

美里 与砂拉越东北部


SARAWAK TOURISM BOARD
www.sarawaktourism.com



砂拉越旅遊局 Sarawak Tourism Board
Level 4, Plaza Aurora, Jalan McDougall,
93000 Kuching, Sarawak
電郵: stb@sarawaktourism.com
聯絡電話: +6082 423600
傳真: +6082 416700


无尽的探索



砂拉越

位于婆罗洲岛西北岸的砂拉越，是马来西亚最大的州属。对热衷于探索原始文化、热爱刺激探险，以及喜欢寻探大自然鬼斧神工的旅人来说，砂拉越这片既传统又安乐的美丽土地，绝对是他们旅行首选目的地。

无论是在原住民社区——长屋里体验他们独特的生活方式，或往婆罗洲热带雨林的“心脏”去探索巨大洞穴，抑或在蜿蜒江河上穿越急流，这些精彩行程绝对会让游客们带着满满难忘的回忆与经历离开砂拉越。

作为马来西亚的一部分，无论是组团或独行，砂拉越都是和平及安全的旅游胜地。

在传统和现代世界的碰撞之间，砂拉越人将其保存完整的传统文化及自然生态，与摩登世界完美的融合一起。在自然生态中合理规划发展，比如将豪华度假村及现代化设施，设计在茂密丛林几步之遥的距离内，让游客可以同时体验各种不同的场景。

砂拉越向世人展现出其位于亚洲中不同的一面。不管砂拉越是您前来马来西亚或周边国家旅游的其中一站，抑或是您专程前来体验这块土地的独特魅力，砂拉越都会让您真正感受到她与其它旅游景点不同的体验与经历。



关于砂拉越

马来西亚最大的州属

- 面积是12万4千450平方公里

人口

- 263 万 6 千人

首府

- 古晋

古晋人口

- 68万1千901人

位置

- 地处北纬 1 - 5 度
东经 110 至 115 度
所处时区：GMT+8







旅游资讯

砂拉越旅游局 (STB) 为游客和旅游业者提供一系列服务, 及与砂拉越相关和最新的旅游信息。

该局位于古晋, 美里和诗巫的游客资讯中心, 提供了各种旅游指南, 地图, 小册子和传单, 同时乐于助人的工作人员, 还可以协助游客提供详细的旅游咨询。

砂拉越旅游局

砂拉越旅游局 Sarawak Tourism Board
Level 4, Plaza Aurora, Jalan McDougall,
93000 Kuching, Sarawak
电邮: stb@sarawaktourism.com
联络电话: +6082 423600
传真: +6082 416700

古晋游客咨询中心

砂拉越旅游中心 (古晋旧法庭)
Sarawak Tourism Complex (Old Court
House) ,
93100 Kuching, Sarawak, Malaysia.
电邮: vic-kuching@sarawaktourism.com
电话: +6082 410 944
传真: +6082 256 301
开放时间: 星期一至星期五 (早上9时至下午
6时) ; 星期六, 星期日及公共假期 (早上9
时至下午3时)

美里游客咨询中心

Lot 452, Jalan Melayu,
98000 Miri, Sarawak, Malaysia
电邮: vic-miri@sarawaktourism.com
电话: +6085 434 180 / 181
传真: +6085 434 179
开放时间: 星期一至星期五 (早上9时至下午
6时) ; 星期六, 星期日及公共假期 (早上9
时至下午3时)

诗巫游客咨询中心

Sublot 3a & 3b, Sibul Heritage Centre,
Jalan Central, 96000 Sibul, Sarawak,
Malaysia

电邮：vic-sibu@sarawaktourism.com

电话：+6084 340 980

传真：+6084 341 280

开放时间：星期一至星期五（早上9时至下午
6时）；星期六，星期日及公共假期（早上9
时至下午3时）

星期六及公共假期（早上9时至下午3时）

线上资讯

详细的砂拉越旅游资讯可以在以下网站获得：

砂拉越旅游局官网：www.sarawaktourism.com

微信公众号：砂拉越旅游局

砂拉越旅游局脸书专页：www.facebook.com/STBChinese

砂拉越旅游推特：www.twitter.com/SarawakTravel

砂拉越旅游油管：www.youtube.com/user/sarawaktourismbcm

砂拉越旅游微博：www.e.weibo.com/sarawaktourism（中文）

砂拉越旅游缤趣：www.pinterest.com/sarawaktravel

砂拉越游客咨询中心粉专：www.facebook.com/visitorsinformationcentresarawak

美里与砂拉越东北部 介绍



美里是砂拉越第二大城市，一个迅速扩张的商业中心，也是砂拉越石油工业的发源地。毗邻汶莱。靠近美里的国家公园已成为砂拉越旅游的主要旅游景点，包括尼亚石洞（Niah Caves）、姆禄山（Gunung Mulu）、罗干布奴（Loagan Bunut）和蓝卑尔山（Lambir Hills）。其他值得探索的景点包括偏远的峇里奥高原（Bario Highlands）和峇南河（Baram River），有水帘洞别称的吉里茂瀑布（Giam Klimau），以及为数不少之优秀的潜水地点，鲁克尼亚（Luconia Shoals）中的珊瑚礁更是美不胜收。

美里的原始人口主要是杰迪美烈人（Jatti Miriek）和马兰诺人（Melanau）。但自从石油工业发展以来，全砂各地的人都聚集到这里。美里30万居民反映了砂拉越不同的民族结构。华人、伊班人（Iban）、马来人、马兰诺人、比赛亚人（Bisaya）、加央人（Kayan）、肯雅人（Kenyah）、加拉毕人（Kelabit）、伦巴旺人（Lun Bawang）、比达友人（Bidayuh）、印度人、欧亚人以及西马人都在这里安家。

按照官方的命名，“美里-最宜居的度假城市”，正迅速成为一个重要的旅游区。该市拥有各种不同价格类别的酒店，以及各种各样的食品店。美里是探索国家公园、海底世界、砂拉越东北部其他自然和文化景点的理想基地。在经历了耗体力的森林徒步后，这里也是放松身心灵的好地方。

美里

注：除另附说明外，美里（MIRI）及其周边地区所有电话号码的区号均为085，境外+6085。在没有邮政编号的地方，所有地址都是98000 Miri, Sarawak, Malaysia。

简史

美里的历史也是砂拉越石油工业发展的历史。正如1882年峇南居民雷斯皮尼所指出的，该区长期以来因从地面渗出的黑色石油而闻名。雷斯皮尼的继承人之一查尔斯·霍斯博士说服蚬壳的英国子公司盎格鲁-撒克逊石油公司在该地区进行勘探钻井。1910年8月10日，第一批石油在一座山上被发现，该山俯视着美里的小渔村，勘探深度为123米。这口井后来被命名为“老妇人”（The Grand Old Lady），直到1972年才停止生产石油。



随着石油的发现与开采，美里迅速从一个沉睡的渔村变成了一个蓬勃发展的石油小镇。到20世纪20年代中期，它已成为峇南区的行政中心，日渐繁荣；直到第二次世界大战爆发，蚬壳员工竭尽全力破坏美里油田，防止日军入侵。但机智的日本工程师很快就将油田恢复到战前的生产水平。

20世纪50年代后期，陆上油田开始干涸。于

是就到偏远的泥炭沼泽森林中进行勘探，却取得了很差的结果。随着移动勘探设备的发展，勘探向近海移动。到20世纪70年代初，海上石油产量已达到每天9.5万桶。在陆上油田对砂拉越经济发展的贡献之下，美里于2005年5月20日被授予城市地位。

景点 - 城市周边

美里老街是一条狭窄的街道，挤满了出售各种各样商品的小商店。从华人的葬礼用品到高科技的电子产品，还有城里最传统和最原始的咖啡店。

亲善小贩中心及革达央土著小贩中心（Tamu Muhibbah 和 Tamu Kedayan）位于美里巴士总站对面，是一个多姿多彩的土著市场。您可以在这里找到一系列来自上游地区的异域水果和蔬菜，手工艺品和农产品。

位于布莱登海滩（Brighton Beach）的**丹绒罗邦**（Tanjong Lobang）有一个受欢迎的美食中心，也是观赏日落的理想地点。这里的海滩很受慢跑者的欢迎，是儿童和家庭聚会的场所。从肯德基，必胜客等快餐食品到新鲜海产，还有从汶莱在美里开设分行的Escapade寿司专卖店，各种美食绝对能满足您的味蕾。除此之外，这里还有一个巴刹和万豪度假酒店（Marriott Resort & Spa），可从市中心呼叫德士或电召车服务。



可可卡巴纳（Coco Cabana），位于标志性的海马灯塔旁边，它为游客提供了宁静、吹海风和欣赏日落的海滨环。主厅墙壁有美丽细腻的雕刻，从四面八方都能看到美丽的海岸线。可呼叫德士或电召车服务。

位于财库路 (Jln Bendahara) 的**鱼市场**，每天早上售卖当天捕捉的新鲜鱼和海鲜，一些鱼贩也陈列售卖一些艺术品。

鱼市旁边是百年**大伯公庙** (Tua Pek Kong Temple)，供奉着华人最敬仰的神明。据说，这项工作始于1913年，目的是为了感谢神明帮助结束的瘟疫而建设。

美里扇形公园 (Miri City Fan) 位于北友成路，是一个屡获殊荣的城市公园，园内有各种主题花园、植物园 (Botanical Garden)、伊斯兰花园 (Islamic Garden)、**美里图书馆** (Miri City Library)、公共游泳池和一个经常举办音乐会的大型圆形剧场。

加拿大山，石油博物馆和1号油井 (Canada Hill, the Petroleum Museum 和 Oil Well No. 1)，俯瞰美里及其周边地区的山，1号油井也被称为“老妇人”，位于加拿大山山顶。这口井在美里的历史上占有重要的地位，因为1910年砂拉越蚬壳石油首次在这里发现了石油。如今，该遗址还建有一座石油博物馆 (周二至周日开放，周一休馆，开放时间为上午9时至下午5时，入场免费)，可呼叫德士或电召车服务。

位于布洛克路 (Jln Brooke) 的**美里手工艺品中心** (Miri Handicraft Centre) 展示北砂拉越民族艺术和工艺。这里可看到制作手工艺品示范。出售的物品包括本南人的垫子和篮子，乌鲁人的珠饰和木雕，以及来自全国各地的纺织品。文化表演偶尔在周末举行。营业时间为每天上午9时至傍晚6时。



青统夜市 (Saberkas Night Market) 位于

埔奕-罗东路的青统商业中心，出售的商品种类繁多，从日常家居用品、手工艺品到丛林产品，还有数十个诱人的食品摊。营业时间为星期三晚上到星期六晚上。可呼叫德士或电召车服务。

位于珠芭路第九巷的**三清殿** (San Ching Tian Temple) 是东南亚最大的道教寺院。华丽的红色屋顶、莲花图案和令人愉悦的风铃。可呼叫德士或电召车服务。

库布路 (Jln Kubu) 的**锡克庙** (距离市中心步行约10分钟) 是砂拉越仅有的两座錫克寺庙之一。它位于一棵百年的悦椿树旁，十分迷人。



美里公园 (Taman Awam Miri) 是一个大公园，内有儿童游乐场、植物园、轻探险活动设施和慢跑小径。公园里到处都是石雕和雕塑，从一条高耸的木制走道，可通往一个观景台。每天开放，入场免费。距离市中心3公里，可呼叫德士或电召车服务。



卑尔骚自然公园 (Piasau Nature Reserve) 位于美里市中心约5公里处的卑尔骚郊区。卑尔骚自然公园前身是卑尔骚营地的一部分，该营地由砂拉越蚬壳公司 (SSB) 所

拥有。在公众的大力支持下，卑尔骚自然公园（PNR）于2013年12月31日在宪报上公布。而PNR也于2016年5月17日正式移交给砂拉越森林局（Sarawak Forestry Corporation, SFC）。这88.67公顷的土地现在得到完善保护，并被当作犀鸟和其他野生动物的保育区。PNR是砂拉越14个自然保护区之一。有107种植物和75种动物，包括犀鸟、44种其他鸟类、哺乳动物、两栖动物、爬行动物和蝴蝶。访问时间为周一至周日上午8:30至下午6:00，公共假期开放。欲了解更多信息，请致电085-644487与卑尔骚自然公园办事处联系。可呼叫德士或电召车服务。

景点 - 城外

瓜拉峇南的**美里鳄鱼园**（Miri Crocodile Farm）距离美里约24公里，是一千多条河口鳄鱼和马来长吻鳄的家园，这里有一间养蛇屋和一座小动物园。营业时间为每天上午9时到傍晚6时。询问喂食时间可拨电：+6085406179。可乘搭德士或瓜拉峇南巴士。

鲁哇湾海滨公园（Luak Bay Esplanade）位于小镇南部11公里处，迷人的白色沙滩使其成为野餐和烧烤的热门场所，也是适合欣赏日落的地方。可呼叫德士或电召车服务。

沿着海岸向柏戈奴（Bekenu）方向延伸有许多迷人的海滩，如**布艾海滩**（Bungai Beach）、**实务的海滩**（Sibuti Beach）和**佩辽海滩**（Peliau Beach），适合野餐。如果您有自己的交通工具，车程大约一小时。

深度探索柏戈奴地区的其中一个好方法就是住在**革达央民宿**（Kedayan Homestay）。它包括来自甘榜佩辽、甘榜布艾和甘榜占布（Kampong Jambu）的三个卡达央民族村庄的28个渔农家庭，民宿活动包括深海捕鱼和潜水。电话：014 8879238，联络民宿协调员Nawar Kadir。



甘榜瓜拉实务的 (Kampung Kuala Sibuti) 是一个马兰诺渔村，距离美里约85公里。从**实务的河** (Sungai Sibuti) 河口到**尼亚河** (Sungai Niah) 河口的距离为2.5公里，再经过32公里的连绵海滩，仅被小溪流冲破，一直延伸到**瓜拉苏艾** (Kuala Suai) 。

这里有提供村庄式民宿，可致电：Iswandi Ramli，019-4686828/Ramlee Nawawi，019 8679692。村民可安排观赏鳄鱼和萤火虫之旅行，共约1个半小时车程。

帕特里克里保家庭民宿 (Rumah Patrick Libau Homestay) 为游客提供享受传统长屋生活的机会。长屋位于尼亚国家公园旁边。客人不仅可体验长屋生活，还可以参观世界著名的国家公园。尼亚石洞距离长屋仅15分钟的步行。有关民宿的详细信息，请致电：019 8052415 (Patrick Libau Ak Ignatius Sulla) 。

潜水



美里绝对是一个潜水天堂，这里有大量原始

的小礁构成了美里**实务的** (Sibuti) 珊瑚礁国家公园。深度为7至30米，平均能见度为10至30米。美丽的珊瑚覆盖了整个珊瑚礁，还有丰富的柳珊瑚、海鞭、海葵、海绵和海百合。此外，天使鱼、蝴蝶鱼、纺锤鱼、石斑鱼、黄貂鱼、扳机鱼、鸚鵡鱼和濼鱼是众多可见的珊瑚礁物种，目前已记录到40多种裸鳃类动物，还有一些有趣的沉船探潜。

潜水的最佳时间是3月至8月，但全年都有潜水活动。下面列出距离市区只有很短的船程的潜点。所有描述均由可可潜水公司 (Coco Dive) 提供：

伊芙花园 (Eve's Garden) (15分钟)：一个只有7-12米的浅礁，覆盖着软珊瑚，例如皮革珊瑚、象耳珊瑚和水手珊瑚。巨大的海葵和小丑鱼栖息在珊瑚礁，还有成群结队的黄尾纺锤鱼和天使鱼。

海葵园 (Anemone Garden) (30分钟)：最有趣的珊瑚礁之一。深度范围为10至16米，有坚硬和柔软的珊瑚、海葵及其共生的小丑鱼、泡沫珊瑚、锚珊瑚、多彩的树枝状软珊瑚、羽毛星、巨蛤、裸鳃类动物和黄尾鱼。

海扇花园 (Sea fan Garden) (30分钟)：这个独特的16米深的暗礁为各种各样的柳海扇、海鞭和蝙蝠鱼提供了一个极好的环境。

杜高落礁 (Tukai Drop-Off) (50分钟)：一个令人震撼的落礁 (20-40米) 与垂直墙。有杰克鱼、梭鱼、拿破仑鲷、黄尾纺锤鱼和大石斑鱼，偶尔也能看到鲨鱼和喇叭鱼。

补丁石斑鱼 (Grouper Patch) (1小时)：巨型石斑鱼栖息在这个15-18米深的暗礁，在这里也有可能有机会看到带刺的龙虾也与黄尾纺锤鱼和其他鱼类。

桑塔克点 (Santak Point) (45分钟) :
这里的平均能见度为30米或更多。在21米处的珊瑚礁顶部,有2米大小的大型柳扇。暗礁边缘下降至35米。

阿塔戈丸号沉船 (Atago Maru Wreck) (15分钟) :第二次世界大战时的日本沉船就在罗东 (Lutong) 附近。沉船游100米长,甲板就在水面以下10米处。大部分船体都覆盖着洞穴珊瑚。一条巨大的海鳗在这里安家,经常看到珍鲉、杰克和梭鱼。

峇都贝拉礁 (Batu Belais Reef) (30分钟) :一处风景如画的珊瑚礁,覆盖着柳树和海扇。蝙蝠鱼在摇曳已久的海鞭中很常见,这是摄影师的天堂。



星期日礁 (Sunday Reef) (35分钟) :大型硬珊瑚构成了这个11-16米深的舒适人造珊瑚礁。里面有银莲花,小丑鱼和多彩海蛞蝓。

斯里加东沉船 (Sri Gadong Wreck) (1小时10分钟) :一艘30米长的小型货船停在18米的沙底上。整个沉船充满了生命;有机会看到杰克、黄咕噜、蝙蝠鱼和梭鱼在沉船周围盘旋,而巨大的石斑鱼也在货舱里游来游去。



潜水营运商 (Dive Operators) :

Coco Dive , Lot 2117 , Block 9 , Miri-Pujut Road , 电话 : 417053 , www.cocodive.com.my.

