

探秘大自然

# 马来西亚



吉打州兰卡威县幕穴

Malaysia  
Truly Asia





# 目录

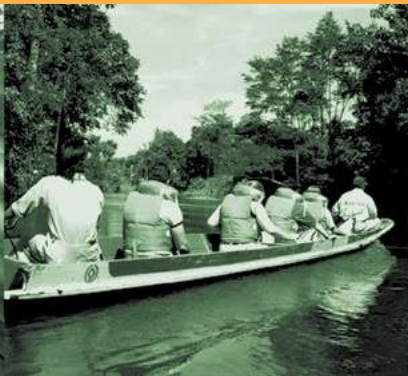
马来西亚地图	4
简介	6
丛林探险	11
登山	19
攀岩	23
洞穴探险	27
河山遨游	33







白浪漂流	37
山地骑行	41
观鸟	45
常用电话	50
马来西亚一览	53
马来西亚旅游局办事处	54





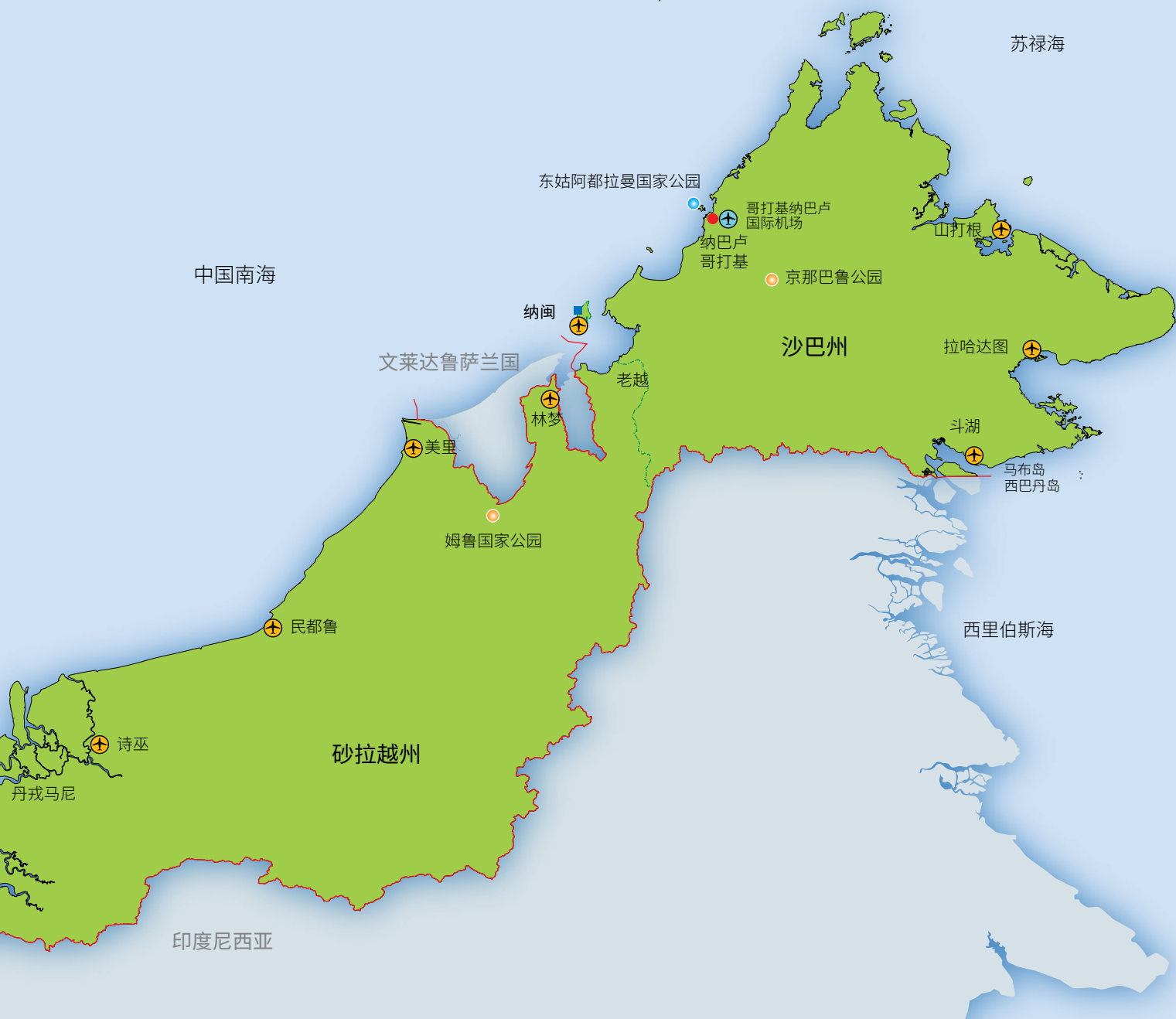
图例		术语表
■ 首都	✈ 国际机场	Pulau—岛
■ 联邦直辖区	✈ 国内机场	Gunung—山
● 州首府	🌊 海洋公园	
--- 州边界	🌳 高原度假村	
— 国际边界	🏞 国家公园	

\*地图未按比例绘制





# 马来西亚

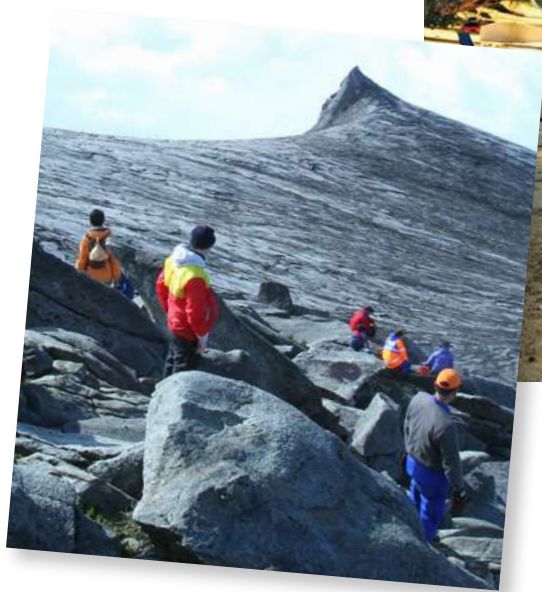




探险者与自然爱好者的  
天堂







自古以来,马来西亚海岸就是冒险者和探险者的寻宝之地,他们沉醉于丰富多彩的自然财富,受到当地居民的热情款待。

如今,马来西亚全球闻名,成为各种自然活动和生态旅游的首选。在这里,你可以尽情享受,挑战在形态各异的山区攀岩或穿越丛林徒步旅行,在波光粼粼的河流中漂流,在平静无波的海域中潜水,或在色彩斑斓的天空中滑翔。





马来西亚的国土面积为329,758平方公里,其中有一半以上被热带雨林覆盖,蕴藏着大量独特的受保护动植物,令人眼花缭乱。这里是一座宝藏,探险者可以探索京那巴鲁山独有的珍稀动植物群、姆鲁山洞群等奇妙的地质构造,甚至世界上最古老的热带雨林大汉山国家公园,其估计有1.3亿年的历史。





为了满足探险者和自然爱好者的追求,马来西亚提供了丰富多彩的活动体验。无论是业余爱好者和普通家庭,还是重度爱好者和专业人士,所有年龄段的各个群体都能选择自己喜欢的活动。







马来西亚作为国际自然竞赛的举办地，日益受到大众欢迎，甚至以国际冒险为主题的真人秀或电影也能在马来西亚找到完美的拍摄地点。

追求刺激、探秘自然，都在马来西亚热带王国。来尽情享受吧。







# 丛林探险

## 丛林发现

马来西亚热带雨林美丽富饶，拥有壮丽的景色、苍翠起伏的山峦和丰富多彩的热带景观，为探险者徒步旅行和野外露营提供了无限可能。星罗棋布的国家公园和野生动物保护区更是与大自然交流、探秘大自然的绝妙场所。

从大汉山国家公园的原始热带雨林到丹浓谷和基纳巴唐岸泛滥平原的野生动物保护区，都是保存完好的亚洲环境，为自然爱好者提供了丰富的体验。

业余爱好者可以尝试马来西亚市中心附近的休闲森林，这些森林大多容易探索，而经验丰富的探险者可以挑战为期一周的登山之旅，比如攀登马来半岛最高峰大汉山。





若是没有经验的游客，必须跟随一位训练有素的当地导游，不仅能确保安全，还能了解生态系统中各种各样令人惊叹的珍稀动植物。热带雨林植被茂密，郁郁葱葱，为丛林居民提供了伪装。识破这些伪装则需要耐心和训练有素的眼睛。

## 环境多样性

红树林沼泽地、宽阔的河漫滩、龙脑香林和高山丘陵可能相距不远，但环境各异。每一处都拥有独特的生态系统和野生动物。

红树林沼泽地是抵御海岸侵蚀的重要缓冲区，也是众多鱼类和水生物种的保护繁殖区和苗圃。马来西亚半岛西海岸

的大部分地区以及沙巴州和砂拉越州都有红树林带。为了游客的安全和便利，瓜拉雪兰莪自然公园等地设有栈道。

龙脑香林是最常见的雨林类型。它是自然界最复杂的生态系统之一，是数千种植物的栖息地，从微小的地衣到奇异的棕榈树、蕨类植物和藤蔓植物，以及高达50米的参天大树。在丛林的生命循环中，每种植物都有自己的角色。

在山坡丘陵之上，便是山地森林环境，凉爽宜人，景色壮观，令人在徒步旅行之后心生满足。



丛林徒步旅行可能需要一个小时或更长时间,如果选择露营,则想待多久就待多久。马来西亚半岛徒步旅行的最佳时期是三月至九月的“旱季”,此时降雨量较少。在沙巴州,“雨季”是从十月到二月,砂拉越州则是从十一月到二月。

在许多地区,丛林徒步旅行可以与其他有趣的活动相结合,如河流探险。





## 自然和热带雨林探险地点

• 玻璃市州州立公园	玻璃市州	山地雨林和石灰岩顶峰
• 特鲁克巴港	槟城州	低地雨林
• 直落卓坤山	槟城州	低地雨林
• 日莱峰	吉打州	高地雨林
• 柏隆皇家公园	霹雳州	混合龙脑香林
• 瓜拉雪兰莪自然公园	雪兰莪州	红树林
• 邓普勒公园	雪兰莪州	山林
• 马来西亚森林研究所	雪兰莪州	低地森林
• 哥打白沙罗森林	雪兰莪州	低地森林
• 甘清休闲森林公园	雪兰莪州	低地森林和瀑布
• 双溪杜亚森林	雪兰莪州	低地森林和瀑布
• 咖啡山森林保护公园	吉隆坡	森林保护区
• 乌鲁文都森林公园	森美兰州	低地龙脑香林
• 双溪门雅拉教育生态旅游中心	森美兰州	低地龙脑香林
• 简塘尾州立公园	森美兰州	高地龙脑香林和竹林
• 空中之旅	马六甲州	低地森林
• 金山	柔佛州	高地雨林
• 兴楼云冰国家公园 (Peta/Selai)	柔佛州	瀑布/自然
• 丹绒比艾柔佛国家公园	柔佛州	红树林
• 龟咯岛柔佛国家公园	柔佛州	红树林
• 云冰州立公园	彭亨州	低地雨林/州立公园
• 金马伦高原	彭亨州	高地和山地雨林
• 瓜拉大汉国家公园	彭亨州	低地和丘陵雨林
• 乐涝河国家公园	彭亨州	低地和丘陵雨林
• 珍妮湖	彭亨州	淡水沼泽林
• 比拉湖	彭亨州	淡水沼泽林
• 云顶高原	彭亨州	高地雨林
• 福隆港	彭亨州	高地雨林
• 而连突武吉勿洛红树林	彭亨州	低地和丘陵雨林
• 而连突武吉巴劳	彭亨州	低地和丘陵雨林
• 珍德拜乌鲁坦皮瀑布	彭亨州	瀑布/自然
• 双溪林明彩虹瀑布	彭亨州	瀑布/自然
• 肯逸湖	登嘉楼州	淡水沼泽林
• 伯伦本山	登嘉楼州	高地和山林
• 德布山	登嘉楼州	高地和山林
• 七重天瀑布	登嘉楼州	瀑布/自然





