



# 學習手冊 目次

姓名:

1. 行程表.....	2
2. 日本全圖 .....	5
3. 參訪地區、地圖 .....	6
4. 學生簡介 .....	10
5. 師長、領隊、旅行社連絡資料.....	15
6. 學生分組表.....	16
7. 學生分房表.....	17
8. 民泊家庭の紹介 .....	19
9. 學生任務分配工作表.....	22
10. 滑雪分組表.....	23
11. 兵庫縣立神戸商業高等学校簡介.....	24
商品企画・開発・販売実習「Shop KENSHO 県商生活」.....	24
12. 兵庫縣立神戸商業高等学校-12月18日交流流程 .....	26
13. 兵庫縣立神戸商業高等学校-接待名單.....	27
14. 兵庫縣立神戸商業高等学校-參訪紀錄單.....	29
15. IPU・環太平洋大学簡介.....	30
16. IPU・環太平洋大学-12月18-19日參訪/體驗流程.....	31
17. 滑雪安全 .....	32
18. 日本觀光局「我的日本教育旅行」徵文比賽.....	37
19. 日文五十音 .....	38
20. 常用日語會話教學.....	40
21. 日本旅遊注意事項.....	46
22. 正確溫泉入浴法及溫泉禁忌.....	48
23. 日本入境審查手續.....	50
24. 行李確認明細.....	51
25. 學習單.....	52
26. 行前學習單、城市探索計畫書 .....	64
27. 協力單位名片簿 .....	66
28. Memo .....	69

Edited by Anthony Chung 2017, SLHS Taipei

\*封面照片來源: <http://3.bp.blogspot.com/-FiSxGPVnV3Q/VV85tWLHj4I/AAAAAAAAABes/vu3JmirjO98/s1600/DSC00273.jpg>

# 1. 行程表

## 【注意事項】

團體編號：PWTZ171217A      出發日：2017/12/17(日)      全團人數：39人

集合時間：早上 05:45 於學校大門口集合，06:00 準時出發逾時不候

自行前往機場集合時間：AM06:40。請至桃園機場第二航廈、日航櫃台前

## 【航班參考】

天數	航空公司	航空編號	出發/回程日期	出發時間	抵達時間	抵達機場
第 1 天	日本航空	JL814	12/17(日)	08:55	12:25	關西
第 7 天	日本航空	JL815	12/23(六)	19:20	21:45	桃園

## 【行程表】

★ 第 1 天 12/17(日) 士林高商出發→桃園機場→關西機場→日清泡麵發明紀念館→神戶港~莫賽克廣場→飯店(交流活動準備)



### 【日清泡麵發明紀念館】

1958年，世界最早的泡麵「雞味拉麵」在大阪池田誕生。本紀念館就設在這一泡麵發祥之地，於1999年正式開業。館內有當時日清食品的開創人「安藤百福研發「雞味拉麵」的研究小屋實物大模型。在這個體驗型博物館內，遊客可以透過玩樂、品嚐等方式學習安藤所主張的「Creative Thinking = 創造性思考」。

### 【神戶港~莫賽克廣場】(手冊封面圖)

神戶港是日本兵庫縣神戶市的特定重要港灣。為日本主要的國際貿易港之一，與大阪港同樣被指定成超級中樞港灣。在1868年1月1日時開港。現在也是日本三大旅客港之一。神戶港也是重要的觀光港口，美利堅公園等地是神戶港重要的觀光點。位於臨海樂園的海邊，地處縱覽神戶港的絕佳位置的戶外購物商場。彙集了時尚服飾、美食、神戶名產等80多家商店，在此可邊感受海風輕拂，邊享受在神戶的一天。在可觀海景的咖啡店小憩之後，您可前往並設在南側的馬賽克花園。那裡有眺望神戶全景的覽車及游樂中心，可攜家偕伴在此玩樂一整天。

### 餐食規劃

早餐：三明治早餐

午餐：客機精緻餐食

晚餐：和洋自助料理

住宿安排：ANA CROWNE PLAZA 神戶

地址：神戶市中央区北野町1丁目 TEL: 078-291-1121

★ 第 2 天 12/18(一) 飯店→09:00兵庫縣立神戶商業高等学校交流13:15→世界文化遺產~日本三大名城:姬路城→IPU·環太平洋大学(合宿體驗)

### 【兵庫縣立神戶商業高等学校】

介紹與交流等詳手冊P24-P29

### 【姬路城】

姬路城是一座位於日本兵庫縣姬路市的城堡，為該市主體象徵。由於其白色的外牆，也被稱為白鷺城。作為日本最具象徵意義，且保留度最為完整的城堡，姬路城既是日本政府指定的國寶及國家特別史跡，也是日本首批世界文化遺產之一。



餐食規劃

早餐: 飯店內自助早餐

午餐: 高校食堂用餐

晚餐: IPU 大學食堂

住宿安排: 岡山 IPU・環太平洋大学 宿舍合宿體驗

〒709-0863 岡山市東区瀬戸町観音寺 721 番地 TEL:086-908-0200

★ 第 3 天  
12/19(二)

飯店→IPU・環太平洋大学參訪、課程體驗→三大名園之一:岡山  
後樂園→高知縣農家Homestay住宿



【IPU・環太平洋大学】

介紹與交流等詳手冊P6、P30-P31

【岡山後樂園】介紹等詳手冊 P8

建於約 300 年前，是日本具代表性的諸侯庭園，作為日本武士權力的象徵之一，和金澤市的兼六園、水戶市的偕樂園並稱日本三大名園。總面積約 13 公頃的腹地內，以作為起居室的「延養亭」為主，有能樂舞台、池塘、山、梅林、茶田等，是日本庭園中罕見的開放性寬闊草坪樣式。可登上「唯心山」一覽園區景色，或是漫步於周邊池間小路，欣賞迴遊式庭園多變的景色。



【高知縣嶺北地域農家】含大豐町、本山町、土佐町

介紹等詳手冊P18-P21

餐食規劃

早餐: IPU 大學食堂

午餐: IPU 大學食堂

晚餐: 農家 Homestay 料理

住宿安排: 高知縣 嶺北地域農家住宿體驗(詳手冊 P18)

★ 第 4 天  
12/20(三)

農家Homestay→香川縣雲邊寺滑雪學校(スノーパーク雲辺寺)  
~ 滑雪課程 ~ 頒發滑雪課程證書→飯店



【雲邊寺滑雪學校】

介紹等詳手冊P7、P32-P36

餐食規劃

早餐: 農家 Homestay 料理

午餐: 滑雪場用餐

晚餐: 飯店自助料理

住宿安排: JR CLEMENT 德島

地址: 德島市寺島本町西 1 丁目 61 番地 TEL: 088-656-3111

★ 第 5 天  
12/21(四)

飯店→德島縣阿波舞會館體驗→鳴門漩渦→淡路島夢舞台→  
明石海峽大橋→飯店



【德島縣阿波舞會館體驗】

「阿波舞」是四國地方德島縣的傳統藝術活動，約有400餘年歷史，而「阿波舞會館」就是介紹及體驗阿波舞的地方。依傳統習俗「阿波舞」是只有在夏天跳的盆舞，但這裡旅客隨時都可以欣賞阿波舞的曼妙舞姿

【鳴門漩渦】

鳴門漩渦是發生在日本鳴門海峽上的漩渦景觀。由於鳴門海峽最狹窄處寬度僅約1.4公里，中間的海底深度約90公尺，而其靠瀨戶內海一側的海底深度達200公尺，靠紀伊水道側則有深度約140公尺的海釜地形。

【淡路島夢舞台】介紹等詳手冊P6

淡路夢舞台是位於兵庫縣淡路市自然之中的複合文化休閒設施。淡路島名物: 洋蔥, 夢舞台。

最簡單的方法就是在夢舞台吃一個洋蔥，甜的。而且夢舞台簡直是把安藤忠雄的建築精髓完全呈現出來。將夢舞台的建築畫出來就會見到絕大部分都是圓形，長方形和三角形拼砌出來的，這跟地中美術館差不多。而且建築角度是有講究的，百段苑的正方形的擺放角度是無轉動過的，四條邊向著正東南西北。奇跡之星植物館的2個盒子是呈45度角。至於橢圓廣場西方的盒子是由正北方順時針轉45度得出的。可見所有的建築都不是胡亂堆砌的。

### 【明石海峽大橋】

明石海峽大橋位於日本本州與四國之間，連接兵庫縣神戶市和淡路島之間的跨海大橋，為兩地重要的交通要道。它跨越明石海峽，是目前世界上跨距最大的橋樑及吊橋。

#### 餐食規劃

早餐: 飯店內自助早餐

午餐: 日式風味料理

晚餐: 日式風味料理

住宿安排: 大阪 SOBIAL

地址: 大阪市大正區三軒家東1丁目17番29號 TEL: 06-6552-8011

★ 第6天  
12/22(五)

飯店→大阪城市探索(挑戰任務-同學撰寫城市探索計畫書，分小隊討論決定行程後，由領隊老師指導探索) by 地鐵 1DayPass→飯店

### 大阪地鐵圖等詳手冊 P9

#### 餐食規劃

早餐: 飯店內自助早餐

午餐: 代金 1200 日幣

晚餐: 代金 1500 日幣

住宿安排: 大阪 SOBIAL (同第5天)

★ 第7天  
12/23(六)

飯店→市役所21階展望台→仁德陵古墳·堺市博物館→堺傳統產業會館→岸和田城→大阪臨空城OUTLET→關西機場→桃園國際機場→土商

### 【市役所21階展望台】

一個可以欣賞從地面80米到360度的景色的天廳。可以鳥瞰堺市夜景、遠眺仁德天皇古墳陵墓。

### 【仁德陵古墳·堺市博物館】

博物館位於大仙公園內一角，於1980年為了紀念建市90周年而建立，主要收集、保存和展示與堺市有關的歷史、美術、考古、民俗資料。堺市境內有"仁德天皇陵古墳"等眾多大型古墳，而中世在大商人"會合眾"組織的領導下，形成自治城市、貿易城市，取得繁榮發展。日本規模最大的前方後圓式墳墓，全長486公尺、後圓部直徑約249公尺、高約35公尺、前方部寬約305公尺、高約33公尺。日本平安時代的法規《延喜式》中將此墳命名為"百舌鳥耳原中陵"，目前日本宮內廳認定為第16代天皇仁德的陵墓並負責管理。



### 【堺傳統產業會館】

堺傳統產業會館位於大阪堺市，是收集堺傳統產業的傑作和特產的博物館。比較類似於倉庫或工廠的具有個性外觀的建築物，除了展示以刀刃為中心的傳統產業之外，也進行即時表演和體驗活動，同時也販賣傳統產業品。

### 【岸和田城】

岸和田城，別稱千龜利城，是一座位於日本大阪府岸和田市岸城町的城堡。江戶時代為岸和田藩藩廳，城的庭園為日本國家指定名勝。

### 【大阪臨空城OUTLET】

中心建築充滿了歷史悠久的美國港口城市查爾斯頓之影子。位於關西機場對岸，交通非常便利。



#### 餐食規劃

早餐: 飯店內自助早餐

午餐: 日式風味料理

晚餐: 客機精緻餐食

住宿安排: 溫暖的家

## 2. 日本全圖



- ①北海道 道央・道北周遊路線
- ②北海道 南北海道周遊和文化・自然體驗路線
- ③北海道 道東周遊路線



- ④秋田縣 最新環保回收產業／男鹿半島
- ⑦山形縣 山形滑雪體驗！
- ⑧山形縣 享受山形的大自然和文化
- ⑨山形縣 日本文化體驗
- ⑩山形縣 享受白雪和採果的樂趣



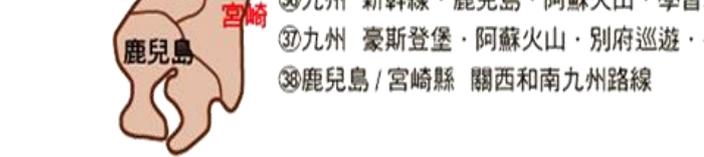
- ⑮長野縣 江戸時代的宿場町和滑雪體驗
- ⑯長野縣 體驗日本文化和農家住宿
- ⑰長野縣 摘取美味的水果和體驗大自然
- ⑱群馬縣 大自然與傳統工藝的體驗



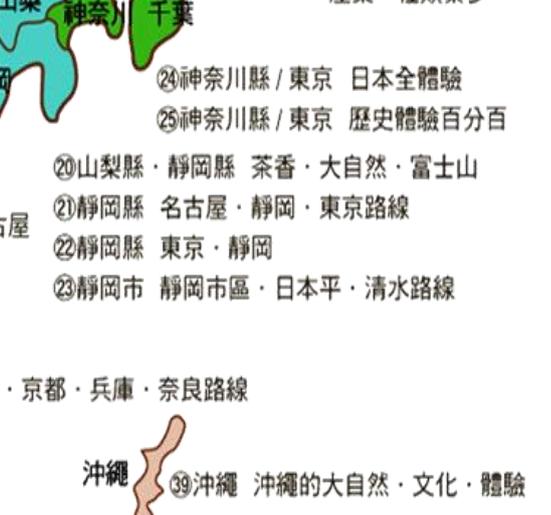
- ⑳滋賀縣 / 三重縣 / 岐阜縣 / 愛知・名古屋 實際體驗日本的路線
- ㉑滋賀縣 / 三重縣 / 岐阜縣 / 愛知・名古屋 體驗近代的歷史路線



- ㉒鳥取縣 農村體驗・HOME STAY
- ㉓鳥取縣 鳥取縣・島根縣
- ㉔鳥取縣 鳥取縣・島根縣 日本古跡
- ㉕廣島縣 廣島縣・山口縣



- ㉖愛媛縣 / 高知縣 日本原風景
- ㉗大分縣 參觀重要觀光景點和滿滿的體驗行程
- ㉘九州 新幹線・鹿兒島・阿蘇火山・學習環保課題
- ㉙九州 豪斯登堡・阿蘇火山・別府巡遊・學習產業課題
- ㉚鹿兒島 / 宮崎縣 關西和南九州路線



- ㉛沖繩 沖繩的大自然・文化・體驗



### 3. 参访地区、地图



IPU・環太平洋大学 |  
International Pacific University





**COURSE INFORMATION**



**コースガイド**

メインゲレンデは全長260m、幅15~50m、平均斜度14度の急勾配の少ないコンパクトな一枚バーンが特徴のスノーパーク雲邊寺。スキー・ボードとも楽しめるレイアウトになっています。また、チビッコゲレンデが完全に分離されているので小さいお子さんを持つファミリー層に優しいスキー場です。ゲレンデからは瀬戸内海を一望でき、雄大な景色を楽しむことができます。アクセもいって簡単。ご来場をお待ちしています。

造雪設備 (ICS) 250t/arc  
安定したコースコンディション

**木村公宣スキーレッスン会開催**

元ワールドカップレーサー  
木村公宣氏が今年もやってきます。

スキーレッスン会

日時/2017年1月18日(水)・19日(木)  
詳細はHPでご確認ください。



**今シーズンも楽しいイベント計画中**

詳細はHPでご確認ください

**スキー・スノーボード**

初心者対象 無料スクール

当日スキー場で受付いたします。

日時 12月23日(金・祝)~  
毎週土・日・祝日  
11時~2時

※インストラクターの都合により、実施できない日があります。事前にHP等でご確認ください。

**有料スクール**

一人2時間 2,000円

申し込みは (0883) 74-5422  
バトロール室まで **要予約**



茶室內的五重石

**9 商店** 在亭子的中央流水潺潺，其中點綴著彩色石，這樣的建築物，即使在全國也是很罕見的。傳說這座簡樸的小亭子曾是藩主觀園散步中的休憩之處。

**10 八橋** 在八橋的四周種植了大片的燕子花，這座建築源於「伊勢傳說」中的「東下」之情。

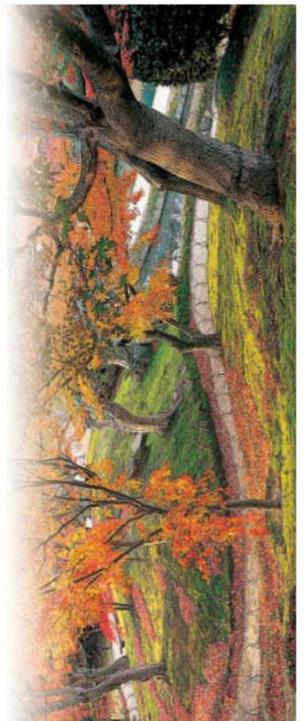
水邊泮水的雕像  
Momonaka Statue

**11 花交之池** 在花交之池的四周，有很多建園時種植的山櫻和各種花樹，景色很美。至今還留下許多鮮花映在花交瀑布上的美景的和歌。流經園內蜿蜒的小溪，匯流花交池而歸入旭川。



**12 茶祖堂** 明治20年，將曾是幕府家臣別墅的利休亭遷建而成。戰後又重新翻建，使其面貌煥然一新。出生於岡山，並將「茶」傳入日本的紫西園師因合阿於此而得「茶祖堂」之名。

**13 梅花林** 每逢早春，100株左右的梅樹綻放於其它花樹，爭相開放出紅白、單瓣、重瓣的花朵，花香襲人，春意盎然。



唯心山的觀音

**7 蘆池軒** 在園內所有的亭子中，池田綱政最愛享用的是蘆池軒。從這裡可以眺望美麗的水上之景。

**8 唯心山** 這座約6米高的假山是由池田綱政池田綱政之子建造。站在山頂眺望園內其美景可盡收眼底。每逢杜鵑花盛開時節，景色之美堪稱一絕。

**14 千入之林** 將近有100棵櫻樹構成了千入之林。春天的嫩芽吐綠，秋天的楓樹紅葉錦繡如畫，優美迷人的景色，成了本園的一大觀景勝地。

**15 井田、井田荷花** 「井田」是過去留在園內的大片水田，仿照中國周朝的田畝制度在幕末時代修造的。6月~7月是欣賞經過2000年後復甦的大貫荷花的最佳時節。

## 具有300年傳統歷史的後樂園

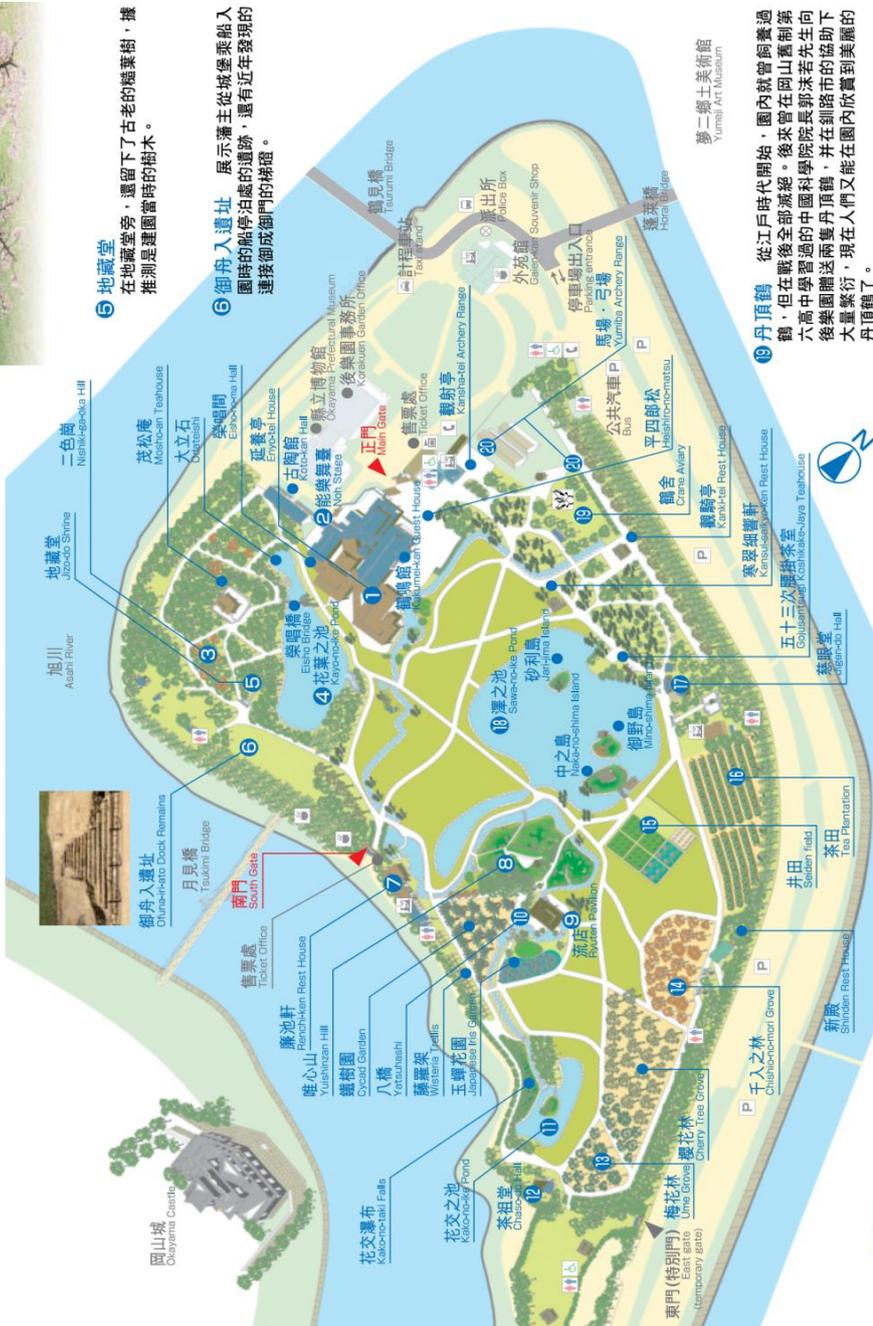
岡山後樂園，是代表江戸時代的大名庭園之一。以延養亭和能樂舞臺為主的亭房，在園內各處還設有茶室和奇詭著歷代藩主祈願的祠堂。用園路、水路將寬闊的草坪、池塘、假山、茶室連成一體，漫步園中，可以觀賞各種不同的景色變化。可謂獨具匠心的回遊式庭園。



