

邱卉婷 行遍天下记者群 编著

第一次自助游

超泰简单

sawa di ka!

从古迹到海岛
超精准游乐指南
一路畅通

不跟团！自由行！
彻底掌握出国要领
吃玩买住自己包办
通行泰国就看这一本！

2015—2016 年版



收集情报→规划行程→准备护照→购买机票→预订住宿→打包行李

Step by step 出国步骤全攻略

汇兑 · 通讯 · 交通 · 物价 · 气候 · 饮食安全 · 民情

出发前一定要知道的 **10 大问答** 超详解

古城遗址+水上市场+创意市集+夜店酒吧+顶级 SPA+海岛游踪

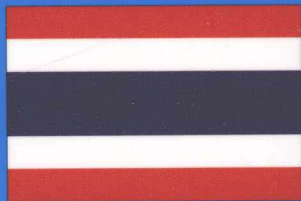
文化巡礼 到时尚享乐让你流连忘返

北部 × 东北 × 中部 × 东部 × 南部岛屿

5 大分区 图解导览快速认识泰国

曼谷时尚设计游 × 华欣皇室度假专区 × 清迈旧城风情 × 寻访粉红海豚 × 普吉苏梅踏浪

达人 **11** 大完美行程大公开，附加聪明玩家预算表



旅游教育出版社

 THAILAND

第一次

2015—2016年版

邱卉婷 行遍天下记者群 编著

自助游泰国

超简单

北京·旅游教育出版社



北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-4941

策 划：丁海秀 李荣强

责任编辑：张 毅

图书在版编目（CIP）数据

第一次自助游泰国超简单 / 邱卉婷等编著. — 北京：
旅游教育出版社，2015.1

ISBN 978-7-5637-3075-9

I.①第… II.①邱… III.①旅游指南—泰国 IV.
①K933.69

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第279674号

本书由台湾宏硕文化事业股份有限公司授权出版

第一次自助游泰国超简单

邱卉婷 行遍天下记者群 编著

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372

65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepx@163.com

排版单位：北京旅教文化传播有限公司

印刷单位：北京嘉业印刷厂

经销单位：新华书店

开 本：720毫米×1000毫米 1/16

印 张：10

字 数：154千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：32.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

第一次自助游

泰国
超简单

THAILAND

CONTENTS

第一次自助游泰国超简单 (2015—2016年版)



006 Chapter 1 认识泰国篇

- 007 玩泰国的N大理由
- 008 跟泰国有关的10个问题
- 010 泰国基本情报
- 012 看地图认识泰国
- 014 吃在泰国
- 019 买在泰国
- 022 玩在泰国
- 034 住在泰国



038 Chapter 2 彻底准备篇

- 040 收集信息
- 042 规划行程
- 045 准备证件
- 047 购买机票
- 048 预订住宿
- 051 准备旅费
- 053 打包行李



056 Chapter 3 快乐出发篇

- 058 出入机场
- 062 曼谷机场对外交通
- 072 当地交通工具

076 Chapter 4 达人行程篇

- 078 行程1: 曼谷购物血拼3日游
- 080 行程2: 曼谷贵妇SPA 3日游
- 082 行程3: 曼谷时尚设计4日游
- 084 行程4: 大城水上市场3日游
- 086 行程5: 曼谷华欣历史4日游
- 088 行程6: 清迈时尚3日游
- 090 行程7: 清迈古城郊区3日游
- 092 行程8: 泰北风情4日游
- 094 行程9: 芭堤雅4日游
- 096 行程10: 苏梅岛4日游
- 098 行程11: 普吉岛4日游



