

中華民國紡織品研發國際交流協會--2027 馬來西亞神山 6 日

完成了玉山，富士山後，攀登東南亞第一高峰「馬來西亞神山（Mount Kinabalu）」，是每位愛山人下一步的挑戰。

- **4,095 公尺的雲海日出：** 登頂羅氏峰（Low's Peak），在東南亞最高點迎接壯麗曙光，俯瞰婆羅洲的磅礴景致。
- **世界級生態寶庫：** 身處聯合國世界自然遺產，沿途跨越多個氣候帶，親見獨特的熱帶雨林、巨大豬籠草與高山寒帶植被。
- **海外攀登最佳跳板：** 步道設施極為完善，無需具備艱難的技術攀登能力即可挑戰，是測試自身高海拔適應力的首選路線。

本團獨家尊榮安排

- **雙台灣領隊隨行，極致安全守護：** 破除海外攀登的語言與文化隔閡，本團特別配置 2 位台灣專業高山領隊

壓陣。隨時掌控每位隊員的體能狀況、步調與高山反應，提供最即時、安心的雙重照顧。

- 安排 3 次行前訓練，讓貴賓們在最佳體能狀況下順利登頂。
- 4 至 5 星級飯店住宿，完美恢復體力：

山下行程全面升級入住頂級星級飯店，用最奢華舒適的軟硬體設施，讓您在完攀後能徹底洗滌疲憊，享受真正放鬆的度假時光。

Day1(3/15)

參考航班 AK 1511 18:15 桃園國際機場→21:50 亞庇

餐：早餐/ X 午餐/X 晚餐/當地美食

宿：Promenade Hotel(4 星)

Day2 (3/16)

亞庇→水果市集→ 神山國家公園渡假村

早上自由活動，午餐後，專車前往東南亞第一高峰－神山。途中安排參觀【水果市場】品嘗及體驗當地特有新鮮水果，舒緩乘車辛勞。至神山國家公園管理處辦理登山註冊手續後，再搭乘接駁車前往國家公園內渡假村休息及享用晚餐，準備明日開始健行行程。

餐：早餐/飯店；午餐/當地美食；

晚餐:渡假村內

宿：神山國家公園渡假村

Day 3 (3/17)

健行日：神山國家公園管理處 → Timpohon Gate

(1890M) → Laban Rata 山屋 (3272.7M) 神山國家公園內餐廳享用早餐並領取午餐餐盒，隨登山嚮導至(海拔 1890M)公尺的神山保護區入口 Timpohon Gate，展開攀登「神山」活動，晚上於拉巴拉達山屋(Laban Rata)住宿。神山（海拔 4095.2M)為東南亞第一高峰，晚上於 3272.7m 的住宿休息。

餐：早餐/神山國家公園 中餐/餐盒（簡

易行動糧） 晚餐/ 拉巴拉達山屋餐廳

宿：拉巴拉達山屋

Day 4 (3/18)

健行日：Laban Rata 山屋 (3272.7M) → Mt.

Kinabalu 羅氏峰(4095M) → Laban Rata 山屋

* Timpohon Gate (1890M) → 神山國家公園管理處

→ 亞庇飯店

預計早上 01:00 起床，01:30 山屋內早早餐，02:00 出發（實際出發時間當天會與當地登山嚮導討論後決定），約 2.8 公里登頂，於海拔 4095 公尺的神山之巔羅氏峰觀看日出。之後下山返回 Laban Rata 山屋享用早午餐，收拾裝備後繼續下山(約 8 公里)，預計下午 2 點返回神山公園管理處領取登山證書並享用午餐，專車返回亞庇飯店。

若因天氣不佳而無法登頂，尚祈見諒

餐：早早餐、早午餐/拉巴拉達山屋餐 午餐/神山國家公園（下午 3 點後不再供餐，改以餐盒提供） 晚餐/慶功宴

宿：Hyatt Regency Kinabalu (5 星)

Day 5 (3/19)

