**銀髮族相關報導**

**一、旅遊護三心　銀髮族也盡興**

隨著高齡社會來臨，臺灣地區老年人口數逐年增加，預估至2027年，將達到全國人口數20％，亞洲主要國家中排行第三，僅次於日本、香港。

**一、專屬銀髮族旅遊活動源起**

在家醫科服務，常聽到年長患者說：「廖醫師，在我這個年齡有錢也沒啥用，自己出國玩，大家怕我回不來，想找人一起去，沒人有時間，最慘的是連國內旅遊都被講得很危險，我看除了在公園跟大賣場走走比較安全外，實在想不到還有那個地方是安全的。」

這些無奈的心聲聽久了實在讓人心疼，如果旅遊有醫師陪同、有願意跟老年人哈拉的導遊，還有不累又令人期待的行程，就能幫助老人說服家人對他們出遊的疑慮和擔心，於是，「專屬銀髮族旅遊活動」的規畫應運而生。

**二、銀髮族旅遊的安排規畫**

**（一）旅遊護三心︰**醫護人員讓旅客建立信心、讓銀髮族出門覺得安心、也讓家屬感覺放心。

**（二）適合的休閒旅遊行程包括：**

1.行程的長短、氣候與飲食、景點安排與行車路線。

2.適合的旅遊季節、景點輕鬆原路來回、行車以大路線為主，貼近醫療迅速地區。

3.優質旅遊──更多知性、感性，閒話家常與生活分享。

4.老朋友一起出去走走：呼朋引伴一起行動，老年人最好不要單獨外出旅遊，除可互相幫忙照顧、減少危險，還可適度幫助醫師的緊急治療。

5.引導更多缺乏社團活動的銀髮族走出家門，不要怕麻煩別人。

**（三）醫學保健專題分享：**旅遊時建立正確的醫療保健觀念，並與實際旅程結合，如泡湯的注意事項宣導。

**三、銀髮族旅遊實際經驗初體驗分享**

「老伴你可以走慢一點嗎？又不是小孩子比賽跑，跑這麼快我沒辦法追啦！」這句話讓我在拉拉山上偷笑了好久，那是第一次帶老人們出去旅遊，是擔心的開始但也是個美好的起頭，沒想到整個活動很成功、很開心，讓我興起要帶更多老人旅遊的雄心壯志。

廖俊凱／天主教耕莘醫院新店總院家庭醫學科醫師  
2008.8.12

資料來源：<http://www.youth.com.tw/db/epaper/es002007/n970903-a.htm>

**二、銀髮族『快樂旅遊去健康幸福來』**

根據內政部所發佈的台灣地區人口統計資料顯示，我國65歲以上老年人口在民國82年9月便已達到一百四十七萬二千人，佔總人口數的7.02%，首次超過[聯合國](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u806F%u5408%u570B)的分類標準中「老人國」7%的標準比例，正式邁入高齡化社會的階段。

台灣步入高齡化社會，促進了旅遊事業的發展，尤其是老年旅遊者對於休閒旅遊的需求有上升的趨勢，使得『旅遊醫學』的課題受到各方的重視，身為健康照護的把關者-醫院，更在『旅遊醫學』的領域肩負相當重要的角色，如旅遊風險評估、健康諮詢、[保健](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u4FDD%u5065)知識宣導等，無非是希望透過醫院資源的輔助，讓每一位有旅遊需求的民眾，都能夠「快快樂樂出門、平平安安回家」。

所謂旅遊風險評估指的就是出國前旅遊的健康諮詢，必須個別化及個人化，並依身體的健康情況與旅遊的行程作為評估的基礎，根據國外統計，全世界每年平均大約有10億人次搭乘飛機旅行(不論是旅遊或商務旅行)，其中20-70%的旅行者，在旅程中會有健康的問題。國際間的旅行，約1~5%的人需要醫療的照顧，其中，十萬人中約有一人會死亡。

同時，造成死亡的主要原因大多數是[心血管疾病](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u5FC3%u8840%u7BA1%u75BE%u75C5)、肺病相關及意外死亡等。因此，出遊前詳細的健康諮詢及[健康檢查](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u5065%u5EB7%u6AA2%u67E5)是有必要的。

