

自助玩

TOURISM
MALAYSIA

馬來西亞

快樂出走

Top choices
on Malaysia by Taiwanese
tourist destinations



吉隆坡

吃喝玩樂・一網打盡

人氣部落客・艾瑪



砂勞越

叢林生態・探險體驗

東南亞的旅遊玩家 吳東平



檳城、馬六甲、布城

世遺古城・漫遊撇步

最會省部落客 九四三



沙巴

陽光海洋・樂活之旅

邊玩邊工作旅遊記者 江明麗

優質旅程與慇懃服務，因為您值得

自2月19日起，馬航每週11班直飛吉隆坡
每日帶您直達渡假天堂——沙巴



即刻登入馬航官網購票，優先享有最超值、最優惠的票價。
詳情請查詢馬航官網 www.malaysiaairlines.com.tw

或台北馬航訂位組：02-25147888 票務組：02-2716-8388 分機152-155



2012年SKYTRAX世界航空公司評鑑
世界最佳空中服務獎・五星級航空公司・最佳特色空中餐膳

加入我們：   

完美旅程始於伴您同行者。 **malaysia** 
airlines

Selamat Datang ... 歡迎蒞臨馬來西亞

馬來西亞處處是驚喜，展現出多種魅力與風采，傳統經典美食和購物天堂吸引各國饕客和城市旅遊家；寧靜沙灘、蓊鬱雨林與珍稀動植物帶來的驚奇，深受大自然愛好者一致推崇；豐富多元文化也是馬來西亞的賣點。不過，語言和航班應該是臺灣背包客對馬來西亞趨之若鶩的一大主因。

在馬來西亞旅行，臺灣背包客不必擔心迷路，可以輕鬆悠遊。雖然馬來西亞的官方語言是馬來語和英語，但因為馬來西亞華人眾多，所以「講中文也會通」。當地的福建話也與台語很雷同。

從臺灣出發到馬來西亞旅行也很方便，馬來西亞航空、中華航空、長榮航空，以及背包客的最愛亞洲航空等多家航空公司，都有台北直飛吉隆坡的班機。除了長榮航空之外，其他航空公司也都有從高雄出發到馬來西亞的航班，對中南部旅客而言相當便利。喜愛大自然之美的旅人也可搭乘馬來西亞航空或亞洲航空，直飛沙巴首府亞庇，從下飛機的那一刻開始感受婆羅洲的自然魅力。

為了讓臺灣背包客在馬來西亞的旅行更順利、更便捷，馬來西亞觀光局特地邀請四位知名部落客和旅遊媒體人，前往充滿自然生態風采的沙巴和砂勞越，歷史名城檳城、馬六甲、太子城，以及洋溢都會風華的吉隆坡，並聯合撰寫「馬來西亞快樂出走」一書，不僅詳實介紹當地的人文風情和景點，更有作者的私房推薦，以及各項馬來西亞旅遊小秘訣。

知名部落客九四三將帶領讀者進入馬來西亞歷史區—檳城、馬六甲和太子城，體驗當地美食與文化，以及世界文化遺產；部落客艾瑪則將介紹吉隆坡的現代都會風情和購物商場；旅遊媒體人江明麗和吳東平則將分享他們在沙巴和砂勞越的「自然」驚豔體驗。

馬來西亞觀光局藉此機會感謝四位部落客和旅遊媒體人，因為有他們的努力和深入馬來西亞，才有了這本「馬來西亞快樂出走」，讓臺灣民眾對馬來西亞之美有更深一層認識。我們也希望這本書對臺灣民眾計畫馬來西亞之行有所幫助。

目錄 Contents

序言 *Selamat Datang ...* 歡迎蒞臨馬來西亞

Part 1

沙巴 風下之鄉

04

沙巴交通	07
亞庇市區	10
亞庇近郊	15
山打根市區	20
沙巴美食	23
沙巴購物	29

Part 2

檳城 東方之珠

32

古城巡禮	34
檳城美食	37
檳城住宿	42
檳城交通	43
馬六甲世遺古城	44
馬六甲美食	46
馬六甲住宿	47
馬六甲交通	49
布城未來之城	50
布城住宿交通	52

Part 3

砂勞越 天堂應許之地

54

古晉暢遊	56
古晉美食 博物館	62
古晉生態文化	64
古晉住宿交通	67
美里市	68
美里郊區	72
姆魯國家公園	78

Part 4

吉隆坡 度假天堂

86

交通指南	88
購物天堂	90
住宿指南	95
城市觀光	98
特色SPA	100
精彩美食	102
馬來西亞FAQ	107

發行/ 馬來西亞觀光局
電話/ (02)2514-9704
網址/ www.promotemalaysia.com.tw
設計 印製 / 巨億廣告有限公司

地址/ 台北市敦化北路170號8樓C室(宏泰大樓)
傳真/ (02) 2514-9973
作者 攝影 / 江明麗、九四三、吳東平、艾瑪

馬來西亞地圖 MALAYSIA



風下之鄉——沙巴



作者簡介

江明麗

畢業於廣電科系，喜歡美食旅行、認識世界各地奇妙的人事物，曾任職於多家相關旅遊媒體，因公前往荷蘭、德國、韓國、泰國、日本、馬來西亞、紐西蘭、澳洲雪梨、墨爾本、斯里蘭卡、埃及、俄羅斯及國內各大觀光地區採訪報導。個人著作有《熱情原鄉原住民風情之旅》、《精選主題度假民宿》、《開著RV去旅行》、《FUN！騎單車去玩》、《馬來西亞經典之旅》等，現為自由撰稿人。

部落格：www.wretch.cc/blog/mingli160



颱風帶下的燦藍之地

沙巴是馬來西亞的第二大州府，位在婆羅洲(Borneo)北部，因與馬來半島的國土區分一東一西，旅客慣稱婆羅洲的沙巴為東馬。沙巴北倚南中國海，東邊是蘇祿海與西里伯斯海，左邊與砂勞越及汶萊相鄰，面積有74,500平方公里，因位處颱風帶以下，少有風災、地震，因而有風下之鄉的稱號。沙巴主要大城市包括首府亞庇市(Api-Api)、山打根(Sandakan)、斗湖(Tawau)、古達(Kudat)、仙本那(Semporna)、丹南(Tenom)等，納閩(Labuan)則是一座獨立的免稅島。

亞庇市馬來文稱為Kota Kinabalu，因此中文也譯為哥打京那巴魯。



亞庇市圍繞著南中國海興建，大多都是填海造地的領土，曾受英國殖民統治，城市裡仍舊保留不少歷史遺跡，鬧區集中在敦拉薩路(Jalan Tun Razak)、敦福史蒂芬路(Jalan Tun Fuad Stephen)一帶，包括飯店、旅館、美食餐廳、小吃以及百貨等等，吃喝玩樂樣樣都有，包括要去神山或東姑阿都拉曼海洋公園的巴士或遊艇也要在市區搭乘，是交通工具的總集散地。

沙巴的氣候四季如夏，只有旱季、雨季2種，旱季是每年的3-9月，雨季大約在11-2月，都是陣雨型態，不影響旅遊品質，衣服穿著短袖就可，雨季晚上加件薄外套，上到高山要帶厚外套。



飲食方面因為民族多元的關係選擇非常多樣，不管是馬來餐、中式料理還是印度菜，國際遊客的接受度都很高。旅遊的型態更是豐富，可以高山健行、生態探險、古蹟巡禮、潛水體驗、購物……等所有的旅行元素應有盡有，尤其是潛水活動，沙巴周圍海域乾淨清澈，有許多世界級的潛點可以欣賞海底美景，更是不可錯過的賞玩路線。想感受風下之鄉的魅力嗎？背起行囊準備出發吧！



※沙巴旅遊局

網址：www.sabahtourism.com/sabah-malaysian-borneo/tc
地址：51 Gaya Street, 88000 Kota Kinabalu, Sabah Malaysia
電話：+60-88-212121
Email：info@sabahtourism.com



如何前往

臺灣目前可以直航沙巴亞庇市的航空公司有馬來西亞航空與亞洲航空，飛行時間大約3小時20分鐘，其中亞洲航空因為才剛開通台北(TPE)往來亞庇(BKI)的航線，每週7班，常有促銷價格，可以隨時上網預訂機票，這家航空也是背包客最常運用的選擇之一。

馬來西亞航空：www.malaysiaairlines.com

亞洲航空：www.airasia.com/tw/zh/home.html

亞庇國際機場：www.malaysiaairports.com.my



在地交通

從機場前往市區

亞庇國際機場(Kota Kinabalu International Airport，簡稱KKIA)提供國際班機起降，臺灣搭乘馬來西亞航空就是在此起降。國內機場(Low Cost Carriers Terminal，簡稱LCCT)供國內與國際廉價航空使用，亞洲航空就是在此降落。KKIA距離市區約8公里，車程大約20分鐘，LCCT位在丹容亞路(Tanjung Aru)，離市區車程大約10分鐘。從機場可以選擇搭乘巴士進入市區，16A路線往來KKIA與LCCT，終點站位於市區的City Park巴士總站，出機場大廳後右轉步行約5分鐘可達，票價每人約RM2。如果考慮方便性，可選擇在機場櫃檯購買計程車票券，每台車約需RM25。

市區交通／巴士

亞庇市主要通行的巴士種類大致上可分為迷你巴士(Mini Bus)、長途巴士(Express Bus)以及城市巴士(City Bus)，迷你巴士與城市巴士的搭乘起終點均位在Wawasan Bus Terminal(旺旺山巴士總站)。迷你巴士像小麵包車，主要往來於亞庇市周邊的近郊或較偏遠的鄉鎮，一般採人滿開的模式，車資大約每人RM1-2，對於旅客來說需求程度較不高。



長途巴士對於想要前往神山公園或山打根、斗湖、丹南等其他城市非常方便，其中走東部山打根、南部斗湖地區的乘車站位在亞庇市Inanam Bus Terminal(下南南巴士總站)，離市區大概10公里的距離。要往神山公園可以選擇搭乘前往山打根、斗湖的巴士，在神山公園下車步行進去，車資每人約RM15~20。東馬快車電話:019-810-7799、019-822-6565，往山打根車資RM43、斗湖RM71.5。

城市巴士對於想要市區觀光的遊客來說最為方便，巴士會在主要道路Jalan Tun Razak、Jalan Tun Fuad Stephen、Jalan Haji saman、Jalan Coastal，包括市立清真寺、沙巴大學、1Borneo購物中心、中央市場、菲律賓手工藝市場……等都會停靠，票價便宜，每人約RM0.5~1。



市區交通／計程車

亞庇市的計程車有各家公司經營，常見的有黃色與紅白相間車身，白色多跑長程或往來機場，大部分上下車都在固定的計程車招呼站，目前雖有規定採跳錶，但一般還是習慣直接喊價，市區內差不多都在RM15~20左右。



市區交通／租車

沙巴開車屬於右駕，與臺灣相反，要在當地開車得先換國際駕照，認識一些交通語言或號誌，在沙巴開車也不是難事。如果在市區往來，也可以考慮承租機車，相關的租車可以前往位於Suria Sabah百貨隔壁的Wisma Sabah沙巴大樓，這裡有車行，潛水行與在地旅行的套裝可以購買。



人口 350萬人，有馬來人、華人及卡達山與巴天族等原住民
時差 沙巴與臺灣零時差
語言 英語、馬來語為官方語言
貨幣 馬來西亞令吉(RM)
電壓 240V，插頭規格為三孔扁腳三角插座

電話

馬來西亞國碼：60，沙巴區碼：88。

臺灣直撥沙巴電話：002+60+88+地區電話。

沙巴直撥臺灣電話：00+886+城市區碼(臺北2)+地區電話。

在沙巴打電話最方便的就是前往通訊行申辦預付卡，可以自選門號，搭配各種方案，最便宜的只要RM8就可以申辦一張行動電話晶片卡，內有RM5通話費，效期4個月，可以隨時加值，國外遊客以護照申辦即可。

營業時間

馬來西亞的上班工作時間，一般是每天8個小時，週六半天、週日休息。

政府機關週一到週五08:00~16:30，銀行10:00~15:00，週六半天，週日休息；百貨公司10:00~21:30。



沙巴亞庇7天6夜建議行程

Day1

臺灣→亞庇市→中餐：家興小吃店→馬里馬里(Mari Mari)文化村

→亞庇市晚餐：佑記肉骨茶→新天地廣場漫步(KK Water Front)→飯店check in

Day2

早餐→加雅街假日市集→富源茶室享用Hi-tea→市立回教清真寺→敦馬士達化大廈

→前往Kota Klias→Kota Klias體驗紅樹林生態之旅→於Kota Klias享用晚餐→返回亞庇

→飯店休息

Day3

早餐→港口搭船前往東姑阿蘭拉曼海洋公園→沙庇島體驗海底漫步→沙庇島午餐→前往加雅島

→體驗加雅島悠閒風情、浮潛→返回亞庇→晚餐：萬達大排檔品嚐美食小吃

Day4

早餐：家婆板麵→前往九如(Kiulu)體驗泛舟→前往泛舟起點→泛舟安全簡報→泛舟終點午餐

→前往洛高宜野生動物園→參觀野生動物園→返回亞庇→晚餐：和生園(kaandaman)

→飯店休息

Day5

早餐→亞庇市區之旅：獨立大草場(Padang Merdeka)、升旗山、艾京生鐘樓、沙巴博物館

→中餐→購物商城之旅：1 Borneo、Suria Sabah、Wisma Merdeka、Warisan Square、Center Point、City Mall→晚餐：小桃苑→飯店休息

Day6

早餐→前往神山公園→熱帶植物園區→返回亞庇→晚餐→飯店休息(註：如欲參加神山公園登頂行程，需要多安排2晚在神山公園住宿)

Day7

早餐→菲律賓手工藝品市集→中央市場→前往機場→賦歸

沙巴—亞庇市區

中央市場 Central Market

逛傳統市場是了解在地人生活文化最佳的方式，而亞庇市裡，要體驗真正的本地人早市的情況，中央市場是第一首選。中央市場就位在主要大道Jalan Tun Fuad Stephens上，也是Meridien飯店對面，是一棟2層樓的建築，一樓主要以各式乾貨、水果及蔬菜的販賣較多，二樓則是各類的美食小攤為主，可以品嚐叻沙、海南雞飯，一樓可以買到東南亞著名的熱帶水果如榴槤、山竹、紅毛丹、波蘿蜜……等，在每年的5、6月榴槤盛產季，味道較濃郁；市場裡還可以看到馬來西亞人愛吃的臭豆、製作糕點常用的香蘭葉、摩摩喳喳使用的彩色小粉圓等，還可以看到當地商家現場削椰絲的過程，師傅動作俐落，平均不到一分鐘就可以削完一顆椰子，非常有趣。



地址：Jalan Tun Fuad Stephens，Meridien飯店對面
時間：06:00-18:00
交通：搭乘city bus於中央市場下，車資RM0.5。

菲律賓手工藝品市集 Handicraft Market

位在中央市場隔壁的「菲律賓手工藝品市集」是搜刮各種特產、藝品的好去處，尤其是珍珠，幾乎每個攤位都可以看到以珍珠做成的各式項鍊手環，店家會強調是野生珍珠，不過購買時還是要注意品質，最好是跟懂得選購的朋友一起購買。如果只是喜歡珍珠的色澤，市場裡多的是一條減價美金5元的珍珠手環，買多還可以還價，不用因為價錢考慮品質問題；另外，還有一條條亮晶晶的飾品手環，買多可以殺到一條只要RM5，非常適合送禮自用。市場內也有以草編、藤編製作的各種手包或帽子，也有沙龍、布匹，每一種都深具特色，適合作為送禮的選擇。



地址：Jalan Tun Fuad Stephens，Meridien飯店對面
時間：06:00-18:00
交通：搭乘city bus於手工藝品市集下，車資RM0.5。



地址：Jalan Tun Fuad Stephens，Warisan Square對面
 時間：16:00-01:00
 網址：www.kkwaterfront.com
 交通：搭乘city bus於新天地廣場下，車資RM0.5。

新天地廣場 The Waterfront

在亞庇最有名的夜間生活去處就屬「新天地廣場」最熱門，這裡聚集多家的海鮮餐廳、Pub以及卡拉OK，傍晚時分就有不少的客人落坐在靠海的露天美食區，欣賞著名南中國海的美麗景致。

露天美食區連結著海濱木棧步道，不用餐的時候可以沿著木棧道散步，感受海風輕拂的涼爽，昏黃的燈光讓此區瀟灑著浪漫的氣氛。想要用餐的話，幾家著名的餐廳可以參考，Mai Yai Thai Orchid Restaurant提供泰式料理、海王城供應各式海鮮、Aesha Corner供應馬來美食。要喝咖啡或品酒聽音樂的話，The Shamrock Irish Bar、Cock & Bull都是不錯的選擇，V8 Pub & Bistro及BED等2家Pub都有現場演唱，可以消磨夜晚時光。

加雅街露天假日市集

Gaya Street Sunday Market

地址：Gaya Street

時間：每週日06:30-13:00

交通：搭乘city bus到手工藝品市集，再步行前往，車資RM0.5。

加雅街位於亞庇市最精華的地段，這裡在英國殖民時期就已經發展，街道兩旁至今都還能看到一些古老的英式殖民建築，不管是飯店還是茶餐室，甚至布莊等等，可說是亞庇最古老的街道之一。加雅街在每個週日都會封街讓市集進駐，主要的區域在Jesselton飯店到市議會之間大約4個街口的距離，攤位分布在道路兩旁。

商品琳瑯滿目，有寵物、服飾、植物、蔬菜、水果、咖啡與糕點等等，當地人會買一些植栽回家種，可以看到如榴槤、山竹等果樹的樹苗，對於遊客來說，品嚐一些豆沙餅、粽子之類的糕點美食最適合，當地也有現磨的沙巴咖啡可以購買，大老遠就可以聞到咖啡的香味。





艾京生鐘樓

Atkinson Clock Tower

為了紀念亞庇市第一任總督法蘭西喬治艾京生(Francis George Atkinson)而建。這位年輕的總督在28歲時因感染瘧疾去世，其母為了悼念兒子，特別在英國就地打造了這個鐘樓，所有的建材都是英國當地取得，建好後再船運到亞庇，完工於1905年。也是當年的地標之一，直到1956年前，一直都是亞庇船隻的辨識建築。這座建築也是躲過二次大戰的珍貴史蹟之一，鐘樓目前仍完好的運轉中，每年會由專業的調鐘師傅調整2次，以確保鐘樓的正常運作。

地址：巴萊士山(Brace Hill)，位在亞庇警察局隔壁

升旗山

Kota Kinabalu Signal Hill Observatory

想要鳥瞰亞庇市的市景，最佳的地點就是位在半山腰的升旗山瞭望台，瞭望台離市區大概10分鐘車程，是位在公路半途的一座觀景平台。觀景台不大，有2座涼亭，大概有300公尺的高度，可以眺望南中國海以及市區景觀，包括幾棟著名的百貨商城也一目瞭然。升旗山最佳的觀景時間為黃昏時分，夕陽西下可以見到天際晚霞萬丈光芒，風光綺麗，令人難忘。

地址：Signal Hill

交通：順著艾京生鐘樓旁的Bukit Bendera山路往上，大約10分鐘車程可以抵達半山腰瞭望台所在地。

注意事項：夜間此區較少人煙，建議要多人前往並注意自身安全。





州立清真寺

Sabah State Mosque

興建於1977年，是沙巴第一座州立清真寺，融和伊斯蘭與現代建築風格建造，最著名的是以18K金打造的16座大小型洋蔥圓頂與尖塔屋頂，當時耗費鉅資，花了RM3600萬元打造。清真寺可容納約6000名信徒，有固定時間開放給一般遊客參觀，但需著莊重的服飾，男生不可穿短褲，女生必須披上頭巾和穿上長袍。這裡還有專為女信徒規畫的祈禱陽台，約可容納500人。



市立清真寺 City Mosque

有水上清真寺之稱的市立清真寺因為在一座人工湖上得名，興建於1997年，由4座白色尖塔與一座寶藍色洋蔥圓頂組成，清真寺以純白色調呈現，在藍天下顯得特別耀眼美麗。一般遊客可以入內參觀，但男生不可穿短褲，女生必須披上頭巾和穿上長袍脫鞋後進入，需酌付RM5。清真寺可容納約12000人祈禱，也是亞庇市最大的回教清真寺。拍攝清真寺最佳的時間在下午，順光的位置讓清真寺全棟建築都沐浴在陽光之下。

地址：里卡士灣(Likas Bay)

時間：08:00-17:00

週六09:00-11:00

門票：免費

交通：搭乘city bus於市立清真寺下。



地址：Jalan Tunku Abdul Rahman, Sembulan, Kota Kinabalu, Sabah

時間：週一到週四08:00-11:00、14:00-16:30，週五08:00-10:30、14:30-16:30，週六到週日08:00-11:00、14:00-16:00

門票：免費

交通：於亞庇市政廳(DBKK)前的巴士站搭乘15號線，前往Sembulan方向，或16號線，前往Tanjung Aru方向，每人車資RM1，搭乘計程車單趟約RM12-15，車程約10-15分鐘。

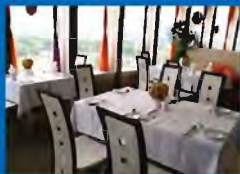


州立博物館 Sabah State Museum

位在亞庇市的舊皇宮山丘上(Old Palace Hill)，博物館在1984年開放，主建築以多元民族的概念打造，整個外觀是取材龍古斯族特有的長屋設計，屋頂延伸至屋簷的白色線條，代表蘇馬紹舞者優美的手臂線條，而另一棟科學與教育中心的建築則是擷取土著特有竹編帽的意象設計，整個園區包括文化村有廣達43英畝的面積。

主建物所在的空間設計了中央展覽室與6個畫廊，陳列包括回教文明、考古、歷史、自然、陶瓷器與銅器的展演，其中在大廳還擺放了一隻數年前，在沙巴海域擱淺而死亡的殺人鯨魚標本，雖是小鯨魚，但體積仍然龐大，占了3層樓的高度。除了室內展館，戶外也規畫各民族的文化村落，包括原住民龍古斯族長屋、巴天族傳統屋與中國傳統屋等等，都可以深入認識沙巴的傳統歷史文化精髓。

地址：Locked Bag 2015, 88566 Kota Kinabalu, Sabah
電話：+60-88-253199/225033
時間：09:00-17:00
門票：觀光客RM15
網址：www.museum.sabah.gov.my
交通：於旺旺山百貨商城前的巴士站搭乘13號公車於州立博物館下車，車資RM1，計程車大約RM15左右。



敦馬士達化大廈

Menara Tun Mustapha Tower

隸屬於沙巴基金局(Yayasan Sabah)的「敦馬士達化大廈」是沙巴最顯眼的地標建築，興建於1977年，最特別的地方在於整棟建築呈圓柱形體，這在建築學裡是非常艱困的工程，建築師還是沙巴在地人，非常難得。它僅僅以一支主力大柱做支撐，再用96條鋼條以輻射狀牽制、穩固建築體，世界上也只有4座這樣的圓形建築體完成。大廈總高有32層，包括了大型劇院、小型劇場、展覽廳，以及一間位在18樓的旋轉餐廳——Atmosphere旋轉餐廳，餐廳全天供餐，有自助餐以及套餐，價格相當平實，飲料只要RM5起，麵食料理RM18起，沒有基本消費，加上這裡可以欣賞沙巴漂亮的海域景色，是不錯的美食嘗空間。

地址：Jalan Sularman, Teluk Likas, Peti Surat No.11201, Kota Kinabalu, Sabah
電話：+60-88-326300
時間：展覽館週二到週日09:00-18:00(週一休)
旋轉餐廳11:00-01:00
門票：免費
網址：www.ysnet.org.my
交通：於旺旺山百貨商城前的巴士站搭乘5A號公車於敦馬士達化大廈下車，車資RM2，計程車大約RM15-20左右。

沙巴—亞庇近郊

克里亞斯濕地生態巡遊

Klias Wetland Proboscis

Monkey&Fireflies Watching

克里亞斯濕地位在亞庇市區西南方，車程大約2小時的保佛地區(Beaufort)的克里亞斯半島上。這裡是屬於河海交界的河口區，生長著大量的紅樹林，由於長鼻猴習慣生存在河海口交界處，因此這裡也是觀察長鼻猴最佳的自然地點。

長鼻猴白天會出外覓食，只有清晨與傍晚才有機會看到他們出現在樹枝末梢，因此觀察他們活動的最佳時間為下午3-4點的時候，當地業者會開小艇載著遊客巡遊在河道上，最常見到長尾猴，他們生性活潑好動不怕人，所以不需望遠鏡就可以觀察。長鼻猴怕生，只要船隻一靠近就會離開到樹林深處，因此建議要攜帶望遠鏡方便觀察。另外還可以看到銀色樹懶，但是數量稀少，看到的機率不多。

當地的長鼻猴族群約有2-3個，一般一個家族的長鼻猴會有7-8隻，最多可到十多隻。傍晚時分是他們的休息時間，為了躲避天敵會停在樹上休息，所以傍晚看到長鼻猴的機率很高。這裡生態復育環境佳，也能見到大量的螢火蟲棲息在樹上。大約天黑時，閃閃發亮的螢火蟲開始出現，一棵棵的樹上宛若點上聖誕燈飾，璀璨亮麗，非常迷人。



沙巴假期

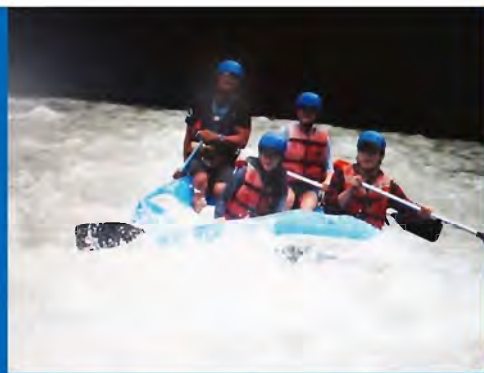
地址：Lot G32, Ground Floor, Wisma Sabah, 88000 Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-222708

時間：08:00-18:00

價格：尋幽探險——尋找長鼻猴和螢火蟲（包晚餐、車子接送，不含導遊小費和公園入場費），特價每人RM99。

網址：sabahholidays.com



九如河泛舟體驗 Kiulu River Rafting

沙巴有2條著名的河流可以泛舟，一是位在南部的巴達士(Padas)，屬於3-4級的挑戰型河流。一條就是位在神山附近的九如河，泛舟等級算是初級，只有1-2級，河水平緩，是一條老少咸宜的泛舟河流。九如河位在沙巴西北區的斗亞蘭地區(Tuaran)，離亞庇市區約需1.5小時車程，泛舟起點視水量不同會有變動，水量豐沛時可泛舟約15公里長，時需一小時左右，河道平緩，中途大約有7-8處的急流，但如果控制得宜都能安穩通過，除非客人要求翻船，教練才會在安全的範圍下滿足乘客的要求。



River Bug

地址：Lot 227-229, 2nd Floor, Wisma Sabah, Jalan Tun Fuad Stephen, 88100 Kota Kinabalu, Sabah

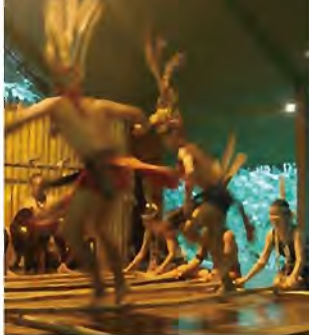
電話：+60-88-260501

時間：08:00-15:00

價格：每人RM170，含BBQ午餐Floor(至少4人)

網址：www.riverbug.asia

交通：每人RM30可來回接送



馬里馬里文化村

Mari Mari Cultural Village

MariMari在馬來語代表的意思是「來」，有歡迎之意。這裡是由私人經營規劃的沙巴傳統文化村落，位在離亞庇市大約20分鐘車程的下南鎮建山地區，裡面可以看到沙巴五大原住民的傳統生活樣貌，包括龍古斯族、巴天族、杜順族、倫達耶、毛律族等等。在這裡可以看到龍古斯族長屋的原型，認識這個沙巴最大族群的生活型態，一個長屋可以居住好幾十個家族，長屋裡小小個隔間就是一個家庭，睡覺、煮飯都在裡面，非常簡單。沿途還有原住民杜順族傳統烹調方式介紹，以簡單的食材加入竹筒裡，再以火炊煮，體驗原始的料理方式，不了還可以親自品嚐。另外也可以試試原住民的釀酒，體驗龍古斯族的鑽木取火，倫達耶族則有樹皮搓繩示範，以及毛律族的跳木板，傳統舞蹈的表演等等，認識沙巴原住民的特色。



Traverse Tours Sdn Bhd

地址：Lot 227-229, 2nd Floor, Wisma Sabah, Jalan Tun Fuad Stephen, 88100 Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-260501(僅接受預約客)

時間：10:00-21:00

價格：套裝行程每人RM180，含市區來回接送、導遊、自助餐(午餐、下午茶或晚餐)、房屋解說和示範、各類活動和文化表演。

網址：www.traversetours.com

東姑阿都拉曼海洋公園

Tunku Abdul Rahman Marine Park

由5座島嶼加雅島(Pulau Gaya)、曼奴干島(Pulau Manukan)、馬穆迪島(Pulau Mamutik)、蘇祿島(Pulau Sulug)、沙庇島(Pulau Sapi)組成，就位在亞庇市區外圍的海域，最遠的島嶼船程也只要25分鐘，此區以海域活動為主，包括深潛、浮潛、海底漫步與海底小綿羊單車(Scuba-Doo)的項目最受歡迎。一般遊客活動的島嶼主要集中在沙庇島與加雅島，其中加雅島、曼奴干島有度假村可過夜。一般暢遊海洋公園的方式是選擇2個其中的島嶼進行水上活動，早上出海，大概下午回到市區，包含一頓島上的餐點，不潛水的話可以選擇在島上做日光浴、踏浪等等，度過悠閒的島嶼時光。



SeaQuest水上活動公司

地址：1 Sutera Harbour Boulevard, Sutera Harbour, P. O. Box 13726, 88843 Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-290943/261992

時間：國家公園08:30-17:00。SeaQuest 07:30-17:00。

價格：公園門票遊客每人RM10。深潛套裝行程2人以上每人RM228(2處潛點)。水上活動香蕉船每人RM40(至少3人)，拖曳傘每人RM100。雙島浮潛遊每人RM170，含門票、浮潛用具、中午BBQ。海底小綿羊單車每人RM250。

網址：www.seaquesttours.net



圖片提供 Borneo Seawalking

沙底島海底漫步 Sea Walking

海底漫步是近幾年來沙巴相當盛行的海底活動，業者在有如太空面罩的玻璃頭套，充滿氧氣阻擋海水進入，因此就算不諳水性的人也可以自在的行走海中。海底漫步活動都在沙底島周邊海域進行，大概離島5分鐘船程的海上設置了一座平台，遊客在此下水，每一個面罩都有氣管連結到氧氣槽，步行的範圍不會超過平台50公尺距離，相當安全。在海底的時間大約10~15分鐘，可以近距離與珊瑚礁魚親近，也可以試著接觸海膽、海星之類的生物，業者會派一位水中攝影師為遊客拍照，屆時可以選擇喜歡的圖像購買。



Borneo Seawalking有限公司

地址：Suite511 Central B/D, Jalan Sagunting, Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-249115

價格：公定價每人RM250

網址：www.borneoseawalking.com

沙巴茶園 Sabah Tea Garden

沙巴茶園離亞庇市區約2小時車程，座落在神山公園的範疇，海拔約692公尺。茶園周邊是具有130萬年古老歷史的熱帶雨林。目前由私人公司經營管理的沙巴茶園擁有大約1000公頃面積，以生產無農藥阿薩姆紅茶為主，遊客來到此地可以參觀工廠製茶的過程，包括清晨採摘或機器剪下的茶葉，經過室內萎凋、機器滾動、發酵、烘乾到分級包裝的過程，也可以透過實驗了解有機茶與化學茶的差異。這裡附設餐廳可以享用各式餐點或下午茶，業者也打造了龍古斯族的傳統長屋民宿以及獨棟套房供遊客安排2天以上的旅程，可以在廣大的茶園裡，悠閒的度假。

