

2024 年挑戰東南亞第一高峰～沙巴神山登頂・東姑阿都拉曼～馬慕迪海島 6 日逍遙遊 (4/17 出發)

【行程日期：2024/4/17(週三)至 4/22(週一)】

親愛的 La New・Lamigo 貴賓，您好：

歡迎您參加那米哥旅行社《挑戰東南亞第一高峰～沙巴神山登頂・東姑阿都拉曼國家公園～馬慕迪海島 6 日逍遙遊》行程，以下為此次行程的出團資訊，請務必切記手冊內所詳載之航班資訊和集合地點，以免錯過班機時間。(※行前說明會，將以 LINE 群組線上通訊連接的方式，由本團領隊提醒相關的行前準備和注意事宜；如貴賓有特殊餐食習慣，例如不吃牛肉、蛋奶素或嚴格素..等需求，請務必提早 7 天通知那米哥旅行社業務或團務人員，以便能及時為您做安排。)

領隊姓名	蘇慶元先生 (Q 導)	手機：0937-030-098 由沙巴撥打台灣方式:00-886-937-030-098
	領隊將身穿那米哥旅行社「淡藍色背心」，以供貴賓在機場辨識之用。	
桃園機場出發集合時間地點	2024 年 4 月 17 日(週三)・上午 07 時 20 分 請於桃園機場(第一航廈出境大廳), 2 號最後方團體櫃台集合。	
備 註	<p>◎若自行攜帶護照前往機場之貴賓，請務必準時並提早 15 分鐘報到，以便辦理航空公司登機手續；同時提醒您，隨身行李內不能放置刀剪類、超過 100 毫升的液體、膠狀及噴霧類或爆裂物等物品上飛機。</p> <p>◎請注意航空公司規定，切記鋰電池、行動電源、打火機、手提電腦不可放置於託運行李，僅可放置於「隨身手提行李內」，以確保航空飛行安全。</p> <p>◎登山杖必須提前放置於「大件行李內」進行航空託運，不可隨身攜帶。</p> <p>◎返回台灣入境時，則切記不能攜帶肉類、動植物和生鮮水果..等違禁品。</p> <p>◎那米哥貼心提供每人一張上網卡(每天/1GB)，以供貴賓通訊聯繫之用。(備註:神山海拔較高區域，因當地電信系統架設問題，不一定能夠上網)</p> <p>◎沙巴地處熱帶，平地溫度在 23~32°C 之間。山上則根據海拔高度而變化。</p>	

◎班機時間一覽表

日期		城市	航班	起飛時間	抵達時間
第 1 天	4/17 週三	桃園—亞庇	亞洲航空(AK 1511)	09:50 起飛	13:15 抵達
第 6 天	4/22 週一	亞庇—桃園	亞洲航空(AK 1510)	06:00 起飛	09:25 抵達

※馬來西亞沙巴與台灣，無時差。(桃園／亞庇飛行時間，約 3 小時 25 分鐘)

※換錢部分，建議貴賓可在台灣的銀行預先換好【馬幣】，或是桃園機場各銀行可兌換(台幣換馬幣)；至於沙巴當地亞庇機場的銀行，可用美金兌換馬幣。

※與導遊兌換當地貨幣(導遊純屬服務性質)：

- 1.建議「小額兌換」，主要使用在小費部分；如果沒有使用完，還可以跟導遊換回。
- 2.如需較大金額的匯兌，建議貴賓可自行在機場，或可供匯兌的飯店/銀行進行兌換。

◎飯店住宿一覽表：

天數	住宿日期			城市	住宿飯店名稱	飯店電話
第1天	4月	17日	週三	桃園/亞庇 【AK1511】 09:50~13:15	◎ Holiday Inn Express Kota Kinabalu City Centre (亞庇市中心智選假日酒店) Sutera Avenue, Lot 2-5. Block A, Jalan Sembulan, 88100 Kota Kinabalu, Sabah	TEL: +60-88-206888
第2天	4月	28日	週四	神山公園 山腳區域	◎ Grace Lodge (神山國家公園-葛蕾絲小木屋) ※4~6人一室/總計共有四間房/上下舖雙層形式/無單人房 ※Grace小木屋，距離神山總部大約5分鐘車程。本團領隊將依團員的男女性別組合，進行適當配房，請旅客理解。 Kinabalu Park HQ (1,585 metres) Mount Kinabalu area	TEL: +60 17-262-2009
第3天	4月	19日	週五	神山公園 山上區域	◎ Laban Rata Resthouse (神山國家公園-拉班拉塔山屋) ※6~8人一室/通舖/形式不等 Kundasang, 89300 Kota Belud, Sabah	TEL: +60 13-833 2723
第4天	4月	20日	週六	亞庇	◎ The Magellan Sutera Hotel (Garden View) (麥哲倫絲綢度假飯店)	TEL: 60-88-318888
第5天	4月	21日	週日	亞庇	(園景房)(入住兩晚) 1 Sutera Harbour Boulevard, Sutera Harbour, 88100 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia	FAX: 60-88-317777
第6天	4月	22日	週一	亞庇/桃園 【AK1510】 06:00~09:25	溫暖的家	--

◎備註：

- 1.那米哥旅行社提倡「綠色環保旅遊」，請盡量自行攜帶個人專用的牙膏、牙刷、沐浴乳…等盥洗用品。(備註：神山山上的拉班拉塔山屋，用餐時會提供餐具給旅客使用)
- 2.此次行程所安排的兩晚五星飯店「[The Magellan Sutera Resort \(Garden View\)麥哲倫絲綢度假村\(園景房\)](#)」，不論是大廳和旅館房間內均附設《免費WIFI無限上網》服務。
- 3.馬來西亞沙巴4月份的平均溫度約為24~32度C；請注意白天高溫炎熱，需準備防曬用品(帽子與太陽眼鏡)；另外，神山凌晨登頂，溫度下降請備防風保暖衣物、照明頭燈、防滑好走登山鞋；並自行攜帶隨身行動糧、補充水、輕便雨衣和雨具等登山用品。
- 4.第5天安排「馬慕迪島水上活動」，請記得攜帶游泳衣、泳褲、太陽眼鏡等相關用品。

◎緊急聯絡電話：

單位	公司電話	聯絡人	緊急聯絡手機
Lamigo 那米哥旅行社 (台北)	(02)2501-5288 分機 521	林秋嫻經理	0935-740-678
	(02)2501-5288 分機 553	歐妮姍主任	0972-107-600

◎【領隊人員】桃園機場集合，穿那米哥旅行社淡藍色背心，以供團員辨識。



※注意事項：

- ◎雙重國籍旅客：依規定，進出中華民國國境需使用同一本護照，並需自行攜帶並備妥可入出本國境之簽證或護照。建議您二本護照都攜帶至機場。
- ◎攜帶行李：航空公司經濟艙免費託運行李重量限額 20 公斤，若超重須加收超重行李費(*請需自行負擔)。
- ◎小費：小費是國際禮節，更是對提供服務者的肯定與感謝，請不吝給予。
 - 1.領隊、司機、導遊小費：每人每日 NT\$300 元，6 天，共 NT\$1,800 元 (團費已包含)。
 - 2.床頭小費：建議每間每天約美金 1 元或是馬幣 2~5 元(旅客需自理)。
 - 3.飯店服務生行李小費：每件約美金 1 元或是馬幣 2~5 元(旅客需自理)。
 - 4.神山揸夫-代揸行李費用：以 10 公斤為一單位，來回每公斤 14 元馬幣，10 公斤共 140 元，約台幣 1,000 元/人(旅客請自理，團員可以一起分攤)。
 - 5.登記處行李箱鎖匙費：一個鑰匙鎖費用 13 元馬幣，約台幣 100 元左右/人(旅客請自理)。
 - 6.按摩小費：1 小時，約台幣 100 元/人(旅客請自理)。
 - 7.以上如有未提及(例如:辛苦的登山導遊或揸夫)，請視服務另外給予小費。
- ◎請謹慎保管個人重要證件，為防突發狀況，請將護照資料頁影印或拍照備份，並隨身攜帶至少 2~3 張照片，以備不時之需。

2024 年挑戰東南亞第一高峰～沙巴神山登頂・
東姑阿都拉曼國家公園～馬慕迪海島 6 日逍遙遊
◎行程內容◎

第 1 天(4/17 週三) 桃園／(參考航班：馬亞航 AK1511，
09:50~13:15，飛行時間約 3 小時 25 分)沙巴亞庇→市區觀光(清真
寺、沙巴基金大廈) →飯店 Check-in 入住
早餐：X
午餐：飛機上(*餐食已選定《秦叔叔海南雞飯》。請恕無法更改！)
晚餐：當地風味合菜
住宿：亞庇市中心智選假日酒店(Holiday Inn Express Kota
Kinabalu City Centre)

