

快樂出門 平安回家

文／王正一 台大醫學院名譽教授 圖／高淑貴 台大農業推廣系教授



有句話說得好：「行萬里路，勝讀萬卷書。」但也有句話是這樣說的：「在家千日好，出門一時難。」這兩句話都有它的道理。

能行萬里路則增廣見聞的機會一定不少，且增長的是活生生的、使人印象深刻的知識與經驗，所謂百聞不如一見即是。

至於出門一時難，指的是出門在外，人生地不熟，舉目無親，又擔心可能會有各種狀況發生，常必須步步為營且有所調整與適應，因而產生寸步難行之感。相對於在家裡的安逸，出門的確是風險多多，也因此才有所謂的「旅遊平安險」推出。

近年來，旅遊風氣愈來愈盛，國人在國內、外旅遊的機會大增。旅遊本是件令人愉快的事，但是如果萬一不幸發生意外，則不只興致大減，且行程也受影響，這是很煞風景的事。

依照原訂計畫，走完全程，享受到美景、美食，平安回到自己的溫暖的家是每一位旅行者的期盼與要求。

以下謹就旅行會遇到的問題、預防問題的發生、保持良好的旅遊品質等提出一些看法。

旅行會遇到的問題

旅行會遇到的問題有不少，此處僅列舉與健康及安全有關的問題，包括吃出問題、累出問題、意外事件、遺失物品、迷路失聯等5項稍做分析。

1. 吃出問題

最常見的是吃到或喝到不乾淨、不新鮮的食物或飲料造成腹瀉或嘔吐，甚至感染疾病。有時也會因不注意節制，吃太多、太脹而身體不適，糖尿病人、痛風病人之病情甚至因而失控。也有因水土不服，不習慣異地或外國飲食而感覺不舒服。

2. 累出問題

因出門而打亂作息時間，尤其是到有時差的地方，剛好與原居地日夜顛倒，沒好好補眠，就開始一連串的遊樂活動，當體力不支時，對疾病的抵抗力變差，可能就會累出病來。如果原來身體狀況就不甚良好，就可能導致疾病復發。

3. 意外事件

跌倒是較常見的意外事件：冰山雪地裡，若地上積雪融化中，地面特別的濕滑，稍不注意，即四腳朝天。爬山摔倒受傷、被蛇咬傷、或不小心被小釘子刺傷或被刀子割傷等，及車禍(交通意外)、飯店失火、地震、風災、雨災甚至遇到搶劫或當地戰亂等都是意外事件。

4. 遺失物品

車票(或機票)遺失、行李遺失、護照遺失都是在旅遊中很傷腦筋的事，不僅造成極大不便，且會讓人失去遊興。在治安不好的地方，除了上述物品容易遺失外，最怕的就是錢財被偷或被搶，錢財被搶甚至會賠上人身安全。

5. 迷路失聯

最常發生在自己出外散步或訪友迷路走失，或未在指定之時間地點與團體會合而失聯。迷路或失聯在白天且有人煙之處狀況還好，若是發生在夜裡的荒郊野外則後果堪慮。

預防問題的發生

常言道：「預防勝於治療」，針對以上5項問題，盡量一一避開，應會減少許多不必要的困擾，一路順暢玩到底。

1. 避免吃出問題

出門要比在家更注意食物安全，不吃生冷食



物，盡量吃熟食。不買攤販的食物。各類食物飲料，即使多麼美味可口至多淺嚐，絕對不要貪口或貪杯。吃自助餐一定不吃太多，免得太飽難過。

注意飲水衛生，不喝生水，每天至少喝白開水600CC以上，最好是1,000~1,500CC。盡量只喝煮開的水以及可靠的礦泉水。落後地區的飲水比較不可靠，一定要煮開才喝。不要為嘗鮮或為好奇而吃下不明來源或奇特另類的食物，免得後悔莫及。

2. 避免累出問題

抵達目的地，宜好好補眠，體力精神恢復之後才開始遊樂活動。當感覺體力不支時，絕不硬撐，要找時間多休息。身體較病弱者，出門前請教醫師應注意事項並準備好常用藥品，如：感冒藥、止痛藥、退燒藥、結石發作服用的藥以及抗生素、止暈藥、氣喘藥等。

