

普吉岛

Phuket Island · 安达曼海明珠



普吉岛 Phuket Island

普吉岛位于印度洋安达曼海东北部，离首都曼谷约 867 公里，属泰国南部岛屿，是泰国最大海岛、最小的一个府，是泰国境内唯一受封为省级地位的岛屿。迷人风光与丰富的旅游资源让普吉岛被誉为安达曼海明珠，普吉岛有著名的“3S”景观，是来自于当地居民对普吉岛的总结：Sunshine——阳光，Sea——海水，Sand——沙滩，这些是大自然赠与人类的宝物，被虔诚的泰国人奉为普吉岛珍贵财产。



普吉岛信息一览

英文	Phuket Island
时区	东七区，比北京时间晚 1 小时
语言	泰语
货币	泰铢 (baht, 缩写为 B, 100 元≈ 471 泰铢)
电压	220V (50Hz)
行驶方向	靠左行驶
机场	普吉岛机场

重要节日

1 月 1 日	新年
2 月	万佛节 (泰历 3 月 15 日)
4 月 13 日至 15 日	泼水节 / 宋干节 / 泰历新年
5 月	佛诞节 (泰历 6 月 15 日)
5 月	芭东海滩海鲜节
6 月中、11 月中	拉 威 海 滩 超 雷 船 节 (Chao Lay Boat Floating Festival) (泰历)

7 月	佛祖开示纪念日 (泰历 8 月 15 日)
9 月	素食节 (泰历九月初一到初九)
11 月	水灯节 (泰历 12 月的第一个月圆之日)
11 月 1 日	芭东海滩狂欢节 (Patong Carnival)
12 月	奈汉海滩普吉国王杯赛舟会
12 月 5 日	父亲节 / 国庆节

最佳时间

1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

▲ 贴士：每年 5 月至 9 月，即太阳直射赤道时，也是普吉雨季，尤其是 5 月份，几乎天天降雨。

电压插座

曼谷电压为 220V，不需要电压转换。两孔插座和中国一样，三孔插座不一样，如下图：



▲ 贴士：可向酒店前台索要插座转换器，或在国内提前购买好

目录

普吉岛	1
装备清单	3
旅行准备	4
交通	7
地图	9
景点	10
美食	12
酒店	13
购物	14
娱乐	15

礼仪小费

项目	泰铢	人民币元
与人妖合影	40B	8.5 元
古式按摩	50-100B	10-21 元
丛林骑大象	50B	10 元
床头小费	20B	4.2 元
行李小费	20B	4.2 元
餐厅服务员小费	20B	4.2 元

⚠️ 贴士：小费按国际惯例酌情自愿给予，一般给予普通服务人员

典型营业时间

地点	时间	工作日
银行	09:30-15:30	周一至周五
商店	10:00-17:00	周一至周六
餐馆	10:00-22:00	七天

消费指数

商品	泰铢	人民币元
1 升汽油	25B	8.5 元
1 升瓶装水	5-10B	10-21 元
大装 Singha 啤酒	150B	10 元
面条	25-30B	4.2 元
纪念 T 恤	300B	4.2 元

酒店住宿价格标准

酒店类型	泰铢	人民币元
经济住宿	<600B	<125 元
中档住宿	600-2000B	125-410 元
高级住宿	>2000B	>410

电话

泰国电话号码为 8 位数（如果在泰国拨打其他国家，前面要加拨 0）。如在其他国家拨打泰国，先拨所在地国际通话代码，再拨打泰国国际电话区号，然后是所要拨打的电话号码（记着去掉 0）。

国际通话代码	001
国际电话区号	66
警察、救护车	191
火警	195
旅游警察局	1155（这个很重要！）

从泰国拨打中国电话方式

电话：009+86+ 国内区号（0 省去）+ 固话号码

手机：009+86+ 手机号码

泰国旅游常用语言

中文	发音	英文
你好	Sa-wa-di-ka/ 萨瓦迪卡	Hi
你好吗	sa-bai-di-mai/ 萨拜迪麦	How are you
我还好	sa-bai-di/ 萨拜迪	I am fine
对不起	kuo-tuo/ 扩拓	Sorry
谢谢	kuo-kun/ 扩坤	Thank you
再见	la-gong/ 拉拱	Good Bye
祝好运	cuo-di/ 措迪	Good Luck
不是	mai-cai/ 卖菜	No
是	Cai/ 菜	Yes
洗手间	hong-nan/ 哄南	W.C
泰铢	ba/ 把	Baht
1-10	能、宋、三、喜、哈、吼、捷、别、告、媳	

购物

多少钱	laka-tao-lai/ 拉咖讨来	How much ?
便宜点	tu- (n-oi) -dai-mai / 土诺代表	Cheap OK?
贵	pian-liao/ 翩辽	Expensive
多	Ma/ 骂	More
少	n-oi (连读)	Limlefew
不要	mai-ao/ 卖凹	Don’ t
要	ao/ 凹	Need To

美食

小吃店	lan-a-han/ 兰阿含	Snack bar
市场	da-la/ 搭腊	Market
甜	wan/ 玩	Sweet
酸	Biao/ 标	Acerbitg
辣	pi-gen-bai/ 坏跟掰	Hotpeppery
热	Long/ 隆	Hotheat
冷	Nao/ 挠	Cold

