

ชุมชนที่รัก  
SILVER AGE 5.0

Ban Laem  
Mangrove Forest Conservational Enterprise  
Nakorn Sri Thammarat

วิสาหกิจกลุ่มอนุรักษ์ชีป่าชายเลนบ้านแหลม  
จ. นครศรีธรรมราช





# วิสาหกิจกลุ่มอนุรักษ์ป่าชายเลน บ้านแหลม

## จ. นครศรีธรรมราช

### Ban Laem Mangrove Forest Conservational Enterprise, Nakorn Sri Thammarat

แนวชายฝั่งที่ทอดตรงยาวมาจากสิชล ตอนเหนือของเมือง นครศรีธรรมราช ด้านใต้คือแอ่งลึก และสันดอนทรายปลายแหลม ตะลุมพุก ฟากตะวันตกคือกำแพงเขาที่บึงของเขาลวงที่ส่งธาตุอาหารดินตะกอนลงมาพร้อมกับสายน้ำ สดชื่นด้วยน้ำใบสมุนไพรมะขาม ใบโกงกาง และขนมประดา ขนมหันตี้นประกอบด้วยแป้งข้าวเจ้า กล้วยน้ำว่าสุก และกุ้ง ตบท้ายด้วยเปียกมูบใบโกงกาง เรียนรู้วิถีชีวิตท้องถิ่นที่สะท้อนผ่านกิจกรรมหลากหลาย ทั้งการโหลกพริกแกง การทำรังนก และอิมห่นำยามเย็นกับเมนูหนึ่งเดียวในโลกอย่าง ข้าวมันทะเลโคลน ล่องเรือตี๋มดำทั้งรสเข้มของกาแฟและแสงแรกที่ฉายสู่ผืนน้ำกับกิจกรรมจับกาแฟ แลหวัน เพื่อให้ความอัมร่อยครบวงจร ต้องไม่ลืมหมี่พัดโคลน นอกจากเรื่องกินอิมแล้ว ความสวย ความงามก็สำคัญ ที่นี่เป็นแหล่งสปาโคลนทะเลอันแสนพิเศษ รวมถึงผลิตภัณฑ์บำรุงผิวตั้งแต่มาสก์ โฟม ครีมหมักผม จากโคลนทะเล เนียนละเอียดพบกับประสบการณ์การท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ ร่วมร้อยเรียงเรื่องราวการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติทางทะเลของคนในชุมชนผ่านกิจกรรมท่องเที่ยวโดยชุมชนมากมายที่ล้วนแสดงถึงอัตลักษณ์ของวิถีชีวิตมุสลิมริมทะเลอ่าวไทยในตลอดเส้นทาง

The Thai coast stretches from Sichon, north of Nakorn Sri Thammarat, to the basin and sand delta of Talumpuk in the south. To the west, the mountainous Khao Luang looms over, providing the land with nutrient-rich soil and a stream.

Upon arrival, freshen up with a herbal mangrove leaf drink and some local sweets and mangrove leaf pandanus pudding. Get to know all about the local way of life through various activities such as making chili paste and processing bird nests. Fill your stomach in the evening with the highly recommended squid ink fried rice with seafood – a signature dish of the community. In the morning, enjoy a boat ride with some hot coffee in hand as the first light of the day rises above the horizon in this “sunrise coffee” activity.

Apart from the excellent food, the area is famous for its unique sea mud spa, as well as an assortment of different skincare products ranging from facial masks to foams a hair masks made from that silky sea mud. Experience a new form of vacation while learning about the locals’ nature conservation and restoration journey through many local activities that represent the life of Muslims living by the Thai coastline.







## ไฮไลท์กิจกรรมในชุมชน

### Highlight Activities

- ทำผ้ามัดย้อมสีธรรมชาติจากใบโกงกาง  
Tie-dye clothes with natural colors from the mangrove forest
- อาหารเย็นตามวิถีชีวิตชาวเลดั้งเดิม  
Traditional Southern-style dinner
- จิบกาแฟแลหวัน  
Sunrise coffee
- สปาโคลน  
Mud spa





## Trip idea 2 วัน 1 คืน (2 days 1 night)

### บ้านแหลม - พระธาตุไร้เงา Ban Laem - Shadowless Pagoda

#### วันแรก Day One

**ช่วงเช้า** ออกเดินทางจากเมืองนครศรีธรรมราช มุ่งหน้าสู่ชุมชนบ้านแหลม อำเภอบางเสาธง จังหวัดนครศรีธรรมราช

**Morning** Leave Nakorn Sri Thammarat and head to Ban Laem community, Tasala district, Nakorn Sri Thammarat.

เดินทางถึงชุมชนบ้านแหลม ได้รับความต้อนรับอย่างอบอุ่นจากชุมชน สดชื่นด้วยเครื่องดื่มต้อนรับ “น้ำใบโกงกาง”

Arrive at Ban Laem community with a warm welcome from the locals. Refresh with a welcome mangrove leaf drink.