美里有潜人Miri Divers, Lot 732, No.10, Jalan Datuk Abang Indeh, MCLD, 98000, Miri, Sarawak. (c/o Gymkhana Club Miri) 电话 : 018-7686543.

住宿

住宿等级从廉价旅馆到豪华国际和精品酒店。除非另有说明，下列所示旅馆位于市中心区域，步行至主要的旅游景点和中央商业区都很近。一般情况下有显示星级，但许多酒店没有申请评级。

以下是一系列更完整的旅馆。您可以在 tripadvisor.com 和类似网站上找到更多详情。

商务级酒店

帝宫酒店 Imperial Hotel (4*) , Jln Pos (located adjacent to Imperial Shopping Mall) , 电话号码: 431133, Fax: 431122, 电邮: enquiries@imperialhotel.com.my, www.imperialhotel.com.my. 118 间客房和144间公寓。

皇宫酒店Imperial Palace Hotel (4*) ,
Lot 1120, Block 7, Jln Sehati, 电话号码:
437799 Fax: 437733, 电邮: enquiries@
imperialpalacehotel.com.my, www.
imperialpalacehotel.com.my, 307间客房

美乐大酒店Meritz Hotel (4*) , Bintang
Megamall, Jalan Miri-Pujut,
电话号码: 417888, Fax: 418666,
电邮: info@meritzhotel.com,
www.meritzhotel.com, 190间客房

**歌伦百乐酒店Grand Palace Hotel
(4*)** , Pelita Commercial Centre, Jln
Miri-Pujut, 电话号码: 428888,
www.grandpalacehotel.com.my

美佳酒店Mega Hotel (4*) , Jln Merbau,
电话号码: 432432, www.megahotel.com.
my

万豪酒店Miri Marriott Resort & Spa (5*) ,
Jln Temengong Datuk Oyong Lawai
(面对布莱顿海滩) , 电话号码: 421121,
www.marriott.com/myymc

Place2stay Business Hotel, Emart Riam,
1st Floor, Lot 8556-8557,
Jln Miri-Bintulu, 电话号码: 326961,
website: www.place2stay.com.my

铂尔曼酒店Pullman Miri Waterfront (5*) ,
Lot 1347, Miri Waterfront Commercial
Centre, 电话号码: 323888, Fax: 323999,
电邮: H9731-RE@accor.com,
www.pullmanhotels.com

中级酒店

Ajang Hotel, Lot 1326-1335, Block 9,
Miri Waterfront Commercial Centre, 电话
号码: 433173, 电邮: bestrate@ajanghotel.
com.my, www.ajanghotel.com.my

Ano Hotel (3*) , Lot 1755, Block 9, Off Jalan Permaisuri Miri Concession Land District, 电话号码: 321 166, WhatsApp: 012 875 9166, www.anohotel.com, fb: anohotelmiri

贝园酒店 Dynasty Hotel (3*) , Lot 683, Block 9, Jln Pujut-Lutong. 电话号码: 421111, www.dynastyhotelmiri.com.my

东林谷高尔夫球俱乐部与度假村 Eastwood Valley Golf & Country Club (3*) , Jln Miri By-Pass, 电话号码: 421010, www.eastwoodvalley.com, 木屋风格的郊区高尔夫度假村

金河酒店与服务式公寓 Jinhold Hotel & Serviced Apartment, Lot 14735, Airport Commercial Centre, Jalan Airport, 电话号码: 638555, www.jinhold.com, fb: Jinhold Hotel & Serviced Apartment

Kenyalang Suites, Lot 2133, Edward Jeli Road, Off Krokop 10, 电话号码: 421663, 电邮: kenyalangsuites@gmail.com

晶木酒店 Kingwood Boutique Hotel, Lot 826, Jln Yu Seng Utara, 电话号码: 415888, 电邮: bookings@kingwoodmiri.com.my, www.kingwoodmiri.com.my

美里酒店 Miri Hotel (1*) , 47 Jln Brooke, 电话号码: 421212.

凯富酒店 Pacific Orient Hotel (2*) , 49 Jln Brooke, 电话号码: 413333, www.pacificorienthotel.com

百乐城酒店 Paragon Hotel Lutong, Lot 10203-10220 Jalan Kampung Pangkalan Lutong, 电话号码: 662211, 电邮: resv@paragonlutong.com, www.paragonlutong.com

香柏园酒店 Somerset Hotel (2*) , 12 Jln Kwangtung, 电话号码: 422777, 电邮: somerhot@streamyx.com.

德朗乌山酒店Telang Usan Hotel, Lot 2431, 2.5km Airport Road, 电话号码: 411433, 电邮: tu_miri@streamyx.com

廉价酒店

Apollo Hotel, Jln Yu Seng Selatan, 电话号码: 433077

BlueBerry Inn, Permyjaya Commercial Centre, 电话号码: 421175

Bunker Inn, Lot 8009, 1st Floor, Block 11, Pusat Bandar Baru Permyjaya, 电话号码: 410531

Chemara Boutique Hotel, Lot 1436 & 1437, Block 1, Jalan Pasar Lutong, 电话号码: 663666, fb: chemaraboutiquehotel

Citihotel@Eastvalley, Lot 2350, Block 17, Jln Cahaya, 电话号码: 325600, 电邮: citihotel1016@gmail.com

City Inn, Lot 568, Jln Lee Tak, 电话号码: 435077

Classy Inn, Lot 709-10, Jln Masjid, 电话号码: 412533

Cosy Inn, Lot 545-7, Jln Yu Seng Selatan, 电话号码: 415522

Crown Prince Inn, Lot 358, Taman Jade Manis, 电话号码: 417404

De Central Inn, 14 Jln Yu Seng Utara, 电话号码: 424168, 电邮: decentralmiri@hotmail.com

Dragon Inn, Lot 355, Jln Masjid, 电话号码: 422266, 电邮: dragon.inn12@gmail.com

Fairland Inn, 21 Jln Raja, 电话号码:
413981

Fortune Inn, Lot 756, Jln Merpati, 电话号
码: 423669

Garden Inn, Lot 290B Jln Teochew, 电话
号码: 419822

GG room, No.381B, Jln Yu Seng Selatan,
电话号码: 410966

文如酒店Gloria Hotel, 27, Jln Brooke, PO
Box 1283, 98008 Miri. 电话号码: 416699

Goodstay, No.45, Brooke Road, 电话号
码: 435555

Grand SH Hotel, Lot 802 & 803,
Jln Bintang, 电话号码: 424096, 电邮:
reservation@grandshhotel.com, www.
grandshhotel.com

Harbour View Inn, Lot 124, Jln
Bendahara, 电话号码: 412177

Hua Kiew Inn, Lot 621, Jln Serdang, 电话
号码: 423266, 电邮: huakiewinn@gmail.
com

Hotel Nur, Miri Waterfront, Jalan
Permaisuri, 电话号码: 420420, 电邮:
reservation.hotelnur@gmail.com

Hong Kong Suites, Lot 841, Merpati
Road, 电话号码: 424210

Kingsley Hotel, Lot 2167, Jln Sylvia,
电话号码: 423988, website: www.
kingsleyhotel.my

King Hua Air Cond Inn, Lot 311, Taman
Jade Manis, 电话号码: 412512

Ku's Inn, 3 Jln Sylvia, 电话号码: 413733

La Mirina Boutique Inn, Lot 1955,
Ground Floor, Marina Square 2,
Marina Parkcity, 电话号码: 320903, 电
邮:reservation@lamirina.com.my

M Boutique Inn, 1056 Bintang Jaya
Comercial Centre, 电话号码: 418299, 电邮:
mboutiqueinn@gmail.com

Mcity Inn, Lot 382, South Yu Seng Road,
电话号码: 418408

M Empire Motel, Lot 1245-1246, Centre
Point Commercial Centre Phase 1, 电话号
码: 411119

Metro Inn, Lot 762, Jln Merpati, 电话号
码: 411663

Million Inn, 6 Jln Yu Seng Selatan, 电话号
码: 415077

Muhibbah Inn, Lot 548, Jln Yu Seng
Selatan, 电话号码: 412003

New Hua Kiew Hotel, Lot 911, Lee Tak
Street, 电话号码: 429366

Nova Hotel, Lot 1016, Jln Brooke, 电话号
码: 322555

One Times One Inn, Lot 3532-3533,
Al-Bayt square, Miri 101 Commercial
Centre, Jln Miri-Pujut, 电话号码: 325598,
电邮: 1times1inn@gmail.com

Palace Inn, Lot 192, Jln Kwangtong, 电话
号码: 421999

Pari Inn, Lot 9333, Mega Emart
Commercial Centre, Jln Miri-Bintulu, 电话号
码: 325555, 电邮: roompariinn@gmail.com

Pavillion Inn, Ground Floor, 1st & 2nd
Floor, Lot 7157-7158, Pusat Bandar Baru
Permyjaya, 电话号码: 628788

军皇酒店Raja Inn, Lot 246, Jln Setia Raja,
电话号码: 422422

Rasa Sayang Inn, 566 Jln Lee Tak, 电
话号码: 413880River Inn, Lot 652, Jln
Nakhoda Gampar, 电话号码: 415507

Silverwood Inn, 20A Jln Bendahara, 电话
号码: 420577.

The Room, Lot 1570-1573, Jln
Brooke, 电话号码: 424646, 电邮:
theroomjalanbrooke@yahoo.com

Today Inn, Lot 571, Jln Lee Tak, 电话号码:
414000

Tropical Inn, Lot 852, Jln Teochew, 电话
号码: 411376

Venice Inn, Block 9, Waterfront
Commercial Centre, 电话号码: 433200, 电
邮: veniceinnmiri@hotmail.com

Visa Inn, Lot 571, Jln Lee Tak, 电话号码:
411376

Walk Inn, Lot 1819 Jln Merbau, 电话号码:
012-9945678, 电邮: walkinnmiri@gmail.
com

Yew Hotel, Lot 243, Jln Setia Raja, 电话号
码: 413289.

YS Inn, Mega Emart Commercial Centre,
Jln Miri-Bintulu, 电话号码: 324933

91 Street Boutique Inn, Lot 2016-2018,
Marina Square 1, Marina Parkcity, 电话号
码: 321591

98 Inn, Lot 1329, Centre Point Phase 1,
Jln Melayu, 电话号码: 421773/415909

101 Hotel, Lot 1608, Hokkien Road, 电话
号码: 416371

度假村和民宿 (以及其他类似的旅馆)

婆罗洲热带雨林度假村 (Borneo Tropical Rainforest Resort), Km 36 Miri-Bintulu Road, Sibuti Land District, 98000 Miri.
电话号码: 407198 (Resort) 613888
(Miri Office), Fax: 613808, 电邮: info@borneorainforestresort.com,
www.borneorainforestresort.com

这座极富田园和大自然气息的度假村毗邻兰卑尔国家公园。有30间设施完善的客房和18间豪华小屋、两间餐厅、设施齐全的会议设施和一间经济型的住宿区，提供不少大自然活动及富挑战性的团队合作活动。

Apple Lodge, Lot 343-344, Jln Miri-Pujut, 电话号码: 419696.

City Homestay, Lot 278 – 280, 1st Floor, Brighton Centre, Jln Temenggong Datuk Oyong Lawai, 电话号码: 428118

Coco House, Lot 2117, Block 9, Jln Miri-Pujut, 电话号码: 417051, www.cocohouse.com.my.

Dillenia Guesthouse, Lot 846, Jln Sida, 电话号码: 434204, 电邮:dillenia.guesthouse@gmail.com.

Jatidiri Farmstay Sungai Gatas, Kampung Sungai Gatas, Bungai Sibuti, Bakam, 电话号码: 650237/ 019 8747826 (Hj. Abdul Gani Bin Kamit)
电邮: jatidirifarmstay@gmail.com,
jatidirifarmstay.blogspot.my

JJ Homestay, Lot 11A, Jln Lee Tak, 电话号码: 417072, 电邮: jjhomestaymiri@gmail.com

Lixion Homestay, No.2B, Ground Floor,
Mayland Building, Merbau Road, 电话号码:
431100, 电邮: lixioninn2013@gmail.com

Miri Waterfront Homestay, Lot 1158,
Waterfront Commercial Centre, 电话号码:
019-8659686, miriwaterfronthomestay.blogspot.com.

Next Room Homestay, Lot 637, Jln
Yu Seng Utara, 电话号码: 411422, 电邮:
nextroomhomestay@gmail.com,

Mark Guesthouse, Lot 2721, Jalan
Pantai 5, Taman Bayshore, 电话号码: 016
872 3738, fb: [markhouse.miri](https://www.facebook.com/markhouse.miri)

MyHomestay, Lot 1091, Jln Merpati,
电话号码: 429091, staymyhomestay.blogspot.com.

Siang Bing Homestay, Lot 281 Beautiful
Jade Centre, 电话号码: 417524.

Tim's Seaside Hideout Café and Lodge,
Lot 524, Beraya Lama, 电话号码: 013-
8865118, www.facebook.com/timseaside

服务式公寓

**Homelite Eco Park Serviced
Apartments**, Lot 8000, Eco Park, Jln
Sze Chuan 1, Off jln Airport, 电话号
码: 019-8517755, 电邮: reservation@hlservicedapartments.com, www.hlservicedapartments.com

Imperial Hotel - 参阅国际级酒店

Jinhold Serviced Apartment Miri, Lot
2160 Jln Bulatan Park, 电话号码: 660555,
www.jinholdapartment.com.

Jinhold Hotel & Serviced Apartment, -
see Medium Class Hotels.

Mciti Suites, Lot 2645, Piasau Business
Park, Jln Bulatan Park, 电话号码: 665777,
www.mcitisuites.my.

Merdeka Suites Hotel, Lot 6920, Jln
Miri-Bintulu, 电话号码: 432181, 电邮:
mshotel@streamyx.com.

