

FREE!!!

30张曼谷清迈
热门区域地图
带着走



曼谷

- 3线1河33站
- 周末集市30家小铺、当地美味
- 4大购物商场、50个当地创意品牌
- 曼谷年轻人最爱的10家夜店

清迈

- 12家文艺气氛咖啡店
- 19座兰那古庙
- 2大夜市+2大周末步行街

热门城市延伸游

- 华欣 ● 芭堤雅 ● 大城 ● 清莱

攻略

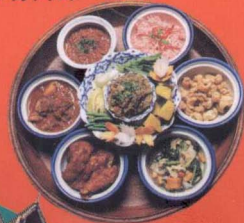
完全制霸



766

吃住玩买地点全知道

墨刻编辑部 编著



5大行前准备省钱窍门

14个双城非玩不可最热门活动

特色旅馆vs. 6大曼谷公寓式饭店

曼谷、清迈原来如此大揭秘

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

攻略

完全制霸

墨刻编辑部

墨客清迈

人民邮电出版社
北京

曼谷清迈攻略 完全制霸

contents

PART 2 走遍
曼谷

3线。1河。33站。

泰国旅游信息 P.8

曼谷·清迈行前小窍门 P.9
动静皆宜~

全球最佳旅游城市
这样玩! P.12

泰中泰北美食大集合 P.16

曼谷交通攻略 P.21

住在曼谷, 有型有款 P.25
最特别旅馆vs.超实用公寓式饭店

昭披耶河老城区

1、3号码头Tha Oriental·Si Phraya P.54 → 5、6号码头
Tha Ratchawong·中国城·Memorial Bridge—Wat
Kanlayanamitr P.58 → 8号码头Tha Tien·卧佛寺周边 P.73 → 9号码头
Tha Chang·大皇宫周边 P.78 → 13号码头Tha Phra Athit·考山路周
边 P.86 → 15号码头Tha Thewet·维曼默宫周边 P.96

轻轨席隆线Silom Line

行经: 席隆区Silom、沙通区Sathorn

莎潘塔克辛站Saphan Taksin P.100 → 苏叻沙克
站Surasak P.103 → 钟那席站Chong Nonsi P.108 →
莎拉当站Sala Daeng P.112 → 拉差当梅站
Ratchadamri P.123 → 暹罗站Siam P.126 → 国家体育馆
站National Stadium P.138



曼谷清迈攻略 完全制霸

contents

走遍 曼谷

PART 1

3线。1河。33站。

轻轨苏坤蔚线Sukhumvit Line

轻轨行经：帕杜南区Pratunam、苏坤蔚区Sukhumvit、克隆托伊区Klong Toey
蒙奇站Mo Chit P.143 → 胜利纪念碑站Victory Monument • 帕亚
泰站Phaya Thai • 拉差里威站Ratchathewi P.149 → 奇隆站Chit
Lom P.154 → 菲隆奇站Phloen Chit P.167 → 那那站Nana • 阿索克
站Asok P.171 → 澎蓬站Phrom Phong P.189 → 东罗站Thong Lor •
伊卡迈站Ekkamai P.195 → 安努站On Nut P.205

地铁 (MRT)

行经：惠恭王区Huai Khwang、克隆托伊区Klong toey、沙通区Sathorn
塔宏犹清站Phahon Yothin P.209 → 乐抛站Lat Phrao •
惠恭王站Huai Khwang • 泰国文化中心站Thailand
Cultural Centre P.210 → 帕蓝9站PHra Ram 9 • 碧差汶里站
Petchaburi P.212 → 伦披尼站Lumphini P.217



多玩几天

曼谷延伸游

曼谷→芭堤雅Bangkok→Pattaya P.222→曼谷→大城
Bangkok→Ayuttaya P.228→曼谷→华欣Bangkok→Hua
Hin P.232



曼谷清迈攻略 完全制霸

c o n t e n t s



清迈

玩气质

喝咖啡逛步行街

6区。

认识兰那寺庙 P.240

欢迎来我清迈的家 P.247
——八家特色旅馆



清迈市区

老城区Old Town **P.265** ➔ 塔佩路Thapae Road • 夜市周边
Around Night Market **P.276** ➔ 平河沿岸Along Ping River **P.286** ➔ 清
迈大学周边Around cmu • 尼曼明路Nimmanhaemin Road **P.296**

外围郊区Suburbs

古城西南方 • 机场以外Suburbs **P.304** ➔
湄霖Mae Rim • 湄沙Mae Sa • 山甘烹Sankampaeng **P.306**

多玩几天

清迈延伸游

清迈→清莱Chiang Mai→Chiang Rai **P.312**

曼谷、清迈地图 **P.316**

曼谷清迈攻略 完全制霸

如何使用本书

本书标注的开放时间、相关价格、餐厅内容均为编辑实地走访并于2010年9月全面调查的准确信息，但因曼谷、清迈店家众多，流动速度也快，随时有搬迁、暂停营业的可能性，正确信息请以当地景点、商店及餐厅公布为准。如有信息变更，也欢迎批评指正，我们将于再版时更新。

