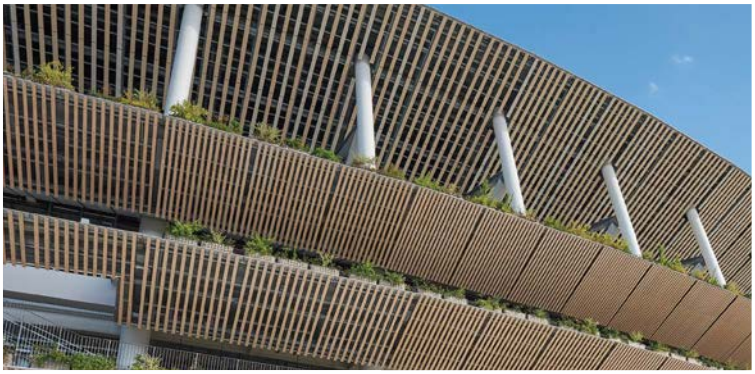
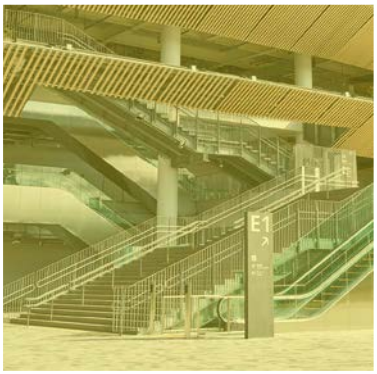
東京教育旅行導覽





Copyright : JAPAN SPORT COUNCIL

©浅草寺

TCVB Tokyo Convention & Visitors Bureau

Contact : schooltrip@tcvb.or.jp

Old meets New Tokyo Tokyo

Contents

四季分明洋溢著無限魅力的東京 1

作為教育旅行目的地推薦東京的5個理由 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

行程範例 13

參觀設施、景點 21

自由行動時間的小幫手 31

東京的基本資訊 32

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。

3月 4月 5月

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。

6月 7月 8月

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

9月 10月 11月

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

12月 1月 2月

冬天是一年中最充滿活力的時期。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。

在新舊文化交融的大都會–東京，體驗日本的魅力吧！

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

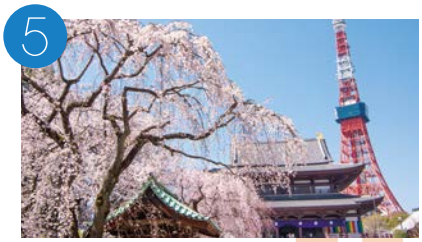
作為經濟重鎮的國際大都市，東京的生產總額佔日本GDP的約二成，與國際間比較，其規模僅次於荷蘭，大於土耳其。其充滿生氣的市容，讓到訪的每一位旅客嘆為觀止。還有許多能供參觀的產業、經濟相關設施，也是作為教育旅行目的地的一大長處。

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

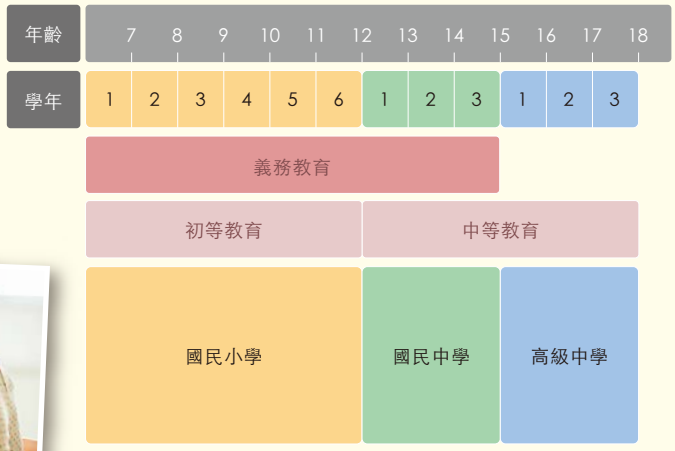
東京是一座魅力城市，充滿了前衛、傳統文化、POP、時尚、購物、餐飲、娛樂等豐富多彩的要素。在這座融合了各種要素的城市中得到的所有體驗，一定能為到訪的旅客帶來難以忘懷的回憶。

「學校交流」能超越語言及文化上的障礙，能與

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、流行文化、
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。

4 April	5 May	6 June	7 July	8 August	9 September
入學儀式、開學典禮	運動會	校外教學(4年級)	結業典禮	校外教學(5年級)	第2學期開學典禮
				暑假	
入學儀式、開學典禮 健康檢查	修學旅行(3年級) 學生會年度大會	運動會 第一次定期考試	臨海學校修學旅行(1年級)		第二次定期考試 田徑賽大會 校外教學(1、2年級)
				暑假	
入學儀式、開學典禮 健康檢查 學生會年度大會	遠足 期中考試	體育節	期末考試 結業典禮		第2學期開學典禮、避難訓練 文化祭
				暑假	

與東京的學生一同學習成長。

學校交流

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

~8:20	8:30~9:20	9:30~10:20	10:30~11:20	11:30~12:20	12:20~13:10	13:10~14:00	14:10~15:00	15:00~17:00
上學	第1節	第2節	第3節	第4節	午餐及運動等	第5節	第6節	社團活動及與朋友交流等放學

上午授課　午休　下午授課　放學後

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)

10 October	11 November	12 December	1 January	2 February	3 March
校外教學(6年級)	音樂會	結業典禮	第3學期開學典禮 新年開筆		畢業典禮、結業典禮
		寒假			春假
第1學期結業典禮 第2學期開學典禮	第三次定期考試		滑雪教室(2年級)	職場體驗(1年級) 入學考試	畢業典禮、結業典禮
秋假		寒假			春假
期中考試	修學旅行(2年級)	期末考查 結業典禮	第3學期開學典禮 期末考試(3年級)	入學考試	期末考試 畢業典禮 球賽競技大會 結業典禮
		寒假			春假

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

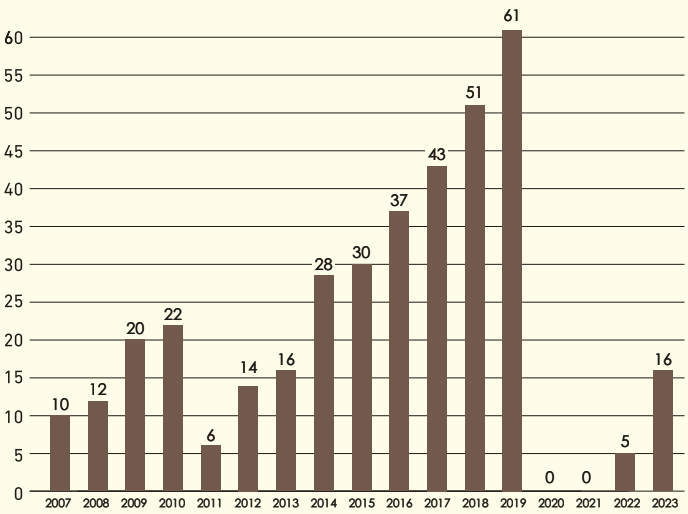
■ 支援內容

- **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



※2020年起有受到COVID-19疫情影響

■ 委託的流程

出發前往日本的3個月前

- 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等)
- 根據需要，當天可安排口譯人員

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

高級中學

透過文化交流增進國際理解

交流活動流程/日程	
15:10	訪問學校抵達
15:30	兩校致詞、分組
15:50	校園參訪
16:20	交流活動（劍玉、書法、花牌等）
17:20	閉幕（致詞、交換伴手禮、紀念合影）

學校交流參與者的感想

■ 訪問學校(台灣)

老師的意見

工作人員與學生都很棒，非常親切。

學生的意見

從重要的文化性內容到現代化的內容，可以嘗試體驗他們頻繁進行的各種活動，別具意義。

書法、運動、下午在榻榻米上的遊戲等等，學校之間的差異真的很有趣。我很喜歡這次的經驗！

■ 接待學校(東京)

老師的意見

學生們開心的樣子讓人印象非常深刻。

學生的意見

平常都是坐在桌子前念書，能有像這樣活用英語的機會非常棒。

很開心能和外國的朋友交流！雖然也有英語溝通不暢的時候，但成功溝通表達時讓我非常感動。

交流案例 2

高級中學

透過體驗授課及表演增進相互理解

交流活動流程/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、家政課）
15:20	參加及參觀社團活動（茶道社等）
16:00	交流會 訪問學校：表演唱歌及跳舞 接待學校：表演日式擊鼓 學生代表致詞 互換禮物

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。

想多加學習日文，
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。

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

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。

交流案例 3

國民中學

透過音樂傳遞的異文化交流

交流活動流程/日程	
12:00	訪問學校抵達、午飯
12:30	訪問學校學生移動到體育館、調音
13:30	兩校老師互致問候、互換紀念品
13:40	訪問學校演奏
14:00	接待學校演奏
14:20	訪問學生、接待學校學生打掃現場
15:00	互換禮物

學校交流參與者的感想

■ 訪問學校(台灣)

