

巴拿马

最佳游览和活动项目



机器翻译

© backpackandsnorkel.com

内容

[一、简介](#)

[2.1 免责声明](#)

[2.2 版权](#)

[3. 访问巴拿马的最佳时间](#)

[4. 巴拿马两周行程](#)

[HYPERLINK \I "i5" 5. 巴拿马城亮点](#)

[5.1 从机场前往巴拿马城](#)

[5.2 巴拿马维耶霍（旧巴拿马）](#)

[5.3 卡斯科维耶霍（老城区）](#)

[HYPERLINK \I "i54" 5.4 阿马多尔道路](#)

[5.5 米拉弗洛雷斯锁](#)

[5.6 贝斯特韦斯特普拉斯巴拿马禅酒店](#)

[5.7 巴拿马运河丽笙酒店](#)

[5.8 巴拿马机场皇冠假日酒店](#)

[6. Comarca Guna Yala（圣布拉斯群岛）一日游](#)

[6.1 一般信息](#)

[6.2 科马卡古纳亚拉一日游](#)

[7. 博卡斯德尔托罗：巴拿马的黄金海滩位置](#)

[7.1 一般信息](#)

[7.2 博卡斯镇](#)

[7.3 Boca del Drago（海星海滩）](#)

[7.4 萨帕蒂拉岛](#)

[7.5 红蛙海滩](#)

[7.6 Playa Bluff（布拉夫海滩）](#)

[7.7 波萨达洛斯海豚酒店](#)

[8. Las Perlas：巴拿马的秘密海滩目的地](#)

[8.1 一般信息](#)

[8.2 Sea Las Perlas 渡轮](#)

[8.3 普拉亚拉加](#)

[8.4 加隆海滩](#)

[8.5 酋长海滩](#)

[8.6 苏埃卡斯海滩](#)

[8.7 行政海滩](#)

[8.8 杰拉德住宿加早餐酒店](#)

[9. 波托贝洛、科隆和加通水闸的公路旅行](#)

[9.1 波托贝洛](#)

[9.2 圣洛伦索富埃尔特](#)

[9.3 加通船闸](#)

[10. 结束语](#)

一、简介

巴拿马是中美洲最发达的国家。在拉丁美洲，只有智利和阿根廷在2019年人类发展指数中排名较高。高生活水平在首都巴拿马城尤其明显，但即使你离开大城市前往农村地区，你也会发现道路状况往往非常好，人们的生活条件也远远高于其他中美洲国家。



您猜对了，巴拿马财富的来源之一是巴拿马运河。巴拿马作为民主国家30多年来，已建成中美洲最大的金融中心。巴拿马多年来一直被称为避税天堂，而且在某种程度上仍然如此，这无疑有所帮助。

巴拿马还因成为西半球最大的自由贸易区科隆自由贸易区的一部分而获益匪浅。

巴拿马属热带气候，拥有大面积的热带雨林和丰富的生物多样性。温度很少长时间超过 90°F (32°C)。最重要的是，巴拿马拥有令人难以置信的海滩。考虑到所有这些，巴拿马旅游业的不断增长就不难理解了。

除了旅游业之外，巴拿马还提供丰厚的退休福利，因此长期以来一直受到美国、加拿大和欧洲退休人员的青睐。

关于巴拿马的其他须知：

- 首都：巴拿马城



- 旗帜：
- 官方语言：西班牙语
- 时区：EST（东部标准时间），不遵守夏令时
- 货币：美元（官方货币为巴拿马巴波亚。1巴波亚相当于1美元，仅铸造巴波亚硬币，没有纸币。除1巴波亚硬币外，所有其他巴波亚硬币的尺寸和重量均与相应的美元硬币相同）。每个人都接受美元。
- 国家代码：507
- 人口：425万（2019年）
- 汽车在道路右侧行驶

- 互联网站点：[.pa](#)
- 从西班牙独立：1821 年 11 月 28 日

本旅行指南为您提供 2 周的行程示例，其中包含各个目的地的详细信息。

为了帮助您找到最适合您的产品，我添加了很多照片和其他评论的链接。

这不是深入的巴拿马指南。您可以从大型旅游指南公司购买这些。

我的目标是帮助您制定完美的行程，在轻松的冰岛之旅中留下难忘的时刻。

另请在我们的[Backpack & Snorkel](#)网站上查看其他令人兴奋的目的地和旅行指南。

2.1 免责声明

在本指南中，我将尽力为您提供最准确的信息。然而，随着时间的推移，价格、时间甚至景点都会发生变化。因此，我和backpackandsnorkel.com不能对用户旅行时的体验负责。我强烈建议您在制定旅行计划时，写信或致电您计划前往的景点进行确认。

另外，请保持警惕，注意周围环境并看管好自己的财物。即使是最好的假期计划，扒手和其他犯罪分子也很容易毁掉。

2.2 版权

本网站及其内容的版权归'Rudy at Backpack & Snorkel'所有。版权所有。禁止以任何形式重新分发或复制部分或全部内容。本网站内容（包括照片）未经'Rudy at Backpack & Snorkel'书面同意，不得出售、转载或用于商业目的。除非获得我们明确的书面许可，否则您不得分发或商业利用该内容。您也不得将其传输或存储在任何其他网站或其他形式的电子检索系统中。

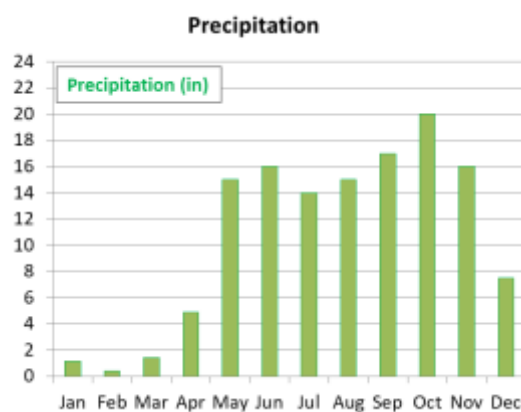
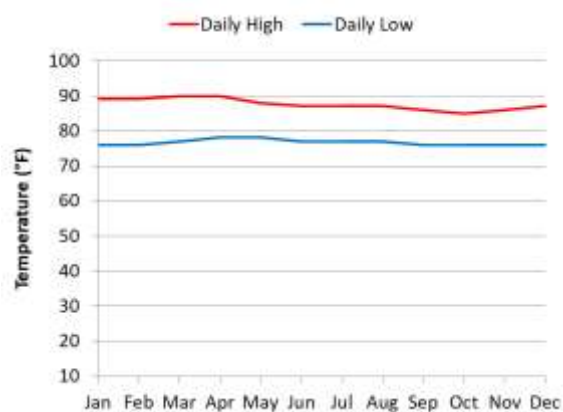
3. 访问巴拿马的最佳时间

作为一个热带气候国家，巴拿马有旱季和雨季。最干燥的月份通常是 12 月至 4 月，最潮湿的月份是 5 月至 11 月。

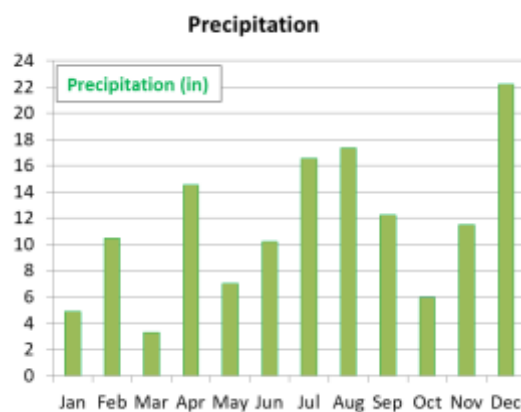
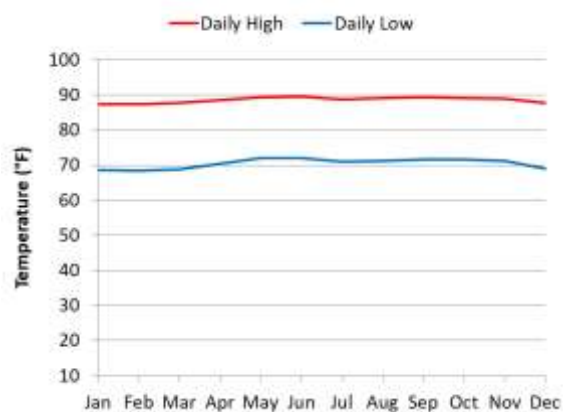
但请注意，雨季并不完全是水灾。一天中的大部分时间通常都是晴朗的天空，但在中午或下午早些时候很可能会出现突然、短暂但强烈的雷暴。雨季期间，一些农村地区可能难以到达。

