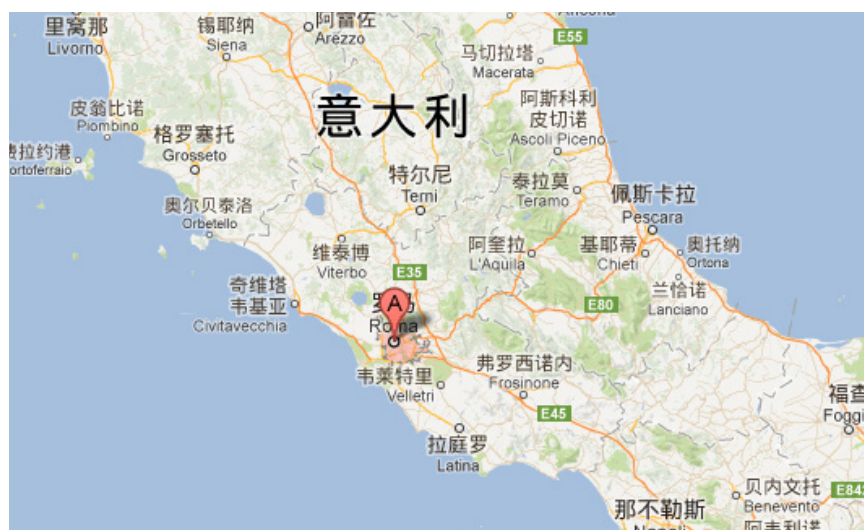


# 罗马



你自己的罗马假日



## 目录 Catalogue

- 02 罗马速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 05 亮点 / 景点
- 06 住宿
- 08 餐饮
- 09 购物 / 娱乐
- 10 线路推荐
- 11 节庆 / 实用信息
- 12 出入境
- 13 外部交通 / 内部交通 / 旅行路上

## 罗马速览 Introducing ROMA

意大利半岛南北方向有座亚平宁山脉，此山脉将意大利半岛分成了东西两部分。在亚平宁山脉旁边有台伯河，罗马就位于台伯河流入地中海的海拔最低 30 公里处。罗马是意大利的首都，现有古罗马的各种珍贵历史遗迹，更有国中之国梵蒂冈。梵蒂冈是全世界天主教的中心，堪称文化瑰宝。

**笑天行** 记得刚走出罗马机场的时候，我对这个城市有点失望，因为我看到机场外路边到处是烟蒂，这样的脏乱情况，现在我们国内很多小机场也已很少见了。但进入市区，几天的接触后，我便深深的喜欢上这个城市，那里的咖啡座，那里的街头艺人，那里的古建筑，那里的石头街巷，那里随手风琴、随吉它声飘荡在夜空中的浪漫味道。



## 特别推荐 Special

意大利人发明了冰淇淋，自然也擅长制作它。如果你愿意，不妨学电影《罗马假日》里奥黛丽·赫本那样，在台阶旁的冰淇淋店里买一支当地特有的酸奶冰淇淋，尝尝意大利的甜蜜滋味。

