



台湾年度销售排行榜冠军旅游书系!

苏瑞铭◎ 编著/摄影



快意畅游

TRAVELING

开始



Traveling in
Switzerland



瑞士

自助旅行



当地人教你省钱玩瑞士，行程安排无忧
交通票务系统、转机步骤列表解析
如数家珍，告诉你瑞士不能错过的景点

滑雪、看阿尔卑斯山，还有水上乐园、板车之旅、温泉水疗
特别篇“学瑞士人过生活”，带你一窥瑞士人的生活百态



旅游教育出版社
Tourism Education Press



台湾年度销售排行榜冠军旅游书系!

苏瑞铭◎编著/摄影



快意畅游
TRAVELING

开始



Traveling in
Switzerland



在瑞士

Veroram Stn.	zur RUINAULTA	2 h
Lag la Cauma		15 min
Conn		45 min
Lag Prau Tulerig		15 min
Aussichtsplattform		
Conn		50 min



Flims Dorf	25 min
Lag la Cresta	45 min
Trin Mullin	1 1/2 h



自助旅行



当地人教你省钱玩瑞士，行程安排无忧
交通票券系统、转机步骤列表解析
如数家珍，告诉你瑞士不能错过的景点

滑雪、看阿尔卑斯山，还有水上乐园、板车之旅、温泉水疗
特别篇“学瑞士人过生活”，带你一窥瑞士人的生活百态



专治旅行疑难杂症

搜集资料、安排行程、办理证件方法、兑换货币方式、打包行李技巧、出入境转机流程、机场交通接驳、住宿资讯、国际通信方式



各种票券、表格、指示标解析

苏黎世机场平面图、各种交通票券介绍、地址详细解说、网上订房订车票页面解析

跨国取款、入出境、转机、买票、搭火车步骤演示

图文对照一步步演示流程，一看就懂，轻松操作！包你不再一头雾水



模拟各种场合的实用单词和情景对话

各种常见情景的实用单词及对话，让你无论入出境、问路、搭车、点餐、购物，不用从头学起，直接指给对方看也能沟通！



交通食宿省钱秘诀

航空公司比较、各种交通票券一览、青年旅舍、家庭旅馆（B&B）、便宜超市



超好用应变方案

事先演练证件、财务遗失及生病、受伤等各种意外情况，提供防范方法及危机处理方案

建议上架类别 旅游指南

ISBN 978-7-5637-2142-9/K · 351

定价：30.00元

ISBN 978-7-5637-2142-9



9 787563 721429 >

开始在瑞士自助旅行

苏瑞铭◎编著 / 摄影



北京市版权局著作权合同登记图字：01-2010-7221

策划编辑：冉颖

责任编辑：冉颖

图书在版编目（CIP）数据

开始在瑞士自助旅行 / 苏瑞铭编著、摄.—北京：旅游教育出版社，2011.5

ISBN 978-7-5637-2142-9

I. ①开… II. ①苏… III. ①旅游指南—瑞士 IV. ①K952.29

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第040269号

中文简体版©2011由旅游教育出版社发行

本书经台湾太雅出版有限公司授权，同意经由旅游教育出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制转载。

开始在瑞士自助旅行

苏瑞铭 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.tepcb.com

E-mail：tepdfx@163.com

印刷单位：北京天成印务有限责任公司

经销单位：新华书店

开本：889×1194 1/24

印张：5.75

字数：120千字

版次：2011年5月第1版

印次：2011年5月第1次印刷

定价：30.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

重新开始认识瑞士

在接手这本《开始在瑞士自助旅行》之前，编辑对瑞士的“印象”大约是这样的：因为去瑞士玩很贵，所以要趁结婚度蜜月的时候去。果真朋友结婚之后陆续去瑞士度蜜月回来了，相册里面张张都是别样风貌的美景。而对爱买保养品的我来说，自然是知道瑞士有相当多知名保养品牌，其中某品牌以非常高价位的鱼子保养品著称，瑞士这个缺乏天然资源的国家能靠研究实验，创造出极高经济价值的商品，实在令我感到佩服。