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。

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。

學生的意見

只是聽了彼此的演奏，
想有更多面對面交流。

台灣的學生們用簡單的英語及
日語單字搭話，
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。

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 多摩地區

自然景觀豐富的郊外地區。擁有眾多可自在享受大自然恩典的景點，如山岳、湖泊、溫泉等。亦有歷史悠久的神社、寺廟，以及美術館分布其間。

2 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，是個不論男女老少皆喜愛的人氣景點。

3 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樣貌。

4 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。

5 澀谷地區

持續推動都市更新，不斷發展進化的流行發訊地。購物、美食、藝術、娛樂等，是個網羅了全方位樂趣的地區。

6 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。

7 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。

8 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。

9 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。

*此地圖是示意圖。各設施的正確位置關係等,請使用詳細地圖確認。

10 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。

11 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。

12 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。

13 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。

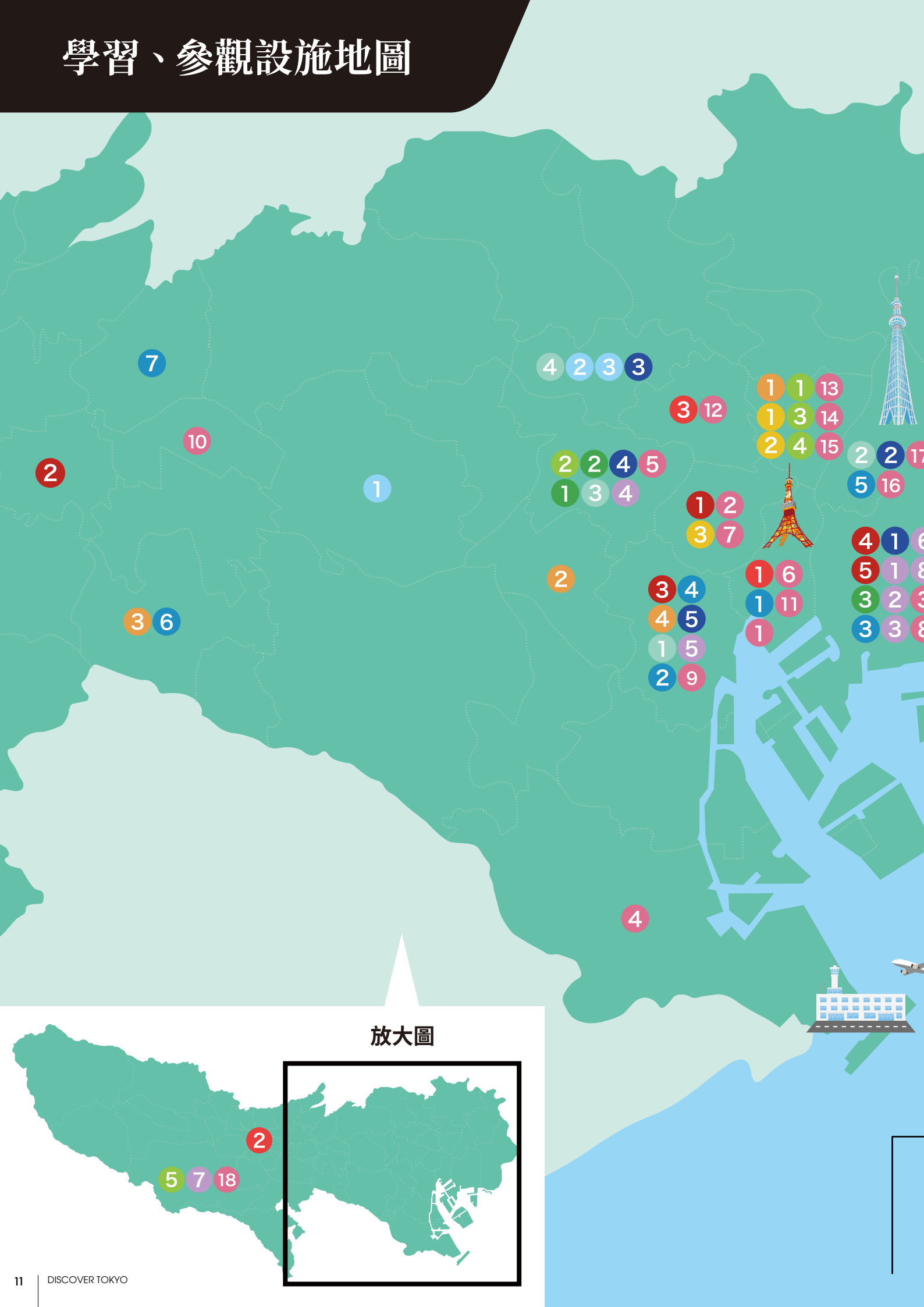
14 台場地區

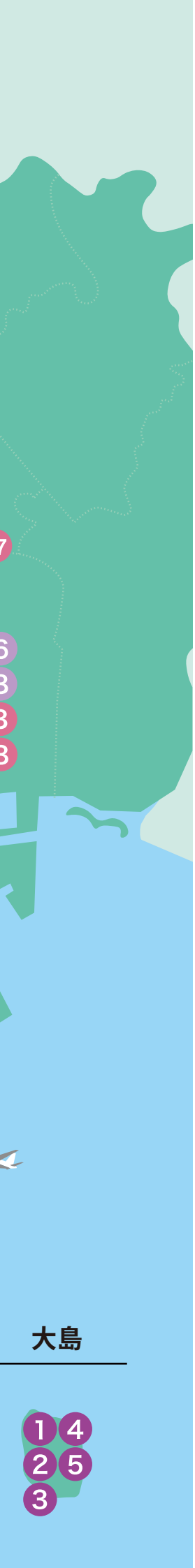
位於水濱，是個購物商場和休閒設施群集的區域。可在公園或海灘邊散步，也能在此欣賞夜景。

15 大島地區

大島是伊豆群島中最大的島嶼。位於島嶼中央的活火山——三原山的東部，有一座由火山灰等飛落堆積而成，同時也是日本唯一的沙漠「裡沙漠」。

學習、參觀設施地圖





歷史

P 21

1. 國民公園 皇居外苑
2. 江戶東京建築園
3. 迎賓館赤坂離宮
4. 東京大空襲戰災資料中心
5. 深川江戶資料館

庭園

P 21

1. 濱離宮恩賜庭園
2. 國營昭和紀念公園
3. 六義園

神社寺廟

P 22

1. 淺草寺
2. 明治神宮
3. 深大寺
4. 增上寺

交通觀光

P 22

1. 屋形船
2. 水上巴士
3. SKY BUS TOKYO

體驗

P 23

1. 元祖食品樣品屋 合羽橋店
2. 染之里落合 (二葉苑)
3. 時代屋
4. 水晶玻璃（切子）工坊 Ojima
5. 高尾山

運動

P 23

1. 國立競技場
2. 日本奧林匹克博物館
3. 有明都市運動公園

瞭望景點

P 24

1. 東京鐵塔
2. 東京晴空塔®
3. 都廳展望室
4. 陽光 60 瞭望台 TENBOU-PARK

動畫

P 24

1. 東京工藝大學 杉並動畫博物館
2. 常盤庄漫畫博物館
3. Anime Tokyo Station

* 此地圖是示意圖。
各設施的正確位置關係等，請使用詳細地圖確認。

科技

P 25

1. METoA Ginza
2. RED° TOKYO TOWER
3. 日本科學未來館
4. Kawasaki Robostage
5. Orbitarium
6. 調布航空宇宙中心
7. 多摩六都科學館

防災

P 26

1. 防災體驗學習設施「Sona Area 東京」
2. 東京消防廳 都民防災教育中心（本所防災館）
3. 東京消防廳 都民防災教育中心（池袋防災館）
4. 消防博物館
5. 氣象科學館

SDGs（永續發展目標）

P 27

1. 氫科技情報館 東京氫科技體驗館
2. 東京都 夢之島熱帶植物館
3. 東京都廢棄物掩埋處理場
4. JICA 地球廣場
5. WATERS takeshiba
6. 東京迷你世界博物館
7. 多摩森林科學園
8. 東京都虹之下水道館

島嶼

P 28

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

社區參訪、美術館、博物館

P 29 P 30

1. 日本銀行總行
2. 國會議事堂
3. 東京都中央批發市場 豐洲市場
4. 羽田 Chronogate
5. 早稻田大學
6. Daiichi Sankyo 藥品博物館
7. INTERMEDIATHEQUE
8. teamLab Planets
9. NHK 廣播博物館
10. NTT 技術史料館
11. 警察博物館
12. 印刷博物館
13. 國立西洋美術館
14. 國立科學博物館
15. 東京國立博物館
16. 刀劍博物館
17. 相撲博物館
18. 高尾 599 博物館

範例行程 1

了解日本精髓的東京經典之旅

DAY1

① 11:30 國民公園 皇居外苑

東京具有代表性的賞櫻名所

② 12:30 國會議事堂

日本的政治核心

③ 14:00 相撲觀戰與相撲博物館

近距離魄力感受日本國技魅力

住宿處

DAY2

④ 9:30 東京都中央批發市場 豐洲市場

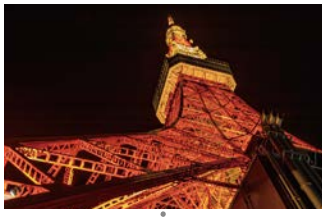
支撐著日本和食的批發市場

⑤ 12:00 澀谷班別研修

文化與流行文化的發源地

⑥ 17:00 東京鐵塔

從東京的地標欣賞東京的風景吧



住宿處

DAY3

⑦ 9:00 早稻田大學

創立於1882年，歷史悠久的大學

⑧ 11:00 國立科學博物館

唯一的國立綜合科學博物館

⑨ 12:30 阿美橫丁

日本屈指可數的商店街

前往車站／機場

探究式學習

☑ 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

範例行程 2

認識東京傳統文化 江戶歷史之旅

DAY1

① 11:30 淺草寺

東京都內最古老的寺院

② 14:00 傳統工藝江戶切子體驗

實際感受充滿日本風情的纖細技術

③ 16:00 江戶東京建築園

各式各樣極具文化價值的歷史建築

住宿處

DAY2

④ 10:00 東京晴空塔®

能360度欣賞東京全景的電波塔

⑤ 12:00 築地

從美食感受東京的魅力

⑥ 17:00 屋形船

實際體驗江戶時代的文化

住宿處

DAY3

⑦ 10:00 明治神宮

地處東京都心卻有綠意環繞的神社

⑧ 11:00 原宿、表參道班別研修

年輕人文化的發源地和俐落時尚的街區

前往車站／機場

探究式學習

☑ 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）一樣的傳統技藝文化吧。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