**ช่วงกลางวัน** อัตลักษณ์บ้านแหลมสู่ความอร่อยบนโต๊ะอาหารกับเมนูข้าวผัดโคลน เสิร์ฟพร้อมต้มมันส้มกะปิปลาตามฤดูกาล ตบท้ายด้วยเมนูอาหารหวานพื้นบ้านอย่างขนมโคมะพร้าว

**Noon** Get to know all about the identity of Ban Laem through a delicious local dish, squid ink fried rice, served with boiled potato and seasonal fish paste. Finish the meal with sweet stuffed dessert with coconut.

**ช่วงบ่าย** ได้เวลารู้จักกับชุมชนบ้านแหลมให้มากยิ่งขึ้นผ่านกิจกรรมสนุก ๆ

**Afternoon** Enjoy some more eye-opening, fun Ban Laem community.

- กิจกรรม “ผ้ามัดย้อมสีธรรมชาติ” จากใบโกงกาง จากพืชท้องถิ่นในชุมชน บ้านแหลม สู้ลวดลายแสนเก๋ บนผืนผ้ามัดย้อมในมือของคุณ  
Tie-dye clothes with natural colors from the mangrove forest, Ban Laem’s local plant. Create your own unique tie-dye pattern.

- บุกตะลุยสวนหม่อน แหล่งปลูกผลหม่อน หรือที่เรียกขานแบบอินเตอร์ว่า “มัลเบอร์รี่” ไปในแหล่งปลูกมัลเบอร์รี่ที่มีชื่อเสียงกระฉ่อนที่สุดในชุมชน บ้านแหลม ลองเด็ดชิมผลมัลเบอร์รี่สีม่วงเข้มแบบสด ๆ จากนั้นเก็บเกี่ยวให้ได้ปริมาณที่พอดี เพื่อนำไปทำน้ำปั่นมัลเบอร์รี่รสหวานฉ่ำไว้ดื่มดับกระหายคลายร้อน

Visit the most famous mulberry orchard in Ban Laem. Taste fresh purple mulberries plucked straight off the trees and collect some for preparing a refreshing smoothy - ideal to help you beat the heat.

- ลงมือทำพริกแกงปักษ์ใต้กับเหล่าแม่ครัวแห่งกลุ่มทำเครื่องแกงบ้านแหลม  
Make southern-style chili paste with the local chefs of the Ban Laem chili paste cooking group.

#### ช่วงเย็น

สัมผัสบรรยากาศอาหารเย็นตามวิถีชีวิตชาวเลดั้งเดิม นำเสนอความเป็นอัตลักษณ์ของชุมชน และครั้นครั้นเฮฮาไปกับการแสดงลูกทุ่งลูกหลานเด็ก ๆ ในชุมชน  
Have dinner amidst the local village vibes, where the community’s identity is presented to you through a lively and fun Hulu performance by the children.

#### Evening

เช็คอินเข้าพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรม Navakitel Design Hotel หรือเทียบเท่า

Check-in at the accommodation and enjoy some free time at Navakitel Design Hotel or equivalent.







## วันที่สอง Day Two

**ช่วงเช้า** กิจกรรม “จิบกาแฟหัววัน” ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ท้องทะเลกว้างใหญ่ ปลายทางคืออ่าวทองคำ เพื่อต้อนรับแสงแรกแห่งดวงตะวัน จิบกาแฟหอมกรุ่น ดื่มด่ำบรรยากาศอันงดงามของธรรมชาติ พร้อม ๆ กับรับประทานอาหารเช้าบนเรือในเมนูข้าวมันแกง และข้าวเหนียวสังขยา

**Morning** Rise and shine for the morning’s early the “Sunrise coffee” activity. Head out to see the sea towards the bay lit in a golden hue by the first light of the day. Sip some morning coffee while you take in the atmosphere and enjoy a breakfast of curry rice and coconut pudding on the boat.

ลัดเลาะป่าชายเลน สำรวจแหล่งอาหารของปลาโลมาสีชมพู และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์ฟื้นฟูผืนป่าชายเลนแห่งนี้ด้วยการปล่อยปลาตัวน้อยลงสู่ท้องทะเล Explore the mangrove forest, a spot where pink dolphins come to feed. Participate in the mangrove forest conservation mission by releasing some small fish into the ocean.

