

从云端到深海

亚庇

Kota Kinabalu

磨房
doyouhike.net



潜水



交通



美食



住宿

AirAsia.com

亚洲航空



摄影：Jedora

01 亚庇 Kota Kinabalu

- P3 简介和地图
- P4 如何到达
- P4 关于美食
- P5 关于住宿
- P5 关于浮潜

02 潜水 Diving

- P6 东姑阿都拉曼海岛公园
Tunku Abdul Rahman Marine Park
- P7 美人鱼岛 Mantanani
- P8 迪加岛 Tiga
- P8 环滩岛 Mengalum

03 潜水之外 Others

- P9 京那巴鲁神山公园
- P9 水上清真寺
- P9 丹容亚路海滩
- P9 克利亚斯湿地
- P9 亚庇激流泛舟



摄影：波尔多夏

磨房
doyouhike.net

本指南由磨房提供
编辑：雪梨
美编：Norna

本指南部分图片来自网络，版权归原作者所有，如有问题请联系磨房。

Kota Kinabalu

亚庇（全名：哥打京那巴鲁 马来语：Kota Kinabalu），简称 K.K，是东马来西亚沙巴州的首府，同时也是少见的以华人为主的首府。这是一座有着浓郁南洋风情和殖民气质的海边小城，面朝南中国海，周边星罗棋布的海岛、以及得天独厚的潜水环境，让亚庇成为水下漫潜和各种水上活动的乐园。

亚庇

——在这里，我们都是鱼

磨房户外指南

绘图：Norna

摄影：david



如何到达



作为东马来西亚重要的中转枢纽，亚庇拥有全国第二大的国际机场。

1 从中国境内出发

国内有航线直接到亚庇，或者到吉隆坡中转。亚洲航空作为马来西亚本土的廉价航空，在航线和价格上都有其优势。



亚航国内直飞吉隆坡的城市

北京 上海 深圳 广州 成都 杭州
昆明 桂林 南宁 香港 澳门

亚航国内直飞亚庇的城市

广州——亚庇 每日 1 班
深圳——亚庇 每日 1 班
杭州——亚庇 每日 1 班
香港——亚庇 每日 2 班
成都 / 北京 / 上海——亚庇
每日 1-2 班，需要在吉隆坡转机

2 亚庇机场—亚庇市区

亚庇国际机场距离市区不到十公里，机场有两个航站楼，T1 为国际机场（KKIA），T2 为国内机场（LCCT），两个航站楼之间大概十分钟的车程。

- T1 和 T2 均有机场大巴往返市区，大巴车票在 8-10RM 左右。
- T1 到市区的迷你巴士为 17B、17C，T2 到市区的迷你巴士为 16A，巴士车票 1.5RM。
- 乘出租车到市区要统一买的士票，大概价格在 20—30RM（约 20 分钟车程），买票的柜台很容易找。若你的航班是午夜后到达亚庇，会加收 50%。



图片来自网络

关于美食



当丹容亚路海滩的晚霞映照着海面，余晖照进海鲜大排档的烧烤架上，那绝对是吃货们难以忘怀的最美好景象。

摊开亚庇的美食地图，你会发现，马来菜、华人菜、印度菜、娘惹菜，美食街、夜市、茶餐厅、小清新咖啡馆，比比皆是。海鲜美食必不可少，而地道的南洋风味更是一级棒。

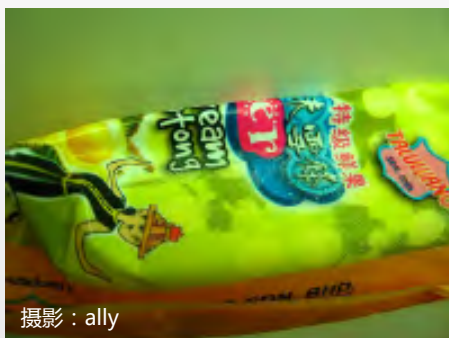
加雅街（Gaya Street）、中央菜市场（Central Market）、菲律宾市场（Philippines Market）、海鲜天地亚洲城（Asia City）等一到晚上就人声鼎沸的美食集中地，绝对可以满足你从街头吃到街尾不重复的愿望。



