

statos  
SARAWAK TRADE AND  
TOURISM OFFICE SINGAPORE

砂拉越

无尽的探索

全新在  
砂拉越 **充电**  
*Recharge* IN SARAWAK



# 目录

- 01 | 前言
- 02 | 地图与实用资讯
- 04 | 概况
- 05 | 砂拉越 4 大 UNESCO
- 06 | 古晋 Kuching
  - 08 | 古晋·景点
  - 14 | 古晋·美食
  - 16 | 古晋·住宿
- 18 | 诗巫 Sibul
  - 20 | 诗巫·景点
  - 24 | 诗巫·美食
  - 25 | 诗巫·住宿
- 26 | 民都鲁 Bintulu
  - 28 | 民都鲁·景点
  - 29 | 民都鲁·住宿
- 30 | 美里 Miri
  - 32 | 美里·景点
  - 38 | 美里·美食
  - 39 | 美里·住宿
- 40 | 砂拉越文化节庆
- 42 | 租车自驾
- 43 | 旅游态度
- 44 | 美食

# 前言

砂拉越位于马来西亚婆罗洲西北部，是全国面积最大的州属。广阔的陆地从绵长的海岸线一路延伸至内陆雨林，高山、河流与湿地交织出层次丰富的自然景观。拉让江、巴南河等水系不仅塑造了地貌，也长期扮演交通与文化交流的纽带，使许多城镇与族群沿河而生。

这片土地拥有4项列入联合国教科文组织（UNESCO）的重要文化与自然遗产，涵盖史前洞穴、壮观喀斯特地形、珍稀雨林生态与当地特色美食。这些遗产并非孤立存在，而是与人文历史、自然环境紧密相连，成为理解砂拉越历史与生态价值的重要窗口，也让世界看见婆罗洲独特的面貌。

真正让砂拉越与众不同的，是其多元而深厚的民族文化。砂拉越是马来西亚原住民人口比例最高的州属，汇聚超过27个族群，各自拥有语言、信仰与生活方式。伊班族（Iban）是人数最多的族群，传统上居住在沿河而建的长屋中，重视群体生活与仪式文化。比达友（Bidayuh）族主要分布在西南部山区，村落与自然环紧密相依；马兰诺（Melanau）族则多聚居于沿海与河口地带，与海洋文化关系密切。

在更内陆的地区，还能遇见肯雅族（Kayan）、加央族（Kenyah）与本南族（Penan）等民族，他们与雨林共生，保留着深厚的自然知识体系。许多族群至今仍传承或曾信奉传统信仰，在音乐、舞蹈、木雕、编织与纹身中，记录祖先的故事与身份认同。这些文化并未被封存在博物馆里，而是持续存在于日常生活之中。

砂拉越的魅力，正来自这种自然与人文并存的状态。它既拥有世界级的遗产与生态，也保留着多族群共同生活的真实样貌。走进砂拉越，看到的不仅是风景，更是一段仍在延续的文化旅程。





### 天气

砂拉越全年平均温度介于23°C至32°C，高原地区气候则较为凉爽。每年东北季风期间（11月至次年2月），砂拉越会因季风带来丰沛水汽而经常下大雨；西北季风期间（3至10月）雨水相对较少，因此这段时期为当地的旅游旺季。

### 货币

10CNY ≈ 5.73MYR

1USD ≈ 3.95MYR

1SGD ≈ 3.09MYR

\*仅供参考，实际汇率以国际兑换率为准。

### 航空

从新加坡可搭乘酷航 (Scoot) 或亚州航空 (AirAsia) 直飞古晋、诗巫和美里，飞行时间约1小时30分；从马来西亚吉隆坡可搭乘马来西亚国际航空 (Malaysia Airlines) 或亚航 (包括新山) 直飞古晋、诗巫和美里，飞行时间为1小时30分。此外，欲前往砂拉越其它城市，亦可搭乘婆罗洲航空 (AirBorneo) 经由古晋 (KCH)、美里 (MYY)、诗巫 (SBW) 或民都鲁 (BTU) 转机。



### 交通

欲前往砂拉越州内各城市，可选择乘搭内陆航班，亦或是自驾。

古晋市区内提供免费电动巴士予游客往返州立法议会与实蒙谷野生动物中心，巴士每日共有6班，从早上6时开始服务至下午4时，途经54个站点。



### 实用网页

砂拉越贸易与旅游驻新加坡办事处





林梦  
LIMBANG

老越  
LAWAS

美里  
MIRI

民都鲁  
BINTULU

沐胶  
MUKAH

诗巫  
SIBU

泗里街  
SARIKEI

木中  
BETONG

斯里阿曼  
SRI AMAN

加帛  
KAPIT



婆罗洲  
BORNEO



## 概况

在砂拉越古晋，人们用“哩”（Mile）作为一种生活的坐标。以老市区的旧法院或邮政局为0起点，沿着主要道路向外延伸，逐步标示出三哩、四哩半、七哩等地名。因殖民时期，英国人不熟悉当地语言而以这种数字的方式命名地点，人们便循着距离，慢慢融入了砂拉越的日常。

我们从古晋0公里出发，自驾北上。你将走过河滨公园与亚答街的市井生活，途经圣彼得教堂与大伯公庙感受当地人信仰文化，再沿道路驶向巴哥国家公园、库巴国家公园和实家谷红毛猩猩保育中心，在雨林与长屋中聆听沙贝琴的回响，热带植物与野生动物在行程中不断交替出现。每一段路程都可随心停靠，探访小村落、品尝街边小食，或在达迈海滩稍作休憩，让旅行节奏自由且富有生活温度。

砂拉越的交通基础设施不断完善，宽阔公路与清晰的城市结构让自驾更安心。古晋的氢能巴士与氢能智轨电车系统逐渐融入城市运作与日常的现实，也是马来西亚最早布局氢能应用的地区之一，将“氢”洁能源转化与改善城市风景，为公共交通提供安静、低碳的出行选择，也象征着这片热带城市在自然与未来之间找到平衡。旅人沿途可感受砂拉越“慢游”的魅力：不是停滞，而是一种在自然、文化与现代设施中自由前行的节奏。

驶过古晋、诗巫、民都鲁，直至美里，你会发现砂拉越的多样生态、族群文化与沿路风景，都在以最真实的方式讲述着这片土地的故事。自驾游不仅是移动，更是一种与城市、村落、河流、雨林互动的体验，让每一哩都成为值得收藏的记忆。

# 4大 UNESCO

## 姆禄国家公园

### Mulu National Park

位于砂拉越北部的姆禄国家公园，以其壮观的喀斯特地貌闻名世界，拥有全球最巨大的天然洞穴。41个濒危物种和错综的岩洞结构，使这里不仅是自然奇观，更是科学研究和探险爱好者“走进地球深处”的圣地。



## 尼亚国家公园

### Niah National Park

尼亚洞穴位于砂拉越北部，是东南亚史前人类遗迹最重要的考古遗址之一。考古学家在此发现了超过4万年的古人类遗骸与陶器痕迹，洞穴壁画与岩洞结构展示了原始部落的生活方式。走进洞穴，你不仅能感受石灰岩洞的壮丽空间，还能窥见人类文明的早期足迹。



## 古晋创意美食之都

### Kuching – UNESCO Creative City of Gastronomy

古晋于2021年获选为联合国教科文组织“创意美食之都”，肯定了其融合原住民、马来与华人饮食传统的多元风味。代表美食如砂拉越叻叻沙与竹筒料理，强调在地食材与永续理念，并将于2026年举办创意城市网络大会。



## 砂拉越三角洲地质公园

### Sarawak Delta Geopark

砂拉越三角洲地质公园横跨古晋、石隆门与巴达旺，面积逾三千平方公里，融合古老岩层、石灰岩洞穴、红树林湿地与多元族群文化。2025年通过联合国教科文组织全球地质公园评估，待2026年正式核准，有望成为砂州首个全球地质公园。





砂拉越首府

# 古晋 KUCHING

古晋是一座节奏温和却层次丰富的城市。关于“古晋”之名，民间流传着多种说法。最广为人知的一种，与马来语“猫”（kuching）读音相近，因此古晋常被称为“猫城”，街头也随处可见以猫作为吉祥物的雕塑。然而当地人多不认同这一说法，因为砂拉越人称猫作“pusak”，而非“kuching”。