就气温而言，白天温差大于季节温差。请注意，海拔越高，天气越凉爽。

巴拿马城的气候



博卡斯镇 的气候



4. 巴拿马两周行程

要充分欣赏巴拿马的美丽，您可能需要在这个国家至少呆一个月。如果您有两周的时间，那么您将能够看到许多亮点，如果您和我们一样喜欢它，您可能会想回来更多地探索这个国家，或者只是在您最喜欢的海滩上度过更多时间。

	天	夜晚
星期六	飞往 巴拿马城(PTY) 的航班	贝斯特韦斯特普拉斯巴拿马禅酒店
太阳	巴拿马老城区 ; 米拉弗洛雷斯锁	
周一	一日游： 科马卡·古纳·亚拉	
星期二	驱动至 波托韦洛 、 圣洛伦索堡 和 加通船闸 ；开车至 巴拿马城	
周三	老城区 ; 阿马多尔道路	波萨达洛斯海豚酒店
星期四	飞往 博卡斯德尔托罗 的航班；探索 博卡斯镇	
周五	在 博卡德尔德拉戈 （海星海滩）放松身心	
星期六	红蛙海滩 和 布拉夫海滩	
太阳	萨帕蒂拉岛	巴拿马运河丽笙酒店
周一	飞往 巴拿马城 的航班	
星期二	轮渡至 珍珠岛 ； 普拉亚拉加	杰拉德住宿加早餐旅馆
周三	加隆海滩	
星期四	行政海滩	
周五	在查佩拉岛浮潜； 酋长海滩	
星期六	前往 巴拿马城 的渡轮	机场皇冠假日酒店
太阳	乘飞机回国	

如您所见，我们在巴拿马城租了一辆车。一般来说，在巴拿马租车很容易。即使在农村地区，道路通常也维护良好，大多数巴拿马人都不会粗鲁或咄咄逼人。限速等交通标志很常见且易于理解。巴拿马城以外的道路上实际上没有太多汽车，因此驾驶起来很轻松。

然而，在巴拿马城，驾驶与美国大城市非常相似。道路上的汽车太多了，高峰时段的交通状况非常糟糕。不惜一切代价避免它。在高峰时段以外，驾车是前往巴拿马城目的地的最佳方式。有时很难找到停车位，但我们总能找到停车位，即使这意味着我们必须步行几个街区。

许多人建议将位智用作 GPS。在我们在哥斯达黎加使用 Waze 经历了一些不太好的经历之后，我们在整个巴拿马之旅中都使用了谷歌地图，并且完全没有任何问题。只需确保提前将路线图保存到我们的手机中，这样您在驾驶时就不需要有效的互联网连接。

5. 巴拿马城亮点

巴拿马城（西班牙语：Ciudad de Panamá）是巴拿马最大的城市，人口略低于 90 万，大都市区人口为 1.5 万人。它是该国的首都和最发达的城市。

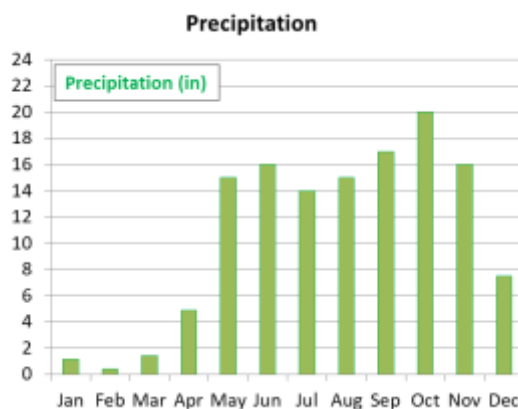
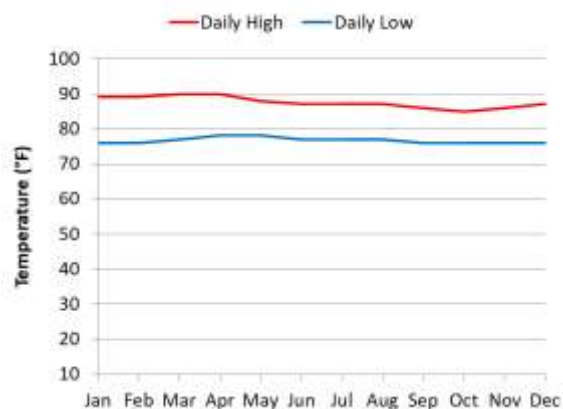
巴拿马城成立于 1519 年，成为西班牙掠夺当地人的大部分金银的贸易路线的一部分。1671 年，这座城市因海盗袭击和掠夺而被烧毁。两年后，巴拿马城在距原址约 5 英里（8 公里）处重建。最初被烧毁的地点仍然存在，现在是一个名为'[老巴拿马](#)'（旧巴拿马）或'[Panamá la Vieja](#)'的旅游景点。

新地点是另一个你不应该错过的地方。它被称为'[老城区](#)'（老城区）。

1855 年，巴拿马铁路开通，作为太平洋和大西洋之间运输人员和货物的手段。尽管它是在控制它的美国的指导下建造的，但它给这座城市带来了大量的财富。

半个多世纪后，巴拿马运河于 1914 年开通，为该地区带来了更多的财富。与之前的巴拿马铁路一样，这条运河是由美国修建的，直到 1999 年 12 月 31 日才由美国控制。即使在今天，巴拿马运河仍然是该国的主要收入来源之一。2019 财年，运河通行费收入近 26 亿美元，高于五年前的 19 亿美元。

巴拿马城的预期气候如下所示：



巴拿马城的最佳景点有：

[HYPERLINK \I "i52" 巴拿马老城区（旧巴拿马）
老城区（老城区）
阿马多尔道路
米拉弗洛雷斯锁](#)

我们住的酒店有：

[贝斯特韦斯特普拉斯巴拿马禅酒店](#)

[巴拿马运河乡村套房酒店](#)

[机场皇冠假日酒店](#)





据推测，海盗亨利·摩根和他的手下是通过这座桥进入这座城市的。



2. Fortín de la Natividad（耶稣诞生堡）（[地图](#)）

桥后面坐落着纳蒂维达堡 (Fortín de la Natividad)，这是一座小堡垒，可能建于 1616 年左右，是这座城市从西方防御的主要防御力量。它最多可容纳 12 名士兵和 4 门大炮。该堡垒于 20 世纪中叶进行了修复。

3. Conjunto Conventual de La Merced（拉梅尔塞德修道院）（[地图](#)）

麦塞达修道会（圣母玛利亚修道会）有四个兄弟会（孤独圣母、坎德拉里亚圣母、圣凯瑟琳圣母和圣水圣母），每一个可能都有自己的圣堂。该教堂在 1671 年的火灾中受损最小，但当巴拿马城迁移到 5 英里外时，教堂正面被移至[老城区](#)中的[新地点](#)，在那里您仍然可以看到它，而其他墙壁则被用来建造新城墙。