图片来自网络



摄影：95 路



摄影：ally

• 海鲜盛宴

奶油老虎虾、清蒸石斑、香辣蟹、濑尿虾、葱香象牙蚌……让人欲罢不能的海鲜大餐，在亚庇尽管放开量吃。

• 肉骨茶

最好吃的肉骨茶在街头巷角的大排档里，香醇美味，让人垂涎三尺。

• 咖喱叻沙

这是咖喱汤加入鸡肉、豆芽、豆腐、虾、米粉等的一道美食，味道香辣。

• 椰浆饭

嫩软鸡肉加上秘制青柠辣椒汁，非常爽口。

• 榴莲小雪糕

味道浓郁，无任何添加剂，新鲜的榴莲肉唇齿留香。机场有售冷藏包装好的，带回国内给朋友做手信大受欢迎！

关于住宿



亚庇是适合度假休闲的地方，拥有众多的五星级酒店和度假村，分布在市区、郊区及周边的海岛上。当然市区也不乏经济型的客栈旅馆，满足不同消费者的需求。

海岛度假村

加雅岛度假村

Gaya Island Resort

马奴干岛度假村

Manukan Island Resort

大红花度假村

Bunga Raya Island Resort



图片来自网络



图片来自网络

五星级度假酒店

尼士卡蓝布奈度假酒店

Nexus Resort & Spa Karambunai

香格里拉莎莉雅度假酒店

Shangri-la Rasa Ria Resort

香格里拉丹容亚路度假酒店

Shangri-la Tanjung Aru Resort

丝绸太平洋酒店

The Pacific Sutera Harbour Resort

丝绸麦哲伦酒店

The Magellan Sutera Harbour Resort

快捷酒店

亚庇地平线酒店

Horizon Hotel Kota Kinabalu

背包客栈

Sensi Backpackers Hostel

TIPS：沙滩露营

东姑阿都拉曼海岛公园里的海岛可以露营，帐篷可以自带或者租借。有些岛上只设有简单的公厕和冷水淋浴，食品饮料需要自备。

关于浮潜



在亚庇最受欢迎的活动莫过于浮潜了，几乎所有的海岛上都有租赁浮潜装备的小店和船家。

浮潜不难，有基本的装备（即浮潜三宝：面镜、呼吸管、脚蹼）和一件可充气的救生衣就可以进行。

这让很多人都误以为浮潜是一件很安

全的事情，认为只要穿了救生衣会游泳就万无一失了，但是危险由此而生。

出海浮潜，潜得太远太深或遇到急流，就会因害怕而惊慌失措，呛水并导致事故。所以一定要掌握必须的浮潜技巧，不可掉以轻心。

长时间浮潜应注意防晒和补水，尽量不去触碰珊瑚和任何海洋生物，可以套上手套和潜水鞋，避免刮伤。

潜店

亚庇的市区和岛上有可以提供潜水课程和深潜的潜店，暂时不想考证的人还可以选择“体验式潜水”的项目，在专业教练的陪同下，背上气瓶去感受水下世界的奇妙，一般最深可下到10米。

