

# WFAS 2026

## 巴德祖尔扎赫, 瑞士

# 初次游客指南







# WELCOME

## 热烈欢迎您！

本指南专为初次莅临瑞士巴德楚尔察赫及周边地区的专家学者们量身打造，在大会的学术交流与生活起居之余，为您提供详实的旅游参考，助您全程顺畅圆满。

我们由衷希望，这份指南能消解您初抵异国的陌生感，帮助您以从容笃定、格物致知的心境，开启这段跨越山海的交流之旅。愿您在公务之余，亦能深入领略瑞士独有的自然风光与厚重的人文底蕴。

祝旅途平安！  



## 签证与入境规则 (中国公民)

---

- 中国公民赴瑞士参加大会需办理短期申根签证。
- 申请人应在预定访问开始之前的六个月内且不迟于十五个自然日之前提交签证申请。
- 您可以在VFS Global的网站上了解有关预约手续的全部信息。链接地址如下：<https://visa.vfsglobal.com/chn/zh/che/>

### 材料准备：

- 大会筹备组将为已注册的专家提供正式邀请函，此函为办理签证的关键支持材料。
- 由于申根签证政策及所需材料清单会定期调整，请务必以瑞士驻华大使馆或VFS Global官方网站发布的最新清单为准。
- 官方查询渠道：瑞士驻华大使馆官网/瑞士外交部 (SEM) 官网：<https://www.eda.admin.ch/countries/china/zh/home/representations/botschaft.html>



## 行前准备

### 🔌 电子设备与电源

- 瑞士使用三圆孔插座 (Type J)。
- 大多数瑞士插座也兼容欧洲通用的两圆孔插头 (Type C)。
- 电压：230V/50Hz (与中国电压基本一致，国内电器无需变压器，仅需准备转接头)。

### 建议携带：


- 瑞士标准转接头。
- 便携热水壶 (习惯喝热水的专家建议自带)。

### 🧳 着装与生活建议

- 瑞士8月天气多变，建议采用“多层式”叠穿，方便随气温增减。
- 瑞士步行较多，请准备一双轻便舒适的运动鞋。
- 随身携带轻便雨衣或折叠伞。

### 8月平均气温参考：

- 白天最高温：约23 - 25° C (温暖舒适)
- 夜间最低温：约13 - 14C (早晚较凉，请准备薄外套)



## 长途航班客舱随身行李建议清单

---

### 睡眠助眠：

- U型枕
- 眼罩
- 降噪耳机
- 压力袜

### 补水与清爽：

- 空的可重复使用水瓶（安检后装水）
- 电解质包
- 润唇膏 + 旅行装保湿霜
- 牙刷/牙膏
- 免洗洗手液 + 消毒湿巾

### 衣物及温度：

- 轻便衣物（机舱温度不一）+ 轻便围巾（可作毯子使用）
- 弹性裤
- 保暖袜
- 套脚鞋

### 零食与小物件：

- 蛋白质棒或坚果 / 咸味零食 + 甜食
- 充电线 + 移动电源
- 已下载的娱乐内容（不要依赖 Wi-Fi）



## 数据互联网

### 手机、数据漫游与Wi-Fi

- 酒店、火车和咖啡馆通常提供免费WiFi。
  - 欧盟漫游套餐通常适用。
  - eSIM（如Airalo、Holafly等）是获取流量的不错选择。
- 提醒：出行前请下载离线版Google地图和SBB火车APP。

### 货币与支付

- 货币：瑞士法郎（CHF）。
- 信用卡/借记卡（Debit Cards）。
- 请随身携带少量现金，以便在小面包店、乡村咖啡馆或公共厕所使用。

### 自动取款机：

- 随处可见。
- 汇率优于机场货币兑换处。

### 饮用水与饮水礼仪

- 瑞士各地的自来水均可安全饮用，且水质常如山泉般清冽。
- 公共饮水机通常提供饮用水，除非标有“Kein Trinkwasser”字样。

### 餐厅：

- 自来水并非自动免费提供。
- 通常会为您提供瓶装净水或气泡水。



## 交通指南

### 抵达苏黎世机场：

#### 入境与海关 (Arrival & Customs)

- 从下飞机到离开火车站，通常需要准备60 - 90分钟（尤其是8月夏季高峰期）。
- **流程**：下飞机 → 步行/接驳小火车至入境大厅 → 排队办理入境手续 (Passport Control) → 取行李 → 海关出口。
- **提示**：瑞士海关检查通常很快，但如果被抽查，请出示您的大会邀请函和酒店预订单。

#### 机场火车站 (Train Connections)

- 苏黎世机场的火车站就在航站楼正下方，出海关后跟随 "Train / Bahn" 的指示牌即可到达。
- 站台设有自动售票机（支持信用卡 Visa/Mastercard），也可直接在APP上购买。

#### 热门目的地及车程参考 (从机场出发)：

- 苏黎世市中心 (Zurich HB)：约10分钟
- 巴登 (Baden)：约40分钟（官方合作酒店所在地）
- 温特图尔 (Winterthur)：约15分钟（官方合作酒店所在地）
- 巴德楚尔察赫 (Bad Zurzach)：约1小时（大会会场所在地）



## 苏黎世机场航站楼至火车站

### 瑞士交通概览 (Transportation Basics)

- 瑞士拥有全球最完善的公共交通系统。
- 火车准时、整洁且可靠。
- 瑞士火车站不设检票口（没有像国内高铁站那样的检票口），购票后直接上车，车上会有乘务员随机查票。请务必购票，切勿无票乘车，否则将面临高额罚款。
- 车票可通过SBB应用程序或售票机购买。

### 如何找到火车站？

火车站就位于苏黎世机场航站楼的正下方，全程在室内，无需乘坐摆渡车或走出室外。出海关后，只需抬头寻找 "Train / Bahn" 或火车图标的指示牌，沿扶梯向下即可到达站台。

### 必备小单词：

Bahnhof = 火车站  
时刻表

Gleis = 站台/轨道

Fahrplan =





## 苏黎世机场航站楼到火车站 (分步指南)

### 第一步：出海关并寻找火车指示牌

取完行李通过海关出口后，进入机场到达大厅。请抬头寻找标有“Train / Bahnhof”字样及蓝色火车图标的指示牌。

### 第二步：沿指示牌前往火车站

跟随指示牌，乘坐扶梯或电梯向下一层，即可到达苏黎世机场火车站 (Bahnhof Zürich Flughafen)。

提示：火车站就在机场大楼内，无需出门，也不用坐摆渡车。

### 第三步：购票或确认车票

购票时，您可以在火车站大厅：

- 使用支持中文/英文界面的自动售票机。
- 前往火车站人工服务柜台（适合需要咨询或复杂购票的专家）。
- 查看大型电子出发大屏 (Departure Board)，确认您的班次和站台。

### 第四步：寻找站台

在电子屏上找到您的列车对应的站台号（德语称为 'Gleis'）。随后乘坐扶梯下行至对应的站楼层。

### 第五步：乘车

瑞士火车极其准时。建议您至少在出发前5分钟到达站台候车。

### 💡 给国内专家的温馨小提示

- 机场内所有指示牌均有清晰的英文和德文标注。
- 瑞士火车站不设检票口，购票后直接下到站台即可上车。请在车上坐好后，准备好车票或手机二维码，等待乘务员随机查票。



# 从苏黎世机场到巴德楚尔察赫 (全攻略)

## 1. 预计需换乘一次

大多数路线都需要换乘一次，通常在苏黎世中央车站（Zürich HB）或巴登（Baden）。这在瑞士很常见，车站内标识清晰。

## 2. 前往正确的站台，并在上车前确认列车信息

按照站台编号（Gleis）的指示牌前行。使用自动扶梯或电梯到达正确的站台。查看站台上的显示屏，确认列车目的地以及它是否会在您的换乘站停靠。

## 8. 上车

如有需要，请按车门按钮。在对应车厢内任意座位就座（大多数旅客乘坐二等车厢）。请将车票放在触手可及之处以便查验。

## 9. 换乘

抵达苏黎世中央站（Zürich HB）或巴登（Baden）后，请遵循站台指示牌和发车信息屏，寻找开往巴德楚尔察赫（Bad Zurzach）的下一班列车。

## 10. 抵达巴德楚尔察赫

巴德楚尔察赫是一个小型车站，路线简单易懂。下车后，请沿指示牌前往镇中心或出租车候车区。

## 快速出行清单

- 遵循标有“Train / Bahn / SBB”的指示牌
- 购买前往巴德楚尔察赫的车票
- 查看出发信息屏确认站台（Gleis）
- 乘车前往苏黎世中央站（Zürich HB）或巴登
- 换乘开往巴德楚尔察赫的列车
- 在巴德楚尔察赫下车



## 其他实用信息

---

### 文化与礼仪 (CULTURE & ETIQUETTE)

- 瑞士文化极其看重准时、安静和秩序。
- 在火车、公交车等公共交通工具上，请轻声交谈，避免大声喧哗或外放手机声音。
- 瑞士的商店（包括大型超市）通常在周日关门休息。如需购买生活用品或纪念品，请提前安排。
- 当地英语普及率极高，使用英语沟通基本无障碍。

### 安全与健康 (SAFETY & HEALTH)

- 瑞士治安非常好，全球领先。
- 瑞士的药店 (Apotheke) 非常专业，药剂师可以提供基础的医疗咨询和非处方药建议。
- 紧急求助电话112。

### 给首次出国专家的温馨提示

- 不会德语完全没关系，英语在瑞士非常通用。
- 如果您迷路或不知所措，请大胆向路人求助。瑞士人可能看起来有些矜持，但通常非常礼貌且乐于助人。
- 第一天感到困惑是正常的。瑞士是一个对旅行者非常友好的国家，您很快就会习惯这里的节奏。



## 当地观光与历史遗迹：巴德楚尔察赫 (Bad Zurzach)

巴德楚尔察赫的大多数景点从火车站出发均可步行到达。如果需要节省体力，可以乘坐当地的免费巴士 (Zurzibus)，车站就在火车站附近（请在SBB APP或车站查看时刻表）。

### 圣费雷娜大教堂 (VERENAMÜNSTER)

标签：历史古迹 | 适合家庭 | 标志性建筑

推荐理由：这是巴德楚尔察赫的标志性教堂，也是欧洲著名的朝圣地。它与圣费雷娜 (St. Verena) 的传说紧密相连，拥有深厚的罗马和中世纪历史底蕴。

### 如何到达：

- 从巴德楚尔察赫火车站 (Bad Zurzach Bahnhof) 出发，穿越小镇中心平坦的街道，步行约 10 - 15 分钟即可到达。
- 如果您希望节省体力，可乘坐免费的 Zurzibus 到达镇中心最近的站点（建议通过 SBB 软件查询班次）。

### 提示：

- 这是了解当地老城文化的最佳起点。
- 着装：教堂内环境肃静庄严，且室内温度通常较低，建议进入时加一件薄外套。



## 当地观光：巴德楚尔察赫老城漫步

小镇的大多数景点都可以从火车站步行到达。如需节省体力，可利用火车站旁的免费本地巴士（Zurzibus）（请通过SBB APP查看时刻表）。

### 历史老城漫步（古镇中心 + 大教堂广场）

标签：历史古迹 | 休闲自然 | 适合家庭 | 步行可达

推荐理由：这里拥有一个紧凑且保存完好的历史核心区。对于初次来到欧洲、希望感受“欧式古镇风情”且不想研究复杂路线的专家来说，这里是最佳选择。

### 如何到达：

- 从巴德楚尔察赫火车站（Bad Zurzach Bahnhof）出发，步行8 - 15分钟即可到达镇中心。您可以绕着大教堂广场（Münsterplatz）及周边的古老巷弄漫步。
- 如携带小孩或行动不便，可搭乘Zurzibus减少步行距离。

### 提示：

- 预留45 - 90分钟，边走边拍，享受慢节奏。
- 建议将此行程与圣费雷娜大教堂参观结合在一起，并在老城的露天咖啡馆小憩片刻。



## 当地观光：巴德楚尔察赫温泉中心 (Therme Zurzach)

### 🔥 楚尔察赫矿物温泉 (Thermal Baths)

标签：康养水疗 | 休闲放松 | 适合家庭 | 步行可达

推荐理由：这是当地最负盛名的放松圣地。拥有多个不同温度的矿物温泉池，并提供可选的 SPA 按摩和桑拿区。

### 如何到达：

- 从巴德楚尔察赫火车站 (Bad Zurzach Bahnhof) 出发，仅需步行5 - 10分钟即可到达。
- 如果携带较多物品或带小孩，可乘坐免费的 Zurzibus，在“Bad Zurzach, Therme / Thermalbad”站下车。

### 温馨提示：

- 请自带泳衣、拖鞋（必备）以及一个小防水袋。
- 桑拿区 (Sauna) 通常有特定的年龄限制和着装规定（部分区域可能要求不穿泳衣，请提前查阅标识或咨询前台）。
- 请访问官网查询最新的营业时间及家庭/安静区的分布。  
官方网站：[www.thermezurzach.ch](http://www.thermezurzach.ch)



## 当地观光：巴德楚尔察赫动物园 (Tierpark Bad Zurzach)

### 楚尔察赫动物园 (Animal Park)

标签：自然生态 | 亲子友好 | 户外休闲 | 步行/巴士可达

推荐理由：这是一个极具价值的家庭游玩点。这里有可爱的动物和广阔的户外空间，非常适合带小孩的家长，也是一个低压力、放松心情的晨间活动选择。

### 如何到达：

- 从巴德楚尔察赫火车站 (Bad Zurzach Bahnhof) 出发，步行约 15 - 25 分钟 (视体力而定)。
- 为了节省体力，建议乘坐免费的 Zurzibus。您可以在 SBB APP 中搜索从 “Bad Zurzach, Bahnhof” 到 “Tierpark Bad Zurzach” 的线路，查看最便捷的巴士 + 步行组合。

### 温馨提示：

- 建议上午去动物园亲近自然，下午去温泉中心放松，这是一个完美的 “半日游” 组合。
- 建议随身带一些零食和饮用水，并在园内安排短暂的休息。

官方网站：[www.tierpark-badzurzach.ch](http://www.tierpark-badzurzach.ch)



## 当地观光：巴当地观光：莱茵河畔漫步 (Rhine Riverside Walks)

---

### 莱茵河滨水步道 (平坦易行)

标签：自然景观 | 户外休闲 | 适合家庭 | 步行/巴士可达

推荐理由：这是一项无需任何繁琐计划、随性而行的活动。非常适合缓解长途飞行后的时差疲劳。这里风景如画，是拍照留念和享受静谧时光的绝佳去处。

### 如何到达：

- 步行：从巴德楚尔察赫火车站 (Bad Zurzach Bahnhof) 出发，向莱茵河方向步行约10 - 25分钟（取决于您选择的具体路径）。
- 免费巴士：如需缩短步行路程，可乘坐 Zurzibus 到达离河岸更近的站点，然后开始您的滨水漫步。

### 温馨提示：

- 河畔步道大部分路段非常平坦，也适合推婴儿车。建议使用手机地图确认具体路面。
- 莱茵河畔的日落时分美不胜收，非常推荐在傍晚前往。



## 当地观光：跨越莱茵河——德国境内 (Rheinheim / Küssaberg)

### 圣迈克尔教区教堂 (St. Michael, Rheinheim)

标签：历史古迹 | 亲子友好 | 步行/巴士可达

推荐理由：这是当地非常重要的天主教教区教堂。如果您已经跨过大桥来到德国一侧，这是一个非常方便且具有历史韵味的参观点。

**特别提醒：**莱茵海姆 (Rheinheim) 位于莱茵河对岸的德国境内。跨越边境时请务必随身携带护照或身份证件。往返两地的公共交通班次可能因日期和时间而异，请务必使用 **SBB APP** 查询实时班次。

### 如何到达：

- 步行：从巴德楚尔察赫 (Bad Zurzach) 出发，沿着莱茵河向边境大桥方向步行，跨过大桥即可进入德国的莱茵海姆 (日间步行景色极佳)。
- 公交：在 SBB APP 中搜索从 “Bad Zurzach, Bahnhof” 到 “Rheinheim” 的线路 (通常包含一段短途巴士和少量步行)。

### 温馨提示：

- 开放时间：乡村教堂在非礼拜时间可能会关闭，建议出发前确认。
- 官方信息：圣迈克尔教堂官网 <https://kath-se-ch.de/kirchen-kapellen/pfarrkirche-st-michael-rheinheim/>



## 当地观光：跨越莱茵河——德国侧 (Rheinheim / Küssaberg)

---



### 库萨堡城堡遗址 (Burgruine Küssaburg)

标签：历史古迹 | 登山远眺 | 适合家庭 | 巴士+步行

推荐理由：本地区必看的第一历史名胜！这是一座气势磅礴的山顶城堡遗址。登上遗址，您可以360度俯瞰整个莱茵河谷的壮丽全景。

### 如何到达：

- 在 SBB APP 中搜索目的地 “K ü s s a b e r g , K ü s s a b u r g”（通常需要先乘巴士到达库萨贝格，然后再步行）。
- 下车后需要向上攀登一段山路才能到达遗址，请务必预留充足的时间，并穿着舒适的运动鞋或登山鞋。

### 温馨提示：

- 这段徒步路程虽然不长，但坡度较陡，建议随身携带矿泉水。
- 对于带小孩或青少年的专家，请务必在遗址边缘（断壁残垣处）密切看护。
- 再次提醒，前往此地需跨越瑞德边境，请务必随身携带护照。