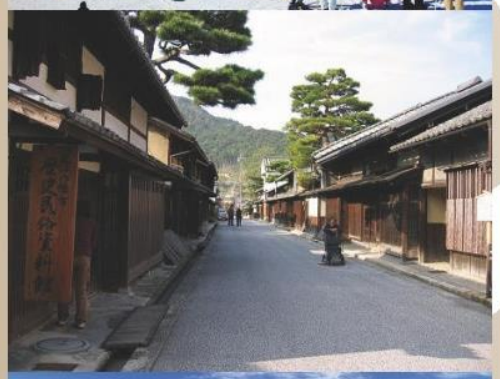
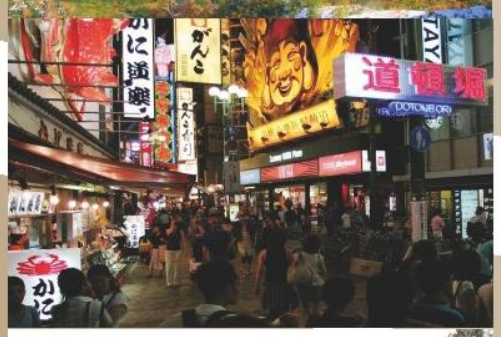




臺北市立士林高級商業職業學校

103年 日本文化體驗教育旅行學習手冊

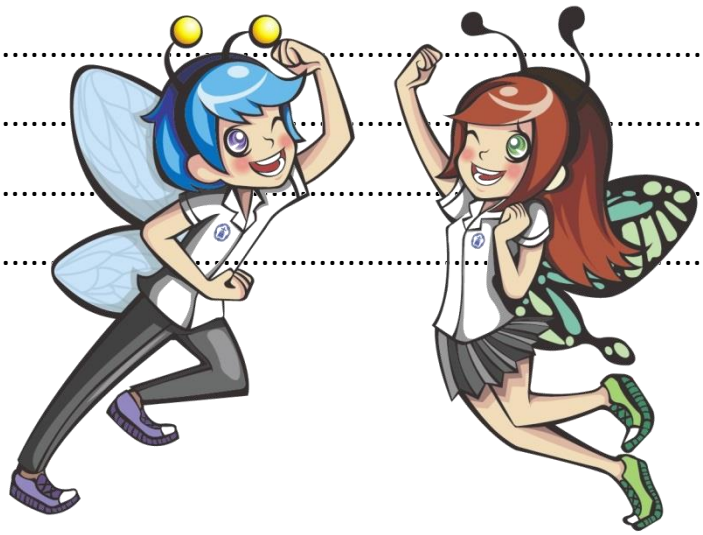
學號

姓名

臺北市立士林高級商業職業學校 103 年日本文化體驗教育旅行

學習手冊 目次

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 7
5. 學生分組表 9
6. 學生分房表 10
7. 學生照片 11
8. 共愛学園介紹(Wikipedia) 13
   沿革 13
   交通 14
   出身者 14
   部活動 14
9. ５月１２日交流流程 15
10. 參訪紀錄單 16
11. 日文五十音 17
12. 常用日語會話教學 19
13. 日本旅遊注意事項 25
14. 正確溫泉入浴法及溫泉禁忌 27
15. 日本入境審查手續 29
16. 滑雪安全 30
17. 學習單 35
18. 行李確認明細 45
19. 行前學習單、備忘 46



1. 行程表

【注意事項】

團體編號：TZ140511B　　出發日：2014/5/11(SUN)　　全團人數：34

機場巴士接送：去程於出發當日上午 11:30 集合於學校大門口後出發，逾時不候。自行前往松山機場者，請先告知主任，並於中午 12:20 至松山機場第一航廈出境大廳集合。

*領隊姓名:鄭至秦　台灣手機 0936-118-350　日本手機 080-5636-3109

【航班】

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	2014/5/11	14:20	18:20	松山/羽田	日本航空	JL098
第 7 天	2014/5/17	09:10	11:05	關西/桃園	日本航空	JL813

【行程表】

★ 第 1 天 5/11(日)　**士林高商出發=>12:20 松山國際機場 14:20～18:20 日本羽田空港=>前橋=>飯店=>交流表演預演**

【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。

住宿： 前橋櫻花飯店 SaKuRa HOTEL Maebashi
〒371-0023　群馬県前橋市本町2-16-1
TEL 027-220-1818　FAX 027-221-5768

早餐：溫暖的家	中餐：客機精緻餐點	晚餐：精緻盒餐(配合班機時間)

★ 第 2 天 5/12(一)　**飯店=>群馬縣共愛學園高校參訪～午餐交流(8:45-12:50)=>輕井沢舊銀座通～聖保羅教堂=>白馬村參訪=>飯店=>白馬姫川溫泉~天神之湯體驗**

【群馬縣共愛學園高校參訪～午餐交流】共愛學園交流行程表

【輕井沢舊銀座通】舊輕井澤銀座大街(旧軽井沢銀座通り、Kyu Karuizawa Ginza Dori)，又簡稱舊輕銀座大街，是條長約 600 公尺，地面由紅磚鋪成，集合購物、美食與娛樂的人氣商店街。「森的美術館」(森ノ美術館)就在入口不遠處，這個美術館裡面有許多視覺藝術，或稱幻視藝術，利用視覺錯覺製造很多很有趣的現象。