萬一生病，初步處理仍未好轉時宜趕緊就醫，切莫延誤。盡量找飯店的特約醫師，若當地有朋友，請其陪同就醫，必要時(語言不通)可兼作翻譯，比較有保障。家人或同伴也要陪同。

聽從醫師之指示處理，視需要決定是否可以繼續未完的行程。萬一要中止旅遊也不要覺得可惜，平安健康還是要擺第一，切莫因小失大。

3. 避免意外事件

事先就要對旅遊地點多點瞭解：特別是當地的天氣狀況、治安狀況、交通狀況、風俗民情等都應先做一點功課。到完全陌生的地方，單只一項氣溫之懸殊就會造成身體的極大困擾，不是冷得受不了，就是熱得很難過。適當的禦寒衣服、防滑鞋襪、遮風雨帽可避免雪地意外事件的發生。

為了安全起見，盡量不到常有天災人禍的地方去。聽聞某地有戰亂或治安不佳時，請即取消原訂之行程，不要冒這不必要的險。可向旅行社要求延期或變更行程或辦理退費，以不招惹是非的安全考量為大原則。

4. 避免遺失物品

如前所述，車票(或機票)遺失、行李遺失、護照遺失、錢財被偷或是被搶均會造成旅遊上極大的不便、不安及不快，如何避免其發生是絕對有必要仔細斟酌的。自己小心謹慎，東西要收好、放在固定位置。

途中盡量不落單，互相關照且常常互相提醒等應是最佳的行事法則。重要東西一定隨身帶著，不離開視線，即使是上洗手間都盡量找人同行。不到人多的地方跟人擠，也不到災難發生的地方看熱鬧。

鬧。

5. 避免迷路失聯

每到一地，就要注意周圍景觀，記住飯店附近的地標物，能結伴同行最好。如果是團體行動，要留意領隊或導遊講的話。集合的時間、地點都要仔細聽好。

若住飯店，可在櫃台上拿飯店的名片，萬一必要時可依名片上的地址找到飯店或請計程車司機載回飯店、或打電話問櫃台怎麼回去。要外出走走時，應備有一份飯店地圖，可以知道大約之方向及距離。外出時一定要隨身帶當地貨幣，以備不時之需。

保持良好的旅遊品質

要想「快快樂樂出門，平平安安回家」就要做點功課，對出門有關之事預做準備。自由行要做的功課多一點，若是跟團，雖然有人管吃、管住、管玩，自己比較輕鬆，但也要花些時間看相關資料。

如果是出國，之前先作功課更有必要。當然旅行社也應提供一份有完整的旅遊國資料及當地之氣候、流行病、或有無戰亂及治安狀況、旅行點醫院等資料供參加者參考，這也可顯示出旅行社是否用心。

找可靠的、負責的、有口碑的優良旅行社，即使價格稍高一點也值得，萬不可貪圖便宜，要知道通常是一分錢一分貨，太便宜常無好貨。

事先與自己的醫師商量，先作萬全的準備。如果自己是糖尿病病人，要記得除了隨身帶糖尿病的藥之外，也要帶幾顆方糖，必要時可以救急。若糖尿病病情控制還不很穩定，就暫時不要出國，因出國旅遊，飲食比較難以配合。

出國如果能隨身有一份自己的健康摘要、檢查及檢驗之結果(英文)，萬一有需要時，可給當地醫師作參考。

旅途中要正常飲食、多喝水，也要有充足的睡眠。原則上早上7點才出門，晚上10點前一定回飯店，11點前就寢，至少睡足7小時，使身體完全消除疲勞。

團體行動，盡量不脫隊。小心嫖妓會得到性病、性連疾病，甚至愛滋病。潔身自愛，絕不逢場作戲，不要受引誘。

又，備妥足夠的現金(即使參加旅行團，仍要備用)、保暖之衣物、以及足夠的藥品(包括外用藥)都是保持良好旅遊品質應具備的條件。

