

日本生活更安心

留學生生活手冊

一般財團法人 共立國際交流獎學財團
理事長 菊川 長徳

日本生活更安心

留學生生活手冊

目錄

行動程序……4

1. 需要的手續……7

1-1 新的居留管理制度——“居留卡”……8

1-2 新的居留管理制度手續……10

1-3 更改住址及所屬單位……12

1-4 重新領取居留卡……13

1-5 更改在留期限、居留資格……14

1-6 歸還居留卡……15

1-7 簽證/入管法和居留資格……16

1-8 更新、更改居留期限和居留資格……18

1-9 國民健康保險……20

1-10 納稅……24

2. 開始基本生活……27

2-1 開銀行戶頭……28

2-2 宿舍概略……	30
2-3 私營出租宿舍……	32
2-4 怎麼找宿舍？……	34
2-5 簽訂租約時的注意事項……	36
2-6 水、電、煤氣的使用方法……	38
2-7 郵寄信件……	39
2-8 買手機……	40
2-9 利用互聯網……	41
2-10 騎自行車時須注意……	42
2-11 汽車執照與保險……	43
2-12 去哪裡買日常用品？……	44
2-13 搬家……	45
3. 生活知識與禮儀……	47
3-1 日本的家庭……	48
3-2 扔垃圾……	49
3-3 用廚房……	50
3-4 去洗手間……	51
3-5 洗澡……	52

- 3-6 鋪床……53
- 3-7 利用公共設施……54
- 3-8 與近鄰發生糾葛怎麼辦? ……55
- 3-9 吃飯時的禮儀……56
- 3-10 在公共場所的舉止……58
- 3-11 交通規則……60
- 3-12 打電話……61
- 4. 學生的日常生活……63
 - 4-1 留學……64
 - 4-2 申請獎學金……66
 - 4-3 學費減免制度……67
 - 4-4 申請打工和申請條件……68
 - 4-5 怎麼找工作? ……70
 - 4-6 打工時出問題怎麼辦? ……71
 - 4-7 交日本朋友……72
 - 4-8 參加交流活動……73
 - 4-9 搞好留學生之間的關係……74
 - 4-10 求職……76

4-11 求職期間的居留資格更改	
5. 緊急情況……81	
5-1 生病……82	
5-2 重傷或突然覺得不舒服……83	
5-3 失盜……84	
5-4 交通事故……85	
5-5 預防火災……86	
5-6 地震……87	
6. 各種諮詢窗口……89	
6-1 東京都內的外國人諮詢窗口……90	
6-2 律師會的法律諮詢窗口……91	
6-3 以外國學生為對象的民營諮詢機關……92	
6-4 通過電話解決內心的煩惱……93	
6-5 辦理交通事故及損失的諮詢機關……94	
7. 聯絡一覽表……97	
7-1 東京都內的區、市官署機關一覽……98	
7-2 入境管理局一覽……103	
7-3 駐日外國（亞洲）公館一覽……104	

7-4 一般財團法人 共立國際交流獎學財團……106

行動程序

需要的手續

第 1 個月：登錄新的居留卡/加入國民健康保險

第 2-6 個月：（空白）

第 7-12 個月：（空白）

1 年以後： 萬一遺失了居留卡怎麼辦/更改居留資格和居留
期限/求職期間的居留資格更改/歸還居留卡/納稅
申報（2/16-3/15）

開始基本生活

第 1 個月：找宿舍/開銀行戶頭/用水、電、煤氣/接收信件/
購買日常用品/買手機/利用互聯網

第 2-6 個月：騎自行車/汽車駕照

第 7-12 個月：（空白）

1 年以後：搬家

生活知識和禮儀

第 1 個月：生活知識和禮儀

第 2-6 個月：生活知識和禮儀

第 7-12 個月：（空白）

1 年以後：（空白）

學生的日常

第 1 個月：申請獎學金、學費減免制度

第 2-6 個月：打工（資格外活動的許可）

第 7-12 個月：交日本朋友/參加交流活動

1 年以後：（空白）

其他

第 1 個月：應付緊急情況/利用各種資訊窗口

第 2-6 個月：應付緊急情況/利用各種資訊窗口

第 7-12 個月：應付緊急情況/利用各種資訊窗口

1 年以後：應付緊急情況/利用各種資訊窗口

1. 需要的手續

這裡說明日本入境後需要立刻辦的官方手續。

1-1. 新的居留管理制度——“居留卡”

