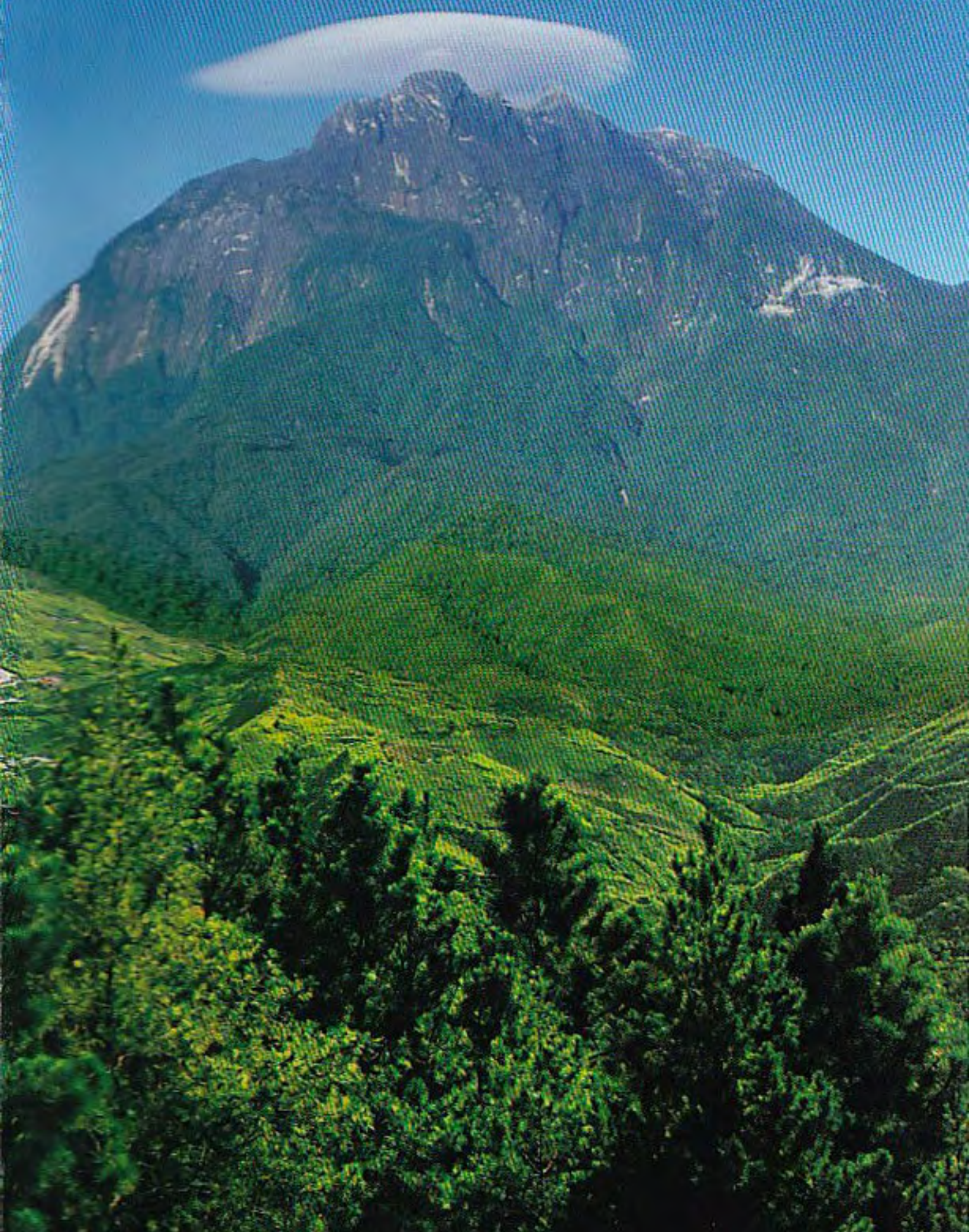


神山公園

馬來西亞首個世界自然遺址及周邊景點

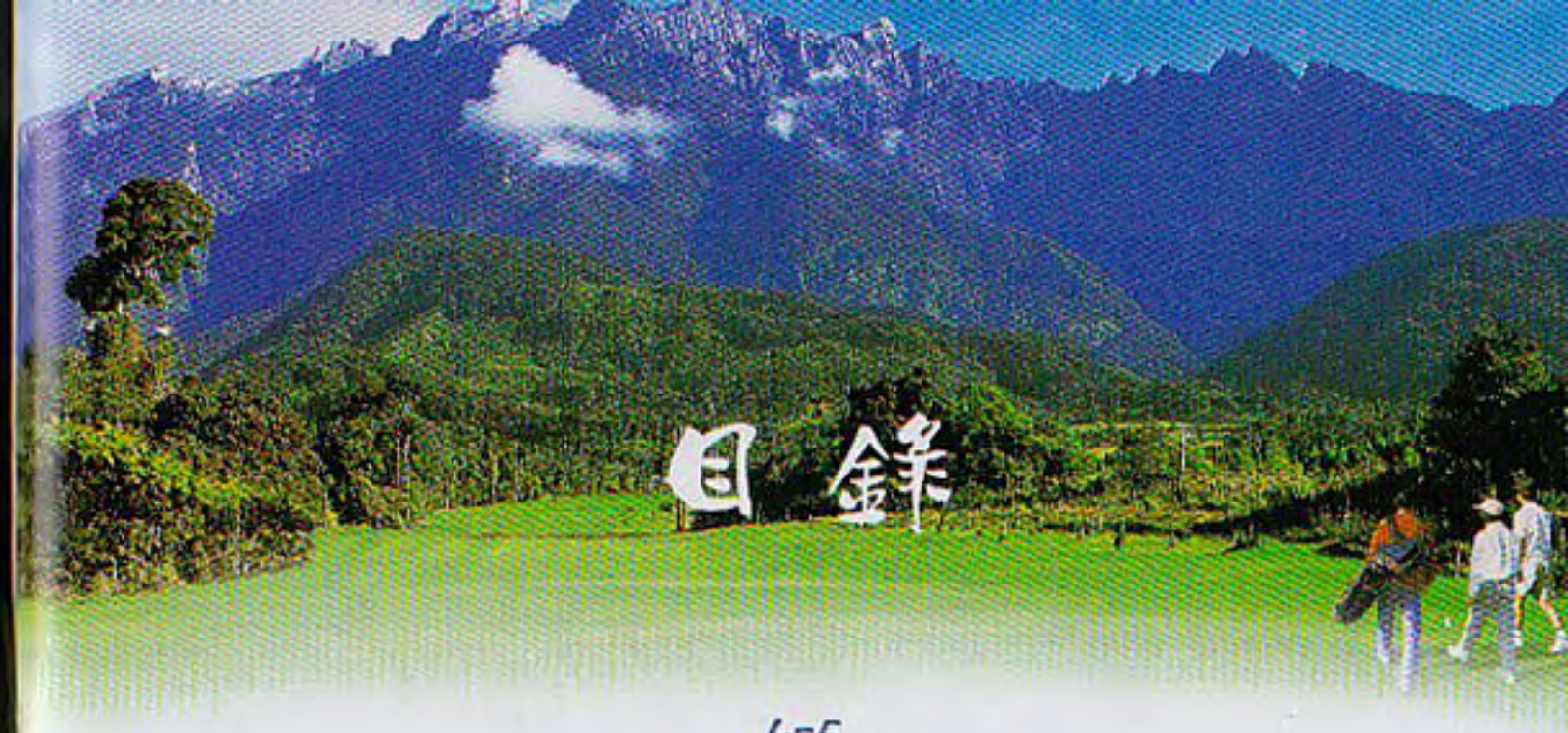


馬 來 西 亞 婆 羅 洲

沙 巴



極之罕見的兜學蘭品種，學名為 Paphiopedilum Rothschildianum，又被稱為「神山黃金」。



目錄

4-5

神山—婆羅洲最高峰

6-7

神山公園—馬來西亞首個世界遺址

8-9

山徑奇觀

10-11

攻頂全策略

12-13

友善的神山居民

14-17

攻頂通道

18-19

挑戰巔峰

20-23

自然生態的懾人魅力

24-27

令人驚嘆的神山公園

28-29

全年活動

30-31

如何前往亞庇及神山

32-33

入境須知

34-35

神山路徑圖



儘管此手冊內容經過細心編纂，沙巴旅遊局不對任何可能出現的不準確、失誤或變更負責。版權所有，翻印必究。



神山—婆羅洲最高峰

