20 เส้นทางท่องเที่ยว Low Carbon

"เที่ยวไทย หัวใจฮีโร่"

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

20 เส้นทางท่องเที่ยว Low Carbon

หลายครั้งเรามักจะสงสัยและตั้งคำถามว่า "การท่องเที่ยว" นั้น สามารถมีส่วนช่วยในการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม และระบบนิเวศได้หรือไม่ หากเราให้คำนิยามว่าการท่องเที่ยวคือการออกเดินทางจากที่หนึ่งไปยังที่ใด ๆ ด้วยเหตุผลหรือวัตถุประสงค์อะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อพบเจอสิ่งใหม่ ๆ หรือเพื่อค้นหาแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต แต่การเดินทางท่องเที่ยว "ครั้งใหม่" ในยุคโควิด 19 นี้ น่าจะเป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้ท่องเที่ยวทั่วไทย เพื่อออกไปสำรวจและค้นพบความสวยงามของชีวิตผ่านการออกเดินทาง สัมผัสวัฒนธรรม และดื่มด่ำกับความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ขณะเดียวกันก็มุ่งเน้นที่จะลดผลกระทบเชิงลบสร้างผลกระทบเชิงบวก เพื่อผนวกให้เกิดความยั่งยืนต่อสิ่งแวดล้อม

"20 เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ" ถูกออกแบบและสร้างสรรค์กิจกรรมท่องเที่ยวตามหลักของการท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ (Low Carbon Tourism) ที่ให้นักท่องเที่ยวสามารถเป็น "ฮีโร่" ได้ง่าย ๆ ในทุกการเดินทาง ร่วมฟื้นฟูและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปพร้อมกับการท่องเที่ยวอย่างมีความสุขบนเส้นทางท่องเที่ยวที่หลากหลาย กับการท่องเที่ยว 5 สายแบบคาร์บอนต่ำ ทั้งสายชิล สายชิม สายลึก สายลุย และสายสุขภาพ

ทั้งนี้ ประสบการณ์การท่องเที่ยวครั้งใหม่จะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป เพราะนอกจากสนุกในการเดินทางและยังจะปลุกความเป็น "ฮีโร่" ในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและท่องเที่ยวอย่างรับผิดชอบ และเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมกระตุ้นเศรษฐกิจเพื่อสร้างสุขอย่างยั่งยืนอีกด้วย

สารบัญ

03
เที่ยวไทย
หัวใจฮีโร่

04
4 หัวใจ เที่ยวสไตล์
ฮีโร่ **Low Carbon**

05
หลักการท่องเที่ยว
แบบคาร์บอนต่ำ

06
เที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ
วัดผลอย่างไร

07
การชดเชยคาร์บอน

08
ตัวอย่างเส้นทาง
ท่องเที่ยว
แบบคาร์บอนต่ำ

09
แนวทางการออกแบบ
20 เส้นทางท่องเที่ยว
คาร์บอนต่ำ

10
ฮีโร่แบบไหน ที่ใช่คุณ

01
เที่ยวไทย หัวใจฮีโร่

02
20 เส้นทางท่องเที่ยว
Low Carbon

11
ฮีโร่สายลุย
เส้นทางผจญภัย

21
ฮีโร่สายชิม
เส้นทางอาหาร

31
ฮีโร่สายลึก
เส้นทางประวัติศาสตร์

41
ฮีโร่สายชิล
เส้นทางพักผ่อน

51
ฮีโร่สายสุขภาพ
เส้นทางดูแลสุขภาพ

4 หัวใจ เที่ยวสไตล์ฮีโร่ Low Carbon HERO

1. Healthy

การท่องเที่ยวในยุคใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพ ความปลอดภัย และสุขอนามัยที่ดีของนักท่องเที่ยวตลอดการเดินทาง ทั้งการเดินทาง กิจกรรมท่องเที่ยว และอาหาร

2. Enjoy Activities

สนุกสนานและเพลิดเพลินตลอดเส้นทางท่องเที่ยว ที่เน้นสื่อสารการท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ เข้าใจง่าย พร้อมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเจ้าของทรัพยากร และนักท่องเที่ยวอย่างมีประสิทธิภาพ

3. Responsibility

กิจกรรมสร้างสรรค์ที่สร้างการมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม และคืนประโยชน์ให้สังคมตลอดเส้นทางท่องเที่ยว

4. Overcome

พิชิตเป้าหมายของการท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ ที่มุ่งเน้นการสร้างสมดุลให้แก่ธรรมชาติและกระตุ้นเศรษฐกิจด้วยการเดินทางท่องเที่ยวทั่วไทย

ปลุกความเป็น “ฮีโร่” ในหัวใจ ด้วยการท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ

มาปลุกความเป็น “ฮีโร่” ด้วยการเดินทางท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ เพื่อร่วมฟื้นฟูการท่องเที่ยวหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด–19 บรรเทาลง เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจไทย และสร้างผลกระทบเชิงบวกให้กับสิ่งแวดล้อมกับ 20 เส้นทางท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ ที่นำเอาหลัก “การท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ” (Low Carbon Tourism) ซึ่งเป็นการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมหรือเบียดเบียนธรรมชาติน้อยที่สุด พร้อมกับการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากกิจกรรมท่องเที่ยวให้ได้มากที่สุด แต่ยังคงได้รับความสุขสนุกสนาน ประสบการณ์และความปลอดภัยในการท่องเที่ยวด้วย

หลักการท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ

เน้นการทำกิจกรรมท่องเที่ยวที่ลดการใช้พลังงานไฟฟ้าและพลังงานเชื้อเพลิง โดยเปลี่ยนมาใช้พลังงานสะอาดทดแทน การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์จากวัสดุธรรมชาติหรือวัสดุที่ย่อยสลายได้ เพื่อลดปริมาณขยะให้น้อยลง รวมถึงการบริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อลดปริมาณเศษอาหาร จะช่วยลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมนั่นเอง

เที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ วัดผลอย่างไร

การท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ สามารถวัดปริมาณการปล่อยคาร์บอนหรือก๊าซเรือนกระจกจากกิจกรรมท่องเที่ยว การเดินทาง การใช้พลังงานและการจัดการขยะ โดยเก็บข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อนำไปคำนวณในสูตรนี้

Carbon Emission ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก = **Activity Data** ข้อมูลกิจกรรม X **Emission Factor** ค่าสัมประสิทธิ์การปล่อยก๊าซเรือนกระจก

โดยผลลัพธ์ที่ได้จะแสดงให้เห็นถึงปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากกิจกรรมท่องเที่ยวทั้งหมดที่สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำเหล่านั้นสร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมมากน้อยเพียงใดเมื่อเทียบกับกิจกรรมท่องเที่ยวทั่วไป

อ้างอิงข้อมูลขององค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) (อบก.)

การชดเชยคาร์บอน

การชดเชยคาร์บอน คือ อีกขั้นหนึ่งในการต่อยอดจากการท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำโดยมีจุดประสงค์ในการยุติการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการท่องเที่ยวโดยสมบูรณ์ เพื่อให้กระบวนการท่องเที่ยวมีส่วนช่วยในการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพและนำไปสู่ความยั่งยืน

โดยตัวแทนหรือบริษัทที่เสนอขายเส้นทาง สามารถติดต่อตลาดกลางคาร์บอนที่จัดตั้งโดยองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (อบก.) เพื่อซื้อ-ขายคาร์บอนเครดิต (Carbon Credit) มาชดเชยปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาจากกิจกรรมท่องเที่ยวในเส้นทางนั้น ๆ เพื่อให้การปล่อยก๊าซเรือนกระจกเกิดความสมดุลกับค่าการลดคาร์บอนและเท่ากับศูนย์ หรือที่เรียกว่า การปล่อยคาร์บอนสุทธิเป็นศูนย์ (Carbon Neutrality) ซึ่งถือว่าเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมจากการช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในภาคการท่องเที่ยว อีกทั้งยังเป็นการสร้างจุดเด่นและเพิ่มมูลค่า ให้กับการท่องเที่ยวได้อีกด้วย

1

การจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวที่ปล่อยคาร์บอนต่ำ

2

คำนวณค่าการปล่อยคาร์บอนจากกิจกรรมท่องเที่ยวที่จัดขึ้น

3

ซื้อคาร์บอนเครดิตมาชดเชยค่าการปล่อยคาร์บอนที่เกิดขึ้นจริงจากกิจกรรมท่องเที่ยว

4

บันทึกรายงานการชดเชยคาร์บอนเครดิตในแต่ละครั้ง

แนวทางการออกแบบ 20 เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ

ด้านการลดใช้พลังงาน

- ใช้พลังงานทดแทน เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานลมในแหล่งท่องเที่ยว
- เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากประหยัดพลังงาน
- ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำ หรือกิจกรรมที่ไม่ใช้พลังงานเชื้อเพลิง พลังงานไฟฟ้า

ด้านการประกอบอาหาร

- เสิร์ฟอาหารในปริมาณที่พอดี เพื่อลดขยะจากเศษอาหาร (Food Waste)
- เน้นทานอาหารที่มาจากพืช (Plant-based diet) เพื่อลดการบริโภคเนื้อสัตว์ เพราะการทำปศุสัตว์ก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกจำนวนมาก
- เลือกทานอาหารจากภาคการเกษตรอินทรีย์ ปลอดสารพิษและลดการเกิดก๊าซเรือนกระจกจากการสังเคราะห์สารเคมี
- ลดการนำเข้าวัตถุดิบจากภายนอก เพื่อลดการใช้เชื้อเพลิงในภาคการขนส่ง

ด้านการเดินทาง

- ใช้การเดินเท้าและปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ หรือรถจักรยานยนต์
- ใช้ขนส่งสาธารณะ หรือการโดยสารแบบคาพูล (Car Pool)
- ลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงในยานพาหนะ

ด้านการลดการจัดการขยะ

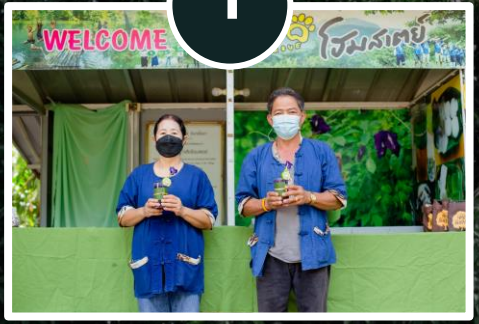
- คัดแยกขยะและกำจัดอย่างถูกวิธี
- ลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (Single-use plastic) และโฟม
- ใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ง่ายตามธรรมชาติ

ตัวอย่างเส้นทางท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ
"ตะลุยถ้ำเสือ สุดโก้ซีโร่คาร์บอน"

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป
ค่าการปล่อยคาร์บอน 182.5289 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ
ค่าการปล่อยคาร์บอน 70.2203 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

1



อยากรู้จักเสือ ต้องเข้าถ้ำเสือ

1.86 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

2

เสือตะลุยไพร

0.39 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

3

เสือลุยสวน

0.00 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

4

เสือเข้าครัว

4.87 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

5

กินไม่เหลือ เสือร้องไห้

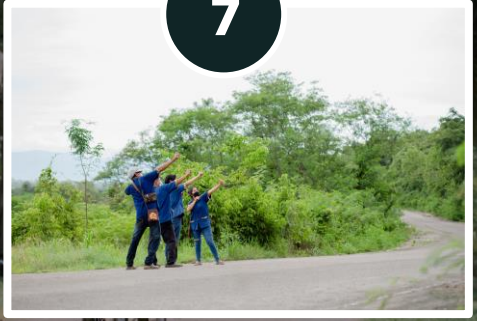
59.77 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

6

เสือม้วนหน้า

1.85 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

7



เสือลั่นไก

0.49 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

8

น้ำพึ่งเรือ เสือล่องแก่ง

0.99 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

ฮีโร่แบบไหน ที่ใช่คุณ

01 สายลุย

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศและผจญภัย เดินทางไปยังแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรและกิจกรรมเชิงนิเวศ ซึ่งจะเป็นการสร้างความสมดุลระหว่างการท่องเที่ยวและการอนุรักษ์สภาพแวดล้อมร่วมกัน เป็นรูปแบบการเดินทางเพื่อการพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ เน้นกิจกรรมที่สนุกตื่นเต้น ท้าทาย และได้รับประสบการณ์แปลกใหม่ เหมาะสำหรับกลุ่มที่รักในการผจญภัยและใส่ใจสิ่งแวดล้อมไปพร้อม ๆ กัน