另一种更为当地人所接受的说法，是起源于古晋老庙寿山亭中的一口井。早年人们口中反复提及“古井”，久而久之，便被转音、传诵为“古晋”，成为城市的名称。第三种说法则与一种曾在当地盛产的水果“猫眼果”有关，但这一说法同样受到质疑，因为该水果在早期并未被称作“Mata Kuching”。

无论名称源自何处，古晋真正令人着迷的，是这里的人与生活方式。当地人性格朴实、待人友善，城市氛围不急不躁，常让旅人不自觉放慢脚步。街市里飘散着砂拉越叻沙、哥罗面与福州光饼的香气；城郊则连接着原始雨林、河流与国家公园，原住民文化与自然生态近在咫尺。与此同时，古晋也在稳步发展，现代建筑与绿色交通逐渐融入城市肌理。在传统与当代之间，古晋以自己的节奏前行，温和而坚定。

大伯公庙古井



猫雕像



猫眼果

### Day 1 古晋市中心



乘上落日巡航游览古晋



亚答街



寿山亭



古晋河滨公园漫步



婆罗洲文化博物馆



达迈海滩看日落

### Day 2 古晋北上

砂拉越文化村



峇哥国家公园

### Day 3 深入大自然



加丁山国家公园  
近距离观赏莱佛士花



古巴国家公园  
徒步之旅

### Day 4 古晋南下



石隆门风洞和仙洞  
观喀斯特地貌



婆罗洲开心农场  
体验当饲养员



逛吃新尧湾夜市



体验安娜莱斯长屋  
毕达友文化

### Day 5 古晋探险之旅



宾乌水坝

实蒙谷野生动物中心  
近距离观赏红毛猩猩



斯马当皮划艇探险

达迈高尔夫乡村俱乐部  
Damai Golf & Country Club

砂拉越高尔夫俱乐部  
Sarawak Golf Club

三马拉汉乡村俱乐部  
Samarahan Country Club

\*本行程推荐仅供参考，可根据个人时间、兴趣与行程安排自由调整。



“景点距离路线参考”



## 婆罗洲文化博物馆 Borneo Cultures Museum

这里是东南亚第二大博物馆，也是了解砂拉越文化与历史的理想之地。昏暗的展厅营造沉浸氛围，引领观者走入各个文化空间；馆内设有各处互动区，从看、读、听、触、闻，多感官体验每一个细节。

- i** 婆罗洲文化博物馆 Borneo Cultures Museum
- 📍 Jalan Tun Abang Haji Openg, 93400 Kuching, Sarawak, Malaysia
- 🕒 9am - 4:45pm (星期一至五)  
9:30am - 4:30pm (星期六 & 日)



## 亚答街 Carpenter Street

这条街早年店屋屋顶以亚答叶覆盖，因而得名“亚答街”，亦称“木匠街”。1884年一场无情大火几乎焚毁街上老木屋，而如今这里汇聚砂拉越美食，其中老庙——阳春台排档就可品尝正宗砂拉越叻沙。

- i** 亚答街 Carpenter Street
- 📍 Carpenter St, 93000 Kuching, Sarawak, Malaysia
- 🕒 全天

## 玛格烈达古堡 Fort Magherita

在砂拉越河畔的山丘上你会看见矗立着这么一栋白色的古堡，这是白人拉惹查尔斯·布洛克赠送妻子玛格烈达的礼物，城堡也以其名字命名。

- i** 玛格烈达古堡 Fort Magherita
- 📍 Fort Margherita, 93050 Kuching, Sarawak, Malaysia
- 🕒 9am - 4:45pm (星期一至五)  
10am - 4pm (星期六 & 日)
- 💰 20MYR



## 古晋河滨公园 Kuching Waterfront

古晋河滨公园是最宜散步、骑行的休闲地之一，傍晚可搭乘落日巡航游览砂拉越河，航程途经多达31处建筑与地标景点，串联古晋的城市风景与历史轮廓，也能观赏传统的民族舞蹈。

- i** 古晋河滨公园 Kuching Waterfront
- 📍 1st Floor, No.124, Lot 42, Section 33, 93100 Jalan Tabuan, Kuching, Sarawak, Malaysia(Sarawak River Cruise)
- 🕒 5:30pm - 7pm
- 💰 成人 70MYR; 儿童 35MYR



## 寿山亭 Tua Pek Kong Temple

寿山亭是古晋最古老的华人庙宇之一，始建于19世纪中叶。庙内有一口古井，流传着与“古晋”之名相关的百年传说，也见证了早期华人移居砂拉越的信仰与历史记忆。

- i** 寿山亭 Tua Pek Kong Temple
- 📍 Jalan Tunku Abdul Rahman, 93100 Kuching, Sarawak, Malaysia
- 🕒 6am-6pm



## 达鲁哈纳大桥 Darul Hana Bridge




达鲁哈纳大桥横跨砂拉越河，是古晋标志性桥梁。桥身色彩亮丽，夜晚灯光璀璨，既连接城市两岸，也成为游览和拍照的热门地标景点。

- i** 达鲁哈纳大桥 Darul Hana Bridge
- 📍 Darul Hana Bridge, 93050 Kuching, Sarawak, Malaysia



## 库巴国家公园 Kubah National Park



库巴国家公园位于古晋20公里处，以瀑布及丰富的生态闻名，其中以Rayu瀑布最为壮观。设有林间步道，适合轻徒步与亲近热带雨林生态的短途探索。

-  库巴国家公园 Kubah National Park
-  Jalan Matang, 93050 Kuching, Sarawak, Malaysia
-  8am-5pm



## 加丁山国家公园 Gunung Gading National Park



加丁山国家公园以盛开世界最大花卉——莱佛士花引人入胜。雨林步道沿山而上，瀑布倾泻其间，这里结合徒步探险与自然观察，感受砂拉越原始而静谧的山林气息。

-  加丁山国家公园 Gunung Gading National Park
-  94500 Lundu, Sarawak, Malaysia
-  8am-5pm
-  马来西亚公民：成人 10MYR；乐龄 5MYR；儿童 3MYR  
非马来西亚公民：成人 20MYR；儿童 7MYR





## 达迈海滩 Damai Beach

达迈海滩位于古晋近郊，背靠雨林、面向南中国海。在开阔宁静的沙滩上看日落、散步或是短暂度假，都是自驾途中放慢脚步的理想停靠点。

-  达迈海滩 Damai Beach
-  Unnamed Rd, 93010 Kuching, Sarawak, Malaysia



 加丁山国家公园  
Gunung Gading National Park

 前往古晋市中心 88.2km  约1小时30分钟

## 峇哥国家公园 Bako National Park

峇哥国家公园是砂拉越最古老的国家公园，以雨林、沼泽与奇岩海岸并存著称。这里是长鼻猴的重要栖息地，在这里能近距离感受婆罗洲原始自然的多样生态。

**i** 峇哥国家公园 Bako National Park

🕒 8am-5pm

④ 马来西亚公民：成人 10MYR；儿童 3MYR

非马来西亚公民：成人 20MYR；儿童 7MYR



## 砂拉越文化村 Sarawak Cultural Village

砂拉越文化村能带你深入了解州内多元原住民文化，这里复原了各族传统长屋与生活场景，通过表演、手工艺展示与互动体验，让游客多方面感受砂拉越丰富的文化遗产与原始风情。

**i** 砂拉越文化村 Sarawak Cultural Village

📍 Pantai Damai Santubong, Kampung Budaya Sarawak, 93752 Kuching, Sarawak, Malaysia

🕒 9am-4pm (营业时间)；11:30am & 4pm (节目时间)

④ 马来西亚公民：成人 105MYR；儿童 70MYR

非马来西亚公民：成人 155MYR；儿童 95MYR



达迈海滩  
Damai Beach

1km 🚗 约3分钟



砂拉越文化村  
Sarawak Cultural Village



峇哥国家公园  
Bako National Park

47.3km 🚗 约1小时



古巴国家公园  
Kubah National Park

46.9km 🚗 约56分钟

“景点距离路线参考”



## 石隆门风洞和仙洞 Wind Cave & Fairy Cave Nature Reserve

这里以壮观的喀斯特岩洞著称。仙洞高近3层楼，内部钟乳石形态奇特，既有安全步道可行，也有部分的攀爬刺激；而风洞顾名思义“通风”，也是燕子和蝙蝠的栖息地，是探索砂拉越岩洞奇观的好地方。