以往來日的外國人都需要“外國人登錄”，但從 2012 年 7 月起按照新的居留管理制度，外國人要領取“居留卡”。

※與此同時，“外國人登錄”制度已作廢。

■什麼是新的居留管理制度？

- 在日本合法居留一定期間的外國人（包括留學生）要領取居留卡。
- 如有工作單位的更變等，要及時申報。
- 居留期的上限由 3 年更改到最長 5 年（留學是 4 年零 3 個月）。
- “新再入境許可制度”開始生效。凡是 1 年以內的再入境，原則上不須辦再入境許可的手續。

■什麼是“居留卡”？

○居留卡針對在日本一定期間居留的外國人，准許他們入境、更改居留資格以及居留期限等，有關於居留的各種合法行為。

◆居留卡正面

日本国政府 GOVERNMENT OF JAPAN		在留カード RESIDENCE CARD		番号 No.
氏名 NAME				
生年月日 DATE OF BIRTH	年 Y	月 M	日 D	性別 SEX
住居地 ADDRESS			国籍・地域 NATIONALITY /REGION	
在留資格 STATUS				
就労制限の有無				
在留期間（満了日） PERIOD OF STAY (DATE OF EXPIRATION)	年 Y	月 M	年 月 日 () () ()	
許可の種類				
許可年月日	交付年月日			
このカードは 〇〇〇〇年〇〇月〇〇日まで有効 です。 法務大臣 職印				
PERIOD OF VALIDITY OF THIS CARD				

※為防止偽造，居留卡裡裝有 IC 芯片。芯片裡有居留卡上一部分或全部的記錄。

(居留卡上沒有照片的話芯片裡也沒有其記錄)、資格外活動的許可內容等記錄。

■有效期是多久？

【16 歲以上】

永住者……居留卡交付時起 7 年

永住者以外……居留期限到期為止

【未滿 16 歲】

永住者……到 16 歲生日為止

永住者以外……居留期限或 16 歲生日兩者中較快的一方

■留學生居留期的限度是？

○留學生的居留期限有很多種，至今有 6 個月、1 年、1 年零 3 個月、2 年、2 年零 3 個月，現在又追加了 3 個月、3 年、3 年零 3 個月、4 年、4 年零 3 個月等期限。

