※特別提醒※：持中華民國護照旅客入境日本免簽證，本行程不收取參加旅客護照正本，請參加旅客務必自行攜帶並妥善保管您自己的護照證件。

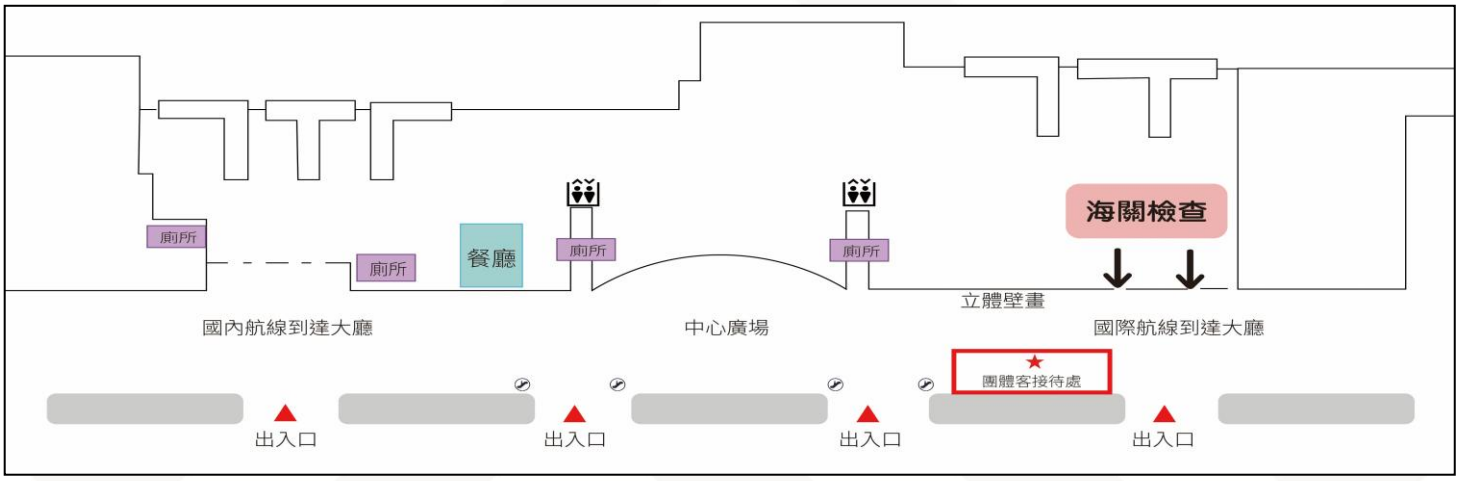
岩手 雫石高原 滑雪五日(不含機票)

集合時間地點

出發日期：115 年 01 月 28 日

集合時間：下午 17：00

集合地點：仙台機場入境大廳



教練資訊

SB 教練：劉威廷(威哥) 電話：0926-799572	SB 教練：李忱豫(Max) 日本手機：080-7616-6065

飯店住宿一覽表

（如需填寫 VISIT JAPAN 用之郵遞區號與地址，請參見 P.11 ）

日期	星期	城市	飯店名稱	房間形式（根據飯店給房狀況，可能現場調整）	餐食供應			
					餐別	早餐	午餐	晚餐
01 月 28 日 至 01 月 31 日	三 至 六	雫石 高原	雫石 Prince Hotel 日本〒020-0593 岩手県 岩手郡雫石町高倉温泉 TEL：019-693-1111	■洋式 □和式 □和洋式 ■有衛浴 □有衛無浴	D1	X	X	休息站自理
					D2	自助式	雪場自理	自助式
					D3	自助式	雪場自理	自助式
					D4	自助式	雪場自理	自助式
02 月 01 日	日	台北	溫暖的家		D5	自助式	自理	X

國內外聯絡旅行社

國內旅行社及當地接待	聯絡人	聯絡電話
那魯灣旅行社	楊子玄(Eric)先生	0986-277-900

更多教練資訊，您可參閱[那魯灣教練站]
那魯灣旅行社(02)2561-9911 / 台北市松江路 206 號 3 樓之 6.7.8

那魯灣滑雪學校

岩手 雫石高原 滑雪五日(不含機票) SZK5D260128S 5 天 4 夜

出發日期： 2026/01/28

回國日期： 2026/02/01

旅遊地區： 東北亞

旅遊國家： 日本

旅遊城市： 岩手

進 出 點： 仙台/仙台

★ 第 1 天 仙台機場 －雫石高原滑雪場

期待多日的滑雪假期終於盼到了，敬請於當日 17:00 前抵達仙台機場入境大廳，向那魯灣滑雪學校的教練報到。隨後搭上專車前往雪場，途中教練也和大 家講解雪場的注意事項，開始有滑雪的味道了。約 2.5~3 個小時的車程抵達位於岩手縣的滑雪場—「雫石高原」。行李從巴士上搬下來提進大廳，飯店的工作人員已安排好大家的房間。將視狀況立即或隔天早上試穿雪具，時間已晚，今天要早點休息，為明日的戰鬥力儲備體力。