- 1 石隆门风洞和仙洞 Wind Cave & Fairy Cave
  - ① Wind Cave & Fairy Cave Nature Reserve, 94000 Bau, Sarawak, Malaysia
  - ② 风洞 Wind Cave: 星期二休息
  - ③ 仙洞 Fairy Cave: 星期一休息
  - ④ 马来西亚公民: 成人 1MYR; 儿童免费
  - 非马来西亚公民: 成人 5MYR; 儿童 2MYR



## 安娜莱斯长屋 Annah Rais Longhouse

安娜莱斯长屋是古晋保存最为完好的毕达友族 (Bidayuh) 传统长屋。这里可以体验传统原住民住宿，也可以参与丰收舞蹈与手工艺活动，感受砂拉越原住民的日常生活与文化氛围。

- 1 安娜莱斯长屋 Annah Rais Longhouse Homestay
  - ① No. 9, Kupo Saba, Kampung Annah Rais Longhouse, Jln Borneo Height, 93250, Kuching, Sarawak, Malaysia



## 婆罗洲开心农场 Borneo Happy Farm

婆罗洲开心农场坐落在自然怀抱中，游客可近距离观察和喂养动物、体验农作物与园艺活动。宽敞设施与越野车服务适合全家休闲一日游或短住，让人与自然轻松互动。

**i** 婆罗洲开心农场 Borneo Happy Farm

📍 Lot 485 & 490, No.3, Jalan Pei Yuan Selatan, Jalan Batu Kawa-Bau, 94000 Bau, Sarawak, Malaysia

🕒 8:30am-5pm (星期一、二休息)

③ 马来西亚公民: 成人 40MYR; 儿童 30MYR  
非马来西亚公民: 成人 70MYR; 儿童 50MYR

## 新尧湾夜市 Siniawan Night Market

新尧湾夜市位于古晋郊外，每逢周末夜晚热闹非凡。这里汇聚地道小吃、手工艺品与街头表演，是体验砂拉越夜市与本地文化的理想去处。

**i** 新尧湾夜市 Siniawan Night Market

📍 33, Siniawan Bazaar, 94000 Siniawan, Bau, Sarawak, Malaysia

🕒 5am-9:30pm (星期五 & 日); 5am-10pm (星期六)

## 宾乌水坝 Bengoh Dam

宾乌水坝距离古晋约45公里，是通往幕帘瀑布、苏松瀑布等雨林瀑布的起点。周边有宁静村庄和民宿，这里也适合乘船亲近自然与短途徒步体验，抑或是停留此处野餐。

**i** 宾乌水坝 Bengoh Dam

📍 Jalan Puncak Borneo, 93250 Kuching, Sarawak, Malaysia

🕒 8am-5pm

## 实蒙谷野生动物护育中心 Semenggoh Wildlife Centre

实蒙谷野生动物中心是近距离观察红毛猩猩的最佳地点之一，这里收容了被遗弃、被救助等的红毛猩猩，以半野放保育方式著称，游客可在自然雨林环境中了解到生态的保育工作。

**i** 实蒙谷野生动物护育中心 Semenggoh Wildlife Centre

📍 KM 20, Borneo Highland Road, 93250 Kuching, Sarawak, Malaysia

🕒 8am-10am; 2pm-4pm

③ 马来西亚公民: 成人 5MYR; 儿童 2MYR  
非马来西亚公民: 成人 10MYR; 儿童 5MYR

## 斯马当皮划艇 Semadang Kayak

位于巴达旺区 (Padawan) 的斯马当 (Semadang)，有提供安全的皮划艇体验，划行于宁静的河面，欣赏两岸热带雨林风光，亲近自然同时享受轻松水上探险。

**i** 斯马当皮划艇 Semadang Kayak

📍 Jalan Semadang, Jalan Puncak Borneo, Q352 Jalan Kampung Semadang, 94200 Kuching, Sarawak, Malaysia

🕒 8am-5pm (星期一休息)

③ 成人 238MYR; 儿童 120MYR





## 哥罗面

Kolo Mee

哥罗面是砂拉越常见的干捞面，也是当地人从早餐到晚餐都爱的日常滋味。弹牙的碱水面，外形卷曲，口感劲道爽滑，再搭配上叉烧、肉碎与葱油调味，清爽却不油腻。



## 红豆冰

Ice Kacang

砂拉越的红豆冰，独特之处在于其风味和用料，最经典的是使用棕榈糖（Gula Apong）代替普通糖浆，浓郁且带烟熏味的焦糖香，其较低的升糖指数比白糖更健康。搭配上大颗红豆、西米等，是当地人消暑的首选甜品。



## 黑橄榄

Sarawak Dabai

黑橄榄是砂拉越季节性水果，外皮深色、果肉金黄。需以温水浸软后食用，口感绵密似牛油果，常拌盐或酱油品尝，也可入菜炒饭，营养价值颇高，是当地人喜爱的时令滋味。

### Topspot Food Court



来到砂拉越，海鲜绝不可错过。无论选择、价格、新鲜或美味，Topspot Food Court都名列前茅。整个美食广场位于6楼，是半露天的开放式用餐场所。来到此一定要尝试当地蚝煎，与西马做法大不相同，滋味独特，绝对令人惊艳。

[Topspot Food Court](#)

📍 Level 6, Jalan Padungan 93100, Kuching, Sarawak, Malaysia

🕒 4pm-10pm

## 粿汁

### Kueh Chap

粿汁是潮州风味美食，以宽扁米片配上卤猪肉、内脏、豆干与卤蛋，搭配香浓卤汤食用。汤头以猪骨和药材熬制，香气浓郁，口感丰富，是砂拉越常见的早餐与美食之一。



## 海鲜

### Seafood

砂拉越海鲜以“鲜、平、独”著称，价格实惠且种类繁多。特别之处在于其独特的本地烹饪风格，如薄脆的蚝煎，也只能在砂拉越看见，以及少不了当地的料理方式，例如利用著名的特产胡椒来烹调海鲜，风味独特。



## 米林

### Midin

米林常见于沿路旁，这个不起眼的野生蕨菜，在砂拉越可是美味佳肴！因砂拉越气候多湿，这里生长的米林口感爽脆清甜，是当地餐桌上极具代表性的原住民风味食材。

### The Lamin



The Lamin 是古晋颇受欢迎的餐厅之一，以呈现砂拉越原住民风味而闻名。餐厅环境宽敞舒适，空调凉爽，适合轻松用餐。菜单结合本地与国际料理，其中椰香浓郁的 nangka lemak、酸香开胃的 tempoyak、亚参鱼与 dabai 炒饭最受欢迎，让人一餐尝尽婆罗洲独特滋味。

#### The Lamin

-  Lot 340, Telang Usan Hotel, 345, Jalan Ban Hock, Road, 93100 Kuching, Sarawak, Malaysia
-  7am-11pm



## The Waterfront Hotel

坐落在古晋市中心历史街区与购物区交汇处，公共泳池及酒吧可俯瞰砂拉越河与独立广场美景。地理位置极佳，步行可至河滨公园、亚答街等，是探索古晋的理想落脚点。

- The Waterfront Hotel
- 68, Jalan Tun Abang Haji Openg, 93000 Kuching, Sarawak, Malaysia.

## Voco Kuching

酒店将于2026年8-9月正式开业，坐落于古晋交通便利的市中心地带。作为 IHG 旗下的中高端品牌酒店，提供时尚舒适的客房与公共空间设计，开业后将作为探索古晋河滨景致与城市风貌的理想落脚点。

- Voco Kuching
- Lot 3186 3187 Block 16, KCLD Jalan Lapangan Terbang Baru 93350, Kuching, Sarawak, Malaysia
- 预计将在 2026 年 8-9 月开张





## Cocoon Resort Kuching

位于山都望近海岸的精品度假村，毗邻达迈海滩与自然景区。提供私家海滩、室外泳池与花园环境，是远离城市喧嚣、靠近自然与放松身心的舒适选择。

**i** Cocoon Resort Kuching

📍 Lot 293, Jalan Sultan Tengah, Santubong  
93050 Kuching, Sarawak, Malaysia



## Sheraton Kuching Hotel

坐落于古晋“黄金三角”核心地带，邻近砂拉越河与古晋河滨步道。酒店以现代弧形建筑成为城市新地标，设有无边际泳池、健身中心与多家餐厅，客房可眺望城市或河景，为探索古晋文化与美食提供舒适据点。

**i** Sheraton Kuching Hotel

📍 2, Jalan Padungan, 93100 Kuching,  
Sarawak, Malaysia



### 古晋市区

- Grand Margherita Hotel
- Pullman Kuching
- Meritin Hotel Kuching
- The Ranee Boutique Suites
- The Marian Boutique Lodging House
- Legacy Hill Hotel Kuching
- The Riverside Majestic Hotel Kuching
- Hilton Kuching
- and more...

