

耐看 I Can
PUBLISHING

耐看工作室 编著

最新加厚版

新版加料32页，全书厚达320页，内容全面更新，一书玩尽沙巴市中心，及邻近岛屿共17大分区，增游砂拉越，全书吃喝玩乐景点超过400个！上山下海，穿越丛林、湿地、激流与洞穴，看尽自然生态与野生动物。

沙巴

自然生态×极限之旅

砂拉越 东姑阿都拉曼国家公园

中国旅游出版社

古晋

增游砂拉越

增游婆罗洲西北岸砂拉越，玩尽姆禄世遗原始洞穴，以及殖民风情小镇

望小海龟。

深入沙巴秘境探险，玩尽各种极限活动，包括激流泛舟、畅游红树林湿地，寻找长鼻猴、探索小海龟。

上山下海玩尽极限

搜尽沙巴地道美食与特产，精选超过50间话题住宿设施，既有私人沙滩度假村，也有市中心酒店，丰俭由人各种各样！

最强吃玩买住推介

23页专题介绍「神山之旅」，从装备、交通、向导到住宿彻底解构，教你在东南亚最高峰看日出、征服铁之路Via Ferrata

最强神山行特集

新增景点40个，包括加雅岛最新豪华度假村Gaya Island Resort、亚庇新酒店Ming Garden、神山下钢索飞行Zip Borneo、婆罗洲最大私人茶园Sabah Tea Gardens等。

最新景点全收录

沙巴

自然生态×极限之旅

砂拉越 东姑阿都拉曼国家公园

耐看工作室
编著

中国旅游出版社

统筹策划:黄圣军

责任编辑:王欣艳 xinyan_w@sohu.com

装帧设计:幸润年

责任印刷:冯冬青

策划:深圳市耐看文化发展有限公司

网址 www.naikanbook.com

图书在版编目(CIP)数据

沙巴 / 耐看工作室编著. -- 北京: 中国旅游出版社, 2015.7

(I Can旅游系列)

ISBN 978-7-5032-5331-7

I. ①沙… II. ①耐… III. ①旅游指南-沙巴 IV.

①K933.89

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第095789号

书 名:沙巴

作 者:耐看工作室

出版发行:中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编:100005)