• 伯拉丹瀑布	登嘉楼州	瀑布/自然
• 特巴卡瀑布	登嘉楼州	瀑布/自然
• 士兆湿地	登嘉楼州	自然/州立公园
• 大汉山国家公园丹绒蒙冬	登嘉楼州	淡水沼泽森林
• 遮墨隆森林保护区	登嘉楼州	瀑布/自然
• 公主湖休闲公园	登嘉楼州	淡水
• 爱梦得森林保护区	登嘉楼州	雨林
• 瓜拉郭国家公园	吉兰丹州	低地雨林
• 士顿山	吉兰丹州	高地森林和瀑布
• 巴哥国家公园	砂拉越州	红树林和混合林
• 兰卑尔山国家公园	砂拉越州	低地雨林
• 姆鲁国家公园	砂拉越州	高地雨林和石灰岩顶峰
• 尼亚国家公园	砂拉越州	低地雨林
• 丹浓谷	沙巴州	低地雨林
• 德拉马格森林保护区	沙巴州	低地雨林
• 斗湖山国家公园	沙巴州	低地雨林
• 京那巴鲁公园	沙巴州	高地和山林
• 基纳巴唐岸泛滥平原	沙巴州	淡水沼泽森林
• 克拉克山脉国家公园	沙巴州	高地和山林
• 马廖盆地	沙巴州	低地雨林





### 雨林探险小贴士

1. 提前了解路线和周围环境,确保有足够的天黑前走完整个路线。请勿偏离路线去追赶动物。
2. 对徒步旅行所需的体能水平进行良好的判断,并了解自己的身体极限。
3. 切记要通知公园官员,或让别人知道你当天的计划和目的地,尤其是你想要独自徒步旅行。
4. 多喝水,带一些食用方法简单的零食,以保持能量水平。除非在当地导游的带领下徒步旅行,否则不建议食用丛林水果或饮用任何水源的水。
5. 如遇高地,尽量沿着山脊徒步旅行,以避免穿越陡坡,节省体力,并享受凉爽的微风。
6. 尽量保持安静,以免吓到野生动物。在黎明时出发,能够有幸看到动物觅食并享受清晨温暖的阳光。
7. 穿薄而宽松的衣服,最好是棉质衣服,以保持舒适。
8. 穿长裤和长袖衬衫,盖住胳膊和腿,以抵御蚊子和多刺植物。
9. 穿水蛭袜或长袜,防止水蛭进入。
10. 选择结实的鞋,脚踝支撑适当,抓地力好。
11. 为突如其来的阵雨做好准备,随身携带一件雨披,能裹住身体和背包,以保持一切干燥。
12. 戴一顶宽边帽,有助于为徒步旅行者遮挡热带雨林的烈日。



### 雨林的宝藏和感官体验

马来西亚的原始热带雨林未经勘探,为勇敢的徒步旅行者提供了观察热带动植物的绝佳机会。在生态系统的竞争条件下,马来西亚的荒野孕育了多种多样的神奇动植物。其中有许多物种是外来的,十分稀有,甚至是特定地区的特有物种,受到当地保护。

柔佛州的兴楼云冰是罕见的低地和山地森林环境,拥有马来西亚数量最多的濒危动物。老虎和大象都是兴楼云冰的受保护物种。

一般来说,大多数热带雨林动物都很害羞,或善于伪装自己,以躲避捕食者或狩猎。“猎人藏身小寮”或隐匿高楼和树冠步道,如在大汉山国家公园,可以为寻找当地居民提供帮助。

请驻足片刻,观赏在马来西亚半岛的森林里飞舞的昆虫和蝴蝶,在沙巴州苏高和砂拉越州巴哥活跃的长鼻猴下垂的鼻子,倾听砂拉越州山谷里色彩斑斓的犀鸟拍打翅膀的声音,或者沙巴州丹农谷黎明时分回荡的长臂猿的叫声。

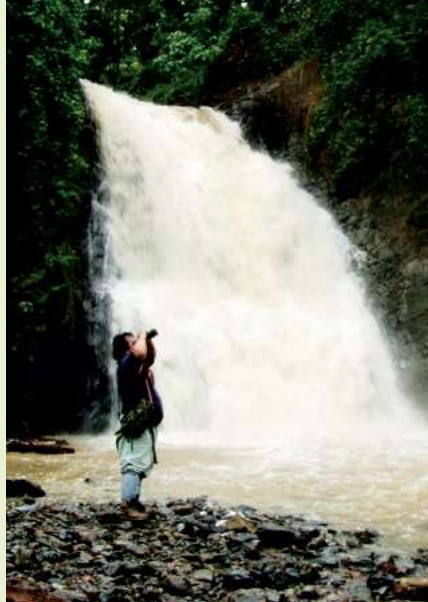


除了野生动物,你还可以看到各种自然地貌,包括清澈凉爽的河流和风光绮丽的瀑布,飞溅而下,令人惊叹。游览雨林,需要调动自身所有感官,才能发现其所有地貌和生物。

观察这些地貌和生物如何和谐共生,也是探险旅程的一部分。

## 露营

马来西亚的大多数国家公园都提供露营地。另外,还有许多适合露营的山地和海滩。在选择露营地时,一定要时刻注意天气状况。



### 马来西亚的其他露营地

#### 玻璃市州

- 暗窿

#### 吉打州

- 日莱峰
- 居林双溪西林雨林

#### 槟城州

- 直落巴亨国家公园

#### 霹靂州

- 哥木山公园
- 光棍山
- 东西亮山
- 金江瀑布
- 可卡布瀑布森林保护区
- 德宾丁宜瀑布森林保护区
- 金马仑瀑布森林保护区

#### 雪兰莪州

- 甘榜柏达瀑布
- 双溪申达瀑布
- 双溪杜亚森林保护区
- 邓普勒雨林公园
- 美当瀑布
- 马来西亚森林研究所
- 莎阿南国家植物园

#### 森美兰州

- 波德申海滩
- 公公山
- 乌鲁文都
- 柏柏尔露营地
- 巴图马洛伊森林保护区
- 克拉博伊国家公园

#### 马六甲州

- 梅拉卡植物园
- 武吉峇都利巴生态森林

#### 柔佛州

- 兴楼云冰国家公园 (Peta/Selai)
- 彼各半汤瀑布休闲森林

#### 彭亨州

- 肯浓森林公园
- 大汉山
- 十五阶山
- 刁曼海洋公园
- 珍拉汀湾
- 大卑士山
- 瓜拉大汉国家公园
- 金马伦高原丹那拉打新路河
- 连布克瀑布森林公园
- 班丹河森林公园
- 伯伦本瀑布森林公园
- 索姆森林公园
- 加隆瀑布森林公园

- 梅朗森林公园
- 迷失瀑布露营地
- 珍德拜

#### 登嘉楼州

- 热浪岛海洋公园
- 遮墨隆瀑布
- 德布山
- 肯依湖
- 幽灵瀑布
- 特巴卡瀑布
- 伯拉丹瀑布
- 伯伦本山遮墨隆瀑布幽灵小径
- 科拉姆瀑布爱德鲁生态公园
- 武吉马拉什滑翔伞和休闲公园
- La温泉
- Lasir瀑布
- 肯逸湖
- 斯里班迪棕榈屋

#### 吉兰丹州

- 士顿山
- 瓜拉郭国家公园

#### 砂拉越州

- 古晋国家公园

#### 沙巴州

- 九鲁谷
- 京那巴鲁山麓
- 哥打贝卢卡玛娅河



12月至2月是雨季或季风季节,大汉山国家公园沿河的一些露营地会暂停开放。务必首先与相关公园管理部门核实。

在彭亨州大汉山国家公园和肯浓森林公园、柔佛州兴楼云冰国家公园、砂拉越州姆鲁国家公园和兰卑尔山国家公园等主要丛林,低海拔地区通常都很潮湿,所以你选择的帐篷应通风良好。不建议使用带缝接防潮布的全封闭尼龙帐篷,因为帐篷内空气容易凝结。棉质帐篷吸水后会变重。

在吉打州日莱峰、霹靂州哥木山、彭亨州大卑士山和大汉山等高海拔地区,露营时应选择避风处,并在雷暴发生时避开较高的山峰。带铝杆和木桩的独立帐篷最适合山地露营。

在吉打州巴雅岛、森美兰州波德申港、登嘉楼州热浪岛、彭亨州刁曼岛和珍拉汀岛,以及沙巴州的东姑阿都拉曼国家公园等海岸公园或海滩,露营只需要准备基本装备。吊床或睡袋也可以。

尽管大多数国家公园和私人旅游设施都提供和出租露营装备,但最好带上基本的露营必需品。

记得查看由于生态或其他原因可能适用的限制条件。如果不确定,请联系公园管理部门。

## 露营小贴士

无论是在潮湿的热带雨林、阳光明媚的海滩还是在山顶露营,都需谨记一些简单的环保小贴士,以保护和保存马来西亚的露营地。

- 请勿为了露营而砍伐植被
- 切记选择一个干净的营地,没有杂物,远离腐烂的树木
- 热带雨林的夜晚可能会比预期的更凉爽,请带上防水夹克,既保暖又防雨
- 在雨季,请勿在河流或低洼地区附近露营
- 尽可能避免过度使用的热门露营区,并选择其他地点,以尽量减少对土壤的破坏
- 请携带可重复使用的塑料杯盘
- 离开时请将垃圾收集起来并带走,不要直接就地掩埋







# 登山

从低地的热带雨林到高海拔的山地植被，登山是发现马来西亚自然景观多样性和独特性的绝佳方式。沿途穿越的河流和飞流直下的瀑布亦增添了探险的乐趣。

从凉爽舒适的马来西亚半岛主山脉，到马来西亚婆罗洲更具挑战性的山峰，各个级别的登山者都能找到适合攀登的地点。无论是高是低，每一次攀登，你都会收获令人惊叹的景象和发现，从而开阔思维。

## 马来西亚半岛的山脉

马来西亚半岛有许多风景优美、人迹易至的高地以及陡峭的山脉。

对于初级登山者，在热门景点，如柔佛州传奇的金山、吉打州历史悠久的日莱峰或森美兰州的安溪山，有一些容易攀登的路线，标记清晰，只需几个小时乃至一天的时间就能完成。这些路线很容易找到，并不强制要求需要导游。



站在金马伦高原的伯伦本山和碧兰璋山,可以一览茶园和蔬菜种植园的美景,是那些喜欢徒步旅行的人的理想选择。后者海拔2032米,是马来西亚半岛公路可到达的最高点。

想要寻求刺激的旅客可以选择其他山峰,但需先穿越荒原,才能达到顶峰。大汉山国家公园的咖高山需要一天的攀登时间,但在到达山顶之前,你需要穿越湖泊、河流和丛林,沿途通过一两个洞穴,才能欣赏到三个州的全景。

若想更具挑战性,可以选择攀登半岛最高点大汉山。130公里的回程需要长达八天的时间,穿越热带雨林、湍急的河流和大汉山国家公园未受破坏的中心地带的山脊。因此,必须雇佣有经验的导游。

## 沙巴州和砂拉越州的山脉

马来西亚婆罗洲拥有世界上最独特的山地环境。

京那巴鲁山是东南亚最高峰之一,海拔4095.2米,位于沙巴州京那巴鲁公园的世界遗产保护区。通往罗氏峰的顶峰步道在陡峭的岩石路段有清晰的路径和绳索,所有徒步旅行者都可以找到。在攀登过程中,可以看到该地区特有的奇异植物,如项链兰花。

