

PHUKET ISLAND

普吉岛



骆驼书

Top5 特色美食

48Hrs 普吉完美探索之旅

帝王岛 外海冒险之旅

寺庙与海湾 发现普及之旅

海岛系列
Islands Guide

guide.qunar.com

About Phuket Island 关于普吉岛

01 关于普吉岛

before the Trip 行前计划

02 最优住宿推荐

06 最佳交通工具

Classic Phuket Island 经典普吉岛

08 吃货必看 / TOP 5 特色美食

10 48Hrs 普吉完美探索之旅

Do's & Don'ts! 必备物品 & 注意事项

17 必备物品和注意事项

Explore Phuket Island 探索普吉岛

18 普吉岛地图

19 岛屿双星 / 探索之旅

23 帝王岛 / 外海冒险之旅

26 寺庙与海湾 / 发现普吉之旅

30 普吉周边 / 亲子小旅行

版权声明 / 本攻略刊载的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计）的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

Qunar 温馨提醒 / 本攻略信息仅供参考，去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因，景点信息（包括但不限于价格、产品行程等）有可能会不时发生变动，如有变动请以该景点官方最新公告为准，恕不另行通知。并请务必于出行前提前做好准备，以免造成您的出行不便。

普吉岛，
印度洋上的一颗明珠，
亚洲最著名的观光景点之一。
丰富多彩的水上活动、
美丽梦幻的各大海滩、
精彩纷呈的离岛活动让人乐此不疲。
徜徉在古老朴素的街道，
看着早期移民的建筑古迹，
又能体会到别样的魅力。



top5

推荐普吉岛必玩体验



【享受】

泰式“马杀鸡”

到了普吉岛，不享受一下著名的“马杀鸡”那必定会成为终生遗憾。

普吉是在泰国享受泰式按摩的最佳地点之一，其按摩院和 SPA 一般能在一些热门旅游点和高级的普吉酒店内找到，不同的按摩场所都有不同的特色，有些装修别致，有些技法正宗，有些则采用高级按摩或 SPA 产品以达到更好的保健或美容功效，游客可以根据不同的需要进行选择。



【悠闲】

在海边发发呆

这里水色纯净、天色蔚蓝，有自成一派的浪漫，白色沙滩和碧绿海水是普吉岛最美的色调，让人很容易就恋上那片幽蓝的海。在这里，只需花上 150 泰铢租上一把沙滩椅和遮阳棚，翻一翻买来很久却从未读完的小说，戴着耳机听几首有故事的老歌，海边生活就是如此悠闲自在。



【乐趣】

畅玩水上活动

作为一个被海洋环抱的小岛，普吉岛内自然有种类繁多的水上娱乐项目。除了需要有一定技术水平的冲浪、风帆之外，水上摩托车、独木舟、水上拖伞、香蕉船等入门级的活动也非常多。由于普吉的海滩海水清澈，海洋生物种类多样，因此非常适合潜到水中观光。



【热闹】

多彩夜间生活

夜晚的普吉岛依然人声鼎沸。喜欢泡吧，可以去芭东海滩的酒吧街和沙滩街；或者去看西蒙人妖秀，人妖们天使的面庞、魔鬼的身材和精彩的表演让人难忘；又或者去泰拳馆里坐下来，感受一下泰拳速度与力量的完美统一；家庭出行则可以选择前往幻多奇乐园，享受奇幻的旅程。



【美味】

地道街头小吃

普吉到处都是街头小吃，提供各种不能登大雅之堂却风味绝佳的地道小吃，甚至有些则直接用扁担挑着贩卖。小贩卖卖的食物也是多种多样的，既有熟食也有水果，许多很少出现在餐厅中的小吃，例如虾饼、丁香鱼、水果干等都能够到在普吉的街头找到。



Smart
Traveller
聪明旅行家



小王子 / 本名邱明宪

期许自己如同小王子一样到处游历，开阔眼界。小王子本业是网页设计，后来一脚踏入旅游业并考取了国际领队执照。领团去岛屿的过程中有心寻找不同的风景，开启了对于岛屿旅行的认知。借着一次转职的空档，通过一趟泰国旅行去走访数个不同的岛屿，形成所谓的“跳岛旅行”。现在，小王子以岛屿旅行传教士自居，至今已有超过 20 次的岛屿旅行经验，写了一个岛屿旅行的博客，出了一本关于泰国岛屿旅行指南《岛力全开 - 泰 High 全攻略》，经常在台湾的谈话节目中推广岛屿旅行。

个人博客

小王子的岛屿旅行信息集散地
3.0 island-hopping-trip.
blogspot.tw

微博

@ 小王子的旅事记

普吉岛，是泰国最大的岛屿，也是泰国开发最早的岛屿，被誉为印度洋安达曼海上的一颗明珠。普吉岛凭着傲人的自然资源，已经成为亚洲最著名的观光景点之一。

——去哪儿网聪明旅行家 小王子

对于未曾到过普吉岛的旅行者，能否简要介绍一下这个地方？

“普吉”一词来自马来西亚语，意思是山丘，主要的地形为山丘和盆地。岛屿面积 543 平方公里，与新加坡差不多大小。附近有 39 个离岛，是泰国南部离岛最多的区域，也是泰国岛屿中最早开发的一处。1970 年普吉岛与内陆的主要桥梁开放之后，观光业逐渐兴起。普吉岛凭着傲人的风光资源，成为亚洲最著名的观光景点之一。以海滩为主要划分区域，普吉岛重要景点区域包含了巴东海滩 (Patong Beach)、喀塔海滩与喀伦海滩 (Kata Beach & Karo Beach)、素林海滩 (Surin Beach) 以及普吉镇 (Phuket Downtown)。各海滩的水上活动和离岛活动精彩纷呈。

能否描述一下你对当地人和他们生活的观察与感受？

普吉岛属于潮湿的热带气候，年平均气温在 18~37℃ 之间。一年中最潮湿在 5 月，几乎每天都会降雨。5 月到 10 月由于季风影响，降雨多湿度高风浪也大。此时虽是旅游淡季，但冲浪爱好者纷纷来到普吉体验浪尖的运动刺激。从 11 月到来年的 4 月是旺季，凉爽湿度低，海水平静，非常适合出游。岛屿内的城镇仍保留着早期移民的建筑古迹，生活方式也古朴如旧。海上的精彩和城镇的历史让普吉岛不管是白天或晚上、静态或动态都充满了别样的魅力。

对前来普吉岛驻足的游客，你可否推荐一些值得尝试的体验？

普吉岛海滩是主要旅游目的地，海上活动种类繁多。另外，主题乐园、古迹聚落、海洋博物馆等等项目让你的玩乐动静结合。离岛游也是普吉岛的特色项目。攀牙湾、007 岛，珊瑚岛、神仙半岛等各岛可以搭配不同的一日游组合。

普吉岛是泰国南部料理的代表城市，口味偏重，以酥炸为主，也是全泰国最辣的地方。由于早期的福建海南移民，随处可见改良后的中泰特色料理，诸如虾饼、蚵饼、炒面。海鲜也是普吉美食不可或缺的部分，烧烤海鲜，或是以酥炸、烹蒸、凉拌搭配酱料，都是泰国南部料理的完美展现。

购物在普吉岛是一种旅行的常态，两种购物方式在这里互补呈现：你可以选择各样的大型百货公司，如中央百货、Tesco、Jungceylon 等等；或者一头钻进普吉的步行街与夜市，在鳞次栉比的衣服、纪念品、小吃中享受淘宝乐趣。

Where to stay 最优住宿推荐

普吉岛的酒店住宿可谓百花齐放。

由于这里开发得早，最初便有各种高级会员度假饭店出现。

大型知名酒店品牌进驻泰国大多会先从普吉岛布阵，

近年来更涌现了一批出自泰国本土设计师之手的小型设计型酒店。

普吉岛浓缩了泰国酒店业的发展进程，在这里能享受世界各地酒店的专业服务，不枉此行。

普吉岛酒店主要集中在巴东海滩区域，其次为普吉镇、素林海滩、喀塔海滩与喀伦海滩，其余地区酒店分布较为零散。

——去哪儿网聪明旅行家 小王子

普吉镇市区 / Phuket Town

普吉镇是当地最古老的城镇，遍布混合了中式移民与葡萄牙特色的建筑和古迹。这里拥有传统的食物以及普吉岛上最原始的生活方式，许多游客喜欢享受在老城区随性漫步和拍照的休闲方式。出于不破坏城区老建筑风貌的考虑，许多饭店会选择盖在市区的外围，游客从这里进入市区观光也很便捷。



▲ Dara Hotel

Dara Hotel

中档设计型 | 积木色彩酒店

酒店位于普吉镇著名的中央百货(Central Festival) 旁边，五颜六色的块状层次，绝对吸引眼球。酒店的大厅、泳池、餐厅、吧台、房间等同样采用大胆的色块组合。主人是一位胖胖的男生，他会不吝啬的提供他所知道的普吉大小事，从哪里好玩到哪里好吃。而 he 也会从跟游客的聊天中发现饭店的服务是否有需要改进的地方。除了特色的设计外，这家酒店毗邻普吉岛的百货公司以及普吉镇区。即便这里不靠海滩，也完全不减这家酒店的特色魅力。

📍 14/18 Moo 4, Chaofa Road, Vichit, Muang, Phuket
☎ (66)76612846#49
¥ 普通房一晚 1,500THB, 蜜月套房 3,500 THB
🌐 www.daraphuket.com

Villa Zolitude Resort & Spa

高档酒店 | 奢华禅风的山居别墅

酒店依山设计，采用传统泰式建筑独栋样式，房间内大量使用木料，设计元素突出简单、图腾以及日式木造窗帘，配合酒店整体静谧的环境，仿佛人在山中修行，透露出仙居的禅风。酒店主人要求这里每一间房，甚至餐厅、阅览室、泳池都必须能看到最美的夕阳，让住客在隐密的山林空间里感受世外桃源的境界。酒店有非常多的房型选择：商务房、蜜月房、家庭房、独栋双层别墅。

📍 53/25 Moo5 Soi Bann Nai Trok, Chaofa West Rd Chalong, Muang, Phuket
☎ (66)76521 333
¥ 一般豪华泳池别墅约 9,200THB, 四人房泳池别墅约 36,000 THB, 淡旺季会有起伏
🌐 www.villazolitude.com

▼ Villa Zolitude Resort & Spa



巴东海滩 / Patong Beach

巴东海滩，全世界最忙碌的海滩之一，也是普吉岛观光旅游的起点。这里有白色的沙滩以及连绵不绝的遮阳伞，还有香蕉船、拖曳伞、潜水、冲浪等等海上活动；海滩上有按摩、编发、刺青图画等服务。巴东夜市是全普吉岛最大的夜市，想要体验最热闹的普吉岛，住巴东是不二之选。



Sea Pearl Villa

Sea Pearl Villa

中档商务 | 商务与休闲的俱乐部

酒店注重用更大的空间和更完整的设施让住客享受不同的选择，满足商务和度假的不同需求。除了整体设计，房间也不含糊。商务套房、泳池房、按摩浴缸房以及最高楼层俯瞰夜景及夕阳的高级泳池房等的内部，都以泰式简约风格为主，白色的运用与木构造的结合呈现出一种柔和的协调感。酒店有泰式餐厅以及海鲜餐厅，泳池边还有一个酒吧。住客专用的俱乐部也是一个卖点。值得一提的是酒店有直升机的停机坪，提供直升机的接送服务，不过接送一次要 48,000 泰铢，价格不菲。

📍 12/1-9 Prabaramee Road, Patong Beach, Kathu, Phuket

¥ 一般豪华房约 3,500THB，四人房约 7,500THB，淡旺季会有起伏

🌐 www.seapearlvillasphuket.com



Blue Ocean Resort, Phuket

Blue Ocean Resort, Phuket

中档 | 家庭出行超优住宿

酒店距离巴东海滩不到五分钟的路程，距离巴东夜市与 Jungceylon 购物中心也仅需十分钟。其体贴的服务，完整的设施还有便宜的价格，是许多游客不断推荐这家酒店的重要原因。饭店内除了一般泳池还有专属的儿童泳池、会议室、商务计算机中心和 Spa 水疗中心。餐厅邻近泳池，提供泰式、欧式以及印度料理，晚上甚至还有印度舞的表演。如果想要多住几天又有预算上的考虑，这家酒店是夫妻及家庭游客的首选。

