

世紀之旅－宣言

走過半世紀，邁向一甲子，人生總有一些夢想。

年輕時無憂無慮，積極努力向上，
汲取知識與他人經驗，自認為可以掌握世界；
結婚後肩負責任，為求生活穩定，
用心經營家庭與工作，一心只想安定與平安；
當孩子長大高飛，父母逐漸老去，
發覺已無奮鬥目標，此時人生已過三分之二。
一群中年以上，老年未滿的平凡人，
心想，應該要為自己而活，因此開始做夢～～

～有了這趟 17 天的瑞士自助旅行。

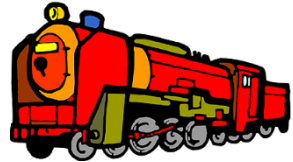
Hunter Pan (2015/4/20)

2015 瑞士自助旅行

日期：民國 104 年 6 月 29 日~7 月 15 日 (6/29~7/15, 2015)

方式：火車定點自助旅行 (全程 17 天 /瑞士 15 天 /住宿 14 天)

- (1) 鐵道旅行 (連續 15 天鐵道周遊券)
- (2) 徒步旅行 (背包旅行)
- (3) 高山健行 (馬特洪峰、少女峰、雪朗峰)
- (4) 景觀列車 (冰河快車、黃金列車)
- (5) 登山鐵路 (6 條登山鐵路)
- (6) 登山纜車
- (7) 遊湖船舶 (日內瓦湖、圖恩湖、布里恩茲湖、琉森湖、蘇黎世湖)



費用：(\$128,500 元)

- (1) 機票/瑞士火車通行證/旅遊保險/景觀列車訂位費：台灣自行支付，約\$57,000 元。
- (2) 住宿旅館：避免信用卡額度超支，瑞士退房時安排輪流以信用卡支付費用，約\$43,000 元。
- (3) 登山鐵道/登山纜車/門票：使用瑞士火車通行證(Swiss Pass)可打折，約\$550 CHF。
- (4) 膳食/餐飲：午餐/飲水約\$300 CHF (不含餐廳風味餐)，旅行期間自行/協調支付。
- (5) 瑞士法郎：至少攜帶\$1,200 CHF/人，扣除必要花費\$550 CHF(登山火車/纜車)及 \$300 CHF(午餐/飲水)，零用金=約\$350 CHF。
- (6) 紀念品/禮物/雜支：旅行期間自行支付。

航班交通

(1) 啟程

6/29, 高雄→香港·港龍航空 KA 455, 19:20→20:50

台北→香港·國泰航空 CX 531, 20:05→21:55

6/29, 香港→蘇黎世·瑞士航空 LX 139, 23:15→06:10 +1 日 (6/30)

(2) 返程

7/14, 蘇黎世→香港·瑞士航空 LX 138, 22:45→16:15 +1 日 (7/15)

7/15, 香港→高雄·港龍航空 KA 456, 18:55→20:25

香港→台北·國泰航空 CX 402, 18:40→20:25





火車交通時刻表

www.sbb.ch/en

2015/4/9 by Hunter Pan

日期	搭車順序	起站—迄站				
2015 第 2 天 (二) (6/30)	(1)	機場→蘇黎世中央車站 Zürich Flughafen → Zürich HB				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		07:36	3	Zürich Flughafen	S2	07:46 Zürich HB
		07:39	4	Zürich Flughafen	ICN	07:51 Zürich HB
		07:43	3	Zürich Flughafen	IC	07:53 Zürich HB
		08:02	4	Zürich Flughafen	S16	08:13 Zürich HB
		08:06	3	Zürich Flughafen	S2	08:16 Zürich HB
	(2)	蘇黎世→萊茵瀑布 Zürich → Schloss Laufen am Rheinfal				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		09:18	43/44	Zürich HB	S12	09:39 Winterthur (轉車)
		09:42	7	Winterthur	S33	10:07 Schloss Laufen am Rheinfal
		09:37	4	Zürich HB	IR	10:03 Winterthur (轉車)
		10:06	7	Winterthur	S33	10:31 Schloss Laufen am Rheinfal
		10:05	12	Zürich HB	IR	10:43 Schaffhausen (轉車)
10:46	3	Schaffhausen	S33	10:51 Schloss Laufen am Rheinfal		

日期	搭車順序	起站—迄站																														
	(3)	<u>萊茵瀑布</u> →沙夫豪森 Schloss Laufen am Rheinfall →(S33)→ Schaffhausen																														
	(4)	<u>沙夫豪森</u> → <u>萊茵河畔的石丹</u> Schaffhausen →(S8)→ Stein am Rhein (視時間而定)																														
	(5)	<u>萊茵河畔的石丹</u> → <u>蘇黎世</u> Stein am Rhein → Zürich HB																														
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>月台</th> <th>啟程地點</th> <th>車種</th> <th>抵達地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15:06</td> <td>1</td> <td>Stein am Rhein</td> <td>S29</td> <td>15:48 Winterthur (轉車)</td> </tr> <tr> <td>15:52</td> <td>3</td> <td>Winterthur</td> <td>S12</td> <td>16:11 Zürich HB</td> </tr> <tr> <td>15:30</td> <td>2</td> <td>Stein am Rhein</td> <td>S8</td> <td>15:56 Schaffhausen (轉車)</td> </tr> <tr> <td>16:18</td> <td>1</td> <td>Schaffhausen</td> <td>IC</td> <td>16:55 Zürich HB</td> </tr> </tbody> </table>	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點	15:06	1	Stein am Rhein	S29	15:48 Winterthur (轉車)	15:52	3	Winterthur	S12	16:11 Zürich HB	15:30	2	Stein am Rhein	S8	15:56 Schaffhausen (轉車)	16:18	1	Schaffhausen	IC	16:55 Zürich HB					
	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點																											
	15:06	1	Stein am Rhein	S29	15:48 Winterthur (轉車)																											
15:52	3	Winterthur	S12	16:11 Zürich HB																												
15:30	2	Stein am Rhein	S8	15:56 Schaffhausen (轉車)																												
16:18	1	Schaffhausen	IC	16:55 Zürich HB																												
第3天 (三) (7/1)	(1)	<u>蘇黎世</u> → <u>聖加倫</u> Zürich →St. Gallen																														
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>月台</th> <th>啟程地點</th> <th>車種</th> <th>抵達地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08:09</td> <td>11</td> <td>Zürich HB</td> <td>ICN</td> <td>09:15 St. Gallen</td> </tr> <tr> <td>08:39</td> <td>12</td> <td>Zürich HB</td> <td>IC</td> <td>09:53 St. Gallen</td> </tr> </tbody> </table>	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點	08:09	11	Zürich HB	ICN	09:15 St. Gallen	08:39	12	Zürich HB	IC	09:53 St. Gallen															
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點																										
	08:09	11	Zürich HB	ICN	09:15 St. Gallen																											
	08:39	12	Zürich HB	IC	09:53 St. Gallen																											
		<u>聖加倫</u> → <u>聖摩里茲</u> St. Gallen → St. Moritz																														
	(2)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>月台</th> <th>啟程地點</th> <th>車種</th> <th>抵達地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13:26</td> <td>3</td> <td>St. Gallen</td> <td>RE</td> <td>14:48 Chur (轉車)</td> </tr> <tr> <td>14:58</td> <td>10</td> <td>Chur</td> <td>S12</td> <td>16:55 St. Moritz</td> </tr> <tr> <td>13:39</td> <td>5</td> <td>St. Gallen</td> <td>S4</td> <td>14:59 Sargans (轉車)</td> </tr> <tr> <td>15:03</td> <td>3</td> <td>Sargans</td> <td>IC</td> <td>15:11 Landquart (轉車)</td> </tr> <tr> <td>15:21</td> <td></td> <td>Landquart</td> <td>RE</td> <td>17:09 St. Moritz</td> </tr> </tbody> </table>	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點	13:26	3	St. Gallen	RE	14:48 Chur (轉車)	14:58	10	Chur	S12	16:55 St. Moritz	13:39	5	St. Gallen	S4	14:59 Sargans (轉車)	15:03	3	Sargans	IC	15:11 Landquart (轉車)	15:21		Landquart	RE	17:09 St. Moritz
時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點																												
13:26	3	St. Gallen	RE	14:48 Chur (轉車)																												
14:58	10	Chur	S12	16:55 St. Moritz																												
13:39	5	St. Gallen	S4	14:59 Sargans (轉車)																												
15:03	3	Sargans	IC	15:11 Landquart (轉車)																												
15:21		Landquart	RE	17:09 St. Moritz																												
第4天 (四) (7/2)	(1)	<u>冰河快車</u> ：聖摩里茲/安德馬特- <u>冰河快車</u> -策馬特 08:02 St. Moritz/Andermatt → Glacier Express →17:10 Zermatt																														

