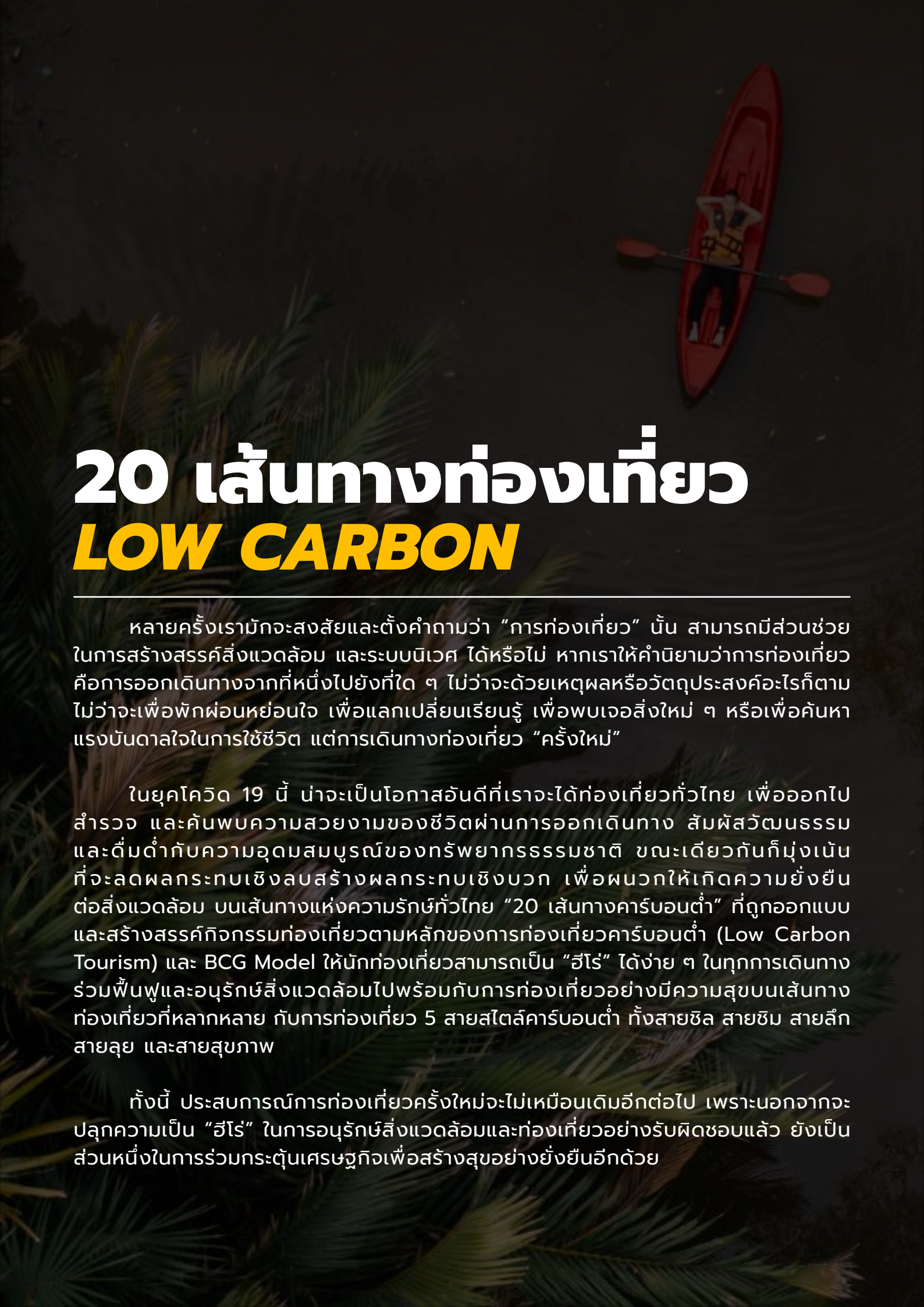
amazing THAILAND

20
เส้นทางท่องเที่ยว LOW CARBON

"เที่ยวไทย หัวใจฮีโร่"



20 เส้นทางท่องเที่ยว
LOW CARBON

หลายครั้งเรามักจะสงสัยและตั้งคำถามว่า “การท่องเที่ยว” นั้น สามารถมีส่วนช่วยในการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม และระบบนิเวศ ได้หรือไม่ หากเราให้คำนิยามว่าการท่องเที่ยวคือการออกเดินทางจากที่หนึ่งไปยังที่ใด ๆ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลหรือวัตถุประสงค์อะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อพบเจอสิ่งใหม่ ๆ หรือเพื่อค้นหาแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต แต่การเดินทางท่องเที่ยว “ครั้งใหม่”

ในยุคโควิด 19 นี้ น่าจะเป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้ท่องเที่ยวทั่วไทย เพื่อออกไปสำรวจ และค้นพบความสวยงามของชีวิตผ่านการออกเดินทาง สัมผัสวัฒนธรรม และดื่มด่ำกับความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ขณะเดียวกันก็มุ่งเน้นที่จะลดผลกระทบเชิงลบสร้างผลกระทบเชิงบวก เพื่อผนวกให้เกิดความยั่งยืนต่อสิ่งแวดล้อม บนเส้นทางแห่งความรักษ์ทั่วไทย “20 เส้นทางคาร์บอนต่ำ” ที่ถูกออกแบบและสร้างสรรค์กิจกรรมท่องเที่ยวตามหลักของการท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ (Low Carbon Tourism) และ BCG Model ให้นักท่องเที่ยวสามารถเป็น “ฮีโร่” ได้ง่าย ๆ ในทุกการเดินทาง ร่วมฟื้นฟูและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปพร้อมกับการท่องเที่ยวอย่างมีความสุขบนเส้นทางท่องเที่ยวที่หลากหลาย กับการท่องเที่ยว 5 สายสไตล์คาร์บอนต่ำ ทั้งสายชิล สายชิม สายลึก สายลุย และสายสุขภาพ

ทั้งนี้ ประสบการณ์การท่องเที่ยวครั้งใหม่จะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป เพราะนอกจากจะปลุกความเป็น “ฮีโร่” ในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและท่องเที่ยวอย่างรับผิดชอบแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมกระตุ้นเศรษฐกิจเพื่อสร้างสุขอย่างยั่งยืนอีกด้วย

สารบัญ

04
แนวคิดการท่องเที่ยว
แบบ “HERO”

05
ปลุกความเป็น
"HERO"

07
เที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ
วัดค่าได้อย่างไร

08
การชดเชยคาร์บอน

09
แนวทางการออกแบบ
เส้นทางคาร์บอนต่ำ

11
คุณคือฮีโร่
สายไหน

12
ฮีโร่สายลุย

26
ฮีโร่สายชิม

40
ฮีโร่สายชิล

54
ฮีโร่สายลึก

68
ฮีโร่สายสุขภาพ

แนวคิดการท่องเที่ยวแบบ "HERO"

Healthy

การท่องเที่ยวที่ดีต่อสุขภาพด้วยการคำนึงถึงระบบสาธารณสุข ความปลอดภัย และสุขอนามัยที่นักท่องเที่ยวจะต้องได้รับ อย่างมีประสิทธิภาพและได้คุณภาพมากที่สุดตลอดระยะทางการท่องเที่ยวที่จะเกิดขึ้น

Enjoy activities

การท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ ต้องมีความสนุกสนานและเพลิดเพลินตลอดเส้นทางของรายการนำเที่ยว มุ่งเน้นกระบวนการสื่อสารที่เข้าใจง่าย เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเจ้าของทรัพยากรและนักท่องเที่ยวอย่างมีประสิทธิภาพ

Responsibility

กิจกรรมท่องเที่ยวที่สร้างการมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมหรือคืนประโยชน์ให้สังคมตลอดเส้นทางการท่องเที่ยวอย่างสร้างสรรค์และแปลกใหม่

Overcome

การพิชิตจุดเป้าหมายของการท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกระบวนการท่องเที่ยวตามเส้นทางการท่องเที่ยวที่กำหนดไว้

HERO

ปลุกความเป็น **“ฮีโร่”** โดยการเดินทางที่มีจุดประสงค์ในการฟื้นฟูการท่องเที่ยวหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 จบลง เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ ด้วยการเดินทางท่องเที่ยวอย่างรับผิดชอบและไม่สร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยนำเอาหลัก “การท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ” (Low Carbon Tourism) ซึ่งเป็นการท่องเที่ยวที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมด้วยการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก จากกิจกรรมท่องเที่ยวให้น้อยลงทั้งยังเป็นการสร้างโอกาสให้นักท่องเที่ยวกลุ่มเป้าหมายได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาโลกร้อน แต่ยังคงได้รับความสุข ความสะดวกสบาย และประสบการณ์ที่ดีในการท่องเที่ยวอีกด้วย

โดยหลักการท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ จะเป็นการท่องเที่ยวที่มุ่งเน้นการทำกิจกรรมที่ลดการใช้พลังงานไฟฟ้า พลังงานเชื้อเพลิง เปลี่ยนมาใช้พลังงานสะอาดทดแทน ลดการใช้สารเคมีในกระบวนการต่าง ๆ เลือกใช้ผลิตภัณฑออร์แกนิคจากธรรมชาติ รวมไปถึงลดการใช้วัสดุสิ้นเปลืองเพื่อลดปริมาณขยะให้น้อยลง ซึ่งกระบวนการต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ จากการเผาไหม้ การผลิต การขนส่ง และ จากการกำจัดขยะด้วยเช่นกัน

เที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ วัดผลได้อย่างไร

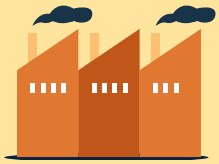
การท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ สามารถวัดผลก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยจากกิจกรรมได้ โดยการเก็บข้อมูลปัจจัยในการทำกิจกรรมเพื่อนำไปคำนวณ โดยใช้สูตร

Carbon Emission
ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

=

Activity Data
ข้อมูลกิจกรรม

x



Emission Factor
ค่าสัมประสิทธิ์ การปล่อยก๊าซเรือนกระจก

โดยผลที่ได้จากการคำนวณนี้ จะแสดงให้เห็นถึงค่าการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากกิจกรรมการท่องเที่ยว ทำให้รู้ว่ากิจกรรมการท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นนั้นจะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมมากน้อยเพียงใด หรือปล่อยคาร์บอนต่ำกว่ากิจกรรมท่องเที่ยวทั่ว ๆ ไปอย่างไร

การชดเชยคาร์บอน

การชดเชยคาร์บอนคืออีกขั้นหนึ่งในการต่อยอดจากการท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ โดยมีจุดประสงค์ในการยุติการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการท่องเที่ยวโดยสมบูรณ์ เพื่อให้กระบวนการท่องเที่ยวมีส่วนช่วยในการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่ความยั่งยืน

โดยตัวแทนหรือบริษัทที่เสนอขายเส้นทางสามารถติดต่อตลาดกลางคาร์บอนที่จัดตั้งโดยองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (อบก.) เพื่อซื้อ – ขายคาร์บอนเครดิต (Carbon Credit) มาชดเชยปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมา จากกิจกรรมท่องเที่ยวในเส้นทางนั้น ๆ เพื่อให้การปล่อยก๊าซเรือนกระจกเกิดความสมดุลกับค่าการลดคาร์บอนและเท่ากับศูนย์ หรือที่เรียกว่า **การปล่อยคาร์บอนสุทธิเป็นศูนย์ (Carbon Neutrality)** ซึ่งถือว่าเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมจากการช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในภาคการท่องเที่ยว อีกทั้งยังเป็นการสร้างจุดเด่นและเพิ่มมูลค่าให้กับการท่องเที่ยวได้อีกด้วย

1. จัดกิจกรรมท่องเที่ยวปล่อยคาร์บอนต่ำ

2. คำนวณค่าการปล่อยคาร์บอนจากกิจกรรมท่องเที่ยวที่จัดขึ้น

3. ซื้อคาร์บอนเครดิตมาชดเชยค่าการปล่อยคาร์บอนที่เกิดขึ้นจริงจากกิจกรรมท่องเที่ยว

4. บันทึกรายงานการชดเชยคาร์บอนเครดิตในแต่ละกิจกรรม

แนวทางการออกแบบ
20 เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ

ด้านการใช้พลังงาน

- ใช้พลังงานทดแทน เช่น พลังงาน แสงอาทิตย์ พลังงานลม ในแหล่งท่องเที่ยว
- เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากประหยัด พลังงาน
- ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำ หรือกิจกรรมที่ไม่ใช้พลังงานเชื้อเพลิง และพลังงานไฟฟ้า

ด้านการเดินทาง

- ใช้การเดินเท้าและปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์
- ใช้ขนส่งสาธารณะ หรือการโดยสารแบบคาร์พูล
- ลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงในยานพาหนะ

ด้านอาหาร

- เสิร์ฟอาหารในปริมาณที่พอดี เพื่อลดขยะจากเศษอาหาร (Food Waste)
- เน้นทานอาหารที่มาจากพืช (Plant-based diet) แทนการบริโภคเนื้อสัตว์ เพื่อลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการทำปศุสัตว์
- เลือกอาหารและวัตถุดิบจากเกษตรอินทรีย์ เพื่อช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการใช้สารเคมี
- ลดการนำเข้าวัตถุดิบหรืออาหารจากภายนอกพื้นที่เพื่อลดการใช้เชื้อเพลิงในการขนส่ง

ด้านการจัดการขยะ

- คัดแยกขยะและกำจัดอย่างถูกวิธี
- ลดการใช้โฟมและพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (Single-use plastic)
- ใช้วัสดุและภาชนะจากธรรมชาติหรือที่สามารถย่อยสลายได้

ตัวอย่างเส้นทางท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ

"ตะลุยถ้ำเสือสุดโก้ ซีโร่คาร์บอน"

ข้อมูลการปล่อยคาร์บอน

ด้านการเดินทาง

- 173 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า/คน/1000 กิโลเมตร
- 0.13 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า/กิโลเมตร
- 0.7 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า/กิโลเมตร
- 0.13 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า/กิโลเมตร

ด้านการใช้พลังงาน

การใช้ไฟฟ้าปกติ ปล่อยคาร์บอน
เฉลี่ย 15- 20 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า/วัน

ด้านอาหาร

อาหารมังสวิรัติ หรืออาหารที่ใช้เนื้อสัตว์น้อย
1.0 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า/คน/มื้อ

ด้านการจัดการเศษขยะ

มีเศษขยะ 2 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า/กิโลกรัม

สรุปผลคาร์บอนจากการท่องเที่ยว

การท่องเที่ยวแบบทั่วไป

ค่าการปล่อยคาร์บอน
168.72 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

การท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ

ค่าการปล่อยคาร์บอน 70.22 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
ค่าการปล่อยคาร์บอนเฉลี่ย 7.02 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า/คน/วัน

“ฮีโร่”
แบบไหนที่ใช่คุณ

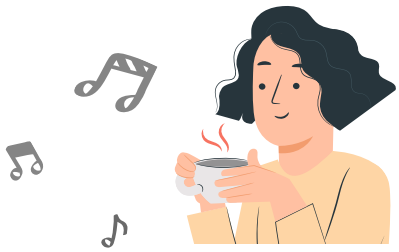
สายลุย

การท่องเที่ยวนิเวศและผจญภัย เป็นการเดินทางไปยังแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีความ สมบูรณ์ของทรัพยากรและกิจกรรมเชิงนิเวศและผจญภัยที่มีความสมดุลระหว่างการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ และการอนุรักษ์สภาพแวดล้อมร่วมกันการท่องเที่ยวเชิงนิเวศและผจญภัยเป็นรูปแบบการเดินทางเพื่อการพักผ่อนกับธรรมชาติ เน้นกิจกรรม ที่มีความเพลิดเพลิน ตื่นเต้น ท้าทาย ผจญภัยและได้รับประสบการณ์ แปลกใหม่เหมาะสำหรับกลุ่มที่ชอบในความท้าทาย ความแปลกใหม่

สายชิม

การท่องเที่ยวเชิงอาหาร เป็นการเดินทางเพื่อเรียนรู้และเพลิดเพลินกับการผสมผสานการท่องเที่ยวกับธรรมชาติของพื้นที่ วัฒนธรรม วิถีชีวิต และการเข้าถึงต้นทางวัตถุดิบ และผลผลิตทางการเกษตรปลอดสารพิษจากท้องถิ่นจากเกษตรกร เพื่อรับประสบการณ์ด้วยการลิ้มรสอาหาร การเรียนรู้วิธีการทำ และลงมือทำอาหาร เส้นทางการท่องเที่ยวเชิงอาหารผ่านการสร้างสรรค์ด้วยรายการอาหารคาร์บอนต่ำ จะเป็นการเดินทางเพื่อไปสนุกสนานกับการค้นหาวัตถุดิบ และการปรุงวัตถุดิบสุดพิเศษในต่างถิ่น เพื่อแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมเชิงอาหารในมุมมองของนักชิม

สายชิล



การท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เป็นการเดินทางด้วยจังหวะเวลาในการอาศัยระยะเวลาเรียนรู้อย่างมีคุณค่าระหว่างผู้มาเยือนและเจ้าของบ้าน สร้างความทรงจำประสบการณ์ จากการค้นหาสิ่งต่าง ๆ ของตัวเมืองและชุมชน ปลายทางในการแลกเปลี่ยนกับคนในท้องถิ่น ความสำคัญกับการเดินทางแบบช้า ๆ โดยเลือกใช้การเดินเท้าชมวิถี การร่วมวิถีชีวิตกับจุดหมายปลายทางที่ไร้ความเร่งรีบ ทานอาหารจากท้องถิ่น เพื่อสร้างความสุขจากการท่องเที่ยว การรักษาคุณค่าวัฒนธรรม และสัมผัสวิถีชีวิตของท้องถิ่นอย่างลุ่มลึก จากการเดินทางสายชิล

