

马来西亚

Malaysia 自由行攻略



P15 新兴之都——吉隆坡



P35 婆罗洲乐园——沙巴



P54 东海岸之窗——关丹岛



P66 天堂海滨——兰卡威



P78 浪花一朵朵——热浪岛



P86 邦咯岛——绿中海



P94 解读马来西亚



卞志武

中国摄影家协会会员 1960年代
开始在部队从事摄影工作
出版作品《人民大会堂》《丽江
古城》《七彩云南》等

BoBo

她在蚂蜂窝永久的地址
www.mafengwo.cn/u/32381.html

宫城飞雪

她在蚂蜂窝永久的地址
www.mafengwo.cn/u/902478.html

空格就是密码

她在蚂蜂窝永久的地址
www.mafengwo.cn/u/283754.html

Hubert

她在蚂蜂窝永久的地址
www.mafengwo.cn/u/7593881.html

关键字

双子塔 云顶 大王花 萤火虫 红树林 珍南海滨 么么茶屋 绿中海

特色美食

肉骨茶 沙爹(Satay) 海南鸡饭 马式沙拉 老虎虾

旅行贴士

马来西亚驻华使馆信息

马来西亚驻华使馆

地址：北京市朝阳区亮马桥北街2号

电话：010-65322531/32/33

马来西亚驻上海领事馆

地址：上海市长宁区红宝石路500号东银中心B栋9楼01-04室

电话：021-60900390

马来西亚驻广州领事馆

地址：天河北路233号中信广场商业大楼1915-1918室

电话：020-87395660

马来西亚驻昆明领事馆

地址：东风东路29号樱花酒店401-405

电话：0871-3165888

出入境办理

对中国公民来说，马来西亚是最容易获得签证的国家之一。30天单次往返个人旅行签证不需要任何附加证明材料，随到随签，3天取证。

签证材料：剩余有效期6个月以上的护照，1张2寸照片。

签证费用：80元。

办理签证时间是周一至周五9:00至12:00，领取签证时间是周一至周四早上9:00至中午11:30，下午不办公。

特别提示：游客可以通过旅行社代办，也可以自行办理旅行签证。自行办理需要本人亲自送签，多人同行必须全部到场，不可以由一人代表。

落地签：中国游客进入马来西亚可以办理落地签证，但必须有第三方签证方可出中国国境，且落地签证费用高达330元马币，因此不建议落地签。

过境签：中国游客经过马来西亚前往第三国（例如由中国出发，途经马来西亚前往新加坡），且在马来西亚境内停留不超过120小时，可以申请过境签。需要出示离境机票。如果抵达和离境为同一国家（例如由新加坡出发前往马来西亚，然后返回新加坡），则不可以申请过境签证。过境签目前免费。

风俗禁忌

马来人的习俗与我国相异处甚多，所以必须加以留意，以免无意中犯了禁忌，造成失礼，或引起误会与无谓的纷争。在马来人家中做客应注意举止，尊重长者。伊斯兰教是马来西亚的国教，马来西亚人认为左手是不洁的，故切勿以左手触摸物体，而且不可对女士先伸手要求握手，更不可触摸他人头部。

货币消费

马来西亚货币名称为马来西亚林吉特 (Malaysia Ringgit) 简称“RM”

1林吉特等于100分 (SEN)

硬币分为1分、5分、10分 (称“1角”)、20分 (称“2角”)、50分 (称“5角”)

纸币面值分为RM1、RM2、RM5、RM10、RM20、RM50和RM100。

银联在马来西亚

在马来西亚已有近百家商户可以受理银联卡。

在马来西亚Jonker Point、TPJewelry SdnBhd、Batu Caves Pewter KL、Geneve Timepiece等品牌店消费时，持银联卡消费者可以享受不同的优惠。

温馨提示

- 1、在银联特约商户消费时，中国银联将会直接将马来西亚林吉特转换成人民币，不收取货币转换费；
- 2、借记卡消费不受信用额度限制，大额消费时建议使用借记卡；
- 3、不论借记卡或信用卡，刷卡时请输入密码；
- 4、部分商店可能目前没有张贴“银联”标识，建议您主动询问商店收银员；
- 5、中国银联客户服务热线95516

通讯

电话：本地电话可在任何电话亭拨打，用硬币或电话卡均可。国际电话须在可使用电话卡的电话亭或电讯通信办事处才可拨打。一般的酒店旅馆均设有直拨国际电话IDD的服务，但须付些服务费。电话卡：马来西亚设立了很多公共磁卡电话，有磁卡会很方便。不过马来西亚通行两种电话卡—Kadfon和Uniphonkad，最好两种各买一张。公共电话附近贴着邮票的商店内出售磁卡，有10元马币、20元马币之分 (不含税)，用长话局的国际电话专用卡 (50美元)或20元马币的卡可以打长途电话，通话费是每6秒0.54元马币。

电压

马来西亚电压为200 - 240V，50H。



» 关于中青旅自由行分公司

作为中国现代旅游服务业的领航者，中青旅率先顺应了旅游行业散客化个性化的发展趋势，2008年，在依托既有品牌影响力的基础上，集中优势资源，向市场全力推出了中青旅又一崭新的业务品牌——百变自由行，致力于在传统团队业务之上，为客人提供更加多元化的旅游服务。目前，中青旅百变自由行是国内首家+独家专业提供自由行服务的旅游品牌。

经过短短两年时间的发展，中青旅百变自由行已经在北京市场上赢得了较高的知名度和美誉度，成为北京地区自由行的第一品牌。今年，中青旅百变自由行在上海地区也开始为游客提供全方位旅游服务。目前，北京自由行分公司致力于服务京津等地区的广大游客，上海自由分公司致力于服务上海及长三角地区的广大游客，全力、全程、全心为客人提供高品质的自由行服务。

中青旅百变自由行超越“机+酒”的传统自由行单一产品模式，提供旅游全过程的“一站式”的旅游服务。精选酒店搭配合理机票，同时提供精心设计的旅游方案、专业的旅游资讯和丰富的目的地服务。



» 什么是丰富的目的地服务?

——完善的地接网络，并可提供一日游、租车、代购门票等多种当地旅游服务

» 什么是专业的旅游资讯?

——资讯团队提供热线咨询和景区景点、旅行须知、游记攻略等全方位旅游资讯

» 什么是精选的酒店?

——全球精选星级品质酒店，保证旅行的绝佳享受

» 什么是可选的机票?

——提供多种航班搭配和丰富航段时间，客人可自主选择

» 为什么选择中青旅百变自由行?

● 专业

产品体验多元自由：中青旅百变自由行为客人提供“专家打包自由行”和“自选组合自由行”，充分满足客人旅游的个性化、自主化、多元化需求。

产品线路丰富多样：中青旅百变自由行的产品分为“海岛”、“城市”、“海岛+城市”三大主题，每类主题下都有丰富多样的线路可供选择。同时独家推出“混搭旅游”的概念，不同目的地和不同特色景点之间均可通过混搭实现一次旅行，多重体验。

产品资讯全面专业：中青旅百变自由行拥有强大的资讯团队，线上、线下随时为出行客人提供最专业、最全面的旅游资讯。

推荐行程贴心合理：中青旅百变自由行专家结合丰富经验和实地考察情况，充分考虑客人各方面需求，设计贴心、合理地推荐行程，并提供丰富的目的地服务，让自由行旅游更完美。

● 安全

品牌旅行社的品质承诺：中青旅承继1979年以来30多年的专业旅游服务经验，始终致力于以优质的旅游产品和专业的服务为客人带来最高品质、最具安全保障的旅行享受。依托多年来的资源积累，中青旅百变自由行精心挑选品牌航空公司，严格筛选星级酒店，全程提供贴心服务。

高效、完善的应急服务：中青旅建有完善的应急处理预案和全面的应急服务网络，提供在途客人查询服务和突发事件应急处理服务。一旦旅行中出现突发问题，专业工作人员将在最短的时间内，最大限度地为客人提供帮助。

● 省心

“一站式”旅游服务体系：中青旅百变自由行提供全程的自由行服务，除传统自由行的“机票+酒店”外，还提供精心设计的旅游方案、专业的旅游资讯和丰富的目的地服务。

售后服务完善贴心：中青旅百变自由行为客人提供包括出行前、出行中、出行后的全方位专业、贴心服务，完全无须操心，让旅游更自由。

● 便捷

获取产品信息便捷：中青旅百变自由行同时拥有强大的网络、平面、物料、渠道合作等多种推广方式，保证客人第一时间得知最值得体验的旅游产品和资讯，客人无需多方搜寻。

销售服务网络完善：中青旅百变自由行拥有遍布全城的连锁店，40088 40086热线和遨游网www.aoyou.com，为客人提供优质、专业、多元化的旅游服务，全程无忧。同时独家推出“即时确认产品”，客人可以即查即定，无需反复询问确认。

支付服务高效便捷：中青旅百变自由行拥有完善的线上线下预订服务和流畅的下单流程，支持多种支付方式。



图片参数
快门 1/30秒
光圈 f5.6
焦距 35mm
IOS 200



图片参数

快门 1/30秒

光圈 f5.6

焦距 35mm

IOS 100



图片参数
快门 1/30秒
光圈 f5.6
焦距 35mm
ISO 200



图片参数
快门 1/500秒
光圈 f8
焦距 18mm
IOS 100

Kuala Lumpur 吉隆坡 新兴之都

马来西亚首都，也是该国最大的城市。位于马来西亚半岛中央偏西海岸，曾有“世界锡都、胶都”之美誉，西、北、东三面由丘陵和山脉环抱。1860年建城，1963年成为马来西亚联邦的首都。短短的一个多世纪，便由“泥泞的河口”，一跃而成为著名的观光城市。



Copyright@Hubert Poco
<http://hubert.poco.cn>

吉隆坡之夜

必备资讯

吉隆坡

沙巴

关丹岛

兰卡威

热浪岛

绿中海

解读马来西亚

游 东西交融的新兴都市，马来西亚的首都，也是该国最大的城市。在这里，你不但能感受到人文与自然的融合，还能体验到历史和现代的交错。



交通 石油双塔位于吉隆坡金三角商业区以北，Jl Ampang街和Jl P Ramlee街交界处。乘Putra线轻轨可直达底层，非常方便。

开放时间 9:00-17:00，每15分钟开放一批游客，并配备一名导游

门票 免费，但限制人数，需提前领票。每天8:30开始领票

1 国家石油公司双塔楼 (Petronas Twin Towers)

国家石油公司双塔大楼别名“双子星大厦”，建成于1997年，是当今世界最高的独立塔楼，也是新吉隆坡的象征。这座88层的大厦位于吉隆坡市中心美芝律，高452米，两座同样建筑的大厦并肩耸立，中间以栈桥相连，涉及灵感来自于伊斯兰教教义。登上双塔大楼，整个吉隆坡市秀丽风光尽收眼底。

蜂蜂点评：晚上灯光璀璨的时候，景色尤为壮美，而连接星空的感觉有一些似梦似幻。

2 独立广场(Merdeka Square)

独立广场坐落在苏丹阿都沙末大厦对面，是这里的标志性建筑，也是每年庆祝国庆的地点。1957年8月31日，马来西亚国旗在这里第一次升起，标志着国家脱离英国统治而独立。广场南端当年的升旗点现在矗立着全世界最高的旗杆，高达100米。广场另一端是喷水池、廊柱和花坛组成的休息处，广场下的Plaza Putra为一条地下美食娱乐街。

宽阔的广场一边是欧式风格的草坪和荷兰式的建筑，另一边就是古老的阿杜勒萨马德建筑，全部为清真建筑风格。

3 吉隆坡塔(KL Tower)

位于酒店区附近的咖啡山(Bukit Nanas)上，高421米，为亚洲第一、世界第四高塔。吉隆坡塔是电信、电视和电台使用的通讯塔，游客可以在塔上的观景台和旋转餐厅俯瞰整个吉隆坡市景。



开放时间 9:00-22:00

门票 成人20元马币/人，儿童9元马币/人



4 国家清真寺(National Mosque)

该寺建于1974年，占地5.5公顷，可容纳8000人同时祈祷，为东南亚最大的清真寺之一，也是马来西亚伊斯兰教活动中心。屋顶由49个大小圆拱组成，最大的圆拱直径45米，呈18条放射星芒，代表马来西亚13个州和伊斯兰五大支柱。寺内经堂、走廊、图书室等的装潢和式样都与麦加的三大清真寺相仿。每逢星期五主麻日，虔诚的教徒们便涌向这里做祈祷。

蜂蜂点评：游客入寺参观须脱鞋并着装整洁。女士还要带头巾进入。里面很安静，不是做祷告的时候人很少。

5 黑风洞(Batu Caves)

黑风洞位于吉隆坡北郊11公里处，是一个石灰岩溶洞群，石灰岩面积255公顷，洞穴不下20处，以黑洞和光洞最为有名。黑洞：阴森透凉，小径陡峭，曲折蜿蜒，长达2公里，栖息着蝙蝠、白蛇和蟒蛇等150多种动物。光洞：紧邻黑洞，高50—60米，宽70—80米，阳光从洞顶孔穴射入，扑朔迷离。黑风洞是马来西亚的印度教圣地，每年1月底2月初的大宝森节期间，虔诚的印度教徒背负神像，唱着宗教圣歌游行步入石洞参拜。

6 马来西亚国家博物馆(National Museum)