今日搭乘馬亞航班機飛往—沙巴州首府【亞庇市(Kota
Kinabalu)】。接續安排【市區觀光】，參觀建築在水上巍峨壯觀的【回
教清真寺(City Mosque)】，建築物的氣勢雄偉，讓人有一種心靈寬
闊的感覺，並可多了解不同的宗教文化。續前往參觀高科技且造型
優美的亞庇市圓型地標—【沙巴基金大廈(Sabah Foundation
Building)】，這高科技的建築物是世界少數幾座之一，非常有特色。

※備註 1：今晚入住飯店之後，附近有便利商店，您若想要補充登山
行動糧或零食，可以在商店內自行購買補充。

第 2 天(4/18 週四) 亞庇→神山～樹頂吊橋健走→波令溫泉區→
住宿神山國家公園小木屋
早餐：飯店內
午餐：當地風味合菜
晚餐：神山公園套餐或火鍋餐
住宿：Grace Lodge(神山國家公園-葛蕾絲小木屋)
(※4~6 人一室/總計共有四間房/上下舖雙層形式/無單人房)

今天上午驅車前往神山國家公園，途中經過蔬菜水果市場，正好讓初到的客人自行採買品嚐神山上沒有農藥的新鮮當令水果，以及高山蔬菜或土特產。

神山海拔 4,095.2 公尺，堪稱東南亞第一高峰，座落於京那巴魯國家公園(Kinabalu Park)內，此山受馬來西亞政府法令保護，又名【**中國寡婦山**】，至今仍流傳著一段淒美的愛情故事。濃密的雨林、起伏的山巒、清新的空氣和詭譎多變的雲霧氣候，讓初到此地的遊客彷彿進入世外桃源。

之後帶您接受芬多精的洗禮，前往體驗神山國家公園為了觀察小動物及熱帶雨林所架設的【**樹頂吊橋**】(Canopy Walkway)，讓您更能發覺它充滿與世隔絕的自然氣息，陽光照耀下的蔥鬱綠林，領略真正桃花源之美。

樹頂吊橋是專為植物學家觀測雨林和自然生態於國家公園區內為了觀察小動物及熱帶雨林生態所架設的，此時，我們必須小試一下登山的腳程，Z字的路線上去樹頂吊橋，感受一下登山的樂趣，約45分鐘到達入口，再試試自己的膽量，腳踏不到1尺寬的木板，兩手緊抓兩旁繩索，以最貼近自然的腳步，分段分批輕移通過山區。小小刺激又可觀賞樹冠群和鳥類，超級推薦！全長160公尺，有15層樓高，兩端繫在號稱「The King of The Tree」的大樹上，樹身堅硬如鐵，走在樹頂吊橋體驗凌空漫步化身「樹中之王」，享受熱帶雨林健走的森林浴，清新的環境不僅讓人舒適樂活，完整認識各種奇珍異草，彷彿上了寶貴的一堂生態保育課程，感受沁涼無比的綠意之美！

在汗流浹背之後，下山後您可選擇泡一泡免費的露天碳酸【**波令溫泉或冷泉**】，讓雙腳泡在溫泉中，享受通體舒暢的快感，舒緩疲勞以及壓力。(備註：若選擇私人湯屋形式，費用敬請自理)

晚上在清涼恬靜的夜裡享用晚餐，餐後享受高山的星空及寧靜的夜晚。今晚記得盡早休息入眠，為明天的神山登頂，做好體力的準備！

第3天(4/19 週五) 神山公園總部(辦理登山手續) →(預計上午09:00 左右起登)展開攀登神山之旅→(步行路程約6~7小時，約15:30 左右抵達)【拉班拉塔山屋 (Laban Rata Resthouse)】

早餐：飯店內

午餐：登山簡易午餐盒 (*於神山國家公園總部發放)

晚餐：拉班拉塔山屋自助餐

住宿：拉班拉塔山屋(※6~8 人一室，通鋪或上下鋪型式，無單人房)

早起欣賞東南亞第一高峰神山日出美景。早餐後，首先前往【**神山公園總部**】辦理登記手續、填寫表格、領取午餐餐盒及登山許可證(識別證)、帶少量行李一起秤重或聘請揹夫(**揹夫費用敬請自理，團員可互相分攤**)，並分配當地登山導遊(*山青/揹夫)；登山導遊以原住民為主，有些會說英文和少許的中文，通常1位帶5~6個組員。隨即搭乘接駁車前往登山口，由海拔1,866.4公尺的【**丁波漢閘門**】(Timpohon Gate)啟程，經確認許可證後，便開始真正的登山之旅。

辦完神山登頂手續之後，隨即搭乘「小型接駁車」(車程約15分鐘)前往丁波漢登山口。行程由海拔1,866.4公尺的【**丁波漢閘門**】(Timpohon Gate)正式啟程，經確認許可證後，便開始真正的登山挑戰之旅。(*從丁波漢閘門登山口到神山頂峰步道，總計約8.5公里)

步道一開始比較潮濕但坡度較緩，走起來並不辛苦，此段路大都是泥土路，有幾處特別用原木架在步道之上，以方便行走；在陡坡較多的路段，步道的一旁或兩側有另加設扶手設施，藉以減輕體力的支出；約半公里左右到**卡爾森瀑布(Carson Falls)**，此段登山步道路很寬，並無危險地帶，需要的只是體力和毅力，沿路可看到當地卡達山族的揹夫，揹著40~50公斤重的補給品，從登山客身旁經過。約在海拔2,008.4公尺的第2個歇息處，這裡有許多豬籠草(Nepenthes)，專吃小蟲的豬籠草，最大的囊葉容量比拳頭還要大。

攀登神山的第1天，從登山口到攻頂山屋—Laban Rata Resthouse (拉班拉塔山屋)，高度爬升約1,500公尺，約需步行6公里。一開始進

入茂盛的熱帶森林，隨著海拔的升高，植物的種類也有所不同，狀似圓柏灌叢類的植物群逐漸增多。在海拔 2,700~3,100 公尺的沿途步道，隨處可見神山有名的豬籠草植物，其中世界最大的豬籠草種類品種，根據紀錄，囊葉的容量最高可裝 3.5 公升的水。

步道 3~5 公里路段，幾乎是由大石頭堆成，坡度也較陡，路雖寬但踏著石頭並不好走，隨著高度的上升，其中 5~6 公里的路段多是由花崗岩石所組成，爬升的速度較慢。整趟路程須穿越一座森林，同時經過一處木頭階梯，約 6~7 小時抵達攻頂山屋(*拉班拉塔)，此處已趨近森林界線，是森林與峰頂花崗岩高原灌叢的過渡帶。

山屋設備完善，分設上下舖，備有毛毯或睡袋、枕頭等，還有浴室、熱水、廁所、並有交誼廳，也有提供飲料與食物。登山者將在【**Laban Rata Resthouse (拉班拉塔山屋)**】過夜補眠，住宿約為 6~8 人一室(***視山屋當天房況作安排**)，晚餐是自助式簡易晚餐，今晚用完晚餐之後，請提早休息入眠補充體力喔！

※備註 1：前往神山公園總部報到，須填寫「神山公園登記入園表格」，簽名欄須本人簽名和一些前置作業手續時間，敬請貴賓知悉。

※備註 2：神山入山(識別證)，上面標示有旅客姓名和團體號碼，每經過檢查哨時，需檢查並登記。

※備註 3：揹夫代背登山背包以 10 公斤為一單位，每公斤來回 14 元馬幣，10 公斤共計 140 元馬幣，約台幣 1,000 元/人(需自費，可以團員互相均攤)。

※備註 4：登記處可寄放行李，一個鑰匙鎖費用 13 元馬幣，約台幣 100 元左右/人(需自費)。

※備註 5：水、雨衣、行動糧、泡麵、登山杖等個人物品，請自帶。

※備註 6：今日晚餐於「拉班拉塔山屋餐廳」享用簡易自助餐。

※備註 7：因高山氣溫較寒冷，建議不要全身沐浴，僅用擦拭即可。

第 4 天(4/20 週六) 【登頂挑戰巔峰之旅】攻頂神山主峰(凌晨約 01:30 起床/02:00 第一次早餐/02:30 出發)~羅氏峰(Low' s Peak)
登頂觀賞日出→返回山屋之後整理行李並享用早餐→(預計 09:00 準備陸續下山)→(約 14:30 左右)神山國家公園總部(午餐)→(車程約 2.5~3 小時)亞庇→晚餐→1 小時按摩(按摩小費 NT100 元請自理)
早餐：拉班拉塔山屋自助餐
午餐：國家公園 LIWAGU 餐廳(*若 14:30 之後，僅能提供簡易餐盒)
晚餐：當地風味合菜
住宿：五星級麥哲倫渡假飯店(The Magellan Sutera Hotel)(園景房)