你一定要尝尝各式各样的意大利面，你会发现在国内屈指可数的意大利面种类在它的故乡有个庞大的家族。

意大利是披萨的发源地，何不在披萨的老家尝尝它跟国内的口味有何不同？

**最佳旅行时间** 罗马气候温暖，四季鲜明，夏季干燥，冬季多雨，一年四季都适合来此观光。古迹、教堂和广场，不分季节的展现各自的文化与风采。7-8 月因为是暑假期间，而且罗马本地人都会外出休假，所以本地人少游客居多，就成了旅游旺季。

**穿衣指数** 早晚较凉，随身带件外套，以备不时之需，带把雨伞，天热遮阳，下雨还可以避免淋湿。

**消费与汇率** 使用欧元，100 欧元约合 816 元人民币，100 欧元约合 130 美元。（2013 年 3 月汇率）。

因为是欧盟国家，物价偏高，但是购买力强，1 欧元的购买力约为一公斤白糖，或 4 大瓶矿泉水等等。

**时差** 按时区划分办法，中国使用的是东八区的北京时间，而意大利处于东一区，冬令时当地时间与北京时间差 7 个小时；夏令时由于当地时间拨快 1 个小时，与北京时间差 6 个小时。

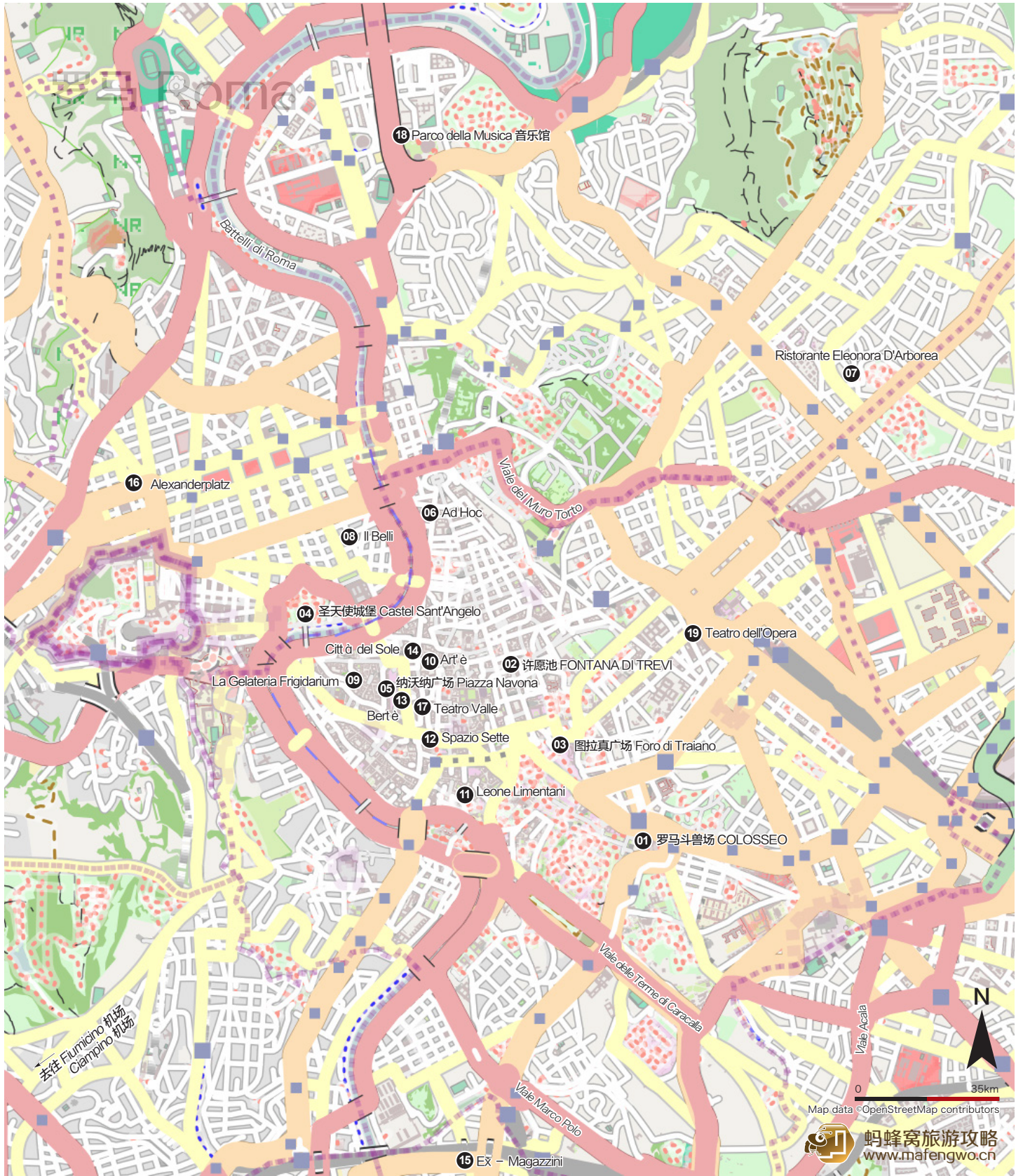
## 致谢

封面提供: dragonp

图文提供: 笑天行 黄虫 氟替卡松 天下有雪 - 雷子 李舒岩 青龙传奇 dragonp 轩轩 Ashley 澎澎 keitalove 奥特曼

线路达人: spirithsm

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



### 景点

- 01 罗马斗兽场 COLOSSEO
- 02 许愿池 FONTANA DI TREVI
- 03 图拉真广场 Foro di Traiano
- 04 圣天使城堡 Castel Sant'Angelo
- 05 纳沃纳广场 Piazza Navona

### 餐饮

- 06 Ad Hoc
- 07 Ristorante Eleonora D'Arborea
- 08 Belli
- 09 Gelateria Frigidarium

### 购物

- 10 Art'è
- 11 Leone Limentani
- 12 Spazio Sette
- 13 Bertè
- 14 Città del Sole

### 娱乐

- 15 Ex - Magazzini
- 16 Alexanderplatz
- 17 Teatro Valle
- 18 Parco della Musica 音乐馆
- 19 Teatro dell'Opera



## 亮点 Highlights

★ 罗马以它悠久的历史 and 古老的遗迹闻名天下，最著名的是历史悠久的斗兽场（见第4页），站在那里也许你能感受到当年万人爆满，呐喊如山的气氛。

★ 在西班牙广场（见第5页）上的西班牙阶梯处，你也可以像奥黛丽·赫本一样坐在那里吃冰激凌，感受浪漫。

★ 当然同样不能错过的是梵蒂冈，它虽为国，但整体更像是一件艺术品，不可错过，教堂（见第6页）和博物馆（见第5页）里无穷无尽的宝物会令你大开眼界，要是赶上教皇出行，那这不管是不是上帝的赐予都是件很幸运的事情。

## 景点 Sights

罗马景点相对集中，以古罗马遗址、梵蒂冈城、竞技场为主要景点，其它区域也有自然风光，也有精美的建筑和雕像，可根据旅行时间安排行程。

**Roma Pass 卡**：如果你在罗马停留3天以上，可以考虑买 Roma Pass 卡，30 欧元，并且凭此卡可以免费参观除梵蒂冈以外的 2 个博物馆，其他景点也有优惠，乘坐公共交通也免费，但是一定要在卡后面的有效期内使用，Roma Pass 卡在机场、火车站的旅游信息问讯处以及市内的报亭都有售。

**轩轩** Roma Pass 是必备的，虽然每年都在涨价，可是极好的福利还是会成为你选择它的原因。前两个景点免费，后面的景点打折，以及所有公共交通乘坐免费，可以为你省下不少钱。更关键的是，很多需要大排长队的地方，如斗兽场、古罗马广场，你可以用 Roma Pass 直接进入，在斗兽场这种地方起码省下两个小时。

一年有一周左右的时间，只要是属于政府管辖的景点，访问都是免费的，时间大概是5月中旬，如果你恰巧赶在这一周旅行，这将会是个不小的惊喜！

### 01 圆形竞技场 COLOSSEO

罗马最吸引游客的是象征古罗马帝国的圆形竞技场，千年中无数野兽和数十万人命送“表演”中。虽然现在的竞技场只剩下了一些残垣断壁，但它却是古罗马历史的象征，几乎所有的罗马史都与它有所关联，如今它每年吸引着成千上万的游人来此，带来了巨大的利润，这是当初的建设者所不能预料的。

地址：Piazza del Colosseo Roma

费用：套票 16.5 欧元（包含竞技场，古罗马遗址和帕拉迪诺山）

网址：<http://www.il-colosseo.it>

开放时间：3-8月 8:30-19:15，9月 8:30-19:00，10月 8:30-18:30，11-2月 8:30-16:30，2-3月 8:30-17:00，其中3月16日-3月29日 8:30-17:30，1月1日，5月1日，和12月25日闭馆。

联系方式：+39-6-3996770

建议停留：1 小时

到达交通：地铁：B 线，Colosseo 站

公 交：60/75/85/87/117/271/571/175/186/810/850/C3 线 Colosseo 站，如果买了 Roma Pass 的话，可以使用它来参观竞技场还有专门的进入通道。

**黄虫** 斗兽场的真实名称叫做“佛拉维欧圆形剧场”，由韦斯马列西亚诺皇帝始建于公元 72 年，而由他们的儿子提图斯皇帝完成于公元 80 年。可以说没有一页罗马史不与斗兽场有关，它简直已演变成为罗马生活的标记。公元八世纪时，贝达神父曾预言“几时有斗兽场，几时便有罗马；斗兽场倒塌之日，便是罗马灭亡之时；罗马灭亡了，世界也要灭亡。”公元 1084 年，日尔曼人打进罗马城，古罗马城被洗劫一空，斗兽场也被人遗弃，一时曾成为人们挖掘大理石寻找建筑材料的来源，这部分地应验了贝达神父的预言。



 三农 圆形竞技场



 icar 许愿池

### 02 许愿池 FONTANA DI TREVI

罗马市内最大的也是知名度最高的喷泉，也是全球最大的巴洛克式喷泉。喷泉位在三条街的交叉口，Trevi 即是指此意。这里在电影《罗马假日》风靡全球后闻名于世。来这里参观的人非常多，想要看到喷泉全景最好早起。