想像一下，破曉時分身處一片大自然仙境。曙光嶄露剎那站在婆羅洲最高山峰傲視沙巴大地。體驗這一生中最壯觀的日出中寧靜和莊嚴的一刻，在雨林中高懸的吊橋漫步近距離注視存在數世紀的傳奇。浸泡在具療效的溫泉舒活筋骨之際，五顏六色蝴蝶就在您周遭飛舞。觀賞您腳下的世界最大花朵。抑或與正在享用昆蟲的植物共進午餐。

這一切您都可以在神山公園感受到。—在 2000 年 12 月神山公園憑著它的'傑出環球價值'以及作為全球最重要自然生態區之一，被聯合國定為馬來西亞首個世界自然遺址。

整個公園焦點自然落在巍莪莊儼的神山。沙巴首府於 1964 年易名亞庇（神山城），此山對沙巴的重要性可見一斑。這塊花崗石叢高達 4,095.2 米（13,435 尺），為喜馬拉雅山和巴布亞西部的冰山（新幾內亞島）之間的最高的山峰。

羅氏峰—
婆羅洲最高峰





神山公園

— 馬來西亞首個世界遺址

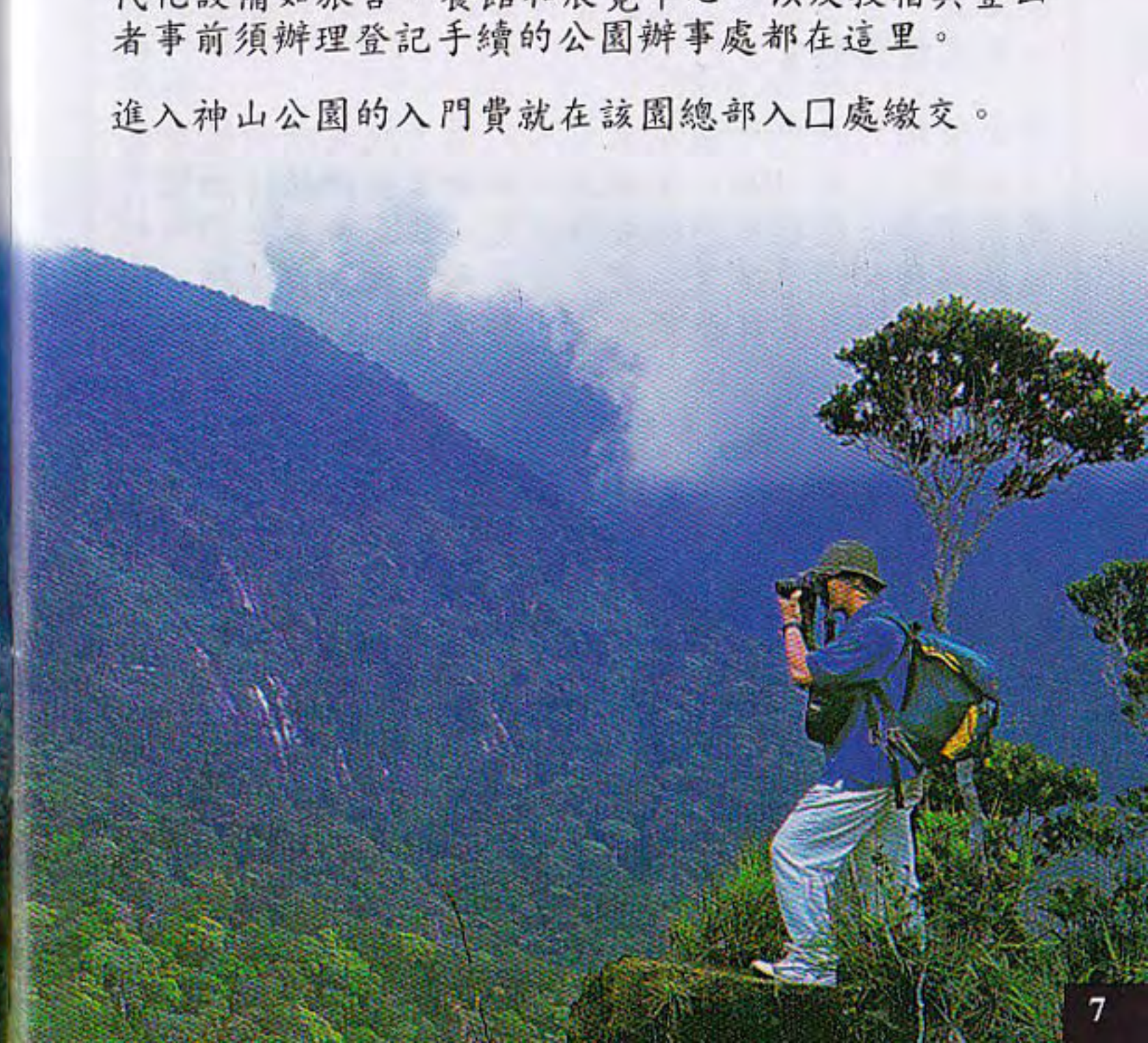
神山公園佔地 754 平方公里（291 平方里），比新加坡面積還要大。它於 1964 年被列為國家公園。此公園得天獨厚，適合在四種不同氣候生長的動植物都可以在這里找得到。種類之多令人驚嘆，由山腳的熱帶雨林，橡樹，杜鵑花屬，伸延至山峰寒帶的針葉樹林和高原草地，以及逆境求存的山巔灌木。神山公園可能是世界其中一個最大的野生植物區之一。



