

逐年修订
年年升级
最新第二版

你与瑞典，
只差一场旅行！



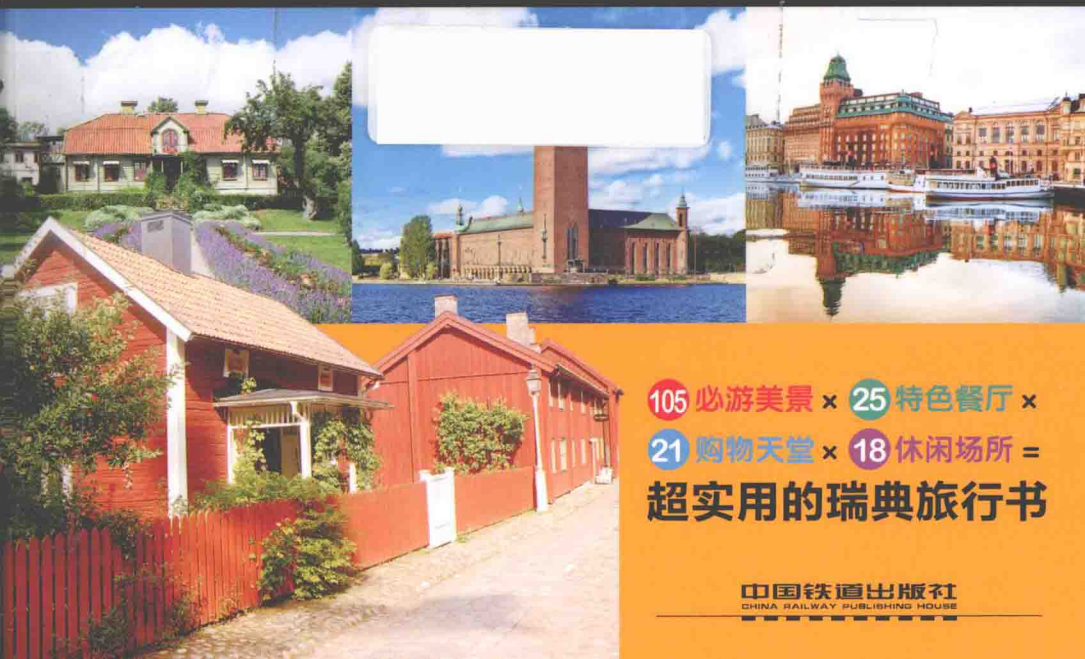
真实再现瑞典旅行全过程
让你轻松逛遍全Sweden

→ 从行前准备到海关出入境 → 从应急攻略到旅行忠告
→ 从搭地铁、坐公交，到打电话、尝美食、淘名品

玩转瑞典跟我走！

瑞典旅行 Let's Go

《亲历者》编辑部 编著
亲历者旅行指南
亲历 亲闻 亲拍



105 必游美景 × 25 特色餐厅 ×
21 购物天堂 × 18 休闲场所 =
超实用的瑞典旅行书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



● 最新升级版 ●
逐年修订 年年升级

旅行

瑞典

亲历
亲闻
亲拍

亲历者
旅行指南

Let's Go



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

瑞典旅行Let's Go/《亲历者》编辑部编著.——2版.——北京:中国铁道出版社,2015.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-19491-8

I. ①瑞… II. ①亲… III. ①旅游指南—瑞典 IV. ①K953.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250321号

书 名: 瑞典旅行Let's Go (第2版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 凌遵斌

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 水长流

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次: 2013年1月第1版 2015年2月第2版 2015年2月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 15 插页: 1 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-19491-8

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659



前言

瑞典旅行 Let's Go

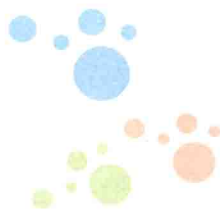
静享安宁、纯粹的风光

瑞典是一个安宁的千湖之国，它春秋短暂、冬夏分明，有着让人流连忘返的北国自然风光。不管是充满月光的温情冬季，还是以阳光为主旋律的夏季，每个季节都是一首美妙动人的交响乐。瑞典虽然只占欧洲很小的一部分，但它的旅游资源足以让人艳羡。

