

法 国



无处不浪漫的国度



目录 Catalogue

- 02 法国速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 国家概况
- 06 行程推荐
- 07 巴黎
- 17 普罗旺斯
- 20 尼斯
- 21 夏纳
- 24 马赛
- 26 里昂
- 27 第戎
- 28 出行指南
- 30 旅行路上

法国速览 Introducing France

法国全称法兰西共和国，法兰克在日耳曼语中意即“勇敢的、自由的”，这是罗马帝国时代对法国人祖先的赞誉。

法国是欧洲浪漫的中心，它的悠久历史、具有丰富文化内涵的名胜古迹及乡野风光吸引着世界各地的旅游者。风情万种的花都巴黎，美丽迷人的蓝色海岸，盛开着薰衣草的普罗旺斯，美酒飘香的波尔多，都是令人神往的旅游胜地。法国有 20 多处风景名胜被联合国列入世界文化和自然遗产：以卢浮宫和巴黎圣母院为中心的巴黎塞纳河滨、凡尔赛宫、枫丹白露宫、香波堡等。

葡萄酒也是法国特色名片。最著名的三大产区，波尔多产区、勃艮第产区、香槟产区三大产区。红葡萄酒著名的是 Bordeaux(波尔多)、Bourgogne(勃艮第)白葡萄酒很出色。

首都巴黎素有“世界花都”之称。这座美丽的城市不仅是法国的政治、文化、经济中心，而且是著名的旅游胜地。巴黎有 70 多座博物馆，众多的名胜古迹、教堂广场，值得细细品味。

特别推荐 Special

巴黎

每个人的心中都有一座以幻想建造的巴黎，也许是《巴黎圣母院》的非典型浪漫，也许是《人间喜剧》的末世浮华。每个去过巴黎的人评价截然不同，但有一个词始终与巴黎脱不开干系，那就是：时尚。

普罗旺斯

漫步在世界最优美的米拉波大道，薰衣草的清香随风播洒，偶尔还能欣赏到流浪歌手的倾情演唱，找一个露天咖啡厅坐下来，品尝一下芬芳浓郁的法国咖啡……浪漫的埃克斯比塞尚油画中描绘的还要悠然。

马赛

马赛分老港和新港，是《马赛曲》的诞生地，是全世界小资们向往之地普罗旺斯的首府，这里是包容了浓郁地中海风情和浪漫法国气质的极致之地。

最佳旅行时间 法国东部山地为大陆性气候，南部为亚热带地中海型气候。法国春、秋两季气候最宜人，最好的旅游季节是 6—10 月，但 7、8 月两个月许多餐厅会关门去避暑，请特别注意。5 月开始海滩上人海如潮。阿尔卑斯山和比利牛斯山是冬季滑雪胜地。2 月中旬到 3 月底，以及 7 月中旬到 8 月底，大多数法国人在度假，大城市里空空荡荡。

法国的春天将会呈现出其最美好的一面，虽然著名的海岸胜地要到一年的五月中旬才重新开始开放。秋天也是一个令人愉快的季节，只是到了 10 月就会有点凉了。

货币和汇率 法国的流通货币为欧元。欧元与人民币的汇率为 1:8.6，即 1 元人民币 = 0.12 欧，1 欧 = 8.6 元人民币（截止至 2014 年 3 月）

时差 法国属于东一区 (GMT+1)，比格林威治时间晚 1 小时。每年 3 月的最后一个周日变为夏令时，比北京时间晚 6 个小时；10 月的最后一个周日变为冬令时，比北京时间晚 7 个小时。

致谢

封面提供：藏马蔷薇

图文提供：郭川 猫猫 oo Zeno 瓦当 庄哈佛 x 黄耶鲁



国家概况 Overview

地理与分区

自然地理

面积为 551602 平方公里。位于欧洲西部，与比利时、卢森堡、瑞士、德国、意大利、西班牙、安道尔、摩纳哥接壤，西北隔拉芒什海峡与英国相望，濒临北海、英吉利海峡、大西洋和地中海四大海域，地中海上的科西嘉岛是法国最大岛屿。地势东南高西北低。平原占总面积的三分之二。主要山脉有阿尔卑斯山脉、比利牛斯山脉、汝拉山脉等。法意边境的勃朗峰海拔 4810 米，为欧洲最高峰。河流主要有卢瓦尔河（1010 公里）、罗讷河（812 公里）、塞纳河（776 公里）。地中海上的科西嘉岛是法国最大岛屿。边境线总长度为 5695 公里，其中海岸线为 2700 公里，陆地线为 2800 公里，内河线为 195 公里。西部属海洋性温带阔叶林气候，南部属亚热带地中海式气候，中部和东部属大陆性气候。平均降水量从西北往东南由 600 毫米递增至 1000 毫米以上。

人口

6290 万（2006 年 1 月），包括 400 万外国侨民，其中 200 万人来自欧盟各国，移民人口达到 490 万，占全国总人口的 8.1%。通用法语。居民中 90% 的人信奉天主教，另有约 400 万穆斯林及少数新教、犹太教、佛教、东正教徒。

首都

巴黎是法国的首都和法国最大的城市，位于法国的北部，是法国的政治和文化中心。

行政区划

分为大区、省和市镇。省下设专区和县，但不是行政区域。县是司法和选举单位。法本土共划为 22 个大区、96 个省、4 个海外省、4 个海外领地、2 个具有特殊地位的地方行政区。全国共有 36565 个市镇，其中人口不足 3500 人的有 3.4 万个，人口超过 3 万人市有 231 个，人口超过 10 万的市有 37 个。22 个大区是：阿尔萨斯、阿基坦、奥维尔涅、布尔高涅、布列塔尼、中部地区、香槟-阿登、科西嘉、弗朗什-贡岱、巴黎大区、朗克多克-鲁西翁、利姆赞、洛林、南比利牛斯、北加莱海峡、下诺曼底、上诺曼底、卢瓦尔地区、皮卡尔迪、布瓦图-夏朗德、普洛旺斯-阿尔卑斯-蓝色海岸、罗讷-阿尔卑斯。4 个海外省是：瓜德罗普、马提尼克、法属圭亚那、留尼旺。4 个海外领地是：法属波利尼西亚、新喀里多尼亚、瓦利斯群岛和富图纳群岛、法属南半球和南极领地。2 个地方行政区是：马约特岛、圣皮埃尔岛和密克隆岛。

交通

航空

中国国内北京、上海、广州、香港都有直达法国巴黎戴高乐机场的航班，飞行时间约 11-14 小时。

巴黎有两个国际机场：戴高乐机场（Roissy-Charles de Gaulle）和奥利机场（Orly）。从巴黎市中心前往机场可以乘坐机场班车、出租车或奥利地铁（Orlyval）

中国与巴黎的航班主要在戴高乐机场：1、国际航空公司一般在戴高乐 1 号机场；2、东方航空公司一般在戴高乐 2 号机场。

从巴黎到戴高乐机场

1、RER：B 线 Roissy CDG 1 再转机免费巴士
RER：B 线 Roissy CDG 2 再转机免费巴士

2、法航巴士 2 线：

Etoile / Porte Maillot / Roissy CDG Etoile 站：1 avenue Carnot
Porte Maillot 站：rue Gouvion Saint Cyr
通车时间：5 点 45 至 23 点，每 12 分钟一班。需时 40 分钟。
票价：9.91 欧元

3、法航巴士 4 线：

Montparnasse / Gare de Lyon / Roissy CDG
Montparnasse 站：rue du Commandant Mouchotte
Gare de Lyon 站：boulevard Diderot
通车时间：7 点至 21 点 30，每 30 分钟一班。需时 50 分钟。
票价：11.43 欧元

从戴高乐机场到巴黎

1、RER：从 CDG1 乘免费机场巴士到 RER 站，再乘 B 线 巴黎方向
RER：从 CDG2 乘免费机场巴士到 RER 站，再乘 B 线 巴黎方向

2、法航巴士 2 线：

Roissy CDG 出发；在 Roissy CDG1：34 号出口
在 Roissy CDG2：A 楼 5 号出口；B、C、D 楼：6 号出口
F 楼：0 层 0、07 号出口
通车时间：5 点 45 至 23 点，每 12 分钟一班。需时 40 分钟。
票价：9.91 欧元

3、法航巴士 4 线：

在 Roissy CDG1：34 号出口
在 Roissy CDG 2：A、C 楼：C 楼 2 号出口
B、D 楼：B 楼 1 号出口；F 楼：0 层 0、07 号出口
通车时间：7 点至 21 点 30，每 30 分钟一班。需时 50 分钟。
票价：11.43 欧元

铁路

火车实惠、快捷并舒适，火车是在法国出行的首选交通方式。法国的铁路网极其发达（尤其是从巴黎出发），它依靠高速火车（TGV）或 TER（地区快速列车）连接了所有城市的交通。

TGV 高速火车是法国一项引以为自豪的尖端技术，每小时 300 公里的时速。既准点又舒适，高速列车极大地缩短了各大城市之间的距离，并创造了时间上的记录：1 小时从巴黎到里尔（Lille），巴黎到马赛（Marseille）或巴黎到波尔多（Bordeaux）只需 3 个小时，2 个小时从巴黎至雷恩（Rennes）..... 车票必须预订，但上车前临时购买车票也可以。

火车通行证

- 专门供国外旅行者使用，可在一个月内任选一定天数搭乘法国境内火车。使用通行证不仅乘火车比较便宜，还有很多其它优惠。
- Thalys（巴黎至布鲁塞尔 1 小时 20 分钟快车）Thalys 的只是通往比利时，荷兰，德国的。法国火车是 TGV 的 SNCF。
<http://www.voyages-sncf.com/> 连通前往西班牙，葡萄牙，意大利的。Eurostar 巴黎 - 伦敦，一共 2 个小时，法国加莱 - 伦敦 45 分钟。
- 欧洲之星 Eurostar（3 小时从巴黎到伦敦）

地铁、有轨电车或公共汽车

法国有数个城市拥有地铁或有轨电车，大部分城市拥有密集的公共汽车网。这些交通方式连接了市中心和近郊。它们快捷而且便宜，是您不慌



不忙地浏览城市的理想交通工具。在巴黎地铁是出行时最迅速和最实用的交通工具：共 15 条线近 300 个车站。一般来说首班车从 5 点 30 发车，末班车至 0 点 30 份。众多的车站与 RER 和火车 SNCF 相连接，从而使市区和郊区的交通更为便捷。

RER(地区快路网)

拥有五条线 (A、B、C、D 和 E) 的地区快路网 (RER) 穿越巴黎和周边地区，营业时间与地铁相同。

巴黎公交有年票、月票、日票、往返票和单程票出售。日票 16.75 法郎，可使用整整 24 小时，除了 RER 线和去机场外，地上、地下的车都能坐，特别适合背包族的需要。

除了价格的优惠，铁路的经营者为旅游者考虑得非常周到。由于车票使用磁条，不能折叠、怕划伤，在购买年票、月票及日票的时候，售票员会提供一个塑料的票套，除了可以把车票放在里面保护，还提供简单的乘车介绍。

交通小贴士

- 地铁去向指示清楚，卡通兔子几乎成了巴黎地铁的标志
- 有机玻璃的公交车站内，地图、车辆运行时间显示装置、换乘线路都是标准配置
- 地铁车门不是每站都开，想下车还得自己动手
- 上公交车，要按车窗上的红钮提醒司机开门
- 公交车内的扶手上黄色的按钮，下车的乘客要按黄按钮提示司机到站停车
- 所有人行道的红绿灯都可以由行人控制
- 蓝牙耳机是出租车司机标配
- 机场提供 30 分钟免费停车

餐饮

法国，似乎是浪漫与品位这两个名词的化身。提起法国，我们会不自禁地想起香榭丽舍大道上的衣香鬓影，塞纳河畔的幽暗灯光，新桥上的浪漫爱情……当然，还有的就是如艺术品一般的法国美食了。

法国人爱吃面食，面包的种类很多。他们大都爱吃奶酪，牛肉、鸭肉、鱼子酱、鹅肝也是法国人心仪的美食。不过法国人吃肝脏之外的动物内脏、无鳞鱼和带刺骨的鱼。法国菜讲究氛围与礼仪，更讲究菜肴与酒的搭配，不同的菜搭配不同的酒。合适的酒会增加肉的美味。吃一口肉喝一口酒，会让你更能体会出肉的鲜美。

法国一般餐馆的营业时间是在正午 12 时至下午 2 时 30 分，而晚上则由 7 时至 11 时左右。其他时间则可到 Cafe 或 Brasserie 等咖啡茶座也可到 Creperie 薄饼店。大部分餐馆都在门口张贴了当日的菜单及价钱。而午饭时大多有 Plat de jour (今日推荐菜单)，价钱较为相宜。菜单一般是按下列顺序写的：Entree 正餐前的头道菜，通常有汤或沙拉等；Poissons 鱼类；Viandes 肉类；Legumes 蔬菜类；Dessert 甜品。不必每样都吃。

名菜多不胜数，包括鹅肝酱、海鲜、蜗牛、芝士等等。在法国吃东西花费并不很昂贵。菜单里有许多固定价格的在 10 欧元以下的简单可口的食物。稍微多花一点钱就能有更多的菜可选。一旦超过 20 欧元就能得到美食家的满足，有许多的不同国家的餐厅可选。有北非，南非，中国，

日本，越南，希腊还有更多的。素食餐厅的数量在增长，印度人，犹太人，意大利人的餐厅是提供素食菜的好地方。

几乎所有餐厅都已将税及 15% 的服务费包括在价格内。若某间餐厅的食物或服务特别好，一般客人会多付 1-1.5 欧元。

法国特色饮食：法国香槟（产自法国香槟地区）及各式红白葡萄酒（Bordeaux 和 Burgundy 是著名产地）、各式奶酪、白酒焗鸡、红酒煮牛肉、法式龙虾、大蒜蜗牛及大蒜田鸡腿等。

法国特色面包：法式长棍，法式羊角面包。Entree 头盘菜是沙拉 (salade) 或是汤 (soupe)，plat de jour (当天推荐的菜)，主菜一般有 Poissons/Fruits de mer 海产，Viandes 肉类一般有：porc(猪肉)、boeuf(牛肉)、poulet(鸡肉)、mouton(羊肉)、oie(鹅)、canard(鸭) saucisse(香肠)。legumes 蔬菜。以上主菜都是主菜的分类。Meun 一般在法国指的是套餐。la liste des vins 就是酒水单。snack 为小吃。Desser 甜品一般在餐后点！如果不点这时候服务生会问你你不要咖啡或是茶。如果都不要最后就是买单 l'addition (账单)。

法国是世界上生产奶酪品种最多的国家。法国奶酪有牛奶、绵羊奶、山羊奶或是混和奶所制成的不同品种。其各地都有道地的芝士产品，制法历史悠久，源远流长，例如居产乳区首位的诺曼底 (Normandie) 以含丰富脂肪的 Camembert 及 PontL'Eveque 芝士闻名；罗亚尔河谷区 (Loire) 和普阿图 (Poitou) 则是气味浓郁的山羊奶芝士；阿尔萨斯地区 (ALSACE) 以 MUNSTER 闻名；阿尔萨斯山区 (Alsace) 以 Munster 闻名；比里牛斯山区则是以硬而带果仁味的 Tourton 著名。各奶酪产区为了维护道地品种的特色和专利，于 1974 年成立了奶酪原产地名称标志制度 ComiteNationalDesAppellationD'OrigineDesFromages。这个标志不但是产地的证明，也是品质的保证。

用餐习惯

法国人讲究饮食是世界闻名的，就连平日的午餐和晚餐也非常丰盛。

午餐一般分为冷盘或称开胃菜 (Horsd'oeuvre)，通常是一些开胃的烟熏肉等配上橄榄，水果及各种生菜，大部分都附有面包，有时也配有冷菜调味汁 (将芥末泡在调和了蛋黄，橄榄油，腌汁和香料的调味汁里)，也会有 crepe，可丽饼卷些海鲜加入奶油汁，配上各种肉汁鱼汁一起食用。

主菜以肉为主，牛排，如黑椒牛排 (做法)，煎鸡腿，羊排，小牛肉，煎鱼排，及什锦海鲜。一般，每个星期五法国人以海鲜为主，这些主菜则配有各种蔬菜，土豆，少许意大利面条，以及红葡萄酒汁煮浓肉汁加上少许香料混合成汁一起食用。味觉具佳，最好加上一道甜点，以及茶式咖啡。

晚餐除了以汤代替冷盘外，大部分的主菜和午餐差不多。汤是晚餐必不可少的一部分。

法国的汤分为很多种最著名的有牛肉清汤，法式局洋葱汤，蔬菜浓汤，奶油汤，海鲜汤。汤都要配两种或三种烧上色的面包一起食用。

晚餐的甜点比午餐更为丰富，如 Mousse, Sonffle, 晚餐的餐酒和饮料也是法国人晚餐的必不可少的重要部分。法国点菜分为套餐 (Meun) 和单点 (A.LaCarte)。套餐分为 Lunchste, 午餐套餐和 Dinnerset 晚餐套餐两种。

用餐礼仪

注意仪态，忌用餐巾用力擦，只用餐巾一角印去油渍即可。

不要靠在椅背上，姿势要坐正，进餐时身体略向前，两臂紧贴身体，以免撞到临桌。允许二手放在桌上，但不可将二肘放在桌上。

假如有多道主菜，吃完第一道菜（一般是海鲜）后，侍应会送上用果汁或香槟做的雪葩，用于清口，并有助于提高吃下一道菜的食欲。

用刀叉时，从最外面的餐具开始用；用过的刀叉，并排放在碟子上，叉齿朝上，避免乱放。

吃肉类时（如牛扒）从边上开始切，吃完一块再切下一块。不吃的部分只需移到碟边。

嘴里有东西吐出来，用叉子或手指接住，后放在碟边，不要引别人注意。

如果调味料放得太远，取不到，可要求对方帮忙，不要站起来来拿。



郭川 三个孩子对吃的东西各有特点：儿子 Theotime 对花生过敏，大女儿 Emilie 爱吃春卷，小女儿 Fanny 不爱吃鸡蛋

住宿

法国约有 17,500 间酒店、旅馆及汽车旅馆，根据官方对其综合住宿条件的评定可分为五个级别：豪华（****）、高级（****）、舒适（**）及经济（**及*）。除此之外，另有大量多种档次的住宿场所供您选择，提供早点的民宿住房（chambres d'hôte）、渡假别墅及农庄（gîte）及私人城堡酒店（châteaux）遍布城内及市郊，热情接待从世界各地而来的游客。

法国众多连锁酒店网络，其下属酒店有的格调一致、有的风格各异，其类型包括豪华 / 高级酒店（三至四星）及大城市周边的经济型酒店。

在出发前通过旅行社预订房间是较为简单的做法，您也可联络目的地的游客服务中心以了解当地住宿情况。

法国人都将渡假别墅作为外出旅游的最佳住宿场所。它们位处乡村或郊区，提供一应俱全的住宿设施，经法国渡假别墅协会（Federation des Gites de France）按舒适程度分为一至四级，并以麦穗为记。在法国，无论您是欢度周末，或是短租一周乃至数月，40,000 间渡假别墅随时恭候您的光临，令每位到访的游客宾至如归。

