

深圳 / 香港 → 吉隆坡 + 马六甲 · 四天三晚详细计划

2026年8月21日（五）— 8月24日（一） · 机票已出票 · 双城世遗美食线 · 当地花费约 ¥1,800 – 2,600/人 · 经详细调研核实（票价/营业时间/休息日均为 2025 – 2026 最新）

两批抵达：深 06:45 / 港 18:30

8/22 周六住马六甲 · 必遇鸡场街夜市

8/24 晚同场返程 19:45 / 21:05

店名 · 地址 · 营业时间 · 休息日

Grab 价目 · 大巴班次 · 动线地图

机票 **已出票 ✓** 当地人均约 **¥1,800 – 2,600**

住宿：吉隆坡 2 晚 + 马六甲 1 晚 中马互免签证 · 仅需 MDAC

一、已出票航班汇总与衔接分析

批次	航段	日期	航班	时刻（当地时间）	乘客/订单
第一批 · 深圳组	去程 SZX→KUL	8/21 五	马航 MH523 · 737MAX8 · 有餐食	宝安 02:45 → 吉隆坡 T1 06:45	携程订单 1128149792864339 · 总计 ¥8,096
	回程 KUL→SZX	8/24 一	马航 MH522 · 有餐食	吉隆坡 T1 21:05 → 宝安 8/25 01:15	
第二批 · 香港组	去程 HKG→KUL	8/21 五	马航 MH073 · 737MAX8 · 有餐食	香港 T1 14:35 → 吉隆坡 T1 18:30	订单 1359047234435262 · HK\$2,572 · KWOK KA YAN / KWOK KA KUEN
	回程 KUL→SZX	8/24 一	深航 ZH330	吉隆坡 T1 19:45 → 宝安 T3 23:55	

衔接要点

分析与对策

同一航站楼

四段航班全部在 KLIA 主航站楼（T1）起降，接机、汇合、返程送机都简单，不用跨航站楼。

衔接要点	分析与对策
深圳组红眼航班	02:45 起飞、06:45 落地，机上睡眠有限 → Day1 上午只排步行轻量，14:30 入住后强制补觉 2 – 3 小时。
两批间隔 12 小时	深圳组 06:45 到 / 香港组 18:30 到 → Day1 拆成「深圳组白天老城轻逛 + 全员 20:30 阿罗街汇合晚餐」，互不等待。
实际为 4 天 3 晚	回程是 8/24 晚（非文件夹名的 8/23），多出完整 Day4 → 排黑风洞 + 告别午餐 + 从容去机场。
返程间隔 1h20m	ZH330 19:45 / MH522 21:05，同航站楼 → 全员 15:30 – 16:00 同车去机场，值机都从容；深圳组到机场后候机楼晚餐。

8/24 值机红线：ZH330（19:45）建议 16:45 前到 T1；MH522（21:05）建议 18:05 前到。周一晚高峰机场高速易堵，15:30 必须从市区上车（Grab 50 – 70 分钟，按上限预留）。

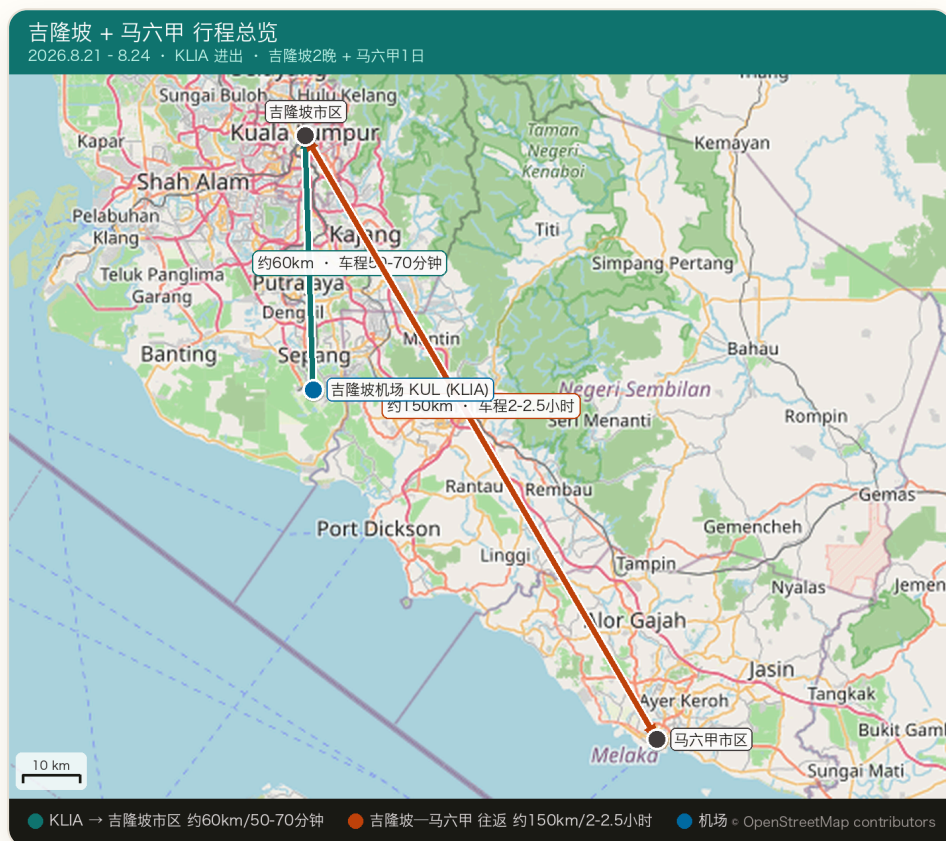
二、行程总览（四天框架）

日期	城市	核心安排	住宿
8/21 五	吉隆坡	深圳组 06:45 到 → 寄存行李 → 茨厂街/鬼仔巷/独立广场轻逛 → 镒记午餐 → 补觉；香港组 18:30 到 → 20:30 汇合 → 阿罗街晚餐 + 双子塔夜景	吉隆坡（武吉免登）
8/22 六	吉隆坡 → 马六甲	08:30 出发（包车/大巴 2h）→ 中华茶室鸡饭粒 → 荷兰红屋/圣保罗山/圣地亚哥城门/娘惹博物馆 → 河游船日落班次 → 沙爹朱律晚餐 → 鸡场街周末夜市（仅周五六日！）	马六甲（鸡场街）
8/23 日	马六甲 → 吉隆坡	清晨鸡场街拍空景 → 荣茂茶室/Daily Fix 早餐 → 旋转塔/青云亭 → 三叔公手信 → 12:00 前返程 → 入住武吉免登 → 新峰肉骨茶 → Pavilion 夜逛	吉隆坡
8/24 一	吉隆坡 → 机场	黑风洞（09:00 – 11:30，周一正常开放）→ 十号胡同告别午餐 + 补手信 → 15:30 出发机场 → 19:45 / 21:05 起飞	—

