

為什麼要造訪瓜地馬拉？

Why Guatemala?

瓜地馬拉曾是馬雅世界的心臟地帶，擁有悠久的歷史與輝煌的文明，早在四千多年前便走在時代尖端，發明刻紋書寫文字，並以自然為宗教信仰基礎。千年來受到原始叢林層層保護的宏偉金字塔，正等著訪客來一探究竟。另外，熱情的人民、宜人的氣候，還有色彩鮮明的文化傳統，將帶給您與眾不同且難忘的馬雅體驗！

¡Bienvenido a Guatemala!



更多瓜地馬拉旅遊資訊請洽

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>

瓜地馬拉觀光局

網址：www.visitguatemala.com
Email：info@inguat.gob.gt

瓜地馬拉駐華大使館

111臺北市天母西路62巷9-1號3樓
電話：02-2875-6952、2876-5523 傳真：02-2874-0699
Email：embchina@minex.gob.gt
中華民國(台灣)駐瓜地馬拉大使館網址：www.taiwanembassy.org/GT

實用資訊

▶如何前往瓜地馬拉？

從台北出發，飛往美國，再經美國城市轉機，即可到達。



簽證

持中華民國護照入瓜地馬拉無需辦理簽證，可停留30天至90天(建議入關時應主動向移民局官員表達盼停留90天，否則通常核予30天)，簽證到期後倘有繼續停留之需要，應於期滿前向移民局外僑組申請延期或臨時居留。



食

瓜地馬拉的主食為豆類、玉蜀黍；大香蕉亦為另一種選擇，當地人常將它以奶油炸成脆片沾焦糖吃。瓜地馬拉知名的炸雞速食店「Pollo Campero」，是瓜國人心中的民族驕傲，吃過的人都會記得那份美味。瓜地馬拉一般鮮少吃海鮮，海鮮只在餐廳或靠近海邊或有流動水源的地方才有。瓜國水果甜又多汁，鳳梨、西瓜、香蕉和芒果價格非常便宜。



衣

每日氣溫約在14-28度間，適度宜人，屬高地氣候，早晚較冷。建議攜帶夏季服裝，以及輕薄外套備用。



住

可選擇下榻國際級的連鎖飯店，或者規模較小但親切且帶有濃厚當地色彩的小旅館。



行

瓜京計程車到處可見，但仍以在旅館服務的計程車較安全。計程車不按錶收費，所以必須先談好價錢再上車。在瓜地馬拉市市區及市內前往郊區有公共汽車，為主要運輸工具之一，市區車資約1至2元瓜幣之間，每日班數頻繁。



育樂

瓜地馬拉擁有多樣休閒活動，包含登山、滑水衝浪、泛舟海釣、賞鳥、馬雅遺跡、聖週遊行等，夜生活也相當熱鬧。另外，瓜國的遊學課程十分完善，主要的西班牙語學校大多位於安堤瓜古城，許多歐美青年來此長期遊學。

瓜地馬拉基本資料

地理位置：西、北方接墨西哥，東臨貝里斯、加勒比海及宏都拉斯，東南與薩爾瓦多接壤，西南臨太平洋

面積：10萬8,889平方公里

人口：約1,581萬人

官方語言：西班牙語

宗教：天主教

首都：瓜地馬拉市 (Guatemala City)

貨幣單位：給薩幣 (Quetzal)

時差：比台灣晚14個小時

電壓：110-220V

平均國民所得：3,716美元

中美洲豆知識

◆中美洲的聖週遊行約在每年三月中下旬舉行，除了信徒裝扮成古人且扛著聖人神像繞境遊行外，最特別的是遊行隊伍腳下踏著的鮮豔「地毯」！這些地毯可是用鮮花、木屑、水果以及其他植物拼貼而成的，遊行隊伍踏過去後就會一片零亂，然後再由花毯拼貼大隊連夜重新佈置，隔天又跟新的一樣！



◆中美洲也有清明節，只是祭祖的方式和台灣大不同，是在墳墓上放風箏緬懷祖先！來由已經不可考了，主要是放風箏和天上祖先交流，而且現今這節日已演變成全家大小一起郊遊，配合著掃墓活動和人群聚集，與祖先歡樂共度一天！

瓜地馬拉在哪裡？



Guatemala 瓜地馬拉



探索馬雅遺址



堤卡爾金字塔

佩登(Petén)為昔日馬雅人居住的平原，而現今則可在此欣賞到馬雅文化最精華的部分，並參觀目前已被聯合國教科文組織宣佈為人類自然與文化遺產的堤卡爾(Tikal)國家公園，和其他雄偉壯觀的馬雅文明遺



址，例如：雅克紗(Yaxhá)、賽依巴爾(Ceibal)、阿瓜得卡(Aguateca)、聖巴爾多羅(San Bartolo)及擁有當今世界上面積最大的金字塔區域－埃爾米拉朵(El Mirador)。

而其中最知名的堤卡爾金字塔，正位於佩登平原的心臟地帶。西元250年至900年間曾是馬雅人宗教、商業與行政

中心，至今尚保有祭祀的中心廣場。在全盛時期，廣場上的金字塔神殿超過三千座，而每座神殿之間則是宮殿和貴族的住所。神殿前的平台上矗立著一排排歌頌堤卡爾諸王功績的石碑和祭壇。堤卡爾博物館內珍藏眾多的馬雅文物，如陶土器皿、雕刻、玉飾、動物骸骨等。



高山文化之旅



奇奇卡斯德南哥

奇奇卡斯德南哥(Chichicastenango)標高2030公尺，是個看似與世隔絕卻又極富宗教神秘色彩之高地都市，今日已成為具有完善食宿交通設施的觀光重鎮。假日市集內有各類民俗藝品、寶石、玉器的買賣，吸引大批觀光客前來。部落內的聖湯瑪士教堂不但舉行天主教的宗教儀式，也繼承了馬雅文明部分的祭典文化。



阿堤特蘭

被都立曼(Tolimán)、阿堤特蘭(Atitlán)、聖貝得羅(San Pedro)等火山環繞的阿堤特蘭湖擁有最壯觀的天然奇景，此湖在數千年前因劇烈的火山運動後而成形，周邊的小部落也有簡單食宿設備，而部落內的

小教堂、廣場與傳統市場也別具特色。鄰近湖區的聖安東尼奧(San Antonio)有天然溫泉，吸引了不少喜愛泡湯的人士前往。



現代與殖民城市



安堤瓜

1543年安堤瓜市(Antigua)曾是中美洲全體殖民時代的首都，當時西班牙的總督府亦設置於此。該城四處可見西班牙式風格的建築，市區內有典型的棋盤形街道、巴洛克式的教堂、市集廣場和貴族宅第，於此可見其全盛時期的風采。由於1773年大地震後安堤瓜市的毀損，瓜國政府於1776年將首都遷移瓜地馬拉市。安堤瓜曾於1979年被宣佈為世界人類文化遺產，蘊含多樣的觀光資源、政經文化及宗教色彩、舒適價廉的旅館相關設施等，皆是吸引外來觀光客前來的主因。



瓜地馬拉市

瓜地馬拉市(Guatemala City)不但是瓜國首都，也是中美洲第一大城。此城揉合了舊殖民時期、共和時期以及現代風格。瓜市位於海拔1500公尺的高地上且有火山群環繞四周，氣候宜人，平均溫度約在攝氏17-20度。市區內的市政中心大樓聚集了市政廳、高等法院、觀光局等

重要機構。而中央公園、憲政廣場與國家圖書館皆座落在此城最具歷史價值的核心地帶。

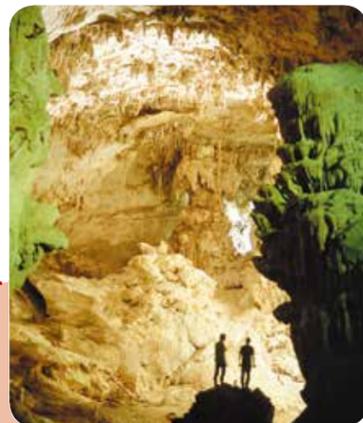


體驗自然奇觀



維拉帕斯

在維拉帕斯(Verapaces)可以欣賞到瓜地馬拉國鳥-鳳尾綠咬鵲(Quetzal)或參觀天然形成的洞穴、咖啡莊園與種植蘭花的溫室花園，這裡還孕育著最重要的蘭花品種，也是瓜國國花-白修女(White Nun)。



太平洋區

太平洋地區是由艾斯昆特拉(Escuintla)、雷塔盧萊烏(Retalhuleu)、蘇奇特佩克斯(Suchitepequez)及聖塔羅薩(Santa



Rosa)幾個省份組成。有著壯觀的火山奇景、秀麗的天然保育區、奇特的火山沙灘、紅樹林區，同時也非常適合船釣、賞鳥、火山攀登、衝浪等活動。

綠色加勒比

加勒比海區擁有綠意盎然的自然景觀，瓜國最大湖泊-伊沙巴爾湖(Lago Izabal)在此與甜河(Río Dulce)交會後，流入加勒比海。在此可體驗加利福納(Garifuna)文化的



熱情，倘佯在碧海藍天的沙灘上，盡情享受充滿異國風情的音樂與美食。此外，壯麗的考古遺址-基里瓜(Quiriguá)，也被聯合國教科文組織列為世界人類文化遺產，絕對不能錯過。

神秘的自然國度

瓜地馬拉東部地區是一個熱帶迷人的地方，包括礦山脈(Sierra de las Minas)、伊斯坦蘇耶拉(Estanzuela)古生物博物館、供奉黑耶穌的耶斯基普拉(Esquipulas)教堂都在這個地區，也可以體驗最豐富的熱帶雨林生態系統。