📍 273 Rat-U-Thit Road, Patong, Kathu, Phuket

¥ 一般豪华房型约 2,700THB，高级的总统套房约 9,200 THB

🌐 www.blueoceanresort-phuket.com

Millennium Resort Patong Phuket

中档商务 | 绝佳位置 极致服务

酒店没有靠海，也没有特殊的别墅房型，却获得“房客回住率最高饭店”的美名，这得归功于在巴东海滩这个竞争最激烈的旅游区里，它与最大的 Jungceylon 百货相连。距离海滩近，却有闹中取静的空间感。除此之外，酒店极致贴心的服务也赢得房客极大的信任。酒店有两家餐厅，一家随时供房客使用。如临时需要会议地点、家庭聚餐、蛋糕等等，酒店几乎都能满足。

📍 199, Rat-Uthit 200 Pee Road, Patong, Kathu, Phuket

☎ (66)76601999

¥ 一般房价格约 4,000~5,000THB，泳池房约 10,000THB

🌐 www.millenniumhotels.com/th/millenniumpatongphuket/index.html

Millennium Resort Patong Phuket





▲ Sawaddi Patong Resort

Sawaddi Patong Resort

中档 | 当地文化美学设计

酒店设计承袭普吉岛中式葡萄牙旧建筑的特色，体现在房间外的木造百页窗、一楼的拱型门、避雨的人行道、饭店的 Logo、墙面和玻璃窗。酒店的员工制服、挂画、餐具、枕头都能看到普吉镇古老元素的运用。更有甚者，酒店提供的接驳巴士是以旧普吉岛时期运输锡矿的货车改装而成，当然这得是该酒店住户才可以搭乘的。酒店设施拥有完整服务的健身房、撞球与桌球室、大型的儿童游戏中心、传统泰式药草 Spa 水疗与按摩中心。酒店有三家餐厅，宽敞舒适，还提供各国料理，最经典的是泰南料理，包括咖喱、饭类料理及面条等。

- 📍 21 Sainamyen Road, Patong, Kathu, Phuket
- ☎ +66 7634 3444
- ¥ 一般小型套房约 1,500THB, 套房约 5,200THB, 淡旺季会有起伏
- 🌐 www.patongsawaddi.com

Lamai Guesthouse

经济型 | 背包客小旅馆

巴东区干净便宜的小旅馆，却有非常多的设施，部分房间还有提供免费的电脑及打印机使用。这里还有非常特殊的单人房型，适合一个人旅行或出差。

- 📍 20 / 31-32 Sirirat Road, Patong Beach, Phuket, Thailand 83150
- ☎ +66 76 512 372
- ¥ 单人房 510THB, 双人房 667 THB, 两张单人床 1,020THB
- 🌐 www.lamaiphuket.com/phuketguesthouse_patong/

素林海滩区 / Surin Beach

素林海滩位于普吉岛最北端，海岸线较短并且有高山环绕，不合适水上活动，却成就了这里海滩的安静。海岸上许多热带植物环绕，成了当地人和游客特别喜爱的野餐地点。这里的酒店并不靠海，但却能享受海景以及远离闹市的隐秘空间。



The Quarter Phuket

中档 | 艺术生活工程的完美体现

Living Work Of Art 是这家饭店的设计理念，只有住过才有感觉。从素林海滩到酒店走路要 15 分钟，还需要爬陡坡。酒店经理会说就是因为酒店位置不好找，才不会被打扰，宁静的空间是酒店提供给房客的特色。这家酒店过去是会员制，所以饭店的间数并不多，但整个酒店区域很大，除了泳池外，还有游戏室、网球场、按摩中心等等，都是给会员使用。酒店现在已经开放给一般游客入住。酒店最早是面向长住的住客，所以很重视厨房设施和空间规划。房间通常是长方形，用拉门去分割空间，全部打开拉门则变成一个更广阔的空间。厨房设施一应俱全，方便住客使用。除了两人间之外，还有用各种拉门隔断而成的六人家庭房，在酒店中比较少见。

- 📍 92/5, Moo 3 Cherg Talay Sub-District, Talang District, Phuket
- ☎ (66)76621 693
- ¥ 一般套房淡季最便宜是 4,700THB, 最贵的皇家六人房则是 36,000THB
- 🌐 www.thequarterphuket.com

▼ The Quarter Phuket



Manathai Resort

经济型 | 极简风格

小型的精品设计旅店，距离机场仅 20 分钟车程。饭店是泰式极简风格，每个房间都有不同的设计风格，价格也相当实惠。

- 📍 121 Srisunthorn Road, Surin Beach, Phuket, Thailand
- ☎ (66) 76 270 900 - 6
- ¥ 一般套房约 1,400THB, 豪华套房约 2,200THB
- 🌐 www.manathai.com

喀塔海滩与喀伦海滩 / Kata Beach & Karon Beach

由两个海滩所组成的海滩区比起巴东海滩安静许多，这里也聚集了众多国际五星饭店，还有多样的餐厅与市集。如果不喜欢巴东的喧嚣又希望能够享受海滩风情，这里是另一个上佳选择。



Phuket Orchid Resort And Spa

中档 | 亲子类酒店

Kata Group 是泰国相当著名的酒店集团，专注于大型家庭式度假需求，不但价格亲民，设施更是针对家庭游客量身订做。饭店的设计围绕三大主题：绿色花园、泰国文化以及家庭游乐。酒店绿色环绕，走到哪都有绿荫遮蔽，处处清凉。它的设计以泰国文化为基准，体现在标准木构造样式、屋顶的尖顶以及金色与柚木色的衬托。酒店房间数量庞大，有 525 间客房，不只有单人与双人床之分，许多房间还提供小孩床、小孩上下铺等。饭店有小朋友专属的游乐泳池、小朋友滑水道以及消毒后的干净水。儿童俱乐部里除了玩具还有 1-2 位英文儿童老师，替小朋友安排各种课程，比如卡通时间、跳舞课、画画课以及自由娱乐时间。大人们可以放心地把小朋友交给酒店照料，尽情去享受自在的旅行时光。园区内还有儿童专用的游戏区，是针对小朋友设计的游乐天堂。想要带小朋友一起出国又担心带着小朋友不方便度假的，这里绝对是最佳选择的酒店。

📍 34 Luangporchuan Road , Tambon Karon, Muang District, Karon, Phuket Town, Phuket

¥ 一般套房约 2,400THB，家庭房两人床加两张小孩床 3,400THB

🌐 www.katagroup.com/phuket-orchid/home.htm

▼ Phuket Orchid Resort And Spa



Phunawa Resort

中档 | 公寓酒店

虽然它是不靠海滩的公寓型旅店，仍受到许多游客推荐，成为 2013 Tripadvisor 网站的最佳选择酒店。距离海滩约十分钟的车程，最被推荐的房型是顶楼三个卧室的家庭房，不过该房间一般是被一群好友租下来办狂欢派对。

📍 16/1 Patak Road Soi 24, Karon, Phuket Town, Phuket

☎ (66) 76 363 000

¥ 一般套房约 1,500THB，三卧室套房约 18,000THB

🌐 www.phunawa.com



▲ Centara Villas Phuket Hotel

Centara Villas Phuket Hotel

中档 | 友善环保的花园饭店

通常旅客进到饭店便会被几个大型鸟笼做成的装饰艺术给吸引，这样的设计灵感来自于泰国人热爱的斗鸟聚会。许多泰国人会在自家门口挂上鸟笼，这也成了泰国传统的设计元素之一。

酒店是由世界连锁饭店集团“中央酒店”所设立，追求的是环境保护与自然环境的融合。酒店在 2011 年通过 Earth Check 环境友善认证，它本身拥有再生水循环系统，注重植物栽种与整体环境规划，严格规定有机堆肥以及化学品使用，甚至对员工的训练也离不开环境友善的意识强化。

酒店有两个泳池、两个餐厅及酒吧、Spa 水疗中心以及 72 间宽敞的泰式风格房间。酒店被大量的热带植物包围，像是一个大型的花园。花园里可以看见喀伦美丽的海景。

📍 701 Patak Rd. ,Karon Beach, Karon, Phuket Town, Phuket

☎ (66) 7628 6316

¥ 一般套房约 2,400THB，海景及按摩浴缸套房约 5,000THB

🌐 www.centarahotelsresorts.com/centara/cvp/index.asp



How to get around
最佳交通工具

Smart Travel 普吉岛交通贴士

普吉岛的国际直飞航班并不固定，仅有某些特殊假期或项目包机直飞。
国际航空需从香港出发至新加坡或苏梅岛转机。除飞机外，可搭乘曼谷至普吉岛的长途巴士，
或从其他邻近岛屿搭船至普吉岛。
普吉岛没有火车站，可以搭乘火车至苏叻塔尼后再转搭巴士前往普吉岛。

——去哪儿网聪明旅行家 小王子

交通

飞机 / 前往普吉岛除包机外较多采用转机方式。转机有两种，一种是从曼谷转机至普吉岛，接驳时间较短。部分国际航班是从香港或新加坡转机至普吉岛，转机时间较长，但价格便宜。从曼谷飞往普吉岛主要是泰国航空及曼谷航空，单程票价约为4,000~6,000THB，另有几家平价航空公司可以选择，单程票价为1,600~2,000THB。

普吉岛机场至热门地点打车费用

至查浓湾 / Chalong Bay	800THB
至喀塔及喀伦海滩 / Kata and Karon Beach	1,000THB
至巴东海滩 / Patong	800THB
至素林海滩 / Surin Beach	700THB
至普吉镇 / Phuket Town	700THB

普吉岛机场至热门地点打车费用

车型	出发时间	价格 (THB)
二等空调巴士 / 24 人座	18:25	867
二等空调巴士 / 32 人座	07:30, 17:30, 18:30, 20:00	974
二等空调巴士 / 40 人座	18:45	731
二等空调巴士 / 44 人座	05:15, 20:00	891
二等空调巴士 / 50 人座	18:30, 19:15	867

巴士 / 曼谷出发的直达巴士到普吉岛需要 12 小时，时间长，但由于价格便宜，为背包客及当地人的首选，票价大约为 700~1,000THB。

直达巴士座位有 24、32、40、44、53 等不同选择，最舒适的就是有空调的 24 人座巴士。

www.sawadee.com/thailand/transfer/bus-south.Html



火车 / 普吉岛并无火车直达，需要搭乘南线火车前往苏叻塔尼的 Phun Phin 站抵达火车站后直接前往巴士站搭乘前往普吉岛巴士。火车约需 8~12 小时，巴士为 3 小时，组合票价约 800~1,200THB。

岛上的交通工具

摩托车 / 岛上最盛行也最方便的交通工具是租用摩托车，在主要海滩区、普吉镇以及酒店都可以租到，不需要国际驾照。租车费用一天为 200~300THB，大多为 50~100cc 的车子，排量越大价格越高。

租车 / 普吉岛旅游开发早，路况稳定，所以如果一群朋友或家人一起来普吉，租车是个分担交通费的好方法。同样不需要国际驾照即可租用，只是建议熟练的驾驶员来开车，并且注意交通规则，泰国为靠左行驶。

租车公司多半集中在巴东海滩区，有手动挡自动挡以及各种不同排量汽车可选，价格一日约为 700~1,000THB。可加 91 及 95 无铅汽油，每升约 40~45THB。

箱型出租车 (Tuk Tuk) / 这种改装面包车当地称为嘟嘟车 (Tuk Tuk)，跟曼谷或其他地方的嘟嘟车不同，这种车是由小型的面包车改装，可乘坐约 6 个乘客。有固定的出租车招呼站可以随招随停。以路程和人数计费，单一区域一个人约 10~20THB。如果距离较远，大约在 200~400THB。全天包车价约为 800THB。这种改装出租车搭载乘客比一般出租车多，装载行李能力也强，