### 古晋周边

- Roxy Sematan Hotel
- Cove 55 Resort
- Damai Beach Resort
- and more...



## 诗巫 SIBU

诗巫位于砂拉越中部，拉让江与伊干江在此交汇，宽阔的水道不仅塑造了城市的地理轮廓，也长期影响着诗巫的经济、文化与生活节奏。作为砂拉越重要的内陆枢纽，这里曾经是全州规模最大的城市，如今虽不再追求规模上的领先，却持续以稳健的步伐向前发展。

诗巫的人口结构多元，华人、伊班族、马来人与马兰诺族在此共居，形成层次分明却彼此交融的社会面貌。其中，福州移民的影响尤为深远。英殖民时期，由黄乃裳带领的移民跨南海，到此垦殖、经商、落地生根，使诗巫逐渐发展成一个以福州文化为底色的城市。无论是街头熟悉的光饼、面线，还是公会、庙宇与节庆活动，都让人感受到这份跨越海洋而来的文化延续，因此诗巫也常被称为“新福州”或“小福州”。

漫步城市街区，另一项鲜明的符号是随处可见的白天鹅雕塑。它们点缀在公园、路口与河岸旁，为城市增添温柔而安静的意象，也让诗巫赢得“天鹅城”的别称。相比繁忙的大城市，这里的生活节奏显得更为从容：清晨的中央市场、人声与叫卖声交织；傍晚的江滨公园，居民散步、聊天，看夕阳缓缓落入江面。

诗巫的魅力并不在于喧闹或宏大，而在真实与亲切。它既保留着移民城市的历史痕迹，也与原住民族文化和自然环境保持紧密联系。从这里出发，可以深入雨林与长屋聚落；回到城中，又能感受到朴实而有人情味的日常生活。这种介于城市与自然之间的平衡，让诗巫成为一座值得慢慢认识的地方。

## Day 1 诗巫City Walk



早餐在诗巫中央市场解决



永安亭大伯公庙



诗巫河游船



林氏天鹅公园



发饼家买个光饼小吃



诗巫夜市寻找晚餐



诗巫文化遗产博物馆

## Day 2 诗巫周边游



诗巫福州公会



诗巫 泗里街 漫步



陈老师手工面线体验制面



峇旺阿山长屋感受伊班族的热情

\*本行程推荐仅供参考，可根据个人时间、兴趣与行程安排自由调整。



“景点距离路线参考”



## 拉让江 Sungai Rajang

### 诗巫中央市场 Sibu Central Market

诗巫中央市场是当地最具生活气息的地标之一，汇集新鲜渔获、农产，还有砂拉越古早的纸包鸡摊位等。清晨最热闹，是体验诗巫人市井文化的绝佳去处。

- 📍 诗巫中央市场 Sibu Central Market
- 📍 Jalan Channel, Pekan Sibu, 96000 Sibu, Sarawak, Malaysia
- 🕒 6am-6pm



## 林氏天鹅公园 Lin's Swan Garden

素有“天鹅城”之称的诗巫，街道、河滨与公园随处可见天鹅雕像。其中林氏天鹅公园是城市的代表地标，十二生肖环绕大天鹅，是到访诗巫必打卡之处。

[i](#) 林氏天鹅公园 Lin's Swan Garden  
 ☉ Jalan Bujang Sunotong, 96000 Sibü, Sarawak, Malaysia

## 诗巫文化遗产博物馆 Sibu Cultural Heritage Museum

诗巫文化遗产博物馆收藏与展示了近千件当地不同时期的历史与本地族群文化，通过文物、老照片与文字，呈现诗巫从垦殖到发展的城市记忆。

[i](#) 诗巫文化遗产博物馆 Sibu Cultural Heritage Museum  
 ☉ 182, Jalan Central, Pekan Sibü, 96000 Sibü, Sarawak, Malaysia  
 ⌚ 9am-5pm (星期一闭馆)  
 💰 免费



## 永安亭大伯公庙 Tua Pek Kong Temple

永安亭大伯公庙始建于19世纪，历经火灾与战乱仍香火延续。庙宇与观音宝塔并立拉让江畔，是诗巫重要信仰中心与人文地标。

[i](#) 永安亭大伯公庙 Tua Pek Kong Temple  
 ☉ Jalan Temple, 96000 Sibü, Sarawak, Malaysia



## 诗巫夜市场 Sibu Night Market

诗巫夜市场热闹而接地气，汇聚本地小吃与街头风味。傍晚灯火亮起，一排排摊贩忙碌，是体验诗巫日常烟火气、夜色氛围、填饱肚子与逛街的好去处。

### i | 诗巫夜市场 Sibu Night Market

📍 Jalan Market, Pekan Sibu, 96000 Sibu, Sarawak, Malaysia

🕒 4:30am-9pm



## 诗巫拉让江滨公园 Sibu Rejang Esplanade

拉让江，也称作“鹅江”，沿江而建的江滨公园，是诗巫人饭后散步消食的好去处，海岸停靠着大大小小艘船，而江上矗立着一只展翅的大天鹅。

### i | 诗巫拉让江滨公园 Sibu Rejang Esplanade

📍 31, Jalan Maju, Pekan Sibu, 96000 Sibu, Sarawak, Malaysia

## 陈师傅手工面线 Ah Sieng Mee Sua

陈师傅手工面线是以传统技法制作细面线，游客可以预约到场亲自参与制面、晾晒过程，近距离感受诗巫华人传统工艺的传承。

### i | 陈师傅手工面线 Ah Sieng Mee Sua

📍 Lot 376, Pekan Sibu, 96000 Sibu, Sarawak, Malaysia

☎ +60 11-5635 6631

⚠ 需要提前预约





## 诗巫福州公会 Foochow Association SibU

作为“小福州”诗巫的福州社区核心，公会是当地具代表性的华人社团，凝聚福州乡亲力量，推动文化传承、教育支持与社区公益，在诗巫社会发展中扮演重要角色。

- i** 诗巫福州公会 Foochow Association SibU
- 📍 LOT 837, BLOCK 96000, 18, Lor Salim 41A2, 96000 SibU, Sarawak, Malaysia
- 🕒 8am-12pm; 1:30pm-4:30pm (星期一至五)  
8am-12pm (星期六)

## 泗里街 Sarikei

泗里街是砂拉越州的一个省份，位于拉让江畔，属于重要的农业出产地。它被称为“黄梨之乡”或“果篮之城”，盛产高质量的黄梨，并以其沿江风景和热带水果闻名。

- i** 泗里街 Sarikei
- 📍 Sarikei, Sarawak, Malaysia



## 峇旺阿山长屋 Bawang Assan Longhouse

拥有悠久历史的巴旺阿山伊班长屋位于诗巫郊外，可体验迎宾仪式、传统舞蹈与原住民饮食，在宁静的江畔感受代代相传的长屋生活文化，喝着家酿米酒 (Tuak)，呵一声“Oooohaaa”。

- i** 峇旺阿山长屋 Bawang Assan Longhouse
- 📍 No 5, Rh Micheal Ancho, Jalan Bawang Assan, Kampung, 96000 SibU, Sarawak, Malaysia
- 💰 50MYR 起 / 人 (基本住宿体验)  
10-15MYR (传统服饰体验)



## 干盘面

### Kampua Noodles

干盘面源自砂拉越诗巫的福州传统面食，面条爽弹分明，以酱油与猪油拌匀，香气朴实不厚重。常配叉烧、肉碎与酥脆猪油渣，味道干香清爽，可以选择加醋，是当地人从早餐到宵夜都离不开的家常滋味。



