

DISCOVER TOKYO

難忘的教育旅行



TCVB Tokyo Convention & Visitors Bureau

Contact : schooltrip@tcvb.or.jp

Old meets New
Tokyo
Tokyo

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



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『經濟學家』雜誌的「The Safe Cities Index 2017」中被選為首位，是國內外公認的一座既安全又安心的城市。每位來訪者必贊的清潔環境也是東京的特長之一。東京名符其實地是作為旅行目的地的理想城市。

2



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。

3



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。從東京到全國各地，空中航線和新幹線的網絡四通八達，無論是去富士山還是去周邊的旅遊景點，都能利用高速公路輕鬆出遊。東京作為日本的交通樞紐，有著適合旅行的完備交通環境。

4



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記憶。

5



與當地學生的交流

與當地學校頻繁的交流是去東京教育旅行的一大魅力。東京準備在2020年舉辦奧林匹克運動會及殘障者奧運會，大多數的學校都在尋求參與更多的國際交流機會。而各年代的學生們也期盼能與來自海外的同年齡層的學生們交流。

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

東京主要區域的介紹

3

學習・參觀設施地圖

5

學校交流

7

學習・參觀設施介紹

13

伊豆大島觀光信息

17

自由行動時間的小幫手

18

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
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。

■「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」
春季舉辦著許多祭典。其中，淺草神社的三社祭(5月中旬)，在3天中約有200萬人的觀眾參加，是東京都內最大規模的祭典。



夏
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。夜晚還舉辦煙火及阿波舞等，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。

■「阿波舞」
合著輕快的音樂翩翩起舞的「阿波舞」，對日本人而言是夏日裡不可或缺的風景。單是東京都內就有200個以上的場所舉辦「阿波舞」。

■「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」。



秋
9月 10月 11月

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
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。

■「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年到新年，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。

■「立春前一日之撒豆驅鬼」
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。

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且又價廉物美的商品，表參道則名牌精品店林立，構築了一道飄散著奢華時尚風情的風景。

4 澀谷地區



澀谷是年輕人約會常喜歡去的場所，這裡有琳瑯滿目的日本卡哇伊(可愛)商品。著名的約會地點「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。六本木還有文化設施集中地的藝術走廊之面。

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



是充滿了當今話題的區域，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」等為地標，交織了東京的新舊文化。

11 秋葉原地區



要找電腦及網路相關商品，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



包括2012年重煥新生的東京站，周邊的商業設施及餐飲店也更充實多元。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，人氣不斷上升。位於濱海區的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。