DAY1

① 11:00 東京都廢棄物掩埋處理場

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

② 13:00 澀谷班別研修

文化與流行文化的發源地

住宿處

DAY2

③ 10:00 日本科學未來館

涵蓋各領域知識的寶庫

④ 12:00 台場班別研修

匯集多元商業設施與休憩景點的水濱地區

⑤ 15:00 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

住宿處

DAY3

⑥ 10:00 東京都虹之下水道館

學習東京都下水道的職責與水資源環境的重要性

⑦ 14:00 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

前往車站／機場

探究式學習

☑ 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

學習東京奧運帕運遺產傳承之旅

DAY1

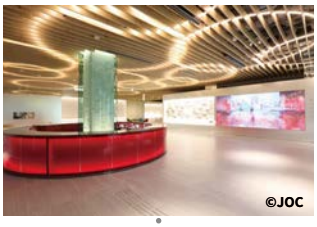
① 12:30 國立競技場

親身體驗世界級國際運動盛會所留下來的寶藏

② 14:30 漫遊國立競技場周圍

③ 15:00 日本奧林匹克博物館

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



住宿處

DAY2

④ 10:00 JICA地球廣場

親身感受全球面臨的各種問題，以及其與開發中國家的關聯性

⑤ 15:10 淺草寺

東京都內最古老的寺院

⑥ 16:30 東京晴空塔®

能360度欣賞東京全景的電波塔

住宿處

DAY3

⑦ 10:00 防災體驗學習設施 Sona Area東京

來學習自然災害及防災相關知識吧

前往車站／機場

探究式學習

☑ 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麼世界級的吸引力。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

體驗東京島嶼文化與自然生態之旅

DAY1

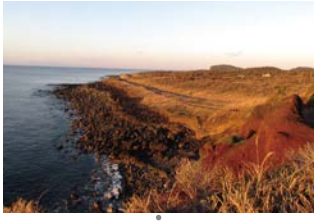
① 14:15 竹芝客船總站

② 16:00 大島 地層大橫切面

經歷數百次噴發形成的
條紋狀圖樣是其特徵

③ 17:00 日落棕櫚海岸線的夕陽

大島首屈一指的觀夕景點



住宿處

DAY2

④ 9:00 三原山健行

這座山可說是大島的代表性地標

⑤ 13:00 學校交流

⑥ 15:00 島內自行車之旅、體驗大島椿的椿花色染

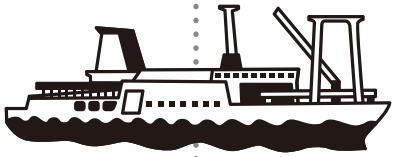
認識大島的象徵——椿（山茶花）

住宿處

DAY3

⑦ 10:00 伊豆大島火山博物館

世界屈指可數的火山專門博物館



⑧ 17:15 竹芝客船總站

前往車站／機場

探究式學習

☑ 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的自豪特色吧。

☑ 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、以及要如何維繫等重點喔。

☆ 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

範例行程 6

學習多樣性與友善環境的措施

DAY1

① 11:10 WATERS takeshiba

東京嶄新的水濱地區。
到「竹芝干潟」學習環境再生吧!

② 14:00 東京迷你世界博物館

亞洲最大級別的微縮模型「寓教於樂」之處

③ 16:30 台場海濱公園

夕陽優美,環繞海灣的公園

住宿處

DAY2

④ 10:30 Kawasaki Robostage

在最新機器人的展覽室中
思索人與機器人的共生共存

東京都觀光汽船株式會社

⑤ 13:30 時代屋

體驗極致的環保袋——「風呂敷」包巾

⑥ 15:00 淺草班別研修

融合了傳統與活力的東京的文化據點

住宿處

DAY3

⑦ 11:00 染之里落合 (二葉苑)

在新宿/落合體驗擁有超過百年
歷史的職人技藝——染色技術

⑧ 13:30 RED° TOKYO TOWER

運用最先進科技,
日本最大規模的電競樂園

17:00 東京站

前往車站／機場

探究式學習

☑ 行程前預習
調查什麼是SDGs,以及在日本和全球採行哪些SDGs的相關措施。

☑ 實地學習
前往可認識自古流傳下來的傳統技術和最先進技術的景點,
並且思考它們如何對SDGs做出貢獻。

☑ 行程後回顧
活用透過事先調查與現場學習了解到的知識,思考並討論自己能以什麼
樣的方式對SDGs盡一份心力。

☆ 默默支撐著東京的重要角色

時代屋

時代屋提供「重複使用」的代表範例——風呂敷包巾的體驗,以及極致環保的人力車。我們認為崇尚自然、再生,以及重複使用的概念,深藏在日本傳統價值觀的底蘊之中。我們希望透過傳揚日本文化,對推動SDGs有所貢獻。

株式會社時代屋
日本文化承辦人
瀨戶青空

範例行程 7

學習安心與安全的生活機制

DAY1

12:30
① NTT技術史料館
學習現代生活不可或缺的
電信通訊之歷史與技術吧

15:30
② 陽光60瞭望台 TENBOU-PARK
從60樓的展望台俯瞰東京

16:00
③ 池袋班別研修
次文化與藝術的寶庫

住宿處

DAY2

9:30
④ 池袋防災館
透過導覽行程體驗防災吧

13:00
⑤ 警察博物館
了解守護人民生活的警視廳之活動與歷史

15:00
⑥ 日本銀行總行
認識日本的中央銀行之職責與業務內容

住宿處

DAY3

10:00
⑦ 氣象科學館
認識氣象、地震以及防災知識

11:45
⑧ NHK廣播博物館
了解廣播的演進與歷史

15:00
東京站

前往車站／機場

探究式學習

☑ 行程前預習
想一想是什麼東西守護著我們的日常生活，並讓我們的生活更豐富。

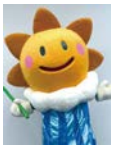
☑ 實地學習
學習地震等天災的相關內容，了解災害時適當的行動與判斷。
此外，也一併學習現代生活中不可或缺的電訊等基礎建設的歷史吧。

☑ 行程後回顧
重新檢視我們視為理所當然，但其實備受呵護的日常生活。
並思考為了往後也能安心與安全地生活，需要有什麼樣的措施。

☆ 默默支撐著東京的重要角色

氣象科學館

在氣象科學館，可以學習氣象、地震的觀測方式，以及與防災知識有關的內容。
也可以向有氣象預報員資格的解說員提問，歡迎來此盡情享受學習的樂趣！



氣象科學館
館長
Harerun

範例行程 8

享受綠意盎然的多摩地區與都心的對比

DAY1

① 11:00 都廳展望室

從東京的地標——「都廳」的展望台盡覽東京

② 14:00 深大寺

開創於733年的天台宗古寺

③ 15:30 國營昭和紀念公園

享受四季應時花卉與活動吧

住宿處

DAY2

④ 9:00 高尾599博物館

了解高尾山的動植物與歷史

Photo / Tiaji Yamazaki

⑤ 10:10 高尾山

最靠近東京都心的知名健行景點

⑥ 14:50 多摩森林科學園

認識森林與木材產業

照片提供: 國立研究開發法人
森林研究與整備機構
森林總合研究所

住宿處

DAY3

⑦ 10:00 原宿、表參道班別研修

在都心也找一找綠意盎然的景點吧

⑧ 14:00 濱離宮恩賜庭園

與摩天大樓群的對比魅力獨具，代表江戶時代的大名庭園

照片提供: 東京都公園協會

15:30 東京站

前往車站／機場

探究式學習

☑ 行程前預習
提前調查多摩地區位於東京的哪一帶，以及具有哪些特色。

☑ 實地學習
除了欣賞豐富的大自然景觀，造訪可學習自然科學與環境學的設施，了解迥異於都心一帶的自然環境的特色吧。

☑ 行程後回顧
日本有許多大自然景觀豐富之處，思考並一起討論為了持續保護自然環境，必須採取哪些措施。

☆ 默默支撐著東京的重要角色

高尾599博物館

我們透過獨創的影片和展覽，宣揚高尾山引以為傲的豐富生態系、歷史以及文化等全球罕見的魅力。希望能成為大家與嶄新發現和驚奇相遇的契機。

TAKAO 599 MUSEUM
學藝員 副館長
古茂田慎也

參觀設施、景點

東京有許多日本政治、經濟、科學、防災、文化等
各領域的著名景點及豐富的設施能參觀，有助學生開拓眼界。

歷史

※根據2024年9月資訊編輯而成。營業時間、公休日、需否事前預約等可能變更，請事先確認。

來源:環境省 皇居外苑管理事務所

❶國民公園 皇居外苑

範例行程1

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
二重橋前<丸之內>(地鐵)、東京(JR、地鐵)
無休　免費　小冊子(英・中・韓)
https://www.env.go.jp/garden/kokyogaien/english/
參觀皇居除了暫停實施日等之外，每天上午、下午各舉辦1次(提前預約每次名額200人，當日受理每次名額300人)

提供:江戶東京建築園

❷江戶東京建築園

範例行程2

遷建、修復具有高度文化與歷史價值的建築物，並加以保存與展覽的戶外博物館。過去東京的農家、旅館、錢湯(大眾澡堂)等30棟建築林立於此營造出街景，建築的內部則展出當時的生活用品與商品等。

小金井市櫻町 3-7-1　武藏小金井(JR)、花小金井(西武)
9:30～17:30(10月至3月閉園時間為16:30)※入園截至閉園前30分鐘
星期一(逢國定假日或補休日延至翌日)、年末年初
成人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・繁・簡・韓)
20名以上需經電話事先洽詢　+81-42-388-3300
https://www.tatemonoen.jp/zh-tw/

來源:迎賓館赤坂離宮官網

❸迎賓館赤坂離宮

1909年興建為東宮御所，是日本唯一一座新巴洛克式的西式宮殿建築。第二次世界大戰後，成為接待國外賓客的迎賓設施，至今為止曾有來自全球各地的皇室成員與領袖造訪。可在此親身感受日本的歷史與外交的舞台。

港區元赤坂2-1-1　四谷(JR、地鐵)　10:00～17:00
星期三，或因公務接待或其他迎賓館營運上的因素休館
本館、庭園：成人1,500日圓、大學生1,000日圓、國高中生500日圓、小學生以下免費　部分付費語音導覽(英・法・西・中・韓)
參觀和風別館或20名以上參觀本館時，需預約
+81-3-5728-7788(參觀相關洽詢)
https://www.geihinkan.go.jp/zh-tw/akasaka/