## 光饼

### Kompia

光饼源自福州，先辈们将它带到了砂拉越，成为了当地人的日常小吃。饼圆润厚实，表面点缀芝麻，刚出炉时外皮酥脆、内里松软，麦香四溢。尤其是煎炸后的光饼，夹入肉碎或咖喱，被称为“福州汉堡”，朴实却回味无穷。

## 鼎边糊

### Ding Bian Hu

鼎边糊是福州传统风味小吃，将米浆沿热锅边淋下成片，再刮入鲜汤中煮熟。其胜在入口柔滑细嫩，口感极佳。汤底清甜鲜美，常配木耳、时蔬、海鲜或肉料，是温暖又地道的早餐与宵夜之选。



## 发饼家 Fatt Bakery

发饼家是诗巫知名的传统福州光饼老字号，现场制作与烘培经典光饼。香气四溢的烘焙过程和酥软的口感，吸引本地人和旅人驻足购买品尝。

[i](#) 发饼家 Fatt Bakery

- 📍 Fatt Bakery, Sibui, 96000 Sibui, Sarawak, Malaysia
- 🕒 6am-5pm



## Tanahmas Hotel

Tanahmas Hotel位于诗巫中心一带，设施完善，客房舒适明亮，设有泳池、咖啡厅与餐厅，并提供贴心服务与便利交通，适合休闲与商务旅客入住。

[i](#) Tanahmas Hotel

📍 Lot 277, 5, Jln Kampung Nyabor,  
Sibu, 96000 Sibu, Sarawak, Malaysia



## RH Hotel

RH Hotel位于诗巫市中心商业区，4星级酒店提供现代舒适的客房与便利设施。步行可达诗巫中央市场与林氏天鹅公园，地点位置极佳且性价比高。

[i](#) RH Hotel

📍 Jalan Kampung Nyabor, Pekan  
Sibu, 96000 Sibu, Sarawak, Malaysia



## Kingwood Hotel

King Wood Hotel坐落于诗巫河滨旁，以视野开阔的河景为特色。客房设施完善，同时也提供商务会议大厅，是结合商务与轻松休憩的优质住宿选择。

[i](#) Kingwood Hotel

📍 No.12, Lorong Lanang 4, Pekan  
Sibu, 96000 Sibu, Sarawak, Malaysia





## BINTULU 民都鲁



民都鲁位于砂拉越中北部，是民都鲁省的行政中心，也是州内第四大城市。它一头面向南中国海，一头连结诗巫、美里与内陆城镇，位置恰好成了砂拉越中部的重要中转站。从古晋自驾到此，需用时7个小时多，城市节奏也会随之慢慢切换。

很难想象，如今高楼与工业设施并立的民都鲁，早年只是一个安静的渔村。十九世纪以前，这里靠海吃海，生活简单纯粹。随着行政发展、港口建设与能源产业的进驻，民都鲁在短短几十年内完成蜕变，从海边小镇一路成长为新兴工业城市，也为砂拉越带来重要的经济动力。

但民都鲁并不只有工业的一面。清晨的传统市集、傍晚的海滩散步、街头熟悉的人情味，让城市依然保有生活温度。顺着河流往内陆前行，沿途城镇与乡区串联成一条生活走廊，展现出另一种贴近自然的节奏。

今天的民都鲁，是一座正在前进中的城市：既务实、也不失温柔。它或许不张扬，却在海风、河流与人群之间，慢慢累积属于自己的故事。



“景点距离路线参考”



民都鲁一日游  
自驾行程推荐

达睦姆希峇市集

城市漫步 (City Walk)

丹戎巴都海滩

\*本行程推荐仅供参考，  
可根据个人时间、兴趣  
与行程安排自由调整。



## 民都鲁天恩亭大伯公庙 Bintulu Tua Pek Kong Temple

民都鲁大伯公庙 (Bintulu Tua Pek Kong Temple)，又名天恩亭，是民都鲁历史最悠久且最具代表性的华人庙宇。它不仅是当地华裔社群的信仰中心，也是见证民都鲁从开埠到现代发展的文化地标。

**i** 民都鲁天恩亭大伯公庙 Bintulu Tua Pek Kong Temple

📍 No. 43, Main Bazaar, Jalan Abang Galau, Shahida Commercial Centre, 97000 Bintulu, Sarawak, Malaysia

🕒 7am-6pm

## 民都鲁观音庙 Kuan Yin Tong Temple Bintulu

观音堂 (又名观世天福德旺福树庙) 是砂拉越民都鲁著名的佛教大乘圣地，寺庙氛围宁静祥和，保留传统且独特的建筑元素，例如人造瀑布和假山花园等。

**i** 民都鲁观音庙 Kuan Yin Tong Temple Bintulu

📍 Chin Lee Garden, 97000 Bintulu, Sarawak, Malaysia

🕒 7am-6pm





## 达睦姆希峇市集

### Pasar Tamu & Pasar Utama Bintulu

达睦姆希峇市集是民都鲁最热闹的传统市场，坐落于中央巴士站对面，共享“中央”之名。这里汇聚了新鲜海产、热带水果、当地手工艺品与小吃。这里不仅是购物好去处，也是体验本地生活与文化的理想地点。

- i** 达睦姆希峇市集 Pasar Tamu & Pasar Utama Bintulu
- 📍 Jalan Main Bazaar, Shahida Commercial Centre, 97000 Bintulu, Sarawak, Malaysia
- 🕒 6am-4pm



## 丹戎巴都海滩

### Tanjung Batu Beach

位于民都鲁市区的绝美海岸线——丹戎巴都海滩，绵延的沙滩与宁静海景交织，当地人都喜欢来这里戏水、休闲散步以及观赏日落。海风徐来，适合自驾停靠放松、摄影与亲近自然。

- i** 丹戎巴都海滩 Tanjung Batu Beach
- 📍 Pantai Tanjung Batu, 97000 Bintulu, Sarawak, Malaysia
- 🕒 6am-4pm

## 宾图卢动植物园

### Taman Tumbina Bintulu

位于宾图卢市郊山丘上的宾图卢动植物园，是结合植物园与小型动物园的自然公园，占地约57公顷。园内可见犀鸟、鳄鱼与多种婆罗洲动植物，步道穿梭林间，还能俯瞰南中国海与城市景色，是轻松亲近自然的好去处。

- i** 宾图卢动植物园 Taman Tumbina Bintulu
- 📍 Jalan Tun Razak, Taman Tumbina, 97000 Bintulu, Sarawak, Malaysia
- 🕒 8am-5pm





## Fairfield by Marriott Bintulu

[i](#) Fairfield by Marriot Bintulu

📍 No 1, Old Airport Place, 97000 Bintulu, Sarawak, Malaysia



## Parkcity Everly Hotel

[i](#) Parkcity everly Hotel

📍 Jalan Tun Razak, 97000 Bintulu, Sarawak, Malaysia



## 毓泉茶室

Yee Chwan

毓泉茶室是民都鲁老城区里的一家老字号南洋茶室，是当地人早餐的选择地之一，除了国民早餐鸡蛋面包外，砂拉越叻沙和牛肉面亦是这里的招牌菜之一。

[i](#) 毓泉茶室 Yee Chwan

📍 9, Jalan Law Gek Soon, Shahida Commercial Centre, 97000 Bintulu, Sarawak, Malaysia  
🕒 7am-12pm



## 泉源茶室 Spring Garden Cafe



泉源茶室就坐落于民都鲁老巴刹里，这里时常宾客盈门、座无虚席，来到这一定要尝试他们家一绝的古早味炸鸡脚，可以说是每一桌都必点的，再配上几碟小菜和饭或粥，便是当地人日常的一餐了。

[i](#) 泉源茶室 Spring Garden Cafe

📍 Jalan Abang Galau, Taman Sinong, 97000 Bintulu, Sarawak, Malaysia  
🕒 5pm-3am



# 美里 MIRI

美里位于砂拉越最北端，紧邻汶莱，是州内第二大城市，也是一座与“能源”紧密相连的海滨城市。对许多人来说，美里是前往姆鲁国家公园或尼亚洞穴的门户；但真正走进这座城市，会发现它的故事远比想象中丰富。