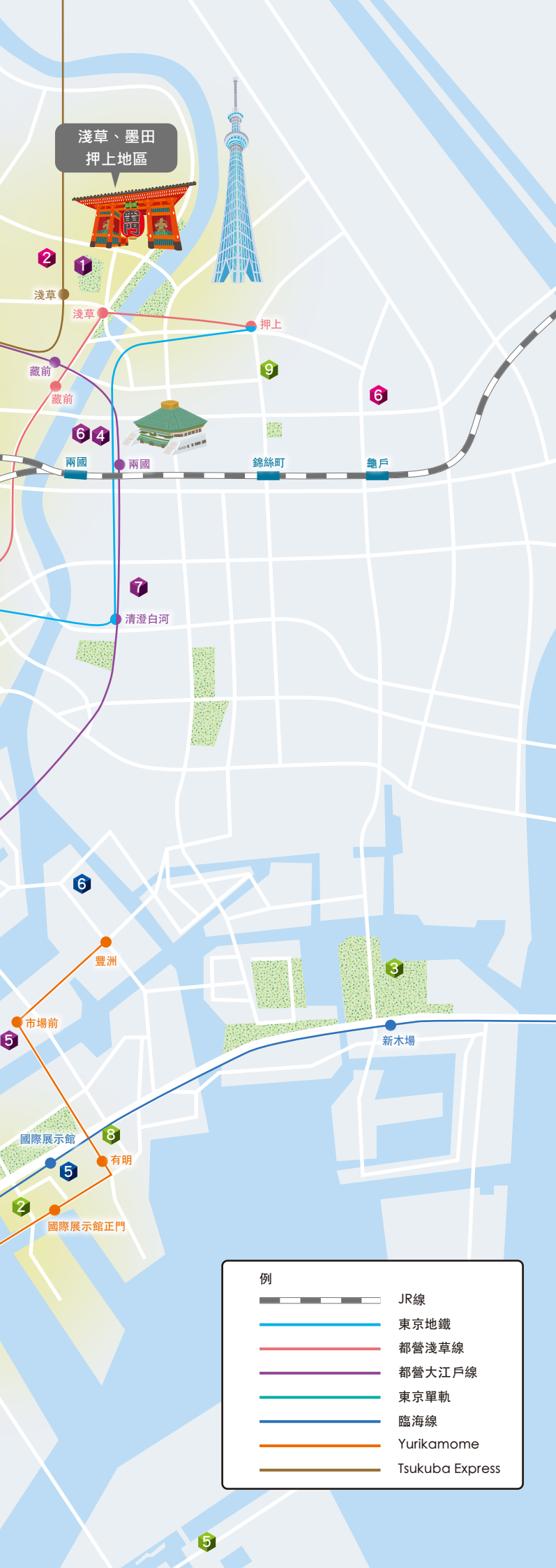
8 日本橋地區



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。

學習・參觀設施地圖





歷史、文化

P13

- 1 淺草寺
- 2 明治神宮
- 3 國民公園 皇居外苑
- 4 東京都江戸東京博物館
- 5 豐洲市場
- 6 相撲博物館
- 7 深川江戸資料館
- 8 江戸東京建築物園區
- 9 (公財)棒球殿堂博物館

科學技術

P14

- 1 國立科學博物館
- 2 日本科學未來館
- 3 TEPIA先端技術館
- 4 METoA Ginza
- 5 東京松下中心
- 6 i-muse
- 7 第一三共製藥博物館
- 8 印刷博物館

環境、防災

P15

- 1 東京都自來水歷史博物館
- 2 東京都自來水科學館
- 3 東京都 夢之島熱帶植物館
- 4 港清掃工廠
- 5 中央防波堤最終垃圾掩埋處理場
- 6 東京都彩虹下水道館
- 7 東京都消防廳 池袋防災館
- 8 防災體驗學習設施「Sona Area東京」
- 9 東京消防廳本所都民防災教育中心 本所防災館

其他、體驗課程

P16

- 1 東京工藝大學 杉並動漫博物館
- 2 元祖食品樣品屋 合羽橋店
- 3 坂森七寶工藝店
- 4 早稻田大學
- 5 染之里 二葉苑
- 6 傳統工藝江戸切子 製造銷售店 彩硝子工藝
- 7 目黑寄生蟲館
- 8 羽田Chronogate