马来西亚博物馆共有4个展览室，展出马来西亚历史和经济史料、马来风俗民情、当地特有的热带植物和动物模型等。展品中有16世纪在柔佛拉玛地方发掘出的中国瓷器和15世纪专门为伊斯兰教徒制作的明瓷，有马来西亚皮影戏与各国皮影戏的资料，有叙述明代航海家郑和访问马六甲的文献复制品。露天展区内还有旧式火车头、老爷车和仿古马来宫殿等展品。

交通 位于Jl Perdana街，吉隆坡老火车站边上。

开放时间 周一至周四及周六9:00-18:00，周五14:00-18:00，周日、节日休息

门票 免费

交通 曼谷银行或香港银行前的汽车站乘11路（每小时一班），或者在星星丘路乘41路中巴车到石洞下车，约40分钟。从山下循272级陡峭台阶而上即可到达，也有缆车直抵洞口。

开放时间：8:00-20:00

门票 免费

地址 湖滨花园南口东侧。

开放时间 每日9:00-18:00（穆斯林开斋节法定假日将关闭2天）

门票 2元马币/人，12岁以下儿童免费





地址 位于Jl Istana街，吉隆坡火车站以南，坐落于一座山丘上。

地址 坐落于Jl Raja Laut街上，独立广场的旁边。

7 吉隆坡唐人街(China Town)

吉隆坡唐人街——茨厂街，位于吉隆坡老城区南部，面积虽然不大，但十分热闹，特别是每日傍晚，是吉隆坡有名的夜市。这里卖的东西从中国服饰、布料到中草药都有。这里和中央市场也是卖水货和便宜货的地方，以衣服和手表居多。在中国城附近还有一处印度教寺院——斯里·马哈·马里亚曼寺。该寺庙建于1873年，是马来西亚最大的印度教寺院。每天晚上钟声齐鸣，庙前出售花环、香和印度教神像。印度人纷纷前来祈祷。

蜂蜂点评：附近的韩来吉路和苏丹路有许多中餐馆和小吃店，入夜以后还将桌椅摆上马路。来这里吃夜宵的人很多。

8 马来西亚王宫(Istana Negara)

王宫位于中央车站以南，是一座金顶、白墙的建筑，这里本来是一个富有的中国商人的住宅，1926年出售，后改建成雪兰莪苏丹的王宫。王宫平时不对外开放，游客只能欣赏它的外观以及每天的卫兵换岗仪式。

蜂蜂点评：如果来的时间凑巧，可以看到新旧国王交替的仪式。这时王宫张灯结彩，耀目生辉。国王走在代表着皇家尊严的黄地毯上，其他的官员和贵宾们则走在红地毯上。

9 丹普乐公园(Templer Park)

丹普乐公园距吉隆坡约21公里，占地约12平方公里。旅游者可以在热带雨林内漫步，观察珍稀的蝴蝶、植物、小动物。公园里没有任何人为设施。瀑布水花飞溅，气势宏伟，令人心旷神怡。公园命名来自马来西亚联邦时代英国高级事务官汤·沙·杰拉尔德·丹普乐的名字，1954年开始对外开放。



10 马来西亚国家动物园(Zoo Negara)

马来西亚国家动物园位于马来西亚首都吉隆坡郊区，面积17公顷。热带雨林中，有来自世界各地的200多种动物。森林茂密，湖泊溪流分布其间，一片洪荒景色。园内有小火车供儿童乘坐。动物园内设有水族馆，80多种海洋及淡水生物，还有暗室设备，为深水鱼类提供适合的生活环境。馆中有许多标本和模型，陈列品十分丰富。

11 JAMEK清真寺(Masjid Jamek)

Jamek清真寺屹立于吉隆坡的发源地哥巴河和巴生河交汇之处，是当年锡矿工人首先载吉隆坡登陆的地点。这座印度回教式红砖建筑物被棕榈树环绕，建于1909年，由克博设计，圆顶拱柱，云石地板，闪闪生光，气势不凡。

12 苏丹阿都沙末大厦(Sultan Abdul Samad Building)

苏丹阿都沙末大厦是高等法院及最高法院所在地，也是吉隆坡的标志性建筑。楼中央有一座40米高的钟楼，钟楼的造型类似英国的“大本钟”，被称为马来西亚大本钟。钟楼两侧，各有一个塔楼，顶部也都有金色圆顶。每逢重大庆典，五光十色的彩灯照亮了整个大楼，令人感到这幢楼犹如阿拉伯神话世界中的城堡，雄伟而又有几分神秘。



动物表演 大象节目每日10:00、14:30两次；海狮、人猿、猕猴、鹦鹉表演每日11:00和15:00(周五15:30)，夜间特别表演20:30(周六和周日及法定假期)。

交通 可在Jln Melaka乘170路凌成汽车或177路凌旗汽车(0.9元马币/人)，从中央艺术坊乘16路中巴亦可。从市中心乘车北行12公里，20分钟左右即到。坐出租车需10-15分钟。

门票 入园成人15元马币/人，儿童6元马币/人(包括水族馆)，带相机另收费2元马币。看动物表演10元马币/人
开放时间 周一至周五9:00-17:00，周六和周日及法定假日9:00-22:30

交通 位于苏丹阿都沙末大厦后面，乘Star或Putra轻轨到Jamek清真寺站(Masjid Jamek)下即可。

门票 免费
开放时间 上午8:30-12:30；下午14:30-16:00，周五祈祷仪式期间关闭(11:00-14:30)

交通 富都汽车站21号站台乘66、72、77、83路汽车，1小时即到，车票1.4元马币/人，每20分钟发一班车。

门票 免费



13 交通 独立体育场位于火车总站以东约800米处。

14 园内景点 兰花公园、木樨花园、驯鹿公园、蝴蝶公园、雀鸟公园、国家英雄纪念碑

地址 位于独立广场以西，从Jalan Pahang和Jalan Tun Razak均可到达。

15 交通 乘坐Putra线轻轨到Terminal Putra (Gombak) 下车，转乘大巴可直接到云顶的缆车乘坐点。大巴加缆车(单程)的票价7.6元马币/人。

16 地址 位于唐人街以南，伊斯兰中心以东。JISultan Hishamuddin街和JITun Sambanthan街之间。



典型的摩尔式建筑，古今融合的经典典范，来到这的第一感觉就像回到了上世纪初。

13 独立体育场(Merdeka Stadium)

独立体育场即默迪卡体育场，1957年为纪念马来西亚独立而建。英国女王的代表在9个州的苏丹面前向马来西亚首任总理移交政权的仪式就是在这里举行。独立体育场是马来西亚最大的室外体育场，可容纳5万名观众，设备齐全。国内重大的庆典、国际性比赛大都在此举行。

14 湖滨公园(Taman Tasik Perdana)

吉隆坡湖滨公园是吉隆坡市最受欢迎的休憩公园，公园围绕着两个湖设计，占地91.6公顷，峰峦起伏，花树萦绕，有多个主题公园和儿童游乐场、慢跑路、健身场、划艇等设施。

15 云顶(Genting Highlands)

云顶高原是马来西亚旅游和避暑胜地，位于彭亨州西南吉保山脉中段东坡，吉隆坡东北约50公里处，建筑群位于海拔1772米的乌鲁卡里山，是东南亚最大的高原避暑地。

这里山峦重叠，林木苍翠，花草繁茂，空气清新怡人。云顶的建筑群位于海拔1772米的乌鲁卡里山，在这里可以饱览云海变幻莫测的奇观。晴空万里时，视野辽阔，夜间西观可欣赏吉隆坡辉煌的灯火。山顶有面积4公顷的人工湖，环湖有儿童火车，高尔夫球场、温水游泳池、吊桥及空中缆车等，还有小溪可供游人划船。

云顶高原的赌场是马来西亚唯一合法的赌场，周末24小时营业，平时10:00-4:00营业。

蜂蜂点评：游客进入赌场须出示护照，年龄未满21岁不得入内。主题游乐场周一到周五的套票26元马币/人，周六周日的套票39元马币/人。

16 吉隆坡火车总站 (Kuala Lumpur Railway station)

吉隆坡火车总站被公认为摩尔式建筑的典范，由建筑师克博设计。整个车站的设计像一个四方的城堡，火车道在中间，两边有“城门”供火车进出。吉隆坡火车站于1910年建成，1986年装修改建，增加了现代化设施。游客可以从这里出发前往泰国和新加坡。



食

若选举心目中的美食天堂，吉隆坡至少应在候选之列。这里特色美食多不胜数，肉骨茶、海南鸡饭固然是街知巷闻之选，还有热闹的地道夜市，足以让游客来个由早吃到晚的滋味旅程。



特色美食

肉骨茶

享誉东南亚的历史悠久的中式早茶。用猪的排骨肉以及乌龙、铁观音等中国名茶，枸杞、当归、黄芪、淮山等中草药，加上配料适宜，烹调得当，吃起来香而滑嫩，别有一番滋味。

海南鸡饭

吉隆坡各式鸡饭中最受欢迎的一种。香嫩多汁的鸡肉配上用鸡汤烹调过的米饭，大蒜辣椒酱、再加上小黄瓜丝及Coriander叶。

沙撈

以竹签串上牛肉或羊肉、鸡肉、虾等用炭火烤熟，食用时沾上又甜又辣的花生酱，这道名菜，任何餐馆都有。



在餐厅吃这道菜，不如夜间到露天的大排档或美食市场品尝，既经济实惠而且更有意思，因为在那里可以亲眼看到店家如何制作这道几乎人人都爱吃的名菜。



购

吉隆坡是一个令人心情愉悦的购物天堂。这里既有环境优雅、高档商品云集的大型购物中心，又有货品多样且价格极具竞争力的小店，还有洋溢着浓郁的当地风情的夜市。



1) 吉隆坡特产

白银器皿

以精湛手工艺创制的银器有：高脚酒杯、咖啡杯套装、烟灰碟、花瓶及装饰品等。主要品牌制造商为Royal Selangor 和Tumasek，其货品在各大酒店购物坊及购物中心均可买到。

巴迪蜡染布

蜡染其实融合了蜡刷、染、烘干与煮沸布料等各个繁杂工艺程序，所用布料可以是丝、棉、人造纤维或缎子，制品有帽子、围巾、领带、手帕、裙子、外衣、台布银包及画作等。Batik的品质高低迥异、优质的可在大型手工艺中心买到。

绣金银丝布

一种以银或金丝紧密的手织而成的棉布。这种布料颜色鲜艳且有大量刺绣图案，是裁缝晚装的最佳布料。您可购买尚未剪裁的Songket来订造合身的衣服，也可选择Songket的制成品，如手袋等。

陶器

砂劳越州（Sarawak）的陶器呈赭色，设计方面则以粗几何线条为主。霹靂州的Sayong陶器则以其特有的光鲜黑色闻名。而柔佛州（Johor）出产的陶器，乃用巴迪布（Bstik）及金线以使之显的与众不同。在各大手工艺中心均在品质最佳、种类丰富的陶器可供选购。

金饰

这里的金饰品质优秀，多为22K金，并有许多款式可供选择，传统或新颖的设计都有。金饰店遍布于市中心范围内的购物中心，酒店及免税店等。

铜器

铜器品一般产自丁加奴州（Terengganu）的乡村。制品包括烛台、花瓶、烟灰碟及装饰品等。最好在各大手工艺中心选购。银器 马来西亚的银制工艺以精美细致见称，其中又以吉兰丹（Kelantan）的最著名。值得买银制品有玫瑰花纹的装饰碗、餐巾套环、装饰品及绕金丝珠宝等。同样地，手工艺中心是购买银制工艺品的最佳地点。

木刻品

木雕制品同样以产自吉兰丹（Kilantan）或丁加奴州（Terengganu）的手工最上乘。Orang Asli（原居民）的木雕小塑像也很值得买。由他们代寄回国。各个购物中心均有这类产品出售。

篮子手工艺

以露兜树（Mengkuang）树叶编织成的台垫子、帽子、袋子及睡房拖鞋等，皆是既实用又美观的物品，而且价廉物美，在各购物工艺中心均有出售。



特别提示：

每年的10月至11月期间，在吉隆坡及马来西亚的其他主要城市都会举行购物嘉年华。是购买减价、优惠货品的大好时机。



2) 推荐商家

交通 乘Star或Putra轻轨到Jamek清真寺站 (Masjid Jamek) 下即到

推荐娱乐场所 1.市政大楼音乐厅：每周六吉隆坡之夜时间 周六20：30开始 票价 在市政大楼问询处免费取票 2.马来西亚旅游问询中心 小型音乐厅地方文艺表演 时间 表演每周二、四、六、日15：30分开始 声像节目每日10：00、12：00、14：45和17：00各一场 门票 成人2元马币/人，儿童1元马币/人

印度人街(Jalan Masjid India)

印度人街又称印度清真寺街。这条街上有许多卖印度服饰的商店，还可以买到印度铜灯、银餐具等。这一带是印度人聚居区，常常可以看到缠头巾、留长须的人，给游人一种到了印度的感觉。这条街上还有印度教寺庙和多家出售正宗咖喱饭的饭馆。通克·阿卜杜拉·拉曼路：有多家大型商店。如世界丝绸商店、雪兰莪合金锡器展览馆、吉隆坡庄胜崇光购物中心，还有清真小吃区和李望吉中餐馆。

购物贴士

- 1、吉隆坡百货公司的营业时间是从10:00至22:00，接受信用卡和旅行支票。
- 2、货真价实、服务周到的商店会被授予一个特别证明书，看到证书即可放心购物。

