宏都拉斯基本資料
about Honduras

- **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872萬人 (2016)
- **官方語言**：西班牙語
- **宗　　教**：天主教
- **首　　都**：德古西加巴市 (Tegucigalpa)
- **貨幣單位**：雷匹拉 (Lempira)
- **時　　差**：較台灣時間慢14小時
- **電　　壓**：110V
- **平均國民所得**：2,364美元 (2016)

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
臉書：https://www.facebook.com/CATOTW

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

中華民國(台灣)駐宏都拉斯大使館
電話：(504) 2239-5837
Email ：hnd@mofa.gov.tw
網址：www.taiwanembassy.org/HN

印製年月：2017.04

為什麼造訪宏都拉斯？

Why Honduras?

宏都拉斯為中美洲面積第二大國，擁有被聯合國教科文組織(UNESCO)列入世界遺產的科班(Copán)馬雅文化遺址，坐落著金字塔、神廟以及錯綜複雜的神秘雕像。面臨加勒比海的北岸則是深受觀光客喜愛的海灣群島，島上英美風格的小鎮及無止盡的白色沙灘與湛藍海岸，是絕對不可錯過的度假勝地！

¡Bienvenido a Honduras!

中美洲豆知識

◆　玉米是中美洲的主要農作物，因此造就了多元的玉米餅文化，是餐桌上少不了的主食！在中美洲您可以自行挑選內餡配料，例如蕃茄、洋蔥、大蒜、香菜、檸檬或萊姆汁等，做出個人口味的玉米餅。此外，還可以包鹹味紅豆泥或是沾著起司口味紅豆泥，味道也是棒極了！

◆ 加利福納(Garifuna)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。

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
我國人享有90天免簽證。抵宏後倘有需要延期者，可持護照逕向宏國移民局申請。

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。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。在宏都拉斯餐飲消費後有支付小費之習慣，多數餐廳則主動在帳單中附加10%。

衣
宏都拉斯屬熱帶氣候，全年分乾雨兩季，雨季為6月至11月，宏京因海拔約1,000 公尺，年均溫為攝氏20度；宏北汕埠大城近海地勢且低，則在30度左右。建議攜帶夏季服裝，以及輕薄外套備用。

住
宏都拉斯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。

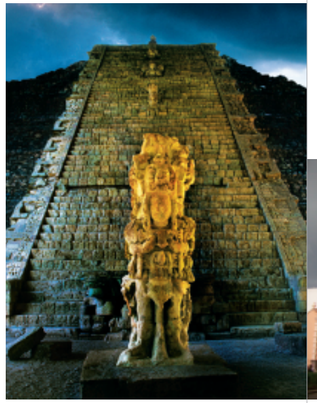
行
宏都拉斯國內巴士班次密集，目的地點多。巴士種類有高級的冷氣車，也有一般公車。首班巴士通常在清晨出發，晚班車則在傍晚出發，幾乎沒有夜班車。拉塞巴每日都有開往羅丹島與烏提拉島的渡輪。海灣群島旁也可找到水上計程車。大城市都有計程車，也有租車服務與專載短程的小巴。基本上，在宏都拉斯的交通花費不會太多。

育樂
宏都拉斯的旅遊方式多樣化，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，另外宏都拉斯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。

宏都拉斯
Honduras

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，因獨一保有千年馬雅古文明特色的馬雅廟宇及建築，科班(Copán)被公認為「馬雅世界的雅典」，並於1980年受聯合國教育科學及文化組織(UNESCO)列入「世界遺產目錄」。考古學家在科班發現一座聖壇，稱之為「聖壇Q」，上面刻畫了十六位人物，圍在一起彷彿在商議大事，研究發現這是十六位科潘國王的形象，其中的「亞克庫毛」為科班王朝的首位國王，科班王朝

從他開始日漸茁壯。公元749年「煙殼王」則在科班大興土木，興建大量的紀念碑，今日的考古學家就是透過這些紀念碑，得以了解科班的歷史。公元763年科班已走向末路，「雅克斯潘」王

試圖挽回王朝榮耀，可惜大勢已去，科班同馬雅文明的其他城邦一樣，消失在叢林之中，直到西元1893年才被兩位冒險家揭開神秘的面紗。遺址附近的「雕刻博物館」於1996年8月啟用，將園區所挖掘出較完整之雕刻文物陳列其中，包括國王雕像石柱等，因此在戶外廣場的雕像多為仿製品。

必遊城市

德古西加帕市

德古西加帕(Tegucigalpa)為宏都拉斯首府，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，名字因而延用至今。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)，裡面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，包括市中心東南方用來紀念宏都拉斯守護神的巨大哥德式建築(Gothic Basílica de Suyapa)。

汕埠市

汕埠(San Pedro Sula)是距離首都約4小時車程的工業重鎮、經濟首府，也是宏都拉斯第二大城，鄰近港口及國際機場。相較於首府，汕埠是以商業、金融及工業化所打造出的城市，同時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

科馬亞瓜(Comayagua)為宏都拉斯舊都，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，中美洲最古老的大學也在這裡。

熱帶自然景觀

蚊子海岸

宏都拉斯整個東北角海岸是浩瀚無邊、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一覽它的風光。

熱帶森林

高聳入雲霄的山峰，圍繞層層山嵐，在宏都拉斯被稱之為「雲霧森林」。這是個長年被雲霧籠罩的蒼翠繁茂森林，樹木長滿鮮苔，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，觀光花費同為三島中最低。這些島嶼有著耐人尋味的歷史故事，至今日仍保有偏向英美風格的景觀，以及濃厚加勒比海口音的英文，值得親身體驗。