後樂園的觀音殿

**5 地藏堂** 在地藏堂旁，還留下了古老的楓葉樹，據推測是建園當時的樹木。

**6 御舟入遺址** 展示藩主從城堡乘船入園時的船停泊處的遺跡，還有近年發現的連接御舟入遺址的狹橋。



## 鋪設了大量草坪的庭園

寬闊明亮的庭園，是採用在日本通地自生的野苜蓿。建園時，僅在從澤之池西側的延養亭可見的範圍內鋪設了草坪；園內大部分還是田地。使用整個庭園面積還是在明治之後。

- 園內庭園面積 144,000平方米
- 草坪面積 19,600平方米
- 唯心山 高約6米
- 曲水全長 約540米

**16 茶田** 為一片修剪圓整且排列齊行的茶樹。樹種古老，其茶葉稍帶苦味。

**17 慈眼堂** 該堂是池田綱政為了祈求藩內百姓安居樂業和池田家系的平安而建造的觀音堂。現在已成了一座空堂，但在江戸時代它深受歷代藩主的信奉。

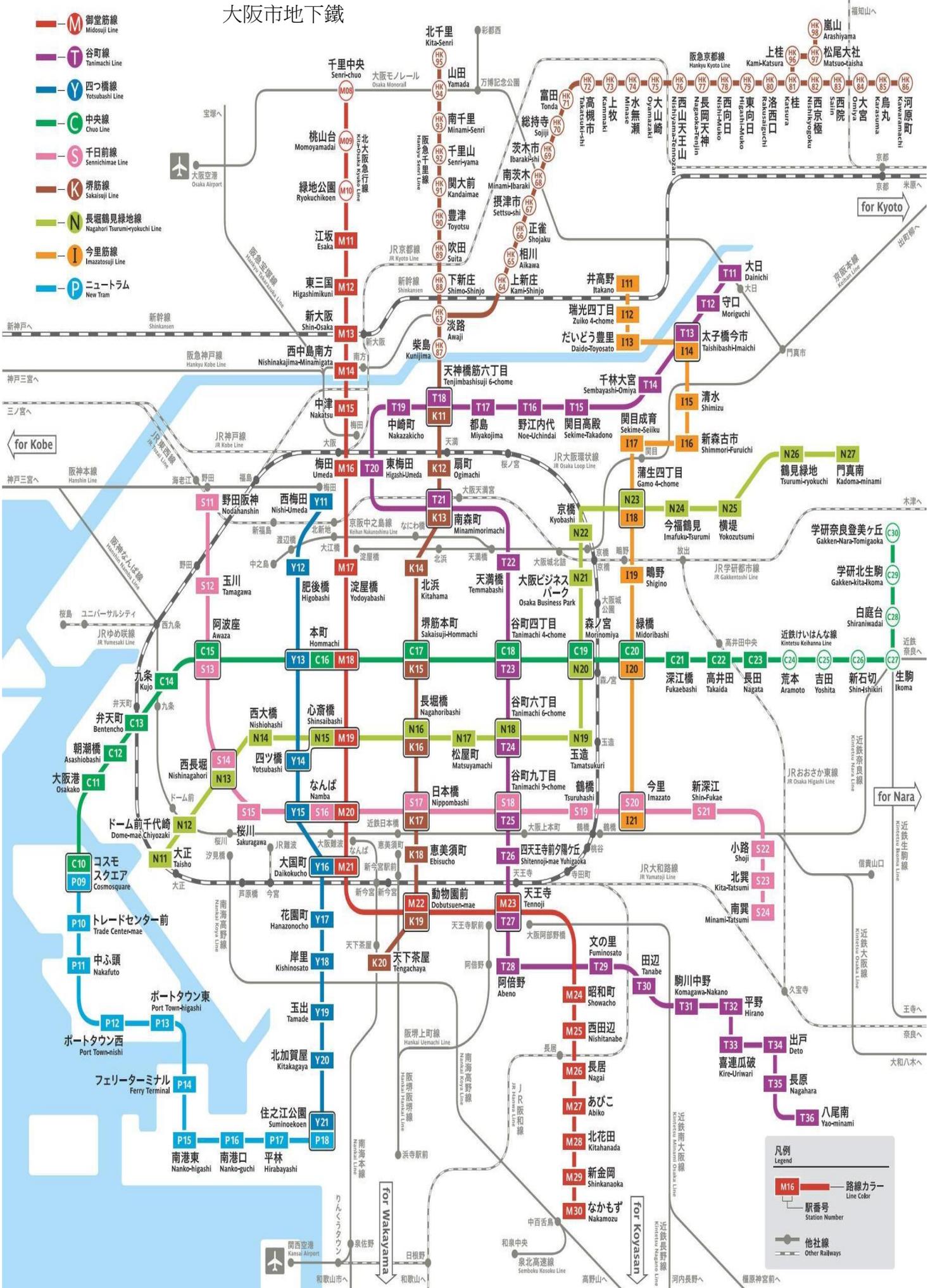
**18 澤之池** 為園內最大的池塘，其中有設茶室的中之島，有豹威的御野鳥，還有白砂青松圍繞的美麗的砂利島。

**19 丹頂鶴** 從江戸時代開始，園內就曾經飼養過鶴，但在戰後全部滅絕。後來曾在岡山養鶴第六高中學習過的中國科學院院長郭沫若先生向後樂園贈送兩隻丹頂鶴，並在到路市的協助下大量繁殖，現在人們又能在園內欣賞到美麗的丹頂鶴了。



唯心山的觀音

# 大阪市地下鐵



## 4. 學生簡介

編號	班級	姓名	照片	社團	班級幹部	自我介紹
1.	103	林宥均		不織布社	無	我平常喜歡聽音樂，動手做一些小東西，身邊的朋友都說我在團體的角色像是媽媽。方向感有點差，所以就算是看著地圖走也會走錯路。和人相處很慢熟，通常是在後期才跟大家熟起來。喜歡拍攝風景、歷史古蹟，但是不喜歡給別人拍照。
2.	103	黃珮珊		排球	無	我各人覺得我還蠻多興趣的，而且每個方向都不太一樣，像是我喜歡運動，拍風景照、畫畫或是做模型這種可以坐者一整天的事。目前有在學鋼琴、日文、溜冰。我跟人都很聊的來，也很隨和，我很想趕快去認識世界各地的朋友。
3.	111	石品騏		棒球社(一年級)	體育股長	我的名子叫石品騏 今年16歲 生日在10月14日 天秤座 個性有點害羞 但熟了就會變了 興趣是打棒球 國小六年級在立農國小打過一年校隊 位子在投手跟游擊手 另一個興趣是聽電音 最喜歡的DJ是一個荷蘭團體叫Yellow claw 平常在家沒事就會玩線上遊戲 很高興認識大家
4.	111	邱冠霖		籃球社	無 <b>致詞代表</b>	我本人有多次前往日本的經驗 也去過一次大阪 對於日本的文化以及習俗感到非常有興趣 希望能夠透過這次的文化交流更加了解日本 興趣是聽日本的流行音樂 對於日本的音樂有些許的了解 關於這次會上到的滑雪課程也略懂一二
5.	117	郭柏志		吉他社(一年級)	無	我平常沒事就是練吉他，除了吉他以外，如果有較長的時間，我會買拼圖來拼，我國中以前脾氣不好，後來我發現拼拼圖能讓我放鬆，也讓我的個性不再那麼衝，我喜歡聽音樂，看電影，也喜歡去各個地方玩，我偶爾也會打lol
6.	117	陳韋亘		熱音社(一年級)	班級代表(一年級) <b>1小組長</b>	嗨(・v・)我叫陳韋亘，綽號是韋亘，我喜歡日本文化、也有學日文，基本的溝通應該算可以，希望在這次的交流能夠訓練我的日文聽說能力。 我喜歡聽音樂，特別是獨立音樂，也喜歡彈吉他唱歌，學了幾年的木民謠現在正在熱音社學電吉他，最喜歡音樂了！ 我喜歡吃芭樂和香蕉，也喜歡田野，相信在農家我會玩得很愉快的，然後家裡有養兩隻馬爾濟斯，我很愛動物哈哈哈哈哈；我也很喜歡穿搭，日系穿著我也很嚮往，希望在這次的交流可以更進一步的探索日本，非常期待！
7.	117	游孟恩		康輔社	無	我的名字是游孟恩英文名字是LINDA 也可以叫我 MENG EN 今年15歲 個性活潑 外向 很好相處 喜歡抹茶的各種食物 也很喜歡K-POP (尤其是 TWICE) 還有很喜歡交朋友 喜歡聽歌 跳舞 但已經很久沒跳了……

8.	1 1 8	李彥宏		城東服少社(一年級)	設備(一年級上學期) <b>2小組長</b>	大家好，我是118班1號李彥宏 Henry，很高興認識大家。我的興趣是打球、看電影、看電視、玩手機。因為日本神戶商業學校來士林高商交流讓我念念不忘，於是我報名了這次學校辦的日本之旅，希望可以再見到我的夥伴，也希望可以認識更多人。
9.	1 1 8	黃炳哲		滑板	沒	我很喜歡出國，也很喜歡出去玩，我喜歡打球，也喜歡運動，我喜歡玩樂器，也喜歡聽音樂，喜歡交朋友，喜歡跟朋友聊天談心，我喜歡健身，也歡吃美食，所以常常很矛盾，我平常很愛玩手機遊戲像是傳說對決，皇室戰爭等等
10.	1 1 8	王鈺婷		吉他社(一年級)	無任幹部	我叫做王鈺婷，興趣基本上是看小說. 漫畫. 聽音樂，平常沒事都玩玩電腦聽聽歌，很喜歡日本，畢竟是動漫和漫畫的天堂，也很想學日文，希望可以住日本!! 嗜好是吃甜食吃東西，看到甜食就會想吃，日本有很多我喜歡吃的東西，真的都很好吃
11.	1 1 8	李旻晏		熱音社(一年級)	副班長(一年級上學期) <b>表演副組長</b>	我是應外科118，名字叫做李旻晏，英文名字叫 Annie，生日 90/9/26 天秤座，身材嬌小臉很圓不笑時臉很臭，個性隨和慢熟，不敢找陌生人主動搭話，但是變熟後會發現我其實話很多，我的興趣是畫畫 聽音樂 追劇和看小說，畫畫的风格偏向可愛，聽的音樂不分類型喜歡就聽，追劇都追韓劇或是台灣偶像劇，小說通常看的是愛情或者是推理居多，另外也喜歡學樂器，我曾經學過烏克麗麗，目前在熱音社擔任新手吉他手(仍在學習中)，我很喜歡交朋友，大家可以多找我聊天
12.	1 1 8	林宜璇		旗隊(高一)	無(高一) <b>3小組長</b>	我是應外118的林宜璇，我的興趣是唱歌和看小說。也喜歡拍照吃東西~很討厭數字，空間概念不好，所以數學成績很差。這次想去日本的原因是因為我有在上日文補習班，加上對日本這個國家有很大的好感，後來日本同學來到士商後，跟他們相處的很愉快，因為這些原因，就讓我想參加這次的教育旅行，希望會有很大的收穫，也希望能認識多一點同學，跟他們有更多回憶~
13.	1 1 8	張嘉芮		同人藝文社(一年級)	無(一年級上學期)	我是士林高商應外科的，今年15歲。平常我喜歡聽音樂還有逛街，我最喜歡英文歌，我也很常會聽日文的歌，還有日本動漫也是我平常會看的。恐怖小說和推理小說是我最愛的。我最愛的運動是打排球。這是我第一次出國，很期待也很緊張，希望這次可以滿載而歸
14.	1 1 9	林添丁		無	班長	喜歡唱歌，但還滿害羞的哈哈，興趣大概就是聽音樂跟唱歌吧，對記憶的事很不行，英文跟日文單字都背不太起來，所以英日文都不優(歌倒是聽久就背起來了(//▽//))。也喜歡幫忙別人(自我感覺)，但通常不是主動的就對了。喔對常常做些失禮的事，太高興就會忘記形象了。麻煩各為照顧了~~
15.	1 2 1	王昀萱		漫研社(一年級)	學藝	我叫做王昀萱，天秤座，興趣是聽英韓音樂，畫動漫圖，看動漫，很像宅但也沒很宅喔，也喜歡手做東西像圍巾，簡單的木工或拆裝東西。喜歡的動物是貓咪，食物是醃漬物還有冰，顏色是黑跟白，不喜歡的食物是羊肉還有香蕉。

16.	1 2 1	林 莉 祺		康輔社(1年級)	無	我是林莉祺 參加這次的活動是因為其實我還滿愛玩的 一聽到滑雪就忍不住想報名 而且我頂多在電視或電影上看到雪 也想要看看真正體驗一下真正的下雪 還有我也喜歡東野圭吾的書 他其中有一本書叫做鳥人計畫 我有看過 有時候也會看一下動漫 但目前只追約會大作戰
17.	2 0 5	周 至 源		烏克麗麗(1)籃球(2)	設備(1上)	大家好我叫周至源，目前是高職2年級，高1是烏克麗麗社，高2是籃球社，我會拉小提琴、談烏克麗麗和一點點吉他。我希望我藉由這次的日本文化體驗教學營來增進我的文化知識，體驗一下外國的人文和風情，學習和日本人溝通的技巧。
18.	2 1 3	柯 昕 廷		東瀛時尚(1年級)	副服務(1下)	喜歡聽音樂，空閒時會練習吉他，因為是自學，所以程度不高、偶爾打電玩，手遊 LOL 或看動漫、戲劇 喜歡程式語言，有時間會自己看書學，目前自學中的有 C++ 喜歡看小說，懸疑、言情、勵志等等都會看 有空也會出去運動，羽球、自行車、游泳等，有時會騎車上學
19.	2 1 7	陳 韋 翰		熱音社	設備股長 4小組長	我是陳韋翰，現在就讀士商日間部 217 應外科，興趣是看電影 聽音樂 旅行 吉他，在一年級下學期的時候有和學校參加澳洲學習體驗營，覺得學到很多東西，希望這次可以順利和學校去日本，在玩樂之虞可以看看世界，順便學習日文，增加自己的國際視野。
20.	2 1 7	童 瑞		新音社	體育股長	對陌生人比較不擅長講話、熟了之後話很對、算是樂觀。對日本甚是喜歡，常常夢想考取日本大學。對日本的文化、地理深感興趣，最重要的是喜歡團體活動，和大家增進情感，想多交一點朋友。有些人說我不講話的時候看起來很兇、但其實不是，那只是一般的表情而已，希望不要有人誤會。
21.	2 1 7	鄭 翰 濉		熱音社(2年級)	沒有	我是鄭翰濉 我喜歡聽嘻哈音樂 編曲 打鼓 每天都會聽好幾個小時的音樂 我是熱音社的偶爾會去練團 沒有很喜歡 metal 最近都聽 Lil uzi vert, Xxxtentaction, Killy 21 savage
22.	2 1 7	朱 家 誼		多語文化社	圖資股長 5小組長	靜態活動喜看小說，看影集。動態活動喜歡逛街，和朋友到處晃。也喜歡吃好吃的，有時很慵懶，不喜歡做激烈運動，跑步之類的。然後這是我歷經四年後第一次出國哈哈，去我沒去過的日本。我應該是那種很活潑，外向的人。然後很期待這次的旅行以及與神戶高校的交流。

23.	2 1 7	高菁莉		新音社(2年級)	副班長	我的名字叫高菁莉，巨蟹座16歲，班級為2年17班，目前擔任班上副班長，英文小老師以及新音社總務，我在平常休閒時間時喜歡做的事是有聽音樂，唱歌，看書，逛街等。所有科目中我最喜歡的是英文，那也是我選擇應外的原因。
24.	2 1 7	陳又瑄		多語文化社(2年級)	學藝股長 表演組長	大家好我是陳又瑄，我的興趣是唱歌，看動漫，聽音樂，睡覺，很宅能不出門就會一直賴在家。我很喜歡生物，特別是貓頭鷹和一些兩棲生物。雖然我是應外科的但是英文很爛，不過我的數學還算是不錯。然後我是個很自嗨的人，還請大家多多指教。
25.	2 1 7	黃采甯		電影欣賞社B(2年級)	班級代表(1年級)	我叫黃采甯，我的興趣是放空、聽音樂跟看書，尤其是跟心理學有關的書。我也很喜歡看海跟天空還有夕陽，喜歡親自大自然。我覺得我沒有什麼特別的專長，可是同學說我很好笑所以我就在專長那欄填了搞笑。我是一個很吵很容易嗨的人，請大家多多指教。
26.	2 1 7	趙德嘉		同人藝文社	副學藝	大家好，我是一個喜歡音樂、小說以及動漫的女生，會彈鋼琴，近期剛練到奏鳴曲，練的時候覺得手都不夠用了，在暑假期間追完了三部動漫，正在期待其中一部的劇場版，外表看起來有點害羞，不過熟了就會很熱情，覺得日本是個很美的國家，希望這次旅行留下美好的回憶。
27.	2 1 8	邱綠笛		心閱社	圖資股長	我的名字是邱綠笛，唯一的興趣是看小說，至於小說類型則不拘，大部分都是大眾小說。偶爾心血來潮看一些純文學書籍像是村上春樹或童偉格的書，但是有看沒有懂。比起動手更喜歡動腦，所以不太喜歡運動，可以接受的運動只有羽球、游泳、排球。對日本的文化很有興趣，常看動漫畫，會一兩句破日文。目前正在自學五十音，不過片假名完全記不起來。
28.	2 2 1	翁逸心		同人藝文社(1年級)/無	學藝股長 輔導股長 事務股長	我是二年二十一班二十二號翁逸心，興趣是跟繪畫有關的事物。想要參加本次教學活動的原因是：本身對於日本的文化及生活習慣各項傳統就很有興趣，想要藉由這次的教學參訪了解日本的文化及學習當地語言，希望在這次的旅行可以交到更多的朋友和拓展我的視野。
29.	3 2 0	黃資茵		多語文化社(1.2年級)	班長 圖資股長 風紀股長 大隊長	我是黃資茵，從小很喜歡日本文化，不管是傳統文化、偶像歌手、卡通漫畫，全部都很喜歡，很喜歡日文，這幾年來自學日文所以有些微的日文能力，很喜歡日文歌，也常常讀日文雜誌，除了和日本有關的事情以外，沒有什麼特別的興趣和嗜好，但是關於日本的一切，都非常感興趣。