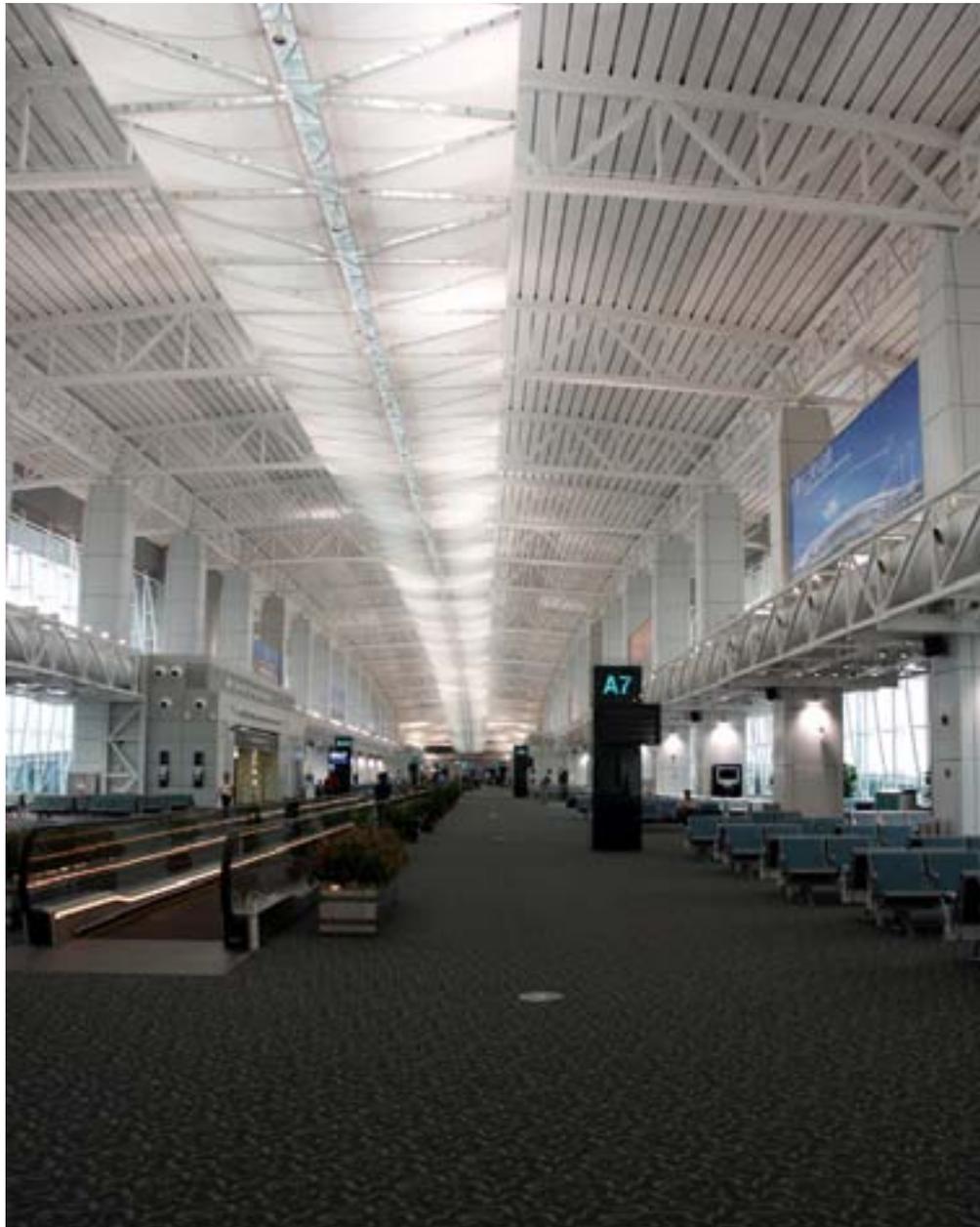
娱乐

吉隆坡的夜生活充满动感，到处是多姿多彩的娱乐，爵士乐、乡谣和西方音乐萦绕酒吧、的士高舞厅，一派大都会的繁华景象。在各种文化交流之下，马来西亚文化艺术融汇了各国的特色。吉隆坡有许多娱乐场所上演具有独特马来风情的节目。



交通

吉隆坡有复杂庞大的公共交通系统，各个街区之间的交通十分快捷方便。



航空

吉隆坡有三个机场：最主要的机场是KLIA国际机场，在吉隆坡以南50公里；国际机场LCCT，离KLIA很近，主要停靠亚航等廉价航空公司的国际、国内航班；国内机场——苏邦机场(Subang Airport)，在市中心以西约20公里。



到达KLIA或LCCT机场建议乘坐高速直达班车，高峰时段比出租车更快捷。

KLIA与市区之间的交通

1. 搭出租车从机场到吉隆坡市中心：
 - (1) 在入境大厅右柜台购买机场的士券，有4种车费各不相同的车型供选择
 - (2) Budget车型，最便宜，约70元马币，Luxury和Family车型，180元马币，夜间凌晨至6:00价格比白天贵30%左右
 - (3) 搭计程车至市区约30分钟，高峰期，约1个小时。
2. 搭机场巴士：
 - (1) 高速直通公共汽车站（吉隆坡市）：每30分钟一班，车程1小时，20-25元马币/人
 - (2) 高速直通公共汽车服务（陈秀莲站）：每1小时一趟，45分钟车程，单程14元马币/人，双程25元马币/人
 - (3) 快速公共汽车服务：每30分钟一趟，45分钟车程，单程2.5元马币/人，双程5元马币/人

苏邦机场（Subang Airport）与市区之间的交通

1. 苏邦机场至市区：
 - (1) 入境大厅右柜台可购买机场的士券，18.5元马币/券（午夜至6：00价格略贵）
 - (2) 海关右侧的出口处，有计程车招呼站，车程约30分钟，高峰期大概1小时
 - (3) 机场到市区的巴士，每35分钟有一班车，车程约40分钟。
2. 由市区往机场：

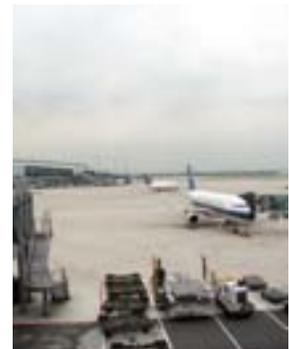
普通的士，30元马币/人；或在莫罕目苏丹路巴士站乘坐机场巴士，运行时间6：30-22：30，车程45分钟，1.6元马币/人。

LCCT机场（Low Cost Carrier Terminal）与市区之间的交通

1. 可购买机场的士券，每车大约70元马币。
2. 由机场到市区的天空巴士（Sky Bus）每30分钟1班车，营业时间从3:00至凌晨。至市区约75分钟，车费9元马币。

去往泰国北部省份。
电话：+66-02-936-2852
交通：3、77、138路可直接到达。

曼谷的出租车分为两种，一种写着“taxi-meter”，一种不写。写着的是按计价器收费的，不写的则需要交涉一下价格。曼谷出租车起步价是35泰铢，车行2公里后每公里加收5泰铢。在曼谷市区打车价格通常在60-150泰铢之间，机场到市中心最高不超过500泰铢。





特别提示：
观光巴士是了解吉隆坡全貌的经济而又便捷的交通工具，定时观光巴士按时间收费，市内观光巴士的开出时间分为9：30，14：30，每次观光时间约为3小时，费用则按当时所观光路线长短收取。

铁路

曼谷—吉隆坡

吉隆坡是马来西亚的铁路运输中心，有火车直达曼谷和新加坡。由曼谷至吉隆坡，必须在巴特沃思（Butterworth）换车。也有开往北海、哇卡巴汝、新山的列车。

提示：

- 1、泰国到马来西亚，入境手续在国境巴丹勿刹（Padang Besar）车站接受检查。
- 2、如新加坡车站入境，和机场入境手续一样，搭乘列车入境或出境均要签证。

新加坡——吉隆坡

每天有三班双向火车往来新加坡与吉隆坡之间，其中两班是白天班次，一班是夜车。新加坡车站位于新加坡Keppel，最近的MRT地铁站为Tanjong Pagar，吉隆坡车站是中央火车站KL Sentral。

票价查询：www.ktmb.com.my

在马来西亚国铁网站可以网上订票，然后可自行打印出车票，按照乘坐班次随身携带上车以备检票。

出租车

市内出租车基本不打表，建议在前往出租车候客站之前先向旅馆打听好行情，一般司机看到游客会把价格翻高一倍。在城内游览的标准行程一般起价为5元马币。

公交车

吉隆坡有许多本地公共汽车公司，其中Intrakota(电话:7727 2727)和Cityliner(电话:7982 7060)是最大的两家。市内公共汽车从城市各个地方的多个公交车站发车，包括Puduraya车站（Jl Pudu）、Klang车站、中央市场南边的Jl Sultan Mohammed车站，以及占米回教堂轻轨车站附近的Medan Pasar和Lebuh Ampang车站。市内公共汽车票价最高一般是1元马币；上车时最好准备好零钱。

轻轨

人性化设计的轻轨交通系统(LRT)是吉隆坡的骄傲，该系统由Star(电话:4294 2550)和Putra(电话:7625 8228)的轻轨线路构成。

吉隆坡单轨城铁（电话:2267 9888）是一条全长16公里的高架单轨列车，是从唐人街前往北部的Bukit Bintang和秋杰地区的便捷交通方式。车费从1.2元马币到2.1元马币不等，列车从6:00至24:00每15分钟发出一班。

KTM Komuter（电话: 2272 2828），不要与KTM长途列车相混淆，它来往于吉隆坡和郊区及老火车站之间。

吉隆坡中央车站位于历史悠久的老火车站南端1公里处的Brickfields区，是吉隆坡所有列车的交通总站。可以换车的其他车站包括：占米回交通，在Star轻轨和Putra轻轨之间换乘；Hang Tuah和Titiwangsa，在吉隆坡单轨城铁和Star轻轨之间换乘；Bukit Nanas，在吉隆坡单轨城铁和Putra轻轨之间换乘；Tasik Selatan，在KTM Komuter和Star轻轨之间换乘。

吉隆坡轻轨



Sabah 沙巴

婆罗洲乐园

沙巴，婆罗洲的乐园。这里可以进入原始森林跋涉，勘探岩洞，乘筏渡河，一窥“长鼻猴”的起居，或潜入深海观赏五光十色的海洋生物；可以攀登东南亚的第一高峰京那巴鲁山，接受寒冷的考验；可以在世界最大的森林保护区零距离接触婆罗洲人猿，欣赏世界上最大的花卉——大王花。

Kami di Sabah
2011-2012 (Malaysia)

必备资讯

吉隆坡

沙巴

关丹岛

兰卡威

热浪岛

绿中海

解读马来西亚

游

地处热带，常年温度在23-32℃之间。沙巴是一个地形多山及河流交织的地方，肥沃的土地上孕育着繁茂的原始森林及多种野生动物。数10种罕见灵长类物种在这里被发现。



1 东姑阿都拉曼国家公园 (Tunku Abdul Rahman Marine Park)

东姑阿都拉曼国家公园由五座小岛组成：沙碧岛 (Sapi) 坐落在印度洋的美丽岛屿，椰林树影，水清沙幼。珊瑚礁离海岸很近，适于潜水。这里的海里鱼类丰富，在海底经常可以看到鱼群。曼奴干岛 (Mnukan) 公园的本部设在该岛，因而旅游设施最齐备，饭店、网球场、滑水中心一应俱全，还有可供住宿的木屋。岛的西岸是岩滩，不适合游泳潜水。东岸售票处以北的海岸坡度比较深，海里有大片珊瑚，只需游出几米就是大面积的珊瑚区。售票处以南的海滩是一个很缓的坡，海水中有十几米的细沙区，人很少，很幽静。加雅岛 (Gaya) 上有嘉娜雅度假区，是休闲的好去处。岛上有马来高脚亚答屋可以住，而且有好吃的海胆和海参。另外，加雅岛上还有离岸很近的珊瑚礁，那里生活着小丑鱼、蝴蝶鱼、吸尘鱼等鱼类。玛木堤岛 (Mamutik) 是5个岛中最小的一个，是潜水者的天堂。这个岛没有旅店，但可以露营。岛上除有淡水淋浴及公共厕所外无任何设施，食物、水及其他用品都要自带。苏禄岛 (sulug) 开发最晚，自然环境保持得最好，游客可以在这里露营。

2 海龟岛国家公园 (Turtle Islands National Park)

海龟岛属于沙巴东海岸景区，位于山打根北端40公里的苏禄海。作为东南亚最重要的海龟产卵及孵化地，海龟岛是濒临绝种的绿海龟和玳瑁安全的繁殖天堂

3 西巴丹岛 (Pulau Sipadan)

西巴丹岛是沙巴著名的潜水景区，也是世界顶级的潜水胜地之一。面积约4万平方米，从600米深的海底直接伸出海面，水下部分状如烟囱，一柱擎天。岛上茂密的热带雨林点缀着星星白屋，清新异常。西巴丹岛的水下可观赏到从浅水岛深水岛形状各异的珊瑚、海葵、海绵，以及白鱼和苏君组成的巨大鱼群。



