singapore & Brunei*
(12th edition, May 2013)

© Lonely Planet 2014

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2014

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

马来西亚、新加坡和文莱 / 澳大利亚 Lonely Planet
公司编; 卓宜丰等译. -- 北京: 中国地图出版社,
2014.3

书名原文: *Malaysia Singapore & Brunei*

ISBN 978-7-5031-6111-7

I. ①马… II. ①澳… ②卓… III. ①旅游指南-马
来西亚 ②旅游指南-新加坡 ③旅游指南-文莱 IV.
① K933.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 034481 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	21.25
字 数	1156 千字
版 次	2014 年 3 月第 1 版
印 次	2014 年 3 月北京第 1 次印刷
定 价	89 元
书 号	ISBN 978-7-5031-6111-7/Z·138
审 图 号	GS (2014) 377 号
图 字	01-2014-0666

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

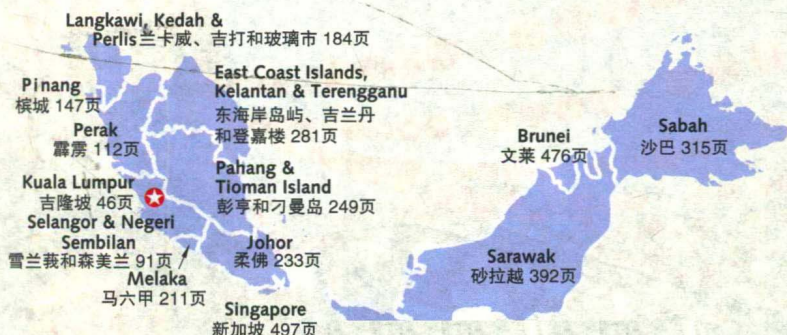
2

见44页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

见635页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

出行指南	631
交通指南	631
健康指南	631
语言	656
索引	666
如何使用本书	677



本书作者:

西蒙·里奇蒙德 (Simon Richmond) 克里斯蒂安·伯内托 (Cristian Bonetto)
 瑟里斯特·布拉什 (Celeste Brash) 约书亚·萨穆尔·布朗 (Joshua Samuel Brown)
 奥斯汀·布什 (Austin Bush) 亚当·卡林 (Adam Karlin) 丹尼尔·罗宾逊 (Daniel Robinson)

欢迎来 马来西亚、 新加坡和文莱



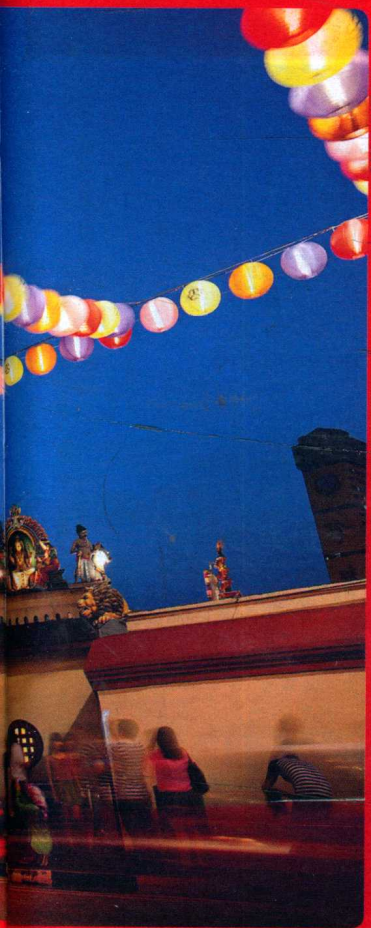
雨林与海洋

——提起这个地区，人们的第一印象就是热带雨林。作为地球上最古老的生态系统之一，大面积的原始森林被冠以国家公园和自然保护区的名义得以保护、免遭破坏。这里树荫密布，泥泞难行，河流蜿蜒，看似难以穿越，宛如小说《黑暗之心》中的场景再现。但如果由护林员领路，你就能在其中看到令人难以置信的生态多样性，包括生长在潮湿洼地的猪笼草、藤木和兰花，以及针叶树和杜鹃花等大量高海拔植物。在这里，最美好的旅行体验就是在如此天然的环境中“邂逅”野生动物。最常见的是成群的昆虫以及

