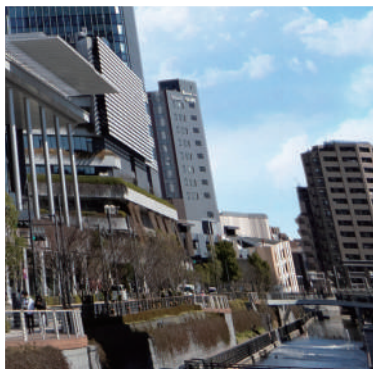
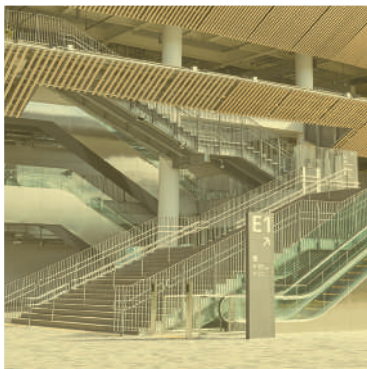
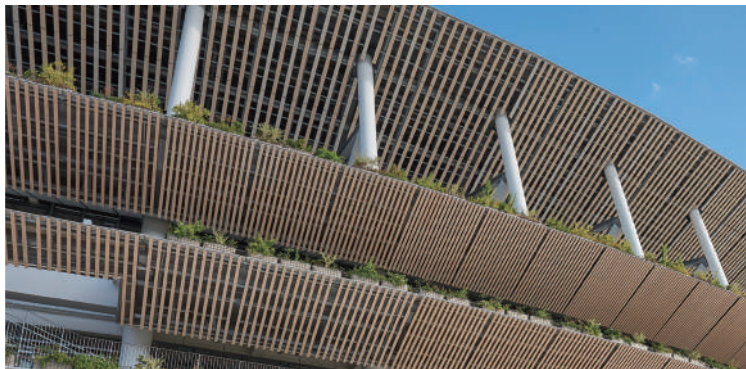


# DISCOVER TOKYO

難忘的教育旅行





# 在新舊文化交融的大都會-東京，體驗日本的

作為首都，東京既繁華又充滿了活力，連續400年以上一直引領日本的發展潮流。

作為最先進的都市，東京始終走在時代的先端，同時還傳承著韻味豐厚的歷史及傳統文化。

「傳統」及「革新」交織衍生出獨一無二的魅力，讓全世界的觀光客對這座城市傾心留戀，無論何時到訪都會有新的發現和新的感動。每位學生在這裡應都能度過留下美好回憶的時光。

## 作為教育旅行目的地推薦東京的5個理由



### 1 與當地學生的交流

得以與當地學校頻繁地交流，可說是去東京教育旅行的一大魅力。在順利舉辦了2020第32屆東京奧林匹克運動會及2020東京帕拉林匹克運動會的東京，有相當多的學校都在尋求國際交流的機會。現在，各年齡層的學生們也期盼能與來自海外的學生們交流。



### 2 安心安全

到訪地環境的安全安心是教育旅行的必備條件。東京是在英國『經濟學人』雜誌的「The Safe Cities Index 2021（健康安全部門）」中被選為首位，是全球最安全的大城市。來訪者和當地民眾都對東京的治安給予很高的評價。安全清潔的東京名符其實是作為旅行目的地的理想城市。



### 3 日本經濟的中心

作為經濟重鎮的國際大都市，東京的生產總額佔日本GDP的約二成，與國際間比較，相當於一整個墨西哥，規模非常大。其充滿生氣的市容，讓到訪的每一位旅客嘆為觀止。還有許多能供參觀的產業、經濟相關設施，也是作為教育旅行目的地的一大長處。



### 4 日本交通的樞紐

東京是日本的門戶，有羽田和成田二個國際機場。東京作為日本的交通樞紐，從東京到全國各地，空中航線和新幹線的網路四通八達，無論是去富士山還是去周邊的旅遊景點，也能利用高速公路輕鬆出遊。



### 5 凝聚了日本的觀光魅力

東京是一座魅力城市，充滿了前衛、傳統文化、POP、時尚、購物、餐飲、娛樂等豐富多彩的要素。在這座融合了各種要素的城市中得到的所有體驗，一定能為到訪的旅客帶來難以忘懷的回憶。

# 魅力吧！

## Contents

作為教育旅行目的地推薦東京的5個理由	1
四季分明洋溢著無限魅力的東京	2
學校交流	3
東京主要區域的介紹	9
學習・參觀設施地圖	11
東京教育旅行行程範例	13
自由行動時間的小幫手	23
東京的基本資訊	24

## 四季分明洋溢著無限魅力的東京

日本春夏秋冬四季分明。

在這裡能享受到每個季節應時的自然美景、豐富多彩的活動及帶有傳統風韻的景觀。



春季是日本畢業及開學的季節。顏色鮮豔的花朵告知春天的來臨，人們熱衷於賞櫻及春季祭祀。

### ■「春之花」

東京都內有油菜花、杜鵑、紫藤、玫瑰等賞花的名勝去處，能輕鬆愉快地欣賞春天奔放的鮮花。

### ■「賞櫻」

東京都內有許多觀賞櫻花的名勝去處，在上野公園等各地有舉辦「櫻花節」。

### ■「春季祭祀」

每逢春季各地都會舉辦祭典，其中超人氣的三社祭最具代表性。這項大規模的祭典擁有700年以上的歷史，每年5月中旬在淺草神社舉辦，為期三天。



夏季有許多可供大家盡情享受炎夏的歡樂活動。夜晚選舉辦煙火及盂蘭盆節舞等活動，是非常熱鬧的季節。

### ■「煙火」

日本的HANABI被讚譽為「世界最美」。在7至8月期間的週末，東京都內各地都有舉辦煙火大會。

### ■「盂蘭盆舞」

盆舞也是日本夏日的應景風情。不論是東京的市中心還是郊區都有多場活動。

### ■「七夕節」

一年一度的「七夕」是日本的傳統風俗，年輕人在條箋上寫下願望祈求良緣。各地的寺社都有舉辦「七夕節」。



日本的秋天是最適合娛樂遊玩的季節。也是甚至被稱之為「食慾之秋」，是食物最鮮美的季節。

### ■「食慾之秋」

秋天是豐收的季節。在日本素有「食慾之秋」的美譽，人們有聚在一起享受應時美味的習慣。

### ■「酉之市(十一月酉日廟會)」

是感謝一年中平安無事，祈求明年開運招財的祭典。在整個東京都內的寺廟、神社舉行。在這裡出售的「熊手」，是生意興隆的吉祥物廣受商人的喜愛。

### ■「紅葉」

秋季是樹葉泛紅泛金黃的季節。庭園及植物園不用說，連街道中也能觀賞到美麗的紅葉。



冬天是一年中充滿活力的時期。特別是在聖誕節及跨年夜，聚集了許多的人群，人聲鼎沸異常熱鬧，夜晚的燈飾更是錦上添花。

### ■「大晦日(除夕)」

一年最後的一日稱為「大晦日」，有吃「蕎麥麵(跨年蕎麥麵)」的習慣。在全國各地的寺院從深夜跨越到新年，會敲響108聲的鐘聲。

### ■「初詣(燒頭香)」

是在元旦的傳統參拜儀式，表示對去年一年的感謝並祈求新年安全幸福。神社和寺院內擁入眾多的參拜客爭相參拜。

### ■「立春前一日(的撒豆驅鬼)」

是迎接新年之前驅邪招福的儀式。有著吃與自己年齡同數黃豆的風俗。



# 「學校交流」能超越語言及文化上的障礙，能

東京作為日本的政治、經濟、文化中心，是一座有著400年以上悠久歷史的城市。

城市中不僅有觀光名勝及古蹟，還有最前瞻的技術、環境、傳統文化、POP、

時尚等許許多多的可供學習的主題，是適合學生教育旅行的理想去處。

東京的學生們非常歡迎來自海外同年齡層的朋友，期待能與大家交流學習。

## 日本的教育制度

日本的教育制度採用「6・3・3制」。義務教育為國小6年(7歲~12歲)，國中3年(13歲~15歲)、高中升學率自1974年超越90%以來始終保持著高水準，近幾年已達到98%。

