

致理科技大學
休閒遊憩管理系
畢業專題

銀髮にほん GO：銀髮族赴日之企劃

專 題 學 生：黃奕翔、呂秋瑩、陳佳儀、董紋伶

學 號：10423202、10423214、10423227、10423232

指 導 教 授：簡玉惠博士

中 華 民 國 一 百 零 八 年 四 月

目錄

封面.....	0
目錄.....	1
表次.....	3
圖次.....	4
摘要.....	6
第一章、 動機.....	7
第二章、 文獻探討.....	9
第一節、 銀髮族的定義.....	9
第二節、 全球退休定義.....	11
第三節、 台灣的退休現況.....	11
第四節、 台灣近年來出境比例.....	14
第五節、 台灣近年來赴日比例.....	15
第六節、 赴日旅遊統計總結.....	17
第三章、 企劃撰寫與設計.....	18
第一節、 撰寫目的.....	18
第二節、 企劃原由.....	18
第三節、 問卷設計.....	19
第四節、 問卷分析.....	20
第五節、 問卷結論.....	27
第六節、 銀髮にほん GO 遊程設計.....	28
第七節、 遊程內容.....	28
第一項、 行程特色.....	28
第二項、 遊程時程表.....	29
第三項、 航班資訊.....	30
第四項、 景點介紹.....	31
第五項、 飯店介紹.....	37
第六項、 餐食介紹.....	38
第四章、 行銷方式.....	41
第五章、 財務預估.....	43

第六章、	資源整合.....	44
第一節、	養生村.....	44
第二節、	旅行社.....	46
第三節、	結語.....	47
第七章、	結論與建議.....	48
第一節、	結論.....	48
第二節、	行動效益評估.....	48
第三節、	建議.....	50
附錄一、	參考文獻.....	51
附錄	53
附錄三、	文宣DM.....	60

表次

表 2-3-1	心理社會發展理論的八個階段	12
表 2-5-2	2018 年各年齡層赴日人數統計 單位：位	16
表 3-5-1	銀髮にほん GO 五天四夜北海道之旅	29
表 4-1-1	遊程 SWOT 分析	41
表 5-1-1	遊程財務預估	43
表 6-1-1	養生村比較表	45

圖次

- 圖 2-4-1 各年齡層十年間出國人數比較 單位：位 14
- 圖 2-4-2 107年60歲以上人口出國目的地按洲別分類 單位：% 14
- 圖 2-4-3 2018年占銀髮族出境人數最多的前五大國家 單位：位 15
- 圖 2-5-4 100年至107年出國前往日本人次統計 單位：人次 16
- 圖 3-4-1 性別統計單位 單位：% 20
- 圖 3-4-2 年齡 單位：% 20
- 圖 3-4-3 教育程度比例 單位：% 21
- 圖 3-4-4 日文程度比例 單位：% 21
- 圖 3-4-5 赴日旅遊意願比例 單位：% 22
- 圖 3-4-6 赴日動機比例 單位：% 22
- 圖 3-4-7 赴日旅遊原因 單位：% 23
- 圖 3-4-8 赴日旅遊需求 單位：% 23
- 圖 3-4-9 赴日旅遊季節選擇 單位：% 24
- 圖 3-4-10 赴日旅遊天數 單位：% 24
- 圖 3-4-11 赴日旅遊地點選擇 單位：% 25
- 圖 3-4-12 赴日旅遊景點類型 單位：% 25
- 圖 3-4-13 赴日預算 單位：元 26
- 圖 3-4-14 赴日旅遊對象 單位：% 26
- 圖 3-7-15 航班資訊 30
- 圖 3-7-16 美瑛青池 31
- 圖 3-7-17 四季彩之丘 31
- 圖 3-7-18 富良野果醬園共濟農場 32
- 圖 3-7-19 玻璃森林工房 32
- 圖 3-7-20 小樽運河 33
- 圖 3-7-21 札幌 JR 展望室 T38 33
- 圖 3-7-22 札幌大通公園 34
- 圖 3-7-23 札幌圓山動物園 34
- 圖 3-7-24 北海道神宮 35
- 圖 3-7-25 札幌電視塔、計時台 35
- 圖 3-7-26 札幌啤酒博物館 36
- 圖 3-7-27 支笏湖 36
- 圖 3-7-28 美瑛森之旅亭 37
- 圖 3-7-29 新富良野王子大飯店 37

- 圖 3-7-30 札幌宜必思尚品酒店 38
- 圖 3-7-31 御好燒 38
- 圖 3-7-32 麓洋 39
- 圖 3-7-33 うな明 39
- 圖 3-7-34 札幌啤酒博物館 39

摘要

隨著台灣銀髮族人口不斷地增加，高齡化的現象也逐漸普及化，銀髮族市場逐漸受到重視，成為旅遊業的目標市場。消費者對於旅遊產品開始重視個人化需求，且期待旅遊業者提供較精緻化及符合個人需求的旅遊產品。於是，銀髮族旅遊產品逐漸浮現於市場中，並成為主流的旅遊產品。因此，我們透過問卷調查方式，研究出銀髮族旅遊需求、動機與原因，進而設計出我們的遊程規劃。藉由台灣觀光局 2018 年出境統計資料顯示，日本已成為出境人數最多的國家。其中，六十歲以上人口赴日比例僅次於中國大陸，問卷結果顯示出旅遊為銀髮族赴日最主要的動機。銀髮族在整體旅遊市場中，我們將進一步瞭解旅遊產品的市場現況及發展趨勢，調查結果主要提供旅遊業與相關經營者，作為擬定銀髮族旅遊市場與新產品設計之參考。

第一章、動機

近年來，人口高齡化成為許多國家的社會特性。由於生活環境、社會、經濟、衛生及醫療科技的進步使得台灣人的平均壽命延長，台灣地區的老年人口也不斷增加，再加上生育率持續低迷，造成「人口高齡化」的現象越來越明顯。

依世界衛生組織（WHO）根據的定義，將 65 歲以上的長者定義為老年人，當一個國家老年人口佔總人口比例之 7%，稱之為高齡化社會（Ageing Society）；當比例超過總人口數的 14% 時，稱之為超高齡社會（Aged Society）。

根據統計我國自 1993 年起已達聯合國世界衛生組織所定義的高齡化社會之標準，西元 2018 年 3 月底，台灣地區 65 歲以上的老年人口已達 331 萬人，佔總人口數的 14.1%，比十四歲以下幼年人口還多，這具代表著高齡化、少子化曲線呈現黃金交叉。（內政部統計處，2018）。看出這是一個社會大問題；另言之則會認為是加速兆元商機的另一個轉折。我國人口高齡化程度愈趨明顯。高齡社會已是不可避免的趨勢，少子化、高齡化的影響，已逐漸滲透到生活周遭的各種細節裡，衍生出勞動力的減少、扶養負擔的加重、家庭結構及照顧、長期照護與社會保險等諸多問題。老年人指的是經過生活經驗與年齡歲月達到一定的階段，而在這過程中，生理機能會隨著年齡的改變開始衰退，心理狀態逐漸脆弱。在生活上，也開始產生一連串改變，包括社會角色的不同、生活領域變動與日常作習改變等現象。依行政院國家發展委員會統計出 2018 年成為高齡社會，預計將於 2026 年成為超高齡社會。（國家發展委員會人力發展處，2018）。

大部份國家，60 歲以上人口比例的增長速度比其它年齡層都快，是因為壽命延長，以及生育率下降。人口老齡化可視為公共衛生政策和社會經濟發展的成就，但也對社會提出挑戰，必須適應以便最大程度地加強老年人的健康和行動能力以及他們的社會參與和安全。（WHO，2014）。銀髮族的定義是指已滿 65 歲以上之老年人口。而現在台灣有許多未滿 65 歲之中年人口，多數為五年級生，這些 50 至 64 歲之中年人口稱之為「新銀髮族」（吳劍秋，2005）。這些人經歷了社會經濟的變遷與國際經濟的發展，靠著自己的努力與社會經濟的蓬勃發展，累積了足夠的財富後，在尚未邁入老年生活時選擇退休，擁有健康與財富，在生活上不需承擔太多的經濟壓力，有了空閒時間多數參與社區活動或是對於健康取向有新的認識，就是減緩自己老年時疾病的發生。（張雅玲，2014）

隨著高齡人口逐漸升高，醫療科技日漸發達，銀髮族群會選擇提前退休，另言之，他們比起年輕族群有更多時間去享受人生，因此其各方面消費力也逐漸增加。據統計，銀髮族退休後，只要有空閒的時間，或者累積一點積蓄的，

平均每一年會出國三次左右，這也顯示，許多銀髮族在退休後，藉由休閒旅遊享受退休生活（李彥謀，2015）。

而臺灣銀髮族群已成為國內、外觀光旅遊業者的重要消費族群。雖然目前已有少數旅遊業者洞察先機，已開始針對銀髮族的休閒旅遊規劃行程，但和先進的美國、日本等開發國家銀髮族的旅遊盛況相比，臺灣銀髮族的旅遊人數仍不多，因此，可以預見的是銀髮族休閒旅遊市場仍有發展的潛力，將是未來旅遊業必爭之寶地，可見中高齡族群是目前及未來旅遊的重要市場來源。（洪崇彬、王慧媚，2012）。因此，以赴日旅遊為例，我們探討後認為銀髮族至日本旅遊的原因有以下幾項：

- 年輕時生活較刻苦，無法出國，退休後才有時間與金錢能出國。
- 日本屬於短程旅遊之國家，適合銀髮族搭機出國，便利性高。
- 日本本身屬於人民較長壽國家，在對銀髮族的接待上較為親切。

在瞭解銀髮族選擇到日本旅遊的原由後，我們得知銀髮族對旅遊的方向及需求，藉此規劃出更貼近銀髮族所期望的旅遊行程。

第二章、文獻探討

第一節、銀髮族的定義

基於對老人 (Elders) 族群的尊敬，國內外有稱謂上有銀髮族 (Senior, Silver peer)、智者、有高齡群、長者、資深公民等，一般人所說的高齡者 (Aged population)，泛指年滿六十五歲以上的人。(許皆清，1990)。依照國內外文獻探討之研究，國外大多定義銀髮族以 60 歲以上為主，而國內以 65 歲以上定義為銀髮族，因為本研究是以國內銀髮族為目標對象，因此本組定義國內銀髮族群為 65 歲以上。

根據我國之「老人福利法」第二條中規定，老人的年齡標準；年滿六十五歲以上者稱之為「老人」(old person)。國際旅遊協會 2006 年提出，現代銀髮族可以受到更良好的教育，並擁有健康的觀念，也比上一代更有活力、更喜歡旅行、更獨立自主。並在網路資訊無遠弗屆、現代科技進步神速、交通工具便利等有利條件，銀髮族旅遊市場將不斷的成長。但是，有的學者認為老年並非全以年齡來界定，而應將「生理」、「心理」、和「社會」三種情況合併考慮(許皆清，1990)，並從生物學、醫學觀點、社會學與老人學等角度來界定。

「銀髮族」(Senior) 是 1980 年才在國外文獻出現的新名詞。該名詞出現的原因是由於老年人常會對任何與年齡有關的暗示性名詞產生反感，我國是一個重視傳統禮教的社會，表現在對年長族群的尊敬，不會直接以老人一詞做為對長者的稱謂，因此「銀髮族」一詞也因應此種傳統而產生，展現出傳統社會敬老尊賢的一面。在 1980 年代，國外研究文獻開始出現許多老年人口的代名詞，銀髮族 (Senior, Silver peer)、資深公民、智者、高齡者等稱謂陸續的出現在有關老年人口的論述之中(陳英仁，2005)。在生活上，也開始產生一連串改變，包括社會角色的不同、生活領域變動與日常作習改變等現象。對於老年人的定義，最常就是以年齡作解釋，但老年人的意義並非全然只是因年齡的增長，而是生理上同時會出現變化。楊雨榮(2008)認為對老年人的定義，應該從五個方面瞭解，包括生理、心理、年齡、社會角色與法律。因此本研究對於老年人的定義，綜合成五個方面作為探討，分別是「年齡」、「生理」、「心理」、「社會」與「健康快樂」。

(1) 年齡：

內政部的統計名詞中，將 65 歲以上的人口稱之為「老年人口」。而用年齡作為界定老年人的依據也可從相關的法條中看出，在公務人員退休法

中，將現行公務人員的退休年齡訂為 65 歲；另外在老人福利法中也將老年人定義為 65 歲以上之人口。

(2) 生理：

從生理的狀況來看並不像年齡有這麼確切的數字依據，它所關注的是身體功能上的變化，依據其變化來說明當人的身體機能產生了改變或是衰退時，就可能是進入老年期。張家禎（2007）提出老年人生理狀況的九個變化：

1. 感官系統：

近距離的視力變差、兩側高頻率聽力喪失、嗅覺功能降低 50%、舌頭味蕾約剩 20%。

2. 免疫系統：

免疫細胞媒介的免疫力降低，抗體產生減少。

3. 消化系統：

口腔粘膜萎縮、唾液分泌減少，及牙齒缺損，造成老年人容易營養不良。

4. 心臟血管系統：

收縮血壓上升，舒張血壓不變，最大心臟排出量降低，周邊血管阻力增加，休息時心律不變，但最大心率會降低。

5. 內分泌系統：

血糖耐受力不足，卵巢賀爾蒙減少，基礎代謝率減少。

6. 腎臟系統：

腎功能減低，因此使用藥物需由低劑量開始。

7. 關節骨頭系統：

骨折復原緩慢，骨頭密度減少，關節基質異常，肌肉組織明顯減少。

8. 神經組織系統：

反應時間延長、睡眠減少、熟睡率降低。

9. 呼吸系統：

肺功能降低，以及咳嗽效率降低。

由於人在過了壯年期以後，身體各部位的功能會逐漸下降，到了晚年則更加嚴重，不僅是身體的器官，連內分泌及新陳代謝等機能都會產生明顯的退化。並且當身體開始老化後，免疫力會降低，因此當身體遭受細菌感染時，往往會比年輕人危險及嚴重，且不容易控制住。顧奎勤、高永瑞（1999）表示，老年人的身體和機能方面變化主要表現在身體機能改變，因為身體成分中代謝較緩慢部分的比重增加，例如：65 歲與 20 歲相比，體脂部分會多出達體重的 10% 至 20%。另外則是器官機能減退，尤其是消化吸收、代謝功能、排泄功能及循環功能減退，都是衰老過程的現象。

第二節、 全球退休定義

一般人認為的退休是指一個人完全退出職場並完全停止工作。但根據 Turner & Helms (1989) 指出退休 (retirement) 的定義，是平常從事的工作正式的結束並且開始退休後全新的生活，包含對自我行為的期待與對自己重新進行定義。有些人則對於退休的定義是，當離開一份全職的工作時，並準備著後續的退休規劃及安養生活。陳光照 (2006) 則認為退休是身份上的改變：年屆 65 歲，早已將人生中最精華的歲月全部奉獻給工作，可以正式的退出職場，重新規劃退休之後的寶貴時間，充實自我生活。退休是人生舞台角色的轉換，要認清自己在人生每一階段所扮演的角色；退休是工作與生活模式的轉換，選擇符合自己興趣的事情來從事，活出生命的價值與意義。李雅慧 (2007) 指出，退休一詞的定義已經從早期社會觀念的「退休-休息」(retraite-repos) 的傳統概念逐漸轉換成現今「退休-休閒」(retraite-loisirs) 的不同生活態度。

