



HOW TO ENJOY TOKYO!

禮儀 & 文化習慣指南手冊

以良好的禮貌享受
愉快的東京之旅

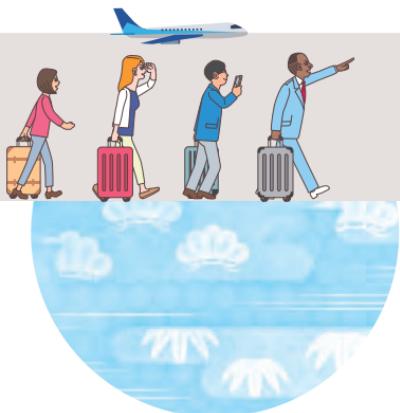


TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT

本手冊的使用方法

來訪日本多次的我們，將為您介紹日本的禮貌和習與旅行相關的情境分為5個大項目，在此將詳細為旅行時加以確認，來趟充滿樂趣的旅行吧！

抵達日本



還要再來



移動至目的地

1. 交通工具

P.3



逛街

5. 公共場所

P.16





慣。
各位介紹。



在飯店休息放鬆

2. 住宿設施 / 入浴泡湯

P.6



品嚐美食



3. 餐飲店

P.10

ALLERGY FREE



享受購物樂趣



4. 購物

P.13



這本手冊，是以日本的文化作為背景，記載說明基本的禮貌・習慣、以及來到日本時的注意事項等等。各項目詳細情形請依每個場合再進行確認。

為您介紹在搭乘交通工具時經常感到疑問或困惑的例子。

一邊關懷體恤周遭的人們，一邊盡情享受旅遊的樂趣！

● 搭乘電車時



不要妨礙下車的人而在旁邊等候也是一種禮貌。



● 拍照

在車站月台等的拍照時，請當心發生安全事故。



在電車附近拍照是非常危險。

● 車站工作人員的手指安全確認

不是針對乘客的！



車站工作人員為了安全的確認，會用手指指向列車前來的方向。

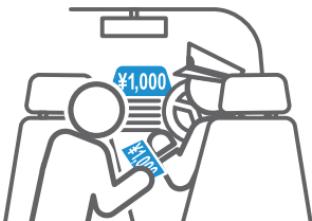


● 計程車的乘坐方法

請在指定的乘車站搭乘，或是舉手招攬計程車。



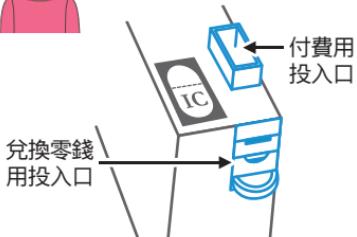
● 計程車的小費



在日本是沒有一定要給小費的習慣！

● 公車的付費方法

分為事先付費及事後付費的2種模式。



錢的投入口有付費用和兌換零錢用兩種。

● 公車的下車方法



下車之際，一般在想下車的公車站附近按下下車鈴的情況較多。



也有不用按下車鈴也會停車的公車，所以請確認看看吧！

● 手機 · 智慧型手機



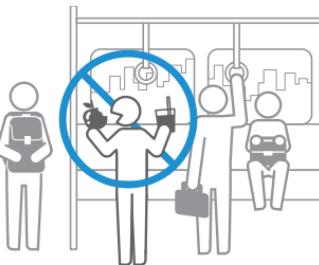
請避免在車內使用手機或智慧型手機通話。

在電車或公車內時，
請注意不要大聲說話。

● 車內



搭乘上下班通勤
電車或路線循環
公車時，請盡量避
免在車內飲食。



車內擁擠時，請將後背包反揹胸前，
或置放在行李棚架上。

● 遺忘東西



在移動中遺忘東西時，
請與所搭乘使用的交通
運輸機關或警察連絡！



Lost and Found
(遺忘東西)