住宿：雫石 Prince Hotel SHIZUKUISHI PRINCE HOTEL		
早餐 X：	中餐 X：	晚餐 X：

★ 第 2 天 全日滑雪活動

興奮的第一天，享用完豐盛早餐後依集合時間報到，「雫石高原雪場」有 12 條纜車 16 條滑道，標高差 850M；140 公頃的面積，適合各種程度的滑雪愛好者來訪。在教練介紹今天的滑雪區塊和滑雪活動的進行方式後分組帶開；初級班在教練細心耐心的引導下慢慢體會滑行、煞車、轉彎，跌倒沒關係繼續努力學習。中級班在教練熱心愛心帶領下不斷更熟練更進步…。（中途若想自行滑雪者亦可告知教練，自行選擇喜愛的滑雪區塊進行探索，要注意安全喔）中午在約定地點碰面休息吃飯補充消耗的體力。下午 13:30 繼續滑雪課程，滑雪在說台語馬ㄟ通的教練導引下原來是那麼簡單幾乎忘了時間的存在。當教練宣布下課時才發現以是傍晚時分了，雪友可選擇結束今日活動或繼續滑雪。回房後去泡個舒服的溫泉解除一天的疲勞。

住宿：雫石 Prince Hotel SHIZUKUISHI PRINCE HOTEL		
早餐 O：飯店內	中餐 X：	晚餐 O：飯店內

★ 第 3 天 全日滑雪活動

酸痛的第二天，早上差一點爬不起來這時才驚然發現自己平常真的不太運動，用完早餐後抵達集合時間地點，在集合前別忘了做暖身活動。集合後在教練愛的鼓勵、鐵的紀律要求下延續昨日的滑雪教學活動，奇怪明明是酸痛的肌肉突然全部甦醒，今天的進步神速。雫石高原的滑道初級 40%、中級 40%、上級 20%，最長的滑道有 5 公里，一定要好好的探索一下。中午依然會約定休息午餐碰面地點，下午則繼續進行滑雪，慢慢會發現自己原來還瞞有滑雪天份

的開心的呢！晚餐吃飽飽好好慰勞自己一下！

住宿：雫石 Prince Hotel SHIZUKUISHI PRINCE HOTEL		
早餐 0：飯店內	中餐 X：	晚餐 0：飯店內

★ 第 4 天 全日滑雪活動

滿雪場跑的第三天，經過前兩天的操練多少會感覺筋骨不順，暖身活動不可偷懶。與昨日一般集合後教練會挑選適合且尚未前往的滑雪區塊進行滑雪活動，今日為本次滑雪活動的最後一天要好好的逛雪場。管他綠線、紅線、黑線反正教練說：「都是白線」（不好笑！）就豁出去啦。在逛雪場時才發現雪場原來那麼美，拿出相機好好紀錄下來。今天下午會提前下課，您可繼續跟著教練精進技術及探訪雪場，也可與不同組的親友大會和，一起暢遊在銀白世界裡（別玩的太瘋注意體力已超過平日的負荷）。晚餐後買買紀念品、收拾行李、泡泡溫泉，在滿足中微笑入眠。

住宿：雫石 Prince Hotel SHIZUKUISHI PRINCE HOTEL		
早餐 0：飯店內	中餐 X：	晚餐 0：飯店內

★ 第 5 天 雫石高原 – 仙台機場

今天是又喜悅又傷感的一天，喜的是經過這些天的千錘百鍊與無數次的跌倒後，滑雪神功終於練成；感傷的是要快樂的滑雪假期就這樣結束了，就要離開這天堂般的雪場飯店。
享用完飯店自助早餐後，準備搭車前往仙台機場。相處多日的雪友們都拿出相機拍照留念。
車子離開雫石高原。依時間集合專車抵達仙台機場 12:30，結束本次愉快的日本滑雪之行。
雫石高原寬廣且筆直的滑雪道、溫泉、美食真的難以忘懷，期待下一次的滑雪假期！

住宿：溫暖的家		
早餐 0：飯店內	中餐 X：	晚餐 X：

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

印表日期：2025/12/01

【行前注意事項】

❄ 參加贈品----------

參加報名贈送 【 那魯灣獨家風鏡套一個 + 日本上網 4G sim 卡（每日流量 2GB） 】
(教練將在機場集合時發送（不佔床兒童恕不贈送），機票自理者，將於當地會合後發放。)

❄ 雪場介紹/注意事項說明影片----------

注意事項與裝備介紹	雪場介紹-雫石	滑雪脖圍、多功能頭巾、防風脖圍/雪襪 裝備賣場
影片連結	影片連結	蝦皮：連結 賣貨便：連結

❄ NEW！線上直播說明會----------

本季線上說明會在 Youtube 上直播，詳細直播場次與時間請點下方連結確認，說明會內容包含：滑雪行前注意事項、裝備介紹、線上問答時間...等，強烈建議並歡迎第一次滑雪的您準時上線參加！若未在直播時間內上線觀看，亦可點連結觀看各場次錄影影片唷！

※請注意！線上說明會只針對上述內容說明，關於雪場介紹請點擊「雪場介紹影片」觀看。

那魯灣滑雪學校 Youtube 頻道	頻道連結： https://www.youtube.com/@naruwantour
2025-26 滑雪線上說明會 場次/時間/觀看連結	點此觀看： https://www.naruwan.com/ytlive01/

【觀看方式與提醒】
1.點擊直播連結即可進入直播間
2.若進入直播間之後，直播尚未開始，畫面會顯示倒數，敬請耐心等候
3.會後將有 Q&A 問答環節，如需提問，請運用聊天室文字對話，將於簡報內容結束後，統一進行回答與說明
4.在聊天室之文字對話將留存於此直播中
※別忘了點選「通知我」，避免錯過直播

