



太雅

*So
Easy*



實用
APP

交通
串聯

必吃
必買

預算
規畫

購物
退稅

購票
教學

住宿
推薦

租車
須知

自助
旅行

超詳盡步驟圖解

義大利

開始在

新第九版

旅遊作家
吳靜雯

專屬你的旅遊規畫師

在地必訪 × 每日遊玩路線

深度導覽 × 酒香美食 × 地圖索引

聖彼得大教堂、米開朗基羅特輯

世界奇景藍洞、古羅馬浴場體驗

托斯卡尼 & 西西里主題之旅





義大利10大必體驗

Top things to do in Italy

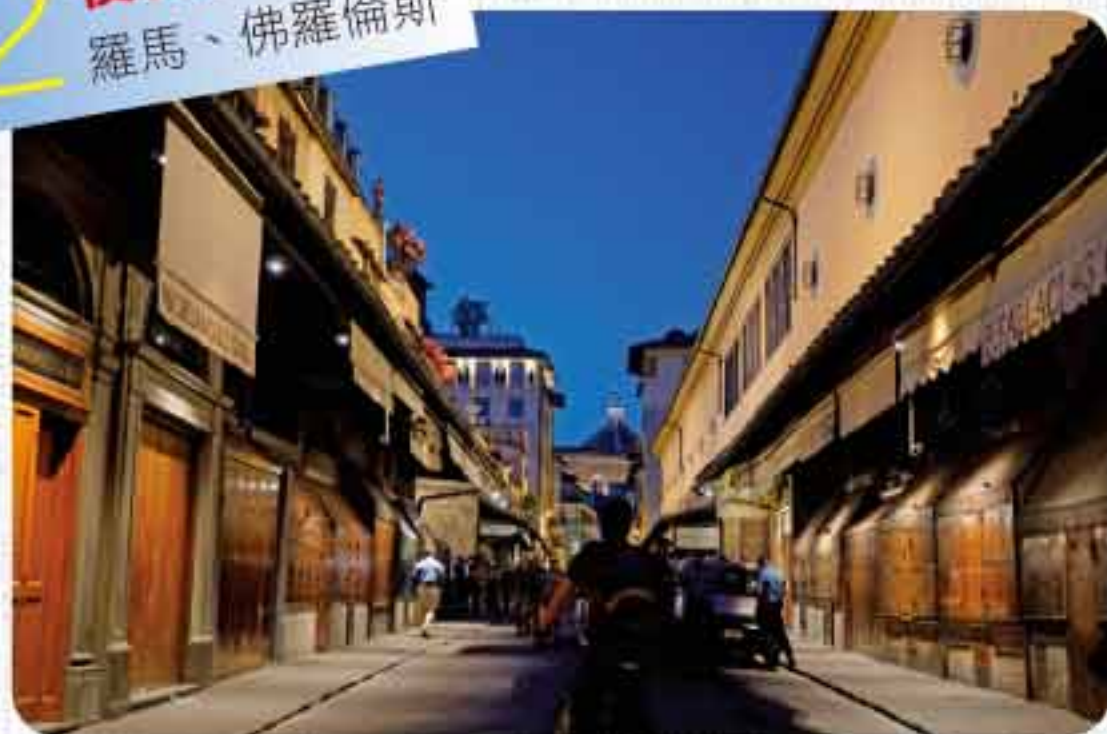
義大利 藝術饗宴之旅

羅馬梵蒂岡博物館絕對是全球最重要的藝術寶庫，聖彼得大教堂的建築之美，豈止是震撼人心；奧維多主教堂與迷人的小鎮風情，直讓人想停留在此；阿西西雄偉的聖方濟大教堂，激起世人的虔敬之心；佛羅倫斯烏菲茲美術館，是文藝復興藝術的完美之旅；威尼斯畫派跳動的色彩，挑戰你的視覺，藝術及建築雙年展，更是吸引全球的現代藝術愛好者；米蘭大教堂與達文西最後的晚餐，則是時尚之都的鎮城藝術品；4月米蘭的國際家具設計大展，更是全球最重要的設計盛會；而拿坡里亂得迷人的古城，絕對是義大利生活藝術的活寶——聖塞維諾禮拜堂裡蒙面的耶穌及聖母雕像，其精湛的技藝表現，令人看了感動不已；西西里島巴勒摩大教堂之美，是讓你每走一步，就又看到另一個層次的美。

1 義大利藝術的洗禮：
免費教堂、知名古建築、無數珍貴的大師級藝術畫作及雕刻



2 夜賞古城： 羅馬、佛羅倫斯



3 望彌撒、傾聽天音： 在這裡，靜靜找到自己



4 動人的歌劇體驗：

維諾那一世紀古羅馬劇場歌劇季、
米蘭及拿坡里典雅迷人的歌劇院，
上演場場扣人心弦的名歌劇

歌劇源自義大利佛羅倫斯一個愛好古希臘表演藝術的團體。來訪義大利，當然得體驗一下義大利歌劇的魅力。義大利境內最著名的歌劇院包括米蘭的史卡拉歌劇院、維諾那的Arena古羅馬劇場、拿坡里的聖卡羅歌劇院，而5月的佛羅倫斯則有音樂季，西西里島的陶爾米納古希臘劇場，夏季也有各種表演。



照片提供：攝影師Fainello / Courtesy of Fondazione Arena di Verona



照片提供：攝影師Brenzoni / Courtesy of Fondazione Arena di Verona

義大利速覽

義大利，是個什麼樣的國家？

義大利小檔案 01

地理

全世界都認得的一雙長靴

義大利，應該是世界地圖中最容易辨認出來的國家，優雅的長馬靴一腳踢著落在地中海上的西西里島，南望非洲，東側隔著亞德里亞海望向中歐，西側則有義大利最大島薩丁尼亞島，西北接法國，北鄰瑞士、奧地利、斯洛維尼亞。