是普吉岛较为特殊的一种交通工具，建议体验之。

公交车 / 普吉岛面积大，路面宽广，有固定的公交车班次。不过公交车没有空调且卫生比较差，大部分都是当地居民搭乘。公交有固定的路线以及站牌，在各重要的区域间行驶，约每 30 分钟有一个班车。营业时间从早上 7 点到下午五点，票价为 15~20THB，上车直接付钱。如果想要用一天的时间好好看看普吉岛各区的简单风景，公交车是一个不错的选择。

百货公司接驳车 / 普吉岛上有几个重要的大型百货公司都有提供免费接送车，接驳车多半行程从普吉镇到各个海滩重要区域接驳到百货公司，但并没有停在机场及公车站，不是随招随停，有固定停留的站牌，时间并不固定，如果刚好看到可搭乘的路线，免费接驳车是可以利用的交通工具。

通讯

明信片 / 普吉岛的国际邮资为 15THB，岛上只要热闹的区域就一定有邮筒，而离岛多为小岛，没有邮筒。购买明信片的商家以及饭店都提供代寄服务，隔几天统一寄送一次，所以会比较慢。自己去投递邮筒速度会比较快，一般到国内约两周时间。

货币兑换 / 普吉岛的闹市区都有简易的银行兑换窗口，离岛就不容易兑换了。一般酒店也都有提供小额的现金兑换服务。兑换汇率最好的是银行的简易窗口，酒店次之。一般小店家提供兑换的汇率是最低的，只是方便游客临时急需而已。建议去普吉岛前兑换足够的泰铢，必要时再到当地兑换。



不同的美元金额兑换时汇率会不一样，越大面额的美元会换到越高的汇率。





吃货必看 特色美食

普吉岛是个文化融合之地，再加上海洋的地利之便，丰富的海产成了各国大厨发挥创意的好素材。在当地多元文化和长久的移民背景作用下，普吉饮食充满了各种元素的组合，中、西、泰式的交汇，每一种口味都是味蕾不可错过的体验。

——去哪儿网聪明旅行家 小王子



01 < 现煮海鲜 / 最新鲜海洋味道

普吉岛有众多海鲜现煮餐厅和海鲜市场，干酪龙虾，以新鲜龙虾烫过后加上干酪，口感层次多样，颠覆一般龙虾的味觉口感；深海螺肉也是当地特产，几乎有一个人头大的深海螺，经过烫煮或者热炒，口味类似鲍鱼，有更多的嚼劲。

推荐品尝地 巴东海鲜市场

位于巴东街区，是当地热门的海鲜买卖市场，一楼是海鲜及菜贩，可挑选后直接到二楼的餐厅，选自己喜爱的料理方式大快朵颐。

📍 位于巴东 Sai Kor Rd. 上从 Jungceylon 步行不到五分钟

🕒 07:00~17:00

💰 龙虾一公斤 1,000THB 计算，料理费用约 150THB



02 > 福建面条 / 海洋滋味的移民料理

到普吉岛，没吃福建面算是白来了！当地的福建面有多种不同口味，最地道的是使用虾壳熬煮汤头至少 3 小时，搭配上虾肉、新鲜的蔬菜、炸猪皮、豆芽菜，黄面 Q 弹，汤头满满的海洋味道，这可是泰国其他地方吃不到的美味。

推荐品尝地 普吉镇路边小摊贩

普吉镇本身就是移民的城镇，移民料理随处可见，转角就可以看见卖福建面的店家，口味及配料会因为店家的喜好而有所变化。

📍 主要位于喷水池圆环附近

💰 一碗约 45~50THB





03 < 米粉汤 / 汤头配料独树一帜

米粉汤这样传统的泰式小吃在移民文化的影响下一样有了不同的变化。除了鱼或虾的汤头之外，还可以喝到中药汤头的米粉汤，或是混着海鲜的中药草本味。配料除了猪肉之外，还多了鱼肉、鸡腿、鸭肉等等。超传统的泰式料理突然变身成另一种中式料理。这种特殊汤头常出现在普吉镇，而汤头用料会因为店家是不是华人而变化，越是华人开的店通常变化越多，生意越好。

推荐品尝地

📍 主要位于喷水池圆环附近

¥ 一碗约 45~50THB

04 < 点心 / 中式点心泰式吃法

点心，或说是港式饮茶，在普吉岛竟是非常普遍的民间料理，当然不是在热闹的海滩区域，而是远离了海滩之后，就可以看见这样的点心出现在小吃店里。不过这里的点心除了我们所熟知的各种饺类，还有凤爪等等之外。在中国大陆或香港的点心蘸的是酱油，这里蘸的可是当地特制的辣椒酱。

推荐品尝地

📍 普吉镇曼谷路以及普吉路上居多。这种小吃多半店面不会开的很大，所以要多留意。

¥ 一碗约 15~20THB



05 < 草本饮料 / 色与味的协奏曲

泰国不只有泰式红茶跟奶茶，在当地最有名的是各种草本茶，由店家自己熬煮而成。普吉岛非常炎热，早期的移民们发明了用草本茶来退火。有时不单单是降火，草本茶还有降尿酸治痛风等功能。部分店家会特别加上椰子果粒，多了植物香味和口感，而且色泽也鲜艳漂亮。

推荐品尝地

普吉岛基本上都可以喝到，大餐厅很少见，通常在卖小吃的小店才有。现在便利店也有罐装的出售。

¥ 一杯约 15~20THB

48

Hrs 普吉完美探索之旅

普吉岛是一个海洋与文化交织的岛屿。在这里不但可以感受岛屿移民的开拓史、殖民史，还可以亲近自然新奇的生态环境，当然还有充满挑战的海上活动等着你。走进普吉岛，就像走进大航海时代那样富有冒险气息的旅行。

——去哪儿网聪明旅行家 小王子

Day1 > 冲浪体验 - 普吉水族馆 - 神仙半岛 - 摇滚乐餐厅

>

从普集镇出发寻找钟塔圆环，钟塔圆环为四条路线的交叉口，其中一条为普吉路 (Phuket Rd.) 往攀牙路上，请注意右手边可看见，无明显招牌，但可见许多桌椅及客人



08:00

普吉传统港式点心早餐——Khu Khwan

如果不是亲身体验，还真的无法相信，原来普吉岛的传统早餐竟然是港式点心，而且还特别地道。

普吉岛作为早期中国移民的目的地之一，其饮食习惯也多少受到了中华美食的影响，更多的饮食文化也被带入老城当中，所以漫步在普吉岛的街道上，随处都可以看到聚集在路边的小摊上一盘一盘的港式点心。

普吉岛的港式点心早餐店一般都不是餐厅而是路边小摊。菜基本都是一小盘，不过种类很多很齐全，有蒸饺、馅饼、蒸虾饺、炸芋头、炸春卷、煎饺、苦瓜盅等等，但这里不是搭配热茶，而是冰凉的泰式冰红茶。中泰的完美融合会让人吃一次就忘不掉。餐厅并不是点了菜就结账，点菜后服务员会过来餐桌旁来收钱，如果有一些没有吃到的点心是不用算钱的喔，所以大可放心。

以环岛的方式进行普吉岛的二日游，可选择自行租用摩托车或包车，搭乘市区巴士复杂度较高不太建议。租用摩托车一日约为 250~350THB，包车则依照距离人数定价，环岛价格约在 1,200~1,800THB 之间，可与司机砍价。

📍 就在普吉路 (Phuket Rd) 上的转角

🕒 06:00~14:00

💰 一小盘约 15~20THB



沿普吉路 (Phuket Rd.) 走，经过圆环钟塔后直行遇到夸路 (Kra Rd.) 右转，遇到交叉口往右走喷达路 (Phunphon Rd.)，遇见曼谷路 (Bangkok Rd.) 左转，遇见赵发路 (Chao Fa Rd.) 左转直行约 15 分钟遇见圆环后往右转 4028 号路线直行，遇见 Ket Kwan 左转，接到 4233 路线 (Kata Rd) 左转直行约 5 分钟，右手边就是



走 4233 号 (Kata Rd.) 往回，遇见 Ket Kwan 右转直行，遇见 4028 号右转直行，遇见 4021 号赵发路 (Chao Fah Tawan Tok) 左转直行 15 分钟，遇见交叉路口往左走 4020 号，直行即可在转角遇见中央百货 (Central Festival) 抵达



10:00

海滩游侠的冲浪体验课程

在普吉岛如果只是浮潜、香蕉船、水上摩托车，那代表你已经落伍了，现在普吉岛流行的水上活动是冲浪。过去国际冲浪爱好者最爱的地方就是峇里岛，主要因为印度洋风浪大，容易完成许多冲浪的技巧。普吉岛的海浪也不小，当地也大力推广风帆与冲浪的运动，所以普吉岛的海滩汇集了来自世界各地的冲浪手。从 2009 年开始，国际冲浪竞赛，冲浪界最盛大的节日，就在普吉岛举办。整个普吉岛西边的海滩都是合适冲浪的海域。普吉岛的海水温度 28 度，浪高最高可达 2 米，平均也有一米，并不像峇里岛那样又高又快，是较温和的海域，因此适合冲浪的初学者。近年来在普吉岛开设许多冲浪课程，冲浪课程分为一次体验教学和两到五天的一对一专业教学，从基础到进阶都能满足。在巴东海滩还有人工冲浪区以及冲浪主题酒吧。

教练介绍冲浪的历史，说明安全注意事项，讲解浪的变化、天气的状况以及观测海象等。接下来会踏上浪板在沙滩上学习如何稳定浪板以及各种姿势的技术要领，最后会下海体验几次简单的冲浪练习。

推荐冲浪机构 Phuket Surf

浪板租用 1 小时 150THB，2 小时 250THB，冲浪教学课程一天 1,500THB

! 冲浪活动虽然好玩，还是建议要有经验的人才可以玩喔，不然就要上冲浪课程，尽量避免没有经验就自己去玩。

🌐 www.phuketsurf.com/index.php



12:30

特色泡面料理——Yum Saap

泰国的泡面举世皆知，这家餐厅就是以泰国的泡面 (MAMA) 变化出不同菜色，是当地非常有名的泡面料理专卖店。餐厅的菜色超过 30 种，除了基本的汤面与干面外，还有热炒、凉拌、海鲜、各种肉类、酸辣，加上馄饨以及当地蔬菜的口味变化，泡面滋味完全超乎想象。

📍 74-75 Moo 5, Vichitsongkram Road, Vichit, Mueang Phuket, Phuket, 83000
(就在中央百货里)

🕒 11:00~ 次日 02:00

¥ 39THB 起

从 4020 号往回走到 4022 号赵发路 (Chao Fah Tawan Tok) 遇见唯一一条大型岔路 (无路名路号) 与红绿灯左转直行, 遇到 4023 号右转, 遇见 4129 号交叉路口右转走到底后就能看见路标



14:00

近距离接触海底生物——普吉水族馆

普吉水族馆 (Phuket Aquarium) 位于普吉的东南边潘哇岬 (Panwa Cape), 成立于 1983 年, 正式的名称为海洋生物研究中心 (Marine Biological Research Centre), 是由荷兰政府协助建成的研究中心, 这里也是泰国主要海洋生物研究的基地, 从事包括生态系统、渔业以及生态保育等研究。

馆内展示各种色彩缤纷的热带鱼、鲨鱼、大型龙虾、海蛇及珊瑚等等, 大部分的生物来自于当地附近的海域, 这里还有一个海底隧道让游客可以近距离的观赏海底生物, 就像是置身在海洋一般。

