

中美巡遊 18 Days

巴拿馬 x 哥斯大黎加

阿雷納爾火山、巴拿馬運河

地圖

中美洲漫遊18日



被大西洋和太平洋環繞的「世界橋樑」巴拿馬共和國，擁有豐富自然景觀與文化遺產，從音樂、舞蹈再到美食與文化節慶，無不讓人流連忘返。

哥斯大黎加在西文中意為「豐庶的海岸」，傳說中哥倫布第四次航至新大陸，水手看到哥斯大黎加海岸線時所發出的驚豔之語。現在也被稱為中美洲的瑞士，同時也是相當著名的咖啡王國。

星巴克咖啡莊園

百夫長特別安排參訪全球唯一星巴克咖啡莊園。這裡是星巴克全球唯一自營咖啡工廠，佔地 240 公頃，遊客們可在園工廠內了解咖啡的製作流程、烘焙過程、品嚐最新鮮的 Hacienda Alsacia Cafe！



藝妓咖啡豆的故鄉 Boquete

已成為當地熱門的咖啡主題旅遊景點哥斯達黎加咖啡是中美洲咖啡中品質最穩定的，最主要是咖啡生長在完整的大樹遮蔭下與涼爽有雨的夜晚，且早晚溫差大的自然環境中，加上富饒的土壤與穩定進步的中後段處理，讓哥斯達黎加咖啡聲譽不墜，長久以來就是中美洲咖啡的指標！

巴拿馬運河

巴拿馬運河（西班牙語：Canal de Panamá）位於中美洲的巴拿馬，橫穿巴拿馬地峽，連接太平洋與大西洋，全長 82 公里，大致呈西北－東南走向。運河最寬處達 304 公尺，最窄處也有 152 公尺，是世界的航運要道之一。



巴拿馬城舊城區 (世界文化遺產)

巴拿馬城由西班牙殖民者 Pedro Arias Dávila 於 1519 年建立，成為隨後西班牙人掠奪印加帝國的橋頭堡，亦是往後陸續運走掠奪回來的金、銀等戰利品的最主要港口。那麼多「賊贓」往來穿梭，巴拿馬城自然吸引到不少加勒比海盜的覬覦，在 1671 年的攻擊中巴拿馬城盡毀，

遺下今天 Panamá Viejo 的遺跡。1673 年西班牙人在今天的舊城區 Casco Viejo 重建巴拿馬城，這兩項歷史遺跡在 2003 年被登錄為世界文化遺產。

聖洛倫索堡

聖洛倫索皇家查格雷斯城堡位於巴拿馬科隆省查格雷斯河的入口處。1980 年，它被聯合國教科文組織宣佈為世界遺產，名稱為巴拿馬加勒比海岸防禦工事，與波托貝洛市的防禦工事。它們構成了西班牙王室跨大西洋貿易的防禦體系，並構成了 17 世紀和 18 世紀軍事建築的宏偉典範。



托爾圖格羅國家公園

托爾圖格羅國家公園是哥斯大黎加的國家公園，位於該國東北部，由利蒙省負責管轄，距離與尼加拉瓜接壤邊境約 40 公里，面積 312 平方公里

曼努埃爾安東尼奧國家公園

位於哥斯大黎加太平洋沿岸的曼努埃爾·安東尼奧國家公園雖是全國最小的國家公園，卻因豐富的野生動物、白沙海灘和茂密雨林而享譽全球。這片熱帶天堂以驚人的生物多樣性吸引自然愛好者與探險者，是理想的生態旅遊勝地。



阿雷納爾火山

阿雷納爾火山 Arenal 是哥斯大黎加的活火山，位於阿拉胡埃拉省首府阿拉胡埃拉市西北約 90 公里，是哥斯大黎加最活躍的火山和全世界十大活躍火山之一，海拔高度至少 1,633 米，火山口闊 140 米。

巴拿馬城 萬豪酒店 JW Marriott Panama

位於巴拿馬城的豪華飯店，坐落在蓬塔帕西菲卡的海灘上，地理位置便利，靠近市區、商店和娛樂場所。可在度假村風格的無邊際泳池，欣賞令人驚嘆的景色。



咖啡莊園酒店 Hotel and Coffee Farm Finca Lérída

酒店坐落在一座咖啡種植園中，設有美食餐廳和豪華客房，享有周圍花園、熱帶雨林和山脈的壯麗景色，距離巴魯火山國家公園 (Barú Volcano National Park) 有 4 公里。酒店可安排觀鳥和咖啡之旅為旅客增加更多不一樣的感受。