100 Chapter 5 分区导览篇

102 | 曼谷

暹罗

- Central World
- 百丽宫
- ZEN
- Big C
- 暹罗广场
- 四面佛
- 金汤普逊之家

席隆

- 帕蓬夜市
- BODY Tune
- Boots
- 蓝象厨艺学院
- 伦披尼泰拳场

苏坤蔚

- Asia Herb Association
- 东罗55巷
- 东罗夜店区
- RCA夜店区
- 苏坤蔚路24巷
- 泰国创意设计中心
- 暹罗梦幻剧场

大皇宫·中国城

- 金山寺
- 大皇宫
- 卧佛寺
- 郑王庙(黎明寺)
- 金佛寺
- 中国城

- 考山路

115 | 曼谷周边

曼谷郊区

- 玫瑰花园度假村
- 丹能莎朵水上市场
- 札都甲周末市集
- 美功铁道市场
- 安帕瓦水上市场

大城

- 玛哈泰寺
- 帕楠称寺
- 帕席桑碧寺

华欣

- 华欣火车站
- 爱与希望之宫
- Cicada创意市集
- 华欣夜市

芭堤雅

- 真理寺
- 迷你暹罗国
- 迷你雕刻艺术博物馆
- 芭堤雅文化主题乐园
- 信不信由你乐园

125 | 清迈

- 松达寺
- 帕邢寺
- 清迈古城
- 隆圣骨寺
- 假日市集

- Herb Basics

- 清迈老街
- 清迈夜市
- 尼曼明路

清迈郊区

- 双龙寺
- 博桑雨伞制作中心
- 湄登象园
- 丛林滑翔

131 | 泰北

素可泰

- 席撒查那来遗迹公园
- 素可泰遗迹公园
- 素可泰水灯节
- 帕斯拉他纳玛哈泰寺
- 旧城区夜市

湄宏顺

- 昌冈寺和昌康寺
- 湄宏顺夜市
- Meeting餐厅
- 帕德康摩寺
- 摆县
- 摆县夜市
- 爱泰村

清莱

- 金三角
- 阿卡与长颈村
- 玉佛寺
- 钟塔

- 清莱夜市

- 白庙
- 南邦
- 南邦夜市
- 马车之旅
- 雷府鬼脸节
- 清康老街

144 | 泰南·岛屿

- 洛坤
- 万佛节
- 出海赏粉红海豚

苏梅岛

- 龟岛
- 南缘岛
- 帕安岛
- 拉迈海滩
- 阿公阿妈石
- 生蚝养殖场

普吉岛

- 普吉市区
- 普吉周末夜市
- 巴东海滩
- 巴东夜市
- 查依寺

152 Chapter 6 旅游资讯篇

154 从饭店到机场

157 旅人资讯

158 实用旅行泰语



第一次自助游
超简单



 THAILAND

第一次

2015—2016年版

邱卉婷 行遍天下记者群 编著

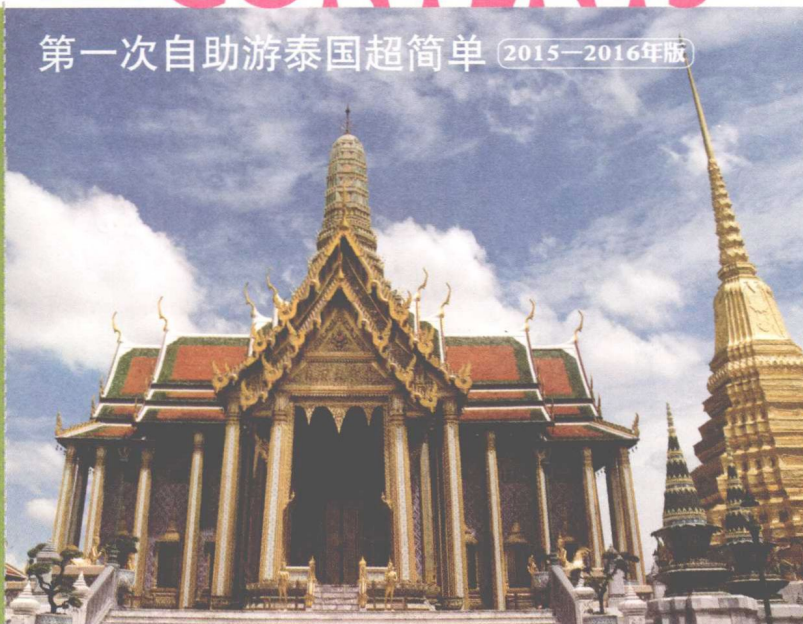
自助游泰国

超简单

北京·旅游教育出版社

CONTENTS

第一次自助游泰国超简单 (2015—2016年版)



006 Chapter 1 认识泰国篇

- 007 玩泰国的N大理由
- 008 跟泰国有关的10个问题
- 010 泰国基本情报
- 012 看地图认识泰国
- 014 吃在泰国
- 019 买在泰国
- 022 玩在泰国
- 034 住在泰国



