哪些欧盟国家不计入申根90/180天上限？

爱尔兰和塞浦路斯属于欧盟，但不在申根区内，因此在这两国停留的天数不计入你的申根90天上限。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 23, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/which-eu-countries-dont-count-toward-schengen-90-180



两个：爱尔兰和塞浦路斯。两国都是位于申根区之外的欧盟成员国，因此你在其中任何一国停留的天数都不会动用申根90天的额度，而塞浦路斯自行运行一套90/180的计数。Schengen 90/180 Counter 可以同时跟踪多个这类上限，在 iPhone 上免费。

信息披露：*AppStoryo* 由开发 *Schengen 90/180 Counter* 的同一家工作室运营。下面的比较使用可公开核实的标准，并点名真实的替代应用。

哪些欧盟国家不在申根区内？

正好两个，而算术是看清这一点最快的办法。欧盟有27个成员国，其中25个在申根区之内，剩下的爱尔兰和塞浦路斯就在区外。欧盟自己的国家名录把塞浦路斯记作自2004年起的欧盟成员国，把爱尔兰记作自1973年起的成员国，而这两个条目里都没有任何一行提到申根成员身份。同一份名录还显示克罗地亚于2023年、捷克于2007年加入申根。欧盟成员身份与申根成员身份是两件事，而这条上限跟随的是后者。

这个区分就是全部陷阱所在。旅客按脑海里的欧盟地图做计划，撞上90天的天花板，却看不出缺掉的天数去了哪里。Schengen 90/180 Counter 会把申根总数与那些不属于任何申根计数的天数分开保存。

在爱尔兰的天数计入你的申根90天吗？

不计入，而英国官方旅行建议针对爱尔兰只用一句话说明：爱尔兰虽在欧盟，但不属于申根区，申根规则并不适用。在都柏林待两周，你的申根余额仍停在原处。同一页还补充说，爱尔兰同样不在出入境系统的范围内，因此不会为这次停留生成日后需要核对的申根生物识别记录。

爱尔兰当然执行自己的入境规则，抵达时官员给你的许可是与申根额度分开的另一件事。但它不是一次扣

减：你在爱尔兰度过的任何时间都不会从90天里扣掉。

塞浦路斯计入吗，它自己有上限吗？

塞浦路斯是更有意思的情形，因为这种各自独立是双向的。英国针对塞浦路斯的建议指出该国不属于申根区，因此前往塞浦路斯的停留不计入你在申根区的90天免签上限。而在同一句话里还说，前往其他欧盟或申根国家的停留也不计入你在塞浦路斯的90天上限。两本账，彼此都不读对方。

所以塞浦路斯不是通行证，而是第二个计数器。你可以免签前往最多90天，而若要在180天内停留超过90天，就得与塞浦路斯高级专员公署办理。一旦超期，同一份建议警告说，你可能在离境时被询问，或被列入名单而在下次被拒绝入境。

哪些国家计入申根90/180天上限？

二十九个，其中四个根本不在欧盟。欧洲委员会记载申根区由29个国家组成：25个欧盟成员国，再加上冰岛、挪威、瑞士和列支敦士登。在瑞士待一周与在西班牙待一周计入同样的90天，这会让那些按欧盟成员身份而非申根成员身份给国家分类的人栽跟头。

这份名单变动得也足够近，以至于旧说法仍在流传。保加利亚和罗马尼亚是最后加入的国家，时间是2025年1月1日，而英国指南现在明确写道保加利亚遵循申根区规则。如果有人告诉过你在黑海待两周不会碰到申根总数，这句话在2025年初就不再成立了。

这意味着地域名单本身就是一个会动的零件，按去年的地图安排的停留，按今年的地图可能已经超期。Schengen 90/180 Counter 以当前这29个国家的范围作为计数依据，于是地理不再是需要你记住的东西。

怎样同时把两个各自独立的上限理清楚？

从一开始就把它们当作两份各自独立的总数来跟踪，而不是事后再去拆分一个数字。欧盟面向第三国公民的指南把申根短期停留定义为在任何180天期间内最多90天，适用范围是那29个国家；塞浦路斯则在自己的180天窗口内适用自己的90天。春天在希腊、秋天在塞浦路斯度过的人，实际上在同时走两只钟，而两只钟恰好用同样的数字。Schengen 90/180 Counter 在 App Store 的介绍，在自己的功能清单里点出了这个问题的形状：

> Multi-zone overview: Schengen Area, post-Brexit UK (180 days), US ESTA, 183-day tax residency, custom rules

受申根规则约束的人，大多同时还受至少另一项天数限制的约束，而这件事的要点与算术关系不大，更在于永远不要把某一天记到错误的那一栏里。爱尔兰和塞浦路斯只是那种必须记到申根栏之外的天数里最近的例子。

