



熟齡族悠遊日本 Long Stay 攻略

整理／洪詩茵 圖文摘自／貓頭鷹出版《60 歲還是要一個人去日本 longstay》

已經 60+，心動就該出發，日本逍遙遊，就是現在，不要再等了！

資深報社編輯吳典宜，在 59 歲退休後一直無法忘懷心中的留學夢，雖然勇敢展開圓夢的留日計畫，卻因為年紀太大而被婉拒入學。他不服氣地開始研究各種長期旅日攻略，竟成為有名的熟齡日本 Long Stay 旅遊專家，至今已 70「高齡」仍每年固定前往日本深度旅遊，足跡遍布京都、札幌、東京、名古屋、大阪等名城市。留學的夢想就此轉變，成為終身旅日遊學的「老青春背包客」。

這位「老青春背包客」在其新書《60 歲還是要一個人去日本 longstay》分享他這些年 Long Stay 日本的經驗之談。

熟齡族體力狀況，可能不如青壯年，無法像年輕時是個耐操超人，能夠起早摸黑玩到飽。建議以享受居遊、安康樂活、行程寬鬆為前提，事先做一點

準備功課，讓長短 Long Stay 都能優游自在。以下分享他個人與許多旅遊達人的經驗，也可供年輕人安排長輩旅行時參考。

準備個人藥品用品

個人必須的藥品、醫院藥袋（有就診需求時可給醫師參考）、保健品、常吃常用的食物與用品等，列出清單取捨。想想有無平常飲食習慣或必須的食物？例如日本人習慣喝鮮奶，沒有一般成人奶粉，以前也少有沖泡穀粉，近年來超市已有穀粉類飲品，但沒有台灣普遍，有需求者可帶一些。日本沒有肉鬆、台式魚鬆，但肉製品規定不能帶入境，可選擇日式香鬆、鮭魚鬆替代。

3C 用品，首要準備合乎需求的漫遊網卡。手機之外最好帶個行動電源，因為旅行使用機率高很耗電，選擇輕便、快充與電池容量大的。有一個多孔

插座也不錯，滿足手機、相機電池等裝置可同時充電。Long Stay 時間較久，看個人需求可帶平板或小筆電。

居遊時間長又能自炊者，可考慮帶調理方便的電鍋，日本有電子鍋，少有電鍋。

投保海外旅遊平安險

日本醫療費用高，建議投保附加疾病醫療的旅遊平安險，有備無患。除了選擇合乎自己需求的保險內容，還要注意年齡與保額的限制。

疾病醫療還包括法定傳染病、防疫險的，目前國內只有美商安達、臺灣產物、旺旺友聯承保。日本則有兩家外國人專用的旅平醫療防疫險：

1. 「東京海上日動」，只能入境日本後上網投保，年齡限制七十歲。

https://www.jnto.go.jp/emergency/chc/mi_guide.html

2. 完美行代理的「損害保險日本興亞」，可在台灣線上投保，無年齡限制。

<https://tw.wamazing.com/insurance>

乾冷氣候對策

防寒乾癢：日本天氣較乾燥，特別是秋冬季乾冷，皮膚容易乾癢起紅疹難過，尤其是下肢腳踝周邊。我常有此困擾，但回台後就好了。只能多補充水分，多擦乳液或止癢乳藥膏，滋潤皮膚防範。外出帶水壺裝熱開水，可潤喉暖身，禦寒衣物以剝洋蔥方式穿著，方便穿脫，減少室內外、車內外溫差太大，如洗三溫暖引起風寒感冒。

加濕防鼻血：濕度低再開暖氣更乾燥，在旅館可借加濕器，或者室內裝盆水（臉盆也可以）、浴室不關門，來提高房間濕度。有時會乾到讓人流鼻血，鼻孔可擦點凡士林或面速力達姆，或用噴鼻器裝開水噴鼻子，也可買加濕口罩來戴，都可保濕防範流鼻血。

防範靜電：另外，太乾燥碰東碰西一直被電也困擾，防範之道有：羊毛尼龍衣物易觸電，改以棉質為主。隨身攜帶金屬物品，如鑰匙、硬幣，觸碰金屬門把後再開門，或手部保濕，先用手摸玻璃、牆壁放電，或擦護手霜也可防靜電。

順暢飲食對策

日本一般餐食蔬菜少，氣候乾燥，容易引起便秘。對策是要設法多喝水，特別是早上與在在處時，聽說檸檬水、蜂蜜水也不錯。再者設法多攝取蔬菜水果等食物。

如日式餐廳，我常選擇「肉野菜炒め定食」、「しょうが焼定食」（生薑燒肉，會搭配很多高麗菜絲），或者吃蔬菜多的中華料理，買中華飯、八寶菜便當等等。超市超商買納豆（敢吃的話）、高麗菜絲……如果能自炊



選擇更多，可燙青菜，蒸煮金時地瓜、北海道南瓜、冷凍毛豆等等。

為了多吃水果平衡餐食蔬菜不足，我習慣「帶刀子去日本」！自備水果刀、刨刀（需放在托運行李箱），以及筷子、湯匙。想吃台灣貴森森的日本當令美果時，不用傷腦筋，就可吃個過癮，增加旅遊樂趣。（日本百元店也可買到這些刀具）日本超市最便宜的水果是菲律賓香蕉，約一百日圓一串，方便但量多有壓力；其次是蕃茄（夏天）、進口葡萄柚、柳橙等，還有美味的日本草莓、水蜜桃、哈密瓜、梨子、柿子、蘋果等，不少都要動刀子。為了怕危險與責任，旅館飯店大多不出借刀子。（有公用廚房的背包客棧、民宿，則沒問題）

