

# 沙巴

风下之乡·潜水戏鱼



## 简介

沙巴 (Sabah) 这里绝对是热爱大自然的人的天堂。在亚庇附近可以登顶神山, 在热带雨林里像人猿泰山一样高空穿梭, 探秘雨林深处的神秘动植物; 在南部仙本那, 可以尽情享受海岛的悠闲和深潜的刺激。

## 基本信息

所属国家	马来西亚
语言	马来语, 英语
时差	与北京时间相同
区号	0060
重要电话	火警 994; 匪警及急救 999
货币	马币 (MYR), 单位称为林吉特 (RM)
汇率	1 人民币元 = 0.4905 马来西亚元
电源	200-240 伏, 英标插座, 需要插头转换器。

## 地理

沙巴州, 是马来西亚的第二大州, 位于东马, 在婆罗洲的北部。这里三面环海, 东北部与菲律宾为邻, 东南部与文莱及砂拉越州为邻, 西部面向南中国海。

## 气候

沙巴全年气候如夏, 没有显着的雨季或旱天季节, 5 月 -9 月降雨量小, 11 月 -2 月间为雨季, 降雨很多。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
沙巴	23-29	23-30	23-31	24-33	24-33	24-33	24-32	24-32	23-32	24-31	23-30	22-29

## 最佳旅游时节

沙巴的气候适合全年旅游。值得注意的是五月, 整个月都有不同的庆典活动举行。

## 签证

申请马来西亚签证目前对于国人来说还是最容易的国家之一, 但不能落地签。

## 签证材料

1. 护照 (有效期半年以上)
2. 2 寸近期白底彩照 2 张 (签证中心也提供照相服务, 30 元)
3. 签证费: 80 元
4. 服务费: 70 元

▲ 贴士: 从 2012 年 10 月 15 日起, 马来西亚使领馆不再受理签证业务, 全部交给马来西亚一站式签证中心办理, 需要收取 70 元服务费。也可自己找旅行社代办。

## 签证中心

- 北京  
地址: 北京市朝阳区亮马桥麦子店街 37 号盛福大厦一楼  
电话: 010-65913473/65913492
  - 上海  
地址: 上海市长宁区黄金城道 682 号 2 楼  
电话: 021-62121700/62121702
  - 广州  
地址: 广州天河北路 233 号中信广场写字楼 19 楼 1909 单元  
电话: 020-38772766 / 38773262
- ▲ 贴士: 9:00-12:30 接受申请; 14:00-17:00 领取签证

## 使馆信息

- 马来西亚驻中国大使馆  
地址: 北京市朝阳区三里屯亮马桥北街 2 号  
电话: 010 65322531/65322532/65322533
- 马来西亚驻广州总领事馆  
地址: 广东省广州市天河北路 233 号中信广场 1915-1918 室  
电话: 020 87395660/38770766/38770763
- 马来西亚驻昆明总领事馆  
地址: 云南省昆明市东风东路 29 号樱花酒店 401-405  
电话: 0871 3165888
- 马来西亚驻上海总领事馆  
地址: 上海市长宁区红宝石路 500 号东银大厦 B 栋 9 层 01、04 室  
电话: 021 60900390
- 马来西亚驻香港总领事馆  
地址: 香港湾仔告士打道 47-50 号马来西亚大厦 24 楼  
电话: 0852 25270921

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	3
景点 .....	4
住宿 .....	7
美食 .....	8
购物 .....	10
娱乐 .....	12





沙巴地图





沙巴的长途巴士大多设有空调和宽敞的座位，有些还有音响及电视机，乘车环境舒适。

在巴士站设有各公司的售票柜台，票价大致上相同。

在车站购票前往目的地时，可询问和安排回程时间表和上车地点，也可购买双程车票。同一路线可能有几家公司共同经营，上车前请确认车票上的公司商号名称和巴士相符。

长途巴士基本都在北站开出。

长途巴士北站 City Bus Terminal (North), Inanam

地址：Jalan Undan Off Mile 6, Jalan Tuaran, Inanam, Sabah

电话：088-384701

## 出租车

在饭店、大型商场或购物中心附近设有出租车站，也可以在饭店柜台询问和安排出租车接送服务。哥打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。马来西亚计程车车身黑黄或红白相间，印著 "Teksi", "Teksi Bermeter" 或 "Kereta Sewa" 的字样，大多都有冷气。

