

广东省大学生日本文化交流访问团

2018 SUMMER

7 月 23 日-8 月 3 日



行前手册

目录

一、项目参加责任及活动公告	2
二、学校概况.....	3
三、行前准备.....	5
1. 物品清单.....	5
2. 入境准备	6
3. 现金和银行卡	8
三、初到日本.....	8
1. 接机安排.....	8
2. 通信情况.....	9
3. 关于上网.....	9
4. 每日饮食.....	9
四、日程安排.....	11
五、关于海外保险	12
六、小贴士.....	12
1. 突发状况应对方法	12
2. 在日礼仪.....	13
3. 实用手机 APP.....	13
4. 物价情况.....	13
5. 赴日常用语及常见词汇.....	14
6. 海外邮寄.....	15
7. 温泉礼仪.....	15
8. 药妆店.....	16
9. IC 交通卡.....	16
10. 日本的厕所文化.....	17
11. 垃圾分类	17
12. 补充信息	18

附件 1. 紧急联系人

附件 2. 学生名簿

一、项目参加责任及活动公告

为了明确组织者和参加者的权利与义务，项目的参加者应做到以下几点：

- 1、参加者在填写各种报名材料时，内容须真实准确，并使用有效的身份证件。参加者应确保自身身体条件能够完成此次留学活动，并有义务在报名之时将自己的身体状况告知于学校负责老师处。
- 2、参加者应妥善保管好随身携带的财物，以免损坏或遗失。由于参加者个人原因所造成的财物损坏或遗失，主办方将不负赔偿责任。
- 3、参加者在行程中应遵守团队纪律，服从团体安排，不得擅自离队行动，不得非法滞留不归；参加者应配合日本现地随行老师完成各项活动，如在未得到陪同人员及随行老师的许可下擅自离队，所造成的后果将由本人自己承担。
- 4、行程中参加者应遵守我国和目的地的法律法规，并尊重目的地的各种宗教信仰、民族习惯和风俗人情。要有维护祖国的安全、荣誉和利益的意识。不得有危害祖国的安全、荣誉和利益的行为。
- 5、参加者因个人原因在出发前取消行程的情况时，必须承担涉及航空、陆运、水运等票务所产生的损失。根据取消时间的不同，还应承担在日期内的食宿预定费用等损失。
- 6、参加者应保存好行程中的有关票据、证明和资料，以便当您的合法权益受到侵害时，作为投诉或索赔凭证。

【翔飞世界大学生作品征集活动】

投稿截止日期：2018 年 7 月 8 日-9 月 10 日

获奖公示：2018 年 10 月 10 日

基本要求：

项目参加者

- A 感想：真心实意，行文流畅，重点突出。
- B 摄影：故事性的照片，有主题的系列为佳，可以后期修图。
- C 视频：画面稳定、清晰，有配乐，故事性强。
- D 音频：声音清晰，体裁不限。诗歌、相声、Rap 均可，供文字稿。

作品提交方式

- 1.通过邮件发送给项目负责老师，文件名：2018 年夏广东省大学生日本文化交流访问团+姓名+学校名称。
- 2.上传百度云盘，将链接和密码发给项目负责老师。
- 3.参赛作品提交邮箱：xf-activity@xf-world.org

若文件较大，接受 QQ 在线传送：10857803（周一至周五 9:00-17:00）

被认定为优秀的作品可能刊登在中国大学生短期项目交流平台-翔飞世界短期留学的公开刊物及中日各界媒体期刊、官方网站上。优秀的作品我们将会公表并提供翔飞内部企业实习机会及 500 元奖金。（如有不希望公布姓名者请在文章后注明）

二、学校概况

早稻田大学

早稻田大学 (Waseda University)，日本私立大学第一，本部位于日本东京都新宿区。其前身是 1882 年大隈重信设立的东京专门学校，1901 年改称早稻田大学。现任校长：鎌田 薫。

早稻田大学是亚洲最为国际化的大学之一，拥有日本最先进的图书馆，留学生数也位居日本大学第一，学校推行广博教育，宽进严出，注重综合素质的培养，传统强势科目为政治经济学等文科科学，毕业生在企业中的满意度常年雄居日本第一。



上智大学

上智大学 (Sophia University) 是以人文主义为基石，以为他人奉献的精神为背景在日本创立的，现今已成为一所日本著名的国际化综合型大学，在 2013 年上智大学刚度过了建校 100 周年的华诞。

为了促进全球化进程，上智大学与 54 个国家和地区的 276 所交换留学协定校和学术交流协定校签订了交流协议。是日本文部科学省 2014 年从全日本约 780 所大学中选出的 37 所国际化据点整備事业 (G30) 大学之一。