地址：Km17, Jalan Ranau/Sandakan, Kg. Nalapak, 89309 Ranau, Sabah

電話：+60-88-879220

價格：製茶過程約一小時，參觀每人RM12，至少2人；茶園一日遊約5小時，每人RM80，含製茶過程、午餐、茶園巡禮、步道健行。2天一夜套裝每人RM190，至少15人，含一晚傳統長屋體驗住宿、3餐、各項參觀行程，不含接送。

網址：www.sabahtea.net

交通：於下南南公車總站(Inanam Bus Terminal)搭乘前往山打根路線的高速巴士，於沙巴茶園入口下，再步行進去。或洽詢沙巴假期：+60-88-222708。





摩羅里河魚按摩 Moroli River Fish Massage

位在離亞庇市區約2小時車程的蘭瓏魯安帝村，這裡的村民在多年前開始摩羅里河的護溪行動，只在固定的時節才可以獵魚或釣魚，以保護河裡的生態，多年下來護溪有成，村民也開放遊客到溪裡體驗河魚按摩的活動。河裡的魚種主要為銀色鯽魚，體形頗大，與印象中的小型溫泉魚不同，不過鯽魚本身也有吃肉質的習慣，因此站在河裡沒多久就會被一大群鯽魚圍繞，感受手、腳被魚兒按摩的舒適感受，除了手腳魚按摩以外，也可以體驗全身按摩，到河水深處與魚群游泳，做個全身的鱼類SPA，非常有趣。

地址：P.O Box 552, Kg. Luanti Baru, 89308, Ranau, Sabah

電話：+60-88-876988/016-806598

時間：08:00-16:30、12:00-13:00午休。

價格：門票遊客每人RM10，腳底魚按摩遊客每人RM5，全身魚按摩遊客每人RM25，相機每台RM2，錄影機每台RM5。

網址：www.tagalmoroli.webs.com

交通：在亞庇市城市車站北站搭乘前往蘭瓏的巴士，在波令溫泉入口下，車資約RM16，再轉搭前往蘭瓏魯安帝村的巴士，車資約RM6。或洽詢沙巴假期：+60-88-222708。



洛高宜野生動物園 Lok Kawai Wildlife Park

由政府機構管理經營的野生動物園，於2007年開放，面積大約有280公頃，離亞庇市區大約有25公里距離，車程需一小時。園區內包括有植物園與動物園的區域，其中動物園的部分畜養了超過100種動物，包括長臂猿、亞洲大象、各式鳥禽類，當然還有鎮園之寶——長鼻猴，長鼻猴飼養非常不易，園區可以復育成功一個家族很不簡單，透過圍欄可以觀察公猴君臨天下的模樣，高高的樹幹上，幾隻母猴正在休憩或照顧剛生出來的小猴，對於在克里亞斯河無法看清長鼻猴的遊客來說，這裡可以滿足觀察的欲望。園區內也有安排紅毛猩猩與鸚鵡的現場表演，紅毛猩猩可愛逗趣，無辜的表情征服許多觀眾的心，也是園區內的大明星。



地址：Jalan Penampang - Papar Lama, W.D.T. No. 6389507 Penampang, Sabah

電話：+60-88-765793/765710

價格：門票遊客每人RM20

時間：09:30-17:30

交通：在WismaMmerdeka百貨對面的公車站搭乘city bus前往旺旺山巴士站，車資每人RM0.5，於旺旺山巴士站轉搭17B、17C、19、20路線巴士前往洛高宜鎮，車資每人RM3，在洛高宜鎮轉搭計程車進入動物園，車資約RM20。或洽詢沙巴假期：+60-88-222708。



神山國家公園植物園

Mt. Kinabalu Botanical Garden

如果沒有機會到神山攻頂，也可以在國家公園內附設的植物園欣賞神山特有的植物。園區內各式奇花異草，每一株都有指示牌解說，紅色代表的就是神山特有種，藍色就是一般常見的品種，黑色屬於藥草類等，簡單明瞭，在園區內慢慢走逛大約需要1小時的時間，包括稀有蘭花、豬籠草等，都是園內的明星花卉。



電話：國家公園詢問處+60-88-889098

價格：門票遊客每人RM5

時間：09:00-13:00、14:00-16:00，
解說導覽每日09:00、12:00、15:00。

交通：在Padang Merdeka迷你巴士總站搭乘前往蘭瓊路綠的巴士，在國家公園路口處下車，步行進入植物園，車資約每人RM15-20，車程約2小時。



波令溫泉 Poring Hot Springs

距離神山國家公園大約39公里，從亞庇市區出發大概需要2小時車程。溫泉是在二次世界大戰由日本人開發，屬於硫磺泉，國家公園在此規畫了室內以及露天的浴池，露天浴池以瓷磚打造一個個泡池區，開個水龍頭，溫泉就流出來。雖是硫磺泉，但硫磺味並沒有很濃。在露天池泡湯需著泳裝，室內池可擁有個人泡湯空間，但需另外付費。從溫泉區前往森林間，規畫了一條樹冠吊橋棧道，可以在高達40公尺的樹梢上觀察林間生態，也是拜訪此區不可錯過的活動。

電話：波令溫泉管理處+60-88-878801

價格：國家公園門票遊客每人RM15，私人浴池每小時RM15。相機每台需收費RM5，錄影機每台需收費RM30，樹冠吊橋每人RM5。

時間：溫泉07:00-18:00、樹冠吊橋09:00-16:00。

交通：在Padang Merdeka迷你巴士總站搭乘前往蘭瓊路綠的巴士，在蘭瓊下車，車資約RM15，轉搭小巴進入波令溫泉，車資約RM6。沙巴假期推出沙巴神山公園一日遊每人RM99(包午餐、專車接送，不含導遊小費和公園入場費)，前往波令溫泉及體驗樹冠吊橋健行，洽詢：+60-88-222708。

卡安達曼SPA 館 Ka'andaman SPA

由華人老闆經營的東南亞按摩療程芳香SPA館，於2004年7月開幕，距離亞庇市約15分鐘車程。館內設計充滿峇里島南洋度假的風味，包括了6間單床按摩房，4間雙床按摩房以及有一間腳底按摩房，共有25位按摩師提供服務。按摩技法包含了日式與瑞典式的技巧，比泰式按摩來得柔和，搭配的精油都是純天然提煉，有香茅、柚子葉等，其中較熱門的卡安達曼舒活療程，以椰絲磨砂增加肌膚的美白效果

地址：Km8, Hongkod Koisaan(KDCA)88700 Beverly Hills Plaza, Jalan Penampang, Sabah

電話：+60-88-721008

時間：11:00-23:00

價格：卡安達曼舒活療程2小時每人RM368，卡安達曼傳統身體按摩療程1小時每人RM168，傳統足部穴位按摩1小時每人RM108，以上價格不含稅。

網址：www.kaandamanspa.com.my

交通：可於亞庇市區搭乘計程車前往，車資約RM20，或搭乘SPA館接駁車於1 Borneo 百貨商城來回接送，每台車RM60，至多4人。

圖片提供 卡安達曼 SPA 館



沙巴—山打根市區

山打根市區 Sandakan

從亞庇市出發，大約45分鐘的飛行時間或6個小時車程，就能抵達位於沙巴東海岸的山打根市。山打根是一座具有歷史背景的海港城市，蘊藏著沙巴繁盛時期富饒多變的生命力。從這裡出發約一小時路程，可以抵達熱帶雨林保護區，且知名的海龜島就在距離不遠的海中央。遊客可在這裡看到瀕臨絕種的綠海龜和玳瑁，以及享受浮潛樂趣。山打根附近還有許多石灰岩洞穴，幾世紀以來，當地人都在這裡採集燕窩。如此豐富的旅遊資源，相當值得一遊！



女作家之故居 Agnes Keith House

Newlands是山打根元首府路山坡上的英國殖民政府遺地。Agnes Keith 故居就位於Newlands內。它是一個懷舊和可以遠眺山打根灣全景的最佳地點。

美國籍的Agnes是一位名作家，1930至1942年，她在這間別墅式公寓完成了描述戰前在山打根的生活情景的作品小說。沙巴《風下之鄉》的名字就是由她其中一本作品而來的，形容沙巴的地理位置處在颱風圈之外。她的第二本著作則是《回家的三個人》，描述他們兩人在戰時的經歷。這部作品也曾經被拍成電影！

這間木造的兩層別墅式寓所，建於可以俯瞰山打根市的山崗上。在二次大戰時曾被炸毀後，於1946年在原址重建。後來沙巴博物館修復其故居並開放給公眾參觀，當中展示了Agnes生前的作品和家具佈置，頗值得參觀。

地址：Muzium Warisan Sandakan, Wisma Warisan Sandakan, 90702 Sandakan, Sabah

時間：09:00 - 17:00

電話：+60-89-222679

門票：RM 15

交通：由山打根市中心搭乘巴士約10分鐘

英國茶館 English Tea House

在Agnes Keith 故居隔壁是一間名為英國茶館的英式餐廳，曾是殖民地時期英國高官的渡假別墅。一位英國人在2002年開始把它租下來改建為餐廳。餐廳設計採殖民時代的風格，還親自從英國帶來一些古董家具。餐廳播放著二、三十年代的懷舊英文歌，連服務生也穿著英式的女僕服飾。遊客可在室外草坪上，體驗英國高官貴族玩的槌球遊戲，也可以坐下享受自然微風，品嚐咖啡或茶及點心，一邊瞭望山打根海灣。



地址：No.202, Jalan Istana,
90000 Sandakan, Sabah, Malaysia

電話：+60-89-222544

網址：www.englishteahouse.org

交通：由山打根市中心搭乘巴士約10分鐘



聖邁克及諸天使教堂 St. Michael's and All Angels Church

聖邁克及諸天使教堂是山打根最古老的建築之一。這座教堂是沙巴第一座以石頭建造的建築物，開始建於1893年，歷經近30年完成。教堂建材用的是鐵樹、紅泥磚，以及據說由森森(Sim Sim)搬運過來的石塊等，而裝飾門窗的白色石頭則是從香港運過來的。

這座教堂在第二次大戰後，只剩下石牆。之後，教堂幾經修復及重建才成為眾人注目的紀念文物建築之一。在紀念二次大戰結束60週年時，澳洲政府還捐贈了美麗的彩繪玻璃窗給教堂。

地址：P.O. Box 17, 90700 Sandakan, Sabah, Malaysia

電話：+60-89-215860, +60-89-274830

交通：由山打根市中心搭乘巴士約10分鐘

拉卜灣長鼻猴保護中心 Labuk Bay Proboscis Monkey Sanctuary

拉卜灣長鼻猴保護中心在Semawang紅樹林中。在這裡您可以看到行動自由的婆羅洲長鼻猴。長鼻猴是群居動物，經常二、三十隻一起行動，每一群當中只會有一隻成年的雄性長鼻猴。群居的長鼻猴喜歡以未成年公猴為一群，或由家庭組合而成。雄性長鼻猴擁有大鼻子、大肚、紅平頂髮型和白尾巴；而雌性長鼻猴體型比較小，鼻子又挺又小。

在這庇護中心的觀望台，可以近距離觀賞它們嬉戲，互相清理毛髮，交配，打架等。長鼻猴餵食時間分別為上午9點30分，中午11點30分，下午2點30分，及下午4點30分。一到晚上，遊客可以參與夜遊，有機會看到野豬，飛鼠，螢火蟲和鱷魚！該保護區提供雙人房，家庭小屋和宿舍方便遊客過夜。

地址：Labuk Bay Proboscis Monkey Sanctuary, Yet Hing Oil Palm Estate,

Off Jalan Labuk, Sandakan, Sabah, Malaysia

電話：+60-89-672133, +60-89-672177, +60-89-674880

門票：RM 60

交通：由山打根市中心搭乘巴士約1小時



西必洛人猿保護中心 Sepilok Orang Utan Sanctuary

來到山打根，如果沒參觀西必洛人猿保護中心的話，就不算完成山打根旅程了。西必洛人猿保護中心是於1964年建成。它佔地廣達四千五百公頃，座落在原始森林保護區內，是世界上最大的人猿保護中心。

紅毛猩猩（學名Pongo Pygmaeus）外形與人類非常相似。令人更為驚訝的是，它們96.4%的基因是和人類一樣的。它們的舉動十分討喜。在西必洛人猿保護中心所收留寄養的紅毛猩猩，多是來自森林劃木區、種植園丘，或是被非法捕捉而受傷及落單的小紅毛猩猩。它們在獲得充分的護理和在野外生存的技能訓練之後，就會被回歸森林裡。

在這保護中心，您可以在每一天的餵食時段（上午10點和下午2點）於瞭望台前觀看紅毛猩猩。看守員帶著香蕉和牛奶，耐心等待紅毛猩猩們出現。一般小紅毛猩猩會害怕靠近人類，看起來對人類似乎存有戒心；而一些老練的紅毛猩猩則早已習慣與人類相處。除了紅毛猩猩之外，瞭望台附近同時也可以見到一些頑皮的小獼猴出來覓食。

在觀賞了紅毛猩猩餵食情景之後，遊客可在影音室內觀賞紅毛猩猩記錄片。西必洛人猿保護中心的其他設施包括了餐廳、禮品專賣店等。亦可在中心外圍的渡假村下榻住宿。

地址：Sepilok Orang Utan Rehabilitation Centre,

WDT 200, 90000 Sandakan, Sabah

電話：+60-89-531180

時間：09:00 - 11:00, 14:00 - 15:30

門票：RM 30

交通：由山打根市中心搭乘巴士約40分鐘





蘇高 Sukau

乘快艇沿著這條會合蘇祿海水和河水的京那巴當岸河流前進，您可以在河下流的盆地看見馬來西亞面積最大的濕地平原，更是東南亞最大的野生動物聚居棲息地。560公里長的京那巴當岸河，孕育著世界上最豐裕的生態與生物鏈系統。河川周遭涵蓋了五種特有的動植物棲息與生長環境—雙子翼或乾燥叢林、浸透水以及石灰森林、淡水與鹽水沼澤地。

蘇高也擁有豐富的野生動物資源。在這裡只要您稍作留意，就可觀賞到多種靈長類、爬行類、野生動物及鳥類。周圍的森林是全球少數曾經發現十多種靈長類的地點之一。同時也是婆羅洲所有的八個犀鳥品種的家園。在這裡，您可以選擇破曉或黃昏時分沿河向下巡遊，將會看見長鼻猴、婆羅洲矮象、蘇門答臘犀牛和其他野生動物聚集在沿河堤旁。晚飯後，您也可以通過導遊的簡介或夜間出遊尋找野生的夜行性動物，如：鱷魚、鳥類及豹等。除此之外，也可以環村漫步，體驗京那巴當岸土著Orang Sungai的生活方式，觀看傳統文化表演或蔬果種植過程等。



交通：
由山打根市中心到蘇高區
的公路約2小時車程，包
括途經棕油種植園的42公
里碎石路

海龜島公園 Turtle Island Park

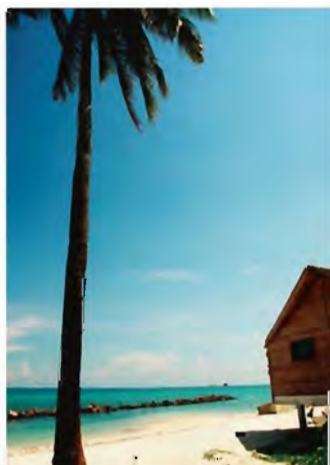
海龜島公園是沙巴第三個海洋公園。它位於距離山打根北端40公里的蘇祿海，也是東南亞重要的海龜產卵及孵育場之一。作為海洋保護區的一部分，西靈岸(Selingan)巴昆岸格吉(Bankungan kecil)和古里珊(Gulisan)是瀕臨滅絕的綠海龜和玳瑁的安全港。

在西靈岸島(Selingan)可以游泳和浮潛，在水中觀賞海龜自在悠遊，以及珊瑚間穿梭覓食、浮出水面呼吸換氣的景象。遊客也可以在西靈岸島(Selingan)過夜，在公園管理員的引導之下見證海龜媽媽產蛋的過程，參觀龜蛋移植的孵化場，以及看小海龜第一次被釋放到海裡。

地址：Crystal Quest Sdn Bhd., Sabah Park Jetty, Jalan Buli
Sim-Sim, P.O. Box 848, 90719, Sandakan, Sabah.

電話：+60-89-212711

交通：由山打根碼頭搭乘快艇約1小時30分鐘



如需獲得更多旅遊資訊和住宿詳情，請瀏覽官方網站：
<http://www.sabahtourism.com/tc>
或詳閱新浪微博 @美麗沙巴

沙巴一美食

佑記茶室 Yu Kee Bak Kut Teh

佑記肉骨茶一開店就生意興隆，這間開了超過30年、沙巴人從小吃到大的茶店，以特殊的藥材風味煲出了肉骨茶的精華。老闆葉亮德每天花上7~8小時，以當歸、八角、胡椒、枸杞等多種中藥材熬煮，直到高湯成為奶白色才算完成，最特別的是肉骨茶湯色偏暗，卻沒有過重的鹹味，這是老闆特別加了一味黑豉油調色而成，湯頭清香，令人難忘。店裡點菜是一份份叫，最出名的有排骨、冬菇、腸、肚、肝、腰、肉丸、豆腐等，而且一定要加上油條才算道地，還有以黃酒做底的豬腰，豬肝也非常好喝，在天涼時特別暖胃。



地址：74 Jalan Gaya, Kota Kinabalu, Sabah
電話：+60-88-221192
時間：16:30~21:00(隔週一休)
價格：肉、排骨、冬菇RM5.5，肉丸RM6，豆腐大份RM1，腸、肚RM5.5。



怡豐茶室 Kedai Kopi Yee Fung

沙巴人早餐喜歡湯麵油水鹹香的味道，開始活力的一天，因此叻沙、蝦麵生意特別好。在加雅街有一家經營超過20年的茶室——怡豐茶室，就是以叻沙出名。怡豐茶室只賣3種菜：叻沙、牛雜、砂褒雞飯，老闆莊秋旺專門固守著砂褒雞飯的煮台，從開門就沒休息過，生意特好。怡豐叻沙也是用十多種藥材熬湯，咖哩味濃，椰香風味豐郁，香辣中帶點甘甜味，米粉順著湯汁滑入口中非常順口，搭配一顆酸柑更提味。砂褒雞飯有以雞湯熬煮的米飯、雞肉、鹹魚以及蘑菇，加上一個半熟蛋，以砂褒的保溫熱氣將食材燜熟，褒底的米飯高溫下呈現焦香，金黃香脆，令人口水直流。這些好料搭配菊花茶、冬瓜涼茶、薏米水或酸梅檸檬桔子冰更棒。

地址：127 Jalan Gaya, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia
電話：+60-88-312042
時間：週一至週六06:30~17:00，食物檔-14:00，週日06:30~14:00，不定休
價格：叻沙RM4、牛雜RM5、砂褒雞飯RM4.5、拉茶RM2





富源茶餐室 Kedai Kopi Fook Yuen

老店位在路陽區的富源茶餐室，是沙巴人吃早餐配咖啡的熱門地點，目前已經有多家分店的茶餐室，以位在加雅街的分店空間最寬廣，加雅店是第4間據點，2010年8月才新開幕，店內除了新鮮出爐的麵包之外，還提供娘惹美食以及馬來菜，選擇非常豐富，各家分店的負責人都是家族的兄弟們掌理經營，還可以看到兄弟們的合照。

店內的招牌是牛油咖央(Kaya)，大片的奶油鋪在香甜的椰醬上，搭配烤得香酥的吐司麵包，滋味迷人。富源的麵包都是店家自製，且絕不過夜，嘗起來麵香濃郁，很有咬勁，本地人都會買上一條條吐司回家品嘗。這裡的咖央醬(椰醬)也是自製，有原味及斑蘭葉2種口味。



地址：A 3, G/F, Phase 4, Damai Plaza,
88330 Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-232794

營業時間：07:00-02:00

價格：牛油咖央白吐司RM1.2，咖央
RM1.7，白咖央RM2，咖央醬
RM7。

家嫂板麵

看店名以為老闆會是一位親切的大嬸，沒想到是面目慈祥的老伯，家嫂板麵的老闆蘇建東表示，在廣東話裡，家嫂意指媳婦，取這樣的名最主要的是希望客人在店裡用餐，可以更有親切感。家嫂的板麵是客家口味，在客家話裡，板麵也稱刀馬麵，最早都是用手工刀切，量多才改用機器處理，口感有點像手工麵，彈Q有咬勁，板麵搭配以雞骨、豬骨、江魚仔熬的高湯，滋味清甜，老闆強調這碗麵一定要有樹仔菜，可以讓湯頭更甘甜。店裡的伊麵也很受歡迎，其實就是類似臺灣的鍋燒意麵，麵條有彈性，帶點油炸香，是本地人非常愛的家鄉味。



地址：No.36 Jalan Gaya, Kota Kinabalu, Sabah,
Malaysia

電話：+60-88-214762

營業時間：07:00-16:00

價格：肉姑板麵RM5.5、加料RM6.5，乾撈板麵RM5.5、
加料RM6.5，清湯伊麵RM6、加料RM7。



小義大利 Little Italy

亞庇市人氣最高的餐館，提供各種口味的義大利麵、比薩以及甜點，有傳統的白醬、紅醬口味，也有混和醬汁的品嘗方式，海鮮醬汁是新配方。搭配的Pasta種類多達14樣，人氣推薦是方餃Pasta，可以2種或3種混合食用，店內的人氣甜點提拉米蘇是在地人大力推薦的飯後點心。

地址：Ground Floor, Hotel Capital, Jalan Haji
Saman 88813 Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-232231

營業時間：10:00-23:00

網址：www.littleitaly.kk.com

價格：義大利麵RM20起，提拉米蘇RM11.9。





Upperstar Pepper Grill & Bar

在亞庇找不到上網的地方，位在凱悅飯店隔壁的Upperstar一定是最好的選擇，這裡沒有基本消費，只要點一杯飲料就可以免費無線上網，你可以自己帶電腦，也可以使用店內附設的電腦，隨時都可以跟世界接軌。Upperstar是沙巴這幾年非常火紅的網路咖啡店，目前已經有多家分店，因為營業的晚，當地人跟朋友約晚上聚會也都是挑選這裡，美式的裝潢還有大螢幕可以觀看節目，世界盃開打的時候，這裡可是非常熱鬧的觀賽場地。店裡供應烤雞翅、椰漿飯、義大利麵等多國美食。



地址：Lot8, Ground Floor block C, Segama Complex, 88000, Kota Kinabalu, Sabah
電話：+60-88-270775
營業時間：15:00-02:00
價格：椰漿飯RM2.9、烤雞翅2塊RM4.5、咖啡RM2.95、柳橙汁RM4.95、琴酒RM12.5。



博物館咖啡

Borneo 1945 Museum Kopitiam

這間咖啡店所在的街巷就是亞庇著名的澳洲街，在二次大戰的時候，澳洲軍隊曾戍守在此，咖啡館的現址就是當初軍隊駐守地。建築物興建於1945年，老闆娘將之改裝為復古風味濃厚的老咖啡館，木質桌椅、黑白照片、古老的熨斗以及上了年紀的腳踏車…每一種都是歲月走過的印記。咖啡店提供傳統的牛油加央吐司，店裡的咖啡還是請老師傅用手沖袋沖泡，味道芳香迷人，就如同咖啡館散發的氛圍，令人不忍離去。

地址：No.24, Jalan Dewan, 88801, Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-272945
時間：07:30-24:00
價格：咖哩雞飯RM6.5、椰漿飯RM3.5、牛油加央白吐司RM1.2、熟咖啡RM2.5、熱卡布奇諾RM5。



國民茶室 Kuo Man Restaurant

老闆朱業名原本是香港人，年輕的時候到亞庇發展，在候到亞庇發展，在1973年以兒子的名字「國」與「民」當作店名開了這間店，店裡招牌是各式的海鮮撈麵，最受歡迎的就是「魚滑」與「滑牛」。

魚滑是使用上好的鯪魚肉製成魚漿，以手力搥打魚漿帶出彈性，讓每一塊魚滑充滿甘甜的口感與咬勁，搭配魚滑的麵也是店家自製，用全雞蛋製麵，讓麵條嘗起來充滿彈性。

滑牛的部分是以牛の後腿肉製作，切成一個個薄片，加上雞蛋、鹽、太白粉還有糖等調味料醃漬，下鍋煮大約8分鐘就撈上，這樣的火候讓滑牛口味最佳。

搭配牛滑的湯頭也是精心製作，以大量蝦頭和牛骨熬成，湯味清甜不油，帶有淡淡新鮮海味，也是必嘗。

地址：Lot 5, 1 1/2 Mile, Jalan Tuaran, Sunny Garden Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-221189

營業時間：06:30-14:00

價格：滑牛(搭湯水粉麵或干撈)一碗RM6、魚滑一碗RM6、七星斑魚片一碗RM8、白菊花涼茶RM1.4、酸桔冰RM2。

交通：從亞庇市搭計程車到此約RM15-20。

家興小吃店

Kedai Kopi Kah Hing

位在沙巴兵南邦地區的家興小吃店，是只有本地人才會光顧的店家，離機場只有5分鐘車程，店家目前已經傳到第代，店裡只賣一種，就是沙巴人日常生活一定要品嘗的生肉麵。所謂的生肉麵也就是豬雜麵，這是發源於斗湖一帶的客家料理，在湯麵裡加入各式各樣的豬內臟還有魚丸或皮蛋水餃一起食用，搭配的湯底也是大骨熬製，其中的生肉麵是使用豬排專用的肉眼部位，口感非常好。想要品嘗各種豬雜，可以點一碗綜合生肉麵，也可以單點一種料，看個人需求，是早餐飽足一頓的最佳選擇。



地址：Ground Floor Lot 48, Taman Mesra Shophouses Off Jln. Penampang, Kota Kinabalu, Sabah

電話：012-818-0900

營業時間：06:30-15:00(第二、四週一休)

價格：綜合生肉麵RM6

交通：從亞庇市搭計程車到此約RM15-20。

和生園食坊

沙巴沒有太多可以吃宵夜的地方，除了夜市以外就是一些晚上還在開的大排檔或茶餐室，位在路陽區的和生園就是一處華人經常去吃宵夜的地方。和生園晚上開檔的茶餐室以皓利茶餐室與每天茶餐室生意較好，尤其是皓利茶餐室，店家以各式海鮮粥主打，最招牌的是炸豬大腸，不過晚到就會賣光，熱粥有豬肉粥、蟹粥與雞粥等。每天茶餐室則是以蝦麵為主，店老闆用蝦頭熬湯，搭配新鮮的蝦仁、肉片、魚板等，都是夜宵不錯的選擇。

價格：豬肉粥RM5、蟹粥RM7.5、雞粥RM5、蝦麵RM3。

交通：從亞庇市區搭計程車約RM15-20。



達邁茶餐美食坊 Damai Plaza

距離亞庇市中心大約15分鐘車程的美食中心，這裡被規畫成一條充滿食肆的美食街，從早上到宵夜，販賣各式各樣的馬來與華人美味，墾凡椰漿飯、炒粿條、水餃、鍋貼、水果囉惹以及特殊的鐵板魷魚等，應有盡有。以晚上的宵夜檔來說，當地人會選擇小丹南茶餐室的烤雞翅、鍋貼、魚頭米粉或者是丹南炒麵，至於炒粿條就一定要選甘記茶餐室新鮮現炒，老闆幾十年的功夫讓這裡的炒粿條口感好，味道佳。這裡也有富源茶餐室的據點，晚上一樣人氣潮旺，吃完飯可以到此喝杯咖啡休息。

地址：Damai Plaza, Kota Kinabalu, Sabah

時間：06:00-24:00

交通：從亞庇市區搭計程車約RM15-20。





電話：012-818-0900

時間：17:00-23:00

價格：葡萄豬肉小份RM16、招牌炸豬手小份RM40、東坡肉小份RM18、老水雞半隻RM80、招牌鹹蛋螃蟹一公斤RM32、清蒸菜石斑一公斤RM75。

交通：從亞庇市中心搭乘計程車約RM20-30，人數多店家可以安排接送。



聚香亭餐廳 Ganang Village Restaurant

要在亞庇吃到新鮮海味但是價格實惠的話，在地人都知道要去才開3年的聚香亭餐廳，老闆阿Ben是一位年輕人，在離市區約25分鐘車程的地方，位置雖然偏遠，但是因為價格實在便宜，加上使用的海鮮都是老闆一大早去菜市場購買，保證原味新鮮，所以聚香亭的生意一直都很好。店裡點菜可以直接到活水槽挑選新鮮的魚蝦類，再跟師父說明喜歡的料理方法，一般來說最招牌的菜色就是招牌鹹蛋螃蟹、葡萄豬肉以及招牌炸豬手等。鹹蛋螃蟹以白咖哩搭配鹹蛋與螃蟹蛋一起料理，可以嚐到蟹肉的Q嫩口感，非常下飯，而葡萄豬肉以水果搭配酥炸肉片，帶點糖漬的香甜，風味絕佳，另外東坡肉、元蹄等也是店家大力推薦的菜色。

小桃苑麵粥火鍋餐廳 Station 13 Restaurant

以火鍋主打的小桃苑，在City Mall開店已經有一年半的時間，因為料理創新，加上食材新鮮，不管是外地遊客還是本地客人都會捧場。老闆娘梁佩佩指出，店內的人氣招牌火鍋包括以白粥熬煮的粥底火鍋，還有以蝦頭、蝦殼熬高湯的蝦麵鍋、黃酒醉雞鍋則是用原住民特釀的黃酒搭配放山雞料理，每一種鍋都有特色，都值得品嚐。鍋底精心調製，搭配的火鍋料也不含糊，以各式海鮮聞名的沙巴就可以嘗到新鮮又價錢便宜的海味，小桃苑的老虎蝦碩大甘美，價格是吉隆坡的一半，七星斑魚片鮮嫩爽口，到鍋裡汆燙一下更Q，特製的北極豆腐風味好、豆味香濃，其他如魚滑、豬肉丸、韓式三層肉、鮮魷魚片、螃蟹等，都是火鍋料的好選擇。店裡也提供港式雲吞乾撈麵、艇仔粥、牛雜牛腩煲及港式柱候牛腩等美食佳餚。



地址：No S-0-13, Ground Floor, Block C, City Mall, Lorong City Mall, Jalan Lintas, Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-488613

營業時間：11:00-22:00

價格：中午港式生滾粥RM6.9、下午茶套餐RM6.9、粥底火鍋鍋底每人RM28(至少4人)、菜料每份RM5-RM28，老虎蝦時價，2隻約RM78。

交通：從亞庇市中心搭乘計程車約RM30-40

沙巴一購物



地址：Ground Floor Jalan Centre Point, 88000 Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-246900

時間：10:00-21:30

網址：www.centrepoinSabah.com

交通：搭乘City Bus Line1在Centre Point下



太平洋百貨商場 Centre Point Sabah

開幕於2004年9月20日的「太平洋百貨商場」，一直是亞庇市最火紅的購物地點，業主為臺灣的泛太平洋建設公司，將建物規畫為多功能性的複合商場，其中Centre Point Sabah就是位在Ground Floor到3樓的空間部分，商城販賣各個品牌服飾，包括佐丹奴、Nike等進口品牌，也有馬來西亞自製品牌Bata鞋店，在地的年輕人喜歡到3樓的F.O.S.搜尋便宜的服飾，這個牌子有點像特價商店，除了價格低廉，碰到特價品也是大採購的好地方，雖然沙巴全年如夏，這家店還是可以賣到冷天穿著的羽絨外套。美食部份建議可以嘗嘗沙巴自製的冰淇淋Vedablu，每球RM5.6起。

