

台湾年度销售

10

万册的畅销书系!

魏国安◎编著/摄影

快意畅游
TRAVELING

开始 在日本 自助旅行

Traveling In
Japan

全程步骤 123,
让你轻松畅游Japan!

从行李打包、办护照签证到海关入出境,
从搭车、打电话到吃美食、shopping,
还要教会你说“空泥七哇”(你好)!



旅游教育出版社
Tourism Education Press

开始在日本自助旅行

魏国安◎编著 / 摄影



旅游教育出版社
Tourism Education Press

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2007-4830

策划编辑：冉 颖

责任编辑：巨瑛梅

图书在版编目（CIP）数据

开始在日本自助旅行 / 魏国安编著、摄. —北京：旅游教育出版社，2008.1

ISBN 978-7-5637-1616-6

I. 开… II. 魏… III. 旅游指南—日本 IV. K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第177973号

中文简体版©2008由旅游教育出版社发行

本书经台湾太雅出版有限公司授权，同意经由旅游教育出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制转载。

开始在日本自助旅行

魏国安 编著 / 摄影

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372 65767462（传真）

E-mail：tepx@163.com

印刷单位：北京地大彩印厂

经销单位：新华书店

开 本：787×960 1/16

印 张：7.75

字 数：103千字

版 次：2008年4月第1版

印 次：2009年6月第3次印刷

印 数：15001-25000册

定 价：28.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）



世界的风景，就在我们眼中。

一起出发， 到日本自助旅行！

买了一堆旅游书想到日本玩，
却还迟迟不敢出发？
本书把你的担心与疑惑，
化为一个个的技巧与步骤，
让你即使不懂日语也能前往日本，吃喝玩乐畅快游！

本书将日本的旅行生活分成
“认识日本”、“行前准备”、“机场篇”、“住宿篇”、
“交通篇”、“东京、大阪交通篇”、“饮食篇”、
“观光购物篇”、“通信篇”、“应变篇”。

环环相扣的旅行流程，
简明扼要的标题，轻松流畅的语言，
各种旅行实用信息，
加上应用日语，

使得本书内容十分丰富、细致。
带上这本书，游日本再也不是件难事！



《开始在日本自助旅行》 就是张旅日通行证

第一次到日本旅行是自助旅行，开始了就停不了，想不到如今因为工作的关系，可以继续自助游走于日本。以前写旅游书，自己好像是个导游员，带着读者游玩；现在写这本书，就摇身一变成为“隐形游侠”，在读者遇到麻烦或有需要时就会蹦出来解困，虽然出场次数较少、往往在最后关头才亮相，但却是最令人印象深刻的。

个人旅行，是趟主动型的旅程，不像跟团，什么都已经安排好好的，所以出发前应该先对该地有深入的文化理解及信息装备，唯有如此，你才能在准备游日本那一刻开始，从行程安排计划一直到提起背包走在旅途上，自然畅通无阻，遇到问题时也能适当地找出解决办法来。

以自助旅游形式到日本观光，已经是一件理所当然的事。但即使拿着信息齐备的旅游书，旅程中各种语言、文化、交通或住宿等问题，往往也无法解决。光东京天罗地网般的交通就已经够难缠的，所以我写了这本适合初次或多次游日本的旅游辅助工具书。

本书根据旅行中会遇到的情况概分为10篇，从出发前的了解日本和行李及证件准备，到抵达日本即能用上的“机场篇”，旅游日本时的“交通篇”、“住宿篇”、“观光购物篇”及“饮食篇”，甚至遇上麻烦时的“应变篇”等，都一应俱全。



除精选的旅日实用语外，还有图文并列、Step by Step的步骤示范，解说日本国铁JR、新干线、东京地下铁等交通工具的订票、买票、乘车或转车的情形，再错综复杂的系统路线图，也自能迎刃而解。还有多项细心的小建议，让你不会因为文化的差异而碰钉子，甚至连日本料理解说、餐桌礼仪、跟日本人交朋友、到旅馆饭店或青年旅舍投宿的注意事项，还有日本一年四季的节日风俗等，都为你说得很明白。

本修订版除更新书中固有信息外，还新增了关西机场及大阪的交通部分，令本书的信息版图扩展至日本的关西地区。另外，修订版除保留有以往大获好评的Step by Step解说方法外，又同时加入了火车站的解剖图，车站出口的导引图，带你走出火车站的重重关卡。