❹東京大空襲戰災資料中心

以1945年3月10日的東京大轟炸為首，呈現第二次世界大戰中東京遭受空襲的實際狀態之博物館。陳列當時的照片、受災物品、燃燒彈、防空洞、燈火管制的復原模型，並有經歷戰災民眾的紀錄與證言等展示。也有機會聽到經歷過戰事者的講述。

江東區北砂 1-5-4　住吉(地鐵)、西大島(地鐵)
10:30～16:00　星期一(逢國定假日或補休日延至翌日)
成人300日圓、國高中生200日圓、小學生100日圓
英文(需事先洽詢)　10名以上需事先洽詢
https://tokyo-sensai.net/english

❺深川江戶資料館

以實際尺寸再現江戶時代末期(天保年間，1840年左右)江戶深川的城鎮風光，透過音響與照明呈現出一天之內的情景變化。提供體驗型展覽，可走進舊式的屋宅，接觸過往的生活用品等。

江東區白河1-3-28　清澄白河(地鐵)　9:30～17:00(最終入場時間為16:30)　第二、第四個星期一(逢國定假日則開館)、年末年初(12/29～1/3)、臨時休館(設備點檢、展示更換等)　成人400日圓(300日圓)、高中生及國中小學生50日圓(30日圓)※()為20名以上的團體
展示室提供志工導覽(英)※不定期、提供小冊子(英)
20名以上需預約　+81-3-3630-8625
https://www.kcf.or.jp/fukagawa/

江戶東京建築園

庭園

照片提供: 東京都公園協會

❶濱離宮恩賜庭園

範例行程8

擁有潮入之池與豐富的大自然景觀，是代表江戶時代的德川將軍家庭園。所謂的潮入之池是指池水引入海水，可欣賞池水因潮起潮落影響而產生的變化，為東京都內現存江戶的庭園中唯一一座海水池。

中央區濱離宮庭園1-1　築地市場(地鐵)、汐留(地鐵)、新橋(JR、地鐵)　9:00～17:00(最終入場時間為16:30)
年末年初(12/29～1/1)　成人300日圓、65歲以上150日圓、小學生以下免費　小冊子(英・繁・簡・法・西)
+81-3-3541-0200
https://www.tokyo-park.or.jp/park/hama-rikyu/index.html

❷國營昭和紀念公園

範例行程8

總面積寬達180公頃的國營公園。可欣賞四季應時的花草與自然景觀，如春天的鬱金香、秋天的銀杏林道等。精彩看點眾多，涵蓋了大眾草坪、日本庭園、水鳥池、花綠文化中心等，在此待上一整天也玩不膩。

立川市緑町3173　西立川(JR)
9:30～17:00(11月～2月至16:30，因時期而異)
年末年初(12/31～1/1)及1月第3星期一至星期五　成人450日圓、國中生以下免費、65歲以上210日圓　小冊子(英・中・韓)
部分體驗學習需預約(請參照官網)　+81-42-528-1751
https://www.showakinen-koen.jp/guide-chinese/

❸六義園

從17世紀晚期到18世紀初建造的庭園，呈現日本的古詩——和歌，以及中國漢詩中吟詠的景觀。包括盈滿豐富池水的池塘、人工打造出的假山等，經過精心設計，讓人能在此欣賞繽紛多元的情景。

文京區本駒込 6-16-3　駒込(JR、地鐵)、千石(地鐵)
9:00～17:00(最終入場時間為16:30)　年末年初(12/29～1/1)
成人300日圓(240日圓)、65歲以上150日圓(120日圓)※()為20名以上的團體　小冊子(英・繁・簡・韓・法・西)、英文庭園導覽(第1、第3星期日：11:00與14:00)　+81-3-3941-2222
https://www.tokyo-park.or.jp/park/rikugien/index.html

神社寺廟

※根據2024年9月資訊編輯而成。營業時間、公休日、需否事前預約等可能變更，請事先確認。

©淺草寺

❶淺草寺

範例行程2　範例行程4

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　淺草（地鐵、東武、筑波快線）
6:00～17:00（10月～3月為6:30開門）　無休
https://www.senso-ji.jp/chinese/han/

❷明治神宮

範例行程2

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。

澀谷區代代木神園町1-1　原宿（JR）、明治神宮前＜原宿＞（地鐵）、代代木（JR）、參宮橋（小田急）　日出～日落（每月都有變動）
無休　御苑（清正井），維護捐贈金：500日圓。明治神宮博物館：成人1,000日圓、高中生以下900日圓　小冊子（英·中·韓）
+81-3-3399-5511　https://www.meijijingu.or.jp/en/

❸深大寺

範例行程8

西元733年創建的天台宗古寺，腹地內分布著茅草山門、莊嚴的本堂、東日本最古老的國寶佛、釋迦如來像等歷史悠久的文化資產。每年3月舉辦的「深大寺達摩不倒翁市集」，是「日本三大達摩市集」之一。

調布市深大寺元町5-15-1　調布（京王）、杜鵑丘（京王）
9:00～17:00
+81-42-486-5511
https://www.jindaiji.or.jp/language/original-chinese.pdf

❹增上寺

擁有600年的歷史，安置江戶時代（1603～1868）德川將軍家祖墓的寺院。以祭祀度過戰國亂世的佛像「黑本尊」的「勝運之寺」廣為人知。在執行儀式或法事的大殿後方，聳立著東京鐵塔與摩天大樓，呈現出象徵新舊東京的景象。

港區芝公園 4-7-35　濱松町（JR）、御成門（地鐵）、芝公園（地鐵）、大門（地鐵）、赤羽橋（地鐵）、神谷町（地鐵）
9:00～17:00　小冊子（英・中・韓）、建議申請方安排導覽員
團體參拜（收費）需預約
+81-3-3432-1431　https://www.zojoji.or.jp/en/

明治神宮

仲見世商店街

交通觀光

❶屋形船

範例行程2

「屋形船」從武士時代傳承至今。在日本最古老的詩集「萬葉集」中也曾提及，可一邊搭乘屋形船暢遊隅田川，一邊享用美食並欣賞美景。

11,000日圓起　需諮詢
需透過官方網站（屋形船東京都共同組合）或電話預約
+81-3-5825-5526
https://www.yakatabune-kumiai.jp/cn/

東京都觀光汽船株式會社

❷水上巴士

範例行程6

搭乘水上巴士，可一邊眺望水濱美景，一邊前往淺草、兩國等隅田川沿岸的各地區及台場。部分路線還可搭乘造型設計充滿未來感且獨特的水上巴士。

因路線而異　東京水邊線：星期一、星期二（不包括7/20～8/25）東京都觀光汽船：原則無休　因路線而異　語音導覽（英）※需另行付費
需從官方網站預約　東京水邊線：+81-3-5608-8869
東京都觀光汽船 https://www.suijobus.co.jp/en/
東京水邊線 https://www.tokyo-park.or.jp/water/waterbus/

❸SKY BUS TOKYO

敞篷雙層巴士「SKY BUS」，可在洋溢開闊感的座席上享受東京。設有多種附導覽並周遊著名景點的路線，如：東京鐵塔、彩虹大橋、銀座、皇居等。

千代田區丸之內 2-5-2 三菱大樓
東京（JR、地鐵）、二重橋前＜丸之內＞（地鐵）
9:00～當天最後一班的發車時間為止　元旦（運行日因路線而異）
因路線而異（詳情請見官方網站）　GPS語音導覽（英・中・韓）
SKY BUS官方網站、電話（※團體需事先洽詢）
+81-3-3215-0008
https://www.skybus.jp/course/?ca=1

所在地　交通(地鐵站出口)　營業及開園時間　公休日　費用　外國語應對　申請　電話號碼　首頁

體驗

※根據2024年9月資訊編輯而成。營業時間、公休日、需否事前預約等可能變更，請事先確認。

❶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　淺草（地鐵、東武、筑波快線）
10:00～17:30　年末年初
食品樣品製作體驗（天婦羅＆生菜）：3,000日圓
建議申請方安排導覽員　請從官方網站聯絡詢問
0120-17-1839
https://www.ganso-sample.com/en/

❷染之里落合（二葉苑）

範例行程6

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100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　中井（地鐵、西武）　11:00～17:00
星期一　參觀：免費、體驗：收費（參照網站）
小冊子、影片（英）　需從官方網站預約
+81-3-3368-8133　https://www.ochiai-san.com/
※從9:00起可應對團體客預約，詳情需洽詢

❸時代屋

範例行程6

於淺草提供人力車、和服體驗等各式各樣的文化體驗。在「使用風呂敷實現SDGs」的課程中，將學習如何使用日本的傳統布巾「風呂敷」包裹物品，可一邊接觸傳統文化一邊輕鬆地實踐SDGs永續發展目標。亦可了解極致的環保SDGs交通工具——人力車的歷史，並進行實際駕駛人力車的職業體驗活動。

台東區雷門2-3-5　淺草（地鐵、東武、筑波快線）
10:00～17:00（其他時間也可協商）　有料（詳情請見官方網站）
備有英語講師　需透過電話、電子郵件、官方網站預約
+81-3-3843-0890
https://jidaiya.biz/index-e.html

❹水晶玻璃（切子）工坊Ojima

範例行程2

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　淺草（地鐵、東武、筑波快線）
9:00～17:00　不定期公休　切子體驗：成人4,500日圓，高中生及國中小學生2,700日圓　英文　需電話預約　+81-3-4285-9664
https://www.edokiriko.jp/

❺高尾山

範例行程8

海拔標高599公尺。可依距離或難易度選擇健行路線，若搭乘纜車或吊椅，約步行40分鐘即可抵達山頂。另有擁有超過千年歷史的高尾山藥王院、TRICK ART MUSEUM，是東京都內學校必訪的遠足景點。