外食



美里的多元民族意味着游客可以吃到多元化的美食。美里有上百间餐厅，所以这里只能列出一小部分。打算多住几天的游客可以向当地人询问更多隐藏美食和详情。

“集装箱城” (Container City)，位于北友成路，是一个有屋顶的开放空间，用改装过的集装箱装饰成食品摊，售卖的食物包括西餐，本地小吃，台湾小吃，甜点等等。周二至周四营业：时间从上午7时至晚上11时，周五至周六营业时间：上午7时至12时，周日营业时间：上午7时至晚上11时。

华人饮食

华人的咖啡店遍布全城，食品摊上供应各种当地面食。大多数餐厅在午餐时间供应经济饭菜。

2020 Café , 557/558 Pelita Commercial Centre。早晨提供各种点心，午餐时段提供快餐，米饭和面条。早上6时至下午2时30分。

Didi Cafe , 948 Jln Perry (附近 Imperial Hotel)。热门的咖啡店，摊位出售叻沙，哥罗面、砂锅面和鸡饭。上午6时至下午4时30分。

皇朝大酒家 (Dynasty Chinese Restaurant) , 贝园酒店 (Dynasty Hotel)。美食家中餐厅 (非清真)。上午11时至下午2时30分，傍晚6时至晚上10时。

汉宫餐厅 (Han Palace Restaurant) , 歌倫百樂酒店 (Grand Palace Hotel)。丰富的粤菜，点心供应时间为早上8时至下午2时，晚餐时间为傍晚6时至晚上10时。

帝宫餐厅 帝宫酒店 (Imperial Hotel)。一直备受好评的中餐和综合餐厅，提供丰富的葡萄酒。穿上夹克，享受宽敞的空调。上午11时至午夜。

晶屋茶室 , 612 Pelita Commercial Centre。非常受欢迎的油炸牡蛎粿条。早上7时30分至凌晨1时。

露天市场 (Open Air Market) , Jln Brooke。美里市中心，有著名的当地菜肴，其食谱已经传承了几代人。留意咖喱饭和炒粿条。卖得很快，所以应早上去以免失望。非清真食品。

Jln North Yu Seng的**28 Cafe** (在Metro inn樓下)。华人咖啡店出售哥罗面和上好牛肉面。

百利达海马饮食中心Pelita Hai Ma Food Centre , 553-554 Pelita Commercial Centre。由于便宜的啤酒和电视足球赛直播，这间24小时营业的咖啡厅很受夜猫子们的欢迎。

QQ Restaurant, 539 Pelita Commercial Centre. 这家咖啡馆拥有镇上最好的烤鸭。上午7时至晚上10时30分。

Sky Garden, 17th Floor, Meritz Hotel, 提供观景户外蒸汽船。3时30分至午夜。

永生茶室 Yong Seng Café, 542 Pelita Commercial Centre. 镇上最好的哥罗面摊位之一，也是晚餐的热门聚会场所。早上7时至凌晨4时30分。

王世泰茶室 WTZ Cafe, Ground Floor, Lot 584, Jln North Yu Seng. 这间繁忙的咖啡厅供应各种中式面条。上午6时30分至下午5时。

咖啡，茶与小吃店

美里是诸多具领先地位的咖啡吧特许经营商店的所在地。多年来，时髦的咖啡店都在飞速发展。

星巴克 (Starbucks) 在美里机场，Bintang Megamall，Permaisuri Imperial City Mall 和 Marina Parkcity 的 Drive-Thru 都设有分店。

Little Roast Co, Lot 2012, Grd Floor, Lorong Marina 1/3, Marina Phase 1. 专营巴西和苏门答腊混合咖啡豆，早上10时至晚上11时。

Chapter One Café, Lot 2288, Jalan Marina 2/1, Marina Square Phase 2. 供应浓缩咖啡，糕点，烤宽面包和三明治，早上10时至晚上11时30分。

Route 66 Café, Ground Floor, New World Mart Lutong. 拉丁美洲和亚洲咖啡混合烘烤。周一至周五早上7时至晚上7时，周六至周日上午10时至傍晚6时。

Caffeine Port, Lot 1964 , Ground Floor , Marina Parkcity Phase 2. 浓缩咖啡, 如卡布奇诺咖啡, 拿铁咖啡等。周一至周五上午8时至晚上11时, 周六至周日上午9时30分至上午12时。

Zickpelin by Kenny's & Coffeebrick , Lot 1943 , Grd Floor , Marina Parkcity Phase 2. 特色咖啡豆与日本和法国融合的现代食品相得益彰。周一至周五上午10时至晚上11时。

The Maker Café, Lot 2376, Ground Floor, Boulevard Commercial Centre, Miri, Sarawak. 早上10时至晚上10时。

Secret Recipe, 349-350 Pelita Commercial Centre. 马来西亚当地的流行蛋糕分店及融合特许经营。上午9时至晚上9时。

快餐连锁店

必胜客 (Pizza Hut) , 麦当劳 (McDonalds) , Kenny Rogers Roasters和寿司王 (Sushi King) 都在星城霸级广场 (Bintang Megamall) , 肯德基 (KFC) 在全镇都有分行, 包括Bintang大型购物中心, Jln. Bendahara , 帝国购物中心和富丽华超级市场。本地连锁Sugar Bun在帝宫购物中心, 星城霸级广场和富丽华超级市场都有分公司。另一家马来西亚特许经营公司Marrybrown则在美里机场内。

印度饮食

Banana Leaf Restaurant & Krishna Fish Head Curry , Lot 1396, Jln Kubu. 辛辣南印度香蕉叶餐。上午11时至晚上10时。

Bilal Islamic Restaurant, Taman Jade Manis (毗邻 Mega Hotel) . 老美里佳肴, 供应各种咖喱, 混合香米饭 (Biryani) 和各式各样印度面包和煎饼, 例如 Murtabak , Roti canai和Thosai。营业时间为上午7时至晚上9时。

Khan's Islamic Restaurant, Jln Maju. 跟 Bilal是同一家公司在经营。

Restoran Al-Asna, Lot 947, Jln Perry (附近 Imperial Hotel) and Lot 549, Pelita Commercial Centre. 供应早餐, 如thosai , roti canai , murtabak , 加上 biryani米饭, 咖喱和面条全天供应。上午6时至晚上9时。

Taj Restaurant, 113 Lutong Bazaar。北印度唐杜里菜肴和南印度咖喱。值得乘德士前往。上午10时至晚上10时

土著饮食

Summit Café , Centre Point Commercial Centre。一个热情友好的餐厅, 提供传统的民族食品, 特别是来自峇里奥高原的加拉毕 (Kelabit) 菜肴。推荐包括 Nuba Laya (用叶子包裹的峇里奥米饭) 和 Labo Senutuk (野猪肉碎) 。营业时间为每日每日早上7时至下午3时开放, 周日休息。

日式餐饮

Sushi King, Bintang Megamall和 Permaisuri Imperial City Mall 。

Suhi Mentai, Lot 3526 & 3527 Ground Floor, Miri 101 Commercial Centre。

Sushi Zanmai, A-G-28, Ground Floor,
Block A, Victoria Plaza, Miri Times
Square, Marina Park City。

Escapade, Tanjong Lobang 。

韩国饮食

DaSarang Korean Restaurant, Lot 1347,
Miri Waterfront Commercial Centre。

马来饮食

**Awang Mahyan Bintang Commercial
Centre** 。

Awang Mahyan Jalan Bendahara 。

Bulatan Cafe, Lot 234, Taman Jade
Manis (靠近 Mega Hotel)。提供咖喱和
蔬菜之自助餐。早上7时至午夜。

FJ Kafe, No 437, Jln Fragrans。提供炒饭
和面条及菜饭。早上5时30分至午夜。

Gerai Wawasan Food Stalls, Jln China。
该美食中心位于市中心，交通便利，售买一
系列您喜爱的马来美食摊档。

Irdyna Bistro, Lot 427, Jln Bendahara。
Large Malay Corner Café 供应混合菜饭，
叻沙，面条和汤。上午7时至下午4时。

Kornia's Recipe, Marina Parkcity Phase
1。相信是城里最好爪哇面 (Mee Jawa)。
上午7时至下午3时。

Madli's, Jln Merpati。受欢迎的马来餐提供
各种菜肴，包括烤肉，面条，菜饭，沙爹以
及简单的西餐。自助午餐。早上8时至午夜。

Nagaliar Nasi Lemak, Jalan Merpati, 渣

打银行旁边。这里的椰浆饭非常受欢迎，整个餐厅都致力于这道特色菜。酥脆的鸡肉和辛辣的参巴 (sambal)。上午至下午3时。

Nur Zannah & Catering, Lot 429, Jln Bendahara。混合米饭，椰浆饭，咖喱，泰式酸辣汤等。上午6时至下午5时。

Selera Rasa Segar, Jln Permaisuri。混合菜饭和椰浆饭。上午7时至晚上9时 (周末晚上7时)

Restoran Serai Wangi, Lot 641, Jln Yu Seng Utara。自助混合菜饭。上午7时至午夜。

Surabaya Restaurant, Lot 288 Jln Bendahara。鸡肉饭，混合菜饭，马来式羹汤和面条。上午9时至晚上9时。

Taman Seroja Food Stalls, Jln Brooke (美里酒店对面)。马来食品种类繁多，包括混合菜饭，叻沙和面条。供应时间：白天和傍晚。

海鲜

Apollo Seafood, 4 Jln Yu Seng Selatan。是美里最受欢迎的老菜式，只要它的大多数老顾客都记得，它就一直在提供超值的海鲜。每天开放，晚上6时至午夜。

Dragon Seafood Restaurant, 531 Bakam Road。位置在面向大海的城镇边缘。绝对值得乘坐的士前往。上午11时至晚上11时。

Food Bazaar, Brighton Beach。这里有各种华人美食、沙爹、饭菜和面食的马来摊位。可以在附近海滩的海浪声中享用。下午4时至晚上11时 (尽管大多数摊位开放时间为下午5时至6时)。

New Tanjong Seafood, Lot 1, Brighton Rd, Marriott Hotel对面。受美里本地人欢迎的海鲜餐厅，位于一栋老木屋内及其周围。蒸红鲷鱼是这家的特色菜。傍晚6时至晚上11时。

Tanjung Pak Hock Lin Seafood. Lot 720 & 721, Jln Brighton. 邻近 New Tanjung , 有着相似的菜单和氛围。

鱼虾蟹海鲜楼 Yi Hah Hai Seafood, 892-893 Miri Waterfront Commercial Centre. 从水族馆陈列的活海鲜中挑选。价格合理，河景宜人。家常菜是亚参鱼 (Assam Fish)。也供应大闸蟹。下午3时至午夜12时30分。

海外天海鲜楼Miri Waterfront Commercial Centre 位于美里河滨商业中心的海鲜楼，提供新鲜好吃的海鲜，食客可以一边享用美食一边享受美里河滨公园风景。



勳漳茶餐室 Sing Chiong Restaurant, Lot 214, 215 Bazaar Bekenu, Sibuti 独特料理 酱蒸嘟嘟鱼 (俗称顺壳鱼)，清蒸醉仙虾 (淡水大头虾)，招牌酸辣炒大头虾以及祖传手工面都是实务的必吃美食。早上7时营业至晚上9时，电话号码：085-719196/019-8241617。

越南美食

Saigon Republic, No 312, Ground Floor, Jln HajiLampam. 受欢迎的市中心餐厅，供应越南各式美食。晚上6时至晚上10时。电话号码：014-3948668

素食

菜根香 CGS Vegetarian Cafe, Lot 2922, Jln Bulan Sabit. 受欢迎的中式素食餐厅。您可能需要在人潮高峰时段等待。上午11时至晚上10时。

清祥素食馆, 2438 & 2439, Jln Boulevard 2A/1, Miri, Sarawak. 美里非常有名气的素食馆, 营业时间: 星期二至星期六为早上9时至中午2时和下午5时30分至晚上9时; 星期一休息。Summer/summit

西式饮食/国际饮食

芒果树 (Mango Tree) -请参阅娱乐列表。

Beach Republic, Jln Bakam, Luak Bay. 这个热闹的度假胜地因其自制汉堡和烧烤而广受欢迎。还供应当地美食。上午10时至午夜。可乘坐的士或美里巴士11或13号。



De Journey Cafe, Lot 2202 Ground Floor, Blk 5, MCLD, Kompleks Saberka. 电话号码: 016-8718095。招牌菜是羊肉叻沙炒面, 披萨, 日式午餐和西式晚餐等都是这家餐厅的卖点。营业时间: 星期二至星期六为早上11时至晚上9时; 星期日为早上11时至傍晚6时, 星期一休息。

Café Miri Bar & Bistro, Lot 2120, Jln Bulan Sabit, Taman Yakin. 露天酒吧兼餐厅, 以合理的价格供应西餐。营业时间为下午3时至晚上11时, 周二休息。

Chillax Café & Bistro, Lot 2085 & 2084 Ground Floor, Jalan MS1/1, Marina Square, Phase 1。开放式咖啡馆和小酒馆概念，提供各种西方食品和饮料。营业时间为凌晨4时30分至凌晨1时。

Fratini's Restaurant, Block 5, Boulevard Commercial Centre。一家受欢迎的餐厅，供应各种披萨和意大利面食。孩子们可以自己做披萨，这对家庭来说是一种额外的吸引力。上午10时至晚上11时。

M Signature Revolving Restaurant, Meritz Hotel。城里没有比这里更好的地方可以欣赏到极美景色的晚餐。将近2小时的轮换时间非常适合休闲用餐。上午11时至下午2时，傍晚6时至晚上10时。

Ming Café, Jln Yu Seng Selatan Mega Hotel对面。非常受欢迎和繁忙的街角咖啡厅和酒吧。有廉价的西餐，以及中式，印度式和马来式的食摊。各种啤酒应有尽有。营业时间为中午12时开始到凌晨。

Pipe Bistro, Lot 2080 Marina Square Phase 1，最适合那些喜欢餐桌摆放在桌球桌旁，一边用餐一边放松的人的最佳去处。

The Seeker Cafe & Bistro, Ground Floor, Lot 2300, Pujut 5 Commercial Shoplot, Miri-Pujut Road 电话号码：019-8856862。这是一家很有特色西式餐厅，西餐价格大众化且美味，最著名的就是水果披萨。营业时间为每日早上10时至晚上10时。

Seahorse Bistro, Taman Piasau Indah。提供各种欧陆式及当地菜肴，距市镇有一定的距离，所以可乘的士前往。营业时间为下午5时至凌晨1时。清真食品。

娱乐

酒馆和酒吧

美里人喜欢娱乐，尤其是在周末，娱乐场所从不缺少。市中心有几家酒廊，酒吧和卡拉OK，但最常见的夜生活主要在百利达商业中心和Marina ParkCity附近。从市中心酒店乘坐一辆短途的士或电召车前往即可。在这里，您会发现一些酒吧是与朋友聊天的理想场所。要买便宜的啤酒，去咖啡店，那里有特别之“三罐”优惠。

Alice in Borneoland, Lot 2002 & 2003, Ground Floor, Marina Square, Phase 1。每天都有现场音乐表演。下午5时至凌晨2时。

Barthyme, Lot 2094, Blk 9, MCLD, Marina Square Phase 1。开放式音乐咖啡厅是现场音乐表演和活动的理想选择。一个休闲娱乐的好地方。下午5时至凌晨2时。

Beer O' clock, Lot 2287, Marina Parkcity Phase 2 Marina，电话号码：019-888 6336。小小的啤酒屋，是一个让人喝酒聊天放松心情的好地方，提供各式各样的啤酒，营业时间为每日下午4时至凌晨12时。

Chaplins, 339, Ground Floor, Pelita Commercial Centre。小而友好的酒吧，很受美里的外籍人士欢迎。下午5时至凌晨2时。

Island, Block 7, Unity Centre, Pelita Commercial Centre，有上百种鸡尾酒可供选择。下午4时至凌晨2时。

iTap Bistro & Café，Lot 2292, Ground Floor, Marina Square 2, Marina ParkCity, 这里有智能啤酒机让顾客随时都能喝上最新鲜的啤酒（Draft Beer），想喝多少就取多少，即不浪费啤酒又能享受新鲜啤酒，也有现场烧烤三层肉和鸡翅膀作为下酒菜。营业时间为每日下午3时30分至凌晨12时（星期五至日则营业至凌晨2时）。

Kenyalang Pub, Upper Floor, Unity Centre, Pelita Commercial Centre. 有舞池的酒吧吸引了年轻的聚会人群。周末-傍晚6时至凌晨2时。

Ming Cafe-见“外食-‘西餐’部分”。

Triple Twenty Sport Bistro, Lot 2031, Marina Park City Phase 1。 镇上一处令人兴奋的新地点，聚集所有的飞镖爱好者，聚会爱好者，夜生活爱好者和朋友。以良好的食物，良好的氛围和良好的音乐一同快乐的享受夜晚！

电影院

Golden Screen Cinemas (GSC), Bintang Megamall, 电话号码: 417459 拥有三维屏幕功能。

TGV Cinemas, Permaisuri Imperial City Mall 设有8个电影院大厅，1261个座位，及最先进的声音和数字投影系统。检查当地媒体的电影广告，电话：1-300-22-2848。

表演艺术

传统的音乐和舞蹈表演通常在酒店。户外表演则在美里扇形公园，公园和民事中心 (Jln Gartak)。查看当地媒体以了解详情。流行的**婆罗洲爵士音乐节 (Borneo Jazz Festival)** 每年5月初举行——见第27页的活动列表。

交通资讯

本指南中的任何票价均为单程票价，不包括税务及杂费（如适用）。

航空：

马来西亚航空公司 (Malaysia Airlines , 简称MAS) 航班定期将美里与古晋 (每天两次) 和吉隆坡 (每天三次) 连接起来 , 并向前连接到全球80多个目的地。

亚洲航空公司 (Air Asia) 频繁航班从吉隆坡LCCT (每天6班) , 古晋 (每天5班) , 柔佛新山 (每周3班) , 哥打京那峇鲁 (每天2班) 和新加坡 (每周5班) 飞往美里。

马航飞翼航空 (Maswings) 主要使用ATR-72双螺旋桨民航机 , 飞往民都鲁、诗巫、古晋、纳闽、林梦和姆禄。同时也使用DHC-6双水獭 (行李限额最重为10公斤-不托运逾重行李) 提供内陆地区航班 , 飞往峇加拉兰、峇里奥、老越、林梦、Long Akah、Long Banga、Long Lellang、Long Seridan、马鲁帝和沐胶。

亚洲航空公司 (Air Asia) , 1st Floor, Main Terminal Building, Miri Airport。 也设在 Grand Palace Hotel的Pelita Commercial Centre. 电话 : 03-76512222, www.airasia.com。

马来西亚航空与马航飞翼航空 (Malaysia Airlines & MASWings)。 Lot 10635, Airport Commercial Centre。 电话号码: 423500 。 Call centre 1300 883000. www.malaysiaairlines.com。