查詢滑雪場天氣----------

1. **Weather News**

   網址: https://weathernews.jp/s/ski/

   日文，查詢日本各大滑雪場天氣

2. **Snow Forecast**

   網址: https://www.snow-forecast.com/

   英文，查詢世界各大滑雪場天氣

滑雪前建議運動----------

增加大腿肌力	增加小腿肌力	增加腹肌肌力
1.蹲馬步 2.爬樓梯 3.騎腳踏車、踩飛輪	踮腳尖	仰臥起坐

滑雪裝備介紹

安全帽 租

強烈建議戴安全帽以保護頭部
雪場可租用
※那魯灣備有小朋友安全帽可借用

風鏡 租

主要功能為遮蔽陽光，同時可防雪防風，並保護眼睛，確保能見度。

不建議戴太陽眼鏡
跌倒時可能會因斷裂傷害眼部

脖圍 租

可禦寒、防風雪，可當口罩、圍巾、帽子使用

滑雪時不建議戴圍巾可能在滑行過程脫落

手套 租

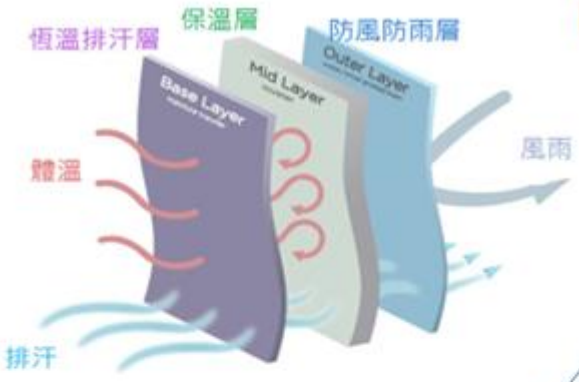
防水保暖質料為佳，
避免布或毛線質料。
可備兩雙手套交替更佳

SKI學員不建議戴「無指」手套

衣著 租

不建議穿著羽絨外套

吸濕排汗層	保溫層	防水層
T恤、衛生衣 +排汗衣	刷毛衣、 輕羽絨衣	雪衣、 防水外套



滑雪褲 租

需具備防水及保暖的效果
建議購買滑雪褲→褲管有擋雪層

護具 租

SB學員 強烈建議須備有護臀、護膝、護腕，保護安全更可增強信心！

SKI學員 可戴長型護膝加強膝蓋韌性，並可保護膝戴不易扭傷。

滑雪襪 租

須穿著長筒棉質襪子，長度拉起須超過雪鞋，質地細緻、不刮傷皮膚為佳
足球襪、稍厚運動長襪亦可

請事先修剪腳指甲

【攜帶物品參考檢查表】

出發前	☐護照 (6 個月以上效期) ☐簽證	☐日幣現金 雪場餐食消費主要以支付現金為主，請務必考量自身消費及攜帶金額 ☐台幣現金		☐緊急聯絡資訊
	☐個人證件	☐機票	☐信用卡	☐**旅行平安保險**
託運行李	☐行李箱	☐收納袋	☐換洗衣物	☐指甲剪 (請事先修剪腳指甲)
滑雪裝備	☐雪衣	☐雪褲	☐風鏡	☐脖圍
	☐防水手套	☐雪襪	☐保暖內衣	☐雪板/雪鞋
	☐防曬乳	☐護唇膏	☐痠痛貼布/噴劑	☐護具 SB：護臀、護膝、護腕 SKI：長型護膝
	☐纜車票套 (遊覽車上會發放**安心卡**並宣達注意事項， 請詳實填寫緊急聯絡人資訊後，放入纜車票套)			
	☐安全帽 (大部分雪場，可現場租借/費用依雪場而訂) 那魯灣可租借孩童的安全帽 (押金 1000 NT/頂)			
隨身行李	☐行動電源	☐手機充電線	☐耳機	☐手機
備用項目	☐雨具	☐衛生紙	☐濕紙巾	☐75%酒精 (單瓶不得超過 100ml，須放於 1 個不超過 1 公升 20×20 公分大小且可重複密封之透明塑膠夾鍊袋內)/(建議保留原包裝或指示標籤，以利海關查驗)
	☐化妝品	☐保養品	☐棉花棒	
	☐護照影本、 備用相片	☐自拍棒 (托運行李)	☐個人藥品	

行李篇----------

各航空公司免費托運行李額度

☆雪具板袋，屬於特殊行李，各航空公司皆要求訂位時須事先告知，自備雪具，欲攜帶雪具者，請記得事先打電話向航空公司申請，會需要提供航空公司：您的雪具板袋的長、寬、高(公分數)以及重量(公斤數)。地勤人員現場會量取雪具板袋之尺寸；需經確認後始得接受託運。航空公司保有拒絕承運超重或超出尺寸物品之權利。

	日本航空	星宇航空	中華航空	長榮航空	國泰航空
免費托運行李	每人二件+ 乙件特定運動用品	一件	一件	一件	一件
行李限重/量	23KG+23KG	每件 23KG	每件 23KG	每件 23KG	每件 23KG
尺寸限制	長+寬+高 總尺寸≤ 203cm (包括輪子及握把)	長+寬+高 不超過 158cm	長+寬+高 不超過 158cm	長+寬+高 不超過 158cm	長+寬+高 不超過 158cm
雪具託運	每人可乙件免費特定運動用品 (需事先申請) (2026/03/31 前日航官網活動)	計入個人託運行李額度，**總尺寸**需小於292cm。 攜帶運動器材請於班機起飛前 24 小時(不含例假日) 與星宇航空客服中心聯絡	計入個人託運行李額度，**總尺寸**需小於292cm 訂位時請先告知	計入個人託運行李額度，**總尺寸**需小於277cm 訂位時請先告知	計入個人託運行李額度。 任何器材之**長度上限**為 203cm，以確保安全運載。 起飛前至少 3 個工作天聯絡國泰航空的客戶服務團隊，告知您的雪具尺寸，以確認能否託運。

