



# LISBON 里斯本

## 目录

P1	····· 穷游er忠告 语言帮助	P8	····· 实用信息
P2	····· 里斯本地图		旅行日历 城际交通
P3	····· 城市速写 当地人生活	P9	····· 城际交通 市内交通
	景点	P10	····· 里斯本地铁地图
P4	景点		活动
P5	····· 景点 里斯本市中心地图	P11	····· 活动 餐饮
P6	····· 景点—贝伦区	P12	····· 餐饮 住宿
P7	····· 景点—贝伦区	P13	····· 购物 安全
	路线 实用信息	P14	····· 安全

## 穷游er忠告

★ 葡萄牙的阳光相当明媚，特别是夏季，请提前做好防晒工作，以免皮肤晒伤。不建议打伞，会引来异样的目光。想要拥有古铜色皮肤的，可以尝试当地人使用的古铜霜(Bronzeador)。

★ 不要盲目相信天气预报，由于葡萄牙的纬度相当于中国的天津，早晚温差比较大，因此出门的时候可以带件长袖，以免着凉。

★ 葡萄牙人十分热心，但是他们的不靠谱像意大利人一样出名。比如问路，遇到回答犹豫慌张的，最好再问问别人。建议多问几人，包括某些工作人员在内也不是百分百值得信赖。

★ 提醒想自驾的朋友，各项数据都显示葡萄牙是欧洲车祸以及死亡人数最高的国家，某些路段更是车祸常发区。要特别注意周末晚上和节假日前夕，路上可能有醉酒行驶的司机。

★ 如果在自驾途中有必要停靠，下车时要披上法律要求的反光背心(Colete Reflector)，在中国商店和各大超市均可买到，价格低廉。如果是租车，租车公司会说明存放地点及使用注意事项。

★ 由于国际大财团大批进入葡萄牙市场，四处兴建大型购物中心，导致传统的老城区走向衰败，许多小型手工艺工厂关闭。如果大家不想看到传统的流失，请购物时尽量选择当地人的商铺(Comercio Local)，支持传统工业。

★ 在里斯本旅行可以多留意细节，不论是脚下的铺路石，还是墙上的瓷砖，都有不同的图案和颜色，到处充满浓浓的艺术气息，各个地铁站墙上更是写满了诗句和名言。

★ 准备一双适宜走路的鞋子。看老城区最好的方式是步行，老城区虽然不大，但是走上整天还是会腿疼。与其走下长长的阶梯，漫长的等待枯燥的地铁，不如放缓心情穿梭在保护完整的老城区，葡萄牙人可能会告诉你很远，因为对他们来说10分钟以上的步行是不能接受的。

## 语言帮助

和浪漫的法语和意大利语相比，葡萄牙语被接受的程度似乎低了许多，但是葡萄牙语是全世界第6大语种，和各种拉丁语言为同一语系，并且学习掌握了葡萄牙语后能更容易掌握其他欧洲语言。由于葡萄牙电视播放的电影都尊重原著的语言，加上葡语字幕，因此大部分葡萄牙人能听懂英语，但是说就不一定那么流利了。但是只要遵照葡萄牙谚语“有嘴就能去到罗马”的精神，加上一定的肢体语言，交流应该不是问题。

### ★ 当地语言

Olá 你好	Até logo! 一会儿见
Adeus / Ciao 再见(口语)	Quanto custa? 多少钱?
Como está 你好吗?	Onde fica 在哪里?
Se faz favor 请	Obrigado (男生用) 谢谢!
Obrigado (男生用) 谢谢!	Obrigada (女生用) 谢谢!
Desculpe 对不起	Com licença 借过
Que horas são? 几点了?	
Bom dia / Boa tarde / Boa noite 早上好/下午好/晚上好	

### ★ 常见标识

WC 厕所	Homen / Mulher 男/女
Polícia 警察	Multibanco / MB 自动取款机
Farmácia 药店	Saída 出口
Entrada 入口	Correios 邮局
Proibido a Entrada 禁止入内	Aberto / Fechado 开/关
Consulado 领事馆	Metro 地铁
GNR 国民警卫队 (类似中国的武警，主管高速公路和郊区)	

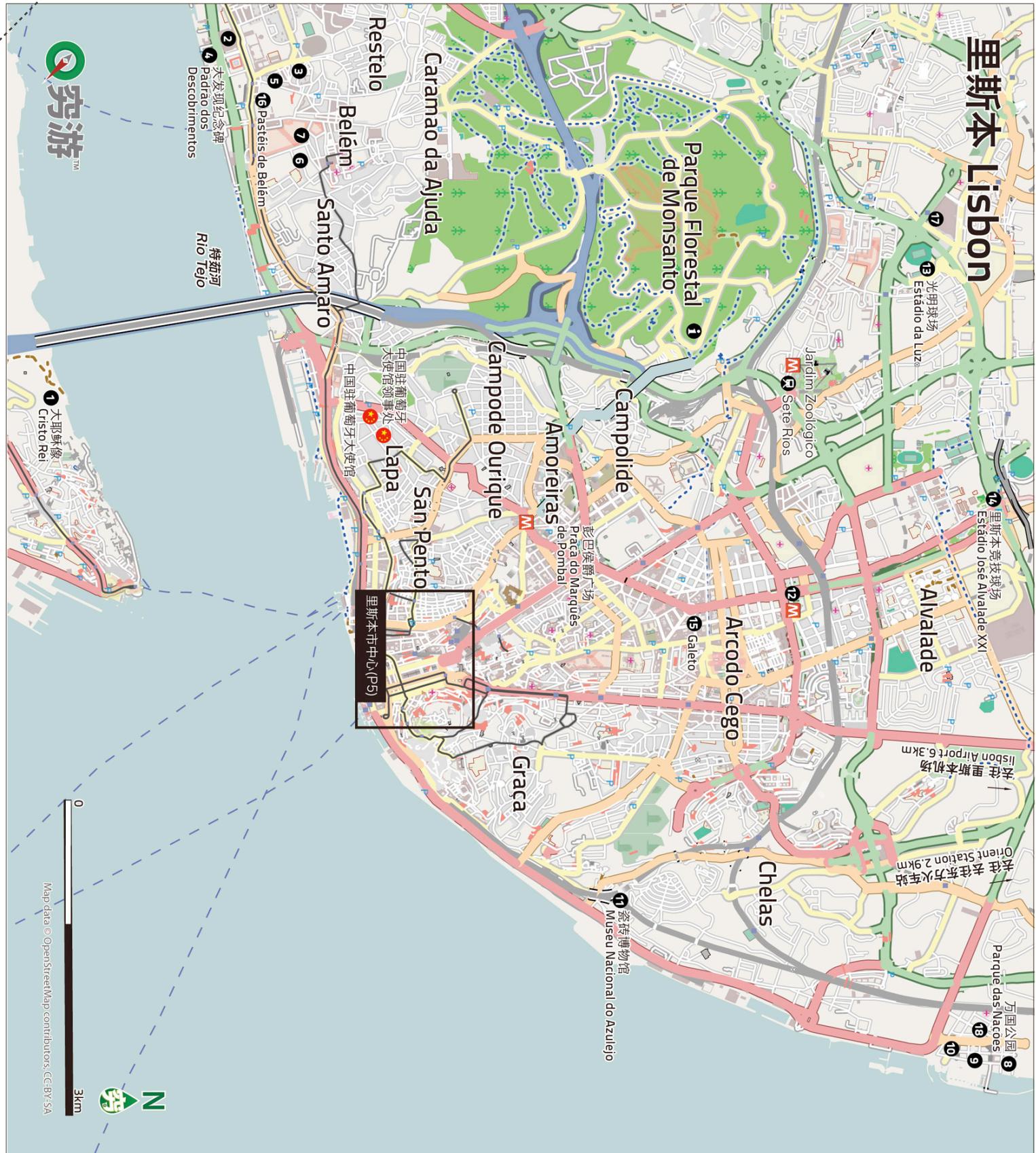
### ★ Tips: 葡萄牙人打招呼习惯

如果你和某个葡萄牙人说Olá但是他看了你一眼走开，请不要觉得无理。因为在葡萄牙语中Olá正确的使用方法是只能对熟人说，所以他们会条件反射的先看是否认识你。礼貌用语应该是早上好、下午好和晚上好。而Adeus和Ciao是再见，同时也可当你好使用。

## 我们还有



# 里斯本 Lisbon



## 实用信息

中国驻葡萄牙大使馆  
中国驻葡萄牙大使馆领事处

交通  
火车站  
地铁

## 景点

- ① 大耶稣像 Cristo Rei
- ② 贝伦塔 Torre de Belém
- ③ 热罗尼姆修道院 Mosteiro dos Jerónimos
- ④ 大发现纪念碑 Padrão dos Descobrimentos
- ⑤ 贝伦文化中心 Centro Cultural de Belém
- ⑥ 国家马车博物馆 Museu Nacional dos Coches
- ⑦ 总统博物馆和总统府 Museu Nacioanal do Azulejo
- ⑧ 万国公园 Parque das Nações
- ⑨ 里斯本海洋馆 Oceanário de Lisboa
- ⑩ 知识趣味馆 Pavilhão do Conhecimento
- ⑪ 瓷砖博物馆 Museu Nacional do Azulejo

## 活动

- ⑫ Campo Pequeno
- ⑬ 光明球场 Estádio da Luz
- ⑭ 里斯本竞技球场 Estádio José Alvalade XXI

## 餐饮

- ⑮ Galetto
- ⑯ Pastéis de Belém

## 购物

- ⑰ 哥伦布购物中心 Centro Comercial Colombo
- ⑱ 达伽马购物中心 Centro Comercial Vasco da Gama

## 城市速写

像阿曼、罗马和旧金山一样，里斯本是座建立在7座山丘上的城市，可以明显看出高(Bairro alto)低(Baixa)区。1755年的大地震给这座城市留下了深深的烙印，让这座城市既可以看到传统瓷砖粘贴的有年代感和历史感的建筑，以及狭窄的弯弯曲曲的考验人驾驶技术的老街道，也可以看到震后快速规划的各个大道。就像他的语言一样，里斯本是座被冷落的城市。也许是因为没有从中国直达的航班，或者是不出产Gucci、Prada这些名牌而让有些来欧洲顺便扫货的游客放弃了这里，但是里斯本依然是值得你去发现的城市，是座宽容之城。比起欧洲其他地方的物价和天气，里斯本都会是个惊喜，据统计夏季长达6个月之久，短暂的冬季也不会有大雪的侵扰，城市更是依海而建，给这座城市带来了大城市少有的蓝天。

### ★ Tips: 葡萄牙文化

从文化方面来看，葡萄牙是3个F代表的国家：Fado(法多)、Fátima(法蒂玛)、Futebol(足球)。菲戈在鼎盛时期曾被誉为第3个F的代名词，这一切你在里斯本都能彻底体会到。这里有浓重的宗教味道，有随处可见的教堂、修道院。想去法蒂玛朝圣的人们也可以从这里出发，还有悲伤却令人回味的国粹法多，500年航海大发现，加上葡萄牙人引以为豪的小吃、美食、葡萄酒和香浓的咖啡，想在这里小腐败一把，绝对值得，所需费用也远远低于欧洲其他国家的首都。

## 当地人生活

像其他首都一样，全国人口才一千万的葡萄牙，在大里斯本地区就聚集了一百万人口。比起其他大国的首都，这里的生活压力似乎不大，但是平静的表面底下却暗潮汹涌。这里是葡萄牙政治、经济和文化的中心。越来越多的外地、外国人口正在融入这座城市，求学的、求财的、求职的，当然也不能少了背包客。根据Hostelworld网站的评选结果，全世界排名前10的青旅一度有3、4家在里斯本，而第一名长期被其中一家占据，有时候前3名全是里斯本地区的青旅。这也许和他们相对奢侈的生活态度有关，葡萄牙人不会为了在排很长的队而生气，因为每个葡萄牙人都懂得好东西是需要通过等待得到的，而不是一味的商业化。如果你能深入了解他们就会有机会懂得他们为什么有Alfacinha(小色拉菜)的外号，为什么会有Tia(外地人嘲笑那些假贵族的妇女起的外号)的存在。

## 景点

### ★ 大耶稣像 Cristo Rei 见地图A标识 ①



高110米，坐落在“四二五”大桥(Ponte 25 de Abril)一端的青山上。这到底是里斯本抄袭了里约的，还是里约抄袭了宗主国的，会让人感到混乱，不过确实很值得一去。底下教堂里面的图片讲述了它的建筑史，还有那些虔诚的妇女为了感谢上帝保佑她们的那些在二战中活下来的父兄、爱人的故事。观景台可以欣赏到里斯本城的景色和宏伟的河景，值得带上你爱的人上去发发呆。此外他们还可以为教众提供各种服务，包括忏悔、洗礼，其中最值得一提的是婚礼，有意向的游客可以在旅途中安排一个特别的婚礼，或者可以给新娘一个惊喜。

地址: Santuário Nacional de Cristo Rei, Av. Cristo Rei, 2800-058 Almada  
到达方式: 从Cais do Sodré(索德烈码头)坐渡轮到Cacilhas(卡其利亚斯)，然后坐101路公交到终点站下车。

开放时间: 冬季9:30-18:15；夏季9:30-18:30，夏季周末9:30-19:00。  
最后一批搭乘电梯的时间为关闭前15分钟。12月24日13:00关闭，12月25日14:30开放，12月31日18:15关闭，1月1日10:00开放。

观景台门票: 5欧。

电话: +351-21-2751000, +351-21-2721270  
[www.cristorei.pt](http://www.cristorei.pt)

### ★ 里斯本主教堂 Sé de Lisboa 见地图B标识 ①



坐落在里斯本最古老的城区Alfama(阿法玛)地区，在摩尔人统治时期这里曾是最繁华的地区。它的前身是一座清真寺，1147年葡萄牙开国国王D·Afonso Henriques(唐·阿方索)赶走摩尔人后下令改建，成为里斯本最早的教堂。这里也经受过多次地震的考验，多次部分毁坏，但都得到了重修。细心的游客会发现这座教堂在建筑风格上自成一体，也可以说是融合了各个时代的不同风格，罗马式的建筑配上哥特式的玫瑰窗，还有巴洛克式的大门等等，十分有趣，值得好好欣赏。考古挖掘工作长期在教堂及周边地区进行中，摩尔人及更早的文物也在不断被发现中。

地址: Sé de Lisboa Largo da Sé 1100-585 Lisboa

到达方式: 公交737、电车12E 和28E到Sé站下车。

教堂开放时间: 9:00-19:00，周日和宗教节日时有宗教仪式进行时，游客入内请保持安静。

珍品室、后院和古迹开放时间: 10:00-19:00，关闭时间: 星期天和宗教节日，如果冬季游客量下降有可能缩短开放时间。

门票: 教堂免费开放；珍品室和原来的后院，目前发掘出古迹的参观费各2.5欧元；联票4欧，关门前半小时停止售票。

电话: 21-8873258

### ★ 圣乔治城堡 Castelo de São Jorge 见地图B标识 ②



同在阿法玛地区的另一个重要古迹，是里斯本最古老的建筑之一，同时也是最重要的景点之一。城堡建在阿法玛地区的最高点，至今堡内仍保留有一个名为圣十字(Santa Cruz)的小区。堡内的观景台是俯瞰里斯本市区及特茹河(Rio Tejo)的绝佳地点，更是观赏日落的极佳选择。早在公元前6世纪这里就有人类居住的痕迹，腓尼基人、希腊人、迦太基人等多个民族都在这里留下了脚印。城堡历史悠久，由凯尔特人建于5世纪，后来摩尔人及基督徒都又在原有基础上加固，后期还一度被改造为皇宫。占地6000平方米，曾经是重要的战略制高点，被各个时代统治者先后占领。当年攻打城堡的十字军的感人故事流传至今，传说当年马蒂姆·莫妮思(Martin Moniz)骑士看到仅开了个小口的城门，用自己的身体阻止了城门关闭，使大军顺利攻入城堡，赶走了摩尔人。

城堡在历史上还有许多重要作用，比如国王曾在这里接见航海英雄等。直到16世纪初期，国王曼努埃尔一世(Manuel I)在特茹河边建造了另一座皇宫(Palácio Ribeira)，城堡才慢慢退出历史舞台，1531年的地震摧毁了城堡的许多部分，历代国王曾一度下令重建，但是一直没有真正完工，城堡还曾被用为兵营和监狱。1755年的大地震加速了城堡的毁灭，但是震后，聪明的葡萄牙人吸取教训，在城堡内的一个高塔上建了全国第一个天文观察台。直到1940年，城堡才得到彻底的重修，有了今日的面貌向游客开放。堡内有11个塔楼和一条干枯了的护城河，有许多遗迹值得观赏，一面面倒塌的城墙都在述说着古老的故事。其中不容错过的景点有奥德修斯塔(Torre de Ulisses)，里面的望远镜可以让你对里斯本有360度的仔

细观察。还有奥吉瓦尔之家(Casa Ogival)，可以欣赏到5个出名的尖顶式弧顶，从建筑美学上而言相当美观。塔内的多媒体放映厅(Olisipónia)，细细讲述着里斯本的历史和文化。另外这里还曾经是孤儿院(Casa Pia)的旧址，该孤儿院在本世纪初被葡萄牙当地电视台爆出史上最大虐童性丑闻。

地址：Castelo de S. Jorge, Rua de Santa Cruz, 1100-129 Lisboa  
到达方式：公交737、电车12E 和28E到castelo站，然后步行至城堡，但是建议使用地铁Baixa站。

开放时间：每年11月1日到次年2月最后一天9:00-18:00；3月1日到10月31日9:00-21:00，关闭前半小时停止入内。奥德修斯塔：10:00-17:00(在天气允许情况下)。

门票：7.5欧

电话：21-8800620

[www.castelodesaojorge.pt](http://www.castelodesaojorge.pt)

## ★ 罗西奥广场 Rossio 见地图B标识 ③



不论对于游客还是当地人来说，罗西奥广场都是里斯本绝对的中心，相当于伦敦的特拉法格。这里是里斯本的交通枢纽，地铁Rossio站和多路公交都经过这里。里斯本的老城区面积不大，大部分旅行者可以从这里可以步行到里斯本的各大游客必游区，往北是自由大道(Av da Liberdade)直通彭巴侯爵广场(Praça do Marquês de Pombal)。一路上除了很多奢侈品店还有些特色店铺值得一看，往西是夜生活的圣地Bairro Alto(高区)，往南和往东就是必游的Baixa/Chiado(低区)和Alfama(阿法玛)。

到达方式：地铁Rossio站

### ★ Tips：罗西奥广场游览建议

建议大家可以去暴走一圈，或者奢侈点搭乘的士，价格也不是完全不能接受。自驾更好，可以尽情去发现，但是那些欧洲小路可是很考验车技。道路高低不平，骑自行比较困难。

## ★ 格洛丽亚升降机 Elevador da Glória 见地图B标识 ④



又名荣耀升降机，是里斯本很古老的一个类似于电车的公共交通工具。1885年10月24日正式对公众开放，先是水力发动，1886年改造成蒸汽发动，最后在1915年变成现在的电力发动。2002年被确认为国家历史古迹，是里斯本使用人数最多的交通工具之一，特别受游客欢迎。从中兴斗士广场(Praça dos Restauradores)出发，一路向上265米往高区方向，当游客走出升降机来到圣佩德罗观景台，将可以俯瞰里斯本中心全貌和远眺圣乔治城堡全貌。

地址：Calçada da Glória, 1250 Lisboa, Portugal

到达方式：地铁及公交Restauradores站。起点：Sao Pedro de Alcântara，终点：Praça dos Restauradores

开放时间：周一-周四7:00-0:00，周五7:00-0:30，周六8:30-0:30，周日和节假日9:00-0:00

票价：单程3.5欧，往返 5欧。

电话：21-4138679

[www.carris.pt/en/elevators](http://www.carris.pt/en/elevators)

## ★ 圣·胡斯塔 Elevador Santa Justa 见地图B标识 ⑤



在里斯本商业步行街上，是一个欣赏里斯本街景的好地方，1902年7月10日向公众开放，是里斯本唯一向公众开放的直上直下的电梯。有美丽的风景，观景台餐厅还提供美味的菜肴，再来一杯午后休闲的咖啡也很适合。升降机的设计Raoul Mesnier du Ponsard也非常有名，他是Alexandre Gustave Eiffel(埃菲尔铁塔的设计)的学生。升降机同样在1907年由原先的蒸汽动力改为电力，2002年被评为国家历史古迹。注意圣·胡斯塔电梯可能会排很长的队，想欣赏观景台的美景可以走路上去看。

地址：Rua de Santa Justa 103, 1100 Lisboa。

到达方式：地铁Baixa/Chiado或者Rossio站，然后步行到达。

升降机开放时间：冬季7:00-22:00，夏季7:00-23:00。

观景台开放时间：8:30-20:30。

票价：升降机上下及观景台5欧；24小时交通卡可使用于升降梯，另外观景台收费1.5欧，但是机场专线公交车卡在2处都可使用。

电话：21-4138679

[www.carris.pt/en/elevators](http://www.carris.pt/en/elevators)

### ★ Tips：观景台餐厅

意大利餐馆，营业时间：12:00-23:00，顾客可以停留到凌晨2点，提供酒吧服务，午餐比较便宜，晚餐人均在20欧元以上。

## ★ 万国公园 Parque das Nações 见地图A标识 ⑧



上世纪最后一个世博会(Expo 98)的举办点，依河而建，风景优美。世博会后成功转型成一个集工作、文化、生活、商业为一体的区域，有将近15000居民，未来将达到25000人，世界许多国家都以此为样本在世博会举办后对场址进行改建。不仅有多路公交车、机场班车经过，还有地铁站Oriente站，路过的公交车有5、25、8、44、708、750、759、782、794。

[www.portaldasnacoes.pt](http://www.portaldasnacoes.pt)

目前保留的包括：

## 里斯本海洋馆 Oceanário de Lisboa 见地图A标识 ⑨



全世界最大的水族馆之一，据说馆内有超过15000多种生物，各大洋的动植物应有尽有，吉祥物是名叫Vasco(瓦斯科)的水獭。

地址：Oceanário de Lisboa, S.A.Esplana D. Carlos, Doca dos Olivais, 1990-005 Lisboa

到达方式：到地铁Oriente站，然后步行可达。

开放时间：夏季10:00-20:00，冬季10:00-19:00；圣诞节当日13:00-18:00，元旦12:00-18:00；闭馆前一小时停止入内。

门票：13欧，临时表演另外加收门票6.5欧，联票16欧。

电话：21-8917002/03

### ★ Tips：里斯本海洋馆订票优惠

通过网站[www.oceanario.pt](http://www.oceanario.pt)订票能有一些优惠，特别是对于团体，通过预约可以得到很大折扣。

## 知识趣味馆 Pavilhão do Conhecimento 见地图A标识 ⑩



一个很摩登的现代科技和科学博物馆，为人们展示各种物理，科学现象，还有机会动手亲自做些实验，相信不仅只有小孩能在里面玩的开心，成人也可以感受到一些乐趣。

地址: Pavilhão do Conhecimento-Ciência Viva, Alameda dos Oceanos, Lote 2.10.01, 1990-223 Lisboa  
到达方式: 地铁Oriente站, 然后步行可达。  
开放时间: 周二-周五10:00-18:00, 周末及节假日11:00-19:00, 闭馆时间: 周一、12月24、12月25日、12月31日及1月1日。  
门票: 7欧, 免费日期: 5月18日、7月25日、12月24日。  
电话: 21-8917100  
[www.pavconhecimento.pt](http://www.pavconhecimento.pt)

### ★ Tips : 万国公园其他游览项目及优惠

如果对这2个景点都有兴趣的游客可以购买万国园卡, 票价为17.5欧, 包括了以上2个景点, 再加在特茹河(Rio Tejo)上的缆车来回票, 可以带你去看98年世博会的旧址, 同时还能欣赏到美丽的风景。还有从海洋馆到达伽马购物中心的小火车也可以免费乘坐, 另外如果你想租辆自行逛里斯本, 和在其他会员店消费也有折扣。该卡在达伽马购物中心(Centro Comercial Vasco da Gama)和大西洋馆(Pavilhão Atlântico)之间的信息服务点能购买到, 还附送该区地图, 各馆营业时间和各种信息。另外还能看到一个帆型的铁塔(Torre Vasco da Gama), 可能会让人想起迪拜的某些建筑, 目前不对公众开放, 在世博会后3年曾在塔顶经营一家高级餐厅, 目前正在规划将其改造成一家5星级大酒店。该区还有一家大型购物中心, 达伽马购物中心和一座现代化的赌场(Casino Lisboa)。

### ★ 瓷砖博物馆 Museu Nacional do Azulejo

见地图A标识⑪ 作者推荐



葡萄牙最具特色的博物馆, 作为葡萄牙的特产, 对于爱美的人, 是不会

让你失望的。从摩尔人时代就开始了彩绘瓷砖, 曾是财富、权利、身份的象征, 只用于重要建筑, 后流入民间。瓷砖上的故事多和宗教, 历史有关, 当然也有风景等其他图案, 慢慢欣赏精心绘制的瓷砖吧。

地址: Rua da Madre de Deus, 4, Lisboa

到达方式: 乘坐公交718、742、794、759在Igreja Madre Deus站下车。

开放时间: 周二到周日10:00-18:00, 17:30后禁止入馆。周一、复活节、劳动节、圣诞节及新年的法定假日闭馆。

门票: 5欧, 周日及节假日14:00点前免费入内。

电话: 21-8100340

[mnazulejo.imc-ip.pt](http://mnazulejo.imc-ip.pt)

### ★ Campo Pequeno 见地图A标识⑫ 作者推荐



建议去Campo Pequeno看一场斗牛。比起西班牙斗牛, 葡萄牙斗牛别具风格, 更能显示骑士风范。在斗牛背上插满小旗后, 高潮的时候会跳出几个年轻小伙, 其中一人吸引牛冲向他, 其他人列队以待, 一拥而上, 抱住疯狂的牛。原先只是斗牛场, 后来改建成购物中心, 以及承办各种演唱会等, 建筑本身也十分有特色。

地址: Centro de Lazer Campo Pequeno, 1000-082 Lisboa

到达方式: 地铁Campo Pequeno站(出站后可看见有俄罗斯洋葱头特色的大型建筑)。

票价: 15欧左右(价格会根据位置及场次等变化)。

[www.campopequeno.com](http://www.campopequeno.com)

### 实用信息

① 游客中心 Information

④ 邮局

### 景点

① 里斯本主教堂 Sé de Lisboa

② 圣乔治城堡 Castelo de São Jorge

③ 罗西奥广场 Rossio

④ 格洛丽亚升降机 Elevador da Glória

⑤ 圣度积土达升降机 Elevador Santa Justa

### 活动

⑥ 玛丽亚二世国家剧院 Teatro Nacional D. Maria II

### 餐饮

⑦ A Brasileira

### 交通

⑧ Cais do Sodré 火车站

⑨ Rossio 火车站

M 地铁

地图B



# 景点-贝伦区 Belém

里斯本必游的一个集合了当地生活、文化、历史、景色乃至政治的综合区域。整个贝伦区依河而建，风景优美，不仅有葡萄牙最美丽的古建筑还有环境优雅的公园等，这个地区的大部分建筑都经受住了1755年大地震的考验。市内有许多公交都经过，可以根据你想去的地点而定在哪下车，整个区都值得走走，所以没必要太在意，随意是惊喜的法宝。还有来到了贝伦区，就千万不能错过1837就开始营业的百年老店Pastéis de Berlim 见地图A标识⑯。 在1820年葡萄牙历史上曾经发生过“自由主义革命”(revolução liberal)，到了1834年葡萄牙关闭了所有的修道院，为了生存他们不得不开始尝试做甜点来卖，很快就以贝伦来命名，名满天下。到了1837年正式营业，代代相传至今。里面有葡式蛋挞(Pastéis de Nata)、还有葡式Doughnuts之称的“贝伦球”(Bola de Berlim)、以甜品而自豪的葡萄牙人还有很多其他好东西，要小心甜掉牙。除了品尝美食，还能欣赏到其中某些的制作工艺，当然有部分已经是商业秘密，不能公开对外开放。

到达方式：从里斯本市区去往贝伦区，可以选择乘坐开往Cascais方向开的火车(注意有些快车不停贝伦塔站)，还可以乘坐15路公交(Algés方向)或者728路公交。

## ★ Tips：贝伦区游览建议

建议用不同的方式来回，比如15路公交是沿着海岸线，而电车是经过一个生活区，沿途景色各有特色。

## ★ 贝伦塔 Torre de Belém 见地图A标识②



大航海时代里奥二世为了加强防御系统，在里斯本河口建造的重要堡垒，外观华丽。当时和另外2个据点呈3角形，遥相呼应。塔内贡奉的是里斯本守护神-圣·维森特。后来逐渐转型为海关、电报收发塔和灯塔，也曾经是大航海家门的起始点。值得一提的是在西班牙统治时期，这里曾经用来关押重要的政治犯。塔内可以看到阴森的由仓库改造成的地牢，目前塔内存有16世纪火炮等文物。1983年被国际教科文组织正式评定为世界文化遗产，2007年被评为葡萄牙七大奇迹之一。

地址：Torre de Belém, 1400-206 Lisboa

到达方式：乘坐公交电车到Belém-Jerónimos站。

开放时间：冬天10:00-17:30, 夏季10:00-18:30；关闭前半小时停止游客进入，关闭时间：每周一、1月1日、5月1日、复活节和圣诞节。

门票：5欧，包括热罗尼姆修道院(Mosteiro dos Jerónimos)的套票10欧

电话：21-3620034

[www.torrebelem.pt](http://www.torrebelem.pt)

## ★ 热罗尼姆修道院



### Mosteiro dos Jerónimos 见地图A标识③

热罗尼姆修道院是在葡萄牙全盛时期，经历100年时间才建成的伟大建筑，是葡萄牙最华丽雄伟的修道院。1501年国王曼努埃尔一世正式开始修造，当时每年用相当于5%的亚非贸易收入来支付工程开销，相当于70公斤黄金。使用葡萄牙特产的学名为金彩米黄石材修造，规模宏大，有令人震惊的宽长超过300的门面。修道院是哥特式和文艺复兴式的完美结合，被后世认为是曼努埃尔式建筑的“珍

宝”，是历史的唯一，无法被抄袭。当时被赋予重要的宗教、政治意义。贡奉伯利恒处女，曼努埃尔家族的祖先们。许多历史上重要的人物也都长眠于此，比如葡萄牙最伟大的诗魂卡蒙斯(Camões)。另外这里由于地处葡萄牙首都的入海港，因此被认为是葡萄牙的名片。在现代这里也有历史性的事情发生，07年欧盟发展史上具有里程碑意义的《里斯本条约》就在这里签订的。和贝伦塔一同被评为世界文化遗产，和葡萄牙7大奇迹之一。关于修道院的故事还有很多，比如1755年的大地震，使古都里斯本毁于一旦。由于发生在礼拜天早上，许多教徒都死在正在做弥撒的教堂里，而唯独在这里祈祷的全体王室没有受到丝毫伤害，使这座原来就有特殊意义的修道院，披上了更加神圣的光芒。

地址：Praça do Império 1400-206 Lisboa

到达方式：乘坐公交电车到Belém-Jerónimos站。

开放时间：同贝伦塔

门票：7欧

电话：21-3620034

[www.mosteirojeronimos.pt](http://www.mosteirojeronimos.pt)

## ★ 大发现纪念碑

### Padrão dos Descobrimentos 见地图A标识④



葡萄牙超级英雄联盟纪念碑。是由恩里克王子领头，他手里握着一个小型的葡萄牙用来发现世界快帆(Caravela)，代表了多重意义。没有恩里克王子大兴航海学校就没有葡萄牙的昔日辉煌，这座碑就是为了纪念他逝世500周年在1960年建的，整座碑的形状就是一个快帆的形状，可见其历史重要性，也因此华人更习惯叫它大航海纪念碑。碑上的英雄还有达伽马(Vasco da Gama)、佩德罗·卡布拉尔(Pedro Álvares Cabral)、麦哲伦(Fenão Magalhães)等，这些人在那个时代都是超级英雄，还有诗魂卡蒙斯(Camões)等等在葡萄牙历史上有重要地位的民族英雄们。碑高52米，内有7层，多种功能的房间，还可以登上最高处去欣赏周围的景色和海港的风貌。

地址：Av. Brasília 1400-038 Lisboa

到达方式：乘坐公交电车到Belém-Jerónimos站。

开放时间：夏季10:00-19:00，冬季10:00-18:00，关闭前半小时停止入内，周一关闭。

门票：每人3欧，团体票每人2欧(超过10人)

[www.padraodosdescobrimentos.egeac.pt](http://www.padraodosdescobrimentos.egeac.pt)

## ★ 贝伦文化中心

### Centro Cultural de Belém 见地图A标识⑤



葡萄牙最大的文化传播中心，十分现代的建筑和周围的历史建筑呈现出鲜明有趣的对比。有固定的现代艺术展，展出的是葡萄牙最大的现代艺术收藏家贝拉多先生的收藏品，有Picasso(毕加索)、Dalí(达利)、Duchamp(杜尚)、Magritte(马格利特)和Andy Warhol(安迪·沃霍尔)等各大艺术家的作品，中心内还有许多令人震惊的雕塑等艺术品，十分值得艺术爱好者去探其究竟。另外贝拉多先生的故事也十分令人震撼，他的父母都是文盲，有7个孩子，他是最小的一个，出生在葡萄牙贫穷的海岛上，15岁辍学，19岁就背井离乡，来到南非，在那里他的人生出现了转折，可以说是飞黄腾达，成为目前是葡萄牙最成功的商人之一，连葡萄牙政府都要对他让。当然，艺术品收藏也是一种投资，但是艺术总是能让世界变得更美好。

地址: undação Centro Cultural de Belém, Praça do Império, 1449-003 Lisbon

到达方式: 乘坐15路电车到Centro Cultural de Belém站, 但是从Belém-Jerónimos站步行过去也不远。

开放时间: 周一-周五8:00-20:00, 周六和节假日10:00-19:00日, 周日和圣诞节停业。

电话: 351-70-7303000

[www.ccb.pt](http://www.ccb.pt)

## ★ 国家马车博物馆

Museu Nacional dos Coches 见地图A标识⑥



全里斯本乃至全葡萄牙参观人数最多的博物馆, 博物馆的馆址原为皇家骑术学院, 馆内有全世界最大的马车及皇家用车的收藏。收藏有从16-19世纪的各种相关物品, 完整的重现了马车辉煌的发展史。当时葡萄牙在国际上的影响力空前绝后, 国力强盛, 贵族生活奢侈, 所以马车制作十分精美。

地址: Praça Afonso de Albuquerque, 1300-004, Lisboa

到达方式: 乘坐公交电车到Belém站。

开放时间: 10:00-18:00每周日及节假日14:00前免费, 闭馆前半小时停止入内, 闭馆时间: 周一、元旦、劳动节、复活节及圣诞节。

门票: 5欧

电话: 00351-21-3610850

[www.museudoscoches.pt](http://www.museudoscoches.pt)

## ★ Tips: 景点门票优惠

购买里斯本卡不是很划算, 主要是各博物馆优惠。葡萄牙许多景点对于26岁以下, 65岁以上及残疾游客都有优惠价, 游客可以在买门票时尝试表明自己的年龄, 或者购买Cartão de Jovem(欧洲青年卡), 但只对葡萄牙当地居民和在欧盟居住人口有效。对于带孩子的游客, 可以问问家庭票价。对于那些精打细算的朋友, 葡萄牙许多景点都可以免费入内, 但是有条件限制, 有兴趣的可以上网搜索。

## ★ 总统博物馆和总统府 Museu da Presidência da

República e Palácio de Belém 见地图A标识⑦



1723年开始这里就是葡萄牙皇室的官邸, 它是一座花园式宫殿, 由当年国王奥古斯都买下, 并经过了扩建、改造。主要用途为皇室度假用宫邸, 至于带来度假的是不是王后, 对于浪漫成性的拉丁人就无法考证了, 参观者从它粉红色的墙, 很难想象这里从1912年开始就是葡萄牙各届总统的官邸。虽然大部分总统只是在这里办公, 但是葡萄牙政府各大官员及外国领事都要在这里和葡萄牙最高领导人会晤。其中包括每周三和总理的固定会议, 以及每个月的第3个星期的星期天的总统卫队的换岗仪式。在2004年, 在当时葡萄牙总统桑帕约(Jorge Sampaio)的提议下, 总统府对公众开放了博物馆, 讲述历届总统的故事, 展示他们用过的物件及各国领导人的馈赠等。

地址: Palácio de Belém, Praça Afonso de Albuquerque 1349-022 Lisboa

到达方式: 乘坐公交电车到Belém站。

博物馆开放时间: 周二到周日10:00-18:00。

总统府开放时间: 周六11:00-16:00周日14:30-16:00,

闭馆时间: 每周一、元旦、复活节周的周五和周末、劳动节、平安夜当日及圣诞节。

门票: 博物馆2欧, 博物馆及总统府5欧。

[www.museu.presidencia.pt](http://www.museu.presidencia.pt)

## ★ Tips: 总统府电话及电邮预约

对于想参观总统府的人可以通过电话213 614 660及电邮预约, 仅在每周末有条件开放, 游人须跟随指定导游参观部分开放区域和花园。在进入博物馆前要通过安检。

## 路线

### ★ 一日游路线

对于只有一天时间的游客, 建议与其走马观花不如静心去融入, 体验这座城市。从罗西奥广场开始, 欣赏下美丽的广场, 周围的老建筑和南来北往的人和车, 有人说这个广场就是一本书, 读懂了它就读懂了里斯本。再一路往南到Chiado(西亚度), 坐下来在葡萄牙最伟大的现代派诗人Fernando Pessoa(费尔南多·佩索阿)雕像边上喝杯咖啡, 领略里斯本的文化气息。然后去阿尔法玛地区欣赏圣乔治城堡和里斯本主教堂, 领略完城堡美丽的日落后可以选家有法多表演的餐馆就餐。如果还没有尽兴, 就赶往高区(Bairro Alto), 那里夜生活刚刚开始。里斯本的中心城区不大, 民众也很友好, 顺口问问总能找到要去的地方。另外与其坐价格比较贵游览车, 不如试试出名的28路电车。是里斯本最古老的线路之一, 90年代初建造的电车也已经是里斯本的一条风景线。可以到达以上所有区域, 用公交费用的价格就可以逛完整个里斯本老城区, 从Graça(格拉萨)上车是个不错的选择。

### ★ 三日游路线

第一天和一日游路线相同。

第二天当去著名的贝伦区, 一天时间会让你身心愉快的度过, 美丽的风景, 加上各大博物馆, 可以选择最喜欢的去。贝伦区另外还有许多小型和另类景点, 如海事博物馆, 以及其他保存的不是很好的小皇宫等, 也都值得一去。

第三天的选择是万国公园, 在看完2天历史和古建筑后, 可以换个口味看看里斯本比较现代的区域。这个区是里斯本最现代、最安全的区域, 如果你爱上它, 留下来也是个不错的选择。逛完博物馆和购物中心后, 如果想试试手气, 可以去赌场小试一把。如果还有时间就赶往码头, 过江去大耶稣像, 或者瓷砖博物馆, 相信通过2天的了解, 你心中一定有了里斯本的最爱, 可以选择再回去重温一下。另外第一天的行程有点赶, 对于喜欢慢慢走的游客可能走不完, 可以继续完成。

## 实用信息

### ★ 游客中心 Tourist information 见地图B标识①



新建的里斯本Ask Me Centre, 坐落在Praça do Comércio, 另外在罗西奥广场地区和机场都有旅行信息点。

开放时间: 9:00-20:00

[www.askmelisboa.com](http://www.askmelisboa.com)

### ★ 地图

各旅行信息点、机场、宾馆、青旅都能得到免费地图, 一般附带地铁交通图, 如果没有, 在地铁站也可索要。另外值得一提的是商家具有广告性质的Free Map, 上面有众多商家的广告和实用信息, 对于初来乍到的游客是个不错的选择。

## ★ 电话

在葡萄牙尽量不要用座机给手机打电话，或者反之，因为价格特别贵，呼叫不同运营商的价格也比较贵。推荐Pt Hello卡，是一种密码卡，在任何座机拨打免费号码后，输入密码，就能拨打，通过此卡可以拨打往中国，价格也不贵。手机基本在葡萄牙都能用，可以购买TMN或者Vodafone的sim卡，信号比较好，有多种不同选择，某些可以在第2、3次充值时返回卡的收费。除非在这里停留的时间比较久，否则基本没什么必要。

## ★ 网络

在路上看到有Wifi标志的地方都可以进去，用餐或购买饮料后可免费上网，里斯本不缺咖啡吧和带Wifi的餐厅，大部分青旅等住宿地都包含无线上网。不太建议去网吧，有些网吧人员比较复杂。麦当劳和肯德基也是提供上网的热门地点，不一定要消费。机场没有免费网络。

## ★ 货币帮助

### 兑换

建议大家事先换点欧元带在身上，机场的兑换点永远不可能太高，市中心的兑换点可以通过讨价还价得到更好的汇率和免除手续费。里斯本有西联等大型机构，接受人民币的银行比较少。

### 银联

从08年6月开始，里斯本街上的许多自动取款机都能接受银联卡。

### 刷卡

Visa、Mastercard在大部分游客常至地区均接受，但是只针对当地人的店面最好事先问好，许多店由于高额手续费，只接受当地银行发行的卡，甚至只收现金。

## ★ 邮局 见地图B标识

建议大家使用里斯本机场的邮局，开放时间比较长，如果提早来到机场也可以打发时间。每天开放，每天早上9点开始，平时能开到20:00，周六只到18:00，周日和节假日13:00-14:00休息，然后17:00关门。极少数节假日关门。其他的邮局从早上9点或者10点一直开到下午17点或者18点，周末及节假日休息。寄一张明信片的价格为0.8欧，不得超过20克的重量，许多卖明信片的地方也代售邮票，路过红色的邮箱时可以投入，记住不可投入蓝色的，那是为快件准备的。



## 旅行日历

### ★ 旅行季节

里斯本是座幸运的城市，就算在最冷的1、2月份来，也不会有降雪的问题，4月是雨水最多的季节，但是近年全球天气变化很大，经常出现暖冬等现象，建议大家如果在最热的7、8月份来，做好防晒工作，这2个月也是旅游高峰期。如果你比较喜欢在阳光下行走，那么5到10月都是最佳季节。要注意的是里斯本冬季的雨很多时候都是伴着大风的，会对出行造成不便。此外，里斯本街头最热闹节日一定和足球有关系。每年的4、5月份只要里斯本球队赢得国内冠军杯赛或者在欧洲赛场上取得胜利，总是能在街头引起狂欢，彻夜不眠。有点像巴西人那种不在意谁当总统，但是足球输给法国队就是

不行的心情。当然6、7月份的世界杯、欧洲杯更是狂欢的好时候，每场比赛的胜利总能让全民欢舞，如果小组出线或者战胜传统强敌等大事，那更是庆祝的相当盛大，警察在这个时候一般都会睁只眼闭只眼的看着大伙狂欢。

## ★ 节日

### 狂欢节 Carnaval 2013年2月12日

虽然没有像它的殖民地那样的全民狂欢，但是还是会有小型的庆祝方队和到处充满穿着奇装异服的大人小孩，如果看到东方面孔更会学着你说话，当然那天行走在里斯本的大街上要小心躲在街角的小孩，不要被他们的笑声所迷惑，当他们向你投掷水气球和鸡蛋的时候记得敏捷的躲开，不然他们会嘲笑你的笨拙。从前还可以假装海盗，到邻居家里绑架他们，并要求以糖果换回人质，当然现在已经不能这样做了。

### 复活节 Páscoa 2013年3月31日

作为葡萄牙传统的除了圣诞以外的家庭日，街头的庆祝活动会比较少，如果运气好会看见一些带着浓厚宗教味道的合唱团在街头的表演、募捐等小型活动。但是橱窗里可以看见满满的巧克力兔子和不同颜色巧克力包裹的杏仁，可以尝尝但是要小心糖分很高。

### 圣安多尼奥节 Santo António 6月13日

每年的6月13日是里斯本守护神Santo António(圣安多尼奥)的节日，对于现代化发展很快的里斯本，这是唯一被完整保留下来的传统节日。据说整个月在里斯本各个传统生活区都会有庆祝活动，相信感受到节日的气氛不是难事。最盛大的那天，人们会在街头穿起传统服装，各区都会派出自己的传统游行方队在里斯本自由大道游行，然后由公众评选出每年的最佳，街上也会处处飘着烤沙丁鱼的香味。此外家庭观念很重的葡萄牙人还会向守护神祈求一个完美的婚姻，有点中国七夕的味道。市政府也会出资办集体婚礼，可以通过网站申请试试你的运气，在全里斯本人们的祝福下，也许能给你另一半留下终生难忘的回忆。

[www.casamentosdesantoantonio.cm-lisboa.pt](http://www.casamentosdesantoantonio.cm-lisboa.pt)

## 城际交通

### ★ 机场 见地图标识

#### ✈ 里斯本机场 Airport of Lisbon, LIS



里斯本机场在英语中会被习惯性的叫Airport of Lisbon,但是其实它的真名是Aeroporto da Portela。位于里斯本和Loures之间。欧洲很流行的廉价航空公司Easyjet已经入驻这个机场，而它的主要竞争对手Ryanair并没有入驻，而且由于南部阿尔加夫才是葡萄牙最大的度假圣地，所以被法鲁(Faro)机场抢去了不少生意，也建议来葡萄牙前可以查下这两处的价格差，因为葡萄牙不是很大，从南部到里斯本长途汽车也才3个多小时。比起欧洲其他国家的首都机场，里斯本机场规模较小，航班目的地也不是很多，目前政府正在考察新机场建筑地点。葡萄牙所有机场都由Ana公司管理，通过机场网站可以查到全国各大机场的所有航班起飞、降落时间等各种信息。

[www.ana.pt/portal/page/portal/ANA](http://www.ana.pt/portal/page/portal/ANA)

公交：里斯本机场的好处在于交通便利，离市中心很近，甚至不需要地铁连接，坐上几站公交车就能到达市中心，不像欧洲其他国家大部分机场那样要使用漫长而昂贵的机场交通专线，然后再转市内公交。经过里斯本机场的公交车有22, 44, 83, 705, 745路车等，夜班

车有208，各路公交车的车站离机场出发、到达大厅都不远。

44路只要10分钟能带你到Oriente站，那里可以转市内各路公交车、地铁、长途火车和长途汽车。

地铁：红线，里斯本国际机场正式和快速陆地交通中转站(Oriente)直接连接，从市中心Saldanha到机场Aeroporto仅需16分钟。注意里斯本的地铁有时很短，没几节车厢，尽量往前走走，别错过了。

机场大巴：有3条机场大巴的线路，车上有专门供旅客放大件行李的地方。1号线每20分钟有一趟，经过共和国大道和自由大道来到市中心(Rossio、商业广场和火车及渡轮站Cais do Sodré)。2号线可到达Oriente站，每30分钟一趟。3号线也是每30分钟一趟，可到达交通要点-Sete Rios，那里同样可以乘坐长途大巴、和地铁及大里斯本地区的短途火车。票价是3.5欧元，24小时的有效期，4到10岁小孩为2欧元，来回票5.5欧元。所有地面上的交通工具都包括在内，公交、有轨电车，但是不能用来搭地铁。每天从早上7点到晚上11点。可查询[官网](#)。

### ★ Tips : 携带行李上车

理论上司机不应该允许乘客携带大件行李上车，但是只要不是每人2个大皮箱，严重影响了车的正常运行，一般不是问题。

出租车：比较便宜，起步价为2欧，晚上(21点到第二天6点)和周末，节假日2.5欧，如果有大件行李，要加上使用后备箱的1.6欧元。对于住在里斯本传统旅游区内的游客们，价格可以从5到15欧元，可以说全欧洲最便宜。如果满载4个人甚至可以比公交便宜并且还能到达指定地点，而且里斯本的的士几乎都是清一色的奔驰，这可能会给许多刚下飞机的游客造成价钱很贵的误解。

### ★ 交通枢纽 见地图标识

由于地理的限制，葡萄牙的火车线路发展受到了限制，所以才有那句著名的“陆止于此，海始于斯”。里斯本比较大的站都和地铁相通。有Oriente站，地铁同名，一个南来北往的交通枢纽，比邻达伽马购物中心，有长途汽车和火车站通往全国各地，及多路公交总站，是98年为世博会兴建的。还有Sete Rios站，地铁Jardim Zoológico站。主要优势在于这里是葡萄牙最大公交公司Eva的总站，也有通往全国各地的长途汽车和火车。由于乘客量比较大，路线比较直接，可能在旅途时间上比Oriente站的长途汽车要短，但是Oriente站的优势在于离机场距离近和便利的市内交通，以及完善的设施，周边的赌场和购物中心也增色不少。还有就是通往西班牙的TGV，在Santa Apolónia站，地铁同名，近几年曾经进行大型翻修。另外的小站像Entrecampo, Campo Pequeno也都已经通了地铁，火车会沿途报站，大家可以根据自己的到达地点的选择下车的站点，另外里斯本有很多火车站和渡轮站同名。

### ★ Tips : 长途交通和短途火车

由于国家比较小，他们之间的区别并不是很大，也都没有提供卧铺，南北的交通都以里斯本为中转点。长途火车上有头等舱，有点小奢侈，有些有提供餐饮，汽车会在规定服务区停下休息一小段时间。价格和旅途时间也会因为出发点和目的地的不同而有变化，长途火车会偏贵一点，短途火车因为比较破旧反而会很便宜。葡萄牙所有的长途大巴都被强行装上了限速90的装置，很安全，管理也很正规化。

## 市内交通

里斯本相对于其他大国首都比较小，公共交通系统也很简单，地铁的线路也不复杂，基本市内交通有地铁、公交、电车和城际火车。

### ★ 交通充值卡

上车买票比较贵，7Colinas或名(Viva Viagem)，每张仅需0.5欧元，在机场的邮局内有卖，有效期1年。比上车买票便宜，每程只需1.25欧。或者在卡上充值24小时无限交通票，可以使用于地铁和公交车上，仅需6欧元，这种方式甚至连某些景点的电梯都包括在内。还有一种方式就是名为zapping的充值，在机器上只能充值5欧的倍数，比起买单程车票有很小的折扣，但是可能造成浪费，喜欢精打细算的游客可以在柜台充值，可以随意充值任何数目。坐渡轮和城际火车时可能要另外再买一张同样的卡，因为不能混合不同的票类在同一张卡上。在里斯本超过一星期的游客可以考虑购买月票，带张照片去地铁站，几天就能办好，某些地铁站还能加急，第二天就能办好，而价格仅为35欧元，加手续费，方便很多。

### ★ 公交

除了地铁，有轨电车、公交和各类升降梯等都属于carris公司，在里斯本市区的车站都能看到公司标志。公交大部分从凌晨5、6点到21点以后。有9条夜班车线路，从12:30-5:30。公交车上车买票的价格是1.75欧，电车为2.85欧，更好的选择是买交通充值卡：7 Colinas或名(Viva Viagem)。



[www.carris.pt](http://www.carris.pt)

### ★ 地铁 见地图标识

里斯本地铁一般以颜色来区分，有四条线路：蓝线、红线、绿线和黄线。地铁运营时间为6:30-次日1:00，地铁票价1.25欧。地铁站比较简单，指示明确。地铁在59年底竣工，地铁站都比较新，很有艺术气息。也不用像某些国家每个周末都要关闭一些线路来维修，但是罢工的事情还是偶尔有发生。地铁的班次比较少，不能做到像某些地方每2分钟一趟，所以之前建议如果地图上看上去不是太远的，而地铁又不是很顺路，要转线的，与其走下楼梯干等着地铁的来临，不如在路上慢慢欣赏里斯本的老区，也许会有惊喜。



[www.metrolisboa.pt/eng](http://www.metrolisboa.pt/eng)

### ★ 出租车

在里斯本市内搭乘的士不用那么担心，随手都能拦到，有些地方有的士排队的固定点，由于里斯本居住了大量华人，所以不用太担心被宰。

# 里斯本地铁 Lisbon METRO



穷游™

来源: www.metro.net

## ★ Tips : 乘坐出租车注意事项

有因为距离过近而拒载过的例子，而且有的司机态度不是很好，还有乱收费的先例。但总的来说大部分还是规范的，请注意以下几点：下飞机时到出发大厅打车，司机比较规范。上车前把地址给司机看，让他确定知道位置，并且给出一个大概价格，因为并不是所有的士上都有GPS导航器。一定要求打表，并且确认的士表上的收费是按1的标准，而晚上和周末或者节假日才是按2，如果发现可疑就索取收据，并且明确表示将会进行投诉，在收据上和的士表上应该有投诉方式。最大的可能就是司机用晚上的价格来收取费用，但是这对于游客来说是很难察觉到的。虽然自从葡萄牙国家强制在各行业推行投诉书后这个问题得到了显著的改善，但是不能不防。有问题就询问机场的咨询台，比起司机更值得信任，另外还可购买的士券，价格为18欧元，不太划算。另外里斯本人对黑心司机都反感所以如果下车时发现问题，起了争执，寻找民众或者警察的帮助不是很难，毕竟葡萄牙还算个法制国家，虽然全国人民一致认为法律在这个国家其实名存实亡。如果你出了机场看到一排黑色的车，车顶上没有Taxi的牌子，而司机都西装革履，请注意如果你上前询问其是否Taxi，大部分司机说yes，但是收费标准非常高，不推荐乘坐。

## ★ 其他交通方式

**自行车：**里斯本城市有很多坡路，还有城市的大量车流，并不是特别推荐，但是爱好者也不妨可以尝试。

## 活动

### ★ 足球比赛

葡萄牙成功举办了04年的欧洲杯，这届欧洲杯被欧足联评为史上举办最成功，最有秩序的一届欧洲杯，也成为全葡萄牙人的骄傲。这次欧洲杯葡萄牙队也取得了历史最好成绩，可惜决赛时败给了黑马希腊。为了达到欧足联的要求，葡萄牙全国各地兴建，翻修了多个球场。对于喜爱足球的旅行者们来说这里有浓郁的足球文化，每逢国家队或者其他俱乐部重要赛事，里斯本街头巷尾的各个小酒吧都非常热闹，餐馆更是绝对high的气氛，不必担心找不到去处，更不用熬夜看球。这里的本菲卡俱乐部是世界拥有注册付费会员最多的俱乐部，而里斯本竞技队更是接连培养了2个世界级足球先生。菲戈、C罗更是众多少女心目中的超级偶像。更不用说曾经的黄金一代。他们代表一个仅千万人口，经济排名欧洲最尾的小国，几度战胜英格兰、荷兰等世界劲旅，还有60年代的黑豹以及今年的葡萄牙联赛正式取代法甲成为欧洲第5大联赛，明年在欧洲赛场上将可以看到更多葡萄牙球队的身影，做一个葡萄牙球迷很幸福。葡萄牙对世界足球的影响，远远不止几个球员，也远远不止几个世界级的教练，鼎鼎大名的魔力鸟，年轻个性帅气的博阿斯，有可能接老佛爷班的佛格森的左右手奎罗斯等等数不胜数。这也让葡萄牙语在足球世界中成为至关重要的语言。

足球比赛是葡萄牙无可争议的最大体育活动，但是有点可惜的说，是唯一成规模和气候的运动，其他有些运动虽然有出名选手却缺乏资金。去看场球吧，葡超已经正式替代法甲成为欧洲第5大联赛，里斯本有多家足球俱乐部，有传统的3强中2支队伍，里斯本竞技(Sporting)和本菲卡(Benfica)，这2支球队的球场也是欧洲5星级球场。每年4月底在里斯本郊外的Estoril都有知名的Estoril Open(埃斯托利尔公开赛)，虽然不能名列全球大满贯赛事，但是也算众星云集。一级方程式赛车也曾经在这里举行，目前不定期有其他赛事。

## 光明球场

### Estádio do Sport Lisboa e Benfica 见地图A标识



里斯本地区有本菲卡的主场光明球场(Estádio da Luz)官方名(Estádio do Sport Lisboa e Benfica)能容纳64400人，有超过7000个商务座位，是一座03年10月25日正式开始运营的5星级球场。在这里举办了欧洲杯多项赛事，包括04年欧洲杯的决赛，葡萄牙对希腊，见证了那痛苦的一刻。值得一提的是14年欧洲最高级别赛事冠军杯决赛也已经确认将在这里举行。葡萄牙最古老的，最有历史战绩的球队，赢得过包括欧洲冠军杯在内的多项赛事，曾培养出像尤西比奥(Eusébio)、鲁伊科斯塔(Rui Costa)这样的世界级足球明星。球队的颜色是红色，吉祥物是鹰，每场比赛前都会让它在球场上翱翔，为球队带来好运，门口有个大雕像，就是60年代著名的黑豹尤西比奥。光明球场除了在比赛日，每天都开放参观，路线包括VIP区，客队更衣室，热身室等。

地址: Estádio do Sport Lisboa e Benfica, Av. General Norton de Matos - 1500-313, Lisboa

到达方式: 地铁蓝线Colégio Militar / Luz站

开放时间: 7、8月开放时间为10:00-19:00，季节不同可能缩短开放时间。

门票: 非会员每人12.5欧元，13岁以下7.5欧，65岁以上5欧。

购票: 可以通过电话或者[官网](#)或者球场售票处购买。只要不是特别重要的球赛，一般当天都能买到票入场。

## 何塞·阿尔瓦拉德球场 Estádio José Alvalade

见地图A标识 14



里斯本另一个大球队里斯本竞技(Sporting Clube de Portugal)的主场，是以他的创始者取名的球场。能容纳50049名观众，在欧洲杯期间也曾举办过多场重要比赛，包括05年的欧冠杯决赛都曾在这里举办，主队有幸闯入决赛，可惜败给了莫斯科CSKA队。同样也是04年为欧洲杯兴建的新球场，03年8月正式开始运营，当时很荣幸请到了红魔曼联来为球场进行开幕赛，并且3比1取胜。也正是在这场比赛诞生了当今世界球星C罗，未满18岁的他被老佛爷佛格森看中带到曼联，创造了一连串的奇迹。这个球队的足球学校被视为全世界最好的足球学校之一，之前也曾培养出黄金一代的代表人物路易斯·菲戈，在10年时间里出了2位世界足球先生，是任何一个球队都值得自豪的事情。里斯本竞技队的颜色是绿色，吉祥物是狮子，门口有个巨型狮子雕像。

地址: Estádio José Alvalade, Rua Professor Fernando da Fonseca, Apartado 4120, 1501-806 Lisboa

到达方式: 地铁绿线Campo Grande站

购票: 通过官网[www.sporting.pt/Bilhetes/eventos.asp](http://www.sporting.pt/Bilhetes/eventos.asp)订票，有多种送票方式可供选择，最值得提倡的应该是通过pdf模式发送到邮箱，然后打印出来即可，最节约也最环保。

电话: 707-20-44-44

## ★ 里斯本半程马拉松

每年3月底的都会举办的体育盛事，全国关注。21公里左右，体育爱好者可以一试身手，一路风景优美，穿越美丽的4.25大桥。

[www.meiamaratonadelisboa.com](http://www.meiamaratonadelisboa.com)

## ★ Tips : 其他体育项目

著名的达喀尔赛车，曾在06-08年在里斯本举行，后来由于恐怖主义问题迁移到南美洲举行，里斯本民众期待它的回归。里斯本还有无数的健身房，几乎每个都有空手道、散打等格斗术俱乐部，对于爱好者可以根据自己的专长请求参加1节课，注意，葡萄牙不乏得到欧洲，国际奖牌的业余高手。高尔夫、冲浪、自行车、骑马这些在里斯本都能体验到。

## ★ 剧院 见地图B标识 6

### 玛利亚二世国家戏剧院 Teatro Nacional D. Maria II



由于语言以及文化等方面的差别使华人在这方面有一些困难，但是如果你是戏剧爱好者，那么请参考Teatro Nacional D. Maria II(玛利亚二世国家戏剧院)、贝伦文化中心 和或者里斯本市政府的网站。

[www.teatro-dmaria.pt](http://www.teatro-dmaria.pt)

[agendalx.pt](http://agendalx.pt)

## ★ 学生周 Semana Académica

每年5月在大学课程结束时，里斯本大学学生会组织学生周(Semana Académica)，通过音乐和酒精来释放自己。通常在选定场地会有音乐表演、盛装的汽车和烧色带(Queima das Fitas)的习俗，虽然里斯本不像其他大学城市那么隆重，也并不是针对游客举办，但是了解下里斯本的年轻人和大学生活还是很值得的。

[www.aal.pt](http://www.aal.pt)

## ★ 演唱会

除了每隔2年的5月左右都会在里斯本举行的世界最大摇滚音乐会Rock in Rio，还有在7月份本土规模和影响力都很大的Super Bock Super Rock [www.superbocksuperrock.pt](http://www.superbocksuperrock.pt)和Optimus Alive [www.optimusalive.com](http://www.optimusalive.com)对于重金属音乐爱好者都是很值得一去的，超级爱好者可以买多日的票，和葡萄牙年轻人一起野营一把，体验可爱的南欧夏日。之前推荐的斗牛场已经是里斯本举办各大巨星演唱会的圣地，请关注官网，另外大西洋馆也是经常举办的地点，请关注 [www.pavilhaoatlantico.pt](http://www.pavilhaoatlantico.pt)

另外偶尔在本菲卡的光明球场(Estádio da Luz)和里斯本竞技球场(Estádio José Alvalade XXI)偶尔也有举办，里斯本不缺乏文艺活动，但是一般宣传力度都不够，在里斯本时候不要错过地铁和街上的海报还可以查询Ask me Lisbon的官网。

## 餐饮

作为一个小国，葡萄牙的餐饮业可以说是十分发达，除了前面推荐过Bola de Berlim，还有Rissol de Camarão(一种油炸的小吃，里面有调味好的虾，包上面粉，十分美味)、Pão com Chouriço(把香肠塞进面包里，放进烤箱里烤熟，面包和香肠都很脆)、当然还有出名的葡式蛋挞(Pastéis de Nata)，曾经有人问过一个葡萄牙当地人哪儿有最好的蛋挞，他很自豪的说葡萄牙烘焙的每一个蛋挞都是最好的蛋挞。虽然有点夸张，但是对于爱好美食的葡萄牙人来说却是偶尔拐进一家小餐馆都会有惊喜。特别值得提醒的是很多餐馆都有Prato do Dia(当日特选)。一般这种菜都是拿手菜，或者煮的时间越长越入味的好菜，厨师一上班就准备好，售完为止，而且十分经济。

## ★ Tips : 营业时间、预约及小费

一般餐馆营业时间为午餐11:30-15:00，晚餐18:00-23:00或者更迟，有些闹市区的餐馆从早上一直开到晚上。除非特别好的餐馆，一般不需要预约，就算没有位置，稍微等一会，工作人员总会给你安排。除了高级场所，一般不强制小费，根据场所服务和等级决定小费的多少，一般顺手留个硬币就够了。所有餐馆不另外加收增值税。

## ★ 餐饮习惯

一般在入座的时候侍者会端来切好的面包、奶油、沙丁鱼酱、橄榄。讲究点的地方，会有用大蒜和橄榄油腌制的红萝卜、奶酪，甚至浇了烈酒火烤的香肠。一般每样价格都在菜单第一页，没有标示价格的可以拒绝付款，简单的菜品在2欧元左右。侍者会根据你吃的东西收取价格，不是上了桌的都要付款。如果发现面包价格贵的离谱，可以让侍者拿走或者直接离开餐馆。出现问题请索要意见书(Livro de Reclamação)，每家餐馆必备。葡萄牙的饮食比较平民化，不像法国大餐或者意大利大餐那么讲究。前菜可以是汤或者沙拉等，然后是主菜，最后是甜点、咖啡，如果有兴致还可以来杯烈酒助兴、助消化。值得推荐的是葡萄酒和饭后甜酒-波尔图酒(Vinho do Porto)，都是葡萄牙的特产，味美、价格适中，不同年份、不同牌子的价格不同。

## ★ 当地特色

**Feijoada(奴隶菜)**: 类似豆子大杂烩，主要有豆子、肉、香肠，每个厨师会添加不同的调味料让这道菜十分美味，葡萄牙全国各地都会吃这道菜，所以一般这道菜背后会加一个地名，代表不同做法。

**Bacalhau à Braz(布拉斯式鳕鱼)**: 把鳕鱼烤熟，切成丝，用鸡蛋、洋葱，加上橄榄油炒，最后撒上香草。鳕鱼是葡萄牙圣诞节的必备菜肴而不是火鸡，传说葡萄牙有365种鳕鱼的做法，每天不同，所以就算不尝这种，也要尝尝其他种。

**Sardinhas Assadas(烤沙丁鱼)**: 在葡萄牙最普通和最经常食用的菜，也是最经济的。最传统的吃法是放在面包上吃，不要害怕用手会引来异样的目光，用刀叉反而有假正经的嫌疑。吃完沙丁鱼，面包上也已经沾上了沙丁鱼留下的味道，变得更美味。烧烤是葡萄牙人的常用烹调方式，就算不喜欢吃沙丁鱼，也可以尝试其他的。

**Lulas Recheadas(填塞鱿鱼)**: **作者推荐** 把鱿鱼须等剪下，切碎，然后和调味好的碎肉、洋葱等调味料一起塞进鱿鱼内，用牙签封好，放进番茄酱里煮。

**Cozido à Portuguesa(葡式炖煮)**: 重口味菜肴，肥肉、排骨、香肠、加上包菜等炖煮在一起，不同地方会有很不同的做法，如果吃出什么惊喜，不必感到奇怪。

**Picanha(类似牛排的牛后臀肉)**: 巴西菜，肉质十分鲜美，食用时配上2片鲜橙及巴西黑豆等。在葡萄牙很流行一道巴西菜，可以多种方式食用，最出名的方式就是服务生端上鲜肉和热石，顾客自己将肉放上去，自己控制生熟度，味道和炭烤的不同。

## ★ Tips : 点菜注意事项

葡萄牙餐馆的分量普遍偏大，肉多、油重、所以比较耐久，但是卡路里很高。如果吃不下就没必要从头餐到甜点全都吃遍，可以根据自己的食量点菜。值得推荐的是葡萄牙还有十分不错的巴西菜，有多余时间的朋友可以尝试。

## A Brasileira 见地图B标识 ⑦

游客必到，十分出名的一家咖啡店，也提供食品，是当年大诗人费尔南多·佩索阿(Fernando Pessoa)经常光顾的地方，店内装修十分有风格。

地址: Rua Garrett 120, 1200 Libsoa

到达方式: 地铁Baixa/Chiado站

营业时间: 从8:00-第二天2:00

## Portvgália

从名字就能看出它的历史，百年老店，声明远播。这家餐厅的啤酒、牛排和海鲜等均有独家配方。在全国有多家分店，多家大型购物中心内均有分店，市中心Chiado、Campo Pequeno等地均有分店，相信你不会错过这家餐厅的招牌。

人均消费: 20欧以上。

## Galeto 见地图A标识 ⑯

另一家葡萄牙人爱去的有历史的老店，美食得到大部分人的认可，价格也十分公道。

地址: Avenida da República 14 A, 1050-191 Lisboa

营业时间: 7:00-第二天3:00

人均消费: 15到20欧

## Chimarrão

巴西餐馆，在全国有多家分店，特别是在大型购物中心有提供类似快餐式服务，在市中心的多家分店相信你不会错过，有相对高级的服务。

## ★ Tips : 餐饮建议

里斯本目前充斥着各色日本餐馆，绝大部分为华人所开，许多以自助餐形式经营，午餐一般比晚餐便宜。大部分的中国餐馆也是做西式中国餐，但是已经开始出现少数正宗粤菜。知名的有皇上皇，在绿线地铁Arroios附近，和远离市区，在Estoril赌场一家名为爱都大酒店的高级餐馆。酒吧多集中在Bairro Alto区，有些2点关门，有些4点关门，部分舞厅等Night Club一直到6、7点。

## 住宿

来里斯本可以去尝试下传说中世界排名第一的青旅，前提是你是Party Animal(派对动物)。不要指望在青旅中能得到很好的休息，反而排名比较后的几家比较安静，可以感受另一种节奏，卫生环境等不需要太担心，一般都还不错。通过[www.Hostelworld.com](http://www.Hostelworld.com)可以看到相应的评论和评分。

建议住在老城区，那里有各种价位、各种等级、各种性质的住宿，也方便出行，安全也能得到保障。如果想订相对高级的，可以通过欧洲人比较信赖的[www.tripadvisor.com](http://www.tripadvisor.com)，上面也有详细的介绍和评价。

想自己做饭的可以搜索Aparhotel，类似于单元房的旅馆，有多种等级。穿梭在里斯本小街巷时也能看到一些把自己家的一部分房间出租的家庭，门口一般会写着Rooms，有些有正规执照，有些没有，但是基本安全，没有听说太多的问题。如果你路过某条小路，特别喜欢，进去以后看看卫生，如果没有问题，可以尝试看看，遇到有缘的葡萄牙人，他们还会热情的邀请你共进晚餐，一起出去玩等，可能会成为你旅途中的好朋友。女生要小心，葡萄牙男人的温柔是出了名的，但是在传统上他们的责任感等和华人不同。

不推荐华人家庭旅馆，面向华人的情况比较复杂，不是很正规。

## ★ Tips : 酒店优惠

看中某家酒店后，可以通过谷歌搜索，特别在淡季，很多时候可以得到折扣。沙发客在葡萄牙正在兴起，可以试一试。

# 购物

虽然在葡萄牙也有各大奢侈品店，有退税标志的店都能像欧洲其他国家那样退税，但是各种情况决定了葡萄牙并不是购买奢侈品的绝佳地点。但是不一定非要购买奢侈品，葡萄牙不乏许多精美的手工艺品，虽然不是那么流行，但是用来送礼更增加了原创性，买来摆放在家里也是很不错的装饰品。

## ★ 购物中心

### 哥伦布购物中心 Centro Comercial Colombo 见地图A标识 ⑯

初建时是欧洲最大的购物中心之一，有超过400家各类商铺和饮食、游乐中心。

地址：Centro Colombo, Av Lusíada 1500-392, Lisboa

到达方式：蓝线Colégio Militar站，另外有24路公交经过。

电话：21-7113636

[www.colombo.pt](http://www.colombo.pt)



### 达伽马购物中心 Centro Comercial Vasco da Gama

#### 见地图A标识 ⑯



从面积上来说比哥伦布小很多，但是优势在于地理位置，比邻美丽的特茹河，以及世博会旧址、长途汽车站和飞机场。当然边上的博彩娱乐场所也增加了吸引力，但是夜晚要注意安全。

地址：Centro Vasco da Gama Av. D. João II, Lote 1.05.02, 1990-094 Lisboa

地铁：红线Oriente站，公交5、10、19、21、25、28、44、50、68、114、208、210及长途、短途汽车和火车均经过此地。

电话：21-8930600

[www.centrovascodagama.pt](http://www.centrovascodagama.pt)

## ★ 纪念品

葡萄牙盛产的葡萄牙酒和波尔图酒，性价比很高，不用付太多钱就能买到比较高品质的产品，也不要太担心被骗。也可以买件麻织的衣服，粗粗的线条很符合世界流行趋势，既传统又时尚。还可以买只葡萄牙鸡，是葡萄牙的标志，背后的故事有待你去发现。用软木做成的相框等纪念品也是很不错的选项，还有手工精美的瓷娃娃等陶瓷用品。大胆走进一家葡萄牙传统礼物店吧，那里有很多等着你去发现。

## ★ Tips : 纪念品购买建议

葡萄牙的许多纪念品都是传统工艺，没有大批量生产，在一些小店可以尝试要discount，但是适可而止，过分的要求很让店家生气，认为不尊重他们的手工艺。主要商业区集中在Baixa、Chiado、Praçado Comércio、Rua da Augusta附近的老城区。

## ★ 超市

里斯本街头有许多当地人开的小商品店，值得信任，不推荐华人开的所谓300店的廉价商品店，更不要在里面购买食物。里斯本街头比较多的连锁超市有Pingo Doce、

Mini preço，店面有大有小和其他各大型超市。

对于爱好中国食材的人可以去Marin Moniz附近的Rua da Palma，那里有各大重大中国超市和批发市场，但是同时那里是治安比较差的地区，不要晚上去。



## ★ 退税销售

虽然在葡萄牙也有各大奢侈品店，大都聚集在罗西奥广场和彭巴侯爵广场之间的Av da Liberdade上，但是葡萄牙并不是他们的原产地，也没有自己的品牌，所以选择在葡萄牙购买的人并不多。但是像欧洲其他国家一样，有以上标志的店都能退税，只要你不是欧盟长住居民。如果你是欧盟公民，只要能证明你离开欧盟国家超过12月内不返回，也受同等待遇。具体要求是：在同一家店同一天消费超过60.35欧，在3个月之内办理退税手续。从11%-15%不等，可以选择当场拿现金或者退回信用卡内，大约需要5天，退税数额没有区别。另外邮寄支票也可以，但是需要1到2个月时间。需要注意的是葡萄牙并没有直飞中国的航线，所以一般退税都是在其他欧盟国家进行的，只要转机时间超过一个半小时就要在离开欧盟前最后一站办理退税。近年由于国人生活水平上升，汇率优惠等，来欧洲扫货的人越来越多。大家在上飞机托运行李前一定要预留足够的时间，以便在机场行李托运前出示所购物品，盖好海关的章，以免误了飞机。

# 安全

## 电话：112

包括报警，急救，火警等一系列免费电话，公用电话，手机被锁住或者没有余额，甚至没有信号的情况下都能拨通。

## ★ 治安

不要去吸食大麻等毒品，虽然在多年前已经被去犯罪化，但是超过一定数量的大麻仍然可以让你入狱，请远离大麻等毒品以及兜售毒品的人，以及避免假警察，真敲诈之类的事情。之前会有针对华人游客的敲诈事件，近几年经过政府努力有所好转。

里斯本不是座危险的城市，但是就像所有大都市一样，过街时候要先看看车辆是否减速让行。旅行中要特别注意去往Sinta和Cascais的火车线上的扒手。晚上在Cais do Sodré、Martin Moniz、Santos和Intendente，以及一些昏暗的小巷子要注意安全。在行人罕至的地方使用自动取款机时要注意下身边是否有可疑人物，特别是大群的小孩，有报道说他们曾经抢过游客的钱。喜欢夜生活和泡吧的人要特别注意安全，最好不要一个人单独行动，夜店是打架斗殴的常发地带，葡萄牙男人醋劲很大。还要小心保管财物以及警惕凌晨的拦路抢劫等问题。

华人在欧洲要特别注意自身安全，犯罪分子知道部分华人喜欢带现金的习惯。请注意自身安全，出门不要太过张扬，注意保管好自己的贵重物品。

## ★ 中国使领馆 China Embassy

### 中国驻葡萄牙大使馆 见地图A标识



地址：Rua do Pau de Bandeira, Nº 11-13, à Lapa

办公时间：周一至周五(节假日除外)上午09:00-12:30，下午15:00-18:30(夏时制时为17:30)

电话：213928430

[pt.china-embassy.org](http://pt.china-embassy.org)

## ★ Tips: 使馆帮助

尽量不要去麻烦大使们，他们都很忙。



地址: Rua de São Caetano, N °2, Lapa,

1249-024 Lisboa

接听时间: 周一至周五(节假日除外)上午09:00-12:00, 下午  
15:00-18:00

中文咨询电话: 213932260

领事保护应急电话: 963355431

[pt.china-embassy.org/chn/lqsw](http://pt.china-embassy.org/chn/lqsw)

## ★ 医疗急救

建议来自不属于欧盟的游客购买医疗保险,以防万一。如果是急诊,请拨打急救电话,救护车会上门。据统计,这方面葡萄牙世界排名前列。如果需要购买一些感冒药等小药片可以去药房,不论住

在哪个区都会有多家药房,晚上在每个区也会有1到2家通宵开门。

[www.farmaciasdeservico.net/localidade/lisboa/lisboa](http://www.farmaciasdeservico.net/localidade/lisboa/lisboa)

## ★ 应急小纸条

姓名 Name:

年龄 Age: 血型 Blood type:

电子邮件 Email:

家庭地址 Home Address:

酒店地址 Hotel Address:

紧急联系人 Emergency Contact:

您还可以在这里添加一些其他重要信息:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

穷游锦囊的内容由穷游er提供,如果发现信息有错误,请发送邮件到:[guideeditor@qyer.com](mailto:guideeditor@qyer.com), 我们会在第一时间更新。

请访问穷游网获得更多内容: [qyer.com](http://qyer.com), 访问[m.qyer.com](http://m.qyer.com)下载使用穷游移动应用。

下载穷游锦囊app, 阅读锦囊更方便。



iPhone Android iPad