1门票 25元马币/人

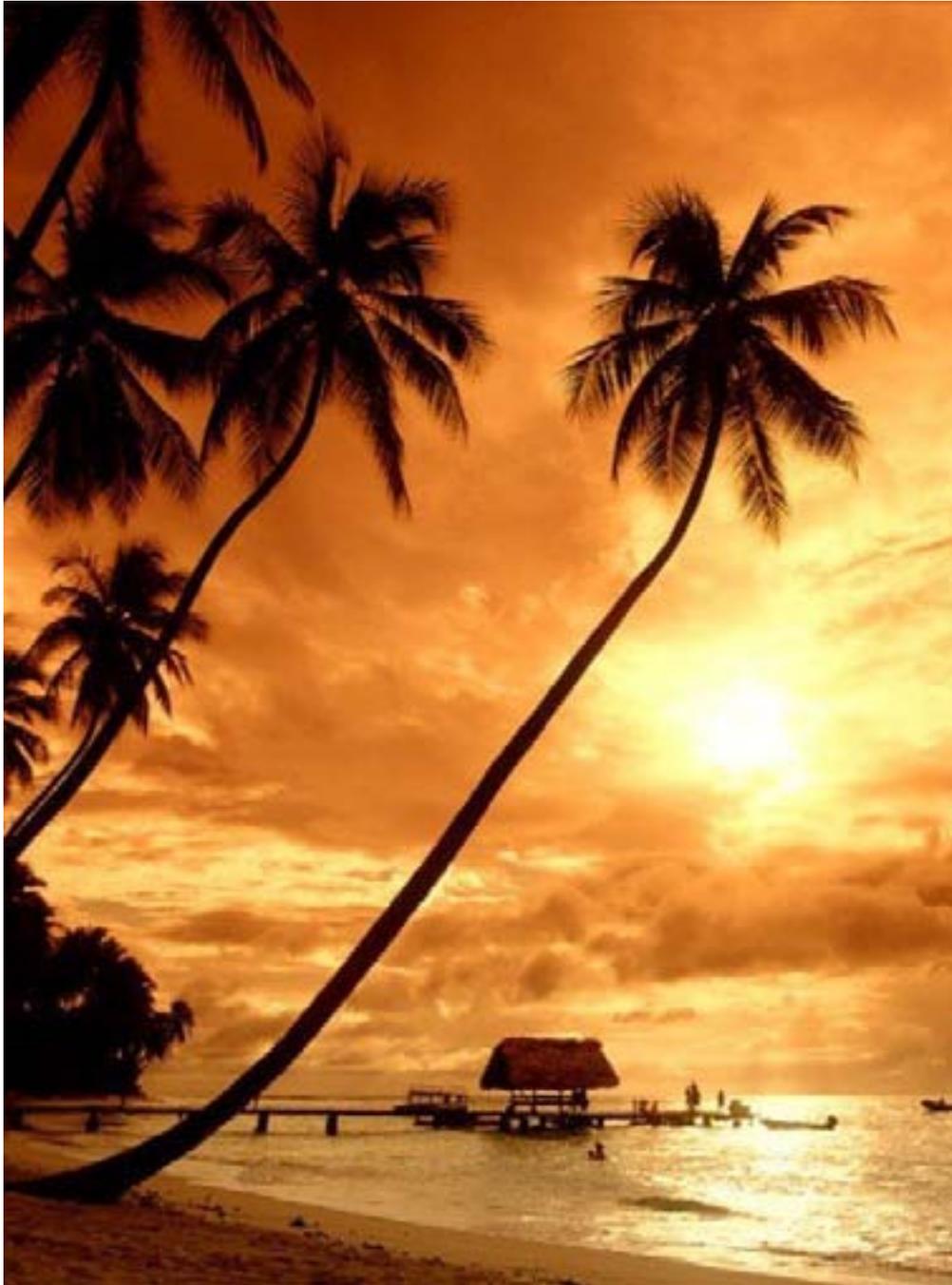
交通 从哥达京那巴鲁的Jetty轮渡码头 (在哥达京那巴鲁市最北端，一般打车过去7-10元马币) 出发去玛木堤岛、曼奴干岛和沙碧岛单程为17元马币，去加雅岛单程为10元马币，苏禄岛暂时无渡船，只能包船。还可以买两、三个岛的一日联票，分别是24、34元马币。除此之外各岛之间没有渡船。船人满即发，尽量选择早上搭船，下午人较少，但也得等到满员才发船。

2交通 从山打根码头坐快艇可前往，成人票价约240元马币/人，3-10岁儿童半价，团体票有优惠。快艇通常仅在10:30开航。

门票 10元马币/人

3小贴士 潜水者必须携带及出示被认可的各潜水协会所颁发的各级潜水证书。

交通 这里可以坐船过境到印尼，码头紧邻鱼市边上，每天有好几班开往奴奴干岛 (Pulau Nunukan, 25元马币/人)，从那里可以继续前往印尼的加里曼丹城镇打拉根 (Tarakan)。



4 丹浓谷自然保护区 (Danum Valley)

丹浓谷原始低原热带雨林保护区享有“世界上最多元生态系统”美誉。在这座占地38平方公里的保护区内，98%的面积被热带雨林覆盖，拥有270种鸟类、110种哺乳动物，包括犀牛、云豹、长臂猿等等。当地植物也非常丰富，不但可以看到各种典型的雨林植物，还可能看到猪笼草和全世界最大的花——大王花。

5 哥曼东洞穴 (Gomantong Caves)

哥曼东洞穴位于哥曼东雨林保护区的中心地带，被世界野生动物基金会 (WWF) 称作世界顶级可食用燕窝的集散地。此洞穴是由两个洞穴交错而成。为了方便游客游览，在洞穴中修建了约90米高的木板路，使得它成为众多燕窝洞中较容易进入并且方便探究的观光点。每年2月至8月间，可以看到专业的燕窝采集者采燕窝的情景。

6 京那巴登岸河 (Sungai Kinabatangan)

京那巴当岸河全长约560公里，河流的下游被认定为马来西亚最大的野生动物聚居地。特别是在苏高区 (Sukau) ，拥有丰富的野生动物资源，在这里只要你稍作留意，便可观赏到包括灵长类，爬行类各种野生动物及各种鸟类。这里也是长鼻猴的绝佳观赏地。

4交通 距离拿笃约80公里，车程大约2小时，进入景区前必须领通行证。当然也可以委托当地旅游部门代为办理。

5交通 哥曼东洞穴距山打根市95公里，约90分钟车程。

门票 外宾成人30元马币/人，18岁以下儿童15元马币/人

拍照30元马币/人，摄像50元马币/人

开放时间 8:00-17:00

特别提示 使用专业摄影、摄像设备收费高达1000元马币，如果没有特别的需要，最好不要携带显得过于专业的相机。

6交通 距哥打京那巴鲁市约350公里，车程6小时。



7 交通 标有SepilokBatu14的蓝色公共汽车从山打根本地车站直接开到保育中心（2元马币/人，车程45分钟），也可以坐出租车（25元马币/人，车程40分钟）。

门票 30元马币/人

开放时间 周一至周四、周六和周日 9:00-12:00, 14:00-16:00; 周五9:00-11:30, 14:00-15:30

8 交通 距山打根机场38公里，在拉卜路（JalanLabuk）碎石道上15公里处，KM31与KM32之间的岔路口，转入SPS3。从山打根乘出租车前往约需80元马币。

门票 外宾60元马币/人

开放时间 上午11:30-13:30 下午16:30-18:00

9 交通 距山打根市中心步行需10分钟，乘出租车从市内任何地点出发约4元马币。

门票 外宾15元马币/人

开放时间 9:00-17:00

7 西必洛猿人保护区 (Sepilok Orangutan Sanctuary)

西必洛猿人保护专门保护有“婆罗洲野人”之称的红毛猩猩，研究者认为，这是与人类亲缘最近的灵长类动物之一。保护区建立于1964年，占有45平方公里的土地，是目前全世界最大的类人猿保护区。在保护区内，还有机会看到马来犀牛等濒临灭绝的动物。在保护区内，旅游线路都由木制栈道构成，从入口到观景台约10分钟路程。游客可观赏红毛猩猩在两棵树间的平台上嬉戏，在树上吊下来的绳子上玩耍。每天10:00-15:00还可进行喂食。

8 拉卜湾长鼻猴保护区 (Labuk Bay Proboscis Monkey Sanctuary)

拉卜湾长鼻猴保护区位于山打根拉卜湾的Sumawang村。它周到地为那些想近距离观看长鼻猴的游客提供了最佳观测场所，也为那些不想耗时长途旅行去观看长鼻猴的人们提供了便利。

9 阿格尼丝·凯斯故居 (Agnes Newton Keith Home)

在1934年到1942年间，美国女作家阿格尼丝·凯斯与她的丈夫及家人居于山打根的这座小房子里，她根据在沙巴的生活经历写成的小说《风下之乡》，让沙巴名扬世界，也为她赢得了沙巴人民的尊敬。在阿格尼丝·凯斯故居内，有简单的殖民时期的仿造家具和古董陈设。位于一楼的画廊向人们展示了这位非凡的女人一生传奇的故事，以及她的文书作品和她钟爱的丈夫哈里和儿子乔治的简介。Keithtime-line罗列了从1873年开始到2004年为止，整个Keiths家族的过去和现在。



10 大王花保护区 (Tambunan Rafflesia Reserve)

大王花（Rafflesia）是世界上花朵最大的植物，仅生长在婆罗洲。据统计，沙巴已经发现了12个不同的大王花品种。在大王花保护区，游客可以在森林管理者的带领下深入密林，寻找大王花的踪迹。保护区内有几十处大王花生长点，管理员会密切关注生长状况，带领游客前往最近开花的地点，所以每次行进的路线都会有所不同。

蜂蜂提示：进入保护区需要在资讯中心登记，结组进入。资讯中心坐落在保护区公路旁，有各种关于大王花的介绍资料。

11 迪加岛国家公园 (Pulau Tiga)

迪加岛国家公园距沙巴西海岸10公里，成立于1985年，以保护迪加岛、邻近的珊瑚礁和两个小岛（Pulau Kalamunian Besar岛和Pulau Kalamunian Damit岛——也称为“蛇岛”）。

迪加岛长4.5公里，宽1.5公里，占地20.7平方公里。岛上最高峰约为100米。据研究，迪加岛是由数个泥火山所喷出的泥浆经过长年堆积所形成。至今岛上的泥火山仍不断涌出温暖的泥浆。

12 马廖盆地 (Maliau Basin)

马廖盆地位于沙巴州中南部，占地588.4平方公里。马廖盆地出产12种稀有森林木种，包括高耸的Agathis树，稀罕的山区石南林和生长在低地及山坡上的羯布罗香木种。这里探险之旅的精彩之处在于需经过艰苦跋涉才能见到的壮观的马廖七层瀑布。

蜂蜂提示：马廖盆地是一块偏僻、崎岖、孤立、缺乏便利交通、通讯及安全设施的区域。前往马廖盆地旅行之前必须先向亚庇市的教马士达化大厦（Menara Tun Mustapha）获得许可，并切记注意个人安全。



10 交通 公交车：乘坐从哥打京那巴鲁开往坦布南镇（Tambunan）的长途汽车，中途在大王花保护区下车。票价15元马币/人。出租车：距离哥打京那巴鲁约1小时车程，车费100元马币左右。

门票 外宾成人5元马币/人，18岁以下儿童2元马币/人。另外，每个森林巡游小组需付100元马币保育费，每个小组不超过6人。

开放时间 8:00-15:00

13 交通 航空 岛上机场有飞往哥达京那巴鲁、吉隆坡和古晋的航班。

水路 开往哥达京那巴鲁的渡船每天有四班，分别为8:30、10:45、13:00、15:00（31元马币/人，航程90分钟）；开往沙撈越林梦的渡船每天有两班，分别为12:30和14:30（23元马币/人，航程2小时）；开往老越的渡船每天有一班，12:30开船（25元马币/人，航程2小时）。码头需交0.5元马币的税。

从这里还可以过境到文莱。每天有六班快船开往文莱的Serasa码头（24元马币/人，航程90分钟），该码头距离麻拉市（Muara）25公里。

14 交通 距离斗湖镇约24公里，车程45分钟。从斗湖镇乘出租车前往车费约40元马币

门票 外宾成人10元马币/人，18岁以下儿童6元马币/人

开放时间 8:00-17:00



12 马廖盆地 (Maliu Basin)

马廖盆地位于沙巴州中南部，占地588.4平方公里。马廖盆地出产12种稀有森林木种，包括高耸的Agathis树，稀罕的山区石南林和生长在低地及山坡上的羯布罗香木种。这里探险之旅的精彩之处在于需经过艰苦跋涉才能见到的壮观的马廖七层瀑布。

蜂蜂提示：马廖盆地是一块偏僻、崎岖、孤立、缺乏便利交通、通讯及安全设施的区域。前往马廖盆地旅行之前必须先是在亚庇市的敦马士达化大厦（Menara Tun Mustapha）获得许可，并切记注意个人安全。

13 纳闽岛 (Pulau Labuan)

与沙巴众多以宁静的沙滩、透明的海水著称的小岛不同，纳闽岛是一处购物天堂。这座位于文莱和沙巴州交界处的小岛，与吉隆坡一样是联邦政府直辖区。它是一个自由港，岛上购物免税，烟酒、电器都比沙巴要便宜得多。纳闽岛上的景点主要有纳闽·阿拉法清真寺、盟军战争纪念墓以及砖造烟囱。

14 斗湖山公园 (Tawau Hills Park)

坐落在沙巴东海岸斗湖镇的斗湖山公园，现受沙巴公园保护及管制。于1979年正式规划，占地面积约28,000公顷。斗湖山公园是上游五条河流的重要交汇区，这五条河流分别是Sg.Tawau, Sg.Merotai, Sg.Kinabutan, Sg.Mantri以及Sg.Balung。游客可在这森林围绕、空气清新的公园中享受徒步漫游的乐趣。





14 交通 公交车：13线，票价1元马币/人。出租车：在市区内乘出租车前往车费约12-15元马币。

门票 外宾15元马币/人
开放时间 9:00-17:00

15 沙巴博物馆 (Sabah Museum)

