



清邁 ★ 清萊





泰國地圖可在此下載：



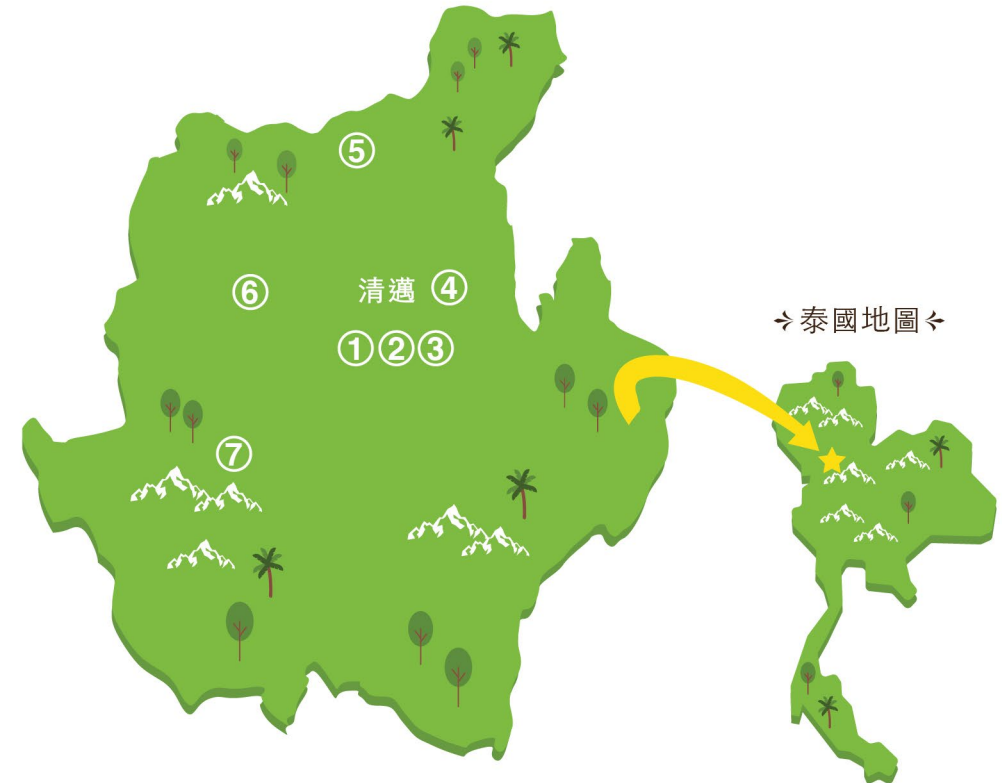
泰國北部



清邁市中心景點

- ① 第一天：Jing Jai Market ▶ Cham Cha Market ▶ 單車遊
- ② 第二天：I Love Flower Farm ▶ Waroro Market ▶ 學習傳統按摩 ▶ Tha Phae Gate 夜市
- ③ 第三天：金光素貼寺 ▶ Kalm Village ▶ Nimmanhaemin Road
- ④ 清邁近郊建議一天行程：動力飛翔傘 ▶ 攀石 ▶ Skugga ▶ Mae Kampong
- ⑤ 清邁近郊: Doi Angkhang
- ⑥ 清邁近郊: Doi Mon Cham
- ⑦ 清邁近郊: Doi Inthanon