地址：Piazza di Trevi, 00187 Roma

费用：免费

开放时间：全天

联系方式：+39-06-67103238

到达交通：116 路

建议停留：1 小时



**氟替卡松** 许愿池，罗马最大喷水池。这又叫做幸福喷泉，原名是特雷维喷泉（Fontana di Trevi）。1762年建成的许愿池，之所以得到游客的喜爱，相信与以下两个传说基本有关：第一个传说，是游客只要背对许愿池，右手拿硬币越过左肩抛入池中，便可以重返罗马；第二个传说是用同样动作抛三次硬币，第一枚是代表找到恋人，第二枚是彼此真心相爱，第三枚是蜜月成功，婚后一起重返罗马。

### 君士坦丁凯旋门 Arco di Costantino

为了纪念君士坦丁大帝（Constantinus I Magnus）击败马克森提皇帝（Maxentius）统一罗马帝国而建的。凯旋门上方的浮雕板是当时从罗马其它建筑上直接取来的，主要内容为历代皇帝的生平业绩，如安东尼、哈德连等，下面则是君士坦丁大帝的战斗场景，保存比较完好。

地址：Via di San Gregorio, 00186 Roma

费用：免费

开放时间：全年

建议停留：1小时

**天下有雪 - 雷子** 古罗马时代共有21座凯旋门，但是现在罗马城中仅存3座，君士坦丁凯旋门就是其中的一个，位于古罗马斗兽场西侧。君士坦丁凯旋门虽然是罗马三座凯旋门中建造最晚的一座，但仍然可以看出早期罗马艺术的影子，而且保存比较完好，值得一看。

### 03 图拉真广场 Foro di Traiano

图拉真广场建于公元107年，是为了纪念图拉真大帝（Trajan）远征罗马尼亚获胜。广场的型制参照了东方君主国建筑的特点，不仅轴线对称，而且作多层纵深布局。这里也是古罗马的“购物中心”，有约150间店铺，所卖的物品也是包罗万象。

地址：Via dei Fori Imperiali 00186 Roma

费用：免费

开放时间：9:00-18:00，冬季到16:30，星期一休息。

联系方式：+39-6-67103613

到达交通：从威尼斯广场走向圆形竞技场的大路左手边就是

建议停留：1小时

### 威尼斯广场 Piazza Venezia

威尼斯广场是位于罗马市中心的圆形广场，维克多·埃曼纽尔二世纪念堂坐南朝北俯视着广场，是威尼斯广场上最醒目的建筑。

地址：乘坐公共汽车 Piazza Venezia 下车。

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：搭地铁 B 线于 Colosseo 站下车，后步行约 10-15 分钟可达

建议停留：1小时

### 西班牙广场 Piazza di Spagna

西班牙广场的大台阶是巴洛克大师贝尼尼（Giovanni Lorenzo Bernini）的杰作。圣三位一体教堂居高临下地俯视着台阶上的芸芸众生，台阶下的“破船喷泉”前面总是有人在弹吉他或拍照，也有口渴的游客掬水畅饮。这座喷泉是贝尼尼的父亲彼得罗·贝尼尼（Gianlorenzo Bernini）的作品。当短发的奥黛丽·赫本坐在西班牙广场的大台阶上把冰激凌送到唇边的时候，这座台阶就注定要成为众多影迷心中的圣地。

地址：Tridente

费用：免费

网址：<http://www.piazzadispanna.it/>

开放时间：全天

到达交通：地铁 A 线，Spagna 站，公交：116、117 路

建议停留：1小时

### 梵蒂冈博物馆 Musei Vaticani

梵蒂冈博物馆在公元5世纪末就有了雏形，其内有六公里的展示空间，里面有很多博物馆和展厅，保存着无数古希腊、古罗马、古埃及、中世纪以及文艺复兴以来的艺术珍宝。

在馆内可租用 GALLERY GUIDE（即配有 CD 和耳机的导游设备），可提供给游客包括六种语言的丰富而有趣的解说词，包括 350 多件艺术品的讲解和各个展厅的主要历史等。

地址：Lateran Apostolic Palace Piazza San Giovanni in Laterano (entrance hall of the Basilica, side entrance) 00184 ROME

费用：15 欧元

网址：<http://mv.vatican.va/>

开放时间：周一至周六：售票处的开放时间为 9:00-16:00。

到达交通：A 线，Ottaviano 站

建议停留：根据日程而定。

**李舒岩** 埃及馆的占地面积太大，有很多很神奇的东西，包括在露天的几具黑石棺材。梵蒂冈博物馆简直就是巨大的藏宝库。



 icar 梵蒂冈博物馆的壁画

### 04 圣天使城堡 Castel Sant'Angelo

圣天使城堡建于139年，城堡上圆下方，外围城墙则是五角星形，造型伟岸坚固，仿佛任何力量都无法摧毁。实际上在近2000年岁月中城堡经历了多次破坏和修复，与初建时已经有了很大差异。现在城堡内部是一所博物馆，展示教皇寝宫、历代兵器等。桥上有许多小贩售卖各种仿冒品，不买为好。

地址：Lungotevere Castello 50

费用：8.5 欧元

网址：<http://www.castelsantangelo.com/museo.asp>

开放时间：周二到周日 9:00-19:30，1月1日和12月25日闭馆

联系方式：+39-6-6819111

到达交通：地铁 A 线 Lepanto; Ottaviano-San Pietro，公共汽车线路 62, 23, 271, 982, 280 路 Piazza Pia 站。

建议停留：2小时



**青龙传奇** 圣天使城堡在很多艺术作品中都有出现，如电影《罗马假日》、《达芬奇密码》歌剧《托斯卡》，而最近的则是惊悚小说《天使与魔鬼》。其中《天使与魔鬼》惊心动魄的故事情节发生在梵蒂冈，有一处场景在圣天使堡，影片里囚禁神父的地方，城堡上伫立着一位手提长剑的天使，剑身指向下方，那其实是一位皇后为王夫建造的安放陵寝之处。

### 圣彼得大教堂 Basilica di San Pietro

圣彼得教堂建于公元 324 年，是世界上最宏大最壮丽的天主教堂，造型非常传统而神圣，是罗马基督教的中心教堂，欧洲天主教徒的朝圣地与梵蒂冈罗马教皇的教廷。

地址？

费用：免费

网址：[http://www.vatican.va/various/basiliche/san\\_pietro/index\\_it.htm](http://www.vatican.va/various/basiliche/san_pietro/index_it.htm)

开放时间：教堂 4-9 月 7:00-19:00, 10-3 月 7:00-18:00, 地下墓穴 4-9 月 7:00-18:00, 10-3 月 7:00-17:00, 穹顶 4-9 月 8:00-17:45 10-3 月 8:00-16:45

建议停留：2 小时

**Dragonp** 当你进入圣彼得大教堂内部的时候，第一眼看上去实在无法领略其宏伟的规模。若用人直观视觉去体测它的规模的话，很容易因教堂各个部分巧妙对称的布局形成错觉，需要借助一些实际资料才能说明它的实质：教堂的长度，包括门廊，为 230 米，拱顶的高度是 38 米。正殿尽头的彩色玻璃大窗上有一只圣灵信鸽，翼展达 1.5 米之长。这座教堂可容纳 6 万人。

