

旅遊過勞症

旅遊應以休息放鬆為主要目標，

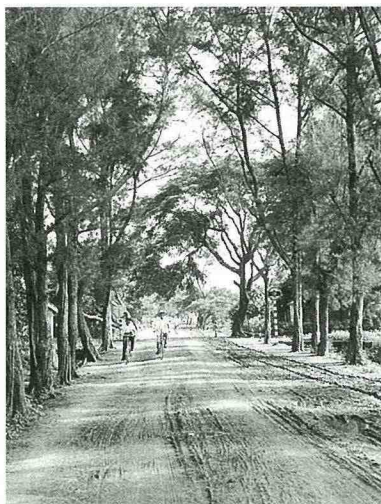
不應該是一項使命或任務。

如果錯當旅遊為任務，當然會產生過勞症。

當小孩子玩過頭了，他會鬧脾氣，不吃飯，不肯上床，哭一陣，不知不覺睡著了。同樣的，當大人玩過頭了，或者正好天氣不佳，猛下雨，整天只能窩在車上，他會情緒暴躁，沒胃口吃不下飯，上床了輾轉睡不著，不知不覺睡著了，卻夢了一整夜。第二天早上起床仍然渾身酸痛。這就是過勞現象。明明是休假旅遊，怎麼變成過勞？這便要怪我們國人的旅遊文化。去過巴里島的人可以觀察到這種怪現象。路旁土人閒閒無事，海灘上一條條歐美觀光客懶洋洋橫躺在椰樹蔭下。只有我們台灣觀光團，起個大早巴士來去遊遍全島外加出海。非要日落西山才回飯店。五星級泳池也是過池不入，太累趕著睡覺。

旅遊過勞 得不償失

加入台灣旅行團是一件耗費體力的活動，尤其是上班族及退休年長者，搭配上過累的行程，過勞現象便不可避免的發生了。



■ 旅遊應以休息放鬆為主要目標，不應該是一項使命或任務。

我最近碰到一個案例，一位老太太患有甲狀腺功能亢進症，雖然就醫，服藥並不規則。老太太篤信媽祖，吃長素。甲狀腺功能亢進症患者，吃的多用的多，代謝快，老太太素食缺乏蛋白質，出多進少，自然日益消瘦。這幾天北港朝聖，吃的不習慣，還要走長路表示信仰虔誠。過勞的結果，回程在車上便發病，四肢無力，發燒，厭食作嘔，心跳要跳出胸膛，血壓升高。醫生的診斷是甲狀腺風暴危象。如果晚一點就醫，就要意識不清，陷入昏迷。

另一個過勞的例子是自助旅行，租車開長途，一開上千公里，公路筆直無奇，一路開來，換手也無法一定可以在車上入睡。結果是超過平日體能，邊開邊打瞌睡，險象環生。

現在年青一輩，有時好意帶老父老母出國旅遊，最後卻演變成老父老母看孩子，看行李。安排的行程也是上山下水，適合年青人的體力。一趟行程下來，比在家裡做牛做馬還累。

安排行程 考慮體力

旅遊事前一定要有周詳的計劃，切忌一時興起，恣意出遊。關公死，劉備發兵，兵敗白帝城，便是恣意妄為的後果。旅遊的行程一定要考慮：

1. 團隊中歲數差異，應該以最長及最幼者的體力耐力，來規劃旅遊行程。像是長途巴士一坐便三四個鐘頭，正常人都難以消受，更何況年長者與幼兒？

2. 隊員中是否有消耗體能的疾病，如營養不良，貧



血，甲狀腺疾病，尿毒前期或癌症。如果帶病旅遊，事前應請教主治醫師，體力之限制如何，可否勝任旅遊行程。

3. 是否自己駕駛車輛舟船，有無後補駕駛人員？每日平均駕駛時數是否過長？體力可否勝任？

4. 旅遊活動是否考慮隊員的興趣，感覺有趣了，疲勞程度便比較被中和降低。

5. 過於幼小的孩童是否體力能夠支持？

旅遊發生過勞症 該怎麼辦？

過勞一旦發生，唯一的治療方法就是：休息。自助旅行者原地暫停一兩天，待體力恢復了，再繼續旅程。跟旅行團如果發生過勞症，一定要向領隊報告，如果乘巴士，過景點不下車在車上休息。到旅館早早上床，晚餐請人送到房間用，不要貪

夜遊。不能入睡可以吃一顆治鼻塞的抗組織胺入眠。

如果參加登山隊，隊員發生旅遊過勞症，可是件很危險的事。前不巴村後不巴店，大家都想繼續前進，如此可能拖死患過勞症隊友。過勞症患者，精神上可能無法判斷實際情況，據以作出正確決定。因此有賴領隊作出果斷的保護救治患者的決定。

患過勞症隊友，非常疲倦，食慾很差，噁心想吐，面色蒼白，四肢抖動，無法出力。勉力行動，冷汗紛流，頭暈無法久站，更別提走長路，有時內急要大號，又蹲不出甚麼屎。檢視患者身體，脈淺而快，呼吸倒還正常。

登高山發生過勞現象，只有紮營休養待體力恢復。這是唯一治療方法。如果地型不適紮營，領隊便須考慮最近營地的位置，做出折返

或繼續前進的選擇。如路況許可，患者應以簡易擔架移動之。軍隊行軍，小兵走不動常被當成裝病；所以男性患者常常逞強，不願意被人抬著走，怕被視為弱者，此時領隊便應強制患者躺擔架。

登山隊若遇風暴，氣候濕冷，過勞症便極易發生。紮營後，應確保過勞症患者溫暖乾燥。患者噁心無法進食，應小量多頓，強迫進食，否則脫水發生，病情將更加重。

勿將旅遊視為 執行任務

旅遊應以休息放鬆為主要目標，不應該是一項使命或任務。如果錯當旅遊為任務，當然會產生過勞症。旅遊團員發生過勞現象，領隊要負全部責任。隨隊幼童發生過勞而哭鬧不止，爸爸惱羞成怒，因而打罰修理，這是非常錯誤的管教。爸爸身為領隊，沒有事前考量所安排的行程，過於幼小的孩童是否體力能夠支持，便貿然出行，到了半途，幼兒發生過勞現象，卻為了家長一心玩完全程，不願中途折返，強要幼兒支撐下去，甚至加以體罰。這對快樂出門的孩子而言，是一件極不公平、戕害心身的處置。

為人父母，旅行前要小心計劃預防。

■



■ 全家出遊，行程之設計要考慮年幼及年長者的體力能否負荷。