

耐看 I Can®

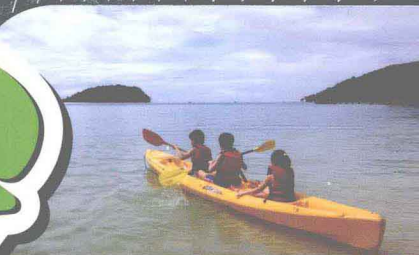
2011全新版

沙巴

马来西亚

与自然同行

沙撈越



探索沙撈越

玩到爽、住到爽

激玩河流红树林

地道海鲜小食

生态旅游亲子乐

神山天行

统筹策划:潘笑竹 黄圣军

责任编辑:张旭 misya1984@hotmail.com

装帧设计:幸润年

责任印制:闫立中

策划:深圳市耐看文化发展有限公司(深圳市福田区八卦岭工业区512栋二楼212,邮编 518029)

图书在版编目(CIP)数据

沙巴/余霭联编著.--北京:中国旅游出版社,2010.10

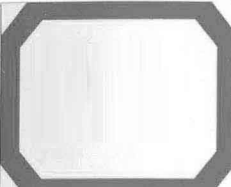
(I can旅游系列)

ISBN 978-7-5032-3738-6

I. ①沙… II. ①余… III. ①旅游指南—马来西亚 IV.

①K933.89

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第169658号



书 名:I Can旅游系列——沙巴

作 者:余霭联

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> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话:010-85166507 85166517

排 版:幸润年

电脑制作:北京中文天地文化艺术有限公司

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京市世艺印刷有限公司

版 次:2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

开 本:720毫米×970毫米 1/16

印 张:18

印 数:3000册

字 数:50千

定 价:58.00元

I S B N 978-7-5032-3738-6

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

作者自序

自然与你同在

去沙巴旅行是如此简单的事。

徒步4000米上神山看日出，看湿地树林与长鼻猴你追我逐，潜水看珊瑚，浮潜看小丑鱼，看红毛人猿喂食，在马宝岛与裸体男孩踢足球，只要想到的，一定能看到。

关于生活，沙巴人如此聪明，新鲜和简单的食材，在沙巴变成种种美食——简单的面条，配上地道的辣椒又香又辣，让人一再回味；海产每天早上新鲜送到，价廉物美；早上喝橘子话梅冰水，下午喝印度拉茶，晚上吃肉骨茶，夜宵吃榴莲，原味无添加，只恨没有四个胃。

进入沙捞越，眼界大开。姆禄和古晋是惊喜大发现，热带雨林旅行尽情满足探险欲望，古晋的殖民风景仿如时光倒流。

如果我是长鼻猴、红毛人猿、海龟，或者小丑鱼，希望能生在沙巴或沙捞越，等候阁下大驾光临，愿自然与你同在。

此书得到很多人的支持和帮助才得以完成，在此感谢：

- 沙巴游的Clement。
- 出生于香港的Tang Yew。
- Via Ferrata的I-Gek、Wilfred、Michel和Roland。
- 山打根的兆文、Linn Yong和Siu Bing。
- 马达京岛上的Carol、Ting和Nuri。
- 姆禄的导游Jenny。
- 贵州的小燕、奥地利的Annika。
- 还有在途中遇见的香港人Peggy、Alex，一起上神山的Christina 和Tracy。



作者简介

余霭联
(Liza Yu)

aziluy@gmail.com

毕业于加拿大Fleming College生态旅游及历奇旅游管理课程，于中国青海实习期间出任旅游记者，从黄河走到长江，不出差时为流浪动物拍写真。

沙巴·沙撈越

contents



活动推介

神山 (Mountain Kinabalu)	P004~015
神山上的终极考验 (Via Ferrata)	P016~029
东姑阿都拉曼海洋公园 (TARP)	P030~045
克里亚斯湿地 (Klias Wetland)	P046~061
民族万花筒	P062~077

首府亚庇

亚庇市饮食购物指南	P078~079
加雅街	P080~088
西加麦 (Segama Complex)	P089
露天市场 (Philippines Market & Handicraft Market)	P090
新天地 (The Waterfront)	P091
华丽山广场	P092~095

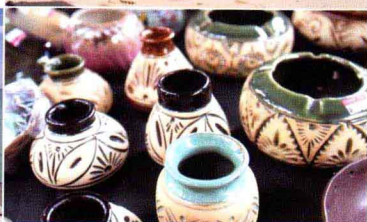
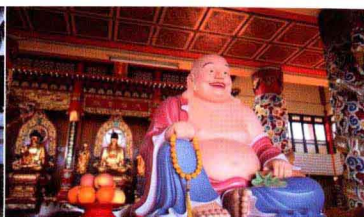
亚洲城	P096~097
Centre Point	P098
甜点集中地	P099

