

TO DO LIST

乘坐游艇出海去
登京那巴鲁山峰
水上清真寺朝圣
无忧无虑地浮潜

中国南方航空旅游攻略

Sabah
沙巴



扫描上方二维码
更多粉丝福利



城市印象

01

推荐行程

02



出行须知

03



手信

06

景点

04



住宿

07



美食

05



交通

08

Sabah

行程

09



Content

目录

1

城市印象

城市速览

City Brief

浮潜乐园

气候怡人

梦幻国度



沙巴是马来西亚的一个州，其首府为哥打基纳巴卢（也称亚庇），沙巴旧称为北婆罗洲，地处加里曼丹岛东北部,有着“风下之乡”的美誉。这里气候怡人，金色沙滩和纯净海水造就了一片天然的度假乐土，珊瑚礁、岩洞、森林、草原等多样自然景观也使这里成为了著名的探险圣地。

海滩度假天堂

沙巴拥有梦幻的沙滩海景，得天独厚的丛林与丰富的潜水资源，堪称北婆罗洲上的无忧乐园。丹绒亚路沙滩的绝美日落，仙本那群岛的清澈海水，水上清真寺的圣洁剪影，美人鱼岛的原生态海天风光……是座不愿走出的梦幻伊甸园。

顶级潜水圣地

沙巴的美，是在碧海蓝天下沉迷于海洋世界，是与数之不尽的海洋生物共舞，是欣赏五彩斑斓的海底珊瑚更是在灵动清澈的海水中尽情拥抱大自然，只有潜入沙巴的海中，你才能领略它的本源之美。

注：目前与沙巴通航的航空公司通常以哥打基纳巴卢 (BKI) 为航班目的地。

目的地情报	
目的地 沙巴	所属大洲 亚洲
外文名 Sabah	所属国家 马来西亚
官方语言 马来语	面积 74500 平方公里
著名景点 京那巴鲁山 水上清真寺 仙本那群岛公园	人口 约 380 万人 (2016 年)
特色美食 肉骨茶 魔鬼鱼 生肉面 老虎虾 椰浆饭	南航航班信息 南航已开通从广州直飞沙巴的航班

必做的事 To Do List

01

乘坐游艇出海去

在游艇上看海天一线，欣赏水中绚烂缤纷的珊瑚礁和海洋生物。

02

登京那巴鲁山峰

登上高峰，才可以看见沙巴水土的灵魂，那是神山在沙巴屹立了千年的威严。

03

水上清真寺朝圣

当你站在庄严肃穆的清真寺前，那惊艳而唯美的感觉会让你怀疑天堂是否真的存在。

04

无忧无虑地浮潜

把你的身体交给沙巴最热情的海水，在鱼群和珊瑚礁中徜徉！

05

品沙巴海鲜盛宴

来到了海鲜天堂，怎能不尽情享受这海鲜的饕餮盛宴？

06

在海滩上看夕阳

透过木麻黄的枝桠间，看那轮夕阳慢慢落入了沙巴的海里。

07

去红树林看萤火

第一次见到如此壮观的萤火虫，像满天繁星一样点缀了这篇纯净的原始森林。



旅游日历 Travel Calendar

伊斯兰教历

十月

1日
开斋节

马来西亚的穆斯林人数也不在少数，他们在开斋节期间都要实行白天禁食，隆重的祷告仪式过后，就是人们互相祝贺、拜访的欢庆佳节。

公历

十月

至11月
屠妖节

在吉隆坡，印度教是仅次于伊斯兰教的宗教。每年10-11月间，月圆后第15天看不见月亮的日子，是印度人的新年屠妖节，这是印度教最盛大的节日。

公历

一月

下旬至2月初
大宝森节

大宝森节也是马来西亚最具特色的印度教节日之一，是虔诚的印度教徒奉献和感恩的节日，期间会有持续24小时的剃头、吞火等具有宗教特色的仪式。

农历

四月

初八
佛诞日

佛诞日是世界各地佛教寺庙的重要节日，在每年农历四月初八（部分国家为农历四月十五）这一天，佛教信徒都会点起油灯、焚香念经。

最佳旅行时间

沙巴全年都适合旅游，每年10月至次年3月是雨季，空气潮湿，降雨量大。5至9月是旱季，相对而言，旱季更适合旅游。

穿衣指南

沙巴的旱季气候较为炎热，且游乐活动基本在户外，所以旅行者除了带上出行的夏装及泳衣之外，一定要记得带防晒用品和防蚊虫的药水。



2

推荐行程



醉美沙巴印象，爱上纯净大自然

自由行 ## 沙巴初体验

旅游天数: 5 天

行程亮点: 与蓝天海洋和高山白云的亲密约会。

适合谁: 自由行旅客、年轻旅客、初次到访沙巴的旅客

1
DAY

✈ 乘坐南方航空航班飞往马来西亚，抵达哥打基纳巴卢国际机场，可以在机场买好手机卡，乘坐机场大巴到市中心，开启为期五天的醉美沙巴之旅。如果还有体力，可以考虑步行去附近加雅街觅食。

🚶 洛卡宜野生动物园 - 克里亚斯红树林

☀ 早起步行去逛加雅街的集市，记得穿长裤。在那里吃完早饭，买好可以放在包里的午餐，走去阿皮亚市政厅 (DBKK) 前的巴士站搭公交车，在 Donggongon 镇换乘去 Kg Potuki 的巴士，向司机询问下车地点，抵达洛卡宜野生动物园。

☀ 下午，在野生动物园内用完午餐，快 3 点时搭巴士前往克里亚斯红树林，坐船沿河进红树林，寻觅长鼻猴的踪影，也别忘了这里的落日一样很美。

🍽 晚上，在景区内品尝晚餐，入夜后去林子里看萤火虫，相信万千萤火闪烁的奇妙美景一定能让你心情激动，不过也要注意在野外游玩的时间别太晚，大概在 9 点钟就可以动身回哥打基纳巴卢的酒店休息啦。

