

▣KRABI AND KO LANTA 甲米与兰塔岛

关于甲米 | 甲米速写 当地人生活 影视与书籍

甲米速写

如果你认为旅行离开了购物和灯红酒绿就不会精彩，那也许一趟安排合理的甲米之行会改变你对旅行的看法。是的，甲米没有歌舞升平的大型人妖秀，没有豪华购物中心，甚至多次来泰国旅行的人都没有来过这个地方。但丰富的地貌、绵长的海岸线、风情各异的海岛（海滩）和超乎想象的便利，使得她成为越来越多人会再次造访的旅游目的地。换句话说，如果你希望和美丽的大自然进行充分的融合与交流，或是上山（攀岩）、下海（潜水和海上活动）挑战一下自己的运动细胞，不来甲米，你还等什么呢？

甲米不是岛，是泰国西南部安达曼海沿岸的一个府。甲米由高山、丘陵、平原以及红树林组成，包括一百三十多个大小岛屿。甲米镇有条河从城中流过，最终在Tam bon Pak Nam汇入安达曼海。

甲米的几大热门地点分别是：奥南（Ao nang）、莱利（Rilay）、甲米镇（Krabi Town）和兰塔岛（Ko Lanta），兰塔岛也称兰达岛。套用一句俗话：这四个地方像是镶嵌在甲米府的四颗宝石，用自己独特的魅力吸引着越来越多的游人前来。

对于甲米，很多旅游指南把这里描述成为一个游人稀少、未经开发的人间仙境。这确实是过于夸张，星巴克和麦当劳早就出现在了奥南海滩，更少不了遍布泰国的7-11。甲米作为一个发展中的旅游目的地，正在以惊人的速度发展、变化着，淡季与旺季的区别变得越来越不明显，奥南海滩的不少餐厅派出服务生在大街上招揽客人，同时也出现了一些针对旅行者的价格不那么实在的餐饮场所。发展带来的好处也是显而易见的——旅游代理竞争激烈，你不用花费太多口舌就可以用平均价格订到“四岛游”或是接驳车的服务；往返于甲米几大热门地点的交通也越来越方便。

另外皮皮岛（Ko Phi-Phi）无论从区域划分还是地理位置，都应该是甲米的“女儿”。但是不知怎么像是“嫁给”了普吉岛（Phuket），并且一去不复返，让大多数人认为他们才是一家人。

当地人生活

甲米人和大多数泰国人一样，温和、好客、热心且善良。但是随着旅游业的发展，他们日常的生活也逐渐受到影响。路旁给你热情指路的大妈，在推销起旅游纪念品的时候也是丝毫不会手软。

甲米因为地理位置偏南，因此和泰国南部大部分的府类似，有很多穆斯林，这点在兰塔岛上尤其明显。就餐时候要提前观察餐厅是不是清真餐厅，如果是就不要带猪肉和猪肉制品进入，更不能询问有没有猪肉制作的菜肴。

影视与书籍

《割喉岛》(Cutthroat Island) 1995

在甲米境内的宏岛取景，这个岛目前没有住宿，但是可以通过一日游或者包船上岛的方式参观游玩。

关于甲米 | 旅行者忠告

※ 对于大部分国内旅行者而言，在甲米租车并不合法，租摩托车也有很大的安全隐患。特别是在对地形、地貌、交通规则不熟悉的情况下，很容易迷路或发生交通事故。在兰塔岛上经常能看到不同身体部位裹着纱布的各国旅行者。租摩托车虽然方便，但是出于安全第一的考虑并不推荐。

※ 适当提前了解当地公共交通的状况，以及酒店、旅游代理可提供的交通服务等情况可以使在甲米的行程更为顺畅。提前购买保险也是一种好习惯。

※ 和去其他热带海岛旅行一样，在甲米十分需要注意防晒（特别是男士），否则很容易被晒伤。

※ 最好随身带一条大小、薄厚适中的围巾——太阳大可以防晒，冷气足可以保暖，下海“湿身”后可以擦干，在沙滩上铺起来可坐、可躺。

※ 在奥南海滩和甲米镇的旅行代理处可预订在甲米“上山下海”的各种行程。购买前先大致了解一下产品普遍的价格，以保证既不会被宰，也不会因过于贪图便宜而买到品质较差的产品。同样的行程，不同的交通工具、是否提供餐食、餐食的质量等因素都会导致最终价格的不同。

※ 如果对甲米的攀岩和海上活动感兴趣，请确保自己在体能和技能上有一定的基础，并在行前购买相应的保险。在当地建议选择口碑比较好的代理，在活动开始前注意仔细检查设备、设施，活动中始终保持一定的警惕性，安全第一。