Borneo Dream

在亚庇市区，可以提供潜水课程。

网站：www.borneodream.com

Dive Downbelow

在加雅岛设有潜水中心。

网站：www.divedownbelow.com

Borneo Divers

在马穆迪岛设有潜水中心，提供从水肺潜水体验课程到教练课程的所有PADI课程。

网站：www.borneodivers.info

TIPS：水下摄影

初学者不建议带相机下水摄影。

如果只是浮潜，那么一台三防相机就够用了，一般可以下潜到3米左右拍照，操作也简单。

对于深潜摄影来说，给相机配一个专业的防水壳是必须的。如果不经常水下摄影，可以在网上或者潜店租赁一个防水相机用。



摄影：christian loader

东姑阿都拉曼海岛公园

Tunku Abdul Rahman Marine Park



图片来自网络

这是由五座被珊瑚礁包围的小岛组成的海洋公园，位于亚庇市区几公里外的海域。

公园的海下世界有着色彩缤纷夺目的珊瑚礁和许多有趣的海洋生物，是浮潜的最佳地点之一。

公园内娱乐和住宿设施齐备，除了浮潜和深潜外，还有香蕉船、风筝冲浪等休闲活动。

TIPS：如何到达

在亚庇北快艇码头（Jesselton Point Ferry Terminal）坐船前往，20分钟即可到达。

1 加雅岛 Gaya



图片来自网络

面积最大的一个岛，环绕全岛的珊瑚礁，保育得极为完好。岛上有度假村以及海洋生态中心，值得参观一下。

2 曼奴干岛 Manukan



图片来自网络

公园的本部设在该岛，也是公园里设施齐备的岛屿。造型奇特的水底电单车能潜到海下5米，可以尝试一下。

3 马穆迪岛 Mamutik



摄影：dija daniell

公园内面积最小的一个岛，景观丰富潜水据点集中，可以浮潜、深潜。岛上设有潜水中心。

4 沙比岛 Sapi



摄影：Jedora

沙比岛整洁幽雅，金黄色的沙滩晶莹剔透，海水蔚蓝，周边水域尽是美丽的珊瑚，浮潜和深潜都可以。

5 苏洛岛 Sulug



摄影：优良的士

苏洛岛是海岛公园中位置最偏远和未被全面开发的岛屿，也是水肺潜水者们津津乐道的一个小岛。

TIPS：跳岛游

- 海岛公园门票约 18RM，一天之内去五个岛均有效。建议一日内选择 2-3 个岛屿游玩，以免视觉疲劳也不会太累。
- 在亚庇码头可以购买快艇的船票，单岛约 17RM/人，双岛 27RM/人。
- 亚庇市很多旅行社有跳岛一日游的浮潜套餐，可以任选 2 个海岛组合，包括往返船票、午餐和浮潜装备等。

美人鱼岛 Mantanani

摄影：ally



摄影：phoenixy

美人鱼岛又称曼达那尼岛，由大小美人鱼岛、Lungisan 岛组成，这里拥有大片原生态的珊瑚群，还发现了许多品种的魔鬼鱼、海马、贵族虾、丝带鳗鱼和令人惊叹的蓝纹章鱼等。

也有人说在这一带水域看到过游梭出没的儒艮（又称海牛），现在已经变成濒临绝迹的海洋生物。

美人鱼岛潜点

美人鱼岛现在有 20 个已鉴定的潜水点，但仍有许多有待探索。这里水清沙细，能见度可达 40 米。

丝带礁 (Ribbon Reef)

在这里下潜是一个很好的开始，可以看到丝带鳗鱼、狮子鱼、甚至大理石魔鬼鱼。

Mayne Rock

可以看到不同寻常的岩石地形和大量的海底生物。

巨蛤花园 (Clam Garden)

这里聚集有大巨蛤、蝙蝠鱼、绿海龟等。

沉船潜水

在美人鱼岛和沙巴陆地之间，躺着几艘二战沉没的日本船只，长满各种珊瑚的船体，吸引了各种鱼类及巨大的魔鬼鱼、黄貂鱼等。

潜水度假

目前只有小美人鱼岛上设有度假村和潜水中心，浮潜、深潜以及其他休闲活动都以这里为基地开始。

Mari-Mari 度假村及潜水中心

美人鱼岛上唯一的度假村，可以安排潜水、体验式深潜以及潜水课程。房间有独栋别墅和沙滩高脚屋两种。

如何到达

美人鱼岛位于距亚庇 1.5 小时车程的古打毛律镇西北海域，需要先从亚庇坐车到达 Kuala Abai 码头，需时约 1 个小时车程，然后在码头转乘快艇，大约 45 分钟船程可到达岛上。