2
DAY



3
DAY



🚶 东姑·阿布杜·拉赫曼海洋公园 - 大茄来海鲜餐厅

☀ 早起用完早餐，记得穿着轻薄衣裤和拖鞋，今日有很多水上运动，建议多备一套衣服在包里。之后前往哲斯顿码头，搭乘直达快艇前往东姑·阿布杜·拉赫曼海洋公园，在游艇上欣赏海天一线的风景。

☀ 中午，来到海洋公园当然要浮潜，可以提前租借水下摄影机拍下水中的珊瑚礁和海洋生物，加雅岛的沙滩很美，建议尝试一下拖曳伞、香蕉船、浮潜、深潜和沙滩 BBQ 等水上运动，玩累了就去海滩上静静坐会儿，享受这份无人打扰的清静。

🌙 傍晚乘坐游艇回哥打基纳巴卢，挑战了一天极限运动一定很饿，当然要在大茄来海鲜餐厅大快朵颐，尤其不能错过美味的老虎虾，享用完晚餐后回酒店休息。

🚶 京那巴鲁山 - 丹绒亚路海滩

☀️ 早起用完早餐出发，由于今天要爬山，因此最好穿上长裤长袖衣物，带上外套以免山上气温降低引起感冒。出发前备好充足的水和食物，从 Merdeka Field 旁的长途巴士客运站乘大巴前往京那巴鲁山，沿着登山道往上攀登，在海拔 1500 米处还有一座生态植物园，如果体力充沛可以去看看，如果是冬天前往，还可以去泡温泉澡。

☀️ 下午，下山后乘大巴回哥打基纳巴卢，前往丹绒亚路海滩。不妨在林荫下散散步，将海天相接的美景尽收眼底。等到傍晚时分，享受那壮丽宁静的日落美景。如果肚子饿了，附近也有许多价格实惠的饮料和小吃摊位，可以一边畅饮果汁鸡尾酒一边欣赏夕阳西下的精致。

🌙 晚上，和同行的旅伴一起感受海滩的美妙夜色，静静回味白天看到的美景，累了再回酒店好好休息。

4
DAY

5
DAY

🚶 沙巴手工艺市场 - 水上清真寺 - 默迪卡购物商场

☀️ 早上，用完早餐后去沙巴手工艺市场买纪念品，其中手工香皂是不错的手信之选，还可以买一套传统穆斯林服饰作纪念。午餐可以去吃生肉面，静静品味沙巴美食带来的美妙体验。

☀️ 下午，在阿皮亚 Wawasan Plaza 前的巴士站乘坐 UMS 方向的 5A 号线前往水上清真寺，换上刚才在市集买的穆斯林服饰（门口卖的都比较贵），便可以进去参观。傍晚的时候，看落日倒映在清真寺前的水中，和纯白的圆顶构成美轮美奂的景象，相当惊艳。

🌙 晚上，建议回到市中心，晚餐尝试新记肉骨茶，饭后可以去逛一逛默迪卡购物商场，买一些物美价廉的特产，然后回酒店整理行李，打车前往哥打京那巴鲁国际机场，搭乘南方航空航班，回到舒适的家。



3 出行须知

签证 Visa

1 签证办理

中国大陆公民前往马来西亚旅游须提前办理入境签证。办理方法十分简单，只需登录马来西亚之窗网站 <http://windowmalaysia.my/> 即可申请办理马来西亚电子签证 (EVISA)。成功申请后，旅客即可凭 A4 纸打印的签证纸、充足的资金 (现金 / 旅行支票 / 借记卡 / 信用卡)、回程机票、住宿证明入境马来西亚。港澳居民可免签入境，台湾居民可办理落地签。

马来西亚电子签证 (EVISA)

签证有效期 3 个月	入境次数 签证有效期内单次
停留时间 最多 30 天	申办费用 25 美元
是否需要面签 一般无需面签，仅少部分旅客可能会被马来西亚驻华大使馆要求面试或进行网上视频通讯	建议办理时间 提前 15 个工作日办理

申请网址: <https://www.windowmalaysia.my/evisa/evisa.jsp?alreadyCheckLang=1&lang=zh>

申请所需材料:

申请时须扫描上传以下文件:

- 近期护照尺寸大小的照片;
- 护照首页;
- 返程机票单;
- 非成年旅客还需小孩出生证明。

南航独家 Tips

以上材料清单仅供参考，马来西亚驻华大使馆可要求旅客补充资料或面试或网上视频通讯。(来源：马来西亚之窗官网 <http://windowmalaysia.my/>, 2017 年 5 月 22 日)

2 签证延期

签证不得延期。

3 当地护照遗失

申请步骤:

Step 1、登陆领事服务网

<http://ppt.mfa.gov.cn/appo/> 在线提交申请表及预约到馆办理时间

Step 2

在约定时间内前往大使馆递交材料，材料包括：

- 1、《中华人民共和国护照 / 旅行证 / 海员证申请表》
- 2、书面申请书，说明申请旅行证的理由
- 3、护照、身份证和有效签证原件和复印件
- 4、同版照片电子版 (请刻于 CD 光盘，不接受其它形式的电子版照片)

Step 3

在大使馆领事部 1 号窗口凭取证单领取收费通知单，然后到楼下中国银行缴费。

Step 4

按取证单上标明的时间，凭银行开具的收据在大使馆领事部 1 号窗口领取证件。

收费:

普通件: 护照 / 旅行证 100 林吉特 / 件

加急件: 每件加收 100 林吉特

特急件: 每件加收 140 林吉特

申请地点:**中国驻马来西亚大使馆领事部****地址:** 吉隆坡安邦路 25 号 OSK 大厦一楼 (中国银行楼上)

1st Floor, Plaza OSK, 25 Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur, Malaysia

咨询电话: 0060-03-21645250、0060-03-21645272 (工作日 14:00-17:00)**受理时间:** 周一至周五 09:00-11:30 (节假日除外)**官网:** <http://my.china-embassy.org/chn/>

