

探索 帕拉马塔

帕拉马塔市区及周边官方指南

discoverparramatta.com



帕拉马塔欢迎您!

帕拉马塔的未来是光明的。然而,推动这个地区繁荣的,正是由新旧融合而诞生的文化、历史和现代的多元聚合力。生活方式和地理位置的优越让帕拉马塔受到许多新南威尔士州前任总督的青睐。而今,它正吸引着新一波的游客、居民和就业者。丰富的美味餐饮、文化活动和非凡的购物场所汇聚于此,为游客和当地居民提供了多姿多彩的美食、时尚和娱乐选择。

帕拉马塔对该地区的土著居民具有重大意义。在这里,您可以了解土著人有哪些文化传统,达鲁格人与土地有着怎样的延续至今的亲密关系。通过探寻古迹,跟随历史先人的脚步,您还可以体验

早期移民的生活状况。这座澳大利亚排行第二的古老城市有着保存完好的古迹,来者无论老少,都将发现一个魅力和欣喜之城。

作为一个真正的文化大熔炉,这里的餐饮不仅美味,而且风味繁多。随着新的餐馆不断涌现,舌尖总有新的期待。文化、休闲娱乐和购物活动让丰富多彩成为周末的标签。帕拉马塔的美好数不胜数,在您上街游览之前不妨先浏览一下本指南规划一番。

无论您的兴趣点是古迹、美味还是体验,本指南尽您旅程所需,集中了这座繁华城市的万般精彩。

《探索帕拉马塔》(Discover Parramatta)是一本独立出版的城市指南,受帕拉马塔市委托,内容由Hardie Grant Media策划。Hardie Grant Media对本册中的内容尽力进行了核实,但是日期、价格、地图和时间可能发生变化。©出版物中所含全部内容受澳大利亚版权法保护。除非另有注明,所有照片由Chris Elfes和Mark Bowyer拍摄。特约作者:Alana Young, Jac Taylor, Linsey Rendell和Sonya Gellert。中译文:Simon Kaiyu Li。



查看详细的文章和优惠信息,请扫描二维码。

目录

岁月留痕

- 2 土著民历史
探寻帕拉马塔的原住民历史
- 4 一个城市的故事
帕拉马塔历史时间轴
- 6 如果这些墙会说话
追溯旧总督府的前世今生
- 8 人民的公园
漫步风光旖旎的帕拉马塔公园
- 10 帕拉马塔古迹行
探索澳大利亚最古老的一些建筑及其背后的历史
- 18 历史向导
跟着当地达人探寻帕拉马塔的历史踪迹
- 20 古迹、探索和旅馆导图



美味餐饮

- 22 帕拉马塔的自豪
采访知名餐馆ACME的主厨米奇·奥尔
- 24 美食指南
最佳的餐厅、咖啡馆和酒吧
- 30 餐饮特选
无论什么场合,在帕拉马塔总能找到合适的餐馆
- 32 味蕾上的旅程
让你的舌尖跟着导游狂奔
- 34 美味导图



探索体验

- 36 生活与时尚
精彩购物尽在独立精品店和大型购物中心
- 38 文化艺术和体育
体育比赛、演出和工作坊等你来体验
- 40 原汁原味的大自然
在帕拉马塔的林地和户外寻找世外花园
- 42 绿色城市行动中
这个城市的绿色和环保实践
- 44 城市事历
文化活动排期
- 46 展望未来
我们把眼光投向这座繁荣的城市的未来
- 48 游客须知
游览帕拉马塔所需的基本资讯





帕拉马塔丰富的土著历史

6万多年的原住民历史是今天帕拉马塔市及其周边地区有机的组成部分。那么，帕拉马塔有着哪些与众不同的故事呢？

从左顺时针方向：鳗鱼拼瓷，帕拉马塔由布拉马塔人掌管已经数千年，布拉马塔节，历史主题步行道

帕拉马塔地区是探索当地土著文化的好地方。漫步在巴鲁达利 (Baludari) 湿地，你可以深入了解这一传统的渊源。湿地取自青年达鲁格人 (Darug) 巴鲁达利 (Baludari)。根据日记和探险队的日志记载，他小时候曾生活在帕拉马塔一带，据说是一位捕鱼高手，在帕拉马塔河上和东部河口为他的族人捕食。这条河、湿地以及周围地区不仅提供了良好的食物，也是达鲁格人进行集会和贸易的地点。

当你沿河漫步，脚下就有对传统土著食品、本地植物和捕鱼活动的描绘。这一长列艺术作品非常引人注目，出自杰米·伊斯特伍德 (Jamie Eastwood) 之手，从原住民的角度，浓缩了帕拉马塔从1788年以前到现在的历史进程，每一部分都有说明文字。

继续前行到伦诺克斯桥 (Lennox Bridge)。阿瑟·菲利普 (Arthur Phillip) 总督1788年驾船驶入，宣布这块土地适合移民定居，改变了沿河两岸的生态。在接下来的年代里，原住民或者被迫迁到下游，或者死于1789年的天花瘟疫。1791年新殖民地成立后，菲利普总督以土著语的地名为基础，加以自己的诠释，命名了该地区。帕拉马塔由此诞生了。

继续前往帕拉马塔公园，它与布拉马塔人 (Burramatta) 有着密不可分的关系。在这里有不少开阔的灌木丛，是布拉马塔部落用“火棍烧荒”的传统方法开辟出来的，而今天还能看到的本地树木、

灌木和花草在欧洲人定居之前就已经枝繁叶茂。小溪沿岸曾经发现过淡水贝壳的贝冢，在The Crescent处还发现过石斧。这里过去是、现在仍然是该地区重要的部落贸易和汇合点。

与帕拉马塔公园一样，帕拉马塔湖也有很多布拉马塔人的历史遗迹，包括手印画、洞穴、石片、疤痕树干和贝冢。前往阿朗嘎巴尔都土著丛林食物园 (Arrunga Bardo Aboriginal Bush Food Garden)，沿着小径边走边学习哪些植物是食用的或药用的，哪些是用于编织或狩猎的。如今，帕拉马塔并没有抛弃它的过去，而是用这些历史编织出了一个全球化的新城市。



60,000年

达鲁格族占有并管理帕拉马塔的土地和水域。



想发现更多有关布拉马塔人的历史，可以自导游览帕拉马塔公园和沿河两岸。

discoverparramatta.com

一个城市的故事

帕拉马塔早期历史时间轴

1788

菲利普总督逆流而上，发现了这块肥沃的土地，为后来在帕拉马塔建立澳大利亚第二个欧洲殖民地打下了基础。

1789

实验农场小屋 (Experiment Farm Cottage) 周围的土地对新南威尔士州的创立有着极其重要的历史意义。正是在这里，菲利普总督于1789年向前罪犯詹姆斯·鲁斯 (James Ruse) 颁发了历史上第一块赠地。

1791

澳大利亚现存最古老的欧洲墓地，圣约翰公墓 (St John's Cemetery)，安睡着殖民地的著名开创者。

1793

伊丽莎白农场 (Elizabeth Farm) 由澳大利亚羊毛业先驱约翰·麦克阿瑟 (John Macarthur) 建造，是澳大利亚现存最古老的欧洲式住宅。

1799

1799年，旧总督府 (Old Government House) 由苦役犯建造，成为前10届新南威尔士州总督在澳大利亚的官邸。

1815

帕拉马塔原住民机构 (The Parramatta Native Institution) 由麦格里总督建立，目的为教育当地的原住民，向他们传授殖民者的“文明”。

1858

帕拉马塔公园是澳大利亚历史意义最重大的公园之一。它始于1858年，所占85公顷的土地被定为总督领地。

1852

现存的砂岩结构的圣约翰大教堂 (St John's Cathedral) 的教堂部建于1852年。然而屹立至今的那两座醒目的高塔，是在一座1818年所建的早期建筑上增建的。

1824

建于1824年的翰伯顿小屋 (Hambleton Cottage) 属于约翰·麦克阿瑟建造的伊丽莎白农场的一部分，是麦克阿瑟一家和招待朋友的备用住宅。

1821

现今的布里斯林顿医疗护理博物馆 (The Brislington Medical and Nursing Museum) 最初是前罪犯约翰·霍奇斯 (John Hodges) 的住宅，建于1821年。费用来自他在附近的伍尔帕克酒馆 (Woolpack Inn) 打牌时赢的钱。

1820

在麦格里总督的规划下，长矛兵营 (The Lancer Barracks) 建于1820年。长矛兵是澳大利亚最古老、获勋章最多的部队。这座博物馆记录了它的历史。

1818

孤儿女子学校 (The Female Orphan School) 为孤女、女犯和土著女子提供基础教育。从1880年代起，该建筑被用作精神病院。





如果这些墙会说话

旧总督府 (Old Government House)

时光倒流

麦格理总督在11年的任期内给历史留下了政府专区、医院、新道路、银行和多处公园。

国家初创

俯瞰帕拉马塔市(Parramatta)的这座乔治王朝风格的高大建筑,承载着历届主人的个人记忆和影响国家的重大决策。今天,旧总督府是澳大利亚现存最古老的公共建筑,已被联合国教科文组织列入世界遗产名录。它建于1799年,由囚犯建造在达鲁格族的布拉马塔(Burramatta)领地上。多年来,这里曾一直是新南威尔士州总督的官邸,因为其安全与通风而比位于悉尼的官邸更受总督们青睐。

曾居住在此的显赫人物

有两位曾经居住于此的人物尤其被历史铭记,因为他们在这个屋顶下改变了新建的殖民地的历史。在1809年元旦除夕前的温暖的一天,一艘轮船驶进了新南威尔士州,带来了1807年缔结姻缘的一

对苏格兰夫妇。正如历史所记载的那样,这对思想进步的夫妇将极大地影响他们的新认国家的未来。

他们的名字是拉克兰和伊丽莎白·麦格里,前者曾任英国陆军少将,刚刚被任命为新南威尔士州第五任总督。到达悉尼后不久,新总督就发现这个流放犯殖民地的处境极其绝望。

那时悉尼的居民们住所破旧不堪,濒于饥馑,饮水污浊。他们需要一位领导人励精图治,迅速革故立新。麦格理总督立即着手工作:他勘测了土地以改善粮食供应,并监督建设了急需的基础设施。