公路：美里与砂拉越和汶莱的所有主要城镇都有公路连接。

巴士：当地巴士从靠近游客信息中心的巴士车站出发。长途巴士从埔奕角 (Pujut Corner) 的长途巴士终点站出发。在节假日高峰期，最好提前预订长途巴士车票。

尼亚石山 (Batu Niah)：见尼亚国家公园部分。

民都鲁 (RM25) - 诗巫 (RM45) - 泗里街 (RM56) - 斯里阿曼 (RM72) - 古晋 (RM90) : 频繁服务并从长途巴士总站出发。

汶莱 : PHLS Express , 每天上午8时15分和下午3时45分 (50令吉) 。

瓜拉峇南 (Kuala Baram) , 去参观鳄鱼农场。可乘美里巴士1号或1A号。

蓝卑尔国家公园 : 请参阅关于蓝卑尔国家公园的部分。

长途客运站 : 美里巴士33A号

沐胶 (Mukah) : 每天4趟 (也到达叻 Dalat) , 从长途巴士总站 (RM52) 出发。

印尼的坤甸 (Pontianak) : 每天4趟, 从长途巴士总站开出, (96令吉) 。

德士 : 机场到市区的价格是30令吉。总的士站在市中心的Jln. China. 美里的士不使用计程表, 所以最好先商定车费。城镇周围的短距离为7-10令吉。打电话432277可以预订的士, 征收呼叫费。包租的士1小时, 费用35-40令吉。

电租车服务 : 目前在美里和民都鲁的主要城市提供电租车服务。

租车 : 这是一个很好的方式来探索美里市内及其周围。逢高峰期, 一定要提前预订。

Avis Rent-A-Car, 美里机场柜台。电话号码: 613907, 电邮: miri@avis.com.my。

光辉旅行社有限公司 Brighton Tour & Travel, 15 Unit 15 Level 2 Soon Hup Tower, Jln Maju. 电话号码: 423113/428899, 019-8846186 (24 hrs) , Fax: 430669, 电邮: sales@brightontt.com, www.brightontt.com/ brightontt@gmail.com, www.brightontt.com, 也提供司机服务。

Casbumi Car Rental, Miri Airport Counter, 电话号码: 612799, 电邮: staney2000@yahoo.com, www.casbumi.blogspot.com。

FT Car Rental, Miri Airport Counter, 电话号码: 614772, 电邮: info@ftcarrental.com, www.ftcarrental.com。

Golden System Car Rental, Miri Airport Counter. 电话号码: 613359, 电邮: goldencr88@hotmail.com www.goldencr.com.my。

Green Matrix Car Rental, Bulatan Commercial Centre, 电话号码: 320540, 电邮: miribranch@greenmatrixcarrental.com, www.miricarrental.com。

Insas Pacific Rent-A-Car, Miri Airport Counter, 电话号码: 616182, 电邮: miri@iprac.com, www.iprac.com。

Kong Teck Car Rental, Miri Airport, 电话号码: 434722/617767, 电邮: kongteck@tm.net.my, www.kongteck.com.my。

Mann Travel & Tours, Miri Airport Counter, 电话号码: 612118, 电邮: infor@mann-travel.com, www.mann-travel.com。

Mega Services Rent A Car. 3 Lorong 1, Sungai Krokop. 电话号码: 427436。

Sime Darby Rent A Car. Miri Airport Counter. 电话号码: 614740, 电邮: miri@hertz.simedarby.com, www.simedarbycarrental.com。

Trackway Car Rental, Miri Airport Counter, 电话号码: 019-8512599/019-8103599, 电邮: trackwaysmotors@gmail.com。

旅行社

注：请提防没有执照的旅行社和导游，安全至上。

光辉旅行社有限公司 Brighton Tour & Travel, Unit 15 Level 2 Soon Hup Tower, Jln Maju. 电话号码: 423113/428899, 019-8846186 (24 hrs), Fax: 430669, 电邮: sales@brightontt.com, www.brightontt.com. 公司实力雄厚，拥有全方位的旅游，交通，租车和预订服务。

Inter-Continental Travel Centre, 669, Ground Floor, Jln Tritonia, off Jln Permaisuri. 电话号码: 432007 Fax: 439113 电邮: miri@intercont.com.my, www.intercont.com.my. 经验丰富的运营商，提供各种类之家庭配套旅行服务。在民都鲁和古晋都有分行。

Happy Trails Borneo Tours, 2nd floor, Wisma Pelita Tunku, 电话号码: 433511, 电邮: info@happytrailsborneo.com, www.happytrailsborneo.com。

Heart of Borneo Tours & Travel, Lot 11214, Taman Jelita Commercial Centre, 电话号码: 612792/ 016-8858275, website: www.heartofborneotours.com。

建民旅行社有限公司 KKM Travel & Tours, Lot 236, Ground Floor, Beautiful Jade Centre, 98008 Miri, Sarawak, 电话号码: 417899/417728, Fax: 414631, 电邮: kkm@kkmtravelntours.com。

君王旅游业有限公司 Majestic Leisure & Tours, Head Office: Lot 893, 1st Floor, Waterfront Commercial Centre, Jalan Permaisuri, 98000 Miri, Sarawak, Malaysia. 电话号码: 427751, www.borneotravelnetwork.com/ www.borneodivenetwork.com。

Miri Borneo Travel Agencies, Lot 1178,
2nd Floor (Sarawak Plantation Building) ,
Miri Waterfront, 电话号码: 414336, 电邮:
fatemah@miriborneo.com,
www.facebook.com/MBTA.SDN.BHD。

**明达旅行社 Minda Nusantara Tours
& Travel Sdn Bhd**, Pullman Miri
Waterfront, 电话号码: 323888, 电邮:
mindatravel@gmail.com
www.mindatravel.com.my。

Sayu Travel & Tours, 1st Floor, No. 8,
Bangunan Sim Peng Lim, Jalan Merbau,
电话号码: 426100, 电邮: sayumiri@
streamyx.com。

**环球旅游社有限公司 Transworld Travel
Services**, 2.04 2nd Floor, Wisma Pelita
Tunku, 电话号码: 422227, 电邮: twtmiri@
hotmail.com, www.twtmiri.com.my。

Tropical Adventure Tours & Travel,
Ground Floor, Soon Hup Tower, Jln
Merbau, 电话号码: 419337, 电邮: sales@
tropicaladventuremart.com,
www.borneotropicaladventures.com。

购物

美里有各种各样的商店、店铺和街头市场，
出售日常用品及砂拉越手工艺品。老城区和
友成路是其中两个适合逛街购物的街道。

购物中心

星城购物广场 Bintang Megamall (City
Centre, off Jln Merbau) 有140多家商
店和食品店，还有一座保龄球馆，一个饮
食坊、一间电影院和一个室内射箭场。电
话：435852。

富丽华购物中心 Boulevard Shopping Complex, Jln Miri-Pujut, 拥有80多家零售店、一家大型超市、百货公司, 顶楼有美食广场、儿童游乐场和电子游戏厅。电话: 432999。

Emart One Stop Shopping Mall, 位于牡丹 (Tudan), 旁边有零售店, 美食广场和EMART超市。还有新鲜蔬菜, 鱼, 肉和冷藏产品的小贩中心, 以及当地农产品。电话: 664862/665862。

Emart Riam, 位于美里--民都鲁路的Emart门店。提供与牡丹分公司相同的服务和产品。电话: 324440。

帝宫购物中心 The Imperial Mall (位于北有成路/邮政路的帝宫酒店大厦的一部分)。拥有超过120家零售店和遍布四层的餐厅。电话: 419818。

实威霸级市场 Servay Hypermarket (Pelita商业中心, 毗邻Grand Palace Hotel) 拥有实威超市和百货公司, 以及精致的小型服装店。

帝宫城市广场 Permaisuri Imperial City Mall通过天桥与Imperial Mall相连, 拥有160家零售店。可以选择国际时装店、食品店、书店、电子电器店和电影院。电话: 419818。

柏迈广场 Permy Mall, 为柏迈再也和杜当区居民提供便利。提供多种不同类型的商品, 从家庭用品到快餐, 餐馆等等。电话: 491889。

手工艺品

Borneo Arts, Lot 548, Jln Yu Seng Selatan, 拥有优秀的当地手工艺品选择。

Miri Handicraft Centre (Jln Brooke, 见景点) 直接从生产商那里提供各种真正的本地手工艺品。

Sarawak Handicraft, Lot 96, Merbau Road 。

Tiang Heng & Sons, 51 Jln. Bendahara, 出售手工艺品，古董和古玩以及各种渔网和设备。

市场

参考景点部分 (See Attractions section)

上述：参考手册 (Up: refer to the brochure)

运动与休闲

钓鱼：美里钓鱼俱乐部组织深海钓鱼旅行，及一年一度的美里国际深海钓鱼锦标赛 (Miri International Deep Sea Fishing Tournament)。电话：661676 (Simon Wee)，邮箱：mirianglersclub@gmail.com。

射箭：室内射箭场位于帝宫城市广场 (见购物中心)。

保龄球：一座有24道的保龄球中心位于星城霸级广场。

潜水：见第3页的单独潜水章节, 第9页。

健身中心：各大酒店均设有设备齐全的健身中心，市内也分布着大量私人健身中心。在帝宫酒店和皇宫酒店都有X-Trim 健身中心。

高尔夫球：美里有两个很好的球场可供选择。位于美里河与南中国海之间的18洞**美里高尔夫球俱乐部** (Miri Golf Club)。绿色费用 (非会员) 52.50令吉 (工作日9洞) 至147令吉 (周末18洞)。电话：416787，www.mirigolfclub-sarawak.com。**东林谷高尔夫球俱乐部** (Eastwood Valley

Golf and Country Club) 提供标准杆72杆18洞球场，位于迷人的森林中，距离市中心10分钟车程。电话：421010，www.eastwoodwalley.com。

捷兔俱乐部 (Hash House Harriers)：美里捷兔（电话：656979）和Hazard捷兔（电话：019-8558582）都在周围的乡村地区定期举办活动。之后会在城市的许多酒吧举办”。

山地自行车：在美里周围有许多富有挑战性的自行车道。联系美里山地自行车俱乐部以了解详情。电子邮件：jhyttb@gmail.com

航海 (Sailing)：新的美里码头 (Miri Marina) 为高达115英尺 (100米) 的游艇提供最先进的停泊设施。详情请联系 Ariffin 船长，电话：019-3998570，www.mirimarina.com。卑尔骚帆船俱乐部 (Piasau Boat Club) 是砂拉越帆船协会 (Sarawak Sailing Association) 的所在地，提供小艇帆船和综合体育设施。电话：655313，www.piasaubaatclub.com。

游泳：公共游泳池位于美里市扇形公园娱乐区。电话：411412。

适用资料

银行和货币兑换商：以下是座落于市中心位置的银行和货币兑换商列表。银行为兑换旅行支票收取服务费，而货币兑换商只处理现金交易。

银行

CIMB Bank, Lot 507, Block 9, Miri Concession Land District, Jalan Permaisuri。

Hong Leong Bank, Lot 1090, Jln Merpati。

HSBC Bank, Lot 1268, Miri Commercial Centre, Jln Melayu。

MayBank, Wisma Yong Lung, Pelita Commercial Centre。

OCBC Bank, Lot 1375, Miri Commercial Centre, Jln Kubu。

Public Bank, 28 China Street。

RHB Bank, Lot 362 Jln Nakhoda Gampar。

Standard Chartered Bank, 1383, Jln Kubu, Centre Point II。

钱币兑换商

Asia Gangsa, Ground Floor, Imperial Mall。

Chin Guan, 1 High Street (在后巷) 。

Brilworth Trading, Lot 277 Taman Jade Manis。

Instant Produce, 7 Jln Raja。

PK Tho & Sons, 21 High Street。

ST Sim, Lot 1156 Waterfront Commercial Centre。

Teck Soon, Lot 355 Jln Brooke (in Khung Chung General Store) 。

医生和牙医：一些酒店有随叫随到的医生，而其他酒店则乐于推荐医生和牙医。游客可以使用美里医院 (**Miri Hospital**) 的门诊部。(Jln Lopeng, 电话号码: 420033)。还有两家私立医院，即哥伦比亚亚洲医疗中心 (**Columbia Asia Medical Centre**)

(Jalan Maigold , 电话 : 665262) 和**美里城市医院 (Miri City Medical Centre)** (Jln Hokkien , 电话 : 426622) 。

药剂行 (Pharmacies) : 药房遍布全城 , 每周营业7天 , 通常从上午9时到傍晚6时或7时营业。工作人员几乎总是讲一口流利的英语 , 并且能够就轻微的健康问题提出建议。

邮政局 (Post Office) : 中央邮政局在Jln Kingsway. 而在富丽华购物中心 (Boulevard Shopping Complex) 另有一个邮政局 (见购物中心) 。

礼拜场所 (Places of Worship) : 其他宗教和教派 , 请向当地媒体查询或到游客信息中心询问。

美里清真寺 (Miri Mosque) , Jln. Merpati 。

华人神庙 (Chinese Temples) , Jln. China 和Jln Krokop 9 (参阅 “景点”) (see Attractions)

圣哥伦巴教会 (St. Columba's Church) (Anglican) , Jln. Kubu.

圣约瑟罗马天主教教会 (St. Joseph's Cathedral) (RC) , Jln. Angsana, off Miri-Pujut Rd.

婆罗洲基督教会 (SIB) (Evangelical Church of Borneo) , Lot 67, Lrg. 2, Krokop.

锡克庙 (Sikh Temple) , Jln Kubu.

适用电话号码

中央警察局, Jalan Raja, 电话号码:
+6085-433677

警察电话号码: 999/+6085-433730

消防局, 电话号码: 994/+6085-420991。

移民厅, 2 & 3 Floor, Yu Lan Plaza, 电话号码: +6085-442117/+6085-422388。

美里的士公会 (24 hr) 电话号码: +6085-432277。

美里省公署 Kompleks Islam, Jalan Pujut, 电话号码: +6085- 433202。

民都鲁



注：除非另有说明，民都鲁及其周边地区所有电话号码的区号均为086，境外+6086。除非另有说明，否则所有的地址邮区均为97000 Bintulu。

介绍

民都鲁 (Bintulu) 原本是一个沉睡的马兰诺渔村，现在是砂拉越的主要工业城镇和深水港，是砂拉越的石油、天然气和木材工业中心。该镇位于Kemena河的河口，人口约18万，主要由伊班人、华人、马来人和马兰诺人所组成。也有少量的比赛亚人，卡达央人，比达友人和乌鲁人，以及在这里工作的外籍人士。

景点

对于游客来说，民都鲁的主要旅游景点是**西米拉遥国家公园** (Similajau National Park)。其他景点和城镇特色如下。

Pasar Tamu & Pasar Utama 是两个靠近河岸的市集。圆锥形的屋顶象征着传统的马兰诺头饰“terendak”遮阳帽。Pasar Utama 的顶层有出售当地美食的小摊。

夜市 (Pasar Malam)，在Jln Abang Galau 附近，是一个散步及尝试小吃，烤肉，鱼以及美味的当地蛋糕的好地方。



位于市中心的**砂拉越议会纪念馆 (Council Negeri Memorial)** 是为了纪念砂拉越于1867年9月8日在民都鲁举行的第一次立法会议。

丹绒巴都海滩 (Tanjung Batu Beach) 是一处当地的野餐和娱乐场所，距离市中心约3公里。可乘的士或9号巴士前往。

野生动植物园 (Taman Tumbina) 是一个小型动物园和植物园，位于丹绒峇都 (Tanjung Batu) 附近。它有一座步入式的犀鸟鸟舍、一座步入式的蝴蝶花园以及包括老虎、鳄鱼和蟒蛇在内的外来动物。www.tumbina.com.my。每天上午8时-傍晚6时，成人2令吉，儿童 (12岁以下) 0.50令吉。可乘当地9号巴士前往。

基杜弄塔 (Kidurong Tower) 是位于城镇郊区之丹绒基杜弄 (Tanjung Kidurong) 的一个小型观察塔，可以看到民都鲁的油气设施和结构。

住宿

以下是一系列较普遍的住宿资讯。您可以在 tripadvisor.com 和类似的网站上找到更多其他相关的资料。

国际性/商务级的酒店

@Thome Boutique Hotel, Lot 2535 Kidurong Gateway, Jalan Kidurong。电话号码: 315006. www.athomebintulu.com。

Parkcity Everly Hotel (4*), Jalan Tun Razak。电话号码: 318888. Fax: 318899. www.bintulu.theeverlyhotel.com。

Green Hotel & Suites, Bintulu Commerce Square。

H 01 & H 02 Along Jalan Diwarta。电话号码: 343535 www.greenshotel.com.my。

Golden Bay Hotel, Lot 3493, Bintulu Town, Jalan Tun Razak。电话号码: 311113 www.goldenbayhotel.my。

NU Hotel, No. 126, Lot 8349, Assyakirin Commerce Square, Jalan Tanjung Kidurong。电话号码: 312233 www.nuhotel.com.my。

Samalaju Resort Hotel, Lot 132, Block 1, Kemena Land District, Samalaju Industrial Park。电话号码: 291999, www.samalajuresorthotel.com。

Promenade Hotel Bintulu, Lot 8074, No. 178, Bintulu Sentral, Jalan Kidurong。电话号码: 858888 www.promenade.com.my/bintulu。

Li Hua Hotel (3*), Lot 36, Berjaya Commercial Centre, Jln Sultan Iskandar, 电话号码: 335000, www.lihua.com.my。

New World Suites (3*), Parkcity Commerce Square, Lot 3971, Jln Tun Ahmad Zaidi, 电话号码: 331122, www.newworldsuites.net.



