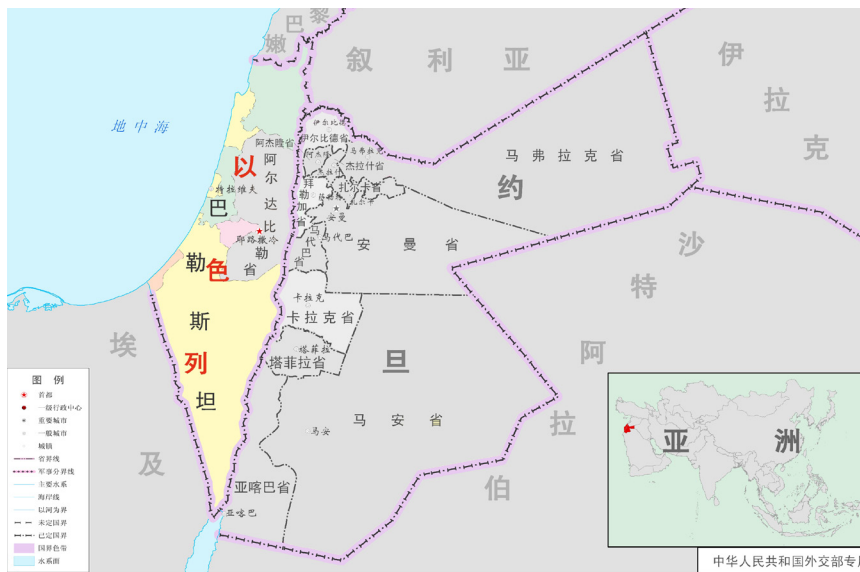


蚂蜂窝旅游攻略 西亚系列  
www.mafengwo.cn

# 以色列



重返神圣的应许之地



中华人民共和国外交部专用

## 目录 Catalogue

- 02 以色列速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 国家概况
- 06 线路推荐
- 07 特拉维夫 - 雅法
- 15 海法
- 18 提比利亚
- 20 戈兰高地
- 21 拿撒勒
- 23 耶路撒冷
- 29 死海
- 31 埃拉特
- 32 出行指南

## 以色列速览 Introducing Israel

以色列位于亚欧非三洲交界处，特殊的地理位置造就了其独特的人文与历史，在这样的地区旅行，最不缺少的就是由不同“冲突”碰撞出来的惊奇、惊喜。

建国时，首都为特拉维夫 (Tel Aviv)，1950 年迁往耶路撒冷 (Jerusalem)。对于耶路撒冷的地位和归属，阿拉伯国家同以色列一直存有争议。目前，绝大多数同以有外交关系的国家将使领馆设在特拉维夫。

**lonelyplanet007** 这是一座什么样的国家？可以在 3000 年的历史中，被 38 次占领、18 次重建，历经千古风雨而仍能凤凰涅槃屹立不倒；这是一片什么样的土地？可以引无数英雄在此折腰，无数朝代在此更替，无数文明在此冲撞；这是一块什么样的圣地？可以让大卫王在此定都、耶稣基督在此赴难、默罕默德在此夜行登霄；这是一个什么样的民族？可以流浪 2000 年，被屠杀上千万，散居于数十国，最终却能重返“应许之地”，重建家园！

**小瑜** 如果用一种植物来形容以色列，我想应该是仙人掌，主当年光许给他们地盘了，没许给他们几天好日子。纵观地中海和中亚地区，凡是在历史上冒过泡的，都打以色列超过……一千八百年大流散中，圣殿盖了拆了盖，周围一圈人挤兑他一个，在非和平条件下起飞，不要谈什么“友谊第一”。

## 特别推荐 Specials

**披塔 (Pita)** 是一种当地人喜欢的主食，介于面包与馍之间，还有更加美味和有特色的法拉费 (Falafel)，以**胡姆斯 (Hummus)** (一种由鹰嘴豆制作而成的酱料) 为原料，但是稍带些辣味，放入金灿灿的披塔中，趁热吃上一口，真是香极了。此外，在耶路撒冷的老城转转，当然不要放过那些不说英语的商贩或餐厅，因为这些地方往往是最地道的。

以色列的**红酒**更是出名，在戈兰高地和加利利湖附近，有很多酒窖供游人参观，还可以参加品酒活动。

**最佳旅行时间** 旅行者集中地区多为地中海型气候，夏季炎热干燥，最高气温可达 39°C；冬季温和湿润，最低气温 4°C 左右。每年 9 月至次年 6 月的以色列阳光充足，是旅行最佳季节。旺季出现在 9、10 月，如旅行周期赶上与重要宗教节日重叠，一定要提前预定酒店。

**穿衣指数** 旅行者 (尤其是女性) 最好带上长袖长裤和大围巾，在宗教场所必要时可遮住头发，在戈兰高地、加利利湖等地旅行时，也可以遮挡阳光。

**消费指数 / 汇率** 新以色列谢克尔 New Israel Shekel, NIS, 常用符号 ₪ 表示。2016 年 9 月汇率，1 美元 ≈ 3.89 谢克尔；1 欧元 ≈ 4.23 谢克尔；100 元人民币 ≈ 62 谢克尔。以色列物价较高，水平与西欧国家持平。一杯咖啡约 10 谢克尔，一个汉堡 20-30 谢克尔。

**时差** 以色列分为夏时制 (比北京时间晚 5 个小时) 和冬时制 (比北京时间晚 6 个小时)。每年夏时制时间不同，夏时制通常从 3 月底或者 4 月初开始，到 9 月底或 10 月初结束。

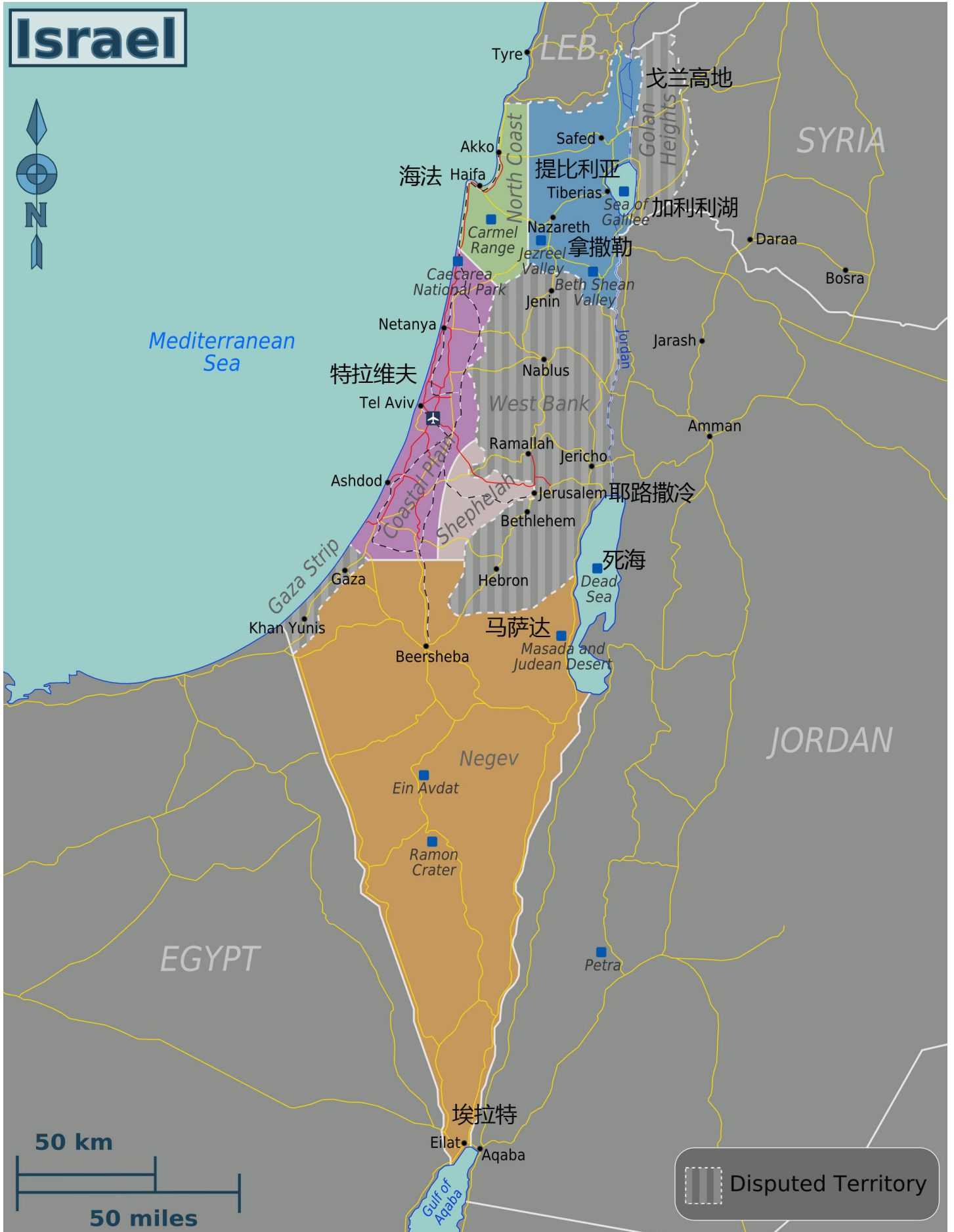
### 致谢

封面提供: lonelyplanet007

图文提供: lonelyplanet007 小瑜 Hien goldenpuppy xiaobai 寒江独钓 喜琳 瑞家

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

# 以色列 The State of Israel





## 亮点 Highlights

### ★ 迷失在耶路撒冷老城

不做足功课就来到耶路撒冷（见第 23 页）的老城，简直就是暴殄天物。不要害怕迷路，因为即使是来自各地的拉比，也会迷失方向。老城里的角落都被赋予了含着血泪的故事，你可以去哭墙前许愿，将纸条塞入缝隙，并和身边的犹太教徒一起祈祷这愿望会直达天庭；也可以重走苦路，这是耶稣通向骷髅山、被钉在十字架前的最后一段路，你需要格外留心，否则很容易错过隐匿在街巷中的某一站。

### ★ 重现电影场景

影迷们可以去看《辛德勒的名单》中辛德勒的墓碑，和电影中的最后一幕相同，对这位从纳粹手中挽救了 1200 条生命的德国人，犹太人始终将他铭记在心中，他们将石块放置在他的石头棺木上以表达对感谢。站在墓碑前，你或许会明白一个民族对一个平凡但却伟大的人深沉的情感。

### ★ 死海漂浮

死海（见第 30 页）——这里是旱鸭子们的天堂，在这你想沉你都沉不了！任何人都可以享受仰面躺在海面上看书的惬意时光，但如果你有足够的兴致，不妨自己动手，丰衣足食——在戏水之余来个死海泥自助 Spa，直接把海泥涂抹在身上就 OK！据说富含矿物质的死海泥浴对皮肤病的治疗有奇效。



xiaobai 死海漂浮

### ★ 加利利湖区扎营徒步

如果你体力尚可，热爱摄影热爱大自然，那就一定要携手旅伴北上加利利湖区（见第 19 页），选择扎营或一路自驾，欣赏湖光山色，感受野外生活。

## 国家概况 Overview

### 地理与分区

以色列东接约旦，东北部与叙利亚为邻，南连亚喀巴湾，西南部与埃及为邻，西濒地中海，北与黎巴嫩接壤。海岸线长度 198 公里。

主要分为：

加利利地区（Galilee）

目的地：美丽的加利利湖（Sea of Galilee）和耶斯列山谷（Jezreel Valley），加利利湖附近是户外旅行爱好者趋之若鹜之处，这里的自然风光适合摄影爱好者施展身手。

北部海岸地区（Israeli North Coast）

目的地：海滨花园城市海法（Haifa）

沿海平原地区（Israeli Coastal Plain）

目的地：特拉维夫（Tel Aviv），这里是以色列最发达的地区，城市的喧嚣与繁华、丰富多彩的夜生活，美丽的海岸线，不计其数的博物馆…… Shephelah 区

靠近中央区的一片多山丰饶区域，有耶路撒冷（Jerusalem）、Beit Shemesh、Modiin、Beth Guvrin，是宗教游不可错过的区域。

内盖夫区（Negev）

以色列南部，地处沙漠，人烟稀少，但有神奇的死海（the Dead Sea）

### 交通

#### 航空

以色列境内有特拉维夫本古里安机场以及埃拉特国际机场，这两大机场承担了以色列最主要的航班运输。

由于以色列国土狭长且面积较小，一般依赖大巴、火车等陆路交通当天即可达到。

更多关于特拉维夫机场及航空信息请见特拉维夫交通部分

#### 铁路

以色列铁路共有 9 条线，连通主要城市，无跨国铁路。

**Hien** 以色列的铁路线很短，为了体验一下，特意选择了乘火车去本古里安机场，车票 14 谢克尔，合大概 28 元人民币，是从北部开过来的列车，但到了预计出发的 8 点 40 分，最终列车晚点了将近 20 分钟，去到机场也不过三个站，行驶十几分钟而已，中途还不知所谓地停了大概 3、5 分钟！不禁让人感慨，以色列人在准时这件事上不太靠谱呀。

#### 公路

以色列的公路路况（包括高速、国道、城际公路甚至地区公路）比较好，大多有英语、希伯来语和阿拉伯语三种语言的交通标识，网络覆盖很广。

以色列的人均私家车保有量一直很高，几乎每三个人就有一台车，另外，以色列车速较快（限速 90-100 公里 / 小时），不论是自驾还是步行在市区内游览，都需要注意避让。

### 餐饮

以色列曾经经历过三次大的移民潮，加上其地理和历史的丰富性，也就造就了饮食的丰富多样。在特拉维夫和耶路撒冷等大城市，来自全球各地的饮食种类齐全，基本什么样的餐馆都能找到。

除了路边摊和大排档，在一般餐厅吃饭都是要付小费的。一般给到 10%-15% 就算是很慷慨的了。近年来，有的餐厅开始加收安保费用，大概在 1-2 谢克尔 / 人。

大部分餐厅可以使用信用卡，但不接受个人支票，如果用信用卡付小费，需要提前说明，不是所有餐厅都允许这样做。



以色列旅游局官网：鹰嘴豆

### 住宿

旅行者的住宿选择范围很齐全：从豪华酒店到便宜实惠的青年旅社，从家庭旅馆到商务酒店，从户外营地到创意精品酒店。以色列国内还没有实行标准的星级标准，所以预定的时候最好“看图说话”，多方比较。

以色列酒店协会 (The Israel Hotel Association, IHA)，包括全国范围内的 350 家会员酒店。

以色列青年旅社协会 (Israel Youth Hostel Association)：  
<http://www.iyha.org.il/eng/> (支持英文)。

以色列旅社 (ILH - Israel Hostels)，<http://www.hostels-israel.com/> (支持英文)，适合自助游的旅行者。

### 纪念品

红酒、清洁食品 (kosher)、犹太名族特色的珠宝、钻石都是不错的选择，还有宗教相关的小饰品 (Judaica and Christian pilgrim trinkets)，如烛台、升圣卷、门柱、圣卷、十字架等，和可作为护身符的钥匙环等。



以色列旅游局官网：酒窖

### 风俗禁忌

以色列是各种宗教和文化交汇融合之地，人们对信仰和风俗的笃信程度较高。旅行者要避免在安息日 (每周五日落至周六日落) 前往正统犹太社区，在安息日驾车进入上述社区是严重冒犯，易引起冲突 (安息日极

端正正统犹太社区一般会用铁栅栏拦路，步行没问题，只要注意不要吸烟，不要使用电话电脑，不要写字，不要撕纸，不要照相，不要试图买东西等就可以了。虽然规矩比较多，商店也都关门了，不过可以看到大批“盛装”的信徒，还是挺有意思的。goldenpuppy 提供)。

前往宗教场所应整洁着装。进入教堂参观时，女士要穿着过膝的服装，上衣要有袖，男士应脱帽，不要穿短裤。进入清真寺时一般应脱鞋，女士要穿着过膝服装，戴头巾，男士不要穿短裤。

与犹太人共同用餐时应尊重其饮食习惯，事先就共同食用的食品征得对方同意。许多犹太妇女不与丈夫以外的异性有身体接触，也不握手，如遇犹太妇女，避免与其主动握手，更不能行贴面礼。

穆斯林斋戒月期间，穆斯林教徒不允许在日出和日落之间吃饭 (8 岁以下儿童除外)、饮酒、吸烟，避免在公共场所从事上述活动。

在穆斯林和极端正统犹太教区，为人物拍照要格外小心，应征得当事人同意。任何时候不要在未经允许的情况下为军人、警察及军用、警用设施拍照。

(关于女性，极端正统派女性，在公开场合，连丈夫都没有身体接触，所以去极端正统派犹太社区，异性之间最好不要有身体接触。女性最好给男性让路，尤其是老爷子。其他派都无所谓，握手什么的没啥问题。极端正统派社区，不论是宗教场所，女性着装最好是过手肘长袖，过膝长裙，长裤也没问题。但绝对不要穿短裙短裤吊带等，严重的会被吐口水！有几路主要经过他们社区的公交车，女性最好坐后半截，男性坐前半截，不是强制规定，但因为此类为题出过冲突。入乡随俗吧，看当地人怎么坐就怎么坐。斋月，喝水也是不行的，不过他们不会管外国人。出于尊重，最好找没人的地方偷摸喝。酒，在穆斯林社区，什么时候都不能喝。goldenpuppy 提供)

### 语言

希伯来语 (Hebrew) 和阿拉伯外语 (Arabic, 占 20% 左右) 是以色列的官方语言。英语是最多使用的外语，和中国一样，学生们从低年级便开始学习英语，因此在以色列旅行，如果会说英语，沟通起来会更加方便。而景点及普通街道设施上大多也有相应英文标识。

### 常用语

- Hello 你好
- Thank you 谢谢
- Good morning 早上好或上午好
- How much is it? 多少钱?
- Cash 现金
- Credit 信用卡

### 常见标识

- OPEN 营业中
- CLOSED 休息
- ENTRANCE 入口
- EXIT 出口
- PUSH 推
- PULL 拉
- TOILET 卫生间
- MEN 男士
- WOMEN 女士
- FORBIDDEN 禁止入内

**下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言！**



## 节庆及活动

### 普珥节 (Purim)

是犹太传统中最具喜气的节日。普珥节是犹太历阿达尔月 (Adar) 的第 14 天 (通常在公历三月)，也是当年哈曼在他的阴谋中预定处死所有犹太人的日子，以纪念和庆祝犹太人逃脱种族灭绝的胜利。普珥节在一般的以色列城市庆祝一天，在有城墙的城市，如耶路撒冷和亚克 (Acre) 会在迟一天庆祝。

### 逾越节 (Pessah, 也叫自由节)

逾越节是以色列非常重要的传统节日。它与住棚节和五旬节同为犹太教三大节日。节日庆祝八天，首尾放假两天。节日期间，禁止出售和食用发酵食品，只能吃一种被称为 Matsa 的特制无酵薄饼，逾越节期间超市里面基本没有面包可买。几乎所有商铺都会关门歇业。节日“中间日” (Chol ha-Mo' ed) 也是节日，但是必要时也可以工作。很多企业只工作半天。由于这一段时间学校也放假，所以大多数家庭也趁此机会外出度假。很多旅游景点都会人头涌涌。