	日本航空 (連結內有官網頁面)	星宇航空 (連結內有官網頁面)	中華航空 (連結內有官網頁面)	長榮航空 (連結內有官網頁面)	國泰航空 (連結內有官網頁面)
超額行李費(單程費用)	**超件數** 20,000 日圓 (200 美元/200 加幣)	**超件數** USD 150 / 每件	**超件數** USD110/件	**超件數** USD140/件	**超件數** USD120/件
	超重量 ▲23 公斤- 32 公斤： 10,000 日圓 (100 美元/100 加幣) ▲32 公斤- 45 公斤： 60,000 日圓 (600 美元/600 加幣)	**超重量** ▲23 公斤< 重量 ≤ 32 公斤 USD 75 / 每件 ▲重量 > 32 公斤 (需事先申請) USD 300 / 每件	**超重量** ▲23 公斤<重量≦32 公斤: 每件收取 0.5 件超額行李費用。 ▲ 32 公斤 (70 磅)<重量≦45 公斤(100 磅) : 每件收取 3 件行李費用且需經核可。 ▲重量> 45 公斤：不接受以託運行李處理，限以貨運方式運送。	**超重量** ▲23 公斤< 重量 ≦ 32 公斤: 每件收取 0.5 件超額行李費用。 ▲32 公斤< 重量 ≦ 45 公斤： 每件收取 3 件超額行李費用且需經核可。 ▲重量 > 45 公斤：不接受以託運行李處理，限以貨運方式運送。	**超重量** ▲USD80/件 (適用於每件超出重量限額但不超過 32 公斤的行李)
	超尺寸 ▲超過 203 公分： 20,000 日圓 (200 美元/200 加幣)	**超尺寸** ▲158 公分 < 總尺寸 ≤ 203 公分 (一般行李) USD 150 / 每件 ▲總尺寸 > 203 公分 (一般行李) USD 300 / 每件 ▲總尺寸 >292 公分(115 英吋) (運動器材-滑雪裝備)(需事先申請，僅限於班機貨艙可裝載的情況下方可受理託運) USD 300 / 每件	**超尺寸** ▲ 總尺寸 158-203 公分 (62-80 英吋) : 每件收取 0.5 件超額行李費用。 ▲總尺寸 203 公分 (80 英吋) 以上： (一般行李) 每件收 1 件超額行李費用。 ▲總尺寸 > 292 公分 (115 英吋) : (運動器材-滑雪裝備): 超過限制長度，需支付兩件超額行李費用且僅限於班機貨艙可承載的情況下受理。	**超尺寸** ▲158 公分< 總尺寸 ≦ 203 公分： 每件需付 1 件超額行李費用(一般行李)。 ▲203 公分< 總尺寸 ≦ 292 公分：每件需付 2 件超額行李費用(一般行李)。 ▲總尺寸 > 292 公分：不接受以託運行李處理，限以貨運方式運送(一般行李)。 ▲總尺寸 > 277 公分： (運動器材-滑雪裝備) 收取 2 件之超額行李費用。	**超尺寸** ▲158 公分< 總尺寸 ≦ 203 公分： 就每件行李支付四倍超額行李費用(一般行李)。

以上表格內容整理自各航空公司官方網站；航空公司保有修改之權利，請依航空公司官網資訊為主。

行動電源攜帶上機使用規定(僅可手提、不可託運)

各航空公司針對行動電源之數量、規範、規格限制一覽表	
日本航空	攜帶行動電源上機時，不可放置於座位上方行李棚內。 ◉電池攜帶規格之規範，請參見此頁面： https://www.jal.co.jp/jp/en/dom/baggage/limit/
星宇航空	行動電源應隨身攜帶並放置妥當，不可託運，全程禁用並禁止充電。 ◉電池攜帶規格之規範，請參見此頁面： https://www.starlux-airlines.com/zh-TW/check-in-fly/baggage-information/general/restrictions-and-prohibited-items/lithium-batteries
中華航空	基於飛航安全，行動電源及備用鋰電池不可託運，應隨身攜帶及妥善包裝。行動電源及備用鋰電池於本公司航班全程禁止使用及充電，並建議避免放置於座位上方的行李櫃中。 https://www.china-airlines.com/tw/zh/fly/on-board/electronic-devices ◉電池攜帶規格之規範，請參見此頁面： https://www.china-airlines.com/tw/zh/fly/prepare-for-the-fly/baggage/dangerous-goods-information
長榮航空	為確保飛航安全，行動電源須隨身攜帶或置於您的前方座位下，航程中全程禁止使用行動電源及對行動電源、備用鋰電池充電。 ◉電池攜帶規格之規範，請參見此頁面： https://www.evaair.com/zh-tw/fly-prepare/baggage/additional-baggage-information/restrictions/
國泰航空	●不得在飛行途中任何時候使用外置充電器為手機和平板電腦等電子裝置充電 ●不得在飛行途中任何時候使用座椅的供電插座為外置充電器充電 ●行動電源不得存放於寄艙行李或放置於行李架上。 ◉電池攜帶規格之規範，請參見此頁面： https://www.cathaypacific.com/cx/zh_TW/baggage/controlled-and-banned-items/lithium-batteries.html

隨身行李安檢規定

☆不論任何艙等，手提行李之體積包括輪子、把手及側袋， 長 x 寬 x 高不可超過 56 x 36 x 23 公分，重量不可超過 7 公斤。您可於報到櫃檯或登機門利用隨身行李測量器，檢查您所攜帶的手提行李是否符合體積之限制。