Kemena Plaza Hotel (3*), 116 Taman Sri Dagang, Jln Abang Galau. 电话号码: 335111 ; 电邮: kemenaplazahotel@yahoo.com.

服务式公寓

Imperial Suites, Lot 3218, Jln Tanjung Batu, 电话号码: 330399, www.imperialsuites.com.my.

Jinhold Apartment Hotel, Lot 7920, Jln Tanjung Batu, 电话号码: 318333, www.jinholdapartment.com.

廉价酒店

Hoover Hotel, 92 Jln Keppel. 电话号码: 337166。

Kapitan Inn, Lot 3407, Parkcity Commercial Square, 电话号码: 332777。

Kemena Hotel (2*), Lot 176, Assyakirin Commerce Square, 电话号码: 319222, 电邮: kemenahotel@yahoo.com.

Kintown Inn, 93, Jln Keppel. 电话号码: 333666。

Parkcity Garden Inn, Lot 4197, Parkcity Commerce Square, 电话号码: 319666, www.parkcitygardeninn.com.

Regent Hotel (2*), Lot 166, Kemena Commercial Complex, Jln Tanjung Batu, 电话号码: 335511。

Riverfront Inn (1*), 256 Taman Sri Dagang. 电话号码: 333111。

Sea View Inn, 254 Jln Masjid, Taman Sri Dagang。 电话号码: 339118。

Sunlight Inn, 7 Jln Pedada, 电话号码: 332577。

Tune Hotel, 203 Assyakirin Commerce Square, 电话号码: 03-79625888 (call centre) , www.tunehotels.com。

360 Inn, Lot 405, Parkcity Commerce Square, 电话号码: 335260, 电邮: 360innbtu@gmail.com。

900 Boutique Hotel, Lot 900, Fortune Park, Jln Tanjung Batu, 电话号码: 315527, www.900boutiquehotel.com。

外食

中式餐饮

中式的咖啡店遍布市中心，出售各种面条，鸡饭，菜饭和其他当地的小贩食品。

Apple Restaurant, No 78-79, Parkcity Commerce Square. 清真。极受欢迎的餐厅，供应马来西亚和中菜。建议在周末预订。电话：333377。上午10时至下午2时以及下午5时至晚上10时。

Riverfront Café, Riverfront Inn。 24小时营业的咖啡馆，供应中式，马来式和西式菜肴。叻沙档极优。

Pineapple Restaurant, 14-15 Parkcity Commerce Square. 精选粤菜和海鲜。上午11时至晚上10时。

印度式餐饮

Abida Café, 159 Taman Sri Dagang, Jln Masjid. 南印度穆斯林食品，包括椰浆饭，咖喱，多层蒸糕，薄煎饼。早上6时至午夜。

JF Banana Leaf, 318 Parkcity Commerce Square. 南印度香蕉叶咖喱，rotis和murtabak。上午9时至晚上9时。

国际性餐饮

Marco Polo Restaurant & Grill, Lot 114-116 BDA-Shaida Commercial Centre. Halal。早上10时至上午2时，下午5时至晚上11时。

M&D's Restaurant, Parkcity Everly Hotel. 国际和马来西亚美食。开放式厨房，晚餐时播放现场音乐。早上6时至凌晨。

Brew73 Gastropub, Ground Floor, Lot 7547, Block 31, Kemena Land District. 电话号码: 335820。每天早上11时至午夜12时。

日式餐饮

Niku Japanese Kitchen, Ground Floor, Lot 7550, Block 31, Kemena Land District. 电话号码: 331429。上午11时至下午2时，以及下午5时至晚上11时。

韩式餐饮

Korea House, SS1, 13 Jln Tanjung Kidurong. 各种韩式杂货存货丰富。中午至下午2时，傍晚6时至晚上10时。

马来式餐饮

Jalan Sommerville可能是享用马来式餐饮的最好的去处，因为那里开有一间从清晨到深夜的连锁店。

An-Nur Café, 39 Jln Sommerville. 早上6时30分至晚上10时。

Famous Mama Café, 10 Jln Sommerville. Nasi Kandar是这里的特色菜。早上6时30分至午夜。

Seribu Bintang Restaurant, Jln Kampung Baru. 主要供应马来菜，也供应泰国菜，印尼菜和中菜菜肴，主要还是海鲜。傍晚6时至凌晨。

Sri Impian, Lot 108, Taman Sri Dagang. 上午8时至傍晚6时。

Shalimar Restaurant, 22 Jln Sommerville. 马来菜加上一些巴基斯坦菜，如唐杜里 (*tandoori*) 鸡和鱼，以及好的*naan*面包。上午7时-晚上11时。

海鲜



蔡记海鲜 Chua Kee Seafood

位于民都鲁菜市场的楼上M48的蔡记海鲜，每一种口味的大头虾面汤头都非常的浓郁，大白天到晚上想吃美味海鲜不妨来这里享受吧！早上11时30分至晚上11时。

Chiems Restoran Nelayan, Jln Kampung Baru。 辛辣的马来海鲜-从鱼缸里选择您自己的晚餐。下午5时-晚上11时。

Esplanade Restaurant，民都鲁滨海区。提供中式海鲜，位于宜人的海滨位置。傍晚6时-晚上11时。

Happy Valley Seafood, 273 Parkcity Commerce Square. 经济实惠的中式海鲜。中午12时至凌晨。

素食

JF Banana Leaf - 请参考印度式餐饮。

Su Xiang Yuan, Jln Tun Ahmad Zaidi. 中菜素食。上午7时至下午2时，傍晚6时至晚上9时。

娱乐

如果您不喜欢卡拉OK和支付“女士饮料”的费用，请避开较暗的卡拉OK和所有dangdut酒吧。下面列出的地方都是对游客友好的，且无隐藏的额外设施：

D' Codes, 7861 Assyakirin Commerce Square. 啤酒，巨型汉堡和电视直播体育节目。下午3时至凌晨2时。

Eternity, Medan Raya, Jln Bunga Raya. 流行的舞蹈俱乐部，有DJ和现场乐队。傍晚6时至凌晨2时。

Ezy Plus, 282 Parkcity Commerce Square. 一个令人愉悦的酒吧，提供价格合理的饮品。下午5时至凌晨2时。

Waves Pub, Parkcity Everly Hotel. 这个受欢迎的群聊场所是镇上运营时间最长的酒吧。周一至周六有现场乐队。下午5时至凌晨2时

2H Music Lounge, 319 Parkcity Commercial Square. 适合年龄较大的人群的卡拉OK。下午5时至凌晨2时。

高尔夫球

民都鲁高尔夫俱乐部 (Bintulu Golf Club) , Jln Tanjong Kidurong. 电话 : 252001。网址 : www.kelabgolfbintulu.com。在靠近海岸的丘陵地带设置18洞。工作日绿化费52.50令吉 (9洞) , 105令吉 (18洞)。周末绿化费78.75令吉 (9洞) , 157.50令吉 (18洞)。

旅游连接

航空 : 民都鲁机场距离市中心27公里。**亚洲航空** (Air Asia) 每天4或5趟飞往古晋。每天有2或3趟飞往吉隆坡。**马来西亚航空** (Malaysia Airlines) 每天有2趟飞往吉隆坡。**马航飞翼航空** (MASWings) 飞往古晋 (每天1趟) , 美里 (每天1趟) , 诗巫 (每天2趟) 和亚庇 (每天2趟)。有关航空公司的联系方式, 请参阅《美里旅游连接》。从机场到市区的的士费 (30分钟) 为RM35。没有机场巴士服务。

巴士 : 长途巴士车站距离市中心的Medan Jaya只有5公里。由于民都鲁位于泛婆大道 (Pan Borneo Highway) 上, 因此长途目的地都是美里。乘坐29号巴士, 或者乘坐的士或电招车前往此长途巴士车站。市中心巴士站位于Jln. Abang Galau, 毗邻的士与小型面包车车站。

公路 : 民都鲁通过公路与砂拉越的所有主要城镇相连。

汽车出租：

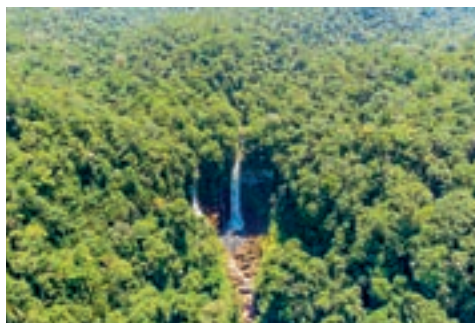
Casbumi Car Rental, Bintulu Airport Counter. Tel 311799。

Golden Car Rental, Bintulu Airport Counter. 电话号码: 019-8873359。

Kong Teck Car Rental, No. 12, Bangunan Baru Terminal Bas, Jln Tun Hussein Onn. 电话号码: 312106 / 337767。

Mann Car Rental, Bintulu Airport. 电话号码: 311336。

峇南河



马来西亚第二长的峇南河，流经大部分北部地区，是许多乌鲁部落的家园，包括加央族、肯雅族、伯拉湾族和半游牧本南人（Penan）。峇南大部分地区交通不便，但该区有许多迷人的景点，包括著名的姆禄国家公园（Gunung Mulu National Park）和罗甘布奴国家公园（Loagan Bunut National Park）（见国家公园章节）。其他可参观的景点包括河畔小镇马鲁帝繁华的弄山（Long San）、弄柏甸（Long Bedian）、特奇威瀑布（Tekiwit Waterfall）和可鲁安瀑布（Kelu'an Waterfall，也被称为三姐妹瀑布）。

马鲁帝

马鲁帝 (Marudi) 位于峇南河北岸，距美里约80公里。这是一个繁忙的集市镇。那里的商人供应商品给砂拉越北部大部分的内陆地区，所以您很可能会在这里碰到几十个不同种族的人。该镇的主要景点是霍斯堡 (Fort Hose) ，一座布洛克时代的木堡，以马鲁帝最著名的行政长官，博物学家，民族志学家和先驱摄影师查尔士·霍斯命名。这座堡垒现在是一座博物馆，展示了霍斯的一些非凡的人种学照片，以及当地的纺织品，手工艺品和礼仪用品。要到达那里，从主集市沿着Jln Fort要塞上山 (10分钟) 。附近Taman Tasik (湖公园) 从山顶上可以看到极好的河流景色。最好的参观时间是在10月双年展的第一个周末举行之极受欢迎的峇南帆船赛 (Baram Regatta) ，但请先预订住宿。



住宿

马鲁帝的地址为98058 Marudi, Sarawak, Malaysia，国际的电话代号为+6085，国内则为085。

Alisan Hotel, 63-65 Queen Square, 电话号码: 755911。

Baram Hotel, 7 Queen Square, 电话号码: 756008。

Grand Hotel, 92 Lorong Lima, 电话号码: 755711。

Ka Lee Inn, 3 Queen Square, 电话号码: 755897/755098。

Marudi Hotel, 3 Queen Square, 电话号码: 755141。

Mayland Hotel, 347 Marudi Bazaar, 电话号码: 755106。

Mount Mulu Hotel, 89-90 Jln Kampung Cina, 电话号码: 756671。

Queen Inn, 34 Jln Lim Chin Kiat, 电话号码: 755330。

Victoria Hotel, 961 Marudi Bazaar, 电话号码: 756067。

马鲁帝的酒店之另一个有趣的选择是Kampung Narum的民宿。Kampung Narum是一个位于城镇边缘的马来村庄，请联系马鲁帝县公署，电话：755211，www.marudido.sarawak.gov.my。

外食



马鲁帝有许多华人咖啡店，供应面食和饭菜，最出名的便是**马鲁帝炒粿条**。其中Boon Kee餐厅 (Jln Newshop) 则以丰盛的晚餐而闻名。马来食物可从Pasar Rakyat食物中心的摊档买到。Jln Cinema的Restoran Kopaselera也有经济实惠的印度穆斯林菜肴。

旅游连接

航空：马航飞翼航空 (MASwings) 运营着DHC-6双水獭涡轮螺旋桨飞机飞往美里 (每天3-5次) 和峇里奥 (每天1次)。航班时间为每周1-2次，往返Long Akah、Long Banga、Long Lellang 和 Long Seridan的偏远社区。

公路：马鲁帝也可以通过四轮驱动车沿着一条旧的伐木路从美里抵达。车辆从中央巴士车站出发。详情请咨询美里的游客信息中心。

许可证：在马鲁帝河上游旅行需要许可证。这可从Jln Kubu Hose的县公署免费获得。

弄山



弄山的肯雅社区是峇南河上的最后一个主要定居点。它是肯雅族传统族艺术、手工艺品、传统音乐和舞蹈的主要发源地。

弄山周围的地区是多元民族的混合区。游客可以进入**弄马卡巴** (Long Mekaba) 的加央长屋。那里以传统音乐家闻名，他们擅长演奏鲁特琴式的沙贝琴 (sape)。还有**弄阿卡** (Long Akah) 地区被遗弃的布鲁克时代的堡垒。甚至还可以参观游牧的本南族 (Penan) 部落的活动。在这个地区。由于涉及车辆，船只和燃料成本，这些活动每人每天约需150令吉，可安排在弄山旅馆 (见下文)。



住宿

弄山旅馆 (Long San Guesthouse) 靠近河流且提供舒适凉快的房间。每人80令吉并包含所有膳食。附近的一家小店出售一些基本的必需品, 包括啤酒和当地的米酒 “borak”。联系美里游客咨询中心以了解详细的联族系方式。

交通资讯

道路：美里提供的四轮驱动车服务沿着旧伐木道路行驶 (90令吉, 4个半小时)。请向美里游客咨询中心查询最新的时间表。从弄山可以租赁一辆四轮驱动车 (300令吉, 4小时) 到位于Lio Match的偏远肯雅长屋, 这是在加拉毕高原上徒步到峇里奥的起点。(见加拉毕高原章节, 第57页)。

弄柏甸

弄柏甸是一栋独特的长屋, 即使许多居民已经迁移到其它城市, 但它并没有因而失去原有的面貌, 相反的, 它的兴盛程度甚至还吸引到马来西亚前国王和王后前来拜访。

住宿

Tapun民宿 (Tapun Homestay) 可在长屋小屋 (Longhouse Lodge) 或单独的家庭为游客提供住宿。村里的商店出售基本食材, 也可以安排用餐。联系Jok Eng Jok (电话 : 013-8305962) , Ding Laing Jok (电话 : 012-8556118) 或Ulau Wan (电话 : 019-4838311) 预订。

交通资讯

船只：从马鲁帝乘快艇到弄拉马 (Long Lama) 的航程不是每天都有, 而是取决于需求 (25令吉, 4小时)。也可乘坐当地四轮驱动车包车从弄拉马到弄柏甸出发 (每辆车140令吉, 1小时)。

道路：弄柏甸社区提供四轮驱动汽车租赁服务直接通过旧伐木道路往返美里（每辆车480令吉，4小时）。联系Wan Jok先生（电话：019-8454510）或Lagang先生（电话：013-8013200）。

加拉毕高原



加拉毕高原（Kelabit Highlands）是一连串美丽的山谷，海拔略高于1000米。两侧是丛林覆盖的山峰，海拔超过2400米，晚上会变得很冷。以该地区的名字命名的加拉毕人，以及与之关系密切的伦巴旺人，是婆罗洲唯一种植水稻的农人。他们精心照料的稻田使崎岖的地形变得井井有条，生产出香味四溢，备受追捧的峇里奥米。这两个群体都是乌鲁人的分支。他们生活于广泛分布在该地区的大型长屋中。他们非常的友好、好客和喜欢接待来访者。

峇里奥



峇里奥（Bario）是通往加拉毕高原的门户。

得益于其机场及铺砌良好的道路，因而可抵达附近的一些村庄。峇里奥的主要景点是峇里奥古老长屋，其古老的屋身木材被一代又一代的炊烟所熏黑。大多数住宿都在峇里奥及其周边地区。该地区是徒步旅行的主要出发点。

峇加拉兰

峇加拉兰 (Ba' kelalan) 是北方高原最重要的伦巴旺族聚居地。这个村庄以苹果、有机蔬菜、当地的音乐家 and 他们的“竹乐队”而闻名。该村庄通过航空与老越和美里相连，也可以通过一条旧的伐木道路前往老越 (Lawas)。