新學期通常從4月份開始。多數學校是3學期制、其中採用2學期制的學校也有所增加，因此能入學的時期會有變化。



## 學校活動/年度日程範例

日本學校的年度日程基本上全國統一、詳細日程則根據學校及地域而有各種變化。

學生們除授課以外，還於每個季節參加當季的活動等，度過充實的校園生活。





# 與東京的學生一同學習成長。



## 關於學校活動 (高級中學的情況)

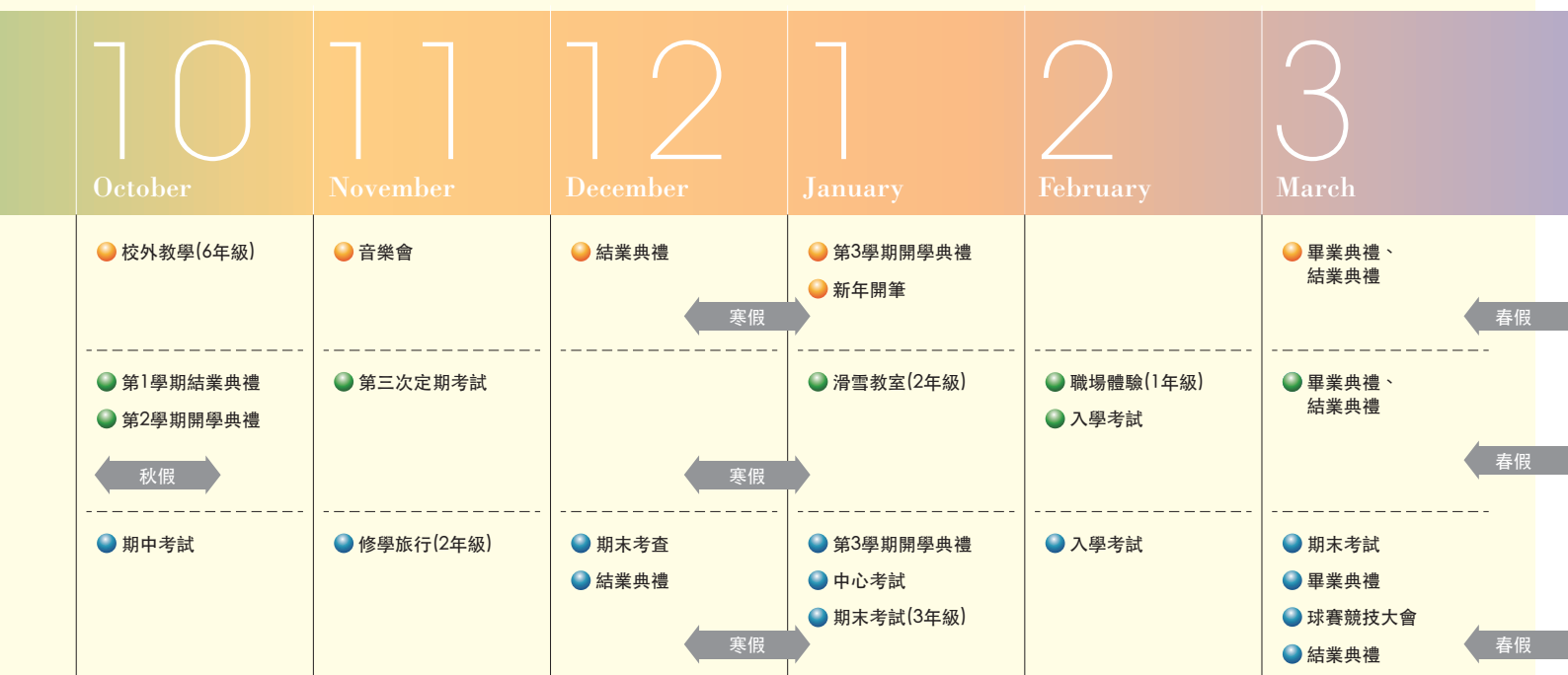
日本大部分的高級中學採用星期一到星期五1日6小時制。也有部分學校採用7小時授課，或者於星期六設置通常授課或課外授課。

### ■ 高中學生的一天/範例

\*各校在時間上有差異



● 國民小學 ● 國民中學(2學期制的範例) ● 高級中學(3學期制的範例)



# TCVB根據各校希望的內容全面支援及提供豐富多彩的交流活動。

東京有公立、私立總計將近500所的高級中學，學習特徵也各有所長。

來日本時一定要來東京的學校參觀一下喔。

與當地學生的交流活動對兩校的學生來說肯定能帶來難忘的經驗，並能成為今後奮發向上的精神食糧。

想在東京進行學校交流，可向東京觀光財團（簡稱TCVB）提交學校交流的申請書。

申請書務必於行程啟程的3個月前提出。TCVB專員將依照申請書、希望的交流內容等，尋找、安排東京都內的學校與貴校交流。請在訪問日本的三個月前，以英語或日語填妥申請表格及早洽詢，以利安排。

## 支援內容及委託流程

### ■ 支援內容

#### ● 與東京都內接待學校的交涉

#### ● 當天日程的調整

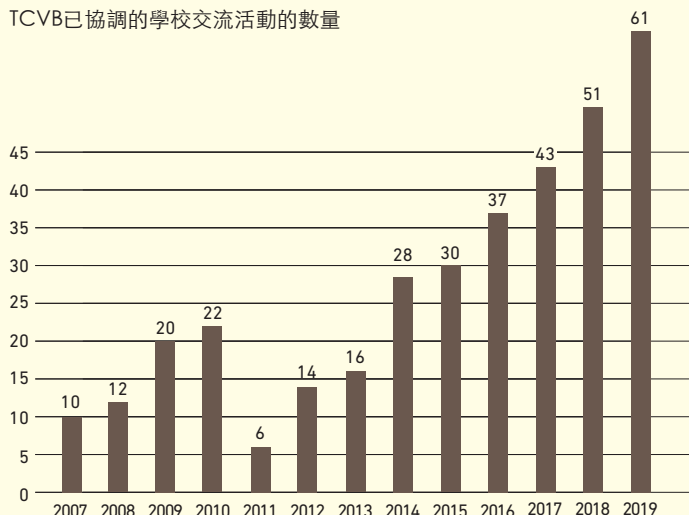
#### ● 當天的支援服務

進行學校交流時，TCVB職員全程隨行。  
也可派遣口譯志工協助。

### ■ 豐富實績

東京觀光財團（TCVB）從2007年起協助海外各學校安排與東京的學校交流，交流對象包含東京的小學到高中等各級學校。

TCVB已協調的學校交流活動的數量



### ■ 委託的流程

#### 在訪問前3個月之前

- 日本行啟程的3個月前，務必向TCVB (schooltrip@tcvb.or.jp) 提出學校交流的申請書
- TCVB將依照申請書、希望的交流內容與學校等，尋找、安排東京都內的學校與貴校交流

#### 確定交流對象

- 當天日程的調整  
(能參加的授課、社團活動的旁聽及兩校的表演及伴手禮交換等)
- 根據需要，當天可安排口譯志工

#### 訪問當天

- 到東京都內的學校進行交流

#### 結束後

- 學校交流結束後請配合填寫問卷  
(包括訪問學校及接待學校)



交流案例

1

國民中學

透過音樂傳遞的異文化交流

交流活動程序/日程



■ 訪問學校(台灣)

學校交流參與者的感想

老師的意見

因為是難得的機會，  
教職員工之間也能交流則更好。

學生的意見

日本的師生非常親切與熱情，  
太讓人感動了。

不僅聆聽彼此的演奏，  
若能一起演奏或者交流則更好。

■ 接待學校(東京)

老師的意見

因為有安排翻譯等  
當天的交流活動進行的相當  
順暢。

學生的意見

只是聽了彼此的演奏，  
想有更多地面對面地交流。

不僅僅是音樂表演，  
若對授課體驗等也能根據  
各自國家的情況發表感想則更好。

台灣的學生們用簡單的英語及  
日語單語搭話，  
大家都笑容滿面實在太高興了。

漸漸地能夠彼此溝通，  
讓我度過了一段美好的時光。

### 透過體驗授課及表演增進相互理解

#### 交流活動程序/日程

12:00	訪問學校抵達，兩校老師互致問候
12:40	午餐會
13:15	參加授課（英文）
14:15	參加授課（物理、書法、家政科）
15:20	參加及參觀社團活動（茶道社等）
16:00	<p>交流會</p> <p>訪問學校：表演唱歌及跳舞</p> <p>接待學校：表演日式擊鼓</p> <p>學生代表致詞</p> <p>互換禮物</p>



#### 學校交流參與者的感想

##### ■ 訪問學校(台灣)

###### 老師的意見

繼去年能再次訪問東京的學校，感到非常榮幸。

###### 學生的意見

日本的學生大家都非常親切熱心，太高興了。

想更加學習日文，希望下次能用日文進行交流。

##### ■ 接待學校(東京)

###### 老師的意見

為了提高本校學生對社會的關心度，希望學校從上到下都能致力於充實的國際交流。

作為能讓學生建立新的關係、開拓國際視野、並重新思考自身環境及生活的一個機會，我想這非常重要。

###### 學生的意見

試著與海外的學生進行交流後，發現即使言語不通，只要全心表達，也能進行交流，真是太感動了。

學校交流的機會越多，視野就越寬，我想這能帮助大家成長為適合於國際舞台的一員。



交流案例

3

高級中學、主題交流

透過同心協力的共同演奏，加深友好關係

交流活動程序/日程



學校交流參與者的感想

■ 訪問學校(加拿大)

老師的意見

提供了開拓學生視野的好機會。

學生們愉快地交流的身姿讓人印象深刻。

學生的意見

若能預先準備與接待學校一樣的舞蹈及表演就更好了！

若預先準備了禮物該有多好啊。

■ 接待學校(東京)

老師的意見

音樂交流事前的磋商相當重要。下次希望能在事前相互磋商。

對學生們而言是非常寶貴的經驗。學生們的表情光彩照人，讓人印象深刻。

學生的意見

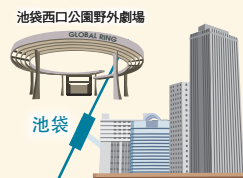
不會講英文，交流時很辛苦，下次希望能順暢地表達。

即使語言不通，透過音樂也能進行交流，真是太讓人感動了。

明年一定要來這裡喔！

# 東京主要區域的介紹

東京作為世界上首屈一指的大都會圈，根據車站及路線的不同，街道的風情也各式各樣。您既可參觀具有歷史氣息的文化財，又可接觸最前瞻的青少年文化，東京凝聚多彩的學習魅力，在此分區向您介紹。



## 1 吉祥寺地區



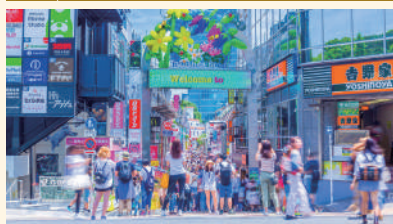
這裡既有商店街及橫丁等的熱鬧氣氛，又有綠意盎然的井之頭公園，街道間隨處散發著安祥和諧的氣息，不論男女老幼皆是大歡迎的人氣景點。

## 2 新宿地區



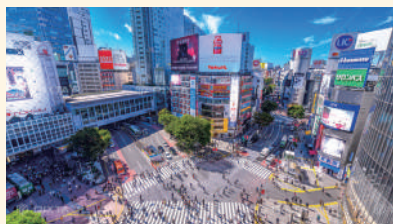
新宿是東京的文化中心，是一個不斷進化的市街區。東京都市政廳作為東京的行政中心是新宿的地標。新宿有著購物天堂的東口及商務中心的西口等各種不同的臉譜。