五彩缤纷的鸟群；如果幸运的话，或许还有机会看见一只正在觅食的豹，或在丛林树枝丫上晃荡的银叶猴和猩猩。海洋中也有同样丰富多彩的自然生态，深潜或浮潜，你将穿梭于成群的热带鱼和色彩斑斓的珊瑚礁之间，与悠然的海龟、珍稀的鲨鱼和海豚一起畅游。

城市探险

如果你更喜欢在城市漫游，那也一定不会失望。新加坡是这个地区的佼佼者，因其融合殖民与现代建筑风格的历史遗产和世界级的旅游景点而备受欢迎，动物园、博



生态丰富的雨林、风景如画的海滩、恬静悠闲的岛屿、诱人的美食以及精彩的多元文化——马来西亚、新加坡和文莱因其历史上的紧密相连而成为东南亚的美妙三重奏组合。

(左) 马里安曼兴都庙 (Sri Mariamman Temple), 新加坡牛车水 (见509页)

(下) 西巴丹岛的海龟, 马来西亚沙巴 (见371页)



物馆和两个令人赞叹的植物园一定让你过瘾。马来西亚的首都吉隆坡则相对缺乏规划,但或许也正因如此而别具魅力。传统的马来乡村生活紧挨着现代的摩天大楼双峰塔,潮湿的菜市场和开着空调的大商场比邻而居。

马六甲和檳城的乔治市是历经五百多年的东南亚文化和贸易枢纽,具有独特的建筑风格与文化景观。这两座古城都被联合国教科文组织列为世界文化遗产,是我们极力推荐的必游之地。但如果你想造访不太热门的景点,就到文莱首都斯里巴加湾市一游吧,这个低调朴实的城市拥有一座景色如画的水上村庄,是全球最大的高脚屋村庄。

文化飨宴

正如其多样性的自然环境,这个地区的文化也呈现多元化的融合,聚集着信仰伊斯兰教的马来人、不同宗教信仰的华人、多为兴都教教徒或穆斯林的印度人,以及在马来半岛与婆罗洲(世界第三大岛,北部为马来西亚的砂拉越和沙巴两州,两州之间为文莱。南部为印度尼西亚五省。印尼称之为加里曼丹岛,马来西亚习惯称为婆罗洲。本书出现的婆罗洲均指马来西亚和文莱部分)上被统称为迪雅克(Dayaks)的原住民部落。这些均体现在各式各样的传统节日和风格迥异的美食当中。

》马来西亚、新加坡和文莱



SOUTH CHINA SEA
南海

兰卡威

在奢华度假村中舒缓身心
(187页)

金马伦高原

茶叶种植园和愉悦的漫步
(123页)

哥打巴魯

传统马来文化的中心(284页)

停泊島

个环绕着白色沙滩的极乐岛(292页)

瓜拉丁加奴
(瓜拉登嘉樓)

南海

塔曼奈加拉国家公园

马来西亚首屈一指的国家公园
(268页)

刁曼島

美丽小岛正是放松休闲的绝佳之地(250页)

吉隆坡

唐人街、双峰塔和绝妙的街边小吃(46页)

Pela

KI

100

马六甲

被列入世界文化遗产的历史名城
(211页)

黑风洞

石灰岩岩洞中的兴都教节庆热点
(93页)

新加坡

琳琅满目的购物中心和世界级的动物园(497页)