典雅又繁华的斯德哥尔摩是瑞典的首都，这座“北方威尼斯”不仅拥有众多河流、宽窄不一的街道、古色古香的建筑，还有优越的购物环境、高标准的酒店以及多姿多彩的文化生活。你可以采用徒步的方式来游览这座处处皆景的城市，还可以乘船去体验这座水上美丽城市纯粹而迷人的自然风光。它就如同一幅史诗画卷般，既古朴端庄，又充满无限魅力。

欧洲大陆的门户马尔默，有公园城市之美誉。这里公园数不胜数，娱乐、体育设施及场所举目可见，古城和城堡建筑群保存完好，通往丹麦首都哥本哈根的厄勒海峡大桥更是吸引了无数人的目光。在干净的街道上走走，看看童话般的风景，这里的独特与美丽让人流连忘返。





古老安静的维斯比是斯堪的纳维亚地区保存最完好的中世纪小镇，没有车水马龙，没有流光溢彩，古朴的建筑、安静的老街和废墟与现代化楼房形成对照，给你一种历尽沧桑的感觉。这里没有你想要的刺激，这里只有适合放松身心的场所。

还有让你大开眼界的基律纳，夏天这里不仅有奇妙的“半夜太阳”，还可以一睹拉普人放鹿、套鹿的情景。到了白雪皑皑的冬天，白天你可以滑雪驰骋，可以去参加充满乐趣与刺激的狗拉雪橇活动，晚上可以在冰旅馆、冰酒吧娱乐，哪怕是静静等着神奇的北极光都会让你觉得满足。丰富多彩而又特别的节目，一定能让你有不一样的收获。

如果你想去瑞典旅行，就带上《瑞典旅行Let's Go》这本书吧，书中主要介绍了瑞典的8大热门旅游圈，如斯德哥尔摩、哥德堡、基律纳等，每个圈中所介绍的景点都提供了地址、电话、交通、门票等资讯信息。一些景点还有“亲历者体验”的板块，它将告诉你怎么玩得最好；而“了解点历史掌故”的版块，将能丰富你的旅途知识。在每个旅游圈后，还有这个城市详细的交通、住宿、美食、购物、娱乐等信息，让你在瑞典畅行无阻。