时差 Time Difference

沙巴和北京在同一个时区, 无时差。



南航独家 Tips

1. 旅行证办理无加急服务, 如因奔丧、探病、就医等紧急原因需办理旅行证却又无法预约就近时间段的, 请说明情况并提供相应证明材料, 大使馆工作人员将安排紧急办证事宜。
2. 除周末假期外, 2017 年, 中国驻马来西亚大使馆的闭馆时间有: 6 月 24-27 日 (开斋节)、8 月 31 日 (马来西亚国庆)、9 月 1 日 (哈芝节)、9 月 30 日 - 10 月 4 日 (中国国庆日)、10 月 18 日 (屠妖节)、12 月 1 日 (穆罕默德诞辰)、12 月 25 日 (圣诞节)。

(来源: 中华人民共和国驻马来西亚大使馆官网 <http://my.china-embassy.org/chn/>, 2017 年 5 月 22 日)

通信 Communication

1

国家区号与城市区号

马来西亚国家区号 0060**沙巴区号** 3

2

WiFi 网络

WiFi 覆盖程度:


在酒店、餐厅、咖啡馆一般会提供免费的 WIFI 热点, 网吧可以在哥打基纳巴卢的市中心找到, 但是数量较少。

随身 WiFi 租赁:

登陆南航官网即可租赁随身 WiFi, 无限流量, 多人共享。网络覆盖东南亚 7 国 (马来西亚、新加坡、泰国、印度尼西亚、菲律宾、越南、柬埔寨, 公海上不能使用, 不支持邮轮旅游), 按天数租赁, 每天 22 元起。

* 以上价格为参考价格, 请以实际查询价格为准。

3 电话卡

	购买当地电话卡	国内电话卡国际漫游
 适用人群	自助游旅行者、拨打电话较频繁的旅行者	不愿换电话号码的旅行者
 优势	流量充足，无需担心网络不畅通	无需换号码 联系方便
 劣势	拨打电话	漫游收费较贵
 资费	拨打固定电话每分钟 0.18 林吉特 拨打移动电话每分钟 0.43 林吉特 短信至马来西亚手机每条 0.15 林吉特 国际短信每条 0.2 林吉特 注: 1 人民币 = 0.628 马来西亚林吉特 (2017 年 6 月 8 日)	国际漫游 2.99 元 / 分钟
 购买途径	机场、商店、小卖部	各大运营商店铺
 注意事项	购买当地电话卡时需注意手机制式与卡是否吻合, 购买之前需问好工作人员	如想减少漫游费用, 可携带两部手机, 一部手机接收国内短信及电话, 另一部手机装上当地电话卡, 再拨打回去



货币与消费

Currency and Cost

1

货币：林吉特 (也被译为令吉, 官方标号: RM)

参考汇率 (2017 年 6 月 8 日)

1 马来西亚林吉特 = 1.593 人民币

1 人民币 = 0.628 马来西亚林吉特

马来西亚国家银行 (中央银行) 发行的货币面额有 1000、500、100、50、20、10、5, 和 1 林吉特。货币上的人物为马来西亚的第一任最高元首 Tuanku Abdul Rahman. 中文叫端姑阿都拉曼。



2

货币兑换

在国内

中国银行是国内兑换外币种类最多的银行,可兑换欧元、英镑、美元、瑞士法郎、新加坡元、瑞典克郎、丹麦克郎、挪威克郎、日元、加拿大元、澳大利亚元、菲律宾比索、泰国铢、韩元 (目前仅在部分省市网点办理) 十四种外国货币及港币、新台币、澳门元共十七种货币。由于马来西亚货币属于小币种, 国内兑换较为不便, 因此旅行者可以先在国内银行兑换一部分美金, 再去马来西亚兑换货币。

在马来西亚

林吉特在机场兑换不划算, 推荐沙巴街上的兑换点, 也可在银行或有执照的外币兑换中心兑换。此外, 马来西亚机场、购物中心和酒店都设有外币兑换中心 (一般只收纸币)。

3

银联卡的使用

在沙巴, 刷卡和移动支付都不是很方便, 除一些大商场外, 基本都不能刷卡, 即使能刷卡, 一般也只支持 Visa 等国际主流信用卡。

银联卡的使用

刷卡消费

沙巴可以刷银联卡的地方较吉隆坡少很多, 需要问清店员或者注意看窗口以及收银台有没有银联标志。如果是银联 Visa 或 Mastercard 即可走 Visa 或 Mastercard 的通道刷卡。

ATM 提现

马来西亚境内大部分 ATM 都可使用银联卡提取当地货币, 银联借记卡单卡每日累计取款不超过 1 万元人民币的等值外币, 境外取现的话, 发卡银行会收取一定手续费。

4

小费

在沙巴给小费不是惯例。在酒店与餐馆, 如果账单上已附加一项 10% 的服务费, 那就不必给小费。若账单上注明要另付服务费, 可付约 10% 的小费。旅客对饭店服务员、行李搬运员提供的服务, 可酌情给约一美元的小费。

5

消费水平

相比于国内的旅游城市, 沙巴消费水平要更低一些。沙巴食物种类丰富, 既有味美价廉的小餐厅, 也有奢华精致的大餐, 旅行者可以根据自己喜好来选择。

6

退税


退税条件: 购物满 300 林吉特

退税税率: 购物金额的 5%

退税流程:

1. 在沙巴有退税标示的商店购物, 把护照给店员, 向店员索要消费税税单;
2. 办理登机手续之前, 前往消费税海关退税认证柜台 (GST Customs Refund Verification Counter), 出示填写好的消费税退税单、消费税发票 / 购物小票、护照、登机牌和购物商品;
3. 经海关批准后, 前往特许退税柜台办理退税。最多可以选择 300 林吉特现金退税, 也可以选择五天之内信用卡退税。