☆液體物品須裝進 100ml（g）以下的容器，放進 1 公升以下可重複密封夾鏈的透明塑膠袋中，並留有一定空間。(即便裝入 100ml 以下的容器，若未放進透明塑膠袋內，也無法攜帶登機。) 飲料、乳霜、化妝水及油類、香水、噴霧劑及洗髮精、刮鬍泡、除臭劑及牙膏等膠狀物質、半固體狀物質，及其他類似物質，皆屬於液體、氣溶膠、凝膠類。如果您攜帶的液體超出限制，請妥善打包，放入托運行李中。

☆行動電源須以隨身行李攜帶，不得託運

☆機艙內每人僅可攜帶 1 個打火機。但防風打火機不能攜帶登機。

☆任何刀剪類（含指甲剪）或尖銳物品皆不得攜帶上機，需置放於託運行李內。

☆筆電：電池額定容量在 160Wh 以內可帶上機，若需託運，請關閉電源並包裝完善避免意外啟動。

☆自拍棒：長度在 60cm 以下可隨身攜帶，若超過則需託運。

❄ 入境手續(二擇一)----------

★方法一：紙本填寫:外國人入境卡及申告書、海關單：

包含機票之團體，那魯灣會為團體票之旅客，準備紙本入境卡以及海關單。(機場集合時會發給各位學員)

★方法二：網路事先登錄 VISIT JAPAN：

https://www.vjw.digital.go.jp/main/#/vjwplo001

→至少要在入境 6 小時前完成。建議您在三天前完成。

→需準備：機票資訊、護照、電郵地址。

→登錄在日本的聯絡處請參考如下：

○郵遞區號:020-0584

○都道府縣: IWATE KEN

○市區町村名: IWATE GUN SHIZUKUISHI CHO

○町字、番地: TAKAKURA ONSEN

○住宿處、飯店名稱: SHIZUKUISHI PRINCE HOTEL

○電話: 019-693-1111

隨身攜帶液狀、膠狀、乳狀物品收納方法

以不超過 100 毫升的容器分別盛裝，並將上述容器放置在一個容量一公升，並可重新封口的透明塑膠袋內。尺寸大約是 20 公分 x 20 公分 (8 吋 x 8 吋)

簽證----------

☆依照國際慣例，絕大部分國家或地區皆規定入境之外國旅客所持護照效期須在 6 個月以上，方可核准入境。 外交部領事事務局提醒國人於出國前，應及早檢查護照效期是否為 6 個月以上。

★持中華民國護照：

☆日本政府自 2005 年 9 月 26 日開始，針對在中華民國台灣設籍的居民，實施以短期停留為目的(就職或就業者等除外)，進入日本可免簽證停留 90 天的措施。免簽證的實施對象是以觀光、療養、運動、拜訪親友、參觀、參加講習會或出席聚會、業務連繫等短期停留期間即可完成之事項者。

申請入境日本時須自行舉證符合以下條件：

(1)需持有有效護照。(且在有效期內返回本國或僑居地者)

(2)申請人所提出的入境目的與從事的活動需一致，且須符合日本國的出入國管理及民認定法(以下稱"入管法")所規定的短期停留之停留資格及停留期間。(特別是經常出入日本國者，以訪問親友為目的等進入日本，須詳盡的說明在日本停留期間的活動相關內容及與親戚、友人之間的關係。)

(3)申請人不曾違反入管法第五條第一項各號之相關法令 (因逾期居留等原因被日本強制遣返，尚未經一定期間；在各國違反法令被處一年以上徒刑或監禁等拒絕其入境之事由) 者。

★持他國護照：(請留意您是否符合免簽證之國家)

☆來自 74 個國家/地區(包括香港、韓國、新加坡、澳大利亞、紐西蘭、加拿大、美國、英國，以及幾乎所有歐洲國家)的公民赴日旅遊，均可享有免簽證待遇(須遵守相關規定及條件:可參閱日本外務省官方網站內容)，並將在抵達日本後獲得短期停留的許可。

役男出境----------

役男係指年滿 19 歲當年 1 月 1 日起至年滿 36 歲當年 12 月 31 日止尚未履行兵役義務男子。

一般役男身份短期出境，請於出境日前 3 至 30 日至內政部役政署網站申請短期出境核准，核准出境時間最長不得超過 4 個月。經主管機關核准通過後，攜帶列印之核准通知單連同護照，於通知單所載之核准期限內出國。

時差篇----------

台灣與日本之間的時差為 1 小時。 台灣慢日本 1 小時。

電壓篇----------

日本電壓都是交流 100 伏特。頻率主要有兩種，日本東部為 50 赫茲，西部（名古屋、京都、大阪等）為 60 赫茲。吹風機、旅行熨斗和電動刮鬍刀等電器用品都可在日本各地正常使用，但有時可能需要使用變壓器調降電壓。符合 100 伏特且是 A 型插頭的電器產品在日本皆可使用。

貨幣篇----------

匯率參考: 1 日圓 約等於 0.22 -0.25 新臺幣 (每日匯率不同，僅供參考)

日圓 (JPY) 的紙鈔面額為 1,000、2,000、5,000 和 10,000 日圓，硬幣面額則為 1、5 、10、50、100 和 500 日圓。日本現今還是十分仰賴現金交易的社會，因此帶些現金在身上也比較安全。要注意的是，2,000 日圓紙鈔較少在市面上流通。雖然店家也收，但很容易跟 1,000 日圓紙鈔混淆，因此找零時務必確認金額無誤。

