

蚂蜂窝旅游攻略 欧洲系列
www.mafengwo.cn

葡萄牙



灿烂阳光下的航海帝国



目录 Catalogue

- 02 葡萄牙速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 概况
- 04 线路推荐 / 里斯本
- 08 出行指南
- 09 旅行路上

葡萄牙速览 Introducing Portugal

葡萄牙是一个处处给人惊喜的国家，小小的国土让游客能轻松地走遍。遥远的北部山林里零星点缀着一些摇摇欲坠的小石屋。步行向南不远，就到了波尔图，尽管它自命为现代大都市，却依然显现着难以消泯的中世纪特色。

相形之下，首都里斯本 (Lisboa) 倒像个野丫头，让大家容易感受到生机勃勃的气息，其粗犷而不拘小节令人印象深刻。

附近的小城镇科英布拉 (Coimbra)、辛特拉 (Sintra) 和托马尔 (Tomar) 都有着令人陶醉的悠久历史，而南方的阿尔加夫一年四季都可享受日光浴，但也有乡野的一面，即使买杯啤酒也得借助词汇手册。

目前葡萄牙可谓形势一片大好，欧盟的资金注入加速了基础设施的建设，几项最近举办的国际大型活动，例如欧洲足球锦标赛，使葡萄牙足足出了一番风头。

特别推荐 Special

里斯本

有人形容里斯本像一个野丫头，很容易让人感到生机勃勃的气息，同时又粗犷而不拘小节，令人印象深刻。作为西欧消费最低、面积最小但非常有趣的首都城市，里斯本你不可不去。

罗卡角

虽然十六世纪时的葡萄牙诗人曾说，里斯本是大陆的尽头、海洋的开始，实际上，欧洲大陆的尽头却是在离里斯本 46 公里的罗卡角。从里斯本去罗卡角最好是下午去，因为傍晚可以在 150 公尺高的悬崖上看日落。

辛特拉

辛特拉位于葡萄牙的最南端，依山傍水，大西洋的海风“煽惑”着，无时无刻都在肆无忌惮的“吻”着这个极典雅的美丽山城小镇。

最佳旅行时间 葡萄牙一年四季适合旅游。

葡萄牙位于欧洲伊比利亚半岛西南部，西南濒临大西洋，海岸线长 800 多公里。地形北高南低，多为山地和丘陵。北部是梅塞塔高原；南部和西部分别为丘陵和沿海平原。主要河流有特茹河、杜罗河和蒙特古河。因此，葡萄牙北部属海洋性温带阔叶林气候，南部属亚热带地中海式气候。全国平均气温最低 11℃，最高 26℃。

货币和汇率 葡萄牙使用欧元，1 欧元约等于 8.13 元人民币 (2013 年 7 月)



致谢

封面提供: 大咪咪

图文提供: 北角山妖 李舒岩

© 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。



亮点 Highlights

★节日

布拉加 (Braga) 的圣周节 (复活节周) 以热闹的游行队伍和身背火炬的赤足忏悔者而著名。

★徒步游

Geres 周边的 Cerdeira Campsite 是良好的徒步旅游区, 很多机构有时也会组织一些带主题的徒步游, 比如寻找药用植物什么的。

★夜总会

Lux 是里斯本最酷的夜总会。去那里狂欢放松自己, 它有一个巨大的屋顶天台, 还有一些播放节奏迷人的音乐酒吧。

★难忘之景

在波尔图老城河边的小巷里徜徉, 让狭窄而弯曲的巷子引你进入迷人的过去。

★甜点

Pasteis de nata 不是普通的蛋挞。它是用优质面粉和奶油蛋羹精心烹制而成的, 上面还有肉桂。虽然只是一个简单的甜点, 却足以让食客上瘾。可以品尝一下 Belem 出产的蛋挞。

概况 Overview

外部交通

飞机

中国国际航空公司、奥地利航空公司、俄罗斯航空公司、英国航空公司、汉莎航空公司、法国航空公司、荷兰皇家航空公司开通有北京飞里斯本的航班。法国航空公司、汉莎航空公司、奥地利航空公司、英国航空公司开通有北京飞波尔图航班。中国东方航空公司、荷兰皇家航空公司开通有上海飞里斯本的航班。法国航空公司开通有上海飞波尔图航班。

英国航空公司、葡萄牙航空公司和葡萄牙 TAP 航空公司长年开通了从伦敦到里斯本、波尔图和法鲁的定期航班, 此外, 汉莎航空公司开通了链接德国法兰克福的航线。

TAP 航空公司和欧洲大陆航空公司每天都有从纽约飞往里斯本的航班, 并可转机至波尔图和法鲁。法航每天有多次由巴黎至里斯本和巴黎至波尔图的非转机航班。葡萄牙航空公司则每天都有从巴黎至波尔图的航班。