30.	進 1 0 4	鄭 家 樂		(曾 擔 任 夜 衛 生 服 務 隊 的 隊 員 與 幹 部)	現任 106 學 年 班 長， (曾 任 105 學 年 一 上 康 樂 股 長)	大家好，我是夜間部國貿科一年4班鄭家樂。在班上首次現任班長，對於班務事正適應與學習中。現在在士林高商圖書館工讀生經驗約一年了，對與這一年來有學習到要有規律與團隊分工還有守時，也要互相照顧，基本上自己也要顧好，服務業的禮節與人際交流，對於事情也要思考好在執行與時間的輕重順序。也曾擔任過士林高商夜衛生服務隊的隊員與幹部一年經驗。曾在就學時期班上擔任過9年的康樂股長經驗，對與體育類的訊息與項目或知識有略懂經驗。現在正在學習日文對於日本十分喜愛，也喜歡日文禮節，動漫，卡通。喜歡吃美食，聽音樂。注重禮節。很愛微笑，隨和。對與設計與美感也很感興趣。正學習缺乏的穩重與體貼還有心靜也有談吐，更是需要處事的安全性跟平穩，最重要的信心與責任感還要負責任。就是覺得我個人有滿多的要學習啊！還是很歡迎來認識大家，一起在日本教育旅行的行程中一起互相照顧還有成長與不少收穫。希望我們都愉快，平安，順心，順利的一支好團體喔！^^
31.	進 1 0 5	梁 倪 娟		班聯 會	春暉	我叫梁倪娟，英文名子Rapunzel，平常喜歡看電影吃東西，也希望藉由不同的機會到處走走看看。由於爸爸經常跟日本人談生意所以練就一口好日文，但自己一直沒機會去日本看看，所以希望藉由這次的機會好好地了解這個國家。
32.	進 1 0 5	林 佩 璇		無	無	我叫林佩璇！我喜歡唱歌跳舞！也喜歡交朋友，我看起來冷冷的，但其實我的內心是很火熱的！平常我喜歡在家耍廢，然後很愛吃！我是個手機中毒患者，手機不離身！平常也喜歡看劇，看帥哥！我也喜歡到處走走，看看風景，希望這次的日本行可以和大家好好相處～
33.	進 2 0 3	林 明 萱		衛生 服 務 隊	小護 士  7小 組長	我是林明萱我的興趣是聽音樂看書寫寫字 對日本這個國家非常有興趣 很喜歡拍照攝影 一般日文聽得懂 但我不會寫 50 音略懂一二 打招呼日常生活用語 ok 這次去教育旅行的目的是想出國增加國際視野 看日本的高中是如何大學是如何 另外就是因為我是進修學校又不是應外科不能接待日本人 這事讓我耿耿於懷 所以就只能去當地親自體驗啦。
34.	進 2 0 3	郭 芷 攸		夜社 聯	班長	我叫郭芷攸，綽號叫艾咪，興趣是聽音樂跳舞，很愛拍照還有看韓劇和追星，也很喜歡日本的風景以及食物（他們的抹茶真的超級棒的！）這次去日本希望可以增廣見聞，去呼吸新鮮空氣，體驗不一樣的生活，畢竟這是很難得的機會！我已經開始在期待旅行了！
35.	進 3 0 3	詹 好 婕		社聯	學藝  6小 組長	我的興趣是看電影和旅遊，我的個性是比較害羞可是認識之後就比較開放，我也喜歡交朋友，這次去日本的學校可以學習到不一樣的事物還有日本的一些習俗習慣，希望大家這次去日本教育旅行都可以收穫滿滿的回台灣，很高興可以認識大家。

## 5. 師長、領隊、旅行社連絡資料

### 師長連絡資料及房號：

職稱	姓名	滑雪分組	12/17	12/18-19	12/20	12/21-22
校長	曾騰瀧 0952777551	SKI-1				
圖書館主任	鍾允中 0975213508	SB				
教務主任	何杉友 0930095572	SKI-2				
學務主任	吳鳳翎 0963365812	SKI-1				

士商學校緊急聯絡: TEL : 02-2831-3114#103 秦玲美秘書 0928019761

台灣緊急聯絡(旅行社): 太平洋世界旅行社(臺北公司) TEL : 02-2543-1001吳美華

日本緊急聯絡(旅行社): 太平洋世界株式會社 TEL : 009-81-6-6941-5911

連絡人: 日本辦事處 吳玫姍小姐

090-2389-9358



### 領隊連絡資料及房號：

姓名	台灣手機	12/17	12/18-19	12/20	12/21-22
林新傑 LIN HSIN CHIEH	0963-280-678				
	日本手機				
	070-3256-3461				

台北駐日 經濟文化 代表處	地址: 東京都港區白金台五丁目二十番二號 電話: (81-3) 32807811 傳真: (81-3) 32807934 E-mail: vipass@mofa.gov.tw 網址: www.taiwanembassy.org/JP 急難救助: ※急難救助電話專供緊急求助之用(如車禍、搶劫、有關生命安危緊急情況等), 非急難重大事件, 請勿撥打; 一般護照、簽證等事項, 請於上班時間以辦公室電話查詢。 ●專線: (81-3) 3280-7917(24 小時專人接聽) ●手機: 自國內撥打: (81-80)6557-8796, (81-80)6552-4764 日本境內直撥: 080-6557-8796, 080-6552-4764
外交部	外交部「旅外國人緊急服務專線」0800-085-095 旅外國人急難救助全球免付費專線 001-800-0885-0885 旅外國人動態登錄(外交部領務局出國登錄)www.boca.gov.tw
教育部	教育部中小學國際教育資訊網-高級中等以下學校辦理海內外交流活動通報 <a href="http://ietw.moe.gov.tw/GoWeb/include/index.php">http://ietw.moe.gov.tw/GoWeb/include/index.php</a>
臺北市教育局	出國通報函及通報表-行程、住宿、交通等

**小常識:** 飛機上升、下降時遇到耳壓不平衡, 不舒服時, 可按壓耳朵後穴道, 嘴巴張開吞口水, 或者嚼口香糖, 讓耳朵鼓膜兩側耳壓平衡。

## 6. 學生分組表

分組	分工	姓名	English Name	性別	學號	班級
1		石品騏	MR SHIH/PIN CHI	男	1061102	111
	致詞代表	邱冠霖	MR CHIU/KUAN LIN	男	1061103	111
		郭柏志	MR KUO/PO CHIH	男	1061706	117
	1 小組長	陳韋亘	MS CHEN/WEI HSUAN	女	1061723	117
		游孟恩	MS YU/MENG EN	女	1061724	117
2		林宥均	MS LIN/YO JUN	女	1060320	103
		黃嫻珊	MS HUANG/PEI SHAN	女	1060327	103
	2 小組長	李彥宏	MR LI/YEN HUNG	男	1061801	118
		黃炳哲	MR WONG/PING CHE	男	1061805	118
		王鈺婷	MS WANG/YU TING	女	1061810	118
3	表演副組長	李旻晏	MS LI/MIN YAN	女	1061813	118
	3 小組長	林宜璇	MS LIN/YI HSUAN	女	1061816	118
		張嘉芮	MS JHANG/JIA RUEI	女	1061822	118
		王昀萱	MS WANG/YUN SYUAN	女	1062114	121
		林莉祺	MS LIN/LI CHI	女	1062119	121
4		林添丁	MR LIN/TIEN DING	男	1061907	119
		周至源	MR CHOU/CHIH YUAN	男	1050503	205
	4 小組長	陳韋翰	MR CHEN/WEI HAN	男	1051703	217
		童瑞	MR TUNG/JUY	男	1051704	217
		鄭翰濉	MR CHENG/HAN WEI	男	1051706	217
5	5 小組長	朱家誼	MS CHU/CHIA YI	女	1051709	217
		高菁莉	MS KAO/CHING LI	女	1051715	217
	表演組長	陳又瑄	MS CHEN/YOU SYUAN	女	1051718	217
		黃采甯	MS HUANG/ TSAI NING	女	1051726	217
		趙德嘉	MS CHAO/TE CHIA	女	1051730	217
6		柯昕廷	MS KE/XIN TING	女	1051319	213
		邱綠笛	MS CHIU/LU DI	女	1051822	218
		翁逸心	MS WENG/YI HSIN	女	1052122	221
	大隊長、離別致詞	黃資茵	MS HUANG/TZU YIN	女	1042032	320
	6 小組長	詹好婕	MS CHAN/YU CHIEH	女	1043322	進 303
7		鄭家樂	MR CHENG/CHIA LE	男	1053407	進 104
		梁倪娟	MS LIANG/NI CHUAN	女	1053522	進 105
		林佩璇	MS LIN/PEI HSUAN	女	1063514	進 105
	7 小組長	林明萱	MS LIN/MING HSUAN	女	1053315	進 203
		郭芷攸	MS KUO/CHIH YU	女	1053318	進 203

## 7. 學生分房表

姓名	性別	班級	12/17	12/18	12/20	12/21-22	個人飲食禁忌
林宥均	女	103		IPU 合宿 體驗 A			無
黃珮珊	女	103					無
陳韋亘	女	117					無
游孟恩	女	117					無, 鼻竇炎
王鈺婷	女	118					無
張嘉芮	女	118					無
李旻晏	女	118					不吃牛肉
林宜璇	女	118					無
王昀萱	女	121		IPU 合宿 體驗 B			不吃生食
林莉祺	女	121					無
朱家誼	女	217					無
陳又瑄	女	217					氣喘
高菁莉	女	217					無
黃采甯	女	217					無
趙德嘉	女	217					無
邱綠笛	女	218					無
柯昕廷	女	213					無
翁逸心	女	221					無
黃資茵	女	320					無
詹好婕	女	進 303					無
梁倪娟	女	進 105					無
林佩璇	女	進 105					不吃生食
林明萱	女	進 203					無
郭芷攸	女	進 203					無
石品騏	男	111		IPU 合宿 體驗 C			不吃海鮮, 不吃生食
邱冠霖	男	111					無
李彥宏	男	118					無
黃炳哲	男	118					無
郭柏志	男	117					無
林添丁	男	119					不吃牛肉、蠶豆症
周至源	男	205					藥物過敏:磺胺類.盤尼西林
鄭家樂	男	進 104					無
陳韋翰	男	217					無
童瑞	男	217					無
鄭翰濉	男	217					不吃生食

住宿地點與電話

日期	地區/旅館/地址	電話 & 傳真
第 1 天 (12 月 17 日)	ANA CROWNE PLAZA KOBE 神戶 神戶市中央区北野町 1 丁目 +81 78-291-1121	
第 2 天 (12 月 18 日)	岡山 IPU・環太平洋大学 宿舍住宿體驗(合宿) 〒709-0863 岡山市東区瀬戸町觀音寺 721 番地 086-908-0200	
第 3 天 (12 月 19 日)	高知縣嶺北地域農家住宿體驗 HomeStay (如下表、名單第一位為戶長)	
第 4 天 (12 月 20 日)	德島 JR 德島克萊蒙特飯店(JR Hotel Clement Tokushima) 770-0831 德島縣德島市寺島本町西 1-61 +81 88-656-3111	
第 5 天 (12 月 21 日)	Hotel Sobial Osaka (大阪索比亞爾旅舍) 551-0002 大正區三軒家東 1 丁目 17 番 29 號大阪, 大阪府日本	
第 6 天 (12 月 22 日)	+81 6-6552-8011	

姓名	性別	班級	高知 農家資訊
1. 陳韋翰	男	217	田岡 信男 本山町吉延 365-1 090(8699)9541
童瑞	男	217	
鄭翰維	男	217	
2. 周至源	男	205	中西 三男 大豐町穴内 2304 番地 0887-73-0469 野鳥(山雀)
林添丁	男	119	
郭柏志	男	117	
鄭家樂	男	進104	
3. 石品騏	男	111	野田 由美子 大豐町川口 665 番地 0887-72-0202
邱冠霖	男	111	
李彥宏	男	118	
黃炳哲	男	118	
4. 林宥均	女	103	上村 昇一 大豐町桃原 826 0887-75-0538 (雞)
黃佩珊	女	103	
王鈺婷	女	118	
5. 柯昕廷	女	213	谷川 房美 大豐町立川下名 487 番地 2 0887-78-0323
游孟恩	女	117	
陳韋亘	女	117	
6. 張嘉芮	女	118	小笠原 輝美 大豐町粟生 82 番地 1 0887-74-0788
李旻晏	女	118	
林宜璇	女	118	
7. 翁逸心	女	221	上土井 崇 土佐町土居 1018-1 090-5151-0759
林莉祺	女	121	
王昀萱	女	121	
8. 朱家誼	女	217	八木 檉男 土佐町南泉 603 携帯なし
陳又瑄	女	217	
高菁莉	女	217	
9. 黃采甯	女	217	森岡 啓二 土佐町土居 335 0887-82-1542
趙德嘉	女	217	
邱綠笛	女	218	
10. 黃資茵	女	320	出島 裕子 土佐町田井 921 0887-82-0780
梁倪娟	女	進105	
林佩璇	女	進105	
11. 詹好婕	女	進303	中澤 充 高知縣長岡郡本山 町北山丙 401
郭芷攸	女	進203	
林明萱	女	進203	

## 8. 民泊家庭の紹介

高知縣嶺北地域隸屬高知縣的大豐町、本山町、土佐町、大川村四個村町構成的地域。這次區分為大豐町5間家庭、本山町2間家庭、土佐町4間家庭共11間寄宿家庭做體驗。

<p>1 田岡 信夫(本山町) 2010年、2016年に日本一になったお米、「天空の郷」を生産している地域で濁酒（お酒）を作っている家庭です。 2010年與2016年「日本第一米競賽」榮獲日本第一稻米「天空之郷」所生產的地區，製作濁酒的家庭。</p>	 A photograph of Mr. Tani Nobuo, an elderly man with grey hair, wearing a dark jacket over a blue shirt, smiling in what appears to be a kitchen or workshop.
<p>2 中西 三男(大豐町) 昭和30年代茶店設施的管理人，在城鎮上是有名氣的叔叔。能夠學習及體驗日本家庭昭和年代的童玩遊戲。</p>	 A photograph of Mr. Nakanishi San'ya, a man in a blue and white striped polo shirt, standing next to a woman in a light purple shirt in front of a building with a sign that says '中西スタジオ'.
<p>3 野田 由美子(大豐町) 廢校になった小学校を利用した民宿「学校に泊まろう！みどりの時計台」を夫婦で經營している家庭です。 名前のおと、大きな緑色の時計台が目印となっています。 利用廢棄的小學所經營的民宿「來住學校吧！綠色之鐘」。 由一對夫婦家庭所經營跟名字一樣，有著很大綠色鐘樓的標示。</p>	 A photograph of the entrance to a guesthouse. The sign above the entrance reads '学校に泊まろう！みどりの時計台'. A man and a woman are standing in the doorway.
<p>4 上村 昇一(大豐町) 標高600mにある桃原地区の民泊家庭。氣象条件が合えば、早朝、眼下に広がる雲海が見える地域です。 標高600公尺的桃園地區民宿家庭，如果天氣好的好早上還能看到美麗的雲海。</p>	 A photograph of Mr. Uemura Shōichi, a man in a dark jacket, standing outdoors with a woman in a patterned vest. They are in a scenic area with mountains and trees.
<p>5 谷川 房美(大豐町) 国の重要文化財である旧立川番所書院がある立川地域の民泊家庭です。立川川（たじかわがわ）のせせらぎと透き通る川の流りに心が癒やされます。 オーナーの房美さんは、着物の着付けが得意な方です。 在有著國家重要文化財旧立川番所書院的立川地區經營民宿的家庭。 立川川の潺潺流水聲與輕透的河川，心靈都會被療癒。 民宿主人房美さん對於和服的穿法非常的拿手。</p>	 A photograph of Mrs. Tanigawa Fusumi, a woman in a blue and white plaid shirt, talking to other people in an indoor setting.