导 读

001—019

360° 看瑞典

瑞典人文：快乐读瑞典

002

历史 002

文化 003

宗教 003

节日 003

民俗 006

瑞典自然：惊艳看瑞典

008

地理 008

气候 009

环境 009

时区 009

旅游亮点：瑞典TOP榜

010

去瑞典不可不看的10大景点 010

瑞典最值得一游的8大名城 014

在瑞典不可不做的8件事 017

021—055

PART 1

开始在瑞典自助
旅行

1. 如何作好行前准备

022

去哪搜集最有用的资料 022

旅行前需要制定的计划 023

瑞典旅游必备的证件 025

兑换货币有窍门 028

准备行李的窍门 029

2. 瑞典旅行的必备功课

031

瑞典有哪些美食 031

去瑞典住哪最好 033

乘哪种交通工具最合适 035

怎样购物最划算 042

娱乐达人新发现 044

3. 瑞典旅行应急攻略

046

在瑞典如何通信 046

物品遗失怎么办 047

出行应急有诀窍 049

残障旅行者不用愁 051

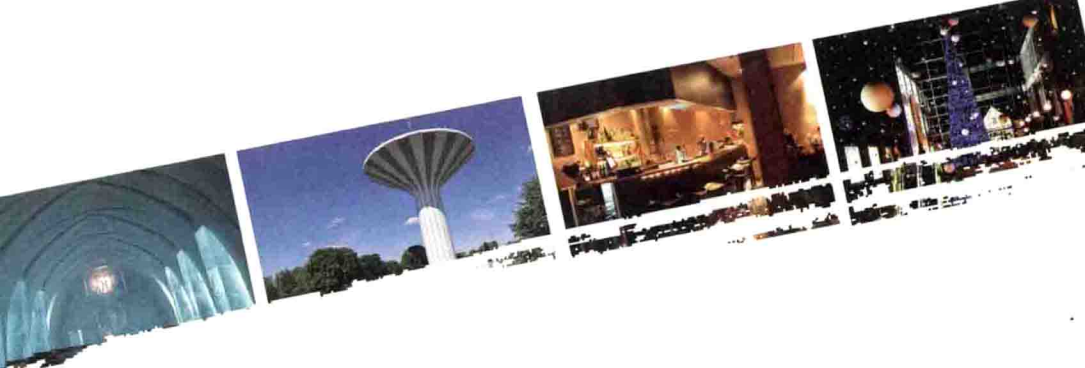
4. 畅游瑞典的2种玩法

052

4日经典游 052

8日精华游 053





057-099

斯德哥尔摩旅游圈

斯德哥尔摩市内景点

斯德哥尔摩皇宫	058
斯德哥尔摩大教堂	060
诺贝尔博物馆	064
斯德哥尔摩市政厅	065
赛尔格广场	066
斯德哥尔摩国王花园	067
瑞典皇家歌剧院	068
瑞典国立博物馆	068
瑞典贵族院	069
伯格吉尔广场	070
骑士岛教堂	071



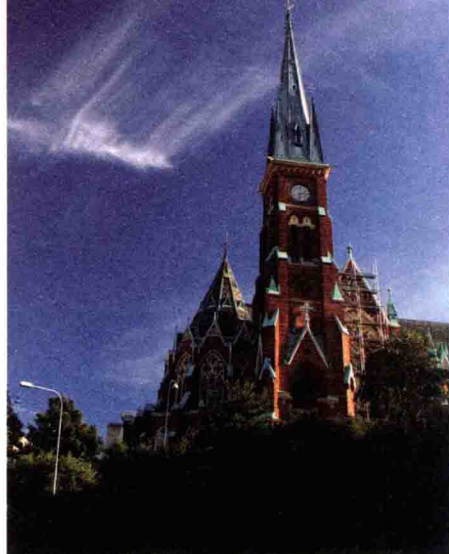
北欧博物馆	072
瓦萨沉船博物馆	073
斯堪森公园	074
斯德哥尔摩音乐厅	076
皇家图书馆	076
米勒斯公园	077
奥林匹克体育场	078
球形体育馆	079
斯德哥尔摩地下铁	080

斯德哥尔摩周边景点

皇后岛	081
北海草堂	083
格利普霍姆堡	083
哈加公园	084

斯德哥尔摩旅游资讯

自助游必须掌握的交通	085
驴友力荐的住宿地	093
饕餮一族新发现	095
淘宝达人爱去的街店	097
消夜族恋恋不舍的地方	099



哥德堡周边景点 119

沃尔沃汽车博物馆	119
维纳恩湖	119
莱克堡	120
阿尔弗斯城堡	121

哥德堡旅游资讯 122

自助游必须掌握的交通	122
驴友力荐的住宿地	126
饕餮一族新发现	129
淘宝达人爱去的街店	131
消夜族恋恋不舍的地方	133



101—133

哥德堡旅游圈

哥德堡市内景点 102

森林城堡公园	103
鱼教堂	104
奥斯卡弗雷瑞克教堂	105
小博门码头	106
哥德堡歌剧院	106
里瑟本游乐园	107
马斯特卢格教堂	111
皇冠城堡	111
林阴大道	112
哥塔广场	113
哥德堡艺术博物馆	113
国王门广场	114
古斯塔夫阿道夫广场	115
德国教堂	116
东印度公司大厦	116
科隆休赛特/科隆休斯伯达尔纳	117
瓦萨大教堂	118
哥德堡植物园	118