亚庇周边

亚庇周边南北游	P100~101
丹容亚路 (Tanjung Aru)	P102~105
路阳·亿达	P106~107
洛高宜野生动物园 (Lok Kawi Wildlife Park)	P108
里卡士湾 (Likas Bay)	P109
斗亚兰 (Tuaran)	P110~111

亚庇住宿

亚庇住宿指南	P112~115
别墅酒店	P116~135



城内酒店
背包客旅馆

P136~146
P147

Si - Amil P228~229
邦邦岛度假村 (Pom Pom Island Resort) P230
出行准备 P231~233

沙巴东

山打根 (Sandakan) P148~169
西必洛 (Sepilok) P170~176
拉卜湾 (Labuk Bay) P177~182
西必洛住宿 P183~187
苏禄海与龟庆生日 P188~189
京那峇登岸河 (Kinabatangan River) P190~199

沙捞越

姆禄 (Mulu) P234~253
古晋 (Kuching) P254~285

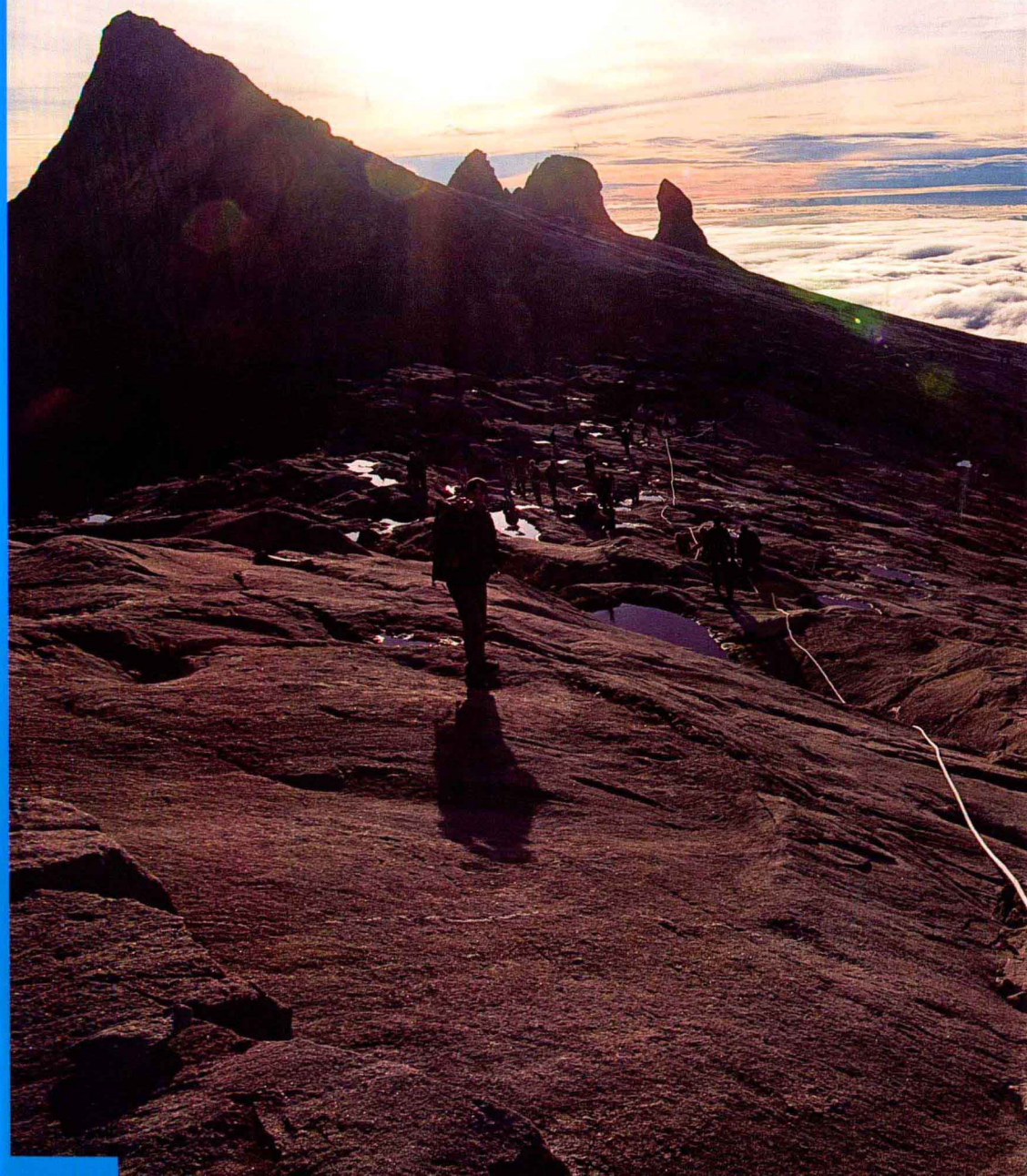
实用资料

P286~288

沙巴东南

卡帕莱岛 (Kapalai Island) P200~209
马宝岛 (Mabul Island) P210~215
马达京岛 (Mataking Island) P216~227





Cina Balu

神山的另一个名字叫“寡妇山”，相传一名来自中国的王子遇上意外沉船，来到沙巴并与本地女子相恋，王子回到中国后被家人安排与邻国贵族结婚，沙巴的妻子每天爬到神山最高峰望着南中国海守候，最后死于神之巅，因此神山（Kinabalu）又名“Cina Balu”，意思是“寡妇山”。

小东西·用心看

神山

35小时