今天凌晨預計 01:30 左右起床，02:00 第一次簡單早餐(吐司+果醬)。然後帶上全身登頂裝備，包括頭燈、手套、禦寒衣物(備註：凌晨登頂的氣溫較低，有可能低於攝氏 0~5 度)。預計約 02:30 出發，正式踏上攀登主峰之路，整個攻頂路程約 2.5 公里，高度上升 800 公尺。走出森林，隨著坡度爬升，此時舉步維艱，穩住呼吸走進裸露的花崗岩石，低溫低氧的狀況，戴好頭燈摸黑攀著繩索朝峰頂前進，約 2 個小時抵達海拔 3,668 公尺的【Sayat-Sayat 莎亞莎亞檢查哨】，此處為神山最高的歇息處，再次確認完個人許可證，隨即進入廣闊的峰頂花崗岩區。

由於尚未天亮，在黑夜裡依循花崗岩上所釘的「白色繩索」依序前進(*注意安全，請勿偏離白色繩索區域)，海拔 3,933 公尺的南峰(South Peak)非常美麗，往上攀登至主峰間平坦鞍部的路段，是最後一段也是最陡的路，經攀爬跋涉後，隱約看到標高 4,095.2 公尺的**神山之巔~羅氏峰(Low' s Peak)**就在眼前，此時正逢旭日東升，可觀賞世界十大高峰之日出奇景，乍現的黃金陽光，多變的雲彩，整座花崗岩高原奇峰異石的容貌，磅礴的氣勢震撼人心，最後終於抵達神山頂峰！站在羅氏峰頂，必定深深感動於大地之浩瀚，也恭喜充滿毅力的您挑戰成功！(*提醒：此時，請您務必一定要和 4095.2M 三角點標示牌拍照，這是聯合國教科文組織認證的世界自然遺產標

誌，拍完合照才算正式登頂成功；回到神山公園總部之後，當地登山嚮導會親自簽名認證，您便可拿到彩色版本的登頂證書；若沒有登頂成功，則領取黑白版本的證書)

沙巴神山幾乎沒有危險的地形，指示也相當明顯，但是上下高度落差大，雙腳負擔較大，比一般郊山難度高一些。沿途的高山植物與花崗岩構成的奇特山峰，都是攝影的好題材。山頂下來後，返回住宿的拉班拉塔山屋整裝行李，享用早餐之後，隨即準備下山 (*時間依個人腳程與體力狀況，下山到神山公園總部約需 5~6 小時不等)。

抵達公園總部後，可領取由沙巴州政府所公認頒發的東南亞最高峰登山證書，登頂證書還有當地帶隊登山嚮導的親筆簽名。(*先下山抵達的貴賓享用午餐後，可在展覽館欣賞神山動植物照片並在購物中心及公園總部逛逛，稍事休息以及耐心等候其他團員到齊會合。)

待全體團員到齊之後，搭車離開神山，返回亞庇用餐。餐後前往位於市區的按摩店，那米哥為您貼心安排享受【1 小時按摩體驗】(*按摩小費 NT100 元，敬請貴賓自理支付給按摩師)，補充您的活力元氣，消弭神山登頂之後的肢體疲勞，讓您全然放鬆，舒展全身四肢的活力！

※備註 1：由於山上物資運送不易，神山山頂的山屋僅提供簡單餐食，敬請見諒。

※備註 2：攻頂之後，約早上 9:00 陸續返回拉班拉塔山屋，整理好自己行李並享用早餐。吃完早餐之後，陸續下山，預計下午 14:30 左右可回到山腳，返抵神山公園 LIWAGU 餐廳享用簡易自助午餐，

※備註 3：由於每人的腳程體力狀況各有差異，若您的下山時間較晚，無法來得及趕往國家公園吃自助午餐者(備註：自助餐僅提供到下午 14:30 以前，較晚下山的旅客，會另外準備簡易午餐餐盒代替)。

※備註 4：美容師按摩小費 1 小時，建議約台幣 NT\$100 元。

第 5 天(4/21 週日) 飯店→碼頭(搭乘快艇)東姑阿都拉曼國家公園~馬慕迪島逍遙遊(含浮潛用具+救生衣)→(搭乘快艇)碼頭→土產巧克力店巡禮→當地購物中心→自由活動時光，悠閒享受麥哲倫絲綢度假飯店設施

早餐：飯店內

午餐：馬慕迪島上燒烤風味自助餐

晚餐：飯店自助晚餐

住宿：麥哲倫絲綢度假飯店(The Magellan Sutera Hotel)(園景房)

今天早上享受五星飯店的豐盛自助早餐，讓身心完全放輕鬆。然後別忘了帶上您最亮眼的海灘服裝，悠閒地由碼頭搭船出海，水質純淨的海洋國家公園，清晰可見的魚群就在腳下。豔陽高照雲淡風輕的時光，總是讓人忍不住想要投入大自然的懷抱，在您盡情投入海洋之際，別忘了穿上最亮麗的泳衣，最佳男女主角換您做看看！

【東姑阿都拉曼海上國家公園】是馬來西亞第一座海洋型國家公園，坐落在馬來西亞沙巴州亞庇岸外的南中國海上，由佳雅島(GAYA ISLAND)、沙比島(SAPI ISLAND)、馬慕迪島(MAMUTIK ISLAND)、馬奴干島(MANUKAN ISLAND)、蘇洛島(SULUG ISLAND)等五個島嶼組成。這個於 1974 年正式被列為海洋生態國家公園，以保護這片海域內的海洋生態，這幾個群島，除了擁有美麗的沙灘和清澈的海水，也有許多特出的珊瑚以及海洋生物，各個島嶼的叢林裡更有許多罕見的兩棲動物，景觀豐富多元。

【馬慕迪島(提供浮潛用具：面鏡、呼吸管、救生衣)】想要嘗試一下躍入海中，與熱帶魚人魚共游玩親親嗎?清澈的海域讓珊瑚礁，彩色的魚無所遁形，海洋生態觀賞活動。午餐安排享用**【島上風味自助餐】**。(*島上另有相關水上活動自費項目，您可自由選購參加)

※備註 1：本日請旅客自備泳裝，或是太陽眼鏡、遮陽帽、拖鞋。

※備註 2：所有水上活動，請務必依照規定穿戴救生衣以及裝備，

並務必聽從導遊及領隊的指揮進行。

※備註3：請務必注意自身安全，如果潛水時請小心礁石或海膽，若確定要在水裡行走，請務必穿鞋或者自備潛水襪，以免傷腳。

從海島搭乘快艇返回亞庇市區之後，接續前往【巧克力店】，展示了各種各樣造型精美、口味獨特的巧克力，讓人垂涎欲滴，其中以榴槤口味及辣椒口味最為獨特，別忘了採購一些回台灣，送給親愛的家人與朋友。接續再搭車前往【當地購物中心】，您可以在這邊逛逛，自由盡情採購各種馬來西亞當地的流行品牌商品，享受這眼花撩亂、採買伴手禮的最佳時機。

之後返回住宿飯店，沙巴度假飯店的午後是寧靜而愜意的，毫無城市中的喧囂，彷彿身在伊甸園般自在，迎著微風、曬著暖陽，您可以充分享受度假村內各種設施，享受一個南洋美妙的午後時光，將是如此美好永生難忘！

第6天(4/22週一) 亞庇→亞庇機場(參考航班：馬亞航AK1510，06:00~09:25，飛行時間約3小時25分)／桃園～甜蜜的家

早餐：由飯店提供簡易餐盒(*今日早起，搭乘清晨出發班機)

午餐：飛機上(*餐食已選定《鮮蝦雞肉餛飩麵》。請恕無法更改！)

經過了昨天午後充分的休息，今天搭乘清早班機，請您凌晨起床，然後搭車前往【亞庇機場】，搭機飛回台灣桃園。懷著依依不捨的心情，讓「風下之地」～沙巴的美麗景色，裝入您的行囊，結束此次難忘的Lamigo《2024年挑戰東南亞第一高峰～沙巴神山登頂·東姑阿都拉曼國家公園～馬慕迪海島6日逍遙遊》，期待與您下次再度相會，享受健康快意的樂活之旅。

※備註：以上行程安排，將依當地路況、景點或現場狀況，隨時進行調整，若有任何變動，將以當地導遊或領隊評估之後的安排為準，敬請知悉。



神山攻頂裝備建議以及相關用品參考一覽表

必備性裝備(盡量輕量化，控制 10 公斤以下)

雨具	預防下雨，兩件式雨衣較方便行動
手電筒或頭燈	另需準備，備份電池
登山鞋或球鞋	勿平底鞋
服裝	山區：神山高度 1500m~4095m，溫度 4~10 度，請準備登山服裝，排汗衣褲、禦寒衣物、遮陽帽、保暖帽、手套、登山杖、護膝、衛生紙、塑膠袋...。 平地：溫度 25~31 度，夏季服裝
背包	小背包或中背包，30~40 公升，需裝得下溫水瓶、礦泉水、相機、雨具、外套、午餐盒(國家公園統一準備)、行進糧(第一天安排當地超市採買物品及水果)
保溫熱水壺	冷熱水瓶自行決定，習慣喝冷的寶特瓶即可
相機	充電器請注意電壓及轉換插頭 (公司準備有 3 個插頭及 USB 多格充電)
盥洗用具	牙膏、牙刷、毛巾、拖鞋(國家公園內沒有配備，皆要自備)
藥品	個人慣用藥品及登山預防高山症藥品(丹木斯、威爾鋼、普拿疼、利尿劑...)，衛生用品
其他	面霜、護唇膏、行進乾糧、行動電話、二套預備衣物(含回程山下更換用)。
電壓	當地為 220 伏特，60 週波，三孔插
錢幣	1 馬幣=8 元新台幣，請自行斟酌(可直接於台灣之兆豐銀行兌換)