附近的特鲁斯马迪山更具挑战性,需要长达一周的时间,穿过苔藓丛生的森林、陡峭的山丘和雨水泛滥的河流。到达顶峰,你将有机会欣赏到京那巴鲁山最美的景色之一,并看到特鲁斯马迪山脊上特有的巨大而罕见的猪笼草。

其他多数山脉都可以在两天内到达顶峰,只要你身体健康,能够适应任何陡峭的地形。

在砂拉越州,山都望山是最受欢迎的山脉之一,可以一览古晋的壮观景色。佩恩瑞珊山难以攀登,需要雇佣向导,但如果垂直攀登1329米,则可以在一两天内到达山顶。

到达著名的姆鲁山砂岩顶峰,需要长达四天的上坡徒步旅行,穿过原始丛林、沼泽和大片彩色杜鹃花丛,等白云消散,就可以看到山谷对面阿比山的巨大石灰岩。







## 登山小贴士

虽然许多山脉，特别是位于国家公园的山脉，都有过夜露营设施，并提供一些租赁设备，但明智的做法是提前做好计划，查询预订、天气状况和其他最新信息。一些偏远或受保护地区甚至可能需要当局的特殊许可。

除非路线标记清楚，否则最好雇佣一名导游。除了引导你前往最好的露营地和休息点，当地导游还了解该地区的自然历史和民间传说，在计划有变和需要采取替代路线时，能够提供宝贵的意见。

如携带沉重背包，海拔越高，就会越累，因此最好尽力而行。不要携带过多的露营装备。作为一个粗略的指南，你的背包重量不应该超过你体重的四分之一，越轻越好，适合长途旅行。

## 服装和装备建议

- 舒适的长袖衬衫和长裤，可预防水蛭叮咬、擦伤和恶劣天气
- 一顶宽边帽，可抵御强烈的阳光和小雨
- 一件斗篷或雨披
- 一副手套和巴拉克拉法帽，有助于抵御山顶的寒风
- 一双宽大轻便的丛林靴，脚踝支撑良好，鞋底有深脊，以及两双袜子，以防止水泡

- 一个舒适的帆布背包，必须配有软垫肩带、腰带和内部框架
- 一张地图和一个指南针，用于丛林小径导航；在一些茂密的丛林树冠下，太阳可能看不清楚
- 一个口哨，用于吸引注意力和向他人发出信号
- 一个基本急救箱，用于治疗擦伤、昆虫叮咬和伤口
- 手电筒的备用电池；蜡烛和火柴



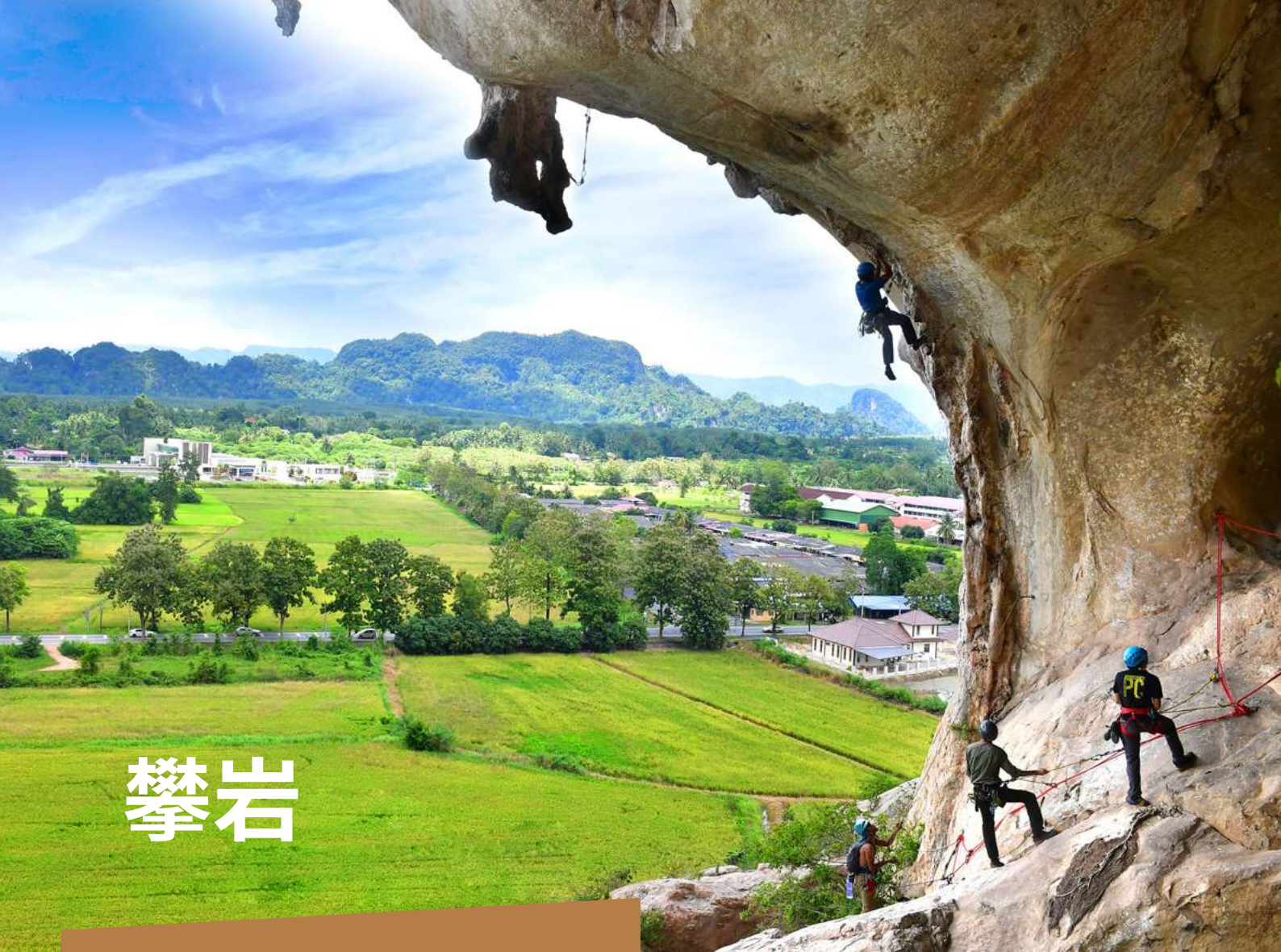


## 马来西亚登山点

• 旺山	499.1m	玻璃市州峇都巴辖
• 玻璃市峰	733m	玻璃市州立公园
• 日莱峰	1217m	吉打州
• 华玲山	1500m	吉打州
• 拉雅山	713m	吉打州兰卡威岛
• 马西冈山	704m	吉打州兰卡威岛
• 升旗山 (檳城山)	821m	檳城州
• 哥木山	2183m	霹靂州
• 布布山	1657m	霹靂州
• 嘉永山	2173m	霹靂州
• 白岩山	2131m	霹靂州
• 东西亮山	1933m	霹靂州
• 光棍山	1234m	霹靂州
• 啊公山	1223m	霹靂州
• 昆仑新芒魏	390m	霹靂州
• 努昂山	1493m	雪兰莪州
• 安图大山	1462m	森美兰州日叻务
• 巴德棕榈山	1193m	森美兰州日叻务
• 伯伦本山	1014m	森美兰州日叻务
• 公公山	884m	森美兰州林茂
• 安溪山	824m	森美兰州瓜拉比拉
• 加加克山	807m	森美兰州林茂
• 淡边山	764m	森美兰州淡边
• 马六甲山	480m	马六甲州耶拉士
• 金山	1276m	柔佛州
• 布鲁木山	1010m	柔佛州
• 大汉山	2187m	彭亨州大汉山国家公园
• 咖高山	1376m	彭亨州大汉山国家公园
• 碧兰璋山	2032m	彭亨州金马伦高原
• 伯伦本山	2075m	彭亨州金马伦高原
• 亚沙尔山	1696m	彭亨州金马伦高原
• 佩打山	1529m	彭亨州金马伦高原
• 锡穆库山	703m	彭亨州刁曼岛
• 依劳峰	2110m	彭亨州金马伦高原
• 大永山	2181m	彭亨州金马伦高原
• 帝王山	1685m	彭亨州文冬

• 大卑士山	1511m	彭亨州林明
• 加影山	1038m	彭亨州刁曼岛
• 珍珠山	877m	彭亨州大汉山国家公园
• 贝尼姆山	2107m	彭亨州而连突
• 花果山	1430m	彭亨州云顶高原
• 大碗山	1824m	彭亨州福隆港
• 伯伦本山	1038m	登嘉楼州乌鲁登嘉楼
• 咖高山	1376m	登嘉楼州
• 士顿山	1422m	吉兰丹州
• 查马山	2171m	吉兰丹州
• 塔玛阿布山	2113m	砂拉越州美里乌鲁巴南
• 巴笃布理山	2082m	砂拉越州美里乌鲁巴南
• 巴杜拉威山	2046m	砂拉越州美里乌鲁巴南
• 佩恩瑞珊山	1329m	砂拉越州巴达旺
• 山都望山	810m	砂拉越州
• 巴笃伊朗山	2018m	砂拉越州美里乌鲁巴南
• 姆鲁山	2376m	砂拉越州姆鲁国家公园
• 诗南山	883m	沙巴州拉哈达图
• 罗东山	1667m	沙巴州马廖盆地
• 京那巴鲁山	4095.2m	沙巴州京那巴鲁公园
• 坦布幼昆山	2579m	沙巴州兰瑙
• 特鲁斯马迪山	2642m	沙巴州根地咬
• 露西亚山	1020m	沙巴州斗湖山公园





# 攀岩

攀岩爱好者会喜欢征服马来西亚的岩壁和悬崖，他们可以选择各种不同的景观。马来西亚半岛的许多地区都有露出地面的石灰岩，砂拉越州有石灰岩峭壁和砂岩山脉，沙巴州有一些巨大的高山花岗岩墙，其他山区还有各种各样的岩面有待发现。

攀岩是一项公众可参与的运动，在马来西亚相对较新，尽管如此，当地还是有一小部分爱好者。因此，仍有许多潜在的攀岩场地有待开发。同样的道理也适用于攀岩的姊妹运动，绕绳下降或索降。

## 马来西亚的攀岩场地

从石灰岩小山丘和峭壁到砂岩或花岗岩墙的山脉，马来西亚应有尽有，且难度级别全面。虽然越来越多的场地正在被发现和探索，但可能还有数百个场地尚未被发现。马来西亚大部分地区仍然被茂密的热带雨林覆盖，隐藏着许多适宜的攀岩地点。

最受欢迎的攀岩地点仍是吉隆坡和雪兰莪州附近，即著名的黑风洞和该市北部的塔昆山。更北部和东部的霹雳州



(怡保及其附近风景优美的石灰岩)、霹靂州、吉兰丹州和彭亨州则拥有巨大潜力,那里有数百个石灰岩峭壁等待勘探。除了一些众所周知的景点,如沙巴州的京那巴鲁山和砂拉越州的姆鲁山,马来西亚婆罗洲亦提供了大量未开发的攀岩机会。

在马来西亚,大多数已知的攀岩路线都是在石灰岩峭壁上安装攀岩锚点,只有红岩墙例外。普遍使用法国分级系统。无论是在政府和体育综合场所的青少年还是私人运营商之间,室内攀岩馆越来越受欢迎。

## 天气和装备

热带气候全年炎热潮湿,因此一年中的任何时候都可以攀岩。虽然正常的季风季节,特别是半岛东海岸的季风季节,是从12月至2月,但其他地方的降雨很难预测,而且随时都可能在当天晚些时候降雨。岩石表面,尤其是石灰岩,即使在暴雨之后也会很快变干。习惯于温和气候的攀岩者应该提前做好准备,应对这里的高温高湿。





在马来西亚,标准攀岩使用绳索、安全带、保护装置(ATC)和钩环进行保护。个人从顶部进行绳降时,需使用8字环,扣住一条受控的安全绳,控制下降速度。其他必要的物品还包括防晒霜、驱虫剂和充足的水。