八王子市高尾町　高尾山口（京王）
纜車、吊椅均為國中生以上950日圓、小學生以下470日圓 ※來回
+81-42-673-3461（高尾山口旅遊服務中心）
https://www.hkc.or.jp/tw/

時代屋

運動

Copyright：JAPAN SPORT COUNCIL

❶國立競技場

範例行程4

開辦場館導覽之旅，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。詳情請至場館導覽之旅的專用網站確認。

新宿區霞丘町10-1
外苑前（地鐵）、國立競技場（地鐵）、千駄谷（JR）、信濃町（JR）
10:00～17:00※因場館之旅不定期舉辦、詳情請見官方網站
成人1,800日圓、高中生以下1,000日圓　展覽品、語音導覽(英)
專用網站提前購買票券。當日旅遊行程尚有空額時，可購買當日券。
0570-050800
場館導覽之旅專用網站 https://kokuritu-tours.jp/en/

©JOC

❷日本奧林匹克博物館

範例行程4

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、2樓　外苑前（地鐵）、國立競技場（地鐵）、千駄谷（JR）、信濃町（JR）
10:00～17:00（最終入場時間為16:30）　星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、年末年初、展覽更換期間　成人500日圓、65歲以上400日圓、一般團體（20人以上）400日圓，高中生以下免費　展覽品(英)
如為團體，需從官方網站預約　+81-3-6910-5561
https://japan-olympicmuseum.jp/en/

❸有明都市運動公園

為了東京2020大會進行整備，並繼承了奧運會項目中的城市運動遺產的最新運動設施。設有跑步館、健力繩架等運動設施，並有咖啡廳和美食賣場等餐飲設施。

江東區有明 1-13-13　國際展示場（臨海線）、有明網球之森（百合鷗線）　平日13:00～21:00、星期六、日及國定假日10:00～21:00
第3星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）　因設施而異
建議申請方安排導覽員　透過網頁或電話申請
https://ariake-usp.com/
※店家的營業時間與休息日皆各有不同，請至設施官網查詢或個別洽詢

瞭望景點

※根據2024年9月資訊編輯而成。營業時間、公休日、需否事前預約等可能變更，請事先確認。

❶東京鐵塔

範例行程1

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（地鐵）、神谷町（地鐵）、御成門（地鐵）
詳情請見官方網站　無休（Top Deck因惡劣天氣及其他原因可能暫停營業）　Main Deck：成人1,500日圓，高中生1,200日圓，國中小學生900日圓，幼兒（4歲以上）600日圓　Top Deck Tour：成人3,500日圓，高中生3,300日圓，國中小學生2,300日圓，幼兒（4歲以上）1,700日圓 ※團體另有優惠　有來自英語系國家的工作人員　需透過電話或官方網站預約
+81-3-3433-5121　https://zh.tokyotower.co.jp/

©TOKYO-SKYTREETOWN

❷東京晴空塔®

範例行程2　範例行程4

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家店鋪）的商業設施，另外水族館也很受歡迎。

墨田區押上1-1-2　東京晴空塔（東武晴空塔線）、押上〈晴空塔〉（地鐵、京成）　10:00～22:00（最終入場時間為21:00）　無休、有時會因時期等而變更　天望甲板＆天望回廊套票：成人3,500日圓～、高中生及國中生（12～17歲）2,350日圓～、小學生（6～11歲）1,450日圓～ ※團體另有折扣（10人以上的預約適用團體票價）　小冊子（英・繁・簡・韓・法・西）、導覽需另行諮詢　需電話預約　0570-55-0634（接待時間 10:00～18:00）部分IP電話・國際電話：+81-3-6700-4822
https://www.tokyo-skytree.jp/cn_t/

❸都廳展望室

範例行程8

東京都廳是東京都內首屈一指的地標，從地上45樓、標高202公尺的展望室可一覽東京街景，除了東京晴空塔®外，視天候情況，還有機會看見富士山。眺望導覽APP支援15種語言，共有介紹32處景點。

新宿區西新宿2-8-1　新宿（JR）、都廳前（地鐵）　南展望室：9:30～22:00　北展望室：9:30～17:30（南展望室休室時為9:30～22:00）展望室開放入館至閉室時間前30分鐘　南展望室：第1及第3星期二（國定假日時則為下一個平日）北展望室：第2及第4星期一（國定假日時則為下一個平日）※南北展望室均為年末年初（1月1日除外）及都廳點檢日公休
免費　志工導遊（英・中・韓）※10:00～15:00、小冊子（英）
參觀不需預約　+81-3-5320-7890（展望室專用導覽電話10:00～17:00）
https://www.yokoso.metro.tokyo.lg.jp/en/

❹陽光60瞭望台 TENBOU-PARK

範例行程8

位於池袋的「陽光60大樓」60樓的瞭望台，2023年全面翻新開幕。從海拔標高251公尺的高度，可將東京都心盡收眼底。鋪滿人工草坪並種植季節花草，宛如公園般綠意豐沛的空間也是此處的特徵。依當下的天候條件，還有機會見到富士山。

豐島區東池袋3-1 太陽城 陽光60大樓 60樓
東池袋（地鐵）、池袋（JR、地鐵、東武、西武）　11:00～21:00（最終入場時間為20:00）※因時期而異　高中生以上700日圓～1,200日圓，小學生・中學生500日圓～800日圓 ※依時期而異，團體票價另有設定
語音導覽（英·繁·簡·韓）※需下載智慧型手機的語音導覽APP
如為團體，需電話預約：03-3989-3455（9:30～17:00，週六、週日、國定假日、黃金週、年底年初公休）　+81-3-3989-3457
https://sunshinecity.jp/zh-tw/observatory/

東京鐵塔

東京晴空塔®

動畫

❶東京工藝大學 杉並動畫博物館

可有系統地從玩中學習、體驗、理解日本動畫製作過程全貌，在日本是首間有這樣的設施。以動畫攝影和錄音的體驗區為首，還有像是滿載動畫資訊的「特展」等許多能一邊玩樂一邊探索動畫幕後的內容。

杉並區上荻3-29-5 杉並會館3樓　西荻窪（JR）、荻窪（JR、地鐵）
10:00～18:00（最終入場時間為17:30）　星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）　免費　部分展覽品（英・簡・繁）、語音導覽（英・簡・繁・韓・法）　如為團體，請從官方網站聯絡詢問　+81-3-3396-1510
https://sam.or.jp/chinese_home

©常盤庄漫畫博物館

❷常盤庄漫畫博物館

以《原子小金剛》等漫畫作品聞名的手塚治虫為首，重現出眾多日本漫畫界大師們度過青春時代的公寓「常盤庄」的博物館。復刻他們曾經居住過的房間，讓人能加深對其當時生活與漫畫製作的理解。

豐島區南長崎3-9-22（南長崎花咲公園內）　落合南長崎（地鐵）、東長崎（西武）、椎名町（西武）　10:00～18:00（最終入場時間為17:30）
星期一（逢國定假日或補休日延至下一個平日）、年末年初、展示更換期間　特展期間全館需付入場費　小冊子（英・中・韓）
事先預約優先制　+81-3-6912-7706
https://tokiwasomm.jp/tw/

❸Anime Tokyo Station

2023年開幕的設施，作為日本的動畫產業與文化的發訊據點。有從往年名作到最新話題作品為題設計的塑像、動畫製作過程的展覽等，可沉浸在日本動畫的世界中。亦會舉辦許多工作坊與活動。

豐島區南池袋2-25-5 藤久大樓東5號館 B1樓～2樓　池袋（JR、地鐵、西武）　11:00～19:00（最終入場時間為18:45／特展為18:30止）
星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、年末年初、臨時休館日
免費　建議申請方安排導覽員　請由網站的洽詢處聯絡
https://animetokyo.jp/en/

所在地　交通(地鐵站出口)　營業及開園時間　公休日　費用　外國語應對　申請　電話號碼　首頁

※根據2024年9月資訊編輯而成。營業時間、公休日、需否事前預約等可能變更，請事先確認。

❶METoA Ginza

三菱電機旗下的活動會場「METoA Ginza」，是一個利用影像與互動式內容等技術，提供沈浸式娛樂體驗展示，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　銀座（地鐵）
2F、3F 活動區、1F 商店:11:00～19:00、「METoA Cafe & Kitchen」: 星期一～星期五11:00～23:00（L.O. 22:00）／星期六、星期日8:30～23:00（L.O. 22:00）　1/1（可能因其他設施維修等而休館）　免費
展覽品・活動指南（英）　請事先電話諮詢　+81-3-5537-7411
https://metoa.jp/zh-cn/

©RED° TOKYO TOWER

❷RED° TOKYO TOWER

範例行程6

2022年4月在TOKYO/JAPAN的象徵東京鐵塔內，以「RED°」品牌的主要平台開設了日本最大規模的新世代娛樂主題樂園。可體驗最新的遊戲，或在搭載全球最先進技術的場館內參與大會或活動，目標是成為全方面供應各種遊樂的「異次元娛樂體驗」空間。從東京鐵塔向日本全國與全球發送RED°的世界觀。

港區芝公園4-2-8 TOKYO TOWER FOOT TOWN內1樓、3樓～5樓
赤羽橋（地鐵）、神谷町（地鐵）、御成門（地鐵）、芝公園（地鐵）、大門（地鐵）、濱松町（JR）　10:00～21:00或22:00，年末年初（12/30～1/3）為11:00～18:00 ※詳情請見官方網站　請洽詢設施
建議申請方安排導覽員
填寫團體專用表格 https://x.gd/dLIjX ※團體窗口應對時間：平日10:00～19:00　https://tokyotower.red-brand.jp/

❸日本科學未來館

範例行程3

可體驗先進科學技術的國立科學博物館。除了機器人、人工智慧、生命科學、地球環境、宇宙等主題的常設展之外，還透過舉辦各式各樣主題的特展和活動，讓人可體驗與我們的未來息息相關的科學技術。