「學校交流」能超越語言及文化上的障礙，

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、

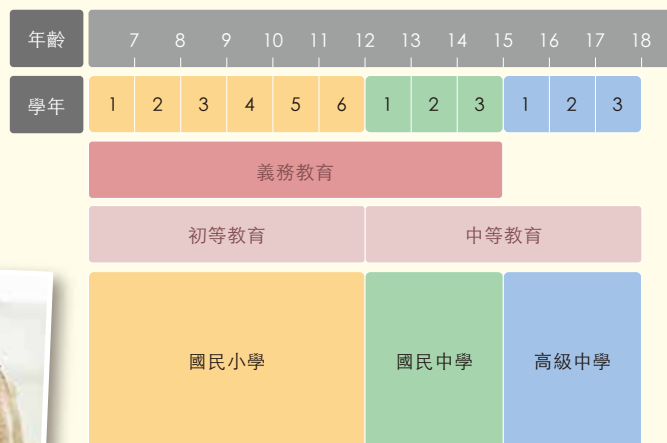
時尚等許許多多的可供學習的主題，是適合學生教育旅行的理想去處。

東京的學生們比誰都還要歡迎來自海外的同年齡層朋友，期待能與他們交流學習。

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年起

超過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。



能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。

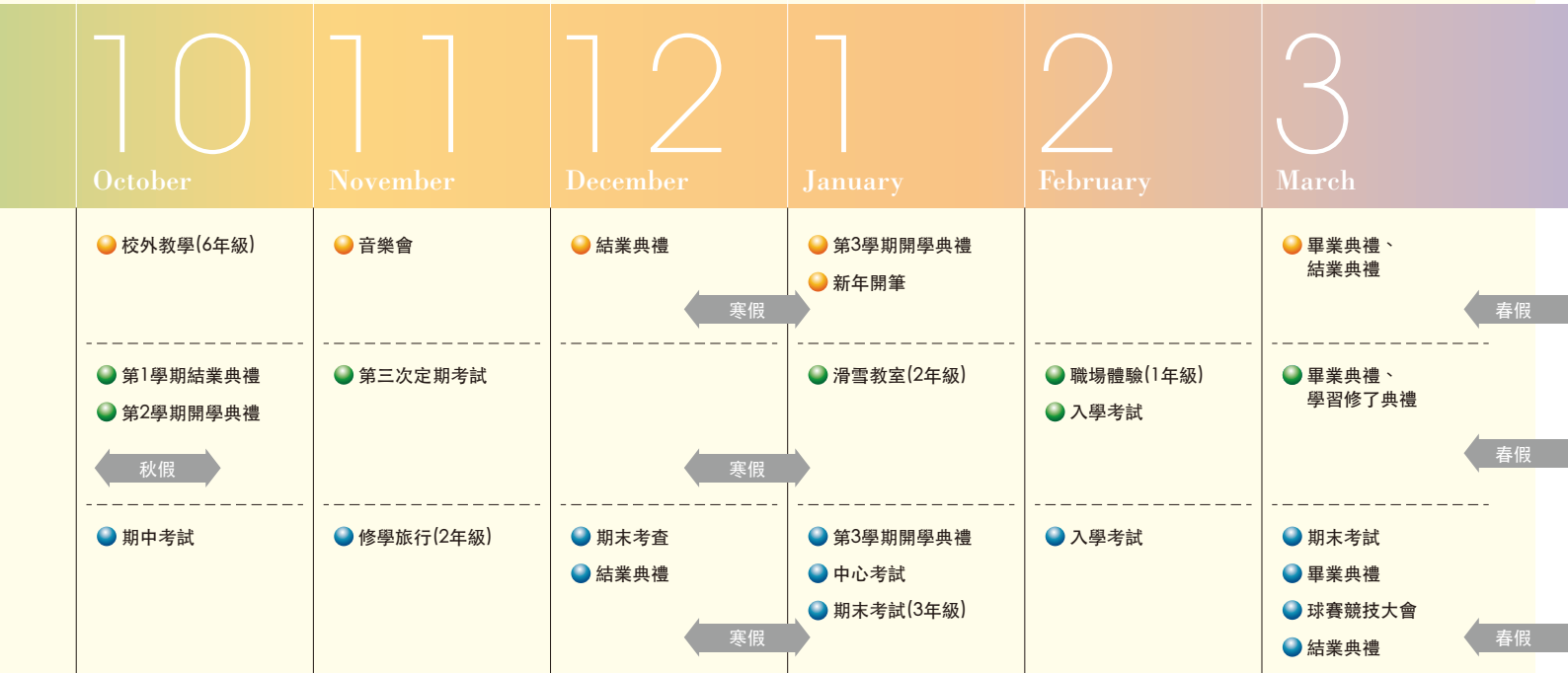


■ 高中學生的一天/範例

*各校在時間上有差異



● 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排程。

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。

TCVB根據海外的老師方面的要求，由專員完成與接待學校的交涉、

至出發當天為止的日程協調及認證等，所有事宜請與TCVB聯絡。

為了能確實安排行程，請在希望訪問日的3個月之前委託辦理。

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

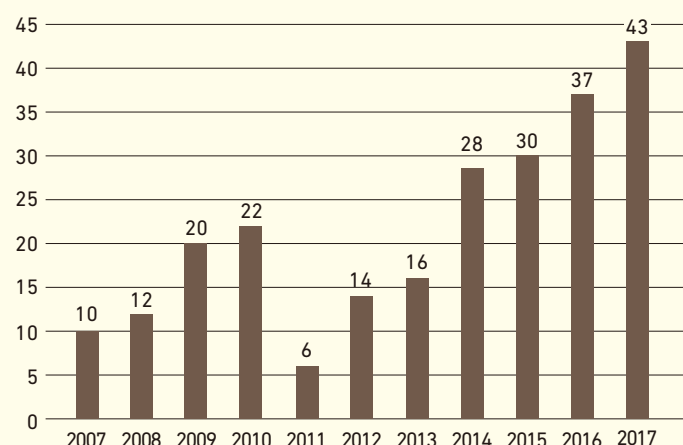
● 當天的支援服務

安排TCVB職員的認證，口譯義工等

■ 實際業績

TCVB在從海外去東京的教育旅行方面，已協調了大量的學校交流活動。

TCVB已協調的學校交流活動的數量



■ 委託的流程

在訪問前3~1個月之前

- 與TCVB聯絡(schooltrip@tcvb.or.jp)，委託日程安排
- 根據希望的訪問對象、希望的交流內容等要求，TCVB將與學校進行交涉

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土特產等)
- 根據需要，當天可安排口譯義工

訪問當天

- 向訪問學校認證

結束後

- 回收TCVB委託的諮詢調查表
(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

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



■ 訪問學校(台灣)

學校交流參與者的聲音

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 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



■ 訪問學校(台灣)

學校交流參與者的聲音

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

13:45 訪問學校抵達、搬入樂器

14:00 全體人員在大廳集合，互致問候

14:10 每組圍成圓圈，調音

14:40 接待學校演奏

15:00 訪問學校設置樂器

15:15 訪問學校演奏

15:30 兩校共同演奏



■ 訪問學校(加拿大)

學校交流參與者的聲音

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

如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

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。

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。

學生的意見

即使語言不通，
透過音樂也能進行交流，
真是太讓人感動了

不會講英文，交流時很辛苦，
下次希望能順暢地表達。

明年一定要來這裡喔！

江戶、明治、大正、昭和…。 在時代的變遷中，東京孕育出多種文化並延續至今。



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、東京地鐵銀座線、都營淺草線「淺草」站(A4)步行5分鐘 / (Tsukuba Express「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