就在这仅有的浅薄了解之下，我接下了这本书的编辑工作。现在，我大开眼界了！瑞士不只是一个没有战争纷扰、古迹保存良好的永久中立小国，其实瑞士也非常现代化，铁路建设完善，交通方便，苏黎世更是中欧的交通枢纽。此外，如果你以为瑞士只能滑雪那就落伍了，瑞士还有欧洲最大的室内水上乐园，里面有健身房、桑拿浴室、五花八门的滑水道，夏天冬天都能玩！山区还有数量众多的温泉会馆，不只提供温泉水疗服务，还有按摩、美容疗程，是放假兼美容的旅游首选。

作者苏瑞铭旅居瑞士，对书中的人文风情以及住宿玩乐资讯如数家珍，篇篇都是最地道的推荐：细心体会学瑞士人过生活篇，才知道虽然瑞士人的收入很高，但是在瑞士买房还是大不易；虽然铁路交通方便，不过大部分的瑞士人还是偏好搭乘火车及公交车，要看了本书才知道为什么；瑞士人慢郎中的个性和瑞士的慢生活风格有关？！

此外，作者告诉你自助旅行怎样订机票最划算，五花八门的车票买哪一种最适合你，搭火车旅行最好玩，怎样安排行程，星级景点介绍以及另类玩乐方式。最后当然不要忘记推荐便宜又干净的中国人开的家庭旅馆，出门在外遇到讲母语的同胞是不是很亲切呢！

心动了吗？不度蜜月也可以出发到瑞士自助旅行哟！

※编者注：本套丛书在编写中保留了部分英文（或其他目的地国家语言）专有名词，如特定交通方式、饭店名称等，以方便读者获取更直观的旅游信息。



瑞士情缘

作者序 ©

从大学时期第一次来瑞士旅游，到目前定居在这个阿尔卑斯山小国，我想这就是“缘分”吧！很多人说，羡慕我能够住在环境优美的瑞士，其实我也觉得自己很幸运、很幸福。所以我希望可以将我所认识的瑞士介绍给大家，一起分享瑞士的点点滴滴。

这本书主要是让想来瑞士的旅客，坐在家就能够跨出自助旅行的第一步，从认识瑞士、航空公司的选择、上网查询火车班次及票价，到抵达瑞士后如何看标示牌搭火车、公交车，并且在物价昂贵的瑞士，要怎么以最省钱的方式吃喝玩乐。借助这本书，希望大家都能自己一手搞定瑞士的自助旅游。

瑞士是由26个联邦所组成的国家，又分为德语、法语、意大利语3个语区，不论在民族性或是生活习惯上，会因地区的不同而有些许的差异。本书所介绍的瑞士人，是整体上概括性的描述，当然不会是每个瑞士人都一定如此。

如果你认识的瑞士朋友，刚好跟本书中所描述的情况差不多，那可以让你对他们的生活习惯加深了解；假如你碰到的瑞士人跟书上写的完全不符合，那也请你抱有一颗宽容的心，了解其他瑞士人多元化的生活方式，正所谓“一样米养百种人”。



最后，Ricky要谢谢提供照片及受访的朋友们，让这本书能够顺利完成；当然也衷心地感谢出版社的各位同仁，有你们的支持及肯定，才有这本旅游书问世。

苏瑞铭 (Ricky)

下侧图说：1. 瑞士的传统乐器——阿尔卑斯山号角。2. 瑞士冬天的雪景。3. 卢加诺的广场。4. 蔬果集市。5. 贩卖熟食的店家。6. Monte San Salvatore的登山缆车。7. 苏黎世市区。8. 卢加诺湖畔下棋的民众。9. 贝林佐那的市政厅。10. 瑞士的湖景。