PULAU SUMATERA
苏门达腊岛
INDONESIA
印度尼西亚

海拔高度

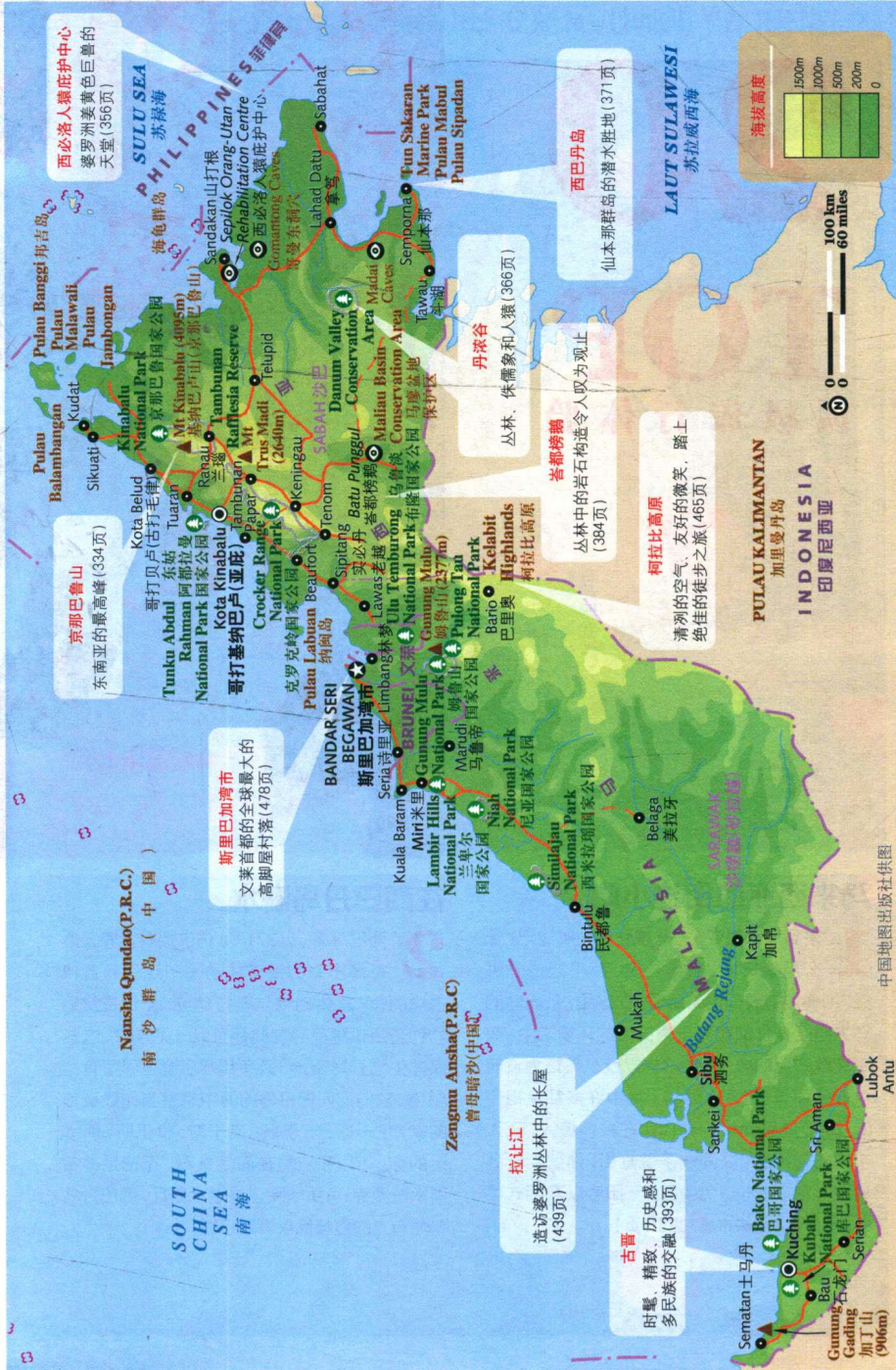
1500m

1000m

500m

200m

中国地图出版社供图



20 TOP

顶级旅行体验

马来西亚的街边小吃

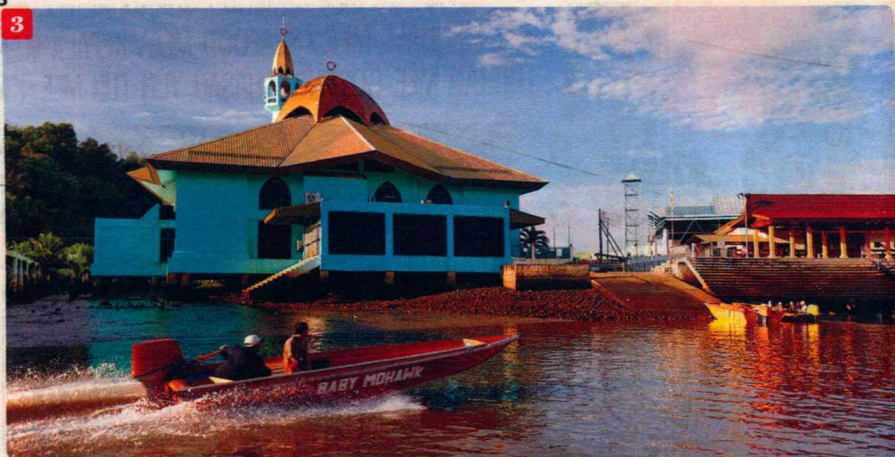
1 来到马来西亚，先把减肥计划搁浅吧！什么用餐环境、餐桌礼仪，都不必过分讲究，即便没有屋顶也无所谓。在这里，最美味的马来西亚美食都藏身于最简陋的环境之中。数不胜数的流动摊位、大排档以及小餐馆为食客供应各种美食（见35页），其中许多都是祖传的秘方。这里美食的选择实在多得惊人，让人不知如何挑选。在同一条美食街，你就能尝到马来美食、地方特色中国菜、印度以及西式菜肴。图为亚庇中央市场（见317页）。



在西巴丹岛潜水