【白馬村】白馬村位於海拔七百米的高原上，背靠海拔三千米左右群山連綿的國立公園“北阿爾卑斯”。過去，冬天十分寒冷,但是由於近年持續暖冬，與往年相比，降雪量有所減少。另外，白馬村的地形呈盆地狀，夏天白天的氣溫雖和城市一樣，但是因為濕度小，所以夜間涼快、舒適。全年降水量為 1900～2000 毫米，據說這是因為受背後的阿爾卑斯的影響而使氣候變化多端以及冬天降雪量大的緣故。年平均氣溫約攝氏十度。冬天一至二月有時會降至零下二十度左右，夏季，有時會升到三十多度，冷暖之差極大。從四季來看，特徵是冬季較長，春夏較短。從總體上說，“日本瑞士”的典型風土是受寒冷、涼爽的氣候與富於變化的自然景觀的影響形成的。

【白馬姫川溫泉~天神の湯】天神之湯的泉源是在飯店附近的一條美麗河川～叫姫川。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 Hakuba highland飯店
〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村北城２１５８２
電話：0261-72-3450

早餐：飯店內早餐	中餐：交流學校內用餐	晚餐：飯店精緻料理

★ 第 3 天 5/13(二)

飯店=>白馬雪龍滑雪學校～全天滑學課程=>頒發滑雪課程證書=>飯店=>滑雪課程心得分享會

【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Hakuba highland飯店 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村北城２１５８２ 電話：0261-72-3450		
早餐：飯店內早餐	中餐：滑雪學校內用餐	晚餐：飯店精緻料理

★ 第 4 天 5/14(三)

飯店=>黑部立山=>雪の大谷ウォーク 20 周年記念「２０１４ 雪の迷路・Snow Maze」=>飯店

【黑部立山】立山連峰和黑部峽谷連成的阿爾卑斯山脈路線(Alpen Route)於 1971 年完工，是國際級的山岳觀光線。每年 10 月之後，立山被冰雪覆蓋，並展開長達半年的封山期。一直到隔年 4 月初，立山黑部觀光鐵道會利用巨型剷雪車，在雪地中闢出一條車道，兩旁高達 20 公尺的雪牆，自然與人工結合的磅礴景觀，猶如摩西開海再現，是觀光客驚呼連連的奇景。 每年開山後，在立山天狗平至室堂平間的道路，會舉辦「漫步大雪谷活動」，讓遊客行走雪牆其間，每年都吸引近 10 萬人慕名而來。趕快來立山黑部感受冬盡春來的暖意，和雪壁的震撼魅力吧！
今年 4 月 16 日（水）、いよいよ立山黒部アルペンルートが全面開通！

住宿：高山GREEN飯店 〒506-0031 岐阜県高山市西之一色町2-180 TEL:0577-33-5500		
早餐：飯店內早餐	中餐：黑部立山料理	晚餐：飯店迎賓料理

★ 第 5 天 5/15(四)

飯店=>高山朝市=>高山陣屋見學=>飛騨高山古町散策=>郡上八幡=>近江八幡=>琵琶湖大橋展望=>飯店

【高山朝市～高山陣屋見學】本是高山城主金森家的房子，幕府主政後，代幕府視事的官員就以此為行政中心，改成陣屋。還政天皇後的明治時期，政府官廳也利用這裡辦公，數百年來都是高山的權力象徵。現在的高山陣屋像是個博物館，並復原成江戶時代的模樣，陣屋前的朝市從一大早就朝氣蓬勃，也是遊高山的一大趣點。

【高山古町】高山市的古町為當地著名的傳統建造物群保存地區，尤其以古町的南半部（三之町古街）的狀態最為完整，有許多老屋、商店、咖啡館等，有些甚至已經營了好幾個世紀之久。 在江戶時代（西元 1600~1868 年），此地區建築物和屋舍林立，富商聚集，整座城市繁華興旺。目前古町內的少數已轉變成為博物館，供一般大眾參觀，陳列著當地手工藝品，讓旅客不只看到外觀，還可一窺從前當地商人的生活居處。

【郡上八幡】大致位於岐阜縣中央的奧美濃的中心，長良川上游與支流吉田川會合之處，是 16 世紀修建的郡上八幡城的“城下町”（以諸侯的居城爲中心發展起來的城鎮）。紅殼格子的街容至今還保存著。現在的八幡城是 20 世紀初重建的，天守閣中展出有許多當時的武器和武具。

【近江八幡】近江八幡老街位于豐臣秀吉之甥豐臣秀次建造的八幡山城之下。是為商業都市。是近江商人的發祥地，舊城下的老街上主要有日牟禮八幡宮神社和寺廟等。在八幡掘、近江商人商店以及瓦房博物館散散步是一種難得的享受。

【琵琶湖大橋展望】位於日本滋賀縣，為日本最大的湖泊；日本湖沼水質保全特別措置法指定湖泊，也

列入濕地公約國際重要濕地名錄中。琵琶湖佔有滋賀縣六分之一的面積，自琵琶湖流出的河流依上下游的不同依序稱為瀨田川、宇治川、淀川、最後流入大阪灣。在湖頸段的最狹處建有琵琶湖大橋，以北的部分稱為**北湖**，以南的部分稱為**南湖**，北湖面積約為南湖的 11 倍，最深處位於北湖。

住宿：大津王子飯店 〒520-8520 滋賀県大津市におの浜4-7-7 TEL：077-521-1111		
早餐：飯店內早餐	中餐：古町風味料理	晚餐：關西風味餐

★ 第 6 天 5/16(五)

飯店=>嵐山渡月橋=>平安神宮=>大阪城公園=>天下廚房美食天堂（道頓堀～心齋橋）=>飯店

【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。渡月橋附近景色宜人，青山綠水，料亭紅燈，遊人如織。春天櫻花、秋日紅葉，美景倒映在大堰川上，美不勝收。沿河可偶見盛裝藝妓姍姍而行，令人感覺恍若時光倒流，風情萬種。