● 博愛座



如果車內擁擠發現有
需要協助的人在場時，
請讓出座位！



對象：老年人、殘障人士、孕婦、
嬰幼兒隨行者等等。

為您介紹在住宿設施或入浴泡湯時經常感到疑問或困惑的例子。

特別是日式和風的設施中有獨自的禮儀和規則，

因此一邊理解一邊盡情享受旅遊的樂趣！

● 費用設定



人數增加的話，
住宿費用相對增加。



費用的設定不是一個房間為主，
而是1個人為多少費用所決定的情況居多。預約時請同時確認
住宿設施的規則。

● 茶和點心



在桌子上的茶和點心，
一般免費的情況居多。



冰箱中的商品則是計價收費居多。
※除客房免費備品以外，其他的設
備用品請勿隨意帶走。

● 脫鞋入室的設施



在住宿設施裡一般
大多不能穿著鞋進入。

NO



GOOD



若廁所內有專用拖鞋的話，
進入廁所時請換穿專用拖鞋。

2 住宿設施 / 入浴泡湯

榻榻米



不要穿著鞋子或拖鞋直接踩上榻榻米。



「TATAMI」是日本傳統的地板材質。

香味



焚香或辛香調味料等香味較強的東西，請避免在室內中使用。



鋪床



旅館等日式住宿設施中，
旅館職員會替訪客提供
鋪床服務。

如果對於人不在房內時的服務會感到不安的話，可事先轉達旅館職員。

使用時間



入住/退房的時間及
餐飲設施的使用時
間是固定的。



請事先進行確認！

● 溫泉 / 公共浴池



KAKKEYU

就是用熱水澆淋洗淨身體之意。

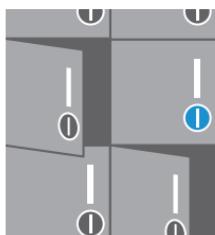


入浴泡湯時，請務必先取
熱水澆淋身體或洗淨身
體後再進入浴池泡湯。
不能沒有先沖就泡。

● 更衣室



脫掉的衣物和貴重物品，
請放入衣物櫃中，
自我進行管理。



上鎖!!



衣物櫃的鑰匙請套在手腕上！

● 入浴泡湯時



裸體入浴泡湯
是基本禮儀。



※穿著泳衣或紋身刺青的人可能會
有無法入浴泡湯的情況發生，請事
先向旅館等設施進行確認。

2 住宿設施 / 入浴泡湯

○ 溫泉湯池



毛巾或是沒沖洗的頭髮，
都是禁止浸泡在溫泉湯池中的。

○ 泡湯結束後



擦乾身體之後
再進入更衣室。

○ 浴室澡堂內



請利用住宿設施裡的
洗衣機設備或服務。

○ 浴簾



浴簾下擺是向
內側放置使用。

在室內一體成形的
浴室沐浴時，請使用
浴簾。



為您介紹在餐飲店裡經常感到疑問或困惑的例子。
根據餐飲店的種類，從點菜到付費的方式都各有不同喔！

● 宗教禁忌・食物過敏



使用食材表示

過敏或禁忌的食材有時也會用圖形來加以表示。

使用食材表示



Ingredients are listed on the menu.

擔心的話可在預約定位或點菜前加以確認。

● 水・擦手巾

入店時服務人員會遞出水和擦手巾的店家居多。



水是作為店家所提供的服務，基本上是免費的。

● 餐前小菜



在居酒屋等只要一點酒精類的飲品時，「餐前小菜」就會自動先送出來。

餐前小菜是像冷盤前菜般的餐點，一般收費的情況居多。

※這裡介紹的內容是日本一般的想法和情況。

● 日本式的吃法①



在日本手上拿著碗
吃是基本禮儀。

簌簌聲



蕎麥麵或烏龍麵等，一邊發出聲音
一邊吃麵是非常普通的。

● 日本式的吃法②



不剩下食物乾淨地享
用餐點，是日本的禮儀。



不弄髒桌面和地板，
乾淨地享用美食吧。

● 點菜數量



基本上是一個人
點一種以上。



● 帶入·打包帶走

基本上飲食餐點等
的帶入或打包帶走
都是禁止的。



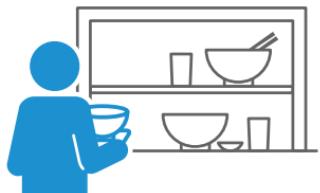
不清楚的時候，可以請教店員。

● 自助式服務

有的店家是自己必須整理吃完的餐具和垃圾。



餐具放置回收區



不清楚的時候，可以請教店員。

● 取消預約

對不起，
我要取消預約



如果無法前往已
經預約好的店家時，
請務必進行
取消的聯絡。



● 結帳

收銀台



座位上



用餐結束欲結帳時，
請向店家確認是在
座位上或至收銀台
哪邊進行付費。



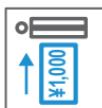
在日本的餐廳
是沒有給予小費的文化。

● 售票機



有的店家是導
入餐卷以自動
售票機購買的
系統。

1. 投入錢幣



2. 按壓選項



3. 發行餐券



4. 領取餐點



售票機通常大多設置在店
家的入口處。

為您介紹購物時經常感到疑問或困惑的例子。
請留意不要造成其他客人的困擾，享受愉快的購物時光吧！

● 價格的表示



消費稅分為 10 % 和 8 % 兩種。8 % 的稅率主要包括食品和飲料。但是，酒類以及在外吃飯除外。

商品的價格以含稅價格標註。
※在此記載的稅率是2021年6月30日時點所規定的稅率。

● 免稅

免稅有分 Tax (消費稅) Free 和 Duty (消費稅・關稅・菸酒稅等) Free 兩種。

表示 Tax Free Shop 的象徵標誌



Japan. Tax-free Shop

Tax Free Shop一般多位在市內，Duty Free Shop則主要位於國際機場出境大廳中。

● 砍價

50% OFF

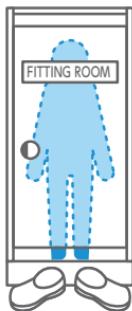
不行，
對不起！



能夠交涉殺價為前提來設定價格的店家極少。

● 試穿

想試穿衣服時，
想先向店員打聲招呼。



有的店家有規定可帶入試衣間
試穿衣服的件數。

● 衣服的尺寸



日本的尺寸標記
一般是S/M/L。

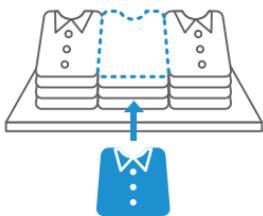
男 士 (公分)

