

BorneoTravels
EXPLORE BORNEO

沙巴 / 砂拉越 / 文莱 / 加里曼丹

婆罗洲之最

The Best of Borneo

穿越四个地区的视觉实地指南

BORNEOTRAVELS.COM

目录

本书内容一览

第 1 章 **京那巴鲁山与兰瑙（Mount Kinabalu & Ranau）**
第 4 页 · 共 16 页

第 2 章 **西必洛与山打根（Sepilok & Sandakan）**
第 20 页 · 共 5 页

第 3 章 **京那巴当岸河（Kinabatangan River）**
第 25 页 · 共 5 页

第 4 章 **丹浓谷（Danum Valley）**
第 30 页 · 共 7 页

第 5 章 **东姑阿都拉曼公园（Tunku Abdul Rahman Park）**
第 37 页 · 共 7 页

第 6 章 **西巴丹与仙本那（Sipadan & Semporna）**
第 44 页 · 共 6 页

第 7 章 **亚庇（Kota Kinabalu）**
第 50 页 · 共 6 页

第 8 章 **塔宾野生动物保护区（Tabin）**
第 56 页 · 共 4 页

第 9 章 **婆罗洲之角·古达（Kudat）**
第 60 页 · 共 4 页

第 10 章 **美人鱼岛（Mantanani）**
第 64 页 · 共 3 页

第 11 章 **斗湖山公园（Tawau Hills）**
第 67 页 · 共 3 页

第 12 章 **姆鲁山国家公园（Gunung Mulu）**
第 70 页 · 共 10 页

第 13 章 **巴哥国家公园（Bako）**
第 80 页 · 共 4 页

第 14 章 **古晋（Kuching）**
第 84 页 · 共 4 页

第 15 章 **文莱（Brunei）**
第 88 页 · 共 4 页

第 16 章 **丹绒普丁（火灾情况为当时记录）**
第 92 页 · 共 4 页

第 17 章 **婆罗洲美食**
第 96 页 · 共 3 页

第 18 章 **何时出发，带什么**
第 99 页 · 共 3 页

第 19 章 **实蒙谷与石隆门溶洞**
第 102 页 · 共 4 页

第 20 章 **选择你的婆罗洲**
第 106 页 · 共 3 页

第 21 章 **串联行程：路线概览**
第 109 页 · 共 6 页

欢迎

如何使用本指南

婆罗洲由三个国家、两个大州和一长串值得花一天或一周游览的地方组成。本指南逐一介绍，配有照片、在底图可靠处附有地图，以及管理方公布的事实信息。

从这里开始

第20章按你的兴趣帮你选择先读哪里。第21章展示各地如何串联成路线。第18章讲出行时机和行李准备。

事实信息如何标注

每章末尾附有资料来源说明，注明管理方网页（如国家公园或旅游局）及查阅日期。标注「BorneoTravels建议」的内容是我们的判断，而非管理方的说法。费用和联系方式经常变动，本指南不予刊印；少数引用的开放时段均注明来源和日期。出发前请向管理方核实。

预订链接

部分章节末尾附有「预订行程」框。产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。

覆盖范围

沙巴、砂拉越、文莱和加里曼丹，共21章。部分地区的深度超过其他地区，现状页列出了尚待补充的空白。



沙巴 · 第1章

京那巴鲁山与高原

一座山，一条清凉的山谷公路，一处温泉，还有一座云端的奶牛场。在高原住上一晚，它会用清晨回报你。

kallerna · CC BY-SA 4.0

本章地图

一条山谷公路，四个停留的理由

京那巴鲁公园总部距亚庇（Kota Kinabalu）约92公里，沿东侧公路可达，海拔约1,520米。据沙巴公园局，波令（Poring）在公园总部东北约40公里处，海拔约400米，地处低地森林。两地仿佛是不同的岛屿。

本章沿这条公路展开：公园与登山、昆达山周围的凉爽高原，以及波令的温泉和花园。可按一晚安排；若要登顶，安排两晚。



亚庇位于西海岸，距公园约92公里车程（沙巴公园局）。地点仅为示意标注；位置为近似值，非导航地图。底图：Natural Earth；主要道路与河流 © OpenStreetMap 贡献者（ODbL: https://www.openstreetmap.org/copyright），数据截至2026年10月29日。道路仅作背景示意，非推荐路线。

本章速览

公园总部

海拔约1,520米

波令PORING

海拔约400米，距公园总部约40公里

登山

需单独官方预订，山上一晚

不登山

一晚足以游览公园、昆达山和波令

资料来源：沙巴公园局：sabahparks.org.my/kinabalu-park/ 及 /kinabalu-park/poring（2026年10月29日查阅）。标注于2026年10月29日地理编码。



Mike Prince · CC BY 2.0

公园

不止是一座山峰

京那巴鲁公园于1964年设立，是沙巴第一座公园，面积约754平方公里。沙巴旅游局称其拥有三项联合国教科文组织头衔：地质公园、世界自然遗产和生物圈保护区。主峰海拔4,095.2米。

沙巴公园局描述，这里的植被从高耸的低地林木，经云雾缭绕的山地森林，一直到风化雕琢的花岗岩。即使不登山也值得前来：随着公路攀升，森林不断变换模样。

公园公布的开放时间为每日8:00–17:00，植物园最晚入园为15:00。

公园数字一览

设立年份
1964年，沙巴首座公园

面积
约754平方公里

总部海拔
约1,520米

开放时间
每日8:00–17:00

植物园最晚入园
15:00

> 不要以为游公园就等于登山。公园也为不登山的游客安排了值得的低强度游览。登顶路线需单独预订、名额有限，对高海拔适应要求较高。（BorneoTravels建议）

资料来源：沙巴公园局：kinabalu-park；沙巴旅游局：destination/mount-kinabalu（2026年10月29日查阅）。

先决定

登顶，还是仰望？

高地的其余安排都取决于这一个选择。两种玩法需要不同的预订、不同的衣物和不同的晚数。

登山

先通过沙巴公园局官方渠道预订，再围绕确认的日期安排行程。在山上帕纳拉班（Panalaban）住一晚，为旅舍套餐。凌晨2点左右起床，日出登顶，下午回到登山口。能否登顶由天气决定。前后两晚请安排在便于衔接的位置。

观景

在公园附近或昆达山住一晚即可。在公园漫步森林步道和植物园。时间允许可加上昆达山农场和波令。给山多一次机会：云雾塑造景色。为清晨而停留，不只是拍照打卡。



kallerna · CC BY-SA 4.0 · Panalaban, the hostel base for climbers

适合前往，如果
你想要凉爽空气和壮阔景色，或已确认登山日期。

不必前往，如果
你以为不预订到场就能爬：这里不是这样运作的。

资料来源：沙巴公园局：services/mount-kinabalu-climbing（2026年10月29日查阅）；建议性内容为BorneoTravels的指引。



登山 · 第1天

登山口到帕纳拉班

沙巴公园局公布的官方行程。向导可因天气、路况或安全原因调整。

7:00–10:30

抵达并登记

在大门以无现金方式支付公园保育费。携预订发票、二维码、身份证件及复印件和免责表格，到游客中心登山柜台登记。以现金支付向导、接送和可选背夫费用。领取许可证吊牌。

登记之后

丁波汉门（Timpohon Gate）

与向导乘接送车前往登山口，听规则讲解，开始向帕纳拉班攀登。

13:00起

办理入住

在你预订的Lemaing或Panalaban旅舍休息。

16:30–19:00

晚餐

在拉班拉塔旅舍（Laban Rata Resthouse）用餐。

资料来源：沙巴公园局登山指南：sabahparks.org.my/services/mount-kinabalu-climbing（2026年10月29日查阅）。



登山 · 第2天

罗氏峰（Low's Peak）看日出

2:00–3:30	**宵夜，然后上山** 在拉班拉塔用宵夜，随后与向导开始向罗氏峰攀登。
5:30前	**Sayat-Sayat检查点** 出示许可证吊牌。仅按向导和公园管理人员的指示继续前行。
日出前后	**登顶并下撤** 留约10至15分钟拍照，然后下撤。能否登顶取决于天气和安全。
7:30–10:30	**早餐、退房** 10:30前退房；延迟退房需付费。
争取16:00前	**回到丁波汉门** 超时返回按小时收费。乘接送车返回游客中心。

资料来源：沙巴公园局登山指南（2026年10月29日查阅）。费用会变动：请以官方页面现行金额为准。

预订登山

早订、快付，核对每个名字

仅通过沙巴公园局线上预订，视余位而定。套餐含旅舍一晚、三餐、登山许可证和保险。向导、接送、背夫和公园费用另计。

两种旅舍套餐

Lemaing套餐面向马来西亚公民。Panalaban套餐面向马来西亚及国际登山者。请仔细为每位登山者选择国籍和年龄类别。

沙巴公园局的三步流程

1. 选择日期和旅舍，每个名字须与身份证件完全一致。2. 在所示时间内在线支付：未付款的预订将被取消，恕不另行通知。3. 保存发票和二维码。网上自助登记于登山前五天开放。

容易让人踩坑的规则

姓名

不允许替换姓名

取消政策

官方页面注明取消不可退款

在公园支付 · 无现金

保育费、停车费、可选证书

在公园支付 · 现金

向导、丁波汉门接送、可选背夫

携带

身份证件原件及复印件、预订发票和二维码、免责表格

预订状况（注明日期）。沙巴公园局登山页在2026年9月19日称，2027季的预订尚未开放，且日期不一定已满。此后我们未再核实。围绕日期做计划前，请先查看官方预订网站。



Edelans · CC BY-SA 3.0 · View from the summit at sunrise, 2012

资料来源：沙巴公园局：services/mount-kinabalu-climbing（2026年10月29日查阅，2026季文本）。

行囊

沙巴公园局要求携带的物品

登山所需

保暖衣物（顶峰寒冷） 头灯（建议防水款） 防水风衣 应急哨 高能量零食（如巧克力）和饮料 防水防滑手套 防滑登山鞋

每位登山者

MyKad、MyKid或护照原件 该证件的复印件 预订发票和二维码（离线保存） 网上自助登记后填妥的免责表格



ReubenST · CC BY-SA 4.0 · Hill lodges, Kinabalu Park

即使不登山，公园总部一带也凉爽多雨。非登山日也值得带防雨层和保暖上衣。（BorneoTravels建议）

资料来源：沙巴公园局：services/mount-kinabalu-climbing、登山前准备（2026年10月29日查阅）。



昆达山KUNDASANG

沙巴的小新西兰

沙巴旅游局给Desa奶牛场的昵称：凉爽的空气、雾气缭绕的环境和高原牧场，让人仿佛置身海外。

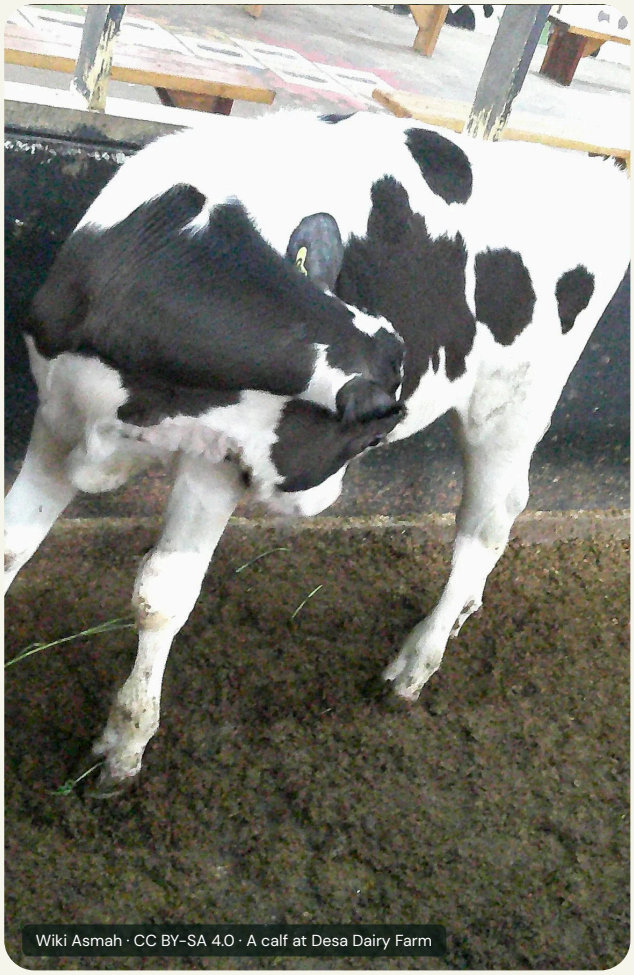
Mike Prince · CC BY 2.0

昆达山

一座让游客好好体验的农场

农场占地约199公顷，奶牛多为荷斯坦牛（Holstein Friesian），沙巴旅游局称其为所有牛种中产奶量最高的品种。它已发展为农业旅游项目，出产鲜奶、酸奶、奶酪和意式冰淇淋。

参观每天限三场、每场人数有限，需提前预订。你可以用奶瓶喂小牛、喂山羊、观看牛奶加工过程，并参加导览讲解。



Wiki Asmah · CC BY-SA 4.0 · A calf at Desa Dairy Farm

安排参观

场次

8:00–11:00、11:00–14:00、14:00–17:00（据沙巴旅游局，页面2023年10月更新）

预订

需提前通过农场自己的预订网站预订

前往方式

从亚庇乘小巴或出租车到昆达山镇，再换乘私家车或包车到农场；或从亚庇自驾、叫网约车

先确认

场次和限流信息最近更新于2023年：请与农场确认

为清晨而停留。在昆达山住一晚，可以在云雾聚集前抢先看到高原风光。按出行方式选住处：有些住宿不在主路旁。（BorneoTravels建议）

若你想要慢悠悠的高原体验，就别把它排成一日游。路程和天气会让当天往返很赶；住一晚才换来安静的清晨。（BorneoTravels建议）

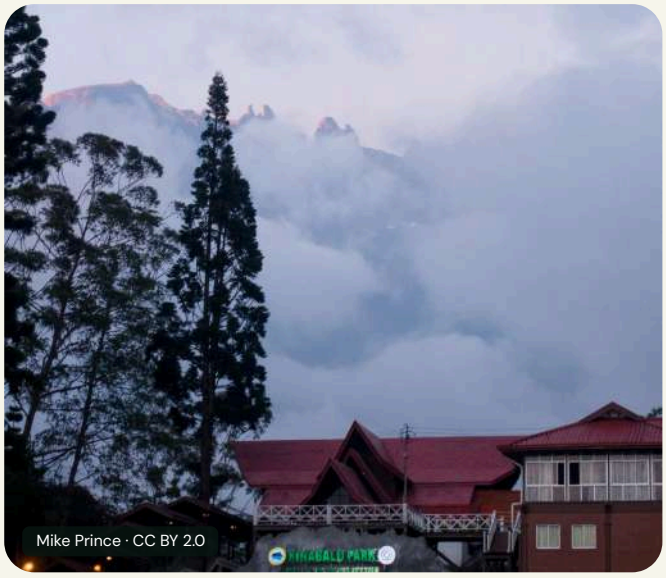
资料来源：沙巴旅游局：destination/desa-cattle-dairy-farm（2026年10月29日查阅，页面最近更新于2023年10月24日）。

兰瑙周边

蔬菜、茶和一座关闭的园区

沙巴旅游局称，兰瑙（Ranau）地区以杜顺（Dusun）族群为主，以高原蔬菜和香气独特的本地茶闻名。

该地区页面还列出更多看点：Sosodikon山、Maragang山、Pekan Nabalu镇、Kenipir纪念碑（战俘营旧址），以及Bombon Marakau等村庄站点。本版草稿未实地走访或核实这些地点，请把它们当作向住宿主人打听的线索。



Mike Prince · CC BY 2.0

Mesilau已关闭。沙巴公园局在页面上标注Mesilau分站关闭（2026年10月29日查阅）。页面描述的是海拔2,000米的山地森林，以及世界上最大的猪笼草——马来王猪笼草（Nepenthes rajah），捕虫笼容量可达2升。历史上进入猪笼草步道须由官方向导带领。那已是历史，不是行程方案：在公园宣布重开前，不要围绕Mesilau安排行程。

猪笼草为何这么有故事

沙巴公园局称，昆虫被花蜜引诱，落入由叶片形成的捕虫笼，淹死在消化液中。一些捕虫笼本身就是小生态：蜘蛛、螃蟹、蝌蚪和幼虫在其中生活，对酶免疫。


· Nepenthes villosa, Mount Kinabalu (species as named in the Commons file title). A different species from the Nepenthes rajah described above; this is (并非马来王猪笼草的实拍照片)

资料来源：沙巴旅游局：district/ranau；沙巴公园局：kinabalupark.com/trails（2026年10月29日查阅）。



波令PORING

世界上最大的花，要看运气

沙巴旅游局称，幸运的徒步者在波令可能偶遇罕见的大王花（Rafflesia）。沙巴公园局在温泉和森林步道旁设有专门的大王花园。

Peripitus · CC BY-SA 3.0

波令PORING

低地森林里的热水

波令（Poring）得名于当地盛产的一种巨竹。它海拔约400米，周围是低地森林步道中占优势的龙脑香科树木。

这些含硫温泉最早由日本人在二战期间开发。五个泉眼的泉水源头温度在49至60摄氏度之间，被引入瓷砖池和浴桶。这些数字是天然泉源的温度，不是洗浴温度：在池边请听从工作人员指引。

前往温泉池要走过一座横跨Mamut河的短吊桥，途经一片Gigantochloa levis竹林——正是为这里命名的那种竹子。



CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 4.0 · Poring hot springs



CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 3.0 · Poring pools

树冠步道：关闭。沙巴公园局公告（2026年10月29日查阅）称，波令树冠步道自2025年7月30日起因大型维护和升级而关闭，直至另行通知。下文对步道的介绍是历史资料，不是当前可订项目。围绕它做计划前请与公园确认。

资料来源：沙巴公园局：kinabalu-park/poring及 /poring/canopy；沙巴旅游局：destination/poring-hot-spring-phs（2026年10月29日查阅）。

预订行程

京那巴鲁公园与波令温泉一日游

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。

波令 · 玩什么

步道、瀑布和一段树冠往事

Kipungit瀑布

最近的一处：距温泉区约15分钟（1公里）。高约10米，适合家庭野餐。

Langanan瀑布

波令最高的瀑布，超过120米。穿越低地森林约两小时（3.4公里）。沙巴旅游局页面称它最远。

蝙蝠洞

距主入口步行约30分钟，在通往Langanan的路上。

迁地保护园区

蝴蝶园、低地热带园、兰花保育中心、民族植物园、迷你植物园、竹园和大王花园。

树冠步道的旧貌

沙巴公园局介绍，步道共三段、总长373.6米，最高离地41米，1990年5月开放，由绳索、钢缆吊桥和铝梯构成。它给出的理由是：估计75% 的热带雨林动物大部分时间生活在树冠层。步道目前关闭（见上页）。

安排这一天

公园开放时间

每日8:00–17:00；大门最晚入园15:00

蝴蝶园

9:00–16:00

携带

橡胶凉鞋、换洗衣物、毛巾和泳衣（沙巴旅游局）

距离

距京那巴鲁公园总部约40公里



Mike Prince · CC BY 2.0 · Langanan Waterfall (Commons file title: Laganan)

适合前往，如果

你喜欢短途森林步道，并想在凉爽的一天后泡个热水澡。

不必前往，如果

你只有几个小时：把波令与昆达山或公园搭配游览，不要三个都赶路。

资料来源：沙巴公园局：kinabalu-park/poring、/poring/exsitu、/poring/canopy；沙巴旅游局：destination/poring-hot-spring-phs（2026年10月29日查阅）。开放时间可能变动。

路线

一晚，还是两晚



亚庇至京那巴鲁公园约92公里车程（沙巴公园局）。仅为示意标注。道路是地图背景，不是路线方案：接送需按你的日期和车辆确认。底图：Natural Earth；主要道路与河流 © OpenStreetMap贡献者（ODbL: https://www.openstreetmap.org/copyright），数据截至2026年10月29日。道路仅作背景示意，非推荐路线。

如果不登山：一晚

第1天。一早离开亚庇。公园总部步道和植物园（最晚入园15:00）。住在公园附近或昆达山。

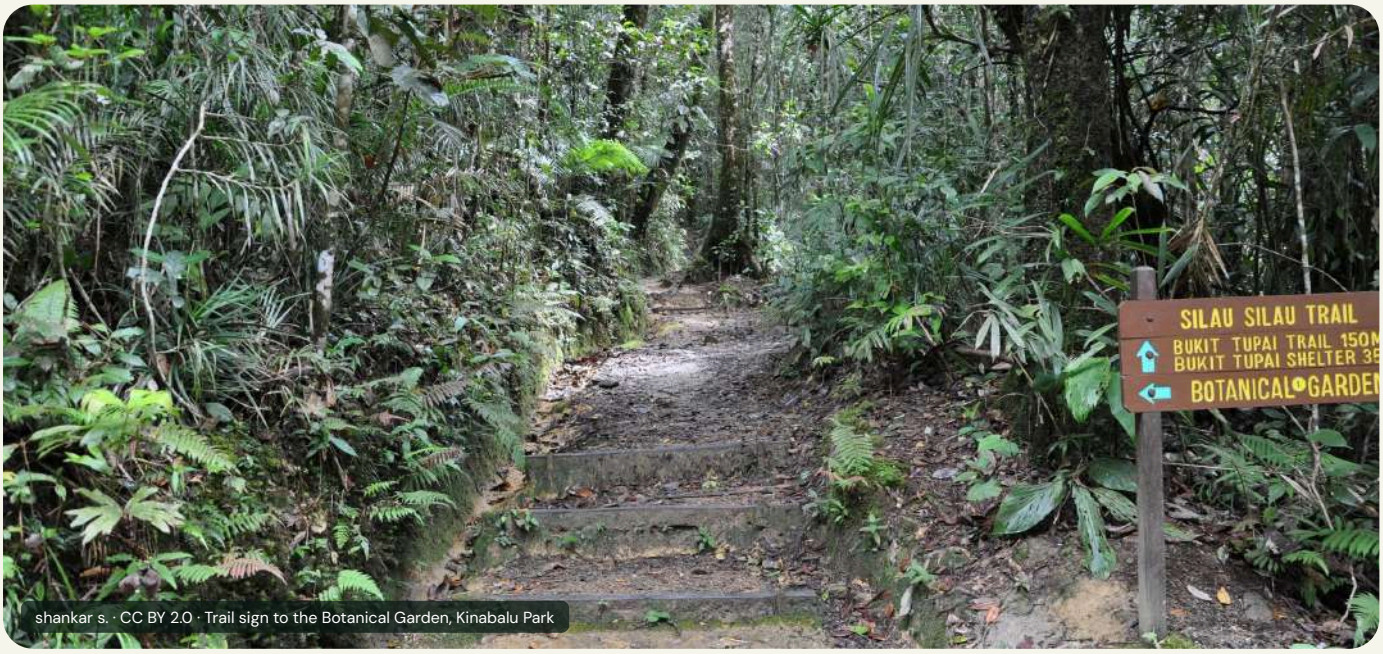
第2天。运气好可看到清晨山景，如已订场次可去Desa农场，随后在下山或继续前行途中游览波令。