### 古罗马广场 Roman Forum

曾经是罗马时代市民生活的中心，如果事前做足了功课，罗马广场最少够你游览两个小时。

地址：Piazza Santa Maria Nova 53,00186 Rome

费用：免费

网址：[http://www.archeoroma.com/foro\\_romano.htm](http://www.archeoroma.com/foro_romano.htm)

开放时间：9:00 - 日落前两小时

建议停留：1 小时



官网地图

### 圣彼得广场 Piazza S. Pietro

这个集中各个时代精华的广场，可容纳 50 万人，位于梵蒂冈的最东面，因广场正面的圣彼得教堂而得名，是罗马教廷举行大型宗教活动的地方。

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：公共汽车到 BASILICA DI SAN PIETRO 站下

建议停留：1 小时



icar 圣彼得广场

**Dragonp** 圣彼得大教堂正前的露天广场就是闻名世界的圣彼得广场，建于 1667 年，主持设计施工的是一位那不勒斯人，他的手笔赋予了广场上排成四行的 284 根托斯卡拉式柱子永恒的生命，柱子上方那美妙绝伦的圣者塑像四百年以来一直诉说着当年这个才华横溢的建筑天才的名字：贝尔尼尼（Gianlorenzo Bernini）——巴洛克艺术之父。

### 05 纳沃纳广场 Piazza Navona

纳沃纳广场位于罗马的中心，不但游客云集，也是街头艺术家和小商贩的一处宝地，从早到晚都是一片喧哗热闹的场面。由于禁止机动车辆入内，广场上随意地摆放着很多露天座位，可以坐下来悠闲地享用午餐。

地址：Piazza Navona Parione

费用：免费

开放时间：全天

联系方式：+39-6-68809240

到达交通：公交：40/46/62/64/81/87/116/492/628 线

建议停留：1 小时

**Ashley 澎澎** 纳沃纳广场最著名的是喷水池，是由贝尼尼修建，四大雕塑人物象征着古代四大河流，可以说是意大利我见过的最漂亮、构造最优美的喷水池了，而且纳沃纳广场满是卖画的、街头艺术者、替人画画的街头艺人，广场周边全是餐厅，午餐时间、下午茶时间、晚餐时间都是游客。

## 住宿 Sleep

作为意大利首都的罗马，它所拥有的酒店有奢华的也有普通的，有性价比不错的经济型宾馆，还有适合背包客的青年旅社和民宿，不管你是大富大贵，还是资金紧张都能在罗马找到合适的住宿地点。



罗马五星级酒店标间一般在 210 欧元 -1000 欧元不等，四星级酒店在 100 欧元 -700 欧元不等，三星级酒店在 100 欧元左右，罗马还有很多民宿和青年旅社，其中一些还颇有特色，配套设施有好有坏，价格也从 50 欧到 100 欧不等。此外，如果你打算长住罗马的话，单人小公寓的价格约在 1000 欧元每月。

### 中央火车站 Stazione Termini

如果你不想花费太多，可能只能在中央车站附近这些地段的旅馆住宿了，虽然乱但这里却是罗马住宿地点最集中的区域，如果你把罗马作为短暂旅行的地方，可以考虑住在这里。从中央车站可以步行到历史中心，要去其他景点则要坐地铁。虽然这里最近几年有了很大改观，但在车站西边的一些街道，尤其是 Via Giovanni Giolitti 街，在夜里可能不太安全，应该小心。



中央火车站

### 欢乐食宿酒店 Enjoy Bed And Breakfast

就在圣玛利亚教堂边，紧贴着教堂广场，非常好找，从火车站出来大概要走 5-10 分钟。房间很大而干净，非常整洁，布置的很温馨。服务人员也很好说话，会仔细介绍罗马好玩好吃的地方。

地址: Via dell'Esquilino 38  
网址: <http://www.enjoyromebb.com/>  
联系方式: +39-06-97614848  
参考价格: 双人间 80 欧元 / 晚

### 帕拉蒙特酒店 Paramount

这家小旅馆的出众之处在于它的老板，据说是个很贴心伊朗人，游客可以向他咨询罗马的主要景点及到达的公交，他还会主动提出帮你预约 Vantican 的参观门票，作为一家小旅馆的经营者，确实用心，虽然这里没有早餐，但过一个街区就有超市，非常方便，酒店离火车站也很近。

地址: Via Filippo Turati 68,00185 Rome  
网址: <http://www.paramountrome.com/>  
联系方式: +39-3209462962  
参考价格: 双人间 65 欧元 / 晚

### The St. Regis Rome

酒店位置优越，步行距离之内（5-10 分钟）到达公交车站，还可以轻松地步行到一些主要的景点。大厅富丽堂皇，房间很大，早餐客房服务很好，但是偏贵。

地址: 3, Via Vittorio Emanuele Orlando,00185 Rome  
网址: <http://www.starwoodhotels.com/stregis/index.html>  
联系方式: +39-6-47091  
参考价格: 双人间 650 欧元 / 晚

### 历史中心 Centro storico

在历史中心附近也有很多不错的中等酒店，但是经济的旅馆就比较少了。这里是罗马主要景点的集中地，住在这里游览四处还是比较方便的。

### Jumeirah Grand Hotel Via Veneto

豪华酒店，拥有精美艺术装饰的典雅客房，交通便利，无线免费。  
地址: Via V. Veneto 155,Area Via Veneto,00187 Rome  
联系方式: +39-6-4878 81  
参考价格: 双人间 700 欧元 / 晚

### Albergo del Senato

一家小型精品酒店，位于罗马市历史中心热闹的 Piazza della Rotonda 广场，在酒店的屋顶露台可以俯瞰到万神殿的圆顶。

地址: Piazza della Rotonda 73,00186 Rome  
网址: <http://www.albergodelsenato.it/chinese/>  
联系方式: +39-6-6784343  
参考价格: 双人间 335 欧元 / 晚

### Frank's House

干净便宜的地方，位置也很好，步行距离内到达罗马竞技场，地铁和公共汽车站距离酒店一两个街区，去城市的任何地方都不要很长时间。

地址: Piazza Vittorio Emanuele II,00185 Rome  
网址: <http://www.frankshouserome.com/index.php>

### 普拉蒂和特拉斯特维莱 Prati & Trastevere

在梵蒂冈和地铁 A 线附近平静的普拉蒂 Prati 也有很多提供过夜床位的旅馆，这里的街道相对比较安静，并且有许多本市最好的餐馆和酒吧。特拉斯特维莱是个举办聚会的好地方，但不适合睡眠较轻的人，尤其是在夏天会很嘈杂，附近景点很多，可以方便的游览。

