ROME 罗马

目录

P1 …… 网友忠告 穷游经验
P2 …… 罗马地图
P3 …… 景点
P4 …… 景点 路线
P5 …… 路线 实用信息
P6 …… 旅行日历 城际交通 市内交通
P7 …… 市内交通 活动 餐饮
P8 …… 餐饮 住宿
P9 …… 购物 安全
P10 …… 安全

穷游er忠告

★ 罗马Termini火车站和著名景点周边在白天时候还是比较安全的，但是天黑后尽量少出门，远离东欧人和黑人；如果非要出门最好结伴行走，千万不要单独出门。

★ 在罗马Termini火车站内有旅游咨询中心，可以免费领取罗马地图，对罗马有个简单初步的印象。那里也可以购买Roma Pass。

★ 罗马很大，但著名景点较集中，乘坐公交车是不错的选择，不过一定要注意公交车开行的方向。游览罗马最好安排2天以上，参观热门景点要提前准备，例如去梵蒂冈博物馆必须早起，否则就要排长龙了。

★ 罗马有很多著名的景点，但是也有一些非主流的著名景点值得一去，比如“一眼看三国”、“人骨教堂”，甚至你不经意路过的某一个小喷泉都有可能是某位大师的杰作。

★ 火车票一定要从正规的售票厅购买，千万不要买不明来路的票，因为前不久意大利查获了一大批假火车票。

★ 在罗马喝热水不是很方便，因为意大利的旅店中不会配备有烧开水的设备，大部分饭店中也没有提供热水服务，所以习惯喝热水的朋友最好自备开水机和水壶。罗马火车站和街头都有饮水处，提供可以直接饮用的自来水。饭店的瓶装水较贵，但超市的便宜。

★ 很多朋友担心在罗马遇到语言障碍，不过这不是大问题，罗马毕竟是国际化大城市，虽然不是人人都会英语，但是景点附近的商店和旅店服务人员还是会讲意式英语，只要你能听得懂。

★ 罗马是众多电影的拍摄地，在游览罗马之前最好能看几部关于罗马的电影，例如《罗马假日》(Roman Holiday)、《甜蜜的生活》(La Dolce Vita)、《天使与魔鬼》(Angels & Demons)等等。

★ 使馆近期接到一些案件通告，在罗马机场和火车站有人以国内老乡或同乡为名借钱买火车票然后消失，所以请游客多提防这类骗局。

★ 罗马从7月到9月底都非常炎热和干燥，须谨防中暑或者上火。而且每天不宜暴晒，要多饮水和注意避暑。

语言帮助

★ 当地语言

Ciao - 你好
Buongiorno - 早晨好
Buona notte - 晚安
Arrivederci - 再见
Grazie - 谢谢！
Prego - 不客气
Salute - 保重
Non fa niente - 没关系
Quanto costa ...?
- ... ... 多少钱?
Come si dice questo?
- 这个叫什么?
Dov'è il bagno?- 厕所在哪里?
Mi scusi - 抱歉
Aiuto! - 救命！