02 สายชิม

สายชิม หรือการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ผสมผสานการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เข้ากับวัฒนธรรม วิถีชีวิต วัตถุดิบ และภูมิปัญญา ตั้งต้นจากผลผลิตทางการเกษตรแบบปลอดสารพิษจากท้องถิ่น เปิดประสบการณ์การกินฝีมือชุมชน พร้อมเรียนรู้วิธีการประกอบอาหารผ่านการสร้างสรรค์แบบคาร์บอนต่ำ เพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมเชิงอาหารผ่านแนวคิดด้านการท่องเที่ยวในมุมมองของนักท่องเที่ยวที่รักในการกิน

03 สายชิล

การท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ด้วยการเดินทางไปตามจังหวะและกลไกของชีวิต ใช้ระยะเวลาในการเรียนรู้อย่างมีคุณค่าระหว่างผู้มาเยือนและเจ้าของบ้าน สร้างประสบการณ์ในการค้นหาสิ่งต่าง ๆ รอบตัว แลกเปลี่ยนมุมมองกับคนในท้องถิ่นอย่างรู้คุณค่า ให้ความสำคัญกับการเดินทางแบบช้า ๆ เดิน-ปั่น แบบชิล ๆ โดยปราศจากความเร่งรีบ จะไปทานอาหารท้องถิ่น ไปเรียนรู้คุณค่าทางวัฒนธรรม หรือจะสัมผัสวิถีชีวิตอย่างลุ่มลึก ก็สามารถสร้างความทรงจำที่สวยงามไปพร้อม ๆ กันได้

04 สายลึก

การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และเรียนรู้วัฒนธรรม เป็นการเดินทางเพื่อศึกษาเรื่องราวความเป็นมาของประวัติศาสตร์อันโดดเด่นและวัฒนธรรมอันดีค้นหาเสน่ห์แห่งอารยธรรมทั้งในอดีตและปัจจุบัน ให้ได้สัมผัสถึงวิถีชีวิตทางประวัติศาสตร์อันยาวนาน เรียนรู้เรื่องราวทางธรณีวิทยา ตื่นตาตื่นใจไปกับการเดินทางดั่งได้ย้อนเวลา ศึกษา เรียนรู้ และรัก(ษ์) ไปพร้อม ๆ กัน

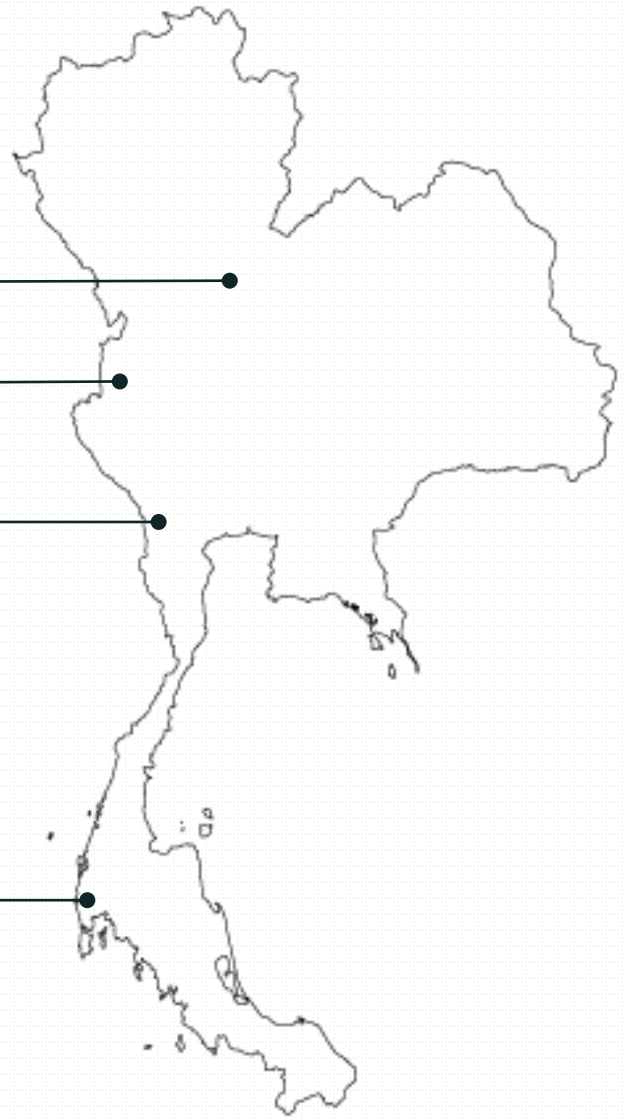
05 สายสุขภาพ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นการเดินทางเพื่อการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย หรือเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง หรือพูดง่าย ๆ ว่าเป็นการเพิ่มความผ่อนคลาย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้สุขภาพที่ดี จะนวดแผนโบราณ อบสมุนไพรไทย หรืออีกมากมาย ก็สามารถสร้างจิตสำนึกในการรักษาสุขภาพและสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไปได้ด้วยเช่นกัน ได้พักท่ามกลางธรรมชาติ ใช้ระบบนิเวศในการบำบัด จึงเป็นอีกตัวช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพทางกายและจิตใจได้อย่างสมดุล

01

สายลุย

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศและผจญภัย เตรียมกาย เตรียมใจไปตะลุยแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรอย่างเต็มเปี่ยม สัมผัสเสน่ห์ผ่านกิจกรรมการผจญภัยเชิงอนุรักษ์ที่ทั้งสนุก ตื่นเต้น ท้าทาย และได้ประสบการณ์แปลกใหม่



“สายลุย”

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศและผจญภัย เตรียมกาย เตรียมใจไปตะลุยแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรอย่างเต็มเปี่ยม สัมผัสเสน่ห์ผ่านกิจกรรมการผจญภัยเชิงอนุรักษ์ ที่ทั้งสนุก ตื่นเต้น ท้าทาย และได้ประสบการณ์แปลกใหม่

คลองสังเน่ห์ เมมโมรี่ บีช เขาหลัก พังงา

เล่นกีฬาโต้คลื่นที่เขาหลัก ล่องเรือคายัค ชมป่าไทร ตะกั่วป่า

เกี่ยวกับเส้นทาง

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

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลุย

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมกลางแจ้งไม่ใช้พลังงานเชื้อเพลิงโดยการพายเรือคายัค และเล่นกีฬาโต้คลื่น
- ด้านการจัดการขยะ ลดการสร้างขยะพลาสติก และโฟมในทุกกิจกรรมท่องเที่ยว
- ด้านการเดินทาง กิจกรรมท่องเที่ยวที่หลีกเลี่ยงการสร้างคาร์บอนจากการเผาผลาญเชื้อเพลิงของเครื่องยนต์

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

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

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

• พายคายัค	0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• ทำอาหารช้าง	7.8760 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• โต้คลื่น	0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดพังงา)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 182.5289 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(เล่นกีฬาโต้คลื่นที่เขาหลัก พายคายัคชมป่าไทร ตะกั่วป่า)

- 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

ผู้ติดต่อ: บริษัท เขาหลักแลนด์ ดิสคอเวอรี่ จำกัด
ที่อยู่: 21/5 หมู่ 7 บ้านเขาหลัก ตำบลคึกคัก
อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา 82190
เบอร์: 076 485 411
อีเมล์: info@khaolaklanddiscovery.com

บ้านมุง พิษณุโลก

ล่าแสงเช้าบ้านมุงเหนือ ตะลุยเที่ยว
ไม่สร้างคาร์บอน

เกี่ยวกับเส้นทาง

เมืองรองสองแควที่อัดแน่นด้วยกิจกรรมาตลอดทั้งปี ต้อนรับนักท่องเที่ยวทั้งไทยและเทศ ทุกเพศทุกวัย ไม่เป็นรองทั้งเรื่องธรรมชาติและวัฒนธรรม ถ้าได้มาเยือนเมืองพิษณุโลกลองมาพักผ่อนบ้านมุงเหนือ สถานที่ที่เราอยากให้นั่งนิ่ง ๆ แล้วชำเลืองทิวเขาหินปูนอายุกว่า 360 ล้านปีที่อยู่รอบตัวแบบช้า ๆ ใช้เวลากับความมหัศจรรย์ของธรรมชาติบนยอดเขาล่องเรือตาหมื่น สำรวจความงามบนยอดเขาด้วยทิวทัศน์ 360 องศา พร้อมตามล่าแสงอาทิตย์ยามเช้า เสริมสุขภาพดีด้วยกิจกรรมเดินป่าระยะทางสั้น หรือปั่นจักรยานกินลมชมวิวตามแบบ “ฮีโร่สายลุย” หรือจะเดินเข้าถ้ำชมความงามพร้อมฟังเรื่องเล่าตำนานท้องถิ่น แวะเติมพลังงานด้วยของกินพื้นบ้านอย่างข้าวแดกงา หากมีโอกาสพักค้างคืน อย่าลืมพกกล้องส่องดูฝูงค้างคาวนับล้านตัวบินออกหากินยามเย็น

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลุย

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมกลางแจ้งใช้พลังงานต่ำ ปีนเขา เดินป่า เข้าถ้ำ
- ด้านการจัดการขยะ อาหารเช้าข้าวห่อใบตองบนยอดเขา ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ ลดการสร้างขยะพลาสติกในพื้นที่
- ด้านอาหาร เลือกทานอาหารที่ใช้เชื้อเพลิงในการประกอบอาหารต่ำ เช่น เมนูมังสวิรัติ หรือสลัดผัก

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ปั่นจักรยานชมภูเขาหินปูนเรียงราย
- สักการะหลวงพ่อบุญมี ณ วัดบ้านมุง
- เข้าถ้ำนางสิบสอง ฟังตำนานพระรถเมรี
- ชมอันซีน (Unseen) ฝูงค้างคาวนับล้านตัว บินออกหากินยามเย็น
- กิจกรรมปีนเขาพิชิตยอดเขาล่องเรือตาหมื่น

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

• ปีนเขา	0.2686 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• ทำข้าวแดกงา	7.9987 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• เดินชมถ้ำ	0.0110 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดพิษณุโลก)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 124.8999 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(ล่าแสงเช้าบ้านมุงเหนือ ตะลุยเที่ยวไม่สร้างคาร์บอน)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 83.6760 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 8.3676 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

- จันทรา แคมป์ปิเนส เนินมะปราง 081 806 5444
- ซิดธรรมชาติ บาย ขุนแวะ บ้านรักไทย 081 893 9464
- สวนพงษ์แตง ฮิลล์ โฮมสเตย์ เนินมะปราง 089 808 0064

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: ชุมชนท่องเที่ยวบ้านมุงเหนือ
ที่อยู่: ตำบลบ้านมุง อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก 65190
เบอร์: 084 724 0185

ชุมชนช่องสะเดา กาญจนบุรี

ล่องแพลุยป่า อาบธรรมชาติ ช่องสะเดา

เกี่ยวกับเส้นทาง

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

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลุย

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมกลางแจ้งไม่ใช้พลังงาน เรียนรู้การเลี้ยงผึ้งกล่อง ปลูกต้นไม้ เดินป่า ล่องแพเปียก
- ด้านอาหาร รับประทานอาหารจากวัตถุดิบอาหารในท้องถิ่น
- ด้านการเดินทาง ล่องแพเปียกที่เพิ่มลดได้ตามจำนวนลูกค้า จากผู้ประกอบการในพื้นที่
- ด้านการจัดการขยะ ลดการสร้างขยะพลาสติกและโฟมในทุกกิจกรรมท่องเที่ยว

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- เรียนรู้การเลี้ยงผึ้งกล่องไว้ป้องกันช้างป่า
- เดินป่าศึกษาธรรมชาติระยะสั้น ตามรอยเส้นทางช้างป่า
- ล่องแพเปียก แม่น้ำแควใหญ่
- เดินเล่นชมวิวสวยงามบนสันเขื่อนศรีนครินทร์

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- ฐานเรียนรู้ผึ้ง 0.3270 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- เดินป่า 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- ล่องแพเปียก 2.8168 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดกาญจนบุรี)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 159.1344 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(ล่องแพลุยป่า อาบธรรมชาติ ช่องสะเดา)

- 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

ผู้ติดต่อ: ท่องเที่ยวชุมชนบ้านช่องสะเดา
กาญจนบุรีที่อยู่: ตำบลช่องสะเดา อำเภอเมือง
จังหวัดกาญจนบุรี 71190
เบอร์: 081 773 3857