美國退休人員協會 (2006) 指出退休是個人面對一個全新且充滿活力的生活，到處都充滿機會，隨時可以結交新朋友，擴展生活層面，並且得到更多內心層面的滿足。因此，退休並不是完全的停止工作退出職場，更不是無目標的過每一天，變成社會的重大負擔；相反的，退休應該被視為人生的不同階段，它是人生的另一次追求自我成長的開始，每個人都可以依照自己的興趣與嗜好，重新對人生的目標再做一次完美的規劃，達成追求自我實現的目標。

年紀的逐漸增長是人生必經的路程，任何人皆無法自外於老化的過程。黃富順 (2004) 在老化的理論中，以下列的標準將老化做界定：以年齡做為老化的標準、醫學上的老化、生理上的老化、一般社會人士對老人觀感的社會老化、傳統價值觀的文化老化；人口的老化問題不只有影響老人的生理層面、心理層面，對一般家庭、社會、政府政策及國家生產力，都造成不可忽視的影響。在人口結構逐步邁向高齡化的階段，建立完善的老年生活規劃，依然可以建立豐富多元的老年生活。綜合以上論述，我們可以將銀髮族一詞定義為退出職場，重新展開人生另一階段追求自我成長的長者。

以各國相關法令之退休年齡而言，新加坡 55 歲最低，韓國及法國為 60 歲，英、美、加皆為 65 歲，歐洲的丹麥、挪威、冰島與瑞典為 67 歲最高，而以 65 歲做為職業或職位上退休年限，及做為社會安全福利給付之標準最為普遍，如我國公務人員即是以 65 歲做為退休年限。

第三節、 台灣的退休現況

勞動基準法也明訂工作達 15 年以上且年滿 55 歲者得自己申請退休，年滿六十歲，且適用新制年資十五年以上，得自請退休，向勞保局請領月退休金；適用新制年資未滿十五年時應請領一次退休金。對於老年的定義，依人口統計學家的計算方法，可將人生分為三個階段，年紀在 15 歲以下以及 65 歲以上的人口被統計學家定義為經濟依賴人口，16 歲以上一直到 64 歲以下者被稱為經濟

勞動人口，因此老年人口即被定位在 65 歲以上之經濟依賴人口。老年人指的是經過生活經驗與年齡歲月達到一定的階段，而在這過程中，生理機能會隨著年齡的改變開始衰退，不僅是生理機能，心理狀態也隨著變化開始逐漸脆弱。依心理學家的分類方法，將人生分為以下八個階段：

表 2-3-1 心理社會發展理論的八個階段

階段	年齡	發展順利的特徵
1	0-1 (嬰兒期)	對人信任，有安全感
2	2-3 (幼兒期)	能按社會行為要求表現目的性行為
3	4-6 (學齡前兒童期)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感
4	6-11 (學齡兒童期)	具有求學、做事、待人的基本能力
5	12-18 (青少年期-青春期)	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向
6	19-30 (成年早期)	與人相處有親密感
7	31-50 (成年中期)	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感
8	50-生命終點 (成年晚期-老年期)	隨心所欲，安享餘年

資料來源：艾瑞克森 (Eric H·Erickson) 的心理社會發展論

由表 2-3-1 可知，在心理學的分類觀點而言，50 歲以上的人已成為成年晚期，即將邁入老年期。

從社會學的角度來看，社會學家將老年分為三種：其一是生理機能狀況不佳，無法勝任工作，稱為生理上的老年；其二是精神活動力衰退，無創造能力，稱之為心理上的老年；其三是年齡達到退休標準，稱之為社會上的老年 (吳劍秋，2005)。

隨著高齡化的普及化，銀髮族也越來越重視自己退休後的休閒活動，然而旅遊成了他們的休閒活動首選。提出影響 55 歲以上族群是否從事旅遊活動的因素為收入及健康狀況，同時其影響程度隨年齡而改變，當到達退休後，經濟因素的影響程度最大。研究顯示，以前會將時間和金錢投注於家庭和孩子身上的老人，由於孩子已獨立，且可支配所得和時間的增加等因素，退休後最想做的事就是觀光旅遊、休閒養生等活動 (Fleischer & Pizam, 2002)。

(一) 銀髮族活動選擇：

老人的休閒活動可依輕重程度分成觀賞型、社交型、運動健身型、個人興趣型四種。根據以上四種活動型態解釋如下：

1. 觀賞型

閱讀、藝術賞析、養寵物等，不會花費太多體力，一般皆可在室內完成，適合體能較不好或是個個性文靜的老人。

2. 社交型

下棋、社交舞、社會服務等，需要與社會大眾接觸，能夠透過與人接觸，重新找到生活重心，並擁有開闊的人生觀。

3. 運動健身型

適合體能較好的老人，例如：登山、游泳、慢跑等，藉由運動達到身心靈另一個健康的層次。

4. 個人興趣型

例如：攝影、繪畫、釣魚等，有許多老人因為年輕時代沒有太多時間進修自己的興趣，因此在退休之後會朝著自己的興趣發展。

(二) 銀髮族旅遊型態：

依據本企劃案探討銀髮族旅遊型態大致為以下三種旅遊模式：

1. 自主旅遊

對於「旅遊」有興趣者，常常協同伴侶或是少數的同好一起規劃旅遊，此積極自主規劃旅遊的老人可負荷較大的體能活動，自主性夠，不願意被子女束縛，對退休後的生活也有自己一套規劃。

2. 團體旅遊

與進香團、長青聚會、老人大學共同一起團體出遊等都算是此類型的旅遊型態，這類型的參與者都會與一些志趣相投的團體結伴出遊。由於彼此年紀相仿，可以聊的話題也相近，一同出遊且能彼此互相照顧。

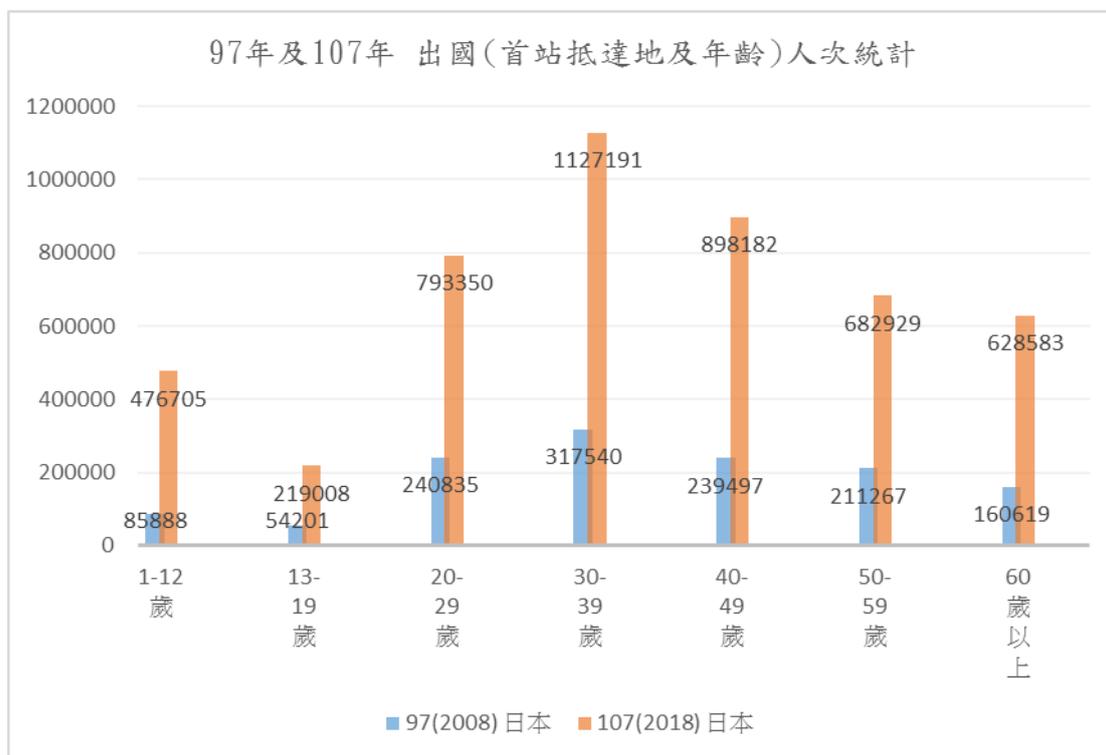
3. 家庭旅遊

指老人與家人同住者，子女通常都會在工作之餘，安排與家中老人外出旅遊，放鬆心情。

老年人越常參與休閒活動，其對生活的滿意度就越高也越健康，同時具相當正面的支持、參與休閒活動，可為銀髮族帶來不同滿足感；此外中高齡族群也可以從旅遊中獲得放鬆，這不僅是在視覺感官效果，更能使身心靈進行修補。此外，許多旅行社也配合推出中高齡族群養生旅遊、溫泉之旅等對身心有幫助之行程。比較各個銀髮族的性別、年齡及教育程度，主要是想瞭解旅客是否會因性別、年齡及教育程度而有所不同的想法，因而造成有所不同的旅遊動機。

參考國人生活狀況及近年來提前退休的人口增多之現象，考慮銀髮族旅遊的健康因素。Shoemaker (1989) 認為人口結構的改變導致觀光旅遊者面對高競爭環境，最關鍵性的改變是，老年人口區隔的成長幅度，而消費者年齡 55 歲及年長者為人口區隔中最快速之一群，因而本研究將銀髮族的年齡界定為 55 歲以上。

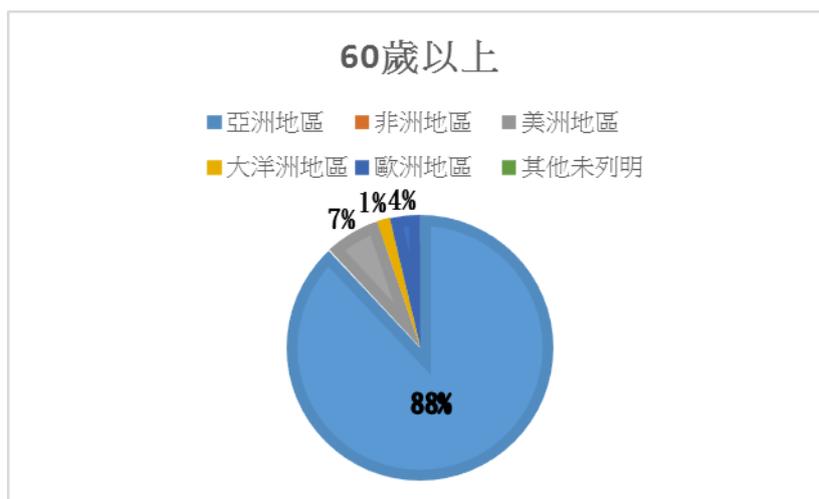
第四節、 台灣近年來出境比例



資料來源：交通部觀光局觀光統計資料庫

圖 2-4-1 各年齡層十年間出國人數比較 單位：位

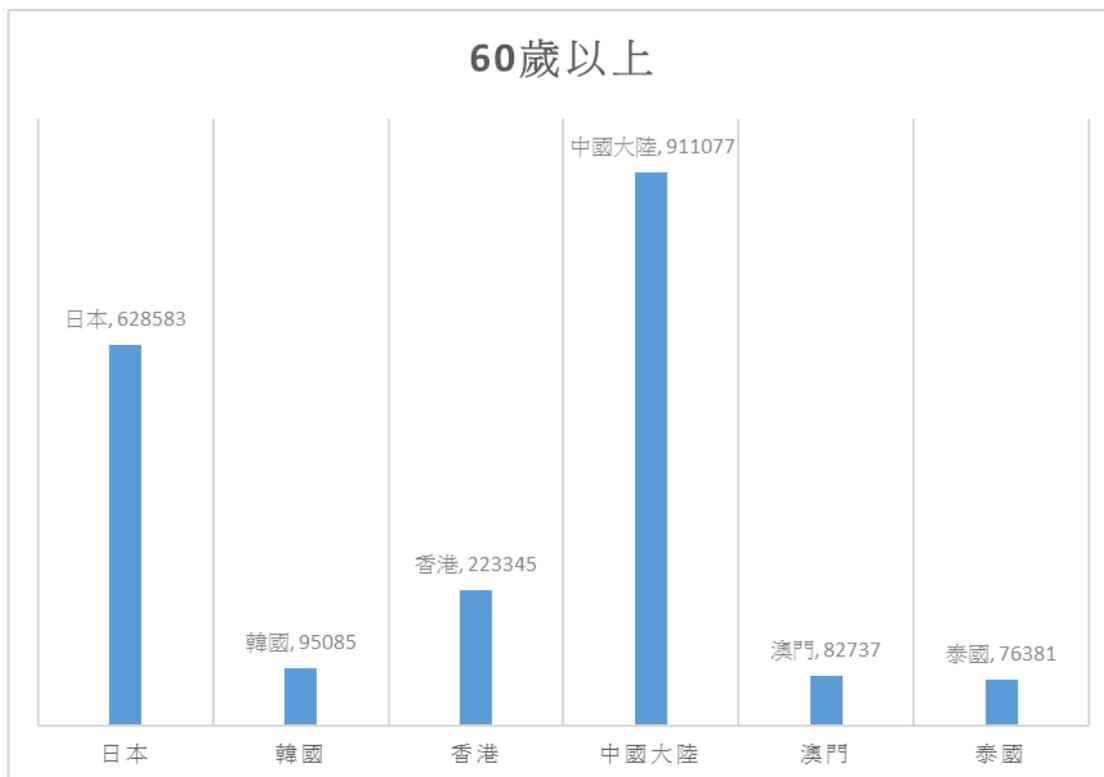
根據圖 2-4-1，10 年間，雖然 30-39 歲旅客最為大幅增加，但大多數不只是为了旅遊，也有一些部分是因為商務而赴日。而 60 歲以上的銀髮族前往日本的目的大多以旅遊為主。



資料來源：交通部觀光局觀光統計資料庫

圖 2-4-2 107 年 60 歲以上人口出國目的地按洲別分類 單位：%

根據圖 2-4-2，2018 年 60 歲以上出境人數達到 2,649,199 人，其中目的地選擇亞洲國家，達到 2,331,153 人（88%）。這項資料表明銀髮族在選擇出國時，大部分會選擇在亞洲區域，這可以說明我們理解銀髮族會選擇距離較近，文化認同比較高，環境比較熟悉的國家或地區進行旅遊或其他活動



