# 申根區180天內90天該怎麼算

申根90/180規則的官方回推算法、為什麼入境日與出境日都要計入，以及入出境系統帶來的改變。

作者: Lubor Šimůnek • 發佈日期: October 21, 2026 • 生產力

線上版本: https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-count-90-days-in-180-schengen



要算出申根區180天內的90天，先取你在意的日期，把在以該日期作結的180天裡待在申根29個國家境內的每一天加總起來，並讓這個總數維持在90天以內。Schengen 90/180 Counter 會一次替所有日期做這項核算，在 iPhone 上免費。

揭露：*AppStoryo* 由開發 *Schengen 90/180 Counter* 的同一間工作室經營。下面的比較採用可公開查證的標準，並指名真實存在的替代程式。

## 申根90/180規則究竟在算什麼？

它算的是天數而非趟次，而且是就整個區域來算，不是逐國分開。申根區由29個國家組成，也就是歐盟25個成員國再加上冰島、挪威、瑞士與列支敦斯登；就這條上限而言，它們形同一塊領土。在葡萄牙四天、在波蘭一週、在冰島一個週末，加起來就是同一個90天裡的十一天；跨越內部邊境不會讓任何數字歸零。

它算的第二件事是那段區間。上限不是每年90天，不是每個曆年半年，也不是每本護照：它是你被問到的那段180天之內的90天，所以答案取決於問題裡的日期。Schengen 90/180 Counter 把全部行程紀錄放在同一處，於是這個問題可以針對任何一個日期提出。

## 怎麼從某個日期往回推180天？

倒著做。取你在意的日期，往前退179天，得到以它作結的180天區塊，再把這個區塊裡待在區域內的每一天加總。總數90就是貼著上限；74就還有16天餘裕，而且只對那一天有效，因為明天區塊就已經挪動了。

這是官方算法，不是估算口訣。歐盟執委會關於短期停留計算機的頁面用一句話講完：從停留的每一天往回推180天，並確認總數不超過90。有重量的詞是每一天：只有當停留的每一天都通過核算，這段停留才合

法，所以一趟20天的行程就是二十次各自獨立的核算，正是沒有人會用手算的算術。

## 入境那天與出境那天都要計入嗎？

都以整天計入，不管你實際在區域內待得多短。23:40降落米蘭，那就是第一天；06:15飛離里斯本，那又是一天。週五到週日的一個週末是90天裡的三天而不是兩天，而在短程行程接連不斷的一年裡，這種進位會吃掉兩週。

這也是真正堪用的工具公開一致的一點。180 Days: Schengen Calculator 的 App Store 說明寫著，它回報已用天數時"含抵達日期與離開日期"；Schengen Calculator 90/180 則明白表示"入境日與出境日都要計入"。這是各家實作處理規則的方式；具有拘束力的查核，是執委會的計算機與邊境上的人員。

## 180天的區間為什麼會把天數還回來？

因為它會挪動。每過一天，遠端就會掉出一天，於是舊行程終究完全不再計入。英國針對法國發布的旅遊提示把這種回看講得很直接：出發前180天內前往申根國家的造訪都要計入你的90天，這同時也說明更早的造訪不再計入。3月1日結束的一段30天停留，自8月28日起便落在任何區間之外：8月27日是其180天區塊還觸及得到它的最後一個日期。

所以有用的問題很少是你用掉了幾天，而是什麼時候拿回來：那是舊行程掉出得夠多、新行程剛好塞得進去的第一個日期。Schengen 90/180 Counter 把這段滑動區間畫成行事曆上的熱圖，於是那個日期成了可以看的東西，不是得去推導的東西。

## 入出境系統上線之後有什麼不同？

這筆帳不再只屬於你。執委會記載，EES已於2026年4月10日全面上線運作；英國的提示把它說成是取代以往人工在護照上蓋章的那套做法：生物特徵登錄、不收費、有效期三年的數位紀錄，以及11歲及以下兒童不採指紋。系統如今保有完整的入境與出境歷程，因此少了一枚章已經不再是說法。

> 本應用程式是日常判斷方向的行動輔助工具；入境的最終決定權始終屬於你所造訪國家的邊境機關。

這句話出自 Schengen 90/180 Counter 的 App Store 說明，而這個定位是對的：一個計數器替你換來的，是在訂票之前察覺逾期停留的機會，不是護照查驗處的說詞。若仍然逾期，同一份英國提示警告，入境禁令最長可達三年。

## 什麼時候日數計數器並不適用？

當你的停留不是短期停留的時候。憑居留許可或長期國別簽證待的日子，整體落在90/180的計算之外，把它們餵給計數器只會得到一個毫無意義的數字。這是類別變了而不是數量變了，沒有任何程式看得出來。

