

lonely planet

旅行指南系列

东南亚

on a shoestring



生活·读书·新知 三联书店



东南亚

on a shooting



东南亚

on a shoestring

China Williams, George Dunford, Simone Egger, Matt Phillips, Nick Ray, Robert Reid, Paul Smitz, Tasmin Waby, Matt Warren, Sarah Wintle, Rafael Wlodarski, Wendy Yanagihara, Frank Zeller



2007 年 1 月

格劳 (见490页)
跋涉于清凉的山中, 一直
攀到部落村

蒲甘 (见504页)
神秘的伊洛瓦底江边被人遗忘的
四千余座佛寺

清迈 (见662页)
一个洋溢着艺术气息的大本营。
可由此进山寻访山中部落

琅勃拉邦 (见328页)
悠闲自在的古都, 法式建
筑与佛教庙宇相映生辉

会安 (见783页)
一个魅力十足的旧世界, 到处是
窄窄的街道, 遍布手缝纺织品商店

吴哥 (见67页)
人间奇迹, 引人遐思
的古代印度教-佛教庙宇

普吉岛 (见724页)
丝绸般的沙滩,
超人气酒吧, 一流的
潜水地

基纳巴卢山 (见453页)
攀上4101米高的顶峰——约为珠穆
朗玛峰的一半——就仿佛升入了天堂

塔曼尼加拉 (见427页)
茂密的原始森林, 你可以鼓
足勇气步行其中, 住在残破的帐
篷里, 还能探索蝙蝠的洞穴

新加坡 (见587页)
高效整洁的城市, 有热爱的唐
人街、小印度, 还有大量的商店

婆罗浮屠 (见166页)
在火山岩上刻出巨大的佛塔

布罗莫山 (见175页)
黎明之前登上顶峰, 能
看到超自然的月球表面般的
活火山景象

巴厘岛 (见177页)
最美的日落景象, 壮观的冲
浪海滩, 宜于攀登的火山, 还有
真正令人“快乐”的特价时段





负责任的旅行

或许，你已经在旅途中的某些地方看到了他们——那些行为丑陋的游客。他们像踩灭烟蒂一样践踏文化，然后带着自以为是的优越感回家去。无论是因为无知还是漠然，不负责任的旅行都会对当地文化产生负面的影响。

其实，旅游业对于宾主双方都可能是一种馈赠。如果没有旅游业给社区提供的就业机会，年轻人就会离开社区进入城里的工厂。珊瑚礁和雨林之类的自然环境因旅游业得到了保护，而不是因为人们对资源的需求而遭到掠夺。幸亏有了民俗旅游，东南亚的山地部落才得以幸免于大多数政府的“一体化”运动。

作为对这些不可估量的馈赠的回报，你只需要留意自己的举止，善待环境，即使当地人似乎并不在意。

另请参见各国部分后面的“负责任的旅行”一节，了解相关机构，并参见13页，了解有关一般社交礼仪的提示。

务请记住的提示

- **拍照前请询问** 用你所参观的每个国家的语言询问：“我可以给你拍照吗？”
- **做个精明的购物者** 不要购买用濒危动植物制作的纪念品或食物。支持家庭产业、工匠和诚信的导游。
- **不要太吝啬** 对价格要注重实际，不要因一些骗子和招徕者而怀疑每个人。
- **不要丢垃圾** 遵守你在自己国家不随地丢垃圾的习惯。将烟蒂丢进垃圾箱，而不是在沙滩上掐灭。
- **学习当地语言** 在出境前或在所到访的国家参加一个语言培训班。
- **保护珊瑚礁** 不要触摸或踩踏珊瑚礁，不要采集珊瑚礁作为纪念品。
- **尊重当地文化** 衣着得当，对于宗教中心，不论其有多简陋，应视做珍宝一样。

