



■海灘上盪鞦韆，感覺寧捨不同。

首府亞庇少見華人首府

沙巴首府亞庇是馬來西亞國內較少見以華人為主要人口的首府，當地以講客家話為主。亞庇坐落於沙巴西岸，是個活力十足的城市，境內諸島都是生態探險的好地方。

■美人魚島大受潛水人士喜愛。



世外桃源沙巴

生態探險樂園

沙巴新興潛水勝地美人魚島

被海草以及珊瑚礁包覆的蔓塔那尼島 (Mantanani) 稱為美人魚島，坐落於谷打毛律 (Kota Belud) 的北部，為沙巴最新興的潛水島之一，每逢7月到10月之間，可前往海龜島公園觀賞海龜下蛋的珍奇畫面。

■仙本那群島上的度假村林立。



■西巴丹島海底下，可與海龜結伴暢泳。

■西巴丹島海底有逾3,000種魚類和數百種珊瑚。



西巴丹欣賞珍稀海洋生物

西巴丹島是馬來西亞沙巴著名島嶼，它亦是馬來西亞唯一的大洋島，島嶼面積約4萬平方米，擁有600米深的海底。因為獨特的地理位置，西巴丹島四周被潔淨的海水圍繞，大家可欣賞到無數珍稀的海洋生物，如同一個寶藏箱，超過3,000多種魚類和數百種美麗珊瑚，一大群一大群數以千計的梭魚和Jack fish像旋風似地聯游覓食，排隊整齊的龍頭鸚哥，優游於珊瑚礁之間的白鱗鯊等。還有一些遠洋魚類如Manta、Eagle Rays、鯨鯊、吞拿魚等。另外，西巴丹島下的石灰岩洞穴，洞裏多是海龜的骸骨，據說是海龜在洞裏迷路而淹死，充滿神祕與探險氛圍。

仙本那海島 度假中轉站

仙本那位於馬來西亞沙巴東南海岸，是馬來西亞斗湖省的一個縣，而在馬來語中，仙本那有完美的意思。仙本那群島公園，由珍珠島、馬布島等八個島嶼組成，公園佔地約350平方公里，是沙巴最大的海洋公園，公園內島嶼景致壯觀、沙灘整潔細緻，同時坐擁馬來西亞最大的珊瑚群及海洋資源，讓這裏成為極受歡迎的旅遊勝地。

從仙本那港口搭船出發，可以到達包括西巴丹 (Sipadan)、馬步島 (Mabul)、卡帕萊 (Kapalai) 在內的各個海島，是大家去各個夢幻海島度假潛水前的必經中轉站，有非常重要的「戰略位置」。

必食海鮮石頭魚與老虎蝦

來到沙巴自然要享受海鮮美食，如仙本那群島的石頭魚，味道特別好，肉質鮮嫩，雖說這種魚特別醜，但是營養價值特別高，有潤肺作用，而這種魚烹調方式就是清燉，讓營養可保存下來。另外，仙本那老虎蝦名氣亦是響噹噹，它最經典的煮法就是濕奶油，值得推薦一試。另外老虎蝦還可以做乾奶油、椒鹽和蒸煮，味道也不俗。



■石頭魚



■京那巴魯山上長相像金剛臉的小山丘。



■京那巴魯山最高峰Low's Peak上一片雲海。

京那巴魯山登大馬最高峰

京那巴魯山 (Mount Kinabalu) 又名神山，位於馬來西亞沙巴的京那巴魯國家公園 (Kinabalu Park) 內，最高峰Low's Peak海拔4,095.2米，為馬來西亞的最高山峰。而在Low's Peak稍低幾米處，另有一面看起來很像猩猩王金剛 (King Kong) 臉的St. Johns Peak (4,091米)，也是理想的打卡點。

京那巴魯山國家公園佔地754平方公里，為馬來西亞最早列入世界遺產的國家公園，它於2000年12月列入聯合國教科文組織世界遺產名錄，是馬來西亞第一個世界自然遺產。

來到國家公園，可享受被自然環繞，暫離城市中的喧囂，開啟一趟自然之旅，大家可以探索神山，同時也可欣賞茂密的原始森林、最古老的植物園，以及上千種絢麗多姿的蘭花。

