

【特稿Special Report】

台灣辦理 日本銀髮族長宿休閒 之**潛力**與**展望** (上)

Long Stay



作者／顏建賢

朝陽科技大學休閒事業管理系 副教授

方乃玉

朝陽科技大學休閒事業管理系 研究生

前言

長宿休閒(Long Stay)在歐美國家已發展多年，在日本則為2000年才出現的新興名詞，我國目前尚無統一用語，但與國內某些企業所稱的「異地養老」、「候鳥式休閒」，則有雷同之處；然而，這樣的觀念在台灣尚屬萌芽階段。

隨著全球對休閒產業的重視與需求，加上高齡化時代來臨，「長宿休閒」這種既非短期旅行，亦非移民的旅遊方式，在日本銀髮族旅遊市場急速擴張，漸漸在歐、美、東南亞各國備受重視與流行。

日本銀髮族長宿休閒之發展背景，除源於這些健康長壽的銀髮族對退休生活的積極規劃，對長宿休閒為之嚮往所致外，主要是學習歐洲長假休閒而產生。

日本銀髮族退休後喜歡移民之國家，包括澳洲、紐西蘭、加拿大、夏威夷、西班牙、英國等；許多東南亞國家，包括馬來西亞、菲律賓、泰國與印尼等國，也紛紛推出許多優惠措施，並加強建設當地之休閒養生村，以吸引日本銀髮族移民養老。

然而，在歷經2004年南亞海嘯對該地區所造成的重大創傷，以及印尼近期所遭遇的多次恐怖攻擊事件之後，當地長宿休閒地點至今仍難以恢復原貌；此即促使台灣浮現搶攻「日本銀髮族長宿休閒」的無限商機。

筆者認為現階段台灣正處在適合辦理長宿休閒的時間點上，台灣也有足夠的條件可作為日本銀髮族長宿休閒的新據點。

台灣目前的銀髮族市場，不論是機構、社區，還是社會福利單位，都把市場重心擺在國內的銀髮族上；市場過分競爭的結果造成如今低價格的割喉戰、低品質的服務水準，與低滿意度的居住環境評比，而且導致養老機構呈現供過於求的不均衡現象。

若以W. Chan Kim and Renée Mauborgne (2005) 所提出的「藍海策略」來看休

閒產業競爭，筆者認為台灣現階段可藉由開拓日本銀髮族這塊未知的市場空間及新需求，為台灣銀髮族市場創造新的產業邊界；而「價值創新、超越競爭」將成為台灣辦理日本銀髮族長宿休閒的重要指標。

越活越有勁的銀髮族

生於1946~1964年，即將面臨退休的嬰兒潮世代，將會徹底改變退休型態，他們即使到了50多歲，仍想過著

日本銀髮族以茶道文化與台灣居民交流



積極、優質的生活，勇於追求新的體驗。加上醫學科技的進步，平均壽命增加、身體也更硬朗，因此他們選擇的退休方式，無疑將打破老年人就是遲鈍、消極的刻板印象（李文龍，2003）。

根據美國退休人士協會（簡稱AAPP）所執行「嬰兒潮人士對退休生活的展望」調查顯示，有73%人士計畫花更多時間在自己的嗜好或特別興趣上，例如旅遊；且有近乎一半（49%）人士預期會在退休後撥更多時間參與義務工作。而消費力

部分，隨著嬰兒潮世代老人紛紛退休後，不但比過去的老年人更具有消費能力，且有更多的閒暇時間可以利用。根據美國的資料顯示，65歲的老年人雖佔總人口數的15%，卻擁有全國77%的財產、90%的長期保險費用、50%的信用卡使用等，其他像是旅遊、休閒、社會參與、學習等，所創造出的消費能力更是驚人（李文龍，2003）。

對於台灣老年人的日常活動，則根據內政部2004年的調查，現今的老年人生活最大部分是「從事休閒娛樂活動」（佔20.09%），其次是「從事養生保健活動或運動」（佔19.10%），第三是「與朋友聚會聊天」（18.28%），從中可發現老年人在退休後還是相當有活力（內政部，2004）。

