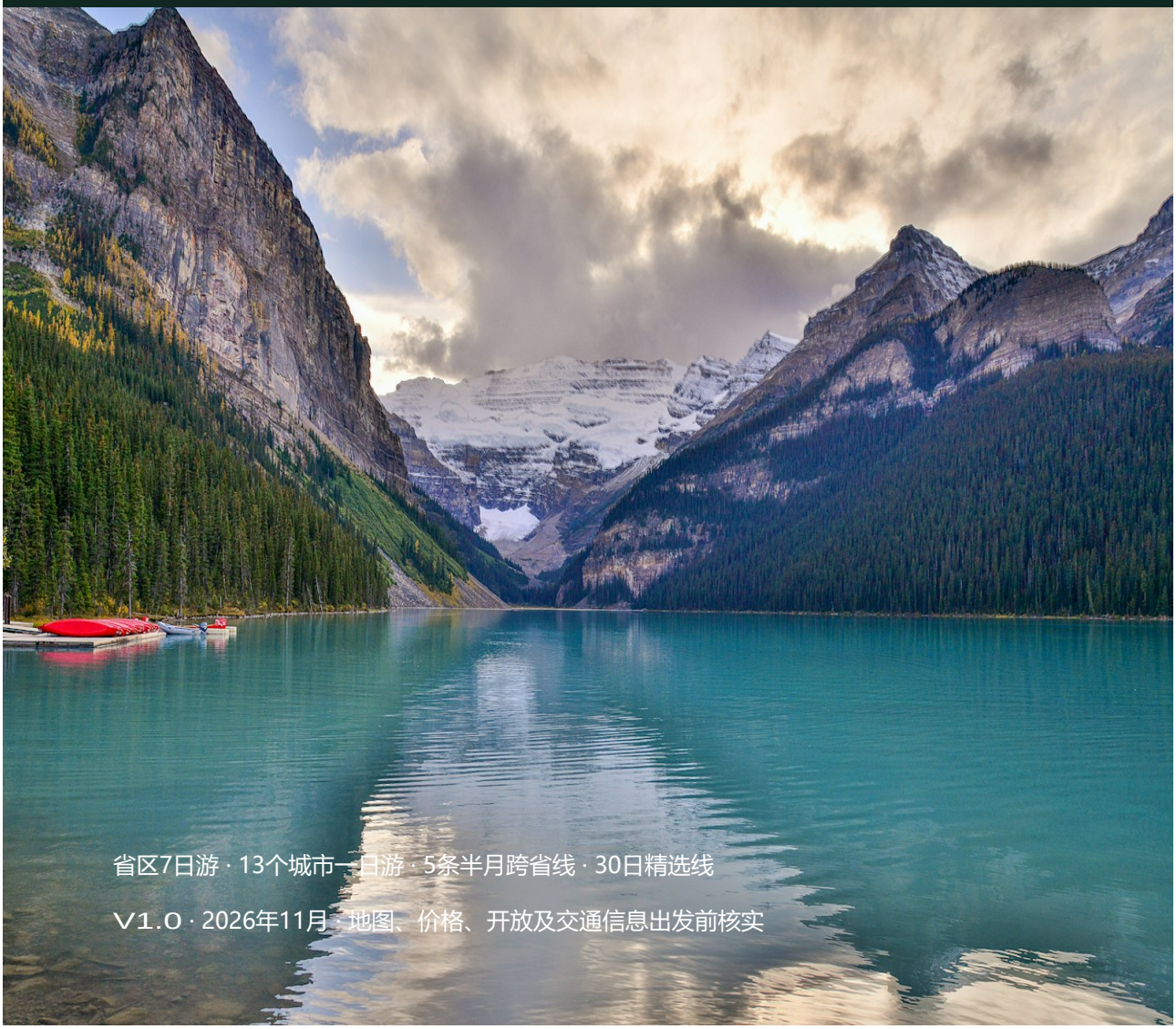
GO CANADA | 加拿大旅游攻略

欢迎来到加拿大

13省区 · 四季玩法 · 一周/半月/一月路线



省区7日游 · 13个城市一日游 · 5条半月跨省线 · 30日精选线

V1.0 · 2026年11月 · 地图、价格、开放及交通信息出发前核实

怎么使用这份一周攻略

每个省区包含 7 天行程、预计距离与驾驶时间、当天安排、住宿落脚建议、餐食提示和行前提醒。正文支持选择与复制；地图、酒店和餐厅为外部查询链接。

BC 不列颠哥伦比亚省	不列颠哥伦比亚海岸与温哥华岛 7 日线
AB 艾伯塔省	艾伯塔经典落基山 7 日自驾线
SK 萨斯喀彻温省	萨斯喀彻温草原与城市 7 日线
MB 曼尼托巴省	曼尼托巴城市与草原湖区 7 日线
ON 安大略省	安大略多伦多—尼亚加拉—渥太华 7 日线
QC 魁北克省	魁北克城—蒙特利尔—枫糖乡村 7 日线
NB 新不伦瑞克省	新不伦瑞克芬迪湾环线 7 日自驾
NS 新斯科舍省	新斯科舍南岸与卡伯特小径 7 日线
PE 爱德华王子岛	爱德华王子岛海岸环岛 7 日线
NL 纽芬兰与拉布拉多省	纽芬兰阿瓦隆半岛与圣约翰斯 7 日线
YT 育空地区	育空白马市—克卢恩—卡克罗斯 7 日线
NT 西北地区	西北地区黄刀镇与北方体验 7 日线
NU 努纳武特地区	努纳武特伊魁特 7 日本地体验线（不适用公路环线）

注意：车程不含排队和长时间游览；湖区接驳、轮渡、国家公园通行证及活动票务按运营季节、容量和当年规则预订。路线中的酒店为建议住宿区域，实时房价请按实际日期查询。

后续章节：13 个城市一日游、5 条半月跨区路线及加拿大 30 日精选线。

天气或链接暂不可用?

若本页天气或地图链接暂时打不开，请用手机天气应用按目的地城市和出行日期搜索当地实时气温与预报；也可查看 加拿大官方天气预报 ↗。地图路线打不开时改用手机地图；景点开放、接驳与道路信息请核对当地官方公告。

不列颠哥伦比亚省 / British Columbia

不列颠哥伦比亚海岸与温哥华岛 7 日线
建议季节：5–10月较适合海岸；渡轮旺季提前订。

DAY 1 | 抵达温哥华与采购

Vancouver International Airport → Downtown Vancouver grocery store · 约 14 km · 约25–45分钟

当天安排：15:00 入住/取交通卡；16:30 超市采购饮水、早餐与零食；18:00 Canada Place海滨散步。

住宿：温哥华市中心住2晚；无车可选Canada Line附近。

吃什么：晚餐在市中心/唐人街选粤菜或海鲜。

提醒：市区不急着租车；停车贵，去温哥华岛当天再取车或按渡轮方案租车。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 温哥华市内

Canada Place, Vancouver → Gastown Steam Clock → Granville Island Public Market → Stanley Park · 约 16 km · 市内约45分钟车程分段；建议步行/公交

当天安排：08:30 早餐；09:30 Gastown；11:30 Granville Island午餐逛市场约2小时；14:30 Stanley Park海堤/图腾柱约2–3小时；日落回English Bay。

住宿：温哥华第2晚。

吃什么：Granville Island市场午餐；晚餐海鲜/原住民风味餐厅。

提醒：市场开放日与摊位时间先核实；骑行要遵守海堤单向/分道标识。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | 温哥华 → 惠斯勒

Vancouver downtown → Shannon Falls Provincial Park → Sea to Sky Gondola → Whistler Village · 约 121 km · 约2小时不含停留；加停留约5–6小时

当天安排：08:00 取车；08:30走Sea-to-Sky Highway；10:00 Shannon Falls停留45分钟；11:30 海天缆车（如开放，约2小时）；15:00 到惠斯勒入住；傍晚步行村庄。

住宿：惠斯勒村住2晚；预订含停车房型。

吃什么：午餐在Squamish；晚餐惠斯勒村提前订位。

提醒：山路景观停车点勿随意路边停车；缆车按季节营业。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 惠斯勒山地活动

Whistler Village → Whistler Blackcomb gondola → Lost Lake Park · 约 10 km · 市内短途；缆车按票务时段

当天安排：08:00 早餐；09:00 乘缆车/山顶活动留3–4小时；13:00 午餐；15:00 Lost Lake轻徒步/湖边；18:00 回村。

住宿：惠斯勒第2晚。

吃什么：村内咖啡馆午餐，晚餐可选加拿大西海岸料理。

提醒：夏季徒步与冬季滑雪装备/票务不同，按体力和雪况选项目。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 惠斯勒 → 维多利亚（含渡轮）

Whistler Village → Horseshoe Bay Ferry Terminal → Departure Bay Ferry Terminal → Victoria Inner Harbour · 约 210 km · 道路约4小时另加渡轮航行约1小时40分、提前报到及排队；全天约7小时

当天安排：07:00 退房；08:00 南下Hwy 99到Horseshoe Bay；按预约乘渡轮至Nanaimo；下船后南行至维多利亚；17:00左右入住。

住宿：维多利亚市中心住2晚。

吃什么：渡轮上简餐；抵维多利亚后海港晚餐。

提醒：渡轮班次/车辆名额需提前订；旺季留足提前到港时间。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 维多利亚市内与花园

Victoria Inner Harbour → Royal BC Museum → Craigdarroch Castle → Butchart Gardens · 约 35 km · 市内约1小时驾驶；景点间按时段预留

当天安排：08:30 早餐；09:30 Royal BC Museum约2小时；12:00 午餐；13:30 Craigdarroch Castle约1–1.5小时；15:30前往 Butchart Gardens，停留约2–3小时；晚间回城。

住宿：维多利亚第2晚。

吃什么：海港/唐人街午餐；晚餐海鲜或下午茶。

提醒：Butchart Gardens距市区约半小时，季节花期和营业时段需查看官网。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 维多利亚 → 温哥华离境

Victoria downtown → Swartz Bay Ferry Terminal → Tsawwassen Ferry Terminal → Vancouver International Airport · 约 115 km · 道路约1小时加渡轮约1小时35分及提前报到；加机场交通约1小时

当天安排：按船班倒排：提前到Swartz Bay；乘船到Tsawwassen；再前往机场。国际航班当天建议选早班船并预留长缓冲，最好前一晚回温哥华。

住宿：温哥华机场附近（如次日飞）。

吃什么：渡轮简餐/机场用餐。

提醒：此日不建议塞入其他景点；渡轮受天气和运力影响。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

艾伯塔省 / Alberta

艾伯塔经典落基山 7 日自驾线
建议季节：建议6–9月；冬季需冬胎/冬季驾驶经验，山路天气和路况每天复核。

DAY 1 | 抵达卡尔加里 → 采购休整

Calgary International Airport, Calgary → Calgary downtown grocery store · 约 18 km · 约25–40分钟

当天安排：15:00–17:00 取车/入住；17:00–18:30 到市中心超市补水、早餐、零食和防晒；18:30 河谷轻松散步，不排远途。

住宿：卡尔加里市中心或机场周边住1晚；选可免费停车、可取消的房型。

吃什么：晚餐：市中心或机场附近；想吃牛肉可搜 Alberta beef steakhouse。

提醒：落地当天不安排长途；确认租车保险、驾照翻译要求和停车规则。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 卡尔加里 → 班夫镇

Calgary downtown → Canmore, Alberta → Banff Avenue, Banff · 约 128 km · 约1小时30分纯驾驶；含停留约4–5小时

当天安排：08:00 早餐/退房；09:00 上Trans-Canada Hwy 1；10:30 到Canmore短停咖啡；12:00 抵达班夫办理寄存/午餐；14:00 镇中心、弓河瀑布；16:00 隧道山观景（步道开放时）；17:30 入住。

住宿：班夫镇住2晚；房价高可住Canmore，每天往返约25–30分钟。

吃什么：Canmore午餐；晚餐可试班夫本地牛肉/野味菜单，旺季订位。

提醒：国家公园入园通行证另计；班夫停车紧张，优先酒店停车后步行/公交。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | 班夫镇与硫磺山

Banff town → Banff Gondola → Upper Hot Springs, Banff · 约 12 km · 市内约20–30分钟驾驶；景点间按公交/步行安排

当天安排：07:30 早餐；08:30 缆车预约时段上硫磺山，停留2–3小时；12:00 回镇午餐；14:00 Banff Upper Hot Springs（开放时）或弓河步道；17:00 回酒店休息。

住宿：仍住班夫镇第2晚。

吃什么：午餐在Banff Avenue简餐；晚餐试本地餐馆的野牛汉堡或枫糖甜点。

提醒：缆车/温泉需看官方营业与票价；高海拔活动量循序渐进。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 路易斯湖与梦莲湖

Banff town → Lake Louise Park and Ride → Lake Louise Lakeshore → Moraine Lake · 约 58 km · 到路易斯湖约45分钟；需另算接驳和排队

当天安排：06:30 早餐/前往Park and Ride；按预约时段乘Parks Canada接驳，上午路易斯湖、下午梦莲湖；每湖停留约2–3小时；16:00后返回班夫/Canmore。

住宿：班夫或Canmore第3晚。

吃什么：带水和简餐；晚餐回Canmore或班夫。

提醒：梦莲湖路不允许普通私家车通行；接驳需预订，运营季节/政策出发前核实。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 班夫 → 哥伦比亚冰原 → 贾斯珀

Banff town → Lake Louise → Peyto Lake viewpoint → Columbia Icefield Discovery Centre → Athabasca Falls · 约 288 km · 纯驾驶约4小时；观景停留后通常需9–11小时

当天安排：07:00 退房加满油；08:00 从路易斯湖上93号冰原大道；09:00 Peyto Lake观景；11:30 冰原中心午餐/预约活动；14:30 Athabasca Falls；17:00–18:00 抵贾斯珀入住。

住宿：贾斯珀镇住2晚。

吃什么：提前准备午餐/零食；冰原中心餐饮营业按季节。

提醒：冰原大道偏远、沿线无手机信号且服务少；提前离线下载地图、加满油、查看511及官方道路公告。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 贾斯珀镇与湖区

Jasper town → Pyramid Lake → Patricia Lake → Jasper town · 约 18 km · 约30分钟驾驶总计；每站留1–2小时

当天安排：08:00 早餐；09:00 金字塔湖与Patricia Lake；12:00 镇上午餐；14:00 选已开放步道/游客中心；16:30 回镇休息。

住宿：贾斯珀第2晚。

吃什么：镇中心餐厅；尝本地湖鱼或野味菜单（以当日供应为准）。

提醒：公园部分景点可能因恢复工程、野火或野生动物临时关闭；出发前看Jasper公告，勿把封闭点硬塞入行程。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 贾斯珀 → 卡尔加里/离境

Jasper town → Hinton, Alberta → Edmonton International Airport · 约 365 km · 到埃德蒙顿机场约3小时45分；到卡尔加里约5小时，另加休息

当天安排：07:00 退房；08:00 出发，Hinton休息加油；若从卡尔加里离境，建议预留全天并途中停靠；若同日国际航班，尽量改前一晚住机场附近。

住宿：卡尔加里机场附近（若次日飞）；否则返程结束。

吃什么：沿途Hinton/Edmonton用餐。

提醒：本线路是卡尔加里进、埃德蒙顿出更轻松；异地还车费先比价。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

萨斯喀彻温省 / Saskatchewan

萨斯喀彻温草原与城市 7 日线
建议季节：5–9月道路与湖区体验更方便；冬季自驾需冬胎与路况预案。

DAY 1 | 抵达里贾纳与采购

Regina International Airport → Regina downtown grocery store · 约 8 km · 约15–25分钟

当天安排：下午取车入住；去超市备早餐、水和零食；傍晚Wascana Centre散步。

住宿：里贾纳市中心住2晚。

吃什么：晚餐试草原牛肉或Saskatoon berry甜点。

提醒：先查租车营业时间；周日/节假日餐饮时间可能缩短。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 里贾纳市内

Saskatchewan Legislative Building → Wascana Centre → Royal Saskatchewan Museum → RCMP Heritage Centre · 约 16 km · 约35分钟驾驶总计

当天安排：08:30议会大厦外观/预约导览；10:30博物馆约2小时；12:30午餐；14:00骑警遗产中心约2小时；傍晚回湖边。

住宿：里贾纳第2晚。

吃什么：Crave Kitchen午餐；晚餐市中心。

提醒：景点开放和导览需查官网。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | 里贾纳 → 穆斯乔

Regina downtown → Moose Jaw Tunnels → Mac the Moose · 约 77 km · 约1小时

当天安排：09:00出发；10:00抵达，地下隧道导览按场次预约约1.5小时；午餐后看Mac the Moose和市中心；16:00入住。

住宿：Moose Jaw住1晚。

吃什么：市中心咖啡馆/当地餐馆。

提醒：隧道导览为预约活动，迟到可能错过场次。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 穆斯乔 → 萨斯卡通

Moose Jaw downtown → Saskatoon downtown → Remai Modern · 约 225 km · 约2小时20分钟

当天安排：09:00出发；11:30抵萨斯卡通；午餐；下午河岸步道及Remai Modern约2小时。

住宿：萨斯卡通住2晚，选河谷/市中心区域。

吃什么：尝本地莓果甜点、pierogi或草原牛肉。

提醒：长途草原公路站点稀疏，出发前加油。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 萨斯卡通河谷与文化

Remai Modern → Wanuskewin Heritage Park → University of Saskatchewan · 约 22 km · 约40分钟驾驶总计

当天安排：08:30早餐；09:30 Wanuskewin文化遗址导览约2–3小时；午餐；14:00大学校园/河谷步行；日落回城。

住宿：萨斯卡通第2晚。

吃什么：Wanuskewin或市中心午餐；晚餐河岸区。

提醒：文化解说以当地机构/社区提供为准，尊重场地规范。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 萨斯卡通 → 瓦斯克苏/王子阿尔伯特国家公园

Saskatoon downtown → Prince Albert National Park Visitor Centre → Waskesiu Lake · 约 140 km · 约1小时45分钟

当天安排：08:00出发；10:00抵公园访客中心；上午湖边步道；午餐；下午轻徒步/划船（季节开放时）。

住宿：Waskesiu住1晚，旺季提前订。

吃什么：带野餐午餐；镇上餐厅季节营业先查。

提醒：营地/住宿与水上项目按季节预约；野生动物保持距离。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 公园 → 里贾纳返程

Waskesiu Lake → Prince Albert, Saskatchewan → Regina International Airport · 约 340 km · 约4小时

当天安排：07:30退房；08:00南下，Prince Albert休息午餐；下午回里贾纳。航班当天务必加缓冲或提前一晚返城。

住宿：里贾纳机场附近或行程结束。

吃什么：Prince Albert午餐。

提醒：长距离返程不要安排夜间驾驶。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

曼尼托巴省 / Manitoba

曼尼托巴城市与草原湖区 7 日线
建议季节：6–9月湖区最适合；冬季可改城市博物馆/冰雪活动。

DAY 1 | 抵达温尼伯

Winnipeg Richardson International Airport → Winnipeg downtown grocery store · 约 10 km · 约20–30分钟

当天安排：下午取车/入住；采购早餐和水；傍晚The Forks河滨散步。

住宿：温尼伯市中心住3晚，方便步行。

吃什么：The Forks市场晚餐；试野牛或pickerel。

提醒：先确认机场取车柜台营业时间。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | The Forks 与人权博物馆

The Forks Market → Canadian Museum for Human Rights → The Forks · 约 3 km · 步行/短程驾车约10分钟

当天安排：09:00逛市场；10:30人权博物馆建议3小时；14:00河滨与历史区；16:30回酒店休息。

住宿：温尼伯第2晚。

吃什么：The Forks午餐；Feast Café Bistro晚餐需查营业/订位。

提醒：博物馆建议预留较长时间，展览门票提前查。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | 温尼伯博物馆与历史街区

Manitoba Museum → Exchange District → Winnipeg Art Gallery · 约 5 km · 步行/短程车程约20分钟

当天安排：09:30 Manitoba Museum约2小时；午餐；13:30 Exchange District建筑导览；15:30美术馆或市中心。

住宿：温尼伯第3晚。

吃什么：Exchange District咖啡馆与餐厅。

提醒：部分场馆周一/节假日时段不同。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 温尼伯 → 布兰登/骑马山门户

Winnipeg downtown → Brandon, Manitoba → Dauphin, Manitoba · 约 300 km · 约3小时15分

当天安排：08:00出发，Brandon午餐休息；下午继续至Dauphin/Wasagaming入口区。

住宿：Wasagaming或Dauphin住2晚；旺季提前预订。

吃什么：Brandon午餐；晚餐当地餐馆。

提醒：草原公路风大、服务点间隔远，留意油量。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 骑马山国家公园

Wasagaming → Riding Mountain Visitor Centre → Clear Lake · 约 20 km · 公园内约30–45分钟

当天安排：08:30访客中心；10:00湖边步道/骑行约2–3小时；午餐；下午Clear Lake游泳/划船（开放时）。

住宿：骑马山第2晚。

吃什么：野餐或Wasagaming季节餐馆。

提醒：步道、熊活动公告和水上租赁状况先查。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 骑马山 → 温尼伯

Wasagaming → Portage la Prairie → Winnipeg downtown · 约 280 km · 约3小时

当天安排：09:00出发；Portage午餐休息；15:00回温尼伯，下午可购物/休息。

住宿：温尼伯机场附近住1晚。

吃什么：沿途Portage用餐；晚餐温尼伯。

提醒：冬季道路可能受暴风雪影响，预留弹性。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 温尼伯离境/备用日

Winnipeg downtown → Assiniboine Park Zoo → Winnipeg Richardson International Airport · 约 12 km · 市内短途约30分钟

当天安排：如晚班机：09:00 Assiniboine Park/Zoo（确认开放和票务）；13:00午餐；按航班提前还车。早班机则直赴机场。

住宿：结束。

吃什么：机场或公园附近用餐。

提醒：动物园和活动需核对当季时间；还车预留排队时间。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

安大略省 / Ontario

安大略多伦多—尼亚加拉—渥太华 7 日线
建议季节：5–10月适合城市与瀑布；秋叶高峰住宿早订。

DAY 1 | 抵达多伦多与补给

Toronto Pearson International Airport → Downtown Toronto grocery store · 约 27 km · 约30–60分钟，视交通

当天安排：下午入住，买水和早餐；傍晚Union Station/湖滨轻松走走。

住宿：多伦多市中心住3晚；优先靠近地铁。

吃什么：晚餐市中心，适应时差。

提醒：市区停车贵，前几天不租车。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 多伦多经典地标

St. Lawrence Market → CN Tower → Harbourfront Centre → Distillery Historic District · 约 8 km · 市内步行/公交约45分钟，不含参观

当天安排：09:00圣劳伦斯市场逛吃约1.5小时；11:00 CN Tower约2小时；14:00湖滨；16:00 Distillery District。

住宿：多伦多第2晚。

吃什么：市场吃peameal bacon sandwich或海鲜；晚餐Distillery周边。

提醒：市场开放日不同；电视塔票和观景时段提前订。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | 多伦多博物馆/科技亲子日

Royal Ontario Museum → Royal Ontario Museum → Ontario Science Centre area · 约 12 km · 市内约40分钟交通

当天安排：09:30 ROM约3小时；午餐；下午依兴趣选美术馆/大学街区/科技类场馆。

住宿：多伦多第3晚。

吃什么：博物馆附近午餐；晚餐多伦多多元社区料理。

提醒：安省科学中心可能有搬迁/场馆调整，出发前核实当前开放地点。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 多伦多 → 尼亚加拉瀑布

Downtown Toronto → Niagara Falls, Ontario → Table Rock Welcome Centre · 约 130 km · 约1小时30分至2小时

当天安排：08:00取车/出发；10:00瀑布观景；12:00午餐；下午乘船/观景项目按季节开放；日落看瀑布夜景。

住宿：Niagara Falls市住1晚；步行可达瀑布更方便。

吃什么：瀑布区用餐；查看菜单和价格后选择。

提醒：景区停车和游船另收费，提前核验季节、风况和票务。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 尼亚加拉 → 多伦多/千岛湖门户

Niagara Falls → Niagara-on-the-Lake → Kingston, Ontario · 约 390 km · 至Kingston约4小时，不含酒庄/休息

当天安排：08:30 Niagara-on-the-Lake老街短逛（指定驾驶员不饮酒）；午餐后东行至Kingston，傍晚抵达。

住宿：Kingston住1晚。

吃什么：湖畔或老城餐厅。

提醒：若不想长途驾驶，可回多伦多住一晚并取消Kingston。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | Kingston → 渥太华

Kingston downtown → Thousand Islands Parkway → Parliament Hill, Ottawa · 约 200 km · 约2小时15分；游船另需2–3小时

当天安排：08:00可选千岛湖游船（季节班次）；午餐；14:00开往渥太华；16:30抵达国会山周边步行。

住宿：渥太华市中心住1晚。

吃什么：Kingston午餐/渥太华晚餐。

提醒：国会建筑参观需看议会安排和预约，勿假设每天都开放。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 渥太华市区与返程

Parliament Hill → ByWard Market → Canadian Museum of History → Ottawa International Airport · 约 12 km · 市内短程约30分钟

当天安排：08:30国会山/运河；10:30选择国家美术馆或历史博物馆约2小时；午餐ByWard Market；下午还车/离境。

住宿：结束。

吃什么：ByWard Market午餐。

提醒：渥太华至多伦多需约4.5小时以上；若从多伦多往返，另加一天或搭火车。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

魁北克省 / Quebec

魁北克城—蒙特利尔—枫糖乡村 7 日线
建议季节：6–10月和冬季节庆各有特色；冬季老城防滑保暖。

DAY 1 | 抵达蒙特利尔

Montréal–Trudeau International Airport → Downtown Montreal grocery store · 约 20 km · 约25–50分钟

当天安排：下午入住/采购；傍晚旧港或市中心慢走。

住宿：蒙特利尔住3晚，选地铁站附近。

吃什么：晚餐尝熏肉三明治或法式小馆。

提醒：法语为主，旅游区多有英语服务；保持礼貌问候。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 蒙特利尔老城与旧港

Notre-Dame Basilica of Montreal → Old Montreal → Old Port of Montreal → Pointe-à-Callière Museum · 约 5 km · 市区步行/短程约30分钟

当天安排：09:00圣母圣殿（票务/礼拜安排先核实）；11:00老城步行；午餐；14:00考古历史博物馆约2小时；傍晚旧港。

住宿：蒙特利尔第2晚。

吃什么：老城法式/魁北克料理，提前订热门餐厅。

提醒：注意石板路与马车/骑行混行区域。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | 蒙特利尔山景与市场

Mount Royal Chalet → Jean-Talon Market → Mount Royal Park · 约 13 km · 约35分钟市内交通

当天安排：08:30皇家山观景；11:30 Jean-Talon Market午餐逛市集；14:30市区美术馆或街区咖啡馆。

住宿：蒙特利尔第3晚。

吃什么：市场尝本地奶酪、烘焙、枫糖点心。

提醒：市场营业按季节变化；停车优先使用公共车库。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 蒙特利尔 → 魁北克城

Montreal downtown → Trois-Rivières → Old Quebec · 约 255 km · 约2小时45分钟

当天安排：09:00退房出发；11:00 Trois-Rivières休息/午餐；14:00抵魁北克城；下午入住后看Dufferin Terrace。

住宿：魁北克城住3晚；老城外选择停车酒店。

吃什么：途中午餐；晚餐老城法餐。

提醒：老城酒店停车常额外收费，先确认行李卸载与停车位。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 魁北克城上城/下城

Château Frontenac → Dufferin Terrace → Petit-Champlain → Place Royale → Old Quebec · 约 5 km · 老城步行约2–3公里；台阶坡道较多

当天安排：08:30露台；10:00乘缆车/步行下城；小香普兰和皇家广场停留约2小时；午餐；下午城墙和老城导览。

住宿：魁北克城第2晚。

吃什么：Buffet de l'Antiquaire或Le Chic Shack尝本地菜/poutine。

提醒：穿防滑鞋；旺季导览和餐厅预订。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 魁北克城 → 蒙莫朗西瀑布 → Sainte-Anne-de-Beaupré

Old Quebec → Montmorency Falls → Basilica of Sainte-Anne-de-Beaupré · 约 45 km · 约1小时驾驶总计

当天安排：09:00出城；09:30瀑布停留2小时；午餐；13:00圣安妮大教堂约1小时；下午回城或沿河观景。

住宿：魁北克城第3晚。

吃什么：瀑布附近简餐/回城晚餐。

提醒：缆车、步道和冬季冰况依季节开放；按官方公告安排。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 魁北克城弹性日/离境

Old Quebec → Île d'Orléans → Québec City Jean Lesage International Airport · 约 45 km · 环岛约1–2小时驾驶，不含停留

当天安排：08:30可选奥尔良岛农场/果园（季节营业）；午餐；下午回城购物或赴机场。早班机取消环岛。

住宿：结束。

吃什么：岛上季节性农场餐食；离境前简单用餐。

提醒：果园/酒庄开放时间和试饮驾驶安排先查。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

新不伦瑞克省 / New Brunswick

新不伦瑞克芬迪湾环线 7 日自驾
建议季节：6–9月潮汐与海岸步道适合；必须按潮汐表规划。

DAY 1 | 抵达弗雷德里克顿

Fredericton International Airport → Fredericton downtown grocery store · 约 15 km · 约20分钟

当天安排：取车入住，采购水和早餐；傍晚圣约翰河滨步道。

住宿：弗雷德里克顿住1晚。

吃什么：Queen Street餐馆吃本地食材。

提醒：飞抵晚不安排远途驾驶。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 弗雷德里克顿 → 圣约翰

Fredericton downtown → Oromocto → Saint John City Market · 约 110 km · 约1小时20分钟

当天安排：09:00出发；10:30抵圣约翰；逛City Market与历史市中心；午餐后海滨。

住宿：圣约翰住2晚，选市中心/海港区。

吃什么：City Market午餐；海鲜晚餐。

提醒：确认市集营业时间及周日安排。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | 圣约翰逆流瀑布与海岸

Reversing Falls Visitor Centre → Irving Nature Park → Saint John Harbour · 约 22 km · 约45分钟驾驶分段

当天安排：08:30看潮汐时刻表；按潮时观逆流瀑布；11:00自然公园步道；午餐；下午海港/博物馆。

住宿：圣约翰第2晚。

吃什么：海港区龙虾/海鲜；注意潮汐窗口。

提醒：瀑布景观随潮位不同，先查潮汐表和观景点开放情况。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 圣约翰 → 芬迪国家公园/阿尔玛

Saint John downtown → Fundy National Park Visitor Centre → Alma, New Brunswick · 约 90 km · 约1小时20分钟

当天安排：09:00出发；10:30抵公园；上午海岸步道；午餐；下午瀑布/观景点，傍晚到Alma。

住宿：Alma住2晚；旺季住宿/营地提前订。

吃什么：Alma海鲜、龙虾卷。

提醒：潮间带活动需按当地潮汐和安全指引，不要被涨潮困住。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 霍普韦尔岩与芬迪潮汐

Alma → Hopewell Rocks Provincial Park → Alma · 约 80 km · 约1小时20分往返；景区停留3–4小时

当天安排：按当日低潮时间倒排抵达；低潮走海底约2小时；午餐后高处观景；返回Alma。

住宿：Alma第2晚。

吃什么：Alma餐馆；海鲜菜单按季节供应。

提醒：低潮时刻每日不同；园区季节营业及门票先查官方页面。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 阿尔玛 → 蒙克顿

Alma → Cape Enrage → Moncton downtown · 约 85 km · 约1小时15分钟

当天安排：09:00出发；Cape Enrage观景/活动（开放时）停留约2小时；午餐；下午到蒙克顿。

住宿：蒙克顿住1晚，市中心。

吃什么：蒙克顿尝Acadian肉派或海鲜。

提醒：Cape Enrage活动与道路按季节核验。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 蒙克顿潮汐景点/返程

Moncton downtown → Hopewell Rocks area → Fredericton International Airport · 约 180 km · 到弗雷德里克顿约2小时；先游玩需多留3小时

当天安排：若晚班机：早晨Tidal Bore观潮（依潮汐时刻）或磁山短停；午餐后前往机场。若从圣约翰/蒙克顿离境，调整终点。

住宿：结束。

吃什么：市区午餐。

提醒：潮汐现象时间变化大；返程航班不建议压缩缓冲。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

新斯科舍省 / Nova Scotia

新斯科舍南岸与卡伯特小径 7 日线
建议季节：6–10月适合沿海自驾；雾、风和渡轮/季节设施需查。

DAY 1 | 抵达哈利法克斯与采购

Halifax Stanfield International Airport → Halifax downtown grocery store · 约 33 km · 约35分钟

当天安排：取车/入住，采购饮水与早餐；傍晚Waterfront步道。

住宿：哈利法克斯住2晚，市中心/海滨。

吃什么：海港海鲜或Halifax donair。

提醒：机场到市区有车程，晚抵达时别排景点。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 哈利法克斯城市线

Halifax Waterfront → Maritime Museum of the Atlantic → Halifax Citadel → Halifax Public Gardens · 约 5 km · 步行约2–3公里，坡路留时

当天安排：09:00海滨；10:00海事博物馆约2小时；午餐；13:30 Citadel约2小时；16:00公共花园。

住宿：哈利法克斯第2晚。

吃什么：Press Gang/海鲜；订位先查。

提醒：Citadel历史演示/花园季节开放时间官网核对。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | 哈利法克斯 → 佩姬湾 → 卢嫩堡

Halifax downtown → Peggy's Cove → Mahone Bay → Lunenburg · 约 110 km · 约2小时纯驾驶；加停留约7小时

当天安排：08:00出发；09:00佩姬湾停留1.5小时；午餐Mahone Bay；14:00到卢嫩堡老城；入住后海港散步。

住宿：卢嫩堡住1晚，老城/海港。

吃什么：海鲜或当地小馆；晚餐订位。

提醒：佩姬湾岩石湿滑且海浪危险，遵守封闭线、勿站黑岩。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 卢嫩堡 → 哈利法克斯/悉尼门户

Lunenburg → Chester → Halifax → Truro · 约 320 km · 到Truro约3小时30分；到悉尼约4小时30分

当天安排：08:30逛老城/渔业博物馆（开放时）；10:30出发；中途午餐；傍晚抵Truro或悉尼。

住宿：若续走Cabot Trail，住悉尼/Baddeck 1晚；否则哈利法克斯。

吃什么：沿途小镇午餐，早查营业日。

提醒：别把南岸与卡伯特小径硬压一天；可从哈利法克斯飞进/出或增加天数。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 卡伯特小径东段/Baddeck

Baddeck → Alexander Graham Bell National Historic Site → Ingonish · 约 90 km · 约1小时30分驾驶；观景停留另计

当天安排：09:00博物馆约2小时；午餐；13:00沿小径至Ingonish观景/海滩；入住。

住宿：Ingonish住1晚。

吃什么：Baddeck或Ingonish季节餐厅。

提醒：小径弯多坡多，慢行；天气差时取消海边徒步。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 卡伯特小径西段 → Cheticamp

Ingonish → Cape Breton Highlands National Park → Skyline Trail → Cheticamp · 约 110 km · 约2小时驾驶；加徒步约6–8小时

当天安排：07:30出发；上午预约/选择开放的高地步道；午餐野餐；下午Skyline Trail（常需数小时）后到Cheticamp。

住宿：Cheticamp住1晚。

吃什么：备午餐/饮水；晚餐Cheticamp阿卡迪亚/海鲜。

提醒：步道状态与熊安全公告查公园官网；日落徒步需留返程光线。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | Cheticamp → 哈利法克斯离境/返程

Cheticamp → Baddeck → Halifax Stanfield International Airport · 约 430 km · 约4小时45分钟纯驾驶；建议全天

当天安排：07:00出发；Baddeck短停加油早餐；沿主路南下；若同日飞，选择晚班机且留出道路缓冲，最好前晚回哈利法克斯。

住宿：结束/机场附近住1晚。

吃什么：Baddeck午餐。

提醒：遇雾、动物或施工会延误；不建议夜间赶路。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

爱德华王子岛 / Prince Edward Island

爱德华王子岛海岸环岛 7 日线
建议季节：6–9月海滩、农场与餐饮较完整；旺季住宿早订。

DAY 1 | 抵达夏洛特敦

Charlottetown Airport → Charlottetown downtown grocery store · 约 8 km · 约15分钟

当天安排：入住市中心，超市采购；傍晚港口散步。

住宿：夏洛特敦住2晚。

吃什么：晚餐海鲜或岛上马铃薯料理。

提醒：机场小，租车营业时间提前确认。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 夏洛特敦历史与美食

Province House, Charlottetown → Confederation Centre of the Arts → Victoria Row → Victoria Park · 约 4 km · 市中心步行约2公里

当天安排：09:00Province House/联邦历史；11:00艺术中心；午餐Victoria Row；下午Beaconsfield Historic House或Victoria Park。

住宿：夏洛特敦第2晚。

吃什么：Dave's Lobster龙虾卷；预约与季节营业核实。

提醒：Province House导览/议会安排随日期变化，查官方开放信息。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | 夏洛特敦 → 北岸国家公园

Charlottetown → Greenwich Interpretation Centre → Cavendish Beach · 约 85 km · 约1小时15分

当天安排：08:30出发；上午Greenwich沙丘步道约2小时；午餐；下午Cavendish海滩/绿山墙遗址。

住宿：Cavendish/北岸住2晚；旺季早订。

吃什么：北岸海鲜或家庭餐馆。

提醒：国家公园海滩设施季节性开放；步道按潮汐/风况调整。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 北岸亲子与海岸

Cavendish → Anne of Green Gables Heritage Place → North Rustico Harbour → Cavendish Beach · 约 35 km · 约45分钟驾驶分段

当天安排：09:00遗址约2小时；午餐North Rustico；下午海滩/海岸自行车道，日落前回住宿。

住宿：北岸第2晚。

吃什么：North Rustico海鲜/鱼薯。

提醒：遗址门票、角色活动和开放季查官方页面。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 北岸 → 东部岛屿

Cavendish → Basin Head Provincial Park → Souris, Prince Edward Island · 约 115 km · 约1小时40分

当天安排：09:00出发；中途乡村停靠；午餐后Basin Head沙滩/博物馆（季节开放）；傍晚Souris港口。

住宿：Souris住1晚，或返回Charlottetown。

吃什么：Souris龙虾/贻贝。

提醒：海滩风况和救生员季节服务需核对。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 东部 → 南岸/维多利亚海港

Souris → Point Prim Lighthouse → Victoria-by-the-Sea · 约 125 km · 约1小时45分

当天安排：09:00灯塔观景；午餐；下午Victoria-by-the-Sea小镇散步/剧场（演出季）；傍晚回夏洛特敦。

住宿：夏洛特敦住1晚。

吃什么：南岸咖啡馆/当地海鲜。

提醒：小镇店铺和演出多为季节营业，先查当天开放。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 离岛/联邦大桥返程

Charlottetown → Confederation Bridge Visitor Centre → Charlottetown Airport · 约 110 km · 往返大桥沿线约1小时30分；按航班删减

当天安排：若晚班机，上午走Confederation Bridge景观路线至Borden-Carleton；午餐后回机场还车。早班机直接离境。

住宿：结束。

吃什么：途中简餐。

提醒：大桥过路费通常在离岛方向收取，核对租车合同对收费/过桥规定。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

纽芬兰与拉布拉多省 / Newfoundland and Labrador

纽芬兰阿瓦隆半岛与圣约翰斯 7 日线
建议季节：6–9月海岸设施较全；冰山/观鲸受年份与天气影响。

DAY 1 | 抵达圣约翰斯与采购

St. John's International Airport → St. John's downtown grocery store · 约 8 km · 约15分钟

当天安排：入住市中心，采购水和早餐；傍晚Water Street/Newfoundland市区散步。

住宿：圣约翰斯住4晚。

吃什么：Ches's鱼薯或市中心海鲜。

提醒：城市坡路多，车与行李勿留车内可见处。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 市区历史与博物馆

The Rooms → Jellybean Row → Basilica Cathedral of St. John the Baptist → Water Street · 约 4 km · 市内步行/短程约30分钟

当天安排：09:00 The Rooms约2小时；11:30彩色屋街区拍照；午餐；下午大教堂/Water Street历史区。

住宿：圣约翰斯第2晚。

吃什么：试toutons、鳕鱼或海鲜。

提醒：彩色屋为民居，拍摄勿进入私人空间。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | Signal Hill 与 Quidi Vidi

St. John's downtown → Signal Hill National Historic Site → Quidi Vidi Village · 约 12 km · 约25分钟驾驶分段

当天安排：08:30 Signal Hill/Cabot Tower约2–3小时；午餐后Quidi Vidi渔村步行；傍晚回城。

住宿：圣约翰斯第3晚。

吃什么：Quidi Vidi海港餐厅或酒厂附近简餐（营业核实）。

提醒：海风雾浓时缩短高处步行；步道闭合听从公告。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | Cape Spear 与东海岸小镇

St. John's → Cape Spear Lighthouse → Petty Harbour → Bay Bulls · 约 55 km · 约1小时20分往返

当天安排：08:30出发；Cape Spear停留1.5小时；Petty Harbour午餐；下午Bay Bulls，季节合适可参加观鲸船（提前订）。

住宿：圣约翰斯第4晚。

吃什么：港口鱼薯/海鲜。

提醒：船班受海况影响；无确认船票不要把当日离境安排在后面。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 圣约翰斯 → Trinity/Bonavista（长途可选）

St. John's downtown → Clarenville → Trinity, Newfoundland and Labrador · 约 300 km · 约3小时30分

当天安排：07:30出发；Clarenville休息；中午到Trinity老镇；下午历史区步行和海岸观景。

住宿：Trinity住1晚；若不想长途，留在St. John's做当地弹性日。

吃什么：Trinity季节餐厅，出发前确认营业。

提醒：路程长、动物可能上路，尽量日间驾驶。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | Trinity → 圣约翰斯

Trinity → Bonavista Lighthouse → Elliston Puffin Viewing Site → St. John's · 约 330 km · 约4小时含折返；观景另计

当天安排：07:00出发到Bonavista半岛；上午灯塔/海鸟观景（季节、风况允许）；午餐后返圣约翰斯，晚间抵达。

住宿：圣约翰斯机场附近住1晚。

吃什么：Bonavista午餐；沿途准备零食。

提醒：海鸟季节随年份变化；悬崖边遵守安全距离。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 返程/天气备用日

St. John's → The Rooms → St. John's International Airport · 约 8 km · 市内约15分钟

当天安排：根据天气/航班补看遗漏景点；提前还车。若目标是Gros Morne，需另加飞行或至少数天长途，不能硬塞进本7日线。

住宿：结束。

吃什么：市中心简餐。

提醒：纽芬兰与拉布拉多地域很大，Gros Morne/拉布拉多另做西部航线。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

育空地区 / Yukon

育空白马市—克卢恩—卡克罗斯 7 日线
建议季节：6–9月公路徒步最佳；极光季需黑夜，冬季驾驶另做计划。

DAY 1 | 抵达白马市采购

Erik Nielsen Whitehorse International Airport → Whitehorse downtown grocery store · 约 8 km · 约15分钟

当天安排：入住、采购饮水/早餐/防熊用品；傍晚育空河边轻走。

住宿：白马市住2晚。

吃什么：市中心本地菜/烘焙。

提醒：离城前准备离线地图、急救包和燃油计划。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 白马市历史与河岸

MacBride Museum of Yukon History → S.S. Klondike National Historic Site exterior → Millennium Trail → Fish Ladder · 约 6 km · 市内步行约2–3公里

当天安排：09:00博物馆约2小时；11:30市中心午餐；14:00Millennium Trail与鱼梯河岸步行约2小时。

住宿：白马市第2晚。

吃什么：Baked Café或市中心餐馆。

提醒：S.S. Klondike船内目前因修复不对公众开放；出发前查看官方更新。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | 白马 → 海恩斯交界/克卢恩门户

Whitehorse downtown → Kluane National Park Visitor Centre, Haines Junction · 约 155 km · 约1小时45分

当天安排：08:30出发；途中观景停车；11:00到Haines Junction访客中心；午餐后选短步道/视野点。

住宿：Haines Junction住2晚；住宿数量少需早订。

吃什么：当地咖啡馆/旅馆餐厅，先确认营业。

提醒：进入偏远区前加满油；山地天气快变，听从公园公告。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 克卢恩国家公园日

Haines Junction → Kathleen Lake → Kluane National Park Visitor Centre · 约 80 km · 约1小时驾驶往返，徒步另计

当天安排：08:00出发；上午Kathleen Lake步道/湖边约2–3小时；野餐；下午访客中心与短程观景；日落前回镇。

住宿：Haines Junction第2晚。

吃什么：自备野餐；镇上餐饮选择有限。

提醒：冰川/高山活动需专业向导；不擅自进入偏远地形。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | Haines Junction → 白马市

Haines Junction → Whitehorse downtown → Yukon Beringia Interpretive Centre · 约 155 km · 约1小时45分

当天安排：09:00出发；中午回白马；午餐；下午选Beringia展馆或市区休息。

住宿：白马住1晚。

吃什么：白马市区晚餐。

提醒：检查车辆轮胎/油量，野生动物路段保持安全距离。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 白马 → 卡克罗斯 → 白马

Whitehorse downtown → Carcross Desert → Emerald Lake → Carcross, Yukon · 约 150 km · 约2小时往返纯驾驶；停留约6小时

当天安排：08:30出发；Carcross小镇/历史区；午餐；下午Emerald Lake观景与短步道；傍晚回白马。

住宿：白马机场附近或市中心住1晚。

吃什么：Carcross季节咖啡馆，准备备用餐食。

提醒：不把"沙漠"当沙丘攀爬区；私人土地和铁路区域勿进入。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 离境/弹性日

Whitehorse downtown → Erik Nielsen Whitehorse International Airport · 约 8 km · 约15分钟

当天安排：按航班安排补给、还车；极光季则夜间活动放前一晚且留睡眠。

住宿：结束。

吃什么：机场简餐。

提醒：道森市距离远，需另安排至少3–4天，不纳入本周线路。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

西北地区 / Northwest Territories

西北地区黄刀镇与北方体验 7 日线
建议季节：冬季极光、夏季午夜太阳；当地户外活动需按气象与运营商确认。

DAY 1 | 抵达黄刀镇

Yellowknife Airport → Yellowknife downtown grocery store · 约 6 km · 约10–15分钟

当天安排：入住采购水和简餐；傍晚Frame Lake步道短走。

住宿：黄刀镇市区住6晚，按极光团接送范围选。

吃什么：市中心晚餐。

提醒：提前确认机场接送/租车；夜间温度低，准备分层衣物。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 北方文化与历史

Prince of Wales Northern Heritage Centre → Northwest Territories Legislative Assembly → Frame Lake Trail · 约 5 km · 市内步行/短程车约20分钟

当天安排：09:30北方遗产中心约2小时；午餐；14:00议会/公共艺术（先约导览）；傍晚湖边散步。

住宿：黄刀镇第2晚。

吃什么：尝湖鱼/白鱼餐厅。

提醒：博物馆与议会开放时间先查；尊重Dene与Inuvialuit文化解释。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | Old Town 与大奴湖

Yellowknife Old Town → Pilot's Monument → Bullock's Bistro → Yellowknife waterfront · 约 8 km · 短程驾驶约20分钟

当天安排：09:00Old Town木屋与船坞；11:00 Pilot's Monument观景；午餐；下午海滨步行/小型博物馆。

住宿：黄刀镇第3晚。

吃什么：Bullock's Bistro湖鱼（核对营业/订位）。

提醒：观景台风大结冰时谨慎；极光夜团另行安排。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 湖上/狗拉雪橇/季节体验

Yellowknife downtown → Great Slave Lake tour operator meeting point · 约 20 km · 依运营商接送；不适用固定驾驶里程

当天安排：按季节预约：夏季船/桨板；冬季狗拉雪橇或冰路体验；安排半日活动，下午休息。

住宿：黄刀镇第4晚。

吃什么：活动供应商餐食或自备简餐。

提醒：仅选有保险、明确取消政策的运营商；冰面活动必须听从专业向导。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 自然步道与休息日

Frame Lake Trail → Cameron Falls Trailhead, Yellowknife · 约 24 km · 约30分钟车程；步道约2–3小时

当天安排：08:30出发到Cameron Falls步道（季节和道路开放时）；午餐野餐；下午返城休息。

住宿：黄刀镇第5晚。

吃什么：野餐；晚餐本地餐馆。

提醒：步道可能受季节/火险关闭；随身带水和防虫用品。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 极光/午夜太阳体验日

Yellowknife downtown → Aurora viewing operator pickup point · 约 10 km · 接送依运营商；白天自由活动

当天安排：白天睡眠/逛店；傍晚确认天气；夜间参加极光团（冬季）或夏季湖畔午夜太阳活动。

住宿：黄刀镇第6晚。

吃什么：提前吃晚餐；夜团热饮与保暖层。

提醒：极光不可保证；天气和野火烟霾会影响能见度。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 返程

Yellowknife downtown → Yellowknife Airport · 约 6 km · 约10–15分钟

当天安排：早餐、还车/机场接送；按航班提前离开酒店。

住宿：结束。

吃什么：机场简餐。

提醒：因天气可能影响航班，北境行程不宜当天接紧密转机。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

努纳武特地区 / Nunavut

努纳武特伊魁特 7 日本地体验线（不适用公路环线）
建议季节：夏季较便于户外，冬季极寒与风寒显著；依社区向导和天气安排。

DAY 1 | 抵达伊魁特与补给

Iqaluit Airport → Iqaluit downtown grocery store · 约 5 km · 约10分钟车程/步行

当天安排：入住后采购饮水、保暖层和简餐；联系已预订的本地向导确认次日天气与集合点。

住宿：伊魁特镇内住6晚；优先可取消房型，房源有限需早订。

吃什么：市区餐厅晚餐，先确认营业。

提醒：航班易受天气影响，抵达后留缓冲；不要安排当天偏远户外。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 2 | 城市与因纽特文化

Nunatta Sunakkutaangit Museum → Legislative Assembly of Nunavut → Iqaluit waterfront · 约 4 km · 市区步行/短程车约20分钟

当天安排：09:30博物馆约2小时；午餐；下午议会公共区域（预约确认）与海滨步行。

住宿：伊魁特第2晚。

吃什么：Granite Room/Storehouse，以当日菜单为准。

提醒：拍摄展品、居民及文化活动先确认许可；country food遵循当地规范。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 3 | Sylvia Grinnell公园向导行

Iqaluit downtown → Sylvia Grinnell Territorial Park · 约 7 km · 短程车/出租约15分钟；徒步2–4小时

当天安排：09:00与向导集合；天气允许沿河谷步道；野餐；下午返回城内。

住宿：伊魁特第3晚。

吃什么：带午餐/热饮；晚餐市区。

提醒：无向导/恶劣能见度时不出城；地形、野生动物和风寒需本地评估。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 4 | 海岸与潮汐体验

Iqaluit waterfront → Apex, Iqaluit → Apex Beach · 约 7 km · 约15分钟车程，沿岸活动按导览

当天安排：上午本地社区导览前往Apex；了解历史与海岸景观；午餐；下午返回。

住宿：伊魁特第4晚。

吃什么：尝北极红点鲑/麝牛等菜单（供应不保证）。

提醒：潮汐、天气和私人/传统土地进入规范听从本地向导。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 5 | 天气备用/艺术手作

Nunatta Sunakkutaangit Museum → Iqaluit arts and crafts studios · 约 5 km · 镇内约15分钟

当天安排：预约本地艺术/手作体验或社区活动；留半天作航班/天气备用。

住宿：伊魁特第5晚。

吃什么：市区简餐。

提醒：选择由当地因纽特经营者提供的体验，费用与拍摄许可事先确认。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 6 | 本地美食与自由活动

Iqaluit downtown → Iqaluit waterfront → local restaurant · 约 3 km · 市区短程

当天安排：上午慢逛与采购；午餐尝当地菜单；下午整理行李/再次确认航班。

住宿：伊魁特第6晚。

吃什么：预订可提供北方食材的餐厅；菜单季节性。

提醒：不要未经同意购买/携带受管制野生动物产品。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

DAY 7 | 离境

Iqaluit downtown → Iqaluit Airport · 约 5 km · 约10分钟

当天安排：按航空公司建议提前到机场；因风雪可能延误，勿安排紧密转机。

住宿：结束。

吃什么：机场简餐。

提醒：努纳武特大多数社区间没有公路连接；跨社区旅行需另订航班和本地服务。

打开本日地图路线 ↗ · 查询住宿区域 ↗ · 附近餐厅 ↗

目的地费用、营业时间与道路情况会变化，请出发前查看官方页面和运营商最新信息。

不列颠哥伦比亚省｜温哥华 Vancouver一日游

市中心以步行、天车和公交为主；去斯坦利公园可搭公交或骑行。海边骑行注意行人分道与天气。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	Canada Place 海滨	沿海滨步道看港湾、邮轮码头与北岸山景，作为市中心起点。
10:00	Gastown 煤气镇	步行到蒸汽钟与历史街区，逛独立小店和砖砌街巷。
12:00	Granville Island 午餐	逛公共市场，尝海鲜、烘焙和本地农产品；摊位与营业时间以当天为准。
14:30	Stanley Park 斯坦利公园	看图腾柱与海堤，可步行、租自行车或乘公交；体力充足再延伸至English Bay日落。

怎么玩

骑斯坦利公园海堤、Granville Island 市集、海港观景/短程渡船；想看海洋生物可另选温哥华水族馆（单独购票）。

特色美食

野生三文鱼、海鲜、原住民风味 bannock（班诺克面包）、农场市集食材。

餐厅建议

Salmon n' Bannock Bistro（原住民风味野生三文鱼、bannock）；Miku Vancouver（炙烧寿司与海鲜）

艾伯塔省｜埃德蒙顿 Edmonton一日游

市中心与Old Strathcona可步行/公交，West Edmonton Mall在城西，建议预留跨城交通时间。若把WEM作为主目的地，可直接在那里玩一整天。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	Alberta Legislature 省议会大厦	先逛议会建筑与河谷景观；导览、访客中心开放情况以省议会官网为准。
10:30	Royal Alberta Museum 皇家阿尔伯塔博物馆	看自然史、历史与原住民相关展览；提前查当天展览、开放时间与门票。
12:30	Old Strathcona 午餐	在Whyte Avenue历史街区用餐，可选MEAT烟熏肉或Rge RD本地食材料理。
14:30–晚间	West Edmonton Mall 西埃德蒙顿购物中心	室内玩乐可选World Waterpark水上乐园、Galaxyland室内游乐园、Marine Life/Sea Life Caverns、Ice Palace滑冰、DRIVE卡丁车或保龄球。一天挑1–2项更从容，项目分开售票且营业时段不同。

怎么玩

河谷步道、Whyte Avenue街区、艺术馆；WEM可选水上乐园、游乐设施、海洋生物展区、滑冰、卡丁车、保龄球等。

特色美食

艾伯塔牛肉、烟熏烧烤、本地农场食材；WEM内有多种餐饮，可按家庭/预算选择。

餐厅建议

Rge RD（本地农场食材与季节菜单）；MEAT（烟熏肉与烧烤）

West Edmonton Mall 玩乐项目与票务:
馆内项目很多，建议先按年龄、身高要求和兴趣选定1–2项，再核对当天开放项目、票价、场次与是否需要预订。

萨斯喀彻温省 | 里贾纳 Regina一日游

议会大厦、Wascana湖与博物馆可安排在市中心/公园一带；RCMP Heritage Centre在西侧，建议乘车衔接。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	省议会大厦与Wascana Centre	从议会建筑和湖畔步道开始，留意季节性导览、花园与活动安排。
11:00	Royal Saskatchewan Museum	了解草原自然史、恐龙与本省文化；展览及入场信息出发前核实。
12:30	市中心午餐	可选Crave Kitchen + Wine Bar或Saskatchewan Science Centre内的Skye Café（先确认营业安排）。
14:30	RCMP Heritage Centre	通过展览了解加拿大骑警历史；之后回到Wascana湖边散步或看日落。

怎么玩

Wascana湖畔步行/骑行、博物馆展览、RCMP历史展；夏季可留意湖区活动。

特色美食

萨斯卡通莓（Saskatoon berry）甜点、草原牛肉、野米、pierogi（波兰饺子）与本地谷物。

餐厅建议

Crave Kitchen + Wine Bar（本地食材与时令菜）；Skye Café & Bistro（本地食材简餐/咖啡，位于科学中心）

曼尼托巴省 | 温尼伯 Winnipeg一日游

The Forks与人权博物馆相邻，适合步行；之后搭公交/出租车到Exchange District与Manitoba Museum。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	The Forks 福克斯历史街区	从红河与阿西尼博因河汇流处开始，逛市场、河滨步道与历史建筑。
10:30	Canadian Museum for Human Rights	参观加拿大人权主题国家博物馆与观景空间；按展览和参观时长调整午餐时间。
13:00	The Forks 午餐	市场内有多种餐饮；想试原住民风味可另约Feast Café Bistro。
14:30	Exchange District / Manitoba Museum	在历史街区看建筑与画廊，再去Manitoba Museum；天文馆场次和博物馆开放以官网为准。

怎么玩

河滨步道、历史市场、博物馆与天文馆；冬季可留意河上季节性活动和开放条件。

特色美食

bannock、野牛、湖白鱼/梭子鱼（pickerel）、野米与乌克兰裔家常菜。

餐厅建议

Feast Café Bistro（bannock、野牛、pickerel与原住民风味料理）；Sharecuterie at The Forks（本地食材熟食拼盘与轻食）

安大略省｜多伦多 Toronto一日游

市中心以步行、地铁和有轨电车连接；CN Tower、Harbourfront与St. Lawrence Market之间较方便，Distillery District可乘车或步行衔接。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	St. Lawrence Market 圣劳伦斯市场	先逛历史市场与摊位；周一休市及节假日安排需查看市场官网。
11:00	CN Tower 加拿大国家电视塔	观景台、玻璃地板或EdgeWalk（需预约/另购票），按天气和预算选择。
13:00	市场或湖滨午餐	市场经典peameal bacon sandwich（腌制猪腰肉三明治）可选Carousel Bakery；也可吃Buster's Sea Cove海鲜。
15:00	Harbourfront → Distillery District	沿湖滨散步后逛维多利亚时代工业建筑群、画廊与设计小店；傍晚选餐厅或看演出。

怎么玩

CN Tower观景/EdgeWalk、湖滨步道、Distillery画廊与小店、市场美食；球赛/演出按当季日程查询。

特色美食

Peameal bacon sandwich、湖鱼/鱼薯、黄油挞，以及多伦多多元社区的世界料理。

餐厅建议

Carousel Bakery (St. Lawrence Market)（招牌peameal bacon sandwich）；Buster's Sea Cove（鱼薯与海鲜简餐）

魁北克省｜魁北克城 Québec City一日游

老城石板路与坡道较多，穿舒适防滑鞋；步行游览为主，可使用缆车/公交连接上下城，冬季预留防滑时间。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	芳堤娜城堡与Dufferin Terrace	沿露台看圣劳伦斯河、城墙与老城天际线。
10:30	Petit-Champlain 小香普兰街区	走进下城古街、广场与手工艺店，可乘缆车减少陡坡步行。
12:30	魁北克风味午餐	Buffet de l’ Antiquaire可尝 tourtière（肉派）和炖菜；想吃poutine可选Le Chic Shack。
14:30	文明博物馆 → 亚伯拉罕平原	按兴趣选择博物馆展览，之后沿历史公园散步；室内展览与公园季节性项目分别查开放信息。

怎么玩

老城步行/缆车、城墙与河景、博物馆、冬季雪地活动；夏季可参加导览或河上游船。

特色美食

肉汁奶酪薯条（poutine）、tourtière肉派、枫糖甜品、奶酪凝乳与北方风味料理。

餐厅建议

Buffet de l’ Antiquaire（魁北克传统肉派、炖菜与早餐poutine）；Le Chic Shack（手工薯条与创意poutine）

新不伦瑞克省 | 弗雷德里克顿 Fredericton一日游

市中心历史区、美术馆、省议会和河滨适合步行；Odell Park可步行或短程乘车。省议会参观与展览时间先查官网。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	Historic Garrison District 历史驻防区	沿Queen Street看历史建筑与河边街区；夏季可能有户外表演和市集。
10:30	Beaverbrook Art Gallery	欣赏加拿大、原住民及国际艺术作品；先看当前展览和营业时间。
12:30	Queen Street 午餐	可选540 Kitchen & Bar或The Palate，尝本地食材和现代大西洋风味。
14:00	省议会与圣约翰河滨	看新不伦瑞克省议会大厦，再沿河边步道散步；时间充裕可去Odell Park森林步道。

怎么玩

河滨骑行/步行、画廊与历史街区；夏季可看Garrison区活动、现场演出和市集。

特色美食

春季 fiddleheads（蕨菜）、本地烘焙、Acadian肉派/炖菜；海鲜以当季菜单为准。

餐厅建议

540 Kitchen & Bar（本地食材与现代大西洋风味）；The Palate（当季本地菜与新不伦瑞克精酿）

新斯科舍省 | 哈利法克斯 Halifax一日游

市中心主要景点步行可达，坡地较多；可加渡轮往返Dartmouth。海港游船和博物馆票务按季节查看。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	Halifax Waterfront 海滨步道	从海港木栈道、码头与公共艺术开始，沿线看历史建筑和港湾。
10:30	大西洋海事博物馆	通过航海、移民与海难史展览了解海洋省份；看当日开放与展览安排。
12:30	海滨午餐	可选Press Gang海鲜或Shuck Seafood + Raw Bar；想尝本地donair可找King of Donair。
14:00	Citadel 堡垒 → Public Gardens	登上星形堡垒看城市与港湾，再走到维多利亚式公共花园。

怎么玩

海港渡轮、步道、海事博物馆、Citadel历史导览；夏季留意港口音乐节和现场演出。

特色美食

龙虾卷、扇贝、海鲜杂烩、Nova Scotia葡萄酒，以及哈利法克斯donair（烤肉卷）。

餐厅建议

The Press Gang Restaurant & Oyster Bar（海鲜、生蚝与大西洋料理）；King of Donair（Halifax donair）；Shuck Seafood + Raw Bar（生蚝与海鲜）

爱德华王子岛省｜夏洛特敦 Charlottetown一日游

历史市中心适合步行。Province House于2026年秋重新开放，参观时段/导览需查看最新官方安排；可从外观和周边步道开始。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	Province House 与Queen Square	联邦会议历史地标；官方宣布2026年10月重新开放，预先确认公开参观与议会日程。
10:30	Confederation Centre of the Arts	看联邦史展览、艺术空间或当日演出；演出需提前订票。
12:30	Victoria Row 午餐	Dave’ s Lobster尝龙虾卷；Claddagh Oyster House可选生蚝、贻贝和海鲜。
14:30	Beaconsfield Historic House → Victoria Park	参观历史宅邸，再沿海滨步道散步看港湾；宅邸开放季节与导览时间先核实。

怎么玩

历史市中心步行、剧院/演出、海滨日落；夏季可骑行或参加港口游船。

特色美食

PEI龙虾、生蚝、贻贝、马铃薯、海鲜浓汤与岛上浆果甜点。

餐厅建议

Dave's Lobster（冷/热龙虾卷与白鱼浓汤）；Claddagh Oyster House（生蚝、蒸贻贝与当地海鲜）；Sea Rocket Oyster House（牡蛎与海鲜小食）

纽芬兰与拉布拉多省｜圣约翰斯 St. John’ s一日游

坡路多、风雨变化快；市中心景点可步行，Signal Hill与Quidi Vidi建议乘公交、出租车或自驾，先查步道和场馆开放。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	The Rooms 博物馆与观景台	先看纽芬兰与拉布拉多的历史、艺术和文化展览；开放时间按官网核对。
11:00	Jellybean Row 彩色屋街区	在市中心步行拍摄彩色历史住宅，注意居民私宅边界与安静。
12:30	本地海鲜午餐	可选Ches’ s Famous Fish and Chips；尝鳕鱼、鱼薯或当季海鲜。
14:00	Signal Hill → Quidi Vidi	登Signal Hill看港口与Cabot Tower，再到Quidi Vidi渔村散步；风大雾浓时缩短步行。

怎么玩

Signal Hill步道、海港观景、Jellybean Row摄影、Quidi Vidi小渔村；天气合适可另订观鲸/海岸游船。

特色美食

鳕鱼、鱼薯、cod tongues（鳕鱼舌）、toutons（面团煎饼）、莓果甜点；季节和菜单会变化。

餐厅建议

Ches's Famous Fish and Chips（本地鳕鱼鱼薯）；The Fish Depot on Water Street（本地鳕鱼、鳕鱼舌及海鲜（外带/询问现货））

育空地区 | 白马市 Whitehorse一日游

市中心和Millennium Trail适合步行；前往Miles Canyon需另安排车辆/接驳。S.S. Klondike船舱当前因修复暂不对公众开放，可沿河外观步道游览，出发前查官方更新。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	MacBride Museum	看淘金热、育空河交通史与当地文化展览；当日展厅开放情况先核对。
11:00	市中心与Old Log Church	沿Main Street看壁画、旧木屋与历史教堂；尊重社区及礼拜活动。
12:30	本地午餐	夏季可找Klonbite季节餐车或Klondike Rib & Salmon；冬季改查全年营业餐厅。
14:00	Millennium Trail 河岸环线	沿育空河步道、百年桥与鱼梯散步；全程约5公里，可按体力缩短。

怎么玩

河岸步行/骑行、鱼梯观景、城市壁画、博物馆；夏季可加Miles Canyon导览，冬季可安排极光团。

特色美食

当地三文鱼/北极红点鲑、麋鹿或野味料理（依菜单与供应季节），以及育空莓果和本地烘焙。

餐厅建议

Klonbite Food Truck（季节性本地食材、北极红点鲑/麋鹿菜（通常夏季））；Baked Café（咖啡、烘焙与轻食）；Klondike Rib & Salmon（育空风味与三文鱼（季节营业安排需核实））

西北地区｜黄刀镇 Yellowknife一日游

市中心与Frame Lake步道可步行，Old Town/ Pilot's Monument建议乘出租车或自驾；极光团通常在夜间另行出发，不能保证每晚可见。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:00	Prince of Wales Northern Heritage Centre	看德内、因纽维亚卢伊特、淘金与钻石产业相关展览；核对当日开放时间。
11:00	西北地区立法议会	参观北方建筑与公共艺术；导览和议会开会安排需先查官网。
12:30	Old Town 午餐	Bullock’ s Bistro以大奴湖鲜鱼和鱼薯闻名，建议先核实营业/订位。
14:00	Old Town 与Pilot’ s Monument	沿湖岸看历史木屋、船坞和观景点；天气允许可看大奴湖与城市全景。

怎么玩

Frame Lake步道、Old Town木屋与湖景、夏季市集/划船、冬季冰上活动与夜间极光团；所有户外项目按天气公告调整。

特色美食

大奴湖白鱼、湖鳟、北方鱼类、麋鹿/野牛料理与本地莓果；鱼类供应取决于季节和渔获。

餐厅建议

Bullock's Bistro（大奴湖鲜鱼、鱼薯与自制酱料）；Wildcat Café（北方风味与Old Town木屋用餐（季节营业））；The Miner’ s Mess（博物馆园区咖啡/简餐）

努纳武特地区 | 伊魁特 Iqaluit一日游

市区可步行或打车；去Sylvia Grinnell Territorial Park建议请本地向导/确认道路与步道状况。北极天气变化快，预留缓冲并遵循社区建议。

打开完整城市一日游地图 ↗

09:30	Nunatta Sunakkutaangit Museum	了解因纽特艺术、历史与社区故事；尊重展品拍摄规则和文化说明。
11:30	Nunavut Legislative Assembly	看圆形议会厅与公共艺术；参观/导览开放需提前联系核实。
12:30	市区午餐	可在Granite Room或Storehouse等餐厅查询当天菜单，留意北方食材供应情况。
14:00	海滨 → Sylvia Grinnell Territorial Park	先在海滨观景，再由本地向导带领前往公园步道与河谷；大风、雾雪或能见度差时取消户外段。

怎么玩

博物馆、议会建筑、海滨观景、经向导安排的公园步行；不建议独自离开市区或未经许可进入社区/传统土地。

特色美食

Arctic char（北极红点鲑）、麝牛或驯鹿料理可能出现在当地菜单；country food涉及因纽特文化与受管制资源，应通过正规餐厅/社区活动体验，尊重当地规则。

餐厅建议

The Granite Room（精致餐饮与北方食材（以当日菜单为准））；The Storehouse（酒吧餐与本地食材创意菜）；Yummy Shawarma（轻松简餐）

西部山海15日

YVR进：温哥华市内公交；取车走海天公路、车辆渡轮到维多利亚，YYJ还车后飞YYC；YYC再租车走班夫—贾斯珀，YEG异地还车。海岸/落基山分段自驾。

DAY 1 · 抵达温哥华

YVR机场 → Downtown Vancouver · 约 14 km · 25–50分钟

当天安排 15:00入住；17:00超市买水、早餐和零食；18:00 Canada Place海滨轻走。

建议住宿 温哥华市中心住3晚

当地餐食 市中心粤菜/海鲜

出行提醒 落地日不排长途，先确认租车保险和停车。

打开当天地图路线 ↗

DAY 2 · 温哥华经典线

Canada Place → Stanley Park · 约 12 km · 步行/公交约1小时分段

当天安排 09:00煤气镇；11:30市场午餐逛2小时；14:00斯坦利公园海堤/图腾柱；18:00回酒店。

建议住宿 温哥华市中心第2晚

当地餐食 市场海鲜；Salmon n’ Bannock或Miku可预约

出行提醒 市场开放日和摊位时段先查。

打开当天地图路线 ↗

DAY 3 · 北温自然日

Downtown Vancouver → Lonsdale Quay · 约 25 km · 约1小时驾驶分段

当天安排 09:00吊桥园区留2–3小时；午餐Lonsdale Quay；下午海滨观景；17:00回城。

建议住宿 温哥华市中心第3晚

当地餐食 Lonsdale市场午餐

出行提醒 园区票价/季节时段查官网；也可换免费峡谷步道。

打开当天地图路线 ↗

DAY 4 · 温哥华→惠斯勒

Vancouver → Whistler Village · 约 125 km · 约2小时纯驾驶；含游览约6小时

当天安排 08:00取车；10:00瀑布停45分钟；11:30缆车约2小时；15:00入住惠斯勒。

建议住宿 惠斯勒村住2晚

当地餐食 Squamish午餐；惠斯勒晚餐订位

出行提醒 山路慢行，景点停车用正规区域。

打开当天地图路线 ↗

DAY 5 · 惠斯勒山地活动

Whistler Village → Lost Lake Park · 约 12 km · 市内短程；缆车依票务

当天安排 09:00缆车/山顶活动3–4小时；13:00午餐；15:00湖边轻徒步；18:00回村。

建议住宿 惠斯勒村第2晚

当地餐食 村内西岸料理

出行提醒 夏季步道与冬季滑雪项目不同，查开放。

打开当天地图路线 ↗

DAY 6 · 惠斯勒→维多利亚

Whistler Village → Victoria Inner Harbour · 约 210 km · 公路约4小时+渡轮约1小时40分，全天约7小时

当天安排 07:00退房；08:00前往码头；按预约乘船至Nanaimo；下船后开到维多利亚入住。

建议住宿 维多利亚市中心住3晚

当地餐食 渡轮简餐；海港晚餐

出行提醒 车辆渡轮提前订，船期以BC Ferries为准。

打开当天地图路线 ↗

DAY 7 · 维多利亚历史市区

Victoria Inner Harbour → Fisherman’ s Wharf Park · 约 5 km · 市区步行约2–3公里

当天安排 09:00博物馆约2小时；午餐；13:30唐人街；15:00渔人码头；日落海港。

建议住宿 维多利亚第2晚

当地餐食 海港海鲜/下午茶

出行提醒 博物馆开放和展览当日核实。

打开当天地图路线 ↗

DAY 8 · 布查特花园

Victoria Inner Harbour → Craigdarroch Castle · 约 40 km · 约1小时驾驶分段

当天安排 08:30出发；花园游览2–3小时；午餐回城；下午城堡约1.5小时。

建议住宿 维多利亚第3晚

当地餐食 花园咖啡/市区晚餐

出行提醒 花期、门票和开放时间看官方页面。

打开当天地图路线 ↗

DAY 9 · 维多利亚→卡尔加里

YYJ维多利亚机场 → YYC卡尔加里机场 · 飞行约1.5小时起，另计转机和机场

当天安排 选早班联程；卡尔加里取车、采购；下午入住休息。

建议住宿 卡尔加里市中心/机场住1晚

当地餐食 机场或市中心简餐

出行提醒 核对当日航班及异地还车费用。

查询航班 ↗

DAY 10 · 卡尔加里→班夫

Calgary downtown → Banff town · 约 128 km · 约1小时30分钟

当天安排 09:00出发；Canmore午餐；14:00班夫镇；弓河瀑布/入住。

建议住宿 Banff或Canmore住3晚

当地餐食 Canmore午餐；艾伯塔牛肉/野牛料理

出行提醒 买国家公园通行证；酒店停车后步行/公交。

打开当天地图路线 ↗

DAY 11 · 班夫镇与硫磺山

Banff town → Upper Hot Springs · 约 12 km · 市内约30分钟

当天安排 08:30缆车预约；山顶2–3小时；午餐；下午温泉/河边步道。

建议住宿 Banff/Canmore第2晚

当地餐食 Banff Avenue本地餐馆

出行提醒 缆车和温泉另购票，查运营时间。

打开当天地图路线 ↗

DAY 12 · 路易斯湖和梦莲湖

Banff town → Lake Louise Park and Ride · 约 58 km · 开车约45分钟；湖区另乘接驳

当天安排 06:30出发；按预约乘接驳，路易斯湖和梦莲湖各停2–3小时；下午返班夫。

建议住宿 Banff/Canmore第3晚

当地餐食 带野餐，晚餐回镇

出行提醒 梦莲湖路禁止普通私家车，接驳需预约。

打开当天地图路线 ↗

DAY 13 · 冰原大道→贾斯珀

Lake Louise → Jasper town · 约 288 km · 纯驾驶约4小时；含停留全天9–11小时

当天安排 07:00退房加油；09:00佩托湖；11:30冰原中心/午餐；15:00瀑布；17:30抵贾斯珀。

建议住宿 贾斯珀镇住2晚

当地餐食 自备午餐；贾斯珀镇晚餐

出行提醒 沿线信号/服务有限，离线地图、加油、路况先安排。

打开当天地图路线 ↗

DAY 14 · 贾斯珀湖区

Jasper town → Jasper town · 约 18 km · 约30分钟分段

当天安排 09:30湖区停2小时；午餐回镇；下午访客中心或已开放短步道。

建议住宿 贾斯珀第2晚

当地餐食 本地湖鱼/野味菜单看供应

出行提醒 公园部分区域因修复工程临时关闭，查官方公告。

打开当天地图路线 ↗

DAY 15 · 贾斯珀→埃德蒙顿离境

Jasper town → Edmonton International Airport · 约 365 km · 约4小时到机场

当天安排 07:00出发；Hinton加油休息；下午机场还车。早班国际航班应提前一晚住埃德蒙顿。

建议住宿 结束/机场附近住1晚

当地餐食 Hinton午餐/机场简餐

出行提醒 本线建议卡尔加里进、埃德蒙顿出。

打开当天地图路线 ↗

中部城市15日

YWG温尼伯进、YOW渥太华出：前6日温尼伯与曼尼托巴湖区；飞YYZ后城市交通游多伦多，第12日租车经金斯顿到渥太华；可选YOW还车离境。

DAY 1 · 抵达温尼伯

YWG机场 → Downtown Winnipeg · 约 12 km · 约20–30分钟

当天安排 15:00入住；采购饮水/早餐；傍晚The Forks河滨散步。

建议住宿 温尼伯市中心住3晚

当地餐食 The Forks市场简餐

出行提醒 落地日不排远途；核对酒店停车与机场接送。

打开当天地图路线 ↗

DAY 2 · 温尼伯历史与人权博物馆

The Forks → Exchange District · 约 6 km · 市内短程约20分钟/步行

当天安排 09:30博物馆预留3小时；午餐；下午Exchange District历史街区与河滨。

建议住宿 温尼伯第2晚

当地餐食 Feast Café Bistro或市场本地菜

出行提醒 博物馆门票/开放时间提前确认。

打开当天地图路线 ↗

DAY 3 · 阿西尼博因公园与城市生活

Downtown Winnipeg → Assiniboine Park · 约 14 km · 市内分段约30分钟

当天安排 上午公园/动物园选一；午餐；下午回The Forks或购物补给。

建议住宿 温尼伯第3晚

当地餐食 公园附近简餐/市中心晚餐

出行提醒 动物园与园区开放项目按季节核实。

打开当天地图路线 ↗

DAY 4 · 温尼伯→骑马山国家公园

Winnipeg downtown → Wasagaming, Riding Mountain National Park · 约 275 km · 约3小时驾驶；含停留约5小时

当天安排 08:00取车；Portage休息午餐；15:00抵Wasagaming入住，湖边散步。

建议住宿 Wasagaming住2晚

当地餐食 沿途简餐；湖区小馆

出行提醒 野生动物活动区谨慎驾驶，黄昏避免长途。

打开当天地图路线 ↗

DAY 5 · 骑马山湖区慢游

Wasagaming → Clear Lake, Riding Mountain National Park · 约 18 km · 园区短途约30分钟

当天安排 09:00湖畔步道/自行车；午餐；下午海滩、访客中心或休息。

建议住宿 Wasagaming第2晚

当地餐食 湖区季节营业餐厅

出行提醒 步道、海滩与租赁服务随季节开放。

打开当天地图路线 ↗

DAY 6 · 骑马山→温尼伯

Wasagaming → Winnipeg Richardson Airport · 约 270 km · 约3小时驾驶；含停留约4小时

当天安排 09:00退房返温尼伯；Portage午餐；下午机场还车或住机场附近。

建议住宿 机场附近住1晚

当地餐食 途中午餐

出行提醒 次日飞多伦多；预留还车与值机时间。

打开当天地图路线 ↗

DAY 7 · 飞多伦多

YWG → Toronto Pearson Airport · 飞行约2.5小时；另计机场流程

当天安排 上午航班飞YYZ；搭UP Express/出租车进城，入住后湖滨轻走。

建议住宿 多伦多市中心住4晚，靠近地铁

当地餐食 市中心多元料理

出行提醒 首日不租车；市区停车贵。

查询航班 ↗

DAY 8 · 多伦多市中心与湖滨

Union Station, Toronto → CN Tower · 约 8 km · 步行/公交分段约45分钟

当天安排 09:00市场；11:00 CN Tower约2小时；午餐；下午湖滨与Distillery District。

建议住宿 多伦多第2晚

当地餐食 Carousel Bakery/市场海鲜

出行提醒 市场营业日与观景台时段先核实。

打开当天地图路线 ↗

DAY 9 · 博物馆与多元街区

Royal Ontario Museum → Kensington Market · 约 9 km · 地铁/公交分段约45分钟

当天安排 09:30 ROM约3小时；午餐；下午Kensington/唐人街逛吃；傍晚回酒店。

建议住宿 多伦多第3晚

当地餐食 Kensington Market小吃

出行提醒 博物馆展览与营业时间以官网为准。

打开当天地图路线 ↗

DAY 10 · 尼亚加拉瀑布一日往返

Toronto downtown → Niagara Falls, Ontario · 约 260 km · 往返约3小时驾驶；景区游览另计

当天安排 07:30取车出发；10:00瀑布观景；午餐；下午选择游船/观景项目；晚返多伦多。

建议住宿 多伦多第4晚

当地餐食 瀑布区午餐；晚餐回城

出行提醒 游船季节、停车和门票另查；驾驶员勿饮酒。

打开当天地图路线 ↗

DAY 11 · 多伦多自由活动/缓冲

Toronto downtown → Toronto Islands Ferry Terminal · 约 20 km · 市内公交/渡轮

当天安排 按天气选择岛屿、购物或休息；傍晚准备次日公路行程。

建议住宿 多伦多第5晚

当地餐食 岛上/市中心餐厅

出行提醒 岛屿渡轮看季节和班次；取车门店营业时间确认。

打开当天地图路线 ↗

DAY 12 · 多伦多→金斯顿→渥太华

Toronto downtown → Ottawa downtown · 约 450 km · 约4.5–5小时驾驶；含午餐约7小时

当天安排 08:00取车出发；金斯顿午餐与湖滨短停；下午抵渥太华入住。

建议住宿 渥太华市中心住3晚

当地餐食 金斯顿午餐；ByWard Market晚餐

出行提醒 市中心酒店优先订带停车/可步行到景点的房型。

打开当天地图路线 ↗

DAY 13 · 国会山与运河

Parliament Hill, Ottawa → National Gallery of Canada · 约 6 km · 步行/公交

当天安排 09:00国会山（预约/开放核对）；运河步道；午餐；下午国家美术馆约2小时。

建议住宿 渥太华第2晚

当地餐食 ByWard Market本地餐馆

出行提醒 议会开放安排按官方预约和议程核实。

打开当天地图路线 ↗

DAY 14 · 博物馆与河岸

Canadian Museum of History → Canadian War Museum · 约 12 km · 公交/短途约30分钟

当天安排 上午选择一座博物馆深看；午餐；下午河岸步道或自由活动。

建议住宿 渥太华第3晚

当地餐食 博物馆简餐/市中心晚餐

出行提醒 两馆择一，避免行程过满。

打开当天地图路线 ↗

DAY 15 · 渥太华离境

Ottawa downtown → Ottawa International Airport (YOW) · 约 15 km · 约20–30分钟

当天安排 按航班安排早餐；市区还车后前往YOW；早班机直赴机场。

建议住宿 结束

当地餐食 机场简餐

出行提醒 异地还车费用、营业时间与航班衔接预先确认。

打开当天地图路线 ↗

安大略—魁北克东线15日

YYZ进、YQB出：多伦多市内先用公交；第4天取车，按多伦多—尼亚加拉—金斯顿—渥太华—蒙特利尔—魁北克城自驾，YQB附近还车。异地还车费先比价。

DAY 1 · 抵达多伦多

YYZ机场 → Downtown Toronto · 约 27 km · 30–60分钟

当天安排 入住、买早餐和水；傍晚Union Station/湖滨轻走。

建议住宿 多伦多市中心住3晚，靠近地铁

当地餐食 市中心多元料理

出行提醒 市区停车贵，头几天不租车。

打开当天地图路线 ↗

DAY 2 · 市场与CN塔

St. Lawrence Market → Distillery Historic District · 约 8 km · 步行/公交约45分钟分段

当天安排 09:00市场1.5小时；11:00 CN Tower约2小时；午餐；下午湖滨和Distillery。

建议住宿 多伦多第2晚

当地餐食 Carousel Bakery腌猪腰三明治；Buster’s Sea Cove海鲜

出行提醒 市场开放日、电视塔门票时段先查。

打开当天地图路线 ↗

DAY 3 · 博物馆与街区

Royal Ontario Museum → Kensington Market · 约 9 km · 市内公交约40分钟

当天安排 09:30 ROM约3小时；午餐；14:00 Kensington/唐人街逛吃；傍晚回酒店。

建议住宿 多伦多第3晚

当地餐食 Kensington Market小吃

出行提醒 场馆当日开放核验。

打开当天地图路线 ↗

DAY 4 · 多伦多→尼亚加拉

Downtown Toronto → Niagara Falls · 约 130 km · 约1.5–2小时

当天安排 08:00出发；10:00瀑布观景；午餐；下午游船/观景项目；夜景。

建议住宿 Niagara Falls瀑布区住1晚

当地餐食 瀑布区餐厅，先看菜单

出行提醒 船票/停车另收费，季节时段官网核实。

打开当天地图路线 ↗

DAY 5 · 尼亚加拉→金斯顿

Niagara Falls → Kingston waterfront · 约 390 km · 约4小时，不含停留

当天安排 08:30老镇；11:00东行；途中午餐；16:00金斯顿海滨。

建议住宿 Kingston市中心住1晚

当地餐食 老镇午餐；金斯顿海滨晚餐

出行提醒 长途转场，避免夜驾。

打开当天地图路线 ↗

DAY 6 · 千岛湖→渥太华

Kingston waterfront → ByWard Market, Ottawa · 约 200 km · 约2小时15分，游船另计

当天安排 上午按季节选游船2–3小时；午餐；14:00开往渥太华；傍晚市场。

建议住宿 渥太华市中心住3晚

当地餐食 ByWard Market本地小馆

出行提醒 游船班次季节性，提前订。

打开当天地图路线 ↗

DAY 7 · 国会山与运河

Parliament Hill → National Gallery of Canada · 约 5 km · 步行/公交

当天安排 09:00国会山（导览需预约）；运河步道；午餐；下午国家美术馆2小时。

建议住宿 渥太华第2晚

当地餐食 ByWard Market午餐

出行提醒 议会开放跟着议程/预约安排。

打开当天地图路线 ↗

DAY 8 · 渥太华博物馆弹性日

Canadian Museum of History → Canadian War Museum · 约 8 km · 短程公交/车约30分钟

当天安排 上午选历史博物馆约3小时；午餐；下午战争博物馆或河岸散步。

建议住宿 渥太华第3晚

当地餐食 博物馆简餐/市中心晚餐

出行提醒 建议两馆择一深看。

打开当天地图路线 ↗

DAY 9 · 渥太华→蒙特利尔

Ottawa downtown → Old Montreal · 约 200 km · 约2小时15分驾驶

当天安排 09:00退房取车；Brockville午餐/河滨短停；下午抵蒙特利尔还车或停车入住。

建议住宿 蒙特利尔老港/市中心住3晚

当地餐食 法式小馆/烟熏肉

出行提醒 提前买票，核对车站与行李规则。

打开当天地图路线 ↗

DAY 10 · 蒙特利尔老城

Notre-Dame Basilica of Montreal → Pointe-à-Callière Museum · 约 5 km · 步行约2–3公里

当天安排 圣母圣殿；老城导览；午餐；考古博物馆约2小时；旧港日落。

建议住宿 蒙特利尔第2晚

当地餐食 Schwartz’s烟熏肉或老城餐厅

出行提醒 宗教场所尊重礼仪，开放时间先查。

打开当天地图路线 ↗

DAY 11 · 皇家山与市场

Mount Royal Chalet → Jean-Talon Market · 约 13 km · 公共交通约45分钟分段

当天安排 08:30皇家山；午餐Jean-Talon市场；下午小意大利和咖啡馆。

建议住宿 蒙特利尔第3晚

当地餐食 贝果、奶酪、枫糖点心

出行提醒 市场营业时间有季节变化。

打开当天地图路线 ↗

DAY 12 · 蒙特利尔→魁北克城

Montréal downtown → Québec City Old Town · 约 255 km · 约2小时45分驾驶

当天安排 09:00退房取车；Trois-Rivières午餐/老城短停；下午抵魁北克城。

建议住宿 魁北克老城外缘/上城住3晚

当地餐食 魁北克传统料理

出行提醒 老城石板路坡道多，选可接驳酒店。

打开当天地图路线 ↗

DAY 13 · 魁北克老城上下城

Château Frontenac → Petit-Champlain · 约 4 km · 步行约2公里

当天安排 露台；乘缆车/步行下城；午餐；下午城墙和老城导览。

建议住宿 魁北克城第2晚

当地餐食 Buffet de l’ Antiquaire肉派；Le Chic Shack poutine

出行提醒 防滑鞋；热门餐厅订位。

打开当天地图路线 ↗

DAY 14 · 瀑布与奥尔良岛

Old Quebec → Montmorency Falls · 约 45 km · 约1小时驾驶，不含游览

当天安排 09:00瀑布2小时；午餐；下午农场/观景（季节营业）；17:00返城。

建议住宿 魁北克城第3晚

当地餐食 岛上季节农场餐食/回城晚餐

出行提醒 缆车和农场按季节开。

打开当天地图路线 ↗

DAY 15 · 魁北克城离境

Old Quebec → Québec City Jean Lesage Airport · 约 18 km · 约25分钟

当天安排 按航班安排早餐、还车；早班机不排景点。

建议住宿 结束

当地餐食 机场简餐

出行提醒 确认机场还车位置。

打开当天地图路线 ↗

北境15日

YXY白马进→YXY/YZF/YFB分段飞行；育空租车走克卢恩/卡克罗斯，黄刀镇用本地导览与市内交通，努纳武特以社区航班、住宿接送和当地向导为主。北境航班少，安排天气缓冲日。

DAY 1 · 抵达白马市

YXY机场 → Whitehorse downtown · 约 8 km · 约15分钟

当天安排 入住、采购保暖层/饮水；傍晚育空河与市中心轻走。

建议住宿 白马市中心住2晚

当地餐食 本地北方鱼/咖啡馆

出行提醒 落地日休息；核对租车柜台时间和保险。

打开当天地图路线 ↗

DAY 2 · 白马市历史与温泉

Whitehorse downtown → Takhini Hot Springs · 约 30 km · 约30分钟驾驶分段

当天安排 上午博物馆约2小时；午餐；下午温泉/河谷，按开放情况安排。

建议住宿 白马市第2晚

当地餐食 市中心本地餐厅

出行提醒 温泉及博物馆时段/门票官网核实。

打开当天地图路线 ↗

DAY 3 · 白马→卡克罗斯→白马

Whitehorse → Carcross, Yukon · 约 180 km · 往返约2.5小时纯驾驶；含停留约6小时

当天安排 08:30取车出发；Emerald Lake观景；卡克罗斯历史区午餐/散步；傍晚返白马。

建议住宿 白马市第3晚

当地餐食 卡克罗斯季节小馆/自备简餐

出行提醒 山地天气变快，携水和离线地图。

打开当天地图路线 ↗

DAY 4 · 白马→海恩斯交界

Whitehorse → Haines Junction · 约 160 km · 约2小时驾驶；含停留约4小时

当天安排 09:00出发；中途观景休息；下午访客中心与短步道。

建议住宿 Haines Junction住2晚

当地餐食 当地小馆/住宿餐食

出行提醒 加油后再进偏远路段；确认步道开放。

打开当天地图路线 ↗

DAY 5 · 克卢恩国家公园

Haines Junction → Kluane National Park · 约 70 km · 园区道路分段约1.5小时

当天安排 按天气选择湖区观景或短徒步；野餐；下午回住宿区。

建议住宿 Haines Junction第2晚

当地餐食 自备午餐；镇上晚餐

出行提醒 不做未经许可的冰川/荒野穿越；遵循公园安全指引。

打开当天地图路线 ↗

DAY 6 · 海恩斯交界→白马

Haines Junction → Whitehorse downtown · 约 160 km · 约2小时驾驶

当天安排 上午退房返白马；午餐后还车/采购；为次日航班休息。

建议住宿 白马市机场/市区住1晚

当地餐食 市中心晚餐

出行提醒 航班可能经停；以航空公司当日行程为准。

打开当天地图路线 ↗

DAY 7 · 飞黄刀镇

YXY → Yellowknife Airport · 按班期直飞/经停查询；另计机场流程

当天安排 飞往黄刀镇；入住后Old Town/大奴湖岸边散步。

建议住宿 黄刀镇市区住3晚

当地餐食 北方白鱼/湖鱼

出行提醒 航班频率有限，建议预留机动并确认接机。

查询航班 ↗

DAY 8 · 黄刀镇城市与文化

Yellowknife Old Town → Prince of Wales Northern Heritage Centre · 约 10 km · 市内短途/步行

当天安排 上午博物馆；午餐；下午老城、湖岸和访客中心。

建议住宿 黄刀镇第2晚

当地餐食 老城餐厅/湖鱼

出行提醒 博物馆与季节项目先核实开放。

打开当天地图路线 ↗

DAY 9 · 黄刀镇自然体验

Yellowknife → Ingraham Trail · 约 120 km · 往返约2小时驾驶；活动另计

当天安排 参加本地向导小团或租车走Ingraham Trail；安排湖岸短停与摄影。

建议住宿 黄刀镇第3晚

当地餐食 自备水/市区晚餐

出行提醒 夜间和冬季路况严峻；看天气与路况，不追光疲劳驾驶。

打开当天地图路线 ↗

DAY 10 · 极光/天气机动日

Yellowknife → Yellowknife local tour pickup · 本地接送/导览

当天安排 白天休息或博物馆补访；夜间按季节参加正规极光团。

建议住宿 黄刀镇第4晚

当地餐食 市区餐厅

出行提醒 极光受云量影响，无保证；选择有安全接送的运营商。

查询航班 ↗

DAY 11 · 飞伊魁特

YZF → Iqaluit Airport · 按航班日期查询，常需经停；另计机场流程

当天安排 飞往伊魁特；由住宿方/本地运营商接送入住。

建议住宿 伊魁特市区住4晚

当地餐食 酒店/本地餐食

出行提醒 航班天气影响大；提前确认接机和行李政策。

查询航班 ↗

DAY 12 · 伊魁特城市与因纽特文化

Iqaluit downtown → Nunatta Sunakkutaangit Museum · 约 5 km · 步行/本地出租车

当天安排 按开放时间参观博物馆和公共文化空间；参加由本地社区运营的文化导览。

建议住宿 伊魁特第2晚

当地餐食 本地餐厅；尊重社区食俗

出行提醒 拍摄人物/文化活动先征得同意；尊重当地指引。

打开当天地图路线 ↗

DAY 13 · 伊魁特周边向导日

Iqaluit → Sylvia Grinnell Territorial Park · 约 8 km · 本地出租车/向导接送

当天安排 天气允许时参加本地向导陪同的短程自然体验；预留休息与补给。

建议住宿 伊魁特第3晚

当地餐食 住宿附近餐食

出行提醒 努纳武特无社区间公路连接，不自行规划跨社区开车。

打开当天地图路线 ↗

DAY 14 · 伊魁特机动日

Iqaluit → Iqaluit local operator pickup · 按天气与运营商安排

当天安排 作为天气缓冲/补充博物馆和本地购物日；不安排远程独行。

建议住宿 伊魁特第4晚

当地餐食 市区餐厅

出行提醒 远程活动须由有经验的本地向导组织。

查询航班 ↗

DAY 15 · 伊魁特离境

Iqaluit downtown → Iqaluit Airport (YFB) · 约 5 km · 本地出租车/住宿接送

当天安排 按航班安排早餐；由住宿或运营商送机。

建议住宿 结束

当地餐食 机场简餐

出行提醒 预留天气和航班延误缓冲；不要把离境日排满。

打开当天地图路线 ↗

大西洋三省14日

YHZ进、YYG出：哈利法克斯机场取车，依次走佩姬湾/卢嫩堡—卡伯特小径—蒙克顿/芬迪湾—弗雷德里克顿—联邦大桥—夏洛特敦；YYG异地还车。三省海岸线自驾，潮汐和开放季先核实。

DAY 1 · 抵达哈利法克斯

YHZ机场 → Halifax downtown · 约 33 km · 约35分钟

当天安排 取车入住，采购水/早餐；傍晚海滨木栈道。

建议住宿 哈利法克斯海滨住2晚

当地餐食 海鲜或Halifax donair

出行提醒 晚到不排远途。

打开当天地图路线 ↗

DAY 2 · 哈利法克斯历史线

Halifax Waterfront → Halifax Citadel · 约 5 km · 步行约3公里

当天安排 海滨；海事博物馆约2小时；午餐；Citadel约2小时；公共花园。

建议住宿 哈利法克斯第2晚

当地餐食 Press Gang海鲜；King of Donair

出行提醒 场馆开放/票价官网核对。

打开当天地图路线 ↗

DAY 3 · 佩姬湾→卢嫩堡

Halifax downtown → Lunenburg · 约 110 km · 约2小时驾驶，含游览全天

当天安排 08:00出发；佩姬湾1.5小时；Mahone Bay午餐；下午卢嫩堡老城。

建议住宿 卢嫩堡海港住2晚

当地餐食 海鲜、龙虾卷

出行提醒 佩姬湾不得越过警戒线，黑岩浪险。

打开当天地图路线 ↗

DAY 4 · 卢嫩堡慢游

Lunenburg waterfront → Old Town Lunenburg · 约 3 km · 市区步行

当天安排 博物馆约2小时；午餐；下午老城木建筑、港口、画廊。

建议住宿 卢嫩堡第2晚

当地餐食 海港餐厅/烘焙

出行提醒 小店和博物馆季节营业。

打开当天地图路线 ↗

DAY 5 · 卢嫩堡→巴德克

Lunenburg → Baddeck · 约 390 km · 约4小时30分纯驾驶

当天安排 08:00出发；Chester短停；Halifax/Truro午餐加油；17:00抵Baddeck。

建议住宿 Baddeck海湾边住3晚

当地餐食 途中午餐；Baddeck晚餐

出行提醒 长途日不安排夜间山路。

打开当天地图路线 ↗

DAY 6 · 卡伯特小径东段

Baddeck → Ingonish · 约 95 km · 约1.5小时驾驶，观景另计

当天安排 上午贝尔博物馆约2小时；午餐；沿小径去Ingonish海滩/观景；回镇。

建议住宿 Baddeck第2晚

当地餐食 本地海鲜/鱼菜单

出行提醒 道路弯多，留观景停车时间。

打开当天地图路线 ↗

DAY 7 · 高地公园步道

Baddeck → Skyline Trail · 约 130 km · 约2小时驾驶往返+步行

当天安排 07:30出发；选开放步道；Skyline约3–4小时；野餐；下午返镇。

建议住宿 Baddeck第3晚

当地餐食 自备午餐；晚餐回镇

出行提醒 查熊活动与步道关闭；日落前返程。

打开当天地图路线 ↗

DAY 8 · 巴德克→蒙克顿

Baddeck → Moncton downtown · 约 300 km · 约3.5小时

当天安排 08:00退房；跨道南下；途中午餐；下午抵蒙克顿。

建议住宿 蒙克顿市中心住1晚

当地餐食 Acadian肉派/海鲜

出行提醒 施工会影响时间，途中加油。

打开当天地图路线 ↗

DAY 9 · 蒙克顿→芬迪湾阿尔玛

Moncton → Alma, New Brunswick · 约 80 km · 约1小时15分，观潮另留3小时

当天安排 按低潮时刻倒排；海底步行约2小时；午餐；高处观景；入住。

建议住宿 Alma住2晚，房源少早订

当地餐食 龙虾卷/海鲜

出行提醒 潮汐表、园区门票与开放季先查。

打开当天地图路线 ↗

DAY 10 · 芬迪国家公园

Alma → Dickson Falls Trail · 约 18 km · 园区短程30分钟，步行另计

当天安排 游客中心；短步道约2小时；午餐；下午海岸观景/休息。

建议住宿 Alma第2晚

当地餐食 野餐/村内海鲜

出行提醒 潮间带注意涨潮，勿滞留。

打开当天地图路线 ↗

DAY 11 · 阿尔玛→弗雷德里克顿

Alma → Fredericton · 约 200 km · 约2.5小时

当天安排 09:00退房；午餐后到首府；下午河滨和历史区。

建议住宿 弗雷德里克顿市中心住1晚

当地餐食 Queen Street本地食材餐厅

出行提醒 乡村道路黄昏注意动物。

打开当天地图路线 ↗

DAY 12 · 弗雷德里克顿→夏洛特敦

Fredericton → Charlottetown · 约 230 km · 约2小时45分

当天安排 早出发；大桥观景短停；午餐；下午入夏洛特敦。

建议住宿 夏洛特敦市中心住2晚

当地餐食 岛上马铃薯/贻贝/龙虾

出行提醒 核实租车跨桥规则与过桥费。

打开当天地图路线 ↗

DAY 13 · 夏洛特敦与北岸

Charlottetown → Cavendish Beach · 约 85 km · 约1小时15分分段

当天安排 上午联邦历史/艺术中心；午餐；下午Cavendish海滩和绿山墙遗址。

建议住宿 夏洛特敦第2晚

当地餐食 Dave’ s Lobster；Claddagh Oyster House

出行提醒 门票、演出、开放季提前核实。

打开当天地图路线 ↗

DAY 14 · PEI弹性日/离境

Charlottetown → Charlottetown Airport · 约 85 km · Greenwich约1小时往返

当天安排 晚班机可走Greenwich沙丘步道约2小时；午餐后机场还车。

建议住宿 结束

当地餐食 市中心午餐

出行提醒 早班机取消远端活动。

打开当天地图路线 ↗

加拿大横贯精选30日

建议YVR温哥华进、YYG夏洛特敦出。路线：BC海岸自驾段 → 飞YYC后自驾落基山段、YEG还车 → 飞YQR后租车横穿萨省到YWG还车 → 飞YYZ后自驾安省/魁北克至YQB → 飞YHZ后自驾大西洋省份到YYG。此30日为南部主要走廊精选线，跨区域以飞机节省长途驾驶；并非覆盖全部13省区。

DAY 1 · 抵达温哥华

YVR → Downtown Vancouver · 约 14 km · 约30–50分钟

当天安排 入住采购；Canada Place海滨轻走。

建议住宿 温哥华市中心住3晚

当地餐食 市中心粤菜/海鲜

出行提醒 落地日休息。

打开当天地图路线 ↗

DAY 2 · 温哥华城市线

Canada Place → Stanley Park · 约 12 km · 公交/步行约1小时分段

当天安排 煤气镇；市场午餐；Stanley Park海堤与图腾柱。

建议住宿 温哥华第2晚

当地餐食 Salmon n’ Bannock/Miku需订位

出行提醒 查市场时段。

打开当天地图路线 ↗

DAY 3 · 温哥华北岸

Downtown Vancouver → Lonsdale Quay · 约 25 km · 约1小时分段

当天安排 吊桥园区2–3小时；市场午餐；海滨观景。

建议住宿 温哥华第3晚

当地餐食 Lonsdale市场简餐

出行提醒 门票/开放季核实。

打开当天地图路线 ↗

DAY 4 · 温哥华→惠斯勒

Vancouver → Whistler Village · 约 125 km · 约2小时驾驶，停留全天

当天安排 瀑布、缆车；下午到惠斯勒。

建议住宿 惠斯勒村住1晚

当地餐食 Squamish午餐

出行提醒 山路慢行。

打开当天地图路线 ↗

DAY 5 · 惠斯勒→温哥华机场

Whistler → YVR airport · 约 125 km · 约2小时驾驶

当天安排 上午湖边/村庄；午餐；下午回机场区。

建议住宿 温哥华机场附近住1晚

当地餐食 沿途/机场用餐

出行提醒 次日飞卡尔加里。

打开当天地图路线 ↗

DAY 6 · 飞卡尔加里

YVR → Calgary downtown · 飞行约1.5小时另计机场

当天安排 取车采购；下午河谷轻走。

建议住宿 卡尔加里住1晚

当地餐食 艾伯塔牛肉

出行提醒 班机按日期核实。

查询航班 ↗

DAY 7 · 卡尔加里→班夫

Calgary → Banff town · 约 128 km · 约1.5小时

当天安排 Canmore午餐；班夫镇、弓河瀑布。

建议住宿 Banff/Canmore住3晚

当地餐食 牛肉/野牛料理

出行提醒 公园通行证和酒店停车。

打开当天地图路线 ↗

DAY 8 · 班夫山地日

Banff → Upper Hot Springs · 约 12 km · 市内短程

当天安排 缆车观景；午餐；温泉/河边步道。

建议住宿 Banff第2晚

当地餐食 Banff Avenue本地菜

出行提醒 项目另购票。

打开当天地图路线 ↗

DAY 9 · 湖区接驳日

Banff → Lake Louise Park and Ride · 约 58 km · 开车45分钟+接驳

当天安排 预约接驳；路易斯湖/梦莲湖各2–3小时。

建议住宿 Banff第3晚

当地餐食 野餐

出行提醒 普通私家车不能进梦莲湖路。

打开当天地图路线 ↗

DAY 10 · 冰原大道→贾斯珀

Lake Louise → Jasper · 约 288 km · 纯开车4小时；全日

当天安排 观景、冰原中心、瀑布；傍晚贾斯珀。

建议住宿 Jasper住2晚

当地餐食 自带午餐/镇上晚餐

出行提醒 离线地图、加油、查路况。

打开当天地图路线 ↗

DAY 11 · 贾斯珀湖区

Jasper → Jasper town · 约 18 km · 约30分钟分段

当天安排 上午湖区；下午开放步道/游客中心。

建议住宿 Jasper第2晚

当地餐食 湖鱼/本地菜单

出行提醒 核对恢复工程关闭。

打开当天地图路线 ↗

DAY 12 · 贾斯珀→埃德蒙顿

Jasper → Edmonton · 约 365 km · 约4小时

当天安排 Hinton休息；下午埃德蒙顿河谷或市区。

建议住宿 埃德蒙顿住1晚

当地餐食 Whyte Ave/牛肉料理

出行提醒 确认异地还车。

打开当天地图路线 ↗

DAY 13 · 飞里贾纳

YEG → Regina downtown · 飞行约2小时起，按日期和班次查询

当天安排 抵达后取车入住；下午省议会/Wascana Centre轻游。

建议住宿 里贾纳市中心住1晚

当地餐食 草原牛肉或莓果甜点

出行提醒 确认YEG还车与YQR取车柜台营业时间。

查询航班 ↗

DAY 14 · 里贾纳→温尼伯

Regina downtown → Winnipeg downtown · 约 575 km · 约6–7小时驾驶，含休息约8小时

当天安排 07:30取车出发；Moose Jaw午餐/加油；Portage休息；傍晚抵温尼伯The Forks入住。

建议住宿 温尼伯市中心住1晚

当地餐食 途中简餐；The Forks晚餐

出行提醒 跨省长途日；不安排博物馆，冬季预留更多时间。

打开当天地图路线 ↗

DAY 15 · 飞多伦多

YWG → Downtown Toronto · 飞行约2.5小时

当天安排 上午The Forks简走/还车；按航班飞多伦多，入住后湖滨散步。

建议住宿 多伦多住3晚

当地餐食 市中心多元料理

出行提醒 按航班时间决定是否安排上午活动。

查询航班 ↗

DAY 16 · 多伦多市场/CN塔

St. Lawrence Market → Distillery District · 约 8 km · 市内约45分钟

当天安排 市场；CN Tower；湖滨；Distillery。

建议住宿 多伦多第2晚

当地餐食 Carousel Bakery/Buster’ s Sea Cove

出行提醒 市场开放日核查。

打开当天地图路线 ↗

DAY 17 · 多伦多博物馆和街区

Royal Ontario Museum → Kensington Market · 约 8 km · 公共交通

当天安排 ROM约3小时；下午街区逛吃。

建议住宿 多伦多第3晚

当地餐食 Kensington小吃

出行提醒 展馆开馆查官网。

打开当天地图路线 ↗

DAY 18 · 尼亚加拉瀑布

Toronto downtown → Toronto downtown · 约 260 km · 往返驾驶约3小时+景区

当天安排 瀑布观景、季节游船；晚返多伦多。

建议住宿 多伦多住1晚

当地餐食 瀑布区午餐

出行提醒 游船票/停车另计。

打开当天地图路线 ↗

DAY 19 · 多伦多→渥太华

Toronto downtown → Ottawa downtown · 约 450 km · 约4小时30分驾驶

当天安排 08:00取车东行；Kingston午餐休息；下午抵渥太华，市中心停车入住。

建议住宿 渥太华住1晚

当地餐食 ByWard Market

出行提醒 列车提前订。

打开当天地图路线 ↗

DAY 20 · 渥太华博物馆

Parliament Hill → National Gallery of Canada · 约 6 km · 步行/公交

当天安排 选一座博物馆深看；下午河岸。

建议住宿 渥太华第2晚

当地餐食 ByWard Market本地餐

出行提醒 国会预约另核实。

打开当天地图路线 ↗

DAY 21 · 渥太华→蒙特利尔

Ottawa downtown → Old Montreal · 约 200 km · 约2小时15分驾驶

当天安排 09:00取车出发；午前抵达并还车/停车；下午旧港散步。

建议住宿 蒙特利尔住3晚

当地餐食 法餐/烟熏肉

出行提醒 看车站和行李规则。

打开当天地图路线 ↗

DAY 22 · 蒙特利尔老城

Notre-Dame Basilica → Old Port · 约 5 km · 步行

当天安排 圣母圣殿、老城、博物馆、旧港。

建议住宿 蒙特利尔第2晚

当地餐食 烟熏肉/法式小馆

出行提醒 开放时间查官网。

打开当天地图路线 ↗

DAY 23 · 皇家山与市场

Mount Royal → Jean-Talon Market · 约 13 km · 公交约45分钟

当天安排 皇家山观景；市场午餐；小意大利。

建议住宿 蒙特利尔第3晚

当地餐食 贝果/奶酪/枫糖

出行提醒 市场营业时间核对。

打开当天地图路线 ↗

DAY 24 · 蒙特利尔→魁北克城

Montréal downtown → Québec City Old Town · 约 255 km · 约2小时45分驾驶

当天安排 09:00取车出发；Trois-Rivières午餐短停；下午到Dufferin Terrace。

建议住宿 魁北克城住2晚

当地餐食 poutine/传统法餐

出行提醒 老城坡道，订可接驳住宿。

打开当天地图路线 ↗

DAY 25 · 魁北克老城

Château Frontenac → Petit-Champlain · 约 4 km · 步行

当天安排 露台、下城、午餐、城墙/博物馆。

建议住宿 魁北克城第2晚

当地餐食 Buffet de l’ Antiquaire/Le Chic Shack

出行提醒 冬季防滑。

打开当天地图路线 ↗

DAY 26 · 飞哈利法克斯

YQB → Halifax · 可能经停；按航班核查

当天安排 抵达取车，海滨散步。

建议住宿 哈利法克斯住2晚

当地餐食 海鲜/donair

出行提醒 航班有转机可能，留足缓冲。

查询航班 ↗

DAY 27 · 哈利法克斯历史日

Halifax Waterfront → Public Gardens · 约 5 km · 步行

当天安排 海事博物馆、午餐、Citadel、花园。

建议住宿 哈利法克斯第2晚

当地餐食 Press Gang/King of Donair

出行提醒 开馆时间先查。

打开当天地图路线 ↗

DAY 28 · 哈利法克斯→芬迪湾

Halifax → Alma, New Brunswick · 约 300 km · 约3.5小时+停留

当天安排 早出发；按低潮走Hopewell Rocks；傍晚Alma入住。

建议住宿 Alma/Fundy住1晚

当地餐食 Alma龙虾卷

出行提醒 潮汐时刻每日变化，园区季节开放。

打开当天地图路线 ↗

DAY 29 · 芬迪湾→夏洛特敦

Alma → Charlottetown · 约 250 km · 约3.5小时

当天安排 上午短步道；午餐；经联邦大桥到PEI首府。

建议住宿 夏洛特敦住1晚

当地餐食 贻贝/龙虾/马铃薯

出行提醒 大桥收费和租车条款确认。

打开当天地图路线 ↗

DAY 30 · PEI返程/加拿大旅程结束

Charlottetown → Charlottetown Airport · 约 85 km · 机场短程；北岸游览约1小时车程往返

当天安排 晚班机可上午去海滩/绿山墙遗址；午餐还车离境。

建议住宿 结束

当地餐食 岛上龙虾卷

出行提醒 如要加纽芬兰/育空/西北/努纳武特，至少再加7–10天；13地深度游建议6–8周。

打开当天地图路线 ↗

商业发布与内容许可

封面照片：Nunzio Guerrera / Unsplash（遵循 Unsplash License）。

本旅游攻略仅供购买者个人出行参考使用。未经作者许可，不得转发、分享、二次售卖，或摘录内容用于商业用途。

攻略内景点、餐厅、交通及政策信息可能随时间变化。出行前请自行通过官方渠道核实最新信息。

作者不对依据本攻略出行产生的任何损失承担责任。

V1.0 · 2026 年 11 月