

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. 師長、領隊、旅行社連絡資料.....	10
5. 學生分組表.....	11
6. 學生分房表.....	12
7. 滑雪分組表.....	13
8. 學生照片.....	14
9. 學生任務分配工作表.....	16
10. 交流學校簡介.....	17
11. 靜岡縣立沼津商業高等学校-5月13日交流流程.....	18
12. 靜岡縣立沼津商業高等学校-參訪紀錄單.....	19
13. 靜岡市立清水櫻丘高校-5月14日交流流程.....	20
14. 靜岡市立清水櫻丘高校-參訪紀錄單.....	21
15. 日文五十音.....	22
16. 常用日語會話教學.....	24
17. 日本旅遊注意事項.....	30
18. 正確溫泉入浴法及溫泉禁忌.....	32
19. 日本入境審查手續.....	34
20. 滑雪安全.....	35
21. 學習單.....	40
22. 行前學習單、城市探索計畫書.....	50
23. 行李確認明細.....	52

1. 行程表

臺北市立士林高級商業職業學校 104 年日本文化體驗教育旅行

【注意事項】

團體編號：TZ150510A

出發日：2015/5/10

全團人數：36

機場巴士接送：去程統一於出發當日上午 6:10 集合於學校後出發，逾時不候
5/10 上午 06:10 校門口集合，自行前往台北松山國際機場 06:50 集合(華航櫃台)

【航班參考】

天數	出發/回程日期	出發時間	抵達時間	起飛-抵達城市	航空公司	航班編號
第 1 天	2015/5/10	09:00	12:55	松山/羽田	中華航空	CI220
第 7 天	2015/5/16	14:35	17:15	羽田/松山	中華航空	CI221

【行程表】

★ 第 1 天
5/10(日)

06:30 士林高商出發=>07:00 台北松山國際機場=>羽田空港
=>冬季奧運紀念館、白馬村參訪=>飯店=>滑雪服裝整備=>日
式泡湯體驗(白馬姬川溫泉~天神の湯)

【羽田空港】東京國際機場是一座位於日本東京都大田區的機場，因座落於羽田地區而通稱為羽田機場，為東京兩座聯外機場之一，以營運國內航線為主、兼營短程國際航線。根據日本《空港整備法》，該機場被分為第一種機場。其啟用 1931 年 8 月 25 日，佔地約 1,522 公頃，無論在面積或是起降航班數目上，都是全日本最大規模的機場，旅客流量亦屬世界前列。

【白馬村】白馬村位於日本北阿爾卑斯群山中最高一段山脈的山腳下，是開展冬季運動的極其理想的場所。這裏還曾經是 1998 年冬季奧運會的主要場地，白馬村同時深受本土國民和外國遊客的喜愛，而且這個小村鎮能在迎合滿足遊客的喜好的同時，又能保持它自身原汁原味的日本小城鎮風貌。

【白馬姬川溫泉~天神の湯】天神之湯的泉源是在飯店附近的一條美麗河川~叫姬川。特別是享受在飯店的露天溫泉泡湯時，你更可以一望高度 3000 米級的連峰，同時領略著季節與時間交織而成的景色變換，千回也不厭倦。

住宿：白馬高原飯店 Hakuba Highland Hotel

地址：〒399-9301 長野縣北安曇郡白馬村北城21582

TEL：0261-72-3450 <http://www.hakuba-highland.net/>

早餐：溫暖的家

中餐：客機上精緻餐食

晚餐：飯店迎賓料理

★ 第 2 天
5/11(一)

飯店=>白馬五龍滑雪學校~滑雪教練指導教學-全日滑雪
課程=>頒發滑雪課程證書=>飯店=>滑雪課程分享會

【白馬雪龍滑雪學校~全天滑學課程】白馬村被北阿爾卑斯的群山環抱，還因1998年舉辦長野奧林匹克而聞名，對冬季運動愛好者來說，白馬村的冬季就是他們的聖地。由7個滑雪場組成的白馬村滑雪場，能吸引所有程度的滑雪者，使他們不由自主地著迷。本日在滑雪教練的指導之下，結束全天滑學課程之後，由白馬雪龍滑雪學校校長親自頒發滑雪課程學習證書。

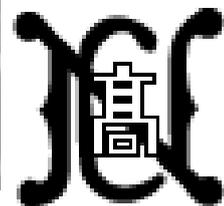


住宿：白馬高原飯店 Hakuba Highland Hotel

地址：〒399-9301 長野縣北安曇郡白馬村北城21582

TEL：0261-72-3450 <http://www.hakuba-highland.net/>

早餐：飯店內自助早餐		中餐：滑雪場內用餐	晚餐：飯店迎賓料理
★ 第 3 天 5/12(二)	飯店=>大町傳統和紙手作體驗見學=>松本城參訪=>蘆之湖散策=>飯店=>交流活動準備=>溫泉泡湯體驗		
<p>【大町市】位於長野縣西北部的松本平和白馬之間，西部有高達 3,000 公尺左右的北阿爾卑斯山岳連綿起伏，被稱為「北阿爾卑斯一番街（第一街）」。</p> <p>大町市區海拔 700 多公尺，擁有一水面上倒映著北阿爾卑斯群山的仁科三湖與水壩，以及得天獨厚的豐富天然溫泉，加上地理環境優越，具備一年四季作為山岳旅遊城市的條件。此外，也以立山黑部阿爾卑斯山脈路線的登山口而遠近馳名。</p> <p>【松本城】松本城是在文祿(1593~1592)時代建造而成的五層六階的天守閣，現存的五重六階、日本最古老的木製瞭望台國寶松本城，與姬路、犬山、彥根並列國寶指定城。天守(瞭望台) 建成於西元 1593~1594 年，戰國時代所建的松本城，根據其時代背景，對其居住性而言更重視武裝性，稱之為平地城亦不為錯。作為日本近代築城時代初期的城郭，松本城在歷史上享有很高的評價。夏季在城內舉辦大鼓集會和“新能”等活動，來訪者絡繹不絕。以傍晚時刻的松本城為背景，演出帶有濃重莊嚴氣氛的新能，將帶你步入一個玄奧的世界。</p> <p>【蘆之湖】蘆之湖位於神奈川縣足柄下郡箱根町，箱根山的火山湖。大約形成於三千年前，是神奈川縣內面積最大的湖泊。蘆之湖是一個非常知名的觀光地，是遠望富士山的名所。</p>			
住宿：小涌園 地址：〒250-0407 神奈川縣足柄下郡箱根町二ノ平1297 TEL：0460-82-4111 http://www.hakoneho-kowakien.com/			
早餐：飯店內自助早餐		中餐：長野風味料理	晚餐：飯店會席料理
★ 第 4 天 5/13(三)	飯店=>靜岡縣立沼津商業高校參訪(9:00-13:00)與高校學生共進午餐=>櫻桃小丸子樂園=>清水、靜岡參訪=>飯店=>交流活動準備		
<p>【靜岡縣立沼津商業高校】參訪(9:00-13:00)與高校學生共進午餐，詳交流行程表。</p> <p>【櫻桃小丸子樂園】位於清水的夢幻廣場中，讓人能親身體驗櫻桃小丸子世界的主題遊樂園。真實重現了日本昭和 40 年代（1960 年代後期~70 年代前期）的景象，全家人都能盡情享樂其中。櫻桃小丸子主題樂園以卡通中相同的場景重現了日本人氣卡通櫻桃小丸子的學校、住家及公園，讓到此的遊客猶如踏入了卡通世界，絕對可以滿足喜愛櫻桃小丸子的大小朋友。悉的音樂、卡通的場景，無論小丸子的住家、上學的道路、小丸子與同學唸書的學校、嘻鬧的公園、小丸子的家人及朋友等 20 多名主題人物，都會原封不動的實體呈現，使得旅客可以感覺自己變成了卡通人物，真實貼近小丸子的日常生活、體驗那漫畫中熱鬧又好玩的感覺，每逢星期假日小丸子還會跑出來跟大家打招呼、握手，也可以合照喔！除此之外，櫻桃小丸子主題樂園也有提供廟會活動，撈水球、套圈圈、抽幸運籤神社前拍照等等，都是小丸子的最愛。最能滿足小丸子迷的就是能在這裏購買到本樂園限定販賣的紀念品，包括文具、玩偶、吊飾、水杯、餐具、明信片、貼紙等，任旅客挑選自己的喜愛。</p>			
住宿：三保園飯店 地址：〒424-0901 靜岡縣靜岡市清水區三保2108 TEL：054-334-0111 Hotel http://www.mihoen.jp/			
早餐：飯店內自助早餐		中餐：交流學校用餐	晚餐：飯店會席料理
★ 第 5 天 5/14(四)	飯店=>久能山纜車=>東照宮=>靜岡市立清水櫻丘高校交流(12:00-16:00)與高校學生共進午餐=>東京都廳夜景=>飯店=>城市探索活動準備		



