

洛桑探店 & 瑞士推薦景點

不怕食物貴，只怕貴又難吃

趁離開洛桑前去吃了幾間餐廳 & 甜點店，雖然不便宜但還是覺得好吃，推薦給即將來交換的人！另外也推薦一些自己比較喜歡的瑞士景點和獨特的體驗~

一、洛桑探店

Un Po' Di Più Trattoria

[Un Po' Di Più Trattoria](#) 是一家義式餐廳，位在 flon 附近，有次假日去吃爆滿，所以建議要去的話可以網路預約一下。他們的披薩口味都很特別又好吃，我點過一次奶油栗子 + 臘腸口味，另一次點了青醬鮭魚口味，完全不雷，配上店內的辣油超爽。另外也非常推薦松露義大利麵，菜單上說是手工麵，吃起來有夠香，有機會一定要去試試看！



:Maison66

[:Maison66](#) 有點類似法式餐廳 (但不是超級正統的那種)。cp 值高一點可以點 CHF 69 的特別套餐，包含前菜、主菜及甜點。前菜有很特別的鵝肝餃子，是完全沒吃過的味道但超級好吃的 (據店員說只有不到 10 間店有這個菜色，不知道是真的假的?) 菜單上還有日內瓦湖當日現撈鮮魚可以點，魚的鮮就在嘴巴爆炸。總之，吃完每一道都覺得超好吃，值得一去！！



The Sweet Sage Pâtisserie

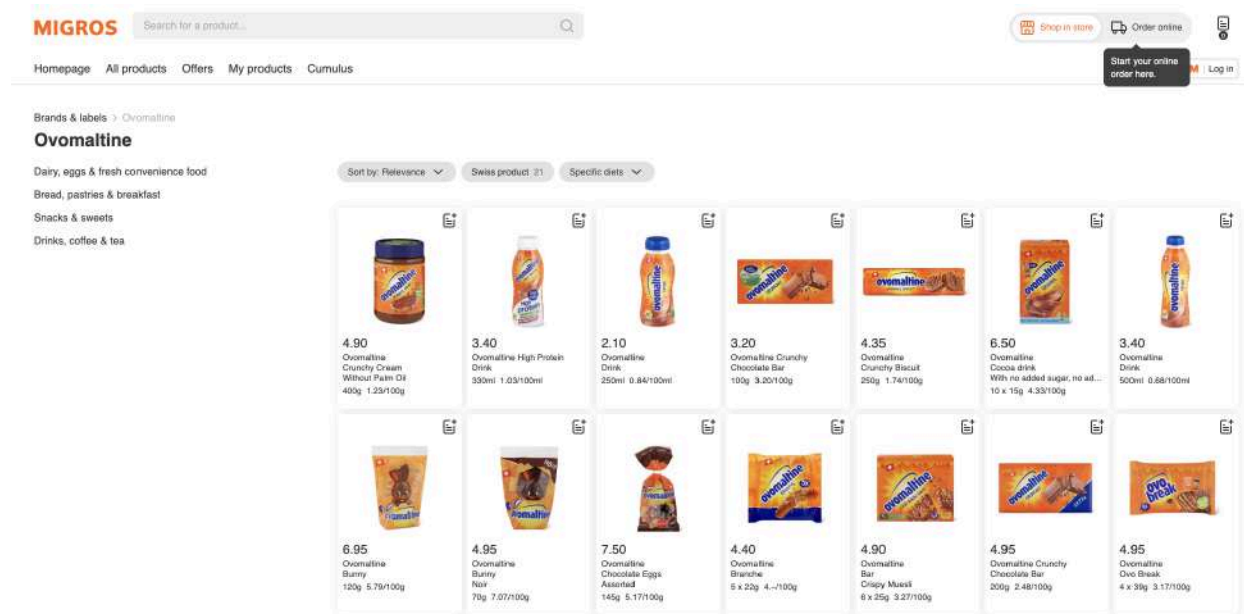
[The Sweet Sage Pâtisserie](#) 是一間甜點兼咖啡茶藝店，也在 flon 附近，去吃過超多次。問就是推他們的一項巧克力甜點叫「CACAO - THÉ」，真的不知道是怎麼做出來的耶…… 完全不死甜，咬開內層又有很香的茶味，價格是 CHF 9.2 也在合理範圍，非常推薦到店裡享受下午茶時光。這間店也

