

# 瑞士

(第二版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供  
自助旅行全攻略

梦幻国度的美丽心情



自然风光 一尘不染 恬静 草原 雪山 冰川 湖泊徒步旅行 滑雪  
音乐节 阿尔卑斯 少女峰 古堡 教堂 中立国 钟表 日内瓦  
苏黎世 班霍夫大街

瑞士人要会滑雪、会算账、会做表、会做奶酪...但是他们更有绝好的风光来享受：如画的草原、宏伟庄严的大雪山，澄澈的湖泊.....令人叹为观止的风景。还有富有特色的节目活动，每年举行数百场音乐节庆，包括摇滚乐、雷鬼乐、古典乐和合唱，叫游人流连忘返。



www.mafengwo.cn



## 瑞士点睛

### 花钟

花钟是日内瓦著名景点。瑞士号称“花园之国”，同时又是“钟表之乡”，而更奇妙的是瑞士的能工巧匠绝妙地将花卉之美同钟表的制造工艺完美地结合起来，别出心裁地创造出了“花钟”。

### 万国宫

万国宫是瑞士日内瓦的著名建筑。它曾经是第二次世界大战前国联大厦（1920—1946年）旧址。现为联合国驻日内瓦办事处，又称联合国欧洲总部。

### 格罗斯大教堂

它以其独特的双塔楼成为苏黎世的城市象征。六鸣节的晚上6点，会敲响格罗斯大教堂的钟。第一次敲响的钟声就成为宣告春天到来的标志。

### 少女峰

少女峰是一处经典冬季运动胜地。这里有欧洲最高的火车站可直达，也是伯尔尼高地最迷人的地方。



星星童瑶 瑞士风光

## Catalogue

### 目录

- 02 解读
- 03 瑞士必体验
- 05 出入境
- 06 地图
- 07 旅行路上
- 08 交通
- 09 旅行贴士
- 10 餐饮
- 11 日内瓦
- 14 苏黎世
- 18 伯尔尼
- 21 琉森
- 23 因特拉肯
- 25 推荐线路

## 解读瑞士



更多精彩攻略尽在  
www.mafengwo.cn

本期攻略感谢以下用户：

星星童瑶 福克斯2007 凯尔特战士 Milkwen  
Evangelion 衣香云居 xiaobai 蜂从东方来

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有  
批评建议可留言给我们！

瑞士位于欧洲中部，虽然从地理上看，瑞士只占欧洲的一小部分，但这个国家丰富的旅游资源却带给旅行者莫大乐趣。整个大陆具有各种引人入胜的地形和景观、自然和人工融合、多姿多彩的瑞士，随处都能找到令人感兴趣的事物。

瑞士的独特之处不少：如画的草原、宏伟庄严的大雪山，澄澈的湖泊……令人叹为观止的风景及富有特色的节目活动，叫人流连忘返。瑞士地域较小，公共交通发达，旅游者可以随心所欲地抵达瑞士各地。

瑞士还有其他特色：每年瑞士举行数百场音乐节庆，包括摇滚乐、雷鬼乐、古典乐和合唱；在瑞士各地购物使人愉悦；瑞士宾馆和餐馆供应传统美食，每个地方都有特色菜肴。在瑞士，从简便旅馆到高级饭店供您选择，游客既可以住一星级旅馆，也可以住五星级饭店。

位置：位于欧洲中西部，与德国、法国、意大利、奥地利、列支敦士敦等国接壤。

### 历史

这里最早是公元前1000年凯尔特族人（Celtic Helvetia）的一支海尔维第人的居住地，瑞士的另一名称“海尔维第”（Helvetia）即来源于此。

公元15年，瑞士被罗马帝国占领，罗马在这里统治达400多年，但罗马帝国对这里的控制一直很薄弱。公元4-6世纪，随着匈奴人西征欧洲，欧洲开始了空前的民族大迁徙。406年，东日尔曼族的一支勃根人越过莱茵河，在瑞士西部和下瓦莱地区定居下来，逐渐形成了后来的法语区；七世纪，居住在德国南部的阿勒曼人大批移居到瑞士的北部和东部，后来形成了德语区；罗马人及罗马化了的一部分日尔曼人在提契诺和格劳宾登的南部定居，后形成了意大利语区。居住在格劳宾登的瑞特人此时已罗马化，逐渐变成今天的瑞特罗马人。民族大迁徙为瑞士四个语区的形成奠定了基础，但此时尚未形成国家。

1291年8月1日，乌里、施维茨和下瓦登3个森林州在反对哈布斯堡王朝的斗争中秘密联盟，此即瑞士开始建国。8月1日也被定为瑞士的国庆节。1648年，试图对外扩张的瑞士在经过一系列的失败后，宣布执行中立政策。1798年拿破仑一世侵吞瑞士，将其改为“海尔维第共和国”，但在拿破仑失败后瑞士又恢复联邦制并取得完全的独立。1848年，瑞士联邦公布新联邦法案，设立最高执行机构联邦委员会，定都伯尔尼，从此瑞士成为统一的联邦制国家，在两次世界大战中瑞士均保持中立。

2003年瑞士经过全民公投后加入联合国，但拒绝加入欧盟。





# 瑞士必体验

## 地下湖泊

Underground Lake是欧洲最大的地下湖，游览胜地。位于瑞士西南部瓦莱州首府西昂附近，在圣利奥纳德村的一个花岗岩和石灰岩山洞内。湖长250米，最宽处22米，深20米。湖面水平如镜，湖中有石柱形的岩石露出水面。湖水清澈，深不见底。终年温度保持在12—34摄氏度之间。湖水的来源是泉水和地下水，是从洞顶和洞壁上渗透下来的。此湖早就被人发现，但在1815年一次地震时，山洞的进口被岩石堵塞，地下水灌满整个山洞。1946年又发生一次地震，山洞的进口又被打开。同时彻底发生裂缝。地下水涌上，湖面升高数米，遂成地下湖。湖里可荡舟，为当地著名游览地。

## 欧洲屋脊

许多游客都把少女峰——欧洲屋脊之旅视为瑞士行的必到之处。少女峰是瑞士名山，阿尔卑斯山脉中最壮观的高峰之一，也是欧洲最高峰之一。位于瑞士中南部，西北距因特拉肯城19公里，雄踞于劳特布鲁恩谷地。海拔4158米，横亘18公里。这座被称为阿尔卑斯山“皇后”的少女峰，远望宛如一位少女，披着长发，素裹银装，恬静地仰卧在白云之间。峰上有许多迷官般的冰洞，洞内左弯右转，时宽时窄，扑朔迷离。在洞内展出有用精巧手艺雕琢而成的冰雕品、冰汽车、冰椅和爱斯基摩人像等景物。山巅岩石略呈圆形，冰雪晶明，景色清丽，具佳丽之容。有数条冰柱顺峰而下，汇合为阿勒什冰川。山上有狮身人面岩，现在山上设有气象站。1811年从东侧，1865年从两侧，分别建立通道，到达山峰。1912年又建成长7公里的隧道，使铁路能到达此峰，成为欧洲铁路的最高点。

瑞士拥有5000公里长的铁路线，其中大部分穿峻山岭间，被誉为工程奇迹。位于风景秀丽的伯恩山区的少女峰铁道，由客来雪得上少女峰，建造耗时16年，于1912年竣工启用，位于海拔3454米高的火车站，是全欧最高的火车站。

少女峰铁道自客来雪得站开始，火车大半行驶于隧道中，在麦哥北墙（Eiger North Wall）和冰原（Sea of Ice）两中途站

有巨型观景台，供游客观赏壮丽的冰河景观，而长达22公里的阿雷奇冰河（Aletsch Glacier），是阿尔卑斯山脉最长的冰河。天气晴朗时，视野所及远达法国的Vosges Mountain Range和德国的黑森林区，少女峰上值得一看的是斯芬克斯观景台（Sphinx Observation T）和冰宫（Ice Palace），也可以乘坐狗拉雪橇或逛逛餐厅、商店、邮局等等。

此外，到达顶端俯瞰阿尔卑斯壮丽景致的同时，游客也可享受到各式佳肴，在冰宫可安排鸡尾酒会和玩冰上榴石饼游戏。并有来自全欧位置最高的酒吧的香槟酒助兴。

## 冰川公园

冰川公园（Glacier Garden）是由冰川侵蚀而成的石洞、石穴的公园，是第四纪冰川形成的地貌遗迹，有“卢塞恩玻璃宫”之称，在瑞士中部的卢塞恩市，1872年工人们挖掘地窖时发现。揭开巨大岩石层时，发现有形状像大锅的深洞，洞底布满圆形的阿尔卑斯山岩块——“冰磨”，以及棕榈树、大象、恐龙和其它动植物化石。这些化石就是当地有过炎热气候的见证。它向人们显示了历史上的瑞士冰川景象。公园里有模拟当年的冰川景象和冰川时期人类生活的模型：在一个不大的岩洞里有一条模拟冰河，它穿过岩层，像瀑布一样直泻而下，不断冲击着石穴下边的巨石，巨石四周冲成槽沟，冰河到此就变成了一股旋流，天长日久，形成了冰川石穴。这里还有一座冰川时期阿尔卑斯山区的一座农家木屋，屋内陈设有马灯、斧头、锯子、猎具、滑雪板和简单的炊具。从木屋窗口外望，近处是一条巨大冰川，远处是白雪覆盖的群山。

公园驰名欧洲，是卢塞恩的著名游览地。附近有图恩湖全景画，“瑞士老屋”和石狮等游览点。

## 西庸古堡

西庸古堡（Chateau de Chillon）是瑞士最大的中世纪古堡。位于瑞士南部都蒙特勒郊外，莱蒙湖之滨。始建于4世纪，扩建于12世纪，原是王公贵族寻欢作乐的场所。现被辟为兵器馆、档案馆、博物馆。古堡背山面湖，矗立在湖上，有吊桥与岸上相连。湖岸高山耸立，地势险要。古堡方圆几十亩，上下几层楼，由巨石砌成，呈褚红色。堡内有卧室、餐厅、会议厅、教堂以及法庭、刑室和牢狱等建筑。兰堡周围，有驻兵防守的副堡。

餐厅里摆设着大大小小的酒壶和餐具。会议厅里陈列着刀枪剑戟和明盔亮甲。古堡底层的牢狱，地面坎坷不平，四周石壁如山，只有几处狭窄小窗，透进一丝微光。有若干木桩，光秃秃地插在地上，作捆绑囚犯之用。据说，当年被判为死罪的犯人，就被从一个插有利刃的孔道投入湖中。牢狱阴森恐怖，令人不寒而栗。19世纪初期，英国杰出的浪漫主义诗人拜伦参观古堡以后，以此为背景，写了《奇隆的囚徒》一诗。诗中赞颂的囚徒就是瑞士爱国者波尼瓦得。





## 旅行者的天堂

瑞士保持有完好的徒步旅行路线，是一个理想的徒步旅行的国家。

夏秋期间，徒步旅行的选择很多，从较容易的湖边散步，到艰难的山地徒步旅行或冰川游览。你可用一天的时间游览或从一个营地到另一个营地的徒步旅行。旅行社可向你提供各种包价旅行项目。你亦可简单地自己作徒步旅行。行走和徒步旅行图可从当地旅游机构或从瑞士那些种类齐全的书店里买到。徒步旅行的最好季节是从五月到十月。冬季，保养好、标志清晰的羊肠小道，吸引你作松弛的散步。

整个阿尔卑斯山地区最富有挑战性的山峰就在瑞士。在夏天和冬天，可提供许多具有吸引力的旅游和攀登。登山学校可提供向导旅游以及岩石攀登和登山课程。城市自行车和山地自行车可在大多数的火车站以适当的费用租到。你可在同一个车站或任何其它火车站还车。瑞士有五十多个位置理想的高尔夫球场。在瑞士打高尔夫球则寓娱乐于比赛之中，在比赛中你可享受到美丽的风景与气候。几乎没有一个瑞士游览胜地没有网球场的，许多旅馆都有它们自己的网球场，所以请向旅馆或当地旅游机构打听。大多数湖滨从六月开放到九月结束。帆船、滑水和帆板在瑞士是十分受人喜爱的运动。

## 节目

每年，瑞士都要举办从RAP、摇滚乐和雷鬼到古典音乐会和合唱等数以百计的音乐节。在路塞恩和格式塔得举行的国际音乐节往往持续几个星期，是古典音乐界最重要的几个事件之一。伯尔尼等地知名的爵士音乐节也常常吸引全国各地的游客。瑞士的其他节日还有电影节、军乐节、乡村和西部音乐节等。对于电影爱好者来说，卢加诺的露天电影节是欧洲最为人称道的电影节之一。

瑞士法定节日如下：

元旦：1月1日  
耶稣受难日  
复活节（周一）  
劳动节：5月1日  
耶稣升天日  
圣灵降灵节（周一）  
国庆节：8月1日  
圣诞节：12月25日  
节礼日：12月26日



在城市和游览胜地都有公共的室内和室外游泳池。许多游览地的旅馆有它们自己的加热游泳池。对那些喜爱活动和冒险的人来说，真是其乐无穷，如河内漂流、独木船、快艇、滑翔、跳伞、蹦极运动、骑马和其它。对滑雪者来说，瑞士有很多大斜坡和特别垂直的降落点，定会给人带来惊险刺激的滑雪乐趣。如果你是一位初学者，你可到其中一个滑雪学校里很快学会滑雪，这些学校有专业教练，他们大多数都讲英语，并设有中级滑雪班、滑雪运动课和少地滑雪班。几乎在所有的滑雪场所，都设有雪板运动、越野滑雪、滑冰和雪橇设施。夏天滑雪只有在冰川上才有可能。最好的地方是采尔马特、萨斯费、拉斯迪欧勃勒特斯。滑雪板、滑雪靴、雪板、雪橇等设备以合适的价格均可租到。你可在每个旅游地获得无使用次数限制的一日卡或者是一周卡。





## 出入境

除了拥有申根国家居留权的签证，前来瑞士的游客须持有效护照而不需要签证外，其他国家的游客都必须申请签证。另外，瑞士现已属“申根签证”国家，主要目的地国家大使馆或领事馆可以处理签证的申请。

### 申请地点:

居住在上海，江苏，安徽和浙江的申请者应该在瑞士驻上海总领事馆申请：工作时间：星期一至星期五，09：00—12：00，节假日除外。

居住在广州，福建，广西，海南，江西和湖南的申请者应该在瑞士驻广州总领事馆申请：工作时间：星期一至星期五上午，08：30—11：30。节假日除外

居住在香港和澳门的申请者应该在瑞士驻香港总领事馆申请：工作时间：09：00—11：30，节假日除外。

所有来自中国其他地区，蒙古国和朝鲜的居民应该在瑞士驻北京大使馆申请，工作时间：星期一至星期五，08：30—11：00。节假日除外。

### 预约:

可以在Tlscontact的网站上了解有关预约手续的全部信息。链接地址如下<https://cn.tlscontact.com/cn2ch>，您的主要目的地必须是瑞士，但瑞士颁发的申根签证可允许您在所有申根国家旅行（除特殊标注外）。

旅游签证需申请者本人申请。

中国大陆的申请者须在递交申请时以人民币交纳签证费（相当于60欧元，）且所交费用不予退还。您可通过以下链接查询相关费用：

<http://www.eda.admin.ch/eda/en/home/rebs/asia/vch/embbei/visa.html>

使馆只接受材料齐全的申请

如材料不全，签证将会拒签。如拒签，签证费不予退还。

### 旅游签证所需材料

- 1.签证申请表：申请者须完整填写申请表，并签名  
Application form in Chinese/French 申请表中法对照版  
Application form in English 申请表英文版
- 2.两张照片：3.5 cm x 4.5 cm，白底或浅底彩色近照
- 3.护照：护照有效期需长于所需签证3个月，至少有两张空白签证页
- 4.医疗保险：保险合同涵盖在申根区域停留期间所有医疗，住院甚至送返费用，最低保额为30万人民币。
- 5.机票订单：如申请多次往返签证：只提供第一次旅行的机票订单。请注意。只提供机票订单即可，机票应该在签证颁发后购买。
- 6.未成年人（18岁以下）：学生证和学习证明原件需明确标出以下信息：学校地址，联系电话；请假许可；批准人的职位。  
如未成年人单独旅行或跟随父母其中一方旅行还需提供：经过中国外交部或中国驻外使馆认证的亲属或法定监护人许可公证书；经过中国外交部或中国驻外使馆认证的亲属关系或法定监护关系公证书
- 7.户口簿原件（无需翻译）：所有信息页的复印件（仅限中国居民）
- 8.住宿证明：住宿证明需覆盖申根区整个停留时间

9.旅行计划：所有证明您旅行计划的材料（酒店或机票订单，交通，行程单等）

10.Proof of solvency of the applicant 银行最近三到六个月的进出账单（定期存款除外）

在职人员：所在单位营业执照复印件，需加盖公章；以单位抬头纸出具的证明信（英文，或中文带英文翻译），加盖公章签名及日期，明确标出：单位地址，电话及传真；签署人姓名及职务；申请者职务，月薪，雇佣年限；请假许可；

退休人员：退休金或其他固定收入的证明

无业成年人：如已婚，提供配偶的工作及收入证明和外交部认证的结婚公证书。如未婚/离异/丧偶，请提供其他固定收入证明。

11.复印件：护照首页及签字页；已有的申根签证复印件；身份证复印件；居留证复印件按（仅限外国人）；医疗保险复印件；单位营业执照复印件。

登录瑞士驻华大使馆中文网[www.eda.admin.cn/beijing](http://www.eda.admin.cn/beijing)获取详尽的信息，本部分内容仅供参考。

### 我驻该国外交机构信息

大使：吴 晟（Wu Ken）

地址：KALCHEGGWEG 10, 3006 BERN

电话：0041-31-3527333，0041 - 31 - 3514593（领事部），0041 - 31 - 9511401（商务处）

传真：0041-31-3514573

网址：<http://www.china-embassy.ch>

<http://ch.chineseembassy.org>

<http://ch.china-embassy.org>

电子邮箱：CHINA-EMBASSY@BLUEWIN.CH

### 驻苏黎世总领事馆（瑞士）

总领事：梁建全（Liang Jianquan）（兼驻列支敦士登总领事）

地址：BELLARIASTRASSE 20, 8002 ZUERICH

电话：0041-44-2011005

传真：0041-44-2017712

电子邮箱：[chinaconsul\\_zu\\_ch@mfa.gov.cn](mailto:chinaconsul_zu_ch@mfa.gov.cn)

网址：<http://zurich.china-consulate.org>

<http://zurich.chineseconsulate.org>

### 瑞士驻中国外交机构信息

#### 瑞士大使馆

办公处：三里屯东五街3号

Chancery: No. 3, Dong Wu Jie, San Li Tun

电话（Tel）：85328888

传真（Fax）：65324353

电子邮件（E-mail）：[vertretung@bei.rep.admin.ch](mailto:vertretung@bei.rep.admin.ch)

### 瑞士联邦驻广州总领事馆

办公处：广州市天河路228号之一广晟大厦27楼 510620

电话(TEL)：020 - 38330450，38330452（Visa Section 签证部门）

传真(FAX)：020 - 38330453，38331315（Visa Section 签证部门）

领区：广东、广西、福建、海南、湖南、江西

### 瑞士联邦驻上海总领事馆

办公处：上海市仙霞路319号远东国际广场A幢22楼

电话(TEL)：021-62700519

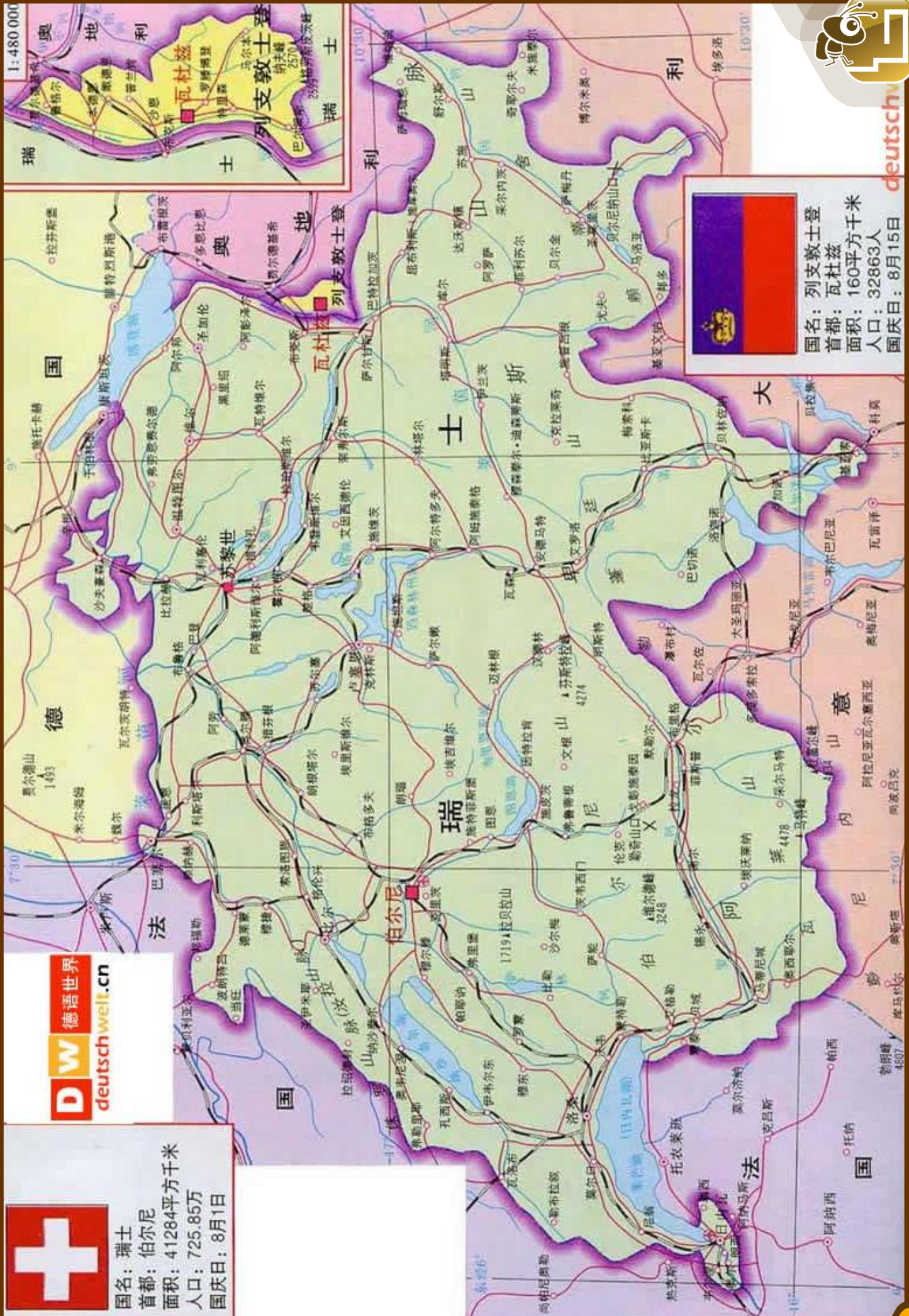
传真(FAX)：021-62700522

Email: [vertretung@sha.rep.admin.ch](mailto:vertretung@sha.rep.admin.ch)

Visa email: [visa.sha@eda.admin.ch](mailto:visa.sha@eda.admin.ch)

领区：上海、浙江、江苏、安徽









## 旅行路上

### 推荐 阅读



作者: (瑞士)约克·史坦纳 文 / (瑞士)约克·米勒 图

译者: 王星

出版社: 南海出版社

出版年: 2010年1月

### 推荐阅读：《再见，小兔子》

#### 内容简介：

在兔子工厂里，兔子们像流水线上的机器零件一样被饲养着。一只大灰兔和一只小棕兔在笼子里相遇了。大灰兔已经习惯了兔子工厂的生活，早已遗忘了外面的世界。而刚刚被抓进来的小棕兔却念念不忘阳光和溪水。两只兔子终于逃出了兔子工厂，面对这次新的冒险，它们做出了不同的选择……

#### 作者简介：

约克·史坦纳

1930年出生于瑞士比尔，接受过药剂师职业培训，后攻读师范学校。上世纪50年代在一家青少年管教所的工作经历对他后来的创作产生了重要影响。史坦纳的作品蕴涵着存在主义哲学意味，对现代文明中人类的生存方式进行了深入的思考。上世纪70年代，史坦纳曾陷入一次写作危机，之后与画家约克·米勒合作，首部作品便是著名的《森林大熊》。此后他们共同创作了许多脍炙人口的经典作品。

约克·米勒

1942年出生于瑞士洛桑，毕业于苏黎世比尔应用艺术学校，曾从事广告设计，后在父亲资助下开始绘本创作。米勒的画风细腻真实，擅长运用电影镜头手法一步步推展情节，丰富了画面的想象空间。1973年他的处女作《推土机年年作响乡村变了》一经发表，即获得了巨大反响。他与约克·史坦纳合作的绘本《森林大熊》《再见，小兔子》等在世界范围内都赢得了极高的声誉。1994年，约克·米勒荣获国际安徒生奖画家奖。

### 推荐音乐专辑：《Masterplan》

一位选秀出身的女歌手，来自瑞士的19岁(1989.3.10)眼镜女孩Stefanie Heinzmann原本是一个名为Bigfish的摇滚乐队成员，在07年夏天报名参加了德国ProSieben一档叫SSDSDSSWEMUGABRTLAD(„Damn Those German People~!!)的节目后，Stefanie顺利地由20名决赛选手中脱颖而出，进入总决赛。在1月10日的总决赛当晚，她又成功地击败了其他3名选手拿下冠军。这首当晚所表演的歌曲My Man Is A Mean Man发行第一个星期即轻松登上了德国单曲榜No.3和瑞士单曲榜的No.1的位置。

01. Masterplan 03:21
02. My Man Is A Mean Man 03:32
03. Like A Bullet 02:27
04. Can't Get You Out Of My System 03:15
05. I Betcha She Doesn't Feel It 02:58
06. Don't Call This Love 02:59
07. Revolution 02:44 Stefanie Heinzmann
08. Free Love 03:05
09. If I Don't Love You Now 03:07
10. Painfully Easy 04:38
11. Best Thing You Ever Did 03:25
12. Only So Much Oil In The Ground 03:28
13. Do Your Thing 02:28
14. Xtal 03:14
15. The Unforgiven 03:33
16. Superstition 03:29
17. I Wrote A Book 03:31
18. Only So Much Oil In The Ground (Live With Tower Of Power) 05:35
19. Like A Bullet (Unplugged Remix) 02:29

### 推荐 电影





## 交通

### 航空

目前瑞士境内苏黎世、日内瓦、巴塞尔和伯尔尼四个城市开通国际航班。国内只有香港每天有直飞苏黎世的航班（香港时间0:05分起飞，瑞士时间6:10到达），其他城市都需要转机。瑞士航空公司计划2008年开通苏黎世直飞上海的航班。瑞士国际机场不需要支付离境税，离境税已包含在机票价格中。

### 铁路

瑞士火车的特征是快捷、可靠、舒适和整洁，因而受到游客的欢迎，而且事实上，火车也是瑞士之旅中的重要工具。在苏黎世和日内瓦的入境机场都有主要火车站。瑞士的铁路系统总长达5000公里，可以说这是世界上最密集的铁路交通网。车厢内有餐车或流动饮料车满足客人需要。瑞士各大城市基本都保证每小时有一班车。

### 公路

瑞士的公路运输线路四通八达，一般车辆的限速为：高速公路为每小时一百二十公里；一般公路为每小时八十公里；城镇为每小时五十公里。高速公路有绿色指示标志识别。除非另有标志，靠右边行驶的司机有优先通行权。靠右边行驶，从左边超车，禁止从右边超车。“邮政公共汽车”能让旅客舒适方便地到达各个瑞士旅游景点。在瑞士乘车穿越高山关隘可以体验到别处体验不到的旅行感受。



星星童瑶

<http://www.mafengwo.cn/u/905464.html>

“SWISS PASS在5月30日前，4日连续通票和4日不连续通票都有买一赠一的优惠，因为我要去9天，所以买了两张4日连续通票，二等座本来一张是188欧/人/4日；折扣期两个人8天一共188\*2，再加上出票费一张4欧。欧铁北京有售票处，在朝阳门，如果不放心在网上购买可以前往这里买票。

二等座与一等座相比，二等座其实已经很不错了，当然如果你不在乎多花些钱的话，一等座一定会有更好的体验，我个人认为没有花钱的不是，贵一定有道理，虽然我买的是二等座。使用SP，可以在有效期内任意搭乘境内火车、城市公交、还有很多城堡教堂可以免费参观”



星星童瑶 把两张4天的火车联票拿到下图中的这个地方，去给工作人员激活盖章

### Swiss Pass (瑞士通票)

一种在规定的期限内可免费使用几乎所有的交通工具优惠卡，有4天（383瑞士法郎）、8天（552瑞士法郎）、15天、22天或1个月（842瑞士法郎）不等期限，在期限内可以无限使用各种交通服务。它包括全瑞士36个城市和城镇的公共汽车和有轨电车服务，城市之间的火车、邮政大巴和游船服务等。并且在乘坐绝大部分索道和参观景点（包括免费参观瑞士境内400多个博物馆）时还另有优惠。两个人同时购买还有15%的优惠。如果你在瑞士的旅行时间超过四天，瑞士通票能为你省下不少的钱。瑞士通票在瑞士各火车站、飞机场和旅游咨询点均有出售，甚至在中国国内也有代理出售。

### 瑞士连续火车通票价格（价格为欧元）

	一等舱				二等舱			
	成人	儿童	青年	2-5成人	成人	儿童	青年	2-5成人
1 Month	<u>786.00</u>	<u>393.00</u>	<u>590.00</u>	<u>669.00</u>	<u>491.00</u>	<u>245.50</u>	<u>369.00</u>	<u>418.00</u>
4 Days	<u>354.00</u>	<u>177.00</u>	<u>266.00</u>	<u>300.00</u>	<u>221.00</u>	<u>110.50</u>	<u>166.00</u>	<u>188.00</u>
8 Days	<u>511.00</u>	<u>255.50</u>	<u>383.00</u>	<u>434.00</u>	<u>320.00</u>	<u>160.00</u>	<u>240.00</u>	<u>271.00</u>
15 Days	<u>620.00</u>	<u>310.00</u>	<u>465.00</u>	<u>526.00</u>	<u>387.00</u>	<u>193.50</u>	<u>290.00</u>	<u>329.00</u>
22 Days	<u>714.00</u>	<u>357.00</u>	<u>535.00</u>	<u>607.00</u>	<u>446.00</u>	<u>223.00</u>	<u>335.00</u>	<u>380.00</u>

### 瑞士活期火车通票价格（价格为欧元）

	一等舱			二等舱		
	成人	儿童	2-5成人	成人	儿童	2-5成人
3 days within 1 Month	<u>338.00</u>	<u>169.00</u>	<u>287.00</u>	<u>211.00</u>	<u>105.50</u>	<u>180.00</u>
4 days within 1 Month	<u>410.00</u>	<u>205.00</u>	<u>349.00</u>	<u>256.00</u>	<u>128.00</u>	<u>218.00</u>
5 days within 1 Month	<u>474.00</u>	<u>237.00</u>	<u>403.00</u>	<u>296.00</u>	<u>148.00</u>	<u>252.00</u>
6 days within 1 Month	<u>540.00</u>	<u>270.00</u>	<u>458.00</u>	<u>337.00</u>	<u>168.50</u>	<u>286.00</u>





## 旅行贴士

### 货币

瑞士法郎 (CHF/Sfr) 和生丁或分 (瑞士货币单位) (Ct/Rp), 目前1瑞士法郎=约6.7元人民币(2012.5月), 1瑞士法郎=约0.83欧元。

### 兑换

在瑞士的银行、车站、宾馆、机场等各个地方都可以兑换美元或欧洲主要货币。尤其是在瑞士约300个车站兑换处, 从早晨到晚上甚至周末都营业, 非常方便。

### 信用卡

大部分信用卡如 VISA \ Master \ Diners \ American Express等都可以通用。

### 时差

瑞士比中国晚7个小时, 但是从3月的最后一个星期天到10月的最后一个星期天将采用夏令时, 夏令时与中国的时差为6个小时。

### 瑞士工作时间

政府机关: 周一至周五, 上午8:00~12:00, 下午14:00~17:00或18:00

商店: 周一至周五, 8:00~18:00; 周六为8:00~18:00。许多城市周一早上商店不开门。

博物馆: 周二至周日, 上午10:00~12:00, 下午14:00~17:00。

### 电源

瑞士电电压为220V、50Hz, 插座为两孔圆脚, 需要携带转换插头。

### 报警电话: 117

### 风俗习惯

1、瑞士是一个有教养、遵纪守法的民族, 他们通常认为自己没有任何理由去做违法的事情。对噪音有严格的限制。彬彬有礼是社会交往的基础。当您被介绍给瑞士朋友的时候要与他们握手, 当祝贺朋友或与他们告别的时候, 要亲吻他们的双颊, 还有, 进商店的时候别忘记问候店主。

2、在瑞士餐馆用餐过程中, 不宜直接用嘴去吹凉过热、过烫的菜肴或汤, 更不能在咀嚼食物、用餐具时发出声, 都被认为是不礼貌的行为。

3、不要在有禁烟标志的地方抽烟, 不要强拉瑞士人拍照, 不要在公共场合随地吐痰喧哗, 在商店不要和店主砍价, 都会被认为是很不文明的行为。

### 购物退税

1. 在决定购物前, 先咨询所在的商店是否可以出具退税单。这是由专业的退税公司印制的上面有他们公司名字的单据, 目前有Taxfree、Global Tax Fefund等2到3家公司在瑞士办理此项业务。在瑞士大部份的钟表, 珠宝店和大的百货商店都退税单给客人。

2. 在同一家商店每天最低消费总额要达到300瑞士法郎才有资格申请退税。也就是说在每张退税单上标明的购物总金额不能低于400瑞郎。

3. 拿到退税单后, 添写好你的姓名、家庭地址、国籍和护照号码, 商品名、金额和购物日期由商店工作人员填写。

4. 在瑞士退税的有效期是一个月, 也就是说, 从购物日算起(以退税单上标明的日期为准)到离境日(以海关印章上的日期为准)不得超过30天。这里要提醒大家的是离开商店前一定要仔细检查购物金额和购物日期是否正确填写。因为凡是有修改痕迹的退税单均会被拒绝接受。并且保留好购物收据, 以备发生误填时作为证据出示给退税部门。

5. 坐飞机离境的, 在国际机场都有盖海关印章的地方, 坐火车的, 过境时由检查人员盖海关章。

6. 退税方式有两种: 直接退现金和汇寄到你的信用卡或银行帐号上。在苏黎世和日内瓦机场都有退现金的柜台。在日内瓦机场, 是由American Express(美国运通)这家金融机构提供退现金的服务, 并且客人可以选择币种。但是, 这家公司只接受Global Tax Fefund 的退税单。所以, 希望在机场退现金的旅客购物时先问清楚商店是否能提供这家公司的退税单。通常商店的门上和橱窗上都贴有TaxRefund这样的标记。在机场申请退税时只需出具护照和盖有海关章的退税单。

7. 不能退现金的旅客, 需要在退税单上标明你的银行名称, 银行帐号和地址, 有信用卡的写上卡号, 然后放入商店给的退税公司的信封, 不需贴邮票, 投进邮箱寄走即可。

(由于中国的银行制度还没有完全和国际接轨, 所以可能会有回国后没有收到退税汇款的可能。所以对中国游客来说, 还是离境前退现金最保险。)

8. 退税金额。瑞士的消费税是7.6%, 已经包含在价格里面。但因为退税公司要收一些手续费, 所以实际的退税率大约是5%。

9. 对满足以上条件的游客, 出境时如果没有时间办理退税手续, 请将盖有海关印章的退税单保存好, 目前瑞士退税单的有效期是一年半, 也就是说, 在一年半内如果你再次到瑞士来可以补办上次未办的退税手续。在瑞士居留的中国人如果回国探亲或到其他欧洲国家旅游也可以享受此项服务, 当然必须出示能证明你是外国人或在外定居的证件。

10. 持有其他欧洲国家的Global Tax Fefund退税单的游客, 也可以在日内瓦机场的American Express营业窗口办理现金退税



瑞士气候温和, 既不热不冷, 又不潮湿。在城市中, 夏季气温很少高于摄氏30度, 空气湿度适宜; 冬季气温经常低于摄氏零度, 时有下雪结冰。一般七月至八月, 白天的气温为摄氏18度至27度; 一月至二月, 为零下1度至5度。在春秋季节, 白天的气温为摄氏8度至12度。根据地势高低不同, 其气温亦各不同。

瑞士北部高原地带被高山环绕, 气候宜人。阿尔卑斯山脉以南地区具有地中海式气候特征, 一般情况下气温偏高。瑞士南部遍布亚热带植被, 全年气候宜人。

在瑞士境内可以拨打电话162, 就可以收听到当地语言的天气预告。



## 餐饮

### 奶酪

硬奶酪，软奶酪，农家鲜奶酪(cottage cheese)，山中农舍制作的奶酪，山谷工厂制作的奶酪，制成花形的奶酪，绑上红松树皮的奶酪，溶化在酒精中制成奶酪火锅的奶酪，滴到土豆上做成奶酪板烧的热奶酪.....瑞士奶酪形形色色，多种多样，还有打上圆洞的奶酪。

### 奶酪火锅

“奶酪火锅”是瑞士最普遍、最具盛名的火锅之一。瑞士人制作“奶酪火锅”一般都是先以蒜涂抹于锅底，再将不同口味的硬奶酪擦成碎末放入锅中加热成糊状，再加淀粉、白葡萄酒、大蒜、奶油等，继续煮并慢慢搅拌至完全融化呈浓浓的炼乳状，最后放进一些黑胡椒即可。上桌后，人们用长柄叉子叉着切成四五厘米见方的“法式长棍面包”蘸着奶酪吃，很像中国的“拔丝香蕉”。

除了“奶酪火锅”、“布吉尼奥纳火锅”外，瑞士常见的还有“巧克力火锅”。这种火锅是将巧克力捣成小块，再放入少量淡奶油、甜酒(橘子酒、樱桃酒)后用温火慢慢搅拌并煮化巧克力，再放入诸如草莓、苹果、香蕉、菠萝等能切成块的水果;吃时用长柄叉子叉着水果片，蘸着锅中的巧克力汁一片一片地吃。

### 瑞士面包

瑞士的面包种类比世界任何国家都要多，大约有两、三百种，和瑞士奶酪的种类差不多。

瑞士各州都有自己的传统面包，在不同庆典上，还会烘制特别的面包：如洗礼、婚礼和葬礼，宗教节日以及狂欢节。各种面包还拥有各自传说和传统。

瑞士人对面包的原料和形状具有出奇的创意，也许并非意外，他们拥有充足的时间慢慢发展经验：瑞士的面包已烘制经有6000年的历史。



凯尔特战士 奶酪火锅



星星童瑶 瑞士美食

## 购物

### 手表

质量、精确、独特、持久、传统、设计、创新...这些词都可以用来形容瑞士钟表。瑞士生产的钟表精巧而非常复杂，并且完美地结合了传统知识和现代科技。

半个世纪以来，瑞士钟表在世界享有盛名。钟表传统起源于日内瓦，很快传遍了汝拉地区。直到今天瑞士钟表制造业仍主要集中在纽沙泰尔州、瓦莱州、汝拉州、伯尔尼州和巴塞尔。

政治不稳定，竞争激烈，问题众多的分散工作程序曾给制表业带来困难。但是瑞士钟表业从未停滞不前。

不断发展的技术和设计创新使得瑞士一直未予尖端位置。手表有各种价位，并可以满足各种品味：从批量生产的塑料石英钟镶钻的金表应有尽有。钟表种类繁多，质量优良。瑞士钟表一直以来在国际市场上深受欢迎。95%“瑞士制造”的手表出口国外，因此手表工业是瑞士出口经济的主要支柱。

时间静静地流逝...瑞士钟表师不断致力于钟表的诱人魅力。即使面临经济危机或强烈竞争，瑞士钟表业也不断生产新的型号和种类。





## 景点

### 日内瓦

作为瑞士境内国际化程度最高的城市，这里的自然风光也让人神往，美丽的莱蒙湖是西欧最大的湖泊，法拉山和阿尔卑斯山近在眼前。市内，公园星罗棋布，湖畔鲜花遍地，美不胜收。无论在罗纳河和莱蒙湖上游泳嬉戏；还是在郊外骑马、骑自行车或散步；或在邻近的阿尔卑斯山区、法拉山区滑雪等等，对热爱大自然和体育的人来说，日内瓦实在是最理想的地方了。

在二十世纪很长的一段时间内，日内瓦在世界舞台一直扮演着重要的角色，这里是全世界交汇之点，联合国欧洲总部的所在地。每年数以百计的会议、展览和庆祝活动在这里举行。有200多个国际组织及许多人道主义机构设在日内瓦，如联合国欧洲总部及红十字和红新月国际委员会等。日内瓦已被世人誉为“和平之都”。与其说日内瓦是瑞士的，更不如说是世界的。

日内瓦位于欧洲中心，从这里坐船、乘火车或长途汽车游览瑞士其他地区极为方便，如去中世纪小镇格里耶参观著名的乳酪厂，去策尔马特观看终年积雪的马特霍恩峰，或参观举世闻名的什雍古堡等，还可去法国的夏蒙厄镇游览巍峨壮观的欧洲最高峰——勃朗峰。

#### 住宿

日内瓦每年都要接待大量游客和商务（会务）旅行者。所以酒店普遍都不便宜。这里提供各种档次的酒店，从一星到五星的酒店都有可以确定的单人和双人房间的价格，早餐包括在房价之内，如果是额外收取服务费的，则旅馆提供半天或全天的膳食。

除了高档酒店，这里也有质优价廉的普通旅馆，其中城市青年旅舍（City Hostel）的床位只要28瑞士法郎，这里有能讲中文的服务人员，很多中国自助游者选择这里。旅馆离火车站只有几分钟，房间一般是3-4人间，设施不错。

每年的4月至10月间，距日内瓦市中心东北7公里的日内瓦湖畔可以提供露营，每顶帐篷6瑞士法郎/晚，每辆汽车5.5瑞士法郎/晚。



日内瓦位于瑞士的西部，气候温和，四季宜人。全城为湖山环绕，冬无严寒，夏少酷暑，一年四季风光不同。最冷的月份是1月份，最热的月份是7月份。冬季平均温度为摄氏10度，夏季平均温度摄氏23度。十月至来年二月为雾海天气，少日多雾。

#### 交通

##### 公路

国际长途汽车从Place Dorchiere广场发车，包括去伦敦的（每周2班，17小时，145瑞士法郎）和去巴塞罗那的（每周2班，10小时，100瑞士法郎）。

##### 水运

每年5-9月，日内瓦开通前往洛桑和蒙特勒的游船。

日内瓦-洛桑：3.5小时，28瑞士法郎，每小时一班；

日内瓦-蒙特勒：4.5小时，40.8瑞士法郎，每小时一班。

##### 出租车

起步价6.3瑞士法郎，城区每公里3.2瑞士法郎，郊区、夜间和节假日每公里3.8瑞士法郎，等候费用每小时60瑞士法郎。行李或宠物费一般每件1.5瑞士法郎，如果司机没有收，就应该适当支付一些小费。如果你对出租车收费有异议，可记下车牌号象出租汽车公司或警察投诉。

##### 公交车

来日内瓦旅游的外国游客可以免费乘坐公交车。在下榻的酒店领取一张信用卡式的日内瓦交通卡，在日内瓦逗留期间就可以免费乘坐全市的公共汽车、渡船和市内列车。如果事先购买了瑞士通票，同样可以免费乘坐。日内瓦还有日票出售，6瑞士法郎，一天之内随便乘坐。

##### 自行车

在日内瓦可以免费租赁自行车，在市中心火车站边上，只要交纳50瑞士法郎的押金，并登记一下护照就可以了，晚上9点半之前还车。骑着自行车在日内瓦湖畔或者老城区逛逛的感觉还是不错的。

#### 餐饮

由于这里是国际性的旅游、商务和会议中心，日内瓦拥有世界上数量最多的餐馆。在这个国际性大都市里至少有超过1000家的饭店，囊括了世界各地的烹饪技艺和菜式风格。只要你能想到的各式美食，都能够在这里找到，忘却地理差距和季节因素在这里大快朵颐。

在Rue des Alpes大街北面的旧街和Blvd de Saint-Georges街有便宜的亚洲餐馆。在老城区，沿着中世纪的Place du Bourg-de-Four，到处都是露天咖啡厅和餐馆。

你还可以去日内瓦郊外的田园和葡萄园区，品尝和购买储存在窖内的葡萄酒。



##### 星星童瑶

<http://www.mafengwo.cn/u/905464.html>

“选择酒店，首选的是位置，一定要靠近火车站，这样出行会方便很多；

不过话说回来了，其实瑞士城市都不大，就算不靠近又怎样，SP城市公交车都是免费搭乘的。当然，也别太夸张定到高速路边之类的地方去，即使你觉得价格再划算”





## 大喷泉

大喷泉原先位于罗那河下游，被用来在手工艺人关掉其店铺中的水压龙头后排水，后来将这座140米高的大喷泉移至日内瓦港中心。起先，人们还担心这样巨型的大喷泉会破坏港口的美丽，但出人意料的是，这项简单却聪明的设计在以后的日子里会成为日内瓦的象征。

500公升喷水量的喷泉是由130马力的电力推动为世界上最大的人工喷泉，其壮观景象，从日内瓦各地都可以望得见，如今大喷泉于每年三月初到十月的第一个礼拜天为止，除了阴雨天之外，每天都准时做“喷水表演”，供民众参观。



Evangelion 喷泉

**🕒 开放时间：**3月5日-4月29日 周一至周四10:00-落日，周五至周日/节日10:00-22:30（附灯光）；4月30日-9月16日 每日9:00-23:15（附灯光）；9月17日-10月28日 周一至周四10:00-落日，周五至周日/节日10:00-22:30（附灯光）；10月29日-次年3月4日 每日10:00-16:00。其中11月的检查期间（约3周）和有强风的日子以及2摄氏度以下时不对外开放。

**🚶 交通：**有轨电车到quai gustave-ador下。

### 历史

Genua来自拉丁文，在凯撒大帝评价高卢战争的文字中已经出现。公元一世纪，日内瓦已经是一个重要的商贸中心。1536年瑞士宣布成立共和国前，多方的势力不断侵扰此城市，日内瓦州于1815年加入瑞士联邦，比苏黎世和伯尔尼晚500年。1602年12月12日沙维斯（Savoy）公爵企图攻占日内瓦，传说中市民顽强抵抗，甚至将厨具作为武器猛掷侵略者，结果公爵未能得逞，此日成为后来每年的庆典。

16世纪时，日内瓦作为商业城市，已经拥有了一定的国际声誉。交易集市在日内瓦进行，并在16世纪中期达到顶峰，从而确定了日内瓦在世界经济中的重要地位。与此同时，银行业开始发展起来。同样，于16世纪，加尔文将他的宗教思想带到了日内瓦，并建立了神权政体。由于他的思想独立自由，很快得到了发展。他在《罗马新教》中对日内瓦进行了排行。知识分子神学的影响扩展到社会的各个领域。18世纪末，由于受到法国资产阶级革命的冲击，神权政体瓦解，1798年法国占领这里，并将这里并入法国版图。

18世纪，文艺复兴时期的许多代表人物都来到日内瓦，如卢梭和伏尔泰等。100年后，亨利·杜南（Henry Dunant）创立了国际红十字会。1919年，联合国大会决定在日内瓦建立联合国欧洲总部。1945年以后，城市逐渐扩大。

## 花钟

花钟是日内瓦著名景点。瑞士号称“花园之国”，同时又是“钟表之乡”，而更奇妙的是瑞士的能工巧匠绝妙地将花卉之美同钟表的制造工艺完美地结合起来，别出心裁地创造出了“花钟”。

花钟座落于莱蒙湖畔，是一种既能供人欣赏又能体现时钟功能的设施。它的机械结构设置在地下，地面上的钟面是由鲜嫩翠绿的芳草覆盖，代表12小时的阿拉伯数字则由浓密火红的花簇组成；有时候，钟面开满了艳丽的花朵，它的阿拉伯数字却换成了平整的绿茵。它随着季节变化而改变色彩，但总保持着鲜艳和芳香。当组成钟面的鲜花盛开期过后，人们就改种另一种鲜花，使钟面形成新的图案。钟的时针与分针和普通钟表一样，无论是在阳光下还是在风雨里，一直不停地在钟面上自行准确移动。游客们在观赏花钟的新颖设计时，还情不自禁地要一对对自己的手表。

瑞士人民对“花钟”的设计，颇为自豪，日内瓦市的地图，就采用“花钟”作为该市的标记。在瑞士其他许多城市的公园里也都可以看到这种“花钟”，但只有日内瓦的“花钟”才是真正的“始祖”。



Evangelion 花钟

**🕒 开放时间：**周一-至周六9:00--18:00。

**🚶 交通：**公共汽车2、9、10路到英国花园（Jardin Anglais）下。

## 圣彼得大教堂

圣彼得大教堂建于1160年到1232年间，是老城区给人印象最深的标志性建筑。大教堂融会了多种建筑风格：原建筑是以罗马式风格修建的，其拱门是哥特式的，18世纪加建的正门则有希腊-罗马式的圆柱和类似罗马的万神殿的穹顶。

大教堂下面藏着欧洲最大的对公众开放的水下古迹，古迹会使游客了解大教堂是如何由一个简单的小礼拜堂演变成它现在的规模的。此外，还能看到许多令人惊叹的奇迹，如建于公元4世纪的洗礼堂和公元5世纪，反映不同时期不同社会阶层的精妙绝伦的镶嵌图画。

登上157级塔阶，来到大教堂北塔的塔顶，可以一览日内瓦湖的全貌。

**门票：**登塔需要4瑞士法郎，学生儿童2瑞士法郎。

**开放时间：**十月-次年五月，周一至周五上午10:00-12:00，下午14:00-17:00；周六10:00-17:30；周日12:00-17:30。六月-九月，周一至周六9:30-18:30，周日12:00-18:30。

**交通：**有轨电车12、16路可到。





## 万国宫

万国宫是瑞士日内瓦的著名建筑。它曾经是第二次世界大战前国联大厦（1920—1946年）旧址。现为联合国驻日内瓦办事处，又称联合国欧洲总部。

万国宫位于日内瓦东北郊的莱蒙湖畔，与巍峨的阿尔卑斯山遥遥相望，湖光山色，环境幽美。万国宫由4座宏伟的建筑群组成，即中央的大会厅、北侧的图书馆和新楼以及南侧的理事会厅，阿里安纳花园，面积达2.5平方公里。万国宫共有50个门，大会厅共6层，有1800多个座位，理事会厅装饰富丽堂皇，四周墙壁和天花板上，有西班牙艺术名家绘制的作品，画的主题是正义、力量、和平、法律和智慧。另有一幅浮雕壁画横贯整个天花板，画着宇宙中5个巨人的5只巨手紧紧握在一起，象征着世界5大洲人民的团结与合作。这个理事会厅就是1954年周恩来总理参加的关于印度支那问题的日内瓦会议和1955年的美、苏、法、英国首脑会议的会址。阿拉巴马厅是《日内瓦公约》和英国承认美国独立条约的签字地。现为日内瓦市接待外宾的场所。

万国宫主楼前的大广场绿草如茵。广场中央屹立着一个巨型青铜浑天仪，上面刻有代表12宫的雕刻，浑天仪旋转的角度和地球一致。主楼北侧的6层大楼是联合国图书馆，收藏图书71.6万余册和世界各国出版的期刊1万种。馆内还设有国际联盟展览馆，展出国际联盟的历史文献和图片实物。图书馆与1973年新建的万国宫新楼之间有空中走廊相连，新楼建筑面积达38万平方米。它的前楼是一座6层高的会议厅大楼。楼内有10个设有同声传译设备的会议厅，其中最大的一个会议厅被命名为“瑞士厅”，是对瑞士联邦政府在筹建这座大楼时提供赠款的纪念。

万国宫是联合国许多机构的所在地，是举行重要国际会议的中心，会议最多时，有五六千代表和职员在这里工作。来自五大洲的游客终年络绎不绝。



**Xiaobai 万国宫**

**门票：**成人8.5瑞士法郎，学生6.5瑞士法郎，儿童4瑞士法郎。需出示护照。

**开放时间：**7-8月10:00-17:00；4-6月及9-10月上旬10:00-12:00，下午14:00-16:00；11月-次年3月的周一-周五上午10:00-12:00，下午14:00-16:00，周六闭馆。12月20日至1月1日期间休息不对外开放。

**交通：**火车站乘8路公共汽车，14 Avenue de la Paix下车。

## 国际红十字会博物馆

纪念出生于日内瓦的亨利·杜南所建立的国际红十字委员会。博物馆1988年建造，主要介绍国际红十字会的历史和现在的活动情况，博物馆分11个部分，在这里可以通过照片、录像和雕塑等多种方式了解红十字会的情况，还提供中文语音导游解说服务以方便中国游客。

在俄罗斯和土耳其交战期间，土耳其军队认为“红十字”的徽章会伤害土耳其士兵的感情，因此向红十字会提出允许使用白色底加红色新月的标记，红色新月也就是在那时候产生的。



**衣香云居 国际红十字会博物馆**

**票价：**成人10瑞士法郎，学生5瑞士法郎。

**开放时间：**周一、周三至周日10:00-17:00，周二闭馆。

**交通：**乘坐5、8路公共汽车在Ariana站下车。

## 日内瓦湖

日内瓦湖中有一座以卢梭命名的岛屿，以纪念这位法国大革命的先驱与创立立法、行政、司法三权分立学说和著有《民约论》的伟人，在岛的旁边还专门建造了一座人权与和平纪念碑。1832年贝尔格桥建成后，将小岛和陆地联系了起来，如今的小岛已经成为一座美丽的公园，是日内瓦人周末散步的好去处。

日内瓦湖又名莱蒙湖，位于日内瓦近郊，同法国东部接壤，长72公里，宽8公里，面积580平方公里，瑞士境内占362平方公里，法国境内占218平方公里。湖水最深处330米，两岸气候温和，四季宜人。

日内瓦湖的水和雪山、蓝天连成一片，成千上万的水鸭在湖面翱翔，雪白的天鹅在水中游弋。国际红十字会总部及联合国欧洲本部等国际组织就设在日内瓦湖畔，在这些机构旁边有一座20多米高的断了一只脚的四腿木椅雕塑，它在提醒我们：世界每隔20分钟就有一个人受难。



## 苏黎世

苏黎世是苏黎世州首府，瑞士最大的城市，也是全欧洲最富裕的城市。它位于阿尔卑斯山北部，苏黎世湖西北端，利马特河同苏黎世湖的河口。苏黎世人口36.9万。

苏黎世在克里特语里的意思是“水乡”。早在2000年前就已形成村落，1218年成立城邦，1351年加入瑞士联邦。到18、19世纪，苏黎世成为瑞士主要讲德语民族的文化教育和科学中心，许多著名的科学家，包括爱因斯坦和核物理的创始人之一的沃尔夫冈·泡利都在这里学习和工作过。

苏黎世地处从法国到东欧和从德国到意大利的商路要冲，又是水陆空交通枢纽。工商业历来兴盛，特别是丝织业有很大发展，是中世纪阿尔卑斯山以北的丝织业中心。现在它的工业占全国第一位，机器制造业占全国生产总值的3/4。瑞士全国工商业联合会就设在此地。

苏黎世不仅是瑞士最大的金融中心，而且是西欧重要的金融中心。这里集中了120多家银行，其中半数以上是外国银行，故享有“欧洲百万富翁都市”的称号。西尔波尔特大街和交易所大街两旁，银行林立，证券交易所的交易额在西欧交易所中首屈一指，总计西欧70%的证券交易在此进行。苏黎世的班霍夫街则被认为是世界上最富有的街。每年从这里调动的资金，都达到了令人难以估计的天文数字。

**位置：**位于阿尔卑斯山北部，苏黎世湖西北端，利马特河同苏黎世湖的河口

**人口：**36.9万

**重要景点：**格罗斯大教堂、圣彼得大教堂

### 滑雪天堂

瑞士是举世公认的滑雪胜地，每年的滑雪季节都有大批游客从世界各地蜂拥而至。苏黎世附近的圣莫里茨（St Moritz）虽然是个小城，却曾经举办过两届冬奥会，是名副其实的滑雪天堂。

### 圣莫里茨主要雪场

**内尔山雪场：**海拔3057米，雪道总长100公里，是当地最大的滑雪场。  
**费用：**滑雪票：成人66瑞士法郎/天，54瑞士法郎/半天；租用滑雪板和雪鞋：43~69瑞士法郎/天。

**交通：**登山缆车站就在圣莫里茨市中心，非常方便。缆车终点站在Corviglia，游客可以选择在这里滑或者继续换乘缆车前往顶峰。冬季8:15~16:20每20分钟一班，全程20分钟。为了行动方便，建议到了Corviglia再租用滑雪用具。

**Piz Corvatsch滑雪场：**与内尔山隔湖相望。这里的雪道很长，以中级雪道为主。如果你的体力够充沛，在内尔山滑雪还不过瘾，建议来这里一试身手。每逢星期五还有夜场开放，一直持续到凌晨2点。

**费用：**滑雪票（含单程缆车）：成人66瑞士法郎/天。

**交通：**这个雪场的缆车站位于Surlej小镇，可以从圣莫里茨乘公交车前往。缆车直达3451米的顶峰。

由苏黎世到圣莫里茨可以乘坐火车，车程约3小时，沿途雪山、森林、农庄、小镇，风光如画。在圣莫里茨期间，可以选择酒店早餐、高山餐厅午餐和市内美味晚餐的组合。几乎所有酒店都提供丰富的自助早餐。

滑雪场的雪道边分布着很多高山餐厅，随时都可以坐下来补充能量。晚餐可以回到圣莫里茨市吃，推荐Steffani酒店Lapin Bleu餐厅正宗的当地特色菜、Le Mandarin餐厅的中餐，市中心还有Hatecke等很多各具特色的餐厅。

## 节日

苏黎世节假日除了瑞士的全民假日外，还有贝西托而得日（1月2日）、六鸣节（4月的第三个星期一）、少年射击节（9月的第二个周末及接下来的星期一）等。

**六鸣节：**是苏黎世的迎春节，下午的时候，各行各业人士身穿传统服装在城内游行，并准时于傍晚六时游行到大篝火火的所在地，篝火上的“Boogg”被点燃，象征着人们期待依旧的春天即将来临。

**苏黎世街道游行：**每年8月举行，是世界上最激动人心、规模最大的电音街道游行狂欢，在市中心和湖畔举行。

**少年射击节：**这是最古老的苏黎世节日，始创于1898年。少年射击节为12至16岁的少男少女举行射击比赛，最终得到最高分的人就是射击王子。这是每个参加比赛的孩子的梦想。同时在射击场的周围还有大型游乐场和卖小吃的摊位，在这里你能品尝到世界各国不同风味的美食和小吃。

**苏黎世节：**每三年在7月的第一个周末举行。从星期五到星期天，老城、湖边和利马河岸构成一个巨大的节日广场。整个节目的高潮是湖上焰火表演。

**戏剧节：**在兰第维斯举行，来自世界各地的剧团表演最现代、最前卫的戏剧。

## 旅行贴士

瑞士的滑雪场采用颜色区分难度：黑色为高难度雪道，红色为中等难度，蓝色代表适合初学者的低难度雪道。

亲近冰雪的另一种方式：圣莫里茨开展冬季运动已经有100多年历史，其中最著名的要算是在结冰的湖面上进行的赛马、马球和马拉雪橇等运动。在赛场边的咖啡馆买上一杯咖啡，捧着热腾腾的咖啡欣赏精彩的比赛，也是一种别样的享受。



苏黎世全年适合旅游，最有特色的旅游季节为冬季。

苏黎世属地中海气候，海拔556米，这里四季较为分明，春、夏两季最高温度不超过25摄氏度，气候宜人，适合各种户外运动；秋、冬季以阴雨天居多，气温较低，但对于大部分的景点是室内参观的苏黎世来说，并没有太大的影响；尤其冬季的滑雪运动，一直受到大家的普遍喜爱，冬季是来苏黎世滑雪的好季节。





## 交通

### 航空

国内目前只有香港每天有直飞苏黎世的航班(香港时间0:05分起飞, 瑞士时间6:10到达), 其他城市可以乘坐荷兰、德国、芬兰和法国等国家的班机, 通过上述国家转机抵达苏黎世, 两段飞行合计8小时左右, 不含转机时间。瑞士航空公司计划2008年开通苏黎世直飞上海的航班。

苏黎世Kloten国际机场离市中心11公里, 每小时或每隔几小时就有航班将苏黎世和瑞士的各大城市或欧洲重要城市连接起来。从机场的火车站和机场大楼连着, 坐直达火车到市中心火车站只需要13分钟, 一般十几分钟就有一班, 票价6.6瑞士法郎。

### 铁路

苏黎世火车站发出的列车分为城际特快和国际特快, 国际特快列车包括:  
苏黎世到德国的斯图加特, 每2小时有一班, 车程3小时左右, 61瑞士法郎;  
苏黎世到德国的慕尼黑, 每天三班, 分别是7:16、9:16和13:16发车, 全程4小时15分, 86瑞士法郎;  
苏黎世到奥地利的茵斯布鲁克, 每天五班, 分别是9:40、13:40、17:40、21:40和22:40发车, 全程3小时45分钟, 66瑞士法郎;  
苏黎世到意大利的米兰, 每2小时有一班, 全程4.5小时, 72瑞士法郎。

### 国内城际列车

苏黎世到卢塞恩, 每小时一班, 50分钟, 22瑞士法郎;  
苏黎世到伯尔尼, 每小时一班, 70分钟, 48瑞士法郎;  
苏黎世到巴塞尔, 每小时一班, 65分钟, 32瑞士法郎。

### 公路

苏黎世长途汽车站就在火车站的背后, 有不少开往其他国家的班车。

### 出租车

出租车的起步价是6瑞士法郎, 之后每公里计价3.2瑞士法郎。  
苏黎世出租车服务公司免费电话: 1551188。

### 自行车

可在苏黎世火车站18号站台免费借用自行车, 带好护照和20元瑞士法郎押金即可。

## 美食

苏黎世有美食之城的声誉。世界的名品美食尽集于此, 全城一千三百多家餐厅提供任何一种游客所能想像得到的各国美食。到瑞士当然先要品尝瑞士风味的奶酪火锅及煎马铃薯饼。世界的其它美食如法国大菜、地中海小吃、日式料理、中国风味菜肴等等, 应有尽有。

当地人以喜爱甜食出名, 因而甜品种类繁多, 不胜枚举, 最著名的莫过于瑞士传统奶酪。虽然新一代的瑞士人开始崇尚健康食品, 但传统奶酪的魅力似乎丝毫不减。Niederdorfstrasse街上到处是小吃店, 有德国小香肠(Bratwurst)、烤肉串(kebabs)和亚洲美食、价格9瑞郎左右。附近的后街遍地是咖啡馆、餐馆和酒吧。大多数餐馆一般从清晨一直营业到深夜。

Spaghetti Factory

电话: 0125194 00

地址: Niederdorfstrasse 58001 Zürich

网址: <http://www.bindella.ch/restaurants/>

uebersicht.php?restaurant\_id=29&konzept\_id=8

介绍: 气氛热闹, 提供大盆的可口美食, 共有22种选择

## 住宿

苏黎世提供种类繁多的饭店和宾馆, 共有150多家各种价格档次的旅馆可供预订, 从高级豪华饭店到十三个野外露营区, 各式旅馆应有尽有, 苏黎世旅游局的预订系统可以帮助游客自由地选择理想的下榻处。

苏黎世的旅馆除了拥有良好的客服传统外, 还有很多主题旅馆, 如奇怪的Hotel Otter宾馆(双人间130瑞士法郎), 里面有17个各具特色的房间, 包括“猎人小屋”、“一千零一夜灯”等布置独特的房间。

推荐酒店: 苏黎世城中城福朋喜来登酒店

地址: 瑞士, 苏黎世, Kalandergrasse 大街 1 号

电话: (41)(44) 5540000

网址: [http://www.starwoodhotels.com/fourpoints/property/overview/index.html?propertyID=1782&language=en\\_US](http://www.starwoodhotels.com/fourpoints/property/overview/index.html?propertyID=1782&language=en_US)



星星童瑶 苏黎世城中城福朋喜来登酒店内部



星星童瑶

<http://www.mafengwo.cn/u/905464.html>

“苏黎世城中城福朋喜来登酒店, 酒店距离苏黎世的总站车站稍微有一点点远, 不过好在有SP, 公交车直达酒店门口, 酒店附近有一个小火车站, 所以出行其实没有不方便。”





## 娱乐

在这个喧闹繁忙的城市,各种娱乐魅力无比,令人难以抗拒。苏黎世包罗万象的娱乐活动令当地居民和来访游客心旷神怡,宾主尽欢。不论是小型社区联欢、吸引来自世界各地成千上万游客参加的电子音乐游行、大小型体育活动还是租用自行车四处兜风,都能为游客带来欢乐和情趣,体验身临其境的乐趣。

苏黎世每天的娱乐活动从报纸以及各大报纸的周五副刊、“苏黎世新闻”上都能找到不计其数的消息,这往往让初到苏黎世的游客不知如何选择。如要寻找多姿多彩的夜生活,首选尼德道尔夫(Nederdorf)街,那儿有酒吧、餐厅、电影院、爵士吧以及赌场,更有些餐厅以精彩的歌舞表演吸引游客。

午夜酒吧、夜总会和迪斯科舞厅使得Niederdorfstrasse大街及其附近的街道异常喧闹。火车站东面那些位于工业区的工厂被酒吧和夜总会所占据。乘4路或13路电车到Escherwyssplatz广场,然后沿着声音走就可以到达。酒吧全天开放;夜总会从晚上11点开业,凌晨4点关门。

奥利弗·特威斯特酒吧 Oliver Twist

电话: 044 - 2524710

网址: <http://www.pickwick.ch/>

地址: Rindermarkt 6

介绍: 说英语的人喜欢来这个酒吧,这里提供爱尔兰、英国、澳大利亚和南非啤酒。馆内烟雾弥漫、喧嚣,有点像一个肉市,而且经常只有立足之地。

Cafe Odeon

电话: 0442511650

网址: <http://www.odeon.ch/>

地址: Limmatquai 2

介绍: 列宁和詹姆斯·乔伊斯曾经在这里饮酒,这里的墙是大理石的,内饰大吊灯,经常聚满了有艺术气质的人。

Wuse Bar

电话: 01 251 22 07

地址: Oberdorfstrasse 7

介绍: 位于Hotel Otter 下面,它很小,内有舒服的红色椅子和牛皮栏杆。有时候有现场音乐演出。



Milkwen 班霍夫大街

## 旅行贴士

### 紧急求助

医生求助 01 269 69 69

警察 01216 71 11

警察局地址 Bahnhofquai 3

### 上网

Quanta 网吧

电话: 01 260 72 66

价格: 10瑞郎/小时

地址: 在Niederdorfstrasse街与Muhlegasse街交汇处

### 货币兑换

货币兑换可以在这个金融都市轻松地进行。银行周一至周五早8点15分至下午4点30分营业,周四营业至下午6点。

### 邮政

中心邮局

电话: 01 296 21 11

地址: Kasernenstrasse 95 - 97

办公时间: 周一至周五 7:30am - 8pm, 周六8am - 4pm

### 游客信息

苏黎世旅游局 Zurich Tourism

电话: 01 215 30 00

办公时间: 周一至周五8:30am - 8:30pm, 周六和周日8:30am - 6:30pm

位置: 位于火车站内,负责介绍旅馆、租赁汽车和组织游览

## 购物

苏黎世的主要购物区集中在市中心。较著名的购物街有:班霍夫大街、史主化街、老城区的圣奥古斯丁巷等。

据说有人由于向往苏黎世的班霍夫大街(Bahnhofstrasse),宁愿为了得到一个下午的疯狂购物时间而飞越半个地球。这条1.4公里长的大街。两旁商店林立,装璜高贵,陈列着名贵皮草、高级时装,以及手表、珠宝、首饰、法国香水等,实在是追求顶级名牌者的圣地。主街两旁的岔路,把主街的豪华气派伸延开去,国际时装名牌不断呈现眼前。

史主化街(Storchengasse)是其中的佼佼者,Armani, Calvin Klein及Versace等顶级时装店都可在此找到。至于瑞士的土产工艺纪念品如刺绣、花边饰物、手帕等各项精品,可以在史特臣格勒(Sturzenegger)众多的精品店中搜罗到。如要品尝新鲜制造的瑞士巧克力,就一定要前往阅兵广场(Paradeplatz)及特舒亚SProngli的Teuscher店。著名的Davidoff雪茄亦设店于阅兵广场及火车站的都拿(Durr)。

旧城区(Old Town)位于苏黎世右河畔,分为上村(Oberdorf)及下村(Niederdorf)两部份,都布满了大大小小的精品时装店、酒吧、咖啡室、古玩店等。利马得河畔街(Limmatquai)亦有著名的精品时装店及一流的餐厅。阅兵广场及班霍夫大道前段是主要瑞士银行的总部所在:例如Credit Suisse及UBS,以及其他国际著名的银行。





## 格罗斯大教堂

据推测，格罗斯大教堂始建于加罗林王朝时期，它以其独特的双塔楼成为苏黎世的城市象征。六鸣节的晚上6点，会撞响格罗斯大教堂的钟。第一次敲响的钟声就成为宣告春天到来的标志。

大教堂中最古老的部分是教堂墓窖，建于1世纪末到12世纪初期，其余部分建于罗马人十字军东征时期，内部的雕像是12世纪的作品。现在大教堂已成为苏黎世大学神学院的一部分。16世纪宗教改革者兹里文即是在此发表相关演讲，倡导工作不忘祷告的言论。

开放时间：三月至十月：9:00-18:00；十一月至次年三月：10:00-17:00。

咨询电话：41 1 252 59 49

交通：位于火车站以南，Limmatquai街和Kirchg街交界处

## 班霍夫大街

如果你经常看港台片，会很熟悉这句台词：“请帮我把钱存入我苏黎世银行的帐户...”，台词中的苏黎世银行就集中在班霍夫大街上。24小时营业、只认钥匙不认人的匿名储藏箱、最短50年的租用期限、宽敞堂皇的客户接待室、钥匙加密码的领取方式，还有那个可以救命的贵宾专属通道等都是苏黎世这些银行重要的特点，而替客户保密身份则是其中最突出的，但这也为苏黎世银行惹来不少麻烦，比如经常被质疑在二战期间替纳粹存钱、洗钱等。

传闻有人由于向往苏黎世著名的班霍夫大道，每次都飞过半个地球到此花一个下午疯狂购物。这条1.4公里长的大道，却囊括了格罗布斯和耶尔莫利两座耀眼的消费天堂，两旁的商店都陈列着华贵的商品，古董珍宝、名贵皮革、手表、珠宝首饰、令人迷醉的法国香水，这是追求世界名牌的圣地。

设计及剪裁一流的时装名牌如

Aigner、Bally、surberrys、Chanel、Ferragamo、Gucci、Hermes、Louis Vuitton及Prada等，都把橱窗装饰得倍具韵味。其他名牌钟表、珠宝设计、服装设计及古董鉴定公司亦分布于大道两侧，如Beyer、Bucheron、Bvlgari、Cartier、Gubelin、Les Ambassadeurs Meister及Turier等，为城中古老的石卵石路平添了现代、豪华的姿彩。

交通：位于苏黎世市中心火车站边上。

**Milkwen**点评：班霍夫大街（ahnhofstrass）被誉为欧洲最美丽的街道，也是世界上其中一条最昂贵的购物大道。这里是瑞士几家大银行的总部和几大贸易公司的所在，每一扇橱窗都宛如一件艺术品，更可在瑞士著名的钟表店自由购物。古城内众多风景如画的古巷里建有很多哥特式建筑一条街可以看到奢侈品的专柜，名表、名包、时装服饰，价格都比较高。

## 圣彼得大教堂

圣彼得大教堂是苏黎世最古老的教堂，始建于1534年的教堂塔钟楼上有欧洲最大的教堂钟指针盘，钟的盘面直径有8.7米，时针长3米，分针长4米。这个教堂塔用于监视火灾的，据说一旦发生火警，就有人把一面旗伸向发生火灾的方向，以此告诉人们救火的位置。

开放时间：周一至周五8:00-18:00，周六9:00-16:00，周日不开放。

交通：位于火车站以南，与格罗斯大教堂隔湖相望。地址：St.-Peter-Hofstatt 8001。

## 市立美术馆

位于旧城区的市立美术馆就在格罗斯大教堂不远处，门口是罗丹著名的雕塑作品——地狱之门，馆内收藏有国内最好的美术作品，包括许多瑞士画家的绘画、雕塑以及版画，大多数为19和20世纪的作品。其中阿尔伯特·贾科梅蒂（Alberto Giacometti）的油画和雕塑作品值得一看，他的作品是对个体生命内在的情绪和人类悲剧精神的深度展示。其他如霍德勒（Alfred Hodler）和贝克林（Arnold Böcklin）等画家的作品也值得关注。

地狱之门：1880年，法国政府委托罗丹制作一座纪念碑似的铜门，罗丹选中了文艺复兴时期大诗人但丁的长诗《神曲》中的“地狱篇”，塑造了著名的、规模浩繁的《地狱之门》群雕门饰。这件纪念碑式的艺术品，共塑造186个痛苦群体，其中有几尊形象后来发展成独立的雕像，如《思想者》、《三个幽灵》、《接吻》等。

作品的主题是通过“地狱篇”中“从我这里走进苦恼之城，从我这里走进罪恶之渊，你们走进来的，把一切的希望抛在后面。”的含义，表达罗丹的哲学观点，把近代文明罪恶都集中表现在“大门”之上，刻画出为情欲、恐惧、痛苦、理想而争斗、并折磨着自己的形象，贯穿着希望、幻灭、死亡和痛苦等种种感情。

门票：成人12瑞士法郎，学生7瑞士法郎，周日免费。

开放时间：周二~周四10:00—21:00，周五~周日10:00-17:00。

交通：坐无轨电车3、5、8、9、10路于Kunsthau站下车。

## 国家博物馆

在瑞士国家博物馆可以浏览欧洲几千年的文化史。一进入展馆，就可见到由年轻艺术家贺德勒（Hotlier）所绘的巨幅壁画，这幅画曾在全世界声名大噪。

这座如迷宫般的建筑里有100多间不同的陈列室，收藏着早期考古学的发现、罗马时代的遗迹、异教文化工艺品、盾形徽章等，陈列室和大厅都被装饰成15至18世纪的风格。这是苏黎世最大的博物馆，流连于其间恐怕一日都看不完所有展馆。

门票：5瑞士法郎。

开放时间：周二至周日10:00-17:00，周一闭馆。

交通：坐有轨电车4、11、13和14路到Hauptbahnhof站下。



# 伯尔尼

瑞士首都伯尔尼是E=MC<sup>2</sup>和www的诞生地，前者是爱因斯坦的相对论，后者是我们今天广泛应用的域名——万维网。恩格斯和列宁等很多改写20世纪历史的风云人物也曾在此逗留，伯尔尼可谓人才荟萃之地。

玲珑的伯尔尼更多程度上只能被称为是一座城市，而不像其他许多国家的首都那样气势辉煌、规模庞大。作为中立国处处让人感受到静谧和安详，而伯尔尼则是这种静谧的最佳体现。精简的结构反映出纯朴的精神，温暖的乡村气息中萦绕着挥之不去的贵族化的高雅韵味，可以说伯尔尼是世界上最美丽的国都，整个城市就是一件玲珑的艺术品。经过了历代巧匠精心制作，那些堂皇的建筑物（中古式、哥德式、巴罗克式）都神妙的彼此依托，恍若一体，非其他任何地方所能企及。

伯尔尼位于瑞士高原中央山地，莱茵河支流阿勒河在这里流成一个回环。伯尔尼旧城就建在河曲半岛上，现已扩大到河的两岸，有7座桥梁把两岸旧城区与东岸新城区连接起来。旧城具有中世纪风貌，建筑古朴，街道狭窄。高耸的塔楼、带有走廊的商店和街心竖立的彩色石刻喷泉等都吸引着游客。这座保护完好的古城，已被联合国教科文组织列为世界文化遗产。

伯尔尼还是瑞士传统钟表业的中心，许多世界名品都诞生于此，这里是欧洲最大的具有中世纪特色的购物区。

人口：12.29万；

语言：德语；

电压：220伏特；

邮政编码：CH-3000（根据地区后面两位有所不同）；

长途区号：031；

医疗服务：0900576747；

紧急电话：匪警117，火警118，救护车144，空中救援1414。

## 交通

### 航空

伯尔尼没有国际性的大型飞机场，为了保护古城的整体风格，全民投票否决了在伯尔尼建立大型机场的决议，只有一个名为白尔浦（Belp）的小型机场。目前国内没有直飞的航班，只有北京有经慕尼黑或法兰克福转机的航班。从白尔浦机场到市中心火车站每半小时就有一班公交车，费用是14瑞士法郎，全程20分钟。

但从瑞士最主要的苏黎世机场到达这里也是非常方便的，只要1个小时，如果乘坐火车甚至可以直接在苏黎世机场内上车。伯尔尼到达瑞士的另一个大机场日内瓦机场也只要2小时。

### 铁路

伯尔尼到瑞士境内各处都非常方便，车次信息包括：

伯尔尼-日内瓦，每小时1班，车程1小时45分钟，相距159公里，47瑞士法郎；

伯尔尼-因特拉肯，每小时1班，车程50分钟，相距55.6公里，23瑞士法郎；

伯尔尼-苏黎世，每小时1班，车程1小时10分钟，相距136.7公里，45瑞士法郎；

伯尔尼-卢塞恩，每小时1班，车程1小时40分钟，相距89公里，30瑞士法郎；

伯尔尼-洛桑，每小时1班，车程1小时15分钟，相距106.8公里，42瑞士法郎。

### 熊之城

伯尔尼这个名字源自德文，原意为“熊”，传说中柴林特（Zaehringen）的拜尔修特五世决定，将他行猎到的第一个猎物作为这座美丽城市的象征，而他行猎到的第一个猎物恰恰是熊，于是他便欣然以熊作为伯尔尼城的象征。如今城中的熊池已成为伯尔尼历史的代表景点。只要到这个美丽的古城漫步一周，访客必定会为这座城市本身和当地人民的纯真友善所感动，这正是伯尔尼八百年来一贯的传统精神。

### 拱廊之都

伯尔尼被联合国教科文组织列为世界主要文化遗产之一，重要的原因之一就是浪漫的中世纪街道上有长达六公里的拱廊，是世界上最长的有顶的购物通道，每天清晨当地的农民会将琳琅满目的货物摆放上，开始多彩、繁忙的一天，直到夜幕笼罩。

### 花之苑

伯尔尼是欧洲公认的最美的花城。不论是城内外观古朴的建筑、市内的上百座喷泉（其中11座因雕塑而闻名），还是闻名于世的钟塔，到处都可以见到缤纷的花朵环绕，当然，更有无数花团锦簇的花园、公园、动物园，以及亚里河两岸的美丽花海。因此伯尔尼的花市和玫瑰花园是来到此地绝不可错过的重点。

### 休闲胜地

世上大概找不到像伯尔尼一样适合散步的都市了，除了街市本身迷人的景观外，琳琅满目的商家和咖啡馆亦随处可见，即使在风雪的天气中也能得到最丰富的享受。漫步在这条世上最美的街道，您可以沿着国会阳台欣赏壮丽的风景，或是穿越广场和高巍的桥墩，观赏各式各样街头艺术家的表演。在伯尔尼，这样优雅浪漫的徒步之旅，是一年四季都不会缺少的美妙享受。

游客从进入伯尔尼的第一天到离开的最后一刻，都能感受到伯尔尼最亲切的欢迎和舒适的气氛。除了一流的旅馆和高级餐厅外，尤其令人难忘的是伯尔尼人民的热情和亲切。此外，乡间的湖光山色，终年白雪皑皑的山顶，森林环绕的村落，和伯尔尼兹—奥博伦高地等，无一不引人入胜。



星星童瑶 城内随处可见熊的标志

### 公交车

伯尔尼的公交车和电车在6站以内一律1.7瑞士法郎，6站以上一律2.6瑞士法郎，一张市内日票（一天内无限次乘坐）9瑞士法郎。

### 自行车

每年5月至10月，在伯尔尼火车站边上有免费自行车出租，出示护照登记并交20瑞士法郎作为押金即可。

### 其他

空中索道：这是阿尔卑斯山区特有的一种交通工具，从伯尔尼到雪朗峰、铁力士山、皮拉图斯山等都不超过2.5个小时。





## 住宿

伯尔尼的大多数旅馆集中在市中心附近，从火车站出发，步行几分钟就可以到达，旅馆彼此间同样也是步行几分钟就可以到达的。这对人数较多并分住不同旅馆的团队而言，是一大福音。另外，从住宿处到市内的景点也非常的方便。

伯尔尼最好的饭店是五星级的贝乐威饭店和使怀哲霍夫大饭店，古朴的风情和热忱的态度，再结合高级的宾馆设施，会让游客有宾至如归的感觉。除了特别套房可供贵宾或节庆活动使用外，所有的房间都摆设着古董和艺术真品。

除了五星级的宾馆，伯尔尼还拥有众多的一流旅馆。Landhaus Hotel的床位只要30瑞士法郎，双人间是110瑞士法郎，房间干净整洁。而古老的Hotel National带卫生间的标间只需100-150瑞士法郎，这里仍保持着100年前的风格，住店客人可以搭乘和感受一下这里的老式电梯。

伯尔尼机场的各个出口处都设有特别的服务台，向游客提供免费的住宿介绍。

推荐住宿：Hotel Restaurant Goldener Schlüssel Bern  
地址：Marianne & Jost Troxler . Rathausgasse 72 .  
CH-3011 Bern.  
电话：0313110216  
网址：<http://www.goldener-schluesel.ch/>

## 购物

伯尔尼著名的古老街道集结了现代化的时装店、珠宝店、古董店、工艺品店、甜品店和朱古力店。

伯尔尼拥有“世界上最大的中古式购物中心”，那就是拱廊。漫游这古老城市，一定要游览蜿蜒六公里的拱型长廊。主要的拱廊是在火车站和大钟楼之间，长达六公里，保持着800年前初建时的风格，钟表店、画店、古董店比比皆是，是喜欢收集艺术品的游客们的乐园。

街道两侧骑楼里的商店门面古色古香，纤巧而精致。推门而入，里面宽敞明亮，超级市场里高中低档商品应有尽有，只是价格不菲。瑞士人的富有排世界前几位，由此可见一斑。

其他街市也充满诱惑力，如市场街、医院街上的店铺内满是最新出来的奢华时装及摩登饰物；贵族街与教堂街上展示的是米兰的前卫时装；而杂货街、邮局街及正义街则售卖中档的货品。这些富于中世纪情调的街道，货品琳琅满目，值得逛一逛，而游客有可能就在不经意间觅到极有价值的古董、画作或别的艺术作品。每逢星期二与星期六，小贩可在露天市场设摊，叫卖果蔬鲜花之类，熙熙攘攘，热闹非凡。

而伯尔尼最有特色的市场莫过于洋葱节市场了，举办的时间是每年11月的第四个星期一。逛洋葱市场的最佳时间是早上五点，这个时候大约700家商贩的摊位上都摆得满满的，洋葱点心也刚刚出锅，正新鲜可口。而下午下班的时候狂欢节的气氛则开始变得更加浓烈，有人用彩纸打仗，也有人装扮成小丑的模样分组活动，有的在酒店里演出过去的故事，同时有一些讽刺内容的字幅及字条也会出现在街道上。



星星童瑶 Hotel Restaurant Goldener Schlüssel Bern内部房间



星星童瑶

<http://www.mafengwo.cn/u/905464.html>

“酒店自称是整个老城区中最为古老的酒店，因为它曾在06年翻新过，所以内部的设施并不会显得陈旧。

酒店里很多地方用照片作为装饰，这里也提供了很多免费的城市旅游资讯，房间布置得简洁而温暖，每一晚都是好梦，还有味道淡雅的香薰。”



## 餐饮

伯尔尼老城内有150处以上的餐馆可供选择，另外还有不计其数的茶坊、酒店、披萨店、露天咖啡馆等。伯尔尼城中很多餐厅大门的入口很像酒窖的大门，而餐厅又常常在地下室，这让不少游客感到惊奇。

在众多餐馆中，有中、法、西、德、意等各种菜式、瑞士风味菜和伯尔尼当地佳肴济济一堂，最受欢迎的当然是伯尔尼的特色菜肉片、盐泡菜、水煮马铃薯及蛋白糕等，其中Le Mazot供应纯正的瑞士菜肴，土豆派和奶酪土豆都小有名气。另外在遍布全城的酒馆中很容易找到古迹——不少酒馆历史悠久，有的甚至超过400年历史。

## 娱乐

文化艺术和休闲娱乐是伯尔尼市民生活的重心。这里有历史悠久的大学院校、世界知名的博物院，此外还有不计其数的剧院、音乐厅和文化中心。参加拍卖场中的文物拍卖，或是到各种展览馆中参观展出，让异乡游客倍感亲切。

另外，伯尔尼街道两边和位于古老建筑物地下室的咖啡馆更为美丽的“熊城”增添了无穷的魅力和活泼的生命力。

## 旅游咨询

伯尔尼旅游局在城市的各大入口处都设有咨询台，有身穿制服——红白相间的传统服装的女孩坐镇，为游客提供帮助和信息咨询。信息咨询主要包括住宿、餐饮、娱乐、旅游线路等情况介绍。

伯尔尼市内的路牌标示等都十分明晰，在信息正确的前提下，游客一般都很容易找到目的地。



## 大教堂

大教堂始建于1421年，是瑞士晚期哥特式建筑典范。内有著名的《最后的审判》（1495年）、建于1523年的刻花唱诗班廊檐、1421-1450年间完成的雕花天窗等。它的100米高的尖塔顶是瑞士的最高建筑尖顶。从塔尖可以尽览伯尔尼中世纪风情的街景。走到塔顶，还有台阶到高的地方，景致更美。

教堂内有一座1726年建造，由5404根铜管组成的管风琴，为瑞士境内最大的管风琴，在定期的音乐会或圣诞节时还能听见18世纪的管风琴所奏出的美妙音乐。在教堂的广场上，每个月的第一个星期六会举办手工艺品市场，很有意思。

开放时间：冬季，周日11:30-14:00，周六上午10:00-12:00，下午14:00-17:00，周二至周五上午10:00-12:00，下午14:00-16:00，周一关闭；夏季，周日11:30-17:00，周二至周六10:00-17:00，周一关闭。注意：如登顶需至少在关闭前半小时抵达教堂。

交通：由火车站出口左转，步行5-10分钟即可到大教堂。或乘坐3、5、9路电车或12路汽车Zeitglocken站下车。

## 联邦大厦

伯尔尼是瑞士联邦的首都，也就是瑞士政府和国会议事厅（众议院和参议院）的所在地。进入议事厅，参观这座建于1848年历史悠久的建筑物的游客，能得到45分钟的随行讲解。

这里装饰华丽，立有瑞士国父们的雕像，一盏由214个灯泡组成的大吊灯映衬着彩色玻璃穹顶。大楼前的广场还有喷泉表演。

如果遇到议会期、国定假日或特殊事由则停止参观，但每年召开的四次国会，这里都开放大众席，准予旁听。在导游带领下可以免费参观国会大楼内部。

开放时间：周一至周六上午09:00-11:00，下午14:00-16:00每小时整点，周四至20:00。议会期间、公共假期和特殊活动期间不开放。需出示护照。全程45分钟。请于整点前30分钟抵达议会大楼东侧的安全检查口处等候。

交通：从火车站走斯皮塔尔大道，步行5分钟即到。

## 熊池

伯尔尼有“熊”之城的美誉，而最具代表性的则是熊池。因为传说中，拜而修特五世射中的第一个猎物将被作为伯尔尼的城市标志，熊被射中，则被作为这座美丽城市的象征。八百年来，熊池就一直被作为历史纪念的见证被完好地保留下来，至今我们仍旧能在这里看到憨厚可爱的熊。

开放时间：5-9月9:30—17:30，10-次年4月9:30—16:30。

交通：从火车站乘坐12路汽车到Baerengraben站下车。

## 艺术博物馆

伯尔尼的艺术博物馆是世界上收藏最多保罗·克利（Paul Klee）作品的博物馆，全馆有4000余幅其作品。独特的约翰内斯·伊甸基金会收藏了这位伟大艺术家早期的作品。

博物馆中其他精彩作品出自意大利画家多西奥和安季利格之手，一流的瑞士画家安克、侯得勒、大师级的画家毕加索、塞尚、康定基司等人的作品在这里都有收藏。除了艺术展览外，保罗·克勒中心还为音乐、戏剧、舞蹈和文学提供了一个展示的舞台。

门票：成人16瑞士法郎，学生8瑞士法郎。

开放时间：周二至周日10:00-17:00，周四延至21:00，星期一闭馆，节假日休息。

交通：在火车站乘坐12路汽车Zentrum Paul Klee站下车。

## 钟塔

钟塔也称得上是伯尔尼的城市象征。始建于13世纪的这一座巨型钟塔，原来是伯尔尼城的门户，如今这座具有历史性意义的钟塔是伯尔尼对公众开放参观的文化遗产中，最有名的一项景点。

塔中的小人会在每一整点前的4分钟旋转着从华美的钟塔中出来报时，吸引游人驻足。迷人的外形、数字、钟面和天文钟是到1530年才正式完工的建筑杰作，而里面13世纪精湛的机械工艺则让人感到惊讶。

票价：成人12瑞士法郎，学生6瑞士法郎。

开放时间：周二-周日10:00-17:00，周一休息。免费导游时间：5月1日-11月1日每天14:30-15:20，共50分钟。

交通：有轨电车2路到Türmli站下。



蜂从东方来 大教堂





## 琉森

静谧的湖泊、中世纪鹅卵石的老街、巍峨连绵的雪山，琉森拥有在瑞士风景画册上的所有元素，充满优雅气息的中世纪古城和风光明媚的阿尔卑斯山脉名峰使琉森成为美丽如画的瑞士这个国家中最具代表性的一个观光度假地区。

琉森（又译为“卢塞恩”）处在瑞士的中部，是琉森州的首府。距离苏黎士1小时车程，距离日内瓦2.5小时车程。由于位于欧洲最重要的南北交通要道上，中世纪时就在这里形成渔村，并建造了灯塔，为罗伊斯河和琉森湖上的船只导航，并得名琉森，在拉丁语里的意思是“光明”。经过几个世纪，作为瑞士中部地区的中心，琉森已发展成为繁荣的贸易中心，经济和文化的交流中心，并完好地保存了中世纪的风貌，是瑞士最美丽的城市之一。主要为瑞士德语。

### 交通

#### 航空

瑞士有三个国际机场，分别在苏黎士，日内瓦和巴塞尔。琉森距苏黎士机场约1小时车程，距巴塞尔机场约1.2小时车程，距日内瓦机场约2.5小时车程。

#### 铁路

琉森火车站发出的列车可以通达瑞士境内的各大景点。琉森火车站也是瑞士著名的景观列车——黄金列车的始发站。

#### 车次信息：

琉森-苏黎士，距离60.5公里，火车50分钟，每小时一班，19瑞士法郎；  
琉森-伯尔尼，距离89.5公里，火车1.5小时，每小时一班，30瑞士法郎；  
琉森-因特拉肯，距离75公里，火车2小时，每小时一班，26瑞士法郎；  
琉森-洛桑，距离205.6公里，火车2个小时40分钟，58瑞士法郎；  
琉森-卢加诺，火车2.5小时，56瑞士法郎；  
琉森-日内瓦，火车3小时15分，每小时一班，70瑞士法郎。

#### 公路

琉森有发达的有轨电车和汽车网络。实行无人售票，车票必须在乘车前买好。

苏黎士——琉森，距离60.5公里，汽车46分钟；  
伯尔尼——琉森，距离89.5公里，汽车81分钟；  
因特拉肯——琉森，距离75公里，汽车72分钟；  
洛桑——琉森，距离205.6公里，汽车128分钟；

#### 水运

琉森四森林州湖轮船公司不仅提供在湖上观光游览的游船，还有连接湖区各地的交通用船，设施和游船一样精良。船码头有时刻表。

### 餐饮

琉森和周边地区的众多餐厅为您准备了各种风味料理。或是正宗的琉森vol-au-vents，瑞士火锅和奶酪加土豆，或是意大利料理、希腊料理、墨西哥料理、亚洲料理甚至中华料理（市区有8家中餐馆，湖区其它地区有约20家中餐馆），必定能适合您的口味。当然，也有许多提供价格合理的菜肴和套餐的餐厅。



**星星童谣** 为了纪念法国大革命时期，誓死保卫法王路易十六儿牺牲的瑞士雇佣兵而雕刻的垂死的狮子形象的纪念碑。



**星星童谣** Renaissance Luzern Hotel酒店内部

### 住宿

琉森的旅游业发达，设施完备。琉森市区为您提供各种等级的旅店，从琉森湖边的五星级大饭店，到温馨的家庭旅店，到现代化的宾馆，60余家旅店恭候您的光临，可以满足各种层次的需求。

推荐酒店：

Renaissance Luzern Hotel

地址：Pilatusstraße 15 · Luzern, 6002 Schwei

电话：41-41-2268787

网址：Http://www.marriott.de/hotels/travel/emlbr-renaissance-lucerne-hotel/



**星星童谣**

<http://www.mafengwo.cn/u/905464.html>

“房间不大，但布置的很温暖。特别的酒店的壁纸，上面手绘了琉森的城市风光，太有爱啦！”

酒店距离火车站真的非常非常近。出了车站，面对琉森湖，向左手边走，大约是第二个路口，再向左走进一点点就看到酒店啦。”





## 购物

老城和新区都是购物者的天堂。漫步通过中世纪式的中心街道，所见尽是古老建筑中的布置高雅的商店。进入这个五光十色的购物区，即便只是闲逛，不消费，也可体验到那种无可比拟的富豪经历。一些出售古董古玩的小店夹杂在其中，平添几许浪漫的气氛。

每周的周二和周六，卢塞恩市就会变成热闹的市场，生气勃勃。这个市场沿着罗伊斯河，从Unter der Egg到Seebrücke，从卡佩尔桥到耶稣教会的Kleinstade。水果和蔬菜，草莓，鲜花，蜜蜂和罐头，鸡蛋，奶酪和面包，鱼鲜等在拱廊下出售。

## 娱乐

琉森是一座文化城市，众多的博物馆、节日活动、音乐演出等每天都能带给您惊喜。如果您想在晚间去跳舞或者仅仅是听听音乐，琉森的众多酒店酒吧和舞厅一定能让您度过轻松愉悦的夜晚。

## 铁力士雪山

风景如画的山中小镇英格堡是瑞士的冬季滑雪胜地，瑞士中部的最高峰——铁力士山就坐落在这里。虽然铁力士山海拔10000英尺，但是上山却不难，乘坐三段缆车45分钟就能到达山顶。铁力士山高空缆车的设计十分独特，最后一段是能够360°旋转的缆车，视野相当开阔，是世界首创的。

铁力士山山顶终年被积雪覆盖，山上有万年冰川。到达山顶缆车站后，游客可以进入冰洞触摸原始冰层，并通过它向南的窗洞，远眺美丽的景致；可以乘坐“冰川飞渡”吊椅，飞跃冰川裂缝；可以冰川漫步；还可以到冰川公园嬉雪，8种免费的雪上玩具让人过瘾。山顶设有多家餐厅，冰淇淋站，纪念品商店，民族服饰和古典服饰照相馆以及欧洲唯一一家设在山顶的专业名表店。特别要试一试铁力士山顶的全景观餐厅，在白雪皑皑的群山环抱中用餐是绝对不能错过的。就像铁力士山的宣传语“冰雪之旅，四季乐在其中”说的那样，每年四季铁力士雪山都吸引了来自世界各地的游客。

交通：从琉森乘坐Lucerne-Stans-Engelberg火车约1小时到达英格堡（Engelberg），从英格堡上铁力士山可乘坐三段缆车：英格堡（海拔1000米）--特里布湖（Trubsee）（海拔1800米）--史坦德（Stand）（海拔2450米）--铁力士山（Mount Titlis）（海拔3020米），全程约45分钟到达山顶。

## 冰河公园

公园在狮子纪念碑旁边，完整地展示了冰河上深达9米的旋涡状洞穴和被冰河带来的石块。里面还有一个冰河博物馆，可以很全面地了解冰河的历史。1872年工人们挖掘地窖时发现。揭开巨大岩石层时，发现有形状像大锅的深洞，洞底布满圆形的阿尔卑斯山岩块——“冰磨”，以及棕榈树、大象、恐龙和其它动植物化石。它向人们显示了历史上的瑞士冰川景象。公园里还有一个高高的了望塔和建于1896年阿拉伯风格的镜子迷宫，很有意思。

门票：成人12瑞士法郎，6-16岁青少年7瑞士法郎；

开放时间：4月-10月，9:00-18:00，11月-次年3月，10:00-17:00；

交通：从火车站和旧城区步行15分钟可到达或在火车站搭乘1、19、22和23路公共汽车Luzern, Löwenplatz站下车。

## 皮拉图斯山

在琉森的卡佩尔廊桥边一抬头就能看见流传着龙的传说的巍峨险峻的皮拉图斯山，海拔2100多米。琉森还有皮拉图斯大街和皮拉图斯电台，可见人们对皮拉图斯山的钟爱。

皮拉图斯山以拥有世界最陡的登山列车和“金色环游”项目而成为世界级的景点。游览的最佳路线是从琉森出发，坐轮船游行在琉森湖上，迎着微风陶醉在两岸风光。大概45分钟—1小时后，到达ALPNACHSTAD，搭乘缓慢地在世界上最陡峭（48°）的山壁齿轮铁道爬升的齿轮列车到达山顶，沿途能欣赏到高山植被的变化，雄奇的山体和偶尔从眼前掠过的羚羊。山顶有龙道、餐厅、酒店、纪念品商店、观景台和名为“龙之论坛”的设备完善的会议大厅。欣赏完阿尔卑斯山的73个山峰和无数的湖泊后，下山可以选择缆车，有大小两段索道，琉森古城就逐渐地靠近。下山后可以步行或坐公交车回琉森老城。

交通：去皮拉图斯山可在琉森的游船码头坐上前往Alpnachstad的船。然后乘坐齿轮火车缓缓爬升上去。SwissPass不通用，火车票46瑞士法郎，包括上山火车和下山缆车。缆车下山后可乘坐1路公共汽车回到码头（15分钟）。因冬季山顶积雪，从12月中旬至5月中旬齿轮火车停驶。

## 豪夫大教堂

735年，教堂建成时是罗马式建筑，到了14世纪改建成了哥特式，17世纪的一场大火严重破坏了教堂，在随后的改建中，教堂建成了文艺复兴样式。背对教堂往前看，卡佩尔桥笔直地朝这个方向延伸过来，连接了教堂前高高的石阶路，就好像是通往教堂的神圣的参拜道。教堂内部也是异常庄严肃穆，礼拜席上有生动细腻的雕刻图案。值得一提的还有教堂的管风琴，1640年制造，共有4950根风琴管，至今仍在琉森的夏季音乐节上使用。

开放时间：周二-周日9:00-18:00；周一休馆。

交通：出火车站后过桥顺着大路步行走10分钟便可看见。乘坐有轨电车24路到Haldenstrasse下车。

### TIPS

铁力士山山顶温度较低，游客可以在山谷缆车站或者山顶缆车站租到防寒服和防滑靴。上山最好能戴上墨镜，长时间欣赏雪景容易雪盲。



星星童瑶 豪夫大教堂





## 因特拉肯

因特拉肯位于瑞士著名风景区少女峰（Jungfrauoch）脚下，也是进入伯尔尼高地的门户。由于地处图恩湖（Lake Thun）和布里恩茨湖（Lake Brienz）之间，所以被称为因特拉肯（即湖水之间的意思）。这里既能泛舟湖上观光，也能乘高空缆车登上阿尔卑斯山的高峰，一览少女峰（是中国黄山的姐妹峰）天然奇观的风采，因此成为了欧洲著名的度假胜地。这儿整年气候温和，湖光山色，环境优美，也是瑞士人心目中的避暑山庄。

因特拉肯是一座拥有英国风味的湖边小镇，城内有马车、花园、购物街、餐厅、赌场、湖面游船，还有主题乐园，再加上便捷的交通前往山上的度假村，所以一直是休闲和会议旅游的首选地。

旅游博物馆以及集市广场都值得游。因特拉肯景点之间的距离都比较近，参观景点相当方便，以何维克街（Hoheweg）为主轴向延伸，何维克街是小镇最主要的街道。走到街道的尽头，便是小镇最大的酒店，一流的餐厅和咖啡店，还有琳琅满目的时装店等都聚集于此。倘若游客想一睹小镇的全貌，选择何维克街上任何一家餐厅的顶楼，便可把小镇的全貌尽收眼底。由于因特拉肯不大，所以使用徒步的方式认识这个观光小镇也是很方便的。

从因特拉肯出发，作一次少女峰或雪朗峰之旅，非常方便。如果在因特拉肯停留的时间充裕，还可以前往图恩湖或布里恩茨湖两处的小镇一游，这些属于因特拉肯延伸行程的景点，也是别有风趣的。

### 住宿

因特拉肯的酒店以何维克街（Hoheweg）为中心，向周围的旧市区、住宅区分散。打算在此逗留数日的游客，选择靠近西站的住宿比较方便。

酒店价格分为淡、平、旺季，比如，四星级酒店双人房：淡季在200-300瑞士法郎，平常季在240-340瑞士法郎，旺季在250-500瑞士法郎。

在荷黑马特（Hoehe Matte）草地的正对面矗立着因特拉肯最豪华的五星级酒店——维多利亚少女峰温泉酒店（Victoria Jungfrau Grand Hotel & Spa），酒店内建筑充满着古典风格，中心建筑是1865年建成的。此外，Spa也是酒店的特色之一。值得一提的是，这里的餐厅云集了世界各国的美食，其中的一个餐厅有4-5位专业的“歌唱服务生”（singing waiter），都是由百老汇而来的专业演员，他们会在餐厅一边服务，一边演唱百老汇的歌曲来娱乐顾客。

因特拉肯酒店（Hotel Interlaken）是此地历史最悠久的酒店，酒店的墙面上有诗人拜伦的真迹，酒店旁的日本庭园则是与日本大津市结为姐妹市所兴建的。

包尔默旅社（Balmer's Herberge）被选为世界上最有名的青年旅馆之一。这里的床位只要27瑞士法郎，双人标间是123瑞士法郎。旅社已有五十多年历史，这所典型的瑞士木屋里总是人来人往，许多客人都是老住户了。如果不喜欢住木屋，客人们还能选择包尔默营帐。坐落于因特拉肯和威尔德尔斯韦尔之间，一座座蒙古包式的营帐又便宜又有趣，在夏天，这里的人气比旅社还要高。

距因特拉肯20分钟车程的卢德本纳（Lauterbrunnen）位于少女峰游览区的入口，也是很多游客的住宿选择地。其中Vally Hostel是最著名的一家，价格便宜（25瑞士法郎/人），环境清新优美。

### 交通

#### 铁路

因特拉肯东（Ost.Bhf）和因特拉肯西（West.Bhf）两个车站之间步行仅需20分钟，最适合徒步观光。很多往来主要城市的火车，如琉森、伯恩、苏黎世、巴塞尔等都有经过这儿的班次。东站是通往伯恩高地周边少女峰等山岳铁路的起始站，西站附近有巴士终点站，还有邮局、银行等，显得更为热闹。

#### 车次信息：

因特拉肯-伯尔尼：距离55.6公里，车程50分钟，23瑞士法郎；  
因特拉肯-琉森：距离75公里，车程2小时，30瑞士法郎；  
因特拉肯-洛桑：距离137.5公里，车程2小时15分钟；  
因特拉肯-苏黎世：距离134.2公里，车程2小时20分钟；  
因特拉肯-蒙特勒：125.5公里，全程2小时，91瑞士法郎。

#### 水运

东、西车站后侧有轮渡码头，可搭乘轮渡观光图恩湖（Lake Thun）和布里恩茨湖（Lake Brienz），或往返其他城镇。

#### 自行车

因特拉肯火车站有自行车出租的服务。建议游客走两条路线，一条沿着布里恩茨湖前往布里恩茨小镇，此地为瑞士主要的木雕中心，可以顺道逛逛这里的木雕工厂或购买木雕制品。另一条则是沿着图恩湖前往图恩小镇。前往两个小镇都有不错的自行车道，全由柏油路所构成，而且沿途会有自行车道的指标，只要一边骑、一边注意指标，就不会迷路。从因特拉肯骑自行车出发前往两个小镇，大约需要2-3个小时。

对于不想出镇的游客，骑自行车也能轻松自在地领略整个小镇的风貌。

#### 其他

马车：因特拉肯东站内，有专为游客准备的马车，坐着马车游览小镇，可算是最浪漫交通工具了。



因特拉肯常年气候温和，12月到翌年2月较寒冷，夜晚温度降至0℃以下，其他月份的气温相对较高，白天的气温在20℃左右。对于喜欢徒步和滑雪的人来说6-10月是比较适合的季节。

### 节日

阿尔卑斯牧羊人节：这是一个持续200年历史的传统节日。最早始于13世纪初，地点就在吾斯本城堡附近的草原上。活动的目的是为了消除城市与乡村、政府与人民之间的紧张对立冲突。牧羊人节的声名远播，也造就了因特拉肯成为著名的旅游胜地。而现在的阿尔卑斯角力会、阿尔卑斯山歌和号角协会、瑞士民俗保护协会等等，都源自于阿尔卑斯牧羊人节。

节庆当天，有精彩的民俗晚会、民俗舞蹈、山歌音乐会、阿尔卑斯角力赛，还有全市规模的游行和庆祝会。人们比赛抛掷牧羊人石，在阿尔卑斯角力赛中搏斗，穿着传统服饰展现舞姿，表演瑞士音乐和唱山歌。除了为节日助兴，也让所有来到因特拉肯的游客欣喜不已。这场瑞士民俗节庆，绝对满足喜爱瑞士传统的游客。在整整的三天当中，因特拉肯将成为瑞士民俗的节庆焦点。



## 少女峰

### 餐饮

因特拉肯的餐厅数量比较多，来这里观光的游客可以大饱口福。除了瑞士料理，还可品尝到意大利、法国、中国、日本等各国美食。餐厅大多集中在火车站至何维克街（Hoheweg）之间，还有旧市区的少女峰一带。

位于西车站旁的威斯恩德（West End），是一家深受当地华裔和意大利游客喜爱的意大利餐厅，餐厅有地道的意大利美食和各种意大利葡萄酒，还有热情的意大利老板殷勤待客，都是这家餐厅倍受青睐的原因。

### 购物

因特拉肯在地理上是伯尔尼高地的中心。这儿出产著名的手纺精细网织品，其中以“抹布”闻名于世。还有布里恩茨湖的木刻，因其工艺复杂，也是当地的特产。这儿传统的手工彩陶制品也很出名，带有乡村特色和现代风味的图案，深受游客青睐。

因特拉肯的商店大多集中在西站周边热闹街道。夏天，许多商店都是24小时营业。在少女峰附近，夏天每周周二都有露天集市。

何维克街（Hoheweg）是因特拉肯最适合购物的街道，在这里购买欧洲的名牌商品，价格是比较公道的。此外，信誉卓著的瑞士名牌手表以及典型的瑞士纪念品都是馈赠亲友的首选礼品。

### 娱乐

因特拉肯是运动胜地，一年四季都是最佳旅游时节。夏季可以来这里爬山、驾驶帆船、冲浪、游泳、打网球及高尔夫球等，在少女峰山上还有狗拉雪橇、滑雪、滑雪橇和一杆进洞、雪地高尔夫等雪地活动。冬季可以进行滑坡、越野滑雪、冰上滑石、轮鞋溜冰等运动。

泛舟游湖也是受欢迎的运动之一。布里恩茨湖的水是瑞士最洁净的水，晶莹剔透，放眼湖边，都是碧绿的森林，陡峭的山崖，气势骇人的瀑布。游览风景如画的图恩湖则给人异样的感受，美的令人瞠目结舌，恍如置身于世外桃源，能彻底地松弛身心。



福克斯2007 少女峰

少女峰位于因特拉肯市正南20-30公里处，海拔3454米，是位于僧侣峰、艾格峰和劳特布龙嫩之间中心位置的一处经典冬季运动胜地。这里有欧洲最高的火车站可直达，也是伯尔尼高地最迷人的地方。

少女峰这里的主要滑雪场地包括格林德尔瓦尔德到费尔斯区间、克莱纳谢德格到曼丽申区间和米伦到雪朗峰区间，总长度达到213公里。带上所有的滑雪装备，可以根据个人滑雪水平的高低，在其中选择各种不同坡度、高度、难度的滑雪场进行练习。

游客乘坐登山火车，沿途可以欣赏到每个小镇不同的景致。其中Kleine Scheidegg至峰顶的这段路程，是一段长达7.2公里的隧道，这段称为少女峰快车（Jungfrau Express）的隧道，全由人工凿出，是20世纪初的工程奇迹。隧道非常的狭窄，刚好只容下火车的宽度，在黑暗的隧道中，火车以时速35公里的速度蜿蜒前进，但是乘客却感受不出爬坡与蜿蜒的感觉。爬坡的过程中，火车上会以中、日、韩、西、英、德、意、法等多国语言进行解说。这段隧道中间设有两个观景台，火车会各停5分钟，分别是2865米高的爱格格尔（Eigergletscher）与3160米高的冰海（Eismeer），从这两个观景台都可以看见连绵的雪山与冰河流泻而下的景色。

峰顶的斯芬克斯观景台（Sphinx Observatory）是登顶旅程的终点，可以观赏到阿尔卑斯山全景。这一地区于2001年被联合国教科文组织列为世界自然遗产，因而吸引着更多人瞩目。由于少女峰终年积雪，气温在0℃以下。须穿防寒外套、保暖长裤、防滑雪鞋。

少女峰还有很多精彩的游玩项目：游览冰河下超级冰宫，乘坐雪橇，参观影院及展览厅，光顾令人赞叹不已的餐厅，吸引人的纪念品商店、邮局，这里的价格并不比山下的贵。

在少女峰上还可以看到全长22公里的欧洲最高的阿雷奇冰河，总之这是一个极其迷人的旅游圣地，到少女峰观光，是一次到欧洲之巅的神奇之旅。

滑雪票价：

- 1、一种是可在7日之内任选3日使用，票价依购票者年龄而定，分为SFr78、SFr1248、SFr1558等票价。
- 2、一种是连续使用票，这种票依使用天数（可连续使用2天到30天），票价依购票者年龄有SFr53到SFr508的不同票价。

### 交通

登山火车路线：

- 1、由因特拉肯东站经格林华德（Grindelwald）换车，至Kleine Scheidegg再换车可到达峰顶，全程2小时。
  - 2、由因特拉肯东站经卢德本纳（Lauterbrunnen）换车，至Kleine Scheidegg再换车可到达峰顶，全程2小时。
- 由于两条线路呈环形装，建议上下分别乘坐不同线路，可欣赏不同的景致。

登山火车价格：

- 1、头等车厢来回票189瑞士法郎，二等车厢来回票162瑞士法郎。
- 2、参团可购Tour-Ticket，票价139瑞士法郎。
- 3、搭最早班列车上山的游客可购买有折扣的早安车票（Good Morning Ticket），票价125-144瑞士法郎不等。
- 4、持有Swiss Card可享受75折的优惠。

登山火车车次：夏季每半小时一班车，冬季每小时一班车。

乘车地点：因特拉肯火车站。

滑雪巴士：每天清晨有滑雪巴士自因特拉肯分别开往Lauterbrunnen、Stechelberg和Grindelwald等滑雪场，游客可以购买滑雪票（包括滑雪巴士费），既方便又经济。





## 雪朗峰

007系列的《女王密令》雪地追逐戏在此拍摄，这使得雪朗峰在世界上一举成名。再没有比在雪朗峰海拔近三千米的全景观赏台欣赏庄严的艾格峰、僧侣峰和少女峰更好的地点了。

很多游客选择乘坐缆车上山，徒步下山，节省了体力，又可以在返途慢慢欣赏美景。其中 Gruetschalp-（上山）Muerren-（下山）Gimmelwald是一条非常经典的徒步线路，全程需5小时，从Gimmelwald乘坐缆车或汽车可以回到卢德本纳（Lauterbrunnen）。沿途的Gimmelwald和Muerren也都是非常漂亮的自然村落，村子里全是古朴的木制房子，如果天气晴好，落日低垂在天边，四周的群峰似乎触手可及。

交通：从因特拉肯东站坐火车（20分钟）经卢德本纳（Lauterbrunnen）换缆车，至 Gruetschalp（11分钟）再换车可到达Muerren，最后从Muerren可到达雪朗峰，往返票价94瑞士法郎。

## 感受阿尔卑斯的山水

线路特色：

这可能是你一生中同阿尔卑斯雪山最亲密的一次接触

线路设计：

D1少女峰

D2雪朗峰

线路指导：

别着急，先做好准备工作。戴上墨镜，防止雪盲；带上衣服，防止天寒；带上地图，防止迷路。

第一天：

由因特拉肯东站经格林华德换车，至Kleine Scheidegg再换车可到达峰顶，全程1.5小时。斯芬克斯观景台（Sphinx Observatory）可以观赏到阿尔卑斯山全景，超级冰宫和22公里长的阿雷奇冰河都是值得一看的地方。在有特色的山顶餐厅用餐或者拿出自带的三明治等食物在3000多米的山顶享用午餐。下午经卢德本纳（Lauterbrunnen）换车回因特拉肯东站。

第二天：

从因特拉肯东站坐火车（20分钟）经卢德本纳（Lauterbrunnen）、Gruetschalp（11分钟）和Muerren，最后从Muerren可到达雪朗峰。在雪朗峰海拔近三千米的全景观赏台欣赏庄严的艾格峰、僧侣峰和少女峰。用过午餐后坐缆车返回Muerren，从Muerren徒步至安静漂亮的小镇Gimmelwald，约2小时，再坐缆车或汽车经卢德本纳返回因特拉肯东站。

## 蜂蜂线路

星星童瑶的旅行线路：

第一日：北京Beijing---苏黎世Zurich—琉森Luzern

住：琉森

第二日：琉森Luzern—因特拉肯interlaken--劳特布龙嫩lauterbrunnen

住：劳特布龙嫩

第三日：劳特布龙嫩lauterbrunnen—因特拉肯interlaken—图恩thun—施皮茨spiez

住：劳特布龙嫩

第四日：劳特布龙嫩lauterbrunnen---雪朗峰schilthorn—采尔马特zermatt—马特洪峰matterhorn

住：劳特布龙嫩

第五日：劳特布龙嫩lauterbrunnen—伯尔尼bern—巴塞尔Basel

住：伯尔尼

第六日：伯尔尼bern---日内瓦geneve—洛桑lausanne—法国依云evian

住：伯尔尼

第七日：伯尔尼bern---苏黎世Zurich—圣加伦St.Gallen

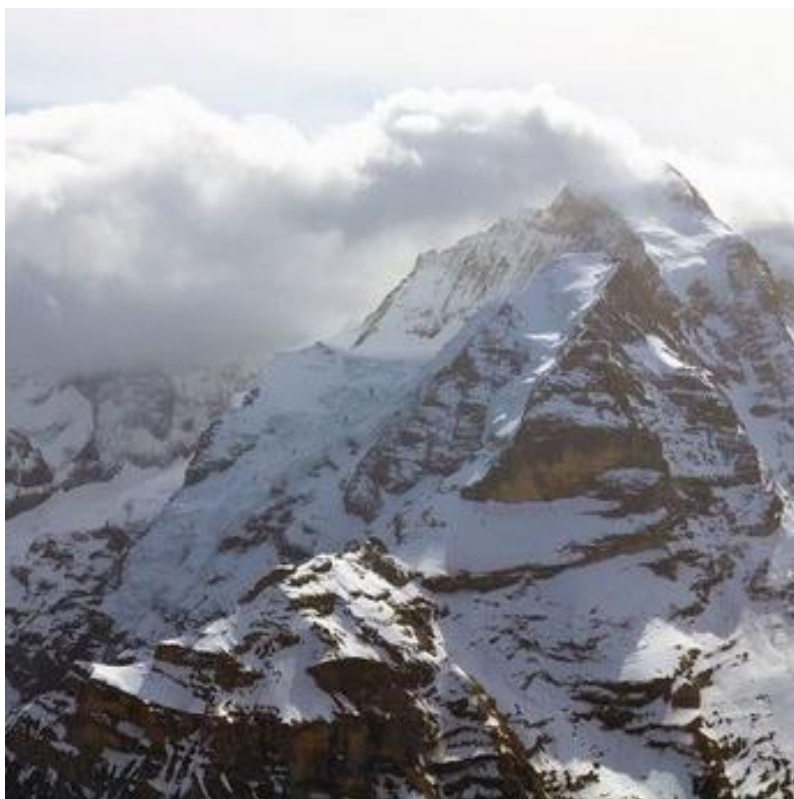
住：苏黎世

第八日：苏黎世Zurich--列支敦士登

住：苏黎世

第九日：返京

瑞士游记：<http://www.mafengwo.cn/i/888221.html#top>



星星童瑶 雪朗峰



## 日内瓦一日游

**线路特色：**体会这里人文、自然、环境三者融为一体。

**线路设计：**

D1 喷泉→花钟→圣彼得大教堂→万国宫

**线路指导：**

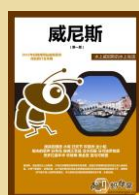
游览可以从日内瓦湖上坐船开始，首先看到的便是能喷射出140米高水花的喷泉，这是日内瓦的象征，也是当地人的骄傲。游船在湖上转一圈约一个多小时，有讲解，可将沿途风光一览无余。接着来到坐落于莱蒙湖畔的花钟，这是一种既能供人欣赏又能体现时钟功能的设施。圣彼得大教堂建于1160年到1232年间，是老城区给人印象最深的标志性建筑。大教堂融会了多种建筑风格。

午餐后来到日内瓦东北郊的莱蒙湖畔，万国宫坐落于此，这里是联合国许多机构的所在地，是举行重要国际会议的中心，会议最多时，有五六千代表和职员在这里工作。下午余暇时间不妨在老城区随便逛逛或者购物。



星星童瑶 瑞士风光

更多相关旅游攻略下载 [http://www.mafengwo.cn/mdd/book\\_index.php](http://www.mafengwo.cn/mdd/book_index.php)



## 苏黎世漫步一日游

**线路特色：**在欧洲最富裕的城市中享受悠闲。

**线路设计：**D1 班霍夫大街→阅兵场→奥古斯丁巷→圣彼得大教堂→格罗斯大教堂→国家博物馆

**线路指导：**

游程从班霍夫大街开始，这条1.4公里长的大道囊括了格罗布斯和耶尔莫利两座耀眼的消费天堂。阅兵场位于班霍夫大街的中部，是苏黎世的交通枢纽。沿着班霍夫大街往南走，不久后在左边就看到奥古斯丁小巷，路口不明显，要仔细看。

这里有苏黎世最漂亮的挑楼建筑，是一条富于浪漫情调的小巷。小巷不长，走到头便是圣彼得教堂。圣彼得大教堂是苏黎世最古老的教堂，始建于1534年。上午的行程暂告一个段落，享受午餐吧，苏黎世的物价指数较高，自制午餐是很多游客的选择。

下午回到班霍夫大街，走到尽头便是布尔克利广场(Bürkliplatz)，在广场码头有环湖游船可以乘搭，到靠近尼德多夫大街下来，一直走大约10分钟左右，就是格罗斯大教堂。格罗斯大教堂始建于加罗林王朝时期，它以其独特的双塔楼成为苏黎世的城市象征。最后来到国家博物馆，可以浏览欧洲几千年的文化史。

如果这时候还有体力的话，可以回到火车站，搭乘前往Uetliberg的S10号车，终点下。这里有好几条上山线路供选择，最短的线路只需要十几分钟就可以爬到一个山顶上，俯瞰整个苏黎世。看着夕阳渐渐笼罩整个城市，为今天的漫步划上完美的句号。

**声明：**

北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

## 更多攻略下载平台

移动平台随时随地帮助你的旅行



01. 旅游攻略
02. 旅行翻译官
03. 旅行摄影家
04. 手机彩信版

