



百變婆羅洲

初夏度假季節又來到，誰說回教國家馬來西亞就一定無趣？沙巴展現的新面貌就是要顛覆妳的想像。隨著亞洲航空直航班機越過南中國海，我們與這個南太平洋的百變女郎相遇。

採訪撰文／林青樺 攝影／陳書海、林青樺 版面構成／羅玉枝 圖片提供／沙巴旅遊局

Chic Borneo Sabah



》》》實用資訊

人口：300萬，華人、卡達山人和巴天族、及菲律賓移民。
語言：馬來文、中文、英文、卡達山語、廣東話。

貨幣：1馬幣=新台幣10元

宗教：回教（以右手吃飯，不吃豬肉、不喝酒）、基督教（週日休息）、佛教。

交通：亞洲航空台北沙巴直航，亞洲優質平價航空公司，詳細資訊請上 <http://www.airasia.com/tw/zh/>查詢

觀光：Good Earth 寧之旅旅行社，Room 103, 1st Floor, Nosmal Court, Gaya Street, Kota Kinabalu，網址：www.goodearthsabah.com/about.cfm?L=CN，專業中文導遊與司機，提供當地旅遊資訊、訂房、公司與休閒旅遊配套、個人化旅遊配套、水上活動、高爾夫球配套等服務。



》》》景點資訊

東姑阿都拉曼海島公園
Tunku Abdul Rahman Park

離亞庇市15到20分鐘船程，由5座小島組成，沿岸布滿耀眼白沙，清澈見底的海水，靠近岸邊即可見到大群不怕人類的魚群，有些小島也有飯店提供住宿，享受寧靜度假。

摩羅里河魚按摩

Tagal Sungai Moroli, Kampung Luanti

Peti Surat 552, Kg. Luanti Baru, Ranau，距離亞庇119公里，Tagal 是禁止釣魚的意思，位於蘭瑙魯安帝村，主人 Jeffrin 在2008年設立，清理河流環境讓魚活得開心，主要宗旨是保護環境與生態系統，它和台灣溫泉小魚不同，Pelian 魚是銀鯽魚的一種，體型大了許多，經過訓練會替遊客進行按摩；營業時間每天早上8點到下午4點，入場費約新台幣200元。

來到沙巴度假，一定要把步調放慢，因為這裡的人們生活悠閒，慢十五拍動作，即使不是貴婦，大家每天也一定會去吃下午茶、到海濱看夕陽。

沙巴位在世界第三大島婆羅洲的北邊，面積74,500平方公里，海岸線長達1,440公里，全年如夏，氣溫介於攝氏23到33度。首都叫做哥打京拿巴盧（Koda Kinabalu），華人慣稱亞庇（火的意思），當地人暱稱 KK。沙巴1881年由英國統治直到1963年9月16日，與沙勞越一起脫離，並結合馬來亞和新加坡組成馬來西亞聯邦。

當地華人由惠州來，早期以木材貿易致富，買地種植橡膠、可可，代代相傳；馬來人料理的特色則是多用炸煮，而常見的彩色蛋糕是沙勞越人以當地食材萃取製成。由於馬來飲食過鹹過甜，為了預防糖尿病，人們喝東格阿里（人蔘）咖啡。如果發現當地原住民裡有些長得像華人，例如杜順族，是因為祖先早期從雲南來，來到馬來西亞後，被要求世代信奉回教。

超過30種，說80種語言的族群社會，在市區旅遊

都不用擔心語言不通，說中文或客家話也能通，傍晚在Tanjung Aru 海邊欣賞美麗的夕陽，享受南中國海的涼爽海風，或者在晚餐後到 Water Front 海濱木棧道散步，享受愜意假期。