沙巴博物馆是沙巴最具威望的博物馆，它记录和展示了沙巴丰富的历史、社会和自然史。这座独特的混合展示场地，集博物馆、植物园、动物园、文化村于一身。博物馆于1985年建成启用，原址是殖民地时代政府官邸。整个博物馆建筑群是由数个建筑体组合而成，包括主楼、科学与教育中心、文化村、沙巴画廊以及伊斯兰教文明博物馆。博物馆中收藏著众多足以反映沙巴多元住民文化和自然历史演进的原始工具、武器及工艺品，其中有一些甚至被考古学家发现具有两万八千年的历史。在博物馆院内，距离主体建筑不远的地方，是一个多元文化村。这座文化村的特色是模仿沙巴各原住民的传统居所特征，建成许多房屋，公开让访客进入里头的每一个房间、厅堂参观探索。

16 交通 山打根位于沙巴东部，距离首府哥打京那巴鲁有6小时车程，最方便的交通方式是乘飞机前往，需45分钟

16 山打根 (Sandakan)

山打根位于沙巴东海岸，曾经是婆罗洲的首府。这是一座被历史洗礼过的海港城市，它蕴藏着沙巴繁盛时期富饶多变的生命力，被称为“婆罗洲的小香港”。山打根是集多民族文化、宗教和生活方式为一体的现代沙巴的缩影。在阿格尼丝·凯斯故居和山打根纪念公园可以约略了解这座城市的历史。从这个喧嚣的海港城市出发，大约一小时车程，游客还可到达拥有人猿、长鼻猴、各种鸟类、鳄鱼、婆罗洲矮象等丰富野生动植物的森林保护区。



17 山打根纪念公园 (Sandakan Prison Camp Memorial)

公园的原址是声名狼藉的第二次世界大战战俘营，是为了纪念1945年1月到8月在太平洋战争中为捍卫联盟胜利而牺牲的死难者们，以及大约2400位被日本囚禁在此的澳大利亚和英国战俘们所建。公园内设许多小的博物馆，用于纪念在日本统治时期数千战亡的澳大利亚和英国士兵。当时使用的电铲、发电机和锅炉虽现已生锈，却仍保持在原位，旁边的阶梯可直通到一个小的纪念馆。

17 交通 位于Taman Rimba郊外，距山打根约11公里。

开放时间 9:00-17:00

18 水上清真寺 (Floating Mosque)

哥打京那巴鲁市立清真寺坐落在里卡士湾畔 (Likas Bay)，是一座典型的当代伊斯兰教建筑，是马来西亚夕景观最壮丽的清真寺之一。它建于里卡士湾的人造湖上，感觉有如浮在水面之上，因而得到“水上清真寺”的美称。令人惊叹的白色建筑物造型，与蓝天完美的连成一体。清真寺于1997年建成，占地一公顷，可容纳最多12,000名教徒祈祷。

18 交通 公交车：5A线，票价1.5元马币/人
出租车：从市区前往车费12-15元马币/人
开放时间 平日8:00-17:00 (周五除外) 周末9:00-11:00

特别提示 非伊斯兰教徒可以进入参观，但应着装得体，举止稳重，进入某些室内场所需要脱鞋。

食

来到沙巴，千万不要错过品尝这里新鲜的、精心烹调的海鲜特产美食，从巨鲈到肥美的生蚝，即便是味蕾最挑剔的食家都会称赞。还有美味多汁的热带水果更会让你流连忘返。



1) 特色美食

位于市中心甘榜阿逸（Kampung Air）的夜市Seiko Kompleks露天海鲜餐馆是吃海鲜的好去处。

中央点（Centre Point）卖场地下有各种各样的美食街，中餐厅、马来料理还有一些快餐KFC、Pizza Hut等；在Yoahan department store的二楼还有一些环境优雅的餐厅，很受欢迎；Wisma Merdeka卖场二楼有餐饮中心，可以一边欣赏海上风光一边就餐。

当地烧烤大排档：就在婆美娜酒店对面，海边的地方，很长的一条街。主要是烤鸡翅、牛肉串和烤鱼。

酒吧街有不少西餐馆，就在port view旁边。相对海鲜来说西餐价格还是很便宜的：主菜25-30元马币/份、薯条5元马币/份、蔬菜沙拉15元马币/份、啤酒9元马币/份。尤其黄昏的时候，坐在bar里，要杯啤酒，点两小菜，吹吹海风，看看日落，真是享受。

沙巴的一些特别的菜式，除了清炖鲜笋、柠檬汁焗鲜鱼，还有不要忘记尝试本地著名的米酒鸡，这是当地很受欢迎的菜肴，另有野猪肉也是受推荐的好菜。



最喜欢这里的海鲜大排档，食客可以直接从玻璃里挑选鲜活的螃蟹、龙虾和贝壳类，指定烹调料理口味。



购物 娱乐

沙巴的特色集市聚集了丰富多样的当地手工艺品，而且价格实惠。在沙巴，你可以逍遥自在地在热带海洋中游泳、潜水、驾风帆、钓鱼或是在沙滩上漫步。到了夜晚，沙巴的酒吧和现场演奏的舞厅都是放松自我的好地方。一些文化餐厅还有体验沙巴风情的传统文化表演。



1) 特色集市推荐

加雅街周日市场 Gaya Street(Sunday market)

原称邦街的加雅街，是市内的主要街道，沿街均为传统的楼下店铺楼上住宅式的结构建筑物。小贩的叫卖声遍布整条街，物品也是包罗万象，包括水果蔬菜、观赏或食用鱼类、盆栽花卉、小宠物、书籍、衣物、玩偶、纪念品和手工艺品、古玩、家庭自制糕点、食粮、丹南咖啡以及土产草药等。

地点：由亚庇市中心步行至加雅街

开放时间：每周日 6:30-13:00

手工艺市场 Handicraft Market

与其它手工艺市场不同的是，这里有不少摊位出售只有在印尼，砂拉越或沙巴本地才能买到有民俗特色的小商品（多数是玻璃或雕刻制品）。

地点：沙巴公园(Sabah Parks)办公室对面的Tun Fuad Stephens路

蜂蜂提示：手工艺市场里堆满了琳琅满目的手工木制商品零售摊位，一眼望去，几乎所有的摊位都出售同类的商品，如贝壳，手工串珠项链，草编篮，编织帽等，但若您能驻足片刻，您会发现其实它们都很有自己的特色。您还可以和商贩讨价还价，其中乐趣无穷。



2) 娱乐

潜水

沙巴东海岸仙本那（Semporna）岸外的诗巴丹（Sipadan）岛这是东南亚最出色的潜水天堂之一，它是马来西亚唯一的海洋岛屿，整个小岛形如一朵大蘑菇，形形色色的海洋生物，令人叹为观止。此外，沙巴还有另一个潜水天堂——拉央拉央环礁（Layang-Layang Atoll），位于纳闽（Labuan）西北200多公里的南中国海，海水常年清澈见底，适合驾风帆、潜水、钓鱼或者观赏成千上万的鸟群筑巢孵卵。

表演

从西式酒吧到设有现场演奏的迪士高舞厅，再到卡拉OK酒廊，都是放松自我的好地方。若还想体验沙巴风情的传统文化表演，可去一些设有文化表演的餐馆供观赏。



交通

沙巴并无国际航空机场，游客可从香港直飞吉隆坡，然后改乘内陆机前往沙巴亚庇机场。在沙巴可选择乘坐巴士、火车、渡轮、出租车等交通工具到达沙巴州内沿岸的任何地方，非常方便。



1) 航空

沙巴州首府亚庇有两座主要机场，亚庇国际机场 (KKIA或Terminal 1)和廉航总站机场(LCCT或Terminal 2)，两座机场距离亚庇市中心都不到10公里，交通非常方便。

亚庇国际机场 (Kota Kinabalu International Airport)

主要供国际班次航机和马来西亚航空公司(MAS Airlines)班机起降使用。从第一通道前往第二通道，必须乘搭计程车。从亚庇国际机场前往市中心，约15分钟车程。

蜜蜂提示:欲前往国际机场乘搭飞机的乘客，应当在交通繁忙时段，市内各要道可能出现的交通阻塞状况，提早出发。

廉航总站机场 (Low Cost Carriers Terminal)

主要供廉价航空公司——亚洲航空公司(Air Asia)班机起降。如果要飞到马来西亚(如吉隆坡)和沙巴(山打根、斗湖等)其他国内城市，可通过LCCT机场。因为沙巴东海岸和西海岸相距甚远，所以飞机是首选交通工具之一。本来需10多小时的车程，仅需40分钟即可到达。

机场交通

从机场到市区的班车运营时间为6:00-21:30，每隔10-30分钟就有一班，行程25分钟，票价1元马币/人，出租车大约需要10-13元马币。如果深夜出租车到市区，车费在20元马币左右。此外，沙巴东海岸的山打根、斗湖等城市都有机场。

常见路标指示

- Awas : 小心
- Berhenti : 停止
- Beri Laluan : 让路
- Dilarang Memotong : 不可超车
- Had Laju : 车速限制
- Ikut Kanan : 靠右
- Ikut Kiri : 靠左
- Jalan : 路/街
- Jalan Sehalu : 单向路
- Kenderaan Dilarang Masuk : 车辆不得进入
- Keluar : 出口
- Kurangkan Laju : 减速
- Lebuhraya : 高速公路
- Masuk : 入口
- Pusat Bandaraya : 城市中心
- Utara : 北
- Selatan : 南
- Timur : 东
- Barat : 西
- Ikut Kiri Jika Tidak Memotong : 如不超车请靠左行驶





2) 沙巴内部交通

沙巴州主要的城市、埠镇都有完整的公路系统连接。巴士快车载送游客往返主要城镇，而迷你巴士则在市区近郊载客。从首府亚庇启程的旅客，也可乘搭空调游览车或小型巴士往返各主要埠镇。从首府到斗湖的车程约9个小时。山打根、拿笃、仙本那之间，也有频密方便的陆路交通连系网络。

旅游巴士/游览车 (Express Bus/Bas Ekspres)

长途巴士对自由行和背包族旅行者是一项相当经济、安全和便捷的选择。沙巴的长途巴士大多设有空调和宽敞舒适的座位，有些还有音响及电视机。长途巴士的班次多，而且行驶于沙巴所有主要的大城小镇之间。

迷你巴士/小巴(Mini Bus/Bas Mini)

在沙巴主要城市，都以迷你巴士往来市区各固定路线(如Inanam, Tuaran, Penampang, Tanjung Aru, Luyang, Putatan)。迷你巴士车身旁都印有所经地区路线。由于收费低和车次频密，是逛市内景点的理想交通工具。但它的车身小、大多数都没安装空调、繁忙时段人多时车内会很拥挤，没计程车那么舒服。

计程车/的士(Taxi/Teksi)

如果完全不知路况而不想到处摸索，可考虑乘搭计程车。游客可在许多饭店、主要商场或购物中心附近都可找到的士站。也可以在饭店柜台询问和安排的士接送。马来西亚计程车车身黑黄或红白相间，印有“Teksi”，“Teksi Bermeter”或“Kereta Sewa”的字样，大多都有空调。虽比起公车方便和舒适，但费用较高。若行李多和人多，共乘计程车是较好的选择，比单独搭乘省钱。价钱行情可以向饭店事先打听。您们也可和司机商讨包车，让他负责同日接送和跟随你们到几个景点。

火车

马来西亚火车(Malayan Railway)是比巴士较为舒适的交通工具，可到达沙巴州内沿岸的地方。



渡轮

沙巴很多国家公园都位于沿岸地区，大部分更是岛屿，若要前往必须要乘渡轮。故此，渡轮在沙巴也是很普及的交通工具。

另外，Labuan Express每天有四班船来回亚庇市及Labuan。

收费：经济船舱28元马币/人，十二岁以下15元马币/人，贵宾舱33元马币/人，十二岁以下20元马币/人。所有收费须再另加0.5元马币作为政府税。

租车服务

城市内的大型商场不难找到租车服务。价格视乎车种和公司定价而异。

注意事项：

- 1、马来西亚的汽车是右座驾驶(靠左行驶)；
- 2、必须拥有国际驾照(未超过有效期)才可租车；
- 3、司机和前后座乘客必须扣安全带；
- 4、19:00-7:00开车时必须开车灯照明；
- 5、行驶中使用手机/移动电话是触犯交通法令的；
- 6、在交通灯处，必须等绿灯才可转左或转右。

Kuantan 东海岸之窗 关丹

同样是临海城市，马来西亚关丹虽然没有很高的知名度，却也少了那些纷扰与商业气息，故素有“东海岸之窗”称号。作为东海岸最大的城市，关丹保留了十分质朴的小城气氛，同时也有着美丽的自然风光和人文景观。



游

关丹日照充足，属热带雨林气候，由于近海，海洋气候特征明显。四季多数时间雨少晴多，气候宜人。关丹的主要观赏景点有珍拉丁湾、刁曼岛和伯昔拉，附近购物中心及星级宾馆一应俱全。



1 珍拉丁湾 (Cherating)

位于关丹以北47公里。这里不但有著名的地中海俱乐部，还有多种既便宜又舒适的客房及小木屋，以经常举办各种水上运动著称，还是绿海龟的聚集地。这里还有各种具代表性的东海岸民俗文化表演，包括打陀螺、放风筝、皮影戏等项目。这里原是个纯朴宁静的小村落，村内妇女擅长编织草织品，席子、帽子和手提袋价格低廉而精致。距离珍拉丁5公里的珍多 (Chendor) 海滩则以海龟产卵闻名。每年8月至9月是大海龟产卵的季