義大利北部以米蘭為首，西北著名的都市為都靈(Torino)、熱那亞(Genova)，東北為威尼斯、維諾那(Verona)；中部則以佛羅倫斯為首，另有波隆納(Bologna)、比薩(Pisa)、西耶納(Siena)、佩魯吉亞(Perugia)；往南則為首都羅馬，而羅馬以南泛稱南義，包括拿坡里(Napoli)、阿瑪菲沿岸(Amalfi)、龐貝(Pompeii)，及最南的離島西西里(Sicilia)。

都靈(Torino) ● 米蘭(Milano) ● 威尼斯(Venezia)

● 熱那亞(Genova)

● 波隆納(Bologna)

● 佛羅倫斯(Firenze)

● 比薩(Pisa) ● 西耶納(Siena)

● 佩魯吉亞(Perugia)

● 羅馬(Roma)

薩丁尼亞島(Sardegna)

● 拿坡里(Napoli)

● 蘇連多(Sorrento)

● 龐貝(Pompeii)

西西里島(Sicilia)

首都：羅馬

面積：約30萬平方公里，是台灣的8倍大

人口：約5千9百萬人

語言：義大利語

宗教：87%的人信仰天主教

貨幣：歐元

簽證：停留90天內觀光免簽證

義大利小檔案 02

歷史

753B.C.，狼養大的羅穆路斯建立羅馬城

西元前44年凱薩被刺殺，羅馬共和國也隨著他殞世而結束。西元前27年，屋大維(Ottavio)受封為第一位皇帝奧古斯都(Augustus)，並確立「Italia」義大利的名號。羅馬共和國轉為羅馬帝國，開創了爾後近1,500年的歷史，直到1453年君

士坦丁堡被土耳其人攻陷。

西元476年西羅馬帝國滅亡，義大利半島各區邦國林立。到了14世紀，佛羅倫斯為麥迪奇(Medici)家族統治，開啓百花齊放的文藝復興發展。義大利直到1861年才建國，定都北義都靈(Torino)，1870年統一全國，遷都至羅馬，1946年廢除帝制，成立共和國。

義大利印象

你也認識的義大利名人

演藝界

- **朱賽貝·托納多雷(Giuseppe Tornatore)**：義大利國寶級導演，西西里島人，作品包括《新天堂樂園》《海上的鋼琴師》《西西里島的美麗傳說》。
- **盧奇亞諾·帕華洛帝(Luciano Pavarotti)**：已逝的世界三大男高音之一。
- **安德烈·波伽利(Andrea Bocelli)**：義大利著名的盲人歌手，曾多次到台灣表演。
- **蘇菲亞·羅蘭(Sophia Loren)**：義大利著名女演員，奧斯卡最佳女主角獎和終身成就獎得主，作品有《烽火母女情》《義大利式婚禮》《夢幻騎士》《華麗年代Nine》等。
- **羅貝多·貝尼尼(Roberto Benigni)**：義大利國寶級的巨星。由他執導演的《美麗人生》榮獲第71屆奧斯卡七項大獎(最佳電影、最佳導演、最佳男主角等)，知名作品有《美麗新世界》《木偶奇遇記》等。

體育界

- **羅貝托·巴吉歐(Roberto Baggio)**：第一位獲選為20世紀最偉大的百位足球運動員的義大利籍球員。

時尚界

- **喬治·亞曼尼(Giorgio Armani)**：家喻戶曉的義大利設計師，曾學過醫學及攝影，後來在義大利Rinascente百貨公司當櫥窗設計師後，開始走上服裝設計之路，從他的設計中可看到一種從容的優雅。
- **Salvatore Ferragamo**：是來自拿坡里的頂級鞋設計師，移民到美國後，開了家小鞋鋪，後



來慢慢受到矚目，為了能做出最好的鞋，還到南加州大學就讀人體解剖學。1927年回翡冷翠開創第一家店，瑪麗蓮夢露、奧黛麗赫本等知名女星都是Ferragamo迷。

- **Guccio Gucci**：原本經營家族的馬鞍及皮具店，後來在翡冷翠皮件店，以其質料及工藝技術聞名，並首創將商標印在商品上，在50~60年代，Gucci就是奢華的代名詞。

藝文界

- **伊塔羅·卡爾維諾(Italo Calvino)**：可說是最擅長敘述藝術的作家之一，代表作包括《看不見的城市》《如果在冬夜，一個旅人》《義大利民間故事》等。
- **安勃托·艾可(Umberto Eco)**：艾可是國際符號學權威，也是知名的哲學家及歷史學家，逝於2016年初。代表作包括《玫瑰的名字》《傅科擺》《帶著鯊魚去旅行》《異境之書》等。

義大利相關文學、電影作品

- **文學**：《享受吧！一個人的旅行》《遠方的鼓聲》《窗外有藍天》《蒙田的義大利之旅》《天使墜落的城市(威尼斯)》《深夜特急》《義大利紅頂商人》《義大利人正傳》。
- **影劇**：《托斯卡尼豔陽下》《新天堂樂園》《羅馬假期》《郵差》《天才雷普利》《天使與魔鬼》《紅豬》《美麗人生》《麥迪奇家族》《愛上羅馬》《絕美之城》《私刑教育3》等。

