

# 105 學年日本文化體驗教育旅行



# 學習手冊



臺北市立士林高級商業職業學校  
Taipei Municipal Shilin High School of Commerce



# 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.....	9
5. 師長、領隊、旅行社連絡資料.....	13
6. 學生分組表.....	14
7. 學生分房表.....	15
8. 學生任務分配工作表.....	16
9. 日本京都府立京都昂星高等学校簡介.....	17
10. 日本京都府立京都昂星高等学校-12月16日交流流程.....	18
11. 日本京都府立京都昂星高等学校-參訪紀錄單.....	19
12. 日本京都嵯峨芸術大学簡介.....	20
13. 日本京都嵯峨芸術大学-12月17日參訪流程.....	21
14. 日文五十音.....	22
15. 常用日語會話教學.....	24
16. 日本旅遊注意事項.....	30
17. 正確溫泉入浴法及溫泉禁忌.....	32
18. 日本入境審查手續.....	34
19. 行李確認明細.....	35
20. 學習單.....	36
21. 行前學習單、城市探索計畫書.....	48

本次活動 FB 社團 QR CODE>>>



# 1. 行程表

## 【注意事項】

團體編號：PWTZ161215

出發日：2016/12/15

全團人數：23人

**集合時間：12/15 早上 05:50 於學校大門口集合，06:00 準時出發，逾時不候**  
若自行前往機場，集合時間：AM06:40。請至桃園機場第二航廈、日航櫃台前。

## 【航班】

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
第一天	日本航空	JL814	12/15	08:55	12:25	關西
第七天	日本航空	JL815	12/21	19:15	21:40	桃園

## 【行程表】

★ 第 1 天  
12/12 (四)

士林高商出發=>桃園國際機場=>關西空港=>奈良東大寺、奈良公園、春日大社=>飯店=>交流活動準備

**【東大寺】** 主要供奉「盧舍那佛」，俗稱「奈良大佛」，高 15 公尺以上、總重 380 噸，是世界最大的青銅佛像。除了著名的大佛殿外，還有南大門、二月堂、三月堂、戒壇院、鐘樓等優美木造古蹟。南大門有著名的雙體金剛力士像。東大寺的建築、雕刻、藝術文物在日本美術史上占有極重要的地位。寺院的特定建築群與唐代最高級的寺院規格相同，如今在全世界同類型及同規模的建築當中唯有東大寺完整保留唐代寺院的獨特風格。是世界最大的木造建築。

**【梅花鹿公園】** 是一所東西約 4 公里、南北約 2 公里的公園，園內有許多小鹿在嬉戲玩耍，潺潺流水、池塘和小溪為公園的景色增添了色彩，樹林中隱約可望見寺廟的大屋頂和塔樓。

**【春日大社】** 春日大社是一座位於日本奈良縣奈良市奈良公園內的神社。舊稱春日神社。建於和銅二年。社內供奉的神明包括武甕槌命、經津主命、天兒屋根命和比賣神。神社例祭日為 3 月 13 日。建設者為藤原不比等。作為古都奈良的文化財的一部分而被登入世界文化遺產之列。為二十二社之一。

### 餐食規劃

早餐：御飯糰或麵包飲料

午餐：客機餐食

晚餐：風味定食

住宿安排：STATION 京都 飯店 ホテルステーション京都

地址：〒600-8148 京都府京都市下京区東洞院通七条上ル飴屋町 260

TEL: 075-365-9000

★ 第 2 天  
12/16 (五)

飯店=>日本京都府立京都昴星高校交流、與學校同學一同用午餐、社團活動等交流=>伏見稻荷神社=>飯店

**【日本京都府立京都昴星高校】** 學校簡介、交流內容在手冊 P17-19

**【伏見稻荷神社】** 主要是祀奉以宇迦之御魂大神為首的諸位稻荷神，自古以來就是農業與商業的神明，由於每年都有大量的香客前來神社祭拜求取農作豐收、生意興隆、交通安全，使得該神社成為京都地區香火最盛的神社之一。

### 餐食規劃

早餐：飯店內自助早餐

午餐：學校交流用餐

晚餐：風味定食

住宿安排：STATION 京都 飯店 ホテルステーション京都

地址：〒600-8148 京都府京都市下京区東洞院通七条上ル飴屋町 260

TEL: 075-365-9000



★ 第 3 天  
12/17(六)

飯店=>嵐山竹林=>野宮神社=>嵐山渡月橋=>京都嵯峨芸術大  
学見学午餐、參訪見学=>農家住宿

【嵐山竹林】被問到「嵯峨野・嵐山最有名的觀光景點是哪裡？」時，很多人都會說是這個「竹林」吧。栽在步道兩側直聳入雲的上千株竹子。一腳就踏入了另一個世界。充滿著神秘的氛圍，即使是炎夏也能感受到一絲涼爽。

【野宮神社】寺廟裏美麗的青苔及週邊的竹林，讓野宮神社的美成為日本文人芭蕉及蕪村的俳句題材。這裡美麗的景色，也使野宮神社成為日本文人筆下歌詠的對象，在《源氏物語》的《賢木之卷》中，光源氏前往六條御息所時，紫式部也描寫了神社猶如鋪上綠色地毯般的青苔庭園，其靜美堪稱京都第一。

【嵐山渡月橋】京都嵐山腳下緩緩流淌的大堰川上橫跨一座橋，名為【渡月橋】，據說是因形漸彎彎的月亮跨在河水上一樣而得此名。渡月橋的橋墩用鋼筋建造，而橋面則為木造，古香古色，與周圍嵐山遊覽區的自然景觀諧和融洽。自平安朝起，日本的貴族們就將這一帶做為郊外踏青，泛舟戲水的遊樂地。

【京都嵯峨芸術大学】學校簡介、交流內容在手冊 P20-21

#### 餐食規劃

早餐：飯店內自助早餐

午餐：大學食堂

晚餐：HOMESTAY 家庭料理

住宿安排：福井若狹三方五湖-漁村農家民泊 HOME STAY

★ 第 4 天  
12/18(日)