除蔬果幫助順暢之外，也可大啖日本平價的無糖低糖優格、乳酸菌食物、寒天食品等，另外就是服用益生菌、軟便劑了。

輕鬆旅行對策

再來就是旅行的方式，要比年輕時緩慢。



例如避免安排與平常作息差異太大的行程，如紅眼班機、夜行巴士，除非想要刻意體驗。出遊景點不貪多不勉強，一天一個兩個，悠哉悠哉最好。背包掛個小手電筒，走夜路時好用，日本山區步道踏青也可掛個鈴鐺，示警熊等動物。

盡量定點旅行，少換飯店，減少整理搬運行李麻煩。住宿選擇靠近車站與交通樞紐地點，減少耗費體力與時間。房間不求豪華，但求舒適乾淨自在，最好是套房；如果兩人，最好兩床。有人老來仍可長住團體床膠囊房（很厲害），我是偶而OK、常常不行，已無法眾聲喧嘩隨處好眠了。

年紀大可能較頻尿，注意路線上洗手間地點，避免需要時進退兩難。搭乘長途電車選擇有廁所車廂，搭長途巴士先了解如廁問題。多考慮安排上廁所的時機，這是熟齡生理趨勢與世代差距。

善用半日遊 一日遊行程

交通方便的景點，可以隨興自主遊。如果是比較偏遠或是交通不便之



地，除了租車自駕之外，參加當地旅行社或觀光協會的半日遊、一日遊或者二日遊行程，是聰明省時的選擇，既可避免舟車勞頓，也有領隊導覽「案內」，即使言語不通一知半解，總有收穫。

例如，想觀賞北海道支笏湖冰濤祭迷人夜景（所有雪祭都是越夜越美麗），從札幌出發，要搭電車到千歲市換巴士，而且巴士班次不多、收班又早，我就參加半天的 Tours（ツアー），下午三點半出發，九點半回到札幌。費用和自己搭車換車差不多，既玩得輕鬆，又不用擔心人多擠不上車，被放鴿子在雪地回不了家。

宅配行李趴趴走

Long Stay 或慢遊，可能會帶大行李，長距離移動時，可以先宅配行李到下一個主要住處，輕行囊少束縛輕鬆趴趴走，中途下車遊覽，也不用擔心寄放問題。我從京都 Long Stay 轉往札幌時，就先寄走行李箱，準備幾天衣物與用品，一路搭車搭船縱貫日本。行李宅配，除超商、機場外，也可來飯店、住處收取，或填寫宅配單交給旅館處理，收件人除了下個飯店地址電話之外，並註明「○月○日宿泊予定の○○○（姓名與電話或預約的代碼）」。

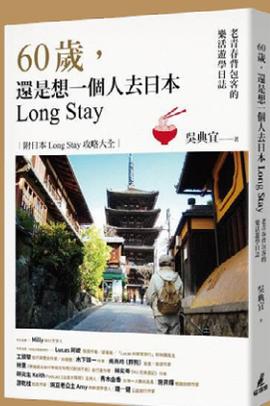
行李箱運費：尺寸 140（長寬高合計 140 公分），同區內（如關東）約 1660、跨區（如關東寄關西）

1940 日圓起。郵局ゆうパック（Yu-Pack）運費，比ヤマト（黑貓）宅急便略低，超商或飯店寄送有優惠。

有一年巡遊北海道二十八天，安排一個定點停留三四天，然後宅配行李到下個定點預約的飯店，定點之間的景點停一兩天，只帶個背包或拉桿背包。行程安排如下：

函館 4 晚 （寄行李→ 釧路）	→大沼公園 1 晚→俱知 安 1 晚	→小樽 2 晚	背包客 4 晚
釧路 4 晚 （寄行李→ 帶廣）	→網走 2 晚	→知床 3 晚	背包客 5 晚
帶廣 3 晚 （寄行李→ 札幌）	→阿寒湖 2 晚	→糠平 溫泉 1 晚	背包客 3 晚
札幌 5 晚 （結束行程）			

- 日本郵便局：<https://www.post.japanpost.jp/cgi-simulator/youpack.php>
- ヤマト宅急便：https://www.kuronekoyamato.co.jp/ytscn/search/estimate/all_list.html



Profile

《60 歲還是要一個人去日本 longstay》

退休後想去國外自在旅行，卻考慮再三無法成行？害怕語言不通？體力不夠？花費太大？這些，「老青春背包客」都能帶您輕鬆解決！

人氣粉專「逍遙旅日本 Long Stay」第一手旅遊經驗分享，不受年齡、經濟條件限制的日本 Long Stay 計畫作者將教您如何過著道地又經濟的日式生活，還能以輕鬆的步調自在遊玩。

作者：吳典宜

喜歡旅行，卻不愛遠走高飛。編過歐洲日報，沒到過歐洲。可以編輯新聞與雜誌，拙於編輯世界旅行。懶旅人的行腳，最東只到美西、最西印度、最南紐西蘭、最北加拿大。

1981 年首次赴日本，迷戀這個漢字嘛也通的外國，墜入東京地上地下蜘蛛網般的交通情網，開始探索四季分明、近便易遊的東瀛，從都會遊俠到鄉間漫步，至今難以自拔。