电源插座 Outlet

插座类型: 标准四方三角英式插头 

电压: 220 ~ 240 V

频率: 50 Hz

由于沙巴所用电源与国内常用插头不一样,所以需带转换插头。

紧急求助 Emergency help

紧急报警电话: 999

消防: 994

领使馆电话: 006-03-21636853

外交部 24 小时全球领事保护服务热线: 0086-12308

注意事项 Matters Need Attention

1. 遇到回教妇女, 未经允许不得拍照; 男士不宜握手, 以礼貌的微笑和点头为佳。
2. 回教徒认为左手是不洁的, 因此与回教徒相处时, 无论赠送礼品、用餐、握手, 都应使用右手。
3. 在马来西亚, 头部是非常神圣的部位, 不可随意摸儿童的头部。
4. 不要使用食指指向别处, 不论是人或者物, 甚至是地方。
5. 不要问马来西亚人的年龄, 这是当地人的忌讳。
6. 在清真寺, 要用头巾和长袍包裹身体。
7. 进入印度庙时要脱掉鞋子, 衣服不能过于暴露。



4 景点

1 最热榜单

TOP 1

仙本那群岛公园

TOP 2

丹绒亚路海滩

TOP 3

京那巴鲁山

TOP 4

水上清真寺

TOP 5

克里亚斯红树林

2 必去景点

仙本那群岛公园 (Tun Sakaran Marine Park)

仙本那群岛公园在沙巴东海海域，由 8 个小岛组成，是沙巴最大的海洋公园。公园拥有马来西亚最大的珊瑚群，还有海龟、梭鱼、鳐等多种海洋生物，神秘美丽的海底世界绝对会让你惊艳！如果你并不热衷潜水，还可以登上 300 米高的睡美人岛，俯瞰海洋公园的景色足以让你终生难忘！

开放时间：全天开放

门票价格：免费

景点位置：Semporna, Sabah, Malaysia

如何前往：从仙本那乘坐快艇大约需要 1 小时





丹绒亚路海滩 (Tanjung Aru beach)

丹绒亚路海滩是一个美丽的海滨度假区，路边有无数木麻黄树矗立着，随意散步就能将海天相接的美景尽收眼底。海边还有很多不错的酒店和餐厅，游人可以在细软的沙滩上沐浴阳光，和朋友、家人，甚至陌生教练一起冲浪、浮潜，夜幕降临时还可以看到壮丽宁静的日落美景。

开放时间: 全天

门票价格: 免费

景点位置: 距离阿皮亚市中心约 15 分钟车程

如何前往: 乘坐出租车前往，从市区到海滩价格约 25 林吉特

怎么玩: 在黄昏时买些当地小吃，然后和朋友、家人找片海滩，一起欣赏美丽的夕阳落日。

京那巴鲁山 (Mt. Kinabalu)

京那巴鲁山位于世界自然遗产神山公园内，海拔 4095 米，是东南亚第五高峰，也是喜马拉雅与新几内亚之间最高的山峰。京那巴鲁山的名字源自嘉达山原住民语言中“崇敬亡魂的地方”之意。这里山景宜人，动植物丰富，海拔 1500 米处还有一座生态植物园。

开放时间: 全天

门票价格:

公园门票	登山许可证 (登山需用)	向导收费	背夫费用
15 林吉特， (与波令温泉 通用)	100 林吉特 + 3.5 林 吉特保险费	70-80 林吉特	60-90 林吉特

景点位置: Mt. Kinabalu National Park

如何前往: 在 Merdeka Field 旁的长途巴士客运站搭乘大巴，票价每人 15 林吉特





水上清真寺 (Masjid Bandaraya Kota Kinabalu)

水上清真寺又叫“阿皮亚市立回教清真寺”，它位于里卡士湾畔，是当代伊斯兰教建筑的典型。清真寺内最多可容纳 12,000 名教徒祈祷，由于建造在湖边，白色建筑物和蓝天完美的连成一体，仿佛临于水面，令人惊叹，故有“水上清真寺”之称。

开放时间：

周一至周四及周日	08:00 至 17:00
周五	08:00 至 11:00
周六	09:00 至 11:00
斋戒月 (7月9日 - 8月7日) 期间	08:00 至 12:00、13:30 至 15:40、16:15 至 18:00

门票价格：免费参观，入寺可能需要租借穆斯林服装，3 林吉特 / 人

景点位置：Jalan Pasir, Kampung Likas, Kota Kinabalu, Sabah

如何前往：在阿皮亚 Wawasan Plaza 前的巴士站乘坐前往 UMS 方向的 5A 号线 (票价: 1.5 林吉特 / 人)

克里亚斯红树林 (Klias Mangrove)

克里亚斯红树林是一片保存完好的原始森林，邻近黄昏时可以坐游船看长鼻猴和蜥蜴。夜幕降临后会有成群的萤火虫集结到一种树上，因为光线刺激，整颗树上的萤火虫会一齐闪烁，像极了街上火树银花的霓虹灯。

开放时间：全天开放；当地红树林行程多数是每天下午 13:00 出发，约 22:00 左右送回市区

门票价格：免费

景点位置：Klias Mangrove, 89800 Beaufort, Sabah

如何前往：从首府哥打基纳巴卢出发，车程约 2 小时

注意事项：夜间蚊子较多，建议游客穿长裤出行。



东姑·阿布杜·拉赫曼海洋公园 (Tunku Abdul Rahman Marine Park)

东姑·阿布杜·拉赫曼海洋公园由加雅岛、沙比岛、马姆迪岛、马奴干岛和苏禄岛等五个岛屿组成，其中加雅岛是其中最大最好玩的岛屿。这里有美丽的沙滩、清澈的海水，还有蝎子鱼、螳螂虾、玳瑁、尖嘴鱼和珊瑚等多种奇特的海洋生物，岛屿的丛林中还生活着罕见的两栖动物。每个岛上都有提供拖曳伞、香蕉船、浮潜、深潜和沙滩 BBQ 等活动，每年的 11 月至 2 月期间，由于浮游生物大量繁殖，还会吸引磷虾从而引来鲸鲨。