HOME STAY=>農家生活體驗=>敦賀氣比神宮=>敦賀博物館通り  
=>福井養浩館庭園=>越前大野城=>日式泡湯體驗=>觀星體驗

【敦賀氣比神宮】氣比神宮位於港町敦賀，傳說建造於702年，是具有淵源的神社，自古以來就作為北陸道總守護神受到敬仰。於1645年建造的高11m朱色大鳥居（神宮前的牌樓），與春日大社（奈良縣）和嚴島神社（廣島縣）並列日本三大鳥居之一，是國家重要文物。

【敦賀博物館通り】於江戶時代在狹窄的小巷內，敦賀36鎮的中央部分被稱為鎮的東部和西部港區敦賀，就是目前的博物館街。附近是經濟敦賀港的中心。博物館街從明治時代到二戰前就存在許多銀行和郵局及公共早市，更存在著百貨公司林立是敦賀的中心。雖然大多數的敦賀在戰爭中鎮被摧毀，但許多博物館街的建設倖免於損失。

【福井養浩館庭園】作為公民的娛樂辦公，也是風景秀麗Yokokan花園已受歡迎的旅遊景點。福井領主松平家的別墅Yokokan，江戶時代被稱為“你的房子噴泉（你的潛水豪宅）”。許多池塘周圍的松蔭建築始建相關，Sonoike（遷徙臨川四季花園）的廣闊和池塘花園Meien為代表江戶時代中期時已被廣泛的了解。它已經在1823年的“你的訂單噴泉”指定為1982年國家級風景名勝區，至今已經更蓬勃發展。

【越前大野城】大野城坐落於福井縣大野市北西部標高約海拔249公尺的龜山上，是日本戰國武將金森長近耗費5年歲月所築的城池。位於山路的城鎮時而被雲霧繚繞，使得山頭似乎漂浮於雲端之上，而越野大野城變化身成動畫「天空之城」般奇幻。

#### 餐食規劃

早餐：HOMESTAY

午餐：日式風味料理

晚餐：溫泉飯店迎賓料理

住宿安排：国民宿舍 park hotel 九頭竜 パークホテル九頭竜(クズリュウ) Park Hotel Kuzuryu  
地址：〒912-0217 福井県大野市角野 14-3  
TEL: 0779-78-2326



★ 第 5 天 12/19(一)	飯店=>九頭竜スキ一場雪地活動體驗 =>彥根城 =>飯店=>城市探索活動準備
---------------------	--

【九頭竜スキ一場雪地活動體驗】從頂端眺望到整個滑雪場，可以注意到每個人的安全；有小坡度15度到最大41度的大斜坡，新手或老手都可以盡情的享受的滑雪場。

【彥根城】彥根城是一所位於日本滋賀縣彥根市金龜町的古城，也是日本國寶與國家古蹟中僅存的四座木造城堡之一。該城完整地保留了江戶時代以前的築城方式。別名金龜城。

餐食規劃

早餐：飯店內自助早餐

午餐：滑雪場用餐

晚餐：風味定食

住宿安排：RIHGA 中之島 INN 飯店 リーガ中之島イン Rihga Nakanoshima Inn

地址：〒550-0002 大阪市西区江戸堀1丁目13-10

TEL: 06-6447-1122

★ 第 6 天 12/20(二)	飯店=>大阪城市探索(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，由領隊老師陪同探索) =>飯店
---------------------	---

【大阪城市探索】提供地鐵一日券、分小組進行，上午08:00從飯店出發，20:00結束探索行程。探索計畫書在手冊P49。

餐食規劃

早餐：飯店內自助早餐

午餐：發代金 1200 日幣

晚餐：發代金 1500 日幣

住宿安排：RIHGA 中之島 INN 飯店 リーガ中之島イン Rihga Nakanoshima Inn

地址：〒550-0002 大阪市西区江戸堀1丁目13-10

TEL: 06-6447-1122

★ 第 7 天 12/21(三)	飯店=>大阪城公園=>阿倍野HARUKAS=>關西空港=>桃園國際機場=>士林高商
---------------------	---

【大阪城公園】大阪城是大阪最著名的旅遊觀光景點，也是大阪的象徵，它包括十三處被日本政府立為重要文化遺產的建築。尤為著名的是它的城門和沿著護城河而建的塔樓。高達20米且非常陡峭的城牆是用從日本各地運來的巨石修砌而成的。那高而陡的城牆和寬闊的護城河構成的壯觀景象是其他任何一座日本古城都無法與它相比的。大阪城公園開設於1931年，位在大阪的城市中心，總面積達106.7公頃，十分廣闊。園內種植了好多樹木，以染井吉野櫻為主，約600株櫻花樹裝扮的西之丸庭園，約95個品種、1250株梅花綻放的梅林，還有北部的桃園，紅葉綺麗的追憶林等，被華麗的樹林環繞大阪城，其四季各異的風景令遊客沉醉，作為市民們休憩的場所深受人們的喜愛。

【阿倍野HARUKAS】在1995年發生的阪神・淡路大地震，以7.2級的強震，造成淡路島、神戶市一帶極為慘重的損失。有別於教條式的解說，民眾可以在防災學習區、地震災害體驗區等實際體驗。

餐食規劃

早餐：飯店內自助早餐

午餐：風味料理

晚餐：客機餐食

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 江戶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愛知縣 / 名古屋 體驗製造業
- ㉙關西四縣 大阪・京都・兵庫・奈良路線

- ㉚神奈川縣 / 東京 日本全體験
- ㉛神奈川縣 / 東京 歷史體驗百分百
- ㉜山梨縣 / 靜岡縣 茶香・大自然・富士山
- ㉝靜岡縣 名古屋・靜岡・東京路線
- ㉞靜岡縣 東京・靜岡
- ㉟靜岡市 靜岡市區・日本平・清水路線



- ㉞大分縣 參觀重要觀光景點和滿滿的體驗行程
- ㉟九州 新幹線・鹿兒島・阿蘇火山・學習環保課題
- ㊱九州 豪斯登堡・阿蘇火山・別府巡遊・學習產業課題
- ㊲鹿兒島 / 宮崎縣 關西和南九州路線