★ 常见标识

Tabacchi - 烟草店：这里不仅有香烟，还有邮票、明信片、印花税票、车票甚至彩票等等有用好玩的东东。

M - 地铁：整个意大利的地铁标志都是Ⓜ。

Farmacia - 药店：意大利的药店标志都是一样的，这里的非处方药可以随时购买，但是处方药必须有医生开的处方才行。

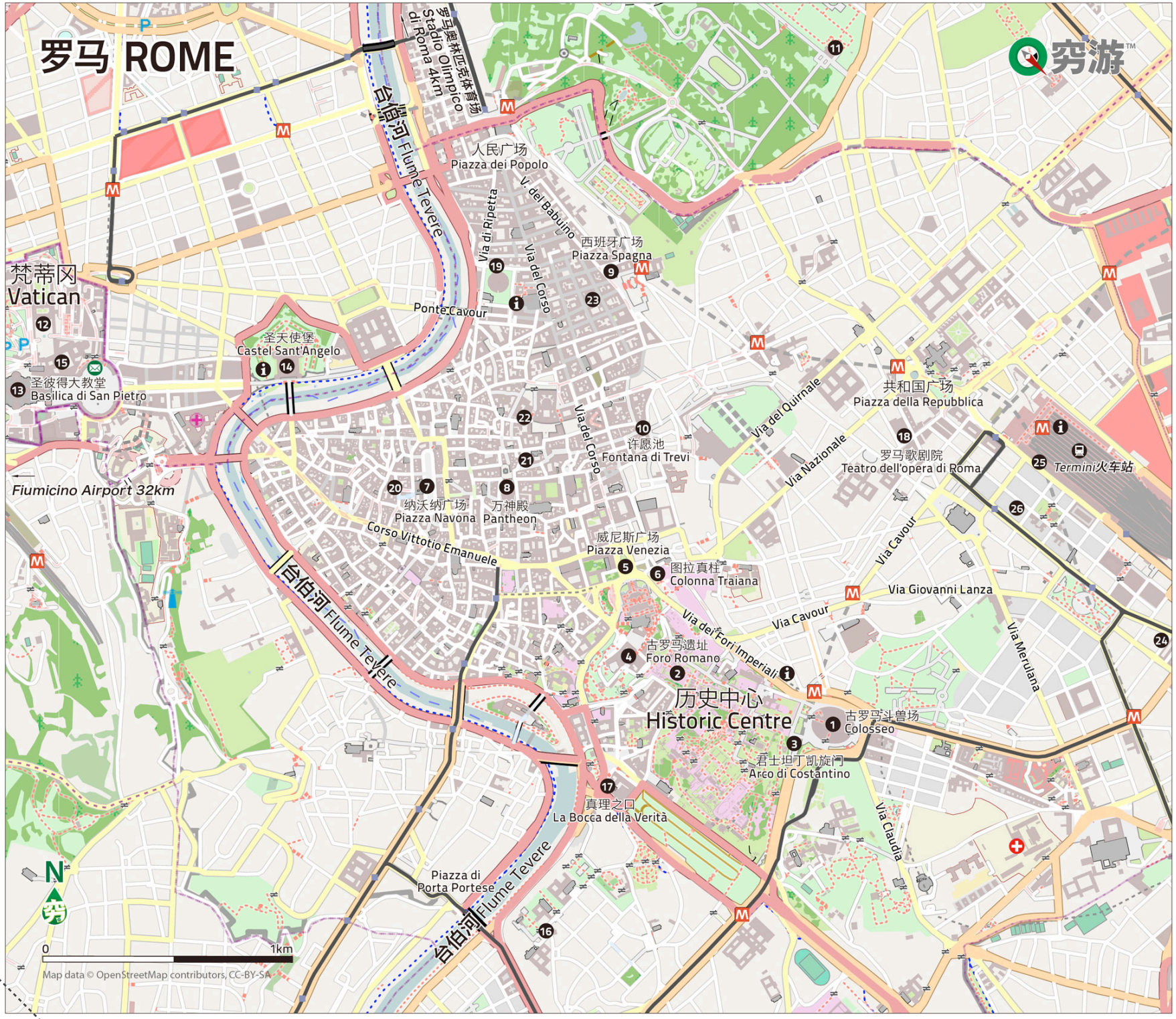
TAX FREE - 免税店：商品已是减税后的价格，无法享受退税。

当地人生活

罗马人属于典型的意大利人，很喜欢慢节奏而讲究的生活。他们虽然不排斥美国快餐文化，但是打心里是不会主动去品尝美式披萨、美式意大利面、美式咖啡，也许还有些鄙视。所以，整个罗马的美式快餐店顾客几乎都是游客。罗马人非常友好，不论你问路还是在打听其他消息，他们都会非常热情地给你指引，尤其是当你夸赞他们的咖啡味道纯正时，他们更会引以为豪的告诉你怎么区分不同品牌的咖啡豆。如果想迅速了解罗马人的生活，那就从他们的Bar文化开始，周五或周六晚上8点后，在广场或者街角的咖啡店和Bar里，你会发现不论男女老少都会簇拥着到那里喝两杯，然后和认识不认识的朋友神侃一晚上。有球赛的时候，整个店里都是欢呼声。在意大利法定的八月高温假时期，罗马就会成为空城，因为全城的人们都会去海边避暑，这时候罗马远郊的海边则会人满为患。

我们还有

穷游锦囊是由穷游网策划、网友贡献内容的迷你旅行指南，以"最精炼"、"最实用"、"最新鲜"为宗旨，给穷游儿们免费使用。请不要用于商业用途。文中的logo版权属于原公司。



实用信息

- 游客信息中心 Infomation Center
- 邮局 Post Office
- 罗马圣乔瓦尼医院 Ospedale S. Giovanni a Roma

交通

- Termini火车站
- 地铁站

景点

1. 古罗马斗兽场 Colosseo
2. 古罗马遗址 Foro Romano
3. 君士坦丁凯旋门 Arco di Costantino
4. 卡比托利欧博物馆 Musei Capitolini
5. 威尼斯广场 Piazza Venezia
6. 图拉真柱 Colonna Traiana
7. 纳沃纳广场 Piazza Navona
8. 万神殿 Pantheon
9. 西班牙广场 Piazza Spagna
10. 许愿池 Fontana di Trevi
11. 波格塞美术馆 Galleria Borghese
12. 梵蒂冈博物馆 Musei Vaticani
13. 圣彼得大教堂 Basilica di San Pietro
14. 圣天使堡 Castel Sant'Angelo
15. 拉斐尔之屋 Stanze di Raffaello
16. 一眼看三国 Knights of Malta Keyhole
17. 真理之口 La Bocca della Verità

活动

18. 罗马歌剧院 Teatro dell'opera di Roma

餐饮

19. Gusto
20. Lo Zozzone
21. La tazza D'oro
22. Caffe Giolitti
23. Caffe Greco
24. Fassi 1880
25. 君豪酒店

购物

26. Upim

景点 - 历史中心区

罗马历史中心区内包含了最为著名的古罗马斗兽场、古罗马遗址、君士坦丁凯旋门、卡比托利欧博物馆的新宫和保守宫、威尼斯广场和图拉真柱等。此区域自古以来一直是罗马的中心区域，所以集中了从古罗马时期最为著名和丰富的历史遗迹。历史中心区的这些景点都很集中，可以选择性地花半天至一天时间来游览，而且由于景点距离都不远，所以各个景点之间步行就可以了。

★ 古罗马斗兽场 Colosseo 见地图标识❶

古罗马斗兽场为历史区域的中心，也是整个罗马城的中心，这个建筑已经有2000多年的历史，在古罗马曾是为取悦皇帝和贵族而进行角斗士和动物之间搏斗的地方。中世纪之后逐渐被废弃。参观建议：如果购买了Roma Pass，可以使用它来参观斗兽场，因为有专门的进入通道，可以省去排队之苦。

地址：Piazza del Colosseo

到达方式：地铁B线Colosseo站下车即到；公交60/75/85/87/117/271/571/175/186/810/850/C3，Colosseo站下车；

开放时间：

8:30—17:00（最后入场时间16:00）2月16日至3月15日

8:30—17:30（最后入场时间16:30）3月16日至3月29日

8:30—19:15（最后入场时间18:30）3月30日至8月31日

8:30—19:00（最后入场时间18:00）9月1日 至9月30日

8:30—18:30（最后入场时间17:30）10月1日至10月25日

8:30—16:30（最后入场时间15:30）10月26日至2月15日

1月1日、5月1日、12月25日关闭；

每周五下午提前至14:00关门（13:00停止进入）

门票：套票13.5欧（包含斗兽场、古罗马遗址和帕拉迪诺山）

www.il-colosseo.it

★ 古罗马遗址 Foro Romano 见地图标识❷

古罗马帝国市民活动和祭祀的区域，现存各个伟大神庙的遗迹，不论是在建筑还是考古方面都有伟大的意义。

到达方式：同古罗马斗兽场

开放时间：9点到日落前两小时

门票：包含在斗兽场的套票中，建议在遗址入口买票，排队较短。

www.archeoroma.com/foro_romano.htm

★ 君士坦丁凯旋门 Arco di Costantino 见地图标识❸

君士坦丁凯旋门位于斗兽场和废墟之间，为纪念君士坦丁一世312年米里维桥战役的胜利而修建，是罗马现存凯旋门中最新的一座。

到达方式：同古罗马斗兽场

门票：免费

★ 卡比托利欧博物馆 - 新宫和保守宫 Musei Capitolini - Palazzo Nuovo & Palazzo dei Conservatori 见地图标识❹