【東照宮】東照宮是德川幕府始祖德川家康的陵寢，德川幕府統治日本直至 1868 年為止，長達 250 年之久。東照宮供奉著家康和另外兩位影響日本最深的歷史人物；豐臣秀吉和源賴朝。這間裝飾奢華的神社是由十幾棟在美麗樹林裡的神道教和佛教建築所構成。東照宮原本只是一座簡樸的陵寢，但在 17 世紀初半時，家康的孫兒家光將其擴建成如今的雄偉規模。這裡的神社建築物由無數的木雕和大量的金葉裝飾而成，這在日本絕無僅有，因為其他地方的神社建築均以簡樸為傳統主要原則。



【靜岡市立清水櫻丘高校】交流(12:00-16:00)與高校學生共進午餐，詳交流行程表。



【新宿都廳】位於東京都廳舍 45 樓的展望台。可從第一本廳舍 1 樓搭乘「展望台專用電梯」，約 55 秒即可抵達地上 202 公尺處。

住宿：東京池袋太陽城王子飯店

地址：〒170-8440 東京都豐島區東池袋3-1-5

TEL：03-3988-1111 <http://www.princehotels.com/zh-tw/sunshine/>

早餐：飯店內自助早餐

中餐：交流學校用餐

晚餐：涮涮鍋料理

★ 第 6 天
5/15(五)

飯店=>08:00 東京城市探索日=>飯店

【東京城市探索日】08:00-20:00 提供一日地鐵票，每位參加同學都要撰寫城市探索計畫書，分小隊討論決定行程後，由領隊老師陪同進行城市探索。

住宿：東京池袋太陽城王子飯店

地址：〒170-8440 東京都豐島區東池袋3-1-5

TEL：03-3988-1111 <http://www.princehotels.com/zh-tw/sunshine/>

早餐：飯店內自助早餐

中餐：發代金1200日幣

晚餐：發代金1800日幣

★ 第 7 天
5/16(六)

飯店=>09:30 宮崎駿-三鷹の森ジブリ美術館=>12:35 日本羽田空港=>松山國際機場=>士林高商

【三鷹之森吉卜力美術館】位於日本東京都三鷹市的動畫美術館，正式名稱為「三鷹市立動畫美術館」(三鷹市立アニメーション美術館)。館主是身兼作家、漫畫家、動畫導演的宮崎駿，首任館長是宮崎駿長子宮崎吾郎。

常設展覽包括動畫的原理、原始的動畫片展示，重現製作工作室的場景，可以看到歷年吉卜力作品的原稿等資料。

- 《龍貓》中的貓巴士(小朋友可以進入其中遊玩)
- 屋頂上的機器人士兵(ロボット兵，來自動畫作品《天空之城》)、天空之城拉普達的中樞石碑(上面刻了拉普達文字)
- 圖書閱覽室：收藏許多兒童文學書籍(角野榮子的《魔女宅急便》等)，還有吉卜力的相關書籍，可以購買。
- 映像展示室「土星座」：放映美術館專用的動畫電影，以及與企劃主題展覽相關的作品。放映室可容納 80 人，對應 DTS 音訊。
- 龍貓的售票亭(トトロの二セ受付)
- 咖啡廳「草帽」(麦わらぼうし)：提供獨創的餐點
- 商店「曼馬由特」(名稱來自作品《紅豬》中的空賊團)：銷售與吉卜力工作室和企劃展示內容相關的紀念品