○以留學資格居留的話，居留期限最長為 4 年零 3 個月。

■新的再入境許可制度

○持有有效的護照以及居留卡的外國人，出國後 1 年以內再

入境時原則上不須辦再入境許可的手續。

○利用新的再入境許可制度出國時，不可在海外延長其有效期。

○出國後如不在 1 年以內*（注）入境，就會失去在日本的居留資格。

*（注）如出國後 1 年以內居留期限將滿期，就必須在居留滿期前再入境。如利用以往的再入境許可制度，其再入境許可有效期的限度將由 3 年變為 5 年。

小知識

現在持有外國人登錄證明書的人不須立刻將其換為居留卡。

一定期間內，外國人登錄證明書將有和居留卡同樣的作用。

1-2 新的居留管理制度手續

■入境審查

○在護照上蓋登錄許可的圖章。

○一定時期居留者領取居留卡。

■申報住址

○在確定住址後 14 天以內，向居住地區的區、市官署申報住址。

注 1) 住址有變動時要及時申報

注 2) 姓名等有變動時要及時申報

注 3) 所屬單位的單位名或地址有變動時要及時申報

注 4) 與配偶離婚或死別時要及時申報

注 5) 居留卡遺失或被盜時要及時申請新卡

■居留審查

○居留期限更新、居留資格變更被許可後，一定期間居留者將領取到居留卡。

■從入境，到申報住址

1、在機場辦理入境手續、蓋登陸許可的圖章後，一定期間在日本居留的人將領取居留卡。（2012 年 7 月現階段，只限在一部分的機場發行）

2、在確定住所後 14 天以內，要向居住地區的區、市官署申報住址。入境審查時沒有領取居留卡的人，將通過這個程序

領取居留卡。居留卡將改日郵寄。

※去區、市官署窗口申報時，須攜帶居留卡（沒有居留卡的人須攜帶護照）。

小知識

在機場沒有領取到居留卡的人，去官署申報完住址後大約 1 星期以內就會接到郵寄來的居留卡。

1-3 更改住址及所屬單位

已登記的內容如有改變，須在 14 天以內申報。

■更改住址

- 住址有更變時須要申報。
- 去前住的區、市役所領取「轉出證明書」。
- 在確定住所後 14 天以內，要嚮居住地區的區、市役所帶在留卡和轉出證明書提交「轉入屆」。

■更改姓名等

- 由於結婚等理由，姓名、國籍等有變化時，須要申報。

○要在確定變更後 14 天以內申報。

○要在地方入境管理官署向法務大臣申報。

■更改所屬單位（學校、公司等）的名稱以及地址

○持有‘技術’等的就業資格（‘藝術’‘宗教’‘報導’不包含在內），或‘留學’等的學習資格的外國人，如所屬單位（學校、公司等）的名稱以及地址有變更，須立即申報。

○要在確定變更後 14 天以內申報。

○直接去地方入境管理官署，或以郵寄方式向東京入國管理局法務大臣申報。

■與配偶離婚或死別時

○‘家屬停留’、‘特別活動’、‘日本人的配偶’、‘永住者的配偶’，以上几项目里与配偶有关系的人，如與其配偶者離婚或死別，須立即申報。

○要在確定變更後 14 天以內申報。

○直接去地方入境管理官署，或以郵寄方式向東京入國管理局法務大臣申報。

小知識

申報姓名基本上是用英文字母的，也可以一併記載漢字，但如有漢字的更改也要申報。

1-4 重新領取居留卡

如有在留卡的遺失或損壞，須在 14 天以內到地方入境管理官署重新領取居留卡。

■如有遺失、被盜或遭地震等災害而遺失，須分別到警察局或消防站申報。

【遺失、被盜】

○須到居住地區或遺失地點附近的警察局申報。

○提交‘遺失報告’或‘被盜報告’。

注意)‘遺失報告’或‘被盜報告’必須在窗口直接填報告單提交，不能只通過電話申報。

【遭地震等災害而遺失】

○如遭火災等導致居留卡損毀，須到居住地區或損毀地點附近的消防站申報。

○說明事實原委，領取遭受災害證明書等資料。

■去地方入境管理官署重新申請

○須在發現遺失、被盜後 14 天以內重新申請。

○去地方入境管理官署窗口提交上述的必要文件。

■將在留卡弄髒，或使其破損時，須盡快重新申請。

沒有上述等特殊情況也可以申請新的居留卡，但要交手續費。

■重新申請時需要的手續

①申請書

②照片 1 張 40mm×30mm(提交日前 3 個月以內的照片)

③‘遺失報告’、‘被盜報告’、‘遭受災害證明書’等文件

1-5 更改在留期限、居留資格（居留審查）

如居留內容有變更，會經過居留審查重新交付居留卡。

■什麼情況時需要更新？

○居留期限、居留資格的更新，以及永住或居留資格被批准的時候。

○以一定時期居留者的身份被批准時會重新領取居留卡，上面記載有被許可的內容。

○護照上不會有被批准的證明印章。

■從什麼時候開始可以辦手續？

○如想更新居留期限，要在居留期限到期之前申請。

○居留 6 個月以上的人，在居留期限到期的 3 個月前就可以辦
期限更新的手續了。

○再留資格如有變更，可以隨時申請。

○申請得到批准，就可以領取新的居留卡了。

○舊的居留卡須交還。

■重新申請時需要的手續

①照片 1 張 40mm×30mm(提交日前 3 個月以內的照片)