135—151

马尔默旅游圈

马尔默市内景点 136

马尔默胡斯城堡	136
HSB旋转中心	137
圣彼得大教堂	139
大广场	139
Lilla Torg小广场	140
北欧现代设计中心	140
马尔默市图书馆	141
厄勒大桥	142
柳塘公园	143
里伯斯堡海滩	143

马尔默旅游资讯 144

自助游必须掌握的交通	144
驴友力荐的住宿地	147
饕餮一族新发现	148
淘宝达人爱去的街店	150
消夜族恋恋不舍的地方	151

乌普萨拉市内景点

154

乌普萨拉大教堂	154
古斯塔夫博物馆	155
乌普萨拉大学	156
乌普萨拉植物园	157
乌普萨拉城堡	157
乌普兰博物馆	158
林奈博物馆	159
林奈花园	160

乌普萨拉周边景点

162

乌普萨拉古城	162
乌普萨拉古城博物馆	163
西格图娜	164

乌普萨拉旅游资讯

165

自助游必须掌握的交通	165
驴友力荐的住宿地	167
饕餮一族新发现	168
淘宝达人爱去的街店	170
消夜族恋恋不舍的地方	173

林雪平市内景点

176

林雪平穹顶大教堂	176
城堡—教堂博物馆	177
林雪平博物馆	177
市政厅	178
斯托拉广场	179
林雪平大学	179
麦德维科技园区	181
空军博物馆	181
老林雪平露天博物馆	182
乐趣溜冰场	183

林雪平周边景点

184

罗克森湖	184
------	-----

林雪平旅游资讯

185

自助游必须掌握的交通	185
驴友力荐的住宿地	187
饕餮一族新发现	188
淘宝达人爱去的街店	190
消夜族恋恋不舍的地方	191



基律纳市内景点

基律纳教堂	194
基律纳市政厅	195
亚尔马·伦德布姆宅第	195
专题：游览矿石产区	196

基律纳周边景点

阿比斯库国立公园	197
尤卡斯耶尔维	198
冰旅馆	198
萨米人教堂	199

基律纳旅游资讯

自助游必须掌握的交通	201
驴友力荐的住宿地	203
饕餮一族新发现	205
淘宝达人爱去的街店	206
消夜族恋恋不舍的地方	206



厄勒布鲁市内景点

厄勒布鲁古堡	210
瓦雪平露天民俗博物馆	211
水塔	212

厄勒布鲁旅游资讯

自助游必须掌握的交通	213
驴友力荐的住宿地	214
饕餮一族新发现	216
淘宝达人爱去的街店	217
消夜族恋恋不舍的地方	218
专题：瑞典的世界遗产	220

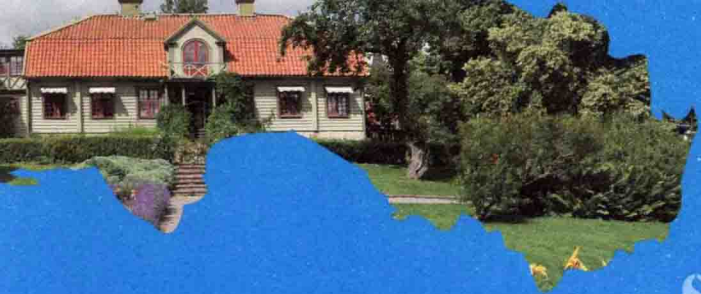




导读 **INTRODUCTION**

360° 看瑞典

- 1 瑞典人文：快乐读瑞典 / 002
- 2 瑞典自然：惊艳看瑞典 / 008
- 3 旅游亮点：瑞典TOP榜 / 010



SWEDEN

瑞典人文

快乐读瑞典

历史 History

根据考古学家的研究，随着冰河时期内陆积雪渐渐融化，瑞典一带地区石器时代已有人聚居。他们居住在波罗的海附近，主要以打猎、捕鱼为生。贸易活动的遗迹显示瑞典南部青铜时代人口已颇为稠密。9至10世纪时，瑞典地区发展出维京文化，以贸易、侵略、殖民等方式向东发展，影响到的地区包括波罗的海、俄罗斯及黑海。公元1100年前后开始形成国家。