อุ้มผาง ตาก

ผจญภัยน้ำตกทีลอซู เที่ยวสนุกแบบไร้คาร์บอน

เกี่ยวกับเส้นทาง

เพียงเอ่ยชื่อ "อุ้มผาง" จิตวิญญาณนักผจญภัยได้หลั่งไหลพร้อมปะทะลำเนาไพรในทันที เส้นทางธรรมชาติที่ดูเหมือนยากลำบากต่างมีมนต์เสน่ห์ของป่าตะวันตกแห่งประเทศไทยที่ชวนให้เราลืมความลำบาก เห็นแต่ความงดงามของหัวใจอุ้มผางในนาม "น้ำตกทีลอซู" พร้อมตื่นตาตื่นใจกับน้ำตกสายรุ้งเสมือนอัญมณี ซึ่งเป็นรางวัลแก่นักเดินทางเมื่อถึงเส้นชัย นอกจากดื่มด่ำกับแมกไม้และไอหมอกบนผิวน้ำแล้ว ไปต่อที่ล่องแพยางตามแก่งต่าง ๆ เพื่อชมธรรมชาติรอบตัว จากนั้นเดินเท้าแบบไม่สร้างคาร์บอนในเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าเพื่อศึกษาระบบนิเวศ เรียนรู้การจัดการของคนในพื้นที่ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาและบริหารจัดการทรัพยากร อุ้มผางจึงเป็นเส้นทางฉบับฮีโร่สายลุยที่รอให้พิชิตความงดงามของน้ำตกที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย พร้อมกับเดินทางกลับด้วยความภูมิใจที่ได้สร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลุย

- ด้านอาหาร กินอาหารที่ปรุงขึ้นจากวัตถุดิบท้องถิ่น
- ด้านการใช้พลังงาน มีกิจกรรมรักษ์โลก ชดเชยคาร์บอนที่ปล่อยไป เช่น ปลูกป่า เก็บขยะ ปล่อยเต่า ฯลฯ และนอนโฮมสเตย์ท้องถิ่น หรือที่พักที่มีระบบการจัดการปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ล่องแก่งเรือยางแม่น้ำแม่กลอง
- แช่เท้าบ่อน้ำร้อนธรรมชาติกลางป่า
- เดินป่าชมเส้นทางศึกษาธรรมชาติเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าอุ้มผาง
- กิจกรรมเพื่อสังคม CSR มอบยาเหลือใช้ให้แก่โรงพยาบาลอุ้มผาง

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

• ล่องแพยาง	2.4663 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• แช่เท้าบ่อน้ำร้อน	0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• เดินป่าระยะสั้น	0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

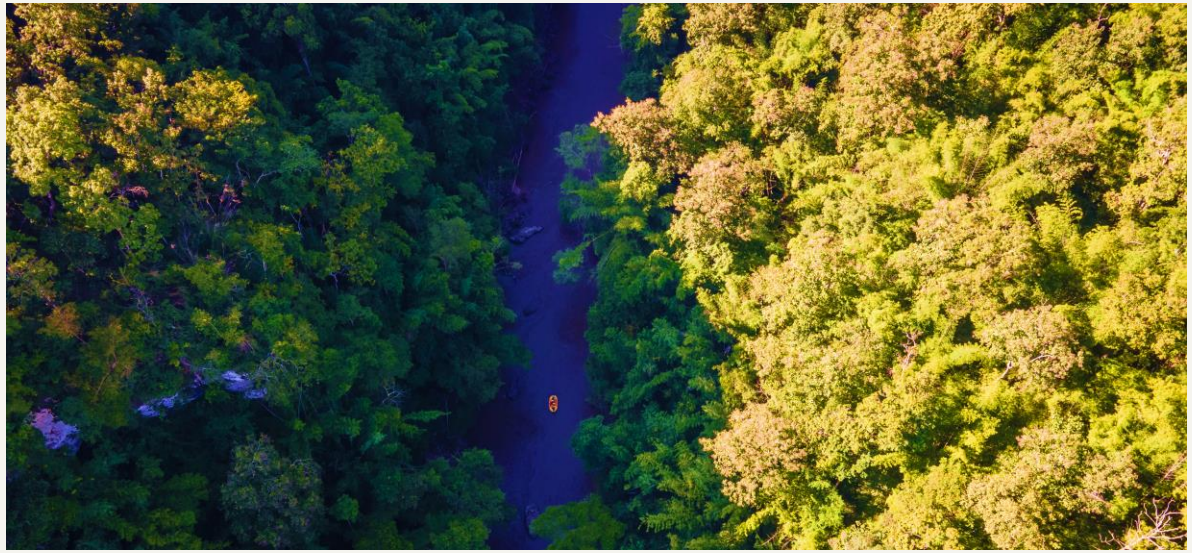
เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดตาก)
- ค่าการปล่อยคาร์บอน 163.7634 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(ผจญภัยน้ำตกทีลอซู เที่ยวสนุกแบบไร้คาร์บอน)
- ค่าการปล่อยคาร์บอน 69.5392 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 6.9539 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า



แนะนำที่พัก

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

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: ชมรมการท่องเที่ยวและอนุรักษ์อุ้มผาง
ที่อยู่: 749 ม.1 ตำบลอุ้มผาง อำเภออุ้มผาง
จังหวัดตาก 63170
เบอร์: 098 456 1914

02

สายชิม

การท่องเที่ยวเชิงอาหาร เปิดประสบการณ์สายกิน พาไปฟินแบบอิ่มท้องด้วยมื้ออาหารท้องถิ่นที่รังสรรค์เมนูสุขภาพ ใส่ใจทั้งผู้ทานและสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่การเลือกใช้วัตถุดิบจากการเกษตรแบบปลอดสารพิษภายในพื้นที่ ปรุงด้วยกรรมวิธีแบบคาร์บอนต่ำ เสิร์ฟมาพอดีคนพอดีคำ เพื่อลดเศษอาหารเหลือทิ้ง

“สายชิม”

การท่องเที่ยวเชิงอาหาร เปิดประสบการณ์สายกิน พาไปฟินแบบอิ่มท้องด้วยมื้ออาหารท้องถิ่น ที่รังสรรค์เมนูสุขภาพ ใส่ใจทั้งผู้ทานและสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่การเลือกใช้วัตถุดิบจากการเกษตรแบบปลอดสารพิษภายในพื้นที่ ปรุงด้วยกรรมวิธีแบบคาร์บอนต่ำ เสิร์ฟมาพอดีคนพอดีคำเพื่อลดเศษอาหารเหลือทิ้ง

ชุมชนตะเคียนเตี้ย ชลบุรี

ตะเคียนเตี้ย กินให้หมด ลดคาร์บอน

เกี่ยวกับเส้นทาง

ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางนาน เพราะบ้านตะเคียนเตี้ยอยู่จังหวัดชลบุรี แม้ว่าจุดหมายครั้งนี้ไม่ใช่ทะเลสวยหาดทรายขาว แต่รับรองว่าเราไม่ต้องฝ่าฟันผู้คนหนาแน่น เพียงแค่เตรียมท้องให้โล่งและเปิดใจเรียนรู้รักษ์โลกกับเส้นทาง “ฮีโร่สายชิม” ที่กินแบบเต็มอิ่มกับมะพร้าวสวนพร้อมทำความรู้จักชุมชนที่บูรณาการภูมิปัญญาเกษตรกรโดยไม่พึ่งสารเคมี เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม พอเริ่มหิวมานั่งโต๊ะกินข้าวกับเมนูสร้างสรรค์คาวหวานจากทุกส่วนของมะพร้าว ส่วนกะลาก็มาเป็นภาชนะโดยไม่สร้างขยะทำลายโลก ตะวันเริ่มคล้อยจับจักรยานถีบไปตามทางสวนมะพร้าว หรือจะมาเที่ยวบ้านร้อยเสา เข้าครัวทำอาหาร ตัดพวงมโหตร พับดอกกุหลาบใบเตย ตลอดจนร้องลำตัด สารพัดความสุขสนุกสนาน ลดการใช้พลังงาน ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นเป็นกันเอง

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิม

- ด้านการเดินทาง ลดการใช้เชื้อเพลิงโดยการปั่นจักรยาน
- ด้านอาหาร ใช้มะพร้าวที่ปลูกในพื้นที่เป็นวัตถุดิบหลัก
- ด้านการกำจัดขยะ ใช้ภาชนะใส่อาหารที่นำมาใช้ใหม่ได้ แทนการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ชิมกาแฟมะพร้าวสดรสสละมุนหอมนวลกะทิ
- ทำอาหารจานเด็ดแกงไก่กะลาและน้ำพริกกุ้งสด
- ชมวิธีการแปรรูปมะพร้าวและการปอกมะพร้าว
- เรียนรู้การทำขนมบัวลอยมะพร้าวอ่อนจากสวนชุมชน

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

• ปั่นจักรยาน	0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• ทำกาแฟมะพร้าว	0.7954 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• กิจกรรมทำอาหาร	8.8569 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดชลบุรี)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 157.8541 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(ตะเคียนเตี้ย กินให้หมด ลดคาร์บอน)

- 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

ผู้ติดต่อ: ชุมชนตะเคียนเตี้ย
ที่อยู่: หมู่ 3 ตำบลตะเคียนเตี้ย อำเภอบางละมุง
จังหวัดชลบุรี 20150
เบอร์: 098 412 1712
อีเมล์: takhiantia@gmail.com

เมืองขอนแก่น ขอนแก่น

ตะลอนชิมของอร่อย อิ่มเอนจอยแบบรักษ์โลก ที่ขอนแก่น

เกี่ยวกับเส้นทาง

เตรียมกระเพาะแล้วเก็บกระเป๋า มุ่งหน้าสู่เมืองขอนแก่นสุดฮิป แหล่งท่องเที่ยวนวัตกรรมถิ่นอีสาน ที่ซ่อนของกินแซ่บคัก กระจัดกระจายตามตรอกซอยให้ "ฮีโร่สายชิม" อิ่มอร่อยแบบรักษ์โลก เริ่มจากร้านเอมโอชในช่วงเช้ารับวันใหม่ด้วยเมนูอาหารเวียดนามที่เปิดมานานกว่า 30 ปี สั่งเมนูไข่กระทะหรือก๋วยจั๊บญวณ แล้วมาต่อกันที่ร้านดอท ลิมิเต็ด ร้านชิค ๆ แนวคิดรักษ์สิ่งแวดล้อมที่ผลักดันการลดขยะในชีวิตประจำวันหาไอเดียดี ๆ ที่สามารถทำเองได้ง่าย ๆ ทั้งยังสามารถเอาบรรจุภัณฑ์เก่ามาเติมเครื่องปรุงหรือน้ำยาต่าง ๆ กลับบ้าน โดยไม่ต้องสร้างขยะให้โลก ปิดท้ายด้วยการมาพักสายตาที่ไร่ปลูกสุข คาเฟ่และร้านอาหารจากวัตถุดิบที่ผลิตเองจากสวนเกษตรและทุ่งนาหลังบ้านปลอดสารเคมี เรียนรู้การจัดการพื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดใช้ผลผลิตและวัสดุเหลือใช้ให้เกิดคุณค่าและเพิ่มมูลค่าตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิม

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำอย่างทานอาหารอร่อย ๆ เก็บผักในสวน และเที่ยวในสถานที่กลางแจ้ง
- ด้านการกำจัดขยะ ทำกระเป๋าผ้าอัพไซเคิล (Upcycle) ต่ออายุการใช้งานแทนการสร้างขยะใหม่ ใช้ภาชนะที่เตรียมมาใส่ของที่ร้านดอทลิมิเทด
- ด้านอาหาร ทำสลัดผักอินทรีย์ อาหารจากภาคการเกษตรอินทรีย์ ปลอดสารพิษ ลดการบริโภคเนื้อสัตว์

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- รับประทานอาหารเช้าร้านเอมโอช ซื้อสินค้าภายใต้แนวคิดลดขยะให้เหลือศูนย์ (Zero Waste) ร้านดอท ลิมิเต็ด
- กิจกรรม Workshop ทำกระเป๋าผ้าอัพไซเคิล (Upcycle) พิมพ์ลายสีธรรมชาติ
- ทำสลัดผักอินทรีย์ ยำผักพื้นบ้านที่ฟาร์มปลูกสุข

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- กระเป๋าผ้าทำมือ 0.3320 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- กิจกรรมทำอาหาร 0.7301 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- เดินชมฟาร์ม 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดขอนแก่น)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 5.5567 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(ตะลอนชิมของอร่อย อิ่มเอนจอยแบบรักษ์โลกที่ขอนแก่น)

- 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

ผู้ติดต่อ: บริษัท ไทยดรีมทัวร์
ที่อยู่: 33/17 ซอยสุภธีระ อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40000
เบอร์: 089 711 8331
อีเมล์: thaidtours@gmail.com