請事先於台灣將登山用品打包統一收納，以免第二天遺漏物件未攜帶齊全。



◎【京那巴魯國家公園登山守則】

生命安全第一，準備登山前請用心聆聽您僱用的專業嚮導指示和細讀以下守則：

- 1.認清您僱用的專業嚮導名字、容貌和他們所配戴的識別證。
- 2.在任何時候都和您的隊友一起跟隨嚮導，不能任意掉隊。
- 3.絕對聽從嚮導的指示。
- 4.遇到任何困難與身體不適時，在第一時刻親自告訴嚮導。
- 5.在登山和下山途中，請向 **Timpohon Gate(1,866.4 公尺)**、**Laban Rata Resthouse(3,272 公尺)**和 **Sayat-Sayat Hut(3,668 公尺)**或各檢查站的看守員，出示您的登山證。
- 6.在不怕一萬，只怕萬一的特殊情況下，如果您掉隊沒有嚮導在身邊，或在能見度非常低的時候，請緊扶著指示登山棧道的白色繩索跟進。
(※從 3,314 公尺的 Panar Laban 植物叢聚區，一直到峰頂的路徑都是以粗大的白色繩索作為指引，沿著它步步為營攀登，回程時避免濕滑摔跤，緊記著安全第一。)
- 7.峰頂周遭的天氣每一分鐘都可能突變。濃霧捲起，能見度隨時處在 3 公尺以內，時速 120 公里的暴雨狂風也隨時來襲，請隨時抓緊白色的粗繩路引以策安全。
- 8.萬一臨時找不到嚮導，又看不見白色的繩索路引，請停在原地保持鎮定，切勿慌張的自行尋找路途脫困，取出哨子吹鳴才是最好的求助辦法，Sayat-Sayat Hut 檢查站(3,668 公尺)的看守員將會對哨鳴的聲源，作出第一時刻的反應和提供援策。
- 9.登山前請準備下列物品：
 - ※**足夠保暖的衣物**：山上的氣溫隨時會出現比您想像中更冷冽的情況，適合穿排汗衣，外加保暖及禦寒衣物，最好是防風防水外套，山上旅舍有睡袋供應。山腳下可穿短袖 T 恤，到了拉班拉塔山屋(Pendant Hut)時，氣溫會下降到攝氏 6~14 度，山頂上更冷，須準備禦寒衣物。
 - ※**手電筒&頭燈**：黎明前登山可以當作路徑照明以及在危急時當作放發訊號用途。
 - ※**雨衣**：防禦風雨突襲和預防體溫迅速下降。
 - ※**哨子**：只限在需要援助時吹鳴，三次短吹是引人注意，不斷的長吹是嚴重受傷或遭遇緊急狀況。
 - ※**水以及能增加卡路里熱量的食品**：在遇到緊急狀況發生，需要等待救助人員到場前的時刻使用，如巧克力、葡萄糖果、餅乾等。

※其他實用的物品：(請依個人需求進行準備)

衣物襪類	行山手套	圍巾	厚運動襪	帽子	排汗衣
衛生用品類	紙巾	小毛巾	牙膏	牙刷	沐浴液
藥品類	舒緩肌肉酸痛藥膏 【如安美露】	處理腳底水泡的膠布	頭痛藥 (必理痛 Panadol、 普拿疼加強錠) 或 預防高山症藥物 (丹木斯 Diamox)	抗高山反應藥物	止嘔藥或 止瀉藥
	蚊怕水	個人藥物	敷傷布		
抗曬用品類	太陽眼鏡	防曬油	潤唇膏		
糧食類	巧克力	餅乾	核果	1 公升的水	
其他	中小背包	雨衣雨褲	頭燈或手電筒	登山鞋	電池

◎神山登頂安全暨風險聲明：

- 1.因出發前或旅遊期間，如遇天候不佳、颱風、封山、山路封鎖或山屋關閉或不可抗力、不可歸責於旅行社之事由，那米哥旅行社保有變更行程權利；並依國外團體旅遊 定型化契約書中之第 28 及第 28-1 條條文行之。
- 2.行程途中如遇天候等不可抗力之特殊因素影響而封山，致使無法完成行程，那米哥旅行社有權變更旅程、遊覽項目或更換食宿；變更後若節省之支出經費，將於返回後，另行通知退還，並依國外團體旅遊定型化契約書中之第 31 條條文行之。
- 3.登山活動屬中、高度體能消耗之休閒活動，參加本活動者，請檢視自我身心健康狀況，建議無患有醫生所禁止本運動之先天或後天疾病與症狀。如：心臟病、高血壓、癲癇、精神狀態不佳或情緒不穩定等疾病者較不適宜參加。
- 4.登山應注意循序漸進，量力而行。活動期間需遵從領隊及嚮導安排與指示、引導，勿脫隊行動。
- 5.行程中若有身體不適，務請告知領隊及嚮導，切記勿逞強，以免發生意外。
- 6.從事登山活動期間，切記勿單獨行動，應結伴同行。
- 7.從事登山活動期間，若發生身心狀態不適情況，應立即停止登山活動。

- 8.若發現自身或他人受傷，不任意移動，應立即通知領隊及嚮導人員協助處理。
- 9.因個人疏忽、故意、或過失而產生的意外及損失，個人需負起最大責任。
- 10.迷路時應折回原路，或尋找避難處靜待救援，以減少體力的消耗，並發出求救訊息。
- 11.在山林中活動時，切勿亂丟煙蒂，離去時亦應將營火餘燼熄滅。
- 12.充分瞭解投保之保險僅用來彌補個人因登山活動身體傷害所造成直接部份損害，而不包含個人財物及其他相關之間接損害，以及他人身體或財物之損害。
- 13.登山行進，請攜帶手機於緊急情況時通訊備用。

◎備註：行程其他貼心小叮嚀！

1.如果您有以下徵狀或曾經有過下列病歷，請勿爬山！

◎心臟疾病◎高血壓◎哮喘◎胃潰瘍◎貧血◎糖尿病◎癲癇◎肌肉痙攣
◎心悸◎肝炎(黃疸) ◎關節炎◎肥胖超重◎因寒冷或氣壓而可能引發的
症狀如懼寒及高原症。

2.馬來西亞沙巴(州)屬於熱帶雨林氣候，四季皆夏，早晚溫差大，一年主要分為乾濕兩季，雨季大約在10月至隔年2月，偶有陣雨，建議攜帶輕便雨衣和雨具。

3.神山公園總部海拔 1,563 公尺，日間氣溫攝氏 10~24 度，當到達海拔 3,272 公尺的拉班拉塔山屋 (Laban Rata Resthouse)時，氣溫會下降到攝氏 6~14 度，此外，神山山頂海拔 4,095.2 公尺，夜間甚至會接近 0 度，請務必攜帶保暖外套。

4.在 1984 年公園法令下，凡毀損、傷害、焚燒或移動公園內的任何物件，或在沒有經過公園總監的書面允准之下，擅自攜帶任何動物或植物進入公園，都是違法的行為。

5.當您身在公園的時候，敬請遵守和尊重公園的守則，不要遺棄任何物件在山上，把垃圾帶下來，維護天然環境清潔。

6.感謝您參與本次的活動，旅途中如有任何問題，或安排不妥之處，煩請立即向隨團領隊反應，要求立即處理，以確保旅遊品質，感謝您！

7.請務必隨時注意自己在旅程時的所攜帶的證件、人身與財物安全，小心謹慎為最上策，祝福您旅途平安愉快！

馬來西亞沙巴旅遊小錦囊

※**地理位置**：沙巴（Sabah）是馬來西亞的十三個州屬之一，屬於馬來西亞東部大州。沙巴地方偏遠，是馬來西亞深藏未露的絕妙旅遊地，有綿延的海岸線，人跡罕至的熱帶孤島，保持著原始風貌的熱帶雨林，民俗淳樸原住民文化，甚至還能看見鄉土氣息濃鬱的集市島，這裡有著簡單淳樸的生活，也有著繁榮進步經濟的一面。

※**首府**：哥打京那巴魯（Kota Kinabalu），俗稱亞庇，大部份的商業貿易活動和州行政工作皆集中在這裡。亞庇是進入馬來西亞的“東方之門”，擁有馬來西亞第二大國際機場，提供直航到各亞洲城市，如香港、中國、汶萊、台灣、菲律賓、新加坡、印度尼西亞、台灣和韓國。

