

●
亚庇游览
好吃又好玩

●
入住一晚水屋
超超超INS风

●
岛屿潜水
大海狂想曲

沙巴

仙本那

SEMPORNA 水屋之旅

广州出发 2人成行

仙本那5天4晚



我们的保障

主打品质纯玩团，真诚无套路

您身边



服务至上

每条船配一个中文船员
保证最多1对6浮潜小黑照料

您身后



贴心客服

16 小时中文微信客服服务

PK

我们的纯玩团

低质套路团

航班
服务



广州直飞沙巴
超正点航班



红眼航班

是否
购物



真纯玩 无购物



隐形购物点

浏览
时间



时间充足
狂吃狂喝



浏览时间少
变相乱收小费



推荐指数: ★★★★★

爆品线路全年热销

XINGCHENG TESE

行程特色



1晚亚庇+2晚仙本镇上
1晚水屋



跳岛游2选1



亚庇市区游



全程真纯玩
0购物

马布岛与网红卡帕莱

浮潜之旅（可额外付费选择）



仙本那名片水屋，
无需滤镜
就能拍出来好看的照片，
包含无限次浮潜！



马布岛与网红卡帕莱

浮潜之旅（可额外付费选择）



仙本那名片水屋，
无需滤镜
就能拍出来好看的照片，
包含无限次浮潜！





汀巴汀巴长尾沙滩 马达京岛+水上平台



在马达京，您将被澄澈的果冻海所吸引。这里拥有马来西亚仅有的海底邮局

邦邦岛是一个海龟保育基地，岛上保留着原生态的风貌，茂密的椰林树影为这个小岛增添了一抹度假的氛围。



汀巴汀巴漫步长尾白沙滩

汀巴汀巴的白色拖尾沙滩延绵不绝，与无边的玻璃海相映成趣



水上平台



简要行程

— 深度体验 · 无忧之旅 · 轻松游玩 —

Day 1

广州-亚庇-接机-榴莲街-送至酒店

参考航班：CZ8335 1510-1820

🍴：敬请自理

🛏️：亚庇当地五星酒店

Day 2

| 市区观光（沙巴基金局大厦/普陀寺/水上清真寺）

| 加雅街（文艺店铺与美食老字号之旅）

| 送机-亚庇飞斗湖-斗湖接机 -送至仙本那镇上酒店

🍴：酒店自助/-/-

🛏️：仙本那镇上酒店

Day 3

| 仙本那跳岛浮潜 · 邂逅玻璃海（二选一）：

• A线-网红水屋之旅：探访【马布岛】与【卡帕莱】，
打卡梦幻水上屋，体验浮潜

• B线-海洋生态之旅：海上平台+波哈燕岛+马达京
（与海龟同游水下海底世界）

🍴：酒店自助/出海简餐/-

🛏️：仙本那镇上酒店

Day 4

| 入住仙本那星星美亚度假村

（一岛一酒店，享受私人海岛时光）

🍴：度假村/ -- /度假村

🛏️：星星美亚联排

Day 5

指定时间集合，拼车送斗湖机场

参考航班：CZ8336 1920-2235

🍴：度假村/-/-

🛏️：温馨的家



想要好心情 · 一起去旅行 | 拒绝强制购物 · 好吃好玩好住

沙巴·仙本那水屋之旅 5 天 4 晚

- ◎【必玩指数】★★★★★
- ◎【品质出行】全程 0 购物，更多游玩时间，安心出游，尽情玩
- ◎【水屋奇遇】入住一晚仙本那水屋，开启仙本潜水之旅
- ◎【网红推荐】跳岛游二选一