義大利到底哪裡好玩？

熱那亞

隱而不彰的華麗城市，走訪古城區猶如在探尋寶藏屋。

都靈

歐洲著名的魔法城市，同時也是義大利最重要的工業城及榛果巧克力的故鄉。

五鄉地

山海地形奇特，列為世界遺產，現為遊客滿滿的熱門旅遊地。

佛羅倫斯

義大利文的譯名為翡冷翠，是文藝復興的發源地，義大利最重要的藝術之都。

托斯卡尼小鎮

柔美的丘陵線條，是別處尋不著的美，比薩、San Gimignano、Siena、Montepulciano、Bagno Vignoni都是美麗又悠閒的小鎮。

拿坡里

迷、亂、美，拿坡里就好像瑪啡，讓人不可救藥的愛上這混亂的可愛城市。

卡布里島

悠閒的白色度假屋、神祕的藍洞、華麗的高級精品街，矛盾、卻又和諧地組構出獨特的卡布里風情。

米蘭

義大利設計購物中心，市區美麗的大教堂、運河區、布雷拉美術館區，郊區的科摩湖、大湖及奧爾他湖都是值得拜訪之處。

維諾那

茱麗葉的故鄉，最浪漫的美麗城鎮，同時也是很棒的購物城，可買到許多當地獨創的優雅設計。

威尼斯

神迷燦光威尼斯，世界獨一無二的水都。

溫布里亞小鎮

托斯卡尼的姐妹省，地景與托斯卡尼一樣優雅之外，還多了種迷人的古樸風情，著名城鎮包括：佩魯吉亞、阿西西、奧維多。

羅馬

義大利首都，全球最古老的首都，整座古城區，便是一座開放式博物館。競技場、許願池、緊鄰的梵蒂岡博物館、聖彼得大教堂，都是義大利經典。

阿爾貝羅貝婁

藏在橄欖園中猶如蘑菇的石頭屋，成就南義最特殊的地景、同區還有Bari活力古城、Matera千年石窟古城。

龐貝

義大利充滿傳奇色彩的考古遺跡。

西西里島

生命力、熱情、友情、美食：陶爾米納的迷人古城、湛藍的愛奧尼亞群島、充滿異國風情的巴勒摩、San Vito美麗沙灘，一個令人念念不忘的他鄉故土。

阿瑪菲海岸

震撼人心的山海壯闊，沿岸各個優美的小鎮：蘇連多、波西塔諾、阿瑪菲、拉維洛，勾勒出這燦藍的海岸線。

行李打包

墨鏡及遮陽帽：義大利太陽很大，必備！

一般經濟艙行李限重是20公斤，商務艙30公斤，超出1~2公斤，航空公司通常可通融(華航及長榮直飛班機為每人可攜帶兩件23公斤託運行李)。超重的話，地勤人員會要求先拿單子去付款，再回到櫃檯辦完登機手續。或者攜帶可上機的摺疊式袋子，將一些東西放進隨身行李中。

請注意 水、超過100毫升的液裝瓶及危險尖銳物品不可帶上機。隨身行李尺寸規定：不可大於56公分×36公分×23公分、不能超過7公斤。

行李最好控制在7~9公斤！

輕裝旅行，因為歐洲的石頭路真的很不好拖重行李。若行李能控制在7公斤左右，即使拖普通小行李箱，一樣可以像飛毛腿般暢行歐洲古城，而且又不需負重背後背包，上下火車也靈巧。

貼心小提醒

出國必帶物品

其他東西沒帶都可到當地購買，但一定要攜帶：



貼心小提醒

不建議帶皮夾

建議帶個小的零錢包，裡面放一天所需的現金量及一張信用卡即可。其他現金及信用卡、提款卡則另外放。



▲ 最好帶這種能一手掌握的小錢包

行李箱總類	用途	優點	缺點
大行李箱	裝不重要的衣物及戰利品。	可裝比較多戰利品。	古城多為石頭路，不好拖行李，上下車也麻煩。從火車站到旅館可多利用計程車。
後背包	攜帶須隨身帶的重物。行李較少者，可背後背包，移動時便捷許多。	行動力高。若要到大城市附近的小鎮過夜，可以用來裝1、2天所需的衣物，大行李可寄放在大城市的旅館。	重，體力要夠。否則要練習斷捨離的打包功力。
斜肩包	裝須隨身攜帶的重要輕物。	人多時可將包包放在身前，預防被竊。	整天背下來，連一瓶水都覺得重。
可拖、可背、可上機行李箱		路況好時可拖，移動時背，兼具省力及行動力的優點。	這種行李箱加了輪子會多個1~2公斤。

出境義大利

Step 1 找到出境樓層

若是搭火車到機場，下車後即可看到電子看板，查看應在哪個航廈辦理登機手續，再依循「Partenze / Departure」指標前往出境樓層。



Step 2 辦理退稅

先線上辦理登機後，直接到退稅公司櫃檯辦理退稅，不需海關蓋章(若有例外情況需蓋章，櫃檯檢查後會告知)，再到航空公司櫃檯託運行李。

抵達機場後，持退稅單、護照、退稅商品，先到退稅櫃檯或自動退稅機辦理退稅。若被告知需經海關檢查，則要讓海關看過商品、取得蓋章後，再到海關旁的退稅櫃檯辦理退稅。若來不及辦理現金退稅者，可在退稅單上填寫好信用卡資料，將退稅單放入信封投入機場內的郵筒。詳情請見P.135「如何辦理退稅」。



Step 3 櫃檯辦理登機手續

查看電子看板，找搭乘航班的check-in登機櫃檯號碼。前往櫃檯辦理登機手續及託運行李(強烈建議前一晚先上網辦理線上check-in，將電子登機證儲存在隨身電子裝備中)。



Step 4 出境檢查、前往登機門

1.出示護照及登機證；2.檢查隨身行李；3.檢查護照(羅馬及米蘭機場可走自動通關出境)；4.依指標前往登機門候機，聽候廣播登機，出示護照及登機證登機。



貼心提醒

免費QPass快速通關

旺季時搭機人數相當多，最好提早3~4小時抵達機場。羅馬機場現推行QPass快速安檢通關，目前為免費，機場官網預約後，需在指定時間抵達，由專人帶領通過安檢；另有付費的Fast Track快速通關服務(€7)，隨到隨可經由快速通關出境。