看一眼就知道
的符号说明



地图图标使用说明

- 景点
- 博物馆
- 画廊
- 购物
- 百货商场
- 书店
- 美食
- 咖啡馆
- 剧院
- 饭店
- Spa
- 按摩
- 美甲店
- 娱乐活动
- 泰语
- 英语

书中信息图标使用说明

- 地图：与本书中的地图对应，快速寻找景点或店家。
- 电话：不小心把东西忘在店里，可立刻去电话询问。
- 传真：直接以传真方式向饭店预订房间。
- 地址：若店家均位于同一栋大楼，仅列出大楼名称与所在楼层。
- 时间：L.O. (Last Order指的是最后点餐时间)
- 休息日：如果该店家无休息日就不出现。
- 价格：日文菜名括号内详列中文翻译，轻松点餐。
- 交通：在大区域范围内详细标明前往景点或店家的交通方式。
- 网址：出发前可上网浏览感兴趣的店家或景点。
- 注意事项：各种与店家或景点相关的、不可不知的信息。
- 电子信箱
- 特色

分区名称英文拼写。

页码。

清楚列出车站与周边车站路线。

108 曼谷市中心 • 曼谷市中心 • 曼谷市中心 • 曼谷市中心 • 曼谷市中心

Chong Nonsi

钟那席站

钟那席站和前后的沙拉当站(Sala Daeng)、苏叻沙克站(Surasak)连起了所隆、沙连区。原本钟那席站只是该区域的一个普通轻轨站，但在与曼谷市新开设的快速公交(BRT)车站相连之后，许多去市区的上班族都在此换乘，也方便不少。此后车站周边不光多了路边摊，连站内的商店都显著增加，曾经流行一时的“大荷花生”就有分店在车站里。



在素隆路(Silom Rd)和Narathiwat Ratchanakarn Rd交叉路口的木头上，立着一座大型风车，这不是用来发电的，而是为了“风车”在泰文里“风车”，所以立了一座风车来纪念地区名字的意思。

库克里特博物馆

M.R. Kukrit's House

● 19:30-21:00 ● 博物馆全座都开放，游客可自由参观，但需购票入场。门票：成人100-150泰铢，学生50-75泰铢，儿童25-50泰铢。开放时间：10:00-16:00。地址：19 Soi Phraiphat, Silom Rd, Thungmahavek, Sathorn, Bangkok。电话：+66-02-2868185。网址：www.kukritshousefund.com。M.R. kukritshousefund@gmail.com。门票可换约泰文导游。

库克里特先生(M.R. Kukrit's)曾任泰国第13届总理，创建了泰国第一个政党。其祖父是拉玛二世的儿子，所以他也算有王室血统。这座屋所建于1960年，库克里特先生买下将近2公顷的土地，并从小城等搬到附近地方收购老房子的建材，请建筑师按传统形制重新打造。一共有五间屋舍的传统贵族宅邸，从屋内收藏的古董家具、雕刻和王室成员赠送的艺术品，不难看出这位前泰国总理对传统艺术的热爱。目前，博物馆已由泰国官方认定为历史保护建筑。



直接以泰文显示景点名称，
旅行途中找路更方便。

清楚列出前往景点、店家相关信息，找路不求人。

右边边栏上标出索引名称，翻阅更轻松。

Silom Line

105

Chong Nonsi 钟那席站

S Leela Thai Herbal Spa

Q 3781-4 从钟那席站下车，出7号出口，经过 Sathorn Rd，右转 Narathiwat Ratchanakarn Rd 直行的 400M，到达路口即可到达 Q 4350 Narathiwat 7 Sathorn Bangkok Thailand +66 (0)2 6793511-2 每天 10:00-21:00 泰式传统按摩 600B(1小时)，Leela Thai Herbal Massage 400B(150分钟) 可 www.leelathaispa.com contact@leelathaispa.com 还提供车接送



坐落在巷道里的 Leela Thai Herbal Spa 是独栋混凝土建筑，有著明亮的落地玻璃窗，看起来有些低调，很容易被人误认为是住宅而错过。店家强调所有按摩(Sauna)程都是融合了传统古法的自然手法，招牌 Leela Thai Herbal Massage 就是结合泰式传统草药球按摩以及瑞典按摩的手法，可放松疲劳紧绷的肌肉。



H Ascott Sathorn Bangkok

Q P 23E-4 从钟那席站下车，往 Narathiwat Ratchanakarn Rd 方向前行，至 South Sathorn Rd 路口即可到达 Q 4350 Narathiwat 7 Sathorn Bangkok Thailand +66 (0)2 6793511-2 每天 10:00-21:00 泰式传统按摩 600B(1小时)，Leela Thai Herbal Massage 400B(150分钟) 可 www.leelathaispa.com contact@leelathaispa.com 还提供车接送



公寓式饭店虽然针对商务旅客而设计，但设备和品质也不亚于观光饭店。Ascott Sathorn Bangkok 是所属饭店集团旗下的豪华饭店，客房内设备齐全，最基本房型也有将近60平方米，房间舒适，摆设优雅，内有2-3间卧房，相当适合和家人同游时居住。值得一提的是，饭店特别设置了活动组(Concierge)，活动组工作人员可以回答旅游相关问题，代订观光行程，提供交通接送服务等，这是其他公寓式饭店相当少见的贴心服务。



