



**※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。**



## 長野 白馬山麓 自由滑七日



### 集合時間地點

出發日期：114年02月23日	送機人員：小武，手機：0910-127490
集合時間：上午08：05	行李牌：米色
集合地點：桃園國際機場第二航站 / 日本 JL 航空公司 1 號櫃台	

**機票自理者，請注意！請自行留意**

✓ 集合時間：依團體航班抵達時間 (可運用該團社群密切聯繫)

✓ 集合地點：成田機場 第二航廈入境大廳 B 側出口

### 教練資訊

當日聯絡人：林土水(Water)

電話：0936-510122

### 飛機時刻一覽表

日期	星期	行程	航班	抵達時間
02月23日	日	桃園國際機場 TPE - 東京成田機場 NRT	JL - 802	10:35 / 14:40
03月01日	六	東京成田機場 NRT - 桃園國際機場 TPE	JL - 809	18:05 / 21:10

### 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.10)

日期	星期	城市	飯店名稱	聯絡電話
02月23日 至 02月28日	日 至 五	長野	白馬ハイランドホテル (Hakuba Highland Hotel) 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村北城 21582	0261-72-3450
03月01日	六	台北	溫暖的家	

### 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

長野 白馬山麓 自由滑七日 HKB7JL25223S 7天6夜



出發日期：2025/02/23

回國日期：2025/03/01

旅遊地區：東北亞

旅遊國家：日本

旅遊城市：長野

進出點：成田/成田

### ★ 第 1 天 台北—東京機場—長野白馬村

在桃園機場集合後，搭乘飛機出發前往日本，抵達東京機場後，搭上巴士前往雪場，教練也和大家講解雪場的注意事項，教練同時利用空檔讓雪友們做了簡單的自我介紹，車行中間會休息 2-3 次包括晚餐(本日晚餐自理)。下了高速公路愈靠近白馬，馬路旁的積雪就愈深，滑雪的味道更濃了。巴士抵達白馬 Highland Hotel，拿了房號就搬行李進房，視抵達飯店時間安排當天配雪具或隔天再配。為了明日即將要展開的滑雪活動，今晚要儘量早點休息。

住宿：白馬 Hakuba Highland Hotel

早餐 X：

中餐 0：機上套餐

晚餐 X：

### ★ 第 2 天 全日滑雪活動(白馬岩岳)

今天起一連五天的滑雪活動中，要分別到訪三個不同特色的滑雪場，每天都有不同的冒險故事和快樂回憶。自由滑的朋友可以自由選擇想去的雪場或和有教學的班行動，我們今天要搭車前往用完早餐後抵達集合時間地點搭車前往「白馬岩岳」。「白馬岩岳」標高差：539m、纜車數：16 條、滑道數：15 條、滑道難易度：初級：30% 中級：50% 高級：20%。初級滑道有一半在山頂段，與後面的立山連峰相望，橫掃白馬！傍晚回房後去泡個舒服的溫泉解除一天的疲勞。在飯店享用晚餐來補充您消耗一天的體力。(實際前往雪場將以教練現場判斷為主)

住宿：白馬 Hakuba Highland Hotel

早餐 0：飯店內

中餐 X：

晚餐 0：飯店內

### ★ 第 3 天 全日滑雪活動(白馬岩岳)

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，用完早餐後依時間抵達「白馬岩岳滑雪場」(自由滑的雪友可隨教學班一起行動或自行選擇雪場)，在集合前別忘了做暖身活動。「白馬岩岳滑雪場」不論是雪場滑道變化、雪質、雪量，在國際滑雪場中，也算是頗具程度。一流的雪況配合美麗的風景，滑行於日本第一的滑雪場上，享受最高等級的滑雪氣氛。在教練的嚴格風趣的教學中結束一天的滑雪活動後返回旅館，換上輕便浴衣泡溫泉去，躺臥在溫泉水中，這就是所謂的「幸福」！(實際前往雪場將以教練現場判斷為主)

住宿：白馬 Hakuba Highland 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(白馬五龍+ Hakuba47)