4. Conjunto Conventual de San Francisco（巴拿马维耶霍大教堂）（[地图](#)）

方济各会最早于 1520 年代到达。修士们一直住在一座临时建筑里，直到 1573 年，然后搬到这个地方，随着时间的推移，这个地方不断扩大，最终占据了两个街区。它包括一间宿舍、教堂和一个带有庭院的回廊，周围是没有窗户的墙壁。教堂有四个兄弟会（受孕圣母、圣地亚哥韦拉克鲁斯圣母、雷梅迪奥斯圣母和布埃纳文图拉圣约翰）和一座供奉圣安东尼、刻有圣弗朗西斯的小教堂、一座圣科斯梅和圣达米安的祭坛，以及一座供奉圣埃洛伊的祭坛。



5. 圣胡安德迪奥斯医院 (San Juan de Dios Hospital) ([地图](#))

该医院最初称为圣塞巴斯蒂安医院，在建城两年后成立。成立之初，医院资金匮乏，只能满足紧急情况 and 基本需求。尽管如此，该医院仍然人满为患，甚至因缺乏资金而关闭了一段时间。

1620 年，市政府决定将医院交由圣胡安德迪奥斯骑士团管理。在新的管理和新的名称下，死亡率降低了，医院也进行了更新和扩建。最终，木结构变成了石头建筑，其中还包括教堂、回廊、沙龙和军事医院，这些医院逐渐占据了整个街区。多达150人在医院接受治疗。

6. Conjunto Conventual de La Concepción (拉康塞普西翁修道院) ([地图](#))

这座圣母受孕教堂是巴拿马唯一的女性宗教团体的总部，也是巴拿马维耶霍最大的教堂之一。它于 1598 年由四名来自利马的修女创立。原来的建筑在 1621 年的地震中遭到严重损坏，1640 年开始建造一座新的石头教堂。1671 年火灾爆发时，教堂尚未完工。

如今，您仍然可以看到砖石墙的废墟和四个由石拱门和石柱支撑的拱顶，周围环绕着巴拿马维耶霍唯一的蓄水池，蓄水量超过 124,000 升。



...the ...
...the ...
...the ...
...the ...



The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. This includes keeping track of income, expenses, and assets. It also emphasizes the need for regular audits and the use of reliable accounting software to ensure the accuracy of the data.

The second part of the document focuses on the importance of maintaining a good relationship with your accountant. This involves providing them with all the necessary information in a timely manner and being open to their advice and recommendations. It also discusses the importance of understanding the fees and services provided by your accountant.



The third part of the document discusses the importance of maintaining a good relationship with your accountant. This involves providing them with all the necessary information in a timely manner and being open to their advice and recommendations. It also discusses the importance of understanding the fees and services provided by your accountant.

The fourth part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. This includes keeping track of income, expenses, and assets. It also emphasizes the need for regular audits and the use of reliable accounting software to ensure the accuracy of the data.







13. 阿拉尔孔之家 (Alarcón House) ([地图](#))

原址上有一栋建于 1590 年的出租房屋。租金被教堂用来资助重建大教堂。该房屋通常由主教居住，因此被称为主教之家。

1640 年，这座房子被拍卖，新主人佩德罗·德·阿拉尔孔 (Pedro de Alarcón) 将其拆除，建造了一座宏伟的石屋，其废墟就是我们今天看到的。Casa Alarcón 的面积为 900 平方米，表明它可能是当时该市最大的房屋。由于其优越的地理位置，这座房子成为接待最尊贵访客的热门场所。

14. Casas Reales (王室) ([地图](#))

王室位于巴拿马老城的远东侧，是这座城市真正的权力中心。这里是皇家政府的办公室，如总督官邸、皇家法院和财政部，还有监狱。该建筑群在 16 世纪分几个阶段建成，通过栅栏和护城河与城市隔开。

一些建筑是用木头建造的（例如总统府、皇家财政部），一些建筑是用石头建造的（例如皇家法院、监狱）。

1621 年的地震造成了严重的损坏，虽然得到了修复，但由于建筑物的持续恶化，一些建筑物在 1647 年被拆除。尽管有建造新建筑的计划，但对新建筑物一无所知。它们甚至可能还没有建成。

15. Casas de los Genoveses (热那亚之家) ([地图](#))

16 世纪，热那亚商人多明戈·格里洛 (Domingo Grillo) 和安布罗西奥·洛梅林 (Ambrosio Lomelin) 在城市东端建造了几座单层建筑，被称为“热那亚人之家”。据信它们被用作奴隶贸易的总部。

16. Conjunto Conventual de Santo Domingo (圣多明各修道院) ([地图](#))

多米尼加修士修道院始建于 1571 年，第一座木结构建筑于 1577 年竣工。17 世纪，它被砖石建筑所取代，在 1621 年的地震中仅遭受了轻微损坏。

与大教堂一样，其立面也朝北。它有一个回廊，其庭院周围有一个画廊。

17. Conjunto Conventual de San José (圣何塞修道院) ([地图](#))

这些建筑位于该市东北郊，属于奥古斯丁会，他们于 1604 年至 1610 年间建立了该市最后的修道院之一。木结构建筑最初于1615年至1620年间开始兴建，但因纠纷被朝廷院长拆除。现在看到的石头遗址是后来修建的。

由于修道院位于城市郊区，因此在海盗摩根袭击后的火灾中受损最小。

如今，你只能看到教堂的遗迹。修道院的任何痕迹在20世纪都消失了。

18. 国王桥 (Puente del Rey) ([地图](#))

国王桥建于 1619 年至 1634 年间，取代了该地点的一座旧木桥。它横跨阿巴霍河（阿巴霍河）（以前称为加利内罗河），并与皇家大道相连，成为通往城市的入口。国王桥 (Puente del Rey) 是殖民时期砖石建筑的一个很好的例子。

19. Museo (博物馆) ([地图](#)、[评论](#))

这是一个小型博物馆，用西班牙语和英语解释巴拿马老城区的故事。





20. Estacionamientos junto al Conjunto Conventual de Santo Domingo (停车场) ([地图](#))

巴拿马老城区街道

巴拿马老城宽松地遵守了 1513 年的皇家指示，该指示要求美洲城市应显示出清晰有序的道路设计和地块分布。他们还列出了[主广场](#)和主教堂的理想位置。

在巴拿马老城区，街道和主广场的设计几乎都是正方形，但绝不是完美的正方形，街道也不是完全笔直甚至相互平行，城市街区的大小也不同。尤其是在更北边的郊区，街道和地块都是不规则的，因为它们遵循该地区的地形。

主要街道如下所示。请注意，还有其他街道已不复存在。

Calle de La Carrera (皇家路)

从[马塔德罗桥](#)开始，这是城市的主干道。我在[主广场](#)结束。

Calle de Santo Domingo (圣多明各路)

这条路从[主广场](#)开始，通向[圣多明各修道院](#)，继续行驶至[国王桥](#)和连接巴拿马城和波托贝洛的皇家路。

Calle de Empedrada (卵石路)

Calle de Empedrada 起点为[主广场](#)，终点为[旧金山修道院](#)，连接镇上的主要宗教建筑。 Empedrada 是西班牙语，意思是鹅卵石，事实上，大部分道路都是鹅卵石。

Calle del Obispo（主教街）

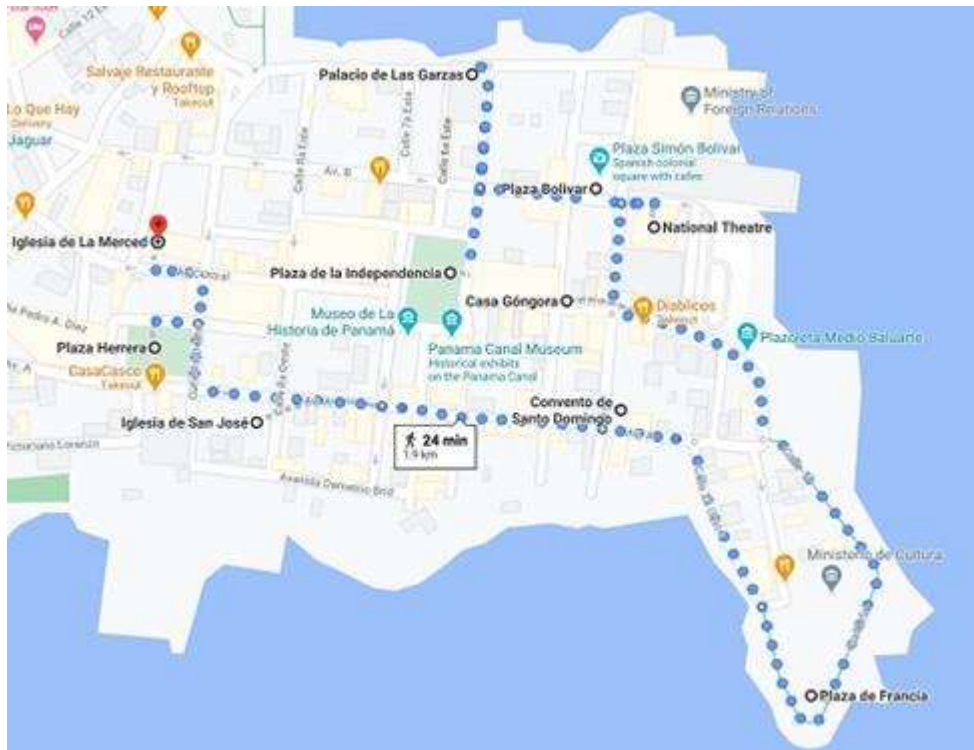
这条路因经过该市主教（Obispo=主教）曾长期居住的地方而得名。

5.3 卡斯科维耶霍（老城区）（[地图](#)、[评论](#)、[网站](#)）

最初的巴拿马城定居点[巴拿马老城区](#)被烧毁并被遗弃两年后，它被重新安置在现在的卡斯科维耶霍（也称为卡斯科安蒂果或圣费利佩）。

自 1997 年起，Casco Viejo 被列为世界遗产，保留了“老城区”的美丽建筑，是巴拿马城最受欢迎的旅游景点之一。

探索卡斯科维耶霍 (Casco Viejo) 的最佳方式是自助徒步游。停车位很难找到，您可以随时开始自助徒步之旅。



([谷歌地图](#))





1. 独立广场 ([地图](#))

1903年11月3日，巴拿马在这个广场上宣布脱离哥伦比亚独立。



广场西侧毗邻大都会大教堂（Catedral Metropolitana）（[地图](#)、[评论](#)）或'安提瓜圣玛利亚大教堂'，其灰色方石立面和两侧白色新古典主义钟楼。它是巴拿马总教区的主教区。1688年开始动工，1796年终于落成。进去看看彩色玻璃窗，内部其他部分很朴素。

广场南边是 Interoceánico 运河博物馆（[地图](#)、[评论](#)、[西班牙语网站](#)）。这座新古典主义建筑最初建于1875年，当时名为大酒店。1881年，法国人将其改建为运河总部，后来又用作美国运河委员会的办公室。1997年，它被翻新并重新开放，成为运河博物馆，被认为是巴拿马城最好的博物馆之一。一楼的展品很少有英文翻译，但二楼的所有展品都有西班牙语。据说可以双语导游。

营业时间：周二至周日上午 9 点至下午 5 点

门票：非巴拿马成人：10 美元；学生和 5 岁以下儿童：\$5



广场以南、帕拉西奥市政二楼的隔壁是巴拿马历史博物馆（[地图](#)、[西班牙语网站](#)）。该博物馆于 1977 年开放，通过三个永久性展览收藏了巴拿马历史上最丰富的藏品之一：

- 殖民历史室：西班牙人的到来以及由此产生的文化融合
- 部门历史室：巴拿马与现今哥伦比亚合并期间的事件，直至 1903 年 11 月 3 日巴拿马与哥伦比亚分离
- 共和历史室：从巴拿马与哥伦比亚分离到托里霍斯-卡特条约的事件；该房间还设有巴拿马共和国总统画廊



广场东侧的中央酒店（[地图](#)、[网站](#)）建于 1874 年，曾是美洲最豪华的酒店之一。

酒店拥有历史悠久的法国建筑和美丽的大堂。主层有一个令人惊叹的木制螺旋楼梯和一个可爱的中庭。



...the ...
...the ...
...the ...
...the ...



...the ...
...the ...
...the ...
...the ...

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS

DEPARTMENT OF CHEMISTRY
5800 S. DICKINSON AVE.
CHICAGO, ILL. 60637





圣费利佩内里教堂 (Iglesia San Felipe de Neri) ([地图](#)、[评论](#)) 位于广场西南侧，建于 1684 年至 1688 年，是卡斯科维耶霍最早的教堂之一。它曾多次遭受火灾损坏，但总是被重建。这座教堂以其简洁而闻名，其巨大的耶稣诞生场景隐藏在后面。据说，2014 年教堂最后一次修复时，是由建造这件令人惊叹的艺术品的当地人捐赠的。

4. Teatro Nacional (国家大剧院) ([地图](#)、[评论](#)、[西班牙语网站](#))

1904 年，奉命修建巴拿马国家剧院。1905 年，在古老的康塞普西翁修道院（1862 年改建为军营）的土地上开始建设，并于 1908 年竣工。同年举行了盛大的开幕式，并演出了威尔第的《阿依达》。

该剧院由意大利建筑师 Genaro Ruggieri 设计。

内部装饰非常华丽，有大型吊灯、金色的阳台、著名作家的半身像和由巴拿马最著名的艺术家罗伯托·路易斯绘制的天花板壁画。

国家剧院举办重大文化活动，包括戏剧、歌剧和芭蕾舞。



5. 卡萨贡戈拉 ([地图](#), [评论](#))

这座建筑于 1756 年由富商巴勃罗·贡戈拉 (Pablo Kongora) 船长建造，是卡斯科维耶霍 (Casco Viejo) 保存最完好的西班牙殖民时期住宅。该建筑自 1995 年起属于巴拿马城，并于 1999 年进行了翻修，保留了大部分原始建筑和木制品。

Casa 是 Panameño 文化与艺术家之家的所在地，这是当地艺术家的文化中心。在这里，您可以参加艺术展览、现场爵士乐（周三晚上 8 点）和时装秀。



6. 法兰西广场 ([地图](#), [评论](#))

法兰西广场 (French Plaza) 和 las bóvedas (金库，最初是西班牙地牢，后来成为监狱、仓库和办公室) 顶部的高架走道是老城区的亮点之一。它有雕像和石碑，庆祝大约的故事。来自法国、马提尼克岛和瓜德罗普岛的 22,000 名法国建筑工人在巴拿马运河建设过程中丧生。

在高架走道上，您会看到出售当地艺术品的街头小贩，您还可以看到环绕卡斯科维耶霍的克林塔科斯特拉高速公路，以及远处的美洲大桥和等待进入运河的船只。







THE FOLLOWING INFORMATION IS FOR YOUR INFORMATION ONLY. IT IS NOT TO BE USED FOR ANY OTHER PURPOSE.





Museo de Arte Religioso Colonial (殖民宗教艺术博物馆) ([地图](#))

废墟旁边就是小型的殖民宗教艺术博物馆。所有展品和说明均仅使用西班牙语。它坐落在一座小教堂内，这座小教堂是在一场大火摧毁了原来的圣多明各教堂后建造的。

8. 圣何塞教堂 ([地图](#), [评论](#))

圣何塞教堂及其华丽的巴洛克式金色祭坛 (Altar de Oro) 可能是卡斯科维耶霍最著名的教堂。您可能听说过，当海盗亨利·摩根和他的帮派袭击[巴拿马老城区](#)时，一名牧师将祭坛漆成黑色以躲避海盗，但这个故事并不真实，因为祭坛的历史可以追溯到 18 世纪。

祭坛由桃花心木雕刻而成，上面覆盖着金色的叶子。





Small, white, dome-shaped structure, possibly a tent or a small building, set against a bright, hazy background.



...

1. The first step in the process is to identify the problem or issue that needs to be addressed. This involves gathering information and understanding the context of the problem.

2. Once the problem is identified, the next step is to develop a plan of action. This involves setting goals, identifying resources, and determining the steps that need to be taken to address the problem.



3. After developing a plan, the next step is to implement the plan. This involves carrying out the steps that were identified in the plan of action.

THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE
OF GREAT BRITAIN AND IRELAND
VOLUME 100, PART 1, 2000
PUBLISHED BY THE
BRITISH ANTHROPOLOGICAL SOCIETY





以下是一个短片 – 点击它，您将被重定向到<https://youtu.be/GDKQ8Ydc2Ag>



5.5 米拉弗洛雷斯锁 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

米拉弗洛雷斯船闸是最南端的船闸，也是巴拿马运河的三个船闸之一。米拉弗洛雷斯是一个小湖的名字，它将这些船闸与更北的佩德罗米格尔船闸分开。在这里，船舶分两个阶段提升或降低 54 英尺 (16.50 m) (取决于其行进方向)。

游客中心后面有一些展品和一个剧院 (你应该看电影)，有一个观景台，在那里你可以看到锁的运行情况。这是一个令人惊叹的展示，根据运河的繁忙程度，您可以轻松地在那里度过 1 小时或更多小时。观景台位于遮阳篷下，可以遮挡阳光，但这里仍然很热。幸运的是，酒店内有一家餐厅，您可以在那里购买冰淇淋。

大多数船只都是货船，但偶尔你会看到客船和游轮穿过船闸，当每个人互相挥手时，你会看到人群变得疯狂。







以下是一个短片 – 点击它，您将被重定向到https://youtu.be/vXP7_fgCJbA



5.6 贝斯特韦斯特普拉斯巴拿马禅酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)、[书](#))

我们在这家酒店住了 4 晚。 你需要一个像谷歌地图这样的GPS才能找到它，因为你必须穿过许多住宅区街道并转弯很多次。 酒店2至4楼为停车场。 这非常方便，因为当地人吞噬了所有街道停车位。 停车场非常狭窄，所以拥有一辆小车绝对是值得的。 我们租了一辆丰田花冠，必须不断地来回转弯才能转弯。 酒店入口 300 英尺范围内至少有 10 家餐厅、一家超市和其他商店。

当您办理入住手续时，您会获得房间钥匙，您需要在电梯中刷卡，并且只允许进入大堂、停车场、顶层的酒吧和游泳池、您房间所在的特定楼层，当然还有您的房间。

酒店，包括我们的房间，装饰得很漂亮。 我们的房间有两张大号床、一台安静高效的空调（要加热，您需要先设置温度，然后自动冷却）、一个用于存储的壁挂式板以及一个内有熨斗和熨衣板的衣柜。 还有咖啡机、冰箱和保险箱。 门上有门闩，浴室里有淋浴，配有花洒淋浴喷头、单水槽和马桶。

早餐包含在房价内，为自助式，包括各种热菜、水果、麦片、面包和果酱、煎饼、酸奶以及无限量的咖啡和茶。

顶楼设有游泳池、泳池椅和装饰精美的酒吧区，可欣赏巴拿马城的美景。

酒店位于市中心，可以快速前往巴拿马城的许多景点。 缺点是，如果您在错误的时间离开/到达，您将陷入巴拿马城疯狂的高峰时段交通中。

酒店工作人员会说一些英语，而且很友好，乐于助人。

长话短说：这是一家非常好的酒店，位于市中心，靠近许多餐馆。 我们会再次留在这里。



5.7 巴拿马运河丽笙酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)、[书](#))

当我们住在这家酒店时，它还是巴拿马运河乡村套房酒店。

我们在这里只住了一晚，第二天早上 6:30 出发，乘渡轮前往 Las Perlas（珍珠群岛）的孔塔多拉岛。

这是一家大而漂亮的酒店，比美国典型的 Country Inn & Suites 酒店等级要高一些。我们的房间有两张大号床、安静高效的空调以及书桌和椅子。浴室配有花洒淋浴喷头和一个水槽。提供洗发水、肥皂和沐浴露。

早餐为自助式，包括各种热菜、水果、麦片、面包和果酱、煎饼、酸奶以及无限量的咖啡和茶。

通过设置所需的温度并将空调设置为'自动'和'冷却'来完成房间供暖。

电视有英语和西班牙语频道。

我很喜欢酒店允许我们在入住前几天寄存我们的大行李箱，因为我们不想在访问博卡斯德尔托罗时携带它。

酒店有一个司机，早上到塔博加渡轮的短途车程收费 7 美元。7 美元是不可协商的，我们被告知如果我们想少付钱，我们应该叫出租车。

步行距离内只有一家 TGI Friday 酒店，其他一切都需要一辆车。

长话短说：这是一家非常好的酒店，如果有租车的话我们会再次住在那里。





5.8 巴拿马机场皇冠假日酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)、[书](#))

这是我们在巴拿马度假期间住过的最好的酒店。它位于托库门机场的街对面。他们提供 24 小时机场班车服务，每 30 分钟从酒店出发，需要 5-10 分钟即可到达机场。

我们只在这家酒店住了一晚，第二天早上就乘坐凌晨 5 点的班车前往机场。

酒店现代且装饰精美。我们的房间是 507 号房间，有 2 张大号床、平板电视、咖啡机、保险箱、熨斗、熨衣板、闹钟、书桌、椅子和床边 4 个双电源插头插座。

浴室里有一个漂亮的淋浴、单水槽、马桶和大镜子。

酒店设有一间酒吧和餐厅，您可以在那里点菜晚餐或享用自助餐。自助餐有 6 道热菜、多种沙拉、面包和多种甜点可供选择。价格约为 26 美元（含税）。每人税。

餐厅营业至晚上 11 点，但客房服务全天候提供食物。

酒店还有其他设施，比如我们没有使用的游泳池。

从酒店步行即可到达，似乎没有什么有趣的地方。

长话短说：这是一家非常漂亮的现代化酒店，靠近机场，我们肯定会再次住在这里。





6. Comarca Guna Yala（圣布拉斯群岛）一日游（[地图](#)、[评论](#)、[网站](#)）

6.1 一般信息

截至 2011 年，圣布拉斯群岛的正式名称为：Comarca Guna Yala。它是'comarca indígena'，是古纳人的一个土著自治省。它的首都是埃尔波韦尼尔。

许多人可能不知道这一点，但在1690年代末，在所谓的达里恩计划中，苏格兰王国在巴拿马城地区建立了殖民地，希望在大西洋和太平洋之间开辟一条陆路路线。听起来很熟悉吗？是的，这是巴拿马运河大约两个世纪前的事！

不幸的是，饥荒和热带疾病袭击了殖民地，东印度公司与英格兰王国的勾结导致大多数殖民者死亡，殖民地最终失败。西班牙人围攻城镇并封锁港口后，该定居点于 1700 年投降。最初的 2,500 名苏格兰殖民者只剩下几百人并被疏散。事实证明，这次失败代价高昂，因为苏格兰达里恩公司 (Scottish Darien Company) 目前已完全亏损，但其资金却占苏格兰流通总额的 20% 左右。这一损失使苏格兰政府破产，也是导致苏格兰主权被英格兰夺走的一个因素。