法国境内有 9,000 个设施完善的营地（分为一至四星级）及 2,300 个庄园营地。只要取得园主同意，您亦可即兴在途经之处露营。但是在沙滩、路旁、特定场所、自然保护区及郊野公园，除专设营地区域外，一律严禁露营。安全至上，您最好在扎营前咨询警局或旅客服务中心。营地的收费标准根据季节、位置及可提供的设施等因素各不相同。越来越多的营地提供帐篷、活动屋及小屋出租服务。

旅客宿舍是设备齐全的公寓式住宿场所，可短租一星期乃至数月，提供多种酒店服务内容，而服务费有的会直接计入租金，或是另行收费。

部份法国家庭会将房间对外出租，并且有早餐供应，有的甚至供应午 / 晚餐。事实上，融入法国家庭的生活之中是领略法国生活方式的好途径！

渡假村是地道的法国之旅其中一种住宿选择，由非盈利机构经营，以家庭为服务对象，渡假村内设备齐全，分为多层大厦或小户型单位，环境优美怡人。根据各渡假村的不同情况，有的全日或某餐供应膳食，有的则无膳食供应。渡假村内设有康乐设施及儿童娱乐场地，并根据不同年龄人士的兴致提供丰富多彩的节目，使他们各得其乐，尽兴而归。

法国为喜好独自走天涯的年轻人提供了许多廉价住宿选择，包括青年旅馆（全国约有 300 间）、青年宿舍（位于大市镇）或“Point d'Accueil Jeunes”（PAJ）营地。青年旅馆的法文叫 Auberge de jeunesse。在法国青年旅馆格外多，大的观光都市中大多都有 1-2 家。地方上也有许多独具特色的青年旅馆。只是，青年旅馆大多离市中心或车站较远，前往时也颇费周折，所以如果打算只在镇上住一夜的话，没有必要拘泥于青年旅馆。在车站附近的便宜旅馆住宿，时间上比较有利。但是，如果打算停留好几晚的话，当然青年旅馆是最好的选择。住青年旅馆时要注意住宿登记的时间，白天从 10 时左右到 17 时左右，大多不受理住宿登记，价格大约 1 日 60-100 左右（附早餐）。其他还有床单费 5-10F 大部分都是放置双层床铺的大房间，虽然有时不太纯熟的英语议论能持续到深夜，但必须时时留意自己的行李。这里的淋浴设施可自由使用。住宿时也必须出示会员证。会员证可在较大的青年旅馆办理，需要 1 张照片并缴纳会费。



猫猫 诺曼底的美丽是超出我的想象的，甚至比我之前最向往的普罗旺斯还要给我惊喜

节庆及活动

元旦

1 月 1 日。亲朋聚会，馈赠礼品或钱，除夕夜要将家中酒喝光（否则来年会遭厄运）。

圣母领报节

3 月 25 日。此节是为了纪念圣母玛丽亚领受天使向她传报上帝的旨意，告知她将由“圣灵”感孕而生耶稣。

复活节

春分月圆之后的第一个星期天（3 月 22 日—4 月 25 日间），放假约一周。旅游、团聚、吃复活蛋、互赠礼品。

圣灵降临节

复活节后第 50 天，放假两天。



五一国际劳动节

5月1日放假一天。铃兰为五一节传统花卉。各工会举行大规模游行。

国庆日

7月14日放假一天。城乡均有盛大庆祝活动，在巴黎香榭丽舍大街上举行大规模阅兵式。

圣母升天节

8月15日（天主教）、8月27日（东正教）放假一天。

停战节

11月11日。部分单位放假一天。由总统或总理向军中功臣和两次世界大战中幸存的英雄颁发奖章。

诸圣节

11月1日放假一天。到墓地凭吊已故亲人（同中国清明节）。

圣诞节

12月25日放假两天，事实上从12月24日起已开始放假，加上周末及元旦，假期可达10天。人们互赠贺卡和礼品，合家团圆，举行圣诞晚宴（香槟酒不可少），基督教徒到教堂参加弥撒。

行程推荐 Tours

说起法国，可能多数人脑子里马上反应出“浪漫”两个字。这个被葡萄酒浸润着、被熏衣草熏蒸着、被地中海的阳光温暖着的国度，无论城市还是乡村，处处都从骨子里散发着浪漫的气息。

浪漫法兰西七日游

D1（巴黎）：卢浮宫→杜伊勒里公园→协和广场→奥赛博物馆→蓬皮杜国家文化艺术中心→卢森堡公园→先贤祠→凯旋门→拉德芳斯大厦

来到巴黎第一个目标当然是卢浮宫，参观卢浮宫要花多少时间因人而异，不过再紧张也不能错过镇馆三宝。从卢浮宫出来，穿过杜伊勒里公园和协和广场，过塞纳河到奥赛博物馆。乘地铁的话1线坐两站、转8线坐一站、再转RER C线坐一站，也不比步行省时省力。然后前往蓬皮杜国家文化艺术中心，这样法国文化艺术发展史在一天里就能大概领略了。RER C线转B线，Chatelet站下车。也不妨把一个下午和晚上的时间全部交给左岸：步行到卢森堡公园，呼吸新鲜空气，顺便找找自由女神原像。逛逛书店和画廊，在咖啡馆选张靠窗的桌子消磨掉一个黄昏，在夜色中膜拜先贤祠，试试跑着去赶搭午夜的最后一班地铁。从卢浮宫出来时间已经比较晚了，可以乘地铁1线到Charles-de Gaulle-Etoile站参观凯旋门，再继续乘1线到La Defense Grande Arche站参观新凯旋门拉德芳斯大厦。

D2（巴黎）：凡尔赛宫→香榭丽舍→巴黎歌剧院

一早出发，RER C线坐到终点站，再步行15分钟就到达凡尔赛宫。上午参观皇宫珍宝，下午可以沿着花园小径散步，或找个地方坐下来野餐。如果走得稍远一点，就能欣赏到截然不同的法国乡村风光。近黄昏时回到巴黎市区，体验一个不一样的巴黎右岸之夜：坐在香榭丽舍大道边的露天咖啡座观察巴黎的最新时尚，到第九区的高级百货公司购物，在

巴黎歌剧院欣赏世界顶尖剧团的演出。这几个地方距离都非常近，步行即可。歌剧院是地铁3、7、8线的交汇点，不管你住在哪里，回酒店都很方便。

D3（巴黎）：巴黎圣母院→西堤岛→市政厅→蓬皮杜国家文化艺术中心→亚历山大三世桥→荣军院→艾菲尔铁塔

巴黎圣母院是另一个不能错过的巴黎精华。圣母院在塞纳河心的西堤岛上，地铁4线和RER B线在Cite站下车。从圣母院步行到市政厅、蓬皮杜国家文化艺术中心都很近，如果第一天没有去，可以安排在这一天。下午乘1线到Champs Elysees Clemenceau站，过亚历山大三世桥就能到达荣军院。从荣军院出来，步行到艾菲尔铁塔，登塔看巴黎夜景，为巴黎三日之行做个总结吧。

D4（普罗旺斯）：塞尚画室→米拉波大道

早上自由活动，可随意选择不同的动感刺激活动，活动后则往市中心的滨海大道(Esplanade)享用午餐及漫步人工湖(City Lagoon)观看其美景。晚上前往查普凯土著文化园(Tjapukai)享用晚餐及观赏表演。

D5（普罗旺斯）：圆形竞技场→亚耳古代博物馆

参加一日游，拜访附近其它小镇和乡村。周围名城多，线路的选择也多，真是难以取舍。建议选择亚耳线路，这是一座古罗马时代的小城，圆形竞技场至今保存完好，但它的古代博物馆却是一座充满现代感的建筑。当然游程中决不会漏掉梵高的遗踪：医院、吊桥，还有大片大片的向日葵。

D6（尼斯）：葛拉斯→夏加尔美术馆→马蒂斯美术馆→尼斯当代美术馆

到达尼斯，转乘大巴前往“香水之城”葛拉斯。先去香水博物馆参观，巩固一下香水知识，再到各工厂的门市直接选购，可比在巴黎便宜多了。如果对香水没兴趣，也可以在市区内来一次美术之旅：夏加尔美术馆、马蒂斯美术馆、马塞纳美术馆、尼斯当代美术馆都有非常精彩的收藏。

D7（尼斯）：蒙特卡罗→大赌场

前往“国中之国”摩纳哥最著名的小镇：蒙特卡罗。你可以先去全世界唯一能当作F1赛道使用的城市街道上踩一脚，再到大赌场里碰碰运气，不过一定要控制住自己，上了瘾就不好玩了。更多的时间不如花在游览这个美丽的花园城市上。在摩纳哥也不要错过购物的机会，这里名牌专卖店林立，因为免税，价格比其它地方要便宜。

很多博物馆内不允许带水和食物，里面也没有卖，比如卢浮宫，所以请提前做好准备，还有别想蒙混过关，进卢浮宫有安检，和上飞机安检差不多。



00 另一个角度看巴黎圣母院



Zeno 因为只有这一片最美，所以只有从各个角度来照它了，再来

法国、意大利 9 日浪漫之旅（尼斯 + TGV）

D1: 北京—罗马 AF125 12:50—17:30 AF2304 19:10—21:15

在首都机场集合、办理手续后，我们将满怀快乐与期待乘坐法国航空公司豪华客机经巴黎飞往被誉为“永恒之都”的罗马，抵达后，入住酒店，倒时差。

D2: 罗马（梵蒂冈）—佛罗伦萨（预计 280 公里）

早餐后，前往教皇之国—梵蒂冈，观圣彼得大教堂，圣彼得广场，之后参观具有 2000 余年文化历史的帝国著名景观：著名的斗兽场外景，君士坦丁凯旋门，途经帝国大道，古罗马废墟，参观传说中的幸福喷泉—许愿池，罗马遍地都是令人赞叹的历史古迹。之后乘车前往文艺复兴的源地—佛罗伦萨，素有“翡冷翠”之称，也称为鲜花之城。

D3: 佛罗伦萨—威尼斯（预计 280 公里）

早餐后，游览君主广场，观圣母之花大教堂，这座教堂大圆顶是世界上第一座大圆顶，比起意大利的其它城市，佛罗伦萨多了些优雅而安静的特质，没有热闹和游戏的气氛。之后乘车前往水城威尼斯，又被称为“亚德里亚海的明珠”，是举世闻名的水乡，整个城市建筑在水上，出门或徒步或乘舟，是世界上唯一没有汽车的城市。

D4: 威尼斯—米兰（预计 280 公里）

早餐后，乘船到威尼斯本岛，外观叹息桥—此桥连接旧时审判庭与地牢，因犯人犯人被送进地牢时不住的叹息而得名；参观圣马可广场，又称威尼斯中心广场，被拿破仑称为“世界上最美丽的客厅”，外观用云石精心雕嵌、镶上颜色玻璃的建筑—圣马可大教堂，欣赏意大利吹玻璃工艺，之后乘车前往意大利时装之都—米兰，米兰不仅是意大利第二大城市、更是许多天才人物的故乡和艺术的摇篮，蕴藏着大量宝贵的文化艺术遗产和著名古迹，向人们述说着遍及欧洲的基督教历史

D5: 米兰—尼斯（预计 580 公里）

早餐后，外观世界最华丽的教堂之一—多姆大教堂，它是米兰的象征，被马克吐温称为“大理石的诗”，外观闻名遐迩的斯芬斯古堡，欣赏威风凛凛的国父骑马像，之后乘车前往素有“袖珍赌国”之称的摩纳哥公国，抵达后外观富丽堂皇的蒙特卡罗大赌场，之后乘车前往具有法国传统特色的海滨城市—尼斯，尼斯一带的法国南部地中海沿岸是一片大自然赐予的纯净天地，地中海的光与影、海岸与天空造就了这里人超越其他欧洲人的艺术气质。

D6: 尼斯—巴黎（预计 930 公里）

早餐后，欣赏风光旖旎的蔚蓝海岸，享受浪漫风情，地中海的光与影、海岸与天空造就了这里超越其他欧洲地区的艺术气质，之后乘坐 TGV 高

速列车前往浪漫之都—巴黎，巴黎是世界上最大的都市之一，是一座拥有众多古迹建筑和深厚历史沉淀的世界历史名城，还是融合文化与艺术精华于一身的文化之都，与生俱来的时尚气息吸引着成千上万追求品质的潮流追随者。

D7: 巴黎

乘车前往欧洲最大的文化娱乐度假中心—迪斯尼乐园，在这里不但可以拜访可爱的米老鼠、唐老鸭，与心目中的完美童话人物“白雪公主”握握手，还可攀上冒险乐园风靡世界的大轮船，并体验美国大峡谷的峻峭山势。之后乘车前往巴黎地势最高的地方—蒙马特高地，这里有风景秀丽的蜿蜒小径，有高大神圣的圣心教堂，这是一个包容了宗教、艺术、香艳和爱情的地方。

D8: 巴黎

早餐后，入内参观昔日法兰西帝国皇宫—凡尔塞，参观欧洲建筑艺术精华，赏宫廷，王室及庭院，观雄伟的协和广场，这里被法国人民誉为“世界上最美丽的广场”，访豪华优雅的世界第一街—香舍丽榭大街，在宏伟壮丽的凯旋门前留影，登上著名的蒙柏纳斯大厦，整栋大厦高 210 米，是巴黎最高的建筑，游客可以将整个城市的绚丽美景尽收眼底，在埃菲尔铁塔前驻足留影，巴黎处处让人流连，处处可以细细的品味，时时让人在惊叹它的美丽、浪漫、浓厚的文化气氛。

D9: 巴黎—北京 AF126 19:00—10:50+1

早餐后，入内参观法国国家艺术宝库—“卢浮宫”，现今是世界三大博物馆之一，如今博物馆收藏的艺术品已达 40 万件，其中包括雕塑、绘画、美术工艺及古代东方、古代埃及和古希腊罗马等 7 个门类。卢浮宫作为专业博物馆，在这里可以亲眼目睹世界名画—“蒙娜丽莎”，“维纳斯”雕像及“胜利女神”雕像。在欧洲最著名的百货公司自由购物，巴黎的货品林林总总，无论是名牌时装、香水、还是精致典雅的工艺品，无一不散发着巴黎特有的浪漫情致，之后乘车前往机场办理登机手续，乘坐法国航空公司豪华客机返回北京。

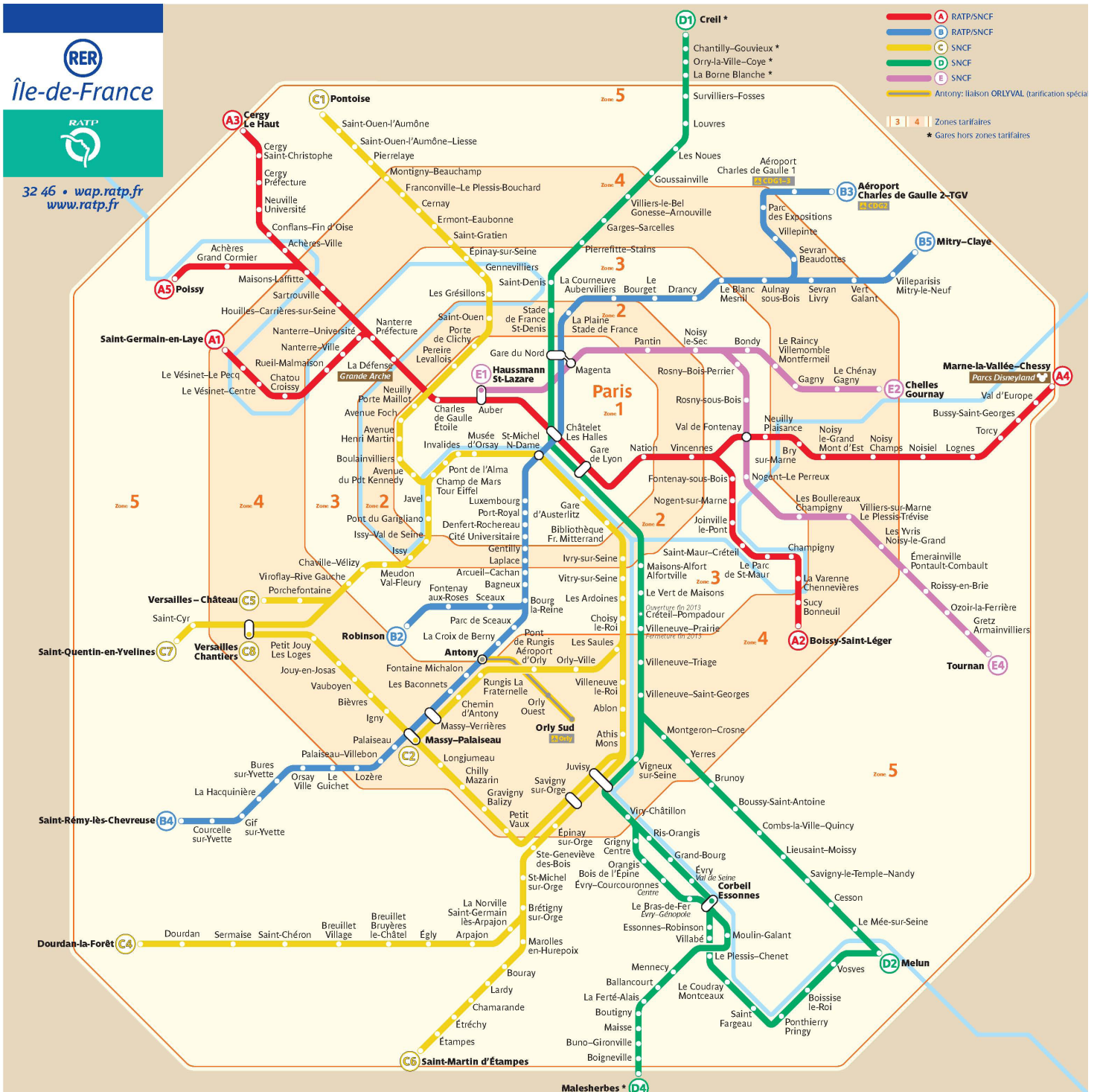
巴黎 Paris

每个人的心中都有一座以幻想建造的巴黎，也许是《巴黎圣母院》的非典型浪漫，也许是《人间喜剧》的末世浮华。每个去过巴黎的人评价截然不同，有人说它冷漠，有人说它昂贵，有人说它混乱。但有一个词始终与巴黎脱不开干系，那就是：时尚。一百多年前，巴黎人就骄傲地走在香榭丽舍大道上，引欧洲风气之先。在这条大道的沿线，点缀着这些名字：协和广场、凯旋门、卢浮宫、巴黎圣母院……

