

自序

過去出版的作品主要集中在心靈勵志、生活健康和教育類別，自去年出版了《上海旅遊新情報 2024~25》，我便額外獲得了一個身份：不務正業的心理學家。

嗯嗯，其實到底甚麼才是「正業」？

一份工作、甚至一個專業身份，都不盡代表必然的「正業」。熱情地體驗生命的多樣可能性，以慈悲與智慧來處世，妥善管理自己的身心靈健康，真誠關懷周圍的人與事，在我看來才是人生的「正業」。從 2024 年中開始，我走訪了許多內地城市，告別了走馬看花的大眾景點，細味文化深度遊，旅遊的意義不只是打卡，是與文人墨客隔着千年時空相會的機會，是一個深度連結自然、歷史，與觀照自己的過程。

相信許多朋友和我一樣，蘇州和杭州並非初次造訪。這兩座城市以其美麗的景觀吸引旅客。在尋找近來特色與適合大家的推介時，原以為挑戰會頗多，然而在設計行程和漫遊城市的過程中，我再次毫不費力地愛上了這兩地。無論是張繼的《楓橋夜泊》、白居易的《憶江南》、貝聿銘的蘇州博物館，還是昆曲《遊園驚夢》，每一項都是美好的相遇，令人心醉，在撰寫內容時還在留戀不已。

增訂版除了加入新的遊點資訊，還包含了我在蘇州和杭州進行實地深度體驗的分享。在這些千年歷史的古風景中，玩出新樂趣。

在撰寫這本書伊始，我猛然想起小時候我媽常揶揄說：「去玩你就叻！講到去玩你就精神！」嗯嗯，是的。既然是「叻」和「精神」，不發揮實在是可惜了。踏千里路，體驗內心與世界重新連結的滿足，又何嘗不為一門「正業」，「盡其所長」？



此次增訂中，除了新增的蘇杭遊玩建議，上海的景點選擇也更加多元。來到上海，並不一定花大錢；城市漫步中，有許多美麗的老洋房可供免費參觀，其中一些乃是新近開放，每座都奢華且充滿年代特色。以下列出幾個供大家參考：