棕櫚商場 Palm Square

「Palm Square」位在太平洋百貨商場的第4樓，也就是大樓的5樓位置(沙巴的百貨公司都以Ground Floor做為第一層)，這是另外一家不同於Centre Point的購物商城，除了3C產品、服飾、鞋品以外，挑高的空間上層還有電影院環球電影城(Growball Cinemax)，經常上映首輪片子，也是沙巴人看電影的主要場所之一，沙巴的電影相當便宜，一部首輪片頂多RM12，平日票價有時也可以到RM7，周一還有女仕特價優待RM5，有些外語片還有簡體字幕，對於愛看電影的遊客，是省錢的方式之一。鞋款方面可以選購馬來西亞很夯的牌子Vincci，每一雙原價都只要幾百元，非常划算，另外這裡也有Body Shop，價格是臺灣的一半，都是選購的指標商品。商場裡也有近期沙巴相當知名的蛋糕店Secret Recipe，各種起司蛋糕，口味濃郁香醇。

地址：4th Floor Jalan Centre Point, 88000 Kota Kinabalu, Sabah

時間：10:00-21:30

網址：www.centrepoinSabah.com/PalmSquare/index.htm

交通：搭乘City Bus Line1在Centre Point下





默迪卡購物中心 Wisma Merdeka

相較於新穎、空間寬敞的百貨公司，「默迪卡購物中心」的性質反而比較像臺灣的頂好商城，一間間的小店販售五花八門的商品，不管是服飾、鞋款、手工藝品或特產等等，2層樓的範圍都是密密麻麻的個體商店，看似雜亂，其實也可以在這裡找到需要的東西，以兌換馬幣來說，這裡就是沙巴人公認匯率最好的場所，一樓大約有10家合法的兌幣中心，不管是台幣換馬幣，還是馬幣要換回台幣，都比在臺灣兌換來的划算，通常一馬幣可以換台幣10.4元，回到臺灣卻有可能跌到8元，所以建議換錢要到這裡換才不會吃虧。另外這裡可以購買預付卡、遊戲機如Play Station、Nintendo Wii及Xbox以及光碟等，2樓則是美食中心，可以品嘗許多的在地美食。

地址：Jalan Tun Razak, 88000 Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-232761/232763

時間：10:00-22:00

交通：搭乘City Bus Line1在Wisma Merdeka下



Suria Sabah

以華麗現代建築造型打造的「Suria Sabah購物商城」，位在亞庇市中心，2010年才完工開幕，離假日市集步行只要5分鐘的時間，附近就是知名的澳洲街。Suria Sabah是沙巴目前面積最廣的綜合購物商城，5層樓的設計可以容納上百家的國際或國內品牌，可同時停放2000台車輛。國際品牌包括有Levi's、Body Shop、Swatch、歐舒丹等，另外還有一百日圓商店、Outelt品牌Reject Shop也是找好康的好去處。Suria Sabah正對南中國海，有很棒的海景可以欣賞，遊客可以來到最頂樓的美食廣場，以小吃的價錢品嘗在地的食物，或者點一杯咖啡坐到露天陽台，悠閒的欣賞遼闊的風光。

地址：1 Jalan Tun Fuad Stephens, Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-288800

時間：10:00-22:00

網址：www.suriasabah.com.my

交通：搭乘City Bus在Wisma Merdeka下，步行到Suria Sabah



1 Borneo Hypermall

沙巴目前人潮最多的綜合性百貨商城，雖然沒有位在精華的鬧區，但因周邊有大型的巨人超市，以及4間酒店的環繞，讓「1 Borneo」一直都是旅客會選擇的逛街地區。這座商城占地超過9公頃，花費120億台幣打造，進駐超過100個品牌，其中不乏國際精品如Braun Buffel、Mont Blanc、French Connection(FCUK)等。1 Borneo 主打各個年齡群，除了服飾以外，也有不少的休閒設備，舉凡保齡球場、海洋中心，讓小朋友喜歡的遊戲中心，以及一座設備新穎的電影城Golden Cinemas Cineplex，最特別的是有專業的射箭中心，所有器材都由電腦控制，可以讓遊客體驗命中目標的快感。

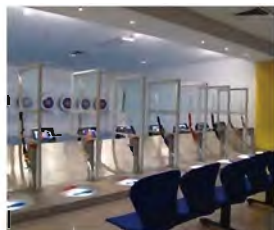
地址：Jalan Sulaman Highway, Kota Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-447744

時間：10:00-22:00

網址：www.1borneo.net

交通：在華麗山廣場有免費接駁車往來1 Borneo



城中城百貨商場 City Mall

「City Mall」在沙巴的購物空間裡屬於較為精緻型的格調，也是以一間間具有個人獨特風格的店家組成，最受本地人歡迎的包括童裝與獨立品牌服飾，也可以發現精緻的手工藝品店與開架式化妝保養品、藥妝店等等，最方便的就是沙巴的大型超市——巨人超市(Giant Pasar Raya)也在此有設店，想要一次買齊沙巴的特產如咖啡、泡麵、拉茶或小餅乾等，巨人超市是最佳的選擇。

地址：SN 16 - 17, Block D, Lorong
Jalan Lintas, 88000 Kota
Kinabalu, Sabah

電話：+60-88-484408

時間：10:00-22:00

交通：由市中心搭乘計程車到此約
25分鐘，花費約RM30-40。



東方之珠— 檳城



作者簡介
九四三

旅遊作家943（諸音：就是省），以花費不到30萬元行經五十餘國後，深感旅行太有趣而立志讓更多人花少少代價出國享受旅遊的樂趣。其經營的2個部落格因熱心分享各種省錢省時資訊而廣受網友歡迎，累積瀏覽人氣高達1600萬，並曾獲第一至三屆「經濟部資策會部落客十強」。作者亦常受邀於各報章雜誌及電視台分享旅行經驗，已出版著作：《一張機票玩6國》、《10萬元環遊世界》、《943窮學生懶人食譜》。

部落格：窮學生超省錢旅行祕笈blog.xuite.net/iq943/ez37

窮留學生懶人食譜blog.xuite.net/iq943/recipe



檳城 Penang 東方之珠

位於馬來西亞北部的檳城是全馬第二大城，又稱「檳榔島」，2008年獲選為世界文化遺產，古城區喬治市是最佳遊覽重點。檳城距離蘭卡威很近，可從台北直飛，或經吉隆坡轉機，甚至從曼谷也能搭火車到檳城對岸（北海），是個值得一遊的地方。

由於檳城的居民有一半以上是華人，因此街上四處可見中文招牌，不但華語、國語、粵語都能聽，甚至連不少當地印度後裔也會說福建話呢！語言相通、華人的生活習慣也接近，因此檳城是非常適合自助旅行新手或開家親子遊的地方。



檳城由於保存良好的古老街區及隨處可見的百年建築而成為觀光勝地，甚至成為不少電影取景所在，例如國際金獎大導演李安的作品「色戒」，就是看上檳城街道的原汁原味。無論是殖民風的政府建築，或有著南洋味的華商店屋，甚至伊斯蘭教或印度教廟宇，都在這個城市融合成檳城的獨特風格，不同的種族與宗教也能和平共處、安居樂業。



檳城—古城巡禮



娘惹文化

你有吃過「娘惹糕」嗎？娘惹糕是融合華人與馬來人的糕點。到檳城旅行以前，943曾在新加坡看到娘惹文化的介紹，對這個特別的族群非常感興趣。其實「峇峇娘惹」指的是數百年前華人第一代移民男性，移居到馬來西亞、新加坡等地後，與當地馬來女性通婚生下的後代。生下來如果是兒子，被稱為「峇峇」（Baba），而若生下來的是女兒，就被稱作「娘惹」（Nyonya）。由於當時星馬等地為英國殖民地，「峇峇娘惹」接受西洋教育比後來移居南洋的華人來得早，得以在英國殖民時期經商致富，因此在殖民時期多半發展成富豪家族。娘惹人分布在檳城、馬六甲、新加坡最多，但也有移居到泰國普吉島。

「峇峇娘惹」為什麼被認為是一個非常獨特的族群呢？因為這個族群融合了多種文化，在風俗習慣上他們保留融合了華人的習俗，在日常生活中卻是以馬來人方式生活，而社交禮儀卻十分西化，形成少數特有文化。例如一百年以前，他們嫁娶時採用中國古禮，食物則就地取材，十分南洋風味，而平常卻跳西方的社交舞蹈。



▲ 娘惹人的風俗習慣大致與華人相似，婚禮鬧洞房後，會放一對公雞母雞到床底，他們認為隔天早上若探出頭來的是公雞，那麼這對新人所生的第一胎就會是男孩。反之若探頭的是母雞，就會生女孩。

▲ 僑生博物館曾經的主人，和其他峇峇娘惹一樣，男性習慣穿西裝，女性則多穿融合中國與馬來風格的娘惹傳統服飾。

▼ 圖為馬來西亞各族的女性服飾，最右邊的就是娘惹傳統服飾，許多娘惹後裔在重要場合仍喜歡這樣的穿著。



張弼士古宅 Cheong Fatt Tze Mansion

張弼士是清帝國駐檳城第一任領事，也曾擔任駐新加坡總領事、駐美代表，更是南洋第一首富及中國第一位銀行家。由於過人的語言能力及經商頭腦，他從一個18歲飄洋過海到南洋打拼的窮小子，晉身為富商巨賈，去世時統治馬來西亞的英國人及荷蘭人甚至降半旗致哀，由此可以想見此宅當年的風光盛景。

這棟得到聯合國2000年亞太文化遺產保護獎的古宅，因外觀漆上靛藍色而有「藍屋」之稱，是一棟融合中西風格的大宅第，有中國傳統式雕樑畫棟、西式宴會廳中的彩色玻璃窗，以及南洋式的活動式窗扇。故居並改裝為旅館，氣氛淒淪神祕。

網址：www.cheongfatizemansion.com

門票：RM12，11:00、15:00各有一場英文導覽，導覽結束後才能拍照。

僑生博物館

Pinang Peranakan Mansion

檳城僑生大宅是建於十九世紀末期的典型娘惹家族豪宅「海記棧」，是殖民時期被封為「甲必丹」的華人領袖鄭景貴與其家族所居住的宅院。這座當年的豪華宅第被修復後，重現了當年娘惹家族的生活形態與華麗風格，中西混合的風格是當時典型的娘惹宅院，中式傳統傢具、西式大掛鏡在同一空間中竟然巧妙的形成另一種美感。館中陳列許多當時的生活用品及傢具，非常適合親子一同參觀。

Tips

943建議先逛原汁原味但人去樓空的張弼士古宅，再逛較為金碧輝煌且收藏較豐富的僑生博物館，有倒吃甘蔗的感覺。

開放時間：09:30-17:00

門票：RM10，六歲以下兒童免費。五人以上可預約華語或英語解說員。

電話：604-2642929

網站：www.pinangperanakanmansion.com.my



龍山堂邱氏宗祠 Khoo Kongsi

檳城相當值得一看的邱氏宗祠，俗稱「邱公司」（福建話發音為 Khoo Kongsi），是僑居檳城的邱氏家族為紀念來自中國福建省泉州的先人所建的祠堂。由於邱氏家族移民南洋後經商有成、富甲一方，因此將這座宗廟修築得非常富麗堂皇，木雕部份使用大量純金箔營造出金碧輝煌且驚人的氣勢，屋頂也聘請來自唐山的師傅以剪黏技法裝飾，就連匾額與對聯也有非常精細的刻花雕琢，令人歎為觀止。

開放時間：09:00-17:00

門票：成人RM5，小孩RM1





孫中山基地

曾說過「華僑為革命之母」的孫中山先生曾在檳城成立現存成立最早的中文報「光華日報」，而位於打銅仔街的「裕榮莊」就是1909-1911年同盟會位於檳城的祕密基地，更是南洋革命總部，他曾在此祕密策劃過黃花岡起義。描述當時故事背景的電影「夜明」也是在此拍攝。

開放時間：週一至週六10:00-14:00。門票RM3，週日閉館。

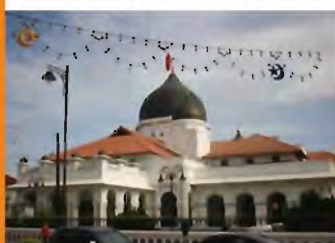
色戒場景 E&O飯店

興建於1885年的E&O飯店是東南亞歷史最悠久的旅館，是當年為英國女王及皇室所興建，充滿濃濃的殖民風格。為捕捉昔日街景，國際金獎導演李安拍攝「色戒」時曾到檳城取景，片中古色古香的建築都是在檳城街上拍攝。而檳城最馳名的E&O飯店後方海灘也是電影場景之一，李安本人及工作人員也是下榻於此。



香港鞋店

檳城有家非常有名的鞋店，那就是英國黛安娜王妃的華裔御用設計師Jimmy Choo周仰傑，早年在馬來西亞學藝的手工店舖—香港鞋店。現在仍是一家非常有名的手工鞋店，許多在市面上買不到尺寸的特殊size都能在這裡訂做，一雙大得像船的男用手工皮鞋RM500，質感不壞。香港鞋店在手工鞋的黃金時代曾贏得「檳島鞋王」的稱號，現任的店主人是第二代黃慶文先生繼承老店及傳統技藝。



檳城其他重要的景點還有興都廟、甲必丹回教堂、小印度（逛街的好去處）、海邊砲台、鐘樓等地，都不需要門票。

檳城—美食

美味小吃 應有盡有



如果哪天我要移民馬來西亞，檳城會是我的第一首選。因為華人多、小吃的美味及多元和臺灣有拼！不然離開臺灣吃不到美味食物是很辛苦的。

檳城是馬來西亞小吃最豐富的城市之一，943強烈建議到檳城吃小吃一定要記得在機場或車站等地拿「檳城美食指南」的摺頁，上面有檳城各類小吃的照片、簡介、店家、地址及地圖，幾家有名的檳城小吃摺頁上面都有介紹。

如果沒時間或不方便逐間餐廳一家一家跑，卻想淺嚐檳城各種小吃，943建議可到Tune Hotel附近的新世界(New World Park Food Court)，這裡比夜市乾淨多了，可算是全檳城最衛生、不怕日曬雨淋、食物水準又最整齊的小吃中心了。在這裡可以吃到十幾家檳城各色小吃，平日中午最熱鬧，早午晚餐加點心都可以到這裡解決，便宜又方便。或是到「關仔角小販中心」(Gurney Drive Hawker Centre)也可以找到很多美食，這裡就像夜市一樣充斥各種檳城小吃。**開放時間：17:00~24:00**

小吃是檳城的特色，那麼檳城有沒有必吃的小吃呢？如果被檳城五花八門的小吃弄得眼花撩亂，943建議先從俗稱檳城四大代表性小吃—炒粿條(char koay teow)、福建蝦麵、咖哩麵、亞參叻沙 (Asam Laksa)開始吧！

地址：New World Park, Lorong Swatow, 10050 Penang
開放時間：09:00-20:00

福建蝦麵



嗜吃臺灣小吃、到世界各國也喜愛品嚐小吃而非昂貴美食的943，吃了N道檳城美食後，覺得檳城果然是名不虛傳的小吃美食之城。如果你問我，最喜歡檳城哪道小吃，我會毫不遲疑的說：福建蝦麵！

蝦麵的靈魂是湯頭，這湯是以豬骨、蝦頭、蝦殼熬煮數小時而成，所有的鮮美菁華都在裡頭，喝了還想一口接一口。當地老饕說，好吃的福建蝦麵，應該是鮮味大於甜味，講究一點的店家，蝦頭和蝦殼還會先炒過，難怪這麼香，

令我想把整整一碗湯都喝完呢！

雖名為蝦麵，但碗裡卻有米粉混搭油麵，加上白煮蛋、空心菜、油蔥酥、蝦子及少許辣油，口味很多元。這米粉和臺灣米粉湯中的米粉有些不同，臺灣的米粉湯裡，米粉歸米粉，湯歸湯，兩者口感很不同，但這蝦麵中的米粉卻吸飽了蝦湯，就差沒成為湯的一部份，十分溼潤好吃。

興發茶室中的羹子已經令我愛上福建蝦麵，但聽說另一家蝦麵更好吃，是在本頭公巷口寶福社土地公廟隔壁的另一間茶室，可惜我在檳城無緣吃到這家當地老饕心目中第一名的蝦麵。下次有機會再到檳城，一定會去吃這家福建麵。

地址：108 Lorong Selamat,
10400 Pulau Penang
營業時間：11:30~18:00

炒粿條

和臺灣一樣以小吃聞名的檳城，炒粿條是絕對不可錯過的一道美食。因為南洋風味的酸辣很多人吃不慣，而平常就常吃炒麵炒飯的臺灣人，對炒麵的親戚一炒粿條不但接受度高，更能馬上嚐出味中之精妙所在。



興發茶室 Kafe Heng Huat

位在檳城喬治市小巷中，「興發茶室」的炒粿條雖然硬是比別家貴上不少，要價RM 7(RM1約=NT10)，但用豬油大火快炒的滋味的確值得等上將近半小時。而且店內看板還寫道「無飲品需付維持費5角」，沒點飲料還得付5元台幣清潔費，可見生意興旺到老闆不怕得罪客人的程度了。

火候讓粿條吸飽醬汁卻又乾爽好吃，吃起來既不會太乾、也不會太溼，很好入口。這功夫並不容易，因為要是火候控制不好，醬汁不是炒得黑乎乎、黏涕涕就是油膩膩；但很奇怪，這粿條就是吃得出有炭火的焦味。蝦子也個頭超大且味道鮮美、飽滿好吃。由於好奇如何能炒得如此乾爽，943站在鍋旁偷偷觀察材料下鍋的順序，原來是大火快炒蝦子，炒出香味後下豆芽、粿條，接著倒入醬汁翻炒，再放蛋，最後要起鍋前才放蛤蜊，所以蝦仁有炭火香、蛋炒得鬆而蛤蜊也不縮得過小。

興發茶室炒粿條的阿媽（馬來西亞習慣稱aunty安悌）總是戴著一頂紅帽子，脾氣是出了名的不優，千萬別催她出菜，客人多時通常要等上不短的時間，建議最好先點其他小吃墊墊肚子。點菜時炒粿條三字請用福建話發音char koay teow，用華語發音當地人通常會腦筋轉不過來。



地址：475, Pulau, Pinang.
營業時間：12:00~17:30



愉園餐室 Joo Hooi Cafe

另一家也以炒粿條聞名的愉園餐室則是水準以上的表現，價格又公道，一盤只要RM4，服務態度比興發茶室好，也十分值得一嚐。愉園餐室的炒粿條有加藤蕒下去炒，底部還墊香蕉葉，增加香氣。愉園餐室保留了幾十年前連座式的老式座椅，喜歡正港復古風的朋友可去發思古之幽情一番，店內除了炒粿條以外，也有其他檳城小吃如



Laksa、炒麵、椰漿飯等。炒螺條阿姨的兒子和時下馬來西亞華人一樣，喜欢看臺灣的電視節目如超級星期天等，有興趣可以和他聊聊臺灣的明星喔！

• 咖哩麵

若要形容咖哩麵的味道，943覺得有點像椰漿加麵的感覺，因為喝一口湯就感覺滿口都是椰漿的香味，椰子的香氣經過熬煮，不但充分發揮出來，也吸收到麵和米粉當中，吃起來麵條很有椰香。再加上南洋香料的加持，整碗麵又香又辣又椰奶十足。



• 亞參叻沙 (Asam Laksa)

檳城的叻沙（發音Laksa）和馬來西亞南部麻六甲的Laksa味道有些不同，其他地方的叻沙使用椰漿及雞高湯調味，但檳城的叻沙湯頭卻是一股濃濃的魚鮮味，不是用魚露、蝦膏之類的材料，就是以大量的魚熬製而成，而且檳城的叻沙還加了酸果亞參(Asam)，亞參的做法是將亞參的紅色花朵切成碎末放入湯裡熬煮，與蝦膏、南薑、檸檬草一起入鍋，讓湯頭同時具有酸、辣、澀、鮮等味道，五味雜陳通通融合在一起，竟然變出一種說不出的好味道。

• 椰漿飯 Nasi Lemak

943去了四次馬來西亞，吃了好幾次名聞遐邇的椰漿飯，學習語言並不快的我一直記不起來這道當地名菜的全名，直到有次有位當地人告訴我馬來話的謝謝是「帶你媽看戲」(terima kasih)，而椰漿飯(Nasi Lemak)的發音就是「辣死你媽」，我才在大笑聲中輕鬆地記住了這個名符其實的名字。

顧名思義，椰漿飯就是把米飯泡在椰漿中煮熟，一般都是加炒小魚干、花生、辣醬等，好一點的會加炸雞等菜，滋味很夠。

椰漿飯的包裝通常非常環保，不用紙盒或保麗龍盒裝，而是用香蕉葉及牛皮紙包成類似粽子的三角形，用湯匙進食，吃完以後食物容器並不會對環境造成過度污染，實在很不錯。



鹵肉

群賓茶室 Kheng Ping Cafe

檳城另一項有名小吃鹵肉其實就是「檳城炸五香肉捲」，最有名的攤子位在「群賓茶室」內，生意非常好，每天用新鮮的油炸出香噴噴的五香肉捲，現點現炸，不會吃到起鍋很久、又柴又乾的炸肉，肉質也相當有彈性，難怪遠近馳名。

群賓茶室內的雲吞麵也可以試試，雲吞麵其實就是餛飩麵，不過檳城的雲吞麵和臺灣很不相同的是。檳城雲吞麵是乾麵，並以淺盤裝盛，淋上蠔油，配上略帶甜味的雲吞及叉燒肉，倒有點類似雲吞叉燒蠔油撈麵，味道不錯。

地址：No.80, Jalan Penang Pulau Pinang
07:00-14:30（週一休）



曼煎糕

曼煎糕其實就是「慢火煎的煎餅」啦！這種小吃是用奶油、糖、麵粉綜合而成的麵糊，放到鍋上以炆火慢煎，煎出酥脆的薄薄餅皮，餅皮內則放各種餡料，有點像可麗餅。

香蕉內餡又香又軟又甜，和煎得金黃酥脆的餅皮很搭，推薦香蕉口味，還有榴槤！新世界小吃中心的曼煎糕不錯吃，老闆夫婦還曾經代表馬來西亞到國外參加美食比賽呢！



蟳煎

檳城的蟳煎是將蚵仔和著蛋一起煎炒，有類似螃蟹炒蛋的鮮美，不過沒有臺灣人熟悉蚵仔煎的美味醬汁，風味不太一樣。943品嚐過馬來西亞和泰國的蟳煎，雖然還是比較習慣臺灣的蚵仔煎，但檳城的蟳煎風味值得一試。

Tips

小提醒1：馬來西亞的潔紙巾並不像臺灣是免費附贈的，若使用要加錢，這點要注意喔！一般小吃店也沒有免費抽取的餐巾紙，建議自備衛生紙。

小提醒2：馬來西亞茶室是由不同攤主混合經營，因此都是習慣在上菜時付款，和臺灣不一樣呢！



馬來西亞咖啡店文化

如果你問943，馬來西亞最吸引我的是什麼？我認為品嚐馬來西亞美食一定要認識咖啡店文化。馬來西亞隨處可見的茶室很有意思，文字雖然寫成「茶室」二字，但口語上當地人卻都用福建話的「咖啡店」(kopitiam)稱之。馬來西亞的咖啡店可不只是賣咖啡而已，他們還身兼早餐店、茶館、小吃店等功能，從飲料、吐司賣到咖哩麵，從早餐賣到晚餐的茶餐廳比比皆是。

不像臺灣人日漸習慣西式早餐，檳城人依舊天天到茶室吃中式早點。而且這中式早點並不限於清粥小菜，而是從雲吞麵、炸肉捲到魚蛋、條湯、湯麵到油炸，再搭配咖啡享受一天的開始。這就是一方面西化及融合南洋口味，卻仍保持華人美食的檳城傳統早餐。從食物也可以一窺當地文化呢！

馬來西亞的茶室和臺灣的小吃店有很大的不同，臺灣的餐廳基本上是店面由一位店東打理，可能由同一人或同一廚房做出陽春麵、牛肉麵、乾麵等各種不同類型的食物。但馬來西亞的「茶室」卻是類似「靠行」的制度，通常店內的各部份分租給四、五攤小吃，有的賣滷肉、有的賣雲吞麵、有的賣冰，每攤每日繳給店主租金約台幣200元不等。一攤只專攻一兩種菜色，而客人在茶室中則可以吃到各種不同的食物，一坐下來，先向左手邊的攤位叫了炒粿條，再要右手邊的攤子送來雲吞麵，最後跟最裡面的茶水櫃點了白咖啡，餐點隨上隨付款。感覺在這邊創業做小吃，並不一定要付出高額的頂店裝潢成本。

而將茶室店面分租給各攤位的店東，則通常負責販售最不費勞力又薄利多銷的飲料，如咖啡、奶茶等。既然是茶室，那當然是喝飲料為主，吃東西為副。因此在馬來西亞有個不成文的規矩，那就是點了吃的，一定也要點飲料，不然店東眼見客人叫東叫西卻沒光顧他的生意，可是會一百跑來問「喝什麼水？」，催客人點飲料（星馬人稱稱飲料為xx水）呢！

馬來西亞人喜歡「混搭」的咖啡，例如美祿咖啡、薑汁咖啡、煉乳咖啡、奶茶咖啡（又稱鴛鴦），甚至還把半熟的蛋液倒入咖啡裡變成類似蛋蜜汁的咖啡，各種偏甜的調味是馬來西亞人每天上咖啡店最愛點的飲料組合。

在馬來西亞點咖啡，可像943當年第一次到馬來西亞旅行時一樣，望著英文字母拼音的馬來文菜單發愁，其實你很快就會發現：很多馬來文都取英文的字音，例如咖啡就是kopi，用閩南語念就更像囉！連福建話的「黑咖啡」都躲在馬來文中呢，例如「kopi o」其實就是福建話發音的「咖啡烏」也就是黑咖啡的意思，而「teh o」當然就是「茶烏」也就是不加奶的紅茶囉！白咖啡則是加奶的咖啡，很容易懂吧！

除了咖啡以外，薏米水也是南洋著名飲料之一，要注意有些店家的薏米水是用粉末泡的，推薦要點用薏仁熬煮的薏米水，非常好喝又降火，是943在家會自己煮、到星馬更是列為必點的飲料。



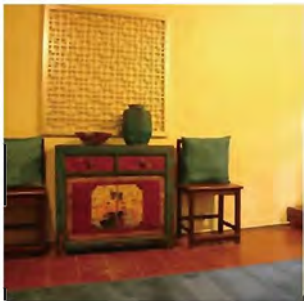
檳城一住宿

省錢入住馬來西亞四星設計旅館

-檳城海峽典藏客棧 Straits Collection

被評選為世界文化遺產的檳城，最珍貴的觀光資源就是當地的古蹟，但如果可以住在變身為四星設計旅店古蹟中，也是非常難得的體驗。經營海峽典藏的團隊是在蘭卡威飯店界中十分出名的Bon Ton集團，他們買下檳城連棟的店屋，將這排建於1927年的老房子整修為非常有味道的經典飯店，等級不低，辦理check-in時還會送上免費下午茶及品質不錯的餅乾，吸引不少喜愛懷舊客棧氣氛的西方旅客來此投宿。

不像一般設計旅館，設計師只管把光怪陸離的概念呈現在作品中即可，這間如假包換的古蹟將古董傢具與摩登擺設在同一空間中，冷冽的現代風格與傳統的娘惹文化融合得十分恰到好處。雖然是古建築，但房子全面整修過，完全沒有奇怪的味道或昆蟲，住在這裡既沒有歐洲古堡的陰鬱，也比神祕的張弼士古宅有人味多了，住這能體驗富貴娘惹家庭的居住空間及檳城老建築的美感。



943住的房間是位在steward lane上、兩層樓建築的二樓，一層一戶，二樓是擁有一大一小兩間房間的套房，總共大約有二十坪左右吧？晚上還會有專任警衛在樓下駐守，安全比較有保障。

想要花小錢住進這間特色設計旅館，上國際知名的Agoda訂房網站可以訂到台幣\$3877元的價格，相當於45折，這個價位在臺灣只能住到中檔民宿，到馬來西亞卻能住到四星經典特色旅館兩房套房，物超所值。衣櫥裡有保險櫃及馬來傳統沙龍給客人嚐鮮，還有小卡片說明穿法，床頭還有鬧鐘，電視機底下是DVD機，署名給房客的信中叮嚀著別忘了和櫃台借DVD及iPod。有趣的是房間內還有烤麵包機、沖茶器，冰箱裡還有奶茶用的一小壺鮮奶，一旁以精緻茶葉罐盛裝著三種不同口味的茶葉。浴室則放著一小瓶身體乳液及蚊蟲咬傷用的藥膏，房內也有電蚊香器及蚊香片。

海峽典藏客棧的位置非常方便，位在古城中心，前往著名景點如龍山堂、韓江家廟、孫中山墓地、科林清真寺等都是走路即達，附近也可以找到小吃及商店，943覺得住在這裡逛喬治城非常輕鬆。海峽典藏在孫中山墓地附近另外買下了整層店屋做suite兩層樓套房，適合需要大空間的親子家庭。

Tips

貼心小提醒：由於講究氣氛，室內只有暖黃小燈，習慣開大燈的朋友建議還是住一般旅館。每一間房間的設計擺設都不同，各有不同風貌，有些房間有蚊帳，有些沒有，在意蚊子的旅客可在訂房時要求住進有蚊帳的房間。馬來西亞旅館多半不附牙刷牙膏，需自備個人盥洗用品。



檳城一交通

► 在機場櫃台叫計程車，有公定價，不會被騙。



如何抵達檳城喬治市

可搭飛機從台北或吉隆坡飛抵檳城機場。若想從吉隆坡等地搭火車前往檳城，必須先在北海(Butterworth)下車，搭渡輪到檳城。

檳城市區內 交通方式

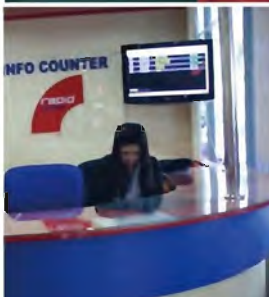
從檳城機場到檳城喬治市中心

• 計程車

公定價RM44.7，午夜加程為RM67。在叫車櫃台按里程付車款，憑收據搭車，不會被漫天喊價。

• 巴士

可搭巴士101、103、104、11等車到喬治市中心，車資RM2.7。車上投幣不找零。巴士營業時間及路線圖請上檳城巴士網站www.rapidpg.com.my查詢，有Journey Planner功能可規劃路線。



▲ 從機場可搭Rapid公司各巴士到喬治市區。



從檳城碼頭 Weld Quay 到喬治市中心

出檳城碼頭左手邊即是公車總站，可搭免費接駁巴士CAT(Central Area Transit Shuttle)到喬治市各重要景點。站牌不在車站內，在出車站大門左側高架橋下。

◀ 位於檳城碼頭旁的公車總站，可以從這裡搭巴士到檳城各角落。

市區閒逛

• 免費接駁巴士

搭免費接駁巴士CAT逛喬治市是最省錢的選擇，行經各重要景點，約每隔20~40分鐘一班，首班車6:00am，末班車11:40pm。為循環線，從碼頭起駛，最終站回到碼頭。

檳城各巴士路線圖請上網查詢

www.rapidpg.com.my/journey-planner/route-maps/
www.penang-traveltips.com/rapid-penang-bus-routes.htm

