

漫步蒙特利尔老城，感受历史和美食

蒙特利尔老城到处弥漫着浪漫气息，轻而易举将人们引领，重返当年梦境般的岁月。静谧的鹅卵石街道就是这个城市近四个世纪的历史见证者。

●上午：从考古历史博物馆（Pointe-à-Callière）开始您的蒙特利尔历史探索之旅。这个国家级的考古遗址就建立在法国第一批定居者安营扎寨的原址上，展示着从原住民开始到现代城市的数百年历史。来到这里，您一定不能错过配有中文解说的多媒体节目“真实的蒙特利尔”。

●游览雅克•卡迪亚广场，蒙特利尔市政厅和邦斯古赫市场（Bonsecours）……留一些时间漫步于圣•保罗大街，参观艺术画廊，逛逛高端设计师的精品店或时尚商店。然后，驻足枫糖专卖店（Délices Érables & Cie），品尝风味独特的枫糖浆和枫糖产品。

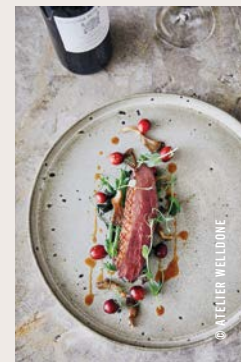
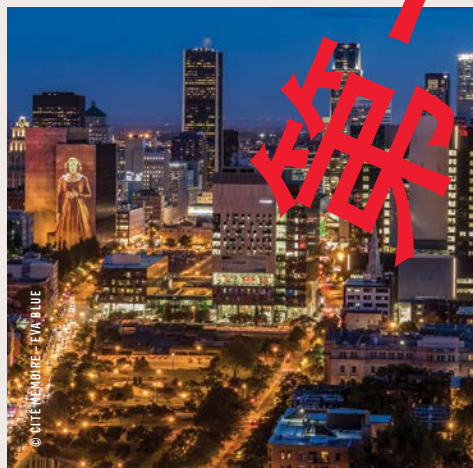
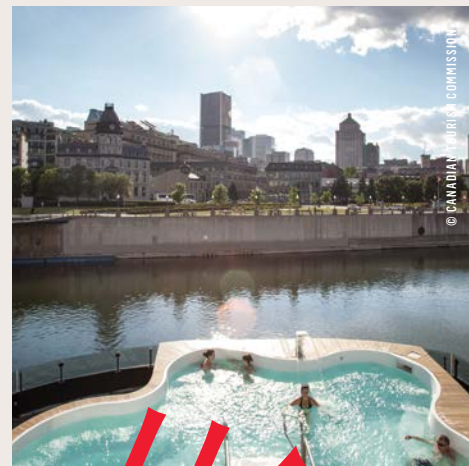
●中午：您可以在诺曼•拉帕兹主厨的时尚餐厅（Toqué）享用午餐。这家餐厅曾多次被评为加拿大顶级餐厅之一。

●下午：需要放松一下吗？您可以选择体验（Bota-Bota）的水疗。它建立在老港的一艘船上，设计装潢考究时尚，是一家现代化的水疗中心；您也可以选择继续游览圣劳伦斯河畔的老港，那里有众多适合家庭的活动，如滑索，快艇，游船等。

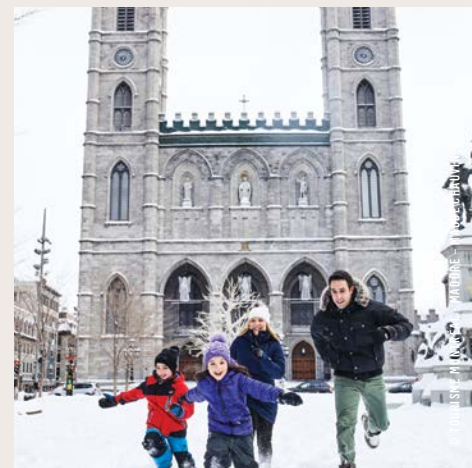
●晚上：在唐人街信步闲游之后，您可以去独具特色的“名豪酒家”（Dynastie）享用美味中餐。然后参观哥特式复兴建筑杰作--圣母大教堂（Notre-Dame Basilica）。教堂内华丽的木雕工艺和现代的设计每年都吸引着数十万游客。圣母大教堂的多媒体灯光秀《灵韵 AURA》以其炫丽的灯光特效和震撼的音乐表现带您体验一个令人叹为观止的艺术世界。老港的摩天轮也不容错过，这个 365 天全年开放的加拿大最高摩天轮高 60 米，42 个豪华的观景仓都有空调设备。坐在摩天轮上可以纵览城市全景和圣劳伦斯河。当然在这上面观赏每年的烟花节也是聪明的选择。



计划一个专属于您的蒙特利尔体验



●冬季：与朋友一起参加冰屋音乐节，穿着滑雪服，随着国际知名 DJ 调制的音乐，与成百上千的年青人在星空下起舞狂欢，驱逐严寒！既然已在户外，就索性再看看在老城街道墙壁上放映的历史故事特效幻灯。当然最好提前下载有中文讲解的《蒙特利尔历史》应用程序 Montreal en Histoire 到您的手机里，它是免费的！





© PLACE VILLE MARIE - STEPHAN POULIN



TOURISME MONTREAL - STEPHAN POULIN

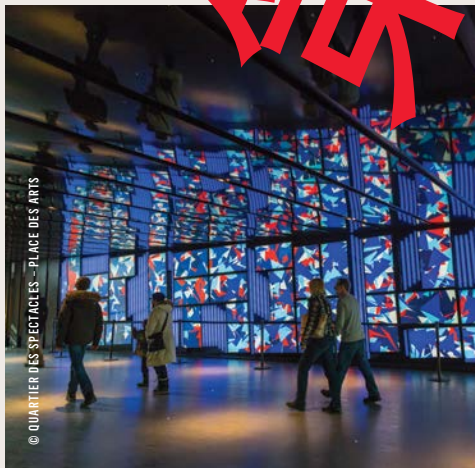


© TOURISME MONTREAL - MADRIDE - JIMMY CARON

#MTLMOMENTS



© SUSAN ROSS / PHOTOGRAPHY - BELLE D'ÉTÉ



© QUARTIER DES SPECTACLES - PLACE DES ARTS

沿着地下城通道逛逛市中心

● **上午：**在市中心开启一天的行程，见证古老与现代的完美融合，浏览新哥特式教堂旁的现代摩登建筑。购物中心、博物馆、画廊、餐厅和公园构成一幅生动的画面，涌动的人群中除了朝九晚五的上班族，还有学生、市民以及游客。参观蒙特利尔美术博物馆后，再登上 185 米高的玛丽城广场顶层观景台（Ville Marie Observatory），那里可以 360 度俯瞰城市全景。

● **中午：**来到总长达 33 公里的地下商业城（RESO），您可以步行，也可以乘坐一两站地铁，就能抵达任何想去的地方：1,700 多家名店和精品店，诸多餐厅，娱乐场所，以及豪华酒店。

● **下午：**回到地面上的文化演出区（Quartier des spectacles）。这里堪称蒙特利尔的文艺中心，在一平方公里的范围内，拥有超过 80 个文艺活动场地，提供各种各样的活动，其中包括蒙特利尔当代艺术博物馆。蒙特利尔的一些主要节庆活动都是在这里举行，如蒙特利尔国际爵士音乐节、嬉笑节、以及时装周等。

● **乘地铁前往奥林匹克公园**（1976 年夏季奥运会举办地）和**生命空间场馆**：那里有生态博物馆、昆虫馆、植物园和天文馆。

● **晚上：**穿行于闪烁着五颜六色灯光的雅克·卡迪亚大桥。欣赏蒙特利尔球形地标建筑：环境博物馆的灯光变幻。它座落在圣劳伦斯河中心的让·德普公园（Parc Jean-Drapeau），那是 67 世博会的举办地。也可去蒙特利尔娱乐中心享用五星级晚餐。



© JUST FOR LAUGHS FESTIVAL - VIVIERAUM



© BENOIT ROUSSEAU - MONTREAL EN LUMIÈRE

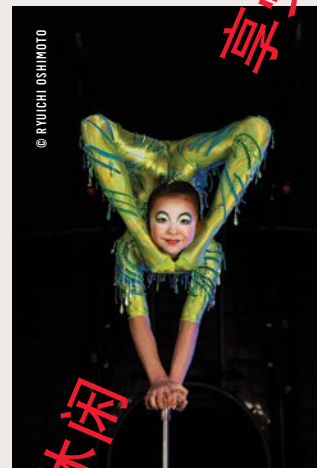
● **冬季：**去感受奥林匹克公园冰雪村的冬季活动，例如在冰雪之路上骑宽胎自行车。一月份那里的 BARBEGAZI 冬季体育运动会会有很多趣味活动，包括冰冻胡须和投掷杉树，都可以展示加拿大人对冬季运动的喜爱！在每年的十月至次年的四月期间，您还可以到贝尔中心观看蒙特利尔加拿大队的冰球赛。加拿大队是北美冰球联盟中的一只劲旅，在蒙特利尔这个名副其实的冰球城市，他们拥有众多激情澎湃的球迷。

探索蒙特利尔的欧洲风情街区

- 上午：参观坐落于皇家山上的**圣•约瑟夫大教堂**。这是世界上来访人数最多的朝圣中心之一。然后，漫步于城市中心的**皇家山公园**；在**卡迪亚龙观景台**眺望蒙特利尔市中心全景。
- 中午：在**圣•维亚德烘焙店**（St-Viateur Bakery）点一份名声远扬的**贝果烤面圈**当作午餐。这个家庭作坊式的餐厅为客人提供新鲜出炉，香气扑鼻的贝果和咖啡。您可以在店内餐桌旁享用，也可以打包外卖。
- 下午：探索皇家山高地区（Plateau Mont-Royal）多姿多彩的民居建筑，以及绿色街巷两侧形状各异的室外楼梯。这里是艺术家最集中的居住区。沿着皇家山街漫步，可以看到沿路众多独具特色的精品店和商店。然后前往**让•塔隆集市**（Jean-Talon）--北美最大的多元化露天市场。自1933年起始于小意大利区以来，一直吸引着众多的本地居民及游客。这里有各类新鲜绿色果蔬，色彩缤纷的花卉摊位以及魁北克本地产品专卖店。市场全年无休！
- 晚上：选一家圣劳伦大道（Saint-Laurent Boulevard）上的餐厅用餐，欣赏街头巷尾的巨幅艺术涂鸦作品；这条街上的**施瓦茨熏肉餐厅**（Schwartz's Deli）创建于1928年，是一家真正的蒙特利尔招牌餐厅，它的熏牛肉三明治名扬世界。如果幸运，您还可以观赏到世界著名的**太阳马戏团**（Cirque de Soleil）和其他杂技团（Cavalia或Circus Eloize）的精彩杂技表演。他们总会把新创作的剧目在蒙特利尔首演，体验一下蒙特利尔作为马戏和杂技之都的盛名！



计划一个专属于您的蒙特利尔体验



#MTLMOMENTS

休闲

四季之乐

春夏两季：
节庆，热情和欢乐

当蒙特利尔渐渐结束冬季的节庆活动，春季的庆典又将开始：顷刻间所有餐厅和小酒馆的庭院就会被大片色彩绚丽的遮阳伞占据，骑自行车的人和滚轴溜冰者则涌上自行车道，皇家山麓的 tam-tams 鼓点重新敲响。整个城市骚动起来，一场接一场的户外音乐会、喜剧节、艺术文化活动伴随着各种美食。夏季的热门户外活动会达到高潮，人们在节庆狂欢的海洋中舞动，瞠目结舌于杂技马戏表演，饕餮吞咽于流动餐车旁，或者只是端着饮料沐浴在阳光下。

夏日欢愉：6 月至 9 月 气温

	春季	夏季
最高平均温度	23°C	26°C
最低平均温度	1°C	9°C

计划一个专属于您的蒙特利尔体验

#MTLMOMENTS

MTL.ORG



© JARDINS GEMELIN, QUARTIER DES SPECTACLES UYSSÉ LEMERQUE, OSA

都有哪些活动？



电子音乐节

电子音乐节

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在圣凯瑟琳大街、
圣保罗街、圣劳伦
大道，或遍布全城
的商场逛街购物！



世界一级方程式锦标赛

加拿大站大奖赛



涂鸦节

向公众开放的艺术节

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在枫糖屋品味地道
的魁北克传统



蒙特利尔国际爵士音乐节

最具蒙特利尔特色的夏季体验
观看杂技团新节目
首演

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在钟楼旁的沙滩上
或河畔的小木屋晒
日光浴



国际嬉笑节

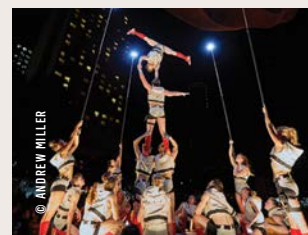
脱口秀与喜剧演出



奥西加音乐与艺术节

户外音乐会

最具蒙特利尔特色的夏季体验
乘游轮在圣劳伦斯
河上徜徉或在快艇
上随波浪跳跃！



蒙特利尔国际马戏艺术节

街头马戏与杂耍



穆特克音乐节

数码与电子音乐创作

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在屋顶露台上一边
品尝鸡尾酒，一边
欣赏雅克•卡迪亚
大桥的灯光变幻

最具蒙特利尔特色的夏季体验
伴着皇家山鼓手的
鼓点或让•德普公
园电子音乐的节奏
野餐



蒙特利尔国际烟火大赛

世界级的烟火比赛

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在国际爵士音乐节
上，加入夕阳下欢
呼的人群



罗杰斯杯网球

ATP 或 WTA 巡回赛

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在巨型涂鸦和墙画
前自拍



皇家山鼓手汇

各种鼓的鼓手自由聚会

最具蒙特利尔特色的夏季体验
去24小时开放的烘
培店品尝新鲜出炉的
芝麻贝果面圈。

四季之乐

秋冬两季：
美食，文化和乐趣

即使骤然降温，也不会影响到蒙特利尔的娱乐兴致和时尚追求。当树叶渐渐褪色，您尽可以随心所欲地漫步于城市公园秋色宜人的自然美景之中，去蒙特利尔最出名的餐馆暖暖身体，在热闹的冬季音乐节上跳舞狂欢，在火光熊熊的壁炉旁品尝招牌鸡尾酒，在蒙特利尔著名的地下城购物闲逛，或肆意懒散在舒适豪华的酒店里尽情消耗假期。

雪天体验：12 月至 3 月 气温

	秋季	冬季
最高平均温度	12°C	-2°C
最低平均温度	-10°C	-14°C

计划一个专属于您的蒙特利尔体验

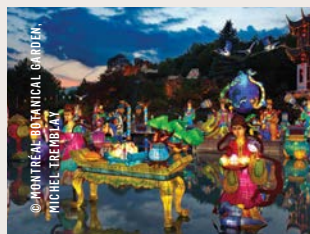
#MTLMOMENTS

MTL.ORG



© QUARTIER DES SPECTACLES - LUMIOTHÉRAPIE

都有哪些活动？



植物园灯会

最具蒙特利尔特色的夏季体验
到访不同的博物馆
(艺术的、历史的、科学的等等)



蒙特利尔餐桌周

餐馆活动



蒙特利尔欢乐节

老城圣诞和新年的庆祝活动



圣诞集市

遍布全城

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在老港乘坐带暖气的摩天轮巡望整个城市

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在冰屋音乐节或灯光节感受通宵达旦的狂欢和娱乐



让·德普公园的冰雪节

冬季户外活动



灯光音乐跷跷板

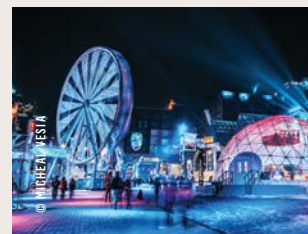
在艺术广场的户外活动



冰屋电子音乐节

户外 DJ 电子音乐及舞会

最具蒙特利尔特色的夏季体验
观赏专业冰球比赛，与当地球迷一起欢呼！



蒙特利尔灯光节

户外艺术活动与美食

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在老港的溜冰场滑冰赏烟花

最具蒙特利尔特色的夏季体验
穿上滑雪服，在皇家山上与当地人在林中滑雪



白昼之夜

多处通宵达旦的狂欢活动

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在施瓦茨餐厅品尝美味的熏肉三明治，体会什么叫可口美食

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在由船只改造的北欧式水疗中心 Bota Bota 的水上 Spa 远眺



地下城艺术展

最具蒙特利尔特色的夏季体验
在让·德普公园的蒙特利尔娱乐城享受夜晚的表演和热闹