

推薦序一



滬港之間，自古以來便有着千絲萬縷的聯繫。兩地不僅是地理上的近鄰，更是文化上的血脈相連。香港的繁榮與上海的發展，始終相互交織，隨着時代的變遷，滬港兩地的交流合作愈發緊密。上海以其深厚的文化底蘊和獨特的城市魅力，吸引着越來越多的香港人前來探訪。他們漫步在外灘的街頭巷尾，感受着這座現代化大都市的脈搏；他們品味着上海的美食，享受着這座城市的獨特韻味。

方婷小姐是位心理專家，2022年夏天來到上海，因共同從事的教育事業我與她結緣。沒想到，她來到上海後，工作之餘也擔任了「旅遊大使」，並出版了這本《上海旅遊新情報 2024~25 最新版》。這本書展現了她在上海發現的新奇有趣之處。不論是旅遊、短期商務出差，還是探親訪友，這本書都為大家提供了在上海不同區域尋找美食和娛樂的新去處。讓你在旅途中能夠深入體驗這座城市的魅力與活力。

《上海旅遊新情報 2024~25 最新版》是一本集知識、情感與實用性於一體的佳作。希望通過這本書，可以讓你領略到「魔都」上海的獨特魅力，感受其深厚的歷史底蘊與現代都市的活力。

祝願《上海旅遊新情報 2024~25 最新版》大獲成功！

麥德銓

上海市政協常委
滬港社團總會常務副會長
上海香港聯會首席副會長

推薦序二



「大家好，我係伍仔！」這是本人 Youtube 節目的開場白，有訂閱「伍妞有伍仔」這個頻道的人相信不會陌生。這次被方婷小姐邀請寫序，實在是情非得已啊！其中一個原因是本人稿費天價，普通地球人根本無法支付（笑）。

方婷是一個旅行精，經常飛來飛去與朋友去旅行，因此她寫的旅行書，必定有好介紹。她文筆精湛，寫書無數，是「腹有詩書氣自華」那種！不過，其實我更想看到她寫「減肥天書」，她比電影《熱辣滾燙》的女主角有過之而無不及！

說回本書，內裏真的介紹了很多上海的新景點，改變了我對上海的印象，也令我細想是否要在自己的頻道拍片介紹一下這個疫後已是煥然一新的地方。

最後，祝願本書一紙風行！

伍仔

YouTuber

自序

2023年書展，伴隨着我剛剛結束上一本著作的出版講座後，走過萬里機構攤位，碰上了前編輯，寒暄幾句問道：「今年書展銷情不錯喔！哪個類別表現最出眾？」

「旅遊書！」編輯說，內地全面開放後，大家壓抑已久的旅遊熱情如狂潮般湧現。「你現在身在上海也可以寫一本……」

「吓？我？！」一直都是心靈類別作者，頂多創作文學故事，對於旅遊這個範疇，完全沒有嘗試過。「認真？真係寫啲嘍！」



「認真啊！你在上海已有一段日子，且寫作經驗豐富，寫旅遊書沒問題啦！」編輯答道。

就這樣，開展了我的上海深度遊歷。

編寫這本上海旅遊新情報，是一段美妙而奇幻的旅程。當時，我只在這座城市生活了短短一年，許多地方文化和人情尚未融入我的血液。從搜羅資料、策劃行程，到最終的啟程，每一個景點都讓我心悸不已。帶着好奇與初心，或獨自踏上旅途，或約上友人共同體驗，每一次的出遊都是一次無比愉快的冒險；親身走遍每個新景點，從中深刻體味到當一位旅遊博主的辛勞，以及既工作又吃喝玩樂的快樂。

撰寫每一部作品都造就難以忘懷的回憶，也是我成長的印記。由衷感謝編輯Cherry給予我耐心的指導，以及編輯Iris的用心，也感激那些與我並肩經歷這趟上海新情報旅程的同事與朋友。希望各位讀者把這本書當作是你來滬的導航，就如認識一位朋友向你介紹每個景點的特色和打卡位。

記那個充滿陽光與微風的2023年，從短袖短裙的季節躍入了羽絨外套的季節，留下了無數美麗的照片，與回憶。

方婷

目錄

2 ▶ 推薦序一	12 ▶ 黃浦區
3 ▶ 推薦序二	32 ▶ 徐匯區
4 ▶ 自序	54 ▶ 靜安區
6 ▶ 分區地圖	66 ▶ 長寧區
8 ▶ 十大遊滬須知	82 ▶ 普陀區

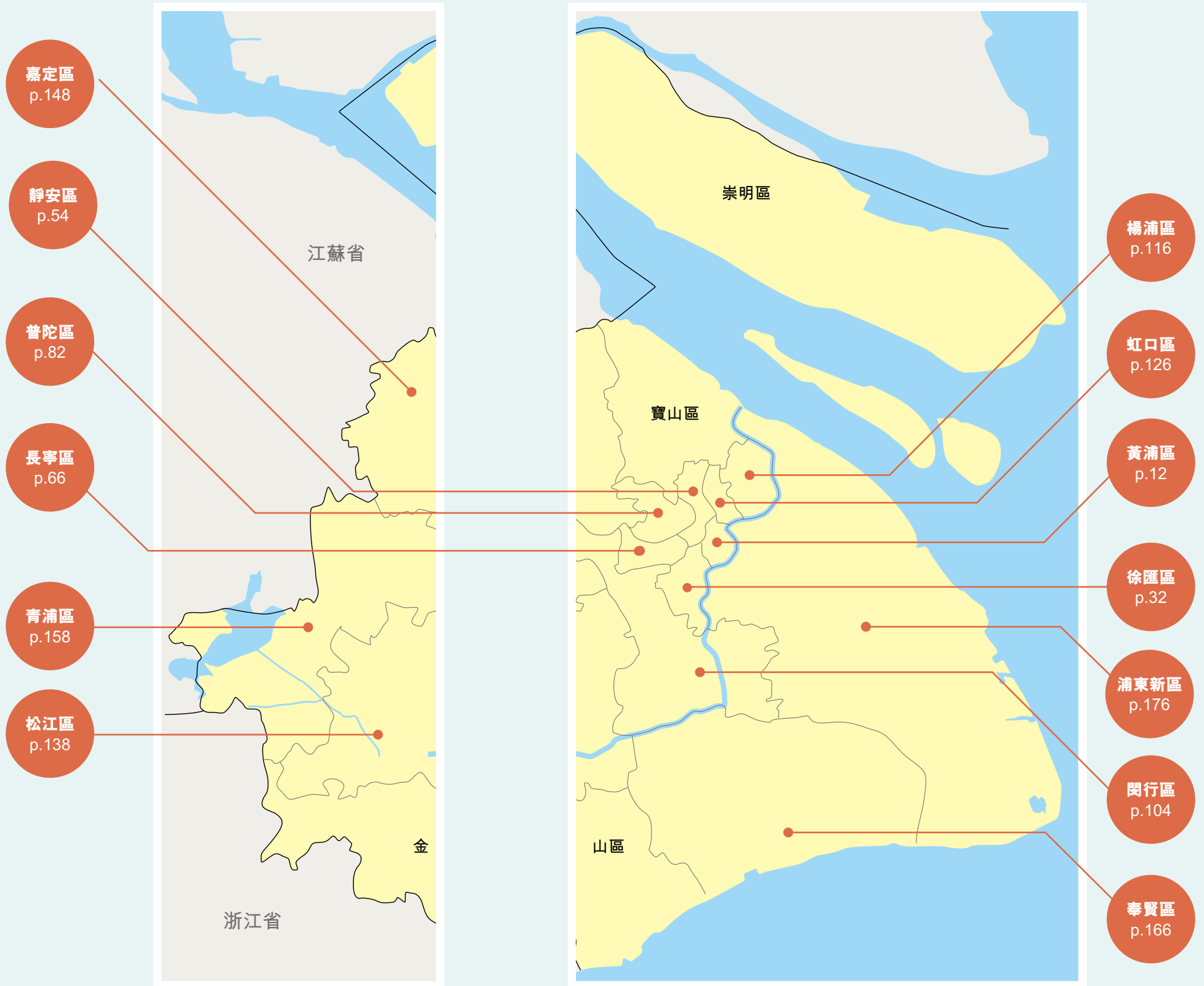


104 ▶ 閔行區
116 ▶ 楊浦區
126 ▶ 虹口區
138 ▶ 松江區
148 ▶ 嘉定區
158 ▶ 青浦區
166 ▶ 奉賢區
176 ▶ 浦東新區



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具有高鐵和飛機。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 HKD986。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（上或下鋪）、高級動臥（上或下鋪）五種票價，動臥（上鋪）由 HKD878 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。

機場專線巴士資訊：



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

- 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。
- 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。
- 匯款到內地個人賬戶**：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。
- 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 19 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），一般車費一約約 RMB3~5。

上海地鐵線路圖：



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：

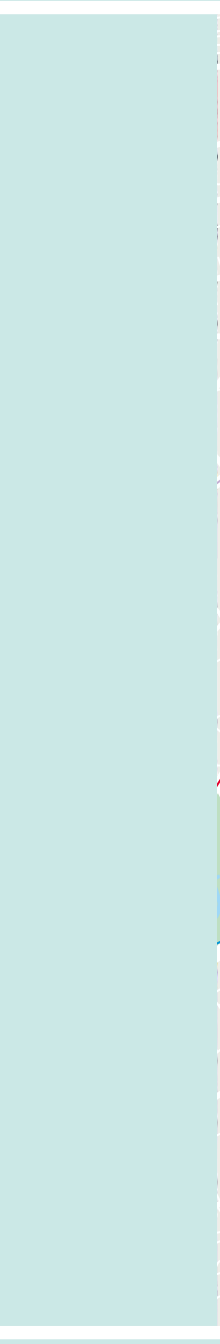
時租共享單車是遊覽內地城市非常便利的選擇，尤其在塞車高峰時。主要的街上道和地鐵站口會看到共享單車停泊處，不同顏色的單車屬不同的公司，例如黃色單車屬美團的，可在美團 APP 內掃碼開鎖；藍色的則屬哈囉單車，可用 WeChat 掃碼支付，即可使用。

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



徐匯區

徐匯區與黃浦區相鄰，亦是位於上海市中心的一個市轄區，面積約 55 平方公里。徐匯是上海較早完成基本舊區改造的中心城區之一，重點發展信息技術、現代生物醫藥，以及有多所高等院校，如上海交通大學、華東理工大學、上海師範大學和上海音樂學院等。

旅遊方面，除了舊古蹟，這區還有很多新玩意：「網紅街」安福路和武康路、龍華古寺新玩、西岸美術館群等等。老實說，要細味徐匯區的新景點，一天不太足夠！

一日遊建議路線

大龍華寺、塔影空間、龍華會 ➤ 西岸鳳巢 AI Plaza ➤ 西岸美術館、油罐美術館、西岸漩心 Orbit、龍美術館 ➤ 徐家匯書院、徐家匯天主堂 ➤ 武康大樓、上海宋慶齡故居 ➤ 安福路 ➤ 衡山路 8 號

交通方式

地鐵	11、12 號線	龍華站
	11 號線	雲錦路
	1、9、11 號線	徐家匯站
	10、11 號線	交通大學站
	1 號線	衡山路站

① 龍華 ② 西岸沿岸 ③ 徐家匯書院 ④ PLAYMOBIL 摩比世界 ⑤ 越界·衡山路 8 號

龍華

交 地鐵 11/12 號線龍華站

來上海旅遊，強烈推薦龍華三件套：龍華寺、塔影空間、龍華會，半天行程，吃個素麵、稟神求福連同一覽寺廟旁的商業街區，就可以全面滿足參觀古剎、逛商場吃喝玩樂和藝術拍照打卡三個願望，而且龍華靠近市中心，即使晚上安排與朋友聚會和參觀另外的景點，時間安排亦非常之有彈性。

龍華寺

- 地 徐匯區龍華路 2853 號
- 時 平日 07:00~16:30；節假日 / 初一 / 十五 / 佛誕 06:00~17:00
- 交 地鐵 11/12 號線龍華站 4 號口



龍華寺位於上海市中心徐匯區，乃上海最古老的寺院之一。在內的龍華塔距今超過 1,700 年歷史，被譽為滬城「寶塔之冠」，是市中心唯一一座千年古塔寺。龍華寺的名稱來源於佛經中彌勒菩薩在龍華樹下成佛的典故，「華新號至如意官運亨通」，因此大部分人來求學業和財富。香火鼎盛，人流不斷，來參觀寺廟不需收取入場費。

除了參觀古寺，不少人為吃一碗羅漢麵慕名而來。龍華素齋在大眾點評必吃榜，人氣一直爆燈。週末到來的話，要有些許心理準備，素食排隊人非常多，參觀當日剛好是週日兼初一，長長的人龍（保守估計過百人）一度讓我萌生放棄的念頭；然而，人龍雖長排隊的時間卻不算太久，因為禪堂座位很多，不到半小時就能入座，算得上是非常有效率。



▲先排隊拿麵，然後自行掃碼付款。素咖啡亦是這裏的名物，黑咖啡名曰「無憂」、燕麥咖啡為「善緣」。素麵一碗 RMB15，黑咖啡 RMB18。老實說，味道真不錯，值得一排！

2023 年 5 月 OPEN /

龍華塔影空間

- 地 徐匯區龍華路 2778 號龍華廣場（玻璃房）
- 時 9:30~11:30；13:30-16:30（週一休館）
- 交 地鐵 11/12 號線龍華站 2 號口

大眾點評徐匯區人文古蹟好評榜第 1 名

塔影空間坐落於徐家匯龍華古韻片區，就在龍華寺旁邊，是 2023 年新進打卡點。空間的天花板是玻璃天幕，上有一層薄薄的水幕，陽光透入禪意十足。空間地面上長方形的透明水池是冥想的位置，經過特別設計可從地面下穿透看到龍華塔的倒影。

塔影空間分為四個主題區域，分別是：「歸雲」、「聽松」、「迎月」、「塔影」，內裏有小型展覽區、交流區、閱讀及咖啡區、和水幕古塔造影區。



這是我第三次到場才可入內的網紅景點。第一次週日沒有預約不能內進，第二次平日下午，要排隊等逾一小時，因此放棄了。第三次在五天前在小程序預約週日早上 9:30~11:30 的時段，因為害怕下午人太多，9:40 分就到了，終能成功入場。溫馨提示：計劃週末出行一定要提前預約，因為票很少，常常 full house！



▲打卡後過來飲杯咖啡，享受禪意盎然的瞬間。



▲沿着樓梯走到地下，映入眼簾的是這個竹禪的圓柱。



▲喜歡攝影的朋友，強烈推薦，千萬不要錯過塔影空間！



2023 年 9 月 OPEN /

龍華會

- 地 徐匯區龍華路 2778 號
- 時 10:00~22:00
- 交 地鐵 11/12 號線龍華站 1/3 號口

大眾點評龍華 / 西岸購物熱門榜第 1 名

上海近年開幕的商場，都是主打復古和潮流，兩者兼備的特色。坐落在龍華寺對面，步行約三分鐘，2023 年 9 月開業的龍華會商圈可謂全城焦點，佔地面積 24.6 萬平方米，是一個



▲ 走進商場最搶眼的當然是巨型古銅樹造景，七彩繽紛的燈飾裝置讓我聯想起星加坡 Garden by the Bay 的 Supertree Grove。



文化與潮流融合的綠色生態街區，以「meet on street 龍華街巷，妙會橫生」為品牌核心。

2023 年第四季大部分店舖已陸續佈置完畢和開業，吃喝玩樂一站式全方位照顧。作為首個對望千年古刹的商業街區，龍華會既致敬龍華文化，又融合江南水鄉的建築風格與現代設計，並將延續千年的非遺龍華廟會和京劇藝術融入街巷場所。商業街區中搭建了一個龍華戲台，在節日更會安排不同的戲曲、劇目演出。

◀ 商場內不少店舖走藝術風，逛起來商業味不算太重，項目全國首店數量達 70 家，美食、咖啡茶飲、設計師品牌、潮流運動等應有盡有。除了青年，還有不少當地銀髮族來打卡（當日我的不少照片都是打扮精緻的姨姨幫助拍攝，即使是獨自來旅遊也不用擔心，上海遊客區的路人都很熱心幫忙拍照）。



▶ 看到 Trouble Smile 門口可愛的 Peko，忍不住來張合照。

2023 年 9 月 OPEN

迷迭巷（龍華會店）

- 地 龍華會 B2-N49
- 時 10:00~21:30



走入龍華會找食的，不同價位、地方的菜式都有。想食新疆菜，因此來到迷迭巷，以往曾光顧其他分店，印象不錯。龍華新店不算大，店員一如既往的熱情，一餐飯有三次來問我味道如何，而且我看到他們是有記錄的。

我一個人點了三款，大眾點評打卡再送小食，買券 RMB89 代 RMB100，共消費 RMB91，環境乾淨企理，作為朋友聚會或者想坐一坐的話，都是一個不錯的選擇。

▼ 龍華會 B2 層有超過 30 家大大小小的食肆和飲品店，人均 RMB30~300 都有。



▲ 牛腩牛肚煲（RMB79）這次沒有點我愛的大盤雞和羊肉串，嘗試了牛腩牛肚煲，不錯喔！裏面有豆腐、菜，牛腩數量亦不少；手工薄饅（RMB8）輕微的甜，非常容易入口，是主食以外非常好的選擇。



◀ 店長很懂做生意，在結帳之後給我送來一碗小酸奶解膩，這樣的餐廳之後還會再返單！





▲ 自然風景配個電影框，是上海精緻又別開生面的浪漫場景。



上海徐匯濱江西岸是魔都新晉的藝術海岸，藝術展館一個接着一個，西岸沿岸亦有跑步徑，在濱江散步和慢跑也是非常不錯的選擇。另一個由英國鬼才 Thomas Heatherwick 設計的公共空間，西岸漩心 West Bund Orbit 亦在 2023 年 11 月正式開業。

假如行程有點緊張，或者貪心一點想在徐匯區多走走幾個新景點，行程建議是早上先到龍華會，到大約 1 點過來西岸看藝術館，然後再到西岸鳳巢。

◀ 近年新打做的藝術岸線，其他站點還有星美術館、龍美術館，喜歡展覽的朋友，一定不能錯過。沿途有接駁巴士，在這邊留一天逛西岸絕對沒有問題！

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，於 2019 年開館，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

同樣在 2019 年開始對外開放，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。

AI Plaza 西岸鳳巢

地 徐匯區雲錦路 683 號

交 地鐵 11 號線雲錦路站 5 號口，步行 400 米

大眾點評龍華 / 西岸商場好評榜第 1 名



▲B1 有個兒童遊玩區域，太陽系八大行星的造型奪目繽紛，適合小朋友放電。



▲個商場裏裏外外都佈滿了「圓」的設計。



▲工作日裏，商場主要是附近打工仔午飯的去處，店鋪人流不算太多；週六週日則會有很多在附近逛藝術館的年輕人。

▶ 交錯的天橋吸引了很多攝影愛好者到場，在現場從不同角度看都會被震撼到。

位於黃埔江沿岸西岸濱江的「西岸鳳巢」遠觀造型非常酷，科技感十足！項目是由四棟建築構成綜合開發的，整個設計最大的特點是佈局和建築造型都是圍繞着「風的形態」，遠處看猶如一雙展翅的鳳凰羽翼：「築巢引鳳，無限伸長」，視覺衝擊感很強。走近的時候心裏不禁「哇！」一聲，的確是有打破了本人對商場外觀的概念。西岸鳳巢的英文 AI 代表 Art+Intelligence，寓意藝術與智慧的結合。

2023 年 8 月 OPEN

Creative Shelter 發生所 (西岸鳳巢 4 樓)

時 視乎課程安排 (需在微信小程序 Creative Shelter 上預約)



近年身心靈健康產業爆發，在上海不少人都熱衷於參與身心靈相關的工作坊。2019 年創立的 Creative Shelter 在線上營運期間積累了廣泛的社群基礎，2021 年 5 月打造了售價線下門店，以正念為中心，結合冥想與藝術，實踐可持續身心健康的生活方式。

▶ 他們從一個社區冥想空間出發，成為中國首個進駐商業地產的城市療癒空間，音療、冥想和藝術療癒工作坊迅速成長。



西岸店於 2023 年開業，想要體驗課程的朋友可以先關注他們的小程序，有日常課表、小班療癒工作坊、音療師認證培訓和療癒旅修等，單次收費 RMB288，可直接預約，非常方便。

2023 年 8 月 OPEN

三體·引力之外 (西岸鳳巢 7 樓)

時 視乎場次 (需在微信小程序三體·引力之外上先購票)

喜歡科技藝術的朋友，千萬不要錯過在 7 樓的《三體·引力之外》沉浸式體驗劇，裏面 34,000 平方米實景體驗空間融合了 VR 虛擬實景、AR



和 AI，逼真還原萬有引力號飛船內部場景。話劇演出方面，全場約 130 分鐘，演員們和觀眾有互動，體驗感十足。

《三體》是內地作家劉慈欣創作的長篇科幻小說，於 2015 年榮獲雨果獎 (Hugo Award) 最佳長篇小說獎。小說講述人類文明與三體文明的交流，以及它們在宇宙中興衰歷程，故事跨越了科學、哲學和社會等多個層面。除小說外，2023 年三體電視劇在央視正式播放，Netflix 翻拍的劇集也於 2024 年在網上串流，引起不少熱話。

《三體》粉絲來到這裏一定要親身體驗沉浸式的三體世界。因為觀看期間不得攝影，大家可從官方照片中感受一下氣氛。週三至週五只有晚上場，週六與週日有下午場，票價 RMB398 起。

▶ 《三體》粉絲來到這裏一定要親身體驗沉浸式的三體世界。因為觀看期間不得攝影，大家可從官方照片中感受一下氣氛。週三至週五只有晚上場，週六與週日有下午場，票價 RMB398 起。

特別篇

安福路——武康路

City Walk

地 徐匯區安福路 交 地鐵 1/7 號線常熟路站 8 號口

疫情防控解封後的夏天，上海掀起一片 city walk 風潮，想要體驗老上海風氛圍同時逛逛潮店？完全不是問題！花一個下午走一趟安福路—武康路 City Walk 可以滿足你。武康路濃縮了上海近代百年歷史的名人路，安福路則是號稱「街拍宇宙中心」，老中青時髦精聚集地，海派、精緻、優雅等詞彙都不能全面描述這條寶藏級小馬路，每天都有不少捧着專業相機的攝影師在街拍，充分體現上海潮人的生命力。



安福路原叫巨潑來斯路 (Route Duplex)，是沿法租界的小馬路，西起武康路，東至常熟路，全長僅 862 米卻熱鬧非常。「武康路—安福路」街區，更於 2021 年 9 月獲評上海市級旅遊休閒街區。內有多家特色餐廳、設計小店、咖啡店、小洋房、名人故居等，建議安排 3~4 小時行程，預留足夠時間喝咖啡、逛小店、拍拍照。



▲ 打卡位很多，上海的「網紅」點不會缺拍攝高手，如果隻身一個到來，可以找在旁拍攝的美女或姨姨，她們拍攝的專業程度不輸攝影師。



▲ 外國友人表示被攝影師的陣勢嚇到。

Alimentari

大眾點評復興西路面包甜點好評榜第 5 名

地 徐匯區安福路 158 號 (近烏魯木齊路)

時 09:00~23:30

人氣一直居高不下，充滿意式氛圍的 Alimentari 安福路店，是在梧桐樹下好好享受一個午後的佳選。除了 Brunch 出色，店內更有各式各樣的芝士、酒類、橄欖和小食可供選購。週末人較多，排隊時間約一小時，建議在大眾點評上線上排隊後到處逛逛再回來。一個分享小拼盤 RMB148，早午餐人均大約 RMB100。



▲ 下午來這裏吃 brunch，口感和擺盤無得輸，推薦火腿拼盤、三文魚班尼迪、烤牛肉肉帕尼尼、無花果布拉塔，全部水準極佳，又賞心悅目，所以每天都有很多人慕名而來。

多抓魚循環商店

地 徐匯區安福路 300 號 時 10:00~22:00

沿安福一直步行，經過很多特色店舖和餐廳後，會看到這家寶藏小店。多抓魚最初於 2017 年成立於北京，是知名的二手書交易平台；這家是上海首店，於 2020 年開業，商店推廣可持續的生活方式，2 樓有二手書店、3 樓二手服裝，裝修簡潔明亮，走進店內視覺舒適。



▲ 書店設計簡約整潔，書本還很新。



Sunflour Bakery&Cafe

大眾點評復興西路面包甜點好評榜第 5 名

地 徐匯區安福路 308 號 103-104 室

時 07:30~20:30

步出多抓魚循環商店就立即被隔壁 Sunflour 香噴噴的麵包勾住了視線，麵包控一定會被他家不同種類的烘焙吸引。這家以精緻麵包著稱，也有色拉、意粉、飲品等，人氣一直高企。



Into_the force 原力飛行

大眾點評徐匯區咖啡廳熱門榜第 3 名

地 徐匯區安福路 322 號 2-105

時 09:00~20:00



重工業風的水泥牆配上由零部件構成載體的桌椅，單是店舖設計已非常有特色。店內排列整齊又有型的貨架和包裝所傳達的環保理念，是這所咖啡店的風格被不少同行研究的原因。

◀ 這家最具特色的是不同口味的咖啡，南姜梅粉、紫蘇桃、開心果等，喜歡嚐新的朋友，一定有驚喜。

Harmay 話梅

地 徐匯區安福路和武康路交叉路口，武康路 55 號

時 10:00~23:00

這所看似咖啡店的 HARMAY，其實是賣折扣美妝的，價格一般比專櫃便宜。它有着上海老弄堂加機械風混合的風格，因此在武康路口的這個角落，每天都有十數個街頭攝影師毫不吝嗇地按動快門。



羅密歐陽台

地 徐匯區武康路 210 號

對上海的街道不熟悉？不用擔心，就算沒有預先策劃 city walk 路線圖，來到武康路只要跟着人群走，必定走到網紅打卡點。步入武康路往武康大樓方向，一堆人在聚集拍照，原來那是「羅密歐陽台」——因為建築酷似沙翁名劇「羅密歐與茱麗葉」中描寫的陽台而成為打卡點。



武康大樓

地 徐匯區淮海中路 1842-1858 號

交 地鐵 11 號線交通大學站 7 號口

武康大樓曾用名「諾曼第公寓」，由著名建築設計師達克 Ladislav Hudec 設計，建於 1924 年，外型像是一艘待啟航的巨輪，是上海第一座外廊式現代公寓大樓；1953 年更名為武康大樓，以往不少僑民和電影明星，如王人美、孫道臨等入往。大樓於 2019 年全面修繕，對面是宋慶齡故居、旁邊是巴金故居，拍照受歡迎程度高，前來打卡的人巨多。

達克是 1920~1930 年代居住在上海的匈牙利籍斯洛伐克建築師，其設計的作品不只代表上海的革新與繁華，更能跨越時代，除了武康大樓，孫科住宅、國際飯店、哥倫比亞住宅圈（現址上生新所），都列為上海優秀近代建築，到現在仍每天迎接不同的遊客。



M A P



靜安區

靜安區在浦西中心，是中國上海市的一個市轄區，全區面積約 37 平方公里，與黃浦區、虹口區、長寧區、普陀區、徐匯區和寶山區銜接。

靜安區因千年古剎靜安寺（始建於公元 247 年）而得名，知名地標還有上海展覽中心、上海恒隆廣場、中信泰富廣場、百樂門大舞廳、馬勒別墅、靜安大悅城、上海商城等。新晉不少網紅點，吃喝玩樂一併俱全，張園、M+ 馬利、現所、巨鹿路等，打卡拍照一絕，非常值得好好遊覽。

一日遊建議路線

遇見博物館 > 玉佛禪寺 > M+ 馬利 & mamafufu
 超級百貨 > 現所 > 靜安寺 > 人和館 > 張園 > 巨鹿路

交通方式

地鐵	----- 2、7、14 號線 ----->	靜安寺站
	----- 2、12、13 號線 ----->	南京西路站
	----- 13 號線 ----->	江寧路站
	----- 7 號線 ----->	昌平路站
	----- 1 號線 ----->	汶水路站

① 張園 ② M + 馬利 & mamafufu ③ 現所 ④ 人和館 ⑤ 遇見博物館



地 靜安區威海路 588 號
時 10:00~22:00
交 地鐵 2 / 12 / 13 號線南京西路站 13 號口，步行 50 米



大眾點評靜安區商場好評榜第 1 名

張園建於 1882 年，當時是上海三大園林之一，曾經是清末民初上海最大、最有特色的市民公共活動場所。張園歷史顯赫，上海第一盞電燈、第一家室外照相館、第一場話劇，都是這裏的回憶印記。至今，這裏仍是保存最完好的石庫門建築群，有「**上海第一名園**」的美譽。

舊建築色彩以磚砌紅色為主，鑲嵌着精緻水泥灰雕，線條簡潔大氣。歷時三年修繕的張園吸引了頂級奢侈品牌如 Dior、江詩丹頓、LV 等入駐，在一棟棟石庫門樓建築的包圍下，襯托出滿滿的時尚和氣派。



▲ 灰紅磚的搭配，門框是方形石條，裝飾的鐵藝欄杆及巴洛克式的窗框門樓，有着中西合璧的特色。

▼ 這裏的細緻位做得很足，常常吸引年輕人來打卡遊覽。



▲ 張園只有兩、三家餐飲，其中「Re 而意自行車」（茂名北路 200 號 W9-1C）有逛的（單車零件）、有吃的、有喝的，是非常有趣的組合。



Blue bottle Coffee 藍瓶咖啡（張園店）

地 靜安區茂名北路 240 號 W5-1A **時** 08:00~22:00

藍瓶咖啡走極簡主義，專注於咖啡本身。記得數年前在加州喝過一次之後，非常難忘，藍色瓶子的標記亦非常容易辨識。品牌憑着其獨特口味，獲得上海大批咖啡愛好者青睞，開業時絕對是「排隊王」，聞說要花上幾小時才等到一杯咖啡。張園店沾染着獨特的復古氣息，缺點是大部分時間排隊的人都比較多，需要點耐性。



▲ 店內裝修走工業風路線，從窗框看到外面的張園已是最好的風景。



▲ 咖啡平均售 RMB33 到 RMB50。

2022年1月
OPEN

M + 馬利 & Mamafufu 超級百貨

地 靜安區西康路 850 號

時 10:00~22:00 (室內區域至 23:00)

交 地鐵 7 號線 昌平路站 5 號口，步行 680 米

大眾點評靜安區雜貨禮品熱門榜第 1 名

M + 馬利創意園由幸福里集團、靜安投資集團開發，整體面積約 7,000 平方米。到達後映入眼簾的是愉快活潑的色彩，剛好撞正之前「多巴胺」熱（即令人快樂愉悅的繽紛色彩配搭），加上鄰近市中心，開業以來成為上海異常火的打卡點。創意園原為國貨品牌馬利顏料生產廠的舊址，因此保留老廠房的佈局結構，更延續馬利顏料的藝術美學，以紅黃藍三原色為基礎，成功糅合潮流主題，把海派文化與時尚元素，完美結合在這個小而精的社區角落。



▲ 在創意園迎接大家的是這個既巨型又可愛搞怪的「戴珍珠耳環的少女」。



▲ 三個馬利女孩：下腰女孩、倒掛女孩、遠眺女孩，一直是打卡熱點。



▲ At ART collection 有很多小飾物。

上海文化中，其中一個關鍵是里弄文化，許多本土上海人是在里弄間拉扯長大，里弄的特色是甚麼？煙火味、接地氣，也可以是時髦、摩登。園區通過微型露台和錯落階梯，色彩鮮艷而豐富的空間，即保留了工業風屬性，也充滿色彩繽紛的基因。



◀ 這個「尷尬卻不失禮貌的笑容」鎖匙扣太正，才 RMB15 一個，入手幾個送給不同朋友。

2 樓是國貨品牌「馬利」和「幸福集營」跨界打造的潮流市集，除了馬利牌美術用品，還匯集了眾多設計師的作品：精品、香薰、招牌服飾、文具等等，也有少量刊物。



◀ 有關設計的書籍和雜誌。



▲ 本來以為是甚麼外語，看清楚，不就是「馬馬虎虎」嗎？



這裏有約 1,000 平方米具特色的「以色彩主義為概念」的集合體驗店，由幸福集薈和馬利畫材首次跨界聯合打造，旨在把馬利的品牌符號和文化價值持續傳遞給城市和年輕一代。



▲ 彩虹門是大家來到必定打卡的地方。

▼ 有大量馬利牌美術用品現貨，顏料色彩繽紛，價格亦算合理。



▼ 品牌「長大後開飛船」單是名字已經充滿創意，衣服走潮流路線，活潑又鮮明。



Kru 位於 M + 馬利正門口轉角，一眼便被它的氛圍所吸引，是間溫馨小店供應各種特色菜品小食，也有酒水和雞尾酒。而且是寵物友善的店家，大家可以和貓貓狗狗一同享受美好時光。

∖ 2022 年 1 月 OPEN /

Kru on tap

📍 靜安區西康路 850 號

🕒 10:00-22:00 (室內區域至 23:00)

🚇 地鐵 7 號線 昌平路站 5 號口，步行 740 米



▼ 設計帶出淡淡復古味，室外有少量坐位，平日在這跟朋友見面或辦公都不錯！



▼ M+ 園內有大約六七家食肆，逛久了到 Kru 吃個 lunch，不過坐下發現價錢也不便宜，一份雞胸三文治及一杯美式咖啡，盛惠 RMB111。幸好，食物是有質素的！三文治口味豐富，有烘底。