交通地点

迷路了	mai-lu-za-tan/ 卖路杂摊	Lose way
我想去	can-ya-bai/ 蚕亚掰	I want to go to
租	Cao/ 操	Rent
车	Luo/ 骆	Vehicle
船	Le/ 乐	Boat
走	bai/ 拜	Go
酒店	long-liang/ 隆凉	Hotel
公交站	sha-tan-ni-luo-mie/ 沙潭尼擦咩	Bus stop
警察局	sha-tan-ni-dan-luo/ 沙潭尼丹擦	Police Station

娱乐

电话	tuo-le-sa/ 托勒洒	Telephone
几点?	gei-meng/ 给蒙	What time ?
唱歌	long-pan/ 隆翩	Sing Song
跳舞	dian-lan 电缆	Dance

装备清单

证件 / 贵重物品	
物品名	打包
护照及复印件	☐
身份证及复印件	☐
2 寸证件照	☐
国际信用卡、借记卡（美元卡或双币卡）	☐
户口本（儿童国内转机）	☐
结婚证原件（申请蜜月服务）	☐
出团通知书、旅行须知、紧急联络名单	☐
现金（不多于五千美元等价泰铢，多换零钱）	☐

日常用品	
物品名	打包
洗发水、护发素、护肤品、化妆品、修护霜	☐
防水型防晒霜（SPF50+、PA+++ 以上）	☐
牙刷、牙膏、牙杯、梳子	☐
毛巾、浴巾（自己带卫生又环保）	☐
卫生纸、纸巾、消毒纸巾、女性卫生用品	☐
手表、笔、小本子	☐
剃须刀、刀 / 剪刀（建议托运瑞士军刀）	☐
潜水用具、遮阳伞、宽檐帽、太阳镜（深色）	☐

电子电器	
物品名	打包
普通数码相机加防水外壳或一次性水下相机	☐
手机、摄像机（不带电脑建议多带存储卡）	☐
电池、充电器、数据线、存储卡	☐
英标电源插头转换器 / 万能插头	☐
三脚架（自拍或者拍摄夜间景观）	☐
iPad、笔记本电脑、MPx、PSP、书籍	☐
手电筒（晚上出行）、翻译工具	☐

潜水用品	
物品名	打包
面罩和呼吸器（当地可租，自备卫生）	☐
脚蹼（不建议水性不好者穿戴）	☐
潜水鞋、潜水手套（非必需品）	☐
泳装、泳镜（近视眼戴有度数潜水镜）	☐
救生衣、鼻塞、耳塞（不熟悉水性者建议购买）	☐

曼谷旅游装备清单，请根据个人需要，打印并勾选适合自己的旅行装备。

衣物	
物品名	打包
清凉夏装、薄外套	☐
内衣、袜子	☐
长裙（适合拍照）、睡衣	☐
泳衣、泳帽	☐
便于行走的鞋	☐
小礼服	☐
沙滩鞋（人字拖或者 Crocs）	☐
运动服（略宽松）	☐

药品	
物品名	打包
感冒药、肠胃药（当地主要喝凉水凉牛奶等）	☐
消炎药、眼药水（海水可能会刺激眼睛）	☐
驱蚊器、驱蚊药水（很多度假村有蚊香）	☐
止泻药（氟哌酸、泻立停等）	☐
防水创可贴、云南白药	☐
风油精、解暑药	☐
晕车药、晕船药	☐
个人疾病常备药	☐

旅行箱 / 包	
物品名	打包
带锁拉杆箱	☐
购物袋（大小视个人需要）	☐
贴身背包	☐
防水密封袋（保存怕沙子和水物品）	☐
杂物包	☐
	☐
	☐

食品	
物品名	打包
饼干、方便面	☐
榨菜、简单的调味品	☐
肉干 / 午餐肉（勿带猪肉产品）	☐
矿泉水（有岛免费提供，随处可买，但偏贵）	☐
小零食	☐

旅行准备

护照办理及流程

首次申请护照必须本人到户籍所在地公安局出入境管理处办理。
(在外地上学、工作及军人可咨询当地出入境管理处办理)

准备材料

本人户口簿(集体户口《常住人口登记表》)

居民身份证(临时身份证)

2张2寸近期正面免冠彩色照片

费用:200元/本(参考值)

未满16周岁居民

本人户口簿、监护人居民身份证原件、证明监护关系材料原件(如户口簿、出生证等),由其监护人陪同前往办理。

部队院校在读无军籍学员

所在院校出具的无军籍证明。

军人

军官证(或者离退休证)、部队《因私事出国(境)人员审查批件》原件,所在部队须在《中国公民因私出国申请审批表》上出具意见并盖章,负责人要亲笔签名确认。

填写表格

携带上述材料去户籍所在地公安局出入境管理处填写《中国公民因私出国申请审批表》、复印相关证明材料、拍照照相。

▲贴士:《中国公民因私出国申请审批表》也可到公安局出入境管理处网站下载、打印并填写

递交申请

将填完并贴好照片的申请表和所需材料递交到受理窗口,待工作人员审核完毕后,领取《因私出国(境)证件申请回执》单,核对回执单内容确认无误后签名。

缴费

申请人在递交完申请后须立即持《因私出国(境)证件申请回执》到收费处交费。

办理时限

北京、上海、天津:7-10个工作日

南京、杭州、苏州、深圳、成都、武汉:15个工作日

重庆:5个工作日(需要核查或调查的时间不计算在内)

