



TRAVEL  
IS MY  
THERAPY

| Malaysia (Mount Kinabalu Trek)

登頂羅氏峰 x 神山山屋連泊

神山三天兩夜登頂、跳島浮潛泥漿浴

馬來西亞 7 日

專業登山領隊，安心健行

行  
程  
表



晴天旅遊 SUNDAY  
TOURS

| 台北 |  
02-2711-3355

| 台中 |  
04-2323-0068

| 高雄 |  
07-5377-577

★ 征服高度，觸摸天空

## 一次永不止息的登山史詩

兩晚連泊神山基地營，讓征行神山變得簡單多了

五星飯店連泊、大啖龍蝦慶功宴，就該好好犒賞完登的自己



獨家以三天兩夜的方式登上神山

### 沙巴神山攻頂

以循序漸進地步程登神山，D0入住國家公園區做高度適應，第一日由登山口健行至Panalaban基地營，第二日攻頂海拔4,095公尺的羅氏峰，之後不需趕路下山，留有充裕時間再回到基地營山屋多休息一晚，減少膝蓋的負擔，讓身體充分恢復狀態。

市場唯一神山攻頂基地營住2晚

### Panalaban基地營山屋連泊

山屋界的「六星級」，不同於台灣山屋需租用或自備睡墊睡袋，神山基地營山屋設有附床墊的雙層架式臥鋪、可洗澡的無熱水衛浴設備、提供豐盛餐食的自助餐廳。住山屋兩晚，就能將神山的壯麗日出與雲海星空盡收眼底。



北婆羅洲濕地生態探索

### 長鼻猴保護區遊船

安排北婆羅洲濕地河流巡航，近距離目睹婆羅洲特有種長鼻猴，觀察其獨特的長鼻子和橙色的毛色。當夜幕降臨，滿天的螢火蟲將化作絢爛的星星，點亮濕地河畔，讓整個河流彷彿變成了一幅夢幻般的畫卷。