<http://www.adr.it/web/aeroporti-di-roma-en/servizi>

如何從機場往返市區

機場列車速度快、不塞車，巴士則較省錢。

羅馬國際機場 Leonardo da Vinci Fiumicino

大部分飛抵義大利的國際航班都在此機場降落。T1~3航廈相通，建議行前先查看航班的出境航廈。

<http://www.adr.it>

☎ 06 65951，失物招領電話：06 6595 5253

搭火車

從達文西Leonardo da Vinci Fiumicino機場，可搭乘直達火車Leonardo Express前往羅馬市區的特米尼(Termini)火車站。

也可以搭乘一般火車FM1前往市區，終點站是羅馬的另一個火車站Stazione di Roma Tiburtina，行經Roma Ostiense或Roma Trastevere，車資較便宜，但要注意的是，地區性火車較常誤點。FM1火車詳細發車時刻表請參見網站。

<http://www.trenitalia.com>



義大利大眾運輸系統

義大利南北狹長，主要交通工具有飛機、火車、長途巴士、輪船。

義大利南北狹長，主要交通工具有：飛機、火車、長途巴士、輪船。如果要南北跑的話，交通時間較長，旅遊時間有限者，建議搭乘飛機或火車夜車。長途巴士夜車較不舒服，但較便宜。如果是大城市到小城市的短程路線，巴士比火車來得便利，一般可直達各小城的市中心。



▲ 大城市通常會有地鐵、電車、公車等公共運輸，一票通用



▲ 米蘭最新電車，許多大眾運輸也一直在汰舊換新



▲ 旅程中也可搭當地特色交通工具體驗一下



▲ 義大利一些橋梁設有這樣的裝置，方便輪椅上下

飛機

目前義大利國內，除了義大利航空外，也有許多票價便宜的航空公司(需線上訂票)。若要從義大利北部，前往南端的西西里島或東南部的Bari周區，可善用國內航空。



義大利國內低價航空資訊

低價航空聯合查詢網站：www.whichbudget.com

Ryanair：www.ryanair.com

Vueling：www.vueling.com

西班牙平價航空，但也有許多義大利航線。

Volotea：義大利新廉價航空公司，常推出特惠票。

EasyJet：www.easyjet.com

歐洲知名便宜航空公司，常有超特惠機票。

廉價航空比較表與資訊，請參考行前準備篇P.30。

*資料時有異動，請以官方公布的最新資料為主

義大利火車實用APP



Trenitalia義鐵官方程式

可查詢時刻、購票、火車即時訊息，境外無法下載。



Italo Treno

義大利高速私鐵官方程式，境外可下載。

火車

義大利火車主要為義鐵Trenitalia及私鐵Italo，車票價格在歐洲並不算太高，提早1.5個月購買，可買到早鳥優惠票，不一定要買火車通行票。

<http://www.trenitalia.it>、www.italotreno.it

火車種類

義大利的火車分為：高鐵Freccia Rossa及同等級的私鐵Italo、歐洲之星(ES)快速火車、InterCity(IC)二等快速火車、地區性火車(R)。

高鐵Freccia Rossa、Italo私鐵

最不會誤點的火車，另一家同等級的私鐵是Italo，若提早預訂，可以買到超優惠票，例如米蘭到佛羅倫斯只要€19，多加幾歐就可升等頭等車廂，享用免費茶點、咖啡。從米蘭到羅馬搭特快車僅需3小時。

持火車通行證(Rail Pass)者，若要搭乘高鐵，得先預訂座位(預訂費€10)。

IC二等快速火車

同樣是快速火車，不過停靠站較多，因此比高鐵還要慢，誤點機率也較高，尤其是假日。持火車通行證者，不需另加費用，即可搭乘。

地區性火車(R)

這是停靠各小站的慢車，如果有時間，想慢慢瀏覽地區風光，可搭乘這種便宜的慢車。

夜車

大部分是長程(如：羅馬到西西里島)或國際火車，持有火車通行證者，可額外付費預訂臥鋪(Cuccetta)，一般座位則視該國的火車規定。

火車種類的速度比較表

起訖點	火車種類	花費時間
羅馬→佛羅倫斯	Freccia Rossa	1小時40分鐘
	IC二等快速火車	2小時40分鐘
	地區性火車	3小時40分鐘



▲ Intercity新車廂的硬體設施升級不少，舒適度不輸高鐵



▲ 地區性火車



▲ 行李可放在座位上面，或兩個椅背中間



▲ 包廂式座椅。空位沒人坐，可將椅背往下拉



▲ Freccia Rossa快速火車



▲ Italo高鐵座位



▲ 快速火車內的用餐車廂



▲ 持火車通行券預訂座位時，需選按Global Pass

學會搭巴士

像佛羅倫斯這種市區較小的城鎮，古城區以小巴士為主要交通工具，現在也有電車連接郊區。而一般城市的市區巴士，路線較多，雖然上下班時間可能會塞車，但通常是最靠近目的地的交通工具；搭乘地鐵去某些景點，有時還要走一段路。搭巴士的方法很簡單，不用太擔心。

Step 1 先買車票

買票請見P.83。



Step 2 等候巴士

到達巴士站牌(Fermata)後，可先研究一下整支站牌告示的資訊。招手即可搭車。



Step 3 上車(下車)

從前、後車門(Entrata)，門上標有藍色箭頭)上車，從中間門(Uscita)下車；下車時，記得要按鈴。



上車



下車



下車前要按鈴

Step 4 車上打票

從上公車後，記得要在公車上的打票機打票。在有效時間內，可任意搭乘市區公車、電車或地鐵(例如：羅馬單程票有效時間為100分鐘，從打票時間算起，100分鐘內可搭乘任何公車、電車、地鐵。地鐵只能進出一次，進地鐵站一定要打票)。