สายลึก

การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และเรียนรู้วัฒนธรรม เป็นการเดินทางเพื่อศึกษาเรื่องราวประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมอันโดดเด่น เสน่ห์แห่งอารยธรรมที่เคยรุ่งเรืองในอดีต ด้วยการเดินทางสัมผัสวิถีชีวิตในท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ทางธรณีวิทยาเพื่อชื่มชนและเรียนรู้ประวัติศาสตร์ในแหล่งท่องเที่ยวนั้น ๆ จากการตามรอยประวัติศาสตร์และอารยธรรมโบราณสถานต่าง ๆ ของการเดินทางในสายลึก

สายสุขภาพ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นการเดินทางเพื่อการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย หรือเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง โดยมีจุดมุ่งหมายคือการใช้บริการเพื่อสุขภาพ เช่น การนวด การอบสมุนไพร การท่องเที่ยวที่มีจิตสำนึกรักษาสุขภาพและสิ่งแวดล้อมด้วยการพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ การใช้พลังงานบำบัด และการนำระบบนิเวศทางธรรมชาติมาบำบัดรักษา และสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้สดชื่น เพิ่มพละกำลังความสมบูรณ์แข็งแรง และปรับสภาพจิตใจอย่างสมดุล

01

Adventure

ฮีโร่สายลุย

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศและผจญภัย การเดินทางไปยังแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ
ที่มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรและกิจกรรมเชิงนิเวศ และเน้นกิจกรรมเชิงอนุรักษ์ที่สนุก
ตื่นเต้น ท้าทาย และได้รับประสบการณ์แปลกใหม่

Adventure
ฮีโร่สายลุย

บ้านมุง
จังหวัดพิษณุโลก

อุ้มผาง
จังหวัดตาก

ชุมชนช่องสะเดา
จังหวัดกาญจนบุรี

คลองสังเน่ห์
เมมโมรีบีช เขาหลัก
จังหวัดพังงา

Adventure
ฮีโร่สายลุย

บ้านมุง
จังหวัดพิษณุโลก

เมืองรองสองแควที่อัดแน่นด้วยกิจกรรมตลอดทั้งปี ต้อนรับนักท่องเที่ยวทั้งไทยและเทศทุกเพศทุกวัย ไม่เป็นรองทั้งเรื่องธรรมชาติ และวัฒนธรรม ถ้าได้มาเยือนเมืองพิษณุโลกลองมาพักผ่อนบ้านมุงเหนือสถานที่ ๆ เราอยากให้นั่งนิ่ง ๆ แล้วชำเลืองทิวเขาหินปูนอายุกว่า 360 ล้านปีที่อยู่รอบตัวแบบช้า ๆ ใช้เวลากับความมหัศจรรย์ของธรรมชาติบนยอดเขาล่องเรือตาหมื่น สำรวจความงามบนยอดเขาด้วยทิวทัศน์ 360 องศา พร้อมตามล่าแสงอาทิตย์ยามเช้า เสริมสุขภาพดีด้วยกิจกรรมเดินป่าระยะทางสั้นหรือปั่นจักรยานกินลมชมวิวตามแบบ “ฮีโร่สายลุย” หรือจะเดินเข้าถ้ำชมความงามพร้อมฟังเรื่องเล่าตำนานท้องถิ่นแวะเติมพลังงานด้วยของกินพื้นบ้านอย่างข้าวแดกงา หากมีโอกาสพักค้างคืนอย่าลืมพกกล้องส่องดูฝูงค้างคาวนับล้านตัว

บ้านมุง จังหวัดพิษณุโลก

"ล่าแสงเช้าบ้านมุงเหนือ ตะลุยเที่ยวไม่สร้างคาร์บอน"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ปั่นจักรยานชมภูเขาหินปูน
- สักการะหลวงพ่อบุญมีวัดบ้านมุง
- ชม Unseen ฝูงค้างคาวนับล้านตัวบินออกหากินยามเย็น
- เข้าถ้ำนางสิบสอง ฟังตำนานพระรถเมรี

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

อรุณสวัสดิ์เช้ามืด ทักทายชุมชน และฟังข้อควรปฏิบัติจากผู้นำทางก่อนร่วมกิจกรรมปีนเขาแบบไม่สร้างคาร์บอน

ออกกำลังกายยามเช้าไต่ระดับความสูงชันพิชิต "เขาล่องเรือตาหมื่น" เพื่อชมพระอาทิตย์ขึ้น ณ จุดสูงสุดบนยอดเขา สูดอากาศบริสุทธิ์ให้ชุ่มปอด โอบกอดความตระการตาของป่าหินลอยฟ้า ปล่อยให้พลังธรรมชาติช่วยเติมเต็มพลังกายให้สดชื่นแจ่มใส

รับประทานอาหารเช้า "ข้าวห่อใบตอง"บนยอดเขา เมนูง่าย ๆ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ลงจากยอดเขาด้วยความระมัดระวังต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งต้นไม้และหินก้อนใหญ่สองข้างทาง

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันที่ชุมชนบ้านมุงเหนือ เมนูประจำท้องถิ่นที่หากินที่ไหนไม่ได้

ช่วงบ่าย

ทำขนมพื้นบ้านโบราณ "ข้าวแดกงา" ด้วยกรรมวิธีแบบดั้งเดิมโดยใช้ถ่านไม้เป็นเชื้อเพลิงธรรมชาติชั้นดีที่หาได้บริเวณชุมชน แถมกลิ่นหอมถ่านติดขนมเพิ่มอรรถรส

พร้อมผจญภัยถ้ำน้อยใหญ่ ชมเชยความสวยงามของหินงอกหินย้อย และแกะตามรอยตำนานพระรถเมรี ณ "ถ้ำนางสิบสอง" ในบริเวณวัดบ้านมุง แล้วสักการะหลวงพ่อบุญมีท่ามกลางบรรยากาศเงียบสงบร่มรื่น

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลุย

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมกลางแจ้งใช้พลังงานต่ำ
ปีนเขา เดินป่า เข้าถ้ำ

ด้านการจัดการขยะ
ลดการสร้างขยะพลาสติกและโฟม
ในทุกกิจกรรมท่องเที่ยว

ด้านอาหาร
เลือกทานอาหารที่ใช้เชื้อเพลิงในการประกอบ
อาหารต่ำ เช่น เมนูมังสวิรัติ หรือสลัดผัก

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ปีนเขา	ทำข้าวแดกงา	เดินชมถ้ำ
0.2685	**7.9987**	**0.0109**
กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
124.8999 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
83.6760 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 8.3676 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

จันทรา แคมป์ปิเนส เนินมะปราง ณ วิวแคมป์ ขุนเขารักไทย 081 806 5444
ชิดธรรมชาติ บาย ขุนแวะบ้านรักไทย 081 893 9464
สวนพงษ์แตง ฮิลล์ โฮมสเตย์ เนินมะปราง 089 808 0064

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ชุมชนท่องเที่ยวบ้านมุงเหนือ
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณปฏิวัติ ด่านแก้ว
โทรศัพท์/มือถือ : 084 724 0185

Adventure
ฮีโร่สายลุย

คลองสังเน่ห์ เมมโมรี่บีช เขาหลัก

จังหวัดพังงา

ลาพักร้อน แล้วเก็บกระเป๋าไปสนุกยาว ๆ กับกิจกรรมออกแรงกลางแสงธรรมชาติที่ตะกั่วป่า เอาใจสายลุยด้วยกิจกรรมล่องเรือคายัคตามคลองสังเน่ห์ตามหาป่าไทรโบราณ ป่าชายเลที่ถูกขนานนามว่าเป็นป่าอเมซอนขนาดย่อม (Little Amazon) แล้วมาเสียพลังงานเป็นควาญช้างที่เขาหลัก เอลเลเฟ่นท์ โฮม (Khao Lak Elephant Home) มาผูกมิตรกับน้องช้างอย่างใกล้ชิดไม่ว่าจะให้อาหาร หรืออาบน้ำน้อง หรือจะสวมแว่นกันแดด นอนอาบแดดที่เขาหลัก แล้วลุกไปเล่นกีฬาโต้คลื่น (Surf) กิจกรรมกลางแจ้งยอดฮิตที่ไม่ควรพลาดสำหรับฮีโร่สายลุยที่สนุกกับกิจกรรมท่องเที่ยวแบบใส่ใจสิ่งแวดล้อม ไม่สร้างคาร์บอนให้ธรรมชาติ

Adventure
สายลุย

คลองสังเน่ห์ เมมโมรี่บีช เขาหลัก จังหวัดพังงา

"เล่นกีฬาโต้คลื่นที่เขาหลัก ล่องเรือคายัคชมป่าไทร ตะกั่วป่า"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ล่องเรือคายัค คลองสังเน่ห์ ลิตเติ้ลอเมซอน (Little Amazon)
- ให้อาหาร – อาบน้ำช้าง ที่บ้านช้างเขาหลัก (Khao Lak Elephant Home)
- เล่นกีฬาโต้คลื่น (Surf) ที่เมมโมรี่ บีช (Memories Beach)

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

พบกันที่สนามบินนานาชาติภูเก็ต ออกเดินทางไปยัง อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา ล่องเรือคายัคผจญภัยในลิตเติ้ลอเมซอน (Little Amazon) ตามคลองสังเน่ห์กับกลุ่มท่องเที่ยวโดยชุมชนคลองสังเน่ห์ ซึ่งเป็นคลองสายสั้น ๆ ที่เต็มไปด้วยเสน่ห์น่าหลงใหลของป่าชายเลน พร้อมชมป่าไทรโบราณอายุร้อยปีที่แผ่กิ่งก้านเต็มริม 2 ฟากฝั่งคลอง

หากเห็นงูหลากชนิดขดนอนอยู่บนต้นไม้อย่าตกใจ เพราะนี่คือความหลากหลายทางชีวภาพที่หาดูได้ยาก

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวัน

ช่วงบ่าย

มาเรียนรู้และผูกมิตกับช้างที่บ้านช้างเขาหลัก (Khao Lak Elephant Home) เปลี่ยนวันธรรมดาให้เป็นความตื่นเต้นสนุกสนานไปกับการเป็นคนเลี้ยงช้าง ทำกิจกรรมให้อาหารช้าง ฝึกช้าง และอาบน้ำช้างอย่างใกล้ชิด

เตรียมลอยตัวเหนือฟองคลื่นด้วยกระดานโต้คลื่น (Surf board) โดยเดินเท้าประมาณ 200 เมตร ไปที่ เมมโมรี่ บีช (Memories Beach) กิจกรรมสุดฮิตที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจ ส่วนใครเล่นไม่เป็นไม่เป็นไร สามารถเรียนทฤษฎีและการทรงตัวได้จากบนบกก่อนได้

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลุย

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมกลางแจ้งไม่ใช้พลังงานเชื้อเพลิงโดยการพายเรือคายัค และเล่นเซิร์ฟบอร์ด (Surf Board)

ด้านการจัดการขยะ
ลดการสร้างขยะพลาสติกและโฟมในทุกกิจกรรมท่องเที่ยว

ด้านการเดินทาง
กิจกรรมท่องเที่ยวที่หลีกเลี่ยงการสร้างคาร์บอนจากการเผาผลาญเชื้อเพลิงของเครื่องยนต์

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

พายคายัค	ทำอาหารช้าง	โต้คลื่น
0 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**7.876** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**0** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
182.528 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
47.3424 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.7342 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

บางสัก วิลเลจ รีสอร์ต 076 584 050
อีเดน บีช รีสอร์ต แอนด์ สปา 076 410 186
เขาหลักเมอร์ลินรีสอร์ท 076 428 300

ช่องทางการติดต่อ

บริษัท เขาหลักแลนด์ ดิสคอเวอรี่จำกัด 076 485 411 หรือ 081 979 0684
อีเมล : info@khaolaklanddiscovery.com
เว็บไซต์ : www.khaolaklanddiscovery.com

Adventure
ฮีโร่สายลุย

ชุมชนช่องสะเดา
จังหวัดกาญจนบุรี

แต่งแต้มชีวิตให้มีสีสันด้วยกิจกรรมลุยป่าล่องแพที่ช่องสะเดา พื้นที่สีเขียวติดแม่น้ำแควใหญ่ที่มีทั้งคน ป่า และสัตว์ ได้อยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล จากปัญหาช้างป่าบุกรุกพื้นที่ทำกินของชุมชน นำไปสู่การเกิดไอเดียเลี้ยงผึ้งเป็นแนวรั้วป้องกันช้างป่า ใช้ธรรมชาติแก้ปัญหา นอกจากไม่ต้องทำร้ายช้างป่า พืชไร่ก็ยังสมบูรณ์ และยังได้น้ำผึ้งเป็นผลผลิตจากผึ้งเลี้ยงอีกด้วย จึงเป็นเส้นทางท่องเที่ยวครบถ้วน ทั้งศึกษาความรู้ด้วยธรรมชาติ ล่องแพเปียกแสนสนุก เดินลุยไพรตามรอยช้างป่า ตลอดจนศึกษาระบบนิเวศ ตามแบบฉบับ “ฮีโร่สายลุย” ที่มีความสุขด้วยธรรมชาติ ไม่ต้องเสียพลังงานสร้างมลพิษให้แก่สิ่งแวดล้อม

ช่องสะเดา จังหวัดกาญจนบุรี

"ล่องแพลุยป่า อาบธรรมชาติ ช่องสะเดา"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- เรียนรู้การเลี้ยงผึ้งกล่องไว้ป้องกันช้างป่า
- เดินป่าศึกษาธรรมชาติระยะสั้น ตามรอยเส้น
- ล่องแพเปียก แม่น้ำแควใหญ่
- เดินเล่นชมวิวสวยงามบนสันเขื่อนศรีนครินทร์

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

ทำความรู้จักกับชุมชนช่องสะเดา เตรียมตัวให้พร้อมด้วยอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับกิจกรรม แล้วอย่าลืมพกกระบอกน้ำส่วนตัวไว้จิบคลายกระหาย ลดการเพิ่มขยะพลาสติกอีกด้วย

เรียนรู้เรื่อง "รั้วรังผึ้ง" แนวป้องกันช้างป่าไม่ให้บุกรุกพื้นที่ทำกิน โดยไม่ทำอันตรายและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และยังต่อยอดได้น้ำผึ้งเลี้ยง 100 % ที่สร้างรายได้ให้แก่ชุมชน

ร่วมทดแทนพื้นที่สีเขียวและชดเชยการปล่อยคาร์บอน ด้วยเมล็ดพันธุ์ไม้ท้องถิ่นและพันธุ์ไม้ป่าหายากที่ชุมชนได้เพาะเลี้ยงจนแข็งแรง เพื่อนำกลับไปปลูกในพื้นที่ป่าเสื่อมโทรม

สวมบทบาทเป็นนักสำรวจศึกษาเส้นทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพรรณอาหารและแหล่งน้ำที่มีใช้ตลอดทั้งปี โดยเกิดจากแรงอนุรักษ์และความร่วมมือภายในชุมชน

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันด้วยเมนูพื้นถิ่นรังสรรค์จากวัตถุดิบปลอดสารพิษในท้องถิ่น

ช่วงบ่าย

ยามบ่ายคลายร้อนด้วยกิจกรรมล่องแพเปียกลุยแม่น้ำแควใหญ่ ดื่มด่ำกับธรรมชาติของป่าเขาและสายน้ำตลอดเส้นทาง 7 กิโลเมตร ซึ่งเป็นแพโฟมขนาดใหญ่ สามารถเพิ่มลดได้ตามจำนวนคน ช่วยลดพลังงานการขนส่งและมลพิษที่เกิดจากเรือลากจูง จะนำกลับมาใช้ใหม่เมื่อไหร่ก็ได้

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลุย

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมกลางแจ้งไม่ใช้พลังงาน เรียนรู้การเลี้ยงผึ้งกล่อง ปลูกต้นไม้ เดินป่า ล่องแพเปียก

ด้านอาหาร
รับประทานอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบอาหารในท้องถิ่น

ด้านการจัดการขยะ
ลดการสร้างขยะพลาสติกและโฟมในทุกกิจกรรมท่องเที่ยว

ด้านการเดินทาง
ล่องแพเปียกที่เพิ่มลดได้ตามจำนวนลูกค้าจากผู้ประกอบการในพื้นที่

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ฐานเรียนรู้ผึ้ง	เดินป่า	ล่องแพเปียก
0.2466 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**7.9987** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**0.0110** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
159.1344 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
45.0029 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.5003 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

เลอบาแซง เอราวัณ รีสอร์ท 092 617 5111
บูติค ราฟท์ รีสอร์ท ริเวอร์แคว 081 831 7523
วางใจกว้าง 099 056 5678

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ท่องเที่ยวชุมชนบ้านช่องสะเดา กาญจนบุรี
ชื่อผู้ประสานงาน : กำนันวสันต์ สุนจินรัตน์
โทรศัพท์/มือถือ : 081 773 3857

Adventure
ฮีโร่สายลุย

อุ้มผาง
จังหวัดตาก

เพียงเอ่ยชื่อ "อุ้มผาง" จิตวิญญาณนักผจญภัยได้หลั่งไหล พร้อมปะทะลำเนาไพรในทันที เส้นทางธรรมชาติที่ดูเหมือนยากลำบากต่างมีมนต์เสน่ห์ของป่าตะวันตกแห่งประเทศไทย ที่ชวนให้เราลืมความลำบาก เห็นแต่ความงดงามของหัวใจอุ้มผางในนาม "น้ำตกทีลอซู" พร้อมตื่นตาตื่นใจกับน้ำตกสายรุ้งเสมือนอัญมณีซึ่งเป็นรางวัลแก่นักเดินทางเมื่อถึงเส้นชัย นอกจากดื่มด่ำกับแมกไม้และไอหมอกบนผิวน้ำแล้ว ไปต่อที่ล่องแพยางตามแก่งต่าง ๆ เพื่อชมธรรมชาติรอบตัว จากนั้นเดินเท้าแบบไม่สร้างคาร์บอนในเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า เพื่อศึกษาระบบนิเวศ เรียนรู้การจัดการของคนในพื้นที่ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาและบริหารจัดกาทรัพยากร อุ้มผางจึงเป็นเส้นทางฉบับฮีโร่สายลุยที่รอให้พิชิตความงดงามของน้ำตกที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย พร้อมกับเดินทางกลับด้วยความภูมิใจที่ได้สร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