### Hotel Raphael

Hotel Raphael 酒店与纳沃纳广场有仅一街之隔，酒店的屋顶露台可以看到从圣彼得教堂到万神殿的罗马全景。

地址: Largo Febo 2,Piazza Navona,00186 Rome  
网址: <http://www.raphaelhotel.com/>  
联系方式: +39-6-682831  
参考价格: 双人间 70 欧元 / 晚

### Hotel Santa Maria

酒店在一栋经过改建的 16 世纪修道院内，提供个性化的服务。游客可以在客房欣赏到种有橘子树、鲜花和地中海植物的内部花园的美景。

地址: Vicolo del Piede 2,00153 Rome  
网址: <http://www.hotelsantamaria.info/>



参考价格：双人间 150 欧元 / 晚

### WRH Trastevere

一家住宿加早餐旅馆，每间客房都拥有简约的装饰和专门设计的家具，都配有一台平面电视、一台笔记本电脑和免费无线网络连接。位于罗马古老的 Trastevere 区中心，乘坐附近的公交车可以很快抵达 Termini 火车站。

地址：Via San Crisogono 40,00153 Rome

网址：<http://www.wrh-trastevere.com/>

联系方式：+39-6-5806344

参考价格：双人间 130 欧元 / 晚

### 梵蒂冈城周边 Vatican City

#### Gran Melia Rome

有点小别墅的感觉，地段很好，就在圣天使堡和梵蒂冈中间的一座小山上。

地址：Via del Gianicolo 3,00165 Rome

网址：<http://www.melia.com/hotels/italy/rome/gran-melia-rome/index.html>

联系方式：+86-21-33820800

参考价格：双人间 325 欧元 / 晚

#### Amor Bed & Breakfast Rome

只需步行 10 分钟即可抵达梵蒂冈，酒店将早餐直接送至客房，有液晶电视和免费无线网络连接。

地址：Viale Giulio Cesare,183,00192 Rome

网址：<http://www.amor-bed-breakfast.com/>

联系方式：+39-3331775475

参考价格：双人间 90 欧元 / 晚

#### 梵蒂冈远景宾馆 Vatican Vista Bed and Breakfast

酒店距离圣彼得大教堂仅 100 米，距离地铁 A 线的 Ottaviano 站有 5 分钟的步行距离。距离 River Tiber 河对岸的帕台农神庙和纳沃纳广场 15 分钟步行距离。酒店有带私人浴室和空调的客房，城市观光车和公共汽车就停靠在街角。

地址：Piazza del Risorgimento 36 int 16,00192 Rome

网址：<http://www.vaticanvista.com/>

联系方式：+39-6-39889323

参考价格：双人间 75 欧元 / 晚

## 餐饮 Eat

罗马的餐馆、饭店、披萨店到处都是，最好的就餐地点就是历史中心和特拉斯特维莱，其他地区也有很多不错的选择，但是尽量减少到比较乱的地区就餐，比如中央火车站附近。如果你赶在传统的 8 月暑假假日来罗马旅行，有可能会赶上好多饭店的休假，就会失去一些品尝美味的机会。还有许多的食品店都会为你做特制的小面包，上百家的披萨店则有数种的披萨供你选择。

### 06 Ad Hoc

意大利、地中海菜系，适合情侣约会，商务宴请，娱乐宾客，众多游客推荐的餐厅，良好的氛围，不喧哗，优雅的侍者，美味的菜品，如果提前预定的话，它的价格还会便宜一些。

地址：via ripetta 43,00186 Rome

网址：<http://www.ristoranteadhoc.com/inglese/home.htm>

联系方式：+39-6-3233040

价格区间：40-55 欧元



三农 意大利面



三农 冰激凌店

### 07 Ristorante Eleonora D'Arborea

一家不在主要旅游区的餐厅，主营海鲜系列菜品，牛排也不错，离市中心有一点距离，但是舒适的用餐区和非常友好而周到的工作人员会让你有在朋友家吃饭的亲切感。

地址：Corso Trieste,23,00198 Rome (Trieste)

网址：<http://www.ristoranteleonoradarborea.com/>

联系方式：+39-6-44250943

价格区间：50-100 欧元





### 08 Il Belli

上好的牛排配上适当的葡萄酒，口味一流，众多的小菜会让你食欲大开，地点在罗马的市中心，很容易就找到。

地址：Giuseppe Gioacchino Belli,33/35,00193 Rome

联系方式：+39-6-3221031

价格区间：10-35 欧元

### Gelateria Valentino

许愿池旁边的一家人气超高的冰激凌店，酸奶口味和巧克力软糖比较受欢迎。

地址：Via Del Lavatore,96,Rome

网址：<http://www.gelateriavalentino.it/>

### 09 La Gelateria Frigidarium

主做冷饮和甜点，适合情侣约会，最适合带小朋友前去，巧克力口味深受欢迎，经济又实惠。

地址：Via del Governo Vecchio,112,00186 Rome

网址：<http://www.frigidarium-gelateria.com/>

联系方式：+39-3396283328

### Fassi

地址：Via Principe Eugenio, 65

Keitalove: 冰激凌百年老店，价钱实惠而且量很大，2 欧就超大一只。

## 购物 Shopping

如果你想买到顶级名牌如 Gucci、Prada、Versace，可以去西班牙广场一带逛逛，如果你想找一些古董和特殊的礼物，试试去 Via dei Banchi Vecchi 一带，这里的店看上去和艺术馆一样，而且价格也比较贵，如果你正好赶上 1 月初到 2 月中旬和 7 月到 9 月初的大减价的话，那就准备好旅行袋和银行卡血拼一场吧！



埋个宝 纪念品

### Porta Portese 跳蚤市场

每周日的早上这家市场就是罗马的代名词，从书籍到小零件，数千个摊位出售众多的商品，但是人多一定要小心扒手。

地址：波尔泰塞城门

到达交通：在 Ippolito Nievo 下车即是。或经过“真言之口”，沿着台伯河往南，嵌在一溜红色砖墙当中的白色拱门，便是波尔泰塞城门的地点，车龙人流会指引你走进

### 10 Art'è

精巧雅致的货架上陈列着五彩缤纷的塑料灯具，时钟和 Aless 厨具，价格适中，很有罗马特色的宗教工艺品售卖点。

地址：Piazza Rondanini

联系方式：+39-6-6833907

### 11 Leone Limentani

这里是一个各式餐具、厨具、昂贵陶瓷品的宝库，地下室是各种宗教工艺品。

地址：Via Portico d'Ottavia 47

联系方式：+39-6-68307000

### 12 Spazio Sette

这里原是一位 17 世纪红衣主教的住所，三层楼房子里陈列着各种时髦的现代家具和宗教艺术品，价格虽然不便宜，不过是罗马城工艺品最全，最有特色的售卖点。

地址：Via dei Barbieri 7

联系方式：+39-6-6869708

### 13 Bertè

这家昂贵的玩具店门口站着一个巨大的匹诺曹，而这里最著名的便是木制玩偶。

地址：Piazza Navona

联系方式：+39-6-6875011

### 14 Città del Sole

这里是家长们最乐意光顾的地方，这里的玩具充满想象力，制作精良，并且很少带有电子装置。

地址：Via della Scrofa 65

联系方式：+39-6-6875404

## 娱乐 Entertainment

想在罗马找乐子，很多时候只要坐在马路边看看周围的世界就足够了。然而这并不是说罗马没什么好玩的。相反这里有历史久远的各种文化节目，戏剧、电影、歌剧、音乐。不少节目表演在公园、花园和教堂的庭院里举行，各种专题的文化活动也应有尽有，如古典乐和爵士。