如果登山：两晚

第0晚。住在公园附近，靠近登记处。 第1天。登记，登至帕纳拉班。 第2天。日出登顶，下午回到登山口。

第2晚。在波令泡温泉或住昆达山。后续行程衔接请留有余地。

> 顺序是BorneoTravels根据已公布登山行程和公园开放时间给出的建议。各站点之间的车程未在此刊出：请问住宿主人或司机确认。



shankar s. · CC BY 2.0 · Trail sign to the Botanical Garden, Kinabalu Park

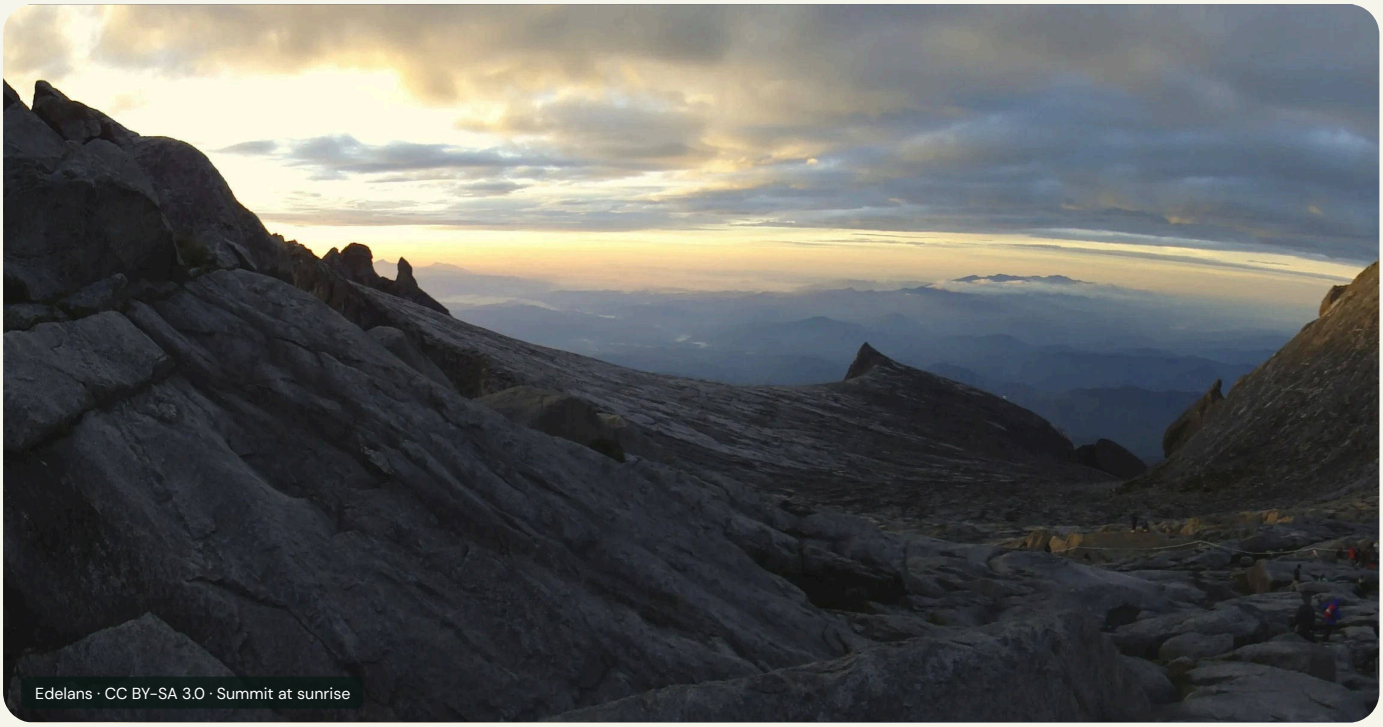
资料来源：沙巴公园局（2026年10月29日查阅）；BorneoTravels路线建议。

出发前核实

截至 2026 年 10 月 29 日核实的情况

官方页面的变化比旅游书快。以下是撰写本章时重要的公告，附日期。出行前请逐条再查。

事项	管理方页面的说法	管理方
京那巴鲁山2027季预订	截至2026年9月19日尚未开放，不一定已全部订满。	沙巴公园局
波令树冠步道	自2025年7月30日起关闭，直至另行通知。	沙巴公园局
Mesilau分站	标注为关闭。	沙巴公园局
Desa奶牛场场次	每天三场，需预订。页面最近更新于2023年10月。	沙巴旅游局
公园开放时间	8:00–17:00；植物园最晚入园15:00。	沙巴公园局
波令开放时间	8:00–17:00；大门最晚入园15:00。	沙巴公园局



Edelans · CC BY-SA 3.0 · Summit at sunrise

来源：https://www.sabahparks.org.my/services/mount-kinabalu-climbing
https://sabahparks.org.my/kinabalu-park/
https://sabahparks.org.my/kinabalu-park/poring
https://www.sabahparks.org.my/kinabalu-park/poring/canopy
https://www.sabahparks.org.my/index.php/kinabalu-park/mesilau
https://sabahtourism.com/destination/desa-cattle-dairy-farm/
https://sabahtourism.com/district/ranau/
https://sabahtourism.com/destination/mount-kinabalu/
（均于2026年10月29日查阅）

BorneoTravels
EXPLORE BORNEO

沙巴 · 第2章

西必洛与山打根

一次保育参访、一段山坡古迹步道、一座海港小城。慢下来，东海岸就读得懂了。



shankar s. · CC BY 2.0

西必洛

一次参访，不是一场表演

西必洛人猿康复中心（Sepilok Orang Utan Rehabilitation Centre）成立于1964年，致力于帮助失去父母的红毛猩猩重返野外，坐落在Kabili-Sepilok森林保护区内。

沙巴旅游局称，游客通常能在10:00和15:00的喂食时段在平台上看到红毛猩猩，有时也能在户外托儿所看到。动物们有时并不现身。它给出的主要原因是：它们已在森林里找到了食物，尤其是在结果季节。这正是这个地方的意义：目标是让动物明白，它们的家在野外。

游客请勿触摸红毛猩猩，尤其是在栈道上出现的个体。红毛猩猩与我们约有96% 的DNA相同，人类疾病可能传染给它们。

西必洛 · 官方公布信息

喂食时间

10:00和15:00，在平台上

参观时间

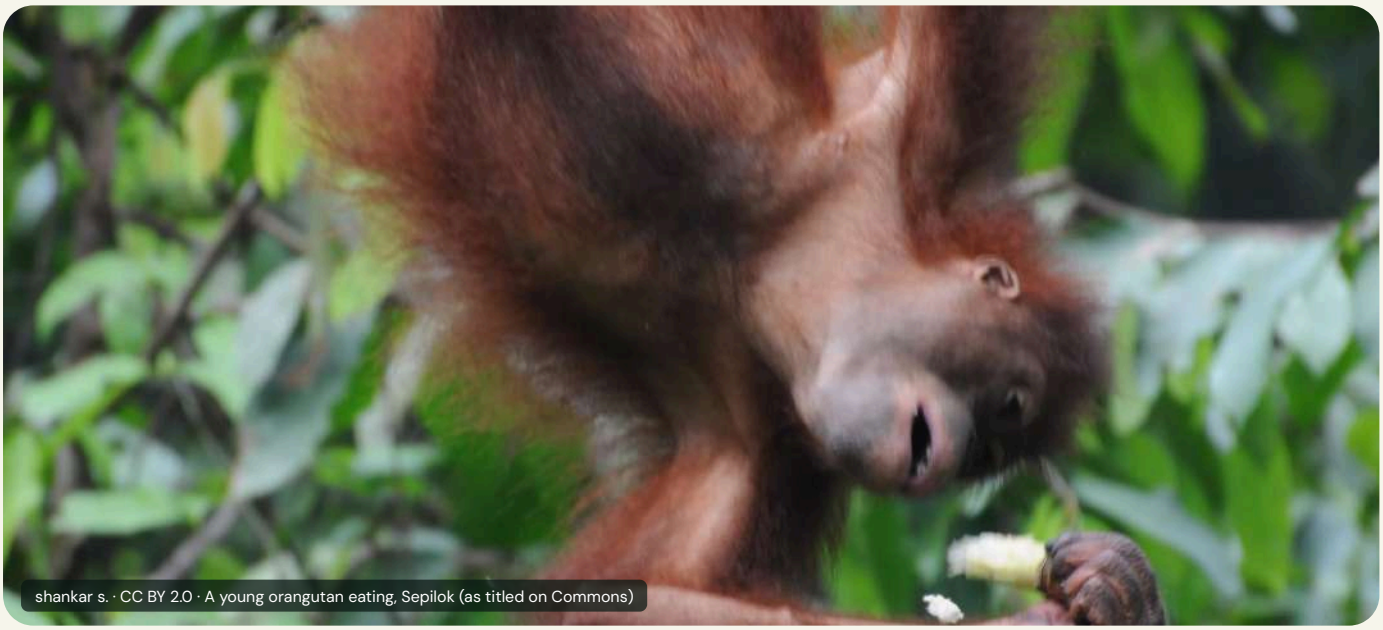
周一至周四、周六至周日9–12及14–16；周五9–11及14–16

距山打根

约23公里，约40分钟（沙巴旅游局估计）

隔壁

婆罗洲马来熊保育中心



shankar s. · CC BY 2.0 · A young orangutan eating, Sepilok (as titled on Commons)

注明日期。开放时间和喂食时段来自沙巴旅游局页面（最近更新于2025年2月17日，2026年10月29日查阅）。围绕喂食时段安排行程前，请与沙巴野生动物局确认。门票收费且会变动，此处不予刊印。

适合前往，如果

你能安静地给它半天，并接受由动物做选择。

不必前往，如果

你想要一次有保证的近距离接触：这里不作任何承诺。

资料来源：沙巴旅游局：sepilok-orangutan-rehabilitation-centre（2026年10月29日查阅；完整链接见资料来源页）。

西必洛 · 中心周边

马来熊、树冠和夜行

婆罗洲马来熊保育中心

2014年开放，照顾和康复获救的马来熊，现有约43只曾被圈养的马来熊。设有观景平台、栈道、游客中心和马来熊讲解。每天9:00–15:30开放，公共假期照常。超长焦镜头需付镜头费；携带前请向中心确认。

雨林探索中心

每天8:00–17:00开放，公共假期照常。园区围绕雨林天空步道、植物探索园和标识清晰的森林步道而建，距山打根市区约22.5公里。另有夜间步行项目，单独收费。



Josefito123 · CC BY-SA 4.0 · Rainforest Discovery Centre, Sepilok (2019)

这样安排一天可行。把人猿中心留给上午的喂食时段，吃顿饭，下午从两处邻居中选一处，而不是三处全赶。把它们当作目的不同的地方，而不是三个动物景点。（BorneoTravels建议）

资料来源：沙巴旅游局：bornean-sun-bear-conservation-centre；rainforestdiscoverycentre.org/our-facilities（2026年10月29日查阅）。

预订行程

西必洛人猿与马来熊中心 西必洛与京那巴当岸4日行程

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。

山打根

那座山丘、那段台阶和那片海湾

山打根不只是机场。沙巴旅游局介绍了一条一小时的古迹步道，带你回到100多年前。

步道从百年历史的Masjid Jamik清真寺开始，经过Pryer纪念碑（纪念山打根创始人William B. Pryer的花岗岩纪念碑），再登上百步梯，俯瞰市区和海湾。台阶尽头通往Agnes Keith故居。

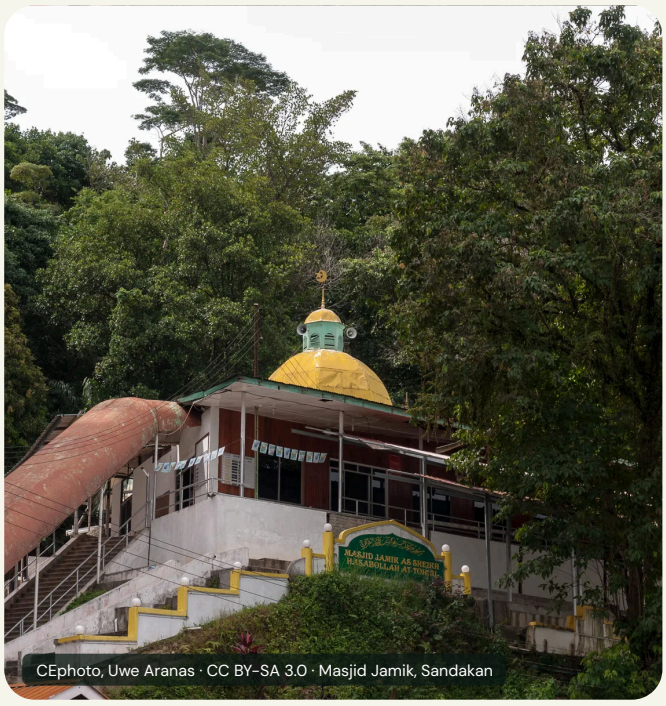
其他站点包括一段据信为战前中国领事馆遗留下来的旧台阶、St Michael's and All Angels教堂，以及三圣宫（Sam Sing Kung）和观音庙。



AzahariZack · CC BY-SA 4.0 · Hundred Steps sign, Jalan Istana



Enziee · CC BY 4.0 · Agnes Keith House entrance


CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 3.0 · Masjid Jamik, Sandakan

步道上

AGNES KEITH故居

文物建筑，二楼设展厅；每日9–17开放（沙巴旅游局，2025年2月17日更新）

古迹步道

约一小时；导览请联系山打根古迹步道委员会（页面2026年4月15日更新）

资料来源：沙巴旅游局：sandakan-heritage-trail及agnes-keith-house（2026年10月29日查阅）。

在哪里

山打根湾的两个站点



仅为示意标注，2026年10月29日地理编码。沙巴旅游局给出市中心至中心约23公里、40分钟车程；未绘制路线，因为接送需按你的日期和车辆确认。底图：Natural Earth；主要道路与河流 © OpenStreetMap贡献者（ODbL: https://www.openstreetmap.org/copyright），数据截至2026年10月29日。

一晚

走古迹步道，吃顿好的，然后精神饱满地前往西必洛或河边。按首尾接送安排选落脚点，而不是按房价。（BorneoTravels建议）

两晚

在西必洛过完整的一天保育体验，不用赶着回城。（BorneoTravels建议）

除非交通已确认，否则不要把从亚庇当天抵达的行程塞进好几个固定活动。任何后续航班前都留出缓冲。（BorneoTravels建议，摘自网站指南）

资料来源：沙巴旅游局：sepilok-orangutan-rehabilitation-centre（2026年10月29日查阅）。



沙巴 · 第3章

京那巴当岸河

马来西亚第二长河，在一天将亮或将暗的时分，最适合乘船看野生动物。

Artchenphoto · CC BY-SA 4.0

这条河

一条河，十种灵长类

沙巴旅游局称京那巴当岸下游是世界上最富饶的生态系统之一。它是沙巴第一个、也是马来西亚最大的拉姆萨尔湿地（Ramsar site）。

这条河全长560公里，从沙巴西南部流向东海岸的苏禄海。26,000公顷的京那巴当岸野生动物保护区根据该州1997年《野生动物保育法令》设立。周边森林是世界上已知仅有的两处有十种灵长类动物共存的地方之一。

1881年，山打根创始人William Pryer沿此河旅行，记录了亮蓝色的翠鸟和犀鸟。沙巴旅游局称，两者至今仍是晨昏游船上的常见景象。



Apocru · CC BY-SA 4.0 · Proboscis monkey, Kinabatangan River (July 2025)

官方公布信息

河长

560公里，注入苏禄海

保护区

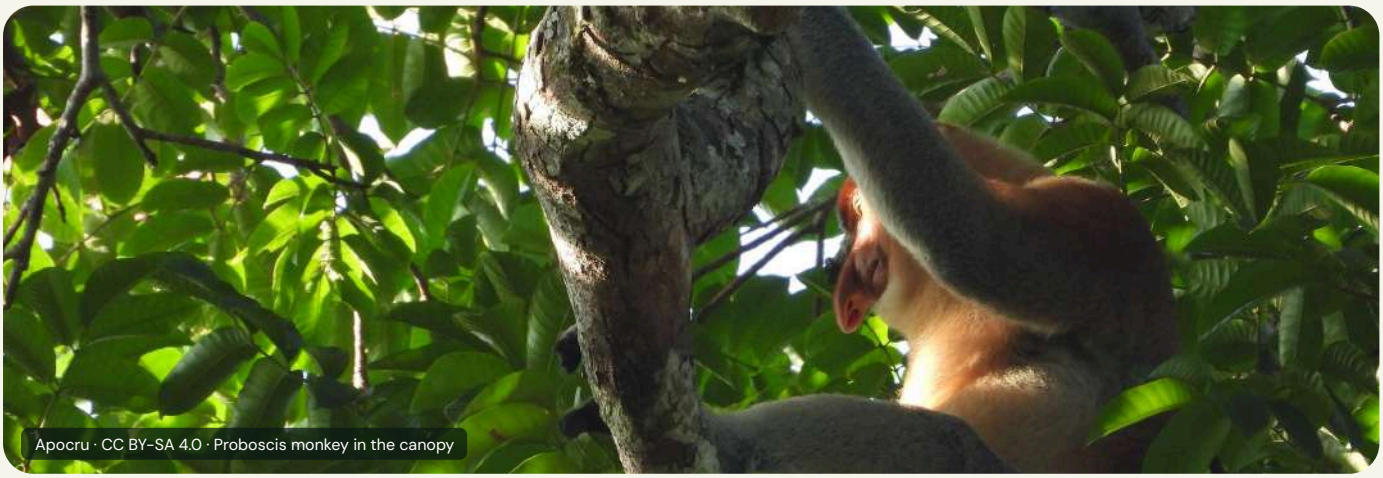
26,000公顷，依1997年法令设立

地位

拉姆萨尔湿地（沙巴首个，马来西亚最大）

灵长类

十种；世界上已知仅有两处如此



Apocru · CC BY-SA 4.0 · Proboscis monkey in the canopy

资料来源：沙巴旅游局，京那巴当岸野生动物保护区，页面最近更新于2026年3月10日（2026年10月29日查阅）；链接见资料来源页。

可能遇见

犀鸟、大象和鳄鱼

犀鸟

据沙巴旅游局，婆罗洲全部八种犀鸟都生活在这里。马来犀鸟和冠斑犀鸟是你最可能看到的两种。这条河也被列为重点鸟区（Important Bird Area）。

大象与红毛猩猩

旅游局页面说，你或许能看到婆罗洲侏儒象在岸边进食、长鼻猴在树间跳跃，或一只野生红毛猩猩。它说的是「或许」。没有人能保证一次邂逅。



Anette Mossbacher · CC BY 4.0 · A young Bornean pygmy elephant



Bernard DUPONT · CC BY-SA 2.0 · Rhinoceros hornbills, per the file title

鳄鱼是真实存在的。沙巴旅游局提醒，咸水鳄常在岸边逗留，有时你只能看到露出水面的眼睛。手请留在船内，听从向导指挥。

资料来源：沙巴旅游局，京那巴当岸野生动物保护区（2026年10月29日查阅）。

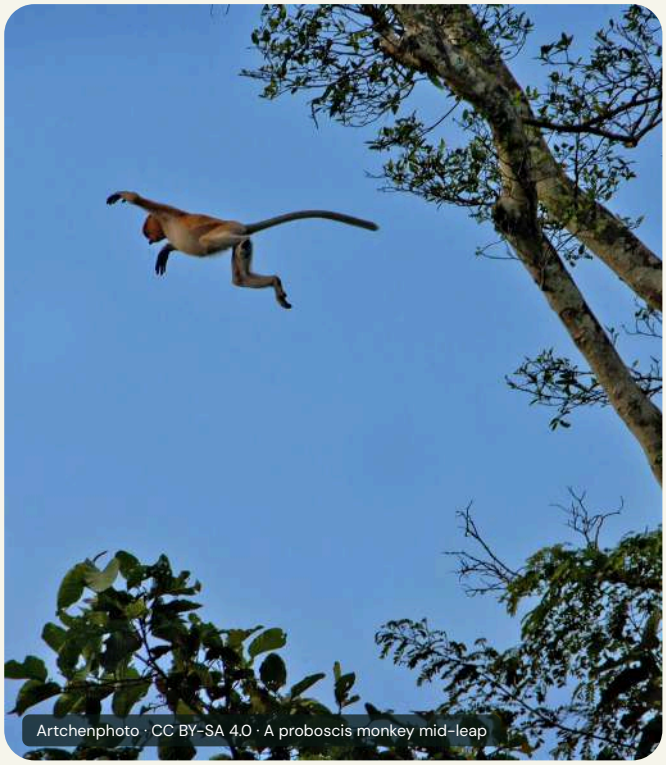
安排行程

清晨、黄昏和三天

沙巴旅游局称，清晨或黄昏的河上巡游是看到野生动物的最好机会。

住一晚也可以，但它建议至少三天：停留越久，看到动物的机会越大。可以安排夜间步行和夜间巡游，寻找鳄鱼、鸟类和夜行动物。

许多本地旅游公司在Sukau、Bilit和Abai一带经营旅舍，套餐含住宿、交通、餐饮和导览。住宿档次从背包客到豪华河畔旅舍都有。



Artchenphoto · CC BY-SA 4.0 · A proboscis monkey mid-leap

沙巴旅游局公布 · 2026

最佳时段

清晨和黄昏的河上巡游

最短停留

建议三天（住一晚亦可）

从山打根出发

部分运营商船程约1.5至2小时，陆路约1.5小时

巴士

经京那巴当岸镇，再安排接驳

如果你能给这条河两晚、想要乘船的清晨而非赶路，就值得留下。（BorneoTravels建议）

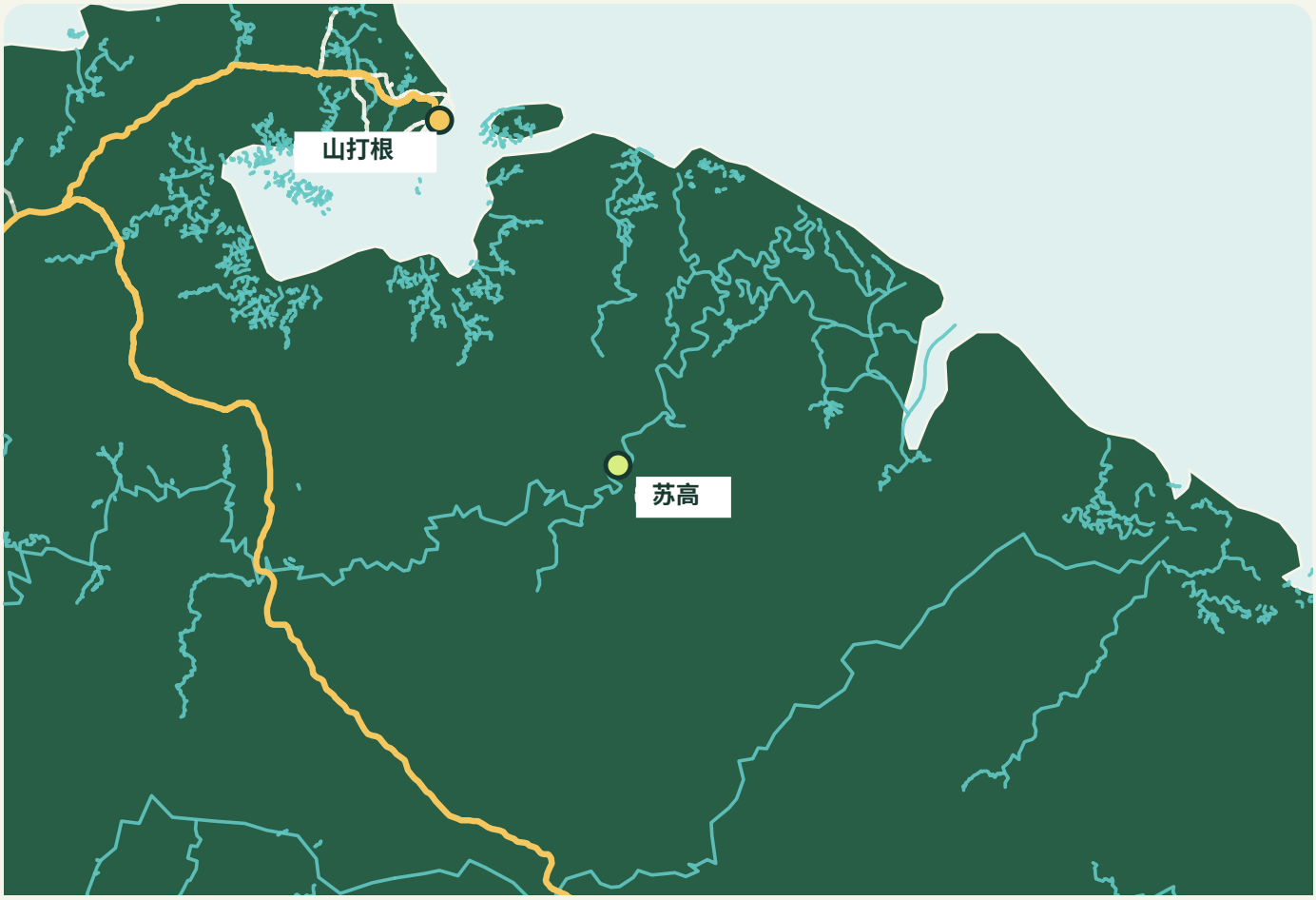
如果你一心想看某种特定的动物，就别把它排成一日游。看到动物的几率随停留时间增加。（BorneoTravels建议）