网上资源

- www.coralreefalliance.org 提供有关潜水者如何善待珊瑚礁的指南，以及全球珊瑚礁健康的新闻。
- www.ecologyasia.com 介绍本地区动植物及生态环保机构。
- www.gunung.com/seasiaweb 东南亚文化及新闻的链接集散地。
- www.lanna.com/html/tourists.html 提供给旅游者参观山地部落社区时须注意的礼仪。
- www.lomboksumbawa.com/rinjani 获奖的徒步旅行计划 Rinjani Trek 致力于保护环境和当地文化。

托尼·惠勒致中文版读者

1972年我离开伦敦，准备花一年的时间周游世界。那一年，我刚25岁，而我的妻子莫琳只有22岁。我们没什么钱，也根本没有想到这是一次多么漫长的旅程，远远超过当初预计的一年。事实上30多年后，我们依然在路上。

就在这条没有尽头的旅途中，我们创建了Lonely Planet，今天它已经发展成为世界上最大的一家旅行指南出版公司。这一路我们曾经历了太多的风风雨雨，起起落落。6个月后当我们穿越欧亚两洲到达澳大利亚悉尼时，我们的全部家当只剩下了27澳分(约合2元人民币)。但不管怎样，在这条路上我们度过了真正幸福的时光。

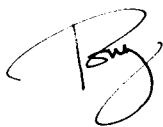
一次又一次，我们认识到旅行不仅是世界上最大的产业，同时还可以让一个国家的人民去认识另一个国家的人民。一次又一次，我们发现素不相识的陌生人对于在路上的旅人会表现出难以置信的友善和乐于助人。我们也发现自助旅行是旅行的最佳方式，这时，你不再是一个旅游团中面目模糊、毫无个性的一位，你是一个独立的个体，你所有的交流和所有的友谊，都将是由你——一个独立的人，去和另一个人直接发生联系。

此外，旅行比你想象的要容易。我只会说一点点汉语，然而我却游遍了中国，一点障碍都没有。在汽车站，会有人卖给我车票；在餐馆，会有人把饭菜摆在我面前；在旅馆，会有人帮我找房间。当你在中国境外旅游时，你会发现我所遇到过的这些事情同样会发生在你的身上。

这个世界是如此广阔，如此美丽。来吧，来感受它吧。

Lonely Planet 出版公司共同创始人

托尼·惠勒 (Tony Wheeler)



LONELY PLANET 的故事

Lonely Planet 的传奇首先源自于一次经典的探险旅行，那是1972年，年轻的托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇从伦敦出发，穿越欧亚大陆到达澳大利亚。到达澳大利亚之后，由于有很多想要自助旅行的人不断询问他们此次旅行的情况和遇到的各种问题，因此他们决定写一本旅行手册，以满足更多人的需求。第一本Lonely Planet旅行指南——《便宜玩转亚洲》（*Across Asia on the Cheap*）是在厨房的饭桌上完成的，之后托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇亲自到当地的书店上门推销。这本书一问世，立即成了畅销书。

接着，他们又用了18个月的时间重访东南亚，这次旅行诞生了第二本手册——《东南亚》（*Southeast Asia on a shoestring*），后来成为同类书中最受欢迎的一本。直到今天这本书仍在销售，已经更新到了13版，但封面一直保留着独特的黄色（当年第一版的时候，这本书在全世界被亲切地称为“黄色圣经”）。

从厨房餐桌起步的Lonely Planet 如今已成为世界上最大的独立旅游出版社。目前，Lonely Planet在澳大利亚墨尔本、美国奥克兰、英国伦敦设有自己的办事处，400多名员工全都是热爱旅游的旅行者。