### 酒吧

### 15 Ex - Magazzini

这是一个由仓库改装而成的十分前卫的大型迪斯科舞厅，楼下一层往往挤满了随着音乐节奏尽情狂舞的人，楼上有豪华沙发供精疲力竭的人们小坐，但是要做好排队的准备，偶尔能看到现场表演。

地址：Via Magazzini Generali 8

联系方式：+39-6-5758040



## 16 Alexanderplatz

这个灯光昏暗，烟雾缭绕的地方完全符合对它的定位：罗马城位居榜首的大众爵士乐娱乐场所。晚上时常演奏现场音乐，往往都是本地或来自国外的大牌演奏家。

地址：Via Ostia 9

联系方式：+39-6-39742171



 Meng Yao 路边咖啡店

### 歌剧院

## 17 Teatro Valle

这是一家比例协调的剧院，演出精彩纷呈，有时还上演一些带英语字幕或者翻译意大利语的当代作品。

地址：Via del Teatro Valle 23a

联系方式：+39-6-68803794

## 18 Parco della Musica 音乐馆

由意大利顶级建筑师 Renzo Piano 设计，这个音乐馆包括三个音乐主厅以及能容纳 3000 人的圆形露天看台。在三个主厅中，最大的是拥有 2800 个座位的 Santa Cecilia 厅，它是 Santa Cecilia 乐队的主场。

地址：Viale Pietro de Coubertin

联系方式：+39-6-8082058

到达交通：前往该音乐馆可从弗拉米尼奥大型露天广场坐 2 号有轨电车或者从特鲁米尼车站乘坐 M 线公交车。M 线公交车的运行时间为下午 5 点到最后一场节目结束之前，每隔 15 分周运行 1 班。

## 19 Teatro dell'Opera

比起米兰的 La Scala 或那不勒斯的 San Carlo，罗马的这家歌剧院常常被认为有些寒酸。也许在音响效果方面略显逊色，但是却能给人留下深刻印象。外面是法西斯年代的墙壁，里面是 19 世纪的壁画，这里同样也上演不少芭蕾舞剧目。

地址：Pizza Beniamino Gigli

开放时间：周一到周五，上午 9 点到下午 2 点营业

联系方式：+39-6-4816028706

## 线路推荐 Tours

罗马的旅行线路多种多样，你可以一天暴走很多个景点，走马观花的看一遍；也可以在竞技场和古罗马广场这种富有历史韵味的地方停留很久，感受一下历史的韵味；也可以在梵蒂冈博物馆这样的世界性博物馆参观很久，仔细研究研究那里的藏品，随着旅行时间的长短你会感受到不一样的罗马，想看到罗马的哪一面完全取决于你的决定。

### 罗马三日游

线路特色：罗马城大部分都是历史古迹，就算是路边不起眼的小雕像也可能是大师的作品，慢慢的感受才是最好的游览办法，所以步行是游览罗马城的首选。

线路详情：

D1：乘地铁 B 先到达圆形竞技场并参观，然后来到旁边的君士坦丁凯旋门，沿皇帝市场大道步行约 20 分钟到图拉真广场和图拉真纪念柱，接下来是威尼斯广场，埃曼纽尔二世纪念堂、威尼斯宫都在威尼斯广场上，卡比多里奥广场就在埃曼纽尔二世纪念堂后面。下午去古罗马广场，皇帝市场大道上的前门进，从圣格里高利大道上的后门出，如果有兴趣，可以折回圆形竞技场欣赏日落。

D2：早晨到达罗马国立博物馆，然后步行到国立绘画馆，路上会经过胜利圣母教堂，再沿西斯廷纳路从绘画馆步行到西班牙广场约需 10 分钟，在西班牙阶梯旁吃个冰激凌是个不错的选择。下午到特雷维喷泉，然后向西到达万神殿，继续向西步行到达纳沃纳广场，参观完后返回。

D3：梵蒂冈博物馆是个艺术品荟萃的地方，值得你花大把的时间来参观。

梵蒂冈博物馆的入口排队的人总是很多，所以最好安排在一大早就来参观，搭乘地铁 A 线到 Cipro-Musei Vaticani 站下车，步行 5 分钟到达，要想完整的参观藏品至少需要 2-3 小时，重点是西斯廷礼拜堂。博物馆中有餐厅可以解决午餐问题。

### 意大利七日游

D1：圆形竞技场—西班牙广场—特雷维喷泉—万神殿—纳沃纳广场—威尼斯广场

D2：露天剧场—阿波坦查大道—史塔比尼浴场—维提之家—悲剧诗人之家—阿波罗神殿中心广场

D3：花之圣母教堂—圣乔万尼洗教堂—乔托钟楼—大教堂美术馆—圣十字教堂—韦奇奥宫—乌费兹美术馆

D4：圣马可广场—圣马可大教堂—总督府—科雷尔博物馆—黄金宫—雷雅托桥

D5：圣方济会荣耀圣母教堂—圣洛可大会堂—学院美术馆—佩姬·古根汉美术馆

D6：布雷拉美术馆—斯卡拉剧院—圆顶大教堂—安布洛其亚纳绘画馆—斯福尔采斯科城堡—感恩圣母堂

D7：伊曼纽尔二世拱廊



## 奥特曼的 4 日游走

行程安排:

D1: 斗兽场—废墟—真理之口—威尼斯广场

D2: 梵蒂冈—西班牙广场—人民广场—万神殿—许愿池

D3: 圣彼得大教堂—圣天使堡—纳沃纳广场—平西欧山看日落— p.zza della repubblica

D4: 随意游走



Icar 西班牙广场



Meng Yao 节日活动上的人群

## 节庆 Festivals

### 元旦 Capodanno

圣诞节是家人团聚的传统节日，而元旦则是亲朋好友相聚、同欢乐共迎新年的时刻。人们要在午夜前赶到城市的中心广场上，带着香槟酒和纸杯，在新年钟声敲响的时候举杯、碰杯、互相斟酒，有的地区还有从家中扔旧物、酒瓶的习俗，以辞旧迎新。

### 主显节 Epifania

1月6日这是每年纪念耶稣显灵的节日，也是意大利的儿童节。相传，东方三贤士见到伯利恒上升起一颗明亮的星星，于是前往寻找，在1月6日那天见到诞生不久的耶稣，并送上礼物，这就是宗教上所说的耶稣显灵和三王朝圣。

在意大利的传说中，这天骑着扫帚的女巫贝纳纳从烟囱钻进屋里来，把

礼物装在靴子里送给小孩，而淘气的孩子会收到样子像黑炭块的糖。

### 狂欢节 Carnevale

狂欢节一般在2月份，复活节前41天，根据基督教教义，过了这一天大斋期就开始了，因此要抓紧时间尽情享受欢乐。

各个城市一般都会组织各种庆祝活动，有化妆游行、各种文艺演出等等。人们都穿上夸张搞怪的服装，拿着彩色纸屑、液体泡沫、充气塑料棒，向认识和不认识的人身上撒去，喷去，敲去，撞击出一片片欢乐。

意大利以狂欢节著称的城市是位于海滨的维亚雷吉奥，此外，威尼斯、罗马、米兰、佛罗伦萨的狂欢节也各具特色。

### 国庆节 Festa Nazionale

6月2日，1946年6月2日，意大利全民公决，正式废除君主制，建立了意大利共和国，这一天被定为国庆日。

### 八月节 Ferragosto

8月15日，在两千多年前的古罗马，为了让人们尽情地欢乐、享受生活，皇帝奥古斯都决定将8月1日定为节日。17世纪末开始，八月节改为8月15日，人们要在八月节前度假，避免在一年中最热的时候工作，而充分享受夏天带来的激情与欢乐。

### 万圣节 Ognissanti

11月2日又称诸圣节，用作庆祝所有被列入圣品的圣人的瞻礼，人们要向逝者献菊花。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

简单的几句意大利语，或许能帮助你：

你好！ Buongiorno!

晚上好！ Buona sera!

晚安！ Buona notte!

再见！ Ciao!

你好吗？ Come stai?

很好，谢谢！ Bene, grazie!

不好。 Male.

我去 --iovado. VadoinItalia (我要去意大利)

想知道更多旅行用意大利语请下载旅行翻译官，让你的 iPhone 或 Android 手机开口说话

### 邮局

#### 罗马邮政总局 main post office

地址：Piazza di san silvestro 20

开放时间：周一至周五 8:30-18:30，周六 8:30-13:00

联系方式：+39-6-67937213

#### 梵蒂冈邮局 vatican post office

信件上必须贴有梵蒂冈邮票才能投入蓝色梵蒂冈邮箱。

地址：St Peter's Square



开放时间：周一至周六 8:30-18:00

联系方式：+39-6-69883406

### 重要电话

救护车：118

警察：113

火警：115

号码查询：12

### 使领馆

中国驻意大利大使馆：

大使：丁伟 (Ding Wei) (兼驻圣马力诺大使)

地址：NO.56,VIA BRUXELLES,00198 ROME

联系方式：+39-6-8413458

传真：+39-6-85352891

网址：<http://it.chineseembassy.org> ; <http://it.china-embassy.org>

邮箱：[chinaemb\\_it@mfa.gov.cn](mailto:chinaemb_it@mfa.gov.cn)

### 旅行安全

罗马是一个安全的城市，游客不会在此被突然袭击，但小偷小摸却也存在。无论是在中央火车站 (Stazione Termini) 内或附近，还是在古罗马竞技场这样的主要景点和西班牙广场周边，扒手总是异常活跃。在拥挤的公共交通工具上，游客必须加倍小心 (从 Stazione Termini 车站 到 St Peter 的 64 路巴士要重点防范)。抢包客，更让人头疼万分，谨记将包斜跨在身上并远离靠街的一边。同样，千万不要漫不经心地将你的相机或贵重物品放在一边，即使一秒钟也不要放松。

女性游客或许会得到并不愿意的格外关注，在拥挤的公交车上有可能会遭受非礼，这个时候要勇于反抗，不要轻易放过那些故意非礼的人。

意大利人对交通规则可谓随心所欲，因此千万别想当然地以为红灯一亮，汽车和小型摩托车就会停下来。

罗马繁忙的交通意味着它日益严重的环境污染。在炎炎夏日，老人、小孩和有呼吸疾病的人甚至被警告不宜外出，游客可向入住宾馆咨询每日的相关信息。

## 出入境 Entry-Exit

### 护照

护照是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时，由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。

### 签证

意大利为申根国家，前往申根协议国家旅游，可以只申请一国签证，向主要目的地国驻华使馆申请；如果主要目的地不确定或在各目的地停留时间平均，则向第一站目的地国使馆申请。但各国对从该国发放的申根签证仍有一定限制：如有的国家规定赴欧洲第一站必须到该国；有的国家则规定必须将该国定为欧洲旅游的主要目的地，或停留时间不能短于一定的时间限制等。

### 一般观光签证所需文件

2 寸正面相片 3 张 (正面空白处须亲笔签名)，休假证明 (没有上班者亦须提出证明文件)。证照影本、身份证正本。

意大利来回机票。

公司保证书，银行背书。

签证时须注明进出日期，签证有效期为预定入境前 2 天起算 15 天，过期须重签，延期入境时，须注意签证的有效期限。

若投宿民家，入境意大利 3 天内须向当地警察局报备。若投宿旅馆，馆方会代理报备。

### 意大利驻中国大使馆

#### 意大利共和国大使馆

地址：三里屯东二街 2 号

联系方式：电话：010-85327600-1-2 65327657 (商务处)

85327627 (领事处) 65322187 (文化处)

传真 (Fax)：65324676 85327691 (商务处) 65325070 (文化处)

### 意大利共和国驻广州总领事馆

地址：广州市珠江新城华夏路 8 号合景国际金融广场 14 楼 510623

联系方式：电话：020 - 38396225

传真：020 - 85506370

领区：广东、广西、福建、海南

### 意大利共和国驻上海总领事馆

地址：上海市长乐路 989 号世纪商贸广场 19 楼

联系方式：电话：021-54075588

传真：021-54075179

领区：上海、浙江、江苏、安徽

### 保险

对于不同的保险需求，保险产品的价格区别也比较大。一般来说国内的旅游保险平均一天十来元的产品就可以基本保障了，也有一些周边短途的险种在 10 元以内。出境旅游的保险相对国内旅游的保险要贵一写，每天的保费从几十元到上百元不等，但是相应的提供的服务和配套保障也更全面。

可以从诸如中国保险网 ([www.rmcc.cn](http://www.rmcc.cn)) 和出国在线 ([www.chuguo.cn](http://www.chuguo.cn)) 之类的专业网站了解情况。

### 海关申报

如携带物品：

有些物品限制携带入境，但在一定数量内可免税：a. 香烟 200 支、或雪茄 100 支，或 500 克烟丝；b. 2 瓶葡萄酒或其他酒类 1 升以内；c. 香水 1 瓶，照相机 2 架、摄像机 1 架，底片 10 卷，打字机、手提式收录音机、电视机各 1 部。

禁止携带麻醉剂、毒品、武器、水货入境。

携带外币入境，数额不限。但出境时须申报所持外币数额。

下列机场有免税商店：热那亚、米兰、比萨、都灵、威尼斯、罗马菲米齐诺、那不勒斯、里米尼、波洛尼亚。

动物须经检疫并须持盖印的健康证明文件，此项在入境意大利前一个月内办妥。



## 外部交通 Getting there

### 飞机

罗马有两个主要的国际机场：Fiumicino 国际机场（代码 FCO，电话 +39-65631）和 Ciampino 国际机场（代码 CIA，电话 +39-0794941）。中国有北京直航飞罗马，价格约在 3000 元左右（不含税），时间约 12 小时，1 程中转约 15 小时；上海直飞罗马约 14 小时，价格约在 4000 元左右（不含税）。

Fiumicino 国际机场巨大而豪华，位于罗马市区西南约 35 公里处，是主要的客机起降机场。入境大厅在一楼，二楼为出境大厅。

### Fiumicino 机场往返市区交通

Fiumicino 机场与 Termini 车站之间有莱昂纳多机场特快 Leonard Express，车程约 30 分钟，在售票处买票的话是 14 欧元。

从机场到 Tiburtina 车站的列车，全程约 40 分钟

Terravision 可能是往返于机场和罗马市里最快捷和便宜的线路了，网上预订 4 欧元，或直接买票 5 欧元，可往返于 3 号航站楼和 Termini 火车站之间。

### Ciampino 机场往返市区交通

机场大巴，6 欧元单程或是 10 欧元往返，约 40 分钟一趟，每天 25 趟。出租车往返于 Fiumicino 机场和 Aurelian 城墙单程是 48 欧元，有许多黑车在附近，最好避免。往返于 Ciampino 和市中心是 30 欧元，两个机场之间为 50 欧元，机场往返于其他目的地费用是不固定的。

### 火车

Termini 车站是最大的火车站，既是进出罗马的大门，也是市中心的交通枢纽。站在出站口，正前方就是五百人广场，左手边的地铁站、右手边的出租车站及市内公共汽车总站的标志都非常醒目。火车票有两种买法，一是直接在柜台上买，另一种就是在自动售票机处自助购买。

联系方式：848-888088

地址：Piazza dei Cinquecento

网址：<http://www.grandistazioni.it/>

## 内部交通 Getting around

### 出租车

罗马正规的出租车都是白色或黄色的，在罗马街头很少看到空驶的出租车，在机场、火车站、景点和市中心的一些广场上有固定停车站。也可以电话预约，但车费要从出发地算起。车费：起步价 3 欧元左右，其后以 0.11 欧元的幅度增加，22:00 - 7:00 起步价 5 欧元左右，大行李每件 1.04 欧元左右。

主要出租车公司电话：+39-6-3570，+39-6-5551，+39-6-4994，+39-6-6645 和 +39-6-88177。

### 地铁

罗马有两条地铁线路：橘色的 A 线和蓝色的 B 线，在 Termini 车站交汇。地铁的标志是红底白色 M 符号，非常醒目。罗马的地铁设施在欧洲算比较简陋的，车厢外布满涂鸦。运行时间 5:30-23:30，周末延长至凌晨 1:00。

### 公交车

罗马的公交车很可靠，但是比较拥挤，它是除了步行以外最好的游览城市的方法，频繁的公交车大概 10 分钟一趟，冷门的半小时左右。116、117 路电车在古迹密布的市中心环线行驶，因为不排放废气，所以行驶线路可以非常靠近古代遗迹。

罗马还有一种蓝色的旅游巴士，票价比一般公共汽车贵约 18-20 欧元一天，但直接到达景点，省时省力。

### 自行车

有儿童型，双人型，单人型，公路型自行车，专卖店会有很好的自行车，二街边的小店有可能是便宜而沉重的自行车。由于交通原因，你最好在骑行之前先确定好路线，几乎每个小店都提供指南。

### 摩的

许多罗马人喜欢骑着摩托车出行，即使在冬天你也会发现他们配备了雨衣毛毯，然而因为交通问题，摩托给人们带来的便利性。租金取决于租车公司的大小，租金一般在 30-70 欧元每天。

## 旅行路上 Travel on the road

### 《一支被罗马迷死的铅笔》

这是一本风靡韩国的铅笔旅行绘本，这本书，如同一封一封的信笺的集合，阅读的每个人都是收信的对象。信纸的那一头，那个先到了异国的人向你娓娓言说那个你向往中的国家。事无巨细，毫发毕现，让你喜悦着他的喜悦，惊奇着他的惊奇，也感动着他的感动……

### 《罗马假日 Roman Holiday》

英国的安妮公主到罗马去访问，国务烦身，但她又厌倦繁文缛节。一天晚上，身心俱疲的她偷偷来到民间欣赏夜景，巧遇报社记者乔。二人把手同游，相当快乐，公主更是到乔的家中作客并在那过夜。不料乔无意中发现了公主的真实身份，他决定炮制一个独家新闻，于是乔偷拍了公主的很多生活照，看到了成名的曙光。然而，在接下来与公主的相处中，乔不知不觉恋上了公主。为了保护公主的形象，乔只能忍痛抛弃功名成名的良机，将照片送予了公主。安妮公主在经历了罗马一日假期后，反而体验了自己对国家的责任，毅然返回了大使馆，为了本身的责任而果断抛弃了爱情。



# ROMAMETROPERMETRO



**LEGENDA:**

- Ferrovia metropolitana
- Ferrovia regionale Roma - Viterbo
- Ferrovia regionale Roma - Pantano
- Ferrovia regionale Roma - Lido
- Metro linea A
- Metro linea B
- FS non stop Termini - Fiumicino aeroporto
- Stazione di scambio (metro-ferrovia)
- Parcheggio di scambio
- Capolinea bus extraurbani
- Limite di validità della tariffa urbana Metrebus Roma
- Stazione di prossima apertura
- Collegamento bus da FS Ciampino a Aeroporto Ciampino
- Roma entro il G.R.A. - Grande Raccordo Anulare
- Fiume Tevere - Fiume Aniene
- FM1** Orte - Fara Sabina - Tiburtina - Fiumicino aeroporto
- FM2** Roma - Tivoli
- FM3** Roma - Cesano di Roma
- FM4** Roma - Frascati/Albano/Velletri
- FM5** Roma - Cerveteri/Ladispoli - Civitavecchia
- FM6** Roma - Frosinone
- FM7** Roma - Campoleone - Nettuno/Latina



**Met.Ro.**  
Metropolitana di Roma s.p.a.

## 罗马地铁线路图