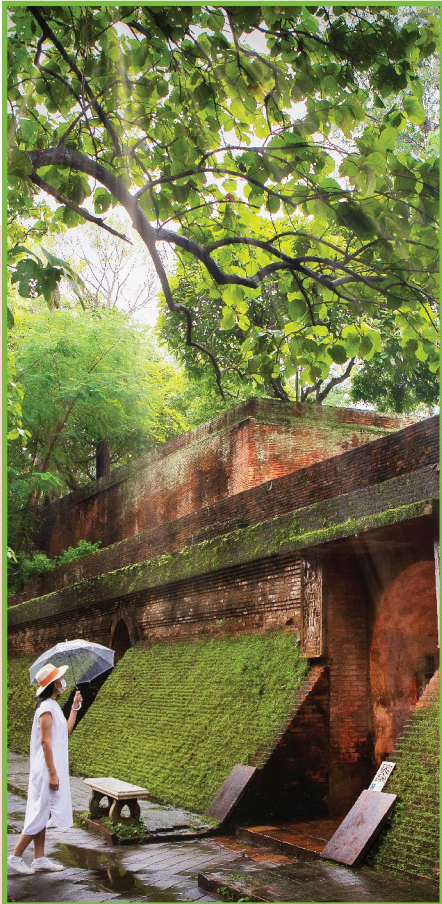
⇒ 清邁地圖 ⇐



⇒ 泰國地圖 ⇐



泰北不單止是一個旅遊勝地，仍保留傳統生活方式、宏偉華麗的寺廟以及慢活寧靜的氣氛，讓旅客有更豐富的體驗及感受。有別於泰國其他城市，泰北被當地最高的群山包圍，氣候涼快怡人，亦擁有翠綠的高山原林及適合遠足的郊外山徑，山中多樣化的植物花卉、雄偉的雲海美景，為泰北獨有的風光。泰國的皇室計劃更將泰北重新規劃，為該區帶來煥然一新的形象。清萊、清邁、南邦及帕府為泰北四個必訪的旅遊地區。



清邁是泰國北部最大及最重要的城市，是泰北經濟、文化、商業中心，有泰北玫瑰之稱。當地向來充滿文化氣息，這個文青及藝術家聚集的城市，四處都是咖啡店、手作市集、豪華露營營地、花田及農場，還有泰國第一高峰及山野郊遊徑，亦保留了舊城遺跡及無數寺廟，其自然美景及歷史文化，都吸引不少旅客前來遊覽，亦是影相打卡必到之地。

DAY 1

清邁 三日兩夜 建議行程

1.1 Jing Jai Market 清邁迷你版JJ市集

只於周六、日上午限定舉行的文青農夫市集，位於古城以北的街道上，被一片樹木園林包圍，充滿悠閒田園氣氛。市集分成三區，有文創商品、新鮮農產品及美食檔等不同主打，當中必試即沖的本地咖啡，咖啡師更會貼心在紙杯上繪畫顧客樣貌；另有不少獨一無二的藝術手作精品，以及充滿本土特色的街頭小吃及美食。

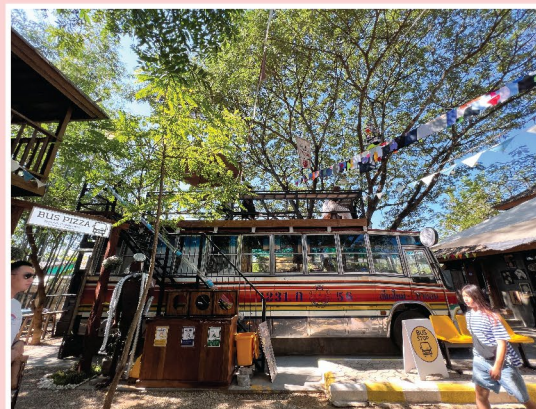


DAY 1

清邁 三日兩夜 建議行程

1.2 Cham Cha Market 周末早上市集

這手作市集藏身於樹林之間，很多藝術家及手作人駐並親自製作，特別注重商品的原創性，貨例如各種藍染服飾、藤織製品、手工飾物等，更可參與由職人教導的各種手作工作坊，如天然染布活動等。市集內亦有不少特色美食及小吃，其中Bus Pizza由整架舊巴士改造，主打即叫即製的意式薄餅。



1.3 Half day bike journey (old chaing mai town + organic veggie cooking class)

清邁很適合單車遊，以兩輪穿梭在舊城古道之中，到訪各式傳統寺廟及景點，或是在咖啡店停下，好好享受一杯泰國咖啡，並到大街小巷發掘本地美食，慢慢欣賞清邁之美。喜歡下廚煮食的話，必要參加當地流行的有機蔬菜烹飪班，參觀充滿本土氣息的街市，親手煮製一頓泰北素菜，滿足口腹及心靈之欲。