百余年前，美里只是一个靠海为生的小渔村。1910年，一口商业油井在加拿大山钻出石油，也点燃了城市命运的转折点。这座被称为“Grand Old Lady”的老油井，不仅开启了砂拉越的石油时代，也让美里逐渐发展为马来西亚重要的能源城市，“油城”之名由此而来。

随着时代推进，美里的经济版图不断扩展。从早期的石油开采，到木材出口、油棕种植，再到造船、教育与旅游业，多元产业让城市更具韧性。2005年，美里正式升格为大城市，成为全国少数并非州首府却拥有城市地位的地方之一。然而，美里并不显得厚重或严肃。傍晚的海滨公园、街角的咖啡店、通往雨林与洞穴的公路，都让这里多了几分松弛感。城市一边连着工业与港口，一边通向原始自然，在现代与野性之间取得微妙平衡。美里，就是这样一座既务实又懂得生活的北方城市。



## 额外行程 潜水

实务地珊瑚礁  
国家公园



## Day 5-6 姆禄探险之旅



前往姆禄洞穴



尖峰步道攀爬



姆禄国家公园  
一日游

## Day 4 启程姆禄



美里机场  
搭乘小型客机



出发  
姆禄国家公园  
探险之旅

## Day 1 美里City Walk



美里扇形公园散步



卑骚自然保护区徒步



美里手工艺品中心  
购买纪念品



青统夜市  
寻找美食



加拿大山观赏日落

## Day 2 深度生态之旅



蓝比尔山国家公园



罗干布奴国家公园  
感受自然生态

## Day 3 尼亚之旅



尼亚国家公园  
深度一日游


\*本行程推荐仅供参考，可根据个人时间、  
兴趣与行程安排自由调整。





## 加拿大山 Canada Hill

加拿大山可俯瞰美里市景，1910年首口油井在此开钻，“老太太”油井仍保存，山上设有石油博物馆，见证马来西亚能源发展历程。

-  加拿大山 Canada Hill
-  Petronas Museum, Q659, 98000 Miri, Sarawak, Malaysia
-  24hrs



卑骚自然保护区  
Piasau Nature Reserve

4km  约9分钟

青统夜市  
Saberkas Night Market

4.2km  约7分钟

美里扇形公园  
Miri City Fan Recreation Park

美里手工艺中心  
Miri Handicraft Centre

和谐市集  
Tamu Muhibbah

加拿大山  
Canada Hill

3.2km  约10分钟

前往美里国际机场 9.2km  约15分钟

## 和谐市集 Tamu Muhibbah

当地人采买时令蔬果、海产与乡区土产的地方，清晨热闹开市，是体验美里在地生活与多元族群文化的好去处。

-  和谐市集 Tamu Muhibbah
-  Tourist Information Centre, Lot 452, Jalan Melayu, 98000 Miri, Sarawak, Malaysia
-  24hrs

“景点距离路线参考”



## 美里手工艺品中心 Miri Handicraft Centre

这里汇集了砂拉越各原住民族传统工艺，售卖编织品、珠饰与木雕等作品，部分摊位可见匠人现场制作，将砂拉越多元文化特色带回家。

- i** 美里手工艺品中心 Miri Handicraft Centre
- 📍 Jalan Brooke, Miri Handicraft Centre, 98000 Miri, Sarawak, Malaysia
- 🕒 8am-6pm

## 美里扇形公园 Miri City Fan Recreation Park

美里扇形公园为城市的绿肺，因形如扇而得名。设有主题园区、图书馆与露天剧场，是居民散步、运动与举办活动的休闲空间。

- i** 美里扇形公园 Miri City Fan Recreation Park
- 📍 Pustaka Miri, Jalan Kipas, City Fan, 98000 Miri, Sarawak, Malaysia
- 🕒 24hrs



## 青统夜市 Saberkas Night Market

Saberkas夜市汇集本地小吃与街头美食，傍晚热闹开市，是品尝美里夜宵、感受市井生活的好去处。

- i** 青统夜市 Saberkas Night Market
- 📍 Pasar malam seberkas, Saberkas Commercial Centre, 98000 Miri, Sarawak, Malaysia
- 🕒 4pm-9:30pm (星期二至六)；4pm-9pm (星期日)



## 卑骚自然保护区 Piasau Nature Reserve

卑骚自然保护区位于美里，设有森林步道，适合观鸟与自然漫步，区内常见犀鸟栖息。

- i** 卑骚自然保护区 Piasau Nature Reserve
- 📍 CXPX+5X, Piasau Camp, 98000 Miri, Sarawak, Malaysia
- 🕒 8:30am-6pm (星期日休息)



## 美里鳄鱼园 Miri Crocodile Farm

美里鳄鱼园位于瓜拉巴兰，距离美里市中心约30分钟车程。这里饲养着上千只鳄鱼，并设有蛇园与小动物区，是认识婆罗洲野生生态的热门景点。

- i** 美里鳄鱼园 Crocodile Farm
- 📍 Lot 164, Jalan Lutong - Kuala Baram, 98000 Miri, Sarawak, Malaysia
- 🕒 9am-5pm
- ③ 马来西亚公民：成人 30MYR；儿童 15MYR  
非马来西亚公民：成人 45MYR；儿童 25MYR



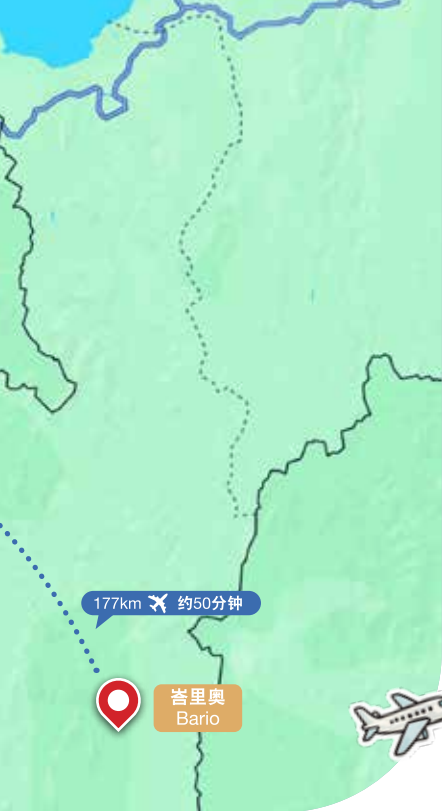


## 蓝比尔山国家公园 Lambir Hills National Park

蓝比尔山国家公园距美里约30公里，雨林茂密、瀑布成群。轻松步行即可抵达拉塔（Latak）瀑布戏水，也可挑战通往潘图（Pantu）与丁丁（Dinding）瀑布的山径，感受原始热带森林的清凉与生机。

-  蓝比尔山国家公园 Lambir Hills National Park
-  1-76, Bintulu - Miri Hwy, 98000 Miri, Sarawak, Malaysia
-  8am-2pm
-  马来西亚公民：成人 10MYR  
非马来西亚公民：成人 25MYR





## 美里-实务地珊瑚礁国家公园 Miri-Sibuti Coral Reefs National Park

许多人不知，美里其实是个潜水胜地，而实务地珊瑚礁国家公园则是潜水者的天堂，清澈海域下珊瑚绚丽、鱼群环绕。浅礁到深潜区层次分明，更有沉船遗迹与人造礁点缀，探索其间仿佛走进奇幻海底世界。

**i** 美里-实务地珊瑚礁国家公园 Miri-Sibuti Coral Reefs National Park  
 ☉ Sibuti, Bekenu, Sarawak, Malaysia

## 罗干布奴国家公园 Loagan Bunut National Park

罗干布奴国家公园拥有砂州最大内陆湖，湖水随季节涨落，上演奇妙生态循环。旱季可漫步湖床，雨季则舟行湿地观鸟，看渔民使用一种独特的捕鱼工具——蓝包（selambau）捕鱼，感受原始自然脉动。

**i** 罗干布奴国家公园 Loagan Bunut National Park  
 ☉ 98150 Long Lama, Sarawak, Malaysia  
 ⌚ 8am-5pm



## 峇里奥 Bario

峇里奥坐落于砂拉越东北的高原地带，是凯拉比特高地（Kelabit Highlands）核心村落，海拔约 1,200 米。这里远离城市喧嚣，以清新空气、有机农产、传统长屋与友善社区著称，旅人可体验高地文化、农作生活与自然风貌。