民宿。沙巴旅游局列出周边村庄的MESCOT KOPEL民宿项目，游客可以参与Orang Sungai（河上人家）的文化活动。它还提到Gomantong洞——称其为沙巴最大的洞穴和最重要的可食用燕窝产地——以及Agop Batu Tulug洞。

资料来源：沙巴旅游局，京那巴当岸野生动物保护区（2026年10月29日查阅）。

在哪里

山打根身后的大河



标注于2026年10月29日地理编码。沙巴旅游局给出从山打根陆路约1.5小时，或随部分运营商船行1.5至2小时；你的出发日期的接送时间需另行确认。底图：Natural Earth；主要道路与河流 © OpenStreetMap贡献者（ODbL: https://www.openstreetmap.org/copyright），数据截至2026年10月29日。道路仅作地图背景，非路线方案。

> 山打根至Sukau的衔接与第2章天然相配：西必洛用一个上午，这条河用接下来的两天。（BorneoTravels建议）



沙巴 · 第4章

丹浓谷

古老的低地雨林，远离尘嚣，值得住下不止一晚。

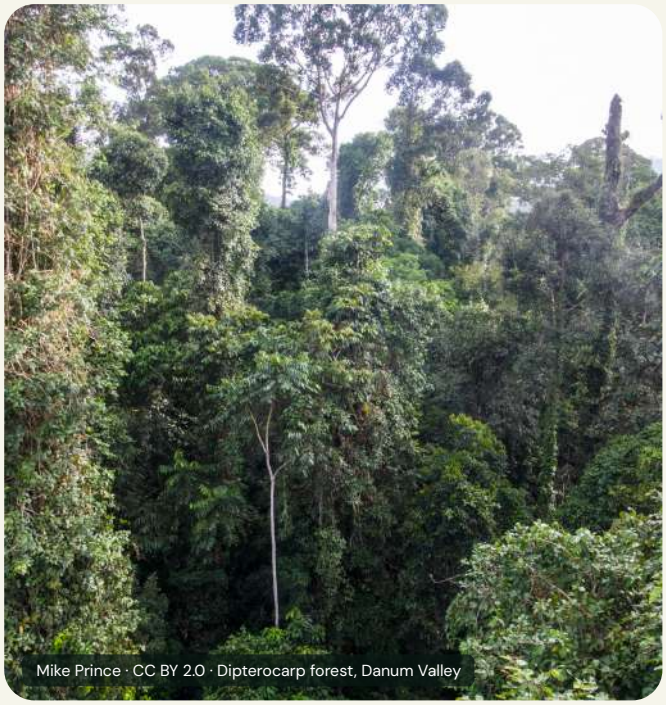
Christopher Michel · CC BY 2.0

这片森林

沙巴最后一片未受侵扰的低地森林

丹浓谷保护区（Danum Valley Conservation Area）占地43,892公顷，是一级（保护）森林保护区，距拿笃（Lahad Datu）约80公里。

管理方网站称它是沙巴最后几片未受侵扰的低地龙脑香森林堡垒之一，每公顷有超过200个树种。混交龙脑香林覆盖95% 的面积，其余5% 为山地。它称这片森林坐落在沙巴最古老的岩石上，是一片1.3亿年的雨林。



Mike Prince · CC BY 2.0 · Dipterocarp forest, Danum Valley

保护区 · 官方公布信息

面积

43,892公顷

保护级别

一级（保护）森林保护区

距离

距拿笃约80公里

森林

混交龙脑香林，占面积95%



lacobndg · CCO · Danum Valley lowland rainforest

资料来源：丹浓谷保护区「关于」页（2026年10月29日查阅）；沙巴旅游局（2026年10月29日查阅）。链接见资料来源页。

野生动物

数过的物种，不承诺的邂逅

记录在案的

保护区列出超过120种哺乳动物（包括十种灵长类），另有73种爬行动物、56种两栖动物和超过300种鸟类。婆罗洲全部八种犀鸟都在名单上。它点名的代表动物包括婆罗洲侏儒象、红毛猩猩、马来熊和云豹。

这对一次徒步意味着什么

名单不等于保证。沙巴旅游局称活动包括向导徒步、观鸟和夜间车行。请先期待森林的细节：鸣叫、昆虫、鸟和蛙。（BorneoTravels建议）



Charles J. Sharp · CC BY-SA 4.0 · Bornean file-eared tree frog



Charles J. Sharp · CC BY-SA 4.0 · Great-billed heron, Danum Valley



Eric Gropp · CC BY 2.0 · Blue-throated bee-eaters, Danum River

记录物种 · 官方公布

哺乳动物
超过120种

鸟类
超过300种

爬行动物
73种

两栖动物
56种

资料来源：丹浓谷保护区「关于」页（2026年10月29日查阅）。



一座研究型森林

丹浓谷研究中心成立于1986年，用于研究、教育、培训和原野休闲。与英国皇家学会的长期研究项目始于1984年，管理方网站统计已完成或进行中的研究项目达534个。它将丹浓与哥斯达黎加的La Selva、巴拿马的Barro Colorado岛并列为世界领先的雨林研究地。

Rob and Stephanie Levy · CC BY 2.0

树木与历史

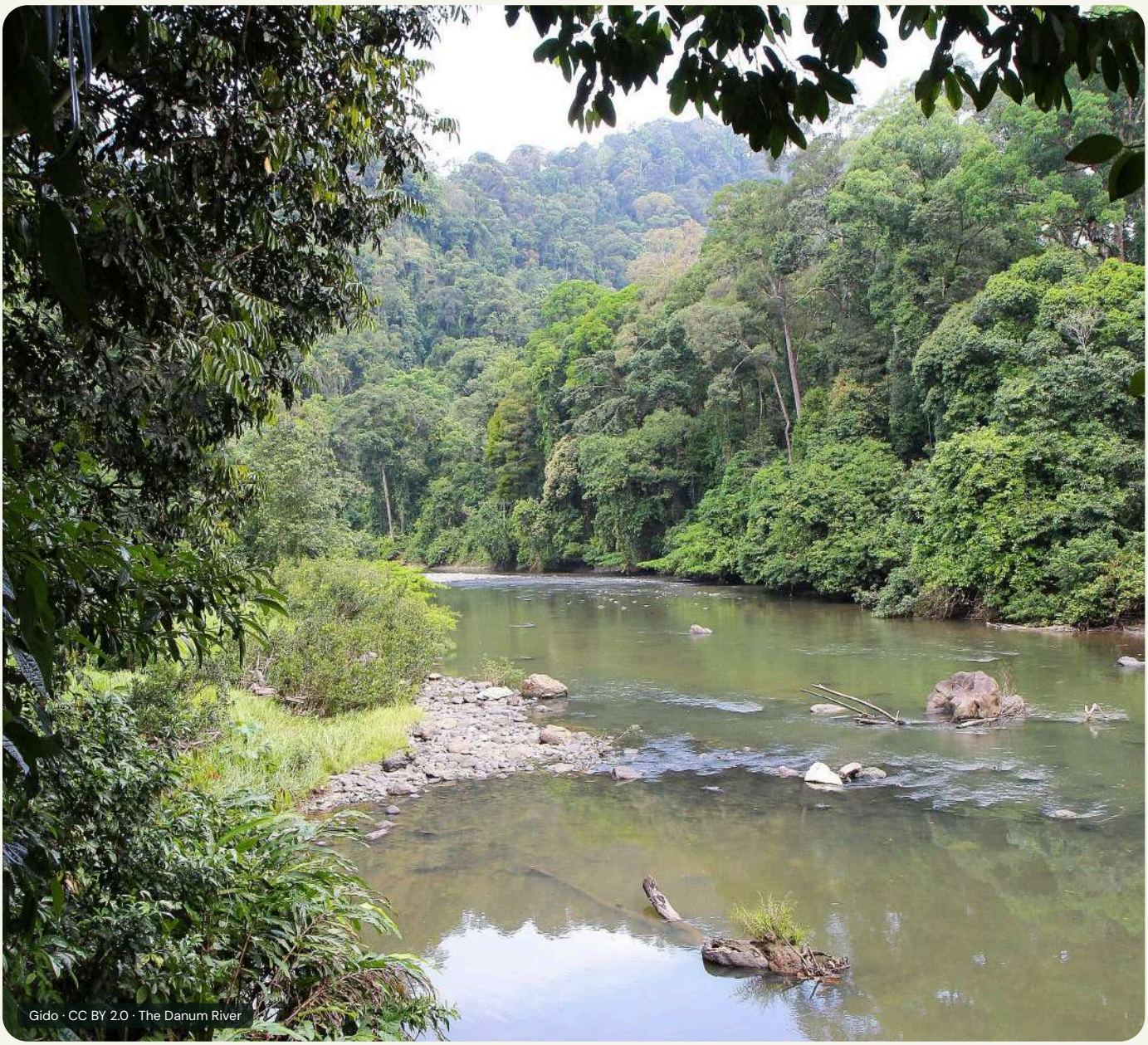
一棵很高的树与古老墓葬

Menara巨树

丹浓有一棵名为Menara的黄娑罗双（Shorea faguetiana），Menara在马来语中意为「塔」。沙巴旅游局测得100.8米，管理方网站测得101.8米，可按约100米计。双方都称它为世界上最高的热带树。

古墓葬

沙巴旅游局称，游客可以看到一处古代墓葬遗址，有belian（铁木）棺木和瓷制魂瓮。据记载该地区有三处遗址，两处靠近野外研究中心，一处在俯瞰Borneo Rainforest Lodge的悬崖下。能否前往请向你的旅舍询问。



Gido · CC BY 2.0 · The Danum River

资料来源：沙巴旅游局及danumvalley.my（2026年10月29日查阅）。

安排行程

两三晚，提前安排

丹浓不是公路边的景点。保护区的预订须经Yayasan Sabah（沙巴基金会）的保育与环境管理部；联系方式见danumvalley.my。

BorneoTravels建议安排两至三晚，并在拿笃前后各留一天缓冲。确认往返接送，并向旅舍询问你入住期间有哪些导览活动。不要假设可以自行进入。（BorneoTravels建议）



Christopher Michel · CC BY 2.0 · Morning fog over Danum Valley

适合前往，如果

你想要向导带领的森林徒步、观鸟和夜间车行，并能给这趟行程两晚以上。

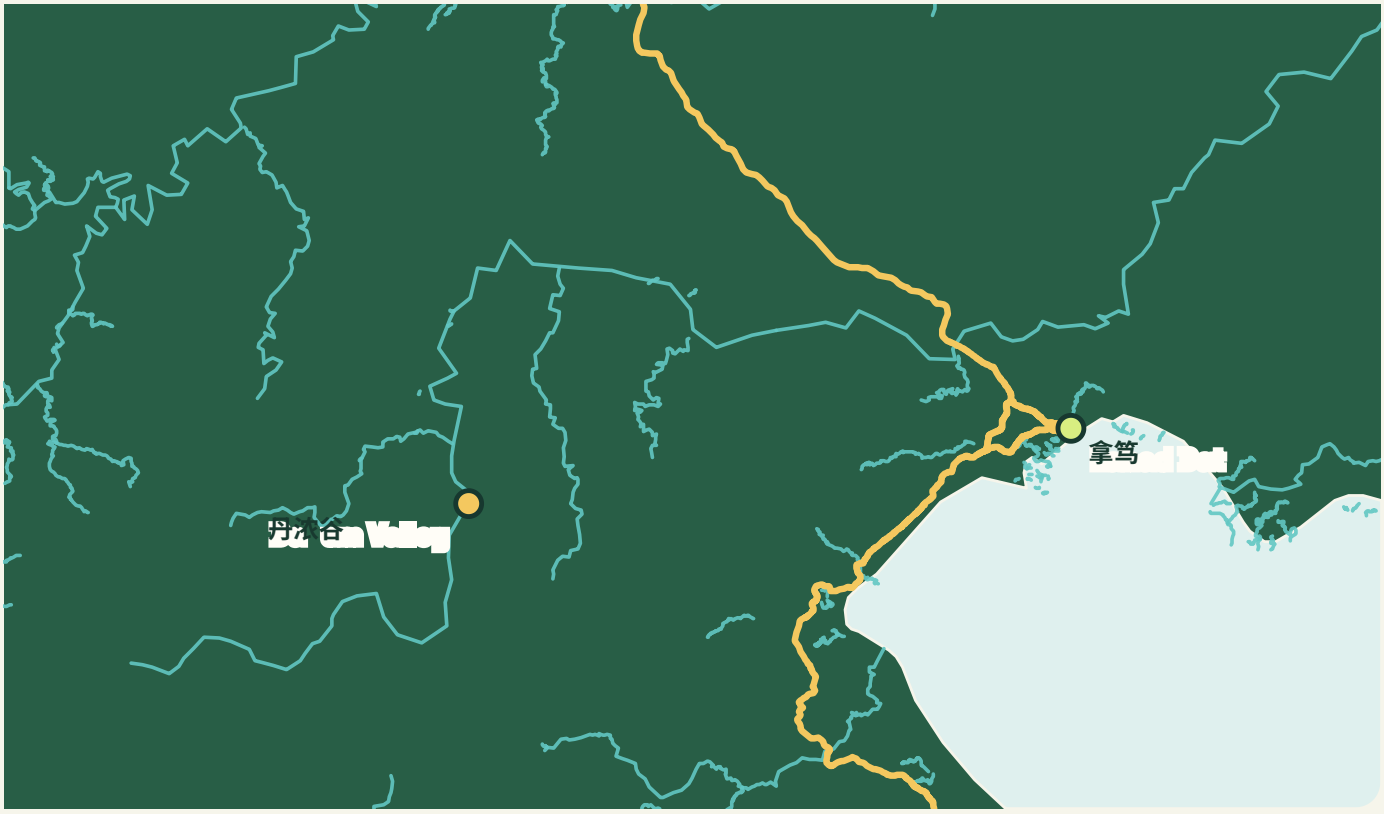
不必前往，如果

你只有一晚，或想要一次短途野生动物游览。西必洛或河边住宿更合适。

出发前核实。费用、准入规则和旅舍排期都会变化。本指南不予刊印。请按你的日期查看管理方页面和你的运营商。

在哪里

从拿笃往内陆



标注于2026年10月29日地理编码，位置为近似值。沙巴旅游局给出保护区距拿笃约80公里。底图：Natural Earth；主要道路与河流 © OpenStreetMap贡献者（ODbL: https://www.openstreetmap.org/copyright），数据截至2026年10月29日。道路仅作地图背景，非路线方案。

> 丹浓还是京那巴当岸？这里是森林徒步和旅舍带领的活动，那里是河上巡游。许多行程两者都去。（BorneoTravels建议）



Mike Prince · CC BY 2.0 · Forest at Danum Valley



沙巴 · 第5章

亚庇岸外五座小岛

东姑阿都拉曼公园：珊瑚礁、沙滩和森林步道，距市区3公里。

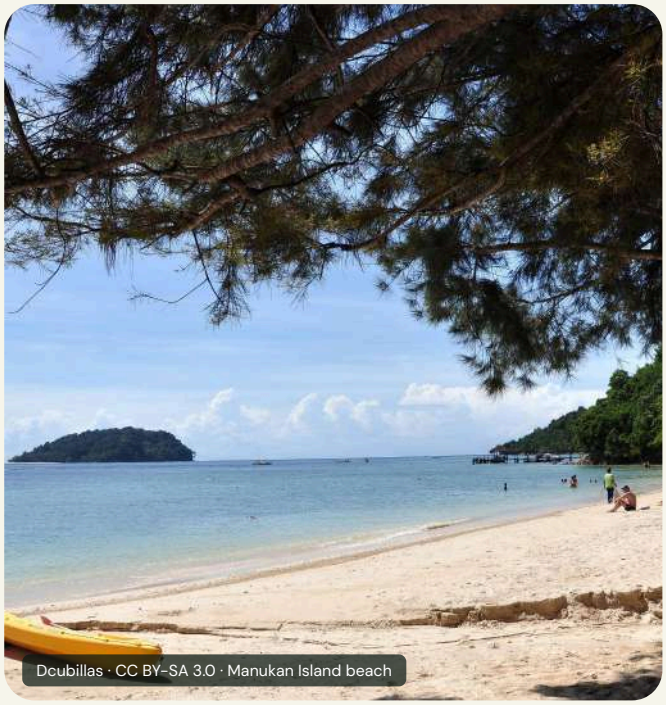
Mx. Granger - CCO ; Gaya Island jetty, per the file title

公园

从市区乘船可达的海洋公园

东姑阿都拉曼公园（Tunku Abdul Rahman Park）位于加雅湾（Gaya Bay），距亚庇岸外3公里。沙巴公园局称它于1974年设立，是沙巴第二座国家公园。

公园面积50平方公里：五座岛屿、岛屿周围的珊瑚礁和海域。公园以马来西亚首任首相命名。沙巴公园局称，这些岛屿曾是克罗克山脉（Crocker Range）的一部分，末次冰期后海平面上升，它们被海水隔断。



Dcubillas · CC BY-SA 3.0 · Manukan Island beach

公园 · 官方公布信息

设立年份

1974年，沙巴第二座国家公园

面积

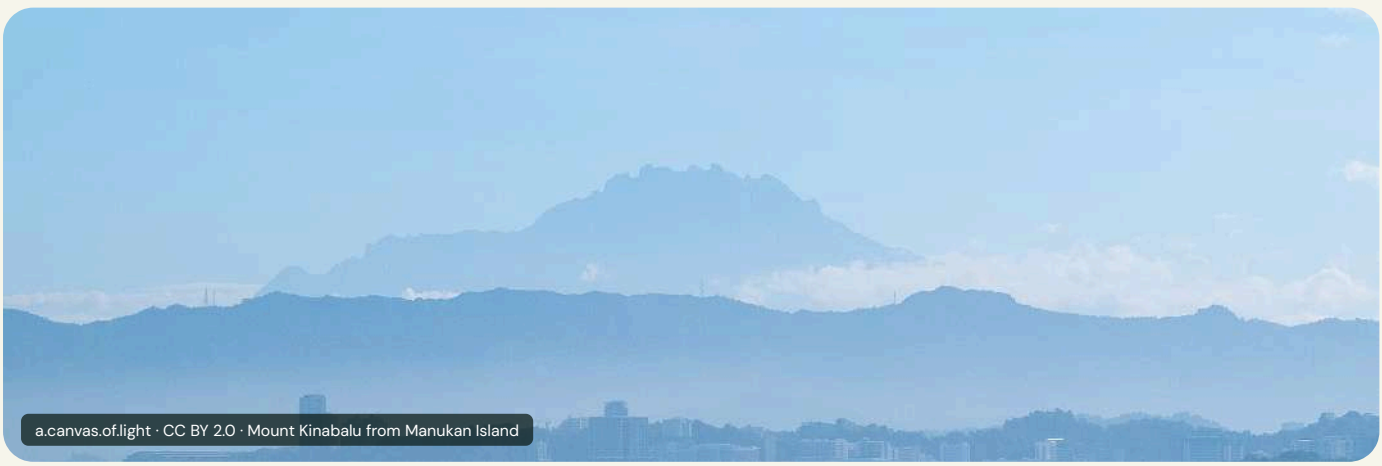
50平方公里：5座岛屿、珊瑚礁和海域

距离

距亚庇岸外3公里

开放时间

8:00–17:00，周一至周日



a.canvas.of.light · CC BY 2.0 · Mount Kinabalu from Manukan Island

资料来源：沙巴公园局，东姑阿都拉曼公园（2026年10月29日查阅）。链接见资料来源页。

五岛

加雅岛、马奴干岛、马穆迪岛、沙比岛、苏禄岛

加雅岛Gaya

最大的一座，15平方公里，最高300米。沙巴公园局列出20公里标识步道，包括一段穿越红树林沼泽的栈道。岛屿东角的村庄不在公园范围内。

马奴干岛Manukan

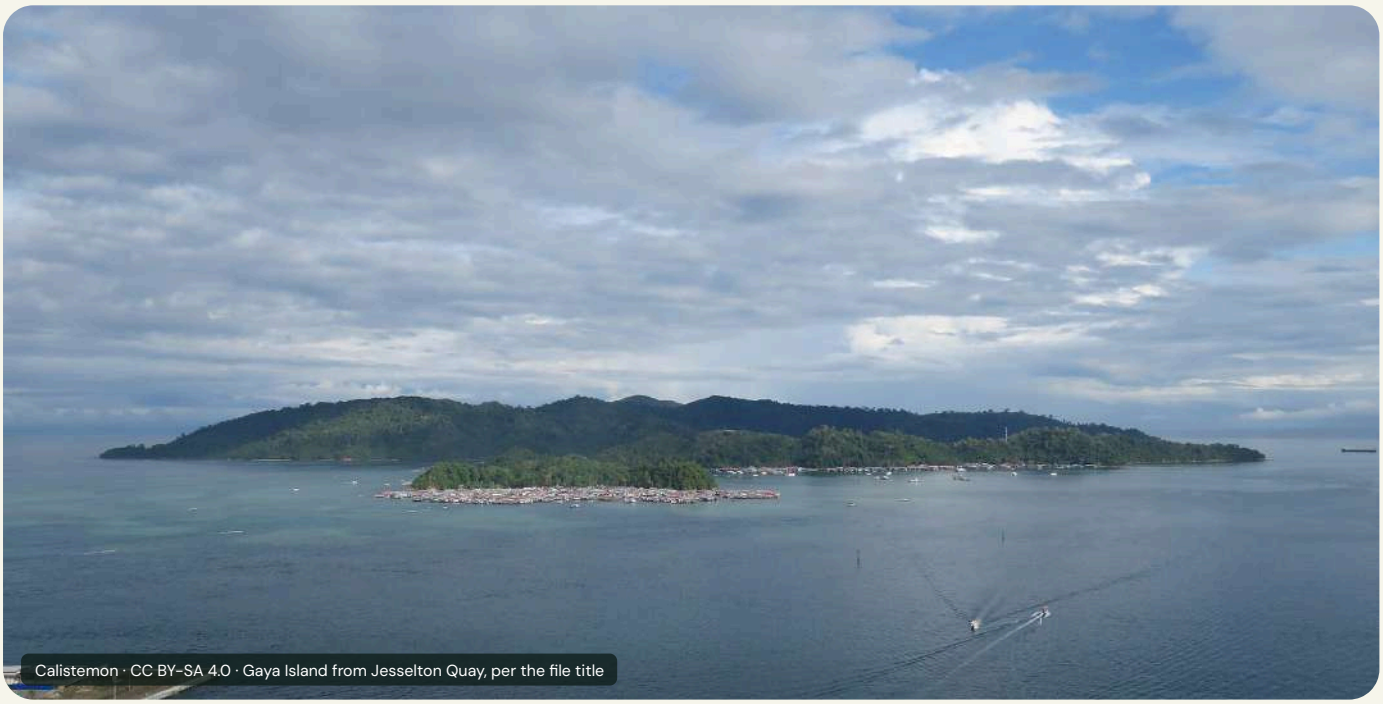
第二大且开发最完善，新月形，长1.5公里。沙巴公园局总部设在这里。最好的海滩在东端，南侧和东侧适合浮潜。

沙比岛Sapi

仅200米宽、半公里长，有5公里步道。一条沙洲把它与加雅岛相连，退潮时可以涉水往来两岛。

马穆迪与苏禄Mamutik & Sulug

Mamutik最小，离大陆最近。Sulug最远，是一座不足200米宽的岩石岛，是受欢迎的游泳点。



Calistemon · CC BY-SA 4.0 · Gaya Island from Jesselton Quay, per the file title



sussexbirder · CC BY 2.0 · Manukan Island, jetty and beach

资料来源：沙巴公园局，东姑阿都拉曼公园（2026年10月29日查阅）。

岛上生态

水下是珊瑚礁，步道上有蜥蜴

珊瑚礁

沙巴公园局称，在其管辖水域（包括本公园）发现超过200种硬珊瑚，珊瑚礁鱼类「极其」多样。珊瑚需要清澈、温暖、浅滩的海水和充足阳光。

陆地上

公园列出的岛上生态包括森林、海岸植物、鸟类和哺乳动物。这里的照片（标注为加雅岛上的婆罗洲森林蜥蜴）由一位游客拍摄。能否遇见因时而异。



Dick Culbert · CC BY 2.0 · Borneo forest dragon on Gaya Island, per the file title