为什么这样排（调研依据）：① 鸡场街夜市仅周五－周日 17/18:00－23:00 开（携程/小红书核实），8/22 周六在马六甲过夜是全程最优解；② 双子塔登塔周一闭馆、峇峇娘惹博物馆周一休息、佳必多沙爹周一休息——所有周一闭馆点全部避开（黑风洞周一正常开放）；③ 黑风洞在市区东北、顺机场方向，272 级台阶适合体力最好的早晨；④ 海峡清真寺傍晚参观时段 17:30－18:30 正好衔接日落与河游船。

三、动线地图总览（Python + OpenStreetMap 绘制）

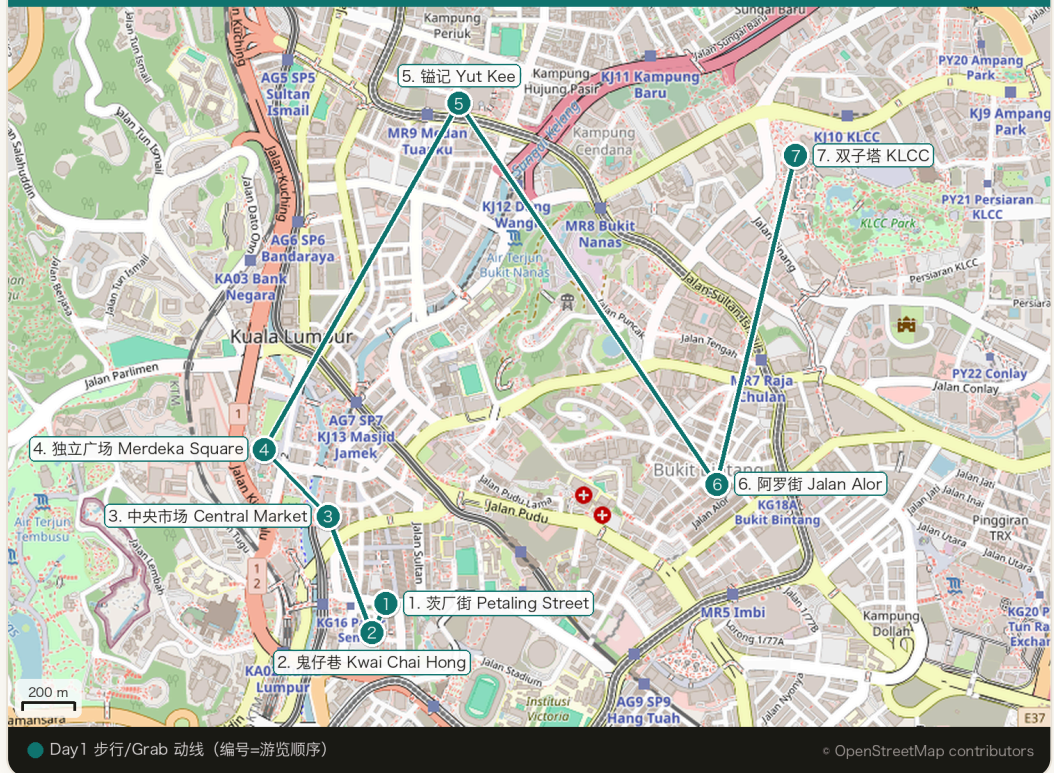
编号顺序即建议游览顺序。底图 © OpenStreetMap。



总览 · KUL 机场 — 吉隆坡 — 马六甲 相对位置与车程

吉隆坡 Day 1 动线地图 · 8月21日

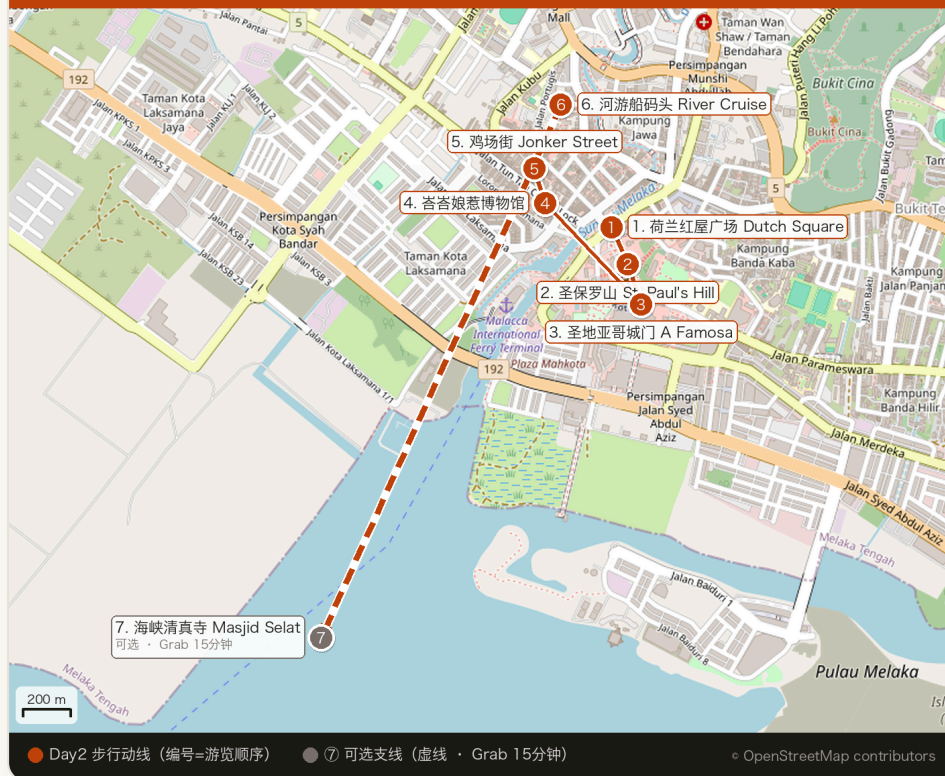
茨厂街 → 鬼仔巷 → 中央市场 → 独立广场 → 镡记 → 阿罗街 → 双子塔