江東區青海2-3-6　遠程通信中心（百合鷗線）
10:00～17:00（入館券的購買至閉館前30分鐘）
詳情請見官方網站
成人630日圓，18歲以下210日圓（部分另有收費）
樓層導覽（英・繁・簡・韓）　如為團體，需預約
+81-3-3570-9151（洽詢電話）, +81-3-3570-9188（團體預約）
https://www.miraikan.jst.go.jp/zh/

❹Kawasaki Robostage

範例行程6

川崎重工業推出的最新機器人展示空間，可體驗先進的技術，思考人與機器人的共生。可實際觀看並學習工業用機器人、人型機器人等各式各樣的機器人。

港區台場2-3-1 台場TRADEPIA大樓1樓
御台場海濱公園（百合鷗線）、東京電訊（臨海線）
平日13:00～18:00、星期六、星期日、國定假日10:00～18:00　星期二（國定假日開館）、年末年初 ※因更新展覽內容和維修，開館時間可能更改　免費　有可說英文、中文、韓文的工作人員 ※可應對之語言因工作人員出勤日而異　需透過電話及官方網站預約　+81-3-6457-2800
https://kawasakirobotics.com/jp-sp/robostage/cn/

❺Orbitarium

2023年開張，認識太空垃圾問題與太空永續性的參觀設施。可學習地球與宇宙、軌道，以及人工衛星的關係。另有可參觀進行衛星製造與零件測試的無塵室內開發情景的空間。

墨田區錦糸4-17-1 Hulic Kinshicho Collabo Tree2樓　錦糸町（JR、地鐵）　星期三11:00～12:00、15:00～16:00※團體為星期一～星期五，需事先洽詢　880日圓起，學齡前幼兒免費
建議申請方安排導覽員　需預約，若超過15名請由網站的洽詢處聯絡
https://orbitarium-astroscale.com/en/

©JAXA

❻調布航空宇宙中心

從事先進的航空、太空領域的研究與技術研發。備有展出製作實驗用飛機和人工氣流的實驗設備等的空間，淺顯易懂地介紹與航空和太空相關的研究活動，亦可體驗模擬操縱未來的太空航空機。

調布市深大寺東町7-44-1　三鷹（JR）、吉祥寺（JR、京王）、調布（京王）可由上述各站搭乘公車，至三鷹市役所前（步行約5分鐘）或航研前（步行約2分鐘）下車　10:00～17:00　星期日、星期一、國定假日、12/29～1/3、臨時休館日　免費　提供英文團體參訪導覽
團體需事先預約　https://fanfun.jaxa.jp/visit/chofu/

©GOTO

❼多摩六都科學館

除了可在投影1億4000萬顆星星，全球最大級別的星象儀巨蛋觀察星空，是個還能參與實驗、勞作的體驗型博物館。

西東京市芝久保町 5-10-64　花小金井（西武）
9:30～17:00（最終入場時間為16:00）　星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、國定假日翌日、年末年初、臨時休館日　成人520日圓、4歲～高中生210日圓 ※天象儀與大型影像另計　於展覽室備有學習單（英・中・韓）。大型影像（英）※依作品有可能無對應外語　學校等以教育為目的之參訪，需事先洽詢　+81-42-469-6100
https://www.tamarokuto.or.jp/chinese/

Kawasaki Robostage

※根據2024年9月資訊編輯而成。營業時間、公休日、需否事前預約等可能變更，請事先確認。

❶防災體驗學習設施「Sona Area東京」

範例行程4

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　國際展示館（臨海線）、有明（百合鷗線）
9:30～17:00（最終入場時間為16:30）　詳情請見官方網站
免費　建議申請方安排導覽員
如為團體（10人以上），需從官方網站預約
+81-3-3529-2180
https://www.tokyorinkai-koen.jp/cn/

❷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，帶您實際體感地震、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
錦糸町（JR、地鐵）、押上〈晴空塔〉（地鐵、京成、東武晴空塔線）
9:00～17:00　星期三，第3星期四、年末年初
免費　小冊子(英)
如希望參加體驗，需經電話或官方網站預約
+81-3-3621-0119　https://tokyo-bskan.jp/en/bskan/honjo/

❸東京消防廳 都民防災教育中心（池袋防災館）

範例行程7

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4樓　池袋（JR、地鐵、東武、西武）
9:00～17:00（星期五至21:00）
詳情請見官方網站　免費
小冊子(英・中・韓)
體驗導覽需經電話或官方網站預約
+81-3-3590-6565
https://tokyo-bskan.jp/en/bskan/ikebukuro/

❹消防博物館

可一邊了解消防的歷史，並學習防火、防災知識的博物館。展出各種資料，包括：與以往的消防有關之精巧木版畫、古文件、滅火道具，從近代到現在的消防泵浦、防火衣、消防活動資材器材等。

新宿區四谷3-10　四谷三丁目（地鐵）、曙橋（地鐵）、信濃町（JR）、四谷（JR）　9:30～17:00（最終入場時間為16:30）　星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、12/29-1/3、館內整備日　免費
小冊子（英）、展覽品（英）、館內導覽APP（英・簡・繁・韓・法・德・西・葡・意・俄・泰）　如為團體，經電話預約
+81-3-3353-9119
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/taiken/hkkan/

❺氣象科學館

範例行程7

備有氣象與地震的觀測儀器、可學習防災知識的相關裝置、體驗日本自然的劇場等。部分亦有提供英語字幕。常駐有氣象預報員擔任解說員，可詢問氣象與地震的相關問題。

港區虎之門3-6-9 氣象廳2樓　虎之門Hills（地鐵）、神谷町（地鐵）、虎之門（地鐵）、六本木一丁目（地鐵）　9:00～20:00
第2星期一、星期二（星期一逢國定假日，則為星期二、星期三）、年末年初（12/29～1/3）其他臨時休館日 ※詳情請見官方網站　免費
部分展覽（英）　+81-3-6758-3900
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/intro/kagakukan.html

消防博物館

所在地　交通(地鐵站出口)　營業及開園時間　公休日　費用　外國語應對　申請　電話號碼　首頁

防災之日

在日本，每年9月1日是「防災之日」，這是因為在1923年的這天發生了關東大震災而制定。這場震災造成了10萬5千多人死亡、失蹤，損害非常嚴重。基於此經驗，為使每一個國民都能認識到防災措施的重要性，因此將9月1日訂定為「防災之日」。日本不僅有地震，也是會發生颱風、豪雨等天災的國家，因此這是一個用以思考各種災害問題，並提升防災意識與行動力的日子。

※根據2024年9月資訊編輯而成。營業時間、公休日、需否事前預約等可能變更，請事先確認。

❶氫科技情報館 東京氫科技體驗館

範例行程3

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能源「氫」有所了解。

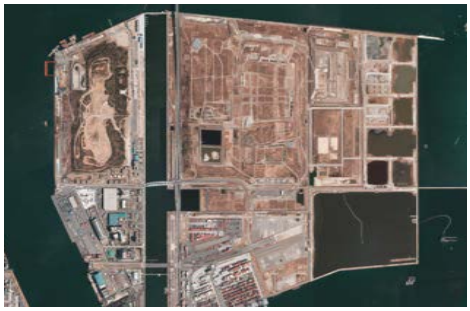
江東區潮見1-3-2　潮見（JR）
9:30～17:00（最終入場時間為16:30）
詳情請見官方網站　免費
展覽室同時標註日文和英文　如為團體，需從官方網站預約
+81-3-6666-6761
https://www.tokyo-suisomiru.jp/

❷東京都 夢之島熱帶植物館

範例行程3

館內有巨蛋型大溫室，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　新木場（JR、地鐵、臨海線）
9:30～17:00（最終入場時間為16:00）
星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、年末年初（12/29～1/3）
成人250日圓（200日圓）、國中生100日圓（80日圓）※( )為20名以上的團體
小冊子（英・中・韓）　如為團體，需預約　+81-3-3522-0281
https://www.yumenoshima.jp/zh_tw/botanicalhall



照片提供:東京都環境局

❸東京都廢棄物掩埋處理場

範例行程3

東京都垃圾的最終處理場。這是一個可以了解大都市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、中防不可燃垃圾處理中心。

江東區海之森2-4-76　東京電訊（臨海線）、遠程通信中心（百合鷗線）
9:00～10:00、13:10～14:10（參觀開始時間）
詳情請見官方網站　免費　小冊子（英・中），須口譯員陪同
電話聯絡後，提交申請書　+81-3-3570-2230
https://www.tokyokankyo.jp/learn/chubo-tour/

❹JICA地球廣場

範例行程4

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）　市谷（JR、地鐵）
10:00～18:00（體驗區）
第1、第3星期日及年末年初（12/29～1/3）　免費
提供英語導覽　團體訪問需電話預約（一般參觀不需預約）
+81-3-3269-9090
https://www.jica.go.jp/english/

❺WATERS takeshiba

範例行程6

與濱離宮恩賜庭園相鄰的水濱複合設施，設有劇團四季的專用劇場、飯店、商業設施，以及水上巴士的乘船處。此外，這裡也有推動過去被稱作「江戶前」的東京灣之環境再生的干潟，是個學習環境生態的場域。

港區海岸1-10-30
濱松町（JR、東京單軌電車）、大門（地鐵）、竹芝（百合鷗線）
因店而異
不定期公休
https://waters-takeshiba.jp/en/

©SMALL WORLDS

❻東京迷你世界博物館

範例行程6

亞洲最大級別的室內型微縮模型博物館。內有SDGs永續發展目標、職業教育、STEAM教育、國際理解、最先進科技的多元探索學習活動，提供透過體驗主動學習的空間。

江東區有明1-3-33 有明物流中心　有明網球之森（百合鷗線）、國際展示場（臨海線）　9:00～20:00（教育團體的特別受理時間）
詳情請見官方網站　18歲以上2,500日圓，12～17歲1,700日圓，4～11歲1,400日圓，4歲以下免費（截至2024年10月的資訊）
英文（有些項目並無英文，建議申請方安排導覽員）
需從官方網站預約
https://smallworlds.jp/zh-tw/