Mountain Kinabalu

沙巴之旅由神山开始。神山的最高点——罗氏峰（Low's Peak）海拔4095米，是全东南亚最高的山峰。

卡达山杜顺族（Kadazandusun）认为神山是人死后灵魂前往的地方，“Kinabalu”指“幽灵栖息之地”，所有人不得从神山带走任何东西，否则会有亡灵跟随。

爬过神山罗氏峰，就如获得了一张通行证，无论你是否是登山爱好者，到沙巴任何一个地方，都会受到尊重和认同，就像在森林部落中通过了考验，成为族人的一分子。

神山的位置接近沙巴的中心点，因此在沙巴不同地区都有机会看到神山。不管你是否是登山爱好者，到沙巴旅游都应该到神山走走，除了登山以外还有很多不同的景点和风土人情等你去发现。



预备与装备!

爬神山之所以令无数登山者着迷，在于从神山国家公园总部到达罗氏峰，短短24小时之内徒步登升2000米，登顶过程不需要登山技术，能否登上东南亚最高峰，全凭一己之力。

天气

神山登山道一年四季开放，11月至次年1月、5月至7月为雨季，遇上暴雨的话，神山公园可能封闭登顶最后一段，防止意外发生。因此大部分登顶人士会选择在2~4月及8~10月期间上山。

神山公园总部海拔1563米，日间气温在15℃~24℃之间，当到达海拔3270米的山上住宿处，气温会下降至6℃~14℃，有时甚至会接近0℃，罗氏峰的温度比住宿处要低5℃左右。

装备

排汗衣

宜穿登山用的排汗衣，因其快干效果能减少汗水黏附在身体上，并具保暖功能。不建议穿棉质衣料，因其散发水分的速度慢，容易着凉。

中层保暖

保暖的需要因人而异，山上只有拉班拉达旅舍Laban Rata Resthouse有暖气设施，如投宿此处，室内气温约20℃，一件抓毛上衣已足够。如入住没有暖气设施的客栈如Pendant Hut，室内温度可能在10℃或以下，得另添保暖衣物。建议保暖不宜过厚，有碍活动。