领取护照

本人领取

凭《因私出国(境)证件申请回执》及缴费收据,并携带居民身份

证或户口簿,按照回执单上注明的取证时期或通知,到受理申请的出入境接待大厅领取证件。领取证件后,请仔细核对证件内容,发现差错,及时改正。

他人代领

携《因私出国(境)证件申请回执》、本人身份证、护照申请人身份证复印件到出入境管理处领取护照。

快递上门

须在办理护照当天凭《因私出国(境)证件申请回执》到出入境管理处邮政速递柜台办理手续并缴纳快递费,快递范围以当地出入境管理处规定为准。

护照有效期

16周岁(含)以上人员签发10年期护照,未满16周岁人员签发5年期护照。

▲贴士:具体详情请咨询当地公安局出入境管理处。



热门城市护照办理地点

北京市公安局出入境管理处

地址:东城区安定门东大街2号

时间:9:00-17:00(周一至周六,法定节假日除外)

电话:010-84020101

上海市公安局出入境管理处

地址:浦东新区民生路1500号(迎春路路口)

时间:9:00-17:00(周一至周六,法定节假日除外)

电话:021-28951900

深圳市公安局出入境管理处

地址:深圳市罗湖区解放路4016号

时间:9:00-12:00, 14:00-18:00(节假日休息)

电话:96897、95000100

▲贴士:常住户口居民可就近到公安局出入境窗口办理,现役军人须本人亲自到市公安局出入境管理处办证大厅申请。
以上内容仅供参考,以当地出入境管理处规定为准。

货币

泰铢为泰国官方货币，由泰中央银行泰国银行发行，100 元约兑换 471 泰铢，建议出国前，就近联系银行兑换泰铢。



获取泰铢的途径

- 中国银行可兑换泰铢，但营业厅不是随时都有泰铢，需要提前预约并带好身份证和已办好签证的护照进行兑换。（中行客服电话：95566）
- 在国内兑换美元、港币或欧元，到泰国再兑换成泰铢。两次兑换会产生一定的汇率损失，一般来说银行兑换率会稍低于街头兑换店。
- 在有银联或泰国关联银行的 ATM 机上可直接用银行卡提取泰铢，其他没有这两类标志的 ATM 机也可以试一下，需注意 ATM 机存款余额是显示按当时中国银联外汇牌价计算出的泰铢金额，而不是人民币余额。汇率按照当天中国银行公布的泰铢卖出价计算，但发卡行会收取一定的手续费（一般是 0.3%-0.5%，每笔最低收取 10 元人民币）。
- 在泰国直接以人民币兑换，汇率比以上几种途径都低，曼谷唐人街可能稍好些。

泰国银行和兑换处

泰国银行营业时间通常是周一至周五 8:30-15:30，周六、周日休息，部分繁华地段银行泰铢兑换服务时间延长至 20:30，甚至到深夜，但部分银行不接受 96 版及以前的美元。

银联在泰国

在泰国曼谷、清迈、普吉岛、芭堤雅等有 2000 多台商店 POS 机可以使用银联卡刷卡消费，泰华农民银行（Kasikorn Bank）、泰国 TMB 军人银行、泰国 SCIB 银行等共 8000 多台 ATM 上可以用银联卡直接提取泰铢。

建议在泰国泰华农民银行 ATM 上取泰铢，这家银行服务较好，ATM 机上有全中文操作界面，其标志颜色为绿色。

小贴士

- 信用卡提取现金手续费较高，建议 ATM 取款尽量采用储蓄卡；

信用卡受信用额度限制，可能产生超出信用额度导致的高额费用，大额消费时建议使用储蓄卡；

- 除了提取现金，银联卡也可以在泰国大部分大商场、卖场刷卡消费；
- 部分商店或 ATM 可能没有张贴“银联”标识，建议询问商店收银员或银行服务人员；
- 银联泰国 24 小时服务热线：0018-001-2066-5999



货币兑换小贴士

- 中国银联卡在泰国 ATM 上取现手续费相同：每 1 万泰铢收取 75 泰铢手续费，每卡每天最多可以取 4 万泰铢。
- 华夏银行借记卡在泰国银行提取泰铢，每天第一笔取款不收手续费。
- 境外刷银联卡无需支付手续费，选择银联网络消费和其它银行卡网络相比，免收 1% -2% 不等的货币转换费，银联将消费的当地货币金额转换成人民币金额，银行按此扣减持卡人的人民币账户。
- 泰国全国境内约 95% 的 ATM 都可支持银联卡提取泰铢，泰华农民银行（Kasikorn Bank）、盘谷银行（Bangkok Bank）、泰国军人银行（TMB）、泰国泰纳昌银行（Thanachart Bank）、大华银行（UOB）、泰京银行（Krung Thai Bank）、泰国汇商银行（Siam Commercial Bank）、泰国国家储蓄银行（Government Saving Bank）8 家当地银行共 4 万台 ATM 机支持银联卡提取泰铢。
- 泰国境内各主要飞机场、火车站、长途汽车站、7-11 便利店、大型购物商场、旅游景点都有以上各家银行 ATM 为游客提供 24 小时取款业务，不管其上有无银联标识均可受理，此外泰国苏瓦纳普国际机场、普吉国际机场内布设的所有 ATM 机均可受理银联卡。