现在，Lonely Planet已出版了600多种旅行指南，涉及范围几乎覆盖了全世界的每个角落，产品在200多个国家销售，是欧洲、英国、美国和亚洲一大洋洲地区旅行指南的首选品牌。Lonely Planet旅行指南系列定位全球，提供准确、详细、可信的信息，书中的所有信息都是由来自40多个不同国家的350多名专业作者亲身到当地调查所得，并撰写成书的。Lonely Planet旅行指南已经陪伴世界上数千万的旅行者踏上了他们的旅程。旅行者信赖Lonely Planet，是因为Lonely Planet 的先驱精神，因为Lonely Planet可以提供有深度的目的地介绍，因为Lonely Planet的指南非常实用，而且能提供宝贵的旅行小窍门，还因为Lonely Planet坚定不移地保持其独立性，Lonely Planet旅行指南不含任何广告，它是由旅行者写给旅行者的，通过论坛和每周1000封的来信，它和旅行者保持着极为紧密的联系。

如今Lonely Planet的创始人托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇每年仍然花几个月的时间四处旅行，并依旧积极地参与Lonely Planet旅行指南的制作。Lonely Planet的重点仍然放在自助游上，以便帮助旅行者探索和更好地理解这个世界。Lonely Planet热切地期望能帮助人们走到一起，共同分享彼此的经历，丰富每个人的生活。同样，Lonely Planet希望中文版的出版能鼓励中国的旅行者去探索世界，帮助他们获得属于他们自己的旅行经历，更好地与同样在旅途中的其他人进行沟通。

Lonely Planet相信，旅行者可以为他们拜访的国家做出积极的贡献，他们可以去欣赏和了解这个国家的文化、野生动植物和自然风光，还可以在当地社区消费以帮助当地的经济。此外，Lonely Planet每年都会将收入的一部分捐赠出来，这些基金用于非洲的救荒行动、印度的援助项目、中美洲的农业项目以及绿色和平行动。

如何使用本书

使用Lonely Planet旅行指南最让人开心的，就是你可以选择任何自己喜欢的旅行方式。Lonely Planet相信，旅行中最难忘的经历往往是那些出乎你意料的事情，而最激动人心的发现也往往源于你自己亲身的寻觅。旅行指南不是教科书，旅行的主人是你自己。

关于内容

所有Lonely Planet旅行指南系列的形式基本一致。开头的章节是由专家撰写的关于目的地的历史、环境、文化等背景介绍。之后的“出行指南”提供了多方面的出行信息，如签证、货币、通讯、营业时间和住宿的选择；“健康”部分，关注呵护着你的出行健康；“交通”部分，为你的旅途提供了各种交通的信息。由于每个目的地情况各异，每本书的章节(书的主要部分)划分也有所不同，但形式是一致的。总是以背景开始，接着是介绍景点、住宿、餐饮、娱乐、购物、到达与离开，以及目的地周边的相关信息(“四处走走”)。

关于标题

Lonely Planet旅行指南系列的标题有着严格而标准的递进结构，就像你所熟悉的俄罗斯套娃一样，一环套一环。每个标题及其所引领的下文都包含在更高一级的标题下。

如何开始使用

使用Lonely Planet旅游指南，并不需要从头读到尾，旅行者可以有针对性地选择重点，获取自己所需的信息。

你可以从“目录”和“索引”入手，这样可以方便地快速查看自己需要的信息。

也可以从书前的彩色地图入手，这些都是目的地的亮点，并在具体内容章节中有更详细的介绍。介绍每一个大的区域前，通常都以定位地图和另一个该地区特有的“亮点”列表作为开头。一旦你在“亮点”列表中发现感兴趣的项目，就可以利用书中提示的页码，查到更详细的描述；或者使用“索引”，寻找更详细的内容。

关于地图

地图在Lonely Planet旅行指南系列中扮演着极为重要的角色，每一本书中都囊括了大量有价值的地图。

地图上的图例在封二有说明，容易查找。同时Lonely Planet尽力保持了地图和文字间的联系，正文中出现的每一个重要地点都会相应地出现在地图上。利用坐标，可以很容易地找到你想找的地点。

虽然导游书中提及的内容总是带有推荐的意味，但我们不可能把所有值得推荐的好地方都列出来。没有介绍的地方，并不意味着不好，而是由诸多原因造成的，也许可能仅仅是因为不适合鼓励旅行者前往，或许这些地方需要你自己去体验与发现。