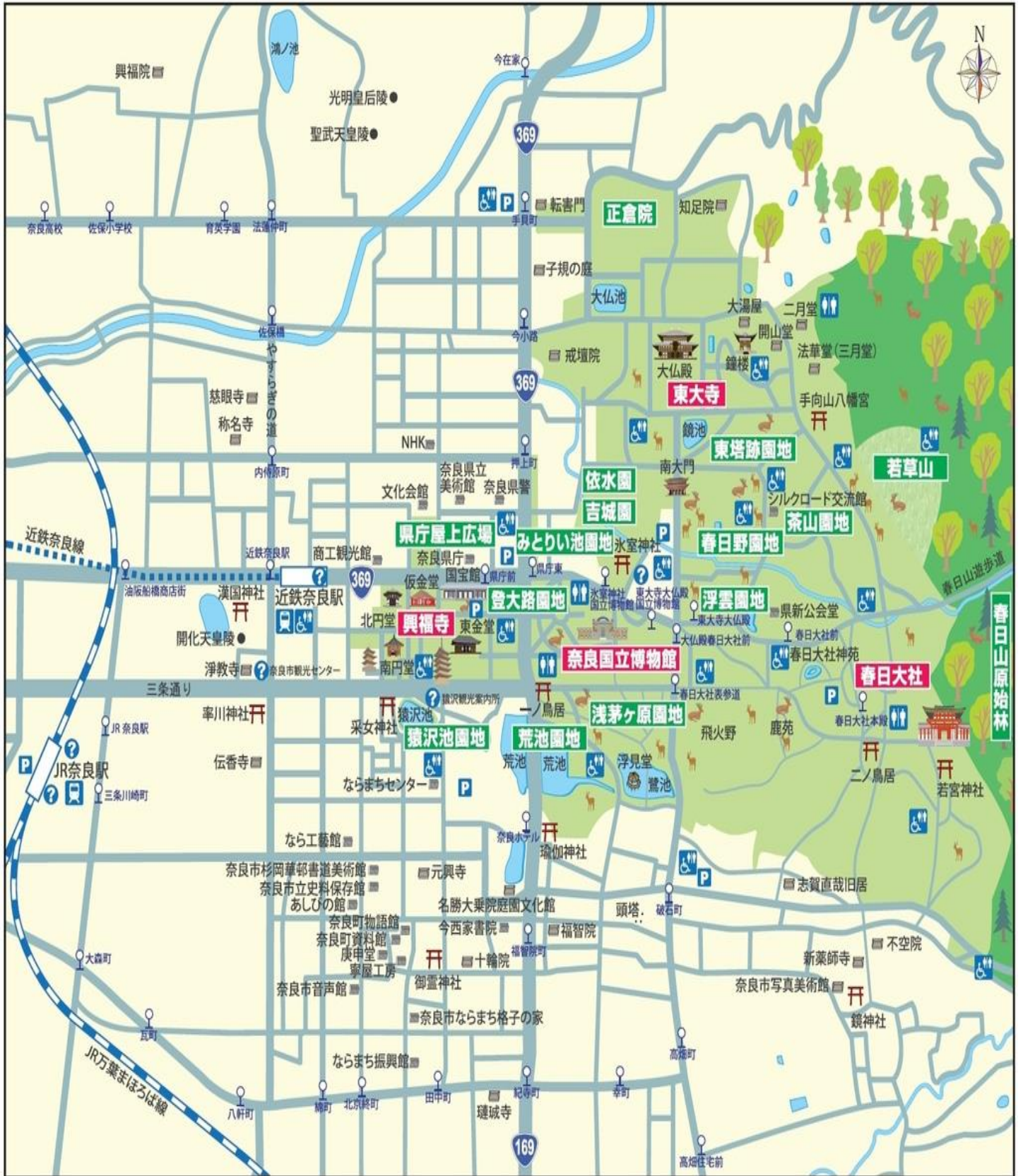


- ㊳沖繩 沖繩的大自然・文化・體驗



### 3. 參訪地區、地圖

奈良公園、東大寺、春日大社





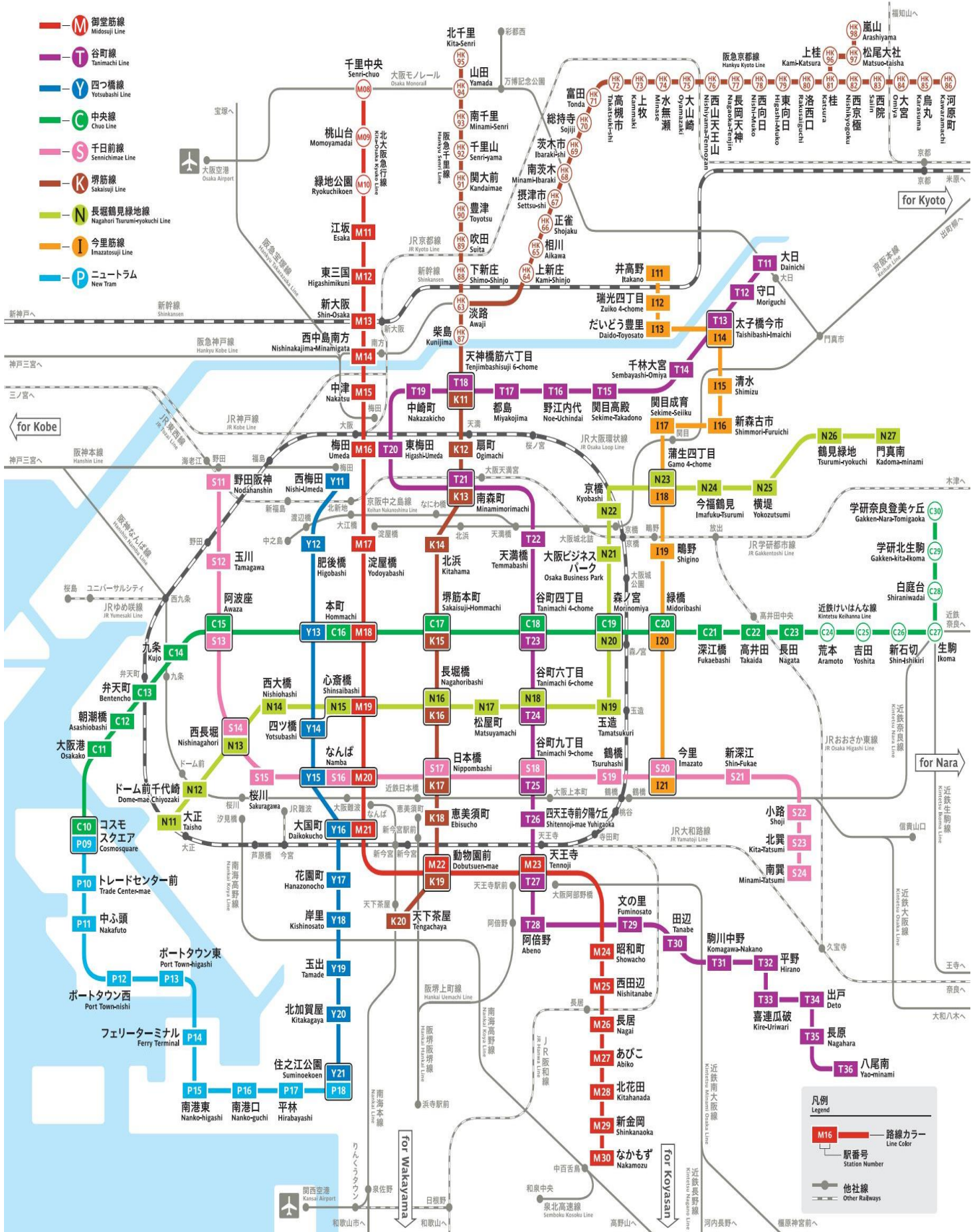
# 嵐山 嵯峨野

太秦・清滝・松尾竹の里





# 大阪市地下鐵



## 4. 學生簡介

組別	職稱	姓名	照片	自我介紹
1		吳慧萍		我個人喜歡看小說，偶爾會聽歌或音樂，有時會玩個小遊戲，對於不太熟的人我不會主動講話，講話話也不多，所以基本上我還算蠻安靜的人，我對熟悉的人比較放得開，如果認識我之後覺得跟前面反差很大，不用太驚訝，我都是這樣。
1		林以霏		我的名字是林以霏，綽號檸檬。來自台灣，對於日本文化有很大的興趣～喜歡閱讀、寫作、聽音樂，很高興這一次有機會參與學校去日本教育旅行的活動。能夠有機會去到日本體驗日本學生的上課方式，真的相當榮幸，希望能夠認識到很多來自不同地區的人，體驗其他國家的文化以及交流不同的生活習慣。
1	組長	陳可軒		我的名字是陳可軒 英文叫 yumi, 喜歡聽音樂也喜歡唱歌, 平常如果沒事就會去跑步跟打桌球, 因為很喜歡日本的文化所以就參加了這個活動, 很謝謝學校讓我有機會去國外體驗國外生活, 希望能透過這個活動學習到團體生活
1		陳玟錡		我是士商應外科 17 班 20 號陳玟錡，我喜歡聽音樂，我通常都是聽韓文歌跟英文歌，這次會想要去日本的教育旅行是希望自己能學到更多東西、累積一些經驗，去到日本的學校，我想或許可以學到一些臺灣沒有的東西，去農家借宿也可以體驗到自給自足的生活，還可以透過行程學習我從來沒有接觸過的滑雪、去探索我不熟悉的大阪，我覺得這趟教育旅行會讓我得到很多，所以我想參加這次的教育旅行。
1		林傳傑		大家好！我是一年級四號林傳傑！我活潑外向，熱愛音樂與戰爭遊戲和動漫、運動等等！學過 4 年的室內樂，演奏的是法國號今年加入本校的樂隊。希望能發揮自己的才能。也學過鋼琴與大提琴。這次是我第一次出國，希望去日本可以了解當地文化和風俗等等，希望能與各位同學一起學習和玩樂