【平安神宮】為紀念平安建都 1100 年而創建的「**平安神宮**」，重現了平安都城的建築，參訪遊客來到這裡，都能感受到浩大皇城的昔日威容。鮮豔紅色的殿宇映照著滿地白砂，十分風雅。日本明治及大正期的庭園傑作「神苑」號稱日本最大規模的宮殿建築。

【大阪城公園】大阪城公園開設於 1931 年，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。它位於大阪的城市中心，作為市民們休憩的場所深受人們的喜愛。

【天下廚房美食天堂（道頓堀～心齋橋）】被譽為「天下的廚房」的大阪，想當然爾美食是遊覽的重點，由日本人說的「食倒在大阪」即可得知，著名的章魚燒、大阪燒、烏龍麵、箱壽司及河豚料理正等著你盡情享用！活潑爽朗的大阪人將這座關西大城襯托得活力十足，現代科技氛圍裡仍保有大阪人為之驕傲的傳統文化遺產，交織出豐富多變的面貌。

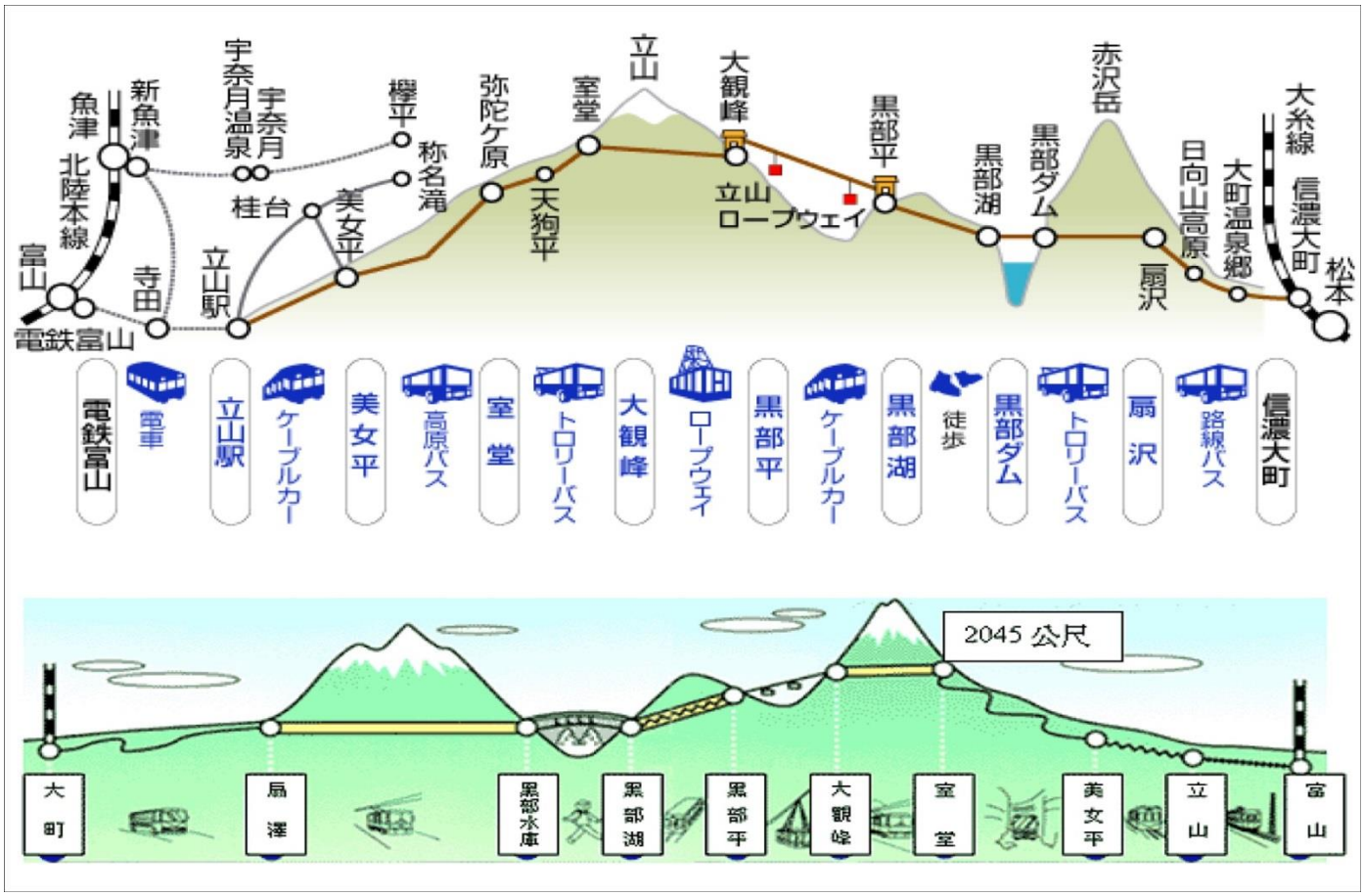
住宿：關空太陽道大飯店 〒595-0055 大阪府泉大津市なぎさ町５－１ 電話：0725-20-1111		
早餐：飯店內早餐	中餐：京都精緻餐	晚餐：大阪自選風味餐

