

# 哥德堡生活指南

**CEVT**

**GEELY**

## 目 录

目 录.....	1	6.2 哥德堡艺术博物馆.....	14
一、哥德堡概览.....	2	6.3 电影院.....	14
二、行李准备参考.....	2	6.4 哥德堡歌剧院.....	15
三、交通出行.....	3	6.5 游泳池和桑拿.....	15
3.1 市内交通.....	3	6.6 健身房.....	15
3.2 机场.....	4	6.7 享受大自然.....	16
3.3 瑞典境内/欧洲境内交通.....	4	七、医疗.....	17
四、购物.....	5	预约就诊.....	17
4.1 购物中心.....	5	急诊.....	17
4.2 亚洲超市.....	6	费用和保险.....	17
4.3 超市.....	7	药店.....	17
4.4 二手商店.....	7	八、文化差异.....	18
4.5 奥特莱斯.....	8	生活文化.....	18
4.6 退税.....	9	瑞典信封书写格式.....	19
4.7 折扣.....	9	九、小贴士.....	19
五、餐饮.....	9	中国驻哥德堡总领事馆.....	19
5.1 米其林餐厅.....	9	游客信息中心.....	19
5.2 中餐/亚洲餐.....	10	哥德堡旅游文化网页.....	19
5.3 其他值得尝试的餐厅.....	12	简单瑞典语词汇.....	19
六、休闲时光.....	14	联系我们.....	21
6.1 市立图书馆.....	14		

## 一、哥德堡概览

哥德堡(Göteborg)位于美丽的瑞典西海岸，是瑞典第二大城市，中心地区人口约有 57 万。她位于约塔运河进入加特加海峡的入海口，与丹麦北端隔海相望。由于哥德堡地处哥本哈根、奥斯陆和斯德哥尔摩三个北欧国家首都的中心，并且有 450 多条航线通往世界各地，所以这里也是北欧地区极其重要的交通枢纽，在它方圆 300 公里是北欧三国工业最发达的地区。它是沃尔沃汽车的发源地，所以在这里还专门有一座沃尔沃汽车博物馆。

※电源插座: C  F  电压: 230V 频率: 50HZ

※ **瑞典物价**较国内而言偏贵，特别是交通，食物，住宿，比如普通一餐在 90-150 瑞典克朗。不过在这里完全不用买瓶装水，因为瑞典的自来水均是直饮水，但是请务必注意只有凉水是可以直接饮用的。服务业类如美容美发，按摩等会因为高价人工而十分昂贵，但服装化妆品类可能会比国内同品牌稍微便宜一些。

※ **货币**: 瑞典克朗由国际货币符号 SEK 标示。有面额为 20、50、100、200、500 和 1000 克朗的银行纸币和面额为 1、2、5 和 10 克朗的硬币。但是瑞典接受刷卡的商家比例非常高，甚至很多店铺只接受刷卡，所以日常生活中不需要携带过多现金。但是需要注意的是由于手续费较高，很多商铺不接受 American Express 银行卡。

※ 瑞典几乎所有建筑物室内都**禁止吸烟**，否则会引起报警器报警。并且从 2019 年 7 月开始，瑞典最新法律规定大部分室外公共区域也禁止吸烟，例如车站，酒吧餐厅外面，游乐场等。请务必谨记并遵守该法。

※ **行车**: 瑞典的冬天日照时间很短，不过当地机动车无论白天或者晚上只要上路一般都会开启照明灯。如果骑自行车一定要带好头盔，保证前后车灯正常工作，且严禁载人。

※ **紧急情况和紧急求助电话**: 如果发生紧急情况，请拨 **112** 联系警察、消防队或医院。在付费电话上拨打紧急电话是免费的。

## 二、行李准备参考

- ✓ 个人证件（建议拍照存底），机票行程单（电子票号）
- ✓ 德标电源转换插头/万能转换插头
- ✓ 插线板
- ✓ 雨伞（瑞典雨伞较贵，哥德堡风稍大，如有防水的冲锋衣，建议带上）
- ✓ 药品（依各人所需）
- ✓ 洗漱用品（出于环保考虑，许多瑞典酒店不提供一次性洗漱用品）
- ✓ 理发器（这边理发价格贵，男生如果待的时间较久推荐带）
- ✓ 轻便的调料及干货
- ✓ 一副备用眼镜或足够隐形眼镜（这边配眼镜很贵）
- ✓ 少量现金

- ✓ 移动硬盘, U 盘
- ✓ 衣服
- ✓ 中国驾照翻译公证件 ( 在瑞典的第一年可以使用 )

瑞典各个季节大致温度如下:

春季 -1°C-5°C    夏季 10°C-19°C    秋季 9°C-16°C    冬季 -1°C-3°C

( 但是由于哥德堡经常刮风, 所以体感温度通常要比天气预报上显示的温度要更低。夏天白天如果有太阳会非常温暖, 但是到了晚上有时也需要穿外套, 您可以据此准备需要带来的衣服。另外哥德堡当地也有很多瑞典本土的品牌, 您也可以考虑过来再购买衣物。 )

### 三、交通出行

#### 3.1 市内交通

公共汽车, 有轨电车以及渡轮组成了哥德堡的城市交通系统: Västtrafik ( 可下载 APP Reseplaneraren, 随时查路线和时刻表 )。几乎每个公交站台都可以看到本路车的运行时刻表和运行路线, 一般情况下所有交通工具会按时刻表准时运行, 但是 APP 中信息更新更快更准确。进入夏季的时候 ( 一般为六月中旬 ), 公交线路通常会有减少或者变更, 需要注意查询车辆信息。

这里的公交车上没有办法买票, 轻轨和轮渡上一般会有可用信用卡买票的自助机。人们通常可以在便利店购买车票, 例如 7-11, Pressbyrån。当然, 如果您办理了瑞典银行卡您也可以下载应用 Västtrafik To-Go 来购买车票, 通常在应用中购买或者使用充值卡购买单次车票会有优惠价 ( 见下 )。单次车票时效为 90 分钟, 在此时间段内您可以任意换乘。



Reseplaneraren



Västtrafik To-Go

车票种类	成人票 ( 优惠价 )	青少年票(优惠价) **
哥德堡单程票	31 (28) sek	23 (21) sek
哥德堡 1 天票	95 sek	70 sek
哥德堡 3 天票	190 sek	140 sek
哥德堡 30 天票	640 sek	480 sek
哥德堡 90 天票	1730 sek	1300 sek

\*由于哥德堡交通票每年都在变化, 该价格仅为参考价。

\*\* 青年票适用于 7-19 岁

需要注意的是如果您要去较远的地方可能需要购买跨区票，建议您提前在网站 [www.vasttrafik.se](http://www.vasttrafik.se) 或者上述提到的 APP 中查询票价，以免引起当地查票人员的误会。

除了上述公交系统，哥德堡市内还提供城市单车可以租借。详情参见网站 [www.styrochstall.se](http://www.styrochstall.se)

## 3.2 机场

### Landvetter Airport 兰德维特国际机场

Landvetter 国际机场距市中心 25 公里，共有约 90 个直飞国际航班和 190 个经停一站的国际航班，每年约有五百万人次进出这里。

#### 到达方式：机场巴士

您可以在市中心巴士总站（Göteborg Nils Ericsonterminal, 位于中心火车站内）购票，乘坐 flygbuss(机场巴士)，约半小时可以到达机场。除了始发站外，您还可以在市内的 Kungssportsplatsen, Berzeliigatan 和 Korsvägen 站乘坐该巴士。如果您需要上车购票的话，要注意车上只能使用信用卡支付。

车票种类	线下购买	网上购买
成人单次	119 sek	99 sek
成人往返	215 sek	198 sek

机场巴士购票网址：<http://www.flygbussarna.se/en/landvetter>

## 3.3 瑞典境内/欧洲境内交通

### 火车票

从哥德堡去往瑞典其他城市或者附近国家的一些城市可在网上购买火车票，这里火车票的价格不是固定的，一般来说越早买越便宜。如果没有超过 25 岁您也可以在临行前 24 小时内购买 last minute（sista minuten）打折票。

瑞典官方铁路网：<http://www.sj.se>

除此之外也可以查看一下 MTR express，他们的火车相比较而言比较新且 WiFi 信号更好，通常如果提前计划可以买到非常便宜的车票。不过 MTR 的线路很少，只有类似于斯德哥尔摩这种热门线路。

网址：[www.mtrexpress.travel](http://www.mtrexpress.travel)

### 大巴票

瑞典不是很大，如果火车票时间不合适或者太贵的话您也可以查看大巴票。通常大巴会便宜很多，所以如果去的地方不是很远的话也是个不错的选择。

大巴票网站：

[www.nettbuss.se](http://www.nettbuss.se)

[www.flixbus.se](http://www.flixbus.se)

## 飞机票

在很多比价网站上面都可以轻松查询到划算的机票。在非节假日的时间经常可以淘到去往欧洲国家的便宜机票。使用比较多的比较网站有：

[www.momondo.se](http://www.momondo.se)

[www.skyscanner.se](http://www.skyscanner.se)

除此之外，北欧比较大的一些航空公司也会不定期推出一些特价机票，建议您在选择时都可以看一下。例如，SAS 航空，挪威航空，芬兰航空和冰岛航空。

## APP

除了上述的特定的网站以外，您还可以运用一款名为 **Omio**（原 Go Euro）的手机应用来查询出行票价。该软件的好处在于可以同时查看火车，大巴与机票的价格。

## 四、购物

### 4.1 购物中心

#### 1. Nordstan

该商场为市内大型购物中心，位于中心火车站旁边。约有 200 个店铺，共计 4 层楼高。这里的品牌比较亲民且集中，商品涵盖成人儿童服装，箱包鞋履，化妆护肤品，数码电器等。除此之外还有一个游客信息中心，两家超市 Hemköp 和 Lidl。

**地址：**Götgatan 10 可坐多路电车、公交车到 Brunnsparken 下车即可到达商场门口

**网站：**<http://www.nordstan.se/>



**营业时间：**周一至周五 10.00 - 20.00 周六周日 10.00 - 18.00 节假日开门时间会有变化，具体信息可以在 Nordstan 网页上查看

#### 2. NK 商场

NK 是位于市中心的中高端品牌购物商场，离 Nordstan 不远。这里共有四层楼，约 530 个左右的品牌。在这里可以找到大家比较熟悉的国际品牌例如 Gucci, Mickael Kors, Céline 等，也可以找到北欧品牌例如 Acne Studios, Fillipa K, J. Lindberg 等。美妆区涵盖了常见中高端品牌化妆品，护肤品，香水等。几乎所有的店铺都可以退税，可以在结账时询问退税单。

**地址：**Östra Hamngatan 42, 车站 Brunnsparken

**网站：**<https://www.nk.se/goteborg/in-english/>

**营业时间：**周一至周五 10.00 - 19.00 周六 10.00 - 18.00 周日 11.00 - 16.00。节假日请查询官网。

### 3. Arkaden 商场

商场位于 Nordstan 对面，紧邻车站。这里品牌不是很多，但是有些值得逛的商铺，例如服装有 ZARA, Tommy Hilfiger, MANGO.

**地址：**Fredsgatan 1, 车站 Brunnsparken

**营业时间：**周一至周五 10.00 - 20.00, 周六 10.00 - 18.00, 周日 11.00 - 17.00

### 4. Frölunda Torg

Frölunda 购物广场位于 Frölunda 地区，离哥德堡市中心较远需要乘车 25 分钟，但它是哥德堡地区面积最大的购物商场，有 3 层楼，200 多个商铺，20 多家餐厅。这里会有一些城中心没有的服装品牌，闲暇时可以逛一逛。

**地址：**Frölunda Torg, 421 42, Västra Frölunda

**网址：**<http://frolundatorg.se/>

**营业时间：**周一至周五 10.00-20.00, 周六 10.00-18.00, 周日 11.00-18.00

### 5. Kungsportsplatsen 购物街

Kungsportsplatsen 是一条室外商业街，连着市中心的大道 Avenyn，这里有比较常见的瑞典本土品牌例如 H&M, KappAhl, Lindex, Weekday 等，也有药店、家居店、餐厅等。与商业街平行的周边街道中能够找到一些比较小众的商店，天气好的时候非常适合逛一逛。

**地址：**坐多路电车、公交车到 Kungsportsplatsen 站。

**营业时间：**周一至周五 10.00-20.00，周六 10.00-18.00，周日 11.00-18.00

### 6. 宜家 IKEA

宜家 1943 年创建于瑞典，现已成为全球最大的家具家居用品公司。哥德堡有两个宜家专营店，分别位于南北边，规模相当，您可就近选择前往。

**北宜家地址：**Transportgatan 23，422 46 Hisings Backa，公交车 40/43 路在 Bäckebol Norra 站下车

**南宜家地址：**Ekenleden 2，42836 Kålleröd，公交车 760/765 可到，在 IKEA 站下车

**营业时间：**10:00-20:00，基本每天开

## 4.2 亚洲超市

### 1. Saigon Food

位于 Nordstan 里面靠北部出口，The Body Shop 店的旁边，需要从楼梯向下走。这里有东南亚，韩国，中国等地的产品，比较综合，整个超市非常大，并且还有一个价格适中的小餐厅。

**地址：**Lilla klädpressaregatan 15

**营业时间：**周一至周五 10.00 - 20.00，周末 10.00 - 18.00

## 2. 吉祥贸易行 Gain Trading Asian Livs

市中心 Brunnsparken/Nordstan 附近。东西还算全，中国特色的商品比较多，速食品如螺蛳粉，泡面，酸辣粉之类都能买到。普通商品价格一般，就是料酒要问柜台要才给，而且比较贵。食品购买时请注意生产日期。

**地址：**Östra Hamngatan 19, 411 10 Göteborg

**营业时间：**周一至周五 09.00 - 20.00, 周六 09.00 - 18.00, 周日 11.00 - 18.00

## 3. Heng Lih Food

这是一家位于中国领事馆旁边的小型亚超，种类还算齐全。

**地址：**Basargatan 5, 411 17 Göteborg

**营业时间：**周一至周五 9.30 - 19.00, 周六 9.30 - 17.00, 周日 11.00 - 17.00

## 4. 中和贸易亚洲食品 Trung Hoa

中心近车站 Kungssportsplatsen 处靠近河边的小亚超，里面蔬菜种类不少。

**地址：**Basargatan 10, 411 10 Göteborg

**营业时间：**周一至周五 11.00 - 19.00, 周六 11.00 - 17.00, 周日休息

## 4.3 超市

哥德堡市内有两个连锁廉价超市品牌 Lidl 和 Netto, 但是东西不是非常多，尤其蔬菜种类较少。不过 Lidl 里面有很多自己特有的产品，可以去市中心的那家看一下。

最常见的瑞典连锁超市是 Willys 和 ICA, 它们都有非常大的超市，种类非常齐全并且价格合算。在居民区周围也常常可以找到不是非常大的这两家超市，价格可能会稍微贵一些。ICA 有不少自家品牌的食物，性价比还不错。除此之外还有 Hemköp 和 Coop, 这两家相对而言价格较贵。不过好在这几家超市如果办理会员卡的话每周都有打折商品，有的折后价格很不错。

如果卖肉的话可以去 Stora Saluhallen, 一个专门的肉市场，这里品种齐全并且价格适中，还可以叫店员帮忙切开排骨等。除此之外这里还卖鱼，熟食，糕点等。



## 4.4 二手商店

二手商店适合时间充足的时候慢慢品味，如果您拥有一颗怀旧的心，不妨去二手商店淘一淘。

### 1. Myrorna

瑞典最大的二手连锁商店。最市中心的一家有 4 层，经营各种杂物，餐具，鞋包，女装男装，家具，唱片，书籍和饰品等。

地址： Järntorgsgatan 10, 413 01 Göteborg, 乘坐 Tram 1/3/9/11/6 路至 Järntorget 站

网站: <http://www.myrorrna.se/>

开门时间:周一到周五 10.00-19.00, 周六 11.00-17.00, 周日 12.00-16.00

## 2. Saronkyrkans Secondhand

位于 Brunnsgatan Hemköp 超市的楼上, 种类齐全, 比较便宜, 但是开门的时间比较少。

地址: Brunnsgatan 5, 413 12 Göteborg. 坐 Tram 2/13 路到 Brunnsgatan 下

网站: <http://saron.se/>

开门时间: 周二 13.00 - 16.00 周四 16.00 - 19.00 周六 10.00 - 13.00

## 3. Emmaus Björkå

这家主要卖衣服鞋包首饰, 有块区域是 Women Exclusive, 专卖一些稍高端的牌子。同时他们还有一些旧的装饰品, 餐具, 唱片等。

地址: Linnégatan 9, 413 04 Göteborg, 乘车至 Järntogret 或者 Prinsgatan 均可。

网站: <http://www.emmausbjorka.se/>

开门时间: 星期一至周五 10.00 - 19.00, 周六 10.00 - 17.00, 周日 12.00 - 16.00

## 4.5 奥特莱斯

### 1. Hede Fashion Outlet

Hede 奥特莱斯是哥德堡附近最大的 outlets, 从中心乘坐火车约半小时能到。这里的品牌大概有 150 个, 常见的有一些瑞典品牌如 Acne Studios, Flippa K, J. Lindberg 等, 也有 CK, Hugo Boss, LEVI'S, Tommy Hilfiger 等大家比较熟悉的品牌。这里部分商品的价格可以低至三折, 但有可能款式比较旧, 更适合购买一些品牌基础单品类。

地址: Kungsparksvägen 80, 434 39 Kungsbacka, 在中心火车站乘坐火车至 Hede Station

营业时间: 周一至周日 10.00 - 19.00

### 2. AFound

AFound 是位于市中心 Brunnsparken 旁的一家小型奥特莱斯折扣店, 这里品牌摆放比较杂乱, 需要花时间耐心挑选。商品折扣通常在 3 - 7.5 折。

地址: Östra Hamngatan 23, 411 10 Göteborg, 乘车至 Brunnsparken

营业时间: 周一至周五 10.00 - 19.00, 周六 10.00 - 17.00, 周日 12.00 - 16.00

## 4.6 退税

如果您持有瑞典短期签证，您可以留心一下购买物品的商店是否能够退税。购物满二百克朗就能够申请退税，需要注意的是最好在付款前索取退税单，否则一些商店可能无法出具。一般能退税的商场店铺在门口或者收银台会放有退税标志，通常为环球蓝联（Global Blue）的蓝星标志。您需要主动向营业员索取退税单（Tax Free Form），并用大写字母正确填写所有需要的信息。退税的商品必须是未使用过的旅客随身携带的物品，并且要保证退税单与小票完整，最好与商品放在一起。所退税款会扣除手续费。

机场退税请参见网页：<http://www.globalblue.cn/tax-free-shopping/how-to-shop-tax-free>

哥德堡中心 NK 商场内，Hede 奥特莱斯内还有专门的退税办公室，但这里只提供“提前退款”服务，具体可以参见网页：<http://www.globalblue.cn/tax-free-shopping/sweden/#refund-points>

在能够选择现金退税和信用卡退税时，推荐使用现金退税，信用卡由于跨国因素有时会出现收不到退回税款的情况。

## 4.7 折扣

在瑞典每年有两次大型的打折季，夏天一次冬天一次，几乎所有店铺都会有活动。夏天的折扣一般从六月中旬开始，冬天的一般在圣诞节过后。这个时候许多商店摆放的东西会变得杂乱，有时间的话可以挑挑看。

平时也可以通过比价网站 [www.pricerunner.se](http://www.pricerunner.se) 或者 [www.prisjakt.se](http://www.prisjakt.se) 来寻找更高的性价比。

# 五、餐饮

以下餐厅推荐并非专业美食鉴赏排名，我们致力于同您分享我们在这里的饮食经验，如果您有什么新的发现也随时欢迎向我们反馈。

## 5.1 米其林餐厅

哥德堡位于瑞典美丽的西海岸，这里物产丰富，尤其是新鲜美味的海产品。目前为止这里共有 6 家米其林餐厅，在此我们为您推荐其中四家。如果想要了解更多信息您也可以查看 <https://www.goteborg.com/en/michelin-restaurants/>。

### 1. Sjömagasinet

这家田园风格装修的餐厅坐落于海边，您可以在这里既享受美食又享受美景。他们的主厨 Gustav Trägårdh 非常擅长料理海鲜，能够把最好的味道用最简单的方式呈现出来。这里非常适合朋友家人聚餐，人均大约 500 克朗起。

地址：Adolf Edelsvärds gata 5, 414 51 Göteborg

网址：[www.sjomagasinet.se](http://www.sjomagasinet.se)



## 2. Bhoga

Bhoga 致力于为顾客提供多变的国际化口味，所以这里的菜品常常推陈出新。主厨 Niclas 和 Gustav 都有在多个国家料理的经历，所以他们把瑞典当地的食材创造出新的口味。这里可以选择主厨套餐，有 3 道菜，4 道菜，5 道菜，7 道菜或者 9 道菜。人均 600 克朗起。

地址：Norra Hamngatan 10, 411 14 Göteborg

网址：<http://www.bhoga.se/>

### Restaurang 28+

Restaurang 28+的菜肴与当地季节性食材结合紧密，因此他们的菜单每 4-6 周就会更换一下。除了普通的单点菜单外他们还推出了精心挑选的试吃套餐，还能选择是否要搭配品酒。根据网友们的评价，这里的葡萄酒酒单是哥德堡最棒的。人均 900 克朗左右。

地址：Götabergsgatan 28, 411 34 Gothenburg

网址：<http://28plus.se/>

## 3. Thörnström Kök

这里的主厨非常擅长将传统的瑞典菜变幻出摩登的味道。为了创造美食，新鲜的当地食材是必不可少的，不过除了美味的食物外他们还会精心为您搭配合适的酒水。这里有 4 道菜，6 道菜和 8 道菜的套餐可以选择，当然也可以正常单点。人均 900 克朗左右。

地址：Teknologgatan 3, 411 32 Gothenburg

网址：<https://thornstromskok.com/en/>

## 5.2 中餐/亚洲餐

### 1. Super Rullband

这里主营川菜，粤菜和火锅自助，性价比很高，每道菜价格通常在 128-158 克朗。这里有一些特色菜例如剁椒鱼头，大盘鸡，烤鸭等需提前预定。持 CEVT 员工卡可有优惠。

地址：Kungsgatan 25, 411 19 Gothenburg，最近车站 Domkyrkan。

网址：<http://superrullband.nu>

### 2. 北京四合院 Beijing Courtyard Restaurang

一家离市中心较远但是味道不错的中餐厅，可以让餐厅根据人数为您准备菜品，免去了选择恐惧的烦恼，当然您也可以建议想吃的菜品。

地址：Rimmaregatan 1, 422 55 Hisings Backa

### 3. 福邸 Foodie

以铁板烧烤自助餐为主，多样的海鲜和新鲜食材吸引了许多顾客。周一至周五午餐 119 克朗，周末午餐 149 克朗，周一至周四以及周日晚餐 198 克朗，周五周六晚餐 239 克朗。

地址：Östra Hamngatan 5, 411 10 Göteborg。距离中心火车站步行 9 分钟，Brunnsparken 步行 5 分钟。

网址：[foodierestaurang.se](http://foodierestaurang.se)

#### **4. 兴华 Hing Wa**

粤菜餐厅，味道比较正宗。饭店离中心稍远，需要乘车到 SKF 车站。需要注意的是兴华每周二都关门。

地址：Hornsgatan 12, 415 02 Göteborg

网址：[www.hingwa.se](http://www.hingwa.se)

#### **5. Majornas wok**

主营中餐菜品，品种比较多，也经营自助餐。地理位置离中心稍远，但是交通非常便利，可以乘坐多条线路到达。夏天有时会休息，需要提前查好营业时间。

地址：Bläsgatan 2, 414 63 Göteborg

网址：<https://www.facebook.com/majornaswok/>

#### **6. Yi Li Kitchen**

这里您可以找到好吃的包子，云吞，上海小笼等多种点心面食，也有常见的一些中餐菜品。

地址：Munkebackstorget 4, 416 73 Göteborg

网址：<http://www.yilikitchen.se/>

#### **7. Restaurang Yummy Kitchen**

哥德堡市内比较正宗的韩餐，石锅拌饭，辣炒五花肉，炒杂菜，海鲜豆腐汤等常见的韩国菜品都能在这里找到。这里还提供一些韩国啤酒。

地址：Andra Långgatan 5, 413 03 Göteborg

网址：<http://www.yummykitchen.se/>

#### **8. 老甘肃兰州拉面 Gansu Köket**

位于哥德堡市中心的一家兰州拉面店，虽然面条不如国内但是汤汁味道算正宗。这里只卖汤面，汤粉和炸酱面。持 CEVT 工牌可以享受九折优惠。

地址：Torggatan 9, 411 05 Göteborg

#### **9. 丽华饭店 Restaurang Lai Wa**

从 1975 年一直到现在的哥德堡老牌港式餐厅，粤菜比较正宗。

地址：Storgatan 11, 411 24 Göteborg

网址：<http://lai-wa.se/>

### 10. Ramen-Ya

一家专卖日式拉面的餐厅，种类算是比较多，不过价格稍贵，一般一碗面在 160-170 克朗之间，还能够选择多加料。

地址：Linnéplatsen 4, 413 10 Göteborg

网址：<https://ramenya.se/>

### 11. 双园餐厅 Restaurang Dubbel Gården

这里有小火锅自助餐，锅底有 6 种可选，还可以拿了菜让厨师帮忙在铁板上炒。自助火锅每位 198 克朗，但是周中只有 16.30 以后有自助。除了自助餐该餐厅也做一些常见的中餐菜品。

地址：Gustaf Dalénsgratan 30, 417 05 Göteborg

网址：<http://www.dubbelgarden.se/>

### 12. My Farm Restaurant

地理位置离哥德堡中心较远，但是附近有打羽毛球的场地，可以作为运动后的补给。这里可以找到常见的中餐菜品，还有一些中式快餐。持 CEVT 员工卡可以享受优惠。

地址：ASKIMS TORG 5, 436 43 Askim

网址：<https://www.restaurang-mingård.se/>

### 13. Sukhothai Restaurang

位于市中心的一家味道较正宗的泰国餐厅，但是餐厅位于地下所以环境比较暗。周一至周五中午还会有自助，每位 95 克朗，菜品味道都不错。

地址：Lilla Kyrkogatan 2, 411 15 Göteborg

网址：<http://sukhothai.se/>

### 14. 清华酒楼 Ching Palace

位于市中心商场 Nordstan 的对面，主打铁板自助餐，也有一些中餐菜品可以单点。持 CEVT 工牌可以享受 10 元左右优惠。

地址：Södra Hamngatan 2, 411 06 Göteborg

网址：<https://www.chingpalace.se/>

## 5.3 其他值得尝试的餐厅

### 1. Smaka 瑞典餐厅

Smaka 在瑞典语里是品尝，味道的意思。这家餐厅专注于传统的瑞典菜和饮品。它地理位置很好，位于中心大道 Avenyn 上，周边有许多其他的酒吧餐厅等。如果您不知道要点什么，四道菜套餐是许多人的首选。

地址：Vasaplatsen 3, 411 26 Göteborg

网址: <https://smaka.se/>

## 2. The Barn 汉堡餐厅

很多瑞典人说这间店是哥德堡最好吃的汉堡店，晚餐才开始营业，周一关门。由于店面小，如果人多的话需要提前订位。

地址: Kyrkogatan 11, 411 15 Göteborg

网址: <http://thebarn.se/>

## 3. MAX 快餐店

快餐连锁店，类似于瑞典本土的麦当劳。MAX 的薯条非常好吃，汉堡种类繁多，是需要快餐时不错的选择。从火车站步行需要 6 分钟。

地址: Gunnar Grens plats 1, 411 40 Göteborg

网址: [www.max.se](http://www.max.se)

## 4. Divan 土耳其餐厅

主营土耳其烧烤，适合肉食者，店里的煎土豆(Råstekt potatis)很好吃，可以作为主食选择。

地址: Nordanvindsgatan 2, 417 17 Göteborg

网址: [www.restaurangdivan.se](http://www.restaurangdivan.se)

## 5. Sjöbaren 海鲜餐厅

一家海鲜餐厅，有两家门店分别位于中心和 Haga 老城区。海鲜品质较好，价钱合理。

地址: Haga Nygata 25, 413 01 Göteborg 或 Lorensbergsgatan 14, 411 36 Göteborg

网址: [www.sjobaren.se](http://www.sjobaren.se)

## 6. Vapiano 意大利快餐厅

主营意大利面和披萨，性价比不错，还可以选择添加不同材料。这里使用新鲜意面，口感软糯，你可以看着厨师在你面前料理。

地址: Östra Hamngatan 35, 411 10 Göteborg

网址: <http://se.vapiano.com>

## 六、休闲时光

### 6.1 市立图书馆



哥德堡城市图书馆 Stadsbiblioteket 是哥德堡众多面向公众的免费图书馆中最大的一个，所有人都能免费进入、免费阅读。如果有人口号的话也可以去申请一张图书卡，借书会更方便。该图书馆有非常多的英文书籍报刊杂志，还能找到少量中文书。馆内设有咖啡厅，可供大家读书品茗。除此之外每层楼落地窗处都有一些舒适的大椅子，适合安静阅读。

地址：Götaplatsen 3, 402 29 Göteborg。可坐 18 或 52 路到 Götaplatsen 站下车

开门时间：工作日 9.00 - 20.00，周末 10.00 - 18.00

### 6.2 哥德堡艺术博物馆

Konstmuseum 艺术博物馆始建于 15 世纪，主要收藏欧洲地区，尤其是北欧的艺术展品，这里您可以找到例如毕加索，莫奈，梵高等艺术大师的作品，也可以看到大量北欧风格艺术品。哥德堡艺术博物馆力求能够从不同的角度向大家展示艺术品。成人门票 60 克朗，特殊展区可能会再单独收费，25 岁或以下青年免费。

地址：Götaplatsen 6, 412 56 Göteborg

网址：<http://konstmuseum.goteborg.se>

开门时间：周一闭馆，周二周四 11.00 - 18.00，周三 11.00 - 20.00，周五周末 11.00 - 17.00

### 6.3 电影院

**SF Bio** 电影院是瑞典的连锁影院，它在哥德堡内有两处: Biopalatset 和 Filmstaden Bergakungen，网上买票时注意要选择的地址。除此之外还需注意电影的语言与字幕信息，大多数为英文原声瑞典语字幕。电影票价格大多在 100 克朗至 120 克朗之间。

网址：<http://www.sf.se/biljetter/bokningsflodet/valj-foreställning/>

**Hagabion** 是一家独立电影院，致力于宣传好的非商业电影，改变单一的影院文化。这里通常会有一些在大电影院找不到的小众电影，不过字幕只有瑞典语，所以在查看场次的时候需要注意电影的原声语言。

网址：<https://hagabion.se/english/>

## 6.4 哥德堡歌剧院

哥德堡歌剧院 **Göteborgs Operan** 建于 1994 年，坐落于河边，其建筑本身充满了艺术感。这里常年有不同的歌剧，音乐剧，芭蕾舞等，并配有餐厅咖啡厅，是度过休闲时光体验欧洲文化的好去处。

网址：<https://sv.opera.se/>

地址：Christina Nilssons Gata, 411 04 Göteborg



## 6.5 游泳池和桑拿

如果您工作之余喜欢游泳，推荐您可以前去体验一下哥德堡的游泳馆。一些游泳馆可以免费体验一段时间，可以提前询问。

### Valhallabadet

这里有比较专业的泳池泳道，不同种类的泳池以及桑拿房。你可以选择购买次票或者季度票。单次票是成人 70 克朗，18 岁以下 50 克朗，但是除此之外还有其他的一些优惠选项，具体价格和营业时间可以参见网页。注意这里不收现金，只能刷卡或者 Swish。

地址：Valhallagatan 3, 412 51 Göteborg

网址：<https://gotevent.se/en/arenor/valhallabadet-swimming-hall/>

### Jubileumsparken



Jubileumsparken 向大众提供免费的桑拿和海边泳池，但是这里通常需要提前很久预定，偶尔网页上会给出 drop-in 的时间段。这里的泳池和桑拿房都不大，但是依海而建，如果有机会也是非常别致的一次体验。具体信息请参见哥德堡市官方网页相关信息。

地址：Frihamnen 7, 417 55 Göteborg

网址：<http://alvstaden.goteborg.se/jubileumsparken/about-jubileumsparken/?lang=en>

## 6.6 健身房

### Fitness 24 Seven

这个是瑞典境内最便宜的健身房之一，健身价格为 229 克朗/月，哥德堡市内分布着十多家，并且可以在其他国家内的 Fitness 24 Seven 使用。这里有单独的女性专用健身房，器械也比较齐全。

网址：<http://sv.fitness24seven.com>

## Nordic Wellness

距离公司最近的一家健身房，但在哥德堡市内也有多个可以选择的地点。健身卡价格根据能享受的服务有多种分级，最低 249 克朗/月，建议您前去附近的健身房询问具体价格或参考网页。

网址：<https://nordicwellness.se/>

大部分健身房都有试用时间，您可以带上护照去健身房前台询问办理。还有一些健身房未在这里列出，您可以自行搜索或者询问我们。

## 6.7 享受大自然

瑞典的自然风景与城市紧密结合，所以通常不需要花费很长时间就能享受到大自然的静谧与美景。

### Delsjön

Delsjön 是哥德堡城市内非常容易到达的一个自然风景保护区，这里有一个非常大的湖和绵延的环湖森林，您可以在这里野餐，游泳，划船，钓鱼（需要有钓鱼许可）或者漫步在森林中。但是一切活动都需要注意安全，有时候森林里可能会出现手机没有信号的情况。这里还可以找到一些专门生火的区域，配有可以烧烤的炉子，当然你也可以去超市买的一次性烧烤炉，但是每次生火一定要注意做好熄灭工作，不要将炉子留在原地。



线路：有不同的方式能够到达周围，然后进入湖区。周围的车站有 Welandergatan, Bögatan, Delsjömotet, Kallebäck 等，您可以在地图上查看方面的线路。

### Ramberget – Keillers Park

Keillers Park 离 CEVT 非常近，是一个拥有混合地貌的自然风景公园。如果结束了一天的工作想感受一下自然风景，可以去这里走一走，也可以开车到山顶眺望。天气好的时候在山顶远眺可以将大部分城市尽收眼底，感受另一个角度的哥德堡。

### 西海岸，Archipelago



在哥德堡的夏天，周边的小群岛是一个绝佳的出游地点。这里有凉爽的海风，和煦的阳光和湛蓝的海水。您可以在这随意的休闲放松，享受海游；您也可以参加群岛附近的各种活动，例如出海抓海鲜，观赏海豹等。但是不论什么活动都一定要注意安全，寻找专业的出海团队。以下岛屿或者地区是周边比较推荐去的地方。哥德堡北边比较推荐的有 Marstrand, Hönö, Björkö, Rörö, 南边的群岛几乎都是

无车通行的，但是从 Stenpiren 或者 Saltholmen 乘坐轮渡也可以轻松到达。其中 Brännö, Asperö, Styrsö 都是比较推荐的。详情参见：<https://www.goteborg.com/en/archipelago/>

## 七、医疗

瑞典的医疗系统跟国内相对而言会比较慢，看病也不是非常便捷，但是在瑞典您如果感到身体不适可以随时拨打医疗咨询热线 1177，那里有专业人员为您解答疑问或者提供其他医疗建议。

### 预约就诊

如果您感到身体不适想要看医生但是情况不是非常紧急的时候，您可以通过拨打 1177 进行预约，然后根据预约好的时间去相应的医院。到了医院后可以在等待区等着，轮到你的时候护士会叫你的名字。由于中国姓名对他们来说发音比较困难，所以最好在轮到你的时间时仔细听。如果所看问题比较复杂，您也可以在预约的时候告知对方你需要一名中文翻译（Mandarin），确保没有对病情的误解。

### 急诊

如果您的情况紧急，请直接前往医院的急诊室，到了医院急诊室后需要领取一个号码牌然后等待叫号。不过需要注意的是，在瑞典急诊室等待的时间非常难说，15 分钟到 10 小时都有可能，所以最好做好需要等很久的心理准备。以下列了三家哥德堡最大的医院，除此之外还可以拨打 1177 查询就近的急诊。

Sahlgrenska Sjukhuset 地址: Gröna Stråket 4

Östra Sjukhuset 地址: Torpagatan 74, plan K1

Mölnåls Sjukhus 地址: Göteborgsvägen 31

如果情况十分紧急或者患者不能行动，请立刻拨打 112。

### 费用和保险

如果没有瑞典人口号的话，您需要支付全额的医疗费。通常来说一次预约或者急诊花费为约 1500 克朗。不过请务必存留支付凭证或者发票，以便之后联系保险公司使用。

如果您来自吉利集团并使用安联保险的话，您可以选择线上或者线下两种理赔方式。通常海外出差 2000 元以内的医疗费用可以在京东安联保险微信平台申请理赔，如有其他问题也可以拨打海外咨询电话（+8620）85132999。

### 药店

瑞典的药店叫 Apotek，在地图上搜索就能看到。这边的药店能够买到药可以一些处理常见问题，如肠胃调理，感冒发烧，头疼脑热等。药店里都有咨询人员，可以用英文询问合适的药。处方药必须由医生开才能买。除此之外这里的药店也可以买一些护肤品，保健食品等。

## 八、文化差异

文化差异容易引起误解和冲突，所以了解当地文化是树立良好个人形象的重要手段。来到哥德堡的你们直接或间接地代表着您所属公司的形象与气质，因此，熟悉并适应瑞典文化对集团对自己在国外工作来说也是非常必要的。

### 工作文化

**不卑不亢，也不狂妄自大。**在瑞典，如果你在工作中过分谦虚，大家就会信以为真，或者认为是你不想承担过多的工作任务。但如果太爱表现，又会比较另类。瑞典人做事比较遵循一个词 Lagom，类似于中国的中庸思想。

**时间感、计划性要强。**瑞典人在工作或日常生活中都有很强的计划性和时间感，喜欢至少提前三天安排工作或生活，安排之后就不喜欢变化。

**敢于发表意见。**瑞典人的上下级关系相对来说很平等，大多重要决定都是上下级一同商讨决定的，而不是都听一个人的指挥。所以你会发现瑞典人的会议特别多，商讨时间特别长，做出决定特别慢。但是一旦做出决定了，所有人都会朝着这个目标努力。所以如果你对一个决定有异议，就要敢于提出。和瑞典人说话要**直来直往**一些，不用拐弯。在不同意时就要直说，可以在发表异议前加上一句 Don't take it personally 或 No offense，告诉对方这个意见对事不对人。如果不直说，瑞典人会认为你变来变去，没有自己的立场。同理如果收到了瑞典人直白的反对意见，也不用认为对方是对自己个人有什么看法。

**遵循原则。**瑞典人做事通常非常谨慎并遵守原则和规矩，所以来了这边可能会出现各种繁琐的程序和制度。如果对方告诉你有什么样的规定，请给予理解并配合，试图寻找特殊待遇会令对方觉得困扰。

### 生活文化

初次见面**避免主动谈及家庭问题**，否则瑞典人会认为你对他不太重视或对讨论话题兴趣不大，以致无他可聊。

**餐饮礼仪**，不会用刀叉没关系，瑞典人能够充分得理解。但是吃饭时注意不要出很大声音，也不要张开嘴巴咀嚼食物，这两点在瑞典人看来是非常没有教养的。也不要办公区域吃东西，尤其是有味道的中国食物，这会让瑞典同事很不舒服。

**赠送礼物**时不要没有理由地送价钱多于 100kr 的礼物，否则瑞典人会觉得你可能有所企图，为了不亏欠，他们会花时间买礼物回送给你，耽误时间精力，让他们觉得很麻烦。

**尊重各种职业与教育背景。**与国内不同，瑞典社会中各种职业间没有明显的贵贱之分，蓝领有时比白领工资还高。所以在生活中遇见不同职业与教育背景的人都请表示尊重，也不要对服务人员呼来喝去。

## 瑞典信封书写格式

在国内大家寄信通常是收件人信息写左上方，寄件人信息写右下方，但是这样在瑞典写信封可能会在自己的邮箱看到寄出去的信。推荐您将收件人信息写在信封正面中间，寄件人信息可以写在信封背面，不放心的话还可以加上 From/To.

## 九、小贴士

### 中国驻哥德堡总领事馆

领事馆的官网上可以阅读官方新闻时事，下载申请表格。如果需要关于护照、公证认证以及签证相关申请可以在领事馆网站上获取相关信息。不过不同服务有不同的工作时间，请提前做好计划。

地址：Grönsakstorget 3, 411 17 Göteborg

网址：<http://gothenburg.chineseconsulate.org/chn/>

### 游客信息中心

哥德堡市中心有两个比较大的游客信息中心，一个位于中心最大的购物中心 Nordstan, H&M 的门口; 另外一个位于 Kungssportsplatsen 车站旁边。在那里可以得到旅游相关的帮助，也可在那里领取最新的哥德堡旅游手册，通常会有中文版本。

### 哥德堡旅游文化网页

在哥德堡市的官方网站上可以查到非常详细的旅游资讯，活动详情和当地特色等。如果您有想要了解的目的地也可以在网页中搜索。

网址：<https://www.goteborg.com/en/>

除此之外还有一个旅游向导网站 Arrival Guides，里面有提供一些中文信息。

网址：<https://www.arrivalguides.com/zh/Travelguides/Europe/Sweden/GOTHENBURG/overview>

## 简单瑞典语词汇

瑞典 - Sverige	出口 - Utgång
公交车 - Buss	电梯 - Hiss
轻轨 - Spårvagn	下一站 - Nästa station
入口 - Ingång	售票处 - Biljettkontor
	男(女)洗手间 - Herr(Dam)Toalett

水果 – Frukt

土豆 – Potatis

水 – Vatten

啤酒 – Öl

酒 – Vin

肉 – Kött

牛肉 – Nötkött

猪肉 – Griskött, Fläsk

鱼 – Fisk

鸡肉 – Kyckling

蔬菜 – Grönsaker

### 问候语 Greeting Someone

你好 Hi =Hej

早晨好 Good morning = God morgon

很高兴见到你 Nice to meet you = Trevligt att träffas

### 告别 Saying Goodbye

再见 Good-bye = Hejdå/ Adjö

回见 See you later = Vi ses

### 介绍 Introducing Oneself or Someone Else

你叫什么名字? What is your name? = Vad heter du?

这位是... This is ... = Det här är

我叫... My name is ... = Jag heter ...

### 表示感谢 Thanking Someone

谢谢 Thank you = Tack

非常感谢 Thanks a lot = Tack så mycket/ Tack ska du ha

### 肯定或否定回答 Answering Positively and Negatively

是 Yes = Ja/ Jaha/ Javisst/ Ja tack

不 No = Nej/ Nejdå/ Nej tack

## 联系我们

如果您有任何其他工作生活上的问题，欢迎您随时联系我们，我们会尽力帮您。

**CEVT 联系人： 蔺洽璐 Hannah Lin**

邮箱: [hanlu.lin@cevt.se](mailto:hanlu.lin@cevt.se)

电话: +46 (0)729888868

微信 ID: hanlucevt