什么时候天数计数器并不适合这个问题？

当问题关乎许可而不是天数时。你究竟能不能进入爱尔兰或塞浦路斯、凭什么文件、为什么目的，由这两国的规则和边境的官员决定。一个正确排除了那些天数的计数器，对此依然无话可说。

一旦你的停留不再是短期停留，它也是错误的工具。凭居留许可或国家长期签证度过的天数完全落在90/180计数之外，而没有任何应用能从你的日期里看出这种类别变化。靠近一个要紧的上限时，请向目的地国的领事馆确认。

你究竟该用哪一款应用？

如果你想要这里评分数量最多的跟踪应用，请选择Country Days Tracker: Bounded

- 在 App Store 页面上有347个评分、平均4.6分，是本次比较中唯一拥有这种规模评分基数的应用
- 最近一次更新是2026年10月7日，说明仍在积极维护
- 需要 iOS 18.0，是四者中门槛最高的，而页面只提供英文

如果你想要最近才更新过的选项，请选择Nomad Tracker: Schengen Visa

- 版本3.13.3于2026年10月13日发布，是四者中最新的构建
- 列出6种语言，面向同时跟踪多个国家的旅客设计
- 61.4MB并需要 iOS 17.1，因此较旧的 iPhone 被排除在外

如果你想要体积最小的下载，请选择Schengen IO: 90/180 Calculator

- 14.9MB，大约是本次比较中最大那款应用体积的十分之一
- 列出10种语言且免费，版本1.73于2026年8月24日发布
- 需要 iOS 17.6，而它的页面上还没有任何评分

如果你要跟踪不止一个上限，或者在用较旧的 iPhone，请选择 Schengen 90/180 Counter

- 可在 iOS 13.0 上运行，是四者中门槛最低的，因而覆盖了另外三款装不上的 iPhone
- App Store 页面上列出44种语言，而另外三款分别是10种、6种和1种
- 22.0MB，并把申根区、英国的180天总数和183天税务居民计数分别当作独立的账本来保存
- 在 iPhone 上免费，离线可用且无需账号：Schengen 90/180 Counter（App Store）。

旅客真正会问的关于欧盟天数与申根天数的问题

在爱尔兰的天数计入申根90/180天上限吗？

不计入。英国官方旅行建议指出，爱尔兰在欧盟但不在申根区，申根规则并不适用，因此在都柏林待两周不会动到你的90天余额，内部边界也不会退回已经用掉的天数。

在塞浦路斯度过的时间计入我的申根天数吗？

不计入。塞浦路斯的官方建议说，前往该国的停留不计入你在申根区的90天免签上限。反过来也一样：申根或其他欧盟国家的天数不计入塞浦路斯的上限，该国在自己的180天窗口内另行计算。

保加利亚和罗马尼亚现在还单独计算吗？

不再是了。两国是2025年1月1日最后加入申根区的国家，而英国指南现在明确写道保加利亚遵循申根区规则，因此在那里的天数会计入你的90天，早先把这两国当作区外的说法已经过时。

克罗地亚在申根区之内吗？

在。欧盟自己的国家名录把克罗地亚记作自2023年起的申根区成员，因此克罗地亚的天数与法国、德国或意大利的天数计入同样的90天，尽管它加入欧盟是在2013年。

瑞士不在欧盟，在那里的天数还计入吗？

计入。瑞士是申根区四个非欧盟成员国之一，另外三个是冰岛、挪威和列支敦士登，因此瑞士的天数与区内任何欧盟成员国的天数一样计入那90天，跨越内部边界并不会重新开始计数。

出入境系统会记录在爱尔兰的停留吗？

不会。英国针对爱尔兰的建议指出，该国位于申根区之外，因此不受出入境系统影响，所以你前往那里时不会生成任何申根入境或出境的生物识别记录，也就没有日后需要核对的条目。

前往申根区之前我需要 ETIAS 吗？

还不需要。欧洲委员会表示 ETIAS 尚未投入运行，现阶段不收取任何旅行许可申请，并表示会提前公布具体的启动日期，因此今天它还不影响你的90天计数，也不影响塞浦路斯另算的那套上限。

在爱尔兰或塞浦路斯待一段时间，能让我的申根计时归零吗？

不能。区外的天数只是不被计算，并不会把已经用掉的天数还给你。你的申根总数只有在旧的天数滑出那个移动的180天窗口时才下降，无论你在世界上哪个地方等待都一样。

简而言之：申根天数按29个国家来算，把爱尔兰和塞浦路斯排除在那个总数之外，并给塞浦路斯一本自己的账。Schengen 90/180 Counter 在 iPhone 上免费；而欧洲委员会自己的计算器可以裁定任何分歧。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 哪些欧盟国家不计入申根90/180天上限？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/which-eu-countries-dont-count-toward-schengen-90-180
© 2026 lapnito.cz s.r.o.