### 大屠杀纪念日 (Holocaust Day)

以色列大屠杀纪念日定于每年犹太历尼桑月 27 日 (公历 4 月末或五月初)。这一天以色列全国悼念惨遭纳粹毒手的六百万犹太人，并纪念勇敢抵抗纳粹屠杀的犹太英雄。之所以将纪念日定在这一天，也是为了纪念 1943 年 4 月 19 日逾越节夕夜发生的华沙犹太区大起义。

提醒：大屠杀纪念日虽为正常工作日，但请注意从大屠杀纪念日前夕到第二天晚上所有餐厅和娱乐场所均会停止营业。

### 犹太新年 (Rosh Hashana)

犹太新年为犹太历一年的开始。节日期间，全国放假两天。教堂里吹起羊角号，取意与上帝通话，期望得到上帝的祝福，朋友见面问新年好 (Shana Tova)。根据传统，人们在新年期要吃蘸了蜜的苹果，预示新年甜甜美美。家里的男主人在晚上主餐时要吃鱼头，预示新的一年中事事都占头。

### 赎罪日 (Yom Kippur/the Day of Atonement)

是犹太教中最神圣、最重要的节日。每年犹太历提市黎月第 10 天，亦即犹太新年后第 10 天，节日当天需斋戒祷告。赎罪日期间要禁食一天，在教堂祷告、思过。赎罪日在傍晚悠扬的羊角号声中结束。

### 五旬节 (Shavot, Holiday of Weeks)

逾越节首日后第四十九天，约在公历 5 月。从逾越节第二个晚上开始数点大麦，七个星期 (49 个晚上、50 天后)，数点大麦结束时，五旬节就开始了。犹太人需将一欧麦 (圣经中的度量单位) 的谷物从第一批收获的大麦中提出并奉献到圣殿服务中。数点欧麦所持续的时间——七周 (即五旬)，便是这个节日名字的由来。

### 住棚节 (Sukkot)

此节日是为纪念犹太教先祖摩西带领犹太人出埃及后，流落西奈 40 年期间，住草棚的生活。由于此节正赶在收获季节，也被称为收获节。家家户户搭草棚是节日期间的特征。节日庆祝八天。此间，以国防军通常在特拉维夫市市政广场举办坦克展览。

### 点烛节 (也称光明节) (Hanukah)

为纪念马卡比抗击希腊侵略者的起义成功，犹太人重获自由而设的节日。共八天，首尾放假两天。主要庆祝仪式是每天点燃一支蜡烛。带有九个

烛座的烛台是专门为此节而设制的。其中，中间较高的一支是为点燃其他八支而设。

### 活动：追随耶稣的脚步去探险！——the Jesus Trail

这是一条长 138 公里的徒步路线，覆盖了拿撒勒、加利利湖和约旦河等地区。对宗教和自然风光感兴趣的游客不妨一试。

具体详见拿撒勒部分

## 线路推荐 Tours

一般从国内起飞的航班降落在特拉维夫，旅行时间较短的话，可以根据自己的侧重点选择目的地，耶路撒冷、死海是不可错过的，如果喜欢更多自然风光，不妨以特拉维夫为起点，顺时针北上至加利利湖地区；或干脆从耶路撒冷、经过死海，南下到以色列的南部城市埃拉特，感受红海风光。对于喜欢深度游的游客来说，将重心放在耶路撒冷老城，在那里呆上几天也不过为过。

### 经典线路 (时间：4-10 天)

特拉维夫 (雅法古城)—海法—加利利湖、戈兰高地—耶路撒冷—死海 (马萨达)

这是一条经典线路，大部分游客都会以特拉维夫为起点，顺时针经过以上目的地，但是如果你的时间有限，不如直接从海法去往耶路撒冷。

特拉维夫 (见第 7 页)：游览特拉维夫中心区，迪岑哥夫中心 (Dizengoff Centre) 和白城的包豪斯建筑是亮点，再去雅法老城中的哈辟斯嘎花园 (Gan HaPasga)，及其他基础基督教遗迹。1-2 天

海法 (见第 15 页)：看巴哈伊空中花园，巴哈伊圣殿，感受巴哈伊教的文化；伽密山 (Mount Carmel) 上的巴哈伊花园和巴哈伊教的全球中心是海法绝不可错过的景点，巧夺天工的“空中花园”长约一公里，从路易步行道 (Louis Promenade) 一直延伸至哈格芬街 (Ha Gefen St)。中间是令人叹为观止的金色圆顶巴布神庙 (Shrine of Bab)，巴布教派创始人巴布即安葬于此。1 天

耶路撒冷 (见第 23 页)：参观老城的四个区，西墙、苦路、圣墓教堂、原定教堂；古墙外的大卫王墓；大屠杀纪念馆。1-4 天

加利利湖 (见第 19 页)：它是以色列最大的淡水湖，湖北岸就是风景如画的戈兰高地 (Golan Heights)，那里同样是户外旅行家的向往之地。环湖有许多历史和遗址。1-2 天

死海 (见第 30 页)：游人可在死海上享受漂浮之乐，在死海游览期间，还有各种挑战性项目可参加，或观赏：吉普车和自行车横穿沙漠挑战、骆驼穿越沙漠挑战和贝都因人待客项目、绕绳下降等。文化艺术活动包括美术馆和艺术家工作室，精彩纷呈。死海周边的古迹有比较著名的是马萨达 (Masada)，古恩吉地 (Ein Gedi) 及死海古卷的发现地，基督教修道院制度的发源地。1-2 天

### Xiaobai 的人文古迹线路游 (时间：10 天 -12 天)

xiaobai 贡献，更多详细内容请参见 ta 的游记：

<http://www.mafengwo.cn/i/718818.html>

特拉维夫—古城凯撒利亚—海法—古城凯撒利亚—拿撒勒—加利利湖—戈兰高地—伯利恒—巴勒斯坦的隔离区—耶路撒冷古城—马萨达—死海—米兹比拉蒙—以色列最南端的城市埃拉特——特拉维夫



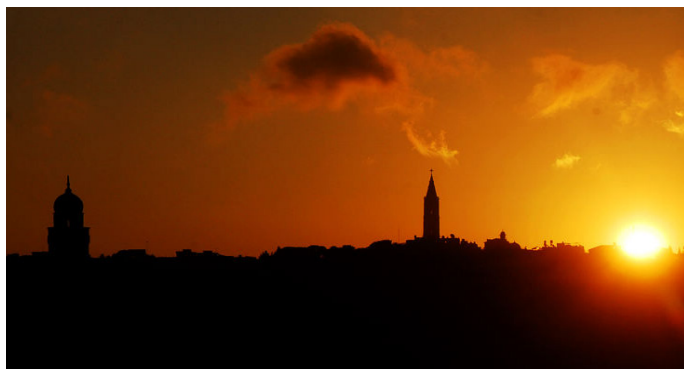
古城凯撒利亚，这里是公元前希律王朝建设的罗马式古城，直面地中海。

**拿撒勒**，这里最吸引人的是天使报喜大教堂，另外，这座城市还保存有大量奥斯曼时期重要建筑，包括 18 世纪加利利总督 Daher el Omar 所建的政府大厦（Saraya），白色清真寺也是其中之一。  
另外，一定不要错过拿撒勒的市场，在那里可以淘到不少艺术品和纪念品。

**伯利恒**，巴勒斯坦的隔离区，游览耶稣诞生之地伯利恒，从这里可以到巴勒斯坦与以色列的隔离区，看隔离墙上的有趣涂鸦。

**米兹比拉蒙**，看米兹比拉蒙地区的红色峡谷地质奇观，这里是东非大裂谷的延伸地带，海拔 850 米的火山口的山壁上，由于亚欧板块、印度洋板块与非洲板块的碰撞，地壳突起后，经过上亿年长时间风力和雨水冲击侵蚀的结果造成圈谷，绵延 37 公里，一副壮观美景。

**埃拉特**，埃拉特位于以色列的最南端，是以色列唯一通向红海的出海口。该市以其引人注目的红海景色、秀丽的沙滩及周全的服务设施吸引着大批游客到此观光旅游，是以色列人的休假和旅游胜地。



**xiaobai** 米兹比拉蒙小镇

### Hien 的历史深度线路游（时间：13-15 天）

**Hien** 贡献，更多详细内容请参见 ta 的游记：  
<http://www.mafengwo.cn/i/664024.html>

特拉维夫游逛—拿撒勒—提比利亚—耶路撒冷（老城里多呆上 3-5 天）—伯利恒—恩盖迪（EnGedi）—杰里科（Jerico）—特拉维夫—雅法古城及周边

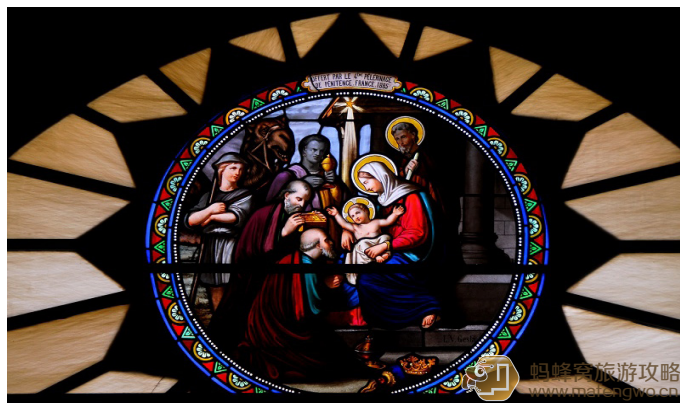
### Lonelyplanet007 的非主流深度线路游（时间：15 天以上）

**lonelyplanet007** 贡献，更多详细内容请参见 ta 的游记：  
<http://www.mafengwo.cn/i/931796.html>

拉维夫—耶路撒冷（圣殿山、金顶教堂、橄榄山）—伯利恒—死海—马萨达—耶路撒冷（苦路、圣墓教堂）—杰拉什—安曼—佩特拉（蛇道、藏宝宫殿、山顶祭祀台、山顶修道院—Wadi Rum 月亮谷游览—亚喀巴红海潜水——特拉维夫

以色列靠近地中海，无雨，早晚凉，10 月气温在 20-35 度间。白天热得要穿短袖 T 恤短裤，晚上冷的要穿长袖甚至两件衣服，但一般晚上都已回到酒店也还 OK 的。但如果打算拍日出晨景，还是需要准备一件外套比较好。去死海当然要备泳衣和拖鞋了，如果去沙漠地区，艳丽鲜亮的衣服对美女来说是必须的。还有一些必要的装备如墨镜、防晒霜等也要带上。

（lonelyplanet007 提供）



**lonelyplanet007** 伯利恒著名的圣诞教堂（Church of the Nativity）正面。圣诞教堂里的窗画表现了耶稣诞生时的关键要素：圣母、耶稣、东方三博士、引导他们的星星、牧羊人

### 城市攻略

以特拉维夫为起点，顺时针从北至南的目的地推荐。

## 特拉维夫—雅法 Tel Aviv-Yafo

特拉维夫建于 1909 年，1950 年与古城雅法合并，现已成为地中海沿岸的一座现代化城市。也被称作“永不停息的城市”，是以色列文化、金融中心。这里充满生机，文化、艺术、娱乐，各种活动应有尽有，当然也少不了丰富的夜生活。而雅法是一个具有 4000 多年历史的港口城市，也是世界上最古老的城市之一。

**寒江独钓** 很多人觉得以色列似乎只有战争和爆炸。但在我看来，世界需要我们去感受，不能因噎废食。以色列人均 GDP 世界排名前 30（而中国在 100 名外），许多宗教故事就发生在这里，这是一个流淌着奶和蜜的地方。在这里，我看到的，是一个无比柔情的特拉维夫。

## 亮点 Highlights

- ★ 这里是全球包豪斯建筑的“首都”，热衷于这种建筑风格的人，可以参加“白城一日游”等项目，白城（见第 9 页）内有大约 2500 座包豪斯学派风格建筑，2003 年被联合国教科文组织列为世界文化遗产。
- ★ 特拉维夫夜晚的疯狂在资深旅行者圈内，享有盛誉，这在白天的沙滩上其实可以初见端倪。晚上，特拉维夫港（见第 12 页）附近的酒吧、夜店纷纷苏醒，持续整晚的疯狂是喜欢狂欢的年轻人不可错过的体验。
- ★ 骑游特拉维夫——特拉维夫靠海且地势平坦，主要街道都有专用的自行车道，是骑车游逛的好地方。



## 景点 Sights

### 雅法老城 Old Yafo

老城中较著名的景点包括哈辟斯嘎花园 (Gan HaPasga)。这里有餐厅、美术馆、犹太教书店、纪念品店、海滨步行小径、老城墙和坐落在旧庭院中的游客中心，当然，还有渔港。

老城内有几处重要的基督教遗迹：可追溯到17世纪的圣彼得教堂 (Church of St. Peter)，硝皮匠西蒙旧居 (House of Simon the Tanner)，和塔比瑟墓 (Tomb of Tabitha) ——相传塔比瑟的多种义举使彼得让其起死回生。当然也不要错过雅法奥斯陆时期的钟楼、跳蚤市场和阿加米 (Aiame) 居住区。



### 喜琳 雅法老城的门牌

地址：从特拉维夫市中心到海边的雅法老城只有 2.5km, Tel Aviv  
到达交通：中央车站 46 路、10 路从 Ben Yehuda 大街站出发，或 26 路从 Ibn Gvirol 大街出发、18 路从 Dizengoff 大街出发都能到达  
用时参考：走马观花地看看建筑，半天的时间就够，如果想深入参观教堂、在跳蚤市场淘货，就需要一天的时间了。

### 特拉维夫中央区 Central Tel Aviv

#### 拉宾广场 Rabin Square

广场位于市中心的市政厅门前，是以色列最大的公共广场。1995 年 11 月 4 日，以色列前总理拉宾在这里出席工党举行和平大会，会后当他离场时被刺杀身亡，随即以色列举国陷入悲痛之中，广场由此得名。

地址：Rishon LeTsiyon, Tel Aviv

用时参考：30 分钟



### 小瑜 拉宾广场

#### 迪岑哥夫中心 Dizengoff Centre

是特拉维夫的地标建筑，附近每周四、周五都有食品市场可逛，这里是购物的天堂。

地址：cnr Dizengoff & King George Sts Dizengoff, Dizengoff 50, Tel Aviv

网址：dizengoff-center.co.il

开放时间：周日 - 周四 9:00-24:00; 周五 9:00-16:00; 周六 8:00-24:00

联系方式：+972-3-6212400

用时参考：2-3 小时

#### 包豪斯中心 Bauhaus Center Tel Aviv

这是包豪斯钟爱者绝不可错过的地方，有详细之极的展览、不计其数的相关书籍、地图和明信片。城市中心还有白城一日游项目（周五上午 10 点开始，大概 2 个小时）。

地址：Dizengoff99, Tel Aviv

网址：www.bauhaus-center.com

开放时间：周日 - 周四 10:00-19:00, 周五 10:00-14:00

联系方式：+972-3-5220249

邮箱：info@bauhaus-center.com

用时参考：2-4 小时

#### 哈嘎那博物 Haganah Museum

博物馆记录了以色列的独立之路，展品包括艺术品、武器和各个时期的纪念物。

地址：Rothschild23, Tel Aviv

开放时间：周日 - 周四 9:00-15:00, 周五 9:00-12:00

联系方式：+972-3-5608624

用时参考：1-2 小时

#### 特拉维夫艺术博物馆 Tel-Aviv Museum of Art

博物馆展示的主要是现代和当代艺术品，除了常展，频繁的临时展通常能保持很高的水准。

博物馆专门为孩子们开辟了一片儿童区，另外，这里还经常举办市内音乐会或现场爵士演出。图书馆区域的书籍齐全，除了希伯来语，也有不少英语及其他语种的书籍、杂志和报纸可以选择。图书馆北边的格尔达中心 (Golda Meir Center of Performing Arts)，是以色列歌剧院 (Israeli Opera) 和市剧院 (Cameri Municipal Theater) 所在地。





地址: 27 Sha'ul HaMelech Ave around HaShalom Interchange, Tel Aviv; 以色列歌剧院: Sderot Sha'ul HaMelech 19, Tel Aviv; 市剧院: Leonardo da Vinci 30, Tel Aviv

费用: 成人 40 谢克尔; 学生 32 谢克尔

网址: www.tamuseum.com

以色列歌剧院: www.israel-opera.co.il

开放时间: 周一、三、六 10:00-16:00; 周二、四 10:00-20:00; 周五 10:00-14:00

联系方式: +972-3-6077020;

以色列歌剧院: +972-3-6927777; 市剧院: +972-3-6061902

到达交通: 公交车 9 路、18 路

用时参考: 3 小时

### 特拉维夫北部区 Northern Tel Aviv

#### 伊瑞兹以色列博物馆 Eretz Israel Museum

馆藏主要集中在历史、考古与文化相关展品, 除博物馆外, 还有天文馆。

地址: 2 Chaim Levanon St Northern Tel Aviv

费用: 博物馆 / 博物馆 + 天文馆: 成人 42 谢克尔 / 74 谢克尔, 学生或士兵 28 谢克尔 / 60 谢克尔, 18 岁以下儿童免费 / 32 谢克尔。

网址: <http://eretzmuseum.org.il>

开放时间: 周日 - 周三 10:00-16:00; 周四 10:00-20:00 (考古和民俗展览下午 4 点结束); 周五 - 六 10:00-14:00

联系方式: +972-3-6415244

到达交通: Dan 公交: 7、27、45、24、25 路; Egged 公交: 74、274、86 路

用时参考: 1-3 小时

#### 特拉维夫大学 Tel Aviv University

特拉维夫大学享有以色列最美校园的美誉, 位于特拉维夫北部。学校经常举办有意思的展览或活动, 可以近距离地观察异国他乡学子们的校园生活。学校近几年才建成的 Smolarsh 礼堂也因其独特的造型获得一个绰号——“原子弹反应堆”。

地址: Northern Tel Aviv

网址: [www.tau.ac.il](http://www.tau.ac.il)

联系方式: +972-3-6408111

用时参考: 算上参观大流散博物馆的时间为 2-3 小时

#### 大流散博物馆 Beth Hatefutsoth, Museum of Jewish Diaspora

位于特拉维夫大学校园内, 博物馆采用多媒体技术展示, 讲述了 2000 多年来世界各地犹太人的生活状态, 通过一个个生动的故事, 将犹太人如何生计和工作, 以及他们的宗教信仰呈现在观者面前。

地址: 2 Klausner St Ramat Aviv Matiyahu Gate, Tel Aviv

费用: 35 谢克尔 (包括语音导览); 学生 25 谢克尔

网址: [www.bh.org.il](http://www.bh.org.il)

开放时间: 周日 - 周二 10:00-16:00; 周三 10:00-18:00

联系方式: +972-3-6462020/6408000

到达交通: 市中心乘坐公交 7 路、25 路

用时参考: 1 小时

特拉维夫南部区 (Southern Tel Aviv), 这里不是景点集中区, 但中央车站在此区。

#### 白城

特拉维夫的建筑风格受到了多种流派的影响——其中最重要的就是包豪斯风格。中心地带“白城”云集了全球最多包豪斯风格建筑, 也因此被联合国教科文组织列入了世界文化遗产名录。

