

漫遊 慢遊 美哉葡萄牙



近年來旅人熱愛造訪的國度—葡萄牙，刻畫著帝國大起大落的繁華與滄桑，迷人的城市、色彩鮮艷的建築、香氣馥郁的葡萄酒莊、引人入勝的世界遺產……，且聽聽居遊葡萄牙一個月的旅遊達人 BRIAN，帶領我們紙上悠遊葡萄牙！

圖文提供／BRIAN、整理／洪詩茵



登上山丘欣賞美麗風景／里斯本。

有鹿文化《葡萄牙我們一起去》／作者 BRIAN

葡

萄牙，昔日的海洋帝國，十五世紀成為歷史上第一個全球殖民帝國，二〇一八年被《Lonely Planet》評選為全球最佳旅行目的地之一，它是歐美最西邊的門戶，國土面積不過台灣的二·五倍，卻擁有十七處登錄聯合國世界遺產，並且還有十九個候選名單正排隊審查。

《葡萄牙我們一起去》作者 BRIAN 第一次在 Mac 二十七吋螢幕裡看見一張張歐洲國家少有的建築線條與配色，被千濤萬浪刻蝕的絕景海岸線、磁磚壁畫與大理石地磚所震撼，又想起那段影響全球貿易甚鉅，長達一百五十年的輝煌大航海時期，旅行的念頭油然而生，甚至為了造訪這個國度，學習了葡萄牙文，了解到這個國家驚人的文化與文學底蘊，除了為數眾多的世界文化遺產，歷史上葡萄牙更曾有熱愛文學、創辦大學的國王，還有會創作音樂曲目與詩歌的國王。

於是，BRIAN 與家人一起出發，展開葡萄牙壯遊，探訪這個讓友人念念不忘的歐洲國度，且讓我們跟著 BRIAN 一家人探索葡萄牙不容錯過的美。

避開熱浪 探索葡國五月之美

「如果要去葡萄牙，一定要在暑假前，不然會熱到無法出門！而且五月是葡萄牙最美、最適合造訪的季節！」出發前，BRIAN 在台灣的葡萄牙朋友提醒他。

為了不被烈陽關禁閉，BRIAN 選擇在五月到葡萄牙居遊，他透露，實際待在葡萄牙的那整個五月期間，真的沒有一天後悔，這段期間的氣候穩定，只下了兩天的雨，氣溫涼爽舒適，介於二二～三二度之間，惟海水與河川的溫度會有點冷，大地之間花團錦簇，還能察覺剛從蜷縮的初生嫩芽舒展成新葉，陽光從一早六點就探出頭，直到晚上九點



里斯本大航海時代「發現者紀念碑」，紀念大航海時期的偉大發現者。

才落下，日光時間長達十五個小時。

BRANZ進一步表示，在亮堂堂的白天帶著小孩出遊，心理上比較不容易疲累，也比較安全，而且夏季與冬季的日照時間相差約五個小時，一樣的旅游假期，夏季還是比較划算。尤其是帶著孩子旅行，他們會盡量避開觀光熱潮的時間，無論是在國內或國外，雖然五月份並非暑假，必須請假，但絕對值得，避開擁擠與極端天氣的回憶是無價的！

非遊不可葡國四大精彩

整個五月，Branz之遊遍葡萄牙里斯本、阿爾加維、阿連特茹、中部、北部等本土五大區，漫遊當地數十個大城市小鎮，探索了十四個世界遺產與七個候選名單，特地為大家精選葡萄牙非遊不可的四大精彩。

一、里斯本 (Lisboa)

葡萄牙首都，大航海時期征服世界的起點，來自古羅馬、伊斯蘭、中世紀和啟蒙時期的一系列文明影響下，不同時代交織在一起的城市肌理，擁有無數的歷史建築。尤其是喜歡建築的人士，肯定不能錯過只有在葡萄牙才能看到的曼努埃爾式建築風格，其最偉大的傑作——傑羅尼莫斯修道院，

就座落在里斯本。城市中四處可見航海的元素，路燈、花磚牆、大理石塊地面，乃至於各式各樣的紀念品，一磚一瓦、一景一物都是在紀念過去大航海時期的偉大。

除了大家熟

知的歷史典故：一位葡萄牙水手喊出「Ilha Formosa」（美麗的島嶼）之外，還有曾在台灣引起熱潮的蛋塔，發源地就是在里斯本。里斯本又稱為「七丘之城」，每一座山丘都有一段故事（可參考作者著作），現場設有舒適長椅與遮陽大樹，更有街頭藝人的表演，供旅人辛苦爬上山丘後可稍事休憩一番。

二、波勒多 (Porto)

乃葡萄牙的第二大城，歐洲消費者選擇（European Consumers Choice）評為「最佳歐洲目的地」，世界上唯一三次獲得此項殊榮的城市。波勒多



令人驚豔的路邊美景（春天限定）。



大家在莫后花園等待夕陽的最後一刻許願，為明天的希望做超前佈署／波勒多。



只有在葡萄牙才能看得到的曼奴埃爾建築形式／里斯本。



里斯本著名的 28 號黃色電車。

乘著電車輕鬆穿越七丘之城／里斯本。



整座波勒多都登錄聯合國世界遺產。

整座城市都是世界遺產，斗羅河的兩側分別為舊城與新城，河面上姿態優雅的路易十一世鐵橋 (Ponte Dom Luis I)，從莫后公園 (Jardim do Morro) 可拍出常代表葡萄牙的明信片風景。走入因 J. N. 羅琳而名氣大響的萊羅書店 (Livraria Lello)，參觀由一五九四七塊藍白色磁磚 (Azulejos) 所貼附的聖靈教堂 (Capela Das Almas)、兩萬塊磁磚貼附的聖本圖車站 (São Bento)、金碧輝煌的證券交易所宮 (Palácio da Bolsa) ……，波勒多的精采值得多停留幾天。

三、埃斯特拉山 (Serra da Estrela)

台灣鮮少人知道的景點，位處里斯本與波勒多中央地帶，是葡萄牙唯一的滑雪聖地，也是葡萄牙本島的制高點，地位等同台灣的合歡山。無論是從里斯本或波勒多，車程約三個小時即可達。BRAN 一家人順著獨特的冰河谷地形，沿途參觀由山泉雪水所灌溉的幾座小村莊，在此遇到難忘的回憶之一——牧羊人，牧羊人從行囊裡拿出水果與大家分享，隨後雙方更一起在萬年冰川前合影留念。一個小時後，BRAN 一家人到達開鑿在盤古岩壁上的巨大聖母像前，發現站在聖母腳邊的兩位牧羊人雕像，穿著和剛剛在河谷見到的牧羊人幾乎一樣，不禁直呼「這真是太神奇了！」此地盛產埃斯特拉山羊製成的羊毛製品與風味獨特的乳酪，雜貨店或紀念品店均有販售。

四、托馬勒 (Tomar)

葡萄牙中部一座迷你小鎮，因著河流流經，充滿迷人的水岸風光，讓人感到鮮活有魅力。托馬勒修道院是神聖的聖殿騎士團總部，傳說這裡仍藏著世上最大的聖殿騎士團寶藏，或許哪一天，先進的探勘技術會再將古代的寶藏召回現代。除了參觀托馬勒修道院之外，附近車程一小時內的兩座修道院——巴塔利亞修道院、阿爾科巴薩修道院，同樣登錄為世界遺產，獨特的建築形式，極具重要的歷史意義，



在埃斯特拉山冰河谷與牧羊人的奇遇。



專門提供葡萄牙傳統料理的兔子餐廳。



托馬勒迷人的水岸風情與聖騎士團歷史



花磚，最能代表葡萄牙的特色之一。



葡萄牙製的軟木塞紀念品與陶器值得塞入行李箱。

當地有販售三座一組的套票，建議可以一起參觀。

非吃不可葡國必吃美食

曾在台灣紅極一時的蛋塔，其發源地就在葡萄牙里斯本，而且只有在創始店才能吃得到原始配方的蛋塔，它擁有硬脆的外皮，口感有點類似多力多滋。BRAN一家人本著實驗精神，在葡萄牙各大城市吃過十幾家的經驗，獨家認證創始店蛋塔的「口感絕對獨一無二，務必花點時間排隊，並請服務人員安排在店內漂亮的中庭用餐，絕對值得！

BRAN讓大家可以比較看看，究竟是葡萄牙的蛋塔比較好吃，還是台灣肯德基的蛋塔好吃？波勒多的特產之一——炸鱈魚球（Pastel de Bacalhau），也是BRAN推薦不能錯過的葡國小吃，外型看起來很像馬鈴薯，內餡是飽滿的鱈魚與香濃的埃斯特拉山羊

起司（Serra da Estrela Cheese），他建議在裝飾元素豐富的店內享用，搭配一杯啤酒，絕對讓你回味再三！

非買不可葡國必買伴手

到葡萄牙旅遊，BRAN推薦「軟木、花磚、沙丁魚罐頭、波特酒」是必買的伴手與小物。

一、軟木：軟木不只用來製作軟木塞，軟木製品種類數不盡，包括雨傘、皮包、皮帶、隔音墊、家具等等……，既有特色又不會造成地球負擔。

二、花磚：彩繪磁磚是葡萄牙十分常見的裝飾藝術，舉凡宮殿、教堂、車站、市場與一般民房都能看到彩繪磁磚裝飾，將建築外觀裝飾得五彩繽紛，跳蚤市場、商店均有販售花磚相關產品。

三、沙丁魚罐頭：外包裝設計十分具有特色，從復古圖案到依不同年份，大部分旅客都會選購自己生日年份的沙丁魚罐頭，帶回家作紀念。

四、波特酒：一款只有在斗羅河葡萄酒產區生產才能稱之為「波特酒」的葡萄酒，是將葡萄酒混合白蘭地，酒精濃度為一九~二二%，口感醇香有韻味。相比台灣，葡萄酒酒類價格便宜很多，喜歡品酒的遊客絕對不能錯過。



BRIAN將世界拉力錦標賽連四天的賽程全部排入旅程。

最難忘 葡國居遊印象

詢問BRIAN葡國之旅印象最深刻的片段？他提到，他們一家人在葡萄牙旅行那一年，恰巧遇上世界拉力錦標賽（WRC）在葡萄牙的賽段，「我們將行程依照全部四天的賽程安排，和孩子一起面對狂吼而來的賽車，距離不到一公尺，真是過癮！」

除此之外，BRIAN回憶，「我們在夢山頭（Monsanto）與民宿老夫妻們談心，享受他們在巨石裡開鑿出來的家以及豐盛早餐，阿姨與叔叔所給的溫暖我們永遠不會忘記，也推薦給大家——『Casa da Tia Piedade, Monsanto』」。

環遊葡萄牙一個月的時間裡，BRIAN一家人每天都會造訪超市或市集，挑選不同產區的臘腸、起司、生菜、水果、葡萄酒，作為當天的晚餐以及隔天的早餐，也能隨時坐在風景好的地方當作一餐，藉此享受不同產區的風土滋味。

BRIAN建議，若要規劃葡萄牙體驗行程，可以安排參觀大理石採石場、軟木塞工廠或葡萄酒莊，這二項都是葡萄牙的代表產物。

葡國旅遊必知小常識

以在葡萄牙居遊一個月的經驗，

BRIAN分享，根據經濟學人智庫共同編制的《2019全球和平指數》指出，葡萄牙是全球排名第三的國家，治安良好、民風質樸，然而在里斯本與波勒多還是必須留意扒手。葡萄牙人比較內斂，通常不會主動示好，表情比較嚴肅，好像在思考什麼，帶有葡萄牙所謂的「Saudade」，不過，一旦人們主動說「Olá, bom dia」（嗨！你好），他們馬上會給予熱情回應。「這點也是我們在將相機鏡頭對著當地人時，要特別留意的，需先示意、尊重對方再拍照比較妥當。」

此外，BRIAN提醒，葡萄牙夏季的陽光猛烈，防曬品一定要準備，太陽眼鏡、防曬乳、遮陽帽等。葡萄牙的民宿浴室裡幾乎都有兩個馬桶，那是人類偉大的發明之一——Bidet（坐式浴盆），稱得上是免治馬桶的曾曾祖父。使用時，必須將褲子全脫才能洗得到「點」。整個蹲馬步的過程能訓練到核心肌群，如股直肌、臀大肌等。葡萄牙友人說他們都直接跨坐在上面洗，一旁備有乾淨的掛毛巾供人擦拭，而且每日都會做清潔消毒。

BRIAN也建議多學幾句葡萄牙文，「當我們聽到外國人說『tá ho, tsiah-pá-bué-!』（你好，吃飽沒？）在



「幼兒與世界拉力錦標賽最近的距離」影片。



讓 BRIAN 回憶滿滿的夢山頭 (Monsanto)。

BRIAN 小檔案

彰化鄉下長大，喜愛泡在大自然，連在家也不例外。目前跨界於建築、攝影、設計與社群媒體業之間。自從有第一個孩子之後，秉持「家庭為主、工作為輔」，用孩子帶來的勇氣與力量，改變長久以來的生活型態。

如今喜愛用長時間居遊的方式，將觀光改為親子式的探索，翻閱不同城市的課本章節，孩子能玩的地方通常更貼近當地人的生活方式。期許當一個城市的漫遊者，而非景點的吹捧者，帶著反思，體驗壯遊，創造永遠都無法取代的情感回憶。

粉絲專頁：葡萄牙我們一起去

<https://www.facebook.com/LetsGoPortugal/>



旅遊必用葡文開口說

中文	葡萄牙文
嗨	Olá
早安	Bom dia
午安	Boa tarde
晚安	Boa noite
你好	Como esta/Tudo bem ?
請	Por favor/ se faz favor (Sashavor)
請問	Com licença
謝謝	身為男性說：Obrigado 身為女性說：Obrigada
非常謝謝	身為男性說：Muito obrigado 身為女性說：Muito obrigada
對不起	Desculpe
我不知道	Eu não sei
我不明白	Não entendo
我非常抱歉	Eu sinto Muito
不客氣	De nada
好	Sim
不是	Não

訝異他為什麼會說這句話之餘，我們會盡可能幫他、給他任何他想知道的。當地語言能縮短人與人之間的距離，我常問當地人的一句話是「請問這個字用葡萄牙語怎麼說？」他們都很樂意教我們。語言絕對不是旅行必要的條件，但學會一些基本生活用語，可以增加旅

行的深度與廣度，同時也是對自己的挑戰。」
雖然這次新冠肺炎疫情期間，必須減少外出，田刀之建議大家轉換思維，「我們也因此有更多時間好好計畫下一次的旅行，不妨找家人朋友，大聲說：『葡萄牙，我們一起去吧！』」