1		陳友軒		我的名字叫陳友軒,我喜歡打籃球,聽英文歌對於能夠與日本的同學交流感到非常興奮因為之前去日本大部分都是跟團的所以與日本人幾乎是部會講到話,但是這次竟然有這難得的機會與日本的同學們接觸當然要把握住.
2	組長	何坤霖		嗨,我叫何坤霖,綽號是坤熊,也有人叫我是周杰倫的老婆,我平常喜歡的運動是游泳,打臺球或是騎自行車,興趣是下圍棋,中國象棋,有時候也喜歡自己一個人去看展覽。希望這一次去日本不只可以學到很多東西,也希望可以認識很多日本妹啦!
2	表演副組長	吳丞浚		我是吳丞浚,我的興趣是睡覺、吃、打撞球、籃球,然後我特別喜歡一個人坐在公園看人家打球,有時候心情不好時就找朋友出去聊天、唱歌,我喜歡交朋友,然後樂意當助別人,我舞研社的舞風是locking,雖然我現在才剛學但我很努力,如果有人也會跳舞歡迎battle一下,
2		張品婕		我是廣設 120 張品婕,喜歡看漫畫畫、畫畫、打手機遊戲等等,目前比較放心思的遊戲是鎖鏈戰記,希望能夠找到一起坑的人!我喜歡日本所以正在自己默默背單字中,目標是能夠跟日本人用日文聊天,跟純正的日本人交流!將來預定要出國讀書,所以也努力在學英文,雖然在背單字上有障礙,但正在努力克服!
2	大隊長	何亮瑩		有時會突然腦袋抽風冒出些奇怪想法、執著於一些奇怪地方的商經科 2 年級學生,喜歡看書但是不太喜歡寫心得,而且一看書就會忘記所有東西的書蟲,綽號是 IMO、亮亮,天生有些小路癡,就算是去了兩三次的地方還是會迷路,所以千萬別叫我帶路 w, 英文大約只比爛到無可救藥還好一點點而已...
2		高涓鈞		大家好,我是高涓鈞,就讀台北士林高商商業經營科 2 年四班,喜歡畫畫,聽音樂,看電影,課餘時間,有空的話,偶爾會去健身房健身,到公園河堤慢跑,騎腳踏車.....等,對於日本的時尚,文化非常感興趣,很高興能認識大家。