照片提供: 國立研究開發法人
森林研究與整備機構 森林總合研究所

❼多摩森林科學園

範例行程8

展覽館「森之科學館」內陳列著木材和櫻花等標本，可學習與森林與木材產業相關知識。亦有說明樹木的分辨方式和各季節看點等的園內導覽之旅（週二至週五10:00）。

八王子市廿里町1833-81　高尾（JR、京王）
9:30～16:00（最終入場時間為15:30）
星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、年末年初（12/26～1/6）
成人300日圓，兒童50日圓（僅限4月各增加100日圓）
建議申請方安排導覽員
+81-42-661-0200
https://www.ffpri.affrc.go.jp/tmk/en/index.html

❽東京都虹之下水道館

範例行程3

可學習東京都下水道的功能與水資源環境重要性的體驗型設施。使用實際尺寸大小的下水道管和幫浦，可體驗清掃或修理設備，以及操作機械等與下水道相關的工作。週六日、國定假日還有舉辦可參觀下水處理情況的導覽行程。

江東區有明2-3-5 有明水再生中心5樓　御台場海濱公園（百合鷗線）、國際展示場（臨海線）　9:30～16:30（最終入場時間為16:00）
星期一（逢國定假日或補休日延至下翌日）、年末年初 ※暑假期間無公休，下水道之日（9/10）與都民之日（10/1）開館　免費
小冊子（英・中・韓）　團體需預約
+81-3-5564-2458
https://www.nijinogesuidoukan.jp/ch/

東京迷你世界博物館

※根據2024年9月資訊編輯而成。營業時間、公休日、需否事前預約等可能變更，請事先確認。

伊豆大島火山博物館

❶伊豆大島火山博物館

範例行程5

※目前正在進行翻新工程
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（最終入場時間為16:30）　詳情請見官方網站
建議申請方安排導覽員　如為團體，需聯絡
+81-4992-2-1446
www.town.oshima.tokyo.jp/soshiki/kankou/kazan-hakubutsukan.html

大島鄉里體驗館

❷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　「鄉里體驗館入口」巴士站牌下車
10:00～16:30　不定期公休　免費（體驗需付費）
建議申請方安排導覽員
需經電話預約（體驗均為預約制）
+81-4992-2-3911
https://island-net.jp/taikenkan/

舞孃之鄉資料館

❸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「舊甚之丸邸」大島町波浮港7
「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
免費　建議申請方安排導覽員
+81-4992-2-1446（大島町公所觀光課）
www.town.oshima.tokyo.jp/soshiki/kankou/habu-harbor.html

❹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。

大島町元町字地之岡30-5　「鄉土資料館入口」巴士站牌下車
9:30～16:30
成人200日圓（140日圓）、小學生100日圓（70日圓）※（　）為15名以上的團體、價格可能會變動　建議申請方安排導覽員
+81-4992-2-3870
www.town.oshima.tokyo.jp/soshiki/kyouiku/kyodo-shiryo.html

貝殼博物館PALAIS LA MER

❺貝殼博物館PALAIS LA MER

這是在日本全國也很罕見的貝殼專門博物館。除了伊豆・小笠原諸島的貝殼，還收藏了日本及世界各地約4,000種共50,000個美麗的貝殼，並展示出其中2,400種共10,000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　星期三
成人400日圓、小學生・國中生200日圓　※20人以上的團體適用優惠價格
※價格可能會變動　建議申請方安排導覽員
+81-4992-4-0501
https://www.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/

所在地　交通(地鐵站出口)　營業及開園時間　公休日　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1,000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。

與來園參觀者的合影留念

地區協同合作業務

※根據2024年9月資訊編輯而成。營業時間、公休日、需否事前預約等可能變更，請事先確認。

來源：日本銀行官網

❶日本銀行總行

範例行程7

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　三越前（地鐵）、東京（JR、地鐵）、神田（JR、地鐵）　9:30～、11:00～、13:45～（限星期二）、15:15～
星期六、星期日、國定假日、年末年初（12/29～1/4）※另有臨時休館
免費　英文（需諮詢）　需從官方網站預約
+81-3-3277-2815（星期一～星期五9:30～16:30）
https://www.boj.or.jp/en/about/services/kengaku.htm

❷國會議事堂

範例行程1

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1-7-1　永田町（地鐵）、國會議事堂前（地鐵）
9:00～16:00（參觀時間）　星期六、星期日、國定假日、年末年初
免費　小冊子（英・中・韓・俄・法・西）
需電話預約　+81-3-5521-7445
https://www.sangiin.go.jp/eng/info/dbt/

❸東京都中央批發市場 豐洲市場

範例行程1

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（地址因街區而異）　市場前（百合鷗線）
豐洲市場PR專區8:30～14:30（星期六至11:30）參觀者通道5:00～17:00
屋頂綠化廣場5:00～23:00　詳情請見官方網站　免費
小冊子（英・中・韓）　國小、國中的團體參觀，需電話預約（前述以外可自由參觀）　+81-3-3520-8205
https://www.shijou.metro.tokyo.lg.jp/chinese/

❹羽田Chronogate

「羽田Chronogate」是鄰接羽田機場，雅瑪多集團最大級別的綜合物流總站。是個結合了陸海空快捷輸送網絡與高附加價值機能的綜合物流總站。

大田區羽田旭町 11-1　穴守稻荷（京急）、天空橋（京急、東京單軌電車）　10:00～11:30、14:00～15:30（請至預約網站確認）
星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、年末年初、盂蘭盆節假期
免費　付字幕（英・中）影片、自助導覽手冊（英・中）
需預約，每組人員的人數上限為10名　+81-3-6756-7180
https://yamato-hd.co.jp/facilities/scn/haneda-chronogate/

❺早稻田大學

範例行程1

日本國內教育研究水準數一數二的大學。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　早稻田（地鐵）
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　英文　需從官方網站預約
+81-3-5286-1276
https://www.waseda.jp/top/en/about/work/campus-tours

❻Daiichi Sankyo藥品博物館

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　三越前（地鐵）、新日本橋（JR）
10:00～17:30　星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、年末年始
※詳情請見官方網站　免費　語音導覽（英・中）
如為團體（11人以上），需聯絡　+81-3-6225-1133
https://kusuri-museum.com/
※目前採預約制開館。來館時請先至官方網站查看最新資訊。

©INTERMEDIATHEQUE

❼INTERMEDIATHEQUE

與東京車站相鄰，在保存並再生舊東京中央郵局的部分建築所打造的綜合商業設施「KITTE」內，展出東京大學學術標本的博物館。展出考古學、地質學、現代美術等多元領域的標本與資料。富有設計性，能喚起求知慾與好奇心的空間是此處的特色。

千代田區丸之內2-7-2 ＫＩＴＴＥ２、3樓　東京（JR、地鐵）、二重橋前〈丸之內〉（地鐵）　11:00～18:00（星期五、星期六至20:00）
星期一（逢國定假日延至翌日）、年末年初、其他本館所定休假日
免費　建議申請方安排導覽
+81-47-316-2772
https://www.intermediatheque.jp/en

teamLab《漂浮的花園——花朵與我同根同源，花園與我合為一體》© teamLab

❽teamLab Planets

藝術集團「teamLab」運用最先進的影像技術開展的沉浸式數位美術館。展出打赤腳並以全身感受藝術的作品們，加入水、花等元素打造的夢幻空間，廣獲來自日本國內外的人氣。

江東區豐洲6-1-16 teamLab Planets TOKYO
新豐洲（百合鷗線）　9:00～22:00　不定期公休
成人4,200日圓，高中生及國中生2,800日圓，兒童（4歲~12歲）1,500日圓，3歲以下免費，持身心障礙者手冊者2,100日圓
英・簡・繁・韓・泰　經官方票券網站購買
https://teamlabplanets.dmm.com/zh_tw

❾NHK廣播博物館

範例行程7

1956年開幕，全球首座專門展示廣播相關物品的博物館。可了解約100年來演變、發展的歷史。主播和氣象預報員的攝影棚體驗、戲劇、音樂節目、兒童節目等各種主題的展覽也是此處的看點。

港區愛宕2-1-1
神谷町（地鐵）、虎之門Hills（地鐵）、虎之門（地鐵）、御成門（地鐵）
9:30～16:30　星期一（不包括國定假日）、年末年初※詳情請見官方網站　免費　小冊子（英）
需電話預約　+81-3-5400-6900
https://www.nhk.or.jp/museum/english/about.html

社區參訪、美術館、博物館

※根據2024年9月資訊編輯而成。營業時間、公休日、需否事前預約等可能變更，請事先確認。

❶NTT技術史料館

範例行程7

展出日本具有代表性的通訊企業集團之一——NTT集團龐大的技術研發相關歷史資產的博物館。多達4個樓層，展出珍貴的古老電話機，以及行動電話的變遷等，可學習通訊技術的演進。

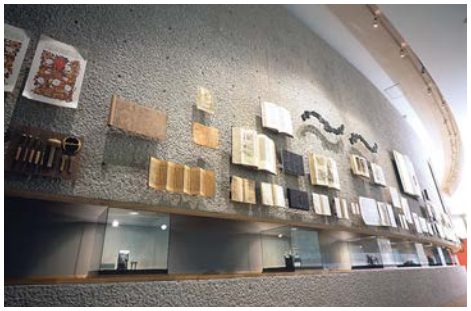
武藏野市緑町3-9-11 NTT武藏野研究開發中心內　三鷹（JR）、東伏見（西武）　星期一～星期五10:00～17:00（完全預約制）※僅受理團體　星期四、星期五13:00～17:00（不需預約）※團體需預約
國定假日 ※詳情請見官方網站　免費　平板電腦（英）、樓層導覽（英·中·韓）　需透過電話或官方網站預約　+81-422-59-3311
https://hct.lab.gvm-jp.groupis-ex.ntt/chinese/

