哪些歐盟國家不計入申根90/180天上限？

愛爾蘭與賽普勒斯屬於歐盟，但不在申根區內，因此在這兩國停留的天數不會計入你的申根90天上限。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：October 23, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/which-eu-countries-dont-count-toward-schengen-90-180



兩個：愛爾蘭與賽普勒斯。兩國都是位於申根區之外的歐盟成員國，因此你在其中任一國停留的天數都不會動用申根90天的額度，而賽普勒斯自行運作一套90/180的計算。Schengen 90/180 Counter 可以同時追蹤多個這類上限，在 iPhone 上免費。

資訊揭露：*AppStoryo* 由開發 *Schengen 90/180 Counter* 的同一家工作室營運。以下比較採用可公開查證的標準，並指名真實的替代應用程式。

哪些歐盟國家不在申根區內？

剛好兩個，而算術是看清這一點最快的方法。歐盟有27個成員國，其中25個在申根區之內，剩下的愛爾蘭與賽普勒斯就在區外。歐盟自己的國家名錄把賽普勒斯記為自2004年起的歐盟成員國，把愛爾蘭記為自1973年起的成員國，而這兩個條目裡都沒有任何一行提到申根成員身分。同一份名錄還顯示克羅埃西亞於2023年、捷克於2007年加入申根。歐盟成員身分與申根成員身分是兩回事，而這條上限跟隨的是後者。

這個區別就是全部陷阱所在。旅客依腦中的歐盟地圖安排行程，撞上90天的天花板，卻看不出少掉的天數去了哪裡。Schengen 90/180 Counter 會把申根總數與那些不屬於任何申根計算的天數分開保存。

在愛爾蘭的天數會計入你的申根90天嗎？

不會，而英國官方旅遊建議針對愛爾蘭只用一句話說明：愛爾蘭雖在歐盟，但不屬於申根區，申根規則並不適用。在都柏林待兩週，你的申根餘額仍停在原處。同一頁還補充說，愛爾蘭同樣不在入出境系統的範圍內，因此不會為這次停留產生日後需要核對的申根生物辨識紀錄。

愛爾蘭當然執行自己的入境規則，抵達時官員給你的許可是與申根額度分開的另一件事。但它不是一次扣

減：你在愛爾蘭度過的任何時間都不會從90天裡扣掉。

賽普勒斯會計入嗎，它自己有上限嗎？

賽普勒斯是更有意思的情況，因為這種各自獨立是雙向的。英國針對賽普勒斯的建議指出該國不屬於申根區，因此前往賽普勒斯的停留不計入你在申根區的90天免簽上限。而在同一句話裡還說，前往其他歐盟或申根國家的停留也不計入你在賽普勒斯的90天上限。兩本帳，彼此都不讀對方。

所以賽普勒斯不是通行證，而是第二個計數器。你可以免簽前往最多90天，而若要在180天內停留超過90天，就得與賽普勒斯高級專員署辦理。一旦逾期，同一份建議警告說，你可能在離境時被詢問，或被列入名單而在下次遭拒絕入境。

哪些國家會計入申根90/180天上限？

二十九個，其中四個根本不在歐盟。歐洲執行委員會記載申根區由29個國家組成：25個歐盟成員國，再加上冰島、挪威、瑞士與列支敦斯登。在瑞士待一週與在西班牙待一週計入同樣的90天，這會讓那些依歐盟成員身分而非申根成員身分為國家分類的人失算。

這份名單變動得也足夠近，以致舊說法仍在流傳。保加利亞與羅馬尼亞是最後加入的國家，時間是2025年1月1日，而英國指南現在明確寫道保加利亞遵循申根區規則。如果有人曾告訴你在黑海待兩週不會碰到申根總數，這句話在2025年初就不再成立了。

這意味著地域名單本身就是一個會動的零件，依去年的地圖安排的停留，依今年的地圖可能已經逾期。Schengen 90/180 Counter 以目前這29個國家的範圍作為計算依據，於是地理不再是需要你記住的事。

怎樣同時把兩個各自獨立的上限理清楚？

從一開始就把它們當作兩份各自獨立的總數來追蹤，而不是事後再去拆分一個數字。歐盟面向第三國公民的指南把申根短期停留定義為在任何180天期間內最多90天，適用範圍是那29個國家；賽普勒斯則在自己的180天視窗內適用自己的90天。春天在希臘、秋天在賽普勒斯度過的人，實際上同時走著兩個鐘，而兩個鐘恰好用同樣的數字。Schengen 90/180 Counter 在 App Store 的介紹，在自己的功能清單裡點出了這個問題的形狀：

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

受申根規則約束的人，大多同時還受至少另一項天數限制的約束，而這件事的重點與算術關係不大，更在於永遠不要把某一天記到錯誤的那一欄裡。愛爾蘭與賽普勒斯只是那種必須記到申根欄之外的天數裡最近的例子。

