

老人國外休閒旅遊參考

吳信安 高雄市生命協會主任

近年來，老人國外休閒旅遊，越來越多。有些人因為認識不夠，準備不足，產生的困擾，屢見不鮮。因此，藉旅遊埃及，約旦，以色列，沿途觀察、思考、紀錄一些老人休閒旅遊需注意的事項，供讀者參考。

一、行程規劃：最好能三個月前決定行程。因辦理出國護照及簽證時間，通常需十四天以上，留有緩衝時間是休閒旅遊的要件之一。旅行社的選擇，及其提供精確的旅遊資訊，包括地理環境、歷史、時事、天氣、溫度、時差、生活習慣、貨幣更換、風土人情等均有利於行程規劃安排。

二、經濟實惠：旅遊時間以十二天左右為宜，費用大約五萬元左右，參加成員的選擇要共同期望休閒目標較同性質者為佳，意見太分歧難達成共識，有時人多嘴雜難決定，浪費時間，事先協議確定旅遊地點、時間、繳交訂金及費用、小費金額、安全、意外保險、不受騙去變相免稅商店等的契約，是休閒旅遊心情舒暢的重要因素。

三、交通工具：老人乘坐飛機、輪船或汽車時間太久，容易覺得不舒服，需鼓勵利用機會起來活動伸展筋骨。常需要上盥洗室者可安排坐在附近。若多數人搶坐較前面或靠窗戶位置，領隊安排輪流或抽籤決定。

四、善時安排：若能培養入境隨俗，則較能體會個國餐食種類及烹飪方式的不同。可先與領隊商良膳時的性質；有些老人有餐食上的限制，需事先說明，或隨身自備習慣的飲料或食物。

五、住宿安排：旅館最好能全團同住一樓層，以兩人一間為宜，可互相照顧。冷氣睡覺前先調整妥溫度，呼叫起床均可請旅館人員服務。可記下領隊或同伴的房間號碼，緊急時可電話呼叫。

六、領隊表現：需有經驗豐富，身體健康，服務熱忱，以愛心領導，指揮明確，應用小組分工，耐心不辭辛勞，老人需要鼓勵。協助計算換錢及隨團翻譯。需具備處理突發危機事件和應變的能力：例如事先提醒下一步如何行動，落地簽證的措施，海關檢查的配合，醫療檢疫時的注意事項…等等。

七、當地導遊：需聘請領有導遊專業執照者，介紹解說需資料正確、口齒清晰、有問必答、提示重點、幽默風趣。提供當地地理、歷史、文化、宗教、政治、軍事、經濟、教育發展趨勢等等的分析、比較、說明。

旅遊必備物品

1.除大件行李之外，需另外再準備一個手提行李，可放置隨身盥洗用具。2.簡便換洗衣物，以長袖衣物為主。3.鞋子以輕便、軟底為主。4.藥物依個人平時習慣用藥。5.外出旅遊，儘量少帶貴重物品。預防扒手。

注意事項：

日常用品：牙刷、牙膏、毛巾、刮鬍刀、女性衛生用品、防曬乳液…等。

錢幣：按政府規定，出境攜帶新台幣現金不可超過肆萬元；美金現金不可超過伍千元。旅行支票不限。信用卡最方便。

氣候：早晚溫差大，需被長袖外套。帽子可以防曬及容易辨識。

出發：1.須於集合時間內，準時到達集合地點。2.旅行社代辦出國手續之資料，務必留意收好。

旅館：1.旅館中冰箱的飲料，桌上的零食均需自行付費。2.在飯店內勿大聲嬉笑，以免妨礙他人安寧。3.私下外出，向櫃檯取地址電話名片，以備迷途之用。

觀光活動：1.團體行動，需遵守集合時間及活動時間。2.個人貴重物品及護照，自己妥善保管。3.旅行中若覺得身體不適，需通知領隊人員。

縱而言之，輕鬆愉快的休閒旅遊，有助於認識各地環境民情，增廣見聞，鍛鍊耐力，健康身體，促進人際互動，留下深刻美好回憶。而這有賴於旅遊之前充分的認識規劃、旅遊費用、行程、賠償契約的訂定。經驗豐富的領隊、專業執照的導遊、成員的選擇及互助合作，則能天時、地利、人和，享受一次愉快輕鬆的休閒旅遊。