TIPS：上岛许可证

与其他开发的度假地不同，美人鱼岛属于私人岛屿，每天限制在 2 艘快艇不超过 50 人上岛；并且只能通过代理（或当地旅行社）申请预约，不能自行前往。

MANTANANI ISLAND



绘图：Norna

磨房户外指南

TIPS：海洋环保

虽然岛上有很多浮潜喂鱼的活动，但为了海洋生态，请避免喂鱼。潜水时不要碰触任何海洋生物，除了气泡，请什么都不要留下。

迪加岛 Tiga



图片来自网络



摄影：happy450

迪加岛和 Besar 岛 (又称沙洲岛)、Damit 岛 (又称蛇岛) 一起组成了迪加岛公园，位于亚庇西南方 60km 的海域上。

三个岛上只有迪加岛可以住宿，Pulau Tiga Resort 目前是岛上唯一一家度假村，除了住宿和浮潜外，还会提供香蕉船、独木舟、蛇岛探险、泥浆浴等休闲活动。

潜水活动

迪加岛的潜水活动主要为浮潜，岛上的度假村里设有潜水中心，提供浮潜装备的租赁等服务，暂时没听说有深潜服务。

三月至十月是这里的最佳潜水时机，清澈的海面下成片成片的珊瑚像盛开的花朵，各种颜色的鱼儿在珊瑚中穿梭嬉戏。在蛇岛上还可以看到环纹海蛇。

如何到达

迪加岛是开放式岛屿，可以坐公共交通自行前往。不过多数旅客会在旅行社预定两天一夜的套餐，更加省心。

- 从亚庇包车或者乘巴士前往 Kuala Penyu 码头，然后换乘快艇约 20 分钟可抵达。注意快艇一天只有两班，上午 10 点和下午 3 点。
- 从亚庇码头可直接包船前往迪加岛，费用较高。

TIPS：火山泥浆浴

迪加岛是由海底泥浆火山喷发后所形成，现在仍有一处会喷出少量温暖的泥浆，成为岛上最主要的观光点之一。游客可以将全身浸入来场泥浆浴，据说可以美容养颜。成为岛上最重要的观光点之一。

环滩岛 Mengalum

环滩岛位于距离亚庇 60 公里的外海，是一个半开发状态的迷人小岛，在亚庇码头坐快艇 1 小时左右即可到达。

TIPS：行程预定

环滩岛目前属于私人岛屿，游客需要提前跟相关旅行社或者代理预定行程，不能自行前往。

岛上的行程有当日往返和两天一晚的浮潜套餐，一般都包含出海浮潜、装备、自助餐和交通接送。

预定：www.doyouhike.net/dujia/

潜水度假

环滩岛远离海岸线，因为开发得晚，环境多处于原始自然状态，有极好的海水能见度、繁茂美丽的珊瑚和丰富的海洋生物，并提供极佳的潜水环境，岛上目前除了浮潜外没有其他休闲活动。