这里并不像一般水族馆拥有完整的娱乐设施, 却是真实的在告诉游客们海底的生态以及我们如何跟这些生态共存的理念, 非常合适带小朋友一起来参观。

每周六及周日 11:00~11:30 有潜水员表演。研究所还孵化 11 月~2 月在海边采集的海龟蛋, 并举行将海龟放回自然环境的公益活动。

📍 51 Moo, 8 Sakdidej Rd., Phuket 83000, Thailand

🕒 08:30~16:00

💰 成人 100THB, 儿童 50THB

🌐 www.phuketaquarium.org

延伸体验 > 普吉海贝博物馆 / Phuket Seashell Museum

这座博物馆位于普吉岛的西南岸, 于 1997 年开馆, 是全世界最大的私人贝壳博物馆之一, 开放期间不仅吸引了泰国的公主及皇室的成员前往参观, 其他参观者还包括各国政要, 连江泽民都曾经到这里来过。

目前博物馆内收藏有 2000 多种的贝壳, 其中包含了世界上最具价值的贝壳, 这里收藏有世纪各地的稀有贝壳及化石, 其中来自安达曼海的南洋珍珠尤其珍贵。还有一个世界上最大、最罕见的金色珍珠、地球最早期的生物化石、以及一个重达 250 公斤的贝壳。其中化石的历史可以追溯到 3.8 亿年前。

纪念馆里还有不同的纪念品出售, 有贝壳饰品、首饰、钥匙圈、项链等等。

📍 12/2 Vised Road, Rawai Beach, Phuket

🕒 08:00~18:00

💰 成人 200THB, 儿童 100THB

🌐 www.phuketseashell.com/main.php

从 4129 号往回走接 4023, 遇见 4022 号赵发路左转遇到圆环转至 4024 号直行接 4233 号到底即可



17:00

观赏海上夕阳的绝佳之地——神仙半岛

神仙半岛 (Prom Thep Cape) 正式名称为朋帖海岬, 位于泰国南部地区普吉岛的最南端, 泰语的 "Prom" 是指印度的 "梵天", 象征纯净; 而 "Thep" 是指上帝。Prom Thep 是延伸到海中的岬, 观赏海上夕阳的绝佳地点。泰国气象局把这里作为落日时间的标准。观景台上供奉了一尊四面佛以及大象雕刻, 当地人也就称这里为 "神仙半岛"。从这里俯瞰海洋漩涡与海浪拍打的壮丽气势, 是普吉岛的游客必访景点。

这里有一座高约百米的小山, 三面环海, 东面一片广场现已开辟为公园, 邻近海洋的地方筑起了一道墙, 供游人凭栏眺望。落日时分平台上挤满了人。当落日接近西面山颠时, 余辉将海水染红, 海水如火焰般闪闪发光。太阳沉入海中, 出现一片彩霞, 绚丽斑斓, 变幻多姿, 然后渐渐昏暗消失。此时游客们还不愿离开, 会等到余晖完全释放, 大地一片黑暗之后, 才开始纷纷离去。

沿 4233 号直行约 20 分钟可抵达巴东海滩街区，经过星巴克即在右手边



沿 4233 号直行约 20 分钟可抵达巴东海滩街区，经过星巴克即在右手边



tips

巴东夜市 / 普吉夜晚热力来源

就在巴东海滩上，一整排的摊位，这里就是知名的巴东夜市，普吉岛最大的夜市，这里不管是小吃、酒吧、生活必需品、艺术品、伴手礼、纪念品通通可以买的到，选择非常多，价格也非常便宜，来到普吉绝对不能错过巴东夜市。

早期巴东夜市仅限于海滩旁的街道，现在几乎在主要道路旁的两侧都成了夜市，而附近的巷弄还有各种主题街道，如酒吧街、餐厅街、服饰街，虽然地图上没有清楚的标明，但每条街道卖的东西都已经有了固定的样式，让游客逛起来也方便。



18:00

海滩上摇滚乐餐厅——The Port

位于巴东海滩上，是当地知名的一家夜店餐厅，整个用餐区域非常大，是搭了棚子的户外演出场地。这里还提供海鲜、泰式及各国料理，烧烤类最为推荐，千万别错过烤大头虾相当新鲜好吃且没有腥味。每晚都有两个乐团轮流演出，到了旺季（4~10月）每晚都要预约，不然是等不到位置的喔！

📍 94 Thaveewong Road, Patong Beach, Phuket 83150（就在 Starbucks 旁边，Banthai Beach Resort 的广场上）

🕒 17:00~02:00

💰 主菜约在 350-500THB，其他特殊套餐约在 800THB 左右，价位算是偏高



20:00

超大泰拳主题酒吧——Boxing Bar

只要在普吉岛，总是会听到播放车在不断地在播放今晚的泰拳赛，来到普吉岛，一杯啤酒或调酒，一场又一场泰拳赛，就是完美的一夜。

这里的泰拳虽然声称是真实的比赛，实际还是以表演性质为主。这里有来自世界各地的泰拳选手切磋，你可以选择晚上晚餐后，在泰拳场的楼下点杯及啤酒欣赏一场刺激的比赛，中间休息的时候还可以到楼下酒吧看钢管女的表演。这是位于巴东区最大也最热闹的一家酒吧，如果你要在巴东住上一晚，可别忘了来感受一下泰拳的热力喔。

📍 Tiger Entertainment Complex, Jungceylon Road, Patong Beach, Kathu, Phuket, 83150

🕒 18:00~ 午夜

💰 啤酒约在 60THB，调酒约在 150THB

🌐 www.boxingbarpatong.com





Day2 > 丛林探险 - 普吉镇漫步 - 中央百货 - 步行街卖场



喷泉圆环为普吉镇两个重要圆环之一，圆环为拉沙达路 (Ratsada Rd.) 与瑶华乐路 (Yaowarat Rd.) 交叉口，附近有不少传统市场，步行可以抵达，有许多的美食小店可以品尝



从喷泉圆环往瑶华乐路 (Yaowarat Rd.)，直行至吞卡路 (Thung Kha Rd.) 右转直行，左手边即是



08:00

另一种传统——炸豆腐与福建面

泰式料理经常以炸的方式来烹调，但在路边，你还会发现一种当地的小吃，就是炸豆腐以及炸蚶与中式面条的混合。承袭普吉的移民风情，以黄面当底，配上当地的炸豆腐，这种炸豆腐是外表一层薄薄的酥脆，里面则是软嫩不失豆腐的滋味，再搭配鱼丸、蟹肉、猪肉，配上葱花。有时炸豆腐会单点，沾上泰式辣椒酱，并点上一盘炸蚶。炸蚶是加入面粉、芋头、葱等材料再炸酥脆，成为普吉岛当地的经典小吃早餐。

📍 普吉镇上喷泉圆环附近都可以吃的到

¥ 搭配可乐套餐为 72THB



09:00

品味原始泰国生活——丛林探险

丛林探险是普吉岛旅行的一种入门方式。在全泰国都有各种不同的丛林探险体验，普吉则以更完整的规划，更深度的体验，从景色、内容、方式让游客更深刻的了解普吉岛的传统是怎么来的。在这个体验的场地，你可以看见周围全是农田，中间是大象学校以及猴子学校，周围围绕着牛车在行走，往山上去则是大片的橡胶田。这个园区想要传达的便是原始泰国人的生活。泰国以农立国，农田是泰国的命脉，现今的九世皇也是以改良泰国农业的贡献而受到全民的爱戴。牛是农夫的好朋友，现在不再犁田而是载客。大象自古就是泰国人的好朋友，从打仗到搬运木材，大象总是跟着泰国这个国家一起成长。泰国盛产椰子，猴子则是摘椰子的高手，现在它们是各种表演的演员。园区有许多套装行程，时间长短及体验的深度可以自由选择。你可以带着家人，用半天的时间来感受一下在地生活。

延伸体验 > Island Safari

📍 38/60 Moo.5 T.Chalong A.Meung Phuket 83130

🕒 9:00~17:00

¥ 最简单的骑大象及大象学校表演为 800THB，全区的游戏则需要 1,800THB

🌐 www.islandsafaritour.com/aboutus

吞卡路 (Thung Kha Rd.) 往回走瑶华乐路 (Yaowarat Rd.)，到圆环往右走 Ranong Rd. 再左转 Phuthon Rd. 约 5 分钟，左手边即是



从 Phuthon Rd. 直行左转曼谷路 (Bangkok Rd.)，经过圆环后右转到迪普克路 (Dibuk Rd.) 一带以及塔廊路 (Thalang Rd.) 一带



从塔廊路 (Thalang Rd.) 直行接甲米路 (Krabi Rd.)，再直行接 Vichit Songkram Rd. 看到 4020 号右转即可抵达



从 4020 号出发直行接到 4029 号，左转遇见 Thanon Ratuthit Songroipi Rd. 左转接到 4233 号左转直行，至圆环往左 4028 号 Patak Rd. 直行左手边可见

12:00

古城中的古董餐厅——Natural Restaurant

这家餐厅整个被藤蔓包围，甚至看不出是一家餐厅。走进内部更为惊讶，整个餐厅都是以复古物品再利用的概念设计，角落的一台旧计算机竟然变成了水族箱，包厢内全是黑胶唱片，坏掉的老脚踏车挂在天花板上。老板说餐厅已经开了 19 年，现在所有的员工都待了超过 10 年。“所以不只餐厅，连我们员工都要变成古董了。”菜单里值得推崇的是泰式牡蛎汤，另外还有技术高超的烧烤鱿鱼，能够烤到无焦味也无腥味，需要相当的功力火候。

📍 62/5 Soi Phutorn Bangkok Road, Phuket Town

🕒 09:00~24:00(每周一公休)

¥ 单点生蚝约 40THB，平均盘餐在 80~120THB

🌐 www.phuketmobile.name/natural-restaurant-phuket

14:00

旧城区散步老时光——Phuket Town

普吉岛的是一半海滩，另一半则在旧城区，一个老时光的散步街区。普吉岛开发的年份已经超过了百年，从开发锡矿盛行的年代，普吉镇就是整个城市的发展中心，虽然繁华不再，却也保留了许多大型建筑及传统商店。旧城区里大部分都是典型中葡混合建筑，商店的店面较小，但房子深度长，多为三层楼建筑并且有中国式的雕花木门。许多来自世界各地热爱建筑的游客都会在普吉镇上逗留许久。在城区内有不少老建筑改建的商店、餐厅，把原本的旧城变得更有活力也更有创意。

📍 位于普吉镇中喷水池圆环附近区域，

👉 迪普克路 (Dibuk Rd.)、瑶华乐路 (Yaowarat Rd.)、塔廊路 (Thalang Rd.)、攀牙路 (Phang-Nga Rd.)