**i** 峇里奥 Bario  
 ☉ Bario, Miri, Sarawak, Malaysia



## 姆禄国家公园 Mulu National Park


姆禄国家公园占地广阔，是马来西亚首个世界自然遗产。这里群山环抱、雨林深邃，更以壮观的石灰岩洞穴闻名——巨大的地下厅堂、蜿蜒的暗河与黄昏倾巢而出的蝙蝠群，共同构成震撼场景。园内设有完善步道与树顶吊桥，探索洞穴与登山活动皆须由向导带领。


那如何去？前往姆禄最便捷方式是搭乘小型客机，从美里直飞约半小时即可抵达；也可经古晋或亚庇转机。


## 尖峰步道&石阵 Pinnacles Trail

尖峰步道 (Pinnacles Trail) 则是勇者的挑战。刀锋般耸立的石灰岩峰林高达数十米，隐藏在阿比山山腰。通往观景点的路线陡峭湿滑，部分路段需攀绳而上，对体力与意志都是考验。当你登顶俯瞰灰白石阵刺破绿海，那一刻的壮阔，足以让所有汗水都变得值得。

### 姆禄国家公园 Mulu National Park

 Gunung Mulu National Park, 98050 Miri, Sarawak, Malaysia

 8am-5pm

 需携带登山鞋和雨具；攀登尖峰山和探洞等活动，建议提前预订导览与行程。

最佳旅游时间：3月至9月，降雨较少，气候干爽，适合健行与探洞活动。





藏在美里的  
两大UNESCO



## 尼亚国家公园 Niah National Park

尼亚国家公园是一座把时间“掏空”给人看的地方。四万年前的人类曾在此栖居，巨大的洞口像敞开的史前殿堂，走入其中，仿佛一步跨进远古。洞内出土的遗骸与器物，揭开婆罗洲早期文明的面纱；岩壁上的古老图像与船形葬具遗迹，更为这片土地添上神秘色彩。

沿着雨林木栈道前行，树影摇曳、虫鸣环绕，不久便抵达洞穴深处。记得带上手电与防滑鞋。洞内幽暗而湿滑，却也因此保有最原始的气息。走到洞口时，一座木屋映入眼帘，让人不禁感到意外：为何洞穴之中竟会有一座房子？原来，这座木屋是早年前外国考古学者在此进行研究时建造的长期居所，至今仍完好保存。当黄昏降临，洞口上空出现最壮观的一幕：归巢的金丝燕与外出觅食的蝙蝠在空中交错飞舞，成群结队，如两股翻涌的黑色浪潮，在天空中此起彼伏。

这里不仅是重要的考古遗址，也仍与当地社群的生活紧密相连。延续至今的采集燕窝传统，让人类活动与自然生态在洞穴中共存。来到尼亚，就像踏入一处历史与雨林交织的空间。

- i** 尼亚国家公园 Niah National Park
- 📍 Niah National Park, 98200 Batu Niah, Sarawak, Malaysia
- 🕒 8am-5pm
- 👤 马来西亚公民：成人 10MYR；儿童 3MYR  
非马来西亚公民：成人 20MYR；儿童 7MYR
- ⚠️ 洞内泥泞步道湿滑、幽暗，需穿防滑鞋、携带手电筒。可雇导游，提升参观体验。

最佳旅游时间：3月至9月，气候干燥，适合徒步和探险活动。

洞穴步道：大洞穴步道（Great Cave Trail）全长3公里，通往大洞穴和史前洞穴壁画。  
彩绘洞穴步道（Painted Cave Trail），从大洞穴步道分岔出去，通往彩绘洞穴（Painted Cave）观赏古老的墓葬遗址和壁画。





### 常满饮食坊

Chang Man Cafe

清晨六点就热闹开档，常满饮食坊是美里人从小吃到的早餐据点。咖啡香与面包混着半生熟蛋，猪肉粉汤鲜肉嫩，砂煲面热气腾腾。选择多到眼花撩乱，一杯少甜少冰奶茶（Teh C Ioe），开启最有烟火气的早晨。

**i** 常满饮食坊 Chang Man Cafe

- 📍 Lot 1442, Jalan Kubu, Centre Point 2, Miri, Sarawak, Malaysia
- 🕒 6am-1:30pm



### 香甜罗惹屋

Yummy Rojak House

这家是专卖罗惹（Rojak）的小店，酱料浓郁飘香带虾膏香气，花生碎洒得豪爽。黄瓜、沙葛、油条与水果拌得清脆爽口，一口咬下，甜、辣、酸层层交织。吃着罗惹配上煎蕊（Cendol）是炎热午后最开胃的街头小吃。

**i** 香甜罗惹屋 Yummy Rojak House

- 📍 2437, Jalan Boulevard 2a/1, Boulevard Commercial Centre, 98000, Miri, Sarawak, Malaysia
- 🕒 11am-6:30pm



### 龙苑海鲜餐厅

Dragon Seafood Restaurant

龙苑海鲜餐厅以新鲜直送的海产与多样烹饪方式著称。招牌辣椒螃蟹、蒜香虾与黑胡椒软壳蟹都令人回味无穷；炒粿条与特色汤品也同样扎实。宽敞舒适的用餐环境适合家庭与朋友聚餐，服务热情周到，是体验婆罗洲海鲜风味的好去处。

**i** 龙苑海鲜餐厅 Dragon Seafood Restaurant

- 📍 Lot 7682, Bakam Road, 98000, Miri, Sarawak, 98000, Miri, Sarawak, Malaysia
- 🕒 11am-11pm





## Pullman Miri Waterfront

坐落于美里河畔，步行即可抵达市区商圈与海滨步道。酒店以现代设计结合婆罗洲元素，客房宽敞舒适，部分可眺望海景与城市景致。设施包括无边际泳池、餐厅与酒吧，是探索美里城市与周边景点的便利落脚点。



 Pullman Miri Waterfront

📍 Lot 1347, Miri Waterfront Commercial Centre, 98000 Miri, Sarawak

## Mercure Miri City Centre

位于美里市中心，距离机场约10分钟车程，是一家充满现代感的四星酒店。酒店设有屋顶酒吧、无边际泳池及餐厅，可俯瞰城市与海岸景色。



 Mercure Miri City Centre

📍 Lot 2368, Block 9, Miri Concession Land District, Jalan Merbau, 98000 Miri, Sarawak, Malaysia



## Mulu Marriott Resort & Spa

这座五星级酒店坐落于姆禄国家公园热带雨林，木栈连接的豪华客房环绕风景、设有室外泳池、河畔酒吧与水疗中心，提供舒适度假体验。酒店提供往返机场接驳，是探访洞穴与雨林探险的理想据点。



 Mulu Marriott Resort & Spa

📍 Sungai Melinau, 98008 Mulu, Sarawak, Malaysia



### 美里市区

- Kingwood Boutique Hotel Miri
- Imperial Hotel
- Meritz Hotel
- and more...

## 丰收节 Gawai Dayak

以庆祝稻米丰收与祈福为核心，丰收节是砂拉越达雅族（包括伊班族、比达友族等）的传统节日。节日期间有舞蹈、传统乐器、手工艺展示与丰盛宴席，热闹而富有族群特色，是深入了解婆罗洲田野文化的绝佳时机。

### i 丰收节 Gawai Dayak

- 📍 全砂拉越（尤以长屋区与古晋周边文化村最热闹）
- 📅 每年6月1-2日（固定）
- 🔍 搜索“Gawai Dayak Sarawak Cultural Village”



## 热带雨林世界音乐节 Rainforest World Music Festival (RWMF)

婆罗洲雨林环抱的文化村，是热带雨林世界音乐会的举办地，也是全球乐迷的年度朝圣之地。三天里，音乐、工作坊、文化展与手作市集在热带绿意与鼓点中碰撞，奏响当地与国际旋律。

### i 热带雨林世界音乐节

- Rainforest World Music Festival (RWMF)
- 📍 古晋 Sarawak Cultural Village
- 📅 每年6月/7月，约三天（2026年6月26-28日）
- 🔍 <https://rwmf.net/>