通讯

从泰国打回中国约 7 铢 / 分钟，拨打泰国本地约 1 铢 / 分钟。

从泰国拨打中国电话方式

电话：009+86+ 国内区号（0 省去）+ 固话号码

手机：009+86+ 手机号码

当地固定电话 / 公用电话

泰国电话系统由泰国电信局下属电话公司负责经营，效率非常高，游客也可以到邮局里面拨打国际直播电话（IDD），打回中国国内约为 5 铢 / 分。

手机

泰国主要通讯运营商有三大巨头：TRUE MOVE、DTAC、AIS，

分别对应泰国 GSM 手机 SIM 卡：True 卡、Happy 卡、1-2-call 卡。单向收费，任何地方接听电话免费，国内无市话长途之分，预存话费余额为 0 照样可以接听，机场、7-11 便利店以及其他小店均有销售手机 SIM 卡。

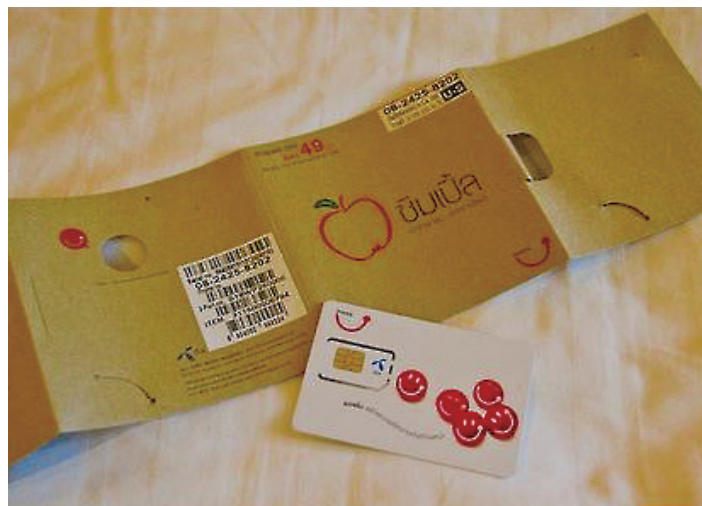
Truemove Inter SIM 卡

最便宜，也是游客最常用的一种卡。Truemove InterSIM 卡 49B 含有 5-7B 话费，再买个 50B 充值卡就够用了。在普吉机场拿行李和免费资料的地方，有送免费卡，但需要自己充话费。记住了，SIM 卡英文是 Truemove Inter SIMCard，充值卡是 Top Up Card。



Happy SIM 卡 (Dtac)

DTAC 是泰国第二大移动运营商，网络信号和服务质量都很好，主要有后付费和预付费两种手机卡，对于短期停留在泰国的游客，建议用预付费卡，即 HAPPY 卡。



1-2-call SIM 卡

泰国最大移动通信公司 AIS 发行，泰国人用的最多，如果去泰国短途旅行推荐使用此卡，速度比较快，有 iPhone 用卡，电话不多的话推荐。1-2-call SIM 卡默认开通国际漫游，在中国境内也有信号，可查余额，推荐购买 1-2-call 卡，这样没用完的话费在中国境内还可以使用。



网络

泰国最大的无线网络公司是 Truemove Internet，在曼谷许多地方都可以接收到无线网络信号，在部分校园、咖啡厅、机场、购物中心等公共场合都会有免费无线网络，泰国一般家庭用户用 ADSL 线联网。

邮政

泰国邮政系统效率相对较高，提供邮件留局代领服务，但一般不邮寄现金和小件贵重物品。泰国国际邮政编码为 999003，从泰国寄明信片到中国大约 15 泰铢一张。



交通

航空

普吉岛机场每周都有从上海（每周至少三班）、香港、台北、新加坡、马来西亚、日本和欧洲各地飞来的航班，而北京和广州每周也有经停曼谷到普吉岛的航班，此外也可从曼谷转机到普吉。泰国国际航空公司每天从早到晚有十几班飞机往返曼谷和普吉，航程约 1 小时 20 分，除此之外，在宋卡、苏梅岛、清迈等地也都有定期航班飞往普吉岛。

普吉机场位于岛北部，从机场可以乘出租车和小客车到海滩，从机场到芭东海滩约 45 分钟，乘小客车约 150 泰铢 / 人，乘出租车约

600 泰铢 / 车，通常下榻高级酒店会有接机服务。

铁路

泰国的火车线路尚未通达普吉，如果游客选择坐火车前往普吉，可在曼谷华南蓬火车总站搭乘南方线列车先到素叻他尼(Surathani)，火车二等空调车 478 泰铢，而后在素叻他尼转乘长途汽车前往，火车站前有空调巴士至普吉岛，车程 3 小时，空调巴士的车费约 180 泰铢。

公路

普吉岛长途汽车站位于市区中心的攀牙路(Phang Nga Rd)上。

普吉 - 曼谷：由普吉坐车前往曼谷，路程近 1000 公里，需时约 12 小时，车费 500-800 泰铢。在普吉市区攀牙路汽车站上车，终点是曼谷市南线巴士总站(位于 Pinklao-Nakhon Chaisri Road)，每天早晚各有若干班次长途开往曼谷，其中空调车班次通常是夜班(17:30、18:00 和 18:30)。