那麼銀髮族要如何才能真正做到平安、健康的旅遊呢？

1. 行前的健康檢查不可少：健康狀況是實現旅遊計劃的決定因素，因此，必需具備健康的身體，才能完成預期的旅遊目的。
2. 妥善安排旅遊計劃：根據身體健康狀況選擇旅旅遊時機和地點，如患有高血壓、冠心病、慢性支氣管炎、肺氣腫、氣喘者，冬季時較不宜旅行。
3. 選擇好旅遊路線及了解旅遊地概況：行前先請旅行社安排舒適、不要太趕的旅程及請熟悉當地醫療的旅行社安排行程介紹，並找出一條最佳的旅遊路線。
4. 備妥旅遊緊急醫療費用及攜帶「健康卡片」：出遊前最好能準備一張〝有著自己的健康狀況的卡片〞帶在身邊，寫明自己所患主要疾病、常用藥物及過敏史、發生緊急狀況時如何處理…等，特別是患有糖尿病或[心臟疾病](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u5FC3%u81DF%u75BE%u75C5)的銀髮族更應註明清楚。
5. 注意安全及飲食衛生：最好結伴而行，可互相關照、增添旅遊樂趣、增加安全感、發生疾病或意外情況時能及時處裡，且需注意飲食衛生，攤販及來歷不明的食物盡量少吃，避免進食未經煮熟的食物，這樣才能防止發生腹瀉等腸道疾病。
6. 要預防旅遊地的傳染病：如細菌性痢疾、蚊蟲叮咬(瘧疾、登革熱、[日本](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u65E5%u672C)腦炎)，另有其他少見的熱帶疾病，如黃熱病、絲蟲病、鼠疫、斑疹傷寒、回歸熱及萊姆病等，若有不適現象可先於當地就醫，回國後再請醫師追蹤與治療。

不過兩週內曾接受過胸腔及心血管手術者或是發生[心肌梗塞](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u5FC3%u808C%u6897%u585E)或[腦血管疾病](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u8166%u8840%u7BA1%u75BE%u75C5)的患者(如腦[中風](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u4E2D%u98A8))、嚴重癲癇尚未控制者、嚴重慢性呼吸道疾病或氣喘尚未良好控制者及懷孕35至36週以上的[孕婦](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u5B55%u5A66)等，不適合出遊。

經過了美好的旅遊體驗後，銀髮族返國後仍須注意下列幾點事項︰

1. 慢性病患者，如高血壓、糖尿病…等，必須回院繼續定期追蹤原有病情及治療。
2. 出國期間或回國後如有身體不適，需儘速回院作進一步追蹤及治療。
3. 調整生理時鐘，儘快回復時差。
4. 從疫區回國時，需先進行自我健康管理，如發生不適時，儘速回院檢查並告知醫師旅遊地區、接觸史…等以供診治之參考。

資料來源：<http://www.uho.com.tw/sex.asp?aid=4279>

**三、》銀髮族旅遊，您準備好了嗎？**

出門旅遊、增廣見聞，是一件很快樂的事，但對銀髮族來說，往往顧慮太多，擔心行程太趕體力吃不消、擔心路上生病怎麼辦，索性打了退堂鼓；事實上，只要行前做好以下的充分準備，銀髮族一樣可以盡興而歸。

◎安排適當的旅遊路線：

老年人應選擇交通方便、氣候溫和的目的地，行程不可太緊湊，拉車時間不要太長，在每個景點停留的時間久一點，才不至於一直趕路。老年人比較容易疲倦，旅遊中應有較多的休息時間，若是跟團旅遊，有些旅行社有分齡旅遊團，會針對老年人規畫特別的行程，銀髮族不妨參考看看，最好選擇晚出早歸、吃得飽、睡得好的行程。

◎行前要體檢：

旅行前應先請醫師作身體評估，徵得醫師同意後才出發，並應根據[健康](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u5065%u5EB7)狀況來決定旅遊地點及天數，例如，有[心臟病](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u5FC3%u81DF%u75C5)或[氣喘](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u6C23%u5598)病的老人，較不適合到寒冷及高海拔的地方，以免病情惡化；而有退化性關節炎的人，不適合需要走遠路或爬山的行程。此外，行前可向醫師申請一份病歷摘要，註明病情、使用藥物、過敏史及發生緊急狀況時應注意的事項，隨身攜帶。

◎攜帶常用藥物：

老年人常有[高血壓](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u9AD8%u8840%u58D3)、[糖尿病](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u7CD6%u5C3F%u75C5)、心臟病等慢性[疾病](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u75BE%u75C5)，需長期服藥，千萬不可因出門旅遊就擅自停藥，以免病情惡化。旅行時應攜帶足夠用藥，並放在隨身行李中，切勿托運，而有心臟病的人更應隨身攜帶硝化甘油舌下錠等急救藥品。若到國外旅遊時間較長，可附[機票](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u6A5F%u7968)影本，請醫師開立兩個月的慢性病用藥。另外，最好也備妥[感冒](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u611F%u5192)藥、腸胃藥及暈車藥等常用藥品，以備不時之需。

◎注意飲食衛生：

雖然品嘗各地[美食](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u7F8E%u98DF)是旅行時的一大享受，但還是要注意飲食衛生，以免吃壞肚子，壞了旅行的興致！在外地儘量不吃攤販或來路不明的食物，避免未煮熟的海產野味、不喝生水，面對美食也不宜吃太多，以免消化不良；多選擇清淡的飲食，多吃蔬菜水果，可防止因出外旅遊作息改變引起的便秘。

