



### 提前规划, 预防高温

- 把活动安排到白天温度最低的时段, 并考虑尝试墨尔本丰富多彩的室内体验。
- 选择轻薄衣物, 注意防晒。在高温天气之前、当中及之后放慢生活节奏, 避免过量运动, 因为身体在经受高温后有时需要三天才能恢复。
- 室外活动时多待在阴凉处, 勤擦防晒, 多休息。
- 渴与不渴都要多喝凉水。
- 通过湿毛巾(擦拭脖子)、喷雾、扇子来降温。



[melbourne.vic.gov.au/heatwave](http://melbourne.vic.gov.au/heatwave)

### 查询凉爽路线

“Cool Routes”网站可按照用户输入的目的地, 规划市区出行路线, 手机也可以使用。

系统会考虑时间、建筑、环境等因素, 为用户提供最防晒、最避暑(但可能不是最短)的路线。

不论步行还是骑行, “Cool Routes”都可以让您的市区之行更加舒适, 帮您避开高温天气的锋芒。

[coolroutes.com.au](http://coolroutes.com.au)

### 欲知详情

如需咨询营业时间, 请致电墨尔本市政府, 电话: 03 9658 9658 (星期一至星期五9:00-17:00)。

详情请访问

[whatson.melbourne.vic.gov.au](http://whatson.melbourne.vic.gov.au)

📍 墨尔本游客中心(市政厅)

📍 墨尔本游客服务亭(伯克街购物中心)

📍 菲茨罗伊花园游客中心

📍 城市大使

最新天气预测请至 [bom.gov.au](http://bom.gov.au)

紧急警报请见

[emergency.vic.gov.au](http://emergency.vic.gov.au)

### 最佳去处

本文件背面为您列出了墨尔本的多精彩活动和避暑场所, 欢迎多多参考利用。

您可以参观艺术馆或博物馆, 了解原住民的文化和历史, 在美丽的花园绿荫里野餐, 在图书馆看书, 或躲到凉爽的精品购物区里逛一逛。

扫描下方二维码, 即可查看墨尔本的精彩活动、餐厅、酒吧、购物地点以及游客服务站点。



[whatson.melbourne.vic.gov.au](http://whatson.melbourne.vic.gov.au)

## 一日看遍四个季节



CITY OF MELBOURNE

### 致敬原住民

墨尔本市政府向所治理土地的传统主人——库林国(Kulin Nation)的沃伦哲利乌依沃伦(Wurundjeri Woi-wurrung)、布努隆/布恩沃伦(Bunurong/Boon Wurrung)原住民族致意, 向其过去与现在的长老致以敬意。我们谨记, 原住民族已在这片独特土地上生息了2000多个世代, 与土地之间延续着精神、文化、政治的联系。我们接受《发自内心的乌鲁鲁宣言》当中的邀请, 并致力携手并行, 共同打造更美好的未来。



## 一日看遍四个季节

墨尔本的多变天气是其众所周知的特色，大家称其为“一日四季”(four seasons in one day)。但市区里有丰富多样的景点和体验，几乎甚至完全免费。详情请见背面，或直接咨询我们热情友好的游客服务人员。

## 免费体验

维多利亚州国立美术馆(National Gallery of Victoria) 91有着丰富美丽的澳大利亚本土和国际艺术馆藏，可以前去观赏；顺便去旁边的“澳大利亚音乐宝库”(Australian Music Vault) 92一窥当代音乐的过去和现在；马路对面便是绿树成荫的亚历山德拉花园(Alexandra Gardens) 93，沿路前进还可到达皇家植物园(Royal Botanic Gardens)和战争纪念馆(Shrine of Remembrance)。

在联邦广场(Federation Square)的库里遗产信托基金(Koorie Heritage Trust) 94，通过文物和导览了解墨尔本原住民的力量与坚韧；旁边的伊恩波特博物馆(Ian Potter Museum) 95则可欣赏到原住民及非原住民的艺术藏品；此外还可以就近去澳大利亚活动影像中心(ACMI) 96感受互动展览的乐趣，或者看电影(需购票)。

不要错过墨尔本市政厅(Melbourne Town Hall) 97的导览参观(仅限周一至周五)，这里是墨尔本最具特色的建筑之一；市政厅楼内有时还会开放具有厚重历史感的“艺术和传统文化藏品”(Art and Heritage Collection) 98供游客在导览下参观；墨尔本游客中心(Melbourne Visitor Hub) 99也在这里。

可以去老国库大楼(Old Treasury Building) 910里转转，看看里面陈列的艺术品和馆藏，也可参加一次维多利亚州议会大厦(Parliament of Victoria) 911的导览参观；旁边则是绿荫如云的菲茨罗伊花园(Fitzroy Gardens) 912、温暖静谧的温室花园(The Conservatory) 913，还可在菲茨罗伊花园游客中心(Fitzroy Gardens Visitor Centre) 914找到更多信息。

维多利亚州立图书馆(State Library Victoria) 915是澳大利亚历史最悠久的公共图书馆，具有标志意义，是知识、信息与故事的海洋；墨尔本市区还有许多其他图书馆，天气不佳时不如蜷在温暖的角落看本书；皇家拱廊(Royal Arcade) 916和布洛克拱廊(Block Arcade) 917是墨尔本最具特色的两处拱廊，华美的建筑风格值得欣赏；旁边则是Melbourne Emporium 918和Melbourne Central 919两座商城组成的墨尔本顶级购物区。

此外，墨尔本博物馆(Melbourne Museum) 920充满了奇观奇趣(需购票)，可以在此探索历史、文化、科学，老少咸宜；旁边就是美丽的皇家展览中心(Royal Exhibition Centre)和满是绿意的卡尔顿花园(Carlton Gardens) 921。

转过街角，便矗立着墨尔本城市浴场(Melbourne City Baths) 922(需购票)。这栋历史建筑建于1860年，现在仍在在使用，是避暑的绝佳去处。

在市区另一边，坐落着移民博物馆(Immigration Museum) 923(需购票)，讲述着墨尔本文化多样性的故事。