包含了两座宫殿，分别是新宫和保守宫，由米开朗基罗设计，其藏品不乏米开朗基罗、贝尼尼等大师的作品，其中有常规展览和特定展览，特定展览要单独购票。

到达方式：地铁B线colosseo站下车；公交44、63、81、95、160、170、175、204、628、715、716、780、781路，Via del Teatro di Marcello站下车。

开放时间：周二至周日 9:00-20:00；12月24日和12月31日9:00-14:00；周一、12月25日、1月1日和5月1日关闭。

门票：常规展览12欧

www.museicapitolini.org

★ 威尼斯广场 Piazza Venezia 见地图标识❺

威尼斯广场为开放式景点，其宏大的维克多·伊曼纽尔二世纪念碑是罗马的标志之一，每年国庆日6月2日都会在此进行阅兵式。

到达方式：威尼斯广场附近没有地铁，一般都是从斗兽场走过去，当然也可以乘坐公交车，附近有44, 84, 190, 780, 781, 810路公交车在piazza venezia站下车即到。

★ 图拉真柱 Colonna Traiana 见地图标识❻

威尼斯广场右侧就是图拉真柱和图拉真市场，是古老的杂货市场，也为开放式景点。图拉真柱是罗马帝国皇帝图拉真为了纪念自己征服罗马尼亚而修建的。

景点 - 纳沃纳广场周边

★ 纳沃纳广场 Piazza Navona 见地图标识❼

纳沃纳广场为开放式广场，不是非常大，但是广场上的三个喷泉相当著名，都是出自文艺复兴时期大师之手。如今广场上聚集了很多街头画家和杂耍艺人，热闹非凡。仔细看周围的房子，这可是号称罗马最漂亮的巴洛克广场啊。

到达方式：公交40/46/62/64/81/87/116/492/628

★ 万神殿 Pantheon 见地图标识❽

万神殿离纳沃纳广场不远，步行十多分钟就到。它是古罗马神话中众神的宫殿，也是为数不多古罗马保存下来的建筑，它有一千多年间是世界最大的穹顶，里面还存放着拉斐尔以及众多主教的遗骨。万神殿为开放的景点，不收门票，而且前面的广场狭小，所以这里总是游人如织。万神殿周围的小店都相当的有特点，所以大家可以慢慢欣赏周边的小店，注意不要迷路！

到达方式：同纳沃纳广场

★ 西班牙广场 Piazza di Spagna 见地图标识❾

西班牙广场本身没有太多的亮点，但是因为一部《罗马假日》奥黛丽·赫本在西班牙广场的台阶上吃冰激凌后，这里成了家喻户晓的景点，今日如故。对于女性而言，台阶对面的via condotti大街是让她们疯狂的地方，你所知的奢侈品牌和大牌的旗舰店都在这里，对！所有的都在。甚至宝格丽珠宝起家的店也在这附近。走之前多看看台阶下面的船型喷泉，这是老贝尼尼设计的。

到达方式：地铁A号线Spagna站；公交116/117路

请记得爱护自然，如果要打印穷游锦囊，请尽量双面打印。

穷游錦囊

★ 许愿池 Fontana di Trevi 见地图标识⑩

它是罗马的母亲泉，也是罗马最大的喷泉，传说在这里许愿很灵验的，投三枚硬币，并且许三个心愿吧。这里照相要又准又快，因为这里天天都是人满为患，而且通常来了就不想走了。
到达方式：公交116路

★ 波格赛美术馆 Museo e Galleria Borghese

见地图标识⑪

波格赛美术馆以收藏意大利巴洛克风格的雕塑和文艺复兴时期的绘画著称，号称是罗马最美，也是意大利最美的美术馆。美术馆除了常规展之外还会有特展，要想参观该美术馆并不容易，因为参观人数受控制，而且必须要提前预约。
地址：Piazzale del Museo Borghese 5
到达方式：地铁A线Flaminio站下车后，步行10分钟左右就到；或者从Termini火车站乘坐公交910路在Museo Borghese站下车步行200多米即到。
开放时间：周二到周日8:30-19:30；周一、1月1日和12月25日休息
门票：9.5欧，特展时票价会有变化
www.galleriaborghese.it

★ Tips：如何网上预约门票

预约在www.ticketeria.it，选择完时间后会有一张表格跳出来，需要填的内容有姓名、出生地、电话号及E-mail。填完后确认一下就会转到网上付款页面。需要网上支付门票及1欧元的预约费。这个网站只接受VISA与MASTERCARD。预订之后不能退票。顺利购票后就可以在到达后直接到博物馆的售票口取票。如果购买了Roma Pass，可以通过电话+39-06-32810预约，而且Roma Pass有两个免费参观景点的优惠，所以一般游客都会将一个名额用在这里。电话预约得到一个预约号，凭借此号去美术馆购票窗口付款买票。

★ 罗马MAXXI博物馆

全称叫国立二十一世纪艺术博物馆，是意大利文化遗产与文化活动部建立的博物馆。其展馆本身就是一件非常伟大的建筑作品，由著名的建筑师扎哈哈伊德所设计。
地址：Via Guido Reni 4A 00196 Roma
到达方式：乘坐2路有轨电车在Flaminia/Reni站下车，沿Via Guido Reni路步行100米即到。
开放时间：周二-周日11:00-19:00，周四11:00-22:00，闭馆前一小时停止售票。5月1日、12月25日及每周一闭馆。
门票：11欧
电话：0039 06 39967350
www.fondazionemaxxi.it(有中文)