東京都江戸東京博物館

4 東京都江戸東京博物館

是將江戶・東京歷史與文化傳承至今的博物館。除了以實物尺寸復原的大型模型和縮尺模型，還有體驗展示，可以體驗當時人們的生活體驗。

墨田區橫網1-4-1 JR總武線「兩國」站(西口)步行3分鐘
平日：9:30～17:30，星期六：9:30～19:30(閉館30分前停止入館)
普通600日幣(480日幣)，大學生480日幣(380日幣)，國高中生300日幣(240日幣) * () 內為20名以上的團體 常設展覽志工(日・英・中・韓・法・西・德・義)※應對的語言依日期而異。可租借常設展語音導覽設備(應對11種語言)
團體的情況，請提出申請表(自HP下載)
www.edo-tokyo-museum.or.jp



7 深川江戸資料館

以實物再現同等大小的江戶時代末期的深川佐賀町的街道。以音響及照明表現當時一日的朝夕情況，每季更替，展示全年儀式活動及生活道具。生活道具也可拿在手上觀賞。

江東區白河1-3-28 東京地鐵半藏門線、都營大江戶線「清澄白河」站(A3)步行3分鐘 9:30～17:00 成人(高中生以上)：400日幣(300日幣)，國高中生：50日幣(30日幣) * () 20名以上的團體 * 國中生以下須家長同伴
小冊子(英・中・繁・簡)：講解手冊(英・粵・義・中) 團體、學校參觀時，須電話預約 +81-3-3630-8625
www.kcf.or.jp/fukagawa/index.html



2 明治神宮

明治神宮始建於大正9年，神社中供奉有明治天皇和(皇后)昭憲皇太后。於平成32年(2020年)召開東京奧林匹克運動會及殘障奧運會時，正好迎接鎮座100年的大節慶日。

澀谷區代木神園町1-1 JR山手線「原宿」站(表參道)步行1分鐘、「代代木」站(西)步行5分鐘/東京地鐵千代田線・副都心線「明治神宮前<原宿>」站(2)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)、寶物殿及寶物展示室，設施維持協助金：500日幣
小冊子(英・中・韓) 不要
www.meijiingu.or.jp/index.html



5 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)
Yurikamome「市場前」站下車就到 依市場規定
免費 小冊子(英・中・韓) 不要
03-3520-8205 http://www.shijou.metro.tokyo.jp/



8 江戸東京建築物園區

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。

東京都小金井市櫻町3-7-1 JR中央線「武藏小金井」站(北)公車「小金井公園西口」下車 步行5分鐘/西武新宿線「花小金井」站公車「小金井公園西口」下車 步行5分鐘
4～9月：9:30～17:30(入園截止17:00)，10～3月：9:30～16:30(入園截止16:00)
普通400日幣(320日幣)，大學生320日幣(250日幣)，國高中生200日幣(160日幣) * () 為20名以上的團體
小冊子(英・中・繁・簡) 團體須電話預約
+81-42-388-3300 www.tatemonoen.jp



3 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/



日本相撲協會

6 相撲博物館

收集保存有力士肖像和順序表、腰間刺繡等與相撲相關的資料，一年公開展示6次。

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～16:00/但相撲比賽期間限國技館入場者)
免費 無 不要
www.sumo.or.jp/sumo_museum/



棒球殿堂博物館

9 (公財)棒球殿堂博物館

展示著許多不論專業或業餘的國內外棒球資料，淺顯易懂地介紹棒球的歷史與現在。除有表彰對日本棒球發展有著貢獻之人的「棒球殿堂」外，還有放映劇院及圖書館。

文京區後樂1-3-61 JR中央線・總武線、都營三田線「水道橋」站步行5分鐘/都營大江戶線「春日」站步行8分鐘/東京地鐵丸之內線、南北線「後樂園」站步行5分鐘 [3月～9月] 10:00～18:00 [10月～2月] 10:00～17:00(閉館30分鐘前停止入館)
成人：600日幣(500日幣)，高中・大學生・65歲以上：400日幣，國小中生：200日幣(150日幣) * () 內為20名以上的團體
小冊子(英・中・繁) 團體(20名以上)須事先申請(HP)
www.baseball-museum.or.jp

可在各式各樣的設施體驗 日本最尖端的科學技術及產業技術。



圖片提供:國立科學博物館

1 國立科學博物館

代表日本唯一的國立綜合科學博物館。有「日本館」及「地球館」2個常設展示區。整個樓層設為主題展示區，展示恐龍化石、動物剝製和科技發展等。

📍 台東區上野公園7-20 📍 JR「上野」站(公園)步行5分鐘/東京地鐵銀座線・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, 星期五・六 9:00~20:00(閉館30分鐘前停止入館) 🎫 普通・大學生: 620日幣, 高中生(包括高等專門學校學生)以下・65歲以上: 免費 *特別展覽另計, 詳細參照HP 📖 館內小冊子(英・中・韓), 語音導覽, 展示資訊終端 📄 團體請從web進行申請手續 🌐 www.kahaku.go.jp/index.php