▲感應式支付

學會搭地鐵

地鐵和電車，這兩種交通工具都有自己的車軌，所以是比較不會塞車的大眾交通工具。地鐵大部分都是在地面下，無法欣賞市區風景；電車則是在地面上。米蘭、佛羅倫斯、拿坡里、都靈及羅馬，都是有電車系統的大城市，其他中小型城市大都只有市區公車。

Step 1 找到地鐵站

尋找紅色M標誌，進入地鐵站。



Step 2 查看地鐵圖

查看地鐵圖，了解你要搭乘哪一線地鐵。



Step 3 打票

進入地鐵站前要先插入車票，打過的票在時效內，仍可搭乘其他公車或電車。若直接以信用卡感應支付入站則不需打票。

請注意 有時查票員會上車查票，記得要打票，被抓到的話，罰款為€50。佛羅倫斯的公車司機也有查票權，最好不要逃票。

Step 4 前往月台

打票後，依照搭乘地鐵線的指標，前往搭乘月台。



Step 5 確認搭車月台

前往月台前，先確認哪個方向的月台，才是你要等車的地方。有些地鐵線尾端還有分支，務必確定搭對車。



Step 6 下車出站

地鐵站內有路線圖，每一站的牆上也都標有站名。最好先記得目的地前一站的站名，人多時，可以先到門口準備下車。到站後，不需再打票即可依循Uscita的標示出地鐵站(現在有些大站需要再刷票才能出站)。出去後，可看牆上標示，找到離自己目的地最近的地鐵出口。



路上
觀察

義大利街頭美食

鷹嘴豆烤餅(Farinata)

北義西北沿岸的特有小吃，將鷹嘴豆粉和水及橄欖油放進鐵盤，推入柴燒爐中窯烤。非常的香脆，絕對是讓人一吃、還想再吃的街頭美食。在都靈、熱那亞及五鄉地較常見。



烤鹹餅(Foccacia)

義大利常見的烤鹹餅，樣子有點像切片的披薩，最簡單的是加上香料、橄欖油烤，另外還有加義大利火腿、起司、各種蔬菜，口味相當多元豐富。



義大利三明治(Panino)

義大利最常見的快餐，通常是在長型硬皮麵包中夾番茄、起司、義大利火腿、茄子、沙拉等；威尼斯附近還有一種用吐司麵包做的三明治 Tramezzino，裡面會包火腿、沙拉、橄欖、鮭魚醬等。



炸肉醬米飯團(Arancini con ragu)

西西里島小吃，將米飯、番茄醬、起司及肉醬捏成球狀酥炸，由於樣子、顏色跟柳丁(Arancia)很像，所以取名為Arancini。許多咖啡館、快餐店都有，有些是加蘑菇(Funghi)或茄子(Melanzane)。



烤肉三明治(Panino con la porchetta)

市場內常見整隻塞著香草的乳豬香烤後，刨下薄片夾在硬皮圓麵包中，豬皮的部分尤其香脆，豬肉則帶著香草的清香。



牛肚三明治(Panino con il lampredotto)

佛羅倫斯特產，將牛肚或牛肉燉煮軟爛之後，夾在圓麵包內，再淋上滷汁及獨特的香草辣醬(必加)。若不想吃麵包，也可單點牛肉或牛肚。佛羅倫斯中央市場1樓的Nerbone，及共和廣場附近的 Osteria Buongustai都相當好吃。



特色餐廳介紹

作者親自踩點，特別推薦的私房餐廳！

獨特威尼斯酒館美食必訪

Il Pradiso Perduto

<http://ilparadisoperduto.wordpress.com>

這家名為「失樂園」的威尼斯小酒館，讓人充分感受威尼斯獨特的酒館文化。初訪這家餐館時，碰巧看到老闆拿著釣竿教孩子在運河邊釣魚，心想這麼有個性的老闆，餐廳一定可期待。

果然不失所望，一進這家熱門的餐廳，滿室熱絡的用餐氣息，參觀的菜單每天會依市場所供應的食材而有所不同，因此可在此吃到最新鮮的料理。除了中餐之外，更推薦大家晚上到這裡用餐，尤其是週五、六夜晚，常有爵士樂表演，且周區水道就像米蘭運河區般熱鬧！（附近的Ai Promessi Sposi也很推薦。）



威尼斯最優的慢食餐廳

Trattoria Alla Fontana

<http://trattoriaallafontana.business.site>

想在威尼斯享用美食，那可別往聖馬可廣場周圍鑽，Cannaregio區隱藏著許多優質小餐館，就像這家以慢食理念料理的小餐廳，有著筆者在威尼斯吃過最棒的墨魚麵。

而這墨魚麵之所以如此出色，在於他們每天現桿的手工義大利麵，絕對值得過來嘗嘗，甜點也好有水準。



1. 很推薦這豐富的綜合前菜拼盤 / 2. 燉海鮮鍋 / 3. 運河畔的經典威尼斯小酒館 / 4、6. 這家手工義大利麵做的海鮮麵及墨魚麵，真是一絕 / 5. 飯後甜點也很棒，尤其推薦提拉米蘇及這道開心果蜂蜜奶酪

草本保養品大採買

歐盟對於有機產品標準要求嚴格，
因此有機品牌的精油均可安心購買。



義大利是歐洲最大的有機商品出產國，在這裡可以好好購買有機商品。台灣人較知道的品牌 L'ERBOLARIO，在義大利當地買便宜很多。

另外，像 La Saponari 是品質相當好的有機天然保養品牌，產品選項又多，絕對要大掃貨。800 年歷史的老藥房 Officina Profumo Farmaceutica dy S. Maria Novella 推出的保養品，完全採用最高級的天然花草，宛如博物館的本店太值得來逛了！