景点 - 梵蒂冈及周边

梵蒂冈虽是世界上面积最小、人口最少的国家，却是世界天主教的中心，游客无法进入国内，却可以进入属于梵蒂冈的圣彼得大教堂和梵蒂冈博物馆。

★ 梵蒂冈博物馆 Musei Vaticani 见地图标识⑫

梵蒂冈博物馆是罗马最热门的景点之一，如果你打算进入参观的话最好提前排队。博物馆内藏有众多文艺复兴大师的名画，所以最好提前做好功课，因为也许在你不经意间就会错过。
到达方式：地铁A线Ottaviano San pietro站下车即到
开放时间： 周一到周六 9:00-18:00(16:00停止进入)；每个月最后一个周日 9:00-14:00(12:30停止进入)；1月1日，1月6日，2月11日，3月19日，4月8或9日(复活节)，5月1日，6月29日，8月15和16日，11月1日，12月8日，12月25日，12月26日关闭
门票：15欧(每个月最后一个周日的9:00-12:30免费进入)
mv.vatican.va

★ 圣彼得大教堂 Basilica di San Pietro 见地图标识⑬

圣彼得大教堂是世界上最大的天主教堂之一，也是天主教的中心。每周日教皇都会在教堂中为大众祈福，如果你足够有幸，是可以见到教皇的。进入教堂不能穿得太随意，裙子和短裤要过膝，男女装的袖子要过肩。
到达方式：同梵蒂冈博物馆
开放时间：
教堂：4月到9月 7:00-19:00；10月到次年3月 7:00-18:00
地下墓穴：4月到9月 7:00-18:00；10月到次年3月 7:00-17:00
穹顶： 4月到9月 8:00-17:45；10月到次年3月 8:00-16:45
门票：免费开放，登穹顶步行5欧，乘电梯7欧。

★ Tips：梵蒂冈博物馆网上预约

在旺季的时候，参观梵蒂冈博物馆通常要排一个小时甚至更长的队伍，所以网上预约是个不错的方法。通过官网选择admission tickets，再选择所参观的地点、时间(一般只能预定未来3个月的时间)、人数、证件号、参观者名字等信息，并且通过VISA或MASTERCARD等信用卡网上付费(全价票15欧，优惠票8欧，预定费4欧)，网站就会给参观者发一封预约成功的邮件，打印出来后凭借邮件上面的预约号码，就可以不用排队直接按照预约的时间去参观博物馆了。要注意，因为预约时间非常准确，所以最好提前15分钟在那里等候，不要晚了。

★ 圣天使堡 Castel Sant'Angelo 见地图标识⑭

穿过圣彼得广场，就到了罗马的母亲河——台伯河，向左转走不远就是圣天使堡和圣天使桥，游客可以登上城堡，里面也有一些常规展览和临时特展。
到达方式：同梵蒂冈博物馆
开放时间： 周二到周日 9:00-20:00；1月1日和12月25日闭馆。
门票：8.5欧元，特展时票价会有变化
www.castelsantangelo.com

路线

★ 一日游推荐行程

如果只有一天的游览时间，那就抓住几个主要的景点吧。我们以旅店比较集中的Termini火车站为起点，首先坐地铁A线到梵蒂冈参观大教堂和广场，然后步行去圣天使堡和圣天使桥，继续步行20分钟到纳沃纳广场、万神殿、威尼斯广场、斗兽场，乘坐地铁B线回到Termini火车站转乘地铁A线到人民广场(Piazza del popolo)，西班牙广场(piazza spagna)，步行至许愿池。
优点：基本涵盖主要景点，不会留下遗憾；
缺点：要起个大早，只能走马观花，不能细细品味

★ 二日游推荐行程

第一天：还是从Termini火车站出发坐地铁A线到梵蒂冈博物馆(需要时间比较长)和圣彼得大教堂、圣天使堡和圣天使桥，继续步行至纳沃纳广场和万神殿，走到Corso Vittorio大街乘坐40路或者64路公交车回到火车站，结束第一天的游览。

第二天：坐地铁B线至斗兽场和古罗马遗址，步行至威尼斯广场、许愿池、西班牙广场、人民广场、共和国广场(Piazza della Repubblica)结束第二天的旅行。

优点：有时间参观梵蒂冈博物馆和进入斗兽场内部参观；

缺点：需要步行的距离有些长，不过可以边走边看。

★ 三日游推荐行程

第一天：从Termini火车站出发坐地铁A线到梵蒂冈博物馆，并可参观拉斐尔之屋(Stanze di Raffaello) **见地图标识** ⑮、梵蒂冈教堂，并登穹顶。步行至圣天使堡和圣天使桥，继续步行至纳沃纳广场和万神殿。结束第一天的游览。回程参照二日游。

第二天：坐地铁B线至斗兽场参观内部、古罗马遗址和旁边的Palatino山。步行至威尼斯广场，并参观首都博物馆的新宫和保守宫，步行至万神殿和纳沃纳广场，沿途可以逛街。

第三天：坐地铁到人民广场(Piazza del popolo)开始，步行至西班牙广场，在西班牙广场附近集中着几乎全欧洲的大牌和奢侈品牌。继续步行至许愿池，去附近的地铁Barberni站乘坐地铁A线到San Giovanni站参观San Giovanni教堂。

优点：可以很悠闲地逛街，细细品味罗马

建议：如果时间富裕就去多转几个教堂吧，罗马有非常丰富的教堂资源，而且各个都不同。

★ 多待两天的选择

如果打算继续在罗马多待两天，可以去“一眼看三国”(Knights of Malta Keyhole) **见地图标识** ⑯ 、真理之口(La Bocca della Verità) **见地图标识** ⑰ ，或者去罗马附近的Tivoli转转：从罗马Termini火车站到Tivoli火车站，车程1小时到1个半小时，二等舱票价2.3欧起。每小时都有火车。