另外，根據香港貿易發展局所作的「日本老人產品市場」研究報告資料顯示，日本65歲以上的長者，2000年消費額佔日本全國消費總額的21%，預計到了2010年更會增加至27%；至於日本銀髮族的資產，調查研究則指出，60歲以上人口所擁有的資產是40歲至50歲人口的3倍以上。

這群銀髮族儘管在性格或行為上，隨著國情不同有著個別的細微差異，實際上仍有共同特色，即這些老當益壯的銀髮族其實是很積極地展現自我、實現自我，並且充滿了創造高齡文化的強烈意圖。是故終生學習成為政府近幾年大力提倡的口號，而活到老學到老更形成一股無法抵擋的趨勢。以美國而言，以往的基督教青年會（YMCA）和基督教女子青年會（YWCA）常被認為是只有年輕人才會去上課的地方，但在美國現今卻有超過120萬名老年人至該地求學。在日本，也有所謂的高齡者大學與講座，課程內容包括園藝、本地史、健康料理、財務規劃、繪畫、書法等，不但符合老年人的需求，也包括各種知識。

其實，比起任何一個年齡層，老年人是最具有休閒條件的，因為老年人不必為了升學而求學，不必為了家計而辛苦工作，睡眠時間也短，故一天24小時大部分時



日本銀髮族喜歡至歐洲國家，感受不同傳統節慶

候都可以做自己想做的事情，從事休閒活動。

長宿休閒的內涵探討

日本是亞洲國家中人口老化情形最嚴重的國家，根據日本厚生省2004年資料顯示，日本55歲以上的人口佔了全國人口比例的19.5%；日本Long Stay推動連絡協議會（2005）的估算，2007年將會湧現700萬至1000萬人次的嬰兒潮世代退休人潮，屆時將帶來「50兆至60兆日元」的退休金新市場。

歐洲人長期以來已習慣利用假期至國外進行長宿休閒，單純視為一長期旅遊的方式，其參與群體包括老、中、青三代；然而在日本所稱之長宿休閒，既不是移民也非永久居留，而是以回日本國為前提、運用優渥的老人年金，出國養老及旅行的新方式。歸納長宿休閒的特色，有以下4點（花岡幸盛，2005；Prathurrg Hongrangon，2005）：

1. 較長期的停留：非移民也非永久居住，以回母國為前提的旅遊方式。
2. 以休閒為目的：著重與當地人交流，故在國外長宿期間安排豐裕的休閒活動。
3. 長宿目標在於融入當地生活，而非單純的旅行，在特定的都市或鄉村悠哉的生活，並實際體驗該國的食物、文化、風俗，並於當地進行觀光活動，同時進行母國語言與當地語言的交換學習及志工活動等；再者，相關入出境手續、在旅遊當地的飲食、兌換錢幣等手續，必須全部自行處理。因此，從事國外長宿休閒者每天必將會有新的發現，而在進行該類旅遊時，亦必須兼具充沛體力、年輕的思考力、願意與他人溝通交往的健康狀態。
4. 長宿者生活泉源來自日本領取之老人年金，故在休閒當地並無任何收入。

至於長宿休閒之用詞方面，一般而言，1星期～10天的旅遊稱為「稍長的旅行」，1個月～3個月則稱「Long Stay」。此外，也由於該類休閒幾乎是部分時間在日本，長時間在國外生活，故又被稱為「移居生活」。

一、長宿休閒之起源

日本銀髮族亟欲參與長宿休閒之主要原因有四（花岡幸盛，2005）：

1. 日本本國冬天的嚴寒變得很痛苦，促使該國國民多希望能到一個能避寒的國度過冬，過候鳥式的生活。
2. 所領的受養老金額度不夠在日本本國生活，必須考慮前往物價水準較低的國家生活。

歐洲的田莊及自然景觀是日本銀髮族的最愛



3. 想在長期嚮往的國家，打高爾夫球、泡溫泉、品嚐美食……，隨心所欲地做自己想做的事情。

4. 實現長期以來「學習英語」的夢想。

同時日本銀髮族也深受此類國家所提供的廉價、高品質休閒生活吸引，以致此一趨勢近年來已在日本國內蔚成風潮，當然，台灣也是他們注目的國家之一（日本NOP法人Long Stay推進聯絡協議會，2005；胡忠一，2005）。