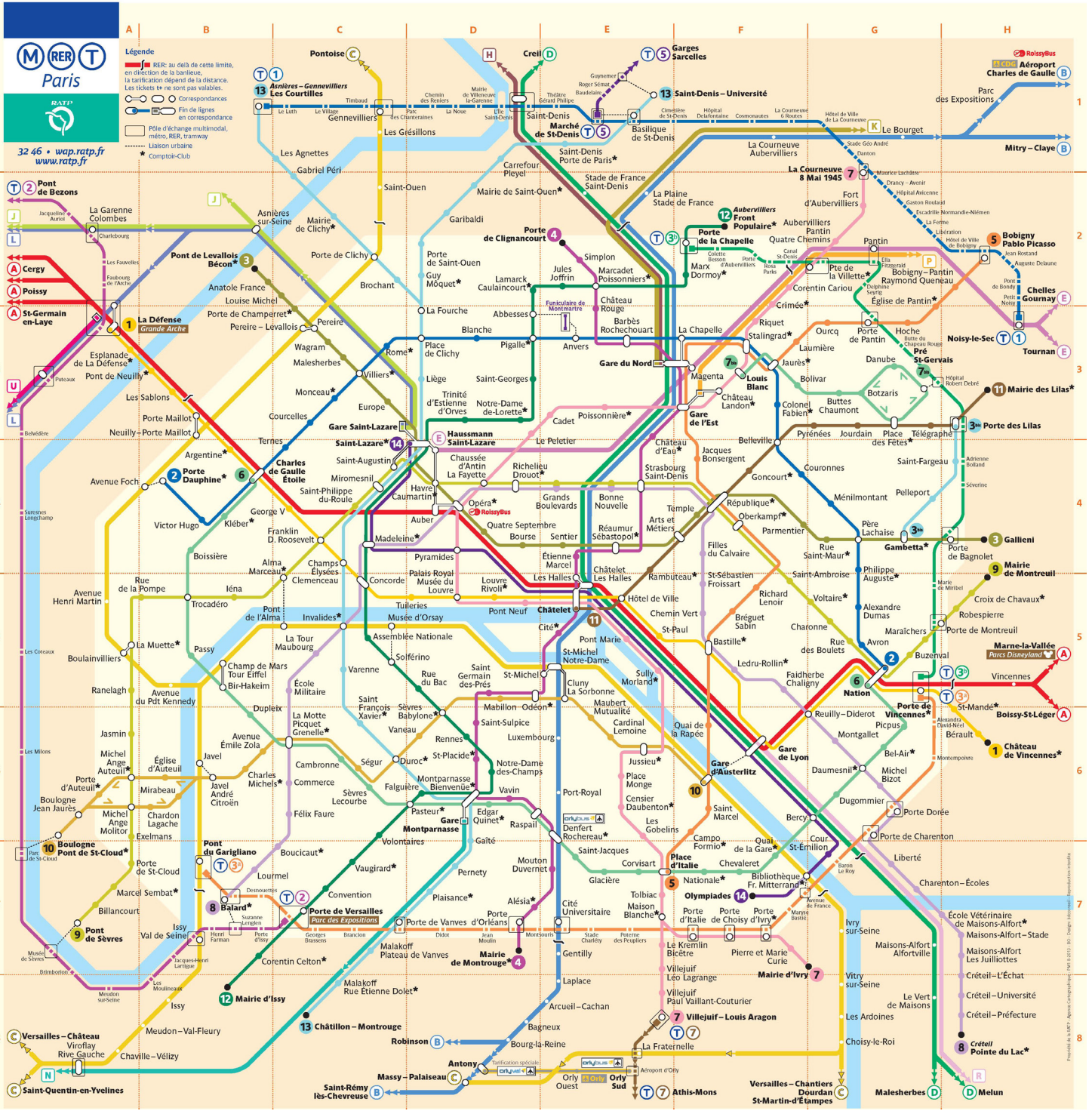
就在这条完美中轴线的延长线上，耸立着一个完全不同的、现代的巴黎：摩天大厦、玻璃幕墙、步履匆匆的金融家，一如世界上每一座现代都市。果真如此吗？它的标志却是一座造型如同拱门的大厦，并被冠以“拉德芳斯凯旋门”的名字。巴黎人永不会忘记昨日的骄傲，也许正因为如此，巴黎才永远站在时尚的最前沿。

对巴黎的时尚感觉最能心领神会的应该是购物狂们。他们对潮流走向了如指掌，目光犀利，出手既快且准。也许只有巴黎才有那么多的高级百货公司、那么多的名牌专卖店，能满足他们对时尚的不懈追求。

巴黎在不同人的眼中呈现出不同的面貌，如果你想知道她会对你露出怎样的笑容，还是亲自去拜访她吧。



巴黎市区郊区 RER 路线图



巴黎地铁路线图



景点 Sights

艾菲尔铁塔 (La Tour Eiffel)

艾菲尔铁塔建于 1889 年，由建筑师艾菲尔所设计。建造艾菲尔铁塔的初衷，是为了纪念法国大革命 100 周年和迎接在巴黎举办的国际博览会，建成后颇受争议，联名抗议的各界人士达到 300 人之多，其中有著名作家左拉和小仲马。

岂料，铁塔建成后，竟产生了世界性的轰动效应，一举成为巴黎乃至整个法国的最具代表性和象征性的建筑，甚至成为巴黎乃至法国的象征。在 1931 年纽约帝国大厦落成前，艾菲尔铁塔保持了 45 年世界最高建筑物的地位。

全塔高 320 米，塔楼分三层，一、二楼有餐厅、咖啡座等，三楼是眺望台，在天晴的日子，可从此远眺 70 公里以外的巴黎近郊地区。

费用：分为乘电梯和爬楼梯两类。分别排队购票，注意不要排错。
电梯：成人至二层 8.5 欧、顶层 14 欧，青少年（12-24 岁）二层 7 欧、顶层 12.5 欧，12 岁以下儿童二层 4 欧、顶层 9.5 欧；4 岁以下儿童免费。
楼梯：成人 5 欧元，青年 3.5 欧元；4 岁以下儿童免费。

开放时间：1 月 1 日至 6 月 14 日、9 月 2 日至 12 月 31 日电梯开放时间为 9:30-23:45，阶梯开放时间为 9:30-18:30；6 月 15 日到 9 月 1 日电梯及阶梯开放时间均为 9:00-00:45，第三层眺望台只在夏季开放。

到达交通：地铁 6 线 BirHakeim 站，RER C 线 Champ de Mars 站。



00

卢浮宫 (Louvre)

卢浮宫博物馆是世界三大博物馆之一，其艺术藏品种类之丰富、艺术价值之高令人难以想象。这座举世闻名的艺术宫殿始建于 12 世纪末，当时是用作防御目的，后来经过一系列的扩建和修缮，逐渐成为一座金碧辉煌的王宫。从 16 世纪起，弗朗索瓦一世开始大规模的收藏各种艺术品，以后各代法国国王继承了传统，充实了卢浮宫的收藏。如今，博物馆收藏的艺术品已达 40 万件，其中包括雕塑、绘画、美术工艺及古代东方、古代埃及和古希腊罗马等 7 个门类。

1981 年，法国政府对这座精美的建筑进行了大规模的整修，从此卢浮宫成了专业博物馆。卢浮宫正门入口处是一座玻璃金字塔，它的设计者是著名的美籍华人建筑师贝聿铭。金字塔建成时引起巴黎人的强烈不满，但他们很快接受了它，现在它已经成为巴黎最新的热门景点之一。

卢浮宫中最重要的“镇馆三宝”是世人皆知的：《米洛的维纳斯》、《蒙

娜丽莎》和《萨莫特拉斯的胜利女神》。其他著名作品还有：《狄安娜出浴图》、《丑角演员》、《拿破仑一世加冕礼》、《自由之神引导人民》、《编花带的姑娘》等。

卢浮宫最主要的入口在玻璃金字塔下的拿破仑大厅，售票处、服务台、寄存处、电话、卫生间等公用设施都在这里。服务台有各种语言的导游图供免费取阅，其中也有中文版本，务必要拿一份。

其他入口

1、里沃利街 99 号 (99 rue de Rivoli)：通过自动扶梯到地下，可以进入卢浮宫北翼黎塞留馆。 2、卡鲁塞勒小凯旋门：通过两侧楼梯到地下，可以进入卡鲁塞勒馆 (Carrousel)，这里有中世纪卢浮宫遗址。不过这个入口最终还是要经过拿破仑大厅。

费用：常设展览：12 欧；拿破仑厅内的临时展览：13 欧；套票（常设展览及临时展览）：16 欧元

开放时间：除周二闭馆外，每天 9:00-18:00，每周三和周五晚开放至 21:45

到达交通：1 或 7 号线 Palais-Royal-musée du Louvre 站

售票大厅有免费的中文游览图。每到免费日参观者会非常多，最好一早去排队。

凡尔赛宫

凡尔赛宫位于巴黎以西 20 公里，由路易十四建造，以其奢华富丽和充满想象力的建筑设计闻名于世。建筑群总长 580 米，包括皇宫城堡、花园、特里亚农宫等。

皇宮中最著名的房间是镜厅。镜厅四面墙上都嵌有落地镜，面向庭园的一面有 17 扇落地窗，让房间更显开阔明亮。在夜晚的舞会上，厅中点燃数以百计的蜡烛，巨大的玻璃镜反射烛光，亮如白昼。战神厅墙面以昂贵的高布林织品装饰，悬挂着路易十六王后等王室成员的画像。此外还有歌剧院、礼拜堂、王妃厅等 500 多间大小厅堂，装饰风格各不相同，但都极尽奢华。

每年 5 月至 9 月，每月第一和第三个周日的下午有 1.5 小时的喷泉表演，是花园中最令人激动的表演项目。

费用：皇宫 15 欧元，大型音乐喷泉表演门票 8.5 欧元、音乐花园门票 7.5 欧元

开放时间：旺季（4 月 1 日 -10 月 31 日）：周二至周日开放 9:00-18:30 最后入场时间：18:00 停止售票时间：17:50。花园每日 8:00-20:30 开放 淡季（11 月 1 日 -3 月 31 日）：周二至周日开放 12:00-18:30。最后入场时间：17:00 - 停止售票时间：16:50。花园每日 8:00-18:00 开放。（每周周一、1 月 1 日、5 月 1 日及 12 月 25 日闭馆）

到达交通：RER C 线 Versailles Rive Gauche 站，下车步行约 15 分钟。

凯旋门

爱德华凯旋门位于戴高乐广场中央，高达 50 米，是巴黎的象征之一。以凯旋门为中心，向外辐射出 12 条主要大街。它建成于 1836 年，是为纪念法国军队的光荣和胜利而建造的，其规模超过了罗马的君士坦丁凯旋门。

拱门的每一面上都有一幅巨幅浮雕，内容取材于 1792—1815 年的法国



战争史。面向香榭丽舍大道一面右下侧的《马赛曲》浮雕是其中最著名的一幅，描绘了1792年义勇军出征的情景。拱门上方四壁的浮雕是庆祝拿破仑凯旋归来的情景，在顶端的盾形饰物上刻有每场战役的名称。单一的颜色和精美的浮雕给人一种庄严、朴素的感觉。

1920年在门洞下设了“无名战士墓”，燃着不灭的火焰。



瓦当

除此之外，巴黎还有一座小凯旋门，即卡鲁塞尔凯旋门。它位于卢浮宫博物馆对面，是为庆祝拿破仑·波拿巴1805年的一系列战争胜利而建造。红、白大理石圆柱之间是三个圆拱门，拱门上方布满了纪念拿破仑皇帝战绩的淡浮雕。门的顶端摆放了四匹从意大利圣马可教堂搬来的镀金奔马，原物于回815年归还给了意大利，现在的是复制品，同时还添了一辆马车与和平女神像。

巴黎新城的象征拉德芳斯大厦也被称为“新凯旋门”，它与凯旋门位于同一条轴线上，遥遥相对，相映生辉。

费用：9欧元，12岁以下儿童免费。

开放时间：9月1日至次年6月13日：9：30～23：00；6月14日至8月31日：9：00～午夜。

到达交通：地铁1、2、6号线或RER A线 Charles-de Gaulle-Etoile 站。

巴黎圣母院 (Notre Dame)

巴黎圣母院建成于1345年。不仅因雨果的同名小说而出名，更因为它是巴黎最古老、最宏伟的天主教堂。《巴黎圣母院》中将其称作“石交响乐”。这座哥特式的巨石建筑物已经有两百年历史，是巴黎最古老、最大、建筑最出色的天主教堂，在欧洲建筑史上也具有划时代的意义。

圣母院位于市中心的西堤岛上，塔楼是环顾巴黎的最佳地点，可眺望塞纳河上的风光及蓬皮杜国家文化艺术中心。教堂形体方正，仪态庄严。正面朝西分三层，高69米，底层并排三座桃形大门洞，左为圣母门，右为圣安娜门，中为最后的审判。门上布满了雕饰，描述圣经的故事。门卷上是长条壁龛，放置着犹太和以色列28王的雕像。

费用：教堂免费，塔楼8.5欧元，老人、学生、18-25岁青年5.5欧元，18岁以下免费，每月第一个星期日免费。

开放时间：教堂：周一至周五8:00-18:30，周六和周日8:00-19:15；塔楼：4月1日至9月30日10:00-18:30，10月1日至3月31日10:00-18:30

到达交通：地铁4线 Cite 站。

亚历山大三世桥

在巴黎有一座被称为世界上最美的大桥，这就是亚历山大三世桥。大桥于1900年巴黎博览会前建成，全长107米，是一座单拱铁桥。为了不影 响两岸的视野，桥身建造得特别低矮。

它是由俄国沙皇尼古拉二世作为法俄亲善的礼物送给法国的，并以尼古拉二世的父亲亚历山大三世名字命名。大桥将两岸的香榭丽舍大道与荣军院广场连接起来。桥的两端各有一对立柱，柱上的青铜骑士雕像造型生动。桥身装饰以水生动植物和花环为主，小爱神路灯精致可爱。

到达交通：地铁8线 Invalides 站。

香榭丽舍 (Champs Elysees)

香榭丽舍确切的意思是“极乐田园大街”，地势西高东低，全长1800米，最宽处约120米。东起协和广场，西至戴高乐广场（凯旋门），是巴黎大街中心的女王。1667年宫廷庭院设计师安德烈·勒诺特雷命人修建此林荫大道。它以圆点广场为界，分成两部分：东段700米以自然风光为主，两侧是平坦的英式草坪，恬静安宁；西段1100米为商业区。

在第二帝国时期，香榭丽舍成为咖啡馆、饭馆云集的时髦大街。后来则云集了银行、保险公司、航空公司和精品店、快餐店与杂货店等。在灯火辉煌的大街上漫步，就连最挑剔的游客恐怕也不愿错过这样迷人的夜景。

蓬皮杜文化艺术中心

蓬皮杜文化中心是法国20世纪文化艺术的集中展示场所，与卢浮宫、奥赛博物馆共同撑起法国文化发展史的清晰脉络。

大厦本身就是一件属于20世纪的艺术杰作：由钢管和玻璃管构成的庞然大物，外墙布满五颜六色的管线和钢铁桁架，使整个建筑物像一个正在建设中的工地盘踞在巴黎典雅秀美的古建筑群中，显得突兀而怪异。和艾菲尔铁塔、卢浮宫前的玻璃金字塔一样，1969年蓬皮杜文化中心建成后巴黎一片哗然，但巴黎人最后还是接受了它和它所代表的现代工业文化。



庄哈佛 x 黄耶鲁 蓬皮杜的正面，上午正是背光的时分，拍的照片不尽如人意。1977年建成的这座艺术中心，设计方案是国际竞标的600多个团队里选出。

文化中心的大厅和第五层不定期举行展览会、文学及哲学讨论会和各种演出活动，还有电影放映、戏剧表演等，成为当代艺术创作活动的见证。其它楼层为开架式图书馆，平均每天接待1万人以上，是使用人数居法



国第一的免费图书馆。整个文化中心完全实现了计算机管理，如检索、统计出入人次等，快捷而准确。

蓬皮杜文化中心门前的空场地呈坡形，可容纳自发性的娱乐活动及露天表演。这使得传统的街头艺术得以恢复，成为卖艺者自由活动的“天堂”。周围中世纪街巷密如网布，完全禁止机动车辆通行，使游人自得其所。

现在，蓬皮杜文化中心已不仅仅是一个文化中心，而且成为巴黎的一大名胜，它的参观人数已远远超过了艾菲尔铁塔，居法国首位。

费用：图书馆免费，每次展览单独设置门票。

开放时间：11:00-22:00，周二闭馆，5月1日闭馆。

到达交通：地铁4、11线，RER A、B、D线 Chatelet 站。

协和广场 (Place de la Concorde)

协和广场建于1757年，是一个非常美丽的广场，最初是献给路易十五的。

协和广场位于香榭丽舍大道中段，从这里可以环顾大部份的巴黎美景：香榭丽舍大道、凯旋门、杜伊勒里公园、卢浮宫等等。

法国大革命期间，这里曾被称为“革命广场”，是行刑的场所，国王路易十六及王后、罗兰夫人、罗伯斯庇尔都在此被送上了断头台。1795年，这里改名为“协和广场”。



oo 协和广场

在广场的中央，耸立着一尊从埃及卢克索神庙搬来的方尖碑，高23米，是1831年埃及赠送给法国的。碑身刻满了称颂埃及法老拉美西斯二世光辉业绩的古埃及象形文字。方尖碑两侧的喷泉建于1836~1846年之间，是以梵蒂冈圣彼得广场上的两座喷泉为蓝本建造的。每当华灯初

上时，都会让人如同置身仙境。

到达交通：地铁1、8、12线 Concorde 站，从卢浮宫可以步行到协和广场。

迪斯尼乐园 (Disneyland)

巴黎迪斯尼乐园原名欧洲迪斯尼乐园，位于巴黎以东32公里，建于1992年，是美国之外的第二座迪斯尼乐园。和其它迪斯尼乐园一样，巴黎迪斯尼乐园也以西部小镇、大峡谷、海盗船等场景为主；不同的是：为了融入当地社会文化，巴黎迪斯尼乐园不管是城堡的设计、街道、建筑物的雕饰，乃至于树丛花圃的造型，都设计得精致优雅，跟其它的迪斯尼乐园很不一样，颇有欧洲古典宫廷花园的感觉。

乐园旁边还有一座迪斯尼摄影棚乐园，两者共同构成巴黎迪斯尼休闲区。除巴黎外，洛杉矶、东京、香港也有迪斯尼乐园。

费用：单日票成人44欧元，儿童（3-11岁）36欧元；二日通票成人95欧元，儿童78欧元；三日通票成人119欧元，儿童98欧元。

票价说明：门票在售出后一年内有效，二日、三日通票可任选日期，无须连续；单日票只能进入一个乐园，通票可进入迪斯尼乐园和迪斯尼摄影棚乐园。入住迪斯尼酒店或其它指定酒店还有不同程度的优惠。