价格：从市中心去 jetty 码头约 10 元马币

## 小巴 / 迷你巴士

沙巴的迷你巴士在市区内，负责短程的载客服务。小巴车身都印有所经地区路线。由于收费低和车次频密，是逛市内景点的理想交通工具，但往往比较拥挤，舒适度低。小巴上车付款，需自备零钱（1 元纸币和硬币），下车地点需要跟司机或售票员协商。

亚庇巴士总站（Wawasan Plaza 购物中心旁）有两种巴士，一种是车身青黄色，往返于亚庇市中心各地点的城市巴士，收费为 RM0.5。另一种是小巴，来回于亚庇市和周边的小镇、郊区。

▲ 贴士：

1. 小巴只在白天车次频繁，晚上车次很少。
2. 乡村的小巴多是无执照经营，安全起见，最好不要坐。

## 租车

市内的大型商场和机场都能找到租车服务点，价格根据车种和公司定价而异，租车时可以多比较几家，选择性价比较高的。不过租人需要国际驾照。

## 轮船

沙巴的很多景点需要乘船前往，渡轮是当地很普遍的交通工具。

哲斯顿海港码头

位于亚庇市中心的哲斯顿海港码头，是唯一有船次往返于纳阁岛的渡轮码头，也是游客往返东姑阿都拉曼海洋公园和加雅娜岛的最主要和最便宜码头。渡轮和渡船码头的运营时间为 6:00-18:00。渡轮票价需要加税款。

## 备忘录

## 景点

### 京那巴鲁山 Mount Kinabalu

又译基纳巴卢山、金乃巴罗山，也称中国寡妇山。为马来西亚和婆罗洲岛最高峰，海拔 4095 米，并且以每年 0.5 厘米的速度长高。除主峰罗氏峰对外开放外，其它山峰如驴耳峰、南峰、丑姐妹峰、圣约翰峰、维多利亚峰、亚历山大峰、欧亚优美峰等都暂定为技术性探险路线。



神山 Dancez 摄

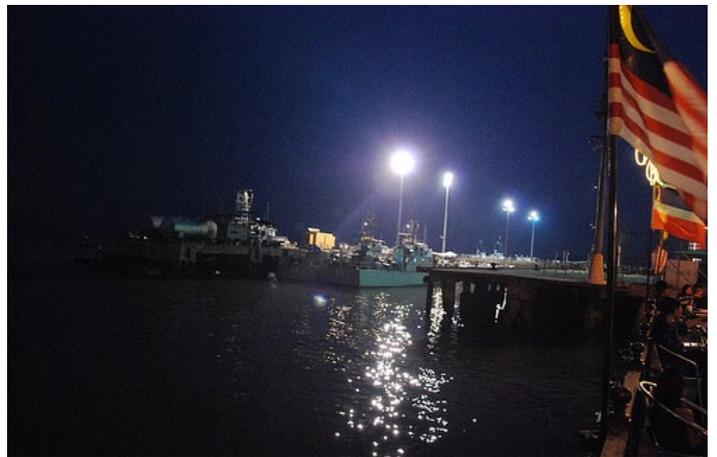
门票：15 马币

时间：7:00-22:00

交通：当地巴士公司提供迷你巴士往来哥打京那巴鲁的服务，启程时间是上午 8 点及中午 12 点，自哥打京那巴鲁车站出发，2 小时即可抵达公园。单程车费每人 10 马币。另外，巴士公司也提供回程服务，出发时间是上午 9 点及下午 1 点半。

### 山打根 Sandakan

也译仙那港，沙巴州第二大城市，是东马的第一良港，可泊万吨轮，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。