实用信息

★ 游客中心 Information Center 见地图标识 ℹ

在罗马全城有11个免费领取资料的游客信息中心(威尼斯广场、梵蒂冈圣彼得广场等著名景点附近)，并可以为游客提供免费地图、租车、住宿、餐饮等咨询服务。在Termini火车站内也设有服务窗口。

开放时间：9:00-19:00

专线电话：060608　旅游信息电话：1518

网站：www.turismoroma.it 可以选择语言，但是没有中文。

★ 地图

罗马地图有很多种版本，在信息中心或者一些旅店里可以领取到免费比较粗略的版本，在烟草店或者报刊亭有非常详细的罗马地图，那当然是要花钱的。一般在5欧左右。

★ 电话

如果在意大利旅行时间较长可以办一个意大利的SIM手机卡，意大利主要有3家大型的电信运营商，分别是wind、tim和vodafone，还有一个专门为华人服务的天天电信。

Wind、Tim、Vodafone：这几家公司的专门店里都可以办理手机SIM卡，平时办卡有5欧的卡费，但是遇到有活动也会免费办理，如果直接打国内比较贵，所以wind公司专门出了一个call my country的业务，从意大利打中国只要0.02欧元/分钟。上面三个电信公司的充值都可以在烟草店里购买充值卡。充值卡有5欧、10欧、20欧、50欧等不同的面额。

优点：信号清晰，充值方便，意大利境内没有长途或者漫游一说。欠费后3个月内仍然可以接电话，6个月内停机保号；

缺点：资费较高。

www.wind.it　www.tim.it　www.vodafone.it

天天电信

一家华人的电信公司，客户主要是华侨和当地留学生。

优点：资费便宜，打国内电话套餐丰富。里面有中文提示音。

缺点：信号不是非常好，有些时候会没有信号，一般只在华人的商店里才能买到此sim卡和充值卡。

www.dailytelecom.it/dt_ch

★ 网络

罗马公共场所一般没有免费的wifi，有些咖啡店为了招揽客人提供wifi，但是必须要求在本店消费，不过大部分的麦当劳有免费的wifi，至少Termini火车站对面麦当劳就有。火车站没有wifi，在Fiumicino机场有免费的wifi。所以想在罗马上网，最方便的是旅店，一般来说不管是价廉的华人旅店还是高档的五星级酒店都提供免费的wifi，具体要在订酒店的时候打听清楚。

★ 货币帮助

兑换：来意大利旅行之前，要换好足够的欧元，因为来意大利兑换欧元不如国内那么划算，尤其是在银行。在机场、火车站或者游客较多的地方都有货币兑换处，那里的汇率要比银行更划算些。

银联取现：意大利的自动取款机称为Bancomat，几乎所有的Bancomat都可以刷Visa和Master卡，具体可以从机器上面贴的标识中看到，UniCredit银行的机器可以刷银联卡。不同银行的Bancomat对提现收取的手续费不大一样，UniCredit银行和San Paolo IMI银行的手续费较低些。

刷卡：相比起现金消费，意大利人更喜欢刷卡，所以建议出去玩的时候尽量多刷卡。一般商场、商店和专卖店都可以刷Visa和Master的信用卡。不过在一些小店、烟草店等是不能使用的，所以在消费之前最好看看店门口是否有贴着Visa或Master等的标志。

★ 邮局 见地图标识 ✉

从罗马寄明信片至国内，需要1.6欧的邮票。邮票可以在Tabacchi店买到，然后投到遍布街头巷尾的邮筒中就好。从梵蒂冈寄邮票需要买专门梵蒂冈邮局的邮票，价格也是2欧，并且只能从梵蒂冈的邮局寄。梵蒂冈邮局在圣彼得广场的左边(面对教堂)。

旅行日历

★ 旅行季节

很多人说一年四季都可以游览罗马，但是夏季的罗马非常干燥且暴晒，尤其是在8、9、10月。所以4、5月，12月和1月是很不错的旅游季节，12月和1月虽然比较冷，但是罗马会充满浓浓的圣诞气息。如果足够幸运，你还可以在12月24日、25日和1月1日在梵蒂冈见到教皇。

★ 节日

欧洲文化遗产周 Settimana della Cultura

每年意大利文化部都会选择一周作为“欧洲文化遗产周”，期间所有意大利公立和国立博物馆，及部分景点会免费开放。文化周时间每年都不确定，具体要看文化部的网页：www.beniculturali.it/mibac/opencms/MiBAC/sito-MiBAC 。今年是4月14日-22日，口号是La cultura è di tutti: partecipa anche tu——文化遗产属于所有人，欢迎你的参与。

元旦 Capodanno

1月1日。罗马的一些景点和超市都要关门，那就去梵蒂冈吧，你会见到教皇，还会有来自全球各地善男信女的游行队伍。

主显节 Epifania

1月6日。是意大利一个重要的传统节日，但是一般不会放假，传说好孩子会得到糖果，而坏孩子只能得到黑煤球。

复活节 Pasqua

4月8日。一般假期为3天，通常这天也是全国休息。

国庆日 Festa della Repubblica

6月2日。这天是法定假日，而且在罗马的威尼斯广场会有阅兵式。

圣诞夜 Vigilia di Natale

12月24日。通常在梵蒂冈会有活动，但是只有教徒才能进去，其他人只能在广场上观看直播大屏幕。其他教堂也会有弥撒或者祷告。

圣诞节 Natale

12月25日。意大利最重要的节日，全国放假。

城际交通

★ 机场

✈ **菲乌米奇诺机场 Rome Fiumicino Airport，FCO**

中远程航班在这里起降，如国航和意航。

轨道交通：从Fiumicino机场到罗马市区，最便捷的方法是乘坐火车，意铁有专线到罗马Termini火车站，每半小时一趟火车（早晨5:52从Termini发第一班，晚上22:52从Termini发最后一班），车程32分钟，票价14欧，联系电话：06-65951，参考意铁官网