038 Chapter 2 彻底准备篇

- 040 收集信息
- 042 规划行程
- 045 准备证件
- 047 购买机票
- 048 预订住宿
- 051 准备旅费
- 053 打包行李



056 Chapter 3 快乐出发篇

- 058 出入机场
- 062 曼谷机场对外交通
- 072 当地交通工具

076 Chapter 4 达人行程篇

- 078 行程1: 曼谷购物血拼3日游
- 080 行程2: 曼谷贵妇SPA 3日游
- 082 行程3: 曼谷时尚设计4日游
- 084 行程4: 大城水上市场3日游
- 086 行程5: 曼谷华欣历史4日游
- 088 行程6: 清迈时尚3日游
- 090 行程7: 清迈古城郊区3日游
- 092 行程8: 泰北风情4日游
- 094 行程9: 芭堤雅4日游
- 096 行程10: 苏梅岛4日游
- 098 行程11: 普吉岛4日游



100 Chapter 5 分区导览篇

102 | 曼谷

暹罗

- Central World
- 百丽宫
- ZEN
- Big C
- 暹罗广场
- 四面佛
- 金汤普逊之家

席隆

- 帕蓬夜市
- BODY Tune
- Boots
- 蓝象厨艺学院
- 伦坡尼泰拳场

苏坤蔚

- Asia Herb Association
- 东罗55巷
- 东罗夜店区
- RCA夜店区
- 苏坤蔚路24巷
- 泰国创意设计中心
- 暹罗梦幻剧场

大皇宫·中国城

- 金山寺
- 大皇宫
- 卧佛寺
- 郑王庙(黎明寺)
- 金佛寺
- 中国城

- 考山路

115 | 曼谷周边

曼谷郊区

- 玫瑰花园度假村
- 丹能莎朵水上市场
- 札都甲周末市集
- 美功铁道市场
- 安帕瓦水上市场

大城

- 玛哈泰寺
- 帕楠称寺
- 帕席桑碧寺

华欣

- 华欣火车站
- 爱与希望之宫
- Cicada创意市集
- 华欣夜市

芭堤雅

- 真理寺
- 迷你暹罗国
- 迷你雕刻艺术博物馆
- 芭堤雅文化主题乐园
- 信不信由你乐园

125 | 清迈

- 松达寺
- 帕那寺
- 清迈古城
- 隆圣骨寺
- 假日市集

- Herb Basics

- 清迈老街
- 清迈夜市
- 尼曼明路

清迈郊区

- 双龙寺
- 博桑雨伞制作中心
- 湄登象园
- 丛林滑翔

131 | 泰北

素可泰

- 席撒查那来遗迹公园
- 素可泰遗迹公园
- 素可泰水灯节
- 帕斯拉他纳玛哈泰寺
- 旧城区夜市

湄宏顺

- 昌冈寺和昌康寺
- 湄宏顺夜市
- Meeting餐厅
- 帕德康摩寺
- 摆县
- 摆县夜市
- 爱泰村

清莱

- 金三角
- 阿卡与长颈村
- 玉佛寺
- 钟塔

- 清莱夜市

- 白庙
- 南邦
- 南邦夜市
- 马车之旅
- 雷府鬼脸节
- 清康老街

144 | 泰南·岛屿

- 洛坤
- 万佛节
- 出海赏粉红海豚

苏梅岛

- 龟岛
- 南缘岛
- 帕安岛
- 拉迈海滩
- 阿公阿妈石
- 生蚝养殖场

普吉岛

- 普吉市区
- 普吉周末夜市
- 巴东海滩
- 巴东夜市
- 查依寺

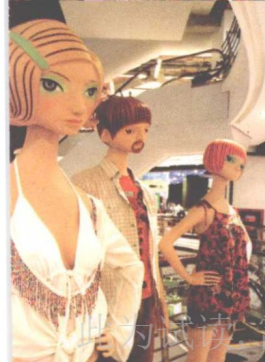
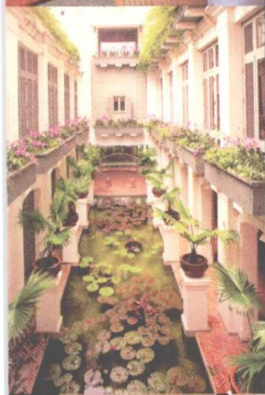
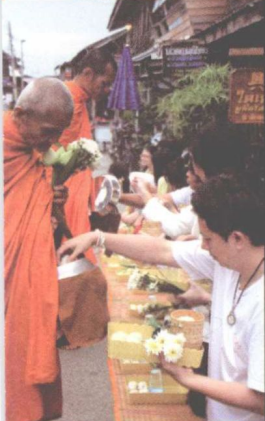
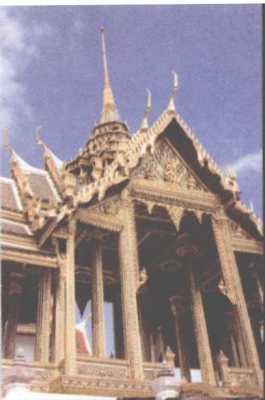
152 Chapter 6 旅游资讯篇