2 日本科學未來館

從科學的角度理解當今世界發生的現象, 思考我們今後需如何來創造未來, 是可以雙向對話的科學博物館。

📍 江東區青海2-3-6 📍 Yurikamome「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: 620日幣, 18歲以下: 210日幣 (部分另外收費) 📖 小冊子(英・中・韓・韓) 📄 團體須事先預約 ☎ +81-3-3570-9151, +81-3-3570-9188(團體預約) 🌐 www.miraikan.jst.go.jp



3 TEPIA先端技術館

能實際觀察接觸日本解決社會問題的尖端技術, 淺顯易懂地體驗其中的奧秘。可由導覽人員進行導覽(星期日除外)。在程式設計體驗區可自由體驗各種程式設計的教材。

📍 港區北青山2-8-44 📍 東京地鐵銀座線「外苑前」站(3號出口)步行4分鐘 🕒 平日: 10:00~18:00, 星期六・日・節慶日: 10:00~17:00 星期一休館(逢例假日則順延到次一個平日) 🎫 免費 📖 參觀遊覽(日・英)須事先預約(HP) ☎ +81-3-5474-6123(諮詢) 🌐 www.tepia.jp/exhibition/



4 METoA Ginza

三菱電機活動廣場「METoA Ginza」經常舉辦各種活動, 透過新形態的影像和展示品, 為您介紹三菱電機廣泛的事業內容。

📍 中央區銀座5-2-1「銀座東急購物廣場」內 📍 東京地鐵銀座線・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



5 東京松下中心

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「RiSuPia」, 這是能親身體驗理科及數學魅力的體驗型博物館。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/Yurikamome「有明」站(西)步行3分鐘 🕒 10:00~18:00 (RiSuPia最後入場17:00) 🎫 RiSuPia/成人: 500日幣, 高中生以下免費 📖 英文・中文・小冊子(英・中) 📄 HP的「參觀申請受理表格」申請 🌐 <https://www.panasonic.com/jp/corporate/center/tokyo>



6 i-muse

本館以模型和數位螢幕展示IHI集團自1853年延續至今的歷史和技術。從造船、陸上機械到航空、宇宙, 請親臨感受這開闢新時代的技術。

📍 江東區豐洲3-1-1 豐洲IHI大樓1樓 📍 東京地鐵有樂町線「豐洲」站(1c)步行約5分鐘/Yurikamome「豐洲」站下車 從檢票口步行約10分鐘 🕒 9:30~17:30 休館日: 每星期六・日・歲末年終・黃金週・夏季連假 🎫 免費 📖 導覽說明時可使用英文・展示品以英文記載、有英文版宣傳冊 📄 如果團體(20人以上)來館或需要館內導覽說明時, 請從官網的預約表進行申請 ☎ +81-3-6204-7032 🌐 [https://www.ihimuseum.jp/i-muse/en\(英文版\)](https://www.ihimuseum.jp/i-muse/en(英文版))



7 第一三製藥博物館

是使用CG映像及體驗型遊戲, 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 📍 東京地鐵銀座線・半藏門線「三越前」站(A10)步行2分鐘/JR總武快速線「新日本橋」站(A5)步行1分鐘 🕒 10:00~18:00(入館截止17:30) 🎫 免費 📖 語音對應(英・中) 📄 團體(10名以上)須事先聯絡 ☎ +81-3-6225-1133 🌐 www.kusuri-museum.com



8 印刷博物館

博物館追求透過「感覺」「發現」「了解」「製作」等體驗, 能自然地發現與印刷的關係。

📍 文京區水道1-3-3 Toppan小石川大樓 📍 JR總武線・地鐵有樂町線・地鐵東西線・地鐵南北線・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: 300日幣(250日幣), 學生: 200日幣(150日幣), 國高中生: 100日幣(50日幣) * ()內為20名以上的團體 📖 英・中・韓 📄 團體請提交申請表(從HP下載後, FAX) ☎ Fax+81-3-5840-1567 🌐 www.printing-museum.org



可學到能支援規劃安心舒適宜居城市的環境及防災對策。



東京都自來水歷史博物館

1 東京都自來水歷史博物館

展示從德川家康入主江戶起的東京自來水400年的歷史。再現了發掘出的木樋（自來水管）及上水井（蓄自來水用）、江戶長屋等，介紹從當時至今的東京自來水的發展史。

📍 文京區本郷2-7-1 📍 JR中央線・總武線「御茶之水」站（御茶之水橋）・「水道橋」站（東/東京地鐵丸之內線「御茶之水」站(1)，步行8分鐘）🕒 9:30~17:00(入館截止16:30)
 🆓 免費 🗉 語音導覽免費租借（英・中・韓）
 📖 團體(5名以上)須電話或FAX事先預約 ☎ +81-3-5802-9040
 🌐 www.suidorekishi.jp