塔巴康度假村及水療中心 Tabacón Thermal Resort & Spa

Tabacon 於 1997 年底開業，擁有 42 間舒適的客房。這標誌著阿雷納爾正式開始成為國際目的地。如今，度假村擁有佔地 900 英畝的鬱鬱蔥蔥的熱帶保護區，擁有哥斯達黎加最大的自然流動溫泉網絡，提供世界一流的酒店體驗。



Parador Resort & Spa Manuel Antonio

豪華度假酒店位於哥斯達黎加的 Punta Quepos 海角，享有太平洋和 Manuel Antonio 的全景美景，四周環繞著 12 英畝的熱帶雨林，熱帶雨林內擁有豐富的野生動物。這家環保的豪華度假酒店設有 3 座游泳池和 3 間餐廳。

Marriott Hotel Hacienda Belén

這家酒店曾為一座莊園，坐落於一片佔地 30 英畝 (121,405 平方米) 的咖啡種植園內，設有 2 座室外游泳池、高爾夫球練習場和靈感源自咖啡的 spa 中心。酒店距離聖何塞鬧市區 (Downtown San Jose) 約有 15 分鐘車程。





巴拿馬城的海鮮市場 Mercado de Mariscos

巴拿馬並不是一個島嶼，但由於海岸線與陸地的比例如此之高，也可以稱的上一個島嶼。因此，海鮮在巴拿馬美食中佔有重要地位是很自然的。

百夫長將精心為您安排一餐最新鮮的海鮮大餐。

Cantina de tigre (拉丁美洲最佳 50 餐廳)

在 Covid-19 大流行期間，廚師 Fulvio Miranda 決定在巴拿馬城做一件沒有人做過的事。他從當地食譜中汲取靈感，創建了一個專注於酸橘汁醃魚的烹飪空間，酸橘汁醃魚是他的國家中幾乎被遺忘的菜餚。兩年後 Cantina del Tigre (老虎食堂) 首次亮相，在 2023 年拉丁美洲 50 家最佳餐廳中排名第 25 名，並贏得了由 Aspire Lifestyles 贊助的最高新入圍獎。



Sikwa (拉丁美洲最佳 50 餐廳)

主廚 Pablo Bonilla 走遍了哥斯達黎加，了解了這個中美洲國家原住民社區的多元化美食傳統，Sikwa 重新詮釋了傳統食材、口述食譜和烹飪技巧。Sikwa 是全國第一家入選該名單的餐廳，它正在打破界限，開闢一條獨特的道路。

必吃美食

鮮蝦佐百香果醬搭炸芭蕉酥餅 Camarones con Patacones

這道菜由多汁的大蝦，並配上炸得酥脆的 Patacones，也就是將芭蕉切塊炸至金黃色塑型成碗的形狀而成的炸芭蕉酥餅，它們通常作為配菜或小吃食用，再搭配酸甜可口百香果醬為這道菜帶來了豐富的風味。



巴國辣味鮮蔬燉牛肚 Mondongo Panameño

用馬鈴薯、扁豆、豆類、香腸和牛番茄一起烹製。簡單說就是蕃茄燉牛肚的概念。比照巴拿馬傳統，製作這道已經深入巴拿馬人的記憶與血液裡的 Mondongo 燉牛肚，帶領大家與我們一起品嚐歷史之美。

巴拿馬式水晶豬蹄 Saus

巴拿馬式水晶豬蹄，是巴拿馬非常有名的一道菜，起源於非洲-安地列斯群島的傳統，是非裔巴拿馬人的傳統特色料理。



Gallo pinto

有了這道菜，哥斯大黎加人就充滿活力地開始新的一天！米飯和豆類、可煎或炒的雞蛋、炸車前草、肉末和玉米餅。通常搭配起司和水果，以及新鮮柳橙汁或咖啡等飲料。

Casado

典型的哥斯大黎加食物，用豆子、米飯、洋蔥、紅辣椒和肉一起製成的這可能是該國最典型的菜餚。肉可以是牛肉、雞肉或豬肉，可以烤或炒。還配有油炸車前草，這種成分賦予了中美洲人非常喜愛的甜味！