154 从饭店到机场

157 旅人资讯

158 实用旅行泰语





Chapter 1

认识泰国篇



玩泰国的N大理由	007
跟泰国有关的10个问题	008
泰国基本情报	010
看地图认识泰国	012
吃在泰国	014
买在泰国	019
玩在泰国	022
住在泰国	034

玩泰国的N大理由



世界遗产东南亚之冠

泰国境内拥有3座文化遗产和两座自然遗产，悠久的历史留下不可思议的世界，褪去了绚丽的城市外纱，呈现的是朴实与自然，让人流连忘返于这个古老的国度，一同见证泰国历史的起点。

全球最佳旅游国家

2008年，曼谷荣获旅游杂志《Travel+Leisure》票选最佳旅游城市，2010年和2012年分别再次荣获世界第一，清迈同时和曼谷分居亚洲最佳旅游城市冠、亚军。在这个微笑国度里，可以尽情大啖美食、血拼购物、按摩纾压，享受时尚与奢华，也可以一转身宛如坠入时光倒流的王朝时代，仰望大佛祥和的微笑。身处亚洲最佳旅游城市，泰国多样的风貌岂能错过。

简单英语就能通

在泰国虽然英文不是官方语言，但由于欧美游客多，在大城市及热门景点只要会简单的英语就能沟通，大大降低了旅行上的语言障碍。泰国全国各地的交通要道，也均有泰文及英文对照标志，即使初访泰国，不会泰文，旅游也能成为一件轻松愉快的事。

南洋风情热带天堂

东方夏威夷芭堤雅、海上珍珠普吉岛、世外桃源苏梅岛……湛蓝的海水、净白的沙滩，还有连绵不绝的顶级度假饭店与SPA，以及刺激的水上活动，空气中散发浓浓的南国气息，满足所有对热带天堂的想象。

动静皆宜一次满足

感受古城风华、打高尔夫、做美容SPA、当shopping queen、潜入海平面与鱼共舞，到泰国一趟，就能让所有人体验截然不同的旅游乐趣，不分男女老少，都可以感受泰国缤纷的魅力。

花小钱吃喝玩乐游透透

高贵不贵的时尚旅店、价格平实的按摩店、丰富多样的血拼商品，还有令人垂涎的各式美食；泰铢与人民币近5.3:1的汇率，在物价消费较低的泰国，可以用小小的花费满足所有旅游享受，绝对让您满载而归。

1 泰国和中国的时差?

泰国的时间比中国慢一个小时,若中国是中午12:00,那泰国就是上午11:00。上飞机之后记得要把手表的时间调慢1小时。

2 泰国的电压?

泰国的电压为 220 伏特,使用双孔圆形及三孔扁插座。现在的电器大多都支持 110~240 伏特,先确认电器上的规格。



3 泰国的货币?

泰国使用的货币是泰铢 Thai Baht (THB), 货币符号为฿。纸钞面额有฿1000、฿500、฿100、฿50、฿20 5种,硬币则有฿10、฿5、฿2、฿1 和 50 沙丹 (฿0.5)、25 沙丹 (฿0.25), 也就是฿1=100 沙丹, 所以硬币上写 50 与 25 沙丹等于฿0.5 和 ฿0.25。沙丹一般在超市才会找给顾客。同时纸钞฿1000 和 ฿100 颜色相近, 不要拿错了。到泰国旅游的新手一定要注意。 [更多货币及换汇资讯](#) ▶ 详见 P052



跟泰国有关的

4 打电话和上网方便吗?

