



巴拿馬基本資料

面積：75,517平方公里

首都：巴拿馬市(Panama City)

貨幣單位：巴拿馬幣(Balboa)

電壓：110V

人口：約311.6萬人

語言：西班牙語

時差：比台灣晚13個小時



實用資訊 TRAVEL TIPS



簽證

持中華民國護照進入巴國免簽證。當地亦有中華民國駐巴拿馬大使館，為台灣旅客提供各項協助。



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，以及輕薄外套以備之需。



食

巴國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。巴國水質佳，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。



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。



行

各式交通工具，從汽車、計程車、旅遊巴士與公共汽車種類繁多。計程車採議價制，要事先溝通好。



育樂

巴國旅遊十分多樣化，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。

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

網站：www.cato.com.tw

中美洲旅遊部落格

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

巴拿馬觀光局

網址：www.visitpanama.com

Email：info@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

網址：www.ambpanamataiwan.org.tw

It will never leave you

Panama

巴拿馬

為什麼要造訪 巴拿馬？

Why Panama?

巴拿馬，中美洲世外桃源，建立在穩固土地上的第一座城市；是西蒙波利瓦夢想的一部份；被選為建造第一條跨洋鐵路以及連接兩大洋運河的城市。臨近加勒比海、太平洋與大西洋，海岸線長3,000公里、1,500座島嶼。巴拿馬既是叢林也是都會區，擁有15座國家公園與保護區，離市中心僅數分鐘車程。

巴拿馬是觀光勝地，也是居住的天堂！

*¡ Bienvenido
a Panamá !*

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50英里，連接太平洋西岸的巴拿馬市與大西洋的科隆市，橫跨巴拿馬，製造了多樣化的自然景觀。每年通過船隻上萬艘，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

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。

▶▶巴拿馬市

巴拿馬市有「世界的十字路口」的美名，是個非常現代化的繁華城市，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、夜總會及購物中心。入夜之後還有活潑且充滿拉丁風味的夜生活，你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。

自然生態之旅

▶▶達立安國家公園

東巴拿馬的神秘雨林是世界遺址之一，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如：沙灘、岩岸、紅樹林、沼澤，以及包含著名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種維管束植物的故鄉，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鷹雕。



陽光與沙灘

▶▶Bocas del Toro

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想要輕鬆休閒與刺激運動者的度假天堂。Bocas de Toro西邊充滿悠閒的熱帶魅力，與自然幸福的生活情調。沿著加勒比海岸線地區和哥倫布太平洋海岸，有著綿延開闊的金色沙灘提供無數水上運動，如浮潛、划艇和海上垂釣。



▶▶Kuna Yala

加勒比海東北地區為Kuna Yala庫納族領地，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：探索庫納部落，嚐試異國風味的地方美食和踩踏細沙，同時品嚐新鮮椰子汁，享受悠閒的度假時光。



挑戰冒險運動

▶▶加勒比海潛水

巴拿馬一天潛水行程可以包括在加勒比海、太平洋以及巴拿馬運河內悠游潛水，探索色彩繽紛的珊瑚礁和紅樹林沼澤，或者潛遊在世界最重要水道底部的鬼城。



▶▶健行

可從Soberanía國家公園內的Cruce步道與Pipeline道路，或者巴魯火山國家公園的Los Quetzales登山步道開始，至其他山脈的險峻山路而行。此外，也可遠征兩大洋之間的巴拿馬地峽，沿著Chagres和Portobelo公園的Cruce古道，深入達立安國家公園內部。



▶▶馬拉松競賽

Portobelo古城是舉辦鐵人三項運動總部，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。每年兩次的比賽活動吸引數百名來自世界各地的運動健將參與。巴拿馬運河同時也會舉辦為期三天橫跨兩大洋的獨木舟比賽。