15:00

购物狂的天堂——中央百货

中央百货 (Central Festival Phuket) 原本是普吉岛购物中心一哥的地位，后来巴东的 Jungceylon 百货取而代之。但近年来不断推出新的商品与服务，渐渐的又成了游客们的最爱。巴东的 Jungceylon 百货都是以泰国品牌为主，而这里大部分是国际品牌，是普吉岛最能买到国际商品的购物商场，更重要的是这里的价格低于其他国家的同样商品。最多人来买的就是 Wacoal 女性内衣，不管尺寸或样式，都几乎是国内同样商品的六折，比起美国或欧洲当然便宜更多了。这里还有许多餐厅可以选择，价格都比巴东便宜，像是泰国知名的平价餐厅“Yum Saap 妈妈面小吃专卖店”也只有在中央百货才有喔。

📍 74-75 Wichitsongkran Road, Phuket City, 83000

🕒 10:30~22:00

18:00

网络最红火餐厅——Red Onion

位于喀伦海滩 (Karon Beach) 区域，这里有许多泰式料理餐厅，可唯有这一家几乎天天排队，每天坐无虚席。

这一家餐厅外观毫不起眼，座位也是塑料座椅，但在 Tripadvisor 上被评为“绝不可错过”跟“餐厅的座位总是不够”的餐厅。

这家餐厅最大的特点就是价格便宜份量多，在喀伦这样热闹的区域大部分餐厅价格都偏高。这家餐厅的份量几乎是一般餐厅的 1.5 倍，即使胃口大的欧美游客都可以吃到



喀伦海滩对面，Lung Phochuain Road 路上

饱，而价格是一般餐厅的一半。并且它提供的是纯正的泰式料理，一点不偷工减料。不过由于忙碌的关系，服务生通常难有笑容，这算是生意好的后遗症吧。

📍 在经过 Karon 圆环往左的帕达克路 - 东 (Patak Rd. East) 的路上，还没到庙的地方在左手边就会看到了

🕒 16:00~23:00

¥ 饭面盘餐大约 80~160THB



20:00

淘货的最佳去处——步行街卖场

步行街卖场 (Shopping Sale Karon Plaza) 看起来就是简单的棚子摊贩区，没冷气、没厕所还没有休息的地方，里面却挤满了逛街的人潮，到底是因为什么呢？

原来这里是以“最特别、最便宜”著名的喀伦步行街购物广场，是除了巴东夜市外最精彩的购物地点，这里的商品之多绝对让你看到眼花撩乱，包括手工艺品、泰丝制品、衣服、鞋子、潜水用品、泳衣甚至连冲浪板都有。

由于普吉岛盛产橡胶，这里大部分的东西都是橡胶制品也是泰国造的，虽然质量不能保证一定是国际水平，但由于泰国的商品大多外销国外，质量有保障。再加上价格便宜，可以大杀价，大部分的游客都是满载而归。

📍 喀伦海滩 (Karon Beach) 对面

🕒 13:00~22:30

¥ 海滩拖鞋 50THB，潜水用具约 100THB





Do's 必备物品

海滩毛巾 / 不管是自己携带或当地购买，一条海滩毛巾是岛屿旅行的必备用品。不管是在沙滩或是在船上，都会想要躺着度过一个悠闲的午睡时光，或是想要野餐时席地而坐吃点小东西。

防水相机 / 在海岛旅行，随时要有下海的准备，不管是浮潜或是深潜，一台好的防水相机是必要的。当地也售卖或是租用防水相机，但比较贵。玩岛屿记得要带防水相机喔（相机若有防水套也可以，但效果较差）。

海滩拖鞋 / 普吉岛许多海滩都有珊瑚，玩水的时候非常容易踩到，所以你需要一双海滩拖鞋。不建议穿绑脚凉鞋，下海玩水比较不方便，且容易伤脚。

僧侣祈福要捐献 / 到庙里祈福也是岛屿旅行中常会做的事情。不管是洒水祈福，或是给予祈福的手环，你都要捐献。虽然不是硬性规定或有什么惩罚，但一家庙宇就是靠布施才能经营下去，所以参观庙宇或是受到僧侣的祈福都要捐献，会有功德圆满的效果喔。

Don'ts 注意事项

出海不要包小船 / 有些游客喜欢包小船自己走行程，但小船的船家不见得会带你到指定的地方去，因为外地人有时根本不知道地点在哪，船家就会选择近的方便的地方，有些甚至会乱指地点。一般大船公司都是依照既定的路线行程，比较靠谱。

人妖不可触摸 / 在普吉经常可以看到大小场的人妖秀，可以一起合照，但千万不要乱摸。除了出于尊重之外，有些人妖会刻意让你触摸然后跟你乱要钱。

饭店的毛巾不可带出海 / 饭店房间内的毛巾因为材质跟清洗方式的关系，都跟海滩毛巾有很大的区别，一旦游客把饭店毛巾带出海，就要等值地买下毛巾。不过饭店也会提供可以让游客带出海的海滩毛巾，需要先跟酒店柜台说明。

不要随便跳海 / 由于普吉岛的珊瑚很多，加上海水深浅不一，有时候游客跳海后会撞到珊瑚或石头。如果要跳海，一定要先跟船家确认合适跳海的位置。

交通常用英文 岛屿旅游经常遇到乘车及搭船，以下是你可能会碰到的常用交通英语词汇

中文	英文备注	备注
离开	Departure	用在时刻表，通常简写为 Dept.
抵达	Arrival	用在时刻表，通常简写为 Arr.
出租	Rent	交通工具、住宿出租常用
码头	Pier	有时候会是地名，有时候会是船舶公司的专用码头
时刻表	Time Table	会有墙上贴的大时刻表以及随手可以拿的小便条
提前一日确认	Reconfirm One-day Before	许多票券上会有这样的注明，必须要在出发前一天确认船位或车位
行程凭单	Tour Voucher	通过旅行社所订购的行程、交通都会有一张凭证，跟正式订购票据是一样的

移民历史缩影

02 > 巴东海滩 / Patong Beach

美食与夜店

03> 喀塔海滩与喀伦海滩 /

Kata Beach &Karon Beach

完美度假海滩

04 > 攀牙湾 / Phang Nga Bay

奇岩美景

05 > 珊瑚岛 / Coral Island

七彩珊瑚群

06 > 帝王島 / Koh Racha

私密帝王景致

适合人群：岛屿不大却拥有美丽安静的海滩，有一间独特的岛上饭店，适合喜欢不受打扰的蜜月以及家庭度假游客。





▼
*Best
Itineraries*
城市达人
线路推荐

岛屿双星 探索之旅

普吉外海有两个非去不可的知名景点，一个是攀牙湾和 007 岛，另一个则是珊瑚岛。攀牙湾有特殊的喀斯特、海蚀地形，007 电影中的取景地已经变成当地名胜。珊瑚岛是国家公园，也是普吉岛最开放的海上活动区域，有拖曳伞、香蕉船以及完全不需要任何经验就可以深潜的海底漫步。

——去哪儿网聪明旅行家 小王子

普吉外海的知名旅游胜地，让你从天空到海底，彻底垂直地感受独特魅力。



小王子 | 图文 / 旅行传教士
拥有旅游国际领队的执照，是最出名的“跳岛旅行”专家。

>

攀牙湾一日游船家提供完整的船程服务，从饭店接送至码头及岛屿间接驳，行程可分为上下午，亦可分成两天。傍晚进入喀伦及喀塔可直接从码头搭计程小巴士仅需 20 分钟，费用约为 200THB



上午

攀牙湾——泰国“小桂林”

攀牙湾（Phang Nga Bay）并不属于普吉岛，而是属于攀牙府。海湾面积 400 平方公里，接临安达曼海，区域内共有 40 座岛屿。

攀牙湾内有完整的湿地、红树林和珊瑚礁。大约一万年以前，这些小岛都曾经是陆地上的山峰，后来因为海平面上升，并经过雨水与海水的侵蚀，石灰岩中的碳酸钙被溶解以后，岩壁中的矿物质被氧化，岩壁开始出现绿、蓝、红、灰褐等不同颜色的纹路。

这些原本是山峰的巨石上仍有许多植物，下方则是石灰岩及海蚀地形，这种得天独厚的地理景观被称为“小桂林”，也与中国广西的桂林、越南河内下龙湾一起并列为世界三大喀斯特地貌区。



水晶岛 & 洪岛——探秘石灰岩洞 & 红树林

船行至中途会在水晶岛（Panak Island）与洪岛（Hong Island，或称割喉岛）停留，这个区域是攀牙湾中地形最特殊的地方。此处的洪岛并不是甲米的洪岛，HONG 在泰文中就是“门”的意思，很巧的是这里的地形与甲米的非常类似，由两道大型的石头包围着，看起来像个门。来到洪岛与水晶岛乘坐的并非独木舟而是气艇，带有经验丰富的驾驶员。乘上船后先游览整个地形，船夫会介绍各式各样的巨石，有些像大象、像猴子，由观看者自己心领神会。船会驶入石灰岩洞，突然一片黑暗，仅有从洞穴的缺口中流泄下的细长光线，船夫会提醒要躺下才不会撞到岩壁。静静的山洞里能听到呼吸声。出洞后突然豁然开朗，进入到另一个世界：红树林与湿地。

红树林的吸热能力使得炎热天气变凉爽。船夫们领着游客探访各个不同的地方，水中还有许多潮间蟹，野生猴群在树林间游荡，远远还可听到各种鸟鸣，像来到了亚马逊丛林。进入水晶岛的石灰岩洞后，可以看见一个隐藏在巨石里的山中湖，周边的山洞里都是钟乳石，奇形怪状。巨石周围攀附更多的植物，经阳光折射之后，整个海面呈现翠绿色。中间阳光撒落的地方又是金黄色的。

钉子岛——007 系列电影取景地

钉子岛（Ko Tapu），也叫 007 岛（James Bond Island），泰文音译为达铺岛，是攀牙湾国家海洋公园最热门的岛屿，很多普吉岛旅游宣传海报都会以这个小岛为主角。钉子岛出名是因为 1974 年 007 电影《金枪人》在这里取景，而且电影宣传海报背景也是它。后来更多人都称它为 007 岛，原来的名字反而被淡忘。

由于海蚀，这个小岛头大脚小，看起来像是个钉子钉在海上，因为得名钉子岛。现在人更重视吃，便把它形容成一棵大白菜。参观钉子岛有两种方式，一种是船经过附近海域停留，另外一种方式则是登上离它最近的岛屿。这个开放的小岛上以钟乳石为特色，岛上陡峭的山壁经过海水与雨水的侵蚀成为一面平整的山墙，往上看是一条白色的光线，所以也有人称为“一线天”。岛上并没有住人，仅有几家纪念品的小摊贩。游客到此都是为了看钉子岛，对于店家的纪念品看的多买的少。





tips

这些活动是当地的自费体验活动。一日游可选择包含哪些项目，这样会便宜一点。到现场直接自费体验价格较高。

午餐

简约但美味——船上自助餐

一般一日游都会在此用餐，由船家在船上准备自助餐，自助餐约有 4~5 种菜品可选择：青菜、海鲜、炸鸡、白饭等等，选项不多，但味道都非常不错喔。

下午

丰富而美丽的珊瑚群——珊瑚岛

珊瑚岛（Coral Island，原名 Ko Hae）因为丰富的珊瑚群生态而得名，当地人又称为欢笑岛。岛屿并不大，岛的西部及北部是非常漂亮的海滩，海水清澈见底。岛上仅有一家酒店，虽无过多的豪华设施，却享尽岛屿上的自然美景。

目前泰国对于海洋生态保育越来越重视，许多海滩或岛屿禁止破坏海洋的水上活动，所以这里仅有拖曳伞、香蕉船及潜水活动（海底漫步、深潜、浮潜）。

延伸体验 > 私房推荐精彩活动

拖曳伞 Parasailing

除了搭飞机之外，有什么机会可以从天上俯瞰整个岛屿呢？答案是拖曳伞。不管男女都可参与，但女性游客需由“领航员”陪同飞行，男性游客则可自行选择。穿戴好装备后在海滩上助跑，由快艇拉着拖曳伞绕飞一大圈，此时你高高在上如同鸟儿，可以看见更远的远方。下方的快艇疾驶海面掀起阵阵浪花，在空中的一瞬间世界离你很远，此时世界只有你一个人，而你一个人拥有整个天空。

海底漫步 Sea-Walker

不会游泳一样可以像潜水员一样漫步在海底。你只要穿好你的泳衣，沿着阶梯下水，工作人员会为你套上一顶重达 50 公斤的空气帽，在水中完全不会有任何感觉。体验者会下到约三四层楼高的海底。若感觉不舒服可直接摆出手势，工作人员在几秒内就可以拉你上船。进入海底确定没问题后，工作人员会开始为你导览海底世界：大贝壳、小丑鱼以及各类的珊瑚。他们会提供一点面包让你轻轻握在手里，所有的鱼拼命抢食，你只需慢慢的移动，就可以看见海底生物的千姿百态，不但省去了学习游泳及潜水的时间，而且还很安全。

傍晚

Karon View-Point——远眺普吉的海岸线

普吉岛上的高处多半被山遮蔽，很难看到海滩，而这个位置则可以看到三个海滩。包括喀塔的两个海滩以及喀伦海滩，像三个弦月一样展示在你的面前。不管是白天或是黄昏，俯瞰一次这里的海岸线都是很难得的一件事情，所以不论当地人或游客都一定会来到这里拍照看风景。观景点设施很完整，且完全免费开放，提供停车场及公共厕所，也有一些小摊贩来这里摆摊，比起一些观景点餐厅，需要非常贵的消费才可以坐下来看风景，这里完全免费开放，很适合小小休息一下喔。