到达交通：RER A 线 Marne-la-Vallee 站。

塞纳河 (La Seine)

塞纳河是法国最大河流之一，在巴黎市区河段长度约20公里。塞纳河横贯巴黎，人们通常把北岸称为“右岸”，把南岸称为“左岸”。现在，“左岸”已经不仅仅是一个地理名词，而成了艺术青年、波波族的注册商标。

乘塞纳河的游船欣赏两岸，可以看到诸多名胜，如卢浮宫、大宫和小宫、奥赛博物馆、巴黎圣母院、艾菲尔铁塔等。

费用：游船：11欧元，日游夜游均可。推荐傍晚落日时分，最为浪漫。

住宿 Sleep

巴黎有超过1400家旅店，从最豪华的大饭店到便宜的家庭旅馆应有尽有。一般来说，高级酒店集中在塞纳河右岸，左岸则有很多情调优雅的小旅馆，便宜的青年旅馆、家庭旅馆总是隐藏在火车站等大型交通枢纽附近几百米之内的小巷子里。

交通：市中心的1-7区无论轨道交通还是步行到景点都是最方便的。住在换乘枢纽附近也非常便利。

治安：巴黎北部的17-20区治安不是太好，早出晚归型的游客不适合住在这里，尤其是女性。5-7区（左岸，拉丁区）无论治安还是周边环境都是最好的。

价格：一般来说，2-3星酒店70-100欧元/间，标1星的小旅馆和青年旅馆价格在25-30欧元/人，高级酒店的价格则至少在150欧元以上了。此外，地段和季节对价格也有很大影响。

设备：除知名的豪华酒店外，酒店设备情况普遍要比国内低1个星级。小旅馆和青年旅馆分公用卫生间和房内卫生间两种，公用卫生间的多数房间内有洗漱池。



巴黎青年旅社推荐

Auberge de jeunesse d'Artagnan 80, rue Vitruve (20°)

地址: M° Porte de Bagnolet

电话: 01-40323456

Auberge de jeunesse de la Cité des Sciences

地址: 24, rue des 7 Arpents, 93 Le Pré St-Gervais M° Hoche

电话: 01-48432411

地址: M° Mairie de Clichy

电话: 01-41272690

餐饮 Eat

法国可能是唯一能和中国齐名的美食之国。法国菜以选材精细、制作考究闻名，松露、蜗牛、鹅肝酱是法国名菜，配以香醇的葡萄酒，确实是令人陶醉的美味，当然价格也非常昂贵。巴黎的米其林三星餐厅世界闻名，富豪名流在那里一掷千金，还要遵守餐厅订下的种种规矩。但普通巴黎人更留恋无拘无束的露天咖啡馆、街角实惠又地道的小餐馆，更热爱一天也离不开的牛角面包、黑咖啡，也许这些更能代表巴黎的美食性格。

法国人的一日三餐

早餐: 大约在7点和9点之间，包括牛角包或面包（也许二者兼备）、奶油、果酱，饮料通常是咖啡、茶或热巧克力。

午餐: 在正午到14点之间，有人用简单的三明治解决，也有人把午餐当作比较重要的正餐，包括一道开胃菜、一道主菜以及饭后甜点，最后以一杯咖啡结束。

晚餐: 是一天中最正式的正餐，就餐时间大概是晚上20点，很多上班族会在下班后先去咖啡馆小坐一会儿。对许多家庭来说，晚餐是全家人聚在一起交流和增进感情的机会。

咖啡: 随时一杯咖啡是所有巴黎人的习惯，街边的露天咖啡馆对巴黎的意义相当于茶馆之于成都。



猫猫 我的早餐，对我这样经常不吃早餐的人来说实在是太丰盛了，旁边的一个大胡子同志说，你吃得也太少了，这样你会被风吹跑的

在餐馆进餐

法国是美食国度，也特别讲究餐桌礼仪，在高级餐厅里就餐有一种特别隆重的仪式感。而在街边的小饭店、咖啡馆里，气氛就要悠闲得多。

大部分餐馆在12点至15点和19点至23点两个时段营业。但在一些小食品店、三明治店里白天随时都能找到食物，火车站附近的餐馆有时会开到凌晨。

在餐馆用餐，一般会先送上一篮面包，这是免费的，相当于中国餐厅送的开胃小菜。所谓的“法国大餐”其实分量很少，胃口大的人就靠这些面包填饱肚子了。

正式的餐厅 Restaurant: 菜式精致，价格昂贵，环境奢华。最富盛名的当属“米其林三星”，由顶尖美食家选出的顶尖餐厅，吃一顿饭平均每人150欧元。

正式餐厅原则上要求客人着正装，但也不必过于隆重。男士穿西装、打领带就可以，女士的要求更为宽松。

家常菜小馆 Bistrot: 提供传统的家常菜，价格比较便宜，气氛也较为轻松舒适。

在以上两类餐厅进餐，即使明知没有多少顾客也最好提前预订。这既是对厨师的礼貌，也能享受到更周到的服务。特别是想点这家店的名菜或制作费时的菜，提前打个招呼让厨师有充足的准备时间总是没错的。

自助餐厅 Cafeteria: 没有侍者上菜，自取菜肴，所以只需付菜价不用付小费。咖啡馆 Cafe、下午茶馆 Salon、小酒馆 Bistrot au Vin、啤酒屋 Brasserie: 除了提供酒、咖啡以及饮料外，也供应一些简单的菜肴。

快餐: 巴黎的快餐厅不多，价格和一般小饭店比也并不便宜。不过相信你不会到了巴黎还留恋流水线生产的快餐的。

购物 Shopping

巴黎是举世公认的时尚之都，一线品牌聚集地，而且很多品牌的价格比国内便宜得多。但也并非绝对如此，买之前还要对国内市场价有所了解。

大型百货公司

专卖高档商品的大型百货公司是“一网打尽”的好地方，而且容易达到退税要求的购物金额。百货公司主要分布在香榭丽舍大街、奥布尔·圣赫诺尔大街与旺多姆广场、圣日尔曼区和维克多瓦尔广场周围这几个地方。

专卖店

绝大部分名牌服饰在巴黎有规模很大的专卖店甚至旗舰店。这些店里新款上架最快、经典款式最全，还经常有特价促销。

免税店

歌剧院大街免税店林立，俗称“外国游客街”，从这个称呼上不难想象那种热闹非凡的景象。工作人员会为顾客办理一切烦琐手续，有些还有中文导购。



艺术品店和拍卖行

想买旅行纪念品，不要向街头兜售的小贩购买，很多都是中国制造的。巴黎有很多艺术品店，有很便宜的小玩意，也有昂贵的古董。有时间也可以参加几场艺术品拍卖会，一定是难忘的体验。

品牌折扣店

乘坐 RER A 线到 VAL D'EUROPE 站下车，有一个极具特色的购物商城，那里有着众多的名牌折扣店，始终保持着低于市场的价格，虽然离巴黎有 50 公里，但是仍然吸引了大批购物者前往。

- 对购物狂们来说，1 月和 6 月是巴黎最迷人的季节，服装零售业此时正在进行换季大减价，折扣低到不可想象。年度大减价开始的日期是 1 月第二个星期的周三和 6 月的第三个星期的周三，所以计划行程时还要算准时间。
- 7-8 月，欧洲的休假来了，巴黎人也忙着外出度假，把城市让给了蜂拥而至的旅游者。但此时的夏季音乐节、塞纳河沙滩、月光电影节也充分体现出巴黎的浪漫气质。每年 9 月到来年 4 月是巴黎的演出季，巴黎歌剧院几乎每天晚上都有高水准的音乐会和戏剧演出；10-11 月是艺术的旺季，大大小小的美术馆都会推出精彩的主题展览。

娱乐 Entertainment

从秋到春，整整半年的演出季里，以巴黎歌剧院为首的各大剧场演出排期表令人眼花缭乱，巴黎没有一天在没有音乐、舞蹈、戏剧的冷清中度过。康康舞带来的是另一种只属于巴黎的声色冲击。豪华的布景，宏大的场面，热火朝天的音乐，健美奔放的女郎，也许不够高雅，却充满欢乐和活力。红磨坊、丽都、疯马和拉丁天堂四家夜总会，足以让巴黎之夜热火朝天。巴黎当然并非只有演出。可以去法国小人国花一天时间环游法国，也可以去迪斯尼乐园，这里可是吸引着全欧洲的孩子呢。

巴黎红磨坊

创建于 1889 年，法式康康舞使巴黎红磨坊夜总会闻名于世，亨利·土鲁斯·劳特雷克 (Henri de Toulouse-Lautrec) 的宣传海报更令红磨坊成为不朽传奇，红磨坊的演出总是呈现给观众豪华的场面：从四对舞，轻歌剧，作家科莱特 (Colette) 的剧目到密斯丹格苔 (Mistinguett) 的盛大演出，红磨坊的场景，构思永远贴近现实：著名装饰着羽毛，水晶玻璃，闪光亮丽的服装，独特的音乐和世界上最漂亮的姑娘！

费用：Eur130/人 (以上价格包含：1 小时 30 分钟左右的歌舞表演门票、车费、司机导游加班费、门票预定费、夜总会服务生小费、含一杯饮料)。

巴黎塞纳河游船

法国首都巴黎是深具历史意义、浪漫迷人的艺术、文化、美丽之都。塞纳河 (La Seine) 流经巴黎，是法国第二大河，源自法国东部向西流，流域地势平坦、水流缓慢，利于航行。

巴黎市中心的河道以人工石砌河堤，有许多宏伟的建筑建在塞纳河两岸，也将两岸划分成不同的特色风格及景观。法国人依河水的流向，将塞纳河北岸称作右岸，南岸称为左岸；右岸的发展形成巴黎的主要商区与政

治中心，左岸有著名的咖啡店及拉丁区，充满文艺气息。从塞纳河上看巴黎，所得到的印象与任何时候都不同。任凭河水自由流淌，去看看所过之处的风景吧。傍晚时分，在白天与黑夜的交替中最能引人遐思！

费用：Eur11/人 (以上价格包含：1 小时左右的游船费用、船票预定费、车费)。

外部交通 Getting there

航空

巴黎近郊有两个国际机场：一是位于巴黎以北约 25 公里的戴高乐机场 (Charles de Gaulle, 通称 Roissy)，另一个是位于巴黎以南 14 公里的奥里机场 (Orly)。国际航线大部分由戴高乐机场起降，中国北京、上海、广州、香港都有直飞戴高乐机场的航班；而国内航线、近距离航线及廉价航空公司的航班则通常使用奥里机场。如需在巴黎转机要留意前后航班是否在同一机场，以免误机。

机场巴士 戴高乐机场到马约门 (Porte Maillot) 机场大厅每 20 分钟一班，全程大约 40 分钟；奥里机场到荣军院 (Invalides) 机场大厅每 15 分钟一班，全程共约 30 分钟。

地铁：戴高乐机场可以直接搭乘 RER-B 线到市区，奥里机场有专门的轨道交通线 Orly Sub，可换乘 RER-B 线。

铁路

巴黎有 6 个火车站，分别为巴黎的圣拉扎尔火车站、蒙巴那斯火车站、里昂火车站、火车北站、火车东站、奥斯德利兹车站，每个车站所开出的列车线路不同，从蒙巴那斯火车站发出的列车多到达法国西部的布列塔尼亚地区；从里昂车站和奥斯德利兹车站发出的列车多到达法国南部地区；从圣拉扎尔车站发出的列车多到达法国诺曼底地区；而从火车北站和火车东站发出的列车多到达法国北部和东部地区，在市内乘坐地铁，都可到达以上车站。

巴黎铁路客运采用机车为高速轮轨列车 TGV、特快车和快车。TGV 高速列车，是当今世界上最快的火车，最高时速可以达到 515.3 公里/时，而一般商业运行速度也在 300 公里/时，可以极其快速的到达法国各地。

法国国营铁路公司电话：1-48876001

圣拉扎尔火车站咨询电话：1-53420000

蒙巴那斯火车站咨询电话：1-40480808

奥斯德利兹车站咨询电话：1-53607000

里昂火车站咨询电话：1-53336000

火车北站咨询电话：1-55311000

火车东站咨询电话：1-40182000

- 如果能在出发前确定行程，可以在网上预订车票，订得越早折扣越多。而且有的优惠只针对外国游客，到了法国就买不到了。
- 如果对乘车规则不了解或对该乘什么车举棋不定，售票窗口的工作人员会非常耐心地解答、帮你出主意，但这也意味着窗口售票的效率非常低。
- 桔黄色的检票机安放在站台入口处，上车之前务必将车票过一下检票机。如果没有检票，一定尽快通知查票员，以免被罚款！
- 法国的火车票是没有座号的，可以多花几欧元订个座位，也可以上车后选择没有放订位牌的座位随便坐。



公路自驾车

法国有近一百万公里的公路网，其中近 8000 公里为高速公路，驾车出入周边国家也非常方便，自驾车旅行是不错的选择。但在巴黎这样的大城市难免存在交通堵塞、停车难的问题。一般来说平日高峰时间为周一至周五的早上 7:30 至 9:00 和晚上 17:30 至 19:30，在假期开始的日子，城市出入口和收费站常常是最拥挤的地方。

巴黎设置了 480 多条公共汽车专用道，全天或部分时间禁止其他车辆使用。每逢空气流通不畅的无风日，还分单双号车牌限制轿车进城。所以在巴黎市区内自驾车游览绝对不是个好主意。如果打算开车环游法国，还是把车停在郊区停车场，乘坐轨道交通进城更方便。

驾车证件：国际驾照、汽车注册证明 (carte grise) 以及保险凭证。租车必须年满 20 岁并持有驾驶执照 1 年以上。

租车：主要的汽车出租公司在大城市的火车站、机场和市内都设有办事处，可以很方便租到各种类型的汽车。

停车：在城市里停车受到严格的限定，并需要付费。地面上的虚线标记划出了停车范围（白色虚线）。在付费停车场停车，必须从安装在人行道上的计时器中取出付款票据，并将其放在车内显眼的地方。也可以在烟草专卖店买到停车票。停车费的价格在不同的城市和不同的地段有很大差异。

法规：

- 1、驾车时必须系上安全带，并靠右侧行驶。在没有特殊指示的情况下，右侧驶来的车辆享有优先权。
- 2、限速：城市中每小时 50 公里，公路上每小时 90 公里，快速路上每小时 110 公里，高速公路上每小时 130 公里。
- 3、在没有停车标志的地方停车会被罚款。
- 4、血液中的酒精含量不能超过 0.5 克，也就是差不多 2 杯葡萄酒。

路况播报：行车当中可以收听频率为 107.7 的“调频高速路 (Autoroute FM)”广播了解当时的路况信息。

长途巴士

巴黎加利耶尼国际车站 (Gare internationale de Paris Galliéni)

巴黎加利耶尼国际车站 (Gare internationale de Paris Galliéni) 有直达欧洲几乎所有国家首都的长途巴士，很多情况下，汽车可能是最便宜的交通方式。

地址：28, av. du Général de Gaulle

电话：036695252

内部交通 Getting around

地铁

巴黎地铁网络发达，乘坐地铁方便快捷，价格便宜，地铁已经成为巴黎人生活中必不可少的交通工具，巴黎地铁现有 15 条线路，3 条地区快线，470 多个站点，运营时间为 05:30 凌晨 00:30，票价为 1.3 欧元，4 岁以下儿童免票，4 到 10 岁的儿童 4.8 欧元，如果一次性购买 10 张车票，则为 10 欧元，相比巴黎出租车而言，地铁无论从价格、便捷度等多个角度来说，都是极具优势的，也成为众多巴黎自助旅游交通工具的主要选择。

巴黎市区有三种轨道交通系统：第一种是市中心四通八达的地铁 METRO，有 14 条线路，顺序 1-14，标志为“M”；第二种是通往周边郊区和卫星城的近郊快速铁路 RER，有 5 条线路，顺序 A-E，标志为“R”；第三种为在市区周边行驶的有轨电车。在巴黎市区分布着 300 多个地铁站，是最方便快捷的交通工具，也是非常有用的地标。

公交车及有轨电车

巴黎市内的交通工具除地铁外，还有公交车、有轨电车及游览巴士等。巴黎公交车共有 57 条线路，线路遍布巴黎市内及郊区等地，运营时间为 07:00 到 20:30，也有个别车辆运营到凌晨，地铁票可用于公交车。巴黎的有轨电车比较少，浏览巴士也是根据季节的不同灵活开放，在 4 月到 10 月间的浏览巴士可以方便快捷的到达市内的著名旅游景点，票价：上车 3.5 元，每到一个旅游景点收费 2 欧元，全部景点都经过为 10 欧元，12 岁以下儿童 5.5 欧元。

票价：巴黎公交系统以区计价，市区划分为 8 个环，由内到外票价递增。2 环内次票 1.5 欧元，可以在 1.5 小时内任意换乘。巴黎公交票价格分区计算，越向外越贵。大部分的重要景点都在 1-5 环内，特别是 1-2 环。凡尔赛宫、迪斯尼乐园、机场比较远。1-5 圈之类的周票和月票，不管你坐 RER 或 Metro 或 Train 或 Bus 都行。

巴黎游览套票 Paris Visite 巴黎公交系统有很多种优惠套票，如 10 次票、日票、周票等，还有不同的区域和不同交通网的限制（地铁、公共汽车和 RER）。需要仔细安排行程、比较价格，否则买套票不一定省钱。

巴黎和许多大城市一样，有着极为方便的公交系统，尤其是轨道交通相当发达。巴黎的公交公司叫 RATP，网站有英文，可以查询线路、时刻，并有互动地图。

(网址：<http://www.ratp.fr/>)

首先要说明下“巴黎”到底是那个范围。我们外国人通常将巴黎市所在的那个大区，Ile-de-France 都看作巴黎，但实际巴黎只是其中一个城市。

在巴黎市区可以选择地铁，公交车，RER，公交票价都是一样的，普通公交票为 1.7 欧元一张，不出地铁站可以随便换乘（同样也仅限于巴黎市区范围）。另外坐公交车的话，上车买票的价格为 1.8，所以可以早点在地铁站买票。对于很多旅游者来说，可以一次买 10 张票，价格为 12 欧元。或者可以购买天票，天票价格按圈数不同分为以下几种：

zones 1-2 为 6.1 欧 zones 1-3 为 8,20 欧
zones 1-4 为 10,15 欧 zones 1-5 为 13,65 欧
zones 1-6 为 17,30 欧

如果没有买日票，而是坐 RER 去市区以外地方，票价就不定了，根据具体路程而定。可以在自动售票机直接输入要去的站名查询或者购买车票。

另外还有一种 ParisViste 的旅游公交票，可以在所有的地铁、公交车（除 Jetbus 的网络）、RER 上使用，并可以使用在戴高乐机场的 Allo bus 和连接 Orly 机场与 RER B 线的公交车。凭此票还可以享受多个旅游景点门票、观光巴士和塞纳河游船的优惠。