出租车：在机场出口有专门的出租车站点，到Termini火车站大约50欧左右，40多分钟时间。

机场大巴：Terravision大巴，从3号航站楼Coatch Station到Termini火车站北侧，单程6欧，网上预订4欧，0.5-2小时一班。

★ 火车

罗马有许多火车站，但其中最主要也是最大的火车站是**Termini火车站 见地图标识**，几乎所有的火车都经过这里。现在它共有28个站台，由于不断扩建，新建的站台只能往后延伸，所以上火车之前一定要在大屏幕上查到自己的火车是在几号站台，尤其是去机场的莱昂纳多专线(Leonardo Express)是在第24号站台，需要往后走很远。Termini火车站的地下一层遍布着各种商店和超市，这里也可以换乘地铁。

在火车站买票有两种形式：第一是从柜台上买票，意大利的普通火车是不定座位的，所以你只要告诉工作人员，你几号去哪里，坐哪趟火车就行。一般的R(普通意大利火车)火车票是6个月内有效，也就是说6个月内你可以乘坐，但是只能坐一次。而ES(欧洲之星)火车的车票是预订座位的，所以如果你想换乘其他车次，最好提前去柜台免费改签。从柜台买票需要排很长时间的队。所以我建议从自动售票机买票。第二是从自动售票机买票，罗马的火车站有许多自动售票机，上面有语言选择，没有中文，但是有英语，你可以一步一步通过选择时间，地点和车厢等级来筛选你所需要的车次，最后付款买票，当然你可以付现金，也可以刷信用卡。

到达方式：去往Termini火车站最快捷的方法就是乘坐地铁A，能直接到达。另外乘坐175/86/N15/N8路等公交车也可以达到此地。
电话：848-888088
www.trenitalia.com

★ 长途汽车

因为从罗马坐火车到达附近的城市都很方便，所以长途汽车的优势就不是很明显了，不建议坐大巴。

市内交通

罗马的公交系统包括地铁、有轨电车、公交车等，在罗马乘坐公交车，必须购买车票或者Roma Pass。

★ 地铁 见地图标识

罗马现在仅有两条地铁线A和B，第三条还在修建中，但罗马城内大部分景点都可以乘坐地铁达到。
营业时间： 平日 5:30-24:00；周末 5:30-1:00
票价：单次1.5欧元

★ 公共汽车

罗马公交车分日班车和夜班车，不同线路公交车运行时间不一样。

日班车营业时间一般是：5:30-24:00
夜班车营业时间是1:00-5:00
票价：单次1.5欧元
www.atac.roma.it

罗马地铁 Roma Metro

★ Tips：Roma Pass 和公共交通通票

Roma Pass是一个比较划算的旅行票，票价30欧，可以免费参观两个博物馆(包含斗兽场，但并不含梵蒂冈的景点)，其他景点有折扣优惠，且可以三天内免费乘坐公交车和地铁。参见：
www.atac.roma.it (可以查到任何时间任何地点罗马的公交路线)

公共交通通票

BIT	100分钟票	1.5欧，地铁只能坐一次
BIG	天票	6欧，到晚上24点为止无限次乘坐公交或地铁
BTI	三日票	16.5欧，从第一次上车打票开始计算三日之内

车票可以在地铁入口的自动售票机或者柜台购买，也可以在报亭、烟草店购买，有些单次票也可以上公交车后朝司机购买，持票上车后要在一个机器上打票，因为罗马的单次车票是限时的，所以只能在有效期内使用。

★ 出租车

在罗马乘坐出租车价格不菲，而且需要提前预约的，预约电话06 6645 / 06 4994(经常不准时)，在罗马城内打车，白天起步价3欧左右，每公里0.11欧；22:00至次日7:00起步价为5欧；大件行李是要额外收起步1欧，每公里0.78欧。节假日也会加钱。

活动

★ 罗马歌剧院 Teatro dell'opera di Roma 见地图标识 ⑱

罗马歌剧院是罗马最有名的歌剧院，几乎每周都有著名的意大利或者其他歌剧演出，票价据演出而定。看歌剧时最好穿正装出席。

地址：Piazza Beniamino Gigli, 7
到达方式：地铁A线在REPUBBLICA TEATRO DELL'OPERA下车；或者公交车H/40/60/64/70/71/170/116T路都到这里。
www.operaroma.it

★ 足球比赛

当年赫赫有名的意甲七姐妹，罗马城独占两队，分别是红狼罗马队和蓝鹰军团拉齐奥。现在，当有罗马德比的时候，大街上都会遍布警察以防球迷闹事。想去观看他们的比赛最好提前了解赛程，网上购票，到现场买黄牛票会贵很多，而且不同区域的票价差距很大，从10欧到200欧不等。遇到强强对话或者德比之战会一票难求。

赛程可以从意甲官网了解：www.legaseriea.it/it
罗马队的官网是：www.asroma.it/it/index.html
购票入口：www.asroma.it/it/biglietti/biglietti_gare.html
拉齐奥队的官网是：www.sslazio.it
通用买票网站：www.onlineticketexpress.com

★ 夜访斗兽场

2012年5月5日-10月6日期间，游客在每周四和周六可以夜访斗兽场。届时将有两位考古工作者带领大家参观斗兽场及地下和附近的景点，介绍斗兽场及周边的历史，有英语解说。

电话：0039 06 39967700
www.turismoroma.it/cosa-fare/la-luna-sul-colosseo

★ 夜访梵蒂冈

发现不一样的梵蒂冈。珍惜宝贵的旅游时间，我们同样可以夜访梵蒂冈。2012年5月4日-7月13日和2012年9月7日-10月26日的每周五，19:00-23:00可以夜访梵蒂冈博物馆，看看夜晚的梵蒂冈是什么样子。最晚进入时间为21:30。必须网上预订，票价15欧。

电话：同梵蒂冈博物馆
www.turismoroma.it/cosa-fare/musei-vaticani-aperture-notturne-2012

★ 在罗马听音乐

位于罗马郊区的音乐公园(Parco della Musica) 是罗马最著名的音乐聚集地，它由三个类似于甲壳虫的音乐厅组成，外观独特新颖，是罗马当代建筑的代表作品。在这里每周甚至每天都有丰富多彩的音乐活动。建议去之前先了解节目安排及相关内容，可在官网上查询。

