

Cheers!

从点餐到购物
超好用手指英文
现学现用

第一次自助游 超英 简单

不跟团！自由行！
彻底掌握出国要领
吃喝玩乐自己包办
通行英国就看这一本！

2015—2016 年版



收集情报→规划行程→准备护照→购买机票→预订住宿→打包行李

Step by step 出国步骤全攻略

国际机场直奔市区+铁路系统+地铁介绍+巴士交通+租车游船

陆海空交通 情报齐备畅行全英国

大伦敦 × 英格兰北中南部 × 威尔士 × 苏格兰 × 北爱尔兰

7 大分区图解导览 快速认识英国

大伦敦食尚热区+威尔士诗歌慢游+苏格兰奇境探险+北爱尔兰桃花源记

世界遗产 + 奇风异境 最难忘最感动

伦敦艺术古城 × 英伦山海湖光 × 苏格兰高地 × 哈利·波特蒸汽火车 × 北爱尔兰环岛

达人10大完美行程 超Smart 预算旅游



旅游教育出版社



United Kingdom

第一次

2015—2016年版

臧家英 编著·摄影

自助游英国

超简单

北京·旅游教育出版社



北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-4946

策 划：丁海秀 李荣强

责任编辑：李荣强

部分图片提供：丁海秀

图书在版编目（CIP）数据

第一次自助游英国超简单 / 臧家英编著、摄。

— 北京：旅游教育出版社，2015.6

ISBN 978-7-5637-3141-1

I. ①第… II. ①臧… III. ①旅游指南—英国 IV.
①K956.19

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第051230号

本书由台湾宏硕文化事业股份有限公司授权出版

第一次自助游英国超简单

臧家英 编著·摄影

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372

65767462（传真）

本社网址：www.tepceb.com

E-mail：tepfx@163.com

排版单位：北京旅教文化传播有限公司

印刷单位：北京嘉业印刷厂

经销单位：新华书店

开 本：720毫米×1000毫米 1/16

印 张：9

字 数：184千字

版 次：2015年6月第1版

印 次：2015年6月第1次印刷

定 价：32.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

第一次自助游

英国
超简单

UNITED
KINGDOM

CONTENTS

第一次自助游英国超简单

2015—2016 年版



- 004 玩英国的8大理由
- 135 实用资讯
- 141 实用旅行英语

006 Chapter 1 认识英国篇

- 008 跟英国有关的 10 个问题
- 010 英国基本情报通
- 014 看地图认识英国
- 016 吃在英国
- 022 买在英国
- 026 玩在英国

038 Chapter 2 彻底准备篇

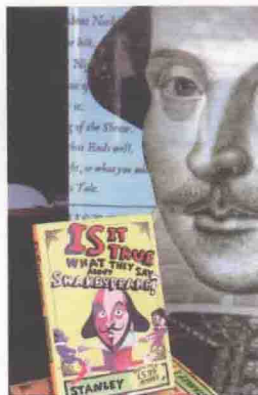
- 040 收集情报
- 044 行程规划
- 047 准备证件
- 048 购买机票
- 050 预订旅馆
- 054 准备旅费
- 056 打包行李

058 Chapter 3 快乐出发篇

- 060 出入机场
- 064 英国机场对外交通
- 068 英国当地交通工具

078 Chapter 4 达人行程篇

- 080 行程 1: 伦敦艺术购物6日游
- 082 行程 2: 伦敦文化古城7日游
- 084 行程 3: 南英国文明泉源6日游
- 086 行程 4: 英格兰南部亲近自然6日游
- 088 行程 5: 英伦南海岸踏浪6日游
- 090 行程 6: 英格兰北部人文风光6日游
- 092 行程 7: 英国北部湖光山色6日游
- 094 行程 8: 苏格兰奥克尼岛、爱丁堡5日游
- 096 行程 9: 苏格兰高地、斯凯岛、哈利·波特蒸汽火车6日游
- 098 行程 10: 北爱尔兰开车环岛5日游



100 Chapter 5 分区导览篇

102 | 大伦敦主要景点

- 大英博物馆
- 自然史博物馆
- 科学博物馆
- 维多利亚与亚伯特博物馆
- 桑莫舍
- 国家艺廊
- 泰特现代美术馆
- 伦敦塔
- EDF能源伦敦眼摩天轮
- 西敏寺
- 汉普敦皇宫
- 格林尼治公园
- 汉普斯德郊区
- 邱园
- 小威尼斯运河
- 莎士比亚环球剧院
- BBC实地导览
- 杜莎夫人蜡像馆
- 发烧时尚购物区

112 | 英格兰南部主要景点

- 多佛白崖、多佛城堡
- 坎特伯里
- 利兹城堡
- 布赖顿
- 怀特岛
- 牛津
- 巴斯
- 温莎城堡
- 萨尔斯伯里、巨石群
- 纽基

116 | 英格兰中部主要景点

- 伯明翰
- 铁桥谷
- 剑桥
- 诺丁汉
- 拉特兰
- 山峰国家公园
- 斯特拉福

120 | 英格兰北部主要景点

- 利兹
- 曼彻斯特
- 约克
- 湖区国家公园
- 约克谷国家公园
- 北约克高沼国家公园
- 诺桑伯兰国家公园
- 纽卡斯尔·盖特斯黑德
- 德汉
- 利物浦

124 | 威尔士主要景点

- 加的夫
- 兰贝瑞斯和思诺多尼亚国家公园
- 康威城堡
- 布雷肯和布雷肯肯斯国家公园

128 | 苏格兰主要景点

- 爱丁堡
- 格拉斯哥
- 佛斯桥
- 葛兰寇山区和尼斯湖
- 罗梦湖和朝塞斯山国家公园
- 斯凯岛
- 奥克尼群岛

132 | 北爱尔兰主要景点

- 贝尔法斯特
- 巨人堤道
- 老布希弥尔威士忌蒸馏厂
- 路石绳桥
- 波兹特华特海滩
- 大理石拱形洞穴地质公园

135 | 实用资讯

141 | 实用旅行英语



United Kingdom

第一次

2015—2016年版

臧家英 编著·摄影

自助游英国

超简单

北京·旅游教育出版社

CONTENTS

第一次自助游英国超简单

2015—2016 年版



- 004 玩英国的8大理由
- 135 实用资讯
- 141 实用旅行英语

006 Chapter 1 认识英国篇

- 008 跟英国有关的 10 个问题
- 010 英国基本情报通
- 014 看地图认识英国
- 016 吃在英国
- 022 买在英国
- 026 玩在英国

038 Chapter 2 彻底准备篇

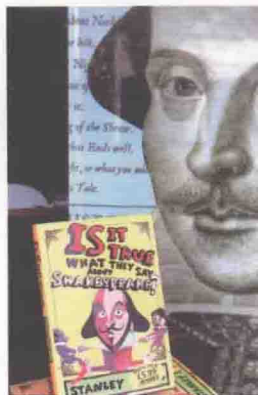
- 040 收集情报
- 044 行程规划
- 047 准备证件
- 048 购买机票
- 050 预订旅馆
- 054 准备旅费
- 056 打包行李

058 Chapter 3 快乐出发篇

- 060 出入机场
- 064 英国机场对外交通
- 068 英国当地交通工具

078 Chapter 4 达人行程篇

- 080 行程 1: 伦敦艺术购物6日游
- 082 行程 2: 伦敦文化古城7日游
- 084 行程 3: 南英国文明泉源6日游
- 086 行程 4: 英格兰南部亲近自然6日游
- 088 行程 5: 英伦南海岸踏浪6日游
- 090 行程 6: 英格兰北部人文风光6日游
- 092 行程 7: 英国北部湖光山色6日游
- 094 行程 8: 苏格兰奥克尼岛、爱丁堡5日游
- 096 行程 9: 苏格兰高地、斯凯岛、哈利·波特蒸汽火车6日游
- 098 行程 10: 北爱尔兰开车环岛5日游



100 Chapter 5 分区导览篇

102 | 大伦敦主要景点

- 大英博物馆
- 自然史博物馆
- 科学博物馆
- 维多利亚与亚伯特博物馆
- 桑莫舍
- 国家艺廊
- 泰特现代美术馆
- 伦敦塔
- EDF能源伦敦摩天轮
- 西敏寺
- 汉普敦皇宫
- 格林尼治公园
- 汉普斯德郊区
- 邱园
- 小威尼斯运河
- 莎士比亚环球剧院
- BBC实地导览
- 杜莎夫人蜡像馆
- 发烧时尚购物区

112 | 英格兰南部主要景点

- 多佛白崖、多佛城堡
- 坎特伯里
- 利兹城堡
- 布赖顿
- 怀特岛
- 牛津
- 巴斯
- 温莎城堡
- 萨尔斯伯里、巨石群
- 纽基

116 | 英格兰中部主要景点

- 伯明翰
- 铁桥谷
- 剑桥
- 诺丁汉
- 拉特兰
- 山峰国家公园
- 斯特拉福

120 | 英格兰北部主要景点

- 利兹
- 曼彻斯特
- 约克
- 湖区国家公园
- 约克谷国家公园
- 北约克高沼国家公园
- 诺桑伯兰国家公园
- 纽卡斯尔·盖特斯黑德
- 德汉
- 利物浦

124 | 威尔士主要景点

- 加的夫
- 兰贝瑞斯和思诺多尼亚国家公园
- 康威城堡
- 布雷肯和布雷肯肯斯国家公园

128 | 苏格兰主要景点

- 爱丁堡
- 格拉斯哥
- 佛斯桥
- 葛兰寇山区和尼斯湖
- 罗梦湖和朝塞斯山国家公园
- 斯凯岛
- 奥克尼群岛

132 | 北爱尔兰主要景点

- 贝尔法斯特
- 巨人堤道
- 老布希弥尔威士忌蒸馏厂
- 路石绳桥
- 波兹特华特海滩
- 大理石拱形洞穴地质公园

135 | 实用资讯

141 | 实用旅行英语



玩英国的 8 大理由

大量的世界级文化遗产

翻开世界历史，英国这片富饶的土地，曾受到罗马人、维京人、盎格鲁-撒克逊人和诺曼人的入侵和统治，加上大英帝国时期英国向外伸展的触角远及欧、亚、美、非、澳洲，许多世界级珍贵的建筑、艺术和文明宝物都保存于此。第二次世界大战后帝国形象虽已凋零，英国人仍视国家优越的历史为最大骄傲，这或许可从他们数量惊人的博物馆以及对于历史遗产的珍藏看出。

影响近代世界文明最大的民族

除了英语对世界沟通和传播的远大影响，英国也是现代金融、经济、邮政系统、电视、火车、工业革命等的发源地，如今可说是西方音乐灵感的集散地以及欧洲的文艺中心，不论古典、现代或流行的脉搏在这里每刻都不停跳动，全球顶尖的选择于此唾手可得！

广大的自然保护区和天然景观

英国国家公园保护区、农牧草原和城市绿地幅员辽阔，包括苏格兰的高地，英格兰北部的高沼、湖泊区，威尔士温暖的山川、峡谷，英格兰南部沿海的特殊地形，以及主岛周围的群岛与各处纵横交错的河流、运河，随处充满着自然宁静与惊奇！

说英语就能玩通透

在英国，使用国际通用的英语，大大降低了语言沟通的障碍，而舒服安全的环境品质、四通八达的交通规划、面面俱到的观光设施和资源，即使初访英国，也因其完善的生活机能，使得旅游在英国成为一件轻松、愉快的事。

有趣、多元的民族性

有人说英国人彬彬有礼，有人说他们过于狂妄；有人说英国男人理性内敛，有人说他们冥顽不化；有人说英国女人风姿绰约，有人说她们虚华做作。如今或许是历史和文化渊源，或许众所瞩目的皇室，英国吸引世界各地的人来到这里。城市中的民族变得非常多元，若前往威尔士、爱尔兰和苏格兰，则会见到当地民族不同的朴实特质，细细观察其中妙处，正可说是旅行时的一大乐趣！



时尚灵感宝库

每年2月、9月举办的伦敦时尚周与巴黎、米兰、纽约齐名，是顶尖设计师与名模大放光芒的时候；英国知名设计师包括朋克教母薇薇安·魏斯伍德、品位绝伦的保罗·史密斯、热爱戏剧张力的约翰·加利阿诺、风格冶艳的朱利安·麦当诺、已逝的叛逆设计师亚历山大·麦昆、前卫发型设计师维达·沙宣等，个个是国际重量级人物。许多设计师都承认，英国博物馆里珍藏的各年代服饰文物，是他们用不完的灵感来源之一。街头多少创意潮男型女，也是值得欣赏的对象。

一网打尽购物天堂

每年夏天，中东的贵族与富翁们总要携家带眷到英国住上几个月，除了因为这里夏季气候怡人，也因为伦敦是他们可以尽情购物的上选之地。来自世界各地的精高档货能够满足这些娇客，一般普罗大众其实也很容易被逛不完的各种商店宠坏。

精彩活动一波接一波

英国一年到头都有特色活动在大小城市轮番上阵，主题不限于音乐、艺术、民俗、历史等，可说应有尽有、雅俗共赏，有些还寓教于乐；世界级的巡回表演、拍卖会、竞赛与商展等，更是不会错过伦敦这一站。这些软实力也是英国值得一玩再玩的理由。





Chapter 1

认识英国篇



跟英国有关的10个问题	008
英国基本情报通	010
看地图认识英国	014
吃在英国	016
买在英国	022
玩在英国	026

符号代表信息

 交通方式
  相关网址
  营业时间
  参观门票
  费用

 地点位置
  详细地址
  相关电话
  备注事项



1

跟中国的时差

英国格林尼治天文台在19世纪末成为世界时区的基准点，英国标准时间是0，北京时间则是+8，因此英国时间若是中午12:00，中国就已经是晚上20:00。另外须注意夏令时间的变动，从3月最后一个周日到10月最后一个周日，英国采用“日光节约时间”，与中国的时差缩减为7小时，这段期间内当英国时间是中午12:00，中国是晚上19:00。



中国 英国

英国的气候

英国的天气普遍阴冷、干燥。四季分明但夏季很短、冬季很长，春秋两季昙花一现。最温暖的季节为6月到8月，平均温度11℃~23℃，且白昼长达14~16小时；最冷的月份为12月至3月初，此时温度降至2℃~9℃，白昼只有8~12小时。最适合观光的季节为5月至9月。不过，无论是哪个季节，英国早晚的温差变化都很大，阴雨绵绵更是家常便饭，建议多层次穿法，避免感冒着凉。

行李打包建议 ▶ 详见P056

2

跟英国有关的

3

当地的治安

英国属于治安良好的国家，但大城市内不乏扒手和小偷，须随时注意随身行李，贵重物品不妨放在饭店保管。女性应避免前往人烟稀少的偏僻地点，夜深时的个人安全也是注意重点。购买观光票券和搭乘计程车时，应寻求合法登记业者。另外，近年来伦敦大众运输工具曾遭受恐怖攻击，定时收看新闻报道可以使你的旅行更安全、顺畅。

更多英国安全守则 ▶ 详见P137



4

英国的货币使用

英国使用的货币单位是采用十进位的英镑系统，也就是1英镑 (£ 或 Pound) 等于100便士 (P 或 Pence)。纸币币值有£50、£20、£10、£5，硬币则有£2、£1、50p、20p、10p、5p、2p、1p。

更多货币信息 ▶ 详见P055

5

物价行情

英国的物价在世界名列前茅，其中又以伦敦为首。依2015年1月的汇率，1英镑约可兑换人民币9.4元，把日常生活的物价换算为人民币，公交车一趟12.5元，速食店套餐40元，低价晚餐一顿110元，电影一场115元，怎么算都惊人。不过，一旦找出省钱之道，还是可以把钱花在刀刃上。

伦敦旅游省钱法则 ▶ 详见P054

如何打电话

在英国打英国境内的长途电话，须包括区域号码，如伦敦地区号码是020，剑桥则是五码01223。由英国拨到中国时则是00（国际冠码）+86（中国国码）+对方电话号码（须去掉区码第一个0）；由中国拨打英国时则是00+44+对方电话号码（须去掉区码第一个0）。

更多英国通信 ▶ 详见P135



商店营业时间

英国商店的营业时间比起中国要短得多，一般为09:00~19:00。一些大型超市或百货公司在周四会营业至晚上21:00~22:00，周日则因法律限制，只在12:00~18:00之间营业。夜间娱乐部分，餐厅和啤酒吧（Pub）通常营业至23:00，酒吧（Bar）在周末会到凌晨01:00~02:00，俱乐部（Club）在周末或特定日期是21:00~22:00，营业至周日03:00~06:00。

更多购物资讯 ▶ 详见P022

7



10个问题

出发前
一定要
知道的事!

8

要带变压器吗

英国全境的电压一律为230V、50HZ，需配合英国标准方头三脚插座使用，因此需要转换插头。国内带去的电器完全可以使用（国内电压标明220V，实际上是经常波动的，230V是允许值）。

详细插座规格 ▶ 详见P056

什么食物不能从中国带进英国

肉类（牛、羊、猪、家禽、野生动物）、奶类制品一律禁止，诸如香肠、肉干、肉松等当然很明显的不能携带，容易疏忽的则有泡面调味包、汤包、猪油馅糕点如月饼等。婴儿奶粉可以带自用的分量，鱼类制品如鱼松也是可以的，但有重量限制。其实在英国很容易买到泡面，旅馆又都有煮水壶，真的想吃的带筷子跟容器来就好！

更多行李规定 ▶ 详见P056



9

当地交通便利吗

英国的大众交通工具非常便利，但费用较中国要高，最普遍的交通方式有铁路、公交车以及伦敦地区的地铁，乡野地方的旅行可以考虑租车，不过必须持有国际驾照才行。要注意的是，英国车辆和行车方向跟中国不同，属于“右驾驶座、靠左行驶”，行人过马路时要看对方向。

更多英国交通 ▶ 详见P068

10



英国基本情报通

有了这些常识，你也可以成为英国通！

地理环境

英国位于欧洲大陆西北方海域，东与荷兰、比利时、法国隔海相望，并有海底隧道与法国相通；西侧隔爱尔兰海与爱尔兰共和国为邻。搭乘飞机前往欧洲各国只要1~2.5个小时航程，是欧洲与北美之间的重要交通枢纽。

英国全名为“大不列颠及北爱尔兰联合王国”（United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland），其国土主要由大不列颠岛（Great Britain）上的英格兰（England）、苏格兰（Scotland）、威尔士（Wales）及爱尔兰岛北部的北爱尔兰（Northern Ireland）所组成，再加上周边数个大岛屿，总面积将近23万平方公里。

历史与民族

最早跟英格兰王国合并的是威尔士王国，接着苏格兰、英格兰因为国王詹姆士一世兼领两国王位的缘故也统一了，后来成为大不列颠王国。大不列颠王国一步一步加强对爱尔兰王国的移民与控制，到了1801年，两国进一步组成联合王国。到了1922年，爱尔兰南部独

立，建立了爱尔兰共和国，北爱尔兰则还是属于英国；此后英国、北爱尔兰以及爱尔兰共和国这三地之间，继续了长达数十年的摩擦，北爱尔兰更与许多恐怖攻击事件有关，直到在1998年三方签署了《北爱尔兰和平协定》，关系才渐趋稳定。

当代英国的国土面积的确不算大，但在16世纪时，由于英国舰队实力陡增，胜过了一时之霸西班牙，英国得以大幅扩张海外殖民地；到了20世纪初，全世界约有多达1/4的人口隶属大英帝国辖下，“日不落国”之称当之无愧。这样的霸权在20世纪中瓦解，由于民族主义兴起而且英国国力渐弱，英国原有的殖民地一一走向独立，所以今日英国与前殖民地国家的关系，就是我们常常听到的“大英国协”（Commonwealth of Nations）。

1931年大英国协的成立，在于确保拥有共同历史背景国家之间的自由平等，英王是大英国协象征性的领导者，1949年改名为Commonwealth of Nations，是一个以英国为主导的国家联合体，至2014年共有53个主权国家。



大英国协会旗

国旗

17世纪詹姆士一世统一英格兰和苏格兰，便将英格兰的白底红十字旗和苏格兰蓝底白叉旗交叠为一；1801年进一步和爱尔兰组成联合王国时，又再叠上爱尔兰的白底红色叉旗，于是这三面旗组成今日大不列颠及北爱尔兰联合王国的米字旗，又称Union Jack。



人口与移民

英国总人口于2014年约有6200万人，其中英格兰约有5350万人，苏格兰约有530万人，威尔士约310万人，北爱尔兰约180万人。其中，英格兰是英国文化与经济最发达的一区，其总面积约13万平方公里，相当于中国安徽省的面积。

近年来，英国人口的增长约有一半属于外来移民，而这些移民人口中约有2/3来自非欧盟国家。据官方统计，英国的外来移民中，以印度、波兰、爱尔兰与巴基斯坦为主要来源国。此外还有孟加拉、南非、阿尔及利亚、美国、牙买加、中国等国家。

2014年英国政府解除对罗马尼亚和保加利亚公民的移民和打工禁令。这两个欧盟最贫穷国家（基本薪资与英国相差7倍）带来的新一波移民潮，将分食英国社会福利资源和劳工市场，因而造成朝野激辩。



首都

英国的首都伦敦（London），位于英格兰东南方平原上，有泰晤士河东西向贯穿。一般而言伦敦是指整个大伦敦地区（Greater London），包含了伦敦市（City of London，又称西提区）、西敏市（City of Westminster）以及其他31个行政区；其总面积约1572平方公里（北京市面积为16800平方公里），各区域人口密度落差大。

伦敦发展得很早，在公元1世纪时罗马人就已经来到泰晤士河畔建城；后来伦敦城持续发展扩张，到了17世纪，已经是当时欧洲数一数二的大城；维多利亚时代更是加速建设，开通了世界上第一条地铁。由于海

外殖民政策引进很多外国文化，伦敦面貌变得非常多元，兼容并蓄。

伦敦是世界经济最繁荣的城市之一，当代商业活动以金融、保险、法律等服务业为主，旅游业也非常兴盛，游客自世界各地慕名而来。伦敦虽然是高度发展的繁华经济中心，但它却也是世界首要都市中绿化比例最高的城市之一，有将近40%的土地是公园和绿地。

在伦敦之外，苏格兰地区的首府是爱丁堡（Edinburgh），威尔士地区的首府是加的夫（Cardiff），北爱尔兰的首府则是贝尔法斯特（Belfast）。



政治体制

英国属于君主立宪、单一制的民主国家。理论上，国家的第一权力拥有者是英国君主，也就是当今英国女皇伊丽莎白二世（Elizabeth II）。实际上，她只是权力的象征，真正的第一执政者是内阁首相，决策则需经过议院同意。目前英国的首相是大卫·卡梅伦（David Cameron），是英国两百年来最年轻的首相。英国议院分为上议院和下议院。上议院由继承以及指派组成，包含英国基督教主教；下议院由人民选举产生，具有较大的权力。自1920年以来，下议院以保守党和工党为多数党，近年来第三大党“自由民主党”积极推动不同的选举机制，在2010年与保守党组成联合内阁。此外，苏格兰和威尔士拥有地方议会，北爱尔兰则拥有自治政府。

宗教

英国居民多信奉基督教新教，主要分为英格兰教会（占多数）和苏格兰教会（也称为長老教会）。另有天主教会、伊斯兰教、印度教、锡克教、犹太教和佛教等。



语言

英国的官方语言为英语，但苏格兰西部、北部及北爱尔兰地区仍使用凯尔特语系的盖尔语，威尔士地区亦使用凯尔特语系的威尔士语。另外，来自英国过去殖民国家和地区，如印度、中国等大量的移民也带进多元的语言，如来自印度的印地语、阿萨姆语、吉吉拉特语等，以及来自中国的广东话。

王国植物纹章

大不列颠旗下的四个古王国，都有自己的代表性植物纹章。英格兰王国的纹章是红蔷薇，15世纪长达30年的英格兰内战就叫作蔷薇战争（又称玫瑰战争），其中一方旗号是白蔷薇，另一方是红蔷薇。苏格兰的代表性植物是带刺的蓟（Thistle），传说有次北方来的诺尔士人夜袭苏格兰，结果有名打赤脚的士兵不小心踩到蓟的刺而惨叫，苏格兰守军因而得以发现他们的入侵。代表爱尔兰的植物是三叶草，象征基督教圣三位一体的教义。威尔士公国国花则是水仙，经常与韭葱一起佩戴。据说在6世纪的一场战役中，圣人大卫指点军人佩戴韭葱在头盔上，以判别敌我；今日皇家禁卫军中的威尔士军团，就是以韭葱作为识别图案。

仔细看的话，华丽的英国皇家徽章里，狮子与独角兽脚下，就有共生在一个枝干上的玫瑰、蓟花与三叶草。至于威尔士，因为被英格兰吞并得早，没有得到对等的地位。