## 3 原宿、表參道地區



這一帶是能感受兩種不同風情的區域，原宿是年輕人文化的發源地，這裡匯聚了充滿時尚又價廉物美的商品，表參道則名牌精品店林立，構築奢華時尚的風景。

## 4 澀谷地區



澀谷是年輕人常去的地區，這裡有琳瑯滿目的日本卡哇伊(可愛)商品。著名的會面地點「忠犬八公塑像」及「對角線行人穿越道」都屬這裡的知名景點。



\*此地圖是印象插圖。  
各設施的正確位置關係等，請使用詳細地圖確認。

## 5 六本木地區



六本木集中了許多現代風格的複合商業設施及餐飲店，街道上外國人隨處可見，盪漾著國際大都會的風情。六本木還有散發藝術氣息的另一面，這裡匯集了許多文化設施。

## 6 代官山地區



代官山是代表時尚的街區，包括街區象徵-Hillside Terrace，周邊皆是高品味且充滿個性的商店與餐廳。





## 9 上野地區



上野集中了許多美術館及博物館等設施，整條街飄散著濃郁的文化氣息，同時還是具有阿美橫商店街及批發商店街等充滿活力、極具魅力的地區。

## 10 淺草、墨田、押上地區



這是個交織著東京新舊文化的區域，以堪稱世界最高的自立式電視塔「東京晴空塔\*」及大紅燈籠「雷門」為地標。

## 11 秋葉原地區



要找電腦等設備及其周邊相關商品，來秋葉原準沒錯！這裡還是備受全球動漫迷關注的次文化聖地。

## 12 丸之內地區



東京站身為日本的核心轉運車站，周邊的商業設施及餐飲店也相當充實多元。是不斷進化中的東京都的中心地帶。

## 13 台場地區



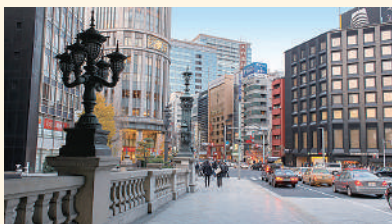
台場越來越受到外國遊客的喜愛，人氣不斷上昇。位於濱海區在台場已成為東京觀光必遊景點。

## 7 銀座地區



銀座與倫敦牛津街、紐約第五大道齊名，代表了世界頂尖水準的高級購物精品街。能享受一流「美食」也是銀座的魅力之一。

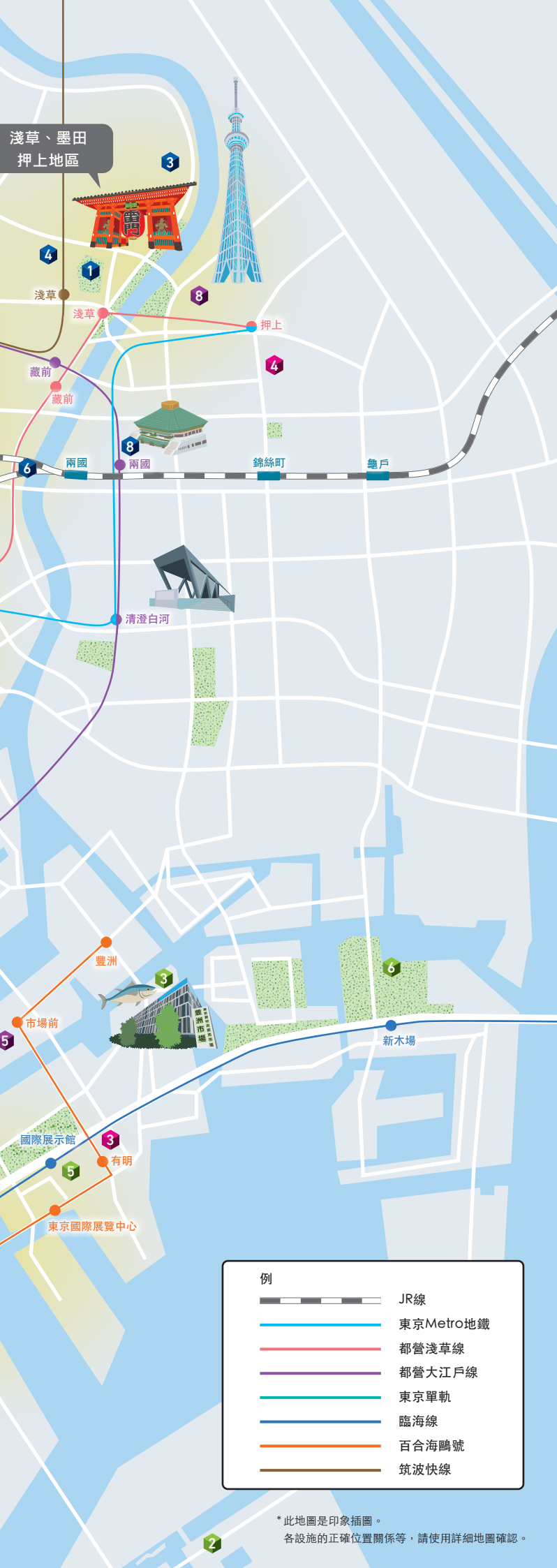
## 8 日本橋地區



日本橋與東京站比鄰，自江戶時代起即為商業金融重鎮。老店及名店的口味、重要文化財的建築等，隨處散發著歷史的氣息。







## 了解日本精髓的東京經典之旅

P18

- 1 國民公園 皇居外苑
- 2 國會議事堂
- 3 日本銀行總行
- 4 東京鐵塔
- 5 東京都中央批發市場 豐洲市場
- 6 早稻田大學
- 7 國立科學博物館
- 8 東京晴空塔®
- 9 國立西洋美術館

## 認識東京傳統文化 江戶歷史之旅

P19

- 1 淺草寺
- 2 江戶東京建築園
- 3 水晶玻璃（切子）工坊Ojima
- 4 元祖食品樣品屋 合羽橋店
- 5 明治神宮
- 6 屋形船
- 7 東京工藝大學 杉並動漫博物館
- 8 相撲博物館
- 9 染之里 二葉苑

## 思考地球永續發展 科學技術之旅

P20

- 1 日本科學未來館
- 2 中央防波堤最終垃圾掩埋處理場
- 3 氫科技情報館 東京氫科技體驗館
- 4 第一三共製藥博物館
- 5 東京松下中心
- 6 東京都 夢之島熱帶植物館
- 7 印刷博物館
- 8 METoA Ginza
- 9 羽田Chronogate

## 學習東京奧運遺產傳承之旅

P21

- 1 國立競技場
- 2 日本奧林匹克博物館
- 3 防災體驗學習設施「Sona Area東京」
- 4 東京消防廳 都民防災教育中心（本所防災館）
- 5 東京消防廳 都民防災教育中心（池袋防災館）
- 6 JICA地球廣場

## 體驗東京離島文化與自然生態之旅

P22

- 1 伊豆大島火山博物館
- 2 大島鄉里體驗館
- 3 舞孃之鄉資料館
- 4 大島町鄉土資料館
- 5 貝殼博物館PALAIS LA MER

\* 此地圖是印象插圖。  
各設施的正確位置關係等，請使用詳細地圖確認。





# 範例行程①

## 「了解日本精髓的東京經典之旅」

### day 1



**01 國民公園 皇居外苑**  
東京具有代表性的賞櫻名所



來源:環境省 皇居外苑管理事務所



**02 國會議事堂**  
日本的政治核心



探索教育



**03 相撲觀戰與相撲博物館**  
近距離魄力感受日本國技魅力



©日本相撲協會

體驗

探索教育



### day 2



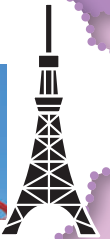
**04 東京都中央批發市場 豐洲市場**  
支撐著日本和食的批發市場



**05 澀谷班別研修**



**06 東京鐵塔**



### day 3



**07 早稻田大學**



探索教育



**08 國立科學博物館**  
唯一的國立綜合科學博物館



圖片提供:國立科學博物館



**09 阿美橫丁**



#### 【行程前預習】

日本首都東京以政治和經濟為首，在許多領域都發揮著核心的作用。讓我們想想，那裡實際上有什麼樣的設施和景點，以及來自日本各地聚集在那裡的是怎樣的人和物。

#### 【實地學習】

在日本政治和經濟中發揮核心作用的參觀目的地，針對其作用根據事前學習的情況進行訪談。

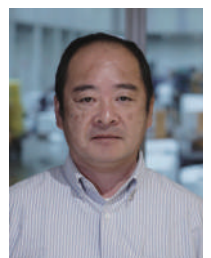
#### 【行程後回顧】

選擇您所在地區的一個產業並深入了解。此外，了解該產業在國內外發揮的作用。

#### 默默支撐著東京的重要角色

#### 【東京都中央批發市場 豐洲市場】

在食衣住行之中，尤其希望大家能對攸關寶貴生命的「食物」感到興趣。我們的首要任務是儘可能在抑制價格波動的同時保持「穩定供應」。我們樂於為大家介紹豐洲市場在「食物」方面的貢獻。



東都水產株式會社 業務本部長 齋藤 準

# 「認識東京傳統文化 江戶歷史之旅」

day  
1

01 淺草寺  
11:30



©淺草寺

02 傳統工藝江戶切子體驗  
14:00  
實際感受充滿日本風情的纖細技術



體驗  
探索  
教育

03 江戶東京建築園  
16:00  
各式各樣極具文化價值的歷史建築



提供:江戶東京建築園

day  
2

04 東京晴空塔®  
10:00



©TOKYO-SKYTREETOWN

05 築地  
12:00  
從美食感受東京的魅力



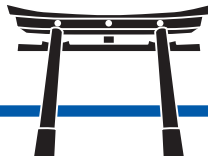
06 屋形船  
17:00  
實際體驗江戶時代的文化



體驗

day  
3

07 明治神宮  
10:00



08 原宿、表參道  
11:00



## 【行程前預習】

一起來看看，從江戶時代傳承至今的「江戶水晶玻璃（江戶切子）」的特徵，以及藏在背後的歷史故事吧。別忘了，把心中那些想問繼承傳統技藝職人的問題寫下來喔。

## 【實地學習】

一邊體驗江戶水晶玻璃（江戶切子），一邊製作屬於自己獨一無二的玻璃杯吧。記得也要問問看職人們，繼承傳統技藝時所需要的努力與困難喔。

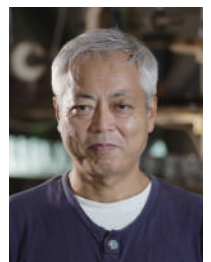
## 【行程後回顧】

來調查看看自己住的地區，是否也有像江戶水晶玻璃（江戶切子）一樣的传统技藝文化吧。另外，為了保護重要的傳統文化，也要記得跟朋友討論保護傳統的重要性、以及自己可以幫忙做到的事情喔。