6



7



8



9



10



目录 CONTENTS

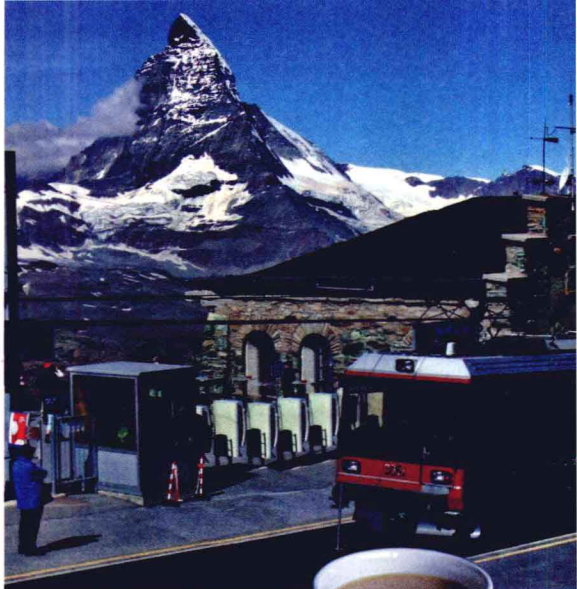
- 05 编者的话
- 06 作者序
- 10 如何使用本书

13

认识瑞士

瑞士，是个什么样的国家

- 14 瑞士小档案
- 19 好用单词&会话



21

旅行=生活
一窥瑞士人的生活百态

学瑞士人过生活

- 23 29
- 25 31
- 27 33



37

行前准备

出发前，要预做哪些准备

- 38 要准备的证件
- 38 航空公司与机票
- 39 外币兑换
- 40 行李打包

43

机场篇

抵达机场后，如何顺利入出境

- 44 搭飞机前往瑞士
- 45 抵达瑞士入境步骤
- 46 认识苏黎世机场
- 48 离开瑞士出境步骤
- 48 从苏黎世机场前往其他城市
- 49 好用单词&会话



51

住宿篇

在瑞士旅行，
有哪些住宿选择

- 52 住宿种类
- 54 住宿注意事项
- 55 好用单词&会话



57

交通篇

如何利用各式交通工具，
在瑞士到处游透透

- 58 如何省钱玩瑞士
- 62 简易自主搭火车
- 70 搭公交车
- 71 租车
- 74 与邻国的交通串连
- 77 好用单词&会话



79

饮食篇

在瑞士只能吃瑞士火锅吗

- 80 瑞士传统美食
- 82 到餐厅吃饭的用餐步骤
- 84 瑞士的超市
- 86 传统市场
- 88 便宜的用餐方式
- 90 特色面包&甜点
- 91 好用单词&会话



93

观光篇

瑞士，哪里最好玩

- 94 行程规划
- 98 不能错过的景点
- 113 另类玩法
- 119 好用单词&会话

121

购物篇

在瑞士，该买什么纪念品

- 122 最佳伴手礼&纪念品
- 126 Manor百货公司
- 127 如何退税
- 127 好用单词&会话



129

通信篇

在瑞士，要打电话、上网、
寄信怎么办

- 130 电话&通信
- 132 上网
- 133 邮寄



135

应变篇

在瑞士，发生紧急情况怎么办

- 136 证件、财物遗失怎么办
- 137 生病、受伤怎么办
- 138 救命小纸条



How to use

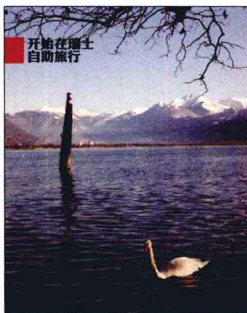
如何使用本书

这本《开始在瑞士自助旅行》是针对旅行瑞士而设计的实用旅游指南。内容包括：初步了解瑞士、行前的各种准备功课、提醒你需申请的证件、机场出入境步骤、当地交通移动方式、住宿介绍、饮食推荐、观光行程推荐、如何办理退税、如何紧急求助等。所有你在瑞士旅行可能遇到的困惑或问题，全都预先设想周到，并给予适当的指示和解答。让你旅行到瑞士，更能放宽心，自由自在地享受美好旅行。

