發現者 DISCOVERER 旅行社



PARAGUAY

巴拉圭自由行4日





聖海羅尼莫彩繪區
LOMA SAN JERÓNIMO

Discoverer Tour

亞松森最古老的山丘街區——**聖海羅尼莫彩繪區（Loma San Jerónimo）**，不僅是當地的文化地標，更是居民凝聚社區意識的典範。20世紀初這裡曾是移民與鐵路工人的聚居地，隨著時代沒落一度陷入貧困。為振興社區，居民與藝術家自發性地以鮮豔色彩、馬賽克藝術改造坡道與老屋，將其化為露天美術館。這場「社區活化」運動不僅保留了珍貴的城市歷史記憶，更讓這座百年山丘華麗轉身，成為見證亞松森庶民韌性與文藝重生的最佳真實寫照。





Discoverer Tour



洛佩斯宮
PALACIO DE LOS LÓPEZ

亞松森地標**洛佩斯宮（Palacio de los López）**建於1867年，由元帥法蘭西斯科・索拉諾・洛佩斯（Francisco Solano López）下令興建。這座新古典主義建築採用典雅的粉紅色調，座落於巴拉圭河畔。其命運極具歷史悲劇色彩：在巴拉圭戰爭（三國同盟戰爭）期間，因戰火與聯軍佔領，洛佩斯本人至死也未能正式入駐辦公。如今它作為總統府與國家政治核心，深刻見證了巴拉圭百廢待興、浴火重生的近代風華。







國家英雄萬神殿
PANTEÓN NACIONAL DE LOS HÉROES

亞松森市中心的**國家英雄萬神殿（Panteón Nacional de los Héroes）**建於1864年，建築融合優雅的新古典主義風格。其命運與巴拉圭歷史緊密相連：在慘烈的巴拉圭戰爭期間曾遭砲火破壞，戰後更一度被用作軍火庫與市集。直到1936年修復完成後，才正式轉為安葬國家元帥卡洛斯・安東尼奧・洛佩斯及多位民族英雄的莊嚴殿堂，成為見證巴拉圭近代苦難與民族精神的最高象徵。







蒙達伊瀑布
SALTO DEL MONDAY

坐落於東方市郊外的**蒙達伊瀑布（Salto del Monday**），高達四十公尺，其名「Monday」源自瓜拉尼語，意指「竊賊之河」。此處不僅是壯麗的熱帶森林峽谷自然奇景，更具有深厚的人類歷史脈絡。據史料記載與考古發現，該流域在巴拉圭前哥倫布時期及瓜拉尼原住民文明中，曾是重要的漁獵與生活聚居地。如今，這座氣勢磅礴的瀑布不僅是重要的自然文化資產，更是見證巴拉圭原始地貌與原住民歷史記憶的代表性地標。







伊泰普大壩
ITAIPU DAM

橫跨巴西與巴拉圭邊境的**伊泰普大壩（Itaipu Dam）**，源於兩國於1973年簽署的《伊泰普條約》。工程於1975年正式動工，為克服地形障礙，曾於1978年進行大規模的巴拉圭河改道工程。這座地標由數萬名工人協力建造，並於1984年開始發電。憑藉驚人的發電量與宏偉規模，它於1994年被美國土木工程師學會譽為「現代世界七大奇蹟」之一，是人類跨國合作與水利工程史上的巔峰之作。





Discoverer Tour

DAY 1 亞松森

亞松森城（Ciudad de la Asunción）建於1537年，是南美洲歷史最悠久的歐洲人定居地之一，享有「南美之母」的美譽。由西班牙探險家胡安・德薩拉查（Juan de Salazar y Espinosa）建立，曾是西班牙殖民地時期通往秘魯與銀河流域的重要中轉樞紐。1811年巴拉圭在此宣告獨立，此後雖歷經殘酷的巴拉圭戰爭與數次政權動盪，這座古城依然挺過風雨，至今仍是兼具深厚殖民遺跡與現代活力的國家政治與文化核心。





洛佩斯宮（Palacio de los López），優雅坐落於巴拉圭河畔。其宏偉典雅的外觀在夜間燈光映襯下格外浪漫迷人，不僅是巴拉圭共和國的國家政治核心與總統府，更是深刻見證該國歷史風華與殖民風情的重要地標。

國家英雄萬神殿 Panteón Nacional de los Héroes 是巴拉圭最具代表性的歷史地標。這座新古典主義建築命運多舛，曾走過戰火與荒廢，如今則莊嚴安葬著多位民族英雄。它不僅是國家的精神象徵，更見證了巴拉圭百折不撓的近代史。

濱河大道（Costanera de Asunción）是貼緊巴拉圭河畔的熱門休閒景點。這裡擁有寬敞的人行步道與完善的自行車道，不僅是當地人傍晚散步、慢跑、欣賞絕美河面夕陽的好去處，更是感受亞松森悠閒生活步調與城市活力的最佳窗戶。



🛁住宿：亞松森市中心或 Villa Morra 區域 (治安與生活機能較佳)

DAY 2 亞松森 - 東方市





東方市Ciudad del Este 建于1957年，原名「普勒斯多・弗朗哥总统城」。它位于巴拉圭、巴西与阿根廷交界的「三國邊境」，是南美著名的自由貿易與購物樞紐。這裡不僅匯聚了拉丁美洲最大宗的亞裔社群，其中數千人來自臺灣，更因橫跨巴拉圭河、距世界級水利工程伊泰普大壩僅咫尺之遙，成為兼具地緣政治重要性與獨特多元文化的繁華邊境之城。





伊泰普大壩 Itaipu Dam 橫跨巴西與巴拉圭邊境，是現代水利工程的偉大結晶。這座宏偉的巨型水壩由兩國協力建造，不僅發電量驚人，更曾被譽為「現代世界七大奇蹟」之一。站在壯觀的溢洪道前，不僅能感受到人類征服自然的工程智慧，更是見證跨國合作的指標性景點。這項世紀工程不僅改變了區域的能源版圖，也成為兼具壯麗風光與歷史意義的必訪地標。

🛁住宿：東方市中心或靠近主要商業區與友誼橋的飯店（交通與生活機能最佳）。

DAY 3 東方市 - 亞松森





星期一瀑布（Saltos del Monday） 座落於巴拉圭東方市郊的，高達四十公尺，其名源自瓜拉尼語，意指「竊賊之河」。它被譽為巴拉圭的小伊瓜蘇瀑布，相較於鄰近景點更顯清幽。站在環景步道或觀景平台上，不僅能輕鬆欣賞磅礴水勢與翠綠峽谷交織出的壯麗景致，更能感受大自然的震撼魅力，是兼具舒適與視覺享受的必訪地標。





三國邊境地標 Hito de las Tres Fronteras 座落於伊瓜蘇河與巴拉那河交匯口，是阿根廷、巴西與巴拉圭交界處著名的國際景點。站在巴拉圭側的觀景台上，不僅能一次眺望鄰近的巴西與阿根廷界碑，還能欣賞壯麗的兩河交匯風光。這裡完美展現了南美獨特的邊境風情，是兼具地緣特色與拍照紀念的熱門地標。

🛁住宿：亞松森市中心或 Villa Morra 區域 (治安與生活機能較佳)

DAY 4 亞松森





聖海羅尼莫彩繪區（Loma San Jerónimo）隱匿於亞松森歷史中心，是這座城市最古老街區之一。這裡以色彩鮮豔的房屋、牆面壁畫與迷宮般的狹窄巷道聞名，處處充滿濃厚的人情味與社區創造力。

過去這裡曾是發展較為落後的區域，但在居民與當地政府的共同努力下，成功轉型為巴拉圭永續旅遊的典範。漫步其中，不僅能沿著彩繪階梯探訪極具特色的在地藝術，還能品嚐道地小吃、參觀手作小店，並在觀景處俯瞰巴拉圭河的迷人景致。

這個兼具歷史底蘊、社區活力與觀光魅力的景點，完美融合了傳統與創新，是深入體驗亞松森常民文化的必訪街區。無論是欣賞充滿生命力的街頭壁畫，或是感受居民溫暖的日常互動，都能讓人深刻體會到這座古老街區歷經蛻變後的獨特風華與迷人魅力。





當地特色美食

FOOD





巴拉圭湯 Sopa Paraguaya 雖然名字帶有「湯（Sopa)」，但它其實是一種鹹玉米蛋糕。主要由玉米粉、洋蔥、豬油、牛奶與濃郁的巴拉圭起司烘烤而成，外皮香酥、內部柔軟，是巴拉圭的國菜。

起司木薯麵包 Chipa 巴拉圭街頭最常見的國民小吃，以木薯澱粉、起司、雞蛋和茴香籽混合烤製而成的環形小麵包。口感Q彈帶勁，散發濃濃的起司與香草香氣，在地人常拿來當早餐或下午茶點心。

肉類與湯品 Asado & Bori Bori ：巴拉圭人熱愛聚會烤肉，主要以牛肉、香腸為主，通常會搭配水煮木薯根Mandioca作為主食。玉米起司肉湯 Bori Bori 為一種濃郁的雞肉或牛肉湯，裡面加入了一顆顆由玉米粉和起司捏成的圓形小丸子，是溫暖又具飽足感的家常湯品。

泰雷雷茶 Tereré 被列入聯合國教科文組織（UNESCO）非物質文化遺產，用冰水萃取馬黛茶（Yerba Mate)，並加入各種新鮮藥草。在炎熱的巴拉圭，走到哪裡都可以看到當地人提著水壺、手握茶杯隨時啜飲。

木薯起司煎餅 Mbejú 將木薯粉、巴拉圭起司與油脂混合成鬆散顆粒後，直接放入熱平底鍋壓平煎熟。邊緣香脆、中間充滿牽絲起司，剛出爐時趁熱吃非常香濃。



