



沈正柔 ◎ 编著 / 摄影

开始在 加拿大 自助旅行



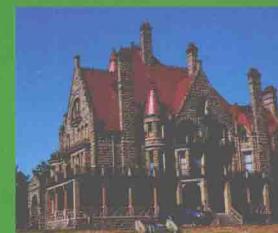
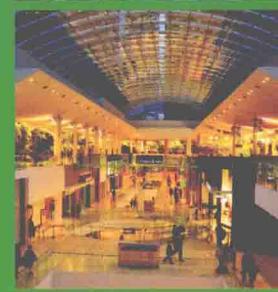
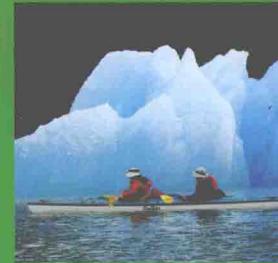
2015
第一版

信息超全面 从出发到归来，全套旅行信息尽在其中！
内容超实用 吃喝玩乐、衣食住行，旅行细节通通有！
解析超详细 必玩景点、游览主题，从文化角度深入解析！
操作超简单 登机入境、乘车购票，步步教你怎么做，一看就会！

详解
温哥华与落基山
必玩景点、游览主题、
行程规划



旅游教育出版社
Tourism Education Press



快意畅游

开始在加拿大 自助旅行

沈正柔◎编著/摄影

北京·旅游教育出版社

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-7370

策划编辑：陈凤玲

责任编辑：陈志

图书在版编目（CIP）数据

开始在加拿大自助旅行 / 沈正柔编著、摄. — 北京：
旅游教育出版社，2015.5
(快意畅游)
ISBN 978-7-5637-3168-8
I. ①开… II. ①沈… III. 旅游指南—加拿大
IV. ①K971.19

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第084412号

《开始在加拿大自助旅行》

中文简体版©2015由旅游教育出版社发行

本书由台湾太雅出版有限公司通过安伯文化事业有限公司授权旅游教育出版社
在中国大陆独家发行中文简体字版本。

非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

快意畅游

开始在加拿大自助旅行

沈正柔 编著 / 摄影

出版单位： 旅游教育出版社

地 址： 北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编： 100024

发行电话：(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)

E-mail : tepfx@163.com

排版单位：北京旅教文化传播有限公司

印刷单位：北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本： 787毫米×960毫米 1/16

印 张： 14.5

字 数： 188千字

版 次： 2015年5月第1版

印 次： 2015年5月第1次印刷

定 价： 48.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



目录 CONTENTS

- 04 游加拿大铁则
- 06 作者序
- 10 如何使用本书

12



认识加拿大

- 14 加拿大速览

20

行前准备

- 22 加拿大旅游规划
- 24 证件准备
- 26 汇兑、跨国提款
- 28 保险、行李打包

30

机场篇

- 32 入出境与通关
- 34 认识温哥华机场
- 40 认识卡尔加里机场



44

交通篇

- 46 加拿大境内交通
- 52 温哥华交通
- 59 落基山交通



62

住宿篇

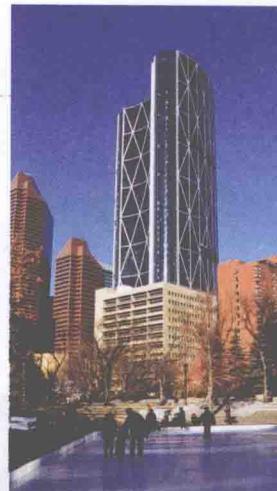
- 64 订房指南
- 66 特色旅馆集锦



76

饮食篇

- 78 饮食文化
- 79 当地特色点心
- 82 快餐简餐
- 84 咖啡文化
- 85 族裔特色餐
- 89 原住民野味
- 90 街头餐车
- 92 不列颠哥伦比亚省莓果



94

玩乐篇

温哥华

- 97 温哥华旅游指南
- 102 温哥华城市漫步
- 120 温哥华私房景点
- 122 温哥华周边景点
- 140 温哥华主题之旅

落基山

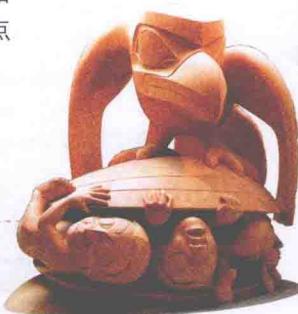
- 157 落基山旅游指南
- 158 落基山国家公园
- 168 落基山主题之旅
- 178 落基山城市漫步
- 190 落基山景观道路
- 204 落基山私房景点



206

购物篇

特色商品



222

通信篇

224 打电话、上网、邮寄

228

应变篇

230 紧急情况怎么办





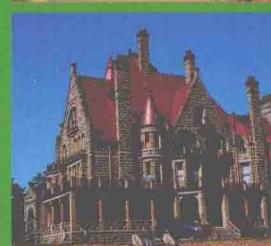
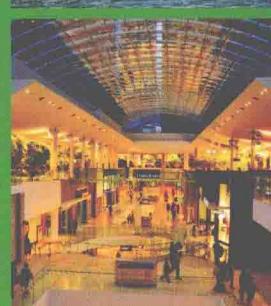
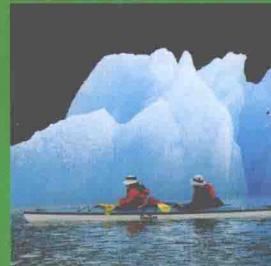
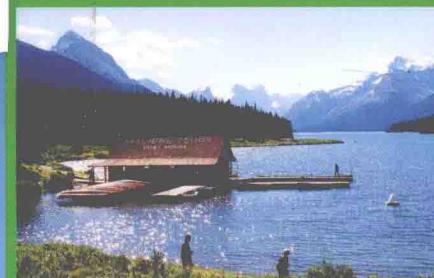
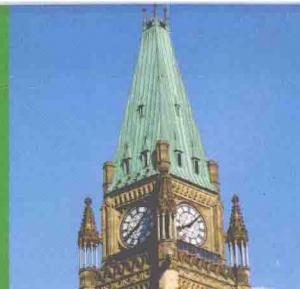
沈正柔 ◎ 编著 / 摄影

开始在 加拿大 自助旅行



2015
第一版

信息超全面 从出发到归来，全套旅行信息尽在其中！
内容超实用 吃喝玩乐、衣食住行，旅行细节通通有！
解析超详细 必玩景点、游览主题，从文化角度深入解析！
操作超简单 登机入境、乘车购票，步步教你怎么做，一看就会！



详解

温哥华与落基山
必玩景点、游览主题、
行程规划

一站式旅游服务，
助您轻松畅游加拿大

Traveling in Canada

旅游教育出版社

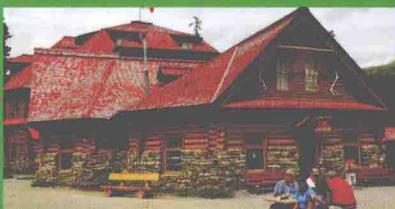
专治旅行疑难杂症

收集资料、申办证件、购买机票、打包行李、规划行程、网上订房、办理入出境手续、就餐购物、通信联系



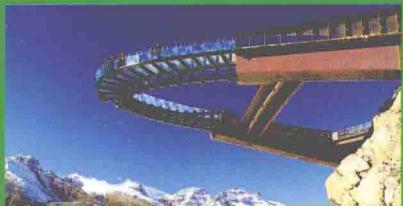
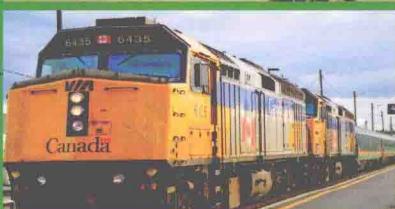
各种表格、票券、地图、指示标解析

申办签证、跨国取款、温哥华机场、加拿大境内各种交通工具、各式交通票种、行车交通规则



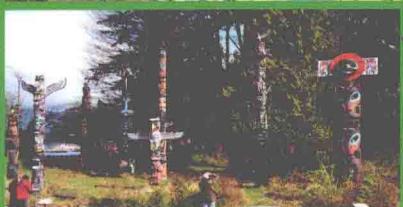
买票、搭车步骤提示

详尽的图文对照解说、清晰的步骤操作提示，一目了然。轻松购票、取票、租车，自助旅行就这么简单！



玩乐篇大放送

从温哥华与落基山出发，带你玩遍两地及周边的“超级景点”。全程导览景点，解析深入透彻；主题式游玩，更是“玩家充电站”。这些绝对让你加拿大之旅不再是走马观花，处处都有大收获！



行家窍门大奉送

在温哥华旅游，最经济的出行方式就是乘公交车，且最好买储值卡；堪称“超强导游”的作者，可带你去公开旅行团不会去的景点；在加拿大有什么非买不可、如何选购……实用窍门一一送上！



超好用应变方案

护照、行李、信用卡等物品遗失，以及生病就诊、买药怎么办？遇到紧急状况教你妥善应对！

上架建议类别 旅游指南

ISBN 978-7-5637-3168-8



9 787563 731688 >

ISBN 978-7-5637-3168-8

定价：48.00元

快意畅游

开始在加拿大 自助旅行

沈正柔◎编著/摄影

北京·旅游教育出版社

「游加拿大铁则」



✓ 旅游适时节

理由：加拿大四季分明，春花似锦，夏日明媚，秋叶炫目，冬雪皑皑，全年都适合旅行。但若要游览落基山，最佳时节在6月中~9月中，因为景区道路全部开通，得以走访梦莲湖、塔卡考瀑布、伊迪丝卡维尔山、马林湖美景；也必定能搭乘大雪车踏上冰川，由此加拿大落基山的特色风景都不会错过。此外，7月中~8月中沿途野花盛开，更是视觉飨宴。

✓ 通票较划算

理由：无论游览城市或国家公园，通票(PASS)都是最方便、经济的选择。温哥华公交车的日通票可以在公交车、轻轨与海上巴士间任意转乘，不受转乘时间及分区收费限制，也不用随身准备零钱；卡尔加里公交车日通票则适用于公交车与轻轨；班夫镇内交通车也出售日通票。日通票使用时间多从首班至末班车，若使用时间不长，或次数不够多，就未必划算。

加拿大国家公园出售年通票，除了落基山国家公园外，还适用于加拿大其他国家公园及古迹区。有兴趣与时间多逛逛，年通票一定比日门票省钱。

✓ 时区分清楚

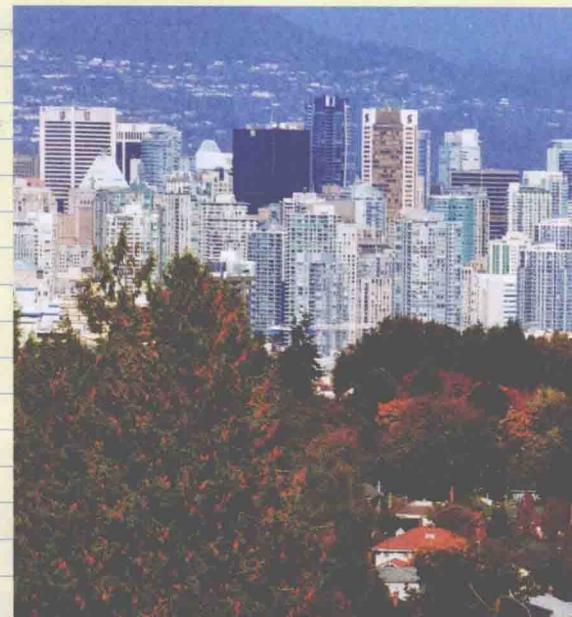
理由：不列颠哥伦比亚省大部分地区在太平洋时区，艾伯塔省则在山区时区，比不列颠哥伦比亚省早1小时，例如温哥华早上8时，卡尔加里已是9时。但在落基山国家公园内，位于不列颠哥伦比亚省的幽鹤及库特尼国家公园也采用山区时间。穿梭在时区间，应该按时区调整时间，以免误事。

✓ 长者、学生有优惠

理由：65岁以上长者及学生，只要持有有效证件如护照或学生证，搭乘公共交通工具、买门票多有优惠。在校学生出国前不妨办张国际学生证(International Student Identity Card, ISIC)。

✓ 穿着有弹性

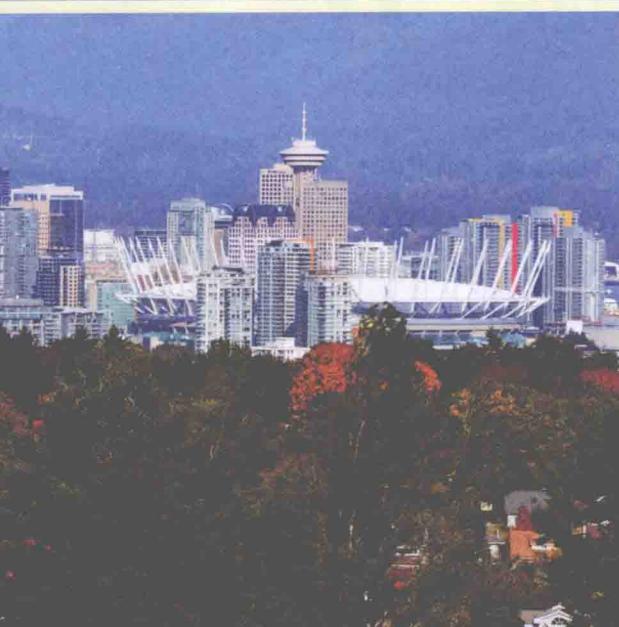
理由：一天有四季，十里不同天！对此卡尔加里居民都知道，不用担心目前的气候，因为5分钟后就可能改变，尤其冬季吹起翻山风，寒冬转眼变夏季。在落基山区，一天就有可能经历冰雹、下雪、下雨、艳阳；乘大雪车登上冰川，若是风大，必能体验冷风刺骨。温哥华属海洋性气候，终年多雨。因此，在这些地区穿梭时穿着必须随时调整，最适合的方式是“剥洋葱”，热时一层层剥，冷时一件件加。整理行囊时，别忘了带上雨具。





✓吸烟守规矩

理由：饭后一支烟，快活似神仙！瘾君子的享受，在加拿大行不通！不列颠哥伦比亚及艾伯塔省都提倡公共场所禁烟，不约而同地于2008年通过法案，规定包括机场、餐厅、公共交通工具、工作场所，甚至酒吧、赌场内都不能吸烟。想吸烟必须到指定地点或室外距离门、窗及通气孔3米(不列颠哥伦比亚)或5米(艾伯塔省)以外的地方。温哥华市也于2010年通过法律，规定市区及地区(Regional)公园内禁止吸烟，违规罚款分别为\$250及\$75。时势所趋，准许吸烟的旅馆越来越少，有些旅馆甚至要求旅客签字同意遵守房间内禁烟规定，否则要处罚金。旅馆内的大堂、餐厅及走道当然也是禁烟区。



编辑室提醒

出发前，请记得对书上提供的数据再一次确认

每一个城市都是有生命的，会随着时间不断成长，“改变”于是成为不可避免的常态。虽然本书的作者与编辑已经尽力，在书中呈现最新、最完整的资讯，但是，我们仍要提醒本书的读者，必要的时候，请多利用书中的电话、网站，再次确认相关信息。

资讯不代表对服务品质的承诺

本书作者所提供的酒店、餐厅、商店等是作者个人经历或采访获得的资讯，本书作者尽力介绍有特色与价值的旅游资讯，但是过去有读者因为店家或机构服务态度不佳，从而产生对作者的误解。敝社声明，“服务”是一种“人为”，作者无法为所有服务生或任何机构的职员承诺他们的品行，甚或是费用与服务内容也会随时间变动，所以，因时因地因人，读者可能会与作者的体会不同，这也是旅行的特质。请读者培养电话确认与查询细节的习惯，以保护自己的权益。

感谢热心读者的来信

过去快意畅游系列图书通过许多读者的来信，得知更多的资讯，甚至帮忙修订，非常感谢你们帮忙的热心与爱好旅游的热情。欢迎读者将您所知道的变动后的信息提供给旅游教育出版社编辑部，E-mail: tepch@126.com。





作者序

迷恋温哥华与落基山

1988年7月初，我第一次踏进加拿大落基山。那次，意外遇上下雪，措手不及，只能用大垃圾袋遮挡雨雪。那次，逗留落基山只是横贯加拿大行程的一部分，来去匆匆，竟连露易丝湖也只是惊鸿一瞥。

往后25年，数不清去过多少次，曾经被大角羊拦路索食，曾经与早起的灰熊四目相对，曾经和成群马鹿并肩散步，落基山印象逐渐从模糊到清晰，甚至变成像自家后院一般熟悉，闭上眼可以在脑海里浮现一泓泓碧湖、一道道冰川、一簇簇野花。

温哥华是我最心仪的北美城市。2002年，我用将近一年时间，一步步丈量温哥华的土地，回顾温哥华的史页，领略原住民的图腾柱，拥抱参

天的温带雨林。

城里的园林、城市边缘的农田，以及随季节迁徙或定居湖沼的鸭、雁鲜明宣示温哥华的四季。破土而出的球茎花朵最先带来春天的信息；一波波花海随后登场，装饰城市街道巷弄，并持续过夏季。然后，园林、街巷的绿叶一片片老去，成就色彩斑斓的秋天，雪雁来了。落叶满地的时节，冰冷的温哥华显得苍白，但偶尔一场大雪，满枝冰挂，又见城市晶莹剔透。

温哥华与落基山一是充满自然景色的城市，一是俯仰皆见自然的大地，而我一直追求的生活便是回归自然，因此，走访千遍也不厌。有人说我奢侈，有人笑我痴迷，笑骂由人，我就乐此不疲。



关于作者

沈正柔

辅仁大学历史系学士、台湾大学历史研究所硕士。曾任台北《中国时报》及《联合报》记者、编辑；美国洛杉矶《世界日报》采访主任；台北时报出版公司执行副总编辑。2000年从媒体退休，专心从事旅游写作，旅游图文散见于台北、纽约、北京报章杂志。已出版图书包括：《百变北京》、《开始在北京自助旅行》、《美西国家公园》、《拉斯维加斯》、《加州》、《加拿大落基山》、《玛雅金字塔的秘密——你所不知道的墨西哥》。





目录 CONTENTS

- 04 游加拿大铁则
- 06 作者序
- 10 如何使用本书

12



认识加拿大

- 14 加拿大速览

20

行前准备

- 22 加拿大旅游规划
- 24 证件准备
- 26 汇兑、跨国提款
- 28 保险、行李打包

30

机场篇

- 32 入出境与通关
- 34 认识温哥华机场
- 40 认识卡尔加里机场



44

交通篇

- 46 加拿大境内交通
- 52 温哥华交通
- 59 落基山交通



62

住宿篇

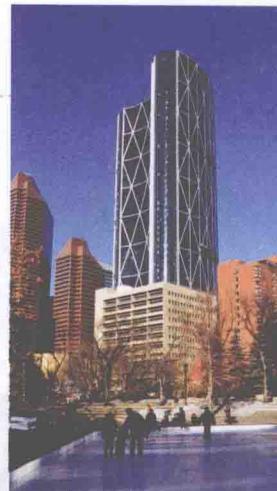
- 64 订房指南
- 66 特色旅馆集锦



76

饮食篇

- 78 饮食文化
- 79 当地特色点心
- 82 快餐简餐
- 84 咖啡文化
- 85 族裔特色餐
- 89 原住民野味
- 90 街头餐车
- 92 不列颠哥伦比亚省莓果





94

玩乐篇

温哥华

- 97 温哥华旅游指南
- 102 温哥华城市漫步
- 120 温哥华私房景点
- 122 温哥华周边景点
- 140 温哥华主题之旅

落基山

- 157 落基山旅游指南
- 158 落基山国家公园
- 168 落基山主题之旅
- 178 落基山城市漫步
- 190 落基山景观道路
- 204 落基山私房景点



206

购物篇

- 208 特色商品



222

通信篇

- 224 打电话、上网、邮寄

228

应变篇

- 230 紧急情况怎么办



如何使用本书

专治旅行疑难杂症：根除旅行小毛病，如：办护照、签证、购买票券、安排行程、机场入出境手续、行李打包、如何搭乘各种公共交通工具、打国际电话、时区转换等，本书全都录。

省钱、省时密技大公开：商家不会告诉你、只有当地人才知道的购物、住宿、搭车等省钱、省时的密技大公开，本书不藏私。

实用资讯表格：证件哪里办，店家、景点怎么去，相关联络资料与查询管道，条例整理，重要时刻不再眼花缭乱。

Step by Step图文解说

凡举入出境、操作机器、网络租车等教学，都有Step by Step图文解说，信息、步骤超清楚。

认识温哥华



要到温哥华旅游，首先要了解温哥华的交通。温哥华有四片主要区域：水上飞机场、温哥华港、商业区和居民区。水上飞机场位于温哥华港的东面，居民区则分布在商业区的周围。

Step 沿着标志走

出机舱后沿着“乘客（Passenger）”标志前进，“乘客（Passenger）”标志指向登机口方向。

充满原住民风情的机场

温哥华国际机场非常重视原住民文化，设有原住民咨询中心，提供原住民服务。机场内有原住民艺术品展示，如图中的“原住民欢迎仪式”（First Nations Welcome Ceremony）。

温哥华机场入境

出机舱后沿着“所有乘客（All Passengers）”标志前进，进入边检及移民区，迎接入境的旅客。

护照查验

在边检处，工作人员会查验你的护照，它是否真的没有过期。工作人员会询问你是否是第一次入境，如果是，他们会询问你是否有亲属在该国，如父母、兄弟、姐妹、配偶或子女。

提行李

通过边检并登记完后，头戴蓝色行李箱的行李员会帮助你提行李。

调整手表时差

温哥华位于太平洋时区（UTC-7），夏天比中国晚12个小时。例如夏天中午12点，温哥华是下午5点。

旅游小提醒

内行人的实用资讯，全在框框内。



◀ 行家购买情报

加拿大“液体黄金”是什么？如何挑西洋参和枫糖浆？熏鲑鱼哪种肉质最好？不只教你玩最好，还教你买最好！



▶ 旅游行程规划

行程规划标上景点页码，迅速掌握景点资讯和玩乐重点。再搭配地图导览，景点位置一目了然，旅游方向感不迷失。

出海关到迎宾大厅

出海关后沿着“所有乘客（All Passengers）”标志前进，进入边检及移民区，迎接入境的旅客。



出海关后沿着“所有乘客（All Passengers）”标志前进，进入边检及移民区，迎接入境的旅客。

入境加拿大步骤





调整手

温哥华位于太平洋时区（UTC-7），夏天比中国晚12个小时。例如夏天中午12点，温哥华是下午5点。

Tips资讯▶

温哥华位于太平洋时区（UTC-7），夏天比中国晚12个小时。例如夏天中午12点，温哥华是下午5点。



介绍特殊景点特定观赏时间，
掌握最佳旅游时刻。

◎自驾：欧肯那根谷有上百家的酒庄，基隆拿(Kelowna)与西基隆拿(West Kelowna)位置居中，比较方便参观。

从落基山回程，取
1号高速公路西行，在
Camous转97A高速公路
南行，于弗农(Vernon)
北10公里处，97A高
速公路与97号公路

交通概况

详尽的交通资讯，掌握确切景点位置。

嘉年华周邊景點
歐肯那根谷
Okanagan Valley

夏丘金字塔、
Family Estate
欧肯那根谷生产冰酒的酒庄

欧肯那根谷也是不
地，其中数家生产冰酒
是生产冰酒的Ice

夏丘金字塔、美神卷尔酒店 (Mission Hill Family Estate)
坎博那根谷生产冰酒的酒庄

肯都根谷也是不列颠哥伦比亚省的胜地，属百佳酒庄浓郁产地。其中不乏生产冰酒，包括夏丘庄园、Mission Hill Family Estate、最早生产冰酒的Imperial Okanagan Vineyards酒庄则在接壤美国边界的

虽然19世纪中叶有传教士在苏格兰报告种植葡萄，但谷地葡萄和酒庄到20世纪80年代才重新兴起。成为加拿大西洋岸主要葡萄产地。自酒庄引进的冰酒酿造技术也因土壤气候宜合而得以应用；此外，因为谷地也是水果产地，有些酒庄以水果酒为特产招牌。

A close-up photograph showing a dense cluster of small, yellowish-orange flowers or fruits hanging from a vine. The flowers are tightly packed and have a delicate, papery texture.

加拿大液体黄金·冰酒

种植酿酒葡萄的葡萄，通常需要更多风化。由于葡萄必须在正常收成季节后留在葡萄园上等待风化。风化过程很容易造成霉菌，也抑制生长和营养价值。酒庄上有不能及时收获的收成风险。一气温降至霜点零下8度，葡萄必须立即手工收获并剥皮。酒农必须准备这一道温度上升期间，雨天无法充分准备工具，可能推手不平。

喜乐、威严之中。皮质不易感染霉菌，又较能耐低温收藏；部分使用口唇鞣制的Ringgold 鞣制剂，由于葡萄冰冻后所形成的汁少，3.5公斤Quinceanera 小公升Merkel 鞣制剂才能使每一度 97% 酒精的浓度加以酒的风味。

大，冰酒国际市场倒不景气，而国内市场价格比一些普通酒昂贵数倍。

其实，大部分葡萄酒成熟及品质的优劣，往往，多数酒庄却全年提供解说(Tours)及品鉴(Tasting)，夏天最忙。有些解说要付费申请的，有些则有固定解说时间；品酒也有免费与付费之分。

www.english-test.net

玩家充电站▶

玩家充电站的行家指点，令从此旅游不再走马观花，处处都能发现惊奇。

玩家充电站

▲ Data资讯

网址、地址、时间和门票等景点资讯统一整理在页面边缘，位置超清楚。

▲玩乐篇，分量增5倍

特色主题式玩乐，专题报道古老图腾柱、令人感动的鲑鱼洄游、国家公园生态镜头……丰富的文化知识，让你玩得更深入。



认识加拿大

About Canada

加拿大，是个什么样的国家？

幅员辽阔的加拿大究竟是个什么样的国家？

本篇将从国名、政体、国旗、面积、人口、经济、语言、时区、货币、假日等小档案，带你迅速总览加拿大从里到外、兼容并蓄的各样风采。