ชุมชนขนมแปลก จันทบุรี

เดินเลียบริมน้ำจันทบูร ตะลุยชิมขนมแปลกหายาก

เกี่ยวกับเส้นทาง

ชื่อว่าจังหวัดจันทบุรี ไม่ได้มีดีแค่ผลไม้และบ่อพลอยเท่านั้น แต่จังหวัดนี้ยังมีสิ่งที่น่าสนใจทางวัฒนธรรม ทั้งด้านประวัติศาสตร์ กิจกรรมท่องเที่ยว และอาหารการกินที่น่าลิ้มลอง ชุมชนริมน้ำจันทบูรที่ผู้คนร่วมรักษาอาคารบ้านเรือนแบบชิโน-โปรตุกีส และบูรณะจนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวบรรยากาศดีที่ไม่ควรรีบร้อนเที่ยว ไม่ว่าเดินเลียบริมน้ำไปสักการะวัดแม่พระปฏิสนธินิรมล โบสถ์คริสต์นิกายโรมันคาทอลิกที่ใหญ่และสวยที่สุดในประเทศไทย หรือปั่นจักรยานแคร์โลกไม่สร้างมลพิษตามซอกซอยที่นอกจากอาหารอร่อย ยังให้ความรู้สึกย้อนยุคอีกด้วย จากนั้นถัดไปไม่ไกลจากชุมชนริมน้ำ เอาใจสายกินขนมหวานในชุมชนขนมแปลก ที่ผู้คนยังรักษากรรมวิธีขนมหน้าตาประหลาดชื่อไม่คุ้นหู เช่น ขนมควยลิง ขนมหีควาย ขนมชมดาว ฯลฯ ซึ่งมีอยู่จริงในประเทศไทยเอาไว้ให้คนรุ่นหลังได้เห็นและลิ้มรสชาติของขนมโบราณ

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิม

- ด้านการเดินทาง ลดการใช้เชื้อเพลิงโดยการเดินเที่ยวชุมชนขนมแปลก
- ด้านการกำจัดขยะ ลดการสร้างพลาสติกและใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ง่ายตามธรรมชาติในการทานขนมในย่านขนมแปลก
- ด้านอาหาร ทานอาหารร้านบัวขาวที่ใช้วัตถุดิบในพื้นที่ ลดการใช้เชื้อเพลิงนำเข้าวัตถุดิบจากแหล่งอื่น

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ชิมขนมโบราณหารับประทานยาก ขนมควยลิง
- รับประทานอาหารพื้นถิ่นจันทบุรีร้านบัวขาว
- ชมสไลว์บาร์ และจิบกาแฟที่โรงแรมสไตล์ อีโค ลีฟวิง ของโรงแรม เดอะ โมทีฟส์ อีโค่ โฮเทล
- ชมความงดงามของโบสถ์ วัดแม่พระปฏิสนธินิรมล

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- เดินชมบ้านไม้เก่า 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- ทำขนมควยลิง 0.9240 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- ดริปกาแฟ 1.2848 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดจันทบุรี)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 159.7364 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(เดินเลียบริมน้ำจันทบูร ตะลุยชิมขนมแปลกหายาก)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 39.3366 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 3.9337 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

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

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: บริษัท จันทบุรี ซีบีที ทราเวล จำกัด
ที่อยู่: 110 ถนนสุขุมวิท ตำบลพลับพลา
อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี 22000
เบอร์: 039 373 666
อีเมล์: info@chanthaburicbttravel.com

เมืองเก่าทับเที่ยงตรัง

ตะลุยเมืองตรังถิ่นของกินอร่อย ไม่ปล่อยคาร์บอน

เกี่ยวกับเส้นทาง

"ฮีโร่สายชิม" อาสาพาท่องยุทธจักรอาหารอร่อย แหล่งท่องเที่ยวแสนสงบที่ผสมผสานวัฒนธรรมโยงใยเข้ากับอาหารและวิถีชีวิตกันอย่างแนบแน่น สมคำร่ำลือว่าคนตรังกินกัน 9 มื้อ เริ่มจากทัวร์รอบเมืองเก่าชุมชนทับเที่ยง ชมสถาปัตยกรรมแบบชิโน-ยูโรเปียน หรือจีน-โปรตุเกส เดินเที่ยวไม่ง้อรถยนต์แบบอิ่มแปล้ไม่สร้างมลพิษ แล้วหยุดชักภาพกับสตรีทอาร์ตสามมิติตรงถนนคนเดินตามตรอกซอย หากเหนื่อยลองนั่งรถตุ๊กตุ๊กหัวกบ บริการขนส่งท้องถิ่นที่คนตรังนั่งมามากกว่า 60 ปี ไหน ๆ จะนั่งรถใช้น้ำมันแล้ว ใครไปทางเดียวกันเหมาขึ้นรถทัวร์ตะลอนรอบเมืองเลยดีกว่า ทั้งประหยัดแถมไม่สร้างคาร์บอนที่มากเกินความจำเป็นอีกด้วย มาลองเที่ยวเมืองตรัง แหล่งวัฒนธรรมการกินอาหารไทย-จีน-เปอรานากันที่จะทำให้กับข้าวในจานไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิม

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำอย่างทานอาหารอร่อย ๆ ตามร้านต่าง ๆ
- ด้านการเดินทาง ลดการใช้เชื้อเพลิงโดยการเดินเที่ยวย่านทับเที่ยง
- ด้านการกำจัดขยะ ใช้ภาชนะนำกลับมาใช้ได้แทนการใช้โฟม
- ด้านอาหาร ใช้วัตถุดิบในพื้นที่แทนการนำเข้าจากแหล่งอื่น และทานอาหารร้านทางเลือกใช้ผักผลไม้สมุนไพร ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ (ไม่สร้างมีเทนแหล่งเกิดคาร์บอนจากการปศุสัตว์)

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ตระเวนกินของอร่อยเมืองตรัง
- รับประทานอาหารโฮมเมดทำจากวัตถุดิบท้องถิ่น
- เรียนรู้เคล็ดลับของเค้กขุกมิ่ง เค้กมีรูต้นตำรับเมืองตรัง
- เช็คอินแลนด์มาร์ค วงเวียนปลาพะยูน

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

• ทำเค้กลำภูรา	4.5098	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• เดินชมสตรีทอาร์ท	0.0000	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• ทำข้าวยำสมุนไพร	8.3721	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดตรัง)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 177.0061 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(ตะลุยเมืองตรังถิ่นของกินอร่อยไม่ปล่อยคาร์บอน)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 73.0173 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 7.3017 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

- โรงแรมบ้านบุษบา 081 370 8997
- โรงแรมทีแอนด์บีอพาร์ทเมนต์ 075 218 069

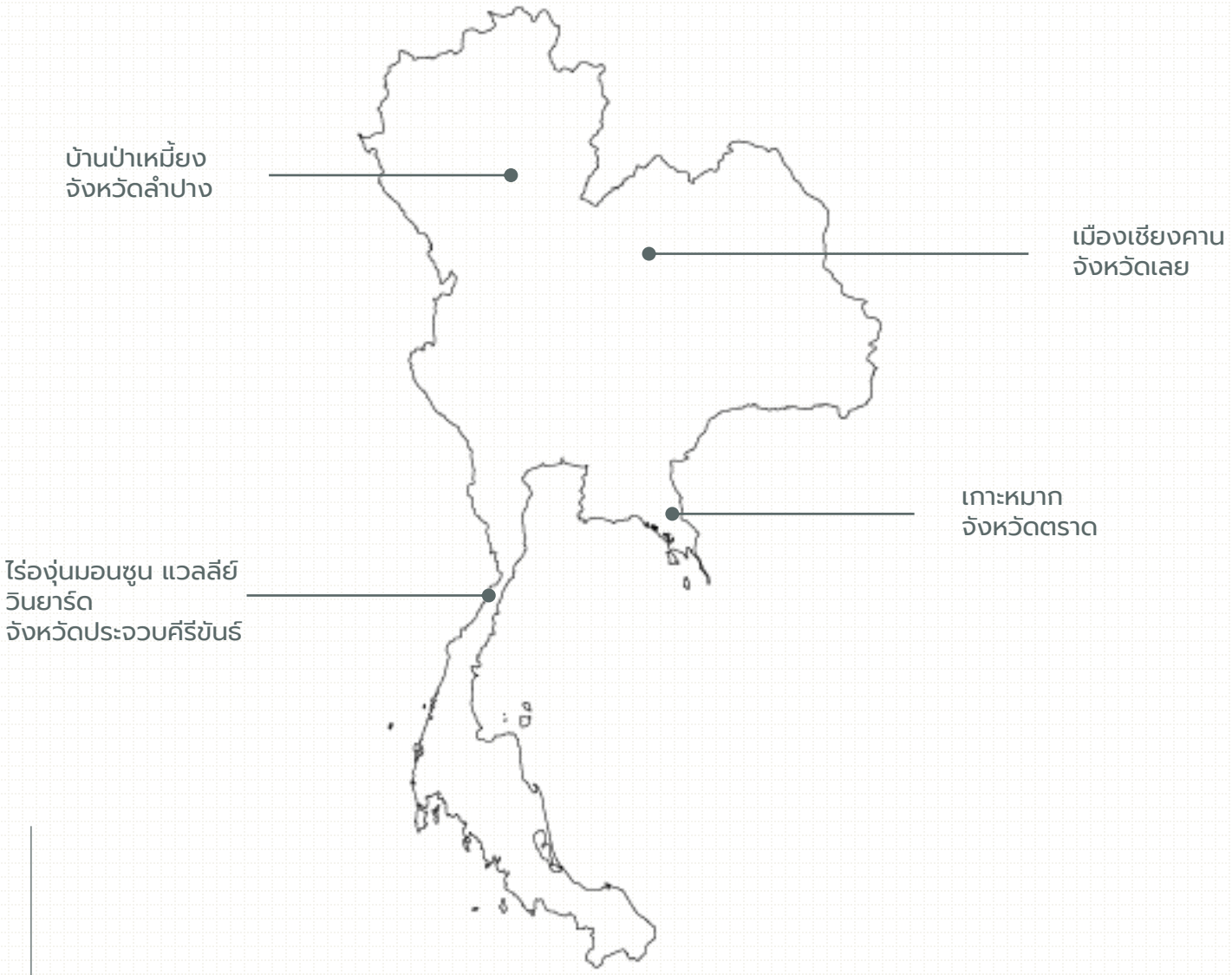
ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: บริษัทดิเอกซ์พลอเรอร์จำกัด
ที่อยู่: 292 ถนนเพชรเกษม ตำบลนาตาล่วง
อำเมืองตรัง จังหวัดตรัง 92000
เบอร์: 081 817 3604
อีเมล์: jitchaya.june@hotmail.com

03

สายชิล

การท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ปล่อยกายปล่อยใจไปตามจังหวะชีวิตแบบไม่ต้องเร่งรีบ ใช้เวลาในการสัมผัสวิถีชีวิตอย่างแท้จริง แลกเปลี่ยนมุมมองและค้นหาประสบการณ์ใหม่ ๆ จากทรัพยากรในท้องถิ่นอย่างรู้คุณค่า ผ่านกิจกรรมที่ไม่ทำลายธรรมชาติและระบบนิเวศ



“สายชิล”

การท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ปล่อยกายปล่อยใจไปตามจังหวะชีวิตแบบไม่ต้องเร่งรีบ ใช้เวลาในการสัมผัสวิถีชีวิตอย่างแท้จริง แลกเปลี่ยนมุมมองและค้นหาประสบการณ์ใหม่ ๆ จากทรัพยากรในท้องถิ่นอย่างรู้คุณค่า ผ่านกิจกรรมที่ไม่ทำลายธรรมชาติและระบบนิเวศ

บ้านป่าเหมี้ยง ลำปาง

พักผ่อนในหมู่บ้านแห่งสายหมอกกลางหุบเขา
จิบชาอัสสัมสุดชิลที่บ้านป่าเหมี้ยง

เกี่ยวกับเส้นทาง

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

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิล

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมท่องเที่ยวแบบไม่ใช้พลังงาน เดินป่า ชมหมู่บ้าน
- ด้านการเดินทาง ลดการใช้เชื้อเพลิงโดยการเดินเที่ยวชุมชน
- ด้านการกำจัดขยะ ลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง
- ด้านอาหาร เลือกทานอาหารจากเกษตรพื้นถิ่น เมนูจากใบเหมี้ยง ลดการนำเข้าวัตถุดิบจากภายนอก

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- เดินป่าระยะสั้น เรียนรู้การปลูกเหมี้ยง และกาแฟอาราบิก้า
- เรียนรู้การทำหมอนจากใบชา
- ทำกิจกรรมคั่วกาแฟ อาชีพทำรายได้ของคนบ้านป่าเหมี้ยง
- ทำอาหารพื้นถิ่นจากใบเหมี้ยง