<http://www.cttp.net.cn>

发行部电话:010-85166503

排版单位:北京旅教文化传播有限公司

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京金吉士印刷有限责任公司

版 次:2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本:720毫米×970毫米 1/32

印 张:10

字 数:250千

定 价:58.00元

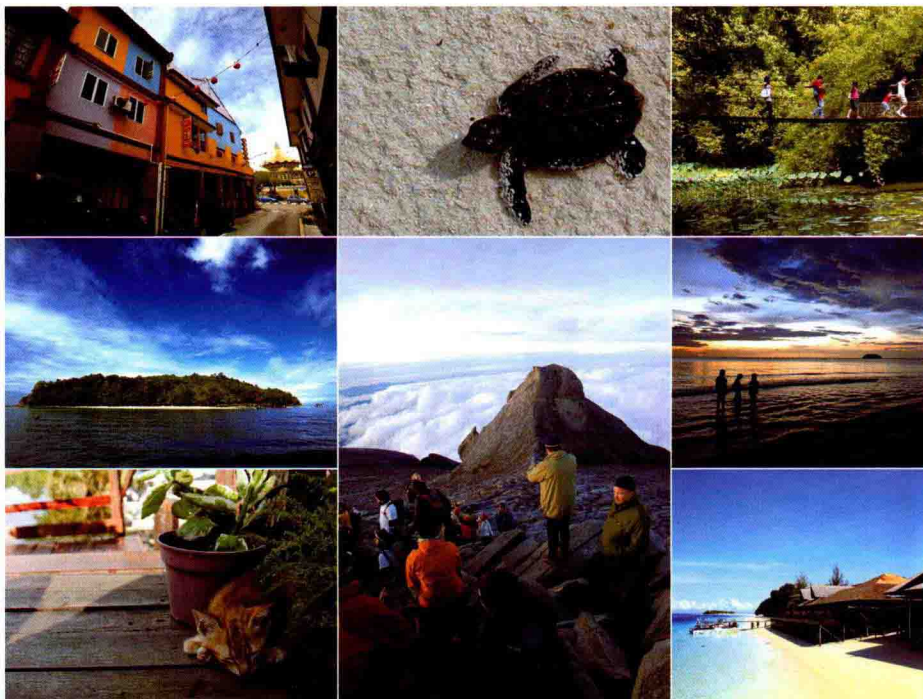
I S B N :978-7-5032-5331-7

版权所有 翻印必究

如发现质量问题,请直接与发行部联系调换

沙巴·砂拉越

contents



9 大主题特辑

沙巴最新! 话题景点
神山 35 小时
神山上的终极考验
别处看神山 神山松别墅!
东姑阿都拉曼国家公园
克里亚斯湿地
完美倒影上游行
民族万花筒
沙巴必买手信

P.004 ~ 016
P.017 ~ 025
P.026 ~ 034
P.035 ~ 039
P.040 ~ 055
P.056 ~ 061
P.062 ~ 071
P.072 ~ 087
P.088 ~ 089

首府亚庇

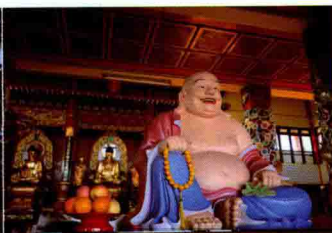
亚庇市中心
亚庇周边南北游
亚庇住宿推介

P.090 ~ 118
P.119 ~ 136
P.137 ~ 175

沙巴东

山打根
西必洛
拉卜湾
东北海岛
京那巴登岸河

P.176 ~ 197
P.198 ~ 204
P.205 ~ 215
P.216 ~ 217
P.218 ~ 227



沙巴东南

卡帕莱岛
马宝岛
马达京岛
仙本那

P.228 ~ 237
P.238 ~ 243
P.244 ~ 255
P.256 ~ 261

砂拉越

姆禄
古晋
砂拉越住宿推介
砂拉越民族文化村
延伸旅游

P.262 ~ 281
P.282 ~ 300
P.301 ~ 305
P.306 ~ 310
P.311 ~ 313

实用资料 + 交通 P.314 ~ 317

本书所列价格, 除特别标明外, 均为马来西亚林吉特 (RM), 现在人民币兑换马来西亚林吉特汇率约为 $\text{RMB1} = \text{RM0.582}$ 。汇率常有变动, 仅供参考。注意: 酒店房价或有改动, 一切依照酒店当天公布为准, 游客请上网查询。