拉班拉达旅舍有外套可租，宿舍暖气有时会出现故障，登山者还是应该准备足够的保暖衣物。

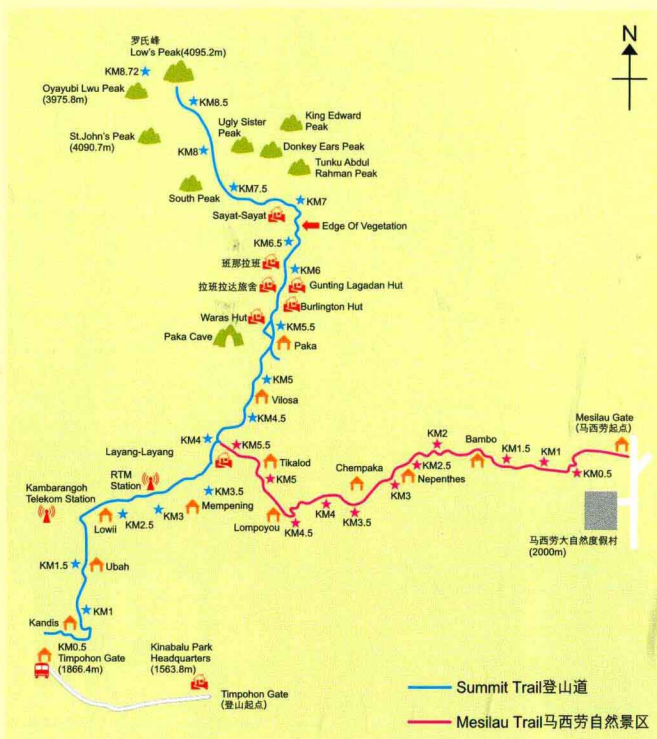
外层全天候保护

山上天气变幻莫测，一件抗风挡雨用的外套是必要的，最好另备一次性雨衣。

鞋和袜

备一双轻便、以防水材料制造的矮腰登山鞋或越野跑步鞋已经足够，毕竟登山道难度不大，反而对个人体能要求更大，因此宜轻装上路。

个人建议登山时穿羊毛袜，皆因“百病从脚起”，户外装备中最容易被忽略的往往是足部。羊毛袜有保暖、透气和除臭作用，在登山用品店有卖夏天和四季用的羊毛袜，谨记带上登山鞋试袜子。



登山时必须的装备

头灯

登顶时手脚并用，必须使用头灯。不使用时将电池以反方向放入电池匣，可避免意外亮灯（将电筒或头灯放于背包内时经常发生）浪费电池。



手套

使用铁链和麻绳辅助上山时使用，手套上有防滑胶粒或胶条最合适，忌戴皮质、羊毛和抓毛的保暖手套。专业登山装备公司售卖滑雪手套、Via Ferrata手套，但价格较昂贵，平价之选就是到运动用品公司购买轻巧的足球手套（Field Soccer Glove）。