要成为一个对于日本大小事都清楚的日本通，实非易事，但要当个旅行上的日本通，翻开了这本书的你，就已经找对门路了！

魏国安



作者◎魏国安

对“走路”这一回事锲而不舍，喜欢一个人自由自在、理直气壮地走，享受在迷途中寻找的刺激。知道要边走边看、边发现边体验，路才走得有意义，深信只要咬紧牙关走，再陡峭的斜坡都能走上去；甚至梦想终有一天可靠着两条腿游历全世界。目前出版的旅游著作有《开始游日本行程规划指南》《活页旅行——东京》《东京100》《Traveller's 东京》《Traveller's京都》《香港美食大全》《Traveller's香港》《日本关东·东北》《北海道：自然·小镇·街道》《首尔(汉城)》《德国：法兰克福·慕尼黑·斯图加特》《德国：柏林·汉堡·汉诺威》及《开始在日本自助旅行》等书。





目录 CONTENTS

- 05 编者的话
- 06 作者序
- 10 如何使用本书

13

认识日本

日本，是个什么样的国家

- 14 日本小档案
- 17 应用日语



19

行前准备

出发前，要做哪些准备

- 20 要准备的证件
- 24 货币兑换
- 21 掌握假日节庆资讯
- 25 行李打包

27

机场篇

抵达机场后，如何顺利入出境

- 28 认识东京成田机场
- 30 成田机场内可以使用的服务
- 32 如何从成田机场到东京市区
- 35 认识大阪关西机场
- 36 如何从关西机场到各市区
- 37 应用日语



39

住宿篇

在日本旅行，有哪些住宿选择

- 40 国际青年旅舍
- 43 商务饭店、大饭店
- 42 旅馆、家庭旅馆
- 44 应用日语

47

交通篇

日本走透透，该用什么交通工具

- 48 认识日本国铁
- 51 认识JR Pass
- 54 如何用JR Pass搭火车
- 56 如何搭公交车
- 58 如何搭地下铁、计程车
- 59 应用日语

63

东京、大阪交通篇

在东京、大阪如何搭车

- 64 如何在东京搭火车
- 64 搭JR列车
- 71 有趣的电车路线
- 72 搭营团、都营线列车
- 76 东京主要搭乘的地铁路线
- 80 交通票务大解析
- 82 如何在大阪搭火车
- 82 “新大阪车站”与“大阪车站”
- 84 大阪主要搭乘的地铁路线

87

饮食篇

在日本怎么吃、怎么喝

- 88 去哪里找吃的
- 89 日本饮食大观园
- 93 四种日本省钱饮食生活
- 94 日本饮食乐趣多
- 96 应用日语



99

观光购物篇

到日本，最好去哪里购物

- 100 东京购物胜地
- 104 日本的便利商店
- 105 日本街头景象
- 106 和风物品
- 107 应用日语



111

通信篇

在日本要打电话、寄信怎么办

- 112 打电话
- 114 电话卡购买及使用
- 116 邮寄
- 117 应用日语



119

应变篇

在日本，发生紧急情况怎么办

- 120 遇到紧急情况怎么办
- 121 生病、受伤怎么办
- 121 应用日语
- 122 救命小纸条



How to use

如何使用本书

这本《开始在日本自助旅行》是针对旅行日本而设计的实用旅游GUIDE。本书依照旅行流程安排篇章顺序，从出发前的行李打包、办理证件、概念阅读，到抵达机场的入出境手续，以及日本当地的饮食、住宿、通信、交通、紧急情况的应变等信息，全套日本旅游信息尽在书中。所有你在日本旅行可能遇到的困惑或问题，全都预先为你设想到，并给予适当的指示和解答。让你行旅到日本，更能放宽心、自由自在地享受美好旅行。

全书分成10个篇章

- 【认识日本】** 日本是个什么样的国家？告诉你日本的地理、气候、人口、语言、航程、时差、电压、汇率等信息，让你有印象与了解。另有特别安排“拜访礼节”，让你能顺利沟通不失礼。
- 【行前准备】** 出发前，要做哪些准备？教你如何办各种证件，还教你看天气来收拾行李。
- 【机场篇】** 抵达机场后，如何顺利入出境？分析成田机场入境出境手续，还有从成田、关西机场前往市区的交通介绍，让你从踏上日本的第一步就顺利开始！
- 【住宿篇】** 在日本旅行，有哪些住宿选择？介绍多样住宿类型，从家庭旅馆、青年旅舍到五星级饭店都有，还有图文解说住宿日本旅馆该注意的礼貌与相关事项。
- 【交通篇】** 日本走透透，该用什么交通工具？在日本怎么搭车？将错综复杂的火车、地下铁、巴士、出租车，分为“日本篇”及“东京、大阪篇”，怎么买票、怎么看站牌、找位子，全程step by step教学，不怕搭错车！
- 【饮食篇】** 在日本怎么吃、怎么喝？在日本吃什么好呢？一家食店只卖固定的几种料理，吃饭去火车站附近及百货公司找找就有。没吃过居酒屋和怀石，就不算去过日本饮食大观园！
- 【观光购物篇】** 到日本，最好去哪里购物？该买什么纪念品好呢？大型百货公司介绍，以及日本特有的风味商店介绍，还有物美价廉的百元商店、会卖很多有趣小玩意儿的便利商店。另外，特别介绍免税须知、退税等注意事项，让你购物不吃亏。日本哪里最好玩？介绍你一定要去的观光景点，以及很有特色的法定假日和节庆等。
- 【通信篇】** 在日本要打电话、寄信怎么办？从办手机租用、利用公共电话打国际电话，到寄包裹、邮件，跟着键盘上按123，就能跟电话那头的亲朋好友搭上线啦！
- 【应变篇】** 在日本，发生紧急状况怎么办？搭车选座有“女乘客专用席”的列车，报案、报失或问路，找“交番”……许多紧急状况该如何处理、危机处理的电话号码，都详列其中，让你遇到事故不慌张，书上的急救电话给你贴心的服务！