- 📍 从喀伦 (Karon) 往奈函 (Nai Han) 方向，喀塔赛杨路 (Kata-Sai Yuan) 上的底端转弯口处
- 🕒 全天开放
- 💰 免费参观



晚上

夜店风餐厅——Two Chefs

这家餐厅的门口是小桌子跟高脚椅，通常会认为它是酒吧而不是餐厅。

餐厅的两位主厨是来自瑞典的 Billy 和 Daniel，他们小时候跟着父母来到普吉岛旅游，从此爱上普吉岛的悠闲海岛气氛，便开始专心学习厨艺，希望把自己家乡的料理和气氛带进普吉岛来。目前店内主要提供北欧的料理。在普吉岛已经有三家分店，并且有固定乐团的演出。餐厅现在也开始引入泰式料理，是当地游客非常喜爱的餐厅之一。除了料理本身之外，餐厅还有各种主题活动，以音乐、餐食做搭配。比如牛仔之夜（Cowboy Night），495THB 包含肉类自助餐与啤酒，再搭配西部主题音乐。最近则举办了菲律宾独立之夜，价格甚至降到 395THB。

📍 Lobster Square, 184 Kata Noi Road, Kata Beach, Muang District, Phuket
总共有三家分店，请上网查询

🕒 18:00~ 晚间

¥ 自助餐 495THB，小朋友 250THB，单点盘餐约在 150-250THB 左右

📍 Karano 圆环 Patak Rd. 方向 4028 号路上

🌐 www.twochefs-phuket.com

喀伦传统夜市——当地人最爱的夜市

喀伦传统夜市（Wat Karon Market）位于喀伦海滩大约一公里，占地 12000 平方米，白天是庙宇也是学校，但每周二及周六晚上，这里则成了当地人最爱的夜市。

这里跟其他旅游区夜市不一样，它是当地人的夜市，卖的不是迎合观光客的商品，而是这里人喜欢的东西。所有的商品都很便宜，便宜到你不知道该如何杀价。想要感受跟理解当地人的生活，这个夜市是个好体验。

📍 喀伦圆环沿 Patak Rd. 走到底，看见庙就到了

🕒 每周二和周六，17:00~22:00





▼
*Best
Itineraries*
城市达人
线路推荐

花一天时间，去看看皇室热爱的岛屿和名胜，享受如国王般的待遇。

帝王岛 外海冒险之旅

普吉岛是全国皆知的度假胜地，相传皇室也特别喜欢到某些岛屿旅行，虽然无法考证，但至少来到这里的游客都会爱上这里的美景，想象自己成为海岛上的帝王，这一趟旅程可以看见以帝王为名的岛屿、航海时代的燕子洞穴、电影海滩拍摄地点、泰国一级珊瑚保护区以及媲美大堡礁的浮潜地点，将普吉岛的外海旅游精华一天玩遍，来享受一天帝王式的假期吧。

——去哪儿网聪明旅行家 小王子

离岛旅程是当地专业公司从饭店接驳至码头后抵达各岛屿的船程。服务及费用全部包含，回程后码头前往巴东晚餐及百货公司可搭乘出租车，时间约为20-30分钟，价格约为一台车250THB

上午

帝王岛——世外桃源般的度假岛屿

帝王岛(Koh Racha)，音译为拉差岛，或叫做皇帝岛，因为“Racha”在泰文中是“皇帝”的意思。据说它过去曾经是皇帝的私人度假岛屿。而另外一个说法则是过去泰国人来到这里度假，这里的美景让人觉得像皇帝一样的享受。

帝王岛位于普吉岛的南端外海距离大约20公里。岛屿并不大，不到十分钟就可以绕完。这座岛屿比普吉岛周边的岛屿开发得晚，因此更为安静，岛上仅有少数的商店及饭店。但却有着大量的椰子树。

这里的沙细如面粉一样柔顺，像天然的棉床一样舒服。这里的海是绿色与蓝色的混合色，近海透蓝如琥珀，往深海去则像珊瑚一般的翠绿，像是一张画布染出的颜色。来到岛上的游客可以找个树荫吹吹海风乘凉，补个早起的觉，或是由导游带领沿着浅滩附近观察海底生态。品味高雅的游客会选择住在岛上，租用脚踏车在岛上的热带丛林中探险，骑上沙滩摩托车奔驰。待白天游客退去之后，独自在沙滩上欣赏落日，真正成了帝王。



并非每一种行程都会在皮皮岛用午餐，有部分快艇会长尾船可能会以船上餐食或饭包的方式，报名前可以先询问当地旅行社。

维京洞穴 Viking Cave (燕子洞)

大皮皮岛和小皮皮岛之间有几个巨大的石灰岩洞穴，高 80 米的悬崖从海底升起，崖壁上和洞穴里密密麻麻的筑满燕子窝。洞穴里外架着竹竿制的脚手架，直通洞顶，供采燕窝的工人爬行使用，猛一看会以为是史前人类的居住地。

进到洞穴会有更惊人的发现，洞穴的东边与南边的墙上画满了古代的壁画，主要以大象跟船只为主，千姿百态，栩栩如生。当地传说这里是很久以前出没于安达曼海的海盗的窝。目前该区域为私人公司经营并只开放维京洞穴供参观。运气好可以看到采集燕窝的工人如何在陡峭的崖壁上攀爬。

猴子海滩——生活在海滩上的猴子

猴子海滩 (Monkey Beach) 位于皮皮岛附近的小岛，因猴子众多而得名。这里猴子从老到小都有，由于见惯了游客，非常自然的在沙滩上生活、吃饭、爬树等等，不受打扰。这里的猴子有几个特点特别吸引游客。猴子会等待船靠岸后自己亲近游客，还会在海里游泳以及剥红毛丹。由于跟人类相处较好，不会抢游客手里的食物。但仍需注意不要主动触摸或惊吓猴子，以免有危险。

中午

电影《海滩》的拍摄地——皮皮岛

由于电影《海滩》在这里拍摄，皮皮岛变成了世界旅人必访的岛屿之一，由于这也是普吉外海岛屿开发最完整的岛屿，不管是各种岛屿一日游，都会选择到这里来用餐。皮皮岛分大小岛，大皮皮岛 (Phi Phi Don Island) 为主要住宿与生活的地方，有餐厅、饭店、夜店、市集，不管是白天或晚上，都是热闹非凡的地方，而小皮皮岛则是一个仅有十几个住户的小岛，大部分游客都会到小皮皮岛附近浮潜，由于海域比较深并且有许多珊瑚，也是潜水的胜地。小皮皮岛附近的玛亚湾则是另一个旅游的重点，因为电影《海滩》拍摄的主要外景，玛亚湾惊人的美丽风景被散播到全世界，也产生了各种不同的旅游行程，不管是白天或晚上，玛亚湾都有许多游客游客造访，近年来更推出夜访玛亚湾的行程，可以像是在电影中那样，感受夜间的玛亚湾，满天的星斗以及寂静的海湾。一般行程通常会选择在大皮皮岛使用午餐，午餐是自助餐，菜色多为炒青菜、炸鸡肉、咖喱猪肉、白饭及面条。用餐时间还可以走进大皮皮岛的区域中心，看看皮皮岛这个大型的旅人月台，还有来自世界的旅人如何在皮皮岛生活。





tips

普吉岛的出海行程不一定完全照这样的顺序，当地还有其他更多岛屿选择，甚至可以包船出海，选择你想去的岛屿待一天也可以。一般离岛游行程的费用约在 1,500-2,000THB，若要包船或指定地点，则要看船家的服务与收费标准而定。



泰剧《浪漫满屋》取景地——翠竹岛

美已经无法形容翠竹岛（Bamboo Island）。它更像是漫画海贼王中的空岛，整座岛仿佛飘在空中，已经分不清是海还是天空，站在岛上仿佛飘在云端上，给人一种接近空灵的感觉。翠竹岛因岛上的野生竹林得名，它是泰国的一级珊瑚保护区，全岛约 3 平方公里，光是海滩就有一公里长，是泰国政府最近才开放的一个珊瑚保护区。岛上维持着自然原始的姿态，虽然小但视野非常开阔，更拥有无敌海景，成为电视剧《浪漫满屋》来此地取景的理由。岛的东部及北部是海滩，南部则是遍布艳丽的珊瑚礁岩。当你站在比较接近岛屿中间的时候，周边的海水由白渐蓝，然后偏绿，周围看不到其他岛屿，海水直接连着天，慢慢望向天空，会觉得自己越来越接近天空。来翠竹岛两件事是必做的：一是浮潜，另一个是在海滩上铺上浴巾，躺在沙滩上看着天空。海风缓缓吹，树林奏出配乐，你就像云朵一样飞上天。

拥有最漂亮的珊瑚礁岩——蚊子岛

蚊子岛（Mosquito Island），也称荣岛（Koh Young），位于皮皮岛北部，因为岛上的蚊子多而得名。近年来由于生态以及旅游环境的改善，蚊子的数量已经下降，所以完全不用担心。当地人都称这里为安达曼大堡礁，因为它也是泰国的珊瑚保护区之一。跟翠竹岛不同的是这里珊瑚的数量更大，一般浮潜也能看见。岛的东边是岩岸，山谷中间围绕着一个美丽的小海滩，海水清澈轻易就能看见绚丽的珊瑚礁岩。蚊子岛拥有皮皮岛最漂亮的珊瑚礁岩，吸引游客远道而来浮潜。浮潜至多 2~3 米深，各种海底奇石呈现眼前，色彩缤纷绚丽的热带鱼从身边轻轻滑过，这时会忘情的想要伸手触摸，却忘记自己是在海底，这个属于鱼的世界。

晚上

华人开设的老牌餐厅——芭东海鲜酒家

芭东海鲜酒家（Pa Noi Seafood）是一家位于巴东的老牌餐厅，由当地华人开设，特别为了华人顾客所量身订做，是少数有完整中文菜单的餐厅。而且不同于一些中华餐厅提供的都是中国菜色，这家仍是以泰国菜为主，经过厨师的特殊调味，除了保留泰国料理的手法之外，口味不会过酸或过辣，对吃辣敏感的人非常合适。老板雇用会说中文的员工，沟通上完全没有问题，遇到华人都会热情地给予菜单建议。

📍 在 Prachanukhro Road 与 Rat Uthit 200 Pi Road 的转角交界处，有相当明显的招牌

🕒 11:00~24:00

¥ 饭面约 90THB，海鲜盘大约是 150~350THB

巴东创意百货公司——Jungceylon 百货公司

在巴东市区主要道路上会看到一台很大的中式帆船停在百货公司的中间，周边则有很大的喷水池，这就是已成为当地地标的 Jungceylon 百货公司。Jungceylon 是普吉岛 1511 年时的旧称，意思是繁荣港口的城市。这家百货公司有三层楼高，总面积有 20 万平方米，包含有五个主题区，还有戏院、Robinson 卖场以及饭店！里面的商品以泰国当地的知名品牌为主，另外还有少数国际品牌，还有许多精品的泰丝制品、泰国当地设计师商品和小朋友的游乐区等等。

📍 181 Rat-U-Thit 200 Pee Road, Patong Beach, Amphur Kathu, Phuket

🕒 11:00~23:00

🚶 距离芭东海鲜酒家不到十分钟，沿巴东海滩步行可达

🌐 www.Jungceylon.com



Best
Itineraries
城市达人
线路推荐

寺庙与海湾 发现普吉之旅

跳过一般的旅游路线,走访普吉最热闹的码头参加一场游艇聚会;或是走进普吉最大的寺庙,感受这里对于神佛的敬意还有建筑的美学;避开人潮拥挤的大众海滩,走访各个小海滩去接触普吉岛的小地方与小故事,串成一次不热门但很有深度的小旅行。

