

CANADA

加拿大

魁北克省

# Québec 魁北克省

魁北克省位于加拿大东南部，北濒哈德逊湾，东临圣劳伦斯湾，首府是历史名城魁北克城，最大城市则是时尚都会蒙特利尔。旧世界的魅力与国际化的都市生活在此交汇，您可以从古老的街道和现代化的摩登建筑群中充分感受到这一点。而层林浸染的汤卜朗山，美不胜收的圣劳伦斯河巡游之旅，全世界最盛大的冬季嘉年华等，也将让您充分沉醉于魁北克省的自然文化中。





# Montréal 蒙特利尔

作为世界第二大的法语城市，蒙特利尔能让您感受到浓厚的法国浪漫气息，并早已将北美的时尚和欧洲的优雅完美结合于一体。蒙特利尔既传统浪漫，又积极创新；既像国际化大都市一般生机勃勃，又充盈着小城镇的友好氛围。您可以沉浸于浪漫的欧洲文化中，品尝享誉世界的美食盛宴，体验酣畅淋漓的购物，或者在这座城市绿洲中，选择一座公园安静地漫步，参观精美的装置艺术。当然，蒙特利尔纷繁的节庆也是吸引游客的理由，一年四季，蒙特利尔人的生活乐趣散布到城市的每一个角落，渗透到各种庆典、文化活动、体育赛事和社区聚会中。

[www.mtl.org](http://www.mtl.org)

## 蒙特利尔老城 Old Montréal

这个历史气息浓郁的地区坐落于圣劳伦斯河 (St. Lawrence River) 河畔的蒙特利尔市中心，覆盖了约 1 平方公里的面积。曲狭古朴的街道两旁，布满了个性鲜明又不失古典风雅的艺术品和纪念品商店。遍布全城的购物中心和世界品牌连锁店流露出蒙特利尔的现代气息和时尚品味。最新开放的“点亮计划”更是让夜间老城的历史建筑和街道都绽放了光彩，好似一颗熠熠生辉的珍珠镶嵌在圣劳伦斯河上。

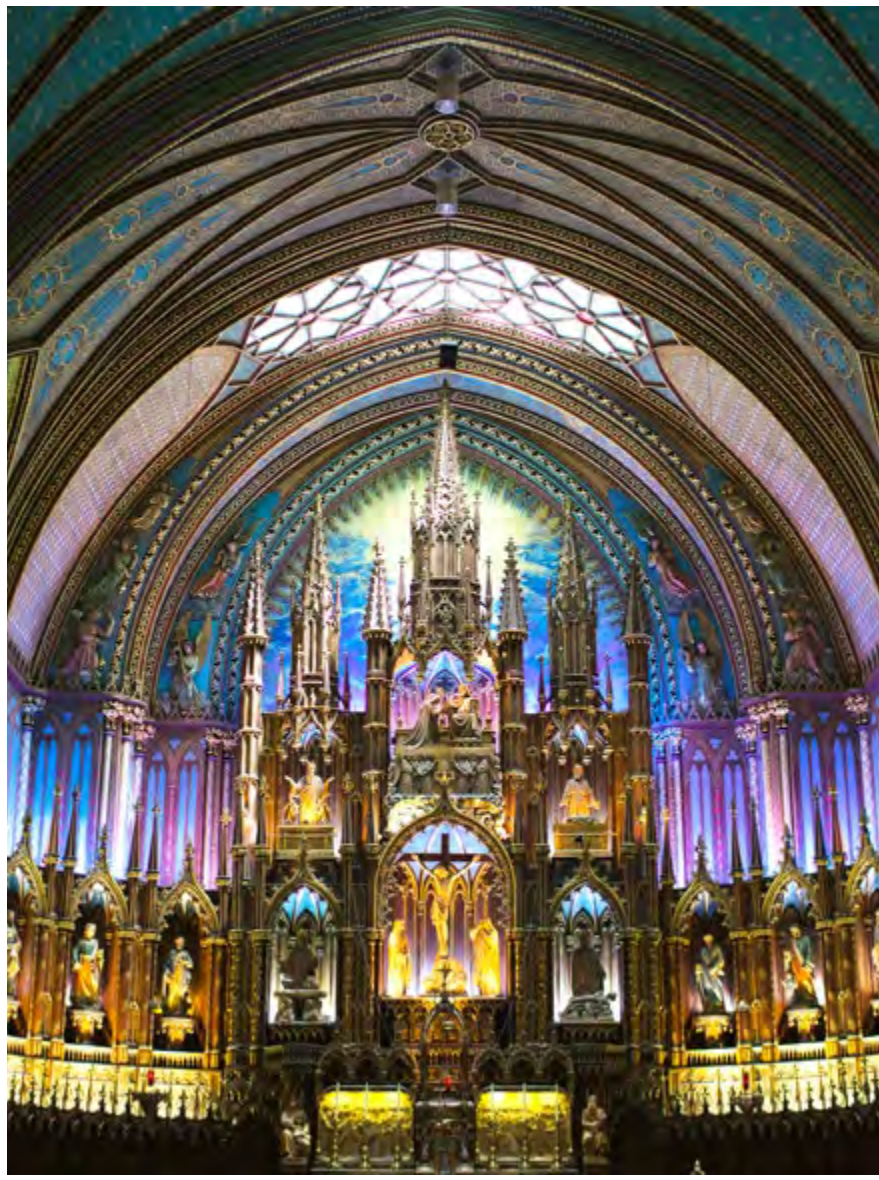
[www.vieux.montreal.qc.ca](http://www.vieux.montreal.qc.ca)





## 蒙特利尔老港 Old Port of Montréal

位于圣劳伦斯河与市中心之间的老港建于 1642 年，是蒙特利尔最早的发迹地，如今它已摇身变成一座公园和公共娱乐区，全年人潮不断。街道上有博物馆、精品店、法式餐厅、咖啡馆和河滨公园，总是洋溢着浓浓的生活气息。骑车、散步或是泛舟河面，市民和游人皆能在这里得到满满乐趣。[www.oldportofmontreal.com](http://www.oldportofmontreal.com)



## 蒙特利尔圣母大教堂 La Basilique Notre-Dame de Montréal

作为蒙特利尔著名的标志建筑，蒙特利尔圣母大教堂令人赏心悦目，以其奢华炫目的内饰闻名。这个哥特式建筑的杰作就像一曲华丽的交响乐，精雕细刻的木器、惟妙惟肖的绘画、饰金的塑像和彩绘的玻璃窗是其中的音符和旋律。您可以参加 20 分钟的导览之旅了解这里的历史、建筑和珍宝，如果是夏季前来，则可预约坐在 2 楼的露台感受以管风琴演奏的耳熟能详的经典乐曲。[www.basiliquenotredame.ca](http://www.basiliquenotredame.ca)

## 圣·约瑟夫大教堂 Saint Joseph's Oratory

皇家山圣·约瑟夫大教堂是加拿大国家级历史文化遗产。它有着世界排名第二宏伟的穹庐大圆顶。教堂内，魁北克省最大的管风琴已修缮一新，等待您的光临。山下新建了一个游客服务中心，以提供更加畅达便利的参观体验；此外还将增建一个大型多功能用途的露天广场。[www.saint-joseph.org](http://www.saint-joseph.org)





## 皇家山公园 Mount Royal Park

建立于 1876 年的皇家山公园占地 101 公顷，是蒙特利尔最美的赏枫胜地。山顶上高达 30 米的十字架非常醒目，晚上在彩灯的衬托下显得亮丽耀眼。从山顶的瞭望台眺望，林立的高楼、纵横交错的街道、波光粼粼的圣劳伦斯河和优雅美丽的市容一览无遗。 [www.lemontroyal.qc.ca](http://www.lemontroyal.qc.ca)



## 蒙特利尔会议中心 The Palais des congrès de Montréal

自 1983 年建成以来，蒙特利尔会议中心一直是当地的地标性建筑。是一个集会议和展览为一体的多功能会议中心，每年有多个重要的国际展会在此举办，是给人们带来更多新灵感的场所。 [congresmtl.com](http://congresmtl.com)

## 生物圈 The Biosphere

生物圈，也称为蒙特利尔生物圈，位于让·德普公园 (Parc Jean-Drapeau) 内，是为第 67 届世博会建造的美国前馆。这家致力于加拿大魁北克省蒙特利尔市环境的博物馆，也是当地著名的地标，它的测地圆顶由巴克敏斯特·富勒 (Buckminster Fuller) 设计。

[espacepouurlavie.ca/en/biosphere](http://espacepouurlavie.ca/en/biosphere)







## 生命空间联盟 Montréal Space for Life

置身于充满异国风情的生态系统，聚精会神地观察不同星系和奇怪昆虫，探索宏伟的花园，在 4 座自然博物馆中探索奥秘。从副极地平原到热带地区，在生态馆 (Biodôme) 周游世界，在昆虫馆 (Insectarium) 观察昆虫习性，了解复眼构造，植物园 (Botanical Garden) 汇集了世界各地的珍稀植株，天文馆 (Rio Tinto Alcan Planetarium) 则需要您抬起头，仰望星空。 [www.espacepourelavie.ca/en](http://www.espacepourelavie.ca/en)



## 奥林匹克公园斜塔 The Montréal Tower/Montréal Olympic Park

165 米高的奥林匹克公园斜塔是世界上最高的斜塔，45 度的倾斜度令人惊叹。从塔顶俯瞰，能欣赏到整个蒙特利尔地区的景色和 80 公里长的圣劳伦斯河河谷。因为这里摄人心魄的壮观美景，著名的米其林指南授予这座斜塔三星等级，即最高评级。 [parcolympique.qc.ca/en](http://parcolympique.qc.ca/en)

## 让·塔隆市场 Jean-Talon Market

位于小意大利中心的让塔隆市场自 1933 年以来就以万国风味和景观吸引着无数的游客，这里出售着水果、蔬菜、香料、食用油、奶酪、肉和意大利面等食材。 [www.marchespublics-mtl.com/en/marches/jean-talon](http://www.marchespublics-mtl.com/en/marches/jean-talon)

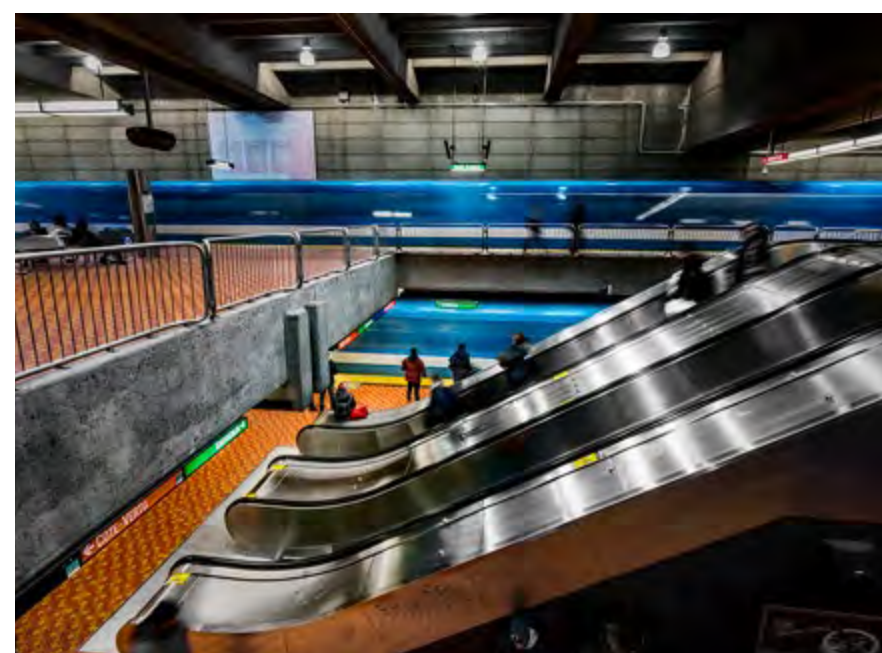




## 地下城

### Underground City

地下城始建于 20 世纪 60 年代，内有超过 1,700 家专卖店、购物中心、酒吧和餐厅等，这里不仅一年四季气候宜人，还可搭乘地铁随意游玩，十分方便。[www.montrealundergroundcity.com](http://www.montrealundergroundcity.com)



## 西劳里埃大道

### Laurier Avenue West

西劳里埃大道是蒙特利尔最著名的商业大道之一，时尚、美容、一流的餐饮和设计物等，您还可以期盼更多。从皇家山出发踏上您的惬意之旅，探索 60 家独立商铺，享受非凡的用餐和购物体验。[www.laurierouest.com](http://www.laurierouest.com)

## 蒙特利尔圣凯瑟琳大街

### Sainte-Catherine Street

绵延 15 公里的圣凯瑟琳大街是蒙特利尔最长最繁华的街区，几乎横贯蒙特利尔岛。市中心的那一段鳞次栉比地坐落着众多精品店、百货公司、餐馆酒吧和剧院。







## 蒙特利尔现代艺术博物馆

### The Musée d'art contemporain de Montréal

坐落于蒙特利尔娱乐区中心地带的蒙特利尔现代艺术博物馆将现代艺术融入到蒙特利尔乃至整个魁北克省的生活中，50多年来吸引了许多本土和国际艺术家以及他们的作品。 [www.macm.org](http://www.macm.org)



## 蒙特利尔美术博物馆

### The Montréal Museum of Fine Arts

蒙特利尔美术博物馆是加拿大参观人数最多的博物馆之一，独特的百科全书式展览和原创短期展结合了各类艺术形式，并以创新的展览设计为特点。 [www.mbam.qc.ca](http://www.mbam.qc.ca)

## 蒙特利尔考古历史博物馆

### Museum of Archaeology and History

这座博物馆于上世纪八十年代建造，是庆祝蒙特利尔建市 350 周年的一部分，也是加拿大最大的考古博物馆。 [www.pacmusee.qc.ca/en/home](http://www.pacmusee.qc.ca/en/home)

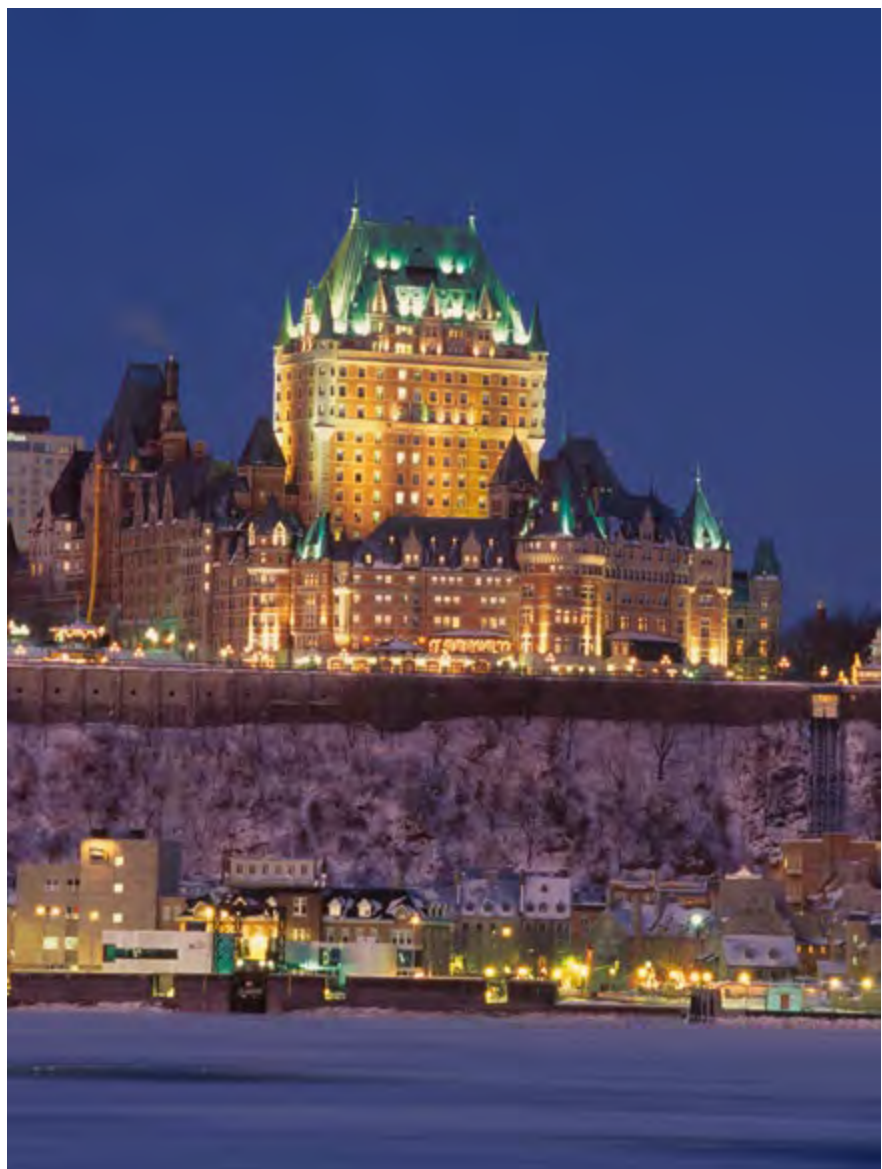




# Québec City 魁北克城

拥有 400 多年历史的魁北克城是北美最具欧洲色彩的城市，这座联合国教科文组织世界遗产珍宝被无可匹敌的自然景观所包围，单用一个“美”字来形容远远不够。春花烂漫，夏林苍翠，秋枫遍野，冬雪怡情，一年四季游客络绎不绝。魁北克城拥有让人对其一见钟情的魔力，欧洲古典韵味的建筑，优雅整洁的步行街以及北美独一无二的星形要塞，都讲述着魁北克城传奇般的历史和文化。这座历史气息浓郁的城市拥有丰富的旅游资源，魁北克古城墙、魁北克圣母大教堂和皇家广场都是这里的经典去处，穿越它的围墙，也就跨进了迷人的古代欧洲。

[www.quebec-cite.com](http://www.quebec-cite.com)



## 费尔蒙芳缇娜城堡酒店 Fairmont Le Château Frontenac

雍容华贵的费尔蒙芳缇娜城堡酒店无疑是魁北克城最著名的地标建筑，也是北美最为奢华的酒店之一，一个世纪以来成为了许多人心目中理想的城堡，吸引了诸如欧洲贵族、明星政要等许多名人前来入住。从酒店窗台往外远眺，将圣劳伦斯河的旖旎美景，以及魁北克古城墙尽收眼底。你可以选择步行或者乘坐马车，来游览魁北克古城，感受这个城市保存完好的历史底蕴和独特魅力。

[www.fairmont.com/frontenac-quebec](http://www.fairmont.com/frontenac-quebec)



## 皇家广场 Place Royale

当您进入皇家广场，仿佛穿越时间隧道来到了1608年的新法兰西早期岁月，彼时尚普兰发现了这片新的居住地。您可以在博物馆了解这个北美法国文化的发源地，瞻仰北美最古老的石砌教堂——维多利亚圣母教堂 (Notre-Dame-des-Victoires Church)，并沉浸在著名的魁北克壁画 (Fresque des Québécois) 中。[www.quebec-cite.com/en/what-to-do-quebec-city/place-royale](http://www.quebec-cite.com/en/what-to-do-quebec-city/place-royale)



## 魁北克城老港 Old Port

魁北克城老港一直是个热闹非凡的地方，19世纪全盛期它是世界五大港口之一，如今则是颇受欢迎的美食胜地，成为了游客和本地人放松休闲、品尝美食的好去处。这里迷人的圣保罗街 (Rue St. Paul) 拥有许多古董商铺、艺术画廊和临街咖啡馆，而角落处则是著名的文明博物馆。

[www.quebec-cite.com/en/old-quebec-city/old-port](http://www.quebec-cite.com/en/old-quebec-city/old-port)

## 魁北克城星形城堡要塞 La Citadelle of Québec

耸立于圣劳伦斯河断崖上的星形城堡要塞全长约4.6公里，有“北美直布罗陀”之称。6月下旬至9月的每天早上10点，可以在要塞阅兵场观看卫兵交接仪式。这个仪式由1928年持续至今，十分威严壮观。[www.lacitadelle.qc.ca](http://www.lacitadelle.qc.ca)





## 魁北克城瞭望台 Observatoire de la Capitale

瞭望台位于 31 层高的玛丽盖亚特大楼 (Marie-Guyart) 顶上，您可以从 221 米的高处，360 度俯瞰整个魁北克城的壮观景致，并通过瞭望台内的互动媒体，了解魁北克城 400 多年的历史。[www.observatoire-capitale.com](http://www.observatoire-capitale.com)



## 魁北克古城墙国家历史遗址与都芬林台地 Fortifications of Québec National Historic Site & Terrasse Dufferin

探索环绕魁北克古城的壮观古城墙，这些城墙和堡垒见证了 17 世纪到 18 世纪魁北克防御系统的演变，魁北克城也是北美唯一一座保存了其大部分防御系统的城市。可以去紧邻费尔蒙芳缇娜城堡酒店的都芬林台地走走，这是一条沿着圣劳伦斯河的小径，可将魁北克城与圣劳伦斯河的景色尽收眼底。[www.pc.gc.ca/fortifications](http://www.pc.gc.ca/fortifications) | [www.quebec-cite.com/en/what-to-do-quebec-city/dufferin-terrace](http://www.quebec-cite.com/en/what-to-do-quebec-city/dufferin-terrace)

## 魁北克圣母大教堂 Notre-Dame de Québec Basilica-Cathedral

这座巴洛克式大教堂拥有 350 年历史，是北美最古老的教堂，拥有北美唯一一扇圣门，教堂内部装饰着华丽炫目的彩色玻璃，收藏有诸多世界级宗教艺术品，是感受安静、神圣宗教氛围的绝佳地点。[www.notre-dame-de-quebec.org](http://www.notre-dame-de-quebec.org)





## 圣安妮大教堂

### Shrine of Sainte-Anne-de-Beaupré

圣安妮大教堂距离魁北克城仅 20 分钟车程，人们来此瞻仰数不尽的宗教艺术珍品，包括绘画、马赛克装饰、彩色玻璃窗、石雕和木雕，并探索圣安妮非凡的历史经历。[www.quebec-cite.com/en/businesses/sainte-anne-de-beaupre-shrine](http://www.quebec-cite.com/en/businesses/sainte-anne-de-beaupre-shrine)



## 乌尔苏拉修道院博物馆

### Musée des Ursulines

作为一座艺术与历史博物馆，乌尔苏拉修道院博物馆主要保存了自 1639 年起魁北克城丰富的教会教育遗产。教堂的装饰被公认为是魁北克最美的木雕杰作之一。因法国大革命流落至此的油画则是 Desjardins 系列收藏的一部分。

[www.museedesursulines.com](http://www.museedesursulines.com)

## 文明博物馆

### Museum of Civilization

文明博物馆位于魁北克古城的中心地带，与皇家广场相邻，是北美最受尊敬的博物馆之一，馆内既藏有丰富的教育资源，也保存了魁北克城 400 多年来的文明发展历史。[www.mcq.org](http://www.mcq.org)



## 魁北克国家艺术博物馆

### National Museum of Fine Arts of Quebec

位于国家战场公园内的魁北克国家艺术博物馆，保留了魁北克省 17 世纪至今约 37,000 件艺术品，称得上是魁北克省艺术与艺术家们的生动记忆。[www.mnbaq.org](http://www.mnbaq.org)





## 小香普兰街 Quartier Petit Champlain

位于下城区的小香普兰街曾经是法兰西时期一个河畔小村，也是北美第一条商业街，如今已经成为北美最具魅力的古商业街。漫步其间，欣赏 17 世纪绘制而成、如今依旧立体感十足的精彩壁画，从熙来攘往的热闹街角中感受新法兰西时期的怀旧风情。

[www.quartierpetitchamplain.com](http://www.quartierpetitchamplain.com)

## 宝藏街 Rue du Trésor

位于魁北克古城中心，费尔蒙芳缇娜城堡酒店对面，是魁北克城著名的画家街，许多画家在这里现场作画或者售卖自己的作品。

[www.ruedutresor.qc.ca](http://www.ruedutresor.qc.ca)





## 国家战场公园 The Battlefields Park

即亚伯拉罕平原 (Plains of Abraham)，是加拿大第一座国家历史公园，也是全世界知名的城市公园。1759 年发生于此的英法战争改变了北美的命运，而战场所在地正是亚伯拉罕平原，这座公园也被称为魁北克城的“肺”，给城市带来了洁净的空气。 [www.ccbn-nbc.gc.ca](http://www.ccbn-nbc.gc.ca)



## 圣安妮峡谷 Canyon Sainte-Anne

圣安妮峡谷位于魁北克城以东约 40 公里处，峡谷中有 70 多米的圣安妮瀑布，3 座吊桥横跨峡谷。每到秋季，峡谷内的温差将枫叶染成不同的颜色，漫山遍野的多彩枫叶将谷底、山腰间和山顶完全覆盖，层层叠叠，美不胜收。

[www.quebec-cite.com/en/businesses/canyon-sainte-anne](http://www.quebec-cite.com/en/businesses/canyon-sainte-anne)

## 蒙莫伦斯瀑布公园 Montmorency Falls Park

公园里的人为雕琢痕迹很少，尽量保留了瀑布的原貌。走过一座吊桥就能到达瀑布顶端俯瞰整个瀑布的壮观景色。冬天来这里的话，可以看到结冰的水面下依然流动的瀑布水流。

[www.sepaq.com/ct/pcm](http://www.sepaq.com/ct/pcm)



## 奥尔良岛 Île d'Orléans

跨过蒙莫伦斯瀑布右边的铁桥便是奥尔良岛。岛上绿意盎然，点缀着农舍和白色教堂，景色十分怡人。这里以农业为中心，在丰收季节，您可以在岛上的苹果园及草莓园体验亲自采摘果实的乐趣。奥尔良岛的畜牧业也很发达，奶酪是当地的一大特产。 [www.tourisme.iledorleans.com](http://www.tourisme.iledorleans.com)



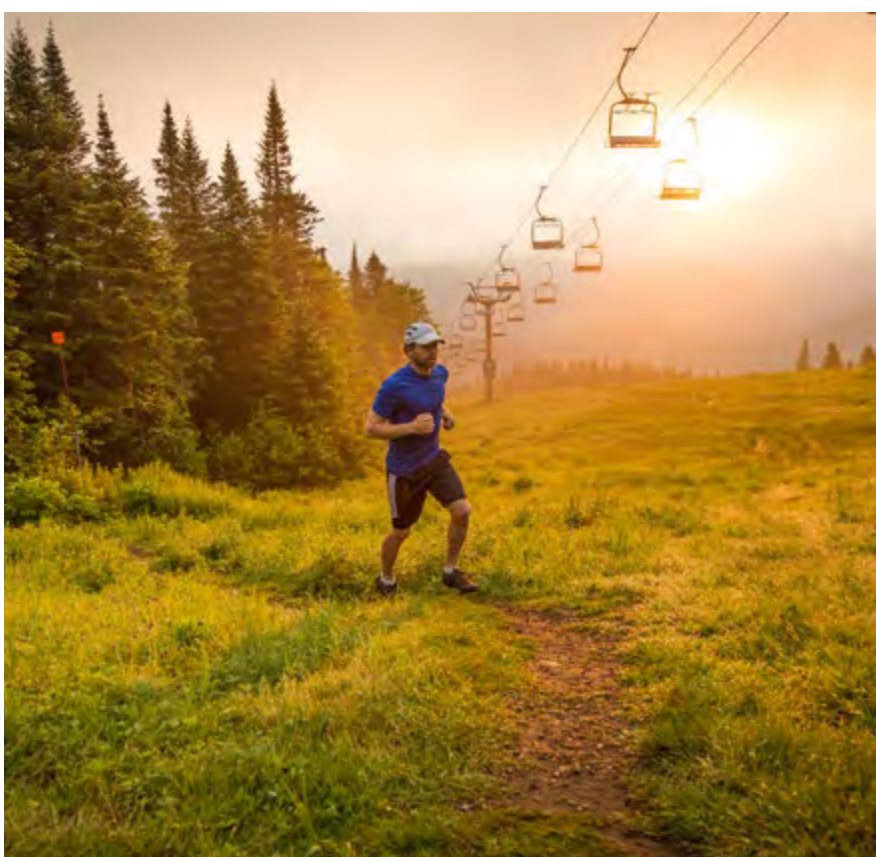
# Laurentians 劳伦琴地区

劳伦琴地区位于蒙特利尔北部，这个面积达 22,000 平方公里的地区是户外活动爱好者的度假游乐场。享誉加拿大的汤卜朗山国家公园就位于此地区，而汤卜朗山度假村则是魁北克省最顶级的度假胜地，这里的法式建筑背山面水，色彩艳丽，四季皆宜前来游玩。您在劳伦琴地区还可以品味一流的美食，游览充满活力的文化景点，而创造这一切的正是当初定居于此的各族人民——美洲印第安人、法国人、爱尔兰人和苏格兰人。

[www.laurentides.com](http://www.laurentides.com)

## 汤卜朗山国家公园 Mont-Tremblant National Park

6 条大河和 400 座湖泊溪流，使汤卜朗山国家公园成为泛舟的天堂。它融合了魁北克省的自然风光和悠久历史，是此区域最古老的公园。40 种哺乳动物在此栖息生长，您还可以参与远足、独木舟、皮划艇、露营、垂钓、越野滑雪或雪鞋漫步等多项活动。 [www.sepaq.com/pq/mot](http://www.sepaq.com/pq/mot)







## 绿色之路 Route Verte

绿色之路是一个总长度达 5,000 公里的自行车道网络，由许多不同的车道组成，从魁北克省一端延伸至另一端，覆盖了该省最美丽的乡野地带。携朋友家人一起，在满眼绿意的自行车道上轻松骑行，几乎是所有人心中梦想的度假方式。 [www.routeverte.com](http://www.routeverte.com)

## 圣索沃尔山水上公园 Mont Saint-Sauveur Parc Aquatique

在圣索沃尔山水上公园体验各种惊险刺激的水上活动，您能察觉到科罗拉多河 (Colorado River) 的湍急迅猛，亦能感受曼尼古根河 (Manicouagan) 的平静祥和。

[www.sommets.com/en/water-park-saint-sauveur](http://www.sommets.com/en/water-park-saint-sauveur)

## 风土之路 Chemin du Terroir

风土之路是一条全长 226 公里的乡村小路，将带您以一个全新的角度探索劳伦琴地区。劳伦琴地区素以丰富的农产旅游资源闻名，但却远不止如此，这里的历史、文化和遗产将会让您流连忘返，无论是浪漫的情侣游，休闲家庭游还是游学之旅，您总能在风土之路找到让自己倾心的理由。

[www.laurentides.com/en/chemin-du-terroir-0](http://www.laurentides.com/en/chemin-du-terroir-0)



## Kanatha-Aki 自然中心 Kanatha-Aki Nature Centre

Kanatha-Aki 在阿冈昆语中意味“无疆之地的守护者”。您可以来 Kanatha-Aki 体验健行、登山、远足和观赏野生动物等活动，冬天驾驶狗拉雪橇，夏天则尝试马背骑行。您还能学习野外生存的技巧，尝试飞蝇钓和垂钓，入住传统的印第安圆锥帐篷，探索旷野自然所能提供的一切乐趣！ [www.kanatha-aki.com/laurentides-quebec](http://www.kanatha-aki.com/laurentides-quebec)





# Charlevoix

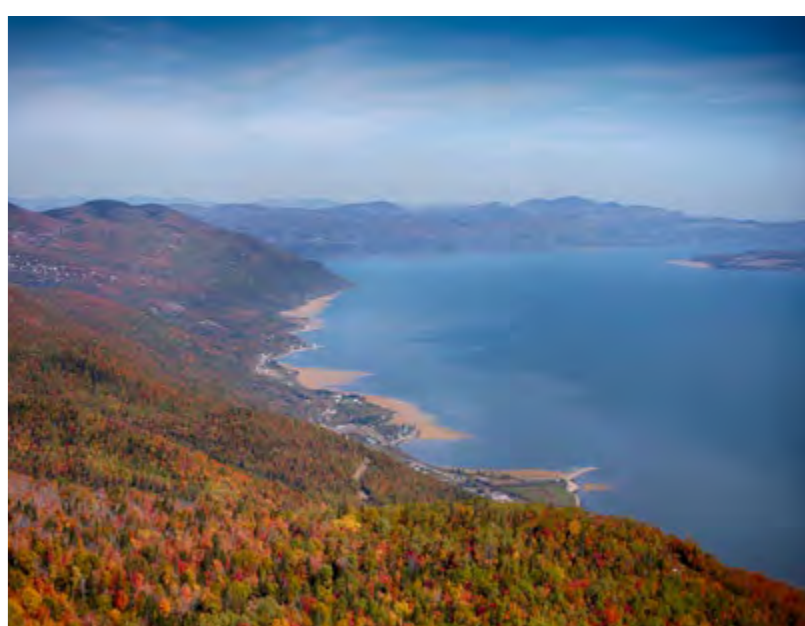
## 夏洛瓦地区

夏洛瓦地区是国际生物圈保护区，您会被她的魅力迷住。巍峨壮观的劳伦琴山脉和气势磅礴的圣劳伦斯河都是大自然的鬼斧神工。在凉爽的春末仲夏，您可以亲自探访众多农场、水果摊、手工面包店和奶酪店，一定能找出一款美食满足挑剔的味蕾，然后在美丽的圣劳伦斯河上划独木舟或皮划艇，消耗多余的热量。在寒冷的冬季，您不妨踩上雪橇与山争锋，前往乐玛喜，在魁北克省一些最具挑战性的滑雪场享受单板和双板滑雪的乐趣。凉爽的夏季是乘坐游船赏鲸的好时节，驶向宽广的圣劳伦斯河，与鲸鱼来一次亲密接触。秋天舒适宜人，骑自行车或步行游览乡村地区，欣赏色彩不断变幻的美丽秋叶，别有一番情调。

[www.tourisme-charlevoix.com](http://www.tourisme-charlevoix.com)

**主要景点：**乐玛喜 (Le Massif)，夏洛瓦娱乐中心 (Casino de Charlevoix)，库德尔岛 (Coudres Island)，AML 赏鲸游轮 (AML Whale Watching Cruise)，帕里莎德探险山公园 (Parc d'Aventure en Montagne Les Palissades)，大花园国家公园 (Parc National des Grands Jardins)

**特色体验：**赏鲸，探索美食之路 (Route des Saveurs)，环库德尔岛骑行，欣赏圣保罗湾 (Baie-Saint-Paul) 画廊





# Saguenay-Lac-Saint-Jean 萨格奈—圣让湖地区

萨格奈 - 圣让湖地区以最终汇入圣劳伦斯河的圣让湖和萨格奈湖而得名，这里也是魁北克省风景最美的区域之一，滨水社区的文化生活丰富而独具特色，多样化的文化庆典也令其在 2010 年摘得加拿大文化之都的荣誉。爱好探险的游客全年在此可体验各种活动，如：徒步旅行、骑自行车、漂流、狗拉雪橇、冰上钓鱼和滑雪等。萨格奈峡湾是全世界第 10 长的峡湾，也是北美唯一一座仍有人类居住在其河畔的峡湾，在此可饱览壮观非凡的峡湾美景。

[www.saguenaylacsaintjean.ca](http://www.saguenaylacsaintjean.ca)

**主要景点：**圣费里西野生动物园 (Le Zoo sauvage de Saint-Félicien)，矢车菊自行车道 (La Véloroute des Bleuets)，盖贾索探险公园 (Le Parc Aventures Cap Jaseux)，峡湾渡轮 (Les croisières du Fjord)，瓦尔贾尔伯特历史村庄 (Le Village historique de Val-Jalbert)

**特色体验：**峡湾水上运动，驯鹿王国探险，冰钓，雪鞋行走幽灵山谷 (Vallée des Fantômes)





# Eastern Townships 东镇

东镇是魁北克省东南部邻近美国边境的一系列小镇的统称。连绵起伏的绿色山丘和深蓝色的湖泊一如预期，等待您的还有当地人的真诚热情。无论您在哪个季节前来，都能在此感受愉悦积极的生活情趣。而如果吸引您到来的是当地美食，您无疑做出了正确的选择。当您准备好去探索时，浓厚的历史与文化气息将一直陪伴您的旅程。沿梅戈格 (Magog) 的主街道漫步，入住古色古香的酒店，美景绝对值得拍照留念。放松身心，悠闲漫步，享受东镇慢生活。

[www.easterntownships.org](http://www.easterntownships.org)

**主要景点：**湖畔圣伯努瓦修道院 (Abbaye de Saint-Benoit-du-Lac)，科蒂库克峡谷公园 (Parc de la Gorge de Coaticook)，樱桃河沼泽公园 (Marais de la Riviere aux Cerises)，葡萄酒之路 (Routes des Vins)





# Québec Maritime 魁北克海洋地区

欢迎来到海洋的世界。位于圣劳伦斯河湾的四个地区共同组成了魁北克省海洋地区长达 3,000 公里的海岸线，它们分别是下圣劳伦斯河地区 (Bas-Saint-Laurent)、加斯佩半岛 (Gaspésie)、北岸地区 (Côte-Nord) 和玛德莱娜群岛 (Magdalen Islands)。这块疆域十分辽阔，拥有独具特色的生态系统、上百座岛屿、十几座国家公园和数个野生动物栖息地、魁北克省最高的山脉和四十多座灯塔。这里是鲸鱼、海豹、候鸟和最后的野生加拿大驯鹿的王国，也是最早一批探险家们进入北美大陆的入口。魁北克海洋地区以其变化万千的美丽风景和居民的热情好客吸引着全世界的游客，这里的居民是大海的儿女，他们急切期待着和游客们分享其文化和生活的喜悦。

[www.quebecmaritime.ca](http://www.quebecmaritime.ca)

**主要景点：**佩尔塞岩石 (Percé Rock)，博纳旺蒂尔岛 (Bonaventure Island)，赏鲸之路 (Route des Baleines)，明根群岛国家公园 (Mingan Archipelago National Park)，泰道沙克 (Tadoussac)，玛德莱娜群岛，福里隆国家公园 (Forillon National Park)，加斯佩国家公园 (Gaspésie National Park)，灯塔之路 (Route des Phares)

**特色体验：**观赏小海豹，乘坐游轮巡游圣劳伦斯河，赏鲸







## Outaouais 乌塔韦地区

从活力四射的都市到生机蓬勃的大自然，从丰富的文化活动到家人最爱的户外活动、郊游体验；在这片占地 33,000 平方公里的广袤平原上都有无限可能。乌塔韦地区由 5 个辖区组成，包括：Pontiac, La Vallée-de-la-Gatineau, Les Collines-de-l'Outaouais, La Petite-Nation La Lièvre 和加蒂诺 (Gatineau)。

[www.tourismeoutaouais.com](http://www.tourismeoutaouais.com)

**主要景点：**加蒂诺公园 (Gatineau Park), 奥米加动物园 (Omega Park), 加拿大历史博物馆 (Canadian Museum of History)

**特色体验：**斯堪的纳维亚温泉水疗 (Nordik Spa-Nature), 蒙特贝罗费尔蒙酒店 (Fairmont Le Chateau Montebello), 冬季体验





## Other Exciting Experiences 其他精彩体验

### 加拿大历史博物馆

#### Canadian Museum of History

加拿大历史博物馆位于魁北克省加蒂诺 (Gatineau)，距离加拿大首都渥太华仅一河之隔，每年迎接 120 万名游客，是加拿大最受欢迎和访问最多的博物馆之一。在大堂 (Grand Hall) 探索壮观的图腾柱和 6 座标志性原住民房屋，了解西海岸原住民的历史、文化和信仰。 [www.historymuseum.ca](http://www.historymuseum.ca)

### 普利米尔国家博物馆酒店

#### Hôtel-Musée Premières Nations

位于温达科的普利米尔国家博物馆酒店邀您探索休伦 - 温达特部族的原住民文化。酒店外形设计汲取了原住民的长屋灵感，并将传统和现代融合一体，每一位来宾都对此印象深刻，赞不绝口。 [www.hotelpremieresnations.ca](http://www.hotelpremieresnations.ca)





# Nature Wonders

## 自然奇境

### 萨格奈峡湾国家公园

### Saguenay Fjords National Park

萨格奈峡湾国家公园的悬崖峭壁让人惊叹不已，这是大自然的鬼斧神工之作。您可以前往泰道沙克湾 (Tadoussac Bay) 感受浩瀚大海，观看成百上千迁徙的鸟类。如果是冬季前来，您就可以步行探索这座公园，或者滑雪穿行于白雪覆盖的树林，也可以穿上雪上大脚鞋探索野外。 [www.sepaq.com/pq/sag](http://www.sepaq.com/pq/sag)



### 雅克·卡地亚国家公园

### Jacques-Cartier National Park

距离魁北克城仅 30 分钟车程的雅克卡地亚国家公园将连绵的山脉高原与深邃的山谷结合起来，景色无比壮美，这里还拥有魁北克省最壮观的冰川谷——雅克卡地亚山谷。公园也是户外运动胜地，您可以选择健行、山地自行车、独木舟和迷你漂流等活动。 [www.sepaq.com/pq/jac](http://www.sepaq.com/pq/jac)

### 奥卡国家公园

### Oka National Park

一年四季，好客的奥卡国家公园都能为游客带来乐趣。夏天携全家在海滩度假，骑行登高，冬季不能错过越野滑雪、雪鞋漫步等老少咸宜的雪上活动，春秋则是健行的最佳季节，花上几天时间游览这里最为优美的步道是再惬意不过的了。 [www.sepaq.com/pq/oka](http://www.sepaq.com/pq/oka)





## 马尔拜河高地峡谷国家公园 Hautes-Gorges-de-la- Rivière-Malbaie National Park

马尔拜河高地峡谷国家公园以一系列切开高山的河谷命名，这里拥有落基山脉以东最高的岩壁。陡峭的斜坡、美丽的自然风景和奔腾的马尔拜河提供了无以伦比的体验，这座国家公园也是夏洛瓦生物圈保护区的最核心区域。

[www.sepaq.com/pq/hgo](http://www.sepaq.com/pq/hgo)



## 大花园国家公园 Grands-Jardins National Park

大花园国家公园位于魁北克省北部，夏洛瓦生物圈保护区的核心地带，这座占地 310 平方公里的公园为您展现了北方针叶林和苔原最为原生态的美景，这片北极植物区是北美驯鹿的家园，您在公园任何一个地方都有可能看到它们。若是冬季到来，在您享受了一整天的雪鞋健行或者滑雪后，您可以在悬崖底下迷人舒适的 EXP. 小木屋休息入睡。[www.sepaq.com/pq/grij](http://www.sepaq.com/pq/grij)

## 拉莫里斯国家公园 La Mauricie National Park

除了针叶林和阔叶林以外，拉莫里斯国家公园遍布着大小各异的 150 座湖泊，独木舟、健行、骑自行车、游泳或者在沙滩放松，白天聆听潜鸟的鸣叫，夜晚则可以伴随着大林鸮的叫声入眠。在这样一座自然公园，您可以充分享受户外活动的愉悦。[www.pc.gc.ca/mauricie](http://www.pc.gc.ca/mauricie)







## 福里隆国家公园

### Forillon National Park

福里隆国家公园位于加斯佩半岛东北角，距离魁北克城 700 公里，这里壮观的山脉、点缀着野花的草原，卵石海滩和海边高耸的悬崖令人印象深刻。这里同时也是许多野生动物的家园，比如黑熊、驼鹿和许多种类的海鸟，并且是一个著名的赏鲸胜地。 [www.pc.gc.ca/forillon](http://www.pc.gc.ca/forillon)

## 奥弗德山国家公园

### Mont Orford National Park

探索奥弗德山国家公园的最好方式是徒步旅行，前往东镇最为壮观的各种景点。每逢秋季，色彩艳丽的糖枫装点了整个公园，您可以在白尾鹿和大蓝鹭的自然栖息地观察它们的生活，冬季这里则是越野滑雪和雪上运动爱好者的首选目的地！ [www.sepaq.com/pq/mor](http://www.sepaq.com/pq/mor)





# Legendary Experiences

## 传奇体验

### 观赏竖琴海豹

#### Harp Seal Watching

每年2月底或3月初的初春时节，数以万计的竖琴海豹会来到圣劳伦斯湾的玛德琳群岛 (Magdalen Islands)，在冰面上产下幼崽。才出生几天的海豹幼崽拥有纯白色的毛皮和大大的黑眼睛，像糯米团子般可爱，在海冰上形成了一道独特的风景。您可以参加旅行团来到海冰上，近距离观察它们，这将是一种独特的、令人振奋的体验。

### 赏鲸

#### Whale Watching

世界上很少有地方像魁北克省一样，可以看到多达13种鲸鱼。每年5至10月，圣劳伦斯河入海口丰富的虾米和小鱼，吸引了许多鲸鱼前来觅食，其中包括全世界最大的哺乳动物——蓝鲸。您可以乘船或者划皮划艇观鲸，还有机会邂逅好奇的海豹和白鲸。当然，在岸边观鲸是另一项难忘的体验，驾车行驶在著名的鲸鱼大道 (Whale Route) 上，这条始于泰道沙克 (Tadoussac)、全长546英里的公路提供了壮美的自然景观以及无数赏鲸机会。



### 美食之旅

#### Food Tour

魁北克省的美食传统在北美独树一帜，以其丰富多样的地域物产而闻名，精酿啤酒、葡萄酒、冰苹果酒、奶酪和果酱等，不一而足。由于魁北克省是世界最大的枫糖浆产地，您还能去枫糖小屋观看传统枫糖的制作过程，或者品尝冰凉清甜的雪枫糖 (Maple Taffy)。当您在蒙特利尔和魁北克城漫游时，不妨参加美食之旅，聘请一位当地人作为向导，带您品尝这两座名城的特产，如蒙特利尔熏肉和小意大利区的甜点，以及葡萄酒、奶酪或糕点等。







## 冰酒店

### Ice Hotel

在距离魁北克城以北仅 20 分钟车程的圣加布里埃尔 - 瓦尔卡捷 (Saint-Gabriel-de-Valcartier)，坐落着北美唯一一家冰酒店。这座完全由冰雪搭建而成的建筑，每年都会更换不同的主题，仅开放冬季的三个月。您可以探索美丽的大礼堂、浪漫的小教堂、冰滑梯和冰雕艺术，在冰酒吧点一杯用冰杯盛装的鸡尾酒，夜间还能入住冰酒店，感受这个冬季的终极浪漫！ [www.valcartier.com/en/activities/tour-hotel-de-glace-ice-hotel](http://www.valcartier.com/en/activities/tour-hotel-de-glace-ice-hotel)

## 圣劳伦斯河巡游

### St. Lawrence River Cruising

圣劳伦斯河始于安大略湖湖畔的金斯敦，向东北方向蜿蜒 775 英里，汇入与其同名的圣劳伦斯海湾后，奔流涌向广阔的大西洋。您可以参加圣劳伦斯游轮公司的巡游之旅，感受这条曾被加拿大著名作家 J.M. LeMoine 爵士称为“地球上最崇高、最纯净、最迷人的河流”之魅力所在。拥有 40 多年经验的圣劳伦斯游轮公司是一个家族企业，致力于为客人提供最好的圣劳伦斯河巡航体验。游客将搭乘加拿大皇后号游轮 (The Canadian Empress)，她的外观模仿了维多利亚时代的经典汽船，内饰则融合了殖民时代早期和现代时尚的风格，配有黄铜扶手和华丽的金属天花板。在风景最优美、水面最平静的河流上乘船巡游，感受一流的服务和卓越的美食，了解圣劳伦斯河和渥太华河的悠久历史。 [www.stlawrencecruiselines.com](http://www.stlawrencecruiselines.com)