อุ้มผาง จังหวัดตาก

"ผจญภัยน้ำตกทีลอซู เที่ยวสนุกแบบไร้คาร์บอน"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ล่องแก่งเรือยางแม่น้ำแม่กลอง
- แช่เท้าบ่อน้ำร้อนธรรมชาติกลางป่า
- เดินป่าชมเส้นทางศึกษาธรรมชาติ เขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าอุ้มผาง
- กิจกรรมเพื่อสังคม CSR มอบยาเหลือใช้ให้โรงพยาบาลอุ้มผาง

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เข้าป่าต้องพบเซียนป่า คนนำทางประจำถิ่นที่ให้คำแนะนำแก่นักท่องเที่ยวหน้าใหม่ รอพิชิตหัวใจอุ้มผาง ล่องแพยางตามลำน้ำแม่กลองเข้าไปในผืนป่า ชมวิวสองข้างทาง และหยุดสัมผัสรุ้งกินน้ำเพียงปลายนิ้ว ซึ่งเป็นจุดไฮไลท์ทีลอจ่อที่ไม่ควรพลาด

แวะบ่อน้ำร้อนธรรมชาติกลางป่า แช่ขาผ่อนคลายความเมื่อยล้าจากการเดินทาง หากใครหิวลองแวะเซเว่นดอย ร้านขายของถิ่นเล็ก ๆ เสิร์ฟแบบบ้าน ๆ ด้วยการใช้ใบตองห่อและกระบอกไม้ไผ่เป็นภาชนะที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

สิ้นสุดทางล่องเรือที่หน่วยพิทักษ์ป่าผาเลือด อย่าลืมตรวจเช็คสิ่งของหรือขยะที่สร้างขึ้นมาระหว่างเดินทางเพื่อนำกลับไปทิ้งให้ถูกหลัก พักรอรถกระบะเพื่อลุยต่อไปยังทีลอซู ระหว่างรออย่าลืมหยิบกล้องมาถ่ายรูปวิวป่าเขียวขจีที่โอบล้อมตัวเรา

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวัน จากวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น ในกล่องข้าวพลาสติกที่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้หลายครั้ง

ช่วงบ่าย

หลังจากรับประทานอาหารเสร็จ เดินออกกำลังขาต่ออีก 1.5 กิโลเมตร เพื่อไปยังจุดหมายสุดท้าย ดื่มด่ำสองข้างทางด้วยสองเท้า ชมความงามแบบไม่ต้องห่วงว่าจะสร้างคาร์บอนให้ธรรมชาติ

ความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติมีอยู่จริง เมื่อได้มาเผชิญหน้ากับน้ำตกทีลอซู รางวัลของการเดินทางที่บรรจงสร้างมาเพื่อคนแกร่ง น้ำตกที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยไหลตกลงมาจากความสูงกว่า 250 เมตร แห่งนี้ ให้อะไรเรามากกว่าความสวยงาม แต่มันคือความอุดมสมบูรณ์ของผืนป่า ฟังเสียงน้ำทรงพลังดังก้องกังวาน สาดละอองต้องแสงแดดเป็นสายรุ้งพาดผ่านเราเพียงเอื้อมมือ

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลุย

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมกลางแจ้งไม่ใช้พลังงาน
ล่องแก่งเรือยาง เดินป่า ดูน้ำตก

ด้านการจัดการขยะ
รับประทานอาหารกลางวันในภาชนะที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ หรือ วัตถุดิบจากธรรมชาติย่อยสลายได้ง่ายในธรรมชาติ ลดการสร้างขยะในกิจกรรมท่องเที่ยว

ด้านการเดินทาง
ล่องแก่งโดยเรือยาง เดินทางเข้าน้ำตกโดยรถสองแถวสาธารณะแบบคาร์พูล

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ล่องแพยาง	แช่เท้าบ่อน้ำร้อน	เดินป่าระยะสั้น
2.4663 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**0** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**0** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
163.7634 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
69.5391 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 6.9539 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

ภูดอย แคมป์ไซต์ 098 456 1914
ตูกะสู 081 825 8238
อุ้มผางค้นทรี่ฮัท 055 561 079

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ชมรมการท่องเที่ยวและอนุรักษ์อุ้มผาง
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณภูมิรวิชก์ โชติธนวัฒน์ชัย
โทรศัพท์/มือถือ : 098 456 1914

02

Gastronomy

ฮีโร่สายชิม

การท่องเที่ยวเชิงอาหาร
ผสมผสานด้วยการตั้งต้นจากผลผลิตทางการเกษตรแบบปลอดสารพิษจากท้องถิ่น
เปิดประสบการณ์ชิมฝีมือชุมชน พร้อมเรียนรู้วิธีการประกอบอาหาร
ผ่านการสร้างสรรค์ตามแบบฉบับคาร์บอนต่ำ

Gastronomy

ฮีโร่สายชิม

เมืองขอนแก่น
จังหวัดขอนแก่น

ชุมชนขนมแปลก
จังหวัดจันทบุรี

ชุมชนตะเคียนเตี้ย
จังหวัดชลบุรี

เมืองเก่าทับเที่ยง
จังหวัดตรัง

Gastronomy

ฮีโร่สายชิม

ชุมชนตะเคียนเตี้ย

จังหวัดชลบุรี

ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางนาน เพราะชุมชนตะเคียนเตี้ย อยู่จังหวัดชลบุรี แม้ว่าจุดหมายครั้งนี้ไม่ใช่ทะเลสวย หาดทรายขาว แต่รับรองว่าเราไม่ต้องฝ่าฟันผู้คนหนาแน่น เพียงแค่เตรียมท้องให้โล่งและเปิดใจเรียนรู้รักษ์โลกกับเส้นทาง "ฮีโร่สายชิม" ที่กินแบบเต็มอิ่มกับมะพร้าวสวน พร้อมทำความรู้จักชุมชนที่บูรณาการภูมิปัญญาเกษตรกรโดยไม่พึ่งสารเคมี เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม พอเริ่มหิวมานั่งโต๊ะกินข้าวกับเมนูสร้างสรรค์คาวหวานจากทุกส่วนของมะพร้าว ส่วนกะลาก็มาเป็นภาชนะโดยไม่สร้างขยะทำลายโลก ตะวันเริ่มคล้อยจับจักรยานถีบไปตามทางสวนมะพร้าว หรือจะมาเที่ยวบ้านร้อยเสา เข้าครัวทำอาหาร ตัดพวงมโหตร พับดอกกุหลาบใบเตย ตลอดจนร้องลำตัด สารพัดความสุขสนุกสนานลดการใช้พลังงาน ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นเป็นกันเอง

ชุมชนตะเคียนเตี้ย จังหวัดชลบุรี

"ตะเคียนเตี้ย กินให้หมด ลดคาร์บอน"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ชิมกาแฟมะพร้าวสดรสละมุนหอมนวลกะทิ
- ทำอาหารจานเด็ดแกงไก่กะลาและน้ำพริกกุ้ง
- ชมวิธีการแปรรูปมะพร้าวและการปอกมะพร้าว
- เรียนรู้การทำขนมบัวลอยมะพร้าวอ่อนจากสวนชุมชน

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เดินทางถึงชุมชนดงมะพร้าวสูงชะลูด คุยกับชาวสวน กลุ่มการท่องเที่ยวบ้านตะเคียนเตี้ย ก่อนถีบจักรยานไปบนเส้นทางสวนมะพร้าว ชมวิถีชีวิตและแนวคิดสุดล้ำกับการใช้พืชเศรษฐกิจท้องถิ่นพัฒนาร่วมกับการท่องเที่ยวโดยชุมชน

ลองลิ้มชิมรสและชมสาธิตการทำกาแฟมะพร้าวคั้นกะทิสดเข้มข้นแล้วตีฟองราดลงไปในกาแฟสดทดแทนการใช้ครีมเทียม นอกจากประหยัดยังให้รสชาติกลมกล่อมหอมกลิ่นมะพร้าวแท้

แล้วไปพบแม่ครัวชุมชน ทำจานเด็ด “แกงไก่กะลา” เมนูประจำตะเคียนเตี้ย โดยใช้เนื้อจากกะลาอ่อนมาเป็นส่วนประกอบของอาหาร รับประทานพร้อมกับน้ำพริกกุ้งสดไข่เค็ม

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันแบบภูมิใจ มื้อนี้ใช้ฝีมือตนเองรังสรรค์อาหาร

ช่วงบ่าย

ทำของหวานรสชาติอร่อยง่าย “บัวลอยมะพร้าวอ่อน” ปั้นบัวลอยลูกน้อยพอดีคำจากสีที่ทำจากธรรมชาติ ฟักทอง ใบเตย อัญชัน รวมกันเป็นจานปลอดสารเคมีดีต่อสุขภาพ

อุดหนุนผลิตภัณฑ์จากชุมชนก่อนเดินทางกลับบ้าน

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิม

ด้านอาหาร
ใช้มะพร้าวที่ปลูกในพื้นที่เป็นวัตถุดิบหลัก

ด้านการจัดการขยะ
ใช้ภาชนะใส่อาหารที่นำมาใช้ใหม่ได้
แทนการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว

ด้านการเดินทาง
ลดการใช้เชื้อเพลิงโดยการปั่นจักรยาน

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ปั่นจักรยาน	ทำกาแฟมะพร้าว	กิจกรรมทำอาหาร
0 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**0.7954** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**8.8569** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
157.8541 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
47.6658 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.7666 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

เคป ดารา รีสอร์ท พัทยา 038 933 888
โรงแรมชลจันทร์พัทยา บีช รีสอร์ท 038 702 777
โรงแรมเวฟ พัทยา 038 410 577

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ชุมชนตะเคียนเตี้ย
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณกรองทอง แสนยากุล
โทรศัพท์/มือถือ : 098 412 1712
อีเมล : takhiantia@gmail.com

Gastronomy
ฮีโร่สายชิม

เมืองขอนแก่น
จังหวัดขอนแก่น

เตรียมกระเพาะแล้วเก็บกระเป๋า มุ่งหน้าสู่เมืองขอนแก่นสุดฮิป แหล่งท่องเที่ยวนวัตกรรมถิ่นอีสาน ที่ซ่อนของกินแซ่บคัก กระจัดกระจายตามตรอกซอยให้ “ฮีโร่สายชิม” อิ่มอร่อยแบบรักษ์โลก เริ่มจากร้านเอมโอชในช่วงเช้ารับวันใหม่ด้วยเมนูอาหารเวียดนามที่เปิดมานานกว่า 30 ปี สั่งเมนูไข่กระทะหรือก๋วยจั๊บญวน แล้วมาต่อกันที่ร้านดอท ลิมิตเทด ร้านชิค ๆ แนวคิดรักษ์สิ่งแวดล้อมที่ผลักดันการลดขยะในชีวิตประจำวัน หาไอเดียดี ๆ ที่สามารถทำเองได้ง่าย ๆ ทั้งยังสามารถเอาบรรจุภัณฑ์เก่ามาเติมเครื่องปรุงหรือน้ำยาต่าง ๆ กลับบ้านโดยไม่ต้องสร้างขยะให้โลก ปิดท้ายด้วยการมาพักสายตาที่ไร่ปลูกสุข คาเฟ่และร้านอาหารจากวัตถุดิบที่ผลิตเองจากสวนเกษตรและทุ่งนาหลังบ้านปลอดสารเคมี เรียนรู้การจัดการพื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้ผลผลิตและวัสดุเหลือใช้ให้เกิดคุณค่าและเพิ่มมูลค่าตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

"ตะลอนชิมของอร่อย อิ่มเอนจอยแบบรักษ์โลกที่ขอนแก่น"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- รับประทานอาหารเช้าร้านเอมโอช ร้านดังเมืองขอนแก่น
- ซื้อสินค้าภายใต้แนวคิดลดขยะ ให้เหลือศูนย์ (Zero Waste) ร้านดอทลิมิเทด
- กิจกรรม Workshop ทำกระเป๋าผ้าอัพไซเคิล (Upcycle) พิมพ์ลายสีธรรมชาติ
- ทำสลัดผักอินทรีย์ ยำผักพื้นบ้าน ที่ฟาร์มปลูกสุข

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เตรียมท้องให้โล่งแล้วตะลอนทัวร์ของกินเมืองขอนแก่น เริ่มจากร้านเอมโอช ร้านอาหารสไตล์เวียดนามชื่อดังแถวถนนกลางเมือง สั่งไข่กระทะเมนูจานเด่น โรยหน้าด้วยหมูยอและกุนเชียงทำเองที่อัดแน่นคุณภาพในราคามิตรภาพ

มาต่อด้วยกิจกรรม Workshop ที่ร้านดอท ลิมิเทด (Dot Limited) ร้านไอเดียดีที่สร้างจิตสำนึกผ่านการบริโภคในชีวิตประจำวัน ร่วมทำกระเป๋าผ้าด้วยการอัพไซเคิล (Upcycle) เพิ่มอายุขัยสิ่งของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์ ไม่สร้างขยะเพิ่มให้สิ่งแวดล้อม โดยใช้แม่พิมพ์ผักผลไม้และใช้สีธรรมชาติสร้างกระเป๋าในแบบตัวเอง

ฟาร์มปลูกสุข จังหวัดขอนแก่น

ปิดท้ายเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ เครื่องปรุง และของใช้ในชีวิตประจำวันภายในร้าน ภายใต้แนวคิดการลดขยะให้เหลือศูนย์ (Zero Waste)

เที่ยว ฟาร์มปลูกสุข สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ แหล่งปลูกผักผลไม้กินเองหายห่วงเรื่องสารเคมี เตรียมหิ้วตะกร้าเข้าสวนเก็บผักทำยำผักจากสวน รับประกันความสดอร่อยถึงรสชาติ แบบไม่สร้างคาร์บอน

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวัน

ช่วงบ่าย

เดินเตร่บริเวณรอบฟาร์มให้จุใจ นั่งทานขนม ดื่มกาแฟโซนร้านอาหาร ชมข้าวของโบราณภายในเฮือนฮอมฮัก หรือเปลี่ยนบรรยากาศลงน้ำพายเรือเล่นก่อนกลับบ้าน

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิม

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำ
ทานอาหารอร่อย ๆ เก็บผักในสวน
และเที่ยวในสถานที่กลางแจ้ง

ด้านอาหาร
ทำสลัดผักอินทรีย์ อาหารจากภาคการเกษตรอินทรีย์
ปลอดสารพิษ ลดการบริโภคเนื้อสัตว์

ด้านการจัดการขยะ
ทำกระเป๋าผ้าอัพไซเคิล (Upcycle)
ต่ออายุการใช้งานแทนการสร้างขยะใหม่
ใช้ภาชนะที่เตรียมมาใส่ของที่ร้านดอทลิมิเทด

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

กระเป๋าทำมือ	*กิจกรรมทำอาหาร*	*เดินชมฟาร์ม*
0.3320 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***0.7300*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***0*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
164.2524 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
52.6074 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 5.2607 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

กรีนโฮเต็ล แอนด์ รีสอร์ท ขอนแก่น 043 247 222
โรงแรม อวานี ขอนแก่น 043 209 888
โรงแรม ราชาวดี รีสอร์ท แอนด์ โฮเทล 043 468 222

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : บริษัทไทยดรีมทัวร์
โทรศัพท์/มือถือ : 089 711 8331
อีเมล : thaidtours@gmail.com
เว็บไซต์ : www.thaidreamtours.com

Gastronomy
ฮีโร่สายชิม

ชุมชนขนมแปลก
จังหวัดจันทบุรี

ชื่อว่าจังหวัดจันทบุรี ไม่ได้มีดีแค่ผลไม้และบ่อพลอยเท่านั้น แต่จังหวัดนี้ยังมีสิ่งที่น่าสนใจทางวัฒนธรรมทั้งทางประวัติศาสตร์ กิจกรรมท่องเที่ยว และอาหารการกินที่น่าลิ้มลอง ชุมชนริมน้ำจันทบูร ที่ผู้คนร่วมรักษาอาคารบ้านเรือนแบบชิโน-โปรตุกีส และบูรณะจนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวบรรยากาศดี ที่ไม่ควรรีบร้อนเที่ยว ไม่ว่าเดินเลียบริมน้ำไปสักการะวัดแม่พระปฏิสนธินิรมล โบสถ์คริสต์นิกายโรมันคาทอลิกที่ใหญ่และสวยที่สุดในประเทศไทย หรือปั่นจักรยานแคร์โลกไม่สร้างมลพิษตามซอกซอยที่นอกจากอาหารอร่อย ยังให้ความรู้สึกย้อนยุคอีกด้วย จากนั้นถัดไปไม่ไกลจากชุมชนริมน้ำ เอาใจสายกินขนมหวานในชุมชนขนมแปลก ที่ผู้คนยังรักษากรรมวิธีขนมหน้าตาประหลาดชื่อไม่คุ้นหู เช่น ขนมควยลิง ขนมหีควาย ขนมชมดาว ฯลฯ ซึ่งมีอยู่จริงในประเทศไทยเอาไว้ให้คนรุ่นหลังได้เห็นและลิ้มรสชาติของขนมโบราณ

ชุมชนขนมแปลก จังหวัดจันทบุรี

"เดินเลียบริมน้ำจันทบูร ตะลุยชิมขนมแปลกหายาก"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- เดินเที่ยวชุมชนขนมแปลก ชิมขนมโบราณหารับประทานยาก ขนมควยลิง
- รับประทานอาหารพื้นถิ่นจันทบุรีร้านบัวขาว
- ชมสไลว์บาร์ และจิบกาแฟที่โรงแรมสไตล์ อีโค ลีฟวิง (Eco-living) ของ โรงแรม เดอะ โมทีฟส์ อีโค่ โฮเทล
- ชมความงดงามของโบสถ์ วัดแม่พระปฏิสนธินิรมล

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

ถึงชุมชนขนมแปลก ดินแดนขนมโบราณริมน้ำ ย่านคลองหนองบัว เดินเล่นชมเรือนไม้โบราณ ถ่ายรูปสตรีทอาร์ต เตรียมภาชนะจากบ้านไปให้พร้อม แล้วแวะซื้อขนมชื่อแปลกให้ครบทุกร้าน ทานไม่หมดจะได้พกกลับบ้านได้ไม่ต้องใช้ถุงพลาสติกนั่นเอง