——去哪儿网聪明旅行家 小王子

脱离墨守陈规的体验,来一次个性又深度的旅行,去发现不一样的普吉。

> 位于 Phun Phon Rd. 路上,从塔廊路 (Thalang Rd.) 出发左转曼谷路 (Bangkok Rd.), 直行遇到 Phun Phon Rd. 左转直行遇到 Kra Rd. 左边即是

tips

想要悠闲的探访庙宇和美景,最便利的方式就是骑摩托车,价格便宜又方便。包车也是一个选择,价格较高,但可以多人平分。从喀伦及喀塔出发是离查依湾最近的区域,只需 15~25 分钟即可到达,有一停直通道路,也邻近查依寺,回程可顺序游玩各重要海滩。

09:00

最老饕的推荐——咪共福建面

咪共福建面从上午开始营业,直到下午卖完为止。店内虽然仅卖单一的福建面,却是当地最老字号的以家,店里的客人从老到小都有,进出的饕客络绎不绝,更有许多人是从小吃到大,不管是当地的老居民,或是离家的游子,都忘不了这里的面。

每天一大早,老板准备好大量的虾壳及大骨熬汤至少三小时,面里还有馄饨、新鲜剥壳虾、空心菜、炸猪皮等多种营养美味的食材。下锅的黄面吸收着熬制许久浓香扑鼻的汤汁,端起碗喝下一口汤头,嘴里满是海洋味道,再挑一筷子面条下肚,暖暖的胃舒缓了过来。不过这里的面量不是很多,通常得吃上两碗方能满足,喜欢这个味道的朋友也可以多吃几碗。

📍 位于普吉市区 Phun Phon Rd. 与 Kra Rd. 转角处,注意黄色招牌

🕒 9:30 营业,卖完为止

💰 福建面每碗 45THB

沿曼谷路 (Bangkok Rd.) 直走, 见 4022 号赵发路 (Chao Fah Rd.) 左转直行接 4021 号, 行至 4021 号与 4028 号交叉路口即达



10:00

水手们的天堂——查依湾

查依湾 (Chalong Bay) 有 720 米长、7 米宽的码头, 这里拥有长、平、浅的海水泥底, 退潮时海水可以倒退一公里。2001 年前这里仅仅是个旧木墩的小码头。现在不但有一个大型的停车场, 还有餐厅、商店、旅游信息中心以及露天等候区等。另外, 这里还有游艇俱乐部定期举办的帆船比赛, 这里不仅仅是普吉岛最大的码头, 还是水手们的天堂。

来查依湾最好选择清晨或黄昏, 因为这个时候是查依湾最忙碌的时候。早上捕鱼船出海, 接着旅游船载着游客出海到附近一日游, 游艇俱乐部也开始繁忙的接送着各游艇的主人出海。当有帆船比赛时, 这里更为热闹。到了下午, 捕鱼船纷纷回航, 旅游船也送回了客人, 这时候的码头又变得冷清。不管是游客或水手, 开始选择在附近的餐厅吃海鲜, 吹海风, 犒赏自己一天辛苦的工作。

你也可以选择来这边租一艘游艇, 随意在海上奔驰, 放松心情。有些人也会选择跟朋友一起租上一艘大型的游艇, 感受海外游艇派对的奢华气氛。

沿 4021 号赵发路 (Chao Fah Rd.) 往回走, 左手边即是



12:00

查龙寺——普吉岛信仰中心

从外面看金碧辉煌的查龙寺 (Wat Chalong) 在阳光下闪耀, 寺庙周围有几座大象的雕像是国佛寺的传统。佛寺的屋顶一层一层往上叠加, 似乎离天空越来越近。

许多人来回进出着寺庙, 有人提着花篮, 有人点香及蜡烛。走进正殿里, 会看见 108 座金佛供奉在里面。来访的信众不只当地人, 还有金发碧眼的外国人, 也学着当地人双手合十地祈福。

泰国 90% 以上人口信奉佛教, 而泰国的庙宇建筑, 也是世界游客们特别青睐的地方。在普吉岛一定要拜访查龙寺, 因为这是普吉岛上最大、香火最盛的佛教寺院, 是 29 间隐修院中最宏伟华丽的佛寺。

整个寺庙结合了泰国南部、中部以及东部的建筑风格。

庙宇除了主体建筑外, 还有一座 61.4 米高的佛塔, 里面供着一块从斯里兰卡来的佛骨。正殿主要供奉的是两名在当地颇受敬重的僧侣塑像, 其中奎朴成僧侣在本世纪初是该寺庙的住持, 他的接骨技巧颇有盛名。

泰国寺庙并不放鞭炮, 普吉岛是唯一的特例。因为普吉岛华人移民多, 喜爱热闹的鞭炮。逢年过节也只有普吉岛放鞭炮, 也因此查龙寺保持着这个非常独特的传统, 成了允许放鞭炮的寺庙之一。



从 4021 号往普吉镇方向接 4022 号, 再接 402 号直行, 见 4025 号左转, 直行见 Hua Tiam 右转, 继续直行到底即可



13:00

异国情缘的故事——Nok And Jo's Famous Restaurant And Bar

2004 年, 来自加拿大的 Joe 决定用自己的技能以及三个月的时间来帮助普吉岛海啸的灾后重建, 在这里遇见了 Nok 以及她的小餐馆, 两个人就这样坠入了爱河。Nok 的小餐厅后来转给了亲戚, 而 Nok 和 Joe 鼎力打造一家全新的餐厅, 并于 2005 年 12 月完工。现在这里提供经典的泰国料理以及其他多种美味, 像是烧烤牛猪肉、烤虾、烤鱼、排骨、咖喱、炒饭等等经典菜色。晚上有时还有精彩的小型人妖秀演出。晚餐有时候会提供能吃到饱套餐, 包含表演和吃到饱个人餐是 550THB, 非常划算。

📍 37/1 Moo3 Cherngtalay, Bang Tao Beach, Cheung Thalay, Phuket

☎ 081-538-2110

🕒 11:00~ 凌晨

¥ 泰式料理从 80~200THB, 西式排餐则需要 240-500THB

🌐 www.nokandjo.com



从 4025 号出发往北，接 4030 号然后接 402 号左转直行，沿 402 号接近撒卡辛桥 (Sarasin Bridge) 即可抵达



14:00

漫步白色沙滩——赛部海滩

当你来到普吉岛，走访了重要的巴东、喀塔与喀伦、素林海滩时，有时会想有没有其他的海滩，人少点更安静，离开拥挤的人潮，私密地享受自己的时间呢？普吉岛一共有 12 个海滩区域，除去 3 个主要的海滩之外，还有另外 9 个海滩值得前往探访，你可以骑车摩托车或是包小巴士，一个一个去探访这些沙滩的独特风情。赛部海滩 (Sai Kao Beach) 在普吉岛的最北端，最接近连接本土的撒拉辛桥 (Sarasin Bridge) 和帖卡撒堤桥。这个海滩由于地形陡峭不合适游泳，大部分的游客会选择来这里散步或是吃海鲜。这里的白色沙滩与绿色海洋非常美丽。海滩的东面是树林区及沓财自然研究中心，当地设有自然步道，是个散步的好地方。

沿 402 号往南走，见 3033 支线直行即可抵达



15:30

海龟孵蛋的地点——迈拷海滩

迈拷海滩 (Mai Khao Beach) 又称为沙楠宾海滩 (机场海滩)，位于诗丽那国家公园 (Sirinart National Park) 管理处北部，是岛屿上沙滩最长的海滩，但由于地形陡峭并不适合游泳。因为游客稀少，这里的自然生态受干扰少，是当地蝉的栖息地也是海龟孵蛋的地点。本地对于海龟的保育相当重视，每年 4 月 13 日都会举办海龟复育与放生活动，是所有海滩活动中最特别的。

从 402 号出发接 4022 号，再接 4021 号再接到 4024 号即可抵达



17:00

观赏海上高脚屋——拉歪海滩

拉歪海滩 (Rawai Beach) 是海上吉普赛人的家，必然会看到他们的海上高脚屋。海滩旁的小径有着成排的棕榈树。由于海上吉普赛人擅长捕鱼，所以有不少便宜又美味的海鲜。海滩还提供租船服务，所以有些游客喜欢来这里租船到附近的海域做短暂的停留；或是选择在海滩上享受悠闲时光与物美价廉的海鲜。



延伸体验 > 普吉岛的小众海滩

普吉岛面积最大的裙礁海滩——奈扬海滩

奈扬海滩 (Nai Yang Beach) 位于诗丽那国家公园 (Sirinart National Park) 内，是园区内最美的海滩，也是普吉岛面积最大的裙礁海滩。海滩非常安静，有些便宜的住宿和小商店，大部分的游客或当地人会选择来露营或野餐。

📍 距市区约 30 公里

简单纯朴的渔村生活——卡玛拉海滩

卡玛拉海滩 (Kamaia Beach) 位于欣岬 (Sing Cape) 旁，相对安静。邻近普吉幻多奇主题乐园，游客们会在这里晒完太阳之后前往幻多奇。附近有个小小的回教村，村民仍过着简单纯朴的生活。

📍 距市区约 25 公里

安静美丽的海滩——奈通海滩

奈通海滩 (Nai Thon Beach) 是诗丽那国家公园的另一个美丽安静的海滩，由奈通亚和奈通诺伊两个海滩组成。这两个海滩非常不同，奈通亚海滩由于风大并不合适游泳，而奈通诺伊却是群山环绕的长形海滩，四周长满木麻黄，非常合适休息及游泳。

📍 距普吉机场约 6.5 公里



从 4021 号往普吉镇方向接 4022 号，再
接 402 号直行，见 4025 号左转，直行
见 Hua Tiam 右转，继续直行到底即可



从 4021 号往普吉镇方向接 4022 号，再
接 402 号直行，见 4025 号左转，直行
见 Hua Tiam 右转，继续直行到底即可



畅玩水上活动的最佳海滩——邦滔海滩

邦滔海滩 (Bang Thao Beach) 曾经是锡矿区，现在已经被拉古拿饭店集团发展成五星级度假区。这里非常适合游泳、帆板、冲浪等活动。海滩的一部分已经被集团饭店使用，其他则仍可给一般游客使用。

📍 距市区约 24 公里

当地人私享的美丽海滩——欣岬海滩

欣岬海滩 (Sing Cape Beach) 隐身在浓密的树林当中，而且必须往山坡下走 300 米才能够欣赏到白色沙滩和优美的岩石海岬。大部分都是熟悉的当地人或由当地人带领的游客来到这里。这里也是海滩中少数可以钓鱼的地方。

📍 距素林海滩约 1 公里

拥有绝佳的视角——奈函海滩

奈函海滩 (Nai Han Beach) 有白色的海岸以及绿色透明的海水，海平面又比较稳定，许多游艇特别喜欢停留在此。除此之外，这里拥有绝佳的角度可以远眺朋帖海岬。许多外国观光客的游艇派对，都会特别选择这里。不过由于季风的关系，5~10 月间并不适合游泳。

📍 距市区约 17 公里

18:00

五星瑞典料理——Rico's Pizzeria And Steakhouse

欧式装修的餐厅，招牌用了英文、泰文和瑞典文。餐厅拥有纯正的瑞典血统，从老板到厨师都是地道的瑞典人。老板致力于做一家质量至上的瑞典餐厅，招募了两位在瑞典五星饭店的厨师一起来普吉岛。

餐厅的头牌菜是来自新西兰的牛排、挪威北海的鲑鱼、瑞典肉丸以及自制的奶油酱。披萨也是一大特色，搭配比较偏向瑞典口味的酱料。

📍 31/1 Moo4 Taina Road ,Kata Center, Phuket Town, Phuket

¥ 除泰式料理外，大部分瑞典料理或排餐都在 200THB 以上一人

🌐 www.ricos.se (瑞典文)

19:30

赛门人妖秀 Simon Cabaret——泰国最棒人妖秀

赛门人妖秀 (Simon Cabaret) 是普吉岛历史悠久且很有口碑的人妖秀场，1991 年开幕。整个秀场阵容庞大，共有 70 位表演者。秀场并没有特定的红牌，每个表演者都有机会出场，甚至成为主角。