1397年瑞典与丹麦、挪威组成卡尔马联盟（Kalmar），受丹麦统治。1523年脱离联盟独立。同年，古斯塔夫·瓦萨（Gustav Eriksson Vasa）被推举为国王。1654至1719

年为瑞典的强盛时期，领土包括现瑞典、爱沙尼亚、拉脱维亚、立陶宛以及俄国、波兰和德国的波罗的海沿岸地区。

17世纪时瑞典在30年战争（1618～

1648年）中跃升成为欧洲强国。18世纪大北方战争（1700～1721年）后俄国取代瑞典在欧洲的地位。1718年对俄国、丹麦和波兰作战失败后逐步走向衰落。1805年参加拿破仑战争，1809年败于俄国后被迫割让瑞典，1814年从丹麦取得挪威，并与挪威结成瑞挪联盟。1905年挪威脱离联盟独立。瑞典在两次世界大战中均保持中立，最近的一次战事是1814年与挪威发生的。该战后两国组成由瑞典主导的联盟，该联盟于1905年解散。冷战时期瑞典没有向两大阵营靠拢。瑞典不是军事组织的成员，但会参与北约的军事训练。可是，1995年放弃中立主义，加入欧盟。

1901年，第一届诺贝尔奖颁奖礼在瑞典斯德哥尔摩皇家音乐学院举行。从1902年开始，诺贝尔奖由瑞典国王颁授。

20世纪，瑞典在国际中保持中立，本土局势相对和平稳定。瑞典实行的资本主义制度不同于美国，有完善的福利保障制度，具有“高工资、高税收、高福利”的特点。在20世纪60年代到90年代，瑞典经济飞速发展，人民生活水平得到大大提高。

文化 Culture

瑞典人的文化生活较丰富，18世纪中期以来，瑞典为西方文明和科学做出了巨大贡献。目前，瑞典全国有专业和公共图书馆近390个，各类博物馆240多个。

瑞典拥有很多推动全球发展的发明和发现，著名人物包括阿尔弗雷德·诺贝尔、安德斯·摄尔修斯、卡尔·林奈、巴尔察·冯·普拉敦、卡尔·威廉·舍勒等。同时还拥有大批举世闻名的艺术家，其中最著名的艺术家包括画家卡尔·拉森、安德斯·左恩、亚历山大·罗斯林和雕刻家托比亚斯·舒吉尔、卡尔·米勒斯。

20世纪以来，瑞典电影业也有出色表现，目前瑞典有电影院823所，年产电影

40余部。瑞典古典电影学派的主要代表人物包括莫里兹·斯蒂勒与维克多·斯约史特洛姆。20年代至今，夺得过奥斯卡金像奖的导演有英格玛·伯格曼和波·维德伯格。

瑞典最受欢迎的体育活动为足球和冰球，其中足球明星包括著名的弗雷德里克·永贝里、亨里克·拉尔森、奥洛夫·梅尔贝里和兹拉坦·伊布拉希莫维奇。马术运动是除足球外参与人最多的项目，尤其是女子。此外，瑞典也有不少爱好高尔夫、田径、网球、手球、福乐球、篮球和曲棍球等运动的人。

宗教 Religion

基督教路德宗是瑞典的国教。法律规定非信奉国教公民不得担任首相。教会分为13个主教区，2365个堂区，3249个牧师。除了路德宗教会外，瑞典拥有很多独立教会，最主要的有瑞典礼会联盟、卫理公会教会、瑞典宣教契约教会等。瑞典五旬节运动是目前瑞典最大的新教教派。