• 三輪車

搭人力三輪車逛檳城各景點是最輕鬆的方式，不過要注意防曬，因為三輪車上的洋傘是遮住車夫而不是乘客啦！

► 到檳城絕對要搭免費巴士逛透透！免費巴士的站牌。



馬六甲一世遺古城

馬六甲 Malacca 蘇丹王朝發源地

馬六甲在數百年前曾是馬六甲蘇丹王朝的發源地，1396年王朝的建國者拜里米蘇拉國王在此建立帝國。他原本是蘇門答臘的王子，因為打敗仗而流落到馬六甲，無意間在河邊看到一隻被獵犬逼入絕境的鼠鹿（小麗鹿），為求生存而奮力將獵犬趕入河中，這種以小敵大的勇氣使他心有所悟，想起自己的處境就像這鼠鹿一樣，應該奮勇而起，後來他發憤在此建立王朝。由於當時他在馬六甲樹樹下，因此他將此地命名為馬六甲，以資紀念，這就是馬六甲地名的由來。現今馬六甲的州政府還將鼠鹿及馬六甲樹納入州徽作為馬六甲的象徵。

明史記載馬六甲王朝蘇丹曾被永樂帝封為滿剌伽王，數十年後又有漢麗寶公主帶著500位侍從嫁到馬六甲。1511年馬六甲被葡萄牙人統治。1641年荷蘭人又趕走葡萄牙人，佔領馬六甲長達一百多年。十九世紀又被割讓給英國，在1826年與新加坡、檳城同為海峽殖民地。2008年，馬六甲和檳城一起被列入世界文化遺產名錄中，由於距離吉隆坡及新加坡不遠，約2小時車程，因此觀光客很多，商業蓬勃。



荷蘭紅屋 Stadthuys

荷蘭文Stadthuys的意思是state house，也就是總督府，這是荷蘭統治馬六甲時期的最高行政中心，建於1641~1660年，也是荷蘭人擊退葡萄牙人而佔領馬六甲後所建的第一個建築物。現在這裡是馬六甲博物館，陳列與馬六甲歷史相關的文物，紅色磚牆是這棟建築物最醒目的特徵。

峇峇娘惹博物館

相較於檳城富麗堂皇的娘惹博物館，943覺得馬六甲的娘惹博物館比較保留私人住宅的風味及採光。這棟建築建於1890年代，現在的屋主是第四代子孫。屋內保留了南洋華人建築特有的天井，天井可確保長型建築的採光及通風，在沒有颱風的馬來西亞是非常聰明的設計。

時間：10:00-12:30、14:00-16:30

門票：RM8

地址：50 Jalan Tun Tan Cheng Lock, Melaka

電話：606-283-1273





馬六甲文化街 (雞場街) Jonker Walk

943覺得馬六甲最值得逛兩次的地方就是雞場街了，顧名思義，這裡以前曾是鬥雞之處。白天逛古蹟建築，體會老街況味。晚上逛夜市，雖然這裡的夜市比起臺灣而有點太安靜了，但卻有不少有趣的商品，是遊覽馬六甲必到的景點。



地理學家咖啡館

位於雞場街內的地理學家咖啡館，是由鄭秀文、任賢齊、阿牛及光良主演的電影「夏日的麼麼茶」拍攝場景，白天看上去只是普通茶館，到了晚上卻搖身一變成為歐美背包客最愛消磨時間及認識新朋友的pub，943覺得很有fu呢。

夜遊馬六甲河

馬六甲河曾是馬六甲王朝通商貿易的命脈，也是重要的通商港口。經過數百年的淤積，現今馬六甲河彎曲在大大小小古今參雜的建築中，俯瞰時宛如一條美麗的彩帶。若有意搭船遊河，白天可能過於炎熱，黃昏或晚上遊河最涼爽且能欣賞些許燈景。大人RM10，小孩RM5。



甘榜吉寧清真寺 Kampung Kling Mosque

甘榜吉寧清真寺融合了中國、馬來及印尼蘇門答臘風格的伊斯蘭教禮拜堂，主要是提供印度裔伊斯蘭教徒膜拜使用，首建於1748年，後於1872年重新以石材建造。興建時還請潮州工匠以中國廟宇傳統的「剪黏」工法裝飾，這種融合中馬印文化的清真寺，只有在馬六甲才見得到。



馬六甲—美食

美味小吃 從早吃到晚

馬六甲的小吃雖不如檳城那麼繁複多樣又遠近馳名，還是有幾樣特色小吃，值得到馬六甲旅行的遊客細細品嚐。尤其是大街小巷都能見到的茶室，可以從早餐吃到晚餐。馬來西亞的茶餐廳文化請見「檳城」的篇章。



和記雞飯粒

雞飯粒可說是馬六甲最有名的美食，而「和記」則是雞飯粒的創始店。所謂的雞飯粒其實就是吸飽雞湯美味的小顆飯糰，這是老闆陳賢吉的母親，當年為了讓出外打漁為生的家人充飢，因而將米飯揉捏成小顆粒，加以雞湯入味，發明了這種方便攜帶保存也容易取食的飯糰——雞飯粒。

馬來西亞當地人的吃法是雞飯粒沾醬油膏（黑醬油）加辣椒醬，雞飯粒5粒RM1一盤，菜RM1一盤，湯RM1.5，雞肉RM5一盤。由於店家是海南人，因此雞肉是口感很軟的海南雞。雞湯味濃好喝，飯的口感很滋潤，薏米水也是用薏米下煮，而不像有些店家用粉未泡，有顆粒的薏米水喝起來好喝得多。

發明雞飯粒的老奶奶總是坐在店內一角，以滿足不已的眼神看著滿室品嚐她傑作的賓客，以及同心協力經營店鋪的子孫，笑容超可愛。老奶奶很愛看臺灣節目呢！總之和記的價格平易近人，服務態度也不錯。有些當地人覺得和記比古城好吃，此外另一家中華雞飯粒的生意也不錯。

地址：1 Jalan Hang Jebat, 75200 Melaka 營業時間：08:00-15:00



魚餃麵

魚餃和魚餅魚蛋是同一類食物，在馬六甲各茶室都可以找到的特色小吃，馬來西亞人喜歡沾辣椒醬吃。魚餃麵通常還有裸條或米粉，湯頭頗鮮，可吃湯麵或乾撈麵，豆腐皮內包魚餃炸，類似油條的口感。



娘惹叻沙

因馬來人信奉伊斯蘭教因此沒用豬肉或魚類熬湯底，只用炒香的辣椒和椰漿，湯頭比較清淡。另外，943在「檳城」篇章中介紹過的馬來西亞小吃如蠔煎、雲吞麵、炒粿條等，在馬六甲也是吃得到的。

大華酒店娘惹菜

娘惹是華人與馬來人通婚的後代，娘惹菜自然也融合了中菜與南洋風味，大華酒店的娘惹菜讓943非常懷念，每客RM55，物超所值。每天都有不同菜色，娘惹菜多半屬辣，如果不喜歡辣味，可事先與餐廳溝通。



馬六甲一住宿

住在馬六甲

馬六甲的住宿，最便宜的有大通鋪一床RM10以下的，也有一間RM50的雅房，或RM100起跳到RM300以上的套房，比臺灣的民宿便宜很多。

富禮客棧 Hotel Puri

到世界遺產城市馬六甲當然要住看傳統娘惹建築。已有兩百年歷史的富禮客棧完工於1822年，1840年被華人望族陳金聲買下後，後來又轉手給新加坡商人陳達生，修復重建後，此宅就改建為旅館。

不同於僑生客棧Baba house，富禮客棧最便宜的房間也有對外窗，對外窗面對樓梯，價格為RM120++(稅外加)，位在新建的建築內，沒有古宅的怪味，有保險箱。第二便宜的房間為RM160++，採光較好。而最貴的Suite套房樓中樓RM500++，空氣流通採光很好，有蚊香、浴袍、插卡電源。這間客棧的位置非常好，就在古蹟區內，隔壁就是雞場街，逛馬六甲老街能充分享受地利之便。

即使住最便宜的房間，也能享受當年殷商巨賈豪宅中庭及天井悠閒的南洋風情，除此以外還有古色古香的大廳、中庭與佈滿南洋植物與篩落陽光的靜謐後花園，體驗百年前南洋華人富商的閒適生活。

客棧中有個小廳叫「迎燕廳」，還真的有不少「舊時王謝堂前燕」飛來這邊築巢，燕子們沿著四面牆壁盤旋飛翔，叫聲不絕，倒是把這曾經破落又重建的古宅恢復了不少生氣。雖然缺點是上樓沒有電梯，必須付小費給服務生提行李或自己扛。不過房價卻比檳城藍屋張弼士古宅一晚要價3千多還便宜，而且舒適富麗、採光良好，有生人氣味許多，不愧是Lonely Planet書中介紹的住宿。

943覺得SPA room滿有氣氛的，佈置比大華酒店的SPA有味道。

地址：118 Jalan Tun Tan Cheng Lock,
75200 Melaka, Malaysia.
電話：(+606)2825588



鄭和客棧

雞場街的老城區有許多古建築改建成背包客棧，鄭和客棧就是其中之一。住在這裡，文化街及許多知名景點近在咫尺，十分方便。住客大多是歐美背包客，房價約有三類，15人混住宿舍，一床RM15，無對外窗冷氣雅房平日RM50，假日RM60。冷氣套房不分平日假日都是RM80。房間並不大，設備十分簡單。附近的Jalan-Jalan Guesthouse 則是八人房每床RM12，環境比較舒適。

地址：馬六甲打金街第14號
電話：06-281 7261

馬六甲一住宿

馬來西亞馬六甲大華酒店

The Majestic Malacca 三千元入住五星級頂級飯店



原本是一家老字號旅館，在全球頂級精品飯店YTL集團接手後，大華酒店改頭換面為五星級的高級飯店。原本近百年老建築現成了接待大廳及餐廳，而後方新建的高樓，就是客房所在。大華酒店的位置非常好，就在馬六甲河畔，943晚上住高樓層觀看五彩繽紛的馬六甲河夜景，頓時心情十分舒暢。

大華酒店的質感不但可以從典雅的設計、四柱大床及四腳浴缸窺知一二，有著精緻木雕的旅館服務指南資料夾及貼心擺在浴缸閱讀架上的浴鹽，也靜靜地訴說這家飯店對細節的注重。

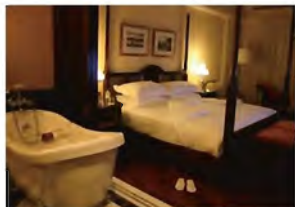
專人帶領進房後，大華以專人奉茶服務取代常見的迎賓水果，在房裡替住客沏上一壺好茶。傍晚時高級酒店才有的開床服務，大華當然也沒有少，服務人員會再次進入房間替房客稍作收拾清理、整理床鋪、將完整折好的床包開啟成一角，這樣住客就寢前就不必自己拉開沈重的棉被，開床服務同時還送上口感細緻的小西點，若帶父母或小孩出國可考慮住這裡。

大華貼心的地方還可以從其他微不足道的地方看出，例如Morning Call。為了測試這家飯店的等級，943早上故意不接聽晨喚電話，一般普通飯店響了幾聲就會自動掛掉，但大華的Morning Call卻是不接就繼續響，最後即使電話接起來了，但隔了十幾分鐘後，仍有服務人員（不是機器）親自打電話來確認我是否起床了，這點就通過考核了。

這些貼心也並不是制式的按表操課，由於第一次給我的房間景觀不夠俯瞰馬六甲河，隨後櫃台幫我換了高樓層view超棒的房間。細心的換房服務人員注意到我在第一間房間從冰箱取出礦泉水靜置，推測我應該不喝冰水，在幫我整理第二間房時，竟主動幫我把冰箱中的礦泉水取出放在床頭玻璃杯旁，連換房的清潔人員都能這麼貼心，不愧是評分很高的飯店。

其他小細節還包括電視一打開永遠是BBC World News頻道，真了解商務客的需要啊！電視機底下有DVD機，還有雖然馬來西亞旅館多半不附牙刷牙膏，不過大華的洗手台上放著小卡片提醒若忘記帶牙刷牙膏還是可以和服務人員索取，也有響應環保而讓客人決定是否隔日更換床單的卡片。這麼體貼的服務其實並不需要花大錢，網站上連續住兩晚的套房優惠，每晚約3800台幣未稅。不過半年內週末晚上的空房幾乎都被鄰國新加坡的旅客給掃光了，還真搶手啊！

早餐在具有近百年歷史的古蹟建築內享用，馬六甲大華酒店的早餐不是吧台式而是大陸式早餐，有專人推推車給客人挑選，有各式麵包、優格、果醬等，菜單上點的歐姆蛋相當好吃，吃得出都是品質上等的好料，咖啡也煮得火候正好。



馬六甲一交通

進出馬六甲

馬來西亞國內線並沒有飛馬六甲機場，因此入境馬來西亞後，最方便的方式是從吉隆坡長途巴士站Pudu Raya搭車到馬六甲中央巴士站Melaka Sentral，約2小時車程，各家巴士票價約RM12左右。

從吉隆坡LCCT廉價航空機場搭巴士到馬六甲Melaka Sentral站，Transnational公司票價為RM22，一天五班車，可上該公司網站查詢發車時間。

有些巴士是從新加坡發車，中途停靠馬六甲再前往吉隆坡。也可以從星馬邊界的新山搭KKKL巴士到馬六甲。

從馬六甲碼頭也可搭船到印尼Benkalis及Sungai Pakning，單程RM119，來回RM179，船程單趟2小時。



地址：55 Jalan Parameswara
75000 Melaka.
網站：is.gd/his1M

馬六甲市內交通

從馬六甲中央巴士站Melaka Sentral到古城區，可在站內搭鮮紅色的觀光巴士Panorama Melaka；在第8月台上車，可到紅屋等景點，到城內RM2，車上買票。在古城內也可隨招隨停，城內上車RM1。司機不一定會說華語，建議可帶地圖手指位置詢問司機有沒有開往這些景點，或請司機提醒你下車。或在客運站內搭當地人的交通工具Town Bus，綠色車身，票價RM1-2。若搭計程車，到城內RM20，不跳錶。在古城內閒晃，觀光三輪車是不錯的方式，收費是每小時RM40。

943覺得在馬六甲古城區內最省錢的方式，除了步行以外，就是租腳踏車了。在Dataran Pahlawan Melaka Megamall附近有家門口有英、法、德、荷、日文招牌的錦富興貿易腳踏車店，五小時內每小時RM5，租一整天RM8（24h）。租賃一個星期以上者，每24小時RM5。



布城—未來之城

布城 Putrajaya 人與自然共生的科技城市

布城是馬來西亞最新的行政首都，Putra是馬來西亞國父東姑阿都拉曼太子的姓氏，而jaya是城市的意思，因此布城又名太子城。

布城距離吉隆坡約45公里，位在吉隆坡與KLIA國際機場中間，若搭機場快線，順道參觀並不遠。布城是當地的蘇丹贈與馬來西亞政府的土地，面積達264平方公里。這塊新開發的城區十分具有遠見，在開發之時就規劃為無煙、無電線桿的高科技智慧城市，布城也是依照前任總理馬哈迪的理想所打造的新行政中心。

經過數年規劃與興建，為了早日達成「2020年馬來西亞晉身已開發國家」的目標，這個BOT案現在已成了非常科技化且摩登的光纖花園城市，馬來西亞中央政府機構都已遷入此地，也成了馬來西亞重要的觀光景點，許多政府部門大樓都是得過國際設計大獎的地標性建築，不僅建築都經過特別設計，就連橋樑與路燈等公共設施也經過精心規劃，姿態各異的造型橋墩也是布城的一景。

布城建城有三個理念，一是神與人，二是人與人，三是人與環境。神的象徵當然就是雄偉的清真寺，也是人與神溝通的橋樑。而最具代表性的首相辦公室—首相署，就是馬來西亞人的最高行政中心。最後，人與環境之間更要相存相依，因此環保及永續經營，是布城建設的主軸，森林佔地更居總地面將近四成的面積，以降低開發新市鎮時對環境造成的影響。

除了政府辦公大樓以外，布城也規劃了住宅區的空間給每天在此上班的公務員，甚至想移民到這個新興城市的外國人。區內有許多規劃好的獨棟別墅，目前馬來西亞政府正積極推動「馬來西亞，我的第二家園」計畫，這個地點正好可以補足吉隆坡市區已達開發飽和的不足。

攤開布城地圖，最顯目的就是十分遼闊的布城湖，這個人工湖也是都市規劃的一部份，是湖區也是溼地，為的是提供這個新興都市水源及蓄洪等功能，現在還身兼觀光重任，成了公園，遊湖成了觀光活動的一環，搭船遊湖一週大約一小時，從湖中欣賞布城內各具特色的建築，也是觀光重點之一。



首相署 Perdana Putra

首相署位於布城中心點，可說是布城最重要也最醒目的建築物，同時也是布城的象徵。建於1997年，並融合伊斯蘭與歐式建築風格。首相的辦公室位在中央圓頂部份，其他還有副首相、首相屬部長、政府秘書長等人的辦公室，也都在同一建築中。



布城清真寺 Putra Mosque

布城清真寺結合了傳統馬來與穆斯林風格，擁有由花崗石打造的粉紅色圓頂，面積廣達1.37公頃，佔地遼闊，可容納高達一萬五千人在其中進行朝拜。建造經費耗資約2500台幣，光是維修費用就高達100萬台幣。遊客可進入參觀，但女性遊客需在入口右方自行借取罩袍才能進入，開放時間至下午四點。

布城國際會議中心

Putrajaya International Convention Centre

外觀形似霹靂州的馬來西亞傳統皇家銀帶，其中佔地最廣的會議廳可容納近三千人。會議中心座落在小山丘上，視野極佳，也是攝影愛好者非常愛取景的地方。會議的設施規格非常高，直逼倫敦、巴黎及東京。而在建築設計上也頗具巧思，不僅屋頂的流線造型非常特別，會議中心的牆面也採玻璃設計，自然採光讓觀眾席有天然照明，也因此省下不少電費呢。



▲ 造型非常特別的建築其實是財政部大樓，這棟辦公大樓還曾經得過國際設計大獎呢。



▲ 外型酷似清真寺，但這個建築卻是高等法院，如何看出這是不是正港的清真寺？只有建了高塔的，才是真正的清真寺囉！



▲ 水上清真寺是布城最多遊客駐足的景點之一，之所以名為水上清真寺，是因為該寺的地基有2/3是蓋在湖面上的，獨特的景致非常適合拍照。

布城—住宿交通

布城美食中心 Selera Putra

在布城遊覽，要吃要喝來這就對了，在其他地方可是沒有速食店或雜貨店的。美食中心位在水上清真寺旁，景觀非常好。美食街有馬來、印度、華人、回教、西式等各類食物，環境清潔，價格不貴，也有冷氣可吹。



布城住宿

布城中旅館並不多，而且大多為高級飯店，再加上交通不便及生活機能沒有吉隆坡完備，因此絕大多數的旅客還是住在吉隆坡，不但選擇較多，而且無論採買紀念品或逛街都更方便。

如何前往布城

- 從吉隆坡市中心KL Sentral車站前往布城：

從KL Sentral搭巴士E1可抵達。

- 從KLIA機場前往布城：

有機場快線KLIA Transit直達布城，票價RM6.2，首班車5:52am、末班車1:03am，行車時間約20分鐘左右。



▲ 搭乘機場快線可抵達布城。



• 從LCCT機場前往布城

由於LCCT機場沒有電車直達，需先從LCCT機場搭巴士到莎拉丁吉(Salak Tinggi)換機場快線。在LCCT機場先找到KLIA機場快線招牌，於6號巴士櫃台買套票，套票包含巴士票(KLIA Ekspres)一段及機場快線KLIA Transit電車票一段，或上車向司機買亦可。套票票價為RM5.5，自LCCT機場出發的首班車為每天早上7:25，末班車在0:35。從LCCT機場到布城的總車程約為30分鐘，約每半小時一班車。網站：www.kliaekspres.com。計程車資RM62.5-64。

◀在LCCT機場巴士售票區的紫色櫃台，可以買到前往布城的套票。

布城市內交通方式

布城幅員遼闊並極少遮蔭，不宜步行。布城內有接駁巴士行經各景點，可在布城的電車站Putrajaya Sentral後方的客運總站搭100、101、200、300、400、500等路巴士，每趟車資RM0.5。約每隔15至30分鐘一班。可到首相署(Perdana Putra)、水上清真寺(Masjid Putra)、美食中心(Selera Putra)、遊艇碼頭(Cruise Tasik)、布城廣場(Dataran Putra)、美拉華蒂皇宮(Istana Melawati)…等著名景點。

搭乘遊艇遊覽布城各景點是不錯的方式，觀光客票價RM50，遊艇營業時間為每天早上10點或11點到傍晚7點左右，也有船上餐廳等各式觀光遊艇。

www.cruisetaskiputrajaya.com/

Tips

由於布城幅員遼闊又極少遮蔭，因此去布城要作好防曬準備囉！

► 布城的巴士總站可搭到前往各景點的巴士。



天堂應許之地—— 砂勞越

作者簡介

吳東平



大學中文系畢業，從事旅遊記者工作達9年之久，曾任職於時尚「GQ雜誌」，目前是旅遊雜誌主管，喜愛具有悠久歷史的古文明國家，曾到過20多個國家採訪，對於東南亞國家更是情有獨鍾。而過去也曾多次為許多駐台觀光單位，規劃行銷手冊，也曾因自己的觀點用文筆呈現，為市場創造許多旅遊話題。

對於旅遊，我總認為除了行程安排外，體驗與感受更是旅程中不可或缺的元素，無論是景點、美食、自然、人文等，都應以不同的心態，感受在地的文化精神，而不只是走馬看花而已。

這次前往砂勞越，讓我充分感受到大自然的魅力與偉大，也體悟到原來自然就是生活提升不斷的前進動力。從古晉的小城歷史、美里的國家公園，一直到姆魯的自然人文，都讓人流連忘返。然而這次7天的行程，要走3個地方，走得有點匆忙，但也為自己下一步的旅程做了規劃。

再見，砂勞越！我也即將再見砂勞越！

重要著作：搭捷運遊曼谷（行遍天下出版）、曼谷完全指南（行遍天下出版）

曾獲獎項：2004年獲得「第5屆泰國旅遊人獎—泰國之友」殊榮，並前往曼谷接受泰國觀光暨體育部長Mr. Sontaya Kunplome親自頒獎。

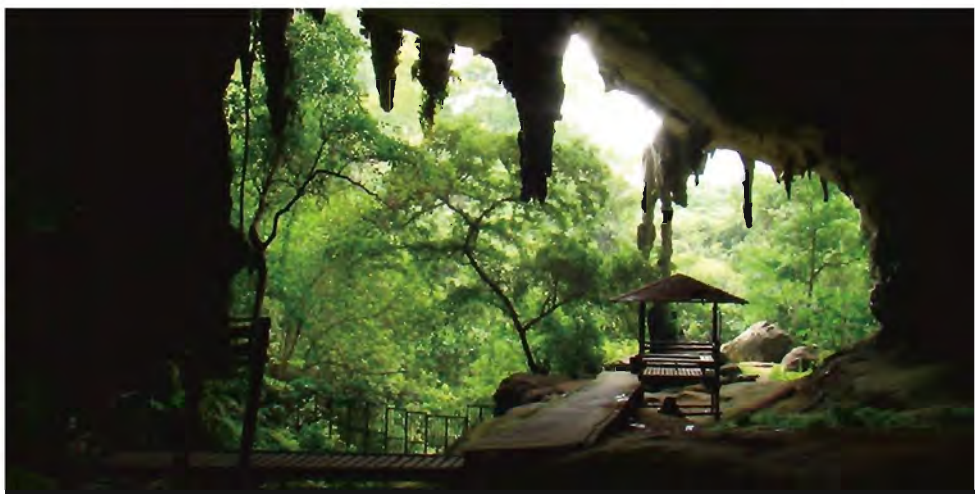


砂勞越 Sarawak 天堂應許之地

砂勞越，位於婆羅洲的西北部砂勞越南部和加里曼丹交界，北接汶萊及沙巴。砂勞越是馬來西亞最大的州屬，其總面積有12萬4千4百50平方公里。它一共分為9個區域，其中古晉市是它的首府。

砂勞越最值得驕傲的，就是整個土地有2/3以上屬於熱帶雨林區，總人口有170萬，由23個族群組成，向來是以大自然生態及豐富文化而聞名世界。而其中犀鳥，在砂勞越受保護的一種鳥類，目前則是砂勞越州的象徵。

砂勞越的海岸線擁有豐富的油田，是砂勞越經濟的主要來源。其經濟主要仰賴豐富的天然資源，如：石油及液化天然氣等。其天然氣主要是出口



到日本。著名的砂勞越黑白胡椒、橡膠、西谷米、椰肉乾、燕窩及樹桐等也是重要的經濟作物。

想要感受砂勞越的魅力，建議可以先從其中的幾個城市循序漸進，其中首府古晉當然是造訪的第一站，隨後再前往因石油開採而繁榮的小鎮美里，當你已經完全感受這兩個城市文化精髓後，也可以用個一整天的時間，前進這兩地鄰近的國家公園，好好欣賞兩地不同的國家公園景觀；當然最後一站則是飛進姆魯國家公園，真正沉溺在熱帶雨林的熱情中，與世隔絕的寧靜，並不會讓你感到枯燥乏味，反而因為豐富的生態而熱鬧起來。

砂勞越—古晉暢遊

認識砂勞越的起點—古晉 Kuching

歷史風華之城

古晉是砂勞越首府，一直以來也有貓城的美名，在這個擁有許多華人聚集的純樸小鎮，環境優美，無太多的工業色彩，讓這裡一度被譽為最適合居住的城市，城市裡大多數的建築物除了購物中心及飯店外，極少高樓大廈，取而代之的是具有歷史意義的老建築，以及點綴其中具有殖民色彩的各式建築物。

雖然市區地方不大，不過這裡處處都有驚奇，在古晉的街頭，沿路都可以看見具有歷史意義的古建築，更有許多可以了解這個城市的特色博物館；走出市區，前進尼亞國家公園，更有16條精采的原始步道，讓你待上一整個星期也不會覺得無聊！

在古晉漫遊，讓人有種既熟悉又陌生的感覺，熟悉的是這裡中文會通、到處都看得到中文招牌，就連講台語，也能得到親切的回應；但陌生的是，這裡的華人與馬來文化融合後所呈現出的移民色彩，又讓人感到無限新奇，這種既熟悉又陌生的新鮮感，可以說是許多人到古晉時的第一印象。



百年殖民色彩

古晉沿著砂勞越河一路發展，分為北市與南市，北市主要以馬來人為主要，南市則以華人為主，在市區裡處處可見有百年以上歷史的早期房屋，鮮艷的色彩填在斑駁的牆上，縱使經過歲月的洗禮，但由於直到現在還是有居民在使用，因此處處還是可以看得古晉老建築的生命力。

在華人居住的南市，主要則以客家、福建、詔安、興化、海南與潮州人為主；至於隔著一條砂勞越河的北市，則可以看見許多高腳屋沿河而建，馬來人也大多群居於此。

在這個殖民地色彩濃厚的城市，自然也擁有許多具有歷史意義的殖民地建築與古蹟，因此也少不了許多可以認識這個城市的博物館，建議您如果想要了解砂勞越、古晉，就從這些博物館開始！





下飛機第一站～搭遊船、看夕陽、賞古蹟

從台北前往砂勞越，中間免不了要轉機，搭乘馬來西亞航空抵達古晉時，已經接近下午的時間，記得在吃晚餐前，趕快前往Waterfront的碼頭，搭乘每天傍晚5點出發的Sarawak River Cruise！這趟遊船之旅，除了可以用1.5小時的時間，一次把穿越古晉市區的砂勞越河沿岸、具有歷史意義的建築一次看遍，還可以在船家的導覽解說下，了解古晉的簡單歷史。對於第一次踏上古晉的旅客來說，是相當值得推薦的導覽行程。

Waterfront的碼頭，可以找到Sarawak River Cruise的登船口，這艘船每天下午5點30出發，一個半小時的遊船，可以看見兩岸共25個具有歷史意義的歷史建築，可以一邊欣賞夕陽，一邊聽導覽解說，返程時還可以看見Waterfront兩岸美麗的夜景，船上還會提供簡單點心及原住民舞蹈表演。

5點整，登上Sarawak River Cruise遊船，與印象中的客運渡輪有點不一樣，船上還提供簡單的餐飲服務，凡是上船的客人，還會招待一杯果汁與一份馬來點心。由於出發時間是在傍晚，因此如果天氣不錯，還可以看到美麗的夕陽美景，返程的時候，還可以慢慢欣賞兩岸的優美夜景，許多沿岸的飯店、建築物也會打燈營造氣氛。

當然，除了靜態得欣賞兩岸歷史建築，在行程結束前的半個小時，在船上也會安排簡單的原住民舞蹈表演，雖然沒有超專業的場地、燈光、音樂及舞蹈訓練，但在砂勞越河上欣賞起來，卻別有一番風情。

另外沿著砂勞越河，還可以看到兩岸許多著名建築，而一條河也將古晉分為南市與北市，因此在河的兩岸，就可以清楚觀察華人与馬來人的生活差異，以及許多依河為生的原住民在此活動的生活景象。

對古晉來說，砂勞越河Sarawak River可以說是孕育古晉歷史的搖籃。砂勞越擁有許多從英國殖民時代就遺留下來的古蹟，例如19世紀初期，被英國人James Brooke所統治時期的建築如艾斯坦那皇宮(The Astana)、瑪格麗城堡(Fort Margherita)、法院大樓(Court House)、粉紅色顯眼的古晉回教堂、在古老的修船廠Brooke Dockyard、馬來人的馬來甘榜(Malay Kampung)村莊、Bintawa漁村、古晉舊城區等。



Tips

想省錢的可以搭配飯店早鳥時段購票，還可以享有折扣優惠。

砂勞越遊船

地址：No 98, Main Bazaar, Lebu Temple Street, 93000

Kuching, Sarawak, Malaysia

電話：+6082240366

票價：成人RM60（約600台幣）；小孩RM30（約300台幣）

古晉市區的樂活地－Waterfront

Waterfront可以說是古晉市民的休憩去處，而這也歸功於過去的填河造鎮計畫，尤其沿著砂勞越河兩岸，都有許多的老房子，也在重建計畫後一一保留，過去雜亂無章的倉庫、老舊建築，在一連串的建設後，除了保留原貌，更增添了舒適的休憩風情，尤其長達近1公里的河濱休閒度假區，更是兼具著休閒及娛樂的功能。也因此每天中午休息，或是傍晚下班時間，總是能看見很多人會到這裡晃晃，紓解一整天的疲憊。

而在重建的過程中，老建築的保存也成了古晉吸引旅客最大賣點，除了許多居民的組屋組成的老街景象，華人歷史博物館、露天劇場、廣場鐘樓等，也是具有歷史意義的地方，在重新完成規劃後，點綴著許多涼亭、觀景樓、音樂噴泉及現代雕刻藝術品等，古典與現代的元素彼此巧妙融合，讓人沒有突兀之感，尤其沿著道路兩旁，處處可以看見許多熱帶喬木，將整個馬路圍成綠色隧道，因此走在古晉的街頭，即使豔陽高照，還是覺得舒適。



感受古晉 老街漫步

古晉散策～ 兩大散步路線 絕對精彩

在古晉中心有許多老街、老商店，以及具有歷史意義的老建築，由於相當集中，因此只要沿著幾條道路按圖索驥，就可以一次走遍古晉市區的過去與現在。以下建議的兩大步行路線，範圍並不大，卻可以看見最精彩的古晉內涵。當然在巷弄內還有許多特色咖啡館及餐廳，等你一一發掘。