1-6 歸還居留卡

回國或去其他國家留學時，必須交還居留卡，否則會受到處罰。

■什麼時候需要交還居留卡？

○畢業回國或去其他國家留學的時候，要交還居留卡。

■去哪裡交還？

○出國時在機場交還。

■萬一交還時忘了帶居留卡怎麼辦？

○不交還居留卡，有可能會罰款最多 20 萬日元。要注意！

■如果利用新的再入境許可制度出了國，但不打算回日本了呢？

○即使再入境有效期內沒有再入境，也要歸還居留卡。

○在決定不再入境後 14 天以內交還居留卡。

○把失效的居留卡郵寄到指定的官署（目前未定，決定後將在網頁上公佈）

小知識

如想更改居留卡的照片，可以去居住地區的地方入境管理官署申請新卡，但須交手續費。

1-7 簽證/入管法和居留資格

在這裡簡單介紹一下入管法和居留資格。

■什麼是入管法？

○入管法是‘出入境管理及難民認可法’的簡稱，它詳細規定居留日本的所有外國人的活動內容以及各種手續方法。

○如果沒有辦好入管法指定的手續或違反其規定，即使學校和

日常生活沒有問題，也有可能無法在日本留學下去。要多注意。

■居留資格有很多種

○被批准在日本居留的外國人，都有其不同的‘居留資格’（27種）和‘居留期限’。

○每個‘居留資格’都有其活動內容的嚴格規定。

○如在未經批准的情況下進行資格外的活動，便有可能被命令出境或無法更新居留期限和居留資格。

【居留資格和被批准的活動】

※外國人居留綜合信息中心有詳細內容。 0570-013904

1) 可以在指定範圍內就業的居留資格

外交； 外交活動

公務； 國際機關的公務活動

教授； 在日本的大學或專科學校的研究、教育活動

藝術； 有收入的藝術活動

宗教； 宗教活動

報導； 國外報導機關的報導活動

投資、經營；企業經營、投資活動

法律、會計業務；持有法律資格的人經營的法律、會計等活動

醫療；持有法律資格的人經營的醫療活動

研究；與日本機關有契約的研究活動

教育；在日本小、中、專科等各種學校或其他教育機關的教育活動

技術；機器工學等的技術人員

人文知識、國際業務；需要法律、經濟、社會等人文科學知識的活動、需要外國文化或思想基礎的業務活動

企業內部的工作調動；海外事務所的職員調動到日本後的活動

演出；戲劇、演藝、演奏、體育等的表演活動

技能；異國料理的廚師等

技能實習；企業的研究生等

2) 不能就業的居留資格

文化活動；有關於學問、藝術或日本文化技術的研究活動

短期停留；以觀光、休養、探親、業務聯絡等目的而短期停

留的活動

留學；日語學校、專科學校、大學等的學生

研修；日本的官方機關的學習技術、技能或知識的活動

家屬停留；在日的外國人所扶養的配偶、子女的日常生活

3) 可否就業須另外考慮的居留資格

特別活動；法務大臣指定的活動

在這以外，‘永住者’、‘日本人的配偶’、‘永住者的配偶’、
‘定居者’都沒有活動限制。

■入境管理局在哪裡？

○入境後的居留手續都在地方入境管理局辦理。

(入境管理局主頁 <http://www.immi-moj.go.jp/>)

1-8 更新、更改居留期限和居留資格

居留期限滿期前如不更新或更改居留期限以及居留資格，就會以‘非法滯留’的嫌疑被審訊。

■確認居留期限

- 以‘留學’資格，1次最長可以申請4年零3個月。
- 如果希望居留期限後繼續留住在日本，就必須更新居留資格的期限和更改居留資格。
- 申請前去學校或諮詢機關商量一下
- 沒有生病等不得已的理由，學校的缺席又多的話，就會被認為是不專心於學業。這樣，居留的期限或資格的更改很有可能不被認可。
- 即使有正當的理由，但沒有文件可以證明的話也不會受到寬容的處理。
- 關於居留期限或居留資格的更新手續，如果有什麼不懂或不安心的地方，可以在申請前去各種窗口諮詢。