票价如下：（两天指连续的两天，每天的开始时间从早上 5:30 到第二天的 5:30 为止）

一天 两天 三天 五天

Zone 1—3 9 欧 14.7 欧 20 欧 28.9 欧

Zone 1—6 18.9 欧 18.9 欧 40.5 欧 49.4 欧



出租车

巴黎出租车约为 15000 辆，以标致、奔驰等中高档车为主，可根据车顶灯下面的白、红、蓝三色灯来判断车的租费，而巴黎出租车费是由所行驶的区域、时间来决定的，在市区行驶时，为白灯，即 A 价钱；在郊区行驶，为红灯，即 B 价钱；夜间行车时间为 19:00-07:00，为蓝灯，即 C 价钱。巴黎出租车一般只乘坐 3 人，当超过 3 人或是携带宠物或行李太重时，都要加收费用。此外，乘坐出租车需要付给司机小费，大约是车费的 20%。

参考费用：巴黎出租车行驶 3 公里大致需要花费 1.6 欧元。

自行车

巴黎市区的大部分重要景点距离都很近，骑自行车游览是完全可行的。尤其是法国政府鼓励使用“无引擎交通工具”，主要大街都有自行车专用车道，向游客提供免费自行车出借，周日塞纳河边的道路甚至禁止汽车通行，完全让给自行车和行人。

普罗旺斯 Provence

埃克斯曾经是普罗旺斯地区的首府，距离著名的蔚蓝海岸仅 35 公里，从 12 世纪开始就是法国南部政治、经济及文化艺术的中心，清新浪漫的优雅氛围和细致丰富的艺术气息，使埃克斯成为世界各地的文人雅士和游客所喜爱和向往的旅游城市。

阳光、古城、石板路，泉水、梧桐、薰衣草，赋予了埃克斯缤纷迷人的色彩与丰富多姿的文化。这座小巧雅致的小镇自古罗马时代就发现了许多天然的纯净泉水，曾有“千泉之乡”的美誉，到现在市区的大道和广场周围还有许多大型的喷泉及 SPA、游泳池等。埃克斯的传统集市也是当地的一大特色，这里的许多特色美食、各式糖渍水果、橄榄制品，还有葡萄美酒等都是远近驰名的特产。

埃克斯还是印象派画家塞尚的故乡，市区许多美术馆、画室中都藏有他的画作。塞尚的艺术作品增添了埃克斯迷人的艺术气息，也使这里成为了各地学子心目中的艺术殿堂。漫步在世界最优美的米拉波大道(Cours Mirabeau)，阳光照在古老的石板路上，薰衣草的清香随风播洒，精美的喷泉叮咚作响；高大的梧桐树下，三三两两的画家和学生悠然地为游人作画，偶尔还能欣赏到流浪歌手的倾情演唱，找一个露天咖啡厅坐下来，品尝一下芬芳浓郁的法国咖啡……浪漫的埃克斯比塞尚油画中描绘的还要悠然。

最佳旅行时间 埃克斯属地中海气候，夏季阳光充足，暖风和煦，冬季温和干燥。5 - 10 月这段时间，埃克斯拥有湛蓝的天空、闪着银绿光芒的橄榄树、艳紫的薰衣草和一面面染成赭石红的墙，到处绿草如茵的山坡散布着的牛群和漂亮的木屋形成了小城美丽富饶的景象。

埃克斯的 7 - 8 月，是薰衣草盛开的季节，空气中弥漫着芬芳的香草味道，此时也是埃克斯戏剧艺术节举办期，可以欣赏到许多精彩的大型歌舞剧表演与音乐会等。

景点 Sights

普罗旺斯花海与海滩

花海

收点普罗旺斯山区的花卉以薰衣草与向日葵最著名。普罗旺斯的薰衣草品

质堪称世界之冠，不过紫色的花海亲近不易，因为多数分布在僻远的山区，7 月盛开期间，花香袭人，与法南阳光争艳的向日葵更是满山遍野地绽放，花田恣意奔放地占据山峦，这些艳丽的色泽，是普罗旺斯的正字标记。

海滩

环着地中海的普罗旺斯海岸，称为里维耶拉(Riviera)，1887 年诗人以‘蔚蓝海岸’之名赞美它。从 18 世纪开始，就是皇亲贵族、富贾名流最时髦的度假圣地，当北方被厚重的冰雪覆盖时，他们就仿佛候鸟般南飞，聚集在海滩边享受温暖的阳光、空气与奢靡、浮华的生活，这种形态与名气一直延续到今日。其实，蔚蓝海岸的海滩并非天生丽质，从安提布(Antibes)为界，以西是沙岸，以东是砂砾，所以需要进口砂土铺填，但在饭店业者刻意经营之下，海滩都非常干净。



Zeno 贴一张朋友单反的效果，在欧洲，一下子会觉得卡片机实在对不起这些风光。

米拉波大道(Cours Mirabeau)

米拉波大道长 440 米，宽 42 米，是该城最热门的地方。两旁林立着许多咖啡馆，其中最有名的是“两个男孩”(Deux Garçons)，历史上塞尚、左拉和加缪等文化名人经常光顾此地。

这条街有宽阔的人行道，两旁种植着悬铃木。米拉波大道上点缀着喷泉，其中最引人注目的是圆亭喷泉(La Rotonde)，这是一个大型喷泉，构成这条大道尽头的一个圆环。这条街将埃克斯分为两个部分：马扎然区(Quartier Mazarin)，又名新城，向南部和西部延伸；伯爵城(Ville comtale)，又名老城，位于大道以北，街道宽阔但不规则，这里古老的大宅，历史可以追溯到 16、17 和 18 世纪。

古罗马剧场(Théâtre Antique)

古罗马剧场是与圆形竞技场齐名的古罗马建筑，市中心残留的大理石圆柱令人遥想当年罗马时代的繁华绚烂。公元前 1 世纪，这里是可以容纳近万人的雄伟剧场，保存到现在的有宽达百米的外台、背景装饰壁、舞台遗迹等。现在还有表演团体将剧场用作举办民族服饰节庆、大型展会、歌舞表演等。

费用：3 欧元。

开放时间：9:00 ~ 18:30

到达交通：由亚耳旅游咨询中心步行 5 分钟可到。

塞尚画室

塞尚画室是著名的印象派代表画家保罗·塞尚(Paul Cezanne)曾经工



作过的地方。埃克斯是塞尚的故乡，从市区到近郊，有许多留有塞尚足迹的故居、画室、家族遗产等建筑物，在市区东边还可眺望到经常出现在塞尚画中的圣维克托瓦尔山 (Mountain Saint Victoire)。

保罗·塞尚被誉为近代绘画之父，1839年出生在普罗旺斯埃克斯，后到巴黎求学发展，于1896年重返家乡，在1901、1902年间记载市区北部创建了一座画室，在此创作了大量优秀的画作，直到1906年突然病发去世。塞尚画室位于市中心米拉波大道上，维持着当年的原貌，在庭院的别栋有塞尚生涯、作品介绍及影院发映记录片等。

费用：5.5 欧元。

开放时间：10~3月10:00~12:00、14:30~17:00；2~9月10:00~18:00。

到达交通：由埃克斯旅游咨询中心徒步北行20分钟可到。

梵高医院 (Espace Van Gogh)

梵高医院准确的说应该是梵高旅游中心，这里曾经是梵高割掉自己的耳朵以逃避疗养生活的医院，现在成为开放的游览地，有各种店铺、图书馆等，还可以观赏经过复原的《亚耳疗养所的庭院》等梵高的名画。

到达交通：近共和国广场，由亚耳旅游咨询中心步行10分钟可到。

住宿 Sleep

这座雅致、休闲气息浓郁的小城镇是法国南部的旅游热点城市之一，各个等级的宾馆和旅舍有很多。从火车站到米拉波大道两侧，集中着许多价格公道，卫生舒适的旅馆。

露营 (Camping Arc-en-Ciel)

露营地位于一片幽静的山林，不过靠近喧嚣的高速公路，这里距离市中心大约5公里。乘坐3路公共汽车，在Les Trois Sautets站下车即可。

地址：rte de Nice

费用：17.1 欧元

电话：04-42261428

经济型酒店 (Auberge de Jeunesse du Jas de Bouffan)

适合有车族和骑自行车的人，附设酒吧和网球场，距离市中心较远，从La Rotonde站乘坐4路公共汽车到Vasarely下车即可。

地址：3 av Marcel Pagnol

费用：铺盖连早餐在内，每晚15.7 欧元

开放时间：早晨7点到下午1点，下午5点到午夜，12月20日至2月9日关闭

电话：04-42201599

餐饮 Eat

埃克斯拥有世界各地的风味美食，但最有名的还是当地的本地菜，埃克斯菜肴是普罗旺斯菜系的代表，被视为最具代表性、取材最独特、饮食结构最合理的地中海风味美食。而且在当地还可以找到集中的越南和中国餐馆，在Rue de la Verrerie街和Felibre Gaut街附近都有。

菜品

埃克斯烹饪的调料很独特，大蒜、西红柿、芝士、橄榄酱，最重要的就是当地的招牌香草调料，有rosmary、thyme、fennel等种类，是当地菜肴带有独特芳香气味的关键调料。另外，埃克斯菜取材广泛，有猪蹄、牛脑、牛胃、牛尾、各类肝脏肾脏及蜗牛、兔子、飞禽等，配以独特的烹饪技术和调料，令人食之回味无穷。

La Boulangerie du Coin

周二到周日24小时营业，每天都有新鲜的烤面包，套餐每份7.5 欧元

地址：4 rue Boulegon



饮品

路边小餐馆提供的选择实在很多，足以满足人们的需求。城市广场上布满露天小餐馆，尤其是在Cardeurs广场、凡尔登广场和市政厅广场上。

Les Deux Garçons

从1792年开始，这里就被誉为是品尝饮料的最佳选择，这里曾是塞尚和左拉经常光临的地方。在镀金的橄榄色沙龙里和户外的露天平台上，会有身着晚宴套装和长长的白围裙的侍者为你服务，他们一只手高高端着盘子，另一只手收拾着桌子。在小餐馆的上面一层，还有一间爵士乐俱乐部或者说钢琴酒吧。

地址：53 cours Mirabeau

电话：04-42260051

购物 Shopping

埃克斯最著名的特产是拥有源自中世纪传统的可林松饼干，在米拉波大道上有许多可林松饼干专卖店。另外，商品繁多的集市遍布埃克斯各大街巷，这里的橄榄油、薰衣草调料及葡萄酒也是当地有名的特产。

当地的葡萄酒商铺有Cave du Felibrige，位于18 rue des Cordeliers，其藏酒量相当壮观—有些非常昂贵。另外，城里大约有20家小杏仁糖果(calisson)制造商，还有大量美味的法式糕点专卖店。

市场：每天早上，Richelme广场都会立起搁板桌，开设农产品市场，摆上橄榄、羊奶干酪、薰衣草花、蜂蜜、桃甜瓜和其他沐浴阳光的产品。另一个食品市场(place des Precheurs)在周二、周四和周六的早上开放。周日早晨的花卉市场上，各色花卉不满了Precheurs广场和市政厅广场。在凡尔登广场的跳蚤市场(flea market)上，还恶意找到很多稀奇古怪的东西。跳蚤市场每周二、四、六有。



薰衣草与葡萄酒

埃克斯当地人说：“薰衣草是普罗旺斯美丽的衣衫，而葡萄酒才是普罗旺斯的血液”，我看到过马尔罗的诗：美丽的薰衣草田，那是葡萄的襁褓。

或许真的是艺术家有了太多的幻想，又或许是在他们心中的普罗旺斯，薰衣草和葡萄都是不可缺少的。普罗旺斯最美丽最著名的葡萄酒之乡，幻想在紫色的薰衣草的摇曳中，留下甜滋滋的回音。



无忌 -Sajia 普罗旺斯的薰衣草田

依旧美好的薰衣草如何看

薰衣草仿佛是一篇专为罗普旺斯而谱的赞美诗篇，细细诉说着普罗旺斯地区无穷无尽的美丽色彩与芳香。初夏的普罗旺斯是薰衣草的王国，一大片迎风摇曳的薰衣草，交织出紫色的梦境，而普罗旺斯的乡村风景和灿烂阳光。一直都是许多画家与作家的灵感源泉。7-8月间的薰衣草迎风绽放，浓艳的色彩装饰翠绿的山谷，微微辛辣的香味混合着被晒焦的青草芬芳，交织成法国南部最令人难忘的气息。在美食方面，普罗旺斯最大的优势在于农产品丰富，新鲜的蔬菜水果、橄榄油、大蒜、海鲜、香料组合成食客的天堂。

普罗旺斯著名薰衣草观赏地分别为鲁伯隆山区、施米亚那山区。1、鲁伯隆山区(Luberon)塞南克修道院的花田是该区最著名的薰衣草观赏地，号称全法国最美丽的山谷之一。山上有一座12世纪的修道院，塞南克修道院前方有一大片的薰衣草花田，是由院里的修道士栽种的，有不同颜色的薰衣草。2、施米雅那山区(Simiane-la-Rotonde)施米雅那是一个极具特色的山城，山顶矗立着一座建于12至13世纪的城堡罗通德，环绕着一大片的薰衣草花田。

建议你善用大众交通工具会让旅行较为顺畅。自己开车旅行固然自由与舒适，需要提醒你的是法国道路的标示跟台湾人的逻辑不甚相同，即使在高速公路上都可能弄错方向，开车另一个麻烦之处，是普罗旺斯的城市相当迷你，街道多数维持中世纪时的规模，不熟悉路况可能会让你找地点找到抓狂。

娱乐 Entertainment

浏览一本 In Aix 月刊，游客就可以知道当地当时都有什么娱乐活动，这种杂志游客可在游客中心免费领取。此外，当地的舞蹈团 Le Ballet

Preljocaj 在没有巡演的时候，会在当地表演很多脍炙人口的作品，值得一看。

电影

埃克斯充满艺术才华的学生们确保勒好电影的供应，从竞选奥斯卡的影片到偶像剧，应有尽有，大多数情况下是英文对白。以下电影院的节目表可在 www.lescineasaixois.com (法语网站) 上查到。

酒吧和俱乐部

就像所有欧洲城市一样，这里的情形有趣而浮躁。Verrerie 街和 Richelme 广场及其周围地区是埃克斯夜生活的丰富之地。

外部交通 Getting there

航空

由巴黎机场乘机至马赛普罗旺斯国际机场(Marseille-Provence International Airport) 仅需1小时15分钟，从马赛机场有巴士直达埃克斯市区，车程25公里，大约30分钟。

铁路

艾克斯的小型市中心火车站位于维克多·雨果大道的最南端。这里经常有列车开往布里扬松(31.2欧元，3小时15分)、Gap(23v. 8欧元，2小时)和马赛(6.2欧元，35分钟，每天至少18班)

埃克斯 TVG 火车站(TGV station-Aix en Provence) 距离市中心8公里，市区可乘 D9 路公交车直达。TGV 火车使埃克斯可以通达法国各地，甚至于欧洲的布鲁塞尔、日内瓦、伦敦、科隆、米兰等地。从埃克斯乘 TGV 火车到马赛需30分钟，到里昂45分钟，到巴黎约3小时。埃克斯与马赛每天约有20班快车往返其间。

公路

艾克斯的公共汽车站，从 La Rotonde 往西南方步行需要10分钟。这里有很多汽车公司的服务可供选择，包括开往马赛(4.4欧元，35分钟，每10分钟1班，周一每20分钟一班)、阿尔勒(10欧元，1小时45分钟，每天5班)、阿维尼翁(10欧元，1小时，从周一到周六每天6班)的汽车。

汽车站到机场和 TGV 火车站的交通

从早晨5点到晚上23:30之间，游客可乘坐 Navette，从艾克斯的公共汽车站抵达 TGV 火车站，票价3.9欧元，到马赛普罗旺斯机场7.9欧元，此车为往返汽车。

出租车

游客可以在公共汽车站外找到出租车，出租车服务公司主要有两家：
Taxi Radio Aixois 电话：04 42 27 71 11
Taxi Mirabear 电话：04 42 21 61 61



公交车

城市中只有 3 条小型公共汽车线路，均由 Aix en Bus 公司经营，游客可以从信息咨询台获得信息。信息台服务时间为周一至周六，8:30 - 19:00。

La Rotonde 是艾克斯最主要的公共汽车中心。大部分线路的服务一直持续到晚上 8 点。单张车票价格 1.1 欧元，10 张车票价格则可打折为 7.7 欧元，全日通票价为 3.5 欧元。

1 路小型公共汽车连接着 La rotonde 和 Mirabeau 林荫道两地的公共汽车站。从市中心火车站发车的 2 路小型公共汽车，线路与此大致相同。

尼斯 Nizza

尼斯 (Nice) 是地中海沿岸法国南部城市，位于普罗旺斯 - 阿尔卑斯 - 蔚蓝海岸大区，地处法国马赛和意大利热那亚之间，为滨海阿尔卑斯省首府，是法国仅次于巴黎的第二大旅游胜地，全欧洲最具魅力的黄金海岸。尼斯是欧洲主要旅游中心之一和蔚蓝海岸地区的首选度假地。

尼斯，法国第五大城市，第二大空港。她将普罗旺斯风格及深受世界各地名流欢迎的生活乐趣，融合在各式各样的博物馆、美术馆、花园、喷水池，甚至鲜花和棕榈树丛间。

有人对尼斯作出这样的评价：“如果说巴黎是全世界游客聚集的地方，尼斯则可以说是世界上有钱人扎堆的中心。”从海边的豪华别墅、商店里昂贵的商品，不难找到尼斯奢华生活的印记。尼斯城有三个主要部分，第一部分是老城 (Vieux Nice) 和港口，很像意大利，非常有特色；第二部分是 19 世纪所建造的城中区，也就是在英格兰散步道后面的区域；第三个部分则是可眺望城市北方的希米耶区 (Cimiez)，这里是罗马人和维多利亚女王的最爱。或静或动，或古朴或精致，尼斯是个度假的天堂。



Zeno 7 月欧洲游的第一站是法国尼斯，去看那传说中的蔚蓝海岸。果然，那片海蓝的让人心醉。

最佳旅行时间 二月份的尼斯狂欢节、七八月间薰衣草盛开的季节，都是到尼斯旅游的最佳时间。此时，尼斯当地的庆典活动一个连一个，当地人喜悦、自由、闲适的生活状态最能感染旅游者。4 月至 10 月，尼斯部分沙滩不收费，也可以借此机会感受阳光的热吻。

景点 Sights

葛拉斯

葛拉斯 GRASSE 位于尼斯西北部有一个小山城，是举世闻名的法国香水城市。环绕着该城的香水工厂不下 30 家。差不多在巴黎出售的香水大都在此生产。在这一带的山野幽谷中种满了各种的香花，用作制香水的原料。