มาลองทำขนมควยลิง ขนมชื่อแปลกที่หาทานยากในปัจจุบัน โดยปั้นแป้งข้าวเหนียวให้เป็นแท่งเล็ก ๆ สีชมพูอมม่วง หรือสีเหลืองจากตาลหมัก ต้มจนสุกแล้วนำมาคลุกน้ำตาล งา มะพร้าว แล้วลองพิจารณารูปลักษณ์ค่อยหยิบรับประทาน

พักเที่ยง

รับประทานอาหารพื้นถิ่นจันทบุรี ร้านครัวบัวขาว ที่เสิร์ฟเมนูหาทานยาก อาทิ ไก่บ้านผัดเผ็ดกระวาน หมึกต้มน้ำอ้อย น้ำพริกเกลือ ทั้งนี้วัตถุดิบที่ใช้เน้นพืชผักสมุนไพรจากท้องถิ่น จึงมีความสดใหม่และลดกระบวนการขนส่งโดยไม่สร้างมลพิษให้โลก

ช่วงบ่าย

ชมการดริปกาแฟในแบบโรงแรมรักษ์โลก อีโค ลีฟวิง (Eco-living) ของ โรงแรม เดอะ โมทีฟส์ อีโค่ โฮเทล แล้วนั่งพักผ่อนท่ามกลางบรรยากาศแสนสบาย โดยอาคารที่นี่จะผสมผสานระหว่างไม้และต้นไม้ เน้นการสร้างให้อากาศถ่ายเทและสามารถรับแสงที่ปรับเปลี่ยนทิศทางตลอดทั้งวัน ช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้า

จากนั้นเดินเที่ยวริมน้ำจันทบูร ชมโบสถ์วัดแม่พระปฏิสนธินิรมล หรือ โบสถ์คริสต์นิกายโรมันคาทอลิกที่จำลองแบบมาจากโบสถ์นอตเตอร์ดัม ในประเทศฝรั่งเศส

ก่อนกลับบ้าน แวะเก็บภาพกับบ้านเรือนเก่าเล่าวิถีชุมชนที่บ้านท่าเรือจ้าง สตรีตอาร์ตเมืองจันทบุรี

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิม

ด้านอาหาร
ทานอาหารร้านบัวขาวที่ใช้วัตถุดิบในพื้นที่
ลดการใช้เชื้อเพลิงนำเข้าวัตถุดิบจากแหล่งอื่น

ด้านการจัดการขยะ
ลดการสร้างพลาสติกและใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ง่ายตามธรรมชาติในการทานขนมในย่านขนมแปลก

ด้านการเดินทาง
ลดการใช้เชื้อเพลิงโดยการเดินเที่ยวชุมชนขนมแปลก

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

เดินชมบ้านไม้เก่า	ทำขนมควยลิง	ดริปกาแฟ
0 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**0.9240** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**1.2848** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
159.7364 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
39.3365 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 3.9337 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

มณีจันท์รีสอร์ท 039 373 666
โรงแรมเดอะ โมทีฟส์ อีโค่ โฮเทล 093 465 5353
เป็กกี้ โคฟ รีสอร์ท 039 460 345

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : บริษัทจันทบุรี ซีบีที ทราเวล จำกัด
โทรศัพท์/มือถือ : 039 373 666
อีเมล : info@chanthaburicbttravel.com
เว็บไซต์ : www.chanthaburicbttravel.com

Gastronomy
ฮีโร่สายชิม

เมืองเก่าทับเที่ยง
จังหวัดตรัง

"ฮีโร่สายชิม" อาสาพาท่องยุทธจักรอาหารอร่อย แหล่งท่องเที่ยวแสนสงบที่ผสมผสานวัฒนธรรม โยงใยเข้ากับอาหารและวิถีชีวิตกันอย่างแนบแน่น สมคำร่ำลือว่าคนตรังกินกัน 9 มื้อ เริ่มจากทัวร์รอบเมืองเก่าชุมชนทับเที่ยงชมสถาปัตยกรรมแบบชิโน-ยูโรเปียน หรือจีน-โปรตุเกส เดินเที่ยวไม่ง้อรถยนต์แบบอิ่มแปล้ไม่สร้างมลพิษ แล้วหยุดชักภาพกับสตรีทอาร์ตสามมิติตรงถนนคนเดินตามตรอกซอย หากเหนื่อยลองนั่งรถตุ๊กตุ๊กหัวกบ บริการขนส่งท้องถิ่นที่คนตรังนั่งมามากกว่า 60 ปี ไหน ๆ จะนั่งรถใช้น้ำมันแล้ว ใครไปทางเดียวกันเหมาขึ้นรถทัวร์ตะลอนรอบเมืองเลยดีกว่า ทั้งประหยัด แถมไม่สร้างคาร์บอนที่มากเกินความจำเป็นอีกด้วย มาลองเที่ยวเมืองตรัง แหล่งวัฒนธรรมการกินอาหารไทย-จีน-เปอรานากันที่จะทำให้กับข้าวในจานไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

เมืองเก่าทับเที่ยง จังหวัดตรัง

"ตะลุยเมืองตรังถิ่นของกินอร่อยไม่ปล่อยคาร์บอน"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ตระเวนกินของอร่อยเมืองตรัง
- รับประทานอาหารโฮมเมดทำจากวัตถุดิบท้องถิ่น
- เรียนรู้เคล็ดลับของเค้กขุกมิ่ง เค้กมีรูต้นตำรับเมืองตรัง
- เช็คอินแลนด์มาร์ค วงเวียนปลาพะยูน

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เริ่มวันแบบคนตรังที่นิยมรับประทานอาหารเช้านอกบ้าน นัดพบที่ร้านสีฟ้า ร้านอาหารเช้าท้องถิ่นเก่าแก่ในเมืองตรัง ชิมรายการอาหารคู่เมืองตรัง การันตีความอร่อยที่เห็นได้จากจำนวนคนมากมายในร้าน

ไขเคล็ดลับรูกลมในเค้กตรัง จากร้านเค้กขุกมิ่ง ต้นตำรับเค้กพื้นเมืองเจ้าแรกของเมืองตรังที่นุ่ม หอม รสชาติอร่อยติดปาก จนกลายเป็นของกินยามเช้าคู่กาแฟ และอาหารขึ้นชื่อที่คนทั่วประเทศไทยต่างรู้จัก

ทอดน่องกันที่ย่านเมืองเก่าทับเที่ยง ชมความสวยงามของสถาปัตยกรรมสไตล์ชิโน-โปรตุกิส และถ่ายภาพเท่ ๆ กับสตรีทอาร์ตสามมิติที่มีลูกเล่นเก๋ ๆ ให้เข้าไปสนุกมากมาย

พักเที่ยง

มื้อนี้เราเลือกได้ มุ่งตรงไปยังร้านทางเลือก ร้านอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อทำข้าวยำปักษ์ใต้ง่าย ๆ ด้วยข้าวท้องถิ่นและสมุนไพรกว่า 10 ชนิด กินข้าว 3 สี ยำกับส้มโอและมะม่วงรสเปรี้ยว เคล้ากับน้ำยำรสชาติหวานเค็ม เป็นทางเลือกความอร่อยที่คนรักสุขภาพไม่ควรพลาด

ช่วงบ่าย

แวะชิมของหวานและเครื่องดื่มที่ร้านเบทเทอร์ ยู (Better you) คาเฟ่สำหรับคนรักสุขภาพที่ต้องมาแวะชิมทุกครั้งเมื่อได้มาเยือนเมืองตรัง จบทริปด้วยความสุข อิ่มท้องสบายกาย

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิม

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำ
อย่างทานอาหารอร่อย ๆ ตามร้านต่าง ๆ

ด้านอาหาร
ใช้วัตถุดิบในพื้นที่ และทานอาหารร้านทางเลือก
ใช้ผักผลไม้สมุนไพร ลดการบริโภคเนื้อสัตว์
(ไม่สร้างมีเทนแหล่งเกิดคาร์บอนจากการปศุสัตว์)

ด้านการจัดการขยะ
ใช้ภาชนะนำกลับมาใช้ได้แทนการใช้โฟม

ด้านการเดินทาง
ลดการใช้เชื้อเพลิงโดยการเดินเที่ยวย่านทับเที่ยง

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

เค้กขุกมิ่ง	*เดินชมสตรีทอาร์ท*	*ทำข้าวยำสมุนไพร*
4.5097 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***0*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***8.3721*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
177.0061 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
73.01725 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 7.3017 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

โรงแรมบ้านบุษบา 081 370 8997
โรงแรมทีแอนด์บีอพาร์ทเมนต์ 075 218 069

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : บริษัทดิเอกซ์พลอเรอร์จำกัด
โทรศัพท์/มือถือ : 081 817 3604
อีเมล : jitchaya.june@hotmail.com
เว็บไซต์ : www.theexplorer.co.th

03

Slow life

ฮีโร่สายชิล

การท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ด้วยการเดินทาง
ไปตามจังหวะชีวิต ใช้ระยะเวลาท่องเที่ยวระหว่างผู้มาเยือนและเจ้าของบ้าน
อย่างเนิบช้า เพื่อสร้างประสบการณ์ในการค้นหาสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
แลกเปลี่ยนมุมมองกับคนในท้องถิ่นอย่างรู้คุณค่า

Slow life
ฮีโร่สายชิล

บ้านป่าเหมี้ยง
จังหวัดลำปาง

เมืองเชียงคาน
จังหวัดเลย

เกาะหมาก
จังหวัดตราด

ไร่องุ่นมอนซูน แวลลีย์ วินยาร์ด
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

Slow life
ฮีโร่สายชิล

บ้านป่าเหมี้ยง
จังหวัดลำปาง

"ฮีโร่สายชิล" ชวนมานั่งจิบชาอัสสัม แหล่งปลูกใบชาป่ากลางหุบเขาที่บ้านป่าเหมี้ยง ชุมชนเล็ก ๆ ในบรรยากาศสบาย ๆ มีหมอกยามเช้า ผู้คนยิ้มแย้มแจ่มใสให้การต้อนรับเป็นอย่างดี ชาวบ้านจะชวนเราไปเก็บใบเหมี้ยง จากนั้นจะพาเราไปดูหม้อต้มชาใบแก่เพื่อนำไปหมักทำเหมี้ยงส่งขายไปยังหมู่บ้านใกล้ ๆ หรือภายในจังหวัดจนกลายเป็นสินค้าสร้างรายได้ให้ชุมชนตั้งแต่เกิดจนแก่เฒ่า ใบเหมี้ยงเป็นสมุนไพรมีประโยชน์สร้างกำลังวังชา ดื่มเป็นชาสุขภาพยามเช้า ชุมชนยังนำมาประกอบอาหารและแปรรูปเป็นหมอนใบชาที่ช่วยดับกลิ่น ลองมานั่งชิล ๆ ท่ามกลางธรรมชาติ หรือจะหยิบสมุดภาพมานั่งใกล้ธารน้ำเล็กที่ไหลผ่านหมู่บ้านเพื่อวาดเก็บบรรยากาศก็ดีไม่ใช่น้อยเหมือนกัน

Slow life
สายชิล

บ้านป่าเหมี้ยง จังหวัดลำปาง

"พักผ่อนในหมู่บ้านแห่งสายหมอกกลางหุบเขา จิบชาอัสสัมสุดชิล"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- เดินป่าระยะสั้น เรียนรู้การปลูกเหมี้ยง และกาแฟอาราบิก้า
- เรียนรู้การทำหมอนจากใบชา
- ทำกิจกรรมคั่วกาแฟ อาชีพทำรายได้ของคนบ้านป่าเหมี้ยง
- ทำอาหารพื้นถิ่นจากใบเหมี้ยง

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

ตั้งนาฬิกาปลุกให้ดี เราจะตื่นเช้าไปอรุณสวัสดิ์พระอาทิตย์ที่กิ่วฝิ่น ในอุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน แหล่งชมทะเลหมอกที่เห็นสองฟากฝั่งของลำปาง-เชียงใหม่

เก็บเมล็ดกาแฟอาราบิกาอินทรีย์ คุณภาพดีที่ปลูกกันมากว่า 20 ปี โดยการสนับสนุนจากโครงการหลวง แล้วมาคั่วเมล็ดเพื่อนำมาดริปข้างริมผาน้ำตก ดื่มด่ำให้ชื่นใจกับรสชาติกาแฟคู่เสียงของลำน้ำใส

พักเที่ยง

รับประทานอาหารพื้นถิ่นของชุมชน เมนูยำใบเหมี้ยง แม้หน้าตาเหมือนยำ แต่สาระสำคัญคือการใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นที่สื่อสารถึงอัตลักษณ์ชุมชน แถมใบเหมี้ยงมีฤทธิ์เป็นคาเฟอีน และมีสารต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มกำลังให้ตื่นตัว ลุยเที่ยวต่อได้ถึงไหนถึงกัน

ช่วงบ่าย

เตรียมตะกร้าสะพายบ่า เข้าป่าไปเก็บเหมี้ยง ลองใช้มีดที่ทำจากปลอกสังกะสีเก็บใบเหมี้ยงตามวิถีดั้งเดิมด้วยวิธีเฉือนให้เหลือโคนใบ เพื่อให้ต้นเหมี้ยงมีพื้นที่หายใจและแตกใบต่อไปได้เรื่อย ๆ

เรียนรู้วิธีการทำหมอนได้ด้วยตนเองที่ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนที่จะนำใบเหมี้ยงแก่ไปตากแห้งแล้วนำมายัดหมอนใบชา เพราะมีคุณสมบัติที่หอมให้ความรู้สึกผ่อนคลาย แถมยังช่วยดับกลิ่นได้ด้วย

เดินเที่ยวเก็บภาพบรรยากาศชุมชนกลางหุบเขา ถ่ายรูปกับสตรีตอาร์ตบนกำแพงบ้านเก่า ขึ้นไปจุดชมวิวมองภาพหมู่บ้านที่โอบล้อมไว้ด้วยป่าเขา แล้วไปแช่เท้าที่ธารน้ำก่อนกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิล

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมท่องเที่ยวแบบไม่ใช้พลังงาน
เดินป่า ชมหมู่บ้าน

ด้านอาหาร
เลือกทานอาหารจากเกษตรพื้นถิ่น เมนูจากใบเหมี้ยง ลดการนำเข้าวัตถุดิบจากภายนอก

ด้านการจัดการขยะ
ลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง

ด้านการเดินทาง
ลดการใช้เชื้อเพลิงโดยการเดินเที่ยวชุมชน

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ทำกาแฟสด	*ทำหมอนใบชา*	*เดินเที่ยวชุมชน*
1.4589 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***1.023*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***0*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
165.3088 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
35.4924 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 3.5492 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

ธารริมผา - บ้านป่าเหมี้ยง 089 901 9095
หมอนใบชาโฮมสเตย์ 086 438 7576

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : กลุ่มท่องเที่ยวชุมชนบ้านป่าเหมี้ยง
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณชาญชัย จาตุมา
โทรศัพท์/มือถือ : 084 894 9122

Slow life
ฮีโร่สายชิล

เมืองเชียงคาน
จังหวัดเลย

เมืองสองวัฒนธรรมไทยลาวริมฝั่งแม่น้ำโขง มีเรือนไม้ทรงโบราณ บรรยากาศแสนสบาย ของกินแสนอร่อย ผู้คนรักษาศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิม บ่อยครั้งที่หลายคนกลับมาเติมเต็มความประทับใจไม่มีวันจบสิ้น ยิ่งมาเยือนยิ่งเหมือนย้อนวันวานที่ชวนให้เราอยากหยิบหมวกและกล้องถ่ายภาพออกมาเดินบันทึกเรื่องราวและความสุขที่ลัดเลาะไปตามตรอกซอย หรือหยิบจักรยานออกมาปั่นตามริมถนนเลียบแม่น้ำโขง 2.7 กิโลเมตร โดยเริ่มตั้งแต่ถนนคนเดินซอย 21 ไปจนกระทั่งซอย 0 ซึ่งไม่ว่าเราจะหยุดมองมุมไหนล้วนมีเรื่องเล่าชาวเชียงคานทั้งสิ้น มาเดินเที่ยววิถีเนิบ ๆ แบบสายชิล ปั่นจักรยานเสพบรรยากาศแบบไม่เร่งรีบ แถมช่วยลดมลภาวะได้แบบง่าย ๆ ตามสไตล์ “ฮีโร่สายชิล”

Slow life
สายชิล

เมืองเชียงคาน จังหวัดเลย

" เดินชิลเที่ยวเชียงคาน เบิกบานใจไม่สร้างคาร์บอน"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- กิจกรรมผาสาดลอยเคราะห์ พิธีกรรมลอยทุกข์โศกทิ้งลงแม่น้ำโขง
- เรียนรู้วิถีชีวิตชาวประมง กับกลุ่มประมงพื้นบ้านเชียงคาน
- ล่องเรือแม่น้ำโขงชมทิวทัศน์ 2 ฝั่งประเทศเพื่อนบ้าน ไทย-ลาว
- ใส่บาตรข้าวเหนียว สืบทอดวัฒนธรรมกว่า 400 ปี

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

พบกันที่ "ลานวัฒนธรรมเชียงคาน"และใช้สองเท้าเดินเที่ยวแบบไม่เร่งรีบ ดื่มด่ำบรรยากาศและวัฒนธรรมริมน้ำโขง ได้ประหยัดพลังงาน แถมไม่สร้างมลภาวะ

เดินเข้า "วัดท่าคก" วัดคู่เมืองเชียงคาน ที่มีความโดดเด่นทางสถาปัตยกรรมซึ่งได้ผสานศิลปะตะวันตกและตะวันออกได้งดงาม พร้อมกราบพระประธานภายในพระอุโบสถด้วยการอธิษฐานจิตไม่ต้องจุดธูปเทียนบูชาเพื่อลดการเผาไหม้และช่วยรักษาจิตรกรรมบนเพดานไม้อันสวยงาม