由于许多地点都需要事先徒步旅行,所以必须穿轻便的衣服和结实的登山鞋。还要带一套换洗的衣服,以防下雨。一些当地旅行社会在全国各地组织攀岩探险。







## 热门攀岩场地和室内攀岩馆列表

### 玻璃市州

- 巴东勿刹暗窿
- 初平武吉格蒂里

### 吉打州

- 吉打州高岭水牛洞
- 亚罗士打象屿山

### 檳城州

- 哥打基纳巴卢高地
- 峇都丁宜檳城室内攀岩馆
- 牛汝莪檳城青少年体育中心

### 霹靂州

- 怡保双威迷失乐园
- 怡保积罗山
- 怡保周围的各种其他石灰岩山丘和洞穴遗址
- 怡保昆仑浪
- 太平峇都古楼

### 吉隆坡和雪兰莪州

- 达迈岩洞、黑风洞
- 莎阿南极限公园
- 莎阿南永旺购物中心攀岩馆

### 布城

- 布城第5管理区布城极限挑战公园
- 布城IOI城市购物中心第21区

### 柔佛州

- 丰盛港阿逸巴班萨兰泰山

### 彭亨州

- 关丹直落尖不辣海滩
- 文冬马来西亚国家石油公司高速公路停靠站
- 刁曼岛穆库特村龙角
- 刁曼岛租瓦拉乡村
- 刁曼岛纳兹里广场海滩
- 而连突巴耶山
- 关丹查惹洞

### 吉兰丹州

- 达蓬艾肯洞
- 话望生人类植物学营

### 砂拉越州

- 古晋石隆门蝙蝠墙
- 美里姆鲁山/姆鲁洞

### 沙巴州

- 京那巴鲁山
- 里卡士沙巴室内攀岩中心
- 纳巴湾丹革





# 洞穴探险

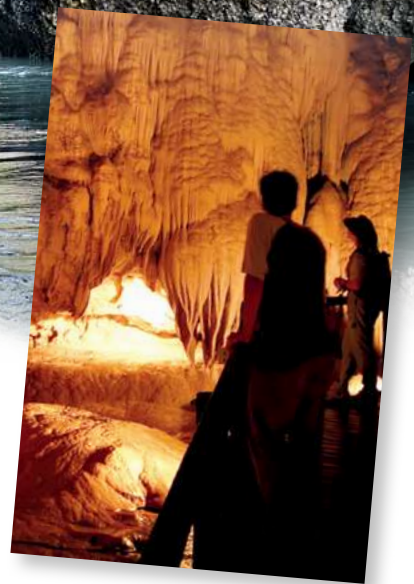
在马来西亚，洞穴探险广受欢迎。马来西亚拥有大量的石灰岩洞穴，其中包括一处世界遗产保护区。这些洞穴是果蝠、筑巢可食的鸟类等野生动物的家园，石笋和钟乳石遍布其中，令人流连忘返。

到处都充满了神秘色彩。考古研究更是在许多洞穴遗址中发现了早期人类的证据。

尽管已经进行了多次探险，但许多洞穴仍然没有得到充分的探索，对自然探险家仍然十分具有吸引力。重复造访的游客亦惊叹于洞穴在几个月内发生的变化，因为马来西亚自然潮湿的天气促进了石笋和钟乳石的快速形成。

各类洞穴可以满足不同级别探险家的要求。有些洞穴甚至有人行道，方便游览，而另一些洞穴则需要游客艰难爬行。





## 马来西亚的洞穴

在马来语中，洞穴是“gua”，大部分是石灰岩，位于地面上。在半岛地区，榜上有名的洞穴包括玻璃市州的暗窿，霹靂州的椰壳洞和昆度洞，登嘉楼州肯逸湖周围分散的历史洞穴，吉兰丹州瓜拉吉赖的艾肯洞，砂拉越州的著名洞穴，包括美里的尼亚洞和姆鲁洞，石隆门的仙洞和风洞，和西连的玉洞，以及沙巴州最著名的哥曼通燕洞，该洞穴也是收集燕窝之地。

在近打谷，可以发现水下洞穴或河流洞穴，占当地洞穴的不到10%。这类洞穴在雨季应避免进入。还有分布在全国各地的白云岩和砂岩洞穴。

洞穴可分为两类：探险洞穴和观光洞穴。探险洞穴，如位于砂拉越州阿比山的醉林洞和勒甘洞，仍然保持着接近自然状态。观光洞穴，如姆鲁国家公园的鹿洞、郎洞和清水洞，则配备了供公众参观的设备，有灯光、明确标记的路径和说明。

## 洞穴景点

马来西亚的洞穴是许多神奇生物的家园。勒甘洞的盲鲶鱼和黑风洞的活板门蛛尤其著名。

### 马来西亚洞穴列表

- 玻璃市州暗窿
- 玻璃市州汪布拉帕洞
- 吉打州象屿山
- 吉打州兰卡威岛麒麟河红树林保护区蝙蝠洞



- 霹雳州金宝椰壳洞
- 霹雳州务边昆度洞
- 雪兰莪州黑风洞暗洞
- 吉兰丹州瓜拉吉赖艾肯洞
- 登嘉楼州肯逸湖泰特洞和美华洞
- 彭亨州大汉山国家公园泰灵佳洞、杜梅丽洞、卢阿斯洞、甲巴央洞
- 彭亨州而连突哥打格兰基洞
- 彭亨州关丹查惹洞
- 彭亨州美拉坡巴东嘎哇特洞、里莫洞、潘姜洞、库邦鹿莎洞、亨特洞、高阳洞、巴西柏沙洞
- 彭亨州瓜拉利皮斯肯浓森林公园哈利矛洞、希贾洞、比塔洞
- 砂拉越州石隆门仙洞、风洞、燕窝洞
- 砂拉越州尼亚国家公园大洞、彩洞

- 砂拉越州姆鲁国家公园砂劳越洞窟、鹿洞、绿洞、清水洞、月亮洞、海龟洞
- 沙巴州拉哈达图马带燕洞
- 沙巴州山打根哥曼通燕洞
- 彭亨州美拉坡巴东嘎哇特洞、里莫洞、潘姜洞、库邦鹿莎洞、亨特洞、高阳洞、巴西柏沙洞、马来西亚日洞
- 彭亨州淡马鲁微笑山科拉姆洞、阿盖恩洞、特朗布兰洞、塔曼萨图洞、塔曼杜瓦洞、加查洞、龙德墓洞、席拉洞







沙巴州山打根附近的哥曼通燕洞有两个大洞穴，栖息着数千只雨燕，可产出燕窝，这是一种具有异国情调的中国美食。

在近打谷的四面佛洞顶部有一具大型猫科动物的骨骼化石，令人眼前一亮。霹雳州也以其洞穴寺庙而闻名，其中最著名的是霹雳洞和三宝洞，里面有许多佛像和宗教洞穴壁画。黑风洞中的印度教洞穴寺庙还供奉有印度教神灵的神龛，亦是年度盛会大宝森节的举办地。

砂拉越州尼亚洞中彩绘洞穴的墙壁上展示着独特的史前绘画，包括指向当地早期人类文明的船只。该洞穴涵盖了数百个迷人的地质形态。





砂拉越州的姆鲁洞拥有世界上最大、最长的洞穴网络。尽管已对195公里的洞穴通道进行了调查,但这些通道仅占估计总数的30%。这里的砂拉越洞穴,长600米,宽415米,高80米,是世界上已知的最大洞穴。鹿洞直径120至150米,是世界上最大的洞穴通道,清水洞全长108公里,是亚洲最长的洞穴。估计有四百万只蝙蝠生活其中。

## 进入洞穴

有经验丰富的洞穴探险者愿意充当向导。可以通过马来西亚自然协会和探险俱乐部或运营商,联系他们。

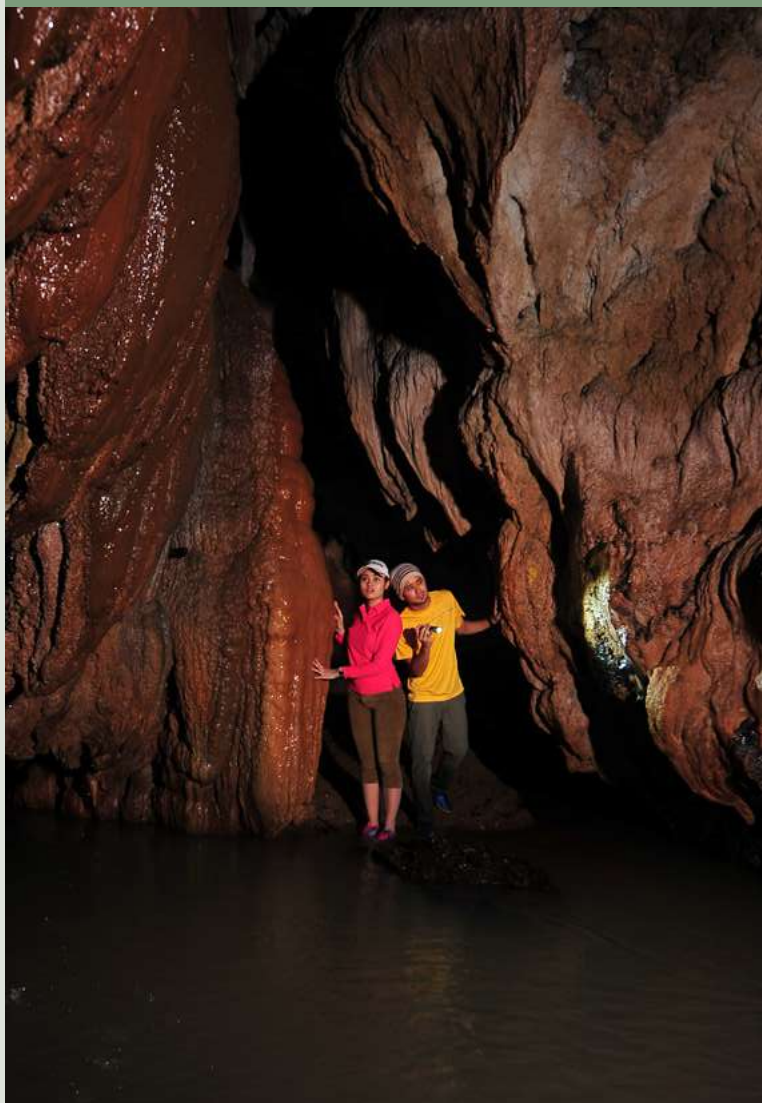
大多数洞穴探险都是一日游,尽管游客可以选择过夜。虽然大多数洞穴内不允许过夜露营,但其通常都配备了客房。

洞穴探险通常在相对干燥的季节进行,从三月至十月,但要随时做好下雨的准备。探索某些洞穴可能需要许可证。该等许可证可从各自的州林业部门获得,费用从10令吉到40令吉不等。