DAY 2

清邁 三日兩夜 建議行程

2.1 清邁賞花勝地

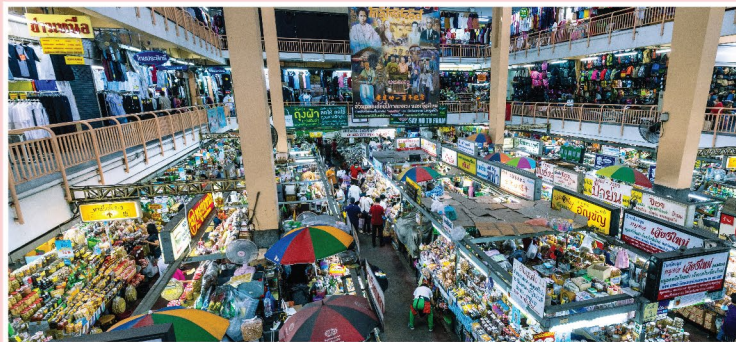


I Love Flower Farm位於Mae Rim區，花田種滿各式各樣的花卉及植物，佔地廣闊而且劃分成不同花田，四周更設計成多個打卡位，適合影相打卡。入場可以在Cafe品嚐甜品飲料，場地更不時有特備活動，如手作市集、演唱會等，充滿文青感。同時特設大量打卡位及裝飾，有專業攝影師駐場，給遊客們拍下IG-able的靚相。



2.2 Warorot Market

瓦洛洛市集（Warorot Market）是全清邁最大的市集，已有過百年歷史。每日由早上開始營業，市場面積廣闊，要預留時間及腳骨力行街！共有三層超過500個攤檔，乾果、茶葉、香料、乾花及泰北香腸的攤檔主要集中在一樓，例如玫瑰花茶大約THB 200已有一大包，比起在手信舖更加便宜抵買，攤檔價錢略有出入，可以先逛一圈格價。



DAY 2

清邁 三日兩夜 建議行程

2.3 學習傳統按摩

按摩按得多，來到泰國蘭納傳統按摩學院，可以親身學習按摩技巧。學校擁有政府教育部門認可，已有多多年歷史，導師專業而且經驗豐富。有3或6小時的一天速成班，學習簡單的按摩方法，或針對都市人常有的肩頸勞損問題的指法及部位，更有兩至五天深造課程，連專業醫生亦會前來觀摩學習。



2.4 Tha Phae Gate Night Market

清邁夜市每晚營業，由市中心的街邊攤檔延伸至Kalare Night Bazaar，是有超過300檔的大型美食及購物廣場，而另一邊的有蓋步行街Asunarm Walking Street，則較多衣物、精品及傳統手工藝。逢星期日的 Ratchadamnoen Road會變成行人專用區，在Tha Phae Gate開始沿路都是售賣手工藝品的地攤，更有不少街頭藝人表演助興，氣氛相當熱鬧。



DAY 3

清邁 三日兩夜 建議行程

3.1 Doi Suthep 金光素貼寺

又名雙龍寺，位於距離市中心的素貼山上，除了包車，亦可以坐雙條車到清邁大學前往。要參觀需走上309級樓梯，龍形階梯相當壯偉，亦可選擇付費乘纜車直達。進入寺廟要衣著莊重及脫鞋，相傳這裡藏有佛祖的舍利子，佛像及裝潢都華麗堂皇，中殿的緬甸式寶塔更貼滿金箔，據說只要圍繞寶塔走三圈，就會實現願望。山下有不少小食攤檔，行完樓梯可以在此補充體力。



3.2 Kalm Village 清邁文化藝術集中地

清邁向來有濃厚文藝氣息，在Kalm Village中讓旅客可以親身體驗清邁的藝術、手工藝及文化創意，並與當地的藝術家作出連繫及交流。村內有各式各樣的個性小店，可買到各式泰國手製的衣物配飾及家品，欣賞藝術家展覽及畫廊，參與陶瓷製作班等活動，認識本土的智慧及美學。



DAY 3

清邁 三日兩夜 建議行程



3.3 Nimmanhaemin Road

尼曼路集合清邁最潮最有型的商店，因鄰近清邁大學，到處都充滿青春活力的氣息，是年青人及大學生的蒲點。街道約一公里長，不少創意文青風格小店都分散隱藏在每條橫街窄巷中，最好先上網做定功課，鎖定要去的店舖，否則要像尋寶般慢慢發掘。這區更有大量特色caf e，附近的文創商場Think Park及One Nimman更有不少可愛打卡位，晚上的小夜市吸引不少年青人來逛街購物。



清邁近郊建議一天行程

4.1 Flying Paramotor

這個可於高空觀景的動力飛翔傘，由擁有專業執照的駕駛員操控，參加者則非常安全地坐在專屬椅子上，輕鬆地享受高空飛翔的自由與刺激感。玩動力飛翔傘最好的時段分別是清晨六時及傍晚時份，前者可置身半空中觀看日出的壯麗景色，後者則是觀賞太陽在清邁山丘中緩緩下降。