住宿：溫暖的家

早餐：飯店內自助早餐

中餐：客機上精緻餐食

晚餐：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

- ⑳鳥取縣 農村體驗・HOME STAY
- ㉑鳥取縣 鳥取縣・島根縣
- ⑳鳥取縣 鳥取縣・島根縣 日本古跡
- ⑳廣島縣 廣島縣・山口縣



- ㉒山梨縣 / 靜岡縣 茶香・大自然・富士山
- ㉓靜岡縣 名古屋・靜岡・東京路線
- ㉔靜岡縣 東京・靜岡
- ㉕靜岡市 靜岡市區・日本平・清水路線

- ㉖愛媛縣 / 高知縣 日本原風景
- ㉗關西四縣 大阪・京都・兵庫・奈良路線

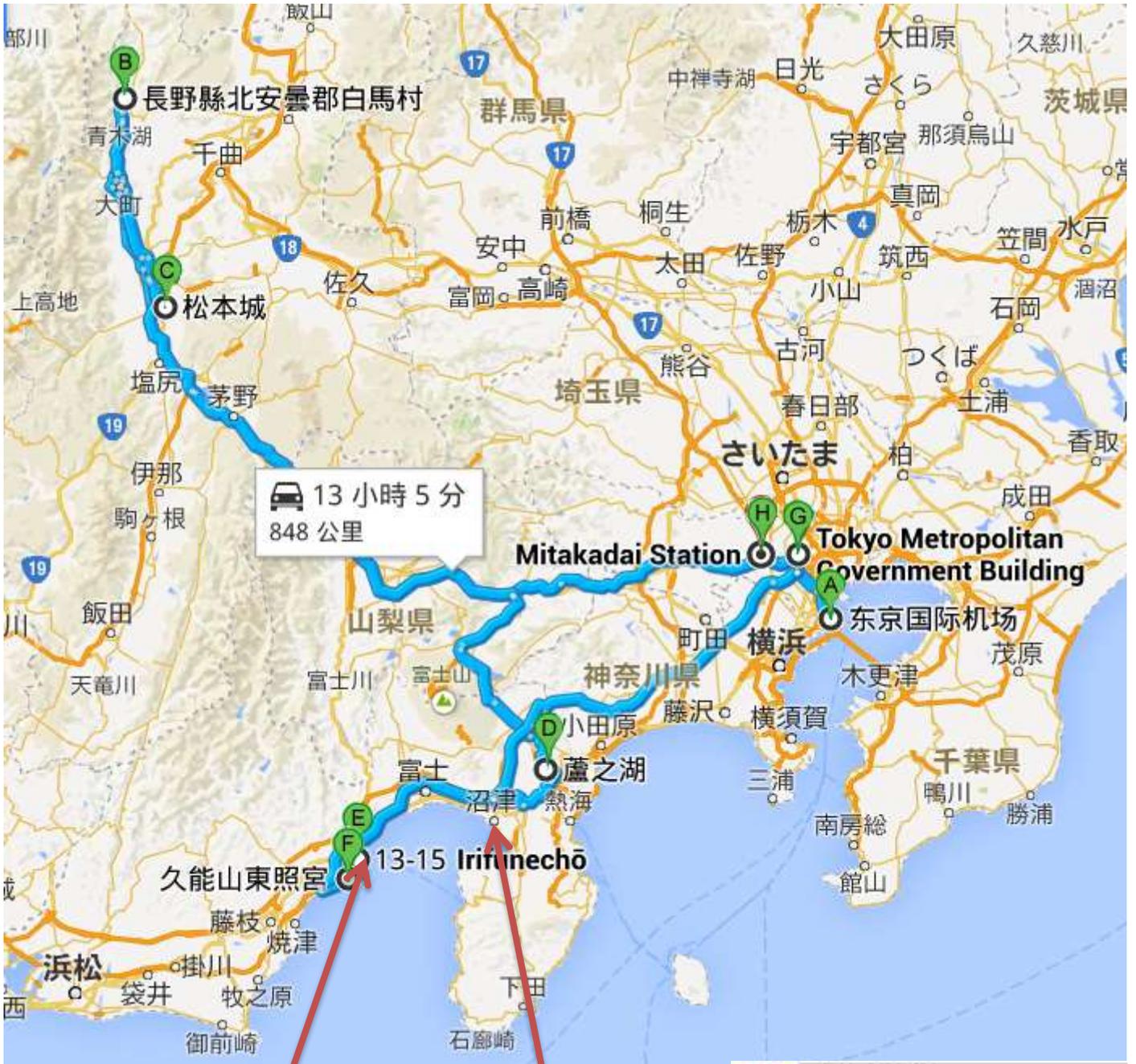


- ㉘大分縣 參觀重要觀光景點和滿滿的體驗行程
- ㉙九州 新幹線・鹿兒島・阿蘇火山・學習環保課題
- ㉚九州 豪斯登堡・阿蘇火山・別府巡遊・學習產業課題
- ㉛鹿兒島 / 宮崎縣 關西和南九州路線

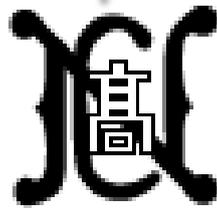


- ㉜沖繩 沖繩的大自然・文化・體驗

3. 參訪地區、地圖



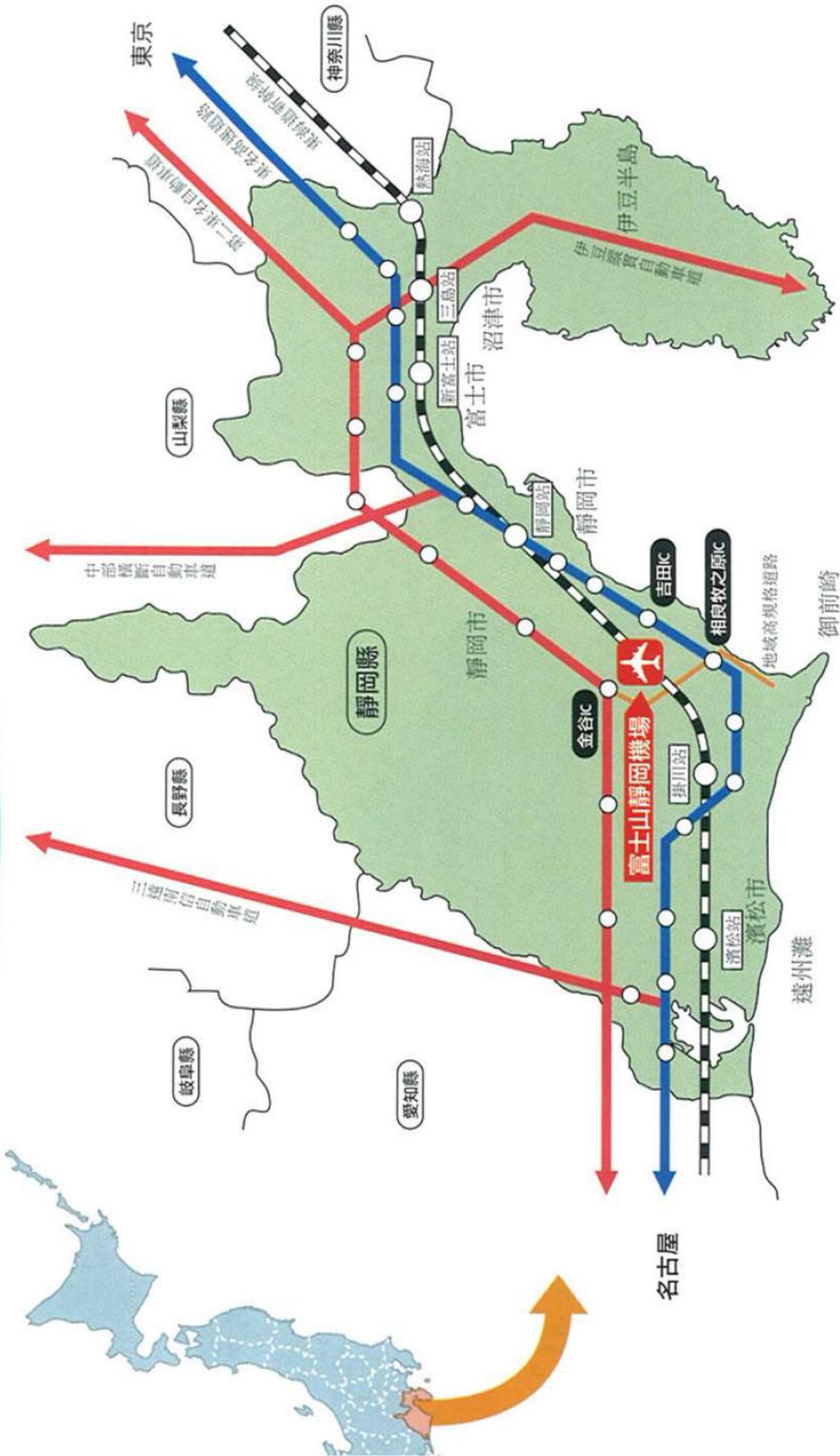
- A** 羽田空港
- B** 白馬村
- C** 松本城
- D** 蘆之湖
- E** 小丸子樂園
- F** 東照宮
- G** 東京都廳
- H** 三鷹之森吉卜力美術館