尽管他的成就广受支持,但也遭到自由移民的批评。他主张给解放主义者(即获释的前囚犯)创造平等机会而引发不满。

旧总督府是澳大利亚现存最古老的公共建筑,已被联合国教科文组织列入世界遗产名录。

然而,他面对反对派所做的努力来建立一个更平等的殖民地奠定了基础。伊丽莎白·麦格理对丈夫大力支持,同时她还关心土著人和女囚犯的福利,因此更多争议接踵而来。

整修家园

新生活开始一年之后,麦格理总督夫妇搬进了新家。麦格理夫人一边按照从苏格兰带来的书籍,一边得到丈夫的助手约翰·沃茨(John Watts)的帮助,开始为自己的家做长远规划。在儿子拉克兰(Lachlan)1814年出生后,他们开始对

这栋建筑进行大规模整修,其结果今天仍然历历在目。麦格理总督最终于1821年离职,次年举家迁回苏格兰。今天,游客漫步在这座保存完好的官邸之中,时光将倒流至这对先驱人物的那个时代。

帕拉马塔公园(Parramatta Park)里的旧总督府(Old Government House)每周二至周日10am-4.30pm,以及大多数公共假日提供讲解服务。

parrampark.com.au



从左顺时针方向:在旧总督府楼内,旧总督府陈列的维多利亚女王肖像,宏伟的外观





帕拉马塔公园那些标志性的建筑隐藏着丰富的历史，无论是自助游还是跟着讲解游览，你都将被深深吸引。

你知道吗？

护林员小屋从1857年开始为公园的护林员和家人所居住，一直到1990年代中期。

参观奶牛场小屋 (Dairy Cottage) 和护林员小屋 (Ranger's Cottage)

有栅栏围绕的奶牛场小屋 (Dairy Cottage) 是由前囚犯乔治·索尔特 (George Salter) 从1796年至1805年花了九年时间建造的。如今，这所房屋是澳大利亚现存的最古老的独栋住宅之一。半个世纪后，在1857年，这个奶牛场小屋成了一位护林员的家庭住所。同年又盖起了护林员小屋 (Ranger's Cottage)，而奶牛场小屋被改作储藏室。

需要预订
[Paramatta Park, Pitt and Macquarie sts, Parramatta.](#)
[parrapark.com.au](#)

漫步奶牛场遗址 (Dairy Precinct)

有一件事令人惊讶，澳大利亚最古老的殖民时期的遗址之一就在这片广阔的绿地上。帕拉马塔公园的奶牛场遗址 (Dairy Precinct) 俯瞰下面的河流，在旧总督府的北面。奶牛场2016年经过大幅修复，现在是一个展览空间，装有数字显示和园林景观。

(Domain Creek Playground), 总有探险嬉戏等着你。飞狐、迷你地下蹦床、滑梯，还有许多其他活动，无论是儿童还是童心未眠都能玩个嗨。

历史亮点

今天，游客还可以在这里探索殖民时期的历史，游览帕拉马塔18世纪的遗迹。这其中就有澳大利亚最古老的总督府以及麦格里总督和夫人的庄园和奶牛场。人民的公园处处透露着该地区的历史记忆，从1820年代的浴室 (Bath House)，天文台经纬仪遗留下来的石柱 (Observatory Transit Stones)，菲茨罗伊夫人纪念碑 (Lady Fitzroy Memorial)，布尔战争纪念碑 (Boer War Memorial) 到罗斯山 (Rose Hill) 早期定居点。

有故事的公园

全国各地的公园通常有一些共性：操场、长椅和野餐桌，也许还有烧烤台。除了这些公园的一般标配，帕拉马塔公园的意义远远超出我们的眼睛所见。漫步其中，走着走着就会碰上重要的历史遗迹向你吐露着澳大利亚的独特故事。

帕拉马塔公园宽阔延绵，现在是自然风光的荟萃点，让当地人和游客都沉浸其中，广受欢迎。但是在历史上，它曾在土著人以及后来的欧洲殖民者的生活中扮演了重要的角色。

公园内有大片开阔的草坪、野餐地和游戏区，已成为帕拉马塔群众和游客的休闲中心。位于公园的韦斯特米德区 (Westmead) 一侧的领地小溪游乐场

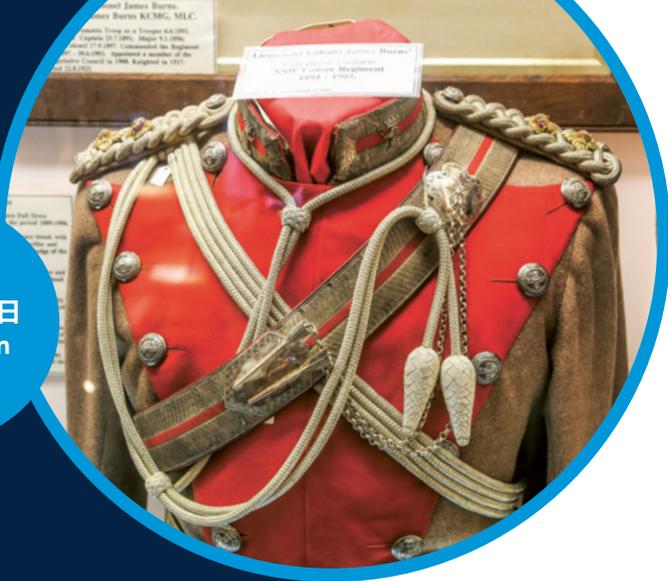
人民的公园一日

这片绿地公园已经被联合国教科文组织收录为世界遗产。自160年前首次被宣布为“人民的公园”以来，这片田园般的土地一直都是帕拉马塔和更广大地区的群众相约相聚的地方。



从左至右：奶牛场小屋、帕拉马塔公园、领地小溪游乐场

长矛兵营：
开放时间周日
10am-4pm



帕拉马塔 古迹行

帕拉马塔作为澳大利亚第二古老的城市，有着深厚的历史积淀。来一次历史漫步，把保存完好的历史遗迹一看过，让时光倒流到殖民地以前和殖民地早期的年代。更多资讯请访问 discoverparramatta.com



新南威尔士州长矛兵营博物馆 (NSW Lancer Barracks and Museum)

长矛兵营建于1820年，是一个历史建筑群。其中包括乔治王朝风格的林顿故居 (Linden House) - 现在是长矛兵营博物馆。博物馆大楼是在澳大利亚大陆上持续使用时间最长的军事建筑，陈列着照片、日志、武器和旧式装甲车，并有对长矛兵历史的简介。

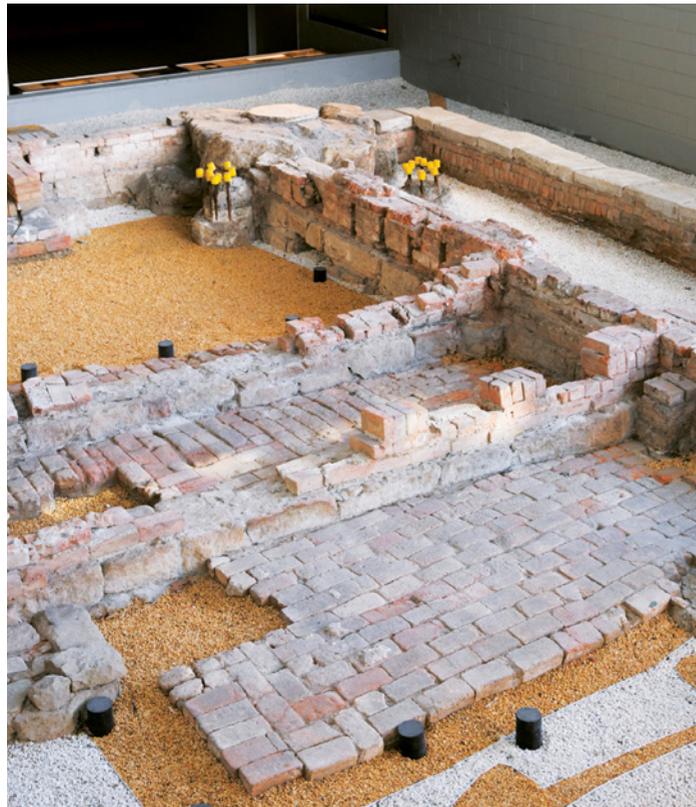
开放时间：周日10am-4pm；不少于10人的团体可每天预约。
2 Smith St, Parramatta
0405 482 814

Photo: Carria Dibbs

菲利普·鲁多克遗产中心 (Philip Ruddock Heritage Centre)

皇冠集团 (Crown Group) 在2005年建筑V酒店时，发现了一系列帕拉马塔殖民早期的古遗址。保存完好的遗址中有囚犯小屋的地基、殖民时代住宅的地基 (包括一口井)，还有惠齐夫酒店 (Wheatsheaf Hotel) 的遗迹。该中心完美地反映了帕拉马塔传统和未来的紧密联系。请到中心现场全面体验。到达遗址要通过The Shed咖啡馆旁边的楼梯。

开放时间：周一至周六10-11.30am, 2.30-4pm
45 Macquarie St (cnr Marsden St), Parramatta
vheritagecentre.com.au



位于前孤儿女子学校的惠特拉姆学院 (Whitlam Institute at the former Female Orphan School)

为了把孤儿、罪犯和土著妇女培养成佣人，这所女子学校于1813年由麦格理总督委托建造，而从1880年代改为精神病院长达一个世纪，到1980年代中期已陷于失修。现在已经翻新的楼宇是西悉尼大学的一部分，其中一侧专属惠特拉姆学院，展示着前总理高夫·惠特拉姆办公室的模型。

开放时间：周四及周五10am-4pm。团体可随时预订。
Building EZ, cnr James Ruse Dr and Victoria Rd, Rydalmere
whitlam.org/history-of-the-female-orphan-school



哈里斯公园区国家遗产园 (Harris Park National Heritage Area)

位于帕拉马塔市区以外的国家遗产园，包含了实验农场小屋 (Experiment Farm Cottage)、伊丽莎白农场 (Elizabeth Farm) 和翰伯顿小屋 (Hambleton Cottage) 等重要的历史地标。遗产园自导漫步路径 (Harris Park Heritage Walk)，从帕拉马塔码头 (Parramatta Wharf) 开始，约2.4公里，大约需要45分钟 (不包括参观景点的时间)。沿途有指示路标。

开放时间: 自助行每周7天开放。有关各个景点的开放时间，请参阅实验农场小屋 (Experiment Farm Cottage)、伊丽莎白农场 (Elizabeth Farm) 和翰伯顿小屋 (Hambleton Cottage) 的介绍。
archivists.org.au/documents/item/781



伊丽莎白农场 (Elizabeth Farm)

它是澳大利亚现存最古老的欧洲式住宅，曾经是约翰·麦克阿瑟和伊丽莎白·麦克阿瑟夫妇及孩子们的住所。现在这座住宅博物馆欢迎公众前来参观体验。来宾可以在院子里散散步、在客厅壁炉前的椅子上坐一坐，就像在自己的家一样随意探索。

开放时间: 周三至周日10am-4pm; 新南威尔士州学校假期中每天开放。
70 Alice St, Rosehill
sydneylivingmuseums.com.au/elizabeth-farm



实验农场小屋 (Experiment Farm Cottage)

小屋所在的土地为澳大利亚历史上第一块赠地。接受赠地的是詹姆斯·鲁斯 (James Ruse)。这位前囚犯于1787年随第一舰队被押送到澳大利亚服刑。服役期满，他请求阿瑟·菲利普总督给他分一块地，来证明他可以通过种地达到自给自足。到1791年，他成功耕种了30英亩 (12公顷)，实现了这一目标。今天坐落于此地的是一栋印度式平房，它是由外科医生约翰·哈里斯 (John Harris) 建造的。

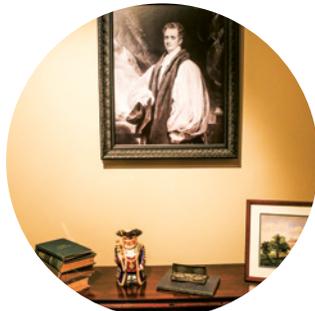
开放时间: 周三至周日10.30am-3.30pm。最后一次讲解3pm开始。周一及周二接待团体。
9 Ruse St, Harris Park
nationaltrust.org.au/places/experiment-farm-cottage



翰伯顿小屋 (Hambleton Cottage)

这座保存完好、装饰得当的住宅坐落在伊丽莎白农场 (Elizabeth Farm Estate)，于1824年由英国军官、澳大利亚羊毛业先驱约翰·麦克阿瑟 (John Macarthur) 及家人建造。1827年，它迎来了家庭女教师佩内洛普·卢卡斯 (Penelope Lucas)。这座小屋是传统的砂砖 (sandstock) 结构，采用了当时流行的殖民地乔治王朝风格。如今它是帕拉马塔历史学会的所在地。

开放时间: 周四至周日11am-4pm。不少于15人的团体可随时预约。
47 Hassall St, Harris Park
parramatahistorical.org.au





纽因顿军械库 (Newington Armoury)

昔日的海军事火库现在已经成为艺术区而获得新生。军械库画廊 (Armoury Gallery) 在二战期间被用作爆炸品库，现在是500平米的现代画廊。周末可以乘坐古迹火车(Heritage Railway)，把这里的景点都看到。

开放时间: 星期六及星期日10am-4pm。
Jamieson St, Sydney Olympic Park
sydneyolympicpark.com.au

布里斯林顿医疗护理博物馆 (Brislington Medical and Nursing Museum)

这座建筑属乔治王朝风格。前罪犯约翰·霍奇斯在附近的伍尔帕克酒店打牌，用赢来的钱于1821年建造了这座房屋。自1983年以来它变成了医疗护理博物馆。在本博物馆可了解自1800年代以来医学领域取得的惊人发展。

开放时间: 周二及周四10.30am-2pm, 其他时间内接受团体预约。
Cnr George and Marsden sts, Parramatta
brislington.net



帕拉马塔妇女工厂 (Parramatta Female Factory)

这个国家遗产园让游客跟着女犯人的脚步，倾听她们在监禁中的种种故事，了解历史上最早的专门为妇女提供的健康服务，以及心理健康的历史。1850年，这里正式成为帕拉马塔精神病院。最后，1983年更名为坎伯兰医院 (Cumberland Hospital)，现在是精神病学研究所的所在地。

开放时间: 每月第一个周五有讲解游。团体必须预约，可随时联系。
5 Fleet St, North Parramatta
parramattafemalefactoryfriends.com.au



帕拉马塔市政厅 (Parramatta Town Hall)

菲利普总督在他早期的规划中就把帕拉马塔市政厅的位置定在了这里，并于1792年奠基。从1816年到1833年，麦格里总督正是在市政厅前的空地上举行土著宴 (Native Feast) 的。时至今日，这座古建筑仍为帕拉马塔群众提供服务。受附近建设帕拉马塔广场的影响，市政厅目前不开放。

Centenary Square, 182 Church St, Parramatta

伦诺克斯桥 (Lennox Bridge)

这座桥于1839年完工，设计师为当时新南威尔士州的桥梁主管大卫·伦诺克斯 (David Lennox)。

紧邻349-351 Church St, Parramatta



圣约翰大教堂 (St John's Cathedral)

开放时间: 周一至周五讲解游10am-2pm; 周日礼拜: 英语8am, 9.30am, 11am, 7pm; 广东话9.15am; 波斯语5pm; 国语11am及2pm。
195 Church St, Parramatta
stjohnscathedral.org.au



圣约翰公墓 (St John's Cemetery)

讲解开放时间: 请与圣约翰公墓基金会联系。
10' Connell St, Parramatta
(02) 9891 0700



圣帕特里克大教堂 (St Patrick's Cathedral)

公众参观每日开放: 周一至周五6am-6pm 及周末。
Marist Plc, Parramatta
(Prince Alfred Square) 广场对面
stpatrcathedral.com.au

圣帕特里克公墓 (St Patrick's Cemetery)

开放时间: 从6am到日落，游人可进去漫步。
Corner Pennant Hills Rd and Church St, Parramatta
stpatrcathedral.com.au

历史古迹三角区

哈里斯公园区国家遗产区 (Harris Park National Heritage Area)



古迹漫步行

即使在这个人口接近二十五万的繁荣城市,时光也能倒流,让你静静地邂逅许多殖民地时期的遗迹。它们被精心保存至今,如时间舱一般,纪念着为帕拉马塔的今天做出贡献的故人。这座城市与悉尼市同年,在1788年就被欧洲殖民者定居下来,而你只需要散步其中就能找回这段历史。哈里斯公园区的遗址漫步路径(Harris Park Heritage Walk)供游客自助游览,总长2.4公里,从帕拉马塔码头沿河向东,一路上经过帕拉马塔最显赫、最重要的历史性遗址和地标。



实验农场的。鲁斯只用了18个月的时间就达到自给自足,不再依赖殖民地政府发放的口粮。因此他获得了这30英亩(12公顷)的土地,是殖民地历史上的第一块赠地。

试验农场 (Experiment Farm)

循着沿途的路标,漫步河边肥沃的绿野,你将穿过皇后码头保护区(Queen's Wharf Reserve)和横跨其上的煤气厂大桥(Gasworks Bridge)等地标。这时可以想象,1789年刑满释放的农夫詹姆斯·鲁斯(James Ruse)是如何建立

翰伯顿小屋 (Hambledon Cottage)

在同一历史遗址区,位于哈索尔街

(Hassall Street)的另一端,翰伯顿小屋(Hambledon Cottage)同样展示着不加修饰的乔治王朝殖民地的风格。然而向前走近一看,你会发现,原始的砂岩纹理非常漂亮,内部也装饰着精致的雪松木家具。它是麦克阿瑟一家的第二个住所。麦克阿瑟是澳大利亚早期羊毛业的先驱,也是1790年代帕拉马塔殖民地司令。参观建于1790年的翰伯顿小屋和历史悠久的花园,你会发现有许多线索讲述着历年来它的各位主人的故事。游览这座保存完好的小屋,走在宽阔的地板上,游客仍然可以从天花板和墙壁装饰板上的细节中领略乔治王朝的风格。别错过卧室里那张华丽的雪松四柱床榻,上面铺着1860年代的拼布被子。

伊丽莎白农场 (Elizabeth Farm)

沿着遗址漫步路径继续往东走,就到达了伊丽莎白农场(Elizabeth Farm)。在这里游客可以看到麦克阿瑟庄园的其余部分,而伊丽莎白农场正是以他夫人命名的。根据所有的记载,麦克阿瑟是一个笃定顽强的人物。他获得了这200英亩(81公顷)的赠地后,在上面成功地繁殖培育出适应澳大利亚土地的绵羊。到了1800年代,他已经成为这个殖民地最大的牧羊场主。

有关帕拉马塔所有历史古迹的地址、开放时间和讲解时间,请访问 discoverparramatta.com

从上顺时针:实验农场小屋、伊丽莎白农场、翰伯顿小屋



放眼看去

即使在现已人口稠密的哈里斯公园区,你站在实验农场小屋的阳台上,也能够一眼望到帕拉马塔河。



历史向导

在澳大利亚这座第二古老的城市，体验它的多元文化、有趣的古迹和令人振奋的未来。探索帕拉马塔的最佳方式是参加带讲解的当地团。

① 快步帕拉马塔

持续时间:45分钟

不熟悉这座城市?这个短小精悍的游览项目很适合新来的居民和首次来帕拉马塔的游客。到市政厅与你的导游集合，开始丰富多彩的游览，一路上将经过重要的地标以及餐饮、购物和其他值得探索的场所。通过本简介之旅，你将初步了解这座城市的历史以及正在发生的激动人心的变化。主要景点将包括：百年广场(Centenary Square)，老罗克西剧院(the Roxy Theatre)，食品街(Eat Street)，伦诺克斯桥(Lennox Bridge)。本游览免费，游客可以在当地达人的指导下熟悉这里。

discoverparramatta.com/visitor-information

② 奶牛场小屋(Dairy Cottage)

持续时间:1小时

这个私人小团将带你游览位于帕拉马塔公园的奶牛场小屋。它是澳大利亚最古老的建筑之一，经历过精彩的历史。你将

了解帕拉马塔的土著历史和当地不同遗址的历史意义。这座小屋建于1796年，是乔治·索尔特(George Salter)的住所。他曾是一名囚犯，后来成了牧场主。本团将探索这座录入世界遗产的建筑，窥见1800年代初期澳大利亚的生活情况。由于奶牛场内建筑很精致，每次进入不得超过15人。

discoverparramatta.com/visitor-information

③ 深探帕拉马塔过去

持续时间:2小时

参观历史性地标，深入体验帕拉马塔的历史。本深度步行项目，将用2小时参观帕拉马塔的多座建筑瑰宝，所到之处将讲述它们的故事，介绍它们的事实，分享它们的背景。本团适合多种人群，从老人到带孩家庭(7岁及以上)，以及来访的亲朋好友。若想参加短一点的当地团，同一组织还提供精选遗址游(Handful of Heritage)，适合初步了解帕拉马塔的历史。

discoverparramatta.com/visitor-information





古迹、探索和旅馆导图

- 1 奶牛场小屋
- 2 帕拉马塔妇女工厂
- 3 圣帕特里克公墓
- 4 帕拉马塔湖保护区
- 5 护林员小屋
- 6 圣帕特里克大教堂
- 7 阿尔弗雷德王子广场
- 8 河滨集市
- 9 布莱克斯兰河滨公园
- 10 纽因顿军械库
- 11 河畔剧院
- 12 悉尼帕拉马塔诺富特
- 13 旧总督府
- 14 伦诺克斯桥
- 15 悉尼帕拉马塔宾乐雅酒店
- 16 Dot's Flower Shoppe花店
- 17 菲利普·鲁多克遗产中心
- 18 The Bower 旧物复苏中心
- 19 悉尼首饰学校
- 20 亨特街画廊
- 21 帕拉马塔陶艺坊
- 22 帕拉马塔农夫集市
- 23 帕拉马塔艺术家工作室
- 24 Beadisc 复古唱片店
- 25 圣约翰大教堂
- 26 帕拉马塔市政厅
- 27 帕拉马塔西田购物中心(Westfield)
- 28 Events电影院
- 29 位于前孤儿女子学校的惠特拉姆学院
- 30 新南威尔士州长矛兵营博物馆
- 31 曼特拉帕拉马塔酒店
- 32 New Maharaja Fashion & Beauty 印度服装美妆店
- 33 帕拉马塔假日酒店
- 34 The Saree Shop印度莎丽服店
- 35 Parramatta Indian Fashion印度时装店
- 36 实验农场小屋
- 37 翰伯顿小屋
- 38 悉尼帕拉马塔美居酒店
- 39 伊丽莎白农场
- 40 玫瑰山花园赛马场
- 41 胜牌赛车场
- 42 悉尼奥林匹克园区
- 43 帕拉马塔瑞吉斯酒店
- 44 帕拉马塔华尔道夫公寓酒店



帕拉马塔 的自豪

大厨之选

我们采访了著名的ACME餐馆的知名主厨米奇·奥尔(Mitch Orr)。他讲述了在帕拉马塔地区的成长经历如何塑造了他的人生轨迹,以及这座城市的饮食圈自那些年以来发生了怎样的变化。



2001年,潘德尔山中学(Pendle Hill High School)的学生米奇·奥尔(Mitch Orr)在帕拉马塔一家知名的餐厅开始实习。他并没有意识到那次实习会为自己成为全球知名的厨师铺平道路。而那家标志着米奇·奥尔烹饪教育起点的餐厅就是阿尔比恩旅馆(The Albion Hotel),今天它仍自豪地矗立在帕拉马塔的乔治街(George Street)上。在旅馆小酒馆的厨房里,年轻的奥尔完全投身于节奏快、竞争激烈的餐饮世界,而以后他也将跻身于这一行业的翘楚行列。不久,阿尔比恩旅馆就意识到他们的厨房里站着一位未来的天才厨师。奥尔先被雇为厨房帮工,不久就羽翼丰满升级为学徒。

“对年轻人来说,阿尔比恩旅馆是个又忙碌又好玩的工作场所。它教给我很多时间管理、坚持不懈和与人相处的技能,”奥尔说道。

在这里的经历是他的大厨生涯的起点,他说。而给了他的烹饪以显著个性的是这个地区的人文。

“我为生长在悉尼的西部而感到自豪。生长在这个多元文化荟萃的地方影响了我的人生和我的烹饪风格。现在回头看,帕拉马塔的餐饮业经历了巨大的成长和变化,很开心。”

奥尔回忆17年以前,他刚开始涉足餐饮业的时候。“那时的餐饮不怎么样。不过

“我为生长在悉尼的西部而感到自豪。生长在这个多元文化荟萃的地方影响了我的人生和我的烹饪风格。”

也许是因为我的知识和理解有限。一个刚开始工作的少年人,我对食品的好坏根本分不清,”他说。

现在他任Rushcutters Bay区著名餐厅ACME的主厨。奥尔从他所熟悉的文化和饮食的多元融合中汲取灵感,创造了具有亚洲风格的意大利菜。

在此之前,奥尔在多家知名餐馆任职,包括Freshwater区的Pilu,悉尼的Sepia Restaurant和Duke Bistro,而最值得一提的深受好评的意大利厨师大西莫·柏图拉(Massimo Bottura)的摩德纳风味餐厅Osteria Francescana。它在2018年被福布斯评选为世界50强餐厅。站在他精彩不断的职业生涯的高度,奥尔注意到帕拉马塔的饮食业经历着长足的发展。“在过去的几年里,这里的餐饮业真正成长演变起来了。人们注意到像Messina这样的店开始进驻悉尼外围的地区,而占有垄断市场。我想在未来几年里将有更多的大牌厨师会到帕拉马塔这样的地方开业。”



奥尔的当地所爱

在这位受人尊敬的大厨面前,我们不禁要问,他回到帕拉马塔时,喜欢去哪里吃当地的美味。“我回帕拉马塔时,会去Pho Pasteur吃碗汤,也会去Honey Restaurant和Aria Persian。Harris Park区内的Wigram Street街也值得探索,那里有不少一流的印度菜。我认为Courtney's Brasserie餐馆是悉尼餐饮的一个地标,值得肯定。”

从左顺时针:大厨米奇·奥尔(Mitch Orr),Pho Pasteur, Harris Park区内的印度菜,Courtney's Brasserie餐厅的美味

餐

帕拉马塔餐厅很多, 找一个坐下就会发现这里的味道竟会让自己的舌尖念念不忘。想了解更多餐馆, 请访问 discoverparramatta.com



Alex & Co (\$\$)
GF, DF, V, VE, H

这里服务热情, 食品也让人心满意足, 是当地的人气店。来这家餐厅可以体验80年代的音乐、牛肉芝士汉堡、创新披萨、鲜艳的鸡尾酒还有现代风格的环境。

Shop 2-4, 330 Church St, Parramatta
alexandco.com.au



Burger Project (\$\$)
GF, V

这家汉堡馆之所以到了登峰造极的境界, 一方面是因为它的高品质牛肉来自塔斯马尼亚州的格里姆海角 (Cape Grim), 而它的软冰淇淋又是每天自家新鲜制作的。

1-2/134-140 Marsden St, Parramatta
burgerproject.com



Butter (\$\$)
GF, V

美国式的餐饮加点日本的风味, 菜单上有炸鸡汉堡配味噌黄油玉米、出汁黄油和七味粉羽衣甘蓝。

Shop 3, 140 Marsden St, Parramatta
buttersydney.com.au



BL Burgers (\$\$)
GF, V, H

这家汉堡馆在嘻哈音乐的伴奏下做出多汁肉饼。从普汀薯条 (薯条加奶酪、肉汁和枫浆蒜香酱) 到层层叠叠的汉堡, 它的菜单看一眼都直流水口。

3/188 Church St, Parramatta
blburgers.com.au



El-Phoenician (\$\$\$)
GF, DF, V, VE, H

这是一家精致的黎巴嫩风味馆, 提供美味拼盘、烟熏香肉、丰盛的素食和新鲜的海味。与这些相搭配的是招牌黎巴嫩式的鸡尾酒。

328 Church St, Parramatta
el-phoenician.com.au



Enzo's Cucina (\$\$\$)
GF, DF, V, VE, H

不见美食先闻美味。飘然门外的蒜、罗勒和番茄的香气向你报告, 这是一家传统意大利家庭料理。环境休闲, 饭菜丰盛, 服务热情。

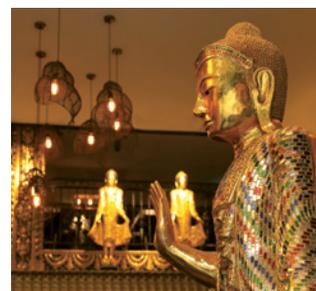
1, 2-6 Campbell St, Northmead
enzoscucina.com.au



The Ginger Tiger (\$) V

从包子蒸点、老挝香肠到喇沙和冬荫汤, 给你的味蕾带来一次东南亚之旅。价位实惠。

Collector Hotel, 100 George St, Parramatta
thegingertiger.com.au



Holy Basil (\$\$)
GF, DF, V, VE

泰国和老挝美味在这里汇合, 结果不出所料, 味道是真正正的鲜明、浓烈。餐厅的内饰用海棠紫天鹅绒, 也是一片明快。

Shop 5, 330 Church St, Parramatta
holybasil.com.au



Restaurant 317 (\$\$)
GF, DF, V, VE, H

这家意大利料理为帕拉马塔的食客服务已超过10年, 不愧为当地的食标。它的菜单长长的, 有热腾腾的火锅、自制意面、慢烤菜肴和招牌披萨。

317 Church St, Parramatta
317.com.au



Touka (\$\$)
V

这是一家传统烧烤日式料理, 精选的菜单包含了各种老相识: 新鲜的生鱼片、令人垂涎的饺子还有烧烤和牡蛎牛肉。

Shop 2, 2 Horwood Plc, Parramatta
touka.com.au

价位说明

- (\$) \$5-\$20
- (\$\$) \$20-\$35
- (\$\$\$) \$35-\$100+

如果对饮食有特殊要求或兴趣, 请注意特殊饮食说明

- GF 无麸
- DF 无乳
- V 素食
- VE 斋食
- H 清真

*可能需要预订

酒

装饰得如同艺术品的鸡尾酒，凉爽的工艺艾尔啤酒，精心收藏的葡萄酒，无论哪种酒挑逗着你的舌尖，帕拉马塔都能让你如愿以偿。想查找更多酒吧的资讯，请访问 discoverparramatta.com