外灘 1-3 號
黃浦區中山東路 1-3 號
毋須預約

外灘 12 號
黃浦區中山東路 12 號
毋須預約

思南公館
黃浦區復興中路 509 號
毋須預約

何東舊居
靜安區陝西北路 457 號
毋須預約

Prada 榮宅
靜安區陝西北路 186 号
小程序「Prada 榮宅」預約

德萊蒙德住宅
靜安區華山路 263 弄 7 號
小程序「華山 263」預約

夏衍花園
徐匯烏魯木齊南路 178 號
毋須預約

趙家家園
虹口區武進路 455 號
毋須預約

目錄

2 ▶ 自序

4 ▶ 上海、蘇州、
杭州位置圖

6 ▶ 上海分區地圖

8 ▶ 十大遊滬須知



12 ▶ 黃浦區

140 ▶ 松江區

38 ▶ 徐匯區

152 ▶ 嘉定區

64 ▶ 靜安區

162 ▶ 青浦區

84 ▶ 長寧區

170 ▶ 奉賢區

96 ▶ 普陀區

184 ▶ 金山區

112 ▶ 閔行區

188 ▶ 浦東新區

122 ▶ 楊浦區

212 ▶ 蘇州

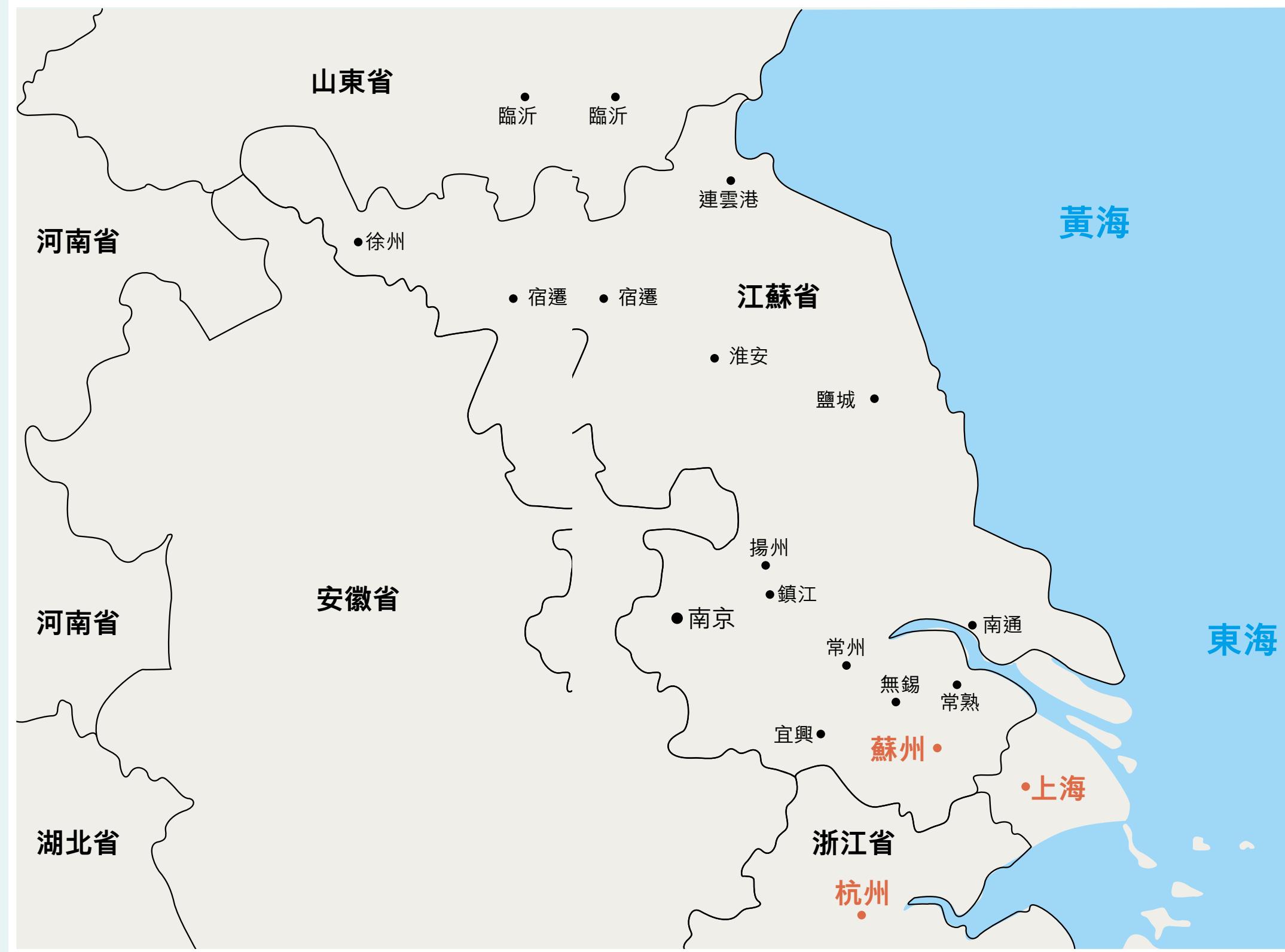
130 ▶ 虹口區

260 ▶ 杭州



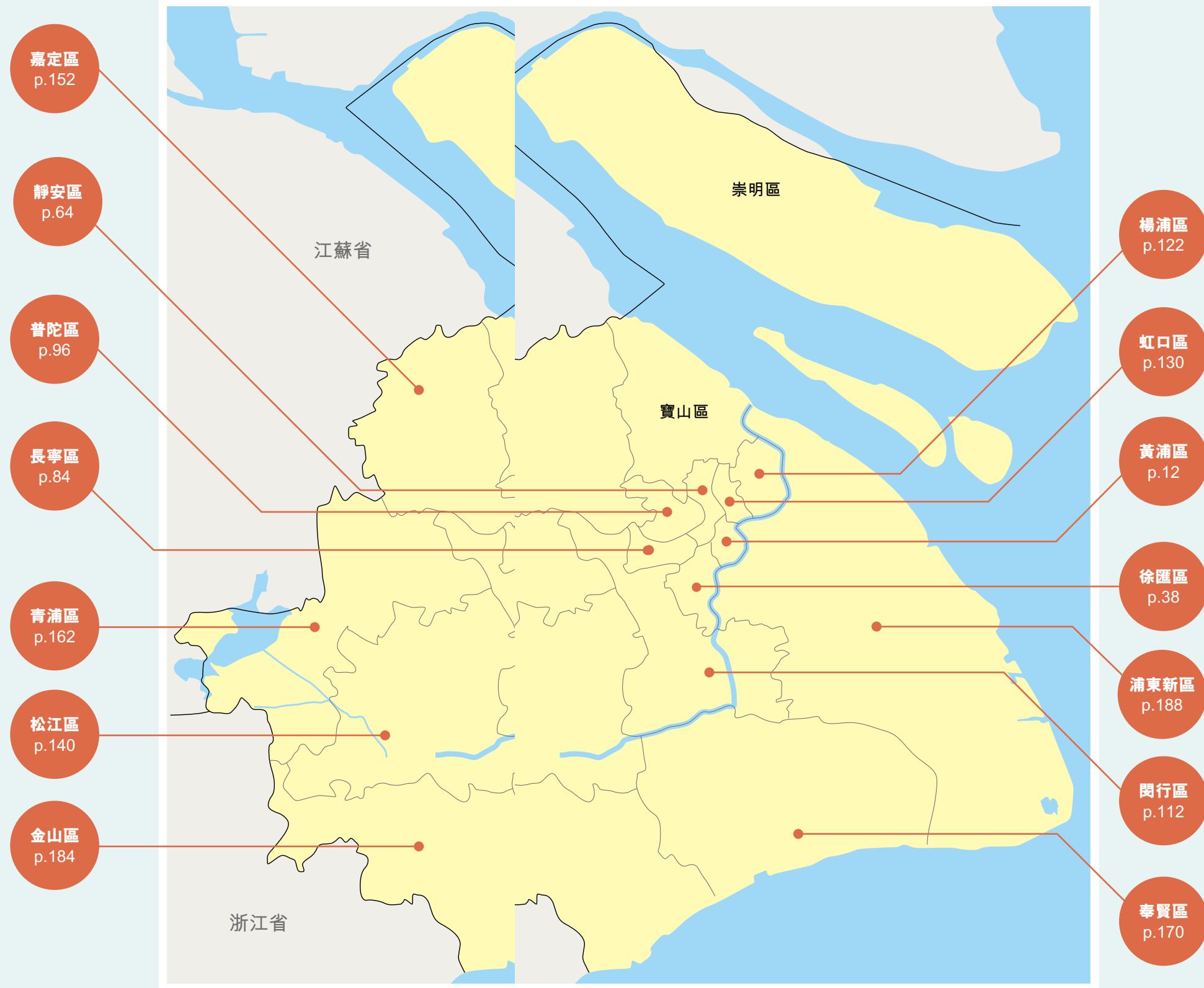
方婷

上海、蘇州、杭州位置圖



上海分區地圖

上海為中國四個直轄市之一，總土地面積為6,340平方公里，分16個行政區。



十大遊滬須知

1. 氣候

上海四季分明，日照充足，屬北亞熱帶季風性氣候。上海氣候較北方溫和，但較香港乾燥，要注意保濕。氣溫每年約在 11 月中明顯轉涼，1 月份最冷，氣溫平均在 1~10°C 間；一般來說 4 月天氣已很暖和，7 月份最熱，平均氣溫超過 30°C。

2. 到滬交通

香港直達上海的交通工具為高鐵和飛機。由香港西九龍站出發的高鐵，日間班次由 11:36 出發，7 小時 49 分鐘可到達上海虹橋站。票價分為二等、一等、特等和商務四種，二等成人票價為 HKD1,035。從 2024 年 6 月 15 日起，高鐵香港段推出動臥列車來往香港西九龍站與上海虹橋站，逢週五至一晚上出發，行車時間約 11 小時，翌日早上就能直達目的地；有二等座、動臥（上或下舖）、高級動臥（上或下舖）五種票價，動臥（上舖）由 RMB769 起。旅客可經 12306 線上票務平台（網頁或手機 App）、指定代理及代售點、車站票務櫃位、售票窗口及售票機購買高鐵車票。

乘搭飛機約 2.5 小時到達，上海現有兩個機場（第三個在興建中）——浦東國際機場和虹橋國際機場，兩者都連接地鐵，十分方便。上海浦東國際機場離市區較遠，香港出發可選擇上海虹橋國際機場，到市區較省時方便。到達後，乘客可乘坐機場專線巴士、地鐵、出租車或網約車，往返上海機場與上海市區。

機場專線巴士資訊：



自「市域鐵」（有點像機場快線）開通後，來往浦東至虹橋機場時間更快捷和直接，約 40 分鐘車程連接兩地。

3. 入境過關

香港居民可使用港澳居民來往內地通行證（俗稱回鄉證）入境，出行前先檢查證件有效日期。持回鄉證的港人可用自助通關系統入境，快捷方便。

4. 支付方式

1. 現金：內地的官方貨幣為人民幣，但大部分人都習慣使用電子支付工具。上海浦東國際機場、上海虹橋國際機場均提供貨幣兌換服務。此外，出行前可在大型銀行的各個分行進行貨幣兌換。

2. 內地電子支付工具：上海大部分商戶都接受電子支付，須通過護照、回鄉證或港澳居民居住證等證件，以及有效的中國銀行提款卡或信用卡認證來綁定電子錢包的賬戶，從而透過銀行賬戶轉賬去電子錢包賬戶。AlipayHK、WeChat PayHK 和銀聯卡普遍商戶接受，港人若無綁定電子支付，則需準備足夠現金。

3. 汇款到內地個人賬戶：除了備有現金外，也可以在內地銀行開立個人賬戶，一般需要有一個可在內地收取短訊的手提電話號碼，並要向銀行提供個人身份證件，例如護照、回鄉證和居住地址證明。

4. 銀行卡／信用卡：部分商戶接受銀行卡和信用卡支付，手續費不一，消費前宜先了解收費。

5. 上海市內交通

本書內介紹的景點，大部分都鄰近地鐵站 800 米範圍內（即步行約 5~8 分鐘），部分距離地鐵站較遠的景點，建議出站後可「打車」（call 車或搭計程車的意思）。

地鐵：

目前，上海地鐵有 21 條運營路線，大部分地鐵路線服務時間由早上 5:00 到晚上 10:30 左右。上海地鐵實行按乘坐里程計費的分段票價制：0~6 公里 RMB 3，6 公里之後每 10 公里增加 RMB1（除磁浮線和金山鐵路），一般車費一趟約 RMB3~5。



地鐵車票可以透過自動售票機購買。乘客也可以前往站內的服務中心購買公共交通卡出行。

計程車（的士）：

在內地出行有時亦需要「打車」。為方便乘客，上海城市內如賓館飯店、商務中心、醫院、居民社區周邊等公共場所都設有計程車停車站。乘客還可以通過電話、網絡等方式

預約計程車。

上海市計程車實行統一價格標準，3 公里以內 RMB14，基本單價為 RMB2.5/ 公里；另收取低速行駛費、等候費、夜間收費及預約服務費等。

網約車：

在內地出行除了公共交通，一般會網約車，時間掌控上會更好，非常便利，價錢也相宜，日間市區行駛半小時車程約 RMB40~50。

經美團、滴滴出行、微信 APP 都可以叫到網約車，一般我會用美團 APP 直接叫車，使用起來甚為簡便。另外，支付寶將推出全新的支付寶國際版，境外遊客下載、註冊後綁定銀行卡（VISA、Mastercard 等都支持綁定），便可以用來支付公共交通工具、共享單車、叫車等的費用。

共享單車：

時租共享單車是遊覽內地城市非常便利的選擇，尤其在塞車高峰時。主要的街上道和地鐵站口會看到共享單車停泊處，不同顏色的單車屬不同的公司，例如黃色單車屬美團的，可在美團 APP 內掃碼開鎖；藍色的則屬哈囉單車，可用 WeChat 掃碼支付，即可使用。

一般而言，使用者須先繳付一定數額的按金才可使用服務，但亦有一些購物平台提供免按金租車服務，不過要先綁定平台。

6. 電話及上網

電訊服務：

香港居民可在上海當地各電訊服務商的門店（又稱「營業廳」）申請本地電話號碼，主要電訊服務商包括中國移動、中國聯通和中國電信，服務套餐一般包括流動數據服務。

內地網絡在一般情況下不能登陸部分外國網站，包括港人常用的 Google、WhatsApp、Facebook、IG 等。香港市面上售賣的漫遊數據卡若是使用本地數據，則可正常使用。

WiFi 網絡：

大多數酒店、旅遊景點、商場和食肆都有 WiFi 網絡，但不少需要內地電話收驗證碼才可使用。

7. 餐飲

上海飲食種類繁多，各國各地的菜式均可找

到！很多人有錯覺以為上海消費一定貴，其實選擇很多樣化，價格亦很參差，由低至十多元可吃飽的套餐，到人均數千元的高級餐飲，都可能在同一條街找到。近年不少餐廳推出優惠吸客，在美團和大眾點評 APP 上有售賣團購券，絕對比正價有吸引力。須注意的是註冊帳號需要有內地電話號碼，並與內地版微信、支付寶、內地銀聯卡綁定。

8. City Walk

上海早被譽為「魔都」，來滬旅遊除了感受它的魔幻魅力，也可以嘗試 city walk，探索它的另一面貌。City walk 意即城市漫步，這種新型旅遊方式自 2023 年開始在內地爆火，大家以慢節奏及沉浸式體驗來深入了解一個城市的歷史文化。上海正是其中一個 city walk 熱點，在內地社交平台（如微博、小紅書等）可以找到多不勝數的上海 city walk 路線，本書亦會推薦一些受歡迎和超適合打卡的路線！

9. 上海遊好 APP 推薦

到上海甚或內地其他地區玩樂，有幾個便捷的 APP 會很常用，建議先下載，後出發！

類別	APP 名稱	用途
通訊	微信	是主要溝通、付款、找小程序的工具。
地圖	高德地圖 百度地圖	地圖、駕車導航、公交地鐵路線搜尋、實時交通及打車服務。
高鐵	中國鐵路 12306 攜程旅行	買火車票、車票。
地鐵	Metro 大都會	內附「一碼通行」功能，掃 QR Code 直接進出上海地鐵。

類別	APP 名稱	用途
商戶優惠/ 旅遊點最新 資訊	大眾點評	綜合吃喝玩樂地點的門票、優惠、和用戶評價；大部分餐廳有推出套餐券，團購買券更化算。
外賣	美團	美團乃綜合外賣、超市、打車、玩樂娛樂優惠等平台（需要內地電話號碼註冊）；餓了麼主要點外賣。
酒店/ 景點	攜程旅行	預訂或購買酒店、機票、火車票、門票等。
演出/ 娛樂門票	大麥小程序	預訂或購買演唱會、音樂節、Live House、話劇、音樂劇、脫口秀等門票。



美團 APP 版面。一個 APP 就能滿足生活出行各種需求，超方便！

10. 緊急服務電話

香港居民如在內地遭遇意外、突發事故或傷亡，當事人或其親屬應立刻向當地公安機關報告及尋求協助。

內地報警電話：110

醫療救護電話：120（救護車出診需要支付相應費用，包括車費及搶救治療費）

消防火警電話：119

交通事故報警電話：122

如需進一步協助，可聯絡香港入境事務處（入境處 24 小時求助熱線：(852) 1868）或駐上海經濟貿易辦事處（駐滬辦電話：(8621) 6351 2233，內線 160）。

特別篇

IP 結集

2025 年 1 月 OPEN

TOPTOY 全球首家旗艦店

地 黃浦區南京東路 558 號
時 10:00~23:00
交 地鐵 2/10 號線南京東路站出口，步行 20 米

黃浦區親子購物熱門榜第 1 名



▲ Marvel 系列和陪伴港人長大的蠟筆小新、Hello Kitty、Melody、Pochacco 等款式多到眼花繚亂。



▲ 逛着逛着童心都回歸了！

◀ 娃三歲的上海限定版，吸引不少人購買。



▲ 逛着逛着童心都回歸了！

◀ 娃三歲的上海限定版，吸引不少人購買。



▲ 逛着逛着童心都回歸了！

◀ 娃三歲的上海限定版，吸引不少人購買。

2025 年 1 月 OPEN

HBAF 芭蜂堅果樂園

地 黃浦區南京東路 789 號上海世貿廣場 G06
時 10:00~22:00
交 地鐵 2/10 號線南京東路站 4 號出口，步行 20 米

從 TOPTOY 向前走除了見到 Lego 店，還有我很喜歡的韓國人氣堅果店 HBAF (Healthy But Awesome Flavors)。一個品牌要建立對客戶的忠誠度，其中重要的一點是能建立情感連結。而當消費者與品牌建立情感連結時，會認同品牌，從而產生共鳴與價值觀契合。我第一次留意這個品牌，就是因為可愛的店面設計。



▼ 除了設計搶眼，這家店的堅果口味非常多，滿足了我的期望。



▲ 個人最愛蜂蜜黃油味，小小一包當逛街時的零食真不錯。

2025 年 4 月 OPEN

Sanrio Gift Gate (三麗鷗)

地 黃浦區南京東路 299 號宏伊國際廣場一樓
時 10:00~22:00
交 地鐵 2 號線南京東路站 3 號出口，步行 20 米

開店日排隊 7 小時的 Sanrio 全新形象店坐落在南京東路宏伊廣場一樓，開店時有 Hello Kitty 小籠包、生煎和鍋貼造型公仔坐鎮，可愛度爆表。

還有在南京東路 830 號第一百貨商業中心 C 館的三麗鷗家族主題餐廳（2025 年 8 月開業），雖然我未有機會品嚐，但看 Menu 還是有被吸引到，喜歡 Sanrio 的朋友可看看。想排隊一嚐，平日可以選早上或者晚一點，但下午和節假日則 10 分鐘起跳，記得預留時間。



2024 年 9 月 OPEN

名創優品 全球 1 號店 Minisoland

地 黃浦區南京東路 479 號
時 09:00~23:30
交 地鐵 2/10 號線南京東路站 4 號出口步行 220 米



創立於 2013 年的名創優品總部位於廣州，但全球的 1 號店卻坐落於上海中心的步行街。Miniso 以「簡約、時尚、高品質、低價位」為宗旨，但近年和全球知名 IP 及設計師的 Crossover 才是爆紅因素。

Minisoland 與一般 Miniso 不同，是突破單一零售，以體驗式、沉浸式和策展式展示的品牌。據官方數據顯示，上海南京東路作為 1 號店，開業不久便實現了單店銷售額破億，真正以實力說話。



▲ 店裏分幾個區域，許多經典 IP 都能找到。
► 看到 Lotso (草莓熊) 的樣子，心都溶化了。



▲ 溫馨提示，南京東路 365 天人流都很多，經常要排隊入內。即使如當日 36 度高溫，實測排隊都要 10 分鐘以上。



▲ 全球旗艦店就在 Sanrio 旁邊，店面超大，但仍是滿滿的人頭。



▲ 有專屬位置讓大家和 Molly 合照。



► 店內設計以 Mega Space 為主，甚具科幻感，不過大部分時間都擠滿人，拍照有點難度。



◀ Skullpanda 的人氣，就連我 6 歲的姨甥女都嚷着要我在上海搶限定版。這家 POP MART 展示的貨品雖然多，但買不買到現貨還是靠彩數。



如果說之前幾家 IP 店對象是亞洲遊客，南京東路上的 POP MART（全球旗艦店）則是 Very international。成立於 2010，主打潮流藝術玩具，由盲盒模型到 Labubu 都掀起搶購熱潮。POP MART 更與多位知名藝術家和設計師合作，推出 Molly、Dimoo 等系列，不僅吸引消費者目光，也提升品牌的藝術價值。

泡泡瑪特 POP MART (全球旗艦店)

地 黃浦區南京東路 288 號宏伊國際廣場 S-105
時 10:00~23:00
交 地鐵 2 號線南京東路站 3 號出口，步行 20 米

2025 年 9 月 OPEN

Chiikawa 旗艦店 (中國首店)

地 黃浦區南京東路 139 號外灘中央廣場

時 10:00~22:00

交 地鐵 2/10 號線南京東路站 4 號出口，步行 20 米



2025 年 9 月，上海作為 Chiikawa 中國首發站，線下官方旗艦店於南京東路 139 號外灘中央廣場開業，令一眾粉絲引頸以待，首兩週整條南京東路變成 Chiikawa 粉絲人龍。現在，平日排大概十多分鐘便可入場。



▲ 旗艦店推出多款限定商品，包括上海限定復古毛絨掛件、上海限定大閘蟹毛絨掛件，以及中國限定舞獅掛件，品類繁多。



◀ 一層設有上海限定主題區與經典主題打卡區，銷售上海限定系列、中國限定系列及其他熱門商品，現場還配備了內置吉伊卡哇大頭貼的收費拍照機供顧客體驗。

▼ 來到要打卡，合影留念。



▲ 店面有兩層，現場所見補貨很快。



海味觀 (老西門)

地 黃浦區復興東路 1298 號

時 10:00~22:00

交 地鐵 1 號線人民廣場站 19 號
出口



▲ 獨棟磚紅洋樓建築外形甚具氣派。

來上海吃 Fusion 菜算不上甚麼新派頭，而港式淮揚菜，卻能吃出個驚喜！朋友說「海味」代表的是上海味道，「觀」是要成為同行業中的佼佼者，意指讓世界都看到上海味道。



▲ 二樓包房私密性十足，適合商務宴請和家庭聚會。

＼2024年8月OPEN／

西岸夢中心

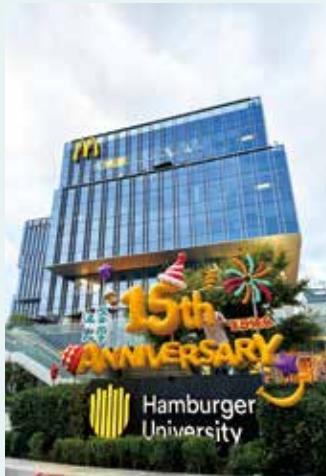
地 徐匯區龍騰大道 2555 號
時 10:00~22:00
交 地鐵 11 號線龍耀路站 2 號出口，步行 500 米到麥當勞大學

GATE M 西岸夢中心的舊址是曾為亞洲最大、擁有百年歷史的上海水泥廠，2024 年由荷蘭建築團隊 MVRDV 操刀改造的「GATE M 西岸夢中心」登場後立即成為上海其中一個最 Hit 的潮流生活空間。

西岸夢中心的改革過程也見證着西岸的發展歷程，此項目是「西岸傳媒港」旗艦項目，由香港蘭桂坊集團、美國夢工場及上海華人文化產業投資基金共同打造，是國內投資規模最大的商業及文化活動項目之一。新的改造設計着重於公共空間的質量，在沿江橫向展開和縱向疊加的建築群中，形成了較寬的南北內街和二層較窄的平行內街，包含多個創意文化建築，且寵物友好，每天都有不少人帶寵物來休閒散步。



這裏不僅是文青和時尚潮人的聚集地，更是一個多元渡假勝地。無論是想要沉浸於文化藝術，還是追求放鬆的悠閒時光，半天的旅遊時光是值得的。與其在市中心人擠人，我更享受約朋友來逛街區。西岸夢中心的空間設計也相當吸引眼球，日和夜各有特色。



▲ 西岸夢中心一帶的美食陣容可謂是非常齊全，超過五十家餐飲可供選擇，包括柿合緣、錦府園、Chili's、NEED 等眾多網紅品牌。

◀ 從地鐵龍耀路站 2 號口走過來會看到麥當勞 Hamburger University。



◀ 西岸是第二屆上海國際光影節的主會場，圖為西岸大劇院，平日有不少劇目演出。

▼ 船塢光影秀，很熱鬧。



BLOOMARKET

地 Gate M 西岸夢中心 8 號樓

時 10:00~22:00



▲ B 美食區設開放式廚房，可以近距離觀看美食製作。

BLOOMARKET 是上海首座開放式濱水市集，名字寓意品種和創意如花朵般盛開。由 CASE PAVILION 設計，結合原始工業建築與自然元素，熱帶植物與歷史韻味的交融，讓每個角落都充滿舒適感與藝術氣息。在一片綠意盎然的環境中品嚐美食，你可以隨意就座，掃二維碼就能點到任何一家餐飲店，既方便又 Chill。



UODYCOCO 有蒂棵棵

地 Gate M 西岸夢中心 5 號樓

時 10:00~22:00



這間是每次經過都忍不住要逛逛的店，品牌創始人曾小琴 Naomi 把藝術融入日常，名字 UODYCOCO 的 U=Understand，O=Open，D=Different，Y = Y o u n g ，C=Colourful，O=連着的手。品牌門市幾乎偏佈全國，上海同城愚園路店很搶眼。

▲ BLOOMARKET 將餐飲、零售和社交完美結合，使每次來用餐都充滿互動與樂趣。



Tagi

地 Gate M 西岸夢中心 5 號樓

時 10:00~22:00

這裏售賣各種水杯、髮夾，甚至可愛的小狗掛墻，適合愛狗之士。



▲ 非常可愛的小狗用品。



除七 Oneseventh

地 Gate M 西岸夢中心 6 號樓

時 10:00~22:00

小狗手工零食店，店名寓意我們要珍惜與小動物們在一起的時光。

西岸美術館

地 徐匯區龍騰大道 2600 號

時 週二至週日 10:00~17:00 (週一閉館)

交 地鐵 11 號線雲錦路站 6 號口，步行 630 米



「西岸美術館大道」南段景觀的核心是西岸美術館，佔地 2.5 萬平方米，內有多個展館，一層中庭和 0 號展廳是免費向公眾開放的，內有一間小書店和展示空間。

油罐藝術中心

地 徐匯區龍騰大道 2380 號

時 週二至週五 12:00~18:00；週六週日 10:00~18:00 (週一閉館)

交 地鐵 11 號線雲錦路站 5 號口，步行 710 米

原本是飛機場改建而來的油罐藝術中心，名副其實，由幾個大型油罐組成，旁邊特意種了很多植物，是集合展覽、公園和咖啡廳於一身的藝術文化空間。



▲ 在 11 月時一大片的粉黛亂子草，美得一塌糊塗，佔領大片小紅書，拍照非常日系。



地 靜安區北京西路 1485 號 1 樓
時 10:00~14:00、17:00~21:00
交 地鐵 2 號線 靜安寺站 3 號口，步行 520 米



▲不少大城市都有同類宴席，網上會刷到許多古妝打扮的食客開心 Share 用餐相片。邊欣賞國風大秀，邊品嚐創意菜品，儀式感滿滿，連外國朋友都玩得很開心。

▲專業舞者的現場表演讓人目不暇接。她們的舞姿如仙子般輕盈，甜美的笑容更是讓人心醉。每個節目結束後，恰好上菜，節奏掌控得恰到好處。坐在第一排 VIP 席，絕對是頂級體驗！

近年內地興起一股穿越千年沉浸式宮殿用膳體驗，華麗古裝佈景、專業化造加上復古宮廷菜式，瞬間在網絡上引起熱潮。在社交媒體生活化，生活社交媒體化的年代，人人都是 KOL，這麼吸引的主題店，當然要親身一探究竟。怎料一試竟回不了頭，因為實在太滿足，單是情緒價值和娛樂體驗已值回票價，自從在社交媒體發放了第一個宮宴體驗視頻，我已經陪伴過不同的朋友，在不同城市體驗了五、六次，而上海的宮宴是我去過體驗感最佳的。



▼不同城市的宮廷宴席略有差異，上海宮宴的佈景較簡約，菜式非常豐富好吃；也看得出表演者不論是舞或歌都是專業出身，絕無欺場。



▲ 服裝 + 髮型 RMB100，服裝 + 髮型 + 化妝 RMB200。程序：進店付款→領號→化妝→選衣服換裝。

◀換上漢服，體驗古代妝髮，瞬間入戲，拍照效果絕美，讓旅程留下深刻印記。



小貼士

- ① 上海宮宴接受一個月前預約，但長期爆滿，VIP 第一行更是要卡點搶票，想去體驗也要捕準時機。可透過「宮宴」小程序或提前一個月致電預約。第一排 VIP 座位：午 RMB598 / 晚 RMB698，視野無遮擋，演員表情盡收眼底。
- ② 要妝造的朋友，建議提前 2 小時到場，慢慢選服和拍照。要招待貴賓的，可用包間，包間內亦有專人表演。



地 奉賢區湖畔路 259 號
時 週三至五 10:00~19:00、週六日及節假日 09:30~19:30
休 週一及二
票 RMB78~188
交 地鐵 5 號線金海湖站 1 號口再打車（約 RMB15）

全球最大雙殼體科幻館——在水一方科幻館於 2025 年 7 月開幕，就在上海之魚內，是奉賢區的全新娛樂科技館。館內近 30 米懸挑設計，未來感爆棚，更創下健力士世界紀錄。

早上 10 點多就進去體驗，整體來說還可以。內裏科技感十足，大大少少共有廿多個項目。我們兩位中年人入內，感覺有點像科技版「冒險樂園」，說實話在水一方的確比較適合中、小學生，但作為成人，我都玩得很盡興，一個多小時完全釋放壓力。即使沒看過《三體》（科幻劇集）的朋友也不用擔心，因為內裏的體驗和《三體》的關聯性沒有很強，來到上海之魚，當為一個景區是不錯的選擇。



▲建議可在小程序上買票。我買的是 VIP（RMB188），所以有些許禮品，且人多時免排隊。

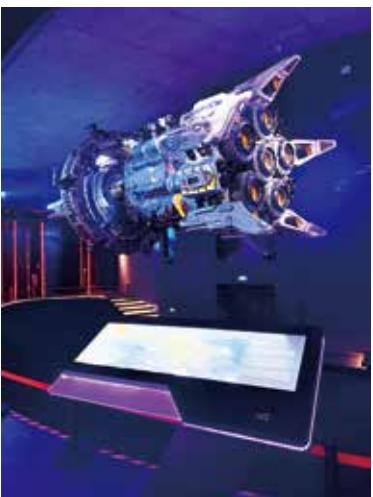


▲ 內驗票，並領取專屬手環和任務指南。手環就是你的「身份證」，用於解鎖每個活動。



小貼士

水滴劇場時間：
10:30、12:00、
13:10、15:10、
17:10、18:45，大家看
準時間及規劃。水滴劇場
結合風、光、激光和
NPC（非玩家角色）元
素，全程約 15 分鐘，
如果人少結束後還可以
跟 NPC 合照。



▲13米「自然選擇號」戰艦：全國最大動態模型，以燈光與機械演繹
太空戰役，還原《三體》名場面。



▲ 在入學登記處登記暱稱和選擇三
體角色，在旁邊「未來之境」拍 AR
照片，照片拍出來有點帥喔！

◀ 深空之戰：七人協同太空戰鬥（每輪約 8 分鐘），感覺就像親身駕駛宇宙飛船，體驗感非常好。

▼ 逃出亂紀元：4D 外星球模擬駕駛，有收集任務。雖然我未有完成任務，但總算準時回到基地。同行友人迷失於太空，不能返回基地，所以還是有點挑戰的。





上海 樂高樂園 渡假區 (Legoland)

地 金山區楓涇鎮樂纜路 999 號

時 10:00~18:00

票 平日和旺季票價有所不同，最便宜成人 RMB269，雙人票 RMB521（早鳥票可提前 10 天預訂；另有多種家庭套票）

網 <https://legolandshanghai.cn/>

交 高鐵金山北站下車後打車前往；或地鐵 1 號線 蓮花路站 3 號口，走 100 米到北廣場交通樞紐站，乘 DZ 樂蓮線（5 站）直達



▲ 雖說不上是樂高迷，但個人仍是喜歡 Lego 的，見到門口放大版的 LEGO 顏色繽紛，實在令人開心。

▲ 迷你天地：欣賞全國各地以超過 2,000 萬塊樂高® 積木搭建的美麗景點和城市天際線。

要數近年上海開業的大型樂園，Legoland 必佔一席。上海樂高樂園® 渡假區是專為 2~12 歲親子家庭打造的主題樂園和酒店綜合渡假區。開業前我一直跟進其進度，上一本《上海旅遊新情報》來不及報道，這本終於趕上了。

這裏共有 8 大主題區，超過 75 個互動騎乘設施、表演和玩樂景點，以及由超過 8,500 萬塊樂高® 積木拼搭的數千個樂高模型，的確可以花上一天時間到來遊玩。



▲ 遊玩路線從左往右順路，先是樂高大飛車→樂高遊船。
▲ 再來是救援學院→初級駕駛學校。
▲ 然後是摩托艇追逐→夏日沙灘派對（冬季會關閉）→小龍飛車→觀光塔（360 度俯瞰整個樂園）。



▲ 每日設有音樂嘉年華、角色見面會和互動時間。另外不同季節主題和優惠等可在網站、App 或小程序上找到（搜尋「上海樂高樂園® 渡假區」）。

小貼士

1. 上海樂高樂園® 渡假區的樂高酒店一晚住宿 + 2 大小 1 日門票，標準家庭房平日由兩千多元起。
2. 個人認為上海樂高樂園® 是好玩的，不過比較適合 6~12 歲小朋友。而且最大的考量是樂園距離上海市區不是一般的遠，打車直達也至少一小時（道路暢通時），比較有效率的方法是在虹橋火車站，乘高鐵到金山北站（約 18-20 分鐘車程，來回火車最平 RMB36），再打車前往。樂園固然好玩，但若果想同一天安排其他市區行程或遊點，時間恐怕非常緊張。遊玩時間大概 5 小時，旺季帶小朋友或更長。
3. 金山區附近還有楓涇古鎮，來上海樂高樂園® 可考慮一同參觀。



▲ 古鎮內有一座丁聰（著名漫畫家）美術館。



2024年9月
OPEN

金雞湖

地 蘇州工業園區星港街 199 號
交 地鐵 1/3 號線**東方之門站** 6 號口直達

以為蘇州只有小橋流水和園林舊式建築？這片由蘇州市和新加坡合資達 250 億的工業園區將帶來蘇州現代化的一面。2024 年 9 月末，位於「金雞湖右岸四件套」岸線中心的湖濱廣場正式對外開放，成為城中熱門打卡地。由蘇州中環、文華東方酒店、蘇州當代美術館、蘇州之眼摩天輪構成的「金雞湖右岸四件套」，連同陸續發展中的新旅點，可說是蘇州乃至長三角地區未來數年最值得關注的建設項目集群之一。

遊金雞湖可以大約在黃昏時分，有免費金雞湖水上巴士，帶你遊覽浪漫的藍調時刻，看看蘇州繁華的一面。



◀ 金雞湖適合慢步欣賞，花兩個小時吃飯、遊船、看夜景。

▼ 取票後可在湖邊逛逛，月光碼頭呈歐式風情的建築，加上紅色的屋頂，讓人感覺置身歐洲小街。晚上熱鬧非凡，湖邊有餐廳、酒吧，可以坐坐吃點東西吹吹風。



時間表

月光碼頭出發至望湖閣碼頭：
09:00~16:00（每小時正點開船）、19:00~22:00（每小時正點開船）

望湖閣碼頭出發至月光碼頭：
09:30~16:30（每小時 30 分開船）、19:30~21:30（每小時 30 分開船）

票 全民包括港澳台人士免費，但要早點取票。

▶ 黃昏時刻湖面倒映着東方之門的流光，氛圍感十足。

▼ 東方之門是蘇州現代地標，高 301.8 米，造型獨特如「門」，白天可拍攝建築剪影，夜晚燈光秀更震撼，節假日會有節日主題投影，科幻感爆棚！

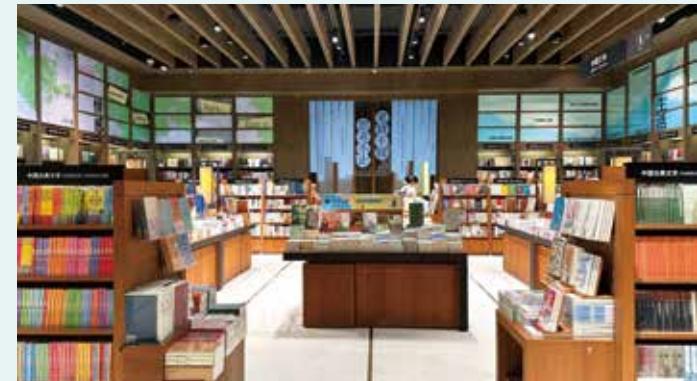


蘇州金雞湖免費水上巴士目前只有一條往返線路：望湖閣碼頭（蘇州中心 / 東方之門）—月光碼頭（蘇州國際博覽中心 / 蘇州藝術文化中心），單程時間約 15 分鐘。免費水上巴士船票需要當天提前在望湖閣碼頭或月光碼頭的檢票入口處附近最右側售票機預約，旅遊旺季及節假日最少要提前 2 至 3 個小時預約取票（平日實測排隊 10 分鐘成功取票）。另外每週五、六 19:30 有音樂噴泉表演。



誠品生活

地 蘇州工業園區月廊街 8 號
交 地鐵 1/8 號線**時代廣場站** 1 號口



從月光碼頭步行約 10 分鐘便到達誠品生活，在等船的空檔走了一圈，也很好逛。整體設計空間感足夠，感覺很不錯。

陽澄湖半島 旅遊渡假區

地 蘇州市蘇州工業園區

交 地鐵 5 號線陽澄湖南站 / 11 號線陽澄湖東站（離火車陽澄湖站約 9.6 公里 / 蘇州園區站約 11 公里）

每逢秋冬，不少朋友都會惦記着陽澄湖的大閘蟹，其實近年陽澄湖亦發展了不少旅遊熱點，讓來吃蟹的朋友，亦可安排兩日一夜或一日豐富的行程。

陽澄湖地理上橫跨蘇州市與崑山市，以秋天上市的大閘蟹著稱。每年旺季，不少上海和蘇州居民都會特意到湖北岸的蓮花島和湖南岸的唯亭鎮吃蟹。火車由上海西站到陽澄湖站，只需 18 分鐘，開車自駕亦很近，蘇州市地鐵可達，因此週末會比較熱鬧。



▲ 吃大閘蟹的店多達幾百家！我們找一家評價比較好、價錢合理的蓮花閣・農家小院・湖景農家樂（離北碼頭 500 米），附帶河景和院子，不過當日溫度多達 30 度，我們果斷選擇室內。

► 實測兩人午餐，這個量人均約一百！

▼ 農家草雞湯。



▼ 陽澄湖的第一站，可以由「大閘蟹的故鄉」蓮花島開始，島上的小火車不僅很適合打卡，還可帶你環島遊。上島的船半小時一班，上島前可以在碼頭逛逛拍拍照，上島後就找家店吃大閘蟹。



2023 年 12 月
OPEN

1971 倉坊

地 蘇州市相城區陽澄湖鎮消涇村龔下浜 66 號

時 09:00~17:00

交 地鐵 2 號線陽澄湖中路站，然後打車



藝術 + 活化 + 休閒街區 + 文化，是當代潮流風向，全國各地有不少這樣組合的新地標。1971 倉坊由原消涇糧倉改造而成，標誌性建築是 5 個圓形筒倉，每個筒倉內有不同展示和互動介紹。



▲ 「稻米時光」以投影方式展示稻穀的生長過程。

◀ 「節氣農耕」介紹不同節氣的農事。



►逛完筒倉，旁邊還有非遺展示館及吳元新藍印花布藝術館。

▼二樓老糧倉記憶 · 老物件館，展示了糧倉過去收糧、儲糧、運糧的用具及舊物件。籌碼框放的竹籤籌碼原是裝卸糧食等貨物過程中的計數工具。同一種顏色的籌碼放在同一個籌碼框中。不同顏色的籌碼用於區別不同的送貨單位，不易混淆，便於清點計數。



►節假日有非遺工作坊及售賣特色手作。倉坊整體佈局很休閒，可以慢下來走1至1.5小時。



◀「舌尖米食」供應各式糕點，可以品嚐米食文化。

▼逛完筒倉，旁邊還有非遺展示館及吳元新藍印花布藝術館。

皇羅禪寺

地 蘇州市相城區陽澄湖鎮北段
埝浜村（陽澄湖生態休閒旅遊度假區官徑橋）

時 06:00~18:00
交 地鐵5號線相城路站，然後打車



皇羅禪寺離蓮花島和1971倉坊不遠，來附近值得一看。皇羅禪寺的建築風格是北派的設計，看上去莊嚴大氣。皇羅禪寺始建於唐朝中葉時期，原名積善庵。寺內長廊水榭，還有很多古老的建築群。



▲故宮風格的朱砂紅牆琉璃瓦，還有精美的雕花，故又被稱為「蘇州小故宮」。



►是長三角地區唯一一座北派建築風格寺廟。



▲放生池中供奉4米高漢白玉滴水觀音像。



西湖

碧水連天映晴波，
柳垂翠影搖曳多。
斷橋殘雪隱絕景，
雷峰夕照醉人歌。

蘇堤春曉荷花過，
月下湖心夢如梭。
人間仙境何須問，
不枉龍井歲月蹉。

說到杭州旅遊，大家一定會想起西湖。印象中多年前跟旅遊團來的西湖，人多擁擠且行程滿滿，確實沒有欣賞「綠柳垂堤煙，碧桃隨水流」(白居易《西湖柳》)的閒思。住在上海後有不少機會來到杭州，借機解鎖小眾路線，才認真的細賞到西湖的美，每次都會讓我驚嘆。西湖並非只遊一次的地方，春夏秋冬各有絕美景觀。古代詩人誠不欺我，果然是上有天堂，下有蘇杭。

西湖位於浙江省杭州市，是中國最著名的風景名勝之一，以擁有悠久歷史和深厚文化底蘊聞名。西湖的歷史可以追溯到六朝時期，當時已為文人墨客的聚集地。唐代詩人白居易、宋代詞人蘇東坡等都在此留下了優美的詩詞，而著名的《白蛇傳》故事亦在此地流傳，讓西湖更添神秘色彩。

西湖的形成及發展與杭州的歷史息息相關，最初西湖只是一片沼澤，經過長期的自然演變和人類開發，逐漸形成了今天的湖泊。南宋時期，杭州乃南宋首都，西湖的景色達到了巔峰，成為當時文人雅士聚會和吟詩作對的場所。



西湖最著名的美景是「西湖十景」，如斷橋殘雪、蘇堤春曉和雷峰夕照等（雖有些已不如古色），不同季節各處都如詩如畫。然而，西湖之美絕不限於此十景，有時反而覺得，避開大熱景點，走到寧靜人少的角落，才能真正專注地欣賞到西湖「美」。近年隨着旅遊業發展，西湖周邊增添了許多新景點和網紅位，而且人不算多，比如韓美林藝術館和貓貓廟等，這些地標吸引了眾多當地人和遊客前來觀賞和拍照。

► 西湖西南側雷峰塔一帶有部分是蘇東坡任杭州太守期間修建的，後來為紀念他而命為「蘇堤」，西湖十景中，蘇堤春曉、花港觀魚、曲院風荷都在此，有時間可細賞。圖為西湖蘇東坡紀念館外。

▼ 旁邊有很多特色小吃。



交通小貼士

西湖雖美，但景點太多又很分散，交通一向令人頭疼，現場 Call 網約車不容易，旺季尤甚。景區內有內循環巴士，1314 好易記，或者貴些許伸手打的士。

雷峰塔

地 杭州市西湖區南山路 15 號

時 08:00~17:30

票 RMB40

交 地鐵 7 號線吳山廣場站 C 出

口，步行約 15 分鐘

先介紹幾個經典景點，第一個是雷峰塔。雷峰塔是西湖十景，同時是中國九大名塔之一。位於杭州西湖的西南岸，建於五代十國時期的吳越國（約公元 977 年），是中國古代塔式建築的代表之一。塔高約 70 米，共七層，初建時以木材為主，後來經過多次重修，最終於明代改建為磚石結構。



► 雷峰塔不僅在建築上具有極高的藝術價值，還承載着豐富的文化傳說。著名故事《白蛇傳》，傳說白素貞與許仙的爱情故事與雷峰塔息息相關，塔內藏有白蛇傳說，吸引遊客尋訪。



▲ 現在看到的塔是 2002 年在原址重建的。雷峰塔因其獨特造型和歷史文化價值而聞名，成為西湖的重要地標。



► 在塔上可以俯瞰整個西湖的美景，有時間又沒來過的建議上塔。

▼ 重建後新塔有八面五層閣樓式設計，內部有介紹原塔歷史及故事，也有電梯可達塔頂。



► 個人認為是否登頂，最重要的是時間，有足夠時間可花 30-40 分鐘拍照和了解雷峰塔歷史；如果時間緊湊，可前往對面淨慈寺，在夕陽西下時，遠眺雷峰塔美景，也可順道上香參拜。

► 雷峰塔可以直接坐電梯上頂，對行動不便人士和老人家友好。要提示一下，這是西湖最熱門景點之一，是每個旅遊團的遊點，所以旺季排隊的人會極多，即使我參觀的是淡季平日，旁邊還是有不少遊客。要安排上塔的朋友，如果在旺季要多留一點時間排隊坐電梯。