这种建筑风格发源于德国, 具有线条简洁和非对称的特点。包豪斯之风在以色列从 1930 一直盛行到 1948 年建国时期。



包豪斯建筑, 以色列旅游局官网

地址: 白城南起阿伦比街 (Allenby St), 北抵雅况河 (Yarkon River), 从西边的比京 (Begin) 大道到东边的地中海。罗斯柴尔德大道 (Rothschild Blvd.) 和迪岑哥夫中心 (Dizengoff Center) 一带分布着大量包豪斯风格建筑。

用时参考: 半天 - 一天

**瑞家** 包豪斯是一种简单干净整洁的现代建筑风格, 由于最初来自德国包豪斯建筑学院, 才有了这样一个名字, 而整个特拉维夫就是最彻底体现这个风格的地方。酒店等地可以取得特拉维夫地图, 上面一般画有游览路线, 可以很好地参观包豪斯建筑, 还路过城市中心商业卖场, 再到特拉维夫最好看的海滩, 最后从海边走回去。一般 4 个小时足够。

#### 特拉维夫港 Tel Aviv Port

这是位于特拉维夫北部的商用港, 也是酒吧和夜店的集结地。

## 住宿 Sleep

特拉维夫是个大城市, 几乎包含所有住宿规格: 从五星豪华酒店到背包客旅店, 从精品酒店到户外营地。高档酒店位于在中央区, 一直到沿岸的一带都是酒店集中区域。南部住宿成本相对较低, 但也有少数特例, 如大卫国际酒店 (David International)。

想节省旅费、时间又比较充裕的人可以选择住在特拉维夫周边, 如 Ramat Gan (东部)、Bat Yam、Holon 或 Givatayim。



高档

### Crowne Plaza City Centre Tel Aviv

皇冠酒店绝对是特拉维夫顶尖的豪华酒店了，位于市中心，景致独特，旁边就是火车站（HaShalom）

地址：136 Menachem Begin Road, Tel Aviv

联系方式：+972-3-7774000

参考价格：1500 -5100 元（人民币，下同）/ 晚

### Townhouse Tel Aviv Hotel

是特拉维夫新建不久的五星级豪华酒店，不论是服务还是房间的装潢都可圈可点，位于城市的中心地带，购物餐饮都很方便。

地址：Yavne St No.32, Tel Aviv

联系方式：+972-3-7774000

交通：Rothschild 大道旁边，靠近白城，距离海滩只有 15 分钟的步行距离

参考价格：1400 -1800 元 / 晚

### The Rothschild

酒店的餐厅值得一试，比较出名的是意大利菜；另外，酒店地处包豪斯建筑群的中心，到 Carmel 市场也相当方便，走着就能到雅法老城。

地址：71 Rothschild Boulevard, Tel Aviv

联系方式：+972-3-6290555

参考价格：1430 -2200 元 / 晚

### Isrotel Tower All-Suites Hotel

酒店靠海，可以俯瞰地中海美丽的海景，更吸引人的是酒店有个屋顶泳池，给观景效果加分不少，如果预定，最好能选带阳台的房间。

地址：78 Hayarkon St, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5113636

参考价格：1550-2000 元 / 晚

### David Intercontinental Tel Aviv

酒店和其他豪华酒店不同，位于 Neve Tzedek 区，这里被称为特拉维夫的 SOHO 区，适合商旅客人。

地址：12, Kaufman St, Tel Aviv

联系方式：+972-3-7951111

参考价格：1610-5100 元 / 晚

中档

### Arbel Suites Hotel

旅社在 Dizengoff 大街附近，有免费 WiFi，客人可以免费借用自行车，对想要骑游特拉维夫的游客来说，会是个不错的选择。

地址：Hulda St 11, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5225450

参考价格：850 -1000 元 / 晚

### Gordon Hotel & Lounge

位于白城，靠近特拉维夫海滩，是很有设计感的复古建筑风格，有免费 WiFi，酒店不大，不带电梯。

地址：HaYarkon 136 St, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5206100

参考价格：1200 -1850 元 / 晚

### Pink House

正如它的名字所暗示的——这是一家同性恋酒店，旁边就是全城里人气最高的同性恋酒吧。

地址：10 Nagara St, Tel Aviv

联系方式：+972-54-2330932

参考价格：580-1100 元 / 晚

### De La Mer Hotel

地理位置便利，周边购物、餐饮设施齐全，值得一提的是，酒店早餐简直是不停地推出新花样，有免费的零食可供取用。酒店服务生的服务更是贴心，他们会尽量帮助客人解答问题，还会主动对旅程的设置提出建议。

地址：2 Nes Tziona st. corner of 62 Hayarkon st, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5100011

参考价格：750 -1000 元 / 晚

### Sea Land Apartments

酒店位置位于闹市区，房间干净，尤其称道的是装修风格。

地址：84 Ben Yehuda St, Tel Aviv

联系方式：+972-77-4100966

参考价格：810 -1300 元 / 晚

青年旅社

### Chef Hostel Montefiore

旅馆建筑本身是一座得到联合国教科文组织保护的 20 世纪早期建筑，2011 年才改建成为一座青年旅社，这座处在白城中心的旅馆，受到背包客的大力追捧，有免费 WiFi，经常会在公共休息区组织室外烧烤或露天电影。

地址：19 Montefiore St, Tel Aviv

联系方式：+972-52-2895145

参考价格：多人间 140 元 / 晚起，双人间 600 元 / 晚左右，也有小型单人间，价格与带私人卫浴的双人间差不多，有小范围的浮动。

### Florentine Backpackers Hostel

旅馆对客人的年龄限制在 18-45 岁之间，麻雀虽小五脏俱全，主人将每个房间布置得温馨明亮，有免费 WiFi 和公共休息室、厨房，来这里的全是背包客，可以交换到不少实用旅游信息。步行十分钟即可到达老城和跳蚤市场。虽然旅馆优势在于价格，但人来人往不免嘈杂，睡懒觉是不太可能了。

地址：Elifelet 10, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5187551

参考价格：100 -150 元 / 晚

### Avenida 13 Hostel

酒店附近是艺术氛围浓烈的著名街道——Nahalat Binyamin，最近的海滩是 Zurriola 海滩。有免费 WiFi，房间略小。

地址：Nahalat Binyamin 13, Tel Aviv

联系方式：+972-50-5657584

参考价格：200 -600 元 / 晚



## Beachfront Hotel

位置非常便利的青年旅社，房间采光充足。

地址：Herbert Samuel 78, Tel Aviv

联系方式：+972-3-7440347

参考价格：180 元 / 晚起

## Gordan Inn (用户推荐)

因为靠近 Gordan 海滩而得名，旅店的早餐是众多旅行者称道的，十分美味。适合年轻的自助游客人。

地址：17 Gordon St, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5238239

价格区间参考：160 元 / 晚起

**Hien** 包豪斯风格的酒店，离沙滩步行不到 5 分钟，非常便捷！房间不大，卫生状况很好。一楼临街餐厅有早餐，房费里还含租一条浴巾的费用，可以穿泳衣走着去海滩，与后来再住的其他酒店相比算是价廉物美。可以收信用卡，最好提前预订，否则会没房间哦。

## 特色酒店

### Hotel Montefiore

上世纪 20 年代的老建筑，位于白城中心，以别致风格取胜（包豪斯建筑内却融合了越南风），提供以色列本土风格的饮食。

地址：36 Montefiore St, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5646100

参考价格：双人间 2300 元 / 晚

### The Diaghilev – Live Art Boutique Hotel

酒店常年设有当代艺术画廊，而且经常举办艺术活动。

地址：Mazeh 56, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5453131

参考价格：1500 -2500 元 / 晚

### Eden House Premier Boutique Hotel & Bistro

这家复古风格的酒店很值得推荐，位于 Yeminite 居住区，客房配备的都是古董家具，很容易产生恍如隔世的感觉，有免费早餐和咖啡。锦上添花的是酒店附近都是些景色迷人的小街小巷，可以轻松就走入到白城中。

地址：11 Yishkon St Kerem HaTeimanim, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5455900

参考价格：1000 -2000 元 / 晚

### Center Chic Hotel – an Atlas Boutique Hotel

除了极佳的地理位置（可以俯瞰 Dizengoff 广场、距离购物中心几乎零距离），酒店在翻修之后的风格更加吸引人，有艺术墙和免费租车等福利。

地址：2 Zamenhoff St, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5425555

价格区间参考：1100-2000 元 / 晚

### Brown TLV Urban Hotel

以棕色为主要色调的带有强烈设计感的酒店，可以免费使用酒店自行车。

地址：Kalisher 25, Tel Aviv

联系方式：+972-3-7170200

价格区间参考：1000 -2500 元 / 晚

## 餐饮 Eat

### 特色小吃

特拉维夫的冰激凌小店算是比较有特色的，除了常见的基本口味，还有不少创新口味，如酥糖味、罂粟味，甚至还有含烈酒味的冰激凌。

推荐店家：Icebery, Gelateria, Siciliana, Dr.Lek 和 Aldo。

与多数大城市一样，几乎所有菜系都能在这座城市有受众，下面列举的是公认的比较有特色的高级餐厅，想优雅地品味这座城市的风韵，不妨去试一试：

### Cordelia

地址：Yefet 30, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5184668

### Catit

地址：Heihal HaTalmud 4, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5107001

### 餐厅推荐

### Sub Coch Milega

口碑不错的一家印度菜餐厅，价格合理，素食者不妨一试。

地址：22 Ha-Mashbir St, Tel Aviv

联系方式：+972-3-6813412

### 皇冠酒店餐厅 Crowne Plaza City Centre Tlv

亮点在于餐厅可以欣赏的城市全景。餐厅的食物口味更是没的说。

时间：周日 - 周五：6:30 - 22:30

地址：136 Menachem Begin Road 11 层, Tel Aviv

### ASIF

每周都会推出新菜单的一家多国口味餐厅，有中餐、法餐和意大利餐。

地址：18 Lilinblum, Tel Aviv

联系方式：+972-3-5165198

### Dixie

24 小时、一周 7 天营业的餐厅，有快餐也有正餐。这里的“home-frieds”值得推荐。

地址：Totzeret Ha'aretz st., Tel Aviv

联系方式：+972-3-696-6123

### DR. Shakshuka

在本地口碑极好的餐厅，都是回头客，有好吃的 Shakshuka，安息日休息。

地址：Beit Eshel 3, Tel Aviv (老雅法钟楼附近)

联系方式：+972-3-682-2842

网址：drshaksuka.rest-e.co.il

比吃过的任何一家 Shakshuka 都好吃，很火，来吃的基本都是本地人。

[goldenpuppy](#) 推荐

### 中餐馆，味道正宗。（安息日不休息）

地址：15, Allenby St., Tel Aviv

联系方式：+972-3-516-3769



两年内找到的全以色列最正宗的中餐。中国人开的家庭小馆，想调整肠胃的驴友的福音。[goldenpuppy](#) 推荐

### Abulafia

阿拉伯人风格餐厅，安息日不休息。

地址：4 Yefet, Tel Aviv (老雅法钟楼附近)

肉串、shwarma、machlubei，烤鱼都很好，点主菜送十几种沙拉、饼、饮料、咖啡和甜点。质优价廉吃肉之首选。[goldenpuppy](#) 推荐

## 购物 Shopping

除了本地人经常光顾的雅法老城跳蚤市场，还有位于 Dizengoff 大道附近的各种大型购物中心，不仅能买到民俗工艺品，还能找到国际流行品牌。

以色列有用最高的人均“商场占有率”，尤其考虑到以色列炎热的天气，躲在有空调的商场里不失为避暑的好方法。

### 市场

#### The Carmel Market

这可以买到新鲜的水果和蔬菜。

地址：HaCarmel 11, Tel Aviv

电话：+972-50-8624635

#### 跳蚤市场 (The Flea Market)

在这可以淘淘古董，或许会有惊喜。

地址：雅法老城内 Yafo, Tel Aviv

#### Levinsky Market

这是可以买到全城最好的香料、干果和豆制品的地方，市场不算大，沿着 Levinsky 大街展开。

地址：位于 Florentin (特拉维夫南部)，在 Hertzal 大街和 Ha-Aliya 大街之间，距离中心汽车站只有 10 分钟的步行距离。

#### Hatikva 市场

市场有不少犹太餐馆，在这里能买到地道的制作犹太饮食的原料。

地址：Hatiqva, Tel Aviv

### 商场

#### Azriely

是特拉维夫最大的购物中心，位于迪岑哥夫中心，位于市中心。

地址：cnr Dizengoff & King George Sts Dizengoff, Tel Aviv

联系方式：+972-3-6212400

开放时间：9:00-24:00 (周日-周四)；9:00-16:00 (周五)；20:00-24:00 (周六)

#### Ramat Aviv Mall

位于城区北边的高端购物中心

地址：Einstein 40, Tel Aviv

网址：<http://www.ramat-aviv-mall.co.il/>

联系方式：+972-3-6426012

#### Ayalon Mall

位于城北，距离市中心较远，有一个很大的电影院。

地址：Derech Aba Hillel 301, Tel Aviv

网址：<http://www.azrieli.com>

联系方式：+972-3-5703105

## 娱乐 Entertainment

特拉维夫被称作“永不停歇”的城市绝对有其充足的理由，几乎在每个街区都能找到不同人群聚集的酒吧、夜店或音乐咖啡厅，但是以下是特拉维夫式夜生活非常集中的几个据点：

### 夜生活

#### 迪岑哥夫 (Dizengoff) – Ben Yehuda 大街, Tel Aviv

位于街道北端的酒吧基本上都是适合年轻女生的轻摇吧或慢吧，但因为过于拥挤，不适合谈天说地。

#### The Boardwalk (Tayellet), Tel Aviv

位于特拉维夫海滩，靠近雅法老城北部和特拉维夫港，主要是很有情调的咖啡厅、餐厅和酒吧，有些酒吧会把桌椅一直摆到沙滩上去。出没在这里的大部分是慕名而来的游客，所以说英语的人数大大增加，不适合想做“本土体验”的游客。

#### Allenby 大街, Tel Aviv

位于特拉维夫的东南，从海滩往西走就可以找到这里，Allenby 大街是全市最长的街道之一。这片区域的西边多为 pub 和带舞池的酒吧，相比较港口那边的酒吧而言安静了不少，价格也较为便宜。

从 Lilinblum 起，到 Levontine，再到 Nahlat Binyamin 大街

位于 Allenby 大街南边，更安静了一些，酒吧对音乐爱好者也更加挑剔了一些，有些酒吧只有 indie 音乐，大部分酒吧都能在合理的价格范围内满足客人一醉方休的需求。

#### Ha'Masger—Ha'Rakevet St.', Tel Aviv

绝对是年轻人的据点——一般都是 18-20 岁的年轻人。

#### Florentin, Tel Aviv

多为社区周边的小酒吧，基本去的都是当地人，不会太吵闹。



### Ibn Gvirol, Tel Aviv

这个区域适合商旅客人晚上放松，没有吵闹的人群，可以安静地喝酒，听听音乐。

### Habarzel (Ramat Ha'Chayal), Tel Aviv

位于富人区，白天这周边是可信技术企业聚集之地，晚上这里的高档餐厅和酒吧则吸引了不少上层人士，比较有名的店 Leo Blooms、Molly's、Sushi Samba 等。

#### 海滩

特拉维夫的海滩在夏日里的周五下午，可以成为很多人一生中最快乐的记忆：沙滩上的乐队鼓手，和伴随着节奏缓缓下降的夕阳，如此美景，怎么能错过呢？

#### 音乐、舞蹈与戏剧

### 以色列歌剧院新院 (the New Israel Opera)

#### 古典音乐与戏剧

地址：Sderot Sha'ul HaMelech 19, Tel Aviv  
网址：<http://www.israel-opera.co.il/eng/>（可以在线订票）  
联系方式：+972-2-6927777

### The Barby

#### 摇滚音乐

地址：52, Kibutz Galuyot St., Tel Aviv  
联系方式：+972-3-5188123

### The Goldstar Zappa

#### 本土摇滚乐

地址：24, Habarzel St., Tel Aviv  
联系方式：+972-3-6499550

### Tmuna 剧院 (Tmuna Theater)

本土戏剧、小众戏剧（多为希伯来语演出）  
地址：8, Shontsino St., Tel Aviv  
联系方式：+972-3-5629462

### Suzanna Dellal Center

舞蹈表演，还有对公众开放的舞蹈课程

地址：Neve Tzedek, Tel Aviv  
网址：<http://www.suzannedellal.org.il/?CategoryID=166>（支持英文）  
联系方式：  
售票处电话：+972-3-510-5656；  
办公室：+972-3-5105657；  
传真：+972-3-5179634；  
邮箱：[info@suzannedellal.org.il](mailto:info@suzannedellal.org.il)

开放时间：（售票处）9:00-19:00（周日-周四）；9:00-13:00（周五和节假日前一天）

到达交通：Carmeli 站：# 3, 21, 24, 28, 47, 48, 61, 62, 63, 66, 72, 82, 149, 247 到 Eilat St: # 44, 46；到 Kaufman St: #8, 10, 25

## 实用信息 Practical Information

### 银行

兑换货币地址：Dizengoff 大街 101 号、114 号、308 号；Allenby 大街 92 号，HaYarkon 大街 97 号  
通常营业时间：周日 - 周四 9:00-21:00，周五 9:00-14:00，周六休息

### 邮局

A: Ibn Gabirol 77, Tel Aviv, 联系方式：+972-3-523-7850  
B: King George 70, Tel Aviv, 联系方式：+972-3-77-351-1513  
C: Ge'ula 51, Tel Aviv, 联系方式：+972-3-516-8590

### 网络

大部分咖啡馆和餐厅都有免费 WiFi，但许多酒店都会收取昂贵的 WiFi 费用，所以在约定之前要问清楚酒店细节。

### 医院

#### 特拉维夫紧急医疗

Tel Aviv Doctor  
提供英语服务的医疗机构，可以使用旅行保险。  
地址：Basel Heights Medical Centre - Room 204, 35 Basel St, Tel Aviv  
联系方式：+972-3-54941/42/43

### 领事馆

#### 中国驻以色列大使馆（特拉维夫）

地址：222 BEN YEHUDA ST. TEL AVIV  
网址：[il.china-embassy.org](http://il.china-embassy.org)  
联系方式：  
总机 00972-3-5467277  
值班电话 00972-3-5442638  
邮件：[consulate\\_isr@mfa.gov.cn](mailto:consulate_isr@mfa.gov.cn)  
传真：00972-3-5467251。  
办公时间：周日 - 周四 9:00-15:30

## 外部交通 Getting There

### 飞机

特拉维夫机场——本古里安机场（Ben Gurion International Airport；代码：TLV，  
网址：[www.iaa.gov.il/Rashat/en-US/Airports/BenGurion/](http://www.iaa.gov.il/Rashat/en-US/Airports/BenGurion/)）  
本古里安机场距离耶路撒冷西北方向约 56 公里，是以色列最大的机场。

机场问询电话：+972-3-9755555  
大巴信息中心：+972-3-6948888  
出租车：+972-3-9752383  
行李失物招领处：+972-3-9717722



## 退税

从本古里安机场离境，如购买衣服等商品，可携带事先开具的退税单及护照和当日离境机票前往 3 号航站楼 3 层 Change Place Ltd. 处退取现金，如购买电子商品及贵重珠宝，需在安检和护照查验后进入登机大厅退税。