二、長宿休閒之目標

日本銀髮族將長宿休閒視為退休生活計畫的選擇之一，故當決定花費部分退休時間於國外生活時，便產生共同目標有四（Prathumg Hongsrangon，2005）：

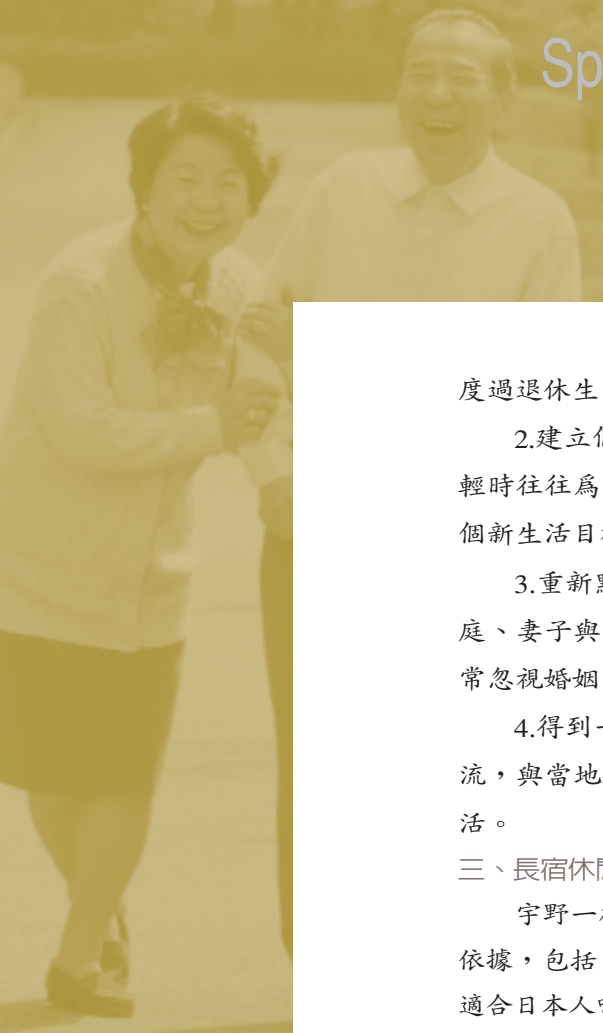
1. 在第二個生命期間珍愛自己：在日本經過30至40年長期持續勤奮工作的生活後，日本銀髮族想要在他們第二個生命期間履行夢想，並於退休期間，有自由時間和足夠資金去享受許多消遣，例如騎馬、捕魚、划船、打高爾夫球等。由於他們所領的老人年金金額度不如預期地得以在高消費的日本本國生活，且為了拒絕他們公司在其退休後繼續留下作一些小薪水與小工作的提議，他們決定至國外



融入當地居民之體驗活動是日本銀髮族最喜愛的活動之一



趣味活動也是日本銀髮族最喜愛的活動之一



度過退休生活。

2.建立個人的新生活目標(新社會角色)：日本人是屬勤奮工作的民族，故年輕時往往為生活而忙碌奔波。因此，日本銀髮族於退休後，極欲找尋生命另一個新生活目標，或扮演新的社會角色。

3.重新點燃與恢復日本老夫婦之間的婚姻關係：在日本社會裡，較個人家庭、妻子與家庭成員而言，工作責任是最為重要。退休則為個人提供更新這經常忽視婚姻關係的機會。

4.得到一個能更詳細地了解外國人的機會：日本人希望能透過文化經驗交流，與當地人一起體驗日常生活，其目的即在於有意義地去利用個人的退休生活。

三、長宿休閒之需求

宇野一雄（2004）針對日本銀髮族選擇國外長宿休閒居留地整理出11項考量依據，包括：（1）醫療體制如何？（2）治安如何？（3）物價如何？（4）氣候適合日本人嗎？（5）食物暨食材如何？（6）語言的問題？（7）有否觀光、旅行等享受？（8）居住環境如何？（9）人與人的友好關係良好嗎？（10）停留的難易度一如簽證的發行？（11）與日本的距離多遠？