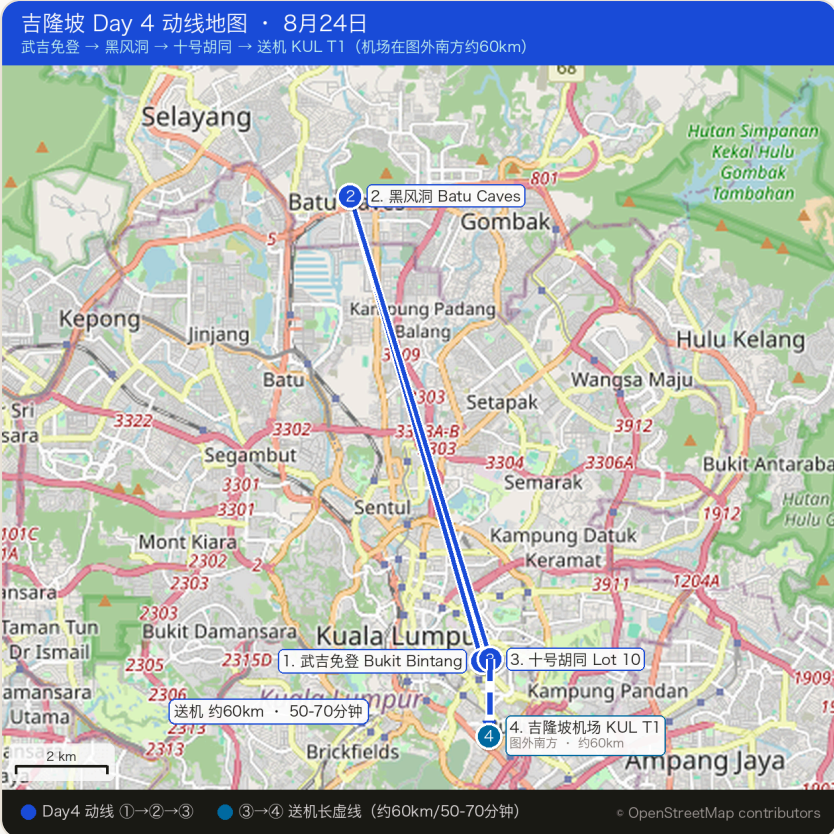
Day1 吉隆坡动线 · 茨厂街→鬼仔巷→中央市场→独立广场→镡记→阿罗街→双子塔

马六甲 Day 2 动线地图 · 8月22日

红屋广场 → 圣保罗山 → 圣地亚哥城门 → 娘惹博物馆 → 鸡场街 → 河游船 (清真寺可选)



Day2 马六甲动线 · 荷兰红屋→圣保罗山→圣地亚哥城门→娘惹博物馆→鸡场街→游船码头 (虚线=海峡清真寺可选)



Day4 动线 · 武吉免登→黑风洞→十号胡同→KUL T1 (约60km)

四、马六甲两种玩法（推荐 A）

方案	安排	优点	缺点	适合
A · 马六甲住 1 晚（默认）★	8/22 去、8/23 中午回；住鸡场街	赶上周六夜市；能坐日落河游船 + 看海峡清真寺；节奏从容	多一次打包换酒店	强烈推荐（日期完美契合）
B · 当天往返	8/22 早去晚回，3 晚都住 KL	不搬行李	路上 4 小时；夜市逛到一半就得走，回 KL 近午夜	行李极多/不想换酒店才考虑
C · 偷懒选项：一日游小团	Klook 中文小团（酒店接送，约 ¥195 – 430/人）	完全不用做交通功课	走马观花；不含夜市（傍晚就返程）	仅作备选，不推荐

下文按 方案 A 展开。若改方案 B：21:00 从鸡场街 Grab 到 Melaka Sentral 赶末班大巴（约 22:00 前，RM13 – 20）或提前约车回 KL（RM250 – 350/车）。

五、住宿推荐（3 晚：KL 2 晚 + 马六甲 1 晚）

吉隆坡 2 晚（8/21、8/23）——主推武吉免登 Bukit Bintang

酒店	位置	双人房/晚	特点
Hotel Royal Signature / ANSA Kuala Lumpur（Pavilion 周边 4 星）	武吉免登 · 步行到 Pavilion/阿罗街 5-8 分钟	MYR 250 - 400 ≈¥400 - 640	★ 主推：阿罗街晚餐、十号胡同、新峰肉骨茶全步行
The Chow Kit（Ormond 系精品）	Chow Kit · 近单轨 Medan Tuanku	MYR 220 - 320	设计感强，性价比高，离老城近
Travelodge Chinatown / 茨厂街客栈	茨厂街/中央市场	MYR 150 - 260	Day1 深圳组早到最方便，老城美食密集；环境一般
The Face / Eaton 无边泳池公寓（Airbnb）	KLCC 边缘	MYR 250 - 450/套	51 楼泳池拍双子塔；整套 2-3 房，多人分摊极划算

马六甲 1 晚（8/22 周六）——主推鸡场街步行圈

酒店	位置	双人房/晚	特点
1825 Gallery Hotel	河畔 · 鸡场街步行 3 分钟	MYR 200 - 320 ≈¥320 - 510	★ 主推：夜市散场步行回房，河景
The Rucksack Caratel（花园/房车庭院）	鸡场街旁	MYR 180 - 300	特色住宿，年轻人喜欢
Heeren By The River / 河畔精品	马六甲河边 Heeren St	MYR 200 - 350	娘惹老屋改造，氛围最好
Hatten Hotel / DoubleTree by Hilton	市区商场旁（离鸡场街 Grab 8 分钟）	MYR 280 - 450	品牌酒店设施好；不在老城

预算粗算（2 人 1 间、3 晚）：KL MYR 300×2 + 马六甲 MYR 260×1 ≈ MYR 860 ≈ ¥1,380/间 → 人均约 ¥690。
周六警告：8/22 是周六+暑期，马六甲老城房极紧，现在就订（Booking/Agoda 选可免费取消）。汇率按 1 MYR ≈ 1.6 CNY。

Day1 早到怎么住（深圳组 08:30 到酒店、15:00 才能入住）：

- 方案①订房时备注 early check-in（不保证）；
- 方案②加订 8/20 一晚（多 ¥150 – 250/间，落地直接进房补觉，最舒服，推荐）；
- 方案③寄存行李 → 何九早餐 → 老城轻逛 → 咖啡馆耗到 14:30 入住（本计划默认，省一晚房费）。