6 小笠原 輝美(大豊町)

豊永駅から3分ほど車で走ったところにある静かな山里で民宿を営まれている家庭です。近くに流れる南小川(みなみこがわ)のせせらぎと透き通る川の流りに心が癒やされます。オーナーの輝美さんは、こんにゃく作りと着物の着付けが得意な方です。豊永車站開車約3分鐘就可以抵達在山中的村莊經營的民宿。附近有南小川，潺潺流水聲與輕透的河川，心靈都會被療癒。民宿主人輝美さん對於蒟蒻的製作與和服的穿法非常的拿手。



7 上土井 崇(土佐町)

土佐町の中心部の受入家庭です。ご主人は土佐町役場に勤務しています。二人の子供と奥さんの4人で暮らしています。奥さんはお菓子作りが得意です。位於土佐鎮中心部的家庭。家中丈夫在土佐鎮的公所工作。四人家庭夫妻兩人與兩位小孩一起生活，太太對和果子的製作很拿手。



8 八木 樫男(土佐町)

土佐町にある縫製会社を經營する家庭。奥さんは中国出身の方で台湾の高校生との交流を楽しみにしています。在土佐鎮經營裁縫的公司，太太是中國出生，非常喜歡跟台灣的高中生們做交流。



9 森岡 啓二(土佐町)

ご夫婦とも気さくな受入家庭です。写真は、今年の春に修学旅行の受け入れを行った時の写真です。夫婦都非常樂意接待學生來體驗日本寄宿家庭，照片是在今年春天的時候入村式時所拍的照片。



10 出島 裕子(土佐町)

ご主人は、地区長を努めており、奥さんも地域のボランティア活動を行っており、ご夫婦とも地域に貢献している家庭です。丈夫是地區區長，太太在這地區從事益公的活動，夫婦兩人都在位地方奉獻的家庭

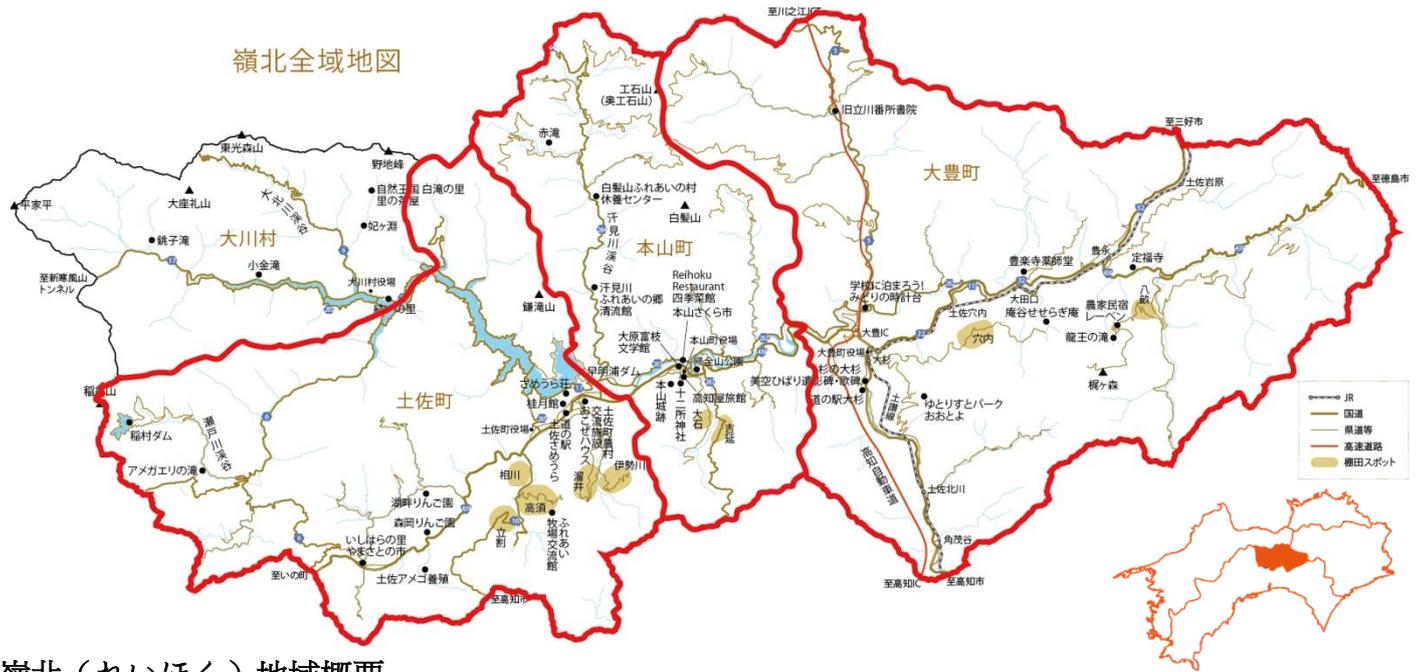


11 中澤 充(本山町)

住所：高知県長岡郡本山町北山丙 401

前年從群馬縣搬家到本山町、有過周遊世界大約90個國家的經驗，也有過海外旅行導遊的經歷，現在於本山町種植蔬菜，日本傳統藝術~落語(滑稽故事表演)也非常喜歡。





### 嶺北（れいほく）地域概要

高知縣嶺北地域，位於四國地區正中央的位置，鄰接愛媛縣與德島縣的山間地區。由大豊町、本山町、土佐町、大川村的四個村町構成的地域。目前位居高齡化全國第七名與少子高齡化的地區。日本小說家~大原富江，日本漫畫家秀逗泰山~徳弘正也等藝術文化人才輩出，高知縣唯一的國寶級建築物「豊樂寺薬師堂」、樹齡約三千年國家特別天然紀念物「杉之大杉」，高知縣的三大番所的國家重要珍貴文化遺產「旧立川番所書院」等，歷史的文物大量地被保存。

另外，只在高知山林間孕育的高知縣的品牌牛土佐和牛「土佐赤牛」，毛色屬於褐紅色而得名，每年產量只有 500~600 隻，是十分珍貴的品種。2010 年與 2016 年「日本第一米競賽」榮獲日本第一稻米「天空之郷」、發酵茶葉「基石茶」...等也是美食魅力非常高的地區。

### 山の暮らし体験（民泊体験）

高知縣嶺北地域，從以前生活的方式至今仍在運作生活著，為了互相守護自然及共生的心來守護這個地方。像這樣在山裡裡的生活體驗，相信能夠為肩負著未來的學生們一臂之力，開始了嶺北的山里體驗開始了。

大豊町觀光開發協會提供了體驗行教育旅行企劃，深入了解用眼睛看見、用肌膚感覺、用身心體會「生活的經營」、「生產的經營」、「村落的經營」「大自然賦予的恩惠」，親身體會自然與共生。



## 9. 學生任務分配工作表

任務分配	工作說明	備註
大隊長	<ul style="list-style-type: none"> <li>統整各小組工作、確認每日每組社團上傳內容</li> <li>協助旅程前、旅程中老師交辦事項</li> <li>建立學生 LINE 群組聯絡分享</li> </ul>	隨身攜帶活動布條。 禮物箱管理。
各小組長	<ul style="list-style-type: none"> <li>協助旅程前、旅程中老師交辦事項</li> <li>每日協助收集學習單，確認非本人(每日不重複，可跨小組)閱讀寫回饋後簽名，再彙整給老師審閱</li> <li>每晚協助老師查房點名，睡前請檢查房門是否鎖好</li> <li>每日協助組員上傳 FB 社團當日精彩照片-至少 10 張、日誌-至少 100 字(如名單)</li> <li>城市探索日中午、晚上安全回報</li> </ul>	晚間回到飯店後嚴禁私自外出，違反規定者嚴懲。 協助攜帶禮物箱。 隨身保管 WIFI 機。
致詞代表	<ul style="list-style-type: none"> <li>高校-致詞(約 3-5 分鐘)</li> </ul>	日文
表演組長	<ul style="list-style-type: none"> <li>規劃、練習日本學校團體表演事宜</li> </ul>	表演日文歌曲演唱、個人才藝、跳舞等
表演副組長	<ul style="list-style-type: none"> <li>協助規劃、練習日本學校團體表演事宜</li> </ul>	
戶長	<ul style="list-style-type: none"> <li>農家住宿禮物準備</li> </ul>	與農家拍團照上傳

各組上傳 FB 社團當日精彩照片、日誌名單表(上傳時請標註日期、組別)

組別-上傳		12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
1	照片	石品騏	邱冠霖	郭柏志	陳韋亘	游孟恩	石品騏
	日誌	游孟恩	石品騏	邱冠霖	郭柏志	陳韋亘	游孟恩
2	照片	林宥均	黃姵珊	李彥宏	黃炳哲	王鈺婷	林宥均
	日誌	王鈺婷	林宥均	黃姵珊	李彥宏	黃炳哲	王鈺婷
3	照片	李旻晏	林宜璇	張嘉芮	王昀萱	林莉祺	李旻晏
	日誌	林莉祺	李旻晏	林宜璇	張嘉芮	王昀萱	林莉祺
4	照片	林添丁	周至源	陳韋翰	童瑞	鄭翰濉	林添丁
	日誌	鄭翰濉	林添丁	周至源	陳韋翰	童瑞	鄭翰濉
5	照片	朱家誼	高菁莉	陳又瑄	黃采甯	趙德嘉	朱家誼
	日誌	趙德嘉	朱家誼	高菁莉	陳又瑄	黃采甯	趙德嘉
6	照片	柯昕廷	邱綠笛	翁逸心	黃資茵	詹妤婕	柯昕廷
	日誌	詹妤婕	柯昕廷	邱綠笛	翁逸心	黃資茵	詹妤婕
7	照片	鄭家樂	梁倪娟	林佩璇	林明萱	郭芷攸	鄭家樂
	日誌	郭芷攸	鄭家樂	梁倪娟	林佩璇	林明萱	郭芷攸

## 10. 滑雪分組表

組別	姓名	English Name	性別	班級	身高 (CM)	體重 (KG)	鞋子尺寸 (CM)	滑雪型式/老師
S K I 1	黃炳哲	MAXIMUS WONG	男	118	180	75	27.5	SKI(雙板 滑雪)  校長曾騰 瀧、學務 主任吳鳳 翎
	王鈺婷	WANG YU TING	女	118	162	59	24.5	
	李旻晏	LI,MIN-YAN	女	118	150.1	42.1	23.5	
	張嘉芮	JHANG, JIA-RUEI	女	118	152.8	42	23.5	
	林添丁	LIN, TIEN-DING	男	119	167.5	52.5	26.5	
	王昀萱	WANG YUN SYUAN	女	121	160	43	23	
	林莉祺	LIN LI CHI	女	121	161	49	24.5	
	周至源	CHOU CHIH YUAN	男	205	174	74	28	
	柯昕廷	KE XIN TING	女	213	153	47	22.5	
	陳韋翰	CHEN WEI HAN	男	217	173	77	28	
	鄭翰維	CHENG, HAN-WEI	男	217	171	50	27.5	
趙德嘉	CHAO TE CHIA	女	217	158.9	48	24.5		
S K I 2	高菁莉	KAO, CHING-LI	女	217	154	72	24.5	SKI(雙板 滑雪)  教務主任 何杉友
	陳又瑄	CHEN YOU SYUAN	女	217	158	55.6	24	
	黃采甯	HUANG, TSAI-NING	女	217	160	53.5	24	
	邱綠笛	CHIU LU DI	女	218	154	55	24	
	翁逸心	WENG YI-HSIN	女	221	157	54	23.5	
	黃資茵	HUANG, ZI-YIN	女	320	163.5	63	24.5	
	鄭家樂	CHENG GHIA LE	男	進 104	170	55	26.5	
	梁倪娟	LIANG NI-CHUAN	女	進 105	163.5	51	23.5	
	林佩璇	LIN, PEI-HSUAN	女	進 105	172	62	25	
	林明萱	LIN, MING-HSUAN	女	進 203	154	60	25	
	郭芷攸	KUO, CHIH-YU	女	進 203	156	79	26	
詹好婕	CHAN YU CHIEH	女	進 303	158	61	25.5		
S B	林宥均	LIN YO JUN	女	103	158	50	23.5	SNOWB OARD(單 板滑雪)  圖書館主 任鍾允中
	黃佩珊	HUANG PEI SHAN	女	103	165.4	44.1	25.5	
	石品騏	SHIH, PIN-CHI	男	111	165	60	26.5	
	邱冠霖	CHIU KUAN-LIN	男	111	165	48	25	
	游孟恩	YU MENG EN	女	117	159.5	39.5	24.5	
	郭柏志	KUO PO CHIH	男	117	177	81	26.5	
	陳韋亘	CHEN, WEI-HSUAN	女	117	161.3	50.2	24.5	
	李彥宏	LI, YAN-HONG	男	118	168	56.1	27	
	林宜璇	LIN YI HSUAN	女	118	153	42	23	
	朱家誼	ZHU, JIA-YI	女	217	165	69	25.5	
	童瑞	TUNG JUY	男	217	175	60	28.5	

## 11. 兵庫県立神戸商業高等学校簡介

兵庫県立神戸商業高等学校(ひょうごけんりつこうべしょうぎょうこうとうがっこう)は、130年以上の歴史を有する日本最古の流れを汲む公立の商業高等学校である。

<http://www.kobechs.ed.jp/>

(from Wikipedia)



国公立の別	<a href="#">公立学校</a>
設置者	 <a href="#">兵庫県</a>
設立年月日	<a href="#">1962年4月1日</a> (源流を含めて創立年は <a href="#">1878年</a> )
共学・別学	<a href="#">男女共学</a>
課程	<a href="#">全日制課程</a>
単位・学年制	<a href="#">学年制</a>
設置学科	<a href="#">商業科</a> 、 <a href="#">情報科</a> 、 <a href="#">会計科</a>
高校コード	28115J
所在地	 655-0038

兵庫県神戸市垂水区星陵台四丁目3番1号



### 商品企画・開発・販売実習「Shop KENSHO 県商生活」

- 2004年、同校産業調査部が地元商店街の空き店舗を活用した就業体験実習「Shop KENSHO 県商生活」を夏休みに期間限定でオープン。
- 2008年、地元洋菓子店と共同で商品企画開発を行った「おかしなかなご」「いかなごクッキー」を地元廉売市場にて販売開始。これが県商生活初のオリジナル商品となる。
- 翌年、廉売市場だけでなく神戸ハーバーランドにも出店。また部活動の枠を超え、授業の一環として店舗運営実習を開始する。地域貢献の一環として、神戸ルミナリエとも連携。
- 2012年、ナナ・ファーム須磨に出店。県商生活オリジナル商品数が70種類を超える。

## Shop KENSHO 縣商生活

今年也一如以往的於 8 月 3 日～7 日在垂水廉賣市場（菜市场）、以及 9 日～11 日，在須磨 NANA 農場（農產品銷售賣場）舉辦了“縣商生活”活動。“縣商生活”是以產地農作產地直銷為主題，做為促進地方經濟、地區發展活動的一個環節，和商家攜手合作販售地方商品的一個活動。

今年除了食品以外，由地方企業新開發的肥皂、蠟燭、以及入浴劑也加入了銷售商品的行列。

垂水廉賣市場是今年第一次的縣商生活試辦，因此和市場做了一個共同企劃，舉行了一次購物抽獎活動。市場裡面的各個攤位只要單一店家消費滿 300 日圓的前 10 名顧客可以得到抽獎卷一張，最大獎可以得到手工法式烤麵包做為禮物。

因為是每年都會舉辦的活動，地方的居民也都很熟悉，每天都有很多的顧客來參加。

在須磨

NANA 農場裡，學生們則是在夏天炎熱的暑氣下也是精神飽滿的叫賣著。

此次採訪的拍照是有經由學校老師的許可，也向老師說明了：“各家媒體的採訪及取材拍照也是活動的一種宣傳效果啊。”因為這樣的關係所以有更多的客人來參與這樣的活動吧。

今年も 8 月 3 日～7 日（垂水廉売市場）9 日～11 日（ナナファーム須磨）に於いて「県商生活」が開催されました。「県商生活」は地産地消をテーマに、地域経済の活性化、地域貢献活動の一環として、地域企業と連携して開発した商品を販売しています。

今年は食品以外にも、地元になんだ石鹸やキャンドル、入浴剤も新しく開発し、販売しています。

垂水廉売市場では、今年初めての試みとして、垂水廉売市場と県商生活の共同企画イベントとして、ガラポン抽選会が行われました。市場内で 1 店舗 300 円以上買われた方に各店舗先着 10 名様までガラポン券をもらえ、県商生活で抽選を行い、大当たりすると「咲くっとラスク」をプレゼントするという企画です。

毎年恒例の出店なので、地元の方々にも浸透してきて大勢のお客様ににぎわっていました。



取材 今村美和子（94 回生）

ナナファーム須磨では、生徒達は暑くても元気な声で挨拶をしていました。

写真の撮影の許可を先生に了承を頂く際に「他からもたくさんの取材で写真を撮って貰い宣伝効果が大きくなっています。」というお話を頂き、その効果なのかお客様がたくさん来店されていました。



取材 福澤 順治（96 回生）

## 12. 兵庫縣立神戸商業高等学校-12月18日交流流程

### <交流流程表>

校長 坂東英敏 Hidetoshi Bando [monjihayako@yahoo.co.jp](mailto:monjihayako@yahoo.co.jp)  
 聯絡人: 塚本宏美 Hiromi Tsukamoto [s132485@hyogo-c.ed.jp](mailto:s132485@hyogo-c.ed.jp)



時間	交流內容
09:00 ~	抵達兵庫縣立神戸商業高校 由學生代表社員及修學旅行委員引導至體育館
09:05 ~	<b>【歡迎式典】</b> 場所：體育館 司儀/音響：放送部 2-3 中園 2-4 兵頭・深堀 神戸商業高校 師長代表致詞 - 坂東校長 士林高級商業職業學校 師長代表致詞 - 曾騰瀧校長 兩校紀念品交換 神戸商業高校 學生代表致詞-2-4 山本・藤田 (中文) 士林高級商業職業學校 學生代表致詞 1年11班 邱冠霖(日文)
09:20 ~	<b>【學校介紹】</b>
09:25 ~	<b>【節目表演】</b> 神戸商業高校 節目表演： 1. 書法展示表驗(舞台下)書道部(2-2 榎田・熊代 2-3 酒井・矢野 2-6 石戸 1年補助) 2. 舞蹈團體表演(2年生選抜(池野・横倉・米澤・北園・村上・大川・〇・〇)) 3. 棒球社-有志(野球部有志) 士林高級商業職業學校 節目表演：
10:00 ~	<b>【交流時間】</b> 學生交流場所：實習棟 4F；師長交流場所：小會議室 日本文化體驗：劍玉、書法、お手玉(Otedama)、フルーツバスケット Fruits Basket ※參加過修學旅行時交流過的學伴，分組兩個班進行交流。 (〇〇班)北側；(〇〇班)南側
10:50 ~	<b>【校內見學】</b> ◆茶道部茶道體驗、空手道體驗(分組兩組做體驗~AB 替換) A.格技場(空手體驗):場地格技場→和作法室:空手部(2-6 松崎 2-5 上本・辻・横倉) B.茶道室(茶道體驗):和作法室→格技場:茶道部(2-1 加藤・田中 1年8名) ◆校內見學:參觀歷史資料室
12:00 ~	於學校食堂進行午餐餐敘 學生交流場所：食堂；師長交流場所：小會議室
13:00 ~	<b>【歡送式典】</b> 學生代表發表心得(2-7 阪本) 離別致詞 3年20班 黃資茵(日文)
13:05 ~	拍攝團體紀念照片
13:15 ~	歡送

### 13. 兵庫県立神戸商業高等学校-接待名單

番号	年生	性別	中国語氏名	英語氏名	カタカナ	性別	日本語氏名	英語氏名
1	103	女	林宥均	Lin yo jun	リン/ヨウ/ジュン	男	小河輝	Ogawa Hiroru
2	103	女	黃佩珊	Huang PEI Shan	フウアン/ペイ/シャン	男	森元良匡	Morimoto Yoshimasa
3	111	男	石品騏	SHIH,PIN-CHI	シー/ピン/チー	女	木下実咲	Kinosita Misaki
4	111	男	邱冠霖	CHIU KUAN-LIN	チウ/グァン/リン	女	澤田知果	Sawada Tomoka
5	117	男	郭柏志	KUO PO CHIH	グウォ/ブォ/ヂー	女	藤田美帆	Fujita Miho
6	117	女	陳韋亘	Chen,Wei-Hsuan	チン/ウェイ/シュエン	女	石原陽夏	Ishihara Hinatsu
7	117	女	游孟恩	YU MENG EN	ヨウ/モン/エン	女	梅田汐音	Umeda Shion
8	118	男	李彥宏	LI,YAN-HONG	リー/イェン/ホン	女	藤本真結	Fujimoto Mayu
9	118	男	黃炳哲	Maximus Wong	フウアン/ビン/ヂェア	女	田中優衣	Tanaka Yui
10	118	女	王鈺婷	Wang Yu Ting	ワン/ユー/テイ	女	上本美空	Uemoto Miku
11	118	女	李旻晏	LI,MIN-YAN	リー/ミン/イェン	女	大川壽奈	Ookawa Juna
12	118	女	林宜璇	Lin Yi Hsuan	リン/イー/シュエン	女	横倉和奏	Yokokura Wakana
13	118	女	張嘉芮	JHANG, JIA-RUEI	ジャン/ジャ/ルエイ	女	辻清華	Tsuji Seika
14	119	男	林添丁	LIN,TIEN-DING	リン/ティエン/ディン	男	丸山智也	Maruyama Tomoya
15	121	女	王昀萱	Wang Yun Syuan	ワン/ユン/シュエン	女	清水杏菜	Shimizu Anna
16	121	女	林莉祺	Lin Li Chi	リン/リー/チー	女	川村夏希	Kawamura Natsuki

