

林玉绪 著
行遍天下记者群 摄影

第一次自助游

超简单意大利

Ciao
从问路到点餐
超好用手指意大利
语现学现用

不跟团！自游行！
彻底掌握出国自助游要领
吃喝玩乐自己包办
通行意大利就看这一本！

2015—2016 年版



收集情报→规划行程→准备证件→购买机票→预订住宿→打包行李

Step by step 出国步骤全攻略

时区·气候·物价·治安·交通·购物·医疗·饮食习惯

出发前一定要知道的 **20 大问答** 报你知

酒·温布莉亚黑松露·威尼斯面具·波隆纳意大利面·名家品牌

地方特产到时尚精品，精品好礼买不完

人文佛罗伦萨 × 浪漫威尼斯 × 时尚米兰 × 那不勒斯 × 托斯卡尼 × 西西里岛

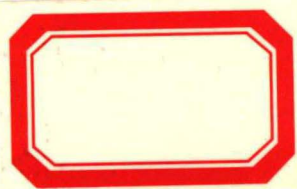
分区图解导览快速认识意大利

历史古城 × 文艺复兴重镇 × 水都漫游 × 建筑巡礼 × 购物天堂

大完美行程大公开，附加聪明玩家预算表



旅游教育出版社



 ITALY

第一次

2015—2016年版

林玉绪 著
林玉绪 行遍天下记者群 摄影

自助游意大利

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：01-2014-4934

策 划：丁海秀 李荣强

责任编辑：李荣强

图书在版编目（CIP）数据

第一次自助游意大利超简单 / 林玉绪著、摄. — 北京：
旅游教育出版社，2015.3

ISBN 978-7-5637-3123-7

I. ①第… II. ①林… III. ①旅游指南—意大利
IV. ①K954.69

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第015465号

本书由台湾宏硕文化事业股份有限公司授权出版

第一次自助游意大利超简单

林玉绪 著

林玉绪 行遍天下记者群 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.tepcb.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：10.5

字 数：179千字

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：35.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）



第一次自助游

意大利
超简单

ITALY

CONTENTS

第一次自助游意大利超简单

2015—2016 年版



- 006 作者序
- 007 玩意大利的 N 大理由

009 Chapter 1 认识意大利篇

- 010 跟意大利有关的 20 个问题
- 014 意大利基本情报
- 016 看地图认识意大利
- 018 吃在意大利
- 023 品在意大利
- 027 买在意大利
- 036 玩在意大利
- 041 赏在意大利
- 045 精彩节庆在意大利

051 Chapter 2 彻底准备篇

- 052 收集情报
- 055 规划行程
- 059 准备证件
- 061 购买机票
- 063 预订住宿
- 067 准备旅费
- 070 打包行李

073 Chapter 3 快乐出发篇

- 074 出入机场
- 078 意大利机场对外交通
- 082 意大利当地交通工具



091 Chapter 4 达人行程篇

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 092 行程 01 罗马与近郊 4 日游 | 102 行程 06 托斯卡尼漫步 6 日游 |
| 094 行程 02 佛罗伦萨与近郊 4 日游 | 105 行程 07 西西里岛 5 日游 |
| 096 行程 03 威尼斯与近郊 4 日游 | 108 行程 08 东南布伊亚地区 5 日游 |
| 098 行程 04 米兰与近郊 4 日游 | 111 行程 09 南北意五座大城 10 日游 |
| 100 行程 05 那不勒斯与近郊 4 日游 | |

117 Chapter 5 分区导览篇

118 | 西北阿尔卑斯山与湖区

- 米兰
- 都灵
- 科摩湖
- 加达湖

123 | 东北阿尔卑斯山与潟湖区

- 威尼斯
- 帕多瓦
- 维洛纳

131 | 中北亚平宁山区

- 热那亚
- 利古利亚海岸五小城
- 波隆纳
- 拉威纳

135 | 托斯卡尼区

- 佛罗伦萨
- 比萨
- 西耶纳
- 圣吉米纳诺

141 | 罗马与中部绿色心脏区

- 罗马
- 梵蒂冈
- 贝鲁佳
- 阿西西

149 | 那不勒斯湾与西南靴尖区

- 那不勒斯
- 庞贝
- 苏连多
- 卡布里

154 | 东南亚德里亚海岸与山区

- 巴里
- 阿贝罗贝娄
- 马特拉

156 | 西西里大岛

- 巴勒莫
- 阿格利建多
- 卡塔尼亚
- 西拉库莎
- 陶米纳

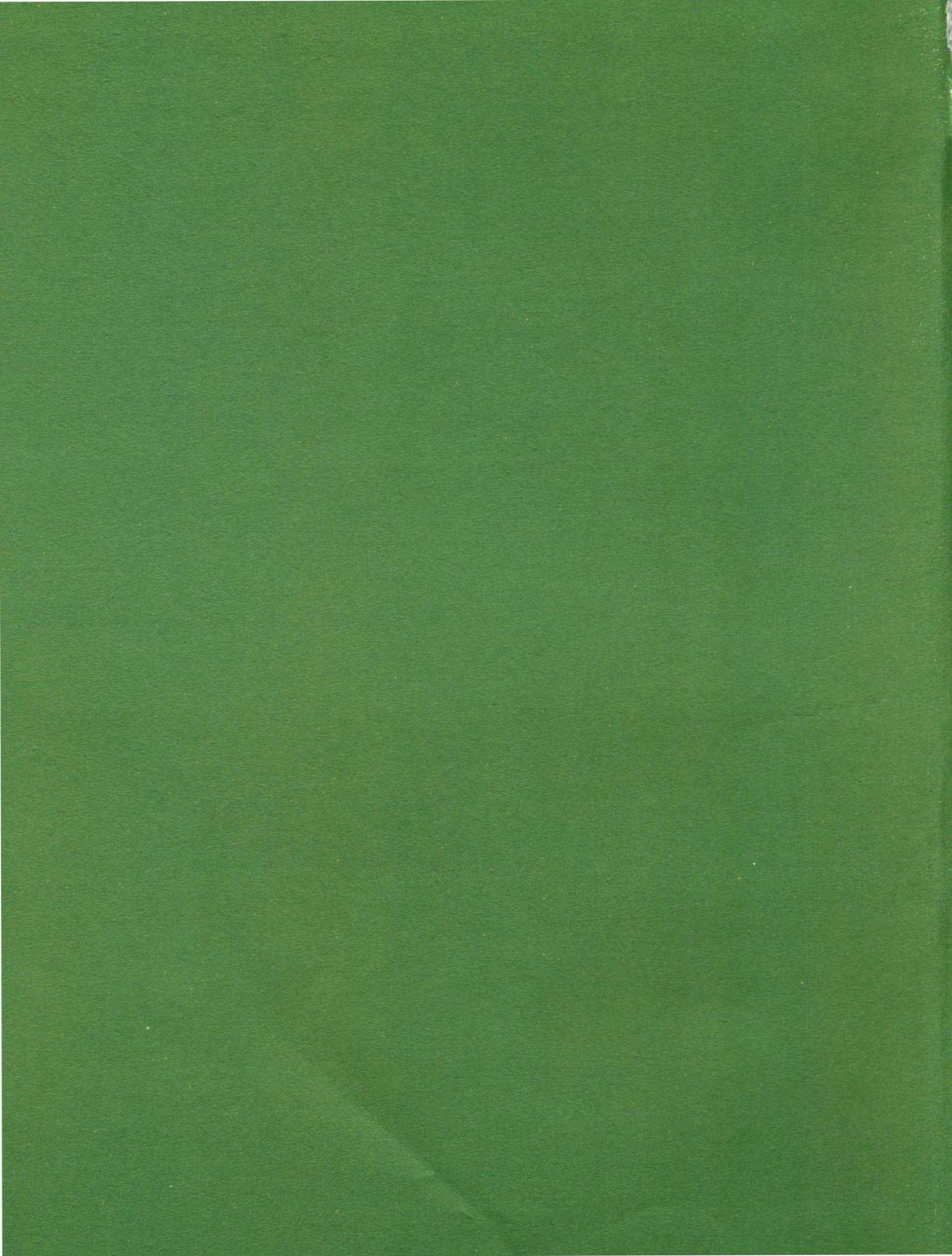
162 Chapter 6 旅游资讯篇

- | | |
|----------|------------|
| 164 实用资讯 | 166 实用旅行意语 |
|----------|------------|



第一次自助游
超简单







 ITALY

第一次

2015—2016年版

林玉绪 著
林玉绪 行遍天下记者群 摄影

自助游意大利

超简单

北京·旅游教育出版社

CONTENTS

第一次自助游意大利超简单 2015—2016 年版



- 006 作者序
- 007 玩意大利的 N 大理由

009 Chapter 1 认识意大利篇

- 010 跟意大利有关的 20 个问题
- 014 意大利基本情报
- 016 看地图认识意大利
- 018 吃在意大利
- 023 品在意大利
- 027 买在意大利
- 036 玩在意大利
- 041 赏在意大利
- 045 精彩节庆在意大利

051 Chapter 2 彻底准备篇

- 052 收集情报
- 055 规划行程
- 059 准备证件
- 061 购买机票
- 063 预订住宿
- 067 准备旅费
- 070 打包行李

073 Chapter 3 快乐出发篇

- 074 出入机场
- 078 意大利机场对外交通
- 082 意大利当地交通工具



091 Chapter 4 达人行程篇

092 行程 01 罗马与近郊 4 日游

094 行程 02 佛罗伦萨与近郊 4 日游

096 行程 03 威尼斯与近郊 4 日游

098 行程 04 米兰与近郊 4 日游

100 行程 05 那不勒斯与近郊 4 日游

102 行程 06 托斯卡尼漫步 6 日游

105 行程 07 西西里岛 5 日游

108 行程 08 东南布伊亚地区 5 日游

111 行程 09 南北意五座大城 10 日游

117 Chapter 5 分区导览篇

118 | 西北阿尔卑斯山与湖区

- 米兰
- 都灵
- 科摩湖
- 加达湖

123 | 东北阿尔卑斯山与湖区

- 威尼斯
- 帕多瓦
- 维罗纳

131 | 中北亚平宁山区

- 热那亚
- 利古利亚海岸五小城
- 波隆纳
- 拉威纳

135 | 托斯卡尼区

- 佛罗伦萨
- 比萨
- 西耶纳
- 圣吉米纳诺

141 | 罗马与中部绿色心脏区

- 罗马
- 梵蒂冈
- 贝鲁佳
- 阿西西

149 | 那不勒斯湾与西南靴尖区

- 那不勒斯
- 庞贝
- 苏连多
- 卡布里

154 | 东南亚德里亚海岸与山区

- 巴里
- 阿贝罗贝美
- 马特拉

156 | 西西里大岛

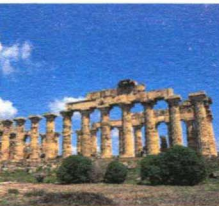
- 巴勒莫
- 阿格利建多
- 卡塔尼亚
- 西拉库莎
- 陶米纳

162 Chapter 6 旅游资讯篇

164 实用资讯

166 实用旅行意语





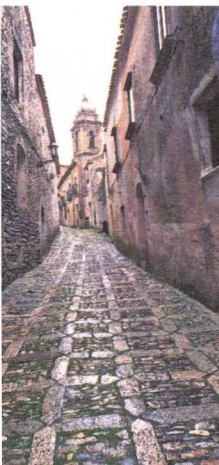
第一次， 就中了意大利的魔咒！

那是遥远的 20 年前，因为原本要同行之人突然取消，我又不想让自己的满心期待就此落空，于是便硬着头皮提起行囊，独自前往意大利、瑞士与法国旅行。当时并没有网络，资讯的取得不像今天这样唾手可得，因此自助游的风气还不普遍，而我的行程起始的首站，就是在中国耳闻治安风评非常不良的罗马！没想到一段阴错阳差的际遇，却让我越走越大胆；没有其他人的掣肘与干扰，我享受到空前的自由度，那种感觉……真好！

其实我的个性是严谨又保守的，不管是在工作上，或是日常生活的琐事，都必须事先做好缜密的计划，因为生怕一个不小心，就会跌入“万劫不复”的失败深渊；然而第一次的自助旅行，我却只买了一本指南，概略地了解一下当地的状况，排了几个想去的景点，就这样搭飞机上路。到了罗马机场，只记得书上写说有橘黄色公交车驶往市区，车行至某个点看见乘客都下车，原来终点站到了，于是便在附近找间旅馆住下，后来才搞清楚那里正是梵蒂冈！完全没有细节，只有大纲，这就是我当时的行程规划！结果我跑到了那不勒斯，看到了“万国旗”式的晾衣奇景；在罗马的 4 天，震慑于永恒之都的伟大；在佛罗伦萨的 3 天，沉浸于文艺复兴的精致；在威尼斯的 3 天，惊异于世界上竟然有一座完全盖在水上的城市；在米兰的一天，体验到古典与时尚并存的美妙……意大利的丰富人文填满我的“第一次”，接下来瑞士的好山好水与花都巴黎的浪漫，就再也写不进我的心坎了。

仿佛被下了魔咒一般，后来我到意大利住了快 10 年，如今每年还要回去做一个月的“大旅行”。仍是只有概略、没有细部的自由挥洒式走法，因为我曾经看过一位朋友“照表操课”，完全不张开五官去体验当地的民情风俗，没有达成书上所写的目标，就生气沮丧，这真是本末倒置了！一本旅游指南应该是扮演辅助的角色，让你先抓出身处陌生地的大方向，然后在安全的范围中去走出个人的旅行经验，出现点小情况在所难免，甚至还会因此而发现“别有洞天”，这才是自助游真正精彩的地方。

林玉緒



玩意大利的 N 大理由

西方文明的起源，深厚的文化层次

罗马帝国、文艺复兴、天主教会……这个南欧神奇的长靴国度曾引爆出人类历史上最具转捩效应的文明进化。来到这里，举目所及全是辉煌过往的遗迹，每一块石、每一幅画，甚至一杯平常的葡萄酒，都是历经 2000 年淬炼之后的文化结晶。所以如果你是位热爱人文的旅人，建议把意大利放在欧洲之行的最终站，要不然你可能会“曾经沧海难为水”了。

南北狭长的地形，景观活泼又多元

意大利的地形就像一只长靴，肆无忌惮地伸进湛蓝的地中海。北部绵延着欧洲高峰阿尔卑斯山，冰河穿凿出清澈的湖泊，加上横贯其中的波河冲积出一片平原，这是宁静却雄伟的人间仙境；它的分支沿着半岛的中央往南迤邐，耸立的亚平宁山脉时而直切、时而隐没，幻化成托斯卡尼美丽的缓丘或是阿玛菲慑人的断崖，这是优美又活泼的尘世乐园。来意大利，你会见识到大自然光影的极致魔法。

跳脱传统的设计，视觉美学大飨宴

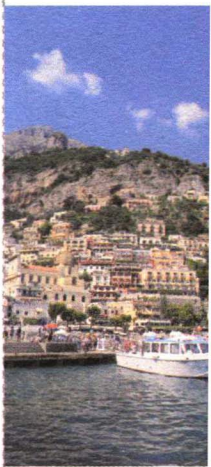
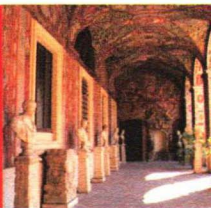
意大利的设计工艺举世闻名，不管是服饰、皮件、家具等皆散发出独特的意式悠闲风格；大胆的用色、流线的造型，加上完全符合人体工学的思考，法拉利、马莎拉蒂、蓝博基尼等早已成为超跑的代名词。不受传统的束缚，天马行空式的幻想，还有这个民族对美学的独特品位，来意大利绝对会让你对“美”应接不暇，并且对“美”大开眼界。

热情浪漫的天性，感受南欧的奔放

旅行中，人是一个非常重要的因素。或许是南欧经常艳阳高照使然，居住在这里的民族感觉起来比较有热度，而意大利人更是其中的翘楚。他们自然奔放的天性，让这个国度老是充满欢乐愉悦的气息；所以来到意大利，那股浑然天成的浪漫不羁会让你顿时感到轻松，了解到“生命原来这么美好”。

不管在哪个角落，绝对好吃又好玩

意大利人是个非常重视生活的民族，所以“吃”和“玩”必须要好好讲究。正是因为他们原本就用这种态度来对待自己，所以不管在任何角落，“美食”与“享乐”皆不可或缺。这样的伊壁鸠鲁哲学也刚好造福无数的旅人，自然健康又强调味觉平衡的烹调方式，采用当地新鲜食材来创造各地的味道层次，搭配独特的美景，视觉与味蕾皆得到最大的满足。



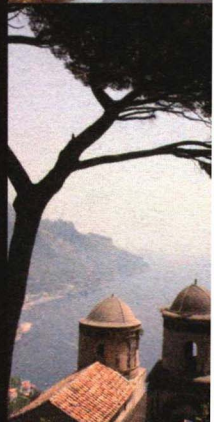
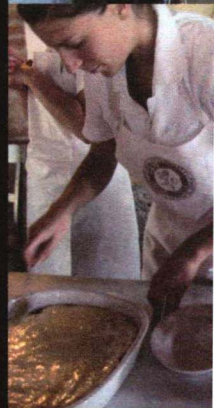
跟意大利有关的20个问题·····	010
意大利基本情报·····	014
看地图认识意大利·····	016
吃在意大利·····	018
品在意大利·····	023
买在意大利·····	027
玩在意大利·····	036
赏在意大利·····	041
精彩节庆在意大利·····	045

符号代表信息

 地点位置  相关电话  营业时间  相关网址
 参观门票  费用  交通方式

Chapter 1

认识意大利篇



1

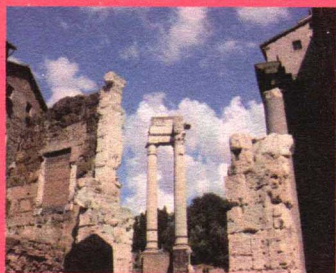
跟中国的时差

意大利的时间有夏令与冬令之分，一般皆在3月与10月的最后一个周末调整。在3月底至10月的夏令时间比中国慢6小时，若意大利为凌晨零点，中国则为早上6点；而11月至隔年3月的冬令时间则比中国慢7小时，若意大利为凌晨零点，中国则为早上7点。由于纬度关系，意大利夏季的日照时间很长，可能要到晚间21:30以后太阳才会下山；冬天则日照变短，下午17:00不到天就黑了。

2

气候如何

意大利是典型的地中海型气候，夏季炎热干燥，冬季则阴雨绵绵。由于地形狭长，南北意大利约有10°C左右的差距；一般而言，北意的冬、夏均温约在0°C、22°C上下，南意的冬、夏均温约在8°C、30°C上下；然而近年来日趋严重的暖化问题，让意大利各地的夏季温度达到40°C以上，西西里岛甚至测得48°C的高温。春、秋因为气候由冷转热或由热转冷的关系，变得不太稳定，经常会有突如其来的阵雨或冰雹。



跟意大利有关的

当地的货币



意大利是欧盟最原始的12个成员国之一，因此从2002年开始便取消旧币里拉的使用，改成欧元（euro）为通用的货币。欧元分为纸钞与硬币两种：纸钞面额有500、200、100、50、20、10、5欧元7种，硬币有2欧元、1欧元和50分、20分、10分、5分、2分、1分8种。

3



4

消费水准

意大利的国民平均所得比中国高，所以物价水准也比中国要贵上许多。以一般的日常消费为例：一瓶1.5公升的矿泉水在超级市场售价约0.50欧元，一个夹馅料的面包或1/4切片披萨约3欧元，各大城的公交车、地铁票单程约1.5欧元，威尼斯的公共汽船单程更达6.5欧元。不过大家耳熟能详的名牌精品倒是比中国便宜，而且是当季款式，加上达到规定金额的退税，大概是中国售价的七成左右。目前1欧元约可兑换7.20元人民币（依2015年1月汇率）。



电压与网络

意大利的电压是220伏特，和中国相同，不需要带变压器。意大利的插座是圆孔，有2孔和3孔，记得带适用的转接头。至于网络方面，旅馆大部分都收费，反倒是有越来越多的餐厅会提供免费无线上网的服务。

5

6

交通便利吗

意大利的铁路网很普及，半岛各主要大城皆有班次频仍的欧洲之星联系，中级城市之间也有地区火车或长程巴士往返；至于两大离岛，西西里虽没有欧洲之星，但IC特快车很便捷；萨丁尼亚的大众交通就不方便了，来此建议自行租车才不会“寸步难行”。