東京都自來水科學館

2 東京都自來水科學館

擰開自來水管的水龍頭後，「自來水」就會流出來。自來水是從哪裡誕生的、從哪裡流出來的、怎樣到達我們居住的地方。從科學的觀點說明水的不可思議之處和重要性，是能深入了解自來水及自來水管的體驗型博物館。

📍 江東區有明3-1-8 📍 Yurikamome「國際展示館正門」站步行8分鐘/臨海線「國際展示館」站 步行8分鐘/都營公車「武藏野大學前」下車步行3分鐘 🕒 9:30~17:00(入館截止16:30)
 🆓 免費 🗉 團體請電話或利用HP上的申請表事先預約 ☎ +81-3-3528-2366 🌐 www.mizunokagaku.jp



3 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(入館截止16:00)
 🆓 普通：250日幣(200日幣)，國中生100日幣(80日幣)
 * ()內為20名以上的團體 📖 小冊子(英・中・韓)
 🆓 不要 🌐 www.yumenoshima.jp



東京二十三區清掃一部事務組合 提供・協助

4 港清掃工廠

有能力一天燃燒900噸可燃垃圾的清掃工廠。以教育為目的，可參觀處理東京23區垃圾的流程。

📍 港區港南5-7-1 📍 JR「品川」站 都營巴士(品99)(品川埠頭循環)「品川埠頭」下車 步行1分鐘
 🕒 星期一至星期五(例假日除外)、約需1小時30分鐘
 🆓 免費 📖 小冊子(英・中・韓)、須口譯員陪同
 📖 團體(10名以上)須在3個月前至2週前撥打下列電話事先聯絡
 ※參觀僅限教育目的
 ☎ +81-3-6238-0572
 🌐 www.union.tokyo23-seisou.lg.jp/index.html



5 中央防波堤最終垃圾掩埋處理場

東京都的最終垃圾掩埋處理場。是適合用於思考大城市的垃圾處理問題的設施。說明掩埋處理場的概要之後，如能安排車輛，還可實際參觀掩埋處理場、大型垃圾破碎處理設施、不可燃垃圾處理設施。

📍 江東區青海三丁目 📍 臨海線「東京Teleport」站(B) 都營公車(前往中央防波堤)「環保局中防聯合辦公樓」下車不遠
 🕒 9:00~12:00、13:00~16:30 🆓 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/activity/publicity/study/



6 東京都彩虹下水道館

本館是東京都下水道局在台場有明地區的宣傳設施。以館內的「彩虹城」為中心，可以參觀平常無法進入的下水管道、泵浦站、中央監控室和水質檢查室，體驗下水道的工作，您會了解下水道工作人員的心情和想法。

📍 江東區有明2-3-5 有明水再生中心5樓
 📍 Yurikamome「台場海濱公園」站 步行8分鐘/臨海線「國際展示館」站 步行12分鐘 🕒 9:30~16:30(最終入館時間16:00)
 休館日：週一(如果週一適逢例假日則改為次日休館)、歲末年初
 🆓 免費 📖 小冊子(英)
 📖 如果團體來館，請撥打電話或從官網的申請表事先預約
 ☎ +81-3-5564-2458 🌐 http://www.nijnogesuidoukan.jp/



7 東京都消防廳 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)
 📖 團體、個人皆須電話預約 ☎ +81-3-3590-6565
 🌐 www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ikbskan/



8 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 📍 Yurikamome「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(30名以上)須預約
 ☎ +81-3-3529-2180
 🌐 www.ktr.mlit.go.jp/showa/tokyorinkai/



9 東京消防廳本所都民防災教育中心 本所防災館

防災體驗設施可邊享受邊學習有關防災的知識及技術。指導者以觀摩遊形式介紹地震、火災、暴風雨等各式各樣的虛擬體驗區。還設有自由參觀區。

📍 墨田區橫川4-6-6 📍 JR總武線「錦糸町」站(北)步行10分鐘/東京地鐵半藏門線「錦糸町」站(4) 步行10分鐘/東京地鐵半藏門線，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
 📖 若想參加體驗，須電話預約 ☎ +81-3-3621-0119
 🌐 www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-hjbskan

可透過各種體驗活動接觸日本傳統文化。



1 東京工藝大學 杉並動漫博物館

可有系統地學習日本動漫整體、體驗並理解，是日本首創的動漫設施。從影像和音效的體驗開始，透過「企劃展」等，可看動漫又能了解其原理。

- 📍 杉並區上荻3-29-5杉並會館3樓
- 🚶 JR中央線「西荻窪」站(北)步行約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17:30截止) 星期一休館(逢例假日則順延到次日) 免費 無
- 📄 團體須提出申請表(從網站下載後傳真)
- ☎ FAX.+81-3-3396-1530
- 🌐 <http://sam.or.jp/>