※ 作为开发相对较少的旅游目的地，甲米的环境与城市相比还是比较原始。在奥南海滩需要小心偷偷进入酒店房间的猴子，它们不仅会打开房间的冰箱，也许还会顺手带走你的护照。

※ 在兰塔岛需要提防的是蚊虫和蚂蚁，如果“运气太好”遇到蛇或是蜥蜴也不要惊慌，默默的绕开或者请酒店工作人员处理即可。

※ 甲米很适合穆斯林同胞。在甲米有一半以上的居民都信奉伊斯兰教，在这里完全不用担心饮食方面的麻烦。在兰塔岛和甲米的部分区域，连7-11都会有专门的穆斯林门店，在傍晚的时候，穆斯林同胞也能听到熟悉的诵经声。当然也要提醒非穆斯林旅行者，注意自己的言行，尊重宗教信仰。

关于甲米 | 负责任的旅行

※ 很多游人在叹息泰国因为工业和旅游业的开发而带来的环境问题的同时，却毫不犹豫地购买燕窝、品尝鱼翅，请保护环境，抵制燕窝、鱼翅。

※ 在海滩上，你留下的足迹会轻易被大海带走，但是一时兴起带走的贝壳、珊瑚甚至活的寄居蟹却永远回不到大海的怀抱。

※ 不要因为当地人把烟蒂之类的东西扔进海里你也那样做，我们除了给他们带来可观的旅游收入之外，也许其他的一些东西也更为重要。

※ 如今参观大象营、这种传统旅游项目越来越受到争议，半天新奇的旅程可能会造成大量动物一生的痛苦。

不可错过

海岛深处 幽幽碧潭



坐在躺椅上发呆，或是在海滩上散步，远离了喧嚣的假日也变得格外悠长。奥南海滩的夕阳，又映红了谁的脸庞？

奥南海滩是甲米最繁华的海滩，傍晚时分，华灯初上，整片海滩沉浸在霓虹的光彩陆离之中，橘粉色的日落包裹住了整座小城，海水仿佛一块光滑的绸缎，在夕阳的余晖下闪耀着金色的光泽，映衬着浪漫的奥南海滩，日落时分的奥南海滩显得格外迷人。

奥南是甲米的主要活动区域，这里有便捷的交通、选择多样的住宿及餐厅、多如牛毛的旅游代理，以及鳞次栉比的商铺分布在海滩周围。

推荐路线 | 甲米5日

运动型5日游路线

将甲米特色运动项目与休闲相结合，推荐给热爱运动，有一定体力的旅行者。

第1天：在酒店调整休息后，出门熟悉奥南海滩的情况，同时预订第2天的海岛游与浮潜。晚餐可以在奥南的路边摊解决，之后欣赏奥南迷人的日落，或者直接在奥南海岸的海鲜餐厅，在醉人的晚霞里享用美食。

第2天：早餐后按照行程前往离岛进行浮潜、游泳、皮划艇等项目。下午结束行程

后，可以选择在酒店或者周边的按摩店（Spa店）放松，并预订明天早晨红树林半日游和山顶餐厅的晚餐。晚饭后可以去海滨酒吧小酌。

第3天：参加红树林半日游，体会与海岛皮划艇不同的感受。行程结束后回酒店休息，下午临近晚餐时，山顶餐厅的接驳车会在酒店门口等待，随后在风景开阔的餐厅开始美好的晚餐。

第4天：睡到自然醒后，前往奥南，购买晚上泰拳表演的门票。并预订明天的莱利攀岩行程。之后的时间可以在附近的超市购买纪念品或特产，也可以在海边喝杯咖啡、发发呆。晚上观看精彩刺激的泰拳。

第5天：前往莱利海滩，挑战攀岩活动，结束后可以继续继续在莱利海滩解决午饭，下午自由活动，傍晚返回奥南；也可以直接返回奥南，在酒店休整。如果因为运动量大肌肉酸疼，还可以去做按摩放松。