亞庇飯店→馬穆迪島→探訪紅樹林長鼻猴和螢火蟲自然生態之旅 → 亞庇飯店

於飯店享用早餐後，搭車到碼頭，後搭船前往沙巴的馬穆迪島(Mamutik Island)。

【馬穆迪島】，周圍有清澈晶瑩的海水，擁有生態豐富的魚群和珊瑚礁，仿如世外桃源。是浮潛的天堂（貼心幫您準備浮潛用的面鏡、呼吸管及救生衣），在這裏可以欣賞到美麗的海底世界，悠閒漫步於沙灘上享受寧靜的片刻，好好享受你的假期放鬆身心。。

**如因天候等不可抗力因素，考量安全問題，海島活動有可能取消或半途折返。

餐：早餐/飯店內 午餐:海島自助餐

晚餐:慶功宴

宿： Hyatt Regency Kinabalu (5 星)

Day 6(3/20)

參考航班

AK 1510 06:00 亞庇→ 09:15 桃園國際機場

餐：早餐/ X 午餐/X 晚餐/

沙巴每年 3 月是屬於相對穩定的旱季：

亞庇市 3 月平均溫度：23-30 度

Laban Rata 山屋白天溫度平均：8-14 度

登頂日出發溫度平均：5-10 度



出發日期：暫定如上, 要以實際訂到神山山屋為準.

團費：12 位團員每人新台幣 77000

16 位團員以上 每人新台幣 74000

單人房價差(山下 3 晚):新台幣 12000

團費包含：

- 台北 TPE-亞庇 BKI 來回經濟艙機票。
- 馬來西亞亞庇所有住宿與早/午/晚餐費用。
- 馬來西亞亞庇機場接送費用。
- 神山國家公園行李寄放費用。
- 山中健行的門票與入園許可證費用。
- 山中健行的園區接駁車費用。
- 山中健行的國家公園保險費用。
- 山中健行全程住宿與三餐。
- 山中健行嚮導費用。
- 神山登頂證書費用。
- 台灣專任有證照及豐富高山經驗的 2 位領隊帶團前往馬來西亞。

- 第五天海島，來回交通船票、入門票、碼頭費、浮潛用具(面鏡、呼吸管及救生衣)。
- 政府稅金。
- 旅行業責任保險【意外死殘保額新臺幣 250 萬元、意外醫療保額新臺幣 20 萬】。
- 小費：活動期間當地嚮導及接駁車司機小費。

上述團費不包含：

- 山中健行揸工費用約 RM15/公斤，及小費。
- 山中健行及活動期間的飲料(酒精、冷、熱飲)費用。
- 因其他不可抗拒之因素，或必須改變的行程或飛機誤點或延班所產生的費用。
- 第五天海島活動，除浮潛以外其餘水上活動均須自費自由參加。
- 需要安排交通及住宿的外縣市行前訓練費用。



2027 野樵沙巴神山行程分享
姓名: 張迪傑/產品部經理

野樵國際旅行社

野樵發展歷程

2008：野樵生態保育協會

2010：利樂單車環島

2012：開啟麥子計劃300場

2014：開啟海外健行

2016：成立野樵國際旅行社

2018：野樵日本白馬岳百人大會師

2019：日本妙高市雙向合作備忘
觀光局指定台灣山脈推廣

2020：台灣脊梁山脈旅遊年
經濟日報評選第一名
觀光局洛杉磯戶外展
山海圳總局指名推廣
樟之細路客委會指名

2022：亞洲步道大會協力廠商
倫敦鳥會參展
洛杉磯戶外旅展台灣代表

2024：台中林保署生態旅遊策略聯盟



推廣台灣山脈脊梁旅遊年

特殊榮耀

- 經濟日報評選台灣第一名旅行社
- 衛服部健康職場以及健康促進認證
- 觀光局指定前往洛杉磯參加世界戶外旅展
- 林務局、客委會指名活動推廣
- 康健雜誌、天下雜誌、商業周刊專訪

台灣觀光局 強打奇險峻秀山脈遊

【本報記者張宏／洛杉磯報導】台灣交通部觀光局今年推出「奇險峻秀山脈遊」主題，邀請經營登山健行的野樵國際旅行社，偕同南加州當地的旅行社、中華航空和長榮航空、天仁茗茶加州茶棧等，聯合參加15-16日在洛杉磯會展中心舉行的洛杉磯旅遊展(Los Angeles Travel and Adventure Show)。參觀民眾可以獲得旅遊諮詢、好茶體驗、行程及機票優惠，還有機會贏得洛杉磯往返台北的機票。