【留學生諮詢處】

- ◆外國人居留綜合信息中心 0570-013904

e-mail:info-tokyo@immi-moj.go.jp

- ◆外國人綜合諮詢支援中心 03-3202-5535

- 自己去申請，要在滿期的2個星期前辦好手續

- 自己去申請的話，最晚也要在滿期的2個星期前辦好手續。

- 入境管理局會在受理申請後發明信片通知審查結果，所以要再次去入境管理局接受批准。
- 申請受理後，居留卡背面會有‘申請中’的記載。
- 批准後將領取到新的居留卡。上面記載著許可的內容。
- 如有不得已的理由需要即日審查，也可以向窗口提出要求。

小知識

2012年7月，居留管理制度裡的居留期限也改變了。

■想把‘短期停留’改成‘留學’怎麼辦？

- 按原則，這樣的資格變更是不可行的。首先申請‘居留資格認可證明書’，然後去在外日本公館再辦一次簽證重新來日本。
- 但即使是‘短期停留’的資格，只要簽證可以證明你是以考試為目的而來的，就可以辦資格變更的手續。

現在，由學校代理學生一併辦理這些手續的制度變為主流，
所以有許多留學生都不知道什麼是入境管理局。所以我們
更要掌握好這些知識。

【需要的文件等】

入境管理局主頁

<http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/index.html>

【你沒問題吧？】

◎你的居留期限

年	月	日	--	年	月	日
---	---	---	----	---	---	---

◎缺席多不多？有沒有別的問題？

--

◎滿期的 2 個星期前申請.....

【記事欄】

1-9 國民健康保險（1）

持有居留卡，在日本居住 1 年以上的留學生都有義務加入‘國民健康保險’。

■生病時可以使經濟負擔大大減少

1) 國民健康保險（國保）

○加入國民健康保險後，去醫院或診所治療時按原則只須付醫藥費總額的 30%。

（有些醫院國民健康保險不生效，需要自己負擔全額）

2) 大學的醫療保險制度（一部分的大學）

○有的大學有獨自的醫療制度。

○可以在大學的留學生窗口諮詢其內容。

■使用國民健康保險的條件

①有‘留學’的居留資格

②加入國民健康保險

③去保健醫療設施時要帶有保險證

④在保健醫療設施接受治療

■在哪可以加入國民健康保險？

○去居留卡上記載的居住地區的市政府，在那裡的國民健康保險科可以申請加入。

小知識

遠離家人在異國他鄉生活自然會有很多煩惱。為了不讓‘去醫院’成為負擔，加入國民健康保險是很重要的。

■申請加入時需要什麼？

1) 居留資格為‘留學’的學生

①居留卡

②在一部分的市政府需要準備‘有居留期限記載的在校證明書’。

2) 有同居的家屬

○家屬也要一起加入保險

○一定要確認健康保險證上有沒有家屬的名字

■健康保險的保費是多少？

○居住於東京 23 區，而沒有繳居民稅（都民稅、區民稅）的人每月大約要繳 1005 日元。（平成 24 年、39 歲以下）

○無論有沒有打工或其他收入，都要去附近的區、市政府窗口辦理‘收入申報’手續。

注意）如有保費拖欠，健康保險就會失效。一定要在繳納期內繳稅。

■搬家的時候怎麼辦？

○去搬家後的市區町村政府交還舊的國民健康保險證，領取新的保險證。

■回國的時候怎麼辦？

○回國前一定要去加入或更變保險時的窗口，辦停止保險的手續。

1-9 國民健康保險（2）

■退還醫療費

○如有以下情況，可以在繳完全額醫療費後，申請退還保費的

70%。

- 由於突發的事故受傷，在沒有國民健康保險的醫院接受治療的時候。
- 忘記攜帶保險證。
- 由於病重等理由，醫生判斷需要專門護理而產生費用時。
- 經過醫生診斷，需要針灸、按摩，或在接骨院接受骨折、挫傷等的治療時。
- 上石膏、做整形矯正服的費用。
- 輸血時的血液費。
- 重病者的住院、轉院等的轉移費。