※**人口**：共有 32 個種族，沙巴人口為 310 萬人左右。

※**宗教**：信仰天主教、基督教、伊斯蘭教，宗教信仰自由。

※**語言**：沙巴的官方語言為馬來西亞語，但因為當地很多華人，所以中文也是通行語言，台灣旅客到沙巴旅遊基本上不會有溝通上的障礙，而英文當然也通用。

※**沙巴之最**：境內最長的河流是京那巴當岸河（Kinabatangan River），

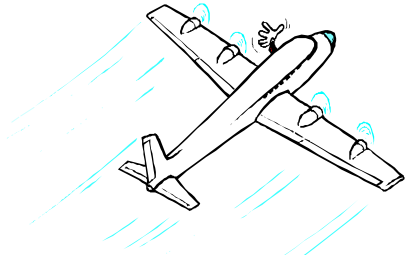
※**沙巴之最**：最高的山是神山（又稱京那巴魯山）（Mt. Kinabalu）。



沙巴地理位置圖



出國旅遊須知



(一)、前往桃園機場準備出發

1. 請您於出發當天，至少 2 小時 30 分鐘以前，抵達桃園機場第一航廈(出境大廳)-2 號最後方的團體櫃台集合。若不知道集合櫃台的正確位置，可先撥手機電話給領隊人員詢問；而那米哥旅行社領隊也會在機場集合處，身上穿著 Lamigo 淡藍色背心，以方便辨識。
2. 提醒護照自帶的貴賓(請先行簽訂護照自帶切結書)，於團體出發前，確認護照效期是否足夠(護照須以出國日為基準六個月以上效期)；如果您為役男或公務員或其它特殊身份，出國時請事先申請蓋「出國應經核准」章戳或「經核准出國」許可證明文件，出發當日自行攜帶個人證照，前往指定地點與團體會合。**(※建議提前至少 15 分鐘以上。)**
3. 若發生證照不符規定或忘記攜帶等情形，所衍生之一切損害結果及全額團費概由旅客自行承擔負責。出發當天務必提早出門，準時抵達機場將護照交給領隊和工作人員，以便辦理團體登機報到手續並領取登機證喔！
4. 出國證件有專人代辦登機手續，辦好後將分發各團員。團員領取護照後請檢查護照套內之登機證、簽證是否齊全，若有不齊請通知領隊，並請妥善保管，千萬勿將護照套內任何一物(或表格)遺失。
5. 在櫃檯登機報到時，行李通常會分為<託運行李>及<隨身手提行李>兩種；
 - ◆託運行李：馬來西亞航空公司規定經濟艙免費託運行李重量限額 20 公斤。
 - ◆隨身手提行李：乘客可以免費攜帶一件行李（長、寬不得超過 158 公分），重量不超過 7 公斤的行李登機，若超重行李須另外收費（需自行負擔）。
6. 飛機上之座位編排是由航空公司依當天旅客英文姓名順序電腦安排，若無法與同行人員座位一起，請見諒！待進入機艙坐定之後，將會由領隊盡量協助各位貴賓調整座位。
7. 機上禮儀：
 - ◆認清自己的座位號碼及位置，如有特別請求，請領隊協助處理。
 - ◆請依照機內燈亮指示進行活動。在座位上請隨時扣緊安全帶，以免亂流影響安全。
 - ◆機艙內均屬禁菸場所，請勿吸煙。
 - ◆建議上飛機時隨身攜帶一件外套，避免機上冷氣過冷。若仍覺得冷，機上備有毛毯，可向空服員索取。
 - ◆飛機起飛或降落時，絕對不能使用電器、電腦、手機、行動電話等電子類用品，以免影響飛機導航系統裝備，危害飛安安全及觸犯法律。
 - ◆在機上發生任何狀況應保持鎮靜，聽從空服員指示，逃生時請勿穿著高跟鞋。

- ◆飛機降落後，仍在跑道滑行而尚未完全停妥之前，請不要任意走動或起身拿行李。
- ◆使用洗手間時，請注意廁所門上的英文標示：
 - A. 「OCCUPIED」：是有人在使用中，不要再去敲門。
 - B. 「VACANT」：是表示沒有人，就可以拉門入內，並請將門扣關上。
 - C. 廁所內有「FLUSH」的標示，就是使用後，請按此沖水鈕沖洗。
 - D. 因飛航安全，於廁所內嚴禁吸煙，敬請配合，以免違法。

8. 民航局安檢新規定：

為加強維護飛航安全，自 2007 年 3 月 1 日起，凡自台灣搭乘國際線班機(含國際包機之出境、轉機及過境旅客所攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品管制新規定如下：

- ◆所有旅客隨身攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品容器之體積不得超過 100 毫升(100c.c.)。
- ◆所有液體、膠狀及噴霧類物品容器均應裝於不超過 1 公升(1000c.c.)且長、寬各約 20 公分可重複密封之透明塑膠袋內。
- ◆前項所述之塑膠袋，每名旅客僅能攜帶 1 個，並於通過機場安檢線時，自隨身行李中取出，放置於置物籃內，通過檢查人員目視及 X 光檢查儀檢查。
- ◆液體、膠狀及噴霧類物品可放在大件行李中交給航空公司託運，不受新規定之限量限制。
- ◆旅客攜帶旅行中所必要但未符合前述限量規定之嬰兒奶粉(牛奶)、嬰兒食品、藥物、糖尿病或其他醫療所需之液體、膠狀及噴霧類物品，經向安全檢查人員申報，並獲得同意後，可不受前揭規定之限制。
- ◆由於罐頭類、裝於瓶罐的醃製類食品多含有液體，若這些食品容量超過 100 毫升(100c.c.)，均受到新規定的限制，不可隨身攜帶上機，建議放在託運行李，為避免在運輸途中破損，請在打包行李時先做妥善包裝。
- ◆旅客隨身行李中所攜帶的水壺或保溫瓶，在未裝有水或飲料等液體、膠狀或噴霧類物品時，可以攜帶上機。
- ◆一般國際線旅客隨身可以攜帶 1 個打火機上機。
- ◆出境或過境(轉機)旅客在機場管制區或前段航程於機艙內購買或取得前述物品可隨身上機，但需包裝於經籤封防止調包及顯示有效購買證明之塑膠袋內。
- ◆請將瑞士刀、指甲刀、水果刀、鋸刀等尖銳物品置於大行李箱內託運(備註：**登山杖比照辦理，需要託運**)。



(二)、**中華民國海關規定**

【禁止攜帶】：為防止人身國家及環境安全等，毒品、槍砲彈藥、動植物、盜版商品、假鈔、電子菸是完全禁止攜帶出入境。

【有條件禁止攜帶】：

1. **現金**：入出境攜帶新台幣現金不得超過拾萬元，外幣現金不得超過美金壹萬元，人民幣現金不得超過人民幣貳萬元。若攜帶外幣現鈔出入國境超過限額，應向海關申報，未申報或申報不實者，超額部分將被處分沒收。
2. **黃金**：價值超過 2 萬美元，應先向經濟部國際貿易局申請「輸出入許可證」，再至海關申報。
3. **有價證券**：旅客入出境攜帶有價證券(含旅行支票、其他支票、本票、匯票等)總面額逾等值 1 萬美元者，應向海關申報。未依規定申報或申報不實者，科以相當於未申報或申報不實之有價證券價額之罰鍰。
4. **免稅煙酒**：入境台灣可攜帶免稅煙酒數量：酒類 1 公升、香菸 200 支或雪茄 25 支或菸絲 1 磅(需年滿 20 歲成人才能攜帶入境)。超過免稅數量，請主動由紅線(應申報)檯向海關申報通關，否則最高每公升酒處 2000 元罰鍰。
5. **藥品**：旅客如需攜帶少量自用藥品出入境，應備有醫療院所的診斷證明或處方箋影本等證明資料，以便合法通關。藥品如未經核准寄送至國內或超量攜帶入境，最重可處 10 年以下有期徒刑，經查獲的禁藥則沒入銷燬。
6. **生活及娛樂用品**：
 - ◆玩具、扭蛋、自行車：1000 美元以下的同款商品不得超過 2 件；1000 美元以上不得超過 1 件。
 - ◆電器：未稅超過新台幣 2 萬元，須向海關申報；含冷媒的電器(壓縮式的除濕機)禁止入境。
 - ◆含版權之重製物：錄影帶、唱片、光碟及電腦軟體、書刊文件等，每款商品不得超過 1 件。

(三)、**食**

1. 若您於「全程和機上」有特殊餐食需求，如不吃牛肉、蛋奶素或嚴格素等，請於出發前 7 天通知本公司，以便代為安排。
2. 馬來料理屬清真(Halal)料理，不吃豬肉，大多以海鮮、牛肉與雞肉為主。豬肉製品及酒類屬非清真(Non-Halal)料理，僅在非清真餐館販售(酒類須有特殊執照)，或在超級市場內購得，但僅陳列於超市內之特定區域，亦須與其他商品分開結帳。