2 刁曼岛 (Tioman Island)

位于马来西亚半岛东海岸外约80公里，被称为彭亨州景色最美的海岛之一，其清澈的海水可透视33米深的海底，是马来西亚最佳潜水地点之一。刁曼岛的黑沙滩更是整个马来半岛东海岸独一无二的天然景观。黑沙滩向北延伸到巴洛 (Balok)，是个理想的弄潮地点。而距离关丹仅五公里的直落尖不叻 (Teluk Chempedak)，是个有金黄色沙滩的海浴场，可参加划船或风帆等海上活动。

3 伯昔拉 (Beserah)

位于关丹市区7公里，以盛产咸鱼著称，至今渔民仍利用大水牛将鲜鱼运到处理中心，成为马来西亚最独特的景观之一。关丹市内巴士直达伯昔拉。

特别提示：

在关丹珍拉丁湾乘坐快艇，进行红树林探险是让人绝不后悔的惊险刺激的体验。在这个号称亚洲“小亚马逊红树林”里，各种珍稀动物将给您带来无限惊喜。入夜之后，静谧黑暗的天空下，星光逐渐闪亮，但是你会发现身边也会亮起点点荧光，仿佛小船划进银河之中，这就是马来西亚的世界天然奇观之一的萤火虫夜景。

交通 Pelangg Air航空公司每天都有从关丹飞往刁曼岛的班机。



食

在沙巴可以品尝到各种马来西亚、印度及中国的特色食物。喜欢国际菜肴的游客可以在各大饭店和美食摊上享受多国美味。特别是以马来美食著称的丁加奴州，值得品尝。



特色美食

关丹的海鲜种类繁多，从蟹到虾，从鱼到乌贼，经过当地独特方法烹饪之后，飘香十里，让人垂涎欲滴。

关丹最著名的美食就是虾饼（咸鱼饼干）和咸鱼（将鱼浸泡在咸卤汁中，然后捞出来再晒几天，直至变干）。

在吉隆坡海峡（Tanjung Lumpur）还可以吃到烤鱼。值得推荐的印度特色美食游印度薄饼（naan）和印度烤鸡（tandoori chicken）。此外，街头小贩兜售的小吃有各种加香烤肉（satay，蘸有花生酱的烤肉串）和印度甩饼（roti canai，蘸有咖喱酱的印度面包），特别是在诱人的夜市上，这些小吃就是人们的最爱。在市中心的集市上就可以找到各种当地特色小吃。在集市拐角处，有各种各样的瓜拉立卑面条。

最受当地人青睐的面食是米昔拉路（Jalan Besar）的阿逸布碟路（Jalan Air Pu）的牛肉面和手工面。



购物娱乐

关丹当地的传统手工艺品店和特产店都有着当地浓厚的文化氛围，同时现代化的购物场所也一应俱全，基本坐落于市中心地带。在关丹，游客还可以到茂密的丛林进行生态冒险，也可以在洁白的海滩参与丰富多样的水上运动。



购物

在关丹购物是一件很有趣的事情，特别是沉浸在当地的传统手工艺品店和特产店时，体会到的不仅仅是购物的乐趣，还有当地浓厚的文化氛围。当然，关丹也有许多现代的购物场所，基本都坐落在市中心地带。如果对当地文化很感兴趣，想要购买一些纪念品，那么可以去惹兰勿刹、溪加冷、珍拉丁以及北根的彭亨丝织品中心等地。

东海岸购物中心 (East Coast Mall)

位于普特拉广的东海岸购物中心是一座新建的购物中心，里面有许多品牌店，如宝妮娅、班尼路、佐丹奴、英国其乐、巴迪尼等。长期租户有家乐福、百盛、9屏幕复合式影院和一家KTV。

成功巨型购物中心 (Berjaya Megamall)

自1998年开业以来，成功巨型购物中心一直都是购物的好去处。两个购物大厅囊括了各大品牌的流行精品店和商店。成功巨型购物中心还有一个5屏幕的多功能电影院。

特伦特姆大厦 (Teruntum Complex)

这是关丹最早的购物中心，正处于不断的改造过程中，现在已经拥有了一座5屏幕电影院和一个KTV。





娱乐

在关丹您永远都不会觉得乏味，因为市内外都有许多有趣的事情等着您去发掘。您可以去茂密的丛林进行生态冒险，也可以在洁白的海滩参与水上运动。最不容错过的就是在彭亨海岸岛屿周围进行浮潜和在高原地区打高尔夫球。

潜水

关丹周围的岛屿是几个世界级潜水点所在地。丰富的珊瑚床和奇妙的海洋生物为您提供了一次刺激而有趣的海底冒险经历。关丹周围最佳潜水点有热浪岛、刁曼岛和停泊岛。这些岛屿上的多数海滨度假村都提供潜水课程，而且课程都是由持有专业潜水教练协会证书的潜水人员教授的。

生态冒险

关丹周围有马来西亚动植物种群最丰富的雨林。这些繁茂的热带雨林深处生长着上百万种树木、灌木以及动物，是探险的绝佳去处。除了徒步旅行和瀑布游泳，生态爱好者们还可以进行游绳下降和攀岩，各种以自然为基础的活动正等待着您前来发掘。

高尔夫

马来西亚不仅风景秀丽，而且还是东南亚著名的高尔夫球胜地。这里有将近200个不同地形的高尔夫球场。从高原地区，如云顶高原，到近海滩的港口，您可以从中选择喜爱的高尔夫球场地。这些球场几乎都是按照国际标准设计的，配有现代化的设施。

钓鱼

关丹是世界各地钓鱼爱好者的理想之地。广阔的海洋孕育了各种各样的鱼类，有枪鱼、旗鱼、黄鳍金枪鱼、梭鱼、琥珀鱼以及剑鱼等。从海滩租一艘船，夜晚垂钓，关丹一定可以让您满载而归。



交通

关丹与吉隆坡通过东海岸高速公路相连，距离吉隆坡约236公里，可在吉隆坡乘坐火车或巴士抵达。关丹市内交通发达，无论是乘车还是自驾到达其景区都很方便。



外部交通

国际游客可以先直接飞往吉隆坡国际机场，然后再乘汽车到达关丹，而马来西亚半岛其他地方的游客则可以乘坐出租车或巴士，或者租车自驾到达关丹。

航空

苏丹阿默沙机场 (Sultan Haji Ahmad Shah Airport) 距离吉隆坡15公里，是彭亨州唯一的一个机场。目前提供飞往关丹航班的主要航空公司有：马来西亚航空公司和亚洲航空公司。马来西亚航空公司提供的航班舒适豪华，而亚洲航空公司提供的航班相对更便宜一些。目前，关丹只有飞往吉隆坡国际机场和新加坡樟宜机场的航班。每天都有往返于吉隆坡国际机场和苏丹阿默沙机场的航班，需45分钟。不过往返航班可能会因天气情况而延迟或取消，特别是在年末的雨季期间。

火车

离关丹最近的火车站位于文德甲 (Mentakab)，在关丹以西120公里处。从吉隆坡或柔佛到达文德甲火车站后，可以乘坐巴士或出租车前往关丹。

巴士

马来西亚半岛主要城市都有去往关丹的快速巴士公司，在富都车站很容易就可以找到去往关丹的巴士。

出租车

许多大城市的出租车司机也很乐意将您载到关丹，不过所需的费用要比巴士贵多

内部交通

关丹是一个安静的小市，无论是选择坐车还是自驾在市内观光都是很方便的。

出租车

在关丹许多地方很容易就可以打到出租车，他们会载您到任何地方，甚至是其他州。出租车基本都集中在Makmur Complex，巴士站附近。不过通常出租车司机都不用咪表，因此，需要在乘车前和司机协商一个合理的价格。

巴士

关丹市内巴士线路很多，有些通向郊区，包括珍拉丁海滩。当地巴士站位于关丹河附近，Makmur巴士站位于体育场附近。



Langkawi

天堂海滨 兰卡威

兰卡威为马六甲海峡和安达曼海温暖的海水所环绕，这里有99个岛屿，兰卡威岛是这里面积最大也是唯一有人定居的岛，这里白皙的海滩和茂密的丛林，平静而无风暴之扰的水域为本已美丽的海滩增添了魅力。清澈碧绿的海水和绵长平缓的沙滩构成了天堂般的海滨度假圣地，而葱郁繁茂的森林与神秘而壮观的岩洞又独具魅力的探险地。



必备资讯

吉隆坡

沙巴

关丹岛

兰卡威

热浪岛

绿中海

解读马来西亚

游 一个东南亚最令人向往的风景胜地，一个交织着浪漫、神秘、传奇神话的美丽岛屿。清澈碧绿的海水和绵长平缓的沙滩构成了天堂般的海滨度假胜地，繁茂的森林与神秘壮观的岩洞是独具魅力的探险地。



1 巴雅岛(Pulau Payar)

离兰卡威本岛19公里，需渡船前往，海滩虽然不如兰卡威本岛大气，不过在这里浮潜看鱼倒是不错。距离巴雅岛不远处的礁岩平台的底层有一座海底生物观察所，让游客可以透过玻璃窗观赏到各种海底生物。但行前最好打听一下天气，起风和大浪天气会令海水浑浊。

2 红树林(Mangrove Tour)

坐船穿越红树林，欣赏沿路景色，可以到一些常规的景点，如蝙蝠洞等，还会路过BarnThai。很多酒店都可以预定红树林探险活动。

3 珍南海滨(Pantai Cenang)

珍南海滨位于兰卡威的南端，是兰卡威岛最美丽的海滩之一，是享受悠闲假期的游客喜欢整天流连的地点。兰卡威海底世界生活着超过5000种的海洋生物，其中最吸引人的是一个鲨鱼、石斑鱼和绿海龟共同居住的大鱼缸，以及15米长的海底隧道。珍南海滨沙滩洁净、海水湛蓝，而且有十分完善和先进的旅游设施。海滩上建有高级度假酒店和充满乡土风情的木屋为客人提供住宿；有快艇、摩托艇以及滑水等水上运动项目；此外，还有一些专门经营海鲜和马来菜肴的餐馆。



门票 成人马币15元/人，儿童马币10元/人

开放时间 9:00-18:00 (假期除外)

5 巨鹰广场(Eagle Square/Dataran Lang)

巨鹰广场在兰卡威的瓜镇海边，广场上矗立着被称为兰卡威新地标的鹰塔(Dataran Lang)。兰卡威在马来古文中是“红褐色老鹰”的意思，鹰的雄伟姿态，象征着兰卡威就象展翅高飞的鹰一样，未来的经济更加蓬勃发展。广场上还有景色优美的湖泊、喷泉、小桥、回廊等，规划完善，是个欣赏夜景、享受海风吹拂的好去处。

6 鳄鱼场(Crocodile Farm)

兰卡威鳄鱼场位于古邦巴达(Kubang Badak)，距瓜埠约32公里。该场饲养着一千多条不同品种的鳄鱼，饲养环境是模仿鳄鱼天然栖息地的，所以这里的鳄鱼较多地保留了野外鳄鱼的天然本性。游客可以在这里尽情观赏和拍摄鳄鱼嬉戏及进食的场面。精彩的人鳄表演，则可以看到驯鳄员如何与面相狰狞可怕的鳄鱼互相共存，并且演出一幕幕惊险刺激的画面。

7 黑沙海滩(Black Sand Beach/Pantai Pasir Hitam)

黑沙海滩以布满黑沙而得名。随着海风、海浪、日光的变化，沙滩上会呈现出美丽的黑色波纹。每年12月或1月在这里举办的国际风帆锦标赛，成为这一带的亮点。黑沙海滩之所以呈现与众不同的黑色，是因为沙子里含有黑色的矿物质。据说远古时候的一次海底火山爆发，海底的泥层都翻出地面，经过海水和风力长年累月的作用，黑色的熔岩就化成了绵绵不绝的黑沙滩。

特别提示:

瀑布一带的山岩较为平缓，可以攀登，但是由于长年被水流侵蚀，石头十分光滑，曾发生过游人失足落水事故。游客游玩时一定要当心。

地点 七仙井位于达带海滩附近



8 玛苏丽之墓(Mahsuri's Tomb)

玛苏丽之墓距离瓜埠大约12公里，是为纪念200多年前的玛苏丽公主而建。墓园里的水池、墓碑以及墓冢都是用岛上盛产的白色大理石雕砌而成，造型典雅。墓园里有一幢马来手工艺展示文化村，高脚式的建筑结构底下是农具和糯米器具展览，并有传统音乐演奏。在前往玛苏丽公主墓园的途中，还有一座纪录她遇难过程的弯刀雕塑纪念碑。传说：绝色美女玛苏丽是兰卡威岛上的公主。有一次她的丈夫外出打仗，一位年轻的游吟诗人来到她家里，两人成了好朋友。嫉妒她美貌的酋长妻子诬指她与诗人有染，玛苏丽因通奸罪被判判处用马来弯刀刺死。她的伤口竟然流出洁白的血，把兰卡威的沙滩也染成白色，宣告了她的清白。她临终前诅咒兰卡威将没落七代，而且岛上只能长出不能食用的蓖麻。不久，兰卡威就遭到暹罗(泰国)人的大举入侵，长时期经济萧条。

9 七仙井(Temurun Waterfall)

七仙井是兰卡威岛上著名的地理奇观，位于兰卡威岛西北角。它是一处被山体截为七段的瀑布，每段瀑布下都有一个水潭。传说从前有很多仙女在这里的水潭里沐浴和嬉戏。七仙井周围有大片青翠的森林，为瀑布增色不少。海滩踏浪之余不妨调剂一下生活，体验不同的山野景色。