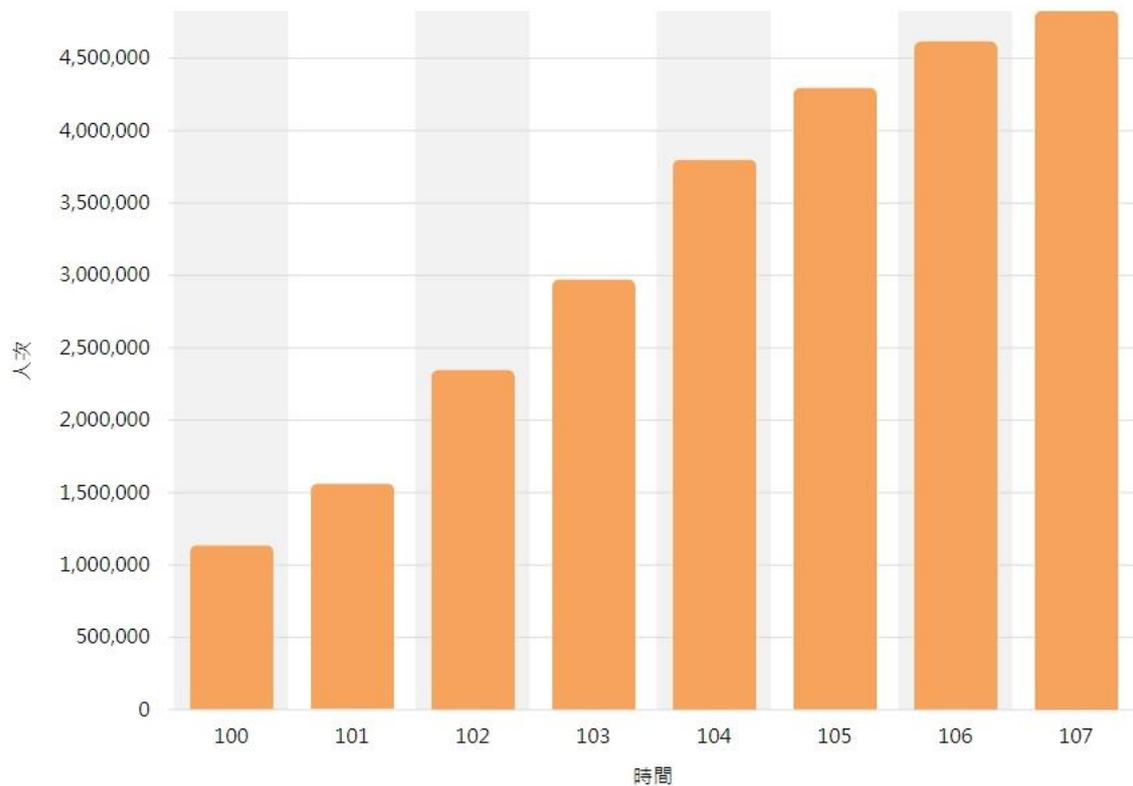
資料來源：交通部觀光局觀光統計資料庫

圖 2-4-3 2018 年占銀髮族出境人數最多的前五大國家 單位：位

根據圖 2-4-3，在亞洲國家中，其中有 628,583 人選擇日本，已達到 31.16%。從此數據中，我們得知銀髮族赴日旅遊的人數具有相當高的比例。這也符合在圖 2-4-2 中反映出銀髮族出國選擇大多在亞洲區域的現象。而主要選擇中國大陸的原因可能是因為同語言且生活型態相似。其次，選擇日本為主要目的地，則是我們認為中文與漢字相似，及人文風情也較接近台灣。

第五節、 台灣近年來赴日比例

根據以下國民出國目的地（亞洲地區）人數統計資料顯示，國民赴日旅遊的人數比例逐年攀升，會選擇赴日的原因如下：日本景點廣受銀髮族喜愛、特殊的人文氣候及地理位置較近等，所以首次出國旅遊選擇日本的人數逐漸上升。



資料來源：交通部觀光局觀光統計資料庫

圖 2-5-4 100 年至 107 年出國前往日本人次統計 單位：人次

根據圖 2-5-4 所示，赴日人數的快速成長顯示國民對於日本的熱情持續上升，所以也印證了本企劃對於銀髮族赴日旅遊的動機。

表 2-5-2 2018 年各年齡層赴日人數統計 單位：位

各年齡層出境人數統計		各年齡層出境日本 人數統計	出境日本人數占出國 人數比例
12 歲以下	1,084,016	476,705	43.97%
13 至 19 歲	623,356	219,008	35.13%
20 至 29 歲	2,356,899	793,350	33.66%
30 至 39 歲	3,486,372	1,127,191	32.33%
40 至 49 歲	3,441,500	898,182	26.09%
50 至 59 歲	3,003,342	682,929	22.73%
60 歲以上	2,649,199	628,583	23.72%
合計	16,644,684	4,825,948	

資料來源：觀光局行政資訊系統

根據表 2-5-2，107 年國民赴日的人數中以 12 歲以下及 13-19 歲所占的比例較高，但這段年齡層的人大多都是尚無經濟能力者。20-39 歲赴日的目的以旅遊和商務為主。相較之下，60 歲以上赴日以旅遊為主的人數佔有相當的比例。

第六節、 赴日旅遊統計總結

由圖 2-4-2 至圖 2-4-3 和圖 2-5-4 至表 2-5-2，我們在探討銀髮族出國旅遊的變化。銀髮族大多選擇亞洲國家出國旅遊。在亞洲國家當中，又以中國大陸和日本為前兩項選擇。另一方面，自從民國 104 年後，日本就成為了國民出境的必去國家，雖然不同年齡層出國的目的不同，但各年齡層赴日的人數都占了比較重的比例，在銀髮族的旅遊中也看到了這一點。我們發現日本在銀髮族旅遊中的優勢，找到符合銀髮族期望的景點。進而設計出滿足銀髮族需求的行程。

第三章、企劃撰寫與設計

第一節、 撰寫目的

身為休閒遊憩管理系的學生，對於未來的旅遊目標市場要有一定的敏感度，除了針對現有的旅遊市場有所研究探討之外，我們同時也發現新市場的商機，而旅遊行程規劃也是我們的專業之一。近幾年赴日旅遊的觀光客人數遞增，許多退休後的銀髮族期望出國享受生活，而日本的生活環境及民情文化則成了他們赴日旅遊的原因，我們將對新北市銀髮族做問卷調查，其資料詳細統整過後，擬出一份更適合銀髮族的赴日遊程。

此問卷調查的目的為：

1. 瞭解銀髮族赴日的目的。
2. 提供銀髮族最完善的旅遊需求。
3. 規劃出更適合銀髮族的旅遊行程。

其中我們針對選擇到日本旅遊的新北市銀髮族為主要市場調查的對象，透過調查瞭解銀髮族選擇到日本旅遊的原因後，從中瞭解銀髮族在旅遊中會產生何種旅遊方向及需求，並透過問卷分析讓我們更明確的知道，日本為何在銀髮族的旅遊方向及需求上較能達到理想，並藉此規劃出最能夠吸引且適合銀髮族的遊程設計，讓銀髮族能有更好的旅遊選擇，並將我們所設計出的行程推薦給承辦單位。

第二節、 企劃原由

台灣已邁入高齡社會，我們觀察到銀髮族旅遊市場逐漸地成長，因此，我們透過問卷調查，瞭解銀髮族的旅遊需求，並設計出最貼近人心的旅遊產品，根據聯合國世界衛生組織（World Health Organization, WHO）定義，65歲以上老年人口占總人口比例達到7%時稱為「高齡化社會」，達到14%以上是「高齡社會」，若達20%以上則稱為「超高齡社會」。

表 4-2-1 107年六都人口年齡結構重要指標

單位：位

65歲以上			
區域別	男	女	總計
新北市	245,705	294,000	539,705
臺北市	204,804	253,831	458,635

桃園市	117,162	136,051	253,213
台中市	156,502	184,350	340,852
台南市	130,014	153,240	283,254
高雄市	190,602	225,834	416,436

資料來源:內政部戶政司

根據表 4-1-1 得知在六都中，新北市與台北市最多銀髮族，因此我們以台北與新北為主要行銷目標。而同時根據表中顯示，女性銀髮族較多，也符合了本組問卷調查結果的男女比例。

第三節、問卷設計

將年齡 55 歲以上之老年人界定為「銀髮族」的學者(Shoemaker, 1989)及(Mathur, Sherman and Schiffman, 1998)的主張。針對美國 55 歲以上銀髮族所從事休閒旅遊消費的研究學者 Shoemaker, 佔全美國旅遊消費達 80% 的是銀髮族(Shoemaker 1989)。Shoemaker(1989)認為人口結構的改變導致觀光旅遊者面對高競爭環境，最關鍵性的改變是，老年人口區隔的成長幅度，而消費者年齡 55 歲及年長者是人口區隔中最快速之一群，因而本企劃將問卷調查的年齡界定為 55 歲以上。

我們在問卷設計的部分首先是依照受訪者的基本資料進行填寫，進而寫出男女銀髮族的基本資料分析、教育程度及日文程度，主要是想透過此問卷來瞭解銀髮族為何選擇赴日旅遊、期望及需求。

● 基本資料的分析及解釋

主要想要了解我們訪問的對象、性別的比例、教育程度，以及因為台灣早期受日本的統治，我們想瞭解銀髮族是否學過日文且日文程度，一方面想從中分析出銀髮族接觸日本文化的洗禮，會不會影響到他們日後到日本旅遊的選擇，另一方面我們也想從問卷中知道銀髮族為何選擇日本，而是以什麼原因或需求讓他們喜歡日本，藉由問卷題目來蒐集資料統計，做出推斷結果。

● 赴日旅遊的相關問題及喜好

我們想要瞭解銀髮族有機會出國的話，到日本去的動機比例，為何銀髮族選擇日本，吸引他們的是什麼，或者銀髮族會選擇什麼時候去日本，到日本喜歡從事什麼活動，以此多項題目來統計出大多銀髮族為何喜愛赴日旅遊，赴日旅遊喜好的程度及比例是多少。

第四節、問卷分析

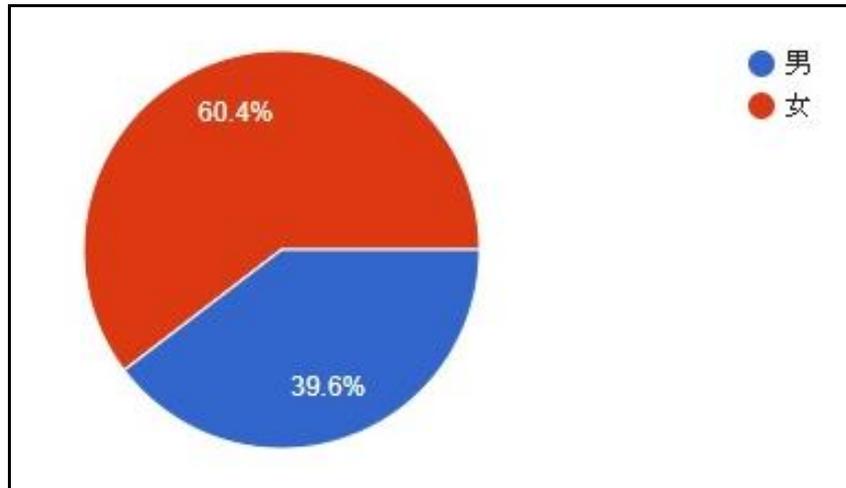
根據我們的問卷調查分析，以下是我們調查的結果：

表 4-1-2 問卷情況

單位：份

發放區域	發出問卷	回收問卷	無效問卷	有效問卷	回收率
北台灣	150	111	0	111	74%

1. 性別：

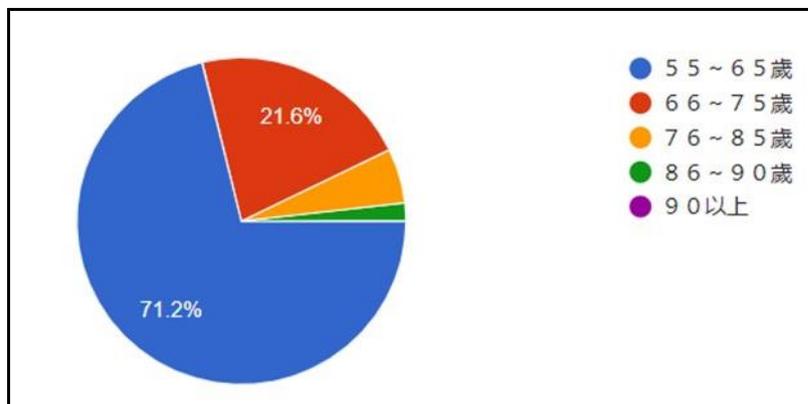


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-1 性別統計單位 單位：%

根據圖 3-4-1，共 111 人填寫問卷，女性共 67 人，男性共 44 人。從此問題中，我們所調查的問卷結果以女性居多。

2. 年齡：

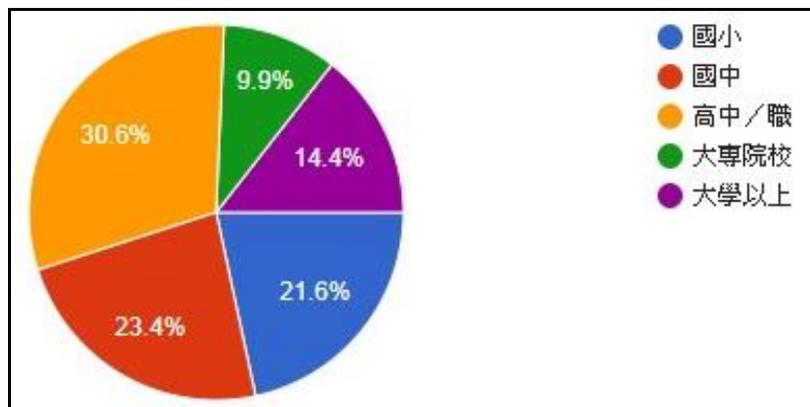


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-2 年齡 單位：%

根據圖 3-4-2，我們所發放的問卷結果以 55 到 65 歲的銀髮族居多。而本遊程也將由我們所發放的對象來設計。

3. 請問您的教育程度如何：

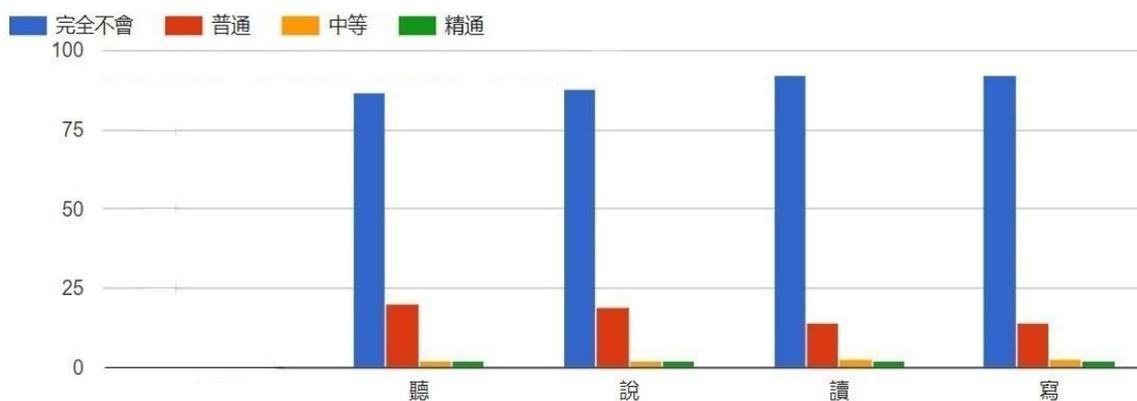


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-3 教育程度比例 單位：%

根據圖 3-4-3，我們得知銀髮族的教育程度大多都落在高中（30.6%）階段，而大專院校（9.9%）畢業的銀髮族為最少數。本圖顯示，各種教育程度的分佈人數沒有相差太多。