3. 馬來西亞自來水水質良好，但不建議直接生飲，需經煮沸，最好只喝瓶裝礦泉水或開水。
4. 團體餐食除中式餐廳有附茶水外，西式團餐多不含酒精性飲料或礦泉水，如需點用請自行付費。
5. 由於國外飲食及生活環境與台灣習慣大不同，個人內服藥品(如：感冒藥、暈車和暈船藥、腸胃藥)或醫療用藥等，敬請自行攜帶。
6. 建議攜帶餅乾、零食、豆干、糖果等食物，於車程或登頂路途中，增加行動糧止飢。(※素食者可自行準備一些比較常吃的食物。)

(四)、衣

1. 東馬沙巴州屬熱帶氣候，四季如夏，平均氣溫約攝氏 23 至 31 度，11 月至 2 月降雨量較多，平時偶爾有小雨，請攜帶輕便雨衣和雨具；在戶外活動可多利用帽子、陽傘、防曬乳液、太陽眼鏡等防曬用品，並注意防曬及水分補充。
2. 神山公園總部海拔 **1,563 公尺**，氣溫攝氏 10~24 度，當到達海拔 **3,272 公尺** 的拉班拉塔山屋(Laban Rata Resthouse)時，氣溫會下降到攝氏 6~14 度；神山山頂海拔 **4,095.2 公尺**，夜間甚至會接近 0 度，請務必攜帶保暖外套。
3. 前往東馬沙巴州市區觀光，服裝盡量以輕鬆舒適為宜，建議多帶一件外套以防室內外溫差(室外熱，室內冷)，並可在搭乘飛機時或進入室內及遊覽巴士上使用。
4. 東馬沙巴(州)當地五星級飯店有附設游泳池，如想使用設施，請自行攜帶泳衣褲、泳帽、泳鏡入池。(※備註：游泳池使用時間請依飯店開放時間為主。)
5. 前往東馬沙巴(州)神山登頂，建議穿著防滑、好走、抓地力強的運動鞋或登山鞋，保護足部健康與安全。
6. 以下為馬來西亞沙巴(州)平均溫度和降雨量參考一覽表，敬請於出發前，上網查詢最新氣溫動態。

【馬來西亞沙巴(州)氣溫表】

沙巴(州)	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均最高氣溫 (攝氏)	30	30	31	32	31	31	31	31	31	31	31	30
平均最低氣溫 (攝氏)	23	23	23	24	24	24	24	24	24	23	23	23
平均降雨量 (毫米)	129	64	61	112	226	291	255	260	285	336	298	230
降雨日數*	10	7	6	8	13	13	13	13	15	16	16	13

(五)、住

1.基於提倡環境保護以及個人衛生習慣，一次性用品如拖鞋、牙膏、牙刷、刮鬍刀等，請貴賓自行攜帶，並盡量重複使用。

2.旅館內的電視如有付費頻道，請小心使用選台器！

3.多數房間內備有吹風機，如果在浴室內看不到，請打開房間內梳妝台的抽屜看看，通常會擺放在這兩處。

4.【飯店住房規定】：

關於飯店房間安排，將依照住宿名單來安排房間，並盡量員安排同層樓；若逢客滿等其他因素，則請貴賓多加體諒包涵。飯店規定

◆到達飯店大廳等待分配房號、鑰匙時，請保持安靜。

◆房間安排多以兩人一室，二張單人床為主，外出時請交代清楚並將鑰匙歸還櫃台，以便同房者使用。

◆請勿在飯店內或房間外之走廊大聲喧嘩，或衣衫不整隨意走動。

◆退房時，請將私人電話費、飲料費至櫃台結清。

◆離開旅館逛街請攜帶旅館名片，以備迷路時使用。

5.【飯店內注意事項】：

◆基於安全之理由，每天睡覺前，務必將房門上的鐵鏈扣上或上鎖。

◆如遇火警，切勿搭乘電梯，而應往 EXIT 出口的地方移動或做其他應變措施。

◆團體離開前，請至櫃台結清個人帳款，如電話、洗衣、付費電視、冰箱內飲料等費用。

◆旅館房間以兩人合宿一室原則，如要住單人房，成本增加需補付差額，差額數目視住宿旅館等級而定。

◆為安全起見，金錢及貴重物品最好寄存在旅館保險箱內，請勿置於房間內或大行李中，若有遺失，旅館不負賠償之責。

◆國外飯店游泳池，大部份無救生員，請勿單獨前往游泳，敬請注意自身安全！

◆行李送達後，請酌情付與服務生小費。

◆衣物請勿懸掛於窗前，以保雅觀；洗澡請在浴缸內，並拉上浴簾以防積水。

◆房門多為自動鎖，請隨身攜帶房卡、房門鑰匙。

◆寄信時，除中文地址外，末端須加上 Taiwan R.O.C. 字樣。

◆房間內電視多附有閉路電視裝置，一般由附於電視上的小方盒操控，盒面上一邊「FREE」按鍵為一般電視節目，一邊「PAY」按鍵則是收費的影帶播送。

◆飯店的走廊或是餐廳廁所，有些會有環保省電的感應亮燈裝置，敬請知悉。

(六)、行

1.搭乘旅遊巴士時，司機後方左右兩排的座位，請保留給導遊或領隊，以便車上講解或與司機溝通，為 La new · Lamigo 貴賓們隨時提供最迅速的服務。

2. 遊覽巴士前方的座位，儘量留給年紀較長的長輩，或是體恤身體不適或生病、暈車者；其餘之旅客，請每天自行調整座位先後順序，以示團體公平。
3. 遊覽車前面的車窗貼有【Lamigo/那米哥國際旅行社】車頭牌，同時也請注意車子公司名稱、顏色、車號，以免找不到車子；約定集合上車時間，請務必準時集合不要遲到，以免影響後續的旅遊行程。
4. 如遇行車時間較長時，建議準備一些零食、點心、乾糧、餅乾、飲料等個人平常喜歡的食物，可打發消遣搭車的空檔時光。
5. 車上嚴禁吸煙，並請保持車內整潔，勿隨意亂丟果皮紙屑，造成車內環境髒亂。
6. 若以往搭車會有暈車現象的旅客，請務必自行攜帶暈車藥，請恕旅行社因依照觀光局法令規定，無法提供口服或內用藥品給團員。
7. 下車參觀時，請勿將護照及金錢置於車內，切記在公共場合財不露白，購物時也勿當眾取出整疊鈔票，並將重要證件分開存放。
8. 在旅途中請注意證件、錢財的保管及自身的安全；為防止發生突發狀況，建議事先將各種證件影印一份，或手機拍照存檔。
9. 敬請配戴 La new · Lamigo 旅行社團員胸章，萬一在行程中與團體失散，請於原地或依當初導遊暨領隊所約定之地點等候，以便導遊暨領隊回頭找尋。(※請隨身攜帶標示聯絡電話的行程表或旅遊手冊，以便與導遊或領隊保持聯繫。)
10. 活動期間若有私人因素需離隊者，請先向導遊及旅行社領隊報備說明。
11. 各機場旅客服務中心聯絡電話：
桃園國際機場第一航廈：(03)398-2194 第二航廈：(03)398-3341
台北松山機場國際線服務台：(02)8770-3430、台中國際機場：(04)2615-5000
高雄國際航空站(小港機場)：(07)805-7631
12. 緊急救助電話隨身攜帶，尤其是信用卡服務專線。
13. 回國及入關前須知：
 - ◆ 檢查行李是否完整無損。
 - ◆ 聯絡家屬，通知飛機抵達接機時間。
 - ◆ 換穿適宜台灣氣溫之衣服。

(七)、其他注意事項

【應備用品】

1. 個人用品：如盥洗用具、牙刷、毛巾、室內拖鞋、女性個人用品、護唇膏、刮鬍刀、摺傘或雨衣、遮陽帽(或保暖帽)、防曬油、太陽眼鏡、保暖手套、面紙及濕紙巾、水果刀【愛吃水果可準備，登機時請放置於大行李，不能放隨身行李】、保溫水壺、防蚊液、防蚊貼。
2. 醫療用品：如感冒藥、胃腸藥、止瀉藥、止痛藥、暈車藥、OK 繃、優碘藥水、眼藥水、面速力達母、綠油精等可依個人需要準備。

- ◆**慢性疾病者**請準備足夠旅遊天數之所須用藥，若需攜帶大量處方藥物或其他管制性藥物時，請務必於出發之前，請醫院的主治醫師開立【英文診斷書正本】或是【英文慢性病連續處方箋】，以便入境海關時查詢或抽查時之備用。
- ◆**如有高血壓和糖尿病等貴賓旅客**，請準備充足的個人慢性病常用藥。若糖尿病患者需攜帶胰島素及針劑頭搭機時，請備妥醫師診斷書正本以及旅程中所需之藥品和針頭數量，於通過海關安檢線時，向安全檢查人員申報即可。
(※乘坐飛機時胰島素務必隨身攜帶，不可託運。因為高空飛行時，託運行李艙內的溫度與客艙溫度差別很大，可能導致胰島素失效。)
- 3.為倡導環保意識，珍惜熱帶雨林，建議您務必攜帶個人用之保溫瓶或水壺，每日補充飲用水，並減少塑膠保特瓶的使用，愛護我們僅有的地球生態。