10 瓜埠(Kuah)

岛上主要市镇瓜埠坐落于兰卡威东南部，它是搭乘渡轮前往邻近小岛的出发点。瓜埠原本是一个只有几条街道的纯朴小镇，现在已发展成为一个欣欣向荣，饭店、购物及商业大厦四处林立的城镇，但绝无现代城市的拥挤和繁忙情况。瓜埠亦是一个免税购物天堂，各种商品应有尽有，而且价格极具吸引力。多元种族人口使它备有各种口味的美食，尤其是海鲜。

11 传奇公园(Lagenda Langkawi Dalam Taman)

兰卡威传奇公园位于鹰塔旁约10分钟路程的地方，整个传奇公园所展示的主题，辉映着一段古老的历史故事，独特的景观，娓娓诉说这个神话之乡的神秘。生动地衬托坐落于园内展示马来西亚丰富文化遗产的建筑物。此公园亦展出许多精致的马来西亚传统文化手工艺品。

12 天空之桥(Sky Bridge)

天空之桥还被称做兰卡威天桥(Langkawi Bridge)，位于马来西亚的兰卡威群岛，建成于2004年10月，总长125米，桥形呈圆弧状，主体由钢材构成。特别让人觉得惊讶的是，这么个又大又重的“钢架”居然只用了一根支柱来支撑，支柱高87米，被固定在山腰，然后再由8根钢缆牵引，整个桥就这样最终被“吊”在了海拔687米的高空，连接着两个山头，这肯定也是它取名天空之桥(Langkawi Sky Bridge)的缘故。



门票 成人2元马币/人，儿童1元马币/人
开放时间 7:30-18:00

地点 位于兰卡威的北端，丹绒鲁海滩边上

食

兰卡威以海鲜和马来食品为主，从优雅的高级餐厅到路边的排挡烧烤应有尽有。这里的海鲜价格非常实惠，并且华人经营的海鲜馆居多，倍感亲切。



高档餐馆

泰国谷仓 (Barn Thai) : 特色菜有木瓜色拉、咖喱鱼、泰式酸辣虾、冬荫汤 (Tong Yam, 酸辣海鲜汤) 等, 人均消费100元马币。特色: 世界上惟一建在没有被破坏的红树林里的餐馆, 离瓜镇11公里, 只能包车或骑摩托车去, 座位一定要先预定, 怕蚊子的一定要带好防蚊水。沿着450米长的木头栈桥, 深入到古老的红树林中。桥下露出淤泥外的巨大树根, 盘根错节, 还不时有青蛙在树根间跳来跳去; 桥上粗糙的原木栏杆和高挂在树枝上生锈的路灯, 两旁越来越茂密的树林, 不由得让人怀疑, 在栈桥的尽头, 真的会有一间餐厅吗? 可是, 真的有, 而且味道也不错。菜式以泰国菜为主, 也有马来等地的菜肴。餐馆后面的露台贴着一条小河, 还有码头可供游船停泊上岸。Gulai House: 是Andaman酒店的餐馆, 以马来、印度菜色为主, 蟹肉汤、沙爹系列和甜点很出名, 人均消费100元马币。特色: 建在原始热带雨林中, 没有门, 没有窗, 头顶茅草屋顶, 脚踩木质栈桥, 在最自然的环境中, 看着古木, 听着虫鸣, 享受周到的服务, 品尝最精致的美食。

中档餐馆

一般是华人开的海鲜餐馆比较多。瓜镇的Sari Seafood和Chinese-Style Restoran Langkawi餐馆都是很不错的。人均消费马币50元。Light House Restaurant: 在海底世界那里, 风景很美, 沙滩边有一家餐厅, 在沙滩上放了几张桌椅, 可以点上一杯美美的鸡尾酒, 让脚丫子踩在软软白白的沙子上, 吹着海风, 欣赏斜阳。

低档餐馆

在瓜镇有很多门面比较小的餐馆, 坐在餐馆外面反而更凉快, 海鲜的品种不多但很便宜, 比如瓜镇的欢乐天地餐馆 (Happy Land) 等, 不过一定要涂好防蚊虫的药。

大排档

吃腻了馆子, 你可以去夜市尝尝便宜的小吃, 瓜镇 (Kuah) 到码头间或是东部沿海有无数大排档, 提供马来, 印度, 中国和泰国小吃。从黄昏开始直到深夜。三五好友聚在海边, 把酒临风, 倒也其乐融融。

烧烤

租船出海钓鱼, 去无名小岛上烧烤, 是旅游者非常喜欢的饮食方式。需要注意的是, 巴雅岛 (Pulau Payar) 附近是国家海洋公园, 严禁钓鱼, 拾海贝, 违者重罚。在任何小岛上烧烤都要注意防火, 不能留下垃圾。

特别提示:

最有意思的是, Gulai house的留座卡片, 就是在山林中随处拣来的树叶, 上面用银色的笔优美的写着Gulai House和客人的名字, 还有一朵看似信手画上的小花。可以将留座树叶带回作为纪念。最好先订座, 可打The Andaman酒店的电话要求订座。可先坐车到The Andaman, 再向门口的服务生说明要去Gulai House, 他会安排酒店的车送你去, 两三分的盘山车程后就到了。也可以从Andaman的沙滩上, 沿着小路向山上走五分钟到达。



购物娱乐

瓜镇是兰卡威的重要城镇，也是岛上的主要购物区，海湾沿岸有很多商店都出售各种免税商品，价格实惠。到了兰卡威，游客可乘船出海观赏海底珊瑚，探索神秘的海底世界；或体验海上渔民生活；或尝试潜艇、浮潜、滑水、划船等各种水上运动和休闲项目。



购物

兰卡威的瓜镇是岛上的主要城镇，也是岛上的主要购物区，这里的东西比起其他地方要便宜三分之一到一半。免税大道上奢华商厦和特色店铺一应俱全。在海湾的沿岸有很多商店，由于马来西亚的很多商品是免税的，物美价廉的商品吸引了很多购物的游客，特别是啤酒和巧克力的价格十分便宜。在机场、中央海滩、珍南海滩附近的商场也是购物的好地方，此外，许多度假村中也有不少的商品可以选购。

提示：原则上必须在岛上住满3个晚上就可以买电器和一箱以上的啤酒和烟，不过也不要贪便宜买几箱啤酒、香烟，中国海关也是要查的，超过限额必须交税。

推荐购物场所

Jetty Point(Shopping Complex)在瓜镇码头上的一个市内集贸市场，里面有快餐店、一些小店铺、花车，还有一个卖服装、化妆品的商场。Langkawi Fair Shopping Mall位于瓜镇，规模大档次高，里面有麦当劳、各种店铺，还有一个较大的超市。这里可以买到很多工艺品还有海边用品。兰卡威水晶制作中心在这里可以看到熟练的工匠制作出一件件精美的水晶玻璃杯、大杯及其他物品。另外，千万不要错过玻璃吹制术表演。这里的纪念品价格都很合理。Oriental Village在兰卡威岛的西部沿海，是个度假村。一间间漂亮的两层楼房都是世界名牌的店铺，从服装到化妆品、皮具、配饰和当地的工艺品，可以尽情选购。The ZON Shopping Paradise地址:Zon Pantai Cenang, Langkawi, Kedah (位于海底世界附近)

娱乐

到了兰卡威这样浪漫的海岛，与大海的亲密接触成了旅游者最热衷的娱乐项目。或乘船出海欣赏海底珊瑚，探究神秘的海底世界；或体验海上渔民生活；或尝试潜艇、浮潜、滑水、划船风浪板、拖曳伞等各种水上运动和休闲项目；或骑一匹小马在森林中漫步，骑一辆脚踏车环岛游，乘坐小舟探游各岛和洞穴。

悠闲海滩

兰卡威美丽的海滩比比皆是，珍南海滨、丹绒鲁海滩、黑沙海滩等都是岛上吸引人的地方，懒懒的，就躺在沙滩上享受阳光的沐浴，也是不错的度假方式。

跳岛游

顾名思义，就是在各小岛间跳来跳去。从珍南海滩出发，乘船在孕妇岛、狮子岛、湿米岛等各具特色的小岛间漫游，全程约4个小时，收费220-360元马币。

特别提示：

这家店在瓜镇上，主要经营香蕉产品以及精油，比国内便宜很多，值得收藏。店主是一对夫妻档，老板还有一家经营工艺品的店，并且在岛上有三家做Spa的店，店主很热情地给我们介绍。

特别提示：

费列罗巧克力最值得买，30粒装的24.90马币，回到吉隆坡就是42.90马币一盒。The spa shop地址:马来西亚兰卡威瓜镇



交通

上海有经停吉隆坡到兰卡威的航班，国内其它地方需要到吉隆坡转机。除航运外，其它交通方式前往兰卡威最终都需要乘船上岛。岛内可乘坐出租车或租车前往各景点。



航空

上海有经停吉隆坡到兰卡威的航班，国内其他地方需要到吉隆坡转机。从吉隆坡到兰卡威每天有10班航班，最快50分钟到达。从槟城（Pulau Penang）到兰卡威每天有一班航班。

兰卡威国际机场距珍南海滨风景胜地8公里左右。机场到市区之间没有公交车往返，可以购买机场出售的计程车票，搭乘指定的计程车到市区，票价10元

铁路

从吉隆坡乘火车到吉打州首府亚罗士打（Alor Setar）或玻璃市的亚劳（Arau），然后再坐出租车或巴士前往瓜拉吉打市（Kuala Kedah）或是瓜拉玻璃市（Kuala Perlis），然后再转搭渡轮到兰卡威。

水运

除航空外，其它交通方式前往兰卡威最终都需要乘船上岛。槟城有每天8:00有一班快艇开往兰卡威（35元马币/单程，3-3.5小时），晚上17:30返回。旺季9:00还有一班船，中途停帕亚岛（Paya）。从玻璃市（Kuala Perlis）每小时都有渡船往返兰卡威的瓜镇（Kuah）（票价12元马币/人，航程45分钟）。另外吉打和沙屯也有到兰卡威的高速快艇，需1小时左右就可到达。

码头到市区：有类似小巴的计程车，可以随时上下车，车费是50分马币/人；从兰卡威可以坐渡船过境到泰国的沙敦（Satun），每天4班（20元马币/

出租车

岛上交通只有的士，而且要价都是公价，搭的士从瓜镇（Kuah）到岛上各处都有明码标价，一般不讲价。短途7元马币，可是在偏僻的地方一般叫不到；没有巴士和其它工具。要么就租单车自己骑吧，但会比较辛苦。不熟悉道路的游客可以包车，白色的出租车况良好，司机态度也很好。包车通常是20-25元马币/小时，去西北部的山区要价会高一点。

公路

在吉隆坡火车站乘坐吉隆坡豪华巴士公司的班车到槟城，车程约5小时，车费25元马币。再换乘快艇到兰卡威。

租车

强烈推荐会开车的人都去租一辆车，不需要出示驾照，既方便又省钱。国产车通常50 - 60元马币/天，进口车要180 - 200元马币/天。在兰卡威一般需要自助加油，加10元马币的油可开一天。需要注意的是，兰卡威一律左侧行驶。

2011年兰卡威租车价格：

<http://langkawei.com/pages/79df8f66670d52a1.php>



在兰卡威租车，最好是挑选车窗上贴有一个六边形标志的车，那好像是个类似于我们国内准营运的一个标志。没有那个标志的是黑车，原则上是不允许租的。我们国内的驾照是可以用的。



Redang Island

浪花一朵朵 热浪岛

热浪岛和大多数海岛一样，拥有一流的海滩和舒适的环境，但这里没有任何矫揉造作的地方，你能做的不仅是漫步于绵长细白的沙滩，或者看着海龟水中游、数着浪花一朵朵，更可以潜入水中与热带鱼嬉戏，在热带雨林中寻幽探秘……



必备资讯

吉隆坡

沙巴

关丹岛

兰卡威

热浪岛

绿中海

解读马来西亚

游 如果你看过《夏日么么茶》，就一定会着迷热浪岛。这里不仅可以漫步于绵长细白的沙滩，或者看着海龟水中游，数着浪花一朵朵，更可以潜入水中与大自然亲密接触……



1 兰道阿邦海滩 (Rantau Abang)

兰道阿邦海滩是世界上最适合海龟产卵的六个地方之一。每年5-9月是海龟产卵的高峰时节，数以千万计的海龟在夜色中浮出海面，在沙滩上寻找最适合的产卵地点。在兰道阿邦产卵的海龟以杨桃龟居多，为了保护海龟的生存，在这里成立了海龟禁猎区，旅客服务中心有关于海龟生长、筑巢的记录长片，定时重复播放。而产卵季节到来时，则会推出参观行程，并发布观测公告，供游客参考

1 观测提示 海龟产卵多是在半夜，想进行观测的游客必须具备足够的耐心与体力去守候，观测要保持一定距离和绝对安静，在不惊扰海龟的前提下进行。

2 么么茶屋 (More More Tea Inn)

电影《夏日么么茶》在热浪岛拍摄时，建起了一座五彩小木屋。现在小木屋虽然已经拆除，但在原址建造的一座红绿相间的房子仍然命名为“么么茶屋”，并且仍然吸引着众多来自东南亚地区的游客，是热浪岛上最热门的景点和留影地点。目前这座两层房子一层是商店，二层是酒吧。

3 棉花岛 (Pulau Kapas)