## 机场交通

### 火车

火车站位于机场抵达大厅，前往特拉维夫市区需 15 分钟，每半小时一班，车票每张 16 谢克尔；

前往海法市区需 1 小时 20 分钟，车票每张 38.5 谢克尔；

如前往耶路撒冷，需从特拉维夫 Hahagana 火车站转车，共约需 2 小时。详细信息参考以色列铁路官网：[www.rail.co.il](http://www.rail.co.il)

### 巴士

机场前往耶路撒冷最方便的是乘坐黄色的公共出租车，人满即开，送到每个乘客各自的地址，价格在 64 谢克尔左右。

### 租车

到达大厅内有 Avis、Eldan、Budget、Hertz、Sixt 等租车公司的柜台。

### 航班及飞行方案

以色列航空由每周三班北京，和每周 6 班香港前往特拉维夫的航班。

以色列航空官网：<http://www.elal.com/>

2016 年 4 月 28 日，海南航空开通了每周四班（周一、二、四、日）由北京直飞特拉维夫的航线。

海南航空官网：<http://www.hnair.com/>

### 推荐航线

“费用最少”线路并非真正价格最低的线路，因为有的便宜航线需要多次中转，甚至需要超过 50 小时的舟车劳顿，而价格也只便宜了不到一百美元，因此经过筛选，选出了时间上相对可以接受的最便宜线路推荐

### 北京出发

- 费用最少方案

乘坐 Aeroflot 费用最少，但因转机等待时间较长，费时较久。

- 时间最少方案

以色列航空、海南航空都有北京飞往特拉维夫的航线。

### 上海出发

- 费用最少方案

大韩航空 (Korean)

时间总计：29 小时 5 分

含税费用参考：870 美元

- 时间最少方案

土耳其航空

时间总计：15 小时 30 分

含税费用参考：946 美元

### 广州出发

- 费用最少方案

土耳其航空

时间总计：15 小时 35 分

含税费用参考：893 美元

### 香港出发

- 费用最少方案

土耳其航空

时间总计：15 小时 30 分

含税费用参考：801 美元

- 时间最少方案

直飞航班，以色列航空

时间总计：12 小时 20 分

含税费用参考：952 美元

### 巴士

特拉维夫中央长途车站（新站）位于南部，也名“Tahana Merkazit”，从这里可以到达以色列大部分城市。距离 HaHaganah 火车站很近，步行就能到达。除了前往加利利湖区的线路（7 层），基本上城际间长途都在车站北翼的 6 层的站台上车。

如何到达长途汽车站：

从市区得中心车站（位于 Ben Yehuda 大街）坐 4 号巴士（票价 6 谢克尔）即可到达。

### 火车

目前，以色列国内铁路 (Israel Railways) 运营状况尚可，车厢设施也在不断升级，从特拉维夫到海法的铁路线，是游客最常选择的。

特拉维夫在 Ayalon 公路沿线上，共有 4 个火车站，所有前往特拉维夫的列车都会在这 4 个站点依次停靠。到市区最方便的车站分别是 Tel Aviv Merkaz（也称 Arlozorov 或 Savidor）站、Hashalom 站；Tel Aviv Ha-Hagana 站是最靠长途汽车巴士的车站。

网站：<http://www.rail.co.il/EN/Stations/Pages/4600.aspx>

## 内部交通 Getting Around

特拉维夫没有地铁或城铁，市内交通主要依靠乘坐公共汽车、出租车或租车自驾。

### 公交车

特拉维夫公共汽车运营时间一般自早 5 点至晚 12 点，但有些线路停运较早，周五下午及周六全天没有公共汽车。

公车单程票价为 6 谢克尔，也可购买全天票，价格低于 18 谢克尔，但乘坐时间从早上 9 点开始。车票可上车后从司机处购买，也可在新中心公交车站 (New Central Bus Station) 购买。

### 出租车

出租车可在出租车站 (Mo-NIT) 叫，电话叫车则加收额外费用；既可使用公里表计数，也可以和司机商定价格，一般市区内单程收费 20-30 谢克尔，近郊区 50-60 谢克尔。



#### 出租车公司电话

Hakastel: +972-3-6993322

Palatine: +972-3-5171750

Shekem: +972-3-5270404 (加收 3.3 谢克尔电话服务费)

#### 自行车

特拉维夫靠海且地势平坦，自行车道设施也还算健全，是骑车游逛的好地方。城内有不少租车点（如 Tel-O-Fun 自行车项目，可用信用卡付费，停泊点有英文谷歌地图）。如果呆的时间长，花上几百谢克尔还能买到中国制造的自行车。



 小瑜 特拉维夫市区内的自行车道

## 海法 Haifa

海法是以色列第三大城市，这里有全国最大的海港，也是世界文化遗产景点“巴哈伊花园”——巴哈伊教的全球中心。海法周围自然风景名胜众多，这里现代街区与古老城区并存，教堂与清真寺间杂，山明水秀，营造出一种奇妙的和谐感。

### 亮点 Highlights

#### ★ “空中花园”俯瞰海法

伽密山上的巴哈伊花园（见第 16 页）是巴哈伊教的中心，也是欣赏这座花园城市美景最好的位置。

#### ★ 德国侨民区看建筑

这片区域就位于巴哈伊花园脚下，这里也是不少游客选择住宿的场所，以石屋的精巧而著称，徜徉在街巷里，要小心留意这些老建筑的细节，很多屋子上还完好地保存着多年前居民刻下的家族名称。

玩转以色列唯一的地铁（见第 18 页）：海法有全国唯一的地铁，这趟线路相当的短，只有六站，但每一站几乎都有可逛的景点，如艺术社区附近的 Masada 站、购物区附近的 Bnei Zion 站、交通枢纽附近的 Kikar Pari 站……

## 景点 Sights

### 巴哈伊花园 Bahá'í Gardens and World Center

伽密山（Mount Carmel）上的巴哈伊花园和巴哈伊教的全球中心是海法绝不可错过的景点。巧夺天工的“空中花园”长约一公里，从路易步行道（Louis Promenade）一直延伸至哈格芬街（Ha Gefen Street）。中间是令人叹为观止的金色圆顶巴布神庙（Shrine of Bab），巴布教派创始人巴布即安葬于此。



以色列旅游局官网

白天在这座美丽的花园中信步游览，可以欣赏到绝佳风景；秉烛夜游则另有一番风味，灯光照射下，整座神庙都沉浸在静谧浪漫的氛围中。

巴哈伊花园脚下是风景如画的德国侨民区，原为十九世纪时前来圣地以色列建立基督教区的德国圣殿骑士（German Templars）所立。侨民区中的石屋精巧可人，别有风韵。很多石屋保存完好，不少还留有当年居民蚀刻下的他们的名字。

联合国教科文组织世界遗产委员会于 2008 年将巴哈伊空中花园列入《世界遗产名录》，使得这一处归属于巴哈伊教派的精神圣地成为新的世界遗产地，并评价其不仅具有普世的精神价值，在建筑风格和设计上也具备独特的文化价值。这是世界上第一个与近代宗教有关的建筑群被列为世界文化遗产。

游览巴哈伊空中花园不需门票，也不用预约，如果是超过 25 人团组则需要提前预约，

详细参考网址：[www.ganbahai.org.il/en/tours/#currenttimetable](http://www.ganbahai.org.il/en/tours/#currenttimetable)



如果要走进去的话必须跟着他们指定的导游，也就是参加他们的 Walk-in tour，免费，英俄希三语可选，时间参见他们的官网两个路口之间有趴活的出租，提前讲价，10 谢克尔 -20 谢克尔。

(goldenpuppy 提供)

地址：伽密山 (Mount Carmel) , Haifa (入口在 45 Yefe Nof Street, 瞭望台不远。看巴勃墓的入口在 main entrance, 80 Hatzionut Avenue)  
网址：<http://www.ganbahai.org.il/en/tours/#currenttimetable>  
联系方式：+972-4-8313131  
开放时间：9:00-17:00, 周三关闭  
用时参考：3 小时

### 国家科技馆 National Museum of Science - MadaTech

1984 年成立的科技馆展示了以色列在科学、科技及航天技术上的建树和贡献。博物馆由著名的犹太建筑师 Alexander Baerwald 设计。

地址：12 Balfour St, Haifa  
网址：<http://www.madatech.org.il/Pages/Index.aspx?language=English>  
联系方式：+972-4-8614444  
用时参考：2 小时

### 秘密移民与海军博物馆 The Clandestine Immigration & Navy Museum

从博物馆的名字就可以看出这里面一定大有文章，对历史感兴趣的旅行者不妨去看一看。博物馆展品讲述了犹太复国主义者在上世纪 30 年代到 40 年代企图非法渗透到英国封锁的巴勒斯坦地区时发生的故事。

地址：204 Allenby Rd Stella Maris Carmelite Monastery Area, Haifa  
费用：成人 10 谢克尔；儿童半价  
网址：[www.amutayam.org.il](http://www.amutayam.org.il)  
开放时间：周五闭馆，其他时间：8:30-16:00  
联系方式：+972-4-8536249  
用时参考：1 小时

### 国家海洋博物馆 National Maritime Museum

博物馆展示了以色列在地中海地区的航海史，展品包括航海地图、古代船只模型和航海导航仪器等。

地址：198 Allenby St, Haifa  
费用：成人 29 谢克尔；儿童 22 谢克尔  
联系方式：+972-4-853-6622  
用时参考：2-3 小时

### 海法大学 University of Haifa

大学校园设计工作由大名鼎鼎的建筑师 Oscar Niemeyer 掌舵，主楼是 Eshkol Tower，塔楼很适合登高观景。校园内的瑞文与伊迪丝·赫克特博物馆 (Reuben & Edith Hecht Museum) 可免费参观。

地址：伽密山上 (南, Carmel) , Haifa  
到达交通：从伽密中心区乘坐 37 路，或从城区坐 24 路  
用时参考：2 小时

### 斯特拉·玛丽斯加尔默罗会修道院 Stella Maris Carmelite Monastery

修道院坐落在卡美尔山上，巴洛克风格的教堂里的一洞窟，被基督教相传是先知以利亚之墓。专门开辟的博物馆中，旅行者可以了解关于先知以利亚的一生。修道院有旅舍，用来接待前来参观的朝圣者。

地址：Stella Maris Carmelite Monastery Area, Haifa  
开放时间：(教堂) 6:00-12:00, 13:00-18:00  
联系方式：+972-4-8337758  
到达交通：伽密中心坐 31 路，或从 Hadar 坐 26 路  
用时参考：1 小时

## 住宿 Sleep

海法的酒店以设计感强的精品酒店居多，当然想住连锁高档酒店也有不少选择。大部分游客集中住在白城或靠近海法港的地区。

### 高档

#### Crowne Plaza Haifa

皇冠酒店坐落在伽密山上，可以俯瞰海法美丽的城市景色，酒店的餐厅口味十分受欢迎。  
地址：111 Yafe Nof St, Haifa  
联系方式：+972-4-8866124  
参考价格：960-1600 元 / 晚

#### The Colony Hotel

酒店位于德国侨民区内，拥有一座安静的花园，可以免费停车，屋顶露台上还专门设有日光浴区。地理位置十分便利。  
地址：28 Ben Gurion Boulevard, Haifa  
联系方式：+972-4-8513344  
参考价格：1000-2200 元 / 晚

#### Dan Panorama Haifa Hotel

可以俯瞰海法湾和伽密山的美景。酒店本身也是当地的地标建筑，靠近巴哈中心。  
地址：107 Hanassi Avenue, Haifa  
参考价格：1200-1600 元 / 晚

#### Villa Carmel Boutique Hotel

这是一家精品酒店，以独特的设计风格为主打，从家具到装潢，都体现出了精致和细心。  
地址：1 Heinrich Heine St. (Off 30 Moriah Blvd) , Haifa  
联系方式：+972-4-8375777  
参考价格：1200 -1800 元 / 晚

#### Templars Boutique Hotel

酒店在德国侨民区的中心，可以俯瞰巴哈伊空中花园，本身就是一座 19 世纪的老建筑，加上复古式的装修风格，别有感觉。





地址: 36 Ben Gurion Blvd.German Colony, Haifa

联系方式: +972-4-6297777

#### 中档

### Loui Hostel Gardens

距离巴哈中心只有 5 分钟的步行距离, 配置有简单的小厨房, 可以自己做饭。

地址: He-khaluts 35-A St, Haifa

参考价格: 410-870 元 / 晚

### Loui M Apartments

距离海法港口很近的一家酒店, 除了没得说的服务态度和房间整洁度, 服务生还会非常积极地给出很多实用旅行贴士。

地址: He-Khaluts 35, Haifa

参考价格: 430 -970 元 / 晚

### Port Inn

阿拉伯风格的小旅店, 有多人间也有单间, 公共休息室内有有线电视、免费的茶和咖啡。

地址: 34 Yafo Road (老城内), Haifa

联系方式: +972-4-8524401

邮箱: port\_inn@yahoo.com

参考价格: 560-860 元 / 晚

### 1926 Designed Apartments

酒店服务贴心, 周边最丰富的就是大量的酒吧和小餐厅。

地址: Moshe Ahron 3, Haifa

联系方式: +972-4-5399040

参考价格: 700 元 / 晚起

### Nof Hotel

酒店靠近巴哈伊花园, 自带一个小酒吧, 酒店的露台可以看到海湾全景。

地址: 101 Hanassi Avenue, Haifa

参考价格: 730 -980 元 / 晚

#### 青年旅社

### German Guest House

有免费早餐, 距离中央地铁站和海法港很近。

地址: 105 Yafo St, Haifa

联系方式: +972-4-8553705

参考价格: 180 谢克尔 / 晚

## 餐饮 Eat

### Hanamal 24

海法一流餐厅之一, 备受欢迎, 但价格较贵。

地址: Hanamal St 24, Haifa

联系方式: +972-4-8628899

### Stella Maris

餐厅除了口味, 以绝佳的视野而闻名。

地址: 圣弗朗西斯观景台 (San Francisco Observatory), Haifa

#### 美食街

### Moriah Avenue 大道

地址: 从 Horev 购物中心开始的 3km 内, 沿着 Moriah 大街遍布着具有当地特色的酒吧, 比较有名的有 the Duke、Brown、和 Barbarosa。

### Ben-Gurion Avenue 大道

这里聚集着众多有特色的小餐厅。

地址: 巴哈伊花园下面就是

## 购物 Shopping

海法是山城, 考虑到起伏的地势, 购物中心不多, 多集中在中心区域。在老城和市中心有不少小店, 里头可以淘到物美价廉的小物件。大商场有 Kiryon、Horev 中心 (Horev Center)、Kastral 中心和市中心商场 (Lev Halr), 还有最近新建起来的全城最大商场“大峡谷” (Grand Canyon)

## 娱乐 Entertainment

#### 咖啡厅与酒吧

伽密山地区有很多中产阶层情调的咖啡厅和酒吧, 最受欢迎的几家:

### Greg and Tut (Strawberry), Haifa

地址: HaNamal 24

联系方式: +972-4-862-8899

### Levinsky

地址: Sderot Moriya 133, Haifa

联系方式: +972-4-825-8294

### Maidler

地址: Sderot Moriya 126, Haifa

联系方式: +972-4-824-8754



## 外部交通 Getting There

### 飞机

距离海法最近的国际机场就是特拉维夫的本古里安机场 (Ben Gurion International Airport)。

### 火车

从特拉维夫的本古里安机场出发，有到达海法的列车专线，另外与海法铁路相同的目的地还有：阿卡 (Akko)、贝尔谢巴 (Beer Sheva) 和纳哈里亚 (Nahariyya)。

海法有 4 个火车站，其中 3 个车站 24 小时开放：

Hof ha-Carmel 站 (24 小时)

靠近 Dado 海滩和海法商场、Castra 商场，出站后有很多公交车。

Bat Galim 站

靠近 Bat Galim 海滩

Haifa Merkaz - Ha-Shmona 站 (24 小时)

最靠近市中心的火车站。

Lev ha-Mifraz 站 (24 小时)

靠近 Cinemall 购物中心

### 长途巴士

海法有两个大的长途巴士站：

Mercazit HaMifratz (靠近海湾)

连接海法与北方城市

Mercazit Hof HaCarmel (靠近迦密海岸)

南方目的地，如特拉维夫、耶路撒冷等地。

## 内部交通 Getting Around

### 公交车

海法的公交车在安息日的周五和周六依然运行 (夜间巴士 22:30-5:00 也有)，犹太教的其他重要节日也有车。

公交车一般早上 5 点始发，单程票价 6.6 谢克尔，一小时内换乘不加收费用。

### 地铁 Carmelit funicular

这也是以色列唯一的地铁，尽管它覆盖的范围并不广。可以买到地铁、公交通用的联票。全程共 6 站：

Gan Ha'em 站 (靠近海法动物园和路易长廊，在这可以俯瞰海法美景) → Bnei Zion 站 (靠近世贸) → Masada 站 (有充满艺术感的社区、古董店、二手书店、酒吧和咖啡馆的聚集地) → HaNevi'im 站 (靠近 HaNevi'im、Herzl 和 HaHalut 街区和海法艺术博物馆) → Solel Boneh 站 (靠近 Ha'atzmaut 公园和海法城墙) → Kikar Pari 站 (市中心，靠近政府和法院，步行可到达海法 Merkaz 火车站及海法港)

## 实用信息 Practical Information

### 银行

雅法路 (Jaffa Rd) 银行较多，如 Bank Leumi、Bank HaPoalim，另外，大部分街道上都有 ATM，取钱很方便。兑换货币亭在伽密的中心区域较多，在 Wedgewood 和 HaNassi 区域也有。

### 邮局

Horev 15, Haifa, 联系方式: +972-4-824-5045

### 网络

很多咖啡厅都提供免费 WiFi，注意门口标识即可。

推荐: Tambayan (Ate Lisa)

地址: 2 Balfur, Hadar (麦当劳旁边), Haifa

联系方式: +972-4-8669996 052-8789990

营业时间: 10:00-24:00, 配有 6 台电脑, 有无线网, 还有卡拉 Ok 设备。

## 提比利亚 Tiberias

提比利亚是位于加利利湖西岸的山城，游客大多被加利利的壮美自然风光所吸引。提比利亚在犹太教中，与耶路撒冷一样被视作圣城，除了自然景观外，宗教遗迹和建筑也值得驻足。

老城区与加利利湖同高，低于海平面 210 米，新城区则高出海拔许多，落差较大，人们站在城中，可以捕捉到加利利湖的不同风光。

## 景点 Sights

### 提比利亚哈马斯国家公园 Hamath Tiberias National Park

公园内有个土耳其浴室改建而成的小型博物馆，主要以自然观光为主。

地址: 提比利亚 (Tiberias) 城镇以南

联系方式: +972-4-6725287

开放时间: 周日 - 周四: 8:00-17:00; 周五 8:00-16:00

到达交通: 巴士 2 路、5 路，或从城中心开始步行半小时也能到达



 Hien 希腊风格的 Capernaum

### 加利利湖 The Sea of Galilee

加利利湖 (希伯来语: Yam Kinneret) 是以色列最大的淡水湖，也是地球上最低的淡水湖。湖北岸就是风景如画的戈兰高地 (Golan Heights)，那里同样是户外旅行家的向往之地。