## 默默支撐著東京的重要角色

### 【水晶玻璃（切子）工坊Ojima】

我們一直致力於保護江戶時代傳承下來的工藝。在技術和設計方面，希望大家能從中體驗到工匠日積月累的扎實工夫，以及深植於江戶生活中的感性。



水晶玻璃（切子）工坊Ojima 尾島英治





## 範例行程③

## 「思考地球永續發展 科學技術之旅」

day  
1

11:00

## 01 中央防波堤最終垃圾掩埋處理場

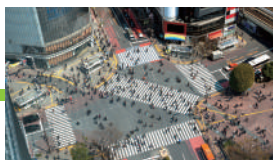
來看看東京處理垃圾的方式、以及為了回收  
垃圾與保護環境所提出的方案吧

照片提供:東京都環境局

探索  
教育

13:00

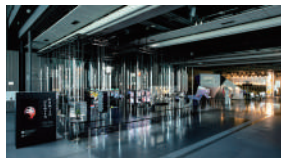
## 02 澀谷

day  
2

10:00

## 03 日本科學未來館

涵蓋各領域知識的寶庫



12:00

## 04 台場班別研修



15:00

## 05 氫科技情報館 東京氫科技體驗館

從透明的氫氣科技中，了解有關東京的未來吧

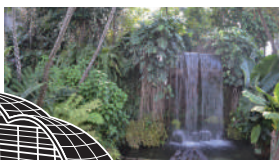


體驗

day  
3

10:00

## 06 東京都 夢之島熱帶植物館

培育了超過1,000種以上的熱帶植物  
在大都會之中，盡情感受大自然的風情

14:00

## 07 東京松下中心

一起去看看為實現更美好的生活和更  
美好的世界所付出的努力

體驗

## 【行程前預習】

一起來調查看看，自己居住地區的年間垃圾總量、以及日本有  
哪些處理垃圾的方法，並且整理出自己發現的問題吧。

## 【實地學習】

讓我們來看看，現在東京如今在處理垃圾、以及所面對的垃圾問  
題等方面，究竟提出了哪些可以保護環境的方案吧。

## 【行程後回顧】

調查看看自己所住的地區，是用著什麼樣的方式來減少垃圾。同時  
也一起來想想，自己在家中又可以用什麼樣的方式來減少垃圾吧。

## 默默支撐著東京的重要角色

## 【氫科技情報館 東京氫科技體驗館】

未來氫能源將會成為我們身  
邊的重要能源。各位是未來  
社會的棟樑，希望您能在氫  
科技體驗館快樂地學到氫的  
相關知識。



氫科技情報館  
東京氫科技體驗館 總經理 越智 元



範例行程④

「學習東京奧運遺產傳承之旅」

day 1

01 國立競技場  
12:30 親身體驗世界級國際運動盛會所留下來的寶藏



體驗

02 漫遊國立競技場周圍  
14:30



體驗

03 日本奧林匹克博物館  
15:00 從各種不同的角度，來了解這個歷史悠久的國際運動盛會吧



探索教育



day 2

04 JICA地球廣場  
10:00



體驗

探索教育

體驗

05 淺草寺  
15:10



06 東京晴空塔®  
16:30



day 3

07 防災體驗學習設施「Sona Area東京」  
10:00 來學習自然災害及防災相關知識吧



探索教育



【行程前預習】

為籌備2020東京奧林匹克·帕拉林匹克運動會，在改善接待環境、旅遊資源開發方面取得了進展。讓我們思考一下，本屆奧運會給東京這座城市和人們帶來了怎樣的變化和影響。

【實地學習】

引領東京未來的「遺產」是什麼？參觀運動設施，了解無障礙、安全和安心的措施，並了解可以從準備好迎接來自世界各地人們的東京學到什麼。

【行程後回顧】

了解一下自己所在地區擁有什么世界級的吸引力。另外，想想需要做些什麼才能把這些流傳後世。

默默支撐著東京的重要角色

【防災體驗學習設施「Sona Area東京」】

利用這個防災體驗區，請大家想像一下自己居住的地區萬一發生天災時的狀況。還有，希望這會成為您思考求生方式的契機。



東京臨海廣域防災公園  
防災體驗學習設施

「Sona Area東京」中心負責人 丸山 浩司

## 範例行程⑤

## 「體驗東京離島文化與自然生態之旅」

day  
1

## 01 竹芝客船總站

14:15



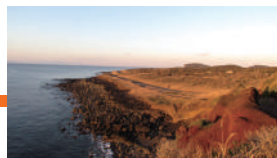
## 02 大島 地層大橫切面

16:00



## 03 日落棕櫚海岸線的夕陽

17:00

day  
2

## 04 三原山健行

9:00

這座山可說是大島的代表性地標



© TCVB

體驗



## 05 學校交流

13:00



探索教育

06 島內自行車之旅、  
體驗大島椿的椿花色染

15:00



體驗

請參閱P22

day  
3

## 07 伊豆大島火山博物館

10:00

世界屈指可數的火山專門博物館

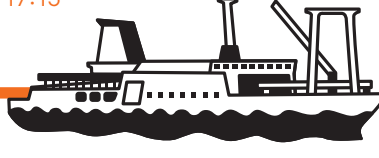


伊豆大島火山博物館



## 08 竹芝客船總站

17:15



## 【行程前預習】

探索自家區域所自豪的特色、以及遵循至今的傳統，並製作可以進行發表的詳細統整資料吧。

## 【實地學習】

與大島高中的學生進行交流，相互發表與交換屬於各自地區의 自豪特色吧。

## 【行程後回顧】

透過行程前的預習與實地學習，整理出屬於自家區域所維繫的傳統文化以及魅力吧。同時，也不要忘記思考為什麼這份傳統值得維繫、以及如何維繫等重點喔。

## 默默支撐著東京的重要角色

## 【大島】

東京的離島「大島」充滿了大自然的的魅力。伊豆大島已獲得日本地質公園的認定，歡迎來這裡騎自行車、在海中游泳、運動、體驗山茶花榨油或是觀賞滿天繁星。



一般社團法人  
大島觀光協會

會長 小池 祐廣



# 了解日本精髓的東京經典之旅

東京是世界屈指可數的大城市，也是日本的中樞。東京有許多日本政治、經濟、文化等各領域的著名景點可以參觀



來源：環境省 皇居外苑管理事務所

## 1 國民公園 皇居外苑

皇居外苑地區內，有著零星散布著黑松的大草坪與江戶城、城濠、城門遺跡等的史跡遙相呼應風情並茂，作為我國具代表性的公園深受大眾的喜愛。

- 📍千代田區皇居外苑1-1 🚶 JR「東京」站(丸之內南)步行10分鐘
- 🕒無休(事務所工作時間8:30~17:15, 星期六、星期日、節慶日閉館)
- 🆓免費 📖小冊子(英·中·韓) 📄不要
- 🌐www.env.go.jp/garden/kokyogaien/english/index.html



## 4 東京鐵塔

1958年啟用的綜合電波塔。從高150m和250m的兩個瞭望台看去，可以欣賞到東京充滿立體感的景觀。

- 📍港區芝公園4-2-8 🚶「赤羽橋」站/步行5分鐘「神谷町」站/步行7分鐘「御成門」站/步行6分鐘「濱松町」站/步行15分鐘
- 🕒9:00~23:00有時會變更。需透過網站事先確認
- 🎫150m MAIN DECK 成人1,200日圓 高中生1,000日圓 中小學生700日圓 幼兒(滿4歲)500日圓
- TOP DECK TOUR (150m & 250m) 當天成人3,000日圓、高中生2,800日圓、中小學生2,000日圓、幼兒(滿4歲)1,400日圓
- 👥有來自英語系國家的工作人員 📖有一般團體折扣、學校團體折扣 ☎+81-3-3433-5111
- 🌐www.tokyotower.co.jp/zh/



圖片提供：國立科學博物館

## 7 國立科學博物館

獨一無二、可說是日本最具代表性的國立綜合科學博物館，內部分為「日本館」與「地球館」兩大常設展區，並依樓層不同設定不同的展示主題。除了有恐龍化石與動物標本之外，同時也展示了科學技術進步的軌跡。

- 📍台東區上野公園7-20 🚶 JR「上野」站(公園)步行5分鐘/東京Metro地鐵銀座線·日比谷線「上野」站(7)步行10分鐘/京成線「京成上野」站(正面)步行10分鐘 🕒9:00~17:00(最後入館時間至閉館時間的30分鐘前為止) 🎫普通票、大學生票：630日圓、高中生(含高職學生)以下票、65歲以上敬老票：免費 ※特別展需另行付費，詳情請參閱官方網站 📖館內介紹指南(日·英·中·韓)、語音導覽、展示品資訊裝置
- 📄入館採web線上預約制，團體需事前經web線上辦理手續
- 🌐www.kahaku.go.jp/chinese\_trad/



## 2 國會議事堂

這是日本用來召開國會的建築物，作為國家唯一的立法機關，國會負責法律的制定和預算的表決。這座建築物是左右對稱的，面朝正面望去，左側是眾議院，右側是參議院(舊稱：貴族院)。