马布岛打卡网红水屋与卡帕莱浮潜，探索原著民文化跳岛一日游

马达京岛 + 波哈燕岛 + 水上平台，体验一级浮潜，看热带岛屿的原始面貌

- ◎【浮潜礼包】呼吸管+浮潜面镜+救生衣+全新浮潜咬嘴+沙滩毛巾+足量饮用水+中文船员服务

分类	日期	行程	用餐	参考酒店
行程 简要	DAY1	广州—亚庇—接机—榴莲街—送至酒店 参考航班：CZ8335 1510-1820	/	亚庇当地四星酒店
	DAY2	┆市区观光（沙巴基金局大厦/普陀寺/水上清真寺） ┆加雅街（文艺店铺与美食老字号之旅） ┆送机—亚庇飞斗湖—斗湖接机 一送至仙本那镇上酒店	早：酒店内 午：--- 晚：---	仙本那镇上酒店
	DAY3	┆仙本那跳岛浮潜·邂逅玻璃海（二选一）： • A线-网红水屋之旅：探访【马布岛】与【卡帕莱】，打卡梦幻水上屋，体验浮潜 （不含马布岛登度假村门票50马币/人） • B线-海洋生态之旅：海上平台+波哈燕岛+马达京（与海龟同游水下海底世界） （不含海上平台门票25马币/人）	早：酒店内 午：出海简餐 晚：---	仙本那镇上酒店
	DAY4	┆入住仙本那星星美亚度假村（一岛一酒店，享受私人海岛时光） （不含星星美亚度假村 10马币/人码头税）	早：酒店内 午：--- 晚：度假村	星星美亚联排
	DAY5	┆指定时间集合，拼车送斗湖机场 参考航班：CZ8336 1920-2235	早：度假村 午：--- 晚：---	温馨的家

温馨提示：当地导游有权根据实际情况调整行程游览顺序，以当地安排为准。

亚庇当地四星参考酒店	元明/凯城/宜必思/潘婆罗/雅高/citytel（高级房）酒店或同级酒店
仙本那参考酒店	仙本那镇上卡帕莱大酒店或同级酒店
仙本那参考水屋	仙本那星星美亚/新佳马达度假村

声明：以上酒店是我们精心挑选的适合中国人旅行的酒店，所有团全部入住以上酒店其中之一，若届时酒店满房，将按照同等级酒店调房！
请注意仙本那为马来西亚沿海小镇，当地酒店硬件设施较为一般，敬请见谅！

详细行程

DAY1：广州—亚庇—榴莲街—入住酒店			
早：敬请自理	午：敬请自理	晚：敬请自理	亚庇当地四星酒店

请带齐个人出行证件，于指定时间在广州白云国际机场集合，搭乘国际航班飞往沙巴州的首府—亚庇。沙巴州被称为“风下之乡”，因为它处于台风圈的范围圈外。它位于北婆罗洲的东部，占地 7 万 4 千 5 百平方公里，是东马第二大州。

抵达亚庇机场后由专人接机。乘车前往【榴莲街】，可自费享用晚餐，乘车送至今晚入住的酒店办理入住手续，后自由活动。



DAY2：市区观光 — 加雅街—送机—亚庇—斗湖（ 参考航班：航班时间待定 ）			
早：酒店内	午：敬请自理	晚：敬请自理	仙本那镇上酒店

早餐后，于指定时间集合，由专人带领游览市区景观：【水上清真寺】（车观）沙巴回教堂结构华丽、高雅圣洁，其金碧辉煌的圆顶是其最吸引人的地方，故成为观光客到亚庇必定会到的旅游胜地；参观当地华人捐献建造的【普陀寺】建于 1980 年，位于马来西亚沙巴岛斗亚兰路尽头。寺庙袭承了中式寺院一贯的建筑风格，寺前的大门站立著包括观音菩萨在内的十座大佛像。寺院每日开放两次给佛教徒诵经；参观沙巴地标建筑物-【沙巴基金局大厦】是沙巴最高的建筑，有 32 层楼，代表着沙巴的三十二个民族。基金会大厦是政府办公地，每一层处理一个民族的事物。它是一座非常显眼的城市坐标。