由於古晉的古蹟非常集中，所以只要花一天的時間，就可以把許多經典的景點逛一遍！如果要找個起點，建議可以從舊古晉市中心開始，這個就位於Main Bazaar路上，沿著Waterfront方向一路分布，都是華人聚集之地，因此林立著許多具有歷史的古老建築，同時也聚集不少古董店，也因此有古董街的稱呼，也是許多旅客尋寶的好地方！

而沿著老街平行的亞答街(JiCarpenter)，以手工藝品著名，因此這裡可以買到許多手工藝品；至於從19世紀發展至今的唐人街，顧名思義則是華人聚集的地方，Jalan Tunku Abdul Rahman路上，還有一座古晉古老的大伯公寺廟，對面就是華人歷史博物館。

建議路線1

(往Waterfront方向) 老法庭The Old Court House (1968-1900) → 布魯克紀念碑Brooke Memorial → The Round Tower → The Pavilion (Textile Museum)、General Post Office郵政總局 → 亞答街 → 大伯公廟Tua Pek Kong Temple (1839)、華人歷史博物館Old Chinese Court → The Astana → Old Sarawak Steamship Building (1930) → Square Tower

The Court House

這座1874年所建造的建築物，是White Rajah統治期間的政府行政中心，直到1883年時，外觀則被加上了大鐘，1924年，為了紀念Rajah Charles Brooke，在法院的前方建造了方尖塔外觀的紀念碑，沿用至今成為東馬的高等法庭。除了有壯觀的建築外觀，走近一看，從門、窗及天花板都可以看見砂勞越各民族的代表圖案，一樓則改為餐廳提供簡單餐飲服務。



The Round Tower

(現在為砂勞越Sarawak Handicraft手工藝品中心)

建於1886年的The Round Tower，最早是做為急救用的藥房使用，後來則為勞工處所使用，直到1980年後則做為司法廳使用，現在則是手工藝品展示中心。

地址：Lot 32, Sect. 25, KTLD, Jalan Tun Abg.
Hj. Openg, 93100 Kuching
電話：+6082 245652 / 252241
傳真：+6082 420253
網址：www.sarawakhandicraft.com

The Pavillion

(現為紡織博物館Textile and Costume Museum)

建築物外觀融合了英國文藝復興時代以及英國殖民風格，是古晉第一所較大型的建築物，最早期在1970年時是作為醫療中心，後來也成為教育部的辦公場所，現在則是做為展示使用。館內展示了砂勞越原住民與華人的紡織作品集資料，可說是砂勞越紡織文化的縮影。

開放時間：每日09:00-16:30
免費參觀



古晉郵政局 General Post Office

古晉郵政局就位於華人街旁，外觀在亞洲相當少見，屬於希臘風格的建築，且搭配了科林斯風格的圓柱來支撐，此建築建造於Rajah Charles Vyner統治期間；而隨著郵政局的成立，砂勞越的主要道路也因需求而開始建造。

亞答街 JICarpenter

位於The Round Tower前方，顧名思義，這裡居住了許多製作手工藝的木匠，因此也聚集許多銷售手工藝品及民生用品的店家。



大伯公廟 Tua Pek Kong Temple (1839)

古晉華人眾多，走在古晉南市到處可見華人的店家與招牌，位於華人歷史博物館對面的大伯公廟，更是當地華人的信仰中心。建造於1839年的大伯公廟，也就是所謂的土地公廟，是當地人相當古老的信仰中心，此廟每年農曆二月初二舉辦大伯公誕辰。過去興化Heng Hua漁民在出海捕魚之前，都會來此上香膜拜，希望能有大收穫，並且求神保佑平安歸來。裡面供奉的是一位在1000年前轉變為神明的郭姓福建人，由於相當靈驗，因此香火鼎盛。



華人歷史博物館 Old Chinese Court (Chinese History Museum)



華人歷史博物館雖然規模不大，但卻詳細記載了華人各社群淵源、傳統技巧、文化遺產及歷代發展的資料，同時也可以看見華人在砂勞越的發展歷史，包括早期華裔經商的路線、遠期從中國南來的各籍貫人士移民史、社會傑出的華裔代表、華人在砂勞越參政的歷史及華人傳統貿易活動等。

開放時間：09:00~18:00，星期五休息

地址：Jalan Main Bazaar, Kuching, Sarawak

電話：082 231520

浮羅岸路 Jalan Padungan

這裡主要是華人經營的店鋪，最早可以追溯至19世紀的20~30年代，在這裡可以找到許多有特色的咖啡店、餐廳及手工藝品店。沿著路走到Jalan Central交接處，就可以看到古晉地標物之一的大白貓雕像，會根據節慶不同而有不同的打扮！



The Astana



這棟建於1870年的建築物，由三棟別墅合成，就位於砂勞越河的北岸，中間以一條走廊將別墅連接在一起。這座建築物建於1870年，是Rajah Charles Brooke作為「愛的禮物」送給其愛妻Ranee Margaret，在河的對岸Pangkalan Batu處，目前則是用來做砂勞越首長的官邸，州政府許多重要活動皆在這裡舉行。到了晚上，這裡則會打上七彩燈光，站在河岸眺望，相當有氣氛。

Old Sarawak Steamship Building (1930)

興建於1930年的建築物，最早期是用來做為砂勞越輪船的辦公室，現在則是成為展售手工藝品中心的地方。



Square Tower



這座Square Tower非常類似英格蘭的古塔廣場，最早是用來作為囚禁用途，因此在廣場下方還有建造了地牢，在Brooke統治時期，它亦被當作城堡及舞蹈大廳來使用。現在這裏到了晚上就會有音樂噴泉的表演，搭配聲光雖然沒有氣勢磅礴，但也把這棟原本冰冷的建築物，點綴得更容易親近。

建議路線2

甘蜜街(Jalan Gambier)→古晉回教堂(Kuching Mosque)

→露天市場(Open Air Market)→印度街→巴士站→消防隊遺址→古晉警察總局

沿著此路線走，可以一次走訪許多古老建築，例如鐘樓、郵政總局等；另外位於巴士轉乘站旁的傳統露天市場(Open Air Market)，則是當地人品美食的好地方；露天市場旁的印度街也有許多做生意的店家；附近的粉紅色顯眼的古晉回教堂，則是當地的回教信仰中心，都相當值得一逛。

露天市場・消防隊遺址

露天市場可以說是品嚐當地小吃的地方，也是可以觀察當地民眾生活作息的好地方，之所以會稱為露天市場，就因為以前這裡可是沒有鐵皮屋搭蓋的；而在露天市場旁這個看起來像煙囪的地標，就是最早期的消防隊遺址。

巴士站

在露天市場旁，可以看見許多大巴士及小巴士停在這裡，這裡就是古晉市區內相當重要的巴士站。想要前往郊區如巴哥國家公園、長屋、紅毛猩猩保護區等地，可以在這裡搭乘小巴士前往，另外也有長途客運業者，可以帶你從這裡前往印尼、美里或是其他古晉以外的地方。

印度街 Jalan India

印度街就在露天市場的旁邊，有趣的是，這裡的印度人不多反倒是華人比較多，這裡的商店主要以紡織品、布料為主，隱身其間的巷弄，還可以看到一座小型、由19世紀古晉印度的回教徒所興建的小回教堂。

甘蜜街 Jalan Gambier

這裡可以說是當地最具歷史的菜市場，在這裡除了可以買到蔬果、魚肉，還可以找到許多印度香料店。

古晉回教堂 Kuching Mosque

興建於1968年的教堂，最早是州回教堂的舊址，教堂內全部用原產自義大利的大理石鋪設，非常華麗高貴，是相當值得一逛的宗教地標。

古晉警察總局

這棟具有希臘色彩的建築物，建造於1931年，看起來相當可愛，不過這裡可是古晉的警察總局，建築物共有2層，第一層作為辦公用，樓上則做為警察宿舍使用。



砂勞越—古晉美食

古晉美食 從早餐開始

Food Court、夜市絕對滿足

在古晉一大早起來，你想吃甚麼？如果果要吃得像當地人，建議可以照著以下的菜單來做：口味想吃得清淡點，可以選擇烤吐司配水煮蛋，搭配南洋風味十足的椰椰醬，佐以拉茶，就是當地人豐盛的早餐；不過就華人來說，有不少人一大早就喜歡重口味，其中又以福建炒麵、炸雞腿飯、咖哩湯麵等最受歡迎，價格則約在馬幣2.5~5元不等，份量就跟我們的午餐與晚餐一樣大哩。

古晉有許多華人居住，因此除了馬來道地美食，當然也少不了華人的食物。在市區內有許多的熟食中心，到了晚上就是尋覓美食的地方，當然海鮮料理絕對不可錯過，另外在市中心附近，也有許多商店區，到晚上就會變成熱鬧的夜市，別擔心口味不合，因為擺攤的大多是華人，有許多食物也與臺灣看來類似，但做法不同，自然別有不同風味。

另外在古晉街頭，還可以見到許多熟食中心，提供相當多元及不同的美食料理，例如在Pullman飯店旁的停車場頂端，就有個相當著名的熟食中心，尤其這裡的海鮮料理更是出名，每到用餐時間絕對大排長龍。



假日別錯過

週日市集 Sunday Market

Satok路的星期天市集是一個售賣水果、蔬菜、動物及罕見草藥的地方。此市集非常有趣，您將會看到村民帶著新鮮的森林產品以及森林野生動物，來此兜售。業者從星期六下午就開始陸續搬運貨品來到現場，星期天市集的營業時間是從早上5點開始。除了水果蔬菜，還有許多手工藝品可以挑選。

邊境市場

古晉鄰近印尼，因此邊境區域每當周末來臨時，也會有定期的市集，這裡可以買到馬來西亞與印尼的各式商品，包括民生用品等，售價有時會是市區的一半左右，喜歡尋寶的人相當建議前往。

從博物館認識古晉

砂勞越博物館

Sarawak Museum

想了解砂勞越，就得先從古晉的砂勞越博物館開始。這裡是早期英國統治時收集打獵標本的地方，結束統治後，砂勞越人則將這裡改成博物館，因此在館內也可以看見數千種動物標本，囊括靈長類、哺乳類、鳥類、爬蟲類等，數量龐大且珍貴，可以說是東南亞規模屬一屬二的博物館。至於博物館的二樓，則是蒐集了許多原住民的相關資訊與文物。

Sarawak Museum

開放時間：09:00-17:30，逢重大節日前一天休息

地址：Jalan Tun Abang Haji Openg

交通方式：從Waterfront步行約10分鐘

費用：免費參觀

電話：082-244232

網址：www.museum.sarawak.gov.my



貓博物館

The Cat Museum

古晉號稱「貓城」，自然也少不了與貓有關的博物館！位於古晉北市府中心的貓博物館，其實最早是在1987年時，在吉隆坡

展出有關貓的主題收藏，隨後才又移至砂勞越州立博物館中展覽，一直到1993年，該批展覽品才交給古晉北市政府安置在新建完成的古晉博物館，成為常態性的展覽場。

在這個古晉獨一無二的貓博物館中，可以看見各式各樣貓的收藏，就連加菲貓、Hello Kitty也在列，另外，館內還展出了一具來自埃及的木乃伊貓。不過這裡屬於靜態的展示，什麼貓都有，就是找不到活貓！除了靜態展示外，這裡也囊括了許多有關貓的歷史、傳說、以及貓與人類傳統信仰的研究等。對於真的愛貓成癡的人，絕對值得一遊。另外在建築物的頂樓，則是個可以眺望整個古晉市區的好地方。

The Cat Museum

地址：Bukit Siol, Jalan Semariang, Petra Jaya, Kuching, Sarawak Malaysia

電話：60-82-446688

備註：入內拍照需要RM3-5的費用，商業攝影必須要先申請

交通：可前往露天市場搭乘Petra Jaya Bus (2C、2B) 以及Matang Transport Company (2號)，另也可以搭乘計程車前往。



貓城的貓…假的比真的多！

古晉有貓城的稱呼，其實其來有自！Kuching在馬來語的意思就是貓咪，而之所以這裡叫做貓城，其中一個說法，就是當時外國人前來古晉時，問當地人這裡叫什麼，剛好旁邊有隻貓正被外地人指著，當地人會錯意以為是在問貓，因此就說了Kuching，名稱因此而來；另外還有一個說法，就是早期古晉街頭種滿許多龍眼樹，由於龍眼的果實像極貓眼，當地稱為貓眼樹，因而有了貓城之稱。

如果你以為到古晉會見到許多貓，那可能就要失望了！在古晉街頭，只可以看見許多貓咪的水泥塑像，另外也有一個蒐藏貓的貓博物館。

古晉市區著名的貓地標，首先在中國城的入口處，有隻狀似招財貓的貓咪，會在不同的慶典穿上不同的服裝，已經成了古晉的地標；沿著中國城一路往下走，還可以看見4隻貓的地標，這裡則是南市與北市的分界點；另外在Waterfront附近、Majesty飯店前的9隻嬉戲的貓，則是象徵砂勞越的九個省。



砂勞越—生態文化

砂勞越真精采~ 原住民文化大探索

砂勞越融合了许多原住民，目前主要的伊班人Iban及華人各佔了總人口的1/3，其餘的則是馬來人、Bidayuh人、Melanau人及Orang Ulu人。伊班人主要以捕魚、打獵及務農維生。馬來人則大部份是農夫及漁夫，大都居住在海岸地區。

Bidayuh人原屬海濱住民，但是後來被海盜趕到內地去，現在大部份居住在內陸。Melanau人是砂勞越的原住民，絕大部份是捕魚維生。這些族群大部份皆沿著大河流而定居下來。他們住在一座大型的長屋上，整村人可算是住在「同一個屋簷下」。他們皆是非常友善的族群，許多遊客會選擇在他們的長屋留宿。

砂勞越文化村 Sarawak Cultural Village

位於古晉市區約40分鐘的文化村，雖說是重新打造的文化村，但是裡面仍保留了许多砂勞越原住民的珍貴文物，同時在文化村裡，也建構了7種不同種族的原住民房舍，除了提供展示，針對特殊團也提供配套包裝，可以租借場地使用。

如果說這裡是活的博物館可一點也不為過，因為在這座活博物館裡，建了砂勞越州內各族群的傳統長屋，同時還有真正的原住民居住其中。另外值得一提的是，每年的熱帶雨林音樂嘉年華，也是在這裡舉行。

購票進入砂勞越文化村後，會拿到一本像護照的紀念手冊，每當體驗一個原住民長屋後，就可以取得一個蓋章做為紀念。而在參觀原住民的長屋時，除了可以看見許多具有歷史意義的文物展，現場也會有原住民製作手工藝品、美食或是表演樂器等。每個不同族群的住所都有不同特色。



地址：Pantai Damai, Santubong, P.O.Box 2632, 93752 Kuching, Sarawak, Malaysia
電話：(6082) 846411
傳真：(6082) 846988
票價：成人RM60；6-12歲小孩RM30
開放時間：每天09:00~17:00
文化秀演出：每天2場，11:30與16:00
交通方式：建議搭乘小巴士前往
網站：www.scv.com.my/



長屋 Annah Rais

位於砂勞越與印尼邊界的Annah Rais長屋，這個是古晉最古老及最大的比達友長屋之一，有別於砂勞越文化村的型態，這裡目前仍是原住民的居住地，不過在進入長屋參觀前，得要先品嚐當地原住民的攔路酒，另外現場也有許多原住民手工藝品的展示與銷售；想要在這裡體驗原住民生活的人，這裡也有不少便宜的民宿可以給旅客使用。



森林探險趣 生態一日遊

砂勞越不僅動、植物的生態很豐富，在地質的研究也相當有看頭，尤其這裡可以看見高山砂岩、高山沙洲等奇景，走進國家公園，也可以看見珊瑚礁岩，被百年樹木團團盤繞的奇特景觀。

巴哥國家公園 Bako National Park

位於古晉市區約40分鐘車程，是個相當具有原始野趣的國家公園。搭船進入園區後，內共規劃了16條不同的探險路徑，而每條步道太多要花上2-3小時才能完成；有別於一般國家公園大興土木蓋步道，這裡的步道可都是靠人走出來的，有時盤地的樹根就是最好的階梯，因此到這裡最好穿著登山鞋，才可以好好享受這片山林。國家公園有提供簡單住宿，吸引許多來自世界各地的背包客。



在巴哥國家公園除了可以看見許多雨林的動植物，當然最具人氣的長鼻猴也不會缺席，另外這裡的地層也相當有趣，可清楚觀察到因地殼變動而隆起的地層，其中著名的景觀之一是高原砂岩 (Plateau Sandstone)。尤其一般沿著海岸會看到壯觀的海岸峭壁，穿梭在國家公園的步道中，處處也可以看見這種特殊地形。

另外，巴哥國家公園的深谷、海灣、海崖等，都是沿著砂岩的斷層或接點處侵蝕而造成的地形。著名的Batu Belah，看起來就像個大香菇，狹窄的身段不斷地受到海水的侵蝕作用而形成壯麗的大自然傑作。

不過進入國家公園須由合格的國家公園導遊帶領，沿途經由導遊的解說將使行程更為有趣。另外在國家公園裡，設有餐廳提供午餐及飲水服務，通常購買當地的行程配套，都會將餐包含在其中。

門票：RM10

電話：6 011 - 225049

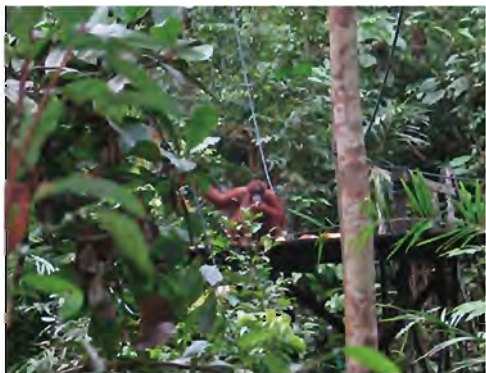
交通：搭乘計程車或是小巴士前往，另外Petra Jaya Bus No. 6 前往Kampung (village) Bako的公車亦可，從古晉市中心出發約45分鐘

Tips

巴哥國家公園的步道，環境原始，因此在行程也會較耗損體力，沿途經過猴群出入處時，請勿手持塑膠袋，否則猴子會以為是要給他的食物，會纏著你不放！如果在路上遇到爬蟲類或是蛇類，只須繞道避開即可。

野生動物復原中心 Semenggoh

距離古晉約30多公里，主要是收留受傷或是被捕捉的紅毛猩猩Orang Utan，同時亦收留其他野生動物，如：猴子、熊及犀鳥等。通常這些動物是受遺棄，有些則是被一些人不合法擁有，最後都送到這裡來。不過這裡最大的賣點，就是每天上午8點與下午3點，可以欣賞到紅毛猩猩餵食，由於屬於野生的放養，因此吸引許多外國遊客前來參觀。



電話：6082-618423

交通：建議搭乘小巴前往，如果要搭公車，Sarawak Transport Company 的 6、6A、6B、6C公車至Forestry Department Botanical Research Centre下車，每天0820、1030、1100、1330有公車前往，回程公車最晚是1700。

開放時間：分上午08:00-12:30與下午時段14:00-16:00

庫巴國家公園 Kubah National Park

穿越茂密的雨林，途中可以欣賞品種繁多的森林植物，如果在下雨後前往，還可以看見世界上最大和最小的松鼠和大量的水蛭棲息於此。公園還有90餘種棕櫚樹。主步道通往拉餘瀑布（Rayu Wanterfall，往返3小時）。另外這裡也有平價的住宿選擇。

電話：082-231033

門票：RM10

加丁山國家公園 Gunung Gading National Park

這裡也可以看見全世界最大的花—萊佛士花（Rafflesia），要進去前，建議可以先打電話詢問公園管理處或古晉資訊中心，大王花是否正在開花。因為這種花的孕期長達9個月，但開花時間只有5天左右。

電話：082-735144

門票：RM10

砂勞越—住宿交通



古晉好享受 住宿五星飯店真划算

古晉市區的五星飯店眾多，不過由於競爭激烈，許多五星飯店的住房價格都相當平民化。以國際連鎖的Hilton為例，有時RM250（約台幣2500多元）就可以住到，另外2010年才正式開幕的五星級飯店Pullman，平均房價也相去不遠，因此到古晉來，除非是預算省得可以，否則住在五星飯店會是最划算的選擇。

至於要住在哪裡五星飯店最好呢？沿著砂勞越河沿岸的飯店為首選，由於砂勞越河蜿蜒穿過古晉市區，因此許多飯店的住房都可以欣賞到美麗的河景，尤其住在高樓層，可以欣賞砂勞越河的美景；當然如果是距離河岸百公尺遠的飯店，則建議住在高樓層的房間，如此不僅可以欣賞市區夜景，也可以看見河景，可說是一舉兩得！

當然如果你只是把飯店當成是過夜的地方，只要簡單安全即可，在古晉市中心附近，也有許多小型旅館、民宿等可以選擇。當然也有不少精品酒店隱身巷弄其間。而在Hilton飯店對面的The Tune，則是著名廉價航空亞洲航空所開設的旅館，跟搭乘廉價航空的概念一樣，要甚麼都有，就是一件一件計價就是了！



高貴不貴的時尚旅店 Pullman

由於古晉市區飯店有不少是依河而建，河景是一大賣點，如果沒有倚偎著砂勞越河，在高樓層也可以有河景與市區鳥瞰景觀，畫面不同，但卻讓人感到心曠神怡。Accorhotel集團旗下的飯店品牌Pullman，是目前在古晉最新穎的五星級飯店。而這個以商務為主要訴求的飯店，運用現代的設計元素，處處可見巧思，尤其距離Waterfront步行不到5分鐘即可抵達，附近還有大排檔等熟食中心，地理位置相當便利。每晚RM250~300（台幣2500~3000元）即可入住，價格相當平易近人；如果住在頂層的頂級客戶，也提供了相當私密的商務活動空間（包括Check In也在高樓層），小型會議室更可以免費使用等。



▲ Pullman飯店的貓咪咖啡館提供精緻早餐和上網服務

TRAVEL TIPS

前進古晉：

搭乘馬來西亞航空從台北飛往亞庇，再從亞庇轉機至古晉。

市區交通：

公車：

不同路線有不同顏色、編號，可以根據自己的需求選擇，價格便宜。

小巴士：

在露天市場旁邊，可以找到前往古晉市區以外的小巴接駁服務，由於班次較為密集，是前進郊區景點的最好選擇，只要人湊齊了就會出發。

計程車：

RM2起跳

國家公園：

一定要請國家公園的專屬導遊帶領才能進入，不同的國家公園導遊，必須要有不同的認證。



砂勞越—美里市



砂勞越第二站 美里Miri

美里雖然是純樸小鎮，但卻有國際都會的氣氛，因為這裡有許多外籍人士前來經商工作，幾乎都會說英文或是華語，同時在美里當地，也有許多民族，耳朵聽到的包括中文、馬來語、伊班、比達友、馬蘭諾、加拉畢、倫霸王等。幾乎所有的當地人都能說英語或華語，因此到這裡不僅招牌看得懂，連溝通也不會是問題，如果遇到說中文不通，試試我們的臺灣話，也許也會通喔！

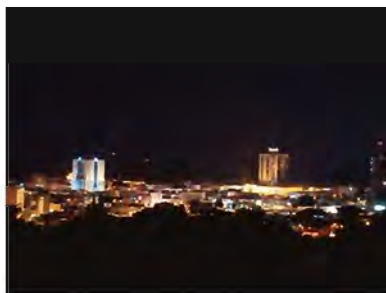
加拿大山上的Old Lady與石油博物館

美里的發展歷史，絕對與石油開採脫離不了關係；而美里的石油，就是從加拿大山的第一個鑽油井開始。馬來西亞的第一口油井於1910年在這裡開挖，目前的國家紀念碑和一個美里的旅遊景點—the Grand Old Lady，也因為是由加拿大人開採，因此稱此山為加拿大山。

這裡的第一口油井是以老婦人來象徵美里之母，表示美里長久發展的精神。目前除了在外面保留了當年的鑿井設備，在鑽油井台的旁邊，還有許多石碑，上面刻滿了美里的石油開採發展史。

另外在這位「the Grand Old Lady」旁邊則是石油博物館，裡面陳設了許多石油開採的模型，也有給小朋友活動的區域，讓小朋友能夠用最輕鬆的方式，了解美里的石油開採史。

別以為加拿大山就如此而已，這裡是美里市區的至高點，白天可以遠眺南中國海，到了晚上，這裡可是許多年輕男女約會、看夜景的好地方。通常搭計程車前往，但是下山時，需要走一段或是請博物館的人幫忙叫車。



石油博物館

MUZIUM PETROLEUM Petroleum Museum

地址：位於加拿大山頂

開放時間：週二到週日09:00到17:00，週五12:00到14:00休息，週一休館。

傳統市場～不同時段不同樂趣

美里市區給人的感覺，就像是個熱情的純樸媽媽，無論是到餐廳用餐，還是到市場買東西都可以看見當地熱情居民的殷勤。而這個早期是由漁村發展，後來由加拿大人成功探勘石油後，逐步發展成為工業城市，然而純樸卻沒有消失，一旦當你進了傳統市場，從白天到晚上，都能感受到美里人的真性情。

美里的傳統市場從凌晨一直營業到早上，凌晨4、5點開始，就會聚集許多賣菜賣魚肉的攤販，想要找美里當地或是砂勞越當地的鮮食，這裡絕對可以滿足；而再往市場內走去，則是熟食區，裡面則是擺滿許多以福建、客家等地傳過來的華人美食。

傍晚時分，這裡變成了附近居民聚集聊天的好去處，往往可以看見許多人下班後，到這裡小酌一杯，直到深夜，這些熟食區的攤販並沒有打烊的打算，氣氛反而越來越Hi，尤其在許多人酒酣耳熱後，高談闊論的樣子，要不是這裡少了情境音樂，說這裡是最Local的酒吧可是一點也不為過！

有時候你也會發現這裡的居民可愛之處，有不少人喝多了，不吵不鬧，就會坐在座位上打盹，醒了，再繼續喝，喝累了，再繼續打盹，模樣相當可愛；至於不喝酒的人，也可以在這裡點杯熱咖啡、熱奶茶，搭配點熟食點心，一樣可以感受到熱鬧的氣息。一直到凌晨2點或是3點才見人潮逐漸散去。



地點：Brook路圓環附近
營業時間：上午是傳統市場，
內部的熟食區有些
攤販則會營業到凌
晨2點多。

唐人街

同樣位於Brook路傳統市場附近的唐人街，在經過一番整修後，現在搖身一變成為帶有濃厚中國時尚風的區域，在中隔的安全島上，就是提供各式華人美食的餐廳，尤其到了晚上更是熱鬧。



大伯公廟

與古晉的大伯公廟一樣，是當地華人的信仰中心，尤其在初一或是十五，香火更是鼎盛，甚至還可以看見許多印度人到此朝拜。對砂勞越的華人來說，福德正神（也就是當地所稱的大伯公）是相當重要的信仰中心，根據調查，目前在砂勞越就有超過70個以大伯公主祀的廟宇。而大伯公的說法也相當多元，不過有個相當共同點，就是大多的大伯公廟都是依河而建，所以從海洋遷移史的發展來看，大伯公廟與鎮守江河的移民社會信仰便有著莫大的關係哩！



手工藝品中心

規模雖然大約一個禮堂的大小，但是卻囊括了許多經典的手工藝品；小到飾品、大到手工藝品及原住民大型的生活用具、陶藝品及畫作等，可以說是應有盡有，想要買伴手禮的人，這裡絕對可以滿足。至於價格方面，雖然已有訂價，但是如果買多了，不妨試試看跟店家討價還價一番，也許會有驚喜！

位置：Brook路Raja路、與Merbau路交叉口
地址：Raja Road 98000 Miri Sarawak
營業時間：09:00-18:00



北有成路夜市

美里市區北有成路，Mega Hotel前方的安全島上，一到晚上就成了當地人祭五臟廟的好去處，露天的各式餐廳就像大排檔，除了有華人熟悉的食物，另外也有海鮮及馬來、印度等料理。附近還有許多小酒吧，營業時間也是到深夜，是當地人夜生活的好去處。

Mega Hotel

地址：Lot 907, Jalan Merbau 98000 Miri, Sarawak
位置：Mega Hotel斜前方北有成路交叉口



旅客服務中心

Miri Visitors Information Centre

建議抵達美里第一站就是前往位於巴士站的旅客服務中心，這裡不僅可以協助預訂國家公園住宿事宜，還可以拿到最詳盡的國家公園解說及市區地圖。而附近就是公車總站。

服務時間：08:00-18:00

地址：Lot 452, Jalan Melayu, (Near Centerpoint) Miri. (公車總站旁)

電話：+ 6 085 - 434180

傳真：+ 6 085 - 434179

Tamu Muhibbah市集

位於旅客服務中心正前方的Tamu Muhibbah，主要是販售美里當地所需的雜貨及乾糧，另外也有許多在地特色的食物及調味料，有點像是大型的雜貨行，相當值得一逛。尤其這裡還販售許多原住民專屬的香料食材及用品，可以看見許多奇特的農產品。

地址：旅客服務中心前方



按摩

美里市區處處可見腳底按摩及SPA的店家，對於每天往國家公園跑的人來說，每天行程結束回飯店前，來場腳底按摩是再舒服不過的事。目前美里市區的按摩店，大多有中文標示，價目也相當清楚，童叟無欺。



美食

美里的華人眾多，因此處處可見華人美食，但別以為這就跟臺灣的口味一樣，其實烹飪及食用方式都有所不同。以臺灣小吃蚵仔煎為例，臺灣的以太白粉或是地瓜粉做底，吃起來有點黏稠，但是砂勞越的蚵仔煎，則像一個大蛋餅，也少了醬汁的入味，自然口味有所不同。

而這次一下飛機，就前往市區的美麗餐廳用餐，口味如何其實見仁見智，不過在美里市區，卻有不少這樣的餐廳，從上午營業到傍晚，看起來都是熟悉的食物，但是卻有著當地的調味及料理方式，值得一試。

享受美食 認清ABC

別以為在馬來西亞隨隨便便可以開餐館，在砂勞越，只要你到熟食餐廳，想要知道這些餐廳的衛生條件如何，就看看牆上是不是有掛A、B、C等字樣，其中A是衛生等級最好的，依此類推，通常有這樣的認證餐廳，衛生條件絕對沒問題，可以安心享用。



砂勞越—美里郊區

遊走國家公園 從海馬看到鑽油井



以前只知道要前往姆魯國家公園，最方便的方式就是經過美里轉機，但對於這個小鎮卻是一無所知。上網搜尋有關美里MIRI的旅遊資訊後，才發現這裡可是被姆魯國家公園、Lambir、尼亞以及Loagan Bunut等4個國家公園所包圍；其中尼亞國家公園，更因陸續發現全東南亞最古老的人類遺骸，以及在牆上留下的珍貴壁畫，因此成了許多歷史、考古學家相當感興趣的考古據點。

如果你以為美里就只能往山上跑，那你可錯了，別忘了這裡雖然過去是以開採油礦而發展，但最早期也是個純樸的漁村，沿海的漁業資源也相當豐富，尤其對於喜歡潛水的人來說，鄰近的海域，更是擁有豐富的生態景觀，甚至有許多潛水玩家，對於美里附近的潛水點更是讚譽有加，甚至如果要拿來跟馬來西亞另

一個海域西巴丹潛點相較，只能說是有過之而無不及！

而美里的海洋魅力，也可以從美里市的標誌—海馬得到證明！從美里機場驅車進入市區時，可以看見一對約3層樓高的海馬雕像矗立在圓環間，也許你會說，古晉叫貓城，該不會在美里則叫做海馬城吧！其實搜遍了許多資料，很少人會稱呼他為海馬城，之所以可愛的海馬會成為美里的代表動物，主要就是因為美里的鄰近海岸，由於水質潔淨，群聚許多海馬，因此海馬也成了美里的象徵！