1 7	205	男	周至源	Chou Chih Yuan	チョウ/チー/ ユエン	女	北田七瀬	Kitada Nanase
1 8	213	女	柯昕廷	Ke Xin Ting	クェ`ア/シ ン/ティン	女	矢野汐里	Yano Shiori
1 9	217	男	陳韋翰	Chen Wei Han	チン/ウェイ/ ハン	女	大倉舞	Ookura Mai
2 0	217	男	童瑞	Tung Juy	トン/ルエイ	女	小倉杏子	Ogura Kyoko
2 1	217	男	鄭翰濼	Cheng,Han Wei	ジョン/ハン/ ウェイ	女	柊田美波	Masuda Minami
2 2	217	女	朱家誼	ZHU,JIA-YI	チュ/ジャ/イ ー	女	下園智音	Shimozono Tomone
2 3	217	女	高菁莉	Kao, Ching-Li	ガオ/ジン/リ ー	女	中尾七瀬	Nakao Nanase
2 4	217	女	陳又瑄	CHEN YOU SYUAN	チン/ヨウ/シ ュエン	女	榎美羽	Enoki Miu
2 5	217	女	黃采甯	HUANG, TSAI-NING	フウアン/ツ ァイ/ニン	女	棕本雅	Mukumoto Miyabi
2 6	217	女	趙德嘉	Chao Te Chia	チャオ/デ ェ`ア/ジャ	男	垣之内洸陽	Kakinouchi Koyo
2 7	218	女	邱綠笛	Chiu Lu Di	チウ/リュ/ ディ	女	柊田貴代・ 熊代百華	Masuda Takayo Kumashiro Momoka
2 8	221	女	翁逸心	WENG YI-HSIN	ウォン/イー/ シン	女	面谷侑那	Mentani Yuuna
2 9	320	女	黃資茵	HUANG,ZI-YIN	フウアン/ズ ー/イン	女	古渕愛菜	Kobuchi Aina
3 0	進 104	男	鄭家樂	CHENG GHIA LE	ジョン/ジャ/ ラ	男	柏本慈音	Kashimoto Shion
3 1	進 105	女	梁倪娟	LIANG NI-CHUAN	リアン/ニ ー/ジュエン	女	久田菜々依	Hisada Nanae
3 2	進 105	女	林佩璇	LIN,PEI-HSUAN	リン/ペイ/シ ュエン	男	井上多賀人	Inoue Takahito
3 3	進 203	女	林明萱	LIN, MING-HSUAN	リン/ミン/シ ュエン	女	川淵由梨乃	Kawabuchi Yurino
3 4	進 203	女	郭芷攸	KUO,CHIH-YU	グウォ/チー/ ヨウ	女	岡村朋香	Okamura Tomoka
3 5	進 303	女	詹妤婕	Chan yu chieh	チャン/ユー/ ジェ	女	渡壁佳純	Watakabe Kasumi

## 14. 兵庫縣立神戸商業高等学校-參訪紀錄單

請接待我的學生留下他的資料(如姓名、電話、email、facebook、line 等)

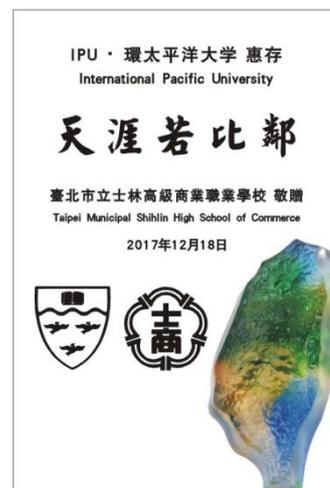
喜歡吃的東西								
喜歡看的電視或電影								
喜歡的明星								
推薦日本好玩的地方								
台灣景點的介紹								

也可留下任何交流的紀錄!



## 15. IPU・環太平洋大学簡介

, <http://www.ipu-japan.ac.jp/> 環太平洋大学(かんたいへいようだいがく、International Pacific University) は、岡山県岡山市東区瀬戸町観音寺 721 番地に本部を置く 日本の私立大学である。2007 年に設置された。大学の略称は IPU。(Wikipedia)



	環太平洋大学
大学設置/創立	<u>2007 年</u>
学校種別	<u>私立</u>
設置者	学校法人 <u>創志学園</u>
本部所在地	<u>岡山県岡山市東区瀬戸町観音寺 721 番地</u>
キャンパス	岡山第 1 キャンパス 岡山第 2 キャンパス
学部	<u>次世代教育学部</u> <u>体育学部</u> <u>経営学部</u> (2016 年 4 月開設)
研究科	なし

第一校區景色



第二校區景色



# 16. IPU・環太平洋大学-12月18-19日参訪/體驗流程

## 日程計畫表

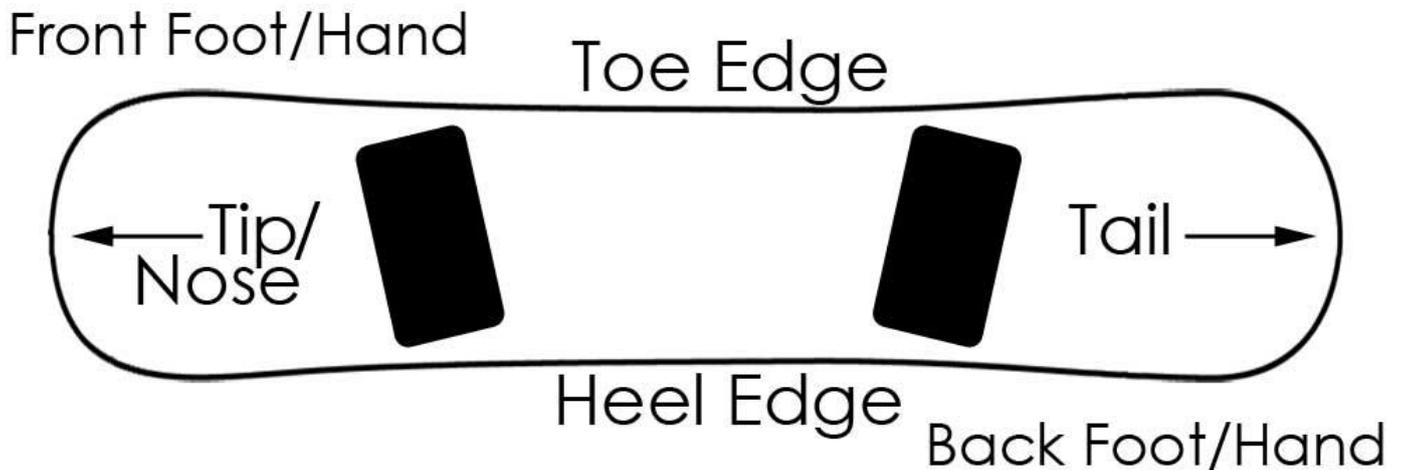


日期	時間	場地(IPU)	内容	負責老師	備註
12/18 (一)	17:00	フィロソフィア (philosophia)	抵達 IPU	安東老師	
	17:30	フィロソフィア (philosophia)	歡迎式・校園介紹	小川老師 安東老師	準備歡迎式等
	18:00	ハーモニー (harmony)	晚餐時間	小川老師 安東老師	北士商學生 35 名、 老師 4 名、導遊 1 名。 IPU 學生 20 名
	19:00	フィロソフィア (philosophia)	大學導覽 (經營學部)	安東老師	大學介紹(經營學部)
	20:00	學生宿舍 (A.B.C.D)	就寢	安東老師	規則說明、點名、門禁
12/19 (二)	08:00	第一食堂	早餐時間	安東老師 宮内老師	
	08:45	圖畫工作室	花道	大野老師	拍攝團體紀念照
	10:25	フィロソフィア 多目的 (philosophia)	國際環境教育	小川老師	拍攝團體紀念照
	12:00	ハーモニー (harmony)	午餐時間	小川老師	
	13:00	フィロソフィア (philosophia)	出發	安東老師	歡送

士林高校(台灣)訪問宿泊					
日程	時間	場所(IPU)	内容	担当	備考
12月18日	17:00	フィロソフィア	到着	安東	到着15分前に連絡あり
	17:30	フィロソフィア	歓迎式・キャンパス紹介	小川・安東	welcome 横断幕・歓迎の言葉(浅越くん)
	18:00	ハーモニー	夕食	小川・安東	60食(台湾生40名+IPU生20名)牛肉禁止3名 豆禁止1名
	19:00	フィロソフィア	大学案内(経営学部)	安東	大学紹介(経営学部)
	20:00	宿泊棟(A・B・C・D)	就寝	安東	規則説明・点呼・施錠
12月19日	8:00	第一食堂	朝食	安東・宮内	40名分(牛肉禁止2名 豆禁止1名)
	8:45	図画工作室	華道	大野先生	誘導・記念撮影(安東)
	10:25	フィロソフィア(多目的)	国際環境教育	小川先生	誘導・記念撮影(安東)
	12:00	ハーモニー	昼食	小川先生	45名分(台湾生40名+IPU生5名)牛肉禁止3名 豆禁止1名
	13:00	フィロソフィア	出発	安東	見送り→芸術棟の清掃・点検

## 17. 滑雪安全

- ◆ 當身體狀況不舒服，應立即向指導員(教練)反應，並立即停止活動並就醫檢查。
- ◆ 身、心狀況皆適合滑雪運動，無醫生所禁止運動的先天或後天的疾病和症狀。
- ◆ 確認能控制自己在雪場的行動力，隨時能停下來，避免撞到其它人或事物。
- ◆ 滑行在你前方的滑雪者擁有優先通行權，你有責任及義務避開他們。
- ◆ 不要任意停止在會阻礙到其它人滑行或是無法被上方滑雪者看到的位置。
- ◆ 在準備開始滑行，或是要進入有滑道交會之處，請先確認上方無人或等待其通過後再行出發。
- ◆ 盡量結伴同行，不單獨行動，以相互照應。
- ◆ 如果你身處或是目擊雪場上之意外事故，儘可能保留事過現場，並確認位置立即向纜車站人員或救護員請求援助。
- ◆ 個人或見他人受傷，請勿任意移動，並立即通知指導員(教練)、雪場人員、救護隊協助處理。
- ◆ 確實穿戴符合標準的器材，以避免不適當的器材造成的麻煩。(如不確定是否合於標準可請教練協助檢查)
- ◆ 注意及遵守雪場上的標示和警告。禁止進入關閉的滑道和區域。
- ◆ 過量飲酒或吃違禁藥物會導致自我控制能力下降，嚴格禁止搭乘纜車或滑雪。
- ◆ 你必須確認自己對搭乘纜車有足夠的控制能力和基本認識，如果有任何問題可直接詢問教練或纜車站工作人員。
- ◆ 旅行社提供之之保險僅能部份負擔個人意外傷害所造成的損失，不包含個人延伸其他之財產損失、精神損失及他人的身體財產損失。
- ◆ 在滑雪場中因個人疏忽、故意、過失而使他人發生的意外及損失，除需負賠償責任外，並有可能背負法律責任。

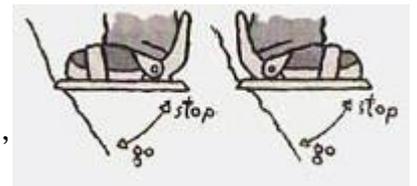


### Snowboarding 教學 - Sideslipping (橫板滑行) \*可自行上網看影片教學

<http://www.snowboardholic.com/learning/Sideslipping/index.html>

Sideslipping (橫板滑行)是指雙腳扣在 Bindings 上，橫板地控制速度慢慢滑下斜坡。

學習 Sideslipping 前，我們先要知道如何令 SB 停及滑下斜坡。SB 與斜面平行(Parallel)，SB 便會向下滑。相反地讓 SB 水平(Horizontal)，雙腳微微施力於板邊(Edge the board)壓在雪上，SB 便會停止滑下。



Heelside (腳後跟方向)練習：

- 橫板面向山腳(face down the slope)慢慢站立，利用雙腳控制令 SB 與水平線(Horizontal)互相平行，雙腳後跟(Heel) 微微施力於板邊(Edge the board)壓在雪上。

- 心口向前，雙手放鬆作平行之用，膝部微曲，重心 50/50 平均分佈於雙腳。眼望前，上身保持垂直，不要躬下。
- 預備後，利用雙腳控制令 SB 接近平行(Parallel)於斜面慢慢橫板滑下斜坡。
- 滑了一段小距離後，便可慢慢利用雙腳控制令 SB 水平(Horizontal)於斜面，雙腳微微施力於 Heelside Edge(腳跟板邊)，令板邊壓在雪上停止滑下。
- 重複以上練習。

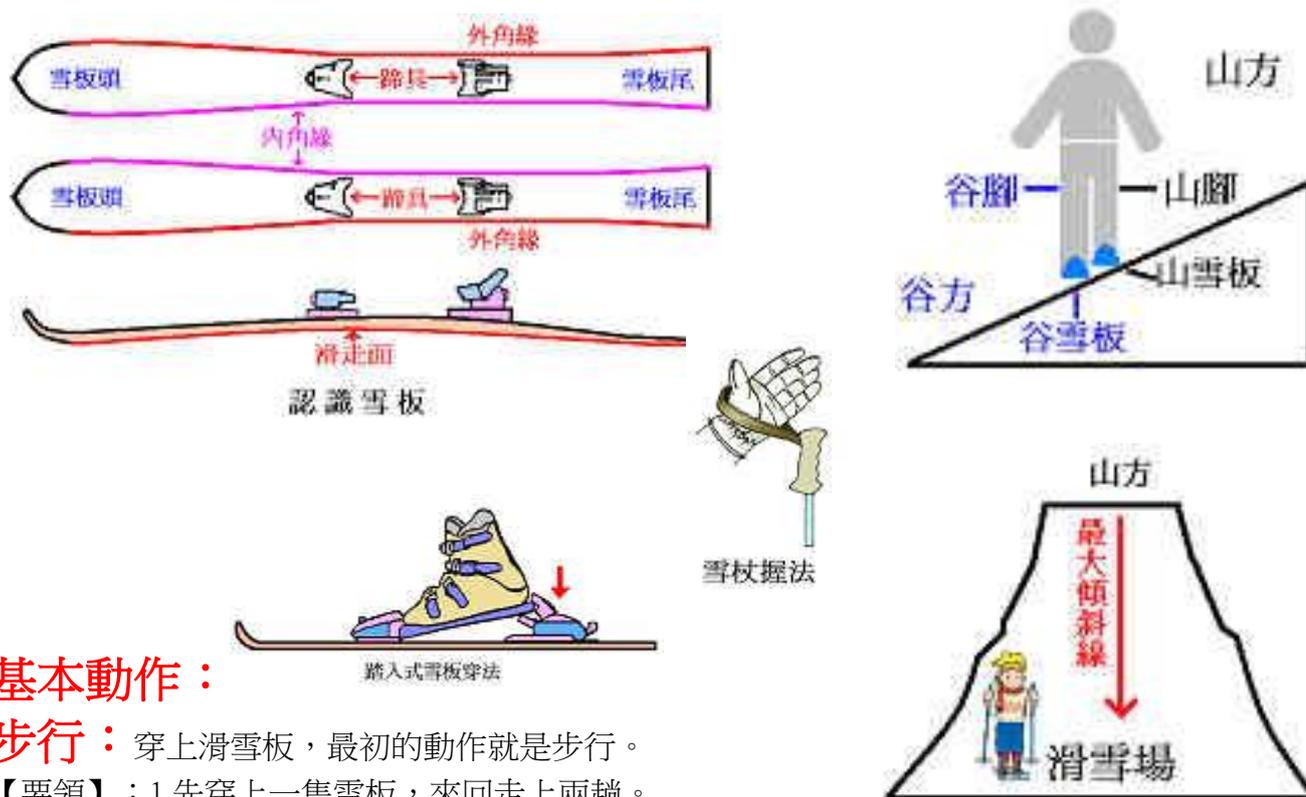
#### Toeside (腳趾方向)練習：

- 橫板面對著山頂方向(face up the slope)慢慢站立，同樣地利用雙腳控制令 SB 與水平線(Horizontal)互相平行，雙腳趾(Toe)微微施力於板邊(Edge the board)壓在雪上。
- 同樣從 BBP(基本平行姿勢)開始，心口向雪，雙手放鬆作平行之用，膝部微曲，重心 50/50 分佈於雙腳。眼望前(對著山頂方向，上身保持垂直，不要躬下。
- 同樣地利用雙腳控制令 SB 平行(Parallel)於斜面慢慢橫板滑下斜坡。
- 滑了一段小距離後，地利用雙腳控制慢慢令 SB 水平(Horizontal)於斜面，雙腳微微施力於 Toeside Edge(腳趾板邊)，令板邊壓在雪上停止滑下。
- 重複以上練習。

#### 注意：

學習時需放鬆身體，千萬不要緊張。另外，我們在學習 SB 的最基本動作時，如: Sideslipping(橫板滑行)及 Pendulum(鐘擺滑行)，都只是以橫板滑行，而到了開始學習 Turns(轉向)才是以直板滑行的。

### 初級滑雪 課程 (<http://prince-outdoor.com.tw/technique/tecniue.htm>) \*可自行上網看影片教學



#### 基本動作：

**步行：** 穿上滑雪板，最初的動作就是步行。

- 【要領】：1.先穿上一隻雪板，來回走上兩趟。  
2.兩隻一起穿上，一步一杖的步行。

【注意】：1.重心的移動，需跟上步伐。2.身體的移動，要保持平衡。

【注意】：1 選擇平整安全的雪面練習。2.雪板在雪面滑行勿抬離雪面。

**滑行：**利用雪杖推雪，使身體往前滑動的方法。

【要領】：1.將雙雪杖，置於身前約 30 公分。2.上身稍向前傾。

3.利用手腕力量，向後推動。

4.使兩雪板和身體同時向前滑行。

【注意】：1.重心的移動，需跟上雪板。2.身體的移動，要保持平衡。

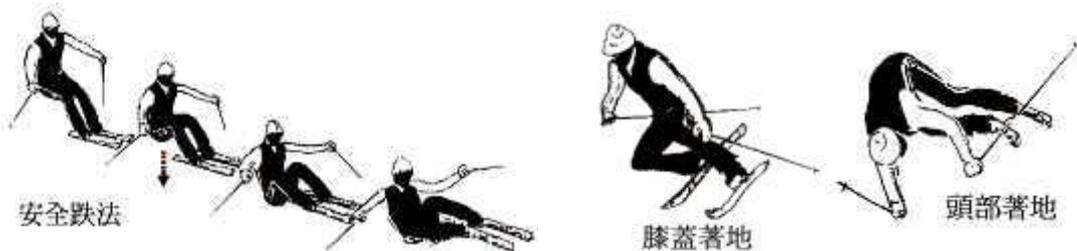
【注意】：1 選擇平整安全的雪面練習。2.雪板在雪面滑行勿抬離雪面。



**安全跌法：**對於滑雪初學者而言，跌倒是「無可避免的」，故安全的摔法很重要。

【要領】：1.以大腿外側，腰下臀側著地。2.同時舉起雙杖，並用力的將兩腳伸直。

【注意】：1.勿以手腕、去撐地、勿讓膝蓋先著地。2.勿讓頭部先著地。3.勿往後坐在蹄具上。



**跌倒起身法：**有「自助起身法」及「援助起身法」。

自助起身法：即靠自己的力量站起來。

【要領】：1.將兩雪板，移動到谷方，讓身體在山方。

2.雪板平行放好，再用兩雪杖將身體撐起。

【注意】：1.雪板要與最大傾斜線成直角，勿斜前或斜後放置，否則一起身，會向前滑或向後滑動。

援助起身法：需靠別人伸出援手的方法。

【要領】：1.將兩雪板，移動到谷方，讓身體在山方。

2.上身微向前傾，握住援手起立。

【注意】：1.雪板勿斜前或斜後放置。

2.援手需有把握援助，否則會反被拉倒。



**方向變化：**可分為「踢轉」與「踏轉」。

踢轉：抬起雪板，變換方向的方法。

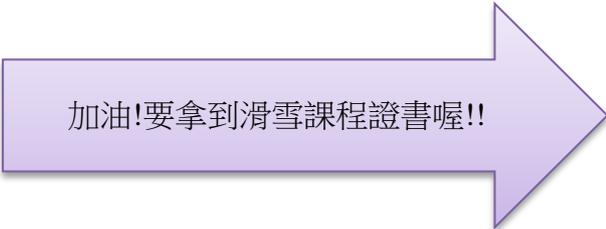
【要領】：1.將兩雪杖，插於身體兩側。

2.舉起谷方雪板，向後轉 180 度，落於另一雪板旁成反方向之平行。

3.舉起山雪杖和雪板，同樣轉180度，與新方向之雪板靠攏。



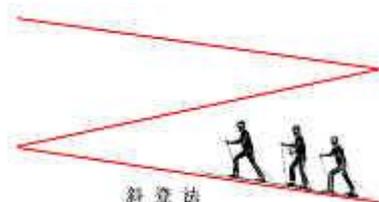
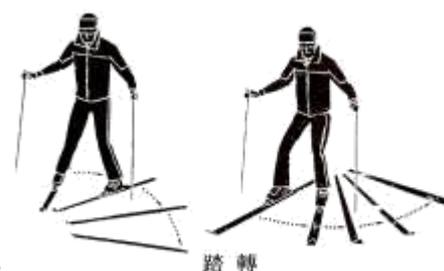
- 【注意】：1.雪板轉向時，保持重心的平衡。
- 2.可借助兩雪杖，分散重心來平衡。
- 3.可用於緩坡面及陡坡面。