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，上場前別忘了做暖身活動。延續昨日的活動，除了滑雪其餘免談...。(自由滑的雪友可隨教學班一起行動或自行選擇雪場)白馬五龍：標高差 926m、13 條纜車、16 條滑道；滑道難易度：初級：35% 中級：40% 高級：25%。Hakuba47：標高差：800m、6 條纜車、8 條滑道；滑道難易度：初級：30% 中級：40% 高級：30%，不論是雪場規模、滑道變化、雪質、雪量，在國際滑雪場中，也算是頗具程度。一流的雪況配合美麗的風景，滑行於日本第一的滑雪場上，享受最高等級的滑雪氣氛。結束一天的滑雪活動後返回旅館，換上輕便浴衣泡溫泉去，躺臥在溫泉水中，這就是所謂的「幸福」！(實際前往雪場將以教練現場判斷為主)

住宿：白馬 Hakuba Highland Hotel

早餐 0：飯店內

中餐 X：

晚餐 0：飯店內

## ★ 第 5 天 全日滑雪活動 (白馬五龍+ Hakuba47)

駕輕就熟的第四天，暖身活動後全身筋骨順暢多了，駕輕就熟的第四天，暖身活動後全身筋骨順暢多了，用完早餐後抵達集合時間地點繼續前往「白馬五龍+Hakuba47」。自由滑的雪友可以跟著教學班行動前往「白馬五龍+47」或是自行前往「八方尾根」。從名木山平台，拉纜車一直到山頂的八方池山莊，可以看到 1998 年 Downhill 比賽的出發台，體驗一下選手們出發的殺氣，雙一撐直衝而下，幾個刻意設計的飛躍地形，一飛就是在幾公尺之外，沒有人會不額頭冒大汗，雙腳顫動不已。我們準備在八方尾根迎接最具挑戰性的滑道，包含山頂部份的黑菱滑道、WUSAGI 平饅頭滑道，適合高手玩家。刺激的直滑降賽滑道若是不要衝那麼猛，是最佳的中級滑道。初級滑道則散布在雪場的下半部；好好的享受吧！(實際前往雪場將以教練現場判斷為主)

住宿：白馬 Hakuba Highland Hotel

早餐 0：飯店內

中餐 X：

晚餐 0：飯店內

## ★ 第 6 天 全日滑雪活動 (白馬五龍+ Hakuba47)

繼續奮戰的第五天，暖身活動後全身筋骨順暢多了，用完早餐後教學班繼續前往「白馬五龍+Hakuba47」自由滑的雪友可隨教學班一起行動前往「白馬五龍+Hakuba47」或自行選擇雪場；您可前往 1998 長野冬運直滑降賽 (Downhill) 及跳躍 (jump) 比賽場地的八方尾根滑雪場，也是日本 Mt. 6 之一。可以去探索其他尚未去過的滑雪區塊或留在造訪過的雪道滑雪。一流的雪況和多變的中、高級滑道是八方尾根最讓人津津樂道的；等邊三角狀的雪場設計，垂直落差達 1,071m，可是日本熱門滑雪場之一。初級滑道大多分佈在雪場的右半邊，雖然有免費巴士遊走於各住宿點，但以方便性考量，初、中級程度者是選擇「田野區」和「白樺區」的旅館。即便從雪場地圖所示，雪場的底部都是初級滑道，但是名木山、跳躍台附近的滑道難度還是偏高些。(實際前往雪場將以教練現場判斷為主)

住宿：白馬 Hakuba Highland Hotel

早餐 0：飯店內

中餐 X：

晚餐 0：飯店內

## ★ 第 7 天 長野—東京機場—台北

今天是喜悅又感傷的一天，喜悅的是滑雪神功終於練成；感傷的是要離開人間天堂般的雪場與飯店。今天要早一點起床，如擔心延誤出發時間，不妨先把行李搬到大廳後，再去享用飯



店自助早餐。在完成與多日相處雪友們的合照之後，即搭車前往機場。巴士行進在高速公路  
上，腦袋裡去仍想滑雪場上種種回憶。順利抵達機場，從教練手上拿到返台的登機證，搭機  
返回台灣結束本次的日本滑雪之行。美麗的銀色世界及遊走雪場的浪漫情景真的難以忘懷，  
沒有雪飄的日子真難過，下次的滑雪假期在何時呢!?