台灣/日本機場出入境須知----------

入出境台灣攜帶限額

☆**新台幣:** 出境旅客攜帶新臺幣以 10 萬元為限。如所帶之新臺幣超過限額時，應主動向海關申報，惟超逾限額部分，雖經申報仍不准攜出。未申報者，其超過新臺幣 10 萬元部分沒入之；申報不實者，其超過申報部分沒入之。

☆**外幣:** 旅客攜帶外幣出境超過等值美幣 1 萬元者，應向海關申報。未申報者，其超過等值美幣 1 萬元部分沒入之；申報不實者，其超過申報部分沒入之。

入境日本攜帶限額及須知

（1） 入境時攜帶現金、旅行支票、有價証券總值在 100 萬日圓以上，或黃金（純度 90%以上）達 1 公斤以上時，須辦理申報手續。日前發生國人攜帶 0.5 公斤黃金入境日本遭扣押並留置訊問之案例，

因另據日本關稅法規定及公告之旅客免稅範圍，旅客攜帶市價超過 20 萬日圓之物品，均須申報並支付稅額。鑒於近來國人攜帶黃金未申報而遭日本稅關扣押案件激增，日方已積極注意案情發展，籲請國人避免觸法及影響日後國人赴日旅遊之通關手續。

（2） 入境時每一成人可攜帶之免稅品包括酒 3 瓶(每瓶 760ml 者)、香煙 400 支或雪茄 100 支或其它菸類 500 克(僅能擇一免稅。自 2021 年 10 月 1 日起免稅數量將減半)、香水 2 盎司、其他物品總價不超過 20 萬日圓者免稅(同類物品總價合計不超過 1 萬日圓者原則上免稅，如單價 1000 日圓之巧克力 9 個及單價 5000 日圓之領帶 2 條可免稅)。

（3） 禁止攜帶鴉片、海洛英、大麻、興奮劑等毒品及其吸食道具、槍、砲武器、偽製品、妨害風俗圖書雜誌物品、及侵犯商標智慧權物品等入境。動植物品須接受檢疫。勿輕信不明人士請託或貪圖暴利而夾帶違禁品。

（4） 入境須填報入境及海關申報單。

（5） 日本為防範非洲豬瘟，自 2019 年 4 月 22 日起對違規攜帶動物產品入境之旅客將予以重罰，請赴日本之國人注意。據日本農林水產省動物檢疫所公告，自 2019 年 4 月 22 日起，嚴格執行「家畜傳染病預防法」，並於 2020 年 7 月 1 日修改，旅客攜帶動物產品最高裁罰 300 萬日元(約新台幣 75 萬元)或 3 年有期徒刑。

返台免稅品限制

（1）煙酒:酒類1.5 公升，捲菸200支或雪茄25支或菸絲1 磅。

限量規定:酒類5公升(未開放進口之大陸地區酒類限量1公升)，捲菸5條(1,000支)或雪茄125支或菸絲5磅。

※ 需主動向海關申報，得於扣除免稅數量後，於限量內予以徵稅放行。

自112年1月1日起，

攜帶酒類產品入境，以年滿18歲之成年旅客為限；

攜帶菸品入境，以年滿20歲之成年旅客為限。

（2）非處方藥品:錠狀、膠囊狀食品、非處方藥每種至多12 瓶（無論盒、罐、條、支包裝），合計不超過36 瓶

（3）化妝、保養品類:面膜、眼霜、唇膜、化妝水、精華液等之類「未含藥用」成份的美妝品(包含染、燙髮劑、防曬、美白產品)，每種最多12瓶，合計不超過36瓶，單樣攜帶總價值2萬以上，要報稅。

（4）隱形眼鏡類:攜帶超過以下自用限量，須向衛福部食品藥物管理署申請「醫療器材專供個人自用」，並

向海關申報。

1. 日拋隱形眼鏡：單一度數60片，限1種品牌、2種度數。
2. 矯正鏡片：不超過1副。

（5）電器/名牌商品:每人免稅額為新台幣2萬元，電器未稅超過2萬者須申報。名牌商品由海關隨機抽檢

禁帶物品

（1）毒品危害防制條例所列毒品（如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼、大麻、安非他命等）。

（2）槍砲彈藥刀械管制條例所列槍砲（如獵槍、空氣槍、魚 槍等）、彈藥（如砲彈、子彈、炸彈、爆裂物等）及刀械。

（3）禁止攜帶活動物及其產品、活植物及其生鮮產品、鮮果實。但符合動物傳染病防治條例規定之犬、貓、兔及動物產品，經乾燥、加工調製之水產品及符合植物防疫檢疫法規定者，不在此限。

（4）為防範非洲豬瘟，保護臺灣豬隻健康，旅客違規攜帶肉製品(含真空包裝)入境，依據動物傳染病防治條例規定，將處**新臺幣 1 萬元以上 100 萬元以下罰鍰**。

以下產品不能帶回國

常見食品應否檢疫問題

※旅客攜帶動植物產製之食品入境，海關或防檢局需依據產品品名、成分、製程及包裝方式，核定所攜產品應否檢疫。

※動植物產品之檢疫作業係屬防檢局轄管，相關規定應依該局最新公告辦理。

動植物產品	應申報檢疫 (未經檢疫合格者不得輸入)	無須申報檢疫
動物肉類	牛、羊、鹿、豬、馬、驢、騾、雞鴨、鵝、火雞、鴿、鵪鶉、鴕鳥、鼠、袋鼠、鱷、鴯鶓等生鮮肉類(包含食用動物皮)或加工製品(例如：肉鬆)，包含真空包裝或玻璃罐裝食品	加工調製之水產動物肉類(包含其外皮)(例如：魚鬆、炸魚皮、魚排、沙丁魚罐頭)。
No 1 泡麵、火鍋湯底包	含有動物肉類者。	不含有動物肉類，僅含有其風味劑或調味粉者。
No 2 嬰兒食品	含動物肉類者。	不含動物肉類者。(例如：奶蛋素口味或僅含魚肉之嬰兒食品)
No 3 零食、麵製品	含有動物肉類者(例如：燕皮、炸雞皮、葷杏仁餅、雞仔餅)。	不含動物肉類，僅含風味劑或調味粉者(例如：雞皮風味之零食)。另麵條、麵粉、河粉、年糕均無須檢疫。
No 4 豬油、牛油及其產製品	含有動物肉類者。	不含有動物肉類者(例如：一般糕餅、湯底調味包)。
No 5 水產品	未去除內臟之鮭、鱒、鱸、鯉、鯰	不含有動物肉類，且經加工調製之水產品，者(例如：魚鬆、炸魚皮、魚子醬魚露、蝦醬、蝦膏、蝦餅、未油炸之蝦餅麵團)。
鵝肝醬	一般真空包裝或玻璃罐裝食品。	罐頭食品檢疫條件因不易判定，建議不要攜帶，如仍有疑問，請逕洽防檢局，以免違規受罰。
肉骨茶包	含有動物肉類者。	不含有動物肉類，僅含風味劑、調味粉或藥膳成分之料理包者。
乳製品	生乳及鮮奶。	保久乳、起司、奶粉。
蛋製品	生蛋、鴨仔蛋或蛋黃未完全凝固者(例如：溫泉蛋、生鹹蛋)。	煮熟蛋且蛋黃完全凝固者。
植物產品	新鮮蔬果均禁止輸入； 新鮮植物或僅乾燥之食用種子應申報檢疫(例如：紅豆、綠豆、奇亞籽爆米花用之乾燥玉米粒)。	水果乾、果醬、乾燥花(不含種子)、乾燥蔬菜、海苔。
蜂蜜	含有蜂蛹或蜜蜂者，建議逕向防檢局諮詢。	一般蜂蜜或僅含蜂巢之蜂蜜。
飛機餐	含有動物肉類及生鮮蔬果者。	不含動物肉類製品及生鮮蔬果者。

搭機篇----------

(１) 登機前請先確認行動電話已關機，未經許可不得使用電子產品以維護飛航安全。
機艙內全面禁菸，敬請配合。

(２) 飛機起降、用餐時，請豎直椅背。

(３) 飛機上的廁所，當指示燈亮起【Occupied】時表示裡面有人，若為【Vacant】則表示無人

(４) 高空上由於機艙壓力較大，乘客若有耳鳴現象，此時可先深呼吸，再捏住鼻子緊閉嘴巴將空氣由耳內向外吹出。

日本消費免稅篇----------

「Tax Free（免稅）」是指購物可以免除消費稅的意思。

可免稅商店均有右側標誌

需要同一天在同一間店鋪內消費滿 **5000 日圓以上**。

店家會將免稅的消耗品裝入消耗品專用袋或紙箱密封包裝（封口使用保密膠帶封裝，若經開封會留下明顯痕跡），商品在**出境日本前禁止開封(請勿在日本國內拆開包裝!)**，並須妥善保管。

如果在日本消費該物品或打開包裝，您可能需要在出境時繳納消費稅。

此外**免稅購買的商品原則上需要由購買者本人帶離出境**，如果想將免稅品放在行李箱之類的地方，直接交由航空公司託運，那在機場的航空公司櫃台報到托運行李時記得事先提出，讓海關人員先到報到櫃台這邊來幫忙確認免稅品是否有確實帶離出境。

請注意：自 2025 年 4 月 1 日起，如果您自行透過國際包裹將免稅商品寄回國內，將不再享有免稅購物優惠。海關檢查時，您必須出示免稅商品。送貨單不再能用來證明您有資格享受免稅!

☆**在商店辦理手續所需物品：**

購買商品以及購買者本人的護照正本（不可使用影本），確認照片、姓名、國籍、出生年月日、在留資格、入境年月日、護照號碼。

☆**在機場辦理手續：**

出境時，請向海關出示以購買之商品，及護照中貼附的購物收據。

(即使護照中無貼附購物收據，仍須於海關出示以購買之商品及護照)

(注意!液體不得帶上飛機!超過登機基準的液體必須托運，因此若要辦理免稅手續，請於托運行李前，向海關職員或機場報到櫃檯的工作人員提出申請免稅手續)

住宿與餐食----------

(1) 飯店房間依照房間形式不同，可分為洋式房、和式房、和洋式房...等形式，依照房內衛浴設備又可分為有獨立衛浴、有衛生間但無浴室(有衛無浴)、無衛浴...等形式，請以說明會資料首頁標示為準。

(2) 本行程安排之住宿以兩人一室或三人一室為主，床型依照飯店可能為和式榻榻米或洋室兩小床，請依各行程說明為準。

(3) 住宿安排如有三人房、四人房等特殊需求請於報名時告知，惟國外飯店三/四人房大多非正三或四張床，可能是二人房加床、沙發床、行軍床、上下鋪...等型式，如無法接受請勿需求三/四人房。