普吉 - 合艾：每天早上有数班班车，车程 6-7 小时，空调车约 250 泰铢。

普吉 - 甲米：从早上七点开始至晚上七点之间有固定班车，车程 4 小时，空调车约 120 泰铢。

岛内交通

普吉岛内交通方式主要有 4 种：公交巴士、tuk tuks、摩托车以及包车。

公交巴士

这种巴士叫做 Songtaew，是最便宜的交通方式，从各个海滩到达普吉镇大概需要 35-50 泰铢，早 7 点运营到晚 6 点，每 30 分钟一趟，在 phuket town 的 Ranong Road 和各主要海滩之间穿梭(没有海滩之间的直达！海滩之间的坐嘟嘟车，或者先坐 bus 到达 phuket town，然后再换另一个 Bus 到达你要的海滩) 没有站，挥手就停，车身用英文写着目的地名，一定要问好是不是去你要去的海滩，不同的海滩线路不同。

嘟嘟车 Tuktuk

这个是普吉岛最常见的交通工具，敞篷车，一般为红色，坐之前先讲好价格，贵就换，岛上有很多。下面是参考价格，具体价格取决于淡旺季、司机心情和砍价能力：

patong - karon: 300-400 泰铢

patong - phuket town: 500-600 泰铢

patong - kata: 350 - 400 泰铢

karon - kata: 300-350 泰铢

kata - phuket town: 400-500 泰铢

patong - 机场 : 700 - 1000 泰铢

摩托车

司机通常穿红色或绿色的马甲，上有编号，坐前也要现讲价，短程要花 40 泰铢左右，就是不那么安全。

包出租车

如果 3-4 个朋友一起出行，并且一天内打算去较多地方，那就非常适合包车！商场门口或有出租车的地方，司机会问你一天的打算，然后给你报价，1000 泰铢左右，然后他就听你的了，你说去哪里，他就开到哪里，然后等着，晚上再把你送到酒店，很方便，实惠！缺点就是他们会推荐你一日游项目，看人妖表演等，以争点回扣，你可以拒绝。也有短时间包车，比如你就想从酒店去芭东逛两个小时商场，司机会在外面等你，再送你回来。

长尾船 Longtails

去周边小岛的必备交通工具，价格 1000 到 2000 泰铢，取决于淡旺季、人数、目的地、时间以及砍价能力，当然，这价格是往返的。

租摩托车

因为在外面租车要交护照，很多游客不放心，在酒店租摩托车最方便，不需要提供证件，而且检查也很松甚至没有，不用担心碰瓷情况，价格略贵些，但换算成人民币也不贵。

费用：200 泰铢 / 天，自己加油，需要护照原件

⚠ **贴士：**普吉道路多修在山上，有点危险，本地人又开的特快，一般不建议租摩托车

租吉普车

普吉有很多国际租车公司，都比较靠谱，有新版驾照和护照就可以(给他们复印件，别压原件在别人手里)。

费用：1000 泰铢 / 天，建议从大公司租车，比如 Avis、Hertz、Viva 等，因为这些公司都有保险。

⚠ **贴士：**出发前拍照吉普车全身，省的还车惹麻烦，另外，路上一定要小心，普吉岛交通还是挺乱。





景点

卡塔海滩 Kata Beach

卡塔海滩规模比芭东和卡隆小不少，但是它拥有 2 个美丽的海湾，外形上呈 W 型，两个海滩被当地人昵称为“大卡塔”和“小卡塔”。白日的卡塔以风平浪静、海水清澈、适合休闲和潜水，在卡塔海滩北部还有一个小珊瑚礁，也非常适合潜水。卡塔海滩紧临卡隆海滩，从卡隆海滩乘车前往 5 分钟即到，从芭东海滩乘车前往也只需 15 分钟。海滩距离普吉镇 17 公里，搭乘中巴 40 分钟可到，每隔半小时一班，运营时间为 7:00-18:00，车费约 20 泰铢。



卡伦海滩 Karon Beach

卡伦海滩长 4 公里，是普吉岛第三大海滩，无污染沙质海滩形如一把白色勺子，如果只有两天时间去普吉岛旅游，那么卡伦海滩是个较好的选择，因为在那里不会感觉到拥挤，而且还可以享受到日光浴，享受到水晶清澈的海水。



巴东海滩 Patong Beach

巴东海滩距普吉镇 15 公里，是普吉岛开发最完善的海滩，喜欢逛街和购物的游客很喜欢这里，因为在海滩附近有几条布满商店和餐馆的街道。夜晚，度假村、露天酒吧、舞厅、夜总会人来人

往。如果游客想要体验一下热闹的夜生活可以到邦古拉街（Bangla Road）一带走走。巴东沿海三公里新月型海滩上遍布旅馆、超级市场、购物中心和各种娱乐设施，吃喝玩乐，样样齐全。



@ laperlenoire

攀牙湾——007 岛 Phang-Nga Bay

攀牙湾位于普吉岛东北 75 公里处，属于紧靠普吉岛的泰南大陆攀牙府，是普吉岛及周边地区风景最美丽的地方，被誉为泰国的“小桂林”。

这里遍布着诸多大小岛屿，怪石嶙峋，景色变幻万千，堪称“世界奇观”，其中，占士邦岛、铁钉岛、钟乳岛石洞更以其天然奇景而名声在外。尤其是占士邦岛，因为 007 系列电影曾在此取景，因此大家都不再注意小岛的本名 Tapu Island，而称之为 007 岛或者占士邦岛。