觀光局駐洛杉磯辦事處副主任洪幸慈表示，對於近來中國爆發的新型冠狀病毒及全球公眾健康事件，台灣擁有卓越的醫療人才與系統，在第一時間成立中央流行疫情指揮中心嚴格管理與監控，在台灣旅遊是相當安全的。台灣超過9800呎的高山多達268座，組成五大山脈，分別為中央山脈、海岸山脈、玉山山脈、雪山山脈和阿里山山脈。

教育部代表現場介紹台灣學中文的課程，教育部和台灣大學推出「零到一學中文」線上課程，並於全球最大慕課平台(MOOCs)國際學習平台Coursera進行課程教學。

為行銷推廣台灣「奇、險、峻、秀」的山脈旅遊，野樵國際旅行社人員現場介紹台灣奇險峻秀山脈周邊獨特天然地景、原民文化、生態環境、歷史古道，並延伸原住民部落等獨家行程。該旅行社做全台灣登山行程，也做台灣的登山遊，除第一高峰玉山，還有原住民部落等深度文化體驗，希望將台灣推廣到全世界。

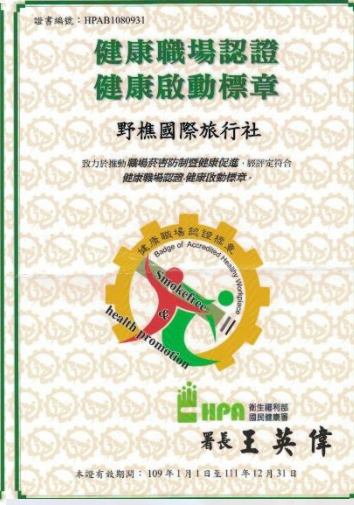
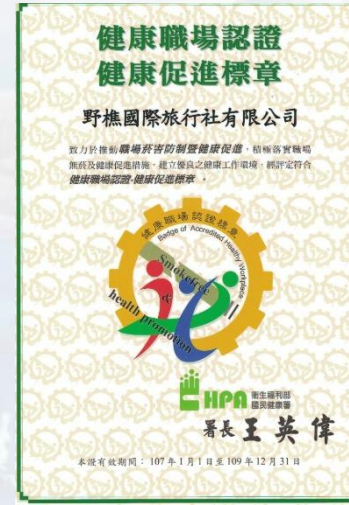
網路紅人Owin Pierson也現身介紹他去年親身遊台灣的經歷，他說很喜歡吃台灣豬腳



網路紅人Owin (左起)、觀光局駐洛杉磯辦事處副主任洪幸慈、野樵國際旅行社代表。(記者張宏／攝影)