休闲型5日游路线

第1天：在酒店调整休息后，先前往甲米镇，预订第二天的红树林之旅，晚上在甲米镇的享用晚餐。

第2天：体验完独特的红树林之旅，品尝过当地水边餐厅的独特风味后回酒店休息。晚上前往夜市里，购买特产、品尝小吃。

第3天：自然醒后前往兰塔岛，下午入住海滨酒店，晚上可伴随美妙的海景在酒店用餐。晚餐后可以预订明天的包车环岛游。

第4天：午饭后开始环岛，观赏了兰塔岛不同风情的海滩后，在岛南端的悬崖餐厅开始晚餐；也可以请司机带你去当地夜市里大快朵颐。

第5天：可参与多样的海上项目，也可带上沙滩巾，找一处树荫下，观景做梦。

旅行日历 | 旅行季节

甲米和泰国大部分地区一样，分为凉季（12-次年2月）、热季（3-5月）和雨季（6-11月）。

凉季在甲米意味着早、晚时段会是非常舒适惬意的时间。这个时候的早、晚温度在18-22℃，在海边吹风会感觉略凉，到了中午就变成了不折不扣的夏日，防晒和空调依然是被需要的。这个时候也是甲米旅游的旺季，酒店价格是一年中的顶峰。尽

管如此这里终日的晴朗和湛蓝的海水还是吸引了无数西方旅行者来这里度过他们的圣诞、新年假期，中国旅行者也会在这个时候带着家人来度过寒假甚至是春节。

甲米的热季确实很热，即便是清晨温度也在30°C以上，但在海边沙滩的树荫下，或者是葱郁的热带花园里，不停歇的海风会带走一些炽热。当然也不用把热季的泰国想象成一个无法生存的火焰山，这个时间来甲米，午饭后到16:00前可以选择在酒店午睡休息，或者安排泰式按摩、Spa等室内活动。另外4月的泼水节也是让很多人选择热季来泰国的重要原因。

同样也不需要过于担心雨季，雨季的雨不是一天到晚都下个不停（除非运气特别不好）。要知道所有关于甲米的旅游宣传中，都会沾沾自喜的把甲米和不远的度假胜地普吉岛的天气进行对比，并得出甲米即便是在雨季，也比普吉岛有更加适合度假的好气候。事实也的确如此，雨季的雨来得快去得快，基本在下午或者后半夜会有一场历时半小时到两小时不等的暴雨。除此之外的时间，天气却好得惊人。

旅行日历 | 节日

甲米和泰国其他地区一样，宋干节（泼水节）、水灯节是盛大的节日，届时会有各种庆祝活动值得参与和欣赏。另外泰国节日假期比较多，公立机构和一些私人商家都会选择在假日里休息，需要注意一下以免造成影响。

安达曼海洋节 Andaman Sea Festival 11月

每年这个节日的开始，就意味着甲米进入到了旅游高峰期，也就是平时说的旺季。游行、特产比赛、海水皮艇比赛和赛船等丰富的海上活动或在这个时候举行。

素食节 10月21日

遵守宗教戒律并接连吃9天9夜的素食。遵守当地人的信仰，在甲米的40座寺庙前举行宗教仪式，在甲米市政厅前也有相应的活动。

实用信息 | 消费水平 兑换 银联 刷卡

甲米的通用货币为泰铢（THB），符号为฿。纸币的面额有20、50、100、500、1000泰铢，而硬币面额有1、2、5、10泰铢。

消费水平

一份包含饭、肉、菜的路边快餐大约是40泰铢左右；摩的的起步价是20泰铢，空调

Mini Van包车一天的价格是2500泰铢左右。

不过严格的说，甲米的消费水平根据区域的不同有较大的差别。消费水平最高的地方是奥南，这里已经是标准的泰国旅游目的消费地水平。不过在甲米镇，整洁干净的民宿、当地小吃和热带水果的价格还是会让人笑逐颜开。目前来看，甲米酒店淡季和旺季的价格差异还是比较大的，基本能够达到一倍左右。根据个人体验和旅行者的总结，甲米热门目的地的消费水平基本可以用奥南 > 莱利 > 兰塔岛 > 甲米镇来排序。

兑换

甲米的换汇点不少，在热门区域都有，旅游代理、酒店也都可以办理，不过汇率就不那么尽如人意了。目前在甲米没有像Super Rich一样汇率较好的连锁金融机构，所以还是推荐办理境外取款无需手续费的银联卡，直接在当地标有银联标志的取款机上提取现金。

银联

甲米大部分的自动取款机都支持银联卡取款。但是因为甲米几乎没有大型的百货商场，所以银联卡在购物方面还是很有限的，能直接使用银联卡结账的酒店和餐馆更是少之又少。

在甲米取款，手续费为泰国方面收每笔150泰铢加上国内银行的手续费（大部分银行10-25元/笔），一些银行有跨境取款免手续费的银联卡。

刷卡

带有Visa或Mastercard标志的信用卡可在甲米普遍使用，不过在当地准备一些现金还是很有必要的，无论是购买诱人的街边小吃还是支付小费，没有现金会是遗憾又尴尬的事情。