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- ทำกาแฟสด 1.4589 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- ทำหมอนใบชา 1.0230 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- เดินเที่ยวชุมชน 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดลำปาง)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 165.3088 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(พักผ่อนในหมู่บ้านแห่งสายหมอกกลางหุบเขา จิบชาอัสสัมสุดชิลที่บ้านป่าเหมี้ยง)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 35.4924 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 3.5492 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

- ธารริมผา - บ้านป่าเหมี้ยง 089 901 9095
- หมอนใบชาโฮมสเตย์ 086 438 7576

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: กลุ่มท่องเที่ยวชุมชนบ้านป่าเหมี้ยง
ที่อยู่: หมู่ 7 ตำบลแจ้ซ้อน อำเภอเมืองปาน
จังหวัดลำปาง 52240
เบอร์: 084 894 9122

เมืองเชียงคาน เลย

เดินชิลเที่ยวเชียงคาน เบิกบานใจไม่สร้างคาร์บอน

เกี่ยวกับเส้นทาง

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

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิล

- ด้านการเดินทาง เที่ยวเชียงคานแบบลดการใช้เชื้อเพลิงโดยเดินและปั่นจักรยาน
- ด้านการใช้พลังงาน ท่องเที่ยวพลังงานต่ำ ทำกิจกรรมสถานที่ที่กลางแจ้ง
- ด้านการกำจัดขยะ ใช้ต้นกล้วยย่อยและมะละกอที่สลายได้ง่ายตามธรรมชาติ ในกิจกรรมผาสาดลอยเคราะห์ และไม่สร้างขยะพลาสติกจากกิจกรรมท่องเที่ยว

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- กิจกรรมผาสาดลอยเคราะห์ พิธีกรรมลอยทุกข์โศกทิ้งลงแม่น้ำโขง
- เรียนรู้วิถีชีวิตประมงพื้นบ้านเชียงคาน
- ล่องเรือแม่น้ำโขงชมทิวทัศน์ 2 ฝั่งประเทศเพื่อนบ้านไทย-ลาว
- ใส่บาตรข้าวเหนียว สืบทอดวัฒนธรรมกว่า 400 ปี

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- ไหว้พระด้วยหมากเบง 0.9810 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- ทำผาสาดลอยเคราะห์ 1.8670 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- เดิน-ปั่นจักรยาน 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดเลย)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 146.3567 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(เดินชิลเที่ยวเชียงคาน เบิกบานใจไม่สร้างคาร์บอน)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 46.3670 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.6367 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

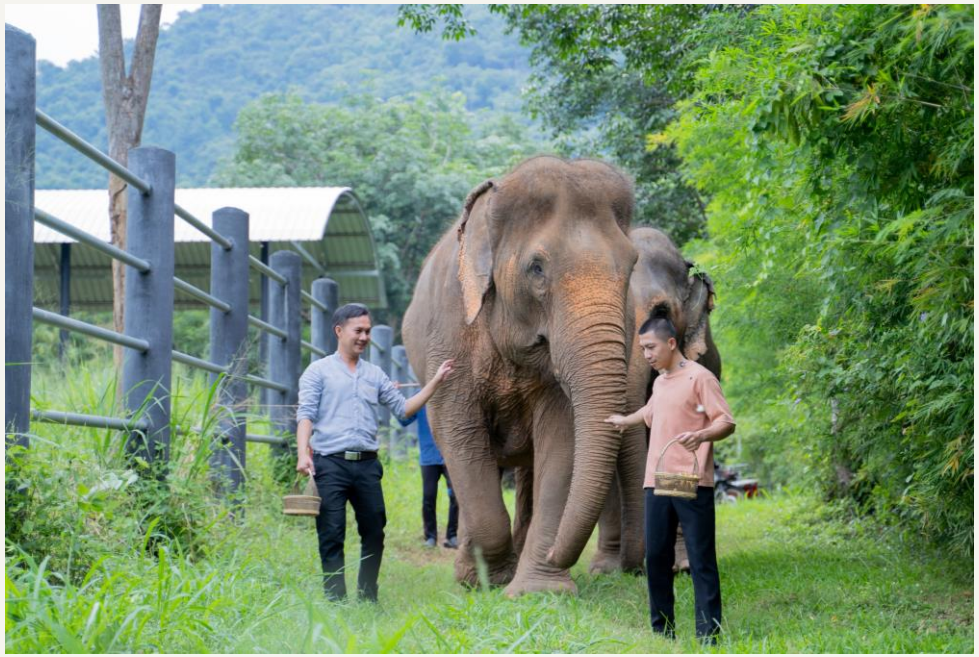
- ฮือนยายบับภา 081 459 4479
- สุเนต์ตา โฮสเทล 086 999 9218
- บ้านต้นโขง เกสต์เฮ้าส์ 089 394 0839

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: ชมรมมัคคุเทศก์เชียงคาน
ที่อยู่: 62/1 ถนนชายโขง อำเภอเชียงคาน
จังหวัดเลย 42110
เบอร์: 042 821 879
อีเมล์: iBenjamas@gmail.com

ไร่องุ่นมอนซูน แวลลีย์ ประจวบคีรีขันธ์

จิบไวน์ เดินเที่ยวไร่องุ่น ที่มอนซูน แวลลีย์ วินยาร์ด



เกี่ยวกับเส้นทาง

สัมผัสไร่องุ่นท่ามกลางบรรยากาศชวนหลงใหล ให้ "ฮีโร่สายชิล" หย่อนใจกับอาหาร ธรรมชาติ และไวน์องุ่นเชื้อสายไทย เพียง 35 กิโลเมตรจากตัวเมืองประจวบคีรีขันธ์ มุ่งตรงมายังตำบลคอกช้าง ที่ตั้งของไร่องุ่น มอนซูน แวลลีย์ วินยาร์ด แหล่งผลิตไวน์ไทยคุณภาพจากฝีมือศักยภาพของชุมชนและพื้นที่ ไม่พึ่งพาสารเร่ง อาศัยเพียงน้ำฝนจากธรรมชาติ และอ่างกักเก็บน้ำเพื่อใช้ในหน้าแล้ง เปลี่ยนเศษใบไม้และขยะจากการผลิตไวน์ อาทิ ผิวองุ่น เมล็ดองุ่น มาทำปุ๋ยหมักอินทรีย์ ตามแนวคิด "สมดุลของธรรมชาติ คือ กุญแจสำคัญที่ยิ่งใหญ่ในการสร้างไวน์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว" นอกจากนั้น ยังแบ่งพื้นที่ทำการเกษตรปลูกพืชผักสวนครัวสำหรับร้านอาหารและพนักงาน ใช้พื้นที่ว่างให้เป็นที่อยู่อาศัยของพืชและสัตว์ ตั้งแต่กระต่าย งูหลากหลายชนิด ลิง ไปจนถึงกิ้งก่า และไก่ป่าสายพันธุ์ต่าง ๆ

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิล

- ด้านการเดินทาง ใช้รถจี๊ปของไร่ เป็นการโดยสารแบบทางเดียวกัน ไปรถคันเดียวกัน (Car Pool)
- ด้านอาหาร ใช้ผักจากแปลงปลูกในไร่เสิร์ฟในร้านอาหาร ลดการนำเข้าวัตถุดิบจากภายนอก
- ด้านการกำจัดขยะ ใช้ภาชนะที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ แทนการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- นั่งรถจี๊ปเล็กชมไร่องุ่น (วินยาร์ด ทัวร์)
- เพ้นท์ฉลากขวดไลน์
- เล่นกับน้องช้างใจดีท่ามกลางโรงเลี้ยงธรรมชาติ
- ทัวร์ไร่องุ่นและหมู่สัตว์ในอุทยานแห่งชาติกุยบุรี (ไวน์ซาฟารี)

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- นั่งรถชมไร่องุ่น 1.4798 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- สัมผัสชีวิตช้าง 10.0360 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- เพ้นท์ฉลากไวน์ 8.5391 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 171.4568 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(จิบไวน์ เดินเที่ยวไร่องุ่น ที่มอนซูน แวลลีย์ วินยาร์ด)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 45.9839 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.5984 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

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

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: ไร่องุ่นมอนซูน แวลลีย์ วินยาร์ด
ที่อยู่: 1 หมู่ 9 ตำบลหนองพลับ อำเภอหัวหิน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
เบอร์: 081 701 0222
อีเมล์: info@monsoonvalley.com

เกาะหมาก ตราด

พักเกาะผ่อนคลายฟังเสียงทะเลที่เกาะหมาก

เกี่ยวกับเส้นทาง

เที่ยวทะเลแบบไม่วุ่นวาย ได้ใช้เวลาผ่อนคลายอย่างแท้จริงต้อง "เกาะหมาก" ที่ถูกจัดอันดับเกาะใหญ่ในประเทศไทยเป็นอันดับ 4 ยังคงไว้ด้วยความเงียบสงบและความสวยงามของธรรมชาติ แม้ไม่มีสถานบันเทิงหรือแหล่งท่องเที่ยวหวือหวา แต่ก็มีสวนมะพร้าวและป่ายางพาราของชาวบ้านประกอบกับน้ำทะเลสีฟ้าใส เกิดจากความร่วมมือระหว่างผู้ประกอบการและชาวบ้านในพื้นที่นำมาสู่การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน รอให้ "ฮีโร่สายชิล" เดินทางมาพักผ่อนหลังจากทำงานอย่างหนักหน่วง พร้อมกับพักการใช้พลังงานไฟฟ้า มาเล่นน้ำชมปะการัง ปั่นจักรยานรอบเกาะ เดินลัดเลาะตามชายหาด มองหาร้านอาหารทะเลสด ๆ นั่งมองพระอาทิตย์ตกลับขอบฟ้าโดยไม่ต้องทำลายสิ่งแวดล้อมหรือสร้างคาร์บอนตลอดทริป

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายชิล

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมกลางแจ้ง ใช้พลังงานต่ำ พายคายัค เล่นซัฟบอร์ด และเดินทางด้วยพลังงานสะอาดนั่งรถไฟฟ้าโซล่าเซลล์
- ด้านการกำจัดขยะ ลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (single use) หรือโฟม เป็นภาชนะใส่อาหาร และคัดแยกขยะและกำจัดอย่างถูกวิธี
- ด้านอาหาร ทานอาหารที่เกาะหมากฟาร์มที่ใช้พืชผักจากสวนหลังบ้าน ลดการนำเข้าวัตถุดิบจากภายนอก

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

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

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

• ทำผ้ามัดย้อม	25.1440 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• ปลูกปะการังบนบก	6.3993 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• พายซับบอร์ด	0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดตราด)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 128.1960 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(พักเกาะผ่อนกลายฟังเสียงทะเลที่เกาะหมาก)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 69.4563 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 6.9456 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

