



銀髮夫婦自由行

# 妥善規劃準備 旅途平安盡興 銀髮夫婦自由行

文／王正一 台大醫學院名譽教授

圖／高淑貴 台大生傳發展系教授

**拜**科技之賜，身為現代人可以藉由各類交通工具到世界的各個角落。日行萬里路，使天涯若比鄰。難怪會有人說：「有閒、有錢、又有體力，就可以想到那裡玩，就到那裡玩。」

話是不錯，但是如果出在外旅遊之前，花些時間做功課，對想要前往的地點有所了解，事先做好規劃與準備，那麼不僅玩得盡興、安全，而且對旅遊所到之處能有較為深刻的印象，讓「行萬里路勝讀萬卷書」這句話不再只是形容詞的說說而已。

是的，想快快樂樂出門，平平安安回家，又能夠身心愉悅，且增廣見聞，則事前的妥善規劃與準備很重要。本文以銀髮夫婦赴日旅遊自由行為例，從旅遊時間與地點的選定、決定搭乘班機及住宿飯店、攜帶物品的準備、全程活動交通動線的安排等與讀者分享幾點心得與看法。

## 選定旅遊時間與地點

首先敲定夫婦倆共同可以空出來的時間，並確定旅遊期間與地點。時間與地點大致確定後，就可以試擬行程，再根據預定行程去找相關資訊。出門前要先探聽當地的治安情形，治安不太好的地方（包括偷竊、搶劫）一定不去，有戰爭、暴亂或疫病流行的地方也不要。

出門旅遊是享受，不是去擔心受怕，一定不要

玩得太勉強。當然，如果是自由行，則同行者中至少一人要懂當地語言。

中老年人以休閒旅遊為主時，亞洲地區以7天為期最佳，紐、澳及歐美則可能要10天以上，但超過2週就長了一些。人的體力減退，則旅遊興緻就會減小，不要玩得太勉強。

以今年1月間7天6夜的旅遊為例，我們先鎖定日本名古屋及其附近的農業文化園區農業科學館，再南行到岡山、廣島以及山口的秋芳洞。並由岡山坐特快車經過瀨戶大橋到今治，再到松山城及道後溫泉。行程各點都是最熱門而又難以忘懷的名勝古蹟。

## 決定班機及住宿飯店

通常可依自己的飛航需求、喜好或習慣選擇航空公司，不過如果某航空公司剛好有飛該國的航班或有推出適合的套裝行程，不妨列入優先考慮。我們選擇長榮航空的「名古屋假期」，它兼有隨團及自由行的好處。至於細節部分，特別是景點的選擇，鐵路線之車次，仍要靠自已作較詳細的規劃。

出門在外最重要的是三餐飲食、睡眠休息及人身與財物之安全，此與住宿飯店有關。通常住宿飯店會提供早餐，甚至有時我們也會在該飯店吃晚餐，而一夜好眠更是重要，攸關旅遊期間之精神好壞與人身安全。我們會優先考慮旅遊書籍推薦的飯店，並選擇接近車站的飯店住宿。價位上不要挑太便宜的，但也不必太貴，約在美金100至150元（即日幣10,000~15,000元）之間為宜。

名古屋假期有推薦的飯店，大多為4星或5星級，我們挑上名古屋



秋芳洞的步道景色怡人



古意十足的石碑



排隊揮毫過過癮



筑波赤塚公園內享受美好時光



以各式鐵路便當滿足口腹之欲

站大飯店，它正在日鐵JR車站內，對往後南行特別方便，從機場到市區也很方便。而為了減少搬運行李的麻煩，每家飯店通常至少住2天。

### 安排全程活動交通動線

自由行的旅遊所有的交通全靠自己安排，會開車的可以租車，否則就要利用鐵路週遊券 (Rail pass)、都市卡、一日卡或多日卡的地下鐵或汽車共同券。對異地陌生人而言，無論搭什麼交通工具都要很小心，要事先很用功的查所有的路線。買一日卡不必逐站買，有其方便性。

日本JR鐵路網密布，到各景點都非常方便。當我們規劃自由行時，多半會以JR鐵路沿線為優先考量。買了JR週遊券，行程各點距離可以拉得相當長，我們最常買7天的JR週遊券。它很方便，而且不算貴。家裡放一本JR車次時間表，排起行程來就很方便。當然它也有一些限制，例如某些車次及非JR之路線就要另外付費。

### 準備攜帶的物品

出門前先要知道旅遊地點的氣候如何，這是最重要的部分。對銀髮族而言，太冷或太熱的地方盡量不去為宜，若



秋方洞商家的民藝品

真想去，則更得做萬全準備。一般可查到當地每月的平均氣溫，可上下再加5度（夏天加5度，冬天減5度）準備衣物。

如果天氣冷且可能會下雪，一定要穿禦寒衣物及防滑鞋子，帽子及手套最好也帶著，以備不時之需。到較熱的地方則衣著宜盡量輕便，但也要帶一、兩件較厚衣物，在日夜溫差大時可以穿上。原則上衣物夠穿即可，不要帶太多。

行李以輕便為宜，行李箱有輪子可以推著走。除必要的衣服外，帶些藥物、旅遊用品及旅遊參考資料。最好隨身背一個背包，可裝飲用水、雨傘、藥品及禦寒衣物等。常用藥品，如退烧、消炎、止痛、止瀉等藥品一定要準備好，因此感冒藥（如Acetaminophen）、抗過敏藥（如抗組織胺，Zyrtec）、消炎藥（如Augmentin），止瀉藥（如Loperamide）及腸胃藥、制酸劑、抗痙攣藥劑等大約3天份的藥量。

若因慢性疾病服藥，務必隨身帶好藥物，萬不可因出門旅遊而擅自停藥。經常性的服藥及治療仍要依醫師的建議持續進行，而且要帶足2份藥品（1份放在隨身行李內，1份放在行李箱內）。要知道在國外買藥並不方便，所謂「不怕一萬，只怕萬一」，千萬輕忽不得。

### 快樂出門平安回家

旅遊是賞心樂事，要快快樂樂的出門，更要平平安安的回家。整個旅途要作好規劃，記住三不：旅遊點不必多，行李不要太重，盡量不買禮物，要輕鬆一點的Easy Go。出門前請教醫師，準備旅遊時可能需要的藥物及緊急時之連絡方式。

備妥自己的病歷摘要，以及必要的藥品才出門。當然，如果想「走過的必留痕跡」，則一定要記得帶相機、錄影機，以及隨時用紙筆記錄沿途的所見所聞。