实用信息 | 语言帮助

对中国旅行者来说，旅行时总希望能找到一些提供中文服务的场所，这不仅意味着便利，更是一种安全感。好消息是在甲米，中国旅行者的数量让当地的旅游代理、餐饮业者学会了“你好”、“好吃”等简单的汉语，坏消息是当你试图用中文砍价、点菜时，你可能还是会思念你的英语老师。说到英语，当地人的英语发音可能比在曼谷的时候更让你困扰——甲米有不少的旅游从业者来自马来西亚，不过也不用过于担心，微笑在什么时候都是最好的语言。

日常对话

สวัสดีครับ (男生说) - [sa wa di ka] (最后的卡短促上扬) - 你好

สวัสดีค่ะ(女生说) - [sa wa di ka] (最后的卡拖长下降) - 你好

ขอบคุณ - [kop khun] - 谢谢

ขอโทษ - [ko tot] - 对不起

ลาก่อน - [la gon] - 再见

交通

综合来说，飞往甲米的成本往往会比飞往泰国其他海滨地区或岛屿便宜得多。中国国内的航空枢纽城市都有飞往甲米的航班，不过其中一部分是旅行社的包机。

更多的航班是从曼谷的两大机场起飞，从廊曼机场出发的廉价航空在促销的时候经常会出现十几元人民币的白菜价，从素万那普机场出发的航班则具有更好的舒适性和飞行感受。

此外曼谷的南部车站也有前往甲米的长途汽车，全程约九百多公里，路程大约12小时，票价400泰株起。

从普吉岛或皮皮岛乘船前往甲米也是另外一种旅行体验。

飞机

甲米国际机场 Krabi International Airport , KBV

甲米国际机场和泰国国内其他一些机场一样，会打破人们概念里“国际机场”等于“高大上”的想法。但是小也有小的好处，两座小巧的航站楼出入口并不多，完全不会有因为走错路而错过航班的意外发生。

长途汽车

甲米镇汽车站 Krabi Bus Terminal

汽车站位于甲米镇北部约4公里处，可以在甲米镇内的双条车集散地（见下文）花

费40泰铢搭车前往。这里有巴士前往曼谷、素叻他尼、罗勇、董里、兰塔岛，也有车船联运前往普吉岛和苏梅岛。

客轮码头

在甲米镇、奥南海滩、莱利和兰塔岛都有属于自己的不止一个码头或乘船处，这些码头的船前往不同的目的地，而且还会不断的调整变化。

安全

治安

总体上甲米是泰国民风仍旧淳朴的地区之一，相较北部清迈、曼谷的商业气息和南方几个府的动荡，这里的氛围是让人轻松愉快的。奥南和甲米镇有警察局和游客警察中心。但是出门在外，保持小心还是有必要的。近期也出现了一些发生在泰国著名旅游区的刑事犯罪案件。特别是夜里，要尽量避免前往人烟稀少的海滩、街巷，因为这些地方除了有人类犯罪风险外，遇到一些危险的野生动物是极有可能的。

中国使领馆

甲米没有中国领事馆，最近的领事办公室在普吉岛。

医疗应急

甲米的医疗应急条件非常一般。分两方面说，一是医疗水平有限，二是当地交通情况比较复杂，遇到紧急情况会比较耗费时间。药店和小诊所虽然分布广泛，但是营业时间比较随便，药品的种类的诊所的条件也参差不齐。

安全 | 出海安全

无论在任何时间、任何海域，出海游玩都是一项需要格外认真谨慎对待的活动。即便在科技飞速进步、天气及海浪预报日益精确的今天，突发的恶劣天气和意外状况，依然会对从事海上游玩项目的旅行者造成危险。因此，在计划出海体验的同时，也需对自身及活动进行谨慎评估，尽量规避潜在风险，以保证自身安全。

了解自身状况

水性如何？

在水性再好的人面前，大海都是危险的，切记不可掉以轻心。开放海域与游泳池不同，一旦入海，潮汐、海浪、暗流、游荡的鲨鱼、有毒的水母、缠绕性极强的水生植物等因素都有可能带来危险。

是否晕船？

乘船出海时，风浪常会导致晕船者的身体不适，在此情况下，一旦遇到危险，乘船者的应变力和判断力均有可能直线下降。因此，有严重晕船史的旅行者，应尽量避免长时间出海活动，或者在乘船之前吃好晕船药。

近期身体状态如何？

出海时应时刻保持拥有足够的体力用于突发状况的自救，良好的身体状态可帮助旅行者在水上遇到危险时，做出最快的反应。即使是感冒、疲惫等小问题，如果落水，海水的流动会持续带走体温，让体能迅速下降，也会使旅行者陷入危险。