日期	搭車 順序	起站—迄站																																													
第 5 天 (五) (7/3)		<p style="text-align: center;"><u>高娜葛雷特-登山鐵道</u> <u>利菲爾湖(健走)</u> <u>洛特洪峰和桑納格-登山纜車</u></p>																																													
第 6 天 (六) (7/4)	(1)	<p style="text-align: center;"><u>馬特洪峰冰河(小馬特洪峰)-登山纜車</u> (視狀況而定)</p>																																													
		<p style="text-align: center;"><u>策馬特-日內瓦</u> Zermatt → Genève</p>																																													
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">時間</th> <th style="width: 10%;">月台</th> <th style="width: 20%;">啟程地點</th> <th style="width: 10%;">車種</th> <th style="width: 45%;">抵達地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>09:37</td> <td>3</td> <td>Zermatt</td> <td>R</td> <td>10:45 Visp (轉車)</td> </tr> <tr> <td>11:06</td> <td>4</td> <td>Visp</td> <td>IR</td> <td>13:28 Genève</td> </tr> <tr> <td>10:13</td> <td>5</td> <td>Zermatt</td> <td>R</td> <td>11:21 Visp (轉車)</td> </tr> <tr> <td>11:35</td> <td>4</td> <td>Visp</td> <td>IR</td> <td>13:58 Genève</td> </tr> <tr> <td>13:13</td> <td>3</td> <td>Zermatt</td> <td>R</td> <td>14:21 Visp (轉車)</td> </tr> <tr> <td>14:35</td> <td>5</td> <td>Visp</td> <td>IR</td> <td>15:52 Montreux/16:58 Genève</td> </tr> <tr> <td>13:37</td> <td>5</td> <td>Zermatt</td> <td>R</td> <td>14:45 Visp (轉車)</td> </tr> <tr> <td>15:06</td> <td>4</td> <td>Visp</td> <td>IR</td> <td>16:17 Montreux/17:28 Genève</td> </tr> </tbody> </table>	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點	09:37	3	Zermatt	R	10:45 Visp (轉車)	11:06	4	Visp	IR	13:28 Genève	10:13	5	Zermatt	R	11:21 Visp (轉車)	11:35	4	Visp	IR	13:58 Genève	13:13	3	Zermatt	R	14:21 Visp (轉車)	14:35	5	Visp	IR	15:52 Montreux/16:58 Genève	13:37	5	Zermatt	R	14:45 Visp (轉車)	15:06	4	Visp	IR	16:17 Montreux/17:28 Genève
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點																																									
		09:37	3	Zermatt	R	10:45 Visp (轉車)																																									
		11:06	4	Visp	IR	13:28 Genève																																									
		10:13	5	Zermatt	R	11:21 Visp (轉車)																																									
		11:35	4	Visp	IR	13:58 Genève																																									
		13:13	3	Zermatt	R	14:21 Visp (轉車)																																									
		14:35	5	Visp	IR	15:52 Montreux/16:58 Genève																																									
13:37	5	Zermatt	R	14:45 Visp (轉車)																																											
15:06	4	Visp	IR	16:17 Montreux/17:28 Genève																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>09:37</td> <td>3</td> <td>Zermatt</td> <td>R</td> <td>10:45 Visp (轉車)</td> </tr> <tr> <td>11:06</td> <td>4</td> <td>Visp</td> <td>IR</td> <td>13:28 Genève</td> </tr> </tbody> </table>	09:37	3	Zermatt	R	10:45 Visp (轉車)	11:06	4	Visp	IR	13:28 Genève																																					
09:37	3	Zermatt	R	10:45 Visp (轉車)																																											
11:06	4	Visp	IR	13:28 Genève																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>10:13</td> <td>5</td> <td>Zermatt</td> <td>R</td> <td>11:21 Visp (轉車)</td> </tr> <tr> <td>11:35</td> <td>4</td> <td>Visp</td> <td>IR</td> <td>13:58 Genève</td> </tr> </tbody> </table>	10:13	5	Zermatt	R	11:21 Visp (轉車)	11:35	4	Visp	IR	13:58 Genève																																					
10:13	5	Zermatt	R	11:21 Visp (轉車)																																											
11:35	4	Visp	IR	13:58 Genève																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>13:13</td> <td>3</td> <td>Zermatt</td> <td>R</td> <td>14:21 Visp (轉車)</td> </tr> <tr> <td>14:35</td> <td>5</td> <td>Visp</td> <td>IR</td> <td>15:52 Montreux/16:58 Genève</td> </tr> </tbody> </table>	13:13	3	Zermatt	R	14:21 Visp (轉車)	14:35	5	Visp	IR	15:52 Montreux/16:58 Genève																																					
13:13	3	Zermatt	R	14:21 Visp (轉車)																																											
14:35	5	Visp	IR	15:52 Montreux/16:58 Genève																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>13:37</td> <td>5</td> <td>Zermatt</td> <td>R</td> <td>14:45 Visp (轉車)</td> </tr> <tr> <td>15:06</td> <td>4</td> <td>Visp</td> <td>IR</td> <td>16:17 Montreux/17:28 Genève</td> </tr> </tbody> </table>	13:37	5	Zermatt	R	14:45 Visp (轉車)	15:06	4	Visp	IR	16:17 Montreux/17:28 Genève																																					
13:37	5	Zermatt	R	14:45 Visp (轉車)																																											
15:06	4	Visp	IR	16:17 Montreux/17:28 Genève																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>13:37</td> <td>5</td> <td>Zermatt</td> <td>R</td> <td>14:45 Visp (轉車)</td> </tr> </tbody> </table>	13:37	5	Zermatt	R	14:45 Visp (轉車)																																										
13:37	5	Zermatt	R	14:45 Visp (轉車)																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>15:06</td> <td>4</td> <td>Visp</td> <td>IR</td> <td>16:17 Montreux/17:28 Genève</td> </tr> </tbody> </table>	15:06	4	Visp	IR	16:17 Montreux/17:28 Genève																																										
15:06	4	Visp	IR	16:17 Montreux/17:28 Genève																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>13:37</td> <td>5</td> <td>Zermatt</td> <td>R</td> <td>14:45 Visp (轉車)</td> </tr> <tr> <td>15:06</td> <td>4</td> <td>Visp</td> <td>IR</td> <td>16:17 Montreux/17:28 Genève</td> </tr> </tbody> </table>	13:37	5	Zermatt	R	14:45 Visp (轉車)	15:06	4	Visp	IR	16:17 Montreux/17:28 Genève																																					
13:37	5	Zermatt	R	14:45 Visp (轉車)																																											
15:06	4	Visp	IR	16:17 Montreux/17:28 Genève																																											
第 7 天 (日) (7/5)	(1)	<p style="text-align: center;"><u>日內瓦→蒙投→代堡</u> Genève → Montreux → Château-d'Oex</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">時間</th> <th style="width: 10%;">月台</th> <th style="width: 20%;">啟程地點</th> <th style="width: 10%;">車種</th> <th style="width: 45%;">抵達地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>07:42</td> <td>6</td> <td>Genève</td> <td>EC</td> <td>08:35 Montreux (轉車)</td> </tr> <tr> <td>08:44</td> <td>5</td> <td>Montreux</td> <td>R</td> <td>09:42 Château-d'Oex</td> </tr> <tr> <td>08:33</td> <td>4</td> <td>Genève</td> <td>IR</td> <td>09:40 Montreux (轉車)</td> </tr> <tr> <td>09:44</td> <td>5</td> <td>Montreux</td> <td>D</td> <td>10:42 Château-d'Oex</td> </tr> </tbody> </table>	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點	07:42	6	Genève	EC	08:35 Montreux (轉車)	08:44	5	Montreux	R	09:42 Château-d'Oex	08:33	4	Genève	IR	09:40 Montreux (轉車)	09:44	5	Montreux	D	10:42 Château-d'Oex																				
時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點																																											
07:42	6	Genève	EC	08:35 Montreux (轉車)																																											
08:44	5	Montreux	R	09:42 Château-d'Oex																																											
08:33	4	Genève	IR	09:40 Montreux (轉車)																																											
09:44	5	Montreux	D	10:42 Château-d'Oex																																											

日期	搭車 順序	起站—迄站				
	(2)	<u>代堡→蒙投</u> Château-d'Oex → Montreux				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		12:06		Château-d'Oex	R	13:13 Montreux
		13:13		Château-d'Oex	D	14:13 Montreux
	(3)	<u>蒙投→(火車或遊船)→洛桑</u> Montreux →(IR/ IC or ferry)→ Lausanne				
	(4)	<u>洛桑→日內瓦</u> Lausanne → (IR/ IC) → Genève				
第 8 天 (一) (7/6)	(1)	<u>日內瓦→威薇</u> Genève → Vevey				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		08:03	4	Genève	IR	08:58 Vevey
		08:11	6	Genève	IR	08:46 Lausanne (轉車)
		09:00	3	Lausanne	S1	09:21 Vevey
		08:21	4	Genève	RE	09:25 Vevey
		<u>葡萄園梯田(健行)</u>				
	(2)	<u>威薇→(火車/遊船)→日內瓦</u> Vevey →(IR/ IC or ferry) → Genève				
第 9 天 (二) (7/7)	(1)	<u>日內瓦-伯恩</u> Genève → Bern				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		08:11	6	Genève	IR	09:56 Bern
		08:45	4	Genève	IC	10:26 Bern
		<u>伯恩-舊城區</u>				

日期	搭車順序	起站—迄站				
第 10 天 (三) (7/8)	(1)	<u>伯恩</u> → <u>茵特拉根東站</u> Bern→ Interlaken Ost				
		時間	月台	啟程地點	車次	抵達地點
		07:04	4	Bern	IC	07:57 Interlaken Ost
		07:34	3	Bern	EC	08:02 Spiez (轉車)
		08:05	2/3	Spiez	R	08:28 Interlaken Ost
	08:04	4	Bern	IC	08:57 Interlaken Ost	
	(2)	<u>茵特拉根東站</u> → <u>勞特布魯嫩</u> Interlaken Ost →(BOB)→ Lauterbrunnen				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		08:35	2	Interlaken Ost	R	08:55 Lauterbrunnen
		09:05	2	Interlaken Ost	R	09:25 Lauterbrunnen
	09:35	2	Interlaken Ost	R	09:55 Lauterbrunnen	
	<u>少女峰鐵道</u> <u>艾格冰河站(下車)</u> →(健走 50 分鐘)→ <u>小夏戴克</u>					
	(3)	<u>格林德瓦</u> → <u>茵特拉根東站</u> Grindelwald →(BOB)→ Interlaken Ost				
	(4)	<u>茵特拉根西站</u> → <u>圖恩湖(遊湖)</u> → <u>施皮茲</u> Interlaken West→(ferry) Thunersee →Spiez				
	(5)	<u>施皮茲</u> → <u>伯恩</u> Spiez → Bern				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		15:50	4/5	Spiez	RE	16:20 Bern
		15:54	2/3	Spiez	IC	16:23 Bern
		16:22	2/3	Spiez	IC	16:52 Bern
	16:25	4/5	Spiez	IC	16:54 Bern	