徒步旅行和小径

加拉毕高原其中一个可参与的活动就是从长屋走到另一栋长屋，穿过茂密的雨林和波光粼粼的绿色水稻田野。这些长途跋涉的时间可从几个小时到几个星期不等，从简单的散步到高难度的森林徒步，或用水木桥跨越快速流动的河流。一些徒步行程包括到达印尼的加里曼丹。

其他徒步行程包括到峇南河上游的弄礼让 (Long Lellang) 或 Lio Matoh 长屋 (在雨林中有夜间停留) 的一周路程；到下游的船只或空中连接的一周路程；到印度尼西亚北部的一段小径；以及从峇里奥 (或往返) 到峇加拉兰的2至3天行程。也有可以选择攀登姆禄山 (Gunung Murud) (2万4千244米) 或峇都拉威山 (Batu Lawi) (2043米，极困难攀登)。但这两个地点都是需要在峇里奥或峇加拉兰雇用导游。

导游

在砂拉越每个地区旅行都需要经验丰富的导

游，如果您不想自己带东西的话，就必须每日支付100令吉，这还不包括搬运工每天额外支付的80令吉。加拉毕高原的导游们为自己的声誉而自豪，并确保只有最优秀的导游才被允许引导游客。因此需要提前预订导游服务。大多数导游通常都附属于其中一家民宿，所以应该要在订房时同时预订。如果您需要专业技能，如登山或观鸟指南，请在您预订时说明这一点。

住宿——峇里奥及周边地区：该地区大多数的民宿之详细信息可在社区网站 www.barioexperience.com（仅峇里奥地区）上获得，这两个网站都接受预订。每间客房的费用预计在60至100令吉之间。要注意的是这一区的通讯网络不稳定，甚至有时会毫无网络，无法上网和拨打电话。

Bariew Backpackers Lodge, Jln Bario, 电邮: 电话号码: 085 791038, 电邮: bariewlodge@yahoo.com。靠近旧机场跑道附近的商店。

Bario Asal Longhouse, Bario, 电话号码: 085 791 065, 电邮: paranmaku@yahoo.com。原始峇里奥长屋的民宿，有加拉毕女性管家。

De Plateau Lodge, Jln Pa Umur, Bario, 电邮: deplateau@gmail.com。峇里奥以东3公里，位于通往Pa Umur的“道路”上。东主道格拉斯·巴拉（Douglas Bala）是观鸟专家。

Gem's Lodge, Pa Umur, Bario, 电邮: gems_lodge@yahoo.com。令人愉悦的河畔，位于峇里奥（Bario）东南6公里处（机场提供交通）。可能是砂拉越东北部最好的家常菜。

JK View Lodge, Bario, 电邮: rose_sabot@hotmail.com。距新建店屋附近的村庄约500米。

Junglebluesdream Art Gallery & Homestay, Ulung Palang 长屋 (距机场3公里), 电话号码: 019 8849892, junglebluesdream.weebly.com。

Labang's Longhouse, Bario, contact via www.ebario.com。长屋式旅馆, 位于峇里奥村以东1公里处。

Leminan Lodge, Bario, 电话号码: 019-4822034 电邮 via www.ebario.com。迷人的乡村小屋, 可欣赏到本南人定居点的美景。

Mado Homestay, Pa Lungun (参阅上面的 Batu Ritung), 电话号码: 019-8549700。

Mustapha Lodge, Old Airstrip, Bario, 电话号码: 013-5664866, 电邮: hari_hhd@hotmail.com。唯一在高原上的穆斯林小屋, 提供清真食品。

Nancy & Harris Homestay, Old Airstrip, Bario, 电话号码: 013-8505850, 电邮: nancyharriss@yahoo.com。

Ngimat Ayu House, Bario, 电话号码: 013-8406187, 电邮: engimat_scott@yahoo.com。设备齐全的小屋, 位于峇里奥村附近的山顶上。



Tarawae's, Jln Bario, 电话号码: 019 4381777, 电邮: jtarawe@bario.net。峇里奥原始小屋距离机场仅有几步之遥。小屋拥有者John Tarawe是猪笼草的知名权威。

住宿 - 峇加拉兰：除非另有说明，请联系峇加拉兰的民宿。

Apple Lodge, Kampung Buduk Nur (距机场5分钟步行), 电话号码: 013-2865656。

Balang Sigar Homestay, Kampung Buduk Nur. 乡村杂货店上方的小型家庭民宿。

Home Sweet Homestay, Kampung Buduk Nur. 位于村庄中心, 提供摩托车租赁。

Juliasang Homestay, Kampung Buduk Nur. 位置便利, 距机场仅300米。

Sakai Dawat Homestay, Long Langai (距机场步行仅30分钟). 稻田包围的家庭式民宿。

Tadam Asi Homestay, 建于大型现代化家庭住宅中的民宿。

Yudan Meru Homestay, Kampung Buduk Nur. 典雅的山顶房屋, 可观赏美景。

旅行连接-峇里奥：除非您从峇加拉、弄礼让或Lio Matoh徒步旅行，否则峇里奥只能乘坐飞机。马航飞翼航空运营着往返美里（每天2次）和马鲁帝（每天1次）的班机，并使用DHC-6双獭涡轮螺旋桨飞机——详情请参见美里旅游资讯。必须提前预订，以确保能往返峇里奥。



旅游连接—峇加拉兰

航空：马航飞翼航空（Maswings）每周运行3次，即周一、周三和周六。DHC-6双水獭涡轮螺旋桨飞机经老越往返美里。

道路：在老越汽车站和峇加拉兰之间，沿着旧伐木道路（6小时，70-80令吉）每天提供四轮驱动车服务。请向美里的游客咨询中心咨询最新的行程安排。在峇加拉兰也找得到当地民宿。

砂拉越极北地区 — 林梦与老越

林梦



林梦（Limbang）位于把汶莱一分为二的土地上。它有一个田园诗般的位置，沿着林梦河（Sungai Limbang）东岸延伸。纯朴的马来水乡隔江相望增添更多魅力。林梦也是邻近的汶莱人周末最受欢迎的旅游目的地。

附近景点

林梦的众多景点遍布全镇，武吉马士或称“金山”（Bukit Mas）海拔210米，丛林覆盖的石灰岩露头，主宰着该镇。山顶可以看到汶莱附近的美景，可以通过通往Jln

Pandaruan的陡峭道路到达，或者步行通过从城镇东端的湖畔花园（Lake Garden）通往的长楼梯到达。在山顶路的中间有一个小的佛教圣地。

沿着Jln Pandaruan有一些保存完好的马来和华人传统甘榜；沿着通往汶莱渡口的道路还有一些卡达央甘榜（Kedayan kampungs）。那里有售卖新鲜的海产，如果您买了一些海产，林梦大多数海鲜餐馆都会乐意为您烹煮。

林梦金喜广场（The Esplanade）是散步的好去处（下午4时前都是停车场），此广场是纪念林梦起义事件。位于河流上游200米处的木制之林梦博物馆（Limbang Museum）收藏了一些考古发现和民族文物。下游是一座迷人的华人神殿，位于Purnama Hotel对面。此外，还有一间公共图书馆（与Purnama Hotel相邻的林梦县公署大厦四楼），里面收藏了有关林梦地区的参考书籍。繁忙的市场或潮湿市场（wet market）位于市中心的河畔。“伞下”市场（bawah payung）则于周末在马路对面的商店外营业，出售各种各样的廉价商品。

林梦周边

当地旅行社有提供畅游林梦的旅游配套；可透过乘坐游船穿越红树林，观看长鼻猴和鳄鱼；到Kampung Meritam看80厘米高的泥火山（mud volcanoes）；也可到距离城镇35公里附近的伊班长屋一日游或在那里过夜。以山地自行车到布达山（Gunung Buda），参观田园诗般的蒙达威护林员站（Mentawi Ranger Station）。关于旅游安排，建议游客联系当地旅行社Borneo Touch Ecotour，Lim Chong Teah先生，电话：013 8443861，网址：www.walk2mulu.com。



林梦提供的其他当地代理服务还有婆罗洲肯雅兰体验之旅 (Borneo Kenyalang Experience Tours), 电话: 017-8503666/012-8549512, www.borneokenyalang.com.my。

住宿

所有地址均为马来西亚砂拉越州林梦邮区98700。国外的电话号码是+6085, 马来西亚境内是085。

Centre Point Hotel, Lot 1587-8, Jln Buangsiol. 电话号码: 213699。

Hota Inn, Lot 1453, Jln Buangsiol. 电话号码: 212733。

Jia Lun Hotel, Lot 1116, Jln Buangsiol. 电话号码: 215060。

Mariner Inn, Lot 1371-3, Jln Buangsiol. 电话号码: 212922。

Mesra Inn, Lot 787-8, Jln Bank. 电话号码: 213351。

Metro Hotel, Lot 781-2, Jln Bangkita. 电话号码: 211133。

Muhibbah Inn, Lot 790-2, Jln Bank. 电话号码: 212482。

Prime Hotel, Lot 112, Jln Buangsiol. 电话号码: 213833。

Purnama Hotel (3*), Jln Buangsiol.
电话号码: 216700, www.purnamalimbang.com. 位于镇上最好的位置。如果可以的话, 可以去住河景房。

Royal Park Hotel, Lot 1089-90 Jln Buangsiol, 电话号码: 212155.

外食

对于一个小镇来说, 林梦有着非常广泛的就餐选择。以下只是一些小的例子。

华人饮食: 每天晚上都会在市中心的三排旧木屋周围摆上几十个小摊, 提供经济实惠的面食、米饭和当地特色菜。越来越多的华人小贩摊档从清晨一直营业到下午晚些时候, 都是在小贩中心大厦的一楼。要求更高的就餐者可以选择华人海鲜餐馆。其中最受欢迎的是**Waterfront Seafood** 和 **King's Seafood** (均面向海关大楼对面的 Jln Buangsiol 河畔), 以及位于城镇北部河边的 **Maggie Café** (营业到凌晨2时)。这个小镇到处都是传统的华人咖啡店, 提供饮料, 简单的早餐和午餐。而位于 Jln Merdeka 的阿美咖啡馆 (**Ah Mee Café**), 是一家小的老木房子咖啡馆, 但气氛良好。

马来饮食: 从傍晚到午夜, 在 Jln Buangsiol 附近的海滨附近有一系列的穆斯林食品摊。而在小贩中心的一楼可以找到更多的马来食品摊。好的马来餐厅包括繁忙而受欢迎的 **Sarimah Curry House**. 从 Jln Rickett 的钟楼上山, 靠近 RHB Bank 机场路交通岛附近有 Adnan 餐厅, 而巴士站对面的 **Mesra** 和 Jln Bank 上的 **Selera Muhibbah** 也不错。

西餐: 快餐爱好者可以在毗邻 Purnama Hotel 的购物中心林梦大厦 (**Limbang Plaza**) 找到 **Sugar Bun**. 而最受欢迎的 **Maggie Café** (见上文中的华人餐饮) 则提供简单的西餐, 如牛排、鱼和薯条。

娱乐

林梦的大部分夜生活都是为了迎合汶莱来寻求娱乐的男游客。如果您不想支付“女士饮料”的费用，建议去咖啡店或Purnama 酒店的酒廊，那里通常有体面的现场乐队表演和实惠的饮料价格。

适用资讯

互联网 (Internet Access) : Media Cybercafé, 2nd Floor, Limbang Plaza.

游泳池 (Swimming Pool) : 公共游泳池位于Jln Panduran，步行约20分钟即可到达。可从市中心乘的士前往。

医药 (Healthcare) : 林梦医院 (Limbang Hospital) 位于Jln Panduran，距镇区约10分钟车程。镇上有一些私人诊所。

货币兑换商 (Money Changers) : 得益于汶莱的周末贸易，在每个街角和购物中心都设有货币兑换处。

交通资讯

航空 : 马航飞翼航空拥有定期飞往美里的ATR72涡轮螺旋桨飞机 (每天3趟)。详细信息，请参阅美里旅行连接。

巴士 : Temburong (汶莱) 和林梦之间没有巴士服务。

船只 : 在纳闽岛有快艇服务 (上午8:00，通过塔睦 (湿市场) 旁的海关大楼进入码头，2小时，15令吉) 和老越 (上午8:00，在Jln Buangsiol码头下的Royal Park Hotel对面，3小时，30令吉)。

的士 : 的士车站位于海关大楼对面的河滨 (电话213781)。镇上的大多数旅行费用为7-10令吉，机场是20令吉。

老越



老越 (Lawas) 是一个繁华的边境小镇，位于汶莱的淡布隆 (Temburong) 区和沙巴州之间的老越河上 (Sungai Lawas)。镇上重要的景点是**中央市场 (Pasar Raya)**、一座位于Jln Bunga Tertai的**华人寺庙**和一座在Sungai Limbang河岸约400米以东的**古老清真寺**。如果您是星期六抵达老越，那就去**Tamu Lawas (周末市场)**看看丛林产品和手工艺品。

很少有游客来老越。他们通常会在去沙巴或峇加拉兰的路上停下来。在**马拉乐 (Merarap)**有一些温泉和度假村，距离城镇约70公里，还有一些马来水乡 (Kg Awat Awat和Kg Punang)。在Punang有一个舒适的海滩 (7公里，从巴士站乘小巴，4令吉)。

在**Long Tuma**的农舍，游客可以学习和体验传统和现代的珠子制作方法。另一个位于**Tang Itong**的家庭手工业，游客将体验到制作“kuyu talun”的过程。这是一种传统的伦巴旺族背心，由talun树皮制成。

砂拉越最新的观鸟目的地

位于杜山高原 (Trusan Highland) 的**巴耶玛加 (Paya Maga)**，这里有非常罕见的黑鹇 (Black Oriole)，以及许多其他稀有的特有物种。可通过3-4小时的徒步到达，路途途中需要在丛林营地或当地村庄过夜。

住宿

所有地址均为马来西亚砂拉越邮区97750 Lawas。国外的电话号码是+6085，马来西亚境内是085。

Eastern Hotel, Lot 317, Jln Trusan, 电话号码: 285980。

Gaya Inn, Lot 363-364, Jln. Punang, 电话号码: 285855。

Hotel Federal, Lot 252, Jln Masjid Baru, 电话号码: 285341。

Hotel Perdana, Lot 365, Jln Punang, 电话号码: 285888。

Hotel Seri Malaysia, Jln Gaya, 电话号码: 283200, www.serimalaysia.com.my。

Hotel Seri Malaysia, Jln Gaya, 电话号码: 283200, www.serimalaysia.com.my。与其他本地酒店等级不同。

Mega Inn, Lot 153, Jln Muhibbah, 电话号码: 283888。

Merarap Hotspring Lodge, 电话号码: 012-8792218, www.meraraphotspring.com。往返交通费为RM300。

Merarap Hotspring Lodge, 电话号码: 012-8792218, www.meraraphotspring.com。距老越2小时，往返交通费300令吉，让结伴同行的游客共同分担。

Mexion Hotel, Lot 406, Jln Pantai, 电话号码: 284699。

Million Hotel, Lot 157, Jln Muhibbah, 电话号码: 285020。

Sakura Inn, Lot 375, Jln Datuk Pengiran Hj Matussin, 电话号码: 285054。

Shangsan Hotel, Lot 235-236, Jln Trusan.
电话号码: 285522。

Soon Seng Hotel, Lot 346, Jln Punang, 电
话号码: 283338。

外食

中餐：城里有很多传统的咖啡店，早餐和午餐供应面条和菜饭。晚餐，在Jln Punang的**Soon Seng** 餐馆是一个不错的选择。而在Ngiu Kee 百货公司后面，繁忙的**Good Corner Seafood** 海鲜餐馆也是选择之一。

马来餐饮：在中央市场楼上有很多穆斯林食品摊可供选择。**Restoran Hajjah Latifah** (Jln Pantai的一角)，附近的**Restoran Hj Narudin**和在Shangsan Hotel 后面提供丰盛午餐自助餐的**Al Amin**。

西餐厅：Jln Pantai的**Sugar Bun**提供汉堡和薯条。Intan Cake House (Jln Pantai) 也提供优质咖啡，蛋糕和小吃。马来西亚酒店的**Gaya Café** 是国际美食的最佳选择。

娱乐

镇上有很多酒吧和卡拉OK歌厅。所有这些都是标志消费“ladies drinks”的地方。不想在这消费的，最好去咖啡店。

交通资讯

航空：马航飞翼航空 (Maswings) 定期运营DHC-6双水獭涡轮螺旋桨飞机到美里 (每天4-6次)，峇加拉兰 (每周3次) 和哥打京那峇鲁 (每周4次) 的航班。有关详细信息，请参阅美里旅游交通连接。