**ช่วงสาย** จอดเรือกลางทะเลเหนือจุดที่โคลนทะเลมีคุณภาพมากที่สุด เปิดประสบการณ์ใหม่ของศาสตร์การบำรุงผิวไปกับ “สปาโคลน” ลองพอร่างกายและใบหน้าด้วยโคลนทะเลเนื้อละเอียด เนื่องจากมีลำคลองหลายสายไหลลงสู่ท้องทะเลบริเวณอ่าวทองคำ บรรดาลำคลองเหล่านี้จึงพัดพาแร่ธาตุและสารอาหารหลากชนิดมาจากภูเขาต้นน้ำ นำมาตกตะกอนรวมกันบริเวณอ่าวทองคำแห่งนี้ โคลนใต้ท้องทะเลอ่าวทองคำจึงอุดมไปด้วยแร่ธาตุและสารอาหารมากมาย

**Late morning** The boat will park right over a spot where the sea mud quality is the best to experience a “mud spa”, which will help nourish your face and body with silky smooth sea mud. The golden bay is where the area’s network of canals converge with the sea meet; here is where the minerals and nutrients settle after being carried downstream from the mountains – hence why the sea mud is packed full of nutrients.

อำลาชุมชนบ้านแหลมด้วยความประทับใจ  
Say goodbye to the impressive Ban Laem community.

**ช่วงกลางวัน** รับประทานอาหารกลางวัน ขนมจีนชื่อดัง ณ ร้านขนมจีนแม่ยาย ขนมจีนเส้นสด น้ำแกงปูม้า

**Noon** Have lunch at the famous Kanom Jeen Maeyai. Enjoy fresh rice noodles and blue crab curry.

**ช่วงบ่าย** สักการะพระบรมธาตุเจดีย์ ภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ณ “วัดพระธาตุวรมหาวิหาร” โบราณสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นที่เคารพศรัทธาและเป็นมิ่งขวัญของชาวใต้ อีกทั้งมีความน่าอัศจรรย์ใจอีกอย่างหนึ่งที่องค์พระธาตุจะไม่มีเงาทอดลงพื้นจนผู้คนต่างพากันเรียกว่า “พระธาตุไร้เงา” ทำให้พระบรมธาตุเจดีย์กลางเป็นหนึ่งในอันซีนไทยแลนด์สัญลักษณ์ของจังหวัดนครศรีธรรมราช

**Afternoon** Pay homage to the pagoda home to the Buddha’s relics at Wat Pra Mahathat Woramahawihan, a sacred historical site highly respected by the locals. A cool fact about this place is that its shadow is never cast on the ground, hence the name “shadowless pagoda”. For this reason, it has been designated as an “Unseen Thailand” attraction and the symbol of Nakorn Sri Thammarat. Shop for some souvenirs at the local product center in front of the temple, with plenty of food, silverware, niello ware, and traditional crafts unique to the province on offer.

## ฤดูกาล/ช่วงเวลา ในการท่องเที่ยว Best Season for Visiting

### กิจกรรมที่ทำได้ทุกฤดูกาล

#### Activities suitable for all seasons:

- สปาโคลน  
Mud spa
- ชมวิถีชีวิตมุสลิม  
Getting to know about the Muslim lifestyle

### กิจกรรมที่ทำได้ตั้งแต่เดือนมกราคม-เดือนตุลาคม

#### Activities suitable during January-October:

- เพาะต้นกล้า  
Rice planting
- สร้างบ้านปูบ้านปลา  
Building crab and fish nurseries
- ปลูกป่า ปั้นดิน  
Tree planting and clay sculpting

### กิจกรรมที่ต้องดูสภาพอากาศ (ไม่สามารถทำได้ในช่วงมรสุม)

#### Weather-dependent activities (not available during monsoon season):

- จิบกาแฟ หัววัน  
Sunrise coffee





## ราคากิจกรรมในชุมชน

**1,050 บาท/ท่าน** (สำหรับ 6 ท่าน)

\*ไม่รวมค่าเดินทาง ที่พัก และอาหารนอกชุมชน

## Price for activities

**1,050 Baht/person** (minimum 6 persons)

\*transportations, accommodations, and some meals are not included

## Booking Center

09-2257-6499, 06-5939-9015



## ผู้นำชุมชน/ผู้ประสานงานชุมชน Community leader/Local Coordinator

คุณทักษิณ มินหมื่น  
Khun Taksin Minmun

Tel. 06-5513-7273

## มัคคุเทศก์ Local Guide



คุณคมสัน สุวรรณรัตน์  
Khun Komsan Suwannarat

Tel. 08-1686-3915

E-mail:  
jerrybkk.s@hotmail.com



คุณปรามอทย์ หวันทะหล้า  
Khun Pramote Wantala

Tel. 09-8731-8568

E-mail:  
pudinghotelgroup@gmail.com





บ้านวิถีชนบท