3	江宜霖		平常空閒的時候會玩數獨訓練自己的邏輯思考能力。興趣是唱歌、旅遊和聽音樂。聽的音樂類型大多數是輕搖滾。最嚮往以及最想去的國家是日本，從以前就很憧憬日本的文化背景。希望能獲得去國外拓展視野的機會，增進內涵也更提升國際觀。
3	張淳婷		平時喜歡畫圖跟藝術方面有關的活動，放假沒事喜歡去北美館，也很喜歡音樂，興趣是唱歌，有嘗試在作曲。樂器是鋼琴，吉他跟貝斯只會一點點。音樂喜歡的範圍很廣，硬式搖滾到純樂器演奏的音樂都會涉獵。最喜歡的樂團是日本的搖滾樂團 The Gazette，平時也會使用日本的網路平台 niconico。是個很喜歡日本文化的女子。攝影跟動漫也都在興趣內，有空閒時間會 Cosplay，是個很菜的 Coser。運動以前國小是籃球隊隊長，在士商有參加排球隊，會溜冰跟直排輪，一點點的花式直排輪。很喜歡日本，興趣也很廣泛，基本上什麼都感興趣 XD
3	梁雅涵		嗨大家好，我的名字是梁雅涵，我喜歡吃拉麵，我喜歡的顏色有白色和藍色，我的專長是跑步和打球，非常喜歡運動，嘗試不一樣的東西，空閒時間喜歡看書和聽音樂，會收集日本特定的紙膠帶，也喜歡拍一些風景或意境照。我很小隻，熱心助人，是實商的副負責人。
3	組長 方舒渝		我是方舒渝，燒錢爆肝的廣設同胞一枚～興趣是畫畫、睡覺、到處玩！也很喜歡吃東西～超愛到處旅遊！看看世界的樣子與每個國家不同的文化，夢想去歐美國家，親眼見證所謂的滿天星到底是什麼～真是超棒的啦！個性樂觀，愛笑，天天傻笑給你看～我也喜歡看漫畫和聽音樂，中日英都 ok!
3	張雅雯		我是廣設科天秤座的張雅雯，興趣是插畫，平面設計，喜歡各種運動，但不太喜歡棒球類的，因為曾經被打到流鼻血有陰影哈哈哈，平常休閒喜歡聽音樂滑手機上網，也蠻喜歡看小說，大家都喜歡叫我雅雯所以我沒有特別的綽號，其中一個夢想是第一次出國能去日本的迪士尼樂園玩!



4	組長	林楚凌		看韓日劇 聽英中韓日的歌 看動漫啦 打扮啦~~逛街買衣服 喜歡看很多服飾或化妝品之類的... 喜歡做的事很多事, 因為喜歡的東西很廣 所以基本上跟我聊天我都能聊起來, 雖然我肉肉的但我很愛打扮 把自己弄的美美的 夢想出國唸書~
4	表演組長	張丹雲		喜歡畫畫、看動漫、畫漫畫, 對日本情有獨鍾。雖然日語不好, 但喜歡試著和日本人交流。遇到不太熟的人會有點萎縮, 但熟起來之後就會變得非常好相處!, 重度LL廚, 喜歡穗乃果!, 非常喜歡睡覺, 上次到日本教育旅行的時候經常睡到超過集合時間/_>、
4		吳晨瑄		喜歡畫圖, 動漫角色或是水彩寫生, 品嚐各地的食物, 最喜歡吃的是海鮮!, 近期因為接觸到單眼所以喜歡拍一些照片, 還有蠻喜歡小小的東西, 例如袖珍作品或是轉蛋; 喜歡小動物狗或貓, 希望以後可以領養一隻!, 會玩一些電腦遊戲、看動漫畫, 偶而跳個舞讓身體動一動。
4		張珮君		我的興趣是畫圖、看書還有拍照及玩遊戲, 喜歡的運動是排球跟羽球還有游泳, 喜歡歷史、各國風俗名情之類的, 喜歡的國家有西班牙、日本、台灣, 愛吃東西, 是個吃貨, 嗜好睡覺, 會不自覺地睡著, 但是平時都挺有精神的, 希望能跟大家好好相處、認識
4	致詞	蔡慶如		喜歡唱歌、畫畫、在不熱的地方運動(肥宅)、和別人聊天、認識新朋友、帶領活動.....。雖然沒有擔任任何班級幹部但是大部分是班級活動的領導群, 做事果斷但不魯莽喔!, 會基本的日文還有五十音但大多是從動畫上學到的沒有什麼用(實用性不高), 有著傲人的電視兒童資歷, 從三歲開始看日本動畫一直到現在, 所以近視很深。



## 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	12/15-16	12/17	12/18	12/19-20
校長	曾騰瀧 0952777551				
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 吳玫姍小姐 090-2389-9358

### 領隊連絡資料及房號：

姓名	台灣手機	12/15-16	12/17	12/18	12/19-20
林新傑 email : k910673@yahoo.com.tw	0963280678				
	日本手機				
	07032563461				

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

**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

編號	姓名	性別	NAME	TEL	學號	班級	分組	分工
1	吳慧萍	女	WU/HUI-PING		1050215	102	1	
2	林以霏	女	LIN/YI-FEI		1051914	119	1	
3	陳可軒	女	CHEN/KE-HSUAN		1051719	117	1	組長
4	陳玟錡	女	CHEN/WEN-CHI		1051720	117	1	
5	林傳傑	男	LIN/CHUAN-JIE		1050204	102	1	
6	陳友軒	男	Chen/Yu Hsuan		1051005	110	1	
7	何坤霖	男	Ho/kun-lin		1040203	202	2	組長
8	吳丞浚	男	WU/CHENG-JUN		1040204	202	2	表演副組長
9	張品婕	女	Chang/Pin-Chieh		1052023	120	2	
10	何亮瑩	女	HO/LIANG-YING		1040214	202	2	大隊長
11	高涓鈞	女	KAO/CHUAN-CHUN		1040435	204	2	
12	江宜霖	女	Chiang/I-Lin		1043509	205	3	
13	張淳婷	女	CHANG/CHUN-TING		1041525	215	3	
14	梁雅涵	女	LIANG/YA-HAN		1041719	217	3	
15	方舒渝	女	FANG/SHU-YU		1042011	220	3	組長
16	張雅雯	女	CHANG/YA-WEN		1042024	220	3	
17	林楚凌	女	LIN/CHU-LING		1042119	221	4	組長
18	張丹雲	女	CHANG/TAN-YUN		1042125	221	4	表演組長
19	吳晨瑄	女	WU/CHEN-HSUAN		1042215	222	4	
20	張珮君	女	CHANG/PEI-CHUN		1042227	222	4	
21	蔡慶如	女	TSAI/QING-RU		1042237	222	4	致詞



