



**Tips:**

1. 因为带着小孩还怀着孕, 选择的餐厅都以偏亚洲口味为主, 也尽量避免生冷食物(餐厅名字都在括号内), 因而错过了牛排大餐 T.T.
2. 在大纽约居住得越久, 感觉去哪里旅游都不觉得路程远, 90%的时间都是用走的。烧卖和爸妈三人每天走了7-8个小时喔!
3. 机票, 酒店和接送都是直接在 Expedia 上定的, 选择 package 很划算还可以积分。
4. 推荐在 Google Map 上拟定攻略。把想要去的景点, 餐厅和酒店 mark 上, 看看哪些相邻的就可以大概拟定每天的路线了, 很方便喔!
5. London Pass 很有用! 我们直接上官网定的 one day pass, 在一天内走完它的景点可以省很多门票费用。
6. 建议在机场的 vending machine 买好电话卡(记得自备回形针换卡喔), 那么在机场就可以跟司机联系或者上网看地图了。

**Day 1**

在飞机上烧卖全程配合, 可是降落的时候吐了一身, 带小孩的爸妈们千万要记得带换洗衣服还有一大盒 wipes! 拿着一袋臭衣服见到了司机才知道我们定的 taxi 好豪华喔~ 酒店 check-in 后就马上出发。天公作美, 阳光太好! 连司机大叔也说这周应该是伦敦天气最好的一周了! 欧耶!

一路就用走的, 其实景点都还蛮近。可是过了半天劳碌又没睡好, 本来打算要去的 V&A 博物馆都关门了。于是沿着 Hyde Park 周围随便逛, 经过小街吃到了巨好吃的葡挞(Cafe de Nata)! 晚餐以日式(Tombo)解决, 饭后给烧卖再买个 gelato (Venchi) 在小广场吃。回到酒店 8:30pm 就全员倒下了。

回程是搭的地铁。直接在车站机器购买 oyster pass, 很方便, 车很快就一班, 可是车里面很小, 烧卖爸差点要弯着腰进去。

**Day 2 (持 London Pass 游玩的**

一天)

因为睡得好所以很早就起来了。一路走去西敏寺(建议早去, 队伍很长), 里面太美了可惜不能拍照, 那就好好欣赏吧~ 接着去了像迷宫一样的丘吉尔二战指挥部, 烧卖表示不敢兴趣嘛~ 然后经过唐宁街, 大闸锁着而且有警卫在不好拍照。

最舒服的一站就是泰晤士河游。我们直接在伦敦眼对面岸上的船, 船站有很多, 路线自己拟定, 直接拿着 pass 去领票就可以了。很多景点在河上都看到了全景。伦敦桥相对于伦敦塔桥来说真的比较普通啊哈。我们在伦敦塔桥下的船, 这个 location 拍照超级美喔!

午餐选在人流汹涌的 Borough Market 吃, 网上搜到的美食都给我找出来了哇哈哈! 包括 2017 年全国第一名的 cod and chips (Fish! Kitchen), 真的挺好吃的; 德国大香肠 (German Deli); 爆好吃的 coconut chips (Khanom Krok), 外脆里嫩, 好香滑; 还有颜值很高的 scotch egg (Scotch tails)。吃的饱饱的, 烧卖也直接在推车里睡着了, 我和烧卖家就放下脚步在 pier 附近的海盗船旁边坐下聊天。

午饭后去了 Tate Modern 博物馆。伦敦的博物馆都是免费的, 这真的太赞! 愿意的话可以随意捐赠。不过这个博物馆实在不太懂, 有些展品甚至吓到我了。。。但还是能看到一些经典, 还有我最爱的 Monet 大神呢! 博物馆外的表演大叔好可爱, 烧卖一直说他好厉害会喷火耶!

接着走到不远的莎士比亚剧

场, 已经感觉不到腿了。。。烧卖突然坐下来闷闷不乐的, 问过才知道因为我们很兴奋的在拍照但没有叫上她。累到已经饿了于是晚餐随便炸酱面 (Go Go Pocha) 解决。回到酒店才知道衣服落在了餐厅又要烧卖爸回去拿, 结果三人最后瘫坐在酒店咖啡厅。烧卖点的热巧克力是我们喝过最好喝的!

**Day 3**

早餐后马上到伦敦眼买票。能第一轮上去不用等真好! 整个公园河边都太美太舒服了。结束后直接去旁边的水族馆, 套票比较划算。虽然水族馆规模不大, 但烧卖还是看的很开心! 中午去吃的拉面 (Wagamama), 很适合带小孩去吃的餐厅, 服务很好。看着河景在室外午餐真的好感动, 完全的悠闲。河边还有很多小活动, 烧卖看到旋转木马就把爸爸抓上去了哈哈~

下午逛国家美术馆, 国家肖像馆和特拉法加广场, 都在同一个范围内。广场虽然人多, 但拍照还是不错的喔! 搜完了艺术经典, 就要带烧卖去网上看到的 hello kitty 下午茶 (Cutter and Squidge), 可惜这个主题早就没有了, 只能选普通的点。

傍晚去了华埠, 估计全伦敦的人都聚在这里和 soho 了啊哈! 所以地方相对来说比较不干净, 但很有特色。港粤元素比较多。晚餐吃台湾老树人 (Old Tree Daiwan Bee) 和唐人饼家。烧卖看到了她的 dream car (她的最爱粉红色~)。沿着西敏桥回酒店, 黄昏的光好美, 烧卖说 Big Ben 的钟声很好听。

**Day 4**

早上坐了巴士去大英博物馆。周末的人就更少了, 超级宁

静。趁着人潮多之前看完了要看的中国陶瓷, 其实展品很普通。其中烧卖还遇到一个小妹妹, 但最后小妹妹拿不走烧卖的画本结果哭了, 只能送她一个贴纸就离开了呢。

午餐在台湾小店 (BAO) 吃。虽然是网红, 但这家的性价比真的小, 只有茄子饭比较好吃。饭后散步到伦敦大学学院, 让烧卖在最后一天的下午自己安静的拍照。

本来打算下午茶要去吃有名的四十四层 Duck & Waffle, 结果被告知一定要预定, 看了一下风景又下来了。经过 Leadenhall Market 好漂亮, 可惜店铺都没开。最后三人突然就饿了马上走上伦敦桥, 决定再去吃一次炸鱼薯条! 这次还尝了好吃的 seafood paella (这家的名字忘记了, 不过在 market 里面绝对不会错过这么一大锅的)。饭后到旁边的南华克座堂看看, 竟然还能再走一个多小时的河边。沿途看见有人庆祝生日, 在二手书摊买了童书。周六傍晚的日落映着悠闲的游人, 感觉不想走了。

回到酒店腿已经不是自己的了, 可是消耗量巨大于是在酒店餐厅再次吃了起来! 这家餐厅 (Florentine) 真的好棒, 米其林的水准, 茶餐厅的价钱, 赞!

**Day 5 (离开)**

在酒店吃完早餐就出发机场了。烧卖在餐厅 playground 留下了她爱伦敦的字, 感觉这趟旅程值得了。这就是带着小孩旅行的意义吧。

预定的的士依然豪华喔! 到了机场还不忘去 Cath Kidston 买一下~ 比在美国买便宜好多呢!

## 美国西部自驾游 几大热门自驾线路大合集!

辽阔的国土面积, 多样的气候环境与丰富的人文风情让美国拥有了各式各样的景点。阿拉斯加的神秘、西海岸的悠闲与随性、南部热情似火的人文风情、东部繁华喧闹的摩天都市。每个地区都有其独一无二的特征让你欲罢不能。时而滨海, 时而穿城过镇, 不论是自然景观或都会风情, 都展现出丰富多姿的情调。在美国旅行的日子里, 无论是挑上一座心仪的城市细细品味, 还是来一场精彩的自驾之旅, 这个西半球的超级大国都不会令你失望!

十年多次签证可能白白浪费了!

美国国土面积很大, 和中国相差无几, 想一次把美国全部走遍, 基本上是不可能完成的任务。因为时间假期、资金体力等都制约着这个梦想的完成。

现在美国签证都是 10 年有效了, 大家可以持有美国签证在 10 年内任意进出美国, 每次最多可以停留半年, 对于旅行品质有要求的蜂蜂们, 建议大家可以选择分几次走美国, 大多数人可以选择美东 1 次美西 1 次。当然资金时间都充裕的, 想再深度一点的可以美东 1 次, 美西 2 次, 阿拉斯加 1 次, 夏威夷 1 次, 佛罗里达 1 次。

美国东部比较简单, 可以参加当地的旅游团, 也可以自由行, 走的路线大同小异, 这里就先不详细说了。但是美国西部的旅游资源众多, 类型也很不同, 也是很多第一次来美国旅行者的首选之地, 产生了各种不同形式的玩法。所以在重点说

下美国西海岸、美国中西部国家公园以及黄石这一片的玩法。也是自驾游旅行最热门及最成熟的四条线路!

**PART1: 加州西海岸地区**

这里有绵延的公路海岸线、加州的阳光海滩、西雅图的不眠夜、乐园王国迪斯尼、电子王国的硅谷..... 漫游在美国西海岸, 轻松、自由、慵懒将是您最大的感受。

**主要城市:** 西雅图、旧金山、洛杉矶、圣迭戈、拉斯维加斯、菲尼克斯 (凤凰城)

**多元文化:** 西海岸汇集了来自世界各地的移民, 这些移民在饮食、风俗及文化上丰富着西海岸人民的生活, 也让西海岸更加多元。

**自驾天堂:** 太平洋公路的沿海浪漫、内华达州一望无际的死亡谷公路外加多条穿越国家公园的州际公路, 让西海岸成为了自驾的胜地。

**海滨风光:** 西部狭长的海岸线从西雅图一直绵延到最南端的圣迭戈, 西雅图海岸的烟雨朦胧与阳光明媚的加州海岸各具特色, 洛杉矶众多的海滩还常常出现在好莱坞电影之中, 来西海岸与大海亲密接触是众多游客的必选项。

**娱乐中心:** 国际赌城拉斯维加斯, “电影王国”洛杉矶, 这些数得上来的世界娱乐之都都坐落于西海岸, 无论是好莱坞梦不落的美景, 还是维加斯不夜城的霓虹, 西岸的欢乐之景才是美国最大的招牌。

这一片地域, 旅游资源非常丰富, 从最北边的纳帕开始, 以逆时针的走, 沿途有酒庄、城市、高等学府、海岸线、草原、人文小镇、动物、乐园、

沙滩、购物中心、军港、娱乐之城、沙漠、戈壁、森林、瀑布、山脉、溪流、湖泊等等。无论从娱乐、购物、风光、人文都是很综合的一个线路。而且地处太平洋西海岸, 地中海气候, 一年四季温暖如春, 适合全年任何时候前往游览。1-3月, 这里草原的草是绿的, 和 WINDOWSXP 的桌面是一样的。4-5月, 一号公路边上草虽然黄了, 但是多肉植物全部开花了, 粉色小花绵延几十公里, 犹他地国家公园春暖花开, 冰雪消融, 瀑布水量极大。6-9月, 游客人最多的季节, 气候温暖, 乐园的水上项目都可以玩, 犹他地可以漂流。10-12月靠海这边温度舒适依旧, 但是犹他地那里会下雪就很冷了, 部分道路会关闭, 园内帐篷酒店也不开放了, 所以冬季不太适合进入犹他地。

**推荐玩法:** 加州西海岸一地  
一般出行天数: 10-14天  
游玩类型:  
城市人文★★★★☆  
自然风光★★★★☆  
森林, 海岸线为主, 国内能看到类似的风光, 犹他地国家公园非常适合亲子, 前提要入住里面的小木屋。  
购物★★★★☆  
娱乐★★★★☆  
休闲指数★★★☆☆  
适合人群: 要求舒适、对风光不感冒的人群

**PART2: 亚利桑那州南峡地区**

这一片地域, 自然风光的旅游资源相当丰富, 除了拉斯维加斯的

灯红酒绿、热闹异常外, 其余地方都是宁静的西部小城镇和无比绝美的西部风景。这里有世界八大奇迹之一的科罗拉多大峡谷国家公园(不推荐去常规团走的西峡, 就是有玻璃桥的那个, 那里不是国家公园, 峡谷的壮观程度不是一个等量级的)

梦幻纹理的羚羊谷, 水上峡谷鲍威尔湖, 岩柱地貌的布莱斯国家公园和徒步好去处的锡恩国家公园。这里不会像西海岸片区以柔和的森林海岸草原为主, 也不会像犹他地质风光片区那样都是荒凉的戈壁, 这里森林, 河流, 湖泊, 沙漠, 戈壁并存, 各有特色。绝对不虚此行。这里是高原, 所以夏季白天气温会高, 但是晚上凉爽, 冬季会有雪, 但是白天温度也不低, 所以还是很适合全年旅行的。你可以在各大公园内徒步进行深度游览, 公路上车辆不多, 自驾难度相当的低。

**推荐玩法:** 加州西海岸+亚利桑那州南峡两地  
出行时节: 全年  
一般出行天数: 12-16天  
游玩类型:  
城市人文★★★★☆  
自然风光★★★★★ 大峡谷、羚羊谷非常独特, 国内很难看到, 值得专程前往  
购物★★★★☆  
娱乐★★★★☆  
休闲指数★★★☆☆  
适合人群: 所有人

**PART3: 犹他地质风光地区**

这一片地域, 是真正美国西部的象征, 视觉的盛宴。红色的岩石, 荒凉的戈壁, 奇形怪状的地

貌, 笔直笔直的公路一直通向远方。身处在这里你会觉得自己就是一个真正的西部牛仔。如果你是个摄影爱好者和户外风光的爱好者, 那这里就是你的天堂。我个人是超喜欢这里的, 甚至觉得这里和亚利桑那州南峡片区一起是美国西部必须要去的地方。

纪念碑谷高耸的红色平顶山和一路通向天际的阿甘路是好莱坞各大西部电影里的常客; 而峡谷地和死马点你突然觉得地球上为什么会有这样的地貌, 以至于星球大战的外景地就是在这里拍摄的; 拱门国家公园就更加不用说了, 大大小小的上千座的拱门诉说着地球的变迁和轮回。

这条线路也是适合一年四季游览。夏季美国本土游客多, 核心地段酒店价格超贵。冬季人少, 部分有雪景, 旅游成本低, 景色依旧。这个线路风光为主, 每个地方都各具特色, 值得专程前往。另外这里是世界级的越野圣地, 全球越野爱好者都会云集于此。

**推荐玩法:** 加州西海岸+亚利桑那州+犹他三地  
出行时节: 全年  
一般出行天数: 14-18天  
游玩类型:  
城市人文★★★★☆  
自然风光★★★★★ 大峡谷、羚羊谷、拱门、布莱斯各具特色, 令人震撼的美西地址风光, 值得专程前往  
购物★★★★☆  
娱乐★★★★☆  
休闲指数★★★☆☆  
适合人群: 所有人

7-186

**POLAR DREAM TRAVEL**

# 极地梦

极地美景 别样人生

Phone: 571-645-5886  
www.polardreamtravel.com  
reservation@polardreamtravel.com

4-020

## 洛城基督福音教会

Rockville Evangelical Mission Church

牧师: 王建国, Andrew Williams  
聚会时间: 周日上午 10:00

教会地址: 110 Central Ave,  
Gaithersburg, MD 20877  
Phone: 301-987-7009  
Web: http://www.remchurch.org  
Email: contact@remchurch.org