高速公路和柏油路使到前往神山公園的交通十分方便，從亞庇市區出發只須二小時車程。它是避開城市繁忙生活，去享受寒涼清新空氣鬆懈精神的好去處，好動者可選擇走森林山徑探索或攀登神山。雖然山峰是神山公園的焦點所在，但是八成訪客並不登山，而是純粹為了享受這里的寧靜。

坐落在南部分界嶺，海拔 1,563 公尺（5000 尺）的神山公園總部是婆羅洲山嶺的通道。公園里大部份現代化設備如旅舍，餐館和展覽中心，以及投宿與登山者事前須辦理登記手續的公園辦事處都在這里。

進入神山公園的入門費就在該園總部入口處繳交。





山徑奇觀

踏入這片奇境以及沿著神山公園四周的各小徑行走，您的每一個探索腳步，步步皆驚喜。神山公園雖是婆羅洲受到最廣泛探索與研究的地區，但這裡不時都有罕見及獨特植物品種的最新發現。

所以握著一張地圖自己出發或讓公園的自然及生態學者引導，讓他們帶領您沿著小徑漫遊，向您介紹各種奇觀。

公園內也有視聽室專門放映這裡的罕有動植物群的介紹。如果您第一次來，那麼建議您先報名參加視聽放映活動。當您在路上或攀登神山途中巧遇同樣生物時，肯定讓您興奮不已。

神山公園的其中一個最吸引人之處，就是神山植物園（山園）。於 1981 年設立，佔地五英畝的植物園，匯集了山上種種不同的植物生態，因為神山公園內的植物品種都移來這裡，當中有許多不但長有千嬌百媚的外觀，而且具有醫學價值，當地習慣以植物入藥的杜順族群可以證明這一點。



以下是視聽放映與公園自然與生態學者帶路漫遊時間表：

神山公園總部	時間
山園 引導漫遊 播放幻燈片	0900, 1200, 1500 1100 1400 (1930 一週末)
露天溫泉 傲遊雨林吊橋 蝴蝶園	0900 至 1600 引導徒步 0800 0900 至 1600 引導徒步 1100 (週一除外)
熱帶花園 蘭花保育中心 夜遊	1330 1100 至 1500 預先安排
馬西勞 引導自然遊 週一至週五 週六至週日	0930, 1100, 1400 0730, 1030, 1400

以上一些活動或徵少許費用





攻頂全策略

到神山公園的最佳時刻，尤其對登山者而言，是在三月和四月的旱季。十一至十二月吹季風，不過別忘了雨季和旱季可在一年內的任何時候出現。

在山區，天氣一瞬間轉變，隨時從陽光普照，多雲變成傾盆大雨。晚間的溫度最低可達零度攝氏以下，因此請攜帶足夠的保暖衣服，以塑料袋包裝好，以免弄濕。

在您登山之前

1. 到亞庇市的沙巴公園總部僱用嚮導或搬運夫，或透過 Sutura Sanctuary Lodges 預訂住宿。到神山公園即席訂房未必有空位，因此最好事先預定。您也可以安排交通到發電站—即登山起點。
2. 投宿者須向 Sutura Sanctuary Lodges 訂房，然後提早撥電以確定所訂房間，因為一到登山旺季，小旅館都會客滿。
3. 到公園總部報名參加公園自然及生態的講解活動，以及了解許多關於登山的資訊與勸告與不該取走之物的詳情。參加這項活動並不收費，請萬勿錯過。

4. 確保您的鞋底有花紋，羽球和健身操鞋即可。
5. 攜帶足夠的保暖衣物，最好是防風防水外衣，山腰宿舍有睡袋供應。
6. 隨身攜帶一個水壺。您需要高熱量食物如巧克力，干果類，葡萄糖或葡萄乾。
7. 攜帶手套，一頂帽子和一個強力手電筒。

如您在途中全身濕透，您將需要一套乾衣和一雙後備鞋或一雙涼鞋作更換之用。頭痛藥，紙巾，膠袋和敷傷布在登山時都很管用。

一些登山者可能有畏高症，登山前先宜請示醫生。

詳情請聯絡：

Sabah Park (沙巴公園) - Lot 3, Block K, Sinsuran Complex, 88806 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia.

Tel: +6088-212719/211881 Fax: +6088-221001

電郵: info@sabahparks.org.my

網址: <http://www.sabahparks.org.my>

訂房請聯絡：

Sutura Sanctuary Lodges - G15, Ground Flr., Wisma Sabah, 88000 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia.

Tel: +6088-243629 Fax: +6088-242861

電郵: info@suterasanctuarylodges.com

網址: <http://www.suterasanctuarylodges.com>





沿著登山小徑
杜鵑花屬處處可見

友善的神山居民

神山山腰一片肥沃的土地是沙巴最大原住民—嘉達山杜順的家鄉。他們是傳統稻農。由於一部份仍實踐遷移耕種，他們的鄉村居所分散在山腰，由於訓練有素，這些上下山大氣不喘一個，也就是這份能耐使他們成為登山嚮導或搬運夫的最佳人選。

嘉達山杜順人將自己視為神山的監護人。他們相信神山是聖地，是先人的靈魂棲息所。過去是嚴禁登山的，以免觸怒該些先靈，這也是為甚麼神山較其他世界級山峰遲"被發現"的原故。

到了 1851 年才有 Hugh Low 爵士率團登山探險。當時他們與當地居民達成協議，在半山腰祭祀安撫山靈。

嘉達山杜順祭司進行祭禮

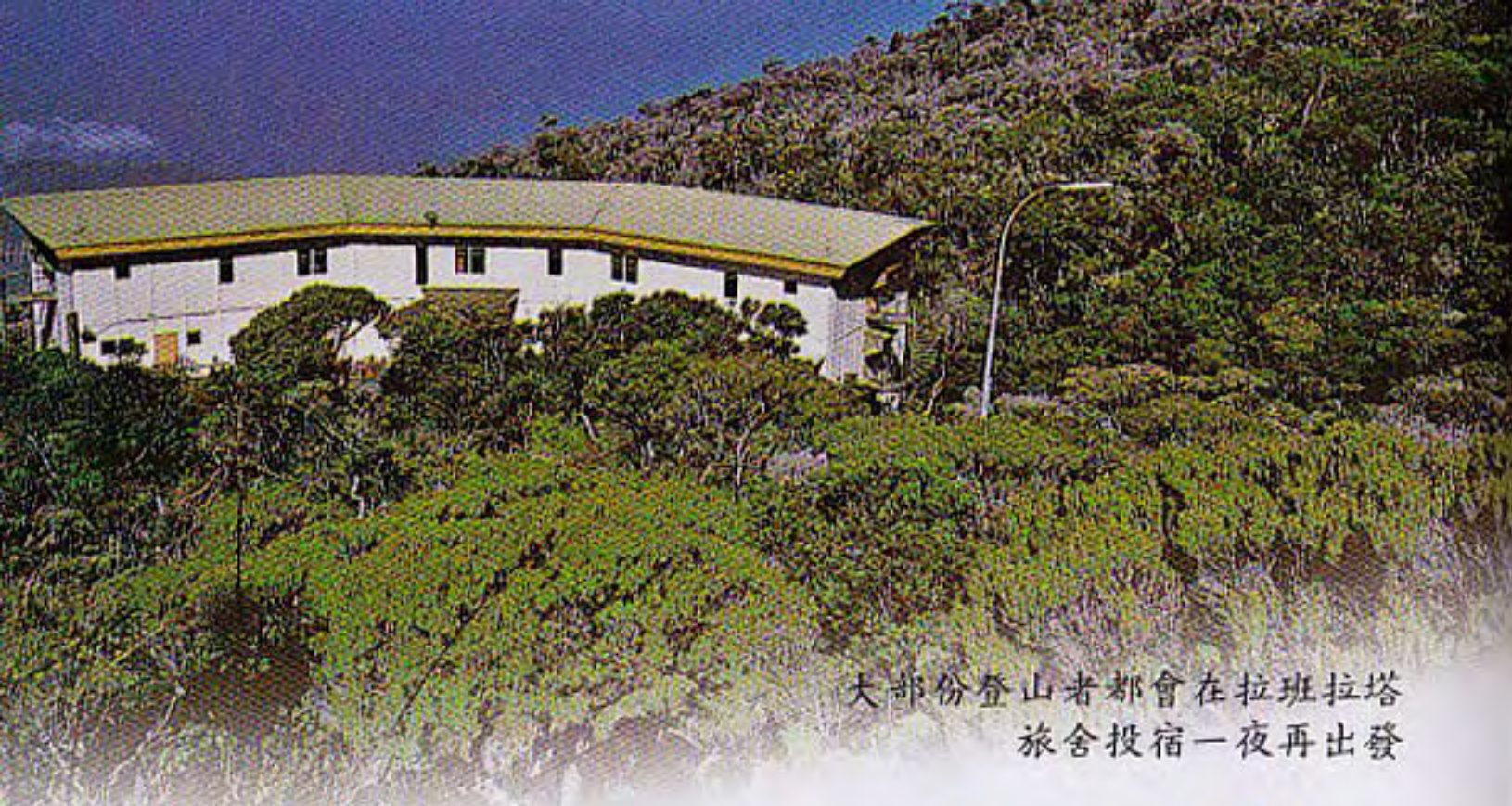


當地嚮導可以背伏卅公斤重的東西上山而臉不紅，氣不喘。

該據點後被取名為班那拉班 (Panar Laban)，是杜順語中的"祭地"。當地嚮導用一隻白公雞和七粒蛋安撫山靈，祭祀儀式定在每一年的這一天舉行。

神山又名京那峇魯山。"京那峇魯"之名是取自嘉達山杜順語言 "Aki Nabalu"，"Aki" 是指先人，而 "Nabalu" 是指"山"，即先人靈魂棲息處。嘉達山杜順民間流傳著萬物 and 神山造物主的存在。也有民間流傳一條龍在守護著龍珠，如果您正身處濃霧籠罩的幽靜山頭，聽到這些神話故事可會更有身歷其境之感哩！因此所有登山者在登山前都能會被提醒，登山期間行為要檢點及尊重這些山靈。





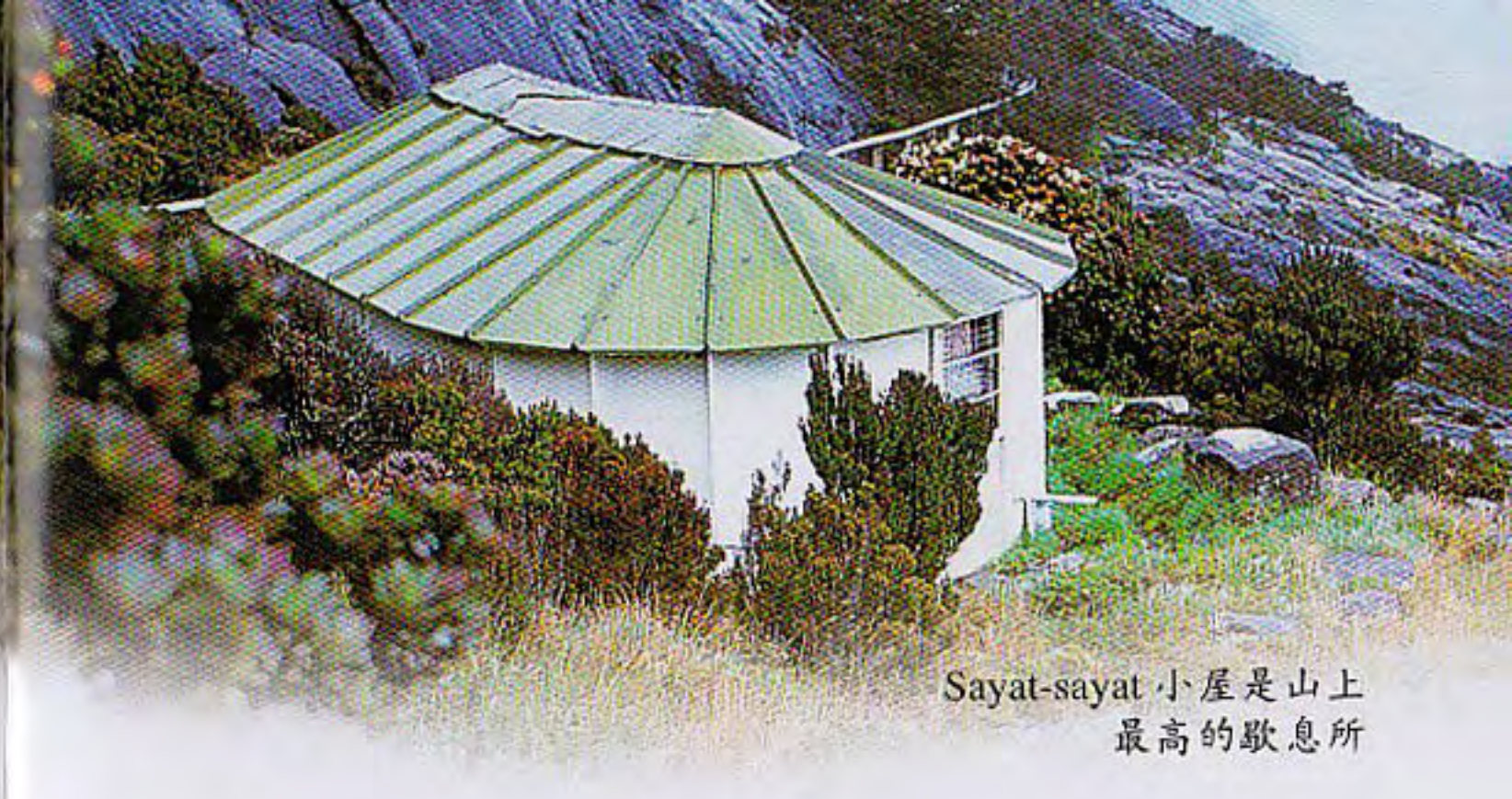
大部份登山者都會在拉班拉塔旅舍投宿一夜再出發

攻頂通道

攀登神山只須二天時間，不過最好能用上三天時間，才能盡情欣賞山上變化無常的氣候景色，花奔和珍禽異獸。雖然登山無須特別技能，但至少要有基本體能。公園規則說明所有登山者必須僱用經註冊嚮導。人力搬運服務也有提供。登山者可向沙巴公園或 Sutera Sanctuary Lodges 預聘登山嚮導，然後到公園總部登記時才付款。

在這里有兩條徑可以攀登神山，兩徑皆在 Layang-Layang 匯合。馬西勞山徑 (Masilau Trail) 最近才開放，這裡有種類繁多的野生物讓您盡情觀賞。大部份登山者使用頂峰山徑 (Summit Trail)，因為較輕鬆而且路程較短。

從馬西勞山路攻頂時
可見到呈盆形狀的樹木



Sayat-sayat 小屋是山上最高的歇息所

從公園總部出發，登山者須步行四公里半到達海拔 1,866.4 公里的 Timpohon Gate 登山起點，頂峰山徑就從這裡開始。Carson's 瀑布就在附近，您可以在這裡稍作休息才上路。從這裡開始，您必須展開四到五個小時的艱苦跋涉，視格下體能狀況而定。

樹根結紮成梯的險峻山徑卷繞著青苔，蘭花緊緊依附著樹干，這裡遍地是豬籠草與杜鵑花屬。山巔山徑的第一個歇息處是在海拔 1,981.7 公尺。天氣晴朗時，可以從這裡鳥瞰哥打京那峇魯至神山公園的道路。到了海拔 2,081.4 公尺的第二個歇息處，眼前就是羅氏豬籠草天堂，這裡遍地的豬籠草讓您大飽眼福。從這裡到海拔 2,252.2 公尺的 Karamborongoh，即是沙巴電訊轉站的所在。放眼望去，這裡的樹木依然一片青綠。有趣的是，Karamborongoh 是杜順人用來避邪的植物原名。第三個歇息處是在山嶺上端。



燕子之家 (Layang-Layang) 是在馬西勞山徑 (Masilau Trail) 和頂峰山徑 (Summit Trail) 交接於海拔 2,740 公尺之處。如您繼續前進，您將會經過一片樹身扭曲樹皮剝落的銀色樹叢。您可以從海拔 3,200 公尺處傲視山峰高原。附近有個稱為 Paka 的山洞，第一位登山者曾在那里過夜呢。

班那拉班 (Panar Laban) — 獻祭之地 — 是 Hugh Low 爵士與其本地嚮導獻祭之處，以安撫受干擾的先人靈魂，拉班拉塔 (Laban Rata) 旅舍和咖啡廳就在附近，您可以在這裡投宿一夜，明晨才繼續動身。



靠近 Villosa 歇息處的部份頂峰山徑

在許願湖邊停留，
欣賞奇妙的景色





從「南峰」(South Peak)俯瞰毗達山景色

挑戰巔峰

休息一夜之後，須繼續趕路登山觀看萬道光芒，奇妙的日出景色，大部份登山者於清晨三時即動身展開三小時路程，不過還須胥格下的體能狀況而定。在黑暗中，您可以看到沿途登山隊手中的手電筒光線在晃動。這裡有階梯，欄干和繩子幫您越過險峻山壁的重重難關。

從班那拉班 (Panar Laban) 走了一小時路程，您可以看到海拔 3,668 公尺的 Sayat-Sayat 小屋，這是神山上最高的歇息處，但它只提供基本設備，從這里一路上都是空曠的花崗石，在如此酷寒環境下，堅強的灌木和勁草從石縫中長出來，展示適者生存的頑強生命力！

好不容易來到海拔 4,095 公尺的羅氏峰—婆羅洲頂峰，您的終點站。這時您在嚴寒中靜待日出迎接新的一天，觀賞奇妙的日出景色。天氣靜朗時，可以傲視整個沙巴洲延伸無際的風景。

驢耳峰



從這個位置往下望，就是直落一千公尺的羅氏沖溝。長達 16 公里的這深坑將山峰高原闢成東西兩面。山上的其他沖溝，西邊高原有維多利亞峰 (Victoria's Peak. 4,090 公尺)，驢耳峰 (Donkey's Ears Peak. 4,054 公尺)，南峰 (South Peak. 3,921.5 公尺)，以及聖約翰峰 (St. John's Peak. 4,090.7 公尺)。東邊高原有愛德華峰 (King Edward Peak. 4,086.6 公尺)，馬西勞峰 (Mesilau Peak. 3,801.3 公尺) 以及喬治峰 (King George Peak. 4,062.6 公尺)，唯有經驗豐富的登山者可以攀登這些山峰，因為挑戰性極高，需要使用繩子。有意攀登者必須向公園負責人提出申請，得到特別許可後才可成行。

約上午十時左右，雲層開始形成，這些雲層會阻礙視線，這時最好盡快下山。

從山巔高原攻頂須時卅分鐘





自然生態的懾人魅力

各式花卉植物以及珍禽異獸

這個婆羅洲植物天堂大約有 1,200 種蘭花品種，26 種杜鵑花屬，9 種豬籠草，超過 80 種無花果樹，超過 60 種橡樹和栗子樹，100 種哺乳動物，326 種鳥類的家鄉…不勝枚舉！難怪被定為野生動植物最為豐富的神山公園不斷的吸引世界各國的頂尖自然生態學者與植物學家前來，充份顯示這個自然寶庫的無窮魅力。

在靠近嚴寒頂峰
依然盛開的花卉植物



神山公園蘊藏 9 種豬籠草

植物群

神山的森林為世界最茂盛之一，大約有 5,000 種會開花的植物，這並不包括無數的青苔，羊齒植物和蕈類植物。野生蘭花處處可見，面積從一個初針頭般細小到長達二公尺的巨莖。這些迷人的蘭花等待您去欣賞，這些蘭花的價值相當高，尤其是 Rothschild's Slipper 品種蘭花，價值之高而贏得“神山黃金”之稱。

神山公園有世上最大的豬籠草。拉惹布洛克 (Rajah Brooke's) 品種的豬籠草用來捕食昆蟲的杯狀物可以盛裝多達 3.5 公升的水呢！而 19 種秋海棠植物已經被記錄入書，其中可能有一半是神山特產。Begonia Chongii，一種在神山西邊的罕見秋海棠植物是最近才被發現的。它以沙巴州前任首席部長拿督章家傑的名字取名，以表揚他對保護沙巴公園自然環境的支持與擁護。





動物群

這片奇境的特色來自它奇特的自然環境。由於動物們不輕易露面，只有付出極大的耐心，才有機會看到稀有品種的廬山真面目。

在雨夜或一大清晨經過公園總部街燈，可以看到各種奇形怪狀，體積和顏色大不相同的飛蛾，甲蟲及其他昆蟲。一些附在青苔上躲避敵人，一些卻呈紅，黑白色，炫耀奪目。



如您發現會走動的"細枝"和會飛的"樹葉"，請不要感到驚訝！經過仔細觀察，您會發現原來是昆蟲類。

大量的昆蟲類和植物群自然引來飛禽。神山公園記錄了超過 300 種鳥類。白眼圈與尾羽交叉的 Grey Drongo，以及尾羽粗而長的本地 Treepie 鳥是公園總部最長見的兩種鳥類。您可在較高處看到體積短小的青色 Blackeyes 和體積較大而胸膛呈紅色的山畫眉。

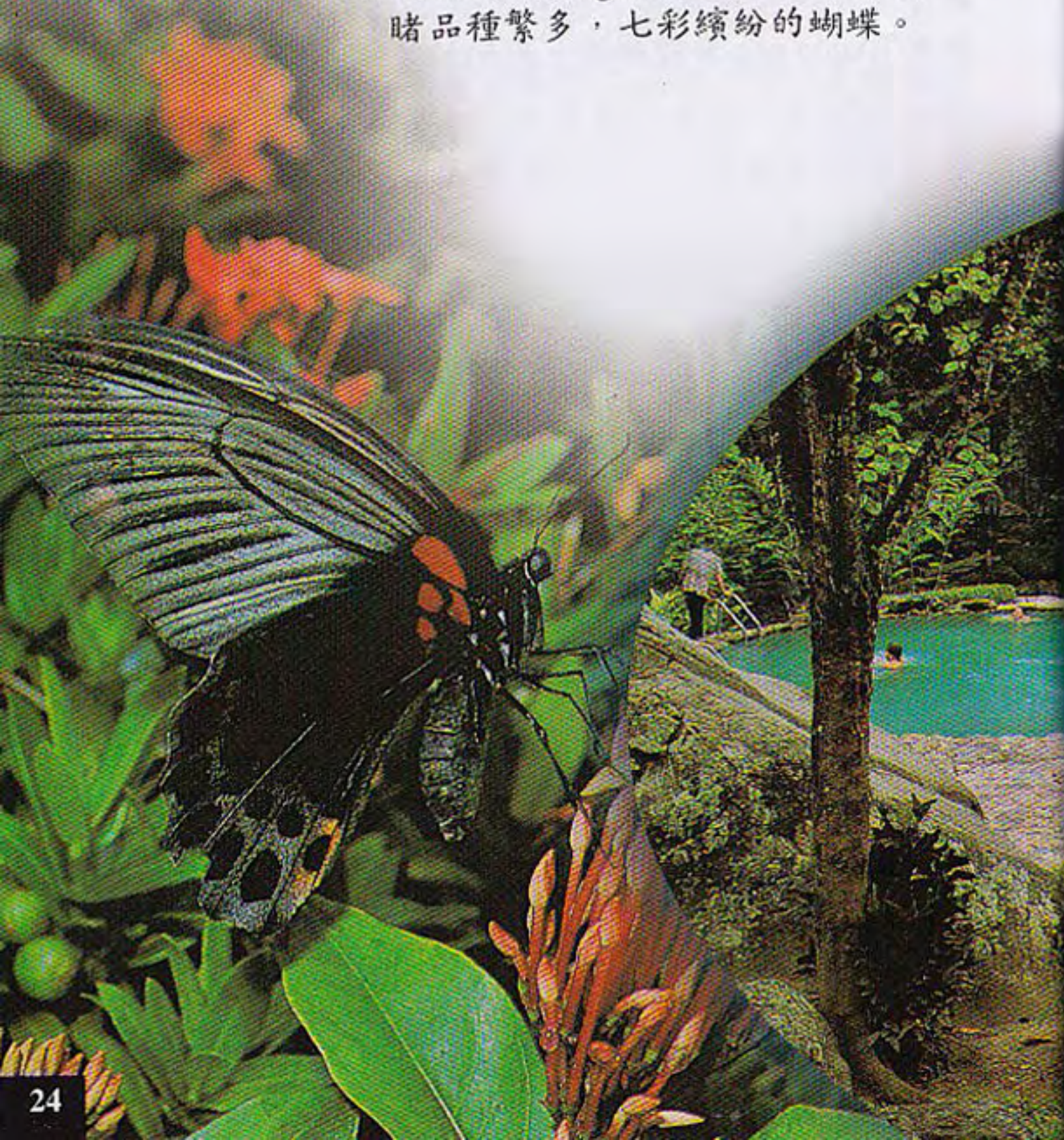




令人驚嘆的神山公園

沒到 Poring 露天溫泉就不能算已遊盡神山公園。顧名思義，Poring 露天溫泉以溫泉聞名，攀登神山後拖著疲憊的身軀來這裡泡一泡最過癮，浸泡在溫泉的硫磺溫水有助消除長途跋涉引起的肌肉疼痛。此水據稱有醫療作用，廣受當地人的歡迎。恢復元氣之後，再留宿一、二夜享受此地的其幻名勝。

在別緻的 Poring 蝴蝶園里，您可以一睹品種繁多，七彩繽紛的蝴蝶。



這是婆羅洲首個蝴蝶園，內有一座花園，苗圃和孵化所充作研究，教育和保護瀕臨絕種品種之用途。開放時間是週二至週六上午9時至下午4時。

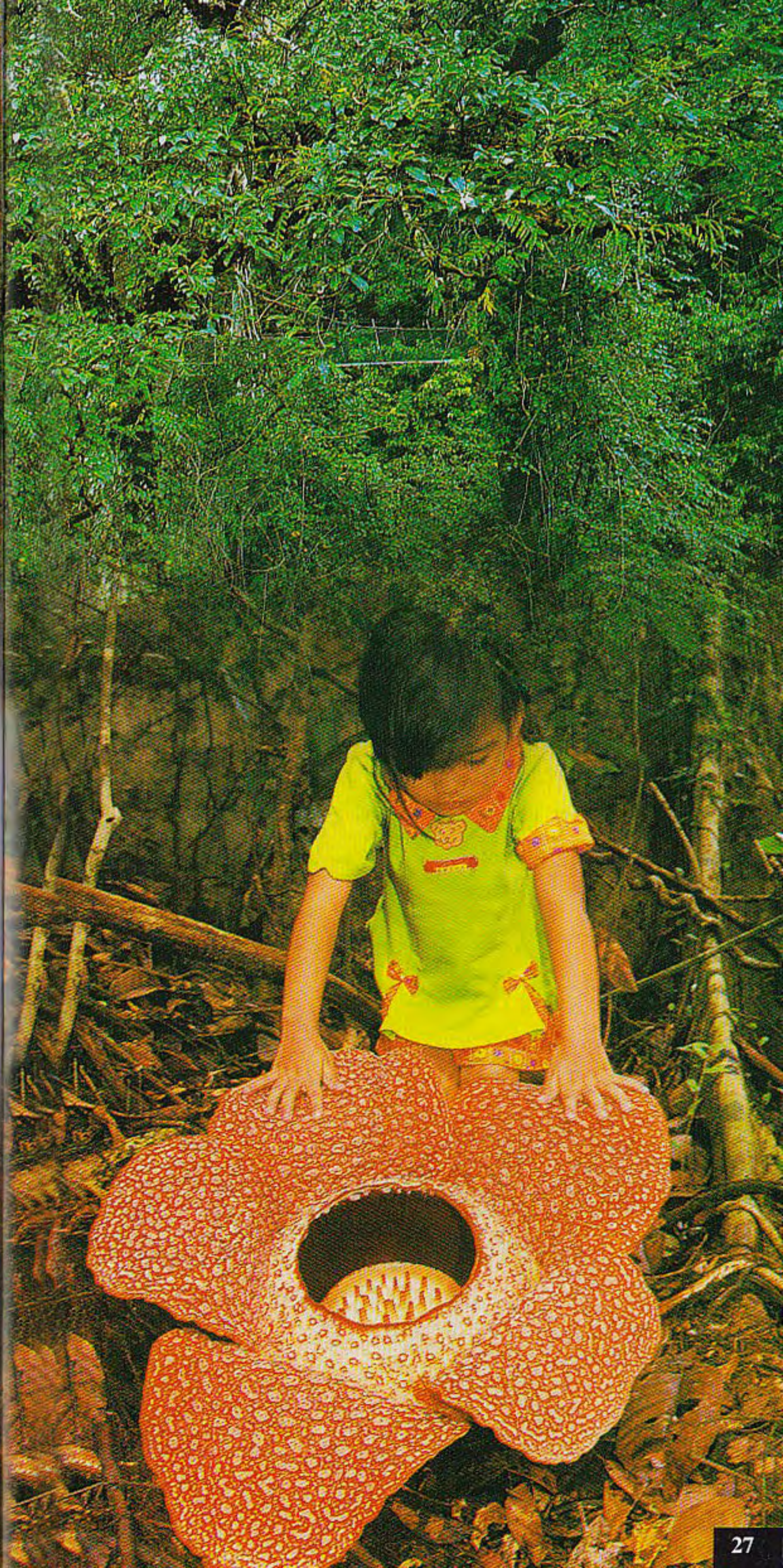
神山公園有 1,200 品種蘭花，難怪 Poring 蘭花保護中心收藏最多沙巴的野生蘭花品種。您也可在這裡見到不少其他罕有的野生蘭花。因為該中心有崇高的蘭花處理心。附近有一座熱帶花園，您可以在這裡見到鼠鹿和鹿在鳥兒的陪伴下悠閒自在的模樣。





訪客絕對不容錯過到 Poring 雨林吊橋一遊，在有森林之王，即 Menggaris 樹的樹梢間穿梭，同時從另一個角度來欣賞雨林，別有一番滋味。此吊橋長 157.8 公尺，及擁有 41 公尺高。

世上最大的花—萊佛士花—也是其中一種極罕見花類。沙巴以擁有最大萊佛士花為榮。這種珍奇花卉需要長達 15 個月才含苞，但開花時間只維持七天。要觀賞此奇觀請詢問公園管理員或研究員。





全年活動

攀登神山國際賽

有否聽說過攀登神山比賽？號稱「世上最艱巨的登山賽」，每年在神山山腰舉行。這是一項全長 21 公里的跑山挑戰。它吸引世界各地的登山頂尖好手前來參賽。一般上，攀登神山須要二天的時間，而這項比賽中，參賽者竟可在三小時內回到終點！

山上自行車之旅

如果想要參加活動之餘，也能盡情欣賞鄉村美景，不妨考慮參加神山自行車之旅。騎自行車所走的雨林山徑，很可能有 Hugh Low 爵士當年攀登神山時走過的足跡喲。

START
MT. KINABALU INTERNATIONAL CLIMBATHON



乘風滑翔

最近被列入沙巴曆年活動表的是大馬機動化專技滑翔漫遊。乘風滑翔是應邀飛越神山高原，海灘和島嶼。這是一種另類壯觀的俯瞰廣闊天堂方式。

高爾夫球


如您想在沒有競賽壓力之下享受更大樂趣，那麼就到 Pinusuk 高原的神山高爾夫球俱樂部打高爾夫球。這個由羅拔慕爾 (Robert Muir Graves) 所設計高爾夫球場，以神山為背景，美景令人神馳。

malaysia
CLIMBATHON







如何前往 亞庇及神山



亞庇—前往沙巴各區的國際通道—每天皆有直航班機來回曼谷，吉隆坡，新加坡，香港，台北，高雄，東京，漢城，汶萊及馬尼拉等各主要城市。



您可以從亞庇乘搭舒適的巴士或汽車前往神山公園。亞庇市中心每天都有固定的巴士在這段 83 公里路程川行。巴士於早上七時半開車，須要兩小時到達神山公園總部。回程反之亦然，四輪驅動車，小型貨車，長途旅遊巴士和直昇機皆可以租賃往來。

入境須知

氣候：

赤道 / 熱帶，偶有驟雨

平均溫度：

平地—攝氏 32 度

高原—攝氏 21 度

貨幣：

沙巴的官方流通貨幣為馬幣零吉（RM），持旅行支票或外幣者可在銀行或各大飯店兌換零吉。大部份飯店在提供兌換貨幣服務時只收取象徵式的費用。

通用信用卡和付款卡：

VISA, MASTER CARD, American Express, Diners Club.

銀行營業時間：

週一至週五—上午九時卅分至下午三時

本地時間：

馬來西亞時間比格林威治標準時間快八個小時

電源：

240 瓦特 50 周轉系統

語言：

馬來西亞語為官方國語，英語和華語亦在本地廣為流通

入境守則：

1. 須持備期限有效的護照（必要時持有入境簽證）；
2. 持社交通行證或旅行證件入境者，不得在境內覓職工作，經商或執行專業事務；
3. 持商業訪問簽證入境者，只獲允在入境後洽談或巡視業務，不得充作覓職、工作或監督建設工廠及裝配新機械的許可證；
4. 商業訪問簽證免費簽准三個月，延期每月收費五零吉。

進一步詳情，請連絡：

沙巴旅遊局

SABAH TOURISM BOARD

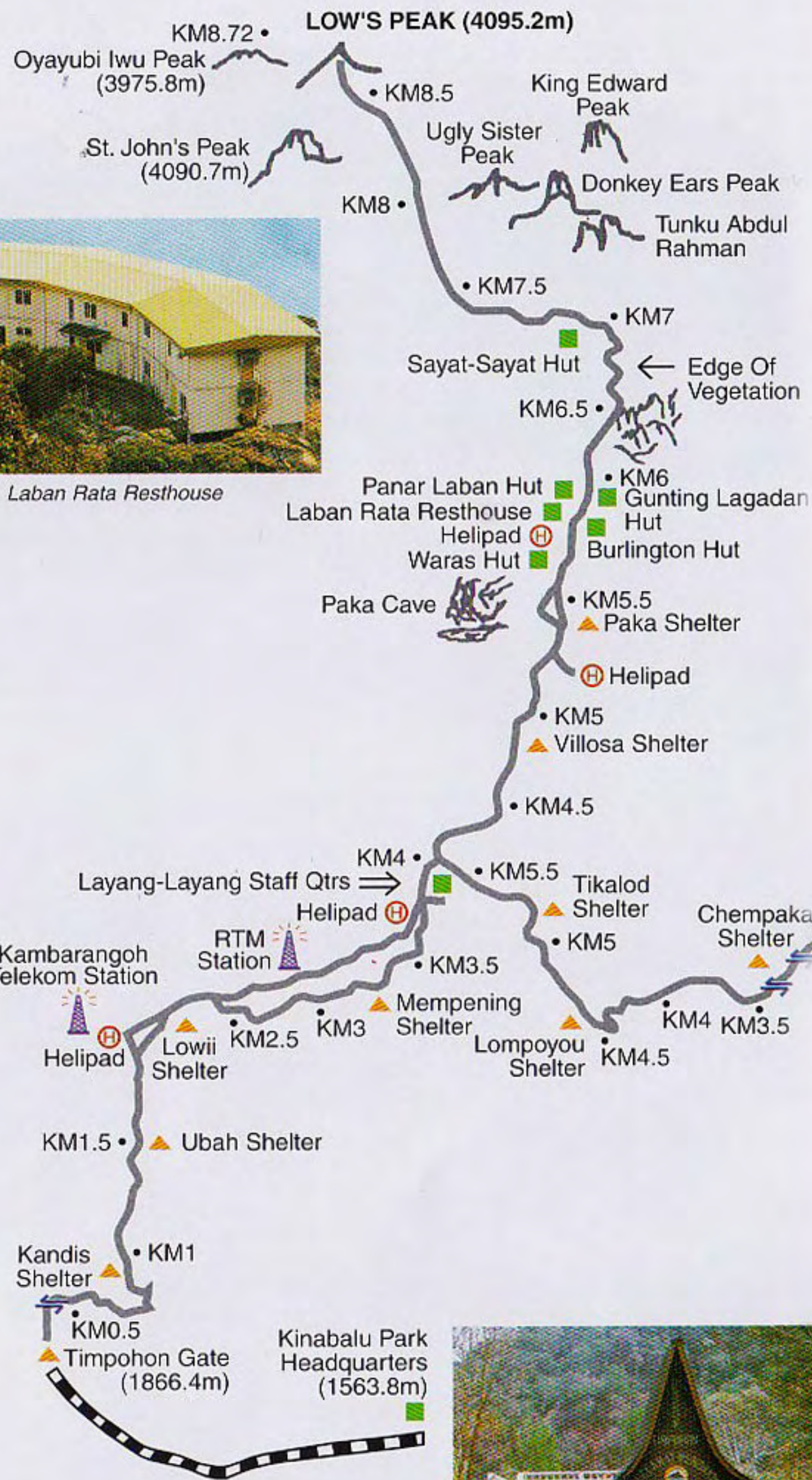
或

駐在您的國家的馬來西亞外交使節

馬來西亞旅遊局

馬來西亞航空公司或您熟悉和信賴的旅行社





Laban Rata Resthouse



登山起點
(Timpohon Gate)

神山路徑圖



Mesilau Gate



- ▲ Shelter
- ⊕ Helipad
- Building
- ↔ Bridge

Map not to scale



探訪沙巴

沙巴旅遊局

Sabah Tourism Board

51 Jalan Gaya, 88000 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia.

電話：6088-212121 傳真：6088-212075

電郵：info@sabahtourism.com

網站：www.sabahtourism.com