2 元祖食品樣品屋 合羽橋店

由各種從食品樣品製作技術，孕育出的獨特且有趣之商品。還能體驗使用「蠟」的傳統食品樣品製作。

- 📍 台東區西淺草3-7-6
- 🚶 Tsukuba Express「淺草」站(A2)步行5分鐘/東京地鐵銀座線「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/生菜):2,300日幣(含稅)
- 📞 須電話預約(使用日語)
- 📄 製作體驗僅使用日文(須口譯員陪同)
- ☎ +81-3-3841-0783
- 🌐 www.ganso-sample.com/



3 坂森七寶工藝店

是景泰藍的傳統工匠駐在的店舖。平時展示及銷售100點以上的景泰藍產品。還有適合學生及普通成人的景泰藍製作體驗。(有30分鐘~2小時的各種課程)

- 📍 台東區元淺草1-2-1 都營大江戶線「新御徒町」站(A3)步行2分鐘/Tsukuba Express「新御徒町」站(A4)步行1分鐘/JR山手線・京濱東北線「御徒町」站(北)步行15分鐘
- 🕒 平日:10:00~17:00(只有星期二~21:00),星期六:13:00~17:00(只有第2、3、4的星期六)
- 💰 普通:2,100日幣~,學生:1,500日幣~ 無
- 📞 體驗須電話預約
- ☎ +81-3-3844-8251 無
- 🌐 www.sakamori-shippo.com



4 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戰事和學生生活，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
- 🚶 東京地鐵西線「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
- 🌐 <https://www.waseda.jp/top/en/about/work/campus-tours>



5 染之里 二葉苑

是至今仍保持著江戶染色的技法及神髓的傳統模印染色工作室。具有90年以上歷史引以自豪的染色技術，被國家及東京都指定為傳統工藝。且開辦染色體驗及教室。

- 📍 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
- 🕒 星期二~星期六:11:00~17:00(有午休)
- 💰 參觀:免費 體驗:收費(參照HP) 小冊子・VTR(英)
- 📄 團體/體驗須以電話或電子郵件(HP內記載)聯絡
- ☎ +81-3-3368-8133 無
- 🌐 www.futaba-en.jp



6 傳統工藝江戶切子 製造銷售店 彩硝子工藝

在東京，龜戶製造銷售江戶切子的工作室。可體驗江戶切子製作。(國小3年級~國中生:製作紙鎮體驗製作切子，成人:玻璃酒杯)

- 📍 江東區龜戶4-19-13 Sunny大樓2F JR「龜戶」站(北)步行5分鐘
- 🕒 10:00~18:00(修學旅行及職場體驗等在星期一~星期五舉辦)如果完成預約，本館可從9:30開始營業
- 💰 學校申請時:【紙鎮】國小3年級~國中3年級:2,160日幣 成人的體驗為5色玻璃杯6,800日幣~7,000日幣
- 📄 銷售品附有英・中文標籤
- 📄 可從本店的網站預約(按照先後順序)
- 🌐 www.edokiriko.com



(公財)目黒寄生蟲館

7 目黒寄生蟲館

全球罕見的寄生蟲專門研究博物館。一樓設有有關寄生蟲的概念及多樣性的解說並排放有大量的標本。二樓以8.8m的條蟲為首，展示與人類相關的寄生蟲。

- 📍 目黒區下目黒4-1-1 JR山手線・東京地鐵南北線・都營三田線・東急目黒線「目黒」站步行12分鐘 10:00~17:00 免費(館內設有募捐箱) 導覽手冊(英)，部分展示以英語記載
- 📄 團體(6名以上)・團體參觀須以FAX預約
- ☎ FAX.+81-3-3716-2322
- 🌐 www.kiseichu.org/



8 羽田Chronogate

「羽田Chronogate」與羽田機場比鄰。是雅瑪多集團最大級的綜合物流中心。是將陸海空的快速運輸網絡與高附加值功能整合一體的綜合物流中心。

- 📍 大田區羽田旭町11-1 京濱快速機場線「穴守稻荷」站步行約5分鐘，京濱快速機場線「天空橋」站，東京單軌「天空橋」站步行約10分鐘 請於預約網站確認 免費 英・中(僅有影像字幕) 須在HP上事先預約*團體(20名以上)須電話預約
- ☎ +81-3-6756-7180 (團體預約專用)
- 🌐 www.yamato-hd.co.jp/tcn/hnd-chronogate/visitors.html