前往沙巴当地最热闹的一【加雅街（Gaya Street）】，街道两旁有许多传统中国餐馆和其它杂商店，可以很好地感受到这里的风土人情。加雅街也是美食一条街，富源茶餐厅、冯业、怡丰、金记、佑记、五星海南鸡饭等等。生活用品、土特产、旅游纪念品、服装鞋帽、蔬菜水果、小吃等等，是非常接地气的市场。

前往亚庇机场，办理好登机手续后，乘坐内陆航班前往马来西亚沙巴州第二大城市【斗湖】。抵达斗湖机场后由专人接机，乘坐转车前往仙本那镇（车程约 1 小时），入住酒店休息，准备明天的美好环岛游。

【仙本那】（Semporna），位于马来西亚沙巴州的东海岸，是沙巴州斗湖省的一县。仙本那，原本只是马来西亚一座小渔村，甚至在地图上都寻不到它。不过，它现在已发展成为著名的【海底世界旅游中心】。仙本那整个区域有 38 海岛，城镇被海水包围着，仙本那和它的附属海岛就像是一个现实世界中的梦境之岛。这里是一个潜水胜地，周围有很多绝佳的潜水基地，可以学习各种潜水课程。仙本那海域有众多大大小小的海岛，最受欢迎的岛屿：邦邦岛、马达京岛、卡帕莱岛，加亚岛，曼达布安岛，马布岛，海龟岛，美嘉岛，睡美人鱼岛.....每个岛的风格各有千秋，适合不同爱好的游客。



DAY3：仙本那跳岛一日游（二选一）

早：度假村

午：出海自助

晚：敬请自理

仙本那镇上酒店

线路一：马布岛与卡帕莱打卡网红水屋浮潜之旅

早餐后 8 点 45 分在酒店集合，9 点码头乘船（约 45 分钟）前往仙本那水上屋的名片【**马布岛海上屋**】（请自备马布岛 MWB 水上度假村门票费用 50 马币/人），马布岛是远离陆地与尘世的蓝色天堂，这里是鱼儿、珊瑚、海龟们共享的奇妙海洋世界。想到马布岛，脑海里难免会出现椰子树摇曳生姿和水上村落质朴宜人的情景，它的周遭拥有斜沙滩，西北角 耸立在一幅两百公顷大珊瑚礁上的一个卵形岛屿。随后前往【**卡帕莱**】（请注意：卡帕莱非住客不允许登岛）附近水域进行浮潜，坐落在西巴丹岛和马布岛之间的一块沙洲形成的岛屿，它毗邻着浩瀚的西里伯斯海，海水在珊瑚的衬托下，呈现出薄 荷般的晶莹剔透，绚丽多彩的海底景观成为“漫潜”爱好者的天堂。

备注：马步岛登岛费 50 马币/人请自理；卡帕莱岛非住店客人不允许登岛。



线路二：波哈燕岛-马达京岛-水上平台

早餐后 8 点 45 分在酒店集合，9 点码头乘船（约 60 分钟），上船并穿好救生衣，前往仙本那“最纯 ” “最漂亮 ” “最完美 ” 的岛屿之旅。

【**波哈燕岛**】（ Tim ba-Tim ba island ）安排一次浮潜（约 40 分钟）

这里有着细致柔软的沙滩、清澈见底的海水和美丽的大拖尾白沙滩。海水在阳光照射下折射出数种颜色，温柔的海浪一波接着一波，让人尽情享受大自然的美，彻底在美景中放松身心。

【**马达京岛**】（ Mataking island ）（度假村区域不能上岛）安排岛屿周围一次浮潜（约 40 分钟），位于仙本那以东 45 公里，面积是西巴丹岛的三倍之大，形态各异的珊瑚散布在岛的四周，为各式海底生物提供了栖息地。浮潜的旅客能在岛四周沿岸的珊瑚礁群中欣赏缤纷美丽的水下世界，还有机会见到大海龟，与他一起悠闲同游。