日期	搭車順序	起站—迄站																									
第 11 天 (四) (7/9)	(1)	<u>伯恩</u> → <u>茵特拉根東站</u> Bern → Interlaken Ost																									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>月台</th> <th>啟程地點</th> <th>車種</th> <th>抵達地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>07:04</td> <td>4</td> <td>Bern</td> <td>IC</td> <td>07:57 Interlaken Ost</td> </tr> <tr> <td>07:34</td> <td>3</td> <td>Bern</td> <td>EC</td> <td>08:02 Spiez (轉車)</td> </tr> <tr> <td>08:05</td> <td>2/3</td> <td>Spiez</td> <td>R</td> <td>08:28 Interlaken Ost</td> </tr> <tr> <td>08:04</td> <td>4</td> <td>Bern</td> <td>IC</td> <td>08:57 Interlaken Ost</td> </tr> </tbody> </table>	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點	07:04	4	Bern	IC	07:57 Interlaken Ost	07:34	3	Bern	EC	08:02 Spiez (轉車)	08:05	2/3	Spiez	R	08:28 Interlaken Ost	08:04	4	Bern	IC	08:57 Interlaken Ost
	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點																						
	07:04	4	Bern	IC	07:57 Interlaken Ost																						
	07:34	3	Bern	EC	08:02 Spiez (轉車)																						
	08:05	2/3	Spiez	R	08:28 Interlaken Ost																						
	08:04	4	Bern	IC	08:57 Interlaken Ost																						
	(2)	<u>茵特拉根東站</u> → <u>格林德瓦</u> Interlaken Ost →(BOB)→ Grindelwald 或 <u>茵特拉根東站</u> → <u>威根</u> → <u>格林德瓦</u> Interlaken Ost →Wengen→ Grindelwald																									
	(3)	<u>格林德瓦</u> → <u>茵特拉根東站</u> Grindelwald →(BOB)→ Interlaken Ost																									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>月台</th> <th>啟程地點</th> <th>車種</th> <th>抵達地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11:49</td> <td>1</td> <td>Grindelwald</td> <td>R</td> <td>12:24 Interlaken Ost</td> </tr> <tr> <td>12:19</td> <td>1</td> <td>Grindelwald</td> <td>R</td> <td>12:54 Interlaken Ost</td> </tr> <tr> <td>13:19</td> <td>1</td> <td>Grindelwald</td> <td>R</td> <td>13:54 Interlaken Ost</td> </tr> </tbody> </table>	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點	11:49	1	Grindelwald	R	12:24 Interlaken Ost	12:19	1	Grindelwald	R	12:54 Interlaken Ost	13:19	1	Grindelwald	R	13:54 Interlaken Ost					
	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點																						
	11:49	1	Grindelwald	R	12:24 Interlaken Ost																						
	12:19	1	Grindelwald	R	12:54 Interlaken Ost																						
	13:19	1	Grindelwald	R	13:54 Interlaken Ost																						
	(4)	<u>茵特拉根東站</u> →(火車)→ <u>布里恩茲</u> Interlaken Ost →(IC/ IR) →Brienz																									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>月台</th> <th>啟程地點</th> <th>車種</th> <th>抵達地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12:33</td> <td>4</td> <td>Interlaken Ost</td> <td>R</td> <td>12:54 Brienz</td> </tr> <tr> <td>13:04</td> <td>4</td> <td>Interlaken Ost</td> <td>IR</td> <td>13:21 Brienz</td> </tr> <tr> <td>13:33</td> <td>4</td> <td>Interlaken Ost</td> <td>R</td> <td>13:54 Brienz</td> </tr> </tbody> </table>	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點	12:33	4	Interlaken Ost	R	12:54 Brienz	13:04	4	Interlaken Ost	IR	13:21 Brienz	13:33	4	Interlaken Ost	R	13:54 Brienz					
時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點																							
12:33	4	Interlaken Ost	R	12:54 Brienz																							
13:04	4	Interlaken Ost	IR	13:21 Brienz																							
13:33	4	Interlaken Ost	R	13:54 Brienz																							
	<u>布里恩茲 羅特洪峰-登山鐵路</u>																										
(5)	<u>布里恩茲</u> →(遊湖)→ <u>茵特拉根東站</u> Brienz →(ferry) Brienzsee → Interlaken Ost																										
第 12 天 (五) (7/10)	(1)	<u>茵特拉根</u> → <u>勞特布魯嫩</u> Interlaken→(BOB)→Lauterbrunnen																									
		<u>雪朗峰-登山纜車</u> <u>阿梅特夫貝爾</u> →(健走 50 分鐘)→ <u>穆倫</u>																									

日期	搭車 順序	起站—迄站																			
	(2)	勞特布魯嫩→懷德史威爾 Lauterbrunnen →(BOB)→ Wilderswil																			
		施尼格普拉特-登山鐵路																			
	(3)	懷德史威爾→茵特拉根東站 Wilderswil→(BOB)→ Interlaken Ost																			
第 13 天 (六) (7/11)	(1)	茵特拉根→ 黃金列車 →琉森 09:04 Interlaken Ost→(Golden Pass)→ 10:55 Luzern 黃金列車 (月台 4)																			
		琉森湖(遊湖) 瑞奇山-登山鐵路/登山纜車																			
第 14 天 (日) (7/12)	(1)	琉森→船→阿爾卑納好施塔德 Luzern →(ferry)→Alpnachstad																			
		皮拉特斯山：船/登山鐵道/纜車/巴士 (金色環遊) Mt. Pilatus: Goldene Rundfahrt																			
	(2)	克林斯→琉森 Kriens→(bus)→Luzern																			
第 15 天 (一) (7/13)	(1)	琉森→ 英格堡 Luzern →(IR)→Engelberg																			
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>月台</th> <th>啟程地點</th> <th>車種</th> <th>抵達地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08:10</td> <td>13</td> <td>Luzern</td> <td>IR</td> <td>08:53 Engelberg</td> </tr> <tr> <td>09:10</td> <td>13</td> <td>Luzern</td> <td>IR</td> <td>09:53 Engelberg</td> </tr> </tbody> </table>	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點	08:10	13	Luzern	IR	08:53 Engelberg	09:10	13	Luzern	IR	09:53 Engelberg				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點															
	08:10	13	Luzern	IR	08:53 Engelberg																
	09:10	13	Luzern	IR	09:53 Engelberg																
	鐵力士山-登山纜車																				
(2)	英格堡→史丹 Engelberg → Stans																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>月台</th> <th>啟程地點</th> <th>車種</th> <th>抵達地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13:01</td> <td>2</td> <td>Engelberg</td> <td>IR</td> <td>13:33 Stans</td> </tr> <tr> <td>14:01</td> <td>2</td> <td>Engelberg</td> <td>IR</td> <td>14:33 Stans</td> </tr> <tr> <td>15:01</td> <td>2</td> <td>Engelberg</td> <td>IR</td> <td>15:33 Stans</td> </tr> </tbody> </table>	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點	13:01	2	Engelberg	IR	13:33 Stans	14:01	2	Engelberg	IR	14:33 Stans	15:01	2	Engelberg	IR	15:33 Stans
	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點																
	13:01	2	Engelberg	IR	13:33 Stans																
14:01	2	Engelberg	IR	14:33 Stans																	
15:01	2	Engelberg	IR	15:33 Stans																	
史丹協洪峰-登山纜車																					
	史丹→琉森 Stans → Luzern																				

日期	搭車順序	起站—迄站				
	(3)	時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		16:10	1	Stans	S4	16:32 Luzern
		16:34	1	Stans	IR	16:49 Luzern
		16:40	2	Stans	S4	17:02 Luzern
		17:10	1	Stans	S4	17:32 Luzern
第 16 天 (二) (7/14)	(1)	<u>琉森→蘇黎世</u> Luzern → Zürich HB				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		08:10	6	Luzern	IR	08:56 Zürich HB
		08:35	6	Luzern	IR	09:25 Zürich HB
		08:51	3	Luzern	S1	09:21 Zug (轉車)
	09:29	3	Zug	IR	09:51 Zürich HB	
	<u>蘇黎世湖 (遊湖)</u>					
	(2)	<u>科奇堡→蘇黎世車站</u> Kilchberg → Zürich HB				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		14:09	2	Kilchberg	S8	14:23 Zürich HB
		14:26	2	Kilchberg	S24	14:39 Zürich HB
		14:39	2	Kilchberg	S8	14:53 Zürich HB
	14:56	2	Kilchberg	S24	15:09 Zürich HB	
	(3)	<u>蘇黎世車站→機場</u> Zürich HB → Zürich Flughafen				
		時間	月台	啟程地點	車種	抵達地點
		18:01	8	Zürich HB	IR	18:13 Zürich Flughafen
18:07		9	Zürich HB	IC	18:16 Zürich Flughafen	
18:37		11	Zürich HB	IR	18:46 Zürich Flughafen	
19:01	5	Zürich HB	IR	19:13 Zürich Flughafen		

旅遊特色：湖光山色/鐵道旅行

1. 景觀火車：

- (1) 冰河快車(Glacier Express)：安德馬特(Andermatt) → 策馬特(Zermatt) · 全程 3 小時
- (2) 黃金列車(Golden Pass)：琉森(Luzern) → 茵特拉根(Interlaken) · 全程 2 小時

2. 登山火車 (Swiss Pass 折扣費用\$)

- (1) 高娜葛雷特 - 登山鐵道(Gornergrat Bahn, GGB)：\$43 · 觀賞 馬特洪峰 (瑞士高山的象徵)
- (2) 少女峰 - 登山鐵道(BOB; WAB; JB)：\$138 · 觀賞 少女峰 (世界自然遺產)
- (3) 布里恩茲 羅特洪峰 - 登山鐵道(Brienz Rothorn Bahn, BRB)：\$42 · 蒸氣車頭 - 世界最陡路線
- (4) 施尼格 普拉特 - 登山鐵道(Schynige Platte)：\$36 · 觀賞 高山植物園 (阿爾卑斯山)
- (5) 瑞奇山 - 登山鐵道(Mt. Rigi)：瑞士登山鐵路由此開始
- (6) 皮拉特斯山 - 登山鐵道(Pilatus Bahn--Goldene Rundfahrt)：\$36 · 齒軌式-世界最陡路線(48°)



3. 登山纜車 (Swiss Pass 折扣費用\$)

- (1) 馬特洪峰冰河 - 登山纜車(Matterhorn

Glacier Paradise+Glacier Palace) : **\$49.5+8=\$58**

- (2) 洛特洪峰和桑納格 - 登山纜車(Rothorn Paradise and Sunnegga Paradise) : **約\$50**
- (3) 哈德 - 登山纜車(Harder Kulm) : **\$15**
- (4) 格林德瓦 - 纜車(Pfingstegg 纜車站) : **\$12**
- (5) 雪朗峰 - 登山纜車(Schilthorn) : **\$40**
- (6) 瑞奇山 - 登山纜車(Mt. Rigi)
- (7) 鐵力士山 - 登山纜車(Mt. Titlis) : **\$56**
- (8) 史丹協洪峰 - 登山纜車(Stanserhorn) : **\$37**

4. 高山健走 (路程 < 3 km · 時間 < 2 小時)

- (1) 策馬特(馬特洪峰) : 羅登波登(Rotenboden) → 利菲爾湖(Riffelsee) → 利菲爾堡(Riffelberg)
- (2) 茵特拉根(少女峰) : 艾格冰河站(Eigergletscher) → 小夏戴克(Kleine Scheidegg)
- (3) 茵特拉根(雪朗峰) : 阿梅特夫貝爾(Allmendhubel) → 穆倫(Mürren)

