



亚西西圣方济之路&罗马

St. Francis of Assisi Way (Spoleto to Assisi) & Roma

XuJing

27日: 香港 → 罗马

Hong Kong to Roma Fiumicino Aeroporto

● 香港往阿布扎比

📅 3月27日 週五

 EY871

航空公司預訂參考編號: CLC9WI >

19:35 — 8小時50分 — 00:25⁺¹

香港國際機場 T1

阿布扎比國際機場 A

[座位選擇狀態](#)

[航班狀態](#)

● 阿布扎比往羅馬

📅 3月28日 週六

 EY085

航空公司預訂參考編號: CLC9WI >

02:10 — 6小時30分 — 05:40

阿布扎比國際機場 A

列奧那多·達芬奇-菲
烏米奇諾機場 T3

[座位選擇狀態](#)

[航班狀態](#)

28日: 罗马 → 斯波莱托

Roma Termini to Spoleto

斯波莱托火车站 Stazione FS di Spoleto

可以在城市里转转, 吃个晚饭, 18:00到达酒店办理入住。

< 罗马 Termini > 斯波莱托

3月28日 周六, 1位成人

[变更](#)



€10

1h29m



-



-

第2 最便宜



Regionale Veloce 4152

上午9:30 — 1h32m — 上午11:02

罗马 Termini

斯波莱托

[直达](#) ▾

€11
1 · 单程



斯波莱托 (Spoleto) 这座中世纪城市拥有雄伟的塔桥 (Ponte delle Torri) 和宏伟的圣母升天大教堂 (Cathedral of the Assumption of Mary)，见证了数世纪的历史与精神。其铺石街道和中世纪氛围将朝圣者带入一个独特且超越时空的环境。



美食

松露面 (strangozzi al tartufo)

巧克力蛋糕 (crescionda)

28日一晚：斯波莱托 (Spoleto)

3月28入住，3月29离开

订单编号：

酒店名称：Hotel dei Duchi

酒店地址：Viale Giacomo Matteotti, 4, 06049 Spoleto, Umbria Italy

酒店电话：

入住时间：15:00后

退房时间：12:00前

包含早餐：有

预定平台：Trip.com

预定金额：HK\$798.77

扣除时间：3月24日

免费取消：3月26日

洗漱，记录账单及当日行程；整理照片；写心得；确认后一天行程。

德爾杜基酒店

Hotel dei Duchi

住宿詳情



發送訊息至住宿

電話及電郵

免費

📅 2026年3月28日 週六—3月29日 週日 | 1晚

入住：15:00後

退房：12:00前

[修改日期](#)

📍 位置

Viale Giacomo Matteotti, 4, 06049 斯波萊託, 翁布里亞大區, 意大利 📍

[意大利文地址](#) | [查看地圖](#)

🚗 提供接駁服務

[向酒店查詢](#)

🏠 住宿設施

24小時前台服務 | 行李寄存 | 可泊車 | ...

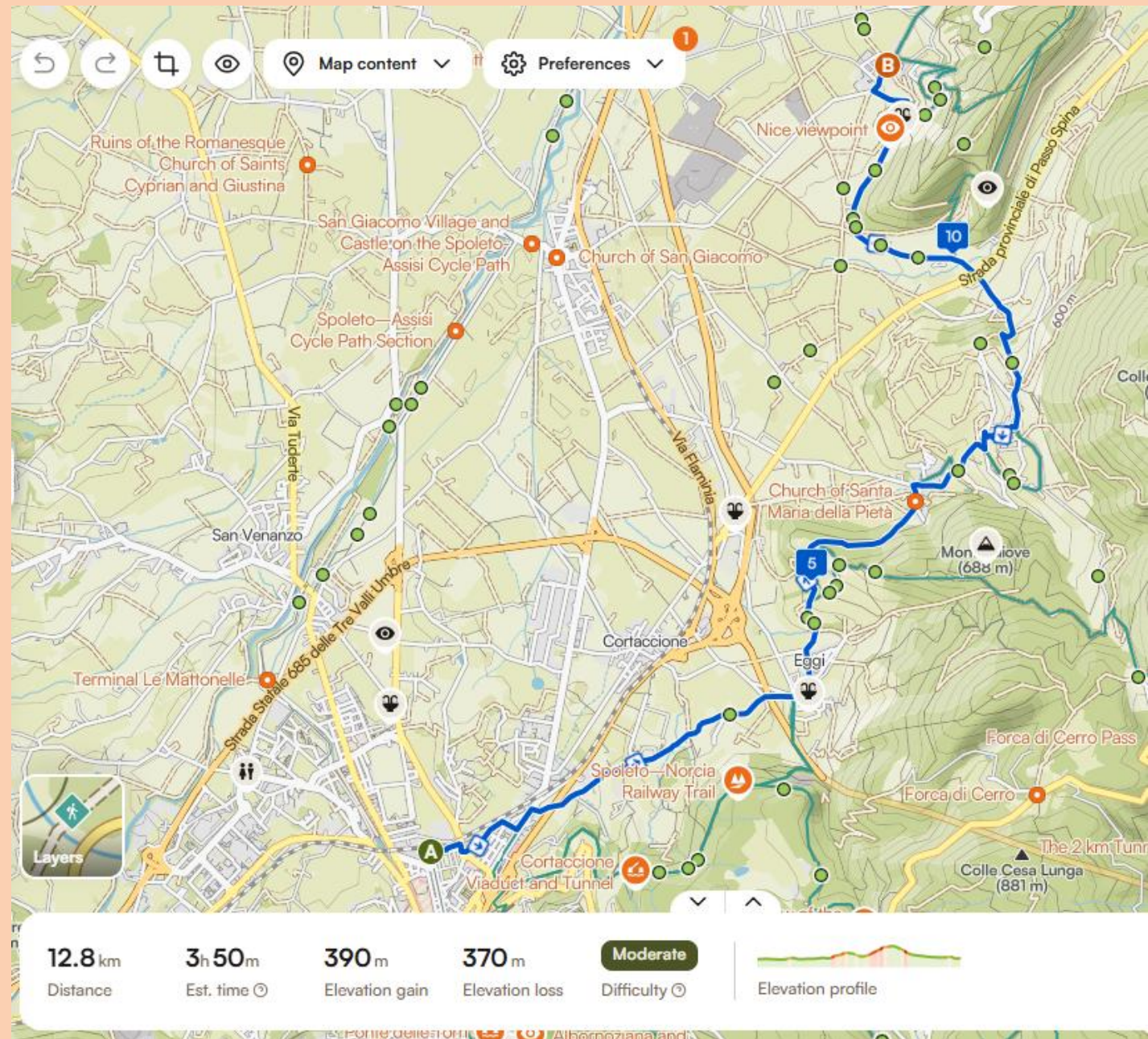
[查看更多](#)