沙巴

自然生态×极限之旅

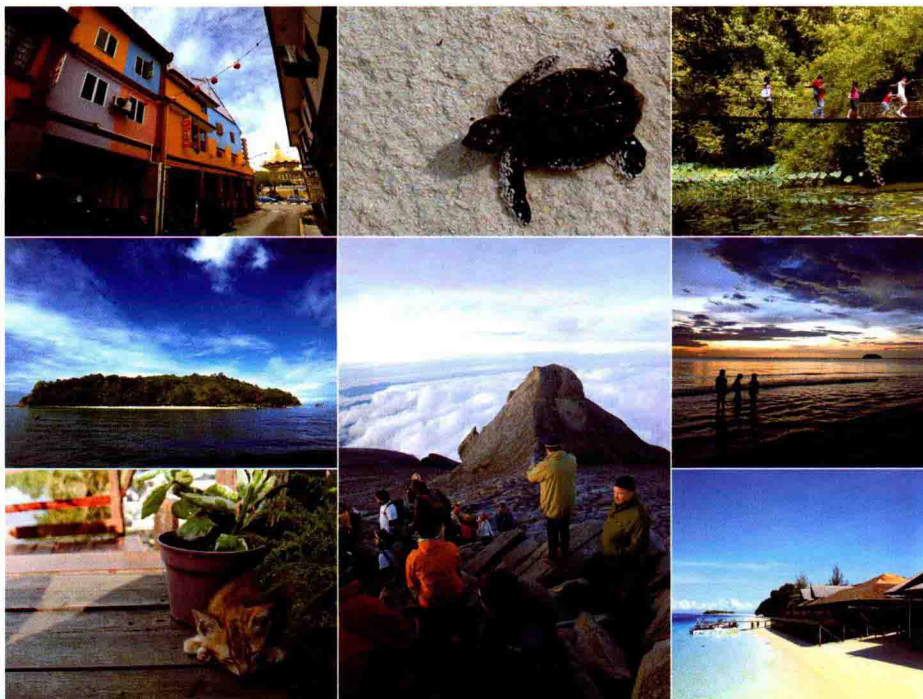
砂拉越 东姑阿都拉曼国家公园

耐看工作室
编著

中国旅游出版社

沙巴·砂拉越

contents



9 大主题特辑

沙巴最新! 话题景点
神山 35 小时
神山上的终极考验
别处看神山 神山松别墅!
东姑阿都拉曼国家公园
克里亚斯湿地
完美倒影上游行
民族万花筒
沙巴必买手信

P.004 ~ 016
P.017 ~ 025
P.026 ~ 034
P.035 ~ 039
P.040 ~ 055
P.056 ~ 061
P.062 ~ 071
P.072 ~ 087
P.088 ~ 089

首府亚庇

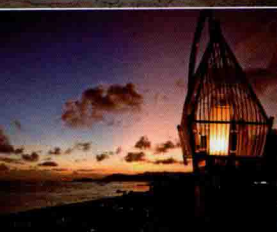
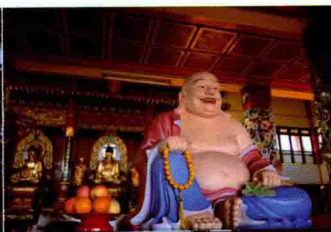
亚庇市中心
亚庇周边南北游
亚庇住宿推介

P.090 ~ 118
P.119 ~ 136
P.137 ~ 175

沙巴东

山打根
西必洛
拉卜湾
东北海岛
京那巴登岸河

P.176 ~ 197
P.198 ~ 204
P.205 ~ 215
P.216 ~ 217
P.218 ~ 227



沙巴东南

卡帕莱岛
马宝岛
马达京岛
仙本那

P.228 ~ 237
P.238 ~ 243
P.244 ~ 255
P.256 ~ 261

砂拉越

姆禄
古晋
砂拉越住宿推介
砂拉越民族文化村
延伸旅游

P.262 ~ 281
P.282 ~ 300
P.301 ~ 305
P.306 ~ 310
P.311 ~ 313

实用资料 + 交通 P.314 ~ 317

本书所列价格，除特别标明外，均为马来西亚林吉特 (RM)，现在人民币兑换马来西亚林吉特汇率约为 RMB1 = RM0.582。汇率常有变动，仅供参考。注意：酒店房价或有改动，一切依照酒店当天公布为准，游客请上网查询。



沙巴最新！ 话题景点

沙巴这个地方，就像将时间停顿了一般，如今仍保持着如20世纪70年代一般的景致，令人缅怀。但其实除旧式情调以外，这里还有无数让游客尽饱眼福、享受充满天然资源的景点，让游客能感受到别具一格的旅程。



享受自然

Cycling Tour

亚庇市区平地多，而且高楼甚少，加上位于海岸边，所以非常适合骑单车游览。在亚庇骑单车相当自由，没有特别限制区域，主要是在马路上骑。既然亚庇位于沙巴西面，因此最佳线路就是沿海边骑行，当夕阳来临之时最适合情侣二人世界了，约3小时的旅程气氛特别浪漫。如果想要刺激一点，多点体能运动的话，可以选择神山线路，上坡路段较多，需时较长，还有两日一夜的登山旅程。