葛拉斯是世界一流名牌香水香精的故乡，据说巴黎乃至世界的著名调香师大部分出身于葛拉斯，由此不难想象，葛拉斯是一年四季盛开着玫瑰、茉莉、合欢草等香料花草的城镇。花宫娜 PARFUMERIEFRAGONARD 是可供游人参观的香水工厂。这里最精彩的莫过于参观“国际香水博物馆”，除了可以了解香水完整的制作过程以外，还可以亲临博物馆的屋顶温室，欣赏满室的玫瑰、薰衣草、茉莉等制作香精的原料。

这里农民的财产就是花。漫山遍野都栽植着花卉。山上开梯田做花圃，残冬向尽，农民就担土上山，培植苗圃。这里种的有淡紫花的杜衡，成畦成畦的玫瑰，一望无际的粉红荷兰兰、石竹和紫罗兰，行销世界各地市场。

到达交通：从尼斯搭巴士 70 分钟左右，每小时一班。从康城乘巴士 45 分钟左右，每半小时一班。

蒙特卡罗 (Monte-Carlo)

蒙特卡罗是摩纳哥公国的一个城镇，拥有世界闻名的大赌场。

每年 1 月的蒙特卡罗大赛车和 5 月的一级方程式赛车摩纳哥大奖都吸引不少游客。此外，还有音乐季、歌剧演出、国际马戏节 (1 月下旬)、芭蕾舞、7~8 月份的焰火盛会等让蒙特卡罗地区充满生机和活力。

蒙特卡罗之名的由来：1856 年查尔三世亲王为解除财政危机，在旧市区北边的岬角上开设了首家赌场，后人为了纪念他，将该地区命名为蒙特卡罗。

大赌场 (Grand Casino)

位于摩纳哥蒙特卡罗的大赌场建于 1878 年，是由巴黎歌剧院的设计师加尼叶设计。室内的装璜风格是 20 世纪初的，如此华丽的场景，让人眼前不禁浮现出当年俄国大公、英国贵族以及各国投机商人汇聚于此的情景。

赌场内区域划分清晰，老虎机位于白厅 (Salle Blanche)，轮盘位于欧洲厅 (Salle Europe)，赌资限制最严的区域虽然可以买票参观，却是只有富豪才能下注。赌场的周围是花园，矗立在花园的任何一个角落都能观赏到摩纳哥的美丽风景。

电话：377-92162300

亲王宫 (Palais du Princier)

建于 13 世纪的摩纳哥亲王宫，位于峭壁边上，是摩纳哥政府所在地，仅限亲王外出时，才对外开放，而每到正午 11 点 55 分，就是皇宫广场正卫兵交接的时间，仅有短短的 5 分钟左右，却吸引不少观光客驻足观赏。皇宫卫兵的夏季制服是白色，到了冬天就更换为黑色或是蓝色。

地址：Place du Palais

开放时间：6 月至 10 月每日 9:30 ~ 18:20

金梅德新大道



金梅德新大道是尼斯的新建筑云集之地，街道两旁都是尼斯最有名的银行、办公大楼与百货商场。

其中，玛西纳广场是法国大型百货公司拉法叶所经营，也是继巴黎后所开设的第二家公司，广场内餐厅、纪念品店密集，下午时段还有许多街头艺人在此出没。广场的尽头就是蔚蓝海岸。

沿着蔚蓝海岸的海滨往右边走，是英国人散步大道（La PROMENADE des ANGLAIS）。英国人散步大道最早是由英国 Reverend Lewis Way 于 1820 年所建造的，最原始的路径宽度约为 2 米，并将其命名为英国人小道（Chemin des Anglais）。如今这条沿着蔚蓝海岸边的漫步路径，已成为 5 公里长的 8 线道公路，沿途由美丽的花床与棕榈树分隔成两条交通要道，1931 年时，曾由维多利亚皇后的儿子康诺公爵举行正式的启用典礼。

顺着英国人散步大道往东走，可达尼斯旧城区，其西边的尽头则是艾伯特一世花园，走在这条 5 公里长的散步大道上，沿路可欣赏蔚蓝海岸碧海蓝天的辽阔美景。

到达交通：从火车站往市中心的方向走 10 分钟即可。

餐饮 Eat

尼斯旧市区中心的小吃店里有南方风味的尼斯名产——“索卡”，这是一种以豆粉、橄榄油搓成的烧烤大薄饼，街上卖索卡的老妇人总是神采奕奕地招呼“快来买喔”，并与顾客闲话家常，亲切、随和。还可以在街上的小吃店里品尝当地颇受欢迎的 CONFISERIE（一种以糖腌渍去皮的柳橙或柠檬、桃子等点心），还有“Pan-bagnat”，是法国包加洋葱、熟鸡蛋、吞拿鱼、橄榄等夹成的三文治；或者就喝杯依古法酿制的饮料，这样也就不难理解为什么当地人始终坚持传统的饮食习惯了。

尼斯的沙拉非常有名，它是采用时令蔬菜如番茄、洋葱、黄瓜、蚕豆等，再加上黑橄榄、白煮蛋、大蒜、鱼类，最后撒上橄榄油和切碎的罗勒等香菜，鲜脆爽口。尼斯特有的焖菜也是一道很好吃的传统名菜。

购物 Shopping

尼斯作为北欧王公贵族的避暑胜地的繁荣与优雅情调，这座常年受到阳光眷顾的小城随处可见亲切、友善的居民，他们出售的商品也是那么惹人喜爱。COURSSA LEYA 广场周二至周五是花市和蔬果市场，周一则是卖玻璃瓶或小饰品等的古董市集。旧市中心的橄榄专卖店是以古法制油及盐渍，比一般以微量药物浸泡 48 小时来去除涩味的橄榄，对健康更有益处。

外部交通 Getting there

航空

尼斯机场是仅次于巴黎的法国第二大机场，巴黎飞尼斯每天有 30 个以上航班，航程 1 小时 20 分。若搭 TGV 则需 2 小时左右。尼斯国际机场（Aéroport International Nice）是该地区的航空枢纽，距离尼斯市中心仅有 7 公里；从戛纳（Cannes）到该机场的路程也仅为 27 公里；而从摩纳哥（Monaco）到该机场则只有 33 公里的路程。

尼斯机场与火车站之间有一趟直接往来的班车，单程票价为：3.50 欧元，往返票价为 6.40 欧元。

从机场至蓝色海岸地区各主要城市的机场快线票价：戛纳（Cannes）单程票价：12.70 欧元，往返票价 21 欧元；蒙特卡洛（Monte-Carlo）单程票价 14.10 欧元，往返票价：23 欧元；芒通（Menton）单程票价 16.10 欧元，往返票价 26 欧元；格拉斯（Grasse）单程票价 10.60 欧元。

铁路

搭乘尼斯当地的 23 路“阳光巴士”（Sunbus）可抵达火车站。火车铁路线路连接着尼斯和法国其他城市及国外城市。国家铁路局 SNCF 将尼斯“Nice Gare Ville”火车站作为主要车站，在高峰期时，这里经常可以看到众多游客排成的队伍长龙。该车站位于 Avenue Jean Médecin 购物街北端，从这里步行 15 分钟就可以走到海边。

巴士

因为尼斯市没有地铁，所以乘坐巴士就成了最主要的交通方式。除了可以在巴士上购买车票，在城市中还有一些售票点购票。“阳光巴士”（Sunbus）是尼斯市非常效率的巴士服务系统，5 路和 15 路从北部始发可以到达 Cimiez 的博物馆，8、9、11 路则是沿 Promenade des Anglais 行驶。在购票后，您必须在一个小时内使用，并可转车一次。您可以在 Sunbus 的询问处购买 Nice by Bus pass。除了便利的市内公交车外，尼斯与附近的城镇，包括 Antibes、Cannes、Grasse 和 Vence 也有公车联络。

另外，尼斯还有一种方便旅游的通行证：“阳光通行证”（Sunpass），有了这张通行证，就可以在尼斯城中自由使用“阳光巴士”（Sunbus）的各条公交线路进行游览活动。其中，也包括往来尼斯市中心与机场的巴士线路。该卡分 1 日通行证、5 日通行证、7 日通行证，以及可供多名游客一起使用的 Sun maxi 卡。

出租车

在 Avenue Félix Faure 大街上有出租车站，大多数较大些的旅馆外也都停有出租车，在旅馆或饭店通过拨打尼斯出租车预定电话就可以足不出户的约到出租车。里维埃拉中心出租车（Central Taxi Riviera）还提供全天 24 小时的电话呼叫出租车服务。

租车

在火车站对面的 Car Systeme 和位于 bis Ave Gustave 1 号的 Budget 都可以租到车。需要了解的是，租车需要有国际驾照。

戛纳 Cannes

戛纳因每年 5 月份举行的国际电影节而蜚声世界。来到戛纳，就会明白为什么会选择这样的小城举办国际性的盛会。

“精巧、典雅、迷人”是大多数人对戛纳的评价。戛纳小城依偎在青山脚下，濒临地中海之滨，占据了得天独厚的地理位置。漫步城中，白色的楼房、蔚蓝的大海，以及一排排高大翠绿的棕榈树相互映衬，构成一幅美丽的自然风光。



猫猫 戛纳恰似电影的颜色

对浪漫成瘾的法国人来说，戛纳既是过冬的胜地，也是避暑的天堂，这里冬天有和煦的阳光，夏天有凉爽的海风，风景优美的长沙滩。戛纳最引人入胜的是美丽的海滨大道 (Boulevard de la Croisette)，宽阔整洁，一边是沙滩海湾，一边是雅致的酒店，酒店的建筑有上世纪的古建筑群，也有非常现代化的楼宇。在街道中间的绿化带，全年皆有繁花盛开，阳光下生机勃勃的棕榈树，给小城更增添了魅惑的元素。

景点 Sights

戛纳国际电影节 (Festival De Cannes)

亦译作康城或坎城电影节，世界最大、最重要的电影节之一。1939年，法国为了对抗当时受意大利法西斯政权控制的威尼斯国际电影节，决定创办法国自己的国际电影节。第二次世界大战爆发使筹备工作停顿下来。大战结束后，于1946年9月20日在法国南部旅游胜地戛纳举办了首届电影节。自创办以来，除1948年、1950年停办和1968年中途停办外，每年举行一次，为期两周左右。原来每年9月举行。1951年起，为了在时间上争取早于威尼斯国际电影节，改在5月举行。1956年最高奖为“金鸭奖”，1957年起改为“金棕榈奖”，分别授予最佳故事片、纪录片、科教片、美术片等。此外，历年来还先后颁发过爱情心理电影、冒险侦探电影、音乐电影、传记片、娱乐片、处女作、导演、男女演员、编剧、摄影、剪辑等奖。

戛纳电影节因大海、美女和阳光 (Sea Sex Sun) 而被称为3S电影节。每年盛事期间，在著名的海滨大道及附近的海滩上都会有众多美女云集，期待着影界大腕、星探们的发掘，一圆她们的明星梦。

电影节的活动分为六个单元：“正式竞赛”、“导演双周”、“一种注视”、“影评人周”、“法国电影新貌”、“会外市场展”。有两组评审委员分别评审长片和短片，“正式竞赛”的部分由各国电影文化界人士组成，其人选都是颇有声望的导演、演员、编剧、影评人、配乐作曲家等，而其中一名担任主席。非竞赛部分以提拔新人为主，其中“导演双周”及“一种注视”发掘了不少颇具潜力或业有成就的导演。

戛纳电影节自创办之日起，就得到法国外交部、教育部、国家电影中心的支持和资助。除了1981年第34届电影节，因法国政局变动以及教皇保罗二世在电影节开幕这天遇刺的原因，法国政府当局无人参加开幕式外，一般每届电影节的开幕式上，都有一名法国部长级的官员亲自出

席并致辞。在戛纳50岁的大典上，法国总统希拉克专程从巴黎飞抵戛纳致贺。这是戛纳半个世纪的历史上，第一次有总统大驾光临。

2007年5月16日，第60届法国戛纳电影节将于开幕，王家卫导演的英语新片《蓝莓之夜》成为唯一入围的华人导演作品，这部影片也同时获邀作为电影节开幕影片在16日举行全球首映，这是戛纳电影节60年来第一次由华人导演的电影作为开幕影片。

2009年《春风沉醉的晚上》(以香港电影名义参赛，制作班底均为大陆人士) 编剧梅峰获得第62届戛纳电影节最佳编剧奖，这也是中国编剧第二次在国际A类电影节获得编剧奖[此前有王小帅《左右》获得柏林电影节最佳编剧]，梅峰是北京电影学院的副教授。

影节宫 (Palais des Festival)

影节宫于港口边，建于1982年，是戛纳影展的重要会议地点，最受瞩目的金棕榈奖即在此颁发。

影节宫可容纳3万人，音响一流，除了是影展的正式场地外，还有赌场、夜总会及许多的会议厅。戛纳最大的旅客服务中心在影节宫的一楼。影节宫节目丰富，全年洋溢着欢欣愉快的气氛，节目包括音乐会、话剧、展览、舞蹈表演及各类体育活动。

到达交通：从火车站步行10分钟到达。

城堡美术馆 (Musee de la Castle)

城堡美术馆矗立在旧城区的山顶，由一座修道院改建而成，里面的收藏品都是捐赠的，包括19世纪的旅行家Baron Lycklama的物品。

一入口处，是乐器陈列室，有来自世界各地的乐器，多数是鼓、琴、笛，还可以看到西藏长长的喇叭状乐器，按一下乐器旁的按钮，就会播放该乐器弹奏的音调。接下来是19世纪普罗旺斯与蔚蓝海岸的风景画作，可以看到100年前戛纳的样子：撑着小阳伞、穿蓬蓬裙的贵妇，缓缓地走在街道上。最后阴暗而细长的甬道，依大洋洲、非洲、亚洲、美洲来区分，陈列来自各地区的搜括品。此外，还可以看到埃及的石棺、非洲土著风干的尸体；来自环地中海国家，如希腊、罗马、美索不达米亚、伊朗、塞浦路斯诡异的收藏品；以及捐赠这些珍藏的主人Baron Lycklama在宴会中的奇特扮相。

从美术馆中庭的古城堡拾级而上，可以俯瞰到坎城的全景，也是不容错过的风景。

开放时间：10:00~12:00 (10月至3月)，14:00~17:00 (4月至6月)，10:00~12:00 (1月)

到达交通：从旧城区步行可达。

列航群岛

戛纳外海有两个岛，大的岛是圣玛格丽特岛 (Ile Sainte-Marguerite)，小的是圣何那瑞岛 (Ile St-Honorat)。这两个离岛曾经是普罗旺斯南部的宗教中心。

“圣何那瑞”是一位罗马修士之名，这位圣人在4世纪末抵达此处，并建立一座修道院。而圣玛格丽特则是他妹妹，玛格丽特也在岛上建了一座修道院。圣何那瑞岛主要是僧侣清修的地方，有时，修道院可提供给一般人来此修行，只要付少许的费用即可，不过，有一项限制就是在修行期间不得说话。据说，灵修成为现代人新显学后，有不少人自愿到此过一阵子清简的日子。圣何那瑞岛有一样著名的特产，就是修道院自产的葡萄酒，由于品质极佳并限量生产，所以价位偏高。



圣玛格丽特岛也有一个神秘的传说，路易 14 的孪生兄弟曾在此处监禁了 11 年，后来才移监到巴黎。岛上的堡垒内仍保留当时的囚室。堡垒内部是滨海博物馆，里面展示了从海底挖起的罗马遗迹，这些都是数千年前居民的生活写真，包括葡萄酒、橄榄油的瓦罐，墙壁上装饰的马赛克及一些琉璃瓦罐、酒杯。装流质物品的大瓦形状很特别，罐身成细长型，底部尖长，这些瓦罐都是堆叠在船底座，底部要细长才能减少空间，并增加紧密度。圣玛格丽特全岛植满松树，交错纵横的林荫大道将岛上紧密地连结，这些笔直道路与两旁高耸参天的松树形成特殊的景观。春末夏初，茉莉与栀子花幽幽渗出香气，道路旁的松树丛随时可听到婉转鸟语声。

到达交通：从戏剧宫旁的 Vieux Port 搭乘渡轮，夏季，去程 7:30 ~ 19:30，每 30 分钟一班，回程，15:00 ~ 18:00 每小时一班，冬季班次较少。

住宿 Sleep

戛纳的酒店奢华昂贵令人瞩目。而电影节期间价格更是不菲，所以每年电影节时，戛纳的街头随处可以看到背着睡袋行走的欧洲人，随遇而安，乐在其中。

对于中国游客而言，租借一套公寓也是不错的选择。很多平时闲置不用的度假公寓，在电影节期间，房东都会招贴出租，多找几个伴，一起合租一套公寓，还可以自己做饭，又省下一笔不小的开销。

购物 Shopping

戛纳得益于戛纳国际电影节和美丽的海滨风光而闻名天下，也正是因为戛纳国际电影节的缘故，使得戛纳可以称得上是时尚之都，对于那些热衷于时尚商品的人来说，戛纳无疑是法国继巴黎之后最值得期待的城市。

在戛纳有很多跳蚤市场，不过和法国其他城市的跳蚤市场有所不同的是，这里的跳蚤市场中所出售的商品无论从品质还是从款式上都要优良而且时尚得多。

戛纳的香水无疑是法国相当出名的香水之一。位于戛纳附近的格拉斯 (Grasse) 是法国著名的香水镇，这里常年盛开着蔷薇、合欢等香料花草。游客还可以在这里免费参观香水制造过程，看看由香花蒸馏成香露，再提炼成香精的经过。参观完毕可选购自己喜欢的香水。

最后需要提醒的是，每年的 1 月份是戛纳各大专卖店上演疯狂折扣大战的时间，这里有超过 700 家专卖店在这段时间里有时打出的折扣甚至是惊人的 5 折至 3 折。如果您是在这个时间段来戛纳的，那您一定会有不错的收获。

餐饮 Eat

戛纳占据了阳光、大海、橄榄园等得天独厚的自然环境，因此这里的美食也是全法国最有名的之一。不大的戛纳城竟然有着 300 多家地中海菜

肴特色的餐厅，金棕榈 (Palme d'Or)、斯卡拉 (Scala)、美丽的奥特罗 (La Belle Otero) 等二十多家餐厅被列入当地的导游手册中。

戛纳菜的口味偏重，多数菜肴的调味料加了：百里香、迷迭香、洋苏草、牛至、月桂、龙蒿叶、香葱、白蒜、橄榄油等。戛纳最有名的菜肴有：布丁摊鸡蛋 (由本地的鱼和摊鸡蛋一起烹调而成的)、咸干鳕鱼和鱼泥 (鱼酱加橄榄油和蒜，再加上新鲜的蔬菜)、烩什锦 (将笋瓜、茄子、西红柿、青椒、蒜、葱、橄榄油和大量的罗勒烧制而成的菜肴)、红酒焖牛肉。