热带洞穴不像欧洲和美洲的洞穴那样潮湿,但有时会很冷,尤其是在暴风雨和大雨期间。因此,建议穿一件轻便的夹克。

与其他自然探险一样,保护石笋、钟乳石和所有洞穴野生动物至关重要。

在有已知居民的洞穴中,避免闪光灯拍摄,因为光线会吓到穴居生物。注意,在洞穴周围可能会遇到潜在的危险生物,如蛇或蝎子。

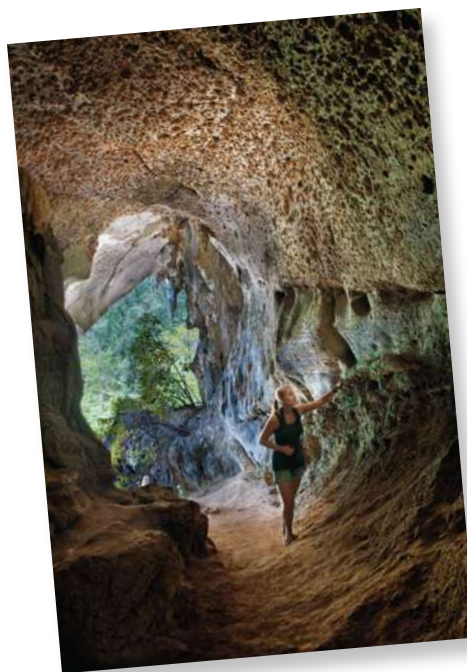






## 洞穴探险小贴士

1. 一定要找一位可靠的导游, 可以从国家公园或洞穴探险俱乐部雇佣。马来西亚的许多洞穴都没有绘制地图, 即使是经验丰富的洞穴探险者也不应独自探险。四人一组是最佳组合方式。
2. 尽管一些运营商提供洞穴潜水, 但这是一项十分专业的运动, 只能由专业潜水员和洞穴探险者进行。
3. 冒险进入洞穴前, 尤其是在进行绳降时, 一定要检查装备。
4. 经验丰富的洞穴探险者建议最多在一个洞穴里待八个小时, 但大多数洞穴的探索时间只需要不到三个小时。
5. 计划好你需要多长时间的照明。一公斤碳化物可以提供大约六到八个小时的照明。
6. 洞穴探险者应随身携带备用手电筒和备用电池。
7. 心脏病患者和幽闭恐惧症患者应只进入观光洞穴, 且跟随导游带领的20至40人团体。石灰石和蝙蝠粪过敏患者应禁止洞穴探险。







# 河山遨游

对于那些不愿进行徒步旅行,但仍希望体验野生动物冒险的自然爱好者,河山遨游是完美的选择。在马来西亚,有许多河流和红树林地区,可以在水上观赏野生动物。河流和红树林栖息地是大量本土动植物的家园;在大自然中,许多动物都会到水源处喝水和乘凉。

无论是认真的探索还是悠闲的旅游,河山遨游都会带你逃离尘世,隐入自然。听着小动物发出窸窣窸窣的声响,鸟儿欢快的鸣叫,伴着水下的各色生物,在大树悬垂的枝条下漂流。途中可欣赏到秀丽的山景或壮观的石灰岩地层,还可在水边停留,边用餐边欣赏大自然的壮丽景色。





## 马来西亚环游遇到的野生动物

马来西亚各地河流皆可通航，大部分河岸都有红树林沼泽。其中平静的水域最适合野生动物探险，在那里，观测者可以带着双筒望远镜和相机耐心地观察。游船可以在白天早些时候、傍晚或晚上出发，具体取决于观赏动物的类型。

“Sungai”是马来西亚语，意思是河流，彭亨州的大汉山国家公园是一个较为成熟的巡航地点。从淡美岭码头到瓜拉大汉大约2小时的上游巡游为自然爱好者提供了观察野生动物的机会，如猴子、巨蜥、翠鸟和水牛。该公园是14000多种植物的家园。

在兰卡威岛的红树林，树林和红树林之间的区域常有树蟹、鬣蜥和猕猴出没。

你还可以看到老鹰俯冲而下，扑向扔进水里的饲料，十分激动人心。

雪兰莪河距离吉隆坡只有两个小时的路程，以萤火虫群而闻名，它们像节日的灯光一样闪烁不停。在砂拉越

州的山都望地区和登嘉楼州的甘榜岛也有类似的萤火虫群。

在砂拉越州，古晋郊外也有沿河或沿海游船，人们可以沿着河岸观看鳄鱼，或者冒险离开河口去看海豚。

婆罗洲丛林茂密，人口稀少，是各种野生动物的家园。沙巴州的基纳巴唐岸是婆罗洲最长的河流之一，沿河巡游则提供了观察婆罗洲动物群的最佳机会，其中丰富的灵长类动物家族尤为有趣。这是亚洲仅有的两个拥有10种灵长类动物的地区之一。其中亦包括婆罗洲特有的物种，如长鼻猴、栗色叶猴和婆罗洲长臂猿。

基里亚斯湿地是独特的长鼻猴、长尾猕猴、银叶猴以及许



多鸟类和河流生物的家園。可报名参加该红树林保护区的巡游,注意觅食的灵长类动物。夜幕降临,萤火虫聚集在码头附近的河岸树林,你有机会欣赏到美丽的灯光表演。

苏高河流经的村庄位于沙巴州一个重要保护区——基纳巴唐岸野生动物保护区的边界。

作为沙巴州的湿地保护区,基纳巴唐岸栖息着猩猩、婆罗洲象和其他湿地动物,包括黄脸鹳和平头野猫。







## 河山遨游小贴士

有些内河游船有顶篷,有些则没有顶篷,尤其是当地船只,这是为了提供畅通无阻的视野。请带上防晒霜或宽边帽来防晒。双筒望远镜最为方便,变焦相机也能拍出清晰的照片。驱虫剂适用于夜间旅游。

河口或海岸巡游取决于潮汐。例如,在退潮时,泥滩暴露在外,更容易发现鳄鱼。请与运营商核实您首选游船的确切出发时间。

观察野生动物需要耐心、敏锐的眼睛、常识、恰当的时机和好运气。猴子、鳄鱼、海豚、萤火虫等都是野生动物,因此无法预测你会观察到什么。由于热带动物都是伪装大师,你的眼睛训练不足,可能会错过一些野生动物,因此可以雇佣一位知识渊博的导游,以减少错过的概率。

最后,游船很少在中午出发,因为天气对人类和其他野生动物来说都太热了。

## 河山遨游地点

- 吉打州马莫河
- 兰卡威岛红树林
- 檳城州吉辇河
- 檳城州柔鲁河
- 檳城州打西汝莪双溪古洛
- 霹靂州霹靂河
- 波德申港直落甘望Dickson Dragon游轮
- 森美兰州波德申港邻宜河
- 马六甲州马六甲河
- 柔佛州麻河黄金丹戎麻坡河游轮
- 彭亨州大汉山国家公园
- 彭亨州珍拉汀
- 彭亨州清水河
- 彭亨州而连突瓜拉大汉国家公园
- 彭亨州淡马鲁士文丹河
- 登嘉楼州伊斯兰遗产公园
- 登嘉楼州马朗河马朗野生动物园游轮
- 登嘉楼州浮罗华丽山河游轮
- 登嘉楼州动物园甘马挽河游轮
- 登嘉楼州勿述河游轮
- 吉兰丹州达蓬河
- 砂拉越州山都望
- 沙巴州基纳巴唐岸河
- 沙巴州基里亚斯河
- 沙巴州嘉拉玛河
- 沙巴州威士顿湿地公园
- 沙巴州娜娜蒙河





# 白浪漂流

长期以来，河流一直是马来西亚土著人民的生命之源。它们曾经是交通工具、食物来源，如今又成为生态旅游的资源。

马来西亚内陆的土著群体使用木筏已有数千年的历史，但白浪漂流直到20世纪80年代才开始广为流行。

## 白浪漂流的地点

沙巴州有两条主要河流可用于漂流，分别是巴打斯河和九鲁河，在国际白浪漂流分级系统中分别被认证为3级和2级。在正常天气条件下，这两条河流的深度和速度相对恒定。然而，如果遇到暴雨，水位会涨到4级。在此期间，漂流活动可能会暂时取消。

马来西亚半岛有很多不错的漂流地点，其中包括霹靂州的2至4级仕林河、坎培尔河和司南马河，以及新古毛源自福隆港的3级雪兰莪河。彭亨州的兴楼河、伯苏瀑布和立卑



河,以及大汉山国家公园的淡美岭河,亦是广受欢迎的漂流地点。

由于漂流如今已成为一项受欢迎的冒险运动,所有热门地点都有漂流运营商,他们会提供必要的装备。

在沙巴州,漂流运营商将提供一段新奇的旅程,从哥打基纳巴卢到达巴打斯河流经的巴打斯峡谷。你可以在班吉火车站,乘坐一列古老的火车,穿过巴打斯峡谷,欣赏沿途优美的风景。然后享受驾驭“猎头者”、“肾上腺素流”和“走马灯”等急流的刺激。

九鲁河离哥打基纳巴卢更近,但没有那么刺激。冒险结束时,成功通过巴打斯的乘筏者将获得一份成就证书。

只需乘坐汽车或公共汽车,就能到达马来西亚半岛的漂流地点。经过新古毛镇可到达雪兰莪河,距离吉隆坡约90公里。在雪兰莪河漂流一次大约需要半天时间。

金马伦高原的德龙河和彭亨州大汉山国家公园的淡美岭河距离吉隆坡约四小时车程。彭亨州的5级德龙河漂流需要更多的时间,因为其更具挑战性。







大多数漂流地点或附近都有更衣室、厕所、淋浴间或露营地。一些运营商还提供皮划艇课程和激流救援模块。

漂流探险通常需要45分钟到两个小时，具体时间取决于水位。

操作人员将确保每组都由两名专业的、经过认证的筏夫陪同。至少需要三个人才能稳定木筏。

## 漂流准备

漂流的最佳时间是在一场倾盆大雨之后，此时水位上升，并且有一些不错的急流。然而，对于漂流新手来说，旱季是熟悉这项运动的好时机，其不必与水流搏斗。旱季可以使用较小的木筏。在沙巴州，只有巴打斯河是旱季的建议漂流地点，不能在九鲁河漂流，因为其水位太低。





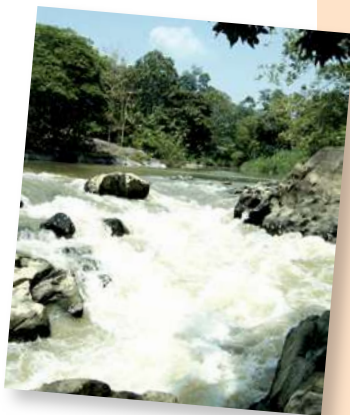


## 白浪漂流小贴士

在漂流前，所有乘筏者将收到一份安全说明，并学习划桨操作、基本的前后划桨技术和其他安全注意事项。

操作人员提供船桨、救生衣、安全帽、救生索、急救箱和救援包。乘筏者只需穿戴舒适的衣服，不妨碍运动。

必须始终确保提供的头盔和救生衣合身，不要太紧或太松。如果你在靠近河岸的地方翻了船，不要继续划桨，因为你可能会撞到别人。千万不要试图用船桨作为杠杆来对抗岩石，因为你可能会被它击中。



### 白浪漂流的地点

- 吉打州居林双溪西林
- 霹靂州坎培尔河
- 霹靂州仕林河
- 霹靂州司南马河
- 雪兰莪州新古毛
- 森美兰州日叻务简塘尾河
- 彭亨州蔗兰伯苏
- 彭亨州兴楼云冰河
- 彭亨州立卑河
- 彭亨州德龙河
- 砂拉越州巴达旺斯马当河
- 砂拉越州加帛巴勒河
- 沙巴州九鲁河
- 沙巴州巴打斯河
- 沙巴州兰瑙利瓦谷河
- 沙巴州哥打贝卢卡玛娅河

### 附加指南：

- 带一套换洗的衣服和一件夹克
- 穿安全、合脚的鞋子或潜水靴
- 漂流时不应佩戴无法牢固固定的珠宝

- 戴眼镜的人应使用弹性运动支架固定眼镜
- 建议佩戴隐形眼镜的人戴上护目镜，以降低隐形眼镜被污染的风险





# 山地骑行

在开阔的大自然中，在原始的小路上，只有骑山地自行车才能获得完全靠人力驱动的速度快感。在马来西亚，数不清的丛林和乡村小路遍布全国，是名副其实的山地自行车爱好者的天堂。

长期以来，山地骑行在马来西亚一直是一项广受欢迎的运动，有着自己传奇的小道和故事。据说，从自行车被引入这片土地以来，接受它的内陆村民是第一批山地自行车爱好

者，他们不得不穿过充满挑战的小径，往返于偏远的定居点。时至今日，这项挑战仍然存在，但它已成为一种冒险和探索运动。





## 马来西亚的骑行地点

马来西亚既有公路自行车道，也有越野自行车道。马来西亚有许多适合骑车的道路。特别是乡村道路，交通通常不那么拥挤，景色也很壮观。

在吉隆坡周围，骑行路线包括旧的鹅麦路、乌鲁音内陆路线，以及南部经由蕉赖或安邦的乌鲁冷岳内陆路线。除了吉隆坡，还有森美兰州的神安池和瓜拉巴拉周围连绵起伏的山路，以及众多东海岸路线，其中林明就是关丹市的一个骑行地点。

