

(2016年3月, 1NIS=0.23欧元=1.69人民币)

行程安排:

周六: 法兰克福机场出发-伊斯坦布尔机场转机-第二天早上去特拉维夫

周日: 特拉维夫机场直接去 Beersheva(或 Beersheba, 即圣经别示巴) -Tel Sheva National Park(即圣经里亚伯拉罕的井)-Midreshet Ben Gurion

住宿: Desert Rose Apartment(airbnb 及 booking.com 皆能定, booking 便宜点)

(开支: 火车: 27+公交: 28+午饭: 35+存包: 10+杂费: 7+晚饭: 64+住宿: 467.5 ~640NIS)

周一: 全天沙漠徒步

(开支: 下午茶: 20+晚餐: 40+公交车: 9, 合共~70NIS)

周二: 上午沙漠骑车-中午去 Ein Bokek 死海边度假区-下午死海游泳

住宿: Spa Club Hotel(官网预定 <https://www.prima-hotels-israel.com/dead-sea-hotels/prima-spa-club-dead-sea-hotel>)

提前两周全额预付 half board 每人 100 美金, 包括丰富自助中东式早餐晚餐, 私人海滩, 室外游泳池, 室内暖水死海水游泳池, 桑拿健身室

(开支: 自行车: 80+午餐: 23+咖啡: 5+公交车: 40+住宿: 390, 合共~540NIS)

周三: 上午死海游泳-中午 Masada (宗教古迹) -下午去耶路撒冷-Machane Market 晚餐

住宿: airbnb 家庭旅馆

(开支: 三晚住宿: 390+晚饭: 67+苹果: 12+冰淇淋: 14+公交车: 65.5, 合共~550NIS)

周四: 上午犹太大屠杀纪念馆(Yad Vashem)-下午老城+Western Wall Tunnel Tour(网址下文详述)

(开支: 早餐: 55+大屠杀纪念馆导游机: 25+公交车 day pass: 13.5+门票: 30, 合共: 123.5NIS)

周五: 耶路撒冷马拉松-Shabbat of a Lifetime 安息日晚餐(网址下文详述)

(开支: 冰咖啡: 18+公交: 5.9+晚餐: 210, 合共~236NIS)

周六: 返程

(开支: 车资: 70)

全程开支: ~2230NIS

成本分析: 住宿: 56. 2%, 餐饮: 25. 4%, 公交: 11. 7%, 游玩: 6%, 杂项: 0. 7%

平时出门吃的开支最多, 主要是这次两顿晚饭自己做, 午饭很多在路上吃面包。

(下图: 整体行程地图)



这不是宗教旅行团，所以看的圣经地方不多，耶路撒冷只玩一天其实很多地方也没看的（反正去了也看的不太懂）。此行当然首要是跑马，其他我主要是沙漠徒步和死海游泳。话说，我一年多前就打算战耶路撒冷。2014年以巴战争，我关注了一下，之后就萌生了战耶路撒冷的念头，毕竟现在在欧洲还近。2014年底时找到了两个人，一周内就怕不安全反口了……但那团火在心里没有熄灭过，我一直盼着，虽然眼前没有任何希望，2015年底时我终于找到同路人了！盼了一年多的行程，多了一份期待，使我出发前每想到我白日梦要成真时真是禁不住从心里笑出来。有些事情，还是不要想就马上得到就好，经历过期待后才得到才会来的更美的。

一些 tips：

安全：

这个问题经常有人问。我去之前是有专门看过的。一般人认为以色列不安全不外乎几个原因。

1. 前几年和巴勒斯坦的加沙战争

以色列和巴勒斯坦冲突基本是从来没停过的，但是大型开火不会经常有，上次战争在2014年，现在停战两年，开始新一轮冲突大概没那么快，而且上次战争，其实损伤主要在巴勒斯坦，据了解当时以色列人死了三人。

2. 位于中东有 IS

关于这点，外媒报道很多，引用几个

Here's why Israel loses no sleep over Islamic State

<http://blogs.reuters.com/great-debate/2014/10/21/heres-why-israel-loses-no-sleep-over-islamic-state/>

Israel isn't worried about ISIS

<http://mondoweiss.net/2015/11/israel-worried-about/>

IS 问题，在欧洲更需要担心。

3. 2015 年 10 底开始几起巴勒斯坦人对犹太人的袭击

这些都不是炸弹袭击，都是巴勒斯坦人针对犹太人。直至我出发前几天（2016年3月），在特拉维夫近郊 Jaffa，发生了美国游客被刺死事件，这可能是首次外国人被袭。

US student dead and at least 13 others injured in attacks across Israel

<http://www.theguardian.com/world/2016/mar/08/at-least-10-israelis-stabbed-tel-aviv-israel>

综合上述，以色列其实并没有太大的不安全。我觉得欧洲的恐袭更危险

签证：都没在国内办，分别在英国和新加坡。

在英国办可以邮递，visahq (<https://www.visahq.com/>)，需要的材料和申根差不多，7个工作天搞定。但包括签证邮递费和保险等，要好几十镑。至于新加坡，这可能是全球办以色列签证最难的国家，一定要有以色列公民作担保人，简单写封信，包括身份证号和手机就行。其他材料简单，就是他们很不人性化的只能提前一个月办理，而且需时三周。这么远的路，只给人一周安排，完全不替别人考虑，就是要你不要去的样子。而且第一次递交的材料有问题也不主动联系你，你打过去问才说。

语言：

官方语言为希伯来语，这是从右到左看的文字。我写行程时有时候复制粘贴希伯来语到 word 觉得怪怪的，原来是这个原因。应该要从右到左复制，并不是左到右。用 delete, backspace 的时候也是需要从相反方向来用。当你在网页复制粘贴希伯来文字到 word 的时候，word 是会把文字左右顺序反过来的，即 date of birth 变成 birth of date。

他们写数字的时候会是从左到右的，写时间时会特别奇怪，例如“开放时间：8:00–18:00”会写成“18:00–8:00：间时放开”。

安息日 Shabbat (或 Shabbath) (一般说的是周六)：

周五日落到周六日落是安息日。犹太人什么都不做的，就呆在家里，去犹太教堂，不用任何电器（不用手机不上网），家里点蜡烛。以色列航空安息日都没航班。国内没公共交通工具，出租车会有，价格会比平时贵。住犹太人开的酒店，安息日是不能入住也不能退房的。耶路撒冷很多餐厅会关（非犹太人开的会开），特拉维夫开的会多些。由于根据日落，冬天安息日会较早开始，耶路撒冷在安息日开始时会有号角响号。

景点不一定会在安息日开放的，周五可能会提前关门，事前查好。

公交：

以色列公交比欧洲便宜好多。全国每个公交站也有唯一的编号，一般为 5 位，google 地图能显示这个编号的。这里公交理论上都有 wifi，无论长途短途，只是不一定正常运作。查询公交当然 google map 能行，但你需要比 google map 更多的资料，如票价，想一目了然的看车次频就要用官网了。

下面是整体查询网站（包含火车和其他大巴公司，一个综合查询网站，有英语，没有票价，机场输入 Ben Gurion Airport）。这个网站虽然说的是包括火车，但不知道为什么我查我去 Midreshet Ben Gurion 的线路，该是先火车后公交车的，在这个网站就查不到，只有全公交车线路。所以我觉得它给出来的线路不是最好的，只能作参考，还是得去个别交通工具官网再查。

<http://www.bus.co.il/otobusimmvc/en>

火车和耶路撒冷轻轨有英语显示和广播，但公交车只有希伯来语。车上虽然有电子显示，但我发现上面的文字和我抄下的希伯来语站名根本对不上，所以要电子地图 gps 跟踪。耶路撒冷坐公交车，上车刷卡就行，或者向司机现钱买票 5.9NIS(市区范围)。但在 Beersheva 那边坐车，上车就需要告诉司机你去哪的，然后司机按照距离收费。但司机不一定会英语，我当时是上车前就先用英语和希伯来语写好要去什么地方，一上车就递给司机看。还好希伯来语工工整整的容易写，要是阿拉伯语那么有美感的就比较困难了。

1. 火车（网站有英语有票价，但票价和实际不符，但个人经验也差不了很多）：

<http://www.rail.co.il/EN/Pages/Homepage.aspx>

2. egged bus (耶路撒冷市区公交车，长途大巴车，网站有英语，有票价)

<http://www.egged.co.il/HomePage.aspx>

3. Metropoline(或 metrodan) : Beersheva 以南地区都是这家公司，网站只有希伯来语，能查票价。在 google 翻译协助下，后来我不用翻译机也会用了。

<http://www.metropoline.com/he/darom/homepage>

我简单说一下这个网页如何用。先打开：

<http://www.metropoline.com/he/darom/homepage> (从主页 metropoline 进入点击右边箭头)

(下图上：随便输入一个线路，例如下图是 64，从 Beersheva 去 Midreshet Ben Gurion 的。输入后会显示每天从发车站 Beersheva Central Bus Station 的发车时刻，这样你可以看到一天班次频率，首班末班车))

(下图下：随便点击其中一天其中一趟车，会有所有车站显示)

On Time היפוך לימי קיץ

ארון זמן וטבלה לזמן כלשהו

דוח / טבלה מוחנה טבלה מוחנה / אדריכלית

מיצ'ר מסע טבלה מוחנה / אדריכלית

מיצ'ר מסע טבלה מוחנה / אדריכלית

发车站: Beersheva 大巴站
终点站: Mitzpe Ramon

按此换算发车站和终点站

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
19:00	0:00	6:10	8:10	8:10	10:00	19:00
20:40	10:00	7:30	7:30	7:30	7:30	20:40
11:00	9:10	0:40	0:40	0:40	0:40	11:00
13:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	13:00
14:00	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	14:00
15:00	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	15:00
16:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	16:00
16:30	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	16:30
17:40	22:40	22:40	22:40	22:40	22:40	17:40
						12:35
						14:05
						15:00
						16:30

随便点击一个可以看所有车站站名和车次编号，大概全部一样的

站次	车站名称	时间	票价	备注
1	查詢時間/車次編號	車次編號	車票	
2	南区 - 德拉河谷	車次編號	車票	
3	南区 - 马萨达	車次編號	車票	
4	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
5	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
6	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
7	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
8	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
9	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
10	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
11	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
40	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
41	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
42	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
43	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
44	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
45	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
46	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
47	艾索夫 - 纳胡达	車次編號	車票	
0	南区 - 耶路撒冷	車次編號	車票	

(中间车站省略)

(下图上：如果你想查点到点的时刻和票价，操作如下。首先，你已经从上图找到车站的希伯来语，之后如下图复制粘贴，再选星期几及时间)

(下图下：之后就会有时刻和票价显示)

找到站名就可以复制粘贴

Beersheva 大巴站
Ben Gurion College

周一，7:00发车

之后跳出这个页面，在7:00左边打钩可以显示出一天班次

번호	שם יציאה	שם תחנה	זמן כולל	זמן הליכה
65	שעות יציאה	7:00	7:41	0:41
64	שעות יציאה	7:30	8:17	0:47

这两趟是早7:00左右发车。65路7:00发车，7:41到，车资13NIS

4. Nesher Taxi

当地叫”sherut”。是一种共享的出租车，往返机场至耶路撒冷。一星期七日，一天 24 小时运作。安息日除了打车就这个，或下面的 shuttle，没有其他选择。在机场就有专门的站，凑够 10 个人发车，直接送你到耶路撒冷指定地方，每人 64NIS。听说只到耶路撒冷长途大巴站费用低些。当然想便宜的非安息日有 Egged bus。从耶路撒冷去机场提前一天打电话预定，必须得一天，不能更早，下文详述。但也可以直接去耶路撒冷大巴站坐这个车，或者向那里的司机预约时间，不用通过他们办公室预定的。

<http://www.neshertours.co.il/home-page>

5. Menashe Airport Shuttle

<http://www.msopherairport.com/super-shuttle.php>

安息日从耶路撒冷去机场另一选择（当然平时也行），单程 25 美金（约 95NIS）。可以网上预订！是比 Nesher Taxi 贵 30NIS，但可以提前很多天网上预订，而且车上提供 wifi 及一瓶水。

从耶路撒冷打车去机场的话，我之前了解过是大概 200NIS，记得砍价！

公交卡 Rav Kav Card:

好像北京的一卡通，香港的八达通，用来坐任何公交，但这个操作上是有些麻烦的。此卡分开 personal, semi-anonymous 及 anonymous。personal 的不用手续费，带照片（现场拍摄），可以挂失，要在指定地点办，需要出示护照。anonymous 可以向司机买，5NIS 手续费。每次充值只限 30/50/100 NIS。

egged bus 网页关于 Rav Kav Card 介绍。里面有售卖点，但没有在 Beersheva 的，因为那是 metrodan 负责，Beersheva 售卖点见下文，或在 metrodan 网页找。

<http://www.egged.co.il/Article-786-Rav-Kav-Card.aspx#2>（里面有申请 personal rav kav card 表格下载，只有希伯来语，但用翻译机很容易解决）

我觉得 egged bus 这个网页对每种票的描述都不太明确，里面写 anonymous 卡充值赠送 20% 的钱，但 personal 的没写送钱。我们在 beersheva 充值是 personal 的卡，送 25% 的钱，而且关于 pass 的描述对不同的卡也不尽一样。我在 tripadvisor 看有本地人说 anonymous 的不能买耶路撒冷 day pass。总之，在 Beersheva 办的话，办 personal 没错。这个卡充值的钱只限长途用，即一个城市到另一个城市，或者在 Beersheva 那边的所有公交车都可以。但在耶路撒冷市区坐车必须重新买票，不能用卡的余额买的（这点我觉得他们很挫很不人性化，下文详述）。

Beersheva 办卡地点（网页只有希伯来语，下文图片详述）：

<http://www.metropoline.com/he/darom/content/2099/%D7%A8%D7%91-%D7%A7%D7%95.html>

地址：Hankin Street Beersheba（就在大巴站附近，但不好找）

这里有表格下载：

<http://www.metropoline.com/files/%D7%98%D7%95%D7%A4%D7%A1%20%D7%91%D7%A7%D7%A9%D7%94%20%D7%9C%D7%94%D7%A0%D7%A4%D7%A7%D7%AA%20%D7%A8%D7%91%20%D7%A7%D7%95%281%29.pdf>

表格现场能填，但只有希伯来语，免得职员不会说英语，还是自己先用翻译机看看填什么。这个表格比 egged bus 简单，只用填姓，名，出生日期及护照号。

Day Pass:

2016 年 1 月起，新推出的 pass，有按年按月按日的，游客用 day pass 就够。分开不同 metropolitan area(Tel Aviv, Jerusalem, Haifa, Beersheva)。每个 metropolitan area 都有不同范围的 day pass, 看你去多远的地方，pass 的价格为该地区最远的单程票价*2 再多一点点。如果你当日坐车就一个往返，就不用考虑了，但耶路撒冷一般一天不止一个往返，可以买。跨区的话是没有 pass 的，只能买单程票。

Day Pass 范围：

<http://www.egged.co.il/Article-801,1427-Monthly-Pass.aspx>

电子地图：

很必须，用来坐公交车跟踪，没有推荐 maps me。

以色列各个古迹公园介绍（包含门票，开放时间，交通等信息）：

<http://www.parks.org.il/Pages/default.aspx>

耶路撒冷一些 tips：

1. 市区有换钱的，价格比机场好，但爬文看有些骗人的会给你旧以色列币，即 Old Israeli Shekels，换钱时注意。
2. Virtual Tourist 有很多警告

https://www.virtualtourist.com/travel/Middle_East/Israel/Jerusalem_District/Jerusalem-1708549/Warnings_or_Dangers-Jerusalem-Old_City_Jerusalem_Streets-BR-1.html

特别注意东耶路撒冷属于阿拉伯人聚居的地方，治安会较差。橄榄山属于东耶路撒冷，曾有单身外国女子在那遭阿拉伯人非礼。

3. 和阿拉伯人交易时，信用卡骗案非常多。下面转自 virtual tourist 网民警告，最安全就是不要用信用卡。

- a. Do not use a credit card in the Arab Shuk! Use cash
- b. If you must - insist on an electronic transaction - not paper
(this is nearly obsolete and very easy to fraudulate)
- c. Make sure you are charged in the same currency/sum you were quoted

for prices

- d. Always make sure the receipt is given with all details of the shop (address, Phone, Licence)
- e. Always check your purchases have been bagged and given to you.

4. 打车

交通工具就是我觉得以色列比欧洲明显落后的方面… 打车也是。这里不要直接上车，可以先协议好价格的，或者让司机打表，不然会被敲诈的。

出租车价格这里有写，非常详尽：

<http://www.itraveljerusalem.com/articles/travel-by-taxi/>

5. 老城区大马士革门 Damascus Gate

这是老城北面入口，这里可通往东耶路撒冷。曾经出现过多次事故。此地不宜久留。

6. 东耶路撒冷是阿拉伯人聚居地，治安会比西边差。有些地方可能不能去，不过这里不是我计划之列，我也没多查。

换钱：

货币单位是 Shekels, 全称 New Israeli Shekels (NIS)。

小币种一般只能本地换。在机场换的话，好点的兑换率在离境大堂邮局，兑换率参考下面网址。

[http://www.israelpost.co.il/postcurrency.nsf/WebDisplay/\\$First?OpenDocument&L=EN](http://www.israelpost.co.il/postcurrency.nsf/WebDisplay/$First?OpenDocument&L=EN)

网站说邮局兑换免手续费，但只有欧元美元英镑这些大币种，而且听说邮局排队的人多，也不是 24 小时开门。想方便的话，一出关就有地方换钱，要手续费，兑换率差些。人民币该能换的。

这里有机场兑换率参考：

<http://www.ihatetaxis.com/convert?amount=20&from=ILS&to=USD&destination=TLV-Tel-Aviv-Ben-Gurion-Airport>

我当是换了 400 欧，得到 1633NIS (New Israeli Shekels)。要再好一点的兑换率，在特拉维夫市区和耶路撒冷有。如果返程需要把钱换回来，机场过海关前后都有的换的。

科普：以色列需要科普的太多，原来想看关于历史方面的，来不及看，后来看了台湾三立新闻台的消失的国界（推荐一下这个节目，非常好看，有新闻性但又很轻松），里面讲到 kibbutz，即以色列特有的社会主义农场，我们行程也看了一个，还有滴灌技术(drip irrigation)。这是一个提升水使用效率的高科技，因为看了这个节目，我发现以色列到处都是这个滴灌技术。从节目上看，

以色列虽然很干，但高科技使他们农业发达，而且出口的花卉很多。他们养渔业也很发达，还可以在沙漠里进行。因为近海，他们海水淡化技术也很先进。

（下图：到处都是的滴灌技术，那些管子是高科技产品，直接深入植物根部的，增加水的吸收）



在以色列随身带水，真是很干！

其他：了解治安，物价的网站 <http://www.numbeo.com>

每次出门前我都去这个网站看一下安全指数的，我觉得这个网站数据大体靠谱。

欧洲过去以色列，土耳其航空是最便宜的，当时提前一个月买，纯机票只要几欧，其余就是税费，法兰克福往返大概210多欧。就是时间很不好，到特拉维夫都是凌晨十二点左右。我选的航班早九点多到特拉维夫，但要在土耳其待一晚。

我坐的这个航班行李架特别爆满。机上都是经过土耳其去不同中东国家的中东人。坐在我隔壁的就是一对德国国籍的伊朗夫妻。登机时机上放着中东音乐，这趟航班落地时大家还鼓掌。

话说土航的海鲜餐不错，早餐也是海鲜的（冷盤），他们的橙汁是鲜榨的，柠檬水(lemonade)很赞。就是正餐每人只有一份。后来知道土航餐饮是全球航空公司领先，他们机上还有厨司的。

伊斯坦布尔机场的店是 24 小时开门的，和国内机场一样，机场内外的消费差别非常大，里面有些东西，即使是本国生产的，比德国卖的还贵。这个机场没有免费 wifi, 用本国手机注册，给 2 小时免费，外国人的话可以去 Eat&Go 快餐店（在登机口 223 到 224 之间及其他地方也有），消费的话给 wifi 密码。我在这吃了一个像手抓饼的东西 (15Lira) 及土耳其咖啡 (8Lira, 小小一杯铜壶咖啡，带咖啡渣的)。想吃好点可能要五六十 Lira。机场睡觉的地方很多，每个候机厅都能充电。从欧盟过去的时候，不用重新安检，下机后就直接能到候机厅转机，但从特拉维夫过去不是，要再安检才能去候机厅。

机场欧元通用，但很亏，1 欧元对 3Lira(现在汇率大概是 3.22) 的，给欧元会找欧元。后来我就用信用卡了。我在机场没看见饮水机，买水的话在自动售卖机是 5Lira(可以用信用卡)，在店里买要 10Lira 的。

在这里，我第一次亲眼看到全身黑衣只露出眼睛的回教妇女。

经过难熬的 12 小时，我终于登上去特拉维夫的航班了。很顺利按时到达。飞机经过海到以色列，先看到特拉维夫市区，然后再到底位于郊区的机场。出关的时候他们检查护照检查得很慢，还会问好些问题。

(下图：位于登机口 223 至 224 之间，提供免费 wifi 的 eat&go)



(下图：机场卖的面包，可以参考一下物价。土耳其是很喜欢酥皮的。)



行程开始：

2016年3月13日周日

机场到达 - Beersheva-Tel Sheva National Park(圣经古迹，开放时间 8:00-16:00)-Midreshet Ben Gurion (Beersheva一带公交车覆盖全面，但车次非常少)

Beersheva 去 Tel Sheva National Park 在大巴站坐 63 路(或 10 路)，google map 看该在污水处理厂（19236）（希伯来语显示不出来，我只打车站编号）下，但我觉得我们是在之后一站（19235）下的，车程约半小时。

Tel Sheva National Park 介绍:

<http://www.biblewalks.com/Sites/TelBeerSheba.html>

这是一个有 6000 年历史的圣经古迹。

Beersheva 市区还有其他景点的，例如 Beersheba Turkish Railway Station, Carasso Science Park。稍微远一点的 Monument to the Negev Brigade，详情自行 tripadvisor。

从 Beersheva 去 Midreshet Ben Gurion, 60, 64 路直接到镇上，65 在公路停，要走一公里，车程约 1 小时。

住宿:

Midreshet Ben Gurion 的 Desert Rose Apartment。这家环境很好，很宽敞。

因为徒步起点在 Midreshet Ben Gurion, 我们就住这里。这是个位于沙漠腹地的小镇，估计人口最多几百，这里治安是没问题的，徒步也很安全。这里没有酒店，只有家庭旅馆，有个关于宗教研究的学校，听说还有中国基督徒学生。小镇也没正式餐厅，只有 falafel（中东鹰嘴豆丸子），pizza, 小超市，住这里准备自己买菜做饭。如果自己开车，住宿选择多很多，这边附近有葡萄园，有好些农庄，例如 Boker Valley Vineyards Farm(www.bokerfarm.com)（离公交站 400 米）或 Carmey Avdat Farm(www.carmeyavdat.com)（离公交站 2 公里）。这些农庄环境都很好，住宿有特色，有吊床，可能还有 Bedouin tent, 我原来考虑过。但由于公交车太少，所以最后没住。

游玩:

1. 沙漠徒步

Midreshet Ben Gurion 是徒步起点，有多个线路可以选择。我们是下面网址，总共 16 公里，走了约 6 小时，终点在一个古迹公园 Avdat National Park, 那里有麦当劳和咖啡店。这个线路风景好看，而且不难，能看到壮观的沙漠，羚羊，还有沙漠里的绿洲，带上游泳衣可以游泳。网页内文写的很清晰，我就跟着文字描述走的，里面还有写的人的 facebook, 有问题可以留言。

<http://www.touristisrael.com/zin-valley-hike/13880/>

以色列全国很多徒步线路，他们有一个 marking system, 做的非常好。每条线路都有不同颜色，每隔一二百米就有一个标志，你跟着走就行，不会丢的。但是你事前必须知道自己跟哪个颜色的线路。好像我们上面的线路，中间是需要换颜色的。全国线路的标志都是同一个人做的，就是写上面网页路线的人。去之前最好看一下标志介绍。

<http://www.touristisrael.com/hiking-walking-in-israel/462/>

(下图：就是这些标记，只要清楚自己跟什么颜色是不会丢的)



要是没有这些标记，在这里徒步绝对会迷路的。

需要上面路线 gps 地图跟踪的，我放上 wikiloc 了。用来记录的是我的马拉松手表，Garmin 610。

<http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=12749388>

下面网页收藏了 Negev 沙漠的各个线路，可以根据长度，难度，天气，交通工具选择

<http://negevtrails.com/>

这里有篇 Negev 沙漠徒步介绍，和我们走的线路部分重合

<http://www.jpost.com/Travel/Around-Israel/Off-the-Beaten-Track-Hiking-the-Negev-wilderness>

徒步路上任何地方都没有厕所，也没有吃的！沙漠很干，多带水。

2. 沙漠骑车

Geo Fun(在 Midreseht Ben Gurion 镇上)，2 小时 80NIS, 4 小时 100NIS, 全天 120NIS。提供头盔地图

官网（有线路介绍，但不要 email 给他们，不回复的）

<http://www.geofun.co.il/english/page.php?pageId=116>

Facebook(可以留言，回复很快)

<https://www.facebook.com/Geofun10/>

沙漠骑车比我想象中困难，下文详述。

3. 尝酒 Wine Tasting

比较正规的就是上面所说的两个农庄，Boker Valley Vineyard farm 及 Carmey Avdat Farm。散客不用预约。每人 25NIS, 尝 6 种不同的酒，但你买了一瓶就可以减去一个人尝酒费用。另外，Sde Boker 也有酒庄，这个免费尝，但就只有一种酒。

4. Jeep Tours

<http://www.adamsela.com/JEEP-tour.html>

除了上面这家还有很多其他。8 人一车，凑够人其实不算贵，1 整天的团每人 200 多 NIS。

5. Sde Boker

离 Midreseht Ben Gurion 以北约 4 公里。这是一个 Kibbutz，即社会主义农场。里面每家的花园都很漂亮，很多奇奇怪怪的仙人掌。里面尝酒的地方还有卖当地有机护肤品，不便宜。这个小镇有时间可以去逛逛，挺舒服宜人的。我去这最大收获是和 Kibbutz 的人聊天丰富知识。

6. 其他景点

-Ein Avdat National Park, 离 Midrescht Ben Gurion 以南约五六公里，沙漠里的绿洲。门票 29NIS, 因为和我们徒步线路不重合，而且我们路上也有沙漠绿洲看，所以就没去。详情自己 tripadvisor。

-Avdat National Park

我们徒步线路终点，一个古迹。由于不懂，没有进去，门票不详。这里有公交站，有麦当劳和其他咖啡店。

-Mitpze Ramon

火山口，一个有时间可以看看的地方。离 Midreshet Ben Gurion 大概坐车半小时到 40 分钟的样子，60, 64, 65 路可到。

继续往南下到 Eilat 还有好多好地方，有羊驼农场，自然风景，我没去就不介绍了，详情自行 tripadvisor。

提示：

1. Beersheva 大巴站有柜子存包，大中小分别为 30/20/10NIS(不知道是否 24 小时)，只能投入 10NIS 硬币。
2. Beersheva 这里公交车有 USB 充电及 wifi。
3. 在小公交站等车时，可能会有私家车向你响铵，这是问你要不要坐便车，收费的，要坐先问清楚价格。
4. Midreshet Ben Gurion 只有一个小超市，19:00 关门。
5. 这里公交车始发站准时发车，但中途站不会准时的，早了晚了都有可能，但坐过几次，也不过分。最好提前 10 分钟去等。
6. Beersheva 这里公交站牌是没有时刻的，只有线路，而且只有希伯来语。由于车次少，坐车要事前查好。(其实网上还是有准确时刻的，他们只是没有打印出来，这点他们有待提升.....)

(下图：公交车上的 usb 充电)



下机了！因为如果护照上有以色列盖印，以后去回教国家会有麻烦（伊朗尤其敏感）。某年开始，以色列海关就不盖印了，改发蓝色入境卡(blue visa card)。这个蓝色入境卡如果你全程在以色列玩，丢了是没问题的，离境不需要（我就是丢了的）。但如果你要出境然后再进入（例如去约旦甚至巴勒斯坦部分），我爬文看有可能再入境时需要检查的。

详情参考：

https://www.tripadvisor.com>ShowTopic-g293977-i1733-k8649018-Blue_visa_card_lost_want_to_travel_to_the_West_Bank-Israel.html

特拉维夫机场所有厕所外都有饮水机。

国际航班一般在 terminal 3。一出关就有换钱的地方，我们下机不到 9:30，当时看因为时间能赶上 10: 30 的车，所以就不省兑换率去找邮局兑换了。下机后按指示出机场往左走大概 100 米到火车站。我们原来计划坐 10 :

30metropoline354 大巴，就在 T3 发车，直达 Beersheva。但没找着车站，问人也不知道。后来走到火车站就坐火车了，票价 27NIS（原来网上查是 31. 5NIS 的）。我们窗口买票的，那里只有一个窗口，当时只有我们，竟然人那么少…这里坐火车好像地铁，进出都要刷票的，没出站不要扔掉。去 Beersheva 先坐十几分钟到特拉维夫中心 Tel Aviv-HaHagana，之后再到对面站台倒车到 beersheva，车程约 1 小时 15 分钟。原定计划到特拉维夫中心要等半小时倒车的，碰巧上一趟去 Beersheva 的车晚点了，我们正好赶上。但当然多得是我事前把所有车的班次都抄下，所以可以毫不犹豫就上车了。Beersheva 好像有军事基地，车上军人比平民多。车上挺满，但能找到坐。这里大的站台会有饮水机和自动售卖机。

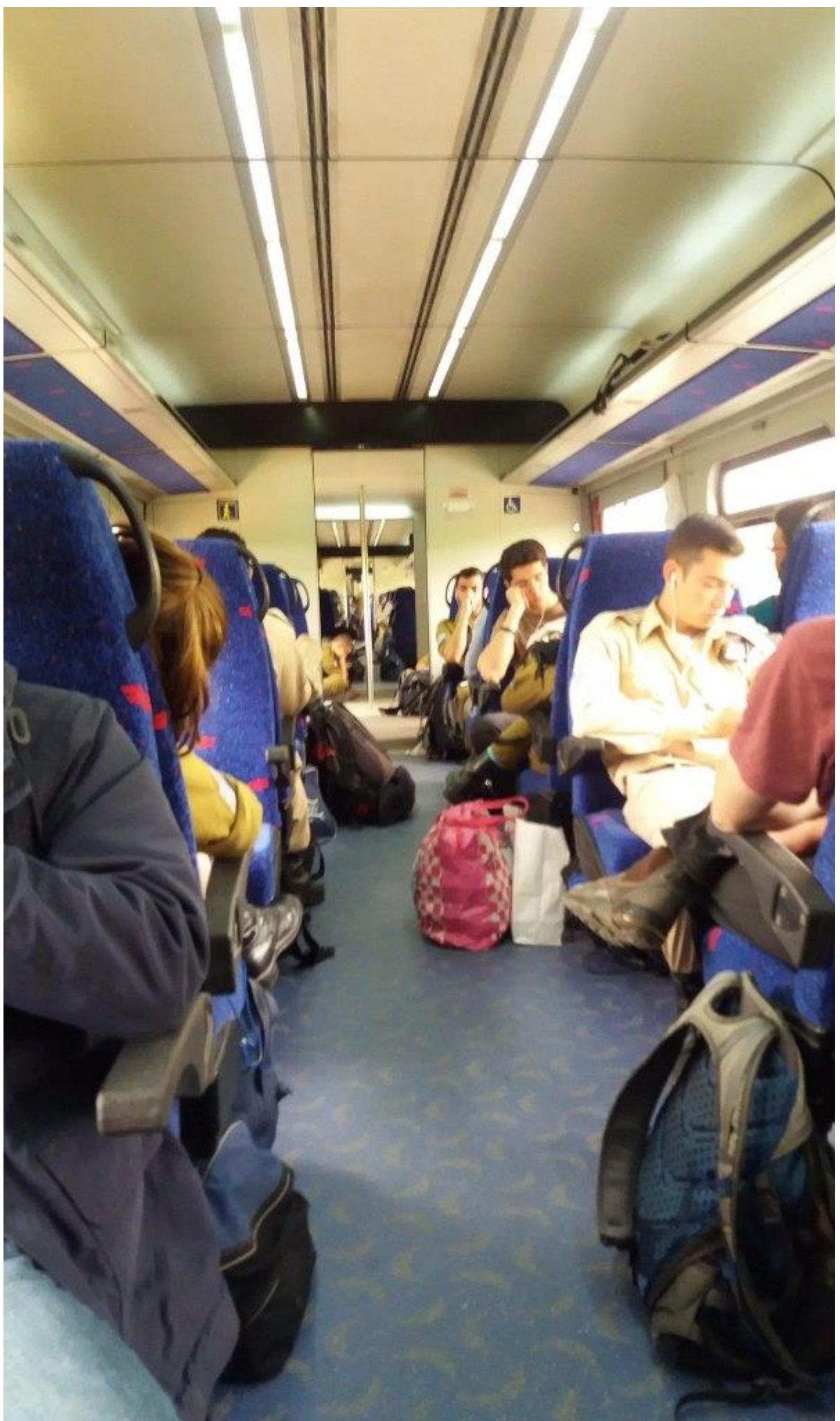
（下图：机场一出关手续费参考）

Commissions for Counter services				
Tariff	Amount	Commission	Min. Charge	Max. Charge
Foreign Currency Exchange	upto US\$ 5.00	US\$ 1.10		
	upto US\$ 10.00	US\$ 2.00		
	upto US\$ 20.00	US\$ 3.00		
	upto US\$ 50.00	US\$ 3.40		
	upto US\$ 100.00	US\$ 5.30		
	over US\$ 100.00	1.83%	US\$ 6.70	US\$ 1,258.00
Traveller Cheques	We Buy			
	upto US\$ 100.00	US\$ 5.30		
	over US\$ 100.00*	1.83%	US\$ 6.70	
Payment Charge Breakdown of currency to lower denominations	We Sell			
	any amount	1.00% ILS 6.50	US\$ 1.86	US\$ 125.00
	upto US\$ 500.00	US\$ 5.00		
	over US\$ 500.00	0.50%	US\$ 10.00	
Cash handling in amounts over ILS 10,000.		0.15%		
I.u.s.\$ additional to be charged per cheque				
bank hapoalim				
Issued by Tel Aviv 12407 Hamburg by Tel Aviv 12409 www.bankhapoalim.co.il				

(下图：火车票)



(下图：火车上的军人)



简介一下 Beersheva，也写成 Beersheba，可能是以色列第四大城市，位于南部 Negev 沙漠入口 (Negev 沙漠是全国最大沙漠，占地以色列 2/3)。这里是圣经所说的别示巴，著名亚伯拉罕的井离市区约 7 公里。虽然看过圣经，但这个井是什么还是要再查，这个井是耶和华示意亚伯拉罕的儿子以撒挖的，这个井的名字就是“别示”。圣经记载，亚伯拉罕有两个妻子，各自生了一个儿子。分析家指正室所生的是犹太人后裔，妾所生的是阿拉伯人后裔，所以犹太人和阿拉伯人到现在一直在打是这个原因。听到这个我有个疑问，为什么阿拉伯人会比犹太人多那么多？

到了 Beersheva，先到对面大巴站存包，之后办 rav kav card。存包柜子分开大中小，分别为 30, 20, 10NIS（不知道是否 24 小时），只接受 10NIS 硬币投入。我们一个大包一个中包用的中号柜子。没有零钱就在附近商店买东西换。这个车站很大很乱，分开南北和东西两部分，都连在一起的。大巴站有两部分，除了上述南北和东西的室内段，还有室外段的。大部分都是室内的站发车，我觉得室外的大概十条路线，大概是 1 至 9 路）。

那里有很多快餐，咖啡店，面包店等 (PS. 这里面包店我觉得很不卫生，面包都不盖好的)。车站只有希伯莱语，车站人员不太会英语。站内估计二三十个站台，每个站台前有电子显示屏，会显示未来十多趟在该站台发出的车。你要看你所坐的车在哪个站台发车，基本要每个站台看，但也不费时。这里你是查不到车的完整时刻的，而且车站没英语所以必须把车次先查好。不过这里有 metropoline 的 wifi。

（下图：Beersheva Centre 火车终点站，左手边就是大巴站）



(下图：从火车站看大巴站)



(下图：车站一景，那里的面包都不盖好的.....)



(下图：上：车站一景，每个电子显示牌是一个站台。下左：显示牌上面会有该站台发车的车次及时刻，只会显示未来 10 多趟车。下右：不同线路公交车发车地点地图）



我们存好包后就准备办 rav kav card。车站职员不会英语，我把表给他看，他带我去大巴站内 rav kav card 站，但这里只能充值，不能办卡（这里的职员或者售卖东西的人还挺热情帮忙的，虽然英语不好）。一开始不知道，这里职员又只会一点点英语，说不清楚，她大概是说这里只能办匿名的 rav kav card，不能办实名。说了很久，她终于明白，说我们这要去站外约 100 米的 metrodan 办（metrodan 是一家公交车公司），之后我们就去了。这个办公室在大巴站室外段那边。一个有点破，约三层高的楼，外面有 rav kav card 标志。还好这次职员英语好些。这里也可以现场填表，但只有希伯莱语。我们前面就两个人办卡，所以我们很快办完，就拍个照，给护照他们复印。这里不能充值，办完得回去刚才站内那个地方充。话说，大巴站充值的两个职员 mm 一直玩手机……。我们冲了 130NIS, 赠送 25%，卡里合共有 162.5NIS。对了，这里可能是这地区唯一能充值的地方，所以要一次把车资充好，不然就给现钱买票，就是没优惠。

(下图：办 rav kav card 的所在的 metrodan 办公室地图，紫色是中央大巴站，分开南北及东西两端)



(下图：图里建筑就是办卡地点，一进去就是，门口海报就是示意办卡的)



(下图：中央大巴站内充值的地方，在南北段)



(下图：我的卡)



终于搞定，午饭车站买了类似 kebab 的外卖，35NIS，比德国贵，不过分量也挺多。这个东西我就是老是吃的乱七八糟，一身都是！吃了外卖就去车站等 63 路去 Tel Sheva National Park。依官网所说找到发车的地方，在大巴站外，车站也显示有 63 路。但时间到了还不见车来。后来发现原来是大巴站内发车。官网是不靠谱的，车站也不靠谱…… 还好今天我们比计划时间早，所以耽误了一点时间还行。最后我们坐了 14:30 的那趟车（车资 4.8NIS）。坐这个车时，我发现有车站没写有 63 的也会停！

（下图：我们原来在这里等车，明明写了 63... 但其实应该这里写的所有车都不停这里。）



再次提醒，上车前记得先把去的地方用希伯来语抄下来，上车直接递给司机看，方便他给你打票。司机那里有个读卡的机器，放在那里读卡就行。这个公交车很多回教妇女。由于车上没有英语，要用电子地图跟踪着。理论上你告诉了司机去哪，他会到站就停，但还是跟踪一下比较安心。这车是大巴车（50座那种），但也是公交车，可以站的。当时车很满，除了我们就只有两个葡萄牙mm是游客。

30分钟后到 Tel Sheva。google 地图又不对，景点门口并没有站，我们下车要往回走几百米。到景点当时大概下午3点10分，看门人员说四点关门，可能快关门了，不收我们门票，应该要15NIS。除了我们，那里有拨美国游客，还有电视台在那里拍摄。景点其实不大，快的话半小时左右可以逛完。除非你对圣经很了解才能看很久。这里主要看亚伯拉罕的井，还有排水系统，几千年前来说，这是很先进。我们看的时候比较匆忙，就表面逛一圈。整体来说，这是挺壮观的。坐公交车时还看到羊群和骆驼，我第一次看到实用性的骆驼。

（下图：路上看见的羊群和骆驼）



（下三图：入口处）





גן לאומי תל באר שבע
אתרי מורשת עולמית

الحقيقة الوطنية تل ينر السبع
موقع تراث عالمي

وأعادت ملتقى فيرسوس 2005 على المقال تحريره بـ «بر. السبع، حاسور، مجدو» موقعه على أن «الكتابات قسمة علمية مشتركة». هنا، ليس بـ «بيان من بناء»، بل يكتسب «بياناً من بناء»، يأخذ مكانه في المقدمة، المقدمة التي أعدنا إلى جانب المقدمة الأصلية، كـ «بيان من بناء» تصرّف وتحدا وتحارب المقدمة الأصلية.

**TEL BEER SHEBA NATIONAL PARK
WORLD HERITAGE SITE**

The Biblical sites of Beer-Sheba, Hazor, and Megiddo were inscribed in 2000 by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) as World Heritage Sites with outstanding universal value. They are representative of the past. These cities were established long ago, which were flourishing centers and were prepared for the future, and were ruled by a central government. They made their mark on the history of this land of Israel and the surrounding areas, and the people who inhabited in these sites left us in their monuments, including gates, walls, fortresses, palaces, homes, cities, statues, and temples. The Biblical sites also represent an encounter between the local culture and the cultures of Egypt, Syria, Lebanon, and the lands of the Aegean Sea. These sites were built during the Canaanite period, from the 10th to the first millennium BC.



(下三图：鼎鼎大名的井，还挺深的)





(下图：电视台拍摄，ms 是美国的)



(下几图：古迹随拍)









(下图：骆驼群)



(下图：虽然是沙漠，但附近开了很多小黄花)



返程在车站等了很久车没来。等的时候偶尔有车向我们响铵，这是问我们是否要坐便车，收费的。后来我们不想误下一趟车就把车截停，但上车时该问好价格，当时第一次没经验，还好我们也没被敲诈，每人 10NIS，公交车 4.8，但坐便车令我们能赶上去 midreshet ben gurion 的车也算了。我们最后坐的是 16:20 的 60 路。原来想有时间就去 Boker Valley 尝酒，不过要赶着买菜，留到第二天才去吧。

到大巴站取回行李我去超市买水(7NIS 一瓶)，这时有个阿拉伯男人跟我进去，刚开始我不知道做什么，之后他说什么我很漂亮的话，我没理他。他在超市外等着我，我出来就跟着我，还好当时车到了，我们就赶车去才把他甩掉。

这里可能中国人很少 (Beersheva 车站的确没见几个游客)，所有见到我的人都问我是不是韩国或日本的。但在耶路撒冷，所有以色列人都对我们说“nihao”。

下午五点多到 Midreshet Ben Gurion。这里除了是徒步起点还是以色列第一任总理 Ben Gurion 的墓地。他曾经在前文提过的 Sde Boker 待过。一下车往前走就是小镇入口，去超市方向，往右是总理墓地，旅游中心和徒步起点。左边就是我们住的地方。小镇不大，步行就可。本地居民一般用自行车。以色列小镇可真和欧洲的不一样，这里是沙漠腹地，就连房子都是沙的颜色！这里给我的感觉是好像纳米比亚。黄黄的土地中带点绿色。无论这个小镇还是第二天去的 Sde Boker，都有游乐场，这里的滑梯是我见过最高级的，非常结实而且很高。我测试过，摩擦力很低，好玩刺激！

(下图：小镇入口处)



(下图：小镇房子，都是沙的颜色)



(下图：底摩擦力而且很有高度，好玩刺激的滑梯)



到了把行李放好后，我们就去超市买菜。虽然之前看节目说以色列农业发达，还有养鱼业，而且在沙漠里。但这里的蔬菜又贵又少又不新鲜。肉类只有冻肉，没有鱼。德国一盒两欧多的鸡腿这里要差不多 10 欧。来到中东，买了 Hummus（鹰嘴豆泥）作第二天早饭。想买酸奶，看不懂语言，最后买了乡村奶酪……

这顿晚饭+水果+第二天早饭每个人 64NIS，还真比欧洲贵。

（下图：晚饭）



今天有少许不顺利，不过也算是按时到目的地了。第一次去中东，感觉很特别。

2016年3月14日周一

行程：沙漠徒步+Sde Boker 参观 Kibbutz

第二天不到8点出发，先去 Ben Gurion 墓地看，由于我们已有徒步线路，也不需要去游客中心咨询了。游客中心还有喝咖啡的地方，面向沙漠，真是别有一番风情。

(下几图：游客中心，游客中心外喝咖啡的地方和面向的沙漠景)



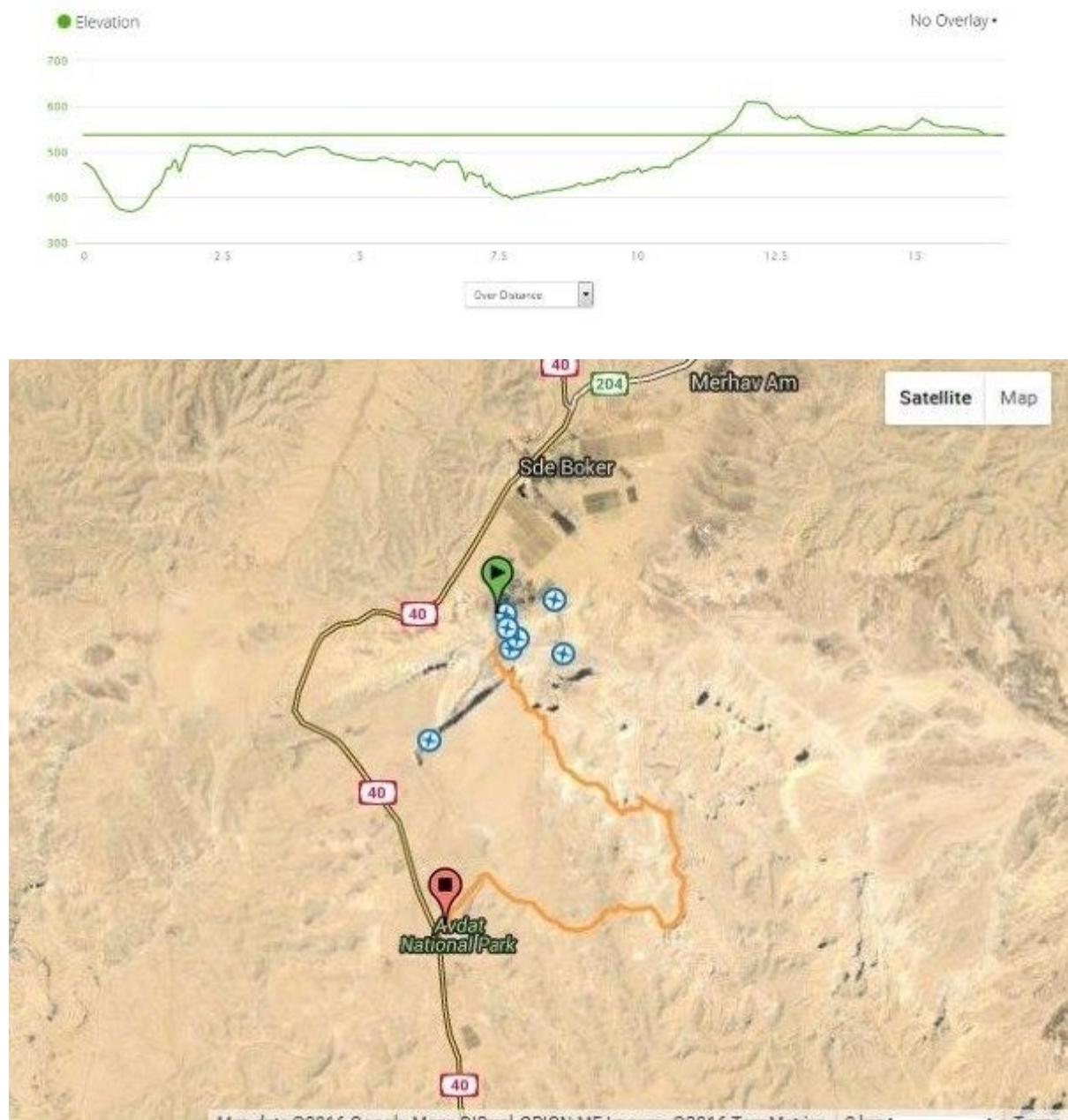


我们先在 Ben Gurion 墓地溜达溜达，这里可以看到 Zin Valley。这个峡谷有条河，叫 Zin River(希伯来语河流叫 Naoh)。现在很干，河流都没水。后来听人说干的要从北部把水引过去。

我们按着线路指示 (<http://www.touristisrael.com/zin-valley-hike/13880/>)，很容易找到徒步起点。先跟从红色指示，之后绿色，蓝色，最后黑色。整体来说算是简单，我是零技术的人，有些地方要手脚并用，但没有危险。这条线路，有时候很开阔，一大片土地。有时候比较窄，但也未至于快要滚下去那种。不过在沙漠这种地方，爬山总是给我一种畏惧感。虽然说这里路线清晰，而且小地方没有治安问题，但我不建议一个人。因为路上人实在太少，我们见过两三拨旅行团，单身人士只见过一次。我第一次沙漠徒步，这种地方给我最大感觉就是令人生畏，尤其是走到风大的地方。这里我有圣经里说“旷野”的感觉。

这里温差大，上午出发时约 10 度，穿了长袖外套，中午 20 多度就要穿短袖了。由于不算太热，我们每人大概耗了一升水。我们去的时候刚降温，上一周最高上 30 度的。

(下图：线路海拔图及大体地图)



一开始是下坡路。这段作者说的是最难一段。对我来说，慢一点下去可以。毕竟这里都是石头路，不会滑的。这段路虽陡，但不长，我觉得最多几百米，我们走了 20 分钟（主要是我慢）。很快我们到了第一个分叉路口，这里跟蓝色指示，去 Divshon Ascent。这个上升较长，非常陡，而且当时风很大很大，大的都感觉快要吹掉。在路上还偶尔看到一些小花，它们很坚强，在那么大风下竟

然屹立不倒。这段路能看 Zin Valley, 很壮观。走过一些峡谷崎岖山路，就进入平地了，这里有些植物。由于太空旷，有时候会找不着标记。不过你远处可以看到有 Bedouin Tent, 往那里走就行。我们去的时候没人，但有个标志，想喝茶可以打电话给他们。Bedouin 是沙漠的游牧民族。这个帐篷好像有人住，里面的床铺很乱……

继续走，又是沙漠景。走到某处，那些石头很奇特，很好看。到大概 8 公里处，就是沙漠最大的水源了，这里应该是瀑布，不过现在太干了。看瀑布要跟蓝色线路下去的。下去其实就几十米，不过这段路很陡。当时有个美国旅行团，有些人不太会走这段路的，就互相搀扶着。很明显，这里植物较多，还有芦苇，水池，还有些小动物呢。带上泳衣，可以感受在沙漠游泳呢。我们离开水池，回到原来的路上，继续跟绿色标记走。河流一直伸延的。之后走到分岔路有大指示牌，这次就跟黑色去 Avdat 了。我们这段路还见到羚羊呢。后来我们进入芦苇区，延伸可能有几百米，中间要走过芦苇过去对面的。这里的黑色标记隐藏着不好找。但幸好当时有个学生旅行团从对面过来，我们才发现标记。离开芦苇区，我们又看到大分叉路牌，这次跟蓝色，去 road 40 坐公交车。

最后一段路是很广阔的，有植物。快到终点的时候看到左面山坡上有建筑，其历史我没考究，是 Avdat National Park，进去要门票的。这里有麦当劳咖啡店，可以好好在沙漠享用完一杯冰咖啡才走。此时约下午两点半。

(下几图，我们路上看到的大标志和风景，依顺序的。第一个就是起点)



(下图：第一段下坡后走到的分岔路，往 Divshon Ascent 走)



(下图：去 Divshon Ascent 路上，很陡，风大的把人吹倒）



(下几图：Zin Valley)









(下图: Bedouin Tent)



(下两图: 开阔较平的路)



(下图：有时候路会较窄)



(下图：奇怪好看的石头)

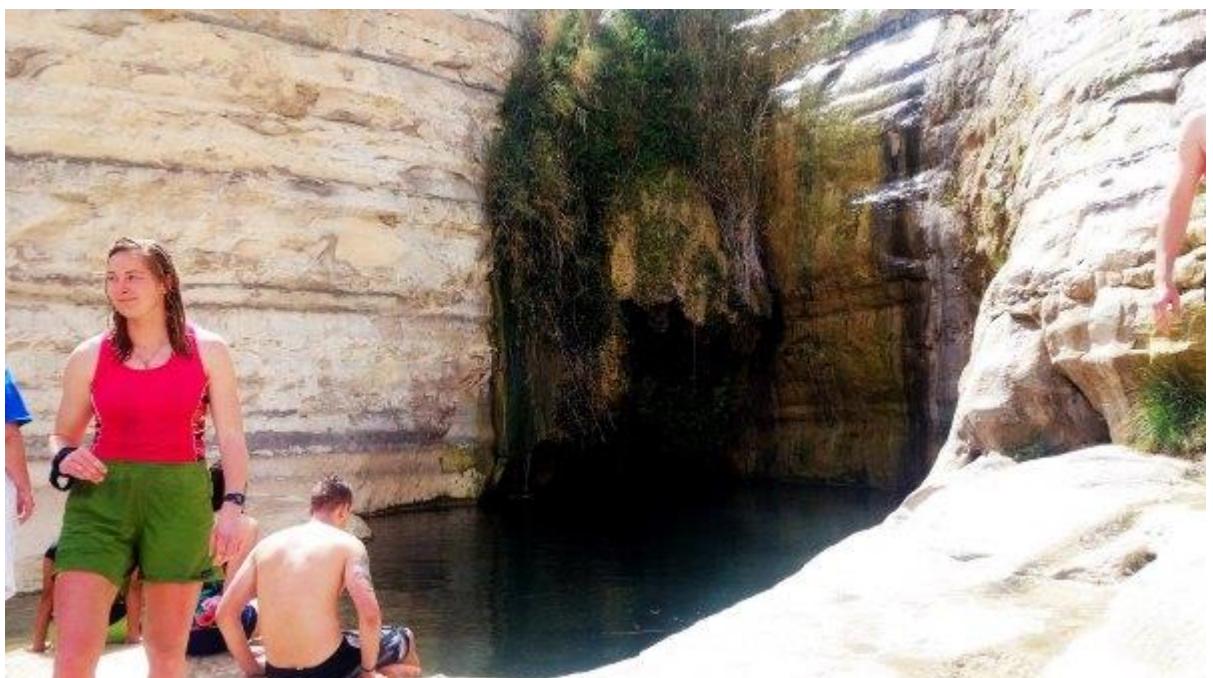


(下几图：沙漠最大的瀑布，要爬下去的)



(下图：这该是瀑布，当时太干）





(下图：离开瀑布上来看到的标记，继续跟绿色）



(下图：离开瀑布河流会一直伸延的)



(下图：河流里的小蝌蚪)



(下图：路上羚羊)



(下图：在沙漠中生长坚强的野花)



(下图：延伸几百米的芦苇路)





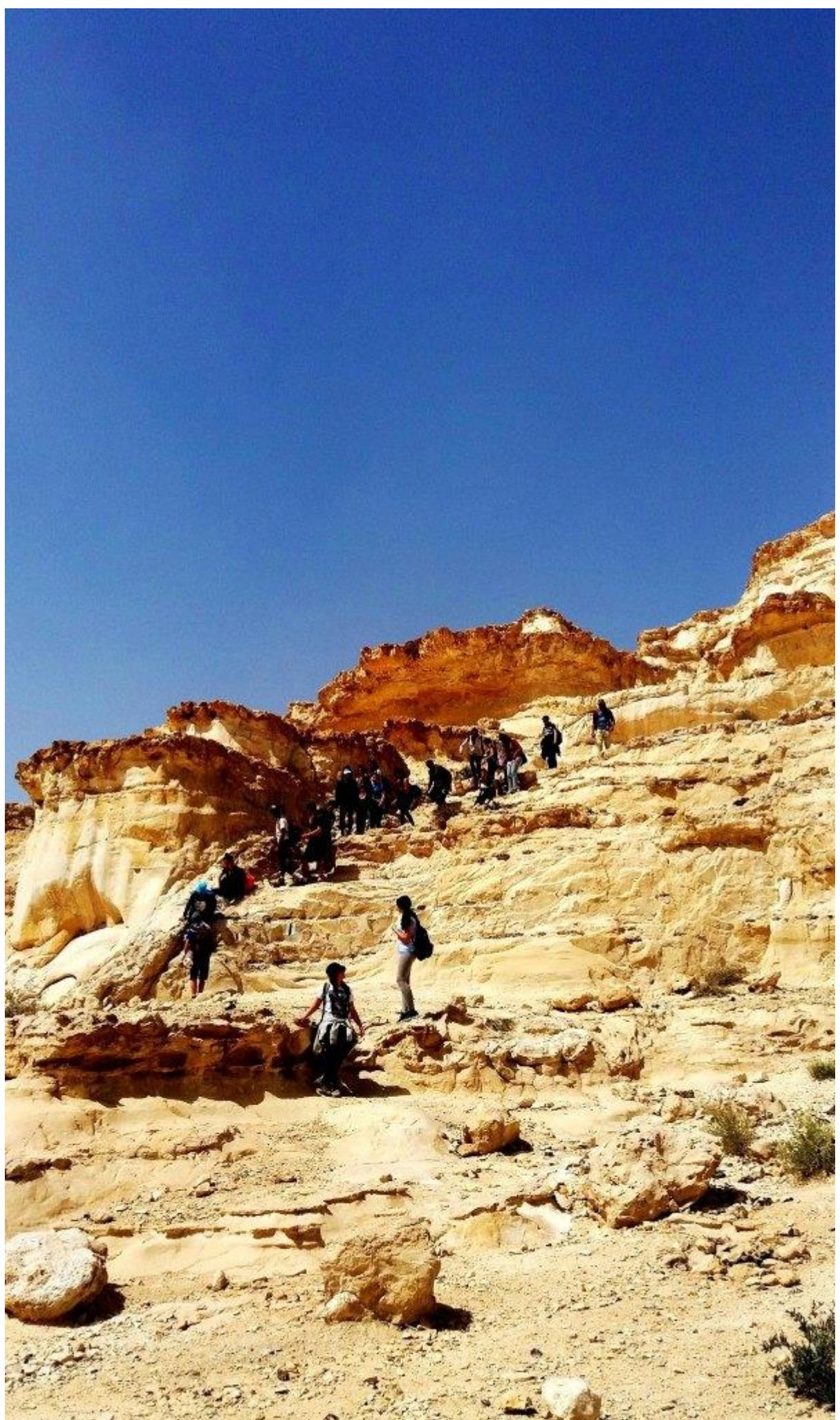
(下图：隐藏在芦苇路的黑色标记，这里要过去对面的）



(下图：离开芦苇路，跟黑色往 Avdat 方向走）



(下图：学生旅行团，在芦苇路附近)



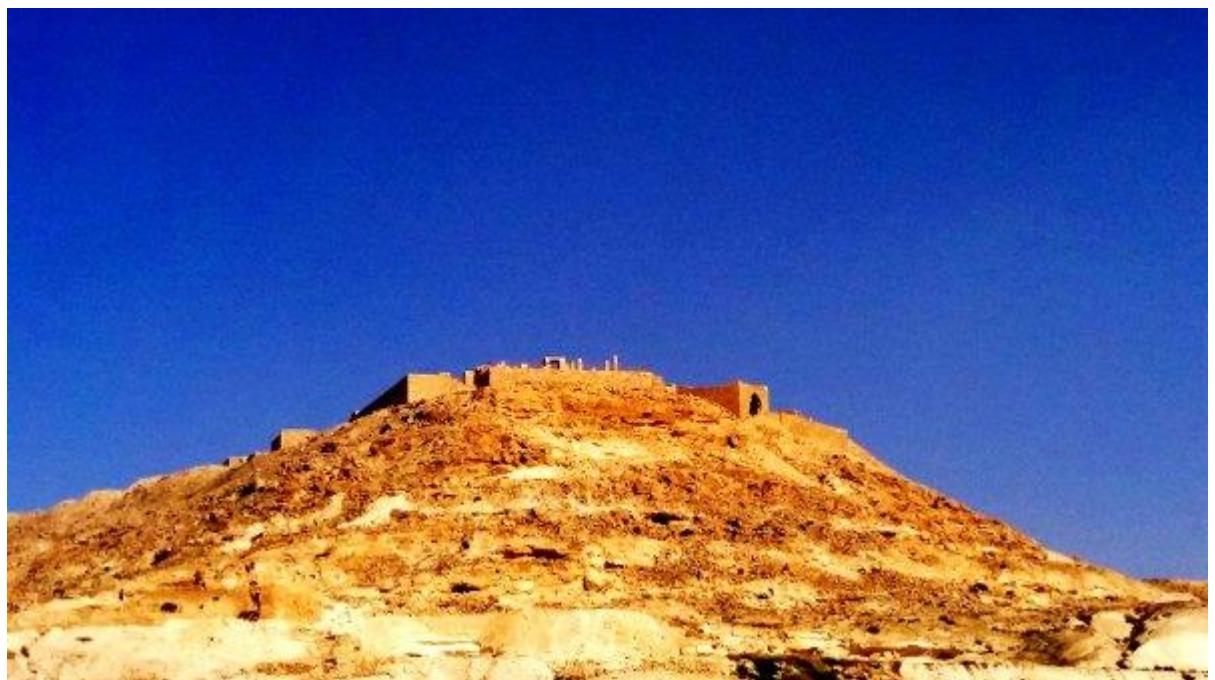
(下图：最后看到这个标记跟蓝色去 Road 40 坐车)



(下图：最后一段是广阔的土地，有些植物的)



(下两图：终点的 Avdat National Park)





(下两图：终点的麦当劳和咖啡店)





(下图：Avdat National Park 入口)



(下图：终点处，即 Avdat National Park 入口公交站，坐 60, 64 或 65 回去)



徒步完了时间尚早，可以继续南下去 Mitzpe Ramon 火山口，Boker Valley 尝酒或者 Sde Boker 看 Kibbutz。由于公交车班次太少，就不想去 Mitzpe Ramon。本来打算去 Boker Valley 尝酒，我们坐 14: 36 的 65 路（晚点约 5 分钟），司机说不到那里（但我网上查该是到的），那就去 Sde Boker 看 Kibbutz 吧（Avdat Natioanl Park 到 Sde Boker 车资 4.8NIS）。Sde Boker 看地图和 Midreshet Ben Gurion 差不多大。里面的方向指示牌只有希伯来语，还好有电子地图，我们找到卖酒的地方。这个社会主义农场，里面人家的花园很漂亮。很多不同的仙人掌。由于 Ben Gurion 在这里待过，还有他的博物馆。

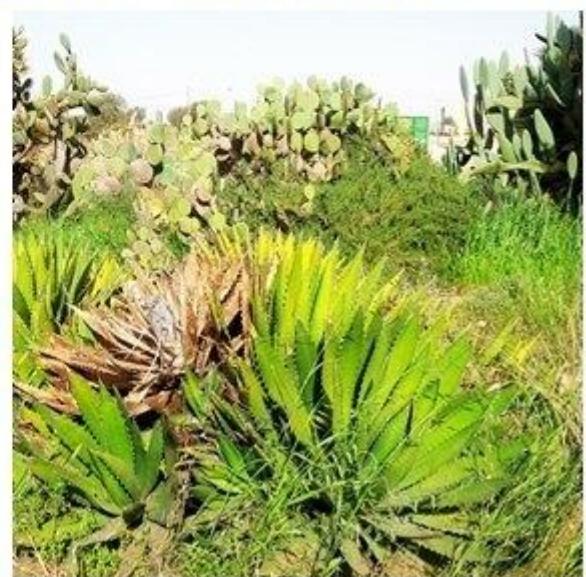
我们去到卖酒的地方，这是一个小商店，除了卖酒，还有卖当地有机护肤品的，没有火山泥，价格也不便宜。也有一个小 café，可以吃吃蛋糕喝喝咖啡。这都是属于 kibbutz 经营的。卖酒的人跟我们说，酒全部都是他酿的，一年两千多瓶。用的是附近生产的葡萄，都当地销售，运去外地费用太高，红酒 89NIS 一瓶。虽然他是酿酒，但并不是老板，因为这里是社会主义。他说 kibbutz 里面的人的工资都差不多，就医生多一点。这里有食堂，给一点钱就可以吃，不过他都自己买菜。他说这里微薄的工资其实不太够，不过来这里生活是他的选择。

我在网上看，台湾有人每年来 Kibbutz 做义工的呢。全国有 200 多个 Kibbutz，一个靠近死海的旅游景点 Ein Gedi 也有 Kibbutz。

我们在店里吃了下午茶，两杯咖啡合共 24，另外布朗尼 15.

逛完我们就坐车回去 Midreshet Ben Gurion 了（4.2NIS 车资）。

（下两图：漂亮的仙人掌和人家的花园）





(下几图: Kibbutz 经营的小商店)



(下图：门口就是酿酒的人)



回去就到超市买菜做饭。今天在隔壁商店买了 falafel, 10NIS 10 个。话说店主态度不太好。今天沙漠逛了一天，回来鞋子脸上都是沙。

以前在国内看过沙漠，不过是纯沙的那种，这种属于戈壁滩，我第一次看这种风景，很壮观很特别。他们的 trail marking system 我尤其欣赏。

2016 年 3 月 15 日周二

行程安排：上午沙漠骑车-Beersheva 倒车-Ein Bokek 死海边度假

住宿：Prima Spa Club Hotel(公交车站 10477 下车，过对面就是)

游玩简介：

先简介一下死海能游泳的地方。死海是以色列约旦两边都有度假区的，据说以色列那边好很多，也会比约旦贵。我原来是想去公共浴场 Mineral Beach (在 Ein Gedi 附近)。不过因为地陷已经永久关闭。那里现在很多 sinkhole，是自然环境及对约旦河管理不善造成的。我坐车经过 Mineral Beach 时，确实看见很大的洞，估计最少两三米宽。如果你对生态有兴趣，这方面的新闻好多，google “sinkhole dead sea” 或者 “dead sea dying”。此外，死海现在水位在退，要去的话趁早。

就在 Ein Gedi 景区对面的 Ein Gedi public beach 据说就是不太好，去死海毕竟可能就一辈子一次，去就去个好点的吧。Tripadvisor 上有人推荐其他公共

海滩 Neve Midbar (靠近耶路撒冷) 及 Qaliya，不过对我来说有点远，最后就土豪一点，住 Ein Bokek 的海边酒店。

《科普时间开始》死海是全年能游泳的(但冬天其实还是会冷)。这里海拔零下400米，温度是比地面高的。至于这是什么原因？我想可能是温室效应（温室效应不纯是人为的，有天然的）。温室效应是指温室气体对长波（红外）吸收，然后四方八面再辐射，热力还是留在地球上，没有排到太空里，所以会引起温度升高。海拔低的地方，温室气体更厚，所以就吸热更多（只是我想，不肯定是否正确）。

死海为什么盐分那么高？主要是因为死海没排口，四面被陆地包围，所有盐和矿物越积越多。查资料发现，美国的 Great Salt Lake 也是这样，一样可以浮的。以后即使死海死了，可以去美国 Great Salt Lake 《科普时间完毕》。

提示：去死海游泳带上泳镜保护眼睛，不然海水进眼睛会非常不舒服的。而且也是好让你躺在水上晒太阳。确实忘了可以带瓶水去游泳，方便洗眼。另外，死海不能戏水，也是以免水进眼睛。有伤口的话下水会非常刺激。

Ein Gedi:位于 Judean 沙漠。离 Ein Bokek 以北几十公里，有公交车直达，这也是沙漠的绿洲，有沙漠也有水的，这里有 Hostel。我们时间不够，而且已经看过沙漠和绿洲了，这个地方就没去。

Masada:也同在 Judean 沙漠，离 Ein Bokek 以北二三十公里，有公交车 (384, 421, 444, 484, 车资 14. 5NIS) 直达。有 Hostel。这里是犹太人的圣地，两千年前犹太人亡国始于这里，有一段悲壮的历史的。景区不大，大概一小时看完（熟悉宗教的例外）。这好像希腊的卫城，也是建在山上的。坐索道 3 分钟（75NIS 往返），走上去的话那条路叫 Snake Path，顾名思义就是弯弯曲曲的。看网页走上去要 29NIS 门票，实际是不用钱的，直接上去就行，没人会检查门票（但不排除以后他们严格执行）。我们当时背包上去用了 40 分钟。这条路很多碎石头，拉箱子不行的。由于这里还属于死海地带，海拔低，温度高，夏天会封路的，有人试过在 Snake Path 上死于中暑。

去 masada 特别有意思登山看日出，我原来也考虑过，不过那里 hostel 很难定。耶路撒冷也有一天团可以报(例如 Abraham Tours, <https://abrahamtours.com/>)，夜里出发，在 masada 看完日出后去死海游泳。

去 Ein Gedi 及 Masada，如果你不想等班次很少的公交车，就在公交站等着，会有小客车（大概 10 人那种）过来问你去不去 Ein Gedi 和 Masada 的。我当时问了一下价格，去 Masada 要 30NIS，后来不坐对方调到 25 NIS，不知道能否砍得更低。我相信也可以包这个车去 Masada 看日出。在 Ein Gedi 及 Masada 返程，也可以坐这个车，他们就在公交站等着的。

行程开始：

上午吃过早饭，就去 geo fun 租车（在超市那里，早 8:30-18:00）。好几个路线选择，我们打算中午离开，选择短的，而且我水平不能太难的。原来想骑 Halikum Ridge，大概用时三四小时，然后中午时间去 Beersheva。不过这天风太大，我们就选择一条短的线路，店家也说这条是最漂亮的，也简单，尽头是一处古迹，往返大概一两小时，不过我们 20 多分钟就骑到尽头。

店家会给地图的，还有头盔，他们会把你留下电话，以免意外发生。还车的时候才给钱，不用押金。这里用的都是山地车。

我们骑的线路也是标了昨天的徒步标记，跟的也是绿色（但和昨天是完全不一样的）。在小镇南面有个出口，之后就一直跟着绿色标记。第一次沙漠骑车，没有经验，比我想象中难很多，路上很多碎石头。开始一段路是广阔的，但会有很多轻度起伏，骑车还挺合适的，有点刺激。到了后段，那座山是很宏伟，而且路也变窄了，两边都是会滚下去那种（但当然不至于窄的有这种危险）。加上当时风很大，面对这种山，这个大自然真是令人畏惧。以前看的都是绿色大自然，令你想拥抱亲近，但沙漠大自然确实令你感觉相反的。

我们先到第一个景点，是个看不懂的雕塑。之后继续前进，就到古迹了。当然这个估计很简单。我们看了一下，就回去了。可能这个是适合家庭的路线，我们骑的较快，一小时就骑完了。骑车两小时内是 80NIS。

沙漠骑车是骑不了一天的。那些碎石头严重消耗体能。

还车后我们就取回行李，坐 10:35 的 64 路去 Beersheva 了。很多士兵在这里上车，我很奇怪她们怎么带上很多面包和蔬菜，难道她们当兵不管吃的？

（下图：离开小镇出口，之后踏上骑车路）



(下图：路上一景)





(下图这座山现场看很有恐惧感)



(下图：前段都是这种小起伏，骑着很刺激)



(下图：路上古迹)





(下图：自备粮饷的士兵)



11 点半到 Beersheva 大巴站 (Midreshet Ben Gurion – Beersheva, 车资: 13NIS), 去 Ein Bokek 的 384 是 12:35 发车的 (车资 27NIS, Beersheva 去 Ein Bokek 一天大概就只有两三趟, 是 egged bus 经营的)。我们有一小时时间, 打算去对面商场吃好一点。这里竟然进商场也要安检! 进去后这个大商场竟然只有一个吃三文治的 café。后来我们还是回去大巴站吃了。

这次吃的中东菜不知道是啥，看图是不是以为是 hummus+肉末呢？其实是红腰豆。这个豆泥是配馍(pita)吃的，23NIS，很腻，我吃不完。后来去咖啡店买了杯咖啡，这次倒不算贵，5NIS。

(下图：午饭)



(下图：这天风沙特别大)



出发到下个目的地的。我们是从海拔以上到海拔以下的地方，从 Beersheva 一路往东，经过 Arad(这是一个有古迹看的地方，大巴经过时觉得这个地方很富)。路上看到的都是沙漠景，有时候经过破破烂烂的房子。进入死海前，是一路盘山而下的，很多弯，而且有些还很急。

(下图：路上破破烂烂的房子)



(下图：路上的弯)



(下图：路上一景)



(下图：在车上看死海)



这里的酒店都好高级，全部海景房，我们住的 Spa Club 外面看来是那里最破旧的，（也确实是最便宜），不过里面还是很不错的了。房间可以加床住三人。住海边酒店的好处就是提供浴袍，好让你穿着浴袍去游泳。私人浴场就在酒店对面，有饮水机和淋浴。

我们下午两点就到，还好可以提前入住，放下行李换好衣服马上去游泳。海滩过对面马路就是。理论上私人海滩应该是凭房卡进入，不过我去过两次都没检查。今天蓝天白云，27 度，非常非常适合游泳。这边海滩没死海泥，也没盐的结晶。好像公共海滩那边是有的。这里很多椅子晒太阳，没有存衣柜，不过很多人都带包带手机。

这里虽然是海滩，但另一边还是沙漠，非常强烈的对比。

一开始有点怕，不敢躺下来，而且水温有点冷，不过一会儿就适应了。死海真是超级超级好玩。躺在水上晒太阳觉得很神奇。云在动，但不是因为风在动，而是我在动。有时候不小心有些海水进口里，除了咸还觉得很苦，不过狂吞口水很快缓过来。趟在水上晒太阳不能太久的，会头晕。我对这个海水还有点过敏，身上局部发红，但很快没事。

很快到了四点，海滩要关了，很不情愿离开。但我还没还够，去室内死海暖水池继续浮。之后我还玩桑拿了。住海边酒店就是享受啊，上次去爱沙尼亚岛上度假也是，穿着浴袍去游泳的。

六点的时候去晚饭，吃的自助。非常丰富的中东餐！很多不同口味沙拉，热菜，中东式炖菜，甜品，吃的很好很饱。唯一没有就是鱼，后来在耶路撒冷吃安息日晚餐时，主人家说鱼是特别贵的，他们平时都不吃，就只有安息日才会

吃。有个炒饭我印象较深，是肉桂粉+葡萄干炒的。我网上找到类似的菜谱，有兴趣可看。

<http://www.food.com/recipe/middle-eastern-raisin-rice-257813>

还有更复杂的 Mejadra: <http://www.recipetineats.com/middle-eastern-rice-mejadra/>

酒店房间的说明卡也令我见识了。他们有些犹太教亏条，安息日只有一部电梯运作。这家酒店还送蛋糕和一大瓶纯净水。前台也有 24 小时喝茶的地方。晚上我在那里坐，给自己泡了一杯充满中东风情的薄荷柠檬茶。这家酒店不好的就是 wifi 太慢，有时候还连不上。

另外，Ein Bokek 这个度假区不大，我看见有麦当劳。在 tripadvisor 看有些餐厅，但不多，如果一天在这里玩的话，可以考虑 full board(包三餐)。

(下图：从酒店房间拍的)



(下几图：海滩随拍)







(下图：对岸约旦)



(下图：海滩在沙漠的背景衬托)



(下图：这里很多大酒店)



(下图：两家酒店是同一家，我们住的左边，右边的稍微贵点)



(下两图：丰富的中东自助晚餐)





(下图：酒店 24 小时自助喝茶的地方，我泡的是柠檬薄荷茶）



(下图：又令我涨知识的酒店说明)

Money Exchange
Money can be exchanged at the Reception Desk (for holders of foreign passports only).

Office Services: Fax / Photocopies
These services are available from the Reception for an additional charge.

Parking
There is free parking on the Hotel premises. For information please contact Reception.

Pets
Pets are not allowed in the Hotel.

Pillows and Blankets
Extra blankets may be found in the closet. Should you require additional pillows or blankets, please dial 0.

Privacy
The Hotel respects the privacy of its guests. If you do not wish the staff of the Hotel to enter your room please hang the "SH" sign on the outer door handle.

Refrigerator
All rooms are equipped with a refrigerator.

Room Reservation for Prima Hotels
Please dial 8089 and we will be happy to arrange it for you.

Safekeeping of Valuables
The Hotel Management takes no responsibility for valuables and cash that are left in the rooms. For your convenience there is a safe in each room.

Shabbat Clock
A Shabbat Clock is installed in the rooms. Please set the light and the air-conditioning to the appropriate time. Then press the Shabbat button by the thermostat.

Shabbat Candles
For your safety, lighting candles in the rooms is prohibited. You are invited to light Shabbat candles next to the Synagogue located in the Oasis Dead Sea Hotel.

Shabbat Elevator
On Saturdays and holidays, one elevator will function as a Shabbat elevator.

Solarium
The Solarium is located on the 7th floor and another few stairs up.



今晚自助餐是这几天以来吃的最好的。死海真是太好玩了！

2016年3月16日周三

行程：早上死海有用 - Masada - 耶路撒冷-Mahane 市场晚饭

(公交等信息在最开头)

Masada 有两千年历史。当时统治犹太的希律王是个暴君，就是知道耶稣出生要杀死所有城内婴儿那位。最后 Masada 被罗马帝国攻陷，犹太人开始流离失所，当时他们还在 Masada 集体自杀。

这里去耶路撒冷是顺路的，但是没有存包的地方，我们选择就是背包登山（不然往返酒店时间不够）。如果自己开车，我看夸过 Masada 另一面有停车场，那边也有人走过来，路程比 Snake Path 短很多。Snake Path 攀升 350 米，大概 700 梯级，总共约 2 公里（这些资料在那里抄的）。

提示：步行上 Snake Path 多带水，但不用太多，上面有饮水机的。这里有餐厅，下来可以喝杯咖啡~

耶路撒冷公交：Rav Kav Card 的余额不能坐耶路撒冷市内公交的（下文详述）。在所有 Light Rail 站都能充值，能买到 day pass(13.5NIS)。Light Rail 经过市内主要景点，包括大屠杀纪念馆，Mahane 市场，老城。

这里的 Light Rail 有英语，希伯来语和阿拉伯语，公交车只有希伯来语。公交车车站的电子站牌也是有三种语言的。

P. S. 我觉得耶路撒冷会英语的人明显比 Beersheva 要多。

耶路撒冷公交卡充值机：特别挫的设计，只接受 20NIS 的纸币，硬币一次最多收 10 个，超出就会把所有硬币吐出来。充值机有英语操作的。

住宿：airbnb。我觉得住 Light Rail 以南，Sacher Park 和老城之间一带比较方便。我们当时要考虑价格和离起跑点距离，就住了 Sacher Park 以南的。

晚饭：耶路撒冷 Machne Market 的 Manou ba shouk。这是耶路撒冷很出名的市场。

Machne Market: <http://www.machne.co.il/en/>

Manou ba shouk: <https://www.facebook.com/manoubashouk/#>

下图是公交站显示牌。最右面是车次，中间是方向，最左是时刻（希伯来文从右到左看，这里是一例）。经我观测，例如下图的 15 路，最左面显示的 19, 4，表示下一趟 15 路还有 4 分钟到，下下趟 15 路是 19 分钟后到。



天气：这里和大陆相反，冬天是雨季，夏天反而较干。不过我不是学气象地理的，所以我没查原因。去的时候3月中旬，这周刚好降温，之前一周最高上29度。

早上8:00酒店吃过丰富中东式自助早餐，就急不及待去海滩游泳了，昨天根本没玩够。

当时气温23度，人很少，很舒服。差不多时间我就回去洗澡，之后坐10:34的486去Masada。此时可能尚早，车上人不多。这个车是去耶路撒冷的。

这天天气尚可，有时候出太阳，背包登山还可以。Snake Path，顾名思义是很多弯。这个景点很出名，也是这几天我们去过人最多的地方。虽然包不轻，不过还是没有停下来过就上去了。一上去就见到饮水机，他们还挺人性化的。

这种地方嘛，还是需要背景知识，才能看的更加入神。我就只懂一点点，当时也是时间仓促，因为要赶着坐13:18的486去耶路撒冷。这个地方，慢慢逛不思考的话，大概一两小时。这里比别示巴亚伯拉罕的要大的。这里也是沙漠，叫Judean Desert。远看能看到死海，风景不错。我们不到12:00到顶，赶时间看了半小时多就下来了。

看介绍，这里以前储存很多粮食，可以吃两三年的呢。古代虽然没有冰箱，但人类依然有办法保存食物的。这里有很多不同部分，有给人住的，放食物的，甚至犹太教堂。

Masada 上面好像没见到厕所，但公交站那里有公用的。

(下图：入口处)



(下图：看见下面牌子往右)



(下图:Snake Path 路上)



(下图:Masada 饮水机)



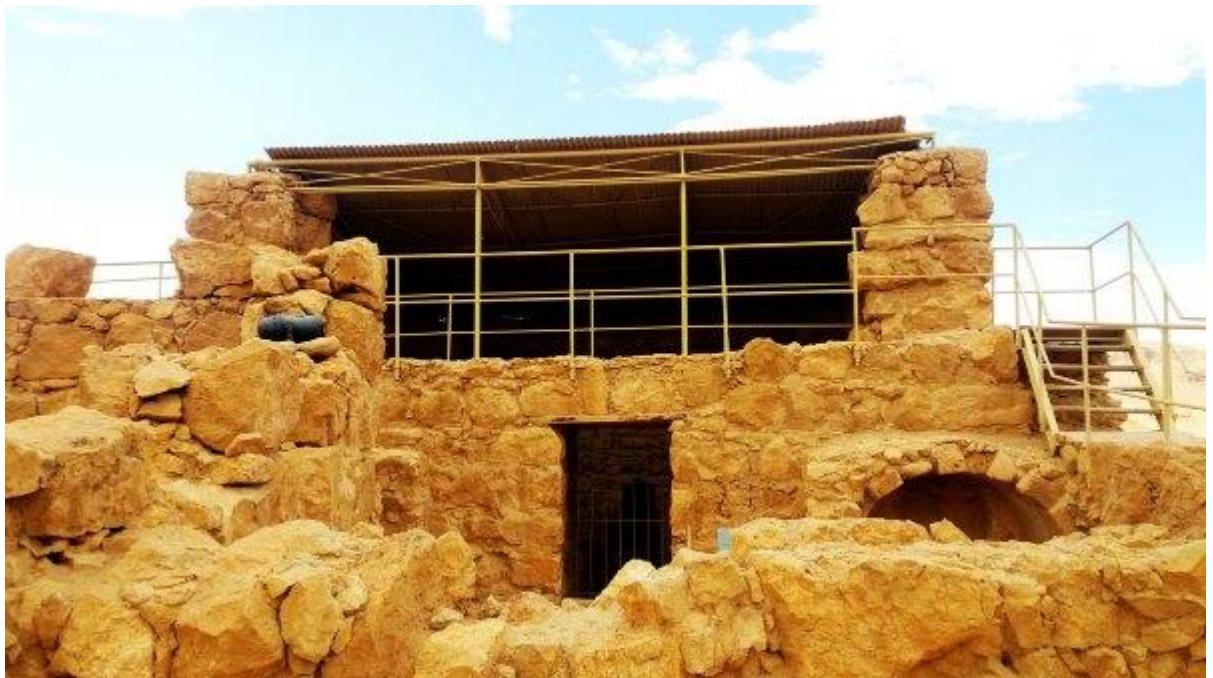
(下几图：Masada 随拍及附近风景)



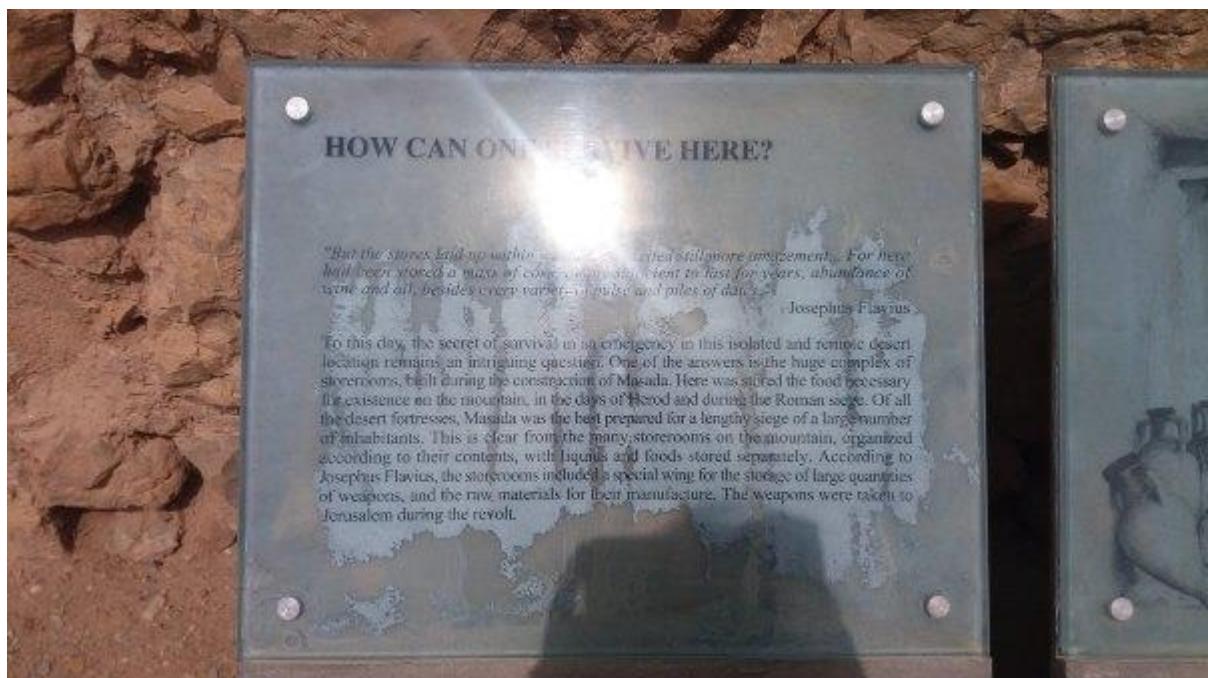














(下图：Masada 公交站边上的厕所)



(下图：关于死海生态变化的介绍)

Neighbors Path - Tamar Region

The Tamar Regional Council encompasses the communities of Kibbutz Ein Gedi, Neve Zohar, Neot Hakikar and Ein Tamar - approximately 1,200 residents altogether who earn their living mainly through agriculture and tourism. Across the border at the southern end of the Dead Sea lies the South Ghors Municipality of Jordan, consisting of several smaller agricultural communities: Ghor Safi, Ghor Mazraa, Ghor Haditheh and Ghor Fifa. The total population of the South Ghors Municipality is approximately 40,000.

The desert landscapes of the Dead Sea have undergone tremendous changes over the last few decades, threatening the area's unique characteristics. Communities on both sides of the Sea are directly affected by the mismanagement of the Jordan River and Dead Sea ecosystems, resulting in the rapidly recession of Dead Sea water and the proliferation of sinkholes. These changes have severely damaged the environment and undermined economic opportunities for local communities on both sides of the Dead Sea's borders.

This walking trail, prepared for you by residents of the area with the support of 'Friends of the Earth Middle East,' exhibits the unique natural features and heritage of the region. Our Jordanian neighbors are operating a parallel neighbor's path trail and we will be able to view their communities as we proceed with this tour. We hope that after participating in this tour, you will join our efforts to save this remarkable spot on the globe.

Near Massada

On the southeastern side of the Dead Sea one can see the "Lisan", a peninsula that once divided the Dead Sea into the deeper northern basin and the shallower southern basin. Today, the Lisan is the southern border of Dead Sea as the waters of the southern basin have completely dried up. Water is artificially pumped into evaporation pools in the southern basin to enable mineral extraction on both the Israeli and Jordanian sides. This process artificially accelerates the receding of the Dead Sea even further.



(下图：路上棕榈树)



下来顺利上了 13:18 的 486，这趟车满员，后来 Ein Gedi 下了一些才有位置。到耶路撒冷大巴站车程大概两小时。路上也是沙漠景多，偶尔见到棕榈树，应该是人工种植的。耶路撒冷海拔大概 800 米，我们从死海过去，攀升了 1000 多。不过这段路上升比较缓慢，不像 Beersheva 下去 Ein Bokek 那么急。

耶路撒冷是建在山坡上的城，全城几乎没有平路，这使得耶路撒冷马拉松异常的困难。这里的住房规划也很独特，很多都是建在山坡上的。例如我们住的地方在 X 大街 1 号，但房子的入口并不在这，要在后面的 Y 大街下楼梯下去才能到入口。这里得用电子地图才能把楼梯显示出来。

我是第一次去没有地铁而地方又大得不能去哪都走路的城市。所以做行程时找一个点去另一个点坐的车时就特别麻烦，主要是手机不能随时上网。坐什么公交都要先查好……

在耶路撒冷，很明显就有很多穿了传统犹太服，一身白衣的男人。这里的房子也很统一很特别，全部用那种好像估计风沙颜色的石头。

到了耶路撒冷中央大巴站，先买 Day Pass(13.5NIS)，那里就有 Light Rail 的售票站。他们售票机有英语的。但是我们卡里的余额竟然不能买，必须得用现金或信用卡。我们当时卡内还有钱，所以就不想买了，虽然没卡贵很多。但原来卡里的钱是不能坐耶路撒冷市内公交的（这点我觉得他们非常挫，都是同一张卡，说的是全国通用，里面有余额竟然不能坐车！？他们 Rav Kav Card 的网站也没有说明这点。）后来听说的是，耶路撒冷公交系统不一样，有单次

票，两次票，10次票等，所以到耶路撒冷必须得从新买票。即使你是只坐一次，卡内余额也不能当单次使用。一次也必须得买票。

我们当时不知道这点，就上 Light Rail 了。我们刷了卡，但其实没刷成。后来有人查票我们别抓了……给了我们罚单(185.9 NIS)，但是我们说明的情况，他们说我们可以去申诉。还好申诉地点就在之后一个公交站(David Ka Station)，所以也没有很麻烦。那个地方其实是办公交卡的地方，也是提交罚款。进去先排队领号，当时人不多，那里职员会说英语。他让我们填了申诉表格，之后交给他。他说现在罚款被冻结，等 45 天审批有结果，会发邮件告诉我们。45 天后我们都早走了，罚也不管了。我后来查资料发现也有外国游客投诉耶路撒冷公交系统，造成很多外国人因不了解规矩被罚，更无辜的是 Light Rail 上的检票机坏了而被抓的。

耽误了些时间，不过这事也是令我见识了他们这么挫的公交系统。之后就去 Ben Yehuda 23 准备定周六的 sherut (Nesher Taxi, 即安息日去机场的交通工具)。这个可以电话预定，但我觉得还是白字黑字写清楚较安心。他们的办公室大楼，竟然是关门的，幸好当时碰巧有人进去，只是大门口贴的广告都是希伯来文，根本不知道去哪。一般来说，要从门口按对讲机找他们开门的，但对讲机又是希伯来文，你根本不知道按什么，不过后来在别人的协助下，我知道 Nesher Taxi 是对讲机 11 号。

好不容易进去了（应该是在 1 层），当时周三预定周六的，他们竟然说不能预定。说是太早了，只能提前一天。这点我确实觉得他们比西欧落后多了。首先，他们网上没有办公时间（导致我们周五去晚了），而且这个车不能网上预定，只能打电话。再者，必须得提前一天。他们办公室把我们的时间地址记下，提前一天告诉开车的师傅不行么？

折腾完我们就去家庭旅馆了。

坐 Light Rail 的时候，我刚好坐在一个穿了传统犹太服的男士隔壁。一坐下去他就说，他不能和女士同坐。我才知道，原来这点犹太教和回教是一样的……

晚饭，我们去 Machane Market，当地叫 Shuk。这是耶路撒冷一个很出名的市场，有水果，蔬菜，面包，杂物，干果，香料，犹太帽子等等（大概 10NIS 一顶）。也有一些小餐厅，好吃不贵，但人多就坐不下了。我先去附近的店吃冰淇淋 (14NIS 2 个球)，之后去 Manou ba shouk 吃饭。这是家小店，里面只能坐 10 多人。招待我们的小伙子竟然在香港出生，他还给我看他的香港身份证呢，不过他不会说粤语。他介绍了我们两个主菜，分别是炒饭 (Lebanese Khidre, 62NIS) 和茄子 (Taboon Eggplant with sesame cream and minced beef pine nus, 55NIS)。炒饭上的时候放在瓦缸里，上的时候要摇一下才倒进盘的。饮料喝了柠檬水，很好喝，8NIS 一杯。

这里附近有家叫 Azura，tripadvisor 也很多人推荐的。

(下图: Machane Market 的冰淇淋店)



(下图: 我们的晚餐)



(下图：我们吃的是 35 及 36)



(下图：Machne Market 随拍)



晚饭后，就去 Jerusalem Pais Arena 领物品。公交车上有个犹太青年见我们是外地人，碰巧他又住在附近，下车后直接带我们去那里，很热心~

耶路撒冷的商店，我觉得好像香港的老式杂货店，少了一份现代感，多了一份简单纯朴。

又是满有经历的一天。

2016年3月17日周四

行程：犹太大屠杀纪念馆 - 老城 - 老城 Western Wall Tour

Western Wall Tunnel Tour 是位于哭墙的地下导游团，时间大概 1 小时 15 分，门票 30NIS。现场买票不一定有的，最好网上先买。现场凭票号领票。

http://english.thekotel.org/visitor_information/global_information/

耶路撒冷能看的还有很多，很多都是宗教方面的，不过不是出于宗教原因去以色列，所以没把耶路撒冷列为行程重点。再次提醒，去东耶路撒冷的橄榄山，单身 mm 要注意阿拉伯男子骚扰。

上午首先要买 day pass。由于住的地方离 Light Rail 充值站有点距离，就只有走路过去（他们就只有 Light Rail 公交站才有得充值，这点我又觉得他们很挫）。先往北上经过 Sacher Park 的马拉松起跑点，这里也是以色列国会。当时还下雨了。

充值的地方就在昨天晚饭 Machane Market 附近，所以就去那里吃早饭，由于没看到别的餐厅，我们又回去昨晚那家了。这里的早餐挺贵的，一份 Shakshouka+pita 要 38，我点的带沙拉和咖啡（又是土耳其咖啡，这次整个铜壶上），55NIS。

吃完早餐就坐 Light Rail 到终点站 Mount Herzl（耶路撒冷西边）到大屠杀纪念馆(Yad Vashem)，免门票，导游机 25NIS。下车后往回走几步再过对面马路，要走几百米的。

由于最近在学习这段历史，之前已经去过华盛顿的大屠杀纪念馆，还有纽伦堡的纳粹阅兵场地，所以这里我是必须得去的。这段历史的简介，华盛顿游记已经说过，这里不重复。同样是大屠杀纪念馆，美国的会有关于外交方面，例如当时国际社会对德国的态度，还有 1936 年柏林奥运会。这个位于以色列的，重点在当时的人在整个大屠杀阶段前后的生活。相同的是，无论那个纪念馆，都显得出他们对人的重视。两地都有很多个人的故事，那些都是一些小人物而已。对于这些无名的小人物，他们牺牲后，有人专门收集他们的事迹，物品去纪念他们。同样发生在差不多时间，在地球另一面的大屠杀，那些人死后有人为他们做过任何事么？

有一个问题是两个纪念馆都提到的，就是为什么不炸奥斯维辛集中营 (Auschwitz concentration camp, 二战最出名的 Death Camp, 送去的大都被送去毒气室杀死)。这个问题是后来历史学家研究的问题，原因不是那么简单，有兴趣自行查找。

官网说看纪念馆大概两三小时，但你要每个展板，导游机内容都听的话，是需要一整天的时间，我当时看了三小时才看了一半，因为后面还要去老城，就只能放弃了。

由于这里不能拍照，我其实偷拍了很多，就不放上来了。

(下图：我 55NIS 的早餐：Shakshouka+pita, 沙拉及土耳其咖啡)



(下图：雨中的以色列国会)



(下图：大屠杀纪念馆游客中心及入口处)





(下图：从纪念馆拍的)



今天午饭又是路上吃面包。离开大屠杀纪念馆，我们就坐 Light rail 原来折返，去老城可以在 City Hall 或大马士革门（Damascus Gate）下，我们在后者下。再次提醒，这个门通往东耶路撒冷，曾经多次出现事故的。果然，这里是特别敏感，门口有兵，而且还有士兵在城门上拿着枪观察。

几千年的老城，现在已经是完全商业化的地方，里面都是店铺。从大马士革门入口，进去的是回教区，另外几个为基督教区，犹太区和亚美尼亚区（据 wiki 基督教曾为亚美尼亚国教，所以历史上就有亚美尼亚教士在耶路撒冷）。同样跟 Machne market 一样，跟阿拉伯人做生意要小心，千万不要用信用卡。

老城里面，路也是上上下下的，很小很窄，没有地图会迷路的，到处都差不多，都是卖同样东西的商店，很难认的。老城内有免费厕所。

我发现他们卖东西都有一样模式。问他们价格，都不说就招呼你让你进店看，然后就游说你买，不让你走，想买必须砍价。他们有办法，我也有对策。你不想买想走的时候，他们拦你，就用同一语气重复说同一话，他们拿你没办法，就会放你走的了，这是我在书上学的，我进去了不想买要出来时，我就说：“Let me think about it. Let me think about it ……” 后来在门口看到心仪的东西，问价格，他们让我进去看时，我也是用同一招，只说：“How much is it? How much is it……” 然后他们就会说价格了。

这里的石榴特别多。我后来什么都没买，就只买了石榴汁。竟然连买这个都要砍价。开价 15，我还价至 8NIS。但还是缺乏经验，没有问好。应该要问他杯子大少，还有就是一个还是半个石榴。他给我的是半个，大概 150 毫升，不掺水的。这里的石榴很甜，很好喝。

犹太区有个特色纪念品，shofar。这是一个号角，有宗教意义的。现在耶路撒冷周五下午安息日开始时会有吹号的，估计就是这个号角。不过当时我在老城只有两个多小时，就没多逛了。

经常在电视看到的金色清真寺，这里是不让进的，除非你是回教徒。确实很想进的话，就打扮一下混进去。

差不多时间，我就去哭墙了。四点预约了导游团。这个有名的地方，人果然很多，进去还要安检的。分开男女两边，男的在左，进去要带犹太帽子。墙上的夹缝有很多纸条，都是在那祈祷的人塞进去的，估计他们会定期清理，不然怎么塞得下。哭墙还提供典籍，希伯来语的，不知道是不是摩西五经。

我们的导游团是四点的，时间到就去集合。集合处就在哭墙厕所左侧。这个导游团主要介绍地下哭墙的历史。一团大概四五十人，各个国家的。导游风趣幽默，使这个团更有意思。由于是地下，进去就感觉很潮。Western Wall Tunnel 里面也有哭墙的，只限女士。她们免费进入的。

由于这个团在地下，很黑，我就不上照片了，拍得不好。

出来下午 5:15。我们就去 Jerusalem Pais Arena 吃马拉松组委的 pasta party。详情另文详谈。（下图：大马士革门入口，可以看到士兵在城楼）



(下几图：老城一景)



















(下图：很怀旧的老式理发店)



(下图：这种面包老城及 Machane Market 都很多)



(下图:老城里报本地图的广告)



(下图:哭墙内往 Western Wall Tunnel Tour 的入口)







(下图：安息日这里禁止拍照，抽烟也不许。咦，原来犹太教本身允许抽烟？）



ברוכים הבאים לרחבה הכותל המערבי Welcome to the Western Wall Plaza

יש לשמור על קדושת המקום
ולহישמע להוראות הסדרנים.
הכניסה בלבוש צנוע ווחולם בלבד.
יש להשאיר בעלי חיים מחוץ לרחבה.
אין להבצץ נדבות!
תרומות ל"בודק בית" אפשרות תרומות
בקופות הצדקה המיועדות לכך.

Please respect the sanctity of this site
and follow the ushers' instructions.

Please make sure you are dressed modestly.

Pets must be left outside the Plaza.

Panhandling is forbidden.

Contribution or upkeep of the
site should be placed in the
designated charity boxes only.

באזור המועד לתפילה:

יש לחבוש כיסוי ראש מתאים.
יש לכבות טלפון נייד
יש להמנן משילה ומכל הפרעה
למתפללים.

In the area designated for pray

Please wear appropriate headcovering.

Please turn off all cellular phones.

Please refrain from conversation
or other disturbances to worshippers.

בשבת ובימים טוב:

חל איסון על עישון, צילום
ושימוש בסלפון ייד

On the Sabbath and Jewish festivals:

Smoking, photography and cell-phone
use are strictly forbidden.

הרוב הממונה על הכותל המערבי Rabbi of the Western Wall and Holy Sites



הקרן למסורת
הכותל המערבי
*The Western Wall
Heritage Foundation*

(下图：哭墙我以为是犹太人的地方，阿拉伯人也来)

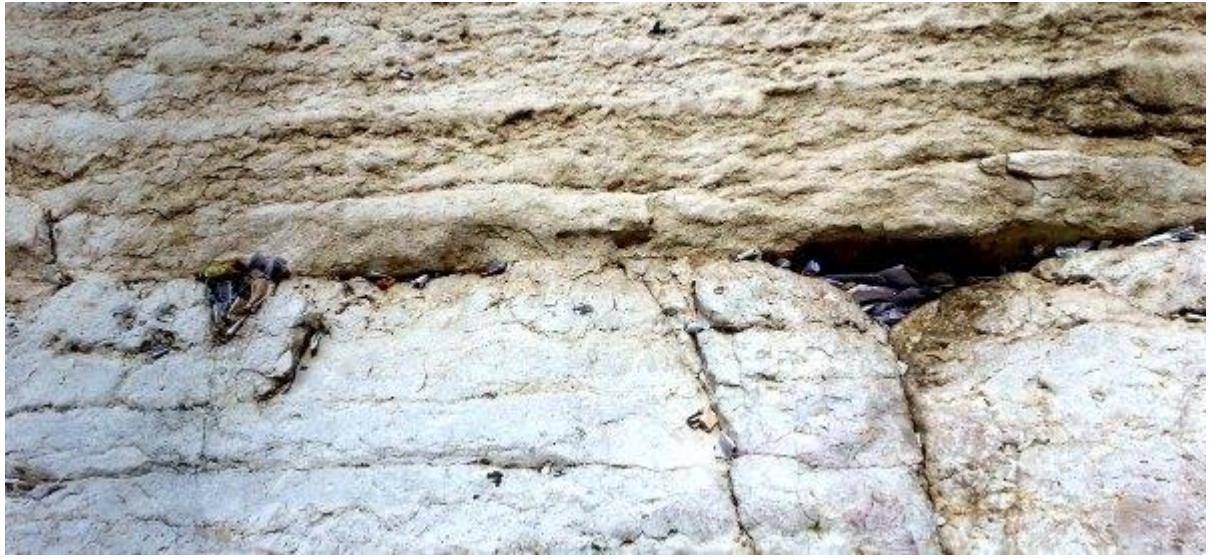


(下图：哭墙祈祷的人)

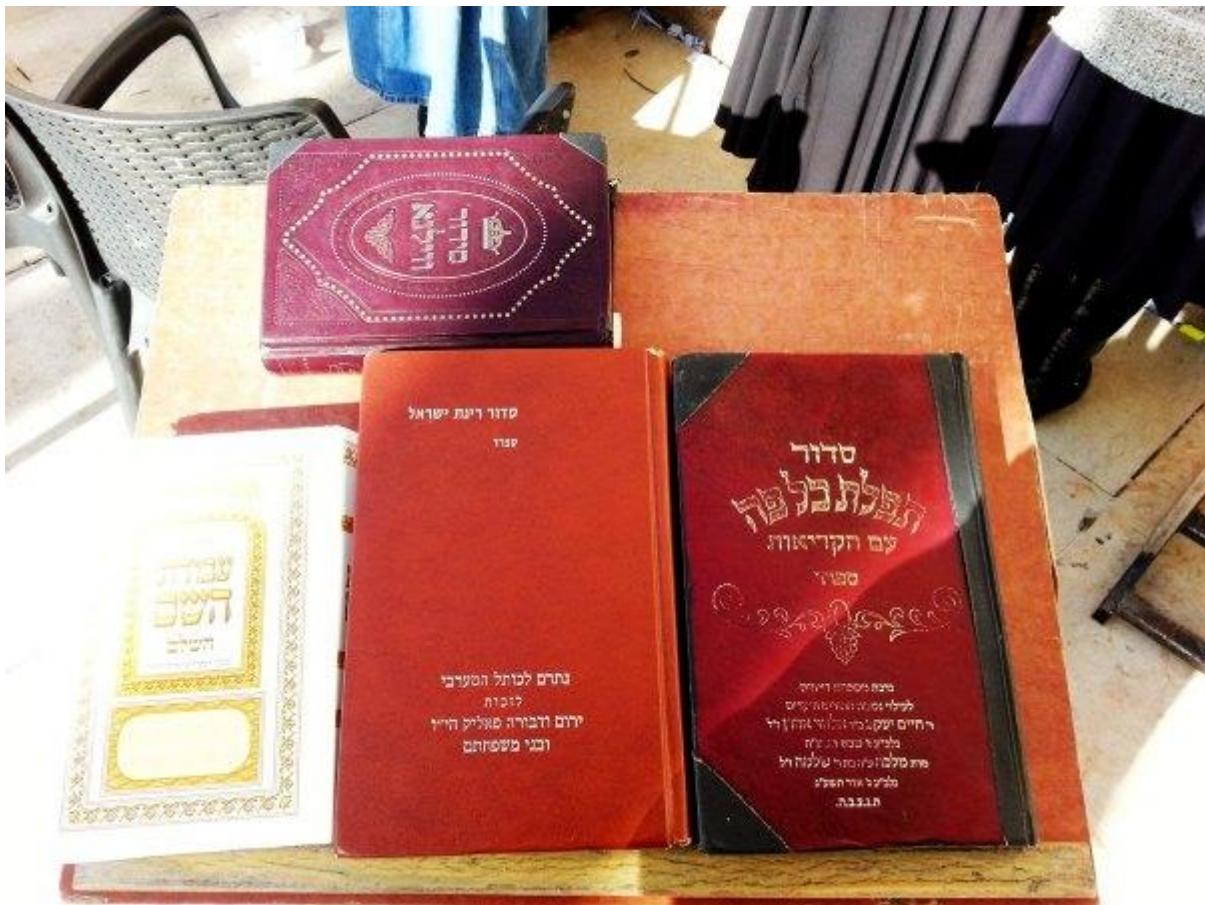




(下图：塞在夹缝里的纸条)



(下图：在哭墙给人祷告看的书籍)



行程最后一站，耶路撒冷，终于来了，准备明天出战。

2016年3月18日周五

行程：耶路撒冷马拉松 - Shabbat of a lifetime 安息日晚餐

下午两三点因为安息日就会没有公交车的。自己注意时刻。

Shabbat of a Lifetime: <http://shabbatofalifetime.com/>

他们有 Facebook，留言很快回复的。官网电话是手机号，可以 whatsapp。这虽然是生意，不过人家主要目的是为了推广犹太文化。不是你给钱就能去，当时人家要我介绍一下背景和去以色列的目的，好为我找合适的接待家庭。他们总共有 60 家接待家庭的，都在市区一带。安息日晚餐就只有每周五。犹太人特别重视这个。从周五日落开始，号角一响，就进入安息日了。这天他们会吃的特别好，犹太人的家庭妇女会忙一整天的。

安息日晚餐是在别人家里吃的，每位 55 美金，paypal 支付。晚餐有 5 个菜。夏天日落较晚会晚点开始，冬天较早。我们 3 月中旬是 7 点开始，大概 10 点多才走（有事可以提前走）。他们会提前给你邮件告诉你接待家庭地址及集合地

点的。由于主人家是严格遵守安息日的人，这天是不用任何电器用品的。到时候你迟到，他们是无法电话联系的，就直接上他们家里。要是吃饭时要讲电话，就得去门外讲。吃饭后要是你想打车回去，他们也不能帮你打电话预定的。由于要守规矩，我们吃饭的时候也是不能拍照的。

晚饭时他们会给你一本小册子，介绍晚餐菜谱及这顿晚餐的宗教意义。

我爬文看过酒店也有安息日晚餐，要 100 美金。味道可能比家里的好，但要看人家文化还是得去人家家里。

他们一般接待团体，但也会把散客拼在一起的。

期待已久的耶路撒冷马拉松终于来了~此处另文详谈。

跑完一点，之后就马上去 Nesher Taxi 办公室订车。从终点走过去大概三公里，还好今次没认真，跑完=没跑。

没想到两点那么早就下班。后来在热心的路人帮助下知道中央大巴站有车，那我们就先去看看，此时还有公交车（车资：5.9NIS）。到了后很容易就找到 sherut。我们就直接向司机预约，白纸黑字写下地址电话，司机也给我们留下电话了。就是价格比官网贵些，要 70NIS，但不离谱也算了。想方便网上预约的话，我开头写了另一家较贵的公司的网址（95NIS）。

回去的时候公交车就停驶了，打车太贵。身体还行，走路回去。这次大概走了三四公里。

差不多时间出来晚饭，又走了三公里左右。每次赛后都要大鱼大肉的我，这次安息日晚餐是我赛后最特别的一餐。大家在约定地点见面，连上主人家一家，当晚大概 20 人一同吃饭，大部分来自美国，还有西班牙和我们。

主人家先带我们看他家里附近的犹太教堂(synagogue)，非常密集，每隔不到 100 米就有一家。据介绍他们每个犹太教堂都是来自不同地方的犹太人，因为犹太人来自全球不同国家，口音会不一样，唱的歌就不一样。我记得那里有伊拉克的，美国的犹太教堂。因为周五晚都开放，我们可以进去看的。不过当时人太多，我们就没去。犹太教堂原来对窗户方向是有讲究的，需要朝耶路撒冷哭墙。这点好像回教。

看完犹太教堂后我们就到主人家家里了。他们是严格遵守安息日的人，房子楼道里也是不能开灯的。为了不破戒，他们就会用 24 小时都开着的灯。安息日很多人家里就点蜡烛，所以烛台是犹太人一个重要标志，他们的钱币上也有烛台的。我们吃饭的家里，客厅是有灯的（大概是 24 小时不关那种），但是去厕所的话，就不能开灯了。不知道他们的厨房是不是不用电炉？

晚饭开始了。首先主人家父母会为他们儿女祝福。这家人有 5 个孩子呢。他们也参加了今天马拉松的家庭跑。据他们说，耶路撒冷马拉松现在第 6 届，原来只有半程，后来市长发展到全程。他们住的地方离起跑点不远，一路看见组织的开始，围栏的竖起，他们自己也参加了，感觉这个马拉松也是他们的一部分。我们是第一次有跑手参加他们的晚餐。

吃饭前大家会先唱歌，用希伯来语，歌曲在小册子里面有的。唱完才开始吃饭。由于不是酒店，菜不是每个人一份的上，而且上一大盘我们再自己分。沙拉有很多，包括麻酱茄子，鹰嘴豆泥还有好几样其他的。有一个以色列沙拉是包菜切丝的，很好吃，我回来找了菜谱自己做了。可以用绿色也可以用紫色的包菜，生吃，酱汁是柠檬汁+美乃滋+胡椒粉+盐，可以加些白芝麻。饮料主要是红葡萄酒（当地的），小朋友喝葡萄汁，还有汽水这些一般饮料。

除了沙拉，首先会吃面包。这是当地的辫子面包，和圣经里的吗哪有关（不知道吗哪是神马的自行百度）。主菜是三文鱼。上面也说过，这里鱼是很贵的，他们平时吃其他肉，把钱存起来留到安息日才吃鱼。外国人好像不太喜欢吃鱼皮，这个带皮的三文鱼的皮都被我吃掉了。

还有牛肉饭，这个不知道是什么米，没有中国米好吃。最后还有鸡肉丸子汤和巧克力蛋糕做甜品。这顿饭能吃饱的，菜其实没完全吃完。

主人家的 11 岁女儿很懂事。他们一家在加拿大呆过，所以她英语很好。每个菜吃完她就马上帮忙收拾。

吃饭时大家一同聊天，也可以问主人家问题。他们也谈到政治，虽然说以色列和巴勒斯坦人有冲突，但是他们也明白游客是他们收入来源，所以不会向游客袭击。

10 点多我们吃完回去，这比预定时间要晚。不过吃的很愉快呢。安息日我原来想周五晚上会不会很安静，没有车也没有人？其实也不是，路上车还是很多的，公园里还有人踢球呢。

回去收拾好就睡觉了。

（下图：我做的以色列沙拉，味道好像比人家做的差一点）



今天马拉松很棒，赛后晚饭非常见识。他们民居里犹太教堂的密集程度，可看得出他们对宗教的热衷。犹太人到现在都能那么守教，能遵守安息日，什么电器都不用，这叫手机族情何以堪？这点我非常敬佩犹太人，为了安息日他们就连生意都能放下。不知道有没有人研究过，他们每周一日什么都不管，把身边杂事全部放下，不知道会不会更容易换抑郁，更容易放下仇恨和烦恼？他们这点很值得我学习。

2016年3月19日周六

最后一天了，早上6:30车准时来接我们，车上就只有我们。没到机场时就检查护照。以色列安检是全球有名的严格。进安检前问一大堆问题，问的比去美国还多！安检时必须把包里面东西全翻开看。我有的食物也要经过X光安检才能带。由于我东西多，时间较慢，但还好当时早，队伍并不长。想快的话就托运，但当然你前面的人慢你也会慢。

犹太人因为很多有名人士，机场有他们的介绍。当中代表当然是爱因斯坦。

机场要把钱换回来的话，安检前安检后都有的。最后我795shekel换了1200人民币，市场价应该约1360，不算太过分。

喝了咖啡（19NIS）后就准备登机了。这次回去土耳其转机就要重新安检了，可能是始发地不一样。接着继续意大利帕多瓦之旅。以色列旅程就此结束。

总结：这次旅程和以往欧洲之旅很不一样。这次是我自由行难度最高的一次，主要是开始去的地方的人不会英语，车站也没英语。我第一次那么多天午饭吃

面包，因为都在路上。晚饭也只有一天在外面吃。第一次看沙漠美景，真是令人敬畏。死海游泳很特别，超级好玩。他们对宗教的热诚，对安息日的执着我是最为深刻，也令我意识到安息的重要。

最重要是，我今次跑完马拉松当天还要走了将近 10 公里的路！没先例，估计也不会有下一次，除非我再来，我期待着这天。再来的时候，我大概要好好感受宗教了。