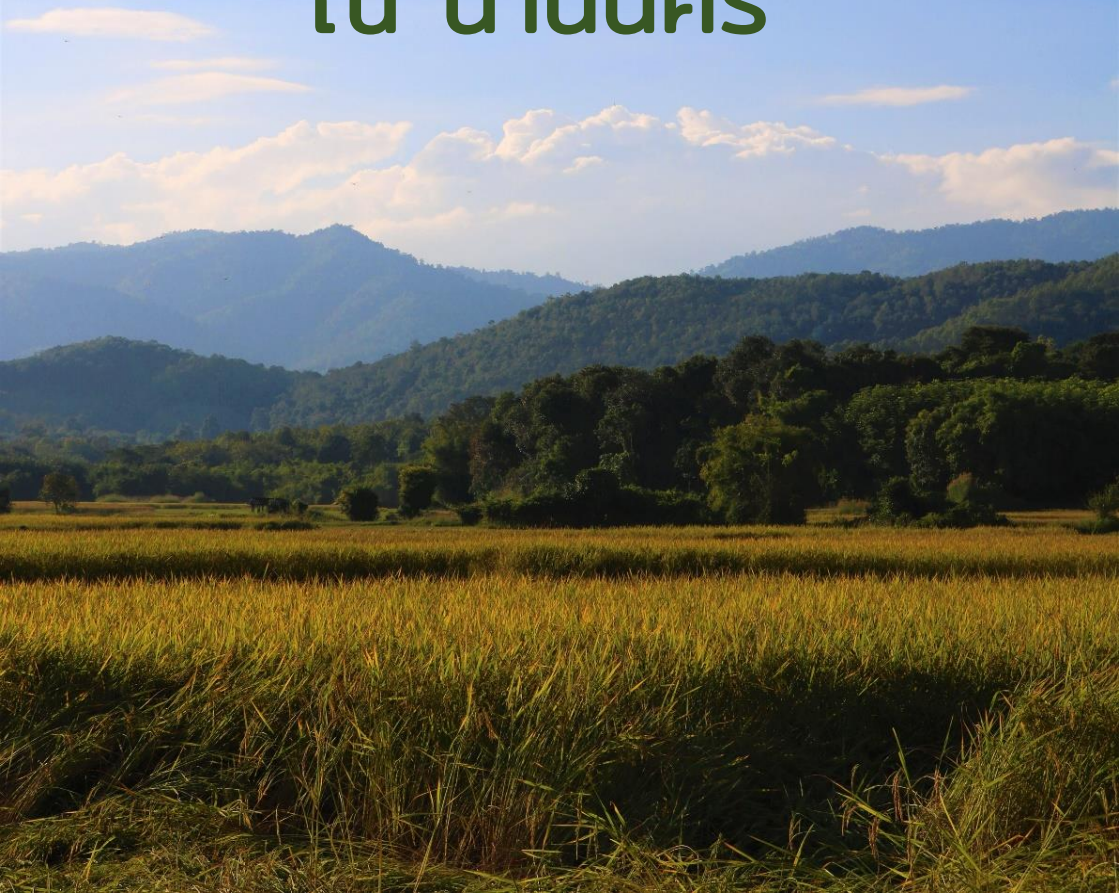


# เส้นทาง รักสุขภาพ

ท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์  
สัมผัสวิถีชุมชน

## ณ บ้านนคร



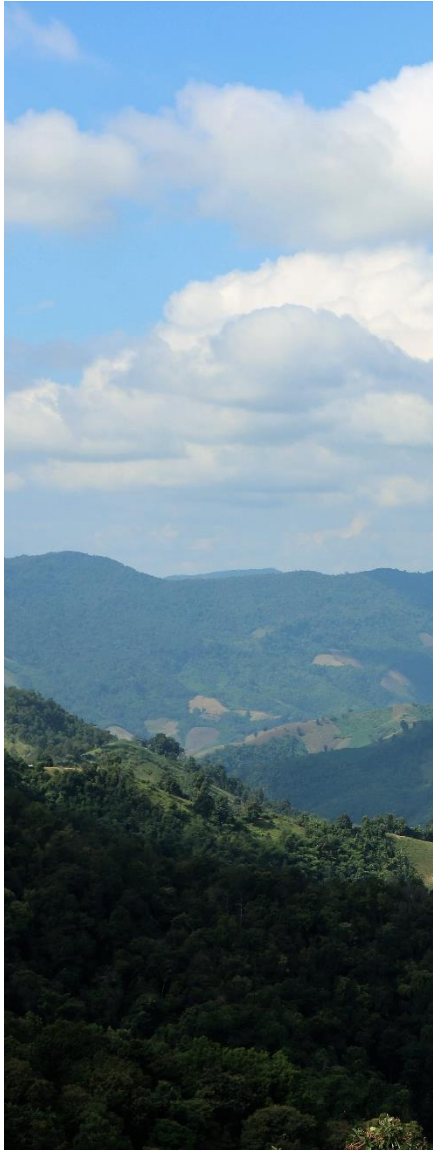


## น่านนคร ตลอดระยะเวลา 100 ปี

เมืองน่านอยู่ในความครอบครองของอาณาจักรล้านนา ถูกหล่อหลอมด้วยอัตลักษณ์ของศิลปวัฒนธรรมล้านนา มาไว้ในวิถีชีวิตอันเรียบง่าย

เมืองน่าน ในอดีตเป็นนครรัฐเล็ก ๆ ก่อตัวขึ้นราวกลางพุทธศตวรรษที่ 18 บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำน่านและแม่น้ำสาขา ในหุบเขา พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นเทือกเขา สลับซับซ้อน ประชากรส่วนใหญ่เป็นคนไทยและมีกลุ่มชาติพันธุ์อาศัยอยู่มากมายได้แก่ ไทยยวน หรือคนเมือง ไทยลื้อ ไทยลาวตลอดจนถึงชนเผ่าต่าง ๆ เช่น ม้ง เมี่ยน ขมุ ลัวะ มลาบรี เป็นต้น อาศัยอยู่ร่วมกัน โดยมีแม่น้ำน่าน ต้นน้ำสายสำคัญที่หล่อเลี้ยงชีวิตและผูกพันกับชาวบ้าน รวมไปถึงคนไทยมาอย่างยาวนานด้วยความงดงามของธรรมชาติ ความคงอุดมสมบูรณ์ ป่าเขา และอัตลักษณ์ที่เข้มแข็งทางวัฒนธรรมกับประวัติศาสตร์อันยาวนานมากกว่า 700 ปี จึงทำให้น่านนุครกลายเป็นเป้าหมายสำคัญในการท่องเที่ยว





## ธรรมชาติ บำบัด

บ้าน นอกจากจะเป็นจังหวัด  
ที่มีอารยธรรม ประวัติศาสตร์ยาวนาน  
ทั้งยังอุดมสมบูรณ์ไปด้วยธรรมชาติ  
วิถีชุมชน และภูมิปัญญาที่มีชีวิต  
ผ่านการถูกส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น  
เกิดเป็นความสุขที่ถ่ายทอด  
ให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัส  
สู่แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ  
อย่างสร้างสรรค์  
เพื่อเรียนรู้วิถีใช้พลังงาน  
จากธรรมชาติมาบำบัด ฟื้นฟูหัวใจ  
และปรับร่างกายให้สมดุล

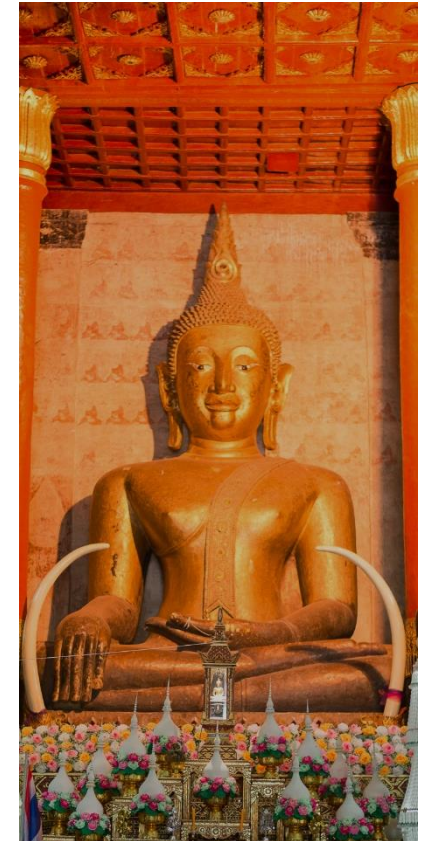
## ท่องเที่ยวธรรมชาติบำบัดสุขภาพ ที่บ้านนนคร เส้นทางรักสุขภาพ

คุณะทำงานของกลุ่มมือเล่มีมีความตั้งใจ  
ที่จะนำเสนอสเส้นทางใหม่สำหรับการท่องเที่ยว  
เชิงสุขภาพสร้างสรรค์ในจังหวัดบ้าน  
ด้วยการนำความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ  
วิถีชีวิตชุมชนที่ยาวนานกว่า 700 ปี

ภูมิปัญญาที่ถูกส่งต่อ มาเป็นแกนหลักให้  
นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับความเพลิดเพลิน  
จากธรรมชาติรอบตัว ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง  
ละจากชีวิตเมือง มาเติมเต็ม ด้วยการทำตัว  
กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกันกับชุมชน  
เริ่มจากดื่มชาเย็นยัด จากตำลอบ่อสวก  
จิบกาแฟดี ๆ ที่ตำบลสกาต และทานอาหาร  
สุขภาพจากพืชผักสวนครัว เดินทางด้วย  
ความร่วมสู่เส้นทางรักสุขภาพ

ชุดข้อมูลที่ปรากฏในคู่มือแนะนำเที่ยวเล่มี  
มาจากการศึกษาวิจัยทรัพยากรและศักยภาพ  
การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแบบสร้างสรรค์  
ด้วยการใช้สุขภาพเป็นแกนในการเชื่อมโยง  
เส้นทางท่องเที่ยว โดยดึงชุมชนเข้ามา  
ให้มีส่วนร่วม เพื่อสร้างความยั่งยืนของ  
สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม

เราหวังว่าจะทำให้พื้นที่การท่องเที่ยวในเชิง  
สุขภาพของบ้าน เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่เปิด  
รับนักท่องเที่ยวที่ต้องการฟื้นฟูจิตใจ  
บำบัดร่างกาย ให้กว้างและเติบโตมากขึ้น  
เพื่อเปิดประสบการณ์ใหม่ให้กับนักท่องเที่ยว  
ที่มาเยือน บ้านนนคร





## “วิธีการใช้ คู่มือสุขภาพดี”

คู่มือรักสุขภาพในมือของท่านเล่มนี้ เริ่มต้นที่ชุมชนที่เจริญรุ่งเรืองท่ามกลาง หุบเขาในจังหวัดน่าน ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจ ของคนในชุมชนมานานกว่า 100 ปี สัมผัสกับภูมิปัญญาผ่านวิถีการดำรงชีวิต เรื่องราวที่ถูกต้อง และสืบสาน

ท่องเที่ยวไปกับประวัติศาสตร์แหล่งโบราณคดี ที่ว่ากันว่าเป็นแหล่งผลิตเครื่องดินเผา ที่สำคัญและเก่าแก่ที่สุดในไทย มีรูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เป็นลวดลายขมบนปากไหของเครื่องปั้นดินเผา โบราณที่พบในบ้านบ่อสวกเท่านั้น แม้จะผ่านไปนานหลายร้อยปี ลายของเครื่องปั้นดินเผา ยังคงปรากฏชัดเจน



ผู้อ่านจะได้ผ่อนคลายไปกับชาใบเมี่ยง ที่ชาวบ้านปลูกและแปรรูปด้วยวิถีดั้งเดิม ให้รสสัมผัสที่หอม ช่วยปรับสมดุลร้อนเย็น ในร่างกายจากตำบลสาก พร้อมกับการอาหารพื้นบ้าน จากฝีมือคนท้องถิ่นปรุงด้วยวัตถุดิบ ที่คัดสรรมาเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะ พร้อมเรียนรู้การสาวไหม ย้อนสืบทอด ชาติ กับกลุ่มชาวบ้านตำบลบ่อสวก นอกจากนั้นยังได้ผ่อนคลายจิตใจไปกับ บรรยากาศบ้าน ๆ ที่โอบล้อมโดยนาขั้น ไร่ที่ตำบลบ้านพี

เดินทางด้วยความพร้อมสู่เส้นทางสุขภาพดี พ่อนคลายร่างกายไปกับชาเย็นยี่ด ปล่อยใจไปกับบรรยากาศบ้านๆ ตามสไตล์ของ ชุมชน ร่องทองด้วยไร่ข้าวสมุนไพรสดดั้งเดิม หอมอบอวลไปทั่วตำบล ผู้เดินทางตามคู่มือ นำ เทียนี่จึงควรเริ่มต้นเดินทางที่ **ตำบลบ่อสวก** แล้วเดินทางตามเส้นทางธรรมชาติผ่านถนน ลุยฟ้าสู่ **ตำบลสาก** และไปโอบกอดธรรมชาติ ที่ **ตำบลบ้านพี** เพื่อสุขภาพที่ดีตามลำดับ

นอกจากเส้นทางท่องเที่ยวหลักคือ “เส้นทางรักสุขภาพ” แล้ว คู่มือนำเที่ยวเล่มนี้ ยังนำเสนอเส้นทางสายย่อยอีก 2 เส้นทาง ให้เลือกตามความสนใจของผู้เดินทาง ได้แก่ เส้นทางโอบกอดดินไม้ใหญ่ (สำหรับนักท่องเที่ยว สายธรรมชาติ), เส้นทางสายกอบประวัติศาสตร์ (สำหรับคนที่รักสุขภาพ แต่ไม่อยากพลาดความ เป็นมาที่ผ่านตาของน่าน)





## ท่องเที่ยว วิถีชุมชนสร้างสรรค์

นักท่องเที่ยวที่เดินทางตาม “เส้นทางรักสุขภาพ” จะได้สัมผัสกับวิถีที่ชีวิต วัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่ถูกส่งผ่าน และสืบสานของคนในชุมชนที่เต็มไปด้วยเสน่ห์ ธรรมชาติที่ถูกโอบล้อมด้วยวิถีของการดำรงอยู่ อีกทั้งยังได้ผ่อนคลายไปกับชา กาแฟ และอาหารพื้นเมือง ที่ถูกคัดสรรจากเชฟในชุมชนส่งออกจากใจ ตรงเข้าสู่หัวใจตลอดการเดินทาง

## นักท่องเที่ยว รับผิดชอบ

ในการจัดทำคู่มือนักท่องเที่ยวจังหวัดน่านในฉบับนี้

เราหวังว่านักท่องเที่ยวจะเป็นกำลังสำคัญอีกกลุ่มหนึ่งในการร่วมสืบสานและเผยแพร่ตัวอย่างวิถีให้ดำรงอยู่เรื่อยไป ด้วยความเคารพต่อความมานะ อุตสาหะ และความสำเร็จของวิถีชุมชนที่ถูกส่งผ่าน

เราหวังว่าประสบการณ์ที่ผู้เดินทางจะได้รับจาก “เส้นทางรักสุขภาพ” จะช่วยบำบัดร่างกาย บำรุงหัวใจ และส่งมอบความสุขให้กับผู้อื่นด้วยการเรียนรู้วิถีของชุมชนน่าน



# "การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ แบบสร้างสรรค์ จ. น่าน"



## 1 วัดม่วงเจริญราษฎร์

กิจกรรมการฝึกนั่งสมาธิตามแบบวิถีวัฒนธรรมของชาวล้านนา

2

กลุ่มทอผ้าพื้นเมืองลายโบราณบ้านป่าฝางสามัคคี  
เรียนรู้การปลูกฝ้ายพร้อมวิธีการทอผ้าพื้นเมือง



3

## กลุ่มทอผ้านาปังพัฒนา

การทอผ้าของชาวไทยวน ไทลื้อและไทลาวที่ถูกถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นร้อยปี

4

## กลุ่มทอผ้าบ้านชาวหลวง

เรียนรู้การทอผ้าลายบ่อสวกเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น



5

## วิสาหกิจชุมชนเกษตรปลอดภัย บ้านม่วงเจริญราษฎร์

ศึกษาการทำผลิตภัณฑ์แปรรูปเพื่อสุขภาพ คัวยสมุนไพรท้องถิ่น



6

## ศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาหม่อนไหม กลุ่มสตรีทอผ้าไหมบ้านคอนอุดม

เรียนรู้ทุกกระบวนการของผ้าไหมตั้งแต่ปลูกหม่อนจนทอเป็นผืน

7

## เตาเผาโบราณบ้านบ่อสวก

ศึกษาแหล่งผลิตเครื่องดินเผาที่สำคัญแห่งหนึ่งในล้านนา อายุกว่า 750 ปี



8

## เขื่อนแม่คำป่วน

เรียนรู้เมนูอาหารพื้นเมือง คัวยกิจกรรมการทำไส้ฉั้ว



9

## คั้ว โฮมสเตย์

พักท่ามกลางทุ่งนาที่โอบล้อมด้วยขุนเขา

10

## สภาคคีโฮมสเตย์

สัมผัสกับวิถีชุมชน เดินป่าศึกษาการปลูกชาเมี่ยง (ชาอัสสัม)

11

## โฮมสเตย์นายเดช

แลกเปลี่ยนวิถีชีวิตเกษตรพอเพียงกับชุมชนบ้านฝี่เหนือ





ภาพจาก : Facebook บ่อสวกเฮิร์ม

## ชุมชนบ่อสวกภูมิปัญญาที่มีชีวิต ส่งต่อมรดกจากรุ่นสู่รุ่น

คำว่า “บ่อสวก” ที่ได้ยินในปัจจุบัน เดิมทีเรียกว่า “บ่อชวก” ซึ่งแปลว่า “เกลือ” ประกอบด้วยมีหลักฐานการค้นพบว่าบ่อเกลืออยู่ในตำบลบ่อสวก จึงถือเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์อันทรงคุณค่า เป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่มีอัตลักษณ์ของชุมชน นอกจากบ่อเกลือแล้วที่ตำบลบ่อสวกยังมีเสน่ห์ชวนให้สัมผัสวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของชาวบ้านจนได้รับคัดเลือกให้เป็นหมู่บ้านวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง สาธิตการทำเกษตรอินทรีย์ การแปรรูปงานจักสาน ปลูกผักปลอดสารพิษ สก๊าดชาคลายเส้น ลูกประคบสมุนไพร และอื่นๆ ที่สะท้อนวิถีชีวิตคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี

## เตาเผาโบราณ บ้านบ่อสวก

ตำบลบ่อสวก อำเภอเมือง จังหวัดน่าน 55000

เตาเผาโบราณ เก่าแก่และสมบูรณ์ที่สุดในล้านนา อายุกว่า 750 ปี มีรูปแบบของเครื่องถ้วยชามที่เป็นเอกลักษณ์ รวมถึงลวดลายเฉพาะตัวของบ้านบ่อสวก นั่นคือ เครื่องปั้นดินเผาประดับลายอินรุ



ในอดีต บริเวณบ้านบ่อสวกเคยเป็นแหล่งผลิตเครื่องปั้นดินเผาแหล่งใหญ่ ซึ่งสูญสลายไปตามกาลเวลา ปัจจุบันมีการรื้อฟื้นการผลิตเครื่องปั้นดินเผาตามแบบบ้านบ่อสวกขึ้นอีกครั้ง เพื่อเป็นกิจกรรมให้แก่ชาวบ้านในชุมชน นอกจากเตาเผาโบราณแล้วยังมีพิพิธภัณฑ์เขื่อนบ้านสวกแสนชั้นเรือนไม้ใต้ถุนสูง เปิดโล่ง บอกถึงการใช้พื้นที่ของอาคารในสภาพจริง ชั้นบนเป็นชาหรับแขก ห้องนอน ห้องครัว ห้องน้ำ ตู้จัดแสดงสิ่งของเครื่องใช้ และตัวอย่างภาชนะดินเผาที่ได้จากการขุดพบ ณ แหล่งเตาสุบิน และเตาจำสับตรีบัส ตีคำ

กิจกรรมเด่น : ปั้นดินเผา ถ้วย ชาม

# ศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาหม่อนไหม กลุ่มสตรีทอผ้าไหมบ้านดอนอุดม



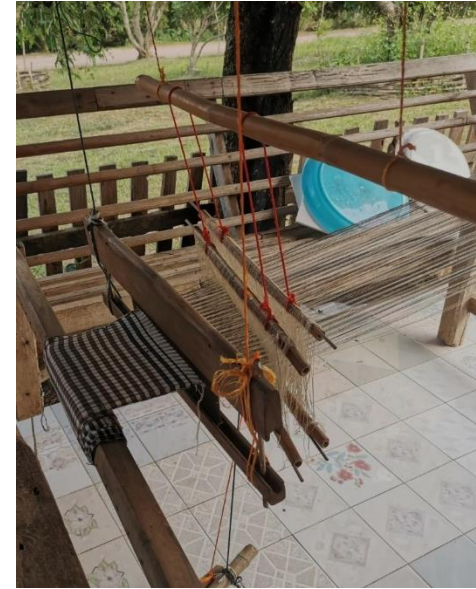
ภาพจาก : Facebook อักผ้าทอเมืองน่าน Thailand

## “Home tea & Health”

กลุ่มทอผ้าโบราณพื้นเมืองน่าน จัดตั้งขึ้นเพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านการทอผ้าไว้ เป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องหม่อนไหม สืบสานการสาวเส้นไหมของไทยยวนและย้อมสีผ้าด้วยสีธรรมชาติ และนับเป็นการดูแลรักษา ภูมิปัญญาสมบัติของชาติ อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกถึงการสนองพระราชดำริสของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในด้านกานอนุรักษ์และพัฒนาหม่อนไหมของไทย

# กลุ่มทอผ้า นาปางพัฒนา

ชุมชนพื้นที่ราบที่ผูกติดกับเกษตรวิถีธรรมชาติ มีวัฒนธรรมประเพณี (ฮีดฮอย) ซึ่งสตรีในหมู่บ้านและละแวกใกล้เคียง มักจะมีการตัดผ้าถุงพื้นเมืองไว้สวมใส่เพื่อเฉลิมฉลองในเทศกาลต่างๆ จึงได้ริเริ่มพัฒนากลุ่มทอผ้า โดยการรวบรวมคนที่สนใจเพื่อทำนุบำรุงและรักษาสายผ้าที่คงเอกลักษณ์คือ สายดาวล้อมเดือน ซึ่งในสมัยก่อนผู้หญิงนั่งทอผ้าเกาะสายอยู่ในบ้าน เมื่อทอผ้าก็เกิดเสียงที่กระทบ ฝ่ายชายก็จะทราบว่า มีหญิงสาวอยู่และมาห้อมล้อม กลายเป็นที่มาของสายดาวล้อมเดือน



# กลุ่มทอผ้า บ้านชาวหลวง

เดิมชาวบ้านทอผ้าเพื่อใช้ในครัวเรือนเท่านั้น ต่อมาจึงเริ่มมีการรวมกลุ่มเกิดขึ้น เริ่มทอผ้าด้วยลายเอกลักษณ์ของชุมชนที่ได้รับแรงบันดาลใจจากปากไหเตาเผาโบราณที่เป็นเครื่องปั้นดินเผาสมัยโบราณที่มีอายุกว่า 700 ปี โดยจินตนาการรูปภาพจากปากไห ลงมาสู่ลวดลายบนพื้นผ้า ซึ่งมีที่บ้านชาวหลวงที่เดียว และลายคำเค็บหรือฝ้ายเคือบทอง ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นกระดาษสาเคือบทองและได้มีการฝึกฝนในการแปรรูปสินค้าจากผ้าทอ มีการตัดเย็บให้ได้เป็นสินค้าใหม่ เช่น เสื้อคลุม กุญแจยามกระเป๋ใส่มือถือ กระเป๋าสาตกค์ พวงกุญแจ เสื้อผ้า ปลอกหมอน ผ้าปูโต๊ะ ผ้าคลุมโต๊ะ และอื่นๆ



ภาพจาก : Facebook ชาวหลวงผ้าทอมือเมืองน่าน



# กลุ่มทอผ้าพื้นเมือง ลายโบราณ บ้านป่าปางสามัคคี

กลุ่มทอผ้าพื้นเมืองลายโบราณ จัดตั้งขึ้นเพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านการทอผ้าไว้ แสดงออกถึงเอกลักษณ์ความเป็นคนน่านที่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่เรียบง่าย ปัจจุบันกลุ่มทอผ้าเปิดพื้นที่สำหรับการสาธิต และสอนวิธีการทอผ้าให้กับผู้ที่สนใจ รวมถึงเป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ของชุมชนให้นักท่องเที่ยวได้ทดลองทำจริง



ภาพจาก : LoveThailand.org

## วัดม่วงเจริญราษฎร์

19 หมู่ที่ 3 ตำบลบ่อสวก  
อำเภอเมือง จังหวัดน่าน 55000

เดิมชื่อวัดม่วง ปี พ.ศ.2514 ได้เปลี่ยนชื่อเป็นวัดม่วงเจริญราษฎร์ สร้างขึ้นเมื่อ ปี พ.ศ.2440 เป็นสถานที่สำคัญทางศาสนา ของชาวบ้านในตำบลบ่อสวก โดยมี พระธาตุจิมพลี เป็นปูชนียสถานที่สำคัญ อีกแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เคารพศรัทธา เลื่อมใส ของชาวบ้าน นอกจากนี้มีงานประเพณีเจ็ดเป็ง ให้อาหารพระธาตุจิมพลีเป็นประจำทุกปี ที่ถูกสืบทอดมาอย่างยาวนาน โดยจัดขึ้นทุกวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 5 (ช่วงเมษายน) ของทุกปี

ปัจจุบันชุมชนบ้านม่วงเจริญราษฎร์ มีกิจกรรมที่เป็นการสืบทอด องค์ความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่น ในหลายแขนงที่สำคัญ คือ กลุ่มกิจกรรมการตัดตุง ซึ่งเป็นวิถีวัฒนธรรมของชาวล้านนา ที่จะใช้ตุงในงานประเพณีที่สำคัญ ทางพระพุทธศาสนาและการบูชาเจดีย์ทราย ในงานประเพณีสงกรานต์ของทุกปี



กิจกรรมเด่น : การตัดตุงแบบล้านนา, การทำบายศรี



ภาพจาก : Facebook สักดิ์

## วิสาหกิจชุมชนเกษตรปลอดภัย บ้านม่วงเจริญราษฎร์

แหล่งเรียนรู้การท่องเที่ยวเชิงเกษตรผสมผสานกับสุขภาพ ด้วยการลงมือทำจริง บำรุงดินบำรุงพืชโดยการใช้อินทรีย์วัตถุ และสารชีวภัณฑ์ที่มีความปลอดภัย 100% นั้น สามารถให้ผลผลิตออกมาดีอย่างที่เห็นได้ โดยไม่ต้องพึ่งการใช้สารเคมีใดๆ และยังนำพืชสมุนไพรที่เป็นผลผลิตทางการเกษตรมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เช่น ชาเอ็นยี่ด ซึ่งมีส่วนผสมของหญ้าเอ็นยี่ด มีสรรพคุณช่วยคลายเส้น คลายกล้ามเนื้อ



## เขื่อนแม่คำป่วน โฮมสเตย์

47 หมู่ 10 ตำบลบ่อสวก อำเภอเมือง  
จังหวัดน่าน 55000  
08 2759 8186



เขื่อนแม่คำป่วน ตั้งอยู่ตำบลบ่อสวก เป็นบ้านไม้  
เก่าแก่สไตล์ล้านนา สร้างมานานกว่า 70 ปี เปิดให้  
เป็นที่พักสำหรับนักท่องเที่ยวที่เดินทางมายังชุมชน  
และเปิดให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทำอาหารที่ขึ้นชื่อ  
ของชุมชน ซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองของภาคเหนือ  
ใส่ข้าวที่เริ่มตั้งแต่การผสมเนื้อหมูกับสมุนไพรต่างๆ  
ก่อนจะยัดลงไปใส่ และนำไปอบจนหอมกรุ่น  
พุ่งไปทั่วตำบลบ่อสวกตามสูตรของแม่คำป่วน

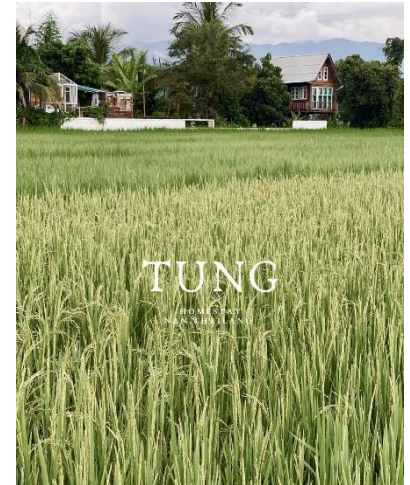


ภาพจาก : Facebook เขื่อนแม่คำป่วน โฮมสเตย์

## ดั่ง โฮมสเตย์

176 ตำบลบ่อสวก อำเภอเมือง  
จังหวัดน่าน 55000  
09 8267 4249

สถานที่พักที่ตั้งอยู่กลางทุ่งนาต้นข้าว  
กลิ่นไอดิน โอฟนและสายหมอก  
พอนคลายไปกับสายลม ทานอาหารพื้นบ้าน  
เสิร์ฟบนชั้นโตกที่ถูกคัดสรรและปรุงมาอย่างดี  
รังสรรค์ให้ผู้ที่เข้าพักได้สัมผัสถึงความใส่ใจ  
ปล่อยร่างกายไปกับบรรยากาศ  
ที่หอมล้อมไปด้วยธรรมชาติ



ภาพจาก : Facebook ดั่ง โฮมสเตย์



# วิถีชีวิตเรียบง่าย ความบริสุทธิ์ของธรรมชาติ บรรยากาศเงียบสงบที่ตำบลสากด

ถิ่นชาอัสสัม (ใบเมี่ยง)  
และมะแขว่น

ตั้งอยู่ในอำเภอปัว จังหวัดน่าน บนเทือกเขาดอยภูคา ด้วยภูมิประเทศที่เป็นภูเขา บ้านถูกแทรกอยู่ตามไหล่เขา ส่วนใหญ่เป็นชาวเผ่าลัวะ ซึ่งจะมีต้นชาหรือเมี่ยง และต้นมะแขว่น ซึ่งเป็นเครื่องเทศพื้นเมืองของภาคเหนือปลูกอยู่ตามบ้าน สายพันธุ์ชาที่ชาวบ้านนิยมปลูกมากที่สุด คือ ชาอัสสัม ซึ่งปลูกทั้งแบบเพาะเมล็ดพันธุ์เอง และขึ้นเองตามธรรมชาติ ใบชาอัสสัม นิยมปลูกเอามามากำ "ใบเมี่ยง" สำหรับรับประทาน ด้วยเป็นเครื่องเคียงยามว่าง (อารมณ์แบบการเคี้ยวหมาก) มีสรรพคุณช่วยคลายเครียด ทำให้ตื่นตัวไม่ง่วงขณะทำงานได้ จนทำให้ดอยสากดมีชื่อเสียงในเรื่องใบเมี่ยง และมะแขว่น



## สากด

กิจกรรมที่ห้ามพลาด

เดินชมวิถีชีวิตของคนในหมู่บ้าน ระยะทางประมาณ 3 กม. นำทางโดยมัคคุเทศก์ท้องถิ่น ถ้าหากเป็นช่วงเย็นหลังเลิกเรียนหรือวันหยุด จะได้พบกับมัคคุเทศก์น้อย นำชมวิถีชีวิตของคนในชุมชน ความเป็นอยู่การเคี้ยวเมี่ยง เก็บใบชาอัสสัม

เดินชมไร่กาแฟพันธุ์อราบิกา บนความสูงของดอยสากด 1,200 เมตร จากระดับน้ำทะเล ที่ไร่กาแฟจักเมกะพัฒน์ กาแฟดีริป จุดเด่นที่คนรักสุขภาพห้ามพลาด ด้วยรสชาติของกาแฟแท้ๆ คั่วอ่อน ไม่ขมจนเกินไป จิบในบรรยากาศสุดยอด

อีกหนึ่งกิจกรรมระหว่างทางที่ห้ามพลาด คือแวะทานอาหารซึ่งบนดอยสากดแห่งนี้มีถึง 3 ร้านด้วยกัน คือ ก๋วยเตี๋ยวจิ้งอบโอง ครัววัดดอกเมี่ยง และก๋วยเตี๋ยวคุณหญิง ที่ตั้งอยู่ระหว่างเส้นทางกลางหมู่บ้าน ร้านก๋วยเตี๋ยวราคาหลักสิบบิวหลักพัน นั่งห้อยขาชมวิวภูเขาก่อนจะนั่งรับประทานอาหาร อิ่มใจ



ภาพจาก : Facebook ก๋วยเตี๋ยวคุณหญิง

# สกาดดี โฮมสเตย์

35 หมู่ 3 ตำบล สกาด อำเภอปัว จังหวัดน่าน 55120  
08 3084 6411

อาคารไม้ชั้นเดียว มีระเบียงกว้างอยู่ด้านหน้า สำหรับนั่งพักผ่อน ทอดสายตาไปกับวิวของดอยสกาดไปจนถึงสายตา เต็มเต็มร่างกายไปด้วยภูเขาแพด ๆ ที่ปลูกเอง เพลิดเพลินไปกับชาสีชมพู สูตรลับเฉพาะนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาพักผ่อน เป็นที่ขึ้นชื่อของโฮมสเตย์แห่งนี้ อิ่มไปกับอาหารพื้นเมือง ชุดใหญ่ที่จัดบนชั้นโถกอย่างสวยงาม ทั้งผักต้ม น้ำพริกอ่อน แคนหมู ฟูมะเขือ ต้มหมู และหมุกรอบสูตรเฉพาะน้ำจิ้มรสเด็ด อาหารทุกอย่างจะใส่มะเขว่นซึ่งเป็นเครื่องเทศขึ้นชื่อของที่นี่ เพิ่มความหอม และรสชาติทำให้อาหารที่อร่อยทุกอย่าง



ภาพจาก : Facebook Skaddee homestay สกาดดีโฮมสเตย์



ภาพจาก : paikondiew, <https://paikondiew.com/6checkin-foisakad/>



ภาพจาก : paikondiew, <https://paikondiew.com/6checkin-foisakad/>

# รายชื่อโฮมสเตย์ ณ ดอยสกาด

- 1.สกาดดีโฮมสเตย์ 08 3084 6411
- 2.บ้านป่าเมืองเทือนดอยสกาด 08 2252 5062
- 3.สกาดลี้ะโฮมสเตย์ 09 7932 1925
- 4.เฮ้ง อม ไร่ ณ ดอยสกาด 08 7034 1316
- 5.ดอยสกาดเชือนมินทร โฮมสเตย์ 09 6020 4969
- 6.ลุงหมานโฮมสเตย์ดอยสกาด 06 5492 4975
- 7.กลางสกาดโฮมสเตย์ 09 7287 5237
- 8.สกาด หลงวิวโฮมสเตย์ 06 226 17984
- 9.บ้านเพื่อนโฮมสเตย์ 09 7981 1910
- 10.บ้านสวนดอยเปียงปุย 08 4560 1222
- 11.Dhoop zae farmstay 08 9936 1365
- 12.ดีจังโฮมสเตย์ ดอยสกาด 09 3167 3619
- 13.ม่อนสายลม ดอยสกาด 08 5707 5586
- 14.บ้านน้องธันวาโฮมสเตย์ดอยสกาด 09 3647 3663
- 15.จาวดอยโฮมสเตย์ 09 2792 6462
- 16.สกาดแคมป์ปิ้ง 06 3682 5188
- 17.บ้านป่าไม้ 09 5239 2914
- 18.ม่อนสกาดคาเฟ่ฟาร์มสเตย์ ดอยสกาด 08 9997 6585
- 19.อุ่นใจในเมียง 081 783 3669
- 20.สุดสกาดฟาร์มสเตย์ 09 8535 6938
21. บ้านพักกนิโพร By ดอยสกาด 08 9561 2883
- 22.ไร่บ่อโฮมสเตย์ 09 0225 2846
- 23.สกาดบนดอยโฮมสเตย์ 06 2308 7874
- 24.บ้านต้นทอมดอยสกาด โฮมสเตย์ 06 1280 8836
- 25.บ้านต้นเมียง 09 3280 9739
- 26.เคียงเขา ณ สกาด 09 4549 1098
- 27.สกาด กม.8 06 2463 9469
- 28.สกาดคอฟฟี่ 08 5180 2013
- 29.เฮือนฮิมตาง 09 3216 6018
- 30.โอโซนสกาด โฮมสเตย์ 06 2794 2915
- 31.ลุงหล้าโฮมสเตย์ดอยสกาด 06 2496 9646
- 32.บ้านบ้านโฮมสเตย์ 09 7923 0783
- 33.ณ สกาดโฮมสเตย์ 09 7970 2997
- 34.บ้านฟ้าจามดอยสกาด 08 9983 7173
35. บ้านพักภูหวด ดอยสกาด 08 0017 3627
- 36.ครัวดอกเมียง 08 0672 2837
- 37.บ้านจักษ์กะพัฒนา 09 9801 8503
- 38.สกาดกรีนที 08 1034 7317
- 39.บ้านชมวิว โฮมสเตย์ 08 3507 6189
- 40.ที่พักสกาดพวงชมพู 06 1626 3971
- 41.ป่าสัหวิ่งโฮมสเตย์ดอยสกาด 06 3731 0893
- 42.บ้านป่าฮ่อมโฮมสเตย์ 06 1097 9265



# ป่าใหญ่ใกล้บ้าน วิถีธรรมชาติที่อยู่คู่เรามาเนาน

ภาพจาก : Facebook Phi Nuea, Nan Thailand

ดินแดนแห่งป่าต้นน้ำ  
วัฒนธรรมเมืองล้านนา

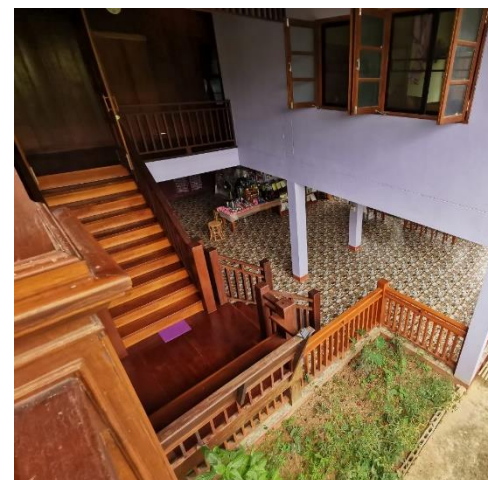
ต.บ้านพื อ.บ้านหลวง

หมู่บ้านเล็กๆในหุบเขา โดดเด่นด้วยนวัตวิถี ปลูกผักครัวเรือน  
ปลอดสารพิษ แปรรูปอาหาร เป็นต้นแบบครัวเรือนเศรษฐกิจ  
พอเพียง ปลูกผัก เลี้ยงปลา สืบสานวิถีชีวิตวัฒนธรรม  
ด้วยวัฒนธรรมบายศรีสู่ขวัญ ทำบุญตักบาตรยามเช้า  
โอบกอดต้นไม้ใหญ่ ปล่อยให้ไปกับธรรมชาติ  
เล่นน้ำตกห้วยพริกหลวง ทานอาหารจากพืชผักสวนครัว

## โฮมสเตย์นายเดช

บ้านพืเหนือ อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน 55190  
08 9200 7118

บ้านไม้ทรงล้านนา 2 ชั้น พร้อมเขี้ยวร่างกาย  
จิตใจของผู้คนที่เดินทางมาพักผ่อนที่โฮมสเตย์  
แห่งนี้ ด้วยบรรยากาศที่ล้อมรอบไปด้วยต้นน้ำ  
และป่าไม้ใหญ่ ทำให้มีอากาศเย็นสบายตลอดทั้งวัน  
รองรับด้วยอาหารป่าตามพื้นบ้าน เสริฟบนชั้นโต  
เอกลักษณะล้านนา ล้อมวงทานอาหาร ด้วยความ  
สบายๆ ตามวิถีชาวบ้าน



ภาพจาก : Facebook Phi Nuea, Nan Thailand



## เส้นทางสุขภาพดี 3 วัน 2 คืน

สั ม พั ส วิ ตี ชี วิ ต ชุ ม ช น

### วันที่หนึ่ง

เริ่มต้นภาคเช้าด้วยการรับ Welcome drink ชมเตาเผาโบราณที่บ้านบ่อสวก และชมวิถีชีวิตของชาวบ้านบ่อสวกในอดีต ลงมือทำเครื่องปั้นดินเผาตามวิถีชุมชน บ่อสวกด้วยตนเอง ที่พิพิธภัณฑ์ เชื้อบ้านสวกแสนชื่น ทานอาหารกลางวัน เมนูพื้นบ้าน น้ำเสิร์ฟด้วย ใ้ฉ้อว แม่ผู้ขึ้นชื่อของตำบลบ่อสวก ตามด้วย แกงแคไต้บ้านและพักผ่อนปลอดสารพิษ

ภาคบ่าย เดินทางต่อไปยัง กลุ่มทอผ้าบ้าน ชาวหลวง เรียนรู้การทอผ้าลายบ่อสวก ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ด้วยการปั่นไหม ดี ย้อมสี และทอผ้า ทานอาหารว่าง และพักผ่อนร่างกายที่ วิทยาลัยชุมชน เกษตรปลอดภัย บ้านม่วงเจริญราษฎร์ ด้วยชาเอ็นยัด และนวดประคบสมุนไพร เรียนรู้การทำเกษตรอินทรีย์ ปลูกผัก หรือการแปรรูปชาเอ็นยัด จากผลผลิต ที่ชาวบ้านในชุมชนร่วมกันปลูก

ภาคเย็น ทานอาหารเย็นร่วมกับชาวบ้าน ในชุมชน และเดินทางไปยัง ดั่ง โฮมสเตย์ ที่พักกลางทุ่งนาสีเขียวขจี พร้อมเก็บสัมภาระ และพักผ่อนตามอัธยาศัย ปล่อยให้ไปกับ บรรยากาศ สายลม กลิ่นดิน



### วันที่สอง

ภาคเช้า ร่วมทำบุญตักบาตรที่วัดม่วงเจริญราษฎร์ ทานอาหารเช้า เมนูท้องถิ่นตามวิถีชาวบ้านบ่อสวก เดินทางต่อไปยังศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญา หม่อนไหมทอโบราณ เลือกซื้อผ้าชิ้นลายน้ำไหล ผ้าชิ้นบ้าน ผ้าชิ้นพื้นเมืองเป็นของฝาก พร้อมรับประทานอาหารกลางวันเสิร์ฟด้วยเมนู ท้องถิ่นบนชั้นโตกเอกลักษณ์เมืองน่าน

### ภาคบ่าย

ออกเดินทางไปยังตำบลสกาดู เดินทางชมวิถีชาวบ้านของชนเผ่าลัวะ นำเที่ยวโดย มัคคุเทศก์ท้องถิ่น ชมวิธีการเก็บเมล็ดกาแฟ อราบิก้า ที่ไร่กาแฟจิกะพัฒน์ จิบชาอัสสัม ดื่มน้ำขิง ที่สกาดูดี โฮมสเตย์ ช่วยให้ร่างกาย ผ่อนคลาย พร้อมชมวิถีชีวิตที่สวยงามของ ดอยสกาดู

ภาคเย็น ชมพระอาทิตย์ตกดินผ่านระเบียง ของสกาดูดีโฮมสเตย์ รับประทานอาหารพื้นบ้าน ชูรสด้วยใบเมี่ยง เสิร์ฟบนชั้นโตก พร้อมฟัง เรื่องราวผ่านดนตรีของโฮมสเตย์สกาดูดี จากเจ้าของโฮมสเตย์ พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันที่สาม