**踏轉：**在原地踏併步，達變換方向之目的地。

- 【要領】：1.以雪板之前端或尾端，做為圓心。
- 2.將轉彎方向內側雪板(右轉為右雪板)，向欲轉的方向，分開成 V 字形。
- 3.再將外側雪板，踏併過來。
- 4.如此反覆的踏併，逐漸達到放向的變換。

【注意】：1.踏併時，雪板勿抬太高。 2.只適合用於平緩的雪地。



**登行：**可分為「斜登法」、「橫登法」、「開腳登法」三種。

**斜登法：**在斜坡上，一步一杖的，以 Z 字形往上走謂之。

- 【要領】：1.斜向的橫切山坡，一步一杖的往上走。
- 2.步行時需壓山角緣，才不會橫滑。

【注意】：1.注意坡上，有否滑雪者滑降。2.適合於陡坡登行。

**橫登法：**也叫「側登法」或「階登法」。

- 【要領】：1.有如橫著身體上樓梯。
- 2.一階一階的往上登行。

【注意】：1.保持移動的重心平衡。2.常用於陡坡的登行。

**開腳登：**也稱八字登法。

- 【要領】：1.將雪板前端，打開成 V 字形。
- 2.配合雪杖，一步一步的往上登行。

【注意】：1.較費體力，但爬坡速度較快。2.適合於中、緩斜坡。



滑雪活動常見 Q&A([http://allplay.travel.net.tw/eweb\\_allplay/html/QA/index.asp](http://allplay.travel.net.tw/eweb_allplay/html/QA/index.asp))

**Q：**影片中滑雪看起來驚險刺激，會不會很難學？

1. 所有的運動都有技巧竅門，滑雪不像跑步或籃球在台灣如此流行，如果只是盲目學習，或是按著 Youtube 影片依樣畫葫蘆，那可能會事倍功半。
2. 透過專業教練有系統的教學流程，經過 2-3 天的教學，大約有 90%的人可以學會；並沒有想像中

那麼困難。

### Q：滑雪有年齡限制嗎？

1. 在歐美，滑雪運動盛行於各年齡層，幾乎會走路就可以學滑雪，很多 70 多歲的老年人也仍在滑雪場活動。
2. 在台灣如果是第一次參加滑雪團體教學課程，建議 7 歲(小 1)至 60 歲最為合適。
3. 學齡前兒童(3-6 歲)和高齡初學者建議選擇私人 1 對 1 或專設課程。

### Q：滑雪運動會不會很危險性？

1. 滑雪是運動的一種，運動本身即可能會因各種情況造成運動傷害，即使是最簡單的跑步都有可能扭傷。
2. 滑雪也是極限運動，當有一定的風險性，但是遵守安全規定，配合教練教學按部就班，可以把風險性降到最低。

### Q：電視看滑雪好有趣，可是什麼是雙板(SKI)？什麼是單板(SB)？

就外觀而定義，雙板(SKI)就是 2 隻雪板，兩腳各穿 1 隻。單板就是一片寬大的板子，類似滑板或衝浪板，兩腳會固定在同一塊板子上。

### Q：最好的滑雪季是什麼時候？

因區域而不同，通常亞洲(以日、韓、中國為例)最好的季節在 1-2 月，有時 3 月也會不錯。歐美則是 1 月底到 3 月初，部份海拔 3000 米以上的滑雪場，好雪況可以延續至 3 月底。

### Q：很多滑雪場都是 11 月底到 12 月初開放，那時雪況好嗎？

12 月初前後為雪季初期，一般來說雪質會較不穩定，現在全球天氣極不穩定，沒有辦法依歷史紀錄判斷。雪況好的機率比較小，有開放的滑雪場大都是利用人造雪機器來維持滑雪場運作。

### Q：聽說日本部份滑雪場可以開到五月初(黃金周)，真的嗎？

是的，日本部份的滑雪場會儘可能撐到五月黃金周，但是雪況會溼且重，非重度玩家不建議嘗試。

### Q：第一次滑雪，單板(SB)和雙板(SKI)那一種比較好玩？

單板/雙板各有優劣勢，因人而異，各有不同樂趣，就是都好玩。

### Q：第一次滑雪，單板(SB)和雙板(SKI)那一種比較難？

1. 單板是不對稱的平衡方式，初學時如抓不到平衡點會較辛苦，但是一抓到平衡點就容易上手。
2. 雙板平衡模式和一般運動接近，感覺上手似乎容易些，但控制速度技巧較單板高。
3. 只要透過有系統教學，單雙板都不是件困難的事。
4. 3-10 歲兒童大多是直覺式學習，單板入門會比較辛苦。

### Q：第一次滑雪，單板(SB)和雙板(SKI)那一種比較危險？

1. 單板/雙板都是運動，從事運動本來就有運動傷害的風險性，但是透過專業教練指導可以有效降低受傷的機率。
2. 初學單板在未掌握平衡點前較難控制，所以相對摔倒的機率高，強烈建議穿戴保護用具(護腕、護膝、護屁股)。

## 18. 日本觀光局「我的日本教育旅行」徵文比賽

(2018)第三屆日本觀光局「我的日本教育旅行」徵文比賽等你來參加!

報名期間：2018年5月中旬(預定)截止。

報名方式：

(一)投稿稿件請以「我的日本教育旅行」(1,200字以內)為題，以赴日教育旅行參加心得為主，下列徵文組別請擇一參加。

(二)作文組

1、報名人數：以1校至多薦送2名學生為限。

2、投稿格式：(1)紙本：報名表1份、投稿稿件2份，稿件請依附件2格式以電腦繕打，字型字體請用14號之標楷體，勿以手寫方式投稿，並插入3~4張活動照片後，將稿件列印、裝入信封並寄件。(2)電子檔：將附件2之稿件電子檔寄至 [traveledu@whsh.tc.edu.tw](mailto:traveledu@whsh.tc.edu.tw)，檔名請以「校名-班級-學生姓名(作文組)」命名。

3、寄件地址：請於截止日期內將報名表、紙本稿件寄至(40750)臺中市西屯區寧夏路240號臺灣國際教育旅行聯盟總會收。寄件信封上須註明投稿校名、就讀班級、學生姓名，及『2018年日本觀光局我的日本教育旅行心得比賽(作文組)』。

4、須完成上述程序方完成報名手續，逾時不候。

5、報名表及稿件電子檔請上臺灣國際教育旅行聯盟網站下載。

(三)簡報組

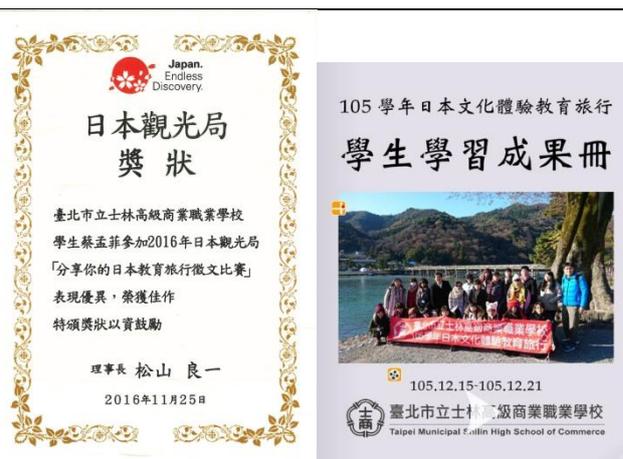
1、報名人數：以個人或小組形式參加皆可，但小組人數最多以3名為限。

2、投稿格式：(1)紙本：報名表1份、列印PPT簡報紙本。(2)電子檔：PPT簡報長度以5分鐘內為限，編輯格式不限，可運用照片、影片、音樂、動畫、文字等形式，表達參加日本教育旅行後的感受。檔名請以「校名-班級-學生姓名(簡報組)」命名。



VISIT JAPAN CAMPAIGN

日本旅遊活動



何亮瑩同學-2017年日本觀光局「我的日本教育旅行」徵文比賽獲全國第三名

蔡孟菲同學-2016年日本觀光局「分享你的日本教育旅行」徵文比賽獲全國佳作獎

學生學習成果電子書出版網址: <http://ebook.slhs.tp.edu.tw/book/list.php?type=94>

競賽成果網站: <http://www.visit-japan.jp/edu/prize2017.html>

19. 日文五十音

五十音音韻表

清音

あ a	か ka	さ sa	た ta	な na	は ha	ま ma	や ya	ら ra	わ wa
ア	カ	サ	タ	ナ	ハ	マ	ヤ	ラ	ワ
い i	き ki	し shi	ち chi	に ni	ひ hi	み mi		り ri	
イ	キ	シ	チ	ニ	ヒ	ミ		リ	
う u	く ku	す su	つ tsu	ぬ nu	ふ fu	む mu	ゆ yu	る ru	ん n
ウ	ク	ス	ツ	ヌ	フ	ム	ユ	ル	ン
え e	け ke	せ se	て te	ね ne	へ he	め me		れ re	
エ	ケ	セ	テ	ネ	ヘ	メ		レ	
お o	こ ko	そ so	と to	の no	ほ ho	も mo	よ yo	ろ ro	を o
オ	コ	ソ	ト	ノ	ホ	モ	ヨ	ロ	ヲ

濁音 & 半濁音

が ga	ざ za	だ da	ば ba	ぱ pa	ぎ gi	じ ji	ぢ ji	び bi	ぴ pi
ガ	ザ	ダ	バ	パ	ギ	ジ	ヂ	ビ	ピ
ぐ gu	ず zu	づ zu	ぶ bu	ぷ pu	げ ge	ぜ ze	で de	べ be	ぺ pe
グ	ズ	ズ	ブ	プ	ゲ	ゼ	デ	ベ	ペ
ご go	ぞ zo	ど do	ぼ bo	ぽ po					
ゴ	ゾ	ド	ボ	ポ					

# 拗音

きゃ kya	ぎゃ gya	しゃ sha	じゃ ja	ちゃ cha	にゃ nya	ひゃ hya	びゃ bya	ぴゃ pya	みゃ mya	りゃ rya
キヤ	ギヤ	シャ	ジャ	チャ	ニヤ	ヒヤ	ビヤ	ピヤ	ミヤ	リヤ
きゅ kyu	ぎゅ gyu	しゅ shu	じゅ ju	ちゅ chu	にゅ nyu	ひゅ hyu	びゅ byu	ぴゅ pyu	みゅ myu	りゅ ryu
キュ	ギユ	シュ	ジュ	チュ	ニユ	ヒユ	ビユ	ピユ	ミユ	チュ
きょ kyo	ぎょ gyo	しょ sho	じょ jo	ちょ cho	にょ nyo	ひょ hyo	びょ byo	ぴょ pyo	みょ myo	りょ ryo
キョ	ギョ	ショ	ジョ	チョ	ニョ	ヒョ	ビョ	ピョ	ミョ	リョ

## 自由練習填寫 & 筆記




## 20. 常用日語會話教學

### 第一篇《日語方便的表現》日本語の便利な表現

#### 打招呼 あいさつ

序	中文	發音(平假/羅馬)
1	早安	おはようございます。 ohayo gozaimasu
2	你好	こんにちは。 konnichiwa
3	晚安	こんばんは。 konbanwa
4	初次見面	はじめまして。 hajimemashite
5	我是_____	私は_____と申します。 watashi wa _____ to moshimasu
6	我是來自台灣 <u>士林商業高校</u> 的學生	私は台湾から <u>シーリンしょうぎょう高校</u> の学生です。 watashiwa Taiwan kara <u>shi-rin shougyou koukou no</u> gakuseidesu
7	我是 <u>士林商業高校</u> 的____年級學生	私は <u>シーリンしょうぎょう高校</u> の____年生です。 Watawash <u>shi-rin shougyou koukou no</u> ____nenseidesu
8	我從_____來的	私は_____から来ました。 watashi wa _____ kara kimashita
9	能夠與你見面真的非常高興	お会いできて嬉しいです。 oai dekite uresii desu
10	請多多指教	どうぞ よろしく おねがいします。 douzo yorosiku onegaisimasu
11	最近好嗎？	お元気ですか？ ogennkidesuka
12	再見	さようなら。 Sayonara
13	晚安	おやすみなさい。 oyasuminasai

#### 感謝與賠罪 感謝と謝罪

序	中文	發音(平假/羅馬)
1	謝謝。	ありがとうございます。 arigatou gozaimasu

2	不客氣。	どういたしまして。 doutasimasite
3	不好意思。	すみません。 sumimasen
4	對不起。	ごめんなさい。 gomennasai

### 提問與請求 質問とお願い

序	中文	發音(平假/羅馬)
1	想請問一個問題	聞きたいですが、 kikitaidesuga
2	我不懂日文。	私は日本語がわかりません。 watasiwa nihongoga wakarimasen
3	你會說中文(英語)嗎？	あなたは中国語（英語）が話せますか？ anatawa chugokugo (eigo) ga hanasemasuka
4	_____ 在哪裡？	～はどこですか？ ～wa dokodesuka
5	_____ 有嗎？	～はありますか？ ～wa arimasuka
6	這個 / 那個 / 那個是什麼？	これ/それ/あれは何ですか？ kore/sore/are wa nandesuka
7	請說慢一點。	ゆっくり言って下さい。 yukkuri itte kudasai
8	請再說一次。	もう一度言って下さい。 mouichidou itte kudasai
9	請把那個寫在這裡。	それをここに書いてください。 sorewo kokoni kaite kudasai
10	請給我看～	～を見せてください。 ～wo misete kudasai
11	請給我～	～をお願いします。 ～wo onegaisimasu
12	請等一下。	～ちょっと待ってください。 ～chotto matte kudasai
13	請問廁所在那裡？	トイレはどこですか？ toirewa dokodesuka
14	可以和你一起照像嗎？	一緒に写真を撮ってもいいですか？ ishyoni syasinwo tottemo iidesuka

## 第二篇 《日本料理的說明》 日本料理の說明

序	中文	發音(平假/羅馬)	
1	開動了。	いただきます。 itadakimasu	
2	多謝款待。	ごちそうさまでした。 gochisousamadesita	
序	中文	發音(平假/羅馬)	解釋
1	天婦羅	天ぷら tempura	炸蔬菜及炸海鮮的日式料理
2	壽喜燒	すき焼き sukiyaki	奶油燉牛肉·豆腐·蔥及其他蔬菜
3	涮涮鍋	しゃぶしゃぶ syabusyabu	將切片的肉及蔬菜在沸騰的熱水裡燙， 沾醬料吃的料理
4	拉麵	ラーメン ra-men	放入叉燒肉及蔬菜的中華湯麵
5	關東煮	おでん oden	放入烤魚餅等的日式燉雜煮
6	串燒	焼き鳥 yakitori	用沾了醬料的雞肉或蔬菜做的烤肉串
7	炸豬排	とんかつ tonkatsu	加上高麗菜絲的炸豬肉
8	火鍋類	鍋物 nabemono	魚或雞肉為主流的日式燉煮
9	大阪燒	お好み焼き okonomiyaki	放入蔬菜及海鮮等的煎餅
10	章魚燒	たこ焼き takoyaki	放入碎塊章魚的球狀煎餅
11	炒麵	焼きそば yakisoba	放入肉及蔬菜一同料理
12	親子丼	親子丼 oyakodon	雞肉蓋飯，加入洋蔥和半熟雞蛋

## 第三篇 《購物》 ショッピング

序	中文	發音(平假/羅馬)
1	這個多少錢？	これはいくらですか？ korewa ikuradesuka

2	這是日本製的嗎？	これは日本製ですか？ Korewa nihonsei desuka
3	這裡有賣_____嗎？	ここで_____は売っていますか？ kokode_____wautte imasuka
4	有再(大/小)一點的嗎？	もっと(大きい/小さい)のはありますか？ Motto(ookii/chiisai)nowa arimasuka
5	我想要_____顏色的。	_____色のがほしいです。 _____ironoga hoshiidesu
6	可以試穿嗎？	これを試着できますか？ korewo shichaku dekimasuka
7	請幫我結帳。	おかいけい お願いします。 okaikēi onegaisimasu

### 顏色

白	しろ shiro	黒	くろ kuro	黄	き ki	橘	オレンジ orenngi
卡其	カーキ Ka-ki	綠	みどり midori	紫	むらさき murasaki	粉紅	ピンク pinku
紅	あか aka	灰	グレー gure-	咖啡	ちや chya	藍	あお ao

### 第四篇《離別》別れ

序	中文	發音(平假/羅馬)
1	留下美好的回憶	良い思い出になりました yoiomoideni narimasita
2	今天很愉快	今日、楽しかったです kyou、tanosikattadesu

### 第五篇《實用單字》

請客	おごる ogoru	百貨公司	デパート depa-to	物美價廉	安カワ yasukawa
超便宜	激安 gekiyasu	地下街	デパ地下 depachika	吃到飽	食べ放題 tabehodai
手機	携帯 keitai	電話	電話 denwa	網咖	ネカフェ nekafe
無限暢飲	飲み放題 nomihoudai	電腦	パソコン pasokon	行李	荷物 nimotsu

腳踏車	自転車 jitensya	襯衫	シャツ syatsu	朋友	友達 tomodachi
手錶	時計 tokei	漢堡	ハンバーグ Hannba-gu	生日	誕生日 tanjyoubi
冰淇淋	アイスクリーム aisukuri-mu	電影	映画 eiga	櫻花	桜 sakura
熱 (天氣)	暑い atsui	冷 (天氣)	寒い samui	字典	辭書 jisyo
水果	果物 kudamono	蔬菜	野菜 yasai	溫泉	溫泉 onsen
照相機	カメラ kamera	相片	写真 syasin	吃飯	食事 syokuji
暑假	夏休み natsuyasumi	寒假	冬休み fuyuyasumi	感冒	風邪 kaze
防曬乳	日焼止めクリーム Hiyaketomekuri-mu	寺院	お寺 otera	車站	駅 eki

## 第六篇《單位篇》

月	げつ getsu	日	にち nichi	星期一	月曜日 getsuyoubi
星期二	火曜日 kayoubi	星期三	水曜日 suiyoubi	星期四	木曜日 mokuyoubi
星期五	金曜日 kinnyoubi	星期六	土曜日 doyoubi	星期日	日曜日 nichiyoubi
1 個	ひとつ hitotsu	2 個	ふたつ futatsu	3 個	みっつ mittsu
4 個	よっつ yottsu	5 個	いつつ itsutsu	6 個	むっつ muttsu
7 個	ななつ nanatsu	8 個	やっつ yattsu	9 個	ここのつ kokonotsu
10 個	とお too				