Day 1 · 8月21日（五）两批抵达 + 双子塔之夜

主题：深圳组老城轻逛 + 补觉 · 香港组晚间汇合 · 阿罗街 · KLCC 夜景 | 当日参考 ¥200 – 300/人

时间	项目	具体安排（深圳组 / 香港组分开列）
06:45	深圳组落地	MH523 抵 KUL T1。流程：入境（走 Autogate 自助闸机，MDAC 已提前填）→ 取行李 → 到达厅 ATM 取现（Maybank/CIMB，银联可取）→ 全程约 60 – 80 分钟。 MDAC 入境前 3 天内已填好（见「入境指引」章）；换汇 机场汇率差，建议 ATM 直接取 MYR 或只换少量。
08:00 – 09:15	机场→市区	二选一： · Grab 直达酒店 ★：约 60 km · 50 – 70 分钟 · MYR 70 – 95/车（2 人以上比快线划算且门到门）。上车点：T1 到达厅 Level 1 Door 3/4 外 e-hailing 区； · KLIA Ekspres：28 分钟到 KL Sentral，MYR 55/人（Klook 线上购票 9 折），04:55 – 00:00 每 15 – 20 分钟一班；到 KL Sentral 再 Grab 到酒店（MYR 8 – 15）。
09:30 – 11:00	寄存+早餐	酒店寄存行李 → 步行茨厂街片区早餐： · 何九海南茶店 Ho Kow Hainam Kopitiam（Jalan Balai Polis，07:30 – 15:00）：太空包+半生熟蛋+海南咖啡，MYR 10 – 18，早去免排队； · 或 丽丰茶冰室（啦啦米/牛腩面，Jalan Tun H S Lee，MYR 12 – 20）。
11:00 – 13:30	老城轻逛	步行串联（全程约 1.5 km，见地图 map_kl_day1）： 茨厂街 Petaling Street（唐人街牌楼+市集，30 分钟）→ 鬼仔巷 Kwai Chai Hong（壁画巷，15 分钟）→ 中央市场 Central Market（10:00 – 21:30，冷气+手信先看不买，45 分钟）→ 独立广场 Merdeka Square + 苏丹阿都沙末大厦（外观拍照，30 分钟）。 红眼航班后只排轻量，热了就进中央市场吹冷气。
13:30 – 14:30	午餐 · 镡记	镡记 Yut Kee（Jalan Kamunting，Grab 5 分钟）：1928 年海南老店，招牌海南鸡扒、烧肉卷 Roti Babi、面包肉，人均 MYR 20 – 35。 注意 通常周一休息——今天是周五没问题；Day4 周一别安排它。 备选：金莲记福建面（茨厂街，炭炒黑酱油福建面，MYR 12 – 20）。
14:30 – 18:30	入住补觉	Grab 到武吉免登酒店（约 10 分钟，MYR 8 – 12）→ 15:00 入住 → 强制补觉 2 – 3 小时。香港组此时在飞机上，不用等。
18:30 – 20:15	香港组落地	MH073 抵 KUL T1 → 入境+取行李约 60 – 80 分钟 → Grab 直达酒店（50 – 70 分钟，MYR 70 – 95/车，晚高峰按上限预留）→ 约 20:15 – 20:30 到酒店汇合。 群沟通 落地后群里发定位；深圳组 19:45 先下楼到阿罗街占位。

时间	项目	具体安排（深圳组 / 香港组分列）
20:30 – 22:00	全员晚餐	阿罗街 Jalan Alor（武吉免登旁，越夜越旺）： · 黄亚华小食店 Wong Ah Wah（街尾 1 – 7 号铺）：烧鸡翼（必点，人手两只）、烤魔鬼鱼、咸蛋苏东； · 其他：沙爹串、炒福建面、甘蔗水、整颗椰子。人均 MYR 40 – 70。 备选 想坐得舒服有冷气：十号胡同 Lot 10 Hutong（10:00 – 22:00，名店合集，步行 5 分钟）。
22:00 – 23:00	双子塔夜景	Grab 10 分钟（MYR 8 – 15）到 KLCC 阳光广场外 / KLCC Park：双子塔夜景 + 湖中倒影，免费，23:00 前光线最好。 提示 登塔（Skybridge，外国人约 RM98 – 120，周二 – 周日 09:00 – 21:00、周一闭馆、周五 13:00 – 14:30 休息）今晚来不及，如想去可改到 Day3 傍晚，需提前 1 – 2 天在官网/Klook 订场次。多数人反馈外观夜景已足够。

深圳组红眼当天不要排登塔/黑风洞等耗体力项目；23:00 前回酒店，明天 08:30 出发去马六甲。

Day 2 · 8月22日（六）吉隆坡 → 马六甲 · 世遗老城 + 鸡场街夜市（全程高光）

主题：鸡饭粒 · 荷兰红屋 · 娘惹博物馆 · 河游船日落 · 周六限定夜市 | 当日参考 ¥320 – 480/人（含城际）

时间	项目	具体安排与价位
07:30 – 08:20	早餐+退房	源昌隆咖啡店 Kafei Dian（Jalan Panggong，百年邮局改建，07:30 – 17:30，烤面包+咖啡 MYR 10 – 18 ）或酒店早餐。退房，行李随身（今晚住马六甲）。
08:30 – 11:00	KL→马六甲	方案① 包车/Grab 长途直达 ★（多人首选）：酒店 → 鸡场街酒店门到门，约 150 km · 2 – 2.5 小时 · MYR 200 – 350/车（Klook 搜「吉隆坡-马六甲接送」可订 5/7 座；或前一晚 Grab 预约）。4 – 6 人分摊人均 ≈ 大巴价，强烈推荐。 方案② 大巴（省钱）：Grab 到 TBS 南湖镇总站（Bandar Tasik Selatan，15 – 20 分钟，MYR 15 – 25；Grab 终点选「Terminal Bersepadu Selatan」别选 bus stop）→ KKKL/Transnasional/Delima 大巴到 Melaka Sentral（约 2 小时，MYR 13 – 20/人含保险手续费，20 – 30 分钟一班，建议 redBus/Easybook 提前订 09:00 – 09:30 班次）→ Grab 到鸡场街（10 分钟，MYR 10 – 15）。
11:00 – 11:45	午餐 · 鸡饭粒	中华茶室 Chung Wah（鸡场街口、三叔公对面，约 09:30 – 14:00、售完即止，周四 – 周六营业去前确认）：鸡饭粒+白切鸡，单人套餐约 RM13.5，早到免排队； 备选 古城鸡饭粒 Famosa（Jalan Hang Jebat 21 号，周末 09:30 – 19:30）：点甘榜鸡（走地鸡）+鸡饭粒 RM0.5/粒+西刀鱼丸汤，人均 MYR 20 – 35。
11:45 – 13:30	入住酒店	鸡场街酒店入住/寄存，午休避开正午烈日（8 月正午 33° C+）。
13:30 – 16:30	世遗老城步行圈	步行串联（全程约 1.5 km 环线，见地图 map_malacca）： ① 荷兰红屋广场 Dutch Square: Stadthuys（1650 年，东南亚最老荷兰建筑）+ 基督堂 + 维多利亚喷泉 + 红钟塔，外观免费，拍照 40 分钟；红屋博物馆群 09:00 – 17:30（周一休），入内 RM5 – 15 可选； ② 圣保罗山 St. Paul's Hill: 爬 10 分钟台阶，圣保罗教堂遗址（1521 年）+ 俯瞰马六甲海峡，免费，40 分钟； ③ 圣地亚哥城门 A Famosa: 葡萄牙古堡仅存城门，免费，15 分钟； ④ 峇峇娘惹遗产博物馆（Jalan Tun Tan Cheng Lock 48 – 50 号，10:00 – 16:30、周一休息，RM18/人）：三间排屋打通的曾家祖屋，红木家具+螺钿+天井，整点有导览，约 45 – 60 分钟，强烈推荐。 歇脚 太热穿插三叔公（鸡场街口，冷气+手信）或地理学家咖啡馆 Geographer Cafe（Jalan Hang Jebat，老骑楼，饮品 MYR 12 – 20）。