可以點到烏龍茶，感覺在歐洲比較少見，很愛~



二、回國前必買伴手禮

問必買還得是阿華田系列的餅乾，好吃到讓人震驚。在各大超市都能夠買到，有時會有多入折扣，建議一定要在那時候買下來，超划算。另外超市都會賣阿華田飲料，跟台灣的喝起來感覺完全不同，很濃但不死甜，我跟朋友都愛死了~ 一定要去買來試試看，想到回台灣就喝不到就超級痛苦的。(所以最後買了阿華田粉回去泡哈哈 很硬要)



三、瑞士景點

如果是 Fall 來交換的人，務必務必多將 9 月以及 10 月的時間留給瑞士！！

我蠻後悔那時候太常跑去其他國家玩，沒有認真欣賞夏秋交際的瑞士，真的超美的，而且冬天許多設施會暫停，湖面也會結冰，這時候旅遊雖然也還是很美，不過心中還是不免有些遺憾……

(瑞士……I'll be back. 只能說有點遺憾下次的旅行才會更美好。)

以下也推薦幾個覺得不錯的玩法跟景點：

My Grand Train Tour

我在蘇黎世拿了 [紅色小本本](#) + 下載 APP, 之後就可以跟著地圖上的路線去不同城市打卡 & 蓋章了, 整個過程蠻有趣的, 也很有紀念意義! 可以去蓋章的城市包括: Interlaken、Montreux、Zermatt、St.Moritz、Lugano、Luzern、St.Gallen、Schaffhausen、Zurich。



Zermatt 策馬特

瑞士最經典的景點肯定是策馬特, 也是我最愛的地方。夏秋跟冬天的景色非常不一樣, 但都很讓人震驚, 如果可以最好確保天氣 ok 再前往, 比較有機會看到完整的馬特洪峰(美死)!

我去時的玩法：

- **Gornergrat 齒軌列車**

票價 CHF48~66(隨季節浮動), 買到底站來回票, 每站都可下車一次, 上山推薦坐右邊。直接搭到最高站 [Gornergrat](#) (3131m), 再來就是無限的馬特洪峰拍拍拍, 可以在山上買馬特洪峰紀念玻璃杯, 會比山下買便宜。接著搭一站下來到 [Rotenboden](#) (2815m), 夏天下車走 5 分鐘可以到 [Riffelsee](#) 湖拍湖面倒影, 冬天貌似因為結冰所以路會封起來, 所以一定要在夏秋去一次! 至於其他站可以看個人決定下不下~

- **五湖健行懶人版本 (冬天關閉)**

到 [Sunnegga rothorn](#) 買票出發, 搭快車到 [Sunnega 站](#) 轉纜車 → 纜車搭到 [Blauherd 站](#), 下車走 20 分鐘到 [第一湖—Stellisee](#) (可以拍到馬特洪峰倒影)。第二~四湖比較小, 想去可以再自行查資料, 當時我是直接從第一湖走 20 分鐘回 Blauherd 站搭纜車回 Sunnegga 站下車, 走 5 分鐘就到 [第五湖—Leisee](#)

- **Zermatt Blue hour**

前往網路上最有名的觀景台 [Matterhorn Viewpoint](#) 等日落藍調, 超美!! 建議可以提早一點過去卡位, 不然時間到了人會蠻多的 xdd, 真的必看一次! (我真的狂拍)