7

商店的营业时间与购物须知

意大利近年来也因全球化的经济压力，所以北意观光大城米兰、威尼斯、佛罗伦萨、罗马的商店很多都采取周一至周五 09:30-19:00、周六 10:00-14:00 的不间断营业时间，而大型的百货公司周日也不关门；不过小城则仍旧维持过去的习惯，上午 09:00-13:00、下午 16:00-20:00 开门，中午会休息。上门购物要注意当地某些礼节，如礼貌地请店员拿商品给你，遵守先来后到的顺序，水果不要动手乱摸乱捏等。

20 个问题

出发前
一定要
知道的事！

8

治安状况

普遍而言，意大利的治安尚称良好，只是大城经常会有为数不少的非法移民，所以扒窃事件时有所闻，尤其交通枢纽的火车站、拥挤的公共交通及大量观光客聚集的著名景点，更是小偷下手的最佳地区，因此平时要财不



露白，晚上 11 点以后也尽量不要单独在外活动；不过南意港都那不勒斯可要特别小心，这里的年轻人会骑着摩托车行抢，来此绝对要注意安全。

饮食习惯

“吃”在意大利人的日常生活当中占有极重要的地位：通常早餐都很简单，一杯浓缩咖啡加个面包就打发了；中午可能会吃盘面食，因为下午还要工作的关系，所以不太喝酒；晚餐就比较讲究了，除了第一道食物之外，还会有主菜搭配葡萄酒，有时甚至会吃上好几个钟头。用餐后不一定会吃甜点，倒是经常来一杯小小的意式浓缩咖啡（espresso）做结束。



9

10

如何打电话

在意大利打电话，不管是国际、国内长途或市内电话，当地的区码都要全部包含在内。例如意大利国码是 39，米兰的区码是 02，从中国打就是 +39+ 区码 02+ 电话号码；从罗马或米兰打，都要先拨区码 02，再拨电话号码。因此从中国打至意大利，先拨国际冠码（002、006……），加意大利国码 39，再加区码（0 不去掉），然后是对方的电话号码；从意大利打回中国，先拨国际冠码 00，加中国国码 86，再加区码（0 要去掉），然后是电话号码。

11

信用卡好用吗

一般而言，意大利的商家信用卡的接受度都很高，甚至连佛罗伦萨皮件市场的露天摊贩都可以刷卡；不过传统市场则以现金交易为主，还有一些小城的杂货铺或是素人艺匠店，因为规模不大，信用卡在这里当然行不通。

需要办签证吗

凡持中华人民共和国护照的中国公民前往意大利，必须办理签证。参加团体旅游前往意大利，可由旅行社代送材料、代办意大利签证，不需要申请人本人面签。

12



13

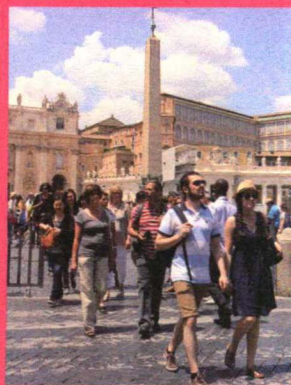
购物有陷阱吗

意大利的商品价格都会标示得很清楚，而且已内含税，所以标价多少就付多少；至于折扣方面，大型有规模的商店几乎都是不二价，不过有些个人经营的小店，如果购买的金额不少，老板可能会稍微打个折，或是送个小东西当礼物。

14

服装上是否有需要注意的地方

参观教堂衣着要端庄，不要露肩，裙裤的长度最好盖过膝盖。至于用餐方面，除非某些等级很高的餐厅特别要求男士着西装、女士穿裙子以外，一般意大利人都穿得很休闲；不过一双好走的鞋是必须的，因为很多老城区都是行人徒步区。



15

需要参加旅行团吗

这要根据个人的需求而定，北意地区交通便利，资讯又发达，自助旅行所碰到的阻碍会比较少；南意有些偏远地方困难度会稍微高一点，不只是公共交通不那么便利，当地居民也常听不懂英文，自助旅行会比较不易。