眼看手勿动。珊瑚礁和野生动物是这座公园存在的理由。请遵守公园规则和你所乘船家的安全说明。

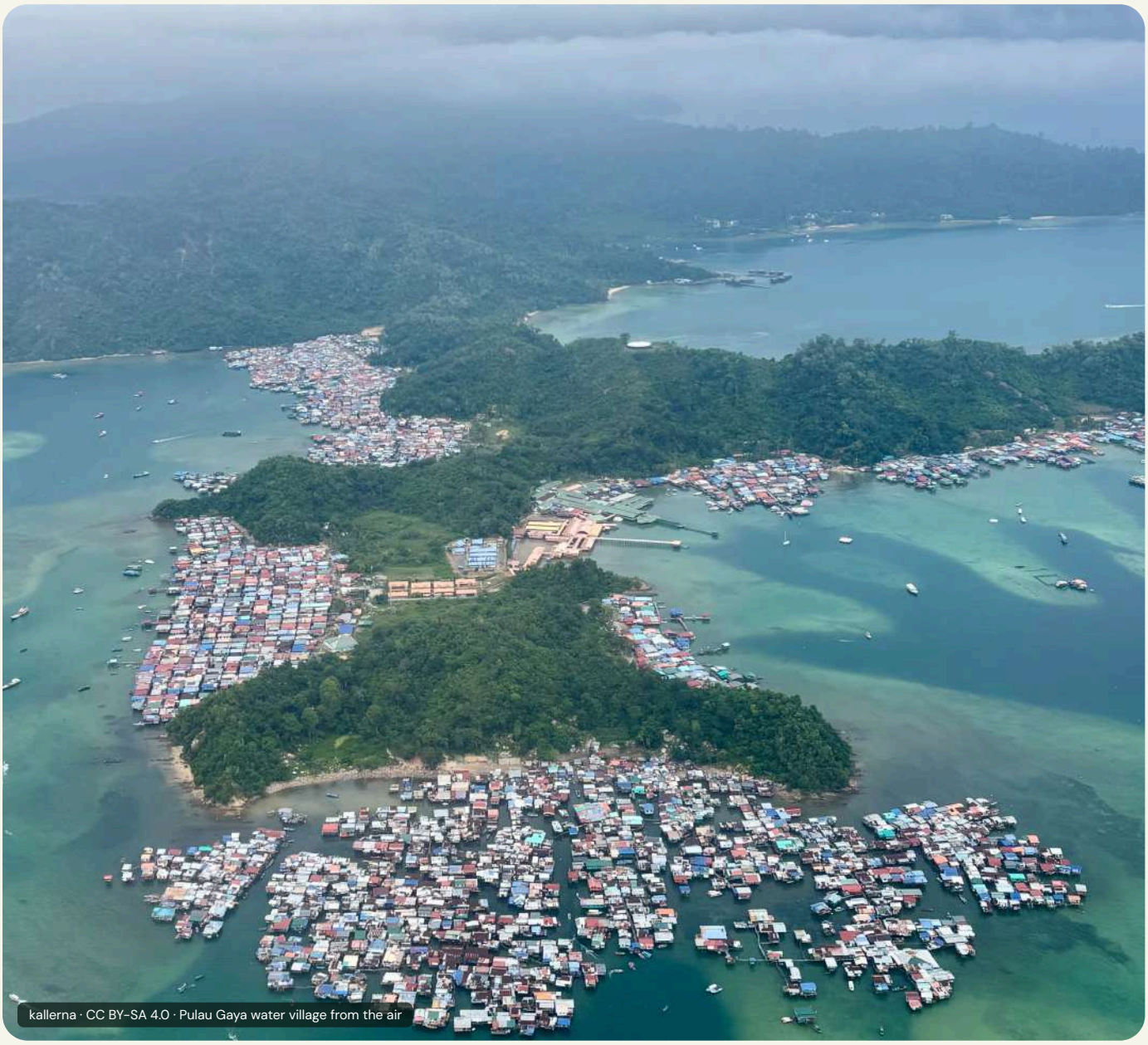
资料来源：沙巴公园局，东姑阿都拉曼公园及海洋生物页面（2026年10月29日查阅）。

加雅岛GAYA

公园之外的水上村庄

沙巴公园局称，加雅岛东侧的村庄在公园边界之外。照片从空中拍摄了这片高脚屋聚落。

请把村庄当作人们居住的地方，而不是公园门票上的一个景点。拍摄人物前请先征得同意，并留在公共道路上。（BorneoTravels建议）



kallerna · CC BY-SA 4.0 · Pulau Gaya water village from the air

资料来源：沙巴公园局（2026年10月29日查阅）。

安排行程

从市区出发的岛屿一日

据沙巴公园局，公园每天8:00–17:00开放；各设施、活动和天气状况下，参观时间和准入可能不同。公园收取门票，按游客类别不同。本指南不予刊印；请查看沙巴公园局页面的现行金额。对大多数游客，一个岛加一天是好的开始。Manukan开发最完善。Sapi较小，有步道和通往加雅岛的沙洲。（BorneoTravels建议）

适合前往，如果
你想要离亚庇近的轻松海滩、浮潜和短步道。

不必前往，如果
你想要的是偏远珊瑚礁潜水。请看仙本那和西巴丹。

出发前核实。费用、开放时间和设施都会变化。公园列出的水肺潜水费用注明需另行确认，所以安排任何潜水前请与公园确认。



Bahnfrend · CC BY-SA 4.0 · Pulau Gaya at dusk, per the file title

预订行程

Sapi与Manukan跳岛浮潜

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。

在哪里

加雅湾



标注于2026年10月29日地理编码，位置为近似值。离大陆最近的Mamutik未标注，因为地理编码返回的是城市位置。底图：Natural Earth；主要道路与河流 © OpenStreetMap贡献者（ODbL: https://www.openstreetmap.org/copyright），数据截至2026年10月29日。道路仅作地图背景，非路线方案。

标注位置为近似值。从亚庇乘船前往各岛；船程时间请向运营商确认。（BorneoTravels建议）



沙巴 · 第6章

一座岛，一张许可证和一堵礁壁

西巴丹与沙巴东海岸的门户仙本那。

Johnny Chen · CC0

西巴丹

马来西亚唯一的海洋岛

沙巴公园局介绍，西巴丹（Sipadan）是一座从海底升起600米的海洋岛，由生长在火山锥上的活珊瑚形成。

它位于马来西亚婆罗洲东海岸外的西里伯斯海，靠近印尼和菲律宾边界。沙巴公园局称，海面平静时从仙本那镇乘快艇约45分钟可达。



Bernard DUPONT · CC BY-SA 2.0 · Green turtle (Chelonia mydas)

这座岛 · 官方公布信息

是什么

被礁壁环绕的海洋岛

门户

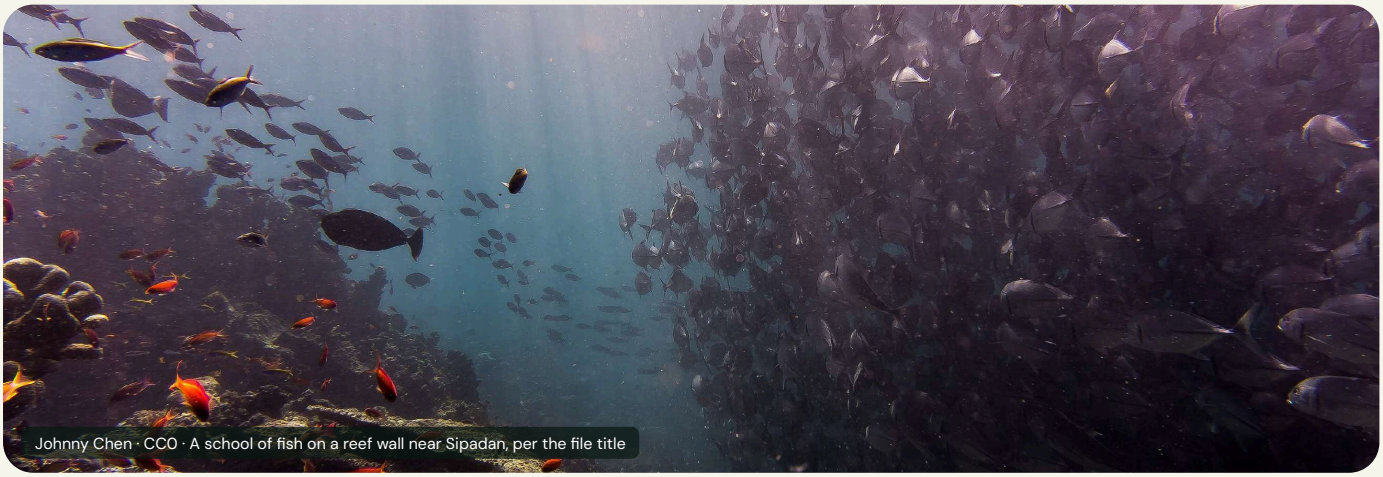
仙本那

住宿

不在岛上：沙巴公园局称西巴丹岛上住宿已于2004年关闭

保护

1933年起为鸟类保护区，2004年起为海洋公园



Johnny Chen · CCO · A school of fish on a reef wall near Sipadan, per the file title

资料来源：沙巴公园局，西巴丹岛公园（2026年10月29日查阅）。

水下

海龟、梭鱼和一堵垂直下坠的礁壁

珊瑚礁

沙巴公园局称，当地已分类的鱼类超过400种，珊瑚有数百种。沙巴旅游局给出的鱼类数字大得多：「超过3000种」。两个数字的口径和年份不同，本指南分别注明出处引用，不作合并。

海龟

沙巴旅游局称，绿海龟和玳瑁会聚集交配和产卵，一次潜水看到20只以上并不罕见。看到与否从不保证。



Bernard DUPONT · CC BY-SA 2.0 · Blackfin barracuda school

沙巴旅游局点名了Barracuda Point（梭鱼角），以及离沙滩不远处的一处陡坡，都在全岛12个潜点之列。这张梭鱼照片来自一张维基共享资源图片，文件名未注明拍摄地点。

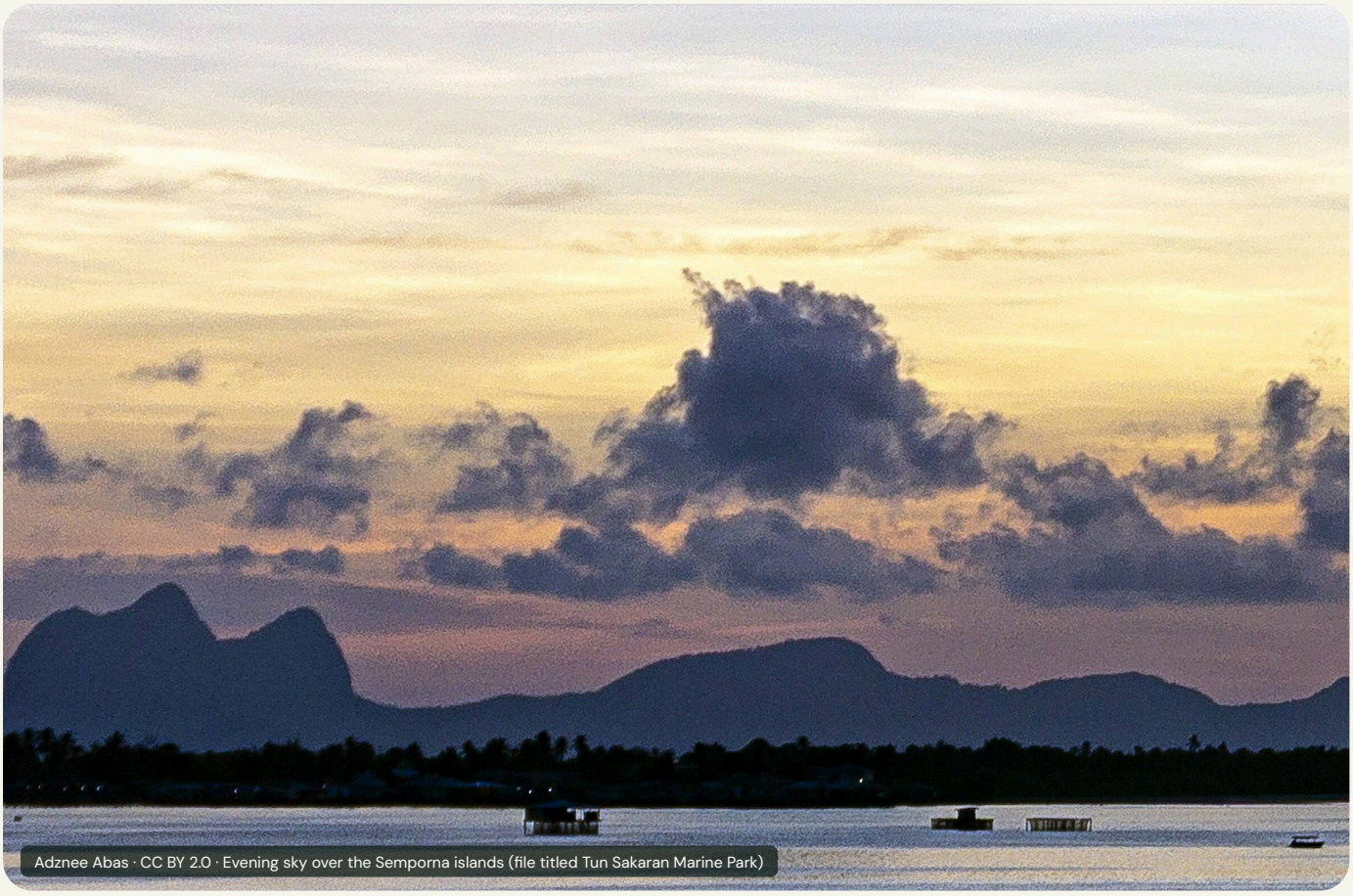
资料来源：沙巴公园局，西巴丹岛公园；沙巴旅游局，西巴丹岛（2025年5月5日更新，2026年10月29日查阅）。

水面之上

先是鸟类保护区，才是潜水点

沙巴公园局称，西巴丹水面之上覆盖着森林。

公园列出的动物包括翠鸟、海雕、太阳鸟、椋鸟和斑鸠，以及果蝠和巨蜥。夜里可能有海龟上岸产卵，椰子蟹一听到响动就窜入水中。沙巴旅游局补充了迁徙的林鹬和家雉。



Adznee Abas · CC BY 2.0 · Evening sky over the Semporna islands (file titled Tun Sakaran Marine Park)

注明日期。沙巴旅游局称，自2020年起西巴丹每年12月不对游客开放，让珊瑚休养生息。该页面最近更新于2025年5月5日。安排行程前请与沙巴公园局或注册运营商确认日期。

资料来源：沙巴公园局；沙巴旅游局（2026年10月29日查阅）。

许可证

许可证优先

沙巴旅游局称，在西巴丹潜水需要许可证，每日配额252张。每位潜水员获一天登岛，当天最多两潜。要求的最低证书等级为进阶开放水域（Advanced Open Water）。许可证只通过向沙巴公园局注册的持牌运营商发放。到了仙本那不等于拿得到。

预订流程

沙巴公园局称，注册运营商最早可提前六个月预订，预订时付50% 订金，潜水日前两周付清全款。许可证发放和余位由沙巴公园局决定。沙巴公园局列出42家注册运营商。

适合前往，如果

你持有相应证书，能尽早定死日期，并想要一天许可证管理的潜水。

不必前往，如果

你的日期还没定，也没有任何书面确认。先安排其他珊瑚礁。

预订须知（2026年10月29日查阅）。沙巴公园局制定取消条款和费用，且可能变动。请查看其现行的西巴丹页面，并向你的运营商索取书面条款。本指南不刊印费用。

门户小镇

沙巴公园局把仙本那列为西巴丹的门户，其负责预订的公园办事处就设在镇上。把仙本那当作出海日的起点，把西巴丹当作其中一个许可证管理的选项。请与运营商确认出发码头、末班返程船和风浪预案。（BorneoTravels建议）



Irwandy Mazwir · CC BY 2.0 · Pulau Maiga, Sabah

资料来源：沙巴公园局，西巴丹岛公园及西巴丹潜水页面（2026年10月29日查阅）。

在哪里

仙本那和它的岛



西巴丹位置来自维基百科（4.1147 N, 118.6288 E，2026年10月29日查阅）；其余标注同日地理编码，位置为近似值。底图：Natural Earth；主要道路与河流 © OpenStreetMap贡献者（ODbL: https://www.openstreetmap.org/copyright），数据截至2026年10月29日。仅为地图背景，非路线或船程方案。

预订行程

从仙本那出发的Timba-Timba、Pom Pom、Mataking跳岛游

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。



沙巴 · 第7章

一座夹在海与山之间的城

亚庇：古迹、市集和海滨，大多数沙巴行程从这里开始。

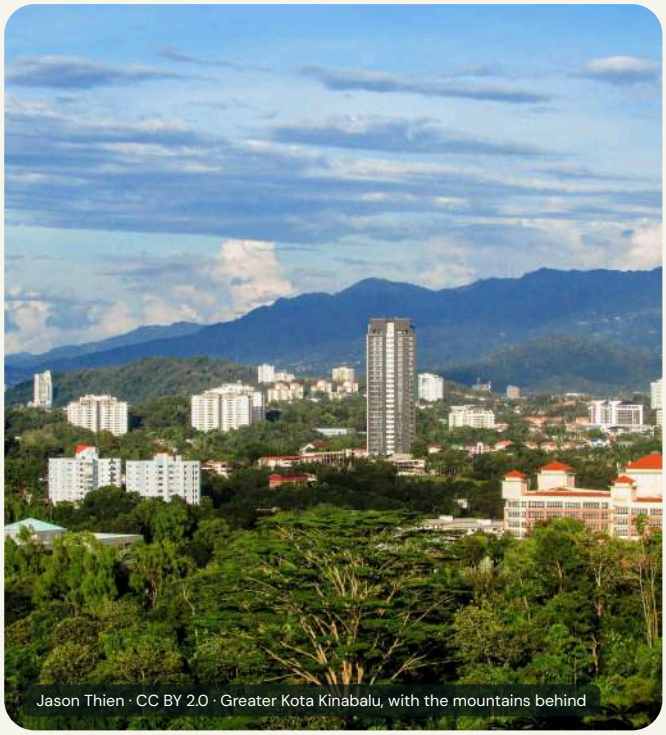
Bahnfrend · CC BY-SA 4.0

这座城市

沙巴行程通常从这里开始

亚庇（Kota Kinabalu）位于沙巴西海岸，面朝加雅湾的群岛。

游客在市区想要的大部分都离得很近：古迹建筑、中央市场、加雅街一带和海滨。沙巴旅游局把它们列为亚庇市内各自独立的景点。给这座城市一两天，然后向山、雨林或海岛出发。（BorneoTravels建议）



Jason Thien · CC BY 2.0 · Greater Kota Kinabalu, with the mountains behind



Jason Thien · CC BY 2.0 · Kota Kinabalu waterfront from the air

资料来源：沙巴旅游局，亚庇地区页（2026年10月29日查阅）。

预订市区游

亚庇市区游（半日）

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。

古迹

Atkinson 钟楼与一段古迹步道

沙巴旅游局介绍了一条有向导的亚庇古迹步道（KK Heritage Walk），从Australia Place出发——那是这座城市最早开辟的街区之一。

步道经过Atkinson钟楼、社区中心、沙巴旅游局大楼、Jesselton酒店、马来西亚纪念碑、战争纪念碑和市政厅大楼。沿线的Museum Kopitiam保留着1940年代的咖啡店风貌。



(WT-shared) Robert Biuk-Aghai · CC BY-SA 1.0 · Atkinson Clock Tower

注明日期。沙巴旅游局的步道页面最近更新于2021年7月30日，请确认该项目仍在运营。本指南不刊印价格。

资料来源：沙巴旅游局，亚庇古迹步道（2026年10月29日查阅）。

从市区出发的一日游

Padas河激流泛舟Kiulu河激流泛舟
Serusup红树林皮划艇，Tuaran
Kadamaian泛舟与河上游船Klias河
野生动物与萤火虫游船

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。

中央市场

海滨的鱼、水果和香料

沙巴旅游局称中央市场（Central Market）是新鲜海产、本地农产品、热带水果、香料和传统美食的集散地。这是观察亚庇日常生活的地方。拍摄摊主前请先征得同意；若停留较久，不妨买点东西。（BorneoTravels建议）



CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 3.0 · Pasar Besar Kota Kinabalu, the market building

注明日期。沙巴旅游局最近于2026年8月11日更新中央市场页面。此处不刊印开放时间；请在当地查询。

资料来源：沙巴旅游局，亚庇中央市场（2026年10月29日查阅）。

加雅街

周末的美食与市集街

周五与周六夜晚

沙巴旅游局称，Api-Api夜市在周五和周六18:00至午夜封闭加雅街，有沙嗲、murtabak、炒粿条等美食。

周日早晨

沙巴旅游局称，加雅街周日市集6:00开、14:00收。售卖手工艺品、植物、水果、咖啡豆、家居用品和古董。



CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 3.0 · Gaya Street Sunday Market