◎防止著涼感冒：

行前請先了解當地的[天氣](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u5929%u6C23)概況，特別是春秋季節，氣候多變、早晚溫差大，老年人的免疫力差，須帶足夠衣物隨溫度增減，以免受涼感冒。

◎防止意外傷害：

老年人因肌力不佳、步態不穩及視線不良等因素，較容易發生跌倒碰撞等意外傷害，旅行時應帯著手杖、穿著平底鞋，盡量結伴同行，最好隨身帶上通訊工具，不幸發生意外時可立即尋求幫助。

出門旅遊，您準備好了嗎？其實只要做好上述的行前準備，相信每個銀髮長輩，都可以快快樂樂出遊，平平安安回家。

資料來源：<http://www.uho.com.tw/sex.asp?aid=4585>

**四、老朋友，一起去旅遊吧！銀髮族旅遊必備護身符**

由於人民生活水準的提高，注重休閒時間的安排，能夠拋開沉重壓力、增廣見聞的旅遊，是大家最喜歡的選擇！身為年長銀髮族的您，該如何讓自己及家人旅遊得健康又快樂呢？

首先，銀髮族一定要考量自己的健康狀況、愛好和興趣、風景、氣候與飲食習慣、交通工具與旅行路線、當地醫療條件等因素來選擇旅遊地點。然而，除了上述地點的選擇外，銀髮族還需注意下列事項：

一、行前的健康檢查：健康狀況是銀髮族旅遊計劃中最先決的要素。具備健康的身體或知道旅遊時應注意身體的哪些部位，較能完成自己想要的旅行。

二、安排好旅遊計劃：體弱多病的銀髮族，冬季時較不適合旅行；而患有高血壓、慢性支氣管炎、氣喘等老年人，不適合做劇烈的登山旅遊，應該去地形較為平坦、氣候溫和的城市地區。

三、選擇交通方便和輕鬆的旅行路線：出發前應請熟悉路途的旅行社，在出發地與目的地之間選出一條最不易發生危險的路途，並能同時達到路程簡單、時間短、可做短暫休息的旅遊路線。

四、要了解旅遊地概況及安排休息時間：安排舒適、不要太趕的旅程；旅遊中，老年人易疲倦，需要更多時間來恢復體力，休息及睡眠時間要充足。若覺得身體太於勞累，可選擇休息幾天或中止旅遊。

五、做好旅遊緊急醫療費用的預算：根據旅遊時間、老人本身的健康狀況、可能會產生的突發狀況等費用開支，作出初步預算，行前費用一定要帶足。

六、攜帶〝健康卡片〞：旅遊前最好能準備一張自己健康狀況的卡片帶在身邊，利用當地所使用語言寫明自己所患的主要疾病、常用藥物及過敏史及發生緊急狀況時如何處理。特別是慢性病者，如糖尿病（注射胰島素或口服降血糖藥的品種和劑量）或有著心臟疾病的老年患者更應寫清楚。

七、呼朋引伴一起行動：老年人最好不要單獨外出旅遊，而應跟老伴、子女、孫子、老朋友、舊同事一起出去玩，除可互相幫忙照顧、減少危險，還可適度幫助醫師的緊急治療。

八、注意安全及飲食衛生：在乘坐交通工具時，需預防緊急碰撞、跌倒等意外傷害；同時，注意飲食衛生：當地攤販及來歷不明的食物盡量少吃、避免進食未經煮熟的食物、不飲用未經煮沸的生水、泉水，才能防止腹瀉等腸道疾病。

九、預防旅遊地的傳染病：在細菌性痢疾高度傳染的國家，銀髮族盡量不要隨便飲食。在野外或鄉下則需注意衣著及噴灑防蚊液來防止蚊蟲的叮咬，避免傳染瘧疾、傳染登革熱、出血性登革熱或日本腦炎。須注意少見的熱帶疾病，如絲蟲病、鼠疫、斑疹傷寒等，若被蚊蟲叮咬有不適的現象，需將此情形立刻告知導遊及同行者。

此外，銀髮族若參加國外旅遊，回國後如有以下情形，必須盡速回醫院，請醫師追蹤與治療：

* 慢性病患者，如心血管、呼吸道、糖尿病等患者，必須回院追蹤原有病情。
* 出國期間曾發生任何健康問題者或旅遊地區發生任何疫情時。
* 出國期間或回國後二星期內，發生高燒、腹瀉、淋巴腺種大、全身痠痛、皮膚紅疹等任一情形。