5. 湖泊遊船

- (1) 萊茵瀑布(Rheinfall) : **\$14**
- (2) 日內瓦湖 (蕾夢湖, Lac Léman)
- (3) 圖恩湖 (Thunersee)
- (4) 布里恩茲湖 (Brienzersee)
- (5) 琉森湖 (Vierwaldstättersee)
- (6) 蘇黎世湖 (Zürichsee)

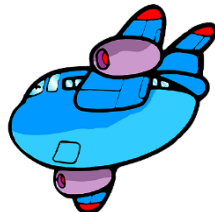


6. 三種語言區之城市歷史建築

自助旅行一行程 (Itinerary)

出發前確認：

- (1) 使用含晶片之新式護照，且護照有效日期要超過 2016 年 3 月。
- (2) 已購買旅行歐洲之申根保險/平安保險(6/29 ~ 7/15，17 天)。
- (3) 攜帶瑞士法郎(CHF)現鈔至少\$1200 CHF/人，請參考『費用』說明。
- (4) 已攜帶護照/機票/信用卡/瑞士法郎/瑞士火車通行證/旅遊保險證明/火車訂位證明。
- (5) 已告知所持信用卡銀行要到瑞士旅行的日期，以免大額度刷卡(超過 \$1,000 CHF)時遭遇困難。
- (6) 使用中型旅行箱(寬約 25 吋)，登機時隨身行李(背包)不可有尖銳物。
- (7) 確定已購買/備妥旅行期間的攜帶物品，請參考附件之『國外旅行備忘錄』。
- (8) 攜帶轉換插頭：充電時需要使用 C 型或 J 型的轉接插頭；瑞士的電壓 230V。
- (9) 已備份旅遊資料和聯絡電話/方式給家人。



▲第 1 天： 6/29

高雄/台北→香港→蘇黎世 (Kaohsiung/Taipei → Hong Kong → Zürich)

◎高雄/桃園機場報到：下午 5 點 30 分 (Kaohsiung/Taipei Airport: 17:30)

◎高雄/台北→香港

高雄(KHH)：19:20 KA 455 飛行時間 1 小時 30 分鐘

台北(TPE)：20:05 CX 531 飛行時間 1 小時 50 分鐘

◎香港(HKG) →蘇黎世(ZRH)：23:15 LX 139 飛行 12 小時 55 分鐘 (隔天到)

▲第 2 天： 6/30

蘇黎世 - 沙夫豪森 - 蘇黎世 (Zürich – Schaffhausen – Zürich)

◎06:10 抵達 蘇黎世國際機場

◎07:30 搭乘機場運輸車(Shuttle)到航站大廈，機場出關，領取行李後，走到航站大廈地下層的火車站。

◎啟用：瑞士火車通行證(Swiss Pass)

由火車站內的站務人員在瑞士火車通行證填上日期、護照號碼、蓋章，才可使用連續 15 天的火車通行證。

[備註：瑞士旅遊期間，每天必須隨身攜帶火車通行證和護照。]

◎火車：機場→蘇黎世中央車站

機場 Zürich Flughafen 站→(火車)→蘇黎世 HB 站

◎行李存放火車站 B1 置物櫃或旅館。之後，輕裝(背包)開始瑞士 15 天行程的第一天旅遊行程。

◎補給品 (水+食物/換零錢)

◎火車：蘇黎世→萊茵瀑布(Rheinfall) · 約 1 小時

(1) 09:18 蘇黎世(Zürich) → 09:39 溫德瑟(Winterthur)

(2) 09:42 溫德瑟 → 10:07 萊茵瀑布(Schloss Laufen am Rheinfall)

◎萊茵瀑布：觀景台\$ (遊船登島\$，視狀況而定)

全歐洲最大的瀑布 (L=150m, h=23m, V=700m³/s)

◎火車：萊茵瀑布(Rheinfall) →沙夫豪森(Schaffhausen)

◎沙夫豪森：徒步參觀中世紀古城，含噴泉雕像

/沙夫豪森 老城區(Schaffhausen Altstadt)

/騎士之屋(Haus zum Ritter)

/米諾要塞(Festung Munot)

/萬聖大教堂(Münster und Museum zu Allerheiligen)

/萬國鐘錶博物館(IWC Museum)：\$

- ◎沙夫豪森坐火車前往萊茵河畔的石丹(Stein am Rhein) · 火車約 25 分。
這是位於萊茵河畔的中古世紀小鎮，德文的石丹(Stein)表示寶石的意思，是幽靜且休閒的城市。
- ◎下午 3:30 返回蘇黎世 · 徒步參觀老城區(Zürich Altstadt) :
 - /班霍夫街(Bahnhofstrasse) [通稱：火車站街]
 - /林登霍夫-山丘(Lindenhof)
 - /大教堂(Grossmünster) [高塔\$--蘇黎世全景]
 - /聖彼得教堂(St. Peters-Kirche) [歐洲最大鐘面 8.7m]
 - /麥森會館(ZunftHaus zur Meisen) [陶瓷工藝]
 - /聖母教堂(Fraumünster)
 - /市立美術館(KunsthauS)
 - /拜耳鐘錶博物館(Uhrenmuseum Beyer) : \$ [鐘錶工藝]
 - /PolyBahn 纜車
 - /瑞士聯邦理工大學(ETHZ) [諾貝爾獎 搖籃]
 - /蘇黎世大學(Universität Zürich)
- ◎晚餐：軍械庫餐廳(Zeughauskeller) [傳統餐廳-蘇黎世美食]
/尼達道夫街(Niederdorfstrasse) [蘇黎世之夜]
- ◎住宿：Hotel Marta (Zähringerstrasse 36)



▲第3天：7/1

蘇黎世-聖加倫-聖摩里茲 (Zürich – St. Gallen – St. Moritz)

◎火車：08:39 蘇黎世→(火車)→聖加倫(St. Gallen)

◎行李存放火車站置物櫃，徒步參觀聖加倫：

/修道院圖書館(Stiftsbibliothek) 【登錄：世界遺產】

/大教堂(Kathedrale)

/市區巡禮(Stadt-Red region) [紅色區域]

◎中午，搭火車：聖加倫→聖摩里茲，約3小時32分

(1) 13:26 聖加倫(St. Gallen)→(火車)→14:48 庫爾(Chur)

(2) 14:58 庫爾(Chur)→(火車)→16:55 聖摩里茲(St. Moritz)

◎沿著聖摩里茲湖(Lej da San Murezzan)徒步或坐公車到旅館。

◎聖摩里茲是有溫泉的山城，參觀景點：

/聖摩里茲湖(Lej da San Murezzan) (湖畔散步)

/聖摩里茲-多爾夫(St. Moritz Dorf) [商店、高級旅館區]

/聖格提尼博物館(Segantini Museum)

/聖摩里茲-巴特(St. Moritz-Bad) [平價旅館區]

/海蒂小屋(Heidi's Hut)：在 Schellenursli 健行路徑上 (視時間而定)

◎住宿：Gästehaus Casa Franco (Via Sela 11)

▲第 4 天： 7/2

聖摩里茲-冰河快車-策馬特 (St. Moritz – Glacier Express – Zermatt)

因未訂到由聖摩里茲出發的冰河快車，故改搭乘一般火車到安德馬特，再轉搭乘冰河快車。

◎火車：聖摩里茲→安德馬特 (約 4 小時 22 分)

(1) 08:02 聖摩里茲(St. Moritz) →09:52 雷晨瑙(Reichenau-Tamins)

(2) 10:05 雷晨瑙(Reichenau-Tamins) →11:11 迪仙堤絲(Disentis)

(3) 11:14 迪仙堤絲(Disentis) →12:22 安德馬特(Andermatt)

[若未趕上 08:02，在聖摩里茲最遲可改搭下一班 09:02 的火車]

◎冰河快車(Glacier Express)： 約 3 小時

14:08 安德馬特(Andermatt)→(冰河快車)→17:10 策馬特(Zermatt)

◎抵達策馬特(海拔 1,620 公尺)·在班霍夫街上觀賞下午 5 點開始的山羊遊行(Goat Parade)。

◎沿著班霍夫街前往旅館(約 15 分鐘)·卸下行李。

◎補給品(水+食物)

◎策馬特的市區街道之旅(Zermatt town area)·徒步參觀：

/班霍夫街(Bahnhofstrasse) [購買登山杖/保暖外套]

/新特朵夫老屋區(Hinterdorf) [防鼠舊屋區]

/馬特洪峰博物館(Matterhorn Museum)

/天主教堂(Katholische Kirche)

◎晚餐：瑞士起士鍋、燒肉串、葡萄酒

◎住宿：Hotel Matterhornblick (Kirchstr. 38)

▲第 5 天： 7/3

策馬特–馬特洪峰/洛特洪峰–策馬特 (Zermatt – Matterhorn/Rothorn paradise – Zermatt)

清晨日出是觀賞馬特洪峰(海拔 4,478m)的最佳時段, 越早出發才能清楚看到馬特洪峰(代表瑞士的高山)。

◎高娜葛雷特登山鐵道(Gornergrat Bahn)：

(1) 上山時·火車要坐右邊座位；走到觀景台，可觀賞羅莎峰(Monte Rosa·海拔 4,634m 是瑞士最高峰)與壯觀的冰川匯集景觀。

(2) 回程在羅登波登(Rotenboden)下車·輕裝高山健走·約 2 小時·經利菲爾湖(Riffelsee)·利菲爾堡(Riffelberg)到利菲爾普(Riffellalp)·再坐火車回到策馬特。

◎中午·洛特洪峰和桑納格之旅(Rothorn Paradise and Sunnegga Paradise)：海拔 3,103m

(1) 從策馬特火車站步行 10 分鐘到地下纜車站。

(2) 纜車站：搭纜車 3 分鐘到桑納格車站(Sunnegga Paradise)·到桑納格觀景台參觀·瀏覽馬特洪峰高山美景。

(3) 繼續從桑納格車站搭纜車到 Blauherd·參觀景點：

/小人國天堂

/施德利湖(Lake Stellisee)

/土撥鼠小徑：距離 3km·步行約 1 小時 15 分

(4) 在 Blauherd 搭纜車到洛特洪峰(Rothorn)·洛特洪峰山頂有觀景台和餐廳。

◎晚上·購買策馬特紀念品/禮品。(留意商店關門時間)

◎住宿：Hotel Matterhornblick (Kirchstr. 38)

▲第 6 天： 7/4

策馬特-小馬特洪峰/冰河-策馬特-日內瓦 (Zermatt – Matterhorn/Glacier – Zermatt– Genève)