ทิ้งความโชคร้าย ไม่ทำลายแม่น้ำด้วย “ผาสาดลอยเคราะห์” พิธีกรรมลอยความโชคร้ายไปกับแม่น้ำของชาวเชียงคานที่ทำมานานนับ 100 ปี โดยทำจากวัสดุธรรมชาติที่ย่อยสลายได้ 100%

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันกับเมนูพื้นถิ่นของชาวเชียงคาน

ช่วงบ่าย

เดินมาพิพิธภัณฑ์มีชีวิต “บ้านตาสิงห์คำ” เรือนบ้านโบราณอายุกว่า 120 ปี จุดเริ่มต้นการสำรวจเมืองเชียงคานให้ลึกซึ้งด้วยการฟังเรื่องเล่าความเป็นมาของเมืองและรูปแบบเรือนไม้ยุคต่าง ๆ

ย้อนเวลาด้วยการเดินชมเมืองแบบไม่รีบซึมซับประวัติศาสตร์ของสองวัฒนธรรมลาวหลวงพระบางและไทยจีนบนเส้นทางการค้าสู่เมืองท่องเที่ยวตลอดระยะทาง 2.7 กิโลเมตร

เดินจนเหนื่อยหันมา “ปั่นจักรยาน” รับลมเย็นบนถนนเลียบลำน้ำโขง กิจกรรมยอดนิยมจากโรงแรมสุขสมบูรณ์ โรงแรมแห่งแรก ๆ ของเมืองเชียงคาน เพื่อลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ถือเป็นผลดีต่อทั้งคนในชุมชนและสิ่งแวดล้อม

“ล่องเรือชมวิวธรรมชาติ” ไทย-ลาว ริมฝั่งแม่น้ำโขง และเรียนรู้วิถีชาวประมงที่กลุ่มวิสาหกิจประมงพื้นบ้านเชียงคาน กลุ่มอนุรักษ์และเผยแพร่วิถีชาวประมงพื้นบ้านผ่านการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิล

ด้านการใช้พลังงาน
ท่องเที่ยวพลังงานต่ำ
ทำกิจกรรมสถานที่กลางแจ้ง

ด้านการจัดการขยะ
ใช้ต้นกล้วยและมะละกอที่ย่อยสลายได้ง่ายตามธรรมชาติ ในกิจกรรมผาสาดลอยเคราะห์ และไม่สร้างขยะพลาสติกจากกิจกรรมท่องเที่ยว

ด้านการเดินทาง
เที่ยวเชียงคานแบบลดการใช้เชื้อเพลิง โดยเดินและปั่นจักรยาน

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ไหว้พระ ด้วยหมากเบง	*ทำผาสาด ลอยเคราะห์*	*เดิน-ปั่นจักรยาน*
0.981	***1.867***	***0***
กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
146.3567 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
46.3669 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.6367 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

เฮือนยายบัวภา 081 459 4479
สุเนต์ตา โฮสเทล 086 999 9218
บ้านต้นโขง เกสต์เฮ้าส์ 089 394 0839

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ชมรมมัคคุเทศก์เชียงคาน
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณเบญจมาพร ฉัตร์คำ
โทรศัพท์/มือถือ : 042 821 879 หรือ 089 394 0839
อีเมล : Benjamas@gmail.com

Slow life
ฮีโร่สายชิล

ไร่องุ่นมอนซูน แวลลีย์ วินยาร์ด
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สัมผัสไร่องุ่นท่ามกลางบรรยากาศชวนหลงใหล ให้ “ฮีโร่สายชิล” หย่อนใจกับอาหาร ธรรมชาติ และไวน์องุ่นเชื้อสายไทย เพียง 35 กิโลเมตรจากตัวเมืองประจวบคีรีขันธ์ มุ่งตรงมายังตำบลคอกช้าง ที่ตั้งของไร่องุ่น มอนซูน แวลลีย์ วินยาร์ด แหล่งผลิตไวน์ไทยคุณภาพจากฝีมือศักยภาพของชุมชนและพื้นที่ ไม่พึงพาสารเร่ง อาศัยเพียงน้ำฝนจากธรรมชาติและอ่างกักเก็บน้ำเพื่อใช้ในหน้าแล้ง เปลี่ยนเศษใบไม้และขยะจากการผลิตไวน์ อาทิ ผิวองุ่น เมล็ดองุ่น มาทำปุ๋ยหมักอินทรีย์ตามแนวคิด “สมดุลของธรรมชาติ คือ กุญแจสำคัญที่ยิ่งใหญ่ในการสร้างไวน์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว” นอกจากนั้น ยังแบ่งพื้นที่ทำการเกษตรปลูกพืชผักสวนครัวสำหรับร้านอาหารและพนักงาน ใช้พื้นที่ว่างให้เป็นที่อยู่อาศัยของพืชและสัตว์ ตั้งแต่กระต่าย งูหลากหลายชนิด ลิง ไปจนถึงกิ้งก่า และไก่ป่าสายพันธุ์ต่าง ๆ

ไร่องุ่นมอนซูน แวลลีย์ วินยาร์ด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

"จิบไวน์ เดินเที่ยวไร่องุ่น ที่มอนซูน แวลลีย์ วินยาร์ด"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- นั่งรถจี๊ปเล็กชมไร่องุ่น (วินยาร์ด ทัวร์)
- เพ้นท์ฉลากขวดไวน์
- เล่นกับน้องช้างใจดีท่ามกลางโรงเลี้ยงธรรมชาติ
- ทัวร์ไร่องุ่นและหมู่สัตว์ ในอุทยานแห่งชาติกุยบุรี (ไวน์ซาฟารี)

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เข้าไร่องุ่นเรียนรู้วิถีชีวิต วินยาร์ด ทัวร์ นั่งรถจี๊ปชมไร่บนเนื้อที่ 1,400 ไร่ในบรรยากาศชนบทหัวหิน ทำความรู้จักและสัมผัสต้นองุ่นกว่า 20 หลายสายพันธุ์ โดยแบ่งเป็นองุ่นสำหรับทำไวน์ และองุ่นสำหรับทานสด ๆ อาทิ พันธุ์โคลอมบาร์ด, ชีราซ, บรูเนลโล, เชอนินบลองก์

แวะไปเล่นกับช้างตัวใหญ่สุขภาพดีที่ บ้านคอกช้าง อดีตพื้นที่ฝึกช้างป่าให้เชื่องก่อนจะมาเป็นโรงเลี้ยงช้างแบบธรรมชาติในปัจจุบัน ใช้เวลาทำความรู้จักช้างด้วยการป้อนผลไม้ ดูช้างอาบน้ำ และผ่อนคลายไปกับกิจกรรมเดินเล่นชมนกชมไม้กับช้างในเส้นทางเดินป่าระยะทางประมาณ 1 กิโลเมตร

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันที่ เดอะศาลา ไวน์บาร์ แอนด์ บิสโทร ภัตตาคารเรือธงของไร่ที่ใช้วัตถุดิบสดใหม่จากแปลง เกษตรของไร่ ส่งตรงเสิร์ฟขึ้นโต๊ะด้วยความสดใหม่ ปลอดสารเคมี ดื่มด่ำไปพร้อมกับวิวทิวทัศน์ชั้นเยี่ยม

ช่วงบ่าย

เก็บความทรงจำว่าครั้งหนึ่งได้มาถึงไร่องุ่น ทำกิจกรรม เพ้นท์ฉลากขวดไวน์ กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์โดยใช้แรงบันดาลใจและบรรยากาศสวยงามของไร่ นำกลับบ้านไปเป็นของที่ระลึก

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิล

ด้านอาหาร
ใช้ผักจากแปลงปลูกในไร่เสิร์ฟในร้านอาหาร ลดการนำเข้าวัตถุดิบจากภายนอก

ด้านการจัดการขยะ
ใช้ภาชนะที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ แทนการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

ด้านการเดินทาง
ใช้รถจี๊ปของไร่ เป็นการโดยสารแบบทางเดียวกัน ไปรถคันเดียวกัน (Car Pool)

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

นั่งรถชมไร่องุ่น	สัมผัสชีวิตช้าง	เพ้นท์ฉลากไวน์
1.4797 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**10.036** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**8.5391** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
171.4567 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
45.9838 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.5984 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

โรงแรมอมารี หัวหิน 032 616 600
วรบุระ รีสอร์ท แอนด์ สปา 032 655 333

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ไร่องุ่นมอนซูน แวลลีย์ วินยาร์ด
โทรศัพท์/มือถือ : 081 701 0222
อีเมล : info@monsoonvalley.com
เว็บไซต์ : www.monsoonvalley.com

Slow life
ฮีโร่สายชิล

เกาะหมาก
จังหวัดตราด

เที่ยวทะเลแบบไม่วุ่นวาย ได้ใช้เวลาผ่อนคลายอย่างแท้จริงต้อง “เกาะหมาก” ที่ถูกจัดอันดับเกาะใหญ่ในประเทศไทยเป็นอันดับ 4 ยังคงไว้ด้วยความเงียบสงบและความสวยงามของธรรมชาติ แม้ไม่มีสถานบันเทิงหรือแหล่งท่องเที่ยวหวือหวา แต่ก็มีสวนมะพร้าวและป่ายางพาราของชาวบ้าน ประกอบกับน้ำทะเลสีฟ้าใส เกิดจากความร่วมมือระหว่างผู้ประกอบการและชาวบ้านในพื้นที่นำมาสู่การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน รอให้ “ฮีโร่สายชิล” เดินทางมาพักผ่อนหลังจากทำงานอย่างหนักหน่วง พร้อมกับพักการใช้พลังงานไฟฟ้า มาเล่นน้ำชมปะการัง ปั่นจักรยานรอบเกาะ เดินลัดเลาะตามชายหาด มองหาร้านอาหารทะเลสด ๆ นั่งมองพระอาทิตย์ตกลับขอบฟ้าโดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมหรือสร้างคาร์บอนตลอดทริป

Slow life
สายชิล

เกาะหมาก จังหวัดตราด

"พักเกาะผ่อนกลายฟังเสียงทะเลที่เกาะหมาก"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- พายซับบอร์ด ดูปะการังน้ำตื้น
- เดินบนสะพานไม้ชมวิวทะเลเกาะหมาก
- ดำน้ำตื้น ชมระบบนิเวศน์อย่างใกล้ชิด
- กิจกรรมเพื่อสังคม (CSR) ปลูกปะการังบนบก

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

ถึงท่าเรือเกาะหมาก เที่ยวชุมชนต้นแบบคาร์บอนต่ำตั้งแต่เริ่มเดินทาง ด้วยการนั่งรถไฟฟ้าโซล่าเซลล์ใช้พลังงานสะอาด ส่งเสริมการใช้ขนส่งสาธารณะในพื้นที่ สะดวก ปลอดภัย และยังไปพร้อมกันได้หลายคน

แวะทำกิจกรรมมัดย้อมจากพืชบนเกาะ ออกแบบลวดลายจากแรงบันดาลใจรอบตัว ทั้งผืนน้ำ แผ่นฟ้า ต้นมะพร้าวเรียงราย เพลิดเพลินไปกับการเลือกใช้วัสดุจากธรรมชาติภายในเกาะหมากมากมาย

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันที่เกาะหมากฟาร์ม ต้นแบบสถานประกอบการคาร์บอนต่ำ ใช้พืชผักปลูกเองในสวน รวมถึงใช้วัตถุดิบภายในพื้นที่

ช่วยลดต้นทุนค่าขนส่งและยังช่วยลดมลพิษ มื้อนี้แนะนำเมนู ทะเลคั่วพริกเกลือ น้ำพริกกุ้งสด และ ต้มจืดผักตามฤดูกาล

ช่วงบ่าย

ร่วมสร้างระบบนิเวศให้สมบูรณ์ยืนยาว ทำกิจกรรมรักษ์โลกร่วมกับกลุ่มอนุรักษ์ปะการังเกาะหมาก มาปลูกปะการังบนบกด้วยวิธีการเพาะเลี้ยงปะการังจากท่อพีวีซี (PVC) เพื่อเป็นแหล่งอนุบาลและรักษาพันธุ์สัตว์น้ำ ความพิเศษของกิจกรรมนี้อยู่ที่การสลักชื่อเราเอาไว้ที่ท่อพีวีซี (PVC) เพื่อให้เกิดความผูกพันกับท้องทะเลเกาะหมากอยากกลับมาเห็นน้องปะการังที่เราปลูกเติบต่อไปในแต่ละปี

สนุกกับการพายซับบอร์ดที่อ่าวสนใหญ่ ออกจากฝั่งไม่ไกลก็ได้ใกล้ชิดกับความสวยงามใต้น้ำทะเลสีฟ้าใส ชมปะการังน้อยใหญ่หลากหลายสายพันธุ์ พร้อมกับฝูงปลาที่พากันแหวกว่ายเรียกความสนใจ ใช้เวลาส่วนตัวอยู่กับธรรมชาติด้วยการพายเรือช้า ๆ เก็บความประทับใจผ่านเพียงสายตาเท่านั้น

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิล

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมกลางแจ้ง ใช้พลังงานต่ำ พายคายัค เล่นซับบอร์ด และเดินทางด้วยพลังงานสะอาด นั่งรถไฟฟ้าโซล่าเซลล์

ด้านอาหาร
ทานอาหารที่เกาะหมากฟาร์มที่ใช้พืชผักจากสวนหลังบ้าน ลดการนำเข้าวัตถุดิบจากภายนอก

ด้านการจัดการขยะ
ลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (single-use plastic) หรือโฟม เป็นภาชนะใส่อาหาร คัดแยกขยะและกำจัดอย่างถูกวิธี

ด้านการเดินทาง
เดินทางด้วยรถไฟฟ้าโซล่าเซลล์

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ทำผ้ามัดย้อม	*ปลูกปะการังบนบก*	*พายซับบอร์ด*
1.4589 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***1.023*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***0*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
128.196 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
69.4563 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 6.9456 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

เกาะหมาก รีสอร์ท 089 600 9597

ซีวานา เกาะหมาก บีช รีสอร์ท 090 864 5646

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : เกาะหมากฟาร์ม

ชื่อผู้ประสานงาน : คุณวริศรา อริยวงศ์ปรีชา

โทรศัพท์/มือถือ : 097 946 2641

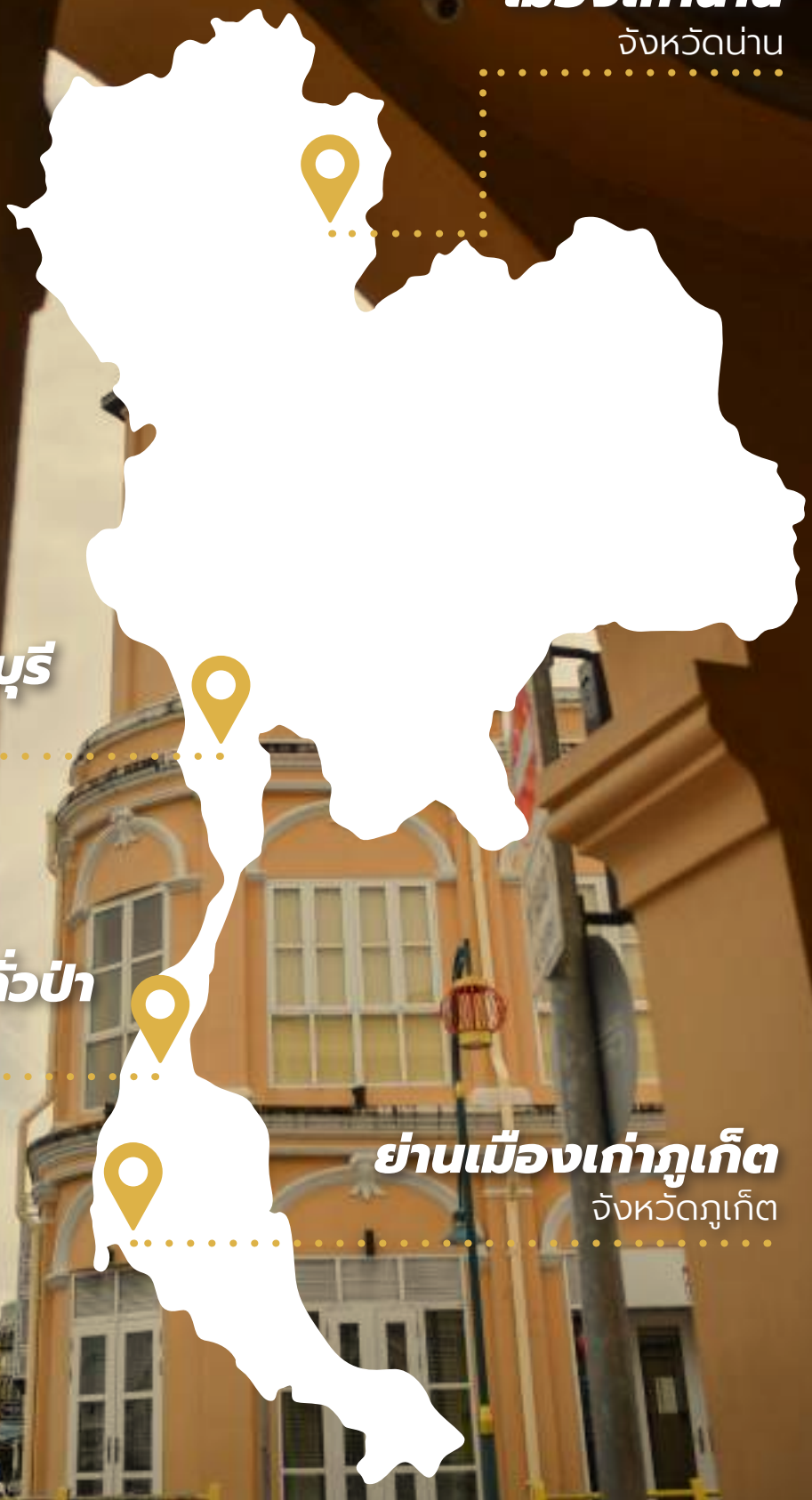
04

History

ฮีโร่สายลึก

การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และเรียนรู้วัฒนธรรม
ค้นหาเสน่ห์แห่งอารยธรรมทั้งในอดีตและปัจจุบัน ให้ได้สัมผัสถึงวิถีชีวิต
ทางประวัติศาสตร์อันยาวนาน ตื่นตาตื่นใจไปกับการเดินทาง
ดั่งได้ย้อนเวลา ศึกษา เรียนรู้ และรัก(ษ์) ไปพร้อม ๆ กัน