Wadaihangit · CC BY-SA 4.0 · Sunday morning market in Gaya Street

注明日期。这些时间来自沙巴旅游局一篇最近更新于2023年10月26日的文章。围绕它们安排行程前请先核实。

资料来源：沙巴旅游局，加雅街文章（2026年10月29日查阅）。

海滨

海、日落和雕像

沙巴旅游局把亚庇海滨长廊（KK Esplanade）形容为俯瞰大海与群岛、适合看日落的地方。

它列出的看点有一座木平台、一座海豚纪念碑和几座较小的鱼类雕像。海滨长廊页面最近更新于2024年11月14日。



Bahnfrend · CC BY-SA 4.0 · A marlin statue at dusk, per the file title


Bahnfrend · CC BY-SA 4.0 · Boats at the Kota Kinabalu waterfront

资料来源：沙巴旅游局，亚庇海滨长廊（2026年10月29日查阅）。

水上活动

亚庇晚餐游船 亚庇体验潜水（Discover Scuba）
开放水域潜水员课程，亚庇（PADI）

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。



沙巴 • 第8章

低地森林、泥火山与大象

塔宾野生动物保护区，在沙巴东部。

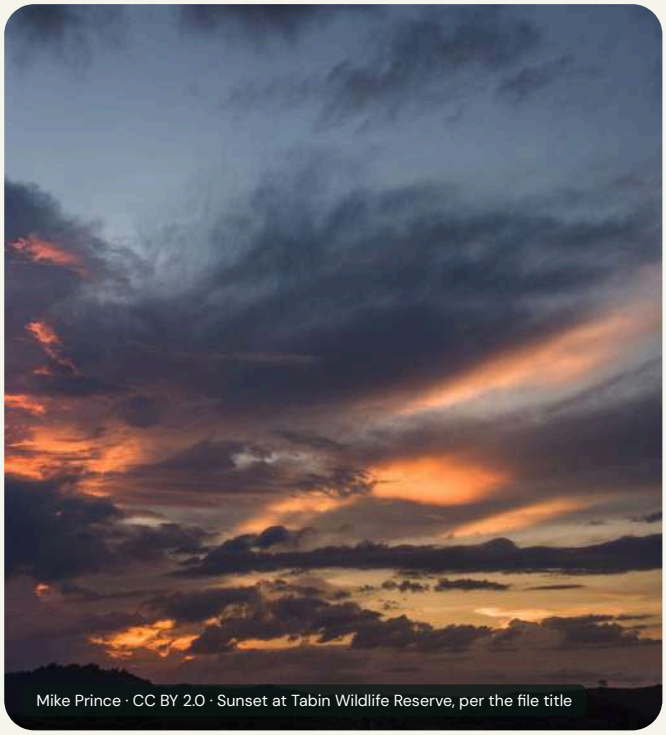
Anette Mossbacher · CC BY 4.0

保护区

为大型野生动物而生的低地雨林

沙巴旅游局称，塔宾（Tabin）是濒危野生动物的家园，包括婆罗洲侏儒象和马来野牛（tembadau），鸟类也很丰富。

它介绍保护区覆盖着低地雨林，热带植物数量庞大，部分有药用价值。页面称摄影爱好者和观鸟者会觉得不虚此行。



Mike Prince · CC BY 2.0 · Sunset at Tabin Wildlife Reserve, per the file title

保护区 · 官方公布信息

栖息地

低地雨林

管理方点名的动物

婆罗洲侏儒象、马来野牛、鸟类

住宿

保护区内有一处住宿（据沙巴旅游局）

特色

泥火山，徒步20分钟可达

注明日期。沙巴旅游局页面最近更新于2022年11月11日。安排行程前请与运营商确认准入、行程和住宿。

资料来源：沙巴旅游局，塔宾野生动物保护区（2026年10月29日查阅）。

泥火山与泉水

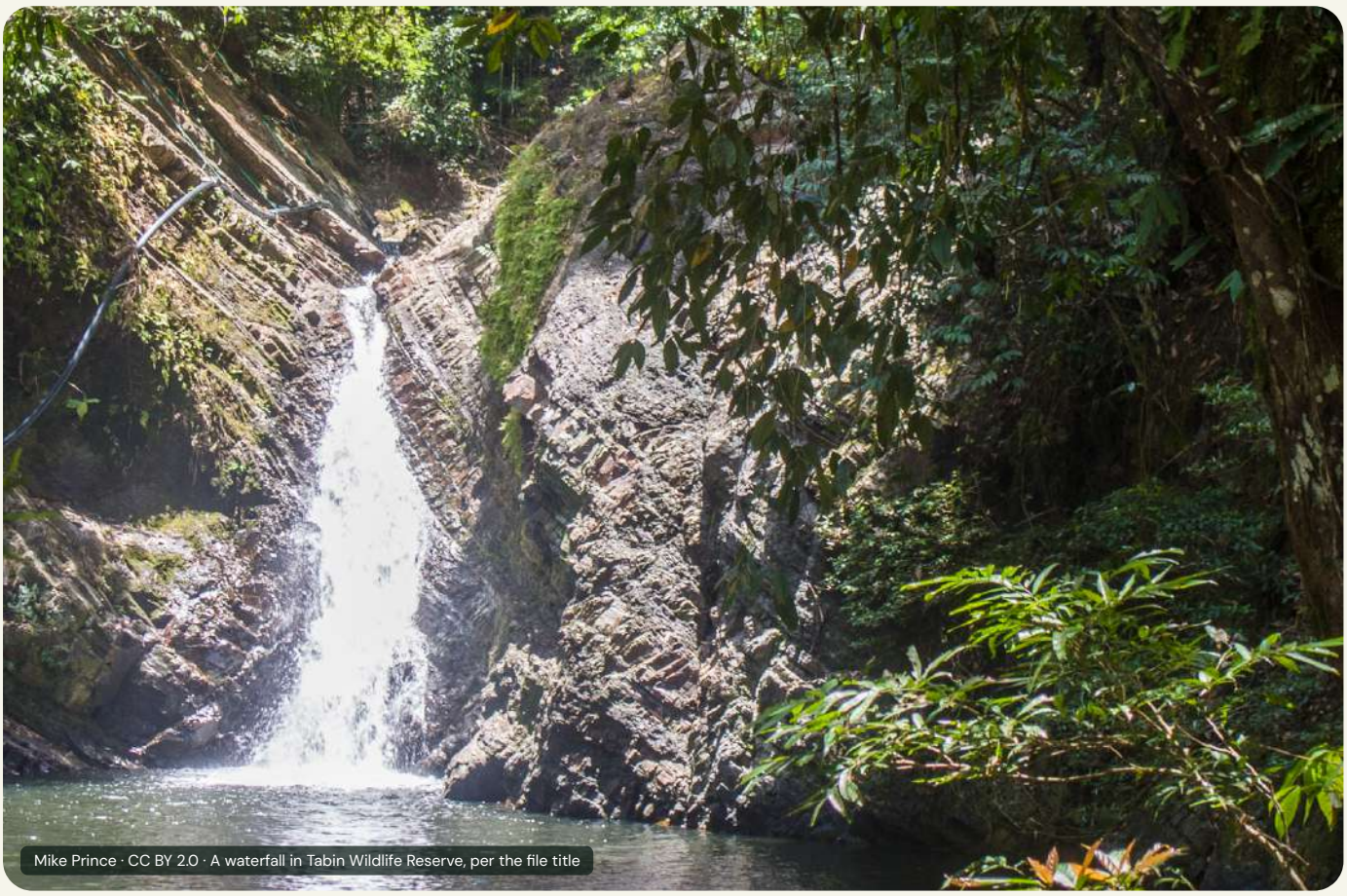
一处吸引野生动物的盐渍地

泥火山

沙巴旅游局介绍了一座足球场大小的泥火山，需穿越丛林徒步20分钟。它是一处矿物盐渍地，能吸引野生动物，旁边设有观察塔供观赏动物。

Lipad瀑布

同一页面建议在Lipad瀑布戏水，徒步后泡一次草药足浴。下方照片来自保护区游客，未标注为Lipad瀑布。



Mike Prince · CC BY 2.0 · A waterfall in Tabin Wildlife Reserve, per the file title



Mike Prince · CC BY 2.0 · A river in Tabin Wildlife Reserve, per the file title

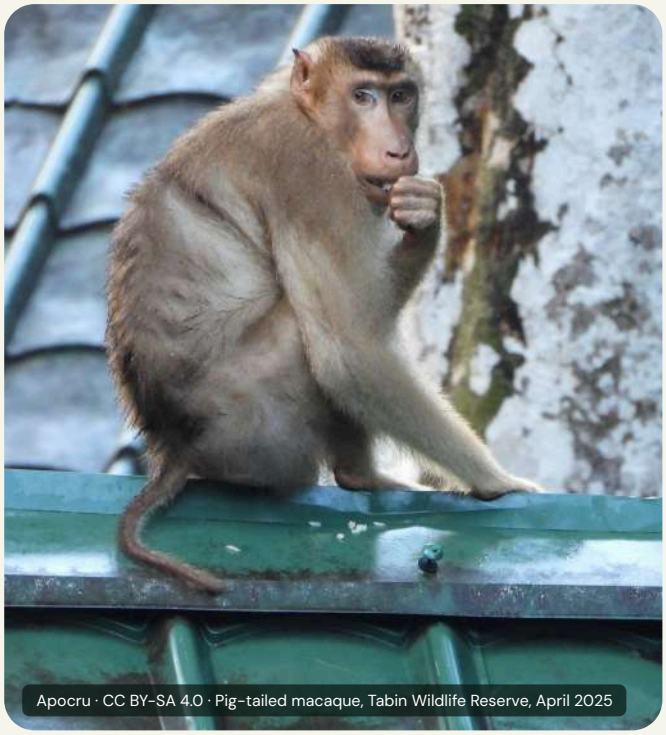
资料来源：沙巴旅游局，塔宾野生动物保护区（2026年10月29日查阅）。

野生动物

游客可能遇见什么

塔宾的野生动物从不保证遇见。

沙巴旅游局点名侏儒象、马来野牛和鸟类。下方的猕猴照片按其文件名所示，2025年4月摄于该保护区。



Apocru · CC BY-SA 4.0 · Pig-tailed macaque, Tabin Wildlife Reserve, April 2025

适合前往，如果

你想要低地雨林、观赏野生动物，并在一个地方久住。

不必前往，如果

你只有一天。丹浓谷或京那巴当岸更容易安排。

眼看手勿喂。与野生动物保持距离，听从向导指挥。（BorneoTravels建议）



沙巴 • 第9章

婆罗洲之角

古达（Kudat）与丹绒新邦孟阿瑶（Tanjung Simpang Mengayau），在婆罗洲的最北端。

CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 3.0

海角

两片海相遇的地方

沙巴旅游局称新邦孟阿瑶（Simpang Mengayau）为婆罗洲最北端，位于古达半岛。

这个名字意为「流连的交汇口」。页面称南海在此流连，与从东边涌来的苏禄海相遇，日落和满月都很美。它介绍说，可以轻松散步到旗杆、地球仪雕塑和构成海角的岩石。



CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 3.0 · Flagpole and globe monument, per the file title

海角 · 官方公布信息

位置

古达半岛，沙巴北部

距亚庇车程

约三个半小时，215公里（据沙巴旅游局）

现场设施

咖啡馆、纪念品店、洗手间

步行

轻松散步至旗杆、地球仪雕塑和岩石海角

注明日期。沙巴旅游局页面最近更新于2023年6月6日。该网站一篇旅游新闻稿提到计划中的设施升级，前往前请核实当前设施。

资料来源：沙巴旅游局，婆罗洲之角（2026年10月29日查阅）。

海滩与灯塔

一段带着警告的海岸

Pantai Kalampunian海滩

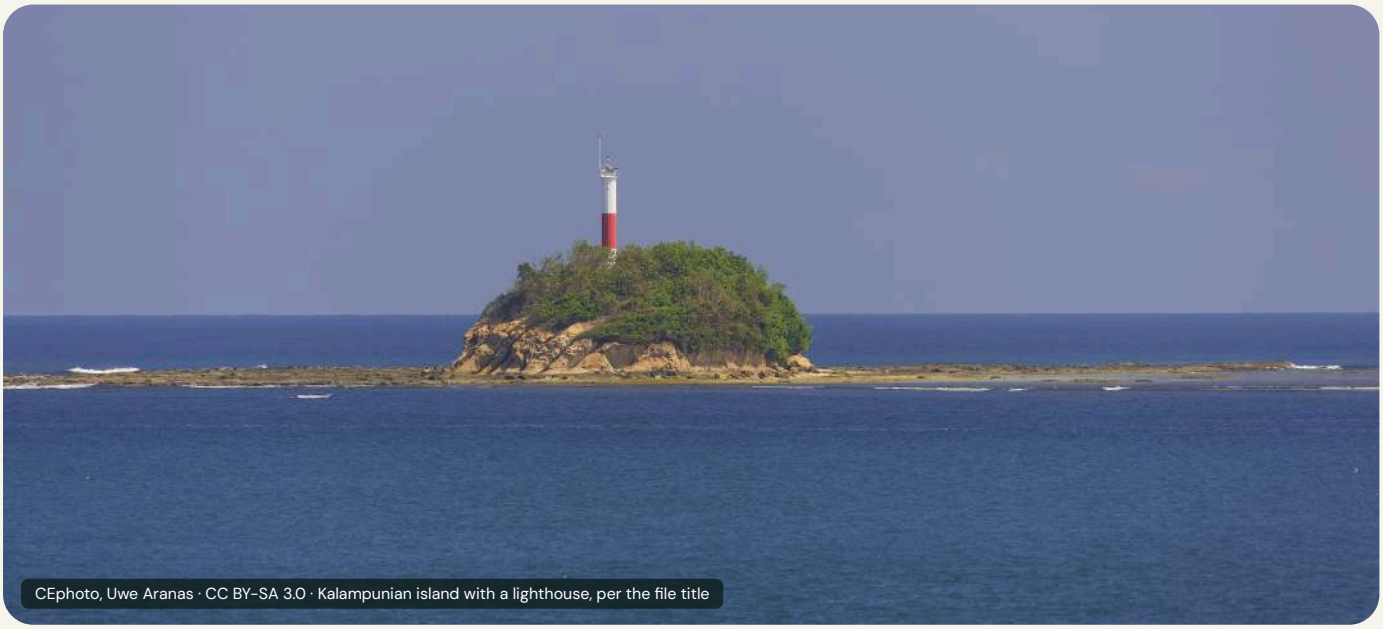
管理方页面介绍了海角旁一片洁白的狭长沙滩和湛蓝海水，以及几间供想在海滩过夜的游客使用的客房和度假屋。

Kalampunian灯塔

页面称，Pulau Kalampunian灯塔提醒着人们这段海岸的险恶和过往的沉船。



CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 3.0 · A beach and rocky shore near Simpang Mengayau, per the file title



CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 3.0 · Kalampunian island with a lighthouse, per the file title

资料来源：沙巴旅游局，婆罗洲之角（2026年10月29日查阅）。

前往方式

规划漫长的北上之路

管理方页面列出出租车、自驾或旅行社三种方式。
它称四驱车和持证轿车在Kampung Air诊所对面的印度餐馆附近候客。车费见管理方页面，此处不再重复，因为会变动。



CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 3.0 · Boat at a jetty, Kudat harbour, per the file title

适合前往，如果
你想要一场遥远北方的日落、一段海岸徒步和沙巴的另一面。

不必前往，如果
你在亚庇停留很短。单是车程就占去大半天。

BorneoTravels建议。车程这么长，有司机的导览一日游比自驾轻松。请向你的行程策划师问清包含什么。



沙巴 · 第10章

美人鱼岛

Kota Belud岸外的小岛，远离常规路线。

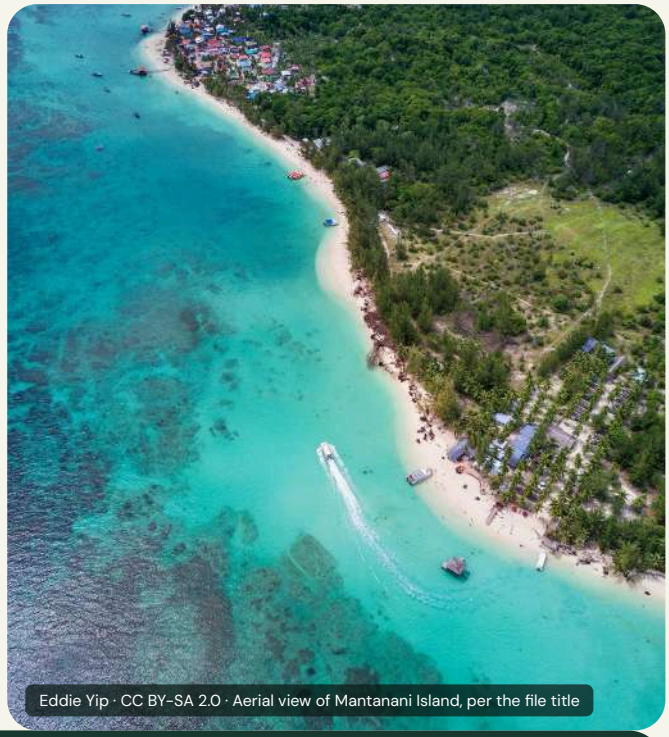
Eddie Yip · CC BY-SA 2.0

这座岛

远离主流路线

沙巴旅游局称，美人鱼岛（Mantanani）位于其他主流目的地常规路线之外。

据管理方页面，行程为两小时车程到Kota Belud的Kampung Kuala Abai码头，再乘快艇约一小时。它介绍了清澈海水、小丑鱼、指形珊瑚和广阔的珊瑚礁，以及一天水上活动后的日落。



Eddie Yip · CC BY-SA 2.0 · Aerial view of Mantanani Island, per the file title

这座岛 · 官方公布信息

前往方式

两小时车程至Kota Belud的Kampung Kuala Abai码头，再乘快艇约一小时

点名的活动

海钓、潜水、皮划艇、浮潜

点名的设施

码头、餐厅、住宿

注明日期。沙巴旅游局页面最近更新于2025年3月18日。船班和海况会变化，请与运营商确认。

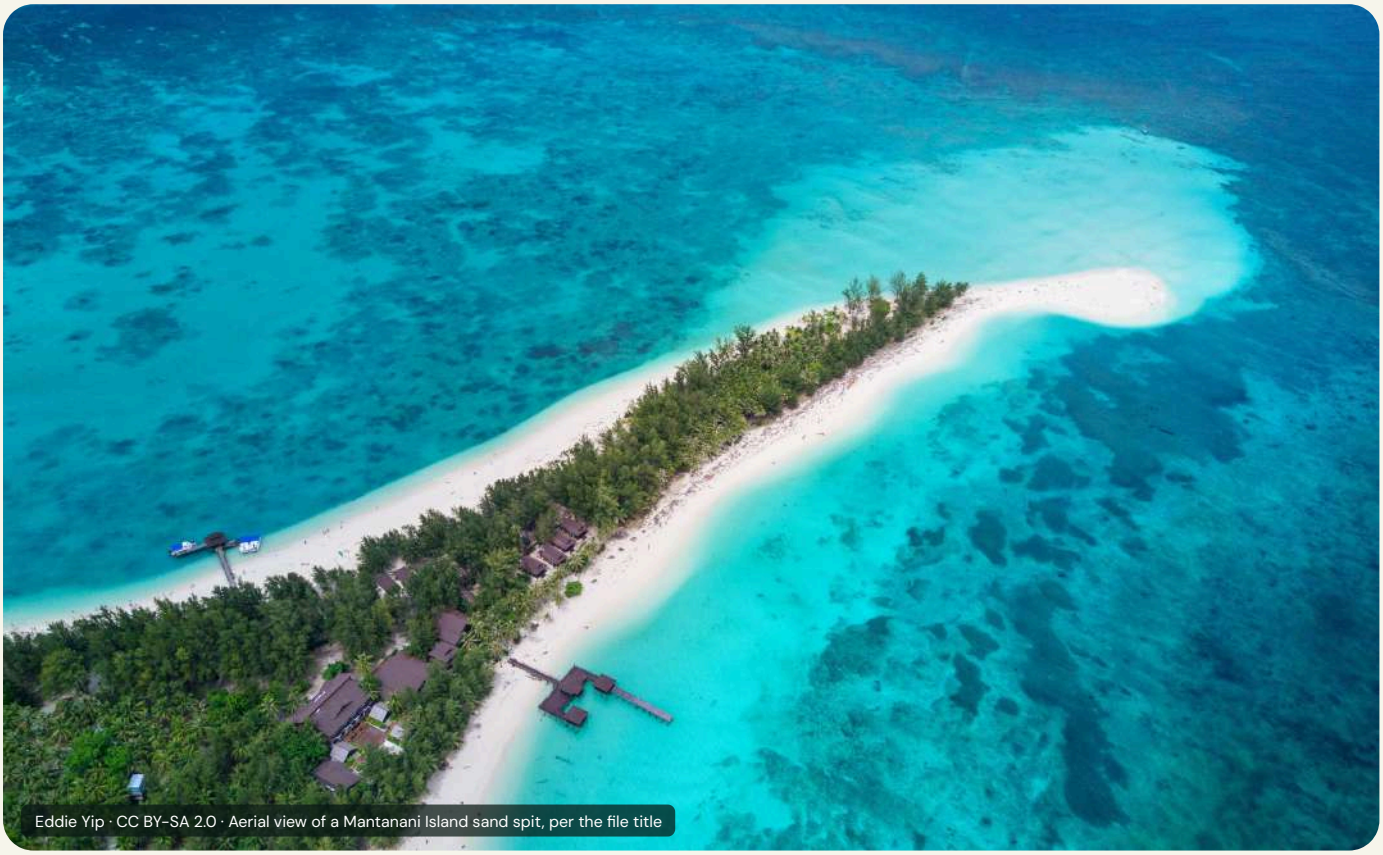
资料来源：沙巴旅游局，美人鱼岛（2026年10月29日查阅）。

水下与水上

珊瑚礁、沙滩和日落

潜水与浮潜
管理方页面称美人鱼岛是潜水者的天堂，每个潜点各有特色，能见度极佳，适合水下摄影。

傍晚
潜水、浮潜或皮划艇之后，页面建议看橙色的光在日落时渗进云层。



Eddie Yip · CC BY-SA 2.0 · Aerial view of a Mantanani Island sand spit, per the file title

适合前往，如果
你想要一座小岛、清澈海水和慢节奏。

不必前往，如果
你时间紧。据管理方页面，车程加船程单程约三小时。

资料来源：沙巴旅游局，美人鱼岛（2026年10月29日查阅）。

预订行程

美人鱼岛浮潜与Kawa Kawa河游船

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。



沙巴 · 第11章

瀑布与参天森林

斗湖山公园（Tawau Hills Park），在沙巴东南部的斗湖附近。

Apocru · CC BY-SA 4.0

公园

一座涵养水源的森林

沙巴公园局称，斗湖山公园位于斗湖西北24公里，设立目的是保护集水区。

至少七条主要河流发源于此。斗湖河穿过这座27,972公顷公园的中央，形成深潭和瀑布，其中包括Table瀑布。地形多丘陵，Magdalena山海拔1,310米，Lucia山海拔1,201米。

公园 · 官方公布信息

位置

距斗湖24公里

公园面积

27,972公顷

点名的山峰

Magdalena山1,310米、Lucia山1,201米、Bombalai山530米

住宿

由员工合作社KOKTAS经营的度假屋、旅舍和餐厅

Bombalai山

约半小时丛林步道至530米。沙巴公园局称，视野可及种植园、斗湖镇和地平线上的苏拉威西海。

瀑布与温泉

Table瀑布形成了一个天然泳池。再往前约两小时徒步，经过硫磺泉（Sulphur Spring），可到Bukit Gelas瀑布。

Magdalena山

一条14公里步道穿越低地和低山森林，通往公园最高峰。沙巴公园局称需要并建议安排三天，10公里处设有旅舍。向导、背夫和登山许可证须在登山前向沙巴公园局办理。

低地花园步道

据管理方页面，花园展示约200种兰花和约60种蕨类。它点名了象耳兰——一种野生婆罗洲兰花，在沙巴仅见于斗湖山和丹南（Tenom）。

适合前往，如果

你想要东南部的河流、瀑布和森林步道，或一趟多日徒步。

不必前往，如果

你只想要一个轻松的景点。这座公园奖励更长的停留。

注明日期。以上信息来自2026年10月29日查阅的沙巴公园局页面。开放时间和费用见公园页面且会变动，请在该页面核实。

资料来源：沙巴公园局，斗湖山公园（2026年10月29日查阅）。

野生动物

害羞，但值得等待

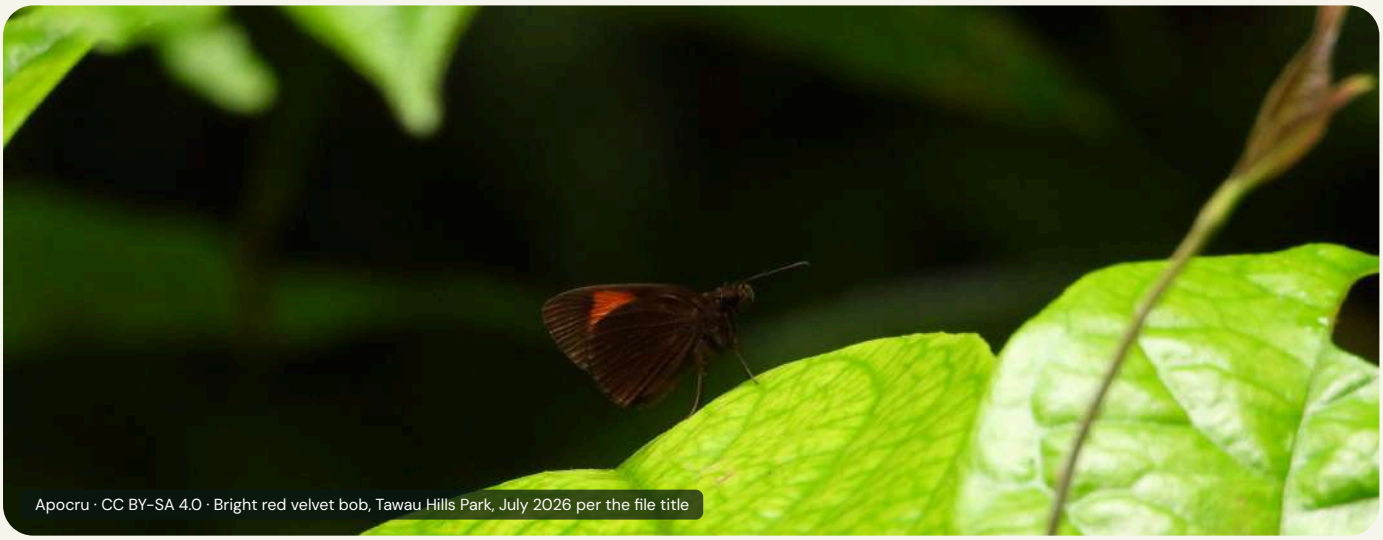
沙巴公园局称，这里野生动物丰富但怕人，不易看到。它点名的有沙巴八种犀鸟中的六种、三种雉鸡、长臂猿和叶猴。



Apocru · CC BY-SA 4.0 · Sunbird, Tawau Hills Park, July 2026 per the file title



Apocru · CC BY-SA 4.0 · Blue flycatcher on a rail, Tawau Hills Park, July 2026 per the file title



Apocru · CC BY-SA 4.0 · Bright red velvet bob, Tawau Hills Park, July 2026 per the file title