## 第七篇《星座篇》

牡羊 3/21 - 4/19	おひつじ座 ohitsuji za	天秤 9/23 - 10/23	てんびん座 tenbin za
金牛 4/20 - 5/20	おうし座 ousi za	天蠍 10/24 - 11/21	さそり座 sasori za

雙子 5/21 - 6/21	ふたご座 futago za	射手 11/22 - 12/21	いて座 ite za
巨蟹 6/22 - 7/22	かに座 kani za	魔羯 12/22 - 1/19	やぎ座 yagi za
獅子 7/23 - 8/22	しし座 sisi za	水瓶 1/20 - 2/18	みずがめ座 mizugame za
處女 8/23 - 9/22	おとめ座 otome za	雙魚 2/19 - 3/20	うお座 uo za

## 第八篇 《藥妝篇》

洗髮乳	シャンプー shyanpu-	潤髮乳	リンス rinsu	沐浴乳	ボディーソープ bodei-so-pu
洗面乳	洗顔ソープ senganso-pu	出油	あぶら浮き aburauki	油性肌	オイルスキン oiru-sukin
吸油面紙	あぶらとり紙 aburatorikami	隔離霜	化粧下地 kesyousitaji	掉妝	化粧崩れ kesyoukuzure
護唇膏	リップクリーム ritpukuri-mu	黒斑	しみ simi	鼻翼	小鼻 kobana
青春痘	にきび nikibi	凝膠 凝露	ジェル jeru	粉餅 粉底液	ファンデーション fande-syon
化妝水	ローション ro-syon	黑眼圈	隈 kuma	噴霧	ミスト misuto
護髮	ヘアケア heakea	中分頭	センターパート senta-pa-to	離子燙	ストレートパーマ sutore-topama
髮膠	ヘアジェル heajyeru	定型液	ヘアスプレー Heasupure-	髮蠟	ヘアワックス heawakkusu
唇蜜	リップグロス rippukurasu	眼線液	アイライナー Airaina-	眼藥水	目薬 mekusuri

其他常用單字筆記區

## 21. 日本旅遊注意事項

請將行程、國外住宿旅館及所參加的旅行社聯絡電話，告知家人，以方便家人隨時與您連絡。若需特別餐(如吃素、早齋、不吃豬肉或牛肉)請於出發前通知旅行社。

### ◎基本常識、小費

機場集合，請準時於約定之櫃台集合，並請配戴識別名牌，避免不必要之困擾。並請於機場及機內保持安靜。機上人多不便，所以上機前請先上洗手間，避免不便。

團體旅遊，請緊隨團體行動，避免單獨行動。萬一迷失方向，靜待原處請導遊回來尋找。遵守約定時間集合，並切記遊覽車之車牌號碼。

夜間活動請結伴同行，小心可疑份子。不涉足不正當場所，避免傳染病。

國外旅遊期間，均有支付小費的習慣，甚至是禮貌與風度的表現，對於司機、侍者、導遊等人替我們服務，應給予小費以表感謝，建議您在東北亞國家，每人每天約台幣 250 元(教育旅行免付)。

在日本飯店不需放置床頭小費。

### ◎貨幣

日幣單位為日圓，符號為¥，日本購物一般需付 8%之消費稅，在日本台幣直接兌換日幣並非十分方便，建議在台灣的銀行先行兌換。機場兌換則稍貴。消費超過 5,000 日圓部分有退稅機制。

在日本信用卡購物相當普遍，以 JCB 卡最為普及，但部分商家仍只收實體貨幣，建議仍須準備。

### ◎住宿安全

到達飯店請靜候導遊分配房號及鎖匙，保持禮儀，勿於大廳內喧鬧。分配妥當後，請牢記領隊及導遊之房號，以備不時之需。

進房後，先檢查房間設施，若有不周之處請隨即告知領隊或導遊處理。

飯店內電壓為 100 伏特，冰箱內飲料多採電腦計價，若不想加額付費請勿使用。電視亦有分有價(有料)及免費(無料)節目。

日本飯店房門有許多為自動上鎖，離開房間，必定確認貴重物品已帶妥，房門鑰匙已帶出再關門。獨自外出，請告知團員或領隊，鑰匙及貴重物品，請交與櫃檯保管或置於房間內保險櫃。

飯店大多備有基本盥洗用具、浴衣及拖鞋，拖鞋請勿穿出房外，除在溫泉區外，穿著浴衣到大廳是不禮貌的。

### ◎飲食禮儀

進入餐廳請等候服務人員來帶位，日本吃的禮儀與西方稍有不同，用餐的順序由前而後、由左而右，小碟子一定是將盤碟端在掌心食用、以筷就口，吃完後放回原處。

請勿將皮包隨意放置在座位以免失竊。

一般的日式酒館，氣氛隨和輕鬆，同行的夥伴都會互相為對方斟滿酒以示友誼，這時您可以用自己的酒瓶為對方回斟。

喝清酒時，如果有人為您倒酒，應先喝乾杯中的酒，然後再接受敬酒，並回敬。

日本人有進屋脫鞋的習慣，因此到傳統餐廳時應穿著清潔的襪子。

### ◎出境財物物品限制

出境每人攜帶之外幣、金銀幣及金銀飾之限額及禁止攜帶出境之物品:出境每人攜帶之外幣、金銀幣及金銀飾之限額

∞外幣:總值美金 10,000 元。∞金飾、金幣:各 62.5 公克。∞銀飾、銀幣:各 625 公克。∞新台幣:60,000 元及各種硬幣 20 枚為限。如所帶之新台幣超過上述限額時，應在出境前事先向財政部申請核准，持憑查驗放行，否則超過限額部分予以沒收。

禁止攜帶出境之物品未經合法授權之翻印書籍(不包括本人自用者在內)、翻印書籍之底板。

未經合法授權之翻製唱片(不包括本人自用者在內)、翻製唱片之母模及裝用翻製唱片之圓標及封套。

未經合法授權之翻製錄音帶及錄影帶(不包括本人自用者在內)。

### ◎古董、古幣、古畫等。

偽造或變造之各種幣券、有價證券、郵票、印花稅票及其他稅務單照憑證。

槍械(包括獵槍、空氣槍、魚槍)、子彈、炸藥、毒氣及其他兵器。

宣傳共產主義或其他違反國策之書籍、圖片、文件及其他物品。

鴉片類(包括罌粟種子)、大麻類、高根類、化學合成麻醉藥品及以上各類物品之各種製劑。

依其他法律禁止出口之物品(如:偽禁藥、黃金、動物標、果樹苗等)

### ◎電話

日本直撥回台灣時可打:010+886+(區域號碼-0)+電話號碼

例如撥打台北(02)1234-5678 日本當地請撥 010+886+2+1234-5678

撥打手機 0900-123-456 日本當地請撥 010+886+900123456

請將行程、國外住宿旅館及所參加的旅行社聯絡電話，告知家人，以方便家人隨時與您連絡。

若需特別餐(如吃素、早齋、不吃豬肉或牛肉)請於出發前通知旅行社。

### 96年3月1日起自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、膠狀及噴霧類物品管制規定

- 一、美國國土安全部為因應95年8月10日英國破獲恐怖份子意圖以液態炸藥對民用航空攻擊乙案，自當日起已要求所有搭乘飛往、飛離或在其境內飛行班機之旅客，隨身攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品必須接受管制，加拿大(95年9月26日)及歐盟(95年11月6日)亦陸續實施前揭有關規定。
- 二、國際民航組織(ICAO)之航空保安小組經開會研商，建議世界各國至遲應於96年3月1日起對於搭機旅客所隨身攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品進行管制，目前日本、澳大利亞、香港、菲律賓均已規劃配合實施相關措施。
- 三、為加強維護飛航安全，本局已協調航空警察局自96年3月1日起，對自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下列管制：
  1. 所有旅客隨身攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品容器其體積不得超過100毫升。
  2. 所有液體、膠狀及噴霧類物品容器均應裝於不超過1公升且可重複密封之透明塑膠袋內，所有容器裝於塑膠袋內時，塑膠袋應可完全密封。
  3. 前項所述之塑膠袋每名旅客限制攜帶一個，於通過安檢線時並需由檢查人員目視檢查。
  4. 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、藥物、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，可不受前揭規定之限制。
  5. 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攜帶上機，但需包裝經封籤防止調包及顯示有效購買證明之塑膠袋內。
  6. 為使安檢線之X光檢查儀有效檢查，前述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。
- 四、如旅客對前述規定有任何疑問煩請向所搭乘航空公司洽詢。並提醒所有欲搭乘國際航線搬雞的旅客，盡量簡化隨身行李，並於搭機前事先檢查身上及隨身行李內所放置的液體、膠狀或噴霧類物品是否符合前揭有關規定。
- 五、為避免地面交通狀況及安檢措施延誤搭機行程，提醒出國旅客應提早2小時至機場辦理報到劃位手續。

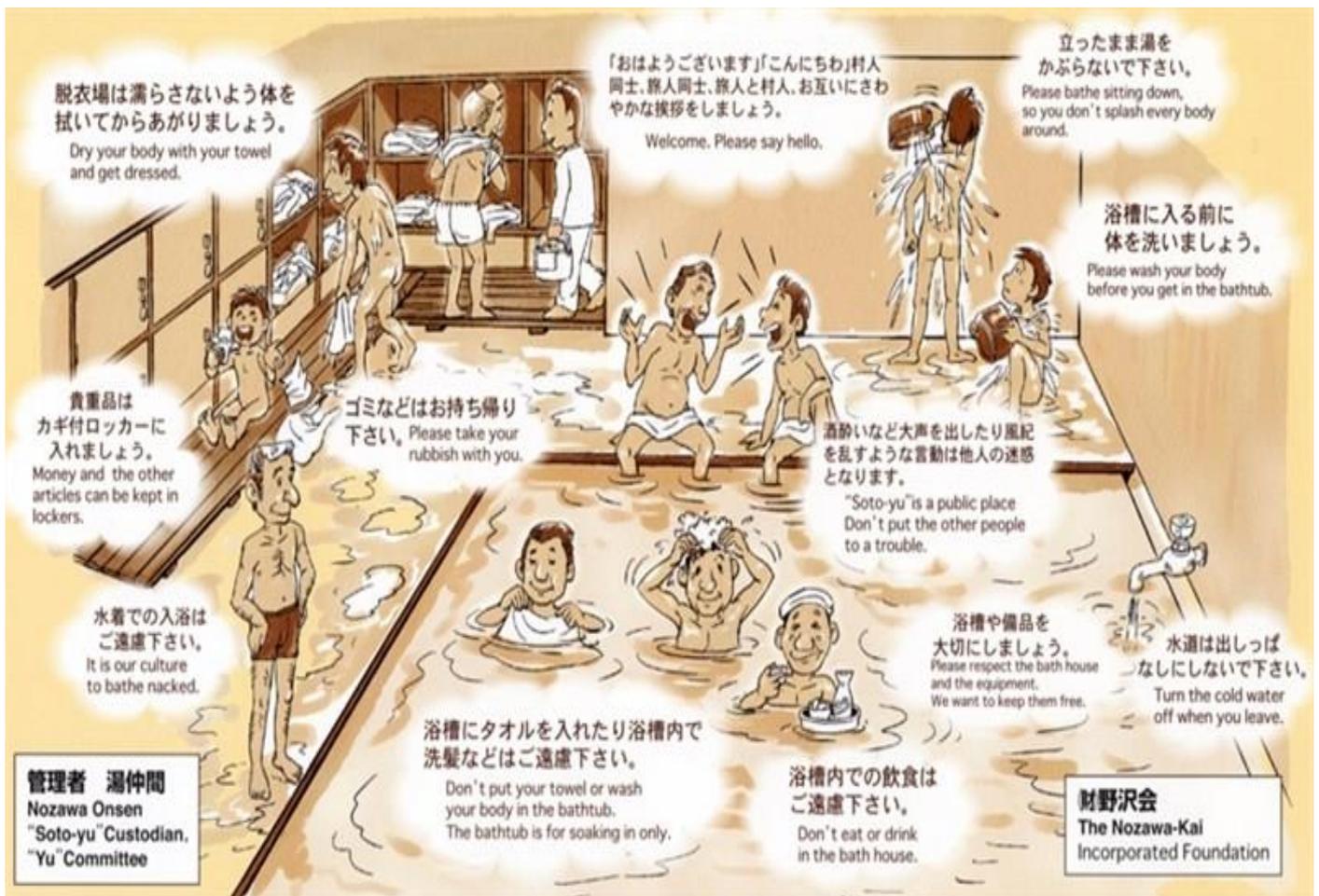
### ◎氣候與服裝

日本的氣候屬溫帶海洋型氣候，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、秋兩季氣候較微涼爽，需穿著外套和薄毛衣。夏季炎熱，以短袖運動服裝等輕便衣著為主；冬季寒冷，須攜帶大衣、保暖毛衣或羽絨衣等。

## 22. 正確溫泉入浴法及溫泉禁忌

### ◎溫泉入浴訣竅 15 招

1. 首先，先用溫泉水做個「暖身浴」，先從腳淋起，慢慢往上，肩膀全身都要用溫泉水潤濕；最後用溫泉水澆淋頭部，尤其高溫的溫泉水，冬天入浴之前的全身從頭到腳的暖身浴是很重要的，可預防腦貧血的產生。
2. 接著，靜靜地進入浴池中泡，剛開始只泡到胸口部分，也就是我們所說的半身浴，約浸個 3-5 分鐘左右，全身都暖活起來後，再慢慢泡到肩膀高度，也就是全身浴。漸進式的入浴法，可以避免腦充血的現象。
3. 泡湯的時間長短視溫泉的溫度而定，如果汗流浹背，或是心跳急速加快，則可先起身休息 個 5, 6 分鐘後，再繼續第二回合泡湯。在不影響別人的情形下，可以在溫泉水裡行走，緩緩地活動手腳膝蓋等關節，也可用腹部吸吐氣，做腹肌運動，抑或閉起眼睛做頭部上下左右的迴轉運動。
4. 很多人到了溫泉旅館，總想泡個夠本，一泡好幾個小時，或是好幾回，只是溫泉的水愈熱，浸泡時間拉長、次數愈多，將使肌膚的水分油脂流失加劇，通常以浸泡 15 分鐘為宜，可反覆多次入浴，一天泡湯不要超過三次，如果汗流失太多，或是脈搏一分鐘跳動達 120 下，表示你泡過頭了！
5. 入溫泉浴池之前，最好稍事休息，能有約一小時的靜養時間再入浴，最為洽當，因為溫泉的成分強，泡湯如做運動一般。
6. 泡溫泉時，若有心悸、頭暈的現象產生，應該緩緩起身，步出浴池，安靜休息片刻，如果情形沒有改善，就要停止泡湯。
7. 年紀較大或是心臟較為衰弱者，最好不要採坐姿浸泡，而是將浴槽邊緣當枕頭，手腳舒展開來的浮漂方式入浴，以免有心慌或胸口悶的情形發生。
8. 上年紀的銀髮泡湯族，請不要一人單獨去泡湯，最好結伴去洗溫泉。
9. 入浴池及泡湯時，儘量避開高溫的溫泉出水口。適溫的溫泉浴可以持久地泡，更為有效。依皮膚承受力，水溫 38-42℃ 最適中，最高不可超過 45℃，以免燙傷。
10. 安靜身心，全神貫注讓溫泉浴的化學和物理刺激在體內形成有益的治療作用，達到溫泉泡湯的休



養之道。

11. 溫泉浴畢，直接用乾毛巾將身體擦乾，頭髮吹乾；除非皮膚敏感型者，否則溫泉浴完不要用清水將溫泉凝脂沖掉，也可持續保溫效果。
12. 為了達到最佳溫泉湯治效果，入浴後當溫泉的新陳代謝作用仍然旺盛時，最好能躺 60 分鐘，可讓溫泉的刺激作用在體內繼續進行。
13. 入浴前後要多補充水分，以保持體內平衡。
14. 避開浴後暴飲暴食。
15. 入浴後，不要喝咖啡、濃茶或是抽煙、喝酒等增加刺激的行為，以延長並增進溫泉的浴療效果。

## ◎12 大狀況下，先別急著泡湯！

01. 飢餓時不要立即入浴，空腹泡湯容易引起虛脫、眩暈及噁心等情形。
02. 剛飽餐後也不要入浴，以免大量血液由體內流向體表，容易引起消化機能障礙。
03. 睡眠不足或是熬夜用腦過度時，猛然泡高溫湯，可能會導致腦部貧血或溫泉休克現象。
04. 喝酒或醉酒後，不要立即入浴，由於溫泉浴使血液循環加速，酒醉泡高溫湯，小心腦溢血，最好等到酒醒時再入浴。
05. 長途舟車疲倦、勞累時，不要隨即泡湯，免得愈泡愈累。
06. 剛做過劇烈運動後，不要馬上泡高溫湯，以免引起溫泉休克現象。
07. 女性經期來時以及經期前後，請暫勿泡湯；如果使用生理棉條入浴，也請不要泡太久，以免有副作用產生。
08. 懷孕初期和末期，不宜泡溫泉。
09. 情緒極度興奮或是生氣時，心跳速度每分鐘超過 100 下的時候，泡湯不宜。
10. 身體發燒，體溫超過 37.5℃ 時。發燒的急性感冒患者、急性疾病患者、傳染病患，如急性肺炎、急性支氣管炎、急性扁桃腺發炎、急性中耳炎等，最好不要浸泡溫泉。
11. 癌症、白血病患者不宜浸泡，因溫泉會刺激新陳代謝，導致身體加速衰弱。
12. 營養不良或是病後身體極度衰弱時，暫勿泡湯。

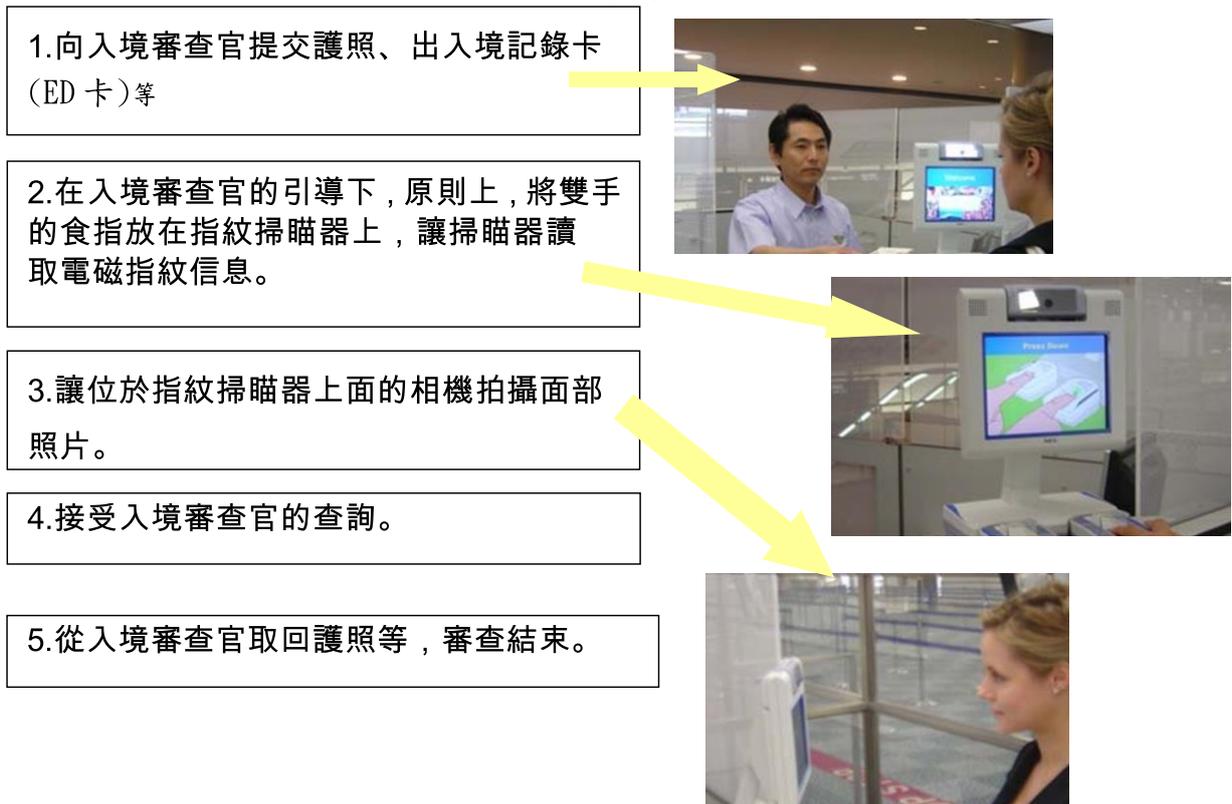
## 天氣參考

(請上網查詢最新資料)