作者



希纳·威廉姆斯(CHINA WILLIAMS)

统稿作者：撰写马来西亚部分

是的，她的名字是以“中国”来命名的。你对这一点感到奇怪吗？她不感到奇怪，这也许就注定了她与遥远地方的不解之缘。希纳·威廉姆斯在美国的南卡罗来纳州长大，她第一次来到亚洲时，是在泰国教英语。她现在和丈夫马特住在旧金山，假装亚洲就在隔壁。



乔治·邓福德(GEORGE DUNFORD)

撰写新加坡部分

在新加坡的几次短暂停留之后，乔治有幸游历了小印度(Little India)，啧啧有声地吃下新鲜的米粉(beehoon)，还一睹了虎豹别墅(Haw Par Villa)的风采。除了为 Lonely Planet 的《澳大利亚和新西兰》一书解决了有关新南威尔士州的资料文稿，他还曾经为 *Big Issue*、*The Age Cheap Eats Guide* 和 *Australian Traveller Magazine* 撰写文章。在为本书做调查期间，乔治累得腰酸背疼，但他还是因享受了新南威尔士州的夜总会生活、人力车的惊险经历，以及街边小摊上的美味小吃而心满意足。



西蒙娜·埃热(SIMONE EGGER)

撰写东帝汶部分

在收到太多闪烁着智慧之花的二手资料后，西蒙娜·埃热决定亲自前往东帝汶。在一个什么样的国家里你能够与一位歌舞女郎、当过突击队员的义务外交官、保健部门的决策者以及志愿音乐家一起探险呢？西蒙娜自己发现，这个新成立的国家充满不可估量的潜力。她一只眼睛盯着在墨尔本作为摄影记者的工作，另一只眼睛则不时瞟着北方，寻寻找个借口重返这个让人喜爱的地方。



马特·菲利普斯(MATT PHILLIPS)

撰写柬埔寨部分

马特第一次扎进柬埔寨是在 1999 年，离开时虽然风尘仆仆，但却心满意足。看来弄得浑身脏兮兮但却见识世面是能上瘾的，从那以后，马特尽最大的努力来满足自己的嗜好：穿越印度支那大部分地区、印度、尼泊尔，并独自从开普敦旅行至摩洛哥，途中经过大约 20 个非洲国家。尽管他是在撒哈拉沙漠乘坐骆驼以及在莱索托骑马的过程中，了解到应该穿保护性内裤的经验，但是在返回柬埔寨进行原野旅行时，马特再次体会到，在摩托车上，这个经验还真用得着。

LONELY PLANET 的作者

为什么我们的旅游指南是世界上最棒的？原因很简单：我们的作者都是独立、执著的旅行家。他们不是只靠网络或者电话搜集资料，他们也决不接受贿赂，优惠以发布有利于商家的信息。他们云游四方，既遍访所有旅游热点，也涉足少人问津的地方。他们亲上千个酒店、旅馆、咖啡厅、酒吧、宫殿、美术馆、博物馆……他们以获得全部准确翔实的信息为荣，以分享这些信息为乐。更多信息，请登录 www.lonelyplanet.com 网站见作者部分。



尼克·雷(NICK RAY)

撰写泰国部分

勉强算做伦敦人的尼克来自于英格兰东南部的沃特福德(Watford)，那是一个让你很想游览的城镇。十年前他第一次到泰国，从那以后，他就开始频繁地光顾这个国家。由于他白皙的皮肤，他总是有意识地避开海滩，而是更多地到山区游历，他负责本书的曼谷以及所有北方景点的撰稿。目前尼克住在柬埔寨的金边，并且作为一位旅行指南的作者，团队游经理以及电视和电影外景拍摄场地的侦察员，他已经在他的工作范围内彻底地考察了湄公河流域的每个角落。



罗伯特·里德(ROBERT REID)