(4) 三/四人房如有房價折扣，僅有同房之成人可扣抵折扣，佔床及不佔床兒童因團費已經優惠，恕無法再扣抵房價折扣。

(5) 住宿房間形式、床型、設備以飯店安排為準，若有特殊需求本公司可代為告知，恕無法保證其需求結果。

(6) 為了方便滑雪教學課程安排，滑雪行程皆不含每日午餐；各行程包含之早、晚餐情況，請以說明會資料首頁標示為準。

(7) 飯店提供之餐食形式，依照飯店不同可分為自助式、套餐式...等，請以說明會資料首頁標示為準。

(8) 部分飯店餐點為套餐形式，餐點依照餐廳安排以固定菜品及份量提供，恕無法現場調整為特殊餐食。

(9) 日本對於素食定義與國內有所不同，素食餐點多半以豆腐類、蔬菜類...等供應，餐點內容較為簡單清淡，敬請理解。

(10) 若對於機上餐食或飯店餐食有特殊需求(如：機上兒童餐、素食、不吃牛...等)，請務必於出發前七天，回覆告知本公司客服人員，以便事先協助需求安排。

泡湯禮儀----------

入浴前的注意事情

(1) 浴衣的穿著方式為：先披上浴衣後，把左側的大襟打開，再將右側蓋住身體，最後把左側的部分緊緊裹在右襟上包住身體。

(2) 入浴前一定要適當補充水分：由於體內的水分會隨著泡溫泉的時間增長而被帶走，提醒在泡溫泉之前一定要適當的補充足夠的水分才可以。

(3) 千萬別在酒後、過度疲勞時泡溫泉：為了避免飲酒過後無法掌控自己的行為，導致入浴後發生暈倒、脫水的嚴重後果，提醒大家在酒後絕對不要馬上就開始泡溫泉。

(4) 在入浴前先舀幾瓢水讓身體適應溫度：為了避免血壓突然飆升，在入浴前先舀幾瓢水讓身體適應泉水的溫度，以防一切危險發生。

(5) 請將頭髮盤起以保持水質乾淨：女孩們的頭髮請務必使用髮圈或是浴帽盤起來，千萬不要讓頭髮泡在水裡，這樣不但有失禮儀也會造成溫泉水質受到影響。

（6） 旅館準備的毛巾也不能下水：害羞的人可以在沖洗區到進入浴池的行走過程中使用旅館提供的小毛巾遮掩身體，但請務必記得小毛巾也不能下水唷！日本人通常會將毛巾留在沖洗區、放置在浴池旁或是折疊成四方形放在頭上，為了避免影響水質，是絕對不會讓毛巾下水的！

（7） 入浴時請勿穿著貼身衣物或泳衣：由於日本人十分保護溫泉的水質，因此希望前往泡溫泉的旅客們千萬不要穿著衣物（泳衣也不行）入浴，避免衣物的毛料、纖維殘留在溫泉水當中影響了水質。

入浴禮節

（1）沖洗乾淨後再入浴享受溫泉吧！: 每個浴池旁一定都會提供規劃好的沖洗區，通常是一格一格的搭配上一個小木椅、水瓢或蓮蓬頭。不管你是不是習慣，到了這裡請你坐在小木椅上沖洗身體，避免站著沖洗時噴灑到隔壁的人，沖洗乾淨之後再入浴也會比較舒服唷～如果有化妝的女生們，也請務必卸妝完再浸泡溫泉！ **特別提醒：請勿在沖洗區洗滌自己的衣物。**

（2）請勿在浴池中游泳、大聲聊天或洗澡:對日本人而言，泡溫泉是最放鬆的事情，因此請勿在浴池中放任自己的小孩游泳戲水，或是跟閨蜜太過大聲地聊天、甚至在溫泉浴池中搓澡，這些對日本人來說都是十分不尊重的行為。

（3）結束時請務必擦乾身體再進入更衣區: 記得前面有提醒大家可以攜帶旅館備好的小毛巾放在浴池旁嗎？在結束泡溫泉後，請務必使用小毛巾將身體擦乾再進入更衣置物區，為大家保持一個乾爽的公共空間。

緊急聯絡/電話撥打----------

1. 旅外國人急難救助全球免付費專線—發話國-日本

001-010-800-0885-0885(KDDI)

0061-010-800-0885-0885(SoftBank)或只撥 010

當地申請之行動電話/市內電話可免費撥打。公用電話無法撥接。

2. 打國際電話回台灣程序：依次撥: 國際碼 + 國家碼 + 地區碼 + 電話號碼。

（國際碼有 001010、0033010、0041010、0061010 等，均可撥打回台灣）

市內電話：撥打市內電話的區域號碼，但要省略開頭的「0」。 例如台北市的區域號碼是「2」，則需撥「2」。

撥打範例：撥打台北市話(02) 1234-5678： 010 - 886 - 2 - 1234-5678

行動電話：撥打行動電話號碼時，但要省略開頭的「0」。 例如台灣行動電話號碼 09XX-XXXXXX，應撥「+886-9XX-XXXXXX」。

撥打範例：撥打台灣行動電話 09XX-XXXXXX：: 010 - 886 - 9XX-XXXXXX

保險貼心提醒----------

- 本公司皆依照觀光署規定為參加學員投保「旅行業責任保險」
- 成人保額：意外身故 500 萬+意外醫療 20 萬
- 15 歲以下，70 歲以上之保額：意外身故 250 萬+意外醫療 20 萬
- 如需申請理賠，須依保險公司規定提供相關資料，如：診斷證明書、醫療收據
- 本公司會盡力協助辦理申請，但理賠流程與金額，皆須以保險公司之核定結果為準。

☆強烈建議自行加保「個人旅行平安保險」

- 出發前旅客請務必自行投保附加海外突發疾病醫療保險之旅遊平安險，並向保險公司確認承保範圍。