【水上平台】 为您提供80个舒适座位、6间带独立淋浴的卫生间及专属厨房，更拥有一条唯美的私人拖尾沙滩。在这里，您可以尽情体验海上秋千、渔网床、透明玻璃船桨板等网红打卡项目。我们全新升级的现场烹饪自助午餐提供6道精致菜品、1道暖汤和1份时令水果，还可为您加工现捕海鲜。岛上全面覆盖手机信号，并配备高速星链Wi-Fi，让您在享受自然之美的同时与世界保持联系。

备注： 海上平台门票25马币/人请自理。



小贴士： 出海我们为您准备了浮潜三宝（潜水蛙镜+呼吸管+咬嘴+救生衣）
建议自备沙滩鞋，防晒衣，太阳 眼镜，太阳帽，防水袋

DAY4：仙本那水屋自由活动			
早：酒店内	午：敬请自理	晚：度假村	星星美亚联排

可睡到自然醒，早餐前往酒店餐厅享用，后自由活动。
请于中午 12 点前前往酒店前台办理退房手续。指定时间集合乘车前往仙本那指定码头，乘坐度假村**固定进岛船班（14:00）**前往星星美亚度假村，办理入住手续后，自由活动。

星星美亚度假村：酒店 360 度海景，设有日落观景台，度假村提供 24 小时淡水和电供应，并提供全天候管家服务。
度假村范围内可无限次浮潜（需在管家陪同下）。
度假村进岛船班：14:00， 度假村离岛船班：10:00-10:30 之间根据航班。
度假村餐厅开放时间：**早餐 07:00-08:30 午餐 11:00-12:30 晚餐 18:30-20:30**
温馨提示： 为避免蚊虫、蚂蚁;请勿在房间内吃东西或喝饮料有需要可到餐厅区域，若违反规定需支付相应清洁费用。

为了保证各位客人的安全，在入住度假村后，如要离岛需与度假村协调，因由度假村统一安排，未经沟通擅自离岛造成的人身安全和财产损失由客人自行承担，同时度假村有权拒绝后续入住。**不含星星美亚度假村 10 马币/人码头税。**



DAY5：离岛—送机—斗湖飞亚庇—亚庇飞内地

早：度假村

午：敬请自理

晚：敬请自理

温馨的家

前往度假村餐厅享用早餐，后自由活动。

请于 10 点前 前往度假前台办理退房手续，乘坐度假村**固定船班（10:00-10:30）离岛**，抵达仙本那码头后，乘车前往斗湖机场，办理登机手续后，搭乘内陆航班飞往亚庇。

抵达亚庇机场后，在机场等待转机。

办理国际航班登记手续，搭乘航班飞往广州，抵达广州白云机场后，自由散团，愉快结束此次行程。



因客人的护照、签证或其他私人问题以及有关边检、海关等政府行为，而导致客人不能如期出境或不能出境；非旅行社过失的，我司概不负任何责任及作任何赔偿。如因客人护照上有不良记录，包括假签证和借证过境等，如被边检拒绝出境，团费不作任何退款。

出海小贴士：

- 1、出海备齐装备：晕船药、泳衣、沙滩裤、太阳镜、防晒霜、遮阳伞、最好带上沙滩鞋防止刮伤脚。
- 2、在海岛浮潜时，请注意安全，不要故意去触摸水中的各种热带鱼，避免不必要的伤害。
- 3、在食过海鲜后，请勿再食榴莲、椰子等热带水果，以免饮食不当引起腹泻等。
- 4、高血压、心脏病和有其他突发性等疾病的团友请谨慎前往。
- 5、因考虑船程颠簸及不稳定天气因素，不建议孕妇、4 岁以下小童及 70 岁以上老人参加仙本那出海项目行程。