组团骑单车是目前的新兴运动，沙巴也是一个理想的选择



不少情侣都特别喜欢沿着沙滩骑单车，因为这里是观看夕阳最好的地方



在亚庇市中心可以骑单车的地方很多，而且大部分都铺设了良好的道路



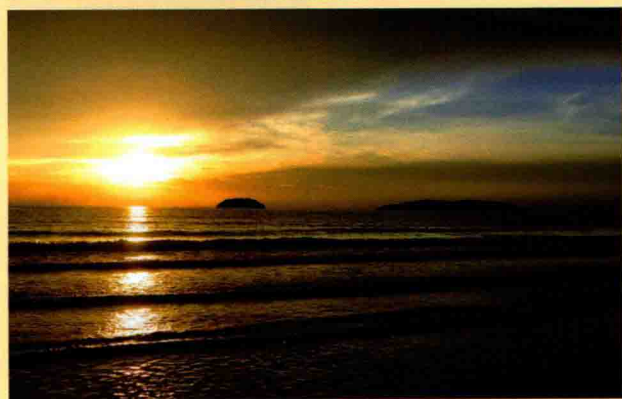
在马路上骑单车就要尽量注意安全

Info

租车点：推荐的是位于Api - Api中心的“Trek Finder Tour”。

收费：约RM25起 / 日

电话：60 13 886 0080



夕阳美景

First Beach

沙滩是全沙巴欣赏夕阳的最佳位置，沙滩的景致无遮无挡，加上水波的映衬，顿时使得整个画面变得金光灿烂，连同扩大了Second Beach及Third Beach，是游客及当地人最喜欢流连的地方。First Beach旁更有酒吧食肆林立，如果人多对就餐举棋不定，也可以选择旁边的美食广场，那里云集了超过50家小店，都是开放式设计，可以直接享受海景、清风与夕阳。

夕阳无限好，在First Beach就可以尽享了



除了酒吧以外，还有平民化的美食广场



沙冰饮品，味道层次多变，包含红梅、杧果及生油果，极具特色。

RM5

Info

地址：Jalan Mat. Salleh西边尽头

前往方法：亚庇市乘出租车直达约5分钟。



泳池面积不算太大，但却是休闲的好地方

加雅岛度假村

Gaya Island Resort

加雅岛是一个只能乘船前往的地方，属于东姑阿都拉曼国家公园之一，有延绵的环礁，也有红树林。这里一共有3家度假村，其中加雅岛为2013年落成的超豪华度假村，拥有与自然最亲近的环境，与红树林及山林互相结合，加上私人沙滩，完全没有任何外人打扰，可以享受完全私人的时光。

Resort离亚庇市中心约20分钟船程，往返都要依靠接驳船，是一个实实在在的背山面海的环境，远眺亚庇市。这里自然不缺游泳的地方，除了有浅水区可以一边饮用饮品一边浸在水中外，还可以走到沙滩不受拘束地游泳，想再“私人一点”，可以乘接驳船到旁边的私人沙滩，更加宁静，幸运的话，还可能遇上野猪和野生猴子。

作为一家度假村，其房间也是相当豪华，房间的形式基本统一，只分为Horizon Room（地面房间）及Tree top Room（树顶房间）两种，前者位于水平层，位置比较接近沙滩和餐厅等设施；后者则可以远眺整个红树林甚至亚庇市中心一隅。除了基本设施以外，还可以参加森林的旅游团，由导游员带领你在这个雨林之中行进。