- เกาะหมาก รีสอร์ท 089 600 9597
- ซีวานา เกาะหมาก บีช รีสอร์ท 090 864 5646

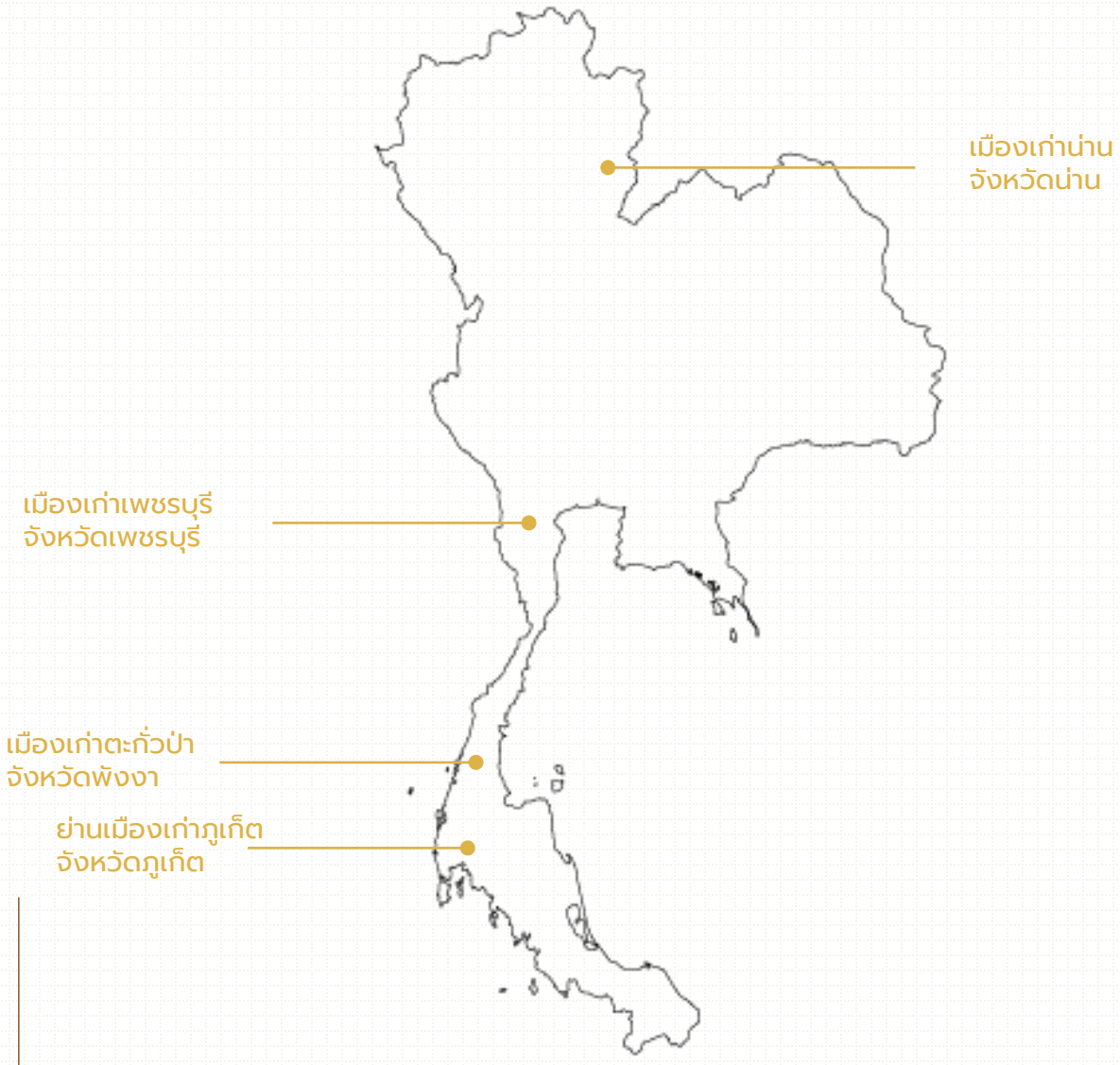
ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: เกาะหมากฟาร์ม
ที่อยู่: หมู่ 2 ตำบลเกาะหมาก อำเภอเกาะกูด
จังหวัดตราด 23000
เบอร์: 097 946 2641

04

สายลึก

การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ ออกไปเข้าใจประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมชุมชนท้องถิ่นอย่างลึกซึ้ง พร้อมดื่มด่ำไปกับความสุนทรีย์ของศิลปะและสถาปัตยกรรมที่บ่งบอกถึงที่มาและเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงสมัย บนพื้นฐานของการเดินทางอย่างรับผิดชอบ ด้วยจิตสำนึกในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมไปพร้อมกัน



“สายลึก”

การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ ออกไปเข้าใจประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมชุมชนท้องถิ่นอย่างลึกซึ้ง พร้อมดื่มด่ำไปกับความสุนทรีย์ของศิลปะและสถาปัตยกรรมที่บ่งบอกถึงที่มาและเหตุการณ์สำคัญของที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงสมัย บนพื้นฐานของการเดินทางอย่างรับผิดชอบด้วยจิตสำนึกในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมไปพร้อมกัน

เมืองเก่าน่าน น่าน

ดื่มด่ำประวัติศาสตร์เมืองเก่าน่าน

เกี่ยวกับเส้นทาง

ย้อนรอยมนเสน่ห์ เมืองเก่ามีชีวิต ผ่านศิลปวัฒนธรรมและสถาปัตยกรรมในย่านเวียงเก่า ด้วยวิธีการอยู่ให้นานกว่าที่เคย เปลี่ยนจากการใช้รถยนต์มานั่งรถรางไปตามเส้นทาง "ดื่มด่ำประวัติศาสตร์เมืองเก่าน่าน" พร้อมฟังเรื่องเล่าจากชาวถิ่น วิถีการอยู่กินที่ทำให้ติดอันดับเมืองสุดยอด 100 แหล่งท่องเที่ยวยั่งยืนโลก เพิ่มเวลาอีกนิดใช้ชีวิตช้า ๆ สักการะพระธาตุแช่แห้ง แล้วแวะเที่ยวตามรายทางเข้าไปถึงกลางเวียง มองลึกเข้าไปในภาพปู่ม่านย่าม่านในวัดภูมินทร์ เรียนรู้วัฒนธรรมผ่านลายซิ่นรอยสักดำ และอิริยาบถคนยุคร้อยปีก่อน เดินสำรวจแหล่งท่องเที่ยวที่อยู่ในละแวกเดียวกันอย่างวัดช้างค้ำ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติน่าน ยืมแสงพระอาทิตย์ตอนบ่ายถ่ายรูปกับซุ้มต้นลีลาวดี ถึงเวลาเย็นย่ำข้ามไปถนนคนเดิน พกภาชนะถือถุงผ้าเที่ยวหาของอร่อยนั่งรับประทานตรงลานพบปะหน้าวัดภูมินทร์

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลึก

- ด้านการใช้พลังงาน นั่งรถรางท่องเที่ยวใช้พลังงานต่ำ และเที่ยวย่านเก่าด้วยการฟังเรื่องเล่าไหว้พระ ทั้งกลางแจ้ง และภายในวัดแบบไม่ใช้พลังงาน
- ด้านการเดินทาง เดินเท้าเที่ยวถึงกันได้ในย่านเวียงเก่า วัดภูมินทร์ วัดพระธาตุช้างค้ำ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติน่าน และถนนคนเดิน
- ด้านการกำจัดขยะ ทำกิจกรรมสวยดอกไหว้พระโดยใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ง่ายตามธรรมชาติ

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

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

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- ไหว้พระ 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- ทำสวยดอก 1.9620 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- เดินเที่ยวเมืองน่าน 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดน่าน)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 158.0096 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(ดื่มด่ำประวัติศาสตร์เมืองเก่าน่าน)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 65.1383 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 6.5138 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

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

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนตำบลในเวียง
ที่อยู่: คุ้มเจ้าเมฆวดี ถนนมหายศ ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน 55000
เบอร์: 064 619 5716

เมืองเก่าตะกั่วป่า พังงา

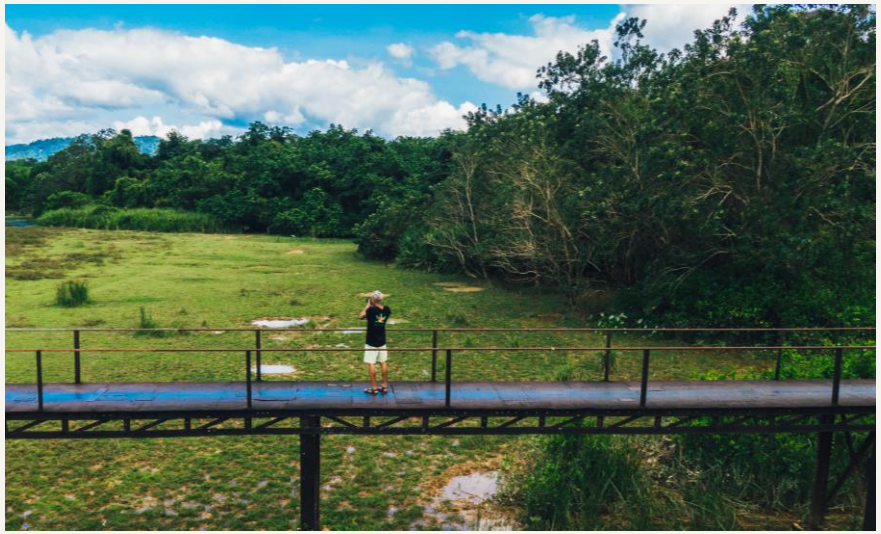
ทอดน่องท่องเมืองเก่า ซึมซับวัฒนธรรม
เปอรานากัน ตะกั่วป่า

เกี่ยวกับเส้นทาง

นอกจากน้ำทะเลสีฟ้าเขียวและเกลียวคลื่น มีชุมชนเล็ก ๆ ชื่อว่า "ตะโกลา" หรือ "ตะกั่วป่า" อดีตเมืองเหมืองแร่ยุคเฟื่องฟูฝั่งอันดามันที่ยังคงรักษาเอกลักษณ์และร่องรอยความมั่งคั่งในอดีต ผ่านรูปลักษณ์ทางสถาปัตยกรรมของอาคารบ้านเรือนและตึกแถวสองชั้นสีสันสวยงามสไตล์ชิโนโปรตุกีส ผสมผสานวัฒนธรรมจีนฮกเกี้ยนเปอรานากัน ทำให้วัฒนธรรมความเป็นอยู่และรสชาติอาหารมีความเฉพาะตัว ลูกหลานบาบ๋า-ยาหยาและชาวเมืองตะกั่วป่าอยากชวน "ฮีโร่สายลึก" ซึมซับประวัติศาสตร์ผ่านเครื่องแต่งกาย อาหาร ร้านรวงตึกโบราณบนถนนสายหลัก "ศรีตะกั่วป่า" ไม่ว่าจะเป็น ร้านซ่อมนาฬิกา ร้านตัดผม ร้านขายผ้าบาติก ร้านตัดชุดเจ้าสาว ทอดน่องทำกิจกรรม สักการะศาลเจ้า เข้าบ้านทำขนม แล้วชักภาพร่วมกับสตรีตอาร์ตตามซอย ภายใต้หลังคาโค้งของตึกแถวที่เชื่อมหน้าบ้านถึงกัน มีพลังเที่ยวเต็มร้อย

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลึก

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมใช้พลังงานต่ำ ฟังเรื่องเล่า แต่งกายชุดย่าหยา ทำขนม
- ด้านการเดินทาง เดินเที่ยวทำกิจกรรมในเมืองเก่าตะกั่วป่า ลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิง และใช้รถสองแถวโพถ้องเที่ยวรอบนอก โดยสารแบบคาร์พูล
- ด้านการกำจัดขยะ มีนโยบายลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (single use) หรือโฟม



กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- เดินเล่นชมตึกเก่าชิโน-โปรตุกีส
- เรียนรู้ เรื่องราวเชาวบาบ๋าหรือชาวเปอรานากัน
- ไหว้พระขอพรศาลเจ้าพ่อกวนอูซินใช่ตึ๊ง (อ๊ามใต้)
- ไหว้พระ ที่วัดเสนานุชรังสรรค์

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- ทำอาหารและขนมตะโกลา 24.9852 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- เดินเที่ยวเมืองเก่า 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- นั่งรถชมเมือง 1.6113 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดพังงา)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 157.9242 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(ทอดน่องท่องเมืองเก่า ซึมซับวัฒนธรรม เปอรานากัน ตะกั่วป่า)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 61.4023 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 6.1402 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

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

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: ประธานชุมชนท่องเที่ยวเมืองเก่าตะกั่วป่า
ที่อยู่: ตำบลตะกั่วป่า อำเภอตะกั่วป่า
จังหวัดพังงา 82110
เบอร์: 096 636 1274

ย่านเมืองเก่าภูเก็ต ภูเก็ต

สัมผัสเสน่ห์เมืองเก่า เล่าความหลัง
เมืองทุ่งคา ภูเก็ต

เกี่ยวกับเส้นทาง

มุ่งหน้าลงใต้ไปเที่ยวภูเก็ต สถานที่ท่องเที่ยวยอดฮิตครบอรรถรสทั้งทะเล ย่านเก่า อาหารอร่อย เรียกว่าไปเที่ยวเดียวสุดคุ้มค่า ลดเวลา ลดค่าน้ำมัน มาแบบ “ฮีโร่สายลึก” ที่อยากชวนเดินเล่นย่านเมืองเก่าทำความรู้จักภูเก็ตและชาวลูกครึ่งไทย-จีน นับตั้งแต่เรียกว่า “ทุ่งคา” แหล่งการค้าแร่ดีบุกของชาวโปรตุเกสและฮอลันดาในอดีต เดินทางมาจนถึงปัจจุบันที่ยังแสดงวัฒนธรรมชัดเจนผ่านอาคารตึกเก่าแบบชิโนโปรตุกีส ปักหมุดไว้เป็นแลนด์มาร์คสำคัญยามได้มาเยี่ยมเยือน วางแผนเส้นทางเดินตะลุยจะได้ไม่หลุดภาพสตรีตอาร์ตผลงานชาวไทยและศิลปินระดับโลก เวลาที่เหลือเข้าบ้านเก่าชมบรรยากาศและการตกแต่งภายใน ปิดท้ายด้วยการลองทำอาหารจานโปรดของชาวเมืองเก่าทุ่งคา

