



宏都拉斯基本資料

面積：112,492平方公里
 首都：德古西加巴(Tegucigalpa)
 貨幣單位：雷匹拉幣(Lempira)
 電壓：110V

人口：約720萬人
 語言：西班牙語
 時差：比台灣晚14個小時



實用資訊 TRAVEL TIPS



▶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。



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。



食

米、豆類、Tamales粽以及玉米是當地的主食，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。



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。



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。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，在宏國的交際花費不會太多。



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Copán馬雅遺址。

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

網站：www.cato.com.tw

中美洲旅遊部落格

http://tw.myblog.yahoo.com/cato-travel/

宏都拉斯觀光局

網址：www.letsghonduras.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：honduras@ms9.hinet.net

The Central America you know - the country you'll love

HONDURAS

宏都拉斯

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位於靠近瓜地馬邊境的Copán馬雅文化遺址，有金字塔、神廟以及錯綜複雜且難以理解的雕像。

而北岸有觀光客喜愛的Bay Islands和美麗加勒比海島嶼，Roatán是當中最知名的島嶼；小一點的Utila也有其吸引人的魅力；Tela、Trujillo則是加勒比海灘小鎮中最受歡迎的。這些海島除有動人海岸、熱帶棕椰氛圍外，更有許多可供旅客散步、品嚐美味海鮮的地方！

i Bienvenido a Honduras!

馬雅文明

▶▶ Copán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刻古蹟，Copán被公認為馬雅藝術的最高境界！除了高複雜度的石雕刻藝術神柱之外，Copán是最被了解及高度研究的遺址，經過世界級的考古研究，Copán是唯一一個被發現馬雅女王遺跡的地方。



而Copán國家古蹟博物館更陳列了石雕刻原蹟，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，平均每年可達數十萬人次。

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(The Cathedral of 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，包括位於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，曾為西班牙宏都拉斯殖民地的首府，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。



▶▶ 流淚森林

高聳入雲霄的山峰，圍繞層層山嵐，被稱之為「流淚森林」！這是個長年有固定雲霧壟罩的蒼翠繁茂森林，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

Puerto Cortes、Tela、La Ceiba以及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。La Ceiba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，其中的羅丹島最大且是開發度最高，並有國際機場。然而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，至今日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。