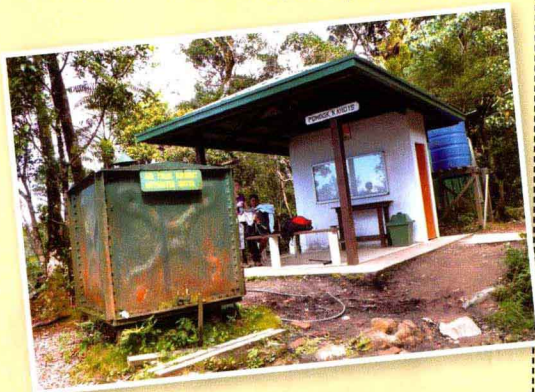
体力补充剂

登山专用的营养条、浓缩朱古力，以轻便为特点。



水壶

登山道每隔1公里处设有储水缸，收集山水，一个1公升水壶已足够在途中补充水分，登上罗氏峰前的最后一个检查站Sayat Sayat亦有供水。



摄影器材

要有备用的电池及记忆卡（或胶卷）。山上低温令电池容易“走电”，保存电池功效的方法就是把电池放在保暖衣物中。

登山杖

建议使用一对登山杖，下山时减轻双腿的负担。登山杖最好有抗震功能，手握处有软垫。Leki、Kovea和Jackal均有制造登山杖。



药物

需要携带舒缓肌肉酸痛药膏、处理足底水泡的胶布、头痛药、抗高山反应药物、止呕药、驱蚊水。

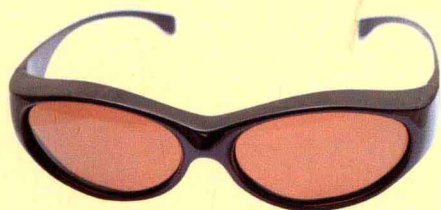


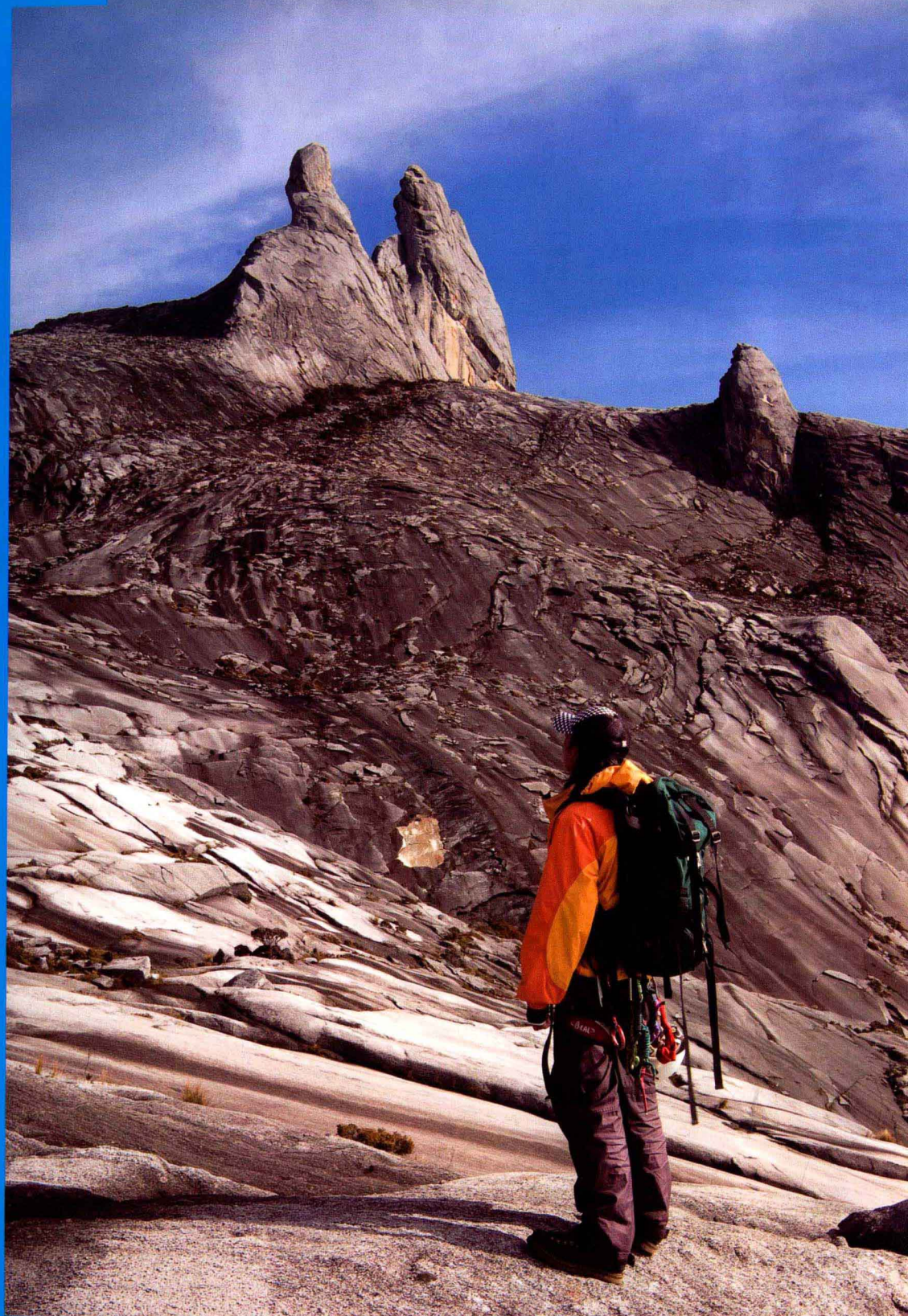
个人用品

毛巾、牙刷牙膏、洗头水、厕纸等个人盥洗用品自备。Laban Rata Resthouse和Pendant Hut有皂液供应。

防晒用品

需要携带太阳镜、防晒膏、防晒润唇膏、帽子。如果参加了铁道式攀登Via Ferrata，请为太阳镜准备圈带或圈绳。





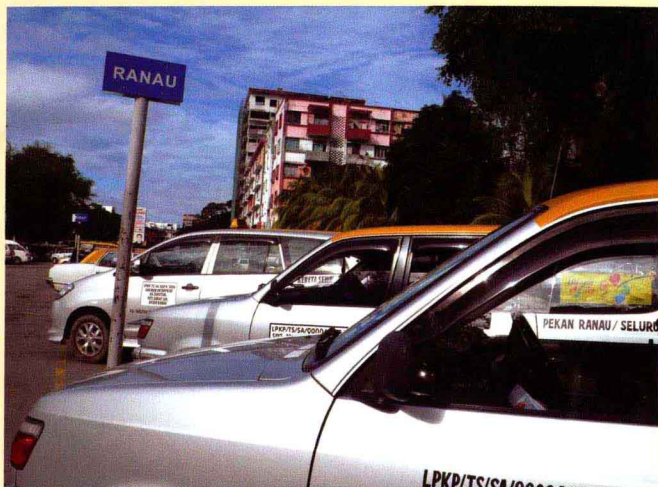
计划行程!