至于沙巴州和砂拉越州，大多数乡村公路风景优美，为骑行探险提供了理想的路线。

但对于铁杆爱好者来说，具有挑战性的越野场地才是最重要的。在吉隆坡，“都市传奇”路线是武吉加拉丛林小径，因为它容易发现并且爱好者容易会面。吉隆坡周围还有巴督水坝、甘榜普苏和鹅麦森林保护区及其集水区等骑行地点。



在更远的地方，彭亨州卡拉克附近的双溪赖景点很受欢迎。这条小径长达40公里，环境复杂，一直延伸到伦堂森林保护区。马来西亚的许多路线都通向美丽的河流，甚至是瀑布，而这条小径的尽头是30米高的克拉姆瀑布，令人印象深刻。相似的是，大多数雨林地点都有一个显著特征，那就是众多的溪流交叉点。

马来西亚的许多休闲森林保护区都适合越野骑行。具体情况请咨询当地政府。







## 山地骑行小贴士

1. 了解路线和周围环境,确保你有足够的时间在天黑前完成整个路线。不要偏离路线。以防万一,带一个指南针会很方便。
2. 对这条路线所需的体能水平进行良好的判断,并了解自己的身体极限。
3. 一定要让别人知道你当天的计划和目的地,尤其是你准备独自一人骑行。
4. 带上足够的水和零食,保持精力充沛。除非与知识渊博的伙伴一起骑行,否则不建议食用丛林水果或饮用任何水源的水。
5. 携带适当的雨具,为突如其来的阵雨做好准备。
6. 出发前一定要检查你的自行车,特别要注意轮胎,因为地形崎岖,轮胎更容易损坏。
7. 如果你想露营过夜,作为自行车探险的一部分,请阅读“丛林发现”章节下的“露营”部分,了解露营技巧。

## 山地骑行的地点

- 吉打州居林双溪西林雨林
- 吉打州日莱峰
- 霹雳州克勒当赛昂生态森林公园
- 吉隆坡武吉加拉MTB小径
- 雪兰莪州乌鲁巴生克门萨村
- 布城第5管理区布城极限挑战公园
- 森美兰州波德申港双溪门雅拉森林保护区
- 森美兰州日叻务简塘尾森林保护区
- 彭亨州关丹林明河
- 彭亨州卡拉克双溪赖
- 彭亨州而连突瓜拉大汉国家公园
- 彭亨州关丹尖不辣海滩
- 彭亨州金马伦高原碧兰璋丹那拉打
- 登嘉楼州龙运遮墨隆
- 登嘉楼州瓜拉尼鲁斯林盖村
- 登嘉楼州龙运武吉巴克
- 登嘉楼州马朗巴坦根村
- 吉兰丹州日里霖山
- 吉兰丹州兰斗班让武吉广安
- 吉兰丹州马昌托克博克
- 砂拉越州古晋石隆门
- 沙巴州九鲁村
- 沙巴州昆达山
- 沙巴州拉哈达图梅纳拉凯央根湖





# 观鸟

从泥泞的红树林到薄雾笼罩的山脉，马来西亚拥有多种多样的热带景观，栖息着数百种留鸟种类。马来西亚位于澳大拉西亚的跨迁徙路线上，也是250多种候鸟的栖息地。总而言之，其拥有超过795种鸟类，已成为观鸟天堂。全国共有55个重要鸟类保护区。

马来西亚一半以上的土地被雨林环境或至少是种植园所覆盖。由于栖息地的多样性，许多地方都可以观察到丰富的鸟类。由于全国各地的观鸟和自然景点都很容易到达，所以马来西亚能够吸引到众多鸟类爱好者。





## 鸟类栖息地

许多鸟类在马来西亚半岛、沙巴州和砂拉越州都很常见，但有些物种被称为地方性物种，仅在特定地点可见，比如半岛上的马来啸鸫。在婆罗洲，大约有59种特有物种，包括棘头鸫，沙巴州亦有特有的加里曼丹啄花鸟。

马来西亚的热带雨林通常可分为三种不同的栖息地类型——沿海红树林、低地雨林和高山或山地森林。

沼泽红树林生态系统是盐和淡水在海岸线边缘的交汇之处，亦是白领翡翠等鸟类的家园。低地雨林包括淡水沼泽、泥炭和山地龙脑香林，仍是200多种鸟类最广泛的栖息地，对黄脸鹳和绿皇鸠至关重要。

山地森林通常分布在海拔900米以上，是山孔雀雉和绿绣眼鸟等物种的栖息地，这些物种适应高海拔地区凉爽潮湿的气候，在灌木丛中茁壮成长。



虽然每个栖息地都提供了绝佳的集中观鸟体验,但在马来西亚,参观不同生态区的几个地点,欣赏鸟类的多样性并不困难。

## 热门观鸟地点

随着人们自然和环境意识逐渐提高,越来越多的鸟类观察点被确定,全国各地也设立了鸟类保护区。

对于狂热爱好者来说,横跨半岛和婆罗洲的综合行程可能包括:瓜拉雪兰莪、福隆港、大汉山国家公园、砂拉越州的巴哥国家公园、沙巴州的京那巴鲁公园和丹浓谷。

对于入门爱好者或住在吉隆坡附近的人来说,有几个很棒的观鸟点,距离城市只有几个小时的车程。布城湿地是一个人工湿地,最近在观鸟圈中声名鹊起,在吉隆坡以南不到一小时车程的地方,逐渐开始吸引鸟类和观鸟者。

若想来一次愉快的一日游,可以参观吉隆坡雪兰莪自然公园,这是一片位于西海岸的红树林沼泽,有157种鸟类和一些季节性候鸟,包括罕见的勺嘴鹬。福隆港和金马伦高原都有郁郁葱葱的绿色丘陵环境,可以欣赏到全景,还有徒步旅行的小径,栖息其中的鸟类令人惊叹。

时间更加富裕的人可能想进一步深入内陆,参观马来西亚首屈一指的国家公园大汉山国家公园,其中茂密的古老低地森林是300多种鸟类的家园。另一个热门景点是霹靂州海岸的瓜拉牛拉鸟类保护区,濒危的白鹮便聚集于此。

在婆罗洲,哥打基纳巴卢鸟类保护区是多种留鸟和几种来自北亚的候鸟的觅食地,从沙巴州首府可以直接到达。京那巴鲁公园是世界遗产保护区,栖息着基纳巴卢山莺等特有物种,距离城市只有两个小时的车程。砂拉越州亦有许多不错的观鸟地点,例如姆鲁山国家公园。在歌来毕高原可以发现砂拉越州特有物种,如丽绿阔嘴鸟。







## 观鸟季节及建议

马来西亚是热带气候，全年皆可观鸟。在计划短途旅行时，要注意雨季，并随身携带雨具或雨披。在半岛西海岸，9月至12月的降雨量通常最大。从12月到2月，东海岸有明显的季风，而婆罗洲的雨季在一年中出现得稍早。

候鸟经过马来西亚西海岸的飞行路线，前往苏门答腊岛及其他地区，迁徙高峰在4月和10月。

与其他野生动物一样，应尽一切可能照顾和尊重鸟类及其栖息地。在宪报公布的鸟类保护区内，射杀或捕捉任何鸟类，甚至骚扰或打扰它们，都是违法的。马来西亚半岛发布了《2010年野生动物保护法》，禁止贩运受保护物种，沙巴州和砂拉越州也分别实施了相关法案。进入一些鸟类保护区可能需要获得各州林业部门的许可证。观鸟者应咨询导游或旅行社。

## 观鸟者小贴士

1. 提前尽可能多地阅读或了解该地点和可能在其中发现的鸟类信息。
2. 可使用双筒望远镜，有助于定位和识别远处和高空飞行的鸟类。
3. 大多数鸟类在气温较低的早晨和傍晚活动。查阅你的旅游指南，了解观察特定物种的最佳时间。
4. 许多鸟类都有规律的进食习惯和模式。退潮时的泥滩是观察水鸟的首选之地。
5. 拍摄鸟类时，请使用长焦镜头，避免使用闪光灯，以免打扰鸟类。



## 观鸟地点

### 玻璃市州

- 玻璃市州立公园

### 吉打州

- 兰卡威岛拉雅山
- 兰卡威岛麒麟河红树林
- 居林双溪西林雨林

### 檳城州

- 黑水森林
- 檳城州瓜拉姆达海岸塔瓦尔湾
- 檳城州檳城国家公园

### 霹靂州

- 太平山（高地森林）
- 瓜拉古拉鸟类保护区（红树林）
- 柏隆皇家公园

### 雪兰莪州

- 瓜拉雪兰莪自然公园（红树林）
- 马来西亚森林研究所
- 巴也英达湿地公园
- 双溪德卡拉森林公园
- 新古毛

### 森美兰州

- 波德申港丹绒端
- 简塘尾州立公园
- 波德申港邻宜河
- 波德申港双溪门雅拉教育生态旅游中心

### 马六甲州

- 丹绒端森林、保护区和野生动物保护区

### 柔佛州

- 哥打丁宜县斑迪山休闲森林斑迪鸟类保护区
- 笨珍丹绒比艾国家公园
- 笨珍龟咯岛国家公园

### 彭亨州

- 金马伦高原（高地森林）
- 云顶高原（高地森林）
- 瓜拉大汉国家公园（低地雨林）
- 瓜拉利皮斯肯浓森林公园（低地雨林）
- 兴楼云冰国家公园（低地雨林）
- 福隆港（高地森林）
- 而连突淡美岭犀鸟谷
- 武吉丁宜
- 美拉坡乐涝河国家公园

- 大华岛砍萨尔帕亚
- 大汉山国家公园果儿村美律观鸟营
- 北根贝巴泥碳沼泽林
- 淡马鲁兰樟
- 而连突基奥谷

### 登嘉楼州

- 肯依湖
- 德布山
- 士兆湿地

### 吉兰丹州

- 瓜拉郭国家公园

### 砂拉越州

- 巴哥国家公园（红树林和混合林）
- 姆鲁山国家公园（高地雨林和石灰岩顶峰）

- 库巴国家公园（山地和混合龙脑香林）
- 婆罗州高原（高地和山地雨林）

### 沙巴州

- 京那巴鲁国家公园（高地森林）
- 哥打贝卢鸟类保护区（低地雨林）
- 丹浓谷（低地雨林）
- 亚庇湿地中心
- 雨林探索中心
- 达宾野生动物保护区

欲了解更多信息，请访问[www.tourism.gov.my](http://www.tourism.gov.my)，查看我们的“马来西亚观鸟”电子手册。





# 常用电话

## 州部门

野生动物和国家公园部  
(PERHILITAN)  
电话: +603 9086 6800  
PERHILITAN热线: 1-800-88-5151  
[www.wildlife.gov.my](http://www.wildlife.gov.my)

马来西亚渔业部  
海岸公园及资源管理处  
电话: +603 8870 4005  
[www.dof.gov.my](http://www.dof.gov.my)

马来西亚半岛玻璃市州林业局  
电话: +604 976 5966  
[www.forestry.gov.my/en/semnanjung-malaysia/taman-negeri-perlis](http://www.forestry.gov.my/en/semnanjung-malaysia/taman-negeri-perlis)

霹靂州立公园公司  
电话: +605 791 4543  
[www.royalbelum.my](http://www.royalbelum.my)

森美兰州林业局  
电话: +605 791 4543  
[www.forestry.ns.gov.my](http://www.forestry.ns.gov.my)

柔佛州国家公园公司  
电话: +607 266 1301  
[www.jhornationalparks.gov.my](http://www.jhornationalparks.gov.my)