History
ฮีโร่สายลึก



เมืองเก่าน่าน
จังหวัดน่าน

เมืองเก่าเพชรบุรี
จังหวัดเพชรบุรี

เมืองเก่าตะกั่วป่า
จังหวัดพังงา

ย่านเมืองเก่าภูเก็ต
จังหวัดภูเก็ต

History
ฮีโร่สายลึก

เมืองเก่าน่าน
จังหวัดน่าน

ย้อนรอยมนต์เสน่ห์ เมืองเก่ามีชีวิต ผ่านศิลปวัฒนธรรมและสถาปัตยกรรมในย่านเวียงเก่า ด้วยวิธีการอยู่ให้นานกว่าที่เคย เปลี่ยนจากการใช้รถยนต์มานั่งรถรางไปตามเส้นทาง "ดื่มด่ำประวัติศาสตร์เมืองเก่าน่าน" พร้อมฟังเรื่องเล่าจากชาวถิ่น วิถีการอยู่กินที่ทำให้ติดอันดับเมืองสุดยอด 100 แหล่งท่องเที่ยวยั่งยืนโลก เพิ่มเวลาอีกนิดใช้ชีวิตช้า ๆ สักการะพระธาตุแช่แห้ง แล้วแวะเที่ยวตามรายทางเข้าไปถึงกลางเวียง มองลึกเข้าไปในภาพปู่ม่านย่าม่านในวัดภูมินทร์ เรียนรู้วัฒนธรรมผ่านลายซิ่น รอยสักดำ และอิริยาบถคนยุคร้อยปีก่อน เดินสำรวจแหล่งท่องเที่ยวที่อยู่ในละแวกเดียวกันอย่างวัดช้างค้ำ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติน่าน ยืมแสงพระอาทิตย์ตอนบ่ายถ่ายรูปกับซุ้มต้นลีลาวดี ถึงเวลาเย็นย่ำข้ามไปถนนคนเดิน พกภาชนะถือถุงผ้าเที่ยวหาของอร่อยนั่งรับประทานตรงลานพบปะหน้าวัดภูมินทร์

History
สายลึก

เมืองเก่าน่าน จังหวัดน่าน

"ดื่มด่ำประวัติศาสตร์เมืองเก่าน่าน"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ชมจิตรกรรมฝาผนัง "กระซิบรักบันลือโลก" วัดภูมินทร์
- เยี่ยมชมพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติน่าน ถ่ายรูปกับอุโมงค์ลีลาวดี
- ทำตุงค่าคิง และทำพิธีสะเดาะเคราะห์ ต่ออายุให้ยืนยาว
- ชมคุ้มเก่าเจ้าเมขวดี

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เริ่มต้นวันด้วยความเป็นสิริมงคลโดยเฉพาะคนปีเถาะ ขึ้นบันไดนาคชมทัศนียภาพเมืองน่านมุมสูง เพื่อสักการะองค์พระธาตุแช่แห้ง เชื่อว่าหากได้มาไหว้สักครั้ง จะทำให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข ปราศจากโรคภัย หน้าที่การงานเจริญก้าวหน้า

แอ่วคุ้มเก่าเจ้าเมขวดี อายุกว่าร้อยปี อดีตคุ้มเจ้าราชวงศ์สุทธิสาร ณ น่าน เรียนรู้ประวัติศาสตร์ผ่านสถาปัตยกรรมและข้าวของเครื่องใช้โบราณ ทำกิจกรรมทำสวยดอก (กรวยดอกไม้) ให้เข้ากับบรรยากาศ พร้อมรับประทานชุดของว่างขนมอั่วและน้ำสมุนไพร

เข้าข่วงเมืองเที่ยววัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร ไหว้พระพุทธนันทบุรีศรีศากยมุณีด้วยสวยดอกไม้ที่ตั้งใจทำไว้ ชื่นชมองค์พระธาตุที่มีช้างล้อมรอบมีลักษณะเหมือนกับที่สุโขทัย แสดงให้เราเห็นความสัมพันธ์ที่ใกล้เคียงกันของเมืองเก่าสองเมืองนี้

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวัน อาหารตำรับเจ้าสูตรดั้งเดิมของเจ้าผู้ครองนครน่าน เมนูขึ้นชื่อ เช่น ไก่มะแขว่น น้ำพริกอ่อง ผัดผัก และอาหารท้องถิ่นอื่น

ช่วงบ่าย

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติน่าน สถานที่จัดแสดงวิถีชีวิตของชนเผ่าต่าง ๆ ประเพณีวัฒนธรรมของจังหวัด และโบราณวัตถุที่พบในพื้นที่ ทั้งยังมีอันซีน ไทยแลนด์ (Unseen Thailand) อย่างโบราณสถานวัดน้อย วัดที่เล็กที่สุดในจังหวัดน่านตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกันด้วย

ไฮไลท์ยามบ่ายนัดแสงสี พบกันที่ ซุ้มลีลาวดี ได้ผลิดอกสีขาวทอดตัวยาวด้านหน้าพิพิธภัณฑ์ ความสวยสะดุดตาอยู่ที่กิ่งก้านซึ่งโค้งเข้าหากันเหมือนอุโมงค์ เลือกมุมถ่ายจนพอใจลองหันไปฝั่งตรงข้าม วิวระยะไกลของวัดช้างค้ำยามนี้มีมิติงดงามชวนให้เก็บรูปอีกครั้ง

รู้จักเมืองน่านผ่าน วัดภูมินทร์ ไหว้องค์พระประธานจตุรทิศปางมารวิชัย 4 องค์ หันหน้าออกสู่ประตูทั้ง 4 ทิศ ใช้เวลาตามหาภาพกระซิบรักบันลือโลกของปู่ม่าน ย่าม่าน พร้อมฟังรายละเอียดน่าสนใจทั้งเรื่องพุทธชาดก ตำนานพื้นบ้าน และความเป็นอยู่ของชาวน่านในอดีต

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลึก

ด้านการใช้พลังงาน
นั่งรถรางท่องเที่ยวใช้พลังงานต่ำ และเที่ยวย่านเมืองเก่าด้วยการฟังเรื่องเล่า ไหว้พระทั้งกลางแจ้ง และภายในวัดแบบไม่ใช้พลังงาน

ด้านการจัดการขยะ
ทำกิจกรรมสวยดอกไหว้พระโดยใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ง่ายตามธรรมชาติ

ด้านการเดินทาง
เดินเท้าเที่ยวถึงกันได้ในย่านเวียงเก่า วัดภูมินทร์ วัดพระธาตุช้างค้ำ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติน่าน และถนนคนเดิน

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ไหว้พระ	*ทำสวยดอก*	*เดินเที่ยวเมืองน่าน*
1.4589 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***1.962*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***0*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
158.0095 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
65.1383 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 6.5138 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

น่าน บูติค โฮเทล แอนด์ รีสอร์ท 054 775 532
น่านนิรันดร์ รีสอร์ท 081 913 3932

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนตำบลในเวียง
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณชุติมา ณ น่าน
โทรศัพท์/มือถือ : 064 619 5716

History
ฮีโร่สายลึก

เมืองเก่าตะกั่วป่า
จังหวัดพังงา

นอกจากน้ำทะเลสีฟ้าเขียวและเกลียวคลื่น มีชุมชนเล็ก ๆ ชื่อว่า "ตะโกลา" หรือ "ตะกั่วป่า" อดีตเมืองเหมืองแร่ยุคเฟื่องฟูฝั่งอันดามัน ที่ยังคงรักษาเอกลักษณ์และร่องรอยความมั่งคั่งในอดีต ผ่านรูปลักษณ์ทางสถาปัตยกรรมของอาคารบ้านเรือนและตึกแถวสองชั้นสีสันสวยงามสไตล์ชิโนโปรตุกีส ผสมผสานวัฒนธรรมจีนฮกเกี้ยนเปอรานากัน ทำให้วัฒนธรรมความเป็นอยู่และรสชาติอาหารมีความเฉพาะตัว ลูกหลานบาบ๋า-ยาหยา และชาวเมืองตะกั่วป่าอยากชวน "ฮีโร่สายลึก" ซึมซับประวัติศาสตร์ผ่านเครื่องแต่งกาย อาหาร ร้านรวงตึกโบราณบนถนนสายหลักศรีตะกั่วป่า ไม่ว่าจะเป็น ร้านซ่อมนาฬิกา ร้านตัดผม ร้านขายผ้าบาติก ร้านตัดชุดเจ้าสาว ทอดน่องทำกิจกรรม สักการะศาลเจ้า เข้าบ้านทำขนม แล้วชักภาพร่วมกับสตรีตอาร์ตตามซอย ภายใต้หลังคาโค้งของตึกแถวที่เชื่อมหน้าบ้านถึงกัน มีพลังเที่ยวเต็มร้อย

History
สายลึก

เมืองเก่าตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

"ทอดน่องท่องเมืองเก่า ซึมซับวัฒนธรรมเปอรานากัน ตะกั่วป่า"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- เดินเล่นชมตึกเก่าชิโน-โปรตุกีส
- เรียนรู้ เรื่องราวชาวบาบ๋าหรือชาวเปอรานากันี
- ไหว้พระขอพรศาลเจ้าพ่อกวนอูซินใช่ตึ๋ง (อ๊ามใต้)
- ไหว้พระ ที่วัดเสนานุชรังสรรค์

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เริ่มต้นด้วยสิ่งดี ๆ ที่ศาลเจ้าพ่อกวนอู (ซิ่นใช่ตึ๋ง) ไหว้ขอพรเจ้าพ่อกวนอู สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนไทยเชื้อสายจีนในเมืองเก่าตะกั่วป่ามายาวนานกว่า 175 ปี พบผู้นำทางในชุดท้องถิ่นมาพร้อมกับเรื่องน่ารู้ ปูเส้นทางเข้าสู่กิจกรรมสำรวจเมืองน่าเที่ยว

สร้างประสบการณ์น่าประทับใจ กิจกรรมทำอาหารพื้นบ้านและขนมพื้นถิ่นตะโกลา ขนมเกือบทุกชนิดสร้างความเป็นสิริมงคล ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น เลือกเมนูอาหารที่จะทำตามใจชอบจากรายการที่เจ้าของบ้านที่เตรียมไว้ ไม่ว่าจะเป็น ผัดหมี่ฮกเกี้ยน น้ำชุบหยำ และขนมเกี่ยมโก้ย

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันเมนูท้องถิ่นฝีมือตัวเอง

ช่วงบ่าย

เรียนรู้วัฒนธรรมชาวเปอรานากันในอดีตที่ชมรมบาบ๋าฝั่งอันดามัน ฟังเรื่องเล่าอดีตความเป็นมาของ “บาบ๋า” ลูกที่เกิดจากพ่อชาวจีนและแม่ที่เป็นมลายู ที่อยู่ในพื้นที่มานมนาน ลองแต่งชุดย่าหยา ใส่เสื้อลูกไม้คอวี ทรงเอวคอด ประดับลูกไม้ที่แขน คอ และเอว ใส่คู่กับผ้าซิ่นปาเต๊ะอินโดสีสดใสให้เข้ากับบรรยากาศ แล้วถ่ายภาพเก็บความประทับใจ

เดินเที่ยวถนนศรีตะกั่วป่า ชมอาคารสถาปัตยกรรมแบบชิโนโปรตุกีส หลากสีสันที่มีลักษณะแคบแต่ลึก หน้าบ้านมีหลังคาโค้งเชื่อมถึงกัน ประดับด้วยปูนปั้นศิลปะจีน แล้วถ่ายภาพสตรีตอาร์ตตามกำแพงและเสาบอกเล่าตัวตนของเมือง 13 ภาพ เช่น ภาพคนร่อนแร่ ภาพรถสองแถวโพถ้อง

วนไปถนนรอบนอกเช็คอินจุดห้ามพลาด อาทิ ไหว้พระวัดเสนานุชรังสรรค์ เที่ยวโรงเรียนเต้าหมิง โรงเรียนจีนแห่งแรกและแห่งเดียวของอำเภอ เดินเล่นสะพานเหล็กบุญสูง สะพานข้ามแม่น้ำตะกั่วป่าของคนงานเหมืองแร่ และเลือกซื้อสินค้าขึ้นชื่อ ขนมเต้าส้อแม่อารีของดีที่ต้องมีติดมือก่อนกลับบ้าน

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลึก

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมใช้พลังงานต่ำ ฟังเรื่องเล่า แต่งกายชุดย่าหยา ทำขนม

ด้านการจัดการขยะ
มีนโยบายลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (Single-use plastic) หรือโฟม

ด้านการเดินทาง
เดินเที่ยวทำกิจกรรมในเมืองเก่าตะกั่วป่า ลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิง และ ใช้รถสองแถวโพถ้องเที่ยวรอบนอก โดยสารแบบคาร์พูล

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ทำอาหาร และขนมตะโลกา	*เดินเที่ยวเมืองเก่า*	*นั่งรถชมเมือง*
24.9852 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**1.023** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**1.6113** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
157.9242 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
61.4023 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 6.1402 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

วนาคารบีช รีสอร์ท แอนด์ สปา 076 584 300
บียอน รีสอร์ท เขาหลัก 076 592 300

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ประธานชุมชนท่องเที่ยวเมืองเก่าตะกั่วป่า
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณเพ็ญศรี จิตร์ประสานต์
โทรศัพท์/มือถือ : 096 636 1274 หรือ 081 307 0951

History
ฮีโร่สายลึก

ย่านเมืองเก่าภูเก็ต
จังหวัดภูเก็ต

มุ่งหน้าลงใต้ไปเที่ยวภูเก็ต สถานที่ท่องเที่ยวยอดฮิตครบอรรถรสทั้งทะเล ย่านเก่า อาหารอร่อย เรียกว่าไปเที่ยวเดียวสุดคุ้มค่า ลดเวลา ลดค่าน้ำมัน มาแบบ "ฮีโร่สายลึก" ที่อยากชวนเดินเล่นย่านเมืองเก่า ทำความรู้จักภูเก็ตและชาวลูกครึ่งไทย-จีน นับตั้งแต่เรียกว่า "ทุ่งคา" แหล่งการค้าแร่ดีบุกของชาวโปรตุเกสและฮอลันดาในอดีต เดินทางมาจนถึงปัจจุบันที่ยังแสดงวัฒนธรรมชัดเจนผ่านอาคารตึกเก่าแบบชิโนโปรตุกีส ปักหมุดไว้เป็นแลนด์มาร์คสำคัญยามได้มาเยี่ยมเยือน วางแผนเส้นทางเดินตะลุยจะได้ไม่หลุดภาพสตรีตอาร์ตผลงานชาวไทยและศิลปินระดับโลก เวลาที่เหลือเข้าบ้านเก่าชมบรรยากาศและการตกแต่งภายใน ปิดท้ายด้วยการลองทำอาหารจานโปรดของชาวเมืองเก่าทุ่งคา

History
สายลึก

ย่านเมืองเก่าภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

"สัมผัสเสน่ห์เมืองเก่า เล่าความหลังเมืองทุ่งคา ภูเก็ต"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- สัมผัสวิถีวัฒนธรรมบาบ๋า รับรู้เรื่องราวความหลัง ณ พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว
- พิพิธภัณฑ์เพอรานากันนิทัศน์
- สัมผัสวิถีชีวิตดั้งเดิม ณ บ้านผู้อาวุโส อาอี๋ โป้เต้ง
- ไหว้พระขอพร ที่อำแสงธรรม ศาลเจ้าร่วม 120 ปี

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เที่ยวให้ลึกต้องรู้จักที่มาที่ไป เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว เข้าใจภาพรวมของวิถีชีวิตชุมชนเมืองเก่าตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผ่านการจัดแสดงสิ่งของ หนังสือ ภาพถ่าย ประเพณี อาหาร การแต่งกาย บ้านเรือน และบุคคลสำคัญ

เรียนรู้ภูมิปัญญาในการจัดสรรพื้นที่ใช้สอยภายในบ้านที่สอดรับกับทั้งคติความเชื่อและวิถีชีวิตของคนเชื้อสายจีนฮกเกี้ยน ณ บ้านของขุนนิเทศจีนารักษ์ ณ บ้าน i46 พร้อมจิบกาแฟชิมขนมร่วมวงพูดคุยซักถามกับเจ้าของบ้านอย่างเป็นกันเอง

เข้าครัวทำอาหารที่ครัวชุมชน ณ บ้านหมายเลข 92 ลองทำอาหารและ ขนมพื้นถิ่น ร่วมกับคนในชุมชน เมนูยอดนิยม อาทิ ผัดหมี่ฮกเกี้ยน ขนมเต่า (ขนมอังกู๊) ช่วยกันปรุงให้สุขด้วยเตาถ่าน เสร็จแล้วจัดใส่ปิ่นโตพร้อมเสิร์ฟ

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันเมนูผัดหมี่ฮกเกี้ยนฝีมือตัวเอง

ช่วงบ่าย

เดินเข้าศาลเจ้าแสงธรรม ศาลเจ้าเก่าแก่อายุกว่า 100 ปี เพื่อชมจิตรกรรมฝาผนัง พร้อมฟังเรื่องเล่าความเป็นมาและความศรัทธาของชาวภูเก็ต จากนั้น ถ่ายภาพสตรีตอาร์ต บนกำแพงแถวซอยรมณีย์ เพลิดเพลินตลอดสองข้างทางที่เรียงรายไปด้วย อาคารเก่าสไตล์โปรตุกีส ที่หลายหลังเปิดเป็นร้านค้า ร้านอาหาร เกสต์เฮาส์ และคาเฟ่ ให้แวะกันแบบจุใจ

ตามหาร่องรอยเหมืองแร่ที่ โรงตีเหล็กโบราณ โรงตีเหล็กแห่งสุดท้ายบนถนนดีบุก แล้วเรียกเหงื่อปิดท้ายวันกับ กิจกรรม Workshop เรียนรู้การตีเหล็กแบบดั้งเดิม ก่อนปิดจบวันด้วยใบหน้าเปื้อนยิ้ม