节日 Holiday

人名日

瑞典人有一种有趣的古老习惯，他们不光要庆祝生日，还要庆祝人名日（Name Day）。每个人的名字在日历上都会有相应出现的一天，每个人都知道他的人名日是几月几号。在人名日那天，日历上出现姓名的人会接到朋友们的祝福，可能还会收到小礼物。很多人通常在这一天一起吃餐饭或举行一个晚会以示庆祝。人名日的根据是人名年历，瑞典的人名年

历早在1901年就被瑞典科学院认可，并在1972年有了官方版本。2001年，瑞典科学院、出版商及其相关人士决定采用最新的人名年历，并决定15年更新一次。

狂欢节

每年4月30日到5月2日瑞典都会举行狂欢节，人们称4月30日的晚上为沃尔帕吉斯夜，据说在这个晚上，生命和春天的力量将战胜死亡和冬天。在庆祝节日时，

人们每天晚上都要点燃篝火，先是在山顶上，然后在山谷里的人也将燃起篝火作为回应。这些篝火是庆贺节日开始的信号，它们将一直持续燃烧至天亮。在瑞典南部，人们还在篝火旁举行诗歌和唱歌比赛，优胜者不仅能获得奖品，还能得到当地最漂亮女孩的亲吻。

圣诞节

瑞典人的圣诞节里没有圣诞老人，但他们却有一个圣诞守护神。为了欢迎他的到来，孩子们会摆出一大份圣诞蛋糕请他吃。在乡下，人们会从家里敞开的窗口往外扔礼物，同时扔出的还有稻草人和稻草编织的动物，以此祈求好运。

瑞典其他节日一览表		
月份	名称	介绍
1月	基律纳冰雪节	为期三天，特色项目有摩托雪橇跳远秀、雪橇比赛、驯鹿比赛、冬季时装秀和其他活动
	哥德堡国际电影节	哥德堡国际电影节是北欧最大的电影节，电影节为期11天，主要活动有影片展播、首映式和聚会、研讨会、演唱会和颁奖典礼
2月	斯德哥尔摩设计周	斯德哥尔摩设计周汇聚了瑞典最具创意的设计名家，设计周期间还举办家具博览会和北欧灯具博览会，此外整个城市都将开展与设计相关的活动。
	斯德哥尔摩时装周	斯德哥尔摩时装周（8月还有一次）为成名设计师和新秀提供了一次在国内外媒体和时装消费者面前展示最新作品的机会。
3月	瓦萨滑雪节	这是世界上最大的越野滑雪比赛之一，也是瑞典每年最大的体育盛事之一。在2月底和3月的第一周期间，还将举行几项不同里程的滑雪比赛
4月	世界儿童奖	为儿童权利捍卫者颁发的世界儿童奖由瑞典组织“儿童世界”设立，每年颁奖一次，奖励为争取儿童权利而做出突出贡献的人。全世界有数百万名儿童参与投票评选获奖者。该奖项的赞助人是瑞典王后西尔维娅和南非前总统纳尔逊·曼德拉
6月	斯德哥尔摩马拉松	斯德哥尔摩马拉松是公认的世界上风景最为优美的马拉松比赛之一，参赛者沿途经过皇宫、议会、大桥和城市美丽的水渠。即将跑完全程马拉松的参赛者在终点冲刺时，会赢得首都奥林匹克体育场内观众的热烈欢呼
	国庆节	6月6日是瑞典国庆节，这个节日一般很低调，有一天的法定休息日，当然会看到各处悬挂着蓝黄相间的瑞典国旗。在斯德哥尔摩的斯坎森露天博物馆，身穿传统服装的儿童会为皇室成员献花。此外，新加入瑞典国籍的公民也会在全国各地以特殊仪式庆祝国庆节
	仲夏节	仲夏节在6月19日到25日之间的星期五举行，这是一年中白昼时间最长的一天，这意味着夏季已经到来，为期5周的年度长假即将开始。仲夏节期间，乡村城镇处处被鲜花装扮，男女老少穿着绚丽多彩的民族服装，聚集在用各种鲜花、树叶和花环装饰起来的十字形“五月柱”周围，在优美典雅的欢快乐曲中翩翩起舞，气氛热闹非凡