了解项目要求

出海项目种类众多，项目要求也不尽相同，在报名参与前，旅行者应对项目要求做好功课，充分考量是否适合参与。

浮潜、水下漫步等活动，通常会对报名者的年龄、游泳技能水平进行要求，并强调参与者在活动前一天不要饮酒。此外，对有怀孕、高血压、哮喘、重感冒等身体状况的旅行者也会有类似提供医生诊断书等额外要求或拒绝参与的情况。

特别值得注意的是，由于浮潜活动本身门槛较低，导致很多旅行者降低了对此项运动的安全意识，但其实

每年都会会有很多浮潜时发生的安全事故，在参与前也同样需要了解活动规则与要求。

水上滑翔伞等水上活动，会对参与者的体重、年龄有严格要求，此外孕妇等特殊身体状况人群也禁止参与此类活动。

水肺潜水等需要一定技巧的出海项目，对潜水员的身体状况、行程安排、潜水前的饮食等均有要求，如一天单次潜水后18小时内不能搭乘飞机等，都是出于对参与者自身安全、健康的考虑。

如果无法达到项目要求，出于对旅行者自身安全的考虑，建议放弃该项出海活动。

了解天气情况

※ 尽量避开雨季和台风季出海。雨季的海面天气瞬息万变，即便前一刻风平浪静，下一刻也可能风雨交加，很难对天气做到准确预测。各个海岛的雨季不同，在安排旅行计划时，建议查询穷游锦囊，了解适宜出行的季节。如果正好赶上雨季，可以考虑更换其他海岛，或者放弃出海项目。

※ 通过各种渠道关注海洋及天气情况。一方面可关注当地政府、海事局等权威机构发布的天气、出海公告，另一方面可通过全球潮汐、Living Earth等能看到海洋状况的天气App自行查询。之后根据知识储备对是否能出行进行判断，并在出海活动当天对客观情况及设备设施是否靠谱进行判断，考虑是否放弃项目。

如天气情况比较恶劣，或觉得危险，建议即使需要承担一定经济损失，也要取消游玩项目（哪怕商家拍胸脯保证不会出现意外情况）。

突发状况

在了解如何对出海活动进行安全考量后，也要熟悉出海遇到突发状况时的应对办法，在真正遇到险情时才能有效自救。

关于救生衣

救生衣是旅行者在不幸落水后最关键的救命稻草。在海上，没有救生衣，很难靠自己的力量长时间漂浮在水面上。

帆船、游艇等大多数游船都会要求乘客在开船之前穿好救生衣。而一些类似轮渡的交通运输类大型封闭船只，则一般不会有此要求，遇此情况，需要事先掌握好救生衣的放置位置，并和船员保持良好的沟通。一方面是要认真听清船员的介绍和培训，另一方面是确保万一发生事故，可以迅速拿到救生衣。

如遇落水

发生事故时，应在迅速跑到甲板或开放空间，并在第一时间穿好救生衣。如果没有救生衣、救生圈等漂浮装备，可以利用周围例如水桶、空塑料瓶等一切可漂浮物进行自救，确保自己可以漂浮在水面上，冷静等待救援，切记不可贪恋财物。

此外，为减少因突发事故带来的损失，还有一些事情必须要提前完成。

购买旅行保险

国外的医疗和救援费用普遍较高，在游玩前请尽量购买旅行意外保险。如今对中国旅行者免签、落地签的国家越来越多，尤其对自由行旅行者，出行前可能不会被强制要求购买保险，但其实购买保险是对自己负责。

另外请注意，旅行者在购买保险前，请仔细检查保险范围是否涵盖可能要游玩的项目。有些出海项目风险较大，一些保险条款里会注明不涵盖。

和亲友保持联系，了解如何报警和应对突发状况

※ 在旅行中，建议将行程实时同步给家人和好友，与亲友保持联系。

※ 随身携带有自己的血型信息、旅馆信息、家人亲友联系方式的卡片。

※ 了解当地的紧急电话、使领馆的联系方式等。

甲米 | 景点

奥南地区现在是前往甲米各处的交通枢纽和旅游集散地。可以说这里就是个“小号的普吉岛芭东海滩”，只是这里目前还没有类似江西冷（Juncceylon）这样的大型购物中心和光怪陆离的声色场所。

说到奥南的沙滩，如果在落日时来到这里，那么恭喜你见到了一天中最美的奥南海滩。如果是在白天来到这里，那作者建议与其在这里看海，不如看看来来往往的世界各地的俊男美女，或者干脆享受一下海滨路上的200泰铢/小时的泰式按摩。