雖然經過第二次世界大戰洗禮，重建後發展迅速。沙巴素有風下之鄉（Land Below The Wind）的美譽，因為颱風經過菲律賓時不會經過這裡，沒有颱風地震的威脅，加上盛產金銀銅錫，堪稱大馬最佳的風水寶地，南中國海一串閃亮的珍珠。這裡還有東南亞最高的神山、世界最大的森林保護區和億萬年原始雨林，神山公園擁有豐富動植物生態，從熱帶潤葉到寒帶針葉共約5000至6000種植物，是世界知名的自然寶庫。而生長在雨林裡的世界最大花卉—萊佛士花，是前來沙巴必訪的主角之一。國際級潛水環境，絕美的珊瑚礁與海底生態等著人們發掘。尤其有了亞洲航空台北—沙巴直航之後，平價機票與預算旅店或各星級飯店度假村等套裝，新建的大型購物中心陸續開幕，無論是自助行、背包客、親子全家遊、蜜月或預算旅遊都有了更多選擇。



飯店：CITITEL Express Kota Kinabalu 飯店
No.1, Jalan Singgah Mata 1, Asia City, 88000 Kota Kinabalu，網址：www.cititelexpress.com。新開幕的平價飯店，適合自助行與預算旅行，位於市中心。
香格里拉丹容亞路度假村 Shangri La Tanjung Aru Resort and Spa, Kota Kinabalu（亞洲航空3天2夜機+酒套裝，約新台幣19,100元起。）
擁有私人沙灘與海景房，獨立小島有8間 spa villa。



大自然的寶庫

馬奴干島 (Pulau Manukan) 一日遊

距市區約15~20分鐘船程，成人約新台幣2,600元，費用包括車費、船費、入島費、自助燒烤午餐、浮潛用具、救生衣、中文導遊。島上活動水上摩托車，半小時約新台幣1,700元(兩人)；拖曳傘3百尺長，15分鐘，約新台幣1,000元(一人)、1,800元(兩人)。

Lok Kawi 野生動物園

Donggongon-Papar Old Road, Penampang, 沙巴第一個野生動物園，適合親子同遊，在這裡可以看到馬來西亞特有的婆羅洲侏儒象、蘇門答臘犀牛等動物，還有表演節目讓大人小孩都能度過歡樂時光，入園費成人約新台幣200元，孩童約新台幣100元。

大王花 (又稱萊佛士花)

直徑4尺到5尺。是全年開花的大型花卉，需要15個月才含苞，但只開7天，若幸運在山裡看到它，將令人永生難忘。

馬來西亞第一高峰神山-京打巴盧 (Kinabalu)

高4095.2公尺，在2000年被聯合國教科文組織列為世界遺產，距沙巴市中心123公里，車程兩小時。不想攻頂的遊客



可搭車前往1964年設立的神山國家公園，先體驗行走在長157.8公尺、41公尺高的森林之王Menggaris巨樹之間的高索橋棧道 (Canyon walk)，再到波令 (Poring) 溫泉泡個硫磺冷泉與溫泉，放鬆連日旅遊的疲備感，再到熱帶雨林餐廳裡用餐，別有一番風味。一日遊套裝成人約新台幣2,600元，包含車費、入場費、午餐、中文導遊。

生態旅遊度假村 (Gayana Island Eco Resort)

位在加雅島 (Pulau Gaya)，設有44幢頂級度假水上屋，鳥語花香、環境恬靜，遺世獨立。飯店集團的創辦人熱愛海洋，因此在此設立海洋保育中心，由馬來西亞沙巴大學海洋生態研究所協助教學，除了培養世界僅存的7種熱帶巨貝，也保育珊瑚礁，讓來此參觀或住宿的遊客能親自參與海洋保育，每人可認養一塊碎珊瑚接枝復育，每4個月收到成長照片；也可當一日志工，與研究人員一起體驗海洋保育工作，享受一個特別的假期。Malohom Bay, Gaya Island, Tunku Abdul Rahman Park, 3晚套裝房價一幢約台幣44,000起，包含兩人3天早餐、接駁船、兩人3晚風味晚餐、兩人spa 按摩套裝、浮潛裝備、MERC 導覽等，網址：www.gayana-eco-resort.com。

美食資訊

海南雞飯 (加辣椒) Sigamak Street：靠近郵局左手邊，是著名的餐廳。海南雞飯是招牌菜，橘子冰十分爽口解渴，約新台幣170元。

雙天海鮮樓 Twinsky 大排檔：亞庇市 Asia City 裡著名的雙天海鮮樓 (Twinsky) 大排檔，No. 9, Block A, G/F, Sedco Complex, Kampung Air, Kota Kinabalu，有27年歷史，菜色如馬來風光-蝦醬空心菜、乾煎順蛤魚，風味絕佳，無論當地人或遊客都喜愛。