咖啡愛好者們，你們有福了！在哥斯達黎加，無論是餐廳還是咖啡館，咖啡都很棒，所以您在旅途中不會錯過一杯好咖啡。

搭程	城市	參考航班	班機時間		飛行時間
去程	桃園/洛杉磯	BR12	19:20	15:00	10 時 40 分
	洛杉磯/巴拿馬	CM362	21:02	06:42	09 時 40 分
中段	巴拿馬/博克特	CM17	07:36	08:48	01 時 12 分
	博克特/巴拿馬	CM18	09:30	10:36	01 時 06 分
	巴拿馬/聖荷西	CM192	09:50	10:17	00 時 33 分
	聖荷西/巴拿馬	CM193	11:31	13:54	02 時 23 分
回程	巴拿馬/洛杉磯	CM472	11:50	16:57	05 時 07 分
	洛杉磯/桃園	BR11	22:35	05:15	14 時 40 分

行程內容

Day01：桃園→洛杉磯

本日出發飛往洛杉磯。請耐心配合美國入關手續，稍適休息後，轉飛往巴拿馬

住宿：機上

Day02：洛杉磯→巴拿馬



巴拿馬舊城遺跡

特意被保留下來的街道，兩旁的舊公寓，亦被改建成特色旅館及餐廳，沿著海邊，吸引許多創作藝人，在此展現才華；而遠遠望去，處在高樓林立的巴拿馬新城區，特殊的地理位置，及優渥的商業環境，全球知名企業及銀行，都在此設有總部及駐點，讓巴拿馬在世界地位佔有一席之地。

美洲大橋

這座大橋建於太平洋岸，當船隻通過時，表示即將進入運河，準備前往彼岸的大西洋，代表另一個海上航行的里程碑；同時它是泛美公路的一部份，泛美公路北起美國加州，南至南美智利，而這座橋正好跨越運河口，更是象徵南北美的橋樑，建構美洲一體的重要通道。若有時間，我們可以造訪市區的大型購物商場，巴拿馬是世界貿易的轉運中心，各國商品貨物齊全，亦是吸引許多觀光客前來的重要目的之一。



餐食：早 飯店內 午 風味當地料理 晚 風味當地料理

住宿：jw marriott panama

Day03：甘博阿三合一旅遊行程

甘博阿三合一旅遊行程 (空中纜車、展覽和加通湖探險)



這個甘博阿 (Gamboa) 之旅，在一次旅行中包含了三種體驗。首先，乘坐空中索道穿過一英里長的潮濕森林，它位於甘博阿度假村 (Gamboa Resort) 的邊界內。您會在一些地區觀察到樹冠層，您可能在其中發現一些鳥類，並聽到吼猴的叫聲。索道駛過半英里的時候，高度上升了 280 英尺，終點在一座小山頂。從這裡步行兩分鐘前往觀景台(可選專案)，對於那些有耐力的人來說，需要爬上 100 英尺高的斜坡，這是一個坡度緩和的斜坡，輪椅也可通行。

在觀景臺上，您可以看到運河、查格雷斯河 (Chagres River) 以及莎柏蘭尼亞國家公園 (Soberania National Park) 和甘博阿鎮周邊的森林地區。觀景台海拔將近 500 英尺，多半是乘索道抵達。乘索道返程時，您將下行最後半英里，返回起點。索道之旅結束後，您將與導遊一起參觀甘博阿度假村的展覽。然後，乘坐小船在運河上往北行駛 25 分鐘，您可能會靠近一些每天通過運河的大船。慢慢地，您將沿著加通湖 (Gatun Lake) 草木叢生的湖岸行駛，這是一片受保護的區域。尋找一些野生動物，比如卷尾猴、三趾樹懶、吼猴以及各種巨嘴鳥和其他鳥類。這是一個觀察森林原始再生能力的地方，因為它努力地宣示著曾經的野生環境。旅行最後，到 Los Lagartos 餐廳享用一頓美味午餐，從該餐廳可俯瞰查格雷斯河。