在泰国使用手机漫游非常便利,但费用较高,建议可在当地便利商店购买手机储值的 SIM 卡或公用电话卡,两种都可拨打国际电话。若需要上网,很多咖啡厅或餐厅,以及饭店大厅或客房,大多提供免费 Wi-Fi 服务,购买手机 SIM 卡搭配每日上网吃到饱也很便宜;而曼谷网咖很普遍,游客可以多加利用。 [更多电话及网络资讯](#) ▶ 详见 P157

5 泰国的交通便利吗?

泰国首都曼谷是目前唯一有机场快线、捷运和地铁的城市,不过因为塞车严重,加上计程车司机的英文普遍不好,除非在郊区或偏远地方,还是建议使用大众交通工具较为便利;若要搭跳表计程车,一定要请饭店代叫车,行程上一定要预留较宽裕的交通时间。曼谷以外的城市多使用小巴士、嘟嘟车、双条车,唯一要注意的是车资,务必在上车前先跟司机谈好价钱。 [更多泰国交通资讯](#) ▶ 详见 P072



泰国的物价及消费水平?

泰国一般日常消费和中国差不多，当地品牌矿泉水价格从฿10起跳，路边烤肉、烤鱼丸一串约฿10~15，平价脚底按摩或泰式按摩，1小时约฿200~350。每年6月中至8月中的泰国惊喜大拍卖或年底大折扣，都是捡便宜的好时机，除折扣外，有些商品还可退税。[更多退税资讯](#) ▶ 详见 P154

小费与杀价行情?

泰国有付小费的习惯。一般来说，帮忙提行李到房间约฿20、床头小费约每天฿20；按摩分等级从฿50~100不等；与表演者或人妖合照，每人每次约฿50~100；餐厅用餐，可将找剩的零钱给店家。杀价的话则要看地方，一般像夜市、市集、路边摊都可以杀价；较具规模的百货商场或购物中心，通常依标示价格出售，无须多费唇舌。



10个问题

出发前
一定要
知道的事!

泰国的饮食安全?

泰国是吃辣的民族，怕吃辣或不吃辣的朋友点菜时，别忘了请店家不要放辣椒。另外，泰国跟中国一样，几乎有人聚集的地方就有路边摊，若怕水土不服或有卫生顾虑，要挑生意好、当地人消费得较多、看起来较干净的摊贩，否则不如在购物中心的美食街享用地道的美食。[更多泰国饮食资讯](#) ▶ 详见 P014



商店营业时间与夜生活?

银行营业时间为 09:30~15:30，百货公司或购物中心 10:00~22:00，一般来说 21:00 就会陆续打烊；便利商店同样是 24 小时；观光夜市及夜店大约从 22:00 开始营业，依规定至凌晨 02:00 必须结束。

一般禁忌与人身安全?

泰国人相信头部是身体最重要的部位，所以不可触碰当地人甚至是小孩子的头；而脚对他们来说是最低下的，所以千万不要用脚趾碰触他人。进入寺庙参



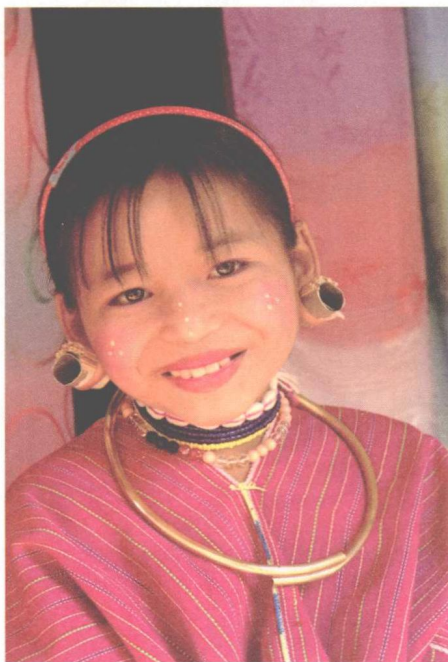
观，不可穿凉鞋或过于暴露，最好穿着T恤及长裤裙。此外，要小心提防过度好心的陌生人，同时切勿协助与自己同行朋友以外的人携带任何物品。[更多泰国安全资讯](#) ▶ 详见 P157

泰国基本情报

有了这些知识，
是成为泰国通的第一步！

地理环境

泰国，位于东南亚的中南半岛心脏地带，土地面积约513 115平方公里，国土可分为北部、东北部、中部及南部，西北与缅甸为邻、东北接寮国、东与柬埔寨接壤，南部邻国为马来西亚。