## 砂拉越赛船盛会 Sarawak Regatta

历史可追溯至19世纪，是传统水上赛艇文化的延续。长达数公里的赛道上，各村队伍驾筏竞速、争夺“Raja Sungai”（河王）的荣耀，同时河畔有市集、表演与展览。

### i 砂拉越赛船盛会 Sarawak Regatta

- 📍 古晋 Sarawak River / Kuching Waterfront
- 📅 每年10月底至11月初（如2025年10月24-11月2日）
- 🔍 <https://regatta.sarawaktourism.com/>





## 婆罗洲文化节

### Borneo Cultural Festival (BCF)

诗巫举办的婆罗洲文化节是一场融合音乐、舞蹈、美食与传统表演的大聚会。多族群参与，活动包括舞台表演、文化展示、传统服饰秀与互动体验，是感受砂拉越多元文化魅力的一站式庆典。

- i** 婆罗洲文化节 Borneo Cultural Festival (BCF)
- 📍 诗巫 Tun Tuanku Bujang Square / Sibul Town Square
- 📅 每年7月初至中旬（如2025年7月3-12日）
- 📱 @PestaKebudayaanBorneo

## 古晋美食节

### Kuching Food Festival

古晋一年一度的美食庆典，汇聚当地与国际料理摊位，是探索砂拉越街头风味、传统佳肴与创意料理的好机会。现场还有表演、互动活动与文化展示，让味觉与故事一同旅行。

- i** 古晋美食节 Kuching Food Festival
- 📍 古晋 MBKS Community Hall / Dewan Masyarakat
- 📅 每年约7月下旬至8月中旬（如2025年7月25-8月17日）
- 🔍 搜索“Kuching Food Festival”



## 新尧湾乡村音乐节

### Siniawan Country Music Festival

坐落于新尧湾古镇的乡村音乐节是亚洲最受欢迎的乡村乐庆典之一。现场有当地与国际表演者轮番演出，结合老街景致与社区庆祝，让音乐与历史街区完美融合。

- i** 新尧湾乡村音乐节 Siniawan Country Music Festival
- 📍 Siniawan Waterfront (Bau / Kuching 郊区)
- 📅 每年9月下旬（2026年9月25-26日）
- 📱 @scmfest25



在砂拉越展开自驾之旅，是深入探索这片土地最自在的方式。一路驰骋在公路上，沿途尽是热带雨林、河流湿地与淳朴小镇风光，从古晋市区驶向海岸渔村、国家公园或乡镇小城，窗外景色不断变换，让旅程本身也成为难忘的风光。拥有一辆车，更能随心停靠，细细感受沿途的自然与人文。

古晋国际机场入境大厅外设有多家租车公司柜台，抵达后即可办理手续取车，流程简便。建议提前线上预订，尤其在旅游旺季或节庆期间更为稳妥。车辆选择从经济型轿车到适合家庭出行的SUV皆有，若计划前往偏远或路况较自然的地区，可考虑车身较高的车型。

砂拉越道路整体状况良好，主要城市之间由泛婆罗洲大道（Pan Borneo Highway）贯通，路标清晰，驾驶环境相对轻松。惟部分乡区夜间照明较少，建议避免太晚行车，并留意油站分布，适时加油。

自驾不仅是交通方式，更是一种旅行态度。你可以随时在河岸边停下拍照，在小镇咖啡店歇脚，或临时改变路线，走进意想不到的风景。慢慢开、慢慢看，正是体验砂拉越的最佳节奏。

## 在古晋机场的租车公司 Car Rental Company In Kuching Airport

Ami	+60 82 - 579 679	<a href="https://www.amicarrental.com/">https://www.amicarrental.com/</a>
AVIS	+60 82 - 461 430	<a href="https://www.avis.com/en/home">https://www.avis.com/en/home</a>
EPTA	+60 16 - 852 8677	<a href="https://eptacarrental.com/">https://eptacarrental.com/</a>
Golden System	+60 16 - 888 3359	<a href="https://gocar.com.my/">https://gocar.com.my/</a>
Hertz	+60 82 - 450 740	<a href="https://www.hertzmalyasia.com/en/">https://www.hertzmalyasia.com/en/</a>
Hornbill Tour	+60 19 - 891 4334	<a href="https://hornbillcar.com/">https://hornbillcar.com/</a>
KA Rental	+60 82 - 574 787	<a href="https://kongteck.odoo.com/">https://kongteck.odoo.com/</a>
Kuching Holiday	+60 16 - 885 5955	<a href="https://www.kuchingholidays.com/">https://www.kuchingholidays.com/</a>
RG Car Rental	+60 82 - 578 875	<a href="https://rgcarhiretour.com/">https://rgcarhiretour.com/</a>
Thrifty		<a href="https://www.thrifty.com/us/en/location/malaysia/kuching">https://www.thrifty.com/us/en/location/malaysia/kuching</a>
Flexi		<a href="https://www.carflexi.com">https://www.carflexi.com</a>



# 旅游态度



砂拉越人的热情、友善不是喧哗张扬，而是一种从容而真诚的款待。这里没有过度包装的表演式热情、没有强迫性的推销强卖，却有发自内心的欢迎、分享。无论是在伊班族长屋里共享一壶米酒，在马来甘榜听长者讲述村庄故事，或是在华人老店里与店主闲谈几句，你都会发现，人与人之间的距离被自然地拉近。

砂拉越人珍视多元文化的共存，原住民在砂拉越占了将近70%的人口比例。他们拥有着不同族群的语言、信仰与饮食习惯，在现代日常生活中彼此共融、尊重、相互交织。这种和谐并非刻意展示，而是长久以来形成的生活方式。因此，前来到访的游客不仅是旁观者，更被视为短暂加入社区的一分子。

同时，这片土地也强调与自然共生的态度，因人们对其敬畏，进而保护、爱惜。雨林、河流与海岸对于他们来说，更是生命资源、万物之灵。生态旅游的发展建立在保护与节制之上。走入国家公园需遵守规则，进入长屋要尊重习俗，与野生动物保持距离。这种自觉，使旅游不只是“打卡”，而是一场学习与理解。

在砂拉越旅行，步调可以慢一些。清晨的咖啡店、午后的河畔微风、夜市里升起的炊烟，都提醒人们放下匆忙。这里欢迎你探索，也鼓励你倾听和感受。真正的旅程，不只是看见风景，而是在交流与尊重中，体会一份朴实而深刻的温度。



# 砂拉越 Must Try 必吃榜



茄汁炸面  
Tomato Crispy Mee



砂拉越叻沙  
Sarawak Laksa



鱼生  
Umai



千层糕  
Kek Lapis



棕榈糖三色奶茶  
Three Layer Milk Tea  
with Gula Apong



**峇拉煎米粉**

Belacan Bee Hoon



**忘不了鱼**

Empurau



**哥罗面**

Kolo Mee

**光饼**

Kompia



**益母草鸡汤**

Kacangma



**棕榈糖冰淇淋**

Gula Apong  
Ice Cream



**竹筒鸡**

Manok Pansuh



**黄金茄**

Terung Asam





## 砂拉越贸易与旅游驻新加坡办事处

砂拉越贸易与旅游驻新加坡办事处 (STATOS) 是在砂拉越政府指示下, 于2019年8月组建并运作, 其宗旨在于开发和加强新加坡、砂拉越与全球各地的贸易、投资和旅游联系。这是砂州政府首次透过新加坡这一国际贸易门户, 增加砂拉越产品在全球市场的曝光率, 藉此推动砂拉越的发展。

由砂拉越与新加坡两地专业人员组成的STATOS, 为新加坡进口商、砂拉越出口商, 以及有意开发砂拉越多样化资源的投资者提供贸易咨询服务, 透过与旅游和贸易专业人士的协商, 制定策略, 以期在相关业者、企业、社区及各级政府的配合下实现愿景与目标。

📍 80 Robinson Road #01-02A, Singapore 068898

☎ +65 6226 1318

🕒 9:30am-5pm (星期一至五)

🌐 [statos.com.sg](http://statos.com.sg)

出版: 砂拉越贸易与旅游驻新加坡办事处

制作: 畅游行传媒私人有限公司

编辑: 陈顺威

设计: 赖可文

封面照片: 砂拉越旅游局、马来西亚旅游局

其它照片: 砂拉越旅游局、马来西亚旅游局、STATOS、畅游行传媒、  
Unsplash、Wikimedia CC、Flickr、Pixabay、相关单位官网与面簿等



免责声明

价格如有调整, 恕不另行通知, 请以现场公布为准