- 📍千代田區永田町1丁目7-1
- 🚶交通指南(參議院)：地鐵「永田町」站(有樂町線·半藏門線·南北線)步行3分鐘/地鐵「國會議事堂前」站(丸之內線·千代田線)步行6分鐘 🕒參觀時間：平日9:00~16:00 🆓免費
- 📖小冊子(英·中·韓·俄·法·西) 📄需電話預約☎+81-3-5521-7445
- 🌐www.sangiin.go.jp/eng/info/dbt/index.htm



## 5 東京都中央批發市場 豐洲市場

豐洲市場由3個街區組成，包括設有水產大盤賣場棟的7街區、設有水產中盤賣場棟的6街區和設有青果棟的5街區。不僅要求食品的安全安心、高效率的物流和環境對策，還致力於創造地區的活力和繁榮。

- 📍江東區豐洲6丁目(地址依街區而不同)
- 🚶百合海鷗號「市場前」站下車就到 🕒依市場規定
- 🆓免費 📖小冊子(英·中·韓) 📄不要
- ☎+81-3-3520-8205
- 🌐www.shijou.metro.tokyo.lg.jp/english/



© TOKYO-SKYTREETOWN

## 8 東京晴空塔®

東京晴空塔®是世界最高的自立式電波塔。從地上350m和450m的兩個展望台看去，東京的美景盡收眼底。塔的下方有名為東京晴空街道®(約300家店舖)的商業設施，另外水族館也很受歡迎。

- 📍墨田區押上1-1-2 🚶直通「東京晴空塔」站(東武晴空塔線)/直通「押上」站(東武晴空塔線·東京Metro地鐵半藏門線·京成押上線·都營地鐵淺草線) 🕒10:00~21:00(最終入場截至至20:00) ※全年無休。有時會因時期等而變更。
- 🎫天望甲板 & 天望迴廊套票【通常】成人3,100日圓~、高中生、國中生(12-17歲)2,350日圓~、小學生(6-11歲)1,450日圓~、團體另有折扣 📖小冊子(日·英·繁·簡·韓)、導覽需另諮詢
- 📄有團體預約制度。滿10人事先預約可適用團體費用
- ☎東京晴空塔客服中心0570-55-0634 ※受理時間11:00~19:00
- 🌐www.tokyo-skytree.jp/cn/t/



來源：日本銀行官網

## 3 日本銀行總行

日本的中央銀行。總行本館(1896年竣工)是日本建築師設計的第一個國家近代建築(國家指定重要文化財)。在附帶導覽員解說的參觀行程(1小時)中，還能參觀一直用到2004年的地下金庫。

- 📍中央區日本橋本石町2-1-1 🚶東京Metro地鐵「三越前」站步行1~2分鐘/JR「東京」站步行8分鐘/JR「神田」站南口步行8分鐘 ※無停車場 🕒(1) 9:30~、(2) 11:00~、(3) 13:45~、(4) 15:15~ 🆓免費 🗣英語(需諮詢) 📄需從預約網站預約(按先後順序，從90天前開始到5天前) ☎+81-3-3277-2815(直通參觀承辦人、星期一至星期五9:30~16:30) 🌐www.boj.or.jp/en/about/services/kengaku.htm/



## 6 早稻田大學

擁有日本國內最高教育研究水準的大學。校園參觀行程由學生導覽員為您說明歷史軼事和學生生活，還能參觀大隈講堂的鐘塔等未向一般民眾公開的場所。

- 📍新宿區戶塚町1-104
- 🚶東京Metro地鐵東西線「早稻田」站步行5分鐘
- 📄校園參觀行程的時間請透過官網或撥打下列電話號碼諮詢
- 🆓免費 🗣接受諮詢 📄需從官網的申請表事先預約
- ☎+81-3-5286-1276
- 🌐www.waseda.jp/top/en/about/work/campus-tours



© 國立西洋美術館

## 9 國立西洋美術館

日本唯一展示所有類型西洋美術作品的國立美術館，其中「本館」由建築大師勒·柯比意所設計，並在2016年登記為世界文化遺產。為慶祝2022年4月美術館整修後重新開放，目前「19世紀的大展場」採免費參觀。

- 📍台東區上野公園7-7 🚶於JR「上野」站下車後(公園口出口)步行1分鐘/京成電鐵「京成上野」站下車後步行7分鐘/東京Metro地鐵銀座線·日比谷線「上野」站下車後步行8分鐘
- 🕒開館時間：9:30~17:30(週五·六的開放時間至20:00為止) ※入館時間至閉館前的30分鐘前為止 🎫【常設展】普通票500日圓、大學生票250日圓 ※高中生以下、未滿18歲、65歲以上、以及身心障礙者和其伴隨者一名可免費入館(入館時需檢查學生證、可確認年齡之證件、或是殘障者手冊等) 【特別展】依據展覽會之內容決定 🗣英語 📄【常設展】如為團體入館需事前辦理預約 【特別展】依據展覽會內容而有所變化
- ☎050-5541-8600(代表號) 🌐www.nmwa.go.jp/en/



# 認識東京傳統文化 江戶歷史之旅

實際體驗並見識東京由江戶時代至令和時代為止的歷史與技術



©淺草寺

## 1 淺草寺

淺草寺是東京都內最古老的寺院，許多的參拜客在這流連忘返。從參拜用道路入口的「雷門」到「寶藏門」約延續250m的「仲見世」，販售土特產及糖果點心等。

- 📍 台東區淺草2-3-1
- 🚶 東武伊勢崎線、東京Metro地鐵銀座線、都營淺草線「淺草」站(A4)步行5分鐘/筑波快線「淺草」站(A4)步行5分鐘
- 🕒 諸念經堂：6:00開堂~17:00閉堂(10~3月的開堂時間6:30~)
- 🆓 免費 📄 無 🚫 不要
- 🌐 [www.senso-ji.jp/chinese/han/](http://www.senso-ji.jp/chinese/han/)



## 4 元祖食品樣品屋 合羽橋店

透過食品樣品製作技術，孕育出多種獨特且有趣的商品。還能體驗使用「蠟」製作傳統食品樣品。

- 📍 台東區西淺草3-7-6
- 🚶 百合海鷗號「淺草」站(A2)步行5分鐘/東京Metro地鐵銀座線「田原町」站(3)步行12分鐘
- 🕒 10:00~17:30
- 👩 食品樣品製作體驗(天婦羅 & 生菓)：2,500日圓(含稅)
- 🆓 無 📄 需電話預約(使用日語) ※製作體驗僅使用日語(需有人負責口譯)
- ☎ +81-3-3841-0783
- 🌐 [www.ganso-sample.com/en/](http://www.ganso-sample.com/en/)



## 7 東京工藝大學 杉並動畫博物館

可有系統地學習日本動畫製作過程和其原理，是日本首創的動畫設施。從影像和音效的體驗開始，透過「企劃展」等，探索日本動畫藝術。

- 📍 杉並區上荻3-29-5 杉並會館3樓
- 🚶 JR中央線「西荻窪」站(北)步行16分鐘 / JR中央線・丸之內線「荻窪」站(北)巴士(0・1號站牌)「荻窪警察署前」下車步行2分鐘
- 🕒 10:00~18:00(入館時間截至17:30) 星期一休館(逢例假日則順延到次日) 🆓 免費 📄 無 🚫 如需團體進場，請於官方網站辦理申請 ☎ FAX.+81-3-3396-1530
- 🌐 [sam.or.jp/english\\_home](http://sam.or.jp/english_home)



提供：江戶東京建築團

## 2 江戶東京建築團

移建復原了30棟從江戶時代到昭和中期在當地不能保存的高文化價值歷史建築。再現了在建築內部圍著農家的爐火等生活的情景。

- 📍 小金井市櫻町3-7-1 🚶 JR中央線「武藏小金井」站(北)巴士「小金井公園西口」下車步行5分鐘/西武新宿線「花小金井」站巴士「小金井公園西口」下車步行5分鐘
- 🕒 4~9月：9:30~17:30(入園截至17:00)，10~3月：9:30~16:30(入園截至16:00) 🎫 普通400日圓(320日圓)，大學生320日圓(250日圓)，國高中生200日圓(160日圓) ※()為20名以上的團體
- 📄 小冊子(英・中〔繁・簡〕，韓) 📞 團體須電話預約 ☎ +81-42-388-3300 🌐 [www.tatemonoen.jp/zh-tw/](http://www.tatemonoen.jp/zh-tw/)



## 5 明治神宮

明治神宮創立於大正9年(1920年)，是一座用以祭祀明治天皇與皇后昭憲皇太后的神社。這座由日本全國所供奉10萬株樹木所建造的人工森林，打造出了一個讓參拜者不禁沈浸其中的肅穆空間，彷彿是都會中心的綠洲一般。

- 📍 澀谷區代木木神園町1-1 🚶 JR山手線「原宿」站(表參道)步行1分鐘、「代代木」站(北)步行5分鐘/東京Metro地鐵千代田線、副都心線「明治神宮前<原宿>」站(表參道)步行1分鐘/小田急線「參宮橋」站步行5分鐘
- 🕒 日出~日落(每月都有變動)
- 🎫 御苑(清正井)，維護捐贈金：500日圓。明治神宮博物館：普通票1,000日圓、高中生以下票900日圓
- 📄 小冊子(英・中・韓) 🚫 不要 🌐 [www.meijingu.or.jp/en/](http://www.meijingu.or.jp/en/)



©日本相撲協會

## 8 相撲博物館

收集並保存相撲的相關資料，如錦繪、排行榜和織錦圍裙等，每年舉辦6次公開展示。

- 📍 墨田區橫網1-3-28 國技館1樓 🚶 JR總武線「兩國」站(西)步行2分鐘/都營大江戶線「兩國」站步行5分鐘
- 🕒 10:00~16:30(入館截至16:00/但是，比賽期間僅限國技館入場者) ※休館日：星期六、星期日、例假日、歲末年初
- ※2022年10月現在，正式比賽期間以外休館(按照新冠肺炎感染情況將考慮解除)
- 🆓 免費 📄 無 🚫 不要
- 🌐 <https://www.sumo.or.jp/EnSumoMuseum/>