↑ 出外旅遊必備的保溫瓶或保溫壺，以上圖片僅供參考

- 4.保濕用品：因應個人體質差異，有些人會有流鼻血、嘴唇乾裂或皮膚搔癢的症狀，建議可攜帶鼻腔外用軟膏、凡士林、潤喉片、護唇膏、護膚乳液、精油、保濕用品，以舒緩鼻喉不適，避免皮膚乾燥龜裂。
- 5.防曬用品：強烈的陽光和紫外線會傷害您的眼睛及皮膚，應準備遮陽帽、太陽眼鏡、防曬乳。
- 6.相機/數位相機—確認電池、充電器、記憶卡(國外購買比台灣昂貴許多)，建議您多帶，並多拍攝一些得意照片，作為人生一輩子珍貴難忘的回憶。
- 7.視個人需求攜帶：隨身聽、音樂 CD 光碟、MP3、登山杖、望遠鏡或指南針、U 型頸枕（於搭乘巴士、坐飛機等長途旅行時，方便睡眠和休息使用。）

【貨幣】

- 1.馬來西亞的貨幣單位為「令吉」(Ringgit Malaysia)，簡寫「RM」，紙鈔面額有 RM1、RM5、RM10、RM20、RM50、RM100，硬幣面額有 1 Sen、5 Sen、10 Sen、20 Sen、50 Sen、1 Ringgit (= 100 Sen)。1 元馬幣約等於新台幣 7~8 元。
- 2.信用卡：馬來西亞較具規模的商店、超市或旅館普遍接受國際信用卡，不過需再加上 1.5% 的手續費，建議可以先了解信用卡優惠與新台幣匯率，自行斟酌選擇使用。

【結匯】

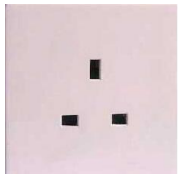
- 1.因馬幣屬於不太流通的貨幣，在台灣僅有台灣銀行和兆豐銀行有現鈔，若在台灣換匯，建議直接用台幣兌換馬幣。
- 2.若到馬來西亞市區前需要先使用錢，建議可以先在機場換匯，但是匯率通常會較高一些。

【馬來西亞沙巴(州)營業時間】

- ◆銀行：週一至週五 9:30AM~4:00PM，週六 9:30AM~11:30AM
- ◆百貨公司/超市：週一至週日 10:00AM~10:00PM
- ◆商店：週一至週日 9:30AM~7:00PM

【電壓】

馬來西亞沙巴(州)的電壓是 220-240 伏特，使用三孔扁形插座，需自備轉接插頭。一般 3C 商品的充電器大多可支援電壓 110 伏特至 240 伏特，能自動變壓，不用另外買變壓器，但請再次確認再行使用。



【打電話】

從馬來西亞沙巴(州)打電話回台灣，大致方便，不論投幣、酒店房間內的電話，均可直撥回台灣；或是購買電話卡使用，都很方便，方法大致有幾種：

- ◎**免費網路電話**：在沙巴(州)亞庇很多地方都有免費的 WiFi，只要手機或電腦能上網，即可開啟通話軟體撥打電話，最常見的軟體有 Skype、Line、Whatsapp、Wechat、Viber 等，只要對方也有帳號，即可免費通話。
- ◎**國際電話卡**：可於台灣事先購買，方便於國外打回台灣，但開始使用後通常有效期只有 6 個月。
- ◎**購買當地電話 SIM 卡**：沙巴 DIGI 網路 SIM 卡是沙巴旅遊最多人推薦使用的網路卡，容量很足夠用，入境後就能看見服務櫃台，不同時期可能有不同容量的促銷方案，可依自己的使用方式來選擇。
- ◎**使用手機漫遊**：旅客亦可選擇使用台灣電信業者的原機原號國際數據漫遊方式，每分鐘費用約台幣 70~120 元不等，打電話或接電話都需以國際漫遊費計價，敬請注意！

	國際冠碼	國碼	區域號碼	用戶電話
馬來西亞沙巴(州) →台灣	00	886	區碼去(0) 【例如】台北撥 2 【例如】行動電話去 0	電話號碼
台灣→ 馬來西亞沙巴(州)	002	60	城市區碼去(0) 【例如】沙巴(州)亞庇撥 88	電話號碼

【風俗】

- 1.握手及拿食物應用右手，因為印度教認為左手是不潔淨的。
- 2.進入寺廟需脫鞋，且不要將手臂及腿露出，應著長褲及長裙等整齊的服裝。
- 3.不可隨意摸人的頭，也不可用食指指人。
- 4.在回教徒面前禁止飲酒，並禁食豬肉製品。
- 5.進入回教清真寺參觀拍照前請先取得管理人員允許。
- 6.入內前先脫鞋，具規模的清真寺，會為前來參觀的女性遊客，準備頭巾及長袍讓訪客借用穿戴。
- 7.飯店內，在天花板或是抽屜內，通常會有一個箭頭的指標，那是方便回教徒朝拜時，面向西方聖城的標記，不是逃生指示牌。
- 8.廁所內馬桶旁會有一根水管，是如廁後方便清洗的設備，非洗手用途。

【駐馬來西亞臺北經濟文化辦事處/Taipei Economic and Cultural Office in Malaysia】

地址: Level 7, Menara Yayasan Tun Razak, 200, Jalan Bukit Bintang, 55100 Kuala Lumpur, Malaysia

◆辦公時間：週一至週五，上午 09:00-12:30; 下午 13:30-17:30

◆電話: 境外撥打：60-3-21614439、境內撥打：03-21614439

◆傳真: 境外撥打：60-3-21617478、境內撥打：03-21617478

※急難救助※

急難救助電話專供緊急求助之用(如車禍、搶劫、有關生命安危緊急情況等)，非急難重大事件，請勿撥打；一般護照、簽證等事項，請於上班時間以辦公室電話查詢。

緊急電話：境外撥打：60-193812616、境內撥打：0193812616

(八)、**旅遊安全需知**

為了您在本次旅遊途中本身的安全，我們特別列舉以下注意事項，敬請密切配合，這也是我們盡到告知的責任，同時也是保障您的權益。

- 1.上、下遊覽車或遊覽觀光區時，慎防搶劫或扒手，錢財或護照等貴重物品務必慎重保管。離開飯店或遊覽車時，請仔細檢查隨身物品以免遺失。
- 2.東南亞地區保險法規明定，旅遊團體所使用的遊覽車對車內的旅客（依團體名單）人身保有意外險，但對旅客所存放的行李或私人物件，不附遺失或損壞之賠償。
- 3.在住宿的旅店中，若旅客離開房間，對置放於房內之行李或物品亦不附帶保管的責任，若有貴重物品可存放飯店保險箱，如隨身攜帶，切勿離手。
- 4.住宿飯店請隨時加扣安全鎖，並勿將衣物披在燈上或在床上抽煙，聽到警報器

時，請由緊急出口迅速離開。

5. 觀光旅遊時，請配合團體活動，並確守集合時間、地點；若需單獨離隊，請徵詢領隊同意，以免發生意外。
6. 夜間或自由活動時間自行外出，請告知領隊或團友，並應特別注意安全。
7. 遵守領隊所宣佈的觀光區、餐廳、飯店、遊樂設施等各種場所的注意事項。
8. 旅客於離島或海邊或飯店泳池參加水上活動時，請注意自身健康及安全。
9. 搭乘船隻，請務必穿著救生衣；搭乘快艇請扶緊坐穩，勿任意移動。
10. 海邊戲水，請勿超越安全警戒線。
11. 活動內容若具有刺激性，身體狀況不佳者，請勿參加。
12. 參加浮潛時，請務必穿著救生衣，接受浮潛老師之講解，並於岸邊練習使用呼吸面具方得下水，並不可超越安全區域活動。
13. 請注意依財政部核定「旅行平安保險保單基本條款」第 11 條：被保險人從事潛水、滑水、滑雪、跳傘、馬術、自由車競賽等活動，發生死亡或傷殘不理賠。