@ cumi&ciki

割喉岛 Hong Island

割喉岛位于泰国南部地区普吉府普吉城，即泰国普吉岛攀牙湾附近，割喉岛的名字源自于一部在此地拍摄的《割喉岛》电影。



神仙半岛 Prom Thap Cape

神仙半岛，在泰语中的意思为“上帝的岬角”，由于在观景台上供奉了一尊四面佛故名之，当地人也称它为“神仙半岛”。



庆祖庙 Chalong Temple

庆祖庙位于普吉岛和查隆湾之间，为普吉岛上香火最为鼎盛的庙宇，这座具特色的庙宇，内部供奉了三尊和尚金身，受到当地居民敬仰。



皇帝岛 Racha Island

“Racha”在当地语言中是“皇帝”的意思。皇帝岛在普吉岛的南面，相距 12 公里，快艇需要 30 分钟左右。



甲米岛 Krabi Island

甲米岛在泰国的南部，与普吉岛隔海相望。甲米拥有 30 多个离岛，是安达曼海岸边最美丽的地方。



大小皮皮岛

皮皮岛离普吉岛 42 公里，大船航行需要 2 个小时。皮皮岛分为大皮皮和小皮皮，著名的玛雅湾就在这里，附近的浮潜点也漂亮，值得一去。



美食

Nam Prik Goong Siab

风味独特的干咖喱和新鲜虾米搭配普吉岛上的时令蔬菜，类似沙拉，但极具异域风情，新鲜热辣口味得到极致体现，许多餐厅都将此作为招牌菜。

推荐餐厅：普吉镇 Tungka 路的 Kwan Kanohm Jin 以及沙通路的 Pah Mai

咖喱浓汤 Phuket's kaeng luang

一提到泰国咖喱，很多人第一反应的就是咖喱鸡和咖喱牛肉，但在普吉岛一定要尝下当地特别用海鲜和新鲜蔬菜熬成的咖喱浓汤 Phuket's kaeng luang。

青木瓜沙拉

在泰国，选没有熟透的青木瓜做一道沙拉味道与熟透的木瓜相比不仅口感清爽，而且营养更加丰富。泰国人喜欢用它配上糯米饭来吃，你也可以在路边摊或者餐厅找到青木瓜沙拉，品尝一下融合各种调料的东南亚味道。

菠萝饭

菠萝饭又叫凤梨饭，营养全面，富含维生素及蛋白质，奇香的泰国香米，搭配菠萝以及什锦蔬菜，用大火爆炒，酸甜偏咸的口感，吃一口就令人食欲大开，加上酥脆的腰果，入口之后层次丰富，回味无穷。



@ Ruooaled 菠萝饭

炸椰子丸和枣椰丸

炸椰子丸和枣椰丸是爽口受欢迎的饭后点心，经常个别用香蕉叶包起来，放在托盘上，增添甜食的美感，令垂涎三尺。其它用糯米、椰汁、豆类、番瓜、地瓜等材料所烘制的不同糕点，也同样可口，

非常受欢迎。

芒果糯米饭

浸泡香浓椰浆泰国香糯米饭，口味甜中带酸，是泰国经典甜主食。



@ fomer_gabel 芒果糯米饭

海鲜烧烤

各色海鲜，龙虾，基围虾，生蚝，香螺，扇贝，圆贝，金枪鱼，八爪鱼等等，共治一炉，在炉火的热力下，慢慢溢出香喷喷的汁液，真叫人垂涎欲滴。

Khanom Chin

这是一道传统泰国菜，用剁碎的鱼和虾加入咖喱熬制成的浓汤配上泰式面条制成。有别于其他地方传统 Khanom Chin，普吉岛当地人还在汤中加入更多的香料和新鲜蔬菜，这道菜，配上咖喱牛肉和咖喱鸡块味道更佳，是大部分当地人的早餐美食。

推荐餐厅：普吉镇攀牙路 Mae Porn 及查龙湾 Gan Eng 餐厅

冬阴功汤

“东阴”是酸辣的意思，“功”是虾的意思，翻译过来就是酸辣虾汤。汤中最主要的一种配料是泰国柠檬，这是东南亚特有的调味水果，另一种调料是鱼露，这是一种典型的泰国南部调料，其实它就是像酱油一样的调味品。汤里辣味来源泰国朝天椒，据说这种辣椒是世界上最辣的辣椒，其他调料还有咖喱酱、柠檬草、虾酱、鱼酱等，由温和到极辣的都有。



酒店

班曼林尼早餐民宿 Baan Malinee Bed and Breakfast

获奖：Tripadvisor 2013 旅行者之选家庭式酒店 / 民宿

地址：普吉岛 54 Moo 4 Soi Bangjo Noptakheaw, Phuket 83110, Thailand

普吉岛游泳池住所 Phuket Pool Residence

地址：拉威 76/150 Soi Kokmakham, Rawai, Phuket 83120, Thailand



@ cumi&ciki 普吉岛游泳池住所

山舒阁别墅度假村 Sansuko Ville Bungalow Resort

电话：+66-86-470 5933/+66-87-8942573

地址：普吉镇 22 / 39 Soi Fuengfoo, Moo 6 | T. Vichit, Sakdidee Rd, Phuket Town, Phuket 83000, Thailand

网站：http://www.phuketsansukobungalow.com

芭拉别墅 The Baray Villa

获奖：Tripadvisor 2013 旅行者之选小型酒店 / 服务最佳酒店

电话：+66-76-330 979

地址：卡塔海滩 38 KateKwan Rd | Kata Beach, Kata Beach, Phuket 83100, Thailand



潘别墅酒店 Pen Villa Hotel

电话：+66-76-621 652

地址：苏林海滩 9/1, Soi Haad Surin 4, Srisoontorn Road, Surin Beach, Phuket 83110, Thailand