由於動力飛翔傘全由動力推動並非靠風力，穩定性非常高兼沒有離心力，不易「暈浪」。飛翔體驗全程大約二十分鐘，更會提供運動攝影機，讓玩家親身紀錄低第一人身的最佳畫面。有興趣的朋友更可花數星期時間在飛翔傘學校學習專業知識，直接考取國際認可的動力飛翔傘資格。



4.2 攀石勝地 - 清邁Crazy Horse

瘋馬岩以天然石灰岩為主，是泰國其中一個鮮為人知的攀岩好地方，更屬全世界最持續、有挑戰性及有趣的攀岩場地其中之一。瘋馬岩有超過200條路線，包括於Mae On Valley上或瘋馬岩的洞穴內進行單段路線、多段路線攀石。可選私人教練或小班學習，導師會給予專業技巧指導，全程安全、專業及好玩刺激。



4.3 Skugga

位於Baan Pok Village的莊園，有種植咖啡、茶及可可等，主理人以瑞典咖啡業作靈感，Skugga在瑞典語中解作遮蔭，以人手採摘及挑選咖啡生豆，並自家烘焙，生產高質素的精品咖啡。種植過程亦講究可持續理念，在原生樹木的林蔭下種咖啡樹，雖然較需時但可保護當地生態多元性，咖啡豆味道也會更複雜富層次。除傳統的生豆處理方式，主理人研發出嶄新的方法，包括造酒常見的二氧化碳浸漬法及酵母發酵法等，帶特殊風味。另外亦有種植阿薩姆茶葉及可可豆，同樣自行採收及炒茶，供應有機綠茶、紅茶及白茶。可參導賞團，一嚐咖啡及茶，以及園內生產的朱古力。



4.4 Mae Kampong

位於東郊山區1,300米海拔的村落，被譽為泰國最美村落之一，取名自村內山谷盛放的黃花。被原始森林、溪流所包圍，風景山明水秀，保持著最自然原始的生態，仿如與世隔絕的世外桃源般優美。

村民主要種植茶、咖啡及農作物，亦有傳統木屋改建而成的民宿、咖啡店及文藝小店，旅客可以在此留宿，與村民生活一晚至數天，是學習當地人的生活方式及體驗文化的珍貴機會。



5. 清邁近郊 Doi Angkhang



安康山 Doi Angkhang - 這個地方位於鄰近緬甸邊境的Dan Lao山脈之中，全年氣候清涼乾爽，以全年盛放的冬季植物及花卉最為馳名。不時可見高山雲霧美景，有利大量的冬季植物生長，因此皇室首個冬季植物研究中心於1969年在此成立，除可了解各式珍貴植物，亦有大量有關山中原住民的資料及文化知識。

能觀看日出晨霧雲海的Khop Dong Viewpoint為原住民（Musoes）的家鄉，族人深信靈體存在而繼續保持原始的生活方式。他們獲皇室計劃支持，推廣農業及手工藝，年青本地導遊項目亦透過本地年青族人為遊客嚮導，介紹本地生活方式及信仰，從而提高年青一輩對遷移的關注。

Baan Khum是一條匯合不同種族的小村莊，包括Tai Yai族、緬甸及中國人。到訪Khop Dong村，可見Mu Ser Dam部落隱居於山上竹製房屋。

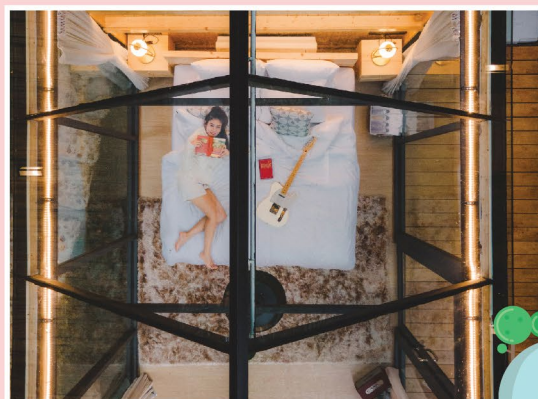
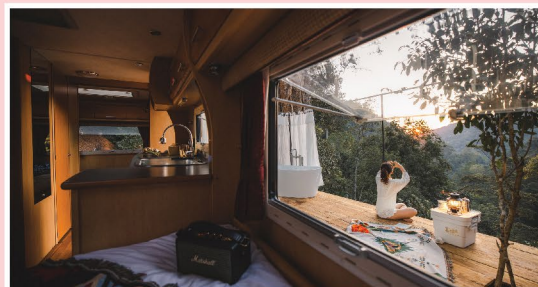
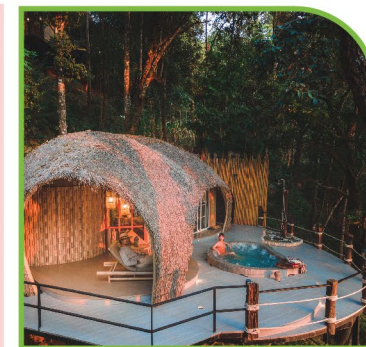
步行至最高點的安康皇室植物中心（Angkhang Royal Agricultural Station），只需約半小時左右，位於海拔 1,928米，此區種有大量杜鵑花，每年12月也燦爛盛放，而且亦有高盆櫻花可賞、採摘士多啤梨園及觀鳥自然步道等不同活動可參與。