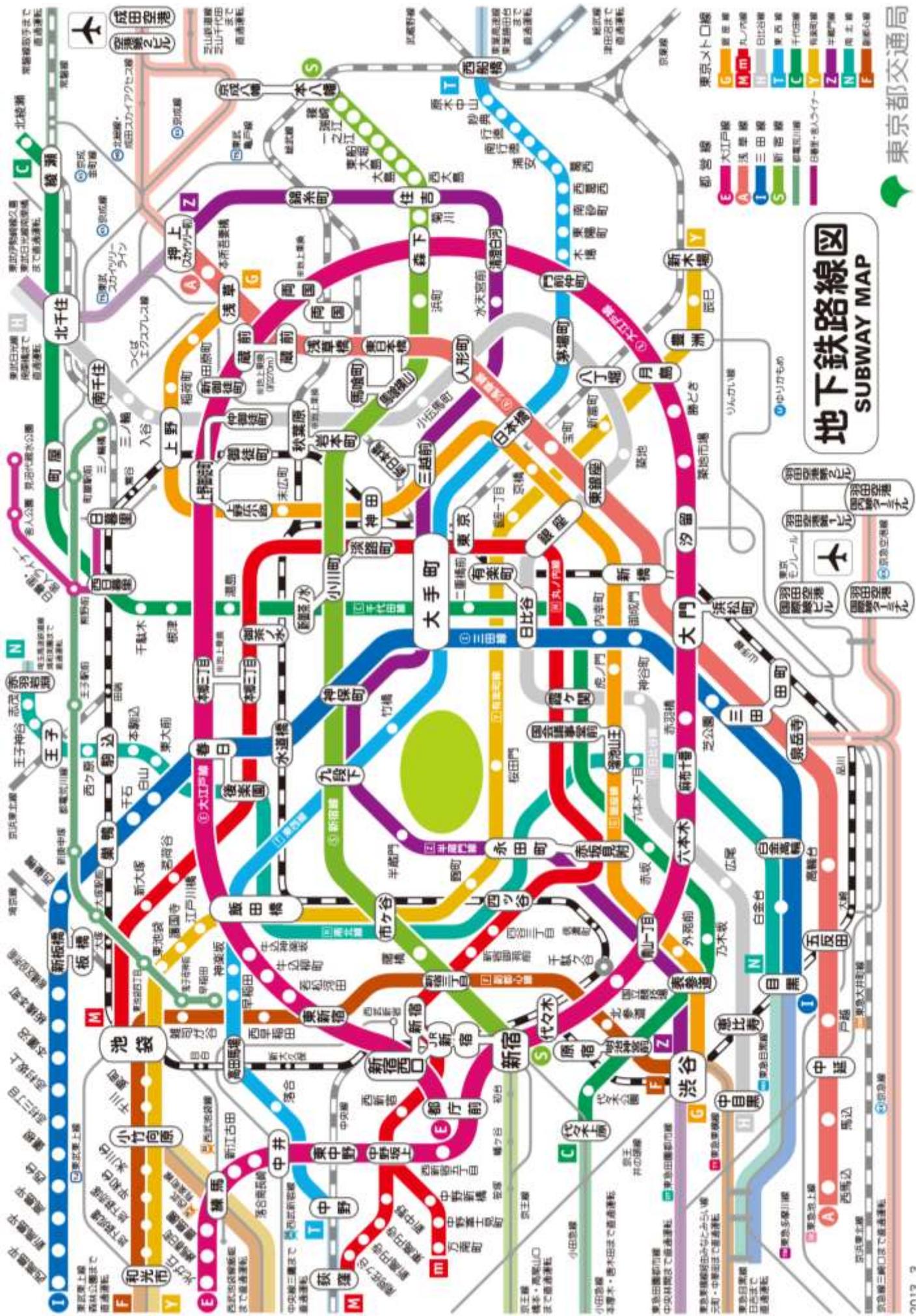


QR code for FB- 2015 SLHS Japan



Fujinokuni Shizuoka





4. 師長、領隊、旅行社連絡資料

師長連絡資料及房號：

職稱	姓名	日本手機號碼	5/10-11	5/12	5/13	5/14-15
校長	曾騰瀧 0952777551					
秘書	秦玲美 0928019761					
主任	鍾允中 0975213508					

士商學校緊急聯絡：TEL：02-2831-3114#201 教務處李瓊雲主任 0920811296

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 吳玫嫻小姐 090-2389-9358

領隊連絡資料及房號：

姓名	台灣手機	日本手機	5/10-11	5/12	5/13	5/14-15
詹淑君 pwtkimi@gmail.com	0910-011-307	080-5101-6464				

- ◆ 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。

氣候參考【資料來源：日本 AccuWeather.com】

白馬村 Hakuba



靜岡市 Shizuoka



5. 學生分組表

任務分配	編號	組別	姓名	English	學號	班級	日/夜間部(進修學校)	性別	備註
1組長	1	1	邱文慈	CHIU/WEN TZU	30518	105	日間部	女	
	2	1	蔡孟菲	TSAI/MENG FEI	30531	105	日間部	女	
1組副組長	3	1	林宜風	LIN/YI FENG	30503	105	日間部	男	
	4	1	陳冠榕	CHEN/GUAN RUNG	30508	105	日間部	男	腎臟病、高血壓
	5	1	周名蘭	CHOU/MING LAN	31015	110	日間部	女	
	6	1	蕭淳安	HSIAO/CHUN AN	31135	111	日間部	女	
2組長 2組副組長	7	2	王方妤	WANG/FANG YU	31209	112	日間部	女	
	8	2	李季芙	LEE/CHI FU	31815	118	日間部	女	
	9	2	鄭郁璇	CHENG/YU HSUA	31838	118	日間部	女	花粉過敏
	10	2	顏妤庭	YEN/YU TING	31940	119	日間部	女	
	11	2	曹盈涵	TSAO/YING HAN	31921	119	日間部	女	
3組長 3組副組長	12	3	彭怡心	PENG/YI HSIN	32229	122	日間部	女	氣喘,偏頭痛
	13	3	李佩柔	LI/PEI ROU	32219	122	日間部	女	
	14	3	王愷琳	WANG/KAI LIN	32212	122	日間部	女	
清水致詞	15	3	張桂瑁	CHANG/KUEI MEI	32224	122	日間部	女	
	16	3	鄭宜姍	CHENG/YI SHAN	32038	120	日間部	女	
	17	3	楊馥瑄	YANG/FU HSUAN	32033	120	日間部	女	
4組副組長 表演組長 沼津致詞	18	4	羅婉綸	LO/WAN LUN	21441	214	日間部	女	
	19	4	黃榮昌	HUANG/JUNG CHANG	21613	216	日間部	男	
大隊長 4組長	20	4	王昭惠	WANG/JHAO HUI	21620	216	日間部	女	
	21	4	林妍伶	LIN/YEN LING	21717	217	日間部	女	
5組副組長	22	4	黃瑩縈	HUANG/YING CHIEH	21736	217	日間部	女	
	23	5	陳善云	CHEN/SHAN YUN	21829	218	日間部	女	地中海型貧血
	24	5	曾筠棋	TSENG/YUN CHI	21831	218	日間部	女	氣喘
	25	5	紀佩如	CHI/PEI JU	21818	218	日間部	女	
	26	5	吳比亞	Paula Sofia Pozo Jordan	21844	218	日間部	女	Mexico
	27	5	夏心恬	Marieke Scheel	21944	219	日間部	女	Germany
	28	5	吳佳真	WU/JIA JHEN	10515	305	日間部	女	氣喘
5組長 6組副組長	29	6	李宜捷	LI/YI JIE	33214	102	夜間部(進修學校)	女	鼻子過敏
6組長 表演副組長	30	6	葉雯馨	YE/WEN HSIN	23230	202	夜間部(進修學校)	女	
	31	6	池瑞敏	CHIH/RUEI MIN	23209	202	夜間部(進修學校)	女	
	32	6	何亭嫩	HO/TING MEI	23210	202	夜間部(進修學校)	女	
	33	6	洪韡庭	HUNG/WEI TING	23312	203	夜間部(進修學校)	女	

6. 學生分房表

飲食禁忌	組別	姓名	班級	性別	5/10-11	5/12	5/13	5/14-15
全素吃蛋奶	1	邱文慈	105	女				
	1	蔡孟菲	105	女				
全素不吃蛋奶	1	周名蘭	110	女				
	1	蕭淳安	111	女				
	2	李季芙	118	女				
	2	鄭郁璇	118	女				
	2	顏好庭	119	女				
	2	曹盈涵	119	女				
	3	彭怡心	122	女				
	3	李佩柔	122	女				
	3	王愷琳	122	女				
	3	張桂瑁	122	女				
不吃牛	3	鄭宜姍	120	女				
	3	楊馥瑄	120	女				
	2	王方妤	112	女				
	4	羅婉綸	214	女				
	1	林宜風	105	男				
不可吃楊桃	1	陳冠榕	105	男				
	4	黃榮昌	216	男				
	4	林妍伶	217	女				
	4	黃瑩縵	217	女				
	4	王昭惠	216	女				
	5	陳善云	218	女				
	5	曾筠棋	218	女				
不吃牛羊	5	紀佩如	218	女				
	5	吳比亞	218	女				
	5	夏心恬	219	女				
不吃海鮮	5	吳佳真	305	女				
不吃牛	6	李宜捷	102	女				
蠶豆症	6	洪韡庭	203	女				
	6	葉雯馨	202	女				
	6	池瑞敏	202	女				
	6	何亭嫩	202	女				