H I-Residence Silom

Q 320E-1 从钟那席站下车，出3号出口即可到达 Q 4350 Narathiwat Ratchanakarn Road Bangkok Thailand +66 (0)2 2678779 2678779 可 www.i-residencehotel.com info@i-residencehotel.com



该饭店紧靠轻轨站，楼下有泰国连锁甜甜店，隔壁有麦当劳，附近也有许多路边小吃。I-Residence Silom 标榜自己为平价精品饭店，加上交通方便、地理位置佳，受到不少自由行旅客青睐。

清楚列出此店家或景点的特色。

清楚分类美食、购物、景点、温泉、住宿等功能，一眼就能够找到旅游所需信息。

泰国旅游信息

签证办理

→ 旅游签证

申请材料: 护照; 2份签证申请表; 2张2寸照片; 英文担保信, 注明申请人的职务、收入情况、赴泰国的时间、目的地是泰国, 将遵守泰国的规章制度, 并保证按期回国; 每个人不少于1万元人民币、有效期在6个月以上的定期存款证明(或存折复印件), 或活期3万元人民币的存款证明(或存折复印件); 确认过的往返机票和复印件。

签证费用: 230元

签证有效期: 3个月, 停留不超过60天

办理单位: 泰国驻北京领事馆

中国北京市朝阳区建国门外大街乙12号双子座大厦西塔15层1501B及02单元 (86-10)65661149, 65664299, 65662564 (咨询签证信息请拨打分机102、103) (86-10)65664469 递交材料时间: 周一~周五, 9:00~11:45; 取护照时间: 周一~周五 9:00~11:45、14:00~16:00。泰使领馆将在泰国节日及中国公共假日关闭。更多信息请访问泰国驻华大使馆网站www.thaembbeij.org

注意事项: 旅游签证可在申请后第二个工作日获得。

→ 落地签证

申请材料: 申请表(可在柜台或所乘班机上索取); 护照; 15天内回程机票或旅行文件; 可证明预订酒店的凭证和文件; 1寸照片1张。

签证费用: 1 000B

停留时间: 不超过15天

办理单位: 泰国各地国际机场

注意事项: 中国公民去泰国可以申请落地签证, 但必须是从第三国到泰国后在泰国机场申请。申请者必须持有每人1万B或每个家庭2万B的现金。

入境免税申报事项

旅客入境泰国可以携带行李物品

的免税范围如下:

1. 个人或其专业使用, 价值不超过1万B。

2. 最多1升酒类。

3. 香烟不能超过200支, 雪茄、烟草总重量不得超过500克。

旅游咨询

泰国国家旅游局北京办事处

中国北京市东城区东长安街1号东方广场E1办公楼9层2室 (86-10)85183526 <http://www.tatbj.org.cn>

→ 紧急联络电话

旅游警察(可说英、法、德语, 24小时服务): 1155

泰国观光服务中心(中、英语): +66-(0)2-2815051

中国大使馆电话: +66-(0)2-2457032, (0)2-2457036

→ 当地旅行社

曼谷: 金泰顺旅游

+66-(0)2-5305359~62

清迈: 大兴旅游

www.standardtour.com

+66-(0)53-204900

货币及汇率

汇率: 泰币单位为铢(Baht), 1泰铢≈0.2155元人民币。

货币: 泰铢Baht简称B, 纸币有1000B、500B、100B、50B、20B, 硬币有10B、5B、1B、50撒丹、25撒丹。

兑币: 可在机场兑换泰铢, 在饭店柜台也可兑换, 另外在大城市及观光地

区也会有银行兑换外币的店面, 假日不休息, 晚间营业至20:30。

银行卡: 中国银联卡在泰国刷卡不收手续费, 在有“银联”标志的ATM上可提取泰铢, 但会收取一定的手续费。

邮资: 航空明信片15B起。

电话

中国直拨泰国: 004-66-区号(曼谷02, 清迈053)-电话号码。

泰国直拨中国: 00+86-区号-电话号码。泰国公用电话多为投币式, 要拨打国际电话, 可在各便利店商店购买国际电话卡。

移动电话: 双频或三频手机可在泰国漫游, 也可在便利店商店购买预付卡。

当地交通

→ 航空

泰国国内航空线路选择较多, 价格还算合理。泰国航空是最主要的航空公司, 从曼谷到清迈也可选择Bangkok Airways、Nok Air、亚洲航空。

→ 铁路

泰国共有4条国内铁路线, 分别为北线、东线、南线及东北线。火车分头等、二等及三等车厢, 费用各有不同; 特别快车及快车中的卧铺费用另计。卧铺也分空调车厢及普通车厢。购票时间为8:30~18:00。

路线票价查询: www.railway.co.th/English/index.asp

航空信息

目前从北京或上海都有航班直飞曼谷, 昆明也有往返清迈的直飞航班。详细航班信息请洽各航空公司或在网站查询。

曼谷机场至市区交通详见P.21, 清迈机场到市区约15~20分钟, 出租车费150B。

航空公司	电话	网址
泰国国际航空公司(TG)	010-85150088	http://www.thaiairways.com.cn/
中国国际航空公司(CA)	4008-986-999	http://www.airchina.com.cn/
中国东方航空公司	95530	http://www.ce-air.com/mu/main/index.html
国泰航空公司	400-888-6628	http://www.cathaypacific.com/

曼谷·清迈行前小窍门

以下先就曼谷和清迈的交通、住宿以及路线规划提出一些行前准备的小建议,至于如何玩得巧、玩得丰富,就全凭个人需求而定啦!