- ◎行李存放旅館 (火車站沒有置物櫃)
- ◎早上·馬特洪峰冰河(Matterhorn Glacier Paradise)之旅：
搭登山纜車到小馬特洪峰(Klein Matterhorn)·這是歐洲海拔最高的高山纜車(海拔 3,883m)·並參觀位於 3,810m 的冰宮(Ice Palace)。
- ◎中午·返回策馬特車站
- ◎火車：策馬特→日內瓦 (約 3 小時 48 分)
 - (1) 13:39 策馬特(Zermatt) → 14:47 菲斯普(Visp)
 - (2) 15:06 菲斯普(Visp) → 17:27 日內瓦(Genève)
- ◎抵達有世界之都稱謂的日內瓦(Genève)·到旅館卸下行李。
- ◎日內瓦：徒步參觀
 - /日內瓦湖(Lac Léman) [渡船遊湖或搭乘觀光船(Geneva Gulls) \$]
 - /柯納文飯店(Hotel Cornavin) [世界最高的鐘 30.2m]
 - /日內瓦-夜景 (Genève night)
- ◎補給品：水+食物
- ◎晚餐：日內瓦法式美食 (French cuisine)
- ◎住宿：Hotel De Geneve (Place Isaac-Mercier 1)

▲第7天：7/5

日內瓦-蒙投-蕾夢湖-洛桑-日內瓦 (Genève-Montreux- Lac Léman - Lausanne-Genève)

早上·搭火車到蒙投(Montreux)。
[代堡的行程·可考慮省略]

◎火車：日內瓦→蒙投→代堡

(1) 日內瓦(Genève) → 蒙投(Montreux) (1 小時 10 分)

(2) 蒙投(Montreux)→(火車-黃金列車)→代堡(Château-d'Oex) (1 小時)

(3) 搭乘巴士到 l'Etivaz, anc. Poste 站下車

◎代堡 [視情況而定]

/雷第瓦起土工廠 (La Maison de l'Etivaz) [紅酒.起士\$]

◎蒙投：徒步參觀

/蒙投爵士音樂節(Montreux Jazz Festival) [7 月第 1 個星期五開始·戶外免費·室內\$]

/西庸城堡(Château de Chillon) [瑞士-城堡]

◎下午·由蒙投搭乘火車或遊船到洛桑(Lausanne) (搭船--約 1 小時 25 分)

◎洛桑舊城區(Vieille Ville)：徒步參觀

/聖法蘭斯瓦廣場(Place St-François)

/聖法蘭斯瓦教堂(Eglise St-François)

/柏格路(Rue de Bourg) [商店逛街]

/洛桑大教堂(Cathédrale Notre-Dame) [哥德式教堂-高塔\$]

/奧林匹克博物館(Musée Olympique)

/烏契堡(Château d'Ouchy)

◎火車：洛桑(Lausanne) →日內瓦(Genève)

◎日內瓦：

/聯合國歐洲總部(Palais des Nations)

/紅十字會博物館(Musée International de la Croix-Rouge)

/亞莉安娜博物館(Musée Ariana)

◎住宿：Hotel De Geneve (Place Isaac-Mercier 1)

▲第 8 天： 7/6

日內瓦-葡萄園梯田-日內瓦 (Genève – Region du Léman – Genève)

◎早上·搭乘火車：日內瓦(Genève) → 威薇(Vevey)

◎威薇： 徒步參觀

 /食物博物館(Musée de L'alimentation)

 /照相機博物館(Musée Suisse de L'appareil)

◎搭乘火車：威薇(Vevey) → 拉沃(Lavaux)

 威薇搭火車(S1,S3)至露特依(Lutry)·庫依(Cully)·雪克斯柏雷(Chexbres)的任
 一站下車步行·進行葡萄莊園健行路線之旅【登錄：世界遺產】。

 規劃建議：

 威薇→火車→雪克斯柏雷(Chexbres) →午餐 (烤肉串、葡萄酒)

 →健行→拉沃(Lavaux Vinorama) →火車→威薇

◎下午·回程搭乘火車/遊船：威薇(Vevey) → 日內瓦

◎日內瓦舊城區(Vieille Ville)： 徒步參觀

 /白朗峰湖岸(Quai du Mont-Blanc) →英國公園(Jardin Anglais)

 →大噴泉(Jet d'eau) →聖皮耶大教堂(Cathédrale St.- Pierre)

 →市政廳(Hôtel de Ville) →舊兵器庫(L'Ancien Arsenal)

 →窯廠廣場(Place du Bourg-de-Four) →塔維爾古宅(Maison Tavel)

 →盧梭故居(Maison J.J. Rousseau)·又稱盧梭紀念館 Espace Rousseau

 →特葉林蔭大道(Promenade de la Treille)

 →宗教改革紀念碑(Mur de la Réformation)

 →日內瓦大學(Université de Genève)

 /百達翡麗鐘錶博物館(Patek Philippe Museum) [鐘錶工藝]

 /時間之城(Cité du Temps) [鐘錶工藝]

 /藍色小精靈之屋(Les Schtroumpfs) [建築色彩外觀]

◎住宿：Hotel De Geneve (Place Isaac-Mercier 1)

▲第9天：7/7

日內瓦-伯恩 (Genève – Bern)

◎火車：08:45 日內瓦 → 伯恩(Bern)

◎火車站走到旅館，卸下行李後，徒步參觀伯恩舊城區：【登錄：世界遺產】

/玫瑰園(Rosengarten) [Bus12 或 10，最好上午前往，可俯視舊城區]

/熊公園(Bärengraben)

/溫塔特橋(Untertorbrücke)

/愛因斯坦故居\$ (Einstein Haus)

/三角形(Toblerone)巧克力店 (Confiserie Tschirren 總店)

/鐘樓(Zeitglockenturm, clock tower) [整點前 4 分鐘有玩偶報時秀]

/市政廳(Rathaus)

/大教堂(Berner Münster) [高塔\$]

/聯邦國會大樓 (Bundeshäuser, Swiss Federal Assembly)

/伯恩歷史博物館(Bernisches Historisches Museum)

/舊城區(Altstadt)：雕像噴泉之旅(Water Jets, Fountains)

(1) 利弗立噴泉(Ryfflibrunnen)

(2) 吹笛者噴泉(Pfeiferbrunnen)

(3) 安娜薩萊噴泉(Anna Seiler Brunnen)

(4) 射擊手噴泉(Schützenbrunnen)

(5) 食童噴泉(Kindlifresserbrunnen)

(6) 哲林根噴泉(Zähringenbrunnen)

(7) 摩西噴泉(Mosesbrunnen)

(8) 薩森噴泉(Samsonbrunnen)

(9) 旗手噴泉(Vennerbrunnen)

(10) 正義女神噴泉(Gerechtigkeitsbrunnen)

(11) 傳令噴泉(Läuferbrunnen)

◎晚餐：穀倉餐廳(Kornhauskeller)/ Altes Tramdepot 酒吧

伯恩大盤(Berner Platte)風味料理 + 伯恩高地葡萄酒

◎住宿：Hotel Kreuz Bern (Zeughausgasse 41)

▲第 10 天： 7/8

伯恩-茵特拉根/少女峰-伯恩 (Bern – Interlaken / Jungfrau – Bern)

早上搭車到茵特拉根，確認少女峰山頂的天氣，若天氣許可，將搭乘登山火車到少女峰區域；若天氣不佳，則調整行程先參觀格林德瓦(Grindelwald)。少女峰區域有四大名峰，包括艾格峰(Eiger·3,970m)、僧侶峰(Mönch·4,107m)、少女峰(Jungfrau·4,158m)和雪朗峰(Schilthorn 修特洪峰·2,971m)。

◎火車：08:04 伯恩 → 茵特拉根東站(Interlaken Ost)

◎少女峰鐵道(Jungfraubahnen) 【登錄：世界遺產】

登山火車：需要 2 小時 20 分鐘，包括 **BOB**(下層鐵路)、**WAB**(中層鐵路)、**JB**(上層鐵路)，其中茵特拉根東站到威根使用 Swiss Pass 免費。

(1) 東站(Interlaken Ost) →(**BOB**)→勞特布魯嫩(Lauterbrunnen)/格林德瓦(Grindelwald)

火車之車廂前半段往勞特布魯嫩(坐右側)，後半段往格林德瓦，抵達勞特布魯嫩可以參觀施陶河瀑布(Staubbachfälle, h=300m)。

(2) 勞特布魯嫩 →(**WAB**)→小夏戴克(Kleine Scheidegg·海拔 2,061m)

途中，可以下車在威根(Wengen)停留；抵達小夏戴克(Kleine Scheidegg)，可以在草原休息及健行到瞭望台俯視小夏戴克全景。

[注意天氣，天氣差時，不要上少女峰]

(3) 小夏戴克 →(**JB**)→ 少女峰鞍部站(Jungfraujoch·海拔 3,454m)

小夏戴克 → 艾格冰河站(Eigergletscher) (艾格冰河)

→ 艾格石壁站(Eigerwand) [火車停留 5 分鐘：下車拍照]

→ 冰海站(Eismeer) [火車停留 5 分鐘：下車拍照]

→ 少女峰鞍部站(Jungfraujoch)：

氣溫約 0°C 度，參觀景點有斯芬克斯景觀台(Sphinx Terrassen·3,571m)；阿雷奇冰河(Aletschgletscher)，這是歐洲最大的冰河，寬 700m；冰宮(Ice Palace, 冰洞)；山峰稜線健走(約 90 分鐘)。

Switzerland backpacking 6/29 - 7/15, 2015

- ◎回程：少女峰鞍部站(Jungfrauoch)搭車，在艾格冰河站(Eigergletscher)下車，沿著鐵道旁的步道，高山健走 50 分鐘到小夏戴克。
- ◎登山鐵路：小夏戴克(Kleine Scheidegg) →(WAB)→ 格林德瓦
- ◎格林德瓦(Grindelwald) →(BOB)→ 茵特拉根東站
- ◎在茵特拉根東站坐火車或沿著赫艾維大道(Höheweg)步行逛街到茵特拉根西站(Interlaken West)。
- ◎在茵特拉根西站旁邊的碼頭搭船，遊圖恩湖(Thunersee)，遊船時間約 1 小時 30 分。航班時刻表：11:10、12:10、14:10、15:10、16:10
- ◎在施皮茲(Spiez)下船，搭公車到施皮茲火車站，再坐火車回到伯恩，約 30 分。
- ◎伯恩逛街，購買瑞士紀念品、水/食物。
- ◎住宿：Hotel Kreuz Bern (Zeughausgasse 41)



▲第 11 天： 7/9

伯恩-格林德瓦-布里恩茲-茵特拉根 (Bern – Grindelwald – Brienz – Interlaken)

