

中文繁體版



HOW TO ENJOY TOKYO!

禮儀 & 文化習慣指南手冊



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
內容分成旅遊相關的 6 種情境，逐一記載相關事項。
旅行時加以確認，來趟充滿樂趣的旅行吧！

抵達日本



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。各項目詳細
情形請依每個場合再進行確認。



還要再來

移動至目的地



1. 交通工具

P.3



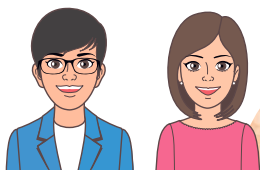
逛街

6. 公共場所／其他

P.18



慣。



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.11



接觸文化與歷史

5. 文化設施／神社寺院

P.17



享受購物樂趣

4. 購物

P.14



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。

搭乘電車時，
先讓下車的人
下車後再上車
乘坐！



● 拍照

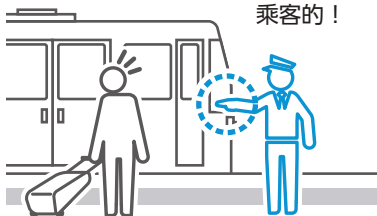
在車站月台等
拍照時，請當心
發生安全事故。



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。



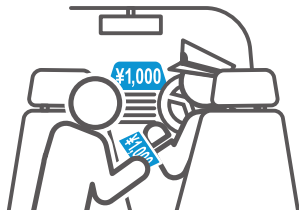
● 計程車的乘坐方法

請在指定的乘車站搭乘，或是舉手招攬計程車。



車門是自動開關的。

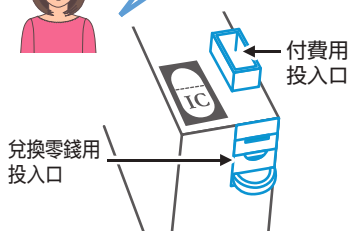
● 計程車的小費



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車鈴的情況較多。



也有不用按下車鈴就會停車的公車，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。



人多擁擠時，請避免大型行李妨礙他人上下車。

● 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

● 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。

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。

● 脫鞋入室的設施



在住宿設施裡一般
大多不能穿著鞋進入。



若廁所內有專用拖鞋的話，
進入廁所時請換穿專用拖鞋。

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



請避免在室內使用香味較強的物品，例如薰香或香水。



鋪床



旅館等日式住宿設施中，旅館職員會替房客提供鋪床服務。

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 / 退房的时间及餐飲設施的使用时间是固定的。



請事先進行確認！



● 備品

請愛惜使用備品。



盥洗用品以外的備品，
請勿擅自帶走。

● 遺留行李



退房後，請勿將行李
箱、衣物或鞋子留在
客房。

● 逃生路線

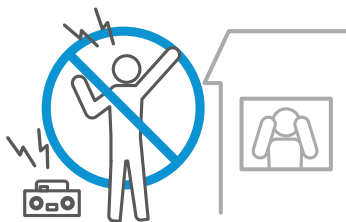


預防萬一的情況，請先
確認逃生路線。



● 民宿

民宿設施周邊居住著當
地居民。
請避免大聲喧嘩或製造
噪音。



請遵守垃圾丟棄方式等
設施規定。

● 溫泉 / 公共浴池



KAKEYU
就是用熱水澆淋洗淨身體之意。

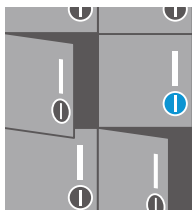


入浴泡湯時，請務必先
取熱水澆淋身體或洗淨身
體後再進入浴池泡湯。
絕不可以放掉浴池裡的
熱水。

● 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。



Lock

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。



● 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



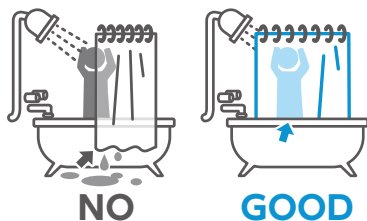
擦乾身體之後
再進入更衣室。

● 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！

● 禁忌・食物過敏

在日本增加了許多
可對應有禁忌或食
物過敏人士的店家。



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

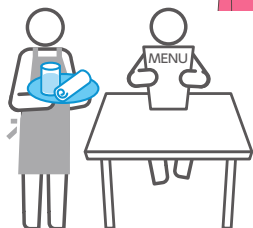


Ingredients are listed
on the menu.

擔心的話可在預約定位或點菜前加以確認。

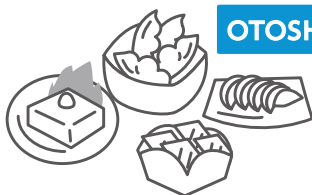
● 水・擦手巾

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



OTOSHI

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。



● 日本式的吃法①



在日本手上拿著碗吃是基本禮儀。

簌簌聲

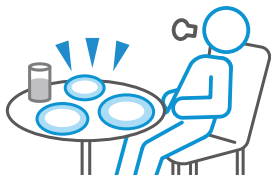


蕎麥麵或烏龍麵等，一邊發出聲音一邊吃麵是非常普通的。

● 日本式的吃法②

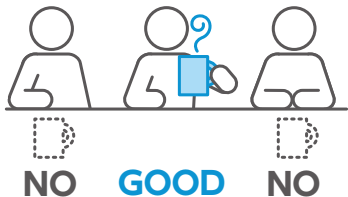


不剩下食物乾淨地享用餐點，是日本的禮儀。



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道以上。

● 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。



NO



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。



否則可能必須支付取消費。

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。



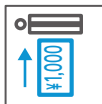
在日本的餐廳
是沒有給予小費的文化。

售票機



有的店家是導
入餐券以自動
售票機購買的
系統。

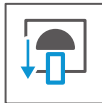
1. 投入錢幣



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。(酒和肉食除外)。

商品的價格以含稅價格標註。

※標註的稅率截至2025年3月31日。

● 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 一般多位於市內,
Duty Free Shop 則主要位於國際
機場出境大廳中。