关于淡/旺季的机票与住宿

泰国全年气候大致可以一分为二,就是雨季和旱季,这不仅影响当地农作物收成、农民收益,也关系着旅行的费用。

一般来说,每年11月至次年的3月是泰国的干季,是气候最凉爽的时候,走在曼谷街头,有徐徐微风吹来,加上正值欧美国家的新年、圣诞大假,许多欧美游客举家来东南亚过冬,因此整个泰国的饭店住宿费用都比较高。至于4月,则是泰国新年和学校假期,泰国国内游客猛增,客房易满,价格当然也不会便宜。

5月至10月,是比较闷热的热季和雨季,此时,泰国国内游需求减少,欧美游客返家,饭店通常会在这半年间搞大促销。有时两人同行,每晚200元左右就可以入住舒适的四星级饭店,有些顶级饭店甚至降价到六七折,Spa中心也会有超优惠的促销。此时游泰国,无论是去清迈或曼谷都相当划算。所以,在规划行程时,应当考虑这些因素。

✦住宿

- 1.如果不介意午后雷阵雨或稍稍闷热的天气,每年5~10月的淡季饭店价格大概比原价便宜三四成,只要避开暑假机票热卖期,旅费超级省。
- 2.喜欢好天气,或是假期有限,只能在农历春节(2月)前后出门的游客,建议提早做功课,因为部分饭店会推出预订优惠,房价至少也会打八折,有些还会赠送机场接送或按摩套餐服务。
- 3.除了直接在饭店网站预订住宿或是交由旅行社代订住宿外,以下几个订房/旅游网站也可以作为询价参考:

去哪儿网: www.qunar.com

Asiatravel: www.asiatravel.com

携程旅行网: www.ctrip.com

Sawadee: www.sawadee.com

TripAdvisor: www.tripadvisor.com

- 4.如果是全家出游,或是亲友(大概4~6人)同游,不一定要找饭店,配备1~2间卧房,包括厨房、客厅甚至洗衣机的公寓式饭店(P.45~51)会是很划算的选择,不仅房间宽敞,还可以从超市或路边外带便宜好吃的熟食回去享用,也不用担心没有餐具或加热的设备。

✦机票

- 1.目前中国国际航空、泰国航空、东方航空、海南航空、上海航空、斯里兰卡航空、亚洲航空等有从北京、上海、广州等地出发直飞曼谷的航班,国泰航空有经香港转机的航班,新加坡航空有经新加坡转机的航班。
- 2.中国国内的航空公司会根据国内寒、暑假对票价作调整,此时可留意亚洲航空,虽然可能是晚上去早上回的航班,但价钱可能便宜许多,有时还会有超低折扣的机票,订到就算赚到。
- 3.目前只有东方航空公司开通了昆明至清迈的直飞航班,如从北京、上海、广州等地出发,则可以乘坐泰国航空公司的航班,经由曼谷转机到达清迈。

✦自由行

- 1.泰国航空提供3天以上的自由行套餐,也就是机票+酒店的服务。这项产品的好处是一次就可以完成订房、订票程序,而且航空公司的机票票期大概是两周到一个月,且多半会包机场接送,要调整旅行计划比较方便。
- 2.另一种是旅行社自己推出的团体自由行,常见的是以5天为单位,一样是机票+酒店的套餐,价格可能比航空公司便宜,但机票票期有限,适合短天数的行程。

✦进阶规划

- 1.如果在泰国的旅游淡季出游,但是从中国国内出发的机票价格不低,那么可以选择航空公司的自由行,利用长天数票期,再另外订当地饭店,有时候总价算下来比分开订机票和住宿更划算。以5天4夜为例:
假设机票价2440元,自由行14天票期+2晚住宿的最低售价是2630元,这样只要再找当地淡季促销的2晚酒店住宿即可,比单订机票加上4晚住宿还省一些,自己

也可以多一点弹性规划的空间。

- 泰国航空通常会在寒、暑假推出两大一小的全家出游促销套餐, 善加利用, 就不用担心旺季出游太贵。
- 不要怕花时间去仔细推敲转机时间, 可以买便宜的曼谷来回机票, 接上泰国国内的廉价航空飞往清迈, 或是规划一趟双城游。像是亚洲航空、Nok Air、泰国航空和曼谷航空在淡季时都会推出超低价国内航班, 有时候价格甚至比廉价航空还便宜, 班机时间选择也更多。

路线规划与交通

曼谷和清迈市区的景点或商业中心分别集中在某些区域, 即便现在曼谷的交通网络有轻轨、地铁、快捷公交车(BRT)、昭披耶河水路串联, 清迈嘟嘟车(Tuk Tuk)和双条车(Song Tiew)随时随停, 但在规划行程时, 还是建议分区进行:

✦曼谷

1. 简单将曼谷一分为四:

◎从地铁华蓝蓬站到昭披耶河码头, 包括中国城的老城区在内, 是曼谷景点的重点区域, 大皇宫、卧佛寺、郑王庙等都在这一区。

◎以轻轨席隆线(Silom Line)为主的席隆区, 衔接中央码头, 该区有席隆夜市, 还有金顶皇宫等五星级饭店。

◎以轻轨苏坤蔚线(Sukhumvit Line)为主的地区内有多家大型购物商场, 包括周末市场、Emporium、Central World、Siam Paragon以及Siam Square和MBK。

◎地铁行经的比较重要的地点就是周末市场、Rachada饭店区(知名的建兴酒楼所在地)、Siam Niramit剧院等。出了终点站华蓝蓬站就可以到达中国城。

2. 若五天都留在市区, 且住在轻轨站附近的话, 建议一天专心逛一区, 别看地图上各区都有交通线相连, 跨区搭车还是需要一些时间的, 尤其是老城区。例如:

今天要去大皇宫, 那么卧佛寺、郑王庙、三宝宫、Museum of Siam等景点就可以顺路参观, 傍晚到中国城或考山路购物、吃饭, 就可以结束一天。这一区的交通比较难掌握, 等船或搭车到轻轨站的时间都要考虑, 而且天气热, 放自己一马, 玩轻松一点更舒服。

3. 在曼谷市区游览, 要善用轻轨和地铁的换乘站, 毕竟这些站台和购物商场都有天桥相连, 不仅转乘方便, 也可以躲雨。

4. 曼谷的道路并没有因为这些大众交通工具而比较畅通, 三车道马路变成大停车场的堵车画面经常上演。不到万不得已, 千万不要在上下班或中午时段搭乘出租车或公交车(更多曼谷交通信息详见P.21)。

5. 如果计划延伸行程至芭堤雅、大城或华欣, 可以自己包



出租车、搭长途巴士或是请当地旅行社代为安排交通事宜(更多曼谷延伸景点详见P.221)。

✦清迈

1. 清迈市区与曼谷一样, 大致可分为三大区, 分别是:

◎老城区(旧城区): 老城区里古迹寺庙多, 边走边逛也要大半天。

◎清迈大学附近[包含尼曼明路设计街(Nimmanhaemin Rd)]: 精品设计店多, 有餐厅、夜店还有咖啡厅, 走完大概也要一天。

◎平河畔+观光夜市: 从旧城的塔佩门出发, 一路可走到清迈夜市, 过了Nawarat桥往北走就是The Good View等河滨餐厅。

2. 清迈市区没有公交车或轻轨, 双条车和嘟嘟车是最常见的交通工具, 上车前一定要先讲价。一般来说, 双条车会比嘟嘟车便宜一些, 约20~30B起价。

3. 郊区包括素帖寺、茵他依山、山甘烹一带, 可以包嘟嘟车、租车前往, 或是在饭店柜台或当地旅行社订一日游行程, 省去安排交通的麻烦。若旅行时间够长, 没有时间限制, 那就可以体验一下当地的联外巴士, 从旧城往北走(古道寺附近), 在公交车换乘站就可搭到开往南邦、素帖寺或山甘烹的巴士。

4. 清迈机场距离市区很近, 若住在市区饭店, 半小时以内可达。从饭店叫出租车, 车费约150B。

购物

在旅游淡季, 每年的7~8月, 泰国旅游局都会和全国各地的购物商场联合举办年度大特卖(Grand Sale), 所有商家一起推出折扣优惠, 最低三折起。这段时间到泰国买东西很划算, 即便1000B左右的设计师定制服饰或流行T恤衫, 都可以对折甚至更低的优惠价购进。泰国设计品牌的生活杂货也只要10B起价, 就算没机会到周末市场扫货, 也可以买得很开心。

此外, 购物别忘了出境前可以在机场办理退税。只要在标有“VAT REFUND FOR TOURIST”的店家购物, 保留发票, 购物总价超过5 000B, 每家商店购物超过2 000B, 就符合退税标准。请记得结账时先向服务人员索



泰国国家旅游局提供

取相关表格。

当地指南

想知道曼谷或清迈当地正在举办什么活动？有哪家餐厅新开业？哪家Spa有特惠？除了到泰国旅游局网站查询相关信息外，在两地的机场或是饭店、餐厅，都可以免费拿到观光指南，虽然目前当地制作的中文指南不多，但英、日文指南也相当实用了。

→曼谷

1. **BK**: 英文。每月出刊，免费，在机场或购物中心都拿得到，提供饭店、餐厅、院线电影等的最新信息。
2. **bangkok guide**: 日文。每月出刊，免费，在机场或购物中心都拿得到，依主题介绍店家或饭店，有详细的曼谷市区地图。
3. **DO**: 英文。每月出刊，免费，在机场或轻轨站可以取得，不仅推荐曼谷餐厅、景点以及当月活动，也会介绍曼谷周围或其他城市的旅游信息。
4. **BAM!**: 英文。每月出刊，免费，以曼谷市区画廊或文艺展览活动为主，附地图。
5. **bangkok101**: 英文。每本100B，介绍编辑团队推荐餐厅、当地活动以及曼谷周边的旅游景点，备有曼谷简图以及交通简介。店家信息会注明泰文地名/店名，搭出租车或问路时很好用。