(九)、馬來西亞沙巴(州)出入境/海關規定

1. 入境及停留須知：

- ◆ 馬來西亞移民局自 2011/6/1 起為加強入境安全管理，於海、陸、空入境點全面實施指紋掃描之新安檢措施，外國人入境馬國除須出示護照接受檢查外，並需掃描雙手食指指紋接受檢查後方可入境。
- ◆ 國人入境馬國時，通過移民局關卡後，應立即檢視護照內有無蓋有馬國移民局之入境章戳，倘有漏蓋，務必立刻返回該移民局關卡要求補蓋入境章戳。尤其由亞庇 (Kota Kinabalu) 機場入境馬國者，須特別注意，因該等機場國內線與國際線關卡混亂，國人倘一時不察極易由國內線關卡入境而漏蓋入境章戳。
- ◆ 國人倘已離開機場方發覺護照內未蓋有馬國移民局之入境章戳，且未及立刻返回該移民局關卡要求補蓋入境章戳時，切勿於日後直接赴機場或港口試圖出境，因為可能在機場或港口被馬國移民局逕行拘留調查。確切作法為備妥入境文件 (如機票票根) 先行赴當地之馬國移民局 (謹註：該局非位在機場或港口，且僅於一般辦公時間受理，星期例假日不受理) 辦理特別准證 (Special Pass) 並繳交罰金馬幣 100 令吉後，方得赴機場或港口順利出境馬國。
- ◆ 國人申請之馬國簽證，倘為貼紙形式者，國人可於該簽證之有效期間 (一般為 60 天) 內多次入境馬國，入境停留期限 (一般為 60 天) 自入境馬國當日起算。倘馬國簽證為蓋印形式者，則須特別注意，雖於該簽證之有效期間內可多次入境馬國，惟入境停留期限不得超過簽證之有效期間。
- ◆ 國人作廢後舊護照之有效馬國簽證，不可與新護照合用。國人提前換發護照後，並以新護照重新申請馬國簽證後方得入境。

- ◆國人入境馬國通過移民局關卡後，應立即檢視護照內馬國移民局之入境章戳有無訛誤，如持有 60 天停留期限之停留簽證，宜主動提示移民官，以免誤蓋為停留期限 30 天之免簽證入境章戳。
- ◆馬來西亞為單一國籍制國家，不承認雙重國籍，使用 2 本不同國家護照入境馬國，倘移民官員察覺，有可能遭致拒絕入境。

2.可免稅攜帶物品：

- ◆紅酒、烈酒或啤酒：不超過 1 公升。
- ◆菸草：不超過 225 公克(相當 200 支香菸)。
- ◆服裝：至多 3 件。
- ◆新鞋：不超過 1 雙。
- ◆可攜帶或電池操作之個人護理衛生電器：不超過 1 件。
- ◆烹調過之食品：總價值不超過馬幣 75 令吉。
- ◆其他包括禮物及紀念品之物品(惟排除酒精飲料、烈酒、輪胎、內胎、菸草、香菸及汽車等)：總價值不超過馬幣 400 令吉(但購買自蘭卡威、刁曼島及納閩之物品，總價值得不超過馬幣 500 令吉)。
- ◆其他物品攜帶入境須付 30%固定稅率之關稅(惟酒精飲料、烈酒、輪胎、內胎、菸草、香菸及汽車等之關稅稅率依據當時馬國海關法令而定)。

3.管制與危禁物品：

攜帶毒品最高可處死刑。禁止自以色列進口物品、無醫師處方之藥物或禁藥、武器、色情書刊；或印有可蘭經文之布料或衣物。

4.入出境攜帶貨幣限制：

每位旅客出入境攜帶馬幣最高金額以相當美金 10,000 元為限，外幣則可自由攜出入，出入境攜帶外幣低於美金 10,000 元等值時，不必申報。出入境若攜帶超過相當美金 10,000 元之現鈔、硬幣、銀行匯票、支票及旅行支票等，應向馬國海關填寫「Customs Form .22」表申報；若未依前述規定申報或未誠實申報者，將被處馬幣一百萬元以下罰金或併科一年以下有期徒刑。

5.衛生防疫：

- ◆凡年滿 1 歲以上來自黃熱病疫區之旅客須持有預防注射證明；曾經被列為疫區之國家或地區，馬國即視為疫區。

(十)、旅客攜帶動植物及其產品入境台灣檢疫須知

1. 台灣政府規定自 2008 年 10 月 01 日起，不得自海外攜帶新鮮水果入境，若違反規定除水果被沒收外將處 3 萬至 5 萬元罰款。
2. 哪些東西不能帶？為了您通關順利，請勿攜帶動植物及其產品禁止旅客攜帶的動物及其產品：
 - ◆活動物：犬、貓、兔、禽鳥、鼠等。
 - ◆動物產品：生鮮、冷凍、冷藏肉類及其製品(如香腸、肉乾、貢丸、餛飩、烤鴨等)、含肉加工品(速食麵、雞湯、含肉晶粉等)、蛋品、鹿茸、血清等生物樣材等，包含已煮熟、乾燥、加工、真空包裝處理之產品。
 - ◆新鮮水果、土壤、附著土壤或有害活生物之植物。活昆蟲或有害生物。自疫區轉運之植物及植物產品。
3. 自 2008 年 10 月 1 日起，入境旅客攜帶動植物或其產品，如未主動向關稅局申報或未向本局申請檢疫而被查獲者，除處新臺幣 3,000 元以上罰鍰外，如有違規情節重大者並將移送法辦。
4. 下機至出關途中請旅客主動將動植物產品丟入農畜產品棄置箱，配合檢疫偵測犬隊執行行李檢查。
5. 旅客檢疫相關規定，可參考網頁【[行政院農業委員會動植物防疫檢疫局](#)】之「[入境旅客檢疫注意事項](#)」專區。
6. 為防範非洲豬瘟，保護臺灣豬隻健康，旅客違規攜帶肉製品，包括飛機餐、含肉泡麵、罐頭等，須向防檢局申報檢疫，如未附輸出國動物檢疫證明書或經防檢局檢疫不合格者，不得輸入。違規旅客自疫區攜帶豬肉品入境將罰台幣 20 萬元以上，若無法於第一時間繳清，當場即拒絕其入境，切莫心存僥倖！！

(十一)、退稅規定

1. 消費金額達 300 馬幣以上，就可以申辦退 6% 消費稅。
2. 記得要索取含稅發票或是收據正本，跟商家拿取退稅單並填妥才可以退稅。
3. 退稅的地點在亞庇機場三樓，記得隨身帶著要退稅的商品，海關可能會抽查，且會被收 15% 的退稅金額當手續費。消費稅退款方式將會以現金支付(如未超過馬幣 300 元)、退款至信用卡帳戶或以銀行支票辦理。
 - ◆可申請退稅物品：衣服、3C 產品等
 - ◆不列入退稅項目產品：菸草、酒精產品等

【出國攜帶物品參考一覽表】

	品名	打勾	說明		品名	打勾	說明
貴重物品	護照		影印資料頁或拍照備份，以備不時之需。	應	萬能刀		用於開罐開瓶。
	機票、簽證		若為團體旅行交給領隊保管。		電鬚刀		乾電池式最方便。
	旅行支票		先簽好上一段之簽名，以防遺失。		行動電源		手機充電使用，請置於隨身行李。
	現金、外幣		分開放於身上。		常備藥		感冒藥、胃腸藥、鎮痛劑、綠油精等。
	照片 2~4 張		萬一護照遺失時，可申請重新補發，攜帶備用。		吹風機		不要忘了變壓器
	信用卡		確認國外是否通行。		指甲刀		以防需要。
必需品	便條紙、筆		便條紙以可撕開型的較為方便。	付	生理用品		以備不時之用。
	毛巾		普通型的一條即可。		哨子		必備的求救工具。
	洗臉用具		以備在飛機上或飯店內使用。	需	塑膠袋		一般商店使用的手提式最為實用。
	化妝品		裝於不易打破之盒子內最宜。		裁縫用具		針、線、扣子等，以輕便型最為實用。
	睡衣、短褲		飯店內沒有提供時可以使用。		游泳衣、褲		若飯店有泳池設施的話，可視情況準備。
	紙巾、手帕		攜帶型的最方便。		防曬乳液		保護肌膚，避免曬傷。
	拖鞋、涼鞋		方便舒適為宜。		太陽眼鏡		對於眼睛怕陽光的人，雪地必備。
	帽子		夏天防曬、冬天保暖。		保溫水壺或水杯		口渴時，可用來裝冷熱開水來飲用。
	雨傘、雨衣		以折傘或輕便雨衣為宜。		變壓器		東馬沙巴(州)電壓 220-240 伏特。
	照相機		帶自己操作習慣之相機，新相機請備說明書。底片或數位卡多帶。		萬用插頭		東馬沙巴(州)使用三孔扁形插座，需自備轉接插頭。
			要				

◎提醒您：以上參考表，可選擇您本身所需要之用品進行攜帶。

◎為搭機安全之考量，機場安檢要求隨身行李不可攜帶刀剪類，請將其放置於託運行李中以免被沒收。

敬祝 旅途愉快！共創美好回憶～

歡迎掃描加入

那米哥旅行社 LINE 官方帳號：@lamigo25015288

FB 臉書粉絲團：https://www.facebook.com/lamigotravel

更多旅遊資訊 • 好康優惠 • 隨時報您知！



◎好康！FB 分享貼文送實用小禮

凡於您個人 FB 臉書或 IG，分享海外健走旅遊心得(貼文需含 1 張照片+跟著那米哥去健行)，截圖回傳至 service.lamigo@mail.lamigo.com.tw，即能獲得精美小禮《那米哥實用旅行組》贈品。

▼貼文範例 1



▼貼文範例 2