全书分成11个篇章

- 【认识瑞士】** 从地理、气候、人口、语言、航程、时差、货币等入门介绍，让你快速了解瑞士。
- 【学瑞士人过生活】** 根据每年的调查评比，总会有几个瑞士城市入选世界上最佳生活品质的前十名。究竟瑞士人是如何在这块与世无争的桃花源过着令人称羡的日子呢？本篇将带大家认识瑞士人的日常生活！
- 【行前准备】** 到瑞士自助旅行，准备好旅行证件，才能让旅程尽善尽美。本篇教你如何选择航空公司，以及机票怎样订最划算，让你以最经济的预算，玩得顺利又愉快！
- 【机场篇】** 在本篇中，将教大家抵达瑞士之后入关的所有步骤，让你可以安心地出国旅游。
- 【住宿篇】** 瑞士的夏天风景秀丽，冬天又是滑雪胜地，一年四季都有观光客来访，因此计划前来瑞士游玩，一定要事先订房，也才能玩得安心无虑。
- 【交通篇】** 来瑞士旅游，火车、公交车及电车等大众公共运输是最方便的交通工具，要使用什么票券及如何查询这些交通方式，是自助旅行一门重要的功课。
- 【饮食篇】** 虽然瑞士物价昂贵，让很多人看着餐厅的价位就过门而不入。但是出门在外，就是要有各种体验美食的机会，要如何才能吃得饱、吃得好、又能吃到瑞士特色的佳肴？请看本篇介绍。
- 【观光篇】** 瑞士众多的景点当中，哪些是最值得造访的呢？本单元依热门程度，以星级排序的方式将重要景点介绍给各位，并且企划另类玩法，介绍水上、雪地等不同的玩乐方式，保证让你回味无穷！
- 【购物篇】** 虽然瑞士不是以血拼购物闻名的国家，但是瑞士出产的各种好物皆有品质保证，让我们来看看瑞士有哪些你一定要认识的国产品牌，或是值得收藏的伴手礼。
- 【通信篇】** 来到瑞士旅游，要怎么打电话跟中国的家人报平安？如何寄明信片回中国呢？要如何上网通信呢？在本篇中会详细介绍。
- 【应变篇】** 虽然瑞士的治安良好，不过出门在外旅游“不怕一万，只怕万一”，如果真的遇到什么紧急事件，各种应变处理方式都在本篇当中。

* 书中所有币值皆以瑞郎为单位，少部分已特别标明为人民币。



篇章主题色系
以颜色区分各大篇章，让你知道
现在正阅读哪一篇

1

单元小目录
每个篇章开始前，详列该篇包含的
主题，一目了然

2



资讯、秘诀小提醒
证件要去哪里办，办证件或买车票有
何小秘诀，作者通通在此提醒你

3



文图步骤说明
不管是搭飞机、入出境，或是网络查火车
车次，都有文字与图片搭配，清楚说明

5

表格填写示范、票卡资讯解析
像签证申请表格、交通票卡订票资讯，均
有实际例子供查看对照

6




实用网站整理、好用单词与会话
作者推荐网站，让旅人在规划旅行之初不
用像无头苍蝇；实用的德、法、意三语对
照的单词会话，让你用手指就能沟通

7

重要生活资讯，学瑞士人过生活
作者瑞士经验总总结，篇篇都是地道推荐

8



开始在瑞士 自助旅行

湖光山色的瑞士，是不可多得的人间仙境。



认识瑞士

A b o u t S w i t z e r l a n d



瑞士，是个什么样的国家

提到瑞士这个国家，你会联想到什么，浩瀚的阿尔卑斯山脉？屡创纪录的网球球王罗杰·费德勒（Roger Federer）？香醇可口的巧克力？还是卡通人物海蒂（Heidi）呢？本书将带领各位认识瑞士，揭开它的面纱，并拉近你和瑞士人之间的距离！

瑞士小档案	14
地理	14
人口、国旗、语言	15
历史、经济、政治、航程	16
货币、气候	17
时差、治安、节庆	18
电压、交通	19
好用单词&会话	19

瑞士小档案

瑞士小档案 01

地理 | 位于阿尔卑斯山区的小国

不临海的瑞士位于中欧阿尔卑斯山区，北邻德国，南接意大利，西临法国，东和奥地利及列支敦士登接壤，总面积为41284平方公里，以绵延不绝的山岳及清澈如镜的湖泊为其著名的景观。如果你想要找个宁静又悠闲的地方度假，步调缓慢的瑞士就非常合适。