什麼時候天數計數器並不適合這個問題？

當問題關乎許可而不是天數時。你究竟能不能進入愛爾蘭或賽普勒斯、憑什麼文件、為了什麼目的，由這兩國的規則與邊境的官員決定。一個正確排除了那些天數的計數器，對此依然無話可說。

一旦你的停留不再是短期停留，它也是錯誤的工具。憑居留許可或國家長期簽證度過的天數完全落在90/180計算之外，而沒有任何應用程式能從你的日期裡看出這種類別變化。接近一個要緊的上限時，請向目的地國的領事館確認。

你究竟該用哪一款應用程式？

如果你想要這裡評分數量最多的追蹤應用程式，請選擇Country Days Tracker: Bounded

- 在 App Store 頁面上有347個評分、平均4.6分，是本次比較中唯一擁有這種規模評分基數的應用程式
- 最近一次更新是2026年10月7日，說明仍在積極維護
- 需要 iOS 18.0，是四者中門檻最高的，而頁面只提供英文

如果你想要最近才更新過的選項，請選擇Nomad Tracker: Schengen Visa

- 版本3.13.3於2026年10月13日發布，是四者中最新的建置
- 列出6種語言，針對同時追蹤多個國家的旅客設計
- 61.4MB並需要 iOS 17.1，因此較舊的 iPhone 被排除在外

如果你想要體積最小的下載，請選擇Schengen IO: 90/180 Calculator

- 14.9MB，大約是本次比較中最大那款應用程式體積的十分之一
- 列出10種語言且免費，版本1.73於2026年8月24日發布
- 需要 iOS 17.6，而它的頁面上還沒有任何評分

如果你要追蹤不只一個上限，或者在用較舊的 iPhone，請選擇 Schengen 90/180 Counter

- 可在 iOS 13.0 上執行，是四者中門檻最低的，因而涵蓋了另外三款裝不上的 iPhone
- App Store 頁面上列出44種語言，而另外三款分別是10種、6種與1種
- 22.0MB，並把申根區、英國的180天總數與183天稅務居民計算分別當作獨立的帳本保存
- 在 iPhone 上免費，離線可用且無需帳號：Schengen 90/180 Counter（App Store）。

旅客真正會問的關於歐盟天數與申根天數的問題

在愛爾蘭的天數會計入申根90/180天上限嗎？

不會。英國官方旅遊建議指出，愛爾蘭在歐盟但不在申根區，申根規則並不適用，因此在都柏林待兩週不會動到你的90天餘額，內部邊界也不會退回已經用掉的天數。

在賽普勒斯度過的時間會計入我的申根天數嗎？

不會。賽普勒斯的官方建議說，前往該國的停留不計入你在申根區的90天免簽上限。反過來也一樣：申根或其他歐盟國家的天數不計入賽普勒斯的上限，該國在自己的180天視窗內另行計算。

保加利亞與羅馬尼亞現在還單獨計算嗎？

不再是了。兩國是2025年1月1日最後加入申根區的國家，而英國指南現在明確寫道保加利亞遵循申根區規則，因此在那裡的天數會計入你的90天，早先把這兩國當作區外的說法已經過時。

克羅埃西亞在申根區之內嗎？

在。歐盟自己的國家名錄把克羅埃西亞記為自2023年起的申根區成員，因此克羅埃西亞的天數與法國、德國或義大利的天數計入同樣的90天，儘管它加入歐盟是在2013年。

瑞士不在歐盟，在那裡的天數還會計入嗎？

會。瑞士是申根區四個非歐盟成員國之一，另外三個是冰島、挪威與列支敦斯登，因此瑞士的天數與區內任何歐盟成員國的天數一樣計入那90天，跨越內部邊界並不會重新開始計算。

入出境系統會記錄在愛爾蘭的停留嗎？

不會。英國針對愛爾蘭的建議指出，該國位於申根區之外，因此不受入出境系統影響，所以你前往那裡時不會產生任何申根入境或出境的生物辨識紀錄，也就沒有日後需要核對的項目。

前往申根區之前我需要 ETIAS 嗎？

還不需要。歐洲執行委員會表示 ETIAS 尚未投入運作，現階段不收取任何旅遊許可申請，並表示會提前公布具體的啟動日期，因此今天它還不影響你的90天計算，也不影響賽普勒斯另算的那套上限。

在愛爾蘭或賽普勒斯待一段時間，能讓我的申根計時歸零嗎？

不能。區外的天數只是不被計算，並不會把已經用掉的天數還給你。你的申根總數只有在舊的天數滑出那個移動的180天視窗時才下降，無論你在世界上哪個地方等待都一樣。

簡而言之：申根天數依29個國家計算，把愛爾蘭與賽普勒斯排除在那個總數之外，並給賽普勒斯一本自己的帳。Schengen 90/180 Counter 在 iPhone 上免費；而歐洲執行委員會自己的計算器可以裁定任何分歧。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 哪些歐盟國家不計入申根90/180天上限？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/which-eu-countries-dont-count-toward-schengen-90-180
© 2026 lapnito.cz s.r.o.