网站：http://www.penvilla-phuket.com



维拉尔高地酒店 Villareal Heights

获奖：Tripadvisor 2013 旅行者之选家庭式酒店 / 民宿

电话：+66-86-032 0263

地址：卡塔海滩 214 / 14 Patak Road | Suksan Place, Tambon Karon, Kata Beach, Phuket 83100, Thailand

网站：http://www.villareal-heights.com

旭日饭店 Rising Sun Residence

获奖：Tripadvisor 2013 旅行者之选小型酒店 / 服务最佳酒店

电话：+66-76-384 076

地址：查龙 48/13 Moo 6, Soi Sai-Namyen, ChaoFa West Road, , Chalong, Phuket 83100, Thailand

网站：http://www.rising-sun-residence.com



购物

到泰国旅游，在购物中心和街头市场上总能买到一些奇异物品，普吉也不例外，普吉特产主要有蜡染制品、锡器和腰果等。主要集中在普吉镇大型百货公司和超市，这些商店在 Ratsada、耀华路（Yaowarat Road）、Tilok-Uthit 等几条主要马路上，此外芭东海滩也是一个非常重要的购物场所，卡塔、卡隆和拉崙等海滩也能买到一些纪念品。

Jungceylon Shopping Mall

Jungceylon 是芭东海滩购物新地标，最时尚，规模最大的购物场所，由两栋大楼组成，在两栋大楼之间还有免费表演和乐队演出。Jungceylon 出售各种泰国品牌及国际名牌，价格普遍比较便宜，很多运动品牌及 Levi's 牛仔裤价格要比国内便宜。商场底层的 That's Siam 商场装修充满泰国传统色彩，出售各种泰国工艺品，总体品质比市面上同类产品要好。

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

交通：嘟嘟车、两排车、的士、摩托车等交通工具



@ MylifeStory Jungceylon

芭东夜市 Patong Otop

位于芭东海滩，人气最旺的街头市场，主要出售各种工艺品、纪念品、服饰、泳装，手工项链，造型蜡烛，拖鞋凉鞋，这里应有尽有，也有一些新晋画家在这里出售画作。在夜市购物一定要货比三家，还价可以从6折起，这样才能以心理价位买到喜欢的纪念品和礼物。这里还提供流动提款机外汇兑款车，为游客兑换货币服务。

地址：Rat-U-Thit 200 Pee Road, Patong Beach, Amphur Kathu, Phuket

交通：嘟嘟车、两排车、的士、摩托车等交通工具

Central Festival Phuket

Central Festival Phuket 是目前普吉市内最大的购物中心，集购物、餐饮、娱乐于一体的综合性商场。除了数百家零售店铺和食肆之外，还有大型的 Central 百货，提供服饰、家具、内衣、日用品等各种各样的商品。The Body Shop、Boots、屈臣氏、Levi's 等各种专卖店在这里能够找到，不少泰国品牌商店，包括香薰名牌 Harnn Thann、运动连锁店 Su 皮皮 er Sports、注明手袋品牌 Na Ra Ya 等都可以在 Central Festival Phuket 找到。

地址：74-75 Wichitsongkran Road, Amphur Muang, Phuket

小巴：Big C Super Center - Phuket Community College (Sapanhin)

Tesco Lotus Hypermarket 易初莲花

易初莲花分为商场和超市两部分，超市部分出售各种生活用品、服饰、家具、纪念品、食品、电器等商品，而商场部分则设有时装店，玩具店，游戏机店，保龄球场等场所，二楼还有大型的速食店，有很多菜式选择，方便游客在此进餐。

地址：104 Charoem Phrakiat Road, Samkong Crossroad

小巴：Big C Super Center - Phuket Community College (Sapanhin)



@ SamanIlina_Bell 易初莲花

Big C

在 Big C 中能以相对廉价的价格买到吃、穿、日用等各方面林林总总的东西，包括当地的土特产，或者泰国特有的一些产品，有时 Big C 为了吸引顾客，也会推行退税的优惠措施。

地址：75 Moo5, T.Vichit, A.Muang

小 巴：Big C Super Center - Phuket Community College (Sapanhin)



@ ccm224 BigC

Phuket Weekend Market

普吉市的 Phuket Weekend Market 夜市可谓普吉最热闹的市集，有 400 多档出售食品和服饰的小摊档，游客能在这里找到便宜的二手商品和手工精品。由于前来光顾的一般都是当地人，因此商品的价格一般都比较便宜。市集内有各种熟食摊档，游客可以一边品尝小吃一边选购商品。Phuket Weekend Market 只会在星期六日的 16:00-23:00 营业，因此要前来买便宜货的朋友就要抓紧时间了。

地址：M4 Wirathongyok Road, Phuket

交通：嘟嘟车、两排车、的士、摩托车等交通工具

街头市场

普吉镇周末集市远不如曼谷周末集市规模，但吃、穿、用，一样也不少，整个市场可以分为室内、露天和餐饮三大部分。手工编织项链饰品比别的地方便宜不少，饮食区以小吃为主，蒸蛤蜊、炸鱼丸、糯米椰子等，100 泰铢就可以吃到饱。