时间	项目	具体安排与价位
16:30 – 17:10	可选 · 海峡清真寺	Grab 15 分钟 (MYR 10 – 15) 到 Masjid Selat Melaka: 浮在海峡上的白色清真寺。周六参观时段 15:00 – 16:15 / 17:30 – 18:30, 免费 (入口处免费借长袍头巾)。 若不想来回跑, 可放弃, 把时间留给河边咖啡馆——清真寺与游船二选一也成立 (游船更经典)。
17:15 – 18:15	河游船 · 日落班次	Melaka River Cruise (09:00 – 23:30, 最后入场 22:30, 约 30 分钟一班): 成人 RM30 / 儿童 RM25, 45 分钟环线, 两岸壁画+老屋+马来村。 上船点: Muara 码头 (海事博物馆旁) 或 Taman Rempah 码头 (鸡场街步行 5 分钟)。选 17:30 – 18:15 班次: 日景+晚霞一次收齐; 无优先票, 旺季提前 20 分钟排队。
18:30 – 20:00	晚餐 · 沙爹朱律	佳必多 Capitol Satay Celup (Jalan KPKS 3, 16:00 – 23:00、周一休息) 或 万里香 Ban Lee Siang: 自助选串在沙爹锅里涮, 锅底 RM20, 长签 RM1.3/短签 RM3 按签计费, 人均 MYR 30 – 50。马六甲独有吃法, 必试。Grab 8 – 10 分钟 (MYR 8 – 12)。 备选 不想等位: Pak Putra (烤馕+Tandoori, 本地人强推, 离鸡场街 Grab 10 分钟)。
20:00 – 23:00	★鸡场街夜市	Jonker Walk Night Market (仅周五 – 周日 17/18:00 – 23:00, 今晚周六必开, 封街步行): 必吃: 榴莲泡芙 (整颗冰的)、Cool 家芒果冰、飞天椰子、彩虹球果冻、烤鱿鱼、娘惹糕、炸榴莲、泰式烧烤; 三叔公门口大舞台有周末文化表演。 甜点收尾: Jonker 88 大宝小食 (榴莲煎蕊 Cendol MYR 8 – 12, 店内还有小型博物馆陈设); 或 Nadeje 千层蛋糕 (马六甲创始店, MYR 15 – 20/件, 营业至 22:00 左右)。 氛围收尾: 河畔酒吧小酌 / 灯光花车 Trishaw 兜一圈 (RM25 – 40/车 20 分钟)。住老城, 步行回酒店。

马六甲老城景点极集中, 全程步行; 只有海峡清真寺、沙爹朱律和往返车站需要 Grab。周末晚上老城 Grab 难叫, 住鸡场街步行圈是关键决策。

Day 3 · 8月23日（日）马六甲慢早餐 → 回吉隆坡 · 武吉免登之夜

主题：晨拍骑楼 · 旋转塔 · 手信 · 肉骨茶 · Pavilion | 当日参考 ¥300 – 450/人（含城际）

时间	项目	具体安排与价位
07:30 – 08:00	晨拍（可选）	清晨的鸡场街没有游客，骑楼、壁画、宗祠随便拍。昨晚夜市的喧嚣像没发生过。
08:00 – 09:30	老城早餐	二选一： · 荣茂茶室（Jalan Tukang Emas 打铁街，1947 年老店，粤式点心+咖啡，MYR 10 – 20）； · Daily Fix Café（鸡场街内，班兰松饼 Pandan Pancake 出名，MYR 20 – 35，约 08:45 开）。 本地人向：板底街芋饭肉羹汤 Restoran Kok Keong（Jalan Kampung Pantai 11 号，08:00 – 14:00、周日休息——今天周日吃不到，改记笔记下次）；所以今天以荣茂/Daily Fix 为准。
09:30 – 11:00	补漏+手信	· Menara Taming Sari 旋转观景塔（09:00 – 22:00，周末至 23:00）：360° 旋转升至 80 米看全城+海峡，约 RM17 – 23（Klook ¥25 更便宜），全程 15 分钟； · 或 青云亭 Cheng Hoon Teng（Jalan Tokong，马来西亚最老华人庙宇，免费，30 分钟）+ 鸡场街晨逛； 手信最后补货：三叔公 San Shu Gong（榴莲糕、椰糖 Gula Melaka、白咖啡）、陈金福 Tan Kim Hock（粿加蕉 Dodol）。
11:00 – 11:45	退房+早午餐	想吃正餐：Nancy's Kitchen 娘惹餐（Jalan Hang Lekir，仁当鸡、娘惹叻沙、小金杯 Pie Tee，人均 MYR 35 – 55，11:00 开）； 想轻快：打包古城鸡饭粒/面包上车吃。
11:45 – 14:15	马六甲→KL	包车/Grab 长途 ★：酒店门到门 2 – 2.5 小时，MYR 200 – 350/车；或大巴：Melaka Sentral → TBS（约 2 小时，RM13 – 20，建议订 12:00 – 12:30 班次、提前 30 分钟到站）。 堵车警告 周日下午返 KL 方向高速常堵，包车 11:45 前上车，到市区约 14:00 – 14:30。
14:30 – 17:15	入住+休整	武吉免登酒店入住，午休或泳池。体力好可加： · 中央市场补手信（Royal Selangor 锡器专柜、白咖啡、肉骨茶包）； · 或 双子塔登塔（若 Day1 未去：周日 09:00 – 21:00，提前订 16:00 – 17:00 场次，RM98 – 120）。
17:30 – 19:00	晚餐 · 肉骨茶	新峰肉骨茶 Sun Hong Muk Koot Tea（Jalan Medan Imbi，武吉免登步行 10 分钟，约 09/10:00 – 23:00）：汤煲+干煲各一份、猪脚醋、油条、潮州粥底；墙上全是明星合影，人均 MYR 35 – 55。 备选 隔壁阿喜肉骨茶更本地价；或十号胡同肉骨茶档。

时间	项目	具体安排与价位
19:00 – 22:30	武吉免登夜逛	步行圈：Pavilion KL（一线商场，地库有 Mercato 超市可买手信）→ Fahrenheit88 / Lot 10 → 星光大道街头艺人 → Changkat Bukit Bintang 酒吧街（小酌可选）。 夜景选项：Grab 二刷 KLCC Park 拍喷泉（周末 20:00/21:00/22:00 场）或 KL Tower 观景台+Sky Box（RM50 – 100，Klook 常打折，视角比双子塔更全）。