篇章

以颜色区分各大篇章，让你知道现在正阅读哪一篇

1

单元小目录

每个篇章开始前，详列该篇包含的主题，一目了然

2

资讯、秘诀小提醒

证件要去哪里办，办证件或买车票有何小秘诀，作者通通在此提醒你

3

指标、机器说明

各种需注意的指标，像是搭车搭机资讯或买票机器的操作按钮插孔，都有详细拉线说明

4



表格填写示范、票卡资讯解析

入境卡填写等均有实际例子供查看对照

5

文图步骤说明

不管是搭飞机、入出境，或是网络买车票，都有文字与图片搭配，清楚说明

6



假日节庆重点整理

哪个季节有哪些好玩的去处，作者重点整理，一一列表，让你行前参考规划

7

实用日语会话

与场景相关的单词、会话一应俱全，中、日、罗马拼音及中文汉字注音对照，用手指也会行得通

8





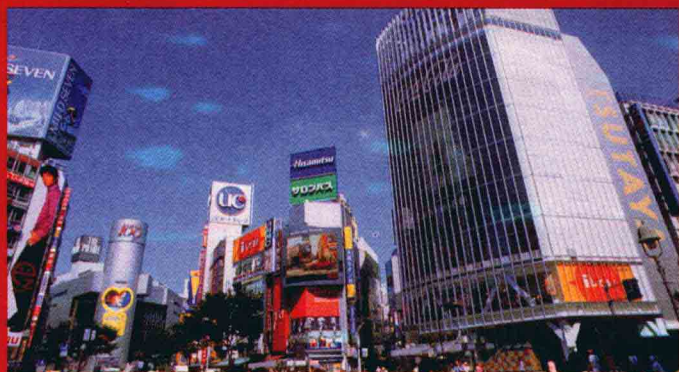
开始在日本 自助旅行

从河口湖远眺富士山



认识日本

A b o u t J a p a n



日本，是个什么样的国家

认识日本，可以从它的地理、环境、气候、人口、语言或风俗礼节去了解，但最深入浅出的研究，莫过于自己亲身处于当地，走在其中，深切体会异国文化。

日本小档案	14
地理	14
气候	14
人口	15
语言	15
航程	15
时差	15
电压	15
汇率	15
拜访礼节	16
应用日语	17



日本小档案

日本小档案 01

地理

日本是个岛国

日本是一个岛国，由4000多个大小岛屿组成，总面积约377 873平方公里。其中4个主岛为北海道、本州、四国及九州岛，由上而下、东北至西南伸延至冲绳。

日本的土地主要因火山爆发而形成，以火成岩为主，地壳极不稳定，除了每年带来近千次规模大小不同的地震之外，也造就了不少天然温泉及火山景观等重要观光资源，其中作为日本标志的富士山，终年游客不绝。



关西地区及九州：属亚热带气候，与中国香港、台湾差不多。6~8月是夏天，温度徘徊于20℃~30℃之间，多雨，期间更会有台风。冬天时，九州则较少下雪，温度徘徊于5℃~15℃之间。



日本小档案 02

气候

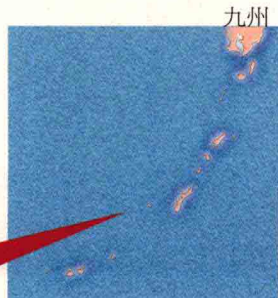
冬季下雪，夏季刮台风

日本地形细长，横跨多条纬道，由北海道最北端的45度线到冲绳县南端的25度线，相差共20个纬度。四季分明，南北气候差异颇大。不同时节游日本，四季之景也不同，各具特色：春有樱花、夏有海滩、秋有红叶、冬有雪景。