7. 滑雪分組表

編號	組別	姓名	English	性別	鞋 (CM)	身高 (CM)	體重 (KG)	SKI/SB	分組
1	1	邱文慈	CHIU/WEN TZU	女	23	160	47	SKI	1
2	1	蔡孟菲	TSAI/MENG FEI	女	24	160	46	SKI	1
5	1	周名蘭	CHOU/MING LAN	女	24	168	61	SKI	1
8	2	李季芙	LEE/CHI FU	女	24.5	162	51	SKI	1
9	2	鄭郁璇	CHENG/YU HSUAN	女	23.5	160	50	SKI	1
10	2	顏妤庭	YEN/YU TING	女	23.5	163	51	SKI	1
11	2	曹盈涵	TSAO/YING HAN	女	23.5	163	51	SKI	1
12	3	彭怡心	PENG/YI HSIN	女	23.5	162	52	SKI	1
13	3	李佩柔	LI/PEI ROU	女	24	160	55	SKI	1
14	3	王愷琳	WANG/KAI LIN	女	24.5	160	53	SKI	1
15	3	張桂瑁	CHANG/KUEI MEI	女	24.5	161	58	SKI	1
6	1	蕭淳安	HSIAO/CHUN AN	女	23	161	46	SKI	2
16	3	鄭宜姍	CHENG/YI SHAN	女	24.5	161	70	SKI	2
17	3	楊馥瑄	YANG/FU HSUAN	女	21	154	47	SKI	2
18	4	羅婉綸	LO/WAN LUN	女	24	162	58	SKI	2
21	4	林妍伶	LIN/YEN LING	女	24.5	157	50	SKI	2
26	5	吳比亞	Paula Sofia Pozo Jordan	女	27	165	85	SKI	2
27	5	夏心恬	Marieke Scheel	女	24.5	170	60	SKI	2
29	6	李宜捷	LI/YI JIE	女	22.5	155	50	SKI	2
30	6	葉雯馨	YE/WEN HSIN	女	23.5	155	45	SKI	2
31	6	池瑞敏	CHIH/RUEI MIN	女	22	157	46	SKI	2
33	6	洪韡庭	HUNG/WEI TING	女	23	154	44	SKI	2
3	1	林宜風	LIN/YI FENG	男	26.5	157	49	SNOWBOARD	3
4	1	陳冠榕	CHEN/GUAN RUN	男	26.5	161	57	SNOWBOARD	3
7	2	王方妤	WANG/FANG YU	女	25	165	51	SNOWBOARD	3
19	4	黃榮昌	HUANG/JUNG CHANG	男	24.5	168	55	SNOWBOARD	3
20	4	王昭惠	WANG/JHAO HUI	女	23.5	155.9	43.9	SNOWBOARD	3
22	4	黃瑩縷	HUANG/YING CHIEH	女	24	163	70	SNOWBOARD	3
23	5	陳善云	CHEN/SHAN YUN	女	23.5	160	50	SNOWBOARD	3
24	5	曾筠棋	TSENG/YUN CHI	女	24.5	157.5	80	SNOWBOARD	3
25	5	紀佩如	CHI/PEI JU	女	24.5	162	46	SNOWBOARD	3
28	5	吳佳真	WU/JIA JHEN	女	21.5	155	60	SNOWBOARD	3
32	6	何亭嫻	HO/TING MEI	女	24.5	160	51	SNOWBOARD	3

曾騰瀧	TSENG, TENG-LUNG	男	26.5	172	76	SKI
秦玲美	CHIN, LIN-MEI	女	23.5	152	70	SNOWBOARD
鍾允中	CHUNG, YUN-CHUNG	男	28.5	182	75	SNOWBOARD

8. 學生照片

	第一組		第二組		第三組
1 組長 邱文慈					
蔡孟菲					3 組長 李佩柔
1 組副 組長 林宜風					3 組副 組長 王愷琳
陳冠榕					張桂瑁
周名蘭					清水致 詞 鄭宜姍
蕭淳安					楊馥瑄

	第四組		第五組		第六組
4 組副 組長 羅婉綸					
表演組 長 黃榮昌					
沼津致 詞 王昭惠					
大隊長 林妍伶					
4 組長 黃瑩縈					
					
			5 組長 吳佳真		

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"> • 統整各小組工作 • 協助旅程前、旅程中老師交辦事項 	隨身攜帶活動用紅布條
各小組長	<ul style="list-style-type: none"> • 協助旅程前、旅程中老師交辦事項 • 每日協助收集學習單，給非本人閱讀寫上建議後簽名(每日不重複，可跨小組)，再彙整給老師審閱 • 每晚協助老師查房點名，睡前請檢查房門是否鎖好 • 城市探索日中午、晚上安全回報 	<p>晚間回到飯店後嚴禁私自外出，違反規定者嚴懲。</p> <p>5/10 出發攜帶禮物箱。</p>
各小組副組長	<ul style="list-style-type: none"> • 各小組研究主題口頭報告(於旅程中車程或飯店中，約 5-10 分鐘) • 城市探索日，負責景點小組合照 	<p>小組研究主題(組別)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日本長野縣白馬村 2. 長野縣松本城 3. 箱根蘆之湖 4. 九能山東照宮 5. 東京車站 6. 三鷹の森ジブリ
清水致詞人	<ul style="list-style-type: none"> • 清水櫻丘高校-致詞(約 3-5 分鐘) 	日文
沼津致詞人	<ul style="list-style-type: none"> • 沼津商業高校-致詞(約 3-5 分鐘) 	日/英文
表演組長	<ul style="list-style-type: none"> • 規劃、練習日本學校團體表演事宜 	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"> • 協助規劃、練習日本學校團體表演事宜 	



QR code for FB- 2015 SLHS Japan



10. 交流學校簡介

静岡縣立沼津商業高等学校 (ぬまず しよよ Numazu Commercial High School)

<http://www.edu.pref.shizuoka.jp/numazu-ch/home.nsf/IndexFormView?OpenView>

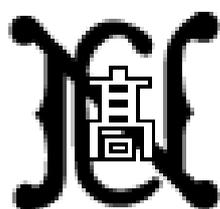
静岡市立清水桜が丘高校(清水桜が丘高等学校)(しみず さくらがおか Shimizu Sakuragaoka High School) www.s-city.ed.jp/

静岡県立沼津商業高等学校

過去の名称	静岡県駿東郡沼津町立沼津商業学校 静岡県沼津商業学校 静岡県立沼津商業学校
国公立の別	公立学校
設置者	静岡県
校訓	自主・友情・進取
設立年月日	1898年
共学・別学	男女共学
課程	全日制課程
単位制・学年制	学年制
設置学科	総合ビジネス科 ・ 情報ビジネス科
学期	3学期制
高校コード	22122J
所在地	〒411-0917 静岡県駿東郡清水町徳倉 1205

静岡市立清水桜が丘高等学校

国公立の別	公立学校
設置者	静岡市
学区	全県学区
併合学校	静岡市立清水商業高等学校 静岡県立庵原高等学校
設立年月日	2013年4月1日
共学・別学	男女共学
課程	全日制課程
単位制・学年制	学年制
設置学科	普通科 商業科
学期	3学期制
所在地	〒424-8752 静岡市清水区桜が丘町 7 番 15 号