今晚收拾好行李，明早 08:45 出发黑风洞；确认 Day4 送机 Grab/接送已预约（15:30 上车是红线）。

Day 4 · 8月24日（一）黑风洞 + 十号胡同 → 同场返程

主题：272 级彩虹阶梯 · 告别午餐 · 19:45 / 21:05 起飞 | 当日参考 ¥200 – 300/人

时间	项目	具体安排与价位
08:00 – 08:45	早餐	酒店早餐或附近茶室。注意：镒记周一休息，今天别去。 可选 ICC Pudu 综合熟食中心（Grab 8 分钟，炸年糕、三色奶茶、海南茶一站扫齐，MYR 10 – 20）。 退房，行李寄存前台，随身带水+防晒+小毛巾。
08:45 – 09:15	去黑风洞	Grab 到 Batu Caves：约 13 km · 20 – 30 分钟 · MYR 20 – 35/车。 备选：KTM Komuter（KL Sentral → Batu Caves 终点约 35 分钟，RM2.6，班次 30 – 45 分钟一班）——带行李日建议直接打车。
09:15 – 11:30	黑风洞	免费（主洞/神庙洞），周一正常开放（寺庙区约 06:00 – 21:00）： · 42.7 米金身穆鲁干大佛（世界最高之一）+ 272 级彩虹阶梯 + 石灰岩神庙洞，游览约 1.5 – 2 小时； · 穿着 女生穿过膝下装（入口可租纱笼约 RM5）； · 猴子 食物、塑料袋、挂饰别外露，猴子会抢； · 体力 台阶陡，慢爬多歇，上面风凉。洞旁 Ramayana Cave（彩绘洞，RM5）可选。
11:30 – 12:15	回市区	Grab 回武吉免登（MYR 20 – 35）。回酒店大堂简单擦洗换衣（爬完一身汗），还没到取行李时间。
12:30 – 14:30	告别午餐+补手信	十号胡同 Lot 10 Hutong（Lot 10 地库，10:00 – 22:00）：30+ 名档口一次扫齐——金莲记福建面、何荣记排骨面、颂记牛肉粉、品芋肉骨茶、鸿泰酿豆腐，人均 MYR 25 – 45。 补手信：Pavilion 地库 Mercato 超市（Old Town 白咖啡、Beryl's 榴莲巧克力、肉骨茶包、A1 咖喱酱——比机场便宜 30%+）。
14:30 – 15:15	取行李集合	回酒店取全部行李，大堂集合，核对护照/登机牌/人手一件行李。提前 1 天预约的送机车 15:30 到位。
15:30 – 16:45	★去机场	全员出发去 KUL T1：约 60 km · 50 – 70 分钟（周一晚高峰按上限预留）· Grab MYR 70 – 95/车 · 7 座接送 MYR 150 – 250/车（Klook 提前订）。 15:30 是红线，宁可早到机场避免税店。
16:45 起	值机+返程	· ZH330（19:45，3 人）：16:45 到 T1 → 值机+出境 → 候机楼晚餐（T1 卫星厅有 Old Town White Coffee、Malay 美食街）→ 23:55 抵深圳 T3； · MH522（21:05，深圳组）：多约 1 小时，免税店/餐厅慢慢逛 → 21:05 起飞 → 8/25 01:15 抵深圳。 退税 若有 GST 退税商品（马来西亚已改 SST，一般无离境退税），忽略此项。

雨天备案：若周一上午大雨 → 黑风洞取消，改为上午中央市场 + 独立广场补拍 + 国家纺织博物馆（室内），午餐后 14:30 提前出发机场，依然从容。

六、美食档案（店名 · 地址 · 营业时间 · 休息日 · 人均 MYR）

吉隆坡

店名	地址/区域	营业时间	招牌	人均	安排
何九海南茶店 Ho Kow Hainam Kopitiam	Jalan Balai Polis 1 号 (茨厂街旁)	07:30 – 15:00	太空包、半生熟蛋、海南咖啡	10 – 18	D1 早餐
丽丰茶冰室	Jalan Tun H S Lee 138	06:30 – 14:30 左右	啦啦米、牛腩面、炒粿条	12 – 20	D1 早餐 备选
镒记 Yut Kee	Jalan Kamunting 1 号	约 08:00 – 15:00 · 周一休	海南鸡扒、烧肉卷、面包肉	20 – 35	D1 午餐
金莲记（炭炒福建面）	茨厂街 + 十号胡同有档	约 10:00 – 22:00	黑酱油福建面、老鼠粉	12 – 20	备选
源昌隆咖啡店 Kafei Dian	Jalan Panggong 16 号	07:30 – 17:30	烤面包、椰浆饭、咖啡乌	10 – 18	D2 早餐
黄亚华小食店 Wong Ah Wah	Jalan Alor 1 – 9 号 (街尾)	约 16:00 – 02:00	烧鸡翼、烤魔鬼鱼、咸蛋苏东	40 – 70	D1 晚餐
阿罗街 Jalan Alor (整条街)	武吉免登旁	傍晚 – 凌晨	沙爹、炒面、椰子、榴莲摊	40 – 70	D1 晚餐
十号胡同 Lot 10 Hutong	Lot 10 地库	10:00 – 22:00	名店合集（金莲记/何荣记/颂记/品芋）	25 – 45	D1 备选 / D4 午餐
新峰肉骨茶	Jalan Medan Imbi 35 – 39 (半山芭)	约 09:00 – 23:00	汤/干肉骨茶、猪脚醋、油条	35 – 55	D3 晚餐
Madam Kwan's	KLCC / Pavilion	商场时段	椰浆饭、仁当	40 – 70	商场内 备选
ICC Pudu 熟食中心	Jalan Kijang, Pudu	06:00 – 14:00 左右	炸年糕、三色奶茶、各档口	10 – 20	D4 早餐