山打根码头广场 Sandakan Harbour Square Tianyake 摄



## 交通

## 1. 飞机

马来西亚各地都有不少航班飞往山打根市，机场位于市区东北约11公里。

从吉隆坡直飞山打根，可搭亚航（AIRASIA）和马航（MAS）；

从亚庇飞山打根，可搭亚航（AIRASIA）和马航（MAS）；

从斗湖飞山打根，可搭马航（MAS）。

## 2. 大巴

山打根市交通状况非常好，不会堵车。亚庇到山打根之间有大巴士往返。

## 东姑阿都拉曼国家公园 Tunku Abdul Rahman National Park

东姑阿都拉曼国家公园由沙碧岛（Sapi）、曼奴干岛（Mnukan）、加雅岛（Gaya）、玛木堤岛（Mamutik）、苏禄岛（sulug）五座小岛组成，是浮潜、潜水、游泳和其他水上运动的乐园。公园所有的岛屿都被珊瑚礁所包围，其中一些珊瑚在海水处于退潮时还会裸露出来。



珊瑚 foxhunt 摄

门票：25 马币，同一天之内持一张海岛门票可以免费登陆东姑阿都拉曼公园所有岛屿。

时间：8:30-17:00

地址：沙巴首府亚庇市外海约 3-8 公里之间的海岸上

▲ 贴士：水上项目价格参考

1. 海底漫步：250 元马币 / 人，半个小时，额外赠送海底拍照和光盘
2. 潜水：250 元马币 / 人 / 一小时，如果需要摄像，额外加收 50 元马币
3. 水上摩托：150 元马币 / 人 / 半小时
4. 飞鱼：60 元马币 / 人 / 15 分钟左右

## 洛加宜野生公园 Lok Kawi Wildlife Park

位于首都亚庇的西南方向大约 15-25 公里的位置。游客可以轻松的沿着旧的 Papar-Penampang 路或 Putatan-Papar 路到达野生公园。该公园分动物园和植物园两部分，动物园部分有猫科动物如云豹、麝香灵猫、老虎等，还有人猿以及长鼻猴，在如侏罗纪公园

一般的鸟禽公园见到各种鸟类在周围飞翔。



长鼻猴 H Sinica 摄

门票：20 马币，儿童半价，穿校服学生和 60 岁以上老人免费。

地址：Old Penampang-Parpar Road, WDT 63,89507 Penampang, Sabah, Malaysia

时间：9:30-17:30

电话：60-88-765793

交通：

1. 出租车：从亚庇 Padang Merdeka 计程车站搭出租车前往动物园，车费大约 35 马币。
2. 公交：在亚庇市政厅（DBKK）前的巴士站搭公车，由亚庇市到 Donggongon 镇，车费 2 马币，然后在 Donggongon 镇换乘去 Kg Potuki 的巴士，向司机询问下车地点，车费 2 马币。（公交运营时间为早上 7:00 到下午 5:00。）

## 大王花保护区 Rafflesia Reserve

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。



大王花 老蕾摄

门票：外宾成人 5 元马币，18 岁以下儿童 2 元马币。

时间：8:00-15:30



交通：

1. 客车：乘坐从哥达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。
  2. 出租车：距离哥达京那巴鲁约 1 小时车程，车费 100 元马币左右。
- 贴士：大王花的花期不定，所以能否看到要看游客自己的运气啦。

## 卡帕莱 Kapalai

是位于东马沙巴州仙本那（Semporna）南部的一座美丽度假海岛。在这里休憩宛如置身于仙境中，坐在酒店的阳台上甚至能看到脚下嬉戏的各种鱼类。配上装备下海潜水？兴许会碰上之前从没听说过名字的鱼类和植物，比如焰红鱒、蓝纹八爪、海娥、鸳鸯鱼等等。



水屋 xmulzio 摄

住宿

Kapalai 是东南亚唯一名副其实的“水上屋”，它由 51 间坐落海中的高跷独立别墅以及一个人造沙岛组成。其中 46-51 号房最大，大号房间的优势在于房间大、私密性更强。Kapalai 属于全包含制收费，费用包含了住宿、自助餐、潜水、机场接送。潜水装备租赁、spa、上网、独木舟等另外收费。