住宿：溫暖的家

早餐 0：飯店內

中餐 X：

晚餐 0：機上套餐

**【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：2025/1/15

## 【行前注意事項】



### 參加贈品-----

參加報名贈送 日本上網 4G sim 卡 ( 每日流量 1GB )

( 教練將在機場集合時發送 ( 不佔床兒童恕不贈送 ) · 機票自理者將在當地會合後發放。 )



### 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-白馬	滑雪脖圍、多功能頭巾、防風脖圍/雪襪 裝備賣場
<a href="#">影片連結</a>	<a href="#">影片連結</a>	蝦皮： <a href="#">連結</a> 賣貨便： <a href="#">連結</a>



### NEW ! 線上直播說明會-----

本季新增線上直播說明會，直播場次時間與參與密碼如下所示，說明內容包含：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！**

※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。

11/13 ( 三 ) 19 : 00	11/27 ( 三 ) 19 : 00	12/11 ( 三 ) 19 : 00	12/25 ( 三 ) 19 : 00	01/08 ( 三 ) 19 : 00
01/22 ( 三 ) 19 : 00	02/05 ( 三 ) 19 : 00	02/19 ( 三 ) 19 : 00	03/05 ( 三 ) 19 : 00	

連結：  
<https://us06web.zoom.us/j/89923168790?pwd=x8aFS9qplYyLlacUVFbvbUG3bzd1P3.1>

會議 ID : 899 2316 8790

加入密碼 : 9647

#### 【使用電腦】

1. 開啟網址，點選啟動會議
2. 點選〔改用您的瀏覽器加入〕，即可以瀏覽器的方式使用，不必另外下載 app
3. 輸入會議密碼、輸入使用者名稱
4. 成功進入會議內容

#### 【使用手機】

1. 下載 Zoom app
2. 點選〔開啟會議〕
3. 輸入會議密碼、輸入使用者名稱
4. 成功進入會議內容



## ❄️ 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。



## 脖圍 租

可禦寒、防風雪，可當口罩、圍巾、帽子使用

不建議戴太陽眼鏡  
跌倒時可能會因斷裂傷害眼部

滑雪時不建議戴圍巾可能在滑行過程脫落

## 衣著 租

不建議穿著羽絨外套

### 吸濕排汗層

T恤、衛生衣  
+排汗衣

### 保溫層

刷毛衣、  
輕羽絨衣

### 防水層

雪衣、  
防水外套

## 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



## 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】

<u>出發前</u>	<input type="checkbox"/> 護照 (6 個月以上效期)	<input type="checkbox"/> 個人證件	<input type="checkbox"/> 日幣現金 <input type="checkbox"/> 台幣現金	<input type="checkbox"/> 緊急聯絡資訊
	<input type="checkbox"/> 簽證	<input type="checkbox"/> 機票	<input type="checkbox"/> 信用卡	<input type="checkbox"/> 旅遊平安保險
<u>託運行李</u>	<input type="checkbox"/> 行李箱	<input type="checkbox"/> 收納袋	<input type="checkbox"/> 換洗衣物	<input type="checkbox"/> 指甲剪 (請事先修剪腳指甲)
<u>滑雪裝備</u>	<input type="checkbox"/> 雪衣	<input type="checkbox"/> 雪褲	<input type="checkbox"/> 風鏡	<input type="checkbox"/> 脖圍
	<input type="checkbox"/> 防水手套	<input type="checkbox"/> 雪襪	<input type="checkbox"/> 保暖內衣	<input type="checkbox"/> 雪板/雪鞋
	<input type="checkbox"/> 曬乳	<input type="checkbox"/> 護唇膏	<input type="checkbox"/> 痠痛貼布/噴劑	<input type="checkbox"/> 護具 SB：護臀、護膝、護腕 SKI：長型護膝
	<input type="checkbox"/> 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)			
<input type="checkbox"/> 安全帽 (可現場租借/費用依雪場而訂) 那魯灣可租孩童安全帽(押金 1000NT/頂)				
<u>隨身行李</u>	<input type="checkbox"/> 行動電源	<input type="checkbox"/> 手機充電線	<input type="checkbox"/> 耳機	<input type="checkbox"/> 手機
<u>備用項目</u>	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 衛生紙	<input type="checkbox"/> 濕紙巾	<input type="checkbox"/> 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)
	<input type="checkbox"/> 化妝品	<input type="checkbox"/> 保養品	<input type="checkbox"/> 棉花棒	
	<input type="checkbox"/> 護照影本、 備用相片	<input type="checkbox"/> 自拍棒 (托運行李)	<input type="checkbox"/> 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，請告知業務人員，您的雪具板袋的長、寬、高(公分數)以及重量(公斤數)，以利開票時，向航空公司提出申請。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。