詩里餐廳 Sri Melaka：No. 9, Jalan Laiman Diki, Kampung Air, Kota Kinabalu，麻六甲娘惹菜吸引許多饕家前來，開幕30幾年，每座無虛席。熱門菜色有咖哩魚、蝦醬炒蝦、椒麻雞，以及加了麻六甲甜糖，以pandan 葉子所做的、很像米苔目的爽口冰品。

新記砂煲肉骨茶：Jalan Pantaik, K 海傍街。以24種藥材熬3小時製成，一人份砂煲肉骨茶約新台幣90元，兩人份約新台幣180元；豬肉丸豬腸等加料約新台幣65元。

Krishna's 印度咖哩魚頭餐廳：Lot 33, Grand Millennium Plaza, Jalan Pintas, Penampang。在沙巴印度人很少，只有娶當地人或信回教才能開店，這家餐廳老闆是印度人娶卡達山老婆：因為是基督徒故周日無營業，咖哩魚頭餐約新台幣450元(大)、350元(中)、300元(小)；印度蝦片一份約新台幣10元；甩餅 Martabak 一份約新台幣15元，加肉新台幣85元。

漁村餐廳 Taman Tun Fuad Kota Kinabalu：建蓋一個特別的船屋包廂，晚上用餐還可欣賞馬來與華人混搭的歌舞表演。

家香生肉麵：Lot 1-0, G/F, Lorong 3, Lintas Plaza Ring Road, Kota Kinabalu，深受當地華人喜愛，水餃和酸辣湯別具風味。



紀念品資訊

Mari Mari 民族文化村的歡迎儀式，Mari 在原住民語是指come (來)的意思。將婆羅洲五大原住民 (杜順、龍古斯、倫達耶、巴天、毛律) 的傳統建築與文化特色在此展示，入園參觀時不可丟垃圾及喧鬧。套裝費用成人約新台幣1,900元，孩童新台幣1,750元，包含車費、馬來風味自助午餐或晚餐、中文導遊。

杜順 (Dusun) 是婆羅洲最大的民族，在傳統長屋裡，單身女生要睡在上面，並拿起梯子以防壞男生侵擾，底下的大米桶是全家的份量，天花板掛骷髏頭避邪，若有婚禮，放五酒桶都要喝完。

- 珍珠**：新台幣2,800元、**項鍊**，新台幣130元、新台幣360元。
- 竹籃**：Mari Mari 民族文化村紀念品店販售的竹籃，約新台幣400元(大)，新台幣350元(小)。
- 手工藝蝴蝶、蜻蜓磁鐵**：造型可愛討喜，約新台幣15元/個，加雅市集。
- 限量版大王花木盒紅茶**：約新台幣250元，Gayana Island Eco Resort。
- 檀香木 spa 沐浴鹽**：約新台幣120元。
- 巴丹咖啡**：東格阿里 (人蔘) 咖啡，超市簡易包，約新台幣100元。



多元文化城市風光

珍多冰：最常見的甜品是一種在刨冰上加入以 pandan 植物萃取汁液的綠色粉條，淋上椰汁撒上紅糖、紅豆，玉米和仙草可做為配料。

華人週日市集：位在加雅街 (Gaya Street) 上，紀念品、古玩、各式植物與食材、土產草藥、書籍、衣物、生活用品等包羅萬象，是體驗當地居民生活的最佳去處。早上先到市集裡的怡豐茶室吃完早餐，再開始尋寶吧。

水上清真寺：以前只是蓋在海上的浮台，後來改建成現在的建築，回教徒每週五都到此朝拜，清真寺在月圓時的水上倒影，成為最壯觀的美麗景象。

夜店 BED：位於亞庇海邊的夜店深受當地人與遊客喜愛，駐唱樂團演出精彩，日韓、歐美的流行音樂都難不倒，為熱鬧的夜晚掀起高潮。

