

SPA in Sabah



Jari-Jari 師傅溫暖雙手有媽媽的感覺



寧靜舒服的腳底按摩區。

療癒美人之旅

回教國家馬來西亞的沙巴省，美容 SPA 業才正在崛起，融入婆羅洲原住民特色的手技與當地植材，加上藍天碧海的自然環境，讓來自世界各地度假的旅人多了一個寵愛自己的理由。

採訪撰文／林青樺 攝影／陳書海 版面構成／羅玉枝 模特兒／Yunnru (會星堂)
圖片提供／Tanjung Aru Resort & Spa、Ka' andaman 特別感謝／馬來西亞沙巴觀光局、亞洲航空



Bayu Wrap 曬後配套，以酪梨、芒果、蘆薈等磨製而成的敷膜。

CHI SPA

熱門調理行程與價格：婆羅洲式按摩（1小時15分）約3,500台幣；平衡 Chi Balance（1小時30分）約3,900台幣；喜馬拉雅熱石按摩（2小時15分）約5,300台幣。

地址：20 Jalan Aru, Tanjung Aru, 88100 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia
電話：+60 88 327 888
www.shangri-la.com



CHI SPA 空間設計以喜馬拉雅式建築為靈感

CHI Spa 絕美奢華遺世獨立

位在沙巴首都亞庇（Kota Kinabalu）西北方的香格里拉 Tanjung Aru Resort & Spa度假酒店，獨立於連接飯店的一座小島 Pulau Bayu（風之島）。「氣」（Chi）Spa 擁有8幢Villa，是沙巴最大的私人 spa villa，每幢皆有私人按摩房、更衣室、熱帶戶外花園，其中5幢甚至設有一個戶外泡澡池。後方一間面海的瑜伽房，清晨與教練一起練瑜伽之後，神清氣爽地展開一天的旅程。Chi Spa 以喜馬拉雅香格里拉的意含、中國五行與陰陽理論，講求身心靈的平衡，開幕兩年多來已深受歐美人士喜愛，還得到許多旅遊與 Spa 專業雜誌票選最佳 Spa 會所之一。使用婆羅洲（Borneo）火山泥、沙巴特產珍珠及可可，以及當地水果植物等素材做為按摩原料輔助。熱門調理行程之一的婆羅洲式按摩，以島上原住民傳統 bobohizan 為靈感，先以花瓣足浴，再將紅薑、檳榔葉、香茅等7種植物磨製的草本熱敷包緩緩按壓，接以手掌力道以漩滑式推拿與指壓全身，最後輕輕拉扯髮絲，伴隨著鳥鳴海浪聲，神遊南中國海的藍天白雲。

Jari-Jari SPA

熱門調理行程與價格：傳統杜順 Inan 配套（1小時45分）約2,300台幣；沙巴西南 Bookan Muruts 山村 Palad 頂級休閒配套，適合失眠與年長者（1小時15分起）約1,600台幣起，以及針對潛水、登山和8歲以上孩童等量身設計配套。

地址：Plaza Tanjung Aru, 2nd, Floor, Block B, Lot 2.1, Jalan Mat Salleh, 88100, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia
電話：+60 88 272 606
www.jarijari.com.my

Jari-Jari 小公司大夢想

Jari Jari 是原住民語「手指」的意思，2006年底獲馬來西亞最佳傳統理療獎的杜順（Dusun Lotud）傳統按摩，Jari Jari 致力於保留並發揚沙巴北方 Tuaran 區杜順原住民傳承世代的文化與技能，細心多元的服務是許多港日旅客的心頭好。創辦人 Jennifer 說，以前杜順婦女都是站在河裡洗衣服，彎腰久了上背酸痛，所以此按摩手法主要以肩背為重點，十分適合現代久坐辦公室的上班族或高爾夫球族。杜順 Inan 配套先以當地生產的咖啡摩砂花瓣足浴，按摩手法很特別，運用掌心左右滑捏及指腹按壓周身穴點，像是打開活力之門的一把鑰匙，同時緩解肌肉疲勞感，最特別的是，師傅都是來自沙巴各鄉村的原住民婦女，所以按摩時，溫暖的雙手就像媽媽一樣，很有安全感。不只 spa 配套多樣貌，Jenny 企業化經營，開設訓練課程，還有瑞典學生遠道而來，並提供鄉村婦女學習工作技能的管道，讓大學生當志工到鄉村體驗婆羅洲文化等。

Ka'andaman 城郊的美麗天堂

距離亞庇市約20分鐘車程，往神山方向的原住民文化村裡，隱藏這座城市桃花源，融合瑞典、沙巴與亞洲等地特色，獨創卡安達曼式按摩手法，2004年成立至今已成港日韓旅客的朝聖地。舒適配套以草本足浴洗淨旅行疲備雙足，接著以大量椰子絲做全身去角質，剛塗上去摩擦的感覺涼涼的，較不刺激又滋潤的天然去角質良方，手中觸摸著身上掉落軟軟的椰絲，很有身體被橡皮擦擦下屑屑的趣味感。有別於大家習慣先按摩再泡澡，這裡順序則相反。我泡的是柚子葉香茅浴，當地人的傳統會在過年期間拿來沖身去霉運，我則是越出汗越多，疲憊感也減輕不少，熱身之後再進行按摩格外舒服，師傅的手勁十足（當然也可以請她溫柔些），從腰間開始往上背來回輕搓、揉和推按，加以穴道按壓.....將假期撥出兩小時體驗真的很值得。卡安達曼在 Kadazan 原住民語的意思是記憶、回憶，相信所有前來的人都能帶著滿滿的幸福離開。

卡安達曼傳統療癒花園

熱門調理行程與價格：淑女配套（芳香足浴+鮮花牛奶浴+芳香全身按摩+婆羅洲臉部按摩，1小時40分）約3,380台幣；卡安達曼舒適配套（鄉土草本足浴+椰絲摩砂+芳香背部泥膜+鄉土草本浴+卡安達曼式全身按摩，2小時）約3,680台幣。

地址：Km 8, Hongkod Koisaan, Penampang Road, P.O.Box 30115, 88700 Beverly Hills Plaza, Penampang, Sabah, Malaysian Borneo
電話：+60 88 721 008,
http://www.kaandamanspa.com.my/



具有當地特色的多彩植材

泡個牛奶花膠浴，浮在水面的飲料水果是卡安達曼 Spa 的貼心服務。