**[日航開放網上預辦登機]** 日本航空團體機票，開放航班出發前 24 小時至 1 小時，進行網上預辦登機，辦理登機同時可自行選擇座位。為保障個資，如您需要，請向本公司客服索取機票號碼後，自行進入日本航空官方網站操作（網址：<https://www.jal.co.jp/tw/zhtw/>），惟空位依照各航班狀況有所不同，並且部份服務內容可能需另行付費，敬請特別留意日航網站說明。

★官方客服 LINE@的回覆時間為 週一至週五 09:00-12:00/13:30-18:00。國定假日為休假日。若傳訊後未及時回覆，會於上班時間一一處理，敬請見諒。

	日本航空	星宇航空	中華航空	長榮航空
免費托運行李	每人二件+	一件	一件	一件
	乙件特定運動用品			
行李限重/量	23KG+23KG	每件 23KG	每件 23KG	每件 23KG
尺寸限制	長+寬+高 不超過 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
雪具託運	每人可乙件免費 特定運動用品 (需事先申請) (2025/03/31 前 日航官網活動)	計入個人託運行李 額度，總尺寸需小 於 292cm。	計入個人託運 行李額度，總尺 寸需小於 292cm	計入個人託運 行李額度，總 尺寸需小於 277cm



	日本航空	星宇航空	中華航空	長榮航空
<b>超額行李費</b>	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
<b>(單程費用)</b>	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 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) 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) 每件收 2 件超額行李費用並僅限可裝載於班機貨艙的情況下方可受理託運。	超尺寸 ▲158 公分(62 英吋) < 總尺寸 ≤ 203 公分(80 英吋)：每件需付 1 件超額行李費用(一般行李)。 ▲203 公分(80 英吋) < 總尺寸 ≤ 292 公分(115 英吋)：每件需付 2 件超額行李費用(一般行李)。 ▲總尺寸 > 292 公分(115 英吋)：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(109 英吋)： (運動器材-滑雪裝備) 收取 2 件之超額行李費用。

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。



## 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。

## 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 )



## 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://vjw-lp.digital.go.jp/zh-hant/>

→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: 399-9301

○都道府縣: NAGANO KEN

○市區町村名: KITAAZUMI GUN HAKUBA MURA

○町字、番地: HOKUJO 21582

○住宿處、飯店名稱: HAKUBA HIGHLAND HOTEL

○電話: 0261-72-3450



## 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 68 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 和 500 日圓。日本現金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，惟超過限額部分，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

(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。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。

- (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。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 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

桃園國際機場  
Taoyuan International Airport

旅客們請注意

# 以下產品不能帶回國



**禽畜肉類及製品**  
例如：豬/牛/羊/鴨/鵝



**活體動物**  
攜帶犬、貓、兔  
應另申請許可及檢疫



**蛋/鮮奶**  
未適當加工之  
骨骼/角/毛皮/羽毛



**含禽畜肉類成分的寵物食品**



**水果/蔬菜**  
種子/活植物



**栽培介質**  
土壤/活昆蟲



**動植物用藥品**

詳細檢疫品項請依照農業部動植物防疫檢疫署規定

廣告



### 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舖內消費滿 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，並須妥善保管。

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。

#### ☆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)





## 泡湯禮儀-----

### 入浴前的注意事項

- (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：由於體內的水分会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-----

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)  
0033-010-800-0885-0885(NTT)  
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。

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 )

撥打範例：打給台北家人，電話號碼為(02)1234 - 5678。請撥 001010(國際碼) - 886 - 2 - 1234 - 5678。



## 保險貼心提醒-----

- 本公司皆依照觀光局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 歲以上保額：意外身故 250 萬+意外醫療 20 萬
- 限本國人適用，外籍人士不在承保範圍
- 如需申請理賠，須依保險公司規定提供相關資料「正本」
- 本公司會協助辦理申請，但理賠流程與金額以保險公司核定結果為準。

### ☆建議自行加保「個人旅遊平安險」

- 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。