即使没有浮潜、帆板、皮划艇这些有趣的水上活动，棉花岛绵柔的白色沙滩、水晶般清澈的海水、青翠的丛林和清新的空气也足以让人心旷神怡。躺在沙滩躺椅上欣赏摇曳的树影和快活的人们，就是一种美妙的享受。非周末时间这里非常宁静。

3 交通 棉花岛距马江 (Marang) 仅6公里，在马江坐渡船10分钟即可到达，慢船15元马币/人，快船25元马币/人，凑足4人即开船。

4 平安岛 (Pulau Penang)

平安岛是热浪岛附近8个小岛之一，它们共同组成的海洋公园的管理中心就设在平安岛上。岛上的海洋公园研究中心是和热带鱼共处的乐园。海底共分布着超过500种的珊瑚礁群与1300多种的热带鱼种，是潜水客的天堂。即使不会游泳，站在深仅及腰的晶莹海水中，就会有成群好奇的鱼儿被这奇怪的庞然大物吸引而在周围绕来绕去，甚至试探着发起无害的攻击。如果随身带着面包，很快就能成为它们喜欢的好朋友了。

4 交通 从热浪岛搭乘5分钟的快艇，就可到平安岛，从丁加奴坐船1小时可以到这里。



购物 娱乐

在热浪岛可以买到地道具有本地特色的土特产，值得推荐的有锡制品、手工蜡染布、蝴蝶标本、兰花香水等。同时这里也是潜水、钓鱼、丛林漫步的圣地。



1) 购

蝴蝶标本

当地盛产蝴蝶，种类多达几千种，吸引着大批游客和昆虫学者。当地人将绚烂多彩的蝴蝶制成栩栩如生的标本和装饰物出售，成为马来西亚一大特产。

兰花香水

当地盛产兰花，以此为原料的“兰”系列香水，品质甚佳，不亚于法国香水，但价格比法国香水便宜得多。

2) 娱乐

钓鱼

热浪岛的度假村可以安排游客出海钓鱼。乘一艘小艇来到静静大海中间，坐在船舷将新鲜的鱿鱼条往鱼钩上一串，放下一大砣沉甸甸的铅坠，没有鱼竿，只需左手持轮，右手控线，姿势有点像放风筝，感觉海底有东西拽你手里的线就赶紧收线——好大一条鱼，美丽得叫人如何忍心吃！出海钓鱼的价格为租船380元马币4个小时。

丛林漫步

热浪岛有山，喜欢登山的人可以来个丛林漫步。山林之间有各种各样的热带植物和动物。最令人惊喜的当属红豆！红豆生南国，蹲在高大的相思树下，从厚厚的落叶中拾取点点血红的红豆，不知道想谁也会产生相思之意了。最令人震惊的是，山林里住着许多蜥蜴！当你看到一只只有展开双臂那么长的蜥蜴的时候，可能只是惊讶，当你看到20多只这么大的蜥蜴扭来扭去的时候，一定会震惊了：侏罗纪公园！放心，与你怕它们的程度相比，这些蜥蜴更怕你，它们不会伤害人。



交通

到热浪岛的常规路线是先由吉隆坡到丁加奴州的首府瓜拉丁加奴，再转乘船上岛。在热浪岛上不需任何交通工具，漫步即可。与周边其它岛屿的交通基本依靠快艇。



外部交通

到热浪岛的常规路线是先由吉隆坡到丁加奴州的首府瓜拉丁加奴，再转乘船上岛。从吉隆坡到瓜拉丁加奴，可以乘坐长途汽车，吉隆坡太子车站（Putra Station）出发，车程约6-7小时，10:00和22:00各有一班，车票30元马币/人。如果不在吉隆坡停留，也可以直接转机前往，这条航线上飞机班次很多。从瓜拉丁加奴到热浪岛船程约1小时，岛上酒店基本都有自己的船，提供这一段的接送服务。

内部交通

在热浪岛上不需任何交通工具，全当散步即可。热浪岛与周边其它岛屿的交通依靠快艇，没有公共班次，只能参加酒店或旅行社组织的游览项目。

由吉隆坡前往丁加奴的方式有以下几种：

- 1、可选搭塔乘马来西亚航空国内线由吉隆坡接驳，航程时间约45分钟。
- 2、若选择开车，可由公路前往，车程约8-9小时。由丁加奴前往热浪岛的唯一方式是搭船，一般来说，观光客可由其首府瓜拉丁加奴（Kuala Terengganu）的Merang码头前往，或是由饭店及当地旅行社以包船方式到达，船程单趟约45分钟，来回约需马币70元左右。开船时间早上10:00-12:00，下午14:00-16:30。
- 3、除了通过旅行社，游客亦可在墨浪（Pantai Merang）租渔船前往，或在瓜拉丁加奴包租，船租约百余元至两百之间，30人左右较为划算。行程从毛兰前往约2.5小时，而从瓜拉丁加奴则需3.5小时。



旅游咨询

丁加奴旅客服务中心：09-622-1553
马来西亚东岸旅游局：09-622-1433
丁加奴机场：09-666-3666
瓜拉丁加奴快速巴士站：09-623-9984
瓜拉丁加奴出租车站：09-622-1581





Pangkor Island

绿中海 邦咯岛

当地人称之为邦咯岛，位于霹雳州的一个岛屿。过去一直是接待皇族和贵宾的私人岛屿，享有“世界最浪漫的海岛”的美誉。这里有着1.2万年历史的热带雨林，环抱着温柔的海。海水蔚蓝纯净，沙滩洁白宽阔，茂密的植被，起伏的青山，空气里洋溢着轻松与自由的芬芳。

必备资讯

吉隆坡

沙巴

关丹岛

兰卡威

热浪岛

绿中海

解读马来西亚

游 享有“世界十大蜜月景点”之一及“世界最浪漫的海岛”的美誉。如今，绿中海依然是马来西亚皇室和国际明星们最喜欢的度假岛屿之一。厌倦了都市喧嚣的游客不妨来这里放松下。



1 邦咯后 (Pasir Bogak Beach)

邦咯后是邦咯岛上最狭长的海滩，水晶般清澈的海水使得海底五彩缤纷的珊瑚一览无遗。另外海水碧蓝的直落尼巴(Teluk Nipah)也是个迷人的海滩，尽管不比邦咯后长，却依然有自己独特的魅力。

2 直落哥冬 (Teluk Gedung)

邦咯岛的直落哥冬马来甘榜内放着一块特别的刻字石 (Batu Bersurat)，巨石上绘了老虎吃孩童的画，还有其他不知所云的符咒。据说，从前在当地海边有个荷兰高官的孩子在岩石边玩耍时被老虎吞噬，1743年荷兰军人便画下此事以示警戒。

3 荷兰堡垒 (Dutch Fort)

甘榜内还有座已有三百年历史的荷兰堡垒，它曾抵抗海盗和当地马来族的侵略和攻击。纵使荷兰堡垒经过岁月的洗礼，现在只剩残垣断瓦，但残旧外貌却可令人缅怀旧日的辉煌。



这里没有污染、没有噪音，只有阳光、海水、沙滩、宁静与浪漫。

食

绿中海有新鲜诱人的芒果、香蕉、柚子等水果，餐厅、酒吧遍布整个海岛。岩石上晚餐和海上日落晚餐缔造完美浪漫情怀，很多恋人在此诠释爱情的唯美。



餐厅推荐

The Samudra

海上高脚餐厅，具有Royal海湾动人的美景，每晚只供晚餐，食物方面有马来餐或供选择的西餐烤式食物。

Palm Grove咖啡座

位于Royal海湾水的边缘，这家露天的非正式餐厅每天提供自助早餐，晚间则以“实时点菜”的方式提供自助餐。

营业时间 早餐7:30至11:30；晚餐6:30分至11:00

Uncle Lim's(林叔叔)

餐厅名取自一名厨师Uncle Lim(林叔叔)，从这所度假酒店开始营业时，他便在此服务。含有美丽装潢的户外餐厅是建设在岩层上，每一张面向海边的桌子除了优美的景观外也提供家乡娘惹及福州菜肴，然而每道菜肴都是使用本地特产烹煮，烹调时不拘束于菜单，而是以当天在本岛能捕获的新鲜鱼类和贝类为主。

营业时间 每逢下午6:00至11:00

Royal海湾沙滩俱乐部

踏出Royal海湾小池后，俱乐部便是最佳的地点供尝轻便餐食，如意粉、本地炒面条及沙律，晚间会有抒情音乐歌手演唱。

营业时间 12:00-19:00提供小食，鸡尾酒则提供到午夜

Sri Lagenda酒廊

位于Uncle Lim's餐厅的岩层下，是一间全面服务的鸡尾酒吧，在倾听海浪之余，顾客可以享受饮品或餐前酒。

营业时间 19:00-23:00，逢星期二休息

Oasis吧

与Palm Grove咖啡座毗邻，为到泳池(Frog泳池)享乐者提供饮品提神。

营业时间 10:00-22:00

岩石上晚餐

可观赏Emerald海湾，马六甲海峡闪烁的日落，随后可在热带雨林中及只有小海浪的岩层上，品尝4道菜式的晚餐。

营业时间 每逢星期一、三、五、日，19:00-22:00

海上日落晚餐

安排黄昏乘坐马来古式柚木船绕岛，缔造浪漫情怀，船只只在驶往风平浪静的小海湾，品尝4道菜式的晚餐前，在Emerald海湾抛锚，让您见证如梦幻般美的日落。

营业时间 气候允许下的每逢星期二、四、六，18:00-21:30

特别提示：

在绿中海，很多餐厅会附送大盘新鲜丰盛的水果，如果这些水果再加上小小一口的伏特加，顿时全世界都会陶醉。



娱乐

在热浪岛停下来浮水、游泳或懒洋洋地躺在沙滩上享受日光浴，还可以海钓红斑鱼、白斑鱼。热带雨林内，伴随着鸟叫虫鸣，自在地寻幽探秘。夜晚，伴着马来人特有的音乐，尽情狂欢。



沙滩派对

晚上的绿中海是妖冶的，周围回荡的是马来西亚人特有的音乐，一种只有哼哼的歌曲，让人不自然的放松身心，而空气中也弥漫着薰衣草的熏香味，淡淡的，适时地回应着音乐的节奏，让人在捧着酒杯的时候，眼神也会跟着迷茫起来。

晚上绿中海有派对，不用穿得很正式，随意的沙滩裤就行。放着的音乐也谈不上节奏，只要臀部随着扭扭，你就能投入到这场放松的派对中。当然，同去的情侣还有更好的去处，在绿中海的某一个角落，有一个相当神秘的餐厅，每天只招待8对情侣，“限量供应”，吃的东西完全保密。

蜜蜂提示：可以搭乘快艇到岛另一边的翡翠湾，那里的白沙滩和海水值得泡上一整天，这里人烟稀少，极其安静。



解读马来西亚

马来西亚由马来半岛南部的马来亚和位于加里曼丹岛北部的沙捞越、沙巴组成。这里阳光充足、气候宜人，拥有很多高质量的海滩、奇特的海岛、原始热带丛林、珍贵的动植物、千姿百态的洞穴、古老的民俗民风、悠久的历史文化遗产以及现代化的都市。

Malaysia
Firefox Photography



节日

开斋节

马来人新年，是全国最重要的节日。每逢伊斯兰教历9月，全国穆斯林都要实行白天斋戒禁食，斋月后第一天就是开斋节。节日前夕穆斯林要进行慈善捐赠活动。节日清晨，穆斯林们在教堂举行隆重的祷告仪式，之后互相祝贺。节日里，人们从四面八方赶回家里，同亲人团聚，亲朋好友互相拜访祝贺佳节。

春节

农历正月初一，是华人新年，节日的风俗和中国的春节大致相同。这一天是全国公共假日。到处张灯结彩、敲锣打鼓，华人们相互登门，互道“恭喜发财”，其他民族人士也登门祝贺。这一天华人还举行团拜，舞龙舞狮，以驱邪逐妖，迎接新的吉祥年。

花卉节（7月）

历时一周。届时，吉隆坡将成为美丽的花园城市，全市到处百花争艳。各公园、酒店也纷纷配合举行形形色色的活动，如寻花赛、花展等。购物中心则用鲜花将门面点缀得花枝招展、引人注目。花卉周的高潮是一项千姿百态、百花齐放的大规模花车游行，每年都吸引大批国内外游客前来观光。

国庆节（8月31日）：又名“独立日”。每年这一天，全国人民普天同庆，首都都要举行盛大的庆祝游行和集会，全国各地举行庆祝会，各电影院为学校儿童免费放映电影。

哈吉节

又名“古尔邦节”、“牺牲节”，是穆斯林的盛大节日。





蚂蜂窝编辑团队荣誉制作

中青旅控股股份有限公司自由行业务部

地址：北京市东城区东直门南大街5号中青旅大厦5层(100007)

预订电话：40088 40086 遨游网：www.aoyou.com

北京连锁店：

东直门	58158080	安贞	58257636	长虹桥	65080081
广安门	63311677	天坛东门	67191600	劲松	67707800
上地	62967161	金源	88895058	三元桥	58222211
北太平庄	82240751	中关村	62762233	阜成门	88365556
苏州桥	58815290	魏公村	82101118	崇文门	67084498
亦庄	67804280	西直门	58301188	望京	84726330
和平门	63178461	马甸	82254616	大北窑	58203370
公主坟	88270466	广渠门	51696660	金融街	58597020
通州	80547678	右安门	63053966	东大桥	58703311
古城	68868509	航天桥	88100071	亚运村	64906755

中青旅控股股份有限公司廊坊分公司0316-2380336

中青旅(天津)国际旅行社有限公司022-23035678 23006988

中青旅(山西)国际旅行社有限公司0351-7325595