马六甲

店名	地址/区域	营业时间	招牌	人均	安排
中华茶室 Chung Wah	鸡场街口 · 三叔公对面	约 09:30 – 14:00 售完即止 · 周四 – 六（去前确认）	鸡饭粒+白切鸡（单人餐 RM13.5）	15 – 25	D2 午餐 首选
古城鸡饭粒 Famosa	Jalan Hang Jebat 21	平日 09:30 – 17:30 · 周末至 19:30	甘榜鸡、鸡饭粒 RM0.5/粒、西刀鱼丸	20 – 35	D2 午餐 备选
和记鸡饭团	鸡场街内	午市为主	鸡饭团	15 – 25	备选
佳必多沙爹朱律 Capitol Satay Celup	Jalan KPKS 3（离鸡场街 3km）	16:00 – 23:00 · 周一休	沙爹火锅（锅底 RM20，签 RM1.3 – 3）	30 – 50	D2 晚餐 首选
万里香 Ban Lee Siang	Jalan Ong Kim Wee	傍晚 – 23:00	沙爹朱律	30 – 50	D2 晚餐 备选
Nancy's Kitchen 娘惹餐	Jalan Hang Lekir	11:00 – 17:30 左右 · 周二休（去前确认）	仁当鸡、娘惹叻沙、小金杯	35 – 55	D3 午餐
Jonker 88 大宝小食	鸡场街 88 号	约 09:30 – 18:00（夜市日更晚）	榴莲煎蕊 Cendol、叻沙	8 – 15	D2 甜点
Nadeje 千层蛋糕	鸡场街 / Mahkota Parade	约 11:00 – 22:00	原味/抹茶千层（马六甲创始）	15 – 25	D2 甜点
荣茂茶室	Jalan Tukang Emas 打铁街	早市 – 午市（1947 年老店）	粤式点心、烤面包、咖啡	10 – 20	D3 早餐
Daily Fix Café	鸡场街内（三叔公斜对面）	约 08:45 – 17:30	班兰松饼、本地风味早午餐	20 – 35	D3 早餐 备选
地理学家咖啡馆 Geographer	Jalan Hang Jebat 83	至深夜	老骑楼咖啡馆、简餐	15 – 30	歇脚
Pak Putra	Jalan Kota Laksamana	17:30 – 01:00 · 周一休	烤馕、Tandoori 鸡（本地人强推）	25 – 45	D2 晚餐 备选
Klebang 椰子冰沙	Klebang（Grab 15 分钟）	约 11:00 – 18:30	椰子奶昔+冰淇淋球	5 – 10	专程可选

店名	地址/区域	营业时间	招牌	人均	安排
三叔公 / 陈金福 (手信)	鸡场街口	约 09:00 – 22:00	榴莲糕、椰糖、 粿加蕉、白咖啡	—	D2/D3 手信

价格单位 MYR (÷1.6 ≈ 人民币)。四天餐饮目标：合计 ≈ MYR 350 – 500/人 (¥560 – 800)。休息日已标注并全部避开行程冲突；出发前用 Google Maps 再确认当日营业状态。

七、景点档案（门票 · 开放时段 · 订票渠道）

景点	费用	开放时间	时长	安排/订票
茨厂街 + 鬼仔巷	免费	全天（店铺 10:00 后渐开）	1 小时	D1 上午
中央市场	免费	10:00 – 21:30	45 分钟	D1 / D3 手信
独立广场 + 苏丹阿都沙末大厦	免费（外观）	全天	30 – 45 分钟	D1 上午
双子塔外观 + KLCC Park	免费	公园至 22:00 – 23:00	45 – 60 分钟	D1 晚（必）/ D3 晚（选）
双子塔 Skybridge+86 层	外国人 RM98 – 120	周二 – 周日 09:00 – 21:00（20:30 止入） · 周一闭馆 · 周五 13:00 – 14:30 休息	1 小时	可选，官网/Klook 提前 1 – 2 天订场次
KL Tower 观景台+Sky Box	RM50 – 100	09:00 – 22:00	1 小时	D3 晚可选（Klook 常 9 折）
黑风洞 Batu Caves	免费（主洞） · Ramayana Cave RM5	约 06:00 – 21:00 · 周一正常	1.5 – 2 小时	D4 上午
荷兰红屋广场 + 基督堂	免费（外观） · 博物馆群 RM5 – 15	广场全天 · 博物馆 09:00 – 17:30 周一休	40 分钟	D2 下午

景点	费用	开放时间	时长	安排/订票
圣保罗山 + 圣地亚哥城门	免费	全天	1 小时	D2 下午
峇峇娘惹遗产博物馆	RM18 (儿童 RM13)	10:00 – 16:30 · 周一休 · 整点导览	45 – 60 分钟	D2 下午 · 强烈推荐
马六甲河游船	成人 RM30 / 儿童 RM25	09:00 – 23:30 (22:30 止入) · 约 30 分钟一班	45 分钟	D2 傍晚 17:30 – 18:15 班次 · 现场购票
海峡清真寺 Masjid Selat	免费 (借袍免费)	周六: 09:00 – 10:30 / 15:00 – 16:15 / 17:30 – 18:30	45 分钟	D2 可选 · 与游船二选一
鸡场街周末夜市	免费	仅周五 – 周日 17/18:00 – 23:00	2 – 3 小时	D2 晚 · 核心
Menara Taming Sari 旋转塔	约 RM17 – 23 (Klook ¥25)	09:00 – 22:00 (周末至 23:00)	15 – 30 分钟	D3 上午可选
青云亭	免费	约 07:00 – 19:00	30 分钟	D3 上午可选

门票合计目标：MYR 50 – 100 ≈ ¥80 – 160/人 (不含可选的双子塔/KL Tower 登塔)。

八、交通全攻略（机场 / 城际 / 市内）

8.1 机场 ⇄ 市区 (60 km)

方式	时长	价格	说明
Grab ★	50 – 70 分钟	MYR 70 – 95/车	T1 到达厅 Level 1 Door 3/4 外 e-hailing 上车点；2 人以上首选，门到门
KLIA Ekspres 快线	28 – 33 分钟	MYR 55/人 (往返 100)	04:55 – 00:00，15 – 20 分钟一班，到 KL Sentral 再转 Grab；Klook 线上 9 折

方式	时长	价格	说明
机场大巴 (Airport Coach/Skybus)	1 – 1.5 小时	MYR 10 – 15/人	到 KL Sentral, 最省但慢
Klook 7 座接送	50 – 70 分钟	MYR 150 – 250/车	人多行李多/Day4 送机推荐, 可提前预约

8.2 吉隆坡 ⇄ 马六甲 (约 150 km)

方式	时长	价格	说明
包车/Grab 长途 ★	2 – 2.5 小时 到门	MYR 200 – 350/车	Klook 搜「吉隆坡-马六甲接送」或 Grab 预约; 4 – 6 人分摊人均 ≈ 大巴, 强烈推荐
大巴 TBS → Melaka Sentral	约 2 小时	MYR 13 – 20/人	KKKL/Transnasional/Delima, 20 – 30 分钟一班; redBus/Easybook 提前订; Melaka Sentral 离鸡场街 5 km 再 Grab RM10 – 15
KLIA 机场 → 马六甲直达大巴	约 2.5 小时	约 MYR 25/人	机场到达厅 Transportation Hub; 若以后想落地直奔马六甲可用 (本次不用)

8.3 市内通勤价目 (Grab 参考, 动态加价另计)