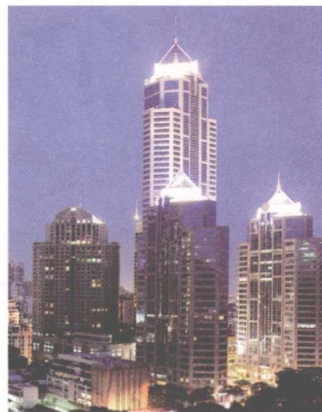


人口及种族

泰国总人口数约6950万人。其中约有1000万人集中在首都曼谷。境内的泰族约占人口比例的75%，华人约占14%，其他民族约占11%。

首都

泰国首都都是位于中部的曼谷（Bangkok），泰文发音简称为Krung Thep，意为“天使之城”。曼谷市面积约1568平方公里，人口约800~1000万，昭披耶河贯穿其中。曼谷是泰国最大的城市，也是一座繁华热闹，兼具传统与新潮的国际都会。对泰国人来说，曼谷往往被认为是另外一个世界，市内的建筑及软硬件设施，泰国其他地方无与伦比。

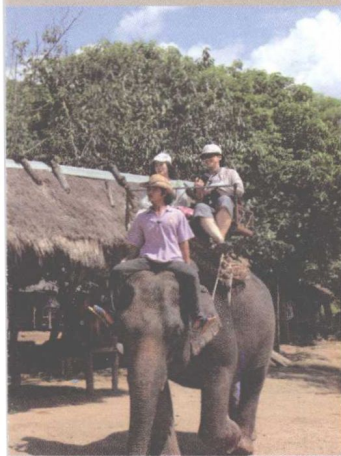
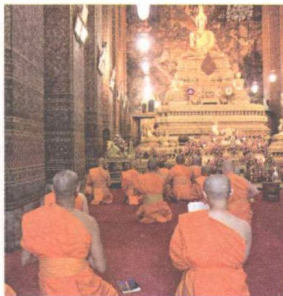


语言

虽然泰语是泰国的官方语言，但因为是国际旅游胜地，因此除五星级饭店和餐厅外，在泰国主要的旅游城市，大部分的店家、小贩都会说上简单的英语；不过因为口音的缘故，有时还是得比手画脚一番，才能了解对方所说的英文意思。

宗教

泰国是以小乘佛教为主要信仰的国家，约有93%的人口信仰佛教，所以境内处处可见寺庙及佛像。其他约3.8%的人信仰伊斯兰教。其他还有基督教、印度教等。



国旗

现行泰国国旗，是由国王拉玛六世于西元1917年设计。蓝、白、红三色国旗中间的蓝色象征泰皇；两旁的白色代表宗教；最外围的红色则象征人民。



泰国的气候

泰国位于热带区域，属热带季风气候，全年平均气温在27℃左右，分为干季、热季和雨季。干季从每年10月~隔年2月，是最适合旅游的季节；热季为每年2~5月，气温有时会高达40℃，是一年当中最热的时候；雨季则是从5月下旬~10月，也是适合旅行的季节。因为纬度和地势的关系，当曼谷低温在24℃~26℃时，清迈的气温则在14℃左右。

国歌

泰国国歌名为《泰王国歌》，是1939年国名由“暹罗”改为“泰王国”时定制。每天8:00~18:00，国内所有公家单位、学校、公园、电台、戏院、购物中心及机场等，都会播放一次国歌，而国歌播放时，无论国内外人士都必须立正或起立不动，以示尊敬，否则无论国籍，只要对国歌、国旗或皇室成员不敬，泰国警方是有权立刻逮捕的哦！



泰国皇室

泰国皇室极受泰国人尊敬，泰皇则可以说是全泰国人民的精神领袖。现今在位的泰皇为拉玛九世蒲美蓬，相当受到人民的爱戴。首都曼谷大街小巷都可以看到这位泰皇的照片。曾有对泰国皇室不敬的外国人被驱逐出境，所以绝不可以泰国人面前批评泰皇与皇室。