當問題屬於法律而非數字時，它同樣是錯的工具：雙重國籍、仍在審理中的許可、不同意你自己帳目的人員。而且要緊的區間也不只這一個區域：留在區域之外的兩個歐盟成員國，以及英國，各走自己的時鐘，而只看申根的計數器會愉快地回報行程塞得下，即使另一條上限正在被突破。

## 申根計數器到底該用哪一個？

### 如果你想要盡可能小的工具，就挑 180 Days: Schengen Calculator

- 2.1MB，在這四款裡輕了一個數量級，而且依它自己的說明沒有廣告。

- 一次買斷的永久解鎖而不是訂閱，依說明綁在你所有裝置上的 Apple 帳號。
- 111則評分下4.9分，自2026年4月14日起為1.32版，而且只有英文。

### 如果難題是下一趟行程能有多長，就挑 Schengen Simple

- 它自述的用途是反推：在某個日期上，不破壞已經訂好的行程所能取到的最長停留。
- 支援多位旅人，一家人可以共用一套程式，各有自己的行事曆。
- 這裡使用者基數最大，4.8分、364則評分；但144.8MB，只有英文，一週試用之後按年訂閱。

### 如果你想要最長的資歷，就挑 Schengen Calculator 90/180

- 自2015年11月9日起在 App Store 上，2026年10月12日更新至6.6.1，是四款裡最新的。
- 23種語言，而上面兩款各只有一種。
- 需要 iOS 17.0，是這裡門檻最高的，而完整功能藏在自動續訂的訂閱後面。

### 如果你想要離線、可匯出、用自己語言的計數，就挑 Schengen 90/180 Counter

- 它在 iOS 13.0 上運作，比 Schengen Calculator 90/180 低四個大版本，因此涵蓋得到別家已經放棄的 iPhone。
- 它的 App Store 頁面列出44種語言，整套程式22.0MB。
- 說明描述的是一套離線程式：沒有帳號、沒有追蹤、沒有第三方，另有 PDF 與 CSV 匯出、行程模擬，以及申根之外的區間，例如183天的課稅年度
- 它目前還沒有任何評分，這就是面對一款有364則評分的替代品時誠實的取捨：下載 Schengen 90/180 Counter，並在訂票之前把它的答案與執委會的計算機對一遍。

## 關於90/180計算的常見問題

### 180天的區間是曆法期間還是滑動期間？

是滑動的。沒有固定的起算日，1月1日也不會歸零：區間就是以你所查日期作結的那180天。所以同一份行程紀錄可能在六月很寬裕，到七月就變成逾期停留。

### 如果180天內什麼都沒用過，我能待多久？

連續九十天，接著就得離境。紀錄為空時，前90天每一天都通過核算，第91天不通過。用滿90天之後，要再等90天乾淨的日子，區間裡才會重新空出位置。

### 到瑞士當天往返算不算？

算。瑞士是申根29國之一，所以在那裡的一天就是同一個90天裡的一天，即使你趕在晚餐前跨回邊境，也以整天計入。內部邊境不會多給你任何額度，也不會把用掉的天數退還。

### 機場轉機會計入這90天嗎？

如果你通過護照查驗並進入該區域，這一天就計入。只停留在國際轉機區通常不計，但各機場的安排並不相同，所以要向承運的航空公司確認，而不是去問某套程式。

### 只逾期幾天會怎樣？

英國的旅遊提示警告，超出免簽上限可能意味著被禁止入境申根國家，最長達三年。短暫的逾期一樣留在

紀錄裡，而自2026年4月起，邊境系統保存著精確的日期。

### 入出境系統會替我算天數嗎？

它記錄每一次入境與出境，任何計算都建立在這之上，但執委會把它說成一套登錄系統，而短期停留計算機是另外發布的。訂票之前，用於規劃的那部分算術仍然得由你自己來做。

### 出境過一個週末能把計算歸零嗎？

不能。離境會讓天數停止累加，但已經落在區間裡的東西不會因為你跨了出去就消失。只有流逝的時間會把天數移出，一次180天，所以拿回它們的日期是一道算術，不是一個選擇。

### 我該更相信程式還是護照上的章？

單看哪一個都不夠。自2026年4月起，蓋章正逐步讓位給數位紀錄，而程式只知道你自己輸入的行程。把兩者對齊，再查一遍執委會的計算機，並把邊境機關的判斷當作最終結論。

這套算術並不難，只是毫不留情：每一趟行程的每一天都要核算一次，面對的還是一段每天都在挪動的區間。如果你不想動手去算，Schengen 90/180 Counter 在 iPhone 上免費，而且離線就能用。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 申根區180天內90天該怎麼算. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-count-90-days-in-180-schengen
© 2026 lapnito.cz s.r.o.