彭亨州林业局  
电话: +607 226 1301  
[www.forestry.pahang.gov.my](http://www.forestry.pahang.gov.my)

登嘉楼州中央发展局  
(KETENGAH)  
电话: +609 823 1000  
[www.ketengah.gov.my](http://www.ketengah.gov.my)

登嘉楼州旅游局  
电话: +609 623 1553  
[www.tourism.terengganu.gov.my](http://www.tourism.terengganu.gov.my)

登嘉楼国家公园管理委员会  
电话: +6 09-620 5368  
[www.ttel.terengganu.gov.my](http://www.ttel.terengganu.gov.my)

吉兰丹州林业局  
电话: +609 748 2140  
[www.jpnk.kelantan.gov.my](http://www.jpnk.kelantan.gov.my)

吉兰丹州南部发展机构 (KESEDAR)  
电话: +609 913 2200  
[www.kesedar.gov.my](http://www.kesedar.gov.my)

沙巴公园信托局  
电话: +6088 523 500  
[www.sabahparks.org.my](http://www.sabahparks.org.my)

沙巴州林业局  
电话: +6089 242 500  
[www.forest.sabah.gov.my](http://www.forest.sabah.gov.my)

沙巴州旅游局  
电话: +6088 212 121  
[www.sabahtourism.com](http://www.sabahtourism.com)

砂拉越州旅游局  
电话: +6082 423 600  
[www.sarawaktourism.com](http://www.sarawaktourism.com)

砂拉越州林业局  
电话: +6082 495 111  
[www.forestry.sarawak.gov.my](http://www.forestry.sarawak.gov.my)

砂拉越州林业公司  
电话: +6082 610 088  
[www.sarawakforestry.com](http://www.sarawakforestry.com)





## 协会

马来西亚自然协会 (MNS)  
电话: +603 2287 9422  
www.mns.my

马来西亚生态旅游协会 (MEA)  
电话: +603 4257 4688  
www.mea.memberlodge.org

世界自然基金会 (WWF)  
电话: +603 4257 4688  
www.wwf.org.my

马来西亚自然导游协会  
电话: +6013 340 5023  
www.manga.com.my

登嘉楼城市与自然导游协会  
电话: +6019 917 8000  
(Azhari Jannah)

大汉山国家公园观鸟组织  
电话: +6019 996 5263 (Abd Jalil Rahman) /  
+6014 8393 900 (Sabri Abdullah)

自然教育学会 (NEST)  
电话: +6019 609 9096 (Sulaiman Salikan)  
www.nestsociety.com

马来西亚生态旅游与自然保护协会  
(ECOMY)  
电话: +6019 374 5246  
www.ecomy.org

## 旅行社

婆罗洲斯马当探险有限公司  
电话: +6013 804 2118  
www.semadangkayak.com

婆罗洲生态旅游有限公司  
电话: +6088 438 300  
www.borneoecotours.com

婆罗洲自然旅游有限公司  
电话: +6088 267 637  
www.borneoadventure.com

猫城假日有限公司  
电话: +6082 412 500 / +6082 414 200  
www.catcityholidays.com

热带雨林探险旅游有限公司  
电话: +60185 419 337  
www.borneotropicaladventures.com

平安旅社  
电话: +609 626 2020  
www.pinganchorage.com.my

亚洲洲际国际旅行社  
电话: +603 4252 9100  
www.asianoverland.com.my

达宾野生动物假日有限公司  
电话: +6088 267 266  
www.tabinwildlife.com.my

Asian Safari有限公司  
电话: +603 2273 0097  
www.asian-safari.com

DCL旅行社  
电话: +604 977 6966  
www.kembaradcl.weebly.com

Dev's 探险旅行有限公司  
电话: +6019 494 9193  
www.langkawi-nature.com

Naam世界旅游有限公司  
电话: +604 966 5991  
www.naam.bz

Unic Astana假日有限公司  
电话: +604 978 1133  
www.unicastana.com

Bintong旅游有限公司  
电话: +604 978 2146  
www.bintongtravel.com

Warnaceria假日旅游有限公司  
电话: +6012 475 3565  
www.warnaceria-holidays.business.site

NKS酒店旅游有限公司  
电话: +609 260 1777 / +609 260 1773  
www.taman-negara-nks.com







Danz旅游有限公司  
电话: +609 266 4269  
[www.danzecoresort.com](http://www.danzecoresort.com)

亲生态探险有限公司  
电话: +603 7932 4100  
[www.proecoadventure.com.my](http://www.proecoadventure.com.my)

徒步旅行有限公司  
电话: +088 731 480  
[www.trekfindertours.com](http://www.trekfindertours.com)

北婆罗洲野生动物园有限公司  
电话: +6089 235 525  
[www.northborneosafari.com](http://www.northborneosafari.com)

Traverse旅游有限公司  
电话: +6088 261 501/ +6088 261 502  
[www.riverbug.asia](http://www.riverbug.asia)

绿叶假日旅游有限公司  
Tel: +609 267 2131 / +6019 313 1240 / +6019 928  
1219  
[www.greenleaf-tamanegara.com](http://www.greenleaf-tamanegara.com)

Sticky Rice旅游有限公司  
电话: +6088 203026 / +6010 952 9005  
[www.stickyricetravel.com](http://www.stickyricetravel.com)

婆罗洲乡村旅游有限公司  
电话: +6088 385 622  
[www.rustic-travel.com](http://www.rustic-travel.com)

野外技能探险有限公司  
电话: +6088 484 734 / +012 833 0106  
[www.fieldskills.com.my](http://www.fieldskills.com.my)





# 马来西亚一览

## 国家

马来西亚联邦由马来西亚半岛以及位于婆罗洲的沙巴州和砂拉越州组成，马来西亚半岛包括11个州、3个联邦直辖区。

## 首都

吉隆坡

## 地理位置

马来西亚半岛位于赤道以北2°至7°，与沙巴州和砂拉越州隔海相望。半岛北部与泰国接壤，南部与新加坡接壤。沙巴州和砂拉越州与印度尼西亚接壤，砂拉越州亦与文莱达鲁萨兰国接壤。

## 面积

329758平方公里

## 人口

3240万

## 民族

马来人约占总人口的57%，其余为华人、印度人和其他民族。

## 语言

马来西亚语(马来语)是国家语言，但英语被广泛使用。马来西亚人也讲各种语言和方言。

## 宗教

伊斯兰教是官方宗教，也可自由信奉其他宗教。

## 政府

马来西亚是君主立宪制国家，实行议会内阁制。国家的最高代表被称为元首，政府首脑是总理，实行两院制立法制度。

## 气候

马来西亚属热带气候，全年气候温暖。温度在21°C到32°C之间，年降雨量在2000毫米到2500毫米之间。

## 经济概况

制造业是马来西亚经济的最大组成部分，而旅游业和石油、棕榈油、天然橡胶和木材等初级商品是其经济的主要贡献者。

## 入境要求

游客必须持有有效护照或旅行证件，其有效期至少为预期访问期后的六个月。大多数国家的公民进行社交或商务访问无需签证。欲了解更多信息，请访问或致电最近的马来西亚外交使团或马来西亚旅游局办事处。

## 货币

货币单位为马来西亚令吉，表示为RM。外币可以在银行和货币兑换处兑换。

## 工作日

大多数州将周一至周五定为工作日，而周六和周日则为休息日。在柔佛州、吉打州、吉兰丹州和登嘉楼州，工作日为周日至周四。周五和周六为休息日。这适用于政府办公室和任何私人机构。

## 银行营业时间

在大多数州，银行营业时间为周一至周五上午9点15分至下午4点30分。在吉兰丹州和登嘉楼州，银行在周五和周六关闭。有关营业时间和休息日的详细信息，请查看相关银行的网站。提供网上银行服务。

## 邮局

邮局除周日及公共节假日外，每日开放时间为上午8点30分至下午5点，周六开放半天(直至下午1点)。位于购物中心内的邮局可延长营业时间。在柔佛州、吉打州、吉兰丹州和登嘉楼州，邮局在周五和周六关闭。

## 时间

马来西亚标准时间比格林尼治标准时间早8小时，比美国太平洋标准时间早16小时。

## 电力

整个马来西亚使用的电压为220-240伏交流电，每秒循环50次。使用标准的品字尾插头插头和插座。

## 测量系统

马来西亚使用公制。

## 电信

马来西亚通过电话、传真和互联网连接全国和国际。大多数酒店提供国际直拨电话服务和Wi-fi网络连接。

## 入境马来西亚

位于雪邦的吉隆坡国际机场(KLIA)是进入马来西亚的主要门户。它位于吉隆坡以南约50公里处。40多家国际航空公司可飞往马来西亚，而马来西亚航空公司拥有横跨六大洲的全球网络。该航空公司是寰宇一家的正式成员，寰宇一家是世界三大航空联盟之一。除了马来西亚航空公司，该国还有萤火虫航空、亚洲航空和马印航空。新的KLIA 2号航站楼距离KLIA主航站楼约1.5公里，是世界上最大的专门为低成本航空公司建造的航站楼。从KLIA 2号航站楼运营的航空公司包括亚洲航空和亚洲航空X。其他作为入境点的主要国际机场位于槟城、柔佛新山、古晋、哥打基纳巴卢和兰卡威岛。马来西亚的主要海上入境点是巴生港，距离吉隆坡约50公里。也可以通过铁路和公路从新加坡和泰国到达马来西亚。

## 出行

马来西亚拥有良好的国内航线，由马来西亚航空、亚洲航空和萤火虫航空等航空公司提供服务。其拥有发达高效的公共交通系统，包括公共汽车、出租车和火车。GrabCar和优步也在马来西亚提供服务。

## 住宿

马来西亚的住宿种类繁多，且价格实惠，有国际星级酒店、精品酒店、海滩度假村、木造农舍、青年旅馆和分时度假公寓可供选择。



## 总部

### 马来西亚旅游促进局 (马来西亚旅游、艺术和文化部)

9th Floor, No. 2, Tower 1, Jalan P5/6, Precinct 5, 62200 Putrajaya, Malaysia

电话: 603 8891 8000 · 旅游局信息热线: 1 300 88 5050 (仅在马来西亚境内) · 传真: 603 8891 8999

邮箱: enquiries@tourism.gov.my · 网址: www.malaysia.travel

## 当地区域办事处

### 中部地区

(吉隆坡、雪兰莪州、森美兰州)

#### 吉隆坡

吉隆坡安邦路109号

MaTiC新大厦2层, 邮编: 50450

电话: 603 2161 0166 / 0312 / 0328 / 0348

传真: 603 2161 0049

邮箱: enquiries@tourism.gov.my

### 南部地区

(马六甲州, 柔佛州)

#### 柔佛州

柔佛州新山市JLand大厦

13层13-02室, 邮编: 80000

电话: +607-222 3590 / 3591

传真: +607-223 5502

邮箱: enquiries@tourism.gov.my

### 北部地区

(霹靂州, 檳城州, 吉打州, 玻璃市州)

#### 檳城州

檳城州乔治镇银行街

11号, 邮编: 10300

电话: 604 261 0058

传真: 604 262 3688

邮箱: enquiries@tourism.gov.my

### 东海岸地区

(彭亨州、登嘉楼州、吉兰丹州)