外部交通 Getting there

航空

游客可先乘机至法国尼斯 (距戛纳仅 36 公里)，在尼斯机场及其市区有各种交通工具通往戛纳。从尼斯乘特快列车约 25 分钟。由尼斯乘巴士约 1 小时。尼斯蔚蓝海岸机场位于尼斯市中心以西约 7 公里处。

尽管在戛纳有一机场——曼德琉机场 (Mandelieu Airport)，但是该机场属私人航空的专用机场。

铁路

从巴黎有 TGV 高速列车开往戛纳，但需在马赛换车，所需时间约为 7 小时 30 分钟。从巴黎开往尼斯的 TGV 列车，很多都不在戛纳停车。戛纳位于马赛至尼斯铁路干线上，每天有专车通往，班次多达 30 多班，有快车和普通快车。快车停站少，普通快车停站多、需时长，上车前宜先查看时间表，选乘快车可节省时间。交通相当便捷。戛纳火车站位于市区中央，至市内仅需 5 分钟。

公路

每半小时有一班大巴往返于戛纳和尼斯市区，车程 1.5 小时。每半小时有一班巴士往返于戛纳和尼斯机场之间，车程 45 分钟。

内部交通 Getting around

游览戛纳的交通工具有很多，不过最经济实惠的方式当属乘坐公共巴士和的士。另外，市内交通工具还有地铁、有轨电车等，其路线遍布戛纳市的大街小巷。

戛纳的公共巴士服务分属于很多不同的公司负责，这其中包括 CTM Cannes La Bocca、Beltrame、Bus Azur 和 STU de Cannes Bus Azur 等公司。公交巴士在港口、火车站以及市政厅等地方都有站。

出租的士在戛纳很容易叫到，而且这些的士均由政府来负责管理。您可以通过电话来预订出租车，只是通过这样的方式来预订出租车还需另外支付一些费用。另外，如果您的行李超重或是有额外的乘客，也需另外支付费用。

乘坐出租车在市中心行驶，基本上不论您要去的目的地在哪，都会在 5 分钟左右到达。所以，如果您不是特别赶时间，或是在交通高峰期时，建议步行。



马赛 Marseille

马赛是座有着 2500 年历史的古城，也是法国第二大城市和最大的海港，还是全世界小资们向往之地普罗旺斯的首府。

马赛港分老港和新港，老港在城市的港湾，如今成了游艇的码头。新港区在城市的西面，在欧洲仅次于荷兰鹿特丹港，是第二大港口。

我们所熟知的《马赛曲》即诞生于此地，他同时还是几千年来东方货品输入西方世界的重镇，所以马赛城弥漫着混杂的异国气息。伊斯兰教、天主教等不同信仰和文化在这里交流融合，充满了自由与享乐的气息。

初到马赛，可能会对这座城市有些不屑，它看起来太不起眼了，没有经过规划的街道，人行道边的涂鸦，让人觉得整个城市都是慵懒随意而又杂乱无序的。但是马赛又是清凉甜美的，马赛旧港内，那一溜白帆和流水中颤动的影子、高阔的蓝天、码头上的法文招贴、婴儿车中的漂亮宝贝和他们娴雅悠然的母亲，都在提醒你，这里是普罗旺斯的马赛，是包容了浓郁地中海风情和浪漫法国气质的极致之地。

马赛每年接待游客达三百万人次以上，是法国接待游客人数最多的城市之一。

景点 Sights

伊夫岛 (Chateau d'If)

伊夫岛是马赛最小的岛，小岛 300 米长，180 米宽。起初，这个小岛一直无人居住，国王法兰西斯一世在 1516 年驾幸此地时，充分意识到了它的防御价值，下令在此建起堡垒，即伊夫城堡。这是一个坚不可摧的工事，后来成为国家监狱，曾囚禁过许多王子、王公贵族的后代（如米拉波），还有新教教徒、政治犯、革命家等。

据说伊夫城堡防守极为严密，犯人要从这里逃出去，简直是不可能的——然而被关押在这里的法利亚神甫和爱德蒙·邓蒂斯成功地逃了出去。大仲马根据他们的经历，写出了著名的小说《基督山伯爵》，伊夫城堡正是因为这部小说而声名大噪。

1890 年，伊夫城堡向公众开放，并被列为国家文物保护单位。人们从全世界涌来，寻找法利亚神甫和爱德蒙·邓蒂斯的足迹。

建议来伊夫岛之前，先看看《基督山恩仇记》的小说或者电视剧，您的旅程将更加精彩。

到达交通：伊夫岛距离马赛老港口 2 公里，从马赛老港乘游船 15 分钟就可到。

马赛旧港 (Vieux Port)

公元前 600 年，来自地中海福西亚（小亚细亚古爱奥尼亚城市，Phocaea）的希腊移民定居在了现在马赛的旧港（Old Port）地区，当时这里被称为雷斯顿（Lacydon）。他们随后便在这里建立了一个贸易港口，直至 19 世纪，旧港仍旧是马赛海上贸易往来的中心。

在 15 世纪和 17 世纪，路易十二（Louis XII）和路易十三（Louis XIII）统治时期，这里修建了一个新的码头和一间很重要的用来建造大型帆船的造船厂。

到 1854 年时，旧港可以停泊 1000 到 1200 艘船只。每年大概有 18000 艘商船会经过旧港，而当时的货运量已经相当于利物浦港的四分之一。不过，由于当时的码头设计已经不能满足于现在的海上货运停泊要求，所以如今的旧港码头只能用来当作散步场所和当地游船的停靠码头。

在第二次世界大战期间，旧港被完全损毁。据当时的目击者回忆，在 1943 年 1 月，德国纳粹轰炸了这座具有历史意义的老城，旧港也被炸毁。1948 年，旧港开始进行重建工作。尽管旧港得到了重建，已经不“旧”了，但是当地人还是以“旧港”称呼它，除了习惯，应该还有一份历史情感含在其中。

旧港区可以说是整个马赛地区的重心和精华所在，不仅因为此处是马赛的起源地，也因为纯粹的马赛风情只有在此地才能一览无遗。在旧港周围还有许多其他著名的古迹，如建于路易十四（Louis XIV）时期的圣约翰城堡和圣尼古拉城堡，位于旧港南面的圣维克多教堂，以及罗马码头博物馆（Roman Dock Museum）等。

圣母加德大教堂

圣母加德大教堂是马赛的象征，它建于 150 米高的一个山丘上，从这里可以俯望马赛全城，以及眺望地中海风景，非常壮观。大教堂主体建筑上方有一座金色的高达 9.7 米的镀金圣母像，据说，几乎在马赛的任何角度都可看到这尊闪闪发光的圣母像，大教堂也因此成为马赛的标志。

从教堂的大门进入，首先是僧侣的宿舍，里面约有 30 名僧侣。这些僧侣终身都在此修行，每天凌晨 2 点即展开第一次的祈祷，下午又回到宿舍进行晚祷。从东边的阶梯走下去，进入教堂内，里面有许多祈祷航海平安的模型船，墙壁上还留存着第二次世界大战时期，德军与联军交火的枪弹痕迹。

教堂在高处，有很多石阶，沿石阶爬上去，到第二层有洗手间；不愿意爬石阶的话，也可搭乘电动扶梯上到教堂门口。

到达交通：从旧港的利浦农布码头（quai de Rive Neuve）左转，再沿坡道向上走 20 分钟左右，即可到达圣母加德大教堂。

马赛其他看点

马赛制皂作坊

马赛制皂闻名天下，其制作材料中有 72% 的橄榄油、椰子油和棕榈油。这种香皂不仅有很好的清洗功能，而且还可以护理皮肤，深得女性的青睐。去马赛，记着去制皂作坊看看，一定会有惊喜发现。

Docks 仓储建筑群

Docks 仓储建筑群是在马赛港辉煌鼎盛时期建造的，设计风格独具匠心。二战后，仓库建筑沦为废弃，这里逐渐成为商业中心，有很多精美餐厅和商店，是休闲购物的好去处。

肯尼迪峭壁道

肯尼迪峭壁道（LA CORNICHE KENNEDY）是马赛的必访之地，从这里，可以看到马赛湾彼岸的美丽岛屿、小港口和古老建筑。

索尔米乌海湾

著名的索尔米乌海湾（LA CALANQUE DE SORMIOU）是洗海水浴和徒步者的天堂，从市中心出发，20 分钟车程即可到达。

住宿 Sleep

马赛的便宜旅馆非常多，旅馆相对集中的地方是车站前的雅典大街一带，伽农比尔大街一带也有不少。便宜旅馆最为集中之处是圣多米尼克大街和贝纳多·鲍伊斯大街一带的阿拉伯人街，但如果从安全角度考虑，最好不住那里。

根据法国政府观光局的规定，凡是提前 8 天以上进行旅馆预约者，到达现地后，可在旅游问询处得到一份游览手册（内中附有优惠券），并可在旅馆办理入住手续时，向旅馆提交该优惠券。旅客将得到该旅馆的表格。据此，如果在星期五、六、日三天住两天以上者，除了可以获得 5% 的优惠外，还可享受出租车半价特惠，非常合算。

餐饮 Eat

马赛最有名的菜首推马赛鱼汤（Bouillabaisse）。它是将海鱼和虾等煮在一起而熬成的汤，原本是渔民的妻子为了给下海的丈夫暖身子，以卖剩下的鱼熬成的平民汤菜。

马赛的另一个特点便是这里的好餐厅不胜枚举，所以马赛根本就不是一个缺少好餐厅的城市，在这些餐厅当中，除了可以尝到上面所提到的普罗旺斯鱼汤，诸如白酒焗羊蹄羊肚卷（pieds et paquets）、艇糕（navette）、炖菜（ratatouille）、蔬菜蒜泥浓汤（soupe au pistou）、蒜味蛋黄鱼羹（bourride）、蒜泥蛋黄酱（aioli）等美食也可以在这里一网打尽。

L' Epuisette

餐厅首推 L' Epuisette。这家位于 Vallon des Auffes 的田园式风格餐厅无疑是马赛各餐厅中最好的一家。这家餐厅的特点是装潢精良，且海鲜菜非常拿手，再加上极为周道的服务，可以说在这家餐厅用餐是一种非常的享受。当然，这家餐厅的消费也是非常高的。

La Kahena

经济餐厅中的佼佼者，非常适合普通大众。



藏马蔷薇 金色的马赛鱼汤！蘸上抹了芥末酱的烤面包，带点儿微辣的酥脆小面包，配上加入了十几种海鲜熬制而成的鱼汤，鲜美甜脆，齿颊留香！

外部交通 Getting there

航空

马赛拥有全法国第四大国际机场——马赛普罗旺斯机场（Marseille Provence Airport），位于马赛市郊的马里尼亚纳区（Marignane）。马赛普罗旺斯机场每年都会接待来自 37 个国家、91 个城市的超过 600 万名旅客。机场距市中心约 25 公里，有机场巴士与出租车连接机场与位于市中心的圣查尔斯（St-Charles）火车站，所需时间约半小时。

铁路

马赛圣查尔斯火车站（Marseille Saint-Charles railway station）是马赛市的主要车站。乘高速火车（TGV）从马赛圣查尔斯火车站（Gare Saint-Charles）到巴黎火车站只需 3 小时，每天有 17 趟列车；离巴黎戴高乐机场仅 3.5 小时，每天有 14 趟列车。现代化的圣查尔斯火车站，已经成为马赛与普罗旺斯地区所有交通工具的连接点。

水运

马赛是全法国最大的港口，也是整个地中海地区最大的港口。每年有连接科西嘉岛以及北非的 200 个固定航次。如今的马赛已经成为法国在地中海地区最大的游客接待港之一，每年的游客有增无减，而且还有全世界最重要的二十几家海上旅游社在此设点。马赛港每年接待 200 万人次以上的来访者。

巴士

覆盖面积广的马赛巴士交通网遍及马赛市区及郊区，是马赛市公共交通的主力军。特别是当游客像沿滨海路游览时，其巴士的优越性立刻得以显现。在市中心，豪华旅游巴士沿途会经过马赛的 18 个旅游景点。

地铁

马赛地铁是马赛市既便宜又人性化的公共交通设施。在马赛市中心有两条主要线路，每天从早 5:00 运营至晚 21:30 分。同巴士公交票一样，地铁票也分为一日套票、三日套票和一小时内有效的个人票。游客可在位于地铁站内的自动售票机或售票窗口购买，或直接在公车和在带有 RTM（地铁、公车）标志的烟草店购买，城市通用卡通票（City pass）中包含 RTM 票。

出租车

马赛的出租车全天 24 小时都可以叫到，不过出租车费在周日和公共假日时会比平时的费用要高。

有轨电车

马赛的有轨电车主要负责连接地铁和巴士交通网中间的真空地区。电车每天运行的时间为早 5:00 至次日凌晨 1:00。有轨电车黄色线路会经过很多旅游景点以及市区东部的商业购物区。

里昂 Lyons

相传，里昂是一个叫罗纳的男人河与叫索恩的女人河合二为一生出的孩子。她有了一段辉煌史，那是在进攻戈尔的基地而繁荣的罗马时代；也



曾有过一段令人屈辱的历史，当时的基督教徒曾受到残酷迫害，殉教者血染了整个里昂城。

“新城区”在罗讷河的东岸，是里昂的新区，工业化的高楼大厦，整齐街道规划，呈现出现代气息。“半岛区 (Presquile)”位于索恩河与罗讷河之间，是里昂的市中心、商业、文化和政治聚集地，气派贵族的建筑风格和巴黎很相似；“旧城区 (Vieux Lyon)”位于索恩河西岸，是里昂的旧市区，那些古老的豪宅，竖格窗，空中花园，瞭望塔，螺旋楼梯，有顶的小步道，每一处细节，无不流露出文艺复兴风格的迷人气质。

如果不提那些已远的旧事，而只谈现在的里昂，则她的魅力令人难忘。大大小小将近 400 条穿街小巷，建筑物上精美的壁画、小巷中随性的涂鸦、红十字区偶然遇见的“卡尼”、地道的“软木塞”餐馆，则是里昂最本色的诱惑。

壁画之都

里昂有几百幅壁画，有的描写里昂的历史，有的记录城市生活，其中大型的就有 40 多幅。

在十字架—鲁斯街口，有一幅面积为 1200 平方米的《卡尼》壁画，据说是目前欧洲最大的城市壁画。它描绘了卡尼街区过去的人物和活动场景。

景点 Sights

圣让首席大教堂

圣让首席大教堂位于索恩河畔，于公元 1180 年开始建造，建造时间长达三个世纪。这座教堂并不算特别宏伟，但资格很老、地位也高，它已有近千年历史，兼具罗曼和哥特式风格。据说，里昂大主教享有首席大主教的地位，因而他的座堂便冠以首席大教堂的名称。

教皇约翰二十二世加冕的典礼是在此举行的。公元 1600 年，亨利四世与玛利亚皇后又在此举办了盛大的婚典。

开放时间：周一到周五 8:00 ~ 12:00, 14:00 ~ 19:30; 周六到周日 14:00 ~ 17:00。

到达交通：坐地铁到 Vieux Lyon 站下。

中午 12 点到下午 4 点之间，每到整点就会有钟声报时，14 世纪的钟楼大钟会出现可爱的机械娃娃，每一小时演出一次圣灵降落人间的故事。

住宿 Sleep

在里昂不愁没有落脚的地方，这里旅馆的数量非常之多，尤其是在培拉休车站周围和从卡诺尔广场到贝尔克尔广场一带，有近 50 家旅馆。不过可能是由于不仅游客众多，而且来此地做生意的人也不少，旅馆一般都客满。培拉休车站过道上贴有旅馆地图，最好把旅馆集中的地方记下来再出站。

想住条件好一些旅馆的人，当然价格也相对贵一些，这些旅馆集中在老城区一带。

餐饮 Eat

有“美食之都”之称的里昂，除了近郊有名的 3 星级餐厅保罗-勃丘兹，还有许多价格便宜，又能品尝到名肴的饭店。

里昂的名菜种类繁多，有著名的里昂干红肠，搭配炒洋葱的里昂内脏肠等，值得一尝的还有普雷斯产的 Deuil (在鸡的皮与肉之间夹上蘑菇，再加入高汤炖煮而成)，里昂风味的 Quenelles (将鱼肉丸抹上酱烧烤)。里昂的乳酪世界闻名，种类多达 100 种以上，因而产生截然不同的口感，除了直接切片来吃，还可将融化的奶酪加入酒混合，也可以搭配冷肉、马铃薯等，是补充体力的上品。

葡萄酒可喝佐餐葡萄酒。如果是比较高级的用餐时，可喝 Hermitage 等白葡萄酒。

外部交通 Getting there

飞机

里昂 Saint-Exupéry 国际机场坐落在里昂以东 20 公里处，为国内航班及国际航班提供服务。例如欧洲航空和 EasyJet。差不多有超过 40 条航线在使用这个机场。机场附近还能很方便的找到邮局、快餐店、旅馆、药房等。从机场到市区也非常方便，不仅可以搭乘出租车，还可以乘坐 Satobus 机场专线。同时，机场与里昂高速列车网相接，也可以乘坐高速列车前往市区。

铁路

高速列车将里昂同其北部的里尔、巴黎、布鲁塞尔，以及其南部的蒙特利埃、马赛连接在了一起。里昂也是第一座拥有高速列车的城市，那是在 1981 年。里昂有两个主要的火车站：里昂 Part-Dieu 站和里昂 Perrach 站。后者主要负责整个里昂地区的火车交通。

公路

该交通网络遍布整个里昂城，里昂也是这个密集线路网络的核心，是 A6 (至巴黎)、A7 (至马赛)、A42 (至吉恩)、A43 (至格勒诺布尔) 的网络集点。

城市间班车

欧洲城市间班车组织为里昂的城间公车交通提供服务。该系统的核心站点就在里昂 Perrache 火车站。

内部交通 Getting around

市内公共交通主要有公共巴士、地铁和有轨电车等。地铁有 4 条线路，39 个站点。巴士、无轨电车和专线巴士有统一的票价管理。自 2006 年开始已有 3 条有轨电车线路。同时公共交通系统还提供成本低且方便的自行车租赁服务。



第戎 Dijon

第戎位于勃艮第地区葡萄酒乡而为富庶之地，保留了许多旧时贵族的豪华宫殿和遗迹，以古堡著称全国，人与人之间既友善又活泼，那里的气氛会把你深深迷恋，市内几座博物馆有众多意识品及宗教圣物，值得细细观赏。第戎现为勃艮第首府，从巴黎搭乘TGV只需1个小时左右的时间，车站距离市中心很近，加上主要观光点十分集中，跟着地图按图索骥即可，相当适合从事一天的徒步之旅。