开放时间: 08: 30 至 17: 00

门票价格:

苏洛岛	其他 4 岛	儿童价格	两岛联玩	三岛联玩	四岛联玩
25 林吉特 / 人	23 林吉特 / 人	18 林吉特 / 人	33 林吉特 / 人	43 林吉特 / 人	53 林吉特 / 人

景点位置: Sabah, 马来西亚

如何前往: 从哥打基纳巴卢快艇码头和哲斯顿码头搭乘直达快艇前往

注意事项: 参加 PADI 潜水活动的话，要先在哥打基纳巴卢的潜水中心预约。



美人鱼岛 (Pulau Mantanani)

美人鱼岛美丽而安详的坐落在阿皮亚约 30 分钟开外的海域，它是由世界生态保护组织管制的海洋生态保护海域，只能进行无污染的水上活动，如浮潜或深潜。岛上有纯朴的龙古斯民族、绵延的白沙、随风摇曳的椰树，每一样都能带给你惊喜。不过每天有上岛人数限制，建议尽早预定。

门票价格: 当地旅行社价格约 280 林吉特 / 人

开放时间: 每年的 4 月至 9 月最佳，11 月至来年 2 月是雨季，降雨量较大，应避免此时前往

景点位置: Kota Bahru 郊区

如何前往: 可由沙巴或哥打基纳巴卢租船前往，船程约 1 小时

注意事项: 去岛上时会乘搭小型快艇，有风浪时比较颠簸，最好带上风油精或止晕药。



西巴丹岛 (Sipadan Island)

如果你是潜水爱好者，西巴丹岛是你绝对不能错过的地方。西巴丹岛是“世界首屈一指的潜水天堂”，这里以成群结队且数量众多的绿海龟和玳瑁聚居而闻名，还有超过三千种的鱼类和数以百计的珊瑚。每当退潮时，整个岛呈马蹄型，走完全岛不超过20分钟，十分惬意。马来西亚政府近年来为了西巴丹岛的保护和发展，严格的实施许可证制度来控制到访潜水客数量，每日最多允许120人上岛。

门票价格: 40 林吉特 / 天

开放时间: 全天

景点位置: 沙巴州西南

如何前往: 从仙本那出发，乘船约30分钟即达

3

小众景点

Desa 奶牛农场 (Desa Dairy Farm)

DESA 奶牛农场是马来西亚当地乳牛养殖和乳制品的加工厂，位于京那巴鲁山麓的 Mesilau 高原，农场距离京那巴鲁山不远，总面积 199 公顷。在这里可以欣赏到新西兰般的田园风光，可以看草地上悠闲散步的奶牛，品尝新鲜的牛奶、牛奶冰淇淋，还可以亲近小动物，为小牛喂奶、为小羊喂草，是亲子游的理想地点。

开放时间：08:00 至 17:00

门票价格：成人 4 林吉特；儿童 2 林吉特

景点位置：Kundasang, Sabah

如何前往：路途较远，建议包车或自驾

马布岛 (Mabul Island)

马布岛海域内生活着大群的海洋小生物，潜水时可遇见各类虾虎鱼，包括红天线虾虎鱼、黑鳍虾虎鱼、金粉虾虎鱼等，体型大、像小丑般色彩斑斓的躑鱼也到处可见，它也是世界上顶级潜水地点之一。岛上除了数间潜水度假村外，还有一个由石油钻塔改建而成的近海旅舍，为访客提供不一样的住宿体验。

开放时间：全天

门票价格：免费

景点位置：仙本那东北，距离 Sipadan (西巴丹岛) 15 公里处

如何前往：从仙本那乘船约 30 分钟可达，从西巴丹岛乘船约 15 分钟



兰卡央岛 (Pulau Lankayan)

兰卡央岛是一座拥有纯净白色沙滩和无数热带植物的岛屿。岛上共有 23 个独立小木屋可供游客居住。一年四季都适合上岛，不过 4 月至 11 月是潜水的最好季节，可以看到鲸鲨。

开放时间: 全天

门票价格: 免费

景点位置: Lankayan Island, 山打根以北

如何前往: 从仙本那乘船约 1.5 小时可达

邦邦岛 (pompom island)

POMPOM 岛是一个宁静的世外桃源小岛。岛上有四种房型，分别是水屋、沙屋、花园房和高级房，潜水环境不错，运气好的话，在岸边浮潜能看到大海龟哦！

开放时间: 全天

门票价格: 免费

景点位置: 东马沙巴洲东岸 Celebes Sea

如何前往: 从仙本那码头乘船出发，约 40 分钟船程

卡帕莱岛 (Kapalai)

卡帕莱岛整座岛就是一座突出在海面的火山，岛上只有一家酒店，酒店边的水域很浅，适合浮潜。岛上只在退潮时才露出一小块沙滩，10 米开外就是峭壁，大约 3 百米深，住在岛上的感觉也是非常刺激。

开放时间: 全天

门票价格: 免费，但只对酒店客人开放。非酒店客人可以在此浮潜，也可以在露台休息，但不能进入酒店。

地理位置: Kapalai, Sabah

如何前往: 从仙本那乘坐快艇，45 分钟即可到达



5 美食

1 最热榜单

TOP 1
肉骨茶

TOP 2
生肉面

TOP 4
魔鬼鱼

TOP 3
老虎虾

TOP 5
椰浆饭

2 当地特色美食

肉骨茶

肉骨茶是一种风靡马来西亚的小吃，虽然被叫做肉骨茶，但事实上这道南洋小吃本身并不含茶叶，而是一种以带肉的骨配中药煲成的汤。在马来西亚，肉骨茶是非常典型的早点菜式，通常拌白饭或以油条蘸汤来吃。

推荐餐厅：佑记肉骨茶 (Yu Kee Bak Kut The)