資料來源：<http://pchome.uho.com.tw/sex.asp?aid=3798>

**五、銀髮族旅遊》享受優質旅行 行前停看聽**

2006/10/26 【記者劉峻谷／專題報導】

銀髮族旅遊，輕鬆愉快最重要；

如果行程不趕、領隊具服務精神、飲食安排清淡三種特質都符合，那就可以安心報名啦！

人到了一定的年紀不免有「我走過的橋比少年仔走過的路還長」的感慨，但隨著交通工具的發達，光走橋是不夠的，許多銀髮族想出國旅遊，一想到跟著年輕人的團走，行程緊湊擔心體力吃不消，或是曾經跟團出遊，有過一路趕趕趕、胃口不佳的經驗，索性打了退堂鼓。

其實，銀髮族出國旅遊增廣見聞，想要有量身定做的行程有三個方法：慎選旅行團行程、參加分齡旅遊團或自行組團、自訂行程。

**慎選旅行團 飲食口味合不合**

在慎選旅行團行程方面，帶銀髮族出國旅遊經驗豐富的環邦旅行社董事長陳美雪指出，銀髮族想要輕鬆遊，必須掌握行程不緊湊、景點逗留時間長、晚出早歸等三項原則，旅行途中的餐飲以衛生清淡最重要。

她進一步解釋，行程不緊湊指的是住宿城市、景點之間拉車不要太長，最好不要超過兩個半小時。景點逗留時間要長，才有充分的時間賞景拍照，否則只是趕鴨子，失去旅遊意義。晚出早歸是早上睡飽再出門，傍晚早點抵達住宿飯店，如此，才不會睡不飽、吃不好，玩得太倉促。

老人家胃口比較無法適應異國口味或較眷戀中餐，若吃不到中餐，飲食最好以清淡為主，到第三世界國家則要注意衛生安全，如果拉肚子造成身體不適，將嚴重影響旅遊情緒。

陳美雪強調，如果以上述三項原則作為選擇旅行團的重點，其價格勢必不低，因此老人家也要有心理準備，要輕鬆好走的行程，意謂到訪較少的景點，這類旅行團大多以定點旅遊為主要訴求，團費自然較高昂。

**專屬銀髮團 聽聽行程趕不趕**

參加分齡旅行團的好處，是可以和年紀相近的人一起旅遊，市面上目前專售分齡旅遊的旅行社並不多，其紐西蘭行程曾獲金質旅遊獎的環球旅行社企畫副總經理李料珍認為，安排銀髮族的行程特點，就是不要排進刺激性高、需要體力、趕時間的景點，以好的交通接駁，景點與景點之間車程不超過兩個半小時，中餐為主、西餐為副，間接安插旅遊地點的風味餐。

李料珍表示，雖然分齡旅遊市場不是很大，但該旅行社已經開發廿歲至卅歲、廿五歲至卅五歲、卅五歲至五十歲及五十歲以上等分齡行程，以銀髮族為例，行程安排以當地著名的天然風景、古蹟、建築景點為主，並安排老人家喜歡的輕裝健行、野外踏青，不趕時間又能欣賞野外風光，這是紐西蘭長春健康行受歡迎的原因。

**自組小團體 看看導遊和領隊**

自行組團是最能量身打造行程表的方式，因難之處在於要找趣味相投的夥伴、委託對的旅行社安排行程、要有好的領隊和用對的交通工具和去對的國家。

陳美雪認為，自行組團的銀髮族團員最好有相同的興趣或彼此熟悉，這樣在旅途中比較能互助合作，減少不必要的適應期摩擦。委託旅行社安排行程，要找以操作要去的國家為主流產品的旅行社，交通、餐飲及住宿品質較有保障。安排行程時要注意，要有適應時差的時間，另外，老人家禁不起每天泡溫泉，每兩天或三天一次即可，天天泡容易引發心臟病、高血壓等後遺症，不可不慎。

領隊的人選也是旅遊品質重要的一環，陳美雪認為，優秀的銀髮族旅行團領隊應具備：有耐性（最好像媽媽一樣嘮叨，每天反覆耳提面命，因為老人家比較健忘）、嘴巴甜、會噓寒問暖等，總而言之，就是要有老人緣。

另外，許多為表孝心主動為父母報名參團的子女，最好在行程說明會時與領隊打聲招呼，或送點表心意的小禮物，領隊自然會特意照料老人家的行動，玩得盡興才不辜負讓父母出國旅遊的孝心。

至於要用好的交通工具去對的國家，她說，好的交通工具是指旅行途中能多利用火車、郵輪等可以減少老人家搬遷行李，空間較大可以伸展筋骨的交通工具，如日本、紐澳、西歐等交通發達的國家，景點接駁時大行李由專車載送，團員只要攜帶輕便行李即可上路。日本國鐵、瑞士國鐵都可以搭火車遊景點，尤其是日本，台灣許多老人家多諳日語，加上文化相近，玩起來更能盡興。【聯合報】

