

清澄白河—门前仲町

庭园、深川历史与社区咖啡：在慢节奏中理解东京的另一面。

- 1 葛西 (T17) 乘东西线往中野方向，到 门前仲町 (T12)。
- 2 换乘都营大江户线往两国方向，1站到 清澄白河 (E14)。按实时导航选择靠近庭园的出口。
- 3 步行前往 清澄庭园，预计酒店至庭园约35–45分钟。

上午 | 清澄庭园

绕池式林泉庭园，适合观察日式园林借景、石组、步移景异。园路可能湿滑，穿防滑鞋；开放情况与票务以当日公告为准。

中午 | 深川文化

可步行前往深川江户资料馆一带，选择当地餐馆。若入馆，先确认当日开放和最后入馆时间。

下午 | 咖啡街区—门前仲町

在清澄白河体验社区咖啡与仓库改造空间，再向门前仲町方向散步。返程从 门前仲町 (T12) 乘东西线往西船桥方向，直达葛西。

高温版本：中午减少长距离步行，用大江户线往返清澄白河与门前仲町；每45–60分钟进入室内补水降温。

手机准备：下载这些就够了

Google Maps | 路线与步行导航

输入目的地后选择公共交通；重点看出发时间、线路颜色、站台和出口。提前收藏两家酒店，下载日语离线翻译包。

乘换案内 | 核对列车细节

可选 **Japan Transit Planner (Jorudan)** 或 **Japan Travel by NAVITIME**。适合查看换乘、车费、列车种别和延误。不要只凭截图，出发前刷新。

Suica / 交通IC卡 | 一触进出站

iPhone: 钱包 App → “+” → 交通卡 → Suica → 选择金额 → 添加。启用快捷交通卡后，进出站将手机顶部贴近读卡器。

需兼容机型、最新系统、Apple账户双重认证和可用支付卡；境外银行卡是否可充值以实际发卡行与钱包显示为准。

Android 怎么办？

海外版Android并非都支持日本移动交通卡。最稳妥方案是抵日后购买可用的**实体交通IC卡**，并保留少量现金充值。不要到检票口才测试。

Safety Tips | 灾害与避难信息

日本观光厅面向访日旅客的灾害通知应用。建议开启定位与通知，并把护照资料页、保险单和紧急联系人离线保存。

IC卡用法：一人一卡；进站和出站都刷同一张卡。余额不足可在车站充值。实体卡与手机卡不要交替刷同一段行程。

东京八月：热、湿、晒，也可能骤雨

气候感受

东京8月常年平均气温约**26.9°C**。白天经常超过30°C，高湿会让体感更热；室内空调较强。

富士山区域

五合目海拔约2300米，温度、风力和能见度与东京差别大。备薄外套和轻便雨具。

防暑“5—45”节奏

每5—10分钟小口补水；每45—60分钟主动进入阴凉或空调环境。不要等口渴才喝水。大量出汗时适当补充盐分。

出现头晕、恶心、头痛、异常乏力：立刻停止行走 → 到阴凉处 → 松开衣物并降温 → 补充水分和电解质 → 通知同伴 / 领队。意识异常或不能饮水时拨119。

建议装进行李

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 透气衣物 + 薄外套 | ☐ 水杯 / 电解质补充品 |
| ☐ 轻便防滑鞋 | ☐ 常用药与处方说明 |
| ☐ 帽子 / 遮阳伞 / 防晒 | ☐ 充电宝与短充电线 |
| ☐ 折叠伞或轻便雨衣 | ☐ 小毛巾 / 湿巾 |

台风 / 强降雨：关注气象与群内通知；不靠近河道、海边和封闭区域。行程调整以安全为第一原则。

在日本：简单礼仪与紧急处理

乘车

先下后上、排队候车；车厢内手机静音、轻声交谈；背包在拥挤处放前面。

街区

垃圾随身带走；不边走边吃；拍摄儿童、校内空间和他人面部前先征得同意。

餐饮

部分店铺需排队；过敏者先出示日文过敏说明。日本自来水通常可饮用，但以现场标识为准。

购物

小店可能只收现金。准备少量日元；护照、现金和银行卡分开放置。

紧急电话

电话	用途	说什么
110	警察	事故、犯罪、严重遗失风险
119	救护 / 消防	Ambulance (救护车) / Fire (火灾)
050-3816-2787	JNTO访日旅客热线	24小时，事故、疾病、灾害等旅游紧急协助

