



# 蒙特婁： 一次國際體驗



## 感官的豐富饗宴

從各種族社區到購物聖地，安靜的都會公園到熙攘的露天咖啡座，蒙特婁這個大都會是老少咸宜，包羅萬象。大多數的景點都可搭乘該市便利的地鐵系統抵達。

## 中國城(Chinatown)

兩側都有壯觀牌樓的中國城，有各種令人愉悅的景點與氣味。這一區沿著高士西街(rue de la Gauchetiere Quest)有行人徒步商店街，可以通往許多餐廳、商店、小飾品攤及茶館。

地鐵站：戰鬥廣場(Place d'Armes)

## 聖海倫島(Ile Ste-Helene)

這個小島鄰近舊港(Old Port)的水岸，是生態館(Biosphere)的所在地。生態館專門用於環境教育，位於一個由知名建築師傅勒(Buckminster Fuller)所設計的圓頂球形結構裡。附近有圓舞曲樂園(La Rondeamusement Park)及蒙特婁賭場(Casino de Montreal)。

地鐵站：讓德拉波站(Jean-Drapeau，或從舊港的 Qual Jacques-Cartier 碼頭搭乘渡輪抵達)

## 小義大利(Little Italy)

這裡是你可以體驗全套義式晚餐的地方，還搭配桌邊現場小提琴演奏及道地的義大利冰淇淋。讓-塔隆農民市場(Marche

Jean-Talon)有販賣新鮮水果、蔬菜、花卉、及糕點的小販，四周有許多熟食店及咖啡館。

地鐵站：讓-塔隆站(Jean-Talon)

## 皇家山(Mont-Royal)

由美國景觀設計之父歐姆斯特(Frederick Law Olmsted)所設計的皇家山公園(Parc Mont-Royal)，是蒙特婁市中心的綠色天堂。爬上蜿蜒的石階便可俯瞰這座美麗的城市。鄰近的社區皇家山高地(Plateau Mont-Royal)有時髦餐廳及名牌服飾店，散落在華麗的鍛鐵陽台、獨特的屋外樓梯、及維多利亞式的山牆之間。

地鐵站：皮爾站(Peel)

## 拉丁區(Quartier Latin)

拉丁區繁忙的德尼街(rue St-Denis)有本市最頂級的餐廳，還有活躍的夜生活。這裡也是流連在戶外咖啡廳的好地方之一，可以慢慢欣賞風景，感受蒙特婁的脈動。

地鐵站：薛布魯克站(Sherbrooke)

## 聖凱瑟琳街(Rue Ste-Catherine)

這個頂級的購物區有高檔的百貨公司和精品店，幾乎綿延不斷達 12 個街區。現代美術館(Musee d'art contemporain)也在這裡，1939 年以後的作品館藏豐富，還有蒙特婁一流的表演藝術

中心 藝術廣場(Place des Arts)。

地鐵站：藝術廣場站(Place des Arts)

## 地下城(Underground City)

由長達 20 英里(32 公里)，迷宮般的行人步道所組成的蒙特婁地下城約有 1,700 間商店可供探索，還有約 200 間餐廳及 40 間電影院。可以從蒙特婁會議中心(Palais des congres)進入，也與蒙特婁中心 10 個地鐵站相通。

地鐵站：戰鬥廣場站

## 蒙特婁舊城(vieux-Montreal)

舊城迷人的鵝卵石街道擁有令人讚嘆的新古典風格建築、歷史悠久的教堂、為數驚人的藝廊。這個區域最好以步行探索，著名的景點有聖母院(Basilique Notre-Dame)及咖啡館林立的傑克-卡地亞廣場(Place Jacques-Cartier)。在晚上，你甚至可以參加有人導覽的步行夜遊。

地鐵站：戰鬥廣場站

## 舊港(Vieux-Port)

位於聖羅倫斯河(St. Lawrence River)畔，舊城山腳下的舊港曾經是蒙特婁的商業中心，目前已重新整建為水岸公園，吸引許多人來此騎自行車、溜冰、健走、散步、及野餐。

地鐵站：戰鬥廣場站



### 社交習俗

- 在蒙特婁，朋友間會親雙頰來打招呼，從右邊開始親。
- 蒙特婁人不會羞於和陌生人眼神交會，尤其是在戶外廣場啜喝飲料時。
- 蒙特婁擁有 150 萬個陽台 71%的住宅至少有一個。魁北克人每年在陽台度過的時間大約相當於 2 個星期。
- 蒙特婁 80%的商務人士都精通雙語（法語及英語）。
- 煙燻肉(smoked meat)及楓糖漿派(maple sugar pie)是蒙特婁的當地美食。

### 交通

蒙特婁算是步行者的天堂，可是讓交通四通八達的是快速安全的地鐵。這個地鐵系統有四條路線（藍線、綠線、橘線、和黃線），幾乎通往該市各地，以顏色分類的地圖也讓搭車往來更簡易。地鐵站的入口有大型藍色標誌，上頭有指往下方的白色箭頭，十分容易辨識。

地鐵站本身也到處都有公共藝術，每個站的設計都是獨一無二的。維多利亞廣場站(Square-Victoria)展示從巴黎搬移過來的新藝術風格的地鐵柵門，而藝術廣場則展示曾獲得奧斯卡獎的電

影大師佛瑞迪·貝克(Frederic Back)所設計的發光彩色玻璃壁飾。欲瞭解詳情或下載蒙特婁社區、徒步路線、及地鐵路線的地圖者，請上網至 [www.tourisme-montreal.org](http://www.tourisme-montreal.org)。

### 走出蒙特婁

扶輪年會期間之外仍停留本



地的與會者有許多選擇。

從蒙特婁出發的一日遊包括到東區(Canton-de-l'Est)地勢起伏的鄉間遊覽，在此可以品嚐當地的葡萄酒和冰蘋果汁。離開都市塵囂到壯麗洛朗山脈(Laurentian Mountains)的塔伯拉山(Mont Tremblant)休閒區健行、打網球、或試試世界級的高爾夫球道。想要體驗一下魁北克的小鎮風情，請到擁有 350 年歷史的三河市(Trois-Rivieres)，這裡有美麗如畫的石造房屋，還有馬口鐵屋頂呢！這裡各式各樣的旅館可以滿足行程滿檔的商務客或是注重慢遊的旅人以及居中的各種類型的遊客。詳情請上網至 [www.bonjourquebec.com](http://www.bonjourquebec.com)。

此外，蒙特婁到加拿大首府渥太華開車只要 2 小時，離該省省會魁北克市也只有 2.5 小時的車程。這裡離波士頓、紐約市、費城、多倫多、及華盛頓搭機也只要 2 小時。有關年會公式航空公司提供給扶輪的優惠詳情，請參見國際扶輪網站的活動(Events)部份。

## 出席國際扶輪年會的理由

國際扶輪年會不僅是慶祝成功扶輪年度的良機而已。從激勵人心的全體會議到知識性的研討會，國際扶輪這場年度國際會議的設計在協助你更有效推動扶輪服務。無論你是下屆扶輪社社長或是新加入的扶輪社員，都必然可以學到新事物，會後也一定會對超我服務重新燃起投入的決心。

最重要的是，扶輪年會是難能可貴的機會讓人可以：

- 瞭解貴社可以仿效的成功及創新計畫
- 建立長期的合作關係，造福你的社區及其他地方
- 和與你一樣希望讓世界更美好的人培養出終生的友誼

## 參與方式

要讓你的年會經驗達到最完美，可以試試包羅萬象的各種活動：

- 參加年會前會議，例如扶輪青年服務團年會前會議。
- 在友誼之家舉辦的扶輪社及地

區計畫展，展示貴社或地區2009-10 年度的人道服務計畫。參展詳情請洽 exhibitor@rotary.org。

- 舉辦自己的活動。至扶輪網站 [www.rotary.org](http://www.rotary.org) 下載非官方附屬活動表(Unofficial Affiliate Events)或電郵至 [uae@rotary.org](mailto:uae@rotary.org) 索取表格。
- 自願擔任糾察，瞭解背後的運作。註冊時報名即可。
- 在扶輪社或地區籌組年會團。團體旅遊的特殊表格請洽 [re.registration@rotary.org](mailto:re.registration@rotary.org)，並至扶輪網站 [www.rotary.org](http://www.rotary.org) 下載

團體住宿表(group housing form)。

## 掌握最新消息

年會節目會經常增添新的細節。有許多方法可以掌握年會的最新動態：

- 註冊時同意分享個人資訊，便可接獲有關當地名勝、活動、以及非官方附屬活動主辦單位及地主籌備委員會之活動的最新消息。
- 透過網站的社員入口(Member Access)訂閱『國際會議及年會電子群組』(International Meetings and Conventions E-Group)，



一整年便可接獲有關年會的最新消息。

- 經常上網至 [www.rotary.org](http://www.rotary.org) 便可取得年會消息及最新資訊。

### 年會地點

2010 年國際扶輪年會將於下列地點舉行：

Palais des congrès (會議中心)

1001, place Jean-Paul-Riopelle

+1-514-871-8122

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

地鐵：戰鬥廣場站(Place d'Armes)

Centre Bell (貝拉中心)

1260, rue de la Gauchetière Ouest

+1-514-932-2582

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

地鐵：聖文德站(Bonaventure)或魯西安-拉里埃站(Lucien-L'Allier)

會議中心將是分組討論及友誼之家的所在地，而全體會議則在貝拉中心舉辦。這兩個地點相距只有四分之三英里(1.2 公里)，可搭乘地鐵橘線(Orange Line)往來。

兩個年會地點都是世界級的設施。注重生態工法的會議中心



的外觀是突出大膽的彩色玻璃。作為蒙特婁加拿大人冰上曲棍球隊主場場地的貝拉中心是北美洲最大、科技最先進的場地。

這兩個地點位於蒙特婁市中心的國際區(International Quarter)，離許多餐廳、飯店、及景點都在步行距離之內。舉例來說，離舊城的會議中心幾條路口外，就是蒙特婁最古老的街道聖保羅街(rue St-Paul)，是一條藝廊、精品店、咖啡館林立的鵝卵石巷弄。

### 呼朋引伴

扶輪青年服務團團員及近期的扶輪基金會前受獎人(2002-03 年度以後參加基金會計畫者)出席年會，本人及同行的一名任何年紀的友人均可享有優惠費率。這個方式很適合讓貴社介紹扶輪家庭其他成員認識成為社員的優點。有關註冊種類的詳情請參見 9 月號第 11 頁。

### 年會初體驗

如果這將是你第一次出席年會，務必參加在 6 月 20 日星期日(註：原文誤植為星期六)舉行的其中一場年會介紹會議。這些會議是由國際扶輪社員年會出席者聯誼會所舉辦，將會提供一

些讓你的年會收穫最多的祕訣。

### 地主籌備委員會活動

地主籌備委員會主辦的活動包括 6 月 21 日星期一的地主接待夜(Host Hospitality)，讓與會者有機會和蒙特婁的扶輪社員一起體驗當地的文化。這個接待夜的可能地點包括會議中心 7 樓視野遼闊的露台、歷史悠久的麥考德博物館(Musee McCord)、以及風景秀麗的皇家山農舍餐廳(Chalet du Mont-Royal)。

加拿大音樂饗宴(Musical Taste of Our Canadian Heritage)音樂會將有 50 餘個演出者及音樂風格，從愛斯基摩人的喉音唱法到傳統的魁北克民謠到現代的爵士樂不一。其他規劃的活動包括在蒙特婁國立馬戲學校(Ecole nationale de cirque)舉行的兩場特別表演以及一場尚未定案的驚喜活動。

目前規劃和當地扶輪社一起旅遊的行程包括參觀道地的楓糖工廠以及搭船遊聖羅倫斯河。有關報名地主活動的詳情及網路報名地主活動，請參見 2010 國際年會手冊，網址 [www.rotary2010.com](http://www.rotary2010.com)。