→清迈

1. **Chiang Mai Pocketable WALKING MAP**: 日文。每月出刊，免费，在主要旅游景点或人气店家、饭店都可取得，

有详细的分区地图，非常实用。

2. **Citylife Chiang Mai**: 英、泰文并列。免费，部分饭店提供免费阅览，提供当地活动、饭店、餐厅、Spa等相关旅游消费信息。
3. **Guidelines**: 英文。每月出刊，部分饭店提供免费阅览，有地图和地方观光、文化专题报导，最后有航班信息，广告很多，方便获得店家信息。
4. **Compass**: 英、泰文。每本70B，部分饭店提供免费阅览，以对清迈当地餐厅的介绍为主，附地图和餐厅Coupon券。

基本礼节&其他提醒

入乡随俗，即便难以理解，但有些当地传统或不成文的规矩还是要尊重，比如：

1. 女性参观寺庙或在路上遇到和尚时，千万不要碰到他们，保持安全距离，以免影响和尚修行。
2. 进入寺庙须脱鞋，衣着须整齐，勿过度暴露。
3. 不要在公开场合评论泰国王室成员，尤其是泰王和王后，泰国人对此相当敏感。
4. 不要随便摸小朋友的头。
5. 泰国车辆是右舵驾驶，和中国相反，过马路时，先留意右边再留意左边的车行情况。
6. 在曼谷搭乘出租车时，虽然是跳表收费，但若车费显示为65B，乘客拿70B给司机，一般来说，司机不找零，就当小费收下。如果不喜欢这样的收费方式，建议自备零钱。
7. 不是每一位出租车司机、摩托出租车司机或嘟嘟车司机都通英文，或是看得懂英文地图上以英文拼出的泰国地名，如果前往的地点不是知名景点或热门餐厅，建议请饭店柜台服务生帮忙写下其泰文地名或地址，这样可以减少很多沟通上的误会。
8. 在泰国买一张手机预付卡很容易，只要去便利商店、电信公司营业厅或是MBK等卖手机的商场就可以购得或充值，可请服务人员代为开卡。各家电信公司如True Move、1-2-call、DTEC等都有国际电话超低优惠。
9. 根据泰国法律规定，泰国商店每天下午3:00~5:00，以及晚上12:00之后，不卖酒及酒精饮品，即便是便利商店或超市也一样。
10. 曼谷轻轨站或地铁站没有卫生间，搭车前请先提醒同行的老人或小朋友。
11. 部分景点的公共厕所所有专人收费，3~5B不等，建议提前准备好零钱。
12. 泰国有早上7:00和下午6:00唱国歌的习惯，届时所有人会停下手边的工作/动作。如果您正在街上或百货商场，也请入乡随俗，暂停一下。

动静皆宜~ 全球最佳旅游城市 这样玩!

2008年,曼谷荣获旅游杂志Travel+Leisure评选的“全球最佳旅游城市”称号。2010年,曼谷再次斩获全球游客的心,夺回世界第一的位置,而清迈也在同年与曼谷分居亚洲最佳旅游城市的冠、亚军。

令人垂涎的美食、物超所值的周末市场、精致华美的皇宫寺庙、舒筋活骨的按摩、微笑友善的泰国人等固然是吸引游客的基本要素,但还有更多、更新、更有趣、更深入的体验活动,为您的旅行更添精彩,让人流连忘返!



曼谷

驾赛格威逛皇宫

驾驶21世纪科技电动车赛格威(Segaway)游逛曼谷具有200多年历史的景点,够超现实吧!从昭披耶河畔的Maharat码头出发,穿梭在曼谷的街道巷弄里,沿途的风景和周遭人们日常生活的点滴,也在这新鲜的驾驶体验中,轻易地被一一串联起来。一小时的基本活动,还提供英文向导、安全装备、无线电对讲机、饮料与点心,从尝鲜的角度来看,绝对值得一试(更多关于赛格威的信息,详见P.83)。

曼谷

舒舒服服学按摩

从四肢末梢开始,顺着经脉按压,接着反向伸展,最后到头皮放松,全身紧绷的压力仿佛顺着按摩师的手从脑门泄出。泰式按摩又被称为瑜伽按摩或医疗按摩,源自印度,在泰国又有南北流派之分。若想学会基本按摩手法,曼谷的卧佛寺按摩学校应是首选。

全身按摩基本课程为期五天,只要准备好护照、三张照片、学费,按摩课程天天开课。每天早上从静心拜祖师爷开始,您可以在专业老师们的带领、示范下按部就班地学习,最后通过测验后,还将得到一张结业证书(更多信息,详见P.75)。