环湖有许多历史和遗址，如五饼二鱼教堂 (Church of the Multiplication) —— 出自传说耶稣在加利利传道时用 5 个饼和 2 条鱼喂饱了 5000 人的故事。里面用马赛克铺的鱼饼图案，同样出现在各种旅游工艺品上；还有迦百农 (Capernaum)，这是一座犹太会堂遗迹。



## 住宿 Sleep

在加利利湖岸有不少便宜旅店，在提比利亚主要街道也有性价比很高的住所，房源并不紧张，可以咨询当地司机。

由于提比利亚住宿选择并不像特拉维夫和耶路撒冷那么多，且区域相对集中，因此按照预算从高到低的顺序推荐如下：

### Prima Galil Hotel

酒店有个精心布置的画廊，还有自助游所需要的材料阅览室，每周两次举办小心现场音乐会。

地址：1 Elhadif St, Tiberias

联系方式：+972-4-6791166

传真：04-8559939

参考价格：1300元 / 晚起

### Emily's Hotel

这是一家设计型的酒店，距离海滩仅有50米，可以免费停车。

地址：HaGalil 66, Tiberias

价格区间参考：800-1400元 / 晚

### Shirat Hayam Boutique Hotel

酒店最吸引人的就是它本身的建筑风格，19世纪的老房子经过翻修后别有感觉，房间内的砖墙显得复古，而窗外就可以俯瞰加利利海景。

地址：Yigal Alon Promenade, Tiberias

联系方式：+972-4-6721122

价格区间参考：1000-2100元 / 晚

### Rimonim Galei Kinnereth

有豪华spa和私人海滩的奢华酒店。

地址：1 Eliezer Kaplan St, Tiberias

联系方式：+972-4-6728888

价格区间参考：620-1300元 / 晚

### Aviv Holiday Flat

虽然不紧靠着海滩，但在酒店就可以看到戈兰高地风光。早餐尤其美味。

地址：2 Hanotar St, Tiberias

联系方式：+972-4-6712272

价格区间参考：470-830元 / 晚

**Hien** 经济型选择，含早餐价格230谢克尔，可以不用预约，接受信用卡。房间质量一般，不过位置还不错马路对面就是加利利海边上的古罗马遗迹，位置也还可以因提比利亚不大，从车站步行也能走到。服务员也很热情，一楼大堂可以当作聚会聊天室使用。

### Golan Hotel

酒店就坐落在加利利地区的历史中心区，带一个室外游泳池（还有一个专门的儿童游泳池），有免费使用的水浴缸

地址：14 Echad Ha'am St, Tiberias

联系方式：+972 4-6711555

价格区间参考：880-1100元 / 晚

### Maman Mansion

这家由老别墅改造成的酒店位于提比利亚的老城区，酒店有个室外游泳池，客人可租用自行车。

地址：Atzmon, Tiberias

联系方式：+972-4-6792986

价格区间参考：400-550元 / 晚

## 餐饮 Eat

提比利亚的餐厅都集中在老城区，价格合理，口味都不差，推荐菜肴：鱼肉片 (filet mignon) 和牛肉 (Beef Stroganoff)，当然还有每家餐馆都会有的烤圣彼得鱼，味道相差不大。

## 外部交通 Getting There

### 长途巴士

起始站：特拉维夫、耶路撒冷、海法、拿撒勒和部分其他城市。

## 内部交通 Getting Around

提比利亚的各个景点很集中，步行即可。

## 实用信息 Practical Information

### 银行

#### Leumi 银行 (Bank Leumi)

地址：cnr HaBanim and HaYarden St, Tiberias

取现手续费：4%

#### 兑换 (Exchange Office)

地址：HaBanim St, Tiberias

营业时间：10:00-19:00

兑换不收取手续费

#### Mizrahi 银行 (Mizrahi Bank)

地址：cnr HaBanim St and the Midrahov, Tiberias

手续费 4%

## 戈兰高地 Golan Heights

戈兰高地位于以色列北部，是以色列最美丽最受游客青睐的旅游胜地之一。这里除了秀丽的风景、美丽的自然保护区以外，还有历史考古遗迹，适合家庭出游度假。戈兰高地也是以色列重要水源地，有人因其幅员辽阔而称它为以色列的德克萨斯。



戈兰高地遍布着很多供游客和徒步旅行者选择的景区，四季皆宜。冬天可以滑雪，夏天则有清泉，春秋都适合徒步。全年各个时间段都吸引着众多摄影爱好者。



以色列旅游局官网图片

## 景点 Sights

鸟类爱好者可以游览甘姆拉 (Gamla) 自然保护区，峭壁上的山鹰巢令人惊叹，这里不仅自然风光优美，而且还有距今 5500 年的遗址，4000 年前的陵寝，2000 多年的犹太城市遗迹，以及有着 1500 年历史的拜占庭时期的教堂和修道院。

位于戈兰高地北部的欧德姆森林 (Odem Forest) 是一个野鹿保护区。附近是著名的“鬼神之圆” (Rujum al-Hiri, Circle of Ghosts)。这个建筑距今已经有 5000 年了；有研究者认为这里是古代人祭祀地或者埋葬地，也有人认为这里是一个天文观察台。

白天可以参观考古遗迹如：巴尼亚斯 (Banias)、甘姆拉 (Gamla)、贝齐达 (Beit Tzida)、以及古卡茨林 (Katsrin)。

## 住宿 Sleep

戈兰高地可以选择的住宿类型并不多，以中档酒店和家庭旅馆为主，且价格相对较高，根据预算由高→低推荐如下：

### Invito

酒店距离加利利湖有 10 分钟车程，位于戈兰高地的绿洲中，自带一个游泳池，

地址：Had-Ness 29, 12950 Moshav Ramot

联系方式：+972-50-5383120

参考价格：2000-2500 元 / 晚

### Bar Manor

酒店就在戈兰高地附近的 Moshav Shaal 地区，有一个温泉 SPA 和一个小艺术画廊，属于精品设计型酒店，房间布置得很有创意，有小型丛林一样的感觉。

地址：Shaal, 12420, Melen Golan

联系方式：+972-52-4261315

参考价格：1200-1500 元 / 晚

### Between Water and Sky

酒店的氛围很好地诠释了其中文名“水天之间”，典雅精致的套房和安静的环境，是吸引客人的主要原因，每个房间都带有阳台，可以欣赏到加利利的海边风光。

地址：Neo't Golan, 12940 Neot Golan

联系方式：+972-54-4882299

参考价格：1000 元 / 晚起

### Vila Golan

在 Katzrin 小镇上的一家家庭旅馆，可以俯瞰到加利利湖，比较方便的是附近就是巴士停靠站。

地址：Inbar St., 12900 Qaşrin

联系方式：+972-50-9575758

参考价格：680-800 元 / 晚

### Golan Rooms At Sagi Family Country Lodging

酒店位于戈兰高地山脚下，Safi 家族经营的温馨旅店，每个房间都不一样，有家一样的感觉。

地址：Pney Golan st. Moshav Ramot, 12948 Moshav Ramot

参考价格：800-1310 元 / 晚

### Ortal

Ortal 位于戈兰高地上的一座合作农场上 (基布兹)，周边绿树成荫，客人可以住在精心装修的小木屋里 (有免费 WiFi)。

地址：Kibbutz Ortal, 12430 Oretal

联系方式：+972-4-6960808

参考价格：560-750 元 / 晚

### Tel Hai Youth Hostel & Guest House

国际青旅会员，可用青旅卡，位于上加利利地区，有 80 多件宿舍，还配有教室和讲堂，定期会举办一些讲座，背包客的集中营。

地址：P.O.B 90001, Doar-Na, Upper Galilee

联系方式：+972-2-5945664

参考价格：180-280 元 / 晚

### 旅行信息咨询

Merom Golan Tourism

地址：Kibbutz Merom Golan

联系方式：+972-4-6960267

## 娱乐 Entertainment

### 品酒

戈兰地区海拔高、热量足，气候条件优越，还有火山土壤，适合葡萄的生长。据史料记载，大约 200 万年前，戈兰高地就已经有了类似葡萄的物种存在了。不过近些年来，中东地区冲突不断，使得劳动力大幅度减少，对葡萄种植业产生了严重影响，甚至一度影响了本体葡萄酒的销售路线，但戈兰高地所产葡萄酒依然排在世界前十的水平。

### 戈兰高地酒窖

这是一片有着悠久历史的葡萄种植园，以优质品质和精酿的工艺闻名。

地址：Qatzrin, Golan Heights



网址: <http://www.golanwines.co.il/>

更多以色列红酒的信息:

[http://www.golanwines.co.il/links\\_eng.asp?cat=2](http://www.golanwines.co.il/links_eng.asp?cat=2)

## 外部交通 Getting There

提比利亚有每天往返于戈兰高地的班车, 发车次数不多, 仅提供希伯来语服务。

## 内部交通 Getting Around

戈兰高地人口稀少, 公共交通并不发达, 因此做好各种心理准备吧, 目前每天只有 3 班巴士可以到达, 中途停靠站也很少。如果选择徒步的话, 不妨先租车 (一般住宿的宾馆会提供帮忙租车的服务), 选好地点后再开始。

## 实用信息 Practical Information

### 安全

戈兰高地比较荒凉, 尤其是近一段时间以来巴以冲突不断, 游客更要格外注意。在戈兰高地少有人踏足的地区, 至今还埋有地雷, 没有当地向导万万不可单独前往。

## 拿撒勒 Nazareth

200 多年前, 拿撒勒只是一个犹太人小村庄; 在几百年后的拜占庭时期, 这里变成了基督教治下的重镇。这一时期, 大批信徒为了朝拜圣母玛丽亚和耶稣曾住过的地方远道而来, 使其成为最著名的朝圣之地。

朝圣者的拜访引致了村中第一座教堂——天使报喜大教堂 (the Church of the Annunciation) 的建立; 这里一度教堂林立; 在之后的几百年里基督教与穆斯林轮番统治拿撒勒, 导致教堂不断被毁, 又不断重建。19 世纪时, 拿撒勒吸引基督教徒重返定居并开始重建教堂和修道院。

现在, 拿撒勒是以色列最大的阿拉伯城市, 拥有 30 多座教堂和修道院, 还有清真寺和古代犹太教会堂。大多数景点集中在老城, 建于 19 世纪中期, 以中东建筑风格为主。

拿撒勒的其它教堂还包括: 基督之桌教堂 (Mensa Christi)、马龙教堂 (Maronite Church)、圣·加百利教堂 (St. Gabriel's Church) 和慈幼会教堂 (Salesian Church)。

老城中还保存有大量奥斯曼时期重要建筑, 包括 18 世纪加利利总督 Daher el Omar 所建的政府大厦 (Saraya), 白色清真寺也是其中之一, 现已成为祈祷处和文化教育中心。清真寺内还有记载拿撒勒历史的展览。

到了拿撒勒, 一定要去当地的市场转转。市场中的布匹锦绣让人眼花缭乱, 美味佳肴让人食指大动, 艺术品和纪念品也是让人目不暇接。

拿撒勒的大街小巷, 无不让你沉醉其间。漫步于纳比塞恩 (Nabi Sain) 山脊步行道上, 可观赏到加利利的壮丽风景。

由于千百年来一直接待众多前来朝圣的基督教徒, 尤其在圣诞节前后, 拿撒勒有专门为朝圣者们修建基督青年旅馆和高级酒店。圣诞时整个城市被装点得光彩照人, 洋溢的节日气氛与教堂中传来阵阵祈祷声相映成趣, 一片欢乐祥和。

## 景点 Sights

### 天使报喜大教堂 The Basilica of the Annunciation

天使报喜大教堂旁边的是在古代农舍废墟上建起来的圣·约瑟夫教堂, 相传圣母玛丽亚的丈夫约瑟夫曾在这里经营木工店。教堂是在玛丽亚的故居上修建的, 而希腊东正教的天使报喜大教堂却建在玛丽亚井之上。这教堂保存了十字军时期建筑遗迹, 其中的一些壁画颇有观赏价值。

地址: El-Bishara St (老城 Old City), Nazareth

费用: 免费

开放时间: (夏季) 周一 - 周六 8:30-11:45, 14:00-17:50; 周日及节庆 14:00-17:30; (冬季) 周一 - 周六 9:00-11:45, 14:00-16:30;

周日及节庆: 14:00-16:30

用时参考: 1 小时

### 拿撒勒村 Nazareth Village

步入拿撒勒村, 会有时光倒转 2000 年的感觉。在这个传统的加利利小村庄里, 身着古代服饰的演员们为游客掩饰千年前这里的生活。

地址: 5079 St., Old City, Nazareth

费用: 成人 50 谢克尔, 儿童 22 谢克尔, 学生 34 谢克尔

网址: [www.nazarethvillage.com](http://www.nazarethvillage.com)

开放时间: 周一 - 周六 9:00-17:00, 周日关闭

联系方式: +972-4-6456042

用时参考: 半天

### 变貌教堂 Church of the Transfiguration

变貌教堂位于他泊山上, 被基督教认定是耶稣改变容貌见摩西和以利亚的地方。教堂建筑群包括一座希腊东正教教堂和一座圣芳济修会教堂。教堂周边遗迹还包括弗拉维奥·约瑟夫斯堡垒的断壁残垣。

地址: Tavor Mountain, 山顶上有两个教堂, 有停车场。大的那个教堂中午 12:00-14:00 关门

联系方式: +972-4-6732283

用时参考: 1-2 小时

## 住宿 Sleep

主要酒店都集中在拿撒勒老城和拿撒勒村中。



### 高档

#### Lavi Kibbutz Hotel

酒店位置在山上，为犹太教客人提供有清洁食物，周围环境十分安静，有男女分开的游泳池和一个小型儿童游乐场。

地址：Kibbutz Lavi, Nazareth

联系方式：+972-4-6799450

参考价格：880-1700 元 / 晚

#### Villa Nazareth

距离教堂（Greek Orthodox Annunciation Church）仅有 200 米，可以向热心的前台咨询拿撒勒旅行小贴士。

地址：6056/1 Mary's Well Square Old City, Nazareth

联系方式：972-50-908-9078

参考价格：850-3200 元 / 晚

#### Grand New Hotel

位于拿撒勒城市制高点，周边环境十分安静。

地址：5053/1 Har Hamutran, Nazareth

联系方式：+972-4-6085400；

传真：972-4-6573020

邮件：info@tabarhotel.com

### 中档

#### Al Mutran Guest House

位于拿撒勒老城区的 Bishop 广场，酒店本身是一座阿拉伯风格的老宅，其设计感十足的精品酒店风格吸引了不少自助旅行的客人。

地址：Al Mutran square, Old City, Nazareth

联系方式：+972-4-6457947

参考价格：700 元 / 晚左右

#### Fauzi Azar Inn

酒店前身是一座有着 200 多年历史的老宅，经过改建后成为游客青睐的酒店，距离中央车站很近，步行可以到达天使报喜大教堂。

地址：Old City, Nazareth

联系方式：+972-4-6020469；邮件：Info@fauziazarinn.com

### 青年旅社

#### Abu Saeed Hostel

相对于拿撒勒较高的住宿成本，这是背包客人的选择，虽然设施简单，但房间还是很干净整洁的。

地址：Old City, Nazareth

联系方式：+972-4-6462799

参考价格：140-620 元 / 晚

#### Sisters of Nazareth（拿撒勒姐妹会）

地址：The Basilica of the Annunciation 对面小巷上

**Hien** 墙壁厚度在半米以上，我常常想这样的建筑质量，一般炮弹也是攻不破的吧。房间分单间、双人间，还有男生宿舍女生宿舍，我住了单间，

价格 150 谢克尔，早餐外加 60 谢克尔。（早餐貌似很贵，不过还是大力推荐，一来原本以色列物价就不便宜，路边摊一个 Falafel 就要 20 谢克尔；而来早餐味道还是不错的，每个人一瓶 1L 纸盒装的橙汁，非常非常美味。）似乎不需要预约，但只接受现金。

## 餐饮 Eat

老城内有各种传统阿拉伯风味的美食，一定要尝尝经过当地改良过的风味。

## 外部交通 Getting There

### 长途巴士

从特拉维夫到达拿撒勒的车程大概是 2 小时，一般营运的是 823 号和 826 号巴士；从海法开往拿撒勒的巴士是 331 号。

## 内部交通 Getting Around

拿撒勒中心区域靠步行就行，公交周六也运行，每天中午到下午 6 点可能会有些堵车。

## 活动 Activities

### “基督徒步路线” Hike the Jesus Trail（4 天）

Day1：拿撒勒→迦南→Sephoris

Day2：迦南→Kibbutz Lavi

Day3：Kibbutz Lavi→Moshav Arbel

Day4：Moshav Arbel→Capernaum

## 耶路撒冷 Jerusalem

“永恒之城”，耶路撒冷，耶路撒冷的老城数千年来始终强烈地吸引着成千上万的虔诚朝圣者前来参拜，对他们来说，这是全世界最神圣的城市。耶路撒冷是世界上唯一一座拥有 70 多个充满了爱慕、向往情怀的名字的城市。

这座让人爱恨交错却又在情感上使人难以抗拒的的城市，是一座为人类提供宗教和灵魂洗涤经验的圣城。活力与娱乐并存，乐趣伴探索而生。除了历史古迹外，耶路撒冷还能赋予来自世界各地的文化热衷者现代风格的旅游项目，包括各式各样的文化、艺术、戏剧、音乐、考古和烹调庆祝活动。



lonelyplanet007 圣城日出

**Hien** 古城的商铺一般早晨9点左右营业，穆斯林男人对于本族女人很严肃，但对于外国人，尤其是单身女子却非常热情，热情得几乎算是在抛媚眼了，严苛的宗教律令无法压抑人性。所以即便是在穆斯林区，面纱下面也流传着偷情的故事，这事儿全世界都一样。

## 特别推荐 Specials

**哭墙下许愿：**人们将写着愿望的纸条塞入哭墙的缝隙中，据说这愿望会直达天庭（犹太教）。

**重走苦路：**这是耶稣通向骷髅山、被钉在十字架前的最后一段路，你需要格外留心，否则很容易错过隐匿在街巷中的某一站。

## 景点 Sights

古城是耶路撒冷的灵魂所在。古城外有高墙围绕，内分四个角区——犹太区（The Jewish Quarter），亚美尼亚区（The Armenian Quarter），基督教区（The Christian Quarter）和穆斯林区（The Muslim Quarter）。

关于城门（**Hien** 提供）  
每个区又与几道城门关联。

穆斯林区的大马士革门，狮门，基督徒区和亚美尼亚人区之间的雅法门，犹太人区的锡安门，都各具特色。

大马士革门，朝北，就是《使徒行传》中那个保罗瞎了眼，又在这里蒙主恩睁开眼睛的地方。两千年之后，现在这里属于穆斯林区，城墙内商铺林立，主要以贩卖阿拉伯特色纪念品为主，城墙外，有阿拉伯人车站，去伯利恒或者希伯伦等巴勒斯坦地区的巴士就在那里坐车。

雅法门，朝西，通往西耶路撒冷，也就是新城区的几条主要街道都从这里呈放射状延伸出去，这里有最繁华的商业区，与所有的东西方大城市没什么区别。早上在路边咖啡馆来一杯阿拉伯咖啡，沐浴在纯净的阳光下，看着蓝天下白得发亮的城墙，才会感受到，啊，这里真的是中东了。

锡安门，朝南，这里代表着犹太人的梦想，以色列的荣耀。

而锡安门本身，就是犹太人的奇迹。1948年建国时，虽然耶路撒冷城里

仍然住着犹太人，这城却不属于以色列国，1967年的六日战争，以色列不可思议地夺回了这城，就是从锡安门攻入的。从此，犹太人才可以继续站在哭墙（The Western Wall）前与神对话。

老城内包容保护着世界三大宗教圣地：犹太教圣地西墙（The Western Wall），基督教圣地圣墓教堂（The Church of Holy Sepulcher）和圣殿山上的穆斯林教圣地圆顶清真寺（The Dome of the Rock）。

### 老城犹太区 Old City, The Jewish Quarter

与老城其他区不同，这里是1948年居民被约旦人驱逐出去后，经历20年后，重新建立起来的一片区域。



犹太区地图

### 西墙 The Western Wall

宏伟的西墙原是位于圣殿山上犹太圣殿的遗留外墙，也称为“哭墙”（Wailing Wall）。

来自世界各地的犹太教徒们，在西墙前或哀哭或低声祷告，表述流亡之苦和对古神庙的哀悼。到访者来自世界各地，不同背景；但相信的人都会把自己的心愿、祈祷写成小纸条，放到西墙的缝隙中——根据犹太传统，在西墙下许下的心愿会直达天庭。

**xiaobai** 耶路撒冷老城内的清真寺是不允许我们参观的，那是阿拉伯人的圣地。但寺外的一堵几千年的古墙却是犹太人心目中的圣地——哭墙，是虔诚的犹太人祈祷的地方。男女信徒在这里被分开，我怀着景仰心情来到哭墙前，那里满是表情凝重的站着、坐着或跪诵圣经的女人，墙缝中塞满写给上帝的纸条。我没有准备，则将手扶墙默默地悼念我的父母。如今这里也成为青年人举行成人仪式的地方。

安息日不能照相（从周五晚上到第二天日落）；周一到周四的早晨很多犹太教徒的成人礼会在西墙前举行，通常会聚集着亲朋好友，周五晚上的日落时分，为了迎接安息日的到来，人们祷告、唱歌、跳舞。

### 西墙地道 The Western Wall Tunnels

可以参加西墙地道游（Western Wall Tunnel Tour），深入西墙部分地道，可以看到西墙下的巨石和希腊王时期的水池和排水管道。游览需要



提前预定（老城周边的旅游信息亭或当地旅行社可预定），即使不是在游览旺季，也很难直接参加。

### 胡尔瓦广场 (Hurva Square)

广场是犹太区的中心，从广场向四周发散出迷宫一样的狭长街道。在这里有露天咖啡馆、纪念品商店、小餐厅。

### 独特的大卫森中心 Davidson Center

犹太人区内古罗马集市遗址 ((Cardo)，还有巍然矗立在老城外墙当中的大卫塔 (The Tower of David, or David's Citadel)。

### 老城基督教区 Old City, The Christian Quarter

#### 苦路 via dolorosa

基督教传统中，这是耶稣走过的最后一段路，一直到骷髅山上 (Golgotha Hill) 他被钉死在十字架的地方。很多来耶路撒冷的朝圣基督徒都要重走耶稣的苦路，并从穆斯林区狮门 (Lion Gate) 起步，穿过十字架 14 站，最后到达圣墓教堂。基督教的几处最重要遗迹都在圣墓教堂里面，包括涂油石 (耶稣下葬前身体停放的石头) 和耶稣之墓。每年都有数千万来自世界各地的基督徒前来圣墓教堂朝圣。

#### 老城墙墙游 (The Ramparts Walk)

线路：在城墙上绕老城一圈（因为雅法门和圣殿山分成两段）。

时间：9:00 - 16:00；周五：9:00 - 14:00

费用：20 谢克尔左右

在雅法门内左侧，游客中心旁边的旅游公司买票，可买与 davison center 的连票，3 日内有效。 [goldenpuppy](#)

**瑞家** 传说苦路耶稣的最后一段路，有 14 站，从第一站耶稣被审判开始，经过他被戴上十字架，然后是他跌倒的地方，然后是见到母亲，碰到帮助他的人，最后到他死去，被人从十字架上放下，再埋进坟墓。我想作为基督教徒，这条路定是他们心中无比神圣的吧，全世界该有多少人想来这里走一遍苦路。当然这里每天都会有信徒抬着十字架从第一站走到最后一站为纪念耶稣。我不愿意一说这 14 站是怎么样，只是一路都能看见导游带着欧美人在每个地方停顿祷告，直到那个美轮美奂的圣墓教堂。这所教堂又精巧的雕刻，有华丽的壁画，有圣洁的烛光，有考究的摆设，我愿意为它穷尽我所有关于美的形容词，可能也没有办法真正将它描述准备，站在那里，我有的是一种震动，把我死死扣在那里，有和先前哭墙前一样的虔诚，却又多了一份安详，当人们置身在这个高敞的建筑中的时候，我感受到了上帝的伟大，自己的渺小，我想跟一个孩子一样，在这里接受天的包容。

**xiaobai** 第 1 站：判死刑的地方；第 2 站：耶稣被鞭打，背上十字架的地方；第 3 站：耶稣第一次跌倒的地方；第 4 站：玛利亚见到背着十字架的耶稣前行的地方；第 5 站：西门替耶稣背十字架的地方；第 6 站：一位女子用手帕替耶稣擦脸的地方；第 7 站：耶稣第二次摔倒的地方；第 8 站：耶稣说“耶路撒冷的姑娘不要为我哭泣”的地方；第 9 站：教堂入口处，耶稣第三次倒下的地方；第 10 站：教堂内耶稣被剥去衣服的地方；第 11 站：在祭坛上耶稣被钉在十字架的地方；第 12 站：耶稣断气的地方；第 13 站：玛利亚在这里收殮耶稣遗骨的地方；第 14 站：耶稣被收殮入墓的地方（这里已是空穴，耶稣复活升天了）。

### 圣墓教堂 Church of the Holy Sepulchre

圣墓的各个部分被基督教的不同分支教派所控制，基督教主要分为七个教派，其中希腊东正教派、亚美尼亚教派和罗马天主教主要瓜分了圣墓教堂的各个财产。由于教派纷争厉害，争斗不止，1757 年国际仲裁组织判定，以当时争端发生时的范围为永久范围。

教堂内每一钉子、蜡烛、石头都登记在案，分归各个教派所有，还有些是共管区。从教堂正门望去，前面的院子是属于希腊东正教的，而通往前院的楼梯属于亚美尼亚教派。楼梯最后一级台阶是属于院子的延伸部分还是楼梯，两派争执从未停止，甚至在 1920 年有 2 位教士因此被杀。

关于教堂内部各部分的归属之争更是变本加厉，到目前为止还毫无休止的迹象。各派长年争斗的结果就是圣墓教堂大门的钥匙是掌管在一个阿拉伯望族手中，每天早晨由阿拉伯少年负责打开大门。

开放时间：夏季 5:00-21:00，冬季 4:00-19:00

联系方式：+972-2-6272692



**瑞家** 圣墓教堂精巧的雕刻

### 老城穆斯林区 Old City, The Muslim Quarter

穆斯林区是老城中人口最多、最密集的区域。

在圣殿山 (Temple Mount) 区域内，非穆斯林教徒是不能进入到阿克萨清真寺 (al-Aqsa Mosque) 及圆顶清真寺 (Dome of the Rock) 内的。

在圣殿山附近参观时，通常要接受非常严格的安检，非穆斯林游客最好不要携带其他宗教相关的书籍或物品。衣着上，不要穿短裤、短裙、无袖衫、吊带衫，尽量少地裸露身体，衣服上的文字及标识，也不要带有宗教口号。女性游客不一定非要戴上头巾，但最好准备一条以备不时之需。

### 圣堂 / 圣殿山 Noble Sanctuary/Temple Mount

圣堂是在所罗门圣殿原址上修建的，很多犹太教徒和基督教徒也将之称之为圣殿山。非穆斯林进入圣堂的唯一入口是通过木桥连接到的 Mughrabi (Moor's) 门 (西墙广场与东南角之间)。

地址：老城东南角

开放时间：周日 - 周四 7:30-11:00, 13:30-14:30 (圣殿山开放时间冬夏不同，而且经常因为各种原因不开，最好在雅法门内的官方游客中心提前问好)





## 圆顶清真寺 Dome of the Rock

圆顶清真寺是圣殿山上的“皇冠”，也是城市独有的地标，出现在无数明信片上。清真寺只对穆斯林开放。



小瑜 圆顶清真寺

## 圣安妮教堂 St. Anne's Church

最初的圣安妮教堂建于1658年，只是一座规模很小的木结构建筑，1661年开始在原址的略东位置也就是现址上建起了一座木石相结合的教堂。教堂两旁的山坡上有许多雕像，述说着耶稣受难的经过。

费用：成人8谢克尔，学生/儿童5谢克尔

开放时间：周一 - 周六 8:00-12:00, 14:00-18:00

都说穆斯林区治安最不好，要尽量避免在那一带出入，但我在老城住了四个晚上，碰巧都是位于穆斯林区中心，哪怕是夜幕降临，我也一样在穆斯林区走动，安全上完全没什么问题，因为老城的所有街道都装了摄像头，荷枪实弹的警察尽忠职守，直至深夜，只要看见他们，我就安心了。（以色列的年轻人似乎特别热衷于电话聊天，我看到的绝大部分人不是拿着iPhone，就是戴着iPhone的耳机，滔滔不绝地说话，这次忘了和他们探讨一下电话费的问题，甚为遗憾。）Hien 提供

## 老城亚美尼亚区 Old City, The Armenian Quarter

亚美尼亚区是老城里最小的区域，非常安静，像个城中城。

## 圣詹姆斯天主教堂 St. James Cathedral

教堂是亚美尼亚的礼拜仪式献祭的圣地。

地址：Armenian Orthodox Patriarchate Rd

费用：免费

开放时间：每天 6:00-7:30, 15:00-15:30

## 古墙外 outside the walls

### 大卫王墓 King David's Tomb

大卫王墓是个宽2.48米、高2.44米的衣冠冢，在棺蒙上覆盖有一块装饰华丽、绣有大卫王星的红布，敬奉着几顶银制王冠以及犹太教经卷，象征继大卫之后的犹太国王。由于大卫王墓是仅次于西墙的犹太教圣地，每天来此朝圣的教徒总是会讲狭小的墓室挤满。

门票：免费

开放时间：(夏季)周六 - 周四 8:00-20:00, 周五 8:00-14:00; (冬季)周日 - 周四 8:00 - 日落, 周五 8:00-1:00

### 辛德勒墓 Schindler's Tomb

看过电影《辛德勒的名单》的人，对这位从纳粹受众挽救了1200个犹太人的德国人都会有印象。耶路撒冷在希伯来语中也意为“石头之城”，所以犹太人祭奠先人通常用小石块。在辛德勒墓碑上，就摆满了石块。

Hien 对待恩人，他们亦是永不遗忘。关于中国人如何善待犹太人一说，我在纪念馆里仔细查看了每一行字，却只找到这样一句话“1930年代，当世界各地的大门都向犹太人关上的时候，只有上海是唯一一个不需要签证便接受犹太人的城市。”再无其他。以色列国民对待中国人很友好，但那是他们通常都很友善，并非因为你是中国人便有特殊，所以我猜想，关于那些恩情和报恩的传说也许是自作多情成分居多，何况，即便有恩，那也是民国时代的恩情，那是个开放的中国，与当今毫无关系。而他——奥斯卡·辛德勒，被安葬于耶路撒冷老城外的锡安山上，墓地异常简朴，没有指引几乎找不到，墓碑上堆满石头，那，是犹太人的最高礼遇。

## 耶路撒冷西区 West Jerusalem

西区也被称为“新耶路撒冷”。

### 大屠杀纪念馆 Yad Vashem

馆内禁止拍照，内部构造为长方形，但通路设计成了“之”字形，所以将几乎每一寸墙壁、隔断利用到了极致，详实的史料，珍贵的照片，都一一展现，如很多历史博物馆那样，与普通历史博物馆不同的是，还有很多电视屏幕，不停地播放着各位大屠杀幸存者的回忆访谈，他们说的语言也许是希伯来语，也许是他们自己的方言，都配了英文字母。还有很多私人信件，有些已经支离破碎，只剩只言片语，有些章节被节选了出来，放大，印在墙上，或是放在橱窗里。

环形的墙壁上大概600张照片。照片下面是环形的巨大书架，大概有两层楼高，摆了密密麻麻的文件夹，文件夹外面都有索引标志，但还有一大半书架是空着的。据说，这些文件夹中的纸张加起来足有200万页，每一页都是一个已经确定名字的他（她）的简介，而整个大厅内设计容量是600万页！——大屠杀600万人的数字，收集整理遇难者名字和资料的工作还未结束，也许会一直进行下去。小瑜

Hien 在这里，我哭了，因为被犹太人对待自己历史的态度感动。在这里，我哭了，因为想到了我的祖国，南京大屠杀的遇难者，他们只是一堆数字，没有名字；历次灾害的遇难者，他们没有名字，连近在眼前的矿难，那些遇难者也依然只是数字，他们没有名字。你怎样对待自己人，别人就怎样对你。你可以不喜欢犹太人，但却不能不尊敬他们。

纪念馆由几栋分散的低矮建筑组成，操场西侧的那幢算是入口，有个咨询台，除了租借语音向导收费以外，其余一概免费。



博物馆官网图片

地址：HaZikaron, Jerusalem

费用：免费。西侧入口有个咨询台，可租借语音向导。

网站：www.yadvashem.org

开放时间：周日 - 周四 9:00-17:00，周五及节假日前夕 9:00-14:00，

周六及节假日闭馆

联系方式：+972-2-6443565

到达交通：纪念馆位于耶路撒冷城西，从老城出来，在 Rd.Jaffa 上 20 路公交车，开了大概 30 分钟便到了

## 住宿 Sleep

老城内集中大量便宜小旅馆，更多是宗教团体等专门为前来的信徒开办的旅店，这对很多深度游客人来说，也有一定吸引力。耶路撒冷西区是 B&B、家庭旅馆和中高等酒店最集中的区域，比较有名的五星级酒店——大卫王酒店 (King David Hotel)

### 老城区附近

老城区基本没有豪华型酒店，以经济型旅馆和青年旅社为主。

#### Mamilla Hotel

可以俯瞰耶路撒冷老城的高档酒店，带室内游泳池和 spa 中心。

地址：11 King Solomon St, Jerusalem

联系方式：+972-2-548-2222

价格区间参考：2800-6800 元 / 晚

#### City Center Jerusalem

并不在老城里，但只需要步行就能到达，附近的公共交通设施齐全。

地址：17 King George St, Jerusalem

联系方式：+972-2-548-2222

价格区间参考：800-1500 元 / 晚

#### Agron Jerusalem Guest House and Youth Hostel

距离老城步行 10-20 分钟，酒店外观是经典的耶路撒冷风格，石头建筑显得很复古，每天都有自助早餐。

地址：Agron 6, Jerusalem

联系方式：+972-2-594-5581

价格区间参考：580-900 元 / 晚

#### Citadel Youth Hostel (用户推荐)

连续两年获得以色列全国范围内最受欢迎的青年旅社之一的国际青旅成员。

位置也非常理想，就在老城的中心，每天还会组织免费的一日游项目，晚上有丰富多彩的活动，到最近的本地市场步行只需要 2 分钟。有免费 WiFi。

地址：Jerusalem Old city Jaffa gate, 20 st Marks road, Jerusalem

联系方式：+972-2-628-4494

价格区间参考：150-300 元 / 晚

#### Abraham Hostel Jerusalem

靠近老城和附近的市场，价格相当便宜，二层有公共厨房和餐厅。

地址：67 Hanevi'im St, Davidka Square, Jerusalem

联系方式：+972-2-6502200

价格区间参考：180 元 / 晚左右

### 耶路撒冷西区

#### 大卫王酒店 King David Hotel Jerusalem

这应该算是耶路撒冷最有名的五星级酒店，配有一个豪华的室外游泳池，客人可以在宽敞的花园中俯瞰老城。最受游客追捧的应该是花园餐厅 (Garden Restaurant) 了。

地址：23 King David St, Jerusalem

联系方式：+972-3-5202552

价格区间参考：3500-4500 元 / 晚

#### Notre Dame Center

比较靠近老城的基督区，屋顶餐厅有绝美的风景。

地址：3 Paratroopers Road, Jerusalem

联系方式：+972-2-6279111

价格区间参考：1400-5000 元 / 晚

#### YMCA Three Arches Hotel (用户推荐)

就在 King David Hotel 对面，两个酒店占着全程最优越的地理位置，距离老城区步行只有不到十分钟的距离。酒店本身就是一座由悠久历史的古老建筑 (1933 年)，漂亮的公共休息区和花园都是吸引客人的主要原因，更不用说酒店尤其贴心的服务了。

地址：26 King David St, Jerusalem

联系方式：+972-2-5692692

价格区间参考：850-1200 元 / 晚



### 中档与经济

#### National Hotel – Jerusalem

酒店附近是耶路撒冷繁华的购物区，距离老城步行即可，服务十分贴心。

地址：A Zahra St 4, Jerusalem

联系方式：+972-2-6278880

价格区间参考：840-1400 元 / 晚

#### Jerusalem Gardens

距离以色列博物馆非常近，酒店配有 2 个游泳池，阳光大露台可以欣赏到美丽的风景。

地址：4 Vilnay St, Jerusalem

联系方式：+972-2-6558888

价格区间参考：600-1200 元 / 晚

#### Angel Hotel

酒店最美的地方就是天台，这里能看到老城和 Bethlehem 区的风景。

地址：Al-Sahel St, Beit Jala., Bethlehem, Jerusalem

联系方式：+972-2-2766880

价格区间参考：320-500 元 / 晚

#### Hashimi Hotel and Hostel

由阿拉伯人经营，此酒店位置极佳，亮点在屋顶的大露台，可以看到橄榄山和大清真寺（或者叫圣殿山）的金顶。伴着每日五次祷告的音乐，欣赏着苍凉的中东景色，很有感觉。可以不用预约，不过只接受现金。

(Hien)

地址：Souq khan El-zeit # 73, Old City, Jerusalem, Israel

联系方式：+972-2-6284410, 02-6282667 (传真)

参考价格：400 元 / 晚

## 餐饮 Eat

耶路撒冷可以找到几乎所有菜系的美味，价格也从是“很平民”到“很贵族”。在中央汽车站附近有很多小馆子可以找到最地道的当地菜，如果还觉得不够原汁原味，那就专门去找那些只说希伯来语或阿拉伯语的店家吧，总不会错的。

### 阿拉伯菜

#### Abu Shukri

中等价位的一家阿拉伯餐厅，尽量早些去。

地址：Via Dolorosa 和 Al Wad 路口，Jerusalem

#### Hashipudia

这家店的羊肉串是出了名的好吃，还有牛心和鹅肉、鸡胸肉也不错，另外，不妨尝尝他们的鹅肝。

地址：6 Ha-Shikma St., Jerusalem

### 以色列菜

#### Matameh Tziona (Kosher)

这是一家极受大学生推崇的餐厅，推荐菜：Falafel, Shawarma 和 Schnitzel

地址：French Hill Town Center

营业时间：10:00-22:00

#### Melech Shawarma

价格便宜的清洁食物餐厅，人均 20 谢克尔。

地址：Agripas, Jerusalem

#### Falafel Hamelech (Falafel King)

地址：King George 和 Agripas 街的交叉路口上，Jerusalem

#### From Gaza to Berlin

地址：55 Gaza St, Jerusalem

#### Versavee (咖啡 / 酒吧)

游客集中的小餐吧，服务生都会说英语，是老城区里比较干净且口味也不错的选择。

地址：Imperiel 酒店旁边

### Mizrachi 菜

#### Marvad Haksammim (Kosher)

地址：King George St, Jerusalem

## 购物 Shopping

Ben Yehuda Street 是游客最常去的购物街，可以买到各种纪念品和工艺品，有饭店；Mahane Yehuda 是当地市场，在这里可以买到各种食品农产品，也有不少不错的馆子，两个地方相距不远，步行大概十几分钟。

### 购物中心

#### Jerusalem Mall

带大型超市、电影院的综合商场。

联系方式：+972-2-6791333

开放时间：9:30-22:00 (周日 - 周四)；9:00-15:00 (周五)

到达交通：从 King George 第五大街坐 31 路或从中央汽车站坐 6 路公交车即可到达

### 特色市场

#### Cardo

这里可以买到犹太教的相关物品

地址：Old City, Jerusalem



## Kippa Man

地址: 5 Ben Yehuda St, Jerusalem  
联系方式: +972-2-6221255

## Green Vurcel

宗教物品。  
地址: 27 Yoel Solomon St., Jerusalem  
网址: www.greenvurcel.co.il  
联系方式: +972-2-6221620

## 娱乐 Entertainment

### 夜生活

#### The Cassette

电音酒吧  
地址: 1 Horkenous St, Jerusalem  
联系方式: +972-54-7263567  
开放时间: 周日 - 周四、周六 20:00-4:00; 周五 21:20-4:00

#### Stardust

1996 年建的老酒吧, 适合年轻人放松的场所。每天下午就开始了连续五个小时的“happy hour”。  
地址: Rivlin 6, Jerusalem

#### Prague

欧洲风格酒吧。  
地址: Rivlin 6, Jerusalem  
开放时间: 18:30 开始, 直到客人走光  
联系方式: ratnerdaniel@gmail.com

### 演出

#### Haoman 17

仓库改建而成的演出场所, 位于工业区。  
地址: Rachov Haoman #17, Jerusalem  
联系方式: +972-2-6781658  
开放时间: 周四和周五晚间, 营业到第二天中午

#### Lab

戏剧与音乐演出。  
地址: 28 Hebron Rd Hamoshava Hayvanit, Jerusalem  
费用: 成人 65 谢克尔, 学生 40 谢克尔  
开放时间: 22:00-03:00 (周一 - 周六)  
联系方式: +972-2-6734116

## 外部交通 Getting There

### 火车

可从特拉维夫乘坐火车到达耶路撒冷, 车程约 1 个半小时, 耶路撒冷火车站站名: Malkha 车站。

### 长途巴士

这是目前为止到达耶路撒冷最便捷也是最广被人接受的交通方式。从特拉维夫本古里安机场始发的长途巴士很多, 价格便宜, 设施齐备, 已经形成了非常成熟的运输网络。大部分长途巴士都在中央车站停靠 (CBS, 也叫 Tahana Merkazit), 位于雅法路的西侧。

## 内部交通 Getting Around

### 公交和巴士

和特拉维夫一样, 市内交通主要以公交车、出租车为主。在耶路撒冷乘坐公共汽车也是上车后买票, 前门上后门下。单程票价为 6.4 谢克尔, 票自购买后 75 分钟内乘坐或转乘都有效。

可乘坐耶路撒冷观光大巴一日游 (Jerusalem City Tour), 成人票 45 谢克尔, 儿童票 36 谢克尔。

### 出租车

耶路撒冷城区街道分布较为复杂, 乘坐出租车时一定要要求司机打表, 以免绕路多计费。

### 轻轨

耶路撒冷轻轨是 2011 年 8 月才开通的, 线路连接东北和西南的社区, 沿着老城的西侧穿城而过, 其他轻轨线路正在建设中 (轻轨官网: citypass.co.il)。

票价为 6.6 谢克尔, 90 分钟内可以在轻轨及公交两个系统内自由换乘。安息日周五的下午, 轻轨停止运营, 直到第二天晚上才恢复行驶。

### 轻轨途径景点

Damascus Gate 站 — 老城大马士革门  
City Hall 站 — 老城雅法门 (the Yafo Gate)  
King George V 站 (就在中央车站旁边) — Ben Yehuda St, Jerusalem  
Mahane Yehuda 站 — 以色列最大的市场 (品尝当地最地道美食)  
Mount Herzl 站 (轻轨南端) — 大屠杀博物馆 (Yad Vashem)

### 自行车

专门的自行车游览项目请参考: www.bikejerusalem.com  
条件允许的话, 骑行是观察这座城市的好方法, 3-5 小时就足以覆盖大部分的历史景点。



## 实用信息 Practical Information

### 银行

其实在私营的兑换处更加节约成本，因为这种地方不收手续费（在新城区和耶路撒冷东区比较多）。

如果在老城，最好找雅法门附近的兑换亭。另外，市中心也有很多银行的 ATM。

#### American Express 银行

地址：18 Shlomzion HaMalka St, Jerusalem

联系方式：6240830

#### Mizrahi 银行

可用 ATM

地址：cnr Jaffa Rd & Shlomzion HaMalka St, Jerusalem

### 邮局

邮局一般是周五休息，其他时间的营业时间：8:00-12:00, 14:00-18:00。耶路撒冷的中央邮局位于耶路撒冷西区的 Yafo 街上 (Yafo Road)，比其他邮局晚关门一小时。老城里的邮局在亚美尼亚区 (the Armenian Quarter)、靠近雅法门 (Yafo Gate) 的位置，另外在 Yafo 街南边的乔治王街 (King George St) 上有个小型购物中心，里面也有一家邮局。

Agas vetapuach 邮局， Safra Square 6, Jerusalem

联系方式：+972-2-623-0280

Givat Ram 邮局，联系方式：972 2-688-2819

Shamai 12，联系方式：972 2-623-2421

### 网络

#### 无线网络

公共无线网络只在有限的几条街道上可以被搜到，虽然是免费的，但是信号并不强。

可以尝试在以下几条街上试试：Ben-Yehuda 大街、Nahalat Shiva 大街、和 Shlomzion Hamalka 大街。另外很多咖啡馆和餐厅都有免费 WiFi 可以用。

## 死海 Dead Sea

要从海平线往下走多少米才能到达死海？400 米。这个盐湖有多深？差不多同样是 400 米。死海海水的含盐量是全球最高的，每升海水含 340 克盐。百万年来，以色列和约旦之间的死海，不管风景或人文，都是全世界最特殊的地方之一。死海之所以名为死海，是因为海水被蒸发的量多于注入其中的淡水，使得海水中的含盐量过高，盐的比重 4 倍于大洋中的海水，草木万物根本无法生存，也造成了数倍于海洋的浮力，所以人跳进死海里不会下沉，反而可体验在其它海洋里无法感受到的漂游之感。

死海又是以色列和约旦的界海，由于死海已形成内陆海洋，根据其每年

干涸的速度，极可能导致将来永远从地球上消失。死海是地表最低的地方，低于海平面近四百米，死海南北长 60 公里左右，东西宽约 17 公里。死海富含矿物质的海水和提炼出来的黑泥，据说对皮肤病具有神奇疗效，所以死海沿边有医疗皮肤病的温泉和住宿设施，同时也有沐浴设备和毛巾出租，游人可在死海上享受漂浮之乐。

在死海的西岸，各种海滩、浴场星罗棋布，游客可以很方便地在死海中沐浴。在内维佐哈 (Neve Zohar) 和恩波克 (Ein Bokek) 两大治疗海滩之间已经建起了多家大型旅游中心。

游览期间，还有各种挑战性项目可参加或观赏：吉普车和自行车横穿沙漠挑战、骆驼穿越沙漠挑战和贝都因人待客项目、绕绳下降等。文化艺术活动包括美术馆和艺术家工作室，精彩纷呈。

死海周边的古迹有比较著名的是马萨达 (Masada)，古恩吉地 (Ein Gedi) 及死海古卷的发现地，基督教修道院制度的发源地，古兰 (Qumran)。

死海古卷是现存于世最古老的圣经版本，其中记录的内容让人们对这些的早期基督教徒以及艾赛尼派 (Essenes) 教徒有了一定的了解。

**xiaobai** 这里最诱人的是漂浮，不会游泳的人应该是最惬意的啦！只要稍一倾斜就可以被“漂起”，而会游泳的人可要小心了，我稍想滑动胳膊，感觉马上要翻过去失去平衡。更令人紧张的是，千万不要将海水带进眼里或嘴里，那可是必须上岸处理方可缓解的难忍。我们在死海中漂浮着，仰望蔚蓝的天空，恣意遐想，感觉远离尘世的喧嚣，那样沉静，当然阳光也毫不留情地普照着大地、海洋、还有我们。

### 安全

享受死海岸边的 DIY 泥浴时，最好穿上一双防水凉鞋，盐粒呈锯齿状，有的比较锋利，容易划伤脚。

虽然人在死海里漂浮不会沉下去，但是每年还是会有几起溺水事故发生。千万不要尝试正常泳姿仰面漂浮，因为腿部会比较容易浮上去，导致头部淹没在水中。

上岸后先用海滩上的喷头将身上的盐水冲洗干净再用毛巾擦身，否则毛巾会沾上盐分不易清洗。

### 死海海滩

#### Ein Bokek 公共海滩

联系方式：+972-8-6594433

#### Ein Gedi 公共海滩

联系方式：+972-8-6594433

#### Hamai Zohar 公共海滩

联系方式：+972-8-6594433

#### Ein Gedi Spa 沙滩

主打死海泥浴，有 Spa 和按摩。

联系方式：+972-8-6594413



## 景点 Sights

### 马萨达山上城堡 (Masada – Mountaintop Fortress)

地址: 马萨达国家公园 (伊伯克小镇以南 18km 处), Masada  
联系方式: +972-8-658-4207/8  
营业时间: 10-3 月 8:00-16:00; 4-9 月 8:00-17:00 (一周七天开放)

### Ein Gedi 自然遗产

看荒漠、看瀑布、看温泉、看洞穴。  
地址: 距离死海 1km, 在 90 号公路上 (Ein Gedi, Israel)  
联系方式: +972-7-658-4285  
开放时间: 4-9 月 8:00-17:00; 10-3 月 3:00-14:00

## 住宿 Sleep

高档

### Evason Ma'In Hot Springs

这是一座度假式酒店, 距离死海车程不到 30 分钟, 除了全景餐厅外, 比较有特色的是传统的贝都因帐篷餐厅, 客人还可以在酒店自己的酒窖里品尝葡萄酒, 享用酒店自己制作的奶酪。

地址: Ma'In Hot Springs  
联系方式: +962-5-3245500  
参考价格: 2200 元 / 晚起

### Yehelim Boutique Hotel

距离死海 15 分钟车程, 酒店可以为客人安排吉普车自驾之旅。  
地址: 72 Moav St, Arad, Israel

联系方式: +972-52-6522718  
参考价格: 1000-1300 元 / 晚

### Zimmer Mantur

这是一家靠近死海的小型酒店, 位于内盖夫和朱迪亚沙漠之间, 适合自驾到死海游玩的客人。

地址: Mivtza Lot 30, Arad, Israel  
联系方式: +972-54-7669308  
参考价格: 630-1300 元 / 晚

中档

### Desert View

酒店的位置和它的名字一样, 坐落在沙漠和死海之间, 每天都可以欣赏到让人屏息的沙漠日落。酒店经常在花园里组织客人烧烤。

地址: Hagilad 37, Arad, Israel  
联系方式: +972-52-2627042  
参考价格: 750-1200 元 / 晚

### Villa 1000

据说这是一座主人花费了五年精力精心打造的旅社, 漂亮的花园和温馨的房间, 还有可以安静看书的花园, 无不让人有家一般的感觉, 到死海车程 20 分钟, 到马萨达车程 30 分钟。

地址: Bareket 43, Arad, Israel  
联系方式: 972-54-595-4423  
参考价格: 900-2000 元 / 晚

中档

### Ein Gedi Beit Sarah Guest House & Youth Hostel

旅社位于 Ein Gedi's National Park 国家公园内, 死海的西岸, 配有免费 WiFi。

地址: 死海路 (90 号公路) Nahal David 度假村入口处  
联系方式: +972-08-6584165  
邮件: eingedy@iyha.org.il  
参考价格: 580-900 元 / 晚

### Gil's Guest Rooms

位于 Neve Zohar 的简约型酒店, 房间空间超大, 周边环境十分安静。  
地址: Neve Zohar 107, Ein Bokek  
联系方式: 972-52-270-2502  
参考价格: 900-1200 元 / 晚

青年旅社

### Masada Guest House

有私人泳池  
地址: 马萨达遗址南边 (Dead Sea, Masada, 86935)  
联系方式: +972-08-9953222  
邮件: massada@iyha.org.il  
参考价格: 300 元 / 晚左右

### Belfer's Dead Sea Cabins

旅舍位于死海边上一个叫 Neot Hakikar 的小村子, 房间由小木屋组成, 设施虽然简单但是很齐全, 房间干净, 是背包客集中的地方。  
地址: Neot Hakikar D.N Dead Sea  
联系方式: +972-8-6555104  
参考价格: 900-2000 元 / 晚

### Shkedi's Camplodge

地址: 死海南岸, Neot Hakikar, Sodom, 从死海步行 20 分钟就到  
联系方式: +972-52-2317371  
邮件: shkedi.camplodge@gmail.com  
参考价格: 190-290 元 / 晚

宿营

在 Ein-Gedi 沿岸 (Kibbutz 以南 500 米) 可以免费扎营, 有公共卫浴设施可以使用。



## 餐饮 Eat

在死海周边就餐选择不多，伊伯克小镇 (Ein Bokek) 上有两个小型商场，有麦当劳之类的快餐店。

## 娱乐 Entertainment

马萨达声光现场秀 Masada Sound and Light Show

地址：马萨达

联系方式：+972-8-9959333

时间：4-10月 周二、四（除节假日），时常 40 分钟

## 外部交通 Getting There

从耶路撒冷和特拉维夫出发的死海“一日游、2日游”项目很多。到达死海主要公路只有三条：1号、90号，或穿过西岸。如果提前和出租车公司预约，也可以打车到达。

## 实用信息 Practical Information

死海地区出产的护肤品、洗发水、浴盐等，对滋养皮肤、护眼头发具有极大的好处，具有独特的纪念意义。比较知名的牌子是 AHAVA。在伊伯克小镇 (Ein Bokek) 的小型商场内可购买。

## 埃拉特 Eilat

埃拉特，位于以色列的最南端，是以色列唯一通向红海的出海口。埃特拉建有港口，但规模不大。这里气候炎热干燥，平均气温高出全国平均水平约 10 度。埃特拉以其引人注目的红海景色、秀丽的沙滩及周全的服务设施吸引着大批游客到此观光旅游，是以色列人的休假和旅游胜地。

北部海滩是主海滩，大部分酒店也集中在这里。

埃拉特湾是埃拉特最主要的景点之一，是理想的潜水地。北部海滩是主海滩，大部分酒店也集中在这里。城市南部是珊瑚礁保护区，各种热带鱼遨游于珊瑚礁间，美不胜收。保护区内的“海底世界”中设有展示各种海洋动物的海洋博物馆。离海底世界不远处便是海豚群栖息的海豚礁。



官网图片，海豚礁

## 景点 Sights

### 盐塘观鸟 Bird Watching Site-Salt Pools

卫浴埃拉特城附近的盐塘吸引了各种各样的鸟类，除了野鸭、鸽，还有黄鹌鹑和白翅燕鸥、火烈鸟等珍稀品种，观鸟和摄影爱好者不妨考虑前往。

地址：Amram Pillars, Eilat

### 海洋公园水下观景 The Underwater Observation Marine Park

水族馆有不计其数的海洋生物和五彩缤纷的珊瑚，尤其是亚马逊河流域的水生生物种类非常多。观景台已经成了埃拉特极受欢迎的景点之一。

地址：珊瑚海滩（南），Eilat

网址：<http://coralworld.com/eilat/eng/>

联系方式：+972-8-6364200；邮箱：cwe@netvision.net.il

## 住宿 Sleep

高档

### Crowne Plaza Eilat

老牌的连锁酒店，舒适安全，适合团组和商旅客人。

联系方式：+972-8-6367777

### Le Meridien Eilat (北部海滩)

口碑很好的豪华酒店

联系方式：+972-8-6383333

中档

### 假日酒店 Holiday Inn - Express Beat Eilat

地址：城区北部（皇冠酒店对面），步行到海滩和购物中心 10 分钟，Eilat

### Holiday Inn

地址：AFI Patio, Eilat

联系方式：+972-3-5390808



青年旅社

### Youth Hostel

地址: Derech Ha'arava 7, Eilat

联系方式: +972-8-6370088

### Corinne Hostel

地址: Retamim 1, Eilat

联系方式: +972-8-6371472

价格参考: 多人间 60 谢克尔 / 人 / 晚起

## 餐饮 Eat

城中餐厅（尤其集中在步行街附近）供应各式各样的美味佳肴，北部海岸线边还有各种俱乐部、商铺和步行街。要想尝尝埃拉特地道的炸鹰嘴豆泥球，可以在观鸟中心（International Birdwatching Centre）附近的 HaTemarim Boulevard 大街上找到最亲民的餐厅。

## 购物 Shopping

埃拉特购物是免税的，因此很多游客喜欢逛一逛这里的免税店，比较有名的是 Mall HaYam，就在中心区，大部分大牌都能找到。

## 娱乐 Entertainment

### 观光船水下移动观景体验 Mitsloul Jules Verne

乘坐游船观赏埃拉特湾沿岸风景，还可以一览水下珊瑚群“日本花园”，绝对是一次独特的体验。

地址: eit ha-Gesher 11, Eilat

联系方式: +972-(0)8-6333666

邮箱: info10@netvision.net.il

## 外部交通 Getting There

从特拉维夫、耶路撒冷可乘坐公共交通前往埃拉特，可以前往车站直接购票或在网站上直接购买车票。旺季时建议提前购买好车票，以免耽误时间。

购票官网: <http://www.egged.co.il/homepage.aspx>

同时，也可以从特拉维夫乘坐以色列境内航线前往埃拉特。

## 内部交通 Getting Around

公游览埃拉特中心靠双脚就行，公交线路很少，集中在南部海滩和郊区。在埃拉特打车一定要坚持打表，或提前谈好价格。

# 出行指南

## 实用信息 Practical Information

### 货币

以色列货币单位为新以色列谢克尔（New Israel Shekel，英文缩写：NIS，常用符号 ₪ 表示），简称谢克尔，纸币最大面值 200 谢克尔，最小面值 20 谢克尔，硬币最大面值 10 谢克尔，最小面值 10 分。

兑换（2016 年 9 月汇率）

1 美元 ≈ 3.89 谢克尔

1 欧元 ≈ 4.23 谢克尔

100 元人民币 ≈ 62 谢克尔

### 消费

以色列物价较高，水平与西欧国家持平。一杯咖啡约 10 谢克尔，一个汉堡 20-30 谢克尔。

ATM 比较普遍，且均有英文操作界面，可凭信用卡或有跨国取款服务银行的储蓄卡在自动取款机取款。以色列自动取款机一般只有 4 位密码，可能不兼容国内银行卡，且提现手续费较高，建议短期旅游可携带美元现金，到以色列后换成谢克尔使用。在以色列使用信用卡较为方便，从咖啡馆到大型商店、超市、酒店均有 POS 机可供刷卡。

### 小费

团组出行包车时，习惯上要以小费表示一下你对导游（每天 5 美元）和司机（每天 4 美元）的感谢。在入住宾馆后如需打扫房间，每天最好为保洁员放 1-2 美元小费。习惯上，在餐厅或咖啡厅也要给服务员账单金额 10%-15% 的小费。

### 使领馆

中国驻以色列大使馆位于特拉维夫，具体信息请参见特拉维夫部分。

关于以色列的旅游信息，请见官方网站：

### 以色列旅游局

微博: <http://weibo.com/igto>

官方微信: israeltravel

旅游局中文官网: [www.goisrael.cn](http://www.goisrael.cn)

### 电源与网络

以色列标准电压 220 伏，50 赫兹，插座为欧式，2-3 个圆孔，可使用转换插头。

大部分酒店均配有上网设施，很多餐厅和咖啡馆也有 WiFi 可用。耶路撒冷中心城区可使用免费 WiFi 上网，本古里安和埃拉特机场有免费无线上网设施。

以色列国际区号: 972

从国内打需加拨 00，如：从中国致电中国驻以色列使馆领事部，可拨打，00+972+3+5467242。在以色列国内打电话直接拨打区号 + 电话号码，特拉维夫区号为 03，耶路撒冷为 02，海法为 04。

在大型商场、加油站、公交站、主要街道都有公用电话，也可以从邮局或货币兑换点购买电话卡。如以色列手机制式为 GSM，中国国内手机直接装上当地 SIM 卡即可使用，SIM 卡可从邮局或货币兑换点买到。





## 常用电话

报警：100  
火警：102  
救护车：101  
查号：144（有英文服务）

## 安全

进入和离开以色列时在机场或边境会有非常细致的安全检查，在大型商场、超市等入口处、停车场入口会有保安做安全检查，留出足够的耐心、时间与理解对待安检，并在要求开随身包、车的后备箱时配合打开检查。

以色列的刑事犯罪率不高，但护照、信用卡和贵重物品应妥善保存，在耶路撒冷老城旅游、特拉维夫公共海滩游泳时随身物品被偷案件时有发生。旅游时应妥善保管现金和贵重物品。出国前应买好旅游保险，如有物品丢失，应及时报警（当地电话100）。

尽量避免到黎以边境停火线沿线一带的村庄旅游，如要前往，请多关注中国领事网及驻地大使馆的国别新闻及领事保护信息（il.china-embassy.org/chn/qzhz/BH/）。

另外，戈兰高地地区（Golan Heights）有很多未发掘的地雷，据报道，2010年还有被地雷伤到的事件，请一定按安全警示标志在规定公路和通道上行走。

以色列交通事故较多，在以色列搭车不安全。如需前往南部沙漠地区，请务必多人同行，携带足够饮用水和手机，把行程和预计返回时间预先告知他人。

# 出入境 Entry-Exit

## 护照

所有前往以色列的旅客均必须持有自入境之日起有效期六个月以上的护照。为避免护照丢失，应随身携带护照复印件（包括资料页、出入境章页）。如护照丢失，应到就近警察局报失，开具护照报失单后联络中国驻以色列使馆领事部（电话：03-6023191，传真：03-6023170），申请补办护照或旅行证。

## 签证

所有来以色列的中国公民均须根据旅游、商务考察、工作、学习等访问目的，在以驻华使、领馆办妥相关种类的签证，目前中以两国签署了公务护照互免签证协议。同时2016年签署了十年往返签证协议。

旅客可根据他们所持具体签证的相关条件而定，自抵达以色列之日算起最多可在以色列停留三个月时间。

以色列目前出入境的时候都不会在护照上盖章，可以放心地前往以色列旅行。

## 签证类型

旅游签证、商务、短期访问签证、留学签证、工作签证、探亲签证及过境签证。

签证信息可以登录以色列驻华使馆网站：

<http://embassies.gov.il/beijing/Pages/default.aspx>

## 办理签证

### 一、签证材料：

1. 签证申请人有效护照（有效期不少于6个月）及旧护照；
  2. 英文或希伯来文填写完整并签字的签证申请表一份（下载）；
  3. 两张5cm X 5cm照片（浅蓝色背景），一张贴在申请表右上角，一张反面写上名字用曲别针别在护照首页；
  4. 申请人工作单位证明原件（公司抬头、盖章、领导亲笔签名俱全，英文）（请确保单位担保函上的座机以及签证申请表上的手机畅通，可以联系到申请人本人。）
  5. 英文行程（三个月内出行，最多一个月内停留的行程安排；若申请两次入境，请单独标注或说明），酒店预订单，以及确认的往返以色列的飞机票预订单；
  6. 申请人最近六个月银行流水对账单（银行盖章）；
- 具有以下条件之一者无需银行资金证明：
- 申请人护照上有过美国签证或申根签证；
  - 申请人持有北京市，上海市，或广州市的居民户口。
7. 填写完整的有本人详细回邮地址的EMS快递单（请申请人自行记录回邮单号码，以便查询回邮状况）。
  8. 十八岁以下未成年人办理签证，需提供如下附加材料：
    - 出生证原件及复印件（或出生证的公证书）
    - 父母结婚证的原件及复印件（或结婚证的公证书）
    - 父母双方请与签证处预约，亲自到使馆签署相关的声明书。

### 二、签证费用：

签证费150元人民币，邮费40元人民币，通过当地中信银行授权网点缴纳并提交缴费凭证。

### 三、签证申请方式：

1. 签证申请人按所属领区申请签证。以色列驻北京大使馆接收除上海领馆（管辖上海、安徽、浙江及江苏领区）、广州领馆（管辖广东、广西、福建及海南领区）管辖区域以外的签证咨询及申请；成都领馆（管辖四川、云南、贵州、重庆领区）。
2. 签证申请人采取下列方式申请：

签证申请人邮寄全部申请材料到使馆签证处，填写完整的有本人详细回邮地址的EMS快递单（请申请人自行记录回邮单号码，以便查询回邮状况），申请人的护照将以特快专递方式（EMS）邮寄回申请人。

### 四、签证申请所需时间：

使馆签证处在收到签证申请人全部材料的五个工作日之内对签证申请材料进行审核。如需补交材料，使馆将通过短信通知申请人，签证受理时间将延长。签证申请人可在递交全部申请材料的五至十个工作日之内与使馆签证处联系查询签证申请处理情况。请签证申请人递交申请材料时务必写明本人详细联系方式及电话，以便使馆签证处及时与签证申请人联系。

### 以色列驻华大使馆（Embassy of the State of Israel in PR. China）

地址：北京市朝阳区天泽路17号，100600

联系方式：010-85320500（总机）、01085320664（商务处）、010-85320667（新闻处）、010-85320661（行政和领事处）、010-85320662（签证处）。

传真：010-85320555（使馆）、010-85320612（商务处）、010-85320613（行政和领事签证处）。

### 以色列驻上海总领事馆（Consulate General of Israel in Shanghai）

地址：上海市娄山关路55号新虹桥大厦703室

联系方式：021-61264500



传真: 021-61264555

领区: 上海、浙江、江苏、安徽

#### 以色列驻广州总领事馆 (Consulate General of Israel in Guangzhou)

地址: 广州市天河区珠江新城临江大道 3 号

联系方式: 020-85130500

传真: 020-85130555

领区: 广东、广西、福建、海南

#### 以色列驻成都总领事馆 (Consulate General of Israel in Chengdu)

地址: 四川省成都市锦江区东大街 99 号平安金融中心 (原晶融汇)

联系方式: 028-68719500

传真: 028-86756180

领区: 四川、重庆、云南、贵州

#### 海关申报

入境时应遵守以色列海关规定。旅客若无物件需要申报, 可由绿色通道离关抵达大厅; 旅客如果携带须申报的物件, 即使无须缴税, 也要使用红色通道过关。

#### 绿色通道

酒精饮品: 可携带 1 公升烈酒及 2 公斤餐酒。

酒精类香水 (例如古龙水): 每人可携带 1/4 公升。

烟草制品: 任何年满 17 岁或 17 岁以上的人士可携带 250 克或 250 支香烟。

礼物: 礼品价值不得超过 150 美元, 任何食物总重量不超过 3 公斤, 亦可免申报入境。骑行入境自行车随身携带, 可免税入境。

#### 红色通道

以下物品必须申报, 并且须缴纳课税保证金, 保证金将于携带有关物品离境时返还: 个人电脑及价值超过 1650 美元的可携带物品。

确认签证规定及申请材料所要求的最新变更信息, 最好参考以色列驻华使馆网站 (<http://embassies.gov.il/beijing/Pages/default.aspx>), 想了解旅游及使馆最新动态, 可以关注他们的微博: <http://weibo.com/israelembassy>

## 旅行路上 Travel on the Road

#### 推荐阅读

《出埃及记》, 讲述犹太复国主义的历史。

《犹太文化之旅》, 拉比·魏思比著, 称为世界上最好的关于犹太文化、信仰的书籍, 逐渐揭开犹太文化的神秘面纱。

当然还有这本, 永远也读不完的《圣经》。(Hien 提供)

《重回耶路撒冷 - 犹太人的三千年》 (中) 张力升 金城出版社

《地中海的秩序 - 希腊罗马时代的军事博弈》 (中) 周时奋 华东师范大学出版社

《沙漠中的博物馆 - 约旦》 罗兴武 (前中国驻约旦大使)

《圣经故事 - 多雷插图版》 (法) 古斯塔夫·多雷 吉林出版社

《基督教常识》 (中) 李雅娟 王德才 吉林人民出版社

《中东战争史记》 (中) 文天饶 凤凰出版社

《拜占庭简史》 (美) 沃德·特里高德 上海人民出版社

《非常三百年 - 罗马帝国衰落记》 (英) 安德林·戈德沃斯 重庆出版社

《< 古兰经 > 与伊斯兰文化》 (中) 王新生 宁夏出版社

《文明的冲突与世界秩序的重建》 (美) 赛缪尔·亨廷顿 新华出版社 (LonelyPlanet007 提供)

#### 推荐电影

以色列电影《Eyes wide open》, 讲述了耶路撒冷旧城内的一对男同性恋, 在严格的宗教环境中, 他们没有立足之地。真实的生活, 有时候很伤感。

(Hien 提供)

#### 《十诫》 (LonelyPlanet007 提供)

按照《圣经》“出埃及记”的记载, 是上帝亲手雕刻在石碑上的对人类行为的十条戒律, 美国版《十诫》、《埃及王子》诉说的就是这个故事。基氏的《十诫》系列是在他完成了《永无休止》后为波兰电视台所拍摄的 10 集电视电影, 也可以说是他和编剧皮谢维奇共同缔造的一部当代社会的警世恒言。

#### 《耶稣受难记》

耶稣拒绝了魔鬼的诱惑, 受到了犹太人的出卖。他被罗马人带到了罗马政权主持者比拉多那里。比拉多本来不想处死耶稣——他明知这样会引起一场政治风波。于是, 他让希律王建议如何决断这件事。

希律王把耶稣的命运交到了人们手上。但是, 愚蠢的民众宁愿放过罪犯, 也不能容忍耶稣逃过刑罚。受尽苦难的耶稣还远远不能满足人们的愿望。他们要把耶稣推上绞刑架。比拉多顺从民意, 耶稣走向执行绞刑的山头。一路上, 人们疯狂的往他身上扔杂物, 耶稣受难日成为民众狂欢日。耶稣的双手被钉在十字架上, 这时还没有人意识到这一幕永远被后世铭记。

#### 《阿拉伯的劳伦斯》 (英文名: LAWRENCE OF ARABIA)

一战爆发后, 德国盟友土耳其趁机侵入阿拉伯半岛。英国军方派陆军情报军官劳伦斯去阿拉伯各部活动, 试图发现部族首领费萨尔王子的最终政治企图。劳伦斯在途中结识了哈里苏部族首领阿里, 并奉费萨尔王子之命与阿里率突击队穿过纳夫德沙漠奇袭亚喀巴城, 途中还取得哈维塔特部族首领奥达的信任。胜利后劳伦斯换上阿拉伯人服装, 与阿里带领游击队开展针对土耳其的炸毁铁路的恐怖活动, 威震中东; 却没想到自己的命运却从此扭转直下……

#### 《天国王朝》

大部分角色基于历史人物而改编, 哥伦比亚大学的 Hamid Dabashi 教授为该片的首席学术顾问。十二世纪的法国, 青年铁匠贝里昂无意间知道自己是十字军将领戈弗雷失散多年的私生子。为了寻找救赎, 巴利安跟随父亲前往耶路撒冷。骁勇善战加上品格高尚, 贝里昂几经征战成为赫赫有名的武士, 不但深受国王赏识, 美丽的公主西贝拉也对他芳心暗许。而他也深深地被当地陌生而奇特的文化吸引, 然而随着战役增加, 带来无尽的杀戮和掠夺, 贝里昂终于领会父亲训言中和平的真义与生命的真爱。耶路撒冷王故去, 新王继位。好战的新王挑起战争, 萨拉丁率领撒拉丁逊骑士要收复他们的圣地——耶路撒冷。危急之时, 贝里昂挺身而出, 誓言捍卫“天国王朝”……

## List

名称	地址电话	你的选择
特拉维夫		
拉宾广场 Rabin Square	特拉维夫中心北 1.6km	<input type="checkbox"/>
迪岑哥夫中心 Dizengoff Centre	cnr Dizengoff & King George Sts Dizengoff, Dizengoff50 +972-3-6212400	<input type="checkbox"/>
包豪斯中心 Bauhaus Center Tel Aviv	特拉维夫 Dizengoff 大街 99 号 +972-3-5220249	<input type="checkbox"/>



哈嘎那博物馆 Haganah Museum	特拉维夫 Rothschild 大道 23 号 +972-3-5608624	<input type="checkbox"/>
特拉维夫艺术博物馆 Tel-Aviv Museum of Art	27 Sha'ul HaMelech Ave around HaShalom Interchange +972-3-6077020	<input type="checkbox"/>
伊瑞兹以色列博物馆 Eretz Israel Museum	2 Chaim Levanon St Northern Tel Aviv +972-3-6415244	<input type="checkbox"/>
特拉维夫大学 Tel Aviv University	特拉维夫北区 +972-3-6408111	<input type="checkbox"/>
大流散博物馆 Beth Hatefutsoth, Museum of Jewish Diaspora	特拉维夫 2 Klausner St Ramat Aviv Matiyahu Gate +972-3-6462020/6408000	<input type="checkbox"/>
白城	特拉维夫 Allenby St	<input type="checkbox"/>
Cordelia 餐厅	特拉维夫 Yefet 30 +972-3-5184668	<input type="checkbox"/>
Catit 餐厅	Heihal HaTalmud 4 +972-3-5107001	<input type="checkbox"/>
Sub Coch Milega	22 Ha-Mashbir St +972-3-6813412	<input type="checkbox"/>
皇冠酒店餐厅 Crowne Plaza City Centre Tlv	136 Menachem Begin Road 11 层	<input type="checkbox"/>
ASIF	18 Lilinblum +972-3-5165198	<input type="checkbox"/>
Dixie	Totzeret Ha'aretz st. +972-3-696-6123	<input type="checkbox"/>
The Carmel Market	HaCarmel 11 +972-50-862-4635	<input type="checkbox"/>
跳蚤市场 (The Flea Market)	雅法老城内	<input type="checkbox"/>
Azriely 商场	cnr Dizengoff & King George Sts Dizengoff +972-3-6212400	<input type="checkbox"/>
Ramat Aviv Mall	Einstein 40 +972-3-6426012	<input type="checkbox"/>
Ayalon Mall	Derech Aba Hillel 301 +972-3-5703105	<input type="checkbox"/>
以色列歌剧院新院 (the New Israel Opera)	Sderot Sha'ul HaMelech 19Sderot Sha'ul HaMelech 19	<input type="checkbox"/>
The Barby	52, Kibutz Galuyot 大街 +972-3-5188123	<input type="checkbox"/>
The Goldstar Zappa	24, Habarzel 大街 +972-3-6499550	<input type="checkbox"/>
Tmuna 剧院 (Tmuna Theater)	8, Shontsino 大街 +972-3-5629462	<input type="checkbox"/>
Suzanna Dellal Center	Neve Tzedek +972-3-510-5656	<input type="checkbox"/>
海法		
巴哈伊花园 Bahá'í Gardens and World Center	伽密山 +972-4-8313131	<input type="checkbox"/>

国家科技馆 National Museum of Science - MadaTech	12 Balfour St +972-4-8614444	<input type="checkbox"/>
秘密移民与海军博物 馆 The Clandestine Immigration & Navy Museum	204 Allenby Rd Stella Maris Carmelite Monastery Area +972-4-853 6249	<input type="checkbox"/>
国家海洋博物馆 National Maritime Museum	198 Allenby St +972-4-853-6622	<input type="checkbox"/>
斯特拉·玛丽斯加尔 默罗会修道院 Stella Maris Carmelite Monastery	Stella Maris Carmelite Monastery Area +972-4-833-7758	<input type="checkbox"/>
Hanamal 24 餐厅	Hanamal St 24 04-862-8899	<input type="checkbox"/>
提比利亚		
提比利亚哈马斯国 家公园 Hamath Tiberias National Park	提比利亚城镇以南 +972-4-6725287	<input type="checkbox"/>
戈兰高地		
Merom Golan Tourism	Kibbutz Merom Golan 972-4-6960267	<input type="checkbox"/>
拿撒勒		
天使报喜大教堂 The Basilica of the Annunciation	El-Bishara St (老城)	<input type="checkbox"/>
拿撒勒村 Nazareth Village	5079 St., 老城 +972-4-6456042	<input type="checkbox"/>
变貌教堂 Church of the Transfiguration	7266 大街 +972-4-6732283	<input type="checkbox"/>
A souq 市场	沿着报喜教堂上山即可, El-Bishara 街, 老城区	
Elbabour 市场	老城内 +972-4-6455596	<input type="checkbox"/>
耶路撒冷		
圣墓教堂 Church of the Holy Sepulchre	老城内 +972-2-6272692	<input type="checkbox"/>
圣堂 / 圣殿山 Noble Sanctuary/Temple Mount	老城东南角	<input type="checkbox"/>
圆顶清真寺 Dome of the Rock	老城内	<input type="checkbox"/>
圣安妮教堂 St. Anne's Church	老城内	<input type="checkbox"/>
圣詹姆斯天主教堂 St. James Cathedral	Armenian Orthodox Patriarchate Rd	<input type="checkbox"/>
大卫王墓 King David's Tomb	古墙外	<input type="checkbox"/>
大屠杀纪念馆 Yad Vashem	耶路撒冷城西, 从老城出来, 在 Rd.Jaffa 上 20 路公交车, 开了大概 30 分 钟便到了 +972-2-6443565	<input type="checkbox"/>