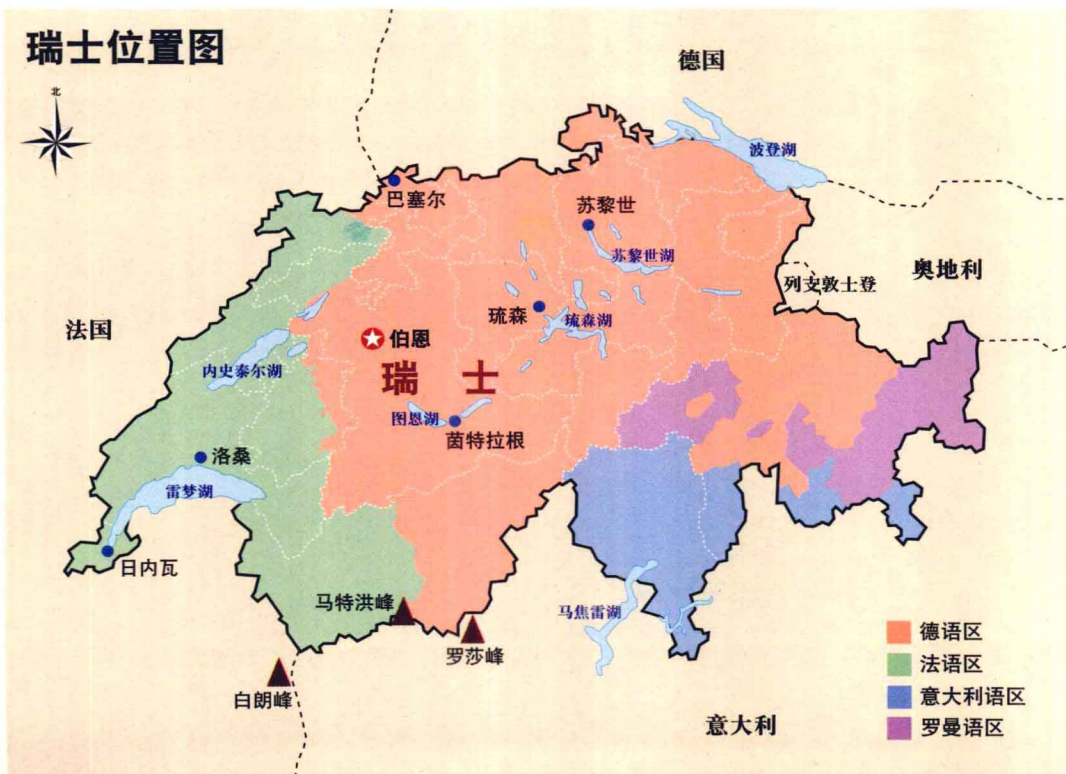
瑞士由26个州（其中6个州为半州）组成，一般又称为瑞士联邦（Swiss Confederation）；每个

瑞士26个州及各州的州徽



联邦有自己的法律、法规，各州的行政事务上会略有不同，尤其在税务及税金方面。虽然各州看似独立，可是对于国际事务却非常团结一致，全民爱国的向心力是奠定瑞士富强的主要因素。

瑞士位置图



+ 瑞士小档案 02

人口 | 外来移民众多的国度

由于地缘关系，瑞士并没有所谓的纯种瑞士人，是主要以日耳曼人、法国人及意大利人所组成的融合民族，而且长期以来，在各种族之间通婚交流的情况下，更难区分每个人最原始的种族。近几年来，大批的东欧移民涌进瑞士，瑞士人和外国人通婚的比例也逐年增加，因此瑞士更成为种族的大熔炉。

以农立国的瑞士，总人口才700多万，几乎大多数的城镇都依山傍水，即使最大城市苏黎世的人口也50万都不到，在都市里完全感觉不到紧张匆忙的气氛，而位于郊区的农村乡镇，更是一派宜人的恬静风光。

+ 瑞士小档案 03

国旗 | 红底白十字方旗

瑞士国旗的图案非常简单，红色的底中间为白色的十字，刚好跟红十字会的旗帜相反。瑞士国旗由来已久，在1291年8月，乌里（Uri）、施威治（Schwyz）、下瓦尔登（Unterwalden）三州结盟的时候，当时就已经决定使用这个红底白十字的图样。不过值得注意的一点是，瑞士国旗是正方形，和一般长方形的国旗略有不同。