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลึก

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมเดินศึกษาประวัติศาสตร์ ฟังเรื่องเล่า ทำขนม ใช้พลังงานต่ำ
- ด้านการเดินทาง เดินเที่ยวทำกิจกรรมในเมืองเก่าภูเก็ต ลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิง
- ด้านการกำจัดขยะ มีนโยบายคัดแยกและกำจัดขยะ และลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- สัมผัสวิถีวัฒนธรรมบาบ๋า รับรู้เรื่องราวความหลัง ณ พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว
- พิพิธภัณฑ์เพอรานากันนิทัศน์
- สัมผัสวิถีชีวิตดั้งเดิม ณ บ้านผู้อาวุโส อาอี๋ โป้เต้ง
- ไหว้พระขอพร ที่อ๊ามแสงธรรม ศาลเจ้าร่วม 120 ปีคู่เมือง

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- จิบชาฟังกู่เจิง 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- ทำผัดหมี่ฮกเกี้ยน 2.7261 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- กิจกรรมตีเหล็ก 10.2860 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดภูเก็ต)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 180.8069 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(สัมผัสเสน่ห์เมืองเก่า เล่าความหลังเมืองทุ่งคา ภูเก็ต)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 45.1162 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.5116 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

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

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต
ที่อยู่: 49 ถนนถลาง ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
เบอร์: 084 305 3960

เมืองเก่าเพชรบุรี เพชรบุรี

เที่ยวลึกซึ้งเคล้าประวัติศาสตร์
ย่านเมืองเก่า เพชรบุรี

เกี่ยวกับเส้นทาง

หากอยากเที่ยวเมืองเก่าแบบรวมเอาทิวทัศน์ อาหาร ศิลปะการแสดง แหล่งวัฒนธรรม ต้องไม่พลาดเมืองเก่าเพชรบุรี ชวนเพื่อนหารค่าน้ำมันให้ครบทีมแล้วเดินทางประมาณ 3 ชั่วโมง ใช้เวลาสนุกกับย่านประวัติศาสตร์เก่าแก่ ซึมซับวิถีเมืองเพชรผ่านกาลเวลา ตามหาอดีตอันรุ่งเรืองของเมืองเมืองหน้าด่านที่แข็งแกร่งดั่งเพชรสมตามชื่อ เดินดูอดีตของความหลากหลายเชื้อชาติทั้งไทย จีน ที่อยู่รวมกันมายาวนานผ่านสถานที่ต่าง ๆ วัดวาอาราม ศาลเจ้า และโรงเจ ตึกรามบ้านช่อง แล้วจับมือเดินขึ้นเขาวังชมความงามของพระราชวังพระนครคีรี แวะเติมพลังงานด้วยของหวาน พร้อมกับชมงานศิลปะและสถาปัตยกรรมสืบทอดมาจากสมัยอยุธยาตอนปลาย จนได้รับขนานนามว่า “อยุธยาที่ยังคงมีชีวิต”

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายลึก

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมไม่ใช้พลังงาน เช่น เดินขึ้นเขา เดินเล่นเมืองเก่า ฟังเรื่องเล่าฐานสมบัติเมืองเพชร
- ด้านการเดินทาง เดินเท้าขึ้นเขาวังแทนการใช้เคเบิล ลดการใช้พลังงานไฟฟ้า
- ด้านการกำจัดขยะ ใส่ข้าวแช่ในชามเบญจรงค์ ลดการใช้โฟม และมีนโยบายคัดแยกขยะและกำจัดอย่างถูกวิธี

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

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

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- ตอกหนังใหญ่ 1.5650 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- เดินเที่ยวเมืองเก่า 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- เที่ยวชมเขาวัง 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดเพชรบุรี)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 135.6000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(เที่ยวลึกซึ้งเคล้าประวัติศาสตร์ย่านเมืองเก่า เพชรบุรี)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 48.6887 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.8689 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

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

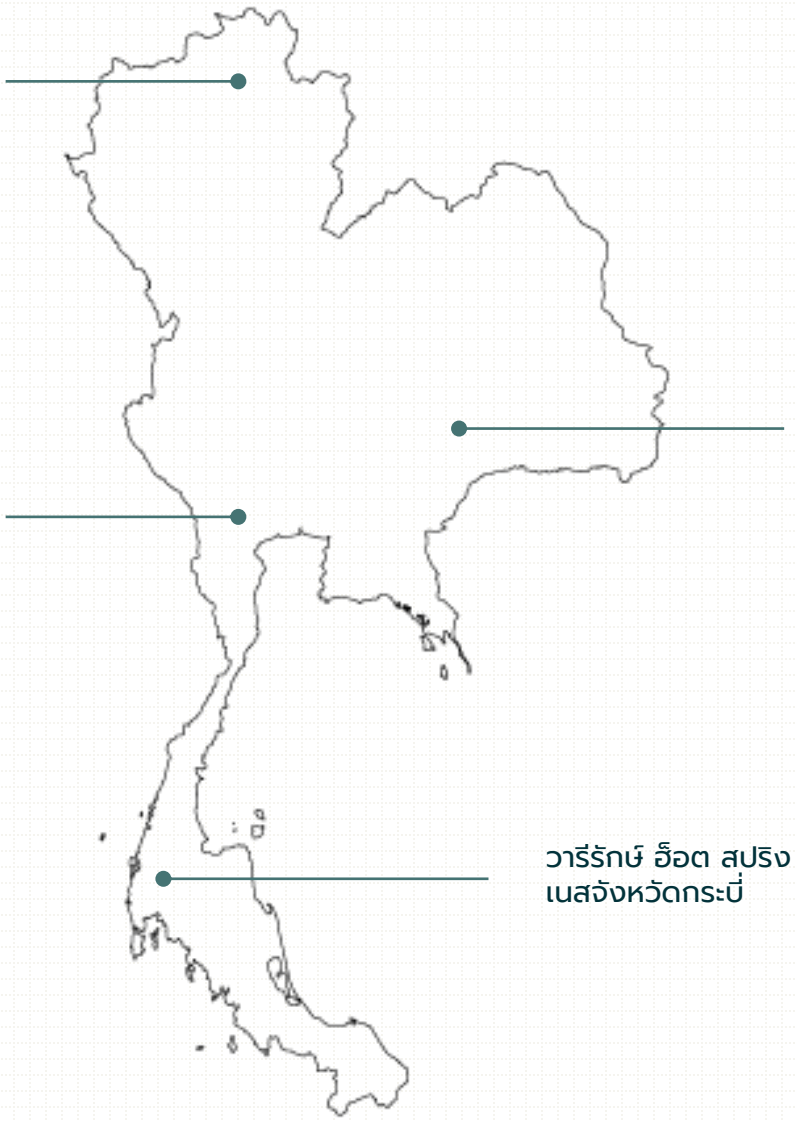
ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: ชุมชนย่านเมืองเก่าริมน้ำเพชรบุรี
ที่อยู่: ถนนพานิชเจริญ ตำบลท่าราบ อำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี 76000
เบอร์: 086 344 4418

05

สายสุขภาพ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นการเดินทางเพื่อเติมสุขให้ร่างกายและจิตใจ สัมผัสทั้งความงามของธรรมชาติและฟื้นฟูสุขภาพกายด้วยสมุนไพรและภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นตัวบำบัดและสร้างความผ่อนคลายได้อย่างสมดุล



“สายสุขภาพ”

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นการเดินทางเพื่อเติมสุขให้ร่างกายและจิตใจ สัมผัสทั้งความงามของธรรมชาติและฟื้นฟูสุขภาพกายด้วยสมุนไพรและภูมิปัญญาพื้นบ้าน เป็นตัวบำบัดและสร้างความผ่อนคลายได้อย่างสมดุล

สายสุขภาพ
Wellness

เส้นทางท่องเที่ยว
คาร์บอนต่ำ
เที่ยวไทย หัวใจฮีโร่

วารีรัก ฮ็อต สปริง แอนด์ เวลเนส กระบี่

บำบัดความเหนื่อยล้า สุขภาพดีด้วยวารีรักบำบัด ที่กระบี่

เกี่ยวกับเส้นทาง

มีปัญหากวนใจ ปวดเมื่อยร่างกาย ลองมาปล่อยใจ คลายความอ่อนล้าด้วยวิธีวารีบำบัด ณ น้ำพุร้อนวารีรัก จ.กระบี่ สถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีจุดเด่นอยู่คือ บ่อออนเซ็นธรรมชาติ อุดมด้วยแร่ธาตุที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและบำรุงผิวพรรณ ทั้งนี้บ่อน้ำพุร้อนมีรูปทรงแตกต่างและไล่ระดับเหมือนขั้นบันได ให้ผู้ที่มาเยือนได้แช่ออนเซ็นท่ามกลางบรรยากาศของป่าเขียว ร่มรื่นไปด้วยต้นไม้ บ่อเลี้ยงปลา แปลงปลูกพืชผักสมุนไพร ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวสร้างเสริมสุขภาพรอบด้าน ให้เป็นที่พักผ่อนอย่างแท้จริง มาใช้เวลากับโปรแกรมสุขภาพดี หลีกหนีสิ่งรบกวนจากผู้คนและเทคโนโลยี เข้าสู่พื้นที่ส่วนตัวกลางป่าใหญ่ที่กันส่วนไว้เฉพาะแขกผู้มาเยือนเท่านั้น

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายสุขภาพ

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมท่องเที่ยวไม่ใช้พลังงาน แช่บ่อน้ำร้อนธรรมชาติ นวด สปา และโยคะ
- ด้านการเดินทาง ใช้เดิน หรือยืมจักรยานเที่ยวชมภายในสถานที่
- ด้านอาหาร ทานอาหารกลางวันที่มาจากพืชผักเพื่อสุขภาพ ลดการบริโภคเนื้อสัตว์
- ด้านการกำจัดขยะ มีนโยบายคัดแยกขยะและกำจัดอย่างถูกวิธี

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- สปาน้ำตกร้อนวารีรัก แช่บ่อน้ำแร่ร้อนใต้ผิวโลก
- สครับขัดผิวด้วยสมุนไพรไทยสด
- นวดประคบสมุนไพรไทย
- กิจกรรมโยคะน้ำ

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

- สครับสมุนไพร 3.5243 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- วารีบำบัด 0.0000 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
- นวดลูกประคบ 1.1600 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดกระบี่)

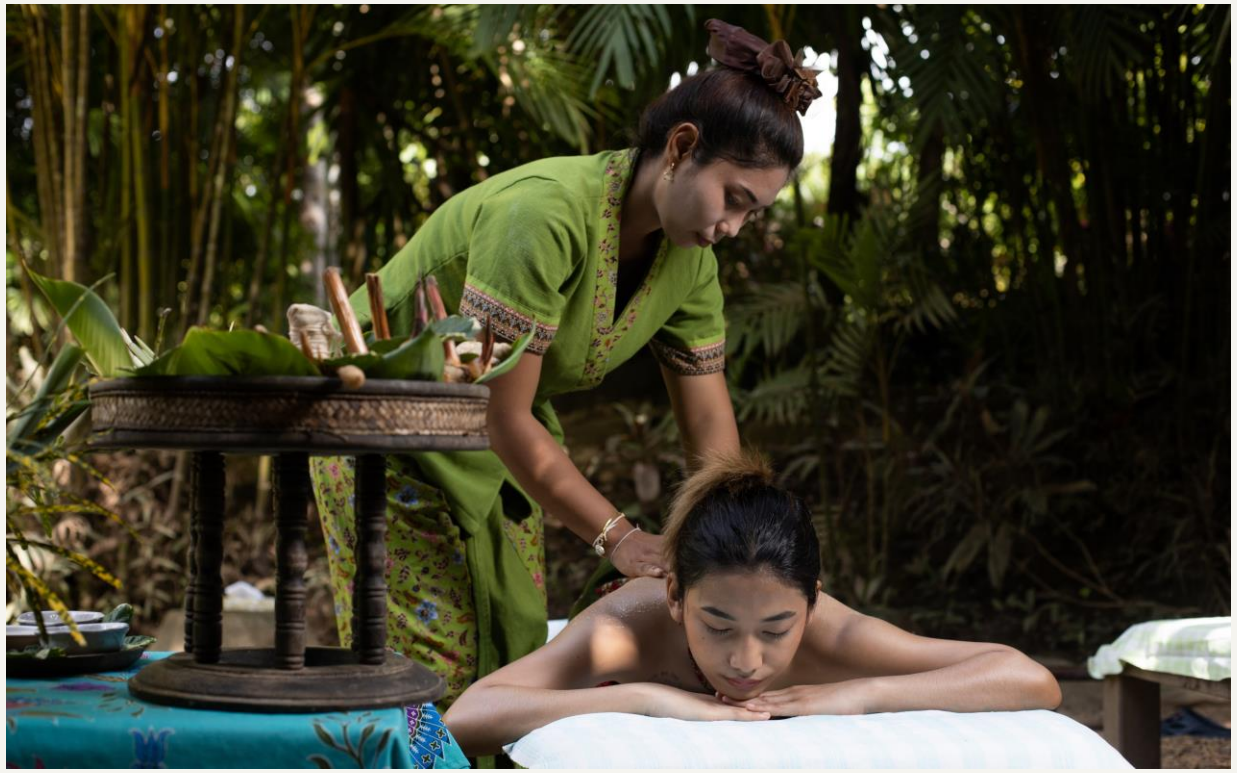
- ค่าการปล่อยคาร์บอน 152.0233 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(บำบัดความเหนื่อยล้า สุขภาพดีด้วยวารีรักบำบัด ที่กระบี่)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 42.3233 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 4.2323 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า



