

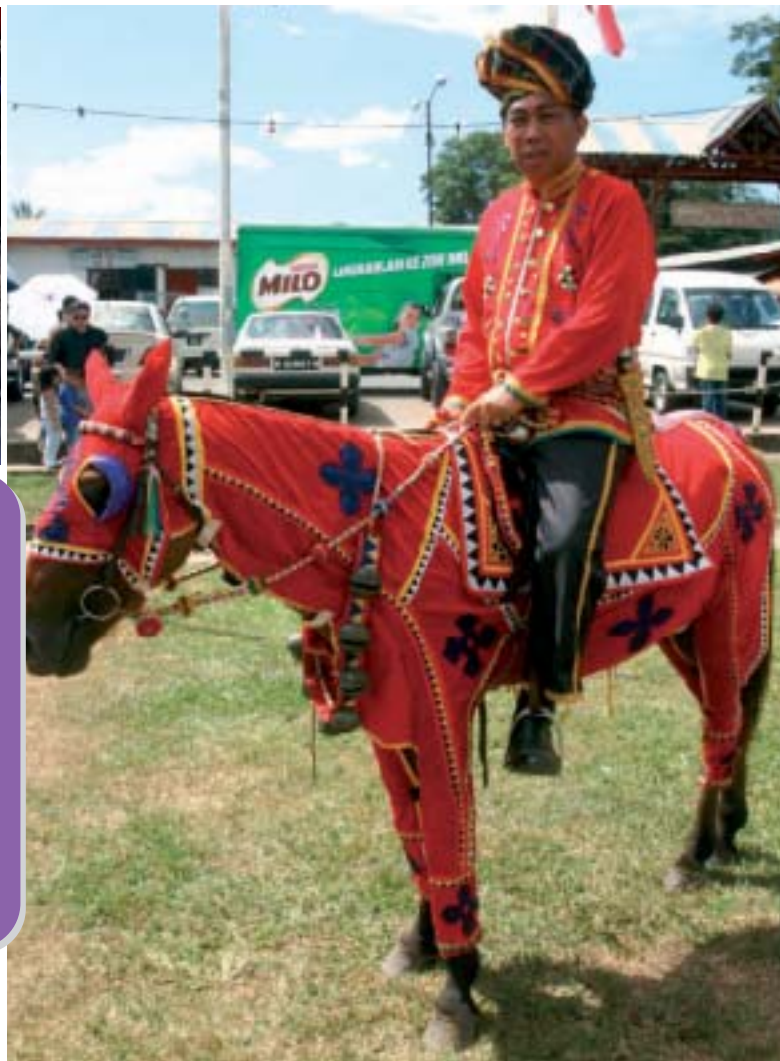


古打毛律大斗磨

十月廿七日及廿八日，古打毛律鎮露天大市集又將盛大舉行（“大斗磨”即市集大賣場的意思）。這項為期兩天的年度盛會，是沙巴規模最大的露天大市集，每年都吸引遠近遊人如過江之鯽，群躡而至，熱鬧非凡。露天大市集是和土著住民交往攀談，體驗景象、聲勢及嗅聞賣場氣味的奇妙場所。新鮮的蔬果，地道的美食，手工藝製品，甚至家禽野畜等都有就地售賣。大斗磨舉辦期間的壓軸節目，則非巴天（騎術精悍，素有東方牛仔之稱的原住民）騎士，騎策裝扮得五彩繽紛的馬隻，列陣遊行招搖過市莫屬。在進行傳統運動如賽水牛的時候，擠滿市集的人群吶喊聲，真能使得整個埠鎮的氣氛，都會隨著沸騰起來。當然，選美會佳麗競奪后銜，國色天香脫穎而出的那一位，被冠上金質華麗頭飾（Sarempak - 通常是巴天族未婚女子佩戴的頭飾）的那一刻，更是市集盛會的另一個高潮。古打毛律斗磨是全年節慶連連的沙巴，最不容許錯過的其中一個民間大型活動。

從亞庇市動身前往古打毛律露天大市集賣場，車程約需兩個小時。您可在市中心選乘出租計程車（事先議定價額），也可乘搭巴士（單程每人車資約七令吉）。

詢取詳情，請聯絡 Zachary Mobjohn，電話：088-232121，或 Edis bin Haji Yahya，電話：088-976021 / 624，電郵：zachary@sabahtourism.com。



Relax in Ka'andaman Traditional Healing Garden... Offers a variety of treatments to help you relax, relief stress and soothe your self!

Massage, Body Balm, Body Break, Foot Reflexology. The pace and the choice, are uniquely yours...

Hours of Operation
Monday to Sunday 11:00 am to 11:00 pm daily

KA'ANDAMAN TRADITIONAL HEALING GARDEN
Wholly Owned by Jelusari Sdn Bhd 460007-M/
Q11 & Hongkong Pagar (KPCA), Inuarapan
Tel: (6 088) 721 008 Fax: (6 088) 724 008
E-mail: kfgps@kaandaman.com

KA'ANDAMAN SPA MAELU
Managed by Ka'andaman Traditional Healing Garden
*Mabul Wuar Bureplov (SPART), Mabul Island
Tel / Fax: (6 089) 797070
Email: kb@kaandaman.com.my
Visit Website: www.kaandaman.com.my



餐廳

甫於九月九日正式開張營業的 Sate Mesra (友善沙爹) 餐廳，座落在亞庇市林達斯路城中城霸級超市，是食客在最舒適氣氛之下，享用最佳馬來西亞風味美食的理想新據點。烤 Sate (沙爹) 肉串是遊客來到馬來西亞，必須一試的典型美食，腌漬過的厚厚的肉片，串在串肉扦攔到炭火上烤得肉汁滲滴，沾花生醬佐米糕吃，是好吃到吮手指的經典吃法。想吃出原汁原味的話，大可點一客混合大餐作為大快朵頤的開始。這一客大餐包含了沙爹肉串（牛肉、雞肉、魚肉、蝦，甚至是有“主教的鼻子”戲稱的雞腎，任選）、連同花生醬附上的黃瓜片、擠壓飯、春卷和一杯冷飲料。然而，餐譜上必須一試的並不只是沙爹而已。備受推荐的還有“東炎宮”，一道令人垂涎的蝦、菜湯麵。您也可以享受一碟非常開胃的東炎汁拌米飯。談到米飯，不妨一試的當首推咖哩雞椰漿飯或忍當牛肉椰漿飯。當然，餐譜上還有許多馬來西亞特色，包括鄉村炒飯、炒麵和酸辣牛尾等。致於拉沙，幾乎全國各地馳名的正宗拉沙口味，不論是砂拉越拉沙、檳城拉沙、柔佛拉沙、吉蘭丹拉沙，還是馬六甲拉沙，在這裡都有供應。除了在西餐方面有薯條魚扒和雞扒等之外，它的下午茶也有供應各色的蛋糕甜點，同時，這家可容納八十人座席的餐廳，更有自助餐供應，服務周到親切，名符其實的 Mesra (友善)。

友善沙爹餐廳地址位於城中城 L-S-O-3, S-1-3 的底層與一樓（星巴克的隔壁），每日營業時間是上午九點至晚上十一點。