推荐理由：佑记肉骨茶是东海岸名气最大的肉骨茶店，除了肉骨茶以外还可以另加香菇、肉丸、猪肚、豆腐、贡丸、油条等配菜。

价格水平：人均 15-20 林吉特

营业时间：16: 00 至 23: 00

地址：No.74 Jalan Gaya, Kota Kinabalu, Sabah





老虎虾

老虎虾是沙巴海湾最常见的水产，新鲜的老虎虾只需要简单的汆烫就可以吃到其原汁原味，不过清蒸、香烤、焗烤、热炒等不同的烹调方式也能带来不同的味道，每种做法都很好吃，吃货们别错过！

推荐餐厅：大茄来海鲜餐厅 (Welcome Sea Food Restaurant)

推荐理由：大茄来是阿皮亚最火的海鲜店之一，以性价比高所著称。推荐奶油老虎虾、蒜茸扇贝、椒盐濠尿虾、生蚝、招牌豆腐等美食。

价格水平：人均 120 林吉特

营业时间：12: 00 至 24: 00

地址：LOT G 13-18, Ground Floor, Kompleks Asia City Phase 2A, Kota Kinabalu, Sabah

生肉面

生肉面乍听之下还以为是生的肉，其实这只是一种称呼。将猪肉汆烫后，使其口感嫩到入口即化，再搭配咖啡色的干捞面，就变成了沙巴人最爱的生肉面。生肉汤的汤头十分鲜甜，最地道的沙巴吃法是用一碗干捞面配一碗生肉汤。

推荐餐厅：新苏兰生肉面 (Sinsuran Sang Nyuk Mee)

推荐理由：新苏兰生肉面在阿皮亚名声很响，店内有中文餐单和图示，食材新鲜，猪肝、猪肉片等都是现点现烫。

价格水平：人均 100 林吉特

营业时间：11: 00-22: 00

地址：Lot 19-0, Ground Floor, Lorong Lintas Plaza, Kota Kinabalu, Sabah





魔鬼鱼

魔鬼鱼也叫做魷鱼，常常可以在马来西亚的大排档看到，当地人把魔鬼鱼抹上虾酱入味，铺在铁板上做成铁板烧烤，咬上一口就会体验到肉质香甜滑嫩的美妙，吃魔鬼鱼时再搭配本地酸橘子和特制酱料，就是一道独特的深夜美食。

推荐餐厅： Suang Tain Seafood Restaurant

推荐理由： 采用独特的蕉叶烧烤方式来处理魔鬼鱼，再加上特制的酱汁，风味浓郁。

价格水平： 人均 150 林吉特左右

营业时间： 14: 00- 凌晨 00: 30

地址： Lot P35B-P35C ,4th Floor, Center Point Sabah, Jalan Gaya, Kota Kinabalu, Sabah

椰浆饭

椰浆饭是马来西亚家喻户晓的美食，入口是淡淡甜甜的椰子味。不同店家会根据自家做法，加入不同的配料，如蛋、花生、小鱼干，再配上特色马来参巴酱，别有一番滋味。

推荐餐厅： 富源茶餐厅

推荐理由： 店内装修古朴雅致，以自助餐形式提供诸多马来西亚特色美食。

价格水平： 人均 100 林吉特左右

营业时间： 06: 30-24: 00

地址： Jalan Gaya, Pusat Bandar Kota Kinabalu, 88000 Kota Kinabalu

3 觅食地图

大茄来

大茄来就像是一个大型海鲜市场，基本上所有的海鲜店都是现挑海鲜再让店家加工，家家都有中文菜单和会说中文的服务员。来到店里之后，拿着桌上的桌牌，就可以来到海鲜柜，寻找自己中意的海鲜美食，不论是白煮还是油炒海鲜，入口都劲道鲜美，再配上淋着甜甜炼乳的招牌豆腐、特色炒饭、爽口蔬菜，一定会让你食指大动。

地址：No. 25, Sabindo Open-air Food Stall, Tawau, Sabah

人均价格：200-300 元人民币（根据所点海鲜会有价格浮动）

加雅街

这条短短的街道上聚集了五花八门的马来西亚特色风味小吃，有十串一起吃才过瘾的烤沙嗲，还有加点辣椒、酱油跟蒜泥口味就很独特的肉骨茶。来一份浓郁滋补的猪脚，再试试左手一根油条，右手一碗肉骨茶配白米饭，加雅街的美食之多能让你一路吃不停。

地址：Jalan Pantai, Pusat Bandar Kota Kinabalu, 88000 Kota Kinabalu, Sabah

人均价格：100-200 元人民币左右



6 手信

1 最热榜单

TOP 1 沙巴手工香皂

如果我告诉你这是只有在沙巴才能找到的香皂，你千万别以为这只是噱头而已，这些香皂有防汗臭、保湿、美白和抗衰老的功效，而且都是用沙巴当地纯天然的材料制成，值得拥有！

售价：约 36 林吉特 / 3 个

推荐购买地点：加雅街

TOP 2 沙巴红茶

沙巴红茶是世界知名红茶之一，在沙巴的热带雨林中生长的茶树纯天然无污染，种出来的茶叶的风味也是独一无二，尤其特别。

售价：20 林吉特 / 100 个装

推荐购买地点：加雅街

TOP 3 传统穆斯林服饰

沙巴有很多虔诚的穆斯林，自然也有很多商店会出售正统的穆斯林服饰，如果你对宗教文化感兴趣，不妨入手一套作为纪念。如果参观沙巴的清真寺庙，穿上穆斯林服饰也很有必要。

售价：200 林吉特左右

推荐购买地点：加雅街

TOP 4 豆蔻膏

对于容易被蚊子叮咬的人来说，给他备上沙巴的豆蔻膏是非常不错的选择。豆蔻膏的功能类似于咱们中国的万金油和风油精，在东南亚及香港台湾等地深受欢迎。

售价：40 元人民币左右一罐

推荐购买地点：中国街集市

TOP 5 锡制品

锡制品也是马来西亚的知名特产之一，无论是具有实用性的碗碟，还是精致的花瓶，都可以带回家。不过由于锡制品属于有色金属，所以价格会偏贵，购买之前先问清楚价格较为稳妥。