东京大学

东京大学 (The University of Tokyo)，简称东大，是一所本部位于日本东京都文京区的世界级著名研究型国立综合大学，诞生于 1877 年。东京大学是日本最高学术殿堂和帝国大学之首，培养了 8 名诺贝尔奖得主、16 位日本首相、21 位 (帝国) 国会议长在内的一大批学术名家、工商巨子、政经菁英，在日本国内的影响力和知名度都无可比拟。



立命馆大学

立命馆大学（Ritsumeikan University），简称立大、立命馆，创立于 1900 年，是一所校本部位于日本京都市北区的著名私立大学，其前身是日本著名政治家西园寺公望（日本第 12、第 14 任首相）于 1869 年在京都皇宫创立的私塾“立命馆”。“立命”这一名称取自《孟子·尽心章》中“夭寿不二，修身以俟之，所以立命也”一文。立命馆大学是日本一流私立名校之一，在日本久负盛名，其不仅是日本文部科学省选定的“超级国际化大学计划（Top Global University Project）”所重点投资的 37 所大学之一，^[4]也是日本文部科学省 Global 30（日本 G30）计划中首批指定的 13 所大学之一，^[5]也是日本“平成 26 年度大学的世界展开力强化事业计划”中被唯一选定的私立大学。^[6]



兵库县



兵库县位于日本列岛中部的关西地区，北临日本海，南濒大阪湾，经濑户内海与太平洋相望，是日本唯一一个既临日本海，又接濑户内海的县，是近畿地区的中心之一，是关西地区面积最大的县。由大城市、农山村和离岛等各种地区形成，气候和风土各异，各地可享受洗海水浴、滑雪乃至泡温泉等多种娱乐和休闲活动，被称为“日本的缩影”。根据其历史、风土、产业等不同，可以分以下 5 个地区：摄津（神戸、阪神）、播磨、但马、丹波、淡路。陆上交通便捷，是关西地区重要交通枢纽，有神户机场和神户港，毗邻位于兵库县与大阪府交界处的日本唯一 24 小时开放的大阪关西国际机场。濑户内海是沟通日本南北东西的天然通道；位于濑户内海入口处的神户是出太平洋最重要的港口，是世界屈指可数的国际贸易港口。

1983 年 3 月 23 日与广东省缔结为友好城市。

三、行前准备

1. 物品清单

分类	物品	用途
服装	外套	日本夏天气温与国内南方各地差别不大，室内有冷气，是否携带视个人情况
	鞋子	最好带双运动鞋，走路时会比较轻松，不建议女生穿高跟鞋哦
	袜子	日本需要脱鞋进入的地方比较多，保持袜子清洁卫生很重要
	睡衣	轻便简单即可
	和服(浴衣)	有一节文化体验课会教大家穿日本简易和服（并送给大家） 建议大家当天不要穿有领子或者连帽子的衣衫（男女都要注意哦）
生活用品	防晒霜	行程中有部分户外参观体验活动，建议准备携带
	沐浴用品	建议携带沐浴露，洗发露，润肤露等小瓶旅行套装；酒店也有提供
	洗漱用品	建议牙膏牙刷和杯子等的私人物品请自行准备；酒店也有提供
	毛巾及浴巾	建议自行准备；酒店也有提供
	拖鞋	建议自行准备；酒店也有提供，酒店拖鞋一律不准穿出酒店
	常用药	根据自己的身体情况适量携带一些常备药，比如感冒、止痛、过敏类等
	衣架	洗了懒得烘干的话，晾起来就方便啦，一两个即可，房间内的衣架数量有限
	吹风机	住宿地有吹风机提供，国内带过去的由于日本电压较低，风会比较小
学习用品	电子词典	有的话就带上吧，问个路什么的有时候用得到
	笔记用品	随身带支黑色水笔，上课和在飞机上填单都用得到
数码类	照相机	其实现在的手机功能非常强大，如果是强迫症患者就带着吧
	转换插头及插线板	日本只有两孔的扁插头，不过别担心，我们会免费送给大家一套全球通用的转换插头
	移动WIFI或流量卡	强烈建议大家租赁可以在日本使用的移动WIFI或流量卡，请务必重视 (wifi的话建议租赁出行前一天可邮寄到家的，机场领取队伍太长，很可能耽误出发时间)
证件类	护照	没有这个就走不了了哦，如果是未到期换发的，旧的也建议带上
	身份证	有国内需要坐动车、飞机、入住宾馆的同学，一定要带着
	护照复印件或照片	有备无患，请拿到护照后尽快拍摄一份清晰个人信息页并发送到自己的邮箱
小杂货	发卡、发带	女生必备，穿和服的时候头发扎起来，把脖子露出来很美哦
	随身包	贵重物品一定要随身携带
	保温杯	有喝热水习惯的同学必备，也可以考虑在日本购买
	雨伞	建议带一把轻便的折叠伞

2. 入境准备

由于此次活动参加人数较多，请同学们一定听从带队老师的指挥，确认自己的航班信息。上飞机前，应仔细检查自己所带行李，对于贵重物品及带电池的物品，如护照等各种证件、现金、银行卡、充电宝等，应放在随身行李中。对于托运行李，请确保耐压耐撞。

免费行李托运重量：30KG 不限件数。

飞机上都会比较干燥，可以多喝些水。如有不适，立即向空乘人员求助。

飞行途中需要填写两个重要的表格：**入境表和海关申报表。**

日本入境表-正面（背面不需要填写）

外国人入国記録 DISEMBARKATION CARD FOR FOREIGNER

英語又は日本語で記載して下さい。Enter information in either English or Japanese.