2 西巴丹岛（见371页）仿佛拥有世界上最斑斓多彩的海洋生物——这里有各种各样的鱼、软体动物与爬行动物，无论是常见物种还是珍稀品种在此都可以一见芳踪。这些海洋生物五彩斑斓，几乎用尽了全世界所有的颜色。它们把西巴丹岛的海中峭壁当作最豪华的家，生于斯、玩于斯、猎于斯、食于斯。而幸运的你，可以和它们在海底共舞。无论是著名潜水员贾克·可康斯陶还是潜水新兵，西巴丹岛是所有人的终极海底冒险乐园。







文莱的水上村庄

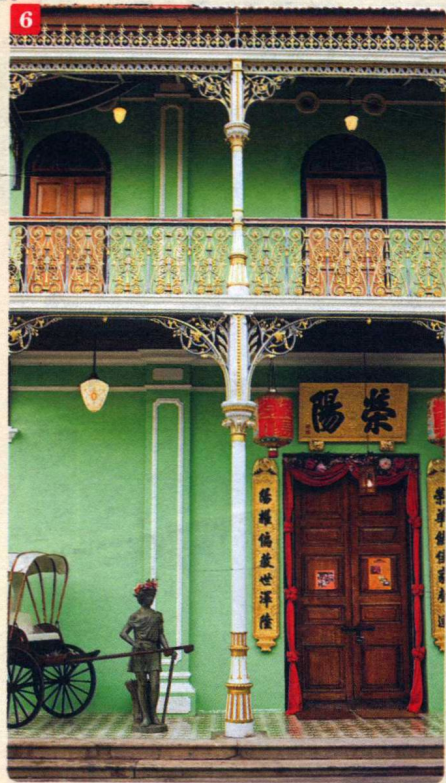
3 婆罗洲正急速走向现代化，不过即便是被高科技武装的创业者们也只是刚搬离水上村庄的一代人，他们中的一些人在水上村庄长大，而多数仍居住于水上。世界上最大的水上村庄（见478页）紧拥文莱首都斯里巴加湾市，这里的居民有一些过着简朴的生活，还有一些开上了豪华跑车，不过回家还需要停好车后再搭船。在这里，怀旧与发展均建于木桩之上，二者混杂于一体，散发着令人沉醉的魅力。