在环滩岛潜水发呆，阳光沙滩，星空大海，把所有的工作和烦恼都抛之脑后，尽情享受你的蓝色假期。



摄影：优的良士

图片来自磨房

潜水之外 Others

在亚庇除了享受阳光沙滩海岛潜水以外，还有很多其他有趣的活动。

1 云端之上的神山

京那巴鲁神山公园，是马来西亚的第一个世界自然遗产。神山海拔 4095 米，是东南亚的最高山。

完成神山登顶至少需要 2 天 1 夜，喜欢刺激的一定不要错过 VIA FERRATA，体验一把在云端峭壁之上的铁索攀岩。

对于不想登顶，又想一睹神山风采的人来说，神山一日游休闲路线是个不错的选择。在公园内可以眺望神山，漫步原始雨林观看奇花异草；还可以在波令温泉泡脚放松身心。



摄影：kwan wong

神山公园距离亚庇大约 85 公里，汽车往返需要 4 小时左右。自己坐车需要中转多次，建议找人拼车或者跟旅行社的一日游前往。

TIPS：攀爬神山需要登山许可证且有名额限制，登山套餐目前只能通过代理提前预定。

www.suterasanctuarylodges.com

2 梦幻之美水上清真寺

亚庇最大的回教清真寺，坐落在里卡士湾的人造湖上，外墙雪白蓝顶典雅，从外观观赏，犹如与蓝天合一。月圆时景观最为壮丽。

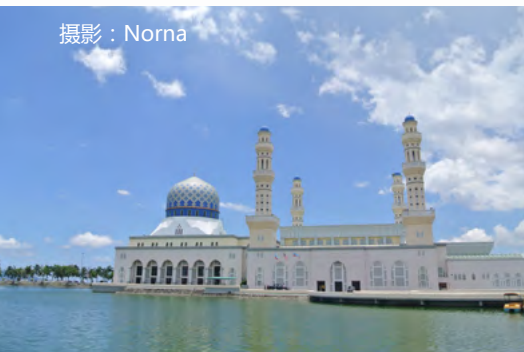
3 最美日落丹容亚路海滩

丹容亚路海滩是晚间与朋友小聚，品尝地道美食的好去处。这里也是观赏日落的最佳地点之一。运气好时，还可以看到火烧云的壮丽景观。

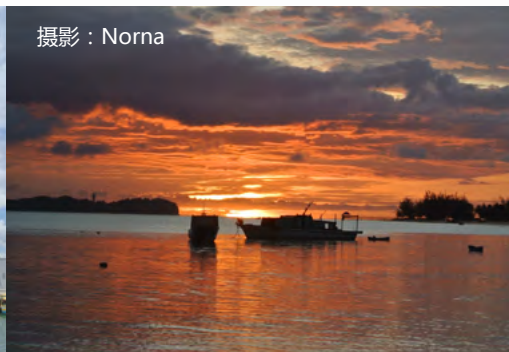
4 野性浪漫克里亚斯湿地

乘着快艇欣赏沿河宁静的红树林和日落，观看丛林里活跃的长鼻猴；晚上惊叹于丛林里漫天的萤火虫飞舞。这个活动最受情侣和孩子的喜欢。

摄影：Norna



摄影：Norna



摄影：小步走天涯



5 惊险刺激激流泛舟

亚庇的激流泛舟有两条河道可以选择，3-4 级的巴达士河漂流绝对对紧张刺激好玩，还可以体验东马唯一的一条铁路线，乐趣无穷。

1-2 级的九鲁河漂流，紧张减小，刺激不同。非常适合一家人参与。更可以体验东马的河流风光。

TIPS: 预定行程

无论是海岛的潜水套餐，还是其他类型的休闲活动，提前预定好你的行程，让你的假期更加舒适完美。

预定咨询：

潜水：www.doyouhike.net/dujia

酒店：www.airasiago.com



图片来自磨房



关于磨房

发现心世界 www.doyouhike.net

磨房网始于 2000 年，注册用户超过 100 万，是国内最有影响力的自助旅行和户外运动的社区。

磨房微博

<http://weibo.com/doyouhikenet>



磨房微信

微信号：mofangweixin



磨房 APP

<http://www.doyouhike.net/appdownload>



关于 AirAsia

亚航最具规模的低成本航空公司

飞我莫属 \ 亚洲最具规模的低成本航空公司

超过 60 条航线覆盖澳大利亚、全亚洲、服务航点遍布全球。短短 10 年，已拥有 116 架崭新的空中巴士。超值的价格，高品质服务，让超过 1 亿乘客从此爱上飞行！

飞得划算 \ 按需选择定制 旅程经济更精彩！

为提零持“现在人人都能飞”的理念，AirAsia 主张使用者付费的平等概念，搭飞机时只付你想付的，没有用到通通省下来，就这么简单！

梦想飞行 \ 谁说少花钱就要牺牲品质？

让我们证明鱼与熊掌可以兼得！规模最大、航班最密集的 AirAsia。一直坚持以优质的服务带给乘客舒适的飞行体验！2009 年 AirAsia 被亚太航空中心（CAPA）评选为年度最佳航空公司，2009、2010、2011、2012、2013 年分别连续五年被 skytrax 评为“世界最佳低成本航空公司”

请关注我们

亚航微博



亚航微信



与亚洲航空一起
旅游·梦·享 东南亚