11. 靜岡縣立沼津商業高等学校-5月13日交流流程



～訪日教育旅行～台北市立士林高級商業職業學校 交流日程表

- 1 日期 2015年5月13日(三) 09時00分～13時00分
 2 來校者 台北市立士林高級商業職業學校
 人數：學生33位；老師3位
 3 日程

時間	內容	備註	地點
08:50	學生到校		
09:00～ 09:40	交流會	1. 沼津商業高校校長致歡迎辭 2. 北士商校長致辭 3. 沼津商業高校學生會長致辭(英文) 4. 北士商學生代表致辭 5. 兩校紀念品交換 6. 日方學生表演(三味線演奏、管樂隊表演) 7. 北士商學生表演	大會議室
09:50～ 10:35	校內參觀、上課觀摩	日方做完學校介紹後，帶領大家參觀校內環境、觀摩學生上課情形	
10:45～ 11:30	上課交流	家政課上與日方學生一同學習製作日本料理(預計製作味噌湯、豬肉味噌湯等)	調理教室
11:30～ 12:00	午餐	上課體驗時做的味噌汁一同帶去學校食堂內，與日方學生一同享用午餐交流	食堂
12:00～ 12:40	學生交流	學生之間交換小紀念品，做折紙等互動交流	大會議室
12:40～	歡送	拍攝紀念照	



13. 靜岡市立清水櫻丘高校-5月14日交流流程



～訪日教育旅行～台北市立士林高級商業職業學校 交流日程表

- 1 日期 2015年5月14日(四) 12時00分～16時00分
- 2 來校者 台北市立士林高級商業職業學校
人數：學生33位；老師3位
- 3 日程

時間	內容	備註	地點
11:50	學生到校	先至會議室內放下行李，休息	會議室1
12:00～ 12:40	歡迎式	1. 清水櫻丘高校校長致歡迎辭 2. 北士商校長致辭 3. 清水櫻丘高校學生會長致辭 4. 北士商學生代表致辭 5. 兩校紀念品交換 6. 日方學生表演(森巴舞、管樂隊表演) 7. 北士商學生表演	體育館
12:40～ 13:25	午餐交流	與日方英語社的學生一同享用午餐、交流	會議室1
13:25～ 14:10	上課體驗	北士商學生分6班，與日方學生一同上課並互動交流(上課前日方學生會到會議室來引導北士商學生到教室)	各科教室 教室
14:20～ 15:05	上課體驗	英文課上課交流(北士商學生與日方學生1對1交流)	多目的教室
15:15～ 15:50	社團體驗	茶道部、書道部 北士商學生分兩組體驗日本文化	
16:00～	歡送	拍攝紀念照	

5/14 台北市立士林高級商業職業學生 社團交流分組表						
社團	學生姓名					
茶道 (1-3組)	邱文慈	蔡孟菲	林宜風	陳冠榕	周名蘭	蕭淳安
	王方妤	李季芙	鄭郁璇	顏好庭	曹盈涵	
	彭怡心	李佩柔	王愷琳	張桂瑁	鄭宜姍	楊馥瑄
書道(書法) (4-6組)	羅婉綸	黃榮昌	王昭惠	林妍伶	黃瑩縵	
	陳善云	曾筠棋	紀佩如	吳比亞	夏心恬	吳佳真
	李宜捷	葉雯馨	池瑞敏	何亭嫩	洪韡庭	

15. 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
キユ	ギユ	シユ	ジュ	チュ	ニユ	ヒユ	ビユ	ピユ	ミユ	チュ
きょ kyo	ぎょ gyo	しよ sho	じょ jo	ちよ 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



16. 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_____的學生	私は 台湾から_____の学生です。 watasiwa Taiwan kara _____ no gakuseidesu
7	我是_____高校的_____年級學生	私は_____学校の_____年生です。 watasiwa _____ gakkono _____ 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 おねがいます。 douzo yorosiku onegaisimasu
11	最近好嗎？	お元気ですか？ ogenkidesuka
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》日本料理の説明

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/chisai)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。 okaikei onegaisimasu

顔色

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	ちゃ 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 aisukurī-mu	電影	映画 eiga	櫻花	桜 sakura
熱 (天氣)	暑い atsui	冷 (天氣)	寒い samui	字典	辞書 jisho
水果	果物 kudamono	蔬菜	野菜 yasai	溫泉	温泉 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 syanpu-	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	オイルースキン 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 kesyokuzure
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

17. 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。

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，台幣無法直接兌換日幣，須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(ICA0)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知航空公司洽詢。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。