加雅岛度假村最适合情侣或夫妇二人世界



前往加雅岛需要先在亚庇市的Sutera Harbour Marina码头乘搭接驳船



接驳船每小时只有一班，要注意时间

Info

地址: Malohom Bay, Tunku Abdul Rahman Marine Park

电话: 60 18 939 1100

房价: RM 810起 / 晚

网址: www.gayaislandresort.com

前往方法: 在Sutera Harbour Marina乘坐接驳船直达，每小时一班。



地面层的房间与红树林浑然天成



房间以咖啡色为主调，与整个森林融为一体



Welcome drink是由柠檬冲调的饮品，特别提神



衣帽间位于另一个房间，地方非常大



办公台设在卧室与浴室之间，加上采光度十足的落地玻璃，空间感更大



房间非常宽敞，在落地玻璃制的大门内就是卧室



泳池后方的小屋，提供私隐度高的休息间



每个房间外都置有私人长沙发，可以欣赏无边海景



健身房不算很大，但器械都相当齐全



除了度假村的沙滩外，也可以搭10分钟船前往另一个人流更少的私人沙滩



由于与自然相结合，因此可以在度假村见到巨型蜥蜴、野猪或是猴子

游山旅游团每天都有固定的出发时间，详情可向酒店查询



火车之旅

North Borneo Railway (北婆罗洲铁道)

以木炭提供动力的蒸汽火车、英式殖民风情的列车和自然的风光与朴素的小镇，构成了一个充满怀旧风的火车之旅。北婆罗洲铁道公司重现了19世纪的火车之旅，旅客可以乘搭从亚庇的丹容亚路往来吧巴的列车，与“英国殖民时代”神交一番。

整个旅程无论大至列车、小至列车上的用具，都尽量还原19世纪的风味，由于使用木炭作为动力燃料，因此火车头喷出来的烟的味道还算不错，列车的吊扇、茶杯、茶壶以及午餐饭盒通通都属于19世纪的形态，其中票价包含的午餐更是充满了19世纪的特色。沿途还会在Putatan、Kinarut、Kawang及吧巴停靠，让乘客下车短暂地游览。



蒸汽火车头锁匙扣是受欢迎的纪念品，在列车上有卖。RM15

“婆罗洲”铁路解码

1896年的沙巴是英国殖民地，在当地大量种植有烟草、可可及咖啡等，而且英政府还染指当地的雨林资源，于是就建造了东马唯一一条铁路，并于1903年正式开始蒸汽火车的历史。1930年世界经济萧条，加上从1944年起被日军占领，所以铁路损害严重。2000年起沙巴政府重新启动了这怀旧之旅。

提醒你



每位乘客都会获得一本passport (护照) 作为纪念，除了介绍有列车的历史外，还会在停靠每个小镇时给盖上纪念印章，极具纪念价值

蒸汽火车之旅流程

09:45	验票 / 上车
10:00	火车自丹容亚路车站发车
10:40	游览京那律镇 / 参观镇南寺
11:00	自京那律镇发车
11:45	抵达吧巴镇 / 参观地方市场及店铺
12:05	乘客上车
12:10	自吧巴镇发车回程
12:30	火车上享用午餐
13:45	火车到达终点

Info

地址：从丹容亚路火车站出发
电话：66 88 263933
营业时间：逢周三及六 09:00 ~ 13:45
休息：逢周日及周二、周四至周五
票价：成人RM290；儿童RM185
网址：www.northborneorailway.com.my
前往方法：乘搭出租车前往，从亚庇市中心约RM15。
注：需提前预约。



以木材作为燃料，烧出来的
的气味比较清新一点



列车的设计尽量还原得
与100年前一样



车厢的设计也带有殖民时代的
气息



车厢没有冷气，但整个旅程依
然令人感觉相当舒适



也可以在市集逛一逛，体验一
下当地人民的生活



票价已经包含了这个英伦风情
的早餐



午餐包含了印式炒饭、素食、马来
串烧及水果

回程时的重点——怀旧的饭盒
午餐



所有职员与旅客一样，表现得热情
且兴奋



连售票处的设计都一丝不苟



旅程完成后，所有列车服务员都会与乘客
告别，欢送游客



途经的一个
小镇建有中
式的镇南
寺，旁边有
十八罗汉



正在卖蔬菜的
大婶



亲子生态游

龙尾湾红树林生态保护区

到沙巴当然要尽量亲近大自然，上神山可能太过体力劳动，如果想要一家子过上愉快的一天的话，龙尾湾可以说是一个相当合适的地方。这个地方相当有趣，是夹在红树林和海洋之间的小滩，完全远离喧嚣。

龙尾湾是沙巴最具规模的红树林，抵达后即可乘搭当地人的原始小船亚达竹筏，欣赏这个红树林的景致，也可以沿途下网捕捉红鲷及螃蟹，如果遇上退潮更可以看到红树林独有的招潮蟹及弹涂鱼。家长可与小朋友一起试绘蜡染画，一同创作出独一无二的家中新装饰，也可以一试当地原住民的吹箭。白沙滩是休憩的好地方，不少人在玩过水上活动包括独木舟、香蕉船或冲浪板之后就移师到这个海滩游泳或者享用吊床，休息一番。

Tip

首班船：
码头出发09:30；离开龙尾湾为14:00；
尾班船：
码头出发12:30；离开龙尾湾为17:00。

Info

地址： Kg. Mukin Paka, Laya - Laya, Tuaran
电话： 60 88 234 605
开放时间： 09:30 ~ 17:00；营地24小时
费用： 一日游成人RM120；儿童RM75（含午餐及水上活动费用）；
露营成人RM160 儿童RM120*

网址： www.kellybays.com
*含晚餐、次日早餐及各项活动；最少15人成团。

前往方法： 于旺旺山广场巴士站乘斗亚兰7号线路小巴直达，车费RM5。



蜡染画是亲子游的重点活动 你也试着做一幅吧



香蕉船这项水上活动，最值得期待的还是一同掉下水的瞬间



乘船期间，不少小朋友都喜欢用网捕捉螃蟹



二人同乘独木舟，也是很受欢迎的活动



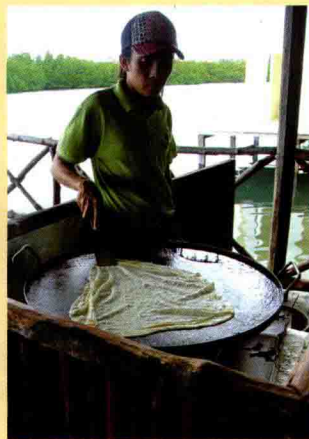
要正式进入龙尾湾，就要乘搭独特的亚达竹筏



原住民的吹箭技术是十分困难的，不过不另收费，可以持续尝试



穿过一片沙地，就会来到白沙滩



用膳时间，最受欢迎的莫过于马来煎薄饼



午餐及晚餐都在开放式餐厅，依着红树林用餐



玩过吃过以后，就在这些吊床上睡个午觉，好不快活



整天的行程，少不了阳光与海滩

茶园以神山作为背景，前方是一片令人眼前一亮的盎然绿地



婆罗洲最大私人茶园

Sabah Tea Garden

沙巴茶园出产全马来西亚独有的沙巴茶，因为这里属于热带雨林气候，种出来的茶叶味道自然不一样，而且茶园以有机种植，集合了独特、天然和健康几大优点，加上在半山之中的优美环境，具有层次的深浅绿色的茶田和身处半山山中的清爽环境，实在是相当值得到访。

作为婆罗洲唯一的有机茶园，也是当地最大的个人商业种植茶园，占地243平方千米，海拔692米，除为玩家带来饮食以外，还有教育与趣味性的旅程，游客可以参观茶叶的制作过程，从挑选、枝叶分离、烘干等过程，了解沙巴茶的制作。

除参观茶园以外，还可以顺道参加两日一夜的雨林旅行团，观赏由茶园举办的文化演出，更可以探索一下当地原住民龙古斯族的长屋。若要浪漫一点，则可以住进独立小屋，真正亲近大自然。



沙巴茶斑戟，清香而略带甘。RM9



上好的茶叶，形状是两片叶中间还有一个小枝伸展出来



从清晨起工人就会在茶田收集茶叶，并放在这里准备分类

Info

地址：Rm 17, Jalan Ranau, Ranau

电话：60 88 440882 (亚庇办公室)；

60 88 889330 (兰脑办公室)

营业时间：08:00 - 17:00

费用：参观免费；旅行团RM12起

网址：www.sabahtea.net

前往方法：沙巴没有公共交通工具直达茶园，一般都是包车或跟当地旅行团前往。