曼谷

在Siam Niramit看到泰国历史的缩影

2006年开业的曼谷Siam Niramit剧场,以精美细致的舞台效果,在整场80分钟的表演里,把从北方兰纳王朝的历史到泰国东北及南部海岛的庶民生活和文化——泰国信仰与神话传说以及泰国节庆活动——呈现在观众面前。而剧院后方的传统村落,则展示了泰国各区的传统生活与一乡一物的特色,让游客不用跑遍全泰国,就可以对其各地文化有个初步认识(更多信息,详见P.211)。



曼谷 清迈

逛博物馆认识泰国今昔

经过有心人士和相关单位倾力打造，曼谷和清迈的博物馆或文化展馆已呈现出不同于以往的面貌，通过互动式的展览、更富新意的展馆空间，寓教于乐、深入浅出地把曼谷、清迈两座城市的今昔展示在大众面前。

曼谷的拉达那哥欣展览馆(P.93)、暹罗博物馆(P.73)、耀华力唐人街历史中心(P.61)等，以静态图文、蜡像或2D影片，讲述当地的故事、先人的足迹以及未来的发展，让第一次踏上泰国的旅客迅速地认识这个微笑的国度。

清迈文化中心(P.266)从河流与山脉的地理分界开始讲述清迈、兰那的历史和当地特色，建筑前方有开朝三王像，背后有象征信仰的古迹、佛塔。这里虽然不是精雕细琢的华丽展馆，但却是认识泰北文化的最佳入门途径。

曼谷 清迈

搭东方快车享尊荣

东方快车(Eastern and Oriental Express, 简称E&O), 不论是设备或服务, 皆以五星级酒店为标准, 一直以来都是亚洲顶级列车的先锋和代名词。其卧铺车厢高雅舒适, 并提供24小时的客房服务; 每日的早餐与下午茶都可在客房中享用, 菜品由英国主厨与印度、马来西亚厨师共同料理。

此外, 为了提供给乘客最完美的视野, E&O上的所有车厢都采用大片玻璃窗, 并以每小时约60公里的车速前进, 适当的车速令窗外风景流畅得宛若一部电影。精彩的画面, 只为搭上这趟列车的尊贵宾客放映。

列车往返于曼谷及新加坡之间, 另有泰国境内线路, 绕经清迈、西沙查纳莱、南邦府, 最后回到曼谷。

●Orient-Express

www.orient-express-trains.com



曼谷 清迈

泼水狂欢、点点天灯“晒”浪漫

泼水节是泰国的新年。过去是依泰历过年, 没有固定的农历日期。现在, 为了推广旅游而将每年4月14~16日定为泼水节(Songkrang), 每个城市都在这三天前后举行相关活动。

其中最热闹也最知名的节庆地点, 莫过于曼谷考山路和清迈护城河边。在考山路, 总是可见到国内外游客拿起各种水枪、瓢盆疯狂泼水, 而清迈护城河在自来水管来不及供水的情况下, 成了最方便的水源补给站。在这段时期, 没有人在意出门就一身湿, 毕竟这是一种新年祝福, 开心最重要, 谁也不会计较。

雨季后的水灯节(Loy Krathong)仍然依泰历举行, 时间大约在每年10月底11月初, 其点灯仪式同样有送走厄运的意义。当晚跟着当地人点天灯、放水灯, 清迈的夜空、平河水面上到处都是点点烛光, 浪漫到让人忘记因为节庆而聚集的拥挤人潮(更多信息, 详见P.265)。



曼谷 清迈

超勇猛! 看泰拳、学泰拳

泰拳(Muay Thai)原为泰国军人近身肉搏的必杀技,以肘、膝加上全身力气攻击。据统计,泰拳手攻击的力道,等同于一辆以时速56公里行驶的汽车的撞击力,招招致命的说法实非杜撰。

现在,在泰拳场上早已不爭你死我活。想见识堪称泰国国粹的格斗技艺,可以到曼谷的伦披尼泰拳场(Lumpini Boxing Stadium),这里每周有三场正式比赛。要亲身体验这能够强健体魄的运动,在曼谷、清迈都有泰拳训练场提供相关课程,由专业教练指导,包括热身、跳绳、慢跑、沙包训练等,可以体验一日课程,也可以参加三个月以上的专业训练课程。

● Lanna Muay Thai Boxing Camp

www.lannamuaythai.com ☎ +66-(0)19513164、

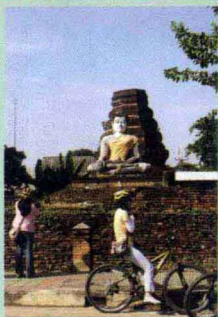
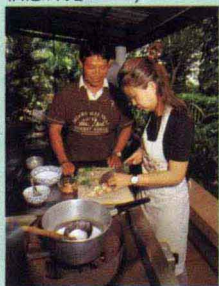
(0)53-892102



曼谷 清迈

学做酸辣泰国菜

到泰国学做泰国菜有许多选择,曼谷或清迈等城市的五星级饭店都开设了速成班,或可选择专业的料理学校,课程从一小时到一天不等,价格依课程内容而异。泰国菜重视食材与调味,如果时间允许,最好挑选安排有和老师前往市场活动的课程。这样不仅可以认识泰国香料和食材,也可听听老师的说明,在回国料理时知道如何选择替代材料,延续烹制泰国菜的乐趣(更多信息详见P.307)。