不作保证。以上所见是游客拍摄的单张照片，不代表你到访时会看到什么。（BorneoTravels建议）



砂拉越 • 第12章

溶洞、石峰与百万蝙蝠

姆鲁山国家公园，砂拉越。

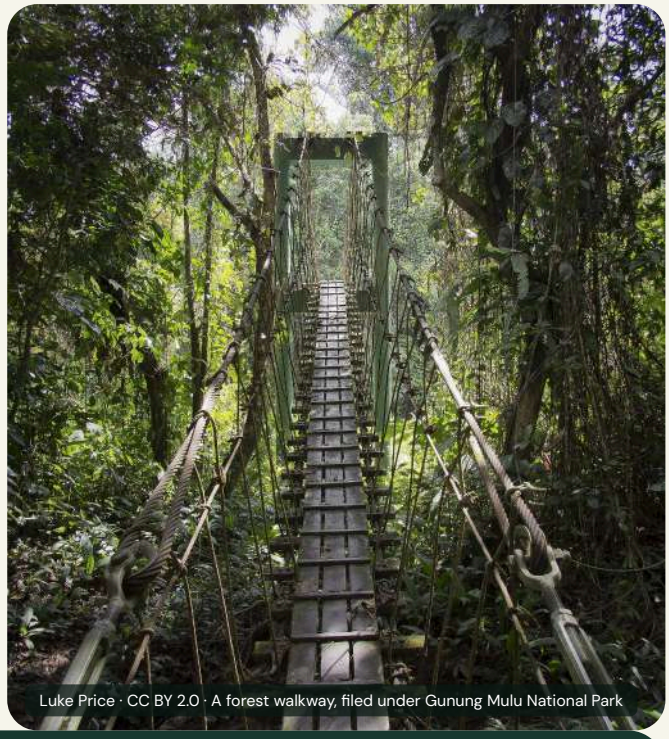
Bernard Dupont · CC BY-SA 2.0

公园

被研究最多的热带喀斯特

联合国教科文组织（UNESCO）称姆鲁是世界上被研究最多的热带喀斯特地区。

这座52,864公顷的公园有十七种植被类型和约3,500种维管植物。园内主峰是2,377米的砂岩石峰姆鲁山（Gunung Mulu）。已探明的洞穴至少295公里，栖居着数百万只金丝燕和蝙蝠。UNESCO称砂拉越洞厅（Sarawak Chamber）——600米乘415米、高80米——为已知世界最大洞厅。



Luke Price · CC BY 2.0 · A forest walkway, filed under Gunung Mulu National Park

公园 · 官方公布信息

面积

52,864公顷（据UNESCO）

主峰

姆鲁山，2,377米

已探明洞穴

至少295公里

已知最大洞厅

砂拉越洞厅，600 × 415米，高80米

来源说明。UNESCO文本采用CC BY-SA IGO 3.0许可。此处信息改写自世界遗产中心2026年10月29日查阅的页面。

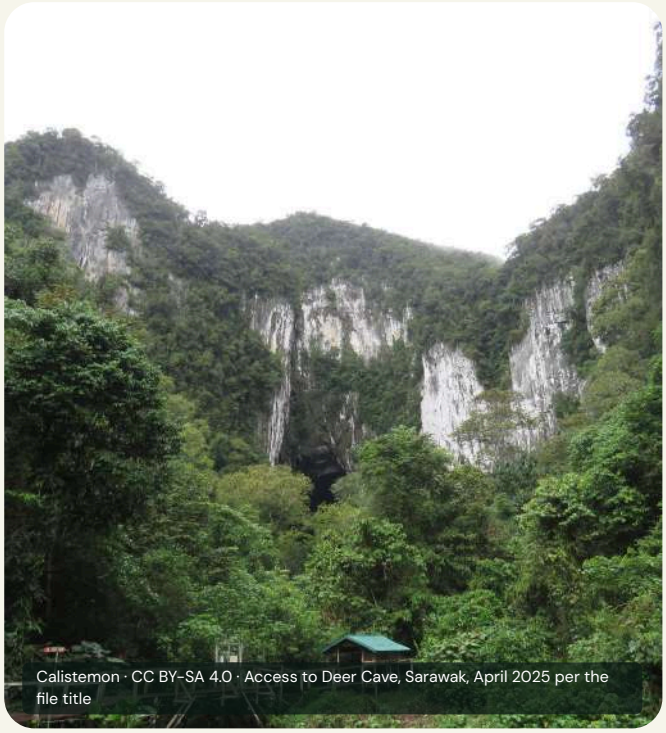
资料来源：UNESCO世界遗产中心，姆鲁山国家公园（2026年10月29日查阅）。

鹿洞

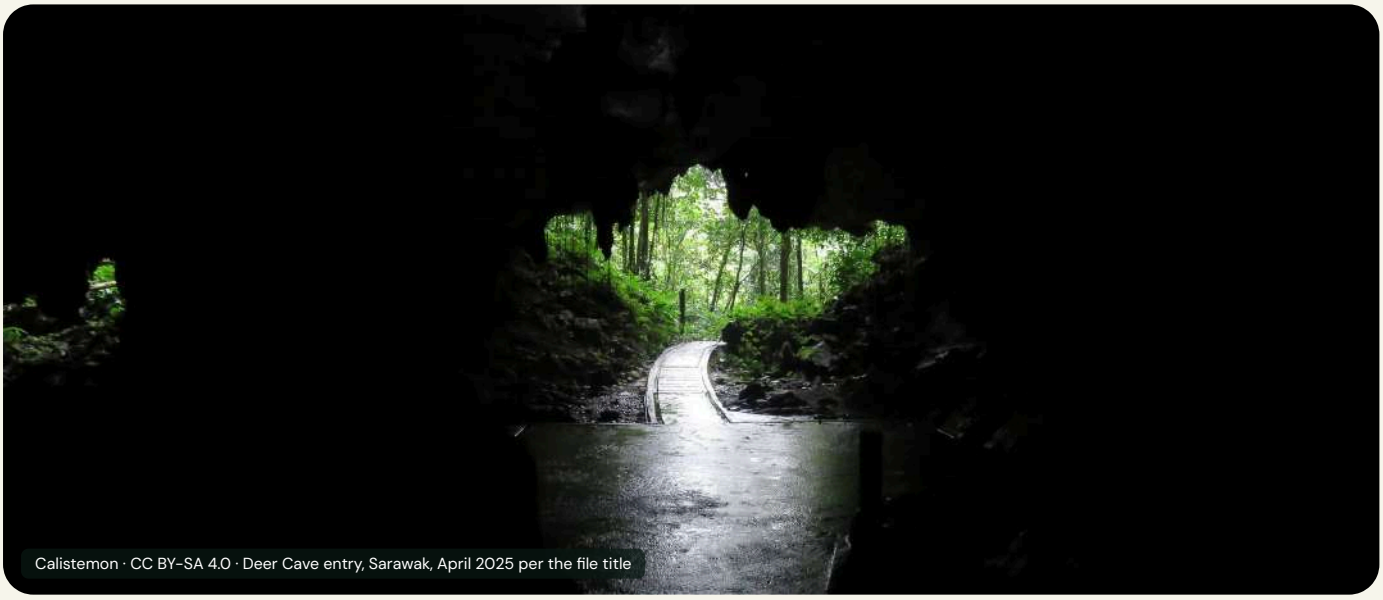
通往蝙蝠秀的步道

公园称，观蝠步道是3.8公里的木板道，单程约45分钟，无需预订。

步道穿过森林、沿河通往蝙蝠观察站。Deer & Lang洞穴游页面介绍：平坦的3公里木板道后再走500米到鹿洞（Deer Cave），回程另有朗洞（Lang Cave）。



Calistemon · CC BY-SA 4.0 · Access to Deer Cave, Sarawak, April 2025 per the file title



Calistemon · CC BY-SA 4.0 · Deer Cave entry, Sarawak, April 2025 per the file title

注明日期。两个公园页面均于2026年10月29日查阅，未显示更新日期。步道和向导规则请在公园总部核实。

资料来源：姆鲁国家公园，Bat Exodus及Deer & Lang页面（2026年10月29日查阅）。



黄昏

盘旋的缎带

公园称，蝙蝠大多数傍晚17:30至18:30之间出洞，极少数情况完全不出洞。照片：蝙蝠出洞，文件名未注明地点。

John Mason · CC BY 2.0

蝙蝠

公园怎么讲这场出洞秀

时间

大多数傍晚17:30至18:30之间。少数日子蝙蝠早至16:30出洞，有时则完全不出。Deer & Lang页面称，游览按可能在17:00之后任何时间开始的出洞安排。

皱唇蝠

公园自己的页面对这群蝙蝠的估计约为300万只：Bat Exodus页面估计250万至350万，Deer & Lang页面称超过300万。数量随季节和调查而变。

鹿洞

据公园记录，鹿洞有十二种蝙蝠。第一批蝙蝠现身前，食蝠鸢已在崖壁上等候。



Bernard DUPONT · CC BY-SA 2.0 · Bat exodus at dusk, location not stated in the file title

适合前往，如果

你想看一场大自然的黄昏演出，并能围绕雨天和固定的傍晚时间安排。

不必前往，如果

你无法在傍晚时分赶到洞口。这场演出正是步行的意义。

前往方式

去姆鲁只能飞

公园称，现实中前往姆鲁只能靠飞机。

它列出的每日航班有：美里（Miri，30分钟）、古晋（1小时20分钟）和亚庇（55分钟），均可能变动，并请访客向AirBorneo查询最新时刻表。大雨可能取消航班，所以公园请访客保持行程弹性，尤其是离开的时候。



规划 · 据公园

天气

全年可游，降雨频繁

典型一天

清晨晴朗，雨多在13:00–17:00，傍晚通常转好

旺季

6月至9月及假期，住宿和向导需提前预订

注明日期。航班信息来自2026年10月29日查阅的公园页面。页面注明可能变动，并请向AirBorneo查询时刻表。

更多洞穴

光、水与石灰岩

公园页面介绍朗洞有石灰岩幔、石笋和钟乳石，并称在这个较小的洞里更容易看到蝙蝠。



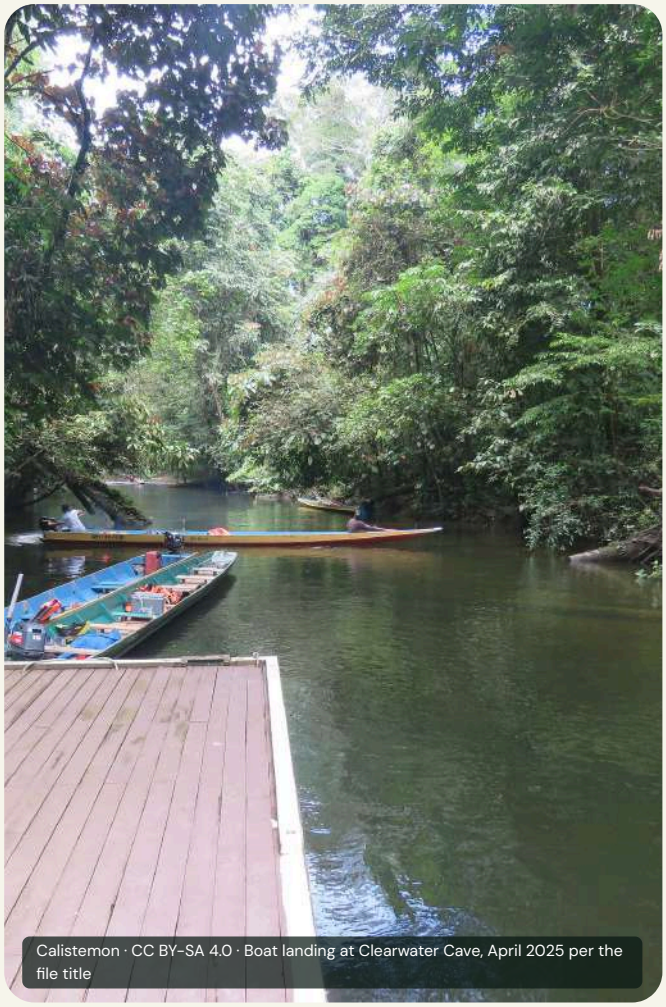
照片所示按其文件名为风洞（Cave of the Winds），不是朗洞。

清水洞

乘船、探洞、河边消暑

公园介绍了一趟四小时的长船之旅，沿Melinau河上行，终点是清水洞（Clearwater Cave）。

页面列出三站。第一站是Batu Bungan的Penan长屋和市集。接着是风洞，要走一段长坡道和几段台阶。最后是清水洞，地下河从崖壁中涌出。页面称进洞要爬200级台阶。



Calistemon · CC BY-SA 4.0 · Boat landing at Clearwater Cave, April 2025 per the file title

洞穴

公园称清水洞是世界最大的洞穴系统之一，长逾220公里。洞内禁止游泳。页面建议在野餐平台的清澈水边消暑。

携带物品

泳衣、雨衣或雨披、防滑的结实鞋子、手电筒和防蚊液。页面称游览不含餐饮，并请访客把空包装带回总部。

注明日期。姆鲁各页面于2026年10月29日查阅，未显示更新日期。游览时间、费用和预订规则不在此刊印。安排行程前请与公园核实。

资料来源：姆鲁国家公园，清水洞与风洞页面（2026年10月29日查阅）。



PINNACLES石林

森林之上
石灰岩的刀刃

公园的Pinnacles只以三天两夜的攀登形式提供。

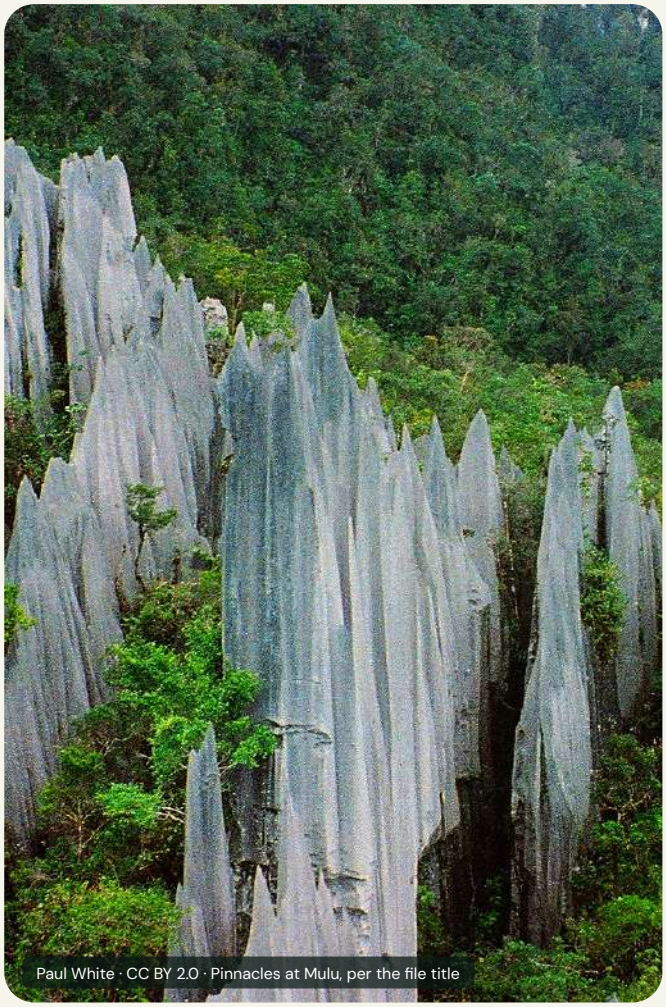
Nur Nafis Naim · CC BY-SA 4.0

攀登

极限攀登，不是徒步

公园称Pinnacles是高风险的极限活动，不适合16岁及以下儿童。

第一天乘船沿Melinau河上行，再步行9公里到5号营地（Camp 5）。次日早晨通往观景点的步道仅2.4公里，但爬升1,200米。最后一段接近垂直，有绳索和钢梯。页面称下山可能需要五小时或更久。沿途可见高达50米的石峰、猪笼草、稀有兰花和山地鹪鹩。



Paul White · CC BY 2.0 · Pinnacles at Mulu, per the file title

5号营地

公园介绍5号营地是基本的森林庇护所：架高的木平台，有顶篷和半墙，无门窗和防虫纱网。没有手机信号，只有无线电。不允许搭帐篷。必须预订。

不攀登?

页面称，视向导人手，可以询问Kerangas森林或Melinau峡谷的步行。

注明日期。公园警告，救援极为困难且昂贵，受伤游客往往装备不足或不听向导。本页面于2026年10月29日查阅，未显示更新日期。费用和预订条款不予刊印。

资料来源：姆鲁国家公园，Pinnacles页面（2026年10月29日查阅）。



砂拉越 • 第13章

古晋近郊的砂岩海湾

巴哥国家公园，砂拉越。

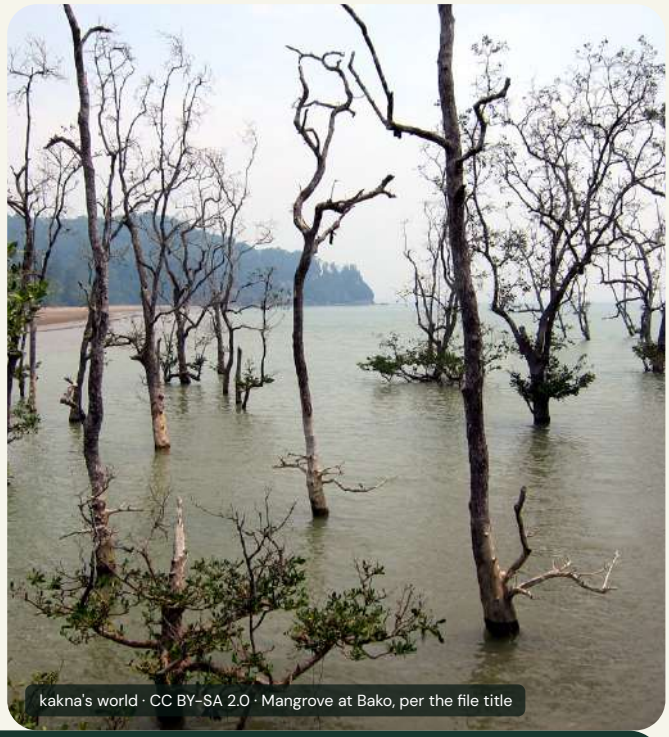
Borneo mobilegrapher · CC BY-SA 4.0

公园

红树林、雨林与海崖

砂拉越旅游局称巴哥（Bako）是砂拉越最古老的国家公园，另一篇配套文章称它是最小的。园内有红树林沼泽、雨林和海岸悬崖，有通往隐秘海滩的风景步道。

它点名长鼻猴是公园最出名的野生动物，另有须猪和超过150种鸟类。同一机构的配套文章还介绍了银叶猴和猕猴，并称须猪常在海滩上等候。



kakna's world · CC BY-SA 2.0 · Mangrove at Bako, per the file title

公园 · 官方公布信息

距离

距古晋约40公里（据旅游局文章）

步道

共18条，7条通往海滩，11条在园内

步行长度

30分钟至7小时不等

最佳月份

3月至10月徒步较干爽（据旅游局）

资料来源：砂拉越旅游局，巴哥各页面（2026年10月29日查阅，未显示更新日期）。

预订行程

从古晋出发的巴哥国家公园之旅

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。

步道

通往隐秘海滩的步道



Peter Gronemann · CC BY 2.0 · Rock platform at Bako, per the file title



Thomas Quine · CC BY 2.0 · Rock cleft at Bako, per the file title

Telok Pandan Kecil步道

旅游局介绍这是一条中等难度的2.5公里步道，终点可在崖边俯瞰一片僻静海滩。

Tanjung Sapi步道

据介绍短而陡，海岸线视野开阔。

潮汐与时间

旅游局建议出发前先查潮汐表，并称野生动物在清晨或傍晚更活跃。11月至2月有大雨。



Fabio Achilli · CC BY 2.0 · A boardwalk through heath, per the file title (location not stated)

适合前往，如果

你想在从古晋出发的一天内兼得雨林、海岸和野生动物。

不必前往，如果

你想要的是一趟长途丛林穿越。巴哥更适合几段短途步道。

前往方式

先陆路，再乘船

旅游局介绍，从古晋乘巴士或出租车到巴哥村（Bako Village），再乘船进公园。

它给出的时间是陆路约30分钟、船程约20分钟。船班受潮汐影响，请当天确认。（BorneoTravels建议）



Thomas Quine · CC BY 2.0 · Sea stack at Bako, per the file title

空白。本草稿未查阅砂拉越林业局关于费用、乘船规则或住宿的管理方页面，故不予刊印。请向砂拉越林业局（Sarawak Forestry）核实。



Thomas Quine · CC BY 2.0 · Bako shoreline, per the file title



砂拉越 • 第14章

河畔之城

古晋，砂拉越首府。

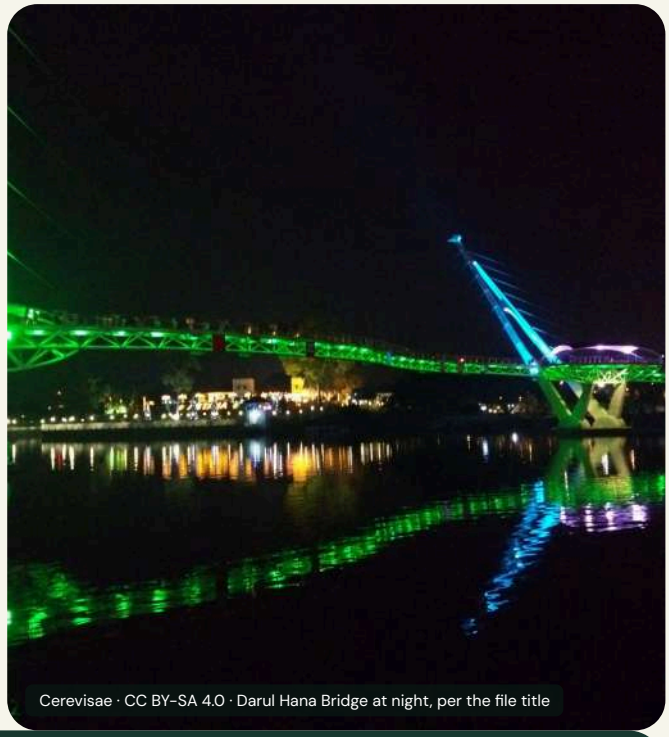
Cerevisae · CC BY-SA 4.0

这座城市

河畔长廊与一座桥

砂拉越旅游局称古晋是砂拉越首府，也是婆罗洲岛上最大的城市。

它介绍了伊班（Iban）、比达友（Bidayuh）、马来、华人和马兰诺（Melanau）等族群的融合，以及殖民建筑、市集和咖啡馆。古晋海滨长廊（Kuching Waterfront，又称Esplanade）沿砂拉越河南岸延伸约1.5公里，附近有阿斯塔纳宫（Astana）和旧法庭。



Cerevisae · CC BY-SA 4.0 · Darul Hana Bridge at night, per the file title

这座城市 · 官方公布信息

海滨长廊

沿砂拉越河南岸约1.5公里

DARUL HANA桥

2017年启用的步行桥，S形，夜间亮灯

季节

降雨频繁，尤其是11月至2月

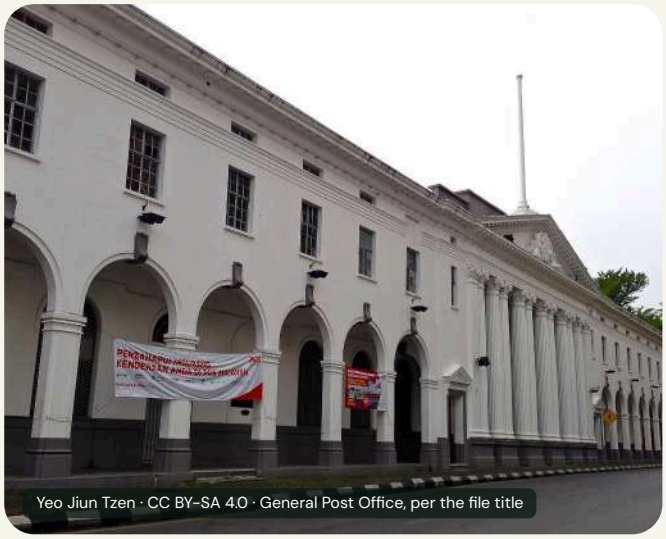
注明日期。以上信息来自2026年10月29日查阅的砂拉越旅游局页面，未显示更新日期。