■高額療養費支付制度

- 高額療養費支付制度是一個月裡，在醫療設施或藥店花費的金額超過一定限度時，由政府支付超出金額的制度。※住院時的伙食費和床費不包含在內。
- 同一個人在同一個醫院花費醫療費的超過每月 80100 日元 + (醫療費-267000 日元) × 1% (沒繳居民稅的人為 35400 日元)，就可以申請退還超出的金額。
- 申請要去區、市政府的國民健康保險科。

■生孩子、死亡

○加入者生孩子時，會有 42 萬日元的補助費。

○懷孕 4 個月（85 天）以上的人如有流產、死產等情況，只要有醫生證明，就可以領取同額的補助費。

○如加入者死亡，會有 5-7 萬日元支付給辦葬禮的人。

【你沒問題吧？】

◎你能利用什麼制度？

國民健康保險（國保）.....

大學獨有的醫療保險制度.....

◎加入國民健康保險時需要的手續

居留卡.....

有在校期限記載的在校證明書（一部分的市政府）.....

◎確認是否符合退還制度的條件.....

【記事欄】

1-10 納稅

打工有收入的話，就有可能被扣所得稅。為了不吃虧，要好好了解一下日本的繳稅規定。

■如果你有打工，就要注意國稅和地方稅。

○打工賺來的工資裡要扣‘所得稅’，這是國稅的一種。

○僱用你的人會代你直接向國家（稅務署）繳稅。

○要繳的‘所得稅’是因工資的金額決定的。

○在日本居住不到 1 年的人，或一次的工資超過 100 萬的人，要繳 20%的預扣所得稅。

○居住地區的區、市政府會按照你繳的‘所得稅’的總額，要求你交付‘都道府縣稅’或‘市町村稅’等的地方稅。

■國稅是按照 1 月份-12 月份的總收入決定的

○和所得稅不同，國稅是按照 1 年的收入的總計來計算的。

- 辦所得稅的納稅申報後，多繳的稅金就會被退還。
- 從 1 年的總收入減去必要經費，就可以計算出收入金額（課稅對象額）。申報已被扣除的稅與之相比是多還是少，就能算出最終的稅額了。

■納稅申報要在每年的 2/16-3/15 去居住地的稅務所辦理

- 在自己居住的區、市町村管轄的稅務局辦理。
 - ※稅務局的所在地可以去區、市政府諮詢。
- 納稅申報表可以去稅務局領取或從網上印刷，填好後，和‘預扣所得稅票’（發工資的單位會交付給你）等一起提交。
- 第 1 次或不懂怎麼填的人可以持‘預扣所得稅票’去稅務局諮詢，會有職員詳細說明。

小知識

即將要到納稅申報提交期限的時候諮詢窗口會很忙，所以早去比較好。

【你沒問題吧？】

◎稅務局的所在地

◎準備納稅申報表.....

◎預扣所得稅票.....

◎納稅申報表有沒有不懂的地方？

【記事欄】

2. 開始基本生活

這裡介紹有關於開銀行戶頭、找宿舍等日本的基本生活都需要哪些步驟。

2-1 開銀行戶頭

利用自動轉賬匯款繳水電費、資料費，領取退還的稅金、打工的工資等等，有一個銀行戶頭是很方便的。

■選哪個銀行開戶頭？

- 銀行大分為兩種，一種是有店鋪窗口的銀行（都市銀行、地方銀行、ゆうちょ銀行等），另一種是網上銀行。網上銀行沒有店鋪，存錢、提款都用自動提款機，各種交易都是在網上進行的。相比較，有店鋪的銀行更加方便於諮詢。
- 有店鋪的銀行也可以在便利店存錢、提款，而且幾乎所有的

銀行開設戶頭後都可以在網上進行各種交易。

○選擇離家或學校近的、分店數多的銀行就對了。

■直接去銀行開戶頭

○去銀行的窗口說明自己要開新帳號。

○填好申請表。(有不懂的地方職員會教你)

○需要確認本人的複製文件。(居留卡、國民健康保險證等)