莱利距离奥南虽然只有约15分钟的船程，但这里的风景和奥南大不相同。莱利是一个小半岛，分东、西两边。西岸的海水因为石灰岩的浸泡呈现出由碧绿向湛蓝过渡的独特色彩，沙滩细软。海水中有因为独特的喀斯特地貌造成的突然隆起——中国人把这种现象叫做“海上桂林”。东岸没有沙滩，取而代之的是大片浸在海里的红树林，海水退潮时会露出黑色的滩涂，另有一番景象。不夸张地说，莱利是全球闻名的攀岩圣地，有众多的岩壁和岩洞，沙滩就位于岩壁下。这里攀岩学校众多，可选择短期课程、也有半天的体验行程可供选择。

相比热闹的海滨，在甲米镇你会感受到更多的生活气息。不少高性价比的民宿分布在甲米河周边，如果在周末抵达，周末夜市的人气会让你窒息。

去往兰塔岛的交通方式可能会让你略感新奇。你很有可能会体验到坐在车上上船的交通方式。这个小岛是逃避大规模游人的不错选择。如果你是以“安静”、“开阔”和“原始”为标准来评价一个目的地，这里肯定会赢得相当高的分数。不过这些

元素也正在和越来越快速的旅游开发做着略显无力的斗争。

甲米镇 Krabi Town

甲米镇不大，特别是旅行者活跃的区域基本靠步行就可以抵达。甲米镇几乎所有的餐厅、民宿、市场和旅游代理等旅行者会涉及到的场所，都集中在Maharaj Road和Utarakit河滨路两侧，以及这两条路中间的街区和小巷子里。

甲米镇东南侧的Khongkha路和Chaofa路之间的区域，也有大量民宿、酒吧和餐厅。这里也是整个甲米消费最低廉的地区之一，几乎没有大型的酒店，却云集了很多性价比奇高的民宿。交通也相当便利。一些在甲米长期度假的旅行者会选择居住在甲米镇，也是因为这些原因。

翡翠池 Emerald Pool

翡翠池位于甲米镇北边约二十多公里的帕邦康野生公园 (Prabangkram Wildlifesafety Park) 内，池水清澈，呈现出不同层次的碧绿色。这里还有天然温泉，温度常年30°C-50°C，当地人经常一家人来此戏水游玩。

地址：Khao Phra Bang Khram Nature Park, Krabi Town, Krabi

到达方式：若包车前往，全天价格在2500-3000泰铢；若乘坐双条车，单程价格在400泰铢/人

奥南 Ao Nang

奥南是一个让人爱恨交织的地方，这里有便捷的交通、选择多样的住宿和餐饮，还有多如牛毛的旅游代理。在这里能体会到方便、周到的旅游服务和各种价位的商品与美食，同时，也需要提防不实的报价、不太新鲜的海鲜和突然出现在酒店房间里的猴子。

奥南主要的活动区域最早集中在由北向南一直到海边的这条路上，在地图上这条路被标注为“4203号公路”。这条路到达海边后向东、西两边分支的海滨路也是奥南海滩最为繁华的区域。向东的路很短，分布了一些餐厅、按摩店和度假村，最后被隆起的石灰岩阻断。石灰岩那里其实是个公园，可以看到很多猴子。向西的路则比较长，也更热闹。

如今奥南的发展速度相当惊人，几年前从Soi Ao Nang 8向西前往Nopparat Thara海滩的路边还是荒凉一片，现在已经挤满了餐厅、酒店和旅游代理。Holiday

Inn旁边还新建了一个小型的广场，也有不少餐饮和购物的小店面。

诺帕拉塔拉海滩 Noppharat Thara Beach

位于奥南海滩西北边，比较幽静，住宿价格也相对便宜，是当地人喜欢前往的海滩。这里有一个港口，前往各地的渡轮以及海岛游都在这里出发。这里也是诺帕拉塔拉国家公园的总部所在地，公园包含了海滩和海洋，面积很大。

万年贝冢 Fossil Shell Beach / Susaan Hoi

这里是古生物爱好者的圣地，这些水泥石板看上去跟普通的并无区别，实际上却是7500万年前由无数的腹足动物化石长期堆积而成的。这里的评价十分两极分化，喜欢的人觉得感受到了千万年前的神秘气息，不喜欢的人则觉得看了一堆乱石板还要收钱非常不值。