餐食：早 飯店內 午 風味當地料理 晚 風味當地料理

住宿：jw marriott panama

Day04：巴拿馬→博克特



約克裡斯特農場 (Rio Cristal Farm)

這是一個獨特的種植園，位於海拔 1700 米的地方，裡面有各種各樣的優質咖啡。瞭解咖啡豆中堅果、水果和花卉的味道是如何形成的；加工和烘焙是如何影響最終的口感的；最重要的是，如何辨別好咖啡。專業的連環品嘗環節將讓您品嚐到各種在巴拿馬國內外活動中獲獎的咖啡。

餐食：早 飯店內 午 風味當地料理 晚 風味當地料理

住宿：Hotel Finca Lerida

Day05：巴魯火山國家公園

巴魯火山國家公園

這個令人驚歎的徒步之旅將從巴魯火山國家公園 (Baru Volcano National Park) 內的一個自然保護區開始；旅行將沿著前哥倫布時代印第安人的足跡進入一片偏遠、原始的雲霧森林，這片森林環繞在巴魯火山的四周，裡面生長著巴拿馬最古老的五棵樹。徒步期間，您將參觀從 800 年前的火山噴發中倖存下來的巨大櫟樹。這些壯麗的千年古樹自然生長於巴拿馬和哥斯大黎加的原始森林中。



餐食：早 飯店內 午 風味當地料理 晚 風味當地料理
住宿：Hotel Finca Lerida

Day06：博克特→巴拿馬

早餐後將接您至大衛機場，乘飛機前往巴拿馬城。抵達後前往午餐下午乘坐鐵路之旅。在歷史性的原始鐵路上進行一次火車旅行，從巴拿馬城前往科隆 (Colón)。這段一小時的旅行將帶您穿過叢林，沿著巴拿馬運河行駛。



鐵路之旅

這條鐵路建成於 1855 年。1880 年，法國巴拿馬運河公司 (French Panama Canal company) 買下了這條鐵路線，作為開鑿運河的輔助設施。1904 年，美國人買下了運河和這條鐵路線，並一直經營到 1979 年。1998 年，巴拿馬將鐵路私有化，並將其全部重建。2001 年起，該鐵路再次通行，成了一個獨特的景點。

餐食：早 飯店內 午 風味料理 晚 中式料理
住宿：jw marriott panama

Day07：巴拿馬→聖荷西

抵達哥斯大黎加首都聖荷西，前往瀑布公園 La Paz，午餐將在園區著名的風味餐廳享用。充滿綠色自然的地方，除了可以欣賞到園裡最大最特別的白色瀑布外還可以參觀園內生態蝴蝶園、昆蟲館、蛇館、青蛙館等，可以將蝴蝶、青蛙近距離的接觸。隨後前往世界知名的美國咖啡品牌星巴克，在首都聖荷西附近購買了占地 240 公頃的咖啡農莊。



除了咖啡莊園，同時設立了遊客中心，星巴克更建立了一個先進的咖啡酒吧，可以享受到來
自咖啡園的烘焙咖啡。下午返回聖何塞市。晚餐后送至酒店休息。宿聖何塞酒店。

酒店：聖約瑟洲際酒店 InterContinental Hotel Costa Rica At Multiplaza Mall

餐食：早 飯店內 午 風味當地料理 晚 風味當地料理
住宿：InterContinental Hotel Costa Rica At Multiplaza Mall

Day08：聖荷西—托圖格羅海龜國家公園

托圖格羅海龜國家公園

Tortuguero National Park

Tortuguero 這個名字的含義就是海龜之家，是哥斯大黎加最著名最有特色的國家公園。Tortuguero 長達 20 英里狹長型的綠洲兩旁，一邊是天然的運河，另一邊就是美麗的加勒比海。從水路進入 Tortuguero，仿佛置身於侏羅紀公園。



餐食：早 飯店內 午 西式料理 晚 西式料理

住宿：tortuga Lodge 或同級(只能選該區最好最大的酒店安排)

Day09：托圖格羅海龜國家公園

八點享用早餐，用餐後約九點半導遊將待我們到叢林步行與公園內的野生動植物親密接觸。午餐後您可以在酒店附近休息或自由活動，盡情享受這世外桃源的日子。您可以在無人打擾運河邊休息欣賞風光。您也可以躺在酒店草坪上的吊床上看書，或者在泳池裡游泳。下午 2:45 參加由此地區以社區聯合經營的生態之旅。行程結束後返回酒店休息。



托圖格羅海龜國家公園生態之旅

您將坐船沿著運河探尋公園裡的野生動物。當地導遊會帶上專業的望遠鏡，幫助您看清動物們的每一個細節。也會盡量靠近野生動物，留下足夠的拍照時間。盡情欣賞哥斯大黎加猶如南美亞瑪遜河一樣的風光。搭乘開放式小船，在當地的生態導遊帶領之下，穿梭在國家公園遊覽，欣賞當地豐富的自然景物，如綠蠵龜，鱷魚和種類繁多的魚類，鳥類，在雨林裡有機會看到樹懶，捕魚蝙蝠，pizotes，浣熊，猴子（吼叫信，蜘蛛，白領），及瀕臨絕種的美洲虎等等。

餐食：早 飯店內 午 西式料理 晚 西式料理

住宿：tortuga Lodge 或同級(只能選該區最好最大的酒店安排)

Day10：托圖格羅海龜國家公園—阿雷納火山區—塔巴康溫泉

早上在加勒比海岸的那一邊可觀看壯觀的日出，你會看到太陽慢慢從海平線上徐徐升起，陽光染紅大片海域，而海面上金光閃閃，非常壯觀，漫步在加勒比海岸，領略早上的無限風光和清晨的格外寧靜，遊覽之後回酒店享用精美的早餐，退房後，乘坐酒店的遊船中午抵達卡諾布蘭科港，轉車到瓜皮萊斯享用地道的拉美午餐，午餐後造訪塔巴康溫泉，在溫泉中沉澱心情，讓您永生難忘。塔巴康溫泉為一個靠近火山的溫泉區，在前往火山的途中，我們將經過一個叫富都(LaFortuna)的小鎮，在天氣晴朗時您還能看到雄偉的巨峰。泡完溫泉晚餐後返回酒店。夜宿阿雷納溫泉酒店。

餐食：早 午 晚

住宿：

Day11：阿雷納火山區-1968 火山觀景台 - SKY TREK & TRAM OR WALK

早餐後前往阿雷納火山國家公園旁的一個觀景台 1986，之後坐纜車欣賞 Arenal 火山附近的大自然生態，和體驗空中滑索。下午返回酒店，可以在泡泡天然溫泉。



阿雷納火山

阿雷納火山是世界上最活躍的火山之一，為哥斯大黎加最著名、最活躍的火山。裡面是茂密的熱帶雨林區域，有豐富的野生動物與巨嘴鳥、蜂鳥、唐納雀等鳥類。公園內的小路和附近的山頭都是觀看火山的最佳地點。

餐食：早 飯店內 午 風味當地餐 晚 特色牛排餐

住宿：Tabacon Thermal Hotspring Resort & Spa

Day12：阿雷納火山區-1968 火山觀景台 - SKY TREK & TRAM OR WALK

阿雷納森林吊橋

這個地區是哥斯達黎加的最佳生態旅遊項目之一，全程會經過六座既安全又優雅的吊橋，在這個茂盛的原始雨林，有著無與倫比的風景和許多種類的生物等著您去探索。下午前往曼努埃爾安東尼奧國家公園區，可以在泡泡天然溫泉。夜宿曼努埃爾安東尼奧國家公園區酒店。



餐食：早 飯店內 午 當地風味餐 晚 當地風味餐

住宿：Parador Resort and Spa 5*或同級

Day13：曼努埃爾安東尼奧國家公園區

酒店早餐後，搭乘雙體船 Catamaran 出海遊覽。



在船長的帶領下，從另外一個角度欣賞國家公園的海灣。在船上曬曬太陽享受冰涼飲料，或者在甲板上與船長一同尋找海豚和鯨魚的蹤跡。運氣好的話，將會看到海豚追逐船隻暢遊。出海遇到海豚的幾率十分高，因為他們全年都生活在這個海灣當中。如果情況允許的話，還可以在下海穿著救生衣下海玩水和浮潛。午餐，我們安排在船上享用特色美洲燒烤。午餐下船以後，您可以選擇留在酒店裡面休息或者跟隨導遊前往附近海灘走走，尋找該區各種珍奇鳥類、樹懶、白麵猴等。

餐食：早 飯店內 午 當地風味餐 晚 當地風味餐

住宿：Parador Resort and Spa 5*或同級

Day14：曼努埃爾 安東尼奧國家公園-鱷魚河-聖何塞市

酒店早餐後，搭乘雙體船 Catamaran 出海遊覽。

曼努埃爾安東尼奧國家公園

位於太平洋沿岸的馬努爾安東尼奧國家公園成立於 1972 年，是哥斯大黎加第二大旅遊目的地。也是喜好熱帶動植物者的研究天堂，儘管它是哥斯大黎加最小的一座國家公園。但在這個公園裡，有熱帶雨林外還有全國最美麗的海灘和岩岸。除了許多動物鳥類外，最為出名的是成群的白麵猴，在樹間裡跳來跳去，有時還會搶奪遊客的食物，幸運的話，還可以觀看到浣熊、樹懶等。



Tárcoles 河

這條河是全世界鱷魚最稠密的其中一條河。在這將近 2 小時的行程裡，可以近距離的觀賞美洲鱷魚的生態情形，從嬰兒鱷魚到 6 米長的鱷魚！這條河裡，還居住著近 120 餘種珍奇的鳥類，還可以觀賞到多達 30 種不同類型的動物，如綠鬣蜥，補魚鳥，金剛鸚鵡和玫瑰色的琵鷺等等，穿梭在紅樹林中，還可以看到猴子、浣熊、食蟻獸和其它生長在這個地區的動物。

餐食：早 飯店內 午 當地風味餐 晚 中式料理

住宿：Hilton san jose

Day15：聖何塞市→巴拿馬

早上前往魚米之鄉巴拿馬，參觀巨輪通過的水閘及運河博物館，晚間安排民俗之夜 Show。

巴拿馬運河

魚米之鄉【巴拿馬】Panama，因為船隻從美國東岸紐約到西岸加利福尼亞，必須航行到南美洲最南端繞行合恩角，巴拿馬運河因應而生，於 1914 年正式通航，大幅縮短了紐約到加州的距離，亦是 20 世紀的偉大建設之一。抵達後，親眼目睹打通太平洋與大西洋的偉大工程。並參觀巨輪通過的水閘及運河博物館，了解運河建造艱辛過程及對航海的貢獻。



餐食：早 飯店內 午 當地料理 晚 當地風味餐

住宿：jw marriott panama 或同級

Day16：巴拿馬→洛杉磯

再美麗的行程終有結束的時候，巴拿馬的美及哥斯大黎加的自然洗禮，想必是另外一種特別的體驗，帶著依依不捨的心情，準備搭機返回溫暖的家。

餐食：早 機上 午 機上 晚 機上

住宿：機上

Day17、18：洛杉磯→桃園

班機於今日抵達台灣，結束這趟中美洲之旅之旅，百夫長旅遊期待下次再與您開啟新的旅遊篇章！

餐食：早 機上 午 機上 晚 機上

住宿：溫暖的家

行程內容

- ▲護照色掃描檔，護照具有六個月以上的效期。
- ▲航班選位需求，依照各航空公司規定收費標準。
- ▲本行程表及所使用飯店、航班及旅館的確認，敝公司保留調整之權利，實際以出發前說明會準。
- ▲本行程是經由本公司多年操作經驗不斷調整而成，感謝同業朋友的支持，但也請同業朋友勿擅自複製張貼網站，旅遊行程與品質的進步，實需要彼此不斷的努力，而非直接複製行程。
- ▲本行程表所列之參考菜單，會因季節、時令或不可抗力之因素而有所調整菜單之權力。

百夫長旅行社 | 網址：www.centuriontour.tw | 交觀甲：04443 | 品保北：2380
台北總公司：10467 台北市中山區錦州街 5 號 6 樓 | TEL：(02)2581-1092(代表號)
業務連絡人：張祐嘉(Yuga) 。0955-451256 | 呂怡億(Clare) 。0903-597589
黃振昆(James) 。0912-820640 | 梁齊珍(Anita) 。0988-006389