日本全圖

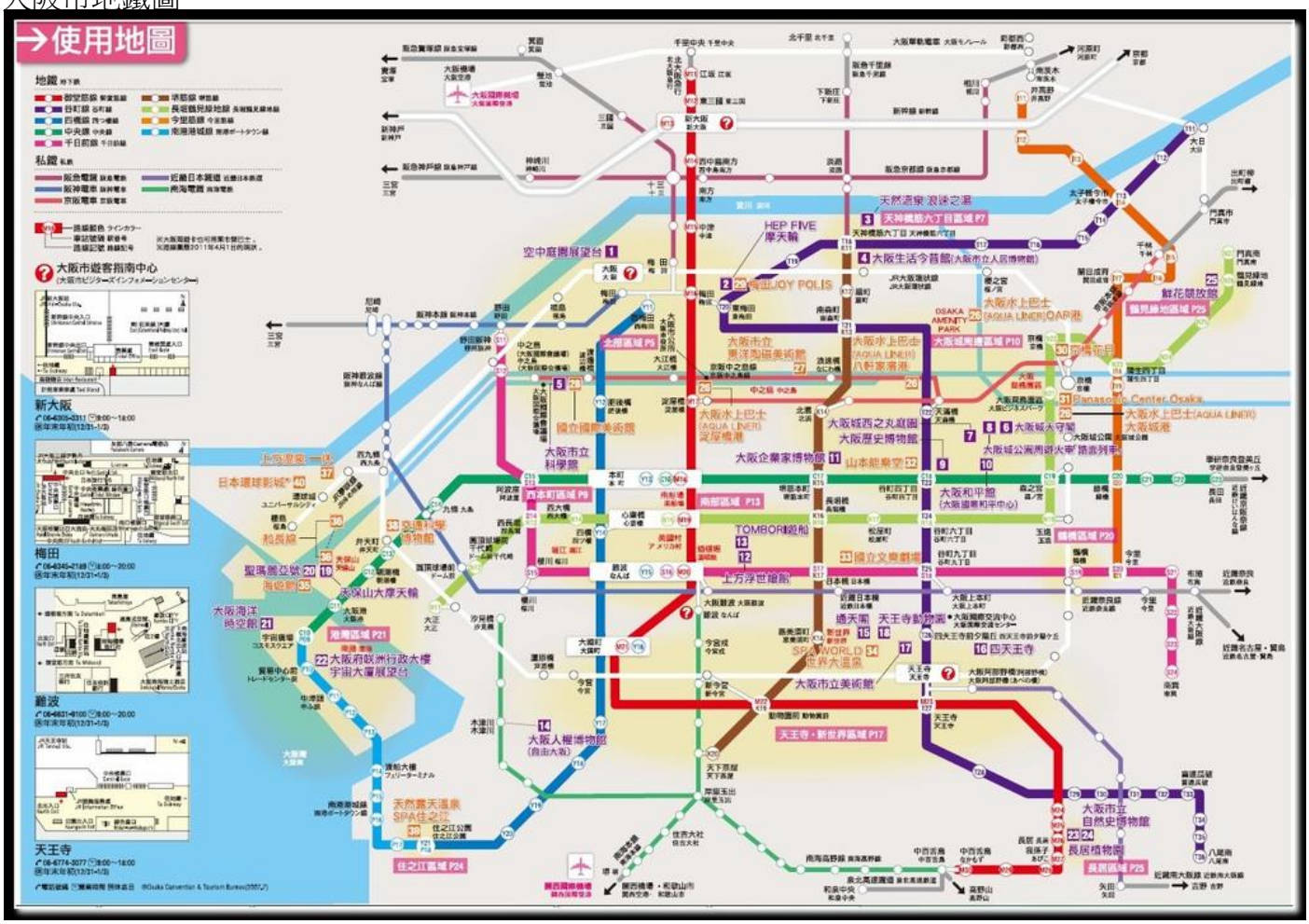
請劃出本次旅程
會參訪的地點!
①北海道 道央・道北周遊路線
②北海道 南北海道周遊和文化・自然體驗路線
③北海道 道東周遊路線
北海道
札幌
④岩手縣 北緯４０度
安比高原滑雪＆冬季體驗和
世界遺產 - 平泉加上迪士尼
度假區
⑤岩手縣 世界遺產 -
平泉・巡訪日本東北的
大自然和學習最新型的新幹線
⑥岩手縣 世界遺產 - 平泉和
學習新能源
⑪秋田縣 最新環保回收產業／男鹿半島
⑦山形縣 山形滑雪體驗！
⑧山形縣 享受山形的大自然和文化
⑨山形縣 日本文化體驗
⑩山形縣 享受白雪和採果的樂趣
⑮長野縣 江戶時代的宿場町和滑雪體驗
⑯長野縣 體驗日本文化和農家住宿
⑰長野縣 摘取美味的水果和體驗大自然
⑱群馬縣 大自然與傳統工藝的體驗
⑫福島縣 東京～日光～會津
⑬福島縣 東京～會津～米沢
⑭福島縣 東京～ IWAKI ～
會津～日光
⑲千葉縣 傳統・歷史・大自然
產業，種類繁多
㉗滋賀縣 / 三重縣 / 岐阜縣 / 愛知・名古屋
實際體驗日本的路線
㉘滋賀縣 / 三重縣 / 岐阜縣 / 愛知・名古屋
體驗近代的歷史路線
㉔神奈川縣 / 東京 日本全體驗
㉕神奈川縣 / 東京 歷史體驗百分百
㉚鳥取縣 農村體驗・HOME STAY
㉛鳥取縣 鳥取縣・島根縣
㉜鳥取縣 鳥取縣・島根縣
日本古跡
㉝廣島縣 廣島縣・山口縣
㉖愛知縣 / 名古屋
體驗製造業
㉑山梨縣・靜岡縣 茶香・大自然・富士山
㉑靜岡縣 名古屋・靜岡・東京路線
㉒靜岡縣 東京・靜岡
㉓靜岡市 靜岡市區・日本平・清水路線
㉞愛媛縣 / 高知縣
日本原風景
㉙關西四縣 大阪・京都・兵庫・奈良路線
㉟大分縣 參觀重要觀光景點和滿滿的體驗行程
㊱九州 新幹線・鹿兒島・阿蘇火山・學習環保課題
㊲九州 豪斯登堡・阿蘇火山・別府巡遊・學習產業課題
㊳鹿兒島 / 宮崎縣 關西和南九州路線
㊴沖繩 沖繩的大自然・文化・體驗
沖繩
青森
秋田
岩手
山形
宮城
仙台
新潟
福島
栃木
群馬
茨城
埼玉
東京都
千葉
神奈川
山梨
長野
富山
金澤
石川
福井
岐阜
名古屋
愛知
靜岡
滋賀
京都府
大阪府
奈良
三重
和歌山
大阪
兵庫
鳥取
岡山
島根
廣島
山口
香川
德島
愛媛
高知
福岡
佐賀
大分
長崎
熊本
宮崎
鹿兒島

3. 參訪地區、地圖

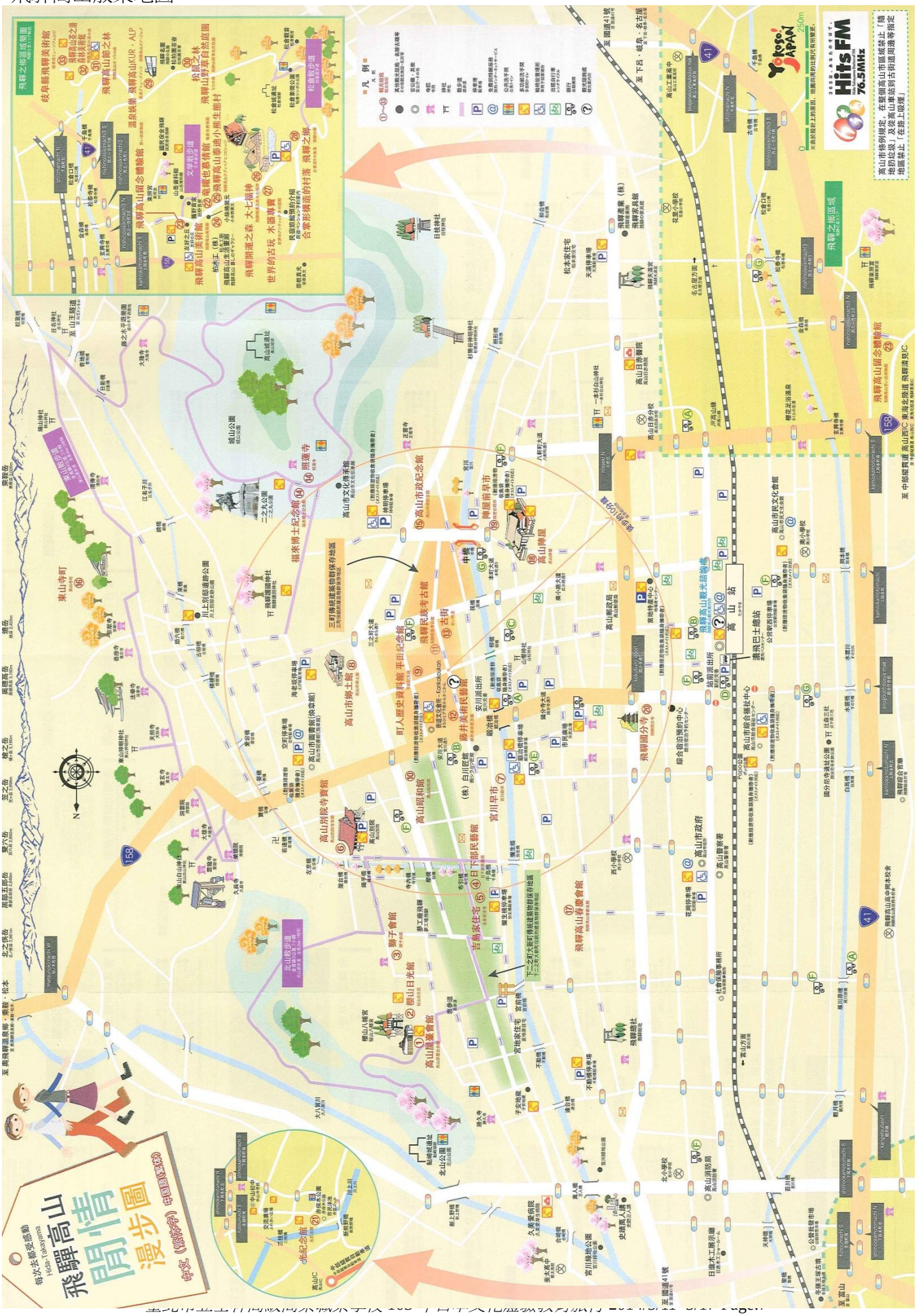
黑部立山路線圖



大阪市地鐵圖



飛驒高山散策地圖


飛驒高山
漫步圖
每次去都愛逛!
Hida Takayama
中國語(繁體字)
高山市條例規定，在整個高山市區域禁止「隨地扔垃圾」及沒高山車站到古街道周邊等指定地區禁止「在路上吸煙」
Hits FM
76.5MHz
飛驒之鄉區域
飛驒高山留念博物館
飛驒高山美術館
飛驒高山民俗村
飛驒高山野草自然庭園
飛驒高山KUR・ALP
飛驒高山俯瞰館
飛驒高山留念博物館
飛驒高山俯瞰館
飛驒高山俯瞰館
飛驒高山俯瞰

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	5/11	5/12 -13	5/14	5/15	5/16
校長	黃贇瑾						
秘書	秦玲美						
主任	鍾允中						

士商學校緊急聯絡: TEL：02-2831-3114#201 教務處周靜宜主任

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

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	日本手機	5/11	5/12 -13	5/14	5/15	5/16
鄭至秦	0936-118-350	080-5636-3109					

◆ **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】

輕井澤

大阪

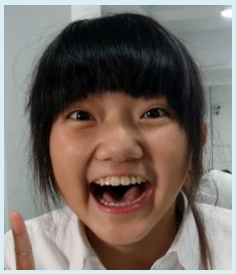
5. 學生分組表

編號	分工	組別	姓名	學號	班級	英文姓名	性別	
1		1	丁文婷	20910	109	MS.DING/WEN TING	女	
2		1	林宇庭	20917	109	MS.LIN/YU TING	女	脊椎開刀(1 年前)
3		1	張婷雅	20920	109	MS.CHANG/TING YA	女	
4	小組長	1	陳珮瑜	20923	109	MS.CHEN/PEI YU	女	
5		1	李毓杰	21219	112	MS.LEE/YU JIA	女	
6		1	張敬	21227	112	MS.CHANG/CHING	女	海鮮過敏
7		2	陶大宇	21706	117	MR.TAO/TA YU	男	
8		2	黃瑩緁	21736	117	MS.HUANG/YING CHIEH	女	
9		2	宋品嫻	13415	204	MS.SUNG/PIN HSIEN	女	不吃豬
10	小組長	2	黃湘庭	13433	204	MS.HUANG/XIANG TING	女	
11		2	吳佳穎	12210	222	MS.WU/CHIA YIN	女	
12		2	陳雅錤	12232	222	MS.CHEN/YA CHI	女	
13		3	翁瑋志	00205	302	MR.WENG/WEI CHIH	男	不吃牛
14		3	陳威宇	00207	302	MR.CHEN/WEI YU	男	
15		3	龔眾鈞	00213	302	MR.KUNG/CHUNG CHUN	男	
16		3	程珮寧	00231	302	MS.CHENG/PEI NING	女	
17	小組長	3	黃芷慧	00232	302	MS.HUANG/JHIH HUEI	女	
18		3	洪雅渟	93618	406	MS.HONG/YA TING	女	
19		4	何泳妤	21110	111	MS.HO/YONG YU	女	
20	小組長	4	林晏羽	00320	303	MS.LIN/YEN YU	女	
21		4	張詩慧	00324	303	MS.CHANG/SHIH HUI	女	
22		4	曾鈺婷	00329	303	MS.TSENG/YU TING	女	
23		4	林靖軒	00625	306	MS.LIN/JING XUAN	女	
24		4	黃靖宣	00635	306	MS.HUANG/CHING HSUAN	女	曾有氣喘
25		5	李泯楨	01014	310	MS.LEE/MIN CHEN	女	
26	大隊長	5	吳盈蓉	01116	311	MS.WU/YING RONG	女	
27		5	許惟筌	01129	311	MS.HSU/WEI CHUAN	女	
28		5	賴郁佳	01542	315	MS.LAI/YU JIA	女	
29		5	張步元	02230	322	MS.JHANG/BU YUAN	女	
30	小組長	5	林芳柔	02223	322	MS.LIN/FANG JOU	女	不吃牛

6. 學生分房表

編號	組別	姓名	學號	班級	性別	5/11	5/12-13	5/14	5/15	5/16
1	1	丁文婷	20910	109	女					
2	1	林宇庭	20917	109	女					
3	1	張婷雅	20920	109	女					
4	1	陳珮瑜	20923	109	女					
5	1	李毓杰	21219	112	女					
6	1	張敬	21227	112	女					
8	2	黃瑩縺	21736	117	女					
19	4	何泳妤	21110	111	女					
9	2	宋品嫻	13415	204	女					
10	2	黃湘庭	13433	204	女					
11	2	吳佳穎	12210	222	女					
12	2	陳雅錤	12232	222	女					
7	2	陶大宇	21706	117	男					
13	3	翁瑋志	00205	302	男					
14	3	陳威宇	00207	302	男					
15	3	龔眾鈞	00213	302	男					
20	4	林晏羽	00320	303	女					
21	4	張詩慧	00324	303	女					
22	4	曾鈺婷	00329	303	女					
18	3	洪雅渟	93618	406	女					
16	3	程珮寧	00231	302	女					
17	3	黃芷慧	00232	302	女					
23	4	林靖軒	00625	306	女					
24	4	黃靖宣	00635	306	女					
25	5	李泯楨	01014	310	女					
28	5	賴郁佳	01542	315	女					
26	5	吳盈蓉	01116	311	女					
27	5	許惟筌	01129	311	女					
29	5	張步元	02230	322	女					
30	5	林芳柔	02223	322	女					

7. 學生照片

	第一組			第二組			第三組
丁文婷			黃瑩縺			翁瑋志	
林宇庭			陶大宇			陳威宇	
張婷雅			宋品嫻			龔眾鈞	
小組長 陳珮瑜			小組長 黃湘庭			程珮寧	
李毓杰			吳佳穎			小組長 黃芷慧	
張敬			陳雅錤			洪雅渟	

	第四組			第五組	
何泳妤			李泯楨		
小組長 林晏羽			大隊長 吳盈蓉		
張詩慧			許惟筌		
曾鈺婷			賴郁佳		
林靖軒			張步元		
黃靖宣			小組長 林芳柔		

8. 共愛学園介紹(Wikipedia)

共愛学園中学校・高等学校 http://www.hs.kyoai.ac.jp/

過去の名称	前橋英学校 前橋英和女学校 上毛共愛女学校 共愛女学校
国公私立の別	私立学校
設置者	学校法人共愛学園
理念	キリスト教精神に基づき自他を愛し他に奉仕することのできる人間の育成を目指す。
設立年月日	1886 年
創立記念日	2 月 29 日
創立者	高津仲次郎など
共学・別学	男女共学(2000 年より)
中高一貫教育	併設型
課程	全日制課程
単位制・学年制	学年制
設置学科	普通科・英語科
学科内専門コース	特進コース(普通科)(2010 年新設) 進学コース(2010 年新設) 特進コース(英語科) 進学コース
学期	三学期制
所在地	〒379-2185 群馬県前橋市小屋原町 1115-3

共愛学園中学校・高等学校(きょうあいがくえんちゅうがっこう・こうとうがっこう)は、群馬県前橋市小屋原町に所在する私立中学校・高等学校。設置者は学校法人共愛学園。

沿革

- 1886 年(明治 19 年)　創立
- 1887 年(明治 20 年)　前橋英学校を前橋南曲輪町 24 番地に移転
- 1888 年(明治 21 年)　前橋英和女学校を前橋南曲輪町 24 番地（今の大手町 2-8 番地）に設立許可、初代校長に不破唯次郎（前橋教会牧師）就任
- 1889 年(明治 22 年)　校名を上毛共愛女学校と改称、前橋岩神村 494 番地に校地を購入、新校舎完成移転
- 1892 年(明治 25 年)　アメリカンボード前橋に宣教師館 2 棟を建設（現学園所蔵宣教師館）
- 1905 年(明治 38 年)　校名変更「共愛女学校」と改称
- 1944 年(昭和 19 年)　高等女学科の設置決定、幼稚園を付設経営とする
- 1945 年(昭和 20 年)　8,5 前橋大空襲のため学園の校舎・諸施設焼滅、周校長による再建作業始まる
- 1947 年(昭和 22 年)　理事会で中学・高等学校併設を決定、幼稚園再開入園式

- 1978 年(昭和 53 年)　創立 90 周年記念式典挙行、英語科の設置認可
- 1988 年(昭和 63 年)　共愛学園女子短期大学を設立、創立 100 周年記念式典挙行
- 1990 年(平成 2 年)　普通科カリキュラム改訂、理数コース・文Ⅰコース・文Ⅱコースを設定
- 1995 年(平成 7 年)　英語科ニュージーランド語学研修開始
- 1998 年(平成 10 年)　中学・高等学校小屋原新キャンパスに移転、成田繒智子(1952 年卒)学園長就任、中学・高等学校制服を改正し、ボルドー色に変更
- 1999 年(平成 11 年)　共愛学園前橋国際大学(男女共学)の開学
- 2001 年(平成 13 年)　中学・高等学校男女共学化
- 2004 年(平成 16 年)　法人名を「共愛社」から「共愛学園」と変更 英語科に特進コースを設置し、英語科 2 コース(特進・進学)、普通科 3 コース(文化・総合・理数)とする
- 2010 年(平成 22 年)　普通科を改編し 2 コース(特進コース・進学コース)を新設する

交通

- JR 両毛線駒形駅より徒歩 10 分
- 北関東自動車道駒形インターチェンジより前橋方面約 5 分

出身者

- 松本典子 - アイドル・タレント（修徳高等学校に編入）
- 相内優香 - アナウンサー
- 夏美よう - 宝塚歌劇団専科
- 瀬南海はや - 宝塚歌劇団雪組

部活動

- 体育系
- バレーボール、バスケットボール、水泳、卓球、体操、ダンス、硬式テニス、バドミントン、空手、弓道、スキー、陸上、剣道、サッカー、ゴルフ
- 文化系
- 吹奏楽、インターアクト、演劇、フォーク＆ロック(軽音楽)、文芸、アニメ、理科、地歴、写真、映画研究、書道、箏曲、美術、茶道、華道、園芸、服飾、英語、聖歌隊 ハンドベル

9. ５月１２日交流流程

共愛学園高等学校
Kyoai Gakuen Senior High School

台北市立士林高級商業職業学校 訪問予定表５月１２日（月）

校時	時間	担当内容	担当者
礼拝時	８：４５ ９：０５	到着 教員・生徒出迎え 教員誘導(校長・教頭) 生徒誘導(普通科特進生徒) 士林高一行移動	大川校長・副校長・教頭 福島主任・村上主任 普通科特進 2 年・3 年生徒 校長・副校長・教頭
1 校時	９：１５	全体歓迎行事 司会 共愛学園側挨拶 士林高校側挨拶 共愛生徒代表挨拶 士林高生徒代表挨拶 記念品交換 〃 聖歌隊合唱 箏曲部演奏 士林高生徒合唱 士林高生徒ダンス披露	 飽田副校長 or 天川教頭 大川校長 （劉家全）教頭 3-1（小柏　更紗） 士林高（　　） 両校・学校長 両校・生徒代表 （　　）先生 日川先生・増本先生 士林高スタッフ 〃
2 校時 ～ 3 校時	１０：１５ ～ １０：４０ １０：５５ ～ １１：２０	国語授業 茶道体験 生徒は 2 班に分かれて①→②の班と②→①の班で授業参加・茶道体験	国語授業　木暮先生 茶道体験　江原先生 生徒誘導 2 年 1 組生徒 Ａ班　Ｂ班に分かれて其々誘導担当
4 校時	１１：４０ ～ １２：２０	学校食堂にて会食	大川校長・飽田副校長 天川教頭・阿部教頭・ 福島主任・村上主任・表・田尻・木暮・松本・櫛島・普通科特進 2 年生
閉会行事	１２：２５	共愛学園高生徒代表挨拶 士林高生徒代表挨拶	（小柏　更紗） （　　）
	１２：５０	見送り	校長・副校長・教頭・主任・田尻・2 年 1 組生徒

10. 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 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								
對於台灣的感覺								

也可留下任何交流的紀錄!