## 7. 學生分房表

編號 姓名 性別 分組 分工 12/15-16 12/17 12/18 12/15-16 個人飲食禁忌

編號	姓名	性別	分組	分工	12/15-16	12/17	12/18	12/15-16	個人飲食禁忌
1	吳慧萍	女	1						無
2	林以霏	女	1						無
3	陳可軒	女	1	組長					無
4	陳玟錡	女	1						不吃牛肉
5	林傳傑	男	1						無
6	陳友軒	男	1						無
7	何坤霖	男	2	組長					無
8	吳丞浚	男	2	表演副組長					無
9	張品婕	女	2						無
10	何亮瑩	女	2	大隊長					無
11	高涓鈞	女	2						無
12	江宜霖	女	3						無
13	張淳婷	女	3						無 不吃生/冰冷食
14	梁雅涵	女	3						*氣喘
15	方舒渝	女	3	組長					不吃生食
16	張雅雯	女	3						無
17	林楚凌	女	4	組長					無
18	張丹雲	女	4	表演組長					不吃生食
19	吳晨瑄	女	4						無
20	張珮君	女	4						不吃生食
21	蔡慶如	女	4	致詞					不吃生食

## 8. 學生任務分配工作表

任務分配	工作說明	備註
大隊長 何亮瑩	<ul style="list-style-type: none"> <li>統整各小組工作</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>	隨身攜帶活動用紅布條
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，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</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、日誌(每日各一人)</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。
致詞	<ul style="list-style-type: none"> <li>高校-致詞(約 3-5 分鐘)</li> </ul>	日文或英文
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>	

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		12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
1	上傳照片	陳可軒	吳慧萍	林以霏	陳玟錡	林傳傑	陳友軒
	上傳日誌	林以霏	陳玟錡	林傳傑	陳友軒	陳可軒	吳慧萍
2	上傳照片	何坤霖	吳丞浚	張品婕	何亮瑩	高涓鈞	何坤霖
	上傳日誌	張品婕	何亮瑩	高涓鈞	何坤霖	吳丞浚	張品婕
3	上傳照片	方舒渝	江宜霖	張淳婷	梁雅涵	張雅雯	方舒渝
	上傳日誌	張淳婷	梁雅涵	張雅雯	方舒渝	江宜霖	張淳婷
4	上傳照片	林楚凌	張丹雲	吳晨瑄	張珮君	蔡慶如	林楚凌
	上傳日誌	吳晨瑄	張珮君	蔡慶如	林楚凌	張丹雲	吳晨瑄

### 老師交辦事項 MEMO~





## 9. 日本京都府立京都昂星高等学校簡介

日本京都府立京都昂星高校（京都府立京都すばる高校）有四科：會計，資處，流通經濟，國際經濟。  
（住所：京都市伏見区向島西定請 120、TEL:075-621-8156） <http://www.kyoto-be.ne.jp/subaru-hs/>



京都府立京都すばる高等学校（きょうとふりつ きょうとすばるこうとうがっこう、英語表記：Kyoto Prefectural Subaru High School）は、京都府京都市伏見区向島西定請にある公立高等学校。商業系と情報系からなる。高校の略称は「すばる」や「京都すばる」。

かつての学校名称は京都府立商業高等学校。前身の京都府立商業高等学校時代は「府立商業」や「府商」（FUSHO）の名で呼ばれた。



デパート（販売学習）百貨公司（銷售學習）(Wikipedia 中文翻譯)

1987 年已舉辦以來第一次辦和商務部百貨每年都會進行。2003 更名為 FUSHO 百貨，其 2005 年已實施的“Pia 昂星百貨”「pia すばるデパート」。這是合作與多家公司，它是賣得知學生自己進行規劃和採購，店面建設，產品管理和客戶服務。

每年，除了實體店，如食品和服裝，雜貨，如通過規劃部門的學生開發的產品商店被打開。例如，通過打開地面停車場，還從校外參觀了大批參觀者。1991 年獲時事社教育獎優秀獎和教育獎部長。

校旨

- 人類有“光明”明亮暢快權力創造
- 有遠見的人擁有的寬視場有一“忍”忍
- 據倖存的“耐心”的困境，配備了力量，開闢了新的途徑人類

校訓

“現在重要的是” - 住我最好今天導致明天的幸福～

教育政策

它具有廣泛的教育和豐富的感情，形成 Shitsujitsu 整齊的男子與一個堅實的學術成果。

積極進取，我們有意願繼續學習，形成一個人與深厚的專業知識。

它具有豐富的國際意識和創造力，形成一個人可以為社會作出貢獻。



## 10. 日本京都府立京都昴星高等学校-12月16日交流流程



## 11. 日本京都府立京都昴星高等学校-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!



京都嵯峨芸術大学  
短期大学部  
学校法人 大覚寺学園

## 12. 日本京都嵯峨芸術大学簡介

京都嵯峨芸術大学(きょうとさがげいじゅつだいがく、英語: Kyoto Saga University of Arts) は、京都市右京区嵯峨五島町1に本部を置く日本の私立大学である。2001年に設置された。大学の略称は嵯峨芸(短大時=前身校の略称である「嵯峨美」がまだ一般的)。現在の学長は森本武。ADD:京都市右京区嵯峨五島町1  
<http://www.kyoto-saga.ac.jp/>