1870 年的哥伦比亚法案创建了图莱尼加郡 (Tulenega Shire)，其中包括现在的科马卡古纳亚拉 (Comarca Guna Yala)，并承认古纳人为财产所有者。1903 年巴拿马与哥伦比亚分离后，该法案被忽视，该地区的大部分地区被划归新的巴拿马共和国，而一小部分仍属于哥伦比亚。

现在，库纳民族分裂，外来者开始在库纳土地上勘探，库纳人受到殖民警察的虐待，库纳人的不满情绪与日俱增。这最终导致了 1925 年的库纳革命，库纳宣布图勒共和国独立并与巴拿马分离。

随后签订了一项和平条约，巴拿马政府承诺保护古纳人的海关，并为古纳人领土最终成为巴拿马境内的一个自治省奠定了基础。最终边界于 1953 年确定。

当您访问 Comarca Guna Yala 时，您会发现当地人有多么贫穷。库纳亚拉的经济主要是农业、渔业、手工业生产（特别是'molas'，即手工制作的传统库纳女装）和一些旅游业。

重要提示：如果您访问古纳领地，想要拍照或拍摄必须获得当地人的许可。有些人会拒绝，另一些人会在获得许可之前索要金钱。

以下是一个短片 – 点击它，您将被重定向到https://youtu.be/8syQ0xQ_d_M



6.2 科马卡古纳亚拉（圣布拉斯群岛）一日游



我们使用 San Blas Frontera ([网站](#)) 前往圣布拉斯群岛 Comarca Guna Yala 进行一日游。与路易斯的沟通很容易；他通常会在几个小时内回复我的电子邮件。

凌晨 5 点，来自库纳亚拉国家的一名司机开着一辆大型皮卡车到巴拿马城的酒店接我们。司机英语说得很好，他继续前往另一家酒店接第二对夫妇。

前往卡蒂港 ([地图](#)) 的旅程很顺利。在开车的过程中，在一家相当大的超市停了 30 分钟，我们的司机在那里等待其他想要拿东西的人。后来，关掉主干道（1 号公路）后，我们沿着一条有很多大坑洼的路向北行驶。大约在这条路的一半处，距离进入古纳雅拉地区边境不久，手机信号中断了。

在边境，每个人都可以留在卡车上，但必须出示护照并支付 20 美元现金（仅限）。在路的尽头，在卡蒂港，坑坑洼洼的人行道结束了，你到达一个大型的未铺砌的停车场，那里有一些木码头和许多小船。在停车场，我们向司机支付了每人 115 美元（= 约定价格 135 美元 - 我们在边境支付的 20 美元入场费）（仅）现金。他带我们去了一艘船，这就是我们今天的船。

操作这艘船的两名古纳亚拉不会说英语；只有西班牙语和他们的母语。

旅途中，天空阴沉，但几次阳光透过云层，但有时也下点小雨。

尽管海面相当平静，但船却很快，我们都湿透了。原本坐在我们后面的另一对夫妇被淋湿了，要求重新坐在我们前面。由于船的速度非常快，船头经常浮在空中，导致多次硬着陆。

我们的第一站是一个小岛，我们稍后会在那里吃午餐——抱歉，没有人告诉我们那个岛的名字是什么。另一对夫妇被带到他们租了一晚的小屋。然后另外 5 个人加入了我们，船把我们带到了第一个目的地。

这是海洋中央的一个沙洲，水下约 2 英尺深，周围长满了海草。除了两只海星和一条黄貂鱼外，没有其他可看或可做的事情。另一组的一名成员步行并随后在海草中浮潜，确认没有鱼或其他海星。船上的工作人员向任何想要的人分发浮潜设备，但没有任何用处，因为没有其他可看的東西。







1. The first image is a small, square, pixelated image showing a landscape with green grass, a blue sky, and a small blue object in the distance.







以下是一个短片 – 点击它，您将被重定向到https://youtu.be/D_P5eEJqP2I



以下是一个短片 – 点击它，您将被重定向到<https://youtu.be/pMntEuc-BII>



7.2 博卡斯镇 ([地图](#))

博卡斯镇是主要定居点的非正式名称，全名是博卡斯德尔托罗，就像它所在的省的名称一样。小镇很小，您可以步行去任何地方，包括往返机场。

博卡斯镇只有基本的医疗服务，水也不能饮用。市中心的大部分地区都有餐馆、小商店和旅行社，提供多种潜水、海滩、观光、钓鱼和其他旅游服务。

虽然现在许多酒店都接受信用卡，但请注意，许多餐厅只接受现金。博卡斯镇有一家银行，但只有两台 ATM ([地点](#))，因此请带上足够的现金，因为两台 ATM 都会用完现金，尤其是在周末和/或需要钱时。









从德拉戈海滩别墅 (Drago Beach House) 出发，您可以乘坐水上出租车一小段路程（每人 1.50 美元现金），或者沿着沙滩步行 15-20 分钟，直至到达海星海滩 (Starfish Beach)。



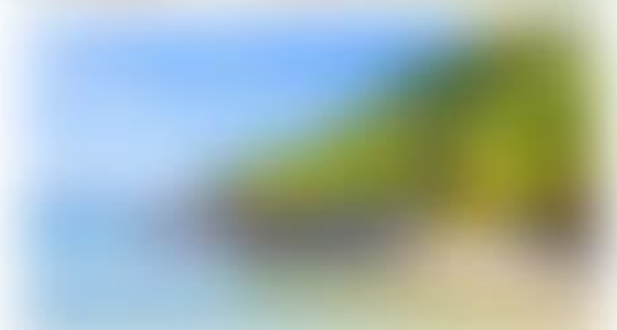
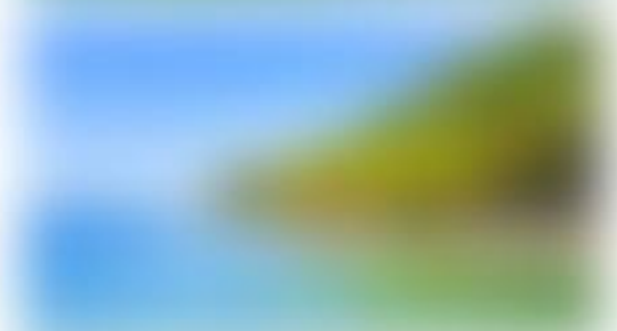
无需购买巴士或水上出租车票。相反，您可以在行程开始后不久向巴士和水上出租车司机付款。博卡德尔德拉戈 (Boca del Drago) 是一个很受欢迎的海滩，我们发现在巴士上找到座位可能很困难，有时甚至是不可能的。所以，一定要早点来。巴士在上午 7 点至晚上 7 点之间大约每小时一班，行程需要 50 分钟至 1 小时。巴士很小，里面很热，而且你会坐得离其他人很近。我的建议是早点来。我们发现早上 9 点或更晚的公交车往往都是满的，甚至没有停在公园里。另外，不要指望最后一班巴士带您回去，因为它可能已经满员了。发生这种情况时，您将需要乘坐出租车返回博卡斯镇。

前往 Drago Beach House 的最佳方式也是最昂贵的方式是乘坐出租车，30 分钟单程费用为 15 美元。

无论哪种方式，都要做好旅途艰难的准备，因为路上有很多坑洼。

博卡德尔德拉戈 (Boca del Drago) 是一个风景如画的海滩，拥有白色的沙滩和碧绿的海水，水中还有大量的海星。请欣赏它们，不要触摸它们，甚至不要将它们从水中移走。由于游客不断从事这种不负责任的行为，它们的人口在过去几年中不断减少。

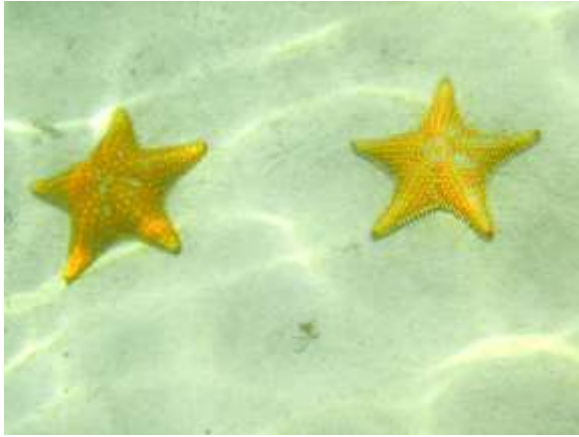
Boca del Drago 的棕榈树和其他树木下有充足的树荫，餐厅和酒吧就位于海滩上。











7.4 萨帕蒂拉岛 ([地图](#), [评论](#))

萨帕蒂拉岛是巴斯蒂门托斯岛国家海洋公园中的两个岛屿。到达那里的唯一方法是乘船游览，它将带您看到其他一些亮点。我们通过酒店预订了旅行，第二天早上旅游公司从我们的酒店接我们。这次旅行仅带您前往其中一个岛屿，因为另一个岛屿受到保护。老实说，我认为萨帕蒂拉岛可能拥有巴拿马最好的海滩。它拥有明亮的白色沙滩和令人难以置信的碧绿海水，非常适合游泳和浮潜。







7.5 红蛙海滩 ([地图](#),[评论](#))

巴西门托斯岛上的红蛙海滩以拉纳罗霍（红蛙）青蛙命名，您过去可以在这里找到这种青蛙。如今，随着附近的红蛙海滩岛度假村以及其他酒店和餐馆，这里人太多了，很少能看到青蛙了。偶尔你可能会看到一些当地的孩子捕获一个来向游客炫耀。您可以从博卡斯镇乘坐水上出租车到达这里，费用约为 7 美元。从水上出租车停靠点步行 15 分钟即可到达海滩。

红蛙海滩是博卡斯-德尔托罗最好的海滩之一。



7.6 普拉亚布拉夫（布拉夫海滩）（[地图](#)、[评论](#)）

这片 3 英里（5 公里）长的金色沙滩是科隆岛上最靠近博卡斯镇的最佳海滩。 它很受冲浪者的欢迎。 那里张贴了警告标志，警告您不要下水游泳，

因为海洋有强烈的激流，导致许多人丧生。 所以，不要这样做！

您可以乘坐出租车 10 美元（单程）或租一辆自行车前往那里。 海滩上有酒店和餐馆。





8. Las Perlas : 巴拿马的秘密海滩目的地 ([地图](#)、[评论](#))

8.1 一般信息

珍珠群岛是由 90 个命名岛屿和 100 多个未命名小岛组成的群岛，位于巴拿马湾巴拿马城东南约 40 英里（65 公里）处。它因 1513 年西班牙人发现这些岛屿时在这里发现的许多大珍珠而得名。珍珠群岛拥有世界一流的海滩，白色的沙滩和碧绿的海水。孔塔多拉岛是最著名的岛屿，也是最便宜的岛屿。从巴拿马城乘坐小型飞机 15 分钟即可到达，或乘坐 90 分钟至 1 小时 45 分钟的[乘坐渡轮](#)航班即可到达。

康塔多在西班牙语中的意思是“簿记员”，这个名字来源于西班牙人在将他们从新世界掠夺来的贵重物品运往西班牙之前，曾在孔塔多拉岛进行盘点。

美国《幸存者》的三季都是在这里拍摄的：《幸存者：珍珠岛》、《幸存者：全明星》和《幸存者：巴拿马》以及其他国家（保加利亚、法国、以色列、南非、乌克兰）的《幸存者》节目的几个季。还有其他几部连续剧也在这里拍摄，其中包括 BBC 电视剧《真正的瑞士罗宾逊家族》。

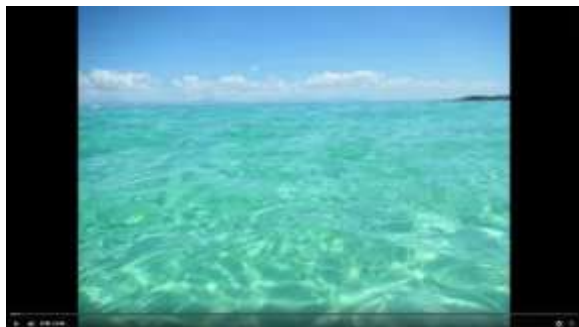
巴拿马城的年日照时数只有 1,700 多小时，而珍珠群岛的年日照时数则超过 2,200 小时。

大部分时间晴朗的蓝天和 70 度到 90 度的温和气温使珍珠群岛成为全年理想的旅游胜地。最温暖的月份是三月和四月，而十月是最凉爽的月份。十二月和一月通常天气宜人，很少下雨。5 月至 11 月是雨季，可能会出现倾盆大雨。

孔塔多拉岛是一个面积约 750 英亩的小岛。拥有 13 个海滩；[普拉亚拉加](#)是岛上最大的海滩，[苏埃卡海滩](#)是岛上唯一可以穿衣服的海滩。岛屿周围有 5 个珊瑚礁，非常适合浮潜。由于海水较冷，与加勒比海地区相比，这里的鱼类较少，而且鱼类的多样性也较少。而且，鱼的颜色没有那么鲜艳。

该机场基本上是小飞机的起降跑道，周围有一道低矮的栅栏，大门大部分时间都未上锁。

以下是一个短片 – 点击它，您将被重定向到<https://youtu.be/oAOYRBW3RM8>



8.2 Sea Las Perlas 渡轮 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

Sea Las Perlas 渡轮在巴拿马城的出发地点已发生变化，出发时间也已发生变化。请确保您前往弗拉门戈码头的新位置 - 谷歌地图中的位置链接如上所示。否则，您将需要步行约 4,000 英尺（1.2 公里）才能到达新位置。

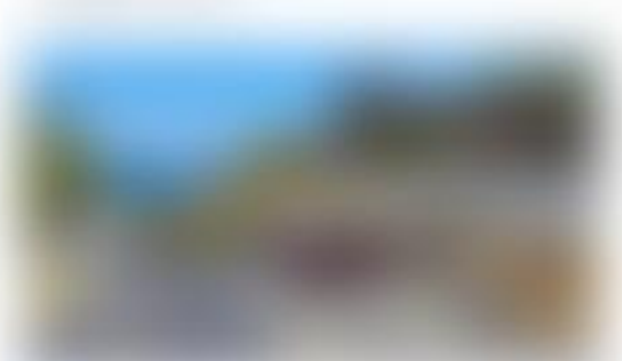
我们的回程从孔塔多拉岛的[加隆海滩](#)出发，现在也改为[普拉亚拉加](#)，步行5分钟即可到达。请注意，每人仅允许携带一件行李，并且您需要出示护照。



渡轮于上午 7:30 从弗拉门戈码头出发前往孔塔多拉岛，并于下午 3:30 从 Playa Galeon 返回弗拉门戈码头。往返票价为每人 98 美元。当我们出行时，前往孔塔多拉岛需要 1 小时 45 分钟。起飞前 45 分钟开始登机。您可以网上订票或现场购票；当渡轮到达孔塔多拉岛的普拉亚加隆（Playa Galeon）时（同样，现在已更改为[普拉亚拉加](#)），每个人都必须转乘小艇将人们带到海滩。请注意，离开小艇时，您需要步行穿过几英尺深的水。然后，每个人都必须经过一个临时海关区域，军警在那里检查随身行李和护照。

THE
JOURNAL
OF
THE
ROYAL
ANTHROPOLOGICAL
INSTITUTE
OF GREAT
BRITAIN
AND IRELAND
PART I
1906

PUBLISHED BY THE
EDUCATIONAL SOCIETY





THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE











8.4 加隆海滩 ([地图](#))

此前，Playa Galeon 是[渡船](#)前往巴拿马城的抵达和出发点，现在已成为一个更加荒凉的地方。我们在这里晒日光浴、游泳，但没能找到好的浮潜地点。你会在海滩东边和西边的岩石边找到一些鱼，但附近的[普拉亚拉加](#)有更好的浮潜。

如果您想拥有一个属于自己的海滩，请选择这个海滩。



8.5 酋长海滩 ([地图](#), [评论](#))

酋长海滩 (Playa Cacique) 是一个美丽的白色沙滩，海水碧绿，位于高档社区，拥有美丽的建筑。请注意，涨潮时海水会快速淹没海滩。我两次低估了速度，包括手机在内的贵重物品两次被淋湿。岩石边有一些浮潜，但不如在[普拉亚拉加](#)。这是我们在孔塔多拉岛上见过的最繁忙的海滩。









THE
THE
THE



8.7 行政海滩 ([地图](#), [评论](#))

Playa Ejecutiva 是孔塔多拉岛上众多梦幻海滩之一。这里有白色的沙滩和碧绿的海水，还可以在岩石旁浮潜。它通常不是很忙，但我们看到这里的人比[普拉亚拉加多](#)，但没有[卡西克海滩](#)那么忙。













9. 波托贝洛、科隆和加通水闸的公路旅行

9.1 波托贝洛 ([地图](#), [评论](#))

波托贝洛位于大西洋加勒比海巴拿马城以北约 60 英里 (97 公里, 2 小时车程) 处。它成立于 1597 年, 直到 18 世纪初一直是西班牙最富有和最繁忙的港口之一。西班牙人从新大陆掠夺的大部分金银就是从这里运回西班牙的。

所有的重要性都已消退, 如今, 波托贝洛已成为一座人口不足 5,000 人的小城市, 昔日辉煌已成为腐朽的废墟。

据说, 克里斯托弗·哥伦布 (Christopher Columbus) 最初于 1502 年将港口命名为 'Puerto Bello' ('美丽的港口'), 随着时间的推移, 该名称改为波托贝洛 (Portobelo)。这座城市多次被英国人和海盗占领, 但西班牙通常很快就重新夺回了它。1739 年, 英国海军上将爱德华·弗农 (Edward Vernon) 领导的一场战役创造了历史。1726 年, 英国海军上将弗朗西斯·霍西尔 (Francis Hosier) 指挥的封锁 '贝洛港' 的行动遭受了灾难性的失败。13 年后, 命运逆转, 弗农在 '詹金斯之耳战争' 中征服了波托贝洛, 这场战争是英国在新大陆与西班牙人进行的为期 9 年的战争, 共使用了 6 艘船。这场胜利在英格兰受到了盛大的庆祝, 弗农成为了不列颠群岛上获勋最多的 18 世纪英国人, 道路和地方都以波托贝洛的名字命名, 比如通往现在伦敦诺丁山附近的一个农场的波托贝洛路被命名为波托贝洛, 爱丁堡的一个地区被命名为波托贝洛, 都柏林的波托贝洛军营被命名为波托贝洛军营。

这场胜利是短暂的, 西班牙于 1741 年从弗农手中夺回了波托贝洛。

从巴拿马城开车大约需要 2 小时。您将沿着 9 号高速公路行驶直至萨巴尼塔斯 (Sabanitas), 然后按照路标前往波托贝洛 (Portobelo)。高速公路状况良好, 在到达波托贝洛之前, 您只会在萨巴尼塔斯 (Sabanitas) 村庄遇到减速。

以下是一个短片 – 点击它, 您将被重定向到 <https://youtu.be/O7GIKdEDVIE>



当您到达波托贝洛时, 您将在左侧看到 [圣地亚哥电池](#) ([地图](#))。将此作为您的最后一站。

Real Aduana de Portobelo (波托贝洛皇家海关) ([地图](#), [评论](#))

在市中心海关大楼附近找到一个停车位。步行即可到达堡垒。

海关大楼于 2018 年进行了大规模修复。原建筑建于 1630 年，但因 1882 年的炮火和地震而受损。在西班牙殖民时期，世界上约 1/3 的黄金经过波托贝洛，海关大楼对金银进行清点、登记和分配。

我们去的时候大楼内的博物馆已经关门了。



圣赫罗尼莫富埃尔特 ([地图](#))

这是镇上保存最完好的堡垒。它于 1596 年至 1779 年间分不同阶段建造，以保护将被抢走的金银从南美洲运往西班牙的船只。最初的堡垒于 1596 年竣工，1758 年后大幅升级。它是海湾上最大的堡垒。

堡垒内仍可看到 16 门生锈的大炮以及旧军官宿舍和营房的遗迹。









圣费利佩教堂 ([地图](#))

圣费利佩教堂 (Iglesia de San Felipe) 以其'黑基督'雕像而闻名，它是每年 10 月 21 日举行的波托贝洛最大节日的起源。据传说，这座雕像是一艘驶往哥伦比亚卡塔赫纳的船只留下的。当霍乱疫情威胁波托贝洛时，居民开始向雕像祈祷，这座城市得以幸免。因此，每年都有穿着华丽紫色长袍的朝圣者步行到圣费利佩教堂表达感谢或祈祷。



1. The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and activities. It emphasizes that this is crucial for ensuring transparency and accountability in the organization's operations.

2. The second part outlines the specific procedures and protocols that must be followed when recording transactions. This includes details on how data should be collected, stored, and reviewed to ensure its integrity and accuracy.

3. The third part addresses the role of the management team in overseeing the record-keeping process. It stresses the need for regular communication and collaboration between the management and the staff responsible for maintaining the records.



9.3 加通锁 ([地图](#),[评论](#))

加通船闸是巴拿马运河最北端的船闸。与[米拉弗洛雷斯锁](#)不同，加通船闸的观景平台很少繁忙。三个船闸可升降船舶 85 英尺 (26 m)，每个船闸高度为 1,000 英尺 (305 m) x 112 英尺 (34 m)。





10. 结束语

关于《背包和浮潜》中的鲁迪

我出生在德国，2003 年移居美国。我和我的妻子是一对真正的跨国夫妇：我有德国背景，她有中国血统。我们俩都住在美国。

可悲的是，与其他国家（例如美国）相比，在美国工作意味着我们的假期要少得多。德国，因此我们不能经常旅行。

通过大量的尝试和错误，我们找到了理想的旅行和度假方式。我们的首要任务是关注重要目的地、规划与当地人会面以及放松的时间，从而创造难忘的时刻。

我们还学会了欣赏当地美食，并尝试尽可能多地吃当地菜肴。只是为了好玩，我们尝试在每个访问的国家都去一家中餐馆吃饭。世界各地的中国食物是如此不同，这绝对是令人惊奇的。



创造难忘的时刻

您可能会在假期期间拍摄 10,000 张照片，从一个景点赶到下一个景点，但您会记住的是您如何拍摄难忘的时刻。

对我来说，那就是例如谢伊峡谷的蜘蛛岩（听说过这个美国国家公园吗？）。当我第一次看到它时，我被这座雄伟的天然方尖碑和它所在的美丽峡谷所震撼。我已经去过那里两次了，但仍然有同样的感觉。

或者想想女人岛，墨西哥坎昆郊外的一个小岛。从表面上看，北普拉亚海滩被认为是墨西哥最美丽的海滩，但这里总是很拥挤，停泊在那里的船只播放着响亮的音乐。

在表面之下，女人岛非常轻松，非常适合步行，当地人友善，提供正宗的墨西哥美食和国际美食，而且价格通常非常实惠。

女人岛是我们个人的天堂！



收拾好背包和呼吸管，出发吧

多年来，我们的旅行方式不断演变。如今，我们旅行时都轻装上阵，通常每人只需要一个小背包 - 请参阅我的[轻装上阵指导](#)。

通过本指南，我希望为您提供价值，并帮助您计划自己的轻松假期，以创造难忘的时刻！

如果您有任何问题或意见，请与我联系。