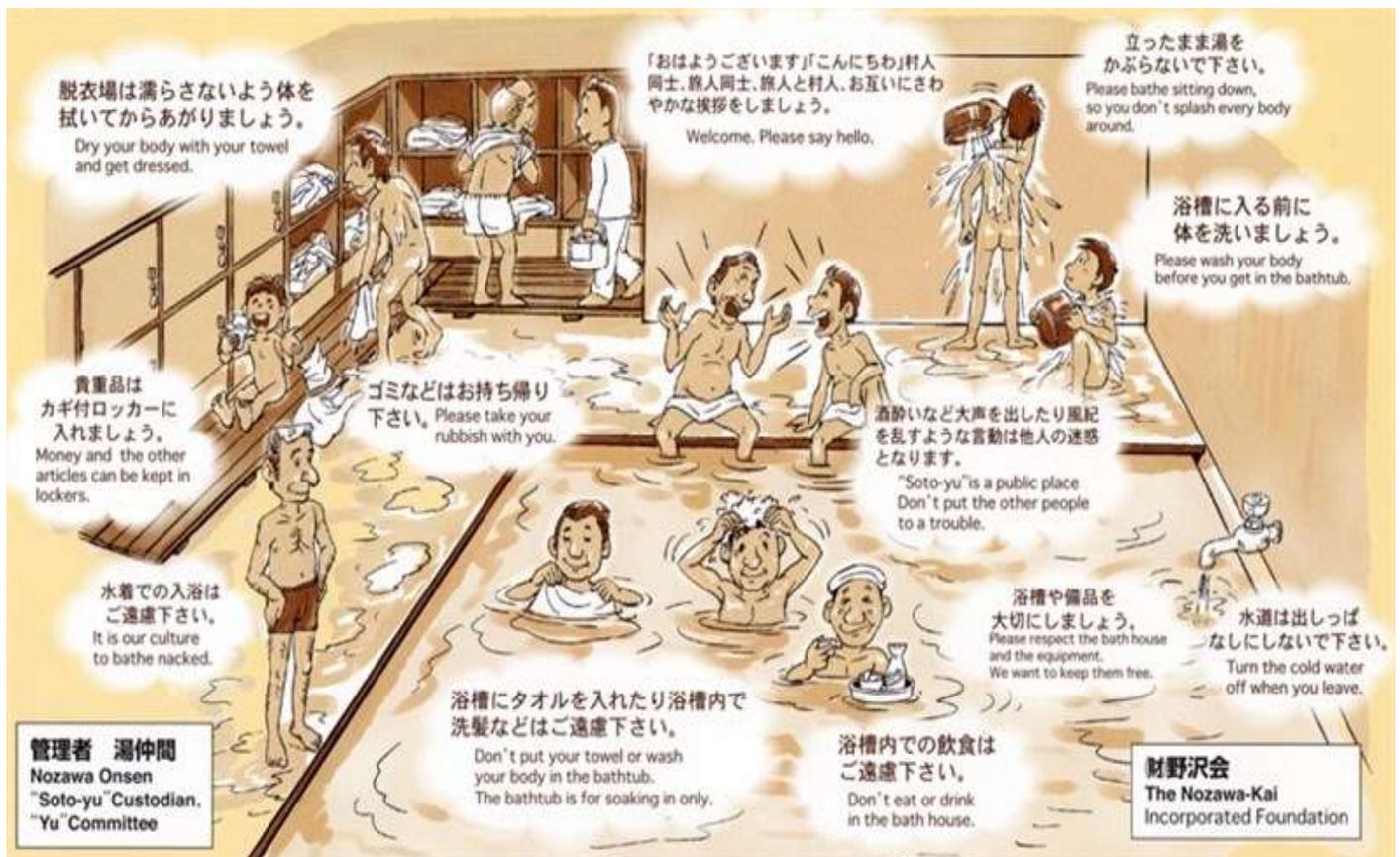
◎氣候與服裝

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。

18. 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。

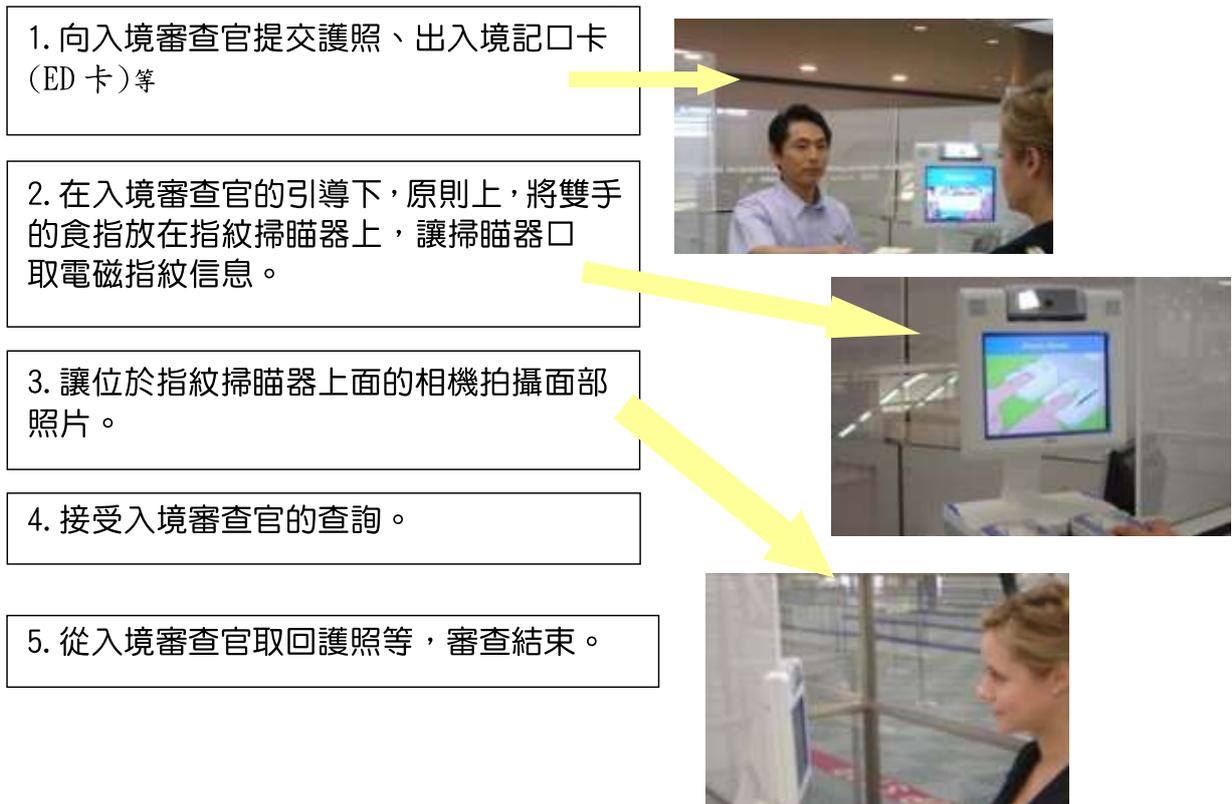
◎12 大狀況下，先別急著泡湯！

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，以免有負作用產生。
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。



【白馬姫川温泉~天神の湯】ホテル近くを流れる姫川より沸き出でる温泉。特に温泉露天風呂からの景色は 3000M 級の山並みを一望し、来る人を魅了しています。季節と時間ごとにその景色は刻々と変わり、飽くことはありません。

19. 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？

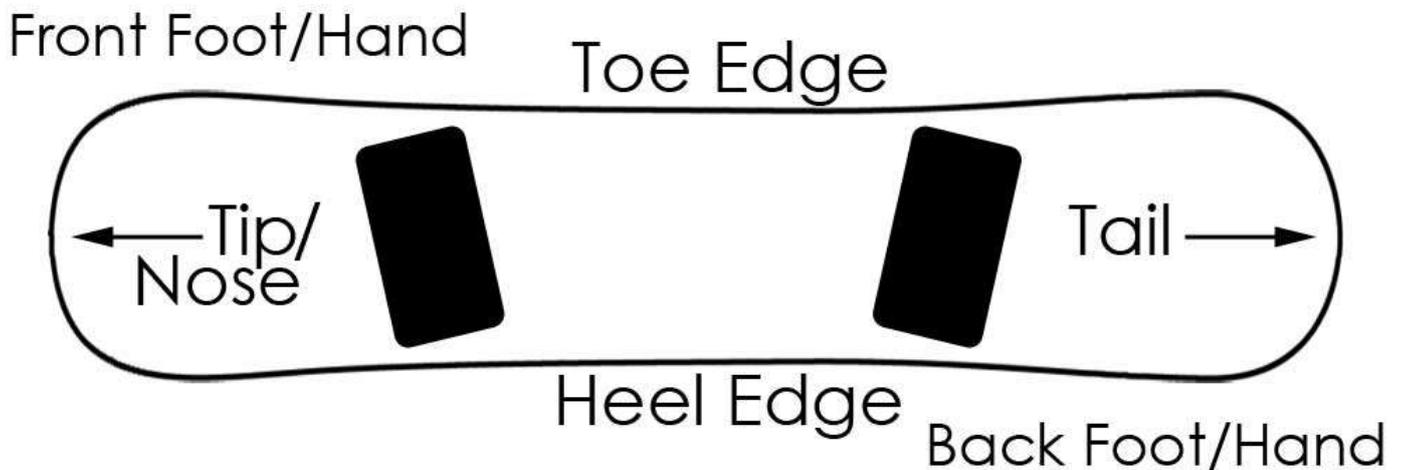
答：入境審查官會慎重地審查該外國人是否為獲豁免人士，如該外國人不是獲豁免人士卻不提供指紋等個人識別資訊時，將不讓其入境，並命令其離開日本。

問：提供給入境審查官的個人識別資訊會得到怎樣的保護？

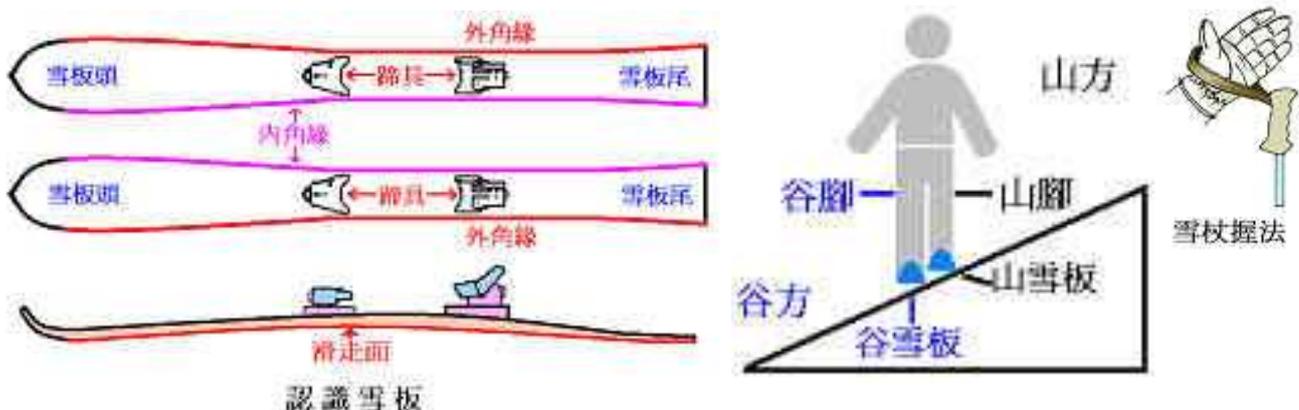
答：由於所提供的個人識別資訊（指紋和面部照片）為重要的個人資訊，將按照個人資訊保護的基本法《有關保護行政機關保有的個人信息的法律》適當處理，在資訊安全方面也會採取萬無一失的措施。

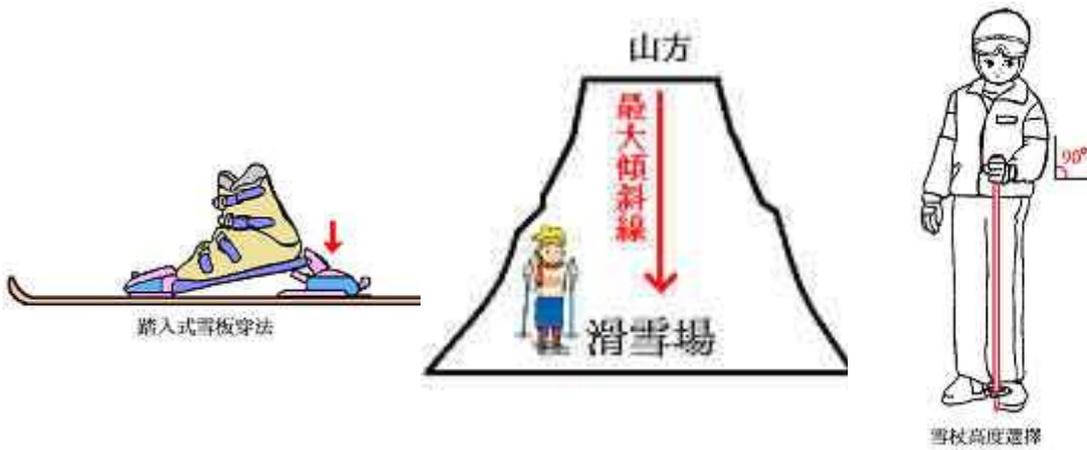
20. 滑雪安全

- ◆ 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。



初級滑雪 課程 (<http://prince-outdoor.com.tw/technique/tecniqie.htm>)





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。

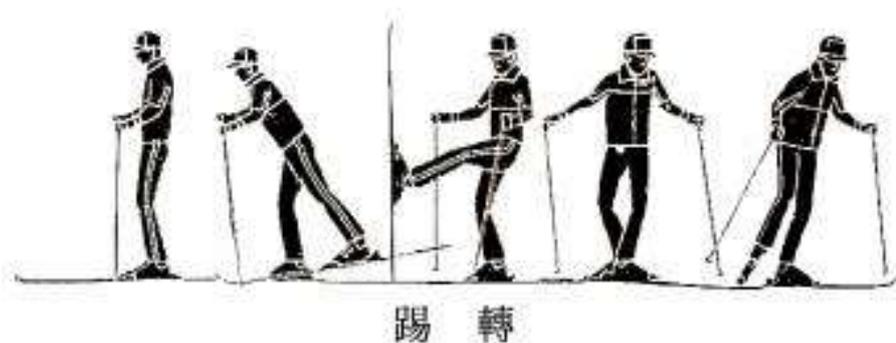
- 【要領】：1.將兩雪板，移動到谷方，讓身體在山方。
2.雪板平行放好，再用兩雪杖將身體撐起。

【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。



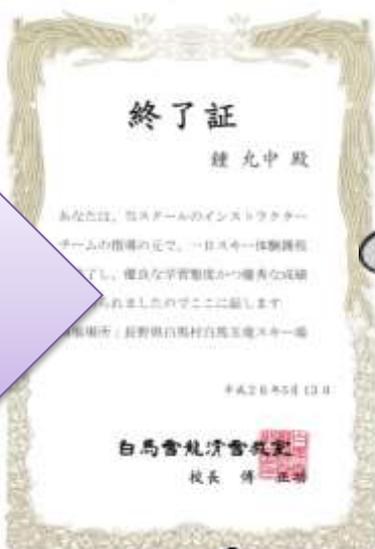
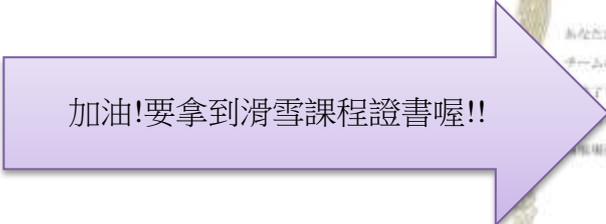
方向變化：可分為「踢轉」與「踏轉」。

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。



白馬五龍與 47 滑雪場地圖 (請標出我們練習滑雪的地方)



21. 學習單

日期: 2014/5/11 (自行發揮創意使用本頁，畫圖、剪貼均可)

**** 黏貼處 **** 照片、地圖、簡介資料、文宣資料剪貼等 **** 黏貼處 ****

日期: 2014/5/11 天氣: _____ 心情: _____ 姓名: _____

←←←←本日照片、地圖、簡介資料、文宣資料等請貼在左頁←←←←

我喜歡的地點	最吸引人的地方	碰到的有趣人、事	其他

本日心得:(至少 200 字, 亦可畫圖)

【互評欄】請互評人於閱讀後，給予評閱回饋(每日互評人需為不同人，不得重覆)

互評人: _____

整體而言，我覺得這張學習單表現: 特優 優等 普通 佳 不佳

整體而言，我覺得給這張學習單的評語是: (可複選)

認真書寫 文字流暢 內容感人 創意十足 篇幅過少 詞語不順 內容貧乏 書寫潦草 其他

互評人意見(必填): _____

第 _____ 小組 小組長簽名: _____

日期: 2014/5/12 (自行發揮創意使用本頁，畫圖、剪貼均可)

**** 黏貼處 **** 照片、地圖、簡介資料、文宣資料剪貼等 **** 黏貼處 ****



日期: 2014/5/13 (自行發揮創意使用本頁，畫圖、剪貼均可)

**** 黏貼處 **** 照片、地圖、簡介資料、文宣資料剪貼等 **** 黏貼處 ****



日期: 2014/5/14 (自行發揮創意使用本頁，畫圖、剪貼均可)

**** 黏貼處 **** 照片、地圖、簡介資料、文宣資料剪貼等 **** 黏貼處 ****

日期: 2014/5/15 (自行發揮創意使用本頁，畫圖、剪貼均可)

**** 黏貼處 **** 照片、地圖、簡介資料、文宣資料剪貼等 **** 黏貼處 ****



22. 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



QR code for FB- 2015 SLHS Japan



折疊黏貼處

城市探索計畫書

折疊黏貼處



QR code for FB- 2015 SLHS Japan



23. 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	
*鉛筆盒(剪刀、刀片請勿放隨身行李)		* 日用品類	
※參訪學校交換禮物(個人自備,有 2 校喔)		1. 水壺	
※個人名片至少 10 張		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)、及膝長襪(滑雪用)		* 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. <u>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】</u>		2. 個人心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘、貧血症等慢性病藥物	
4. 外套(夾克)		* 防曬用品類	
5. 帽子(毛線帽)、手套		1. 太陽眼鏡	
* 攝影用品類・其他		2. 遮陽傘	
1. 傳統照相機或數位相機		3. 防曬乳液	
2. 底片或記憶卡		*其他	
3. 相機備用電池(須隨身攜帶)		※務必攜帶學校書包(後背包或側背包均可)、制服(參訪學校)	
4. 充電器(可放入拖運行李)		※不可以穿涼鞋,要穿襪子(參訪學校會脫鞋)	
5. 手機、行動電源(須隨身攜帶)			

備註:

1. 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,不需要自己帶,唯一要自己準備的是及膝的長襪。
2. 制服只有參訪學校時穿著、其他時間均著便服。



MEMO 備忘~



QR code for FB- 2015 SLHS Japan



MEMO 備忘~



QR code for FB- 2015 SLHS Japan