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลึก

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมเดินศึกษาประวัติศาสตร์ ฟังเรื่องเล่าทำขนม ใช้พลังงานต่ำ

ด้านการจัดการขยะ
มีนโยบายลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (single-use plastic)

ด้านการเดินทาง
เดินเที่ยวทำกิจกรรมในเมืองเก่าภูเก็ต ลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิง

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

จิบชาฟังกู่เจิง	ทำผัดหมี่ฮกเกี้ยน	กิจกรรมตีเหล็ก
0 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**2.7261** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**10.286** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
180.8069 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
45.11620 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.5116 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

ภูเก็ต ออร์คิด รีสอร์ทแอนด์สปา 076 358 300
โรงแรมโคโม พอยต์ ยามู ภูเก็ต 076 360 100

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณสมยศ ปาทาน
โทรศัพท์/มือถือ : 084 305 3960

History
ฮีโร่สายลึก

เมืองเก่าเพชรบุรี

จังหวัดเพชรบุรี

หากอยากเที่ยวเมืองเก่าแบบรวมเอาทิวทัศน์ อาหาร ศิลปะการแสดง แหล่งวัฒนธรรม ต้องไม่พลาดเมืองเก่าเพชรบุรี ชวนเพื่อนหารค่าน้ำมันให้ครบทีม แล้วเดินทางประมาณ 3 ชั่วโมง ใช้เวลาสนุกกับย่านประวัติศาสตร์เก่าแก่ ซึมซับวิถีเมืองเพชรผ่านกาลเวลา ตามหาอดีตอันรุ่งเรืองของเมืองหน้าด่านที่แข็งแกร่งดั่งเพชรสมตามชื่อ เดินดูอดีตของความหลากหลายเชื้อชาติทั้งไทย จีน ที่อยู่รวมกันมายาวนาน ผ่านสถานที่ต่าง ๆ วัดวาอาราม ศาลเจ้า และโรงเจ ตึกรามบ้านช่อง แล้วจับมือเดินขึ้นเขาวัง ชมความงามของพระราชวังพระนครคีรี แวะเติมพลังงานด้วยของหวาน พร้อมกับชมงานศิลปะและสถาปัตยกรรมสืบทอดมาจากสมัยอยุธยาตอนปลาย จนได้รับขนานนามว่า “อยุธยาที่ยังคงมีชีวิต”

เมืองเก่าเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

"เที่ยวลึกซึ้งเคล้าประวัติศาสตร์ย่านเมืองเก่า เพชรบุรี"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- เที่ยวเขาวังชมวิวทิวทัศน์เมืองเพชรบุรี
- เรียนรู้การเชิดหนังใหญ่ วัดพลับพลาไชย
- เที่ยววัดมหาธาตุวรวิหาร ชมความงามปรางค์ 5 ยอด
- เที่ยววัดใหญ่สุวรรณารามแหล่งรวมศิลปะอยุธยา

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เริ่มต้นที่ พิพิธภัณฑ์หนังใหญ่ วัดพลับพลาชัย ที่ตั้งของจุดต้อนรับและศูนย์เรียนรู้ชุมชน ชมงานศิลปะ งานปูนปั้นชั้นครู งานแกะสลักไม้ งานปิดทองประดับกระจก โดยฝีมือสกุลช่างเมืองเพชรบุรีแบบดั้งเดิม

รู้จัก "การละเล่นหนังใหญ่" อัตลักษณ์ด้านวัฒนธรรมของชุมชนเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี ทำกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ ตอกกระดาษลายหนังใหญ่ใส่กรอบเป็นที่ระลึก นุ่งโจงแดงลองเชิดหนังใหญ่ยักย้ายอิริยาบถจำลองเป็นตัวละครในมหรสพเก่าแก่

ไหว้หลวงพ่อศักดิ์สิทธิ์ วัดมหาธาตุวรวิหาร ด้านหลังวิหารมีพระปรางค์ 5 ยอด สร้างด้วยศิลาแลงตามศิลปะขอม ปรางค์ประธานตรงกลางบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ สูงตระหง่านมองเห็นได้จากระยะไกล

เดินชมสตรีตอาร์ตตลอดซอยริมน้ำและถนนพานิชเจริญ ถ่ายรูปคู่กับภาพเจ้าแมวก๋องแก๋ง แมวท้องถิ่นที่กำลังไล่จับผีเสื้อตัวใหญ่ ชมวิถีชีวิตคนไทยเชื้อสายจีนที่ชุมชนตลาดริมน้ำที่มีอายุกว่า 100 ปี เต็มไปด้วยบ้านไทยโบราณและเรือนแถวแบบจีนที่โดดเด่นด้วยลายฉลุไม้ ตึกคอนกรีตสร้างแบบตะวันตกผสมจีน ชิมขนมหวานร้านเก่าแก่ขึ้นชื่อ

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวัน ข้าวแช่เมืองเพชรบุรี เมนูคลายร้อนแบบไทย ๆ ใส่มาในถ้วยชามเบญจรงค์ตักด้วยช้อนทองเหลืองที่ช่วยเก็บความเย็นให้เมนูข้าว

ช่วงบ่าย

ทดสอบความแข็งแรงทนทานตามที่มาของชื่อสะพานช้าง สะพานคอนกรีตข้ามแม่น้ำแห่งแรกของเมือง แล้วเดินชมบ้านไม้ในภาพยนตร์เรื่องสิ่งเล็ก ๆ ที่เรียกว่ารัก จากนั้นมาทานขนมตาล ลูกตาลลอยแก้ว แล้วแวะชมศูนย์บริการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์โดยชุมชน

เรียนรู้ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นที่ พิพิธภัณฑ์สมบัติแม่น้ำเพชร แหล่งรวมของเก่าที่หายไปจากเรือที่ล่มบ่อยในบริเวณนี้เมื่อครั้งอดีต จึงมีการดำน้ำหาของเก่าขึ้นมาเก็บไว้เป็นสมบัติรำลึกความหลัง

เดินเที่ยวชมเขาวัง หรือพระนครคีรี ชมความงามของสถาปัตยกรรมนิโอคลาสสิคผสมสถาปัตยกรรมแบบจีน และถ่ายรูปวิวทิวทัศน์เมืองเพชรบุรีก่อนเดินทางกลับ

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลุย

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมไม่ใช้พลังงาน เช่น เดินขึ้นเขา เดินเล่นเมืองเก่า ฟังเรื่องเล่าฐานสมบัติเมืองเพชร

ด้านการจัดการขยะ
ใส่ข้าวแช่ในชามเบญจรงค์ ลดการใช้โฟม และมีนโยบายคัดแยกขยะและกำจัดอย่างถูกวิธี

ด้านการเดินทาง
เดินเท้าขึ้นเขาวังแทนการใช้เคเบิล คาร์ ลดการใช้พลังงานไฟฟ้า

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ตอกหนังใหญ่	*เดินเที่ยวเมืองเก่า*	*เที่ยวชมเขาวัง*
1.565 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***0*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	***0*** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
135.6 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
48.6887 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.8689 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

ธารามันตรา ชะอำ รีสอร์ท 032 472 000
วีรันดา รีสอร์ท แอนด์ สปา 032 709 000

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ชุมชนย่านเมืองเก่าริมน้ำเพชรบุรี
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณรมยกรณ์ เอราวัณ
โทรศัพท์/มือถือ : 086 344 4418
Facebook : เพลินเมืองเพชร

05

Wellness

ฮีโร่สายสุขภาพ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นการเดินทางเพื่อการบำบัด
รักษาอาการเจ็บป่วย หรือเสริมสร้างสุขภาพที่ดีด้วยการพัก
ท่ามกลางธรรมชาติ ใช้ระบบนิเวศในการบำบัด ช่วยในการ
เสริมสร้างสุขภาพทางกายและจิตใจได้อย่างสมดุล

Wellness
ฮีโร่สายสุขภาพ

โฮงฮอมผญ๋าล้านนา
จังหวัดเชียงราย

อโรคยา เวลเนส ศาลา
จังหวัดบุรีรัมย์

ชุมชนบางน้ำผึ้ง ชุมชนบางกอบัว
จังหวัดสมุทรปราการ

วารีรัก ฮ็อตสปริง แอนด์ เวลเนส
จังหวัดกระบี่

Wellness
ฮีโร่สายสุขภาพ

วารีรัก ฮ็อตสปริง แอนด์ เวลเนส
จังหวัดกระบี่

มีปัญหากวนใจ ปวดเมื่อยร่างกาย ลองมาปล่อยใจ คลายความอ่อนล้าด้วยวิธีวารีบำบัด ณ น้ำพุร้อนวารีรัก จ.กระบี่ สถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีจุดเด่นอยู่คือ บ่อออนเซ็นธรรมชาติ อุดมด้วยแร่ธาตุที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและบำรุงผิวพรรณ ทั้งนี้ บ่อน้ำพุร้อนมีรูปทรงแตกต่างและไล่ระดับเหมือนขั้นบันได ให้ผู้ที่มาเยือนได้แช่ออนเซ็นท่ามกลางบรรยากาศของป่าเขียว ร่มรื่นไปด้วยต้นไม้ บ่อเลี้ยงปลา แปลงปลูกพืชผักสมุนไพร ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวสร้างเสริมสุขภาพรอบด้านให้เป็นที่พักผ่อนอย่างแท้จริง มาใช้เวลากับโปรแกรมสุขภาพดี หลีกหนีสิ่งรบกวนจากผู้คนและเทคโนโลยี เข้าสู่พื้นที่ส่วนตัวกลางป่าใหญ่ที่กันส่วนไว้เฉพาะแขกผู้มาเยือนเท่านั้น

วารีรัก ฮ็อตสปริง แอนด์ เวลเนส จังหวัดกระบี่

"บำบัดความเหนื่อยล้า สุขภาพดีด้วยวารีรักบำบัด ที่กระบี่"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- สปาน้ำตกร้อนวารีรัก แช่บ่อน้ำแร่ร้อนใต้ผิวโลก
- สครับขัดผิวด้วยสมุนไพรไทยสด
- นวดประคบสมุนไพรไทย
- กิจกรรมโยคะน้ำ

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เริ่มเช้าสุขภาพดีด้วยโปรแกรม สปากินรี ลงสรง เปลี่ยนใส่ผ้าถุงหรือกางเกงเล แล้วยืดเส้นยืดสายด้วยท่าโยคะไทยที่ดัดแปลงจากฤาษีดัดตนและรำมโนราห์ การแสดงอันเป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้ เพื่ออบอุ่นร่างกายให้ชินกับอุณภูมิที่สูงกว่าปกติก่อนลงบ่อน้ำร้อน

ขัดผิวด้วยสครับสมุนไพรไทยจากสวนที่ปลูกไว้ภายในพื้นที่ เก็บมาใช้วันต่อวัน ส่งกลิ่นหอมและสรรพคุณสมุนไพร อาทิ ขมิ้น มะขามเปียก มะนาว แตงกวา ข้าวบด ผสมโยเกิร์ตและน้ำมันมะพร้าว ช่วยให้ผิวไม่แห้งหลังขึ้นจากน้ำร้อน ผิวพรรณผ่องใสเนียนนุ่มตลอดทั้งวัน

วารีบำบัดในสระน้ำพุร้อน บรรเทาการปวดเมื่อยด้วยความร้อนและแร่ธาตุจากธรรมชาติ โดยที่นี่มีแร่ธาตุมีประโยชน์ สามารถดื่มกินได้ ไม่มีสารอันตรายและไม่มีกลิ่นฉุนของกำมะถัน ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน บรรเทาโรคซึมเศร้า ทำให้นอนหลับสบาย

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวันเมนูเพื่อสุขภาพ เน้นผักและปลาเป็นวัตถุดิบหลัก

ช่วงบ่าย

สร้างสมาธิ เสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ด้วยกิจกรรมโยคะน้ำในระหว่างที่สลับบ่อน้ำร้อนกับบ่อน้ำเย็น ปรับอุณหภูมิทีละขั้นตอนจากคำแนะนำอย่างใกล้ชิด เพื่อให้การรักษาได้ผลดียิ่งขึ้น

นวดคอบ่าไหล่ด้วยลูกประคบสมุนไพรและนวดไทยปิดท้ายการบำบัด ด้วยน้ำหนักการนวดตรงจุดจากมืออาชีพ สะกดให้สบายหลับใหลจนลืมเวลา

เดินทางกลับด้วยความรู้สึกสบายตัวสบายใจผิวพรรณผ่องใสสดชื่น

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายสุขภาพ

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมท่องเที่ยวไม่ใช้พลังงาน
แช่บ่อน้ำร้อนธรรมชาติ นวด สปา และโยคะ

ด้านอาหาร
ทานอาหารกลางวันที่มาจากพืชผัก
เพื่อสุขภาพ ลดการบริโภคเนื้อสัตว์

ด้านการจัดการขยะ
มีนโยบายคัดแยกขยะและกำจัดอย่างถูกวิธี

ด้านการเดินทาง
เดินหรือยืมจักรยานเที่ยวชมภายในสถานที่

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

สครับสมุนไพร	วารีบำบัด	นวดลูกประคบ
1.4589 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**1.023** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**0** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
152.0233 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
42.32334 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.2323 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

อ่าวนาง ปริ๊นซ์วิลล์ รีสอร์ท แอนด์ สปา 075 637 971
อันดาเทวี รีสอร์ท แอนด์ สปา 075 626 222

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : วารีรักษ์ ฮ็อทสปริง แอนรีทรีต เวลเนส
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณมานะ สระทองอุ่น
โทรศัพท์/มือถือ : 090 724 8693
อีเมล : reservation@vacationvillage.co.th
Website : www.wareerak.co.th

Wellness
ฮีโร่สายสุขภาพ

โฮงฮอมผญ๋าล้านนา
จังหวัดเชียงราย

ล้านนาขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งวิทยาการ ด้วยความหลากหลายของเชื้อชาติและประวัติศาสตร์ที่มีมายาวนาน ทำให้มีความเชี่ยวชาญ บันทึกตำรับตำราสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน โดยเฉพาะศาสตร์เรื่องการรักษาโรคภัย โฮงฮอมผญ๋า สถานที่รักษาที่ใช้ศาสตร์การแพทย์พื้นบ้านล้านนามาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยดูแลสุขภาพ เชื่อมโยงกับสมุนไพรธรรมชาติในท้องถิ่น ผ่านภูมิปัญญาโบราณไม่ว่าจะเป็นการนวด การย่างสมุนไพร แช่เท้า ตอกเส้น อบสุ่มไก่ และการย่ำข่าง โดยมีการสอบถามและวินิจฉัยอาการก่อนรักษาเพื่อเลือกหาวิธีบำบัดให้เหมาะสม เป็นโรงพยาบาลพื้นบ้านและโรงเรียนสร้างงานถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับคนในชุมชนตำบลนางแล บรรยากาศเปิดโล่ง อบอวลด้วยกลิ่นเครื่องหอมดอกไม้ตามแบบฉบับคนสมัยก่อน ไม่หรูหราแต่รักษาหายได้ในราคาที่เข้าถึง

โฮงฮอมผญำล้านนา จังหวัดเชียงราย

"เติมพลังกายใจด้วยโฮงฮอมผญำ เรียนรู้สุขภาพดีจากหมอยาเชียงราย"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- นวดตอกเส้นแบบล้านนา
- นวดแบบย่ำขาง
- แช่เท้าสมุนไพร
- สปาสุ่มไก่

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

ต้อนรับเข้าโฮงฮอมผญำ จิบชาสมุนไพร ท่ามกลางธรรมชาติร่มรื่น รับฟังแนวคิดการช่วยเหลือสังคมด้วยการถ่ายทอดภูมิปัญญาการรักษาแบบล้านนาที่ริเริ่มจากวัดสู่ชุมชน จนเกิดเป็นโรงพยาบาลพื้นบ้านและพิพิธภัณฑ์แห่งภูมิปัญญา

เรียนรู้เรื่องสมุนไพรพื้นบ้าน มีสรรพคุณในการรักษาและแก้อาการผิดปกติต่าง ๆ ตามร่างกาย รวมถึงการนำมาปรับใช้ในการรักษาแบบพื้นเมืองโบราณ ลดการใช้ยาปฏิชีวนะ ซึ่งมีกระบวนการผลิตที่ยุ่งยาก ยิ่งกินมากยิ่งต้องผลิตมากเป็นอันตรายต่อร่างกายและสิ่งแวดล้อม

หากคุ้นเคยกับการนวดแผนไทยและไม่ชินกับความร้อน ทดลองรักษาด้วย การนวดตอกเส้นภูมิปัญญาพื้นเมืองที่นำไม้มาตอก ลงบนผิวหนังเบา ๆ

แก้อาการออฟฟิศซินโดรมและปวดเมื่อยตามตัว การตอกเส้นจะลดการยึดตึงของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อจากการทำงานหรือเดินทางเป็นเวลานานได้อย่างดี

คนล้านนาโบราณเชื่อว่าไฟจะช่วยขับไล่โรคภัยไข้เจ็บ การนวดย่ำขาง จึงเป็นการใช้ความร้อนในการคลายกล้ามเนื้อ โดยครูหมอยาที่มีความชำนาญจะใช้เท้าจุ่มน้ำมันไพลย่ำไปบนขาง หรือผาลไถนาที่เผาไฟจนร้อนก่อนเหยียบบนร่างกายคลายความเจ็บปวด ความร้อนจะทำให้สมุนไพรซึมเข้าผิวหนังได้ง่ายและได้ผลดียิ่งขึ้น

กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลมด้วยการอบสมุนไพรสุ่มไก่ คล้ายอบซาวน่า แต่ใช้การนั่งเก้าอี้ในสุ่มไก่ วางสมุนไพรที่ต้มไว้ใส่หม้อด้านล่าง ห่มด้วยผ้าห่มชุบน้ำ อบไอน้ำเพียง 10-15 นาที เท่านี้ก็สบายตัว