全文網址: [銀髮族旅遊》享受優質旅行 行前停看聽 - 旅遊停看聽 - 旅遊大補帖 - udn旅遊休閒](http://travel.udn.com/mag/travel/storypage.jsp?f_ART_ID=11899#ixzz26t5j4sXv)

<http://travel.udn.com/mag/travel/storypage.jsp?f_ART_ID=11899#ixzz26t5j4sXv>

**六、適合銀髮族的旅遊保險**

旅遊保險的種類繁多，保障範圍也不盡相同；所以購買之前建議你事先詢問保險經紀，看看哪一種旅遊保險比較符合你的需求。以下用其中比較受歡迎的一家公司作為分析例子供大家參考。國際醫療保險TM( Inter Medical TM )：專為旅客出國旅行所設的旅遊保險。

對於銀髮族而言，旅遊是一項很好的健身運動，既賞心悅目又能活動筋骨、延年益壽，但在旅遊的過程中，有時候可能因為自己的身體狀況像是高血壓、冠心病、癲癇等慢性疾病患者，在旅行途中舊病復發；或是突發狀況像是天災人禍所導致的意外事故。國外的醫師診所或醫院收取你的治療費用可能和美國國內不相上下，甚至更高，所有的醫療照顧和運輸設備都要收取費用，如果必須緊急醫療遣離送回國醫治，費用極可能高達美金25,000元或以上。其實，只要用少許的金額先購買旅遊保險，在意外來臨時才不用承受身體折磨及醫療費用的雙重壓力。

<http://blog.ccyp.com/PostsManage/ArticleDetails.aspx?ModuleID=10&CardID=1564&ReplyPageNum=1>

**七、謝春滿（2005）提出銀髮族旅遊團幾點注意**

事項供參考，包括交通用飛機與火車代替，減少搭車時間；出國天數可適度加長，

讓銀髮族可一次玩個夠；早餐時間提早，晚上盡快回旅館休息；安排近市區的旅

館，方便團員早起四處逛逛；領隊資格必須較為資深。

謝春滿（2005）。熟年商機。今周刊，444，60-61。

**八、銀髮族旅遊注意事項**

旅遊前應檢身體

銀髮族出遊前，應找家庭醫師做個體檢，對自己的身體狀況有個概念。患有慢性疾病者應於出發前四到六周先諮詢醫師，評估慢性病控制情況，預防旅行途中舊病復發。出遊前應檢查並帶齊藥物並事先告知領隊和同團夥伴。

結伴而行

銀髮族出遊最好結伴而行，彼此照應，可邀約經常一起活動的朋友們共同出遊，彼此熟悉情況，可以互相照顧。另外，選擇口碑較好的旅行社所推出的專業旅行服務，在整體的行程中會考慮得更加詳盡和周全。

購買保險以防萬一

專為旅客出國旅行所設的旅遊保險，對於銀髮族來說，休閒的線路安排、有經驗的領隊、隨隊醫師三者缺一不可。最重要的是別忘了購買旅遊保險，來加強旅遊期間的保障。

謹慎購物避免上當

銀髮族出門旅行時，不可避免的會在觀光景點購買土產、藥材等，需特別留意假冒偽劣產品以及價格陷阱。建議購買貴重物品時要記得索取發票或證明，以免上當，一旦發現問題，應及時向旅行社反映並向當地旅遊主管部門投訴。

小心腹瀉最好熟食

旅遊的途中，最常遇到的侹康問題就是腹瀉，且大部份是由食物所引起的。提醒銀髮旅，「熟食最安全」，對於各地的風味小吃，淺嚐即止，避免吃路邊攤食物或來路不明的食品。

注意當地天氣變化

銀髮族出門旅行前，應先查詢當地氣候，準備適當及輕便的衣物，增進旅遊的舒適與安全。

緊急聯絡電話

銀髮族應隨身攜帶緊急連絡電話號碼，不只是親人的，還包括其他像是當地的緊急連絡電話。

<http://blog.ccyp.com/PostsManage/ArticleDetails.aspx?ModuleID=10&CardID=1564&ReplyPageNum=1>

**九、銀髮族如何快樂出遊**

是否該參加旅行團？該選擇哪個地點？當你安排上年紀的父母出國旅遊時，需要考慮哪些問題？

經常到中國收集題材的作家郜瑩，著手為父母安排一次中國之旅。由於父親罹患輕微的老年癡呆症，向來不輕易表達喜怒哀樂的母親又和自己並不親近，自認「不是個孝順女兒」的郜瑩，原來只是抱著補償的心理，沒想到經由這次的旅遊，讓她重新認識自己的母親，「原來她是有溫度的，」郜瑩心有所感地說。