伯恩搭火車到茵特拉根西站，將行李寄放在旅館，再繼續坐火車到茵特拉根東站。

◎火車：08:04 伯恩(Bern)→茵特拉根西站(Interlaken West) →旅館→茵特拉根東站(Interlaken Ost)

◎到最具瑞士代表性的田園風景 - 格林德瓦(Grindelwald · 海拔 1,067m)有兩條路線：(2 選 1)

路線 1：

茵特拉根東站(Interlaken Ost)→(火車,BOB)→格林德瓦

(1)茵特拉根東站：搭(BOB)火車到格林德瓦(Grindelwald)。

(2)在格林德瓦公車站，坐公車往 Gletscher Schlucht 方向，在芬史特克(Pfungstegg)站下車。

(3)在芬史特克搭纜車(需付費\$)到觀景台，鳥瞰格林德瓦。

(4)回到格林德瓦，參觀鄉土博物館(Heimat Museum)。

路線 2：

茵特拉根東站(Interlaken Ost) →威根(Wengen) →梅利菲(Männlichen) →格林德瓦

(1)茵特拉根東站：搭(BOB)火車到勞特布魯嫩(Lauterbrunnen)。

(2)勞特布魯嫩：搭(WAB)火車到威根(Wengen)。

(3)威根：搭纜車到梅利菲(Männlichen)，到梅利菲的觀景台，鳥瞰格林德瓦的田園風光。

(4)梅利菲：搭纜車到格林德瓦葛倫德站(Grindelwald Grund)。

(5)從格林德瓦葛倫德站(Grund)健行回到格林德瓦。

(6)參觀鄉土博物館(Heimat Museum)。

◎火車：格林德瓦→(BOB)→ 茵特拉根東站

- ◎火車：茵特拉根東站→(約 20 分鐘)→布里恩茲(Brienz)
- ◎布里恩茲羅特洪峰-登山鐵路(Brienz Rothorn Bahn, BRB) · 是世界最陡路線之蒸氣車頭鐵路 · 登山時間約 1 小時：
 - (1) 布里恩茲下車後,前往在登山鐵路(**BRB**)的火車站買票 · 搭乘蒸氣火車上山 · 要坐左側；蒸氣火車經過普朗草原(Planalp) · 欣賞草原的成群牛羊；抵達布里恩茲羅特洪峰(Brienzer Rothorn)。
 - (2) 下山後 · 回到布里恩茲 · 順道參觀在火車站附近的木雕博物館 (Holzbildhauerei Museum)。
- ◎布里恩茲湖(Brienzersee)：遊湖
在碼頭搭乘遊湖船(Ferry)暢遊布里恩茲湖 · 約 1 小時 30 分回到茵特拉根東站。航班時刻表：10:40、12:40、14:40、15:40、17:40、20:40
- ◎哈德山頂(Harder Kulm · 海拔 1,323m)
茵特拉根東站沿著 Höheweg 大道 · 在 Beau Rivage 飯店右轉過橋到纜車站 · 搭乘纜車到達哈德山頂 · 俯視伯恩高地(圖恩湖、布里恩茲湖、少女峰)。
- ◎步行/火車回到茵特拉根西站 · 到超市購買食品 · 在廚房烹煮晚餐 · 觀賞夜空。
- ◎住宿：Hotel Lötschberg/ Susi's B&B (General Guisanstrasse 31)

▲第 12 天： 7/10

茵特拉根-雪朗峰-施尼格-普拉特-茵特拉根 (Interlaken – Schilthorn – Schynige Platte– Interlaken)

由勞特布魯嫩到雪朗峰的路線有兩種走法：(順向或是反方向進行皆可)

- (1) 坐公車到史貼契堡(Stechelberg)·再轉纜車到雪朗峰(Schilthorn)；
- (2) 直接坐纜車到雪朗峰。

◎火車：茵特拉根東站→勞特布魯嫩(Lauterbrunnen)→穆倫(Mürren)→雪朗峰

- (1) 茵特拉根東站→(火車,BOB)→ 勞特布魯嫩
- (2) 勞特布魯嫩→(郵政巴士 Post bus)→史貼契堡(Stechelberg)
途中·巴士可在 Sandbach 站下車(視時間而定)參觀特呂默爾河瀑布
(Trümmelbachfälle)後·再繼續搭車到史貼契堡。

- (3) 史貼契堡→(纜車,LSMS)→(經過)穆倫(Mürren)→(纜車)→雪朗峰

◎雪朗峰回程時·在穆倫(Mürren)下車·搭另一纜車到阿梅特夫貝爾

(Allmendhubel)·再健行回到穆倫：

回程：雪朗峰→(纜車,LSMS)→穆倫·下纜車後繼續走 3 分鐘·到阿梅特夫貝爾纜車站搭乘纜車；由阿梅特夫貝爾高山健走約 50 分鐘·回到穆倫。

◎前往穆倫火車站(BLM)·坐 BLM 火車到葛魯夏普(Grüschalp)·再坐纜車回到勞特布魯嫩。

◎下午·由勞特布魯嫩坐火車(BOB)下山·在懷德史威爾(Wilderswil)下車·再改搭乘施尼格 - 普拉特登山鐵路(Schynige Platte)：

- (1) 勞特布魯嫩(Lauterbrunnen) →(火車,BOB) →懷德史威爾(Wilderswil)
(東站前的第一個車站下車)
- (2) 懷德史威爾(Wilderswil)→登山電車(上山坐左側)→(經過) Breitlauenen
→施尼格 - 普拉特(Schynige Platte)

登山電車要坐左側·沿途飽覽茵特拉根的湖光山色；在施尼格-普拉特

(海拔 1,967m)下車後，參觀施尼格-普拉特的高山植物園，欣賞阿爾卑斯山的花朵和植物。

◎回程，回到茵特拉根車站。

◎茵特拉根：

由茵特拉根車站步行赫艾維克大道(Höheweg avenue)，採購少女峰地區的紀念品；並經過郝艾瑪特(Höhematte)公園，停留觀賞少女峰；抵達茵特拉根西站，並順道參觀溫塔教堂(Unterseen Kirche)。

◎到超市購買葡萄酒，享受微醺的晚餐。

◎住宿：Hotel Lötschberg/ Susi's B&B (General Guisanstrasse 31)

▲第 13 天： 7/11

茵特拉根-琉森-瑞奇山-琉森 (Interlaken – Luzern – Mt. Rigi – Luzern)

◎早上，搭乘黃金列車(約 2 小時)前往琉森(Luzern)：

09:04 茵特拉根東站(Interlaken Ost)→(黃金列車)→10:55 琉森(Luzern)

◎將行李放到旅館，回到火車站，途中參觀農民市集(Flea/Farmer Market) [只限週六、周二]。

◎補給品 (水+食物)

◎瑞奇山(Mt. Rigi，海拔 1,750m)：登山鐵路 (環湖+鐵道+纜車)

瑞奇登山鐵路是瑞士的第一條登山鐵路，也是歐洲第一條的齒軌鐵路：

(1) 到琉森火車站前的遊船碼頭，坐船遊琉森湖(Vierwaldstättersee)。

(2) 搭船約 1 小時，在菲茲瑙(Vitznau)下船，前往火車站搭乘登山鐵路。

(3) 登山鐵路約 30 分鐘，抵達瑞奇山頂(Rigi Kulm)。

鳥瞰瑞士高山、平原和湖泊。

(4) 回程，在瑞奇-卡爾巴德(Rigi Kaltbad)下車，搭乘往威吉斯(Weggis)的纜車，繼續走到碼頭，搭船回到琉森。

◎琉森市區： 步行參觀

/環城觀光小火車\$ (city train Luzern)

/寶齊萊店(Bucherer) [鐘錶/珠寶店--總店]

/冰河公園(Gletschergarten, The Glacier Garden)

/獅子紀念碑(Löwendenkmal, The Lion Monument)

◎住宿：Ambassador Hotel Lucerne (Zürichstrasse 3)

▲第 14 天： 7/12**琉森–皮拉特斯山–琉森** (Luzern – Mt. Pilatus – Luzern)

◎皮拉特斯山(Mt. Pilatus · 海拔 2,070m)：金色環遊 (環湖+鐵道+纜車)

(1) 到琉森火車站前的碼頭，坐船到阿爾卑納好施塔德(Alpnachstad)。

(2) 下船後，在火車站購票，搭皮拉特斯登山火車(Pilatus Bahn)到皮拉特斯山頂(Pilatus Kulm)。

(3) 皮拉特斯山頂有步道(Drachenweg 龍道)可以健行，俯視瑞士。

(4) 回程，搭纜車(約 30 分)到克林斯(Kriens)纜車站。

(5) 走到克林斯公車站，搭 1 號公車(約 15 分)回到琉森。

◎琉森市區： 步行參觀

/史普勞爾橋(Spreuerbrücke, The Chapel Bridge)

/卡貝爾木橋(Kapellbrücke)

/霍夫教堂(Hofkirche)

/布爾巴基全景館(Bourbaki Panorama Luzern)

/瑞士交通博物館(Museum Verkehrshaus der Schweiz)

/琉森藝術博物館(Lucerne Art Museum)

/羅森加特收藏館(Sammlung Rosengart)：\$ [藝術品/畢卡索]

/理查瓦勒博物館(The Richard Wagner Museum)

◎晚餐：瑞士風味餐 (KKL 夜景)

◎住宿：Ambassador Hotel Lucerne (Zürichstrasse 3)

▲第 15 天： 7/13

琉森-鐵力士山/史丹協洪峰-琉森 (Luzern – Mt. Titlis /Stanserhorn – Luzern)

◎鐵力士山(Mt. Titlis · 海拔 3,238m)：登山纜車 (火車/纜車)

- (1) 到琉森火車站，坐火車到英格堡(Engelberg)。
- (2) 火車站前，搭巴士到鐵力士冰河纜車站(Titlis Glacier station)。
- (3) 搭 3 段纜車(Engelberg-Trubsee-Stand)到鐵力士山。
- (4) 鐵力士山頂有冰宮、高空冰河吊橋、冰上樂園\$。
- (5) 回程，纜車在 Trubsee 站下車，可健行山花步道(Mountain Flower Trail) 到 Gerschnialp 站，再繼續搭乘纜車下山。
- (6) 由鐵力士冰河纜車站走回到英格堡火車站，享受田園風光。

◎史丹協洪峰(Stanserhorn)： 火車/纜車 (登山纜車：車頂式)