6. 清邁近郊 Doi Mon Cham

郊外戶外活動營 Doi Mon Cham (Mae Rim)

位於清邁近郊Mong Nong Hoi，只距離市中心約一小時車程，為當地人逃離繁囂的後花園。這地區原本為荒野森林，後來變成鴉片農場，經過皇室計劃重新規劃，現已變成可持續耕種的農場及旅遊景點。山區座擁極佳景觀，放眼盡是連綿山景、農田、花園及葡萄園，有不少影靚相地點及打卡位。天氣長年清爽涼快，推介豪華露營體驗享受大自然、果園採摘新鮮士多啤梨、穿越森林的刺激過山車和高空飛索、踩單車及駕駛全地形電單車等，亦可參加製作象糞紙張的環保工作坊，玩盡多種不同特色體驗。最佳旅遊季節為十月至二月，適合來郊區一天遊。



7. 清邁近郊 Doi Inthanon



邁郊區遊 - 茵他農山 Doi Inthanon

茵他農山是泰國最高的山峰，遊清邁的旅客可以盡情享受郊野樂趣，山中有不少多元化的景點及活動，由Pha Dok Siew瀑布、Ang Ka自然步道、拖鞋蘭保育中心等，以及向泰皇及皇后致敬的Phra Mahathat Napaphon Bhumisiri Chedi及Napamaytanidol Chedi皇室雙子塔（Twin Royal Stupas）。茵他農山國家公園生態豐富，有超過300種雀鳥棲息，亦有不同蘭花及植物品種，自然風光優美。



登上泰國第一高峰 Doi Inthanon National Park

由清邁市中心開車約2小時便可到達全泰國最高的山峰，最高點達2,565米，山頂氣溫相當清涼，有多條步行徑可以遠足行山，亦可欣賞瀑布、森林等自然美景。山中有少數民族部落，居住在Mae Klang Luang村的村民，一手一腳將自己的農村發展度假體驗的民宿，有咖啡園的原始咖啡店Coffee by Somsak、售賣人手縫製的民族服飾及河畔cafe等。

順道一遊紀念King Rama IX及Queen Sirikit of Thailand 60歲大壽的雙子塔，設計堂皇典雅，兩個佛塔在山中遙遙對望，很有氣勢。雙子塔旁還有漂亮花園，悠閒舒服。



兩大最高山峰遠足徑



1. 茵他農國家公園Pha Dok Siew

當地克倫族導遊會帶領遊客穿過森林及農田，下山前往本地村落，沿途會經過為村中帶來食水的Mae Klang河，還會見到清幽的稻田、士多啤梨園等農鄉美景，村落附近亦有開設的咖啡種植園。



2. Kew Mae Pan Nature Trail

同樣位於茵他農國家公園內，郊遊徑為一條環形步道，於乾季的日出時份約早上6:30出發，先穿過充滿披上青苔的大樹及蕨類的叢林，於1月至3月期間，更有盛開的紅杜鵑花海可細賞。經過Mae Pan瀑布後，灌木叢景觀化成一片常綠草地，引導郊遊人士到達Kew Mae Pan 觀景點（又稱Station 9），可一覽無遺觀賞整個保護區全景以及絕美景色。