4. 請問您的日文程度如何？

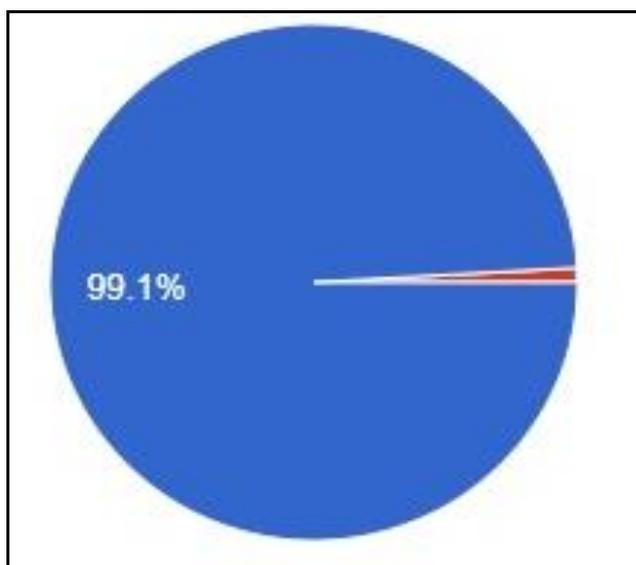


資料來源：本問卷分析

圖 3-4-4 日文程度比例 單位：%

在日文程度這一欄中，勾選完全不會的長者人數占了大部分。而日本大部分漢字也與國字相似，較不會受到語言的隔閡。

5. 若有機會出國，是否有意願前往日本？



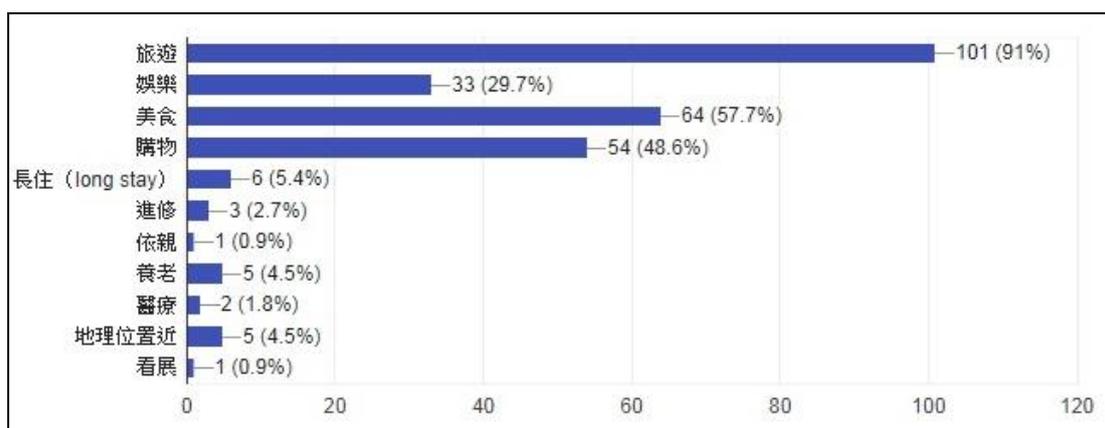
資料來源：本問卷統計

圖 3-4-5 赴日旅遊意願比例 單位：%

根據圖 3-4-3、圖 3-4-4、圖 3-4-5，受教育程度和日文程度並不會影響赴日旅遊的意願。在 111 位受訪者中，有 110 人表示願意赴日旅遊，其中 1 人表示無意願前往日本。

表示日本在銀髮族心中還是存在顯著的地位，如果選項是前往日本旅遊，多數銀髮族會願意前往。如今旅遊形態眾多，即使不會日文，選擇跟團旅遊也能滿足銀髮族想去日本的願望。

6. 若您有機會到日本，下列動機何者符合您的需求？

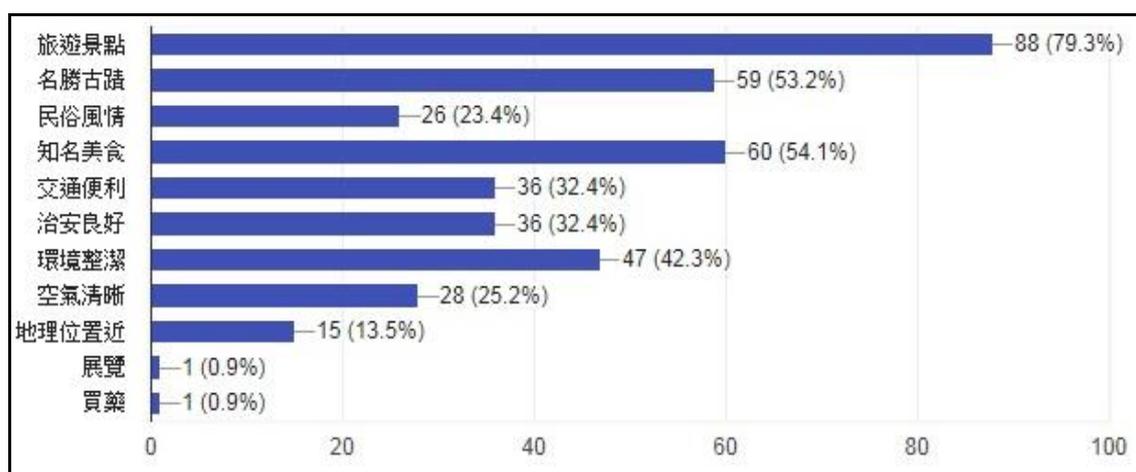


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-6 赴日動機比例 單位：%

根據圖 3-4-6，我們發現旅遊、美食、購物為銀髮族赴日的主要動機。本遊程設計也會藉由此動機來讓銀髮族們能夠在赴日的旅行中同時擁有享受美食及購物的需求。

7. 若您有機會到日本，請問日本吸引您的地方是？

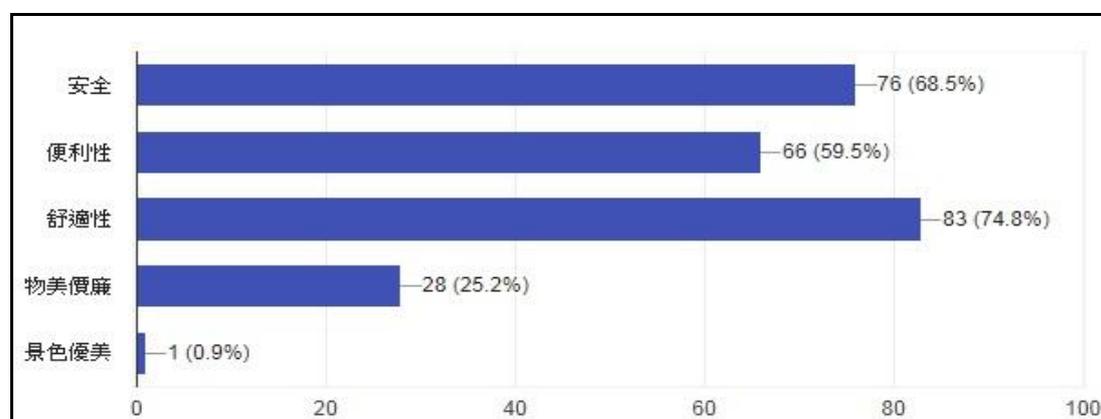


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-7 赴日旅遊原因 單位：%

根據圖 3-4-7，在銀髮族赴日旅遊的原因中，旅遊景點最受銀髮族歡迎，次多則為知名美食。本遊程設計中，除了規劃觀光客必去的著名景點，體驗當地人文特色之外，也安排了知名店家讓銀髮族品嚐當地人喜愛的美食。

8. 若您到日本旅遊的需求為何？

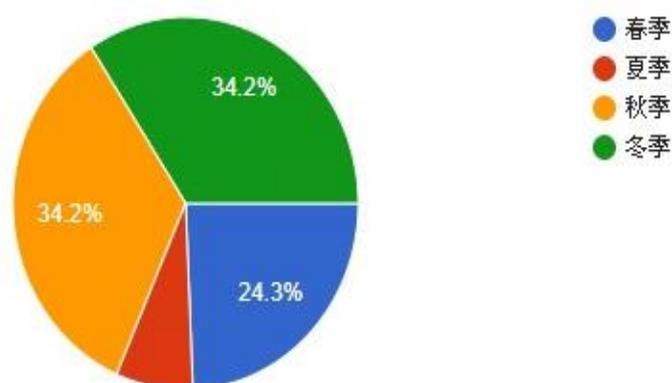


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-8 赴日旅遊需求 單位：%

根據圖 3-4-8，銀髮族赴日旅遊最重視旅遊舒適度，其中安全性也是銀髮族重視的需求之一。本遊程規劃了高級舒適的飯店，提供銀髮族在休閒的過程中，還能體驗泡湯放鬆，也會有領隊在銀髮族有任何需求時都隨身陪同。

9. 喜歡在哪個季節去日本？

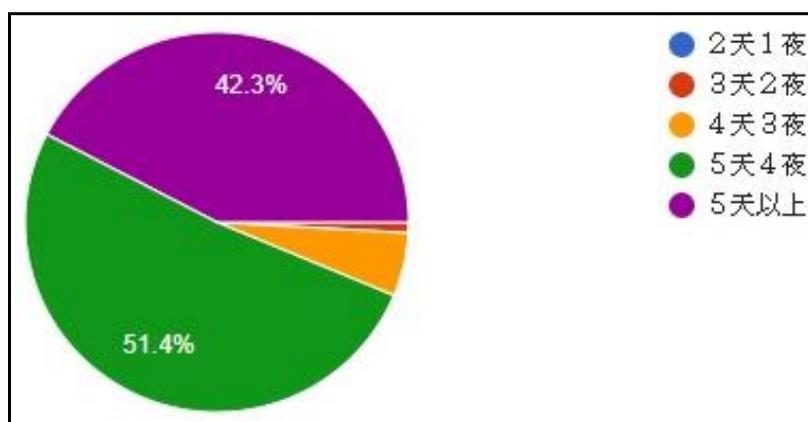


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-9 赴日旅遊季節選擇 單位：%

根據圖 3-4-9，在銀髮族選擇赴日旅遊的季節中，秋季與冬季成為銀髮族的首選。所以我們選擇在一月底至二月中時，作為我們赴日旅行的時間。在冬季，銀髮族不僅可以泡溫泉及欣賞雪景，也可以享受台灣沒有的特有風光。

10. 若是出國到日本想去幾天幾夜？

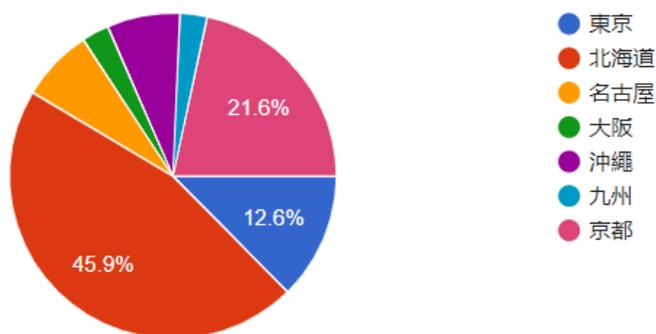


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-10 赴日旅遊天數 單位：%

根據圖 3-4-10，我們得知銀髮族最希望赴日旅遊的天數是五天四夜，因此我們的遊程當中規劃了五天四夜的遊程。在這段行程當中，我們可以滿足銀髮族旅行、購物、泡溫泉的需求。

11. 若有機會到日本，最想去哪個城市？

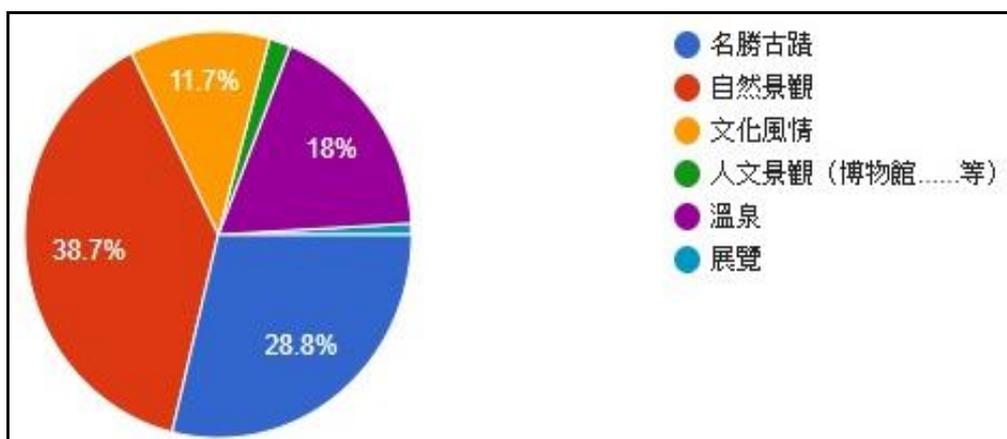


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-11 赴日旅遊地點選擇 單位：%

根據圖 3-4-11，在以上各個日本城市中，將近半數的銀髮族選擇前往北海道。北海道同時擁有溫泉以及雪景，是銀髮族在赴日旅遊中最高為期待的兩大特點。北海道的美麗不僅吸引許多外國遊客前往，日本人民也會選擇北海道作為度假地點。因此，我們的遊程將選擇北海道作為遊程設計的核心目的地。