❷警察博物館

範例行程7

可了解日本警察的起源至現代的歷史，以及目前警視廳活動的設施。亦有提供動畫作品、警官工作的模擬體驗、警用白摩托車的騎車體驗等。主要展覽亦備有英語標示。

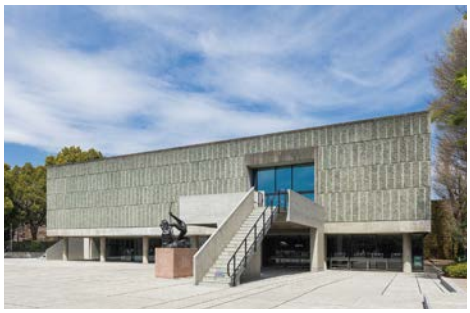
中央區京橋3-5-1　京橋（地鐵）、銀座一丁目（地鐵）、寶町（地鐵）、東京（JR、地鐵）　9:30～16:00（最終入場時間為15:30）
星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、年末年初（12/28～1/4）
免費　展覽品（英）、小冊子（英·中·韓）
如為團體，需預約　+81-3-3581-4321
https://x.gd/CjwzN



❸印刷博物館

從印刷的起源到現代的印刷技術，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　江戶川橋（地鐵）、飯田橋（JR、地鐵）　10:00～18:00（最終入場時間為17:30）
星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、年末年初、展覽更換期間 ※詳情請見官方網站　成人400日圓（350日圓）、大學生200日圓（150日圓）、高中生100日圓（50日圓）※（）為20名以上的團體　※特展舉辦時入場費會變更。詳情請見官方網站　英・中・韓　利用印刷工房、圖書館，或如為團體，需從官方網站預約　+81-3-5840-2300
https://www.printing-museum.org/en/



©國立西洋美術館

❹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。可感受西洋美術的歷史與魅力。

台東區上野公園7-7　上野（JR、地鐵）、京成上野（京成）　9:30～17:30（星期五、星期六至20:00）※入館截至閉館前30分鐘
星期一（逢國定假日或補休日延至下一個平日）、年末年初
【常設展】成人500日圓、大學生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）【特展】依據展覽會之內容決定
英文　常設展：如為團體，需從官方網站預約　050-5541-8600
https://www.nmwa.go.jp/zh/

圖片提供:國立科學博物館

❺國立科學博物館

範例行程1

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　上野（JR、地鐵）、鶯谷（JR）、京成上野（京成）
9:00～17:00（最終入場時間為16:30）　星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、年末年初（12/28～1/1）　※詳情請見官方網站　成人630日圓，高中生（含高專生）以下、65歲以上免費 ※特展詳情請見官方網站
小冊子（英・中・韓・泰）、語音導覽（英・中・韓）
如為團體，需從官方網站預約　050-5541-8600
https://www.kahaku.go.jp/chinese_trad/

❻東京國立博物館

1872年創立，日本歷史最悠久的博物館。共有6座展覽館，展出涵蓋日本在內的東洋古美術與考古遺物。收藏品數量十分龐大，約有12萬件；其中包含約90件國寶，約650件重要文化資產，幾乎每週都有展覽室更換展覽內容。

台東區上野公園13-9　上野（JR、地鐵）、鶯谷（JR）
9:30～17:00（星期五、星期六至19:00）※入場截至閉館前30分鐘
星期一（逢國定假日或補休日延至翌日）、年末年初、另有臨時休館、臨時開館日　成人1,000日圓、大學生500日圓、高中生以下免費 ※特展門票另計　小冊子（英・中・韓・法・德・西）、APP（英・中・韓）
School Programs（僅提供日語服務）使用時，需預約
050-5541-8600
www.tnm.jp/modules/r_free_page/index.php?id=1659&lang=en

❼刀劍博物館

保存與展出各種年代和流派的日本刀。其中也有獲列為國寶或重要文化資產的刀劍，這些刀劍除了是武器之外，也可了解其作為美術工藝品的一面。另外，亦收藏了與刀相關的裝備品與甲冑等。

墨田區橫網1-12-9　兩國（JR、地鐵）　9:30～17:00（最終入場時間為16:30）　星期一（逢國定假日延至星期二）、年末年初、展示更換期間　常設展：成人1,000日圓（700日圓）、高中、大學、專門學校生500日圓、國中生以下免費　※（）為20名以上的團體　小冊子（英）、部分展示有英文說明　學校團體等需事先聯絡
+81-3-6284-1000
https://www.touken.or.jp/english/

©日本相撲協會

❽相撲博物館

範例行程1

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3次公開展示。

墨田區橫網1-3-28 兩國國技館1樓　兩國（JR、地鐵）
10:30～16:00（最終入場時間為15:45）　星期六、星期日、國定假日（部分開放日），以及其他臨時休館日 ※詳情請見官方網站　免費（東京賽事中須有大相撲觀覽券）　建議申請方安排導覽員
+81-3-3622-0366
https://www.sumo.or.jp/EnSumoMuseum/

Photo / Tiaji Yamazaki

❾高尾599博物館

範例行程8

可學習高尾山的動植物、歷史、登山禮儀等的博物館，不同時期也會舉辦不同特展和體驗活動等。遼闊的草坪廣場上還有玩水區，是民眾休憩的地點。

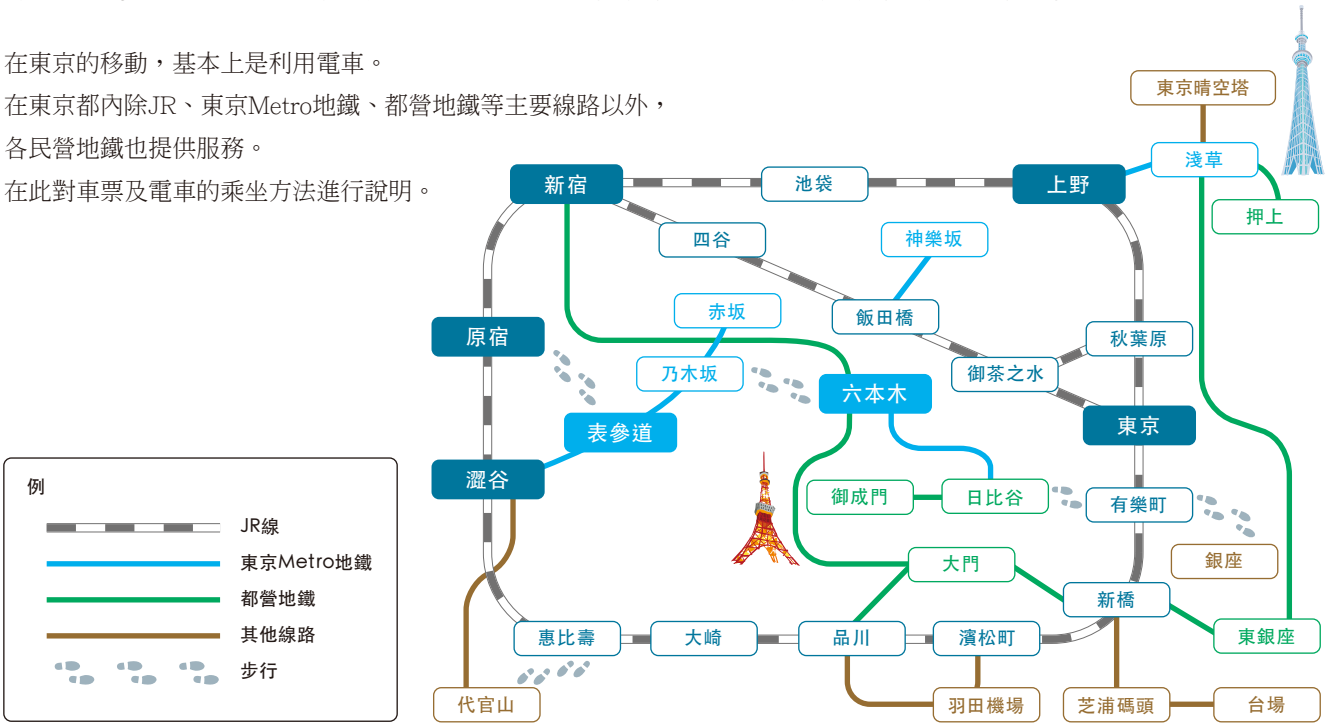
八王子市高尾町2435-3　高尾山口（京王）　4月～11月為8:00～17:00、12月～3月為8:00～16:00　※入場截至閉館前30分鐘
全年無休 ※可能因維修而休館　免費（有部分收費設施）
常駐通曉英語的工作人員、小冊子（英・簡・繁・韓）
需電話預約　+81-42-665-6688
https://x.gd/Rq6sp

所在地　交通(地鐵站出口)　營業及開園時間　公休日　費用　外國語應對　申請　電話號碼　首頁

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遺失。
· 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/

東京的基本資訊

日本有時會發生地震與颱風等天災，除了發生緊急情況時之外，東京都也致力於宣導各式各樣的資訊，呼籲民眾日常做好防災準備，以便於緊急情況發生時採取適當的應對。東京都防災網站上可透過14種語言查看最新的防災資訊，此外，也有東京都官方防災APP（支援日文、英文、繁體中文、簡體中文、韓文），內有發生災害時非常實用的豐富資訊，並能以有趣的方式學習防災的基礎知識。

■ 東京都防災網站
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/

■ 東京都防災 APP
Android https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.tokyo.metro.tokyotobousaiapp&pli=1
iOS https://apps.apple.com/jp/app/id1290558619?l=jp

■ 平均氣溫與降水量

	攝氏(℃)	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
	紐約	12:30
	舊金山	9:00
	溫哥華	8:30
歐洲	倫敦	12:30
	巴黎	12:30
大洋洲	雪梨	10:00
	奧克蘭	11:00

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

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://x.gd/42hbR

東京觀光信息中心 在線觀光導覽
https://x.gd/zBMkH

Tokyo Sightseeing Accessibility Guide
https://x.gd/PKAM9

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://x.gd/aRbtj

日本之旅的官方指南 - Travel Japan
https://www.japan.travel/tw/tw/

TCVB 公益財団法人 東京観光財団
Tokyo Convention & Visitors Bureau

https://www.tcvb.or.jp/jp/
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2024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。

2024年11月發行