29日：斯波莱托 → 波雷塔

Spoletto to Poretta

早上8点半起床，吃早餐，开始徒步。
今日较为轻松，适应阶段。

隔日没有早餐，需要买好早餐。





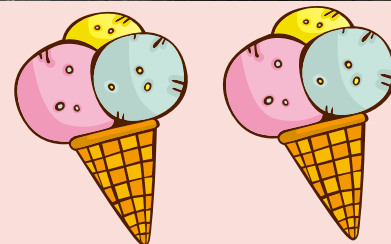
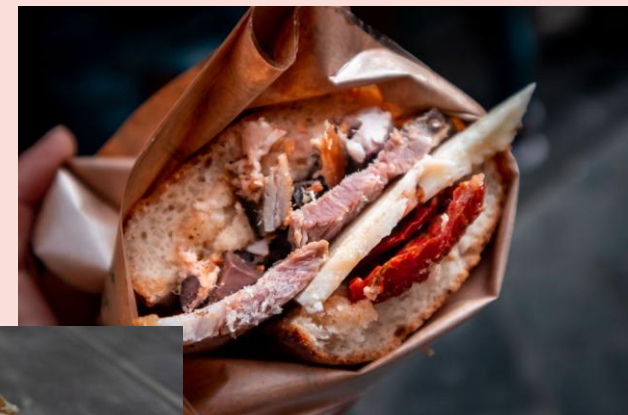
从**斯波莱托 (Spoleto)** 出发，路径轻缓上升，在进入宁静的乡村之前，提供了最后一个俯瞰城市的全景。这条路径沿着古老的乡村道路行进，这些道路曾经连接着修道院和堡垒，途经**坎佩洛·苏尔·克里图诺 (Campello sul Clitunno)**，这里因其神圣的泉水而闻名，曾经激发了诗人和罗马皇帝的灵感。在这里，清澈的泉水和宁静的氛围邀请朝圣者稍作停留，然后继续前往**波雷塔 (Poreta)**，这个隐藏在山坡上的中世纪瑰宝。

美食

烤猪肉三明治 Porchetta Panino

罗马生乳包 Maritozzo

意大利面 Pasta



29日一晚, 波雷塔 (Poreta)

3月29入住, 3月30离开

订单编号:

酒店名称: Locanda Settecamini

酒店地址: Viale Settecamini18, 06042, Campello Sul Clitunno PG, Italy

酒店电话:

入住时间: 14:00-20:30

退房时间: 10:30前

包含早餐: 无

预定平台: Booking.com

预定金额: HK\$574.01

扣除时间: 3月22日

免费取消: 3月23日

洛坎达塞特卡米尼乡村民宿

Locanda Settecamini



2026年3月29日 周日 - 2026年3月30日 周一

入住: 下午 2:00 - 下午 8:30

退房: 上午 10:30 前

[修改日期](#)

到店时间

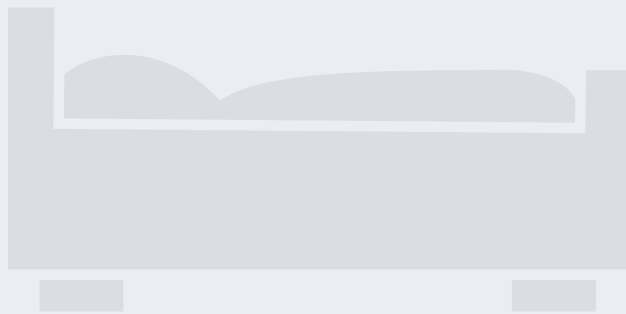
请说明到店时间, 以便房东妥善安排入住办理事宜。

[添加到店时间](#)

住宿地址

Viale Settecamini 18, 06042 克利通诺河畔坎佩洛, 意大利

晚上好好休息, 隔天行程为24KM呢, 定一个早上7:50的闹钟。

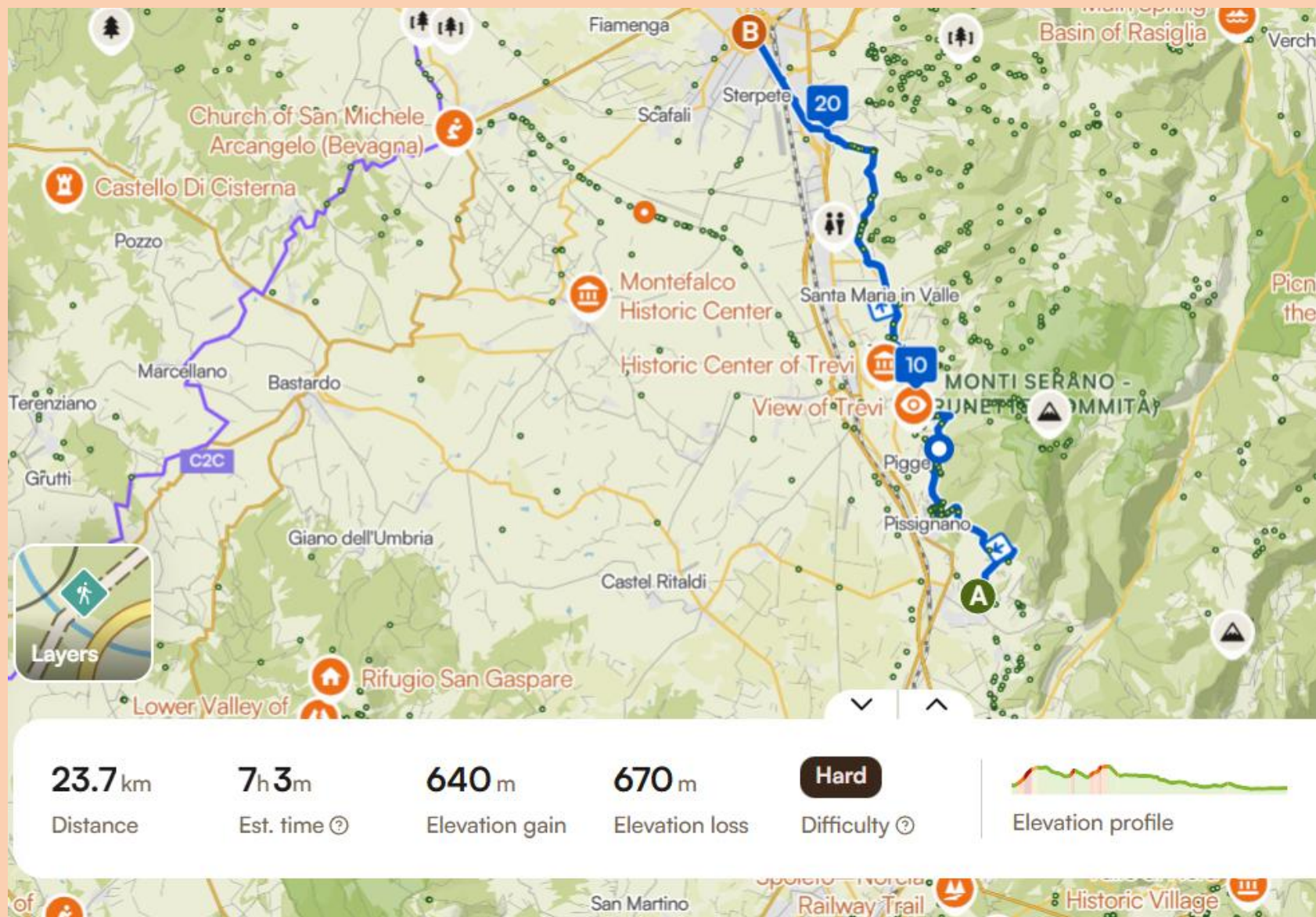


30日：波雷塔 → 福利尼奥 Poretta to Foligno

7:50起床

8:20办理退房

中途会路过Trevi，可以作为休息点
路上记得买两日的早餐+一日的午餐
18:00到达酒店办理入住



这段旅程会从**特雷维的丘陵** (hills of Trevi) 轻缓下坡，通向充满活力的**福利尼奥市** (Foligno)，将乡村景观与**翁布里亚** (Umbria) 最具活力城镇之一的历史和文化完美融合。从**特雷维** (Trevi) 出发，路径蜿蜒穿过数百年历史的橄榄树园和金色的田野，并提供了克里图诺山谷的全景。沿途，将经过小型的乡村村庄和古老的教堂，这些都是该地区深厚圣方济文化遗产的见证。当您接近福利尼奥时，景色逐渐变得更加城市化，标志着您即将抵达翁布里亚最具活力的城市之一，这里以其历史、艺术和热闹的氛围而闻名。



在福利尼奥，可以探索其优雅的历史中心，这里拥有如**圣费利奇亚诺大教堂** (Cathedral of San Feliciano) 和**特林奇宫** (Palazzo Trinci) 等珍贵的历史遗迹。



美食

Foligno Kebab

Viale Cesare Battisti, 25, 06034 Foligno PG, Italy

30日一晚：福利尼奥(Foligno)

3月30入住, 3月31离开

订单编号:

酒店名称: Il Piccolo Principe Affittacamere

酒店地址: Via dell'Annunziata n.13-Piano Primo, 06034,
Foligno, Italy

酒店电话:

入住时间: 15:00-20:00

退房时间: 10:00-10:30

包含早餐: 无

预定平台: Booking.com

预定金额: HK\$419

扣除时间: 3月21日

免费取消: 3月22日

Il Piccolo Principe Affittacamere



2026年3月30日 周一 - 2026年3月31日 周二

入住: 下午 3:00 - 下午 8:00

退房: 上午 10:00 - 上午 10:30

[修改日期](#)

到店时间

请说明到店时间, 以便房东妥善安排入住
办理事宜。

[添加到店时间](#)

住宿地址

Via dell'Annunziata n.13 - Piano Primo, 06034
福利尼奥, 意大利

由于退房时间比较晚, 因此可以睡个懒觉, 但隔天没有中间点补给,
因此隔天早上要吃饱饭,

31日：福利尼奥 → 阿西西

Foligno to Assisi

住处不包早餐

早上10点准时退房

早上吃饱些，尽量一口气走到Assisi

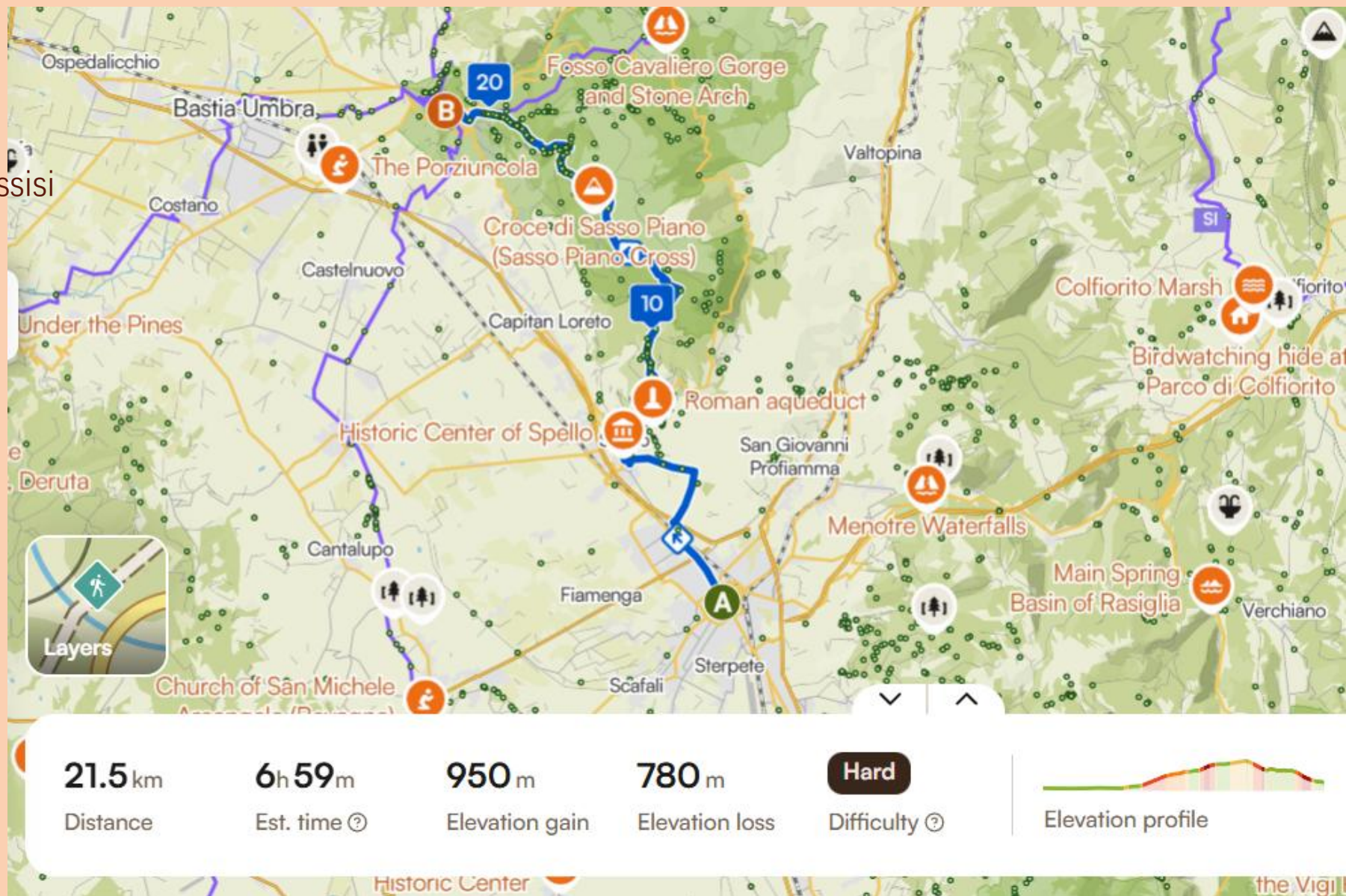
添加补给

1瓶电解质水

1瓶矿泉水

1个三明治

零食若干



圣方济之路 (St. Francis Way) 的最后一段是最具情感的一段，标志着抵达阿西西，这个精神之旅的最终目的地。从**福利尼奥 (Foligno)** 出发，路径沿着乡村小径和宁静的乡间道路行进，穿越富饶的翁布里亚山谷，这里的麦田、葡萄园和橄榄树园陪伴着朝圣者的最后步伐。在旅程的中途，路径经过斯佩洛，这是翁布里亚最美丽的城镇之一，拥有完好保存的中世纪市中心和装饰着花朵的街道。这里是理想的停留地，让您沉浸于它的魅力中，并参观**圣母大教堂 (Santa Maria Maggiore)**，欣赏宾图里基奥的美丽壁画。从这里，路径开始轻缓上升，阿西西的标志性轮廓在远处若隐若现。最后一段是一段激励人心的攀登，通往圣方济大教堂，圣方济的遗体安息于此。经过数天的行走，踏入这座教堂的门口是一次深刻的情感体验，也是与圣方济历史深深联系的时刻。



拉福尔泰莎(La Fortezza)餐厅

阿西西有一座八百多年前建的马焦雷城堡，午餐之后，站在城堡之上，可以俯瞰圣方济各教堂和圣鲁菲诺教堂以及掩映在绿树之中的阿西西小城。

31日一晚：阿西西(Assisi)

3月31入住, 4月1离开

订单编号：

酒店名称：B&B Cantico delle Creature

酒店地址：Via Cantico Creature, 5, 06081 Assisi, Umbria, Italy

酒店电话：

入住时间：14:00-20:00

退房时间：7:30-10:00

包含早餐：无

预定平台：Trip.com

预定金额：HK\$419

扣除时间：3月1日

免费取消：3月3日

坎迪克迪拉科雷特勒住宿加早餐 旅館

B&B Cantico delle Creature

[住宿詳情](#)



發送訊息至住宿

電話及電郵

免費

📅 2026年3月31日 週二—4月1日 週三 | 1晚

入住：14:00-20:00

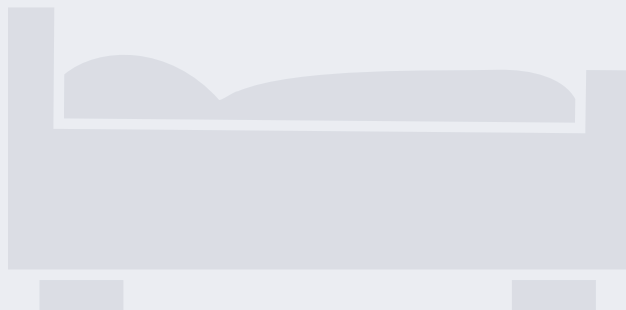
退房：07:30-10:00

[修改日期](#)

📍 位置

Via Cantico delle Creature, 5, 06081 阿西西,
翁布里亞大區, 意大利 📍

[意大利文地址](#) | [查看地圖](#)



4月1日：阿西西 → 佩鲁贾
Assisi to Perugia

住处不包早餐
可以睡个懒觉
只要不错过火车就好

到达后，可以现在市区转转，再去办理入住，再出门转转



阿西西 > 佩鲁贾
4月1日 周三, 1 位成人

变更



€4

0h17m



-



-

最便宜



Regionale Veloce 4724

上午10:30 — 0h27m — 上午10:57

阿西西

佩鲁贾

直达 ∨

€4
1 · 单程



Scalinata dell'Acquedotto = Acquedotto Medievale di Perugia
中世纪渡槽阶梯 [Via Appia, 3, 06123 Perugia PG, Italy](#)



Studio Moretti Caselli 玻璃窗博物馆

[Via Fatebenefratelli, 2, 06121 Perugia PG, Italy](#)

Giardini Carducci 卡杜奇花园

[Viale Indipendenza, 12, 06121 Perugia PG, Italy](#)



1日一晚：佩鲁贾 (Perugia)

4月1日入住，4月2日一早离开

订单编号：

酒店名称： Hotel Umbria

酒店地址： Boncambi 37, 06123 Perugia, Umbria, Italy

酒店电话： +39 075 572 1203

入住时间： 13:00-00:00

退房时间： 10:30前

包含早餐： 无

预定平台： booking.com

预定金额： HK\$680.57

不可免费取消

翁布里亚酒店 Hotel Umbria



 2026年4月1日 周三 - 2026年4月2日 周四

入住：下午 1:00 - 上午 12:00

退房：上午 10:30 前

[修改日期](#)



住宿地址

Boncambi 37, 06123 佩鲁贾, 意大利 

[获取路线](#)



住宿政策

[查看所有政策](#)

联系住宿

商量订单修改或咨询付款退款相关事宜。



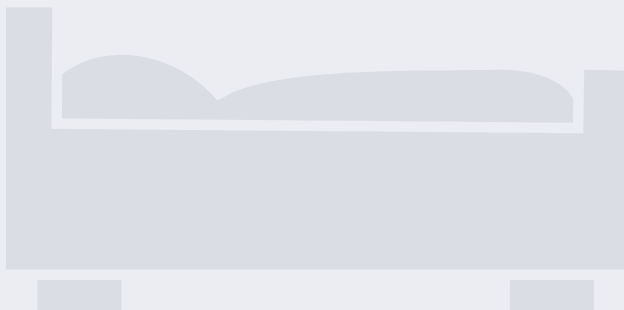
发消息给住宿

[发送消息](#)



其他方式

[致电 +39 075 572 1203](#)



4月2日: 佩鲁贾 → 罗马
Perugia to Roma

第2 最便宜



Regionale Veloce 4725

上午11:48 — 2h52m — 下午2:40

佩鲁贾

罗马 Termini

直达 ▾

€16
1 · 单程

2日+3日+4日+5日四晚：罗马

4月2日入住，4月6日离开

订单编号：

酒店名称：

酒店地址：

酒店电话：

入住时间：14:00-17:00

退房时间：9:00

包含早餐：无

预定平台：Airbnb.com

预定金额：HK\$3013.42

扣除时间：3月28日

免费取消：4月1日



房间 | 罗马

房东：Eugenia

入住

4月2日周四

14:00

退房

4月6日周一

09:00



《罗马假日》





- 博尔盖塞别墅
- 西班牙广场
- 西班牙阶梯
- 和平祭坛、奥古斯都陵墓
- 圣彼得大教堂、圣天使城堡
- 罗马博物馆、戴克里先浴场
- 蒙特奇特利欧宫
- 特莱维喷泉、奎里纳尔宫
- 万神殿、圣母大殿
- 鲜花广场、银塔广场
- 维托里奥·埃马努埃莱二世纪念堂
- 法尔内塞宫、卡比托利欧博物馆
- 古罗马广场、新巴西利卡
- 提图斯凯旋门
- 君士坦丁凯旋门、帕拉蒂尼山
- 马克西姆斯竞技场
- 特拉斯提弗列圣母马利亚教堂
- 多利亚·潘菲利别墅
- 拉特兰宫、拉特兰圣约翰大教堂

多利亚·潘菲利
别墅

马克西姆斯竞技场

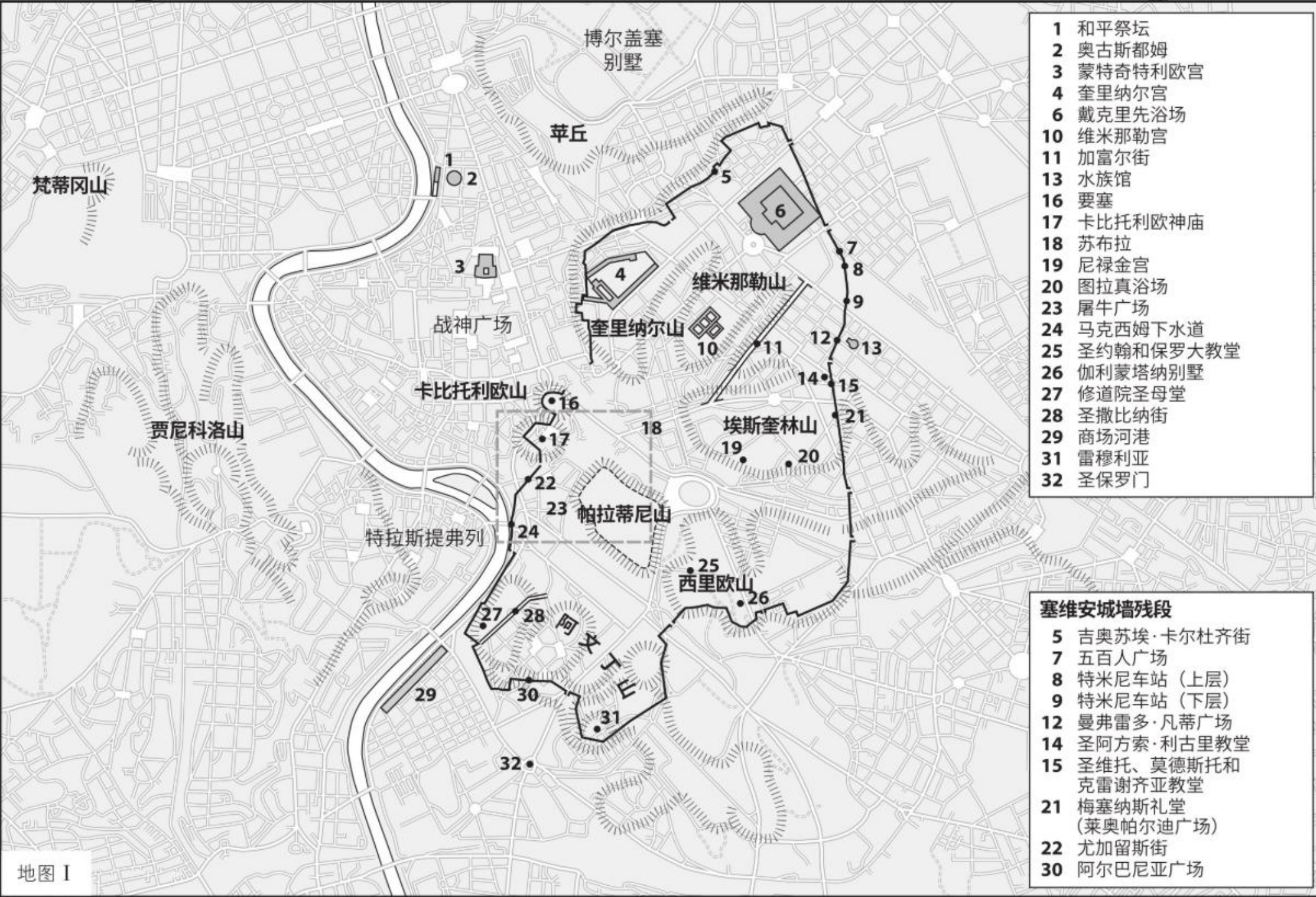
拉特兰宫
拉特兰圣约翰
大教堂

罗马建城的七座山（七丘）包括帕拉提诺山 (Palatine)、卡比托利欧山 (Capitoline)、奎利那雷山 (Quirinal)、埃斯奎利诺山 (Esquiline)、西里欧山 (Caelian)、阿文提诺山 (Aventine)，以及最小的维米那勒山 (Viminal)。相传罗马城是由罗慕路斯在帕拉提诺山建立，而这七座山丘最初由不同族群居住，后来合并形成罗马城，并清除山丘间的沼泽地。

1. 帕拉提诺山 (Palatine Hill): 传说罗慕路斯建立罗马的地方，是古罗马最古老的区域。
2. 卡比托利欧山 (Capitoline Hill): 罗马的宗教与政治中心，现为罗马市政厅所在地。
3. 奎利那雷山 (Quirinal Hill): 罗马最北端的高峰，意大利总统官邸奎里纳尔宫在此。
4. 埃斯奎里诺山 (Esquiline Hill): 位于罗马东部，是当时的市中心之一。
5. 西里欧山 (Caelian Hill): 位于东南部，古代曾是富人别墅区。
6. 阿文提诺山 (Aventine Hill): 靠近台伯河，是平民区之一。
7. 维米那勒山 (Viminal Hill): 七丘中最小的一座。



梵蒂冈山、宾西亚丘陵和雅尼库伦山虽然也在罗马，但因地理位置不在台伯河东岸核心区域，所以不被列入传统七丘。



- 1 和平祭坛
- 2 奥古斯都姆
- 3 蒙特奇特利欧宫
- 4 奎里纳尔宫
- 6 戴克里先浴场
- 10 维米那勒宫
- 11 加富尔街
- 13 水族馆
- 16 要塞
- 17 卡比托利欧神庙
- 18 苏布拉
- 19 尼禄金宫
- 20 图拉真浴场
- 23 屠牛广场
- 24 马克西姆下水道
- 25 圣约翰和保罗大教堂
- 26 伽利蒙塔纳别墅
- 27 修道院圣母堂
- 28 圣撒比纳街
- 29 商场河港
- 31 雷穆利亚
- 32 圣保罗门

- 塞维安城墙残段**
- 5 吉奥苏埃·卡尔杜齐街
 - 7 五百人广场
 - 8 特米尼车站 (上层)
 - 9 特米尼车站 (下层)
 - 12 曼弗雷多·凡蒂广场
 - 14 圣阿方索·利古里教堂
 - 15 圣维托、莫德斯托和克雷谢齐亚教堂
 - 21 梅塞纳斯礼堂 (莱奥帕尔迪广场)
 - 22 尤加留斯街
 - 30 阿尔巴尼亚广场

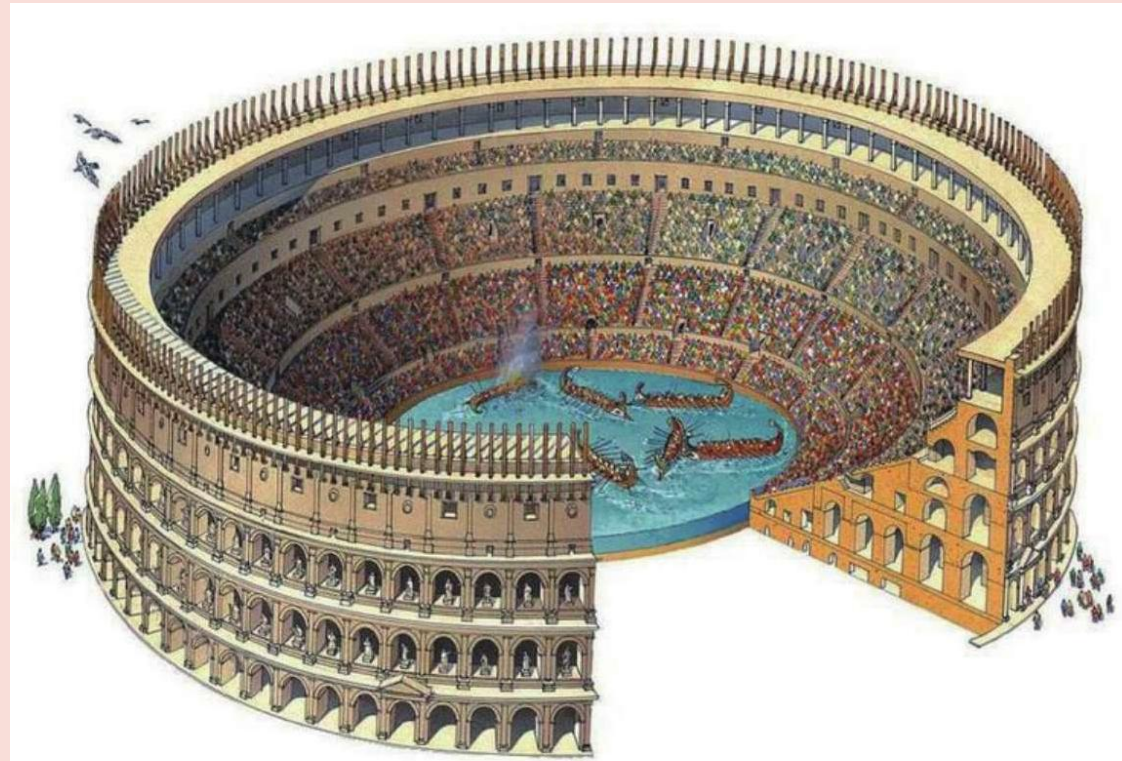
地图 I

4月2日 (周四) : 罗马

地点		开放时间	
Trevi Fountain	特雷维喷泉		
Chiesa di Sant'Ignazio di Loyola	圣依纳爵堂	9:00-23:30	建于 17 世纪的罗马天主教堂，有绘有错视画的天花板和描绘圣依纳爵的壁画。
Biblioteca Casanatense	图书馆	8:30-18:00	
Piazza Navona	纳沃纳广场		
Campo de' Fiori	鲜花广场		
San Luigi dei Francesi	圣王路易教堂	10:00-12:30	最大的看点是卡拉瓦乔创作于1599-1600年间的三幅画 《圣马太蒙召》 《圣马太殉难》 《圣马太和天使》。
Santa Maria della Vittoria	胜利之后圣母堂	15:30-18:00	建于1605年，巴洛克风格，最重要的看点是贝尼尼的雕塑代表作之一《圣特蕾莎的沉迷》（Ecstasy of St Theresa，也叫做《特蕾莎的狂喜》）

4月3日：避开免费日玩罗马

- ✓ 09:00 **波格塞美术馆 (2H参观, 不可迟到)** Piazzale del Museo Borghese
- ✓ 西班牙阶梯
- ✓ 斗兽场+古罗马广场+帕拉蒂尼山套票
- ✓ 拉特朗圣若望大殿 St. John in Lateran and Cloister
- ✓ 贾尼科洛山Passeggiata del Gianicolo



4月4日周六：梵蒂冈一日游

- ✓ 08:00 圣彼得大教堂
- ✓ 13:30 梵蒂冈博物馆与西斯廷礼拜堂（不可迟到）
- ✓ 18:00 圣天使城堡博物馆



梵蒂冈必看艺术作品包括米开朗基罗的《**创世纪**》与《**最后的审判**》（西斯廷教堂）、拉斐尔的《**雅典学院**》（拉斐尔房间），以及米开朗基罗的《**圣母怜子**》（圣彼得大教堂），此外，梵蒂冈博物馆内的**地图长廊**和希腊罗马雕塑如《**拉奥孔**》等也极具代表性，都是艺术与历史的瑰宝。

西斯廷教堂 (Sistine Chapel)

- ✓ 《**创世纪**》穹顶画：米开朗基罗的旷世巨作，描绘了《创世纪》中的经典场景。
- ✓ 《**最后的审判**》壁画：位于祭坛墙上，是米开朗基罗晚期的重要作品。

梵蒂冈博物馆 (Vatican Museums)

- ✓ **拉斐尔房间** (Raphael Rooms)：其中最著名的是《**雅典学院**》，描绘了柏拉图、亚里士多德等哲学家，融入了文艺复兴大师们的形象。
- ✓ **地图长廊** (Gallery of Maps)：展示了16世纪细致精确的意大利地图。
- ✓ **挂毯长廊** (Gallery of Tapestries)：展出精美的手工挂毯。
- ✓ **庇护-克莱门提诺博物馆** (Pio-Clementino Museum)：收藏了希腊罗马时期的雕塑瑰宝，如《**拉奥孔与其子**》。

圣彼得大教堂 (St. Peter's Basilica)

- ✓ 《**圣母怜子**》 (Pietà)：米开朗基罗雕刻，细腻地刻画了圣母抱着耶稣的痛苦与宁静。

圣彼得广场 (St. Peter's Square)：由贝尼尼设计，宏伟壮观。

松果庭院 (Pinecone Courtyard)：庭院中的雕塑《**破碎的地球**》也值得一看。

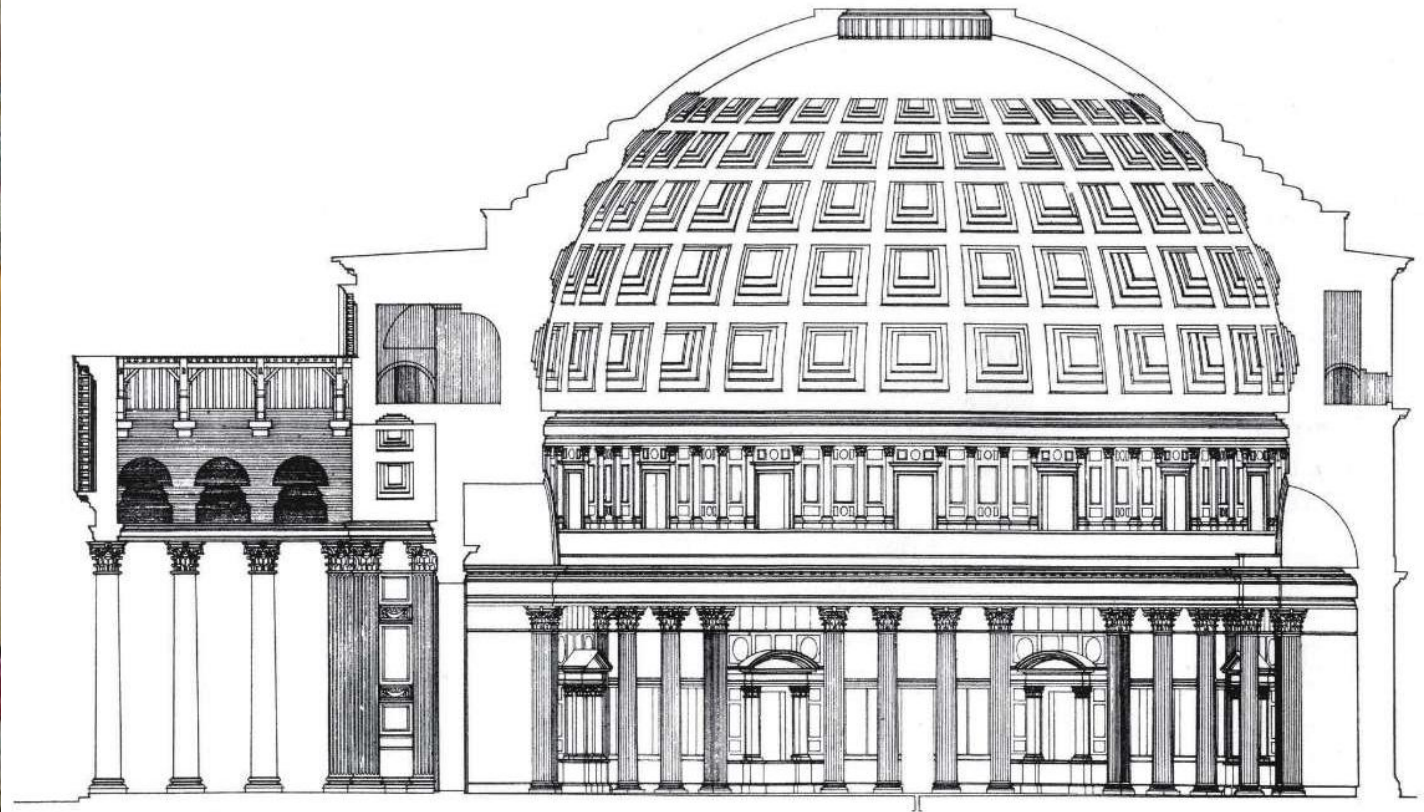
4月5日周日：罗马「博物馆度周日」

由意大利文化部发起的「博物馆度周日」活动鼓励全国各大博物馆于每月的第一个周日免费向公众开放。

地点		价格	注意事项	预约	
Pantheon	万神殿	€5			
Musei Capitolini	卡比托利欧博物馆	€15.5			
	罗马国家博物馆				
	潘菲利美术馆	€16	10:00-19:00		
Palazzo Barberini	巴贝里尼宫		10:00-18:00		
Terme di Caracalla	卡拉卡拉浴场	€8	参观时长：1H-2H		
Villa Medici	美第奇别墅	€14	参观时长：1.5H		
Casa di Goethe Museum	歌德馆	€6	5:30PM结束入场，可以放弃		



这座建筑的正门看起来像是一座古希腊神殿，这是哈德良向古希腊文化致敬的部分，但后面的主殿，则显现出古罗马艺术家大胆的梦想和精密的计算能力。





Roma Pass

Official City Pass of Rome for 72 hours. Includes public transport ticket and free entry to two of more than 20 attractions.

- ✓ Colosseum and Roman Forum
- ✓ Borghese Gallery
- ✓ Castel Sant'Angelo

Roma Pass

不包括随上随下观光巴士 Hop-on Hop-off Bus Tour

包含2个免费景点，选择波格塞美术馆和斗兽场+古罗马广场+帕拉蒂尼山套票

现在有APP了，都无需取实体卡片

有了Roma Pass（罗马通行证）坐巴士和地铁非常方便，它包含在有效期内**无限次**搭乘罗马的巴士、路面电车和地铁（A、B、C线），搭乘时需在**地铁站的闸口或巴士/电车上的黄色机器**刷卡验票启用，**首次使用即启动效期，之后在指定时间内自由搭乘**



有了Roma Pass也要提前预约波格塞美术馆，可以写邮件预约。

邮件主旨:

Reservation Inquiry for Borghese Gallery Visit on April 3, 2026 (Roma Pass Holder)

邮件内容:

Hi,

I am writing to inquire about making a reservation to visit the Borghese Gallery on **April 3, 2026, between 9:00 AM to 11:00 AM**. I hold a Roma Pass and intend to use the free admission benefit included with my pass for this visit.

My details are as follows:

Name: Jing Xu

Preferred visit date and time: April 3, 2026, 9:00 AM – 11:00 AM

Number of visitors: Only one

I would appreciate it if you could assist me in confirming this reservation or guide me through the necessary steps to book a time slot using my Roma Pass. Please let me know if any additional information or documents are required from my side.

Thank you for your time and assistance. I look forward to your reply.