演出内容编排和服装设计一年会变更一次。由于演出人员的衣服都是订做，每一重新编排都是一个浩大的工程，花费甚高。为了让游客们能不断观赏到新鲜的内容，秀场不惜一掷千金。

📍 8 Sirirach Rd, Patong ,Kathu, Phuket

🕒 19:30、21:30

¥ VIP 800THB、普通座 700THB

🌐 www.phuket-simoncabaret.com



▼
*Best
Itineraries*
城市达人
线路推荐

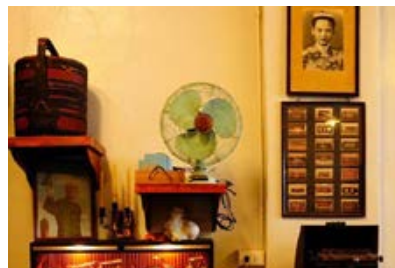
普吉周边 亲子小旅行

尝试远离海滩，也远离市区，普吉岛还有许多值得造访的地方，比如讲述普吉岛华人发展史的博物馆，还有岛上最原始的雨林生态保育园区。腰果作为当地重要的经济来源之一，腰果食品加工厂体验更是必不可少的行程。压轴的节目自然是去全泰国最知名并且能媲美拉斯韦加斯的文化主题乐园——幻多奇。

——去哪儿网聪明旅行家 小王子

普吉岛周边的旅行路线串起小角落以及较远但值得参观的地方，建议以包车（一天约 800THB）加步行的方式比较方便。

>
若从巴东出发包车约 25 分钟，若普集镇出发仅需步行 10 分钟



10:00

百年药材铺化身泰菜馆——Kopitiam By Wilai

走进普吉岛的唐人街，塔朗街 (Thalang Road) 算是最有风味的一段路，保留大量过去早期移民前店后屋的老建筑，其中有一家百年的药材铺“元春堂”。由第三代接手之后，将原有的老房子改成一家泰菜馆。老建筑的原汁原味吸引许多游客远道而来欣赏店内的百年红木药柜，老唱盘以及过去使用的器皿。

店内的餐饮美食也很精彩，从中式的米粉、春卷、泰式炒面到新潮的西式色拉，样样都是经典。最后别忘了点上一杯又冰又甜的泰式奶茶，才是原汁原味的普吉岛早餐呢。

📍 18 Talang Road, Amphoe Muang Phuket, Phuket

🕒 周一至周六 10:00 ~22:00(开店与关店时间有时会变动)

¥ 泰式炒面 20THB, 泰式奶茶 20THB, 冷盘河粉 25THB

🌐 www.facebook.com/kopitiambywilai

包车前往，耗时约 2 分钟



包车前往，车程约 35 分钟



包车前往，车程约 35 分钟



11:00

中国移民奋斗史——普吉泰华博物馆

现在在泰国能够说中文的华人后代已经不多，其中大多数都来自泰北或普吉。泰北有华语学校，但对于文化本身的传承却不如普吉来的深厚。普吉岛的华人移民时间比泰北的早，留下的建筑与习俗反倒更完整地传承了华人的精神特质。普吉岛早期开采锡矿，为了生存的中国人在 1824 年到 1851 年间陆续来到普吉讨生活。到了 19 世纪中期华人人口更是急速增加，甚至超越当地泰国人。于是在 1911 年建立了第一所华文学校。这里还曾是孙中山先生走访南洋提倡革命的地方之一。普吉泰华博物馆 (Thai Hua Museum) 前身就是普吉岛华文学校。在 2010 年的时候改名为泰华博物馆。这是一栋两层的老洋房，内部陈列展示了华人在普吉岛的奋斗史，共有 13 个展区。馆内最受欢迎的是饮食展区。由于中国移民深受檳城的影响，因此普吉岛当地的饮食揉合了泰南、马来西亚与中国的特色，比如福建炒面和咖喱米粉，都是当地的招牌美食。展馆中以模型展出美食、餐厅厨房，仿真度极高，也成为拍照的热点。

📍 28 Krabi Road, Tambon Talat Nua, Muang District

🕒 周二至周日 9:00~17:00

¥ 外国人 200 THB, 泰国人 50 THB, 内拍照需再支付额外的 100 THB 费用

🌐 www.thaihuamuseum.com



11:30

雨林中的探险——拷帕泰奥野生保育区

拷帕泰奥野生保育区 (The Khao Phra Thaeo Wildlife Sanctuary) 是被许多自然学家誉为热带雨林保存完整的保育区，也是泰国非常重要的国家野生动物保育区，整个园区内生态完整且非常具有探险气息。保育区距离市区 20 公里左右，占地超过 13900 公顷。这里保留着完整的热带雨林，林中能看到许多壮观的植物：高耸参天的树木，蔓延的藤蔓，就好像电影《泰山》中的场景。这里有数种稀有动植物，包括白背棕榈树、蜂猴、叶猴、野猪、麋鹿、果子狸、猕猴、长臂猿、眼镜蛇、蟒蛇、巨蜥、飞狐、松鼠以及多种保育类鸟禽。园区内三座主要山峰高度约在 383~421 米之间。园中有许多小瀑布群，比较著名的是端塞 (Nam Tok Ton Sai) 瀑布，靠近公园的总部。园区还有几处已经开发的森林小径，一个小型的博物馆以及旅游中心。许多自然爱好者都会把这里作为主要旅游景点，来到这里就好像走进《侏罗纪公园》。附近还有一个私人的长臂猿保育中心，为即将灭绝的长臂猿提供一个生态研究的环境，同时让人们更了解这种动物。

📍 Tambon Thepkasattri, Amphoe Thalang, Phuket

🕒 08:00~17:00

¥ 免费



12:50

绝美浪漫湖景餐厅——MALI Seafood

Mali 是泰国茉莉花的意思，是泰国的国花。这是一家在普吉岛当地的连锁餐厅，目前已经扩展到三家餐厅和一家咖啡馆，其空间设计与餐饮特色受到游客的喜爱。

位于喀伦的海鲜餐厅是普吉岛唯一拥有完整湖景的餐厅，配合上湖景、海景以及山景让整个餐厅的空间顿时非比寻常。空间设计突出极简主义，大量使用透明玻璃，减去不必要的设计，将餐厅的视野延伸出去。不管是白天或晚上，都可以用餐厅的美景来佐餐，晚上能直接从餐厅看到满天的星空，浪漫极了。

餐饮的主厨曾经是游艇俱乐部、喜来登以及数家知名大饭店的主厨，他做的美食在其他的餐厅非常昂贵。然而在这里鱼类、橙汁鸭肉等国际高级料理相对平价，只需要

包车前往，车程约 25 分钟



包车前往，车程约 20 分钟



250THB，龙虾浓汤也只需要 65THB。以创意料理著称，再加上当地新鲜的海鲜，平民的价格以及绝美空间设计，无怪乎游客们络绎不绝。

📍 681 Patak Rd., Karon Beach, Muang

🕒 11:30~22:00

💰 鱼类料理 200~250THB，单人汤品 65THB

🌐 www.maliseafood.com



14:00

近距离了解食品加工——黄竞生腰果工厂

黄竞生腰果工厂（Methee Cashew Nut Factory）由第一代的台湾媳妇张安姬开设，是目前普吉岛最大的腰果工厂之一。腰果从农家运送来之后，在这里进行所有的加工，然后变成各种特色产品。工厂开放可以让游客观看整个腰果的加工过程，比较有教育意义。这里的各种腰果产品都是张安姬自己研发，变化多样，加工工艺要求严格，质量比较有保障。虽然价格比一般路边买的稍贵，但品质会有更多保证。

📍 26/ 3 Surin Road Muang, Muang Phuket 83000 Thailand

🕒 09:00~22:00

延伸阅读 > 百变腰果

大部分腰果树都生长在喀比及攀牙，由于地理位置靠近海边，气候平均，所以这里的腰果特别好吃。

普吉岛上很少种植腰果树，却是腰果加工的重镇，果农把原材料运送到这里进行加工，再运送到泰国其他地方贩卖。

早期腰果用来做菜居多，后来开始有了变化。除了甜味跟咸味外，还有奶油、酸辣、麻辣、咖啡、巧克力、芝麻、大蒜、黑胡椒、咖喱等等，口味五花八门，近年来还有脱油低脂口味，为了迎合怕长胖的女性消费族群。

普吉岛到处都卖腰果，最好选择大品牌比较有保障，卫生及新鲜度更好。



17:00

泰国华丽乐园之最——幻多奇主题乐园

幻多奇主题乐园（Phuket Fantasea）这是一个耗资 35 亿泰铢，历时三年的时间，以 140 公顷的场地打造泰国文化演艺的经典主题园区，1999 年开幕至今已经吸引了数百万人进入园区游乐。

可以说是普吉岛乃至整个泰国最华丽最辉煌的主题乐园。

园区分为象王宫殿、嘉年华村、西米兰游乐中心、虎林探险、金娜里自助餐厅等几个大区域，每个区域都提供不同的体验活动。整个园区以一个王国的故事为主线，所有园区设计和秀场都围绕这个主线发展。

嘉年华村购物天堂

进入园区后首先闯入眼帘的就是嘉年华村。

这是一条缤纷的商店街，在乐园故事的主轴里它就是王国居民日常生活的所在地。借着各个摊位，表现出泰国的建筑美景。

每一个商店都摆满了琳琅满目的工艺品、各种主题商品和泰国当地的丝绸制品供大家选择。穿着泰式传统服装的师父们在游客殷切的眼神中，展现着各种叹为观止的绝技。嘉年华村中央设置了露天舞台，每晚皆有热歌劲舞表演。村子里不定期还有泰国风味的热闹游行。



金娜里自助餐厅

从嘉年华村走到尽头，会看见一个湛蓝湖水的莲池潭，立于湖水之上的就是可容纳4000人用餐的超级大餐厅。这家餐厅并没有因为巨大而失去细节的关注。其建筑与装潢以泰国神话中美丽的神鸟为主题，整个餐厅处处可见云彩跟神鸟的塑像，接待人员当然也装扮成神鸟来迎接贵宾。餐厅除了泰国料理之外，还提供欧美、日本和中国料理。推荐泰式的鱼丸粿条及烧腊等等。

象王宫殿

金娜里餐厅的对面就是最著名的象王宫殿，也就是整个园区故事的主轴甘玛拉王国的国王宫殿。宫殿前方是王子与巨大神像的石雕，整个外观类似高棉吴哥窟古王国的建筑，还有9999个大象雕像的装饰。国王宫殿内部是一个可容纳3000人的剧场，每晚九点准时上演两小时的幻术大戏《梦幻王国》，透过科技与声光，重新演绎泰国神话传奇。演出的另一个高潮是动物演员表演，让观众度过一个欢乐难忘的夜晚。

西米兰游乐中心

以海底为主题的游乐中心，其设计和各种游戏都以海底生物为主，充分表现出普吉岛丰富的海洋文化。内部还有小游戏及各种纪念品玩具出售。

虎林探险

以野生动物为主题，用不同的布幕演出它们的生态特性。通过真实的动物，再配合动感与视觉效果，呈现另一种天马行空的想象空间。

📍 99 Moo 3 Kamala Kathu Phuket

🕒 17:30~23:30 每周四公休

¥ 门票分为几种选择，仅有自助餐为900THB，仅看表演为1,800THB，组合两种套票为2,200THB

🌐 www.phuket-fantasea.com





更多骆驼书下载



骆驼书

中国最聪明、最接地气的出境游便携指南

由当地旅游达人带路的优质行程

必玩体验、住宿、美食、购物、交通、24Hrs 特色游玩路线

以及私享深度路线

让你的境外游玩绝不是一条平凡之路

扫一扫 关注我们



去哪儿骆驼书微信二维码



去哪儿骆驼书微博二维码

去哪儿骆驼书下载 / guide.qunar.com 官方微博 / weibo.com/lvyougonglve
想法、建议，请告诉我们 / luotuoshu@qunar.com