

攒够了一个长假，就出发去加拿大吧！

玩
全
攻
略

加拿大

墨刻编辑部 编著

玩全攻略

第3版



83 个人气景点
+
23 张地图
探索魅力加拿大



- 冷艳和峻峭的落基山适合所有人约霍国家公园、加拿大森林国家公园、班夫国家公园
- 800公里枫叶大道贯穿安大略省和魁北克省
- 一年四季的户外天堂露营骑马、划船钓鱼、滑雪溜冰、徒步骑行
- 湖光山色动静相宜路易斯湖、莫兰湖、翡翠湖、慕宁湖、尼亚加拉大瀑布
- 多元城市风貌不列颠哥伦比亚省、艾伯塔省、魁北克省、安大略省
- 兼容并蓄的艺术与文化移民文化、牛仔传统、古老的印第安文明

行前准备、分区导览 带你玩透加拿大

基本信息·历史文化·民俗风情·护照签证怎么办·机票住宿全搞定·旅游必备常识
交通大破解·景点资讯大搜集·经典美食与购物·必游景点分布图·世界遗产分布图



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

玩 全 攻 略

加拿大 玩全攻略

第3版

墨刻编辑部 编著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

加拿大玩全攻略 / 墨刻编辑部编著. -- 3版. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-115-40502-9

I. ①加… II. ①墨… III. ①旅游指南—加拿大
IV. ①K971.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第230405号

版权声明

Copyright©2015 by Mook Publishing Ltd.
All rights reserved.

本书中文简体字版本经墨刻出版股份有限公司独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

书中插图系原文插图。

内 容 提 要

护照签证怎么办, 机票住宿如何选择, 抵达后当地交通系统怎么使用, 不可错过的风景, 不可错过的美食, 不可错过的购物地和小特产, 本书通过实地采访、拍照、编写, 将这些必不可少的旅游资讯通通搜集起来。

本书通过 23 张旅行示意图勾勒出加拿大各个城市和景区的概貌, 图中标注书中介绍的景点、住宿、餐饮、购物点, 非常直观地呈现景点之间的位置关系, 方便您规划行程。分区导览按照城市和区域介绍当地名胜。特别专题是旅游达人的诚意推荐, 如何才能玩儿得地道, 玩儿出精彩, 都囊括其中。

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×870 1/16

印张: 13

2015 年 11 月第 3 版

字数: 438 千字

2015 年 11 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4794 号

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录

C CONTENTS

8 给自己一段温柔的留白

12 旅行资讯

- 12 随身证件
- 15 交通指南
- 18 酒店预订
- 19 必备常识
- 21 注意事项

22 认识加拿大

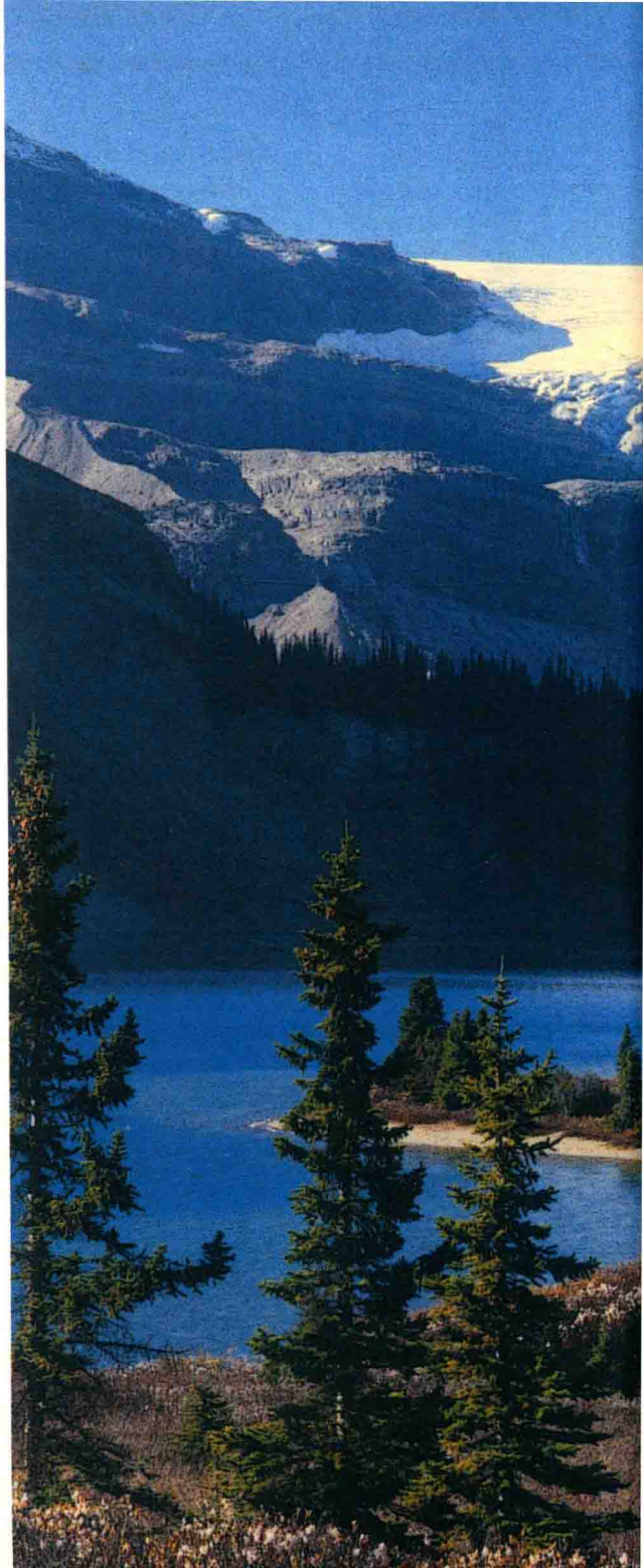
- 22 基本信息
- 24 加拿大历史北美大陆
- 27 加拿大必游景点迷人风情
- 30 加拿大世界遗产

34 加拿大风情

- 34 色彩绚丽的枫叶王国
- 36 悠然自得的移民天堂
- 38 多彩多姿的户外活动
- 40 风光秀丽的湖光山色
- 42 丰富多元的文化内涵

44 爱上落基山

- 50 坐火车畅游落基山
- 52 班夫国家公园
- 68 贾斯珀国家公园
- 76 约霍国家公园
- 80 库特内国家公园



85 分区导览

85 | 不列颠哥伦比亚省 British Columbia

- 86 温哥华 Vancouver
- 110 维多利亚 Victoria
- 122 温哥华郊区 Outside Vancouver

131 | 艾伯塔省 Alberta

- 132 卡尔加里 Calgary
- 136 卡尔加里郊区 Outside Calgary

143 | 魁北克省 Québec

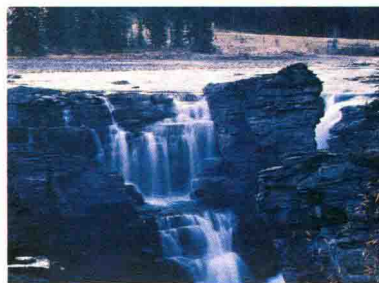
- 144 蒙特利尔 Montréal
- 158 魁北克市 Québec City

175 | 安大略省 Ontario

- 176 多伦多 Toronto
- 186 渥太华 Ottawa
- 198 尼亚加拉瀑布 Niagara Falls

索引

- 206 景点
- 207 美食
- 207 购物
- 208 住宿
- 208 游客服务中心



加拿大地图索引

加拿大必游景点	P.27
加拿大世界遗产	P.30
落基山脉国家公园	P.51
班夫国家公园	P.53
贾斯珀国家公园	P.69
约霍国家公园	P.77
库特内国家公园	P.81
不列颠哥伦比亚省	P.84
温哥华市区图	P.87
维多利亚市区图	P.111
温哥华郊区图	P.122
艾伯塔省	P.130
卡尔加里市区图	P.132
卡尔加里郊区图	P.136
魁北克省	P.142
蒙特利尔全图	P.145
蒙特利尔地铁图	P.145
蒙特利尔市区图	P.145
魁北克市区图	P.159
安大略省	P.174
多伦多全图	P.176
渥太华市区图	P.186
尼亚加拉瀑布	P.199

玩 全 攻 略

加拿大 玩全攻略

第3版

墨刻编辑部 编著

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

加拿大玩全攻略 / 墨刻编辑部编著. — 3版. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-115-40502-9

I. ①加… II. ①墨… III. ①旅游指南—加拿大
IV. ①K971.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第230405号

版权声明

Copyright©2015 by Mook Publishing Ltd.
All rights reserved.

本书中文简体字版本经墨刻出版股份有限公司独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

书中插图系原文插图。

内 容 提 要

护照签证怎么办, 机票住宿如何选择, 抵达后当地交通系统怎么使用, 不可错过的风景, 不可错过的美食, 不可错过的购物地和小特产, 本书通过实地采访、拍照、编写, 将这些必不可少的旅游资讯通通搜集起来。

本书通过 23 张旅行示意图勾勒出加拿大各个城市和景区的概貌, 图中标注书中介绍的景点、住宿、餐饮、购物点, 非常直观地呈现景点之间的位置关系, 方便您规划行程。分区导览按照城市和区域介绍当地名胜。特别专题是旅游达人的诚意推荐, 如何才能玩儿得地道, 玩儿出精彩, 都囊括其中。

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×870 1/16

印张: 13

2015 年 11 月第 3 版

字数: 438 千字

2015 年 11 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4794 号

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



导引

“**枫**叶之国”加拿大位于北美洲北部，是世界领土面积第二大的国家。受季风气候影响，加拿大四季分明，春季郁金香争艳，夏季阳光明媚，秋季枫叶层林尽染，冬季万里雪飘，极具风情。巍峨的高山、雄浑的高原、富饶的谷地、众多的湖泊以及纵横交错的河流与星罗棋布的岛屿一起构成了加拿大神奇、独特而别具魅力的自然风光。加拿大是个动静相宜的国度，西岸城市弥漫着英伦风情，东岸城市则带有法国的浪漫情调。

本书汇集了加拿大著名的旅游地，包括温哥华、维多利亚、魁北克、蒙特利尔、渥太华、多伦多这些迷人的城市，世界七大奇景之一的尼亚加拉大瀑布，以及众多被人津津乐道的其他景点，让读者陶醉于大自然的美景中。

书中所提供的各项变动性资讯，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，均为本书出版前收集的，而准确内容仍以当地即时标示的资讯为主。如果你在旅行中发现资讯已变动，或是有任何内文或地图需要修改的地方，欢迎随时和我们联系。我们的联系方式是：shp@ptpress.com.cn。

如何使用本书

玩全攻略

每一地的分区观光索引，以色带区隔，置于右页边上

分区名称中英文对照

景点名称中英文对照

清楚列出景点相关实用信息

景点简介

不列颠哥伦比亚省 British Columbia

不列颠哥伦比亚省

温哥华博物馆 Vancouver Museum

● P87A3
● 1160 Chestnut Street, Vanier Park
● 604-736-4431
● 由市中心乘坐3路公共汽车前往
● 10:00-17:00 (周五到21:00, 周六、周日到17:00)
● 成人10加元, 儿童6加元
● www.vanmuseum.bc.ca

位于温哥华市郊的温哥华博物馆，展示着温哥华先民的历史文物。19世纪末期使用的火车车厢、当时商人贸易往来的邮件、维多利亚式的房间、土著居民制造的独木舟等，向我们展示了开发西部的历程。

博物馆有许多展品是反映印第安人生活的，如面具、木刀、木碗等。

博物馆外观最引人注目的，是放置在大门口的巨型螃蟹雕塑。它的材质为不锈钢，水池喷出的水柱打在螃蟹身上四处飞溅。



公共市场 Public Market

● 1669 Johnson Street
● 604-666-6744
● 9:00-18:00

占地4000平方米的公共市场，是最受民众欢迎的地方。这里的海鲜，如生蚝、龙虾、鲑鱼等，处理得干净整洁，摆满了整个摊位。各种蔬菜水果当天清晨从农场运来，各式各样的芝士、面包、意大利面、巧克力以及红酒等，琳琅满目，总是吸引不少游客购买。



工艺美术品市场 The Net Loft

● 1666 Johnson Street
● 604-876-6637

公共市场正对面的Net Loft是一栋外观为蓝色的建筑物，里面有许多精致小巧的精品店和艺术画廊，出售各种家居用品、雕塑、高级厨具、手工制品等。例如Wickaninnish Gallery，专卖印第安人亲手制作的珠宝饰品；而Paper-Ya从五花八门的笔记本，到特殊用途的手工纸品，什么都有；Beadworks则有专门教人制作手工品的老师，在他们的指导下，你一会儿就可以做出一件作品。



如何前往

● 火车

每日有两班火车往返于多伦多和渥太华及尼亚加拉之间，到前者需要1.5小时，到后者需要2小时；尼亚加拉火车站距离尼亚加拉瀑布区还有一段距离，建议搭乘出租车，只需5分钟即到。

● www.viarail.ca

● 开车

从多伦多沿Bay St.或Yonge St.往南走，Union Station后往Lake Shore Blvd.和穿过Gardiner Expwy.，再开15分钟就可上401号公路，然后继续往西行，快到尼亚加拉瀑布以QEW换Hwy420，直走即可到瀑布景区。

● 观光行程

◎ Double Deck

A线团、B线、C线、D线、E线、F线、G线、H线、I线、J线、K线、L线、M线、N线、O线、P线、Q线、R线、S线、T线、U线、V线、W线、X线、Y线、Z线、AA线、AB线、AC线、AD线、AE线、AF线、AG线、AH线、AI线、AJ线、AK线、AL线、AM线、AN线、AO线、AP线、AQ线、AR线、AS线、AT线、AU线、AV线、AW线、AX线、AY线、AZ线、BA线、BB线、BC线、BD线、BE线、BF线、BG线、BH线、BI线、BJ线、BK线、BL线、BM线、BN线、BO线、BP线、BQ线、BR线、BS线、BT线、BU线、BV线、BW线、BX线、BY线、BZ线、CA线、CB线、CC线、CD线、CE线、CF线、CG线、CH线、CI线、CJ线、CK线、CL线、CM线、CN线、CO线、CP线、CQ线、CR线、CS线、CT线、CU线、CV线、CW线、CX线、CY线、CZ线、DA线、DB线、DC线、DD线、DE线、DF线、DG线、DH线、DI线、DJ线、DK线、DL线、DM线、DN线、DO线、DP线、DQ线、DR线、DS线、DT线、DU线、DV线、DW线、DX线、DY线、DZ线、EA线、EB线、EC线、ED线、EE线、EF线、EG线、EH线、EI线、EJ线、EK线、EL线、EM线、EN线、EO线、EP线、EQ线、ER线、ES线、ET线、EU线、EV线、EW线、EX线、EY线、EZ线、FA线、FB线、FC线、FD线、FE线、FF线、FG线、FH线、FI线、FJ线、FK线、FL线、FM线、FN线、FO线、FP线、FQ线、FR线、FS线、FT线、FU线、FV线、FW线、FX线、FY线、FZ线、GA线、GB线、GC线、GD线、GE线、GF线、GG线、GH线、GI线、GJ线、GK线、GL线、GM线、GN线、GO线、GP线、GQ线、GR线、GS线、GT线、GU线、GV线、GW线、GX线、GY线、GZ线、HA线、HB线、HC线、HD线、HE线、HF线、HG线、HH线、HI线、HJ线、HK线、HL线、HM线、HN线、HO线、HP线、HQ线、HR线、HS线、HT线、HU线、HV线、HW线、HX线、HY线、HZ线、IA线、IB线、IC线、ID线、IE线、IF线、IG线、IH线、II线、IJ线、IK线、IL线、IM线、IN线、IO线、IP线、IQ线、IR线、IS线、IT线、IU线、IV线、IW线、IX线、IY线、IZ线、JA线、JB线、JC线、JD线、JE线、JF线、JG线、JH线、JI线、JJ线、JK线、JL线、JM线、JN线、JO线、JP线、JQ线、JR线、JS线、JT线、JU线、JV线、JW线、JX线、JY线、JZ线、KA线、KB线、KC线、KD线、KE线、KF线、KG线、KH线、KI线、KJ线、KK线、KL线、KM线、KN线、KO线、KP线、KQ线、KR线、KS线、KT线、KU线、KV线、KW线、KX线、KY线、KZ线、LA线、LB线、LC线、LD线、LE线、LF线、LG线、LH线、LI线、LJ线、LK线、LL线、LM线、LN线、LO线、LP线、LQ线、LR线、LS线、LT线、LU线、LV线、LW线、LX线、LY线、LZ线、MA线、MB线、MC线、MD线、ME线、MF线、MG线、MH线、MI线、MJ线、MK线、ML线、MM线、MN线、MO线、MP线、MQ线、MR线、MS线、MT线、MU线、MV线、MW线、MX线、MY线、MZ线、NA线、NB线、NC线、ND线、NE线、NF线、NG线、NH线、NI线、NJ线、NK线、NL线、NM线、NN线、NO线、NP线、NQ线、NR线、NS线、NT线、NU线、NV线、NW线、NX线、NY线、NZ线、OA线、OB线、OC线、OD线、OE线、OF线、OG线、OH线、OI线、OJ线、OK线、OL线、OM线、ON线、OO线、OP线、OQ线、OR线、OS线、OT线、OU线、OV线、OW线、OX线、OY线、OZ线、PA线、PB线、PC线、PD线、PE线、PF线、PG线、PH线、PI线、PJ线、PK线、PL线、PM线、PN线、PO线、PP线、PQ线、PR线、PS线、PT线、PU线、PV线、PW线、PX线、PY线、PZ线、QA线、QB线、QC线、QD线、QE线、QF线、QG线、QH线、QI线、QJ线、QK线、QL线、QM线、QN线、QO线、QP线、QQ线、QR线、QS线、QT线、QU线、QV线、QW线、QX线、QY线、QZ线、RA线、RB线、RC线、RD线、RE线、RF线、RG线、RH线、RI线、RJ线、RK线、RL线、RM线、RN线、RO线、RP线、RQ线、RR线、RS线、RT线、RU线、RV线、RW线、RX线、RY线、RZ线、SA线、SB线、SC线、SD线、SE线、SF线、SG线、SH线、SI线、SJ线、SK线、SL线、SM线、SN线、SO线、SP线、SQ线、SR线、SS线、ST线、SU线、SV线、SW线、SX线、SY线、SZ线、TA线、TB线、TC线、TD线、TE线、TF线、TG线、TH线、TI线、TJ线、TK线、TL线、TM线、TN线、TO线、TP线、TQ线、TR线、TS线、TT线、TU线、TV线、TW线、TX线、TY线、TZ线、UA线、UB线、UC线、UD线、UE线、UF线、UG线、UH线、UI线、UJ线、UK线、UL线、UM线、UN线、UO线、UP线、UQ线、UR线、US线、UT线、UU线、UV线、UW线、UX线、UY线、UZ线、VA线、VB线、VC线、VD线、VE线、VF线、VG线、VH线、VI线、VJ线、VK线、VL线、VM线、VN线、VO线、VP线、VQ线、VR线、VS线、VT线、VU线、VV线、VW线、VX线、VY线、VZ线、WA线、WB线、WC线、WD线、WE线、WF线、WG线、WH线、WI线、WJ线、WK线、WL线、WM线、WN线、WO线、WP线、WQ线、WR线、WS线、WT线、WU线、WV线、WW线、WX线、WY线、WZ线、XA线、XB线、XC线、XD线、XE线、XF线、XG线、XH线、XI线、XJ线、XK线、XL线、XM线、XN线、XO线、XP线、XQ线、XR线、XS线、XT线、XU线、XV线、XW线、XX线、XY线、XZ线、YA线、YB线、YC线、YD线、YE线、YF线、YG线、YH线、YI线、YJ线、YK线、YL线、YM线、YN线、YO线、YP线、YQ线、YR线、YS线、YT线、YU线、YV线、YW线、YX线、YY线、YZ线、ZA线、ZB线、ZC线、ZD线、ZE线、ZF线、ZG线、ZH线、ZI线、ZJ线、ZK线、ZL线、ZM线、ZN线、ZO线、ZP线、ZQ线、ZR线、ZS线、ZT线、ZU线、ZV线、ZW线、ZX线、ZY线、ZZ线

198

105

重要看点

符号说明

- 营业项目
- 特色
- 注意事项
- 地址
- 电话
- 传真

- 网址
- 电子信箱
- 营业时间
- 闭馆时间
- 最低消费
- 可用信用卡

- 火车、地铁
- 巴士
- 交通方式
- 首/末车
- 途经路线
- 距离

- 所需时间
- 国际列车
- 兴奋程度
- 花期
- 红叶

建筑示意图



地理位置示意图



不列颠哥伦比亚省除了知名的温哥华和维多利亚，还有许多地方让你惊喜：洋溢着浓厚艺术气息的盐泉岛，喜欢工艺品的人千万不能错过；户外活动的天堂惠斯勒和太阳峰度假村，无论夏天还是冬天，都有数不清的娱乐项目可玩；奥卡诺根兰丁地区的基洛纳，以丰富

的农产品和酿酒吸引着游人，让人沉醉在果香和佳酿之中。

温哥华交通四通八达，从这里出发，游客可以依照自己的时间和需求规划行程。如果有若干伙伴同行，那么自己开车是蛮不错的方式，不但节省时间，而且行动自由。



122

实用信息

页码

景区、建筑示意图，
找路不求人

122元
www.doubledecktours.com

Gray Line

这是从多伦多出发的路线，需要打电话预订，并且通知旅馆，巴士会到饭店接你，在尼亚加拉瀑布市过夜行程依旅馆等级不同而价位不同；游玩种类有直升机一日游（9.5小时），傍晚夜景游（9.5小时）等

● 直升机一日游202.83加元，傍晚夜景游127.36加元
● www.grayline.ca

瀑布区交通

● 大众巴士

People Mover

大众巴士是绕行尼亚加拉瀑布市的循环巴士，15~20分钟就有一班，沿路停靠约20站，涵盖所有尼亚加拉瀑布市的观光景点。由于大众巴士是双向行驶，某些停靠站之间的距离很近，如5号和19号车站都在“雾中少女”号附近。

目录

CONTENTS

8 给自己一段温柔的留白

12 旅行资讯

- 12 随身证件
- 15 交通指南
- 18 酒店预订
- 19 必备常识
- 21 注意事项

22 认识加拿大

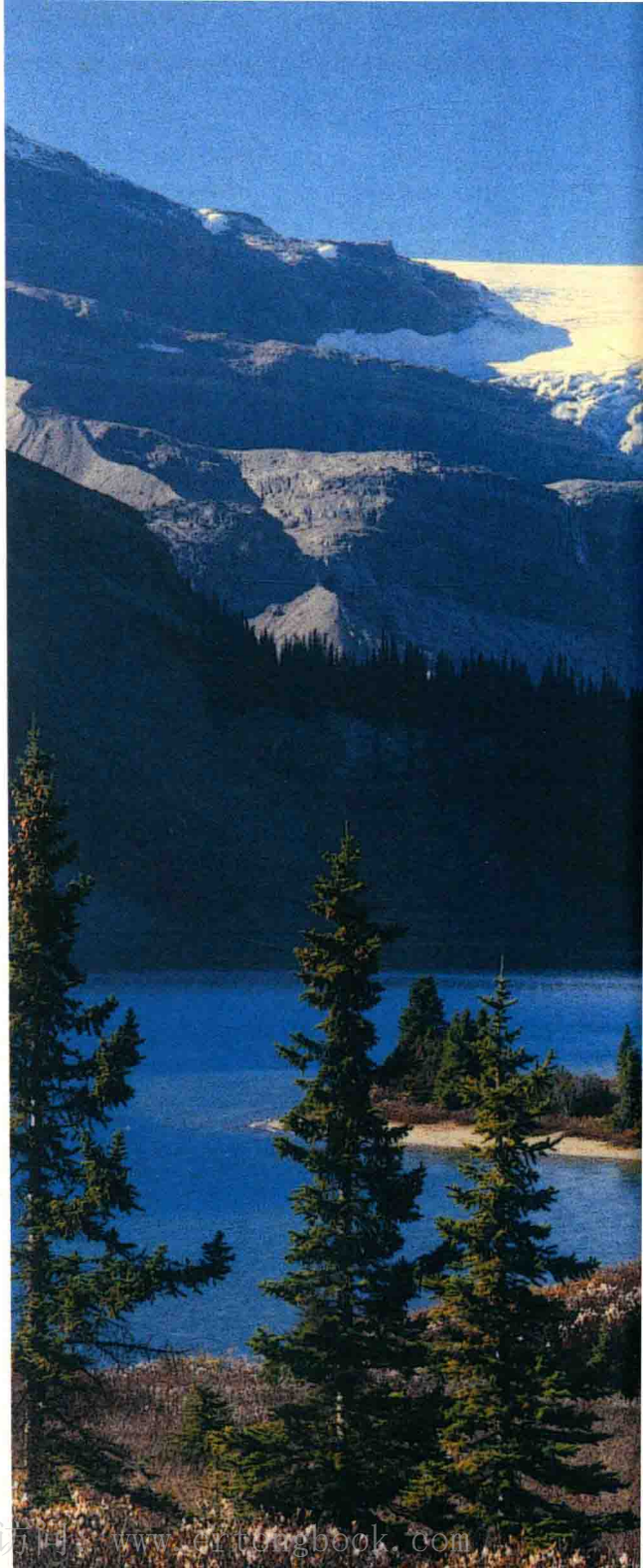
- 22 基本信息
- 24 加拿大历史北美大陆
- 27 加拿大必游景点迷人风情
- 30 加拿大世界遗产

34 加拿大风情

- 34 色彩绚丽的枫叶王国
- 36 悠然自得的移民天堂
- 38 多彩多姿的户外活动
- 40 风光秀丽的湖光山色
- 42 丰富多元的文化内涵

44 爱上落基山

- 50 坐火车畅游落基山
- 52 班夫国家公园
- 68 贾斯珀国家公园
- 76 约霍国家公园
- 80 库特内国家公园



85 分区导览

85 | 不列颠哥伦比亚省 British Columbia

- 86 温哥华 Vancouver
- 110 维多利亚 Victoria
- 122 温哥华郊区 Outside Vancouver

131 | 艾伯塔省 Alberta

- 132 卡尔加里 Calgary
- 136 卡尔加里郊区 Outside Calgary

143 | 魁北克省 Québec

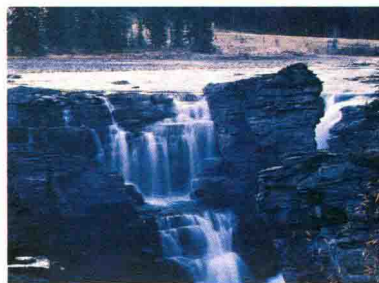
- 144 蒙特利尔 Montréal
- 158 魁北克市 Québec City

175 | 安大略省 Ontario

- 176 多伦多 Toronto
- 186 渥太华 Ottawa
- 198 尼亚加拉瀑布 Niagara Falls

索引

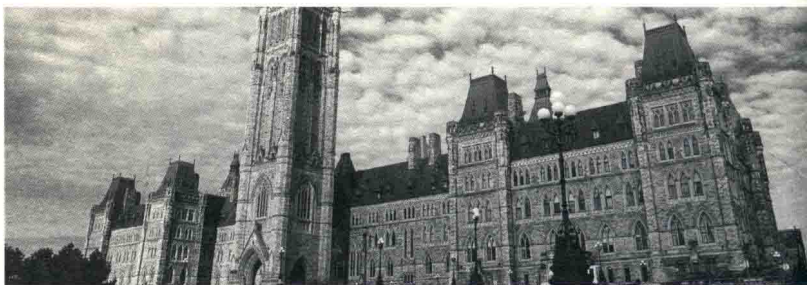
- 206 景点
- 207 美食
- 207 购物
- 208 住宿
- 208 游客服务中心



加拿大地图索引

加拿大必游景点	P.27
加拿大世界遗产	P.30
落基山脉国家公园	P.51
班夫国家公园	P.53
贾斯珀国家公园	P.69
约霍国家公园	P.77
库特内国家公园	P.81
不列颠哥伦比亚省	P.84
温哥华市区图	P.87
维多利亚市区图	P.111
温哥华郊区图	P.122
艾伯塔省	P.130
卡尔加里市区图	P.132
卡尔加里郊区图	P.136
魁北克省	P.142
蒙特利尔全图	P.145
蒙特利尔地铁图	P.145
蒙特利尔市区图	P.145
魁北克市区图	P.159
安大略省	P.174
多伦多全图	P.176
渥太华市区图	P.186
尼亚加拉瀑布	P.199

给自己一段温暖的留白



唐甜甜

似水的光阴里，一定要给自己一段温柔的留白。至少要来得及纵贯加拿大南北四五千公里，从西岸横穿到东岸，还要能走过冰原大道去领略落基山的冷艳和峻峭，漫步在枫叶走廊上领略卢梭式的诗意哲学，最后，伫立在尼亚加拉大瀑布的湖盆底感受一次排山倒海般心灵的震撼。

攒够了一个长假之后，就立刻出发吧。无关人物与历史，仅仅多彩的地理，崇山秀水就能在四季的轮转中温柔而有力地无尽变换，时而浪漫、时而感性、时而刺激、时而温情，所以，即使只是自己，枫叶之国的旅程也绝不会孤单。

被称为北美洲“脊骨”的落基山脉，清晰地记刻着7 000万年地壳的上升、大冰河时代冰河无情的碾磨。南北纵贯犹如一条绵延起伏的巨龙，从北至南把太平洋西岸的加拿大分隔成了不列颠哥伦比亚省和艾伯塔省。原始却缤纷的国家公园一个

接着一个，雪山、冰川、飞瀑、虫吟、鸟鸣应有尽有。星罗棋布地散落着的由雪山水孕育而成的湖泊呈现出美丽的碧绿，湖面的雪山倒影清丽可人。抬头可见高耸的雪山，粗犷却秀美，有点荒蛮却不失生机。

不必怀疑，“落基山脉一定适合所有的人”。要亲近落基山的美，那就乘坐“全世界景观最壮丽的铁路线”沉醉其中吧。如果钟情于暴走攀岩，那就去完整地保留自然粗犷和神秘莫测的约霍国家公园；如果想懒懒地享用横亘于峰巅之上的瑰丽崔巍，那就去掩映于积雪中的峰巅、庞大的冰河和澄澈的湖沼之间的全世界最壮丽的加拿大国家森林公园；如果想避暑，那就去班夫国家公园。

班夫国家公园，是落基山脉的门户，高山谷地、冰原河流、森林草地，一个也不缺。1883年，建筑工人在落基山脉修建太平洋铁路的时候，发现了地底的温泉，

从此开启了班夫国家公园的传奇历史。

《断臂山》里迷人的班夫镇就坐落在班夫国家公园中心，盘卧在落基山脉脚下，却被山脉层层包围和穿插着。全球户外探险旅游目的地十佳评选中，班夫位列第四。来到班夫，硫磺山班夫空中缆车登顶之旅是造访班夫国家公园时不可错过的项目。通过空中高速缆车的玻璃窗鸟瞰山景，烙下一次“落基山脉的灵魂”的班夫全景印象。盘旋的2公里长的小路的尽头是一片洋溢着生命和美丽的广阔湿地，划独木舟伴着250多种鸟类一起看夕阳初下，这一刻，最渴望的莫过于时光的凝滞。

从班夫镇开车或乘坐旅游巴士经弓谷公园大道行驶约两个小时，即可到达露易丝湖，沿途壁立于悬崖边的大角羊以及沼泽地中狼的身影令人充满了惊喜。源自维多利亚冰川的露易丝湖，湖水碧绿清澈，澄净得就像一颗翡翠。只是湖水冰冷无比，每年11月至次年6月，湖面还会结冰，放眼一片雪白，与维多利亚山的冰雪浑然一体，成为一个风景优美的滑冰场。“水之精灵”的明尼汪卡湖是班夫国家公园中最大最深的湖，而由冰川融水形成的梦莲湖被世人公认为最有拍照价值的湖泊，其迷人的景色曾被印制在1969年和1979年发行

的20加元纸币的背面，如诗如画的美景令众人倾慕。虽然这样的纸币如今已经不再发行，却成为收藏家们的珍爱。在梦莲湖周围行走或攀岩已经是班夫国家公园里的特色游之一，只是要小心曾经出现过的大灰熊哦！“落基山中的城堡”班夫温泉酒店静静地依偎在雄伟的落基山脉之间。一直以来，城堡因为拥有全加拿大最大的SPA温泉水疗中心而久负盛名，这个积淀了100多年历史的城堡酒店曾是玛丽莲·梦露的最爱，但是让古堡显得神秘的却是流传已久的关于乔治六世、伊丽莎白女王、海伦·凯勒的故事。

在加拿大，大自然美景到现代文明之间的转换其实很简单。全长约800公里的枫叶大道美美地贯穿着加拿大东部安大略和魁北克两省，西起安大略尼亚加拉瀑布地区，一路蜿蜒东行，从安大略湖、多伦多、金斯顿、圣劳伦斯河、渥太华到蒙特利尔、最终延伸到魁北克地区，霸道地把赏枫之旅装潢得人目不暇接。

世外桃源与水
泥森林，不过一线之





间！英法文化传承交叠融合的蒙特利尔，恰到好处地拿捏着欧式的悠闲安详与北美活力，现代与怀旧、新时尚与旧传统、国际潮流与地方特色水乳交融、浑然一体。浓厚的艺术气息，弥漫在城市的每个角落。本来只是为了看皇家山的枫林上的一抹金色，却惊喜地有了第一次与卖萌的松鼠的亲密接触。

“古典与时尚融合在蒙特利尔的每一个角落”。的确如此，有360多年历史的“尖塔之城”蒙特利尔老城里，凹凸不平的鹅卵石街道上遍布着各种欧式风格的建筑，即使走在最繁华的商业街头，眼前可能就亮起一座精致的小教堂，所以有人说“蒙特利尔城内教堂总数甚至超过罗马”。蒙特利尔大教堂就在城中，因为金碧辉煌的装饰与繁多的艺术品收藏而成为北美最受瞩目的教堂建筑之一，镶嵌在蓝色天花板上数以千计的用纯金打造的星星闪烁着神秘，西边的塔上还挂着巨大的北美最古老的时钟，讲述着流逝的光阴。世界上鼎鼎有名的“太阳杂技团表演基地”就在这里。这个已被公认为世界上一流的杂技团，表

演精彩绝伦，风格独特，实在名不虚传——每一次谢幕的掌声和欢呼声至少达5分钟。法式烹调是蒙特利尔风味美食的重要组成部分，蒙特利尔的熏肉是不能错过的当地特色美食，做法是先腌制后熏烤，实在醇厚细腻。

在三面环山、一面傍海的温哥华，卡皮兰诺吊桥玩的就是心跳。这条全长137米的世界上最长的吊桥早在100多年前，便以2条粗麻绳及香板木悬挂在高70米的卡皮拉诺河的河谷之上，行走在70米高的吊桥上，脚下奔腾的卡皮兰诺河谷实在让人心有余悸。清晨，登上海港大厦，在高空欣赏美丽的温哥华，逛一逛加拿大最大的城市公园斯坦利公园、最具规模的水族馆温哥华水族馆，看一看著名的土著第一民族图腾柱，却又是甜蜜的安逸。不过，要登上世界闻名的第一高塔——加拿大国家电视塔，最好选择在傍晚，霓虹灯下的多伦多尽收眼底；闪烁着异样光芒的摩天大楼、鲜艳的红色街车，五彩斑斓。

从多伦多奔向号称世界七大奇景之一的尼亚加拉大瀑布，沿途需要经过5座安大略省的城市。处于尼亚加拉河流入安大



略湖的河口之上的度假小镇，200 年前曾经是著名的军事要塞，美国和加拿大军队曾在这里展开过殊死的战斗。尼亚加拉瀑布的轰鸣，好似在诉说亿万年的沧桑。即使在放晴的日子里，站在尼亚加拉河畔，聆听着大瀑布传来洪亮的水声，仿佛也能感受到北美大陆上龙争虎斗的金戈铁马。

从伊利湖滚滚而来的尼亚加拉河水流经于此，不知怎的就突然间垂直跌落了，巨大的水流以银河倾倒之势冲下断崖，声及数里之外，场面震人心魄，于是，形成了气势磅礴的尼亚加拉大瀑布。来自当地印第安土著的语言“尼亚加拉”，听起来似乎有点儿古怪，意为“震耳欲聋的响声”。在印第安人的部落里流传着一个古老的传说：很久很久以前，按照习俗，部落里最美丽的姑娘要嫁给部落中最有地位的人，但向往自由生活的美丽的印第安姑娘不愿嫁给自己不爱的部落长者，在新婚之夜选择了逃婚，离开了自己深爱的故乡，划着一叶扁舟从尼亚加拉河顺流而下，划入瀑布，化身美丽的仙女，时不时会在瀑布的浓雾中半隐半现，这就是“迷雾中的少女”的

由来。而今，游人可乘坐始自 1846 年的“雾中少女”（Maid of the Mist）号游船到瀑布下的中央水域聆听仙女的呼唤，游览大瀑布的精髓。酷似马蹄的弧形大瀑布中心，大雨突然从天而降，倾泻到船头，暴雨般的水珠会劈头盖脸地砸来，宏伟的气势，狂泻直下的巨大水汽与浪花，震撼着游客。

如果想从高空俯视尼亚加拉瀑布，那就搭乘直升机或热气球从几百米上空清楚地看看伊利湖水是怎样倾注到安大略湖的。直升机在秋日叶色微红的树林中盘旋而上，水绿、树红、浪白，山河峡谷融化成了一幅巨大的油画。如果想感受飞流直下的铺天盖地的磅礴气势，那就沿着山边崎岖小路前往“风岩”，翘首仰望；如果乐于暴走登攀，那就到巍峨耸立的“前景观望台”上将尼亚加拉大瀑布一览无余；如果要直视大瀑布的全景，那就站在横跨瀑布下游的尼亚加拉河的彩虹桥上张望，在桥上步行 5 分钟，便一下子从加拿大走到了美国。夕阳映衬下的尼亚加拉瀑布却又性情大变，珠幔般的水花如同七彩的虹霓灿然入目，迷离缥缈，仿如进入梦里……

随身证件

护照

护照是出国后旅客唯一的国籍和身份证明,无论是出入境、住宿都需要提供护照才能办理相关手续。

●谁需要申请护照?

- 初次出国还未办理护照者
- 所持有的护照有效期不足6个月者

●谁管这事?

公民申请普通护照,应当由本人向其户籍所在地县级以上地方人民政府公安机关出入境管理机构提出申请。

●去哪办?

北京市 公安局出入境管理办事大厅

地址	每个区都有受理点,可先进行网上预约
时间	周一~周六(法定节假日除外) 9:00~17:00
电话	010-84020101
网址	www.bjgaj.gov.cn

上海市 公安局出入境管理局

地址	上海市浦东新区民生路1500号
时间	周一~周六(法定节假日除外) 9:00~17:00
电话	021-68541199
网址	crj.police.sh.cn

广州市 公安局出入境管理处

地址	西湖路88号
时间	周一~周五 8:30~12:00, 14:00~17:30
电话	020-83341353
网址	http://www.gzjd.gov.cn/