交通 (由亚庇出发前往神山国家公园总部)

Merdeka Field 小客车15~20马币

在亚庇市独立大草场 (Merdeka Field) 旁边的长途客运站有的士、旅游巴士和私营小客车排队等候乘客。往拉瑙 (Ranau) 方向的小客车停车处就在沙巴能源大厦 (Sabah Energy Corporation Sdn. Bhd) 的正门外。

MAP: P79



每天早上6点半~8点之间，前往神山的登山客就会聚集此处上车，坐满6名乘客就发车，从 Merdeka Field 出发到神山国家公园总部车程在1.5~2小时之内。

下南南Inanam 长途巴士 15~40马币

在亚庇市外10公里的下南南长途车站**并非**前往神山的最佳交通之选，从亚庇市前往下南南需要在旺旺山广场 (Wawasan Plaza) 巴士站搭乘巴士或自行乘坐的士 (车费约25马币)，前往下南南的道路经常堵车，在时间和金钱上都划不来。



从下南南长途车站开往山打根的长途巴士途经神山，有分段收费和全段收费，15~40马币。长途班车由早上7点开始发车，每隔1小时发一班。中午过后只有2点、6点和8点发车。

丝绸湾酒店集团 往返接送

由丝绸湾酒店集团提供的神山往返交通，早上7点从丝绸湾太平洋酒店 (The Pacific Sutera) 开出，经丝绸湾麦哲伦酒店、Wisma Sabah，9:30到达公园总部。回程时间下午3点，车费50马币 (单程)。

的士

从亚庇市区自行搭乘的士前往神山公园车费在140~180马币，从下南南车站出发车费150~200马币 (因为当你身处下南南，已别无选择)。

返回亚庇

回程交通主要坐小客车 (15~20马币)，若于翌日5点后抵达总部，错过了小客车和长途巴士，可向总部办事处要求安排专车送回亚庇市内，车费是180马币。不论你何时返回总部，神山国家公园都会为你安排回程交通和行李领取。

国家公园费用

登山证：100马币（成人）/ 40马币（儿童）

登山证书：10马币（彩色）/ 1马币（黑白）

公园维护费：15马币（成人）/ 10马币（儿童）



成人登山证

神山向导

Mesilau Gate > Summit >

Timpohon Gate

1~3 人 42.50马币/天

4~6 人 50马币/天

如何计算导游费

若二人同行的登山计划是2日1夜的行程，导游费用是42.5X2=85马币/人，如果临时再加一天住在山上，就是42.5X3=127.5马币。一个向导可带6名登山者上山，为节省金钱，大部分登山者会在总部外等候集齐6名才报名上山。笔者建议初级登山者尽可能自己雇用一名向导，方便全程照顾。

小东西·用心看

挑夫

按10公斤为一个计算单位，如超出10公斤额外重量则按每公斤计算。

Mesilau Gate >

Timpohon Gate 51马币（17公里）

Mesilau Gate > Summit >

Timpohon Gate 57马币（18公里）

其他

从国家公园总部坐小巴到Timpohon Gate单程车费是16.5马币。

从Timpohon Gate到Mesilau Gate的维护费是10马币（成人）/ 5马币（儿童）。

保险：7马币

行李寄存：10马币 / 天（在Sutera Sanctuary Lodge办事处，就在神山公园办事处旁边）

Tips

如登山者在途中感到体力不支，可以托导游背负行李，费用由双方商议，约1公里7马币。如登山者不幸受伤不能自行下山，请向导背下山的费用是100马币/公里。



住宿!

神山每天的登山名额只有200人，夏季时床位天天爆满，建议登山者在半年前预订床位。大部分登顶看日出的登山者会经Sutera Harbour Sanctuary Lodge (简称：SSL) 预订Laban Rata Resthouse 食宿 (<http://www.suteraharbour.com>)，参考预算如下：

预算

简单来说，登神山2日1夜基本预算是：

亚庇往神山国家公园总部车费	15马币
Laban Rata Resthouse 食宿	550马币
登山向导费	85马币
挑夫费	51马币
神山回亚庇市区车费	180马币

共计：881马币

2日1夜登神山罗氏峰：约550马币/人（住 Laban Rata Resthouse），包5餐1宿

第一天

午餐盒（在神山公园总部Balsam Restaurant领取）
自助晚餐
6人房间床位1个（有暖气）

第二天

凌晨早餐
早餐（登顶后回Laban Rata Resthouse领取）
午餐（神山公园总部Balsam Restaurant）
已包括登山证和登山保险（共计115马币）

Tips

如分开预订餐饮和住宿费用更高，Laban Rata Resthouse 食宿费用参考：
床位单价：330马币/人
自助晚餐：60马币
自助凌晨早餐：30马币
自助早餐：45马币