葡萄牙 TAP 航空公司、利比亚航空公司和西班牙航空公司的飞机每天往返于马德里和里斯本。荷兰皇家航空公司、葡萄牙 TAP 航空公司也提供每日往返于阿姆斯特丹和里斯本及波尔图之间的航空服务。葡萄牙航空公司的航班定期往返于里斯本、斯图加特、科隆和汉堡。

将英国作为出发地或转乘地的最为实惠的航班选择是廉价航空公司 easyjet, 起价最低为 100 英镑往返。British Midland 航空公司的子公司 bmibaby 和 Monarch Airlines 也能提供从英国各大机场出发的廉价航空服务。

火车

如果有一张 26 岁以下者购买的火车优惠票, 如: Inter - Rail 优惠票, 那么从英国到葡萄牙最节省的方法就是乘火车。所有从伦敦至葡萄牙的车次都途径巴黎, 在巴黎换车, 乘坐 TGV 的 Atlantique 列车至西班牙的伊伦, 须再次换车。从伊伦出发有两条标准线路可供选择: 乘坐 Sud - Expresso 穿越西班牙至葡萄牙的科英布拉, 之后可转乘其他车次到里斯本或波尔图; 或乘特快列车至马德里, 换乘夜班车 Lusitania 至里斯本。由里斯本再转车去葡萄牙南部。

购买一张伦敦至里斯本的单程二等车厢成人 / 青年火车票 (仅有座位) 是最便宜的旅行方式, 其中须通过轮渡渡过海峡, 票价为 120 英镑, 有效期为 24 小时。这种车票在大型火车站和 Trains europe 均可买到。乘穿过海底隧道直达巴黎的欧洲之星列车, 虽能节省若干小时, 但却打打增加了费用。

汽车

Eurolines 公司的班车每周一次从英国出发, 在里斯本和波尔图均有站。该趟车从伦敦的维多利亚车站出发, 通过轮渡渡过海峡, 在巴黎停留 7 个半小时。目前伦敦至里斯本的往返票价为 145 英镑。该公司还提供从马德里至里斯本 (38 欧元, 8 小时), 从马德里至波尔图 (38 欧元, 7 小时), 从塞维利亚至里斯本 (35 欧元, 4 小时) 和从巴塞罗那至里斯本 (74 欧元, 16 小时) 的长途汽车服务, 所有线路均一周至少发车三趟。

Busabout 是一个在整个欧洲范围内随上随下的长途汽车网络, 其优惠票在规定起先内布限定乘坐次数。葡萄牙境内的站点设在里斯本和拉古什。限 26 岁以下人购买的 8 日有效的 Flexipass 通票售价为 249 英镑。

IASA 开通了众多由巴黎出发的线路, 并提供学生折扣。目前往返于巴黎和里斯本之间的费用为 135 欧元。

Damas 公司运营周一至周六每日两班由塞维利亚至法鲁和拉古什的长途汽车, 途径西班牙韦尔瓦, 与阿尔加夫的 EVA 线路会合。

水运

英国和葡萄牙之间现在还没有开设轮渡, 但可以乘坐下列轮船到达西班牙后由陆路至葡萄牙。

P&O 轮渡除 1 月外, 一周两次往返于朴次茅斯和毕尔巴鄂之间。

布罗塔尼轮渡由英国出发单程每人 110 英镑, 一周两次往返于普利茅斯和桑坦德。



北角山妖 停在海边的各色帆船



餐饮

就餐常识

那些在上菜开始时端上餐桌的开胃小点心，千万别着急吃，它们可能是收费的。有网友反映就曾在不知情的情况下，为了一盘纸片一样的奶酪和火腿，付出了8欧元。出去吃的任何东西，吃前一定要问清楚价钱，如果对这些点心没什么兴趣，立刻把碟子送回去，不必担心会因此得罪店家。

线路推荐 Tours

推荐线路——西班牙、葡萄牙 10 日游

D1

乘国际航班经转机飞往里斯本。

D2: 里斯本

里斯本是葡萄牙共和国的首都和葡萄牙最大的海港城市，位于欧洲大陆的最西端。里斯本气候良好，冬不结冰，夏不炎热。全年大部分时间风和日丽，温暖如春，舒适宜人。参观雄伟的圣·杰罗米诺修道院和神秘的圣·杰罗米诺大教堂；漫步车水马龙的里斯本贸易广场，在国王雕像前合影留念。外观里斯本的标志——贝琳塔，这里是葡萄牙前海关。是启航的起点、归航的终点。