12. 下列日本哪種類型的景點較吸引您前往？

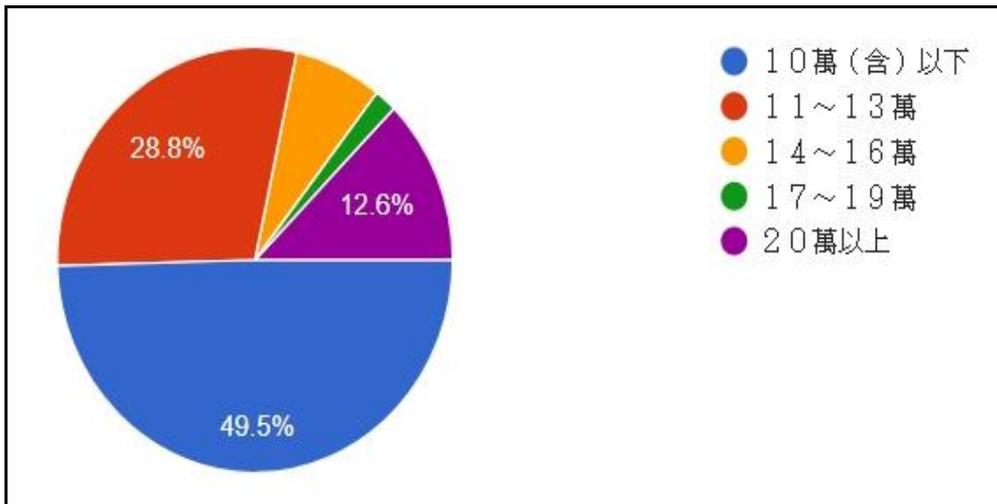


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-12 赴日旅遊景點類型 單位：%

根據圖 3-4-12，我們得知受訪者最喜愛的景點類型為自然景觀，另外，名勝古蹟和溫泉，也相當受銀髮族的歡迎。在我們的遊程設計中，根據銀髮族的需求，我們規劃了許多自然景觀的景點；同時也滿足銀髮族對於古蹟及溫泉的偏好。

13. 若您到日本旅遊的預算為何（台幣）？

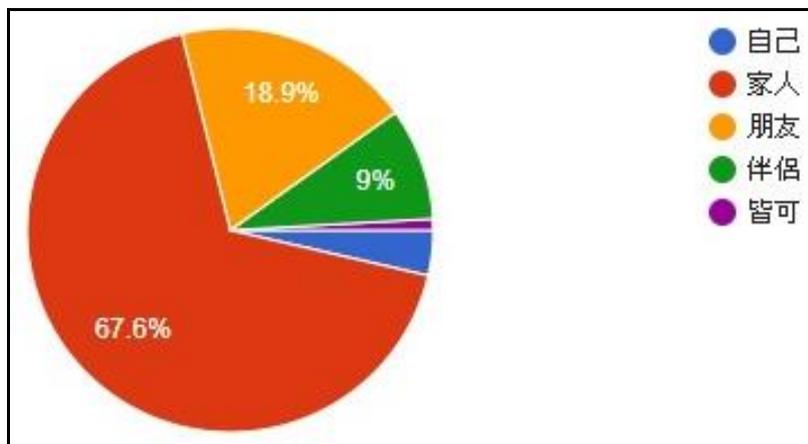


資料來源：本問卷統計

圖 3-4-13 赴日預算 單位：元

根據圖 3-4-13，我們得知問卷填寫者的赴日旅遊預算大多是十萬（含）元以下。

14. 如果要出國會跟誰一起去？



資料來源：本問卷統計

圖 3-4-14 赴日旅遊對象 單位：%

根據圖 3-4-14 在 111 位受訪者中，其中 75 位期望與家人同行，21 位選擇與朋友同行，10 位則選擇與伴侶同行。

第五節、問卷結論

根據問卷調查顯示，大多銀髮族還是願意選擇去日本旅遊，其中北海道為最多銀髮族想前往的地區，秋季與冬季為銀髮族最喜愛的兩個季節，然而大多銀髮族偏好自然景觀、名勝古蹟及溫泉，因此我們從中選擇冬季為我們設計遊程的方向。為了達到銀髮族對於舒適度的需求，所以在我們的遊程中選擇較高級的飯店提供給銀髮族。藉此我們針對以上問卷結論作為遊程設計之基礎。

依據研究結果說明，圖 3-4-5，台灣銀髮族都有意願前往日本，且比例極高，主要是因為日本當地氣候舒適宜人及飲食文化也較符合台灣人的習慣，加上距離台灣較近，不用搭乘長途的飛行距離，日本的街道乾淨整潔，治安良好，所以受到銀髮族的喜愛。由圖 3-4-6 可以知道，促使銀髮族前往日本的主要動機為旅遊，而美食及購物也是吸引銀髮族到日本的動機之一，大多數的銀髮族也都喜歡到日本購買健康食品及伴手禮。而吸引銀髮族到日本的是旅遊景點，圖 3-4-7 以日本文化古蹟最為眾多，遊程中也將帶銀髮族探索日本當地傳承千年以上的文化背景。為了體驗當地的生活，美食當然也是不能錯過的一部分，像是我們可以知道有拉麵、壽司、海鮮、壽喜燒等，都非常受到大家的喜愛。

銀髮族到日本旅遊的需求，由圖 3-4-8 得知，最注重舒適性及安全性，當地的自然人文及氣候都適合銀髮族，而日本治安程度也是無庸置疑的。圖 3-4-9 中顯示他們喜愛秋冬到日本去遊玩，到日本泡溫泉，舒服又放鬆，同時又可以賞雪，享受在台灣不容易看到的雪景。

在旅遊天數方面，調查顯示銀髮族較喜歡到日本五天四夜旅遊，時間不會太長也不會太短，五天大致上可以走完必去的景點，而圖 3-4-11 可以知道銀髮族較多選擇北海道，我們認為是因為在冬天可以到當地泡湯，還可以享受台灣不容易見到的雪景，不只是走訪名勝古蹟，北海道的自然景觀也是必去的選擇之一，此景點有著名的湖泊和雪景可以走訪，相信銀髮族都會有興趣，也可見銀髮族對於大自然的喜愛程度極高，而他們赴日旅遊可接受的團費大多在 10 萬元以下，對於五天四夜的安排十分充足，我們也可以得知銀髮族喜歡和家人一起出國，主要是因為與熟悉的家人旅遊，銀髮族較有安心感，且家人比較瞭解自家銀髮族的需求，他們也有了信任及依靠的對象。

因此，我們針對以上問卷結論作為遊程設計之基礎，從中選擇了以冬季旅遊為主的北海道為我們設計遊程的方向，且藉由上述所調查之參考來擬訂我們的遊程規劃。

第六節、 銀髮にほん GO 遊程設計

透過問卷調查，我們針對以下幾個層面去瞭解銀髮族的需求，並且統計分析出銀髮族赴日旅遊的動機與原因，進而設計出我們的遊程規劃。

旅遊行為資料影響的是服務供給與需求端的相互配適程度。台灣銀髮族旅遊的實證研究顯示，老人旅遊行為與其他人口群有相當的差異，包括，偏好套裝、精緻小團行程，且期待業者能瞭解其需求（Huang & Tsai，2003：570），影響旅遊的動機則包含消遣放鬆、追求新奇、社會交際等（Chen & Wu，2009：309；Huang & Tsai，2003：565；Jangetal.，2009：65），這讓我們對於相關議題有了初步的瞭解。

第七節、 遊程內容

第一項、 行程特色

- 透過問卷設計出符合銀髮族需求
- 去回皆是直飛班機，無轉機
- 班機時段早去午歸，回程時還有時間休息
- 同點進出，路線熟悉
- 餐點和住宿都是旅客高分評價精選
- 無自費、無購物
- D I Y 體驗
- 冬天限定，冰雪祭盛典

第二項、遊程時程表

表 3-5-1 銀髮にほん GO 五天四夜北海道之旅

第一天 109/02/03 (一)		
時間	行程	備註
07:00	桃園國際機場集合	❖ 搭乘國外線航班需提早 2 小時 30 分抵達 ❖ 出發早餐：肉包或菜包+飲料
09:30	準時出發	
09:30~14:05	桃園機場飛往札幌	機上用餐
14:05~15:10	領取行李與出海關	❖ 開始為日本時間
17:50~18:20	美瑛森之旅亭	進房
18:50~19:50	美瑛森之旅亭	晚餐
21:30	晚點名	
第二天 109/02/04 (二)		
時間	行程	備註
07:00	晨喚	
07:30~08:30	美瑛森之旅亭	享用懷石或會席料理式早餐
09:00~10:00	美瑛青池	
10:20~11:20	四季彩之丘	
12:00~13:00	御好燒	午餐
13:00~15:00	富良野果醬園共濟農場	❖ 果醬 DIY 製作
15:05~17:05	玻璃森林工房	❖ 手作とんぼ玉
17:35~18:05	新富良野王子大飯店	進房
18:30~19:30	新富良野王子大飯店	晚餐
21:00	晚點名	
第三天 109/02/05 (三)		
時間	行程	備註
07:00	晨喚	
07:30~08:30	新富良野王子大飯店	享用中西式自助早餐
11:35~12:35	麓洋	午餐
12:45~13:45	小樽運河	❖ 遊船體驗
14:35~16:05	札幌 JR 展望室 T38	❖ 含下午茶時光
16:15~17:45	札幌大通公園	❖ 冰雪季

17:55~18:25	札幌宜必思尚品酒店	進房
18:40~19:40	札幌宜必思尚品酒店	晚餐
21:00	晚點名	
第四天 109/02/06 (四)		
時間	行程	備註
07:30	晨喚	
08:00~09:00	札幌宜必思尚品酒店	享用中西式自助早餐
09:15~12:15	札幌圓山動物園	
12:20~13:20	うな明	午餐
13:25~14:25	北海道神宮	
14:40~16:10	札幌電視塔+計時台	
16:20~18:20	札幌啤酒博物館	博物館導覽+晚餐
18:35~19:05	札幌宜必思尚品酒店	進房
21:00	晚點名	
第五天 109/02/07 (五)		
時間	行程	備註
07:00	晨喚	
07:30~08:30	札幌宜必思尚品酒店	早餐
10:00~11:00	支笏湖	
12:00~13:00	新千歲機場	機場用餐
15:20~19:05	札幌飛往桃園機場	
19:05~	抵達桃園國際機場	❖ 此為台灣時間

第三項、 航班資訊


09:30 3小時 35分鐘 **14:05**
TPE 直飛 CTS


15:20 4小時 45分鐘 **19:05**
CTS 直飛 TPE

NT\$18,254

選擇 →

資料來源：skyscanner

圖 3-7-15 航班資訊

第四項、 景點介紹



資料來源：<https://www.xuehua.us/2018/11/02/%E9%9D%92%E8%93%9D%E5%8C%97%E6%B5%B7%E9%81%93/zh-tw/>

圖 3-7-16 美瑛青池

- 美瑛青池

在 1988 年十勝嶽火山噴發後，為了防止火山灰修建了美瑛青池水壩。當時囤積了很多水，所以造就了現今的池塘。附近的溫泉流入富含大量鋁成分的水所以美瑛青池裡的水就變成藍色的。硫磺和石灰成分等漂白了河底的石頭和沙子，所以美瑛青池裡的水看起來更為清澈。



資料來源：<http://jjphoto.tw/hokkaido-biei-winter/>

圖 3-7-17 四季彩之丘

- 四季彩之丘

位於北海道美瑛町、面積約為 7 公頃的花園，每個季節都有不同的風景，冬天可以欣賞冰雪的白色世界。



資料來源：<https://travel.navitime.com/zh-tw/area/jp/spot/02301-1501304/>

圖 3-7-18 富良野果醬園共濟農場

- 富良野果醬園共濟農場

在 1973 年大久保婆婆創立了富良野果醬園和會員制的共濟農場，為了要讓人安心食用食材。富良野果醬園共濟農場裡面所有的果醬都是手工製作的，成分也都是以天然果實和共濟農場的有機蔬果製成的。農場裡除了有讓人試吃也有專業人員的教導下可以製作一個屬於自己的果醬。



資料來源：https://www.furanotourism.com/cn/spot/spot_D.php?id=99

圖 3-7-19 玻璃森林工房

- 玻璃森林工房

玻璃森林工房是一個配有很多的商店、展覽及銷售設施的地方，可以在 Tsubasa 原始玻璃工作室買各種玻璃產品。北海道富良野 Fumotosato 在 2005 年 7 月開放。從那一刻起，FURANO 的玻璃森林出生在富良野土地上的玻璃森林已經有許多顧客知悉了。



資料來源：<https://www.veltra.com/tw/asia/japan/hokkaido/otaru/a/137338>

圖 3-7-20 小樽運河

- 小樽運河

全長 1140 公尺、寬 20~40 公尺，花費了 9 年時間才完工的小樽運河。沿岸紅磚倉庫是印證了當時媲美紐約華爾街的景象。隨著時代慢慢的發展，小樽運河已失去了作用，現在已變成了觀光景點。



資料來源：<http://world-loves-hokkaido.com/archives/2106/>

圖 3-7-21 札幌 JR 展望室 T38

- 札幌 JR 展望室 T38

是一個複合型式的設施，從 6 樓坐電梯可以直達 38 樓的展望室，可以把所有景觀全方位的一覽無遺，東南西北有著不同的樣貌。



資料來源：<https://gooshuo.tw/article/450>

圖 3-7-22 札幌大通公園

- 札幌大通公園

是一個複合型式的設施，從 6 樓坐電梯可以直達 38 樓的展望室，可以把所有景觀全方位的一覽無遺，東南西北有著不同的樣貌。



資料來源：https://www.uniqueway.com/countries_pois/7Rd4rlR9.html

圖 3-7-23 札幌圓山動物園

- 札幌圓山動物園

在 2013 年 6 月，園內有 184 種動物共有 991 隻。以生息環境展示理念的動物園對各項設施進行翻修，還原動物生息地的自然環境，進而引導出動物的本能，讓動物與遊客有融為一體的感覺。



資料來源：<http://www.rstours.com.tw/upload/images/SPK/>

圖 3-7-24 北海道神宮

- 北海道神宮

北海道神宮是位於圓山公園裡，為了祭祀開拓北海道的守護神大國魂神、大那牟遲神和少彥名神。在東京的神宮於 1869 年所創建，然而神社的大殿在 1974 年被燒毀，在 1978 年又重新建立。



資料來源：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9C%AD%E5%B9%8C%E9%9B%BB%E8%A6%96%E5%A1%94>

資料來源：http://hkjosephng.blogspot.com/2005/01/200501_26.html

圖 3-7-25 札幌電視塔、計時台

- 札幌電視塔、計時台

在 1957 年札幌電視塔啟用，電視及調頻廣播訊號中斷發送塔為它最主要的功能，現今也成為了札幌觀光聖地之一。

計時台為 19 世紀引入西方教育以及北海道開墾的象徵，北海道少數保存到現今完整的美式建築，現今是重要文化遺產之一。



資料來源：<https://www.wwpkg.com.hk/tour/detail/A5864540761516357397941>

圖 3-7-26 札幌啤酒博物館

- 札幌啤酒博物館

它是唯一日本介紹啤酒的博物館。在明治時期紅磚所建造的建築物，最初為製糖工廠，賣給了札幌啤酒做為精麥工廠，而現今成為了啤酒博物館。也是日本近代的遺產之一。



資料來源：https://jeansheep.blogspot.com/2015/02/blog-post_14.html

圖 3-7-27 支笏湖

- 支笏湖

在 4 萬年前所形成的，支笏湖原先是圓形的，但經過火山運動而變成了現今的形狀。因為水質清澈透明，所以經常與日本國內的摩周湖競爭。因為支笏湖很少起霧，所以能看到像鏡面般的湖水。