แนะนำที่พัก

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

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ : วารีรักษ์ ฮ็อทสปริง แอนรีทรีต เวลเนส
ที่อยู่ : ตำบลคลองท่อมเหนือ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ 81120
เบอร์ : 090 724 8693
อีเมล์ : reservation@vacationvillage.co.th

โฮงฮอมพญ๋า ล้านนา เชียงราย

เติมพลังกายใจด้วยโฮงฮอมผญ๋า เรียนรู้สุขภาพดีจากหมอยา เชียงราย

เกี่ยวกับเส้นทาง

ล้านนาขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งวิทยาการ ด้วยความหลากหลายของเชื้อชาติและประวัติศาสตร์ที่มีมายาวนาน ทำให้มีความเชี่ยวชาญ บันทึกตำรับตำราสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน โดยเฉพาะศาสตร์เรื่องการรักษาโรคภัย โฮงฮอมผญ๋า สถานที่รักษาที่ใช้ศาสตร์การแพทย์พื้นบ้านล้านนามาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยดูแลสุขภาพ เชื่อมโยงกับสมุนไพรธรรมชาติในท้องถิ่น ผ่านภูมิปัญญาโบราณไม่ว่าจะเป็นการนวด การย่างสมุนไพรแช่เท้า ตอกเส้น อบสุ่มไก่ และการย่ำข่าง โดยมีการสอบถามและวินิจฉัยอาการก่อนรักษา เพื่อเลือกหาวิธีบำบัดให้เหมาะสม เป็นโรงพยาบาลพื้นบ้านและโรงเรียนสร้างงานถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับคนในชุมชนตำบลนางแล บรรยากาศเปิดโล่ง อบอวลด้วยกลิ่นเครื่องหอมดอกไม้ ตามแบบฉบับคนสมัยก่อน ไม่หรูหราแต่รักษาหายได้ในราคาที่เข้าถึง

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายสุขภาพ

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำ ไม่ใช้พลังงานไฟฟ้า จากอาคารแบบเปิดโล่ง และกิจกรรมด้านสุขภาพ
- ด้านการกำจัดขยะ ลดการใช้วัสดุสิ้นเปลืองและการขนส่ง โดยใช้พืชสมุนไพรในพื้นที่ และย่อยสลายได้ง่ายในธรรมชาติ และมีนโยบายลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (Single use)

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- นวดตอกเส้นแบบล้านนา
- นวดแบบย่ำขาง
- แช่เท้าสมุนไพร
- สปาสุ่มไก่

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

• นวดตอกเส้น	0.0000	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• นวดย่ำขาง	3.7893	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• อบสมุนไพรสุ่มไก่	3.4637	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดเชียงราย)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 187.3050 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(เติมพลังกายใจด้วยโฮงฮอมผญ๋า เรียนรู้สุขภาพดี จากหมอยา เชียงราย)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 36.3250 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 3.6325 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

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

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: พระภูฐาน
ที่อยู่: 12 หมู่ 8 ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57100
เบอร์: 089 043 6045

ชุมชนบางน้ำผึ้ง ชุมชนบางกอบัว สมุทรปราการ

สูดอากาศบริสุทธิ์เต็มปอด ณ ป่าใหญ่ใกล้กรุง ที่บางน้ำผึ้ง-บางกอบัว

เกี่ยวกับเส้นทาง

สูดอากาศบริสุทธิ์กับสถานที่ท่องเที่ยวถูกขนานนามว่าปอดของกรุงเทพฯ บางน้ำผึ้ง-บางกอบัว จ.สมุทรปราการ ไม่ต้องวางแผนให้ยุ่งยาก ทิ้งรถอยู่บ้านประหยัดค่าน้ำมัน แล้วเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะใช้เวลาราว 1 ชั่วโมง ก็ถึงป่าสีเขียวใหญ่ที่เป็นพื้นที่บำบัดอาการเครียด ตอบโจทย์คนรักสุขภาพทุกวัย พูดคุยกับชุมชนที่มาแบ่งปันประสบการณ์กินดีอยู่ดีกับทรัพยากรทางธรรมชาติที่ร่วมกันรักษา แล้วแบ่งปันเคล็ดลับการดูแลร่างกายให้ผู้มาเยือนผ่านเส้นทางการท่องเที่ยวสีเขียว ได้ออกกำลังกายในบรรยากาศรื่นรมย์ รับประทานอาหารดี ๆ จากวัตถุดิบในชุมชนมาสร้างสรรค์เป็นเมนูแปลกใหม่ ใช้เวลาเพียง 1 วัน ก็ทำให้อารมณ์ดี รู้จักและรักตัวเองมากขึ้น

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายสุขภาพ

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำ ดูการเลี้ยงผึ้งชันโรง ทำสปาเท้า เรียนรู้เรื่องการบำบัดด้วยลูกประคบ
- ด้านการเดินทาง ปั่นจักรยาน และพายเรือ ลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิง
- ด้านอาหาร รับทานอาหารกลางวันทำจากวัตถุดิบท้องถิ่น และเมี่ยงกลีบบัวจากสวนครัวชุมชน
- ด้านการกำจัดขยะ มีนโยบายใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ง่ายตามธรรมชาติ และใช้ได้นานเช่น ทำลูกประคบจากธัญพืช

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- ชมการเลี้ยงผึ้งชันโรง และการแปรรูปผลิตภัณฑ์สบู่น้ำผึ้ง
- พายเรือเที่ยวชมวิถีชีวิตริมคลองและอุโมงค์ต้นไม้บางกอบัว
- เรียนรู้และนวดแผนไทยด้วยสมุนไพรลูกประคบ
- ปั่นจักรยานรับอากาศบริสุทธิ์

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

• ชมการเลี้ยงผึ้ง	0.5384	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• พายเรือคายัค	0.0000	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• ปั่นจักรยาน	7.4960	กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดสมุทรปราการ)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 163.8440 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(สูดอากาศบริสุทธิ์เต็มปอด ณ ป่าใหญ่ใกล้กรุง ที่ บางน้ำผึ้ง-บางกอบัว)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 67.28824 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 6.7288 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

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

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนตำบลบางน้ำผึ้ง
ที่อยู่: ชุมชนบางน้ำผึ้ง ตำบลบางน้ำผึ้ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ 10130
เบอร์: 099 218 9858

อโรคยา เวลเนส ศาลา บุรีรัมย์

บำรุงสุขด้วยกัญชา ณ เพลาเพลิน สร้างสุขภาพดีด้วยแพทย์ทางเลือก

เกี่ยวกับเส้นทาง

"ฮีโร่สายสุขภาพ" ชวนทุกคนมารู้จักกัญชา พืชเศรษฐกิจที่ถูกผลักดันให้เป็นโอกาสใหม่ของเกษตรกรไทย โดยสามารถนำบางส่วนมาใช้ในทางการแพทย์ และแปรรูปออกมาเป็นของกินของใช้ ทั้งหมดนี้ที่วิสาหกิจชุมชนศูนย์กลางการพัฒนาสมุนไพรเพลาเพลินเพื่อชุมชนจ.บุรีรัมย์ แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร และเป็นศูนย์กลางพัฒนาสมุนไพร ต้นแบบการผลิตและเผยแพร่ความรู้การปลูกกัญชาให้แก่ผู้สนใจแบบใกล้ชิด นอกจากนี้ วิสาหกิจชุมชนฯ เพลาเพลินยังเป็นศูนย์สุขภาพองค์รวมทั้งแพทย์แผนไทยประยุกต์ แผนจีน และแผนบูรณาการ ให้บริการการบำบัดกายและใจใน อโรคยา เวลเนส ศาลา (Arokaya Wellness Sala) โดยใช้สมุนไพรและผักปลอดสารจากแหล่งปลูกของชุมชนในพื้นที่ การันตีความปลอดภัยและสร้างรายได้ให้สังคมยั่งยืนไปพร้อมกับฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม

เที่ยวคาร์บอนต่ำ ตามสไตล์ฮีโร่สายสุขภาพ

- ด้านการใช้พลังงาน ทำกิจกรรมท่องเที่ยวพลังงานต่ำ จากการเรียนรู้เรื่องการปลูกกัญชาและการนวดบำบัดรักษาแบบต่าง ๆ
- ด้านการกำจัดขยะ มีนโยบายคัดแยกขยะและกำจัดอย่างถูกวิธี

กิจกรรมท่องเที่ยวไฮไลท์

- เรียนรู้การปลูกกัญชา
- กิจกรรมแปรรูปสมุนไพรกัญชา
- กิจกรรมบำบัดร่างกายเสริมสร้างสุขภาพ
- การรักษาด้วยหัตถการกัญชา

กิจกรรมคาร์บอนต่ำ

• เดินชมสวนสมุนไพร	0.2500 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• นวดไทย	1.9406 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า
• ทำน้ำมันกัญชา	2.4942 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไป

(เที่ยวทั่วไปในจังหวัดบุรีรัมย์)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 159.4306 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เส้นทางคาร์บอนต่ำ

(บำรุงสุขด้วยกัญชา ณ เพลาเพลิน สร้างสุขภาพดีด้วยแพทย์ทางเลือก)

- ค่าการปล่อยคาร์บอน 5.5567 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

เฉลี่ยต่อคนอยู่ที่ 5.9431 กิโลคาร์บอนเทียบเท่า

แนะนำที่พัก

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

ช่องทางการติดต่อ

ผู้ติดต่อ: วิสาหกิจชุมชนศูนย์กลางการพัฒนาสมุนไพรเพลาเพลินเพื่อชุมชน
ที่อยู่: 252 ถนนคูเมือง เทศบาลเมืองบุรีรัมย์
จังหวัดบุรีรัมย์ 31190
เบอร์: 092 504 2565

พันธมิตร 20 เส้นทาง ท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ

ลำดับ	บริษัททัวร์/ สถานประกอบการ (DMC)	เบอร์โทรศัพท์	เว็บไซต์	อีเมล	จังหวัดที่ตั้ง
1	บริษัทโพสิทีฟ กรุ๊ป จำกัด	086 918 9897	guideguru.live	-	เชียงราย
2	บริษัท แคนโซล์ฟ จำกัด	086 322 4747	pareetravel.com	-	น่าน
3	บริษัท โกลบอล ฮอลิเดย์ จำกัด	089 171 9835	globalholidayth.com	-	เลย
4	ทีเคที อีโคทัวร์	02 278 0225	facebook.com/trekkingthai	-	สมุทรปราการ
5	บริษัท ไมค์ ทีม ทัวร์ อินเตอร์เนชั่นเนล จำกัด	095 653 9645	miketeamtour.com	miketeamtour99@gmail.com	บุรีรัมย์
6	บริษัท จัมโบ้ เจอร์นีย์ แอนด์ อีเว้นท์ จำกัด	081 857 2623	jumboriverkwai.com	-	กาญจนบุรี
7	ห้างหุ้นส่วนจำกัด กบเทร็คกิ้ง	081 736 8981	-	kobtrekking@gmail.com	เพชรบุรี
8	บริษัท ไบค์ แอนด์ ทราเวล จำกัด	099 226 6146	facebook.com/ritbicycle	biketravelthailand@gmail.com	ประจวบคีรีขันธ์
9	ทาร์ซาน แอดเวนเจอร์	082 824 4615	tarzan-adventure.com	jangtawan@gmail.com	พังงา
10	บริษัท ทรังค์ ทราเวล จำกัด	089 989 8188	trunk-travel.com	-	ตรัง

amazing THAILAND

TOURISM AUTHORITY OF THAILAND

“เที่ยวไทย หัวใจฮีโร่”

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย