

瑞释一下 SWISSPLAINED



出版 | 瑞士驻华大使馆

策划及撰稿 | 瑞士使馆文化与媒体处

设计 | 熔岩观（北京）平面设计有限公司

印刷 | 北京枫景印刷有限公司

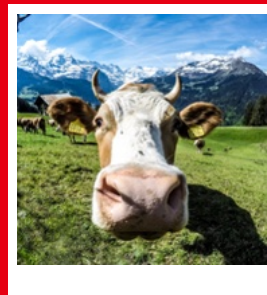
图片 | 瑞士联邦外交部、瑞士国家形象委员会、瑞士国家旅游局、
部分图片来自网络

封面图片 | 悠闲的瑞士奶牛 ©James Major

2023 年出版 © 瑞士驻华大使馆



瑞士



大使致辞



许多中国朋友问我，瑞士是一个怎样的国家？怡人的自然风光、美味的巧克力和奶酪、著名的瑞士手表和银行是他们脱口而出的，有些朋友也会提到瑞士的中立政策、双轨制职业教育、多种官方语言、享誉全球的瑞士制造等。为什么瑞士如此成功与繁荣？其实，我的国家在100年前并不富裕，领土面积狭小、自然资源匮乏，位于内陆深处。我也会常常思考，是什么原因造就了瑞士今天的成功？既然无法改变所处的自然环境，便会向内探索，追求卓越和品质，同时保有开拓与创新的精神。瑞士地处欧洲中心，为我们与邻国及世界充分交流提供了有利条件。瑞士的政治制度、治国方式决定了国家能在多语言、多文化和多民族之间找到最佳平衡点并取得共识。

为了回答以上问题，我们将2022年使馆公共外交活动的主题定为“Swissplained（瑞释一下）”，我的同事们还在社交媒体精心制作了“瑞释一下”系列文章和短视频，分别从稳定、幸福、人道、教育、传统、趣味、品质、创新、多元九大主题来系统梳理和深度解读瑞士。

长期以来，我们希望出版一本小书，向中国公众深入介绍瑞士、瑞士成功的根基以及国民价值观。“瑞释一下”系列在中国社交媒体上广受好评，于是我们将这些文字和图片集结成册。“相知无远近，万里尚为邻”，希望这本小书能给您带来灵感，拉近您与瑞士的距离。祝您阅读愉快！

白瑞谊
瑞士驻华大使

目录

- 04 大使致辞
- 08 瑞释稳定
国旗为瑞士加分
- 12 瑞释幸福
神秘的酒中瑰宝
- 16 瑞释人道
人道主义的港湾
- 20 瑞释教育
成功教育的秘诀
- 26 瑞释传统
阿尔卑斯动植物
- 32 瑞释趣味
夏日视听嘉年华
- 40 瑞释品质
最好的公交系统
- 46 瑞释创新
加密货币的摇篮
- 50 瑞释多元
多元和谐的语言
- 55 关注我们

美食美酒



勇敢



葡萄酒



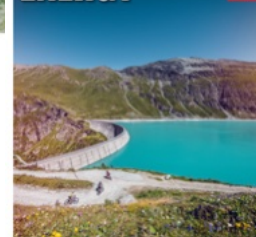
多边主义



FESTIVALS



ENERGY



TOURISM



CRYPTO



交通



“瑞释一下”小剧场



每篇文章末尾都有“瑞释一下”小剧场板块，共九集，你将和瑞士小姐姐安娜及中国小伙伴郝仁一起发掘不熟悉的瑞士冷知识。扫码观看！



瑞士

国旗为瑞士加分

瑞士国旗很少不被人注意到，这面醒目的旗帜呈正方形，由红底白十字组成，构图简洁但寓意深刻。它不仅是一个独特的视觉标志，还有着十分有趣的故事。

国旗的颜色和形状

有人认为瑞士国旗的红色代表基督的鲜血，也有历史学家认为红色来自当时的伯尔尼国旗，但现在瑞士国旗的标准红是潘通 Pantone 485C，一种介于品红和黄色之间的混合色。

瑞士国旗旗地为红色，白色十字架位于正中，十字的四边必须等长，高比宽要长六分之一，有着非常严格的尺寸和比例。

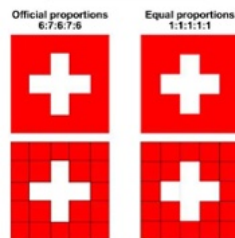
国旗的另一个显著特点是它的形状，大多数国旗是横长方形，世界上仅有两个国家的国旗是标准正方形——瑞士和梵蒂冈。追溯历史，中世纪时期瑞士士兵战时佩戴的袖章也是正方形的。

国旗的历史

1798 至 1803 年，拿破仑在瑞士领土上建立赫尔维蒂（Helvetic）共和国，曾下令采用绿、红、黄三色国旗（和今天的立陶宛国旗差不多）为共和国国旗，这是瑞士第一面国旗。赫尔维蒂垮台后，三色旗也立即被废弃。

战争时期，“联邦十字架”首次被军队采用，瑞士士兵在铁甲上缝上红底白十字，以便在战场上快速区分敌我。1815 年的瑞士联邦印章图案包括了一个凸起的白十字和红底等长的背景，旁边是各州徽章。1840 年，瑞士全境使用红底白十字作为军旗。

1848 年，红底白十字旗被正式载入瑞士宪法，成为联邦国旗。现在人们普遍认为，十字代表中立与和平，正方形代表瑞士联邦公平公正的外交政策，完美演绎了“方正”二字。



左为瑞士国旗白十字标准比例 ©reddit

由于图形完全对称并且是正方形的，瑞士国旗是世界上唯一不会以错误方式升起的国旗，但也有例外。根据瑞士《航海法》，任何瑞士私营船只悬挂的国旗必须为长方形，长宽比为 3:2。另外，国际奥委会规定，所有参赛国国旗必须尺寸相同，所以瑞士在奥运会上使用的旗帜也是长方形。



战争时期的联邦十字军 ©newlyswissed

瑞士和国际红十字会

如果你在体育场或是某个旅游景点的地图上看到红底白十字的旗帜，那可不是瑞士联邦或使领馆所在地，而是一个医疗急救站，原因仅仅是人们混淆了瑞士国旗和国际红十字会的旗帜。

瑞士国旗与该人道主义组织的旗帜在视觉上的联系非常紧密，二者非常相似，红十字会旗为白底红十字，反转了瑞士国旗的颜色。

现在人们普遍认为，十字代表中立与和平，正方形代表瑞士联邦公平公正的外交政策，完美演绎了“方正”二字。



1863年10月，国际红十字会采纳“白底红十字”臂章作为伤兵救护团体志愿人员的识别标志。日内瓦公约明文指出红十字会标志系掉转瑞士国旗颜色而成，因为其创始人亨利·杜南是瑞士日内瓦人，为了纪念，便以“红底白十字”的瑞士国旗为参照，也是为了对日内瓦公约发祥地——瑞士——表示敬意。

国际红十字会在一战和二战期间，在人道主义援助及保护战俘方面作出了巨大贡献，受到许多国家的敬佩，并且战时敌对双方红十字会救护人员都会受到保护，免于战火伤害。

从此，白底红十字旗帜逐渐飘扬至世界各个角落。人们看到红十字就会想到人道主义，也会想到红十字运动的发源地——瑞士。

独特的瑞士性

在瑞士旅行，很难不遇到国旗。你可以看到它在首都伯尔尼的联邦议会大楼上空迎风飘扬，也可以在农场的阳台上、飞机上甚至阿尔卑斯山顶看到它。

在很多瑞士超市，食品包装上都会印着一个瑞士小国旗，这是产品在骄傲的宣布：我产自瑞士！当瑞士国旗印在产品包装上，它是质量的标志。

长期以来，瑞士产品质量优异，工艺精良，“瑞士制造”蜚声国际。研究表明，仅瑞士制造

这四个字就会使产品增值20%左右。为了保护瑞士制造的最高声誉，瑞士制定了严格的“瑞士性”法规，并于2017年1月1日正式生效。瑞士十字的使用必须符合“瑞士制造”品牌的使用规范。

比如化妆品，60%的生产成分必须产于瑞士；未加工的天然食物必须是在瑞士种植或捕捉的才能算是瑞士产品。工业产品的瑞士性规定，也要求至少60%的部分必须产自瑞士。如果不能满足这些要求，就会被禁止使用瑞士标志。所以，能印上瑞士小国旗的产品一定是最值得信赖的！

瑞士著名网球明星费德勒在一次采访中曾被问到：瑞士有什么优势？费德勒回答：国旗是一大优势（原文：The flag is a big plus. 一语双关，费德勒幽默地指出瑞士国旗的图案是个加号 plus，同时也有“优势”的含义）。

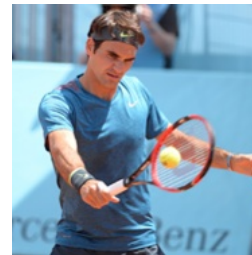


著名的瑞士三角巧克力 ©网络

费德勒在一次采访中被问到瑞士有什么优势？他回答：“国旗是一大优势（加分项）。”



瑞士在一战期间的人道主义行动是世界媒体广泛报道的主题 ©瑞士资讯



网球天王罗杰·费德勒 ©Keystone



红十字会旗帜 ©Stock

瑞释稳定

一成不变也不错

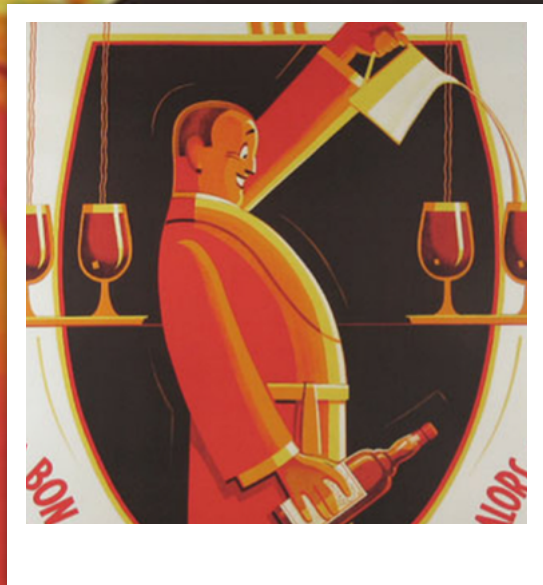


郝仁也追求创新，从头发颜色下手，安娜及时制止，并告诉他创新固然重要，稳定亦更难求，比如瑞士的选举、货币和社会福利。有时候，一成不变也不错！



扫码观看！

隐秘的 酒中瑰宝



13



阿莱奇——阿尔卑斯最大的冰川 © 瑞士国家旅游局

瑞士葡萄酒从哪里说起？首先，如果您在餐厅用餐，从酒单看到一款瑞士葡萄酒，可千万不要犹豫，一定要点！特别是在瑞士本土以外的餐厅。

因为瑞士葡萄酒在国际市场上极其少见，这个葡萄酒年均产量约1亿升的国家，却只有1%的酒用于出口。瑞士葡萄酒几乎是还没有迈出国门，就已被850万本国居民消耗一空啦。

从这个意义上说，葡萄酒是瑞士人心照不宣的秘密之一，它与阿尔卑斯山、纯净的空气、清澈的湖泊以及天鹅绒般的绿色草甸（瑞士南部甚至有棕榈树）有机融为一体，成为瑞士文化的稀有瑰宝。

地理环境

在瑞士，阿尔卑斯山脉覆盖了61%的国土面积，这里的地理与气候都深受阿尔卑斯影响，形成种类繁多的土壤类型和微气候。

瑞士的高山冰川对本国葡萄酒的质量影响很大，在最后一次冰川期，冰川运动产生大量冰碛，岩石碎片被这些冰碛包裹和侵蚀，这些碎片现在普遍存在于瑞士所有葡萄园的土壤中，这一特征在欧洲其他主要葡萄酒产区并不存在。

葡萄栽培者们背靠阿尔卑斯，开辟梯田，掌握了山坡葡萄种植技术，气候、风和光照是山区葡萄园发展的重要因素。另外，瑞士的主要湖泊都毗邻葡萄园，巨大的水体可以反射阳光，湖区的调节也缓解了冬季霜冻对葡萄树的影响。美丽的湖泊更是葡萄酒庄的天然迷人背景。

由于地理环境的这些显著特点，瑞士育有丰富的葡萄品种，大大促进了本土葡萄酒的多样性。

历史发展

瑞士有约2500多年葡萄种植历史，可以追溯到罗马时代。一些考古发现证明，瓦莱州的葡萄酒历史在罗马时代之前就存在了，在该州一座公元前二世纪的古墓中，人们发现了一些陶罐，上面的铭文证实这些罐子是盛放葡萄酒的。瑞士的葡萄种植经历了中世纪的基督教传播，与其他欧洲国家一样，在20世纪初经历了葡萄根瘤蚜菌病的困扰。

过去30年瑞士城市化发展迅速，人们逐渐回归田园，无论是日内瓦、苏黎世、洛桑等大都市的城郊，还是十几年前入选联合国科教文

组织“世界遗产名录”的拉沃葡萄梯田，都备受青睐。瑞士的葡萄园和葡萄酒也经历了深刻的变化，这个曾以白葡萄酒闻名的国度，自2005年起无论从产量还是消费量来看，红葡萄酒都占据了主导地位。

六大产区

虽然瑞士的国土面积仅居全球第135位，但葡萄种植面积居全球第20，其国产葡萄酒能满足国内35%的需求，仅有2%用于出口。瑞士共有葡萄园约15000公顷，划分为六大主要产区：

1. 瓦莱州

瓦莱是瑞士最大的葡萄酒酿造州，生产大约1/3的本土葡萄酒。这里的葡萄园既沿河而建，也深入高山峡谷，欧洲海拔最高的葡萄园也位于瓦莱。该州部分古老的葡萄品种在其他地区极为罕见，不过最常见的还是莎斯拉白葡萄和黑皮诺红葡萄，瑞士众多顶级葡萄酒也产自这一地区。



早期瑞士酒商在阿尔卑斯山间运输葡萄酒 © TheBuyer

2. 沃州

沃州是瑞士第二大葡萄种植区，主要以使用莎斯拉为原料酿造的果味和清新型白葡萄酒而闻名。这里葡萄酒的特色是传统与个性的结合。瑞士最著名的葡萄种植区为沃州的拉沃葡萄园梯

虽然瑞士国土面积仅居全球第135位，但葡萄种植面积居全球第20，其国产葡萄酒能满足国内35%的需求，仅有2%用于出口。

田，始于11世纪，沿日内瓦湖北岸向南绵延约30公里，在2007年被联合国教科文组织列为世界遗产。

3. 德语区

从地理面积看，德语区是瑞士最大的葡萄酒产区，共覆盖17个州。该区葡萄酒生产规模较小，但质量非凡。黑皮诺葡萄酒和雷司令葡萄酒主要产自德语区，其他地区也有出产。这里的葡萄生长普遍受到湖泊、河流以及风和斜坡的强烈影响。

4. 日内瓦

日内瓦州是瑞士第三大葡萄种植州，其最好的葡萄品种长在离联合国和世贸组织总部不

到10公里的种植园中。除了莎斯拉，其他品种如霞多丽、黑皮诺和阿里戈特也大受好评。具有创新精神的酿酒师和才华横溢的厨师们为日内瓦赢得了瑞士“美食之都”的美誉。



提契诺产区 © 瑞士国家旅游局

5. 提契诺

这里是瑞士最南端使用意大利语的地区，由于位于阿尔卑斯山南侧，提契诺州光照充足，气候与地中海式气候相类似，降雨量大、日照时间长、平均温度高，这使其与瑞士其他葡萄种植区大为不同。提契诺州约90%的葡萄酒产区都使用最初源自波尔多的梅洛葡萄。

6. 三湖区

三湖区的葡萄园主要位于纳沙泰尔湖、穆尔滕湖和比尔湖畔，其中纳沙泰尔湖约占该区总产量的2/3。汝拉山脚南坡较为平缓，非常适合葡萄树生长。该区位于瑞士德语区和法语区交界处，葡萄酒也反映出不同的文化交汇：既有清爽自然的普通酒，也有轻松有趣的起泡酒！

葡萄品种

据估计，世界上现有5000-10000个葡萄品种，而在只占全球葡萄种植面积0.2%的瑞士，就有252个品种，主要分为本土、引进和创新三个品种系列。瑞士种植最多的四种本土葡萄是莎斯拉、小奥铭、小胭脂红和科纳林。黑皮诺、佳美、梅洛及其他国外引进品种也很常见。依据市场需求，瑞士还培育了很多人工创新口味的葡萄。

美食配美酒

美食是瑞士文化的一部分，无论是传统特色美食还是高端创意佳肴（冷知识：瑞士是世界上人均拥有米其林星级餐厅最多的国家！），哪种葡萄酒搭配哪种食物？因为瑞

士有250多个葡萄品种，毫无疑问，组合的可能性是无穷的！

奶酪火锅

搭配 莎斯拉、起泡酒

这道瑞士最著名的特色美食一定要搭配沃州沙斯拉或是瓦莱州的气泡酒（莎斯拉在瓦莱也叫芬丹），也可搭配任何活泼有趣的酒款。

土豆饼

搭配 黑佳拉、小胭脂红

为了给这道简单而美味的菜肴增味，可选择瓦莱州乡村风味的小胭脂红或提契诺州芳香的霞多丽。

烧烤

搭配 红布兰德、梅洛、西拉红葡萄酒混酿

烤肉最好搭配口感强劲的红酒，橡木桶陈酿葡萄酒是不二之选。

素食

搭配 黑皮诺、佳玛雷、黑佳拉、桃红葡萄酒

沙拉、烤蔬菜、烤面包……还有很多素食搭配，看你的创意，瑞士葡萄园总有一款精品，为您打造令人惊叹、眼花缭乱的餐饮组合！



奶酪火锅 © 图片来自网络



独具特色的瑞士美食 © Wallis Promotion

瑞士人实在是太喜欢自己的葡萄酒了，葡萄酒在本国内需求很高，使其在国际上一瓶难求，在遥远的东方更是难觅身影。葡萄酒以自己特有的方式影响着瑞士人的生活方式与文化情趣。“酒香不怕巷子深”，想要品尝瑞士葡萄酒，最好的方式莫过于买一张飞往瑞士的机票。

在举杯的一刹那，像是听到一曲古老的摄人心魄的歌谣，携带着阿尔卑斯山泉水和日内瓦湖阳光的味道，将这杯融入雪山、河流、湖泊的葡萄酒一饮而尽。怎么样，心动了吗？

瑞释幸福

优质生活高品质



郝仁突发奇想游泳上班，原来这在瑞士是不少上班族的通勤优选，安娜介绍起家乡的幸福生活如数家珍，优质生活高品质绝不是盖的！



扫码观看！



瓦莱州产区 © 瑞士国家旅游局

人道主义的 港湾



世界上最重要的一些人道主义组织均将总部设在瑞士并非巧合。瑞士对拯救生命、建立和平、消除贫困的承诺，源于根深蒂固的瑞士传统。2023年，瑞士首次以安理会非常任理事国的身份把这些传统带到联合国安全理事会。

避难所

瑞士拥有悠久的人道主义传统。几百年来，瑞士一直为遭受政治和宗教迫害的受害者提供庇护，例如爆发于16、17世纪的欧洲宗教改革战争。瑞士建立在独立和公民自由的理想之上，而帮助有需要的人这一理念与瑞士文化不谋而合，因此，瑞士成为庇护所也是自然而然的事情。1815年，欧洲几个大国正式承认瑞士的中立地位后，瑞士的难民数量增加了，其中包括自由派人士、社会主义者、无政府主义者，只要不造成任何麻烦，他们都能得到瑞士的欢迎。

红十字会

瑞士于19世纪创建了第一个正式的国际人道主义援助组织。红十字会在亨利·杜南的倡议下建立，他是一位瑞士商人，曾亲眼目睹一场发生在如今意大利境内的战争，在这场战争中，数千名受伤士兵在得不到医疗救助的情况下牺牲。亨利·杜南用两大设想把欧洲的领导人团结在一起：第一，订立一个条约，规定军队有义务照顾所有伤兵；第二，设立国家红会，以提供医疗服务并确保该条约的实施。1863年，首届会议在日内瓦召开，为提供医疗服务的各国红会建立了一个国际委员会——现称红十字国际委员会（ICRC）。

日内瓦公约

杜南的另一个设想于次年（1864年）实现，并成为国际人道主义法的基础。《日内瓦第一公约》要求保护所有治疗伤员的医疗所；对所有参战人员进行公平的治疗；保护提供援助的平民；并承认红十字是一个保护性标志。瑞士政府召开了1906年（适用于海战）、1929年（战俘待遇规则）和1949年（武装冲突期间保护平民）的会议之后，后续条约相继出台。如今，日内瓦四公约的缔约国达196个。



亨利·杜南（1828-1910），红十字会创办人，首届诺贝尔和平奖得主 © 红十字会

ICRC 是国际人道主义法授权管理这些公约的唯一机构。因此，ICRC 享有与国际组织相同的地位。然而，时至今日，ICRC 仍然是一个按照瑞士法律成立的瑞士协会，其主要管理机构和主席的职务均由瑞士国民担任。ICRC 是世界上最受尊重、最受信任的人道主义行为体，其总部位于联合国日内瓦主楼的对面。ICRC、《日内瓦公约》和瑞士有着密不可分的联系。

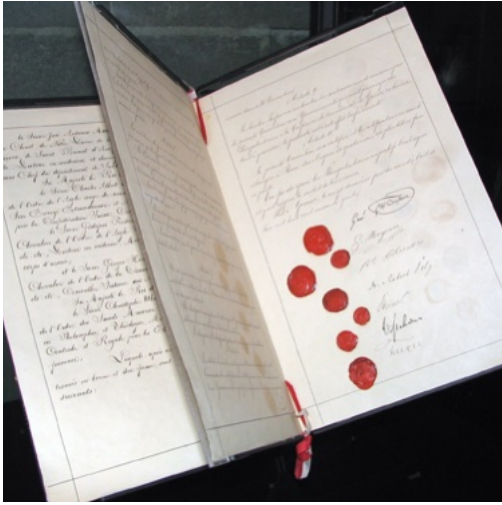
多边主义

ICRC 的成立拉开了日内瓦作为多边组织和非政府组织总部所在地的历史帷幕。第一次世界大战后，瑞士的中立地位和红十字总会是国际联盟于1920年选择落户日内瓦的主要原因，这标志着瑞士开始在中多边主义中发挥重要作用。国联在二战中失败后，其继任机构联合国在同一地点设立了欧洲总部。

除此之外，联合国日内瓦办事处还设有



1864年，12个国家的代表签署了首部《日内瓦公约》 © 日内瓦公约



日内瓦第一公约：《改善战地武装部队伤者病者境遇》© 红十字会

以下机构：国际劳工组织（ILO）、世界卫生组织（WHO）、世界贸易组织（WTO）、国际移民组织（IOM）、联合国人权事务高级专员办事处、联合国难民署、联合国人权理事会。

作为各类国际组织、多边开发银行、联合国机构、项目和基金的成员，瑞士与其他国家密切合作，以寻求应对全球挑战的有效解决方案。作为一个中立和独立的国家，瑞士促进了共识的达成，作为一个没有隐秘动机的国家，瑞士享有很高的信誉。

和平与发展的桥梁

鉴于悠久的人道主义传统，瑞士人民对瑞士的人道主义参与期望很高。事实上，《瑞士联邦宪法》中关于外交关系的第一段就把缓解困难和贫困的援助以及建设和平定义为瑞士的重点工作。

瑞士外交部的人道主义部门能在全球范围内部署 700 多名专家，以应对人道主义紧急情况、灾难和危机。此外，瑞士发展合作署专注于长期发展项目，以在发展中国家和地区创建更好的条件。除了保障民生，还包括处理历史遗留问题、支持民主进程、强化法治机构、促进人权以及防止暴力极端主义和暴行。

作为一个中立国，瑞士可以在他其他国家力不能及之处搭建桥梁，并长期提供所谓的“斡旋调解”服务。此类服务的内容包



联合国日内瓦总部 © 联合国

括在瑞士提供一个中立的谈判场所，以及在对立双方之间启动接触并充当调解人。

关于瑞士斡旋，一个广为人知的例子便是有瑞士外交官参与的一场谈判，谈判旨在促成释放尼日利亚被绑架的女学生（“奇布克女学生”）；在日内瓦举办的叙利亚和平谈判也是一个知名的例子，叙利亚冲突涉及的几方均参与其中。

此外，瑞士为那些与其他国家断绝外交关系的国家行使保护国的任务。这意味着，瑞士代表一个国家在另一个国家最紧迫的利益，反之亦然。例如，自 1979 年伊朗革命以来，瑞士一直是美国在伊朗的“中立保护国”。瑞士驻德黑兰大使馆负责转达伊朗和美国之间的外交沟通，反之亦然。

为和平加分

12 年前，瑞士决定竞选联合国安理会非常任理事国席位，把瑞士的和平与安全参与提升到一个新的高度。作为一个中立国家，瑞士不以任何方式参与武装冲突，也不与任何军事集团产生纠葛。凭借其独立的外交政策，还有在建设和平以及人道主义参与方面的出色记录，瑞士能够发出强有力的声音，因为我们将继续为人类、可持续发展、多边主义、创新与和平而努力。

2022 年 6 月 9 日，瑞士在联合国大会上以 190 票中的 187 票获得 2023/2024 年度安理会非常任理事国席位。担任这一荣誉职位的重点事项，是对瑞士人道主义传统和当前外交政策的合理延伸：

- 建立可持续的和平
- 保护平民
- 解决气候安全问题
- 增强有效性

凭借其独立的外交政策，及在建设和平以及人道主义参与方面的出色记录，瑞士能够发出强有力的声音，因为我们将继续为人类、可持续发展、多边主义、创新与和平而努力。



2022 年，瑞士联邦主席兼外长卡斯与瑞士驻联合国大使贝里斯维尔在安理会非常任理事国选举现场 © 瑞士外交部

瑞释人道

全力以赴为和平



扫码观看！

郝仁想要加入国际红十字会，被安娜科普了红十字会和瑞士国旗的冷知识。全力以赴为和平！关于人道主义和中立，听听安娜怎么说。

成功教育的秘诀



在欧洲腹地各经济大国包围之下，暗藏着瑞士这样面积狭小（41000平方公里），却是全球最具竞争力经济体之一的实力大国。没有哪个国家像瑞士这样拥有卓越的产品和无数国际品牌、连续11年蝉联全球创新指数榜首，并且是人均可支配收入最高的国家之一。这些都离不开一个关键的成功要素——教育。

众所周知，瑞士教育举世无双，这个人口仅870万的国家拥有30位诺贝尔奖得主，相当于每30万人中就有一个诺奖，瑞士也是人均诺奖获得数量世界第一的国家。高等教育方面，瑞士有世界顶级商学院和首屈一指的科研创新，两所顶尖联邦理工大学ETHZ和EPFL的世界排名都在世界前20。

瑞士发展为今天高度发达的工业国家，其秘诀之一便是独具特色的职业教育体系培养出的高素质劳动力。

尽管如此，每年仍有2/3的瑞士年轻人初中毕业后却选择职业教育和学徒生涯，这其中的门道为何？瑞士从19世纪末的贫穷农业小国，发展为今天高度发达的工业国家，其秘诀之一便是独具特色的职业教育体系培养出的高素质劳动力。什么是瑞士职业教育？为什么它这么成功？本文为你——解来。

瑞士职业教育 VPET

瑞士的职业教育分为基础职业教育（VET）和专业职业教育（PET），VET 全称是 vocational education and training（职业教育与培训），PET 全称是 professional education and training（专业教育与培训），二者统称 VPET（职业及专业教育与培训）。VPET 是瑞士教育体系最引以为傲的部分，这种理论与实践相结合的模式深深根植于瑞士文化与经济引擎之中。

基础职业教育 VET

先说说 VET——瑞士职业教育体系的重要基石和主体，为后续终身教育培训奠定了基础。

大约2/3的瑞士青少年在初中毕业后会选择进入职业学校，而非传统的读高中然后升大学。他们从15或16岁开始接受 VET 教育，至18或19岁时毕业。这种教育面向实践，与纯粹的学识教育有所不同。在这一阶段，最受欢迎的要属著名的双轨制即学徒制教育；另一种模式则是全日制职业学校教育，通常指商业和贸易学校，在瑞士选择的人数较少，这里暂且不谈。

学徒制期间，学生们每周要花3-4天在企业顶岗工作，在企业导师指导下通过实际操作掌握所学专业职业的关键技能；另外1-2天则是在学校学习理论知识。学徒在企业工作期间依法获得工资，随着学徒年限的增长，工资还会逐渐增加。

在职业教育领域，瑞士政府与相关行业组织还为240个职业制订了培训大纲，每五年修订一次，修订频率随着数字化转型还会逐步提高。以下是2020年瑞士VET十大最受欢迎职业，占到一半多新生的职业选择，包括商业、健康护理、零售、社会照料、信息技术、电工、物流、绘图制作、餐饮和农业。

为什么学生这么早就青睐实践领域的工作？因为在瑞士，人们未来的薪资并非仅由学



©SERI

历决定，而更因工作能力决定。随着工作经验的累积，学徒出身和学术出身的员工待遇差距会逐渐缩小，例如学徒出身的研发工程师和本科毕业的会计，他们的薪水相差无几。学生半工半读 3-4 年毕业后拿到 VET 文凭，便可再次选择自己的人生方向，如留在原企业、选择其他行业，或参加职业高中会考、继续往上读应用科学大学。

VET 最大的特点是校企合作紧密，按市场实际需求设计课程，所学知识与行业和市场高度接轨，提供了直接进入劳动力市场的通道。这对毕业生来说是安心的，他们完全不必担心找不到工作，因此瑞士是世界上青少年失业率最低的国家之一，即使在新冠疫情期间，瑞士青少年失业率在欧洲仍然处在很低的位置。

专业职业教育 PET

与大多数其他国家相比，瑞士不仅拥有传统大学体系，而且拥有完善的专业职业教育 PET 体系，近 30 年又引入了可以提供本科及硕士学位的应用科学大学，进一步加强了职业教育培训与学术教育之间的联系。

PET 教育是为更高要求和更高责任的职业而设计，具有高度灵活性，能够增加瑞士职业教育的整体吸引力。传统大学毕业生能报考 PET 考试，获得更高等级的职业技能（如信托、金融领域），而职业教育轨道的毕业生也可以通过“横向通道”转读学术型学位。

实践证明，有过学徒经历并完成应用科学大学学业的毕业生更受就业市场的偏爱，他们一般能更快找到固定职业并做到管理岗位，在工商企业尤其受欢迎。

上高中还是做学徒？

你会不会有这个疑问：一个只有 15 岁的少年怎么知道自己将来到底想做什么？诚然，这不是一件容

易的事，但青少年会得到许多指导与帮助。他们对职业的选择，最重要的影响首先来自父母，然后是初中老师，也可以免费向所在州的职业咨询部门咨询。在做最后决定前，他们可以参加意向学徒企业的实训，了解这个职业的内容与环境。无论他们在 15 岁时做了什么选择，都将始终拥有选择权，并在以后的学习或职业生涯中随时改换职业方向，且在职业发展的每个阶段都有充足的机会参加技能提升培训。

高度渗透与融通性

在许多国家，传统的教育道路通常是先拿到高中文凭，然后读大学，最终获得理想的工作。但在瑞士，选择职业教育的学生毕业后的就业机会相对是平等甚至更多的，并且他们可以在学术教育和职业教育间自由切换。瑞士人相信不论出身背景，每个人都有权选择适合自己的教育途径。职业教育是一种衔接高等教育、面向终身教育的体系，如果你想改换赛道，nothing is impossible，很多参加职业高中会考并最终从应用科学大学毕业的人后来都成了全球知名企业的高管。

这便是瑞士职业教育另一个最重要的特点：高度的灵活性，以及不同教育赛道间极强的相互渗透性与融通性，为学生提供了充分的横向打通和纵向上升的立交桥式教育体系，其核心



©SERI



©SERI

是“没有后续就业或学业就没有毕业”。每个教育阶段拿到的文凭都会为进一步的职业培训提供很好的基础，都会得到后续更高阶段教育的承认，以及与之相随的更高薪酬。无论是学术教育还是职业教育，都不会是死胡同，更没有天花板。

“职业教育和学术教育的结合，使学生有充分的灵活度并根据自身兴趣来选择最适合自己的发展轨道，”前瑞士驻成都总领事高凯琳（Conny Camenzind）说。

学徒制——成功的驱动力

瑞士社会对职业教育的普遍认同和接受度很高，大部分农业精英与中小企业精英是以双轨制学徒培训开始其职业生涯的。昔日的学徒如今已晋升为瑞士各企业乃至这个国家的领袖。实践证明，学徒出身的人比没有学徒经历的人更有机会找到工作，完成学徒生涯的人失业或长期失业的可能性比其他人要低三倍。在采用双轨制教育的五个欧洲国家（瑞士、德国、奥地利、荷兰和丹麦）中，青年失业率要低于其他国家。

发展与合作

瑞士职业教育源于传统学徒制，来自中世纪行会对本行业师傅后备力量的培养。早在公元 9 世纪，修道院的建筑学校就已经开始从事对墓碑石匠及建筑师傅的培养，行会提供基础学徒培训，并通过证明其专业能力的作品考取本行业的师傅。后来，私营企业在职业培训中发挥了重要作用，瑞士职业教育逐渐发展为两部分：在企业培训实践和在学校学习理论知识。

优质的职业教育与培训也促进了瑞士高等教育与科研的发展，为雇主们提供了拥有各项专业技能的员工，而雇主也十分依赖这些高技能员工；反过来，他们对青少年职业教育的高额投资亦即对企业未来的直接投资，并获益良多。一流的职业教育是瑞士经济创新力和竞争力的核心支柱。



职业选择指导 ©SERI

目前，很多国家对瑞士 VPET 体系很感兴趣，希望与之合作。当然，瑞士的教育模式是社会、经济、文化以及联邦与州政府协调下的产物，具有特殊复杂性。瑞士联邦教育研究与创新国务秘书处（SERI）的项目负责人 Jérôme Hügli 表示：“在另一个社会经济和文化背景不同的国家简单地复制瑞士的教育制度是不可能的，但可以根据特定国家的具体情况调整一些关键方面。”

优秀的前瑞士学徒 欧洲技能大赛的瑞士冠军（瓦工专业）

“五岁在我家第一次看到砖匠装修房子后，我便决定长大要做什么，”布鲁诺·普拉瓦托（Bruno Pravato）是砌砖业的欧洲冠军，他在 2016 年欧洲技能大赛中赢得这一头衔。这位年轻人并不是唯一一位在国际舞台上崭露头角的瑞士学徒。2017 年 10 月，瑞士代表团在阿布扎比世界技能大赛（简称世赛）上斩获 11 枚金牌，位居奖牌榜第二，是有史以来的最好成绩。瑞士人常年跻身世赛前三甲，参赛选手往往被视为瑞士职业教育的“形象大使”。



欧洲砌砖冠军普拉瓦托 ©PRS

政府高层学徒 两位瑞士 联邦委员均为学 徒出身：瑞士教 育与研究部长居 伊·帕姆兰（Guy Parmelin）和 财政部部长于利· 毛雷尔（Ueli Maurer），并都



前瑞士财政部长毛雷尔 ©EDA



瑞士联邦经济、教育与科研部部长居伊·帕姆兰 ©SERI

曾担任过瑞士联邦主席。帕姆兰是农业学徒出身，毛雷尔的职业生涯则始于一家农业合作社，当时他是一名商业职员学徒。毛雷尔说：“这么年轻就出去工作对我来说很好。在那段时间里，我获得了工作技能和应对能力，在我整个职业生涯中都发挥了很好的作用，现在我仍然觉得在日常生活中很有用。”

从学徒期到全国最大的文化活动

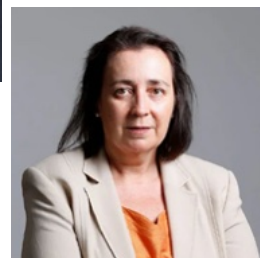
丹尼尔·罗塞拉特 (Daniel Rossellat) 的学徒经历也是他职业选择的一个主要因素。“四年的学徒培训让我有机会意识到我不想做什么，”罗塞拉特来自沃州，他的职业生涯是从一名电机学徒开始的。今天，他是瑞士尼永市 (Nyon) 市长，兼瑞士最大露天音乐节帕里奥音乐节 (Paléo Festival Nyon) 的总监。“学徒期教给我的是卓越的概念，这是我在学校不一定能学到的。无论是政治方面还是在管理节日方面，我仍然在利用学徒期间学到的知识。”



瑞士尼永市长罗塞拉特 ©PRS

从银行学徒到外交官

前瑞士驻成都总领事高凯琳职业伊始曾做过三年银行学徒，这期间所学涵盖了基础商业管理的所有方面，她说 16 岁开始做学徒让自己短期内成长非常快，最重要的是很早就能在经济上和职业上完全独立，“我很早就开始旅行，并明确今后从事国际性工作的兴趣，这使我找到现在的雇主——瑞士外交部，在外交部期间我还获得了大学学历，”高凯琳说，“从银行学徒到总领事，职业教育是一个很好的起点，为我后来的工作打下了坚实基础，并总是具有很大灵活性来适应我新的兴趣。这就是瑞士职业教育的优势所在。”



前瑞士驻成都总领事高凯琳 ©高凯琳

实践证明，有过学徒经历并完成应用科学大学学业的毕业生更受就业市场的偏爱。



©SERI

瑞释教育

成功可以很多种



郝仁似乎对办公室瑞士小伙伴安娜屡获大奖颇为嫉妒，为何安娜样样优秀？成功可以很多种！来看看以职业教育 VPET 和创新为特色的瑞士教育。



扫码观看！

阿尔卑斯 动植物



瑞士牛被“空运下山” © Reuters

瑞士牛

在瑞士，牛无处不在。它们是瑞士传统中不可或缺的一部分，与瑞士历史、经济和赫尔维蒂悠久的民族情怀息息相关。如果要给瑞士找个动物界“国宝”，牛当选的几率要比旱獭、山羊或圣伯纳犬靠前。据统计，在瑞士有超过65万头牛，其中的常见品种要属弗兰维赫牛、瑞士黄牛和荷尔斯泰因牛。瑞士人口约850万，这意味着每12人中就有人拥有一头牛。当然，这些奶牛大多生活在农场里，有传说，在瑞士的一些村庄里，奶牛比人还要多。

阿尔卑斯山天然牧场主要位于林木线（即按海拔标示的树木生长上限）以上，只有夏天草木丰盛时才能使用。每年初夏，放牧者会陆续将数以万计的奶牛成群赶到山上，在阿尔卑斯牧场大快朵颐。奶牛们紧贴着险峻峭壁，在蜿蜒盘桓的山路上攀高数百米、行走数十公里。这一意义重大的迁徙活动，也成为了瑞士的经典传统。

直到初秋，放牧者和奶牛们才返回村庄。有时，受伤的奶牛们还会被直升飞机逐一“空运”到山下。这些“空运”奶牛们被套上网络安全背带，吊在直升机下方，经过短暂的“空中历险”，安全抵达山下。阿尔卑斯山区某些高山牧场无法开车到达，直升机成为了唯一的救援交通工具。

动物品种

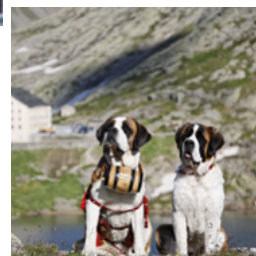
除了牛以外，瑞士还有许多值得一提的动物种类。

犬 / 1. 圣伯纳犬

圣伯纳犬有着悠久的历史，据说很早以前由奥古斯丁的修士负责喂养。开始，这些圣伯纳犬只用于运载供给品，后来又发展为雪崩搜救狗。这些狗中最出名要数一条名为巴利（Barry）的圣伯纳犬，因为它曾经救过40多人的性命。圣伯纳犬于1884年被封为瑞士国犬。

2. 布鲁诺汝拉猎犬

布鲁诺汝拉猎犬是家养品种，中世纪时期在瑞士和法国边境为打猎目的而养殖。它们颜色繁多、头部宽大、皱纹重，独特的样貌使其在猎犬品种中脱颖而出。布鲁诺汝拉猎犬以猎杀狐狸、野兔而闻名，有时拿下小鹿也不在话下。它们嗅觉极度敏锐，就算是在崎岖的汝拉山脉中留下最轻微的气味，也能毫不费力地被布鲁诺汝拉猎犬捕获追踪。



圣伯纳犬 © PRS

3. 瑞士山犬

又称瑞士农场犬，源于瑞士阿尔卑斯山区的犬种。最早是瑞士山区的牧民和酪农所畜养，这群人被称为 Senn 或者 Senner，它们因此而得名瑞士山犬（Sennenhund）。

马 / 瑞士还有自己独特的马种。最常见的瑞士马是瑞士温血马和弗里堡马。

1. 瑞士温血马

瑞士温血马又称 Einsiedler。它们体型良好、四肢有力、腿部强壮，栗色和骝色最为常见，是良好的全能型马，适合骑行或运输等用途。



温血马 © 网络

2. 弗里堡马

来自瑞士汝拉地区的弗里堡马，身材魁梧、体格强健、腿短有力、性情温顺，纯色居多。活泼聪明的弗里堡马十分通人性，拥有惊人的耐力和体力，适合骑行。

阿尔卑斯山特有的动植物

山区占瑞士国土的三分之二。从赤日炎炎似火般的酷热到极地般的严寒，从寸草不生的荒地到茂盛的植被，从干旱到极度湿润的气候：山区里有着千差万别的生存空间，构成一幅缤纷多彩的拼图。尽管这里环境贫瘠，但许多动植物种类已经适应了山区的生存条件。

野生动物 / 由于狩猎和人类的各种活动行为，到20世纪初期时，大量的阿尔卑斯山物种已完全灭绝或濒临灭绝。20世纪中末，某些动物种类（如胡兀鹫）被人为重新引进了瑞士，某些动物种类（如獐羊和狼）则自然回归到了瑞士。瑞士致力于保护其山区的物种多样性，并将自己的知识经验投入到各种国际合作项目中。

1. 獐羊

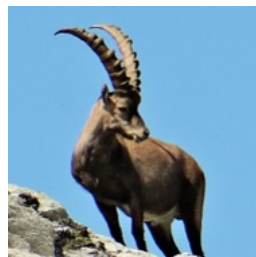
獐羊是一种强壮的野生山羊，雄性和雌性都有一对大型及向后弯曲的角，雄性獐羊的角甚至可以生长到1.1米。獐羊特别喜欢出没于悬崖峭壁之间，它们轻盈灵巧地在岩壁上跳跃

奔纵。19世纪时由于大规模猎杀，獐羊在瑞士完全灭绝了。1920-1930年间，獐羊重新回归瑞士南部格劳宾登州。如今，在瑞士大约生活着约18000只獐羊。

2. 土拨鼠

土拨鼠是一种群居动物，它们在开阔的高山草甸上（海拔1100-3000米之间）掘洞而居，只有出洞觅食时才来到地面。看过电影《海蒂和爷爷》的朋友们一定很熟悉它们的叫声，土拨鼠会在危险来临时发出清脆响亮的哨声，以此来警示它们的同伴。

3. 胡兀鹫



獐羊 © libex73

又名胡秃鹫，是瑞士最令人印象深刻的鸟类之一，它的名字来自于其嘴下的黑色胡须。因为食物越来越少，以及遭到当地民众的猎杀，19世纪后半期胡兀鹫就从阿尔

卑斯山区消失了。1991年它们再次被重新带回瑞士。目前在瑞士阿尔卑斯山上，每年大约有15-20只新生的胡兀鹫幼鸟。如果运气好的话，你也可以在恩加丁州或瓦莱州看到它们。

4. 狼

由于森林和食物的减少，以及人类的猎杀，狼曾一度在瑞士和欧洲其他地方消失。1995年，狼的足迹再度出现，第一只狼穿越阿尔卑斯山回到瑞士。2012年，瑞士境内出现首个狼群，目前已有八个狼群，共80多头狼。瑞士并不积极主动地去促进狼的繁衍生息，由于狼的回归，瑞士也必须对此做出应对。

瑞士致力于保护其山区的物种多样性，并将自己的知识经验投入到各种国际合作项目中。

5. 猞狸

猞狸是欧洲体型最大的野生猫科动物，拥有黑色斑点的淡黄色皮毛和短小的尾巴。它以捕食小鹿和羚羊等小型偶蹄动物为生，平均每周需要食用一只羚羊才能生存。瑞士目前大约有250只猞狸，但却很少被人发现。只有在冬天，它们的脚印在雪地上很容易被识别，它们的皮毛在雪地衬映下也格外显眼。



猞狸 © Abujoy

野生植物 / 阿尔卑斯山是600种开花植物的家园。林木线以上的山区可能看起来遍布风险与荒芜，但生物多样性在这里蓬勃发展，孕育着无数的生命。山中野花颜色鲜艳明亮，这并非偶然，而是大自然的选择，野花的颜色对其生存与繁殖十分重要：首先，由于海拔高日照强，色素可以阻碍强烈紫外线的照射；其次，由于高山恶劣的天气条件限制了昆虫的飞行，野花的鲜艳颜色容易吸引昆虫，帮助它们争取授粉的机会。

1. 雪绒花

科学家们认为，这种花是在冰河时代从亚洲迁移到阿尔卑斯山的。雪绒花的正式名字叫高山火绒草，又名阿尔卑斯山雪绒花，通常生长在海拔2000至3000米处。由于它只生长在非常少有的岩石地表上，因而极为少见。由于罕见又遭到登山者、游客的采摘，雪绒花一度在瑞士濒临绝迹。从上世纪70年代起，雪绒花在瑞士境内被定为受保护物种，它也是瑞士的国花。

2. 阿尔卑斯山杜鹃

这种俗称“阿尔卑斯玫瑰”（又称：高山玫瑰杜鹃）的叶子底面印有铁锈茶色斑点，正因这一特征，它的拉丁语学名被定为“锈色杜鹃”。阿尔卑斯山杜鹃的鲜红花朵从很远的地方就可以看到了。这种仅

在阿尔卑斯山区和瑞士汝拉地区高山林木线以上区域开枝散叶的开花植物，因瑞士歌手Polo Hofer（戳 瑞士热歌榜 | 世界文化多样性日 收听 Polo Hofer 的歌曲）的演唱而名传于世。

3. 龙胆花

龙胆花是瑞士最受欢迎的阿尔卑斯山花之一。在温暖的晴天，花朵都绽放的时候，是找到龙胆花最好的时机。当天气有些阴沉时，龙胆花的花冠就很容易闭合，这种体积小且生长稀疏的美丽花朵便很容易被人忽略。

4. 白水仙

白水仙花又称“五月雪”。在五月，野生的白水仙覆盖在日内瓦湖边的山坡上，这一美丽景象也成为瑞士蒙特勒地区的象征，同时吸引了众多游客。白水仙是以希腊神话中的美少年纳西塞斯而命名的。传说中纳西塞斯非常爱美，因为迷恋自己的湖中倒影而枯坐湖边直到死去。爱神因为怜惜纳西塞斯，把他化为水仙，盛开在有水的地方，让他永远看着自己的倒影。虽然白水仙本身不是一种受保护的植物，但由于生长区域的减少，最近已被列入沃州濒危物种“红色名录”。



雪绒花 © Böhringer Friedrich



白水仙 ©PRS

瑞士丰富的生物多样性，一方面是由于多样的地理分布格局（海拔差异、极端气候、土壤多样性），另一方面则是受到了人类活动的影响。

瑞士几个世纪以来的土地利用形式，塑造了森林、旷野、河湖和定居点的组合。这种土地利用形式的多样性促进了动植物的繁衍。然而，在过去的一个世纪里，土地利用发生了很大变化，传统的土地利用形式正在急剧减少，人口日益增长造成的各种需求常常与大自然的需求发生冲突。自 1900 年以来，瑞士的生物多样性急剧下降，其现状令人担忧。虽然自 2000 年以来，瑞士物种数量的减少和生态环境的破坏已经得到了一定程度上的控制，但许多物种的处境还是不容乐观。

实施保护生物多样性的措施在瑞士有着悠久的历史传统。在过去 100 年内，瑞士设定了一系列自然保护区，包括国家公园（1914 年）、两栖动物产卵区（2001 年）、草地和牧场（2010 年）。2012 年，瑞士联邦委员会通过《瑞士生物多样性战略》，制定了一个制止生物多样性丧失和保护生态系统的计划。维护生物多样性是一项挑战，需要地方、国家和全球采取行动。



阿尔卑斯山杜鹃 ©Holger Krisp

瑞士几个世纪以来的土地利用形式，塑造了森林、旷野、河湖和定居点的组合。这种土地利用形式的多样性促进了动植物的繁衍。



牛的迁徙 ©Reuters

瑞释传统

为何牛牛戴铃铛



扫码观看！

安娜在办公室“假装在瑞士”，雪山湖泊城市乡村，遥远又亲切，对了，还有瑞士家喻户晓的小木牛。郝仁又学到了一个奇怪的知识：为何牛牛戴铃铛？

夏日视听 嘉年华



6-8月的夏季，丰富多样的文化活动在瑞士各个城市遍布开来，吸引数以万计的国外观众到瑞士朝圣。从伯尔尼的户外音乐节到洛加诺国际电影节，从蒙特勒爵士音乐节到苏黎世戏剧节，人们徜徉于瑞士各地举行的文化艺术活动中，赞叹于组织者精心甄选的精彩节目，感受着精致瑞士的远大视角和情怀。世界各国的多元文化在这里相互碰撞交流，打造出为数众多的精品文化活动，在欧洲乃至全世界都声名远播。

音乐节

在数量众多的露天文化活动中，最负盛名的当属音乐节。瑞士每年举办约300个露天音乐节，数量名列欧洲之首。音乐几乎无处不在：在城市中心、在山上、在湖边……连空气中都流动着音符。从六月中旬起，瑞士便进入音乐节模式，无论摇滚、电子、说唱、爵士、古典，都可以在瑞士找到舞台。

1. 帕雷欧音乐节

1976年夏天，1800人聚集在日内瓦湖畔小镇尼永（Nyon），这里正举行一场民谣音乐节。40年后的今天，Paléo Festival发展成了瑞士最大的户外国际音乐盛宴之一，6天6夜里共举办300多场音乐会，涵盖摇滚、流行、爵士、民谣、古典、说唱等类型，每年吸引30多万乐迷蜂拥而至。Paléo音乐节不仅舞台上High翻，尼永大街上还有随处可见的街头马戏、装扮怪诞的路人和各种有趣的装置作品。除此之外，多变的天气也让音乐节充满乐趣。

七月的尼永小城常常会突降暴雨，所以该音乐节还有另一个形象的名字——泥地音乐节。大雨不仅无法浇灭音乐狂热者们的激情，反而让这里的雨靴成为除了门票之外最紧俏的商品。温馨提示：观看演出最好自行携带雨靴哦！



© 帕雷欧音乐节

世界各国多元文化在这里相互碰撞交流，打造出为数众多的精品文化活动，在欧洲乃至全世界都声名远播。

值得一提的是，2015年，在Paléo音乐节迎来第40个年头之际，首次邀请了来自中国的7支乐队，分别是杭盖、大忘杠、山人、AM444、图利古尔、王利和二手玫瑰，他们跨越千里将当代中国音乐的魅力带到了现场。

除音乐外，Paléo音乐节也以其对环保的重视程度而闻名。为了减少碳排放量，主办方鼓励参与者乘坐公共交通，音乐节现场产生的垃圾中超过50%都可以循环利用，而且从2006年开始，Paléo音乐节就已经全部使用绿色能源了。



尼永的夏日音乐狂欢 © 帕雷欧音乐节



© 蒙特勒爵士音乐节

2. 蒙特勒爵士音乐节

瑞士小镇蒙特勒 (Montreux) 位于阿尔卑斯山山麓、日内瓦湖东岸。这里风景如画，气候宜人。每年夏天，大概有 25 万名观众会慕名从全世界各地聚集到这里，共同庆祝一场音乐盛事——蒙特勒爵士音乐节 (Montreux Jazz Festival)。

蒙特勒爵士音乐节由瑞士人克劳德·诺布斯于 1967 年创立。首次举办时，它还只是一个为期三天的小活动，而如今，它已经成为一个长达 16 天的超级音乐盛典，表演主题除了最初的爵士、蓝调、灵魂乐，逐渐延伸到了摇滚、说唱、电子、流行、独立音乐等丰富的风格。50 多年来，蒙特勒见证了无数璀璨时刻：迈尔斯·戴维斯、艾拉·费兹杰拉、昆西·琼斯、埃里克·克拉普顿、斯汀、赫比·汉考克、B.B.King、雷·查尔斯、电台司令、菲尔·柯林斯、艾丽西亚·凯斯、黑眼豆豆、缪斯乐队、乔丝·艾东等都曾在蒙特勒的舞台上熠熠生辉。

蒙特勒爵士音乐节是一个自由创作和相遇的平台。在这里，音乐以一种真正独特的方式进行体验和分享；在这里，音乐人进行创作、演出，与志趣相投的同行一起交流、迸发出灵感的火花；在这里，艺术家与歌迷们亲密无间，留下了许多难忘甚至传奇的时刻。

蒙特勒爵士音乐节海报

“多样化”这个词不只用来形容音乐风格，也同样适用于描述蒙特勒爵士音乐节的宣传海报。自 1982 年与瑞士艺术家 Jean Tinguely 跨界合作起，蒙特勒爵士音乐节的海报设计便走上了艺术化的道路，成为了音乐节的一个独有标签。在这之后，Keith Haring、Andy Warhol、Davide Bowie 等国际知名艺术家的创作也先后载入音乐节史册。

蒙特勒爵士音乐传承实验室

从音乐节创办起，克劳德·诺布斯便开始使用当时最前沿的技术录制所有音乐会现场，而这一独特的视听档案已于 2013 年被收录于联合国教科文组织的《世界记忆名录》。自 2017 年以来，11000 多个小时的现场音乐档案已被完全保存和数字化。这些珍贵的档案是近年来音乐（尤其是爵士、蓝调和摇滚乐）发展演变的重要见证。

不仅如此，蒙特勒爵士音乐传承实验室与洛桑联邦理工大学 (EPFL) 和洛桑艺术设计学院 (ECAL) 合作，致力于探索这些数字档案馆的潜力：将这一珍贵档案转化为用户身临其境的体验方式。

2021 年，蒙特勒爵士音乐节首次登陆中国，在杭州举办。为期四天的音乐节完美地呈现了爵士、摇滚、民谣、流行、古典等不同音乐风格的顶级表演。疫情之下，乐迷们不出国门便能感受到纯正的欧洲音乐节氛围，以轻松自在的方式享受高品质音乐。

3. 苏黎世电音派对大游行

这是一场号称全世界最大的电音派对街头大游行，呼吁爱、和平、自由、慷慨和宽容。从 1992 年首次举办时的 1000 名舞蹈爱好者，发展到今天吸引了成千上万来自世界各地的人们。苏黎世街头大游行 (Street Parade Zurich)



蒙特勒爵士音乐节海报 ©James Rizzi

历经风雨的古老罗马竞技场轮番上演着包括疯狂摇滚、灵魂蓝调、活泼流行乐、电音和雷鬼舞曲等节目，成为不容错过的盛夏活动。

的亮点，是由大约 30 辆装饰鲜艳的卡车装满了巨大的音乐系统、DJ 和派对人员，以步行的速度穿过苏黎世湖周围的人群。除了这些“移动舞台”带来的令人难以置信的派对气氛，沿途的八个舞台、几百名 DJ 表演各种不同风格、形式的电子音乐，把年轻人的地下派对变成了夏日苏黎世的亮点。

4. 阿旺什古罗马竞技场摇滚音乐节

瑞士法语区日内瓦湖沿岸的小城阿旺什，也在炎炎夏日中迎来了一年一度的音乐节。早在两千年前，阿旺什曾是罗马帝国时期瑞士的首府，当年城市的宏伟早已不复存在，只有这座保存相对完好的古罗马圆形露天剧场向人们诉说着曾经的繁华。阿旺什摇滚音乐节 (Rock Oz'Arènes Avenches) 创始于 20 年前，堪称瑞士最小规模音乐节，但特色鲜明，历经风雨的古老罗马竞技场轮番上演着包括疯狂摇滚、灵魂蓝调、活泼流行乐、电音和雷鬼舞曲等节目，成为不容错过的盛夏活动。

5. 圣加仑露天音乐节

一年一度的圣加仑露天音乐节 (Openair St.Gallen) 创始于 1977 年，至今已成为瑞士最大、持续时间最长的露天节日之一，每年有超过 11 万人前来参加。圣加仑是瑞士东部最大的城市，拥有悠久的历史，其老城内的修道院图书馆被列入世界文化遗产。圣加仑经济发达，同时也是著名的大学城，莘莘学子为城市带来青春气息。这也是圣加仑露天音乐节之所以规模盛大的原因之一。

6. 伯尔尼古尔腾音乐节

伯尔尼古尔腾音乐节 (Gurtenfestival) 露天音乐盛会始自 1991 年，以摇滚、民谣、饶舌曲目为主打节目，历年来都有著名歌星登台演出。每年此时，音乐会现场人山人海，气氛热烈。伯尔尼虽然是瑞士首都，却是一个温馨的小城市，风景优美、环境宜人，但不用担心这里的生活是否太过平静。只要参加过一次古尔腾音乐节，你就能发现这个城市的另一面，原来伯尔尼的夏日如此充满激情。

7. 维尔比耶音乐节

近 30 年来，维尔比耶音乐节 (Verbier Festival) 一直在用音乐让高山充满活力。

维尔比耶音乐节是欧洲最具盛名、备受全球古典音乐爱好者瞩目的音乐节之一，是一个把大自然和古典音乐结合起来的国际音乐节。自 1994 年创办以来，每年都有无数乐迷从世界各地赶赴这个度假小镇，维尔比耶音乐节也因此成为社交盛会。在为期 17 天的音乐节期间，还包括数场爵士音乐会、韦尔比耶周边特殊徒步在内的狂欢活动，全部免费向公众开放。

如果只是汇聚当代音乐大师来到现场演出并不稀奇，最难得的是因为维尔比耶的特殊气氛，整场演出与其说是音乐会，不如说是一场古典音乐界的狂欢派对。音乐大师们像是见到



苏黎世电音派对大游行 ©Street Parade



© 网络

好友一般，不再正襟危坐，他们可以随手拈来，将音符任意塑型，真正去“玩音乐”。这样的气氛会一直延续到演出结束之后，当观众们意犹未尽地走出餐厅和酒馆林立的“村中心”吃夜宵，说不定就能在餐厅里看到卡普松、西莫维克等国际音乐家在畅聊。

韦尔比耶音乐节还以其音乐学院和三支管弦乐队（韦尔比耶音乐节管弦乐团、韦尔比耶音乐节室内乐团及韦尔比耶音乐节青少年管弦乐团）作为基地，培养了无数年轻音乐家。中国著名钢琴演奏家李云迪、王羽佳等通过这个音乐节大大地提高了自己的国际声誉与影响力。虽然韦尔比耶音乐节的核心理念是古典音乐，但拥抱其他音乐流派的发展趋势看起来将继续下去。

8. 格施塔德梅纽因节

以小提琴大师梅纽因名字命名的这个古典音乐节 (Menuhin Festival Gstaad & Academy)，以高质量著称，也以邀请在国际上具有广泛知名度、具有独特性和吸引力的音乐演奏家为特色。同时，这一音乐节也充分展现格施塔德作为瑞士乃至全球最奢华度假地之一的特色，让客人在欣赏艺术的同时，深切感受人类与自然的共生关系。

露天电影放映

电影节的传统深深根植于瑞士文化。除室内影院外，许多露天电影院如雨后春笋般装扮着瑞士的短暂夏季时光，甚至很多社区都会自发组织露天影院或者放映活动。

1. 伯尔尼露天影展

阿尔河畔，老城伯尔尼的 Marzili 露天浴场，可以说是上天给伯尔尼人的一份馈赠。对于“外人”来说，夏日梦想常常和清凉舒爽的河中畅游联系起来。而对于伯尔尼



维尔比耶音乐节 ©Verbier Festival

人来说，这却是日常生活的一部分。相比之下，风清月朗的夜晚，10000 平方米绿草地上的露天屏幕，身边有阿尔河缓缓流过，享受一场视觉盛宴更显得奢华。

这里没有各类大片，也不放映刚刚进入电影院的新片，而是每年选择一个国家作为主题，法国、意大利、巴西、日本、瑞士、阿根廷、英国和波兰等等都曾入选，中国也曾在 2013 年 Marzili 影展十周年之际成为电影节主题，带来了 5 部精品电影，包括《洗澡》、《十面埋伏》等。

2. 苏黎世湖畔露天放映

30 多年来，去苏黎世湖畔看露天影展已经成为一种夏季仪式。在长达整整一个月的影展期间，超过 5 万名影迷慕名从各地赶来。苏黎世湖畔露天放映的最大特点是一块 100 平方米大的巨型荧幕。每晚，在经典电影音乐曲目的伴奏下，荧幕从水中缓缓升起，融入到苏黎世湖畔的旖旎风情里，把观众带入到激动人心的电影放映中：从好莱坞大片到电影爱好者的文艺片，应有尽有。

苏黎世的天气是出了名的不可预测，即使在夏天也可能会温度骤降、突降大雨。因此，经常会出现这样一幕，湖边的露天观众席上，1000 名观众蜷缩在雨衣下，无论如何都要顽强地把电影看完。

3. 日内瓦湖草地野餐观影

七八月的日内瓦湖畔正如一个绝美的露天电影院，佩尔湖公园 (Perle du Lac) 竖起巨大荧幕，很难想象能有比这里更美的观影地点了。电影放映没有固定时间，往往在日落时分开始。如果你愿意，还可以自带座椅，甚至可以就近铺上地毯，坐在草地上边看电影边享用美餐。只是请记得要带上保暖的衣服和毯子，因为即使是在最热的夏天，晚上也可能相当冷。无论你选择看什么电影，露天电影院之旅都将是难忘的经历，而且还有一件事……它是免费的！

4. 洛迦诺电影节大广场露天影院

每年 8 月，洛迦诺国际电影节在瑞士意大利语区小城洛迦诺如期举办，来自世界各地的电影佳作云集于此。洛迦诺的 Piazza Grande 广场始建于文艺复兴时期，可容纳 8000 名观众共同观影，是世界最大的露天影院之一。

事实上，1945 年，第一届电影节的举办地却是同为意大利语区的另一个城市卢加诺 (Lugano)。第二届电影节启动之前，政府建议砍掉一些树木以便露天放映设置的搭建，然而这一提议遭到卢加诺本地民众的断然拒绝。因此，放映地点不得不挪到了 40 公里之外的洛迦诺城市酒店花园，彼时，洛迦诺酒店的花园足以容纳 1200 名观众，红色贵宾椅距离放映荧幕仅数步之遥。

真正将电影节带到大广场的想法要追溯到电影节诞生 25 年之后，也就是 1971 年了。50 多年过去，Piazza Grande 大广场成为洛迦诺电影节开闭幕影片放映场地，很多重要的颁奖活动也会在这里举行。而 360 平米的巨型露天银幕已然成为洛迦诺电影节的特色，欧洲电影节之星。有人评价说这里有“最震撼的露天电影”。可见人们对电影的热情不仅限于电影本身，对观看电影的场所也是充满期待。



苏黎世湖畔露天放映 © 网络



洛迦诺电影节 ©Locarno Festival

戏剧节

苏黎世戏剧节 (Zürcher Theater Spektakel) 每年 8 月在苏黎世湖畔举行，来自世界各地的自由剧作家届时在此聚会，展示自己的新作。这里安排了很多免费表演、观众互动表演和文学作品朗诵。自 2014 年以来，苏黎世歌剧院在每一个新的演出季都会以“人人享有的歌剧”作为开幕式。在风景如画的歌剧院前面，紧挨着湖边的 Sechseläuten 大广场变成了一个节日场地。数以千计的观众坐在地上，沉浸在野餐和从歌剧院内的大屏幕上直播的歌剧表演中。从内到外，歌剧变得人人可及。

而在距离苏黎世 80 公里开外的巴塞尔，也变身成为一座戏剧和舞蹈之城。长达 12 天的时间里，戏剧、舞蹈、表演、小组讨论、电影和派对遍布城市的各个角落。周末的特别表演邀请公众免费体验，从莱茵河畔到比尔斯菲尔德的 Kraftwerkinsel 的工业景观，从 Tinguely 博物馆的艺术空间，到巴塞尔的 Junges 剧院，不同场景下的表演带领观众质疑习惯性的认知模式，并从新的角度来看待事物：什么是近，什么是远？什么是相似的，什么是不同的？是什么将我们联系起来，是什么将我们分开？

夏天的图恩湖也将舞台被搬到了室外。世界文学名著、脍炙人口的戏剧以及当代作品都

在湖光山色的映衬下——上演。夏日夕阳下柔美的湖景与充满张力的戏剧表演相结合，具有不可抗拒的吸引力。

而在海拔 2600 米的戈尔内格拉特峰上，采尔马特露天剧院正在上演特色的本土剧目。剧目往往以采尔马特当地的历史故事为背景，演员包括专业和业余演员以及许多当地的泽马特人，进行表演，吸引了众多观众前往观看。

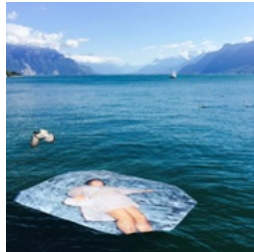
因特拉肯森林之中的露天舞台，再现了 13 世纪的城市面貌。这里上演的是有关瑞士民族英雄威廉·退尔的故事。在这座大自然环绕的舞台上，真正的马和牛等都会登场，非常有趣。

说到瑞士最特别的露天文化节，要数每 20-25 年举办一次的沃韦酿酒师节了（也称作沃韦葡萄种植者收获节）。这个被列为联合国教科文组织世界文化遗产、多姿多彩的露天节日庆典，庆祝的是日内瓦湖畔拉沃 (Lavaux) 与沙布莱 (Chablais) 葡萄酒产区的酿酒传统。

节日的起源可以追溯到 17-18 世纪，当时的本地酿酒师行会会在庆祝葡萄丰收与表彰最佳酿酒师的年度大会之后，走上沃韦街头举办盛装游行，从那时起，庆典差不多每 20 年举办一次，重要性也不断增加。在 250 多年之后的今天，节日传统得以保留，同时规模在不断扩大。最近的一次在 2019 年的 7-8 月举行，由来自提契诺州的 Daniele Finzi Pasca 担任总指导，超

过 5500 名演员、900 名歌手和 240 名乐手参加了为期三周的表演，2 万多名观众慕名从各地赶来，见证了这一顶级葡萄酒盛事。

进入九月，夏日酷热的暑气渐渐消退。短暂的平静之后，瑞士小城沃韦 (Vevey) 变身为露天摄影博物馆，为期三周的露天视觉艺术双年展正在这里举行。漫步城市，一幅幅迷人的画面在眼前呈现，陪你走过湖泊，穿越群山。



沃韦摄影双年展 ©Images Vevey



苏黎世狂欢节 ©Street Parade



沃韦酿酒师节 ©Fête des Vignerons

每年夏季，丰富多彩的文化活动在瑞士境内各个城市遍布开来，吸引着数以万计的全球观众。

瑞释趣味

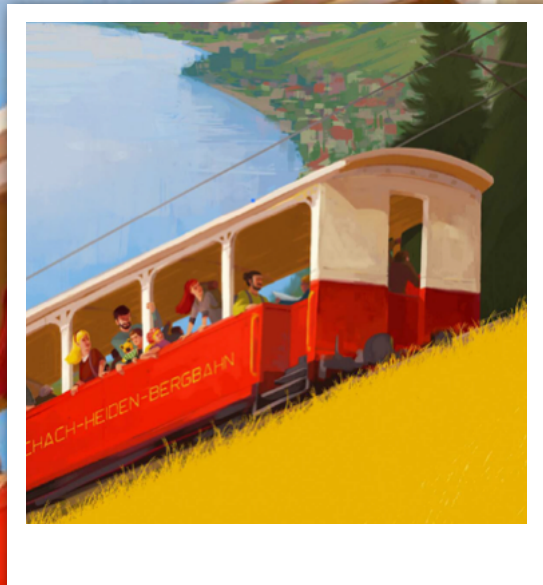
美味消遣不用愁



扫码观看！

安娜自告奋勇要带郝仁玩遍吃遍瑞士，美食美酒，各种音乐节戏剧节、画廊博物馆、滑雪美景，郝仁已经听醉了……吃喝玩乐在瑞士，美味消遣不用愁！

最好的 公交系统



瑞士登山小火车 © 网络



瑞士环游火车之路 © 瑞士国家旅游局

对铁路国度瑞士来说，2022年8月9日是具有历史意义的一天：175年前，连接阿尔高州巴登市与苏黎世的第一条铁路开通。联邦委员、交通部长西莫内塔·索马鲁加（Simonetta Sommaruga）参加了当天的纪念活动，她说：“火车是我们国家基本服务的一部分，它将人们联系在一起，增强我们的凝聚力。”

瑞士人似乎什么都能做到极致，交通也不例外。100多年来，这个3/4面积都是山地的国家，居然建立起世界上最高质量的公共交通系统，将火车、巴士、电车、轮船、缆车以及山区铁路通通纳入，形成一张庞大密集的公交网络。而瑞士的高品质生活离不开这一系统，它使人们轻松抵达城市或偏远地区，不同区域、不同交通工具紧密接驳；最难得的是，各式交通工具几乎都能像瑞士钟表一样运行无误。除非你像瑞士人一样守时，否则很可能会错过自己的巴士或火车。

各式各样的交通工具

1. 火车

瑞士最快捷的交通工具莫属火车，这里有着世界上最密集的铁路网，每天有120万人乘坐火车，相当于总人口的七分之一，其中相当一部分是跨城市的上班族。瑞士人是乘坐火车出行的世界冠军，平均每人每年乘火车约70次、

共2400公里，比任何其他欧洲国家都要多。除了日常通勤，在瑞士旅行最轻松有趣的方式也是坐火车，快捷舒适又准点的瑞士铁路系统很容易会把人惯坏。

2. 有轨电车

有轨电车在瑞士并非广泛使用，但在苏黎世、日内瓦、巴塞尔和伯尔尼等大城市仍大量运行。20世纪90年代，日内瓦本来因线网规模收缩而计划停运有轨电车，后出于环保考虑，这一计划搁置。在苏黎世，有轨电车是城市公交系统的核心要素，是火车、巴士以外使用最频繁交通工具。

3. 公共汽车

公共汽车在瑞士并不常被用作交通工具，通常人们只会选择乘坐它去火车到不了的地方。尽管使用不多，但瑞士的公交车舒适整洁、有空调有wifi，大部分公交司机至少会说一门外语，交流不是问题。

4. 出租车

出租车当然十分昂贵，在瑞士街头比较少见。如果计划乘坐，可以去公共出租车站等。出租车起步费平均6.5瑞士法郎（约45元人民币），车费最高的是苏黎世。但如果没有私家车，出租车仍是一个不错的选择，尤其是希望快速到达某个地方。

5. 缆车

缆车在瑞士遍地开花，是一道独特的风景线。瑞士境内有几十座海拔超过4000米的雪峰，想要与它们亲密接触，缆车乘坐必不可少，它可以人们轻松带至冰川、山顶及万年雪景。缆车使阿尔卑斯山的许多险要关隘“天堑变通途”，因此也是一项人情味很浓的交通工具。瑞士缆车的制造技术与质量世界领先，缆车也是瑞士最安全的运输方式之一。



铁力士缆车 © Titlis

6. 轮船

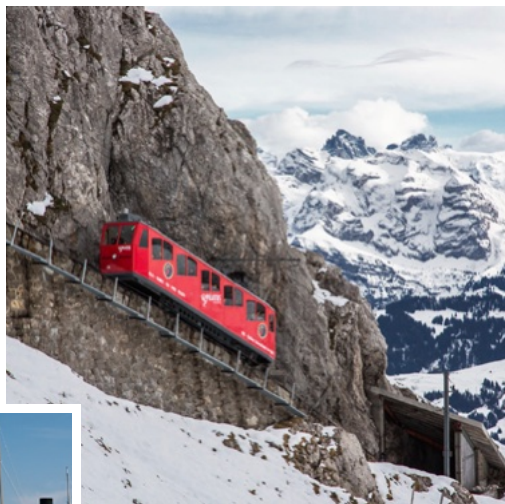
瑞士境内有约 1500 个湖泊，几大主要城市也基本环湖，水上交通必不可少，很多住在湖边的人还要坐船去对岸上班。轮船不仅用于运输，也是游客的偏爱。大多数湖泊都有渡轮、客轮、游轮和轮船，船只运营有严格的时刻表。

7. 邮政巴士

“无村不至且准点”——凡是火车到不了的地方，邮政巴士都能去，并与火车无缝对接。邮政巴士的前身是阿尔卑斯山间邮政马车，后被巴士取代，成为瑞士公交的独特亮点，其行驶网是铁路网的 1.5 倍。目前有 2000 多辆邮政巴士穿梭于瑞士境内 400 多个火车站和 1700 多个乡村间，每年运送超过 1.35 亿名乘客。邮政巴士是除缆车外能到达瑞士最偏远秘境的交通工具。



日内瓦湖上的游轮 © 瑞士国家旅游局



皮拉图斯登山火车 © 瑞士国家旅游局

城际列车一小时发一趟车，大城市间甚至每 10 分钟一班车。在苏黎世，市区内通勤也可以坐火车，有时比其他公交更方便。山间小镇的邮政巴士也基本每小时一班，在海拔 3000 米的高山上甚至有定期联运选择。

瑞士人只需购买一张通票，就可以搞定全国公交（包括火车、巴士、电车和轮船），在规定的时间内可以无限次重复使用和转场。通票还包括家庭票、青年票、转乘票等。瑞士是世界上少见的拥有覆盖全国各类交通工具通票的国家，所有交通工具紧密衔接，无论是快车倒慢车、赶公交或乘船，一张车票就能轻松玩转。

此外，时刻表的不断优化和不同交通工具间的精准衔接是瑞士公交最值得称赞的。公交的车次、时间、站台号以及备选乘车方式背后都是几十年来严格的数学模型和电脑模拟运算的结果，加上人工智能和大数据，浓缩的是每一个时代的最高科技。火车站旁边公交车的到站时间通常比火车到站晚 1-2 分钟，这样下火车出来直接就可以坐上公交。“转车就像换电梯”，这句话很贴切地说明了瑞士公交系统换乘的便捷和高效。“聪明人乘火车出行”，这是瑞士联邦铁路喊出的口号。

密集而强大的公交网络

瑞士平均每两人就拥有一辆私家车，但大部分日常出行却选择公共交通，原因便在于瑞士有着世界上最完善的公共交通系统：密集、高效、准点、舒适。

“火车是主干线，公交是支线，邮政巴士是毛细血管”，瑞士公共交通异常发达，无缝对接覆盖广泛，可以轻松抵达全境任何角落。一般

瑞士人的火车情结

瑞士大部分列车由瑞士联邦铁路运营。作为一个多语种国家，瑞士铁路的 Logo 包括 9 个字母，分别为德语、法语和意大利语三种官方语言的缩写。这个 logo 全国各地都可以见到，出门在外通勤旅游找它准行。

为缓解交通压力，欧洲许多国家大力投资高速线路缩短了城际旅行时间，但瑞士是通过

瑞士有着世界上最完善的公共交通系统：密集、高效、准点、舒适。

优化时刻表，把“提高通行能力”的焦点聚集到人身上，而不是聚焦到车辆上。瑞士人十分喜爱自己的火车，原因即为这种以人为本的服务。

瑞士火车准点率常年稳居世界第一。守时，像是深深刻在瑞士人的 DNA 中，在铁路系统中则被运用得淋漓尽致。根据欧盟标准，列车延误 5 分钟算晚点，而瑞士延误 3 分钟就算晚点。如果以欧盟为标准，瑞士火车准点率达到 97%。就是这么像瑞士手表一样精准！有句玩笑是：在瑞士火车晚点，要么你坐的不是瑞士



儿童车厢 © SBB

的火车，要么戴的就不是瑞士手表。

这里值得一提的是瑞士所有火车站内都能看到的经典设计：瑞士国家铁路钟。国铁钟诞生于 20 世纪 40 年代，它独特的 stop2go 设计使秒针转完一圈其实只走了 58 秒，会提前到达 12 点位置停留 2 秒，自动对时，待分针跳动后再继续向前走。这一特征已成为瑞士准时的象征。Mondaine 公司的瑞士国铁手表后来成为瑞士最经典十大手表设计之一。现在，国铁钟表是瑞士的文化符号之一，见过它的人无不被其简约清晰、易读性佳的设计深深吸引。

人性化的服务是瑞士火车的另一大特点，不同乘客可以按需找到自己的车厢：“办公车厢”的桌板可以打开变成一个小写字台，还有电源插孔；“静音车厢”禁止听音乐、接听手机和大声说话；“自行车车厢”有专门固定自行车的挂钩，还可以安放滑雪板、雪仗等；“儿童车厢”有滑梯、木马等游乐设施，孩子们自由玩耍，家长则在一旁休息，不用担心吵到其他乘客。



瑞士国铁钟 © Mondaine

这样做的另一个好处是，可以让孩子们爱上公共交通，而不是私家车出行。此外，特殊人士也能很容易找到充足的轮椅空间、视听信息及其他无障碍设施。总之，瑞士火车上处处可以体验到这些

“温暖的设施”。

瑞士火车乘务人员的语言水平还非常高，一般是精通德语、法语、意大利语、英语甚至是罗曼什语等，当火车进入某些山区，一些火车司机甚至可以用同一语区的不同方言报站。出门在外这样畅通的交流会给乘客带来许多便利。

瑞士人的火车情节不言而喻，连联邦委员们也是忠粉。前几年，时任瑞士联邦主席与外交部长迪迪埃·布尔克哈尔特 (Didier Burkhalter) 独自在纳沙泰尔火车站月台上等车，在推特引发热议。对瑞士高级政要来说这是常态，在首都伯尔尼，人们常常会碰到联邦委员和自己一起乘坐有轨电车。

瑞士交通历史

作为发达的工业国，瑞士历史上并不富裕。瑞士的工业化与现代化，是从交通开始的。中国近代化的标志也是铁路，但铁路只是解决了快慢的问题，瑞士却是从无到有的问题，因为雪山通车太难了。而当瑞士贯通连接阿尔卑斯山的各种隧道之后，欧洲才真正连在了一起。最新一条连通阿尔卑斯南北的圣哥达隧道前两年竣工，是世界上最长的隧道。

2022年是瑞士第一条铁路开通175周年，不同城市和地区举办了各种纪念活动。一百年来许多瑞士工人为了能使火车穿越阿尔卑斯山而献出宝贵的生命。如今，瑞士已成为世界领先的火车技术强国之一，铁路交通也成为瑞士经济和旅游的推动力。

如果想真正认识瑞士的公共交通系统，可以前往位于琉森的瑞士交通博物馆，该馆是瑞士最受欢迎的博物馆，展览众多，拥有很多主题公园和模拟装置。博物馆的3000多件藏品在两万多平米的展览空间中展示。公路运输、铁路、航运（水路）和航空等众多展区使瑞士交通博物馆成为欧洲最大的交通博物馆之一。

举世瞩目的 NEAT 工程

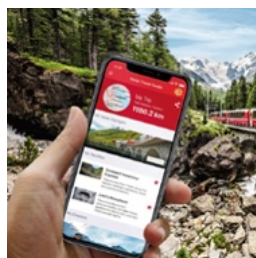
自上世纪80年代起，瑞士一直采取可持续交通政策，力争以铁路取代公路，完成穿越阿

尔卑斯山的货运交通。1992年，瑞士公民全民公投赞成修建新阿尔卑斯铁路干线项目（New Alps Transversal Route, NEAT）。瑞士以此促进对阿尔卑斯山区的保护，并推动以可持续的方式引导欧洲货物流。瑞士为NEAT建设投入了大约228亿瑞士法郎（合1598亿人民币），几乎占到瑞士国内生产总值（GDP）的3.5%。

NEAT是世界上规模最庞大的建设工程之一，由三条基线隧道组成，分别位于勒奇山（34.6公里）、圣哥达（57.1公里，是世界上最长的铁路隧道）和车奈利（15.4公里）。2020年建成通车后，瑞士为欧洲提供了强大的铁路客货运交通方式，取代公路交通。NEAT全线竣工，是瑞士为欧洲交通政策作出的重大贡献，并令南北欧之间联系更为便捷。

交通出行，环保在先

瑞士人对于交通方式的选择离不开他们日益增长的环境意识，2014年超过60%的人口支持一项用于发展铁路基础设施的永久性基金。



手机轻松购买火车票 ©SBB

瑞士人热衷的另一种做法是汽车共享，Mobility Car 租车中心（超过1500家）在瑞士各地不断增加，瑞士在该领域处于领先地位，而NEAT圣哥达隧道的建设也是为了保护阿尔卑斯山区野

生动物而制定的，当时挖掘了152公里的竖井和通道，以保证对环境的最小破坏。

很多人在瑞士旅行几次后，都会变成一个非常高效守时的人；有火车情结的人，不论是为了去体验各种火车车厢，或是到达人迹罕至的绝世美景，瑞士都是必须前往打卡的国度。瑞士公共交通到底有多发达，最好的办法是等疫情结束，买一张机票和瑞士旅游通票亲自去体验吧！



城市区间列车 ©网络

瑞士通过优化时刻表，把“提高通行能力”的焦点聚集到人身上，而不是聚焦到车辆上。瑞士人十分喜爱自己的火车，原因即为这种以人为本的服务。

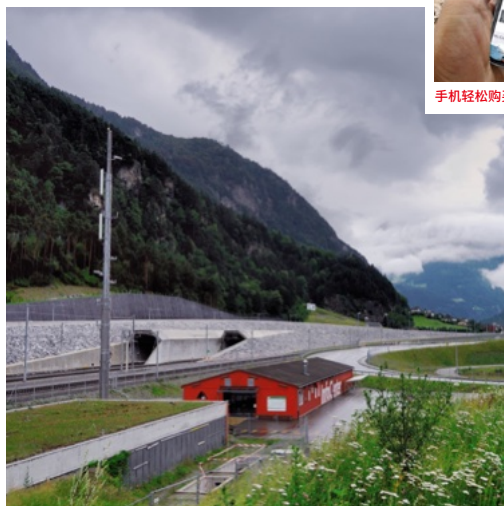
瑞释品质

精益求精无止境



写不出报告的郝仁幸亏遇到了安娜，除了手表和银行，瑞士原来在这么多领域都是顶级高手。品质无上限，精益求精无止境！

扫码观看！



圣哥达铁路隧道 ©AlpTransit Gotthard AG

加密货币的摇篮



区块链 © 网络

世界的虚拟化是一种必然，网络社会就是虚拟化的开端。从2008年的比特币、区块链技术，到现在的NFT、元宇宙，人类在逐渐架构一个全新的世界。瑞士楚格（Zug）是世界区块链和加密技术的创新之源，亦有“加密谷”的美誉，其区块链之势已胜于硅谷。与以数字创新著称的硅谷相比，瑞士虽然是一个小国家，其区块链与加密货币领域却更为繁荣，这与当地有好的监管环境、完善的经营网络、世界一流的基础设施密切相关。下面先介绍一下应用背后的科技。

2008年有人以中本聪的名义在网上发表了一篇题为《比特币：一种点对点的电子现金系统》的论文，论文中他介绍了区块链的思维逻辑，以及去中心化货币交易的特点与优势。在这里我们需要提及两个关键词：分布式账本技术（Distributed Ledger Technology 简称DLT）和区块链（Blockchain）。

分布式账本技术可以理解成是全记账系统，只要在同一系统下发生的交易，所有人的账本上都会记上一笔。只要不超过50%的账本被篡改的话，这项交易就是事实；当然，如果超过50%的话被篡改的事情就成为了事实。因为用户群体十分庞大，你无法篡改所有人的账本，从而保证了信息安全。

作为比特币（Bitcoin）等加密货币的基础，分布式账本技术中最广为人知的系统要属区块链。区块链是平坦的，没有中心，它是由所有人共同提供共同使用。区块链是一个交易数据库，在同一网络下的多台计算机上更新和共享信息。当一笔新的交易被添加时被称为一个“区块”——因此被称为区块链。大多数区块链是公开的，你只能添加数据，不能删除。如果有人想改变任何信息或欺骗系统，他们需要对所有记载数据的电脑上（账本）做修改。通过信息共享来保证信息安全，这是区块链保证信息安全最显著的特点。



比特币 © 网络

加密资产

加密资产是通常记录在区块链上的数字资产的总称，目前脍炙人口的加密资产有两种：加密货币（cryptocurrency），资产代币 NFT（None Fungible Token）。加密货币是一种由密码学驱动的新形数字货币，区块链的开端产品比特币是最具代表性的加密货币之一。至2022年1月有超过16000种加密电子货币能够在线上市场交易，并且在持续增加中。目前世界上第二大加密货币为以太坊（Ethereum）由瑞士公司 Ethereum Switzerland GmbH 开发。

区别于传统银行转账或其他金融服务如Paypal 或支付宝（Alipay），用加密货币进行交易时，收发方之间无需中间人介入。中间人是指像银行或政府这样的中央机构，他们有权力监视、审查或恢复交易，同时也可以与第三方分享他们从你那里收集到的数据，并由此决定你能获得哪些金融服务。密码学驱动下的加密货币就能完美避开这些不必要的干预，它能直接连接交易双方，因此除你以外没有人能触及你的资金与信息，也没人能够左右你想使用的金融服务。

NFT是所有权认证，能够证明这个东西属于你。现实世界中我们买房子会有房产证，去超市购物会有收据，而在虚拟世界中购物后我们会有NFT。NFT限定了虚拟世界里的资源，有限资源的抢夺就会产生经济，有了经济就会产生工作，有了工作人们就会真正在这个世界上生存了，所以NFT是孕育元宇宙的一个基础。



瑞士楚格是全球首个接受比特币支付税收的城市 © 瑞士国家旅游局

加密谷简史

加密谷 (Crypto Valley) 最初诞生于瑞士楚格市，为 Ethereum (以太坊) 和 Bitcoin Suisse (瑞士比特币) 等先行者铺平了道路。它不仅是一个“地方”更是一种观念，一种在区块链技术支持下运行，以改变信息交互与交易方式为驱动，实现全球化转型的思维模式。楚格市一直以其友好的商业氛围闻名于世，时至今日，它仍是许多贸易、制药、金融领域公司总部所在地。

2013 年，比特币交易公司 Bitcoin Suisse (瑞士比特币) 将其业务迁至楚格，而比特币交易只是“加密谷”故事的开端。这项创新技术前期引起了许多比特币持有者与政府监管部门的兴趣，比特币与加密学领域的散户蜂拥而至楚格。2015 年，世界又迎来了一次技术革新——以太坊的诞生。2016 年 5 月 3 日，楚格成为全球首个接受比特币支付税收的城市。至此之后，楚格便成为了世界公认加密货币与区块链产业的摇篮。以太坊最为显著的创新技术在于能发行具有特定功能的代币。可编程货币高性能众筹是这项创新技术实施的首个案例。2018 年初，瑞士金融市场监管机构 (FINMA) 介入，为代币提供指导和分类，明确了现行法律的规章制度，成为全球第一家就令牌 ICO (首次代币发行众筹) 和分类发布明确指南的监管机构。曾用名 Amun 的金融科技公司 21Shares 同年在瑞士股票交易所推出了世界首款加密货币的场内交易产品 (ETP)。2019 年，

瑞士楚格是世界区块链和加密技术的创新之源，亦有“加密谷”的美誉。

瑞士金融市场监管局向 (FINMA) 瑞士 SEBA 和 Sygnum 银行发放了银行牌照，使他们成为世界首批加密货币银行。2021 年，瑞士颁布了 DLT (distributed ledger technology, 分布式账本技术) 修订法案，并首次宣布证券代币在受监管二级市场上市，受到广泛关注。各大交易所接踵宣布迁移瑞士，初创公司被知名金融企业收购，而加密谷的故事还在继续。

“加密谷”的估价和融资

目前，加密谷 50 强公司总估值为 6118 亿美元，同比增长 464%。总估值的绝大部分仍被以太坊占据，共计 4381 亿美元，同比增长 411%。因瑞士宽松的监管环境及政府的鼓励支持，“加密谷”日益成为瑞士加密货币和区块链初创公司的枢纽，企业公司纷纷选择进驻“加密谷”拓展业务，其中包括 Binance, Bitmex, Fireblocks, Copper 等。加密谷现有 14 家 Unicorns (即价值超过 10 亿美元的项目)，其中有 1 家 Hectocorn (1000 亿美元以上) 和 3 家 Decacorns (100 亿美元以上)。有强大的协议基础加持，今后陆续将会有更多的金融服务公司在瑞士建立总部。

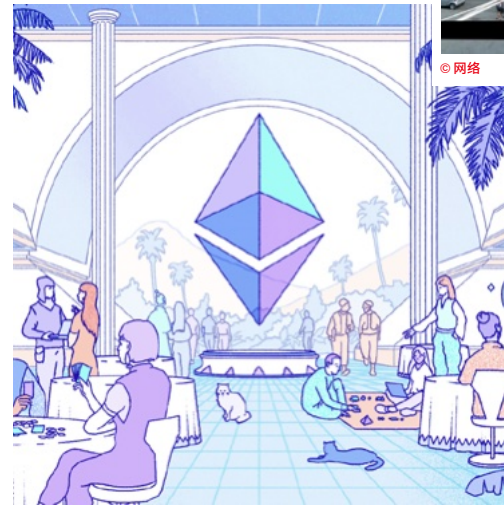
“加密谷”劳动力市场

2021 年 12 月底，加密谷公司总数突破 1000 大关，共计有 1128 家相关企业。这比前一年的 960 家增加了 18%，多了 168 家。增长的动力来自于各方方面，例如，新协议的设立，知名金融企业建立子公司，以及其他受益于加密谷优势的行业。加密谷 50 强中，就业人数大幅增长。总体而言，截止至 2022 年底，加密谷就业人员总数增长至 6000 多人，同比增长 16%，而就业人员增长数超过 1,010 人，同比增长 22%。地理分布显示大多数公司仍集中在区块链技术起源地，而楚格仍是加密谷的中心。目前在瑞士，一半以上的州拥有 10 家以上的区块链公司：楚格 528 家，苏黎世 204 家，日内瓦 69 家，提契诺 50 家，沃州 35 家，纳沙泰尔 27 家，卢塞恩 22 家，施维茨 19 家，圣加仑和阿高 12 家。

区块链不仅是一种技术，更是一种新的思维方式。它可以从根本上解决一些当下正面临的社会、经济和政治挑战，从而建立一个更加可持续的未来。瑞士凭借深厚的金融安全传统、严格遵循隐私法律与务实的监管方式，占据创新技术领域的主导位置。在培育创新的同时提供可靠的监管框架，瑞士凭借优越的区块链生态系统，跨行业引入基于区块链技术下的多种应用。瑞士的科技自由主义背景和独特的去中心化民主制度是区块链 / DLT 企业的理想家园。



© 网络



区块链是一种全新思维方式 © 网络

瑞释创新

脑洞最大的国家



本届最好看选手安娜和上届冠军郝仁在新一届瑞释一下冷知识竞猜中棋逢对手，结局如何？创新是瑞士人的 DNA，难怪这个脑洞最大的国家连续 12 年雄踞世界最创新国家榜首。



扫码观看！

多元和谐 的语言



前两年诺贝尔奖官方网站公布了爱因斯坦高中时的数学成绩单，以此回击那些质疑他数学不好的声音。成绩单体现出爱因斯坦当时几乎是全科学霸，并且文理俱佳。

细心的网友发现这份成绩单上还有德语、法语和意大利语成绩，爱因斯坦为什么学这么多语言呢？原来他在进入苏黎世联邦理工大学（ETH Zurich）前曾在瑞士读高中，而这三门语言在瑞士都是官方语言，学习它们是很重要的。

在瑞士使馆日常工作中，也可以看出瑞士人的语言天赋，常常是：A 用德语提问，B 用法语回答，C 用意大利语提出新的见解，为了照顾听不懂的中国同事，又会秒切到英语，甚至中文！邮件回复的语言同样如此。总之，我们可以使用令自己最舒服的语言参与讨论，对方也习以为常。

多语言

性是瑞士的根本特征之一，瑞士有四种官方语言：德语、法语、意大利语和列托-罗曼语（Rhaeto-Romance，一门从拉丁语中衍生出的小众语言，简称罗曼什语），瑞士人能在这些语言间自由切换、沟通顺畅，实在是不可思议。

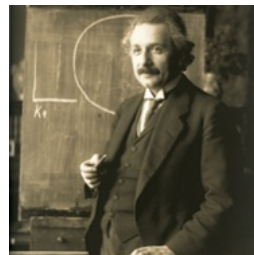
缘起

从地理位置看，瑞士位于欧洲心脏，夹在法、德、意之间，历史上曾是这些国家的势力范围。最早生活在这里的是赫尔维蒂人（Helvetian），后来欧洲北部日耳曼人为了扩张，入侵赫尔维蒂人的家园，占领该地。

几百年后日耳曼人建立了法兰克王国，后来分裂为东、中、西三部分，东中部归属东法兰克王国（德意志前身），逐步变为德语区（古代德语，今日标准德语的前身）。西部地区划归西法兰克王国（法兰西前身），逐步变为法语区。



瑞士地处欧洲中心 © 维基百科



爱因斯坦 © Ferdinand Schmutzer

再后来，1291年8月1日（现瑞士国庆日），瑞士中部德语区的施维茨、乌里和上瓦尔登三州结为永久同盟，起誓互助合心拒绝他人统治。后来归法兰西管辖、说法语的西瑞士也加盟过来。“老三州”结盟是瑞士的历史核心、瑞士联邦的源起，使得瑞士在强敌环伺的条件下生存下来。

在德语和法语之后，意大利语后来成为瑞士官方语言则源自移民效应。由于意大利和瑞士南部接壤，地理上一衣带水，经济上此消彼长，许多意大利人移民来到瑞士，继而形成意大利语区。随着时间流逝，意语区也加入了瑞士联邦。

除此之外，瑞士的语言小老弟罗曼什语是古代拉丁语的后裔，学术界认为其源自赫尔维蒂人的原始语言，是真正的瑞士本土语言，现在在瑞士说的人比较少。

多语言性是瑞士的根本特征之一，瑞士有四种官方语言：德语、法语、意大利语和列托-罗曼语。

四大官方语言

1. 德语

使用比例：62.6%
使用区域：毗邻德国的瑞士北部、东北部以及中部覆盖全国 26 个州中的 17 个州

瑞士最广泛使用的语言是德语，其特点是，人们口头交流时使用瑞士式德语 Schweizerdeutsch，书面沟通则采用标准德语 Hochdeutsch，两者相差悬殊（相当于中国的普通话和粤语），尤其在发音上——德国人听瑞士德语就像一门全新外语——原因在于瑞士德语更接近中古时期的德语，一些常用词汇的主音和语法均与标准德语不同。瑞士学校的书本和授课语言都是标准德语，儿童也是上学后才开始接触标准德语的。

“瑞士德语”是个总名称，内部还有数不清的分支，比如巴塞尔、苏黎世和伯尔尼地区的方言彼此差别极大。有些方言带有明显地域特征或特殊口音，比如瓦莱州德语区使用的是上瓦莱方言，或是弗里堡州德语区使用的“塞斯勒语”。

2. 法语

使用比例：22.9%
使用区域：与法国接壤的瑞士西部和西南部

法语是瑞士西部地区的正式语言，每个地区也都有各自的特点和特殊口音，不过，瑞士

法语与标准法语差别不大，仅是一些词汇上的差异。共同的语言促进了瑞士与法国间活跃的文化交流、移民和跨境通勤，以及繁荣的贸易。因为申根协议，两国间没有强制的边境管制，使得跨境购物和通勤非常方便。

历史和地域上的双重引力，让法语和德语一样，在瑞士逐渐发展成为具有重要地位的官方语言。

3. 意大利语

使用比例：8.2%
使用区域：瑞士南部提契诺州全境和格劳宾登州南部的四个山谷区域

作为瑞士第三大语言，约有 59 万瑞士人使用意大利语。在德语区和法语区的一些城市也能听到意大利语，因为瑞士有超过 50% 的意大利语使用者居住在意大利语区之外的瑞士城市，这其中包括许多意大利移民，特别是 20 世纪 60-70 年代由意大利北上瑞士的居民。

意大利语在瑞士不像德语和法语那么广泛地被使用，但事实上，瑞士是全世界第三大以意大利语为母语人士的居住地。这门语言在瑞士领土十分活跃，作为少数民族的文化，应该得到重视。

4. 列托-罗曼语（简称罗曼什语）

使用比例：0.5%
使用区域：瑞士南部格劳宾登州东部地区

在瑞士，仅 3.5 万讲罗曼什语的人也被分成五大分支，每支都有自己的方言。罗曼什语在瑞士的存在感极低，使用这种语言的人大多住在山区，使用也逐渐减少，已是濒危语种。为了保护这一古老语言，瑞士政府 1938 年赋予其瑞士第四种官方语言的地位。

另一有效保护这一语种的方式便是将 16 世纪的《列托-罗曼语词典》《Dicziunari Rumantsch Grischun》纸质版转录为电子版，并于 2018 年 12 月 7 日上线。值得一提的是，转



多语区的路牌 ©PRS

录任务由中国南京六位数据录入员耗时 6 个月完成，项目负责人乌尔辛·卢茨称：这是列托-罗曼语语言史上的一个里程碑。

非瑞士官方语言

最近几十年来，瑞士几种官方语言在总人口中所占的比例也发生了变化：除法语外，其他几种官方语言的比例都有所下降。在非官方语言中，人们在日常商务活动中越来越频繁地使用英语，十多年前，曾有专家建议瑞士应更加重视英语，以吸引更多外国专业人士到瑞士就职。



瑞士铁路 logo：三门语言的缩写 ©SBB

在瑞士，约 1/4 的人口是外籍居民，其中 66% 来自欧盟国家。21% 的瑞士居民（超过讲意大利语和罗曼什语的瑞士人）母语不属于瑞士四种官方语言之一，他们也把自己的语言带进了瑞士。其中，葡萄牙语人群比例最高，达到 3.5%，其它在瑞士经常使用的外语还有西班牙语、塞尔维亚语、克罗地亚语和阿尔巴尼亚语。

语言的多样性

如果你在瑞士旅游，当乘坐火车时，车厢广播的语言会随着语区的跨越而改变，你就能知道自己进入了哪一个语区，这时能让人直观感受到瑞士语言的多样性。

而在区域性语言一家独大的情况下，也闪烁着相互交融、共同发展的和谐共存。瑞士有些州是多语言州，它们是伯尔尼（德语和法语）、弗里堡（法语和德语）、瓦莱（法语和德语），以及唯一的三语州格劳宾登（德语、罗曼什语和意大利语）。

目前瑞士每年约出资 25 亿瑞郎，相当于 8.5% 的教育经费，来支付语言教学。多语言性不仅在经济、社会和文化上具有重要意义，也有利于个人发展。15 岁以上的瑞士居民中，超过 40% 的人经常使用至少

两种语言。瑞士的公司职员一般会讲 3-4 种甚至 5 种语言，与其他国家相比，瑞士人的语言天赋实在了得！

法律和文化根基

既然这么多语言，为什么没有一门统一的官方语言呢？这是因为瑞士人太爱自由了。当初的老三州结盟就是为了不受制于任何统治势力，如果强行推广某一种语言就等于违背了这一传统，并且设立某种官方语言也与其作为永久中立国的理念相违背。

瑞士政府十分注重维护这种多语言性，还将其写入法律。为使瑞士所有语言群体都能得到足够的尊重，《语言法》中明确规定了瑞士的多语言性，联邦文化总局负责促进这些语言及其相关文化的发展。

瑞士的多语言性，也体现在林林总总的各类媒体上。瑞士国家广播电视集团 SRG 按不同语区设立了分支机构，以各自当地语言播报节目。其章程规定，SRG 有义务以瑞士每种国家语言对各类主题进行充分报道，确保没有人因其语言而处于不利地位。

瑞士宪法认可各语言群体以各自母语交流的权利。德语、法语和意大利语是联邦的完全官方语言，即所有法律与官方文件都必须以这三种语言书写法律文本、报告、网页、手册、



南部意大利语提契诺 © 瑞士国家旅游局



罗曼什语区的路标 © 维基百科



瑞士护照上的四种国家语言 © 维基百科

地标标识等，而罗曼什语则是以与讲这种语言的人群交流为目的的“不完全”官方语言。

瑞士儿童在学校除了学习自己的母语外，还会学习至少另外一种官方语言。

由德语、法语、意大利语和罗曼什语构成的多语言环境是瑞士的一大典型特色，源于不同语言的瑞士文化也异常丰富多元、充满活力。瑞士注重维护多语言性，并将其写入法律，这种语言文化的多样与包融也是瑞士全球竞争力领先的秘诀之一。

瑞士注重维护多语言性，并将其写入法律，这种语言文化的多样与包融也是瑞士全球竞争力领先的秘诀之一。

瑞释多元

有的不止是山民



扫码观看！

瑞士人都在山上放牛吗？当然不是，原来瑞士社会、文化如此多元包容，有的不止是山民！

关注我们



瑞士驻华大使馆微博



瑞士驻华大使馆微信：别样瑞士



瑞士驻上海总领馆微博



瑞士驻上海总领馆微信



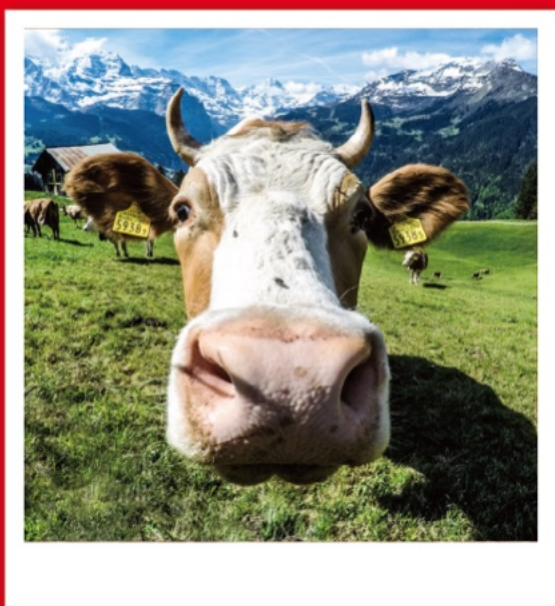
瑞士驻广州总领馆微信



瑞士驻香港总领馆网站

感谢瑞士驻华大使馆年度赞助商的大力支持





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in China
瑞士驻华大使馆



瑞士