时间：每周六、日 15:00-20:00

地址：Luang Pho Watchalong 路和 Phang Nga 路之间

海滩上多以小店和街头市场为主。其中人气最旺的街头市场是芭东夜市，沿着海滩旁 Thaweewong 路一直往 Bang-La 路走，大街小巷满眼都是店铺，从手工项链到造型蜡烛，从各式泳装到拖鞋凉鞋，应有尽有。在这里购物一定要记得货比三家，还价可以 6 折起，这样才能以心理价位买到喜欢的纪念品和礼物，商家大多能用英语沟通，傍晚十分是这里最热闹的时候。

时间：12:00-23:00



@ coolinsights 普吉岛街头市场

娱乐

来普吉岛，除了享受阳光、海滩之外，丰富多彩的娱乐生活绝对能让你不虚此行，除了泰国传统的一些娱乐项目之外，普吉岛的特色在于夜生活和水上活动。

西蒙娱乐集团人妖秀 Simon show

位于芭东海滩，是普吉岛最早、最著名的人妖秀，表演剧场能容纳几百人。西蒙人妖表演规模和内容与著名的芭提雅人妖表演相媲美。

时间：每晚 19:30、21:30 演出两场，每场时长 90 分钟。

⚠ 贴士：4、5 排的 VIP 座位位置较好，14-21 号座位都是不错的位置。演出期间可拍照，但禁止摄影，和人妖合影需支付 20-40 泰铢小费。

老虎娱乐中心 Tiger Entertainment

位于芭东海滩酒吧街上，正门高挂老虎头，酒吧犹如丛林洞穴，最特别是每个桌上有一面小锣，千万不要随便敲响它，那意味着你请全场所有人一杯饮料。

泰拳表演

芭东海滩 Bang-La Rd 边上的 Saphan Hin 体育馆是普吉岛唯一的泰拳场。泰拳是泰国独有运动，而普吉岛的比赛少了点血腥味，多了点表演成分。每天晚上 21:00 准时开始比赛，年中无休，游客只要点上一杯饮料（100 泰铢左右）就可以观看比赛，结束后，选手会下台所要小费，行情 20 泰铢起。

酒吧

这是普吉岛夜生活永恒主题，芭东海滩更以热闹的夜生活而出名。每天晚上在芭东海滩酒吧区中心地带 Soi Bangla，灯红酒绿，吸引游客无数。如果你想要去那些音乐安静、人员不那么嘈杂的酒吧体验普吉夜生活，那么卡塔和卡隆海滩会是不错的选择。

人妖酒吧

位于芭东海滩酒吧街上，打扮妖娆的人妖不仅大方的站在钢管台上热舞，还有不少人妖在吧台边跟客人闲聊，男女不拘皆可为座上宾，当然他的饮料由你来买单，还会索要小费。

SPA 和泰式按摩

普吉岛上有很多按摩馆，可以体验古老的泰式按摩、流行的精油按摩等多种按摩。LET'S RELAX 是当地最好的按摩场所(需要预约)，位于芭东海滩的家乐福边上，环境一流。草本精油和古植物按摩都是 700 泰铢 / 两小时，SPA 价格是 2400 泰铢 / 2 小时 45 分钟。

▲ 贴士：按摩或 SPA 做完后一般给按摩师 50 泰铢小费。



游泳

普吉岛最大众化的水上活动，在季风季节要注意海滩是否帖有标志性和飘有旗帜的地方，有就表明游泳条件是安全的，但如果是红旗飘扬的地方则表示此地不能下海游泳。

浮潜

浮潜时可以看到小丑鱼、珊瑚、海胆等热带鱼，一般安排在离岛游的时候，比如珊瑚岛或皇帝岛，浮潜时间一般一次约 30 分钟。

▲ 贴士：船上提供的用具有点脏，最好自带，浮潜用具漏水需马上更换。

海底漫步

不论男女老幼，不论是否熟悉水性，只要穿着潜水服装，经简单培训，配有一个可供压缩空气的头罩就可下到海底漫步，珊瑚岛海底漫步费用约为 1500 泰铢 / 人。

深潜

普吉岛四面环海，纯净细洁的沙滩、碧绿天然的海水使普吉成为世界十大潜水胜地之一。普吉西海岸有众多沙滩都是潜水佳地，像苏林海滩、芭东海滩、奈阳海滩，这里可以深潜到海面以下 30 米到 45 米。教练费用约为一日一潜 1800 泰铢 / 人，一日二潜 2500 泰铢 / 人，在普吉还有专门潜水证资格的培训。

除了以上活动，游客还可租借游艇、帆板、摩托艇、香蕉船、海上降落伞等水上工具，尝试各类惊险刺激的海上运动。或借上几根钓竿跟船出海，垂钓爱好者可大显身手，体验开海上垂钓独有的乐趣。也可以租船去看海上日出日落。



高尔夫

普吉草地四季常绿，岛上分布着设施一流的高尔夫球场，尤其是在芭东一带。而在普吉打高尔夫特别之处在于，挥杆打球之余，抬眼即可见到安达曼海及其漫长海岸线的迷人风光，更不用说周围那些阳光、沙滩、原始自然的国家公园以及吊人胃口的各色海鲜。

沙滩晒太阳

这是普吉岛成本最低的活动，但也是很多生活在钢筋水泥都市人的梦想，如果需要租沙滩椅的话 50 泰铢 / 天。