現在，郜瑩和母親雖然還不是無話不說，但彼此的關係卻比以前貼心許多。對郜瑩而言，這不只是她為父母安排的一次旅遊，而且是生命中最重要的記憶。

**健康評估**

如何為上年紀的父母安排旅遊？最先應該考慮的是，他們的健康問題。

台大醫院家醫科醫師李世代指出，上了年紀父母在出國旅遊前，應該先到醫院進行一次健康狀況的評估，把自己的病歷、用藥記錄、過敏情況、疫苗接種記錄，旅遊地點、方式和食宿的安排，詳細的告訴醫師，聽取他們的建議。

根據李世代的分析，除了一些情況嚴重或急迫的病情，必須暫時停止旅遊計畫，否則即使患有慢性疾病，只要做好萬全的準備，同樣可以出國旅遊。

至於地點的選擇，李世代的提醒是，不要到「太冷、太熱、太高、太低」的地方，對於患有特定疾病的人，禁忌就更多。

**三十年前的台灣？**

除了實際健康上的考慮，關於地點的選擇，更重要的是，徵詢父母的意見。

曾經和父母同遊巴厘島的李小姐就提到她的「慘痛」經驗。由於事前並沒有和父母商量，一到巴厘島後，她的父親就說，「這就像三十年前台灣，難道我還沒有看夠嗎？」第二天，她的父親又說，「太無聊了，這的人土得要死，我要回台灣。」後來，她的父親也不熱衷在當地的活動，往往他們爬山的時候，他就找一個冷飲店休息、抽煙。

此外，旅遊的方式例如是否參加旅行團，也是在為父母安排旅遊時應該考慮的。

如果決定讓父母參加旅行團，千萬要注意成員和行程的問題。

以作家郜瑩的父母為例，他們曾經參加過一般的旅行團出國旅遊，由於行程緊湊、成員年輕，郜瑩的父母一路都怕拖累別人，因此，如果是五點集合，他們通常三點就起床準備。結果他們出國旅遊不但沒有達到散心的目的，反而累出病來。

上年紀的父母如果跟團旅遊，最好是和朋友、年齡相仿的銀髮族同行，否則就是和家人、親戚結伴，而且行程盡量不要太緊湊。

**不只孝，還要順**

旅遊的地點、方式和注意事項固然必須仔細考慮，如果你決定自己陪伴父母旅遊，必須有強大的心理準備，在旅遊的過程中，「不只孝，還要順，」三十歲、未婚的吳小姐提出警告，否則和父母之間很容易因為生理、心理的落差，不但壞了遊興，而且頻起摩擦。

去年和父母同遊美西的吳小姐就表示，由於父母所參加的旅行團，年齡最大的將近九十歲，最小的也是五十幾歲，所以行程的安排經常都是搭了四、五小時的車到了目的地後，就下車幾分鐘拍照、上廁所，再加上老人家的動作其慢，「雖然我很愛我的父母，但是我也覺得快要崩潰，」吳小姐說。

作家郜瑩就以她的親身經驗指出，雖然她和父母沒有跟團，但由於父親患有輕微的老年癡呆症，有時會情緒不穩或囉哩巴嗦，導致後來他們還是發生爭執。出門旅遊，「我們必須拿出高度的耐心，來對待自己的父母，」這是郜瑩的結論。

你的家中是不是也有上了年紀的父母？在你費心為子女安排一個充實的暑假之後，是不是也應該考慮利用九月到十一月之間，旅遊旺季已過，各項促銷活動紛紛出籠，而且南、北半球的氣候又不會太冷的時候，也為父母安排出國旅遊，使他們的晚年生活能夠開啟另一扇窗，變得豐富而愉快？甚至成為你和父母之間，最重要的生命記憶？

**如何為父母選擇旅遊地點？**

即使沒病、沒痛，台大家醫科醫師李世代建議，上了年紀的人，還是不要到「太冷、太熱、太高、太低」的地方，例如盡量到氣溫在攝氏15度到25度的地方，而氣溫超過攝氏30度的地方，不是不能去，而是停留的時間不要太久。

如果患有以下幾種疾病，對於旅遊地點的選擇，就應更為謹慎：

1. 患有風溼性關節炎、過敏性鼻炎、支氣管哮喘、對空氣過敏的人，不宜到寒冷、潮溼的地區旅遊。
2. 心肺功能不全的人，不宜到空氣稀薄的高原地區旅遊。
3. 患有結膜炎、乾燥型鼻炎等病的人，不適合長期在乾燥地區旅遊。
4. 有脊椎病、腰椎病、腰肌勞損等的人，不宜到山區旅行。