另外，根據花岡幸盛（2005）指出，發展長宿休閒之各國，其主要行政等相關業務需包括：簽證、醫療、金融、基礎設施及交通機構、治安、物價等6大範疇為主。而根據日本Long Stay推進連絡協議會調查，發現即將退休者對於長宿休閒最在意的事項依序排列為：當地治安良好（77.8%）、物價便宜（50.4%）、自然景色優美（21.9%）、自己喜歡的國家（18.3%）、氣候適宜（17.3%）、對日本人友好

（16.7%）。顯示治安良好與物價便宜為目前日本銀髮族擬進行國外長宿休閒最在意的事項。

對於住宿環境，日本Long Stay推進連絡協議會則給予各國之經營業者必須提供要件提出建議，主要包括：

1. 居住設施：1～2房間、客廳及小廚房的舒適



爬「鹽山」

住居，獨門獨戶或出租公寓等。

2. 與旅館策略聯盟：提供長住休閒者得以使用溫泉、運動設施等旅館設施等。

至於社區休閒活動方面，根據日本 Long Stay 推進連絡協議會調查，發現即將退休者退休後想從事的活動，依序為：趣味活動、旅行運動、志工活動、參與地區活動、學習技能、鑑賞文化及藝術等。且其在參與相關活動中，最重視的事項依序為：生活的意義、結交朋友、貢獻社會、活化所擁有的經驗與技能、幫助他人、自我成長。因此，建議各國欲辦理長宿休閒之業者應提供的社區休閒活動對策需包括：(1) 旅行、觀光；(2) 家庭菜園、農業體驗；(3) 釣魚及高爾夫等運動；(4) 圍棋、象棋；(5) 料理教室；(6) 與當地居民進行國際交流（日本NOP法人 Long Stay 推進聯絡協議會，2005）。



台灣特殊的爬「鹽山」活動，可讓日本銀髮族覺得趣味無窮

各國現況與配套措施

首先，美國、加拿大、澳洲、紐西蘭等國，是全球公認的休閒旅遊聖地，其中夏威夷、澳洲黃金海岸最受青睞，在各該國家，醫療設施充實，且可以用英語溝通，其接納客人的基礎設施條件齊全，現代化超市便利，進貨品項與生鮮食材也甚豐富，遊客購物不用擔心語言問題；加上街道令人感覺相當乾淨、清潔，即使該國家生活費用高，外國人也想在當地居住。

其次，在歐洲各國方面，最受歡迎的是西班牙，但貨幣統一為歐元之後，目前西班牙已喪失價錢較便宜的感覺；義大利、瑞士、法國的休閒旅遊聖地受到遊客的歡迎，且當地以週為單位出租的公寓很多，方便遊客進行國外長宿休閒；歐洲歷史、傳統及文化深具魅力，所以到歐洲從事長住休閒生活者，都是箇中老手。日本銀髮族若想要溫暖的氣候，地中海為其考量目標。

在亞洲，目前有馬來西亞、泰國、菲律賓與印尼4國推動長住休閒相關措施，這些國家除馬來西亞之外，均為世界重要勞力輸出國，因此各該國利用國外長宿休閒政策，吸引先進國家有錢、有閒階級，至該國進行長住休閒，作為賺取外匯的手段之一。其配套措施推動上，除積極研擬銀髮族便利簽證辦法，同時進行基礎設施建設，並設有專為歐美及日本退休夫婦休閒之相關住宿及活動，除設置高爾夫球、槌球、健身、游泳、種植花草等之休閒生活設施外，並有懂外語或備有翻譯之醫師在當地開業，以利就近照護服務。

目前各亞洲國家中，因馬來西亞治安良好，人民好相處，是為日本銀髮族首選；而泰國因治安良好，物價便宜被列為第二；人氣第三為菲律賓與印尼，其中菲國在街上帶手槍或刀械行搶者眾多，治安不佳，惟其物價低廉是吸引日本銀髮族前往的關鍵因素；至於印尼，則因宗教問題及治安、暴動情形不斷，人氣較差。