Best regards,

Jing Xu

收件人邮箱: romapass@tosca.it

4月6日：住处 → 罗马机场

Roma Termini to Fiumicino Aeroporto

4月6日：罗马机场 → 香港 Fiumicino Aeroporto to Hong Kong

● 羅馬往阿布扎比

📅 4月6日 週一

 EY086 航空公司預訂參考編號：CLC9WI >

11:35 ————— 6小時5分 ————— **19:40**

列奧那多·達芬奇-菲烏 阿布扎比國際機場 A
米奇諾機場 T3

[座位選擇狀態](#)

[航班狀態](#)

✓ 准备听书
✓ 整理心得

● 阿布扎比往香港

📅 4月6日 週一

 EY870 航空公司預訂參考編號：CLC9WI >

21:20 ————— 6小時55分 ————— **08:15⁺¹**

阿布扎比國際機場 A 香港國際機場 T1

[座位選擇狀態](#)

[航班狀態](#)

✓ 好好睡觉



行李篇

钱财证件类：护照、香港身份证、现金、信用卡*1、银行卡*1

背包—穿着类

- ✓ 2件速干衣
- ✓ 1件上衣+1条睡裤
- ✓ 3条内裤+2件胸衣
- ✓ 1条速干毛巾
- ✓ 2条袜子
- ✓ 1条围脖
- ✓ 1条秋裤（看情况）
- ✓ 1双凉拖

背包—杂物

- ✓ 1包抽纸+3包小包纸巾
- ✓ 精华+面霜+防晒
- ✓ 卸妆油+洗发水+肥皂+压缩洗脸巾
- ✓ 牙刷+牙膏
- ✓ 充电宝+手表充电线+手机充电线+转化插头
- ✓ 帆布袋
- ✓ 雨披
- ✓ 耳塞
- ✓ 耳机

腰包—钱财证件类

- ✓ 香港护照
- ✓ 香港身份证
- ✓ 现金
- ✓ 1张银行卡
- ✓ 1张信用卡

住宿篇

询问一下附近有哪些街道最好不要一个人去？

哪家餐厅的意大利面超好吃？没有Dress Code要求的。

安全篇

大众化安全提示

- ✓ 不要在马路边、地铁门口看手机、用手机拍照，提防抢手机
- ✓ 不要边走路边刷手机
- ✓ 钱分散放，不要露富，不外露大额现金
- ✓ 钱和证件分开放
- ✓ 取消银行卡的免密码小额支付
- ✓ 护照、身份证图片放到邮箱里、手机里
- ✓ 无需和他人对视，对于任何物品、搭讪都Say NO!
- ✓ 口袋里可以放硬币，但是绝对不能放大额现金、银行卡、手机
- ✓ 合理规划拿钱、证件、手机等动作，别老掏钱露富
- ✓ 下载手机银行，随时报挂失
- ✓ 取钱的时候选室内ATM机
- ✓ 包斜跨，拉链朝内，手握包袋
- ✓ 少带现金，多用手机支付



个人化安全提示

- ✓ 手机跨在身上
- ✓ 零钱和小额现金放在小包里，€5，€10，€20
- ✓ 准备现金：8*500——5张€50，10张€10，10张€5
- ✓ 每日在外方便拿取的最多€50
- ✓ 因此其他的钱，放在腰包里，和身份证、信用卡、银行卡放一起
- ✓ 裤子上穿孔，用来连接腰包和裤子，以防腰包掉了
- ✓ 护照在入住时要拿出来的，因此放在上衣拉拉链的口袋里

护照、香港身份证、现金、信用卡*1、银行卡*1

美食篇

用餐注意

- “Pranzo 午餐” 12:30 – 14:30 / “Cena 晚餐” 20:00 – 23:00
- 避免 “游客特餐、旅游菜单” 的店 (贵又难吃) / 没有 “儿童菜单、儿童套餐”
- 正餐通常搭配葡萄酒或水 (矿泉水 Acqua naturale / 气泡水 Acqua frizzante) / 小孩才喝牛奶、汽水
- 吃意大利面用叉子顺时针卷起来 (绝对不要切断意大利面)
- 点餐时须留意价格, 尤其海鲜料理 (E.g. 菜单上鱼类计价单位通常为每100g)
- 许多餐厅附餐前面包 (为了 fare la scrapetta 使用) / 尽量吃完盘子里的食物
- 正餐后的咖啡只点 Espresso (至少点 Macchiato / 意大利人会崩溃的阻止你点其他含牛奶的咖啡)
- 意大利不给小费 / 部分餐厅收 “Coperto 开桌费” 或 “Servizio 服务费” (只收一种 / 规定需标注明确金额在菜单上)
Coperto 开桌费 (含 pane 餐前面包费 / 不吃送上桌时就退掉) / Servizio 服务费 (用餐8人以上)
- 餐厅、酒吧、小卖部只点水而未消费其他商品, 店家会卖瓶装水 / 免费的水是自来水

美食篇

餐厅种类

- Enoteca (Enoteche) 葡萄酒专卖店
- Trattoria (Antica Trattoria) 小型家庭餐厅、地道小餐馆
- Osteria 小酒馆餐厅、正式餐厅
- Tavola calda (= Tavola fredda) 快餐小吃店、酒吧冷热盘
- Gastronomia 熟食店、外卖店
- Pizzeria (Forno al legno) 廉价窑烤比萨店
- Pizza al Taglio (= Pizza al Trancio) = Rosticcerie 快餐比萨店 / 大片比萨分割出售
- Panetteria (= Panifici) 面包咖啡店
- Bar 路上随处可见小商店 (卖早餐、咖啡、开胃酒、轻食、车票等 / 营业时间 06:00-20:00)
- Gelato Artigianale 手工冰淇淋店 (正宗意大利冰淇淋店) / 使用当季新鲜水果制作
- Frascchetta 典型葡萄酒 & Porchetta小餐馆 / 主要为 Lazio 大区 (Castelli Romani 罗马城堡)

美食篇

必吃美食

Fulignata – Confetti di Foligno 福利尼奥糖杏仁

Rocciata di Assisi 地道坚果水果甜品

Farcita 三明治

Brustengolo 甜派

Caciotta 奶酪

Pecorino 羊奶酪

Imbrecciata 豆子碗

Cacciatore 猎人烩鸡

Salsiccia Secca 香肠

Umbricelli 意大利面

Porchetta 脆皮烤猪肉卷

Palomba alla Ghiotta 烤鸽子肉

Umbrian Corallina 翁布里亚地道香肠

Tartufo 黑松露

Tartufo Bianco 白松露

Prosciutto di Norcia 诺尔恰火腿

Torcolo di San Costanzo 烤面包

Fagiolina del Trasimeno 豆子色拉

Strangozzi 翁布里亚地道意大利面

Torta al Testo (= Crescia Umbra) 烤饼

The image shows the interior of a dome, likely the Pantheon in Rome. At the top center is a bright, circular oculus. The dome's surface is covered in a grid of square coffers, each with a recessed, stepped design. A beam of light from the oculus illuminates a portion of the dome's interior. The overall color palette is warm, with shades of brown and tan.

Arrivederci, Roma.