资料来源：砂拉越旅游局，古晋（2026年10月29日查阅）。

古晋老城

店屋、一座塔和一家邮局



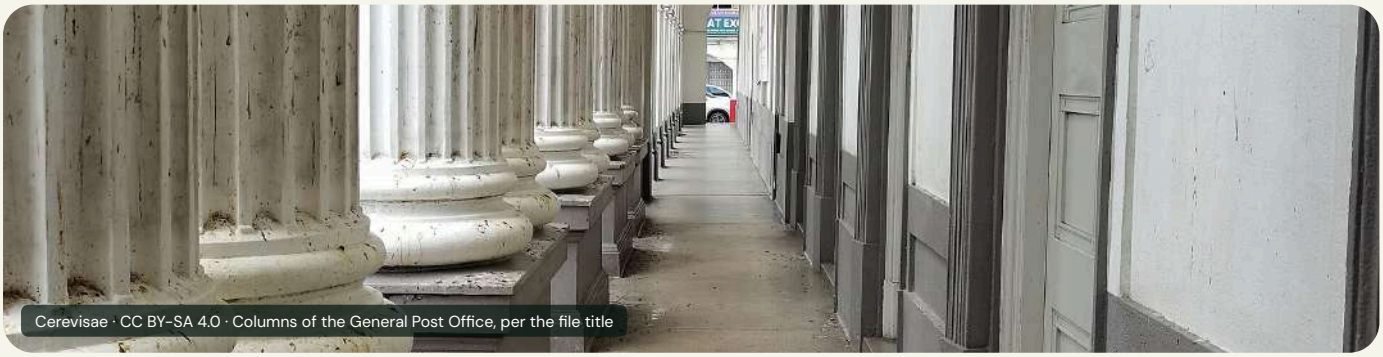


方塔（Square Tower）
旅游局称它建于1879年，位于Pangkalan Batu，在古晋海滨长廊的东端。

邮政总局
建于1931年，新古典主义风格，据介绍是砂拉越唯一有科林斯柱式的建筑。至今仍作邮局使用。

木匠街（Carpenter Street）
旅游局介绍了一排排殖民时代的店屋，许多建于19世纪。它最早因亚答屋顶而叫Attap Street，后以在此做工的木匠得名。

布鲁克纪念碑
1924年为纪念拉者Charles Brooke而建，有6米高的花岗岩方尖碑，青铜浮雕纪念达雅（Dayak）、加央（Kayan）、马来和华人族群。



市区之外

从市区出发的一日游

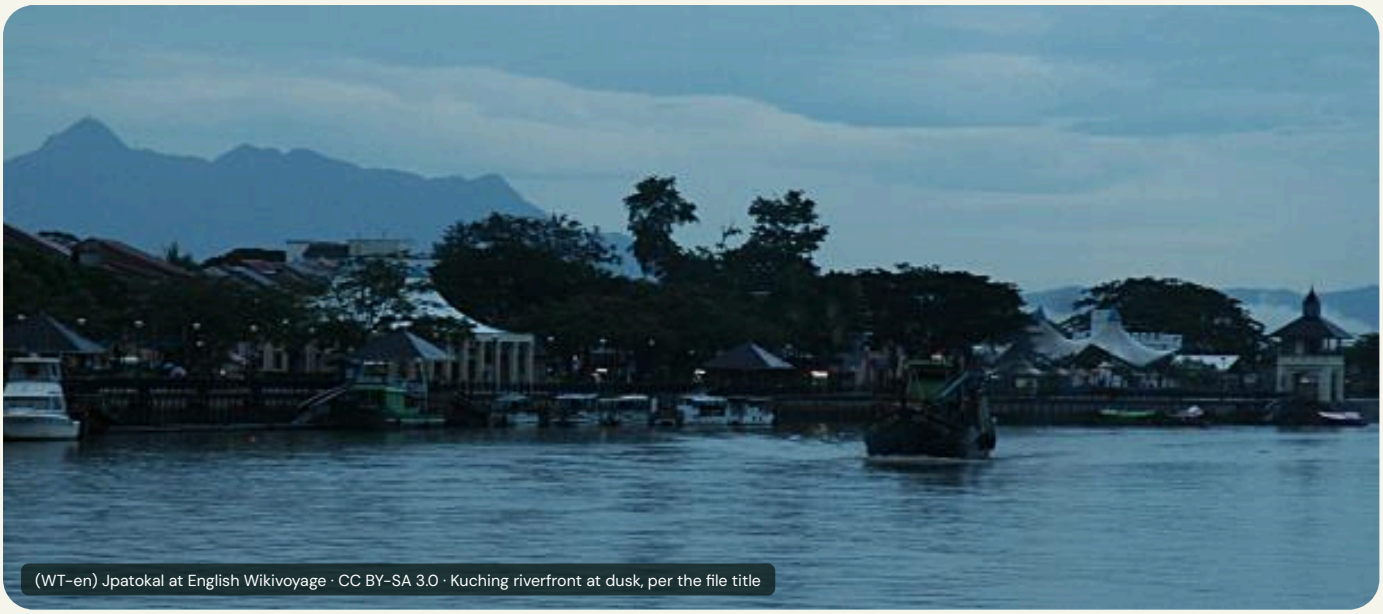
旅游局称古晋是通往巴哥和Gunung Gading国家公园的门户。巴哥在本指南有单独一章。

风洞自然保护区

属于石隆门（Bau）石灰岩带的一部分，该岩带在砂拉越西南部绵延约150平方公里。保护区占地6.16公顷，据介绍是古晋近郊受欢迎的一日游和野餐点。

Borneo Happy Farm农场

2016年起践行MyGAP农业的农场，使用太阳能和雨水收集。旅游局给出距市中心约45分钟车程。



(WT-en) Jpatokal at English Wikivoyage · CC BY-SA 3.0 · Kuching riverfront at dusk, per the file title

空白。本草稿未查阅实蒙谷、文化村或风洞本身的管理方页面，故不作介绍。

旅游局的小提示：备好现金或电子钱包以便逛摊位和夜市；在庙宇和清真寺衣着端庄。

适合前往，如果

你想要美食、古迹建筑和河畔散步，且公园都在短途之内。

不必前往，如果

你的时间只够看丛林。古晋是住一两晚的基地。

预订行程

- 实蒙谷野生动物中心之旅 砂拉越文化村半日游

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。



文莱 · 第15章

水上人家，山上森林

甘榜亚逸（Kampong Ayer）与乌鲁淡布隆（Ulu Temburong），文莱达鲁萨兰国。

Bernard Spragg. NZ · CCO

甘榜亚逸

高脚屋上的村庄

文莱旅游局介绍，甘榜亚逸是一片繁荣了一千多年的高脚屋聚落。

官方网站称它是东南亚最大的水上聚落之一，位于文莱河畔的斯里巴加湾市（Bandar Seri Begawan）。它建议先在河上坐船，再沿木板小径和桥梁步行，最后到甘榜亚逸文化旅游馆。页面称，展馆解释了这里为何被称为「东方威尼斯」。



JKT-c · CC BY 3.0 · Kampong Ayer, per the file title



Chin Yu Chu · CC BY-SA 2.0 · Aerial view of Brunei, 23 Sep 2024 per the file title

注明日期。文莱旅游局页面于2026年10月29日查阅，未显示更新日期。当前开放时间请向旅游发展局（Tourism Development Department）核实。

资料来源：文莱旅游局官方网站，甘榜亚逸（2026年10月29日查阅）。

乌鲁淡布隆

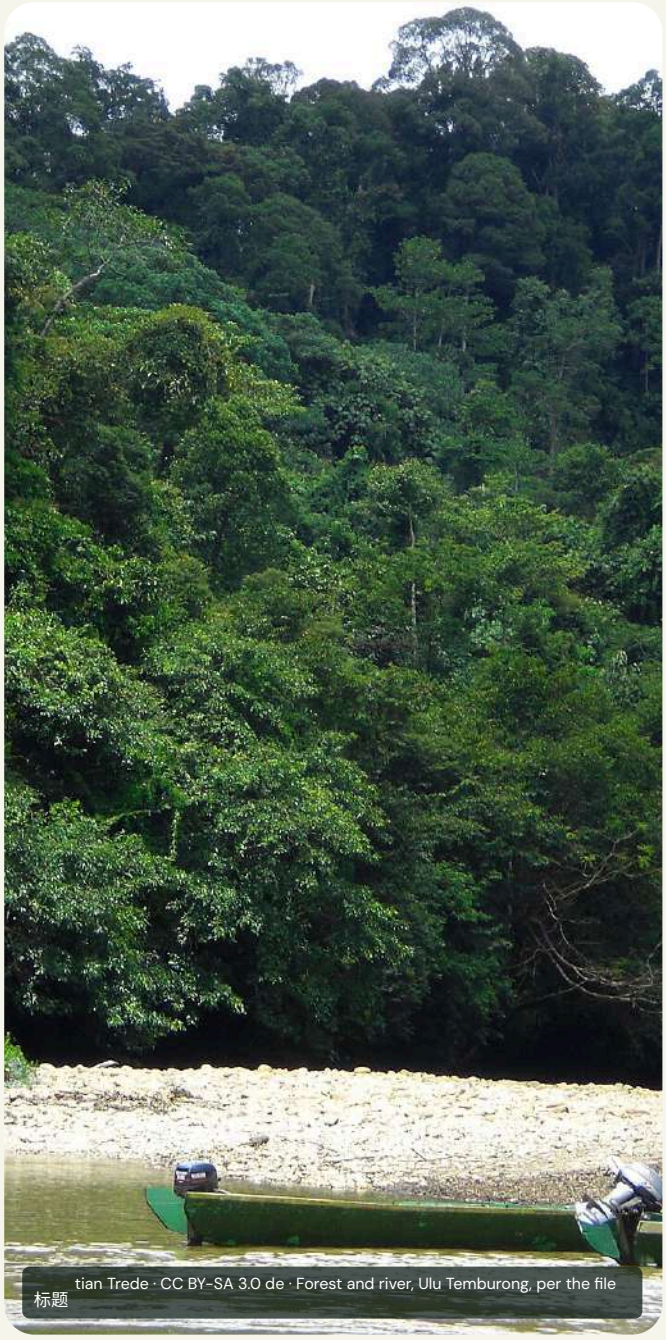
文莱的绿色明珠

官方旅游网站称乌鲁淡布隆国家公园是文莱绿色景观中的「皇冠明珠」。

它位于最东边的淡布隆区，一片50,000公顷的雨林覆盖了该区南部的大部。页面介绍了低地和山地森林中的许多特有物种，以及属于这片土地的长屋社区。林业局页面称它是文莱第一座国家公园，有河流、支流和瀑布。

携带物品

林业局建议穿长袖和戴帽子防晒防虫，穿运动鞋（雨后步道湿滑），带水壶和雨衣。



tian Trede · CC BY-SA 3.0 de · Forest and river, Ulu Temburong, per the file 标题

注明日期。两个页面均于2026年10月29日查阅，未显示更新日期。本指南不介绍如何抵达公园。做计划前请向文莱旅游局或林业局询问当前准入详情。

出发前须知

清真寺与当地礼仪



Uhooep · CC BY-SA 4.0 · Jame Asr Hassanil Bolkiah Mosque at night, per the file title



Pangalau · CC BY-SA 4.0 · Jame Asr Hassanil Bolkiah Mosque, per the file title

参观清真寺

文莱旅游局的实用提示页面称，女性参观清真寺须遮盖头部、肩膀和膝盖，部分清真寺提供简单长袍和披肩，寺内不穿鞋。其Jame' Asr Hassanil Bolkiah清真寺页面列出参观时间为8:00–11:30和14:00–15:00，周五关闭。

周五

实用提示页面称，银行、商铺、办公室、景点和餐饮在周五12:00至14:00之间为礼拜暂停营业。

斋月

同一页面称，斋月的禁食时段内，餐馆只允许外带或外送。斋月每年随伊斯兰历法变动。

小礼节

听到宣礼声时请保持安静。除非对方先伸手，否则不要与异性握手。

注明日期。2026年10月29日查阅自文莱旅游局官方网站，这些页面未显示更新日期。开放时间和规则可能变化，出行前请确认。

预订行程

- 斯里巴加湾市与甘榜亚逸半日游
- 文莱长鼻猴河上游船

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。



加里曼丹 • 第16章

红毛猩猩之河

丹绒普丁国家公园，中加里曼丹。

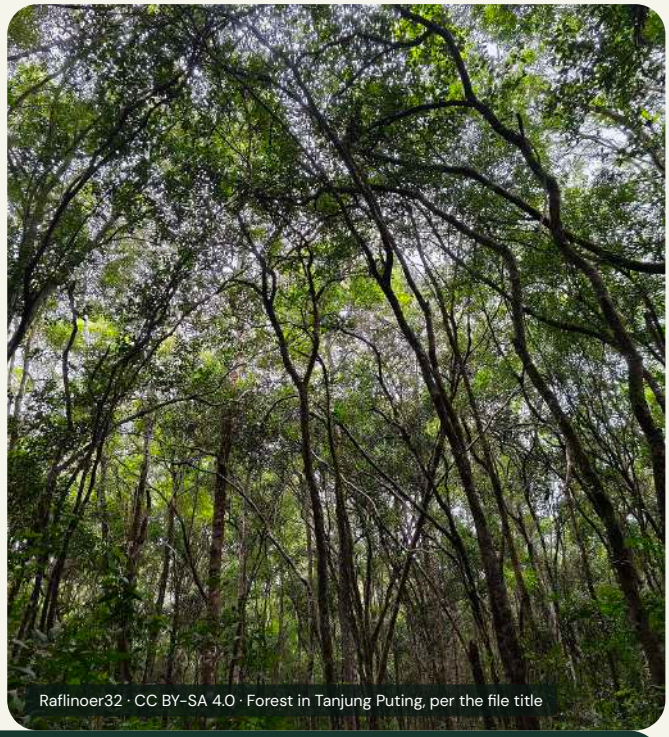
Thomas Fuhrmann · CC BY-SA 4.0

公园

印尼第一座红毛猩猩保护区

印尼林业部介绍，丹绒普丁（Tanjung Puting）是印尼第一座为保护红毛猩猩而设的保护区。

其概况页面给出的面积为412,548公顷，位于中加里曼丹。它最初是荷兰政府1936年为红毛猩猩和长鼻猴设立的野生动物保护区，1984年成为国家公园。林业部点名红毛猩猩、长鼻猴和玳瑁为重点物种，并称访客沿Sekonyer河、穿过成片的尼帕棕（nipa palm）才能见到它们。



Raflinoer32 · CC BY-SA 4.0 · Forest in Tanjung Puting, per the file title

公园 · 官方公布信息

面积

412,548公顷（据林业部概况）

保护区始建

1936年，野生动物保护区

国家公园

1984年指定

拉姆萨尔湿地

2013年，国际重要湿地

生物圈保护区

1977年由UNESCO命名

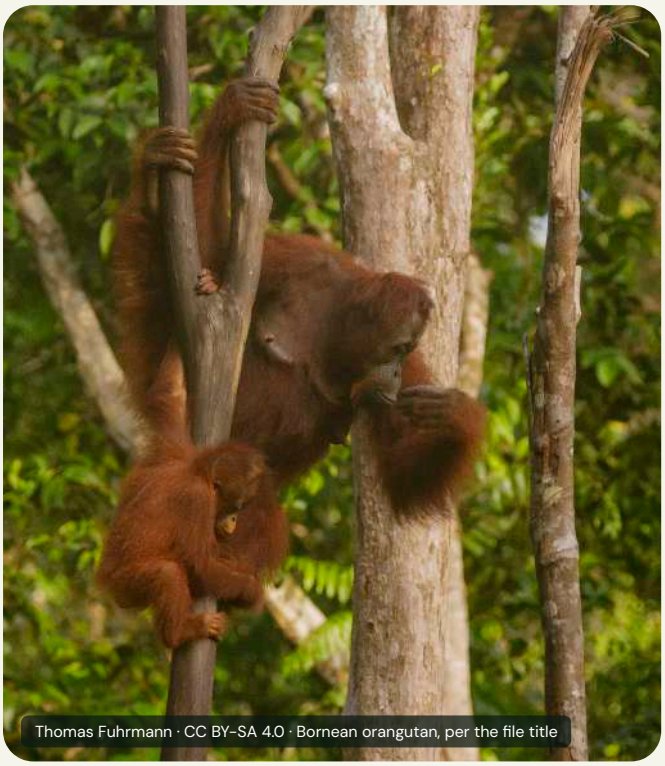
注明日期。以上信息来自林业部概况页面，2026年10月29日查阅，未显示更新日期。该页面为印尼语，此处为改写。

资料来源：林业部，丹绒普丁国家公园概况（2026年10月29日查阅）。

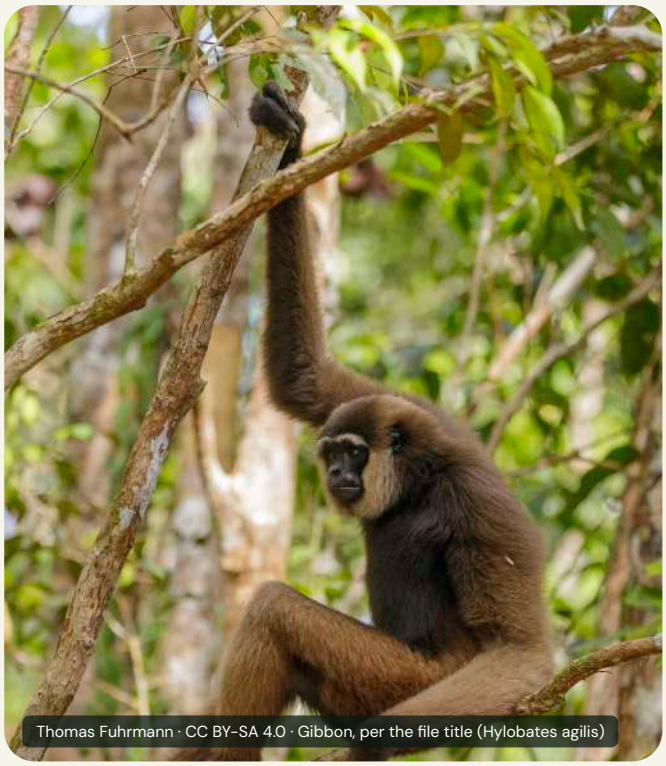
野生动物

红毛猩猩和它们的邻居

林业部概况列出的园内野生动物包括红毛猩猩、长鼻猴、玳瑁，以及众多鸟类和灵长类。



Thomas Fuhrmann · CC BY-SA 4.0 · Bornean orangutan, per the file title



Thomas Fuhrmann · CC BY-SA 4.0 · Gibbon, per the file title (Hylobates agilis)



USAID Indonesia · Public domain · Orangutan, Tanjung Puting, per the file title

不作保证。这些是单张照片，不是你会看到什么的承诺。（BorneoTravels建议）

预订行程

丹绒普丁3日河上游船（GetYourGuide）.

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。

火灾情况 · 注明日期

林业部 2026 年 10 月的通报

本月森林和土地火灾波及丹绒普丁。本页记录林业部发布的内容，附日期。这是历史记录，不是当前出行建议。

年月日	**灭火加强** 林业部通报当天在Sungai Perlu和Teluk Rengas地区进行了26次投水灭火，地面人员在Pesalat和Teluk Pulai作业。
年月日	**降雨与热点减少** 一份林业部新闻稿称，园内Camp Leakey和Sungai Buluh Besar出现降雨，全国热点数量在下降。它同时称这不意味着所有火点已扑灭。
年月日	**全国热点79处** 最新一份通报列出全国79个热点，并提醒：卫星上没有热点不等于火灾结束，因为泥炭火可能在地下阴燃。

不构成出行结论。本草稿查阅的管理方页面均未说明游览、船只或营地何时开放。计划任何行程前请与公园管理当局确认。



第17章

婆罗洲美食

面条、鱼肉沙拉和丛林野菜，来自两地旅游局自己的清单。

Jhlam79 · CC BY-SA 3.0

砂拉越

古晋的早餐

砂拉越旅游局称砂拉越叻沙（Sarawak laksa）和哥罗面（kolo mee）是古晋的两大招牌早餐。

旅游局介绍，砂拉越叻沙是米粉泡在酸辣虾味汤底里，以椰浆增稠，配豆芽、虾、鸡丝和薄蛋皮，佐叁巴酱和酸柑。旅游局提到，这道菜曾获TasteAtlas评为亚洲美食第一，Anthony Bourdain称它为「神之早餐」。 哥罗面是拌油的劲道面条，配叉烧、肉碎、葱花和辣椒。旅游局称清真版本在穆斯林餐档有售。



Kdecruz · CC BY-SA 4.0 · Sarawak laksa, per the file title



Lemmas123 · CCO · Kolo mee, per the file title



Song GK · CCO · Kolo mee, per the file title

速览

MIDIN蕨菜

炒丛林蕨菜，通常加蒜或虾酱（据旅游局）

DABAI黑橄榄

被称为砂拉越橄榄；加盐生吃或炒食（据旅游局）

沙巴

鱼肉沙拉和炒面

沙巴旅游局列出的本地菜从黄姜饭（nasi kuning）、amplang鱼饼到保佛面（Beaufort mee），并按月给出食谱，二月份是hinava。



Sweizhong · CC BY-SA 4.0 · Hinava, per the file title

旅游局介绍，hinava是鲭鱼片拌指天椒、姜、红葱、苦瓜和青柠汁。pinasakan是basung鱼配酸味野果、罗望子、姜黄和盐焖煮，通常配米饭或ambuyat（西米糊）同吃。按旅游局的地区页面，Tuaran距亚庇约32公里，以炒Tuaran面闻名，旅游局称有访客专程前往品尝。



CEphoto, Uwe Aranas · CC BY-SA 3.0 · Tuaran noodles, per the file title

Tuhau。旅游局提醒，用野姜做的tuhau气味浓烈刺激，第一次尝试的人可能不习惯。（管理方文章）



第18章

何时出发，带什么

来自沙巴和砂拉越旅游局的季节与规划说明。

Christopher Michel · CC BY 2.0

季节

旱季与雨季

两家旅游局都把3月至9月列为较干燥的时段，并把10月或11月至次年2月列为多雨月份。

沙巴旅游局称3月至9月是游沙巴的最佳时间，10月至2月更湿。它补充说，沙巴通常避开该地区的台风和季风极端天气，因此被称为「风下之乡」。 至于姆鲁山，砂拉越旅游局把3月至9月列为较干燥的季节，更适合徒步和探洞，全年都有大雨，集中在11月至2月。其古晋页面称6月至9月最佳，并点名11月至2月为季风月份。



Artchenphoto · CC BY-SA 4.0 · Kinabatangan River, per the file title

速览

观鸟

沙巴旅游局：5月至10月最适合观鸟，结果季节引来食果鸟类繁殖

低地

据沙巴旅游局，亚庇、古达、山打根和斗湖平均约32摄氏度

高地

兰瑙、昆达山和Tambunan约21摄氏度；京那巴鲁山3,500米以上可至冰点

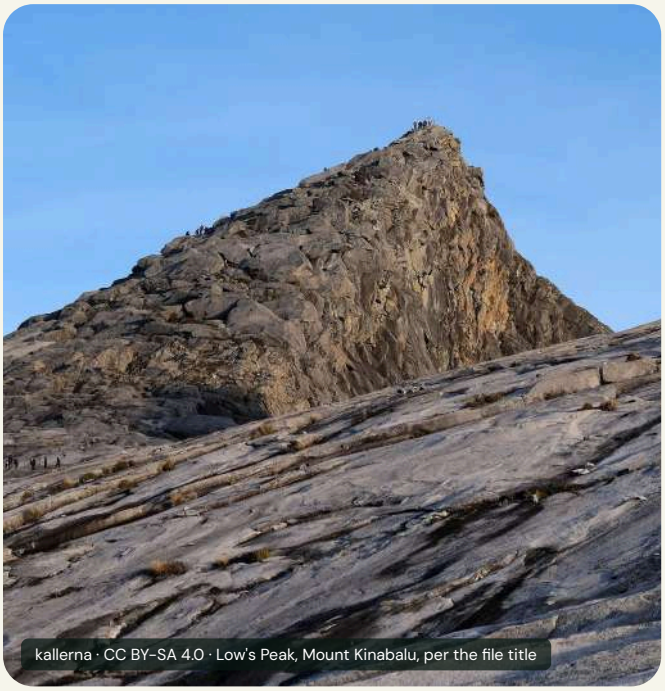
姆鲁

23至32摄氏度（据砂拉越旅游局）

准备

为雨、蚂蟥和现金做准备

摘自两家旅游局自己指南的实用小提示。



kallerna · CC BY-SA 4.0 · Low's Peak, Mount Kinabalu, per the file title

沙巴旅游局提醒雨林游客：任何时辰都可能下雨，湿度很高。其观鸟者指南建议备蚂蟥袜和防蚊液、相机防雨罩、雨披，以及手巾或湿巾。它称这些在沙巴的城市里很便宜。 至于古晋，砂拉越旅游局称许多市集摊位只收现金或电子钱包，所以要备些现金。它建议周日市集和Siniawan夜市要赶早，选择最好。 沙巴旅游局还建议提前一天到达，以便在行程开始前补齐最后的物品。