然而美里並不是因為國家公園才逐步發展，早期這裡也只是個純樸的漁村而已，直到1910年時，發現石油開始探鑿後，才開始逐步發展成為工業城市。但與印象中的工業城市不一樣，這裡至今還是鮮少高樓大廈，有點像臺灣的台東市一樣，仍保有純樸的市容及人文，而整個美里的人口，也僅僅只有30萬元左右。

原本以為3天2夜的美里行程，對我來說應該是綽綽有餘，但最後才發現其實如果要真的感受這小城的魅力，3天2夜還真的有點趕，因為光是鄰近的國家公園，走訪兩個就至少要花上2~3天左右，如果再加上市區景點，其實還是需要更多的時間；尤其美里的國家公園，有時光是一條路線就可以花上一整天的時間，想要真的把所有的國家公園路線都走完，沒有一個星期還真的有點困難。

玩美里有撇步 停留多一點 行程更自在

美里的主要行程，可以分為國家公園與美里市區兩部分，不過大多數的旅客重心都會放在國家公園的行程上。要提醒的是，國家公園其實有許多不同的路線，每條路線所要花費的時間也不相同，因此建議每日的行程，最好能在國家公園一開門時就出發，因為國家公園的風景相當優美，常會讓人流連忘返，有時一不小心就忘了時間，如果沒有多預留點時間，可能會讓整個行程非常趕，有時還得會摸黑離開國家公園。

值得一提的是，由於馬來西亞政府對於國家公園的維護相當嚴謹，因此在國家公園

內，除了基本的服務設施外，並沒有太多的人工建築，就連許多值得一訪的暗黑洞穴，也不會跟其他國家一樣，打上五顏六色的燈光，因此要進入國家公園時，記得要自備手電筒，最好在市區的商店就可以準備好；如果沒有準備，也記得要前往國家公園入口處的服務中心借用，只需RM5。

最後要提醒的，就是在進入國家公園時，最好能考量自身的體能狀況，因為砂勞越的國家公園，最具代表的就是有奇特的地形及地貌，因此走一趟下來也相當耗費體力，建議除了可以在旅程中走走停停調節體力，也別忘了帶瓶水上山，以便補充水分。

尼亞國家公園 Niah National Park

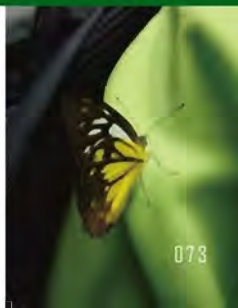
尼亞國家公園位於美里西南方45公里，於1958年被砂勞越政府正式公告為國家歷史遺跡，同時也在1974年11月23日正式成立為國家公園，並於1975年1月正式對外開放。雖然這個國家公園比起砂勞越其他國家公園，規模要小的許多，不過由於這裡發現4萬年前大量史前人類的活動記錄，同時也有完整的壁畫群，更發現了全東南亞最古老的現代人遺骸，也因而聲名大噪。



尼亞國家公園的大小洞穴，在早年是原住民最佳的天然庇護所，現在除了有少數的住民居住其中，也成了蝙蝠、燕子、鳥類的群聚棲身之所，尤其這裡的蝙蝠與燕子眾多，當地居民採集燕窩、蒐集蝙蝠、鳥類糞便做肥料，便成了最重要的經濟活動。許多洞穴更是美得讓人驚訝，尤其在漆黑的洞穴裡往外看見一片綠意的雨林時，強烈的視覺反差，更讓人有柳暗花明的驚喜！

除了看見考古遺跡，其實尼亞國家公園本身也擁有相當豐富的雨林生態，進入國家公園的步道，隨時可以看見各種奇形怪狀的昆蟲，而在一片綠意的雨林中漫步，即使豔陽高照也讓人感到涼爽。

境內步道主要規劃有Jalan Bukit Kasut以及Jalan Madu兩大路線，每一條都得要花上大半天才能完成，建議可以分兩天前來，或著乾脆住在國家公園所附設的小木屋，相信能更深度感受尼亞國家公園的魅力。境內的洞穴內大多沒有照明設施，切記自備手電筒或是在國家公園管理服務處租借，以策安全。



看見4萬年前的摩登原始人

想要了解尼亞國家公園這些4萬年前的人類遺址來由，進入國家公園前，會先經過一個小型展示中心，裡面主要陳設了當地出土的文物與探勘過程。

1958年時，由當時的砂勞越博物館館長Tom Harrison所帶領的考古隊，進入了尼亞國家公園西邊的大洞後，發現了這些距離現代約4萬多年的石器時代的HOMO SAPIENS遺骸，這些遠古時代的人，頭骨與現代人最為接近，也是目前亞洲發現最古老的現代人遺骸，在現場除了可以看見許多石棺、生活工具、

炊具，同時也有許多用石頭、骨頭、黏土等所製作的飾品，而根據考古及歷史學家的推斷，這些遺址的年代最早可以追溯到舊石器時代。

而尼亞國家公園的遺址最有趣的是，這些遠古人類在這裡不斷的成長、繁衍，甚至自成一個社會，從所出土的棺木來看，直到西元1400年時，還有人類在這裡活動。另外在大洞（Big Cave）許多棺木出土時，也發現這些棺木並沒有太多的裝飾品，反倒是出現了許多紡織品及裝飾品，就連很晚才傳入婆羅洲的玻璃及金屬飾品，在這裡居然也看得到。

而壁畫洞裡的壁畫穴，主要的內容是人類如何搭著「死亡之船」逐步走向死亡後的世界，充分的展現了當時人對於生命的態度與理想，棺木裡的陪葬品以中國陶瓷、裝飾品、玻璃珠等為主，當時的人們認為這些陪葬品對亡者是有用的。

而從遺留下來的岩壁上的壁畫顯示，這些古老的部落擁有其獨特的文化和信仰。他們將亡故的族人安置在葬船上（Death Ships，死亡之船），讓其順水漂流而下。然在Penan族的傳說中，「死亡之船」說法與習俗，最早則是在19世紀才開始有，不過就考古學家來看，目前在洞口源地展示的棺木及遺骸，卻是可以推至介於西元1~780年間。

除了主要的洞穴有遺址，其實仔細觀察這裡還有許多不知名的洞穴，在早期也都是原住民的庇護之所；至於許多小型的洞穴，則是早年當地原住民洞葬的所在。當地人會在親人死亡後，就將其遺體置入山洞內，使其自然腐化。因此也有考古學家在洞穴探險時，發現許多洞葬的遺骸。



3大洞穴 精彩呈現遠古人類生活與傳說

尼亞國家公園的一大重頭戲，就是來趟洞穴探險，這些洞穴除了具有極大的考古意義，這裡的地質也在千萬年的自然生成中，展現相當壯觀的氣勢，走在其中，則會感覺到人類的渺小與造物者的偉大，尤其長時間累積的鐘乳石，就直掛在洞口，或短或長，有種不協調、卻渾然天成的美感。因此在前往各個洞穴時，在疲累的攀爬過程中，記得也要不時回頭看，因為從洞口望出的世界是一片翠麗的雨林景觀，與從洞外看洞內的感覺完全不同。不過也要提醒的是，洞穴內處處都有鳥糞糞便，最好戴手套以保持清潔與舒適。



貿易洞 Trader's Cave

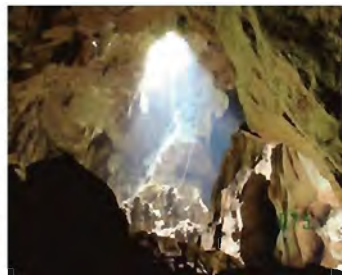
這裡成為國家公園之前，必須要經過沼澤地與水路才能到達，不過現在因為地形的變遷，加上步道的建設，使得旅客可以輕易進入。而這裡最早的貿易洞(Trader's Cave)，顧名思義是這裡為貿易之地，早年貿易商帶著充足的民生物品及糧食，前來這裡與在此的原住民交換燕窩、蝙蝠與鳥的糞便。進入貿易洞時，可以看見還留有當時原住民在此活動的痕跡，長屋結構的房子雛形仍在，甚至還可以明顯的看見當時廚房的位置。



大洞 Great Cave

這裡就是發現人類遺址的地方，目前已經用鐵絲網重重圍起，不過還是可以看見一整片的考古現場。此外這裡之所以稱為大洞Great Cave，就意味這洞實在大得可以，占地11公頃，足有13個足球場那麼大，感覺就好像是一座山被挖空一樣，在洞口除了可以看見考古遺址外，還有一戶採燕窩的人家，如果夠幸運就可以看見燕窩人的特技表演，單靠一條繩子就可以攀爬上高達近10層樓的洞穴頂端採集燕窩，同時徒手在岩壁間來去自如。

朝向Great Cave內部一路走去，就會開始進入一段約4公里、暗無天日的洞穴路程，隨著光線越來越暗，也越能感受到冷風逐漸灌進，如果用手電筒照射兩側的石壁，就可以看見長時間累積的岩層結構。而在看見有光線從頭頂進入時，就是到達了Moon Cave，無論陽光從哪個角度照入，都相當美麗；再往前步行約100多公尺，則會抵達一個休息區，此時已經要抵達大洞約2/3之處，抬頭一看，就會看見一個形狀似外星人的圖案，就高掛在頭頂的岩壁上，而這也是尼亞國家公園入口處所展示的圖騰之一，不過實在讓人難以理解，當時的人如何能在這麼高的地方作畫！



Painted Cave

從大洞穿梭而出後，緊接著就是抵達Painted Cave，顧名思義，這裡就是發現大批壁畫的地方，目前雖然壁畫痕跡已經有點斑駁，但仍還是有許多地方清晰可見。而從入口處再往內走約200公尺，則可以從制高點往洞口的另一個開口處，看見暴露在洞口外的石棺以及遺骸，據了解這裡發現的石棺與遺骸不只一具，但為了方便遊客觀看，僅留下一具遺骸埋在現場。而從現場留下來的物品中，也可以看見它們傳說中的死亡之船（Death Ships）。



Niah National Park

Niah National Park 98200 Batu Niah

電話：085-737450

國家公園預約服務辦事處（美里） National Parks Booking Office

砂勞越旅客服務中心 Sarawak Visitors' Information Center

地址：452 Jalan Melayu 98000 Miri

電話：085-434180

交通：搭巴士 Syarikat Bas Suria (電話：06-085-434317/412173) 從美里巴士站到尼亞國家公園，每天有固定的班次，車程約為1小時40分鐘至2小時。另外也可以在巴士站附近搭乘共乘小巴前往。



藍卑爾國家公園 Lambir Hills National Park

Lambir國家公園位於美里市約30公里的路程，要搭下午的飛機前往姆魯的旅客，通常都會來此做個簡單的遊覽。這個佔地6952公頃的國家公園，在1975年正式成立為國家公園，而這裡最厲害的地方，就是他所涵蓋的植物物種，據說是全世界最豐富的，甚至有許多物種是還沒被發現的，也因此每年都會吸引大批的學者前來考察訪視，尤其是東京大學的植物學家，每年更會定期造訪這座國家公園，近幾年來更陸續發現許多新物種。

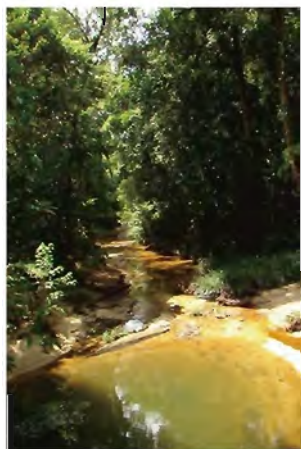


在藍卑爾國家公園中，全區超過半數地區是龍腦香科植物的原始森林，大多數的樹木都屬於具有商業價值的木材，其他亦有荒原森林（Kerangas Forest，為沙質性飢貧土地，故植株生長矮小，豬籠草、蘭科、寄生植物可見）、停伐森林和次生森林，其他植物種類則有蕨類、蔓藤、薑、菇蕈、苔蘚、地衣、開花植物、果實植物等。

另外這裡的動物生態也相當豐富，372種脊椎動物（不包括魚類），包括237種鳥類（有8種犀鳥）、69種哺乳動物（包括14種松鼠、10種蝙蝠，12種鼠類等及稀有物種雲豹），46種爬蟲類和20種蛙類。

當然，這座國家公園除了物種豐富，這裡的地質也相當奇特，位於其中高度465多公尺的藍卑爾山，主要是砂質岩層，因此走在國家公園裡面，到處可以看見泥沙沖刷的痕跡，就像是在熱帶雨林裡的沙灘一樣，與一般的山林景觀相當不同。

藍卑爾國家公園內設有3條步道系統，經區域內的瀑布串連起來，其中 Latak瀑布有25公尺高，是藍卑爾國家公園最具代表的瀑布，旅客可以在這裡盡情的游泳、享受日光浴，由於這裡的地表就像是海邊的沙灘一樣，因此在這裡也讓人有親近山林、感受海洋的感覺。



Lambir Hills National Park

電話：06-085-491030

巴士：可以前往Batu Niah、Bintulu、Tinjar、Bakong or Bekenu Bazaars搭乘巴士前往，但是班次較少；另外有建議可以到巴士站搭乘共乘巴士或是搭乘計程車前往。

美里住五星唯一選擇~Miri Marriott Resort and Spa

美里的五星級飯店只有一家，就是Miri Marriott Resort and Spa，度假村環境寧靜，座落於海濱，位於20英畝的園藝花園中，俯瞰中國南海，後靠熱帶綠蔭覆蓋的小山，鄰近石油博物館。即使不出飯店，也能在飯店完整的設施中，享受完美的假期。尤其在酒店餐廳，可以享用各式各樣的國際風味美食，您還可以在露台放鬆，享用午餐和晚餐，甚至享受SPA。另外你也可以發現，這飯店雖然屬於國際連鎖，但Logo卻多了兩隻美里的標誌海馬，相當可愛！

地址：Jalan Temenggong Datuk Oyong Lawai, Miri, 98000 Malaysia

電話：60-85-421121

網址：www.marriott.com/myymc



砂勞越—姆魯國家公園

姆魯國家公園 Gunung Mulu National Park

傳說中的潘朵拉星球？

電影阿凡達在張家界取景，但是對我來說，姆魯才是真正的潘朵拉星球！因為當飛機抵達機場後，就等於進入了另一個天堂。看不到太多人工的建築物，有時還會以為自己是不是眼睛有問題，因為除了藍色的天空外，眼睛所看到的只有3種顏色，那就是綠色、深綠色、以及很深的綠色。也難怪這裡的人幾乎不戴眼鏡，甚至也找不到眼鏡行，因為根本沒必要！

原始就是最大的進步

前往馬來西亞旅遊最教人過癮的，就是這片土地的豐富性給人有層次感的旅遊感受。位於馬來西亞砂勞越境內的「姆魯國家公園（Gunung Mulu National Park）」，以天然的岩洞與豐富的熱帶雨林生態聞名於世，不僅是馬來西亞當地知名的旅遊勝地，也是熱愛自然探險的歐美遊客的熱門去處！甚至在2000年列入世界自然遺產的姆魯國家公園，位在東馬犀鳥之鄉—砂勞越州，奇特的生態、地貌，讓人驚呼「世界真奇妙」！



在進入這個國家公園之前，只知道這裡是與世隔絕，但沒想到隔絕得那麼徹底，想要上個網，飯店的無線網路以小時計價，每小時數百元台幣，後來聽導遊說，這裡要架設一條上網的線路相當困難，大概要好幾萬台幣才可，因此當地人幾乎都不用網路，最先進的隨身配備大概就只有手機吧！而且還是黑白螢幕的那種！

也因為少了文明世界的無謂干擾，這裡所有的居民看見外地來的遊客，總會滿臉多著笑意，而在這諾大的國家公園裡，其實總人口也不到千人，說動物猴子比人還多，其實一點也不為過。

不過別以為，到這個與世隔絕的地方旅遊就得要克難生活，事實上這裡還是應有盡有，如果要說整個姆魯最高科技的地方，除了機場，大概就是姆魯度假村吧！這裡不僅有星級飯店的設施，舉凡游泳池、美食餐廳、購物小商店、酒吧、按摩中心、健身房等，可以說是應有盡有。另外飯店裡也有為旅客規畫在姆魯國家公園的旅遊行程，價格也相當實惠。

而提到度假村裡的購物商店，其實就是個3坪不到的小商店，但是從紀念品、日用品、零食、飲料冰淇淋等，都是應有盡有，當然由於姆魯的所有物資都有賴空運進入，

價格自然偏高！加上這裡又沒有便利商店，因此幾乎所有的旅客都只能在商店裡購買東西。不過有行家卻指點了一個方向，就是在進入姆魯度假村前的橋左手邊，有個不起眼的小餐廳，其實裡面也是個雜貨店，在這裡買民生用品價格會低些！



自然的驚奇？姆魯人都知道！

姆魯的住民天天與自然為伍，也從自然學到了樂天知命，更練就了聽見自然語言的能力！導遊阿丁只要朝著機場方向，兩座形似女性胸部的「乳房山」，就可以知道姆魯的飛機是否會準時抵達！阿丁說，由於姆魯屬於小型機場，因此飛機的降落通常要看天氣，只要這兩座山被雲霧遮住，飛機肯定無法降落，要等霧散了才有辦法降落。

當然，自然給人的驚奇，要進入姆魯國家公園內才真正開始！一天走在姆魯國家公園的步道時，阿丁突然問我說：「你聽過螞蟻講話的聲音嗎？」接著他找了一棵植物，他說這種螞蟻樹，螞蟻跟植物是互相依存的，因此在樹的身體裡，群聚了大量的螞蟻，而螞蟻一遇到狀況，就會相互交換訊息，而螞蟻交換訊息的方式是用觸角，通常聲音是很小的，但如果是一大群螞蟻的話，就會很明顯！因此只要稍微觸碰螞蟻樹，就會聽到一陣陣沙沙的聲音，就是螞蟻在講話囉！

此外值得一提的，姆魯國家公園有1,500種花卉植物，還有67種哺乳動物，262種鳥類，47種魚及281種蝴蝶，說它是渾然天成的世外桃源，一點也不為過。而且這些動植物種類，也隨著時間的發現，物種數量逐年增加。阿丁也說，他就是喜歡這種與世無爭的生活，人與自然和諧相處，是人生最大的快樂！



慢活在姆魯

姆魯國家公園成立於1974年，其中包括了砂勞越第二高峰姆魯山（海拔2,376公尺），是世界上最廣、最壯觀的鐘乳石岩洞之一，1985年正式對外開放後，多采多姿的自然生態以及荒蕪粗獷的風貌，使它成為砂勞越最負盛名的景點之一。公園內除了沙岩與頁岩，兩側還夾生著石灰岩，較低山區為原始熱帶森林所遮蔽，而山峰上則遍佈高山區植物，其中最吸引人的是名為「火山」山谷中壯麗的岩石尖峰群，以及天然複雜的洞穴系統。

而2000年被列為世界遺產的姆魯國家公園，有著全世界最大的天然石洞，以及全球罕見的石灰刀石林。公園內的蘭洞、鹿洞、風洞及清水洞，是4個目前已經開放參觀的巨大洞穴。熱愛冒險的遊客還能在當地導遊的帶領下，進入洞穴中尚未開放的部份，體驗伸手不見五指的刺激黑洞探險。

想要來一場完美的姆魯之旅，最好要安排個3天2夜，一天前往蘭洞、鹿洞，另一天則前往清水洞，另外的時間，就待在姆魯度假村裡好好享受吧！不過在抵達姆魯時，通常是接近傍晚時分，此時如果有體力，不妨請導遊帶領你沿著當地人打獵的步道，登上姆魯度假村旁的小山丘，就可居高臨下欣賞姆魯的美景！

Day1

鹿洞+蘭洞

進入國家公園入口前，建議可以先前往國家公園管理處，這裡有許多姆魯國家公園的詳盡資訊。而要前往鹿洞之前，得要先經過3公里的森林步道，雖然這只是3公里的道路，但是卻隱藏著許多自然的奧妙！沿路可以看見許多高大的雨林植物，甚至有些植物的板根，比一個人還要高，站在這些植物的腳底，不禁感覺自己的渺小。

當你走在國家公園所鋪設的步道時，別只是急者趕路，記得隨時觀察步道的扶欄，有時是竹節蟲、有時是顏色鮮豔的馬陸，甚至還可以看見許多連導遊都叫不出名字的昆蟲，放慢腳步，你就會覺得處處驚奇！





雨林吊橋

另外在前往鹿洞的途中，記得先前往雨林吊橋（Canopy）上，這條吊橋共長480公尺，可以說是目前世界上最長的雨林吊橋，感受在雨林頂端居高臨下的視野，有時還可以近距離與野生動物接觸。另外值得一提的是，熱帶雨林植物最大的特色，是植物會層層分佈，其中最高的樹冠層甚至能達30公尺高，藉由雨林吊橋，可以讓旅客來到樹木的中層，觀察距地面15-20公尺處的生態狀況，這當然也包括了鳥類、松鼠、猴子、昆蟲、及植物等。

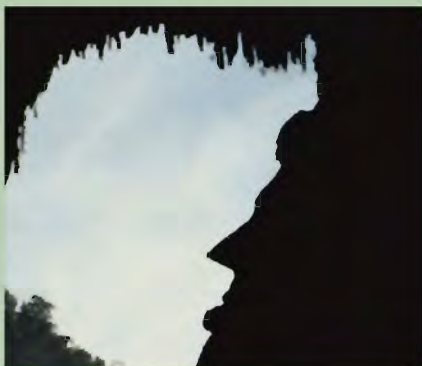
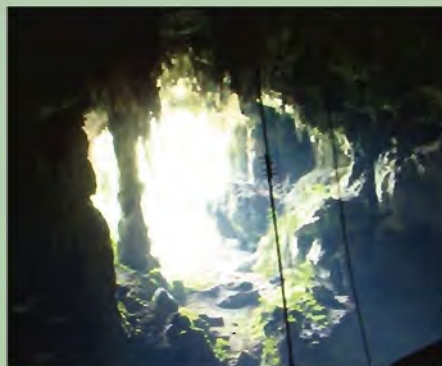
鹿洞 Deer Cave

目前姆魯國家公園4個開放的洞穴中，最壯觀就屬鹿洞。尤其每當大雨過後，就會形成高達150公尺的瀑布，令人歎為觀止。鹿洞的洞壁高低不平。陽光從洞頂照入，讓綠意點綴這鹿洞。而這面積大約1公里的鹿洞，據統計可以容納5間倫敦聖保羅大教堂。

不過這裡一隻鹿都沒有，只有看見成千上萬的蝙蝠棲息，何以稱為鹿洞？其實這也牽涉到整個姆魯的生態鏈！由於這裡群聚了許多蝙蝠，蝙蝠的排泄物帶有鹽份，大量的掉在這裡的水源地，因此吸引許多鹿群群聚於此喝水，補充鹿群的鹽分所需，而鹿洞的名字不脛而走。

走進鹿洞後別只顧著往洞裡走，有時回首來時路，可是會讓人有無限驚奇的！尤其是在光線照入洞口後，山壁的岩石卻呈現林肯像的側面剪影，只有在特定角度才看得出來，常常吸引旅客駐足圍觀。

沿著步道向裡面走去約300公尺，記得再回頭看一下，陽光照進鹿洞的景色，就是明信片上熟悉的鹿洞景觀；再往內部走去，可以清楚的看見有形狀稱為亞當、夏娃的鐘乳石岩，此時再從洞外的另一頭望去，綠色的雨林在金色陽光的交錯中，活像夢想中的伊甸園，加上這裡有亞當石與夏娃石，伊甸園之名不脛而走。





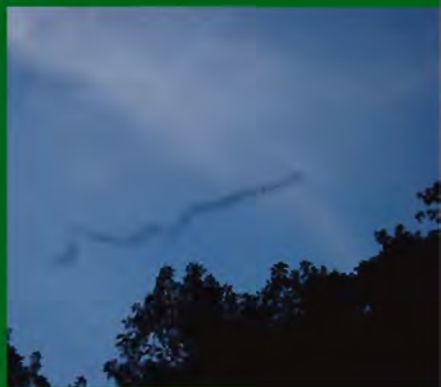
蘭洞 Lang Cave

在姆魯開放的4個山洞之中，蘭洞是最小的，但是蘭洞裡的獨特地形卻相當有看頭，主要是以各種奇形怪狀的岩石、鐘乳石等天然奇景。而在裡面最有趣味的，由各式美麗的鐘乳石石筍、鐘乳石及石柱所交錯而成的奇景，由於許多鐘乳石的形狀都像極了人體的內臟，因此也有內臟洞的稱號。

200萬蝙蝠大軍出洞 每晚吃掉15噸昆蟲

參觀鹿洞與蘭洞大多會安排從中午開始，參觀完後時間剛好會在傍晚時分，此時就可以看見許多遊客守在洞口，等待體驗200萬隻蝙蝠出動覓食的奇景，但也得要看天候狀況，如果遇到雨天，這群嬌客可是會搞自閉不出門的。

運氣好的話，就可以看見天空上有蝙蝠組成的黑雲，200萬隻的蝙蝠會分批出洞，一陣陣就像在天上飛的黑龍一樣，是難得一見的生態奇觀，每次出現就會引發旅客一聲驚呼！直到天都黑了還不肯散去！而根據生物學家的統計，200多萬的蝙蝠大軍，每天可是要吃掉15噸的昆蟲，食量相當驚人。



Day2

比南族的村落+風洞 Wind Cave

+清水洞 Clearwater Cave

要前往風洞與清水洞，從姆魯度假村出發最方便的方式，就是跟當地人一樣，搭乘小船沿著Melinau河一路往上游，沿途可以看見居住在河岸的原住民，就在河裡洗澡、洗衣，如果正值枯水期，導遊還必須在前方隨時注意水道，避免擱淺，途中還會經過比南族的村落。如果行程一有耽擱，從水路回飯店太耗時，就會把船停在機場旁的渡口，再用小巴士接旅客回飯店。



比南族村落

比南族村落至今仍維持著相當原始的生活方式，但也沒想像中的原始，因為還沒踏進村落，就聽見有住家傳來西洋音樂的聲音，顯見這裡該有的還是有，只是因為原住民的物欲不大，光是自然條件就足以滿足其生活需求。

而在村落裡面，隨處可以看見小狗、小雞在路上亂跑，在村落裡可見當地原住民的歷史簡介，一旁有許多當地的原住民親手製作的手工藝品，雖然沒有大量生產的細緻，但卻多了許多粗曠的美感。建議可以購買一些，協助當地人的經濟，一方面也可以當作手禮！



風洞

風洞緊鄰清水洞，通常會一次參觀。從國家公園入口處去到清水洞有水路與陸路兩條路線。可沿著4公里長的陸路而行，大約1.5小時。走水路的話則得坐船抵達風洞，行程大約需費時30分鐘，從河邊走到風洞只是一段小距離。

風洞其實也是由許多鐘乳石地形所組成的洞穴，內有淑女洞、皇帝洞，洞中奇岩怪石渾然天成，暢遊其中幾乎置身帝王之殿，洞內佈滿許多珍奇的鐘乳石群，以及色彩斑斕的珊瑚石礁等自然美景。

不過，密閉的洞，風從哪裡來？抬頭一看，頭上灑下的陽光說明了一切！而風洞還真的是名不虛傳，入洞後，迎面吹來陣陣冰涼的微風。

清水洞

清水洞乃婆羅洲第二長之峇南河源頭所在，目前已探索完成的洞穴路線就有129.5公里長，是全東南亞最長、世界第7長的洞。清水洞外溪水清澈見底，洞內不時可聽見潺潺流水聲，在熱帶雨林中予人沁涼快感。另外在裡面，還可以看見包括世界最大的「砂勞越石室」。

另外在入洞之時，千萬別忘記抬頭觀察位於清水洞外的石壁，可以看見許多只生長在石灰岩上的單葉植物(Monophyllaea)，別小看這些植物，這可是全世界僅此一處別無分號的種類，稀奇指數百分之百！



逛姆魯 要注意

雖然姆魯的許多洞穴都屬於開放式的，但是在進入洞穴時，依照規定還是要聘請有執照的國家公園導遊帶領進入；另外入內拍照時，除非有經過特殊申請及許可，否則是不能帶大型器具或是角架進入，以避免傷害到鐘乳石洞。

姆魯住宿 別擔心！

姆魯雖然原始，但是住宿條件絕對不克難！在國家公園裡，有3種住宿可以選擇！

豪華型 皇家姆魯度假村

Royal Mulu Resort



皇家姆魯度假村位於姆魯國家公園的心臟位置，距離國家公園入口僅有約3分鐘車程，是境內唯一的五星級住宿。無論是前往鹿洞、蘭洞、風洞或是清水洞等世界自然遺產皆相當方便。度假村擁有188間房，獨棟式木造平房也依需求區分為多種房型，外觀也與砂勞越的自然原始融為一體，

旅客下榻於此可充分感受婆羅洲的熱情與閒適。度假村的設備齊全，包括泳池、SPA、酒吧、餐廳、健身房，每天晚餐時更有度假村精心準備的民俗表演，讓旅客可更盡情沉浸在獨特的砂勞越式度假氛圍中。目前國際的萬豪集團，已經確認要接手管理，同時在近期也將全面翻新住房，提供正五星級的服務。



經濟型 國家公園山屋

除了皇家姆魯度假村，另一種親近國家公園的方式就是下榻在國家公園邊緣。在國家公園入口處設有簡單又經濟的住宿，對於喜愛登山的遊客而言相當划算。若想省錢可選擇使用公共浴室的房間，每人RM80，還可認識來自其他國家的登山同好；若想要有點隱私也有2~4人的套房，價位由RM152~228不等，依有無空調有不同的定價。訂房可上www.mulupark.com。

超經濟型 民宿

其實當地有許多民宿，其中也不乏在當地的導遊、原住民所開設，雖然設備較為陽春，但卻可以真實感受當地人的作息，也是另一種體驗。

姆魯交通指南

前往吉隆坡轉搭國內線飛往砂勞越州的美里（Miri），或沙巴州的亞庇，每天各有1班飛機可轉機前往姆魯機場。

姆魯國家公園National Parks Office (Miri)

Sarawak Visitor Information Centre 452, Jalan Melayu, 98000 Miri

電話：085-434180

傳真：085-434179

電子郵件：stb@pojaring.my



六個步驟，機票超便宜，馬來西亞玩不停！



1. 登入 airasia.com
查詢航班



2. 選擇航班時間



3. 填寫乘客資料



4. 選擇服務項目
(如：托運行李額度、
機上餐飲、選位等等)



5. 線上付款



6. 寄送行程表
至私人信箱
(電子機票)

- **利用網上預購優惠節費：**出發前48小時網上預購托運行李額度，享有預購優惠；出發前24小時網上預購機上餐點，享有最低8折優惠。
- 詳細規劃你的行程，付款前再次仔細確認所有訂位資料，避免因資訊更改產生不必要手續費與附加費用。
- 為避免不法人士蓄意搶購轉售他人賺取差價，**特惠促銷票一律不可更改姓名或轉讓他人**，請確實依照護照填寫乘客姓名。
- **加入成為AirAsia會員**，留下你最常用的email信箱，就可以提前收到電子報優惠通知，讓你預先呼朋引伴第一時間上線搶票！
- 加入AirAsia Facebook台灣粉絲團，除了可以掌握最新消息，還能不定期參與獨家提供給粉絲的優惠！

AirAsia

度假天堂— 吉隆坡



作者簡介 艾瑪

Amarylliss(艾瑪)1998年起在BBS自助旅行版中分享旅遊見聞，2000年架個人網站，2003年撰寫部落格，在網路上分享旅遊超過十年。2005年9月參加第一次部落格圓夢旅遊比賽得到日本曙光號七日免費旅遊，2006年7月參加博客來與時報旅遊舉辦「帶一本書去旅行」徵文選拔獲獎；從此後受邀於各行業出國旅遊並於部落格中撰文分享。目前仍繼續於部落格(amarylliss.idv.tw)中分享旅遊見聞……