【 ARRIVAL 】

氏名 Name	Family Name 张		Given Names 三	
生年月日 Date of Birth	Day 日 0 1 0 1 1 9 9 0	Month 月	Year 年	現住所 Home Address
渡航目的 Purpose of visit	<input type="checkbox"/> 観光 Tourism <input checked="" type="checkbox"/> 商用 Business <input type="checkbox"/> 親族訪問 Visiting relatives <input type="checkbox"/> その他 Others ()		航空機便名・船名 Last flight No./Vessel	KA396
			日本滞在予定期間 Intended length of stay in Japan	12 天
日本の連絡先 Intended address in Japan	東京都千代田区紀尾井町 7 番 1 号紀尾井町福田家ビル（上智大学 13 号館）301 室 TEL 03-6261-6686			
裏面の質問事項について、該当するものに☑を記入して下さい。Check the boxes for the applicable answers to the questions on the back side.				
1. 日本での退去強制歴・上陸拒否歴の有無 Any history of receiving a deportation order or refusal of entry into Japan			<input type="checkbox"/> はい Yes	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ No
2. 有罪判決の有無（日本での判決に限らない） Any history of being convicted of a crime (not only in Japan)			<input type="checkbox"/> はい Yes	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ No
3. 規制薬物・銃砲・刀剣類・火薬類の所持 Possession of controlled substances, guns, bladed weapons, or gunpowder			<input type="checkbox"/> はい Yes	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ No
以上の記載内容は事実と相違ありません。I hereby declare that the statement given above is true and accurate.				
署名 Signature	张 三			

红色部分照抄即可！

红色部分照抄即可！

红色部分照抄即可！

3. 现金和银行卡

现金：

建议大家在出发之前，在国内的银行事先把日元换好，日本的机场和各大银行虽然也可以提供兑换现金的业务，但为了整体的时间安排，我们在抵达东京后，并不会留时间给大家给兑换日元。你一定会问，带多少日元合适呢？关于这一点请大家参考本手册的第八条中的 5.物价情况之后，再来决定吧。

在国内换日元时，一般只能在银行换到 1W 日元的纸币，大家可能会觉得很震撼。但是到达日本后，同学们对于 1W 日元基本就没什么概念了，经常会当 100RMB 在使用。无数同学的现身说法，每次去买东西都是纸币出去硬币回来，然而并不会“认”硬币，所以硬币越积越多，钱包越来越重。提醒同学们在买小东西时尽量不要怕麻烦，使用硬币结账，慢一点也没关系。这里也简单教大家怎么辨别一下日本的硬币。硬币分为 500、100、50、10、5、1 日元（参见图片）。

如果可能的话，提前准备一点日元的硬币，以备不时之需。（比如到了机场找不到老师了，可以用来打公用电话）



银联卡：

如果除了日常买水、买饭以外，还有很多购买礼品的任务的话，我们建议带好银行卡，这分为普通银联卡和信用卡两种。在很多的商场、药妆店、名品折扣店，都可以使用银联卡刷卡消费（现在也有部分药妆店可以使用支付宝或者微信），如不能使用银联的，可以使用信用卡（MASTER, VISA, JCB 等）。

有一点需要温馨提醒的是，除非你是多币种信用卡，否则在使用信用卡结算的时候，你的消费金额将先按照日元兑美元的汇率、再按照美元兑人民币的汇率进行转换，你很有可能因为汇率转换的问题损失掉一些手续费。所以，可以使用银联消费的，我们建议优先银联付款，因为银联会把你需要支付的日元，直接换成人民币结算。

四、初到日本

1. 接机安排

由于本次活动的人数较多，**请同学们当天务必挂上行李牌**，在出发前仔细核对航班信息，紧跟带队老师，时间严守，不要擅自离队。接机老师会在机场出口等待大家，请在到达机场出口时迅速找到带队老师去报道。

如果你跟丢了你的带队老师，或者你已经来到了机场到达大厅，却并没有找到我们的带队老师，也不用惊慌，在机场到达大厅有免费 Wifi，可以用微信联系到带队老师。

2. 通信情况

出发前，可在国内开通国际漫游，以移动为例，手机话费余额超过 100 元即可申请开通（预存余额根据地区有所不同，请咨询当地手机运营商）。另外请注意，在日本需支持 WCDMA 制式的手机才会有信号，也就是我们常说的联通 3G 手机，不然即使开通国际漫游，也无法拨打电话和发短信。具体开通方式请提前咨询相关手机运营商。

日本的公用电话随处可见，绿色电话，适用于打日本国内电话，只接受十円硬币（十円三分钟）。灰色电话，可以打国际长途，接受电话卡、十円或一百円硬币。

除此之外，可以拨打**国际电话专线**，为节约国际长途费用（你只需负担日本国内部分电话费，国际段免费），東京（03-6161-1696），拨打方式如下：

拨通电话 03-6161-1696，听到提示音后，请拨对方的国家号码+地区号码（去掉 0）+电话号码，最后按#键确定，如：

从东京拨打中国座机：03-6161-1696 听到提示音后 86-21-55****85#

从东京拨打中国手机：03-6161-1696 听到提示音后 86-136****1234#

建议大家开通手机漫游服务，这样更便于我们的带队老师在发生紧急事态时，可以更迅速地找到你。

3. 关于上网

在尽情享受日本的同时，你们一定会想着在微博、微信、QQ 空间等各种晒照片，这需要你有一个末端和一个网络环境。由于此次行程中各住宿地点及大学或外出时不具备全程上网条件，请大家提前自备网络设备。

租用 WiFi 机器或流量卡

打开万能的淘宝，在搜索处键入：日本 WIFI，无数的商家就弹出来了，可以在机场自取的，可以邮寄的各种方式均有。价格基本上在 6 元-15 元 / 天左右。12 天的行程，大概 100 元人民币左右。机器有 500 元押金，归还后可退还，如果芝麻信用分值为 666 以上，则不需缴纳押金。流量卡相应会优惠一些，请自行按需选择。

重要：在此需要提醒每一位同学，由于行程中有自由见学的时间，为保证大家按时归队，如单独行动请确保带队老师能及时联系上你（国际漫游或微信、QQ），小团队请保证带队老师能和至少一位同学取得联系。



4. 每日饮食

行程中除了欢迎会之外的所有餐饮都需要大家自己解决，在食堂营业时间内，大家可以利用奥体的食堂就餐，既便宜又好吃，但来到日本岂能单靠食堂来阻止吃货的脚步。

牛丼



以“吉野家”、“松屋”、“すき家”为代表的各种牛丼店，是快速解决肚子问题的好办法。而且味道和素材要比国内的吉野家高出不少，牛丼一碗大概 400-500 日元，套餐 600-700 日元。每家都有自己的特色，早上还有卖正宗的日式早餐，米饭、酱油、海苔、酱菜、烤鱼是标准配置。注意，纳豆慎点。这里对几家店做一个简单的对比吧：

“吉野家”味道最正宗、酱油超级好喝。

“松屋”推荐的主要原因，是因为这里的酱汁是送的。

“すき家”各种奇奇怪怪的牛肉饭，加咖喱、纳豆、大葱的.....

注：点餐时一般需要告诉店员你需要多大量的，饭量小的同学可以点“ミニ”，一般饭量的建议点“並盛”，其余请根据自己饭量调整，尽量不要浪费食物。

拉面

说到日本的名吃，拉面一定会被提到。日本拉面其实分为3大类：“博多拉面”特色是猪骨汤、“札幌拉面”特色是味噌和黄油、“东京拉面”特色是鱼汤和鸡汤。大家在日本期间可以尝试日本各地的特色拉面。每家拉面店几乎都有“饺子（ぎょうざ）”搭着卖，这个东西其实是我们所说的锅贴或煎饺。下面为大家推荐几家东京地区人气的拉面专门店：

“一蘭”猪骨汤拉面专门店，在日本全国都非常有人气，东京有多家分店可供选择。

“麵屋一燈”东京地区拉面排行第一名，美味到平日白天都有很多人排队。地点在总武线新小岩车站附近。

“紫くろ喜”JR浅草桥车站附近的一家人气拉面店，特色是鸭肉面，去浅草寺时有机会可以去尝一尝。



章鱼小丸子

章鱼小丸子有3大家，排位如下：

第一名大阪的任何一家たこやき，如果说不好吃，在大阪是会被吐槽的。

第二名“銀だこ”东京崛起的新星，个头比大阪的小，含蓄的东京人比较喜欢。

第三名“京だこ”大量放葱的风味和酱油风味的还不错。



五、日程安排

广东省大学生日本文化交流访问团		
日期	地点	活动内容
第一天	出发地- 东京	上午：全员到达成田国际机场 文化体验课：浴衣、茶道体验
		下午：参观明治神宫、原宿
第二天	东京	上午：访问早稻田大学
		下午：东京都内参观（浅草寺、秋叶原、东京塔夜景）
第三天	东京	上午：上智大学参观 上智大学课程①（日本环境政策及现状）
		下午：媒体企业访问：朝日新闻 参观访问东京大学
第四天	东京	上午：上智大学课程②（日本文化概述 1） 上智大学课程③（日本经济）
		下午：户外课程：东京都水道局水再生中心访学 东京都内观光：台场
第五天	东京—滨松	上午：上智大学课程④（日本媒体概述） 上智大学课程⑤（日本文化概述 2）
		下午：前往滨名湖 体验日本温泉文化
第六天	名古屋—丰田市 —大阪	上午：访问丰田会馆
		下午：参观奈良国立博物馆、奈良公园、春日大社
第七天	大阪—吹田市	上午：企业访问：访问朝日啤酒工厂
		下午：大阪心斋桥参观
第八天	大阪	全天：自由组队调研
第九天	大阪—神户	上午：兵库县政府欢迎会（兵库县政府安排）
		下午：兵库县企业考察（兵库县政府安排）
第十天	神户—京都	上午：设施考察（兵库县政府安排）
		下午：参观伏见稻荷大社
第十一天	京都	上午：立命馆大学-中日学生交流会 京都企业访问 企业 CEO 座谈
		下午：参观岚山（瞻仰周恩来总理题词碑）
第十三天	大阪-出发地	乘坐国际航班回国

注：行程根据日本现地情况存在调整可能性。

六、关于海外保险

我们会为本项目的参加者购买境外保险，请注意以下几点：

1. 发生意外或生病时，请尽量第一时间联系带队老师，由带队老师协助前往医院就诊。
2. 如果联系不上带队老师，同学们也可自行拨打保单上的 400 电话（中英日三语均可），接通电话后，告诉对方自己的姓名、证件号（护照或身份证），并告知对方自己的具体问题（如是否属于承保范围；介绍附近的医院；询问具体的就诊流程；询问保险理赔时需要什么材料等）。
3. 如果遇到特别紧急的状况，请及时拨打日本当地急救电话，第一时间前往医院救治。可以到医院之后再与保险公司取得联系。
4. 去医院就诊时，请及时索要诊断书（写明具体病情）及发票。
5. 及时与保险公司联系，提交理赔需要的材料，完成理赔。
6. 关于保险，有任何问题可以及时与带队老师确认。
7. 此保险的使用范围，不涵盖慢性疾病的诊疗报销。具体承包范围可咨询带队老师及 400 电话。
8. 保单电子版会发给给为同学参考；如需纸质版，请同学们直接打印即可。

七、小贴士

1. 突发状况应对方法

迷路时

大家在解散之前，需要认真听带队老师宣布的集合时间和地点。由于部分景点附近地形复杂，可能会造成迷路，建议同学们解散前记下集合点附近的标志性建筑或地标的日文写法（更简单的方法是拍张照片），在找不到路时可直接用记下的日文问路。一般日本人都会尽可能地指明方向。

实在找不到集合地点的情况下，微信语音联系带队老师或者寻找附近的公用电话，打电话给紧急联系人是最好的方法。

迟到时

整个活动安排得比较紧凑，众所周知的是日本人相当重视时间观念，因此我们严格地要求大家，在日期间是不允许迟到的。为维持与日方大学、企业等的友好关系并保障大多数同学的利益，一般在集合时间到达后，如有未抵达的同学，全体成员最多等候 10 分钟（也需要视情况而定，如遇上课或企业参访等无法调节时间的，则不会等候），若 10 分钟后仍有参加者未归队也无任何联系，全体成员会出发前往下一地点。

相应地，当确认自己已经迟到并且无法在 10 分钟内赶到集合地点时，务必在第一时间电话联系紧急联络人，确定自己到达下一景点的路线。由于迟到而产生的额外费用（如车费、餐费、电话费）等，就要大家自己来承担了。

身体不适、水土不服时

在日期间若出现身体不适、水土不服等情况，请于第一时间向带队老师说明情况。我们将根据实际情况采取措施，帮助同学解决问题。同时，若有过敏症，或因民族、宗教等原因在饮食上有特别的要求，请务必提前告知我们。

2. 在日礼仪

在日本（大阪除外）乘自动扶梯时，按照礼节应该站在扶梯的左侧，将右侧空出来留给有急用的人。乘坐地铁和电车的时候，车厢内原则是禁止使用手机、禁止大声说话和吵闹，请大家将手机调整为振动模式，如果有一定需要接听的电话，也请把声音放轻一些。另外，日本人非常注重肖像权，拍照时尽量避免将镜头直直地对准他人。外出就餐时，注意保持安静，不要大声说话给周围的客人带来不便。