ภาคเช้า ชมพระอาทิตย์ขึ้นที่สกาดูดีโฮมสเตย์ พร้อมรับประทานอาหารพื้นเมือง เสิร์ฟด้วย บรรยากาศของดอยภูคา หอมกาแฟดริป จากเมล็ดอาราบิก้า คั่วอ่อน สดชื่น ยามเช้า ท่ามกลางสายหมอก ทานอาหารกลางวันชมวิวย่อนงา ปล่อยให้ไปกับธรรมชาติ ที่ร้านทิวเดียวคุณหญิง

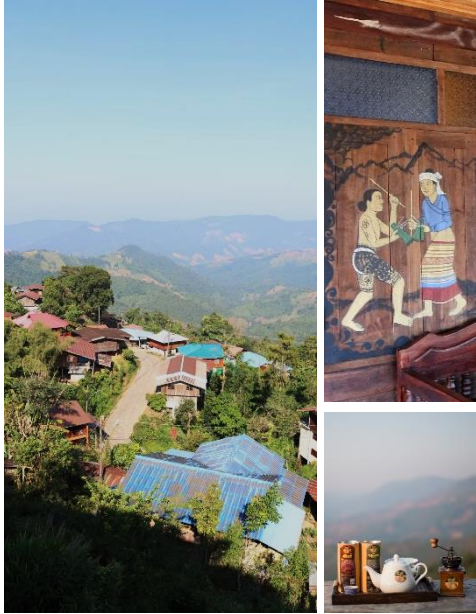
ภาคบ่าย เดินทางกลับที่พักเพื่อเก็บสัมภาระ พร้อมเดินทางกลับบ้านด้วยความสดชื่น จากการพักผ่อนตลอด 3 วัน 2 คืน ด้วยหัวใจที่สุขสันต์



ภาพจาก : Facebook ชาวหลวงผ้าทอมือเมืองน่าน



ภาพจาก : Facebook Skaddee homestay สกาดูดีโฮมสเตย์



## เส้นทางโอบกอด ต้นไม้ใหญ่

2 วัน 1 คืน ที่ดอยสกาต บ้านพี

**ภาคเช้า** เดินทางถึงตำบลสกาต  
รับ Welcome drink ชาอัสสัม  
กาแฟที่สกาตดี โฮมสเตย์  
พร้อมทานอาหารกลางวันด้วยน้ำพริกอ่อน  
แคบหมู ซุปมะเขือต้มหมู และหมูกรอบ  
สูตรเฉพาะ นำจิ้มรสเด็ดดื่มดำกับบรรยากาศ  
ของดอยสกาตพร้อมออกเดินชมหมู่บ้าน  
นำโดยมัคคุเทศก์ท้องถิ่นแล้วที่ชีวิต  
ของคนในชุมชนความเป็นอยู่เข้าชุมชนไร่กาแฟ  
พันธุ์ราวีกา เก็บเมล็ดกาแฟที่ไร่กาแฟ  
จักนิกะพัฒน์ เรียนรู้วิธีการดริปกาแฟ  
พร้อมจิบชาอัสสัมยามบ่ายผ่อนคลายร่างกาย  
ก่อนออกเดินทางไปยังตำบลบ้านพี



ภาพจาก : Facebook Phi Nuea, Nan Thailand

### ภาคบ่าย

เดินทางถึงตำบลบ้านพี  
หมู่บ้านต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียง  
ชมวิถีชีวิตการปลูกผักปลอดสารพิษ  
เลี้ยงปลา แปรรูปตัวว เดินชมธรรมชาติ  
ป่าต้นน้ำ พักผ่อนตามอรัญาศัย

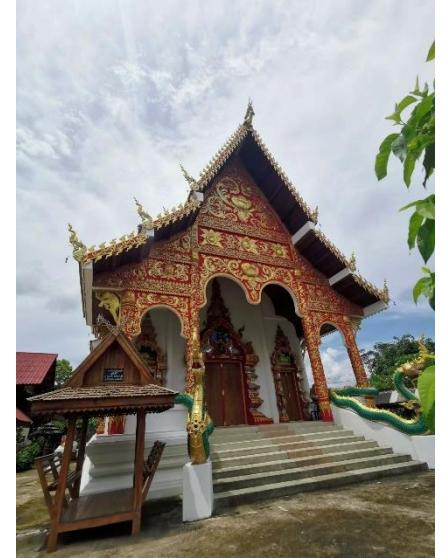
### ภาคเย็น

ชมวิวพระอาทิตย์ตกดิน  
ที่โฮมสเตย์นายเดช พร้อมทานอาหารเย็น  
คิดสรรของดีของอร่อยจากหมู่บ้านมาให้เลือก  
ทานแหม่มโบราณที่ไม้ใส่สารกันบูด  
บวบพืดไข่ คั่วหมู แกล้มผักปลอดสารพิษ  
พร้อมเก็บสัมภาระ และพักผ่อนไปกับท้องฟ้า  
หมู่ดาวในยามค่ำคืนด้วยบรรยากาศที่เงียบสงบ

### วันที่สอง

#### ภาคเช้า

ต้อนรับเช้าวันใหม่ด้วยการร่วมตักบาตร  
ทำบุญที่วัดบ้านพีเหนือ รับประทานอาหารเช้า  
ที่โฮมสเตย์นายเดช พร้อมเก็บสัมภาระ  
เตรียมออกเดินทางไปโอบกอดต้นไม้ใหญ่  
ชื่อว่า "ต้นสมพงษา" เดินชมธรรมชาติ



ภาพจาก : Facebook Phi Nuea, Nan Thailand

### ภาคบ่าย

เดินทางไปยังอำเภอบ้านหลวง  
เข้าร่วมกิจกรรมลานวัฒนธรรม  
บายศรีสู่ขวัญ และรับประทานอาหารท้องถิ่น  
ชื่อของฝากขึ้นชื่อที่ศูนย์ OTOP นวัตกรรม  
พร้อมเดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ  
ด้วยความอ้อมอกอ้อมใจ



โครงการวิจัยทรัพยากรและศักยภาพ  
การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ  
แบบสร้างสรรค์ในจังหวัดน่าน  
ศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข  
คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



Chulalongkorn University  
Centre of Excellence for Health Economics  
Faculty of Economics



บ่อสวนเฮิร์บ  
BORSUAK HERB