马来西亚所需资料（护照需 6 个月以上有效）

1、自2023年12月1日起-2026年12月31日马来西亚官宣针对中国护照从国内出境的客人免签。

- 2、外籍人士需自备前往目的地国家的有效签证，并必须具备再次入境中国的有效签证。
- 3、香港身份证不在免签范围，需要提供身份证首页+身份证正反面+回乡证正反面+白底电子照片自费做签证。
- 4、请各位贵宾一定要注意保持自己护照的清洁和完整，如因本人护照污损残缺等原因导致被各国边检、移民局口岸拒绝出入境，我社将不承担任何责任，所有产生的损失由游客本人自行承担，敬请谅解。

马来西亚旅游须知

航班起飞 3 天内进入以下网站填写入境申请。填好提交后需纸质打印。（申请日期不能过早，否则无效）

如未填好资料的航空公司有权拒绝您办理登机！切记

<https://imigresen-online.imi.gov.my/mdac/main?register>

酒店说明（必看）

- 东南亚酒店无官方公布的星级标准，没有挂星制度，行程中参考酒店是按照各大酒店预订网站(AGODA、BOOKING、携程)等标示为准。
- 境外所有酒店均不保证大床房或双标房，届时会尽量满足客人需求，最终以抵达酒店前台安排为准。
- 若有如下特殊情况，酒店将扩大使用范围，同级调换，最终以出团书为准。
 - 如遇重大节日（如元旦、春节、国庆、圣诞）等特殊情况，酒店将扩大使用范围，同级调换，最终以出团书为准。
 - 如遇旺季，酒店接到大型团队的情况下，所有房间可能会被征用，我社会提前 10 天告知酒店情况。
- 客人临时报名，酒店已经放出，会根据实际情况安排。

费用说明

费用包含：

【住宿】1 晚亚庇当地四星酒店+2 晚仙本那镇上酒店+1 晚仙本那星星美亚度假村联排（2 人 1 间）仙本那镇上酒店没有官方公布的星级标准，没有挂星制度。酒店星级标准以国内主流网站评定为准；**海岛游多大床，不能指定房型，以酒店安排为准。**

【用餐】4 个酒店早餐，2 个正餐（1 出海简餐+1 度假村晚餐）

【导游】当地优秀导游服务，出海中文船员服务+仙本那接送机/跳岛浮潜带队为当地小黑，仅会说简单的中文，另外安排中文管家提供线上服务，请悉知；

【保险】旅行社责任险+旅游意外险保额为 30 万元/人。

费用不含：

1、不含杂费 500 元（与团费一起支付）。

2、海上平台门票 25 马币/人或马布岛上岛费 50 马币/人，星星美亚度假村 10 马币/人码头税。

3、马来西亚政府自 2017 年开始收取游客酒店税（10 马币/间/晚，客人酒店前台现付）。

4、3 岁（含）—11 岁（含）不占床减 400 元，12 岁（含）—18 岁（含）必须占床，按成人价。（婴儿价格另询）

5、全程单房差 ¥1800 元/人。

- 6、不建议 70 岁以上老人参团。
- 7、往返国际机场交通费用或客人往返出境口岸的一切费用。
- 8、行程表以外行程费用。
- 9、一切个人消费（如：电话、传真、电视付费频道、洗衣、饮料等）。
- 10、旅游者因违约、自身过错或自身疾病引起的人身和财产损失。
- 11、非我社所能控制因素下引起的额外费用，如：自然灾害、罢工、境外当地政策或民俗禁忌、景点维修等。
- 12、行李超重费、航空公司临时通知增加的燃油附加费。