曼谷 清迈

自行车行程最惬意

绿色旅游这几年在全球各地蔚然成风,自行车行程因为容易参与,所以成为各地的人气主题活动。泰国自行车游早已不是新玩法,在自行车游规划日趋成熟的现在,路线、主题选择更多。曼谷大皇宫附近有可在小范围内骑踏的绿色自行车,也可以在大城(Ayuttaya)骑自行车慢慢逛老城区,可以从清迈周边一路骑往素帖寺,或从清盛骑到金三角,远眺三国边界。

行程沿途有专业向导,中途停靠古迹景点休息,还有点心可以品尝。在穿越民居或田地的同时,还可以欣赏非同一般的泰国风景(更多信息详见P.312)。



清迈

在泰北森林中滑翔

这种利用钢索、固定台、滑轮和固定器就能在山间穿梭、移动的森林滑翔活动,目前在泰国是户外活动中的大热门,在三面环山的清迈最为盛行。开始前,专业教练会说明所有注意事项,并帮游客穿戴有挂钩的安全防护衣,接下来只要按着教练的指示,就可以轻松恣意地享受在林间滑翔、垂降的感觉,近距离接触大自然(更多信息详见P.308)。

清迈

冲! 山林飙车

清迈山区除了有顶级度假村、个性旅馆, 可以登山、泛舟之外, 还有其他精彩刺激的户外活动。在北部的 X-Centre, 可以在50米高的高空体验弹跳、山坡月光滚球、漆弹和四轮传动越野车、ATM等活动, 每项活动都有专业教练或工作人员从旁协助。驾驶四轮传动车必备的安全帽、防尘衣、口罩等, 也由X-Centre供应。

特别值得一提的是, 泰国车虽是右舵驾驶, 但该中心的四轮传动车是从中国台湾进口的, 所以, 只要会在中国国内开车, 在清迈驰骋山林就不用担心左、右舵的问题, 跟着教练一起冲就对啦(更多信息详见P.310)。



清迈

我也是兰那公主

想变身泰国公主吗? 在清迈夜市里就有提供穿泰国传统服饰扮装摄影的照相馆。店家提供各种传统服装, 让顾客自选装扮, 由照相馆的工作人员协助梳妆。拍完照后, 不仅可取回六张照片和存档光盘, 照相馆也可以代为修片。要变身容光焕发的泰北贵族不难, 500B就可以搞定(更多信息详见P.283)。



Amara Golden Triangle 曼谷

清迈

一生一次泰式浪漫

想拥有一场难忘的浪漫婚礼吗? 处处都充满浪漫度假气氛的泰国, 一直是很热门的结婚地点。喜欢绿意的新人, 可以选择到山峦绵延的泰国北部举行婚礼。当地许多高级酒店、度假村都提供结婚典礼与蜜月假期的套装行程, 其中又以大象婚礼最具地方特色。新郎、新娘会穿着传统的泰式礼服, 坐上大象接受祝福。这个传统婚礼不仅充满古老的气息, 同时绝对不失热闹、欢腾的气氛。不管是新人还是宾客, 都能尽兴而归。如果您有意办理泰式婚礼, 可咨询泰国旅游局驻北京办事处。

☎(010)85183526 🌐<http://www.tatbjs.org.cn/0a39ebcd7ece43f89c782f5ba3044ba6.html>



Mae Fah Luang Camp 曼谷

清迈

和大象最近的距离

无论是出于过去对伐木的需求, 抑或是现在对骑大象的观光体验活动的需要, 每头大象都有一位专属象夫打理、照顾, 他们是伙伴也是家人。清迈有许多大象营或大象学校, 有不同天数的象夫体验活动, 一天的基本训练从帮大象洗澡、喂食开始, 并学习象夫与大象之间的交流方式及肢体语言, 不仅可以体验当地独特的文化, 也会对大象有更多了解(更多信息详见P.309)。

泰中泰北美食大集合

泰国美食是其旅游文化中最精彩的部分。相距700公里的曼谷与清迈，因为周边环境的差异以及文化习俗的不同，即便有很多菜品相同，但口味却各有千秋。

简单来说，曼谷因为邻近海湾，海鲜料理自然多，椰浆使用量也比较高。清迈则是草本香料和辛香料用得更多，包括泰式柠檬叶(Kaffir Leaves)、香茅等，每种香料的气味都很强烈，但清迈料理就是可以将其混搭得恰如其分，化成一道道美味佳肴。

若真要说到清迈、曼谷各自有什么必吃美食，那泰北炸猪皮、青辣椒酱以及填塞香料的泰北香肠虽然在曼谷的

超市熟食区都看得到，但在清迈的餐厅享用，味道会更地道。在曼谷则推荐炸鱼饼、红咖喱鱼、烤大头虾等。

路边常见的糯米条或米粉汤，在清迈或曼谷的口味不相上下，泰式炒面也差不多，源自泰国东北的凉拌青木瓜更是随处可见。其他卖相极佳的甜点、现榨果汁、饮料等，随时都会在街边出现，这时唯一的选择就是敞开胃，好好地吃！