#### 彭亨州

彭亨州关丹市博特拉广场

博特拉广场路4号ICT中心负一层

第7和9号地块, 邮编: 25200

电话: 609 567 7112 / 115 / 116

传真: 609 566 7114

邮箱: enquiries@tourism.gov.my

### 旅游信息中心

#### 沙巴州

沙巴州哥打基纳巴卢

沿海公路

KK时代广场酒店签名处

B区B-7-2和B-8-2, 邮编: 88100

电话: 6088 211 732 / 248 698 / 447 075

传真: 6088 241 764

邮箱: enquiries@tourism.gov.my

### 砂拉越州

砂拉越州古晋市河岸套房2层

297-2-1室, 邮编: 93100

电话: 6082 246 575 / 775

传真: 6082 246 442

邮箱: enquiries@tourism.gov.my

## 海外办事处

### 澳大利亚

#### 悉尼

澳大利亚新南威尔士州悉尼卡斯尔雷街

151号7层7.03室, 邮编: 2000

电话: 00 61 2 9286 3055

传真: 00 61 2 9283 8311

邮箱: malaysia@malaysiatourism.com.au

网址: www.tourismmalaysia.com.au

### 文莱达鲁萨兰国

文莱达鲁萨兰国加东区

里兹群国际酒店1层1.14 - 1.15单元,

邮编: BE3519

电话: 00 673 238 1575 / 1576

传真: 00 673 238 1584

邮箱: mtpb.brunei@tourism.gov.my

### 中国

#### 北京

中华人民共和国北京市朝阳区霄云路36号

国航大厦506-507室马来西亚驻北京大使馆旅游处,

邮编: 100027

电话: 00 86 10 8447 5056

传真: 00 86 10 8447 5798

邮箱: mtpb.beijing@tourism.gov.my

网址: mtpb.beijing@tourism.gov.my

#### 广州

马来西亚总领事馆 (旅游处)

中华人民共和国广州市天河区北路233号

中信广场写字楼32层3216室,

邮编: 510610

电话: 00 86 20 3877 3691 / 0303

传真: 00 86 20 3877 3692

邮箱: mtpb.guangzhou@tourism.gov.my

网址: www.tourismmalaysia.cn

#### 上海

马来西亚总领事馆 (旅游处)

中华人民共和国上海市静安区南京西路

1168号中信广场11层1109单元,

邮编: 200041

电话: 00 86 21 5292 5252

传真: 00 86 21 5292 5948

邮箱: mtpb.shanghai@tourism.gov.my

网址: www.tourismmalaysia.cn

### 法国

#### 巴黎

法国巴黎金字塔街29号, 邮编: 75001

电话: 00 33 1 429 741 71

传真: 00 33 1 429 741 69

邮箱: malaisie@sfr.fr

### 德国

#### 法兰克福

德意志联邦共和国美因河畔法兰克福

Weissfrauenstrasse 12-16号,

邮编: D-60311

电话: 0049 69 4609 23420

传真: 0049 69 4609 23499

邮箱: mtpbfrankfurt@tourism.gov.my

网址: www.tourismmalaysia.de

### 香港

转交: 马来西亚总领事馆

香港湾仔告士打道50号马来西亚大厦1层

电话: 00 85 2 2528 5810 / 5811

传真: 00 85 2 2865 4610

邮箱: mtpb.hongkong@tourism.gov.my

网址: www.tourismmalaysia.com.hk

### 印度

#### 金奈

印度共和国金奈科丹帕姆公路4号

维贾亚大厦4层,

邮编: 600034

电话: 00 91 44 4506 8080 / 8181

传真: 00 91 44 4506 8383

邮箱: mtpb.chennai@tourism.gov.my

网址: www.malaysiajao.com

### 孟买

印度共和国孟买班德拉 (东) 班德拉-喀拉拉商圈A-410号,

邮编: 400051

电话: 00 91 22 6741 1120 / 21 / 22

传真: 00 91 22 6741 1119

邮箱: mtpb.mumbai@tourism.gov.my

网址: www.malaysiajao.com

### 新德里

印度新德里瓦桑比哈1及2层D7/8,

邮编: 110057

电话: 00 91 11 4601 1677 (DL) / 1674 (GL)

传真: 00 91 11 4601 1676

邮箱: mtpb.newdelhi@tourism.gov.my

网址: www.malaysiajao.com

### 印度尼西亚

#### 雅加达

转交: 马来西亚大使馆

印度尼西亚共和国, 雅加达南部古宁安镇,

哈依拉苏纳赛义德路x/6社1-3号,

邮编: 12950

电话: 00 62 21 522 0765 / 4947

传真: 00 62 21 522 0766

邮箱: mtpb.jakarta@tourism.gov.my

#### 棉兰

转交: 马来西亚总领事馆

印度尼西亚共和国北苏门答腊省棉兰迪波

内戈罗路43号, 邮编: 20152

电话: 00 62 61 452 3192

传真: 00 62 61 452 3179

邮箱: mtpb.medan@tourism.gov.my

### 日本

#### 大阪

日本大阪西區本町1-8-2号Cotton Nissay

大厦10层,

邮编: 550-0004

电话: 00 81 66 444 1220

传真: 00 81 66 444 1380

邮箱: mtpb.osaka@tourism.gov.my

网址: www.tourismmalaysia.or.jp

#### 东京

日本东京千代田区有乐町1-6-4号千代田大厦5层,

邮编: 100-0006

电话: 00 81 33 501 8691 / 8694

传真: 00 81 33 501 8692

邮箱: mtpb.tokyo@tourism.gov.my

网址: www.tourismmalaysia.or.jp

### 哈萨克斯坦

#### 阿拉木图

马来西亚大使馆

旅游及贸易处

阿拉木图Medeuskiy区纳扎尔巴耶夫大街黄金

商业园区1层,

邮编: 050000

电话: 00 7 727 2321 430 / 431 / 439

传真: 00 7 727 837 0333



## 韩国

### 首尔

韩国首尔中区西小门路115号西小门洞  
汉桑大厦2层,  
邮编: 100-813  
电话: 00 82 2779 4422 / 4251  
传真: 00 82 2779 4254  
邮箱: mtpb.seoul@tourism.gov.my  
网址: www.mtpb.co.kr

## 荷兰

### 海牙

转交: 马来西亚大使馆  
荷兰海牙勒斯滕贝格2号,  
邮编: 2517 KE  
**访问办事处:**  
荷兰海牙Zeestraat 52号,  
邮编: 2518 AB  
电话: 0031 70 762 2200  
邮箱: mtpb.thehague@tourism.gov.my

## 新西兰

### 奥克兰

新西兰奥克兰皇后街205-209号  
DLA Piper大厦10层,  
邮编: 1010  
电话: 00 64 9 309 6290  
传真: 00 64 9 309 6292  
网址: www.tourismmalaysia.co.nz

## 菲律宾

### 马尼拉

马来西亚大使馆  
旅游处 (马来西亚旅游局)  
菲律宾达义市全球城27号街拐角  
第四大道皮卡迪利之星大厦16层,  
邮编: 1634  
电话: 00 632 846 2697  
传真: 00 632 846 1213  
邮箱: mtpb.manila@tourism.gov.my

## 俄罗斯

### 莫斯科

转交: 马来西亚大使馆  
俄罗斯联邦莫斯科莫斯科电影厂街50号,  
邮编: 115127  
电话: +7 495 933 5750  
传真: +7 495 933 5749  
邮箱: mtpb.moscow@tourism.gov.my  
网址: www.tourismmalaysia.ru

## 沙特阿拉伯

### 吉达

转交: 马来西亚总领事馆  
(旅游处)  
吉达塔利亚街Serafi购物广场大型商业中心2层  
(地上停车),  
邮政信箱: 593, 邮编: 21421  
电话: 00 966 12 286 7333  
传真: 00 966 12 286 7444  
邮箱: mtpb.jeddah@tourism.gov.my

## 新加坡

新加坡罗宾逊路80号01-01B/C/D,  
邮编: 068898  
电话: 00 69 6532 6321 / 6351  
传真: 00 69 6535 6650  
邮箱: mtpb.singapore@tourism.gov.my  
网址: www.tourism.malaysia.org.sg

## 台湾

### 台北

台湾台北敦化北路170号宏泰中心C座8楼  
电话: 00 88 62 2514 9704 / 9734  
传真: 00 88 62 2514 9973  
邮箱: mtpb.taipei@tourism.gov.my  
网址: www.promotemalaysia.com.tw

## 泰国

### 曼谷

泰国曼谷挽叻区是隆路裕利大厦3层1单元,  
邮编: 10500  
电话: 00 662 636 3381-2  
传真: 00 662 636 3384  
邮箱: tmbangkok@gmail.com

## 土耳其

### 伊斯坦布尔

Harman Sokak  
土耳其伊斯坦布尔西斯拉区埃森特佩哈曼  
奇吉兹广场5号20层, 邮编: 34394  
电话: +9 02 12 284 44 31  
传真: +9 02 12 284 44 37  
邮箱: mtpb.istanbul@tourism.gov.my

## 阿拉伯联合酋长国

### 迪拜

阿拉伯联合酋长国迪拜乌德梅塔拉姆西广场  
附近Al Safeena大厦第3号地块1层 (面向扎  
比尔路),  
邮政信箱: 124096  
电话: 00 971 4337 7578 / 7579  
传真: 00 971 4335 3318  
邮箱: mtpb.dubai@tourism.gov.my

## 英国

### 伦敦

英国伦敦特拉法加广场57号,  
邮编: WC2N 5DU  
电话: 00 44 2 079 307 932  
传真: 00 44 2 079 309 015  
邮箱: info@tourism-malaysia.co.uk  
网址: www.malaysiatrulyasia.co.uk

## 美国

### 洛杉矶

美国加利福尼亚州洛杉矶7号大街西818号970室,  
邮编: 90017  
电话: 00 1 213 689 9702  
传真: 00 1 213 689 1530  
邮箱: mtpb.la@tourism.gov.my  
网址: www.tourismmalaysiausa.com

## 越南

### 胡志明市

越南胡志明市第一区Ngo Duc Ke街2号  
Me Linh Point大厦12层1208室  
电话: +8428 3825 8011 / 8036  
传真: +8428 3825 8037  
邮箱: mtpb.hochiminh@tourism.gov.my

## 市场代表

### 孟加拉国

#### 达卡

转交: 马来西亚驻孟加拉国高级专员办事处  
孟加拉国达卡巴里达拉6号公路19号,  
邮编: 1212  
电话: 00 880 2882 7759 / 7760 / 2885 8394  
传真: 00 880 2882 7761 / 3115

## 柬埔寨

### 金边

转交: 马来西亚大使馆  
柬埔寨金边桑园区陈家门诺罗敦大道220-222号  
电话: 00 855 2322 1593  
传真: 00 855 2322 1594  
邮箱: tourismmalaysia@online.com.kh

## 加拿大

### 温哥华

加拿大不列颠哥伦比亚省温哥华西乔治亚街  
1806-1111号,  
邮编: V6E 4M3  
电话: 00 1 604 689 8899  
传真: 00 1 604 689 8804  
邮箱: mtpb.vancouver@tourism.gov.my  
网址: www.tourismmalaysia.ca

## 伊朗

### 德黑兰

马来西亚驻德黑兰大使馆  
德黑兰沙赫拉克加尔卜第二圣埃瓦纳克大道  
第4段25号  
电话: 00 98 21 8808 4361 / 00 98 21 8807 2444  
传真: 00 98 21 8808 4361

## 爱尔兰

### 都柏林

爱尔兰共和国都柏林4号伯尔斯桥谢尔本路  
谢尔本大厦3A-5A层  
电话: 00 353 1 237 6242 / 6243  
邮箱: tinfo@ourism-malaysiadublin.com

## 老挝

### 万象

(转交: 马来西亚大使馆)  
老挝万象赛塞塔区丰赛村农鲁路  
电话: 00 85 6 2141 4205-6  
00 85 6 2126 2373 (DL)  
传真: 00 85 6 2141 4201  
邮箱: mtpb.laos@tourism.gov.my





由马来西亚旅游局、马来西亚旅游、艺术和文化部出版

## 免费副本



保留所有权利。未经出版商书面许可，不得全部或部分复制本出版物的任何部分。尽管马来西亚旅游局已尽一切努力确保本文所载信息在发布时准确无误，但对可能出现的任何错误、遗漏或不准确之处，马来西亚旅游局不承担任何责任。

AWN (英文) /IH/PR  
2022年12月 (1222)



扫描获取交互式  
数字宣传册



[www.malaysia.travel](http://www.malaysia.travel)



关注我们：马来西亚，亚洲魅力所在

也可使用手机APP ▶



在Google Play上获取



在App Store上下载