在丹浓谷丛林徒步

4 徒步于丹浓谷自然保护区（见366页）是一次令人难忘的体验，这是一片比人类历史还要久远的森林。“快点走！有火蚁出没。”向导告诉我们，这令人再次心生疑惑：这里真的那么有趣吗？答案一定是肯定的。这里不是开阔的非洲草原，在丛林之中寻觅野生动物的踪迹不是件容易的事，但你能目睹更令人惊叹的野生动物：荧光色的飞行蜥蜴、怪异的青蛙、翠绿深坑中的毒蛇，还有目光灼灼的可爱懒猴。

浮潜于停泊岛

5 马来半岛东部的许多岛屿都提供无与伦比的海底活动，但若论浮潜的话，没有哪里能超越停泊岛（见292页）。这里的海水清澈湛蓝；拥有大量斑斓多彩的海洋生物，如鲨鱼、热带鱼、海龟和海胆；生机盎然的珊瑚礁就在浅海处。大部分时间，你只需在长滩的长堤范围内浮潜，就能与形形色色如彩云般的鱼群共同悠游。



ANDERS BLOMQUIST/GETTY IMAGES ©

檳城的乔治市 殖民地

6 乔治市（见149页）曾一度遭到当地人遗弃，也似乎被旅游者遗忘，但在近几年成为这个地区最热门的旅游景点之一。自2008年被列为联合国世界文化遗产之后，乔治市就掀起了一股文化保护的热潮；市中心独具魅力的店屋摇身一变，成了小型博物馆、精品旅馆和时髦餐厅。除了当地司机开车鲁莽这一点，这里也是最适宜徒步游览的东南亚城市之一。图为檳城土生华人博物馆（见153页）。

西必洛人猿 庇护中心

7 人猿是独特的灵长目动物：肌肉结实又具有柔美体态，拥有原始力量又不失温驯克制，而且还非常讨人喜欢。它们熠熠双眼之下隐藏着智慧，有时还闪过一丝忧伤。在西必洛人猿庇护中心（见356页）人头攒动的瞭望台上，游客们得以一窥人猿的生活习性，这绝对是沙巴旅游最精彩的亮点之一。



RICHARD JANSSEN/GETTY IMAGES

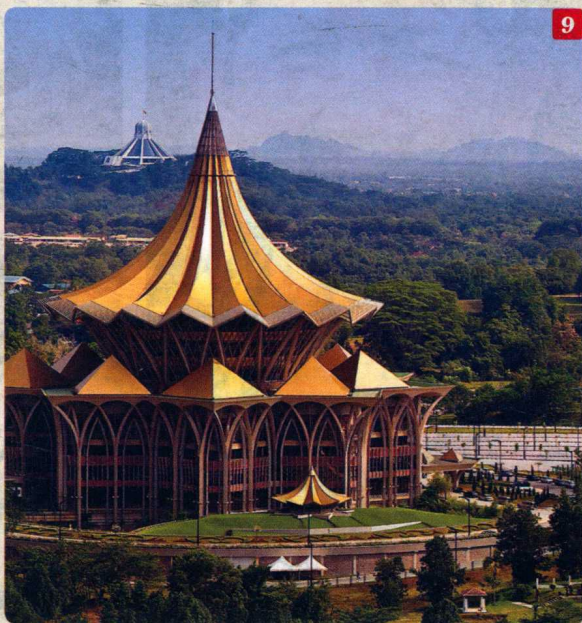
在兰卡威尽情享受

8 兰卡威（又译凌家卫岛，又称浮罗交怡岛，见184页）被誉为“吉打的宝石”并非浪得虚名，这里拥有洁白的沙滩、僻静的度假屋、备受赞誉的潜水处和茂密的原始森林。作为免税岛，兰卡威的酒售价便宜，到处弥漫着欢愉的派对气氛。岛上还有大量适合孩子参与的活动，是举家出游的理想之地。不过，兰卡威绝不仅仅是一座度假岛屿，只要离开旅游区去另辟蹊径，就能发现这里还保留着独特的甘榜（乡村）风味。图为丹戎禺海滩（见189页）。