Kapalai 预订分为潜水套餐和非潜水套餐，潜水套餐每天 3-4 次出海深潜，无限次岸潜，4 天 3 夜以上游客安排一天 sipadan 潜水。非潜水套餐则不提供深潜。每个代理商价格不同，需要货比多家，在淘宝上就能搜到代理商。

贴士：从最远的 51 号房步行至餐厅也就 7 分钟。  
价格：3 天 2 晚非潜套餐 3200 元；3 天 2 晚潜水套餐 4000 元。（仅供参考）

邮箱：info@sipadan-resort.com；kapalai@tm.net.my

网址：http://www.sipadan-resort.com

交通：度假村会在斗湖机场接机，送到仙本那，再从仙本那坐快艇上岛；快艇每天有三班 10:00/13:00/16:00。

## 西巴丹岛 Sipadan

西巴丹岛是马来西亚唯一的深洋岛，也是世界级的潜水地点之一。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。



海狼 北平印记摄



西巴丹岛 rosemaryinsummer 摄

## 水上清真寺 Koda Kinabalu City Mosque

哥达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。于 1997 年建成，占地一公顷，最多可容纳 12000 名教徒祈祷。



清真寺 新辰陈摄

门票：免费

时间：平日 8:00-17:00，周末 9:00-11:00，周五不开放

交通：在哥达京那巴鲁市乘公交 5A 线可到达，票价 1.5 元马币；出租车从市区乘出租车前往，车费约 12 元 -15 元马币。



## 住宿

从星级酒店到休闲度假村再到经济型宾馆，沙巴有不同等级的住宿等你来选择。如果选择住在亚庇的话，价格会高于山打根和斗湖等其他主要城市。

### 亚庇 Kota Kinabalu

作为沙巴的首府，亚庇对于游客来说更多的是一个中转地，人们由四面八方来到亚庇，再由此开始，前往沙巴各个地方。但亚庇的住宿选择还是很多的，由五星到适合背包客的家庭旅馆都可以选择。由六月开始就进入了沙巴的旺季，不仅价格有稍贵一点，最好提前预订。

#### 亚庇凯悦丽晶酒店 Hyatt Regency Kinabalu Hotel

位于亚庇市管辖范围内、交通方便，亚庇凯悦丽晶酒店已成为当地旅游的最佳落脚点。在这里，旅客们可轻松前往市区内各大旅游、购物、餐饮地点。坐拥良好的自然环境，比邻默迪卡购物中心，剑鱼纪念碑，海滨走廊等景点。



Z\_dead 摄

地址：Jalan Datuk Salleh Sulong, Sabah 亚庇，亚庇，马来西亚

#### 苏泰拉太平洋酒店 The Pacific Sutera

苏泰拉太平洋酒店座落于亚庇的亚庇，是带给您欢乐假期与放松身心的完美住宿选择。因为离市中心仅 5 km 的路程，离机场也仅有 10 km 的路程，这家 5 星级酒店每年都会接待大量的旅客。

地址：1 Sutera Harbour Boulevard, 亚庇，亚庇，马来西亚

#### 哥打京那巴鲁诺富特酒店 Novotel Kota Kinabalu 1 Borneo Hotel

位于亚庇市管辖范围内、交通方便，哥打京那巴鲁诺富特酒店已成为当地旅游的最佳落脚点。离市中心仅 10 km 的路程，能确保游人快速方便地前往当地的旅游景点。酒店优越的位置让游人前往市区内的热门景点变得方便快捷。

地址：Jalan Sulaman Highway Tower B 00-01 Ground Floor 1Borneo Hypermall, 婆罗洲 1 区，亚庇，马来西亚

#### Tune 酒店 - 波罗洲哥打京那巴 1 号 Tune Hotel - 1Borneo Kota Kinabalu

Tune 酒店 - 波罗洲哥打京那巴鲁 1 号提供优质的住宿，位于亚庇的餐饮美食，家庭娱乐设施，购物中心区，是商务和休闲的热门之选。这家酒店离市中心仅隔 5 Km，方便游客出行。酒店位于超级商场，亚庇婆罗洲，北客运站的不远处，游客们在旅游观光时大可不必舍近求远。