因为图样简单利落又好看，很多印上瑞士国旗的商品，包括杯子、帽子、T-shirt、瑞士刀等，都深受当地入及观光客的喜悦。



瑞士国徽

+ 瑞士小档案 04

语言 | 多语言沟通

瑞士有四种官方语言，依照使用人口的比例依次是德语、法语、意大利语和罗曼语。瑞士的小学生必须学习自己母语之外的第二语言，上了高中之后，可以再选择英语等课程，因此瑞士人普遍会讲两种以上的语言。除此之外，瑞士人学外语的风气也很盛行，甚至还有人请中文家教或是上中文补习班呢！

由于瑞士人从小就必须学习两三种语言，造就了他们会多种语言的能力。因此来到瑞士旅游，在旅游中心、火车站等多数观光景点，讲英文也能通行无阻。火车上除了德语、法语、意大利语的广播之外，通常也会有英语的版本。即使遇到语言不通的情况，友善的瑞士人也会“指手画脚”，来帮助困惑的外国人。

讲多种语言的瑞士，产品也需要标示德语、法语、意大利语等不同的语言。



瑞士人往往会多种语言，能够和来自世界各地的旅客沟通。



+ 瑞士小档案 05

历史

由贫穷转变成富裕的国度

1291年瑞士联邦正式成立，因为天气寒冷加上土地贫瘠，一直到工业革命之前瑞士都是个贫穷的国家。为了挣钱养家，当时有许多瑞士男人便受雇于邻国的政府，成为他国的佣兵。正因如此辛苦的生活条件，养成了瑞士人节俭的性格。

到了17世纪，成千上万的新教徒由法国移居到瑞士，由于这批移民中有许多钟表工匠及技术人才，带动了瑞士的钟表产业，为瑞士今日的精密工业打下良好基础。迈入20世纪后，不论是经济及观光产业都蓬勃地发展，于是瑞士由当初的贫穷小国转变成现在让人称羨的富裕天堂。

+ 瑞士小档案 06

经济

有钱人的天堂

瑞士的经济体系是全球最稳定的经济体系之一，主要的收入来源为旅游业、钟表等精密工业及金融业。大家都觉得瑞士是个有钱的国家，物价又很高，国民收入又是世界上前几名，这都要归功于瑞士货币强势的关系。正因为瑞士法郎强势，加上健全的银行体系，吸引了很多国外的“金主”将钱财转移到瑞士，这样不但安全而且无须担心货币贬值的问题，所以瑞士的经济一直都维持相当稳定的状态。



+ 瑞士小档案 07

政治

永久中立国

自从1815年维也纳会议之后，瑞士就成为中立国，从此远离战争的威胁。在两次世界大战期间，维持中立的瑞士不但幸免于战乱波及，而且国内的经济也顺势稳定发展。大战结束后，瑞士也没有加入联合国的意愿，明白地表态维持它中立的地位。

1986年，瑞士举行了全民公投，表决是否要加入联合国，结果大部分的居民及全部26州都反对加入，所以瑞士继续维持它中立的角色。在2002年9月10日，瑞士终于正式加入联合国的行列，不过始终坚持中立的立场，反对用战争和暴力来解决冲突。所以瑞士还是永久中立国，并没有因加入联合国而改变对战争持中立立场的基本理念。



图片提供 / Lilian

!/? 永久中立国的义务

1. 不参加其他国家之间的战争，必须永远保持中立。
2. 不得主动发动战争，但是当它受到其他国家攻击时，为了保卫本国独立和领土完整，允许进行自卫战以及为此目的而在平时保持军备。
3. 不得参加承担进行战争义务的条约，如同盟条约、互助条约等。

+ 瑞士小档案 08

航程

可直飞，也可经第三地转机

从中国可直飞也可转机到瑞士，瑞士航空、中国国航、中国南航等，都是蛮受欢迎、服务品质又广受好评的航空公司。