蕾莉歐 L'Erbolario



香水及乳液
Regine dei Prati



海藻精華液
Siero Multiattivo

菩提花滋養調理液
(Acqua Aromatica di Fiori di Tiglio)：
專治黑眼圈及眼袋。

植物膠原蛋白滋養面膜
(Maschera di Giovinezza)：
具撫平皺紋的功效。

SMN老藥局

Sapone Fior d' IRIS香皂
具撫平皺紋的功效。



最值得購買的SMN眼霜
撫平紋路，好吸收。



非常推薦的金盞花乳霜
Cream Calendula
及蜂蜜花粉面霜
Crema al Polline

Zao



雖是法國有機彩妝品牌，但在義大利買也很便宜，品質好，色彩也非常棒，包裝還是特別的竹製設計。

杏仁香皂

招牌商品之一，純粹的杏仁香及滋潤感。

薔薇水

成分純而溫和，還可做成面膜來敷臉。

La Saponaria

天然萃取保養品，成分極優。面霜和洗髮精必買，維他命C、膠原蛋白精華液、Acido ialuronico 抗老精華液等也推薦，還有適合青少年預防痘痘、黑頭粉刺的 Niacinamide+Zinco。Eataly超市及佛羅倫斯的 naturaECOsmesi 有機化妝品店可買到。



這麼美的藥妝店，不買都要來看，現還擴增了花草茶茶室(tea room)



綠線：北義行程參考路線

藍線：南義行程參考路線

米蘭(Milano)

威尼斯(Venezia)

比薩(Pisa)

佛羅倫斯(Firenze)

西耶納(Siena)

托斯卡尼(Toscana)

溫布里亞(Umbria)

羅馬(Roma)

拿坡里(Napoli)

龐貝(Pompeii)

卡布里島(Capri)

阿瑪菲海岸(Amalfi)

馬泰拉(Matera)

蘇連多(Sorrento)

阿貝羅貝羅(Alberobello)

雷切(Lecce)



▲ 雷切——充滿巴洛克風格建築的古城



▲ 水都威尼斯



▲ Puglia省的蘑菇村 Alberobello



▲ 每年2月威尼斯嘉年華會魔幻登場



▲ 托斯卡尼的鄉間風光



▲ 義大利許多教堂都是免費開放參觀的藝術寶殿



▲ 中小型城市相當適合夜間出遊(波隆納)



▲ 以藍洞聞名的卡布里島

行家
秘技

必看藝術作品&必訪偉大建築

以下列出筆者認為拜訪義大利錯過可惜的藝術作品及偉大建築，提供大家安排行程時參考：

五大必看藝術作品

- 米開朗基羅的西斯汀禮拜堂《最後的審判》及《創世紀》(梵蒂岡博物館)
- 拉斐爾室的《雅典學院》(梵蒂岡博物館)
- 《維納斯的誕生》(烏菲茲美術館)
- 《春》(烏菲茲美術館)
- 喬托濕壁畫(帕多瓦斯克羅威尼禮拜堂、阿西西聖方濟各大教堂)