(Wikipedia 中文翻譯)在大學裡，

並研究學習藝術從傳統走向世界，面向未來遠眺，而跨體驗的時代性和普遍性，重組了設計教育廳以領先於世界的創造一點點一大支柱，它將提供一個<系設計>和<造型部>。不是膚淺的經典回歸，Manabitori 了傳統的精華，拓展個人的潛能，你穿這可適應於社會的不斷變化的力量。在大專，需要先進的技術在短短兩年時間內，您可以學習表達能力以及規劃和概念的力量。在其早些時候，藝術家，就業的公司，公司在個人，去喜歡，你有各種各樣的道路是開放的。“快捷方式到技術和表現力”和“商道各類開放的未來”，這是大專的特徵。

科系名單

大學

建模部(四年)

日本畫，古代繪畫區

油畫，版畫領域

綜合區

設計系(四年制)

平面設計區

插圖區

人物設計區

旅遊設計區

生活產品領域

紡織品紡織區

研究生院

藝術研究生院(2年)藝術系(碩士)

建模繪畫領域

造型複雜的領域

設計領域

大專

藝術系(2年)

藝術領域

日本的圖像區域

該片區

的當代藝術區 設計領域

的平面設計領域

廣告設計區域

圖區域

的連環畫區

動漫區

商品設計區域的生活 漫畫領域的

漫畫區 漫畫藝術領域

相聲藝術區

研究生院(2年)

藝術系

設計課程





### 13. 日本京都嵯峨芸術大学-12月17日参访流程

聯絡人: 三上 敦子 [a-mikami@kyoto-saga.ac.jp](mailto:a-mikami@kyoto-saga.ac.jp)  
〒616-8362 京都市右京区嵯峨五島町1番地  
TEL.075-864-7858 (代) FAX.075-881-7133

(スケジュール案)

- 12:00~13:00 大学到着(バス1台)、休憩、學生食堂午餐  
13:00~13:30 ご挨拶(教員)、大学概要説明(三上) 致贈紀念品  
13:30~15:00 校園導覽(専門工房や実習室、図書館など施設見学)  
※美術及設計漫畫之習實室由入学広報部職員進行説明。  
15:00 BUS 出発

<参访筆記區>



学校法人 大覚寺学園  
京都嵯峨芸術大学  
京都嵯峨芸術大学  
短期大学部

14. 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






## 15. 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	我是來自台灣士林商業學校的學生	私は台湾から <u>シーリンしょうぎょう学校</u> の学生です。 watasiwa Taiwan kara <u>shi-rin shougyougakko no</u> gakuseidesu
7	我是 <u>士林商業學校</u> 的____年級學生	私は <u>シーリンしょうぎょう学校</u> の____年生です。 Watawashi- <u>rin shougyougakko</u> nono____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 tenpura	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	飲み放題	電腦	パソコン	行李	荷物

暢飲	nomihoudai		pasokon		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 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	オイリースキン 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

其他常用單字筆記區



## 16. 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。

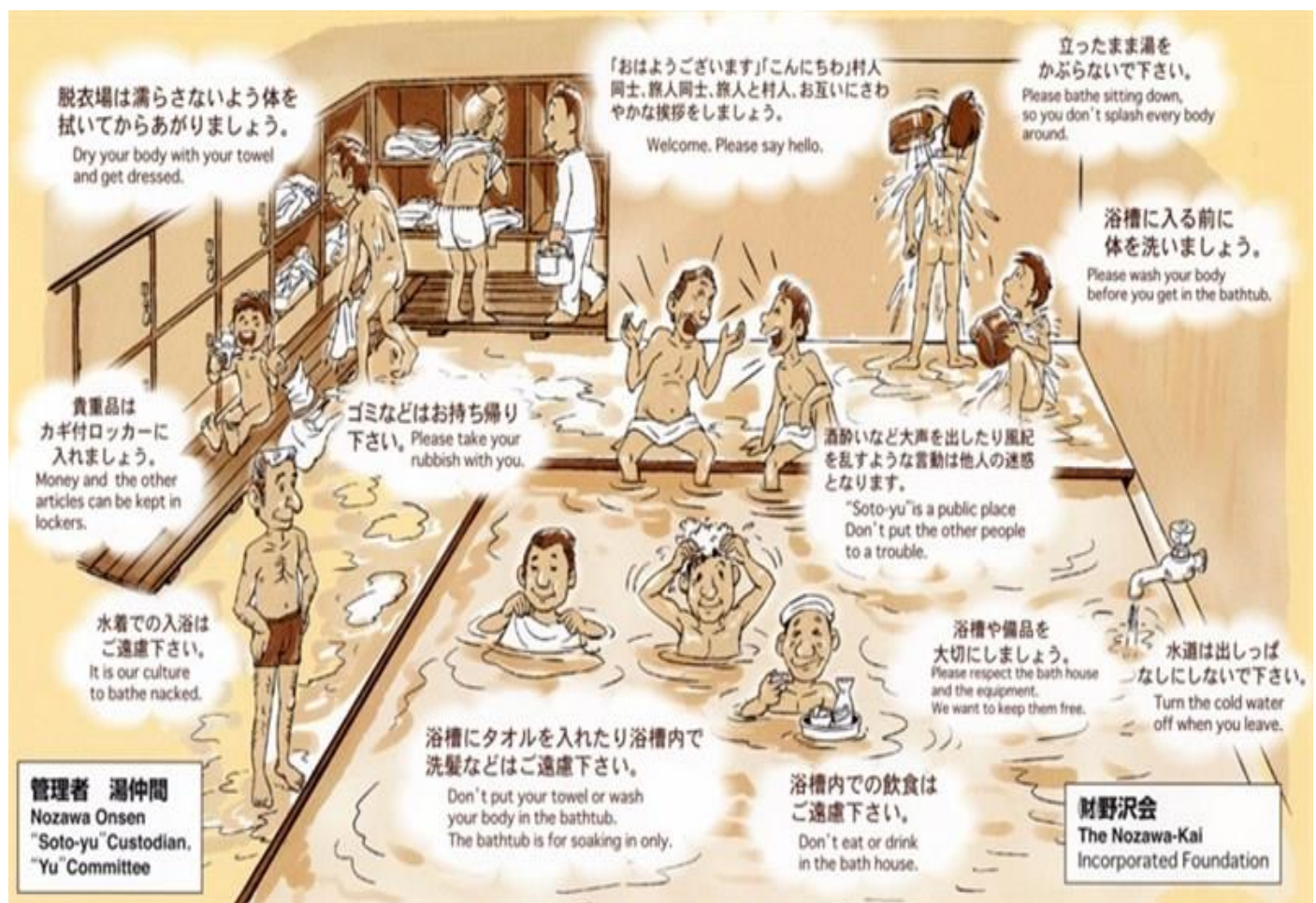
### ◎氣候與服裝

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。

## 17. 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°C 最適中，最高不可超過 45°C，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°C 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。