地址：Ban Laem Pho, Krabi Town, Krabi

莱利 Railay

莱利其实是一个半岛，和奥南有着截然不同的风光。这个在地图上突出来的小半岛分为东莱利海滩和西莱利海滩，西面海滩细软、海水蓝绿层叠，东面海滩则布满了红树林，海水退潮后会露出黑色的滩涂。东、西海滩被横穿半岛的一条小路连接，步行穿越需要15分钟左右。小路在西海滩的入口是一个很短的步行街，步行街两侧有小餐厅、酒吧、旅游代理、攀岩学校等。东西海滩的尽头是攀岩圣地，同时还有巨大石灰岩溶洞可供探索。另外莱利海滩还拥有自己的泻湖和观景点，但是去这些地方是对体力的极大考验。

帕囊海滩/山洞 Phra Nang Beach / Cave

也被称为公主洞（Princess Cave）。在东莱利海滩南边的岩石下，有一条小路，沿着岩石下昏暗的小路前行一会儿，你就会体会到世外桃源的感觉：一片开阔、洁白的沙滩和高耸的崖壁。关于这里也有当地的传说和特殊的宗教崇拜，会让你有小惊喜。这里也是攀岩爱好者最为青睐的攀岩场所。

甲米 | 餐饮

甲米的高级餐饮主要是一些奢华酒店的附属餐厅，在奥南的沿海会有风景和风味俱佳的餐馆。遍布各地的小吃摊和夜市是旅行者和当地人的最爱之一，只是有些小摊甚至夜市都是神出鬼没的，无法明确搞清楚他们会出现的时间和地点。

酸和辣是在甲米当地的食物中的主要味道，这个属于情理之中，但意料之外的是，泰国人对甜味的疯狂和热爱——路边的米粉汤或海鲜烧烤的酱料会有让中国的北方人无法接受的甜味。

到了甲米，很多人都觉得应该吃海鲜大餐，最常见海鲜是虾和鱿鱼，也是本地人很常吃的食物，价格便宜且做法多样。但是若想吃巨大的龙虾或螃蟹，仍然意味着你的荷包需要稍微的“瘦身”了。

甲米 | 体验

红树林一日游 Mangrove Forest

沿着甲米河北上，当小船进入到甲米河的支流时，河岸上的红树林会越来越密集。而让人们震撼的是裸露在外的红树林的根部，这些充满生命力的植物给人强烈的视觉冲击。还有不少小动物的出现也会给你惊喜或惊吓。沿着红树林继续向上滑行，有不少类似农家乐的水上餐厅，他们提供泰式南部风味的特色料理。

旅游代理会提供不同选择的套餐，主要是半日游和一日游。都包含了酒店接送、中间的小茶歇和划着小艇游览红树林。一日游比半日游多了午餐，还有更长时间的一日游会在午餐后参观大象营。半日游的价格在700泰铢左右，一日游根据包含项目的不同从1000-1500泰铢。

按摩/Spa

曼谷的按摩连锁店虽然在普吉岛、苏梅岛都有分布，但是甲米还是他们没有来得及涉足的地方。路旁普通泰式按摩店的传统按摩价格在200-400泰铢；若使用药草和精油，按摩手法则会更为轻柔，价格是传统按摩的一倍。若要体验环境和氛围更好的精品Spa，基本需要在大型酒店和度假村里才可以找到。

泰式料理学校

在奥南和甲米镇都可以参加这种泰式料理的培训班。这种培训班和在清迈一样，包含了酒店的接送、在菜市场学习购买原材料，以及5-7道菜品的制作与品尝，收费在1200泰铢左右。可以在旅游代理处报名（并且试着砍价），也可以在厨艺学校的网站或者电话直接报名。

泰拳表演与泰拳学校

奥南的泰拳学校按照课程时间收费，最短的大概是2节课，也有按周、按月、按季

度或按年收费的价格。每个拳馆都有会讲泰语和英语的教练，学生可以自带装备，也可以租用学校的装备。

攀岩 Rock Climbing

虽然完全可以在西莱利海滩拍照、在东莱利海滩发呆，但是来到莱利就算不攀岩，也请去看看别人攀岩吧！攀岩活动在莱利、奥南、甲米镇都能预订，但是从奥南和甲米镇预订的费用略高（因为会包含交通费）。

悬崖跳水 Deep Water Solo

在莱利海滩，如果你觉得单纯的攀岩已经无法满足你寻求刺激和冒险的愿望，那么现在又出现了更让你肾上腺素飙升的项目。搭乘小艇抵达巨大的岩石边，爬上去、跳下来！价格约为1000泰铢。

甲米 | 住宿

甲米镇 Krabi Town

在甲米镇找不到国际连锁酒店的踪影，但是大量的精品民宿也会让人有意外的惊喜。在Maharaj Road和Utarakit河滨路的区域以及甲米镇东南侧的Khongkha路和Chaofa路之间的区域，有大量优质的民宿。不到1000泰铢的价格，就可以选择一个有WI-FI、干净整洁、主人友好、甚至带有设计感的民宿。