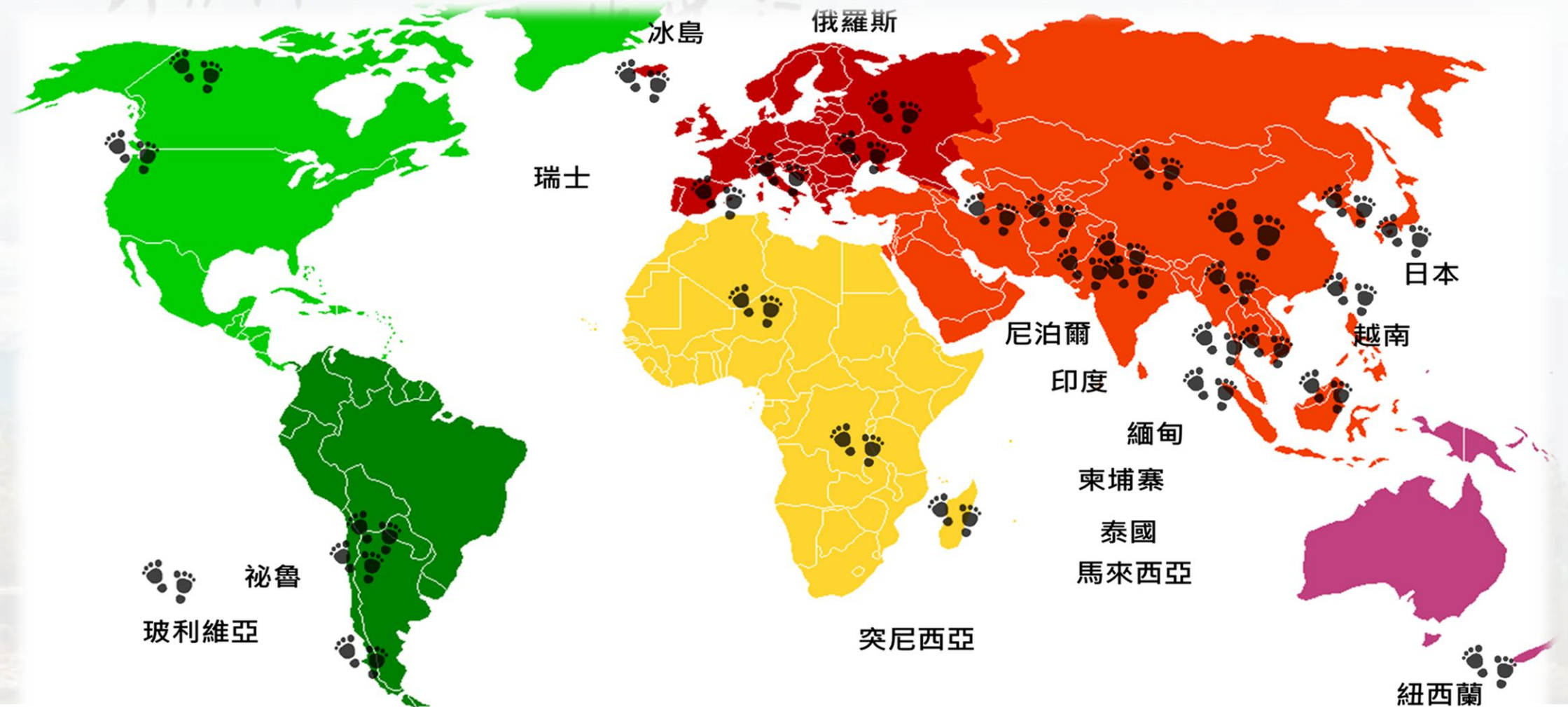
豐的小籠包，這次台灣之行讓他印象深刻，希望未來還有機會去台灣旅行，感受更多台灣之美。

民眾在台灣館現場完成問卷調查，不僅可獲得台灣燈會的鼠年小燈籠，享受天仁茗茶加州茶棧的品茗體驗，還有機會抽取洛杉磯至台北來回的華航、長榮機票；另外還有超值旅遊、佳怡旅遊、SITA World Tours提供的500美元旅遊產品抵用券，以及野樵國際旅行社提供台灣山岳旅行100美元抵用金等好康。民眾欲了解更多山脈年旅遊資訊，歡迎於洛杉磯旅遊展開放時間前往台灣館#701展攤，或至台灣觀光臉書頁www.facebook.com.tourtaiwan查詢。



2019年受觀光局邀請接待國際記者團

我們的活動足跡





行程介紹



地理位置





D1 03/15 (一) 17:00 桃園國際機場 第一航廈

AK1511 19:15台北TPE -- 22:50 亞庇 BKI

D2 03/16 (二)

亞庇 🚌 水果市集 🚌 神山國家公園渡假村 （車行
時間約2小時）



行程介紹

D3 03/17 (三) ✈

神山國家公園管理處 🚌 Timpohon Gate (1890M)

Laban Rata山屋 (3272.7M) 【6K，健行時間約 6-7小時】





行程介紹

D4 03/18 (四)

Laban Rata山屋 (3272.7M)  Mt. Kinabalu 羅氏峰

(4095M) Laban Rata山屋)  Timpohon Gate (1890M)

 神山國家公園管理處  亞庇飯店

【山屋到Low's Peak ， 2.5K ， 健行時間約 3-4小時】

宿: Hyatt Regency Hotel



行程介紹

D5 03/19(五)

亞庇飯店  馬穆迪島  亞庇飯店

宿: Hyatt Regency Hotel

D6 03/20 (六)

06:00飯店  06:40 亞庇機場 check in

航班時間 08:40 亞庇 – 11:15 台北







Day3-Day4 神山健行簡介

- Timpohon路線，總共8.5公里。
- Timpohon大多數都是階梯，第一天 爬升約1500M,健行約6-7小時。
- 從早上八點多Timpohon Gate啟程，至抵達Laban Rata Resthouse大約將近下午三點左右。
- 隔天凌晨1點起床吃早早餐，大約2點出發攻頂，必須使用頭燈，大多為岩石路面，健行時間約3-4小時。
- 登上海拔4095.2米的羅氏峰(Low's Peak)後，回到山屋用早午餐，原路下山。





登山嚮導與背工

登山嚮導

- 規定5人配一位，由神山國家公園統一安排。
20位團員共配4位嚮導。

揸工/ porter

- 通常嚮導自己會兼揸工
- 費用 :RM 14 / kg
- porter 一人最多只背10kg
- 要給嚮導背的物品，自己要準備防水袋。



手套

請務必攜帶工作（防滑）手套，山屋上去後有有一段岩盤陡坡，會需要拉繩，繩子很粗。
回程下山這段路程很陡，會有工作人員要求拉繩。











2個工作站需要簽名

有兩個檢查點要簽名跟給工作人員確認入園團隊編號，後續的登頂證書會以這兩個簽到點跟當地嚮導回報為主：

(1) OK Timpohon Gate剛進去的入口請大家要簽名

(2) 7K, SAYAT SAYAT CHECK POINT ,因為通過的時候是凌晨很暗，要請大家注意不要從旁邊繞過。

OK 登山口處



7K CHECK POINT





Day 5 半日海島活動

馬穆迪島

浮淺 + 島上自助午餐

包含救生衣 + 浮淺面鏡呼吸管

- 需攜帶泳衣





住宿



Hyatt Regency Kinabalu

- 亞庇市區 五星住宿 2晚





神山渡假村





Laban Rata山屋

- 每人一張獨立床位
- 晚餐、早早餐、早餐





Laban Rata山屋內設施概況

- Laban Rata 坐落在海拔3272 公尺的京那峇魯 (Mt Kinabalu) 山路上，為登山者提供了舒適的住宿和熱食，館內設有餐廳，並享有壯麗的山景。



餐廳及交誼區域



共用衛浴間



Laban Rata山屋內設施概況





飲食(神山行程)

	早早餐	早餐	午餐	晚餐
Day2 亞庇-神山國家公園		○ 飯店內	○ 當地美食	○ 國家公園渡假村 Buffet
Day3 (健行日 第一天) 登山口-山屋		○ 國家公園渡假村	○ 國家公園渡假村 領餐盒	○ Laban Rata 山屋
Day4 (健行日 第二天) 山屋-羅氏峰- 登山口	○ Laban Rata 山屋	○ Laban Rata 山屋	○ 國家公園渡假村 Buffet (下午3:00後改給餐盒)	○ 慶功宴
Day5 海島		○ 飯店內	○ 海島自助餐	○ 當地美食
Day6 台北-亞庇		○ 飯店內	飛機上	



行動午餐

健行日第一天 神山國家公園渡假村領取行動餐盒，作為行進間午餐





行動午餐

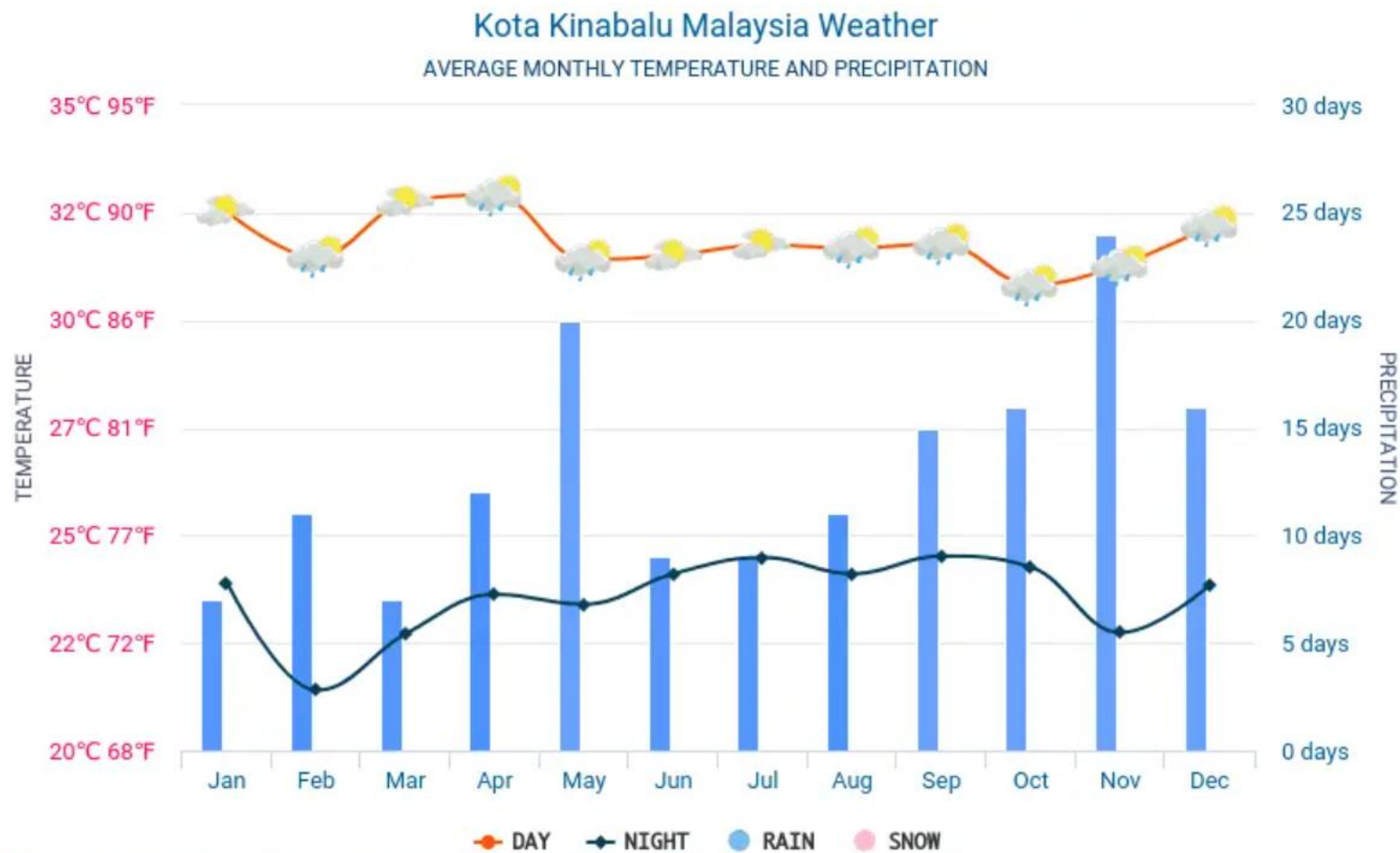
中途在涼亭用行進午餐並休息





當地天氣概況

- 常年溫度在23~32°C之間, 3月降雨量小，為旱季。





建議穿著及攜帶物品

- 建議以登山的衣著為主：內層排汗衣；中層保暖；外層防風防雨。
- 配件：**帽子、手套(拉繩)、頭巾、登山鞋、登山杖（下坡較陡）、雨衣、雨褲、頭燈 (備用電池)、零錢**
- 其他：雨傘、保溫水壺、護膝 (如必要)
- 個人垃圾袋
- 神山高度4095公尺，清晨登頂等待日出期間較冷建議攜帶帽子、手套、保暖衣物、保溫水瓶。





小費行情參考

- 飯店行李小費：每件馬幣2元。
- 飯店床頭小費：每間房每天馬幣3元。

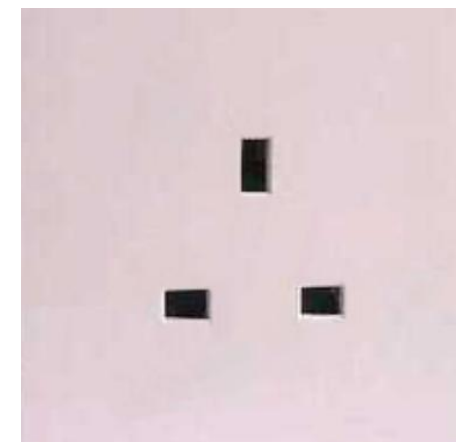
登山嚮導及揹工小費

- 一般每人RM10/天。覺得服務不錯的話，可於健行結束後額外加多給予小費表達感謝。



入境相關注意事項

- **護照**務必攜帶，護照的**有效期限要半年以上**。
- 馬幣:1令吉約 NTD7元。
- 馬來西亞對台免簽入境可停留15天。
- 時差：無時差。
- 電壓：230V。
- 插座：三腳四方插頭英式插頭。
- 打國際電話回台灣：市話00886+（區碼去掉0）+台灣號碼
- 手機00886+（去掉零）932000584(手機號碼)
- 氣候：熱帶氣候，炎熱潮濕。市區日間約攝氏33度，晚上約23度。神山晚上溫度約10度以下，山頂可能0度，敬請準備足夠保暖衣物，建議可攜帶保溫瓶，隨時補充熱水。午後易有午後雷陣雨，一定要準備**雨具（雨衣、雨褲）**
- 雨季是11-1月和5-7月。熱帶通常早上天朗氣清，儘管下雨也是很短暫陣雨。





入境相關注意事項

- 煙草產品：200枝香煙或25枝雪茄或1磅煙絲
- 酒類飲品：1瓶不超過1公升的餐酒或烈酒
- 入出境攜帶貨幣限制：每位旅客入出境攜帶馬幣最高金額以相當美金10,000元為限，外幣則可自由攜出入，入出境攜帶外幣低於美金10,000元時，不必申報。
- 檢疫：水果、活體動物、植物及相關製品均不可攜帶入境。
- 通過海關務必檢查是否蓋有海關入境章。



裝備表

- 清晨必須摸黑出發，請務必準備頭燈

個人裝備	登山裝備	
護照	背包 (大約30-40升，含背包套)	遮陽帽(建議大圓盤帽)
錢(美金) 到當地換匯	排汗長袖上衣	太陽眼鏡(抗UV)
換洗衣物	輕量快乾的登山長褲	行動糧(高熱量為主)
盥洗用具	保暖衣褲(羽絨衣)	輕便拖鞋(山屋內可換)
個人藥品	備用衣物	保溫瓶
衛生紙及濕紙巾	Goretex防風外套	耐熱水瓶
防曬油	襪子	護膝或綁腿
行動電源(要標示清楚)	雨衣褲(兩截式)	雨衣、雨褲、雨傘
	登山杖(建議二隻)	
	頭燈(含備用電池)	
	頭巾	
	毛帽(可以拉下來蓋住耳朵)	
	保暖手套、拉繩手套	
	登山鞋	



體能維持

維持良好體能（慢跑、游泳、騎單車等）

不要熬夜 保持睡眠充足

平常日，晚上約30分~1小時慢跑 或 假日，一日郊山健行



高山症預防

上山前二個月在高山上待三天

緩慢上升高度

急性高山症 (**Acute mountain sickness, AMS**)

高山肺水腫(**high altitude pulmonary oedema, HAPE**)

高山腦水腫(**high altitude cerebral oedema, HACE**)



高山症預防

出發前到家醫科拿高山症預防用藥

高山症的黃金 律與處置原則 金定律

下降



下降



再下降

!!





第一條：在高海拔的任何病症，都應先假定是高山病，直到證明是別的疾病為止。

第二條：絕對不要帶著 AMS/HAPE 的症狀上升高度或進入不利救援或撤退的環境。

第三條：如果症狀正在惡化，「立刻」下往低海拔及「立刻」脫離不利救援或撤退的環境。

第四條：絕對不要將患有 AMS/HAPE 的人單獨留下。

資料來源：<http://tw.hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=2450>

作者：王士豪 醫生

禁止攜帶及托運之物品 / 液體

- 有些物品如：髮膠、定型液、醫用含酒精之液態瓶裝物、防蚊液、烈酒類、噴霧器、各式刀械、工具棍棒類及各類彈藥武器等，**原則上不得手提上機，需以托運方式處理**
- **易燃品類**（如汽油、柴油、去漬油、煤油、罐裝瓦斯、噴漆、油漆、大量塑膠製簡易打火機、火柴、工業用溶劑及其他於常溫下易燃之物品等）、**高壓縮罐**（殺蟲劑、潤滑劑、瓦斯罐等高壓裝填之瓶罐類）、**腐蝕性物品**（王水、強酸、強鹼、水銀、氟化物及其他具腐蝕作用之物品）、**磁性物質**（永久磁鐵等會產生高磁場之物質）、**毒性物料**（各類具毒性之化學原料、毒氣、氟化物、除草劑、農藥及活性濾過性病毒等）、**爆藥、強氧化劑**（漂白水、漂白粉、濕電池、工業用雙氧水等易產生劇烈氧化作用物質）、**放射性物質**（如鈾、碘、銻、鈷、氚等本身游離輻射能量之物質、核種）、**具防盜警鈴裝置之公事包**及其他影響飛航安全之物品是禁止手提或托運上機。





鋰電池、打火機、水壺

◎ 攜帶備用鋰電池及行動電源（充電寶 / 移動電源）的限制

總電池的容量不可以超過100瓦小時(Wh)，且電池只能隨身攜帶或是放於隨身的包包當中，不能托運！

備用電池須個別保護避免短路，如放置於電池保護盒，或於電極上貼上絕緣膠帶或個別放入塑膠保護袋中。

備用鋰離子電池(含行動電源/充電寶)超過100Wh但不超過160Wh(含)，需向航空公司告知，每個人最多可於手提行李中攜帶兩個備用電池上機，超過160Wh則禁止攜帶。

- 低於 100Wh 沒有數量的限制，但仍需符合合理數量與明確標示等兩大重點
- 100Wh - 160Wh 最多可以帶兩個
- 超過 160Wh，不能攜帶

◎ 打火機及火柴

只能允許隨身帶一個一般打火機，打火機要隨身放在自己的口袋(不可置入手提包或行李箱中)，過安檢拿出檢查即可

◎ 水壺或保溫瓶

在未裝有水或飲料等液體、膠狀或噴霧類物品時，可以攜帶上機。



禁止隨身攜帶物品

•◎刀

•各種獵刀、水果刀、剪刀、菜刀、西瓜刀、生魚片刀、開山刀、鐮刀、美工刀、牛排刀、折疊刀、手術刀、瑞士刀等具有切割功能之器具，皆在禁止攜帶登機之項目。

•**需尤其注意：剪刀、美工刀，很容易會忘記拿出來。**

•◎尖銳物品

•弓箭、大型魚鉤、長度超過五公分之金屬釘、飛鏢、金屬毛線針、釘槍、醫療注射針頭等具有穿刺功能之器具，皆在禁止攜帶登機之項目。**如有醫療需求，需要用到針頭，必須先申報。**

•◎棍棒、工具、農具

•各種材質之棍棒、鋤頭、鎚子、斧頭、螺絲起子、金屬耙、錐子、鋸子、鑿子、冰鑿、鐵鍊、厚度超過 0.5 毫米之金屬尺、攝影（相）機腳架（管徑一公分以上、可伸縮且其收合後高度超過六十公分以上者）及金屬游標卡尺等可做為敲擊、穿刺之器具，皆在禁止攜帶登機之項目。

•**需尤其注意：攝影腳架不得置於隨身行李。**

•◎液狀、膠狀及噴霧物品

•化妝水、洗髮精、沐浴乳等等，皆建議放入托運行李。

•**如需隨身攜帶，皆需小於 100 ML，且置放於透明夾鏈袋內（20 x 20 cm），總共不得超過 1000 ML。**