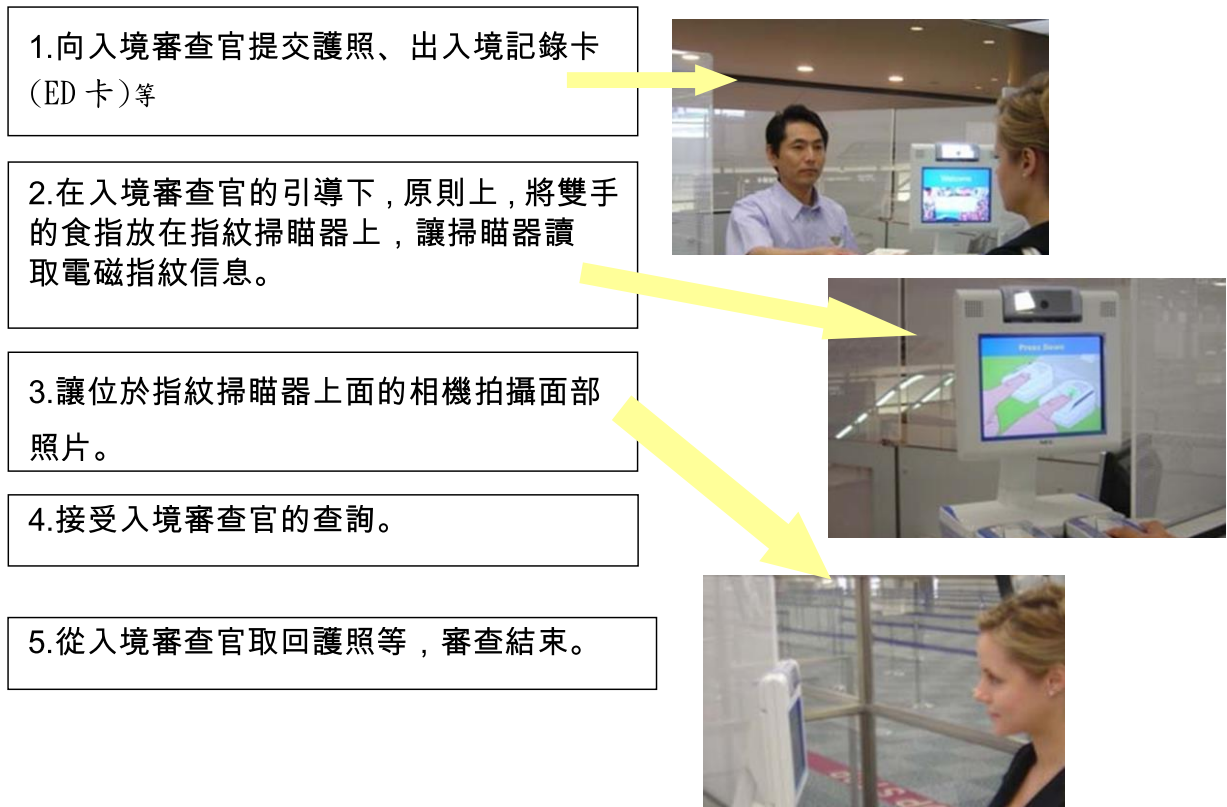
## 天氣參考

(請上網查詢最新資料)

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



## 18. 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。

## 19. 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】</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.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.乳液	
2.底片或記憶卡		*其他	
3.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.手機、行動電源(須隨身攜帶)		農家訪問伴手禮(可各組準備)	
6.平板電腦或筆電(可託運、亦可隨身)			

備註:

1.制服只有參訪學校時穿著、其他時間均著便服。



































## 21. 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

\*\*\*\*\*



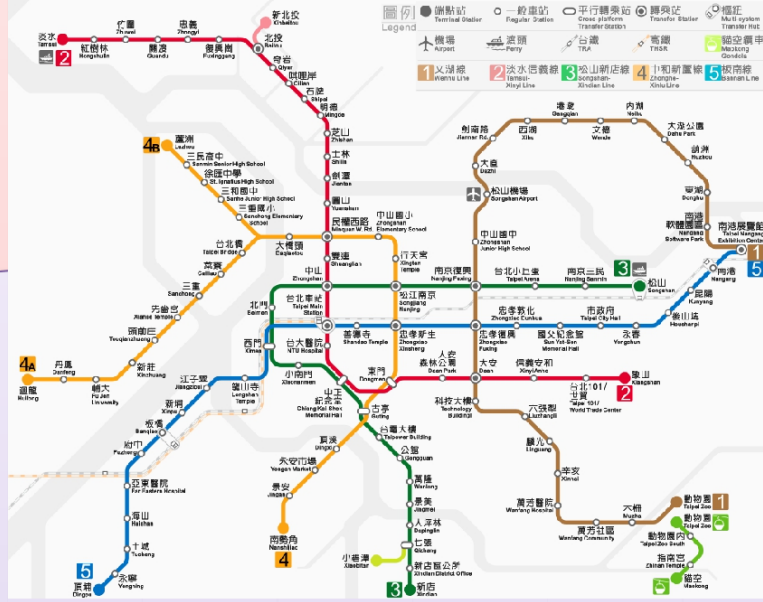
MEMO 備忘~



本次活動 FB 社團 QR CODE>>>







京都・嵐山



Designed by: Anthony Chung @ SLHS 2016

Name:

