



## 巴拿馬基本資料 about Panama



- ◆ **地理位置**：西接哥斯大黎加，東與哥倫比亞為界，南瀕太平洋，北臨加勒比海。
- ◆ **面積**：75,517平方公里
- ◆ **人口**：約403萬6,000人 (2016)
- ◆ **官方語言**：西班牙語
- ◆ **宗教**：天主教
- ◆ **首都**：巴拿馬市 (Panama City)
- ◆ **貨幣單位**：巴爾波 (Balboa)，與美金等值，惟實際使用美元
- ◆ **時差**：較台灣時間慢13小時
- ◆ **電壓**：110V
- ◆ **平均國民所得**：13,680美元 (2016)



## 更多巴拿馬旅遊資訊請洽

**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

**巴拿馬觀光局**  
網址：www.visitpanama.com  
Email：mercadeo@visitpanama.com

**巴拿馬駐華大使館**  
104 臺北市中山區松江路111號6樓  
電話：02-2509-9802 傳真：02-2509-9801  
Email：Panacon.tw@msa.hinet.net

**中華民國(台灣)駐巴拿馬大使館**  
電話：(507) 223-3424  
Email：pan@mofa.gov.tw  
網址：www.taiwanembassy.org/PA



## 為什麼造訪巴拿馬？

### Why Panama?

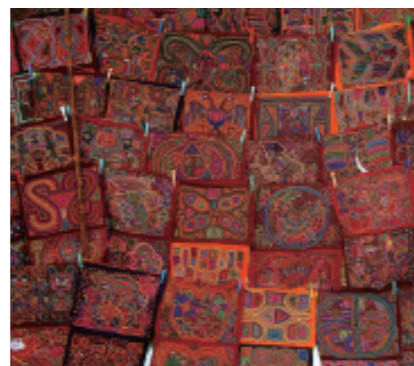
巴拿馬是個多彩多姿又充滿各種對比趣味的國家。這個國家有著多種面貌，具有多樣化的歷史、地理與文化，是各種有色種族與風俗民情的組合。這種獨特人文結構與非凡地方風貌的組合，使得巴拿馬成為一個充滿既神奇又令人驚嘆迷人的景點國家。巴拿馬除了是觀光勝地，也是全球票選最適合退休居住的天堂！

### ¡Bienvenido a Panamá!



## 中美洲豆知識

◆ Mola是巴拿馬古納族(Kuna)最經典的傳統藝術拼布作品，作品圖案多以大自然的景象和動物為主，再加上各種鮮豔色彩組合而成，帶有濃厚的風土民情與特有文化，民族風十足！Mola除了運用在傳統服飾上，也發展為居家小物、掛畫等來裝飾生活。



◆ 「巴拿馬帽」其實不是源自巴拿馬，而是來自厄瓜多，因為當年建造巴拿馬運河時，從厄瓜多進口了許多這種草帽，提供工人在大太陽底下施工使用，所以這種草帽才會在巴拿馬流行起來，逐漸就被稱為「巴拿馬帽」，也變成大家造訪巴拿馬必買的紀念品之一！



## 實用資訊



### 如何前往巴拿馬？

從台北出發，飛往美國，再經美國城市轉機，即可到達。



### 簽證

巴國政府已取消觀光卡制度，國人持我國有效護照，可免簽證於巴國停留至多180日(以巴移民局公布停留期限為主)。



### 食

巴拿馬食物及日常用品不論國產或進口品均供應充裕。因巴京華人眾多，華人食品在超市購買方便。巴拿馬水質佳，一般人均飲用生水，餐廳所供應的亦為生水，也可另點礦泉水飲用，超市販售礦泉水價格合理。巴拿馬餐館有加收10%小費規定；餐館停車場服務、超級市場裝袋服務、機場行李服務等均宜酌給小費。



### 衣

沿海地帶平均溫度攝氏28度，高地則較涼爽，平均溫度19度。巴拿馬市位於海濱，常年炎熱。建議攜帶夏季服裝，以及輕薄外套備用。



### 住

可選擇下榻國際級連鎖飯店，或者規模較小但親切且帶有濃厚當地色彩的小旅館。另因建築業興盛，所以找到合適短期住宅並不困難，通常可透過房屋仲介商介紹，事成後由房東給付佣金。



### 行

巴拿馬計程車採議價制，巴京機場至市區計程車資約25至30美元。倘在市中心內，無空調之計程車車資約1.35美元，有空調車資約1.5美元，且甚多司機有沿途順道攬客習慣。至公共汽車尚稱便利，且新型空調系統METROBUS巴士已正式運作，將全面取代舊式美國校車改裝之「紅魔鬼巴士」，舒適度及安全性均提升。



### 育樂

巴拿馬旅遊十分多樣化，可選擇生態旅遊、加勒比海度假、或是參觀著名的巴拿馬運河與殖民古城。海邊戲水及打高爾夫球等休閒娛樂設施良好。大型購物中心、劇院、博物館、藝術館、音樂廳等娛樂設施數量多，偶有大型或國際性藝文活動，電影院更是數量甚多，票價便宜。

# 巴拿馬 Panama



## 歷史與文化



### 巴拿馬運河

巴拿馬運河是人類建築史上的一大成就，運河長80公里，連接太平洋西岸的巴拿馬市與大西洋岸的箇郎市(Colón)，橫跨巴拿馬，造就了多樣化的自然景觀。巴拿馬運河由美國建成，自1914年通航至1979年間一直由美國獨自掌控。1979年運河的控制權轉交給巴拿馬運河委員會，並於1999年12月31日正午將全部控制權交給巴拿馬運河管理局負責。目前每年通過巴拿馬運河的船隻上萬艘，在巴國經濟結構中佔重要地位，同時也是世界奇景之一。



### 巴拿馬古城

該古城由第一批歐洲移民沿著太平洋海濱建立，當年有「太平洋珍珠」的美譽。巴拿馬古城保有海盜時期的建築及考古遺址，當年海盜亨利摩根(Henry Morgan)曾圍攻這座城市，掠奪行經地峽運往西班牙王室的印加黃金。



### 波多貝羅古城

沿著加勒比海灘距離巴拿馬市不到100英哩處有波多貝羅古城(Portobelo)，該城鎮建立於1597年，是西班牙大陸殖民時代最重要的港口鎮。為了到達巴拿馬市及太平洋，當年用動力火車沿著「王者之道(Camino Real)」穿過熱帶雨林，沿途有不怕死的盜匪盤據。今天，這條小徑已面目全非，但仍有許多冒險家及熱愛自然人士使用。波多貝羅海關曾抵抗英國探險家法蘭西斯德瑞克(Francis Drake)、亨利摩根、英國海軍軍官愛德華弗農(Edward Vernon)以及其他海盜的攻擊，而這全得歸功於裝甲堡壘保護著海灣。



### 巴拿馬市

巴拿馬市有「世界的十字路口」的美名，更有現代化的繁華城市，遠從太平洋外海就可看見高聳入雲霄的摩天大樓，同時擁有非常多樣化的餐廳、酒吧及購物中心。入夜之後還有活潑且充滿拉丁風味的娛樂活動，您可以在數不盡的舞廳中伴隨熱情的拉丁音樂徹夜狂歡，感受巴拿馬人的熱情。



## 陽光與沙灘



### 牛口島



巴拿馬北邊頂端為加勒比海，其金色沙灘和四面環繞海水的迷人島嶼，是追求輕鬆休閒與刺激運動者的渡假天堂。牛口島(Bocas de Toro)西邊充滿悠閒的熱帶魅力，慵懶的生活步調。在珊瑚礁和紅樹林公園內浮潛，觀賞海豚和海龜的到來，以及躺在棕櫚樹蔭下的吊床享受微風吹拂，都是遊客造訪牛口島的主因之一。

### 庫納島



加勒比海東北地區為庫納(Kuna Yala)族領地，綠松石海域中點綴350多個無人島嶼，開放給喜愛陽光和海灘的浪漫冒險者；遊客更可以造訪庫納部落，嚐試傳統部落的風味美食；或是踩踏海邊細沙，同時品嚐新鮮椰子汁，享受悠閒的度假時光。

### 珍珠群島



珍珠群島(Archipiélago de las Perlas)是世界公認擁有太平洋海岸最好的海灘，並且也是享受陽光與沙灘最理想的地方。這組島嶼因外來征服時期自此海域中採集華麗珍珠而得名，現在則是在此可發現各種不同魚類而成為喜歡海釣運動者的最愛。

## 自然生態之旅



### 達立安國家公園

東巴拿馬的代表是典型的神秘雨林。達立安(Darién)國家公園是世界遺址之一，保護著120萬多英畝的原始棲息地，形成新世界兩大陸的天然橋樑。公園內有變化多端的生態系統：沙灘、岩岸、紅樹林、沼澤，包含蘊育多種野生動物的低地及高地熱帶森林。



### 科義巴國家公園



科義巴島(Coiba)是美洲大陸在太平洋最大的島嶼，附近環繞著38個小島，形成科義巴國家公園。這座國家公園被聯合國教科文組織列為世界遺產，除了保護海洋及島嶼生態系統之外，也是1,450種維管植物(包括蕨類植物、裸子植物和被子植物)的棲息地，並且是許多瀕臨絕種動物的最後避難所，包括巴拿馬的國家象徵角雕(神鷹)。

### 索貝藍尼亞國家公園



巴拿馬運河流域內的索貝藍尼亞(Soberanía)國家公園，是個充滿神秘的地方，你會發現成群猴子刺耳的咆哮，大批鸚鵡雜雜的叫聲，或是看到三趾樹懶與藍傘鳥散發出藍色與藍綠色的微光。世界知名的水管路是索貝藍尼亞國家公園的其中一條步道，幸運的話有機會能在一天當中觀察到400多種鳥類。



## 運動天堂



### 加勒比海潛水與衝浪

可以選擇在加勒比海、太平洋、甚至是巴拿馬運河內悠游潛水，探索充滿旺盛生命和色彩繽紛的珊瑚礁和紅樹林沼澤，或者沉遊在世界最重要水道底部的鬼城。在西部Chiriquí高地河流，則有刺激的急流泛舟，這個地區的河流來自最高海拔的巴魯火山(Barú Volcano)，狹隘的峽谷與富藏野生動物的茂密森林形成強烈對比。而巴拿馬面向加勒比的區域提供了絕佳浪潮和破浪地點，12月到4月之間風向穩定，還可以操作風帆享受乘風破浪之樂。



### 釣魚運動

巴拿馬海岸素以其釣魚運動聞名。達立安、珍珠群島和阿蘇埃羅(Azuero)半島保持全球藍色和黑色馬林魚和旗魚捕撈和釋放的世界記錄。卡頓(Gatún)湖和巴拿馬運河的淡水垂釣素以鱒魚和鱸魚聞名於世。



### 登山健行

喜愛登山健行者會發現巴拿馬有著最具挑戰性的路段，一天的行程可從索貝藍尼亞國家公園內的Cruce步道與Pipeline道路，或是巴魯火山國家公園的Los Quetzales登山步道開始，行進至其他山脈的險峻山路。此外，也可遠征兩大洋之間的巴拿馬地峽，沿著Chagres和波多貝羅公園的Cruce古道，深入達立安國家公園內部。



### 海陸競賽

波多貝羅古城每年定期舉辦鐵人三項運動，比賽內容包括在加勒比海溫暖海域游泳，騎自行車通過蠻荒叢林以及跑步通過殖民堡壘，每次比賽都吸引數百名來自世界各地的運動健將參與。此外，巴拿馬運河也會舉辦為期三天橫跨兩大洋的獨木舟比賽。