D3: 里斯本——塞维利亚

早餐后，前往西班牙的塞维利亚，外观吉拉塔、阿卡萨城堡、圣十字街区、西班牙广场、欧洲第三大教堂塞维利亚大教堂，晚餐后入住酒店休息。

D4: 塞维利亚——龙达——米哈斯——马拉加

早餐后，前往悬崖上的罗马古城、西班牙的斗牛的发源地——龙达。游览连接新旧城区的努埃博桥，下面是100米深的峡谷，外观古老的斗牛场及博物馆。之后乘车前往海滨城市马拉加。途经盖在山腰中，俯视地中海的白色小镇——米哈斯，一边是清一色白色建筑，另一边则是金色阳光泛滥海水的地中海，令您心旷神怡。

D5: 马拉加——格兰纳达

早餐后，乘车前往格兰纳达，入内参观*阿罕布拉宫(含景点内专业讲解)；外观卡洛斯五世宫殿、HENERALIFE 花园，漫步丝柏步道、夹竹桃步道，晚餐后酒店休息。

D6: 格兰纳达——科尔多瓦——马德里

早餐后，前往被誉为“被上帝洒落的珍珠”的科尔多瓦，这里曾经是摩尔王国的首都。漫步“百花小巷”，外观遍城皆是被称为帕提奥的花园般露天庭院；外观有伊斯兰文化之花美誉的大清真寺，重重叠叠的阿拉伯风格拱门让您仿佛置身于千零一夜的梦幻故事之中。傍晚抵达西班牙的首都马德里。

D7: 马德里——托莱多——马德里

前往独一无二的古都托莱多，整城被向西最终将流入大西洋的塔霍河包围着，自从1561年西班牙国王阿方索六世迁都马德里后，古都托莱多的时光仿佛被凝固。她是世界上仅有的两座被整城列为文化遗产的城市之一。抵达后外观托莱多的象征——始建于1227年的托莱多大教堂，教堂将哥特式、文艺复兴时期和巴洛克式的建筑元素融为一体，极其富

丽奢华。漫步托莱多最繁华的苏克德贝尔广场和古城小巷，可以看到托莱多仿古兵器和瓷器等精美的民间艺术品小店。下午返回马德里，细细品味这座国际化的大都市。

D8: 马德里——巴塞罗那

马德里是“日不落帝国”的中心，是欧洲海拔最高的首都，伊比利亚半岛的中心。参观完华丽的马德里皇太后游览位置西班牙广场上的大文豪塞万提斯塑像和欧洲骑士精神的代表——堂吉哥德塑像，并合影留念。参观太阳门广场，这里是马德里大区政府所在地，是马德里最繁华的商业区。太阳门广场中间是“零公里地标”，它是伊比利亚半岛的正中心标志。之后乘夜火车前往地中海明珠——巴塞罗那。

D9: 巴塞罗那

参观疯狂建筑家安东尼奥高迪柯内特的代表作——圣家族大教堂，自高迪1926年去世后至今仍未建成，也是世界上唯一仍在建造中大教堂，之后前往桂尔公园。公园所有建筑造型大胆奇异色彩丰富构思巧妙，可以说是惊世之作。如果您有兴趣，还可踱步至花街一端参观的高迪代表作品米拉公寓，建筑构思新颖大胆，将石头建筑风格运用得十分巧妙。米拉公寓不远处，同样是高迪的著作——巴约公寓，将骷髅型和人骨型大胆运用在外观设计中，内部设计也很精妙。

D10: 巴塞罗那——返程

参观1992年奥林匹克会址后驱车前往地中海边，参观巴塞罗那旧港和高耸的哥伦布广场纪念碑。漫步奥林匹克新港，岸边数座豪华五星级大酒店，港口停泊着数以百计的私家游艇，港口附近的奥运村有着超过2000座运动员公寓，现已归当地富人私有。后前往机场乘国际航班返回。

里斯本 Lisbon

里斯本(Lisbon)是葡萄牙共和国的首都，是葡萄牙最大的海港城市，在史前时代就有人类定居。作为欧洲面积最小，物价最低，最为有趣的城市之一，里斯本是一个注重生活、令人心旷神怡的地方，市内的绵绵群山上正可以眺望塔古斯河的美丽景色。

最佳旅游时间 里斯本一年四季都适合旅游。里斯本位于欧洲大陆的最西端，北面为辛特拉山，葡萄牙最大的河流特茹河流经城市的南部，注入大西洋。因此受大西洋暖流的影响，里斯本气候良好，冬不结冰，夏无炎热。冬天最冷的时候是每年的1-2月，平均气温为8℃，最热的时候为每年的7-8月，平均气温为26℃。其余的全年大部分时间和日丽，温暖如春，可以说非常的舒适宜人，不但适合户内观赏，同样适合户外游览。