当地旅行社提供的2日1夜登山团包含往返接送、住宿和所有登山费用。

行程参考：

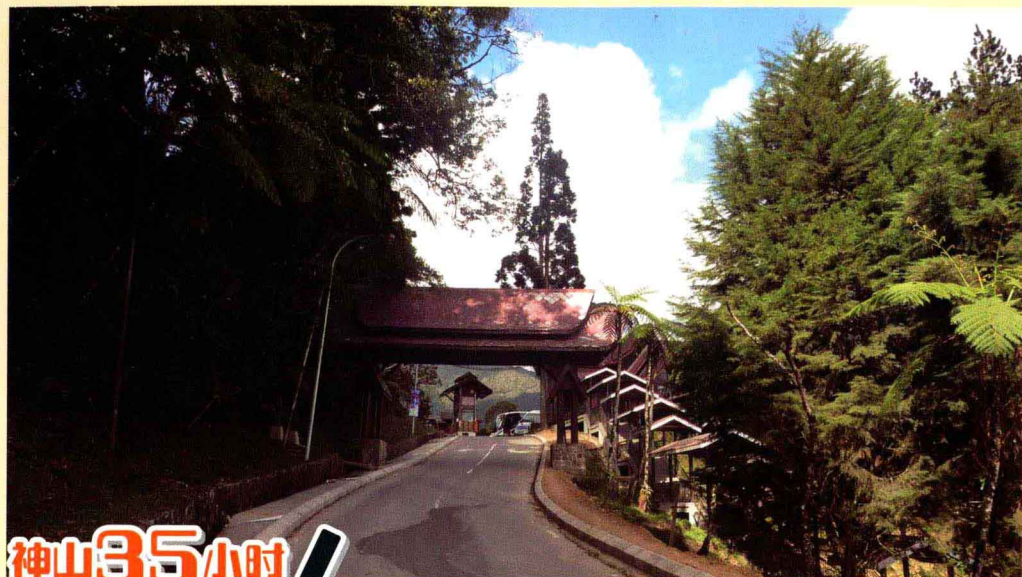
沙巴游MK04

网址：www.sabahyou.com/tour_kk_climb2d1n.php

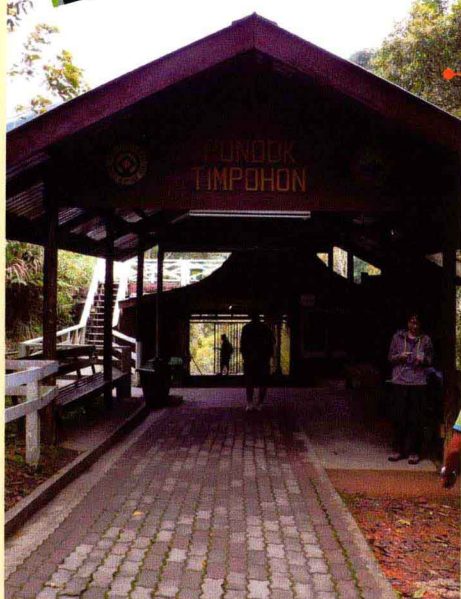
行程预算：960马币 / 人

查询邮箱：info@sabahyou.com

sabahyou@gmail.com



神山35小时！ 第一天



小东西·用心看

神山国家公园的住宿、交通和餐饮服务均委托Sutera Sanctuary Lodges管理，公园则负责登山申请、向导、保险及证书核发等事务。神山上禁止露营，所有登山者必须先有住宿登记才能在总部领取登山证。（当日登山者除外）

09:00 神山国家公园总部（1563.8米）
寄存行李、登记上山及分配登山向导（马来西亚语：Malim Gunung）。

09:30 乘坐小巴到4.5公里外的Timpohon Gate报到（1866.4米）。
买午餐（早餐4马币、午餐5马币）。

10:00 Pondok Kandis（1981米）

10:30 Pondok Ubah（2081米）

11:30 Pondok Lowii（2267米）
午餐。



我的午餐（左）与旅行社安排的豪华便当。



午餐时分，松鼠出动了。



进入雾林带，岩石上布满苔藓。

12:30

Pondok Mempening (2518米)

从这段开始，石级高度增加，开始有难度。

13:00

Layang Layang Staff Quarter (2702米)

此哨站是向导吃午饭的地方，也是紧急救护中心。

此段路途崎岖，走了一个小时才到下一个哨站。

14:30

Pondok Villosa (2960米)



运送伤患的担架。



野生兰花 / 小型猪笼草，约250毫升容量。



爬升到海拔3000米，岩石含铁量大，不适合植物生长。

15:15

Pondok Paka (3080米)

17:00

Pendant Hut (3280米)

18:00

来到Via Ferrata住宿在Pendant Hut，接近森林和峰顶花岗岩高原灌木丛的分界线。

20:00

Via Ferrata练习。

晚餐于Laban Rata Resthouse (3272米)。



自助晚餐

神山35小时!