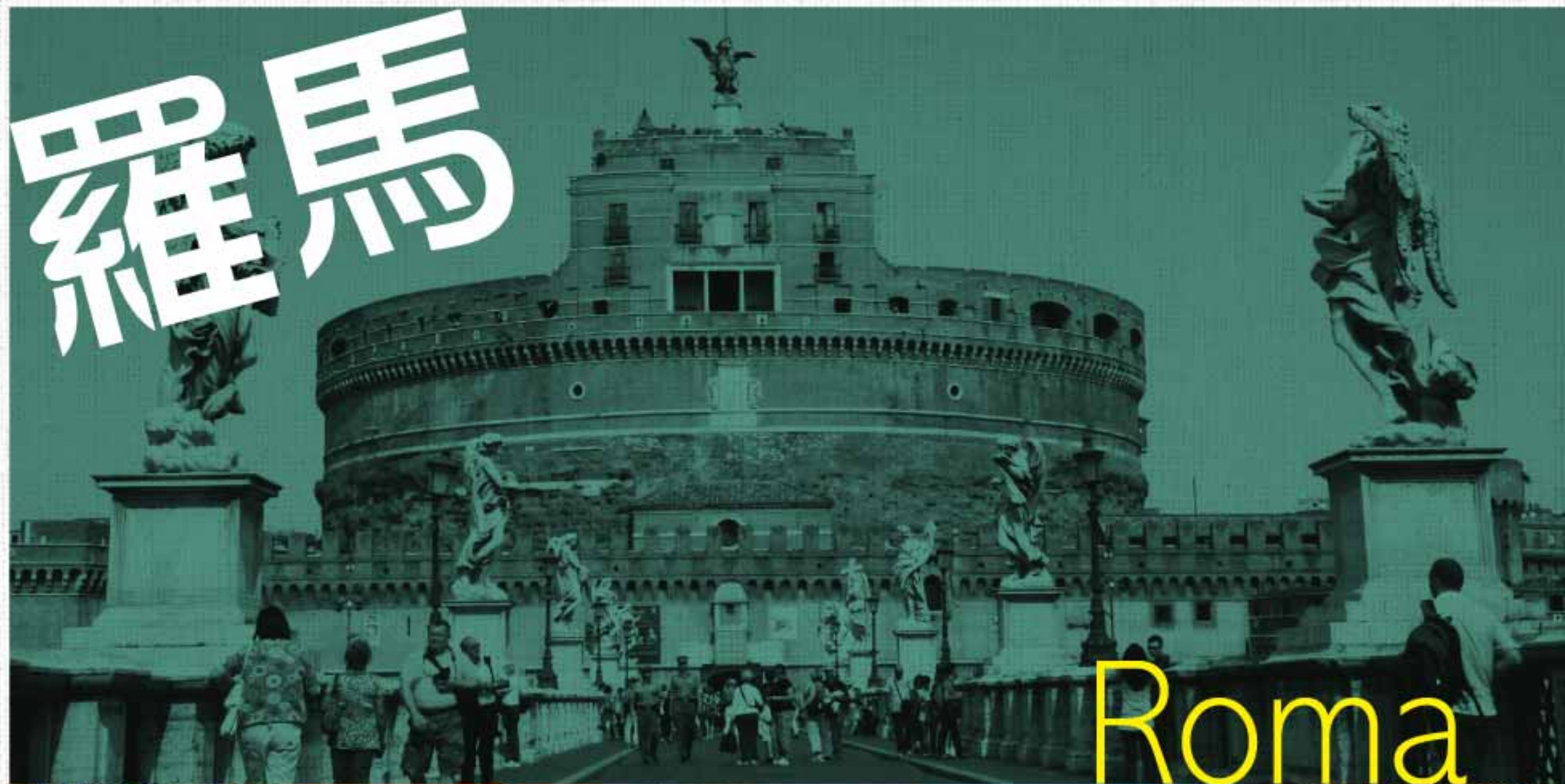
五大必訪偉大建築

- 梵蒂岡聖彼得大教堂
- 米蘭大教堂
- 羅馬競技場
- 羅馬萬神殿
- 威尼斯聖馬可大教堂

其他也值得參訪的建築遺跡

比薩斜塔建築群、羅馬納佛那廣場噴泉、羅馬許願池、佛羅倫斯百花聖母大教堂、米蘭墓園等

羅馬



Roma



無論你從哪一個方向搭火車進羅馬城，當火車開始進入羅馬市區時，兩旁的牆面開始出現各種塗鴉，仰起頭，看到越來越多的小天線與羅馬天空競逐。這樣的市容絕對稱不上美觀，甚至有點破敗，來羅馬，不要期待巴黎般的華麗，羅馬城自有羅馬城的個性與魅力。這種魅力在於積著厚塵的古老雕像裡的老氣橫秋，也在老石頭路反射的夕陽餘輝中。

《同男孩》片尾曲《Fly Away》這樣寫道：「投下許願池的銅板 也許就能改變一切 騎著單車稱霸巷弄間 我的小小世界」你的羅馬城，讓你用一腳一印來稱霸吧！



交通 羅馬市區交通網完善，包括地鐵、公車、電車，詳細資訊請參見交通篇P.64。

必吃 烤羊排、起司胡椒麵(Cacio e Pepe)、朝鮮薊、牛雜三明治、羅馬口袋餅(trapizzino)、燉牛尾(coda alla vaccinara)、培根蛋麵(spaghetti alla carbonara)。

必訪 競技場、萬神殿、許願池、梵蒂岡博物館、聖彼得大教堂、那佛納廣場及花之廣場周區購物、西班牙廣場、越台伯河區、週日的Porta Portese跳蚤古董市集。

羅馬重要地鐵站

地鐵站	周邊景點
COLOSSEO	羅馬競技場、議事廣場、威尼斯廣場、真實之口、馬爾他騎士團鑰匙孔
BARBERINI	巴貝里尼廣場、許願池、萬神殿、帕納瓦上的聖母瑪麗亞教堂、那佛納廣場
SPAGNA	西班牙廣場及精品街，由萬神殿或許願池開始走逛，沿路相當有趣
OTTAVIANO SAN PIETRO	梵蒂岡城(聖彼得大教堂及梵蒂岡博物館)、聖天使堡

作者最愛的散步路線



DAY 1

※ 路線圖請掃這裡

09:00**羅馬Termini火車站**

辦TIM卡、旅遊資訊中心拿地圖或買Roma Pass(不一定要買)。

10:00**旅館check-in****11:00****花之廣場**

羅馬著名的市集，廣場上為美麗的蔬果及特產小攤，也是傍晚喝餐前酒的最佳地點。附近有許多特色小店。

**12:00****午餐**

周區有許多餐廳，可在此用餐或到廣場上的烤餅店買鹹餅吃(Forno Campo de' Fiori)，或Sto Bene小餐館享用最棒的義式三明治(尤其是松露口味)及Buddy蔬食餐廳(晚上時有爵士表演)

14:00**羅馬競技場 (Colosseo)**

羅馬最著名的地標，原為古羅馬時期的圓形鬥獸場，建築本身為羅馬建築的代表。旁邊的白色拱門為君士坦丁凱旋門，上面的浮雕記錄當時輝煌的戰史。(詳細介紹及特殊導覽請參見P.150)

**16:00****波爾各賽美術館**

這應該是羅馬最重要的美術館之一，位處羅馬幽靜的綠園區內。1樓最重要的作品是Canova以拿破崙的妹妹Pauline為模特兒所塑造的坐臥雕像，相信所有看過這尊雕像的人，都不得不拜倒在她的石榴裙下。另外還有貝里尼的《阿波羅與達芬妮》、提香的《聖愛與俗愛》、拉斐爾的《卸下聖體》、卡拉瓦喬的《拿水果籃的少年》及《提著巨人頭的大衛》。

**18:00****Via del Corso及Via dei Condotti購物**

威尼斯宮前的Corso為大眾商品街，轉往西班牙廣場的Condotti則為精品街，並有羅馬著名的希臘咖啡館(創立於1760年)。

**19:00****西班牙廣場(Piazza di Spagna)**

由於這裡曾為西班牙大使館領地，因此這137階洛可可風格的階梯，名為「西班牙階梯」。頂端的哥德式雙子塔教堂為「山上的聖三一教堂」。廣場前有個破船噴泉，為羅馬人同心合力的象徵。噴泉的水可以飲用。