Interlaken 因特拉肯周遭

以因特拉肯為中間點，可以考慮前往以下幾個地方：

- 因特拉肯西邊－圖恩湖 Lake Thun
附近有 Spiez、Thun、Bern，也推薦以遊船作為交通方式。
- 因特拉肯東邊－布里恩茨湖 Brienersee
附近有龍疆、琉森，秋天超級美，可惜我沒去到，只能看朋友的照片qq。
- 格林德瓦 Grindelwald + First 山
格林德瓦有著名的夢幻山坡，夏秋去還會是綠色的，冬天則會被白雪覆蓋，有不一樣的美；
First 山上面則有各種設施可供遊玩(冬天部分會關閉)，也可以徒步到 Bachalpsee，單趟約
40-60 分鐘。
- 少女峰
個人沒有上山，有預算還是可以去去看。
- 盧達本納 Lauterbrunnen 瀑布小鎮

瑞士三大景觀列車

- **Golden Pass Line 黃金列車**

由三段火車路線組成: Luzern → Interlaken → Zweisimmen → Montreux
車程約五小時, 沿途行經阿爾卑斯山野、八座湖泊、三座山口

- 第一段 | Montreux-Zweisimmen
有 Belle Époque 美好年代復古列車, 可 MOB 官網提前訂位, 訂位費 10CHF
- 第二段 | Zweisimmen-Interlaken
- 第三段 | Interlaken-Luzern (經 Meiringen)

- **Glacier Express 冰河列車**

St.Moritz (1775m) → Chur (585m) → 瓦爾德山嶺 Oberalppass (2033m) → Zermatt (1631m)
全程共 8 小時, 是世界最慢的快車(平均時速 40km/hr)、可以看到放牧草原+峽谷+高山冰河地形, 從 Chur 到 Andermatt 被說是最美路段

- **Bernina Express 伯尼納快車**

Chur → St. Moritz → Tirano (義大利)
為 UNESCO 世界文化遺產, 景色變化最大, 有冰河、湖泊、義大利田園

四、其他在瑞士特別的體驗

下面是幾個我在交換期間有去玩的項目, 雪橇跟溫泉 SPA 都可以一日來回, 森林溜冰由於在瑞士東邊, 建議可以安排兩天一夜 or 三天兩夜順道過去, 下面簡單介紹:

甜甜圈雪橇

地點在 [Tobogganing Park](#), 從洛桑過去蠻近的, 約 2 小時的車程就到了, 記得提前確認有營業的時間與 [訂票](#), 印象中票價大約是 20 多瑞郎。到了之後就可以跟工作人員拿甜甜圈雪橇, 然後開滑 xdd, 依照不同刺激程度共分成 10 個雪道, 推薦都玩玩看, 超刺激, 還可以雙人共滑, 很搞笑跟有趣!



溫泉 SPA

[Les Bains de Lavey](#), 離洛桑約 1.5 小時的車程, 我記得有 3 小時與 4 小時的票種可以選擇, 印象中在 SBB 連同交通票券一起買會有折扣, 可以參考 [SBB 官網](#)。邊做溫泉 SPA 邊欣賞雪山美景超爽的, 美中不足是水感覺溫溫的。不過這裡有超讚的桑拿 & 放空區 (睡覺區), 我真的在裡面待到要入眠 (可惜只買 3 小時的票, 意猶未盡)。

森林溜冰

地點在 [Eisweg Engadin](#), 靠近瑞士東部邊境, 當時我是搭 Bernina Express 時順便過去溜的(與蘇黎世、聖莫里茲一起共安排三天兩夜的行程), 只需確認有營業時段即可, 無需預約, 過去可以直接租鞋子 + 安全帽, 共 CHF 17.5, 園區開放的時間內都可以溜, 是非常酷的體驗。但因為是在森林裡的溜冰道, 四周沒有可以攙扶的東西, 所以在溜的時候一定要特別小心, 如果是新手的話可以跟老闆借輔助器(=小海豹), 這樣就比較不會跌倒了 xd, 實測輕輕一摔也是會瘀青喔qq, 但還是覺得超好玩!