**父母旅遊備忘錄**

1. 動身前不妨做一次健康狀況評估。應先將自身的病歷、用藥記錄、過敏情況、疫苗接種記錄，旅遊地點、方式和食宿安排，詳細告訴諮詢醫生（一般以保健相關的醫生為宜），再由諮詢醫生做出相關的建議，必要時也可開具隨身常備藥品，以供不時之需。
2. 旅遊行李打包時，切忌行囊過多、過重。如果行李實在無法再減，則以推拉方式提動，較可減輕心臟負荷。
3. 老年人體溫調節較差，易受涼感冒，出外旅遊務必帶足衣物，以便隨時增減。
4. 乾燥環境不利於健康，氣壓變動（加壓或減壓）也會造成器官組織的危害，老年人搭乘飛機必須小心。
5. 老年人搭乘飛機時應該多喝水。
6. 老年人搭乘飛機時應該多起身走動，一方面有助於血液循環，另一方面則減少血栓靜脈炎的風險。
7. 由於老年人適應性較差，對於時差的感受也會比較大、比較久，所以一上飛機，他們就可將手錶調到旅遊地點的當地時間，以便早點適應新的時區。
8. 因為老年人的胃腸功能減弱，當環境明顯改變時，易引起消化功能的紊亂。所以飲食應該清淡，多吃新鮮的蔬果，少吃油膩、辛辣和生冷的食物。
9. 老年人如廁的次數可能稍微頻繁，應該盡量選乘附有洗手間的車種。
10. 洗澡時，水溫盡量不要超過攝氏42度，淋浴優於泡浴。

中華民國老人健康養護習會理事長謝瀛華醫生則是提醒，老人旅遊必須「四帶五戒」。四帶就是帶衣服、帶朋友、帶藥物、帶拐杖；五戒就是戒貪涼、戒冒險、戒急行、戒獨行、戒夜路。

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5019280&page=1>

康健雜誌 賀爾蒙的戰爭 1998/09/01

**十、如何避免老年人的旅遊健康風險？**

文／宏恩醫院家庭醫學科主任　譚健民醫師

如今短、中期的出國旅遊，已成為國人休閒的最佳選擇；身為子女的也希望趁著假期，能夠攜帶年邁的父母親，到異國去觀賞及旅遊，以表達慰勞父母多年來平日辛勞的孝心。但在那時候大部分的父母親，可能都存有或多或少某些輕度的病痛在身，因此往往由於健康及疾病的問題，而被迫不得以打消出國旅遊的計劃，或者在歡樂的旅遊中，卻併發出可能致死的疾病出來。

因此，「老年人是否適合出國旅遊」？也就成為一般家庭迫切能夠得到的答案。事實上，不僅是老年人，即使是年輕人，倘若身體發生病痛，一旦出國旅遊，心理上也會有點不安，不僅擔心自己個體健康上存有的小問題，會因而被激發出某些急性疾病來。對於某些早已罹患某種疾病，而在定期服藥的旅行者而言，或許會擔心在旅遊途中，疾病會因緊湊的行程，而使得某些慢性疾病發生急性惡化，而需要立即被送往當地的醫院，尋求緊急的醫療援助；如此不僅可能會危及自己的生命，也平白花費一筆額外的醫藥費。

此外，抱著病體搭乘飛機本身就是一種風險，因此老年旅遊者假若罹患某些急性疾病，如嚴重的上呼吸道感染（感冒或傷風）、急性胃腸炎、急性心肌梗塞（病程在四週內者）、氣喘或慢性阻塞性肺疾病的急性惡化、突發性眩暈、急性感染症合併發燒、急性闌尾炎合併腹膜炎、高血壓危象（舒張壓高達一百二十毫米汞柱以上者）、急性腦血管病變（如腦出血或栓塞未滿四週者）、慢性心臟衰竭（心臟病患必須能獨自行走一百公尺，及爬時二層階梯，才能夠讓其搭乘飛機），以及酗酒者有慢性酒精中毒症狀的病患，和近期有惡化現象的癲癇病患，都不適合搭乘長程飛機。

因此，老年旅遊者在打算搭乘飛機出國旅遊前，假若感覺到自己身體上有任何不舒適或不明確的狀況，最好還是盡早（在行成前兩個星期內）去看「旅遊醫學特別門診」或照會您的家庭醫師，來做全盤的健康規劃；假若經過醫師的診斷後，並存有上述的病況時，最好還是暫時不要出國旅遊；俟病況穩定後，再挑選個黃道吉日，並安排好出國遠遊的疾病預防計劃，才來決定成行。

資料來源：

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=3602&category=%E8%AD%B7%E7%90%86%E7%85%A7%E8%AD%B7%20>

**十一、銀髮出遊三不政策**

第一「不」，行程不能太趕或太緊湊，排程要輕鬆才能讓老人家玩得沒負擔。第二「不」，旅行團不能只有一個人帶隊，一定要有導遊與領隊，若一人帶隊也要有助理協同，這樣年紀長的團員才能得到適當而安全的照顧。第三「不」，遊覽巴士不能開太快，不論國民旅遊或海外旅遊都一樣，若車速太快，一旦有緊急情況像剎車、急轉彎等等，因為老人家會打盹，寤寐中極可能從座位上摔落，非常危險。