巴士：每天有2辆巴士川行至沙巴的保佛（Beaufort）（2小时，15室，5小时，30室）。穿越砂拉越/沙巴边境需要护照。

的士：的士车站在巴士车站旁边。机场之的士车费在马来西亚可能是最低的，大概6令吉。

国家公园

北砂国家公园拥有广泛的自然栖息地，并包含该地区一些主要的旅游景点。以下列出的国家公园均向游客开放，并提供住宿，合理方便的出入和有用的游客设施，包括标记良好的步行道。其他四个国家公园——**布达山**、**帝班山**（Bukit Tiban）、**乌瞬山**（Usun Apau）和 **普隆桃**（Pulong Tau）——有些还没有向游客开放，有些则还未备游客设施。然而，使用猎头族步道（Headhunters Trail）的徒步者将从姆禄山到林梦镇，途经**布达山**的部分地区。而一些则从加拉毕高原穿越经过**普隆桃**的部分地区。有关未来的发展，请访问 sarawakforestry.com

报名费及其他费用：详情请参阅砂拉越森林局网站。作为世界遗产，姆禄国家公园有自己的收费表-见下文。

注意：除非另有说明，否则国际的电话代号为+6085和马来西亚境内085。



姆禄国家公园

介绍

姆禄是砂拉越最大的国家公园（544平方公里），也是马来西亚第一个世界遗产区（World Heritage Area），2000年被授予这一称号。它以其石灰石洞穴系统而闻名，包括世界上最大的自然洞穴“砂拉越厅”（the Sarawak Chamber），世界上最大的洞穴通道“鹿洞”（Deer Cave）和东南亚最长的洞穴“清水洞”（Clearwater Cave）。

公园的主要景点是四个展示洞穴，皆很容易通过木制人行道和小路进入。其他迷人的景点和活动包括了蝙蝠观察台、雨林树冠天桥；前往姆禄一些不太容易到达的洞穴探险、挑战姆禄山顶攀登、壮观的石峰步道，以及穿越偏远雨林的历史猎头小径。

公园位于距海岸100公里处，主要由三座山组成：姆禄山（Gunung Mulu）（2376米），阿比山（Gunung Api）（1750米）和本那拉山（Gunung Benarat）（1585米）。姆禄山是砂岩，而阿比山和本那拉山是由石灰岩形成的，因此具有不同的地理特征。姆禄山山顶覆盖着苔藓林和山地植被。而在阿比山的上坡则发现了锋利的石灰岩尖顶，有些高达50米。公园的森林生态系统包括泥炭沼泽、石楠、混合龙脑香、苔藓森林和山地植被——拥有数千种蕨类、苔藓和开花植物，其中包括170种胡姬（兰花）和10种猪笼草。还有令人印象深刻的哺乳动物，鸟类（包括8种犀鸟），青蛙，鱼类和昆虫。姆禄的野生动物经常被听到但不被看到，但游客几乎肯定会遇到蝙蝠、金丝燕、洞穴昆虫、蛇、蜥蜴、树蛙和许多美丽的蝴蝶。

公园总部

抵达姆禄后，游客必须在公园办事处登记（电话：792300），并支付公园门票（30

令吉，有效期为5天)。导游和船只也可以在这里预订。从公园办公室走一小段路就是主要的住宿大楼，它有一个食堂，一个出售纪念品和基本必需品的小商店，以及一个有趣且设计良好的咨询中心。

公园进驻指南

游客在没有公园向导的情况下，不得进入任何洞穴或“树冠天桥”(Mulu Canopy Skywalk)。对于大多数的步道，包括姆禄峰攀登，尖顶步道和猎头族步道，准守公园指南也是强制性的。如果您需要一册公园指南，您需要在前一天预订。在旺季，带领攀登尖峰小道等热门活动的导游可能会提前几周被订满。

参观展示洞穴

注：游客只能在固定时间参观展示洞穴，并且只能在有公园导游陪同的情况下才能参观，以尽量减少人类对岩层和洞穴生态系统的影响。手电筒，结实的防滑鞋，雨衣和驱虫剂是必带物品，帽子可以用来防止蝙蝠粪。严禁使用闪光灯、三脚架和单脚架。禁止吸烟(指定区域除外)和乱扔垃圾。



风洞和清水洞(Wind and Clearwater Caves)(半天，上午)，需要预订，每人67令吉，包括长艇)。沿着月光洞穴小径(Moonmilk Cave Trail)(1小时)走，或乘坐一艘长艇畅游美丽瑙河(Melinau

River) 和清水河 (Clearwater River)。这些船只通常会在峇都布岸之本南人聚落 (Batu Bungan Penan Settlement) 做短暂停留。在那里，本南妇女经营一个小型工艺品市场 (星期日没营业)，提供各种精美的手工艺品，包括藤垫，篮子，木雕，珠宝和乐器。

风洞的入口位于一个古老的柏拉旺 (Berawan) 人墓地的上方。在洞穴的狭窄部分可以感觉到凉风。而且在走道左侧有一个巨大的裂缝，那是顶部坍塌造成的。再往洞里走，是一条穿过国王房间 (King's Room) 的圆形通道；这里有一条向上生长的石笋和向下生长的钟乳石。

从**风洞**出发，沿河走一小段路，就到了**清水洞**。它是东南亚最长的洞穴通道，长达108公里，由洞穴口附近的一条地下河形成。从河上走200步就到了洞口，洞口有一些极好的滴水钟乳石和两种奇异的单叶植物 (单叶悬铃木和海棠)。

在人行道的尽头，一座桥穿过地下河，游客在那里可以清楚地看到洞穴是如何被水流冲出来的。洞口不远处有游泳区、有更衣和野餐场所。大多数游客都会在这里停下来野餐和游泳。

龟洞 (Turtle Cave) 是清水洞的另一条出口路线。游客们被带到地下河的黑暗中，爬上陡峭的岩石，随着河水游泳，进入清澈的水池。防水手电筒和运动是必备的。

鹿洞与兰洞 (Deer and Lang Caves) (半天，下午)：鹿洞有120米高和100米宽，是世界上至今发现之最大的洞穴通道。这个洞穴是世界上已知最大的蝙蝠群落的所在地，由12种不同种类的数百万只蝙蝠组成。数以亿计的无脊椎动物包括一种独特的发光蜈蚣、洞穴竞赛蛇和蟒蛇偶尔也能看到。这个巨大的洞穴通道是由一条古老的河流形成的。在洞穴入口处可以窥见美国前总统林肯的侧面剪影。

附近的**兰洞** (Lang Cave) 规模小，更为密实，有优雅的岩石披肩和岩洞窗帘，引人注目的石笋和钟乳石，以及洞穴地面上的边缘石池。从洞穴出口，游客通常会步行到**蝙蝠观察台** (Bat Observatory)，在下午5时50分到6时30分之间，可看到非常壮观的蝙蝠出洞；但有时因为下雨或洞口外起雾的原因而导致蝙蝠无法出洞觅食，如果错过观赏蝙蝠出洞的游客想在次日再去看蝙蝠出洞，只需事先通知公园总部即可。

游客可以选择**伊甸园** (Garden of Eden) 的旅游配套 (120令吉，包括参观2个洞穴和观看蝙蝠出洞)。勇敢的游客可以欣赏到壮观的风景，可以在一个隐蔽的山间游泳池里游泳。必须提前预订。

洞穴探险：这是了解姆禄洞穴的一个很好的方法。公园总部提供合格的导游、安全帽和前照灯。这些洞穴是按个人体能来分级的。Lagangs 洞穴之旅 (3小时) 适合一般游客和一家大小，因为它不涉及攀登。参观 Racer 洞穴 (3小时) 则只适合体能比较好的游客。清水--风洞连接之旅 (6-8小时) 则只适合体能非常好并有探洞技巧的游客。参观砂拉越厅 (Sarawak Chamber) (10-15小时) 将能观看到世界上最大的洞厅。详情请访问www.mulupark.com。

步行：长480米的“姆禄树冠天桥”是世界上最长的树冠天桥。在这里有机会观赏从地面看不到的各种鸟类、昆虫和植物。每一天都有导游提供服务，(行程约2小时，收费45令吉)。



距离公园总部10分钟车程的30米高之**树顶塔楼** (Tree Top Tower)，在这里有机会看

到树冠上的鸟儿从树上飞过。在水果季节还有机会看到犀鸟或猕猴吃无花果树。入场免费，但租橱柜拿钥匙需付50令吉的押金，退还钥匙后可拿回押金。观鸟者也可以以私底下安排在凌晨5时至早上8时和下午5时至晚上8时在这座塔观鸟。请向办公室询问费用和预订情况。

“姆禄植物遗产步道” (Mulu Botanical Heritage Trail) 是一个非向导式的旅行。土著广泛使用当地植物在雨林中寻求生存，包括作为食物、药品、或制造日常用品。

夜间步行 (Night Walk) (1小时, 22令吉)，蜿蜒穿过7种不同类型的植被，并提供机会看到许多不同种类的姆禄植物物种，包括猪笼草，以及一些仅在夜间才可见到的物种，如萤火虫和荧光真菌。

4至5小时的**巴谷瀑布小径** (Paku Waterfall Trail) 是一条自助式步行道。穿过泥炭沼泽森林，到达巴谷河河岸上的一个小瀑布，是中午野餐和游泳的好地方。

一号营地一整天的步道 (140令吉)，将经过巴谷瀑布，穿越原始雨林到达1977年皇家地理学会探险期间使用的一个营地。如果您想在雨林里过夜，会有一间普通的森林小屋提供住宿。



三天两夜的**石林尖峰行程** (Pinnacles Trail) (423令吉，最多8人) 通往**阿比山** (Gunung api) 的顶峰 (1732米) 附近的石林尖峰。第一天是3-4小时的长途跋涉，然后是4小时的丛林之旅，到达5号营地过夜。上坡路从第二天开始。虽然这条小径只有2.5公里，但阿比山的陡坡让它感觉更长，到达顶峰需要4个小时的时间。

登上**姆禄山顶**（2370米）通常是一个四天三夜的行程（每人650令吉起）。然而，也可以选择3天或2天的跋涉。沿着小路旁有许多木屋（营地1，2，3和4）。过夜地点取决于您时间。与您的公园导游安排时间表。详情可在公园总部获取。

住宿

公园总部提供有空调的小木屋和长屋房间以及一个备有冷风机的宿舍。如需预订和查询，请联系Borsarmulu Park Management，电话：792300，www.mulupark.com。

Benarat Inn, Royal Mulu Resort 对面,
www.mulu-hotels.com

Buduk Ubung Homestay, 电话号码:
019-8885523

D' Cave Homestay, 电话号码:
012-8729752, 电邮: beckhamjunior46@yahoo.com

Diana Homestay, Sungai Melinau。
电话号码: 011-2999 9100

Lydia Homestay, Sungai Melinau。
电话号码: 011-3547 3714

Mulu River Lodge, 电话号码: 012-8527471, 电邮: muluriverlodge@gmail.com

Mulu Backpacker Homestay,
电话号码: 011-35241007

Mulu Village Guesthouse, Sungai Melinau。 电话号码: 013-6363851, 电邮: muluvillage@gmail.com

Mulu Marriot Resort & SPA, Sungai Melinau。 电话号码: 790388,

www.marriott.com, 国际一流的度假胜地，
位于Melinau 河河畔。

Waterfront Homestay, Sungai Melinau.
电话号码: 012-8085472 。

外食

Café Mulu, 公园总部提供各种价格合理的
餐点和小吃。早上7时30分至晚上9时。

D' Cave Homestay, 为游客提供自制的
当地晚餐-请提前致电。

Wildflower Restaurant, 姆禄雨林度假
村。每天晚上提供亚洲，西方和当地美食以
及现场舞蹈表演。早上6时30分至晚上10时
30分。

Sweetwater Restaurant, 位于公园总部河
对岸的Sweetwater餐厅提供简单饭菜和面
食，可以为您准备多道传统晚餐。他们还有
便宜的啤酒和优质的borak（米酒）。上午
11时至晚上11时。

交通资讯

航空：马航飞翼航空（MASWings）提供姆
禄往返美里和亚庇的班机。

船只：从马鲁帝乘船到达是可能的，但最终
可能比计划花费更多。船已不再每天川行于
马鲁帝的长河。从Long Terawan到姆禄，您
需要包租一艘船（最好在马鲁帝做好安排）
每人300令吉或每人70令吉。租船公司电
话：755025（Amiho Travel，Marudi）。

尼亚国家公园



介绍

尼亚国家公园：早在4万年前，这里是人类聚居的主要中心，拥有世界上最大的洞穴入口，有旧石器时代和新石器时代的墓葬遗址以及铁器时代的洞穴壁画。周围地区覆盖着茂密的原始雨林，是许多植物和野生动物的家园。至今，这些洞穴仍然对当地社区很重要。该公园于2010年被联合国教科文组织提名为世界遗产，目前正在等待批准。

历史背景

1958年，砂拉越博物馆馆长汤姆·哈里森领导的一个团队发现了一块人类头骨，估计有4万年的历史。科学界仍然对哈里森的说法持怀疑态度，但随着日后技术的改进，哈里森最终被证明是正确的。进一步的挖掘表明，从旧石器时代到公元1400年，人类在这里持续存在了数万年之久。洞穴壁画描绘了古人乘船到来这里的过程。洞穴内地板上的“死亡之船”残骸还有装着古代人类的遗体的船形棺材和墓地用品，还有有陶瓷、饰品和玻璃珠。“死亡之船”的历史可以追溯到公元1年到公元780年，尽管当地的本南民间传说认为死亡船的墓葬仪式是迟至19世纪。

参观公园

尼亚国家公园位于尼亚河，距尼亚石山小镇约3公里，美里西南110公里。公园有一个游客咨询中心、考古博物馆和住宿。尼亚国家公园占地3140公顷，属于泥炭沼泽、龙脑香树林和巨大的石灰岩构造在岩层的内部，就是深邃的尼亚洞穴。

大洞穴（The Great Cave）位于一条3.5公里长的木板路的尽头。这条木板路穿过茂密的原始雨林，靠近巨大的达邦（*tapang*）树，这里多种鸟类、松鼠、蜥蜴、蝴蝶、昆虫和无脊椎动物、猴子、飞蜥和犀鸟。

贸易者之洞（Traders Cave）顾名思义，这是交易的地方，不过这是很久以前有采燕工人交易的地方，在这里看到的木架就是当时搭起来的临时小屋。

在2018年，国际考古学家在**贸易者之洞**发现全球最古老，即6万5千年前的5颗细石器（Microlith）及5万5千年前的“现代人”头盖骨；随着这项新发现，正式打开砂拉越尼亚石洞及东南亚的历史新篇章，即证明了6万5千年前人类聚居在此生活。

在洞室里，收集蝙蝠粪便和鸟粪的工人在昏暗的煤油灯下工作，他们收集鸟粪作为肥料然后出售。竹竿和盐材木（*belian*）制成的梯子鸟巢收集者的工具。他们是一代又一代从事这种高风险职业的当地人。这里出产的燕窝可卖每公斤一千美元以上，注：游客不一定能看到工人如何采集燕窝，因为这是有季节性的工作，而且受到一些禁令限制，以保护金丝燕种群。

在大洞穴的后面是一个大厅“巴当”（Padang）。在那里，阳光从洞穴顶部的大洞照亮了“烧焦洞”（Lubang Hangus）里奇异的岩层。在巴当之后有一条很暗的通道——Gan Kira（月亮洞），在那里必须使用手电筒来照亮您眼前的路，欣赏各种岩石。

从Gan Kira开始，有木板路通到“绘画洞穴”（Painted Cave），即著名的尼亚洞穴壁画和“死亡之船”的遗址。死亡之船的古物已被带到砂拉越博物馆展示，但洞穴壁画和死亡之船仍然可以在这里看得到。

日落时分离开大洞穴的游客将有机会看到数以万计的金丝燕和蝙蝠在空中“交汇”，即一大群金丝燕返回它们的巢穴，另一大群的蝙蝠从洞穴飞出赶赴森林觅食。晚上在木板路上可以地看到各种发光的真菌（Luminous fungi）。

徒步小径：Bukit-Kasut小径（绿色和白色标记，45分钟）通向Bukit-Kasut山顶，穿过美丽的原始雨林，然后进入山脚下的Kerangas森林。这条小道很陡，但山顶的景色是值得的，可看到雨林树冠的全景。Madu Trail小径（红色和白色标记，1小时）是沿着Sungai Subis河岸，穿过冲积和泥炭沼泽森林，到达Bukit Kasut脚下。沿途有大量的野生胡姬（兰花），奇异的蘑菇和巨大的露兜树植物。

公园总部

到达后，游客需在公园总部登记（电话：737454）。这里有一个信息中心，每晚（应要求）播放关于尼亚的视频影片。还有一座考古博物馆（就在河对岸）和一间自助餐厅，提供一系列当地及西方美食和饮料。

住宿

住宿预订现已在www.sarawakforestry.com网站上提供。如果您需要住在尼亚石山（Batu Niah）（例如，为了赶早班车），这里有一系列的寄宿屋和小旅馆。尼亚石山是一个繁华的小镇，有很多咖啡店和餐馆。