奥南 Ao Nang

奥南大部分的中档和经济型酒店分布在4203号公路两侧和两侧的巷子里，沿着奥南海岸向东的步行街上也有一些度假村。海岸向西的路边有能够隔路望海的度假村与小型宾馆。

Soi 8 Ao Nang的巷子里分布了几家大型的国际连锁酒店。随着这里的酒店越来越多，这个原本寂静的巷子也开始喧闹起来。沿着海滨继续向西，随着Holiday Inn的开业，这里也成为旅行者喜欢光顾的区域。热闹的氛围一直延续到了西面的诺帕拉塔拉海滩。更为高级的度假村则在12公里之外的Khlong Muang Beach。

莱利 Railay

西莱利海滩的酒店能看到更美的沙滩和海水，但选择较少而且价格较高。东莱利海滩住宿更多，价格选择也更灵活，生活更为便利。

兰塔岛 | 景点

兰塔岛被岛上的河流不完全的分成两部分，分别是北边的Koh Lanta Noi和南边的Koh Lanta Yai（可以叫大兰塔岛）。美丽的海滩分布在面向安达曼海的大兰塔岛西岸。也只有大兰塔岛才是旅行者趋之若鹜的度假目的地。接下来文中所说的兰塔岛也都指的是大兰塔岛。

兰塔岛南北长、东西窄，最北面是Saladan镇，也是甲米前往兰塔岛的客运、货运码头。最南面是充满原始气息的国家公园。西面的沿海公路旁是兰塔岛数个大小不一的海滩，大部分的酒店、度假村、餐厅就集中在这些海滩上。东面的沿海公路则通向了原住民老镇，老镇生活着传说中的海上吉普赛人，这里也有餐厅和民宿，还有一个码头。从Saladan镇到南部的国家公园大约是25公里。

兰塔岛从北到南比较大的海滩依次是：Klong Dao Beach、Pra Ae Beach、Klong Klong Beach、Klong Nin Beach、Kan Tiang Bay、Nui Bay、Klong Jark Bay、Mai Pai Bay，这其实也基本是兰塔岛海滩和水质的一个排序。

虽然这座岛屿一直打着“未开发”、“原始”等标识，但其实也在旅游业的影响下迅速地发展。跨越岛上的运河连接大陆的桥梁正在修建，无法想象这两座桥梁修建好后，这座充满野趣的岛屿会变成哪般模样。

目前总体而言，兰塔岛是适合度假不适合旅游的地方。

兰塔岛 | 餐饮

如果被奥南餐厅的价格吓到，那么兰塔岛餐厅的消费就让人比较安心了。不过当地很多穆斯林餐厅在调味的时候加入了更多的椰奶，炒菜的镬气也不是很足，点菜的时候可以稍作尝试后再“大开杀戒”。Saladan Pier两边是海鲜餐厅的集中地，从北向南的海滩上分布了不少风景和食物都不错的餐厅，南边临海的几处悬崖餐厅更是有绝美的风景。

兰塔岛 | 体验

兰塔岛包车环岛一日游

这个推荐会让很多有经验的旅行者嗤之以鼻。但对大多数人而言，这是一种安全又舒适的游览兰塔岛的方式。

包车的好处除了安全之外，还在于没有人比当地的司机更熟悉岛上绝佳的风景点了

，安全的抵达后他们又会安静的等待你。兰塔岛上并没有专门为游人而设的购物点，所以大可不必担心会被带去购物。

还有一个重点是，在兰塔岛，被人们喜爱的夜市并不是固定的时间，地点也是在岛上好几处空地流动，运气好的话也许你可以碰到，大多数时候只有当地人才能把你准确的带到。

兰塔岛 | 住宿

最高级的度假村在兰塔岛的南部，这里的海滩人烟稀少，价格在15,000泰铢/晚左右，不过根据酒店的房型和淡、旺季价格会有比较大的变动。

中部的酒店有比较好的性价比，北部酒店的交通和生活更为便利。兰塔岛的这些酒店从普通的旅馆到奢华的海景房，从价格到住宿体验都有较大的跨度，就连住在同一家酒店的普通园景房和豪华海景套房都会觉得换了个世界一般。

[泰国曼谷旅游锦囊（一）](#) [泰国普吉岛旅游锦囊（一）](#) [泰国旅游实用信息](#)
[泰国顶级旅行体验](#) [泰国清迈旅游锦囊](#)