续表

月份	名称	介绍
7月	伯格曼电影周	伯格曼电影周为期6天, 目的是为纪念瑞典传奇电影人英格玛·伯格曼及其作品, 届时可以在岛上观看影片、参加研讨会和游览电影拍摄场地
	胡尔茨弗雷德节	胡尔茨弗雷德节是全世界最大的流行音乐节之一, 该音乐节是瑞典夏季的传统节日, 现在是在7月份举行。音乐会场设在胡尔茨弗雷德这个瑞典南部小镇的一个公园内, 大多数音乐迷们都在会场附近提前露营等待音乐节的到来
	希维克集市	希维克集市于7月中旬在著名的水果产地希维克村的边上举行, 为期3天。希维克集市的历史可以追溯到几百年前, 它现在是瑞典最大的集市, 每年吸引10万多名前来观光的游客。这里有上千个铺位和一个巨大的展销会场, 届时还举行音乐会
8月	斯德哥尔摩文化节	斯德哥尔摩文化节为期6天, 绝大多数演出都可以免费观看。期间会举行几百场演出, 街头艺人、古典管弦乐队、单人秀喜剧演员和舞蹈团都将参与表演。文化节每年吸引了很多城市居民和游客前来观看
	哥特兰中世纪节	哥特兰岛上的维斯比古镇拥有中世纪的建筑、蜿蜒曲折的小径和教堂遗址, 是举行中世纪节的一个理想的场所。中世纪节为期8天, 届时城市的街道上将满是骑士、弄臣和少女。节日特色是骑马长矛比武、中世纪市场、宴会、戏剧演出和音乐会
9月	哥德堡国际图书博览会	哥德堡国际图书博览会是北欧最大的图书博览会, 汇集了作家、出版商、教师、图书馆工作人员和书商等各界人士前来参加。博览会同时还举行数百场研讨会、数千场演讲和内容丰富的展览
11月	“梦骇客”节	该节日每年举办两次(6月份还有一次夏季“梦骇客”节), 被誉为“世界上最大的数码文化节”, 该节保持着世界上局域网内联网人数最多的记录。每年都会有很多电脑爱好者慕名来到延雪平的爱尔玛展览中心。在此节期间参与者除了玩游戏, 还可以编程、设计和作曲等
	斯德哥尔摩电影节	首届斯德哥尔摩电影节在1990年举办, 李安、丹尼斯·霍珀和罗曼·波兰斯基等国际著名导演和演员都曾前来捧场。该电影节的一大宗旨是宣传青年电影人和新秀, 所以放映的影片中很多都是导演的处女作
12月	诺贝尔奖颁奖典礼	每年12月10日的诺贝尔奖颁奖典礼将斯德哥尔摩推向万众瞩目的焦点, 诺贝尔奖被誉为各领域最富盛名的奖项。届时当今世上最伟大的几位学术泰斗将前往此处领受瑞典国王颁发的证书、奖章和超过100万美元的奖金。诺贝尔奖是遵照瑞典发明家阿尔弗雷德·诺贝尔的遗嘱而设立的, 首届诺贝尔奖于1901年颁发

民俗 Folk

社交习俗

瑞典人一般都有较高的文化素养，言谈文明、行为规矩，给人的印象往往是很有修养的。在与客人交谈时，他们一般与人保持 1.2 米左右的距离，不习惯靠得太近。他们在交谈时喜欢直视对方，认为这是尊重对方、相互间亲密的表现。他们不愿意下午举行社交活动，一般都习惯下午 2 点至 5 点之间休息，晚上 10 点以后至次日凌晨才开展活动。由于酒后驾车会受到严厉惩罚，在社交聚会上通常指定一人担任驾驶员，此人不得饮酒。

