



2026 全球华校校长日本研学考察交流团

行 前 告 知 书

出发前检查：做到这 8 项，基本就稳了

☐ 护照、签证/免签条件已确认	☐ 机票日期、机场、航站楼已核对
☐ Visit Japan Web 已填写并截图二维码	☐ 手机国际漫游/eSIM 已准备
☐ 食物过敏、生食禁忌已报备	☐ 26 日晚宴正装已放进行李
☐ 27 日富士山小包已准备	☐ 常用药、雨具、防晒、舒适鞋已带齐

接机与送机：航班信息一定要核准

请重点核对

接待确认书上的航班号、抵达日期、抵达机场和航站楼。此信息会直接发送给车队作为接站依据；如有任何错误或航班变更，请尽快在群里告知。

- 接机司机的姓名、联系电话及车辆信息，将在老师抵达前一天发送到群里。请保持手机可联网，并及时查看群消息。
- 各位老师抵达的机场、航站楼和时间不完全相同。我们会把抵达时间相近、同一机场的老师统一安排接机；早到的老师可能需要稍等一会儿，敬请理解。
- 领取行李和办理入境手续所需时间会因航班及机场客流而不同。出关后请不要自行离开约定集合区域，并第一时间在群里报平安、联系接机人员。
- 如果航班延误、取消、改签，或实际抵达机场/航站楼发生变化，请立即在群里告知；否则司机可能在另一座航站楼认真等您。
- 统一送机日期为 8 月 31 日。延迟返回或自行延住的老师，需自行安排交通前往机场。
- 再次提醒：请根据机票起飞时间，至少提前 3 小时抵达机场。





02 出发前：证件、行李与手机准备

证件与随身文件

- 护照原件（有效期覆盖完整行程）、日本签证或符合条件的免签护照。持中国普通护照的老师请再次确认签证已办妥。
- 往返机票/电子行程单、接待确认书、酒店与活动安排、旅行保险凭证。建议手机保存，同时打印一份关键页。
- 护照资料页、签证页、机票、保险各拍照备份；不要只存在一个手机里，可同步到邮箱或云端。
- 随身携带常用药及原包装/处方说明。重要药物不要全部放入托运行李。

8月东京：轻装，但别低估太阳

东京和横滨8月底通常炎热潮湿；富士山地区早晚更凉。建议采用“短袖打底+薄外套随身”的组合。

- 透气衣物、舒适防滑鞋；不要第一次穿新鞋来参加全天活动。
- 折叠伞或轻便雨衣、防晒霜、帽子、太阳镜、补水杯。
- 轻薄外套：车内、餐厅冷气较足，富士山早晚温差也更明显。
- 26日欢迎晚宴将有总领事出席（以最终通知为准），建议准备一套得体正装或商务休闲装。

富士山过夜：请提前装好一个“小包”

27日离开东京前往富士山地区住宿。若不想拖着大箱子奔波，请提前把贵重物品、证件、充电器、换洗衣物、洗漱用品和常用药装进小包。大件行李是否寄存东京酒店，请服从工作人员统一安排，不要自行留在房间。

03 入境日本：Visit Japan Web 提前办

唯一官方入口 | 免费使用

<https://www.vjw.digital.go.jp/>

Visit Japan Web 是网页服务，不必另装所谓“代办 App”。请认准 digital.go.jp 域名；生成二维码不收费，遇到收费代办页面请立即退出。

1. 注册账号并完成邮箱验证。
2. 登记本人信息，按护照逐字填写。
3. 新增本次入境行程：抵达日期、航班、机场/航站楼。
4. 填写日本住宿：Hotel Il Fiore Kasai（ホテルイ

官方入口

www.vjw.digital.go.jp

填写完成后，请把系统生成的入境二维码截图保存到手机。建议每位老师各自保管自己的二维码。





ルフィオーレ葛西), 〒134-0084 東京都江戸川区東葛西 6-5-8, 电话 03-3877-0888。

5. 完成外国人入国记录及海关申报。

6. 显示二维码后截图保存; 机场网络不稳定时, 截图就是“定心丸”。

建议提前下载/设置

Google Maps / Apple 地图	查路线、车站出口和步行时间; 酒店就在葛西站旁。
Google 翻译	提前下载日语离线包, 拍照翻译菜单很实用。
天气 App	每天查看东京、横滨、富士山天气; 山上天气变化快。
微信/WhatsApp	保持群消息可接收; 关闭省电模式导致的消息延迟。
漫游或 eSIM	出发前开通并测试; 别等落地后才发现收不到验证码。

04 住宿: 房间不大, 位置、卫生和服务很能打

东京住宿为 **Hotel Il Fiore Kasai**, 位于葛西站旁, 交通非常方便。日本城市酒店的常态是: 离车站越近, 空间越珍贵, 面积通常不大, 价格也越“有日本特色”-贵。请不要用国内度假酒店的大堂和房间尺度来预判。