挑選行程時，不妨選擇氣候較溫暖的地方，太過寒冷或炎熱的景區都不太適合銀髮族前往。此外跋山涉水、長程拉車都是重度體力消耗的行程，不宜輕易嘗試，尤其水邊或碼頭、漫長的階梯與陡坡更要注意別滑跤。建議悠閒的定點式優質渡假村是比較恰當的選擇，一家老小輕鬆愜意地享受悠哉的渡假時光，或是旅遊動線較為集中、接待條件成熟完備的旅遊地區，也能從容享受旅遊樂趣。

爺爺奶奶出門也要注意「三不」政策！第一「不」，常用藥品不能忘，例如腸胃藥、感冒藥、暈船暈機藥等，若有慢性病用藥，最好出門前先諮詢醫生備妥藥量，行程中定時服藥。第二「不」，旅行途中不要太好奇，走路東張西望容易發生意外。第三「不」，不要單獨參團，最好和老伴、家人、好友、社區、社團一起出遊，比較有照應。

謝文堂表示，銀髮族出國旅遊是好事，不僅增廣見聞、大開眼界，更要融入當地體驗在地風情，但先決條件就是「健康」。所以平日就要多多保養，腿腳夠力是一定要的，但靈魂之窗也很重要，因為欣賞風景全靠它。謝文堂表示，自己的好眼力全靠日本「綠加利識霸」健康膠囊保養，內含近300種營養素能活化細胞，尤其葉黃素與玉米黃質對眼睛黃斑部的保養特別重要。因為對健康的重視，讓謝文堂能在知天命之年仍能擁有好眼力、老體力、好精神，暢遊世界看盡一切美好風光。

資料來源：

<http://www.suntravel.com.tw/news/21569>

**十二、銀髮族『快樂旅遊去健康幸福來』**

**旅遊風險評估**指的就是**出國前旅遊的健康諮詢**，必須**個別化**及個人化，並依身體的健康情況與旅遊的行程作為評估的基礎。

行前健康檢查：健康狀況是實現旅遊計劃的決定因素，因此，必需具備健康的身體，才能完成預期的旅遊目的。

妥善安排旅遊計劃：根據身體健康狀況選擇旅旅遊時機和地點，如患有高血壓、冠心病、慢性支氣管炎、肺氣腫、[氣喘](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u6C23%u5598)者，冬季時較不宜旅行。

選擇好旅遊路線及了解旅遊地概況：行前先請旅行社安排舒適、不要太趕的旅程及請熟悉當地醫療的旅行社安排行程介紹，並找出一條最佳的旅遊路線。

備妥旅遊緊急醫療費用及攜帶「健康卡片」：出遊前最好能準備一張〝有著自己的健康狀況的卡片〞帶在身邊，寫明自己所患主要疾病、常用藥物及過敏史、發生緊急狀況時如何處理…等，特別是患有糖尿病或心臟疾病的銀髮族更應註明清楚。

注意安全及飲食衛生：最好結伴而行，可互相關照、增添旅遊樂趣、增加安全感、發生疾病或意外情況時能及時處裡，且需注意飲食衛生，攤販及來歷不明的食物盡量少吃，避免進食未經煮熟的食物，這樣才能防止發生腹瀉等腸道疾病。

要預防旅遊地的傳染病：如細菌性痢疾、蚊蟲叮咬(瘧疾、登革熱、[日本](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u65E5%u672C)腦炎)，另有其他少見的熱帶疾病，如黃熱病、絲蟲病、鼠疫、斑疹傷寒、回歸熱及萊姆病等，若有不適現象可先於當地就醫，回國後再請醫師追蹤與治療。

特別注意事項:不過兩週內曾接受過胸腔及心血管手術者或是發生心肌梗塞或[腦血管疾病](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u8166%u8840%u7BA1%u75BE%u75C5)的患者(如腦中風)、嚴重癲癇尚未控制者、嚴重慢性呼吸道疾病或氣喘尚未良好控制者及懷孕35至36週以上的[孕婦](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u5B55%u5A66)等，不適合出遊。

銀髮族返國後須注意事項︰

1慢性病患者，如高血壓、糖尿病…等，必須回院繼續定期追蹤原有病情及治療。

2出國期間或回國後如有身體不適，需儘速回院作進一步追蹤及治療。

3調整生理時鐘，儘快回復時差。

4從疫區回國時，需先進行自我[健康管理](http://www.uho.com.tw/searchresult.asp?mod=ysm&q=%u5065%u5EB7%u7BA1%u7406)，如發生不適時，儘速回院檢查並告知醫師旅遊地區、接觸史…等以供診治之參考。

資料來源:<http://www.uho.com.tw/sex.asp?aid=4279>