

巴拿馬

最佳旅遊景點與活動



機器翻譯

© backpackandsnorkel.com

內容

一、簡介

2.1 免責聲明

2.2 版權

3. 造訪巴拿馬的最佳時間

4. 巴拿馬兩週行程

[HYPERLINK \I "i5" 5. 巴拿馬城亮點](#)

5.1 從機場前往巴拿馬城

5.2 巴拿馬維耶霍（舊巴拿馬）

5.3 卡斯科維耶霍（舊城區）

[HYPERLINK \I "i54" 5.4 阿馬多爾道路](#)

5.5 米拉弗洛雷斯鎮

5.6 貝斯特韋斯特普拉斯巴拿馬禪酒店

5.7 巴拿馬運河麗笙酒店

5.8 巴拿馬機場皇冠假日酒店

6. Comarca Guna Yala（聖布拉斯群島）一日遊

6.1 一般資訊

6.2 科馬卡古納亞拉一日遊

7. 博卡斯德爾托羅：巴拿馬的黃金海灘位置

7.1 一般資訊

7.2 博卡斯鎮

7.3 Boca del Drago（海星海灘）

7.4 薩帕蒂拉島

7.5 紅蛙海灘

7.6 Playa Bluff（布拉夫海灘）

7.7 波薩達洛斯海豚酒店

8. Las Perlas：巴拿馬的秘密海灘目的地

8.1 一般資訊

8.2 Sea Las Perlas 渡輪

8.3 普拉亞拉加

8.4 加隆海灘

8.5 酋長海灘

8.6 蘇埃卡斯海灘

8.7 行政海灘

8.8 傑拉德住宿加早餐飯店

9. 波托貝洛、科隆和加通水閘的公路旅行

9.1 波托貝洛

9.2 聖洛倫索富埃爾特

9.3 加通船閘

10. 結束語

一、簡介

巴拿馬是中美洲最發達的國家。在拉丁美洲，只有智利和阿根廷在2019年人類發展指數中排名較高。高生活水準在首都巴拿馬城尤其明顯，但即使你離開大城市前往農村地區，你也會發現道路狀況往往非常好，人們的生活條件也遠高於其他中美洲國家。



您猜對了，巴拿馬財富的來源之一是巴拿馬運河。巴拿馬作為民主國家30多年來，已建成中美洲最大的金融中心。巴拿馬多年來一直被稱為避稅天堂，而且在某種程度上仍然如此，這無疑有所幫助。

巴拿馬也因成為西半球最大的自由貿易區科隆自由貿易區的一部分而獲益匪淺。

巴拿馬屬熱帶氣候，擁有大面積的熱帶雨林和豐富的生物多樣性。溫度很少長時間超過 90°F (32°C)。最重要的是，巴拿馬擁有令人難以置信的海灘。考慮到所有這些，巴拿馬旅遊業的不斷增長就不難理解了。

除了旅遊業之外，巴拿馬還提供豐厚的退休福利，因此長期以來一直受到美國、加拿大和歐洲退休人員的青睞。

關於巴拿馬的其他須知：

- 首都：巴拿馬城



- 旗幟：
- 官方語言：西班牙語
- 時區：EST（東部標準時間），不遵守夏令時
- 貨幣：美元（官方貨幣為巴拿馬巴波亞。1巴波亞相當於1美元，僅鑄造巴波亞硬幣，沒有紙幣。除1巴波亞硬幣外，所有其他巴爾波亞硬幣的尺寸和重量均與相應的美元硬幣相同）。每個人都接受美元。
- 國家代碼：507
- 人口：425萬（2019年）
- 汽車在道路右側行駛
- 網站：.pa
- 由西班牙獨立：1821 年 11 月 28 日

本旅遊指南為您提供了 2 週的行程範例，其中包含各個目的地的詳細資訊。

為了幫助您找到最適合您的產品，我添加了許多照片和其他評論的連結。

這不是深入的巴拿馬指南。您可以從大型旅遊指南公司購買這些。

我的目標是幫助您制定完美的行程，在輕鬆的冰島之旅中留下難忘的時刻。

請同時在我們的[Backpack & Snorkel](#)網站上查看其他令人興奮的目的地和旅遊指南。

2.1 免責聲明

在本指南中，我將盡力為您提供最準確的資訊。然而，隨著時間的推移，價格、時間甚至景點都會改變。因此，我和backpackandsnorkel.com無法為使用者旅行時的體驗負責。我強烈建議您在製定旅行計劃時，寫信或致電您計劃前往的景點進行確認。

另外，請保持警惕，注意周圍環境並看管好自己的財物。即使是最好的假期計劃，扒手和其他犯罪分子也很容易毀掉。

2.2 版權

本網站及其內容的版權歸「Rudy at Backpack & Snorkel」所有。版權所有。禁止以任何形式重新散佈或複製部分或全部內容。本網站內容（包括照片）未經「Rudy at Backpack & Snorkel」書面同意，不得出售、轉載或用於商業目的。除非獲得我們明確的書面許可，否則您不得散佈或商業利用該內容。您也不得將其傳輸或儲存在任何其他網站或其他形式的電子檢索系統中。

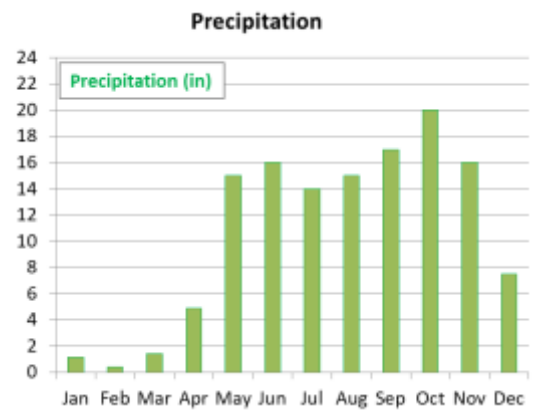
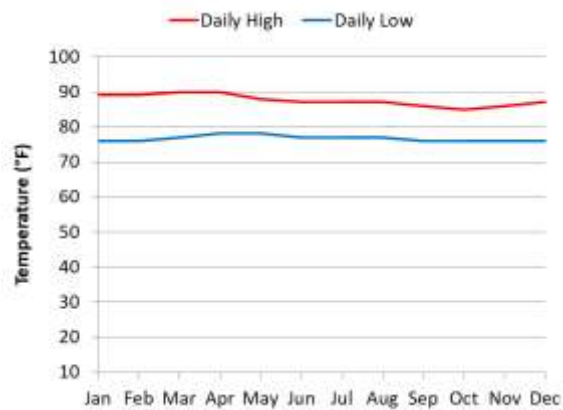
3. 造訪巴拿馬的最佳時間

作為一個熱帶氣候國家，巴拿馬有旱季和雨季。最乾燥的月份通常是 12 月至 4 月，最潮濕的月份是 5 月至 11 月。

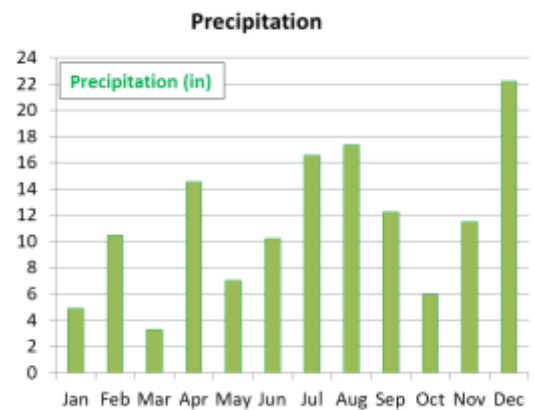
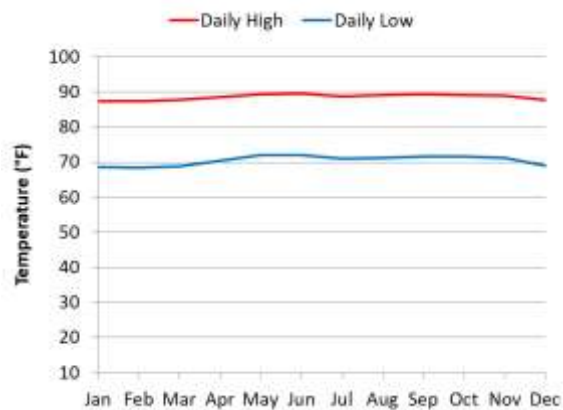
但請注意，雨季並不完全是水災。一天中的大部分時間通常都是晴朗的天空，但在中午或下午早些時候很可能會出現突然、短暫但強烈的雷暴。雨季期間，一些農村地區可能難以到達。

就氣溫而言，白天溫差大於季節溫差。請注意，海拔越高，天氣越涼爽。

巴拿馬城的氣候



博卡斯鎮 的氣候



4. 巴拿馬兩週行程

要充分欣賞巴拿馬的美麗，您可能需要在這個國家至少待一個月。如果您有兩週的時間，那麼您將能夠看到許多亮點，如果您和我們一樣喜歡它，您可能會想回來更多地探索這個國家，或者只是在您最喜歡的海灘上度過更多時間。

	天	夜晚
星期六	飛往 <u>巴拿馬城</u> (PTY) 的航班	貝斯特韋斯特普拉斯巴拿馬禪酒店
太陽	巴拿馬老城 ; 米拉弗洛雷斯鎮	
週一	一日遊： 科馬卡·古納·亞拉	
星期二	驅動至 <u>波托韋洛</u> 、 <u>聖洛倫索堡</u> 和 <u>加通船閘</u> ；開車至 <u>巴拿馬城</u>	波薩達洛斯海豚飯店
週三	舊城區 ; 阿馬多爾道路	
星期四	飛往 <u>博卡斯德爾托羅</u> 的航班；探索 <u>博卡斯鎮</u>	
週五	在 <u>博卡德爾德拉戈</u> （海星海灘）放鬆身心	巴拿馬運河麗笙酒店
星期六	紅蛙海灘 與 <u>布拉夫海灘</u>	
太陽	薩帕蒂拉島	
週一	飛往 <u>巴拿馬城</u> 的航班	杰拉德住宿加早餐旅館
星期二	渡輪至 <u>珍珠島</u> ； 普拉亞拉加	
週三	加隆海灘	
星期四	行政海灘	機場皇冠假日酒店
週五	在查佩拉島浮潛； 酋長海灘	
星期六	前往 <u>巴拿馬城</u> 的渡輪	
太陽	搭機回國	

如您所見，我們在巴拿馬城租了一輛車。一般來說，在巴拿馬租車很容易。即使在農村地區，道路通常也維護良好，大多數巴拿馬人不會粗魯或咄咄逼人。限速等交通標誌很常見且易於理解。巴拿馬城以外的道路上實際上沒有太多汽車，因此駕駛起來很輕鬆。然而，在巴拿馬城，駕駛與美國大城市非常相似。道路上的汽車太多了，尖峰時段的交通狀況非常糟糕。不惜一切代價避免它。在尖峰時段以外，開車是前往巴拿馬城目的地的最佳方式。有時很難找到停車位，但我們總是可以找到停車位，即使這意味著我們必須步行幾個街區。

許多人建議將位智用作 GPS。在我們在哥斯達黎加使用 Waze 經歷了一些不太好的經歷之後，我們在整個巴拿馬之旅中都使用了谷歌地圖，完全沒有任何問題。只要確保提前將路線圖儲存到我們的手機中，這樣您在駕駛時就不需要有效的網路連線。

5.1 從機場前往巴拿馬城

您可能會抵達距離巴拿馬城 13 英哩的托庫門國際機場 (PTY) ([地圖](#))。位於巴拿馬城的巴拿馬太平洋國際機場 (BLB) ([地圖](#)) 只剩下一家航空公司，那就是屬於 Copa 的廉價航空公司 Wingo，提供飛往哥倫比亞的廉價航班。

最簡單的方法是在機場搭乘計程車。或者，您可以在機場租車並開車前往飯店。然而，長途飛行後駕駛可能會有點痛苦，尤其是在高峰時段抵達時。巴拿馬城的尖峰時段交通緩慢得令人沮喪。根據您的飯店所在位置，晚上您可能需要支付 30 至 60 美元。

或者，您也可以機場外搭乘巴士或計程車，並支付當地人的費用。當您離開航站樓時，請沿著右側的道路行駛。道路左轉後，您將立即在右側看到一條有頂棚的走道。沿著它走幾百英尺，穿過街道，然後在有頂棚的走道下繼續走到盡頭。然後穿過街道，沿著沒有遮蓋的人行道，穿過另一條街道，您將找到一個公車站 ([地圖](#))。您也可以嘗試在這裡叫出出租車。搭乘巴士的費用預計每人低於 2 美元，搭乘計程車的費用預計為每人 15-25 美元（晚上）。請注意，這裡的計程車可能正在前往機場的途中，可能不會停下來。

還有其他三個選項：

- 我聽說巴拿馬現在可以使用uber了，所以你可以試試uber。
- 菠蘿梭([網站](#))
- 地鐵：Las Mananitas 地鐵站 ([地圖](#)、[網站](#)) 距離機場 4 公里（2.5 英里）。您可以步行到那裡，然後搭乘地鐵（2 號線）進城。





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



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



2. Fortín de la Natividad (耶穌誕生堡) ([地圖](#))

橋後面坐落著納蒂維達堡 (Fortín de la Natividad), 這是一座小堡壘, 可能建於 1616 年左右, 是這座城市從西方防禦的主要防禦力量。它最多可容納 12 名士兵和 4 門大砲。該堡壘於 20 世紀中葉進行了修復。

3. Conjunto Conventual de La Merced (拉梅爾塞德修道院) ([地圖](#))

麥塞達修道會 (聖母瑪利亞修道會) 有四個兄弟會 (孤獨聖母、坎德拉里亞聖母、聖凱瑟琳聖母和聖水聖母), 每一個可能都有自己的聖堂。教堂在 1671 年的火災中受損最小, 但當巴拿馬城遷移到 5 英里外時, 教堂正面被移至 [舊城區](#) 中的 [新地點](#), 在那裡您仍然可以看到它, 而其他牆壁則被用來建造新城牆。

4. Conjunto Conventual de San Francisco (巴拿馬維耶霍大教堂) ([地圖](#))

方濟各會最早於 1520 年代抵達。修士們一直住在一座臨時建築裡, 直到 1573 年, 然後搬到這個地方, 隨著時間的推移, 這個地方不斷擴大, 最終佔據了兩個街區。它包括一間宿舍、教堂和一個帶有庭院的迴廊, 周圍是沒有窗戶的牆壁。教堂有四個兄弟會 (受孕聖母、聖地亞哥韋拉克魯斯聖母、雷梅迪奧斯聖母和布埃納文圖拉聖約翰) 和一座供奉聖安東尼、刻有聖方濟各的小教堂、一座聖科斯梅和聖達米安的祭壇, 以及一座供奉聖埃洛伊的祭壇。





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 situation.

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.





7. 耶穌修道院聯合修道院 (La Compañía de Jesús Convent) ([地圖](#))

今天您看到的廢墟是1621年地震後建造的教堂和主要迴廊。最初的結構是用木頭建造的，並在 17 世紀初根據建築師安德烈斯·阿隆索·德·巴利亞多利德 (Andrés Alonso de Valladolid) 神父於 1610 年創作的圖紙改建為石牆。

教堂有兩個入口：主入口朝東，第二個入口位於恩佩德拉達街。第三扇門與迴廊相連。餐廳位於底樓，據推測牢房位於樓上。教堂有三個中殿和一個木製畫廊的主迴廊。

使用黏土代替石灰砂漿將石頭組裝在一起。

位於 Empedrada 街和 Obispo 街之間的[馬約爾廣場](#)的位置表明了教堂的崇高地位。可能只有大教堂超過了它，實際上是在大教堂建設或翻新時用作替代品。

駐紮在這裡的耶穌會修會致力於公共教育和對原住民進行教義問答。



8. Casas Oeste (西屋) ([地圖](#))

位於[馬約爾廣場](#)以西的Carrera街和Empedrada街之間的房子很可能是獨立的兩層住宅。由於靠近主廣場，他們很可能屬於上層階級。

這些房屋的木牆似乎建在石頭底座上。今天您所看到的是原始柱子的石基。

9. Casas Terrín (特林住宅) ([地圖](#))



THE
THE
THE



12. Cabildo（市政廳）（[地圖](#)）

自從巴拿馬城獲得城市稱號後的最初幾年，市政廳都是簡陋的木屋。直到 1583 年，第一座磚石市政廳才建成。它有兩層樓，與大教堂之間隔著一條走廊。1621 年的地震摧毀了這座建築，1640 年在同一地點建造了新的市政廳。

底層包括一間面向廣場的房間、兩間臨街的商店和一個後院。樓上有一個用於市政廳會議和辦公室的房間。今天，您仍然可以從下層畫廊看到鵝卵石地板和通往上層的石樓梯。





1. The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and activities. It emphasizes the need for transparency and accountability in financial reporting.

2. The second part of the document outlines the various methods and tools used to collect and analyze data. It includes a detailed description of the data collection process and the statistical techniques employed.

3. The third part of the document presents the results of the study, including a comparison of the different methods and tools used. It also includes a discussion of the limitations of the study and suggestions for future research.

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 situation.

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. The third step is to implement the plan. This involves putting the plan into action and monitoring progress. It is important to stay flexible and adjust the plan as needed.

4. The final step is to evaluate the results. This involves assessing the effectiveness of the plan and determining whether the problem has been resolved.





20. Estacionamientos junto al Conjunto Conventual de Santo Domingo (停車場) ([地圖](#))

巴拿馬老城區街道

巴拿馬老城寬松地遵守了 1513 年的皇家指示，該指示要求美洲城市應顯示出清晰有序的街道設計和地塊分布。他們還列出了[主廣場](#)和主教堂的理想地點。

在巴拿馬老城區，街道和主廣場的設計幾乎都是正方形，但絕不是完美的正方形，街道也不是完全筆直甚至相互平行，城市街區的大小也不同。尤其是在更北邊的郊區，街道和地塊都是不規則的，因為它們遵循該地區的地形。

主要街道如下圖所示。請注意，還有其他街道已不復存在。

Calle de La Carrera (皇家路)

從[馬塔德羅橋](#)開始，這是城市的主要道路。我在[主廣場](#)結束。

Calle de Santo Domingo (聖多明哥)

這條路從[主廣場](#)開始，通往[聖多明哥修道院](#)，繼續行駛至[國王橋](#)和連接巴拿馬城和波托貝洛的皇家路。

Calle de Empedrada (卵石路)

Calle de Empedrada 起點為[主廣場](#)，終點為[舊金山修道院](#)，連接鎮上的主要宗教建築。Empedrada 是西班牙語，意思是鵝卵石，事實上，大部分道路都是鵝卵石。

Calle del Obispo (主教街)

這條路因經過該市主教 (Obispo=主教) 曾長期居住的地方而得名。

5.3 卡斯科維耶霍（舊城區）（[地圖](#)、[評論](#)、[網站](#)）

最初的巴拿馬城定居點巴拿馬老城被燒毀並被遺棄兩年後，它被重新安置在現在的卡斯科維耶霍（也稱為卡斯科安蒂果或聖費利佩）。

自 1997 年起，Casco Viejo 被列為世界遺產，保留了「舊城區」的美麗建築，是巴拿馬城最受歡迎的旅遊景點之一。

探索卡斯科維耶霍 (Casco Viejo) 的最佳方式是自助健行。停車位很難找到，您可以隨時開始自助徒步之旅。



([Google地圖](#))





1. 獨立廣場 ([地圖](#))

1903年11月3日，巴拿馬在這個廣場上宣布脫離哥倫比亞獨立。



© 2013 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

© 2013 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

© 2013 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



廣場以南、帕拉西奧市政二樓的隔壁是巴拿馬歷史博物館（[地圖](#)、[西班牙語網站](#)）。博物館於1977年開放，透過三個永久性展覽收藏了巴拿馬歷史上最豐富的收藏之一：

- 殖民歷史室：西班牙人的到來以及由此產生的文化融合
- 部門歷史室：巴拿馬與現今哥倫比亞合併期間的事件，直至1903年11月3日巴拿馬與哥倫比亞分離
- 共和歷史室：從巴拿馬與哥倫比亞分離到托里霍斯-卡特條約的事件；該房間還設有巴拿馬共和國總統畫廊



廣場東側的中央飯店（[地圖](#)、[網站](#)）建於1874年，曾是美洲最豪華的飯店之一。酒店擁有歷史悠久的法國建築和美麗的大廳。主層有一個令人驚嘆的木製螺旋樓梯和一個可愛的中庭。



2. 拉斯加爾薩斯宮（總統府）（[地圖](#)、[評論](#)）

拉斯加爾薩斯宮建於 1673 年，於 1885 年成為巴拿馬的“白宮”，巴拿馬總統正式居住於此。與華盛頓特區的白宮不同，一些巴拿馬總統選擇住在該市的其他地方。

早在 17 世紀，這棟建築就曾是西班牙總督的官邸。最重要的翻修發生在 1922 年，當時增加了一個庭院、一個「摩爾式」房間和兩座新塔樓。1934 年，增設了一部電梯，以便美國總統富蘭克林·羅斯福在逗留期間可以到達他的臥室。

Salon Amarillo (Yellow Room) is probably the most important room in the building.大多數正式活動都在這裡舉行。

Salon de los Tamarindos（羅望子室）是總統餐廳。它以巴拿馬畫家羅伯托·劉易斯（Roberto Lewis）美麗的壁畫命名，他的靈感來自於他在訪問塔博加島時看到的羅望子樹。



3. 玻利瓦爾廣場（[地圖](#)、[評論](#)）

一場毀滅性的火災後，該街區於 1756 年改建為舊金山廣場。1883 年，廣場以脫離西班牙獨立的英雄西蒙·玻利瓦爾 (Simon Bolívar) 的名字命名為玻利瓦爾廣場 (Plaza Bolívar)

廣場中央矗立著西蒙·玻利瓦爾的雕像。

這個廣場是在眾多餐廳之一坐下來觀看行人的好地方。



玻利瓦爾宮 (Palacio Bolivar) ([地圖](#)、[評論](#))

玻利瓦爾宮建於一座被大火燒毀的前方濟會修道院的基礎上，是巴拿馬外交部的所在地。

巴拿馬第一部憲法就是在這裡通過的。

如果您在辦公時間（週一至週五：上午 9 點至下午 3 點）來到這裡，您可以看到庭院並欣賞建築物的建築和瓷磚作品。

宮殿內有經過完全修復的玻利瓦爾沙龍 ([地圖](#))，1826 年西蒙·玻利瓦爾曾在這裡嘗試談判哥倫比亞、墨西哥和中美洲的統一，但未果。

營業時間：週二至週六上午 9 點至下午 4 點，週日下午 1 點至 5 點

門票：非巴拿馬成人 1 美元

Iglesia y Convento de San Francisco de Asís (阿西西聖方濟各教堂和修道院) ([地圖](#)、[評論](#)) 位於帕拉西奧宮旁。儘管它是卡斯科維耶霍 (Casco Viejo) 的原始建築之一，但在 1737 年和 1756 年的火

災中幾乎完全被摧毀。它經過重建，但在 19 世紀被廢棄。它於 1918 年進行了徹底改建，並多年來進行了一些額外的翻修。最近一次修復是在 2016 年。看看裡面，欣賞一下彩色玻璃窗。





1. The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and activities. It emphasizes the need for transparency and accountability in all financial dealings.

2. The second part of the document outlines the various methods and techniques used to collect and analyze data. It includes a detailed description of the experimental setup and the procedures followed during the data collection process.

3. The third part of the document presents the results of the study, showing the trends and patterns observed in the data. It includes several tables and graphs to illustrate the findings.



這座建築於 1756 年由富商巴勃羅·貢戈拉 (Pablo Kongora) 船長建造，是卡斯科維耶霍 (Casco Viejo) 保存最完好的西班牙殖民時期住宅。該建築自 1995 年起屬於巴拿馬城，並於 1999 年進行了翻修，保留了大部分原始建築和木製品。

Casa 是 Panameño 文化與藝術家之家的所在地，這是當地藝術家的文化中心。在這裡，您可以參加藝術展覽、現場爵士樂（週三晚上 8 點）和時裝秀。



6. 法蘭西廣場 ([地圖](#)、[評論](#))

法蘭西廣場 (French Plaza) 和 las bóvedas (金庫，原本是西班牙地牢，後來成為監獄、倉庫和辦公室) 頂部的高架走道是舊城區的亮點之一。它有雕像和石碑，慶祝大約的故事。來自法國、馬提尼克島和瓜德羅普島的 22,000 名法國建築工人在巴拿馬運河建設過程中喪生。

在高架走道上，您會看到出售當地藝術品的街頭小販，您還可以看到環繞卡斯科維耶霍的克林塔科斯特拉高速公路，以及遠處的美洲大橋和等待進入運河的船隻。







7. 聖多明哥教堂 (地圖)

這座教堂建於1678年，曾多次遭受火災損壞。1781年大火後，它被遺棄，僅作為廢墟倖存下來。不尋常的支撐磚拱門（Arco Chato）幾乎是平坦的，因此幾乎不是拱門，這就是當今吸引遊客的原因。然而，它的成名之處在於，當美國爭論巴拿馬或尼加拉瓜是否更適合建造運河時，反重力拱門可能使天平向巴拿馬傾斜，因為它被視為巴拿馬地震活動很少的證據。

Arco Chato 高 35 英尺，跨度 49 英尺。不幸的是，它在 2003 年倒塌，但後來被重建。



© 2010



廢墟旁邊就是小型的殖民宗教藝術博物館。所有展品和說明均僅使用西班牙語。它坐落在一座小教堂內，這座小教堂是在一場大火摧毀了原來的聖多明哥教堂後建造的。

8. 聖荷西教堂 ([地圖](#), [評論](#))

聖荷西教堂及其華麗的巴洛克式金色祭壇（Altar de Oro）可能是卡斯科維耶霍最著名的教堂。您可能聽說過，當海盜亨利摩根和他的幫派襲擊[巴拿馬老城](#)時，一名牧師將祭壇漆成黑色以躲避海盜，但這個故事並不真實，因為祭壇的歷史可以追溯到 18 世紀。祭壇由桃花心木雕刻而成，上面覆蓋著金色的葉子。







What is the name of the person in the image?





[View profile](#)
[Blurred text]
[Blurred text]
[Blurred text]

[Blurred text]
[Blurred text]
[Blurred text]



5.4 Calzada de Amador (阿馬多爾堤道) ([地圖](#)、[評論](#))

阿馬多爾通道 (Calzada de Amador) 將巴拿馬運河入口處與由四個島嶼（納奧斯島、佩里科島、庫萊布拉島和弗拉門戈島）組成的小群島連接起來。它由美國政府於 1913 年建造，將保護巴拿馬運河南入口的阿馬多爾堡與該市連接起來。如今，Calzada de Amador 是太平洋上長長的草地，設有人行道、餐廳、酒吧、會議中心和生物多樣性博物館（由弗蘭克蓋瑞設計），在那裡您可以看到人們慢跑、騎自行車、在陽光下放鬆。

從這裡，您可以欣賞到巴拿馬城天際線和連接北美和南美的美洲大橋的最佳全景之一，距離巴拿馬運河起點米拉弗洛雷斯船閘不遠。

前往[珍珠島](#)（珍珠群島）的其中一艘渡輪從這裡出發。





THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773-936-3100
WWW.CHICAGO.EDU







1. The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and the role of the accounting department in ensuring the integrity of the financial statements. It also highlights the need for transparency and accountability in the reporting process.

2. The second part of the document outlines the various methods used to collect and analyze data, including surveys, interviews, and focus groups. It emphasizes the importance of using a mix of qualitative and quantitative techniques to gain a comprehensive understanding of the research topic.

3. The third part of the document presents the results of the study, which show a significant positive correlation between the variables being investigated. The findings suggest that the proposed intervention could have a beneficial impact on the outcome of interest.

4. The final part of the document discusses the implications of the study for practice and policy, and provides recommendations for further research. It also includes a conclusion that summarizes the key findings and the overall contribution of the study to the field.





5.8 巴拿馬機場皇冠假日酒店 ([地圖](#)、[評論](#)、[網站](#)、[畫](#))

這是我們在巴拿馬度假期間住過的最好的酒店。它位於托庫門機場的街道對面。他們提供 24 小時機場接駁車服務，每 30 分鐘從飯店出發，需要 5-10 分鐘即可到達機場。

我們只在這家飯店住了一晚，隔天早上就搭乘凌晨 5 點的接駁車前往機場。

酒店現代且裝飾精美。我們的房間是 507 號房間，有 2 張大床、平面電視、咖啡機、保險箱、熨斗、熨衣板、鬧鐘、書桌、椅子和床邊 4 個雙電源插頭插座。

浴室裡有一個漂亮的淋浴、單水槽、馬桶和大鏡子。

飯店設有酒吧和餐廳，您可以在那裡點菜晚餐或享用自助餐。自助餐有 6 道熱菜、多種沙拉、麵包和多種甜點可供選擇。價格約為 26 美元（含稅）。每人稅。

餐廳營業至晚上 11 點，但客房服務全天候提供食物。

飯店還有其他設施，例如我們沒有使用的游泳池。

從酒店步行即可到達，似乎沒有什麼有趣的地方。

長話短說：這是一家非常漂亮的現代化飯店，靠近機場，我們肯定會再次住在這裡。





6. Comarca Guna Yala（聖布拉斯群島）一日遊（[地圖](#)、[評論](#)、[網站](#)）

6.1 一般訊息

截至 2011 年，聖布拉斯群島的正式名稱為：Comarca Guna Yala。它是“comarca indígena”，是古納人的一個土著自治省。它的首都是埃爾波韋尼爾。

許多人可能不知道這一點，但在1690年代末，在所謂的達里恩計劃中，蘇格蘭王國在巴拿馬城地區建立了殖民地，希望在大西洋和太平洋之間開闢一條陸路路線。聽起來很熟悉嗎？是的，這是巴拿馬運河大約兩個世紀前的事！

不幸的是，飢荒和熱帶疾病襲擊了殖民地，東印度公司與英格蘭王國的勾結導致大多數殖民者死亡，殖民地最終失敗。西班牙人圍攻城鎮並封鎖港口後，該定居點於 1700 年投降。最初的 2,500 名蘇格蘭殖民者只剩下幾百人並被疏散。事實證明，這次失敗代價高昂，因為蘇格蘭達里恩公司 (Scottish Darien Company) 目前已完全虧損，但其資金卻佔蘇格蘭流通總額的 20% 左右。這項損失使蘇格蘭政府破產，也是導致蘇格蘭主權被英格蘭奪走的因素。

1870 年的哥倫比亞法案創建了圖萊尼加郡 (Tulenega Shire)，其中包括現在的科馬卡古納亞拉 (Comarca Guna Yala)，並承認古納人為財產所有者。1903 年巴拿馬與哥倫比亞分離後，該法案被忽視，該地區的大部分地區被劃歸新的巴拿馬共和國，而一小部分仍屬於哥倫比亞。現在，庫納民族分裂，外來者開始在庫納土地上勘探，庫納人受到殖民警察的虐待，庫納人的不滿情緒與日俱增。這最終導致了 1925 年的庫納革命，庫納宣布圖勒共和國獨立並與巴拿馬分離。隨後簽訂了一項和平條約，巴拿馬政府承諾保護古納人的海關，並為古納人領土最終成為巴拿馬境內的一個自治省奠定了基礎。最終邊界於 1953 年確定。

當您造訪 Comarca Guna Yala 時，您會發現當地人有多貧窮。庫納雅拉的經濟主要是農業、漁業、手工業生產（特別是“molas”，即手工製作的傳統庫納女裝）和一些旅遊業。

重要提示：如果您造訪古納領地，想要拍照或拍攝必須獲得當地人的許可。有些人會拒絕，有些人會在獲得許可之前要求金錢。

以下是一個短片 – 點擊它，您將被重定向到https://youtu.be/8syQ0xQ_d_M



6.2 科馬卡古納亞拉（聖布拉斯群島）一日遊



我們使用 San Blas Frontera ([網站](#)) 前往聖布拉斯群島 Comarca Guna Yala 進行一日遊。與路易斯的溝通很容易；他通常會在幾個小時內回覆我的電子郵件。

凌晨 5 點，來自庫納亞拉國家的一名司機開著一輛大型皮卡車到巴拿馬城的飯店接我們。司機英語說得很好，他繼續前往另一家酒店接第二對夫婦。

前往卡蒂港 ([地圖](#)) 的旅程很順利。在開車的過程中，在一家相當大的超市停了 30 分鐘，我們的司機在那裡等待其他他想要拿東西的人。後來，關掉主幹道（1 號公路）後，我們沿著一條有很多大坑洞的路向北行駛。大約在這條路的一半處，距離進入古納雅拉地區邊境不久，手機訊號中斷了。

在邊境，每個人都可以留在卡車上，但必須出示護照並支付 20 美元現金（僅限）。在路的盡頭，在卡蒂港，坑坑洼洼的人行道結束了，你到達一個大型的未鋪砌的停車場，那裡有一些木碼頭和許多小船。在停車場，我們向司機支付了每人 115 美元（= 約定價格 135 美元 - 我們在邊境支付的 20 美元入場費）（僅）現金。他帶我們去了一艘船，這就是我們今天的船。

操作這艘船的兩名古納亞拉不會說英語；只有西班牙語和他們的母語。

旅途中，天空陰沉，但幾次陽光透過雲層，但有時也下點小雨。

儘管海面相當平靜，但船很快，我們都濕透了。原本坐在我們後面的另一對夫婦被淋濕了，要求重新坐在我們前面。由於船的速度非常快，船頭經常浮在空中，導致多次硬著陸。

我們的第一站是一個小島，我們稍後會在那裡吃午餐——抱歉，沒有人告訴我們那個島的名字是什麼。另一對夫婦被帶到他們租了一晚的小屋。然後另外 5 個人加入了我們，船把我們帶到了第一個目的地。

這是海洋中央的一個沙洲，水下約 2 英尺深，周圍長滿了海草。除了兩隻海星和一條黃貂魚外，沒有其他可看或可做的事情。另一組的成員步行並隨後在海草中浮潛，確認沒有魚或其他海星。船上的工作人員向任何想要的人分發浮潛設備，但沒有任何用處，因為沒有其他可看的東西。



大約 20 分鐘後，我們繼續前往另一個島嶼（再次，我們被告知沒有名字），在那裡我們被告知我們應該在接下來的 90 分鐘內放鬆。這個島相當小，除了花幾分鐘繞島走一圈、坐在提供的椅子或吊床上之外，沒有其他可看可做的事情。我嘗試下水和浮潛，但海底佈滿岩石，如果沒有水鞋就很難行走。水裡能見度很低，我沒有看到任何魚或珊瑚。







我們又走了一圈，仔細觀察了可以租過夜的小屋。這些小屋都是稻草小屋，我只能希望屋頂是防水的，因為牆壁絕對不防水，因為你可以透過它們看到很多地方。小屋的地板是沙子，門似乎沒有鎖。小屋內有兩張床，上面有床墊。床墊肯定已經過時了，我不想睡在上面。小屋裡到處都沒有通電的跡象。附近是一棟獨立的建築，設有共用浴室和室外水槽。我相信洗手間大樓有淋浴間。





90多分鐘後，我們再次登船，被帶到佩里卡諾島（[地圖](#)），這是一個美麗的島嶼，但比之前的島還要小。佩利卡諾島擁有美麗的沙灘和清澈碧綠的海水，非常適合游泳和浮潛。這個島嶼是一片天堂，也是我們這次旅行的原因！不幸的是，停留時間只有30分鐘，太短了。





© 2000 Microsoft Corporation. All rights reserved. Microsoft, the Microsoft Dynamics logo, and "Your business. Your way." are either registered trademarks or trademarks of Microsoft Corporation in the United States and/or other countries.



7.2 博卡斯鎮 (地圖)

博卡斯鎮是主要定居點的非正式名稱，全名是博卡斯德爾托羅，就像它所在的省份的名稱一樣。小鎮很小，您可以步行到任何地方，包括往返機場。

博卡斯鎮只有基本的醫療服務，水也不能飲用。市中心的大部分地區都有餐廳、小商店和旅行社，提供多種潛水、海灘、觀光、釣魚和其他旅遊服務。

雖然現在許多飯店都接受信用卡，但請注意，許多餐廳只接受現金。博卡斯鎮有一家銀行，但只有兩台 ATM (地點)，因此請帶上足夠的現金，因為兩台 ATM 都會用完現金，尤其是在週末和/或需要錢時。









The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and activities. It emphasizes the need for transparency and accountability in financial reporting. The second part of the document provides a detailed overview of the company's financial performance over the past year, including a breakdown of revenue, expenses, and profit. The third part of the document outlines the company's strategic goals for the upcoming year, focusing on growth, innovation, and customer satisfaction. The fourth part of the document discusses the company's commitment to social responsibility and environmental sustainability, highlighting various initiatives and programs in place. The fifth part of the document provides a summary of the company's overall performance and outlook for the future.











THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON







1. The first part of the document is a letter from the author to the reader, explaining the purpose of the study and the methods used. The letter is dated 1st January 1998 and is addressed to the reader.



7.6 普拉亞布拉夫（布拉夫海灘）（[地圖](#)、[評論](#)）

這片 3 英里（5 公里）長的金色沙灘是科隆島上最靠近博卡斯鎮的最佳海灘。它很受衝浪者的歡迎。那裡張貼了警告標誌，警告您不要下水游泳，因為海洋有強烈的激流，導致許多人喪生。所以，不要這樣做！您可以搭乘計程車 10 美元（單程）或租一輛自行車前往那裡。海灘上有飯店和餐廳。



7.7 波薩達洛斯海豚飯店 ([地圖](#)、[評論](#)、[網站](#)、[書](#))

飯店位於城鎮北部，距離機場入口約 4 個街區（1/4 英里，400m）。晚上相當安靜，白天有汽車、高爾夫球車、卡車和巴士經過，產生一些噪音。

我們在206號房住了4晚，基本上是一個瓷磚地板和2張床的房間。粉刷成白色的牆壁確實可以使用一層新油漆，因為它們顯示出許多污漬，並且某些區域的油漆被擦掉了。

有一張帶鏡子的小梳妝台、一張小桌子和一張小椅子。

一個角落有一個木架，可以當作儲藏室和掛衣服的地方。

窗簾有一些洞和污漬。在地板上的窗簾下面，我們看到了許多小昆蟲。大多數人都死了，但有些人還活著。有一天，我們在我妻子的枕頭上發現了很多死蒼蠅。酒店人員立即更換，但我們仍然想知道他們是如何到枕頭上的。

空調安靜高效，儘管遙控器不太好用。

我們在電視上找到了 2 個英語頻道，其餘的則是西班牙語頻道。

由於門框損壞，浴室門無法完全關閉或鎖上。

浴室有水槽、馬桶和淋浴。馬桶蓋對於馬桶來說太小了 1 號。浴室依靠帶有水平桿的矩形孔進行自然通風，但沒有窗戶或蚊帳來防止生物進入。這可能就是我們被蚊子叮咬的原因。

水槽缺少水槽塞。和臥室一樣，牆上也有污漬。淋浴的水溫一直波動，有時太熱或太冷。只提供了 2 小塊肥皂。沒有洗髮精，沒有沐浴露，沒有吹風機，沒有瓶裝水。

房間裡的無線網路基本上不存在。在我們的 4 天住宿期間，我們的房間可能有 1 或 2 小時的無線網路。剛開始的時候，我們至少在一樓的餐廳裡能使用無線網絡，但後來，訊號也很不穩定。我們多次要求業主重置路由器。通常情況下，餐廳的無線網路在重置後會工作一小會兒，然後又斷了。我的建議是：不要依賴任何網路連線。去另一家有免費無線網路的餐廳。

我們房間的門有一把簡單的鎖，很容易被撬開。房間裡沒有鎖舌或保險箱。有一天，他們打掃完房間後甚至忘記鎖上我們的房間。

房價含早餐。其內容包括（每人）：1 杯橙汁、一杯咖啡（續杯）、3 小片面包、1 份人造黃油和 2 份果醬。額外支付 2.5 美元，您可以得到一小份炒雞蛋或煎蛋卷。

酒店工作人員很友好，反應靈敏，會說一點英語。他們還可以為您預訂短途旅行，並告訴我們如何最好地到達[海星海灘](#)。

飯店接受 Visa 和 MasterCard 支付房費和晚餐費用。

長話短說：由於缺乏網路連線和房間品質差，我們不會再待在那裡。





THESE ARE THE RESULTS OF THE
ANALYSIS OF THE DATA



THESE ARE THE RESULTS OF THE
ANALYSIS OF THE DATA

警於大約 11 點左右到達臨時海關區域，對護照、行李和隨身攜帶的行李進行了檢查。下午 3:10。然後，渡輪人員將行李箱裝上皮卡車，然後轉移到小艇上。乘客必須登上小艇（您將再次需要步行穿過幾英尺的水才能登上小艇），然後將他們帶到渡輪。在我們的例子中，渡輪從附近的島嶼搭載了更多乘客，將行程延長了近 2 小時。當您回到弗拉門戈碼頭碼頭時，您需要從第一個座位區前面的開放式儲物箱中取出行李。渡輪工作人員不會為您帶到陸地上。需要注意的是，渡輪速度很快，因此即使海面平靜，您也會經歷側搖並看到大量水花。餅乾和飲料可以在渡輪上購買。

除了渡輪之外，還有巴拿馬航空的航班，只需 15 至 20 分鐘。有時這些航班可能很便宜，將航班與渡輪結合可能會更划算。然而，巴拿馬航空確實有嚴格的行李限制，因為他們在這條航線上運營小型飛機。



8.3 普拉亞拉加 ([地圖](#),[評論](#))

顧名思義，Playa Larga 是孔塔多拉島上最大的海灘（2,000 英尺；650 m）。這也是我們的最愛。它有白色的沙灘和碧綠的海水。請注意，退潮時，距離您到達水面可能有數百英尺。漲潮時，水幾乎覆蓋了所有的沙子。因此，當您將貴重物品放在無人看管的地方時，請務必小心。水可能會帶走它們。

北部的岩石附近有相當好的浮潛地點。只有如果您是游泳健將，您甚至可以在北邊的拐角處發現一個隱藏的小海灘（[地圖](#)）。

如果你在海灘上向南走，你會經過一個廢棄度假村的廢墟（[地圖](#)），再往南你會看到一艘佈滿塗鴉的廢棄船的遺跡（[地圖](#)）。

最棒的是，有時我們可以獨享海灘。和我們一起撕碎海灘的人最多可能有七、八個人。

由於[從巴拿馬城出發的渡輪](#)現在已到達並從這裡出發，因此您每天兩次都會在這裡看到更多的活動。



1. The first part of the document is a title page. It contains the title of the report, the author's name, and the date of the report.

2. The second part of the document is an executive summary. It provides a brief overview of the main findings of the report and the conclusions drawn from the data.

3. The third part of the document is the main body of the report. It contains the detailed analysis of the data, including the methods used for data collection and analysis, the results of the analysis, and the conclusions drawn from the data.

4. The fourth part of the document is a conclusion. It summarizes the main findings of the report and provides recommendations for future research or action.









8.5 曾長海灘 ([地圖](#), [評論](#))

曾長海灘 (Playa Cacique) 是一個美麗的白色沙灘，海水碧綠，位於高檔社區，擁有美麗的建築。請注意，漲潮時海水會快速淹沒海灘。我兩次低估了速度，包括手機在內的貴重物品兩次被淋濕。岩石邊有一些浮潛，但不如在[普拉亞拉加](#)。這是我們在孔塔多拉島上見過的最繁忙的海灘。







8.6 蘇埃卡斯海灘 ([地圖](#), [評論](#))

這是孔塔多拉島上唯一可以穿衣服的海灘。這是一個偏僻的海灘，沒有任何服務，所以帶上你需要的一切，包括防曬霜，因為基本上沒有陰涼處。有一條從[普拉亞拉加](#)穿過森林的破舊小路，您可以沿著它到達那裡。

在退潮期間，很難下水，您需要堅固的水鞋（而不是人字拖）才能走過濕滑且有時尖銳的岩石。如果你到達那裡，迎接你的將是白色的沙灘、碧綠的海水、沙子裡的藍色岩石和孤獨，因為你很可能是這個海灘上唯一的人。



8.7 行政海灘 ([地圖](#), [評論](#))

Playa Ejecutiva 是孔塔多拉島上眾多夢幻海灘之一。這裡有白色的沙灘和碧綠的海水，還可以在岩石旁浮潛。它通常不是很忙，但我們看到這裡的人比[普拉亞拉加](#)多，但沒有[卡西克海灘](#)那麼忙。







8.8 傑拉德住宿加早餐旅館 ([地圖](#)、[評論](#)、[網站](#)、[書](#))

這家民宿由友善且樂於助人的德國僑民經營。我們抵達當天，他們開著高爾夫球車在[渡輪](#)接我們，並在出發當天帶我們回到渡輪登記處。我們在 7 號房間住了 4 個晚上，房間位於一棟 3 層建築的 2 樓，一樓和二樓有房間，三樓有游泳池和酒吧。房間大小合適，配有一張大床、一張單人床和 2 個小床頭櫃。牆上配有一台可收看英語和西班牙語頻道的電視以及兩塊用於存放物品的木板。房間裡有一個壁櫥，裡面有一個小冰箱和一個沒有安裝在牆上的保險箱。有 3 個雙電源插頭插座，地板是磁磚地板。獨立的浴室配有衛生間、淋浴、單玻璃容器水槽和鏡子。空調安靜有效。酒店場地維護得很漂亮。他們也餵鹿，安靜的時候你可以觀看，我們還看到了一些刺豚鼠和蜂鳥。酒店離一切都很近。飯店距離機場 150 英尺，距離[普拉亞拉加](#) 1,000 英尺，這是我們最喜歡的海灘，海水清澈見底，兩側岩石附近以及前往巴拿馬城的渡輪的著陸和出發點附近都可以進行不錯的浮潛。酒店有自己的餐廳，但 1,000 英尺範圍內還有其他餐廳。所有飯店的價格都相當。無論我們去哪家餐廳，我們通常為 2 人（午餐或晚餐）支付 30 至 40 美元。食物很貴，因為所有東西都必須從大陸運來。午餐時，我們選擇從超市購買麵包、切片香腸和起司和啤酒來製作自己的三明治。超市的價格只比美國高出 50%（左右）。由於酒店是德國僑民經營的，所以他們的菜單除了巴拿馬和國際菜餚外，還有一些真正不錯的德國菜餚。1000 英尺內，還有 2 家超市和高爾夫球車租賃服務。員工 Richard 提供乘船遊覽其他島嶼、浮潛、潛水和釣魚之旅。在我們住宿期間，水用完了幾次。如果在您入住期間發生這種情況，請告訴業主。他們將切換水箱，很快就會有新水。

無線網路幾乎一直可用。在一種情況下，業主透過重置路由器解決了無線網路問題，但在其他一些情況下，房間內的無線網路太弱，無法獲得有意義的網路速度。這個問題很容易解決，坐在我們房間外面的吊床或椅子上，那裡的接待非常好。早餐包含在房價內。早餐包括玉米片和牛奶、布丁或優格、柳橙汁、一碗西瓜、木瓜和鳳梨片、每人 2 片麵包和 1 個羊角麵包、煎蛋捲、炒蛋或 2 個單面蛋以及無限量的咖啡或茶。我們到達的那天，我們趕上了酒店早餐時間的尾聲，業主允許我們吃剩下的東西。

房間每天都得到很好的清潔。每天提供兩瓶水。也提供洗髮精（整個住宿期間有 2 小瓶）和洗手液。

飯店接受 Visa 和 MasterCard 支付客房和餐飲費用。

長話短說：傑拉德酒店是一家不錯的酒店，位置優越，我會再次住在那裡。









THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF POLITICAL SCIENCE
POL 301: POLITICAL THEORY
LECTURE 1: THE FOUNDATIONS OF POLITICAL THEORY
PROFESSOR [Name]
FALL 2023



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF POLITICAL SCIENCE
POL 301: POLITICAL THEORY
LECTURE 2: THE FOUNDATIONS OF POLITICAL THEORY
PROFESSOR [Name]
FALL 2023



聖赫羅尼莫富埃爾特 [\(地圖\)](#)

這是鎮上保存最完好的堡壘。它於 1596 年至 1779 年間分不同階段建造，以保護將被搶走的金銀從南美洲運往西班牙的船隻。最初的堡壘於1596年完工，1758年後大幅升級。它是海灣上最大的堡壘。

堡壘內仍可看到16門生鏽的大砲以及舊軍官宿舍和營房的遺跡。







聖費利佩教堂 ([地圖](#))

聖費利佩教堂 (Iglesia de San Felipe) 以其「黑基督」雕像而聞名，它是每年 10 月 21 日舉行的波托貝洛最大節日的起源。根據傳說，這座雕像是一艘駛往哥倫比亞卡塔赫納的船隻留下的。當霍亂疫情威脅波托貝洛時，居民開始向雕像祈禱，這座城市得以倖免。因此，每年都有穿著華麗紫色長袍的朝聖者步行到聖費利佩教堂表達感謝或祈禱。



THE
JOURNAL
OF
THE
ROYAL
ANTHROPOLOGICAL
INSTITUTE
OF GREAT
BRITAIN
AND IRELAND
VOLUME
LXXV
PART 1
1975



THE UNIVERSITY OF CHICAGO





10. 結束語

關於《背包與浮潛》中的魯迪

我出生在德國，2003 年移居美國。我和我的妻子是一對真正的跨國夫妻：我有德國背景，她有中國血統。我們倆都住在美國。

可悲的是，與其他國家（例如美國）相比，在美國工作意味著我們的假期要少得多。德國，因此我們不能經常旅行。

透過大量的嘗試和錯誤，我們找到了理想的旅行和度假方式。我們的首要任務是專注於重要目的地、規劃與當地人會面以及放鬆的時間，從而創造難忘的時刻。

我們還學會了欣賞當地美食，並嘗試盡可能多地吃當地菜餚。只是為了好玩，我們嘗試在每個訪問的國家都去一家中餐館吃飯。世界各地的中國食物是如此不同，這絕對是令人驚奇的。



創造難忘的時刻

您可能在假期期間拍攝了 10,000 張照片，從一個景點奔向另一個景點，但您會記住的是您如何拍攝難忘的時刻。

對我來說，那就是例如謝伊峽谷的蜘蛛岩（聽過這個美國國家公園嗎？）。當我第一次看到它時，我就被這座雄偉的天然方尖碑和它所在的美麗峽谷所震撼。我已經去過那裡兩次了，感覺還是一樣。

或者想想女人島，墨西哥坎昆郊外的一個小島。從表面上看，北普拉亞海灘被認為是墨西哥最美麗的海灘，但這裡總是很擁擠，停泊在那裡的船隻播放著響亮的音樂。

在表面之下，女人島非常輕鬆，非常適合步行，當地人友善，提供正宗的墨西哥美食和國際美食，而且價格通常非常實惠。

女人島是我們個人的天堂！



收拾好背包和呼吸管，出發吧

多年來，我們的旅行方式不斷演變。如今，我們旅行時輕裝上陣，通常每人只需要一個小背包 - 請參閱我的[輕裝上陣指導](#)。

透過本指南，我希望為您提供價值，並幫助您計劃自己的輕鬆假期，以創造難忘的時刻！

如果您有任何問題或意見，請與我聯絡。