

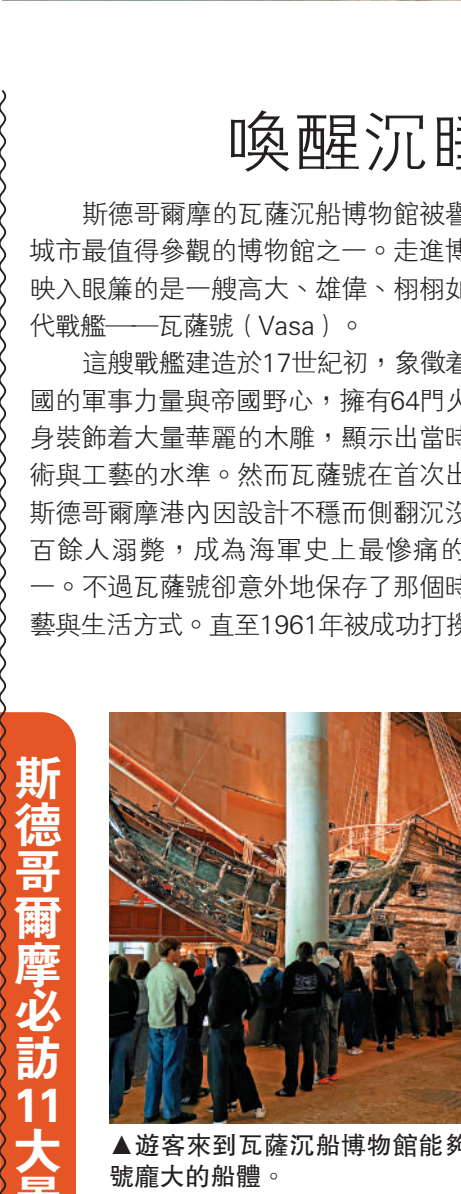
城市地圖

如果你喜歡以緩慢而深刻的方式認識一座城市，那麼瑞典首都斯德哥爾摩無疑是最適合「Citywalk」的目的地之一。這座由十四座島嶼組成的「北方威尼斯」，以其絕美的水岸風光、保存良好的歷史建築、寧靜宜人的城市節奏，以及獨特的北歐人文氣息，為漫步者提供驚喜與愉悅。

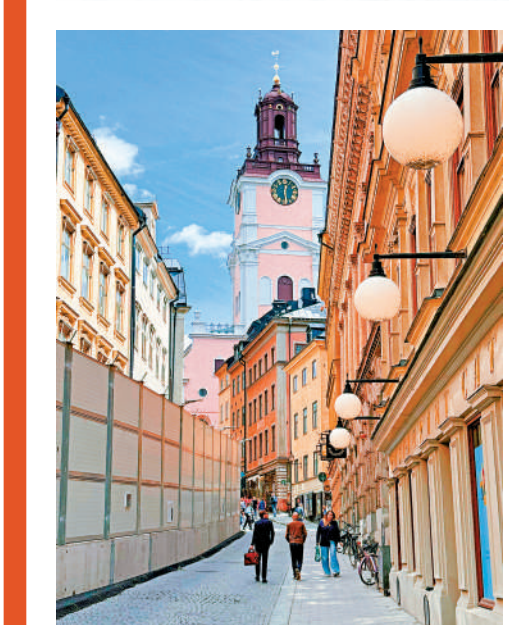
煒仔(文、圖)