起点 → 终点	距离	时长	参考价/车	备注
KUL T1 → 武吉免登酒店	约 60 km	50 – 70 分	MYR 70 – 95	两批抵达+Day4 返程主线
市区酒店 → TBS	10 – 14 km	15 – 25 分	MYR 15 – 25	大巴方案接驳
Melaka Sentral → 鸡场街	4 – 5 km	10 – 15 分	MYR 10 – 15	大巴到站接驳
鸡场街 → 海峡清真寺	4 – 5 km	12 – 15 分	MYR 10 – 15	日落前 1 小时出发
鸡场街 → 佳必多沙爹朱律	约 3 km	8 – 10 分	MYR 8 – 12	D2 晚餐
武吉免登 → KLCC 双子塔	2 – 3 km	8 – 15 分	MYR 8 – 15	也可免费 GoKL 巴士/单轨
武吉免登 → 茨厂街/独立广场	2 – 3 km	8 – 12 分	MYR 8 – 12	D1 深圳组
武吉免登 → 黑风洞	约 13 km	20 – 30 分	MYR 20 – 35	D4 上午
茨厂街 → 镒记	约 2 km	5 – 8 分	MYR 6 – 10	D1 午餐
武吉免登 → 新峰肉骨茶	约 1 km	步行 10 分	MYR 0 – 8	D3 晚餐

8.4 四天交通花费粗算（按 5 人、2 辆车估）

项目	费用（车费合计）
机场接送 × 3 趟（两批抵达 + 统一送机）	MYR 210 – 285
KL↔马六甲包车往返（2 辆 5 座或 7 座×2 程）	MYR 400 – 700
市内短途 Grab（KL + 马六甲）	MYR 120 – 200
车费总额	MYR 730 – 1,185 ≈ ¥1,170 – 1,900
人均（÷5）	≈ ¥235 – 380/人

Grab 绑定 Visa/Mastercard（芯片卡！磁条卡可能无法支付）。夜市摊、茶室多收现金或 TnG 电子钱包，备 MYR 300 – 500 现金/人。吉隆坡高峰 7:30 – 9:30 / 17:00 – 19:30，周末傍晚机场方向 +15 – 30 分钟。

九、当地花费预算总表（不含已出票机票）

项目	人均参考	说明
住宿 3 晚（2 人 1 间 ÷ 2）	¥550 – 800	KL 2 晚（MYR 250 – 400/晚）+ 马六甲 1 晚（MYR 200 – 320/晚）
餐饮 4 天	¥560 – 800	含肉骨茶 + 沙爹朱律 + 阿罗街 + 夜市扫街
城际+市内交通（分摊后）	¥235 – 380	见 8.4 粗算
门票	¥80 – 160	河游船+娘惹博物馆+旋转塔；不含可选登塔
手信+杂项	¥300 – 500	弹性最大；超市买，别机场买
当地合计	≈ ¥1,725 – 2,640/人	不含机票

加上已出票机票（深圳组往返约 ¥2,000 – 2,700/人；香港组单程约 HK\$1,286/人 + 返程 ZH330 分摊），全程人均总花费约 ¥4,000 – 5,500。富余可用于：8/20 加订一晚早到房（+¥75 – 125/人）、无边泳池公寓升级、或双子塔登塔（+¥160 – 200/人）。

十、入境指引（免签 + MDAC）

事项	要求
签证	中马互免签证协定 2025-07-17 生效（长期有效）：中国普通护照旅游免签，单次 ≤30 天，180 天内累计 ≤90 天。香港护照同样免签。
护照	有效期自入境日起 ≥6 个月，至少 1-2 页空白页。
MDAC 电子入境卡★	入境前 3 天内（72 小时内）官网填写（免费）：imigresen-online.imi.gov.my/mdac/main → Register → 填护照/航班/酒店信息 → 生成确认信（二维码），截图+打印。两批所有人都要填；未填无法走 Autogate 甚至影响入境。深圳组建议 8/18-8/20 填写。
抽查材料	返程机票订单 + 酒店订单（手机存电子版）；资金证明一般免签抽查少，备信用卡即可。
入境通道	填过 MDAC 的中国护照可走 Autogate 自助闸机（扫护照+人脸），30 秒通关；走人工也可。

十一、打包清单 · 贴士 · 雨天备案

证件与入境

- 护照（≥6 个月有效期）
- MDAC 确认信截图+打印（两批所有人）
- 机票+酒店订单电子版
- 8/18-8/20 设闹钟填 MDAC

支付与通讯

- Visa/Master 芯片卡（Grab/商店）
- MYR 现金 300-500/人（夜市/茶室）
- 银联卡备用（机场 ATM 取现）
- eSIM（Klook/淘宝提前买）或漫游
- 英式 Type G 转换插头

衣物装备

- 短袖+薄外套（商场/机场冷气极冷）
- 防晒 SPF50、帽、伞（8 月午后多阵雨）
- 舒适步行鞋（黑风洞 272 级台阶）
- 女生备过膝下装/纱笼（清真寺+黑风洞）
- 驱蚊液、肠胃药、藿香正气

实用 App

- Grab（打车）/ Google Maps
- redBus / Easybook（大巴票）
- Klook（包车/接送/门票 9 折）
- 航司 App 值机（MH / ZH）
- 紧急电话 999 · 中国领馆 +60-3-21636815

场景	备案
Day1 深圳组太累	老城压缩为「茨厂街+何九」1.5 小时，13:00 直接回酒店等入住；镒记改 Day3。

场景	备案
Day2 马六甲暴雨	户外点位（红屋/圣保罗山）压缩，改为红屋博物馆群 + 娘惹博物馆 + 三叔公 + Jonker 88 室内线；游船雨天照常（有顶棚）。
Day2 中华茶室没开/卖完	直接转古城鸡饭粒（周末开到 19:30）或和记。
Day4 上午大雨	黑风洞取消 → 中央市场+独立广场补拍（有骑楼遮雨）→ 14:30 提前出发机场。
海峡清真寺时间赶不上	果断放弃（与游船二选一），游船 17:30 班次是更高优先级。

行程三原则：①Day1 深圳组红眼落地，上午只排轻量，下午必须补觉；②8/22 周六是全程高光（马六甲+鸡场街夜市），酒店现在就订；③8/24 周一晚高峰+两批航班，15:30 必须上车去机场，宁早勿迟。

吉隆坡 + 马六甲四天三晚计划 · 2026.8.21 - 8.24 · 按已出票航班时刻设计
票价/营业时间经 2025 - 2026 公开资料调研核实（KLIA Ekspres RM55 · 河游船 RM30 · 娘惹博物馆 RM18 · 大巴 RM13 - 20 等），出行前请以现场/官网为准 · 底图 © OpenStreetMap