地址：Viale Pietro De Coubertin，30 00196 Rome
到达方式：乘坐2路有轨电车，在Apollodoro站下车沿Via Pietro De Coubertin路步行200米即到。
电话：0039 06 802411
www.auditorium.com

餐饮

关于意大利美食。罗马的美食很多，其中最有名的当属披萨了。那不勒斯也说自己的披萨最有名，不过罗马是首都，所以受到了更多人的关注，街头巷尾总有小披萨店(Pizzeria)，这里所售的披萨是一小块一小块的，店都很小座位很少，大都是顾客带走吃，口味很多，价格也很低，大约2欧左右一个手掌大小的方形披萨，尤其中午意大利人很喜欢这样吃，这才是最正宗的意大利式快餐。想坐下来

慢慢品尝美食？当然更好了，最简单的方法就是在用餐时间，哪家饭店的当地人最多，自然口碑就很不错了。

关于早餐。在罗马游览一定要吃一顿意式早餐，不会非常丰富，可是非常有特色：选择一个街头的Bar，点一杯卡布其诺，一个牛角面包。就这些。而且Bar只提供很少的座位，一般客人都是站着吃早餐。一般卡布其诺的价格在3欧左右，牛角面包的价格也是2欧左右。记住一定要问清楚价格，而且有些Bar坐着喝咖啡是要额外收费的，所以要问清楚。

关于咖啡。和其他意大利人一样，罗马人也喜欢喝咖啡，从遍布全城的咖啡店就可以知道。卡布其诺只在早餐时提供，平时意大利人喝的最多的是量很少的Espresso浓缩咖啡，你可以多加几勺糖，慢慢的嘬，慢慢的体会它苦涩过后的甘甜。如果实在喝不下去，也可以选择Latte拿铁咖啡或是Moca摩卡咖啡。Espresso浓缩咖啡的价格一般在2欧左右，拿铁咖啡和摩卡咖啡3欧左右。

关于冰激凌。意大利语中冰激凌是Gelato，街头巷尾的冰激凌店称为Gelateria，意式冰激凌特点是纯手工制作，奶味丰富，口味众多。

★ Tips：小费

在意大利小费不是很流行，主要看客人的心情，一般来说在罗马的饭店或酒吧消费后，给1到2欧的小费就可以了。在旅店如果你愿意就在房间留一枚2欧的硬币，华人旅店就不用给了，毕竟还无此习惯。

★ 当地特色

GUSTO 餐厅 见地图标识 ⑲

这是在罗马很有名的价廉物美的饭店，在人民广场(Piazza del Popolo)和西班牙广场(Piazza Spagna)之间，离台伯河的Cavour桥(Ponte Cavour)不远的地方。不论是菜品还是主食都是标准的罗马风味，分量不大，却非常精致，如果不喝酒的话，一般一个全餐下来人均大约20欧-25欧之间。尤其推荐里面的披萨，任何口味的都好吃，和国内吃的披萨不一样，纯正的意大利披萨很薄，外面一圈很脆，刚烤出来的时候上面的奶酪还是软软的，不同的口味上面加的配料不一样，可以选择蘑菇、咸鱼、火腿、奶酪等等。

地址：Piazza Augusto Imperatore 9
电话：06-3226273
营业时间：10:00-22:00

Martin's Tavern 餐厅 见地图标识 ⑳

一家很有风格的意大利餐厅，档次比GUSTO稍微高一些，做工也更为讲究，因此广受当地人和游客的好评。这里的主打主食也是披萨，而且是白披萨(pizza bianca)就是不添加任何配料的披萨，只有盐、油等基本调料，所以很能体现出厨师的和面和铺饼的功夫。虽然价格偏贵，但是作为很经典的罗马美食还是推荐给大家。人均消费30欧左右。

地址：Via del Teatro Pace 32号，靠近纳沃纳广场(Piazza Navona)，就在广场旁边圆顶市政厅背后过一个街区即到。
电话：06-68808575
营业时间：10:00-23:00

★ Bar、咖啡厅和冰激凌店

La tazza D'oro 见地图标识 ㉑

比较有名的街头Bar。
地址：Via degli orfani 82/84

Caffe Giolitti 见地图标识 ㉒

比较有名的街头咖啡厅。
地址：Via degli uffici del vicario 40

Caffe Greco 见地图标识 ㉓

也是比较有名的街头咖啡厅。
地址：Via condotti 86

Fassi 1880 见地图标识 ㉔

Fassi 1880是罗马众多冰激凌老店中比较有名的。进店后首先选择盒装还是筒装，然后选择几个球，再选择口味。一般1个球的是1.6欧，2个球的是2欧，3个球的是3欧。
到达方式：地铁A线Vittorio站出来(就是Piazza Vittorio广场)，从车站马赛克壁画向右拐步行大约100米左右就到了。
地址：Via Principe Eugenio 65 -67/A
营业时间：12:00-24:00（备注：每周一休息，节假日休息，秋冬季每星期三半价优惠。）

★ 中餐

罗马中餐馆和意大利其他地方的中餐馆不同，坐落于罗马的几十家中餐馆的客人以华人居多，所以虽然口味有些改变但是改变不大，以南方口味为主很少有面食。和国内饭店最大的区别就是上菜时分主次，首先头盘一般是油炸土豆条、土司、虾片(意大利人非常喜欢吃)等，一道也就是主食是炒饭、炒粉等，二道属于炒菜或者铁板，然后是沙拉。人均在15欧-40欧不等。

君豪酒店 见地图标识 ㉕

君豪酒店时间比较久，在Termini火车站旁边，价格稍贵。人均20欧往上。
营业时间：10:00-22:00

住宿

旅店的选择很丰富，遍布全城。总体上说，意大利人旅店干净，安全，有些提供免费wifi，服务周到。但是价格较贵，单间价格从70欧起，不是所有的都提供早餐，具体要在订房的时候看清楚。

华人旅店基本都遍布在Termini火车站周围。华人旅店使用中文沟通，价格便宜，提供早餐，有的也提供中式晚餐。一般单间价格为50欧一天起，床位价格20欧一天起，有些提供上网电脑或者免费wifi。但华人旅店为家庭旅店，人较多，有些口碑不是很好，会有临时提价的现象。

购物

罗马大牌云集，但想淘廉价的大牌，罗马却并不是首选。如果非要在罗马购物，首先要选对时间，每年的圣诞之后1，2月份和7，8月份是意大利全国性的打折季，主要是换季商品打折，从3折到7折不等，原价越高，折扣越多。在罗马，超市一般都在晚上9点左右关门，但是Termini火车站下面的超市是24小时营业。

★ 百货公司、商场、购物街

西班牙广场附近街道 Piazza di Spagna

买奢侈大牌当之无愧的地方，那里是大牌云集之地，而且都是各个名牌当前最流行的款式。

地址：Via dei Condotti、Via Frattina、Via delle Vite 和 Via Borgognona

到达方式：乘坐地铁A线piazza spagna站下车即到。

Coin商场 和Upim商场

如果喜欢去商场，可以去Coin商场和Upim商场 **见地图标识** 26 转转，它们要比国内的商场小的多，主要销售欧洲的大众品牌、小众品牌和自有品牌，有服装鞋帽化妆品还有床上用品等等，很多产地都是中国，打折季时候力度比较大，时间也较长。

Coin店铺查询：www.coin.it/jsp/it/negozi/index.jsp

营业时间：周一到周五 9:30-20:00；周六 9:30-20:30；周日 10:00-20:30

Upim店铺查询：www.upim.it/it/storelocators以自有品牌为主

营业时间：周一至周六 9:00-20:30；周日 9:00-20:00

★ 纪念品、小店

罗马那些街头巷尾的小店，尤其是在万神殿和许愿池附近的小街小巷里面，很多家庭作坊和手工艺商店，非常值得一逛。纳沃纳广场在圣诞前后有圣诞市场，各种糖果、彩灯、圣诞用品应有尽有。

Piazza di Porta Portese附近跳蚤市场

每周日上午在Piazza di Porta Portese广场附近的几条街道都有跳蚤市场，各种二手货，小到针头线脑，大到实木家具，号称罗马最大的露天市场。但是露天和跳蚤市场是不能刷卡的，且小偷较多。

地址：via Ettore Rolli和via Portuens之间的区域

到达方式：坐有轨电车3号线或者8号线都路过此地。

营业时间：每周日7:30-14:00

www.portaportesemarket.it

★ 退税

游客在罗马大部分的商店消费后都能享受到退税优惠，包括服装、化妆品、奢侈品、电器等，但是每个种类的税金不大一样，从10%到20%不等，服装一般为20%。当您在一家商店消费满155欧且3个月内离开欧盟国家，就可以问服务员索要退税单，并在服务员的帮助下填好，离境时可以在机场的海关退税柜台得到相应的税金补偿，并可以选择货币现金，也可以选择打入你的银行卡内。不过建议最好是退现金，毕竟遇到困难回国后再去申诉就比较麻烦了。机场海关的退税柜台通常有很多人，所以要提前去。

★ Tips：免税店

如果店铺门口贴着tax free的标志则说明其价格已经是不含税的价格，就无法退税了。

安全

急救：118
匪警：112
宪兵：113
火警：115

★ 中华人民共和国驻意大利大使馆

地址：Via Bruxelles, 56

办公时间：9:00-12:30 周一至周四(节假日休息)

电话：06-96524200　06-96524266(护照办理)

it.chineseembassy.org/chn

★ 治安

总体来说罗马的治安比其他欧洲城市要差很多，按照当地人的话，是因为来自东欧和北非的移民越来越多。作为游客首先是要照看好自己的钱包、相机、手机、电脑等行李，人多的地方当心扒手，护照和现金分开放，而且随身最多只带100欧元。

白天逛罗马很安全尤其是在景点附近，警察会经常巡逻。Termini火车站附近人多且杂，天黑后最好不要一个人在附近活动，尤其是女孩。罗马地铁设施陈旧，没有国内的宽敞明亮，而且地铁里面警察较少所以扒手很多，时不时你还会遇到酒鬼和流浪汉。如果你在路上遇到抢劫或者骗局的时候，一定要拨打报警电话112(警察)或者113(宪兵)。在罗马还可能会遇到假警察。一般情况警察是不会随便检查你的证件，如果遇到的话，你也可以拨打报警电话，以验证警察的真假。

★ 医疗应急

出国之前最好随身备一些常用的治疗感冒发烧的药物，还有胃药和消炎药，因为当地有些药并不适合亚洲人的体质。如果在罗马遇到紧急情况一定要拨打急救电话118，持有签证的游客，在医院看病和检查是免费的，不过买药需要自己掏钱，平时只能买到非处方药，只有凭借医生的处方才能买处方药，这一点意大利管得很严。以下为几个医院：

Ospedale San Carlo di Nancy a Roma

地址：Via Aurelia, 275 地铁A线Baldo degli Ubaldi站出来步行10分钟(在梵蒂冈附近)

营业时间：24小时营业

电话：06-39706329

www.idi.it/scarlo

罗马圣乔瓦尼医院

Ospedale S. Giovanni a Roma 见地图标识

地址：Via dell'Amba Aradam 9，地铁A线San Giovanni站下车穿过城门2后步行15分钟即到

营业时间：24小时营业

电话：06-77051

www.hsangiovanni.roma.it/home.aspx

★ 应急小纸条

姓名 Name:

年龄 Age:　　血型 Blood type:

电子邮件 Email:

家庭地址 Home Address:

酒店地址 Hotel Address:

紧急联系人 Emergency Contact:

您还可以在这里添加一些其他重要信息：

穷游锦囊的内容由网友提供，如果发现文中的信息有错误，请发送邮件到：guideeditor@qyer.com，我们会在第一时间更新。
请访问穷游网获得更多内容：qyer.com