

STOCKHOLM 斯德哥尔摩

目录

P1	…… 网友忠告 当地人的生活 城市速写	P6	…… 城际交通 斯德哥尔摩地铁
P2	…… 斯德哥尔摩地图	P7	…… 市内交通 活动 餐饮
P3	…… 景点	P8	…… 餐饮 住宿 购物
P4	…… 景点	P9	…… 购物 安全
P5	…… 实用信息 旅行日历 城际交通		

网友忠告

★ 斯德哥尔摩纬度较高，夏季(6-8月)日落在十点后，平均气温在20度以上，这段时间非常适合来斯德哥尔摩旅行。

★ 冬天日照时间非常短，平均气温在0度左右，此时适合逛博物馆，做短暂停留和补给去北极地区。

★ 群岛游和小镇游与天气的关系很密切(景点介绍中的最后三个)，天气不好就不建议前往了，此类旅行计划可以到达斯德哥尔摩后再确定，锦囊中介绍的地点都是属于与市区公共交通比较频繁的地点，方便到达。

★ 瑞典物价昂贵，请准备足够的预算。特别是食物，普通餐饮在80-90瑞典克朗一餐。瑞典的自来水均是直饮水，完全不需要去买瓶装水。

★ 近年来瑞典接收联合国的难民逐渐增多，治安有所下降，在火车站等地需要特别注意随身物品。

★ 瑞典的酒类是管制销售且酒税奇高，超市只能买到酒精度3.5%以下的啤酒，如果有计划在瑞典把酒言欢的话，建议自带酒入境。

城市速写

斯德哥尔摩也有“北方威尼斯”的称号，你可以把它看成是一座建在岛屿上的城市。整座城市的规划把人与自然非常巧妙的结合在一起，非常适合户外参观活动，特别是坐船参观。瑞典人以美貌而著称，在城市的流行聚集区Slussen街拍也不失为一种乐趣。

这座城市位于瑞典的东海岸，濒波罗的海，梅拉伦湖入海处，整个城市由老城为中心发展开来，主要景点均可步行到达，但是岛屿上的景点使用渡船会更方便达到。景点集中的区域有老城(Gamla stan)，动物园岛(Djurgården)。

语言帮助

★ 当地语言

瑞典官方语言是瑞典语，还有一些少数民族的语言。但是英语通行，几乎每个人都可以说一口流利的英语。

日常对话

你好-Hej(发音: hei hei)	再见-Hej då(发音: hei dou)
是-Ja(发音: you)	不-Nej(nai)
谢谢-tack(发音: tak)	中国-Kina(发音: tfina)

文字标识

T(Tunnelbanan)- 地铁站	J(pendetåg)- 轻轨站
Bussar - 公交车	Nästa station - 下一站
Ingång - 入口	Utgång - 出口
Hiss - 电梯	Biljettkontor - 售票处
Sverige - 瑞典	Herr(Dam)Toalett - 男(女)洗手间

当地人的生活

瑞典人普遍受过高等教育，英语通行且发音标准。礼貌、乐于助人、环保ECO的生活方式是瑞典人给人留下的第一印象，但如南欧人这般热情就不要指望了。瑞典有着严谨的规则，却不拘泥于条条框框，特别是对于外国人，这点是区别于德国的最大特点；所以碰到紧急情况，瑞典人的变通度更高，也更容易沟通(英语好也是一个重要原因)。在瑞典餐馆吃饭，吃多少点多少是一个基本原则，如果应邀赴宴，带一瓶酒是一个不错的选择。瑞典人并不追求奢侈品牌，而更愿意展现一种健康的生活态度，所以你会看到瑞典人热衷于运动和各种业余爱好，肥胖人士很少见；所以即使一件非常廉价及普通的服装，瑞典人也能把它演绎的赏心悦目。

每年的7、8月是瑞典人的休假季，整个斯德哥尔摩除了旅游区几乎成了一座空城，当地人普遍在他们的summer house度过假期，这些房产一般在群岛上或者是森林中；当地人每家每户基本都会有一艘

我们还有



斯德哥尔摩 Stockholm



实用信息

- 1 游客中心 Information Center
- 2 邮局 Post Office
- 3 医院

交通

- 4 火车站
- 5 汽车站
- 6 地铁站
- 7 码头

景点

- 1 斯堪森公园 Skansen open-airmuseum
- 2 瑞典皇宫 Kungliga Slottet
- 3 斯德哥尔摩大教堂 Storkyrkan
- 4 瓦萨沉船博物馆 Vasamuseet
- 5 市政厅 Stadsnuset
- 6 音乐厅 Konserthuset
- 7 Djurgården

活动

- 8 Slussen

餐饮

- 9 Kungshallen
- 10 Vapiano 老城店
- 11 Vapiano 火车站店
- 12 Olé olé
- 13 Hermans

购物

- 14 Lady Patricia
- 15 Terrassen
- 16 Fåfången
- 17 Chokladkoppen
- 18 Prinsen
- 19 Grill
- 20 Frantzén/Lindeberg
- 21 Mathias Dahlgren/Grand Hotel
- 22 Tavelmalare Bengt Eide
- 23 Peak Performance
- 24 NK



船，如果在夏季被邀请到summer house或是登船航海那是一种莫大的荣幸。如果想体验瑞典人的另一面，横跨波罗的海的过夜邮轮是最佳选择，当酒类销售限制和酒税在公海消失后，酒精的魔法就开始起作用了。

景点

★ 斯堪森公园 Skansen open-airmuseum 见地图标识①

斯堪森公园建于1891年，是世界上第一座露天博物馆。主要向人们展示昔日瑞典民俗生活以及瑞典各地的传统建筑。里面还有一个动物园展示生活在斯堪的纳维亚半岛的动物。斯堪森每天均有不同的活动，具体信息可以在官网上查到，如果有特殊的活动门票会有一定程度上涨。斯堪森是外宾来瑞典访问的主要拜访地之一，对了解瑞典文化非常具有代表性。如果在斯堪森公园把所有的景点都了解一遍可能需要大半天的时间。

地址：Djurgårdsslätten 49-51, 115 21 Stockholm

到达方式：巴士44路，Skansen站；有轨电车7路(推荐其中的古董电车)，Skansen站；渡船从Slussen到Djurgården下，直走200米(推荐渡船观景)。

开放时间：夏季10:00-19:00；冬季10:00-15:00

门票：成人100Kr；儿童(6-15岁)60Kr；团体(10人以上)80Kr，特殊日期会有一定的上涨。

电话：+46-84428000

www.skansen.se

★ 老城 Gamla stan

老城的历史可追溯至13世纪，城内有中世纪小巷、圆石街道和古式的建筑，深受北日耳曼式风格影响。由于瑞典200年来没有战争，老城保存完好，非常值得花点时间漫步其间，尤其是临河和临海的街道上。老城的主要景点有王宫、斯德哥尔摩大教堂、诺贝尔博物馆和骑士教堂。

地铁：红线/绿线，Gamla stan站

★ 王宫 Kungliga slottet 见地图标识②

瑞典皇宫(Kungliga Slottet)建于公元17世纪，为一座方形小城堡，皇宫对外开放的部分包括：皇家寓所、古斯塔夫三世的珍藏博物馆、珍宝馆、三王冠博物馆、皇家兵器馆。皇宫广场在平时的12:15和周日与节假日的13:15有卫队换岗仪式。

地址：Slottsbacken 1, Gamla Stan, 11130 Stockholm

到达方式：地铁绿线/红线Gamla Stan站，往Stortorget大街或者Västerlånggatan大街向城中心的方向走5分钟，地铁蓝线Kungsträdgården站过Strömbron桥走约10分钟；巴士2/43/55/71/76路Slottsbacken站。

开放时间：5月15日-9月16日，10:00-17:00

9月17日-次年5月14日，12:00-16:00

门票：成人150Kr，学生75Kr，儿童(7-18岁)75Kr，儿童(0-7岁)免费，团体(10人以上)120Kr

电话：+46-84026130 (周日-周五9:00-12:00)

P3 旅行中去体验新的东西,探索未知。它让我们更丰富,更懂得,更开阔。

www.kungahuset.se(皇宫)

www.forsvarsmakten.se(皇家卫队)

★ 斯德哥尔摩大教堂 Storkyrkan 见地图标识③

老城最古老的教堂，瑞典风格哥特式建筑的典范，也是2010年瑞典公主举行皇家婚礼的地方。教堂内的圣乔治与龙的雕像非常值得一看。

地址：Trångsund 1, 111 29 Stockholm

到达方式：大教堂紧挨着皇宫，在皇宫的西南面。

开放时间：9:00-16:00，6月的工作日 9:00-17:00

7-8月的工作日 9:00-18:00

门票：成人40 Kr/4 欧；18岁以下，或者参加8.45的祈祷是免费的，除夏季(6-8月)每周四11:00有一个免费的导游讲解。

电话：+46-87233016

www.stockholmsdomkyrkoforsamling.se

★ 瓦萨沉船博物馆 Vasamuseet 见地图标识④

瓦萨是一艘古战船之名，它是瑞典国王古斯塔夫二世于1625年开始建造的。这艘战船本来是单层炮舰，可是国王得知当时瑞典的海上强敌丹麦已拥有双层炮舰，便不顾当时本国的技术条件，下令把炮舰改造为双层，1628首航几分钟便沉没，直到1961年才重见天日。之后船体经过数十年的精心修复，船上精美的雕塑作品非常值得参观。

地址：Galärvarvsvägen 14, Djurgården, Stockholm

到达方式：巴士44路，Nordiska museet/Vasa站；有轨电车7路(推荐其中的古董电车)，Nordiska museet/Vasa站；渡船从Slussen到Djurgården下，左转500米(推荐渡船观景)。

开放时间：6月-8月8:30-18:00，9月-次年5月10:00-17:00

周三延长开放到20:00

门票：成人110Kr，学生80Kr，儿童(0-18岁)免费，团体(10人以上)80Kr

电话：+46-851954800

www.vasamuseet.se

★ 市政厅 Stadshuset 见地图标识⑤

建于1911年，历时12年才完成，是通体棕红色砖结构，106米高的钟楼顶上是金色的三皇冠。其中的蓝厅是每年的诺贝尔奖颁奖仪式结束后举行盛大宴会的地方，金色大厅墙面有1800多万块黄金和小块玻璃拼成的马赛克画。市政厅每天上午10:30和下午14:30有两个中文讲解团。

地址：Ragnar Östbergs Plan 1, 11220 Stockholm

到达方式：地铁所有线路，T-centralen站，过桥stadshusbron桥/地铁蓝线Rådhuset站向西300米。

★ Tips: 市政厅作为地标

因为市政厅是地标性建筑，非常容易识别，出地铁站寻景点方向行走即可。

开放时间：市政厅只能跟官方的导游团队进入，开放时间10:00-15:00，由于市政厅经常被用于市民婚礼以及官方用途，建议提前在网站查询是否开放。

门票：成人60 (90*)Kr，学生50(70*) Kr，儿童(0-11岁)免费，儿童(12-17岁)20(40*) Kr，*表示4-10月的价格。

电话：+46-850829058(8:00-17:00)

international.stockholm.se

★ 音乐厅 Konserthuset 见地图标识⑥

斯德哥尔摩音乐厅是每年诺贝尔颁奖典礼的地方。音乐厅前的广场也是斯德哥尔摩的三大露天市集之一。广场音乐厅前有米勒斯的雕像——希腊神话中的歌手俄耳甫斯。

地址：Hötorget 8, 11157 Stockholm

到达方式：地铁绿线到 Hötorget站

www.konserthuset.se

★ 米勒斯雕塑花园 Millesgården

位于东北面的利丁岛(Lidingö)上。卡尔·米勒斯(1875-1955)是瑞典著名的雕塑家，他于1906年买下这片海湾旁的山坡地，并在此建别墅和创造室。米勒斯去世后被辟为博物馆，展出雕塑家的艺术作品和他广为收藏的古希腊罗马雕塑，包括中国的唐三彩及明朝的石雕等。花园的地理位置非常幽静。

地址：Herserudsvägen 32, 18134 Lidingö

到达方式：地铁红线到Ropsten站，换乘巴士201/202/204/205/206到Torsviks torg站，或者换乘地上轻轨Lidingöbanan到Baggeby站。

开放时间：11:00-17:00(10月1日到次年的4月30日其中的每周一闭馆)

门票：成人100Kr，学生80Kr，儿童(0-19岁)免费，团体(10人以上)80Kr

电话：+46-84467594

www.millesgarden.se

★ 西格吐纳 Sigtuna

西格吐纳(Sigtuna)，是瑞典历史上第一座城市，瑞典也在此地铸造出第一枚硬币，湖边小小的城市里有着一种童话般的小木屋，现为世界文化遗产。上海的某高级楼盘即模仿此地建造。

到达方式：西格吐纳离Arlanda机场较近，坐机场坐巴士583到Märsta station，换乘巴士570/575到Sigtuna busstation，全程预计40分钟；从市区出发，从中央火车站乘坐轻轨J36线到Märsta station，换乘巴士570/575到Sigtuna busstation，全程预计1个小时。

destinationsigtuna.se

★ 瓦克斯霍尔姆 Vaxholm

比较理想的半日游斯德哥尔摩群岛的路线，与市区的交通频繁。岛上有一座用作防御工事的城堡，是1549年由古斯塔夫一世国王兴建。

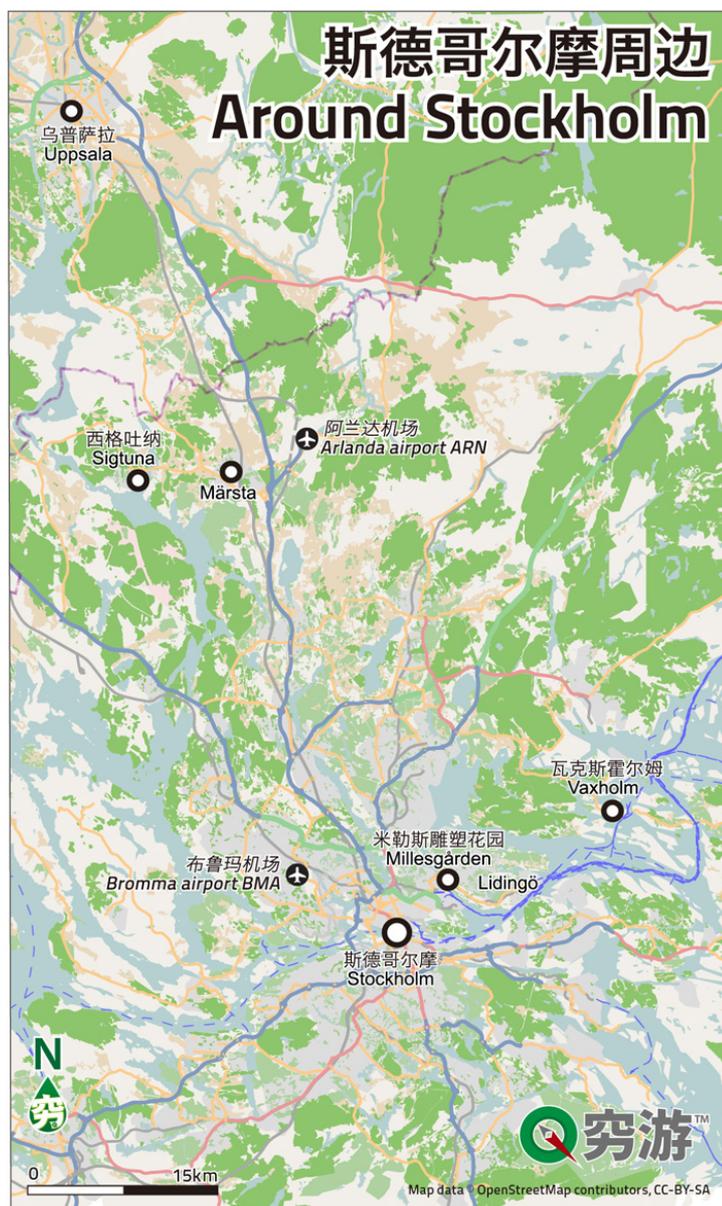
到达方式：坐船是最理想的到达方式，且班次颇多，上传地点在Strömkajen，在Grand Hotel的前面，地铁蓝线Kungsträdgården站。也可以预订一个轮船的Tour，具体见www.stromma.se。还可以坐公车到达(非常不建议，只用于紧急情况，因为无法欣赏群岛的风光)，地铁红线Danderyds sjukhus站换乘巴士670到Vaxholm。具体查询www.sl.se

★ 乌普萨拉 Uppsala

在北欧，年轻人多的地方总能体现出不一样的氛围，在瑞典代表性的城市就是乌普萨拉和隆德(Lund)。乌普萨拉位于斯德哥尔摩北面，相距约70公里，是一座大学城，拥有北欧最古老的大学之一乌普萨拉大学。它也是瑞典最古老的大学。同时乌普萨拉也是瑞典的宗教中心，北欧最早的天主教堂乌普萨拉大教堂(Domkyrkan)坐落于此。

到达方式：从中央火车站乘坐火车或汽车前往，车次很多，行程50分钟左右。票价单程在80Kr左右。

www.destination uppsala.se



实用信息

★ 游客中心 Tourist Information 见地图标识 ①

Stockholm Tourist Center

位于市中心，提供咨询、酒店预订、门票购买和免费wifi上网。

地址: Vasagatan 14, 111 20 Stockholm

到达方式: 地铁T-centralen站

开放时间: 5月1日到9月15日, 周一到周五9:00-19:00, 周六9:00-16:00, 周日10:00-16:00; 9月16日到次年4月30日, 周一到周五9:00-18:00, 周六10:00-17:00, 周日10:00-16:00

电话: +46-850828508

Arlanda Visitor Center

提供咨询和机场交通的车票购买, 提供Stockholm Card。

地址: Arlanda Airport, Terminal 5, 到达出口处

电话: +46-87976000

★ 电话

对于游客建议用Comviq的预付费卡, 有3种套餐, 后两种比较适合短期游客: 70克朗的套餐比较适合上网, 数据流量自带1GB, 超过0.99每MB, 每天6克朗100MB封顶。打电话的接通费0.99每次, 打给COMVIQ和Tele2网络是免费的, 其他网络(比如Telia, Telenor等)是0.99每分钟。短信到COMVIQ和Tele2的网络是免费的, 其他网络(全球)是0.99一条。如果打回中国的电话较多, 建议选择Amigos套餐, 50克朗: 打电话去中国固定电话0.15克朗每分钟, 手机0.25每分钟。在便利店Pressbyrå和7-11都可以买到, 在ICA等大型超市也能买到。

★ 网络

斯德哥尔摩Wifi覆盖非常好, 餐馆和咖啡馆一般都会提供免费Wifi, 酒店的Wifi一般需要收费, 游客中心可以提供免费Wifi。

★ 货币帮助

兑换

在机场和中央火车站有较多的货币兑换点, 其余地方不多见。换汇推荐Forex Bank, 瑞典克朗与人民币的汇率在1:1左右波动。瑞典用卡环境非常好, 不建议带大量现金, 如果停留时间很短, 甚至不用换汇。

银联

在瑞典基本不能使用银联卡。

刷卡

瑞典用卡环境非常好, 信用卡普遍接受Visa、Master、American Express, 借记卡接受Visa、Maestro。



★ 邮局 见地图标识 ②

邮票可以在便利商店以及旅游纪念品商店买到, 邮寄明信片的价格在12 Kr左右。因为瑞典的一些简易邮票是不印价格的, 注意一些摊主会加价销售。

旅行日历

★ 最佳季节

斯德哥尔摩纬度较高, 夏天(6月-8月)日落在十点后, 平均气温在20度以上, 这段时间非常适合来斯德哥尔摩旅行。冬天(11月-次年1月)日照时间非常短, 且大多时间是阴天或雨雪天, 几天见不到太阳是常事, 平均气温在0度左右, 此时适合逛博物馆, 做短暂停留和补给去北极地区。2-3月日照时间有所延长, 但是积雪还未融化, 所以此时适合做冬季运动, 如滑雪、滑冰。

★ 节日

五朔节 Valborgsmässoafton

5月1日的前一天晚上。是瑞典人民庆祝冬去春来的节日。人们聚集在野外, 点起高大的篝火, 伴着乐曲合唱。此时如果在斯德哥尔摩的话建议去大学城乌普萨拉庆祝, 从中央火车站乘坐火车或汽车前往, 车次很多, 行程50分钟左右。

国庆节 Nationaldag

6月6日。几百年来没有战争的瑞典并不像美国人、法国人这样热衷于国庆节, 但是这天你会发现公车上插满了瑞典国旗, 左翼/右翼政党上街游行, 各种欢迎新市民的仪式, 以及国王和王后在斯堪森的庆典, 想一睹皇室尊容的人可以碰碰运气。

仲夏节 Midsommardagen

6月19日到25日之间的星期五。一年当中白昼时间最长的一天, 这意味着夏季已经到来, 瑞典人普遍从仲夏节开始休长达一个月的假期, 各种聚会将在仲夏节前夜举行。

圣露西亚节 Lucia

12月13日, 你会发现所有的瑞典传统节日都在做一件事情, 就是祈祷冬天赶紧过去, 夏天快点到来。这一日被认为是瑞典一年中黑夜最长白昼最短的一天, 从这一日开始, 白天将慢慢变长, 黑夜则会过一日短一日。这一节日于每年的十二月十三日清晨开始庆祝, 是所有祈祷光明的节日中最具有瑞典本土特色的。在圣露西亚节的当天, 瑞典全国的各个学校和教堂都可以看见身着白色长袍、手持蜡烛的儿童们, 簇拥着一位同样身着白色长袍、头戴金色蜡烛花冠的金发美女。

圣诞节 Jul

12月25日, 是欧洲各国的传统节日, 加上新年假期, 普遍有两周时间。北欧圣诞节的亮点是每家每户门窗口的圣诞彩灯和烛光, 非常温馨而具有童话意境。

城际交通

飞机, 火车和邮轮是达到斯德哥尔摩的主要方式, 北京到斯德哥尔摩有直飞航班。

★ 机场

→ 阿兰达机场 Arlanda airport, ARN

斯德哥尔摩主要机场, 几乎所有的国际航班都在此起降。

www.swedavia.com

轨道交通: Arlanda express, 20分钟到T-central, 单程

280Kr, 周末和夏季有两人的特价票。

www.arlandaexpress.com

大巴: Flygbussarna bus和Swe bus都提供往返市区和机场的专线, 99 Kr。网址: www.flygbussarna.se www.swebus.se
出租车: 机场的出租可以讲价(fix price), 正常价格在500 Kr左右到市区。

最经济的方式: 做583巴士到终点站Märsta station, 换乘J线轻轨去T-central, 此种方式可以全程使用天票, 周票, 月票。包含所有交通的城市卡可以在机场到达的information买到。巴士和轻轨的时刻可查询: www.sl.se

→ 布鲁玛机场 Bromma airport, BMA

离市区非常近, 主要是国内航线和一小部分国际航线。

www.swedavia.com

大巴: Flygbussarna bus和Swe bus都提供往返市区和机场的专线, 74Kr。网址: www.flygbussarna.se www.swebus.se
Taxi: 机场的出租可以讲价(fix price), 正常价格在200 SEK左右到市区:

最经济的方式: 由于机场坐落在靠近市区的地方, 搭乘普通bus可以非常方便的来回机场, 可在www.sl.se查询时刻和如何换乘。

→ 斯卡夫斯塔机场 skavsta airport, NYO

廉航机场, 网址: www.skavsta.se

大巴: 最经济的方式, 单程129Kr, 耗时将近一个半小时, 建议网上买票避免在机场排队买票的长龙。网址: www.flygbussarna.se

→ 韦斯特罗斯机场 Västerås Airport, VST

航班非常少的廉航机场, 网址: www.stockholmvasteras.se

大巴: 最经济的方式, 单程129 Kr, 耗时将近一个半小时, 建议网上买票避免在机场排队买票的长龙。网址: www.flygbussarna.se

★ 火车站

中央火车站 Central Station 见地图标识

几乎所有交通的枢纽站, 所有地铁线和轻轨都会经过此站(T-Centralen), 非常方便到达。瑞典铁路官网: www.sj.se

★ 长途汽车站

中央汽车站 City Terminalen 见地图标识

与中央火车站在同一处。巴士覆盖瑞典全境并且有去挪威、丹麦和德国的巴士。网址: www.cityterminalen.se
瑞典最大的巴士公司: www.swebus.se

市内交通

斯德哥尔摩的公共交通非常发达且人性化, 每个地铁站都有不同的风格与设计, 是一大景点。www.sl.se提供点对点的公共交通查询, 非常实用, 在iPhone和Android market上也有相应的app提供。



★ 公共交通通票

通票:

24小时票	115 Kr
72小时票	230 Kr
7天票	300 Kr

条票(strip ticket): 可用8次, 适合偶尔坐车, 多人同行的情况, 因为条票可以多人一起使用, 200Kr, 换乘不需要重新检票。在地铁上的自动售票机或SL售票处或Pressbyrå都可以买到。

★ Tips: 去机场的选择

通票可以免费来去机场; 条票要耗去三次, 不建议使用。

★ 地铁

斯德哥尔摩有两套轨道交通系统, 地铁T(Tunnelbanan)和轻轨J(pendeltåg), 轻轨可以到达更远的地方, 但是冬天轻轨的准点率较低。每条地铁线的首末班的时间都不同, 在地铁站的公告栏都有详细的车次时间表。斯德哥尔摩的地铁末班车时间非常晚, 半夜两点还有车, 只是间隔时间可能长达半小时, 具体信息建议查询www.sl.se。车票建议购买通票和条票, 非常不建议购买单次票。

★ Tips: 地铁的艺术

一张地铁票, 你能欣赏到从20世纪50年代到21世纪的雕塑、壁画、油画、装饰艺术、题词和浮雕。当斯德哥尔摩地铁在20世纪50年代建成的时候, 这个想法在T-Centralen地铁站实现了。参观路线可以从T-Centralen出发, 搭乘蓝线参观Rådhuset站和Fridhemsplan站, 然后原路返回参观Kungsträdgården站。

★ 公交

公交车有红色和蓝色两种, 蓝色是快线, 如果有红线和蓝线都到目的地的话, 建议选择蓝色。具体信息建议查询www.sl.se。车票同样建议购买通票和条票, 非常不建议购买单次票。

★ 出租车

出租车非常昂贵, 但是去较远的地方可以跟司机议价(fix price), 一般10公里不应超过300Kr。推荐黄色Taxi O2O的出租车, 较便宜。电话: 020202020, 建议提前预定。

★ 其他交通方式

公交船

除了从Slussen到Djurgården 见地图标识 8, 并不建议把坐公交船作为公共交通。可以使用通票, 但不能使用条票, 单次票40Kr。

公共自行车

斯德哥尔摩有非常优良的自行车交通线, 骑行Djurgården是非常棒的体验, 租车: www.citybikes.se

活动

在Slussen寻觅你的完美偶像 见地图标识 8

瑞典人以美貌著称, 而Slussen又是Stockholm的潮流聚集地, 有

许多的潮流商店、餐馆和酒吧, 混迹在这一带可以体验瑞典年轻人的潮流文化。如果是想去Pub的话, 地铁红线Östermalmstorg站附近有不少, 大多23:00以后开始热闹。

坐船体验Stockholm

这座城市只有从水上才能体会他的美, 根据时间的长短有以下几种选择: 1. Slussen到Djurgården的公交船; 2. 在www.stromma.se上选一个游船, 比较火的有Royal Canal Tour(有Stockholm Card免费), 如果单从景色的角度, Archipelago Tour在夏天傍晚是非常美丽的; 3. 如果你的时间很宽裕可以选择去Sandhamn, 并且可以考虑住一晚, 具体可查询: www.stromma.se; www.waxholmsbolaget.se

Stockholm Adventure 作者推荐

像Adventure之类活动, 一般都是要谨记安全第一, 但是Stockholm Adventure是作者体验过既接近自然却又让人安心的一次旅程。推荐一天来回群岛的皮划艇运动(Kayaking in the Archipelago), 可能价格不菲, 但是非常值得! 如果时间不够可以选择在城里体验皮划艇。具体参考www.stockholmadvntures.com或者亲赴游客中心预订。

Stockholm Pride

不要看到Pride就认为这是同性恋的活动, Stockholm Pride俨然已经成为瑞典向全世界表达其人权观念最直接的方式, 也是斯德哥尔摩夏季最热闹的狂欢活动, 活动可能长达一周, 有些表演活动需要门票。2012年7月31日开始, 具体日程表参考: www.stockholmpride.org

波罗的海邮轮

如果你的下一站是波罗的海的另一端, 那横跨波罗的海的过夜游轮是最佳选择, 当酒类销售限制和酒税在公海消失后, 酒精的魔法就开始起作用了, 游船在夏季经常会有一些主题表演。比较流行的目的地有图尔库(Turku)、赫尔辛基(Helsinki)、塔林(Tallinn)和里加(Riga), 主要运营的公司有Viking line(www.vikingline.fi)、Silja line(www.tallinksilja.com)。预订的话, 穷游的邮轮预订是最佳的选择。

餐饮

瑞典的特色餐饮有腌鱼与肉丸, 如果头道(start)选择鱼类的话, 请慎重。当地的饮食价位很高, 普通的快餐也要80-100Kr, 精致晚餐的价格在200Kr以上。

★ 经济餐馆

Kungshallen 见地图标识 9

一个商场的food court, 在地下一层, 有多种选择, 包括中餐, 价格非常公道, 人均80-100Kr

地址: Kungsg. 44, 111 35 Stockholm; 地铁: Hötorget站

Vapiano 见地图标识 10 11

意大利餐, 混合酒吧, 有非常轻松和欢乐的就餐气氛。人均100Kr
地址: Munkbrogatan 6, 111 27 Stockholm; 地铁: Galma stan
地址: Kungsbron 15; 地铁: T-centralen

Olé olé 见地图标识 12

供应西班牙的Tapas, 地方虽小, 但是非常热闹。
地址: Hantverkargatan 30, 11221 STOCKHOLM

地铁：Rådhuset站往南走200米，左拐

www.alltomstockholm.se

Hermans 见地图标识 13

推荐给素食主义者的，也是一个景色不错的餐厅，提供自助餐buffet，价格公道。

地址：Fjällgatan 23B, 116 28 Stockholm

地铁：Slussen站下来还要走上15分钟左右，但是靠近Viking line的码头。

gastrogate.com/restaurang

Lady Patricia 见地图标识 14

这家靠近slussen的船餐厅的特色就是周三的特价龙虾了，150Kr左右，需要提前预订，并告知需要龙虾餐。

地址：Stadsgårdskajen 152, 116 45 Stockholm

地铁：slussen；电话：+46-87430570

★ 当地特色

Terrassen 见地图标识 15

这家在Skansen里面的餐厅拥有瞭望斯德哥尔摩最棒的景色，适合午餐和下午茶。

地址：同Skansen

www.skansen.se/en

Fåfången 见地图标识 16 作者推荐

推荐这家店是因为他的view一流，俯瞰整个港口景色，下午茶(瑞典语：fika)那真是超值了，可惜美景之前有一爬楼梯运动。

地址：Klockstapelsbacken 3, 116 41 Stockholm

公车：Danvikstull站

www.fafangen.se

Fjäderholmarnas krog

这家在群岛上的餐厅大名鼎鼎，食物一流，景色一流，只在夏季营业，最好提前预订，缺点就是贵！可直接在网上查询价格后再决定是否前往。

地址：Stora Fjäderholmen, 100 05 Stockholm, 需要坐船前往，

时刻和路线请查：www.waxholmsbolaget.se

电话：+46-87183355

www.fjaderholmarnaskrog.se

Chokladkoppen 见地图标识 17

充满瑞典风情的小咖啡馆，文艺青年的最爱。

地址：Stortorget 18, Gamla stan

www.chokladkoppen.se

Prinsen 见地图标识 18

提供制作精良的瑞典传统食物，特色就是注重食材的自然和新鲜，小贵。

地址：Mäster Samuelsgatan 4, 111 44 Stockholm

地铁：Östermalm站

restaurangprinsen.eu

Grill 见地图标识 19

他家把烧烤做到了极致，提供世界各地各种新鲜食材，特别是肉类，周日是buffet，缺点就是非常贵。他们的网站提供菜单，可以先查看价格后再决定是否前往，建议提前订位。

地址：Drottninggatan 89, 113 60 Stockholm

地铁：Rådmanngatan站向西走200米。

电话+46-8314530。

grill.se

★ 高端精选

Frantzén/Lindeberg 见地图标识 20

这家精致的小餐馆坐落在老城，以北欧独有的创新技艺烹饪菜肴，卖点就是食材中那股自然的清新感，几年来米其林餐厅的美誉可不是盖的。需要提前订位。

地址：Lilla Nygatan 21, 111 28 Stockholm, 地铁Gamla stan站

电话：+46-8208580

www.frantzen-lindeberg.com

Mathias Dahlgren 见地图标识 21

坐落在大名鼎鼎的Grand Hotel内，古老与现代的完美结合。

地址：Södra Blasieholmshamnen 6

地铁：Kungsträdgården站

www.mdghs.com

住宿

斯德哥尔摩的酒店普遍比较昂贵，青年旅舍的价格在夏季也会高达300Kr，且一定要提前预定，夏季城市周边群岛上的住宿非常紧张。另外，由于城市不大且公共交通发达，住在稍微远离市中心的地方会有更好的性价比。

星级酒店普遍在1000Kr以上，酒店较多的国际连锁品牌有Carlson集团、雅高集团、Scandic集团，希尔顿和喜达屋集团也有一些，如果有常客计划积分的话可以好好利用一下。另外，7-8月，周五-周日是商务淡季，坐落在市中心或高科技区Kista的商务型酒店可能有非常好的价格。

购物

旅游纪念品可以考虑达拉木马(Dalahäst)和手工水晶工艺品，但是价格不菲。补充食物和日用品可以到ICA或COOP等便利超市，一般在地铁站附近都有。瑞典的户外运动用品和保暖用的羽绒服都是性价比超高的产品，质量优越。可选择的品牌有Stadium体育用品店的Everest品牌，瑞典本土的Perk performance，更高端的Haglöfs。潮流服饰可以去Slussen一带的商店。

Tavelmålare Bengt Elde 见地图标识 22

这里有最美的北欧童话风明信片及旅游纪念品，明信片的价格非常nice。样张可参考[穷游论坛贴](#)。

地址：Drottninggatan与Fredsgatan的交叉口，地铁T-centralen站，往皇宫的方向走，这条街上都是旅游纪念品商店。

Peak Performance 见地图标识 23

他家的羽绒服是功能和设计的完美结合，碰到打折季就去扫货吧，价格在1000-2000Kr左右。
地址：Biblioteksgatan 18, 111 46 Stockholm
地铁：Östermalmstorg站

NK 北欧百货 见地图标识 24

综合性的百货商店，走中高端路线。
地址：Regeringsgatan 38, 地铁：T-centralen站

Quality outlet Stockholm

购物一族的最爱，outlet外是一个购物村提供从母婴用品到电子产品的一站式购物体验。Ecco鞋店一次购买十双以上有9折优惠。
地址：Flyginfarten 2, 177 38 Järfälla, 坐轻轨到Barkarby站下，换乘567巴士到Barkarby handelsplats站下。

★ 退税销售

具体流程

购买物品时索要退税单。填好退税单在离境是交由海关盖章(可能要检查实物，请务必先退税再托运)，最后到现金退税点取现金或选择退税到信用卡中。

注意事项

尽量选择现金退税，信用卡的话风险很高，经常有人收不到退税款。尽量选择当地货币退税，现在国内一线城市都有退税点。另外要避免这种情况，比如瑞典有自己的货币，如果从瑞典出境，如果退税货币选择欧元的话，在欧元区购买物品的退税会从欧元倒到瑞典克朗再倒到欧元，这样汇率损失多于5个百分点。欧洲退税可参考[作者博客](#)。

安全

急救电话：112

匪警：112

火警：112

★ 治安

瑞典总体来说治安非常好，只是在火车站等公共场所要提防小偷。

★ 中国使领馆 China Embassy

中华人民共和国驻瑞典大使馆

地址：Lidovägen 8, 115 25 Stockholm
工作时间：周一至周五上午9:00- 11:30(节假日除外)
电话：+46-857936429/451/428
网址：www.chinaembassy.se

★ 医疗应急 见地图标识 +

瑞典的医疗水平很高，但是医院不多。医疗费用非常昂贵，请第一时间与保险公司联系。

★ 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:

特别感谢：renkexi

作者致谢：感谢父母几十年来的养育之恩，并谅解我无法陪伴在他们身边。感谢公司有一个广阔的平台让我有机会了解不同的文化。感谢我的瑞典朋友Maria、Jacob与Oscar的非常好的建议。

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