<http://weather.yahoo.co.jp/weather/jp/7.html?day=1>

<https://weather.yahoo.co.jp/weather/jp/8.html?day=1>

## 23. 日本入境審查手續



除下列獲豁免人士外，幾乎所有入境日本的外國人士均為新入境審查的對象。

- (1) 特別永住者
- (2) 應國家行政機關首長邀請的人士
- (3) 進行符合「外交」或「公用」在留資格活動的人士
- (4) 未滿16歲的人士
- (5) 法務省令規定的作為符合(2)或(3)的人士

**解答**「為何開始採用新的入境審查？」等有關新入境審查的問題。

問：為甚麼在入境審查時必須提供指紋、面部照片？

答：因為利用指紋、面部照片等個人識別資訊，可發現使用他人護照的人或恐怖份子等需特別注意的人物，從而有助於防止恐怖活動。

問：不能提供雙手食指的指紋時怎麼辦？

答：如因食指殘缺等理由而難以提供的時候，是可以接受提供根據法務省令規定的順序之其他手指的指紋。在這種情況下，請向入境審查官提出，並遵循其指示。

問：不提供指紋或面部照片的時候，會採取什麼措施？

答：入境審查官會慎重地審查該外國人是否為獲豁免人士，如該外國人不是獲豁免人士卻不提供指紋等個人識別資訊時，將不讓其入境，並命令其離開日本。

問：提供給入境審查官的個人識別資訊會得到怎樣的保護？

答：由於所提供的個人識別資訊（指紋和面部照片）為重要的個人資訊，將按照個人資訊保護的基本法《有關保護行政機關保有的個人信息的法律》適當處理，在資訊安全方面也會採取萬無一失的措施。

## 24. 行李確認明細

* 文件類		* 衛生用品類	
1.旅行日程表及說明會資料(這本學習手冊當然要帶!!)		1.電動刮鬍刀及充電器	
2.緊急補發護照用兩吋白底相片 2 張(有備無患)		2.女性生理用品	
3.現金:台幣、日幣(金額視個人需要準備)		3.潤膚乳液、護脣膏	
<b>※鉛筆盒(剪刀、刀片請勿放隨身行李)</b>		* 日用品類	
<b>※參訪高校交換禮物(個人自備)</b>		1.水壺	
<b>※個人名片至少 10 張(可手繪或列印)</b>		2.輕便型雨衣或雨具	
* 衣飾類		3.隨身輕便手提包或小背包	
1.貼身衣物 ( 內衣褲 )、保暖長襪		* 藥品類(個人用藥請自行準備)	
2.旅遊精選外出服裝		1.暈車藥、感冒藥、腸胃藥	
3. <b>學校參訪：制服【白長袖上衣、黑長褲(女生可穿裙子)、白長袖毛衣、制服外套】</b>		2.個人心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘、貧血症等慢性病藥物	
4.保暖外套 ( 夾克 )		* 防曬用品類	
5.帽子(毛線帽)、手套		1.太陽眼鏡(滑雪場會用到)	
* 攝影用品類·其他		2.摺疊遮陽/雨傘	
1.傳統照相機或數位相機		3.乳液/防曬油	
2.底片或記憶卡		*其他	
3. 手機 行動電源 相機 手機備用電池(須隨身攜帶)		<b>※務必攜帶學校書包(後背包或側背包均可)、制服(裙子)(參訪學校)</b>	
4.充電器(可放入拖運行李)		<b>※不可以穿涼鞋，要穿襪子(參訪學校會脫鞋)</b>	
5. 平板電腦或筆電(非必要)(可託運、亦可隨身)		農家訪問伴手禮(請*戶長協調準備)	
		[日文版]台灣(台北)介紹	

備註: 1.網路 WIFI 各組一台

2.制服只有參訪學校時穿著、其他時間均著便服。

3.滑雪防水外套、防水長褲、滑雪鞋、滑雪板等用具都會由滑雪場準備，要自己準備及膝的長襪。

























## 26. 行前學習單、城市探索計畫書

\*\*\*\*\*  
折疊黏貼處  
\*\*\*\*\*  
行前學習單  
\*\*\*\*\*  
折疊黏貼處  
\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*  
折疊黏貼處

\*\*\*\*\*

探索計畫書

\*\*\*\*\*

折疊黏貼處

\*\*\*\*\*



## 27. 協力單位名片簿

徳島は宣言する  
**VS東京**

徳島県教育委員会  
学校教育課  
グローバル人材育成担当

指導主事 **向井 佳子**  
YOSHIKO MUKAI

〒770 8570 徳島市万代町1丁目1番地  
電話 (088) 621 3206 FAX (088) 621 2882  
E-mail mukai\_yoshiko\_1@pref.tokushima.jp

環境にやさしい用紙を使用しています

徳島は宣言する  
**VS東京**

徳島県商工労働観光部  
国際企画課

副課長 **利穂 拓也**  
TAKUYA RIHO

〒770 8570 徳島市万代町1丁目1番地  
電話 (088) 621 2337 FAX (088) 621 2851  
E-mail riho\_takuya\_1@pref.tokushima.jp

環境にやさしい用紙を使用しています

徳島の最新情報はこちら!  
<http://www.pref.tokushima.jp/>

徳島県  
徳島県貿易協会

貿易アドバイザー **黄 翊**

〒770-8570 徳島市万代町1-1  
TEL : 088-621-2321 FAX : 088-621-2851  
Mail: huangyi\_trade@gmail.com

環境にやさしい用紙を使用しています

一般財団法人 徳島県観光協会  
振興課  
コンベンション事業課

**佃 瑞瑞**

〒770-8055 徳島県徳島市山城町東浜傍示1-1  
TEL (088) 624 - 5140  
FAX (088) 625 - 8469  
E-mail tsukuda@tokushima-kankou.or.jp  
URL <http://www.tokushima-kankou.or.jp>

●阿波おどり  
<徳島県観光情報サイト>  
阿波ナビ <http://www.awanavi.jp>

徳島は宣言する  
**VS東京**

徳島県南部総合県民局  
産業交流部<美波>  
県南魅力発信担当

課長補佐  
(サブリーダー) **森 拓**  
MORI TAKU

〒779-2305 海部郡美波町奥河内弁才天17番地1  
電話 (0884) 74-7353 FAX (0884) 74-7377  
E-mail mori\_taku\_1@pref.tokushima.jp

環境にやさしい用紙を使用しています

 公益社団法人 日本観光振興協会  
JAPAN TRAVEL AND TOURISM ASSOCIATION  
四国支部

赴日教育旅行 四国 窓口承辦

**細松 香里** Kaori Hosomatsu  
Shikoku Branch

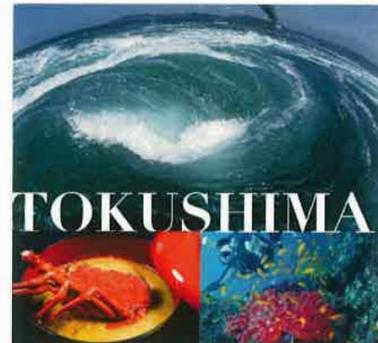
[nihon-kankou.or.jp](http://nihon-kankou.or.jp)

〒760-8570 香川県高松市番町4-1-10 香川県庁内  
TEL.087-833-0177 FAX.087-835-5210  
E-mail : k-hosomatsu@nihon-kankou.or.jp  
4-1-10, Bancho, Takamatsu, Kagawa, 760-8570 Japan  
<http://www.nihon-kankou.or.jp/home>

 公益社団法人 日本観光振興協会  
JAPAN TRAVEL AND TOURISM ASSOCIATION  
四国支部

事務局長  
**田川 順大** Junta Tagawa  
Secretary General  
Shikoku Branch

〒760-8570 香川県高松市番町4-1-10 香川県庁内  
TEL.087-833-0177 FAX.087-835-5210  
E-mail : j-tagawa@nihon-kankou.or.jp  
4-1-10, Bancho, Takamatsu, Kagawa, 760-8570 Japan  
<http://www.nihon-kankou.or.jp/home>



一般財団法人徳島県観光協会  
振興課 課長  
**松浦 哲也** Matsuura Tetsuya  
770-8055 徳島県徳島市山城町東浜傍示1  
TEL.088-624-5140 FAX.088-625-8469  
Mobile.090-1323-5425  
E-mail: matsuura@tokushima-kankou.or.jp

阿波ナビ 検索  
<http://www.awanavi.jp>



一般財団法人 徳島県観光協会  
Tokushima Prefecture Tourism Association

常務理事  
**小川 卓志**

〒770-8055 徳島市山城町東浜傍示1番地1  
TEL (088) 652-8777 FAX (088) 625-8469  
徳島県観光情報 <http://www.awanavi.jp/>  
徳島県観光協会HP <http://www.tokushima-kankou.or.jp/>  
E-mail ogawa.t@tokushima-kankou.or.jp



ベネッセアートサイト直島「南瓜」(草間彌生作)

かがやくけん、かがわけん。

# 香川県

Recycled paper

香川県交流推進部観光振興課  
国際観光推進室  
International Tourism Promotion Office,  
Kagawa Prefectural Government

主任 **坂本理貴**

Yoshiki Sakamoto

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号  
TEL:(087)832-3363  
FAX:(087)835-5210  
E-mail: xc8594@pref.kagawa.lg.jp



## KENRO IWASAKI

MAYOR OF OTOYO TOWN

231 Takasu Otoyo-Chou  
Nagaoka-Gun  
Kochi-Ken Japan  
Phone:0887-72-0450



ベネッセアートサイト直島「南瓜」(草間彌生作)

かがやくけん、かがわけん。

# 香川県

Recycled paper

公益社団法人 香川県観光協会  
Kagawa Prefecture Tourism Association

伊藤佳子

Yoshiko Ito

〒760-8570 香川県高松市番町4丁目1番10号  
4-1-10, Bancho, Takamatsu, Kagawa, Japan  
TEL:(087)832-3377 FAX:(087)861-4151  
E-mail: ito@21kagawa.com



小豆島オリーブ公園

かがやくけん、かがわけん。

# 香川県

Recycled paper

香川県交流推進部観光振興課  
国際観光推進室  
International Tourism Promotion Office,  
Kagawa Prefectural Government

主任主事 **小西勇輝**

KONISHI YUKI

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号  
TEL:(087)832-3362  
FAX:(087)835-5210  
E-mail: xh6547@pref.kagawa.lg.jp



讃岐うどん

公益社団法人 香川県観光協会  
Kagawa Prefecture Tourism Association

事務局長 **谷口英二**  
Director of secretariat TANIGUCHI EIJI

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号  
4-1-10, Bancho, Takamatsu, Kagawa, 760-8570, JAPAN  
TEL:(087)832-3377 FAX:(087)861-4151  
E-mail: taniguchi@21kagawa.com

かがやくけん、かがわけん。

# 香川県

Recycled paper



ゆとりすとパークおおとよ

# おおとよ

高知県大豊町 プロジェクト推進室

室長補佐

**前田 典彦**

〒789-0392

高知県長岡郡大豊町高須231番地

TEL: 0887-72-0450

FAX: 0887-72-0474

E-mail: n-maeda@town.otoyo.lg.jp

公益財団法人  
高知県観光コンベンション協会  
Kochi Visitors & Convention Association

国際観光推進コーディネーター

**山本 研二**

Yamamoto Kenji

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号

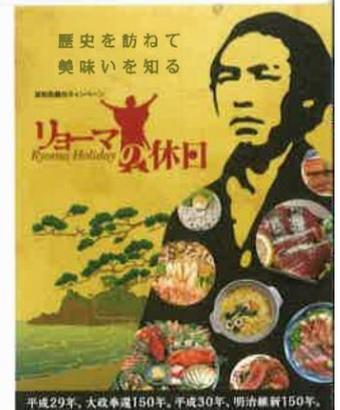
高知県庁本庁舎5階

TEL:088-823-1434 FAX:088-873-6181

携帯:090-9553-4153

E-mail yamamoto@kvca.jp

Find us on Facebook **よさこいネット**  
facebook.com/kochitabi http://www.attaka.or.jp/



歴史を訪ねて  
美味いを知る

**リョーマの休日**  
Ryoma's Holiday

平成29年、大政奉還150年、平成30年、明治維新150年。

公益財団法人  
高知県観光コンベンション協会  
Kochi Visitors & Convention Association

国際観光推進コーディネーター

**宇佐美 貴史**

Usami Takashi

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号

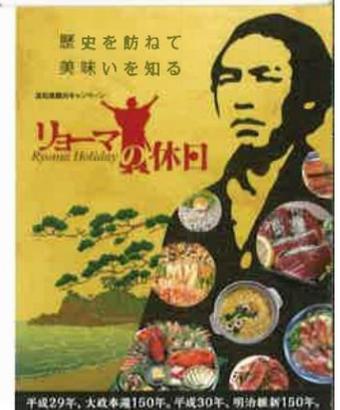
高知県庁本庁舎5階

TEL:088-823-1434 FAX:088-873-6181

携帯:090-1578-7668

E-mail usami@kvca.jp

Find us on Facebook **よさこいネット**  
facebook.com/kochitabi http://www.attaka.or.jp/



歴史を訪ねて  
美味いを知る

**リョーマの休日**  
Ryoma's Holiday

平成29年、大政奉還150年、平成30年、明治維新150年。



公益財団法人 兵庫県国際交流協会

学校交流 コーディネーター **木村 弘孝**  
(兵庫県訪日教育旅行促進協議会 事務局長)

〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1丁目5番1号 国際健康開発センター2F  
代表 (078) 230-3260 FAX (078) 230-3280  
直通 (078) 230-3090  
E-mail: kimura.hi@net.hyogo-ip.or.jp URL: http://www.hyogo-ip.or.jp



公益財団法人 兵庫県国際交流協会

学校交流 プランナー **荒巻 幸子**

〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1丁目5番1号 国際健康開発センター2F  
代表 (078) 230-3260 FAX (078) 230-3280  
直通 (078) 230-3090  
E-mail: aramaki.y@net.hyogo-ip.or.jp URL: http://www.hyogo-ip.or.jp



兵庫県立神戸商業高等学校

校長 **坂東 英敏**

〒655-0038 神戸市垂水区星陵台4丁目3-1  
TEL (078)707-6464  
FAX (078)707-6466  
Hidetoshi\_Bandou@pref.hyogo.lg.jp

兵庫県立神戸商業高等学校



商業科長

**塚本 宏美**

SINCE1878

HIROMI TSUKAMOTO

〒655-0038 神戸市垂水区星陵台4丁目3番1号  
Tel. (078)707-6464  
Fax. (078)707-6466  
http://www.kobechs.ed.jp/  
E-mail:s132485@hyogo-c.ed.jp



兵庫県立神戸商業高等学校

商業教育部長・第2学年副主任

教諭 **國澤 剛**

〒655-0038  
神戸市垂水区星陵台4-3-1  
TEL 078-707-6464  
FAX 078-707-6466  
Email tkunizawa@kobechs.ed.jp



高知県文化生活スポーツ部  
まんが王国土佐推進課

課長補佐兼チーフ

**田村 知之**

TOMOYUKI TAMURA 〒780-8570  
高知市丸ノ内一丁目2番20号  
TEL: 088-823-9711  
FAX: 088-823-9296  
E-mail: 141701@ken.pref.kochi.lg.jp

高知県文化生活スポーツ部  
まんが王国土佐推進課

課長

**佐藤 まゆみ**

MAYUMI SATO 〒780-8570  
高知市丸ノ内一丁目2番20号  
TEL: 088-823-9711  
FAX: 088-823-9296  
E-mail: 141701@ken.pref.kochi.lg.jp

## 28. Memo

### <交流表演歌詞>スキマスイッチ/奏

1 改札の前つなぐ手と手 いつものざわめき、新しい風

**ka i sa tsu no ma e tsu na gu te to te i tsu mo no za wa me ki a ta ra shi i ka ze**  
明るく見送るはずだったのに うまく笑えずに君を見ていた  
**a ka ru ku mi o ku ru ha zu da tta no ni u ma ku wa ra e zu ni ki mi wo mi te i ta**

2 君が大人になってくその季節が

**ki mi ga o to na ni na tte ku so no ki se tsu ga**  
悲しい歌で溢れないように  
**ka na shi i u ta de a fu re na i yo u ni**  
最後に何か君に伝えたくて  
**sa i go ni na ni ka ki mi ni tsu ta e ta ku te**  
「さよなら」に代わる言葉を僕は探してた  
**sa yo na ra ni ka wa ru ko to ba wo bo ku wa sa ga shi te ta**

3 君の手を引くその役目が僕の使命だなんて そう思ってた

**ki mi no te wo hi ku so no ya ku me ga bo ku no shi mei da na n te so u o mo tte ta**  
だけど今わかったんだ 僕らならもう 重ねた日々がほら、  
**da ke do i ma wa ka tta n da bo ku ra na ra mo u ka sa ne ta hi bi ga ho ra**  
導いてくれる  
**mi chi bi i te ku re ru**

4 君が大人になってくその時間が

**ki mi ga o to na ni na tte ku so no ji kan ga**  
降り積もる間に僕も変わってく  
**fu ri tsu mo ru ma ni bo ku mo ka wa tte ku**  
たとえばそこにこんな歌があれば  
**ta to e ba so ko ni ko n na u ta ga a re ba**  
ふたりはいつもどんな時もつながっていける  
**fu ta ri wa i tsu mo do n na to ki mo tsu na ga tte yu ke ru**

5 突然ふいに鳴り響くベルの音

**to tsu zen fu i ni na ri hi bi ku be ru no o to**  
焦る僕 解ける手 離れてく君  
**a se ru bo ku ho do ke ru te ha na re te ku ki mi**  
夢中で呼び止めて 抱き締めたなだ  
**mu ju de yo bi to me te da ki shi me ta n da**  
君だどこに行っただって僕の声で守るよ  
**ki mi da do ko ni i tta tte bo ku no ko e te ma mo ru yo**

6 君が僕の前に現れた日から

**ki mi ga bo ku no ma e ni a ra wa re ta hi ka ra**  
何もかもが違くみえたんだ  
**na ni mo ka mo ga chi ga ku mi e ta n da**  
朝も光も涙も、歌う声も  
**a sa mo hi ka ri mo na mi da mo u ta u ko e mo**  
君が輝きをくれたんだ  
**ki mi ga ka ga ya ki wo ku re ta n da**

7 抑えきれない思いをこの声に乗せて

**o sa e ki re na i o mo i wo ko no ko e ni no se te**  
遠く君の街へ届けよう  
**to o ku ki mi no ma chi e to do ke yo u**  
たとえばそれがこんな歌がったら  
**ta to e ba so re ga ko n na u ta ga tta ra**  
ぼくらは何処にいたとしてもつながっていける