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	ジ	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
キャ	ギャ	シャ	ジャ	チャ	ニャ	ヒャ	ビャ	ピャ	ミャ	リャ
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	ギュ	シュ	ジュ	チュ	ニュ	ヒュ	ビュ	ピュ	ミュ	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

12. 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。 douitasimasite
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 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。 okaikei onegaisimasu

顏色

白	しろ shiro	黑	くろ kuro	黃	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 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	辞書 jisyo
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 kesyoukuzure
護唇膏	リップクリーム ritpukuri-mu	黑斑	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

13. 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 5%之消費稅，(2014 將增為 8%，2015 增為 10%)
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。
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(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。

14. 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、飽くことがありません。

15. 日本入境審查手續

1. 向入境審查官提交護照、出入境記口卡

2. 在入境審查官的引導下，原則上，將雙手的食指放在指紋掃瞄器上，讓掃瞄器口取電磁指紋信息。

3. 讓位於指紋掃瞄器上面的相機拍攝面部照片。

4. 接受入境審查官的查詢。

5. 從入境審查官取回護照等，審查結束。

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。

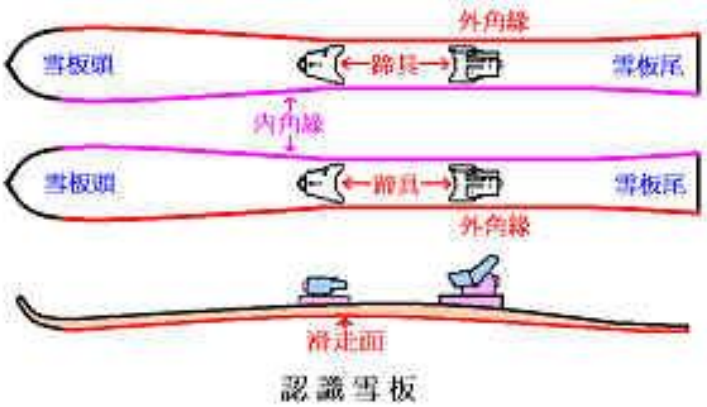
問：提供給入境審查官的個人識別資訊會得到怎樣的保護？

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。

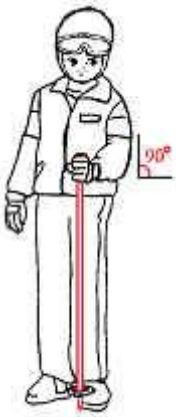
16. 滑雪安全

- 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。
- 確實穿配符合標準的器材，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/tecnique.htm)



踏入式雪板穿法



雪杖高度選擇

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。

步行--一步一杖

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。

踢　轉

方向變化：可分為「踢轉」與「踏轉」。

踢　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。

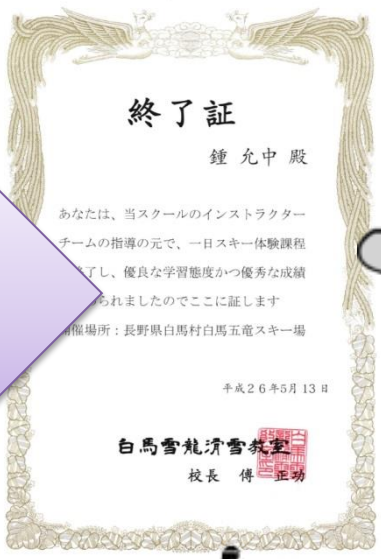
2.舉起谷方雪板，向後轉 180 度，落於另一雪板旁成反方向之平行。

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。



加油!要拿到滑雪課程證書喔!!

踏轉：在原地踏併步，達變換方向之目地。

【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。

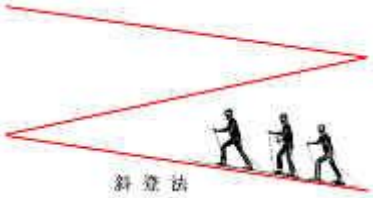
3.再將外側雪板，踏併過來。

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。

踏 轉

登行：可分為「斜登法」、「橫登法」、「開腳登法」三種。



斜 登 法

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。

開腳登法

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。

橫 登 法

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

17. 學習單

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: 2014/5/12　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: 2014/5/13　(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: 2014/5/13　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: 2014/5/14　(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: 2014/5/14　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: 2014/5/15　(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 ****

日期: 2014/5/15　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: 2014/5/16　(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: 2014/5/16　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:_____

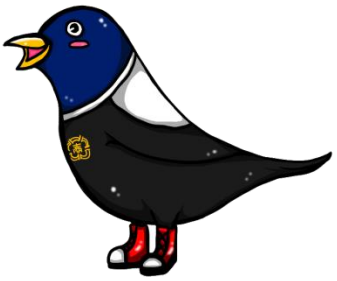
18. 行李確認明細

＊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(學校統一禮物、個人自備)		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）、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. 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】		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）**	
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)			

19. 行前學習單、備忘

****折疊黏貼處 **** 行前學習單 ****折疊黏貼處 ****

MEMO 備忘~



用心經營．根紮台灣

電話：(02) 2543-1001
傳真：(02) 2541-7373
台北市104松江路82號4樓

太平洋世界旅行社
www.pwt-tour.com.tw