时差 里斯本与北京时间有8个小时的时差，下供具体的时差对照，方便大家参考

北京时间	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
里斯本时间	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3
北京时间	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
里斯本时间	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



景点 Sights

里斯本万国公园 (Parque das Nacoes)

1998 年世界博览会在里斯本举行，因此修建了里斯本万国公园。此园位于里斯本东北部焕然一新的长 2 公里的滨河区分部着众多景点，包括欧洲最大的海洋水族馆河生命科学中心。公园里拥有 300 多个互动展品，适应各年龄段的儿童。

开放时间：海洋水族馆 10am—7pm 成人 / 儿童票价分别是 9/4.5 欧元
生命科学中心 10am—7pm 成人 / 儿童票价分别是 5/2.5 欧元
到达交通：乘坐地铁在 Oriente 站下车即可。

Mosteiro does Jeronimos 修道院

Mosteiro does Jeronimos 修道院是一座恢弘壮观的曼奴埃尔式建筑，有着丰富的雕饰和精美的上釉瓷砖。每个月的第一个星期日修道院外会有一个新奇有趣的手工艺品市场。

费用：门票：周日免费，周二至周四门票 3 欧元
开放时间：10am—5pm

罗卡角 (Cabo da Roca)

罗卡角位于里斯本区的辛特拉自治市，是一处海拔约 140 米的狭窄悬崖，距离里斯本约 40 公里，处于葡萄牙的最西端，也是整个欧亚大陆的最西点。人们在罗卡角的山崖上建了一座灯塔和一个面向大洋的十字架。碑上以葡萄牙语写有著名的一句话：“陆止于此、海始于斯。”



北角山妖 欧洲大陆的最西端，罗卡角

在这座里斯本城西卫星城市的山顶之上，立着葡萄牙旧时王朝的夏宫——贝纳宫。与别处的海岸相比，罗卡角确实有不同之处，陡峭的悬崖如同孤独的臂膀伸向海洋，会有一种走到天边的感觉。每位到此一游的游客还可以 5 欧元的价格买到一件特殊的纪念品——由当地旅游机构颁发的一份证书，证书上不仅有罗卡角的地理位置图和葡萄牙国徽，还赫然印着这样一句话：某某先生于何年何月何日驾临欧洲大陆的最西端。

Museu do Design 博物馆

Museu do Design 博物馆绝对是一个一流的博物馆，里面存有源于 19 世纪 30 年代的珍贵收藏品，包含最顶级涉及大师的珠宝和家具作品。

费用：门票：3 欧元
开放时间：周一至周五 11am—8pm，周末 10am—7pm

上釉瓷砖博物馆 (Museu Nacional do Azulejo)

该博物馆的内部装饰令人联想到 17 世纪的修道院，这里展示了众多精美华丽的瓷砖，包括一副高达 36 米的里斯本瓷砖画。

费用：门票：周日免费，其他时间 2.5 欧元
开放时间：周日 10am—2pm，周三到周日 10am—6pm，周二 2pm—6pm

卡斯凯斯 (Cassias)

葡萄牙中西部城镇，位于里斯本西面，临大西洋的卡斯凯什湾，始建于 1364 年，是一个迷人的小镇。镇内街上的咖啡馆一字排开，当街上的小贩搭起亭子的时候，整个地区都显得丰富多彩。另外，这里有几家古老的教堂和礼拜堂，还有十七世纪城堡——葡萄牙总统的官邸，附近有史前时期的墓穴。

现代艺术博物馆 (Centro de Arte Moderna)

里斯本的这一所博物馆是展示葡萄牙现代画家的著名之地，包括居住在伦敦的女画家 Paula Rego，她在葡萄牙的童年生活对她梦幻般和戏剧化的主题有着深远的影响。

费用：门票：周日免费，其他时间门票 3 欧元
开放时间：周二到周日 10am—6pm

圣若热城堡 (Castelo de Sao Jorge)

圣若热城堡的历史可以追溯到里斯本的西哥时代，高高踞于整个城市之上，正像一块大蛋糕上的新鲜草莓。如果游客不想艰苦跋涉，可以在 Praca da figueira 广场乘车前往。

费用：门票：免费
开放时间：9am—6pm
到达交通：在 Praca da Figueira 广场乘坐 37 鲁公共汽车，或在 Largo Martim Moniz 广场乘坐 28 路有轨电车都可以到达。

Fado 博物馆 (Casa do Fado)

Fado 博物馆以前曾是 Alfama 的公共澡塘，采用视听结合的方式热情地介绍 Fado 音乐的发展历史。博物馆里依然保留着中世纪时期的房屋风貌，曲径通幽的蜿蜒小路河历经岁月冲刷的古老建筑，对里斯本的魅力，可见一斑。

费用：门票：2.5 欧元
开放时间：上午 10am—1pm，下午 2pm—5:30pm

辛特拉

辛特拉市距里斯本 32 公里，位于辛特拉山下的城市，是拜伦笔下的“乐土”：富饶、美丽、奇异、隐蔽，品种多样的花草树木围绕着豪华的公寓。

从前这里是王室府邸的聚集地，现在是非常难得的隐蔽场所，几乎是唯美主义者的避难所。辛特拉茂密的森林和四周环绕的平原，一直就是葡萄牙和国外游客们喜爱大的夏季避暑胜地。1995 年它被联合国教科文组织宣布为世界遗产。



李舒岩 雨后的小街，谈不上精致，却有一分世外桃源的静谧

住宿 Sleep

里斯本市中心有许多小型而便宜的旅馆。如果游客希望享受丰富的夜生活，可以在 Bairro Alta 一带找住宿地。这里需要提醒游客注意的是，里斯本很多旅舍的楼梯都比较高，而且陡峭，如果游客携带的行李非常多，需要事先给住宿地打电话寻求帮助。

Pensao Imperial

介绍：共4层，双人间每间夜35欧元，这家旅馆的房东非常具有个人魅力，一尘不染、舒适温馨的老房子里可以眺望里斯本的中心广场。

地址：Praca dos Restauradores 78

电话：213-420166

Pousada da Juventude de Lisboa Parque Nacoes

介绍：宿/双的价格分别是13.5/38欧元，这座位于 Gare do Oriente 火车站北边，典型的青年旅馆，房舍设施齐全，另外还有餐厅、厨房和洗衣房

地址：Pousada da Juventude de Lisboa Parque Nacoes

电话：218-920890

Pousada da Juventude

介绍：宿/双的费用分别是17/43欧元，内部干净整洁，但没有炊具。从 Rossio 车站乘坐46或90路公共汽车，或乘坐机场大巴借口到达

地址：Rua andrade Corvo 62

电话：213-532696

Pensao Tomar

介绍：单/双住宿价格分别是20/30欧元。高高的天花板，大客房，枝状吊灯，豪华的装饰，但收取相当于廉价地下室的费用。

地址：Poco do Borraste

电话：218-8884849

餐饮 Eat

里斯本菜喜欢用橄榄油、大蒜、香草、番茄及海盐来调味，香料用得不多。喜欢吃海鲜的人来到葡萄牙就没错了，这里的海鲜料理丰富多样，墨鱼、鲈鱼、鳕鱼、旗鱼、章鱼、鳗鱼、贝类及花枝等应有尽有。此外，在里斯本大多数餐馆的菜单上都能找到猪肉、鸡肉及牛肉，菜品比较适合大众口味。

如果想要来一顿便宜的餐点，可以试试看当地的三明治外加一道汤，份量足，口感也不错。素食者还可以尝试当地起士(queijos)做的起士三明治。味道很清爽，非常值得品尝。有了美食，当然少不了好酒。里斯本有名的波尔多酒(vinhodo porto)及当地酿造的葡萄酒都是上上之选。用餐时，记得留一点肚子享用餐后的葡萄牙点心。比如掺酒的糕点、乳酪以及水果，都是不错的选择，或者来份冰淇淋(sorvete)也不错。

用餐时间：里斯本的用餐时间跟西班牙类似：午餐时间是从中午到下午14:00之间供应；晚餐时间从晚上9点到深夜；早餐通常较简单。午餐为一天最重要的一餐，如果不是很习惯这个时间，可以到当地的小吃店来点面包或小点心。

用餐费用：里斯本正餐的收费约在1000—2000葡币之间，通常帐单上会加10—15%的小费，另外，再给服务生5%—10%的小费，在当地也很普遍。

购物 Shopping

繁华的里斯本可以说是欧洲不太出名的购物天堂。每年1月份都是当地商场名牌新装上市的时候，旧款服装的打折简直达到疯狂的地步。无论是欧洲青年喜爱的品牌，还是那些经典系列名牌都无一例外，因此如果选择这个时候来里斯本，通常都会满载而归。

购物商圈

当地最著名的购物点——商业广场(Praca do Comercio)，位于里斯本凯旋门后面拜萨商业步行街。各种小商品店让人看得眼花缭乱，无论当地特产还是欧洲普遍流行的各色服装、皮包，各色上篇，在这里都能找到。此外，里斯本的自由大道(Avenida da Liberdade)，也是当地非常繁华的一个商业街，服装店与快餐店、高档酒店并存，融合为这个购物商圈的一部分。



特色纪念品

大小不一的葡国鸡是来里斯本旅游必买的纪念品，形态各异，大小不一，充分展现了当地的文化艺术特色。此外，还有精致的蓝花布袋和餐桌布套装等也是很好的特色商品，便于携带，价格公道。



北角山妖 一家老大爷开着的小店，卖自己手工做的小船。我走进去参观，问他能拍照么？结果，老大爷说，拍我的不可以，拍船的可以，但 only one。太拽了吧？大爷，真是大牌也！

娱乐 Entertainment

游客可以在旅游局免费领取《跟我游里斯本》(Follow me Lisboa)、《里斯本文化活动日程表》(Agenda Cultural Lisboa) 或 Lisboa Step By Step 季刊了解相关信息。与其他欧洲小国家类似，里斯本的夜总会、电影院都比较普遍，比较有特色的娱乐活动是看足球赛和斗牛赛。

夜总会

Lux

介绍：著名影星约翰·马尔科维奇是这家俱乐部的合伙人之一。店内装饰得极为时尚，高耸的屋顶，河畔的大阳台以及跑道规模的豪华舞池。

地址：Armazem A Cais da Pedra

开放时间：午夜—5am

电话：218-820890

Dock's Club

介绍：与 Lux 类似，也是吸引时尚人群的河畔舞池。

地址：Rua da Cintura do Lisboa 226

开放时间：周二至周六 11pm - 6am

电话：213-9950856

电影院

Adega Machado

介绍：地道、正宗，由传奇的“Fado 皇后” Amalia Rodrigues 的教女 Rita 经营。墙壁上有许多 Fado 爱好者的签名，包括影星柯克·道格拉斯。

地址：Rua Diario de Noticias 23

开放时间：周一不营业以外，其他时间 8pm—3am

电话：213-224640

体育

里斯本的足球队有本菲卡队、布兰恩斯队和里斯本竞技队。游客可以在本菲卡区 (Benfica) 西北部的光明球场 (Estadio da Luz) 看一场精彩的球赛。

斗牛赛在 Campo Pequeno 地铁站附近的斗牛广场举行。门票可以在 ABEP 票务中心购买，中心地址是 Praca dos Restauradores

节庆 Festivals

城市节

时间：每年 6 月初持续到本月的第二个周末

地点：里斯本市区内

介绍：城市节是葡萄牙人民传统的民族节日。城市节晚上，里斯本全城张灯结彩，灯火辉煌。这一天各区还举行盛大的游行，在游行队伍中，人们穿着五颜六色的传统民族服装，手上举着纸糊的灯笼，灯笼上面画着著名的建筑物和市民们妙趣横生的生活情景。

外部交通 Getting there

飞机

里斯本和波尔图、法鲁 (Faro) 及很多其他的欧洲重要城市都有航班往来。飞机到达与出发详情可以拨打当地 218 431 700 咨询。往返于机场和 Cais do Sodre 火车站的机场巴士 20 分钟一班，Santa Apolonia 火车站通地铁。

火车

Santa Polonia 火车站是葡萄牙北部和中部还有所有国际线路的列车总站，问询电话是 218 816 121，经过这里的火车多数都会在 Gare do Oriente 车站停靠，比较方便。

Cais do Sodre 车站的列车则开往 Belem、卡斯凯什 (Cascais) 和埃什托里尔 (Estoril)。Rossio 车站有车通往辛特拉。河另一侧的 Barreiro 车站，是通向葡萄牙南部的列车总站，到那里之后可以转乘从 Terreiro do Paco 出发的轮渡。

Rossio 火车站在里斯本的市中心，它的北边是位于 Av da Liberdade 大道尽头的 Praca dos Restauradores 广场。Rossio 车站的西边是伸延至 Bairro Alto 区的陡峭山坡，这里的酒吧和各类俱乐部都非常出名。在 Rossio 站的东边，要爬更大一段坡才能到达圣若热城堡和 Alfama 区，那里古老的巷子像迷宫一样令人晕头转向。Rossio 站西侧几公里外是美色令人难以抗拒的 Belem。

游客可乘坐 9、39、46 或 90 鲁公共汽车到达此站。



汽车

Gare do Oriente 车站有十几个不同公司的汽车在运营，包括 Renex，问询电话是 222 003 395，从此站打车到里斯本市区大约 10 欧元。

Arco do Cego 汽车站则是 Rede Expressos 和 EVA 公司的汽车始发站。这两家公司的服务覆盖了葡萄牙整个国家。两外还有几个地区性公司承担至北部地区目的地的运营，其中包括 Mafrense 公司，有车开往埃里塞拉和马夫拉 (Mafra)。

水运

海关码头 (Cais da Alfandega) 是很多轮船的始发站，包括开往卡西亚什 (Cacilhas)，票价 0.6 欧元的轮渡，从那里可以换车去塞图巴尔 (Setúbal)。

Caisdo Sodre 车站则有将小汽车及自行车渡过河的渡轮。

内部交通 Getting around

公交车

在 Carris 售票处可以买到打折的往返公共汽车和有轨电车票，仅售 0.93 欧元，Praca da Figueira 广场处就有一家售票亭。持一张有效期为 1/4/7 日的 Passe Turístico 乘车卡可乘坐有轨电车，公共汽车和地铁，售价分别为 2.55/9.25/13.1 欧元。里斯本适用于不限次数，不限种类的所有市内交通设施。

轨道交通

地铁是里斯本出行比较便捷的交通工具。票价 0.65 欧元，10 张团体票为 6 欧元，一张往返票为 1.2 欧元。地铁于早 6:30 至凌晨 1 点间运行。



实用信息 Practical Information

紧急求助

一座专为旅游者服务的多语种警察局坐落在 ICEP 旅游局附近，电话 213 466 802，地址是 Praca dos Restauradores。

货币兑换

Cota Cambios 是里斯本提供货币兑换的最佳机构，电话 213 220 470，早晨 8 点到晚上 10 点营业。此外，Top Atlantico 也比较方便，电话 213 108 800，地址是 Av Duque de Loule 108，周一到周五早晨 9 点到下午 8 点营业，Top Atlantico 对 AmEx 持卡人免兑换手续费，为失去信用卡和支票的人提供帮助。

邮局

中心邮局地址是 Praca do Comercio，周一到周五早晨 8:30 到下午 6:30，周六上午 9:00 到中午办公，这里可以处理存局候领的邮件。

电话

里斯本，甚至整个葡萄牙都没有电话亭，也不出售电话卡，所以到里斯本旅游的游客，在这方面要事先有所安排。可以自备手机，遇到紧急情况也可以找宾馆、酒店借用电话或者旅游机构求助

旅游问询处

里斯本比较好的游客问询处主要有三个

Ask Me Lisboa Kiosks

所有分部都向游客免费提供地图、双月刊《跟我游里斯本》(Follow Me Lisboa)，并销售一种可在公交车、博物馆和里斯本各个景点享受优惠的里斯本卡 (Lisboa Card)。

开放时间：早晨 6 点到午夜都办公

电话：Rua Augusta 分部 :213-259131

Palacio Foz 分部 :213-463314

Santa Apolonia 火车站分部 :213-658435

机场分部 :218-821606

ICEP 旅游办事处

提供里斯本甚至葡萄牙国内旅行信息咨询服。

地址：Palacio Foz, Praca dos Restarradores

开放时间：早晨 9 点到晚上 8 点办公

电话：213-463314

里斯本接待中心

负责提供里斯本市内的旅游信息。

地址：Praca do Comercio

开放时间：上午 9 点到晚上 8 点营业

电话：210-312810



大味擦 里斯本的老式电车

出行指南

实用信息 Practical Information

领事馆

驻澳门总领馆

地址: Pedro Nolasco da Silva 街, 45 号 R/C
电话: 00853-356660, 传真: 00853-356658

德国驻广州总领事馆

福建、广东、海南省和广西壮族自治区居民或常驻人员的签证事务可以在德国驻广州总领事馆申请签证。
地址: 广州沙面北街 103 号。
邮编: 510130
电话: 020-81922566, 传真: 020-81922599

奥地利驻上海总领事馆

上海居民或常驻人员的签证事务可以在奥地利驻上海总领事馆申请签证。
地址: 上海淮海中路甲 3 号 1375 号
邮编: 200031
电话: 021-64740268, 021-64711554
电话: 匪警、火警、急救中心的电话均为: 112

出入境 Entry-Exit

签证

除签证上特别注明外, 持有由任何一个申根国颁发的签证可以在申根区自由地流动。申根国包括: 德国、奥地利、比利时、丹麦、芬兰、西班牙、法国、希腊、意大利、冰岛、卢森堡、荷兰、挪威、葡萄牙和瑞典。签证的最长有效期为 90 天。

有关使馆和总领馆

根据行政区域划分管理条例, 签证申请者必须到其长期居住地的行政区

领事馆办事签证。(根据申根规定, 签证由申请者在申根区主要目的国签发, 可以不是第一入境国)。

申请签证

正式护照(外交护照、公务护照和因公普通护照)持有者通过中国相关部委或一些被授权机构来递交签证申请。因私护照持有者必须亲自前来申请。

葡萄牙驻华使馆签证处办公时间:

因私护照: 周一和周四 09:30—12:00

外交护照: 公务护照和因公普通护照: 周一至周五 09:30—12:00

葡萄牙和中国节假日不办公

材料

- 一张签证申请表并贴一张近照;
- 护照(其有效期在签证到期后仍不少于 90 天), 护照有照片的一页复印件一份;
- 航空公司出具的往返机票订单;
- 在申根地区停留期间的住宿、交通和接待证明;
- 经济能力证明;
- 在申根地区停留期间的医疗保险;
- 中国公民: 户口本原件和有资料页数的复印件;
- 其他国籍申请者: 出具在中国有效居留证件的原件 and 所有页的复印件;
- 工作单位证明, 注明申请人姓名、职务、准假证明及期限。(写明单位地址、联系电话、传真、单位公章以及开具此证明的负责人的姓名和职务)。

补充材料、信息和提示:

- 所有材料必须翻译成葡语或英语;
- 使馆有权请申请者面谈;
- 使馆可以要求提供额外材料;
- 签证手续需 15 天左右。

签证费

根据入境次数, 停留期限和停留目的, 费用在 82.50 人民币(10 欧元)和 1404 人民币(170 欧元)之间。费用按照使馆当时的汇率换算成人民币来支持。如果申请的签证被拒签, 费用不还。

旅行路上 Travel on the road

《葡萄牙色彩之旅》

作者: 陈彦竹 等著, 卢传雄 摄影

出版社: 中国轻工业出版社

出版时间: 2009-1-1

一个面朝大海的民族, 会有怎样的故事? 海洋让他们在大航海时代中崛起的同时, 是否也带来长达几个世纪的隐痛? 伴着悠长哀伤的葡萄牙民谣 Fado, 南方电视台五名摄制组成员开始了一场海洋对葡萄牙民族的影响的探索。这本书, 不仅是他们旅行的记录, 更是一场视觉盛宴, 摄制组成员旨在通过这本书, 能带给读者美的享受和启发, 用自己的眼睛去寻找海洋在葡萄牙人民灵魂中的蛛丝马迹。

本书是这次色彩之旅的探索报告。此书的主旨是探索思辨, 基调却是感性。全书分为《蓝》《红》《金》《灰》《斑斓》五个篇章, 五种色彩阐述着五种不同的心情。这既是情绪上的转换, 也是时间上的线索: 蓝色是航海理想的起源; 红色是民族性格的探索; 金色是航海成果的展现;



灰色是航海遗留的哀伤；而斑斓的色彩，则是葡萄牙人现代生活的多样性。

带上音乐去旅行：《里斯本的倦意》

这张专辑是黄小桢的第二张专辑，走民谣摇滚路线的创作歌手黄小桢向来习惯以吉他、贝斯、鼓的 3 pcs 编制，这次也不例外，在编曲上仍是以这三样乐器为主轴，不过她在音乐的处理上显得更为精致和成熟，呈现出更多变的音乐风貌，脱离了学生时代的青涩。在这张专辑中，黄小桢刻意的将音域降低，使她动人的中低音色有更大的挥洒空间，在歌词方面，黄小桢负责了所有的英文歌词，中文歌词则全是由众好友操刀完成，独特的词彙集结成具现代感的民谣诗，展现出与一般流行歌曲完全不同的味道。

要听这张专辑，你心态上要做好潜水的准备，因为这 10 首歌是将黄小桢生活周遭的环境、气味，以再平实不过的手法细碎地表现出来，但在场景的描写背后，贝斯的声响会如发泄一般偶然呼啸而过，那亢奋的鼓击也会突然像歇斯底里的小孩一样鼓噪你的内心。你才发现，原来黄小桢在玩音乐的独幕剧，旁观意境的散文色彩，以及变型角度的风景观察，在各方面来讲，更接近一个大女生转向大人的幽微深处。

黄小桢这次的作品仍不乏在技巧处理上的用心与细腻：机车发动、断讯杂音的情境音效，重低音的悄悄潜进，多重贝斯弹奏，如细雨绵密般的吉他 Ambient 乐曲，喃喃自语的沉溺，从“大溪地”、“里斯本的倦意”到“cake”的一气呵成，从小节到大方向都在速写城市泡水的风景，与个人微密的无聊情绪，予人饶富趣味之感。

您可以在这里添加一些其他重要信息

Large dashed-line area for adding additional information.

Large dashed-line area for notes or comments.



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