四句救急日语

すみません。对不起 / 劳驾。
助けてください。请帮帮我。
この場所へ行きたいです。我想去这个地方。
日本語が話せません。我不会说日语。

护照遗失：先报警取得遗失证明，同时联系本国驻日使领馆与旅行保险机构，并立即告知领队。

每位校长的机场、航站楼和出发时间不同，以个人《接待确认书》和群内最终通知为准。

前一晚完成

- ☐ 核对航班号、机场（成田 / 羽田等）、航站楼、集合与出发时间
- ☐ 完成线上值机（如航空公司开放），确认托运行李限额
- ☐ 护照、在留 / 签证资料、登机牌、钱包放入随身包
- ☐ 液体、刀具、充电宝按航空安全规定分别整理
- ☐ 设两个闹钟；向同伴确认叫早

离房前“六看”

床头

手机 / 眼镜

插座

充电器

保险箱

证件 / 现金

浴室

洗漱品

衣柜

外套

冰箱

食品 / 药品

建议：国际航班通常需预留较充足的值机、托运、安检和出境时间。具体离店时间请服从接待安排，不自行按地图估算后推迟出发。

离开前请交回

房卡 / 钥匙、借用物品；结清个人消费并保留票据。退房后在群内发送“已上车 / 已到机场 / 已过安检”。

此次活动反馈

您的意见将用于优化后续校长交流与学生研学。可实名，也可匿名。

姓名（选填）_____ 学校 / 国家（地区）_____

1. 整体满意度

☐ 5 非常满意 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 需改进

2. 最有价值的三个环节，以及原因

3. 哪个环节与您的预期不符？建议如何调整？

4. 行程节奏、交通、住宿、餐饮和信息服务方面的建议

对未来研学项目的想法

1. 您最希望未来学生研学聚焦哪些主题？

☐ 科技创新 ☐ 华文教育 ☐ 艺术文化 ☐ 环境与可持续 ☐ 职业启蒙 ☐ 其他_____

2. 建议年龄段、时长与季节

3. 您认为“高质量研学”必须包含哪些学习成果？

4. 您的学校可提供哪些合作资源？希望链接哪些日本机构？

5. 一个您最想共同发起的项目构想

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

信息依据与使用说明

手册行程依据项目正式行动方案；公共交通、气候与安全信息按2026年8月制作时可查官方资料核对。营业时间、交通班次、票价及管制可能临时变化，出行当天仍须查看官方公告和实时导航。

1. Hotel IL Fiore Kasai 官方交通: hotelilfiore.com/en/access/
2. 东京Metro地铁站、线路及换乘: tokyometro.jp/lang_en/
3. 代官山T-SITE官方FAQ: store.tsite.jp/daikanyama/faq/
4. 清澄庭园官方资料: tokyo-park.or.jp/park/kiyosumi/
5. 日本气象厅气候常年值: data.jma.go.jp/stats/en/normal/
6. 日本环境省预防中暑资料: wbgt.env.go.jp/en/heatillness_pr.php
7. Apple官方“在日本，在Apple钱包中添加交通卡”： support.apple.com/zh-cn/108772
8. JR东日本 Welcome Suica Mobile: jreast.co.jp/multi/en/welcomesuicamobile/
9. 日本政府观光局 Safety Tips / 紧急信息: jnto.go.jp/safety-tips/chs/; japan.travel/en/plan/emergencies/

版本信息

项目：全球华校访日团

项目编号：LSD-20260825

版本：2026年8月25日发放版

编制：日本路仕达国际旅行株式会社

重要：本手册是现场行动辅助材料，不替代个人航班接待确认书、航空公司通知、场馆现场规定和领队的即时指令。

旅

带走的不只是照片，
还有下一次教育合作的起点。

日本路仕达国际旅行株式会社

080-3497-0670 / 090-9210-0670

2026年8月25日