清萊

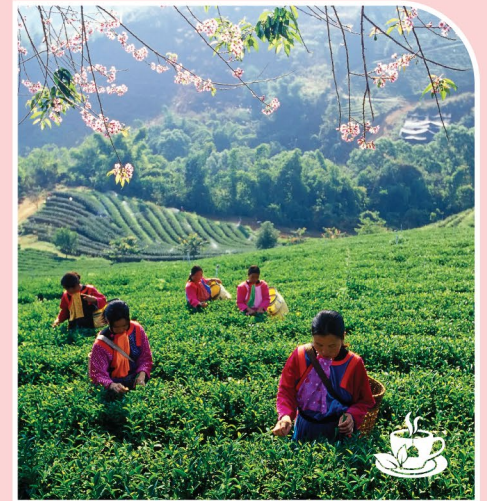
清萊屬泰國最北方的地區，鄰近緬甸及老撾，是著名的金三角邊境地區。這裡旅遊業不及中部及南部發達，風土、飲食及文化截然不同，仍然保持著純樸自然的氣息。想體驗不一樣的泰國，絕對值得來清萊一遊。

- ① 第一天：白廟 ▶ 黑廟 ▶ Singha Park
- ② 第二天：Choui Fong 茶園 ▶ 清萊夜市及黃金鐘樓
- ③ 第三天：皇太后行宮 ▶ 觀光船遊湄公河
- ④ 清萊郊外: Doi Pha Tang
- ⑤ 清萊郊外: Phu Chi Fa 及 Phu Chi Dao

清萊地圖



泰國地圖



DAY 1

清菜 三日兩夜 建議行程

1.1 Wat Rong Khun

白龍寺俗稱白廟，亦有龍昆寺、靈光寺等別名，這座閃亮耀眼的白色寺廟，由知名藝術家 Chaloechai Khositphiphat 設計，廟內仍然沒完成建設，可能要花多數十年才能完工。寺廟的雪白外牆及玻璃銀鏡設計，配上細緻華麗的雕花，象徵純潔與智慧。廟內牆身卻有卡通及電影人物壁畫，外圍亦有，很富特色。寺廟會隨著光線而有不同光影色調，中午及黃昏前來，皆有獨特的感覺。廟外的地獄之門及黃金廁所也是相當有趣的景點。



1.2 Baandam Museum

雖名為黑廟，但卻跟宗教信仰無關，反而是一個博物館。由泰國著名藝術家 Thawan Duchanee 創建的黑廟，其實是地獄與死亡為主題的博物館，外型如寺廟但以暗黑風格作設計。整個園地有約40棟建築物，收藏了不少野獸骸骨、鱷魚皮及獨特的骨製傢俱等，相當前衛。



1.3 絕美波斯菊花田 Singha Park

這個休閒公園由泰國本地啤酒品牌開設，原本是種植釀酒用的大麥農場，近年開放給遊客入內遊玩。全園佔地超過一千公頃，可以乘坐小火車遊覽，或者租單車環遊公園。園內放眼一大片草地及花海，每年秋冬天，大波斯菊滿滿盛開時，景色絕不遜北海道！公園更會不定期舉辦不同的活動如露營、兒童日、單車節、汽球節等。場內還有小小的動物園住了長頸鹿、班馬、水牛及馬匹，可以自費買飼料餵飼。刺激玩意包括足足9層樓高的高空飛索，及泰北最高的攀石牆。公園曾舉辦不少國際單車賽事，遊客可以租用日本名牌 Tokyo Bike，踩一圈大約一小時，路經小山湖泊，很適合一家大細消磨一整天。



DAY 2

清萊

三日兩夜 建議行程

2.1 Choui Fong Tea Plantation

新派小清新茶園Choui Fong Tea Plantation位處高地，特別適合種植茶葉及咖啡。翠峰茶園有40多年歷史，佔地接近400公頃，主要種植烏龍茶及綠茶，所有茶葉均是有機種植。自1997年對外開放，茶園風光吸引不少當地人及遊客前來參觀，新派café更是園內打卡的好地方。由園主的台灣設計師朋友操刀，如懸浮在高地的玻璃屋及小木屋，放眼盡是瞭闊茶園，特設大量影相位，可以走到屋頂觀賞一望無際的茶樹，景觀一流。

Café的綠茶飲品及茶味蛋糕精緻好吃，商店有多款茶葉選擇，除了有單品烏龍茶，亦有混合不同級數的混合茶、花果茶及香草茶等，產品更出口至台灣及日本。建議在早上前來參觀，人流較少更加寧靜悠閒。