第五項、 飯店介紹



資料來源：

https://www.tripadvisor.com.tw/Hotel_Review-g1120350-d1857424-Reviews-Mori_no_Ryotei_Biei-Biei_cho_Kami_kawa_gun_Hokkaido.html

圖 3-7-28 美瑛森之旅亭

- 美瑛森之旅亭
是間坐擁十勝嶽的景及藏身在樹林之中的樸實鄉村風的溫泉旅館，採用的是木樑天花板的結構，榻榻米地板、日式床墊及日式矮桌是部分客房所提供的，旅館內也提供大眾澡堂。



資料來源：<https://choyce.tw/2016-06-25-5900/>

圖 3-7-29 新富良野王子大飯店

- 新富良野王子大飯店
位於富良野滑雪場(Furano Ski Resort)的現代化溫泉飯店，飯店內有提供免費的 WIFI、電視、小冰箱及一些設備，也有增設起居區。裡面有採用原木和石頭裝潢的酒吧。



資料來源：<https://www.booking.com/hotel/jp/bestwestern-sapporo-nakajima-koen.zh-tw.html>

圖 3-7-30 札幌宜必思尚品酒店

- 札幌宜必思尚品酒店

距離大通公園的噴泉 2 公里及距離札幌市圓山動物園 5 公里，以石頭裝飾簡約的宜必思尚品酒店，客房以現代化微妙自然為主題，酒店裡的明亮餐廳也有著當代藝術品裝飾。

第六項、餐食介紹



資料來源：

https://www.tripadvisor.com.tw/LocationPhotoDirectLink-g674811-d3354455-i234296538-Teppan_Okonomiyaki_Masaya-Furano_Hokkaido.html

圖 3-7-31 御好燒

- 御好燒

提供多樣性選擇，不只有大阪燒還有咖哩飯等選項，並且提供素食以及無麩質選擇。



資料來源：

https://www.tripadvisor.co.za/LocationPhotoDirectLink-g298153-d12799927-i285817697-Rokuyo-Otaru_Hokkaido.html

圖 3-7-32 麓洋

- 麓洋

是一間民宿和海景餐廳的結合，環境相當優美，也是一個可以俯瞰整個小樽運河和港口。



資料來源：https://tblg.k-img.com/restaurant/images/Rvw/23253/640x640_rect_23253020.jpg

圖 3-7-33 うな明

- うな明

鰻魚的醬汁淋在香 Q 的日本米上，配上一口帶有焦香味的鰻魚，簡直是色香味俱全。



資料來源：https://www.sapporo-bier-garten.jp/global/chinese_fan.html

圖 3-7-34 札幌啤酒博物館

- 札幌啤酒博物館

札幌啤酒博物館不僅僅是注重味道，更是在食材的選擇上嚴格把關，讓顧客可以吃到新鮮的羔羊肉和足量的蔬菜。

第四章、行銷方式

(一) 遊程設計理念

藉由問卷調查瞭解到，我們的目標客群最想去的地區為北海道，並且最有興趣的景點前三名為自然景觀、名勝古蹟、溫泉等三大類型，因此將此地區以及目標客群喜愛的景點類型作為遊程設計的核心主軸以該核心主軸打造出，符合市場需要的遊程內容組合。

(二) 遊程 SWOT 分析

選擇我們遊程的原因：

1. 專門為六十歲（含）以上銀髮族設計的遊程。
2. 經由問卷調查，瞭解銀髮族的需求，進而設計出我們的行程。
3. 配合季節性需求，貼近銀髮族的喜好，讓更多銀髮族選擇我們的行程。
4. 銀髮族可以藉由我們的行程，讓身心靈煥然一新。
5. 我們提供高品質的住宿，讓銀髮族在國外也有家的感覺。
6. 特別安排期間限定的冰雪祭，享受獨一無二的氛圍。

表 4-1-1 遊程 SWOT 分析

S	W
1. 組員擁有在旅行社實習之經驗，知道如何行銷遊程。 2. 校內有實習旅行社可做參考。 3. 有實際目標對象。	1. 沒有實際的走訪我們所設計的行程。 2. 跟其他相似行程之預算相較，團費較高。
O	T

<ol style="list-style-type: none"> 1. 台灣邁入高齡化社會。 2. 橘色勢力掀起熱潮，橘色經濟崛起。 3. 醫療科技的進步，使身心靈更健康，出遊意願提高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 其他銀髮旅遊行程團費價格較低。 2. 專屬銀髮族的旅遊規劃，其他客群受到限制。
--	---

(三)行銷規劃

1. 目標對象
 - (1) 六十歲（含以上）之銀髮族
 - (2) 養生文化村的銀髮族（北部）
2. 行銷對象
 - (1) 甲種旅行社
3. 行銷方案
 - (1) 文宣推廣：

經由我們所設計的宣傳單來推廣我們的遊程，進而讓更多銀髮族知道我們的行程，選擇我們，讓我們的遊程設計提升一定的曝光率。

- (2) 實習單位推廣：

透過組員們在相關單位實習，更有利於直接接觸旅行社內部的 OP 人員，並提供遊程參考，提升遊程被採用的可能性。

第五章、財務預估

❖ 下列財務預估都是個人計算，且皆以日幣：台幣 100：28 計價（已含稅）。

表 5-1-1 遊程財務預估

資料來源：本企劃之遊程

類別	項目	金額
保險	200 萬旅平險+20 萬傷害醫療+20 萬海外突發疾病醫療	\$184
簽證	X	X
雜費	導遊兼領隊小費	\$250(費用)*5(天)=\$1,250
交通	1. 來回機票(經濟艙)	\$18,254-
	2. 租車服務(5天4夜)	\$19,542/16(人)≐\$1222-
餐食	1. 御好燒	\$433-
	2. 麓洋	\$2,807-
	3. うな明	\$1,120-
	4. 札幌啤酒博物館	\$1,955-
	5. 機場用餐	發放餐費：\$500-
住宿	1. 美瑛森之旅亭	\$17,854(1晚)/2(人)
	2. 新富良野王子大飯店	= \$8,927-
	3. 札幌宜必思尚品酒店	\$20,272(1晚)/2(人)
		= \$10,136-
體驗	1. 天然果醬製作	\$336-
	2. 手作とんぼ玉	\$280-
	3. 小樽運河遊船	\$8,400/16(人)=\$525-
	4. 啤酒尊爵導覽	\$140-
門票	1. 札幌 JR 展望室 T38(含下午茶)	\$276-
	2. 札幌圓山動物園	\$168-
停車費	1. 札幌圓山動物園停車場	\$390/16(人)≐\$25-
總計	X	\$57,626-

第六章、資源整合

內政部宣布，我國 65 歲以上老年人口占總人口比率，在 2018 年 3 月底達到 14.05%，台灣正式宣告邁入「高齡社會」，也就是說，七個人中就有一個是老人。

相較於亞洲主要國家，我國老年人口比率僅次於日本，而與南韓相當，再觀察縣市老化排名，以嘉義縣老年人口占比最高、達 18.61%，而六都中則以台北市老年人口所占比最高、為 16.58%。內政部強調，因應老化社會帶來的青壯年照顧及扶養負擔加重和少子化現象，是未來重要政策方向。

第一節、養生村

(一) 養生村的銀髮族現況分析

國內養生村的定義相對紛雜，主要是以滿足銀髮族入住的需求為目標，多家民間企業依各自不同的擅長領域，與銀髮族住宅的概念結合，如：台塑集團結合其醫療體系、潤福集團與日本中銀建物株式會社技術合作等，進而使「養生村」的概念蓬勃發展。換句話說，養生村的概念，已逐漸超越其原始的含意，更強調並著重提供銀髮族在居住以外的多元化功能。銀髮住宅的規劃設計目標，是能促進或維持銀髮族下列的功能：

- 一、能積極的經營銀髮族生活，而不是被動的接受養護。
- 二、協助銀髮族過獨立自主並尊嚴的生活。
- 三、提供健康監護和衛教指導、預防保健。
- 四、有可幫助銀髮族提升生理及心理適應的規劃方案。
- 五、建立連續性照顧體系，讓銀髮族無後顧之憂。
- 六、能提供一個可再學習、再發展，並可達成心願和做出貢獻的場所。
- 七、提供安全的環境及保護措施，如：無障礙空間設計、安全扶手與緊急通報系統的規劃。（文化部台灣社區通，2013）。

(二) 台灣北部養生村現況介紹

一、長庚養生文化村

養生村從開始營運以來，至 2017 年約有 600 戶、720 人入住，55%來自台北市、新北市、台中市等大都會，以軍公教最多；傳統觀念裡，把父母送出家庭即為不孝，但子女如果沒有時間照護陪伴，父母日夜獨居在家並不是最好的安排，退休後到養護機構生活的養老觀念不似舊時，已是很大突破。養生文化村需年滿六十歲，但配偶年齡不限，在通過長庚醫院身

體檢查合格者，日常生活能自理，無傳染病、精神疾病、失智症、癲癇控制不良或器官移植病況不穩者即可入住。

每個人在其多元豐富的人生過程中，都會累積許多有用的經驗，而且各自擁有不同之專長，由此而構成了寶貴的文化，可以奉獻於社會大眾。基此有此深長意義所在，以及為了實踐「老吾老，以及人之老」的理想，提出養生文化村觀念，並且規劃設計出一個讓年長者依然可以過著多彩多姿，而且自在又有尊嚴的生活。

「養生」的目的，是為了達到健康的生活。「文化」的強調，是為了豐實生活的內容；養生文化村的規劃是要提供一個使年長者在身體活動、心智認知、生產力和生活滿意方面，都能享受健康樂趣的生活環境。（養生文化村網，2005）

二、 潤福生活新象

潤泰集團目前設有兩處銀髮休閒住宅，分別是位於台北縣淡水鎮的「潤福生活新象」以及位於台北縣新店的「潤福大台北華城」。號稱是「五星級銀髮飯店住宅」的潤福生活新象，1996年甫推出時就吸引300戶滿租，也開啟國內頂級銀髮住宅之風，鎖定年滿50歲以上且日常生活能自理的長者，有識於台灣社會人口年齡結構日趨高齡化，潤泰集團於1991年設立潤福生活事業股份有限公司專責從事『銀髮專用住宅』的設計規劃及營運管理服務，不惜鉅資由日本引進最先進之技術，與日本中銀建物株式會社技術合作，以回饋社會的心，永續經營的理念，為台灣社會中高齡者盡一份心力，且主張提供中高齡者一個「安全、安心、舒適、愉快、有尊嚴」的生活環境，從空間規劃到最細微之處，全都針對老人家的需求，以及生理特徵而設計，可說是國內中高齡居住概念與軟硬體設計的領導者。

現今社會，子女們因事業繁忙，普遍無法周詳照顧年邁雙親，潤福生活新象秉持提供營養均衡的膳食、貼心的護理服務安全的空間設計、健康休閒及生活起居的全方位軟硬體照顧服務，讓子女安心、放心的將長輩交付予專業的服務團隊；讓銀髮長輩在退休後能夠抱著積極樂活的人生觀，尊嚴的享受一個完全屬於自我的新人生。

表 6-1-1 養生村比較表

單位	台塑集團	潤泰建設
地點	桃園龜山鄉	新北淡水區
入住條件	年滿六十歲通過長庚醫院身體檢查合格者	年滿五十歲通過入居健康審核合格者
保證金	25萬~40萬	700~1500萬
月租金/管理費	單人房：1.9萬~2.8萬 雙人房：2.3萬~3.2萬	單人房：1.5萬 雙人房：2.5萬
伙食費	依實際消費按月結算	單人：6,900元

		雙人：13,800 元
--	--	-------------

資料來源：長庚養生文化村與潤福生活事業

第二節、旅行社

旅行社分為甲種旅行社、乙種旅行社以及綜合旅行社，在遊程中我們以甲種旅行社為例。以下為甲種旅行社工作範疇：

1. 接受委託代售國內外海、陸、空運輸事業之客票或代旅客購買國內外客票、託運行李。
2. 接受旅客委託代辦出、入國境及簽證手續。
3. 招攬或接待國內外觀光旅客並安排旅遊、食宿及交通。
4. 自行組團安排旅客出國觀光旅遊、食宿、交通及提供有關服務。
5. 代理綜合旅行業招攬前項第五款之業務。
6. 代理外國旅行業辦理聯絡、推廣、報價等業務。
7. 設計國內外旅程、安排導遊人員或領隊人員。
8. 提供國內外旅遊諮詢服務。
9. 其他經中央主管機關核定與國內外旅遊有關之事項。

(一) 天天旅行社：

天天旅行社股份有限公司成立於 1974 年 9 月 29 日，目前本公司的營業項目如下：接受委託代售國內外海、陸、空運輸事業客票或旅客購買國內外客票；接受旅客委託代辦出入境及簽證；接待國內外觀光旅客及安排旅遊、食宿、導遊；組團出國觀光旅遊，安排食宿及提供相關服務；代理代訂世界各地旅館及渡假村等服務。

(二) 翔福旅行社：

翔福旅行社努力開創優良的旅遊產品，結合智性、娛樂、主題、深度、豐富等多樣化內涵，搭配舒適的交通工具，精緻多變的餐膳，合格的觀光旅館，優秀專業的領隊，正派經營與優良的服務品質。

(三) 安德力旅行社：

安德力旅行社是由一群具有旅遊專業經驗、知識的服務團隊所組成的，並且懷抱著要給予顧客們不平凡的旅行、不一樣的回憶的理想，從民國 84 年的 5 位成員，到現在團隊逐漸成長，也一直保持著初衷。

第三節、 結語

當論及銀髮族休閒養生議題，「產業」及「活動」的思考模式，將有其差異；推動銀髮族休閒養生「產業」及「活動」也有所不同關注層次與目的，彼此互為關連；若能透過具有系統性的規劃、有組織性的透過舉辦活動來加速產業發展，並透過產業發展來持續活絡相關活動，相信可使相關產業的發展與活動產生更有效的結合成果。(曹平霞，2013)。

就休閒領域的發展歷史而言，休閒的定義隨著時間的演進而發展出較為廣泛的解釋。休閒包含時間概念與活動概念兩者，就時間概念所稱之休閒而言，係包含人類之生活時間、生理所必要時間、工作勞動與社會義務行為所拘束時間之外所剩餘之自由時間，而活動概念則指休閒時間所從事之行為。發展到 80 年代，休閒轉而強調心理層面，定義上包含知覺自由感以及主觀向度的探索，強調個體在從事該活動時之心理狀態以及滿足感程度，包括可以娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態。

在休閒旅遊的部份，雖然銀髮族對於休閒旅遊具有高度的需求，但相較於一般大眾，銀髮族在參加旅遊活動時，常常必須完善地規劃活動內容以及評估各種突發狀況，因此鮮少有旅遊業者專門為銀髮族設計、規劃與安排旅遊活動。