### 出航跳島遠離繁囂

搭上船艇踏上迪加島國家公園裡的三座島嶼，徜徉於清澈的海水、細白的沙灘和綠意盎然的植被。讓您遠離繁囂的城市生活，沉浸在無人島上的原始寧靜的島嶼氛圍。



★ 征服高度，觸摸天空  
一次永不止息的登山史詩

兩晚連泊神山基地營，讓征行神山變得簡單多了  
五星飯店連泊、大啖龍蝦慶功宴，就該好好犒賞完登的自己



### 繽紛的水下世界裡浮潛

潛入湛藍的海水中，發現一個色彩繽紛的水下世界，魚類和迷人的珊瑚礁應有盡有。

### 天然火山泥漿浴

體驗島上的天然火山泥漿坑中進行舒緩的泥浴，據說具有療癒和美容效果，或是直接來一場泥漿浴大戰。



海鮮就是要挑自己喜歡的吃

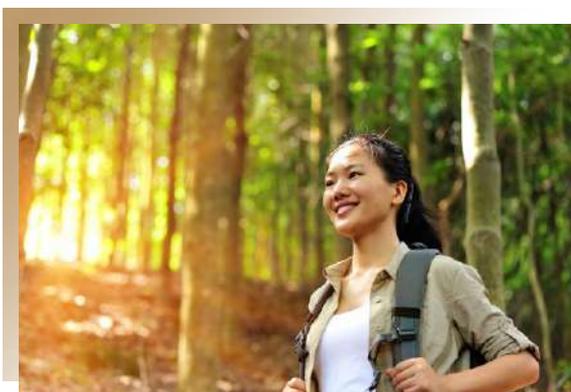
### 現場自選海鮮

沙巴海鮮漁獲豐富多元，舉凡各種蝦蟹、貝類、海魚等魚鱗，各種在地海味總有您最愛的那一味。當然要挑自己喜歡吃的，這才叫慶功宴！

最專業的安排。最貼心的服務

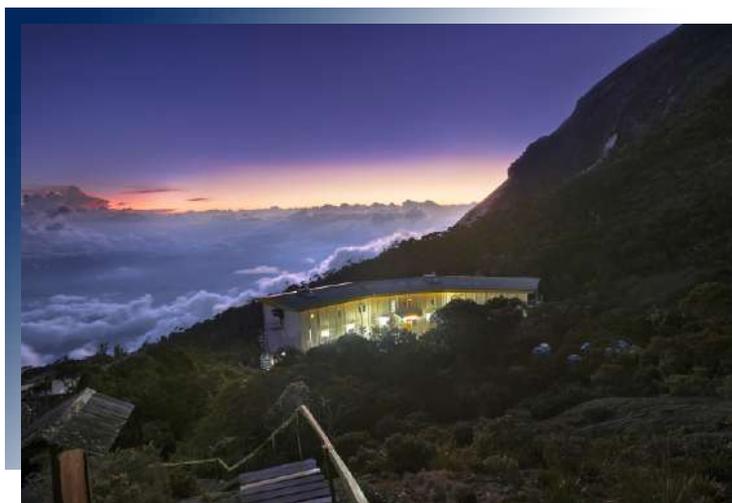
### 全面貼心，全程安心

本行程使用亞洲航空，直飛沙巴亞庇機場，不需轉機。並加價升等托運行李20KG，含機上餐食。旅途輕鬆舒適。團費並已包含小費、行李綁條，每人一張網路SIM卡、輕巧方便導覽耳機等專業又貼心的增值服務，讓您跟著晴天輕輕鬆鬆出遊無負擔。



## 登山界的六星級山屋 X 五星濱海飯店連泊 精選連泊 安心享宿

入住位置絕佳特色住宿，盡情探索日華  
舒適的床鋪，卸去一天的疲累，欣喜入



Laban Rata Lodge 或 Pendant Hut

海拔3,272m的山屋界五星級

獨家安排神山山屋連泊兩晚，為攻頂做好充足準備，讓下山不再趕時間，使疲勞的身體肌肉多休息一晚，好好放鬆和修復下一次就能走得更遠。在東南亞第一聖山居高臨下，將神山的日出日落、夕陽雲海、燦爛星空，通通收進美好的回憶裡。

Hyatt Regency Kinabalu 5★ 或  
Le Méridien Kota Kinabalu 5★  
或同級

坐擁熱鬧市區及最美日落的  
五星連泊

哥打京那巴魯西岸的綿長海岸線，有著號稱世界前三大日落美景的美譽。傍晚時分，欣賞夕陽染紅海面，遙望對面的加雅島。飯店位於精華地段，海港餐廳、在地市集、各種小吃小店都相近，放鬆逛逛在地美食與購物很容易。

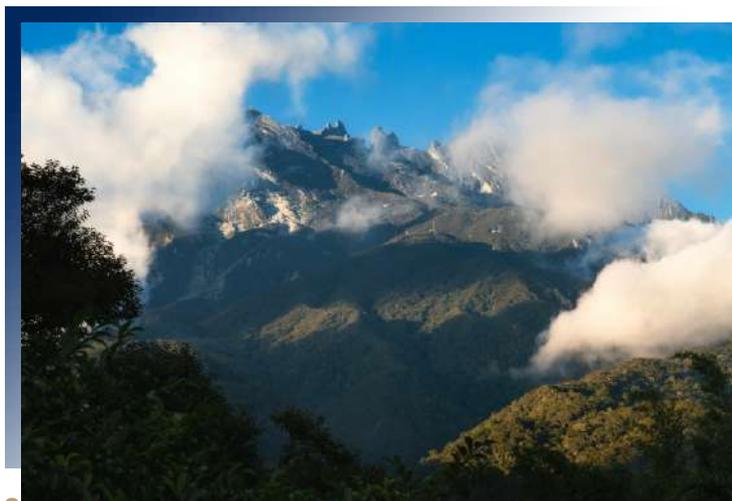


圖片來源：Hyatt Regency Kinabalu

Sutera Sanctuary Lodges at  
Kinabalu Park

神山國家公園住一晚

在海拔1,600公尺的神山國家公園住一晚，在登神山前一天提前適應高度，舒適休息。並避免拉車的交通時間，保留體力更快到達登山口，準備好迎接攀登神山的行程。



多民族融合菜系豐富味蓄

### 馬來西亞食在的好味道

馬來西亞的飲食文化是多元而獨特的，融合了馬來、中國、印度和其他族裔的飲食傳統，創造出令人垂涎欲滴的美食盛宴。除了辣味十足的馬來美食，如咖哩飯、椰漿飯和炒粿條，中國菜肴在馬來西亞也非常受歡迎，例如炒麵、廣東菜和叉燒。印度菜肴則帶來了豐富的香料和獨特的口味，如咖哩、烤串等。



海味就是要吃在地捕獲的

### 沙巴海鮮正當食

不論是烤的、蒸的、炒的、炸的，沙巴的海鮮料理絕對值得一試。這個位於婆羅洲島的州份，擁有廣闊的海岸線和豐富的海洋資源，提供了新鮮美味的漁獲。品嚐這些美味佳餚，感受沙巴獨特的美食文化。