3. 实用手机 APP

到日本后，可能有同学会想自己不会日语，或者说不好该怎么办。以下推荐几个比较实用的手机 APP 给大家，需要注意的是安卓和 IOS 的 Logo 可能略有不同：

翻译类：日语翻译官



VoiceTrans



药妆类：松本清



堂吉诃德



饮食类：GURUNAVI



食べログ



旅行类：下一站（东京）



地图类：谷歌地图



交通类：Y! 乗換案内乗換ナビ



4. 物价情况

目前 1 元人民币大约等于 17 日元。这里简略介绍一下日本的物价（以 FAMILY MART 为参考基准），也许对大家决定带多少钱有帮助：

三得利乌龙茶（以及所有茶饮料、水和可乐雪碧芬达等）—100~180 日元

鲜牛奶、果汁等（1L）—148~298 日元

泡面（碗面）—198~398 日元

便当—250~600 日元

面包—100~200 日元

饭团—100~200 日元

电饭锅—15000~60000 日元

吹风机—8000~20000 日元

运动鞋—3000~15000 日元

乘地铁—120~300 日元/次

公交车—180~220 日元/次

和朋友一起在居酒屋喝酒—3000~5000 日元/每人（注：在日本 20 周岁才算成年，不然还是点杯饮料吧）

卡拉 OK—200~2000 日元/每小时每人（根据时间段及酒水套餐不同，价格也不一样，参考国内）

电影票—1800 日元（3D 电影需另加 400 日元，电影院有自己的优惠日，优惠日 2D 电影票只需 1100 日元）

新鲜空气、绿树青山、蓝天白云、一路欢笑—免费~

5. 赴日常用语及常见词汇

日语	罗马音	汉语
いくらですか	i ku ra de su ka	多少钱
すみません	su mi ma sen	不好意思/打扰一下/对不起
ありがとう	a rig a tou	谢谢
おすすめはなんですか	o su su me ha nan de su ka	有推荐的吗？
しちゃくいいですか	shi cya ku i i de su ka	我能试穿一下吗？
。。。ください	。。。ku da sa i	请给我。。。。
。。。ありますか	。。。a ri ma su ka	有。。。吗？（询问物件时）
（指目的地）ここにいきたいんですが	。。。ko ko ni i ki ta in de su ga	我想去。。。。
类别	常见文字词汇	
购物	激安 - 超便宜，折扣很低；割引 - 折扣，减价 税込み-含税（价）；税抜き-不含税（价） 無料 - 免费；有料 - 收费；料金 - 费用	
交通	アクセス(Access) - 连接(指交通方式或链接) ガイド(Guide) - 导游、指南、导游图 駅 - 车站；切符(きっぷ) - 车票、入场券 窓口 - 窗口、问讯处；案内 - 向导、指南 危ない - 危险；足元注意 - 留意脚下；土足厳禁-禁止穿鞋进入	
餐饮	放題 - 无限制、不限次数；食べ放題 - 自助餐 スプーン - 汤勺；おはし - 筷子；ナイフ - 餐刀；フォーク - 餐叉 ラーメン - 拉面；てんぷら - 天妇罗；うどん - 乌冬面；そば - 荞麦面 すき焼き - 寿喜锅；牛丼 - 牛肉盖饭；トンカツ - 炸猪排；カレーライス - 咖喱饭	
其他	手紙 - 信件、信函；切手 - 邮票；両替 - 兑换 トイレ，お手洗い，化粧室 - 厕所 流す-冲水（一般公厕的墙上会有一个圆形按钮，旁边写着流す，按了之后可冲水）	

6. 海外邮寄

简要介绍一下从日本邮寄明信片、信件、包裹的方法，根据收件人地址、邮寄品重量、大小等计价。

邮寄方法			日本国内	第 1 地带	第 2 地带	第 3 地带
书信	符合规定的包裹	25g 以下	82 日元	90 日元	110 日元	130 日元
		50g 以下	92 日元	160 日元	190 日元	230 日元
邮寄明信片			寄至世界各地 70 日元			

符合规定的包裹为：长度：14cm-23.5cm 宽度：9-12cm

厚度：1cm 重量：50g 以下

第 1 地带：亚洲、美国海外含领土（威克岛、关岛、北马里亚纳群岛、中途岛）、帛琉群岛

第 2 地带：大洋洲、中东一带、北美、西印度群岛、欧洲

第 3 地带：南美洲、非洲

EMS 国际快递最重可寄 30kg 的书籍或物品，国际包裹最重可寄 20kg 物品，但邮资因邮件大小、重量和收件人地址而异。

7. 温泉礼仪

在日本，有一种称为“汤治（温泉治疗）”的民间疗法。据说是利用温泉的功效，来治愈体寒、风湿等疾病。可是，在欧美，不会很多人在同一个大浴缸里洗浴；而在日本，大家在同一个浴槽里泡澡已经成为了一种很好的沟通方式。无论是温泉还是钱汤（共用浴场），都可以称之为“坦诚交流”，即“丢掉所有的东西=真心交流”的价值观。在共用浴场泡温泉时要注意礼节，让一同享受的人发出“好舒服啊”的感叹是多么令人高兴。

进浴槽前，要好好洗“冲水澡”

“冲水澡”，就是在进入浴槽之前，用热水将全身冲洗干净。这样做有两个理由。一，如果不冲干净自己身上的汗就进浴槽的话，就会弄脏大家都使用的水。二，冰凉的身体突然进入热的浴槽，大的温度反差会使血压急剧升高。“冲水澡”是从手、脚开始依次清洗全身，最后再洗头。这时，既洗干净了自己，也逐渐适应了温泉的温度。



不要一下子就浸到肩膀

“冲水澡”结束后，慢慢进入浴槽。因为不是游泳池，所以严禁跳入。如果一下子就全身浸入水中的话，强大的水压会增加心脏的负担，而四溅的水花也会给他人带来不便。所以，慢慢地进入浴槽。开始时身体浸入水中一半就可以了，等上半身渐渐温暖起来以后，再慢慢浸到肩膀。

勉强自己洗“长汤”对身体有害

在日本，过去有“泡澡数到 100”的说法。有些人为了追求温泉的功效，即使已经不想洗了，也还是会继续忍耐泡“长汤（Nagayu）”。

所谓长汤，就是长时间勉强自己浸泡在温泉中，是很危险的。温泉与热射病、热中症一样，在超过自己体温的环境里过长时间，血压和脉搏会上升，有时会无法行走，非常难受。在温泉水中长时间半身浸浴是可以的，如果水温较高时，最好浸泡一会儿就出来稍稍休息一下，然后再进去泡。洗温泉 1 天 3 次就足够了。

根据温泉性质来决定洗完后再是否再淋浴

洗完澡后，最好不要再次淋浴去洗掉身上的温泉成分。注意温度让皮肤自然干燥，这样有利于吸收温泉中的有效成分。但是，强酸性温泉和硫化氢温泉等有很强的刺激性，如果洗完不冲洗的话，皮肤很容易受损破皮。所以，肤质弱的人最好再次淋浴来把温泉成分洗掉。而且，循环式浴槽温泉也要好好清洗

8. 药妆店

相信大家来到日本免不了要买买买，而药妆店就是究极目标之一。日本的药妆店不只是单卖化妆品和护肤品，一些日常药、保健食品、零食都找得到，林林总总，应有尽有。即使收到长长的代买清单，但只要去药妆店走一圈，就可以满足大家的要求！如：

Cosme Store	出发前不想「做功课」的人最适合就是去 Cosme Store，因为这里卖的药妆品都是日本最流行和最佳的产品，跟着本地人买，肯定不会错！
Sundrug	Sundrug 算是一家随处可见的药妆店，价钱比其他药妆店便宜，部份分店更设有「百元专区」。
Matsumoto Kiyoshi	松本清是一间常见的药妆品店，价钱稍贵，但是产品最齐全。不过每个地区的分店价格都有点不同，也会有一些促销活动，所以还是有机会可以买到优惠商品。
激安の殿堂	又称堂吉诃德，不少都是 24 小时营业的，而其他店铺都早早关了门，就算价钱不是最低，这里仍是最方便的选择。另外，在这里除了药妆，还会贩卖一些服装，电器，文具，饰品类等。

但是，同学们要注意了：

- ① 不是所有的化妆品都能在药妆店买到的，基本上如果在松本清没有找到的话，其他药妆店就可以不用问了。
- ② 部分药妆只限网上贩卖，所有一般实体店是不会有，如部分酵素类。
- ③ 一些有品牌的化妆品，需要在专柜购买的，可以去 ISETAN，OIOI，大丸，高岛屋看看，也许可以买到。

9. 交通 IC 卡

在日本，最常见的是交通卡是 Suica 和 PASMO（10 年有效期）。Suica，俗称「西瓜卡」，由于其读音和日文的「西瓜」一样。由 JR 东日本发行，绿色卡上印有非常可爱的黑色小企鹅作吉祥物；而 PASMO 则是由关东地区的私铁与地铁联合发行，吉祥物是粉红色的机械人。两者均可以用作感应式交通卡和电子钱包。经过多年的调整，现在两种卡在各方面已经变得十分相似了。



建议大家到附近的 7-11 或者全家便利店购买，交通卡需要 500 日元的押金。

如果乘搭地铁，余额不足便不能出闸（不能付钱），要于闸内的精算机先增值再出闸。

如果乘搭巴士时余额不足的话，可以请司机直接增值，以 1000 日元为单位计算。

10. 日本的厕所文化

厕所被人们认为是藏污纳垢之地，国人避而不谈，然而日本人却对厕所有着不一样的理解。厕所，在日本不仅仅是科技和环保节能兼具的空间，更成为日本人情怀的展现之地，下面为大家简单介绍一下日本的厕所文化：

- 日本的智能马桶世界闻名，曾一度在中国掀起购买日本马桶盖（事实上是中国制造哈）的热潮。许多公共厕所都采用智能马桶，可自动冲洗，冬天时还带有自动加热功能，坐上去也不会有冰凉的感觉。
- 一些厕所的马桶水箱上面会有一个水龙头，如厕冲洗后可用来洗手，这样洗完手后水便流到水箱中可用于下一次冲洗马桶，环保节能。
- 日本的厕所除了科技含量高，干净整洁外，设置更是人性化。比如，在女性公共厕所里，会安装名为“音姬”的音盒，只要按动开关，就可以发出潺潺流水声，遮掩不雅；有的安装了婴儿台，可以在这里为孩子换尿布；有的安装了梳妆台，可以补妆后再离开。对于行动不方便的人，还会提供单间厕所供其使用。
- 每个厕所，不论设施新旧，条件好坏，纸巾是绝对不会少的。另外，国人用完纸巾后习惯扔到纸篓里，然而日本人用完纸巾后会直接扔到马桶里随水冲走（仅限于纸巾哈）。日本的纸巾都是水溶性的，环保卫生。



11. 垃圾分类

初到日本时，相信大家一定会对日本叹为观止的垃圾分类所折服。以东京为例，东京将垃圾分为 10 类。

- 1、生活垃圾（可燃垃圾）：包括食品残渣、吸油纸、贝壳、蛋壳、破损纺织品、吸尘器的灰卷、女同胞的“生理用品”、绷带、创可帖、草木以及其他任意边长不超过 40cm 的可燃物等等。
- 2、不可燃垃圾：包括金属、陶瓷、橡胶、小型废旧电器、传统钨丝电灯、CD、雨伞、毛绒玩具、化妆品的瓶以及其他任意边长不超过 40cm 的不可燃物。不可燃垃圾必须使用指定的垃圾袋（超市有卖）盛放。干电池、天然气炉灶及气罐不属此类。有旧刀装袋时，须用报纸包好，并在袋正面写上危险字样。
- 3、有害物：包括干电池、荧光灯、水银体温计等。不能用塑料袋包裹，扔时直接放到垃圾点的铁桶里。
- 4、资源类：塑料、发泡饭盒、洗洁用品的塑料瓶等。用透明或半透明塑料袋包裹。塑料衣架、塑料桶、录像带、录音带、塑料雨伞不属此类。饮料瓶不属此类，但是饮料瓶的瓶盖属于此类。
- 5、纸：包括旧报纸、书籍、杂志、纸壳包装箱、名片等，须整齐捆扎好，用纸袋盛装。
- 6、纺织品：旧衣服、毛巾等。用透明或半透明塑料袋包裹。雨天不进行此类垃圾收集。
- 7、瓶罐：包括饮料、调料用的玻璃瓶、金属罐、带 PET 标记的塑料瓶。直接放到垃圾点的塑料筐中，不得使用塑料袋包裹。扔之前要把残余液体清洗干净。塑料瓶盖不属此类，化妆品的瓶不属此类。
- 8、大型废旧物：任意边长超过 40cm 的废旧物，从枕头到自行车，须提前电话预约，并到指定地点购买大型废旧物处理券，将该券贴在废弃物上。
- 9、环卫不负责处理的废弃物：电视、冰箱、空调、洗衣机、电脑、显示器等电器以及摩托车。
- 10、装牛奶的纸盒：对于常住居民，需要将牛奶盒洗干净之后剪开晾干，送到指定回收地点。



我们虽然是短期在日本停留，不是日本常住居民，分类上并没有太大要求，但也请大家遵守日本的垃圾分类原则，在公共场所的垃圾箱上也会标注的十分清楚，主要分为可燃、瓶、罐三类，请同学们仔细辨认上面的文字或图案，选择适合的垃圾箱投放垃圾。

平时我们集体出行利用的交通工具，请大家务必要及时地将自己的垃圾带下车，分类投放至指定地点。感谢大家的配合。

12. 补充信息

便利店

便利店买方便面时，结账时店员会问你是否需要筷子，如果听不懂的话，只要说はい (hai) 就行了，如果店员没有给你，记得问店员要，筷子的日文是はし (ha shi)。纸盒装饮料一般没有自带吸管，吸管的日文是ストロー (su to ro)，也需要问店员要。另外买便当或者泡面时，可以问店员要湿巾纸，日文はおしぼり (o shi bo ri)。

水

在日本，水龙头的冷水可以直接喝的（温水是循环水，不能喝）。不管在日本任何饭店、居酒屋，上来的水肯定是冰水，如果要喝热水可以问店员有没有湯（おゆ）。如果不习惯喝冰水的同学，可以自己带一个保温水杯，在便利店买完东西可让店员帮你倒一点热水。

银行卡取现

（银联卡在日本的 ATM 机提取日元手续费由两部分组成）

- 1) 国内发卡行对境外取现的手续费
- 2) 境外 ATM 收单机构手续费
- 3) 银联卡在境外(包括港澳台)取现或消费，自动按银联当天发布的汇率购汇成当地货币
- 4) 尽量不要用信用卡在境外取现，信用卡是用来刷卡消费的，使用信用卡取现费用较高并按天数收取利息。