撰写缅甸部分

经过美国俄克拉何马(Oklahoma)公立学校的塑造和培养，罗伯特带着新鲜出炉的新闻记者学位，来到纽约市 E 2nd St 大街(现 Joey Ramone Place)一处蹩脚的地下室公寓。从那以后，他先后在旧金山、伦敦和胡志明市住过；在胡志明市居住时，他在 Vietnam News 工作，并且在东南亚各地旅行。亚洲行之后，罗伯特来到 Lonely Planet——首先作为组稿编辑，然后是 Shoestring 系列旅行指南的出版经理。他现在住在纽约市布鲁克林区(Brooklyn)一所公寓里专事写作，从那里还可以看到稀有的树木和花园呢。



保罗·斯密茨(PAUL SMITZ)

撰写文莱和马来西亚婆罗洲部分

除了一个掺杂着对小松鼠的情有独钟的相当隐秘的家庭秘密外，保罗对婆罗洲的荒野地带并没有多少认识。但是早先在印度尼西亚和马来西亚的旅行经验的确使他确信这个“东南亚的诱惑”之地还是有动人之处的，并且在以前几次为 Lonely Planet 所做的旅行(最近一次是在澳大利亚的北领地)中，当保罗和那些在野外自由放养的动物群面对面交流时，他对大自然的热爱更加强烈了。因此，他渴望在文莱清真寺的尖塔上眺望远方，渴望消失在沙捞越丛林的薄雾中，也渴望深深地呼吸基纳巴卢山(Mt Kinabalu)顶上的稀薄空气。



塔斯敏·瓦比(TASMIN WABY)

撰写老挝部分

塔斯敏的父母是一对新西兰新闻记者，在他们前往美国的途中，在英国生下了塔斯敏，因而她从小就体验到旅行和发现的乐趣。在从事学校教学、旅行写作和旅行指南编辑工作以后，她欣然接受了为《东南亚》做调查的机会，从而摆脱了办公室生活。在返回到有巨大变化的老挝时，塔斯敏发现，这里的人民还是像以前一样慷慨、和蔼可亲——尽管他们的国家是世界上最不发达的国家之一。



麦特·华伦(MATT WARREN)

撰写印度尼西亚部分

麦特是苏格兰西南部人，他在离开学校以后第一次到东南亚旅行，想看看 120 美元在泰国能走多远(回答是：走不了多远)。从那以后，他每年都回去，带着更多一点的钱和更多一点的经验。麦特曾为爱丁堡的 The Scotsman 担任过一段时间的记者，现在为英国的多家全国性报纸撰稿，并从远至南非、科索沃、加里宁格勒(Kaliningrad，俄罗斯)和柬埔寨等地发送稿件。他还是其他九本 Lonely Planet 旅行指南的作者，包括《东南亚》先前的版本、《印度尼西亚》和《泰国》。目前他住在伦敦。



莎拉·温特尔(SARAH WINTLE)

撰写泰国东部和南部海岸部分

莎拉欣然放弃了她在 Lonely Planet 的营销工作，而接受这个机会去探索阳光灿烂的泰国。也许是为了重返她孩提时的度假景点，但是这个瑜伽爱好者染上旅行癖已有多，曾游历了从纽约到尼泊尔的各个地方。莎拉生长在城市，却热爱原野。只是不要让她说出她喜欢的目的地——因为她哪里都喜欢——不过她还是喜欢返回她家庭的度假去处放松一下，并在浪花中搏击一番。莎拉还曾为 Lonely Planet 的《澳大利亚和新西兰》撰写稿件。她目前住在曼谷，并为一个环保组织工作。



拉菲尔·伏劳达斯基(RAFAEL WLODARSKI)

撰写菲律宾部分

在墨尔本获得营销和心理学学位以后，拉菲尔发誓再也不会涉足这两个领域，而是去做了一个为期 6 个月的世界环游。但是七年过去了他还没有回来。拉菲尔最近用了一年时间去游历东南亚，并且已经花了几年时间通过陆路旅行穿过中东、印度次大陆和南北美洲。他目前住在雾气弥漫的旧金山。



柳原温蒂(WENDY YANAGIHARA)

撰写越南部分

带着强烈的好奇心，温蒂在胡志明市住了一年，在这期间她教授英语，去求学，从而获得了更高(一点点)水平的平和心态和忍耐力。温蒂曾经为 Lonely Planet 出版的《东南亚》、《越南》、《日本》、《东京》和《墨西哥》等旅行指南进行过版本更新。出于对越南的迷恋，目前她正在美国加州的奥克兰(Oakland)对这一复杂情结进行梳理，不过却梦想着，能够在西贡品尝着香甜的法国茴香酒(pastis)进行这番工作。



弗兰克·泽勒(FRANK ZELLER)

撰写印度尼西亚部分

弗兰克出生于东京，在德国长大；到十几岁时，他那漫步全球的家庭已经搬到了阳光明媚的澳大利亚。在学习了新闻学以后，弗兰克在悉尼作为一名报社记者，开始了他的工作生涯，并遍游了东南亚。由于工作的需要和自身的旅游爱好，弗兰克曾居住于伦敦、曼谷、华盛顿、布宜诺斯艾利斯和中国香港等地。

特约作者

特蕾丝·巴奇勒医生(Dr Trish Batchelor)是一位全科医师和旅行医学专家，就职于尼泊尔加德满都的 CIWEC Clinic 诊所，并且是 Travel Doctor New Zealand 诊所的医疗顾问。特蕾丝在新西兰奥塔哥大学(University of Otago)教授旅行医学，致力于研究水下和高山医学，以及旅游业对所在国的影响。特蕾丝游历了东南亚和东亚大多数地区，尤其喜爱在喜马拉雅的高海拔地区进行徒步游。

目录

负责任的旅行 4

作者 15

目的地：东南亚 1

亮点 2

旅游线路 6

旅行准备 11

速览 15

文莱达鲁萨兰国 24

亮点 24

时事 25

历史 25

文化 26

宗教 26

艺术 26

环境 27

交通 27

到达与离开 27

四处走走 27

斯里巴加湾市 28

方位 28

实用信息 28

景点 30

团队游 30

住宿 30

就餐 31

娱乐 32

到达与离开 32

四处走走 32

斯里巴加湾市周边 33

海滩 33

哲鲁东 33

白拉奕 33

淡布伦 33

文莱指南 34

柬埔寨 38

亮点 38

时事 39

历史 40

文化 41

宗教 42

艺术 42

环境 42

交通 43

到达与离开 43

四处走走 44

金边 46

方位 46

实用信息 46

危险和麻烦 47

景点 50

活动 51

团队游 51

节日和重大活动 51

住宿 51

就餐 54

饮品 56

娱乐 57

购物 57

到达与离开 58

四处走走 59

金边周边 59

Tonlé Bati 59

Phnom Chisor山 60

茶胶和Phnom Da寺 60

基里隆国家公园 60

暹粒 60

方位 60

实用信息 60

危险和麻烦 61

景点 63

住宿 63

就餐 64

饮品 65

娱乐 66

购物 66

到达与离开 66

四处走走 67

Lonely Planet books provide independent advice. Lonely Planet does not accept advertising in guidebooks, nor does it accept payment in exchange for listing or endorsing any place or business. Lonely Planet writers do not accept discounts or payments in exchange for positive coverage of any sort.

Lonely Planet 的书对旅行提供独立的建议。Lonely Planet 在指南书中不接受任何广告，也不接受任何费用用来换取资料登录或介绍任何地点及商业服务。Lonely Planet 的作者不会接受任何形式的折扣或者报酬来换取任何形式的积极报道。

吴哥寺庙	67	四处走走	108	交通	133
吴哥窟	67	帝力	108	雅加达	135
吴哥城	70	方位	108	茂物	147
吴哥城周边	71	实用信息	109	Puncak Pass山隘	149
罗洛古寺群	72	危险和麻烦	110	万隆	150
更远的地方	72	景点和活动	110	Tangkban Perahu地区	154
柬埔寨西北地区	73	团队游	111	庞岸达兰	155
波贝	73	住宿	111	Batu Karas	158
诗梳风	73	餐饮	112	沃诺索博	158
班特清麻寺	74	购物	113	迪延高原	158
马德望	74	到达与离开	113	日惹	159
马德望周边	77	四处走走	113	日惹周边	165
拜林	77	阿陶罗	113	梭罗	167
磅清扬	77	帝力以东地区	114	梭罗周边	171
安隆汶	78	包考	114	泗水	171
柏威夏省	78	包考以南地区	115	泗水周边	174
磅同	79	包考以东地区	115	马都拉岛	175
三坡波雷古迹	80	帝力以西地区	116	布罗莫火山	175
南部海岸	80	北部海岸公路	116	巴厘岛	177
西哈努克城	80	内陆公路	116	历史	177
贡布	85	帝力以南地区	117	危险和麻烦	177
波哥国家公园	86	摩密西	117	交通	178
白马市	87	Hatubuilico和拉美劳山	117	登巴萨	180
Sre Ambel镇和豆蔻山	87	阿伊纳罗	117	库塔	183
戈公市	87	萨姆和Betano	117	布科半岛	189
柬埔寨东北地区	88	苏艾	117	萨努尔	190
磅湛	88	欧库西	117	乌布德	191
桔井	89	Pantemakassar	118	乌布德周边	196
蒙多基里省	90	到达与离开	118	Pura Besakih寺	196
上丁	91	东帝汶指南	118	阿贡火山	197
腊塔纳基里省	92	印度尼西亚	123	Semarangura	197
腊塔纳基里省周边	94			努萨兰彭坎	197
柬埔寨指南	94			八丹拜	197
东帝汶	102			赞迪达萨	198
亮点	102	亮点	123	安拉普拉	199
时事	104	时事	124	蒂尔塔冈加	199
历史	104	历史	125	阿曼及其以东海岸	200
文化	106	文化	126	图兰奔	200
宗教	107	宗教	127	新加拉惹	201
艺术	107	艺术	127	新加拉惹周边	201
环境	107	环境	128	罗威那	201
交通	107	交通	129	罗威那周边	204
到达与离开	107	到达与离开	129	巴杜尔火山	204
		四处走走	131	布拉坦湖	205
		爪哇岛	133	巴厘西南	206
		历史	133		

巴厘西部	206	摩幽岛	253	孟加锡	277
苏门答腊岛	207	Hu'u	253	答纳托拉雅	281
历史	207	比马和拉巴	253	答纳托拉雅周边	283
交通	209	萨佩	254	Pendolo	284
楠榜港	210	科摩多和林卡	254	登特纳	284
喀拉喀托火山	211	科摩多周边	255	波索	284
Taman Nasional Way Kambas		弗洛勒斯岛	255	巴鲁市	284
国家公园	211	交通	255	栋加拉	285
卡利安达	211	拉布汉巴焦	256	Ampana	285
巴果亥尼	211	鲁滕	257	Togean群岛	285
巴东	211	巴贾瓦	258	万鸦老	286
明打威群岛	215	里翁	258	Bunaken岛	287
武吉丁宜	215	英德	259	托莫洪	288
武吉丁宜周边	218	克利穆图火山	259	Bitung	288
马宁焦湖	219	Moni	260	马鲁古群岛	288
实武牙	220	毛梅雷	260	交通	289
尼亚斯岛	220	毛梅雷周边	261	安汶岛	289
多巴湖	220	拉兰图卡	261	班达群岛	289
巴拉巴特	221	索洛和阿洛群岛	262	特尔纳特岛和蒂多雷岛	291
沙摩西岛	223	西帝汶	263	巴布亚岛	292
不拉士打宜	225	交通	263	游客通行证	292
棉兰	227	古邦	263	交通	292
武吉拉旺	230	古邦周边	266	查亚普拉	292
班达亚齐	231	罗地岛	266	圣塔尼	295
韦岛	233	Soe	266	比亚克岛	295
北干巴鲁	234	Soe周边	266	比亚克岛周边	297
杜迈	234	Kefamenanu	266	鸟头湾	297
巴淡岛	235	阿坦布阿	267	巴列姆山谷	297
民丹岛	236	松巴岛	267	巴列姆山谷周边	298
努沙登加拉群岛	237	交通	267	印度尼西亚指南	299
交通	237	瓦英阿普	267		
龙目岛	238	瓦英阿普周边	268	老挝	306
交通	238	Waikabubak	268		
Lembar	239	Waikabubak周边	269	亮点	306
马塔兰	239	加里曼丹岛	269	时事	308
马塔兰周边	243	交通	269	历史	308
圣吉吉	243	打拉根	270	文化	309
吉列群岛	246	三马林达	271	宗教	309
林查尼山	250	马哈坎河	272	艺术	310
库塔	251	巴厘巴板	272	环境	310
拉布汉龙目	252	马辰	273	交通	310
松巴哇岛	252	马辰周边	274	到达与离开	310
交通	252	坤甸	275	四处走走	312
Poto Tano	252	苏拉威西岛	277	万象	313
大松巴哇	253	交通	277	历史	313