第二天

从Pendant Hut 或Laban Rata Resthouse出发到罗氏峰，距离是2.5公里，上升高度800多米，但路程需要3小时，可想象这段路的难度。

小东西·用心看

海拔3400米左右出现AMS (Acute Mountain Sickness) 高山反应，高山反应是不能按年纪、性别或身体状况预测的，轻微的高山反应可能出现于海拔2400米，但经常不被察觉；明显的高山反应出现在海拔3000米以上，症状包括胸口发闷、晕眩、气促、头痛、心跳加速、入睡困难以及一种莫名的不安和不适。一般而言，服食红景天可减轻症状。

(资料来源：Outdoor Action Guide to High Altitude: Acclimatization and Illnesses by Rick Curtis, 转载自<http://www.mountainabalu-borneo.com>)

笔者按：

遇上高山反应，首要就是什么都不要做，及时停下休息，直至呼吸顺畅，补充水分后，让身体慢慢适应海拔的爬升。当身体状况恢复正常，脑袋会自然给予一个“OK”的信息。勉强上山只会增加中后段的休息时间，可能在最后一段因不适而拖慢速度。



竟然有人在4000米上飞跃，原来是有线娱乐台的钟健威（相片由钟健威提供）。

02:00 起床吃早餐，早餐后从Pendant Hut抄小径，省了10分钟路程。

02:30 出发后随即“堵人”，登顶人数太多，石栈上出现“堵人”情况。

03:15 AMS出现，休息20分钟。

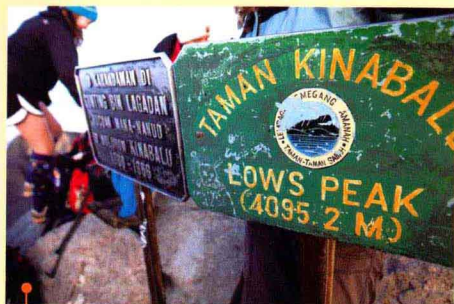
04:30 Sayat Sayat是登顶前最后一个哨站，必须带登山证前往，如果真的忘记了或者丢掉了要及时告诉向导。



过了Sayat Sayat还有1.5公里。

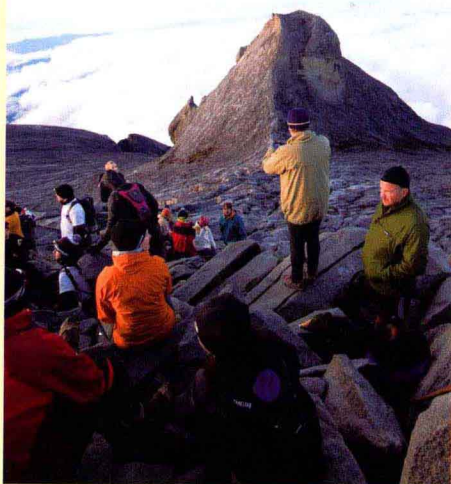
05:00

骡耳峰 (Donkey-Ear Peak) (3933米)
花岗岩基上，骡耳峰 (Donkey-Ear Peak) (4054米) 与South Peak对望 (3933米)。



05:30

罗氏峰Low's Peak (4095米)
挤上罗氏峰竟然如此困难！寄语
以后的登山者拍照后腾出空间让
别的登山者拍。



South Peak 经常被误当成罗氏峰。



07:30

Via Ferrata。



12:00

回Pendant Hut吃中午饭。

13:00

起程下山。

16:30

Layang Layang 开始下雨。

17:30

Pondok Lowii 倾盆大雨，开始使用头灯。

19:00

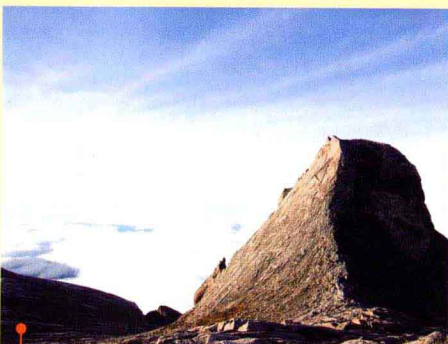
在Timpohon Gate 等候小巴。

19:30

回到神山公园总部，领取登山证书和行李。

20:00

神山公园安排专车回亚庇市区，上车即睡。



06:30

圣约翰峰John's Peak (4091米)
坐在罗氏峰的高度牌前面，看到圣
约翰峰 (4091米)。