住宿标准	东京酒店	温泉酒店
房间参考	标准双人间约 21 m ² ; 单人间约 15 m ²	富士山地区温泉酒店
入住/退房	15:00 后入住; 10:00 前退房	以当天领队通知为准
特点	葛西站旁、干净卫生、服务到位	温泉体验、早晚温差较大

东京酒店实用说明

- 早到可先在酒店大堂寄存行李, 再到周边逛逛; 请勿把贵重物品放在寄存大件行李中。
- 早餐: 7:00—10:00, 最后点餐 9:30, 地点在 1 楼餐厅; 高峰期可能安排至对面用餐区。
- 免费饮料区: 6:00—22:00。1 楼设 2 台洗衣机和 2 台烘干机, 洗衣液自动添加。
- 需要清扫房间时, 请在中午 12:00 前把对应贴纸贴在门外; 未贴贴纸, 酒店可能不进行清扫。
- 全馆禁烟; 请勿在房间染发或损坏物品。违规可能收取每间房 30,000 日元清洁费及损坏费。
- 房卡丢失需支付 2,000 日元/张。面巾纸不要丢进马桶; 夜间进出请保持安静。





富士山入住温泉酒店，先知晓温泉礼仪：先洗净，再入池

- 通常不穿泳衣进入公共温泉；在更衣室脱衣，贵重物品放入柜内。
- 入池前先坐着洗净身体、冲掉泡沫；长发扎起。
- 小毛巾不要放进温泉池，可放在头上或池边。
- 不要游泳、嬉水或大声交谈；泡前后补水，饮酒后不要泡温泉。
- 如有纹身、心血管疾病、皮肤问题或其他健康顾虑，请提前咨询酒店及医生。

05 用餐：日料为主，过敏和生食请提前说

本次活动大部分餐食为日料，部分餐次可能含生鱼片或其他生食。不能吃生鱼片、素食、有宗教饮食要求，或对食物过敏的老师，请务必提前告知。

特别提醒 | 拉面制作体验

拉面材料可能涉及小麦、鸡蛋、乳制品、大豆、猪肉等。过敏不是“挑食”，越早说明，越容易安排；现场才说，厨师也很难临时变出一套新厨房。

06 大型巴士与时间：守时就是给全团省时间

本次安排大型巴士，乘坐更舒适；同时，日本车队对驾驶时间、司机休息和安全管理执行严格。

每日工作时间	按 10 小时运行计划执行，超时会产生司机加班费用。
两日间隔	当天行车结束至第二天发车，车队按至少 13 小时休息要求安排。
途中休息	高速连续行车约 2 小时，需要安排至少 20 分钟休息。
团队约定	集合时间不是“开始从房间出发”，而是“已经上车、可以发车”。

每天第二天的早餐、集合和发车时间，将在前一晚群内再次通知。请提前整理好衣物、证件和随身包；

07 支付、通信与生活小常识

- 日本没有强制小费文化，酒店、餐厅、司机一般不需要另付小费。
- 大部分商场、便利店和连锁餐厅可使用信用卡；部分场所支持支付宝、微信支付，但并非处处可用。
- 建议准备适量日元现金和零钱。特色小店、寺社、部分自动售货机或临时摊位仍可能只收现金。
- 日本电压为 100V，插座多为两脚扁插。手机、电脑充电器通常支持 100—240V，但三脚插头请自备转换头。





- 公共场所请降低音量；车厢内手机调静音，排队不插队，垃圾可先装入随身小袋。

08 健康、安全与紧急联系

高温与天气

- 8月底东京、横滨仍可能炎热潮湿。少量多次补水，出现头晕、恶心、乏力时立即告诉领队，不要硬撑。
- 每天出发前查看天气；富士山视天气与道路情况调整，安全优先。
- 建议自备旅行医疗保险。慢性病患者随身携带药物及简短英文/日文病情说明。

事项	号码	说明
警察紧急报警	110	遇到人身安全、盗抢等紧急情况
火灾/急救车	119	火灾、突发疾病、受伤
JNTO 访日旅客热线	050-3816-2787	24 小时；中文、英文、韩文支持
东京酒店	03-3877-0888	Hotel Il Fiore Kasai
富士山住宿	055-957-9570	シーナリー・リゾート駿河

最后的群内确认

- ☐ 我的接待确认书航班、机场、航站楼无误。
- ☐ 我的护照、签证/免签条件无误。
- ☐ 我的饮食禁忌和过敏信息已报备。
- ☐ 我的 Visit Japan Web 二维码已生成并截图。
- ☐ 我的手机已开通国际网络，可接收群消息。
- ☐ 我已准备 26 日晚宴服装和 27 日富士山小包。

感谢校长们，老师们参加首届全球华校校长日本研学考察交流活动，期待在日本见到大家！

这趟行程既有正式交流，也有校园、科技、文化和富士山。请把该准备的准备好，把不必要的担心留在出发前。日本见！