方位	315	饮品	386	尼亚洞国家公园	441
实用信息	315	夜总会	387	兰卑尔山国家公园	442
景点	317	娱乐	387	米里	442
活动	319	购物	387	马鲁迪	443
节日和重大活动	320	到达与离开	387	姆鲁山国家公园	444
住宿	320	四处走走	388	巴里奥和可拉必高原	445
就餐	321	马来半岛——西海岸地区	389	林梦	446
饮品	322	马六甲	389	老越	446
娱乐	323	金马仑高原	394	马来西亚婆罗洲	
购物	323	怡保	396	——沙巴	446
到达与离开	323	红土坎	397	哥打基纳巴卢	447
四处走走	324	邦洛岛	398	东姑阿都拉曼国家公园	451
万象周边	324	北海	399	坦布南大王花保护区	451
万荣	324	槟城岛	399	保佛	451
老挝北方地区	327	槟城岛周边地区	406	纳闽岛	452
琅勃拉邦	328	亚罗士打	407	丹南	453
琅勃拉邦周边	337	玻璃市	408	古达	453
琅勃拉邦省	337	兰卡威岛	408	基纳巴卢国家公园	453
川圹省	340	马来半岛——东海岸地区	410	拉瑙	455
华潘省	342	新山	410	波令温泉	455
勐赛省	344	丰盛港	411	山打根	455
琅南塔省	345	刁曼岛	412	西必洛猩猩保育中心	457
博胶省	348	关丹	414	基纳巴唐岸河	458
老挝南方地区	349	珍尼湖	416	仙本那和西巴丹岛	458
沙湾拿吉省	349	珍拉丁	416	斗湖	458
老挝指南	361	马江	417	马来西亚指南	459
马来西亚	369	棉花岛	418		
亮点	369	瓜拉丁加奴	418	缅甸	466
时事	370	墨浪	420	亮点	466
历史	370	瓜拉勿述	421	时事	467
文化	372	停泊岛	421	历史	467
宗教	372	哥打巴鲁	422	文化	471
艺术	372	半岛内陆地区	425	宗教	471
环境	373	丛林铁路	425	艺术	472
交通	374	而连突	426	环境	472
马来半岛	374	塔曼尼加拉	427	交通	473
马来西亚婆罗洲	377	马来西亚婆罗洲		到达与离开	473
吉隆坡	378	——沙撈越	430	四处走走	473
方位	378	古晋	430	仰光	476
实用信息	378	古晋周边	436	方位	476
景点	379	拉让河	437	实用信息	476
住宿	385	诗巫	437	危险和麻烦	478
就餐	386	加帛	439	景点	478
		布拉加	439	活动	480
		民都鲁	440		