第戎以它完美的建筑、雕塑和历史首先是艺术之城，勃艮第公爵势力强大。走进12世纪的古城墙，人们发现了建筑遗产的精华，公爵府，人们可以看到守卫菲立普·勒哈迪和他的儿子无畏王让的陵墓的卫士厅，菲立普·勒蓬设立了金羊毛勋章的小教堂，还有国家宫。

美术馆，以它的丰富使人想起勃艮第诸公爵的兴盛时期，那时他们的影响允许在第戎发展非常重要的艺术生活：早期的弗拉芒作品，当代艺术。还可以参观圣-贝尼尼大教堂，它建在纪约姆·德·沃尔皮阿诺—受圣马约尔·德·克鲁尼的派遣—献给圣徒贝尼尼的第一个建筑的废墟上。（罗马式地下室和11世纪的柱头）。参观勃艮第哥特式传统的圣母院（时钟上敲钟的小人儿，就是说他每小时都跳出来敲钟，是从比利时城市德·库尔特莱抢来的），圣-米歇尔大教堂（文艺复兴风格），尚摩尔的查尔特勒修道院废墟，有著名的辘轳井，在精神病医院里，还有克劳斯·斯吕特尔的雕刻作品。还可以看看马尼安博物馆和它收藏的弗拉芒和意大利绘画。自然史博物馆，1836年建馆，收藏地质学和古生物学展品，还有10000种贝壳和昆虫。一个有3500个品种的植物园。最后还要参观勃艮第生活状况博物馆，建在从前的贝尔纳丁修道院中。

景点 Sights

第戎圣母院

第戎首屈一指的教堂建筑——第戎圣母院(Notre-Dame)位于第戎市中心，继承了罗马艺术时期的建筑风格，当初兴建时就位于第戎主要商业区，受空间所限，这个圣母院是整个勃艮第地区最小的哥特式教堂。将近18公尺高的教堂中殿，以及技巧性的应用飞扶墙设计，让圣母院在有限面积下，仍旧得以展现庄严的宗教气氛，同时维持稳固平衡的建筑本体。

圣母院正面装饰有怪兽出水口，使得这座教堂格外引人注目屋顶上的“杰克马何(Jacquemart)”从公元1383年起便在这儿报时。教堂内著名的「Black Virgin」雕像，是为了纪念第戎在1513年突破瑞士围城所建立。

圣母院北侧外墙上的猫头鹰，已成为第戎的幸运符，“用左手摸摸小猫头鹰许个愿”已是第戎的传统之一。同时对于大多数的第戎人民而言，第戎圣母院是一座最具亲和力的教堂建筑，在这近几个世纪以来，圣母院一直是第戎人民主要的精神、心灵的抚慰。

餐饮 Eat

身为勃艮第首府的第戎市美食特产特别多，是法国的美食天堂之一，最为知名的美食便是第戎芥末(moutarde de dijon)，其它还包括黑醋栗甜酒(cream de cassis)、香料面包(pain d' épice)及蜗牛(escargot)等等。

现在为世人所知的第戎特产——芥末，在14世纪时就已经出现在各大宴

会的餐桌上了。创建于1777年的芥菜专卖店(Grey-Poupoo位于自由路与城堡路的交会处)在平日或旅游旺季时，总是吸引许多美食主义者来此选购。

至于第戎另一道菜——蜗牛是否发明于中世纪就不太清楚了，因为到目前为止始终没有找到相关的记录。不过这倒不妨碍游客来此品尝这道美食，在位于rue Bannelier10号的Le Bistrot des Halles餐厅中就可以尝到勃艮第蜗牛(escargots de Bourgogne)，同时还可以尝到如洋葱火腿冻(jambon persillé)、勃艮第炖牛肉(boef bourguignon)等其他第戎传统菜肴。

还有一个必须要说的便是这里的红酒，可以与法国波尔多红酒相提并论的，也就只有勃艮第红酒了。甚至对许多行家来说，勃艮第的红酒甚至比波尔多的红酒更合口味。而且，如果第戎的美食没有红酒相伴，那也会减色不少。

在每周二、五的早上以及周六全天，在第戎旧城中央市场附近的徒步区都会有露天市场，而这里也是近距离体验第戎美味的最佳时机。

外部交通 Getting there

飞机

第戎市有一座机场，而且该机场仅适用于出租飞机、商务飞机和私人飞机的使用，不过目前正有计划在原机场基础上进行翻新。另外，第戎有TGV高速列车将第戎和巴黎CDG机场相连接。

铁路

旅客可从巴黎或是法国其他城市乘坐TGV高速列车前往第戎。此外，在意大利(包括米兰、都灵、佛罗伦斯、罗马)、瑞士、卢森堡和比利时都可以乘火车直接前往第戎。

乘车

第戎同高速公路网相接，所以您可以自己驾车前往第戎。需要注意的是，在第戎市中心交通是受管制的，所以您如果是自己驾车的话一定要特别注意。

内部交通 Getting around

在大多数情况下，游览第戎的最好方式是步行。不过，第戎也有广泛覆盖整座城市的公共交通系统。第戎市有种叫Diviaciti公共汽车的服务，这是为旅游者提供的来往于第戎市多个目的地之间的免费巴士。从星期一到星期六，每天早上7时至晚上8时都有车(早上8时至下午7时，每10分钟就有一班)。在第戎旅游办公室，游客还可以领取免费的市中心地图，这其中就包括步行游览第戎市的路线介绍。

另外，第戎平坦的地理环境很适合骑自行车，市中心的自行车专用道，会使您通行无阻。第戎的出租车站，就位于火车站前。从早上7:00至下午5:30，晚上7:00以后都有Divia公共汽车。



出行指南

实用信息 Practical Information

货币

2002年1月1日欧元现钞正式投入流通使用后，欧元与法国法郎同时流通。2002年7月1日，法国法郎完将其历史使命，退出流通领域。欧元纸币分：500, 200, 100, 50, 20, 10, 5 欧元；欧元硬币：1 欧元，2 欧元，50 生丁，20 生丁，10 生丁，5 生丁，2 生丁，1 生丁；1 欧元 = 100 生丁。

1 欧元约等于 8.13 元人民币（2013 年 7 月）

在法国的酒店、银行及一些商店，可使用主要的信用卡及旅行支票。目前国内发行的银联卡可在法国部分 ATM 机和商户 POS 机上使用。使用银联卡消费可能享受某些优惠。

自动提款机：提款机分布于各大购物中心及市区边缘的购物中心，大多数是每天 24 小时运作。

银联卡

可使用银联卡的主要城市：巴黎、嘎纳。

可在 ATM 机上使用银联卡的银行：法国农业信贷集团、里昂信贷银行、法国储蓄银行集团、花旗银行

可使用银联卡的主要商户：Printemps（春天百货）、Galeries Lafayette（老佛爷）、Paris Look（巴黎形象）、LKCI（乐凯）、Foux、海天、Paris Watches、Atelier Julien Creation、Pythagore Fashion、Paul&Shark 等。

刷银联卡享优惠：

1. 通过银联网络取款可以省去约 1.5% 的货币转换费；
2. 银联会不定期举办各类刷卡优惠、抽奖等活动。

银联法国 24 小时服务热线：0800-905-942

- 不论借记卡还是信用卡，在 ATM 取现都需要输入取现密码；
- 在法国，使用 ATM 取款时一般先吐卡、后吐钞；
- 部分商店或 ATM 可能目前没有张贴“银联”标识，建议您主动询问商店收银员或银行服务人员；
- 目前除花旗银行外，其他法国银行的 ATM 上还没有开通查询业务。

通讯与网络

法国所有的公共电话都可以直接拨到世界各地的每一个角落。几乎所有的公共电话都需要电话卡 (telecartes/PhoneCards)，在邮局和 tabacs (tobacco shops)，地铁站和 supermarket 的 checkout 都有售。10/20 欧元可以买到 50/120 个单位的通话时间。一个单位的通话时间可以打一个三分钟的本地电话。打电话的时候拿起听筒，把卡插进去，当看到 LCD 屏幕显示 Numerotez 的时候拨号。法国的电话分为 5 个区。无论你在法国的什么地方拨号，都要拨 10 个数字，巴黎的号码以 01 开

始，02 为西北部，03 东北，04 东南，05 西南。以 0800 开头的电话免费。法国的国际区号是 33，从国外拨往法国时，033 加上十位数的电话号码。用电话卡从法国往外拨国际电话，先拨 00，等一会儿听到回音后拨国家号码，区号和电话号码。

法国的 1000 多家 La Poste 都设有网络中心 Internet centres。6 欧元的 Cybercarte 能上一个小时网，继续下去每小时收费 5 欧元。另外一些商业的 cybercafes 则有 4-6 欧元半个小时的收费。

法国所有的公共电话都可以直接拨到世界各地的每一个角落。几乎所有的公共电话都需要电话卡 (telecartes/PhoneCards)，在邮局和 tabacs (tobacco shops)，地铁站和 supermarket 的 checkout 都有售。10/20 欧元可以买到 50/120 个单位的通话时间。一个单位的通话时间可以打一个三分钟的本地电话。打电话的时候拿起听筒，把卡插进去，当看到 LCD 屏幕显示 Numerotez 的时候拨号。法国的电话分为 5 个区。无论你在法国的什么地方拨号，都要拨 10 个数字，巴黎的号码以 01 开始，02 为西北部，03 东北，04 东南，05 西南。以 0800 开头的电话免费。法国的国际区号是 33，从国外拨往法国时，033 加上十位数的电话号码。用电话卡从法国往外拨国际电话，先拨 00，等一会儿听到回音后拨国家号码，区号和电话号码。

法国的 1000 多家 La Poste 都设有网络中心 Internet centres。6 欧元的 Cybercarte 能上一个小时网，继续下去每小时收费 5 欧元。另外一些商业的 cybercafes 则有 4-6 欧元半个小时的收费。

法国所有的公共电话都可以直接拨到世界各地的每一个角落。几乎所有的公共电话都需要电话卡 (telecartes/PhoneCards)，在邮局和 tabacs (tobacco shops)，地铁站和 supermarket 的 checkout 都有售。10/20 欧元可以买到 50/120 个单位的通话时间。一个单位的通话时间可以打一个三分钟的本地电话。打电话的时候拿起听筒，把卡插进去，当看到 LCD 屏幕显示 Numerotez 的时候拨号。法国的电话分为 5 个区。无论你在法国的什么地方拨号，都要拨 10 个数字，巴黎的号码以 01 开始，02 为西北部，03 东北，04 东南，05 西南。以 0800 开头的电话免费。法国的国际区号是 33，从国外拨往法国时，033 加上十位数的电话号码。用电话卡从法国往外拨国际电话，先拨 00，等一会儿听到回音后拨国家号码，区号和电话号码。

法国的 1000 多家 La Poste 都设有网络中心 Internet centres。6 欧元的 Cybercarte 能上一个小时网，继续下去每小时收费 5 欧元。另外一些商业的 cybercafes 则有 4-6 欧元半个小时的收费。

购物退税

在法国逗留少过六个月的非欧洲联盟国家公民，若在任何一家商店购物达一定数额，可取回消费税 (TVA)。根据货品的分类等级，取回的款项从 13-20.6% 不等。当购物时，请店员填写消费税申报表，然后在离开法国或欧盟国家时呈交海关（您可能得出示该货品）。退还款项将挂在您的信用卡帐号上，或在数周后邮寄给您。

每年 7、8 月及新年过后的时间内，法国的商店都会有特别的折扣，大致在五折到七五折期间。

小费

几乎所有餐厅都已将税及 15% 的服务费包括在菜单内。若某间餐厅的食物或服务特别好，一般客人会多付 2~5 欧的小费。在酒店，每件行李



得付悭夫及女服务员 2 欧左右的小费。在游览后，旅客也应给导游及司机适当的小费。

其他

- 1、法国实行夏令制，每年的 3 月最后一个星期天凌晨 2 点时，将时间拨快 1 个小时，到 10 月的最后一个星期天凌晨 3 点时，再将时间调回。
- 2、电话，中国联通和中国移动支持法国国际漫游，但收费比较贵，每分钟在 14 元到 20 元之间，仅发短消息的费用都在 1.85 元到 2.54 元之间。
- 3、警察局上班时间为 09:00 到 19:00，周六周日、公共假日会有警察值班。
- 4、电压：220 V 到 230V 之间 50Hz；插头：分为两项圆孔、三项圆孔。
- 5、入境时穿戴假名牌须谨慎；警惕超级小偷乘坐地铁多加小心
- 6、紧急情况：法国旅游最大的危险在于小偷，在机场，拥挤的公共交通设施上要小心。紧急电话：救护车 15；警察 17。（全法通用）

出入境 Entry-Exit

签证

法国属于申根国家，持有任何一个申根国家签发的护照都可以入境法国。根据法国大使馆的规定，签证处不负责接受签证申请，所有签证申请通过 VisasFrance 签证服务中心递交。

申请法国旅游签证步骤：

- 1、在线注册：<https://cn.visasfrance.org>。需要提供常用 email 地址。
- 2、准备签证申请材料：成功注册后，根据系统提示选择签证类型、填写个人信息、提交申请表格。VisasFrance 会提供一份申请材料清单供参考。也可以参考下文中的签证材料。
- 3、在线预约递交签证申请材料的时间并打印预约通知单：可以系统给出的时间范围内选择一个最方便的时间当面递交签证申请材料。时间一旦选定即无法取消。注意打印好预约通知单。
- 4、递交材料：注意携带好预约通知单、签证申请所需材料及护照，并且务必准时或稍提前。到达现场后首先核实资料是否完全，然后交纳签证费及签证服务费。可以使用现金或刷卡，如果需要发票，请保存好收据。然后工作人员会按照使馆的要求审核材料并提问。如果材料不齐全，可能需要再跑一次，或增加拒签风险。如果没有明显问题，材料会由 VisasFrance 转交到法国使馆。
- 5、查询：此后可以随时登录 VisasFrance 网站查询此次签证申请进程。
- 6、取回护照：护照返回到 VisasFrance 后，会收到短信通知，在工作日的 8:30-17:30 领回护照。领取护照时需要携带身份证原件、复印件及申请表校对单。如由他人代领，需要提供申请者的身份证复印件和申请者的委托书，以及代领人的身份证原件、复印件、申请表校对单。如果需要发票，还需要携带收据。

旅游签证（90 天以内）申请材料

- 1、机票订单（全程或往返日期确定的机票订单）和酒店订单（在申根区内全程酒店预定确认单）；
- 2、一份填写完整的短期签证申请表，两张近照；
- 3、护照有效期需超过所申请签证有效期三个月，并附护照个人资料页复印件一份；

- 4、在申根国家区域内整个停留期间的居住和接待担保；
- 5、经济担保（银行出具的证明）；
- 6、在申根国家区域逗留区间有效的医疗保险，保险金额不得低于 30 万人民币；
- 7、中国公民：户口本原件及户口各项复印件；其它国家公民：有效的在华居留证及复印件；
- 8、由雇主出具的写明当事人的姓名、职务以及雇主批准其旅游假期的证明原件，该证明材料上还须标明雇主的地址、电话等联系方式，加盖上公司印章，还须写明该证明签发人的姓名、职务，并由其签字；
- 9、在一张空白纸上用中文写清申请人的地址和电话。

签证费：签证费用为 60 欧元，折合成人民币时根据使馆公布的现行汇率计算。

VisasFrance 地址：

北京：东直门外大街 26 号，奥加饭店（中服商务酒店）3 层。

成都：锦江区大业路 6 号，财富中心 C 楼 10 层。

广州：越秀区环市东路 326 号，亚洲国际大酒店 1303 室。

武汉：江汉区建设大道 566 号，新世界国贸大厦 B 座 808、809 室。

- 所有材料都必须经翻译公司翻译成法文或英文；
- 所有复印件都必须使用 A4 复印纸；
- 签证申请是否批准，完全由法国使领馆决定；
- 领事馆可能要求消签，即签证持有人本人前往签证处以表明其已经如期回国，并且提供出入法国的证明。如果接到要求，入境和出境法国时应请边警盖章（法国或其它申根协议国的边警）；入境中国时请边防盖入境章；保存返程登机牌。如果往返都经其他申根国，最好能提供在法国入住酒店的发票等证明材料。

法国驻华使馆

地址：朝阳区三里屯东三街三号

开放时间：周一至周五 8:30 至 12:00 14:00 至 16:00

电话：010-65321331

网址：www.ambafrance-cn.org

法国驻上海总领事馆

地址：淮海中路 1375 号启华大厦 21A, 23B

开放时间：周一、周二、周三和周五 9:00 --- 12:00。周四只对家庭团聚或工作签证（dossier ANDEM）申请人开放。所有的签证申请都必须事先通过电话提前 3 周预约。

电话：021-64377414

网址：<http://www.consulfrance-shanghai.org>

法国驻武汉总领事馆

地址：汉口新华后路 297 号 809 室

开放时间：周一至周五 9:00 --- 18:00

电话：027-85778403

网址：www.consulfrance-wuhan.org

法国驻广州总领事馆

地址：环市东路 339 号广东国际大厦 803 房

开放时间：周一至周五

电话：020-83303405

网址：www.consulfrance-canton.org

旅行路上 on the road

推荐阅读：我的法兰西岁月

作者：[美] 茱莉亚·查尔德 (Julia Child) 著，苏西 译

出版社：重庆出版社

出版时间：2010-11-1

如果你不想错过巴黎暖人的阳光闲适的午后，请看一下这本书；
如果你不想错过一场异国风味的饕餮盛宴，也请看一下这本书；
如果你不想与一位有着鲜活个性的女主角失之交臂，那更要看一下这本书。

相关电影《美味关系——朱莉与茱莉亚》的曝光率极高，梅丽尔凭借此片喜获金球奖和奥斯卡（提名最佳女主角）。作为《美味关系》的系列读物，强力推出。

作品本身小资情调和励志意味很浓。不但讲述了茱莉亚作为一个不会讲法语的美国人在巴黎这座小资城市的美味人生，更透过美食带领读者找到生活之乐。

爱情元素。茱莉亚有个外交官老公，全力支持她的烹饪事业，他们的感情也很值得一读。

一口香煎鲷鱼的绝美滋味，改变了她的人生……她如何一步步成为绝代厨神茱莉亚？浪漫的法兰西给了她怎样的灵感和启示？先生保罗如何在她身畔相知相携，谱写半个世纪的完美爱情？

在这本茱莉亚献给法兰西的动人情书中，她用快活的笔触描摹出 20 世纪 40 年代末的巴黎风貌、诱人的佳肴美馐，还有形形色色的可爱法国人。当然，人生并不总是玫瑰色的。在茱莉亚坦诚的自传中，我们得以窥见她光环背后的诸多艰辛。

好莱坞依据这本传记，结合朱莉·鲍威尔撰写的作品《美味关系》，拍出电影《朱莉与茱莉亚》，于 2009 年上映。片中梅丽尔·斯特里普饰演茱莉亚，生动传神的表演为她再度赢得金球奖。

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