馬來西亞國菜

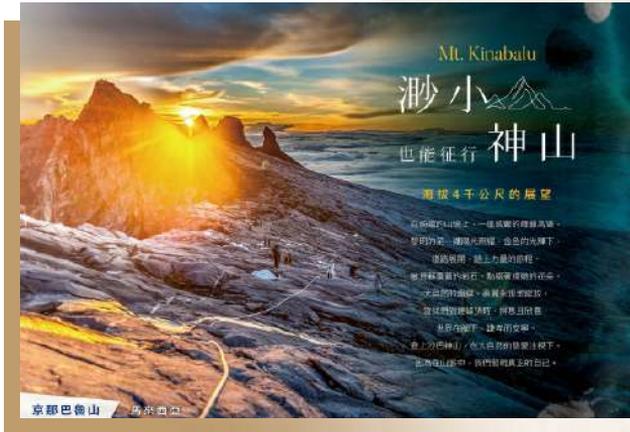
### 國民美食椰漿飯

Q彈的米飯伴著椰漿一同蒸煮，米飯被椰漿融合的香濃口感，讓每一口都充滿濃郁的香氣。搭配米飯的常見配料包括經典的辣椒醬、炸雞肉、炸魚、水煮蛋、花生和黃瓜，最後再用蕉葉包裹起來增添香味層次。



# DAY 01

## 台北TAIPEI → 哥打京那巴魯【市區半日導覽】— 98km 蘭腦【神山國家公園】



啟程，探索沙巴豐富多樣的無盡魅力

Embark on the journey to Sabah

在沙巴，您將探索壯觀山脈、熱帶叢林和清澈海灘。京那巴魯山是攀登者夢寐以求的目的地。豐富的海洋生態使其成為海洋愛好者的天堂。這裡還擁有獨特的文化遺產，讓您體驗原住民的生活方式和傳統文化。歡迎您開啟難忘的沙巴之旅！

### 市區半日導覽

#### Kota Kinabalu City Tour

哥打京那巴魯是馬來西亞沙巴州的首府，也是一個迷人的沿海城市。它擁有豐富的文化和歷史遺產，像是參觀著名的水上清真寺，感受穆斯林文化的美麗。讓我們透過導覽，一起體驗這個美麗城市的獨特魅力。



午餐 機上簡餐

晚餐 神山公園山屋晚餐



Sutera Sanctuary Lodges NP  
或同級

### 貼心提醒

今日班機直飛抵達—馬來西亞沙巴的首都哥打京那巴魯。在市區觀光導覽後，貼心安排在神山健行的前一日，入住靠近登山口的住宿一晚，節省當日拉車時間，也提前適應高度，並保留體力登山。

# DAY 02

## 【神山國家公園】登山口(海拔1,866m)－Panalaban 基地營山屋(海拔3,272m)



### ★ 神山國家公園



#### Kinabalu Park

位於馬來西亞沙巴州的京那巴魯山，它以海拔4,095公尺的高度自豪地屹立於婆羅洲，也是東南亞最具代表性的地標之一。它對當地原住民族群體具有文化意義。這座山被認為是神靈的安息之地，因此又被稱作「神山」，被列為保護區和聯合國教科文組織世界遺產。

### D1 健行路線

#### Hiking Route

神山健行第一日從登山口起點 Timponon Gate 開始，終點為 Panalaban 基地營，路途總共會經過 7 個休息小站，並在其中一個休息站涼亭吃行動午餐便當（每個休息小站都會有廁所與垃圾桶）。從低地雨林到高地雨林，經歷不同的生態系統變化。



早餐 飯店早餐  
午餐 行動午餐便當  
晚餐 山屋BUFFET



Laban Rata Resthouse  
或同級

### 貼心提醒

最高海拔：3,272m  
最低海拔：1,866m  
行走距離：6km  
估計時間：6hr

# DAY 03

【神山國家公園】Panalaban基地營山屋(海拔3,272m)－羅氏峰(海拔4,095m)－Panalaban基地營山屋(海拔3,272m)



## D2 健行路線

### Hiking Route

神山健行第二日從Panalaban基地營開始，在凌晨2點左右跟隨嚮導出發。從基地營到羅氏峰山頂的登山路線。抵達羅氏峰山頂將迎接壯麗的日出美景。當太陽緩緩升起，光芒照耀著周圍的山脈和雲霧，整個天空變得燦爛而美麗。沉浸在無邊的寧靜和美麗之中。

## Panalaban基地營山屋連泊

### Panalaban Lodge

特別安排在神山Panalaban基地營山屋連泊兩晚，不需當日趕時間下山，保留在登頂後有足夠時間與壯觀景色共處。並且多留一日讓疲累的雙腿和膝蓋恢復，隔天下山會輕鬆更多。推薦您不妨利用空閒時間，到馬來西亞最高的郵筒寄明信片。



早餐 山屋BUFFET  
午餐 山屋BUFFET  
晚餐 山屋BUFFET



Laban Rata Resthouse  
或同級

### 貼心提醒

最高海拔:4,095m  
最低海拔:3,272m  
行走距離:5.4km(來回距離)  
估計時間:5hr(來回時間)

# DAY 04

【神山國家公園】Panalaban基地營山屋(海拔3,272m)－Timpohon Gate登山口(海拔1,866m)－98km－哥打京那巴魯



## D3 健行路線

### Hiking Route

神山健行第三日從Panalaban基地營開始，一路往山下走回到登山口Timpohon Gate。Panalaban基地營宛如山中綠洲，是攀登這座壯麗山峰的重要中途站，為健行者提供了舒適的住宿。回頭向神山告別，感激這三天的淬鍊與洗滌。



早餐 山屋BUFFET  
午餐 當地料理  
晚餐 飯店晚餐



Hyatt Regency Kinabalu  
或同級

### 貼心提醒

最高海拔:3,272m  
最低海拔:1,866m  
行走距離:6km  
估計時間:4.5hr

# DAY 05

哥打京那巴魯～迪加島國家公園【跳島浮潛－叢林探索－火山泥浴】～30km－保佛【婆羅洲雨林生態遊覽】－100km－哥打京那巴魯



## ★ 迪加島國家公園

Pulau Tiga Park

準備好在這個原始島嶼天堂中展開一場令人心馳神往的冒險吧。迪加島，又被稱為「生存者島」的原始天堂島嶼，它因為是著名的真人秀節目「生存者」第一季的拍攝地而聞名。盡情沉浸於這個熱帶瑰寶中，探索茂密的叢林、天然泥火山和湛藍的海水。

## ★ 跳島浮潛

Island Hopping and Snorkeling

搭上船艇踏上迪加島國家公園裡的三座島嶼：蛇島、白沙島與迪加島，徜徉於清澈的海水、細白的沙灘和綠意盎然的植被。讓您遠離繁囂的城市活，沉浸在無人島上的原始寧靜的島嶼氛圍。潛入湛藍的海水中，發現一個色彩繽紛的水下世界，魚類和迷人的珊瑚礁應有盡有。



## ★ 天然火山泥浴

Volcano Mud Bath

體驗島上的天然火山泥漿坑中進行舒緩的泥浴，據說具有療癒和美容效果，或是直接來一場泥漿浴大戰。

## ★ 婆羅洲長鼻猴保護區

Proboscis Monkey River Cruise

安排長鼻猴與螢火蟲河流巡航，近距離目睹馬來西亞獨特而美麗的自然環境。長鼻猴是婆羅洲特有種，以其獨特的長鼻子和橙色的毛色而聞名，棲息於婆羅洲岸邊的紅樹林、沼澤及河畔的森林。在保護區的專業導遊的帶領下，您將更加認識這些美麗靈長類生物。



早餐 飯店早餐

午餐 迪加島沙灘  
BUFFET

晚餐 婆羅洲濕地  
BUFFET



Hyatt Regency Kinabalu  
或同級

## 晴天推薦

當夜幕降臨，滿天的螢火蟲將化作絢爛的星星，點亮河畔，讓整個河流彷彿變成了一幅夢幻般的畫卷，感受大自然的神奇力量和它獨特的美麗。這次的旅程探索動植物世界的神秘面紗，一同融入這片神秘的流域，感受大自然的魅力。

# DAY 06

## 哥打京那巴魯【馬里馬里原住民文化村】－18km－【海鮮慶功宴】



### ★ 馬里馬里原住民文化村

#### Mari Mari Cultural Village

體驗馬來西亞原住民的傳統文化，參觀卡達山杜松族、署馬翁族、擺央族、蘇丹族等的傳統建築，欣賞各族的文化表演，以及品嚐到不同部落的特色點心，了解沙巴原住民族群的生活方式與價值。

### 自選海鮮慶功宴

#### Seafood Feast

特別安排午餐海鮮慶功宴，讓您現場挑選中意的活海鮮，交給餐廳大廚為您料理。沙巴的漁產豐富且多元，新鮮美味的料理就該選自己喜歡的來吃。



早餐 飯店早餐

午餐 海鮮慶功宴(含貴賓現場自選活海鮮)

晚餐 敬請自理



Hyatt Regency Kinabalu  
或同級

### 晴天推薦

安排旅程結束前的倒數最後一個晚餐為自理，讓您自由體驗沙巴的熱情活力與好吃的在地美食。



### 精采回憶，滿載而歸

結束精彩充實的旅程，帶著滿滿的回憶和感動，返回溫暖甜蜜的家。歡迎與我們分享此趟旅程的精彩故事，也期待在您的未來旅遊計畫裡，晴天能持續陪伴著您，一起走遍各地美景。



早餐 機上簡餐



溫暖的家

### 貼心提醒

今日清晨從亞庇機場直飛返回台灣，班機於上午抵達台灣。由於航班時間較早，提醒您注意集合時間，以便辦理報到登機。另外建議可準備口罩、耳塞、眼罩、飛機枕等物品，幫助您在飛行途中舒適休息。





- 行程中★標示為需門票且入內參觀、▲標示為下車外觀拍照或不需門票之入內參觀、◎標示為行車參觀。
- 團費：由於出發日期及飯店等級不同，團費將略有差異，確實售價請洽詢晴天旅遊服務專員。或請參照晴天官網之售價。
- 馬來西亞登神山的最適合季節為2-4月與8-10月之間，屬於降雨量較少的乾季。安排這幾個月份出發，讓登山過程避開雨季更加舒適。
- 本系列產品團費包含：全程機票、住宿、餐食（自理除外）、行程中安排之入內參觀景點門票、每人1件大行李進出飯店搬運費（過夜包敬請自提）及各種機場燃油等稅金、刷卡、本國國籍護照之簽證費，並含領隊、導遊、司機小費。
- 本行程包含旅行業責任保險【意外死殘保額新臺幣500萬、意外醫療保額新臺幣20萬】及旅行業履約保證保險。並特別贈送旅遊平安險。
- 本系列產品團費不含床頭與行李等禮貌性質小費。
- 報名後即可保留團位，並請於三日內繳交訂金，訂金每席：20,000元（過年團每席訂金40,000元）。如遇團體額滿或限期開票，請於隔日繳交訂金，始完成報名手續。
- 非歸責於晴天旅遊在班機失接之豪華艙及商務艙等貴賓敬請知悉：晴天將儘速為您改訂可及早接續行程的班機，如屬不同航空公司，將只能訂經濟艙因應；如屬同一航空公司，會優先以原訂艙等訂位，若無法訂到原艙等，本公司會依據定型化契約第27條協助您向航空公司爭取。
- 為考量旅客自身旅遊安全並顧及其它團員旅遊權益，凡年滿70歲以上或行動不便之貴賓，必須有家人或友人同行，方可報名，不便之處，尚請見諒。
- 團費報價以雙人房（2人一室）為主（除神山山屋為4-8人一室），歡迎您結伴參加。如為單人報名參團將協助配房，若無法配房成功則需要支付單人房差。原則上晴天旅遊會協助安排同性團友共用一室同房，若能順利調整，則免收單人房差額。
- 單人房加價：15,000元。單人房加價係指「單人指定入住一間單人房之房價差」，而不是付房價差即入住雙人房型，單人房為一人使用空間，通常較雙人房小。
- 飯店的團體房無法指定連通房、同行親友指定住在同樓層或鄰近房間，晴天旅遊會向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定會提供，敬請見諒。
- 飯店建築常遇房間規格差異，或飯店善意升等造成房間大小不一，此非本公司所能掌控，亦無差別待遇，敬請旅客諒察。
- 旅行社出團之機位為團體機位，領隊僅能依照航空公司所給予的位子進行調整，並不能保證親友一定會坐在一起或皆有走道位，敬請見諒。
- 餐食口味偏重、葷食多肉、素食選擇性低，請於報名時提供特殊餐食需求。
- 有關房型與特殊餐食需求，請於報名時主動告知服務專員，我們將盡力協助，但無法保證皆可調整。因國外飯店與餐廳於旺季時極度忙碌，難以接受短期內的調整，為盡力達成貴賓需求與配合供應商的安排，請務必最遲於出發前14天完成告知。若逾期通知，每一項修改，將酌收新台幣500元。
- 本行程視飯店及航空公司之確認及當地節慶保有調整之權利，若遇商展或節慶，將會尋找同等級替代飯店及住宿點，敬請包涵，行程／航班／飯店／餐食以「行前說明會」書冊所列資料為準。
- 最低組團人數：8（含）人。如低於8（含）人，晴天公司保有最後出團之決定權。本公司將派持有合格領隊執照之登山領隊全程隨團服務。

# 馬來西亞：神山三天兩夜登頂、跳島浮潛泥漿浴、沙巴五星連泊啖海鮮7日