Albion Hotel (\$\$)
GF, DF, V, VE

夏天到来，Albion Hotel阳光灿烂的花园也将迎来当地顾客接踵而来。那里总有凉爽的饮品等着他们来享用。而天气转冷，人们则聚在舒适的酒吧内享用温暖的午餐。不管什么季节，这里总有现场音乐表演。

135 George St, Parramatta
albionhotel.com.au



Bar 30 & Bistro (\$\$)
GF, V

这里有热带鸡尾酒、洁白的装饰和西班牙式小吃。如果有当地顾客走进这家休闲的酒吧，以为是度假村，那也不足为奇。

30 Phillip St, Parramatta
panpacific.com



Coco Cubano (\$\$)
V

这里昼夜不息，无论你是早餐来点杯咖啡，上午来杯开心奶昔，还是晚上喝一杯莫吉托鸡尾酒，它永远充满古巴的色彩和味道。

302 Church St, Parramatta
cococubano.com



Commercial Hotel (\$)
GF, V, VE

这个旅馆有五个酒吧可供选择，来宾总能随性找到一个舒适的角落或者开阔的露台。虽然它外面显得有点传统，但是里面上上下下都是现代派。

2 Hassall St, Parramatta
thecommercialhotel.net.au



Nick & Nora's (\$\$\$)
V, VE

这家装饰艺术风格的酒吧让你仿佛走进了三十年代的私家公寓。屋顶酒吧可以270度环视四周，酒单上的烈酒竟超过900种。

Level 26, 45 Macquarie St, Parramatta
nickandnoras.com.au



PJ's Irish Pub (\$)
GF, V

作为爱尔兰酒馆，著名的吉尼斯黑啤加可口的酒馆餐是标配。除此之外，它还提供猎人谷 (Hunter Valley) 和汤姆巴朗姆巴 (Tumbarumba) 地区的葡萄酒。来杯西拉子红葡萄酒吧，它是木火烤卡门贝尔乳酪与炸薯格的绝配搭档。

74 Church St, Parramatta
pjsparramatta.com.au



Port Bar Restaurant (\$\$)
GF, DF, V, VE

这里有田园般的休闲氛围和冰爽的鸡尾酒，宽阔的户外坐席尤其适合好友相约在洒满阳光的午后。这个欢快的地方也是举行庆典活动的热门场所。

36 Charles St, Parramatta
portbar.com.au



Riverside Brewing Co. (\$\$)

每周五和周六下午，这个酿酒厂开放品酒屋，受普遍欢迎的69夏季艾尔啤酒 (69 Summer Ale) 和33金色艾尔啤酒 (33 Golden Ale) 是它的招牌啤酒，有瓶装也可散买。

2 North Rocks Rd, Parramatta
riversidebrewing.com.au



Rose & Crown Hotel (\$)
GF, DF, V, VE

帕拉马塔很宽敞的玫瑰皇冠旅馆 (Rose & Crown Hotel) 内的小餐厅新近刚经过装修，环境安安静静，无论是家庭晚餐还是品尝当地产的葡萄酒或店家自制的招牌鸡尾酒皇冠玫瑰 (The Crowned Rose)，这里都是完美之选。

11 Victoria Rd, Parramatta
roseandcrownhotel.com.au



Uncle Kurt's (\$\$)

这是一个不算秘密的秘密酒吧，供应鲁本三明治、百吉饼和刺激舌尖的鸡尾酒。它位于市中心一个不起眼的停车场，嘻哈音乐和热狗是这里的主旋律。

Horwood Plc, city centre car park, Parramatta
instagram.com/unclekurtsbar



Woolpack Hotel (\$)
V, VE

由木具构成的餐厅，绿植点缀，灯光柔和，营造出宾至如归的气氛。离火车站很近使它成为当地人下班后小饮的去处。

19 George St, Parramatta
woolpackhotel.com.au

咖

无论是为了正式的下午茶，悠长的周末早餐还是早上买一杯带着走，以下是你在帕拉马塔一定要打卡的咖啡馆。想了解更多的咖啡馆，请访问 discoverparramatta.com



Armoury Wharf Café (\$\$)
V, VE

优美的风景，适合儿童玩耍的场地，加上可口的早餐和午餐，让这家水岸咖啡馆非常卖座。提供儿童菜单。

Building 13, Blaxland Riverside Park, Jamieson St, Newington
armorywharfcafe.com



Circa Espresso (\$\$)
GF, DF, V, VE

这里不仅墙上画着绚丽的色彩，而且盘中的美味同样多彩。菜品口味清淡，以蔬菜为主，丰富的滋味给舌尖带来快乐的体验。

21 Wentworth St, Parramatta
circaespresso.com.au

甜

帕拉马塔是一座懂得甜蜜的城市，不需走远就能找到新鲜出炉的糕点、手工巧克力和冰淇淋等各种甜蜜蜜的滋味。想了解更多甜点店，请访问 discoverparramatta.com



Adora Handmade Chocolates (\$\$)
GF, DF, V, VE, H

这家手工巧克力店有那么多迷人的巧克力，谁都诱惑难当。招牌巧克力礼品篮送给谁都会很难忘。

2b/103 George St, Parramatta
adora.com.au



Bay Vista Dessert Bar & Café (\$\$)
GF, DF, V, VE, H

这个甜点宝藏对爱甜者说就是天堂。它弥漫着巧克力的芬芳，好像对来客发出挑战，你有什么甜蜜渴望在这里不能瞬间化解吗？

Shop 1, 330 Church St, Parramatta
bayvista.com.au



Lil Miss Collins (\$\$)
GF, DF, V, VE, H

当地的热门咖啡厅，餐盘色彩柔和，木面洁白，宛如一幅粉彩画。但它的美不止于上相，上的菜也个性十足，鲜美可口。

13 Wentworth St, Parramatta
facebook.com/lilmisscollinscafe



Macquarie St Gatehouse 雅致下午茶 (\$\$)
GF, DF, V*, VE*, H

要想享受一次传统英式下午茶，哪里比得上这座典型的殖民时期的古迹？在茗茶、澳大利亚起泡酒、蛋糕和小松饼等的陪伴下，这里时光在倒流。

Parramatta Park, Parramatta
gatehousetearooms.com.au



Paper Plane (\$\$)
GF, V, H

来这家咖啡馆就好像到了好朋友家。员工热情好客，装饰也是一派家居味，等着你的的是休闲的餐食和现制的咖啡。

5/2 Horwood Pl, Parramatta
facebook.com/cafeplane



Bourke Street Bakery (\$)
GF, DF, V, VE

甜食控经常出没之地，是甜蜜梦想的灯塔。橱窗里展示着牛角酥、丹麦酥、清新的柠檬挞和新鲜烤制的蛋糕，谁路过都诱惑难挡。

186-190, 1 Church St, Parramatta
bourkestreetbakery.com.au



Gelato Messina (\$\$)
GF, DF, V, VE

玻璃柜后一层又一层意大利式冰淇淋，即使是钢铁意志也会为之而动。从香草、香梨、大黄到咸焦糖和白巧克力，什么口味都能满足。

283 Church St, Parramatta
gelatomessina.com



White Henry (\$)
GF, DF, V*, VE*, H

上午过了一定时间就会精神开小差？那就循着咖啡香气走进一条小巷，那里就是White Henry咖啡吧。着急进食的可以吃点曲奇或外卖午餐。

4/118 Church St, Parramatta
whitehenry.com.au

日常美味



Chatkazz

Shop 4-6/14-20 Station St
East, Harris Park
chatkazz.com.au



Pho Pasteur

137 Church St,
Parramatta
phopasteurparramatta.com



Darcy Street Project

OG Brew Bar
Shop 4, City Centre
Carpark, Parramatta
darcystproject.com.au



Double Mac

8/194 Macquarie St,
Parramatta

实惠之选

来过帕拉马塔就知道：好吃不等于昂贵。达尔米士·朗帕里亚的餐馆 **Chatkazz** 总是熙熙攘攘。这里是印度街头小吃的聚集地，菜全是素食品种，周末供应早餐。菜肴适合小吃，但有许多菜也适合共享。范先生夫妇是越南难民，来到澳大利亚后，为了把他们家乡的风味分享给当地，1992年开了这家深受欢迎的越南菜馆 **Pho Pasteur**。种类繁多的菜品中有著名的越南牛肉粉，和许多越南的地域性传统风味，其中还有一些素食和斋食。小小咖啡馆 **Double Mac** 很容易从你眼皮底下溜掉，但需要补充咖啡因的人千万不要错过。如果你想把咖啡和公益相结合，那么你可以前往公益咖啡馆 **Darcy Street Project**，舒舒服服地来一杯热饮或冷饮——同时还能帮助那些被边缘化的人群。

品位之选

坐落在风景如画的帕拉马塔公园内，拉克兰老总督府 (**Lachlan's Old Government House**) 是举办婚礼和享受下午茶等活动的热门场所。在气候温暖的季节里，一定要坐在外面的长廊上，让不断更新的厨师特选菜来激动你的味蕾。当你肚子咕咕叫的时候，**Courtney's Brasserie** 小餐馆定会让你满意。在这个精致的餐厅里，每一道菜都做得像艺术品一般。它专注用新颖的方式烹饪本地食材，坚持使用可持续性捕捞来的鱼类，并提供丰富多样的素食。**Meat & Wine Co.** 在帕拉马塔回头客众多。不足为奇，它是无肉不欢者的大本营。与其他牛排馆不同，这家精致餐馆的菜肴都经艺术装盘才见食客，难怪那些对肉食和葡萄酒都很挑剔的食客都把它视为不二之选。继续我们的犒味之旅，不能不提 **Chophouse**。它位于百年广场 (Centenary Square)，主营现代澳式烧烤，给帕拉马塔带来了其独特的风味和高级用餐体验。

The Meat & Wine Co.

Shop 6 & 7, 330
Church St,
Parramatta
themeatandwine.co.com



非凡时刻



Lachlan's

Old Government House,
Parramatta Park
lachlans.com.au



Courtney's Brasserie

30 Charles St,
Parramatta
courtenysbrasserie.com.au



Chophouse

Church St, Centenary
Square, Parramatta
chophousesydney.com.au

味蕾上的旅程

在帕拉马塔迷人的历史和文化的陪伴下,让您的味蕾来一次多元美食之旅。



① 印度风味: 哈里斯公园区 (Taste of India: Harris Park) 时长: 3.5小时

哈里斯公园区被誉为悉尼的“小印度”, 香味浓郁的美食、亮光闪烁的莎丽服和丰盛的甜点在这里聚集。这个美食之旅集多种精华, 在帕拉马塔市中心, 带着你的味蕾穿过印度和巴基斯坦, 来一次美味狂欢。别以为你的舌尖将被咖喱垄断, 其实远远不止于此。推荐你品尝颜值超高的甜球酥 (raj kachori)。在占有帕拉马塔餐饮地地位的Chatkazz餐厅有多种可能未曾相识的菜肴将激动你的感官——比如印度甜点jalebi的绝妙美味。这一美食之旅没有大量的步行, 不过鞋子和衣服最好选择舒适的。你一定会觉得胃口不够用的, 信不信由你! 本项目按月举行, 最多14人, 所以最好提前预订。

tastetours.com.au/tour/taste-of-india

② 澳大利亚美食游艇: 悉尼港至帕拉马塔 (Taste of Australia & River Cruise: Sydney Harbour to Parramatta) 时长: 6小时

在环形码头的Ground Control Café咖啡馆与导游汇合, 登上游艇先游览悉尼港的风光。在驶向帕拉马塔的水途中有传统的澳大利亚早餐相伴。如果你想把美食、游艇和步行相结合, 把帕拉马塔的主要地标和当地土著文化遗产一网打尽, 那么这个游览项目就非常适合你。来吧, 等着你味蕾的将是包罗多味多道的品尝套餐。途中的主要美食站: 到Darcy Street Project喝咖啡, 在Eat Grk餐厅吃一份传统的希腊烤肉串 (souvlaki), 到Bourke Street Bakery吃一份酥皮肉卷。由于有些餐饮店周末不营业, 所以每次的美食站会有所不同。本项目让游客一次品尝到当地的多种美食, 一探帕拉马塔文化“大熔炉”的精彩。无论你是在这个地区生活工作, 还是第一次来旅游, 本游览项目都是领略悉尼及周边地区的风光和风味的超好办法。游览结束后, 游艇将会把你送回环形码头。

tastetours.com.au/tour/taste-of-australia





美味导图

- 1 The Winston
- 2 Riverside Brewing Company
- 3 Enzo's Cucina
- 4 Rose & Crown Hotel
- 5 Lachlans Old Government House
- 6 Alex & Co
- 7 The Meat & Wine Co.
- 8 Holy Basil
- 9 Bay Vista Dessert Bar & Café
- 10 Restaurant 317
- 11 El-Phoenician
- 12 Bar 30 & Bistro
- 13 Gelato Messina
- 14 Coco Cubano
- 15 Macquarie St Gatehouse High Tea Rooms
- 16 The Coffee Emporium Flagship Coffee House
- 17 The Ginger Tiger
- 18 Woolpack Hotel
- 19 Paper Plane
- 20 Nick & Nora's
- 21 Burger Project
- 22 Butter
- 23 Port Bar Restaurant
- 24 Uncle Kurt's
- 25 Courtney's Brasserie
- 26 OG Brew Bar
- 27 Chophouse
- 28 Double Mac
- 29 Bourke Street Bakery
- 30 BL Burgers
- 31 Adora Handmade Chocolates
- 32 Albion Hotel
- 33 The German Bakery
- 34 Pho Pasteur
- 35 Commercial Hotel
- 36 White Henry
- 37 Circa Espresso
- 38 Lil Miss Collins
- 39 PJ's Irish Pub
- 40 Chatkazz
- 41 Armoury Wharf Café

图例

- 美味餐饮
- 游客信息中心
- 免费穿梭巴士单行环线
- 地铁/火车站
- 公交车换乘站
- 轮渡码头

在Argyle Street和Church Street Wall, 自行车只能推行。

生活与时尚

帕拉马塔的购物场所多种多样,从街头集市、精品小店到时尚的购物中心。下面是当地的购物指南。



从左向右:帕拉马塔农夫集市, The Bower旧物复苏中心, The Saree Shop 印度莎丽服装店

帕拉马塔市区丰富多彩,想一个周末把各个购物点逛完不那么容易。所以我们各处搜罗,把最精彩的为你编成了下面的购物行程。

周五上午,购物之旅在市中心起步,这时帕拉马塔农夫集市也在百年广场开市。这个每周一次的集市不仅销售五花八门的生鲜、散养鸡蛋、面包、早餐谷物和蜂蜜,还有各种可口的风味。来吧,带只可重复使用的杯子买一份咖啡,别忘了带上大大的购物袋哟。

然后溜到Church Street街上的鲜花店**Dot's Flower Shoppe**。这家在当地无人不知的花店在这里经营花艺已有三十余年。店内当季的锦天绣草赏心悦目,看上去就忍不住要买一两束带回家。

几步之遥就是**The Bower**。在这家环保公益店,旧物品获得新生成为二手宝贝。店内有各种各样的复苏旧物,家具、电器、家居用品、建材、自行车、二手书等等。**The Bower**以减少垃圾为己任,因此定期举办修复咖啡吧,你可以把需要修理的旧物品带到这里,免费学习修复手艺。另外还举办木工、家具装饰和家装基础培训班。

继续到附近的充满复古情怀的**Beatsdisc**,淘崭新的、二手的和稀有的唱

片、碟片甚至磁带。这个发烧店自1995年以来就一直销售当地和国际黑胶唱片。

接着,前往帕拉马塔西田购物中心(**Westfield Parramatta**)将你的购物之旅提升一个档次。先去**SABA**和**Fossil**购置一些上班服,然后再去设计师的天下——**Myer**和戴维·琼斯(**David Jones**)百货。**Lush Cosmetics**和**Mecca Maxima**可以充分满足你对美的追求。**Kikki.K**让你的文具也时尚。要买休闲服的可以前往**General Pants**和**Glue Store**,而**Bloch**和**Kathmandu**则是新款健身服和户外装的天下。走出市中心到哈里斯公园区(Harris Park),探索各式精品小店。这个多元文化的区域充满活力,弥漫着“小印度”的热闹氛围。**Wigram Street**街上餐馆林立,入驻着印度各地的不同风味。在印度服装店**The Saree Shop, Parramatta Indian Fashion**和**New Maharaja Fashion & Beauty**里,美丽的莎丽和萨瓦卡米兹,集缤纷的色彩、繁复的编织和手工刺绣工艺于一体,件件都华丽照人。

如果你的购物之旅碰巧在月初第一个周六,一定要留点时间去Ermington区逛逛。这里的河滨集市(**Market by the River**)汇聚了生产者、种植者、面包师、艺术家和美食供应商等商販。常有现场音乐和免费瑜伽课。

帕拉马塔农夫集市
(Parramatta
Farmers Market)
Centenary Square,
Parramatta
discoverparramatta.com

Dot's Flower
Shoppe 花店
249 Church St, Parramatta;
dots.com.au

The Bower旧物复苏中心
Shop 1, 10 Hunter St,
Parramatta; bower.org.au

Beatsdisc Records
复古唱片店
Shop 11 Queensland Arcade,
181 Church St, Parramatta
beatsdisc.com.au

帕拉马塔西田购物中心
(Westfield Parramatta)
159-175 Church St,
Parramatta
westfield.com.au/parramatta

The Saree Shop
印度莎丽服装店
42 Station St East,
Harris Park
thesareeshop.com.au

New Maharaja
Fashion and Beauty
印度服装美妆店
Suite1, 2 Kendall St, Harris
Park; (02) 9893 8820

Good As New
Clothing 女装店
Shop 5 & 6, 28 High St,
Epping; (02) 9868 4466

河滨集市
(Market by the River)
40 Seamist Ave, Ermington
marketbytheriver.com.au

文化艺术 和体育

位于悉尼地理中心的帕拉马塔，文化活动此起彼伏，让当地人和游客应接不暇。



从前沿的艺术和表演到世界一流的体育设施，帕拉马塔对当地和周边居民来说是一个名符其实的游乐场，它的文化艺术反映了多样化的人口带来的活力，令人喜闻乐见。

文化魅力

在帕拉马塔市中心，看演出是一种生活方式。河畔剧院 (Riverside Theatres) 和它的常驻帕拉马塔国家剧团 (National Theatre of Parramatta) 全年演出剧目和各种活动不断，其中包括澳大利亚本国和世界的顶级大戏。在帕拉马塔河畔的这个多场馆剧院，歌剧、喜剧、令人脑洞大开的演讲和极富动感的舞蹈轮番登台，编织出一个个动人的故事。国家剧团还在幕后组织优秀的培训项目，从编剧的培养到青年的发展，以确保该地区的创新事业后继有人。

参观位于帕拉马塔公园入口处的茶室 Gatehouse Tea Rooms，既可以品味美食，体验当地生活，还可以欣赏描绘帕拉马塔现代和历史景色的画作。在亨特街画廊 (Hunter Street Gallery of Fine Arts)，除了看当地作品外，还可以参加美术班提高技艺。悉尼首饰学校 (Sydney Jewellery School) 举办工作坊、私人课程和其他活动，学员可以学习怎样将金属、珐琅、玻璃和树脂加工成饰品。帕拉马塔陶艺合作社 (Parramatta Clay and Arts Inc.) 也开设课程让学员愉快地将泥土制作成茶壶、汤碗或你想象出的任何物件。

坚持健身

空气新鲜的悉尼奥林匹克半岛 (Sydney Olympic Peninsula) 为健身提供了多种方式，既适合休闲锻炼也适合挑战自己的极限。这里毕竟是深受好评的2000年悉尼奥运会的主场，而现在从

射箭到潜水的各种运动设施都对公众开放。到宏伟的澳大利亚体育场 (也称为澳新银行体育场) 或 Qudos 银行大舞台，观看爆棚的澳式橄榄球比赛或者音乐会。去绝妙的湿地和水滨绿野徒步或者骑车。随着奥林匹克园生活方式超级专区 (Olympic Park Lifestyle Super Precinct) 的逐年扩大，悉尼的这块运动园区将更加令人兴奋。URBNSURF 正在悉尼奥林匹克园建造一个冲浪园，计划2019年开放。喜爱玩冲浪又不喜欢竞赛的，翘首以待吧。

观战大赛

玫瑰山花园赛马场 (The Rosehill Gardens Racecourse) 虽然是澳大利亚赛马会的比赛和活动的知名场地，但一年内也不断举行各种其他活动。两层楼的大展馆 (Grand Pavilion) 排满了各种展览和活动；这个周末可能是熙熙攘攘的工艺博览会，下个周末可能是野营爱好者爆棚的房车露营超级展 (Caravan & Camping Supershow)，或者是准妈妈向往的光华闪烁的婚庆博览会。

自左向右：二百年公园内的自行车道，河畔剧院，观众



Events Cinemas 电影院

帕拉马塔西田购物中心
(Westfield Parramatta), 159-175 Church St, Parramatta
eventcinemas.com.au/
cinema/parramatta

亨特街画廊 (Hunter Street Gallery of Fine Arts)

Unit 6, 4-14 Hunter St,
Parramatta
parra-artsociety.org

帕拉马塔陶艺坊 (Parramatta Clay and Arts Gallery)

Shop 5, 10-14 Hunter St,
Parramatta
parraclay.org

帕拉马塔艺术家工作室 (Parramatta Artists Studios)

Level 1 & 2, 68 Macquarie St,
Parramatta
cityofparramatta.nsw.gov.au

玫瑰山花园赛马场 (Rosehill Gardens Racecourse)

James Ruse Dr, Rosehill
australianrurfclub.com.au/
rosehill-gardens

河畔剧院 (Riverside Theatres)

Corner Church and Market
sts 交叉口, Parramatta
riversideparramatta.com.au

悉尼首饰学校 (Sydney Jewellery School)

Suite 7, 2-6 Hunter St,
Parramatta
sydneyjewelleryschool.com.au

悉尼奥林匹克园区 (Sydney Olympic Park)

sydneyolympicpark.com.au

原汁原味的大自然

户外帕拉玛塔

在这片土地上，新鲜空气和宁静的自然风光从来都不遥远。在帕拉玛塔，河流池塘波光粼粼，绿色林地起伏延绵，靓丽花园修剪有致。咸水河口、蓝胶林、雨林谷和淡水河滩等多样性的大自然让它闻名。下面向你介绍在这个发达的地方，哪里有广阔的户外可以接近大自然的厚爱。

帕拉玛塔河自行车道 (Parramatta River Cycleway)

骑车或步行欣赏帕拉玛塔的广阔的自然风光。沿帕拉玛塔河的自行车道从悉尼

奥林匹克半岛延伸到二百周年公园，非常适合休闲步行或骑车。

阿尔弗雷德王子广场 (Prince Alfred Square)

这个曾经坐着澳大利亚的第一座监狱，现在已变为棕榈树环绕的绿色公园，为的是纪念维多利亚女王的儿子阿尔弗雷德王子。广场毗邻河畔剧院 (Riverside Theatres) 和游客信息中心。公园内矗立着1920年代修建的战争纪念碑、戈兰纪念钟楼 (Gollan Memorial Clock Tower) 和引人注目的维多利亚式的音乐亭。

帕拉玛塔公园 (Parramatta Park)

该公园已被联合国教科文组织录入世界遗产名录，是帕拉玛塔地区的



中心。在位于布拉马塔领地内的这个绿地园林里，游客们可以探索旧总督府 (Old Government House)、奶牛场遗址 (Dairy Precinct)、花园和冒险游乐场。加入瓦拉米蒂格原住民文化散步 (Warami Mittigar Aboriginal cultural walk)，可以向土著导游了解当地部落的生活和发展情况。

帕拉玛塔湖保护区 (Lake Parramatta Reserve)

比邻市中心有很多遶迤的小径，它们穿过75公顷花木繁盛的林地，供游客徒步探索。在你走完木麻黄小路 (She-Oak Track)、班克西小路 (Banksia Track) 和环湖小路 (Lake Circuit) 后，可以在风景如画的帕拉玛塔湖里游个泳。不想下水的可以租条划艇、小船或水上三轮，荡漾湖上。

悉尼奥林匹克半岛二百周年公园 (Bicentennial Park Sydney Olympic Peninsular)

这40公顷田园诗般的野餐公园，有参天大树的荫凉，有贝尔维德尔湖 (Lake Belvedere) 的绿茵堤岸，有许多野餐亭，有俯瞰二百周年公园的绿色小丘。风光之美，让你目不暇接。好动的孩子，无论

多大年龄，都会在冒险乐园玩个嗨。也可以租辆自行车让孩子骑个尽兴。想休息时，园内有咖啡馆。

布莱克斯兰河滨公园 (Blaxland Riverside Park)

学校一放假，这里铺着橡胶地面的游乐场和戏水设施就会吸引来成群的小小冒险家。河滨公园有大型飞狐、攀岩墙、12米树屋和巨型爬网，是帕拉玛塔人带孩子玩耍的热门地点。

步行道

帕拉玛塔湖保护区 (Lake Parramatta Reserve) 和苏比亚科小河沿岸 (Subiaco Creek Link) 有很多地方可以边散步边享受大自然的滋润。帕拉玛塔市政划出了15条长短不一的林间小径，有的只需一个半小时就能走完，有的需要六个多小时才能穷尽。

自行车道

帕拉玛塔地形平坦，有自行车专用路、覆盖广泛的自行车小径和自行车安全存放设施，是一个适合骑车的城市。长时间不骑车但又想小试身手吗？那么就到帕拉玛塔公园里找一条小路开始吧。



帕拉玛塔河自行车道 (Parramatta River Cycleway)

起点在帕拉玛塔公园, Pitt 和 Macquarie sts 两路交叉口, Parramatta
cityofparramatta.nsw.gov.au

阿尔弗雷德王子广场 (Prince Alfred Square)
353D Church St, Parramatta
cityofparramatta.nsw.gov.au

帕拉玛塔公园 (Parramatta Park)
Pitt 和 Macquarie sts, 两路交叉口
Parramatta
parrapark.com.au

帕拉玛塔湖保护区 (Lake Parramatta Reserve)
经 Bourke St, 入口在 Lackay St, North Parramatta
discoverparramatta.com

从左顺时针: 帕拉玛塔河, 帕拉玛塔公园, 布莱克斯兰河滨公园, 帕拉玛塔湖

悉尼奥林匹克园区二百周年公园 (Bicentennial Park Sydney Olympic Park)
Australia Ave, Sydney Olympic Park
sydney.com

布莱克斯兰河滨公园 (Blaxland Riverside Park)
Jamieson St, Sydney Olympic Park
sydneyolympicpark.com.au

步行和自行车道 (Walking and cycle tracks)
cityofparramatta.nsw.gov.au

探索该地区的美丽园林

绿色城市行动中

想在探索城市的同时又能保护环境,有很多方法让你能做到。下面让我们走进帕拉马塔的绿色行动之中。

认识你的农人

每周五,种植、手工和生产个体都会聚集在帕拉马塔农夫集市(Parramatta Farmers Market),销售时令果蔬、散养鸡蛋、面包、奶酪和鲜花。这里可以买到SummerLand Honey自制的柠檬黄油和天然蜂蜡。Mayfarm Flowers也在这里销售自家种植的鲜花。Nashdale Produce Co.种植有机水果和蔬菜,而Totally Free Range是买散养鸡蛋的不二之选。无论是步行还是骑车前来,都要记得自带购物袋。

每周五:7.30am-2pm
百年广场 Centenary Square,
Parramatta



亲近自然动起来

这座绿树成荫的城市受三百多个公园和自然保护区的美丽环抱,非常适合日光浴和悠闲野餐。好的生活方式离不开让身体舒展的大自然。帕拉马塔有15条不同的步行道可供探索,从2公里的轻松漫步到需要一天时间的9.3公里的长足。这些小径穿越郁郁葱葱的各式自然地貌,从淡水河谷、雨林沟到由高耸的蓝桉树覆盖的山丘。

你还可以参加该市的“走进大自然”项目(Get Into Nature program),将丛林漫步与学习结合起来。孩子和成年人都可以免费参加,来更多了解该地区珍贵的动植物。活动还有当地蜜蜂栖息地制作班。与达鲁格族(Darug)长者的见面会有助于你了解当地土著文化。

走进大自然项目
(Get Into Nature Program):
cityofparramatta.nsw.gov.au



爱咖啡自带杯

帕拉马塔的居民和别的澳大利亚人一样喜欢喝咖啡,但对咖啡因的执着也导致了不理想的后果,那就是估计30亿只外卖咖啡杯因此而生,其中有许多每年都被扔进垃圾堆。为了避免这种每日不必要的浪费,自带可重复使用的杯子是最好的办法。有一些咖啡馆为自带杯子的顾客提供优惠。来Red Mango Coffee Lounge(在Church Street街),一份咖啡可减30分;Macquarie Street街上的Mulberry Tree Café提供50分的奖励。

更多信息请查询:responsiblecafes.org

自己动手种植食物

看着一颗种子发芽成长成食物乃是生活中的一种小确幸。帕拉马塔有不少新生的社办园圃,在这里你将尽享亲手种植的快乐,收获健康和幸福的回报。

Telopea Community Garden就是这样一块社办园圃。当地人为了一个共同的目标走到一起,种植果蔬,贡献社会。欧文顿区(Ermington)的布鲁米勒保护区(The Bruce Miller Reserve)在2017年底建立了一片社办园圃。这里绿野环抱,是一个卷起袖子、亲近泥土的好地方。社办园圃欢迎当地人和游客来苗圃散步、做点农活,并采摘一些果蔬作为回报。那里还有一个可交换图书的“街头图书柜”。

在Wentworthville Community Garden社办园圃,热情的会员汇聚于此,在单独小园或公共苗圃种植水果、蔬菜 and 鲜花。来这里即使喝一杯茶,欣赏一下郁郁葱葱的园林,也非常惬意。

帕拉马塔有不少新生的社办园圃,在这里你将尽享亲手种植的快乐,收获健康和幸福的回报。



绿色双轮行

帕拉马塔地势平缓,又有很多自行车道,尤其适合骑车探索。巧妙布局的自行车道把市中心与周边郊区相连,使通勤非常方便。帕拉马塔河谷自行车道(Parramatta Valley Cycleway)是其中新劈的一条,很容易从奥林匹克园区骑到帕拉马塔市中心。奥林匹克区内还设有租车点。周末,登上双轮,沿着自行车道,穿街过巷,沿河蜿蜒,享受一份清风静谧。还可以懒床后兜风去吃顿休闲的早午餐,然后循着历史遗迹路径到各个遗址游览。

更多信息请查询:
cityofparramatta.nsw.gov.au/cycling



文化事历

2019年

一月

新月园夏季文艺风
(The Crescent Summer Series)

至三月底结束

温暖的季节是户外活动的好时候。帕拉马塔公园将在新月园上演一系列令人难忘的现场音乐会和各种表演。

parrapark.com.au

悉尼艺术节
(Sydney Festival)

1月9日-27日

悉尼艺术节是对这个城市及周边文化的创造性庆典。它通过尖端艺术和表演来展现宏伟的构思。请关注在帕拉马塔举行的各项活动。

sydneyfestival.org.au

庆祝
布拉马塔日
七月

星空交响音乐会
(Symphony Under the Stars)

1月19日

作为悉尼文化节中最受欢迎的活动之一，这个一年一度的音乐会尤其适合全家人夏夜外出一起前往。带上毯子前往帕拉马塔公园，就能听一场悉尼交响乐团的免费演出。

sydneyfestival.org.au

澳大利亚国庆日
(Australia Day)

1月26日

澳大利亚国庆日纪念澳大利亚的历史和影响了这个国家的重大事件。风景如画的帕拉马塔公园将成为庆祝活动的主场。

ausdayparamatta.com.au

二月

汇丰银行悉尼7人橄榄球锦标赛
(HSBC Sydney 7s Rugby Tournament)

2月1日-3日

悉尼7人橄榄球锦标赛将转到到Spotless Stadium进行激烈的周末赛。

rugby.com.au

Tropfest 短片电影节

2月9日

短片电影节回来了，带着最优秀的电影新人的作品。今年的主题“蜡烛”将得到怎样的不同演绎，让我们拭目以待。

tropfest.org.au

农历新年：春节
(Lunar New Year)

2月15日

按照中国的十二生肖，2019年将迎来财运兴旺的猪年。让帕拉马塔的春节活动为你开启新的一年吧。

discoverparramatta.com



不要错过
悉尼艺术节
1月9日-27日

三月

帕拉玛萨拉
(Parramasala)

3月15日-17日

这个文化节庆祝来自30多个国家和文化的美食、歌舞、烹饪和艺术，是大悉尼地区多元文化的盛会。

parramasala.com

四月

澳新军团日
(ANZAC Day)

4月25日

澳新军团日当天，帕拉马塔各处将举行纪念活动。

discoverparramatta.com

五月

悉尼作家节
(Sydney Writers Festival)

4月29日-5月5日

作家节将举办一系列的演讲、表演和小组讨论，将有最神奇、最机智和最开脑洞的作家陈述他们的观点。2019年，它将扩展到河畔剧院(Riverside

Theatres)和帕拉马塔艺术家工作室(Parramatta Artists Studios)。

swf.org.au

七月

布拉马塔日
(Burrumatta Day)

在原住民及岛民纪念周期间，帕拉马塔将举办一天的文化活动，纪念该市的土著遗产，弘扬原住民和托雷斯海峡岛民的文化。

cityofparramatta.nsw.gov.au

冬季之光
(Winterlight)

让我们以快乐迎接寒冬的到来。悉尼最大的露天溜冰场就设立在帕拉马塔的阿尔弗雷德王子广场(Prince Alfred Square)，让你把溜冰、吃喝和玩乐一网打尽。

winterlight.com.au

展望未来

走在帕拉马塔的大街小巷，正在发生的变化频频映入眼帘。下面，让我们把目光投向这座城市的光明未来。



帕拉马塔正在经历着快速增长，实施着重大的开发项目和基础设施的升级，新的商店、餐馆、咖啡馆和夜店连连开张。虽然公共交通中断和道路关闭影响了游客和居民，但请放心，帕拉马塔一年四季仍然是一个生活、工作和游玩的好地方。下面将精选介绍帕拉马塔进行中的令人兴奋的新项目，从中可窥见帕拉马塔绚丽的未来。让我们拭目以待吧。

西悉尼体育场 (Western Sydney Stadium)

这座正在建设中的大型体育场预计2019年竣工，面积达8万平方米，棚顶下的座席可容纳3万人，多功能厅分布在5个楼面。

应用艺术和科学博物馆 (Museum of Applied Arts and Sciences – 简称MAAS)

新南威尔士州最大的博物馆将在帕拉马塔河岸边升起。这是市政与州政府合作新建文化区计划的一部分，将包括对河畔剧院的翻新。新的MAAS包含18,000平方米的展览和公共空间，预计2023年开放。它还将包括天文馆、咖啡馆、酒吧、零售商铺和丰富的土著文化活动和展览。

帕拉马塔广场 (Parramatta Square)

帕拉马塔广场由四座塔楼组成，玻璃幕墙的大厦提供优质的办公空间。向东，悉尼市中心尽收眼底；向西则可远望蓝山。它包含一个商务及活动中心和一个小托儿中心，将直接连通帕拉马塔的交通枢纽站。

轻轨 (Light Rail)

为了把住宅、商务、医疗、文化和教育各区连成一片，解决这一紧迫的交通问题，帕拉马塔将分两阶段建设新的轻轨。第一阶段预计2023年完工，将通过帕拉马塔市中心和Camellia将Westmead与Carlingford连接起来。第二阶段的工程将把悉尼奥林匹克公园、Wentworth Point与Rydalme和帕拉马塔市中心相连接。

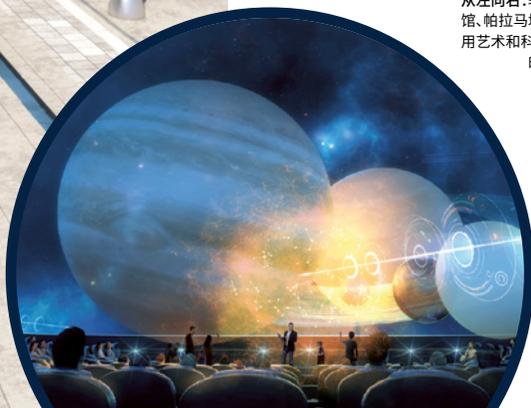
滨河步行板道 (Escarpment Boardwalk)

这段板道从Meadowbank到帕拉马塔公园，于2019年初建成后，帕拉马塔河谷自行车道(Parramatta Valley Cycleway)将全程完工。

Wentworth Point图书馆 (Wentworth Point Library)

这个现代化的图书馆及社区中心将于2019年年中开放，包含一系列的艺术展览空间和工作空间。前院将用于举办各种社区活动，另外还为当地的小企业提供共享办公室。

从左向右：轻轨、天文馆、帕拉马塔广场、应用艺术和科学博物馆的效果图。





以下介绍帕拉马塔和周边的基本交通情况。更多的扩展阅读、最新的活动以及各种游玩信息，请查阅：

discoverparramatta.com

游客信息中心

帕拉马塔古迹和游客信息中心 (Parramatta Heritage and Visitor Information Centre) 俯瞰帕拉马塔河，有咨询员和导游向游客提供服务。另外，在市中心和周边地区的主要位置也可以找到他们。他们向游客提供信息、带领旅游团游览帕拉马塔。

地址：346A Church St, Parramatta.

电话：1300 889 714或 (02) 8839 3311



扫描二维码访问
Discover Parramatta



帕拉马塔的交通



公共汽车

帕拉马塔公共汽车都汇总在火车站附近的换乘站。巴士路线通达悉尼的其他地区，包括Castle Hill、Hornsby、Ryde、Strathfield和悉尼市中心。



免费穿梭巴士

帕拉马塔市中心开有很方便的免费穿梭巴士，运行时间为周一至周五7am-6.30pm，周六和周日8am-4pm。这条环线大约需要25分钟，与轨道、公交和轮渡换乘站相连接——它是900路巴士，请留意。



火车/地铁

从帕拉马塔火车站乘坐火车可以到达大悉尼各地和蓝山。从悉尼市政厅到帕拉马塔需要30分钟的车程。附近的Harris Park和Westmead也有车站。



轮渡

渡轮从悉尼市中心的环形码头开往帕拉马塔码头，每天7 am到7pm 运行。渡船停靠在Charles Street街的尽头，从这里只需步行即可到达市中心。请注意，在河水低潮时，有时需要由巴士完成一部分路程。该码头将在2018年底至2019年初进行升级改造。在此期间，公共汽车将取代轮渡。消息更新请见：
rms.nsw.gov.au website



需要协助和信息，请随时拨打交通信息热线 (Transport Info) 131 500。交通信息查询还可登陆

cityofparramatta.nsw.gov.au



自驾车

帕拉马塔路网发达，有多处停车场，许多都提供预订优惠。还有收费或免费的路边停车位每天开放。



步行和骑车

帕拉马塔是一个适合骑自行车和步行的城市，许多最好的去处都可步行或骑车到达。多处设有自行车存放设施。

交通票务

来帕拉马塔最简单的方法就是办一张澳宝卡 (Opal)。这种卡在火车/地铁、渡轮和公共汽车上通用，可以从报刊店、超市和部分药店等零售店购买。

帕拉马塔市社区关怀

社区关怀为55岁及以上的人士或残疾人士提供服务和活动。欲知详情，请浏览 www.cityofparramatta.nsw.gov.au/community-care 或拨打 (02) 9806 5121。

让帕拉马塔的精彩直接 飞到您的邮箱

访问 discoverparramatta.com,
订阅我们的通讯



请关注：

 @discoverparramatta

 @discover_parra

 @discoverparramatta



**CITY OF
PARRAMATTA**