

# 在黑镇步行



Camomile Street, The Ponds

## 为什么要步行?

步行是最受欢迎的锻炼形式。它是免费的，对身心和环境都有益处，而且大多数人都能做到，所以尽量每天都步行吧!

## 寻找受欢迎的步行地点

以步行代替开车去您附近的地方，比如公园、商店、图书馆和学校。请用绳牵着您的狗一起去步行。请访问 [www.blacktown.nsw.gov.au](http://www.blacktown.nsw.gov.au) 查询附近的公园、保护区、无牵引绳活动区和步行路线地图。

## 受欢迎的步行地点

数字标明了步行路线的位置。关于步行路线的更多信息请见下页。



## 寻找步行同伴

约上朋友或家人一起步行

关于您附近的步行小组，请访问

[www.heartfoundation.org.au/walking/find-walk](http://www.heartfoundation.org.au/walking/find-walk) 或者致电 13 11 12

关于您附近的社区步行活动，请访问 Park Run 网页 [www.parkrun.com.au](http://www.parkrun.com.au) 和 Run West 网页 [www.runthewest.com.au](http://www.runthewest.com.au)。

## 获得更多的帮助信息以保持活跃

上网登记以得到新南威尔士州卫生部健康服务部门 (NSW Health Get Healthy Service) 提供的免费电话健康教练

[www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au) 或致电 1300 806 258。

若需更多建议和工具，请访问

[makehealthynormal.nsw.gov.au](http://makehealthynormal.nsw.gov.au)

若需更多保持活跃的方法，请访问

[www.westernsydneydiabetes.com.au/framework-for-change/prevention-and-screening/healthy-living-options-for-western-sydney](http://www.westernsydneydiabetes.com.au/framework-for-change/prevention-and-screening/healthy-living-options-for-western-sydney)  
[www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

## 若需更多信息，请联系：

西悉尼地区卫生部辖区的公众健康中心 (Western Sydney Local Health District, Centre for Population Health)，电话：9840 3708，[WSLHD-HPLG@health.nsw.gov.au](mailto:WSLHD-HPLG@health.nsw.gov.au)

黑镇市政府，电话：9839 6000，[Council@blacktown.nsw.gov.au](mailto:Council@blacktown.nsw.gov.au)



Health  
Western Sydney  
Local Health District



# 受欢迎的步行地点包括：



1

黑镇展览场 (Blacktown Showground) / 弗朗西斯公园 (Francis Park), 黑镇 (Blacktown)



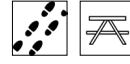
2

Nurragingy 保护区 (Nurragingy Reserve), 杜恩赛德 (Doonside) (2.7 公里步行)



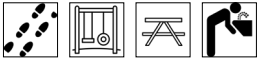
3

纪念公园 (Remembrance Gardens), 德鲁伊特山 (Mount Druitt)



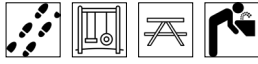
4

国际和平公园 (International Peace Park), 赛文山 (Seven Hills) (1.7 公里)



5

Brewongle 步行道 (Brewongle Walkway), 黑镇 (Blacktown) (1.5 公里步行)



6

澳大利亚皇家空军纪念公园 (RAAF Memorial Park), 德鲁伊特山 (Mount Druitt) (900 米步行)



7

伍德克夫特湖保护区 (Woodcroft Lake Reserve), 伍德克夫特 (Woodcroft) (890 米步行)



8

普兰普顿湿地公园 (Plumpton Park Wetlands), 普兰普顿 (Plumpton) (1.1 公里步行)



9

Timbertop 保护区 (Timbertop Reserve) / 威廉劳森公园 (William Lawson Park), 普罗斯佩克特 (Prospect) (1.1 公里步行)



10

赛肯思小溪步行路线 (Seconds Creek Walk), 庞兹 (The Ponds) (2.7 公里步行)



11

奥皮保护区 (Oppy Reserve) / 奎克山公园 (Quakers Hill Park), 奎克山 (Quakers Hill) (1.3 公里步行)



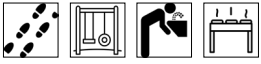
12

阿尔文林菲尔德保护区 (Alwyn Linfield Reserve), 格伦伍德 (Glenwood)



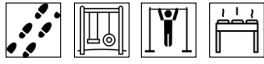
13

艾希莉布朗保护区 (Ashley Brown Reserve), 莱勒公园 (Lalor Park)



14

Bungaribee 家园 (Bungaribee Homestead) / Wawrarwarri 公园 (Wawrarwarri Park), Bungaribee



**Great West Walk**  
greatwestwalk.com.au  
www.blacktown.nsw.gov.au/gww

## 图例：



步行道



游乐场



户外健身器械



桌子 / 座位



无牵引绳狗公园



饮用水



日间开放厕所



烧烤炉