2.2 清萊夜市(Chiang Rai Night Market) 及黃金鐘樓(Clock Tower)

買手信可以到清萊夜市，夜市以幾條街組成，有不少攤檔及商舖，售賣當地盛產的泰北紡織手工藝或衣物、木製及皮製品等，雖然規模不大，但貨品精美便宜。夜市有美食廣場及舞台，不時有表演娛樂，令夜市氣氛升溫。星期六晚Thanalai Street更特設周末限定步行街，攤檔更多更豐富。夜市附近還有一座金碧輝煌的鐘樓，佇立在馬路中央，每到整點更有音樂及燈光變化，記得順道一看。



DAY 3

清萊

三日兩夜 建議行程

3.1 皇太后行宮 (Doi Tung Royal Villa)

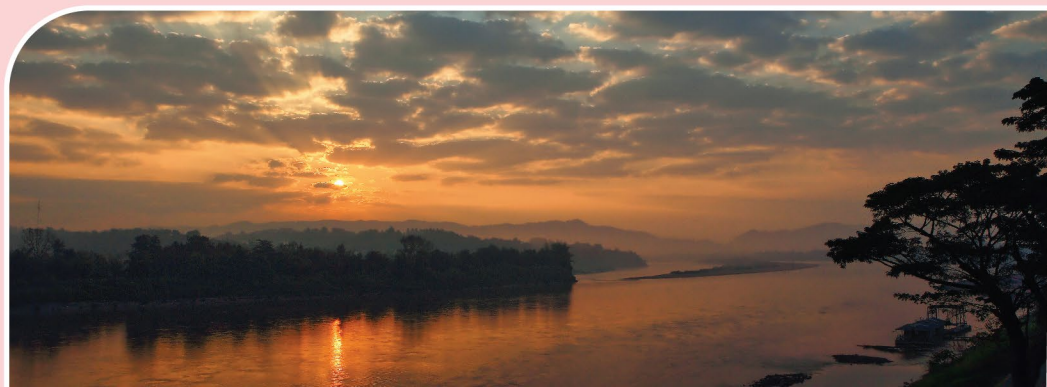
1988年建成的皇太后(Princess Srinagarindra, the Mother of King Rama XI) 行宮位於董山，是皇太后昔日親自指揮社區計劃時的居所。這片山頭原本是鴉片農場，曾長居瑞士及任職護士的皇太后眼見民不聊生，決定留在此地，幫助原居民遠離毒品並自力更生。後來更發展出當地自家品牌，產業包括咖啡、農作物、紡織品及旅遊業。花園風景優美，每季都有不同花朵盛放，更設森林空中步道，可以走到吊橋上欣賞森林美景，亦有住宿設施。到訪可以同時幫助當地人民生活，相當有意義。



3.2 觀光船遊湄公河Mae Kong River

清萊位於金三角地帶，跟緬甸和老撾只相隔一條湄公河。國界有不少觀景點，可遠眺對岸接壤區，亦可以乘坐湄公河遊船，深入三國交界。湄公河橫跨中國雲南、泰國、緬甸、老撾、越南及埔寨六國，沿途可見黃金大佛、金三角三不管小島、賭場等，漫遊三國邊境。

可於碼頭乘坐觀光船遊覽湄公河，需時約半小時。



泰北節慶及祭典

1 清邁花卉節

每年2月首周舉行，為期三天，設大型花卉展覽、農產品展示、花卉競賽等。



2 博桑紙傘節

盛產紙傘的博桑於每年1月底舉行，市內馬路、店舖等都鋪滿色彩繽紛的油紙傘。



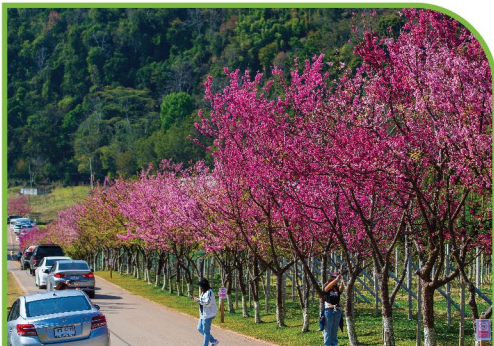
3 清邁水燈節

每年11月舉行，能觀賞過千盞水燈及煙花的壯觀美景。



3 櫻花季

每年的12月尾至2月為花期，在因他儂山國家公園、素帖山坤昌阡、安康山等都是賞花勝地。



品嚐獨特泰北菜

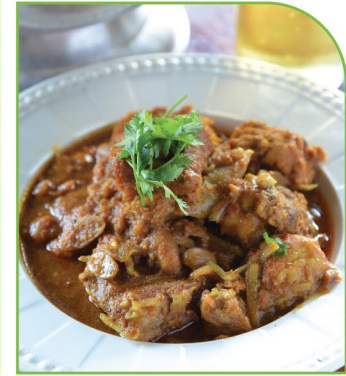
泰北菜有別樹一格的風味，特色菜式包括：



1. Khao Soi - 黃咖喱蛋麵，為北部的招牌菜式



2. Nam Yeow Ka Nom Jin - 以豬肉、豬血及蕃茄製成湯底的傳統麵食



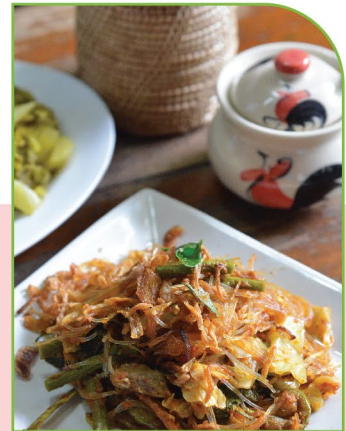
3. Kaeng Hang Le - 泰北花生咖喱豬肉，配以厚稠醬汁



4. Sai Ua - 泰北香腸拼盤，有札肉、加入內臟或香草的不同款式香腸。



5. Khao Kan Chin 豬血糰 - 以豬血、糯米製成的糰。



6. Kaeng Hor 泰北咖喱雜炒 - 以大量蔬菜、粉絲等炒成，味道香辣。



7. Nam Prik Ong 新鮮蔬菜配番茄蘸醬 - 泰北人常以生蔬菜，點些鹹香的醬汁同吃。



8. Kor Moo Yang 燒豬頸肉配甜辣汁 - 醬汁以糯米、辣椒及魚露等製成，質地較杰稠。

4. Doi Pha Tang

深入壯麗雲海：清萊帕黨山

帕黨山頂為觀賞優美的湄公河最佳的位置，同時遠眺泰國及老撾邊境。距離市區只需160公里，你可自由選擇入住民宿小木屋還是營地。只需20分鐘輕鬆步程，即可登上山頂，觀賞如煙如畫的雲海景觀。



5. Phu Chi Fa & Phu Chi Dao

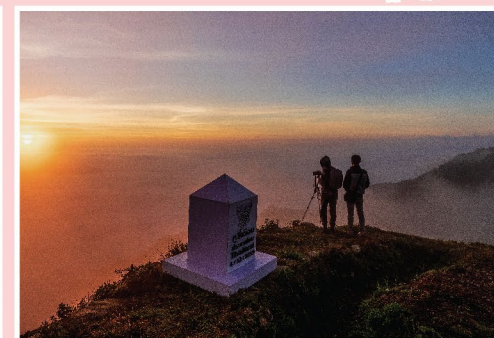
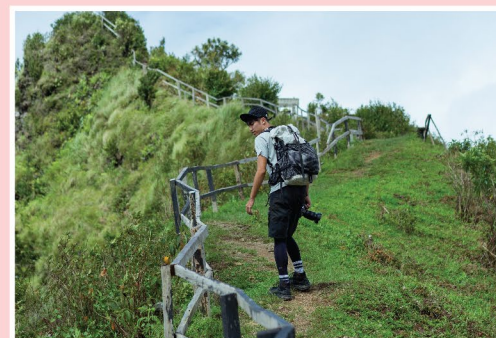
登上著名山峰：清萊指天山及指星山

指天山頂為看日出及壯觀雲海的最佳觀賞地點，風景如畫。山上亦有不少色彩斑斕的花田及田園景致，全年氣溫涼快舒適，而且只距離湯縣帕黨山25公里。



指星山為新興景點，可以享受山中的新鮮空氣、綠樹林蔭、晨霧及旭日初升的美景。只於指天山8公里外，即可360度飽覽無遮無檔的山景。旅客可以於Ban Rom Po Nguen村莊租用四驅車，每人只需約100 baht，即可自駕到達山底，並於樹林中步行400米上山頂。

*帕黨山、指天山及指星山於樹林中有不少寬敞的營地可供露營。





追蹤我們的社交媒體，率先接收第一手最熱資訊！