想不想在“GODZILLA”也登陸的「火山島」伊豆大島 體驗一下能留下深深回憶的學校交流嗎？

浮在距離東京大約120km太平洋上的「伊豆大島」。這裡也屬於東京都。

位於島中央雄偉的三原山，過去反復爆發多次，

有著以熔岩流痕及日本的怪獸電影『庫斯拉』為題的「庫斯拉岩石」等、
火山爆發的爪痕醞釀出的獨特景觀，讓目擊者讚嘆。

在豐富的自然中與島民及同年齡層的學生交流的時間，

一定能留下無法替代的回憶。



示範課程案1

第一日	乘高速噴射船從東京竹芝棧橋出發 駛向伊豆大島（約1小時45分）
上午	抵達伊豆大島，利用汽車向三原山山頂口出發 參觀火山，然後在火山博物館學習火山知識 午飯後，向當地的高中出發
14:00左右	學校交流(例) ① 授課參觀及體驗 ② 參觀校內設施 ③ 社團活動 ④ 交流會等
傍晚	從學校出發，駛向住宿處的民宿
第二日	體驗課程(例) ① 在大島鄉情體驗館體驗製鹽 ② 復興支援義工、復興支援植樹等
上午	利用高速噴射船從伊豆大島出發 抵東京竹芝棧橋
15:30左右 超過17:00	

示範課程案2

第一日	與示範課程案1相同
第二日	體驗課程(例) ① 在大島鄉情體驗館體驗製鹽 ② 復興支援義工、復興支援植樹等
上午	島內觀光 ① 參觀地層斷面 ② 波浮自由活動 ③ 參觀沙漠等 島民同好交流會 夜宿民宿
下午	
夜間	
第三日	乘高速噴射船自伊豆大島出發 抵東京竹芝棧橋
11:00左右 13:00左右	

自由行動時間的小幫手

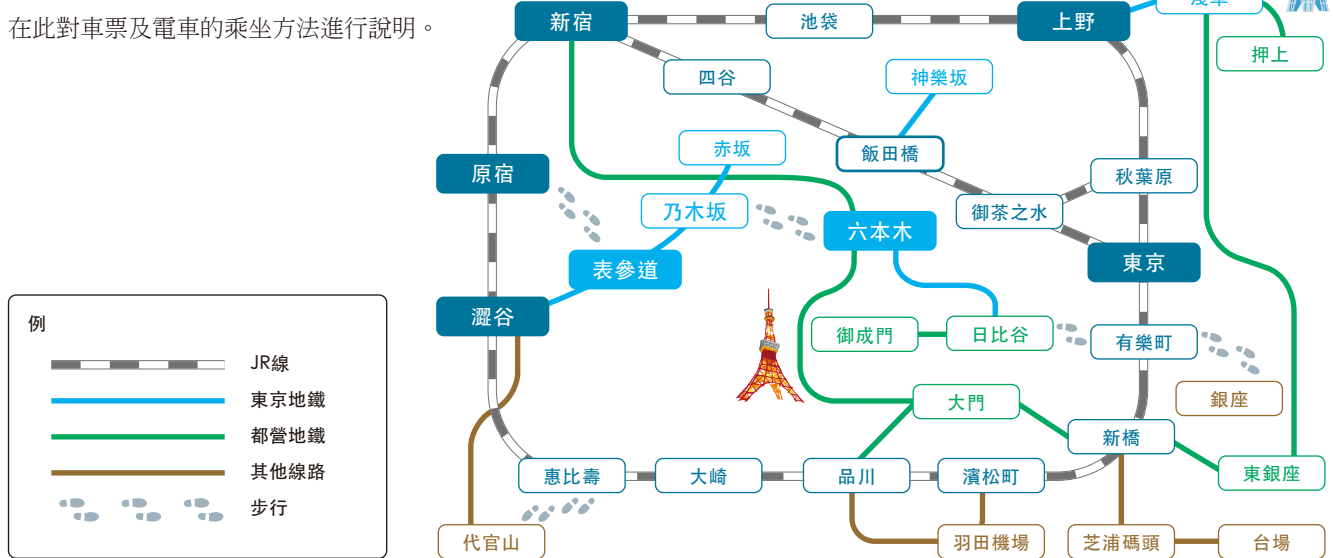
請熟練地利用交通工具，高效率地享受東京自由行吧。

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日幣，以1,000日幣為單位，一直可到5,000日幣及10,000日幣。除500日幣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
閱覽URL

JR www.jreast.co.jp/tc/index.html

東京地鐵 www.tokyometro.jp/tcn/index.html

都營地鐵 www.kotsu.metro.tokyo.jp/ch_h/index.html

東京的基本資訊

■ 人口／1,300萬人



...100萬人

■ 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



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。



預先應知道的電話號碼

警 察 …… 110

救護車 …… 119

TCVB 公益財団法人 東京觀光財団
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

www.gotokyo.org/tc/index.html
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。