注意事项

- 1、此价格为持中国护照的销售价格，持非中国护照（外籍护照或港澳护照）需加收¥500/人。（注意：持香港或澳门行政区特区护照出团时必须携带回乡证等有效证件）
- 2、如出现有单人或单男单女，则以加床为原则，出现单人房须收取单间差价费用。
- 3、最低成团人数 2 人，我司不派领队。
- 4、此行程为落地散拼，行程表上的行程当地导游在征求客人同意的情况下可以调动，但出现的景点必须会游览。
- 5、如客人不随团由指定口岸出境，请自理签证及前往机场交通费，不作任何退款。
- 6、所需提供的资料：护照原件（须有半年以上有效期及足够的签证空白页）。
- 7、游客因个人原因临时自愿放弃这次旅行，旅行当中的景点门票费用、酒店住宿费用、餐费、车费等均不退还；由于客人个人取消后所产生的房损也需由客人自己承担费用。
- 8、游客的购物属于客人的自行购买行为，我公司不承担客人的自愿购买行为责任。
- 9、行程表中所列自费项目，客人有权自愿选择参加。我社提供的自费项目参考价格适用于 10 人以上团队，如果参与人数不够 10 人，将无法享受此团体优惠价格，具体价格视参加人数而调整。如客人参加自费涉及到用餐的，餐费已经退在自费项目内，不另退餐费或安排用餐。
- 10、境外的当天行程到酒店休息为止，客人私自外出发生一切意外均与旅行社无关。
- 11、60 岁（不含）以上的老人参团需有直系亲属的陪同，患病旅行者和孕妇不得参团。
- 12、客人和导游之间兑换当地货币，若返程之时未用尽，请及时同当地导游兑回，回国后我社不代为兑换。
- 13、为提倡环保，大部分酒店不提供一次性洗漱用品请出团前自备。
- 14、海岛线路存在一定危险、故行程不接受患病旅客、孕妇报名参团，如隐瞒身体真实情况报名而发生意外伤害，我社概不负责
- 15、请各位贵宾一定要注意保持自己护照的清洁和完整，如因本人护照污损残缺等原因导致被各国边检、移民局口岸拒绝出入境，我社将不承担任何责任，所有产生的损失由游客本人自行承担，敬请谅解！

重要通知

应国家最高人民法院失信人(包括失信人被执行人、限制消费人员)不得乘坐飞机之规定，各大航空公司均不允许失信人购买《机票(详细限制内容参见:中国执行信息公开网相关声明 <http://zxgk.court.gov.cn/>)》。如游客属失信人，请勿报团出行!如已列为失信人的游客仍决定参团出游的，请于报名缴费前向旅行社明确说明此情况，由旅行社安排是否参团。2、如游客违反告知义务，需自行承担旅游不能成行、购机票款不能退回的损失(包括因占位虚耗机位未能出票的机票全款损失)旅行社将按照旅游法之规定退款，且不能开具任何发票。游客违反告知义务，若导致航空公司取消全团旅客座位，将承担其他游客购票损失及不能按时

出行之损失的赔偿责任。国家法院失信人验证网站为 <http://shixin.court.gov.cn>

特别提示注意事项：水上活动及快艇搭乘

贵宾在参加海岛活动时请根据自己的水性来选择参加。游泳及浮潜时请注意水下环境，以免被珊瑚等海洋生物碰伤。不要故意去触摸水中的各种热带鱼群，以免发生不必要的伤害。海边戏水游泳时不要单独活动，更勿超过海边、海上安全警界线的范围。在出海搭乘快艇过程中，因快艇比较颠簸，请坐在船舱内，切勿坐船头或船尾，以免引起不必要的伤害！

服务标准

【酒店标准】行程中所列酒店的双人间。（标准为二人一房，如单人出行入住则另付单间差费）

【用餐标准】行程中所列餐食，午餐为海岛简餐。如果不用餐或因个人原因超过用餐时间到达餐厅无法安排餐的情况，不再另补且费用不退。（用餐时间在机场候机或飞机上的餐食由客人自理）

【景点标准】行程中所列景点的首道门票（不含景区内的二道门票及个人消费）。行程表中标明的景点游览顺序和停留时间仅供参考，我公司有权根据当地交通等情况调整景点顺序，实际停留时间以具体行程游览时间为准。

【用车标准】当地面包车。

【购物标准】行程内经过的景区商店、餐厅、商场、集市、中途休息站等商店不属于旅游定点购物店，若游客在此类购物店所购买的商品出现质量问题，旅行社不承担任何责任。

声明：如因航空公司或天气原因造成飞机延误，所造成的费用，我司将不做出任何补偿。东南亚酒店没有官方公布的星级标准，没有挂星制度。任何非官方网站所公布的酒店星级档次，是属于该网站自己的评估标准，不代表该酒店的真实档次或星级。行程中所标明的星级标准为当地行业参考标准，普遍比国内略差一点。

安全提示告知

一、交通情况，旅游安全

1、出门旅游，安全第一；集体活动是最安全的旅行方式，请不要离团单独行动，每到一站要记下所在酒店地址、电话、旅游车牌号、导游及司机电话等，以备万一走失可找到团队；参观大型景区或安排自由活动、自由购物时要记清楚集合时间、地点，遇特殊情况需单独活动，应向领队提交书面说明材料；

2、旅途中需注意财物安全，当有陌生人靠近你时，应提高警惕。护照、机票、现金及相机、首饰、手表等贵重物品必须随身携带，不要留在车上或房间内。如果在酒店房间或旅游车内遗失物品，酒店或司机不予负责。挎包建议斜挎在身上，既方便又安全。

3、旅游者须遵守旅游地的法律法规、风俗习惯及宗教禁忌，遵守景区提示和要求。

二、货币情况

1、马来西亚货币简称“RM”，参考汇率：1 马币约为 1.7 元人民币（具体以当时汇率为准），可在当地机场或酒店兑换马币，也可由当地导游协助办理。

2、旅客可使用国际信用卡（VISA、Master 等）、银联标志的储蓄卡。

三、水上活动

1、参加水上活动宜结伴同行，并了解活动场地是否合法及器材是否正当使用和操作，听从专业教练指导，潜水装备不能替代游泳能力，不会游泳者，不要尝试；事先了解地形、潮汐、海流、风向、温度、出入水点等因素，如上面因素不适合水上活动时，则不要勉强参加；

2、参加外岛的活动行程，宜要求旅行社安排合法的交通船，严格遵守穿救生衣的规定，且应全程穿着，如未提供救生衣，则应主动要求。乘坐游艇及水上摩托艇，不跨越安全海域，不在水上摩托艇、快艇、降落伞等水上活动范围区内游泳。注意活动区域之安全标示、救援设备及救生人员设置地点。

3、应注意自己的身体状况，有心脏病、高血压、感冒、发烧、饮酒及餐后，不参加水上活动及潜水，感觉身体疲倦、寒冷时，应立即离水上岸。避免长时间浸在水中及曝晒在阳光下，亦不长时间憋气潜水、头晕导致溺毙；潜入水里时不使用

耳塞，因压力会使耳塞冲击耳膜造成伤害。潜水时勿以头部先入水，并应携带漂浮装备。

4、乘坐游艇前宜先了解游艇的载客量，如有超载应拒乘，搭乘时不集中甲板一方，以免船身失去平衡；对于旅行社安排行程之外的各种水上及出海活动，参加前应谨慎评估其安全性及自身的身体状况。

四、天气情况及温馨提示

1、马来西亚全年气温大约为摄氏 27-32 度，炎热、潮湿，请带备雨伞，防晒霜、太阳镜等防晒用品。

2、以穿简单热天服装为主，但因飞机和车内空调缘故，还请自备外套。喜欢游泳者可带备泳衣及拖鞋。

3、出外旅游，可能会遇到水土不服及天气变化而令身体感到不适，阁下应带备一些药物，如驱风油、保济丸、退烧、止痛药物、药水胶布等以备急时之需。若阁下需长期服用某类药品，如血压高、心脏病、胃病或糖尿病等，必须带备足够药物及医生之处方，以防万一；

4、电池、英式扁头三角插座、充电器、雨伞、太阳镜、适量润肤品、防晒品等。