	身高	胸圍	腰圍
S	162-168	85-91	71-77
M	167-173	89-95	75-81
L	172-178	93-99	79-85
XL	177-183	97-103	83-89

依照JASPO規格所舉出的範例
有時會因品牌或製造廠家的
不同而有所差異。

※1英吋 = 2.54公分、1英尺 = 30.48公分

● 商品



拿在手上的商品如
果不買的時候，請放
回原來的位置。



請不要亂動商品。

● 結帳前的開封

結帳前的物品
禁止隨意開封。



NO



想確認袋裡的內容時，
請先向店員詢問。

● 購物袋



商店的購物袋大部分收費。請帶好自己的購物袋。

● 香菸和酒

未滿 20 歲以上是不能購買香煙和酒。



未滿
20 歲



● 付費 … ①

有的店家是不能使用信用卡或是電子貨幣，安全起見請帶點現金在身上吧！



如果可以使用的話，大多在店家門口或收銀機旁會顯示標貼。

● 付費 … ②



購物時也沒有給予小費的習慣。

真是謝謝您的光臨

謝謝



感謝以
心情表示。

為您介紹在公共場所時經常感到疑問或困惑的例子。
不論在街道上或在旅遊景點，一邊關懷體恤周遭的人們，
一邊盡情享受旅行的樂趣！



請配合垃圾箱的標記區分來丟垃圾，沒有垃圾箱時請將垃圾帶走。

● 排隊・手扶梯



插隊或排隊途中讓家人或朋友一同加入排隊列伍中都是違反禮儀的。

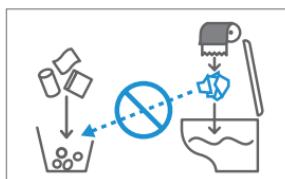


搭乘手扶梯時站穩踏階請勿行走，並且緊握扶手，趕時間時請使用樓梯行走。

● 廁所



請以正確方向使用和式蹲式馬桶。



使用後的衛生紙不要丟到垃圾筒，請丟入馬桶沖掉。



在日本有西式廁所與和式廁所兩種。

● 休息



請勿在道路邊或街道上坐下來休息。



NO

● 香菸



原則上室內是禁煙，室外的話根據地區規地的不同在路上或公園等是不能吸煙。吸煙時請在規定的吸煙區吸煙。



● 照片



請不要在周圍有人的情況下拍照。



請勿在禁止進入的場所裡進行拍照。

● Wi-Fi

在各種公共場所中皆有設置免費的Wi-Fi。



使用方法有所不同，請加以確認使用。
※請勿邊走邊滑手機。

※這裡介紹的內容是日本一般的想法和情況。

網站推薦



GO-TOKYO

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

網羅豐富的東京最新的觀光旅遊資訊，歡迎搜尋瀏覽。

 **ERATO 東京** <http://www.menu-tokyo.jp/index.php?lang=tc>
可以在東京都內找到符合您喜好的餐廳喔！



 <http://www.wifi-tokyo.jp/tw/>

外國人旅客與參訪設施的使用者在東京都廳或庭園、美術館、博物館等，都可免費使用公共無線LAN (Wi-Fi) 的服務。

 「HIMAWARI」

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks230.php>
能夠檢索搜尋在東京都內對應日語以外之16個國家語言的醫療機構。
[對應語言 英文、韓文、中文(簡體)等]



東京都防災官方網站

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

發佈東京都內避難資訊等災害相關訊息的同時，
為您介紹事前防災的準備及東京都廳所採取的對策與安全應對措施。



Safety tips

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android> : **Android**



這是觀光廳監修針對訪日外國人旅客提供災害時相關訊息的
應用軟體。以線上發佈警報方式提供日本國內的緊急地震快報、
海嘯警報、氣象特別警報、火山爆發快報等相關訊息。



▲ iOS

: <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

緊急時的 聯絡電話

發生事故或犯罪等

呼叫警察前來救援



TEL.110

受傷或生病、火災等

呼叫救護車或消防車



TEL.119

中文繁體版



TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

Tourism Division,

Bureau of Industrial and Labor Affairs

2-8-1, Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001, JAPAN

Registration number 5(235)