政治

根据泰国宪法，泰国国王是国家的代表，但没有政治实权。泰国政府的领导人为总理，由众议院联合政府（多数党领袖）经选举出任，再由国王指定。过去，时有将军率领军队发动政变，泰国政治因而陷入动荡；历经政争，目前泰国的军队效忠泰国国王而非政府，因此泰国皇室又重新掌控泰国的军政大权。



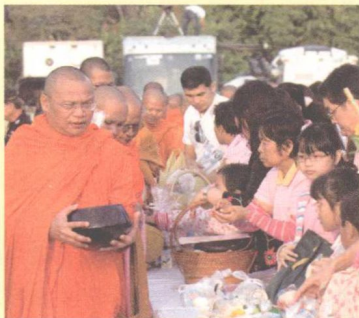
泰国小常识

佛教的国度

从素可泰王朝开始，佛教就已经是泰国的主要宗教。数百年来，佛教对泰国的文化影响深远，无论建筑、雕刻、绘画，乃至文学，都可看见佛教的影响力。直至今日，泰国人的生活作息仍和佛教息息相关。全泰国有九成以上的人口信奉佛教，佛寺、佛塔与身穿黄色袈裟的僧人，在泰国处处可见。

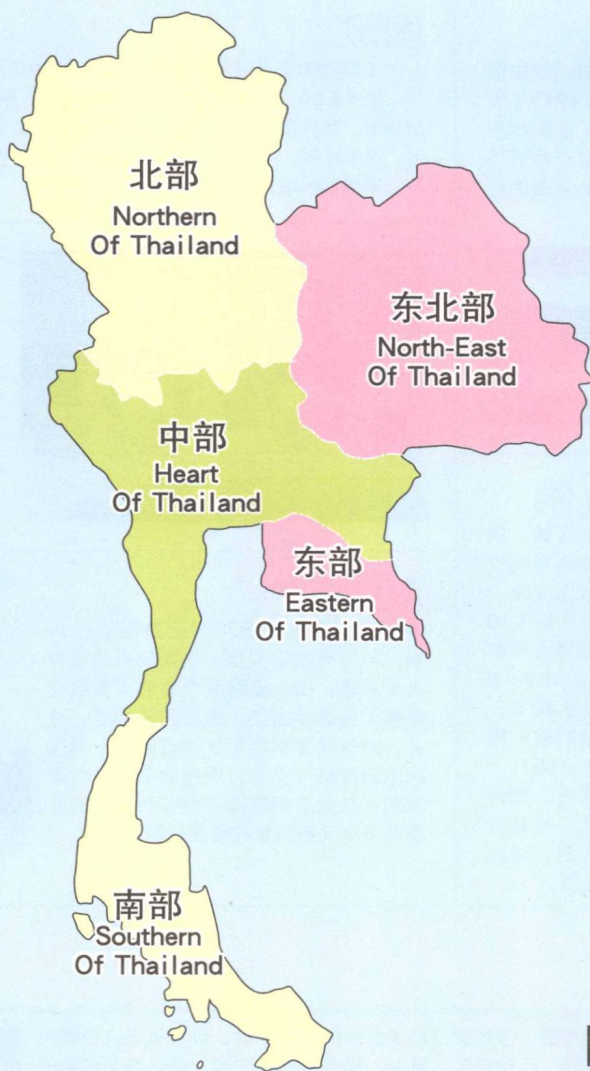
虽然佛教是泰国的国教，其他宗教信仰的人口比例非常少，但泰国人温和包容，并没有宗教或种族歧视，不同宗教信仰的人都能和平相处。

泰国男子成年后，绝大多数都会出家3个月（类似当兵），为父母及家人积功德。此外，泰国的僧人一天只吃两餐，过午不食，午餐后只喝水或流质的东西，而食物多来自信众的供养。僧人化缘有固定的时间和路线，大多在清晨从寺庙出发，接受等待的信众供养。因为佛教教义规定僧人不可拒绝信众的供养，所以荤素皆受，不过不可自行宰杀烹调荤食，也不可饮酒。



看地图认识泰国

从北到南五大分区，快速掌握当地特色！



泰国全图

若把泰国地图横放，看起来是不是很像大象的头呢？泰国幅员广大，从北到南都有不同的气候和风土民情。虽然泰国位处热带地区，但冬天到泰北，仍需穿长袖、戴围巾；而现今的泰北山区，仍有部分少数民族。泰南居民则以信仰伊斯兰教为主，穿着不尽相同。这些都是微笑之土泰国的写照。