古晋

9 古晋（见393页）是婆罗洲最时尚、最精致的城市，集古朴旧城、芬芳河滨、美味佳肴和时髦夜店于一身。但真正吸引游客的其实是周边的自然景观，一般可安排一日游前往。清晨时分，可以去寻找人猿的足迹，或一睹世界最大的花莱佛士花的风采；落日之际，可乘坐到南海的游船，沿岸搜索象鼻猴和鳄鱼的身影，同时享用新鲜的海鲜和爽口的蔬菜。图为砂拉越（沙捞越）州议会大楼（见402页）。



在柯拉比高原徒步

10 在长屋之间徒步，沿途呼吸清冽的空气，欣赏翠绿的稻田，享用当地美食，这是婆罗洲最佳的旅游体验。然而，当地人的热情友善才是婆罗洲之旅真正的亮点，他们总以亲切笑容和热情款待迎接游客。前往偏僻的砂拉越东北角的路途本身就充满了乐趣，你可以选择乘车，12小时的颠簸能让屁股开花；也可搭乘有19个座位的双涡轮螺旋桨飞机，来一趟惊险的飞行。图为柯拉比原住民女性。

10



塔曼奈加拉国家公园

11 游览位于彭亨的塔曼奈加拉国家公园 (Taman Negara, 见268页)，就如同穿越时空回到这片土地的原始时代。在浓荫蔽日、寸步难行的丛林中，参天古树蔓生出庞大的板状根系，四处生长着矮小的菌类、兰花以及其他珍稀而美丽的植物。这里也是大象、老虎、花豹、鼯鼠、蜥蜴、猴子、鹿、獾和毒蛇的家园。图为霸王蟒。

11



KARL LEHMANN/GETTY IMAGES ©

WIKI/LETOHER/GETTY IMAGES ©



京那巴鲁山

12 京那巴鲁山(见334页)是马来西亚最高的山脉,也是婆罗洲北部最主要地理特征的代表,被当地人视为神灵的聚居地。作为婆罗洲最热门的旅游胜地,来京那巴鲁山无需过度担心——登山虽然辛苦,但在感受沙巴高山的清爽空气之际,你将拥有最自由奔放的时刻。如果幸运的话,你还能在山峰上眺望远处的菲律宾;就算天气阴霾也不影响兴致,反正登山本身已是振奋人心的美好体验。

金马伦高原

13 迷雾笼罩的山峦、长筒胶靴、都铎式建筑、松饼、草莓和茶园,这些看似毫不相关的事物都汇聚在这个毫无东南亚风情的旅游胜地。自助远足、自然徒步之旅和农业观光旅游等活动难度适中,使金马伦高原(见123页)成为马来西亚最值得一游的景点。这里全年气候凉爽,是避暑的最明智选择。图为双溪巴拉斯宝乐茶园(见124页)。



哥打巴鲁的市场

14 哥打巴鲁（见284页）是马来西亚手工艺品中心，这里有各种传统物品，如蜡染、绣上金线的布料、手工银制品、手雕木偶、当地制作的风筝等。中央市场和毗邻的Buluh Kubuh市场（见289页）是购买香料、铜器和其他当地特产的好去处。还可以骑着自行车到处逛逛，从小镇到PCB海滩，沿途皆是各式各样手工艺品的制造厂和工作室。

在刁曼岛享受片刻悠闲

15 欢迎来到人间天堂。以下哪一项是你最感兴趣的活动：在刁曼岛西部沿岸的几十个美丽海滩任选一处下海悠游？挑战岛屿东面的海浪并来一次尽兴的冲浪？或者你更想要在丛林中远足？如果选这项，那刁曼岛的无数小径将挑战你的体力、耐力与方向感。此外，你还可以在瀑布边享受片刻的悠闲；在吊床上阅读一本好书……抑或什么都不做，纯粹发发呆。这些（包括你能想到的其他旅游项目）在刁曼岛（见250页）都可以一一实现。