Luke Price · CC BY 2.0 · Gunung Mulu National Park, per the file title

尽早预订导览活动。砂拉越旅游局建议姆鲁的活动（如Pinnacles徒步和探洞）提前预订游览和向导。（管理方页面）

预订行程

Klook：搜索Borneo行程
GetYourGuide：搜索Borneo行程

产品和余位会变化，请于当天在列表页确认。预订链接可能为BorneoTravels带来佣金。



砂拉越 · 第19章

森林之人

实蒙谷的红毛猩猩与石隆门的石灰岩溶洞，从古晋出发的一日。

DIONYSIUS IVANDER · CC BY-SA 4.0

实蒙谷

半野生红毛猩猩的避风港

砂拉越林业公司（Sarawak Forestry Corporation）称，实蒙谷野生动物中心成立于1975年，照料受伤、失去父母或被非法当宠物饲养的野生动物。

该公司称中心最出名的是红毛猩猩康复。放归的数量之多让森林达到承载上限，康复工作于是移至Matang野生动物中心。实蒙谷现在研究红毛猩猩的生物学和行为，并收容半野生红毛猩猩，包括一些由康复母猩猩在野外生下的后代。 该公司给出的位置距古晋约24公里；砂拉越旅游局称在南边约20公里。两者都说是出城的短途。据该公司，私家车不能进入中心。



KelvinToh · CC BY-SA 4.0 · Orangutan, per the file title

速览

名字

Orang意为人，utan来自hutan（森林）（据该公司）

野外数量

该公司估计野外尚存20,000至27,000只（未显示更新日期）

食性

以果实为主，也吃树叶、昆虫、树皮、花和蛋

与它们相见

访客在喂食时间前来

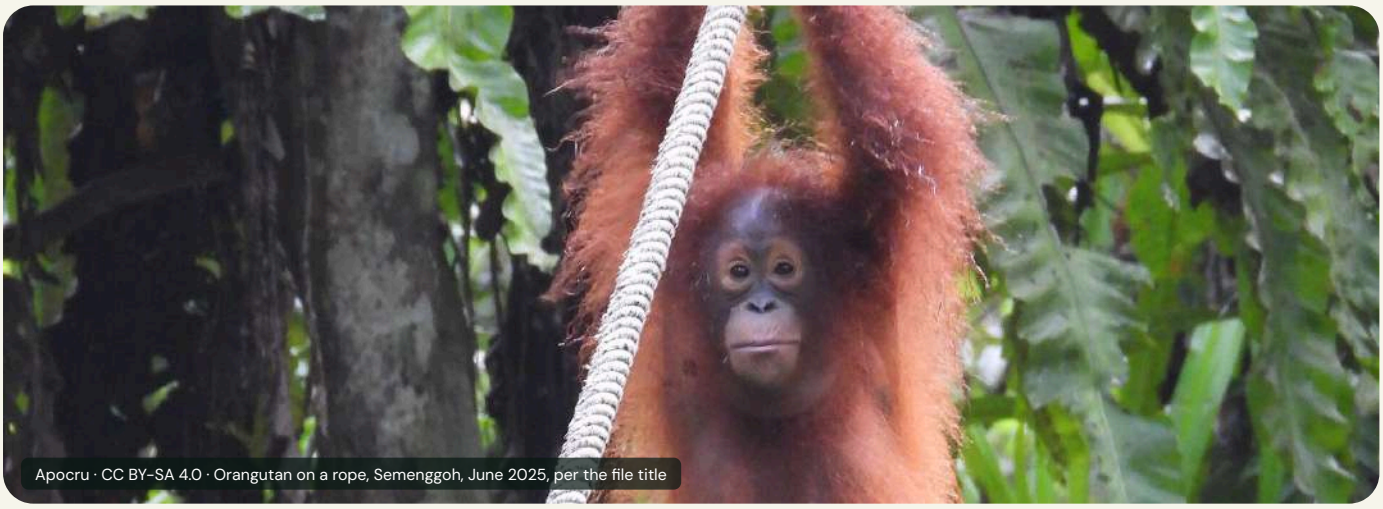
砂拉越旅游局称，年轻的红毛猩猩大部分时间待在森林里，回中心来吃一餐免费的饭。



Thomas Quine · CC BY 2.0 · Orangutan on ropes, per the file title



Thomas Quine · CC BY 2.0 · Young orangutan, per the file title



Apocru · CC BY-SA 4.0 · Orangutan on a rope, Semenggoh, June 2025, per the file title

不作保证。该公司提醒，结果季节或天气不好时红毛猩猩可能不现身。这些照片是单个个体。（管理方PDF；BorneoTravels建议）

石隆门

石隆门石灰岩中的溶洞

砂拉越旅游局称，石隆门岩带（Bau Formation）是砂拉越西南部一条约150平方公里的狭长石灰岩带，洞穴纵横。

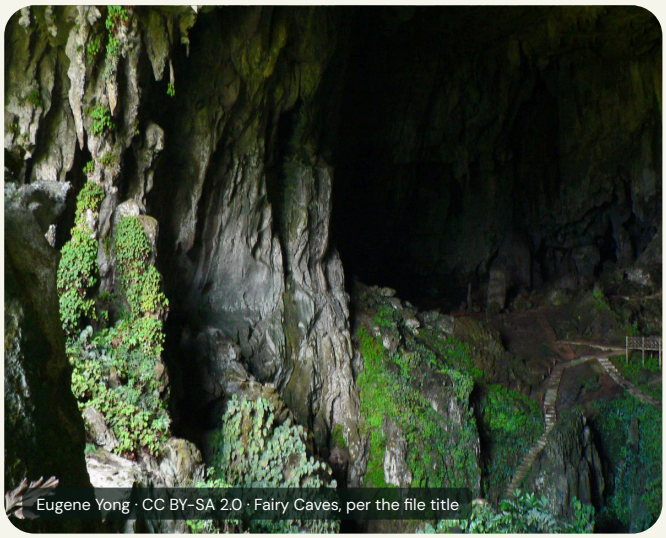
旅游局称风洞（Wind Cave）从古晋轻松可达，是受欢迎的一日游和野餐点。保护区占地6.16公顷，包括洞穴和周围的森林。 至于距古晋约50公里的仙洞（Fairy Cave），旅游局介绍了钟乳石、石笋、覆满青苔的岩石，以及从洞壁开口洒入的阳光。它点名了Twilight Trail和Dark Trail两条步道，设有观景平台和照明。它列出6月至9月为最佳时节，并提醒多雨月份步道湿滑。



Borneo mobilegrapher · CC0 · Fairy Cave, Bau, per the file title



Eugene Yong · CC BY-SA 1.0 · Fairy Cave, per the file title



Eugene Yong · CC BY-SA 2.0 · Fairy Caves, per the file title



第20章

选择你的婆罗洲

按你的兴趣选择先读哪些章。BorneoTravels建议。

Borneo mobilegrapher · CC BY-SA 4.0

按兴趣

野生动物与荒野

如果动物和森林是重点，从这里开始。各章注明管理方称那里生活着什么；没有一章承诺定能遇见。

速览

红毛猩猩

第2章 西必洛与山打根；第16章 丹绒普丁（火灾情况为当时记录）；第19章 实蒙谷

河流与雨林

第3章 京那巴当岸；第4章 丹浓谷；第8章 塔宾；第11章 斗湖山

山岳与溶洞

第1章 京那巴鲁山与兰瑙；第12章 姆鲁山； 第19章 石隆门溶洞

海岸与森林步道

第13章 巴哥



KelvinToh · CC BY-SA 4.0 · Orangutan, per the file title



Luke Price · CC BY 2.0 · Gunung Mulu National Park, per the file title

按兴趣

海、城镇和美食

如果你想要水、街道和一顿好饭，从这里开始。

速览

海岛与潜水

第5章 东姑阿都拉曼公园；第6章 西巴丹与仙本那；第10章 美人鱼岛

海岸与海角

第9章 婆罗洲之角・古达

城市与文化

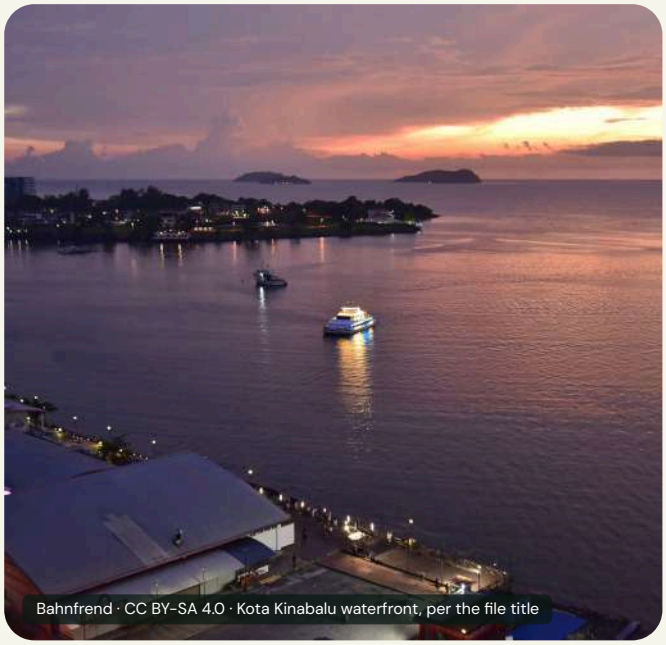
第7章 亚庇；第14章 古晋；第15章 文莱

美食

第17章 婆罗洲美食

时机与行李

第18章 何时出发，带什么



Bahnfrend · CC BY-SA 4.0 · Kota Kinabalu waterfront, per the file title



Dcubillas · CC BY-SA 3.0 · Manukan Island beach, per the file title

按管理方信息做规划。开放规则、费用和交通都会变化。每一章都链接了预订前要核实的管理方页面。（BorneoTravels建议）



第21章

串联行程：路线概览

本指南中的地方如何串成一趟旅行，整理自2014-15年的行程方案大纲。

Artchenphoto - CC BY-SA 4.0

请先读

历史大纲，不是当前产品

这些路线来自BorneoTravels档案中的2014-15年行程方案文件。沙巴和古晋大纲是供应商格式的方案；Niah和Bario大纲来自Planet Borneo Tours的行程手册，属于第三方方案，不是BorneoTravels产品。它们展示本指南各章如何拼成一趟完整的旅行，而不是当前在售的产品。

航班、开放情况、许可证、准入和余位都会变化。价格、酒店和供应商条款不在此刊印。规划其中任何一条前，请用各章的管理方页面逐段确认，并与你的运营商核实。（BorneoTravels建议）

本章收录的大纲

亚庇精选 · 6天5夜

市区、文化村、京那巴鲁（公园与波令，或登顶攀登）、海岛一日。第7、1、5章

沙巴精选 · 8天7夜

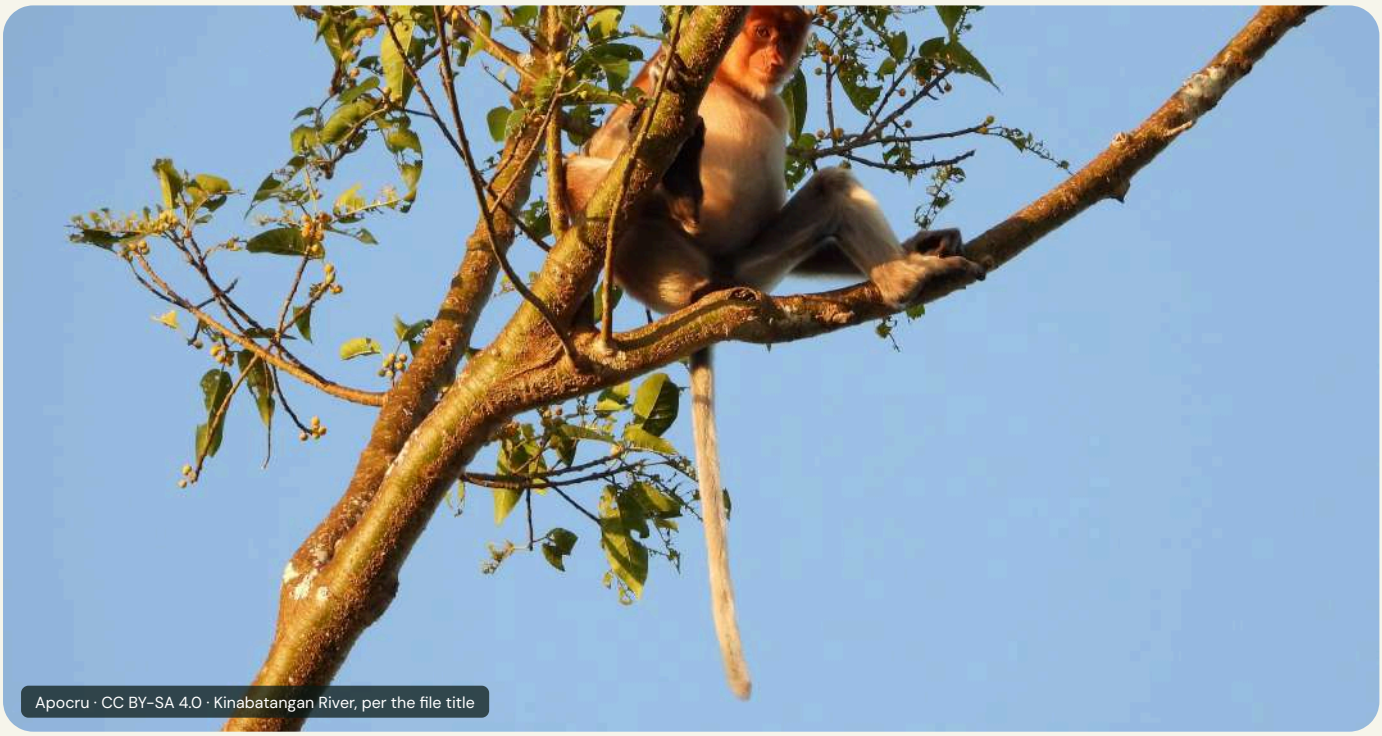
同上，再加Gomantong、京那巴当岸河与西必洛。第3、2章

婆罗洲精选 · 11天10夜

古晋、Batang Ai与Lemanak长屋（尚无章节），再到沙巴。第14、19、7、1、5、3、2章

砂拉越延伸段

从美里出发的Niah洞、Bario谷、Bario至Ba Kelalan徒步。姆鲁见第12章



Apocru · CC BY-SA 4.0 · Kinabatangan River, per the file title

沙巴

沙巴的六天与八天

6天大纲在亚庇及周边。8天大纲加上东部。框架来自2014-15年文件。请把它当作需要用当前交通条件重建的大纲。

第1天	抵达亚庇。市区导览：地标、手工艺品市场、拜访水上村庄人家。第7章
第2天	文化村：传统民居、音乐和舞蹈。第7章
第3–4天	二选一。京那巴鲁公园、昆达山战争纪念碑、茶园和波令；或两天登顶攀登。第1章
第5天	东姑阿都拉曼公园海岛一日。第5章
第6天	送机离开。6天大纲到此结束。
第6天（8日）	飞往山打根。Gomantong洞，随后陆路前往京那巴当岸河并参加傍晚游船。第3章
第7天（8日）	西必洛人猿中心，可选马来熊中心或雨林探索中心。第2章
第8天（8日）	送机离开。

与第3章对照

8天大纲在京那巴当岸只安排一晚和一次傍晚游船，且是在早班机和Gomantong洞之后。沙巴旅游局建议那里至少三天（第3章）。如果这条河是此行的主要原因，把8天大纲当作体验版，加一到两晚，并用你的航班核对旅舍的船班时间。（BorneoTravels建议）



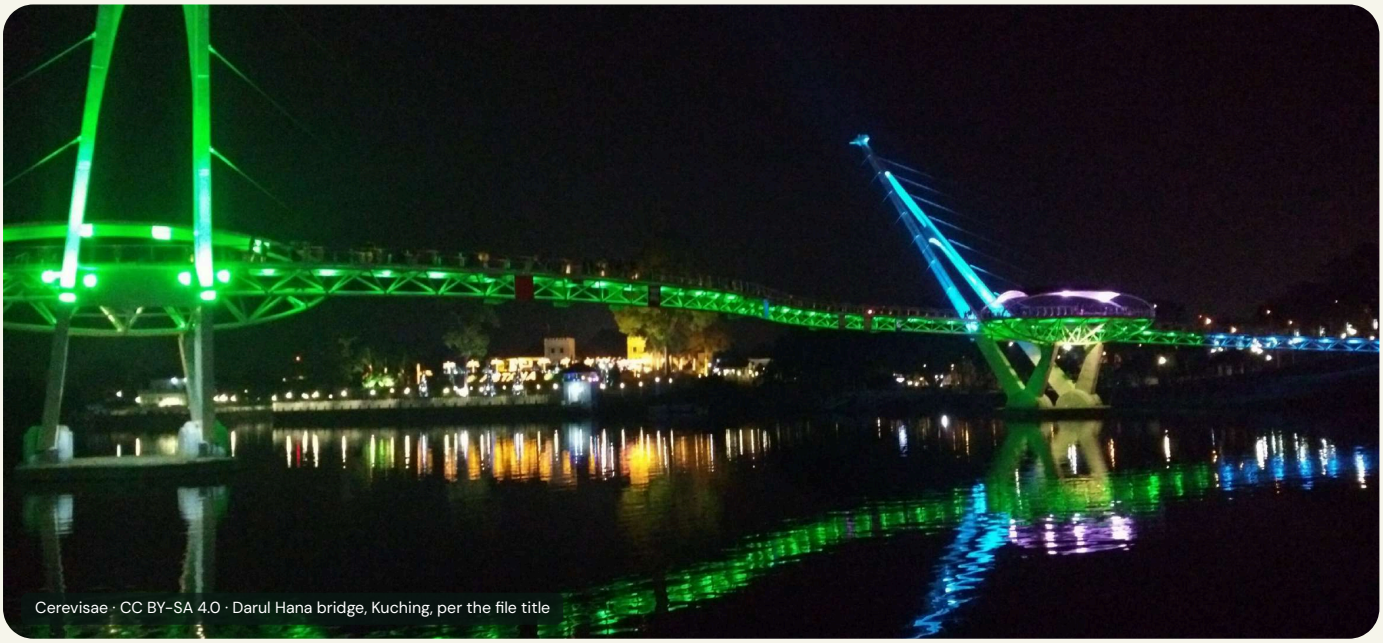
Dcubillas · CC BY-SA 3.0 · Manukan Island beach, per the file title

古晋至西必洛

十一天横跨婆罗洲

最长的大纲从砂拉越开始，飞往沙巴，在西必洛结束。这是该方案2015年的样子，不是今天的时刻表。

第1天	古晋市区游：华人庙宇、砂拉越博物馆、河畔。第14章
第2–3天	陆路经实蒙谷和Serian市集前往Batang Ai，湖畔住一晚，再乘长船沿Lemanak河至伊班长屋。实蒙谷见第19章。Batang Ai和Lemanak在本版暂无章节。
第4天	飞往亚庇。市区游。第7章
第5天	文化村。第7章
第6–7天	京那巴鲁：公园与波令，或登顶攀登。第1章
第8天	海岛一日，东姑阿都拉曼公园。第5章
第9天	飞往山打根。Gomantong与京那巴当岸傍晚游船。第3章
第10天	西必洛人猿中心。第2章
第11天	从山打根飞离。



Cerevisae · CC BY-SA 4.0 · Darul Hana bridge, Kuching, per the file title

砂拉越延伸段

长屋、溶洞与加拉毕高原

这些砂拉越短途选项来自Planet Borneo Tours的行程手册（2014-15），不是沙巴方案文件。每一项都需要向导、运营商和当前准入核实。

NIAH · 2天	从美里到Niah国家公园，走丛林步道，再沿木板道到洞口。2015年大纲为公园度假屋住宿。
伊班长屋	从美里出发的半日乡间车程，到一座长屋。
BARIO谷 · 3天	飞往Bario。Ulung Palang长屋和村庄漫步，然后徒步约2小时到Pa Umor，一座加拉毕（Kelabit）长屋。
BARIO至BA KELALAN，5天	在加拉毕和Lun Bawang村庄之间的多日徒步，穿越山地森林和Pulong Tau国家公园。有向导；2015年大纲含民宿和丛林庇护所住宿。
姆鲁	公园、洞穴和管理方页面见第12章。



Luke Price · CC BY 2.0 · Gunung Mulu National Park, per the file title

管理方页面，2026年10月29日查阅

Niah：砂拉越林业公司称Niah洞穴遗产于2024年7月列入UNESCO世界遗产。砂拉越旅游局介绍了通往大洞（Great Cave）和壁画洞（Painted Cave）的4公里步道，并称3月至9月较干燥。Niah考古博物馆列出工作日开放9:00–16:45、周末10:00–16:00、指定公共假期闭馆，所以2015年注记中的周一闭馆已不符。Bario：一份砂拉越旅游局通讯（无日期）称美里至Bario的航班约45分钟，是最受欢迎的进路，陆路为备选。航班和步道准入请与运营商确认。

出发前核实。高原徒步需要体力、向导和不保证每天都有的航班衔接。请与运营商和管理方页面全部确认。这些大纲来自2014-15年。（BorneoTravels建议）

资料来源与署名

这些大纲的出处

逐日大纲来自2014-15年的方案文件：供应商格式的沙巴和古晋方案，以及用于Niah和Bario的Planet Borneo Tours手册。Lemanak长屋住宿也出现在Straits Central Travel的砂拉越套餐代理合同中。它们未与当前运营商核对。上页关于Niah和Bario的注记来自2026年10月29日查阅的管理方页面：museum.sarawak.gov.my/web/subpage/webpage_view/101、sfc.sarawak.gov.my/web/subpage/webpage_view/62、sarawaktourism.com的Niah国家公园页面，以及Hornbill Trail Bario通讯。这些文件中的费用、酒店和供应商条款不予刊印。关于每个地方的当前事实在各自章节中，管理方链接见该来源页。

来自BorneoTravels

Plan your Borneo trip（规划行程）与Affiliate disclosure（佣金链接说明）见borneotravels.com。Photo credits列出本站自己的图片署名。指南问题与勘误：hello@borneotravels.com（非预订邮箱）。标注Klook或GetYourGuide的链接为第三方链接，可能向BorneoTravels支付佣金。

图片署名

图片	创作者	许可	来源
长鼻猴（京那巴当岸河，2025年7月）	Apocru	CC BY-SA 4.0	File:Proboscis_monkey_(Kinabatangan_River,_July_2025).jpg
京那巴当岸河2	Artchenphoto	CC BY-SA 4.0	File:Kinabatangan_River_2.jpg
马奴干岛海滩	Dcubillas	CC BY-SA 3.0	File:Manukan_Island_Beach.jpg
姆鲁山国家公园，砂拉越，婆罗洲（14358333418）			File:Gunung_Mulu_National_Park._Sarawak,_Borneo_(14358333418).jpg
古晋Darul Hana桥夜景	Luke Price	CC BY 2.0	File:Darul_Hana_bridge_in_Kuching_at_night.jpg
	Cerevisae	CC BY-SA 4.0	

创作者和许可信息于2026年10月29日读取自各维基共享资源文件记录。许可名称链接至其许可文本，文件标题链接至维基共享资源页面（含原作者记录）。改动说明：每张照片都经过缩放和重新压缩，并按版面裁切；整页照片还叠加了暗色渐变和页面文字。无修图或调色。ShareAlike（相同方式共享）：该条款是否延伸至本指南的版面设计尚未解决（见草稿状态）。私人设计草稿，未获准发布。



继续探索

谢谢你与我们一起探索婆罗洲。

沙巴、砂拉越、文莱与加里曼丹的地图、行程与实地笔记，尽在官网。

规划下一段旅程

扫码查看指南

BORNEOTRAVELS.COM