威尼斯 嘉年華會

嘉年華會(Carnivale)，拉丁文的意思是「Farewell, meat!」以白話來說就是「別了，我的大魚大肉！」因為嘉年華會舉辦的時間正是耶穌復活齋戒月前40天，大家趁著齋戒之前盡情狂歡。

這樣的狂歡會在中世紀時相當盛行，因為當時階級分明，但只要帶起面具，王公變乞丐、乞丐變公主，這40天可說是最平等、最夢幻的日子。然而，18世紀後慢慢式微，再加上19世紀全民總動員投入毫無情調的工業大躍進中，不但嘉年華會沒戲唱，更造成威尼斯的手製面具工藝幾乎失傳。所幸，念舊又愛玩的義大利人，又將這個歡樂的節慶救了回來，1977年重新開張。

嘉年華會期間，整個水都陷入瘋狂狀態，大街小巷人潮洶湧，平日在威尼斯會迷路，這下連路都不用認，自己就會被人潮推著往前進了。從第一天到最後一天，每天的節目滿檔，當然最後一天的聖馬可廣場最是熱鬧。嘉年華會的第一個週日12:00，在聖馬可廣場前的鐘樓有個「天使之翼」重點表演，14:30由San Pietro di Castello開始古裝遊行到聖馬可廣場，讓嘉年華會的氣氛逐漸加溫。Gran Caffé Lavena則有18世紀延續下來的熱可可化妝舞會。

威尼斯嘉年華會

<http://www.carnevale.venezia.it>

2~3月，每年時間不一定



此外，各高級旅館、私人宮殿、老咖啡館等，也會舉辦化妝舞會。而最後一夜，在燦爛的煙火下，眾人齊聚聖馬可廣場瘋狂到清晨，威尼斯嘉年華會就此暫時落幕，靜待來年再瘋狂一回！



普伊亞蘑菇村 及巴洛克之城

Alberobello & Lecce



普伊亞區的首府是巴里(Bari)，近年治安大為改善，古城街道實在太有趣，而且還有廣闊的海景！巴里北方宜人的海港城市特拉尼、極受歡迎的千年石窟古城Matera、適合濱海度假的峭壁城市Poggioreale a Mare，還有著名的巴洛克城市雷切，滿城的巴洛克建築，真也只有佩服的份兒。而童話般的阿爾貝羅貝婁是許多遊客專程南下的理由，整區的葡萄園和橄欖園裡「種著」一棟棟蘑菇屋。看過橄欖樹海嗎？穿過白色小房舍之間蜿蜒的巷道，站在奧斯圖尼山城邊眺望，就可一覽腳下深綠色橄欖樹海與深藍色大海！



交通 Puglia區的主要城市為Bari，可善用國內廉價航空飛過來，再轉搭地區火車或巴士到Alberobello及Lecce。

必吃 貓耳朵義大利麵、Tarallo脆餅(大推)、Rustica番茄起司餅、Espresso濃縮卡布奇諾。

必買 普伊亞藍白花瓷器。

必訪 Bari古城區、Alberobello蘑菇村、雷切聖十字教堂、石窟民居古城Matera。



蘑菇村 Alberobello

童話般的阿爾貝羅貝婁，長著一棟棟的蘑菇屋。這些類蘑菇狀的房舍稱為「Trullo」（複數為Trulli），17世紀時最為盛行，只要稅務官一來，居民就趕快把石塊搬掉，避免被課稅，等稅務官走了再重組起來。因此屋頂的部分沒有使用任何灰泥，直接以當地的石灰岩堆成圓弧尖頂。最頂端豎立著宗教及當地風俗的象徵符號，用以驅逐惡魔，永保安康。

蘑菇建築主要集中在里歐丘(Rione Monti)，有許多蘑菇屋商店。另一區則是Rione Aia Piccola。若想深入了解，可參觀當地博物館(Museo del Territorio "Casa Pezzolla")或當地最大的蘑菇屋Trullo Sovrano，蘑菇屋造型的教堂Chiesa a Trullo Parrocchia di Sant'Antonio也值得一訪。



巴洛克之城 雷切 Lecce

這附近出產一種質地軟、適合雕塑的雷切石，可讓藝術家大展身手，將之雕塑為雷切獨有的巴洛克風格「Barocco Lecce」。

17~18世紀時，波旁王朝卡羅五世意圖將雷切打造為普伊亞區的首府，因此聘請建築師在此大力興建當時最流行的巴洛克風格建築。目前城內還保留40多座當時建造的教堂及宮殿，其中最具

代表性的為聖十字教堂(Santa Croce)。

這座教堂共花了350年的時間才完成，當你站在教堂前看著各種怪誕而誇張的裝飾時，絕對可以體會Marchese Grimaldi為何會說：「聖十字教堂讓他想到一個瘋子正在做惡夢。」然而教堂內部卻是理性的文藝復興風格。



巴里 Bari

巴里是普伊亞首府，近年治安與市容大幅改善，成功吸引遊客，古城活絡的蜿蜒小巷裡，每一個角落都是美麗風景！此外，古城內還有尼可拉聖人(耶誕老人源自於這位聖人)安息的大教堂、開闊的海景、美味的海鮮料理，婦人快手做著貓耳朵麵的老街Arco basso，以及城內最美味的冰淇淋老店Antica gelateria Gentile也是旅人必訪之處。

馬泰拉 Matera

沿山坡挖鑿的洞穴石屋(Sassi)組成了千年古城馬泰拉，已列為世界文化遺址，且持續有人居住。日落及夜景最為迷人，推薦在此過夜，城內有許多從洞穴石屋改成的民宿，但建議有大行李者選擇市中心的旅館，中心有好幾個據點可拍到美麗的景色，用餐、購物也方便。

➡ 可由巴里搭當地火車或巴士抵達