



為什麼要造訪宏都拉斯？

Why Honduras?

宏都拉斯為中美洲第二大國，是個氣候對比鮮明的國家，內陸有氣候涼爽的高山，沿海則是熱情洋溢的加勒比海岸。最為人熟悉的觀光景點是靠近瓜地馬拉邊境的科班馬雅文化遺址，有金字塔、神廟以及錯綜複雜且神秘的雕像。

而北岸有觀光客喜愛的海灣群島(Islas de Bahía)和美麗的加勒比海島嶼，羅丹島(Roatán)是當中最知名的島嶼；小一點的烏提拉島(Utila)也有其吸引人的魅力；提拉(Tela)、楚西羅(Trujillo)則是加勒比海灘小鎮中最受歡迎的兩個。這些海島除有動人海岸、熱帶棕櫚氛圍外，更有許多可供旅客散步、品嚐美味海鮮的地方！

¡Bienvenido a Honduras!

更多宏都拉斯旅遊資訊請洽

中美洲經貿辦事處

110 臺北市信義路五段五號七樓7A09室
電話：02-8789-1592 傳真：02-2723-6328
Email：cato@cato.com.tw
網址：www.cato.com.tw

中美洲旅遊部落格

<http://cato7a09.pixnet.net/blog>

宏都拉斯觀光局

網址：www.letsgohonduras.com
Email：tourisminfo@iht.hn

宏都拉斯駐華大使館

111 臺北市天母西路62巷9號9樓
電話：02-2875-5507、2875-5512 傳真：02-2875-5726
Email：embajadahondurastw@yahoo.com



中美洲文化不思議

玉米是中美洲主要的農作物和主食，因此產生了豐富的「玉米餅」文化，是餐桌上少不了的食物！你可以自行挑選喜愛的內餡配料，作出個人口味的玉米餅。不過，光是玉米餅還不夠，通常還會搭配紅豆泥，或是加入番茄醬、洋蔥、大蒜炒成飯都非常好吃，天天吃、餐餐吃，也不嫌膩！



加利福納的語言、舞蹈和音樂於2001年被列為聯合國人類口傳與非物質文化遺產，加利福納人目前分布於貝里斯、宏都拉斯、尼加拉瓜和瓜地馬拉等國，他們是幾世紀前來自非洲奈及利亞的奴隸，在聖文森登陸後和當地加勒比海人混血後又移往中美洲的族群，大部份住在宏都拉斯。



宏都拉斯基本資料

地理位置：北濱大西洋加勒比海，東南與尼加拉瓜接壤，西北與瓜地馬拉為界，西南鄰薩爾瓦多，南倚太平洋。

面積：112,492平方公里

人口：約844萬人

官方語言：西班牙語

宗教：天主教

首都：德古西加巴(Tegucigalpa)

貨幣單位：雷匹拉幣(Lempira)

時差：比台灣晚14個小時

電壓：110V

國內生產毛額：392.3億美元

平均國民所得：4,800美元



實用資訊

如何前往宏都拉斯？

從台北出發，飛往美國，再經美國城市轉機，即可到達。



簽證

持中華民國護照進入宏國免簽證。當地亦有中華民國駐宏都拉斯大使館，為台灣旅客提供各項協助。



食

米、豆類、玉米粽(Tamales)以及其他玉米製品是當地的主食，通常會配合著牛肉或雞肉一起吃。黑咖啡與碳酸飲料也相當受歡迎。不建議直接喝生水，大部份的旅館都有提供過濾水，商店也買得到礦泉水。一般商店營業時間為，週一~週五上午9點至下午6點。



衣

屬亞熱帶氣候，西部平均氣溫為18度，南部為29度，全年分成乾季(11-4月)及雨季(5-10月)。建議攜帶夏季服裝，以及輕薄外套以備之需。



住

宏國提供相當多樣化的住宿，有高級連鎖飯店、渡假村小木屋、一般旅館與青年旅社等。較高級的旅館多半在宏都拉斯的大城市。



行

國內巴士班次密集，目的地點多。巴士種類有高級的冷氣車，也有一般基本公車。首班巴士通常在清晨出發，晚班車則在傍晚出發，幾乎沒有夜班車。拉塞巴每日都有開往羅丹島與烏提拉島的渡輪。海灣群島旁也可找到水上計程車。大城市都有計程車，也有租車服務與專載短程的小巴。基本上，在宏國的交通花費不會太多。



育樂

宏國的旅遊方式多樣化，包含生態園區、衝浪潛水、文明古蹟與殖民時代的舊城。最著名的景點莫過於被聯合國列為重要文化遺產的科班馬雅遺址，另外宏國北邊的海灣群島海岸擁有媲美澳洲大堡礁的美麗珊瑚區，提供遊客潛水、風帆等海上活動。



Honduras

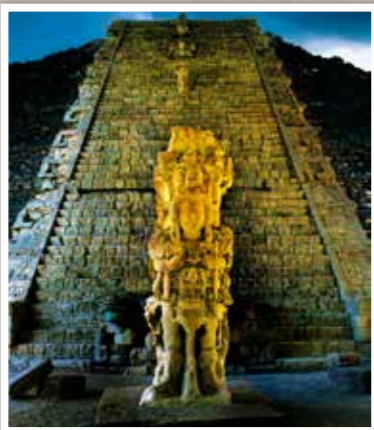
宏都拉斯



馬雅文明

▶▶科班馬雅遺址

馬雅古城位於首都西北方約225公里，靠近瓜地馬拉，坐落在13公里長、2.5公里寬的峽谷地帶，海拔約600公尺，佔地面積約15公頃，因獨特及大量的石雕古蹟，科班(Copán)被公認為馬雅藝術的最高境界！除了高複雜度的石雕藝術神柱之外，科班是最被了解及高度研究的遺址，經過世界級的考古研究，科班是唯一一個被發現馬雅女王遺跡的地方。



而科班國家古蹟博物館更陳列了石雕原蹟，是非常重要的考古地區，並於1980年受到聯合國教育科學及文化組織(UNESCO)列入「世界遺產目錄」，因而吸引許多學者及觀光人潮造訪，平均每年參觀人次可達數十萬。



必遊城市

▶▶德古西加帕市

德古西加帕(Tegucigalpa)為宏國首府，原意為「銀色的山丘」，自16世紀西班牙人便把此地當成礦業中心，因而延用至今。此城的焦點建築物是一座18世紀的大教堂-聖米哥教堂(Catedral de San Miguel)，裡頭可看到完整的巴洛克藝術工藝，堪稱是本市的中心。德市週遭亦有許多吸引人的景點，包括市中心東南方的巨大哥德式建築(Gothic Basilica de Suyapa)，用來紀念宏都拉斯的守護神。



▶▶汕埠市

汕埠(San Pedro Sula)是距離首都約4小時車程的宏國工業重鎮、經濟首府，也是宏國第二大城，結合了當地文化及現代化建設，並妥善的保存其特色，鄰近港口及國際機場。相較於首府，汕埠是朝著商業、金融及工業化所打造出的城市，同時並保有許多西班牙殖民時期的建築文物，造訪此地可以感受到前所未有的現代與殖民融合風情。



▶▶科馬亞瓜

宏國原先的首都是科馬亞瓜(Comayagua)，建於1537年，曾為西班牙殖民宏都拉斯時期的首府，因此市內有許多殖民時期建築，包括16世紀所建造的大教堂，以及中美洲最古老的大學也在這裡。



熱帶自然景觀

▶▶蚊子海岸

整個東北角海岸浩瀚無邊、荒無人跡且人稱「蚊子海岸(Mosquitia)」的神秘角落，荒涼、偏僻，屬於南美北部雨林的一部分，為原始部落的棲生地，唯有乘坐飛機或是划船才可飽覽它的風光。

▶▶熱帶森林

高聳入雲霄的山峰，圍繞層層山嵐，被稱之為「雲霧森林」！這是個長年有固定雲霧籠罩的蒼翠繁茂森林，樹木生滿鮮苔，蕨類叢生！北邊及南邊的海岸地聳立著高大的紅樹林，遍佈著沼澤及活瀉湖！



加勒比海風情

▶▶海岸城市

柯德斯港(Puerto Cortés)、提拉(Tela)、拉塞巴(La Ceiba)以及楚西羅(Trujillo)這些海岸城市擁有黑水瀉湖、與世隔絕的熱帶海灘、野生國家公園及棲息地。拉塞巴是個快速成長的自然生態都市，高降雨率及雨林裡的高聳峭壁形成壯麗的瀑布及動人景色，旅客可在Cangrejal河泛舟，或在雨林區登山及渠道探險活動。



▶▶海灣群島

海灣群島(Islas de Bahía)由羅丹島(Roatán)、瓜納哈島(Guanaja)及烏提拉島(Utila)三個大島及超過60個小島所組成，其中羅丹島最大且開發度最高，並有國際機場。相較於羅丹島及瓜納哈島的高品質度假勝地，烏提拉島則保有較為淳樸的觀光資源，且是這三個島嶼中觀光花費最低的。這些島嶼有著耐人尋味的歷史故事，至今仍保有偏向英美風格的外觀，以及濃厚加勒比海口音的英文，值得親身體驗。