我們發現銀髮族赴日商機，進而推廣本遊程，在藉由問卷引伸出的遊程規劃中不只是滿足銀髮族在休閒旅遊上的需求，同時也讓銀髮族創造出美好的回憶。因此我們將藉由旅行社來推廣我們的旅遊行程規劃，作為養生文化村中銀髮族的休閒遊憩活動。

第七章、結論與建議

第一節、 結論

台灣的高齡化現象愈來愈攀升，銀髮族人數逐漸增加，而老年是大部分人所必經的階段，尤其在現今醫學發達的時代，人們的平均壽命逐漸延長，其生理機能逐漸衰落，必須有更良好的生活品質來面對此階段的變化。而適宜的休閒活動能帶來身心健康、生活滿意、個人成長等方面之利益（Riddick & Stewart, 1994），因此，鼓勵老人從事休閒活動是有其必要性。

常參與休閒活動的銀髮族對生活滿意的程度相當高，休閒活動可說是隨著人生發展階段的延續，且有助於促進身心健康。許多研究者也都希望將結果提供給老年人本身、專業人士及公私立相關單位機構，作為辦理或規劃老年人休閒活動之參考，並設計對銀髮族身心有幫助和適合他們的休閒活動，讓銀髮族能在活動中表現自我、發揮創造力、獲得成就感和自信心，使他們對生命意義有正向的認知。此外，提升銀髮族個人的休閒能力，讓他們不僅能活到老，也要能活得好。（黃淑貞、林春鳳，2010）

現今退休時限選擇較多，選擇提早退休且準備享受新生活的人日漸增多，因此產生了所謂的「橘色經濟」。有了積蓄又有時間的情況下，橘色世代的旅遊休閒成為了一個重要的商機。他們比年輕人多經歷了大半人生，也較年輕人懂美食和品味，最重要的是，他們非常有餘裕能夠投資自己並且經營自己。

人口日漸老化的趨勢下，投資養生村的企業增多，成了另類熱潮。部分的消費者對銀髮族養生村並不陌生，且認為養生村與一般的安養機構不同。養生村雖偏向昂貴，但擁有專業醫療設備，以及住戶需擁有生活的自理能力，並提供學習規劃，所以養生村提供銀髮族許多不同的軟硬體設施，不論是在醫療或者是在學習方面，都能夠滿足住戶，讓銀髮族像是住在度假村般能夠安穩的生活。

由於銀髮族的旅遊需求與一般人不同，我們透過問卷調查的方式，了解銀髮族的需求，進而設計出客製化遊程，推薦給與我們合作的旅行社，也同時將我們的養生村客源提供給旅行社單位作為參考。

第二節、 行動效益評估

在進行本次專題時，我們也希望能達到三者相關效益，而以下即是我們所做的比較：

對銀髮族的效益：

由於時代的變遷，在社會結構與就業型態不斷的改變之下，銀髮族無法妥善安排及調適自己退休後的生活，而使得身體機能快速退化及心理層面無法適應，看護與照顧的責任隨即落在子女身上，往往使得子女在工作、家庭照料與父母照顧之間難以兼顧，進而增加生活壓力。

(Beard & Ragheb, 1983) 指出參與休閒遊憩的動機主要可區分為以下四個因素：知識探究需求、社交互動需求、能力成就需求以及身心釋放需求等。換言之，銀髮族藉由從事休閒遊憩可達到知識增加、社交提升、成就獲得及身心健康。

故銀髮族參與休閒遊憩對其在生活調適上，帶來相當大的正面效益。不僅可以促進身體健康，還可釋放心理壓力、降低憂鬱、提升自我認同感及安全感，更可增進銀髮族之生活滿意度，培養獨立生活之能力。因此，未來在開發老年人口之休閒遊憩必然成為一個重要的趨勢，可減少社會醫療照顧資源，也可提升地方經濟發展。

對製作專題者的效益：

現今屬於高齡社會，很多銀髮族想要出遊，但有時因為子孫繁忙，而沒有時間陪長輩出遊，所以我們針對銀髮族設計了一個適合他們的行程。

因此本企劃對我們最直接的效益是幫銀髮族製作一個完善的行程，並能讓我們展現出專業的能力。

對旅行社的效益：

台灣高齡化的程度越來越嚴重，銀髮族在年輕時為了自己打拼，希望能帶給自己的子孫較好的生活環境；但留下遺產給下一代的觀念逐漸改變，許多銀髮族，也為了達成自己年輕時尚未完成的夢，進而尋找管道去達成。近年來，隨著醫療的進步，許多銀髮族的生心理也足以保持的良好，對於休閒娛樂的需求也逐漸增加，然而銀髮族在進行休閒旅遊活動時，還是需要預防各種突發狀況，例如：無障礙空間、隨行的醫護人員或是減少安排的行程，讓銀髮族可以在同個地點停留足夠的享受時間等。

因為上述條件，鮮少旅行社會為了銀髮族規劃他們專屬的遊程，但往後此商機卻會漸漸受到社會企業的重視。我們觀察到銀髮族的需求，設計問卷詢問許多銀髮族的相關的問題，進而規劃出客製化的遊程，雖然目前僅有對於日本北海道的研究，但當我們逐漸穩定客源後，期望能夠延伸到其他國家，讓銀髮族們更能享受他們的旅遊生活。

為免去旅行社尋找客戶所耗費的時間與力氣，我們將前往兩間文化村尋找銀髮族，其中一間文化村內的銀髮族，規定須滿六十歲，且須經過醫院檢查合格，確認能自理日常生活，無任何傳染疾病等方可入住；而另一間文化村則是規定年滿五十歲且經過醫院的審核即可入住。村里的生活模式就像一個大型社區，經常會舉辦一些活動，讓鄰居們認識彼此，培養新的興趣，與常見的養老院大不相同，通常有一位銀髮族加入遊程後，會結伴鄰居朋友們一起來旅遊，

我們也可以將對於本遊程有興趣的銀髮族，透過我們來傳達訊息讓旅行社介紹旅遊。

所謂有了人潮，就有了錢潮，發現商機進而推廣給目標客群，而我們有了客群，就可以讓旅行社有一定的效益，然而此商機主要在於，銀髮族群近幾年人數逐漸擴大，因此我們提供這項良好的旅遊計劃，造福銀髮族讓他們得以在日後有機會能夠安心出遊。

第三節、 建議

1. 研究對象方面：

本企劃目標對象僅有對兩間文化村的銀髮族作為目標對象，建議以後研究之專題生可以擴大目標對象，或是藉由文化村的銀髮族口耳相傳，建立口碑，專屬銀髮族的旅遊規劃，但同時也可以帶銀髮族的家庭一同旅遊，增添親子關係，也擴大消費族群，滿足銀髮族身體或心理需求。

現今社會高齡化，橘色勢力崛起，橘色經濟這塊不論在何處都是潛在的商機，其他企劃案可以針對此族群做更多的深入與探討。

目前本企劃是針對北台灣銀髮族進行調查，其他企劃則可以以其他縣市，甚至是全台灣的銀髮族為問卷調查對象。

2. 研究方法方面：

本企劃採量化為研究方法，主要以收集到的數據分析歸納結果，如之後的研究能配合質性研究，便可與量化研究相輔相成，使研究更加全面。

本企劃的問卷發放對象為北台灣銀髮族，其他企劃者可將問卷針對發放給目標對象，使問卷結果更貼近目標對象需求。

3. 研究目的地方面：

目前許多國家也逐漸邁入高齡化，其他企劃者可以研究不同國家是否有像日本一樣建立友善城市或是擁有對銀髮族友善之軟硬體設施，並且分別從公共空間、大眾運輸、健康服務等方面著手，使銀髮族可安心旅遊。本企劃以日本北海道作為研究之目的地，建議研究之銀髮族出國的企劃者可以選擇其他國家做為研究之目的地。

附錄一、參考文獻

- 李彥謀，2015，「健康退休族的10大旅遊國度」，看雜誌，11月，第161期。
- 李雅慧，2007，「新型態的退休後活動—法國第三年齡俱樂部（Le club du troisième âge）」，發表於邁向高齡社會，落實老人教育白皮書：2007整合與創新研討會（嘉義，國立中正大學，4月）
- 李青松、林歐貴英、陳若琳、潘榮吉，2010，老人與家庭，（臺北：空中大學）。
- 林俊延，2014。「銀髮族在旅遊動機、滿意度與重遊意願之研究—以文化旅遊為例」。康寧大學國際企業管理研究所碩士論文，
- 洪崇彬、王慧媚，2012，「銀髮族休閒旅遊動機之分析—以彰化市老人會為例」，**南開學報**，第9卷第2期，11月：頁57~68。
- 張雅玲，2014，「銀髮族與新銀髮族在活動參與及健康程度之關係分析」，東海大學工業工程與經營資訊學系高階醫務工程與管理碩士在職專班碩士論文。
- 張蕙麟，2007，「高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯」，**嘉大體育健康休閒期刊**，第2卷第6期。：頁102~109。
- 曹平霞，2013，「銀髮族休閒養生產業發展之建議」，**台灣經濟論衡**，第11卷第10期，10月：頁70。
- 陳紹吟，2007，「銀髮族旅遊行為之研究」，國立台南大學行政管理學系文化與自然資源管理組碩士班。
- 黃建華，2013。「銀髮族對特定飲食習慣與健康之相關性研究—以竹山、鹿谷地區銀髮族為例」。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 黃淑貞、林春鳳，2010，「銀髮族休閒活動參與對生活滿意度相關文獻之探討」，發表於第三屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會（屏東，國立屏東教育大學體育學系，12月10、11日）
- 黃雅鈴，蕭文高，「銀髮族旅遊行為與市場發展趨勢之初探」，朝陽科技大學老人服務事業管理系。
- 劉尚銘、劉曉綺、曾得璋，2016，「銀髮族國內旅遊動機探討」，2016現代經營管理研討會（新北，宏國德霖科技大學，4月28日）
- 時令瑤，2014，「中高齡學習動機與學習風格關係之研究—以某非營利組織為例」，南華大學非營利事業管理學系碩士論文。
- Aliza Fleischer， Abraham Pizam， 2002， “Tourism constraints among Israeli seniors”， *Annals of Tourism Research*， vol.1， pp. 106-123.

- 「100 年至 105 年中華民國國民出國目的地人數統計」，中華民國交通部觀光局，
<http://admin.taiwan.net.tw/statistics/year.aspx?no=134>，
2017/11/01。
- 「五、高齡化時程」，國家發展委員會，
https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=695E69E28C6AC7F3。
2019/03/29。
- 天天旅行社股份有限公司，
<http://www.dailytour.com.tw/front/company.jsp>。2019/03/28。
- 中華民國交通部觀光局，2019，出國(年齡)人次統計，**觀光統計資料庫**：
<https://stat.taiwan.net.tw/outboundSearch>。2019/03/29。
- 中華民國交通部觀光局，2019，107 年 1 月至 12 月中華民國國民出國目的地統計，**觀光統計資料庫**：
<https://admin.taiwan.net.tw/FileUploadCategoryListC003330.aspx?CategoryD=5d16abba-e4d6-4498-8928-d391c7c7e28a&appname=FileUploadCategoryListC003330>。2019/03/28。
- 「老人福利法」，衛生福利部社會及家庭署，
<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawContent.aspx?PCODE=D0050037>。
- 「老年人口突破 14% 內政部：臺灣正式邁入高齡社會」，中華民國內政部戶政司，
https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_code=02&sn=13723。2019/03/29。
- 長庚養生文化村網頁：<https://www1.cgmh.org.tw/cgv/About/About?Id=5&m=2>。
(2019/3/9)。
- 「長庚養生文化村不只是養老」，文化部台灣社區通，
<https://communitytaiwan.moc.gov.tw/Item/Detail/%E9%95%B7%E5%BA%A%E9%A4%8A%E7%94%9F%E6%96%87%E5%8C%96%E6%9D%91-%E4%B8%8D%E5%8F%AA%E6%98%AF%E9%A4%8A%E8%80%81>。
(2019/3/9)。
- 「退休要件」，中華民國勞動部勞動福祉退休司，
<https://www.mol.gov.tw/topic/3078/3302/25656/>。2019/03/29。
- 「旅行業分類及營業範圍」，中華民國交通部觀光局，
<https://admin.taiwan.net.tw/BusinessInfo/TourismIndustry/Luxingye/Luxingye01.htm>。2019/03/28。
- 翔福旅行社，http://www.hf-tour.com/webeip/ht02031/company_2.asp。
2019/03/28。
- 「精挑細選國內十大養生村」，

<http://tsaiyingjiun.pixnet.net/blog/post/11517182-%E7%B2%BE%E6%8C%91%E7%B4%B0%E9%81%B8%E5%9C%8B%E5%85%A7%E5%8D%81%E5%A4%A7%E9%A4%8A%E7%94%9F%E6%9D%91>。2019/03/29

「潤福宗旨」，潤福集團，https://www.ruenfu.com.tw/about/about_a.php。2019/03/29

附錄

簽證說明

- 持中華民國護照進入日本為免簽證。但護照需有有效期六個月以上。
- 日本政府對入境日本國內之台灣居民，實施免簽證措施規定如下：
 - 1、持有效台灣護照者（僅限護照上記載有身分證字號者），護照效期是否在返國當天算起六個月以上。
 - 2、赴日目的以觀光、商務、探親等短期停留目的赴日時（以工作之目的赴日時，則不符免簽證）。
 - 3、停留期間不得超過 90 日。
 - 4、出發地、入境地點無特別限定。
- 申請入境日本時須自行舉證符合以下條件：
 - 1、需持有有效護照。（且在有效期內返回本國或僑居地者）
 - 2、申請人所提出的入境目的與從事的活動需一致，且須符合日本國的出入國管理及民認定法（以下稱‘入管法’）所規定的短期停留之停留資格及停留期間。（特別是經常出入日本國者，以訪問親友為目的等進入日本，須詳盡的說明在日本停留期間的活動相關內容及與親戚、友人之間的關係）
 - 3、申請人不曾違反入管法第五條第一項各號之相關法令而被判刑者。（因逾期居留日本被強制遣返而尚未經一定期間者、違反相關法令被處一年以上的有期徒刑、或是曾入監服刑等者，有以上拒絕入境相關事由而被日本強制驅離過者）

★但是，符合上述條件者也並不表示一定可入境日本，敬請留意！
相關規定請參考日本交流協會網站各項說明。或電洽 02-2713-8000。
- 為避免出國當天出現無法出境的情況，在此特別請您務必再次檢查、確認您的護照。
- 若您是現役軍人身份，出國必須蓋兩種章：
 - ◎【持照人出國應經核准】。
 - ◎【年月日之前同意出國字第號核准】。
- 若您是役男者，出國前必須前往戶籍所在地之鄉鎮市區公所兵役科（課）蓋兩種章：

◎【持照人出國應經核准尚未履行兵役義務】。

◎【役男出國核准年月日前一次有效縣市公所】

- 雙重國籍者，進出中華民國國境，須使用同一本護照進、出國境。
- 役男是指年滿十九歲當年一月一日起至年滿三十六歲當年十二月三十一日止尚未履行兵役義務之男子。
- 本行程所載之簽證相關規定，對象均為持中華民國護照之旅客，若貴客持他國護照，請先自行查明相關規定，報名時並請告知您的服務人員。
- 移民署相關規定，注意事項第 5 點。