- (1) 在英格堡火車站搭乘火車到史丹(Stans)，下車後，走路到登山/纜車火車站。
- (2) 搭乘纜車經由科第(Kälti)抵達史丹協洪峰(Stanserhorn)。
- (3) 回程，走到史丹火車站，繼續搭火車回到琉森。

◎琉森舊市區：步行參觀及購買瑞士紀念品/禮品，景點有

- /舊城廣場(Altstadtplätze)
- /市政府(Altes Rathaus)
- /葡萄酒廣場(Weinmarkt)
- /雄鹿廣場(Hirschenplatz)
- /穀物廣場(Kornmarkt)
- /穆塞齊城牆(Museggmaur) (古城牆步道之旅)

◎晚餐：河邊 - 露天晚餐

◎住宿：Ambassador Hotel Lucerne (Zürichstrasse 3)

▲第 16 天： 7/14

琉森–蘇黎世→香港 (Luzern – Zürich →Hong Kong)

這是在瑞士旅遊的最後一天行程，大件行李及紀念品要先整理打包。

◎火車：琉森(Luzern) →(約 50 分鐘)→蘇黎世(Zürich)。

◎行李存放在蘇黎世火車站 B1 的置物櫃，帶著輕便背包逛街採購和參觀蘇黎世市區。

◎參觀瑞士國家博物館(Schweizerisches Landesmuseum)

◎補給品(水+食物)

◎沿著班霍夫街(Bahnhofstrasse)逛街，再走到位於班霍夫街底的布爾克利廣場 (Bürkliplatz)，在碼頭搭船遊湖。

◎蘇黎世湖(Zürichsee)：

(1)碼頭搭船，沿途欣賞蘇黎世湖。

(2)途中，在 Kilchberg Bendlikon 下船，步行(約)10 分鐘，抵達瑞士蓮 Lindt 巧克力工廠(Lindt Sprungli Factory Shop)，購買各式各樣的巧克力禮品。

◎回程，走到 Kilchberg 火車站，搭乘火車回到蘇黎世。

◎在蘇黎世市區及班霍夫街大採購(商店 18:00 關門)，購買瑞士紀念品/禮物。

◎傍晚，回到蘇黎世 HB 車站，領取置物櫃的行李，並打包行李，隨身只有輕便的行李(背包)登機。

◎搭火車前往機場：

(1) 蘇黎世車站(Zürich HB) →蘇黎世機場火車站(Zürich Flughafen)。

(2) 預計晚上 7 點 30 分抵達蘇黎世國際機場(Zürich Airport)

◎機場報到(check in)，辦理行李登機。

◎蘇黎世(ZRH)：22:45 LX 138 飛行 12 小時 10 分鐘 (隔天到)

▲第 17 天： 7/15

→香港→→高雄/台北 (→ Hong Kong →→ Kaohsiung/Taipei)

(飛行中) → 16:55 抵達 香港 (下午 4 點 55 分)

◎香港→→高雄/台北

香港(HKG)： 18:40 CX 402 →20:25 抵達 桃園機場

香港(HKG)： 18:55 KA 456 →20:25 抵達 高雄機場

◎提領行李/出關：晚上 9 點(預計)

◎回家：高雄 9 點 30 分/台北 10 點 30 分。

瑞士旅行須知

必備物品：

- (1) 中型旅行箱(最好不要用大型旅行箱)·能攜帶上火車(歐洲火車月台與車廂之間有高低落差)、能放入火車座椅之間/火車站置物櫃·飛機托運行李重量限制 20 公斤。
- (2) 適當的背包(瑞士行程都是當天往返旅館·不需要大型登山背包)·可放置禦寒(羽絨)衣物/夾克、證件/錢包、礦泉水、相機/太陽眼鏡/帽子、簡易保養品、個人藥物、簡易午餐等。
(原則：行走時·除非必須拖拉行李箱·手上最好不要有物品。)
- (3) 禦寒(羽絨)衣·請攜帶輕便型(不是笨重羽毛衣·最好是機能性禦寒外套)。
- (4) 鞋子：能適度防滑的運動鞋或氣墊鞋；除非飛機上或旅館需要·不要穿涼鞋/拖鞋。
- (5) 衣物：棉質(或保暖透氣)內衣、長袖及短袖外衣、厚外褲(如牛仔褲、保暖休閒褲)、可保護(包裹)腳踝的棉/毛襪子、幾個塑膠袋(分類、換洗衣物)。
- (6) 白天穿著短袖衣物·天黑/白天防曬、或高山健行時可能需要長袖·採用洋葱式衣物穿法·因此背包內請隨身攜帶一件夾克(或含帽子之夾克·必要時可遮小雨)。
- (7) 圍巾(絲巾)·但不是粗毛線之長圍巾·可保護喉嚨不受涼。
- (8) 在小馬特洪峰、少女峰、鐵力士山有冰宮(冰洞)·需要手套保暖。
- (9) 必備品：太陽眼鏡、帽子、護唇膏、防曬膏、保養乳液、牙刷/牙膏、洗臉毛巾。
- (10) 醫藥品：個人用藥、維他命(B/C/綜合)·及例如：胃藥、咳嗽藥、萬金油、眼藥水、糖果、OK 绷等。
- (11) 依個人狀況·可攜帶(或瑞士購買)輕便型登山手杖。

提醒：這是純個人之自助旅行，參加的人必須認知：

- (1) 每天出發前，可能必須到超市(例如 Coop ; Migros)購買當天午餐，而晚餐則視個人需求，可到正式餐廳品嚐瑞士風味餐。(備註：預訂之住宿旅館已包括簡易早餐)
- (2) 住宿為 2 星或 3 星級旅館，只有乾淨床鋪、簡易衛浴、WiFi 無線上網。
- (3) 個人物品(行李箱、背包)必須自行攜帶與保管，不要假手他人，以免遺失。
- (4) 小心扒手，上、下火車時，不要讓陌生人幫忙拿行李，趁機偷錢包。
- (5) 背包或皮包最好有內鉤環配件，能夠與錢包或證件包勾掛連接。
- (6) 旅行期間，要適度喝水，盡量使用旅館/火車站/餐廳廁所。
- (7) 若個人之部分行程另有安排，不依照旅行計畫時，請事先告知，並自行注意安全。
- (8) 若有身體不適時，不要逞強，要告知同行的人，並隨時就地休息/返回旅館。
- (9) 瑞士商店在星期日公休，避免安排逛街行程；瑞士博物館在星期一公休，避免安排博物館行程。
- (10) 氣候因素或因景點停留時間有彈性，旅行計畫(景點)會依現況彈性調整。

建議：

- (1) 瑞士法郎現鈔匯率若低於 32 元時，可酌量分次購買瑞士法郎現鈔。
- (2) 換洗衣物可攜帶舊品，旅行期間在換洗後可隨時丟棄，以減少行李重量。
- (3) 香港-蘇黎世的飛行時間約 12 小時，可攜帶充氣式之頭靠墊，比較容易入眠。
- (4) 影印護照內頁(姓名)及攜帶 2 張照片、個人台灣聯絡資料，以備不時之需。
- (5) 攜帶可折疊之軟式行李袋，可裝購買的紀念品/禮物。
- (6) 旅行期間，身上要有適量的瑞士法郎現鈔。
- (7) 可攜帶手機，並開啟“飛行模式”，可在旅館 WiFi 連線上網。


經典伴手禮/美食/名產

品項	品名	品牌/名稱	店/地點
早午餐	水/飲料/麵包/熟食		超市：Coop； Migros
	+當地料理/自助餐		超市：Coop City； MMigros
飲料/冰品	汽水	Rivella	有 4 種(紅/綠/藍/黃)口味·類似-維大力汽水
	莫凡比冰淇淋	Mövenpick	
	梨子汁	Succo Alla Pera	與奶球或牛奶攪拌後一起喝(道地風味)
瑞士風味美食	蘑菇小牛肉	Geschnetzeltes	Zeughauskeller 軍械庫餐廳 (Zürich 蘇黎世)
	奶燉小牛肉	Züri-Gschnätzlets	Crazy Cow 狂牛餐廳 (Zürich 蘇黎世)
	鱒魚風味餐		(St. Moritz 聖模里茲)
	乳酪火鍋	Fondue Fromage	Walliserkanne 餐廳 (Zermatt 策馬特)
	鱸魚排 (奶油鱸魚)	Filet de Perche	Au Pied de Cochon 豬腳餐廳 (Genève 日內瓦)
	伯恩大盤 (需預約)	Berner Platte	Kornhauskeller 穀倉餐廳 (Bern 伯恩)
	軟刮乾酪	Raclette	Chalet 夏雷餐廳/Hirschen 餐廳 (Interlaken/琉森)
	琉森牛肉餡餅	Luzerner Chugeli Pastete	Burgerstube 柏格史特貝餐廳 (Luzern 琉森)
	奶油牛柳	Zürche Geschnetzeltes	
	義式燉牛肉	Ossobuco	
	起士鍋	Cheese Fondue	
	烤香腸	Bratwurst	

品項	品名	品牌/名稱	店/地點
	馬鈴薯煎餅	Rösti / Röschti	Des Alpes 德阿爾卑斯餐廳 (Interlaken/琉森)
	阿爾卑乳酪通心麵	Äpler Macaroni	
	阿爾卑乳酪通心粉	Äplermagronen	
	火腿冷盤(醃/生/煙燻)	Kalte Platte /Piatto Freddo	(要搭配麵包一起食用·才不會太鹹)
	野味(森林野味)	Wild Spezialitäten	(搭配 Sauser 飲料)
	薏仁蔬菜濃湯	Bündner Gerstensuppe	瑞士湯品之極品
	起士焗麵包	Ramequni / Käseschnitte	
	起士塔	Käsekuchen	
特產	Schokolade 巧克力 (Chocolate)	Ganache 生巧克力	Stettler 史提特勒 (Genève 日內瓦)
		Toblerone (或手工巧克力)	Confiserie Tschirren (巧克力店/ Bern 伯恩)
		Truff 松露巧克力	Sprüngli 修魯普格利 (Zürich 蘇黎世)
		手工巧克力	
	Wine 葡萄酒	Le Chasselas Grand Cru 夏斯拉 葛蘭 克魯	
		Fendant du Valais AOC 瓦雷州 泛丹	
	Cheese 乳酪	Gruyère 葛紐伊艾爾	
		Appenzeller 阿本采拉	
		Raclette 拉克雷特	