「北方威尼斯」一步一景
斯德哥爾摩Citywalk
享受慢生活

◀斯德哥爾摩街景。



▲斯德哥爾摩老城區是歐洲保存最完整的中世紀舊城之一。



斯德哥爾摩的老城區(Gamla Stan)是這趟漫步旅程的最佳起點。這裏是斯德哥爾摩最古老的區域，可追溯至13世紀，是歐洲保存最完整的中世紀舊城之一。一踏入老城區，眼前便是狹窄蜿蜒的鵝卵石街道、色彩鮮明的建築立面、鐵鑄的街燈與手工招牌，彷彿時光倒流，讓遊人回到中古世紀的瑞典王國。在這裏，你可以造訪氣勢恢宏的皇家宮殿(Kungliga slottet)，見證瑞典皇室的歷史與傳統；也可以走進諾貝爾博物館，了解這項舉世知名獎項的誕生背景與歷屆得主的故事。而在小巷之中藏有各種特色小店與手工藝品店，街邊的咖啡館更是喝杯咖啡、吃個肉桂卷、欣賞人來人往的好地方。

水岸風光：城市裏航行

斯德哥爾摩之所以令人着迷，一大原因是它與水的緊密連結。這座城市被湖泊與波羅的海包圍，隨處可見水岸、橋樑與港口，猶如一座漂浮的城市。你可以搭乘當地的渡輪以另一個角度欣賞城市風景，從老城到動物園島(Djurgården)或船島(Skeppsholmen)，一邊感受微風與陽光，一邊欣賞岸邊古典與現代建築交錯的天際線。

對於不趕時間的旅人而言，搭船通勤也是一種極致的慢生活方式。尤其在黃昏時分，陽光灑落在水面上，整座城市彷彿被金光包圍，浪漫又祥和。除了歷史與水景，斯德哥爾摩還是一座被自然擁抱的城市。城內散布着許多公園與綠地，不論是位於市中心的Humlegården，或是更廣闊的Djurgården王家公園，都是放鬆、散步、野餐或慢跑的絕佳地點。在這裏，人們會放慢腳步，也願意給自己時間與空間，這樣的生活態度深深感染着每一位漫步者。

味蕾漫步：品北歐美食

Citywalk不僅是對城市的探索，也是對當地飲食文化的品味之旅。斯德哥爾摩的街頭有着各式各樣的北歐美食：香氣四溢的瑞典肉丸、精緻的開放式三文治(smörgås)、新鮮的三文魚與鯡魚料理、還有必吃的肉桂卷(kanelbulle)。這些地道風味，簡單卻展現北歐飲食對天然與原味的堅持。

對於美食愛好者來說，Östermalms Saluhall是不能錯過的「朝聖地」。在這座歷史悠久的傳統市場裏，不僅可以買到最新鮮的在地食材，也匯聚許多知名的餐飲品牌。更讓人驚喜的是，這裏還藏有獲米其林星級肯定的餐廳，讓你在市集中就能享受高級美食體驗。

斯德哥爾摩並不是一座張揚的城市，但正因為如此，她更適合用雙腳去慢慢發掘。從老城的歷史故事、水岸的變幻風光，到巷弄間的小驚喜與北歐美食的誘人香氣，這座城市以其獨特的節奏邀請你放慢腳步，認真體會。



▼Östermalms Saluhall市場中售賣的各式海產。



喚醒沉睡三世紀的戰艦

斯德哥爾摩的瓦薩沉船博物館被譽為這座城市最值得參觀的博物館之一。走進博物館，映入眼簾的是一艘高大、雄偉、栩栩如生的古代戰艦——瓦薩號(Vasa)。

這艘戰艦建造於17世紀初，象徵着瑞典王國的軍事力量與帝國野心，擁有64門火炮，船身裝飾着大量華麗的木雕，顯示出當時北歐藝術與工藝的水準。然而瓦薩號在首次出航就在斯德哥爾摩港內因設計不穩而側翻沉沒，船上百餘人溺斃，成為海軍史上最慘痛的失敗之一。不過瓦薩號卻意外地保存了那個時代的工藝與生活方式。直至1961年被成功打撈上岸，

這艘宏偉的戰艦奇跡般地保留高達98%的原始結構，成為全世界保存最完整的17世紀船艦。

瓦薩沉船博物館就是圍繞這艘戰艦而建立，於1990年正式開幕。整艘瓦薩號如今矗立在館中央，遊客可以從多個角度觀賞這艘龐然大物。近距離欣賞那精雕細琢的船尾浮雕、巨大的桅杆以及船艙構造。博物館內還展示大量與瓦薩號有關的文物，如船員用品、工具、武器，甚至根據人骨重建的人像模型。博物館也用多媒體與動畫技術，講述瓦薩號的建造、沉沒與打撈過程，讓觀眾彷彿親歷其境。



▲遊客來到瓦薩沉船博物館能夠親眼見到整艘瓦薩號龐大的船體。



▲瓦薩號上精雕細琢的浮雕。



▲斯堪森露天博物館是遊客與當地人都喜愛的休閒去處。

斯德哥爾摩必訪11大景點

- 瓦薩沉船博物館 (Vasamuseet)
- 斯德哥爾摩老城 (Gamla Stan)
- 斯堪森露天博物館 (Skansen)
- 斯德哥爾摩市政廳 (Stockholms stadshus)
- 斯德哥爾摩王宮 (Kungliga slottet)
- 諾貝爾博物館 (Nobel Prize Museum)
- 斯德哥爾摩市立博物館 (Stockholms stadsmuseum)
- ABBA博物館 (ABBA The Museum)
- 瑞典國家博物館 (Nationalmuseum)
- 當代美術館 (Moderna Museet)
- 北歐博物館 (Nordiska Museet)

瑞典10大必吃傳統美食

- 瑞典肉丸 (Köttbullar)
- 肉桂卷 (Kanelbullar)
- 醃漬鮮魚 (Sill)
- 小龍蝦 (Kräftor)
- 北極蝦三文治 (Räksmörgås)
- 公主蛋糕 (Prinsesstårta)
- 熏鮭魚 (Rökt Lax)
- 聖露西亞麵包 (Lussekatter)
- 豌豆湯 (Ärtsoppa)
- 血布丁 (Blodpudding)



▲瑞典肉丸香氣四溢。



▲瑞典肉桂卷常常加入豆蔻，在瑞典人喝咖啡時享用。

斯堪森重現瑞典鄉村生活

斯堪森露天博物館 (Skansen) 是一座歷史悠久的戶外民俗博物館。它於1891年由瑞典學者Artur Hazelius創立，原本的構想是為了保留和展示瑞典在工業化之前的生活樣貌。這座博物館如今已成為世界上最具代表性的露天博物館之一。

斯堪森佔地遼闊，館內收藏從瑞典各地搬遷而來的歷史建築，重現瑞典從北到南不同地區的建築風格與生活場景。穿着傳統服飾的導覽人員還會介紹當年的生活方式，讓遊客親身體驗昔日瑞典的鄉村生活。

除了建築與歷史文化，斯堪森也是一座可愛的動物園，園區飼養着各種斯堪的納維亞地區的特有動物，包括麋鹿、馴鹿、棕熊、狼和猞猁等，對小朋友特別具有吸引力。這裏不僅可以看到動物，還能參加季節性的節慶活動，如仲夏節慶典、聖誕市集等，讓參觀者更加深入了解瑞典的傳統文化。



▲諾貝爾博物館內的咖啡廳別具特色，椅子底下還能看到諾貝爾得主的簽名。

在諾貝爾博物館遇見智慧

諾貝爾博物館 (Nobel Prize Museum) 不只是博物館，更是一座象徵人類智慧與理想的殿堂。自2001年開館以來，這裏成為全球無數知識追求者與夢想家心中的朝聖地。走進館內，彷彿展開一場穿越時空的知識之旅，近距離感受那些曾經改變世界的思想與創見。

諾貝爾博物館內以多媒體互動展覽、珍貴照片、手稿與影片，詳實介紹歷屆諾貝爾獎得主的成就與人生故事。博物館不僅展示成果，也重視創造過程中所面對的挑戰與挫折。透過真實的訪談與紀錄片，觀眾可以理解這些偉大發現背後，往往經歷漫長的試驗、失敗與重新出發，這正是科學與創造的本質。