吉隆坡，購物度假的女人天堂！

聽過不只一個身邊的朋友說：「吉隆坡沒什麼好玩！」我只是笑笑地回他們：「那是你沒有抓到怎麼玩吉隆坡的方法……」

對於一位自助行的吉隆坡觀光客來說，或許時至今日還有一些資訊上的不足，也許尖峰時間搭計程車還是會塞車，但是，完全無法改變「吉隆坡是亞洲女人購物天堂」的事實。

多到不可勝數的購物商場，每一間都大得讓人腿軟，物價相較於其他亞洲國家來得低廉，無論是吃東西、買東西、住飯店，在吉隆坡都可以把錢發揮至極大值。近年來不斷創新的馬來西亞當地品牌在明亮又舒適的大商



場中開賣，逛起來不但賞心悅目，價格也漂亮得讓人心動。若不是親自走過幾趟、買過幾回，真的不相信原來真正的購物天堂就是吉隆坡！到任何一個地方旅遊，尤其是自助旅行，若能在出發前多花點心思和功夫做足準備和功課，屆時就能多一點從容和悠閒。能夠準備和做功課的做到了，剩下的就是一顆放鬆度假的心情，隨時享受在旅遊當下的美好。在吉隆坡你可以體驗到多元民族的各種民俗習慣和風情，從生活、美食到建築、藝術，每一樣都能讓你有全新的感受。如果能安排個三五天在此享受美食及購物的樂趣，也不失為理想的放鬆充電之旅。吉隆坡同時也是一個很重要的轉機門戶；如果剛好在前往其他地方在吉隆坡轉機時，請務必把握機會留幾天給吉隆坡，不必操煩太多的遊覽方式就交給Hop on hop off citytour bus，愜意又輕鬆！

如果你曾經到訪吉隆坡，我要告訴你，這裡日新月異，每年都有不同的風貌。如果你不曾到訪吉隆坡，那麼，來吧！Truly Asia就從吉隆坡開始～

吉隆坡—交通指南

機場到吉隆坡市中心

吉隆坡有兩座國際機場，一座是現代化新穎又寬敞的吉隆坡國際機場(KLIA)，另一座為廉價航空機場(LCCT)。KLIA距離吉隆坡市中心大約55公里，有超過40家航空公司在此提供服務；而LCCT則是馬來西亞的亞洲航空(Air Asia)起降飛機的機場，LCCT距離吉隆坡國際機場大約20公里。



吉隆坡國際機場 KLIA→吉隆坡中環車站 KL Sentral

• 機場快鐵(KLIA Ekspres)

從吉隆坡國際機場(KLIA)可以搭乘KLIA Ekspres (機場快鐵)直達KL Sentral，列車約15~20分鐘一班車，車程時間28分鐘，回程可先在KL Sentral預辦登機(限CX、MAS、Emirates及Royal Brunei四間航空公司，起飛前2小時需辦理登機手續)，方便又快速，推薦一般觀光客搭乘。

KLIA吉隆坡國際機場中往機場快鐵(KLIA Ekspres)的動線非常清楚，不必擔心找不到。售票窗口就在月台邊，非常好找。



• 高速直通公共巴士服務(Express Coach Service)

行駛時間約45分鐘，是較便宜的搭乘方式。只是在尖峰上、下班時間容易遇上塞車，可能需花費較多時間。網址：www.airportcoach.com.my/車資：單程成人RM10

廉價航空機場 LCCT→吉隆坡中環車站 KL Sentral

車資：單程成人RM8、孩童RM4、雙程RM14-票根有效期限一個月，在LCCT廉價航空機場的車站與吉隆坡中環車站(KL Sentral)皆可購買往返兩地的車票，約30分鐘一班車，車程時間60分鐘。

吉隆坡市區交通

在吉隆坡點到點之間的移動跟在台北有點類似，收費便宜。其中吉隆坡中環車站，又稱吉隆坡中環廣場(KL Sentral)是各線的交會口，有點類似台北車站是比較重要的樞紐。在KL Sentral可以同時搭乘火車、公車、計程車、觀光巴士等交通工具。

吉隆坡中環車站 KL Sentral

網址：www.klsentral.com.my/

車站共有三層樓

第一層：吉隆坡城市綜合鐵路系統的乘客使用

第二層：馬來西亞鐵道局國內與國外鐵路航班

第一層：吉隆坡市內空港(KL City Air Terminal=KL CAT)，機場快鐵與機場地鐵乘客使用



機場到市區，或者市區要回機場，甚至在這裡轉搭往市中心其他地方的交通工具，都有明顯指標，不必擔心迷路。
P.S. 中環車站、中央車站、中環廣場、KL Sentral、Sentral Station指的全部都是同一個地方囉！



公車系統

大多當地人搭乘，因為路線比較多，公車站點也比較複雜，不推薦一般觀光客搭乘。雖有冷氣，但是有塞車的可能，會浪費比較多時間。

電話：03-7625 6999
網址：www.rapidkl.com.my

電車系統

電車有三大系統，只要是走在鐵軌上的，通稱為電車，也就是包含：Putra/STAR輕快鐵(LRT)、吉隆坡單軌列車和鐵道局火車。電車的班次頻繁，準時且方便，沒有塞車的困擾。從車站到特定地區也有公車接駁服務。除了STAR輕快鐵之外的其他電車票都可以在KL Sentral買得到。

• LRT輕快鐵

(1) PUTRA LINE 或稱KELANA JAYA LINE全長29公里，是全世界第三長的無人駕駛地鐵系統。從Gambak的Putra站起到Petaling Jaya的Kelana Jaya終點站，沿途停靠24個地鐵站。

電話：03-7625 6999
網址：www.rapidkl.com.my



(2) STAR LINE輕快鐵分為兩條路線：Ampang & Sri Petaling。

營業時間：06:00~23:45
行車間距：3~5分鐘(尖峰時間)
5~8分鐘(離峰時間)



詳細的站名和路線可以參考LRT官方網站的地圖

Monorail單軌列車

吉隆坡有兩條單軌列車，長約8.6公里。單軌列車從外觀上可以很明顯辨別出來，也是最多觀光客會用得到的一種交通工具。因為路線經過的地方都是最熱鬧的市中心，起站距離KL Sentral約100公尺，每日發車時間從早上6點到晚上12點。

單軌列車非常方便，站與站之間也非常近，因為途經的站都是非常熱鬧的地方，所以人潮擠擠，排隊買票的人也不少，在搭乘時要小心自己的隨身物品。

電話：03-2273 1888
網址：www.monorail.com.my
營業時間：06:00~24:00
行車間距：5分鐘(尖峰時間)
6~8分鐘(離峰時間)



計程車

按跳表收費，首五公里收費為RM2，以後每兩公里追加RM0.1。

過境旅遊交通

發現吉隆坡過境之旅 Discover Kuala Lumpur, DKL

所有過境旅客都可以利用轉機時間快速遊覽吉隆坡，在吉隆坡國際機場(KLIA)停留四小時以上的旅客，可以到衛星大樓專設的過境之旅櫃檯安排相關行程。可由機場搭乘吉隆坡國際機場高速火車，28分鐘即可到達吉隆坡市中心中環車站(KL Sentral)，非常快速！

吉隆坡市區觀光巴士 Hop on Hop off

要遊覽吉隆坡市中心，有馬來西亞唯一的半玻璃罩遊覽車巡遊。路線中的22個景點都可任意下車，車上有八種語言的介紹導覽。車票可上車購買或者在停靠站中的售票處購買。這個觀光巴士停靠的每一站都是吉隆坡重要的景點，所以有一張觀光巴士的票在身上，遊覽吉隆坡市區就變成了一件非常簡單的事！詳細的觀光巴士路線及景點介紹，請參閱「吉隆坡景點介紹篇」。

電話：03-2691 1382 網址：www.myhoponhopoff.com/
時間：8:30-20:30 車資：成人RM38(24H)、優待票RM17(24H)

吉隆坡一購物天堂

吉隆坡是東南亞的購物天堂！

對於習慣台北消費的旅客來說，到了吉隆坡就像是到了天堂般地快樂！這裡的購物中心之多、規模之大，可能是從沒來過吉隆坡的人無法想像的。在吉隆坡市中心受歡迎的購物區、商場列表如下：



• Bukit Bintang

- 1.Starhill Gallery
- 2.The Pavillion Kuala Lumpur
- 3.Sungei Wang Plaza
- 4.Fahrenheit 88 (Bukit Bintang Plaza)
- 5.Lot 10
- 6.Berjaya Times Square

• Bangsar

- 1.Mid Valley City
- 2.The Gardens
- 3.Bangsar Village I
- 4.Bangsar Village II
- 5.Bangsar Shopping Center

• Jalan Ampang / Jalan Tun Razak

- 1.Suria KLCC
- 2.Avenue K

• Jalan Putra: The Mall

• Jalan Tuanku Abdul Rahman

- 1.Sogo Department Store
- 2.Jalan Masjid India
- 3.Lebuh Ampang

• Petaling Street / Chinatown

• Central Market

星光大道區 Bukit Bintang

全部都列英文的名字大家可能不是很熟，但是把第一個最多商場集合的Bukit Bintang介紹成「星光大道區」就清楚多了。Jalan Bukit Bintang就是星光大道的意思，這裡真的是一塊每次去吉隆坡都可以特地前往的地方，這一區真的很好逛！

• Starhill Gallery

是一個歐美名品聚集的商場，商場本身並不大，但昂貴的歐洲名牌都可以在這裡找得到。人潮並不如同區的其他商場百貨那麼多，因為這裡的價位及販售的商品相較於亞洲其他國家並沒有特別便宜，所以觀光客也不會到這裡特別去買精品。我想這個Starhill特別多的顧客應該都是當地的高消費族群吧？！

www.starhillgallery.com/



• The Pavillion Kuala Lumpur

是這兩三年才開的新商場，館內明亮、商場多樣，屬於中高價位的百貨公司。與其他商場一樣，這裡也有美食街，受歡迎的馬來西亞品牌或者歐美品牌這裡也都有設櫃。這家Pavillion的地理位置非常好，所以觀光客也喜歡到這裡逛。

www.pavilion-kl.com/



• Sungei Wang Plaza

金河廣場是一間非常夯的商場，人氣一流。雖然就新穎度來看不及KLCC Suria或者Pavillion，甚至隔壁才重新裝修又更名的Fahrenheit 88，但是吉隆坡當地人已經習慣到這裡購物，因此人氣非常旺，屢獲馬來西亞「最佳複合式購物商場」名號，不管服裝、生活用品、電子商品、鞋、居家佈置、美食，應有盡有，價廉物美。

金河廣場的歷史比較久，因此有許多專櫃或品牌都在此設櫃，也比較固定，比起在其他間商場有可能會重新設櫃或搬移的情況看來，如果確定這裡有的專櫃，通常不會撲空。在Sungei Wang Plaza購物商場中，馬來西亞本土設計師品牌有：

1. Melinda Looi - 女性服飾配件

www.melindalooi.com.my

2. Khoon Hooi - 波希米亞風，女性晚宴服，配件

www.khoonhooi.com

3. My closet - 年輕女性服飾配件

www.villiammooi.com.my

4. Jonathan Cheng - 女性服飾配件

www.jonathancheng.com.my

5. Williamiew Boutique - 男性服飾

www.williamiew.com

6. Kwan - 男/女服飾

www.kwan.com.my

參考網址：www.sungeiwang.com/

• **Fahrenheit 88 (Bukit Bintang Plaza)** 這間是2010年10月才開始試營運的新商場。事實上他就是原來的Bukit Bintang Plaza星光廣場，重新裝修後更名為Fahrenheit 88。如果你想要買馬來西亞盛產的鞋子，來這間就對了！這裡的一樓有一間很大的VINCCI，隔壁是來自新加坡的品牌Charles & Keith，二樓則一整層幾乎都在賣包包和鞋子，林林總總加起來大概有20~30家，光是逛這個商場可能一天都不太夠，如果你想要好好逛的話……。

www.fahrenheit88.com/

• **Lot 10** 這間購物商場在2010年10月也重新裝潢，整個商場的感覺變得非常舒適，逛起來很舒服。總共有七八個樓層，可以進駐的專櫃很多。不過，在剛裝修重新開幕的時候進去，還有部分樓層尚未開放。

www.lot10.com.my/

• **Berjaya Times Square** 這間也是超人氣的購物商場非常大！樓層多，且裡面有超過一千間專櫃，聽到就要腿軟了。這棟建築集飯店、餐飲、娛樂、購物商場於一身，週末也常有活動，所以時常都是熱鬧滾滾的。

www.timessquarekl.com/

Tips

如果能把這幾間都逛過，大概就可以稱得上是吉隆坡購物達人啦！因為星光大道這一區的這幾間都屬於中型以上的購物商場，平均好好地逛一間都需要半天以上。就算是走馬看花地也要兩個鐘頭以上。

Tips

如果對這些商場有興趣，最好就是住在這附近的飯店，這樣買完就可以把東西拿回飯店，免得太重影響購物力。當然還有一個購物策略就是：把物品寄放在買好的專櫃裡，等到要離開前再一次提領已結帳的東西。



雙子星塔區 KLCC

吉隆坡的雙子星塔非常美麗，夜晚更是閃閃發亮。在北101大樓完工前，這裡是全世界最高的大樓。在雙子星大樓附近也是購物集中的區域，這裡因為有綠地、有高樓可俯瞰全市區，所以有特別多觀光人潮順便來此購物。

Suria KLCC

在Jalan Ampang上，但其實觀光客並不用去記他在哪一條路上，因為這個地方KLCC在吉隆坡的任何一個角落都看得見它！KLCC是大名鼎鼎的「雙子星塔」，而Suria就是KLCC裡的陽光商場，這商場中有馬來西亞名設計師Jimmy Choo在全馬唯一的專櫃。www.suriaklcc.com.my/

接連在這棟商場中其實還有一間Istan百貨公司，像這樣商場中有百貨公司的情況是吉隆坡的特色。像是在馬來西亞非常有名的Parkson 百盛百貨公司 www.parkson.com.my/ 也是到處可見，Pavillion中就有一間Parkson。

Tips

拿護照到大門口前的Concierge可換領一份“SURIA KLCC - Tourist Privilege Card”，持卡在商場中的許多專櫃或店家購物消費都有折扣。在這份卡中的外側就有配合打折的店家名錄。

Tips

在KLCC的十件 “Must-Do”

(1) Skybridge @ Petronas Twin Towers 吉隆坡雙塔橋是美國的建築師建造的，這座橋接連著兩座分別由日本人和韓國人建的高塔建築。這座橋每週二至週日8.30am - 7.00pm對外開放，觀光客也可以上去享受全吉隆坡最美麗的俯瞰風景。但參觀的辦法最近有修正，詳細的參觀方式可以以下電話詢問。

Tower 1: (603) 2331 4444

Tower 2: (603) 2331 8240

Skybridge: (603) 2331 8080/7619

(2) Petronas Art Gallery @ 3rd Floor, Suria KLCC 欣賞馬來西亞的藝術及文化

(3) Pucuk Rebung Royal Gallery Museum @ 4th Floor, Suria KLCC 馬來西亞工藝遺產

(4) Petrosains @ 4th Floor, Suria KLCC 可觀賞建造雙子星塔的3D影片

(5) Dewan Filharmonik Petronas 在雙子星塔中欣賞交響樂

(6) Food Therapy @ Suria KLCC 享用各式美食佳餚

(7) Retail Therapy @ Suria KLCC 購物是一定要的啦！

(8) Spa & Relaxation @ 4th Floor, Suria KLCC 度假就一定要有放鬆的感覺

(9) KLCC Park 在城市中也有50畝熱帶花園綠地

(10) Aquaria @ KL Convention Center 水族館



KLCC雙子星塔與東方文華飯店(Mandarin Oriental Hotel)相連，在飯店旁就是水族館以及吉隆坡會議中心，圍繞著這些建築的就是在城市裡也可以享受得到的大片綠地公園KLCC Park，也有些人傍晚或一大早會在這公園裡面散步或慢跑喔！

Bangsar

從吉隆坡市中心到Bangsar區的購物區可以搭乘KTM、MONORAIL單軌列車、或LRT PUTRA線。這一區自成一格，飯店、購物商場林立，若以這裡為購物的重點，也可以選擇附近的飯店會比較方便。這幾個商場也夠買個三五天喔！

• Mid Valley City

www.midvalleycity.com/

• The Gardens

The Gardens如同其他商場一樣，同時有購物區、美食餐廳區以及飯店，因為開幕才三四年的關係(2006年起)，整區看起來明亮有朝氣。專櫃的數量也很多，出發前不妨上網看一看目標專櫃是否在這裡設櫃，或者直接選擇這裡來逛，也會有意想不到的驚喜！

www.midvalleygardens.com.my/

• Bangsar Village I, Bangsar Village II, Bangsar Shopping Center

這三間也是大型的購物商城，品牌種類繁多。www.bangsarvillage.com/

• Petaling Street / Chinatown Central Market

這一區就是吉隆坡的「中國城、唐人街」，一整區包括茨廠街Bandar路附近的市集以及不遠處的中央藝術坊(Central Market)。

這裡有非常多賣民族產品、衣服、化妝品、手錶、皮製品的攤販，價格都可以殺。也有一些精美的金飾及嵌上珠寶的金飾，還有一些尼泊爾商人在這裡販賣來自印度及緬甸的稀有民族金飾品、牆壁裝飾品、教堂裝飾品、古董、茶壺等等。除了用品之外，也有流動攤販賣風乾食物、草藥、水果、鮮花及藥材。如果時間多的話，也可以在這裡吃點特色小吃。保證難忘！www.etawau.com/HTML/KualaLumpur/JalanPetaling.htm

Selangor

這一區也有兩個非常非常大的購物商場，這兩個購物商場絕對不是一天就可以把它逛完的。聽當地人的敘述，這兩間商場的主人總是在競賽，比看誰建的購物商場比較大。有機會的話，大家也可以去看看什麼叫做「比大的」購物商場。到這裡建議別穿高跟鞋，否則一天走下來會累壞。

• Sunway Pyramid

埃及式的商場外觀，提供獨特商品與700家特殊商店，共分為Fashion Central, Oasis Boulevard, Asian Avenue, Marrakesh, Kids Zone五大區，滿足各年齡層消費者。Sunway Pyramid購物商場附近還有一個很大的水上樂園，當然商場旁也有飯店，所以說它自成一區也不為過。商場裡面最大的特色就是：一樓有個滑冰場，邊聽音樂邊看人滑冰，非常愉快！www.sunway.com.my/pyramid



• 1 Utama

每年都吸引百萬旅客潮buy的1 Utama購物商場，擁有超過600個購物或娛樂商店，與One World Hotel五星級旅館比鄰。商場本身就很大，看名字也知道有點日本味，沒錯！在這裡你還可找得到日本最大的連鎖購物商場JUSCO喔！www.1utama.com.my/

Tips

拿護照到Concierge可換領一份“Sunway Pyramid Privilege Card”，持卡在商場中的許多專櫃或店家購物消費都有折扣。有一整本折扣的介紹，而且這張卡一整年度有效。若同一年度之內會再訪，可以帶著去，就不必重新申請囉！

Tips

如果在吉隆坡的主要目的是來大肆血拼的話，不需要準備太多錢，也許只需要台幣幾千塊就可以在這裡廝殺得非常過癮！如果在出發前能研究出最划算的折扣季節，那麼手邊的預算又可以立刻增值，因為可以買的東西會變得更多！

購物商場中有很多咖啡館的網路都是免費的，把這些地方當作歇腳處或者用餐休息一下再繼續購物，也是不錯的計畫。

這裡順便列出幾個重要的購物季節以及折扣季節：

Malaysia Mega Sale Carnival / Malaysia GP Sale / Malaysia Savings Sale

Web: shopmalaysia.my/

其實在吉隆坡一年到頭都有折扣，年初時因為聖誕節、西方新年的關係有年終特賣會。中國新年的二月初左右也有折扣，到了六七月暑假期間也有大折扣，持續到八月底是常態。九月到十月也有換季折扣，十一月又是聖誕節的深賣時機，所以又有折扣。少折八九折，多至三折一折，每個不同時間都有好康可以撿。

No. 20, Jalan SBC 5, Taman Sri Batu Caves, 68100
Batu Caves Selangor Darul Ehsan, Malaysia
tel +603-6184-1888 / fax +603-6184-2888
Opening Hours : Mon-Fri 09:00-18:00, Sat 09:00-13:00
Email : cliffink@streamys.com
Web : meesha-sukira.com/

推薦購物&商店參觀



• 手工蠟染 Meesha Sukira - Batik

手工蠟染與機器蠟染非常不同。這家手工蠟染公司離市中心有一段距離，但可以親身看見手工蠟染的藝術，認識蠟染工藝廣泛應用在高級布料、衣裳、家具、文具等實用物品上。蠟染的文化與手藝是馬來西亞傳統，來這一趟同時吸取流行及傳統文化，是傳統與流行的完美結合。



• 大馬錫 Tumasek

在市中心不遠處有一個可參觀如何製作錫器的大馬錫工廠，如果對錫器有興趣的人不妨到哪裡花個一兩個小時看看製作流程。工廠展示區中所販售的錫器價格與市中心、機場都一樣，也就是全馬來西亞統一價格，不會因為離開工廠就變得比較貴。錫器有保冷的特殊功能，因此在盛裝冰冷飲料時特別好用，因為就算與室溫接觸，也可以延長保冷保冰的時間。

Head Office & Factory

Lot 16, Jalan kuang Bulan Taman Kepong, P.O. Box 15, 52100 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel : +603-6274 1225 / Fax : +603-6276 7145
Email : enquiry@tumasek.com
Web : www.tumasek.com/

• COCOA BOUTIQUE

馬來西亞產很多可亞，也就是製造巧克力的原料。這間 COCOA BOUTIQUE 是2003年開始整合許多馬來西亞當地的巧克力品牌而重新打造的大巧克力店。這裡販售的巧克力融合許多馬來西亞當地的特產美味，例如：榴連巧克力、胡椒巧克力、辣椒巧克力、咖啡豆巧克力等。就算是不去買巧克力，也值得到裡面參觀免費品嚐一下這些特殊口味的巧克力！

COCOA BOUTIQUE 有六間分店，其中有兩三間距離雙子星塔 KLCC 很近，詳細分店住址可參考網站：
cocoaboutique.com.my/



• 土產類

肉骨茶、咖哩粉、胡椒、荳蔻、冬革阿里（馬來西亞人參）、白咖啡、白奶茶、榴連糖、椰糖、風味餅乾等特產，可當伴手禮。



• 女鞋&精品

在吉隆坡大概有全亞洲最吸引人的各種鞋類品牌，鞋子與包包是女人在購物時最喜歡買的兩樣，而在吉隆坡剛好這兩樣商品最多！其中最不能錯過的品牌有：

VINCCI www.padini.com/ NOSE www.nose.com.my/

NICHII www.nichii.com.my/ Charles & Keith www.charleskeith.com/

這幾間我覺得如果用一段文字就描述完的話，也未免太不給面子了。因為這幾間是讓人每次去都流連忘返，逛到不能自己，非得一買就是好幾袋才甘願走出來的店哪！朝聖必訪，不容錯過！

吉隆坡一住宿指南

在吉隆坡旅行時的家

多元住宿選擇



吉隆坡的住宿選擇很多，因為這裡是西方遊客最喜歡到訪的城市之一。遊客喜歡來這裡享受便宜好吃又多元的美食，或者到這裡享受都市與森林並存的環境，甚至有人喜歡這裡不勝枚舉的購物中心，總是可以找到一個適合把吉隆坡當成旅遊目的地的理由。

各式各樣的住宿選擇可以依照不同的旅遊目的和經濟條件有很多選擇，如果以方便性來說，星光大道附近(Jalan Bukit Bintang)是最方便且省事的，而在附近的時代廣場或亞羅街也都是住宿的首選區。原因在於這附近交通方便，雖然交通繁忙期間若搭計程車可能會塞車，但公共運輸都會經過這裡，且要到機場也容易。與星光大道有交會的Jalan Pudu則是平價旅館聚集，相隔沒有多遠，就有各種不同預算和等級的住宿選擇。

五星級的飯店在各大購物商場附近幾乎都有得選，吉隆坡的飯店非常多，選擇多，全世界各大連鎖飯店幾乎在吉隆坡都有設點，適合旅行。當選定有興趣的景點、購物商場、美食餐廳後，最好在出發前訂好飯店，一來是，在網路上搜尋可以找得到便宜，二是在出發前把功課作得周延一點，到吉隆坡之後可以省下不少摸索的時間。

若預算足夠的話，在吉隆坡要找四五星級的住宿非常容易，出發前在網路上搜尋便有各大飯店選擇，無須特別介紹，若需要比較常住的星級飯店，請上馬來西亞觀光局網站 (www.promotomalaysia.com.tw) 點選「住宿」並在「中馬」區選擇「吉隆坡」即可找到相關訊息。這裡介紹一些背包客會選擇的民宿或平價旅館，提供住宿參考。

選擇住宿時總是要搭配行程中想要走的景點和路線來決定，以下是幾區比較多住宿的區塊：

City Center
Jalan Ampang
Jalan Bukit Bintang

Jalan Imbi
Jalan Pudu
Jalan Putra

Jalan Raja Laut
Jalan Sultan Ismail
Jalan Tuanku Abdul Rahman

星級飯店推薦

• The Westin Kuala Lumpur

如果住宿的預算沒有限制，或者可以拉高一個晚上住雙人房的預算至五、六千元台幣的人，不必傷腦筋找住宿了，就是Westin啦！地點絕佳，就在新的購物商場Pavillion對面，走路就可以到星光大道上一大堆知名購物商場買東西逛街；距離美食街和夜生活也都不遠，就算要搭計程車也都是可負擔的範圍之內（約台幣一兩百元）。

房間的床是Westin連鎖的著名天堂之床，床具非常講究。飯店本身很新穎，服務還不錯。缺點跟其他吉隆坡五星級飯店一樣，就是網路並不是免費的，而且價格還便宜。

時間足夠的話，請留至少兩個鐘頭享受這間飯店絕無僅有的無敵早餐！這早餐吧台的數量之多、種類之豐富，簡直讓人大開眼界！從馬來西亞式、西式、中式、印度式各式料理，全部都在早餐餐廳中提供。

如果有機會再去購物、享受美食，這間飯店會是我的不二之選。



• Double Tree by Hilton

由Hilton經營的Double Tree酒店是全新開幕的新商務飯店。設計感十足，住起來很舒適。雖交通上並不是上上之選，但是如同Westin飯店的大優點，這間飯店的早餐也是好吃得不得了！千萬千萬不能錯過！

因為新的關係，房間住起來就是有種異常舒適之感。房間的空間不小，浴室的設計也很前衛，喜歡體驗不同飯店住宿經驗者，可以選擇這一間新飯店。



• Berjaya Times Square Hotel

這間飯店與商場合而為一。在吉隆坡類似這樣將飯店建在商場中的複合式組合是非常常見的。

顧名思義，這間飯店就在時代廣場裡，而時代廣場又是不容錯過的大型購物商場之一，不但房間數量非常龐大，地理條件也非常優越。加上飯店裡有一間臺灣來的JOJO SPA，所以一直以來都是非常受到臺灣遊客歡迎的飯店。這間飯店的特色：房間是「公寓式」的設計，面積很大，有小廚房、乾濕分離的衛浴、小客廳、臥室，每一區分隔得很好。價格也不算太高，只是生意太好的後遺症就是：早餐的用餐時刻有點像是打仗般地人山人海。

• Sunway Pyramid Hotel

據說這間購物商場與1Utama並稱吉隆坡前兩大購物城，所以與商場相連的飯店自然也非常受到歡迎。會住在這間飯店的人應該以「家庭」居多，因為這間飯店旁，有一間超大型的水上遊樂園，適合帶全家大小來這裡玩水。飯店本身開幕沒幾年，而且緊連著像是迷宮般的大商場，住在這裡可以好好地逛Sunway Pyramid！

Bed & Breakfast (B&B) 背包客經濟型

在52間中得到最高的評價的三間B&B

• [TOP1] Sarang Galloway Bed & Breakfast

這間之所以可以名列第一名，是因為地理位置絕佳！距離星光大道(Jalan Bukit Bintang)、亞羅街(Jalan Alor)或時代廣場(Times Square)都只要五分鐘。而每人每晚平均住宿費用不到100馬幣，非常經濟實惠！

6 Jalan Galloway(Swiss Garden Hotel後方, Jalan Pudu)
Web: saranggalloway.blogspot.com/

• [TOP2] Bayan Indah

這間民宿有趣的地方在於他不只是一個旅館而已！住宿的同時也可以同時報名參加這裡所辦的烹飪課程。所以他們的口號就叫做“Stay & Cook”住宿烹飪。雖然名為民

宿，但這間因為布置得很完善，價格不見得比住飯店便宜，但這裡的感覺和不同的住宿體驗卻有不同於吉隆坡這樣的國際大城市中其他飯店的氛圍。

3343 Kampung Palimbayan Indah, Sungai Penchala
Web: bayanindah.com/

• [TOP3] Sahabat Guesthouse

排名第三的這間民宿則是旅遊聖經Lonely Planet中建議的旅館之一。價格合理，每間房間每晚約一百至兩百馬幣之間。離亞羅街、星光大道都步行可至。

41, Jalan Sahabat | Off Tingkat Tong Shin
www.sahabatguesthouse.com/

• Classic Inn

距離時代廣場非常近。

52, Lorong 1/77A, Changkat Thambi Dollah, Off Jalan Pudu
www.classicinn.com.my/

• Chinatown Boutique Hotel

茨廠街中的精品旅館，價位一兩百馬幣一晚，經濟實惠。

34-36 Jalan Hang Lekir
www.chinatownboutiquehotel.com/

• Cube Hotel Bukit Bintang

四方美學精品旅館，有無線網路可用。

NO. 180, Jalan Pudu
www.cubehotel.com.my/

以下經濟型的旅館，大多百元馬幣以下，適合預算不多的學生背包客。

• Bamboo Inn

03-2142 2880
NO. 184, Jalan Pudu, 55100 Kuala Lumpur

• Hotel Apple Inn

NO. 88, Jalan Pudu, 55100 Kuala Lumpur
www.appleinn.com.my

• Hotel Bintang City

03-2141 3154
NO. 186, Jalan Pudu, 55100 Kuala Lumpur
www.bintangcity.com

• Coconut Guesthouse

+603 2141 8887
NO. 196, Jalan Pudu, 55100 Kuala Lumpur

• Tune Hotel - Downtown KL

316 Jalan Tuanku Abdul Rahman
www.tunehotels.com/

吉隆坡—城市觀光

搭觀光巴士暢遊吉隆坡 KL Hop On Hop Off City Tour



吉隆坡是一個很多元的城市，有先進的city城市感，也有傳統的感覺，要大自然也有公園可親近，購物、美食、抒壓都可以在這裡滿足。如果是自由行的遊客，有一樣東西是一定要知道的，那就是“Hop on hop off Sightseeing BUS”吉隆坡雙層觀光巴士。

吉隆坡的雙層觀光巴士，每天運行，從上午8:30到晚上8:30，每隔15~30分鐘一班，若不下車，在不塞車的情況下大約一兩個鐘頭可以繞完一圈。這台觀光巴士途經40多個景點，還有近數百家位於吉隆坡市區的飯店和旅館。

沒有一定要從哪一個站開始出發，途經的任何一站都可以當作起站，任何一站也都可以下車。也就是「隨乘隨下 (Hop on and Hop off)」的概念，持票者可以停靠22個車站隨心所欲，隨時隨地上車或下車。

購票方式也很簡單，如果上車的站有代理商售票的話，例如星光大道那一站就有售票亭，那麼在上車前先買好票。若沒有時間先買也沒關係，跳上車之後會有服務員到你面前售票，所以買票並不是一個問題。





車票從發售時間起24小時有效，也就是早上9點開始啟用的話，這張票就可以使用到明天早上的9點。所以一張票就可以自由自在、按自己的時間，悠閒的觀看和漫遊這個城市。

觀光巴士上有耳機和8種語言（包含中文）的導覽可選擇聆聽，一邊看風景一邊聽吉隆坡的歷史及各旅遊景點介紹。巴士是雙層的，而且有冷氣，只是上層的屋頂是透明的，所以正午時分會有點熱。

觀光巴士中有監視器方便司機觀看上下層乘客上下樓的狀況，車上也有GPS追蹤器，所以在網站上也可以追蹤車班的路徑，車上還有無線網路可使用。有殘障人士的座位，但一旦座位客滿就不再接受站位乘客。

非常推薦搭這觀光巴士，不但途經的點多、飯店多，只要有一張票就可以在期限內任意搭乘。這裡面經過的景點多樣，從不同文化到不同時期的景點，自然的、宗教的、文化的、購物娛樂的包羅萬象。其中最推薦的一個點叫做「鳥園」，這是全世界最大的飛禽公園，不但老少咸宜也寓教於樂。還有一些歷史建築也是喜歡攝影的人不容錯過的喔！



吉隆坡的年度活動

活動	月份	地點
F1 Grand Prix City Festival	2-4	Butik Bintang / Lake Titiwangsa
International Shoe Festival	3-4	The Pavillion
Colours Of Malaysia	5	Throughout the city
Citrarasa Kuala Lumpur	6	Titiwangsa Lake Gardens
World Arts Festival	7	National Arts Gallery
KL Jazz Festival	10	Throughout the city
World Food Festival	11	Dataran Merdeka
Malaysia Tourism Treasure Hunt	11-12	Throughout the city

吉隆坡一特色SPA

大馬SPA 抒壓放鬆



吉隆坡是一個極度好購物觀光的地方，就算是平常體力非常好的遊客，在這樣觀光密度很高的城市中遊走，半天下來也偶爾會有疲憊的感覺。這時候價格合理且多樣選擇的放鬆地—SPA就是遊客的救星啦！

沿著星光大道有非常多腳底按摩店，價位也相當便宜，但相對來說環境比較普通一些。如果在度假放鬆之餘，想要來點舒筋活骨、全身放鬆的SPA，那麼就要找專門店。

在吉隆坡有各種抒壓療程可體驗，傳統的馬來西亞式、峇里島式或者泰國式按摩等各式選擇。豪華舒適的SPA可讓人恢復精力，身心靈同時放鬆。最容易找到的SPA就是在各大知名飯店中的美體中心，還有各大購物中心裡也有SPA，而飯店或購物中心裡有時也有健身中心。以下列出一些比較有特色的SPA店，並介紹老闆來自臺灣的JOJOBA SPA。

• JOJOBA SPA

這間臺灣人在吉隆坡開的美容SPA目前是馬來西亞規模最大的SPA，目前旗下有三間分店，分別為JOJOBA SPA / RIMBA SPA / ROYALE SPA。JOJOBA SPA保有臺灣人經營的味道，服務也特別親切有禮。且這三間都開在飯店或購物中心裡，每一間分店都有獨特的SPA療程，各有特色。JOJOBA SPA內部的陳設簡單一致，員工身上的制服與芳療室中的布是特製的。

火龍果去角質療程也是JOJOBA SPA的經典療程之一，其中，時代廣場15樓的旗艦店JOJOBA SPA最有特色的療程是去角質身體美容SPA，因為這裡有以馬來西亞人參「東革阿里」來進行的特殊療程。每一間療程室都有水力按摩浴缸，還有一間可以望見雙子星塔，熱門熟路的顧客都會特地預約晚上到此做療程，邊放鬆身體邊看美麗的風景。

電話：03-2141 7766

住址：Berjaya Times Square Hotel 15th Floor, East Wing Tower (No.1, Jalan Imbi)

網站：www.jojoba.com.my/



• RIMBA SPA

這一間在飯店裡的SPA常有特價，而且最大的特色在於「戶外芬多精魚吻足SPA」，這是利用一池子可愛的小魚幫忙咬去腳皮的特殊SPA。

電話：03-2141 2766

住址：The Royale Bintang Hotel (Level 3, Jalan Bukit Bintang)

網站：www.rimbaspaspa.com.my

• ROYALE SPA

這間SPA分店最大的特色就是有很大的園林造景，但室內的空間不如前面兩間分店。

電話：03-7727 7366

住址：The Royale Bintang Damansara Level 2, 6, Jalan PJU 7/3, Mutiara Damansara (The Curve) 47800 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.