事實上，先進國家在接受其他國家人員赴其國內進行長宿住休閒之際，均須針

表1. 相關國家提供日本人各式簽證制度比較表

國家	免簽證	退休者簽證	永住簽證
澳洲	3個月	4年更新	○
美國·夏威夷	90天	不可延長	○
紐西蘭	90天	可延長	○
加拿大	6個月	可延長	○
西班牙	3個月	○	
英國	6個月	○	
瑞士	6個月	○	
馬來西亞	3個月	5年更新	
泰國	30天	1年更新	
菲律賓	21天	○	

資料來源：胡忠一(2005) (註：○表無限制)

對簽證、醫療、金融、基礎設施及交通機構、治安、物價等6大範疇，予以規劃設計其配套措施。

一、簽證方面

歐美國家開放其他先進國家赴其國內進行3個月以內旅遊之免簽證措施

相當普遍，亞洲國家亦不少。綜觀各相關國家提供日本人免簽證、退休者簽證及永久居住簽證制度，整理如表1所示。

另外，亞洲國家也針對身體健康且欲從事長住休閒者，以加入該國保險者為先決條件，提出日本人銀髮族簽證制度現況，說明如表2。

二、醫療方面

除了有完善的醫療設施提供外，日本銀髮族也相當重視該醫療機關是否能以日語對話（或翻譯），及日本醫師的OB、OG志工、護士等人員服務品質是否優良。對此，東南亞之泰國、馬來西亞，除擁有卓越的醫療保健系統外，更是紛紛推出日本籍醫師於鄰近醫院駐診，並設有懂外語或備有翻譯之醫師在當地開業等醫療服務。然而，在老人照護方面，除泰國有提供懂日語的祿母與護士外，多數國家的醫療照護人員依然多以英語作為溝通工具。

表2. 亞洲國家提供日本人退休者簽證制度比較表

	菲律賓	馬來西亞	泰國
名稱	退休者特別簽證	M MSP 馬來西亞my second home program	國外長宿簽證 退休簽證
年齡	50歲以上	50歲以上	50歲以上 60歲以上
金額	約\$50,000	約\$43,000	約\$23,000
條件	存有6個月定期存款、5萬美金入指定退職廳銀行	指定銀行15萬林吉特(馬來西亞幣別)以上定期存款或者1個月的收入1萬以上(50歲未滿、單身另項規定)	養老金需年收入80萬銖以上
必要檔案	申請書 旅行護照 健康診斷書 指定銀行的存款證明 無犯罪證明 照片	指定銀行存款的影本 當地的健康診斷書 醫療保險的影本	簽證申請書 照片、飛機票 泰國金融證明 英文經歷書 無犯罪證明 英文健康診斷書
用途	可投資不動產	5年定期存款	普通存款
期間	無限制	5年更新	1年更新
詢問處	菲律賓退職廳 (632)848-1412	馬來西亞政府旅遊局 或本地的馬來西亞移民局 www.imi.gov.my/frameeng	泰王國大使館領事部 簽證科 www.thaiembassy.jp

資料來源：本研究整理

三、金融方面

眾長宿休閒先進國家在規劃配套時，也考量到與日本銀行合作的金融機構提供。這些機構的設置，不僅方便日本銀髮族老人年金的領取便利外，同時也藉由存款條件式的設定，活絡當地經濟與產業的發展，如泰國之申請者即必須在當地銀行存有80萬泰銖，或擁有月

收入不低於6.5萬泰銖的證明文件，才得以長宿休閒；而馬來西亞亦明文規定，日本銀髮族需將15萬馬來西亞林吉特（約合日元450萬）存入當地銀行，才能在馬國居留5年。

四、基礎建設

歐、美、東南亞等各長宿休閒發展國家，在基礎設施及交通服務提供上，除建構如網際網路、TV電話等設施，俾利日本銀髮族與其母國之親人能隨時透過網際網路溝通、聯絡與見面，也開發如長宿休閒特別機票、日常生活之必要交通工具搭乘優惠票價等措施，提供極富便利性與可及性的長宿休閒空間。