Reuben Whitehouse 摄

地址：Unit No.G-803,1Borneo Hypermall,Jalan Sulaman, 婆罗洲 1 区，亚庇，马来西亚

⚠️ 贴士：房价包括空调 12 小时和一条毛巾包里有两块肥皂和一瓶洗发水，额外的毛巾和所有其他房间设施应客人的个人账户直接付给酒店

### 丹绒阿鲁 Tanjung Aru

这里是沙巴的机场的所在地，如果你赶飞机那就在合适不错了，当然区域里面也有一些大型的商场以及店铺用于您购买各种手信。从这里前往其他区域您可以打车也可以租车。区域里面的餐厅不少，吉隆坡的骨肉茶这里也有卖。

#### 香格里拉丹绒亚路度假酒店 Shangri-La's Tanjung Aru Resort & Spa

如果您想寻找一家交通便捷的亚庇酒店，那没有比香格里拉丹绒亚路度假酒店更合适的选择了。离市中心仅有 7 km，游客可以尽情领略市区内的迷人风景。坐拥良好的自然环境，比邻日本的领事馆，京那巴鲁高尔夫球场，科塔基纳巴鲁国际机场等景点，所有这些使得这家酒店别具特色。

地址：20 Jalan Aru，丹绒阿鲁，亚庇，马来西亚 88100

#### 一家灵狮亚酒店 One Hotel Lintas Jaya

如果您想寻找一家交通便捷的亚庇酒店，那没有比一家灵狮亚酒店更合适的选择了。这家 2 星级酒店离机场仅有 3Km 的路程，交通便捷。而且离市区科塔基纳巴鲁国际机场，伊丽莎白女王医院，巨型公园等景点仅数步之遥。

地址：Block H, Lot 1 & 2, Jalan Lintas Highway, Lintas Jaya New Uptownship, 滨南帮，亚庇，马来西亚



## 滨南帮 Penampang

滨南帮位于机场区域边上以及码头的南部，尽管区域不靠海，但也算沙巴的近郊，环境安逸，生活设施也不错，尽管很多人选择住在沙巴市中心或者海边，但这里的房间价格相对便宜，距离机场也近，也是一个性价比高的选择。

### 兵南邦村民宿 Penampang Village Homestay

位于亚庇的海滩，拥有4间客房，每间客房都配有电风扇、小厨房、公共浴室、熨衣设施、日报等设备。部分客房的布置类似于青年旅社，是上下铺，能入住4人，所以价格上也比较优惠。



thienzieyung 摄

地址：KM 16.5 Jalan Tambunan, Kampung Pogunon, P.O. Box 249, Penampang, 亚庇，亚庇，马来西亚 89507

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 美食

沙巴三面环海，来这里能吃到最新鲜的海鲜。沙巴地处热带，优越的地理位置让美味鲜汁的水果广受欢迎。

## 特色美食

### 肉骨茶 Bak Kut Teh

肉骨茶（Bak Kut Teh）是马来西亚的美食之一，是一道以猪肉和猪骨配合中药煲成的汤底，其独特的风味享誉全马。浓浓的蒜味和药材香气渗入猪肉，配上肉香，风味独特。选用全瘦的猪肉来做，就不必担心发胖了。



肉骨茶 Summy fung 摄

### 斗亚兰面 Tuaran Mee

来自斗亚兰镇的斗亚兰面可说是沙巴人的自豪。斗亚兰面是手工制作，传统的制面过程令面条充满弹性和蛋香。用煮、炒、或者（干捞）滚烫的方式享用，一般上面条会加上叉烧、蛋卷、青菜等。价格约在 RM4—RM6 之间。斗亚兰面在斗亚兰镇任何华人餐厅都可以吃到，在市内或其他地方也能吃到。



斗亚兰面 Mau hong 摄



## 椰浆饭

椰浆饭是当地最受欢迎的早餐之一，午餐和晚餐也可吃。马来风味的饭粒中飘着阵阵的椰香，加上黄瓜、香脆炒江鱼仔、三巴辣椒酱、鸡蛋和咖喱鸡肉，包在蕉叶片中，色泽味俱全，让人胃口大开。



## 炭烤肉串沙爹

沙爹是地道的马来西亚风味烤肉美食，也就是炭烤肉串。在沙巴，沙爹摊贩在大街小巷，几乎每一个角落都能找得到。肉类在切成薄片后，须先经过腌渍处理，串在椰叶枝上，以炭火烘烤，趁热沾上花生酱食用，与此同时，配搭以椰浆处理过的糯米饭粽共食，更是人间美味。



肉串 Peter 摄

## 鱼头米粉

鱼头米粉很受各地游客的追捧。沙巴海鲜很多，自然能做出可口的海鲜汤底。鱼头米粉的汤底由鱼骨肉长时间熬制而成，有的添加了炼乳，进一步丰富了鱼味，肥美的鱼肉，提味的腌菜和番茄，彻底吸收了鱼汤鲜甜的米粉，大大满足了海鲜迷们的胃口。



## 老虎虾

肉质甜美、富有弹性的老虎虾是名副其实的虾中之王，在爱好海鲜的食客心目中，不吃老虎虾就等于没吃沙巴的美食。老虎虾因体型巨大且有斑纹而得此名，爱吃海鲜的朋友千万别错过。



奶油老虎虾 潘多拉莉亚摄

## 推荐餐厅

### 大茄来海鲜餐厅 WelcomeSeafood

著名海鲜餐厅，价格公道，平民化，服务好，品种多。

电话：16 6232388

地址：G15-18, G/F, Komplek Asia City | Phase 2A, Jalan Asia City, Kota Kinabalu, Malaysia

### 亚庇茶餐室 Kedai Kopi Kinabalu

特色鱼头米粉，味道很不错哦。

地址：亚庇加雅街亚庇亚庇路二号 (No.2, Jalan Api-Api, off Gaya Street, Kota Kinabalu)

### 佑记肉骨茶

马来西亚的肉骨茶，是当地的传统小吃，而佑记则是当地较重于福建派的肉骨茶老字号。

电话：60+16+8891668

地址：Opposite of Jesselton Hotel, Jalan Pantai, Kota Kinabalu





## 锡制品

铅锡是马来西亚特产。铅锡制品的特征是其独有的灰银色，最受欢迎的铅锡制品有花瓶、水壶、碗碟，当然全都是用作摆设。如果要小的物件，不妨买一个小小铅锡鱼尾狮像。注意：锡是有色金属，价格会相当贵。

## 豆蔻膏

豆蔻膏是马来西亚特产，功能类似于中国的万金油和风油精。因为它奇特的功效而在东南亚及香港台湾等地深受欢迎。

## 购物场所

### 1Borneo Hypermall

位于亚庇市区 20 分钟车程，是目前沙巴最大最新的综合性商场。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。



沙巴综合性商场 cth2206 摄

地址：Jln Sulaman

网址：[http://1borneo.net/public/1borneohypermall/main\\_page.htm](http://1borneo.net/public/1borneohypermall/main_page.htm)

### Gaya Street Sunday Market

加雅街星期日市场，重建于五六十年代，沿街均为传统的楼下店铺楼上住宅式的结构建筑物。每周日上午，小贩的叫卖声遍布整条街，物品也是包罗万象，包括水果蔬菜、观赏或食用鱼类、盆栽花卉、小宠物、书籍、衣物、玩偶、纪念品和手工艺品、古玩、家庭自制糕点、食粮、丹南咖啡以及土产草药等



Sunday market Fai C 摄

地址：Sunday market 位于 GAYA 街，入口就在亚庇市政府门前。

## Handicraft Market

座落在亚庇敦法史蒂芬路的手工艺品卖场，是本地与外地游客物色和选购手工艺品、纪念品或土产手信的热门据点。价廉物美的小件首饰或小玩意



Handicraft Market Trans Costa Rica Tours 摄

地址：位于沙巴公园（Sabah Parks）办公室对面的路。

## 备忘录