網站：www.jojobaspa.com.my

其他SPA店家資訊

• Mandara SPA

在Prince Hotel & Residence的SPA中心以阿育吠陀(Ayurvedic)油護理，搭配峇里島式或熱石按摩。最熱門的療程The Mandara Signature Massage是由兩位芳療師透過五種不同的方式為顧客兩人四手按摩。

設施：蒸氣室、休息室
電話：03-2170 8777
住址：No.4, Jalan Conlay
網址：www.mandaraspaspa.com

• Ozmosis Health & Day SPA

這間的手法也是峇里島式的SPA，有完整的東南亞和西式療程，包括芳香按摩、身體去角質、泥膜、薰香浴和蒸氣護理。

設施：薰香浴缸、蒸氣室
電話：03-2287 0380
住址：No.16, Jalan Telawi Dua, Bangsar
網址：www.ozmosis.com.my

• Samsara SPA

主打使用純天然草本成分的古老按摩療程，其中以結合馬來西亞、峇里島、泰國、夏威夷式的Samsara Signature為經典療程。

設施：男女分開的SPA室、室外游泳池、日光浴板
電話：03-2141 3333
住址：Swiss Garden Hotel, No.117, Jalan Pudu
網址：www.swissgarden.com

• SPA Indrani

這間SPA中心座落在很大片的園林中，有各式爪哇、泰國、法國古老與現代結合等各式療程，另外還有新娘包套療程。

設施：水力按摩、游泳池、桑拿烤箱、蒸氣室
電話：03-2142 7808
住址：No. 5, Jalan Stonor
網址：www.spaindrani.com

• Sembunyi SPA

標榜天堂般的放鬆環境，提供傳統的亞洲式按摩及臉部療程。

設施：健身房、游泳池、水力按摩池、桑拿烤箱、蒸氣室、冷水浴
電話：03-8312 7000
住址：Cyberview Lodge Resort & SPA, Cyberjaya
網址：www.cyberview-lodge.com

• Imperial SPA

設施：水力按摩池、桑拿烤箱、蒸氣室
電話：03-2717 9966
住址：Sheraton Imperial Hotel, Jalan Sultan Ismail
網址：www.mandaraspaspa.com

• Energy Day SPA

設施：男女專用休息室、療程室、蒸氣室、浴療室、皮拉提斯、瑜珈、氣功、太極活動室
電話：03-4256 8833
住址：level 4, Great Eastern Mall, Jalan Ampang
網址：www.energymindbodyspirit.com

• Starhill SPA

設施：男女專用休息室、桑拿烤箱、蒸氣室、水力按摩池
電話：03-2715 9000
住址：JW Marriot Hotel, 183, Jalan Bukit Bintang

• The SPA

設施：休息區、諮詢室、蒸氣浴、桑拿烤箱、水力按摩池、海洋SPA療程
電話：03-2179 8772
住址：Mandarin Oriental Hotel, KLCC
網址：www.mandarinoriental.com/kualalumpur/

• The Martha Thilaar SPA

設施：女性專用SPA
電話：03-2775 3868
住址：Crowne Princess Hotel, City Square Centre
網址：www.marthatilaarspa.com

• Senjakala SPA

設施：男性專用SPA
電話：03-2031 8082
住址：No.20, Jalan Pudu Lama

• The Aspara

設施：水力按摩池、蒸氣室、桑拿烤箱
電話：03-2140 2343
住址：The Ascott, Jalan Pinang

• Jentayu SPA

設施：女性專用SPA、蒸氣室、按摩室
電話：03-2094 4428
住址：No.11, Jalan Geienggang, Damansara Heights

• SPA Indrani

設施：水力按摩池、冷熱水療法、冷水浴、蒸氣浴、迷你酒吧
電話：03-2782 3868
住址：S27, Pamper Floor, Starhill Gallery

• Angsana SPA

設施：按摩室、休息室
電話：03-2141 4321
住址：Crowne Plaza Mutiara Hotel, Jalan Sultan Ismail
網址：www.angsanaspa.com

吉隆坡—精彩美食

馬來西亞 四大類美食

1.馬來美食

傳統馬來食物多為辣味或咖哩，裡頭有濃郁的椰漿加香茅、班蘭葉和桂香。常見的馬來食物有：椰漿飯(Nasi Lemak)、沙撈(Satay)和巴登牛肉乾咖哩(Rendang)。三巴辣椒醬(Sambal)、蝦醬和檸檬汁也是作為佐餐調味的重要配角。馬來美食也有各式甜品和美味的糕點，最著名的下午茶點之一就是「炸香蕉」。

2.中國美食

華人的料理方式多，因此發展出來的美食種類也多，也因各地不同的口味發展出各式各樣不同的美食。其中最主要的烹調方式就是煎和炒，熟食為多，且保有食材的原汁原味。通常吃中食時，會配上白米飯、肉、菜等。除了米飯之外，麵食的變化也很多樣，尤以炒麵、湯麵、咖哩麵較為普遍。

3.印度美食

辛辣是印度餐的特色，印度的美食大致上可以分為兩類：北印度菜和南印度菜。北印度菜的特色是麵包及用酥油煮成飯，加入香料和蔬菜，以及牛肉或雞肉的nasi biryani。南印度菜則喜歡將飯、咖哩、配菜、酸乳酪等放在香蕉葉上食用。另外thosai、chappati、poori等也經常與椰汁、蕃茄或薄荷酸辣調味搭配食用。

4.MAMAK美食

Mamak是當地口語，來自印度回教，特色就是又辛又辣且味道重。比較著名的菜色有：murtabak、拉茶、咖哩魚頭、nasi kandar和炒麵。

【店家推薦】

• PappaRich

這是一間2006年才成立的快餐店，雖然沒有幾年，但目前已經有四十多間分店。在吉隆坡市中心星光大道或者大型的購物中心裡容易看得到身影。這裡賣的餐飲特色就是：種類多、美味好吃，只要到這一間餐廳就可以將正餐和飲料一次享用。對觀光客來說更好的一個優點是：這裡幾乎都會提供無線網路還有插頭，所以可以看見很多當地的客人也帶著筆記型電腦到餐廳裡面打發半天。

我們吃了叻沙(Lasak)、珍多冰(Cendol)，還叫了海南雞糉條，東西算道地，價格中上，但以環境來說因為開業並不久，所以保持得很好。



珍多冰是到吉隆坡可以每天都吃的甜點，非常有馬來風味，離開馬來西亞後，到其他地方也很難吃得到，讓人特別懷念。怕太甜的人，可以點「豆漿珍多冰」中和口感，味道也很一流，讓人有種身在吉隆坡喝當地珍珠奶茶的感覺！www.pappaich.com.my/



• Old Town Coffee 舊街場咖啡

這是一家馳名馬來西亞的連鎖店，販售的餐飲種類也很多，連鎖店的數量截至2010年10月止有171間，幾乎是走到哪裡都可以吃得到。

咖椰土司還有白咖啡是兩樣到Old Town Coffee必點的特色。www.oldtown.com.my/



Madam Kwan's · 關太太餐廳

這三間都在大型購物商場中的美食樓層，非常醒目易找。

Suria KLCC Tel: 03-2026 2297/98

Mid Valley Mega Mall Tel: 03-2287 2297/98

Pavilion Kuala Lumpur Tel: 03-2143 2297/96

Nasi Lemak馬來式椰漿飯，很多當地的居民把這椰漿飯當早餐吃，若是臺灣的旅客可能會無法接受一大早味道就這麼重口味，那麼可以選擇午晚餐吃。

這道菜不但是馬來風味早餐中最受歡迎的一道，同時也被稱為「國菜」，既香又辣的秘訣就是以椰漿來蒸煮白米，放在新鮮香蕉葉片上配上咖哩雞、牛肉或魷魚、炒魚乾、切片水煮蛋、烤花生、小黃瓜等。最後以三巴辣椒醬調味，非常好吃！

關太太餐廳中的這道椰漿飯大同小異：黃瓜切片、小鳳尾魚、咖哩辣醬燉煮的雞肉、魚鬆、水煮蛋等，最大的特色在於使用班蘭葉蒸煮過的米飯中有種迷人的香氣，吃起來特別有味道。



在回教國家裡很少出現豬肉料理，這椰漿飯的主角大多是以雞肉為主，最棒的是這雞肉雖然經過燉煮後，仍有鮮嫩的口感，強烈推薦！

Assam Laksa亞參叻沙，「亞參」Assam是一種熱帶酸羅望子果，也是亞參叻沙酸味的主要來源。亞參叻沙主要是使用馬鮫魚、越南香茅、香茅、青木瓜、紅辣椒、洋葱、亞參片所熬煮而成，搭配著米線一起享用。

混合著如此多的香料熬煮，湯頭帶些馬鮫魚與酸辣的濃厚香味，米線的口感與臺灣的粉條有點相似，拌著青木瓜絲一同享用，帶些脆度與洋葱的甜味，實在是很過癮。

Madam Kwan's的消費一道菜大約在十幾、二十元馬幣左右，相對起其他美食街中的消費來說，關太太餐廳有稍微高一些，當然用餐的氣氛和品質也比較好！

【推薦必吃】椰漿飯、亞參叻沙

• 新峰肉骨茶



這裡點菜的方式可以依照人頭來點份數，人多一些就點大鍋一點。鍋內除了瘦肉、排骨之外，還有內臟可以點，例如豬大腸、肥骨、軟骨、豬肚……等等。食用前沾上醬油、辣椒等佐料，或者在湯中加上油條都是不錯的吃法。價位上一人份約十多元馬幣，加點內臟也大約十元左右，大份一點的海鮮肉骨茶則由30元起跳，屬於中低價位消費的美味餐廳。

馬來西亞當地人吃肉骨茶通常都在晚上吃，即使天氣再熱也都在戶外汗水淋漓地邊揮汗、邊吃熱騰騰的肉骨茶。新峰肉骨茶現在增加了有冷氣的室內用餐區，是為了適應外來遊客不喜歡流著汗用餐才增建的。馬來西亞人覺得吃肉骨茶就是要幫忙身體排一些汗才是最痛快、最正宗且最好吃的方式！

肉骨茶混合中藥、香料（包括八角、茴香、桂香、丁香、大蒜）及肉排熬製數小時的濃湯，湯頭是不容錯過的大重點，濃郁中帶有中藥材的香氣和熬煮多時後滲入湯中的肉汁與香氣。

【店家資料】No. 35、37、39 Medan Imbi
【推薦必吃】肉骨茶

肉骨茶來源的小故事

有一位叫做李文地的永春人，在賣這種飲食後，將這種東西取了個花名叫「肉骨地」，由於永春話裡「地」和「茶」同音，久而久之「肉骨地」就傳為「肉骨茶」，再加上吃肉配茶原是永春的食俗，李文地就乾脆掛起招牌寫上賣號「德地肉骨茶」！

另一種來源的說法

「肉骨」如其名，是以肉與骨配合中藥煲成的湯。而「茶」字則是源自品嘗此餚時常配茶以解油膩感，故得肉骨茶之名，而小吃本身並不含茶葉。其中又以馬來西亞巴生之肉骨茶最為著名。



茨廠街美食街 Jalan Petaling

茨廠街(Jalan Petaling)其實就是馬來西亞的唐人街(China Town)，這裡最有名的就是外國人到吉隆坡最喜歡買的皮包、皮夾等商品，除此之外，種類繁多的各式美食也是一大特色。這裡還有一間印度廟，很有特色，到這裡嚐美食後也可以散步過去看看。





• 茨廠街Jalan Petaling 鴻記

在茨廠街中最不容錯過的一定要算是這一攤「鴻記」。這裡的葡式燒魚、瓦煲雞飯都非常好吃，價格也很合理，深得遊客與當地人的喜愛，時間最好算好才去，否則可能要排隊才吃得到。

馬來西亞地處熱帶，因為天氣炎熱的關係，口味偏重一些，因為這樣才開胃下飯。這道葡萄牙燒魚也叫做「燒魔鬼魚」，我真不知道是因為這條魚的名字叫做魔鬼魚，還是因為這道菜非常辣，像是魔鬼一樣，才取這樣的名字？整道菜就是以辣醬調味包裹鋁箔紙上烤架烤出來的。辣醬很重，不嗜辣的人可能要小心食用。魚肉非常鮮美，又嫩又香，雖然辣，也要配著飯和飲料一口一口吃下去，真的太好吃了啊！

這個瓦煲雞飯很神奇，因為這道菜是以生米直接加上水，上面放生雞肉還有臘腸直接放在炭火上面悶煮。等到米飯熟了、雞肉和臘腸也熟了，在上桌前才灑上醬料和蔥花。

這道菜上桌前香味就隨著服務生端過來而陣陣飄香，上桌後，第一件事情就是拿大湯匙趕緊將米飯和醬料充分拌勻讓每粒米飯都沾上醬汁，底層的米飯才不會因為導熱過度而變成焦焦的鍋巴。舀到碗中之後，別忘記搭配著臘腸與雞肉一起享用。臘腸吃起來口感很不錯，油嫩的香味又不會太肥，雞肉神奇地鮮嫩不已，咬一口立刻骨肉分離，非常好吃！

總之，來這裡就要點煲飯、燒魚、燒蝦等一起享受，不來吃就枉費吉隆坡美食囉！

【店家資料】No. 35、37、39 Medan Imbi Jalan Hang Lekir, 50150

營業時間：16:30-22:00

【推薦必吃】燒魚、燒蝦、瓦煲雞飯



羅漢果龍眼冰糖燉冬瓜 AIR MATA KUCING

這攤在茨廠街Jalan Petaling與Jalan Hang Lekir路口的AIR MATA KUCING·羅漢果龍眼冰糖燉冬瓜攤，只要走進皮包街來逛的人，幾乎人手一杯。點了一杯等在攤前，不時會看見工作人員將飲料倒進攤子前的大冰桶裡，冬瓜糖的香味撲鼻，加上揮汗如雨的天氣，如果經過這裡不來上一杯好像有點說不過去。

羅漢果龍眼冰糖燉冬瓜具有消暑解熱、清涼潤肺的功效，冰糖冬瓜的味道很香甜，不知道這龍眼乾是不是分開與冰糖或冬瓜糖蜜漬過，等到要販售時才將飲料和龍眼乾混合在一塊？因為龍眼乾QQ的口感保持得很好，香味還留著、口感也不會軟爛。這飲料真的太好喝了！價格也不貴，2010年冰與熱飲的價格為RM1.2，沒冰則有分大小杯，大杯RM1.8，小杯的也是RM1.2。到茨廠街記得來上一杯囉！

亞羅街 尋美味

如果你是一個懶人，不想要到處趴趴走，又想要體驗最精彩道地的吉隆坡，那麼選擇星光大道附近，就可以一次網羅所有精彩的吃喝玩樂。亞羅街就在星光大道不遠處，步行可至，越晚越熱鬧，附近也有酒吧可以小酌，是個不錯的用餐地選擇。其中，最不容錯過的，當然是這個馳名中外的「黃亞華小食店」。

• 黃亞華小食店

【店家資料】地址：No 1&5&7, Jalan Alor Off Jalan Bukit Bintang
【推薦必吃】燒雞翼、沙撈越、青檸話梅汁

這一家專賣烤雞翅和沙撈越的黃亞華，光是店面就有三四間，生意能做這麼大，人氣旺得不得了！幾乎每次到訪吉隆坡都不能錯過這一攤。這裡最招牌的兩道菜就是烤雞翅和沙撈越，雞翅以碳火烤至蜜糖色，碳燒的獨特香氣沾染在均勻塗滿醬料的雞翅表皮，裡面的肉質卻仍保持著鮮嫩多汁的狀態，真是一絕！

而來馬來西亞無論到哪裡都一定要嚐一嚐味道的就屬沙撈越了。這裡的沙撈越烤得恰到好處，肉軟嫩又多汁，沙撈越醬的味道也是一門獨門絕技，好吃得像是裡面放了鴉片，吃了還想再吃，欲罷不能！強烈建議點些雞肉沙撈越來試試，好吃又難忘喔！



• 印度糕點、拉茶、甩餅

在吉隆坡享受美食的同時，印度料理也是一定要推薦嘗試看看的。拉茶、甩餅、煎餅等都是一整天隨時都可以享用的美食。即使馬來西亞天氣熱，這裡的人喝拉茶一樣是熱熱的喝，因為這種拉茶一定要熱著喝才喝得到茶香和奶香的精華。

這裡的甩餅、煎餅種類之多，讓看不懂馬來文的人有點傷腦筋。不過每一份都只要一兩塊馬幣左右，非常非常便宜。想吃就點來吃吧！

Egg Porata在馬來西亞又稱為Roti Telur或Roti Canai，當地人的早餐習慣搭配著酸豆醬與咖哩醬汁一起享用。單吃的口感有點像是臺灣人常吃的蛋餅，沾著月桂葉、薑黃粉與多種香料組合而成的酸豆醬一起享用，一口把馬來西亞的印度味道全都吃進嘴裡，過癮！



• Rotiboy 咖啡麵包

這間麵包店是馬來西亞的原創，最著名的就是「咖啡麵包」Signature Rotiboy Bun，在KLCC或者Utama購物中心都有分店。通常不需要特別尋找，因為它的香氣會帶你找到他！

Web: malaysia.rotiboy.com/



超商尋寶

在超商也有一些很特別的飲料可以嘗試看看，像是羅旺子飲料、舊街廠的白咖啡等都不貴又有馬來西亞的特色。

馬來西亞是一個多元文化的社會，在馬來、印度、華人三大文化洗禮下，處處充滿多元風貌，更誕生了特殊的娘惹文化（馬來人與華人通婚的後代子孫，女性通稱為娘惹，男性通稱為峇峇），文化融合也創造了多種獨特美食，每每成為馬來西亞最道地的觀光特色之一。

馬來西亞特色小吃涵蓋印度料理、馬來料理、中華料理以及娘惹美食，印度美食包括咖哩、印式糕點、拉茶、甩餅；馬來美食如椰漿飯、馬來糕點、沙撈越、馬來咖哩等；而華人美食則有著名的肉骨茶、海南雞飯；娘惹文化中的娘惹糕，更是受到眾人歡迎。



馬來西亞 FAQ

吉隆坡在1857年建立於鵝鑾河(Gombak)與巴生河(Klang)的交匯處，此乃吉隆坡的馬來語名(Kuala Lumpur 原意為泥濘河口)的由來。

有一些基本的問題是到馬來西亞前，很多人都喜歡問的問題。這些問題的答案在馬來西亞觀光局的網站「常見問題」中都可以找到答案，如果出發到吉隆坡前可以抽點空到官方網站上去做做功課。這裡把這12個問題列出來。

馬來西亞觀光局網站：
www.promotemalaysia.com.tw

1. 問：落地簽證注意事項？

答：自2011年4月12日起，持台灣護照之所有旅客在馬來西亞所有入境點，皆可享有15天內免簽證之待遇，每次停留時間最多為15天，不可延期，旅客入境時請準備來回確認或任何前往其他第三國之機票。馬來西亞不接受雙重國籍，離開台灣與入境馬來西亞只能持1本護照進出，有效期限至少六個月以上。如有疑問，請洽簽證處02-2716-7075、02-2716-7580

2. 問：如何辦理簽證？

臺灣護照旅客，可申請二個月內多次入境的觀光簽證。

簽證處地址：台北市敦化北路205號12樓1208室（民生東路口與敦化北路交叉口）

服務電話：02-27167075、27167580

服務傳真：02-27167490

服務時間：星期一至星期五

收件：上午09:00至12:00止。

發件：次日（工作日）09:30至12:00止。（不含六日及例假日）

3. 問：臺灣 <=> 馬來西亞,如何撥打電話？

臺灣撥到馬來西亞：002+國碼60+區域號碼+電話號碼

舉例：

002 60 3 1234567 (Home or Office)

002 60 123456789 (Hand phone)

馬來西亞撥回臺灣：00+國碼886+區域號碼+電話號碼

舉例：

00 886 2 25149704 ((Home or Office)

00 886 912345678 (Hand phone)

區域號碼及電話前面的0請去掉

馬來西亞 FAQ

4. 問：緊急求救電話及查詢電話？

答：救護車和警察局999；查詢電話103

5. 問：馬來西亞的電壓是多少？插座的規格？

答：電壓是介於220~240伏特；規格是三角插座

6. 問：馬幣對台幣及馬幣對美元的匯率？

答：大約 RM10.00 = NT\$100；RM10 = USD3

7. 問：那裡可以兌換到馬幣？

答：目前臺灣能兌換馬幣的銀行有臺灣桃園國際機場、臺灣銀行(總行) 02-2349-3456、兆豐銀行(國外部) 02-2563-3156，或是到馬來西亞當地的國際機場和飯店都能兌換到。您可以撥打電話給上述單位，詢問詳細的兌換方式，未來如有新增的兌換地點，馬來西亞觀光局網站會隨時更新。

8. 問：臺灣到馬來西亞有時差嗎？

答：沒有。

9. 問：如何從吉隆坡機場到市區？要多久？幾分鐘一班車？價格多少？在那裡搭乘？

答：可搭乘吉隆坡快速火車(KLIA express) 約費時28分鐘可抵達，15分鐘一班車；單程票價：馬幣35元，在機場一樓搭乘。

10. 問：馬來西亞的氣候？溫度介於多少？

答：一年四季都是夏天，沒有四季之分，介於25度到34度之間，早晚溫差有點大。

11. 問：那裡可以找到中文導遊？費用？

答：到機場或飯店之旅行社櫃台洽詢，費用因行程及天數不同而異。

12. 問：飛往馬來西亞有那些班機？飛行多久？

答：馬來西亞航空、中華航空、長榮航空和亞洲航空均有直飛的班機，飛行時間約4小時。

• 3G網路卡

在機場或市中心的電信攤位有賣一種適合旅行者用的預付網路晶片卡(Pre-paid SIM)，這種SIM卡無法打電話，但可以插入手機中無線上網，且在卡片有效的五天內不限流量無限上網。

有smartphone的人不妨買這種卡片，即可隨時上網搜尋自己想要的旅遊資訊，把網路隨身帶著就等於帶了一本旅遊大全。甚至也可以接上網路後，以網路的某些服務打免費電話回臺灣與親人聯繫，或者隨時發電子郵件也都非常方便！這樣一張網路SIM卡約25馬幣可用五天。若打算買這張卡的話，也可以順便帶一張3G網路卡讓電腦使用，這樣就不必受限於飯店有時必須高價收費的網路囉！



• 飯店的網路

跟其他國家一樣，在吉隆坡大多高價的飯店網路都是要收費的，從一天50馬幣到60馬幣都有，不便宜。但如果運氣好，有時候可以收得到附近飄來免費的無線網路訊號。

• 咖啡館裡的無線網路

還有一個便宜又方便的網路可以使用，那就是各大賣場的咖啡館，星巴克、麥當勞、或者馬來西亞當地的舊場街(Old Town Café)、PappaRich等都有免費的網路可以使用。只要點一杯飲料就可以坐在座位上上網到不想上為止，比網咖還要便宜！

• 電話預付卡

若只是需要打電話的話，這裡也有電話預付卡可以買，一張大約10馬幣上下，機場或市區內的電信櫃都有得買。

關於 AirAsia



愛耍新機\我們是空中巴士最大買家之一！

AirAsia是全亞洲最具規模的低成本航空公司，提供全球**139**條航線，服務範圍覆蓋歐洲、澳洲、及全亞洲。短短8年的營運時間機隊由2架飛機成長至**95**架，設備最新穎、價格最誘人。至今已服務超過全球**1**億名旅客。

精簡持家\搭飛機只付你想用的，就這麼簡單！

秉持『現在人人都能飛』的理念，AirAsia率先免除「燃油附加費」和「行政費」，並且主張使用者付費的平等概念，搭飛機只付你想用的，沒有用到的通通省下來，就這麼簡單！同時「點對點」的飛行模式，一律單程計價，多飛幾點一樣省，A點出發Z點回一路玩下去，旅途無止盡，提供旅客更多元且更方便的選擇，節省下的旅費與時間可以玩得更精彩。

挑戰權威\誰說便宜沒好貨？讓我們證實那是無稽之談

AirAsia是亞洲規模最大、航班最密集的低成本航空公司，繼**2009**年獲得亞太航空中心(CAPA)評選為『年度最佳航空公司』。

2009與**2010**年，兩度由Skytrax選為『世界最佳低成本航空公司』。

立即上 **airasia.com** 查詢航班資料及相關促銷優惠

請關注我們



AirAsia台灣粉絲團
fb.me/AirAsiaTaiwan



客服專線(市話撥打免付費)
008 0185 3031



下載 AirAsia App
airasia.com/mobile

關於AirAsiaX



在空中美夢成真，平價的奢華享受

AirAsiaX為提供旅客更舒適的服務，全新推出的商務尊爵席(Premium Seat)，單程含稅只要萬元不到即可享受商務艙的全平躺舒適飛行空間，平價的奢華享受提供台灣旅客出遊新選擇。超值優惠提供台灣旅客出遊新選擇。超值優惠價格同時兼顧尊榮禮遇的服務，無論是商務人士或是和長輩出遊的家庭，都是你最好的選擇。



透過簡單銜接，通往更多精彩航點

現在，透過我們全新的轉機服務，你可以跟更簡單地由台北經吉隆坡，銜接到倫敦、巴黎、墨爾本、黃金海岸、基督城等精彩城市。

- 單一訂位號碼(出發航班和轉接航班一張訂單搞定)
- 轉機更省時(只需90分鐘到6小時)
- 便捷通關(透過轉機大廳可直達登機門)
- 行李直掛終點(直接將托運行李運送到終點)
- 轉機免出關(不需過境簽證)



世界最佳
低成本航空公司
2009 & 2010

AirAsia



暢遊真亞洲

從 **airasia.com** 出發

這一秒猶豫，下一秒憂鬱

AirAsia倡導Early Bird優惠，越早訂票省越多！

提前規劃行程不只機票便宜，旅程也將因充足的行前準備而更充實。

此外，AirAsia依照低成本航空的商業模式保障預訂消費者，票價會隨時依據航班客座率來調整價格，因此看到低價就要出手，好價不等人！

必學！達人級省錢撇步

- 拒當肥羊！直接上www.airasia.com訂票，不需透過旅行社經手，所有促銷優惠保證只會出現在官方網站。現在更可以透過手機下載免費AirAsia mobile APP直接訂票。
- 全球低成本航空皆採用『浮動票價』機制，根據該航班已售出的客座率來決定價格，一旦熱銷價格就會往上修正，因此每分每秒的票價都可能不同。看到低價就要馬上出手，好價不等人！
- 通常建議至少在出發前2個月完成預訂，如果計畫在熱門的出國高峰期出遊，例如：春節、寒暑假、連續假期，越要加倍提早購票！正如同國外行之有年的Early Bird早鳥優惠，越早訂票省越多，航班時間選擇也更多！
- 托運行李、餐點、選位等服務皆採使用者付費的觀念，你只需要付你想用的，不需要用的就省下來！



世界最佳
低成本航空公司
2009 & 2010



婆羅洲之最

沙巴

馬來西亞

絕對完美的愛情 & 浪漫....

沉醉在奢華和浪漫的熱帶天堂，海浪閃閃發亮、椰子樹搖曳生姿、陽光燦爛微笑，襯以異國雨林與醉人多采的傳統文化背景，沙巴準備了豪華盛宴來歡慶你們的幸福！