在你应邀去瑞典人家里作客时，准时赴约是必须做到的。他们认为投亲会友带一束鲜花或一盒巧克力是一种必要的社交礼节，而且给女主人送上一束鲜花你将会受到热烈欢迎。需要注意的是瑞典是个半禁酒的国家，酒是不可作为礼物送人的。

他们最喜爱安静幽雅的环境，对花草更是倍加喜欢，尤其对花中之冠的睡莲更加偏爱。他们喜欢乌鸦，认为它善于模仿多种鸟的鸣叫，声音婉转动听，特别讨人喜欢，故此人们还喻其为国鸟。

瑞典人有手戴戒指的习惯，既为装饰品，又是职业的象征。不同图案代表的职业不同，比如戒指上有橡树叶图案的，一般多为中学教师。不过，象征职业的戒指是戴在食指上，结婚戒指则戴在无名指上。

瑞典的奎登纳妇女，喜用香气浓郁的鲜花制作耳环，颜色淡雅。友人相见时，先以闻对方耳环为礼，若对方耳环没有香气，闻者会认为触了霉头。

礼仪

相关礼仪介绍

名称	介绍	图片
相见礼仪	在瑞典，熟人见面时都会主动打招呼，并互相问候。与外国客人相见时，通常以握手为礼，有时也行接吻礼，在一般情况下，互不相识的人初次交往时要作介绍。其介绍的原则是把男子介绍给女子，把年幼者介绍给年长者。瑞典的拉普人见面以互相擦鼻子为礼节，萨摩亚人则以鼻子彼此嗅闻为礼。瑞典的爱斯基摩人熟人见面时，喜欢用拳头捶对方的头和肩，以示礼貌	
服饰礼仪	瑞典的传统民族服装为男子上身穿短上衣和背心，下身穿紧身裤子。少女一般不戴帽子，已婚的妇女则戴式样不一的包头帽。在正式礼仪场合，男子一般是西装革履，加上一件长外套。女子一般是西服上衣配短裙或穿低胸露肩的长裙	

续表

名称	介绍	图片
商务礼仪	瑞典人办事沉着冷静，计划性强，与外国人交往时很重礼仪。由于当地冬季漫长，大家格外珍惜夏季，7、8月往往休假，所以在此期间不宜找他们洽谈生意。而进行商务活动的最佳时间是2~5月和9~11月	
餐饮礼仪	参加瑞典人主办的宴请活动时，要按主人排定的座次入座，同时要注意帮助座位旁的女伴入座。用餐前，通常先由主人祝辞，而后大家才开始进食。一定要等到主人、年长者或比你级别高的人向你敬酒后才能向他们敬酒。凡是餐桌上的东西都可以任意取用，但自己的盘子里有剩菜会被认为是不礼貌的	
婚事礼仪	瑞典人婚礼有宗教婚礼和非宗教婚礼两种形式。宗教婚礼一般按福音路德教的礼仪进行，非宗教婚礼则由法官或其他有权主持婚礼的人主持，同时要有两位证婚人	

信仰与禁忌

瑞典的民众主要崇尚天主教、伊斯兰教、基督教、佛教等常见的宗教信仰，同时还有很多其他的宗教信仰。一般情况下，个人的信仰自由都能得到有效的保护。他们忌讳“13”，认为“13”只会给人带来灾难和悲伤。

瑞典人忌讳有人伤害鸟类及猫、狗等动物，认为这是一些应该受到保护的动物。他们对众目睽睽之下出现的过分亲昵的举止言行也是看不惯的，认为这很有伤风化。他们忌讳有人在众人面前擤鼻涕或抠鼻孔，认为这是不体面和不道德的行为；忌讳在公共场合随便吸烟，认为这样是有害于他人健康的行为；还特别忌讳黄、蓝色组的颜色。

在谈论话题方面可以涉及许多领域，但不要去批评瑞典的文化或政治。瑞典人忌讳陌生人询问他们的政治倾向、家庭经济情况、年龄、宗教信仰、行动去向等问题。因为这是他们的私事，不需要他人知道。