## 3 水晶玻璃(切子)工坊Ojima

東京的傳統工藝品：製作江戶切子的作坊。針對一般遊客設有體驗教室，其中尤其中小學生用的道具特別齊全。在透明的小玻璃杯上，先用筆做記號，然後靠在圓盤上切削。完成品可放入盒中帶回家。操作時安全無虞，請務必前來挑戰看看。

- 📍 台東區淺草4-49-7
- 🚶 東武線、東京Metro地鐵銀座線、筑波快線「淺草」站步行12分鐘
- 🕒 9:00~17:00 🎫 無 🇨 英語
- 📄 需預約 ☎ +81-3-4285-9664
- 🌐 [www.edokirikko.jp](http://www.edokirikko.jp)



## 6 屋形船

「屋形船」從武士時代傳承至今。在日本的詩集「萬葉集」中也曾提及，可一邊搭乘屋形船暢遊隅田川，一邊享用口感絕佳的天婦羅並欣賞夜景。

- 📍 台東區柳橋1-5-11 篠塚大樓3F
- 🚶 「淺草橋」站步行2分鐘
- 🕒 10:00~18:00 🎫 一人10,000日圓起 🇨 需諮詢
- 📄 english@yakatabune-kumiai.jp
- Tokyo Yakatabune Association (yakatabune-kumiai.jp)



## 9 染之里 二葉苑

傳承江戶染色技法和精神的傳統模板染色作坊。染色技術來自擁有90多年歷史的工匠技藝，已被日本政府和東京都指定為傳統工藝。另外也有染色體驗和學習教室等。

- 📍 新宿區上落合2-3-6
- 🚶 都營大江戶線、西武新宿線「中井」站步行4分鐘
- 🕒 週二~週日：11:00~17:00 🎫 參觀：免費、體驗：收費(參照網站) 📄 小冊子・VTR(英) 📞 申請預約請洽官網→預約手續請點選→[reserva.be/futabayoyaku28](http://reserva.be/futabayoyaku28) (官網內記載) 前往 ☎ +81-3-3368-8133 🌐 [www.ochiai-san.com/](http://www.ochiai-san.com/)

以小學生/國中生/高中生等為對象，提供1,000日圓~6,000日圓不等的染色體驗教育相關課程與內容，詳情請來電洽詢。



# 思考地球永續發展 科學技術之旅

實際體感這座擁有1,400萬居民的超級都市東京，是如何打造出讓物資能不斷循環的神奇系統



## 1 日本科學未來館

從身邊的科普知識、到最尖端的科學技術，本科學博物館透過展示與口語介紹等方式，讓人們思考、討論、並且實際體驗那些用以打造近未來世界所需的各式尖端科技。

- 📍江東區青海2-3-6 📍百合海鷗號「Telecom Center」站步行4分鐘/臨海線「東京Teleport」站(A)步行15分鐘
- 🕒10:00~17:00 (閉館30分鐘前停止售票)
- 🎫成人：630日圓、18歲以下：210日圓 (部分另外收費)
- 📖小冊子(英·中[繁·簡]·韓) 📄團體須先預約
- ☎️+81-3-3570-9151, +81-3-3570-9188(團體預約)
- 🌐www.miraikan.jst.go.jp/en/



## 4 第一三共製藥博物館

使用CG影像及體驗型遊戲，是個能輕鬆愉快地學習藥品知識的設施。能利用看、聽、摸來了解藥品的功能、構造、製藥的流程及「製藥街/日本橋」的歷程等。

- 📍中央區日本橋本町3-5-1
- 📍東京Metro地鐵銀座線、半藏門線「三越前」站下車(A10)後步行2分鐘/JR總武線「新日本橋」站下車(出口⑤)後步行1分鐘
- 🕒10:00~17:30 🎫免費 📄使用語言設備(英·中)
- 📄團體(11名以上)需事先聯絡 ☎️+81-3-6225-1133
- 🌐www.kusuri-museum.com

為因應目前新冠肺炎疫情，採預約方式開館。請於來館之前，先至官方網站確認最新的資訊。



## 7 印刷博物館

從印刷的起源、到最新的印刷技術，為您介紹古今中外的印刷相關歷史資料，以及印刷身為溝通媒介的價值與可能性。

- 📍文京區水道1-3-3 Toppan小石川本社大樓
- 📍JR總武線、東京Metro地鐵有樂町線、東西線、南北線、都營大江戶線「飯田橋」站步行13分鐘
- 🕒10:00~18:00 (最後入場17:30) 🎫普通票：400日圓(250日圓)、學生票：200日圓(150日圓)、高中生票：100日圓(50日圓) ※括號內為20名以上之團體票價格
- 📄英·中·韓 📄如需團體入場，請前往官網專用頁面辦理申請手續 ☎️+81-3-5840-2300
- 🌐www.printing-museum.org/en/



## 2 中央防波堤最終垃圾掩埋處理場

東京都垃圾的最終處理場。這是一個可以了解大都會垃圾處理問題的設施。如果可以安排車輛，在掩埋處理場的概要說明後，還可實際參觀掩埋處理場、大件垃圾粉碎處理設施、不可燃垃圾處理設施。

- 📍江東區海之森二丁目
- 📍臨海線「東京Teleport」站(A)都營巴士(往中央防波堤方向)於「環境局中防合同廳舍」站下車
- 🕒9:00~12:00、13:00~16:30、需安排車輛
- 🎫免費 📄小冊子·DVD(英·中)、須口譯員陪同
- ☎️電話聯絡之後，提交申請表 ☎️+81-3-3570-2230
- 🌐www.tokyokankyo.jp/kengaku/umetate.html



## 5 東京松下中心

這是能接觸到松下電器的最新資訊及技術等的展示中心。還有「AkeruE」，這是個把想法變成現實的博物館。週末還會舉辦活動及研討會。

- 📍江東區有明3-5-1 📍臨海線「國際展示中心」站步行2分鐘/百合海鷗號「有明」站(西)步行3分鐘
- 🕒10:00~18:00 (AkeruE最後入場17:00) 🎫AkeruE 普通票(小學生以上)：700日圓、團體票(15名以上、需事前預約)：300日圓
- 🎫無 📄從網站的「參觀申請受理表格」申請
- 🌐holdings.panasonic.jp/corporate/center-tokyo/school/index03.html
- 🌐holdings.panasonic/global/corporate/center-tokyo.html



## 8 METoA Ginza

三菱電機旗下的活動會場「METoA Ginza」，是一個利用影像與AR等技術，提供沉浸式娛樂體驗展示，介紹三菱電機集團為打造永續社會所推出的最尖端技術。

- 📍中央區銀座5-2-1「銀座東急購物廣場」內
- 📍東京Metro地鐵銀座線、丸之內線、日比谷線「銀座」站(C2·C3出口)步行1分鐘
- 🕒11:00~21:00 僅有1F「METoA Cafe & Kitchen」11:00~23:00(最後點餐時間22:00) 按照銀座東急購物廣場的規定
- 🎫免費 📄展示板、活動導覽(英)
- 📄參加人數依活動內容而異，請事先電話諮詢 ☎️+81-3-5537-7411 🌐metoa.jp/en/



## 3 氫科技情報館 東京氫科技體驗館

氫科技情報館 東京氫科技體驗館是一個綜合學習設施，在這裡可以一邊觀看、觸摸和體驗，一邊學習看不見的氫能源和氫社會的未來願景。來這裡任何人都可以輕鬆地對新「氫」有所了解。

- 📍江東區潮見1-3-2 📍JR「潮見」站步行8分鐘 東京Metro地鐵「辰巳」站步行20分鐘/都營巴士【錦13乙】(錦糸町~深川車庫)「潮見一丁目」下車步行1分鐘※停車場僅有2個車位
- 🕒9:00~17:00 (最終入館截至16:30) 🎫免費
- 📄外語支援 1樓展示室同時標註日文和英文 掃描二維碼可看到外語指南(中[繁·簡]·英·韓) 📄官網可受理團體預約
- ☎️+81-3-6666-6761
- 🌐www.tokyo-suisimiru.jp/language/en/



## 6 東京都 夢之島熱帶植物館

館內有巨型大溫室，在這集中了熱帶及亞熱帶(包括小笠原諸島)的植物，還包括影像大廳、企劃展示室、活動大廳等。溫室的熱源是利用鄰接的新江東清掃工廠的餘熱。

- 📍江東區夢之島2-1-2
- 📍東京Metro地鐵有樂町線，JR京葉線，臨海線「新木場」站步行15分鐘
- 🕒9:30~17:00(入館截至16:00)
- 🎫普通：250日圓(200日圓)、國中生100日圓(80日圓)※( )內為20名以上的團體 📄小冊子(英·中·韓) 🎫不要
- 🌐www.yumenoshima.jp/



## 9 羽田Chronogate

日本大和集團旗下的最大型綜合物流中心「羽田CHRONOGATE」，就座落在羽田機場旁，是一座集結了陸海空快速物流網與高附加機能價值的綜合物流中心。

- 📍大田區羽田旭町11-1 📍京濱急行機場線「穴守稻荷」站步行5分鐘、京濱急行機場線「天空橋」站、東京單軌電車「天空橋」站步行10分鐘
- 📄請前往預約網站進行進一步確認
- 🎫免費 📄英·中(僅提供影片字幕) 📄請事先前往官方網站預約 ☎️+81-3-6756-7180 (團體預約專用)
- 🌐yamato-hd.co.jp/facilities/en/haneda-chronogate/



# 學習東京奧運遺產傳承之旅

這場受到世界矚目的國際運動賽事，究竟傳承了哪些東西給我們呢？讓我們一起來學習，這場大會留給所有年輕世代的傳承成果吧

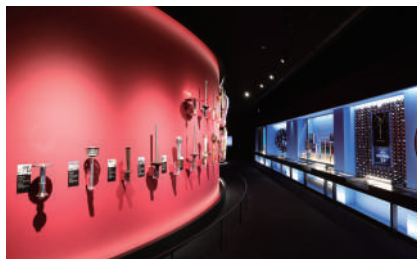


Copyright : JAPAN SPORT COUNCIL

## 1 國立競技場

2022年4月起開辦運動場之旅，可體驗2020東京奧林匹克運動會和東京帕拉林匹克運動會所留下的遺產。詳情請透過運動場之旅的專用網站進行確認。

- 📍 新宿區霞丘町10-1 📍 總武線各站停車「千駄谷」站/「信濃町」站：步行5分鐘/都營大江戶線「國立競技場」站（A2出口）：步行1分鐘/東京Metro地鐵銀座線「外苑前」站（3號出口）：步行9分鐘
- 📅 《4月~9月》11:00~18:00 《10月~3月》10:00~17:00 ※舉辦時間請透過專用網站進行確認
- 👤 《成人》1,400日圓（含稅）《高中生以下》800日圓（含稅）
- 📄 展示物標註英語，同時有英語的語音解說
- 📱 可透過專用網站事先購票。當天如果旅程有缺額，可購買當日票
- ☎ 0570-050800（語音應答）
- 🌐 運動場之旅專用網站：<https://kokuritu-tours.jp/>



©JOC

## 2 日本奧林匹克博物館

這是由日本奧委會設立的博物館，其目的是作為日本奧林匹克運動會的資訊傳播基地。在博物館內，可以透過各種展示品和影像等感受奧運會的價值。

- 📍 新宿區霞丘町4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 1・2F
- 📍 東京Metro地鐵 銀座線「外苑前」站（3號出口）步行5分鐘/都營大江戶線「國立競技場」站（A2號出口）步行10分鐘/JR中央線・總武線（各站停車）「千駄谷」站/「信濃町」站步行12分鐘
- 🕒 10:00~17:00（最終受理時間截至16:30）
- 👤 一般/500日圓、年長者（65歲以上/需證件）/400日圓、團體（滿20人/需事先預約）/400日圓、高中生以下（需學生證）/免費
- 📄 館內展示品均同時標註日文和英文
- 📱 需透過博物館官網事先預約
- 🌐 [japan-olympicmuseum.jp/en/reopen/](http://japan-olympicmuseum.jp/en/reopen/)
- ☎ +81-3-6910-5561
- 🌐 [japan-olympicmuseum.jp/en/](http://japan-olympicmuseum.jp/en/)



## 3 防災體驗學習設施「Sona Area東京」

可使用平板電腦，臨場感十足地學習在首都圈發生大地震後72小時內存活下來的竅門。除動漫及研討會外，還舉辦防災活動。

- 📍 江東區有明3-8-35
- 📍 百合海鷗號「有明」站步行2分鐘/臨海線「國際展示館」站步行4分鐘
- 🕒 6:00~20:00（防災體驗學習設施「Sona Area東京」：9:30~17:00，入場截止16:30）
- 👤 免費
- 🗣 僅使用日文
- 👥 團體（10名以上）需預約
- ☎ +81-3-3529-2180
- 🌐 [www.tokyorinkai-koen.jp/en/](http://www.tokyorinkai-koen.jp/en/)



## 4 東京消防廳 都民防災教育中心（本所防災館）

一座讓您可以輕鬆了解防災相關知識與技術的防災體驗設施，提供寓教於樂的學習方式。專業講師將以導覽行程的方式，帶您實際感受地震、火災、暴風雨等各種災害的模擬狀態。另外，設施中也有提供可自由參觀的區塊。

- 📍 墨田區橫川4-6-6
- 📍 JR總武線「錦糸町」站(北)步行10分鐘/東京Metro地鐵半藏門線「錦糸町」站(4)步行10分鐘/東京Metro地鐵半藏門線、都營淺草線、東武晴空塔線、京成押上線「押上」站(B1)步行10分鐘
- 🕒 9:00~17:00
- 👤 免費
- 📄 小冊子以英語記載
- 👥 若希望參加體驗行程，請利用電話或Web進行預約
- ☎ +81-3-3621-0119
- 🌐 [tokyo-bskan.jp/en/](http://tokyo-bskan.jp/en/)



## 5 東京消防廳 都民防災教育中心（池袋防災館）

以「體驗防災是從災害保護寶貴的生命」為主題，實施防災體驗觀摩。觀摩在教練的指導下可親身感受1小時40分鐘的防災體驗。每個星期五晚上，舉辦設想夜間引起火災的「夜間觀摩」。

- 📍 豐島區西池袋2-37-8 池袋消防局4F
- 📍 JR「池袋」站（西・Metropolitan）步行5分鐘
- 🕒 9:00~17:00（每個星期五到21:00為止）
- 👤 免費
- 🗣 教練的防災體驗說明只使用日文，小冊子（英・中・韓）
- 📱 請先以電話或Web進行預約
- ☎ +81-3-3590-6565
- 🌐 [www.tokyo-bousai.or.jp/](http://www.tokyo-bousai.or.jp/)



## 6 JICA地球廣場

這個項目結合了看得到、聽得到和摸得到的體驗展示內容，以及在發展中國家的活動體驗談和研討會，使我們得以了解發展中國家的生活現狀、地球所面臨的課題和國際合作的實際情況等。

- 📍 新宿區市谷本村町10-5（JICA市谷大樓內）
- 📍 JR中央線・總武線「市谷」站步行10分鐘、東京Metro地鐵有樂町線、都營地鐵新宿線「市谷」站（A1/4號出口）步行10分鐘、東京Metro地鐵有樂町線・南北線「市谷」站（6號出口）步行8分鐘
- 🕒 10:00~18:00（休館日為第1/第3個星期日及歲末年初（12月29日至1月3日））
- 👤 免費
- 🗣 提供英語導覽
- 👥 團體參觀預約。一般參觀不需預約
- ☎ +81-3-3269-9090
- 🌐 <https://www.jica.go.jp/hiroba/english/index.html>

## 千駄谷小學所推行的活動

2019年，千駄谷小學與澀谷區觀光協會和Navitime Japan合作，為2020東京奧林匹克運動會和東京帕拉林匹克運動會做準備，製作了外國遊客專用的學校周邊旅遊資訊地圖。因為孩子們住在當地，其中融入了他們實際感受到的「千駄谷的魅力」，參與過的孩子也因而對「觀光」產生了興趣。對於將造訪該地區的同年齡層的學生來說，這會是一個思考自己所在地區環境的機會。





# 體驗東京離島文化與自然生態之旅

在日常生活與大自然共榮共存的「地質公園」中，發現屬於東京的嶄新魅力



伊豆大島火山博物館

## 1 伊豆大島火山博物館

可透過各種展示和模擬膠囊等了解世界各地的火山，包括三原山。此外，在影像館內，透過具有震撼力的電影介紹大島優美的自然風光和當地民眾的生活。

- 📍 大島町元町字神田屋敷617
- 🚗 火山博物館前巴士站牌下車
- 🕒 9:00~17:00 (入館截至16:30)
- 🎫 請參照大島町役場官網上的票價表。
- 🆓 無 (如果是人數較多的團體請另行聯絡)
- ☎ +81-4992-2-4103
- 🌐 <https://www.town.oshima.tokyo.jp/soshiki/kankou/kazan-hakubutsukan.html>



大島鄉里體驗館

## 2 大島鄉里體驗館

以大島的自然體驗、文化體驗為主，是一個「能在鄉間悠閒度假」的設施，內容包括山茶花榨油體驗、草木染色體驗、鄉土文藝體驗 (僅限團體)。

- 📍 大島町元町字北之山125-4
- 🚗 <巴士> 大島巴士定期路線元町港・岡田港出發約10~15分鐘 巴士站牌「鄉里體驗館入口」下車步行1分鐘 <汽車・摩托車> 元町港・岡田港出發約10分鐘 大島機場出發約2分鐘 <自行車> 元町港・岡田港出發約25分鐘 大島機場出發約5分鐘 <步行> 元町港・岡田港出發約45分鐘 大島機場出發約10分鐘
- 🕒 10:00~16:30
- 🎫 免費入館 (部分體驗內容需另付費)
- 🆓 無法應對
- ☎ 需電話預約 +81-4992-2-3991
- 🌐 <http://www.island-net.or.jp/~taikenkan/>



舞孃之鄉資料館

## 3 舞孃之鄉資料館

舞孃之鄉資料館分為「舊港屋旅館」和「舊甚之丸邸」，均為明治時代的建築物。可以一邊感受當時的氣氛，一邊悠閒觀賞。

- 📍 「舊港屋旅館」大島町波浮港1番地
- 📍 「舊甚之丸邸」大島町波浮港7番地
- 🚗 「波浮港」巴士站牌下車
- 🕒 「舊港屋旅館」9:00~16:00 「舊甚之丸邸」9:00~16:00
- 🎫 無
- ☎ +81-4992-2-1446 (大島町役場觀光課)
- 🌐 [www.town.oshima.tokyo.jp/soshiki/kankou/habu-harbor.html](http://www.town.oshima.tokyo.jp/soshiki/kankou/habu-harbor.html)



## 4 大島町鄉土資料館

可以了解大島的起源、歷史和民族的博物館。展示品包括大島的火山活動，還有「海洋與大島」、「繩文時代的土器與石器」、「女性風俗」、「大島祭典」等約600件當地的鄉土民族資料。

- 📍 大島町元町字地之間30-5
- 🚗 路線巴士：鄉土資料館入口下車步行約3分鐘
- 🕒 9:00~16:30
- 🎫 [一般] 成人200日圓 小學生100日圓 [團體] 成人140日圓 小學生70日圓 ※團體需滿15人
- 🆓 無
- 🆓 恕不受理
- ☎ +81-4992-2-3870
- 🌐 [www.izu-oshima.or.jp/work/siryou.html](http://www.izu-oshima.or.jp/work/siryou.html)



貝殼博物館PALAIS LA MER

## 5 貝殼博物館 PALAIS LA MER

這是在日本也很罕見的貝殼博物館。除了伊豆・小笠原諸島的貝殼，還展示日本及世界各地的美麗貝殼約4千種共5萬個。此外，還展示許多貝類的化石、貝類的民間工藝品等。

- 📍 大島町差木地字Kudatchi (大島町勤勞福祉會館內)
- 🚗 「勤勞福祉會館前」巴士站牌下車
- 🕒 9:00~17:00
- 🎫 一般成人400日圓・中小學生200日圓 (滿20人適用團體折扣費用) ※費用也可能變更，請事先確認
- 🆓 無
- ☎ +81-4992-4-0501
- 🌐 <http://town.oshima.tokyo.jp/~palais>



東京諸島觀光連繫推進協議會  
「教學旅行・運動合宿訓練事例」  
[www.tokyo-islands.com/corp/](http://www.tokyo-islands.com/corp/)

- 📍 所在地
- 🚗 交通(地鐵站出口)
- 🕒 營業及開園時間
- 💰 費用
- 🗣 外國語應對
- 📄 申請
- ☎ 電話號碼
- 🏠 首頁

## 都立大島高中所推行的活動

伊豆大島的都立大島高中擁有世界上獨一無二的山茶花園，由高中生們管理和經營約380種共1000多株山茶花。除了用於學生的栽培管理實習、園藝講座等教育外，山茶花園對外開放時，學生們也會親自導覽。學校與島上企業合作，利用校內採收的山茶花籽開發山茶花油商品，也與伊豆大島地質公園合作，最後會將校內種植的山茶花歸於自然，致力於環保活動等，積極地融入當地社會。



地區協同合作業務



與來園參觀者的合影留念

# 自由行動時間的小幫手

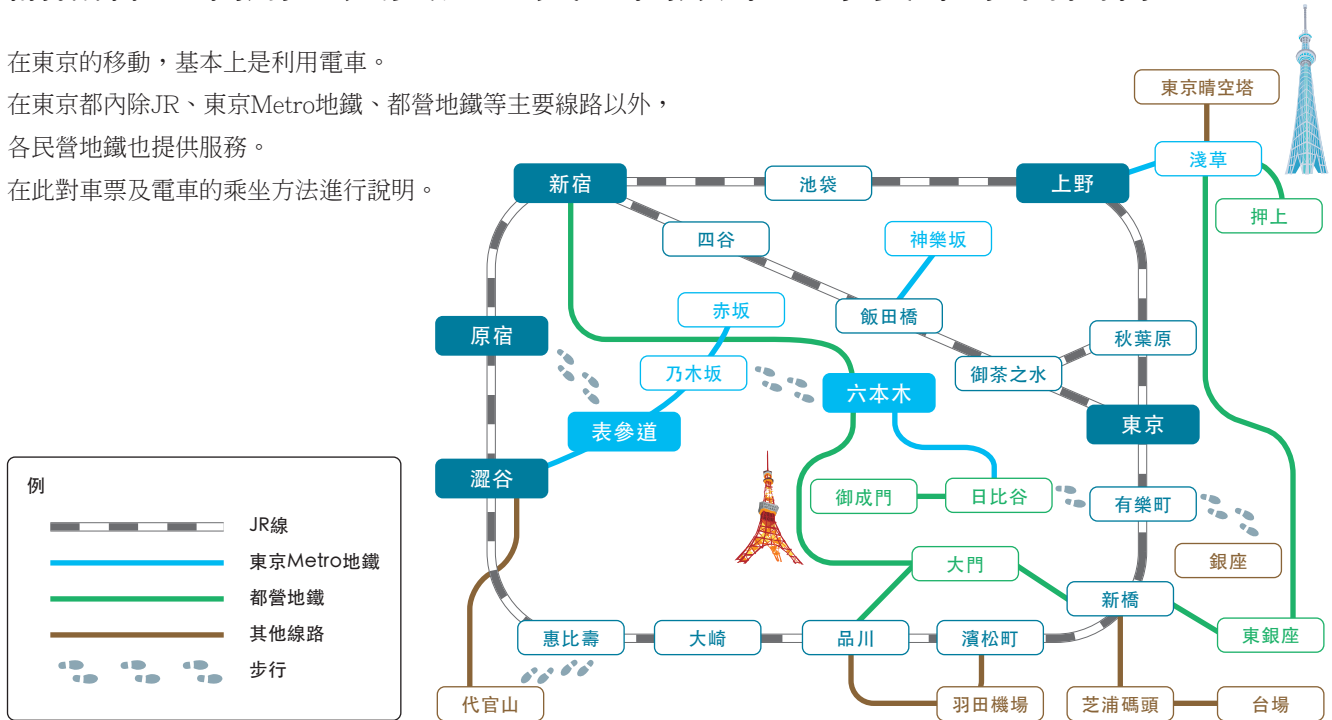


## 請熟練地利用公共交通工具，高效率地享受東京自由行吧。

在東京的移動，基本上是利用電車。

在東京都內除JR、東京Metro地鐵、都營地鐵等主要線路以外，各民營地鐵也提供服務。

在此對車票及電車的乘坐方法進行說明。



### 車票的種類

#### ■ IC卡 (PASMO及SUICA)

是能乘坐東京都內的大部分電車及公車的IC卡。可在車站的自動售票機購買，卡面金額從1,000日圓，以1,000日圓為單位，一直可到5,000日圓及10,000日圓。除500日圓的保證金外都可作為電子貨幣使用。若餘額用完，可在車站的自動售票機儲值。根據發行公司有PASMO和Suica兩種，但使用用法及範圍在東京都內幾乎一樣。



PASMO (帕斯莫)



Suica (絲伊咖)

#### ■ 普通票

在車站的自動售票機購買。在自動售票機旁的費用表上確認從所乘車站到目的地的金額後再購票。

### 電車的乘坐方法

#### ■ IC卡

- 進站時請與檢票機的讀取部平行並確實地與檢票機接觸。
- 出站時也請接觸。費用則按乘車區間被自動扣除。餘額顯示在顯示器上。



#### ■ 車票

- 把購買的票放入檢票機的投入口中，車票會從另一方的出口送出，請別忘了取票，取票後通過檢票機。車票直到下車時請不要丟失。
- 出場時也請在檢票機的投入口放入車票。出場時由於車票直接被機器回收，請逕自通過檢票機（轉乘時，車票會被送出，請務必領取車票）。

優惠票的資訊  
請洽各大交通運輸  
公司官方網站

JR東日本 <https://www.jreast.co.jp/multi/zh-CHT/index.html>

東京Metro地鐵 <https://www.tokyometro.jp/tcn/ticket/>

都營交通 [https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/ch\\_h/tickets/](https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/ch_h/tickets/)



## 東京的基本資訊

### ■ 人口/1,400萬人



### ■ 平均氣溫與降水量

	攝氏(°C)	華氏(°F)	降水量(mm)
1月	6.1	43	52.3
2月	6.5	43.7	56.1
3月	9.4	48.9	117.5
4月	14.6	58.3	124.5
5月	18.9	66	137.8
6月	22.1	71.8	167.7
7月	25.8	78.4	153.5
8月	27.4	81.3	168.2
9月	23.8	74.8	209.9
10月	18.5	65.3	197.8
11月	13.3	55.9	92.5
12月	8.7	47.7	51.0

### ■ 與世界各地的航空聯網

※機場間的移動時間

	城市	飛行時間
亞洲/大洋洲	台北	3:30
	新加坡	7:00
	首爾	2:30
	香港	4:30
	北京	4:00
	曼谷	6:30
	吉隆坡	7:00
北美	芝加哥	11:30
	洛杉磯	10:00
	紐約	12:30
	舊金山	9:00
	溫哥華	8:30
歐洲	阿姆斯特丹	12:00
	倫敦	12:30
	巴黎	12:30

## 有關安全、醫療及衛生的資訊



### 飲用水

自來水能安心飲用，  
也可在自動販賣機、  
便利店等購買礦泉水。

## 旅客諮詢熱線

日本國家旅遊局(JNTO)設立了一條遊客熱線，提供全年無休的全天候服務。如果發生事故或緊急情況，請來電諮詢旅遊資訊或尋求協助。遊客熱線提供英文、中文、韓語和日語的服務。

電話號碼 050-3816-2787  
國際長途 +81-50-3816-2787

緊急時的電話號碼



警 察 …… 110

救護車 …… 119







## 相關網站

### 東京教育旅行

<https://tokyoschooltrips.com/tc/>



### 日本教育旅行 - 日本觀光局

<https://education.jnto.go.jp/tw/>



### GO TOKYO 東京旅遊官方網站

<https://www.gotokyo.org/tc/index.html>



### TokyoTokyo

<https://tokyotokyo.jp/>



### TAMASHIMA.tokyo 多摩・島嶼觀光資訊網站

<https://tamashima.tokyo/tw/>



### 東京旅遊電子手冊

<https://www.gotokyo.org/book/zh-TW/>



### 東京觀光信息中心

<https://www.gotokyo.org/tc/plan/tourist-info-center/index.html>



### 東京觀光信息中心 在線觀光導覽

<https://www.gotokyo.org/tc/plan/online-tourist-guide/index.html>



### Tokyo Sightseeing Accessibility Guide

<https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/tourism/accessible/en/>



### 東京都防災主頁

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>



### 東京都醫療機構・ 藥局嚮導服務

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks240.php>



### 日本之旅的官方指南 - Travel Japan

<https://www.japan.travel/tw/tw/>



**TCVB** 公益財団法人 東京觀光財團  
Tokyo Convention & Visitors Bureau

郵遞區號:162-0801 東京都新宿區山吹町346番地6日新大樓5樓  
TEL: +81-3-5579-2683 FAX: +81-3-5579-2645

<https://www.tcvb.or.jp/en/>  
[schooltrip@tcvb.or.jp](mailto:schooltrip@tcvb.or.jp)

禁止擅自複印及複寫本說明書的全部或一部分內容，並禁止散發這些複印物。  
本書內容基於截至2022年9月確認後的資訊。  
刊載設施的資訊可能會不經預告而變更，敬請見諒。