售价：根据锡制品大小及做工而定

推荐购买地点：沙巴手工艺市场

TOP 6 沙巴手工艺品

除了锡制品之外，沙巴也有一些当地特色手工艺品可以作为手信带回去，例如当地人用竹子等材料制作成的各种小巧可爱的手工艺品，还有一些精美的当地音乐器具等，价格也实惠。

售价：50 林吉特左右

推荐购买地点：沙巴手工艺市场

2 最佳购物时间

每年 3 月、8 月、12 月是马来西亚的“购物嘉年华”，这几个月也是去马来西亚购物旅游的大好时光。



3 扫货地点

加雅街 (Sunday Market)

食肆林立 ## 便宜纪念品

加雅街从 Jesselton Hotel 的路口一直延伸到“通政人和 国泰民安”的牌坊，平日只是一条清幽的马路，晚上街道旁的店铺开了之后十分热闹。旅行者可以在这里找到生活用品、土特产、旅游纪念品、服装鞋帽、蔬菜水果、小吃等，还有卖花鸟和宠物的商铺，非常接地气，也可以在这里淘到不少便宜的旅游纪念品。

必败好物：沙巴手工香皂、沙巴红茶、传统穆斯林服饰

地址：Jalan Gaya, Kota Kinabalu, Sabah, 马来西亚

如何前往：从市中心步行前往即可



中国街集市 (Chinese Street Market)

中国民俗 ## 特色商品

每到周日，中国街集市就占据了整条 Jalan Gaya 街，当地人和游客可以在街头买到各种美食和其他小玩意儿，每年春节都是中国街集市最热闹的时候，早上七点就有精彩的演出。

必败好物：豆蔻膏

地址：Jalan Gaya, Pusat Bandar Kota Kinabalu, 88000 阿皮亚沙巴马来西亚

如何前往：可以选择打车前往

沙巴手工艺市场 (Handicraft Market)

手工艺品 ## 书签 ## 手链

沙巴手工艺市场是本地人与外地游客物色和选购手工艺制品、纪念品或土产手信的热门地点。这里有各种价廉物美的小首饰或小玩意，包括钥匙圈、串珠项链或腕链、书签等，还有富有当地特色的布匹、披肩，回家看到它们就能回忆起在沙巴度过的美妙时光。

必败好物：锡制品、沙巴手工艺品

地址：Jalan Tun Fuad Stephens, 88400 Kota Kinabalu, Sabah

如何前往：可以选择打车前往

7

住宿

	哥打基纳巴卢市中心 45% 旅客的选择	丹绒亚路附近 35% 旅客的选择
周边玩乐	离各大景点都非常近，可以步行到达加雅街周日市场、阿特金森钟楼、渡轮码头	距离海滩近，可以玩遍各大水上活动
交通	交通十分便利	码头步行可到，可以坐渡轮去各个岛上玩
均价	200 至 800 元人民币	300 至 1000 元人民币
优点	景点环绕，交通便利，离小吃街近，方便觅食	自然环境优美，方便欣赏海滩
缺点	夜晚较为吵闹	周围景点较少，酒店价格较贵
适合谁	想体验东南亚风情的背包客，夜间有安排行程的旅客 初访沙巴，想逛景点的人	预算较多的度假人士，对住宿环境要求较高的人



8 交通

1 外部交通

飞机

沙巴最主要的机场为哥打基纳巴卢国际机场，哥打基纳巴卢国际机场共有 2 座航站楼。南航已开通从广州直飞沙巴航班，具体航班信息如下：

航线	航班	起飞	到达	班期
广州 - 沙巴	CZ8483	23:10	02:30+1	每周四
沙巴 - 广州	CZ8484	04:00	04:00	每周二

* 以上时间均为当地时间

* 以上航班信息仅供参考，实际请以南航官网和南航 APP 查询结果为准

火车

沙巴拥有东马来西亚婆罗洲唯一的火车服务，马来西亚火车 (Malayan Railways) 可到达沙巴州内沿岸的地方。

车站地址：离哥打基纳巴卢市与国际机场约 10 公里的丹绒亚路

运营路线：游客可以乘坐火车到达丹南，途中会经过 Putatan、Kinarut、Papar、Kawang、Kimanis、Bongawan、Membakut、Beaufort、Rayoh 和 Pangi 等市镇。

汽车

沙巴的长途巴士分为上午和下午的车次，在巴士站有各公司的售票柜台，票价大致上相同。巴士上大多设有空调和宽敞舒适的座位，有些还有音响及电视机。长途巴士对自由行和背包旅行者来说是最为经济且安全便捷的选择。

地址：哥打基纳巴卢市区东部

汽车票价查询网址：<http://cn.busonlineticket.com>

注意事项：上车前最好确认车票上的公司商号名称和巴士相符。



2

市内交通

公交车

沙巴主要城市都有固定的小巴线路往来于市区各地。小巴车身旁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的交通工具。乘坐巴士需上车先付款，下车地点需告诉司机或售票。小巴白天的车次会比较频繁，晚上车次就会比较少。

票价：1 林吉特 / 人

出租车

在沙巴的很多餐厅的前台处都可以询问和安排出租车接送。马来西亚出租车的车身为黑黄或红白相间，印有 "Teksi", "Teksi Bermeter" 或 "Kereta Sewa" 的字样，大多都有冷气。出租车比起公共交通工具更方便和舒适，但费用较高。白天从机场到市中心的价格约为 30 林吉特，晚上则约为 45 林吉特，司机一般不打表，上车前需讲好价格。

渡轮

沙巴很多国家公园都位于沿岸地区，大部分更是岛屿，若要前往必须要乘渡轮。渡轮在沙巴也是很普及的交通工具。Labuan Express 每天有四班船来回哥打基纳巴卢市及纳闽。

运营时间：08:00-15:00

票价：单程 25 林吉特 / 人



9 行程

沙巴的浪漫，
源于它怀抱中那些令人目眩神迷的颜色。
走进红树林，看漫天闪烁的萤火虫之舞；
浮在海面上，看金黄灿烂的日落之光；
潜入海洋，和五彩斑斓的珊瑚和鱼儿们一起捉迷藏……
沙巴，为相爱的人们构筑了一个个五彩梦境，
每一秒都让人舍不得离去。





在海水中沉醉，留恋沙巴的海与天

潜水天堂 ## 阳光与沙滩 ## 海洋生物爱好者

旅游天数：6 天

行程亮点：尽情享受沙巴的阳光和海水，度过无忧无虑的美好时光。

适合谁：自由行旅客、深度游旅客、假期充裕的旅客、度蜜月的旅客

✈ 乘坐南方航空航班飞往马来西亚，抵达哥打基纳巴卢国际机场，先在机场购买 7 天使用的手机卡，再乘机场大巴去哥打基纳巴卢下榻，沙巴之行就此开始。

**1
DAY****2
DAY**

🚶 水上清真寺 - 仙本那

☀ 早起用完早餐，在阿皮亚 Wawasan Plaza 前的巴士站乘坐 UMS 方向的 5A 号线前往水上清真寺，换上穆斯林服饰便可以进去参观这座绝美的清真寺。中午可以在水上清真寺附近品尝沙巴最有名的生肉面。

🚶 下午，吃完饭后和当地旅行社订好去西巴丹岛和美人鱼岛的门票，然后乘坐长途大巴到仙本那。仙本那如同它的名字一样，像是一座梦幻之岛。这里有着纯净的白色沙滩、高大的椰子树和宁静美丽的如绿松石般的海水，当海风轻轻拂过你的脸，那一瞬间你会发现，只要看看仙本那的蓝天白云和海水，没有什么烦恼不能忘记。

🚶 西巴丹岛 - 美人鱼岛

☀ 在酒店吃过早餐后，即可乘船前往西巴丹岛，作为世界首屈一指的潜水天堂，西巴丹岛以成群结队且数量众多的绿海龟和玳瑁聚居而闻名，还有超过三千种的鱼类和珊瑚，梦幻的海洋世界让人炫目神迷。

🚶 下午继续乘船前往美人鱼岛美人鱼岛美丽而安详地坐落在阿皮亚约 30 分钟开外的海域，它是由世界生态保护组织管制的海洋生态保护海域，只能进行无污染的水上活动，如浮潜或深潜，旅行者可以来到这里尽情浮潜，享受绝美海景！就算只是躺在绵延的白沙滩上看着随风摇曳的椰子树，逛一逛纯朴的龙古斯民族的市集，也是非常惬意的体验。不过岛上每天有上岛人数限制，建议尽早预定。

**3
DAY**

兰卡央岛

☀️ 这一天把自己交给一座美美的海岛吧！兰卡央岛的风景极美，而且潜水环境十分不错，运气好的话，在岸边浮潜还能看到大海龟。当你下到海中潜水，说不定会遇见红天线虾虎鱼、黑鳍虾虎鱼、金粉虾虎鱼等海洋动物。对于海洋生物爱好者来说，这里是让你忘记一切烦恼的天堂。

🌙 傍晚，待到落日的余晖洒向海面，再乘游艇回到仙本那。

4
DAY

东姑·阿布杜·拉赫曼海洋公园 - 加雅岛 - 大茄来海鲜餐厅

☀️ 早起用完早餐，前往哥打基纳巴卢快艇码头或是哲斯顿码头，搭乘直达快艇前往东姑·阿布杜·拉赫曼海洋公园。旅行者可以在游艇上享受海天一线的美景，也可以浮潜邂逅色彩斑斓的珊瑚礁和海洋生物。

☀️ 下午，去加雅岛的沙滩走走，未经打扰的海滩风景总是很美，可以尽情享受拖曳伞、香蕉船、浮潜、深潜和沙滩 BBQ 等水上运动的乐趣。

🍽️ 傍晚，乘坐游艇回哥打基纳巴卢，挑战了一天极限运动一定很饿，那就在大茄来海鲜餐厅大快朵颐吧！老虎虾是食客必点，不要错过。晚餐过后便可回到酒店早些休息。

5
DAY



6
DAY

沙巴手工艺市场 - 丹绒亚路海滩 - 默迪卡购物商场

☀️ 早上去沙巴手工艺市场买些手工香皂等纪念品。随后再去丹绒亚路海滩，在林荫下散步，将海天相接的美景尽收眼底。海边还有许多不错的酒店和餐厅，旅行者可以在细软的沙滩上沐浴阳光，和朋友、家人一起冲浪、浮潜，夜幕降临时还可以看到壮丽宁静的日落美景。海滩附近也有很多价格实惠的饮料和美食，可以边畅饮果汁鸡尾酒边欣赏夕阳西下的美景。

🌙 傍晚，可以去逛一逛默迪卡购物商场，买一些物美价廉的特产，然后回酒店整理行李，前往机场乘坐南航航班飞回舒适的家。





邂逅沙巴, 一日观光体验游

商务出差 ## 假期短暂

旅游天数: 1 天

行程亮点: 体验海上极限活动, 放松身心。

适合谁: 商务出行旅客



丹绒亚路 - 东姑·阿布杜·拉赫曼海洋公园 - 哥打基纳巴卢



如果只有一天时间, 建议可以下榻在丹绒亚路的酒店。吃过早餐后, 体验冲浪、浮潜或者在细软的沙滩上享受日光浴都是不错的选择。中午再去东姑·阿布杜·拉赫曼海洋公园, 在游艇上欣赏海天一线的美景。下午当然要浮潜, 可以提前租借水下摄影机拍下水中的珊瑚礁和海洋生物, 傍晚看完夕阳回哥打基纳巴卢海鲜餐馆享用美食, 度过完美的一天。

最后修订日期为: 2018 年 3 月 6 日