北海道：冬长夏短，只有3~9月气温在10℃以上，其余月份皆在10℃以下。而冬天受到西伯利亚气候的影响，降雪量十分多；夏天则较为干爽，降雨量亦不多。

本州：冬天，本州等地区亦会下雪，不过较北海道少，温度于-2℃~13℃之间。

冲绳：位于日本最南端，终年气候温和，四季差异不大。



● 日本小档案 03

人口

 | 沿海大城市，拥挤

日本人口有1.26亿，是人口数量排名世界第八的大国。因为全国只有20%为平地，人口多半集中于沿海的大城市，首都东京就有约1200万人口，密度非常高。日本人以大和民族为主，但北海道至今仍有少数民族——虾夷人居住，北海道有些地方名称没有汉字，只以片假名标音，就是源自虾夷语，如二世古(ニセコ, niseko)。



● 日本小档案 04

语言

 | 用笔写汉字也行得通

在日本，全国通用的语言只有日语一种，虽然日本人在接受教育时都学过英语，但在听、说两方面的能力都较弱。在街上问路或在餐厅点菜，都难以应用英语。除非幸运地遇上中国留学生的店员，才能用上中文。幸好，日语借用了不少汉字，语言不通时，可写出汉字，用“笔谈”。

● 日本小档案 05

航程

 | 要飞近4个小时

从中国飞往日本的航班很多。从北京、上海等城市飞往日本东京约需4个小时。

● 日本小档案 06

时差

 | 比北京时间早1小时

北京所在时区为东八区，日本东京所在时区为东九区，时差为1小时，即：北京时间+1小时=东京时间。

换算举例：

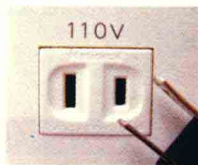
北京时间	东京时间
9:00	10:00
12:00	13:00
19:00	20:00

● 日本小档案 07

电压

 | 用美标旅行转换器

日本的电压为110伏特，中国是220伏特。如果携带电器前往日本，如数码相机等，务必先检查是否支持国际通用电压（110—240V）。至于手提电脑则全部支持国际电压，计算机本身的充电器有变压功能，只需接上适当的旅行转换器（日本用美标）即可使用。



● 日本小档案 08

汇率

 | 约为1:14.5

1元人民币约等于14.5日元（以2009年4月为参考点）。出发前，应到银行或上网查询最新的汇率，并换取日元。



日本小档案 09

拜访礼节

谦虚有礼最重要

听过不少人到日本旅游的经验，当日本人听到游客以英语问路时，便会回头转身就走。其实，近年来日本积极推动国人学英语，日本人对游客的态度改变很多，很多人更会主动帮你或跟你聊天，只要在青年旅舍住上数天，就可见其中的改变，语言不通不再是交友障碍。

跟日本人做朋友，最要紧的是“礼”及“恩”。日本人对“失礼”这一件事非常看重，如果是刚认识的话，“谦虚有礼”是最好的交友桥梁，尽量避免问人家岁数或对方家庭的事，不要直呼人家的名字，应称呼他(她)做××先生(或小姐)。

日本人也十分重视“恩”，这种感谢恩惠的情操，让日本人一年之间送礼不断，每年至少有3次：新年、年中及年底。如果接受过人家的招待及帮助，回国后理应回信或致电感谢，若要到其家里做客，一份小礼品更是少不了。除探访之前应准备好礼之外，在人家居室中及餐桌上也有要注意的地方。

用餐礼节

饭后必说：“gochisousama deshita”

很多时候在看日本电视剧，吃饭前都有讲“开动啰！”(itadakimasu)，其实在饭后也都会讲这一句“我吃饱了，谢谢你的款待！”(gochisousama deshita)。

若有机会到日本人家中做客，这一句尤为重要。



生活礼节

进门前要脱鞋

到日本人家中时，在玄关需把鞋子脱掉，除注意袜子有没有破洞之外，放置鞋子的位置亦需留意，鞋子应并排而放，鞋头向大门，鞋头方向弄错或乱放是不礼貌的。



风俗礼节

吃自己的饭，别给人夹菜

日本人吃饭的分配模式跟我们中国人不同，并非一同分享一大碟菜，即使是家常便饭，他们也会依用餐人数分成数份，每人一份。不要用自己的筷子夹食人家碟子里的菜，因为日本人认为这一动作跟火葬仪式中的行为一样，不祥。也不要将筷子插在饭碗中，因为给祖先吃的饭也是这样子。



厕所礼节

卫生纸别乱丢

女生厕所里的小垃圾桶，是用来装女性生理用品的，卫生纸请直接丢马桶里冲掉。在日本人的观念里，把用过的卫生纸堆放在垃圾桶里，是非常肮脏、不礼貌的事情哦！