交通资讯

尼亚和美里（109公里）和民都鲁（131公里）都很容易到达。从美里或民都鲁直接到尼亚石山或公园总部没有公共巴士。从美里埔奕巴士总站或民都鲁长途巴士总站乘特快巴士前往尼亚石山。公园总部离尼亚石山约3公里。包车和旅游巴士司机会直接送您去那里。或者，从尼亚石山到公园总部的机动长艇也可以带您游览令人愉悦的丛林风光。如果下雨的话，从尼亚石山乘的士也是个好主意。沿着河岸漫步45分钟即可到达公园总部。

蓝卑尔国家公园



介绍

蓝卑尔国家公园可能是世界上拥有最多样化生态系统的森林。它占地6千952公顷，龙脑香和石楠的森林有450米的高度。这里是237种不同种类的鸟类、飞鼠、野猪、长臂猴、鹿、昆虫和其他无脊椎动物的家园，还有数十名长期驻扎在该公园的国际研究科学家工作。蓝卑尔有方便游客行走的徒步小径，通往波光粼粼的瀑布和散布在雨林周围的游泳池。距离美里市中心大约40分钟车程。

徒步旅行和小径

蓝卑尔的大部分小径都是相互连接的，Latak瀑布小道是最短、最简单和最受欢迎的园内景点。小径（红色/白色标记，20分钟）沿着

一条清澈，快速流动的小溪经过两个非常小的瀑布，到达一个三面由陡峭的岩壁环绕的大型森林泳池，由25米长的Latak瀑布提供水源。这里提供更衣室，厕所和野餐区。游泳池是安全的，但不善长游泳的人和小孩应小心，因为游泳池的一些部分很深。

Bukit Pantu和Pantu瀑布小径都是同一条小径系统的分支。在Latak瀑布前不久，Pantu小径（白色标记，1小时）向左转，沿着一系列陡峭的台阶穿过一座废弃的树塔，然后向下穿过茂密的森林到达Nibong瀑布，这里是一个乘凉的理想之地。再往前几百米，右边是Bukit Pantu小径（黄色/白色标记，1.5小时），视野极佳，左边是Pantu瀑布小径（红色/黄色标记，1小时）。

在Pantu瀑布小径的另一边，地势逐渐上升，穿过崎岖茂密的森林，森林中充满了蓝卑尔野生动物的声音。4公里后，小道分叉，右分叉通向蓝卑尔山顶。山顶小径（红色/蓝色标记，3.5小时）对于身体不太合适的人来说是很辛苦的，但是丰富的野生胡姬（兰花）和山顶（456米）的绝妙景色使它值得一游。而且，徒步旅行者可以在一路下来的途中在Dinding瀑布下面的水池中乘凉。蓝卑尔还为认真的徒步旅行者提供了各种更艰难的路线。更多信息，请咨询公园管理员。

向预定在公园总部住宿请拨打471630。住宿现已能在网站上预订：www.sarawakforestry.com



一个有趣和舒适的选择是附近的**婆罗洲热带雨林度假村**（Borneo Tropical Rainforest Resort），有几个就餐选择。参见美里住宿清单。

交通资讯

蓝卑尔距美里只有32公里，行程时间为30-40分钟。如果您乘坐的士（每趟约80令吉）。请为回程安排搭车时间。

罗甘布奴国家公园

介绍

罗甘布奴（Loagan Bunut）有砂拉越最大的自然湖（65公顷）和独特的生态系统。当附近的Tinjar河水位较低时（通常为2月和5月底或6月初/7月初），浅水湖通常会完全排水。随着水位的下降，成群结队的涉水鸟以困在泥中的鱼和其他水生生物为食。当湖水干涸时，植物从泥中发芽，被昆虫幼虫吃掉。当雨季来临，湖面充满水时，返回的鱼以幼虫为食，在湖中繁殖，整个循环又开始了。



当地巴拉湾（Berawan）部落的渔民开发了一种独特的方法，这种方法只在罗甘布奴（Loagan Bunut）发现，被称为设篮包（Selambau）。他们用装在大木筏上的大勺网捕捉迁徙的鱼，这些鱼被保存在水下的竹笼中，直到它们被运往市场。

周围的地形有各种各样的森林类型。从在水边有巨大的高跷树根的混合泥炭沼泽森林，到树冠高度超过60米的高耸的 Alam 森林，并有助于使罗甘布奴成为观鸟者的天堂。常住居民包括老鹰，燕子，马尔科哈，鹳嘴

翠鸟，喜鹊，知更鸟，鸽子，球茎，长尾燕鸥，花嘴大犀鸟和风筝。而飞镖，白鹭，苍鹭，麻鸦，鹳和大比目鱼则在旱季抵达，以捕食被困的鱼。在公园里发现的其他动物包括吠鹿，胡须猪，桑巴鹿，长尾猕猴，黑带叶猴，小老鼠鹿，小齿棕熊，大松鼠，教务长松鼠，婆罗洲长臂猿，许多种类的青蛙和小蜥蜴，狗头水蛇和各种各样的树蛇。河口鳄鱼偶尔会被发现。

活动

在干旱期，人们可以在干涸的湖床上漫步，但出于安全考虑，游客必须有当地导游陪同。更多的永久路径包括Hydrology 小径（2公里），它提供了泥炭沼泽生态系统的特写镜头。260m的达邦小径（Tapang Trail）则展示了高耸的达邦树（Koompassia Excelsia），为世界第三高的树，其厚实的木材被认为是制造吹管的最佳材料。Belian 小径（720m）的特色是Belian树（Eusteroxylon Zwageri，也称为婆罗洲盐材木），它是世界上最硬，也是最有价值的木材之一。

可在公园总部安排乘船旅行。清晨是欣赏薄雾笼罩景色的最佳时间，而中午是观赏涉水鸟捕食鱼类的最佳时间。下午早些时候则提供绝佳的日落和更多的观鸟机会。船夫们通常驾着狭窄的小船直冲到森林里，在巨大的有高跷的树根里，人们常常能看到猴子和松鼠。乘船旅行通常包括参观迷人的设篮包（Selambau）鱼网。在鱼类迁徙期间，游客可以观看渔民工作并购买新鲜捕获的鱼类。船夫们还将指出一个古老的巴拉湾埋葬平台，或称Klirieng，是由坚固的盐材木支撑在湖面上。

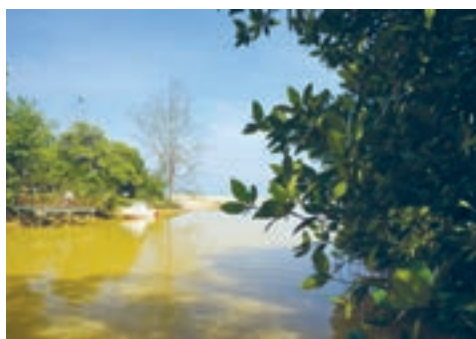
这些船是由当地的巴拉湾渔民操作的，他们具有丰富的当地知识，通常会说可接受的英语。包租费率为每艘船每小时60令吉，最多可容纳4名乘客，每增加一名乘客，另加15令吉。租船费率可能会有变化。

住宿：公园总部的森林旅馆（电话：019-8610994）有4个房间，每个房间有9张单人床。住宿预订现已在www.sarawakforestry.com网站上提供。有一个小餐厅，供应简单的熟食，小吃和饮料。发电机在晚上提供电力。

Mutiara Homestay, 电话号码: 013-5781396, 电邮: mutiarahomestay@live.co.uk. 由当地一家巴拉湾家庭经营，提供9间双人床房间及一间15人带睡垫的宿舍。自备餐食或全膳。

旅游线路：罗甘布奴距离美里约120公里或3小时车程。美里的旅行社经营到公园的旅行。独立游客可在事先安排好的情况下，乘坐公共交通工具（4轮机动车）从美里直接前往公园总部。Mutiara 民宿从Lapok 大桥迎接并运送客人。

西米拉遥国家公园



介绍

西米拉遥国家公园展示了民都鲁北部砂拉越海岸线的独特地理特征——一系列金色沙滩，点缀着小石山岬和丛林溪流，并以茂密的绿色森林为边界。这座占地8996公顷的公园在旱季（大约2月至10月）处于最佳状态。此时翠绿的海水清澈透明，非常适合游泳。这个公园在周末很受当地人欢迎。如果您想避开拥挤的人群，那就在非周末时间内去参观一下，那时您很可能一个人拥有此座公园。

自然景点

西米拉遥的滨海边缘，巽他荒原森林（Kerangas）和混合龙脑树森林为各种迷人物种提供了多种多样的栖息地。在水罐植物，红树林和巨大的龙脑树中，西米拉遥有24种哺乳动物，包括长尾猕猴、长臂猴、鼠鹿、吠鹿、松鼠、野猪、豪猪和灵猫等。它也是观鸟者的天堂，目前公园内记录了185种鸟类。

西米拉遥也是两种鳄鱼的家园，河口或咸水鳄鱼生活在公园内较大河流的河口附近，以小型哺乳动物、蜥蜴、海龟、鱼类和水鸟为食。它也曾出现在砂拉越和澳大利亚的其他地方攻击人类。为了安全起见，建议游客注意鳄鱼警告标志。请不要试图涉水越过公园里较大的溪流，而是应该使用桥梁。西米拉遥的其他鳄鱼物种是无害的马来鳄（*Tumistoma schlegii*），它只以鱼为食。鳄鱼在夜间更容易被发现，公园总部可以以船只为游客安排鳄鱼发现之旅。

在海滩或浅滩上经常能发现类似史前的马蹄蟹。绿海龟经常上岸在金沙滩和靠近公园总部的两个海龟滩产卵。鹰嘴龟和棱皮龟偶尔也会出现。在砂拉越，所有海龟都是完全受保护的动物，任何人被发现篡改或玩弄巢穴，都将被处以重罚和/或监禁。其他海洋来客还包括五种偶尔出现的海豚，通常是在3月至9月之间，如伊洛瓦底海豚，宽吻海豚，印度洋太平洋驼背海豚，无鳍海豚和泛热带斑点海豚。

徒步旅行和小径

主要的徒步路线（红色标记）是沿着公园的海岸线走。从公园总部出发，首先穿过Sungei Likau悬索桥到达红树林的木板。从那里您有两个选择-沿着木板路一直走到小径的起点，或者在木板路的最开始处向左走一点。一个木梯通向一条二级小道，在视

点小道的交叉点附近连接主小道。这就形成了一处有野餐桌的庇护所，可望向海滩和公园总部。从关闭视点后不久，主要的小径拥抱海岸线，经过无数的小海湾和海滩，最终（1.5-2小时）到达三个田园诗般的海滩，其中两个是乌龟海滩。每个海滩都座落在美丽的海湾中，而也恰当地被命名为金沙滩，沙滩绵延不绝。

一个充分旅游西米拉遥的好方法是租一艘船，在黄金海滩下船，然后再返回总部（反之亦然）。船可以租半天和全天赴海岸及河流航行。晚上可去探寻鳄鱼。详情请咨询公园总部。

抵达后，游客需在公园总部登记（电话：019-8610998）。在登记柜台旁边有一个信息中心。公园总部还设有餐厅，提供饮料，小吃，午餐和晚餐。

住宿类型 - 休息室，森林小屋，招待所和营地。住宿现已可网上预订 www.sarawakforestry.com。如果您在周末，公共假期或学校假期旅游，建议提前预订。烧烤坑是为希望自己做饭的游客所提供的。

旅游连接：西米拉遥位于民都鲁镇东北约30公里处。公园没有公共巴士服务。从民都鲁镇出发的的士车费为每趟80令吉。请安排一个时间联络司机接您。或者，您可以从民都鲁码头租一艘快艇（价格可协商），这是一个更昂贵但令人愉快的选择。

北部地区活动清单

美里

恭喜发财巴刹（Gong Xi Fa Chai Bazaar）（每年二月份）——这一一年一度的活动是在农历新年前夕举行的。在这期间，醒狮团，舞龙队和文化表演等活动也定期安排在夜间进行。演出场地在Kingsway.联系方式：美里中华总商会。电话：+6085 432570。

美里拉丁美洲舞嘉年华 (Miri Afrolatin Fiesta) (每年三月份) -由美里La Danza健身舞蹈工作室组织的年度活动。这是一个舞蹈活动，汇集了来自美国，西班牙，瑞典，挪威，卢森堡，肯尼亚，澳大利亚等国的国际舞蹈艺术家，在美里的一个屋檐下举行。联系人：La Danza工作室。电话：+6085 417888。

美里马拉松 (Miri Marathon) (每年三月份) -一项公路跑步活动，包括全程马拉松，半程马拉松，10公里和5公里。预计该活动将吸引来自国内外3000多名跑步者参加。它还促进了美里的旅游业。联系人：美里马拉松协会。电话：+6017 898 6966 www.mmamaathon.com。

美里国际深海钓鱼比赛 (Miri City International Deep Sea Fishing Tournament) (每年五月份) -美里国际深海钓鱼比赛在美里河沿岸举行，即“卢科尼亚浅滩” (Luconia Shoals)。这是一个由美里钓鱼俱乐部和旅游，艺术，文化，青年和体育部，马来西亚海事执法局，砂拉越渔业局和美里市议会联合举办的活动。联系人：美里钓鱼俱乐部电话：+6017 802 9002。

婆罗洲爵士乐庆典 (每年五月份) 成立于2006年。为该州一个主要的爵士音乐节，观众估计有8000人。婆罗洲爵士乐是一个利基节目，尤其吸引在该州和邻国工作的外籍人士。该音乐节旨在让该地区成为领先的旅游驱动音乐节城市，聚集区域和国际公认的爵士音乐家。联系方式：砂拉越旅游局。电话：+6082423600。

美里五月节 (Miri May Fest) (每年五月份)，由政府机构、非政府组织、俱乐部和商业机构在美里不同地点举办的各种娱乐活动，包括促销、体育、文化、娱乐和团体活动等。美里市政局是美里五月节的主要协调人和发起人。联系：美里市议会，电话：+6085 435 602。

婆罗洲国际帆船挑战赛 (Borneo International Yachting Challenge) (每年7月份)。吸引来自世界各地的帆船运动员参加此项挑战赛。联系方式：美里省公署：+6085 411841。

峇里奥美食节 (Pesta Nukenen Bario) (每年7月份)。加拉毕美食与文化节 (Pesta Nukenen 和 Kebudayaan Kelabit) 于2006年第一次举行，主要推广高原食物、农业产品、森林和文化遗产，这是砂拉越和东马最后一个完整幸存的传统种植和森林高原流域。联系人：FORMADAT电话：(Dora Tigan) +6013 8148780 (Lucy Bulan) +6019 8155453。



峇南河帆船赛 (Baram Regatta) (每年8月份)。峇南河帆船赛，每三年举行一次，现在改成一个两年一度的活动。峇南河帆船赛是一个充满兴奋和热烈庆祝的水上活动。它反映了峇南丰富多彩过去，具有同样的文化特征和意义。这项活动已经发展成不仅仅是一次帆船赛，在文化展示，贸易和食品展览会以及娱乐活动方面都有助于让此赛事成为一个更健康的活动，并让所有人都能享受。联系：峇南河帆船赛组委会电话：+6085 755211。

美里市圣诞游行 (Miri City Christmas Parade) (每年12月份)。美里市所有教堂和美里市议会一起庆祝这个欢乐的节日，目的是把它当成美里的标志性活动之一。联系美里市议会电话：+6085 433501。

民都鲁

民都鲁山地自行车挑战赛 (Bintulu Mountain Bike Challenge) (每年3月份)。此活动旨在通过其他国家和邻国的参与，将民都鲁提升为一个主要的旅游目的地，打造砂拉越的旅游形象。此外，这一挑战的目标是产生潜在的地方自行车冠军。联系民都鲁发展局 (BDA) 电话：+6086 332277。



婆罗洲国际风筝节 (Borneo International Kite Festival) (每年9月份)。每年一次的婆罗洲国际风筝节已经成为民都鲁的标志性活动，吸引了众多来自当地和世界各地的风筝爱好者参与，也吸引许多人前来观赏。联系民都鲁发展局 (BDA) 电话：+6086 332277。

西米拉遥大自然挑战赛 (Similajau Nature Challenge) (每年10月份)。该活动旨在促进西米拉遥国家公园 (Similajau National Park) 成为民都鲁的主要旅游目的地。参加者将有机会体验白色沙滩，清澈的大海以及公园内的雨林活动。联系电话：+6086 254072。

林梦



比赛亚族的**水牛节** (Pesta Babulang) (每年六月份) 这节庆实际上是一项水牛竞赛，对峇都达瑙的比赛亚族 (Bisaya) 的社区意义重大。联系方式：砂拉越比赛亚协会。电话：+6085 433202。

老越



伦巴旺丰收节 (Irau Aco Lun Bawang) (每年六月份)。此节庆展示伦巴旺族的文化及传统音乐与舞蹈，以及传统手工艺品和传统的伦巴旺族美食。联系伦巴旺协会电话：+6010 772 8084。

旅行须知