● 砍價



能夠交涉殺價為前
提來設定價格的店
家極少。



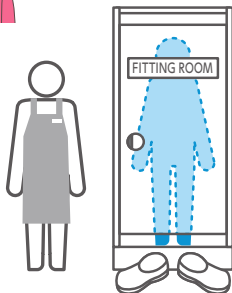
※這裡介紹的內容是日本一般的想法和情況。



● 試穿



想試穿衣服時，
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)

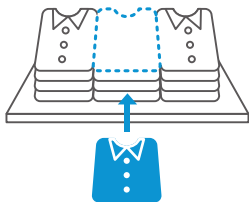
	身高	胸圍	腰圍
S	162-168	85-91	71-77
M	167-173	89-95	75-81
L	172-178	93-99	79-85
XL	177-183	97-103	83-89

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
回原來的位罝。

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
是不能購買香菸
和酒。



under
20



● 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！



可以使用



不能使用

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。



為您介紹在文化設施或神社寺院時經常感到疑問或困惑的例子。
敬請珍惜傳承守護至今的文化財，深入瞭解當地與居民的生活。



也千萬不要塗鴉。

● 文化財

不能觸碰的文化財
和展示品，請用眼睛
觀賞。



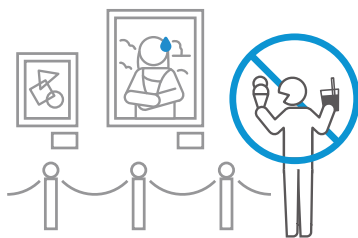
● 禁止攝影

在禁止攝影區域內，
不能攝影。



請勿進入禁止進入的區域拍照。

● 飲食



在美術館・博物館等的
設施內和神社寺院的參
道，請避免飲食。





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！

● 丟棄垃圾



請勿隨地
丟棄垃圾！



請配合垃圾箱的標記分類來丟垃圾，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。

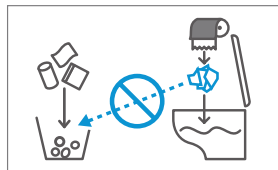


搭扶手扶梯時站穩
踏階請勿行走，並且
緊握扶手，趕時間時
請使用樓梯行走。

● 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



NO

請勿在道路邊
或街道上坐下來休息。



● 香菸



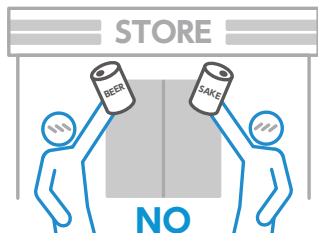
原則上室內是禁菸，室外的話根據地區規定的不同在路上或公園等是不能吸菸。吸菸時請在規定的吸菸區吸菸。



● 路上飲酒



在路上和公園等公共場所，有禁止飲酒的區域和時間。



NO

請遵守規定。

● 大聲喧嘩



NO

在公共場所不大聲喧嘩是基本禮儀。





● 照片



請不要在周圍
有人的情況下
拍照。



在道路上拍照很危險。

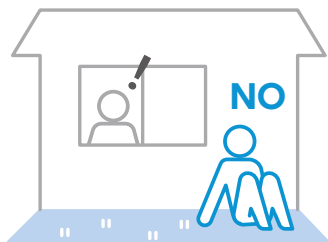
● Wi-Fi

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。

● 進入私有地



請勿進入私有地。

● 交通規則

過馬路時，請遵守交通
號誌，走班馬線。



喝酒後，不能開車或騎自行車。



● 人多擁擠

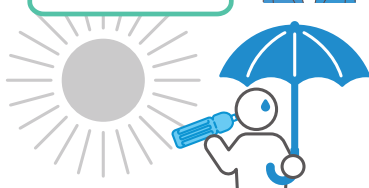


建議避免人多擁擠的時段，在平日或早上・晚上享受觀光。



● 防暑對策

日本的夏季炎熱。請適時休息，補充水分。



外出時，最好撐陽傘或戴帽子。

網站推薦（安全・安心）



Safety tips <https://www.jnto.go.jp/safety-tips/chc/index.html>

觀光廳監修的訪日外國旅客專用資訊網站。針對外國旅客，提供安全旅行相關的資訊和自然災害資訊的通知。

Useful Disaster & Emergency Information

<https://www.gotokyo.org/tc/plan/health-safety/index.html>
提供災害發生時有用的社群網站和App等。



警視廳「免於“犯罪・紛爭”的保身之術」

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/multilingual/english/safe_society/victim_of_crime/ninpo.html
介紹針對外國旅客的防犯對策。

醫療資訊網 (Navii)

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>
可搜尋能以外語應對的醫療機構與藥局。





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。

舒適暢遊東京的方法

<https://www.gotokyo.org/tc/plan/customs-culture/index.html>

為了舒適享受東京旅行，能夠確認該先知道的日本禮儀和習慣。



Tokyo Events and Tickets

<https://www.tickets.gotokyo.org/tc>

可透過GO TOKYO，順暢購買觀光設施和公演等的門票。



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>

可使用電腦或智慧型手機，從自家或旅途中等任何地點，免費諮詢觀光相關問題。



EAT TOKYO 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！

TOKYO FREE Wi-Fi

<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。





TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

Tourism Division,
Bureau of Industrial and Labor Affairs
2-8-1, Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001, JAPAN

Published April 2025 Registration number