ซื้อของฝากจากชุมชนนางแล นอกจากสับปะรดที่อร่อยขึ้นชื่อ ยังมีน้ำยาทำความสะอาดแปรรูปจากสับปะรดคุณภาพดีไม่มีสารเคมีเจือปนที่ทำร้ายสิ่งแวดล้อม และช่วยเกษตรกรอีกด้วย

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายสุขภาพ

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำ ไม่ใช้พลังงานไฟฟ้าจากอาคารแบบเปิดโล่งและกิจกรรมด้านสุขภาพ

ด้านการจัดการขยะ
ลดการใช้วัสดุสิ้นเปลืองและการขนส่ง โดยใช้พืชสมุนไพรในพื้นที่ และย่อยสลายได้ง่ายในธรรมชาติ และมีนโยบายลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (single-use plastic)

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

นวดตอกเส้น	นวดย่ำขาง	อบสมุนไพรสุ่มไก่
0 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**3.7893** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**3.4637** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
187.305 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
36.325 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 3.6325 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

อิมพีเรียล ริเวอร์ เฮ้าส์ รีสอร์ท เชียงราย 053 750 830
เลอ เมอริเดียน เชียงราย รีสอร์ท 053 603 333

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อผู้ประสานงาน : พระภูฐาน (พระโอ๊ต)
โทรศัพท์/มือถือ : 089 043 6045
Facebook : โฮงฮอมผญ๋า
Line ID : acidoat

Wellness
ฮีโร่สายสุขภาพ

ชุมชนบางน้ำผึ้ง-ชุมชนบางกอบัว
จังหวัดสมุทรปราการ

สูดอากาศบริสุทธิ์กับสถานที่ท่องเที่ยวถูกขนานนามว่าปอดของกรุงเทพฯ บางน้ำผึ้ง-บางกอบัว จังหวัดสมุทรปราการ ไม่ต้องวางแผนให้ยุ่งยาก ทิ้งรถอยู่บ้าน ประหยัดค่าน้ำมัน แล้วเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะใช้เวลาราว 1 ชั่วโมงก็ถึง ป่าสีเขียวใหญ่ที่เป็นพื้นที่บำบัดอาการเครียด ตอบโจทย์คนรักสุขภาพทุกวัย พูดคุยกับชุมชนที่มาแบ่งปันประสบการณ์กินดีอยู่ดีกับทรัพยากรทางธรรมชาติที่ร่วมกันรักษา แล้วแบ่งปันเคล็ดลับการดูแลร่างกายให้ผู้มาเยือนผ่านเส้นทางการท่องเที่ยวสีเขียว ได้ออกกำลังกายในบรรยากาศรื่นรมย์ รับประทานอาหารดี ๆ จากวัตถุดิบในชุมชนมาสร้างสรรค์เป็นเมนูแปลกใหม่ ใช้เวลาเพียง 1 วัน ก็ทำให้อารมณ์ดี รู้จักและรักตัวเองมากขึ้น

ชุมชนบางน้ำผึ้ง-ชุมชนบางกอบัว จังหวัดสมุทรปราการ

"สูดอากาศบริสุทธิ์เต็มปอด ณ ป่าใหญ่ใกล้กรุง ที่บางน้ำผึ้ง-บางกอบัว"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ชมการเลี้ยงผึ้งชันโรง และการแปรรูปผลิตภัณฑ์สบู่น้ำผึ้ง
- พายเรือเที่ยวชมวิถีชีวิตริมคลอง และอุโมงค์ต้นไม้บางกอบัว
- เรียนรู้และนวดแผนไทยด้วยสมุนไพรลูกประคบ
- ปั่นจักรยานรับอากาศบริสุทธิ์

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เริ่มวันดี ๆ กันที่ชุมชนบางน้ำผึ้ง พาเข้าสวนชมวิธีการเลี้ยงผึ้งชันโรง ผึ้งตัวเล็กใจดี ให้ประโยชน์ทั้งคนและพืชมากมาย ไม่ว่าเป็นส่วนผสมของยา ทำสบู่ หรือเครื่องสำอางค์ ตลอดจนช่วยเพิ่มผลผลิตให้ชาวสวน แล้วพักเหนื่อยด้วยน้ำผึ้งมะนาวชื่นใจ ทานขนมคู่กับน้ำผึ้งชันโรงที่ว่ากันว่ามีคุณภาพสูงและราคาแพง จากนั้นเดินเลือกซื้อผลิตภัณฑ์แปรรูปจากน้ำผึ้งและผลผลิตในไร่ชุมชน

บำบัดด้วยนวดตอกเส้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำไม้มาตอกลงบนผิวหนังเบา ๆ ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ตึง หรืออาการล้าของเอ็นและกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

ปั่นจักรยานชมนกชมไม้และความหลากหลายของระบบนิเวศในคุ้งบางกระเจ้า ฟอกปอดภายใต้เงาไม้ สะดวกสบายกับพาหนะคู่ใจที่สามารถพาเลาะไปได้ทุกที่ เหนื่อยก็พักหยุดความเร่งรีบ จิบน้ำแล้วก็ปั่นกันต่อในบรรยากาศสุดชิลล์

พักเที่ยง

รับประทานอาหารท้องถิ่น กินตามคนคุ้งบางกระเจ้าซึ่งในรายการอาหารบางอย่างก็ยังไม่เคยกินที่ไหนมาก่อนแน่นอน เช่น มัสมั่นลูกจาก ปลาทูต้มเค็ม และและแกงอ่อมปลาดุกใบยอ

ช่วงบ่าย

ลดความเมื่อยล้าจากการเที่ยวทั้งวัน ด้วยการทำสปาเท้าน้ำสมุนไพร เด็ดจากสวนในชุมชนกว่า 7 ชนิด อาทิ ขมิ้น ตะไคร้ มะกรูด ส้มป่อย มาผสมน้ำแช่เท้าลดอาการชาให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายสบายตัว แล้วห้ามพลาดการรับประทานชุดเมี่ยงกลีบบัวสมุนไพรของอร่อยอัตลักษณ์ชุมชน

ล่องเรือในคลองเพ ลอดอุโมงค์ป่าจาก ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่น ฟังเรื่องเล่าชาวบางกอบัวที่ผูกพันกับสายน้ำ เพลิดเพลินกับต้นจากสองฝั่งคลองกับลำแสงแดดอ่อน ๆ ลอดลงมาเป็นระยะ จนสิ้นสุดทางก่อนกล่าวคำอำลา

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายสุขภาพ

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำ ดูการเลี้ยงผึ้ง ชันโรง ทำสปาเท้า เรียนรู้เรื่องการบำบัดด้วยลูกประคบ

ด้านอาหาร
ทานอาหารกลางวันทำจากวัตถุดิบท้องถิ่น และเมี่ยงกลีบบัวจากสวนครัวชุมชน

ด้านการจัดการขยะ
มีนโยบายใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ง่ายตามธรรมชาติ และใช้ได้นาน เช่น ทำลูกประคบจากธัญพืช

ด้านการเดินทาง
ปั่นจักรยานและพายเรือ ลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิง

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

ชมการเลี้ยง	พายเรือคายัค	ปั่นจักรยาน
0.5384 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**0** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**7.496** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
163.8440 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
67.28824 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 6.7288 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

เดอะ คัลเลอร์ ลิฟวิ่ง 02 759 6565
เลอ เมอริเดียน สุวรรณภูมิ 044 634 901

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนตำบลบางกอบัว
โทรศัพท์/มือถือ : 090 986 7987
ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนตำบลบางน้ำผึ้ง
โทรศัพท์/มือถือ : 099 218 9858

Wellness
ฮีโร่สายสุขภาพ

อโรคยา เวลเนส ศาลา
จังหวัดบุรีรัมย์

"ฮีโร่สายสุขภาพ" ชวนทุกคนมารู้จักกัญชา พืชเศรษฐกิจที่ถูกผลักดันให้เป็นโอกาสใหม่ของเกษตรกรไทย โดยสามารถนำบางส่วนมาใช้ในทางการแพทย์ และแปรรูปออกมาเป็นของกินของใช้ ทั้งหมดนี้ที่วิสาหกิจชุมชนศูนย์กลางการพัฒนาสมุนไพรเพลาเพลินเพื่อชุมชน จ.บุรีรัมย์ แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรและเป็นศูนย์กลางพัฒนาสมุนไพร ต้นแบบการผลิตและเผยแพร่ความรู้การปลูกกัญชาให้แก่ผู้สนใจแบบใกล้ชิด นอกจากนี้ วิสาหกิจชุมชนฯ เพลาเพลินยังเป็นศูนย์สุขภาพองค์รวมทั้งแพทย์แผนไทยประยุกต์ แผนจีน และแผนบูรณาการให้บริการการบำบัดกายและใจใน อโรคยา เวลเนส ศาลา (Arokaya Wellness Sala) โดยใช้สมุนไพรและผักปลอดสารจากแหล่งปลูกของชุมชนในพื้นที่ การันตีความปลอดภัยและสร้างรายได้ให้สังคมยั่งยืนไปพร้อมกับฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม

อโรคยา เวลเนส ศาลา จังหวัดบุรีรัมย์

"บำรุงสุขด้วยกัญชา ณ เพลาเพลิน สร้างสุขภาพดีด้วยแพทย์ทางเลือก"

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- เรียนรู้การปลูกกัญชา
- กิจกรรมแปรรูปสมุนไพรกัญชา
- กิจกรรมบำบัดร่างกายเสริมสร้างสุขภาพ
- การรักษาด้วยหัตถการกัญชา

เส้นทางท่องเที่ยว

ช่วงเช้า

เพลินใจกับการเรียนรู้ควบคู่การบำบัด ผ่านจุดต้อนรับที่ แลดาวคาเฟ่ ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพรชื่นใจ เคลิ้มไปกับบรรยากาศแสนสบายในคาเฟ่ที่ตกแต่งเอาใจสายถ่ายรูป

มองสาธารณสุขไทยผ่านห้วงเวลาในรูปแบบนิทรรศการภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ภูมิคุ้มกันสุขภาพใกล้ตัว แสดงเรื่องราวของสมุนไพรและการดูแลสุขภาพแบบไทย โดยเน้นให้ความรู้เรื่องยาที่เอาไปปรับใช้ได้เอง และตำรับยาที่มีส่วนผสมของกัญชา

ชมห้องปลูกกัญชาเพื่อการแพทย์แบบระบบปิด ของวิสาหกิจชุมชนฯ เพลาเพลินที่ได้รับอนุญาตรายแรกในการปลูกกัญชาเพื่อการแพทย์ให้แก่โรงพยาบาล เรียนรู้ขั้นตอนการควบคุมมาตรฐานตั้งแต่ก่อนปลูก ควบคุมสภาพแวดล้อม น้ำ แสง อากาศ เพื่อให้ผลผลิตดีมีคุณภาพ

เชื่อว่าร่างกายคือธรรมชาติ ชวนรู้จักการรักษาด้วยธรรมชาติใน อโรคยา เวลเนส ศาลา ศูนย์การบำบัดที่มุ่งเน้นการใช้ตัวยาหรือผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติเป็นหลัก นำมาบูรณาการกับศาสตร์การรักษาต่าง ๆ ถือเป็นแพทย์ทางเลือกที่สามารถสร้างความสมดุลให้ร่างกายและจิตใจ

ปรนนิบัติร่างกายให้ผ่อนคลายสบายตัวที่เอกายาสหคลินิก เลือกโปรแกรมบำบัดเพื่อสุขภาพที่เหมาะกับอาการทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการนวดแผนต่าง ๆ หรือทำหัตถการ เช่น พอกโคลนหน้าและตา เหยียบอิฐแก้ปวดเมื่อยสนเท้า แช่เท้าด้วยสมุนไพร สุมยาสมุนไพร นวดคอ บ่า ไหล่ เป็นต้น

ทำน้ำมันนวดกัญชา จากสารสกัดเข้มข้นจากต้นกัญชาที่นำมาเจือจางเพื่อใช้เป็นส่วนประกอบในรูปแบบยาทางการแพทย์ หรือผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ โดยประโยชน์ทั่วไปเพื่อใช้บรรเทาอาการปวดเรื้อรัง บำรุงสุขภาพ รวมถึงคลายอาการวิตกกังวล

พักเที่ยง

รับประทานอาหารกลางวัน ณ ห้องอาหารเพลาภิรมย์ พร้อมเสริฟเมนูสุขภาพ และเมนู ที่มีส่วนผสมของกัญชาปลูกเอง ในอัตราส่วนที่เหมาะสมจากเชฟมืออาชีพ

ช่วงบ่าย

แวะซื้อของฝากที่ร้านผลิตภัณฑ์กัญชาปลดล็อค มีทั้งสินค้าชุมชน เสื้อผ้า ของกิน และสินค้าที่มีส่วนผสมจากกัญชา เช่น เครื่องสำอาง บาล์มนวด ลูกประคบ น้ำหอมเทอร์ปีน ภายใต้แบรนด์เอกายา (AKAYA) และแคนแอนด์คูป (Cann&Coop)

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายสุขภาพ

ด้านการใช้พลังงาน
ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำ จากการเรียนรู้เรื่องการปลูกกัญชาและการนวดบำบัดรักษาแบบต่าง ๆ

ด้านการจัดการขยะ
มีนโยบายคัดแยกขยะและกำจัดอย่างถูกวิธี

คำนวณการปล่อยคาร์บอน

เดินชมสวนสมุนไพร	นวดไทย	ทำน้ำมันกัญชา
0.2499 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**1.9406** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า	**2.4942** กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน
168.7350 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน
59.43055 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 5.9431 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

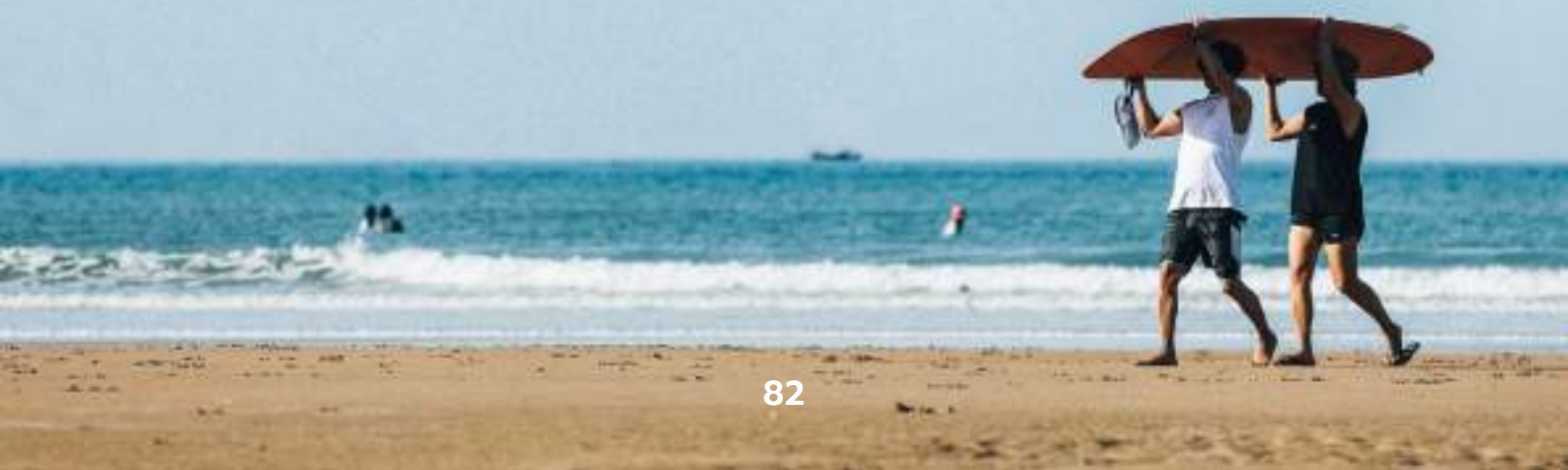
เพ ลา เพลิน บูติค รีสอร์ท 087 798 1039
เครสโค บุรีรัมย์ 044 634 901

ช่องทางการติดต่อ

ชื่อหน่วยงาน/บริษัท : วิสาหกิจชุมชนศูนย์กลางการพัฒนาสมุนไพรเพลาเพลินเพื่อชุมชน
ชื่อผู้ประสานงาน : คุณภวันตี สินไธสง
โทรศัพท์/มือถือ : 092 504 2565
Facebook : วิสาหกิจเพลาเพลิน

พันธมิตร 20 เส้นทาง ท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ

ลำดับ	บริษัททัวร์/ สถานประกอบการ (DMC)	เบอร์โทรศัพท์	เว็บไซต์	อีเมล	จังหวัดที่ตั้ง
1	บริษัท โพสิทีฟ กรุ๊ป จำกัด	086-9189897	guideguru.live	-	เชียงราย
2	บริษัท แคนโซล์ฟ จำกัด	086-3224747	pareetravel.com	-	น่าน
3	บริษัท โกลบอล ฮอลิเดย์ จำกัด	089-1719835	globalholidayth.com	-	เลย
4	บริษัท ไมค์ ทีม ทัวร์ อินเตอร์เนชั่นเนล จำกัด	095-6539645	miketeamtour.com	miketeamtour99 @gmail.com	บุรีรัมย์
5	ทีเคที อีโคทัวร์	0-22780225	facebook.com/trekkingthai	Domestic @trekkingthai.com	สมุทรปราการ
6	บริษัท จัมโบ้ เจอร์นีย์ แอนด์ อีเว้นท์ จำกัด	081-8572623	jumboriverkwai.com	-	กาญจนบุรี
7	ห้างหุ้นส่วนจำกัด กบเทร็คกิ้ง	081-7368981	-	kobtrekking@gmail.com	เพชรบุรี
8	บริษัท ไบค์ แอนด์ ทราเวล จำกัด	099-2266146	facebook.com/ritbicycle	biketravelthailand @gmail.com	ประจวบคีรีขันธ์
9	ทาร์ซาน แอดเวนเจอร์	082-8244615	-	jangtawan@gmail.com	พังงา
10	บริษัท ทรังค์ ทราเวล จำกัด	089-9898188	trunk-travel.com	-	ตรัง



amazing THAILAND

" เที่ยวไทย หัวใจฮีโร่ "

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย