* **巴拿馬抵達簽證，住宿與寄宿家庭簡介**

不管班機清晨或半夜抵達，巴國大使館秘書依舊溫馨守候著我們，將在機場接機。巴拿馬跟我們有邦交，一落地後可以停九十天，故基本上台灣不需要簽證，到了當地後大使館秘書會帶大家辦妥所有事物將護照收去辦停留一年的學生簽證。

住宿部分，問學長姊的經驗是說剛到巴拿馬的前一個禮拜住在飯店 (104年Sevilla Suites)，之後大使館會載大家去寄宿家庭看房子，基本上104年只住了一天飯店，大家晚上討論或抽籤寄宿家庭，隔天家爸媽來接後，就搬進去了。

1.建議大家在繳房租的時候索取收據喔 這主要是保護自己! 其實不管什麼東西都建議留下收據字條或證據之類的，有的時候口頭上的東西他們會反悔喔

2. 住宿選擇

1.合租公寓 建議找encuentra24
2.寄宿家庭 租金 約略在400 美金 (包水包電，不另外加) 不包餐，但可以使用廚房，外食費用一餐約10 美金。簽約部分，可以和家庭談。 以往都是沒簽約，但大部分都住十個月。可以洽詢是否能先住第一個月。之後再談。總之就是要自己聯絡家庭。詳細家庭規定，譬如能不能帶朋友回家，可能要問一下唷!
3.套房 還是要找encuentra24，Vía Argentina路上看廣告，NYBagel裡面的布告欄找房子。

如果念巴大，可以考慮在El cangrejo找住宿，房租從350到600以上不等，可連絡房仲: Luz 62743426，或上encuentra24 尋找。唯一比較麻煩是如果沒有室友幫忙，像是瓦斯沒了沒熱水，網路壞了要修，這種事會很無助，但有超堅強的室友，人生就快樂許多。因為和人合租真的是比較多自由，可以布置房間，沒有寄宿家庭管你要什麼時候洗衣服，只能用多少水，因為合租房子所以事情都是和室友商量! 而且他也比較懂如何在巴拿馬活下去。

--------------------------------------------------------

Vía Argentina Isabella

住宿是問巴大老師Ruth的，也有去看過幾間厲害的房子，譬如有西班牙人在徵室友，或是可以找另外的人合租房間，一間六百，有冷氣水電，客廳，冰箱，另外室友兩名，但是整個公寓是美輪美奐阿! 物超所值的房間還是有的。但是因為沒人要和我分600的房子，於是落腳來到Ruth老師告訴的房子，從此我的生活整個提升一個等級。偶爾和室友小摩擦，譬如我浴室要擦乾，但和美麗的西班牙室友一起住真的很開心啊xD 我們還一起看甄嬛Q\_Q

--------------------------------------------

寄宿家庭概況

Mayra

Mayra (103年: 家要注意韓國家爸，而且住這裡的交換生有存摺跟簽證不見的(雖然沒有證據說是他們拿的，但不知道是家爸還是家媽會趁交換生不在的時候進房間)她家是兩間雅房，共用廁所，家媽另外在自己的廚房隔了一間小廚房給住客使用，此外家裡面有養鸚鵡跟貓，然後需要自己打掃房間跟浴室，家爸是有點好色的韓國人。

(後來104年只有一位交換生一開始住在Mayra，但是都沒有任何異狀? 不過應該是因為其他原因搬去其他家庭，所以也許還是可以詢問? 其實我自己寫信問Mayra時，他都很早回信也很積極和你討論，感覺是值得信賴的人。)

----------------------- 以下是104年詢問的結果

1. 有一間房間 可以分給兩個人，但是我不知道團員裡有人願意共享房間? 費用是300美金
如果不願意分房間的話，所有Mayra家的房間都是400 美金
2. 家裡可以住男生和女生，也就是說 最多4個人，有兩人同一間300美金
不然就全部3個人，住最大間的也一樣是400美金
3. 公共空間會有人來清房間，個別房間自己清，為了安全隱私起見。
4. 家裡的另外一外房客是中國女生。有任何問題，大家可以問她。
5. 如果有人想住的話，請盡早告知，她可以來旅館接我們去她家看。
6. 去UTP 大概就像走到後院一樣近，去UP要搭車，大概25分鐘
※ 7.大家 價錢是可以negociar的，這是她說的! 如果有人想租，大家可以想對策，譬如家裡有電表的話，我們會注意用電量，冷氣出門前會確定關好，家裡插頭出門前會全部拔掉，室溫28度以上才開冷氣? 晚上睡覺冷氣會定時等等，既然可以討論，她家之前也只收350美金，一家人可以省電，我們也可以省，不然就說公共空間我們自己清，不用請人清? 我覺得這應該是最多可以negociar的部分?
不然就像她說的她查租屋網價格，和我研究租屋網釋出的房子，有這樣品質的空房大都高於這個價錢。

Hola Isabella

Yo he realizado un analisis de los precios en la ciudad de Panamá, ofreciendo acondicionador de aire, abanicos de techo, wifi, espacio para reunirse. Actualmente como te dije hay un aumento considerable en el servicio eléctrico en Panamá. Lo puede confirmar con la Embajada de Taiwan. Yo he mantenido el precio por los 4 años últimos a estudiantes de Korea y Taiwan, pero este año debo subir un poco mi precio.

Hay una habitación grande que tiene 2 camas sencillas, pupitres y dos armarios. Allí pueden alojarse 2 estudiantes amigos (as) por precio de $300.00 cada uno (a). Si no desean compartir habitación, entonces son 3 recámaras individuales a $400.00 cada una. Ustedes me dirán si es un precio accesible para ustedes o podemos negociarlo.

Esta vez pueden hospedarse chicos y chicas en la misma casa. Baño para chicas separado de baño para chicos.

Hay 2 cocinas con 2 refrigeradoras y 2 estufas ahora para los estudiantes. 2 ollas arroceras a vapor, microhondas y tostadora de pan.

Servicio de limpieza en áreas comunes está incluído en mi precio. Las habitaciones cada estudiante las limpia, por serguridad. Todos los días deben recoger la basura, colocarla junta, en bolsas grandes y colocarla afuera bien cerrada. Cada día pasa en servicio de recolección de basura temprano.

Tengo también una casa de huèspedes en el campo. Deseo organizar actividades con ustedes en esa casa. Los estudiantes de Taiwan anteriores se han hospedado allí. KOICA, de Korea, usaba esa casa para reuniones con los voluntarios.

Mi casa está muy cerca de la parada de bus (cerca a Dulcería Momi) para la Universidad de Panamá y la UTP, no hay problema. Tuve estudiantes de la UTP y de la Universidad de Panamá siempre. En bus es como 25 minutos, depende del tráfico. La UTP está a unos minutos más cerca.

Mi amiga que vivirá en mi casa con ustedes siempre les puede orientar en cualquier pregunta sobre Panamá, seguridad, la casa, todo lo que quieran. Ella es china.

Me gustaría si algunos estudiantes me pueden confirmar antes de llegar porque también tengo una oferta para el apartamento ahora de una familia y debo hacer un plan. Yo los puedo recoger en el hotel cuando llegan.

Aquí hemos tenido algunas actividades de la comunidad china para el Año Nuevo. A mi no me gusta el carnaval en Panamá y siempre me quedo en la ciudad.

Debes saber por tus conocidos que viajaron a Panamá, que es muy caluroso y húmedo. Deben traer gorras de algodón, ropa fresca, paraguas, usar bloqueador. Si ustedes viajan en grupo a lugares en Panamá es mejor para ustedes.

Chao!

------------------------

Ana 家 103 謝公偉

我去年是住在ANA家，他們家還算可以，有養一隻狗，因為是承租他們家的二樓，一個類似小閣樓的套房，樓梯上去就是房間所以沒有門，入住前曾詢問有沒有熱水，她是說有，但入住後才發現是一樓的廚房有....本來以為入住後會裝冷氣，但她說裝冷氣要另外付錢，so....(有聽秘書說今年應該會改善)。
廚房的東西應有盡有，烤箱瓦斯爐冰箱都可以使用，但冰箱常常會沒有位置擺食物，有的時候冰的食物還會消失。家媽ANA不會煮菜，她有請兩個幫傭在家幫忙煮飯打掃，其中一個固定會去打掃我的房間，但這些幫傭其實很偷懶，本來約定每兩個禮拜打掃一次，到了最後因為家媽不會上樓查看的關係，她們會拖到三四個禮拜才打掃一次，有跟家媽反應但無效。
洗衣機有一台，但因為家爸是做資源回收廠的，所以有時候他的衣服被傭人洗過後，洗衣機會有一些味道，而且他很喜歡穿白色的衣服去上班，常常洗衣機裡面還會浸泡他的白色髒衣服....
租金是三百五，因為心有不甘住了一個月後又跟她殺了五十但失敗，最後以325成交，會讓我住下去的其中一項原因是，那時候每個星期四家裡會舉辦禱告會，他們全家信耶穌，那天一定有免費的食物可...以吃!!但幾個月後這項活動不知道為什麼就取消了....所以如果本身是基督徒或天主教徒的男生其實很適合去住她家，星期六日會約去教會，也有免費的食物可以吃(但我本身是信道教，怕去了會被綁起來燒毀之類的，不曾去過)。
至於他們的家庭狀況嘛..人都很好但是有點一言難盡，如果有人想住的話我再詳談。
忘了提到，家媽跟家爸是再婚，哥倫比亞籍的家爸有一個超帥又強壯的兒子，所以如果這點會成為誘因的話.....請搜尋Sebastian Molina Pelaez 哈哈哈

恩...其實每個家庭都有一些小缺點，有些是網路有些是停水有些是房東，綜合起來我遇到的情形都還算OK，巴拿馬很熱所以洗冷水我可以接受，網路也都很順，他們有時候買東西也都會給我吃，這些優點加起來是我住下去的原因啦~~但是還是要讓你們知道一下情況，不是所有人在巴拿馬那種天氣下還可以忍受沒有冷氣的日子xD

--------------------------------------------------------------------------------------------

Lizbeth Singh 家 103吳端霖

(學長之前住的那間，以下是home媽的溫馨提醒和附件中的住房資訊。
房價從400漲成450了ＱＱ....)

[Lizbeth Singh Habitación en Panamá]

Hola chicos aquí les envió, contestación de algunas de las pregunta o dudas que tienen en estos momentos. Quiero decirles que hablen Daniel y Paola , ellos le dirán como ha sido el trato , y convivencia en nuestro hogar y mas detalles de nuestro hogar.
Panamá es un país caliente y a la vez húmedo, es recomendable que su ropa sea ligera y de algodón; Les servirá de mucho cuando tengan actividades y paseos. A los chico les recomiendo que traigan un saco y corbata, y las chicas un traje de cóctel.
Los cuartos están completamente independiente de la casa. Por favor de noticiaros si han recibido este correo electrónico al igual si están interesados en algunas de las habitación.
Nota: En Panamá el costo de la energía eléctrica y el agua ha subido un 30%,Por ordenes de nuestro Gobierno Nacional. Algo que hace que el país se encarezca los costos en todas cosas

我去年住在Lizbeth Singh家，我分段寫

基本小簡介：
家中出租三個房間，目前有一個墨西哥人佔據了一間，故能出租有兩間。
家中成員是家媽、阿公、家媽他姊、家阿罵和一個傭人。...
我的房間是400元，另一間是425元，差別後述。

優點：
1.家媽人超好，每天都開朗的過生活宛如世界永遠不會末日。
很好聊天，家阿罵人也非常好親近，但總是對我做的料理感到好奇。
家媽也超愛順路載你，只要你跟她講好，她會很願意載你去大超市(類似我們這邊的Costco)大採買再把你載回來。
2.我們家每間房間都有獨立的衛浴、冰箱和電視，這點非常方便因為你可以過著隱居的生活，適合想要出家的人；另一間房間則付有小客廳(這就是價格差別的來源)。
3.冷氣可以無限吹，吹到你以為這裡是北極嗎？
4.傭人並不是花瓶，他每周會幫你洗一次衣服和打掃一次房間，故你其實並不用做家事(喔但你要自己煮飯)。
5.距離中國超市、超級市場和公車站很近，這在炎熱的夏天中(巴拿馬只有夏天)無疑是一大福音，畢竟提著大包小包的蔥薑蒜(其實真正重的不是他們三個)，你真的會很想死。
6.廚房應有盡有，有小型烤肉機、烤箱、烤麵包機、電鍋、大冰箱(當然你房間就有小冰箱了)和蒸籠(不用懷疑他真的是蒸籠，但是是西式的)。
7.我們家媽是巴科大的僱員，相信他非常願意載你去上課(因為我不是巴科大我沒體驗過就是了)。
8.家媽非常願意解決問題，例如我剛住進去的時候熱水器壞掉隔天就修好了，插座壞掉也是隔幾天就修好了。

缺點：
1.最大缺點，我們家非常容易停水。平均兩周到三周會停一次，而且我們家沒有水塔所以家中浴室都會用水桶儲藏大量的水，好處就是你會學會，生命總是很多時候要放下的。
2.廚房很小，每次我要使用砧板的時候總是險象環生，你得把砧板架在洗手槽上，不過過十個月後相信你刀工會變得很好；還有你得跟傭人擠廚房。
3.傭人洗衣服這件事情是優點也是缺點，因為我們家人口數眾多，多到去錢櫃簡直是要使用小包廂的地步，所以每個人基本上一周只能洗一次衣服(不過是傭人洗)，當然你可以跟家媽溝通這件事，只是我沒做過因為沒需求。
4.家阿公有點古怪(其實應該是老年疾病的關係)，他很在意廚房的整齊，所以你不可以被他看到鍋子丟在洗手台沒洗或是忘記關火煮開水，否則你會被分屍(ㄜ其實只是碎念啦，反正是西班牙文你就一直默念大悲咒就蓋過去了)。
5.我的房間曾經出現過老鼠，不過如前所述，家媽是很願意解決問題，所以他們會立刻去買黏鼠板XD。
6.我的房間地板上會有一種類似馬陸的硬殼小蟲，我個人是不怕蟲不造成困擾但我想有些人會。
7.我的房間是靠近後陽台，而後陽台是放置大垃圾桶的地方，故你沒關門就會遭受到蒼蠅攻擊，我一開始不知道讓蒼蠅跑進去整整打了一個下午，讓我差點可以去演臥虎藏龍，故必須千叮嚀萬交代傭人打掃的時候千萬要把門關好，當然對於想練武功者佳。(好像缺點很多都跟蟲有關，宛如熱帶雨林，冷風過境~回憶凍結成冰)
8.我的房間是窗戶外面是山坡，所以陽光被阻擋得很嚴重，房間內必須一直將燈打開，有種夜不懂白天的明的感覺(我為什麼要幫那英打歌)，對於需要行光合作用的人來說不適合。

(ISABELLA 詢問)

Lizbeth 來信 說明了一下 還有一間空房 距離兩間學校大概是 巴科大 走路20分 走五分鐘去公車站，搭車五分鐘。走路去巴大的話會崩潰，走去搭車5分鐘，大概搭最多10分鐘就會到學校。

Hay dos universidades en Panamá, La Universidad Tecnológica es a 20 minutos caminando y puedes llegar en autobús que son cinco (5) minutos caminando a la estación y cinco (5) en autobús. Y a la Universidad de Panamá está un poco más lejos es a cinco (5) minutos caminando a la estación de autobús y luego a 10 minutos máximos. En esta no puedes ir caminando te tomaría mucho tiempo.

------------------------------------------------------

Edelia 家 103郭育綺

Edelia家超級優秀的~~~~雖然比較貴一點可是房間真的超棒~~~~~而且她在巴科大上班，如果唸巴科大的話，早上會一起載去學校哦~~~~

沒有調漲的話是一個月400哦~~~~只是我們之前有三間房間~兩大一小，小的那間只要300~~~~Edelia家是會請傭人打掃，一個禮拜掃三次超級乾淨XD

Edelia 有一個朋友叫做 Alicia，她家出租的房間： (但是後來104沒有人去住。)

第一封信：
Buenos días

Soy amiga de la Lcda. Edelia Cárdenas. Ella me ha dicho de su interés de conseguir habitación en la ciudad de Panamá.

Remito fotos de las dos habitaciones disponible.

La Dirección es la siguiente: Condado del Rey, calle B, casa 302, Panamá, ciudad de Panamá.

En la entrada de la barriada esta una estación de policía. Al lado de la estación esta un centro comercial, donde hay bancos, lavanderías, supermercado, clínicas, restaurantes, salones de belleza, entre otros. Además esta muy cerca del Centro Comercial Centenial.

Hay busitos internos que pasan cada media hora frente a la casa, los deja en la Avenida Ricardo J. Alfaro (Tumba Muerto), donde pueden tomar el Metro bus o un taxi. La Universidad Tecnológica queda dos paradas después. Estos buses internos circulan desde las 6:00am a 6:00 pm. También hay una piquera de taxis cercana a la barrida.

Cualquier consulta a la orden

Hasta luego

第二封信
La habitación tiene una cama, closet, abanico, lámpara, escritorio y aire acondicionado.

El costo será de B/. 450.00. Se pagará a inicio de cada mes. Deberás pagar un depósito de garantía por B/. 450.00 Podrás compartir sala, comedor, cocina, lavandería.

Se firmará un contrato por el arrendamiento de la habitación

Hasta luego

--------------------------------------------------

Trini Isabella 詢問，但104沒有人住。

大家好，我打電話給了Trini，寄宿家庭名單上的新合作單位，
問到了以下資訊，留給大家。 她一直說她有提供照片給el señor Pedro de la embajada，但是我們只收到一張清單。然後我有問她能不能留Correo electronico 給我，她和我說不行 !?
但是呢，我還是口頭上問她一些問題。

1. 請問家庭成員? 就只有我和我的狗。 (但是呢，我一直聽到隔壁有人在和她講話...所以!? 就是那種她真的在和別人對話，有個女生的聲音，可能是她媽媽或者朋友來訪?)

2. 請問房間是什麼樣子呢? 房間超大，什麼都有，一張舒服的床，書桌，櫃子，家裡有漂亮的庭院，你可以使用廚房，浴室在你的房間， 有wifi，有洗衣機，有熱水，有冷氣，你都可以使用。 歡迎你來看房間，然後告訴我地址，然後她講超快，然後我沒有認真寫下來lllb La Fuente 2 Casa n.12 之類的... (畢竟我也還不在巴拿馬...) 然後房子離學校很近，和我描述了一下怎麼走，但是呢，我也來不及寫下來lllb

3. 請問租金? 每個月400 美金。(忘了問有沒有包水包電，但根據這價位和其他同學的租金大概都包水包電，暫且認為有含? 有興趣的同學自己再詢問囉。)

4. 可以邀請朋友來家裡玩? 太多人不行，(兩個人煮飯她聽起來就有點為難，然後偶一為之可以，siempre不行。)

以上資訊在於我沒有理解錯誤，但我想應該相去不遠吧? xD Trini 聽起來很有活力，講話速度是偏快。

----------------------------------------------------------------------

Señora Jurado 104 Isabella

Señora Jurado 也是新的合作單位，講了快十分鐘，補充好多資訊xD 她爸爸是廣東人，所以她是混血兒chino-panameño，她隔壁鄰居是台灣人，正在整修房子，要蓋第二層樓，是個好鄰居。 有個親戚在台灣當過外交官五年，叫 Julio Mark，xx人在Venezuela，某某親戚中文名字叫xxx，xxx，有個親戚有日本名字叫xxxx，日本人的名字通常都比中國人的名字長，恩恩對。
最近巴拿馬有嘉年華會，所以二月17號才結束。 有什麼問題大概2月20號再打來，你知道，現在大家都在放假，我們家現在電腦壞掉，要等到放假過後，應該就會修好了，到時候再給寄你們照片，我不太會用電腦，所以不好意思了。

進入正題。

1. 請問接受男房客和女房客? 雖然是一間房間，房間很大，其實接受兩位男生或兩位女生。 一男一女不可以。

2. 請問家庭成員? 我老公和我。 (\*我女兒在Canarias，西班牙?) 家裡有四個房間，我們是合法的residencia universitaria，我們都退休了。 一個房間是我和我老公的房間，一個是我女兒的房間，一個是租給我們，(另外一個我沒聽清楚怎麼回事...)

3. 房間很大，什麼都有，浴室在房間裡面，有櫃子，家裡有兩個庭院，大露臺，有熱水，有冷氣，脫水機，洗衣機，廚房可以使用。 有網路，但她不知道是wifi 還是cable 。

4. 租金多少呢? 不吹冷氣300美金，吹冷氣的話350 美金。

5. 可以邀請朋友嗎? 大家可以在庭院玩耍，什麼樣的朋友呢? 我說就團體的朋友，來一起念書，聊天，或煮飯。 \*好像也是要煮飯就有點不能常常和不要太多人xD

然後問我們什麼時候到呀，阿，我忘記問離學校近不近了... 聽起來超級親切唷! 很認真的問我叫什麼名字呀，她叫Argeli 她老公叫Rubén，以上是我理解的內容，我盡力了XD

後來Isabella 在大家抽籤決定住宿後來到Jurado家，至於有什麼眉眉角角，我都還能接受，除了每天要走15到20分鐘到公車站有稍微不開心。然後有點不知道晚歸幾點前要打電話的定義在哪裡xD住哪裡有什麼好處呢? 恩… 後面有公園可以玩，冰箱有製冰機，有微波爐，廚具都還滿好用。但我實在是受不了通車到巴大因為塞車要很久，所以我就搬去了Via Argentina.

----------------------------------------------------------------------

German y Griselda Castillo (Isabella 詢問，後來104沒有人住)

新的合作單位? 基本上就是共享房間，然後他要求一定要兩位學生一起住...

朋友來訪不行， (沒有人覺得一起煮飯比較符合經濟效益嗎，煮一鍋咖哩 一個人吃好幾天好難過TAT)
German y Griselda Castillo

Buenos días: Les adjuntos una pagina con las fotos y los datos del apartamento tipo estudio que esta ubicado en Bethania, centrico, muy cómodo. A 10 minutos caminando, de la universidad Tecnológica y en autobús le tomaría 20 minutos a la universidad de Panamá. (Puede utilizar la ave. Ricardo J. Alfaro o la Transistmica).

Este apartamento estudio es para dos personas, cuenta con 2 camas, baño interno en la habitación, aire acondicionado, closet amplio, salita, mesa de estudio, micro-ondas, fregador, refrigeradora pequeña, televisor con cable y balcón. Se renta en $300.00 por persona y deben ser 2 estudiantes.

Este apartamento esta externo a la residencia de los señores Castillo, personas adultas y serias.

El alquiler incluye el agua, luz, cable para TV. Se puede lavar una vez a la semana (debe comprar su jabón).
NO se admiten visitas en la residencia.

Gracias por su atención. De estar interesada me avisa para coordinar visita.

Saludos,

German y Griselda Castillo
6082-0714

--------------------------------------------

Candy 家 104 ANA 另有PDF 附檔幫助熟悉上山路線

Candy家就只有她跟她先生住(都是台灣人)
他們家有三層樓，照片中看到的是三樓客廳和出租的房間與房間跟客廳窗外的風景。房間有點亂是因為快到新年，便開始打掃。

剛在這兩天有一對從台灣來的母女住進來，女孩子14歲，她媽媽來陪她至4月回台。小孩留下讀書讀到高中畢業。她們現住在另一個房間。
(所以可能沒房間了，需要再去問問)

房租是300一個月。包電(包含冷氣)，水，網路。廚房用具(冰箱共用)，洗衣房任用 (隨時都可以洗)，也可以帶訪客來房間。

唯一比較要考慮的是上下課時的交通問題，因他們家是在城市裡的一個小山上的住宅區(Corona Garden, Panama)裡，上下課若不用車子便要走路行動，下山時間根據上一屆學姐說大約要十到十五分鐘 (就當運動吧)

一下山就可以搭車，坐車大概10-15分鐘就可以到大學，Candy告訴我坐計程車大概$2.50-$3.50美金一趟(!!)，或到時請固定計程車也可以。

--------------------------------------------------------

* **關於旅平險 (小妹後來沒有保他的保險，但是提供大家看看資料作為參考，我也不清楚其他團員有沒有人和他辦保險。)**

恭喜同學們榮獲這次巴拿馬的獎學金，準備開始新的旅行故事!
我是保險業務經理哲豪，負責同學們的旅行保險事宜。
或許有些同學有自己的保險方式，但哲豪會建議同一團的同學都向同一個窗口規劃，這樣真的需要幫助的時候，另一個同學就可以知道幫他聯絡誰處理緊急事件。...
以下為國外旅遊平安險保險範圍:
．身故保險金或喪葬費用保險金
．身故關懷保險金或喪葬費用保險金
．殘廢保險金
．重大燒燙傷保險金
．傷害醫療保險金
．海外突發疾病住院醫療保險金
．海外突發疾病返國住院醫療保險金
．海外突發疾病門診醫療保險金
．海外突發疾病急診醫療保險金
基本已將所有保障範圍都包含在裡面,所以同學可以放心在國外旅行和遊學。
而大部分的國外旅遊打工或遊學旅行的同學,基本一定幫自己規劃1000萬的保額,其他會依經濟裝況作調整,在這裡提供費率與保險天數給同學參考:
1000萬保額:
300天(約10個月) 約一萬上下
360天(約一年) 約一萬一上下
500萬保額:
300天(約10個月) 約五千多
360天(約一年) 約六千
保額與天數是影響費用的關鍵,如有同學要調整特定保額與天數,哲豪都可以幫你規劃專屬的方案。
同學們這趟出國要處理的文件夠多了,而保險這問題可以交給我一次協助同學完成規劃與申請英文保險證明,讓同學們不用再勞心保險問題!
聯絡方式
line ID: poemsbook

* **健保停保或回台申請退費**

1. 停保

從健保署辦完停保回來。

由於這次我們預計出國10個月，所以按規定可以辦理健保停保。不過健保停保有利有弊，好處當然就是省下健保費，但是壞處的話就是如果在國外遇到緊急醫療的話，回國就不給付了。

所以到底要不要停保，就由各位自行考量了。

[http://www.nhi.gov.tw/information/NewsDetail.aspx…](http://www.nhi.gov.tw/information/NewsDetail.aspx?menu=9&menu_id=544&No=663)

[http://www.nhi.gov.tw/…/178\_2%E5%81%9C%E5%BE%A9%E4%BF%9D102…](http://www.nhi.gov.tw/Resource/Papers/178_2%E5%81%9C%E5%BE%A9%E4%BF%9D1020820.pdf)

附帶一提的是，如果要辦核退的話，期限是6個月，也就是說要是在前4個月看的醫生，要把單據寄回來請家人來辦；再者，只收中英文單據，西文要附上翻譯，不過不需要經過公證程序(也太好心！我亂翻你也不知道啊！)。

2. 核退，上網查詢健保局在各地的業務。

所需文件:

1. 申請人身分證 (去了帶正本就好，沒要影本，雖然網站要影本和印章，但今年辦只要了身分證正本。)

2. 費用收據正本 (副本請加蓋醫院印信。)

3. 收據，診斷書翻譯 (限中文或英文)

4. 當次就醫診斷書

5. 當次出入境證明文件影本 (中華民國護照照片頁+出境章+入境章)

6. 轉帳存摺封面影本

105年回國後去申請，因為都是九月份才去看醫生，之前在學校校醫看，沒有請醫生寫診斷書，只有開藥單去買藥，但建議請醫生寫診斷書給和開藥藥單，購買藥的收據都要留存，可以試試向健保局申請(但因為還沒收到健保局通知，我不知道會不會申請成功。) 去大醫院看醫生倒是有留收據，也請醫生另外寫診斷書，但不知道健保局會給付什麼，所以基本上醫院開的單子都要留下來，健保局說都繳上去，越完整越好。(p.s巴拿馬有可能會將藥單收走，但是它們通常會影印給你，注意一下。) 另外是因為收據的油墨很容易因為時間就消失了，建議要好好保存。翻譯成西班牙文的部分，是在所有文件的西文下方附上中文即可，可以用鉛筆註記就好，但是文件繳去健保局後不會還你，如果有人有另外的保險需要申請的話，就要留底或者問保險公司。

* **「電話部分」**
辦停話的話，電話號碼回國之後就要換過。
可以去問電信局自己的綁約，一般是建議改成預付卡，不然出國後的每個月還要繳交電話費。
但記得換成預付卡後，半年要儲值100，這樣回國後就能留有號碼。
* **巴拿馬交通**

**1. 巴拿馬巴士**

夜深人靜，因為寫論文太煩躁了，雖然有點早，但讓我來跟大家解釋巴拿馬的公車，你可以按右鍵自己存起來。

巴拿馬公車堪稱世界上最奇蹟的交通系統，你假使以為她跟台北公車一樣親民那你就大錯特錯了，她是一個考驗機智、問路能力、挫折感甚重、考驗愛與勇氣的交通工具。

大家都知道，台北的公車上面會寫"起點 號碼數字 終點"(抱歉我是台北人所以用這個舉例)，且每個公車站都有經過該公車站的所有公車路線圖；巴拿馬呢？兩者皆無。巴拿馬的公車站完全不會告訴你有哪班車停在這裡，也不會告訴你任何公車路線，所有的公車上只會在三行字中更迭：起點、終點、通過的路。

看到這裡的人一定會想說什麼是通過的路？畢竟一條公車通過的路可能有幾十條，對，你可能猜對了，巴拿馬公車上只會寫她通過"最大條"的那條路，例如忠孝東路，所以你就會看到公車上連續閃過三行類似"舊庄""忠孝東路""捷運昆陽站"的字樣。

堅持看到這裡的人心裡一定冒出了幹XX或是三O，對，巴拿馬公車真的非常難認，所以我們剛去的時候都一直想說自己會不會到，經過無數次錯誤嘗試後(巴拿馬人很多也都搞不清楚他們公車怎麼搭)，你就會找到正確的那台。

更絕的還在後頭，台北大多數公車在下車的站牌對面你是可以找到回程的站牌，在巴拿馬這件事情可能行不通，因為很多公車都是以媽祖繞境的形式在行走，盡可能吸引到多數的信眾，所以你在下車站牌對面根本找不到東西，馬齒徒長，徒增傷感。

看到這裡，你一定會問：為什麼要搭公車？因為錢啊錢！人客啊！巴拿馬搭一次公車只要0.25美金，你去哪裡找這種價格啊，而且0.25美金是你想搭到哪就搭到哪，轉乘下一台公車完全免費。再者，巴拿馬雖然是全中美洲第一條擁有捷運的國家，但她的捷運對你來說根本無用，因為捷運沒有通過大多數寄宿家庭的所在地，更遑論學校了。

鑑於以上理由我們還是得學怎麼搭公車，在此我給予大家重點整理：
1. 由於大多數寄宿家庭都在El Dorado(黃金)區，所以最重要的公車就是閃過"Tumba Muerto"字樣(死人墓地，不要懷疑這真的是巴拿馬某條大路的路名)的公車，因為El Dorado就在Tumba Muerto上，所以你只要看到這個字你就可以回家。稍稍讓人提振精神的是，El Dorado站牌在上車的站牌對面可以找到搭回來的站牌，故沒有剛剛提的繞圈圈問題。

2. 幾乎所有的公車都會經過一個叫做"Albrook"的地方，所以下下策就你都搭到Albrook再進行轉車，反正是一種死馬當活馬醫的概念。

3. 令人小確幸的消息是，巴大和巴科大也都在"Tumba muerto"的路上，所以大多數人不管回家或到校都是搭這台，當然如前所述，會有各種套餐搭配Tumba muerto，可能是閃過"Tocumen(機場)""Tumba muerto""Albrook"，也可能是"Veranillo""Tumba muerto""Albrook"，反正不管怎樣你看到Tumba muerto就上車就對了，當然以上都是假設你住在El Dorado的情況下。
PS：巴大和巴科大也是對面就可以搭回程的站，巴大的站叫做Universidad de Panamá，應該無法再更白話了；巴科大的站叫做Universidad Tecnológica，我想這應該也是白話到極點。

4. 和我們人生息息相關的就是大使館和兆豐銀行，因為你錢沒了要去領錢，郵寄包裹可能要去大使館拿，故在此提供El Dorado到大使館和銀行的路徑(他們在同一區域)：
先搭閃過Tumba muerto字樣的車抵達"Martín Sosa"站，再搭任何閃過"Vía España"(西班牙大道)的車，抵達兆豐附近(站牌就在兆豐門口而已)。

最後，提供巴拿馬公車路線查詢網站，這大概也是我全世界看過最爛的公車查詢系統了，但你也知道沒魚蝦也好，要去那兒就等到了後熟悉環境，拿出冒險精神自行探索吧(精明的讀者可能已經發現我剛剛並沒有跟大家說怎麼從大使館回到El Dorado，因為回程比去困難的多，你必須自行冒險)。反正，大不了都有taxi可以搭嘛，但至於taxi，又是另一個故事了。

<http://www.mibus.com.pa/rutas/>

* **巴拿馬計程車**

1. 安心計程車 (如果真的路上攔不到的話)

Alvaro Rios 67514611 滿親切的

Señor Kumar 66913080 去機場 25 美

Ernesto Hídalgo 68720457 會說多國語言xD

--------------------------

2. Taxi Concordia 2367848 (非不得已，不喜歡這間，我覺得搭車去multiplaza收我9美，而且好像要敲詐我，我沒聽清楚他和我說九元還是十元，給十元，他一開始沒找一元，他清點第一次還裝是九元，但我記得我給的一元美金是五張，一張五美元。後來清點第二次才還我，而且車上其他共乘的乘客還不耐煩的說，是正確的，快下車。我覺得好像覺得我是外國人，不懂他們講話，令人不爽。)

-------------------------

3. 以下以防萬一，從來沒搭過

Taxi America 2211932

Taxi Caribe 2697575

Taxi El Dorado 2280462

Taxi Santiago 981569292

Taxi Yellow 3969999

p.s 說幾件搭小黃的趣事，因為小妹常常在Via Argentina玩耍，晚上從via Argentina搭taxi回dorado，通常是2.5元，3元。有遇過一個恐怖的計程車司機，他說我很漂亮可以要號碼嗎，當場我有嚇到，但是一樣呼攏過去，當時已經到dorado的家了。因為dorado回家的路上彎彎曲曲，所以和司機抱路的時候，當我和司機說，從這裡左轉，第二條巷子紅磚左轉時，司機和我說，我知道，上次也載過您。!!!!

p.s

1. 巴拿馬搭公車，一樣是按鈴停車，但是鈴聲可能會壞掉，燈也沒亮....所以要注意一下，如果公車司機到站沒開門，記得大喊 ¡La puerta, por favor!

2. 如果搭公車錢不夠，可以向好心的路人借卡，給他25分即可。

3. 公車卡儲值除了去捷運站外，在dorado mall手機行有，mall 裡的panafoto常壞掉，或者一般超市都有super99，la casa de la carne。有些雜貨店，旅館也有。所以走在路上要注意一下啊!!!

4. 遇到metrobus 罷工時，只好搭diablo rojo。你要準備25分，並問掌車的人有沒有停到你那站，有天上學剛好遇到罷工，搭上了唯一一次的DIABLO ROJO，隔壁爺爺有和我說他帶我搭車，等一下到巴大他會叫我下車，好親切阿Q\_Q。

* **有什麼東西是巴拿馬很貴，從台灣帶過去比較好的呢?**

1. 聽說隱形眼鏡要自己帶去哦! 巴拿馬好像如果要買隱形眼鏡好像跟美國一樣要有醫生證明之類的

2. 隱形眼鏡清潔液，巴拿馬很貴，天天用的人，能帶多少就帶多少。

p.s 巴拿馬有博士倫 (應該吧，我有點不熟，我在台灣都用愛視潔) 在巴拿馬用博士倫(我覺得) 和Wasser Multi solution

3. 巴拿馬什麼都比台灣貴一點 要我推薦的話我會建議大家帶滷包(什麼莫名其妙的答案)

4. 推薦多帶洗面乳跟沐浴用品，那邊的選擇不多且貴

洗面乳選擇很少只不過是露得清也要10美金

5.還有面紙，那裡的面紙非常貴，不過如果可以習慣廁紙的話那倒無所謂

我也記得是小包面紙很貴@@4小包要台幣60多塊錢

6. 也沒有面膜沒有女生夾頭髮用的小黑夾，髮圈選擇很少又很貴品質沒有台灣的好。愛用日系的保養品或化妝品要多帶。(巴拿馬有雅漾，理膚寶水，但沒有薇姿。愛用薇姿抗痘的人可以改用Eucerin)

7. 雨傘可以的話從台灣多帶一隻預備吧，那裡的雨傘品質不佳，有同學連續兩次買沒多久(一個禮拜)就壞了

8. 藥，巴拿馬藥超貴，貴到爆炸，建議去掛家醫科，讓家醫開可能會用到的藥給你。腸胃藥，感冒藥 (巴拿馬還是會感冒的，冷氣開超強像在北極。連西班牙人都說世界上冷氣開最冷的地方。) 治跳蚤，蟲咬的藥，曬傷時可以敷的膏。

9. 文具用品 筆，筆記本，(巴拿馬筆記本好醜...)剪刀，釘書機一定要從台灣帶，太恐怖了 Arrocha買隻釘書機 Gran Morisson 買一隻釘書機 一打開就壞掉。令人錯愕，我根本還沒訂阿!!!

--------------------------------------------------------

* **巴拿馬生活**

1.看了覺得蠻受用的行李清單，大家可以參考一下。
[http://hualienfresh.pixnet.net/…/350731259-%E5%87%BA%E5%9C%…](http://hualienfresh.pixnet.net/blog/post/350731259-%E5%87%BA%E5%9C%8B%E8%A1%8C%E6%9D%8E%E6%B8%85%E5%96%AE%E3%80%81%E8%A1%8C%E6%9D%8E%E6%94%9C%E5%B8%B6%E8%A6%8F%E5%AE%9A%E5%8F%8A%E8%A1%8C%E6%9D%8E%E6%89%93%E5%8C%85%E6%8A%80%E5%B7%A7)

[http://littlenannpei.pixnet.net/…/335071283-%E2%99%A1-%E6%9…](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Flittlenannpei.pixnet.net%2Fblog%2Fpost%2F335071283-%25E2%2599%25A1-%25E6%2597%2585%25E9%2581%258A-%25E2%2599%25A1-%25E5%2587%25BA%25E5%259C%258B%25E6%2597%2585%25E9%2581%258A%25E6%25BA%2596%25E5%2582%2599%25E6%25B8%2585%25E5%2596%25AE-%25E5%2587%25BA%25E5%259C%258B%25E8%25A1%258C%25E6%259D%258E%25E6%25B8%2585%25E5%2596%25AE&h=oAQFIJy8kAQHV03P6YB5QBAfeeaIV3DVuaMWX_9prfyyndQ&enc=AZM04tbINSDrAczoGVcUaEqCrxAFUfAWsDTS-Te6__XPhqy3BtuM7k48I4k8InhrGi6p_4J6H5dN5agyAL3WNWMbF9rkpiPJ1hkkeYM9p1rHlDBU3Bu3CGmRGhDV76c2bQKIcv3GrR1l8Dy3bb61fUJX5i4QdBJIjGMCqYx_DI6NzTbgSvmGqBgKVwS4eEgMS3o&s=1)

2.提醒一下大家：
要記得帶禮服或是西裝喔(當然這是個開放的社會，男生假使你要穿禮服也是不反對，只是應該會馬上上巴拿馬頭版吧)

會有國慶晚宴或是一些正式的活動需要著正裝就會用到!

2015巴拿馬團行前通知

親愛的大家，我們即將啟程，在這裡預祝我們的旅行一切順利，大家成為好哥兒們，好姊妹們，在路途遙遠的巴拿馬都闖下自己的一片天。

值得提醒的是：洛杉磯機場是很大的，轉機的時間只有三個小時，其實不會很多。還是請大家斟酌一下行李部分，最好不要帶太重，以免過程很趕，東西可能拿不動或不小心落下。

**補充轉機流程**：湯姆·布蘭得利國際航廈(Tom Bradley International Terminal、簡稱TBIT)入境或是抵達－－下飛機後→→移民局證照查驗→→行李轉盤提行李→→海關→→託運行李→→查轉機航班的航站(Terminal)及登機門(Gate NO.)→→走路或是搭機場內免費Shuttle巴士至登機航站→→登機安檢→→登機

※如是出境的旅客，請在Check-in拿國際線登機證時，提醒航空公司櫃台將您護照上的「I-94表出境部分」收回。

※入境行李轉盤旁的手推車是免費的。二樓出境大廳外的則需投幣。

※登機安檢時需脫掉鞋子，身上的隨身行李及鞋子、外套放在檢查的輸送帶上，請預留較多的轉機時間。

※由美國登機的行李請勿上鎖，除了有TSA認可的LOCKER。

**集合時間：**2015/03/08/20:30

**集合地點：**桃園機場/第二航廈/3樓/中華航空公司服務台(出境 報到處)



請檢查是否備齊一下文件：

□護照

□機票(Ema帶)

□美國簽證(或列印Esta的申請成功證明)

□標有記號或姓名的行李(掛的單件行李超過23公斤，或行李箱超大要加收，可以參考：<http://www.china-airlines.com/ch/check/check_ba_ex.htm>)

□隨行行李，尺寸：：長56公分、寬36公分、高23公分。(不要帶液體、氣霧劑和膠狀物)，參考：<http://www.china-airlines.com/ch/check/check_ba2-4.htm>

□方便好轉機的穿著(舒適的鞋子、不卡卡的衣服等)

□給巴方人力資源局的文件(請隨身攜帶，避免遺失)：

A.最高學歷證書、成績單、良民證、體檢證明由巴拿馬駐台大使館訂在一起的文件。

B. 有效護照影本2份、2吋證件照6幀、西班牙文自傳、學校推薦函2封。

□申請機票錢的領據(請隨身攜帶，避免遺失)：

A.本人銀行帳簿封面影本、機票票根或電子機票、國際線航空機票購票證明單或旅行業代收轉付收據。(已經有的)

B.登機證存根，註冊證明，抵巴報告單。(將會有的)

**航班表：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班機編號 | 艙等 | 日期 | 時間 | 出發地 | 目的地 |
| CI0008 | K | 2015-03-08 | 23:50 | TPE--台北(桃園) | LAX--洛杉磯(預計2025到) |
| CM0303 | W | 2015-03-08 | 23:43 | LAX--洛杉磯 | PTY--巴拿馬(預計0804到) |

親愛的大家，剛剛打電話去航空公司問，確定線上報到也是可以的（前一天就可以報到，然後印登機證），或是用現場的KIOSK自助報到機，都可以到那邊排非現場報到的隊伍，掛行李會比較快。所以請大家在當天9：15分前做任何一種您喜愛的報到程序，完成報到，一起集合去掛行李。感謝您的支持與愛戴～ 華航在第二航廈3F的7號櫃檯，我們3/8 晚上9：15分 那裡見^^

 美國海關禁止

<https://www.tsa.gov/travel/security-screening/prohibited-items>

華航

請大家從3/7晚上11:50分後到去機場前 完成線上報到手續，列印登機證。

[https://calec.china-airlines.com/echeckin/echeckin\_c.asp#](https://calec.china-airlines.com/echeckin/echeckin_c.asp)

行李 “不能” 直接掛到巴拿馬喔～！！！ 我們從洛杉磯下飛機後還要去拿行李做安檢，做完放轉盤！！！這是偉大美國的規定～拿出行李拖著他走到第六航廈搭巴拿馬航空!

------------------------------------------

* **與IFAHRU作戰!**

**IFARHU 5004719找 Marta de León 或 Yatira**

**去IFAHRU 要穿長褲，有袖子的衣服，不能露事業線，也不能喝醉。**

1. 相信大家已經體會到巴拿馬的"高"效能 (103)
建議大家去簽名的時候一定要再三確認是不是還要補繳交文件或是有沒有簽名完成喔!中文的"三"在這裡就是跟你講真的要問三次的意思。我們曾經有簽名還是繳交完什麼後承辦人員漏掉 隔天又把我們叫回去的紀錄

2. 104因為護照簽名等問題，IFAHRU打電話給某同學通知漏掉的人，但因為電話裡中文名字聽起來非常模糊，導致不知道在點名誰，後來要自己打電話詢問。

--------------------------------------------

* **申請機票補助 在巴拿馬申請一次，回國後第二次**

1. 在巴關於申請機票補助事宜：下載附件，影印填寫抵巴報告單，收據。準備申請機票款，另外還要帶“登記證存根”，“旅行社收據”正本記得影印留檔，“機票”記得影印。

2. 研習結束返國後1個月內：

1. 檢送研習成績證明 : 學校成績單就可以了。
2. 指導老師簽名之進修成績考核報告單 (附檔)
3. 研習心得報告單 (附檔)
4. 領據 (就是收據，也在附檔裡，不會填寫請和José拿第一次的檔案照著填。)
5.本人銀行帳簿封面影本 (大家有，沒有疑問吧)
6.機票票根或電子機票 (電子機票，有更改行程的同學都要再附上新的電子機票)
7.國際線航空機票購票證明單或旅行業代收轉付收據 (沒有的和José拿檔案)
8.登機證存根 (大家回台灣會有)
9.護照入境日期戳記頁影本等 (大家回台灣都會有)

送部請領返程機票款。
要填寫的研習心得資料可以打字也可以手寫。
到時候再寄給教育部孫菊英小姐

教育部國際文教處
單位連絡人：孫菊英
電話：(02)7736-5739
E-mail：jysun@mail.moe.gov.tw

地址: 10051 臺北市中山南路5號

孫小姐會在收齊所有同學12人的文件才會退款給大家!!!回國後ㄧ個月內寄出，最後抵達的同學煩請盡快寄出文件!

---------------------------------------------------

* **巴拿馬治安**

FTI公司做的2014年度的治安報告，供大家參考，巴拿馬的治安算是不錯的國家，嗯...

[origin.fticonsulting.co](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Forigin.fticonsulting.co%2Fcollateral%2F2014-indice-de-seguridad-publica-en-america-latina.pdf&h=-AQF4MRlt&enc=AZNScGvBbOnsWPRKynu6d0wuoLnp5wmpYl05t0aroHGCMvip-Ywyx5sVtxkS6xdtwXbHolYmn1OmW1Y9XUq7ZbnifNYyGeLtA_FIV_qSeioIV07-vkPpvWxeAzIPDdm61y8zNLntlvR8OWOckcSH4CNBp72K_Jd5N_bkcqkI40QCob7kA2Nm84_fyPnXJlE2BJc&s=1)

origin.fticonsulting.co

104年小狀況

哈囉大家晚安~
想和大家分享一下我們剛剛回家遇到的事情~
我們一車從顧問家出發後到了momi那裏就被警察臨檢攔了下來
警察向我們要護照查看 , 我們就說沒有帶但是我們有帶影本或著是照片
可是他不承認 , 他堅持要看我們的正本...
所以我們被扣在路邊 , 狂call家裡的人把他們吵醒請他們幫我們把護照送來
還好我們各自家人最後都有接到電話可以送來 , 否則事情就更麻煩了~
另外 , 因為麗荷入境超過半年 , 但是她有辦延簽
那一個警察居然也不承認! 她說入境就是半年 , 就說她的護照過期了
就在我們打電話尋求秘書協助的同時 , 我們再把她的護照拿給另一個警察看
他就說喔喔這個okok可以走...
也不是每位警察都很懂有關於護照的事情
整個過程花了我們近四十分鐘~~~~~

所以我想說如果我們會比較晚歸的話 , 是不是就把護照正本帶著避免麻煩也避免麻煩到其他人這樣子~~~~

-------------------------------------------

* **巴大文件**

巴大上學要去註冊，IFAHRU會帶大家，會和他們耗很多天.... 巴大效率比較差，辦事也比較瑣碎，待我詳述。首先基本上都會在學校註冊，但電腦常常壞掉，IFAHRU要註冊單的時候，學校還生不出來。冏。時間大概是一兩個禮拜在等。學生證是一張紙，也沒有護貝，大家要好好保護ˇˇˇ而且因為學校常把名字寫錯，寫錯就要到山上辦公室改，每次排隊又要好幾小時，快吐血，而且通常要跑很多趟。學校辦好了會給老師，老師會給你註冊單等等。上學期結束後，要去caja 繳一美元拿學分證明是官方文件，雖然還是只是一張薄博的紙。然後到隔壁辦公室印成績單。下學期一樣，要去辦註冊，然後要去IFAHRU繳成績單。成績單要去IFAHRU樓下蓋章然後上樓交。 同時下學期時IFAHRU也會叫學生繳交一份在學證明什麼的，巴科大的老師幫他們寫好了，所以巴科大又順利地交出文件，但巴大忘記卡在哪裡，盧到最後不知道交了什麼文件，可能是註冊收據。另外下學期巴大註冊要自己去找老師，IFAHRU不會幫忙，他只會叫你交文件去辦公室。所以學校又會電腦壞掉，你又會等好久才拿到，眼巴巴看巴科大已經拿到獎學金，巴大還在跑程序...但請學期結束，老師說可以去拿巴大正式成績單的時候請快去，不然學校行政系統關了，就要找老師和去山上等四個小時，拿一張到底不知道以後會不會用到的薄薄的紙。下學期漲價了是3美。

大家在上學期結束要請老師寫成績考核單，下學期也要一張，記得年分是當年你錄取獎學金的年份唷。

**巴大上學**

上學第一天就自己選級數那年各級別都有開A1,A2.B1,B2,C1,C2

上學期同學大部分和Irina老師(俄羅斯人)上課，但其實可以試自己需求選課。一般來說巴大上課會有其他外國學生，比較熱鬧一點，偶爾也有其他國家西文系加入(ex.牙買加)，偶爾有戶外教學，去看運河博物館和去看Huaca製作(Huaca是什麼就留點驚喜給大家)

通常有兩個級數的課的人一個禮拜四天，從九點上到十一點十五分。

我上Ruth老師的課，因為Ruth老師當時還有其他DELE準備班，所以上課時間比較不穩定。但是上課很歡樂，是此行收穫最多的課程。

如果正規上課一個禮拜四天，會很難去西班牙文系旁聽，加上上課時間很早像是七點半，dorado塞車嚴重，通常是六點要起床。我最後只有拉美文學堅持到最後，是Cristina Che de Gordón 老師，老師是混血兒xD爸爸是中國人，講課很有耐心，會點名問問題，偶爾有作業，上學期是寫一篇詩的文批，下學期是一本小說的上台報告。因為是旁聽生，所以沒有參加考試，但是老師上課非常有魅力，在介紹詩和小說時深入淺出，也注重學生的意見，會非常仔細聽學生們的想法，是一位親切的好老師，非常推薦她!

p.s 在訂定國外旅行日期，請先注意學校語言中心開學上課註冊與結束日期，並向老師報備。

* **巴拿馬生活注意事項**

1.巴拿馬很熱，請帶透氣吸汗的衣服。穿短褲，洋裝，裙子容易被吹口哨叫chinita。

2.巴拿馬下雨積水嚴重。常突然下雨，出門記得帶雨傘。

3.巴拿馬路上垃圾很多。

4.巴拿馬沒什麼紅綠燈，很難過馬路。

5.巴拿馬水孔蓋常不見，路上常有大洞，要小心。

6.巴拿馬物價很高，幾乎是台灣2到3倍。

----------------------------------------------------------------------

**這樣一講，¿¿巴拿馬到底有什麼好玩的呢??** (還是很好玩xD)

**巴拿馬娛樂**: 可看 quehacerhoyenpanama 網站，或follow Museo de Arte Contemporáneo.(MAC的fb: <https://www.facebook.com/MACPMA/?fref=ts> )

，或訂閱 Centro de cultura de España (la casa de soldado) 電子報, 三月，四月有電影節，在multiplaza，非常值得! 十月有電影短片節，在Teatro Anita Vallez可以將museo de arte contemporáneo 加為好友，常有消息釋出。日本大使館會在巴大播放電影或者Teatro Balboa有活動。Atlapa有各式各樣的展覽和活動，Mercedez fashion week，有model走秀，門票40美。

Vía Argentina，El cangrejo一帶

Live 可唱中西karaoke，長城會所可唱中文karaoke

Salsa

El Casino Veneto 可跳salsa。

想學salsa cubana 或 salsa en línea 可連絡Nelly +507 6671-8126 推薦Dagoberto老師

劇場學校 cursos de teatro 在 Power club 對面 四月開課吧?

---------------------------

餐廳有貴有便宜，也有五塊左右就可以吃很飽了，也有十塊也吃不飽。速食店有五六塊的套餐，中國餐廳老北方買碗牛肉麵五塊，依女生的食量應該可以當兩餐食用，casan redonda 的潛艇堡套餐3.99美金也吃很飽，不過要吃到好吃的東西當然就要十塊以上囉!

Bassílico 從學校後門走出來，經過super7，左邊第一間餐廳。Señor Bruno老闆是委內瑞拉人，在義大利待很久，Carolina老闆娘, Andrés 兒子, Jason哥倫比亞人店員，外送員, Kati委內瑞拉人店員, Alejandra 廚師 (另一位廚師我忘記名字了TAT) 他們很親切

基本上商業特餐是主菜和湯和飲料(可能或沒有加水的檸檬紅茶哈哈哈)。主食的配菜是pataccón, tajada, frijoles(chiriquiños)扁扁圓圓的，或是大紅豆，不過都是鹹的， arroz,ensalada, 主食是你點的bistec或pescado或pollo. 稍微講述一下記得的菜色 Bistec cebollado洋蔥醬牛排, carne milanesa炸排骨, pescado alioli,蒜頭白醬炸魚 pescado al limón,檸檬魚 pollo a la salsa champiñón 蘑菇雞 pollo a la salsa negra,焦糖雞 pollo asado,烤雞, paella 海鮮飯, croquetas de atún.鮪魚塊。 點當日套餐不加湯是5.5或5美金(看你和老闆熟不熟)

中國餐廳 從學校後門走出來 右邊第一間，Basilico對面，中國餐廳老闆娘會說中文，人很親切。店員Vater, Maribel都是哥倫比亞人。 這間可吃自助餐，看有什麼菜夾什麼，有飲料湯。算台灣人五塊的樣子? 也有點菜，看菜單就很貴，但是好像可以和老闆娘多聊，她會算你便宜一點xD

Cafe Pomodoro pizza de cuatro estaciones 或義大利麵都好好吃!! <https://www.tripadvisor.es/Restaurant_Review-g294480-d7214183-Reviews-Caffe_Pomodoro_Spaghetteria-Panama_City_Panama_Province.html>

Bomb burger

<https://www.facebook.com/Bombburgerpty-473482756128554/>

La Taberna Malagueña 西班牙餐廳 星期五六有Sevillanas表演，四月春會有sevillanas比賽。 但餐廳本身頗貴。

El toro 西班牙餐廳，貴到爆炸。但是有撞球檯可以免費玩。

El rancho de los tres

Batidos de frutas con leche 很好喝 2.5 美

Arepa con carne 3.0美 好好吃!!! 醬是極品 在Novotel (旅館) 對面

Jap jap 連鎖店 也在NOVOTEL 對面 sublaki 是烤肉串 pure de papa 是馬鈴薯泥 sancocho 雞湯好吃 choripan 香腸麵包 emparedado 是類似三明治，麵包夾肉 cuarto encuentro 是雞腿

--------------------------------------------------------------

Casco Viejo 娛樂 請洽<http://cascoviejo.com/>

好吃餐廳 La Casa Blanca 漢堡和湯兒!! 星期六晚上九點 有人駐唱!! MANUEL很帥。(已婚)

冰淇淋店 Heladería Granclement <http://granclement.com/>

Teatro Nacional 偶爾有表演，請上網找訊息!

Jeronimo 有藝術展或小型演唱會等活動。

La platea 可看大家跳salsa，或自己下去跳?

Tántalo 裝潢很美

Teatro Amador 音響效果好

Relik 在樓下，石屋很漂亮 有露天也有室內

El paseo de Esteban 常有街頭藝人或小販賣小飾品，或raspado。有花朵綠葉的走道，很漂亮。

El canal 運河重頭戲 除了在Casco 的運河博物館好玩外，晚上去運河miraflores 去吃餐廳邊看傳進來真的是很棒啊QAQ 只是晚上餐廳貴一點，中午是buffet，但是是超級無敵好吃又超級無敵貴的餐廳。

戶外活動

Cerro Ancón 搭計程車前往，也不知道怎麼去... 爬爬山，強健體魄! 找¡ñeques!

Cinta costera 租腳踏車，欣賞Casco 和 海邊風景

Camino Real 西班牙人黃金路探索!

Barro Colorado 運河中的孤島

Portobelo 的小海灘兒

Parque Metropolitano (國慶爬山)

Coclé 農會

El Valle Antón 騎馬，爬山

De Cameron 渡假村

Mall

Albrook 什麼都有的很大間的商場，有貴有便宜，是台北京站的概念? 記得到orca 和 koala 區，人比較少，偶爾走廊又有照片展，算是小小的藝術空間，然後有Juan Valdez!!! 哥倫比亞的咖啡店和隔壁飯店的咖啡店，非常美麗!!! 遇過一次國家芭蕾舞團的表演，沒事去走走也是滿好玩的!! 電影院cinemark 星期三學生有優惠

Multicentro

電影院 cinemark 有比較高級的椅子!!! 人也比較少，可能看電影比較舒服點。

附近希臘甜點 <http://www.athanasioupastry.net/>

Hard Rock 沒事可以進去逛大街。樓上有高檔餐廳，二樓有現場樂團演奏，是夜店，樓上六十幾樓那裏也有要門票的夜店。

Multiplaza

高檔的百貨公司，比較乾淨漂亮，三樓有奇怪的中國餐廳PF Chang。電影院cinepolis比較會播不一樣的電影，電影節也有和他們合作唷!

* **巴拿馬看醫生**

歡樂極兮哀情多，於是我學到了糞便常規，小腸絨毛，大腸鏡的西班牙文。

1. 看醫生

1. 掛急診 Paitilla 要先交 500 美保證金 Hospital Nacional 要交300

2. 巴大診所 藍色小屋

好處是免看診費

給Tania Franco 醫生看診，如果藥商有送她藥，你需要她會送你!!! 巴拿馬藥費很貴。

3. Clínica Eistein 在Via Argentina 愛因斯坦頭對面

家醫看診 30 美

專科醫生 40~70 不等

藥費另計

4. Hospital Nacional

大醫院專科醫生都要先打電話約時間，醫生超難約，常常要等三，四天。如果是有急事，藥直接和醫生對話，像有一次看婦科，醫生答應今天立刻看。

Hospital Nacional 在捷運Santo Tomas 醫院有新舊兩棟

Ginecología 婦科 María Eugenia Stoute 2273784約診 看診40美，其餘另外收費

醫生人好好，護士超兇，但是撐過去就好xD

Gastroenterología 腸胃科Erides Vergara Hernández 3073629 約診 看診70 美

醫生很嚴肅，護士人好好。

5. APLAFA 公車在Loceria 站 (dorado 往巴大方向) 但是診所很恐怖，拜託不要去。雖然專科很便宜，但是我動個小手術，搞得更嚴重，拜託大家不要為了省錢，萬萬不可和身體過意不去!

如果你被醫生開，要喝一種suero Pedialyte的飲料的話 (他很貴，是發燒和防止脫水的飲料) 草莓比櫻桃比葡萄比蘋果好喝。) 哇嗚，我都不知道我住了多久，病了多久，我還搜齊了口味xDDD

--------------------------------