資料來源：可樂旅遊

小費說明

- 參加本行程應付導遊（領隊）、司機服務費，每位貴賓每日新台幣 250 元 X 天數。
- 房間吧臺上零食及冰箱小瓶酒、飲料等取用請自行登記再至櫃台結帳。但茶包則為免費。

資料來源：可樂旅遊

旅遊錦囊

2014 年 10 月起日本將消耗品列入免稅對象，相關說明如下：

一、消耗品對象：食品/飲料/藥品/化妝品。

1. 購買流程：

買方出示護照》店家製作「購入記錄票」並貼附於護照上》買方於「購入者誓約書」簽名》將商品封箱或封袋。

2. 限非日本在住居民，於同一店家同一天購物金額達 5000 日幣以上，但不超過 50 萬日幣。

3. 購入當日起，30 天內須將物品攜帶出境。

4. 購買紀錄票及封箱、封袋使用方式：

◎購入記錄票於過日本海關時繳交。

◎需用膠帶封箱、封袋，離開日本前不可拆封或破損。

◎箱子外標明物品內容，並用日文標明「離開日本前勿拆封」字樣。

◎袋子要透明可看到內容物。

5. 適用免稅店一覽（貼有 TAX FREE LOGO）

二、一般品對象：衣服、服飾、鞋類、包包、珠寶、手錶、球具用品、工藝品。

1. 購買流程：

買方出示護照》店家製作「購入記錄票」並貼附於護照上》買方於「購入者誓約書」簽名》將商品封箱或封袋。

2. 限非日本在住居民，於同一店家同一天購物金額達 10,001 日幣以上

(不含稅)。

3. 購入當日起，六個月內須將物品帶出境。
4. 購買紀錄票及封箱、封袋使用方式：
◎購入紀錄票於過日本海關時繳交。

三、免稅手續辦理方法：

1. 到貼有 TAX FREE LOGO 的商店或百貨公司內指定的免稅櫃檯。
2. 出示護照（購物時務必隨身攜帶，法律規定不可以隔天辦理）
3. 填寫購買者誓約書（同一商店一位旅客當日購買一般品金額日幣 10,001 以上，或消耗品日幣 5001~500,000；一般品及消耗品金額不可以合併計算；也不可以與隔日購買的商品合併計算）。未含稅金額。
例：化妝品日幣 4000(消耗品)+衣服日幣 5000(一般品)=日幣 9000，這樣的組合是不能免稅的。
4. 消耗品商品須要裝入指定包裝袋。
5. 出境時須要將購買紀錄單黏貼於護照上，一併交給海關人員檢查。
☆以上說明為目前發佈內容，若有未竟事宜，但以正式官方說明為準
(2014/9/26)

資料來源：可樂旅遊

其他旅遊資訊

1. 電壓：日本電壓為 100 伏特 AC，不過日本東部地區的頻率為 50 赫茲，西部的京都、大阪、名古屋的頻率為 60 赫茲，各大城市的主要飯店都有 100 伏特和 200 伏特的電源插座，但是一般只能夠插入雙腳插頭。琉球為 100 伏特雙腳插頭。
2. 時差：比台灣時間快一小時。
3. 匯率：在國際機場的兌換處或各大銀行及觀光飯店都可兌換貨幣，兌換率每天變動。大部分銀行在早上 10 時公佈當天的美金匯率，其他貨幣的匯率則在 11 時公佈，兌換業務持續到下午 3 時。旅行支票在銀行兌換比較方便，一般商店和餐廳幾乎無法使用旅行支票。機場兌換處營業時間為 06：30~23：00，銀行的營業時間：星期一至五 09：00~15：00，星期六、日和公共假期都關閉。

參考網站：兆豐國際商業銀行網站、台灣銀行網站

4. 電話通訊：
》國際電話撥打方式：
 - 人在【台灣】打到【日本】，台灣國際碼 002+日本國碼 81+當地電話號碼（去掉最前面的 0）
 - 人在【日本】打回【台灣】，日本國際碼 001010+台灣國碼 886+台灣電話號碼（去掉最前面的 0）
- 》市內電話：日本到處都有公用電話，特別是在車站和商業區周圍，共

分紅、黃、粉紅和綠四種顏色。打公共電話可使用 10 日圓和 100 日圓的硬幣以及電話卡。市內電話費為每分鐘 10 日圓，使用預付電話卡是最方便的方法。

》電話卡：有 500 日圓和 1,000 日圓兩種，1,000 日圓的電話卡可打 105 次 10 日圓的電話，大部分的電話亭裡設有電話卡自動售卡機，便利店和車站小賣店亦有販售，在風景名勝地區亦出售有製作精美的紀念電話卡，雖然價錢會較貴、且所含的單位也較少，但可收藏。

5. 語言文化：日語，但簡單的英語也能溝通，日文中有不少的漢字，所以用漢字做筆談，也可溝通。

6. 季節氣候：日本的氣候屬於溫帶海洋性氣候，北端位於亞寒帶，而最南端屬於亞熱帶，大部分地區的雨季約在 6 月中旬至 7 月中旬，降雨量比其他時期多。春、秋兩季氣候較為涼爽，需穿外套和薄毛衣。夏季炎熱，以短袖運動服裝等輕便衣著為主。冬季寒冷，請旅客最好攜帶輕便大衣、保暖外套或厚毛衣、防滑及防水鞋子等。

》冬季【12-2 月】，春季【3-5 月】，夏季【6-8 月】，秋季【9-11 月】。

》參考網站：北海道氣象周間預報、日本觀光振興機構、札幌觀光指南

7. 外交部駐外館處

緊急聯絡專線：001-800-0885-0885

海外救援 24 小時專線：001+010+886+2-2511-9266

資料來源：可樂旅遊

安全守則

為了您在本次旅遊途中本身的安全，我們特別請您遵守下列事項，這是我們應盡告知的責任，也是保障您的權益。

1. 請於班機起飛前二小時抵達機場，以免擁擠及延遲辦理登機手續。
2. 領隊將於機場團體集合櫃台前接待團員，辦理登機手續及行李托運後將護照發還給團員。
3. 進入海關後，如購買免稅物品，請把握時間，按登機證上說明前往登機門登機。
4. 搭乘飛機時，請隨時扣緊安全帶，以免亂流影響安全。
5. 貴重物品請託放至飯店保險箱，如需隨身攜帶切勿離手，小心扒手在身旁。
6. 住宿飯店時請隨時將房門扣上安全鎖，以策安全；使用浴室時請特別注意安全，保持地板乾燥以免因滑倒發生危險；勿在燈上晾衣物、勿在床上吸煙，聽到警報器響請由緊急出口迅速離開。
7. 部分飯店房內有提供電熱水壺供入住旅客煮水用，此熱水壺僅供煮水使用，不可放入任何物品（EX：咖啡粉、茶葉、火鍋料、泡麵不等），並

請注意切勿將熱水壺置於電磁爐上加熱，如有使用方式上之問題請務必詢問帶團領隊或飯店人員，否則造成危安問題或毀損飯店設備時，可能須負相關責任。

8. 游泳池未開放時請勿擅自入池游泳，並切記勿單獨入池。
9. 搭乘船隻請務必穿著救生衣，前往海邊戲水請務必穿著救生衣，並勿超越安全警戒線。
10. 孕婦及個人患有心臟病、高血壓或其他等慢性疾病旅客請勿參加，如：溫泉..等易增加身體負擔具有刺激性的活動。
11. 搭車時請勿任意更換座位，頭、手請勿伸出窗外，上下車時請注意來車以免發生危險。
12. 團體需一起活動，途中若要離隊需徵得領隊同意以免發生意外。
13. 夜間或自由活動時間若需自行外出，請告知領隊或團友，並應特別注意安全。
14. 行走雪地及陡峭之路請謹慎小心。
15. 切記在公共場合財不露白，購物時也勿當眾取出整疊鈔票。
16. 遵守領隊所宣佈的觀光區、餐廳、飯店、遊樂設施等各種場所的注意事項。
17. 藥物：胃腸藥、感冒藥、暈車藥、私人習慣性藥物。
18. 錢幣：台灣出境
 - (A) 台幣：現金不超過100,000元。
 - (B) 外幣總值：不超過美金10,000元（旅行支票，匯票不計）。
19. 政府規定自87.10.01起，不得自海外攜帶新鮮水果入境，若違反規定除水果被沒收外將處3萬至5萬元罰款。

國人旅遊購物免稅額規定：

1. 每人可攜回新台幣2萬元免稅額購物商品。海關查出逾額將處分沒收或罰鍰。
2. 每人可再攜回五部3C產品為上限，海關查出未申報超出量將處分沒收或罰鍰。

旅客攜帶動植物及其產品入境檢疫須知

1. 哪些東西不能帶？為了您通關順利，請勿攜帶動植物及其產品禁止旅客攜帶的動物及其產品：
 - 活動物：犬、貓、兔、禽鳥、鼠等。
 - 動物產品：生鮮、冷凍、冷藏肉類及其製品（如香腸、肉乾、貢丸、餛飩、烤鴨等）、含肉加工品（速食麵、雞湯、含肉晶粉等）、蛋品、鹿茸、血清等生物樣材等，包含已煮熟、乾燥、加工、真空包裝處理之產品。
 - 新鮮水果。土壤、附著土壤或有害活生物之植物。活昆蟲或有害生物。自疫區轉運之植物及植物產品。

2. 自 97 年 10 月 1 日起，入境旅客攜帶動植物或其產品，如未主動向關稅局申報或未向本局申請檢疫而被查獲者，除處新臺幣 3,000 元以上罰鍰外，如有違規情節重大者並將移送法辦。
3. 下機至出關途中請旅客主動將動植物產品丟入農畜產品棄置箱，配合檢疫偵測犬隊執行行李檢查。
4. 旅客檢疫相關規定，可參考網頁【行政院農業委員會動植物防疫檢疫局】之「[出入境旅客檢疫注意事項](#)」專區。

為維護飛航安全，自 2007 年 3 月 1 日起，凡我國搭乘國際線班機（含國際包機）之出境、轉機及過境旅客所攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品實施管制。

1. 所有旅客隨身攜帶之液體膠狀及噴霧類物品其體積不得超過 100 毫升，並要放入不超過 1 公升且可重覆密封之透明塑膠袋內。袋子需能完全密封。
2. 旅客攜帶旅行中所必要但未符合前述限量規定之嬰兒奶粉（牛奶）、嬰兒食品、藥品、糖尿病或其他醫療所需之液體膠狀及噴霧類物品，經向安全檢查人員申報，並獲得同意後，可不受前項規定的限制。
3. 出境或過境（轉機）旅客在機場管制區或前段航程於機艙內購買或取得前述物品可隨身上機，但需包裝於經籤封防止調包及顯示有效購買證明之塑膠袋內。
4. 為使安檢線之 X 光檢查儀有效，前述之塑膠袋應與其他手提行李、外套或手提電腦分開通過 X 光檢查。

資料來源：可樂旅遊

溫馨提醒與建議

1. 本公司對同等級之飯店間入住選擇有最終決定之權利。
2. 北海道的冬季常下風雪而影響交通的狀況，所以在安全考量下會適度調整行程景點，敬請諒解。
4. 日本冬天下雪機率頻繁，建議旅客帶防滑好行走的鞋子（或加防滑墊），較方便行走以策安全。
5. 『為考量旅客自身旅遊安全，並顧及同團其他旅客之旅遊權益，年滿 70 歲或行動不便之貴賓，若無親友陪同者，請務必事先告知敝公司，讓我們為您提供專業的建議』
6. 『親愛的旅客您好，如您為未滿 20 歲之未成年人，未與法定代理人一同報名參加旅遊行程時，須得法定代理人之同意，報名始為有效！為確認您的報名有徵得法定代理人之同意，請您記得將旅行社所給旅遊定型化契約書或同意書，提供給您的法定代理人簽名後並繳回，報名手續始有效完成！』
7. 團體旅遊需多方顧及全體旅客，時間的安排也需相互配合，故若有嬰幼兒同行時，可能無法妥適兼顧，所以煩請貴賓於報名時，多方考量帶嬰幼

兒同行可能產生的不便，以避免造成您的不悅與困擾。

8. 素食：因各地風俗民情不同，國外的素食習慣大多是可以食用蔥、薑、蒜、蛋、奶等，除華僑開設的中華料理餐廳外，多數僅能以蔬菜、豆腐等食材料理為主；若為飯店內用餐或一般餐廳使用自助餐，亦多數以蔬菜、漬物、水果等佐以白飯或麵食類。故敬告素食貴賓，海外團體素食餐之安排，無法如同在台灣般豐富且多變化，故建議素食貴賓能多多鑑諒並自行準備素食罐頭或泡麵等，以備不時之需。

9. 因氣候無法預測，故若遇大風雪、火山、颱風、地震等情況，則會以行程安全順利為考量，採緊急行程應變措施，敬請見諒。

10. 本行程設定為團體旅遊行程，故為顧及旅客於出遊期間之人身安全及相關問題，於旅遊行程期間，恕無法接受脫隊之要求；若因此而無法滿足您的旅遊需求，建議您另行選購團體自由行或航空公司套裝自由行，不便之處，尚祈鑒諒。

11. 我們為維護旅遊品質及貴賓們的權益，在不變更行程內容之前提下，將依飯店具體確認回覆的結果，再綜合當地實際交通等情況，為貴賓們斟酌調整並妥善安排旅遊行程、飯店入住之先後順序或旅遊路線，請以說明會或最後確認的行程說明資料為準。

12. 行程於國外如遇塞車時，請貴賓們稍加耐心等待。如塞車情形嚴重，而會影響到行程或餐食的安排時，為維護旅遊品質及貴賓們的權益，我們將為您斟酌調整並妥善安排旅遊行程，敬請貴賓們諒解。

13. 日本政府根據法令，規定自 2005 年 4 月 1 日起，凡在日本國內無住所的外國人在投宿時，除必須填寫姓名、地址、職業外，還有務必填寫國籍及護照號碼，並出示影印護照，敬請予以理解協助。

14. 【因日本國情習俗不同，多數日本溫泉飯店之泡湯區，皆有張貼禁止身上有刺青或紋身之旅客進入泡湯之標識及警語，再請旅客見諒！如您不確定自身是否符合以上狀況，為避免被飯店人員勸導離場，請於進場前務必詢問本公司隨團服務人員作確認。】

16. 飯店房型為四人一室，若無同行者一同報名參加，本公司得協助安排與當團其它同性別團員或領隊進行分房（但無法保證）。若個人需指定單人入住，請於報名時主動告知業務人員，並按房型補足單人房價差，實際價差費用，悉以當團說明公佈為準。

資料來源：可樂旅遊

附錄三、文宣DM

Welcome
北海道
HOKKAIDŌ



銀髮にほん GO



去伙做阮
北海道