品項	品名	品牌/名稱	店/地點
伴手禮 瑞士三大必買品： 鐘錶、巧克力、牛鈴	有機化妝品	Weleda 護手霜	Coop City
		Farfalla 護膚乳液	
	糖果	Ricola 薄荷糖/軟糖/口香糖	
	餅乾	Kambly 餅乾	
	肝醬	Parfait	
	巧克力粉	Caotina	
	巧克力	Stettle 手工巧克力	Genève 日內瓦-專賣特有
	牛鈴/羊鈴		
	木雕 (動物)		
	星期五包 (帆布包)	Freitag	
	隨身水壺	Sigg	鋁鎂合金的造型水壺
	音樂鈴	旋轉木馬音樂鈴	Interlaken 茵特拉根-專賣特有
	明信片		寄回台灣
	瑞康鍋(剪刀)	Kuhn Rikon	Manor 百貨 (Zürich 蘇黎世)
鐘錶	瑞士國鐵錶	Mondaine	\$180 CHF
	雪蓮錶	Andre Mouche	\$115 CHF
	瑞士軍用錶	Swiss Military	Zermatt 策馬特-專賣

瑞士資訊

時差	瑞士與台灣時間: 夏令時間(3月-10月): 減 6 小時; 其它日期: 減 7 小時。
火車	<p>(1) 月台資訊: 離站 - <u>黃色</u>時刻表, 到站 - <u>白色</u>時刻表。</p> <p>(2) 搭車資訊: 車站售票機或 http://www.sbb.ch/en 查詢車種、轉車及時刻表。</p> <p>(3) 預約訂位: 搭乘前 2 天至 3 個月, 需付訂位費用。[冰河快車/黃金列車]</p> <p>(4) 火車: S-Bahn; IC/ICN (InterCity); IR (InterRegion); RE (Region Express)</p>
氣溫/日落	7月 13~25°C, 山區 0°C~10°C; 日落: 下午 9 點
打電話	<p>(1) 瑞士打台灣: 例如高雄 00 886 7 3x3x39x</p> <p>(2) 瑞士國內電話: 例如 Bern (031) 3812015</p>
商店時間/ 電壓/插座	<p>(1) 商店: 下午 5 點~6 點; 餐廳: 依營業時間</p> <p>(2) 使用(C)或(J)型轉換插頭, 電壓 230V</p> <div style="text-align: center;">  <p>(C) (J)</p> </div>
小費	不需要
網站	<p>(1) 瑞士國家旅遊局: www.myswitzerland.com.tw</p> <p>(2) 瑞士國鐵: http://www.sbb.ch/en, 簡稱 SBB[德]/FFS[義]/CFF[法]</p> <p>(3) Post bus (郵政巴士): www.postbus.ch</p> <p>(4) 瑞士博物館: www.museums.ch</p> <p>(5) 冰河列車: www.glacierexpress.ch</p> <p>(6) 黃金列車: www.goldenpass.ch/en</p>

瑞士駐館	<p>駐瑞士台北文化經濟代表團</p> <p>Delegation culturelle et economique de Taipei, Kirchenfeldstrasse 14, 3005 Bern, Switzerland</p> <p>電 話：(41-31) 3822927 · 3822912</p> <p>電子郵件：taipei.delegation@bluewin.ch</p> <p>急難救助：急難救助電話專供緊急求助之用(如車禍、搶劫、有關生命安危緊急情況等)；</p> <p>若是一般的護照、簽證等事項，上班時間以辦公室電話查詢。</p> <p>行動電話：(41-76) 336-6979 · (41-76) 348-8036</p> <p>瑞士境內直撥：076-3366979 · 076-3488036</p> <p>E-mail：taipei.delegation@bluewin.ch</p> <p>網 址：www.taiwanembassy.org/ch</p> <p>受理領務申請案件時間：週一～五：09:00~11:30、14:00~16:30</p>
------	---

瑞士語言(Language)

售票機	Fahrkartenautomaten	寄物處	Gepäckaufbewahrungsstelle
售票窗口	Fahrkartenschalter	失物招領	Fundbüro
時刻表	Fahrplan	郵局	Postamt
月台	Bahnsteig	販賣部	Kiosk, Bücher, Zeitschriften
出發	Abfahrt	公共電話	Telefon
抵達	Ankunft		
靠窗	Fenstersitzplatz		
靠走道	Platz an der Seite	2 等車廂	Zweite

Swiss German (德)	Swiss French (法)	English (英)	中文
Polizei		Police	警察
Eingang	Entrée	Entrance	入口
Ausgang	Sortie	Exit	出口
Offen	Ouvert	Open	打開
Geschlossen	Fermé	Closed	關閉
Kein Zutritt		No Entry	不准進入
Rauchen Verboten		No Smoking	不准抽菸
Verboten	Interdit	Prohibited	禁止
Toiletten (WC)	Toilettes/ WC	Toilets	廁所
Herren (Männ)	Hommes	Men	男士
Damen (Frau)	Femmes	Women	女士
		Information	詢問台

Swiss German (德)	Swiss French (法)	English (英)	中文
Guten Morgen	Bonjour	Good morning	早安
Guten Tag	Bonjour	Good afternoon	午安
Guten Tag	Bonjour	Hello	哈囉、(您好)
Auf Wiedersehen	Au revoir	Goodbye	再見
Ja	Oui	Yes	是的
Nein	Non	No	不是
Bitte	S' il vous plaît	Please	請
Danke	Merci	Thank You	謝謝
Serft	Jus	Juice	果汁
Apfel	Pomme	Apple	蘋果
Ein/Eine	Un/Une	One	1

國外旅行備忘錄

符號說明：完成 未完成 不需要

項次	物品	檢查	項次	衣物	檢查	項次	資料	檢查
1	照相機/記憶卡	<input type="checkbox"/>	1	西裝(褲)	<input checked="" type="checkbox"/>	1	PPT 電子檔	<input checked="" type="checkbox"/>
2	充電器/ 轉接插頭	<input type="checkbox"/>	2	領帶(夾)	<input checked="" type="checkbox"/>	2	PPT 列印	<input checked="" type="checkbox"/>
3	刮鬍刀/指甲剪	<input type="checkbox"/>	3	襯衫/正式服 (餐廳)	<input type="checkbox"/>	3	研討會資料	<input checked="" type="checkbox"/>
4	保養面霜 (lotion)	<input type="checkbox"/>	4	運動鞋/氣墊鞋	<input type="checkbox"/>	4	隨身碟/筆電	<input type="checkbox"/>
5	洗臉毛巾/肥皂	<input type="checkbox"/>	5	皮鞋/涼鞋/ 拖鞋	<input type="checkbox"/>	5	護照(簽證)	<input type="checkbox"/>
6	牙膏(小)/牙刷	<input type="checkbox"/>	6	襪子(毛/棉)	<input type="checkbox"/>	6	個人證件	<input type="checkbox"/>
7	梳子/牙線	<input type="checkbox"/>	7	內衣褲/ 洗衣粉(精)	<input type="checkbox"/>	7	旅行保險(單)	<input type="checkbox"/>
8	衛生紙(包) /手帕	<input type="checkbox"/>	8	短袖/長袖衣物	<input type="checkbox"/>	8	機票	<input type="checkbox"/>
9	太陽眼鏡 (含盒)	<input type="checkbox"/>	9	牛仔褲/ 保暖休閒褲	<input type="checkbox"/>	9	當地貨幣/ 零錢(台幣)	<input type="checkbox"/>
10	背包/ 軟式行李袋	<input type="checkbox"/>	10	夾克/長袖外套	<input type="checkbox"/>	10	信用卡(2 張)	<input type="checkbox"/>
11	行李箱/ 行李掛牌	<input type="checkbox"/>	11	禦寒(羽絨)衣	<input type="checkbox"/>	11	個人名片	<input checked="" type="checkbox"/>
12	原子筆/螢光筆	<input type="checkbox"/>	12	手套/圍巾/ 口罩	<input type="checkbox"/>	12	行程規劃表	<input type="checkbox"/>
13	便條紙/簿/ 	<input type="checkbox"/>	13	帽子/遮陽帽	<input type="checkbox"/>	13	旅遊地圖	<input type="checkbox"/>

項次	物品	檢查	項次	衣物	檢查	項次	資料	檢查
	口哨							
14	簡易手電筒	<input type="checkbox"/>	14	個人保暖用品/ 肚兜	<input type="checkbox"/>	14	住宿/租車資 料	<input type="checkbox"/>
15	手機/電話卡	<input type="checkbox"/>	15	針線包/別針	<input type="checkbox"/>	15	聯絡電話/個 人名牌	<input type="checkbox"/>
16	iPad (含電源線)	<input type="checkbox"/>	16	雨衣(簡易式)	<input type="checkbox"/>	16	國際/ 台灣駕照	<input checked="" type="checkbox"/>
17	水壺/寶特瓶 (空)	<input type="checkbox"/>	17	繩子 (涼曬衣物用)	<input type="checkbox"/>	17	證件影印本	<input type="checkbox"/>
18	家裡鑰匙	<input type="checkbox"/>	18	塑膠袋/夾鏈袋	<input type="checkbox"/>	18	個人照片2張	<input type="checkbox"/>

項次	醫藥/食品	檢查	項次	出發前	檢查
1	胃腸藥/眼藥水	<input type="checkbox"/>	1	理髮	<input type="checkbox"/>
2	喉片(丸)/龍角散	<input type="checkbox"/>	2	擦皮鞋	<input type="checkbox"/>
3	個人用藥/頭痛藥	<input type="checkbox"/>	3	剪指甲(手/腳)	<input type="checkbox"/>
4	護唇膏	<input type="checkbox"/>	4	查詢旅遊氣溫	<input type="checkbox"/>
5	防曬用品/乳液/ 化妝品	<input type="checkbox"/>	5	確認旅遊地圖/計畫	<input type="checkbox"/>
6	維他命(B/C/綜合)	<input type="checkbox"/>	6	影印證件(護照/身分證)	<input type="checkbox"/>
7	萬金油/防蚊蟲油膏	<input type="checkbox"/>	7	瑞士現鈔/信用卡/零錢	<input type="checkbox"/>
8	OK 绷/外傷消炎藥	<input type="checkbox"/>	8	護照/簽證/機票	<input type="checkbox"/>
9	口香糖/口含錠	<input type="checkbox"/>	9	清理帳單(個人)	<input type="checkbox"/>
10	茶葉/茶包	<input type="checkbox"/>	10	回覆 e-mail/告知家人	<input type="checkbox"/>
11	薄荷糖/黑糖/酸梅	<input type="checkbox"/>	11	安排出發及回程交通	<input type="checkbox"/>
12	餅乾/口糧	<input type="checkbox"/>	12	隨身行李不可有尖銳物	<input type="checkbox"/>