五、治安方面

多數長宿休閒提供國家之治安良好，如夏威夷、加拿大、瑞士、英國、澳洲、紐西蘭、馬來西亞、泰國等，唯獨歐、美國家的居民人情味淡薄，東南亞國家人民較好相處，形成些許差異外，各國都有針對長住休閒者之居住環境，加強安全的防範措施；至於東南亞之印尼、菲律賓，近幾年屢傳恐怖攻擊，使得當地暴動不斷，街道治安維護令人惶恐，使得不少日本銀髮族裹足不前。

六、物價方面

由於歐、美等先進國家的生活消費較高，促使提供「容易生活」、「物價便宜」的生活環境，並透過現代化超市經營提供新鮮農漁畜產品及日常生活必需品，已成為現今東南亞國家搶攻日本銀髮族長宿休閒之關鍵因素。如泰國自2002年開始，即針對日本銀髮族推出一項「長期居留旅遊計畫」，以豐富的自然景觀與人文資源、搭配物美價廉、佳餚美食為賣點，吸引日本銀髮族到泰國享受貴族般的悠閒生活；而馬來西亞更大力提出「馬來西亞—你的第二個故鄉」計畫，以當地低廉的消費、多元文化的親身參與，作為國外長宿休閒的主打。

七、住宿環境

根據日本Long Stay推進聯絡協議會(2005)、泰國觀光局(2005)、馬來西亞觀光局(2005)、加拿大旅遊局(2005)、夏威夷旅遊局(2005)、西班牙觀光局(2005)、澳洲旅遊局(2005)、紐西蘭觀光局(2005)等國的網站資料顯示，現階段各國在辦理長宿休閒上，於住宿



日本long stay專家獲聘至學校進行專題演講

與小朋友共同歡樂或拍照，也是日本銀髮族感受最歡樂的事



優美的自然景觀是日本銀髮族long stay時不可或缺的條件



方面，歸納有以下3群提供者：

1. 現有的公寓和在城裡的公寓：以週計算租賃金額，通常是歐、美國家提供安排短期旅行的住宿方式。

2. 現有的飯店和勝地：以飯店的豪華設施作為吸引日本銀髮族前往的重要關鍵，在馬來西亞、泰國等國就多以該方式提供住宿服務。

3. 特別的村莊為長時間的停留遊客提供酒菜：紐西蘭、澳洲，或地中海地區的國家，多以農村體驗套裝之提供，滿足日本銀髮族喜好學習新事物的需求。

不論是何種型式的住宿環境，各國也針對日本銀髮族喜愛獨立空間的需求，提供有1~2間房間，並規劃有客廳及小廚房的舒適住居。

八、社區活動

在休閒活動對策規劃上，日本Long Stay推進聯絡協議會也建議各國欲經營長宿之業者須提供：（一）基本的趣味活動（如圍棋、象棋、家庭菜園、料理教室、釣魚及高爾夫等）；（二）旅行、觀光，及地區文化參與二大類休閒活動。

在基本的趣味活動提供上，目前除了歐、美國家之外，亞洲地區的馬來西亞、菲律賓、泰國、印尼等國均設有專為日本退休夫婦，在居家附近規劃休閒相關活動，如高爾夫球、槌球、健身、游泳、林中步行、做日光浴、搭船航海、水上活動、種植花草等之休閒生活設施的提供，促進日本銀髮族豐富其退休生活。

在旅遊、觀光安排及地區文化參與方面，泰國除提供各式可以感受泰國變化多端的地理環境、風情萬種的景觀及活動外，亦規劃如研究古暹羅文化遺址、學習靜坐冥想課程、享受藥草三溫暖或SPA、探索國家公園內珍貴的動植物生態等休閒體驗活動，生活內涵相當豐富（泰國觀光局，2005）。而馬來西亞則以該國國家公園的豐富森林資源，及長逾4,800公里的海岸線吸引各國國外長宿休閒者前來休閒和放鬆。而為數超過190個的高爾夫球場遍及馬來西亞的高山、海濱、熱帶海島、參天雨林，或城市中心，更是吸引日本銀髮族前往的關鍵因素。（待續）



台灣的茶藝文化也是日本人嚮往的



埔里所種的薑很多外銷到日本，日本銀髮族可在此看到栽種實境