○申請銀行現金卡時須要 4 位數的密碼。銀行現金卡會日後郵寄給你。

注意) ○護照上沒有記載住址，所以不能開戶頭。

○居留期不到半年的人，在大部分的銀行(みずほ銀行、東京三菱 UFJ、りそな、三井住友等)都無法開戶頭。

○ゆうちょ銀行開戶頭比較快，但需要圖章。

※在網上或通過郵寄的方式也可以開設戶頭，但都須要確認本人的文件。各個銀行網頁有詳細信息。

■存款的種類

○銀行的儲蓄方法有普通存款、活期存款、定期存款。日常生活用普通存款的比較多。

小知識

姓名是漢字的人也要同時登錄片假名，所以最好提前決定好自己名字的日語發音和用平假名的寫法。

■自動轉賬匯款

○開戶頭後，把帳號和銀行名、分店名記錄下來，自動匯款水電費或自動領受獎學金時須要填寫。

參考)

銀行、郵局的營業時間（一部分店鋪關門的時間稍有不同）

銀行【窗口】平日 9:00-15:00

【自動提款機】平日、雙休日、節日 8:00-22:00

ゆうちょ【存款】平日 9:00-16:00

【自動提款機】平日 7:00-21:00

雙休日、節日 9:00-17:00

【你沒問題吧？】

◎家或學校附近的銀行

◎開戶頭需要的文件

○居留卡／國民健康保險證.....

○圖章.....

○漢字姓名

○片假名姓名

◎決定銀行現金卡的 4 位數密碼.....

◎自動轉賬匯款手續時需要的號碼

○自來水號碼

○煤氣號碼

○電號碼

○其他

2-2 宿舍概略

了解日本的宿舍情況，判斷哪種宿舍最適合自己。有猶豫的話就和長輩或學長學姐商量一下吧！

■宿舍的分類與特徵

①學生會管

- 只有學生可以住。
- 大多數都有飯，有宿舍負責人照顧。
- 生活自由，有良好的學習環境。
- 要遵守宿舍的關門時間等規定。

②學生宿舍

- 有和一般學生共同入住的宿舍和留學生專用的宿舍。
- 有的學校有自己的宿舍。
- 有的學校只介紹民營的宿舍給你。

○先去你學校的窗口諮詢一下吧！

③公營住宅

○公營住宅是地方或市區提供的住宅。

○在日本居留 1 年以上，有同居家屬的外國人才有資格申請。

※在各個都道府縣的住宅局管理部招募科可以諮詢詳細內容。

⑤日本企業的職員宿舍

○一部分的企業接受留學生入住職員宿舍。

※招募是通過學校的，去看看學校佈告欄吧。

⑥民營的出租宿舍

一般公寓	<ul style="list-style-type: none">○木造或預製板裝配式的單元樓。○比高級公寓要便宜。○有的公寓廚房或廁所是共用的，有的公寓還沒有浴室。
高級公寓	<ul style="list-style-type: none">○鋼架水泥結構或鋼鐵構架的中等高度單元樓。○密封性好，冷暖氣、隔音、防震效果良好。○除了房間，還有廚房、廁所、浴室。○樓層越高租金也越貴。
短期公寓	<ul style="list-style-type: none">○適合短期住宿。○最少可以住宿一夜。○不需要押金、酬謝金、擔保人。○日常生活必需品齊全，可以隨時搬入。
獨院公寓	<ul style="list-style-type: none">○獨立的房屋。一般都是平房或 2 樓的房子，有的還有院子。○一般都有廚房、廁所和浴室。

<p>寄宿(租房)</p>	<p>○向房東租房子的一間房間來住。 ○和房東或其他租房間的人一起生活。 ○吃飯或接宅急送, 防盜方面都比單身生活要放心。</p>
<p>家庭寄宿</p>	<p>○在接納你的日本家庭裡和他們一起生活, 就像一家人一樣。 ○為了了解日本文化習俗, 希望家庭寄宿的留學生很多。 ○願意接納的家庭十分少見。</p>
<p>同租</p>	<p>○幾個人一起租一套房間。 ○由於合住, 一般租寢室有 2 個以上的房間。 ○可以用比較便宜的房租住寬敞的房子。</p>

小知識

和別人同租的時候一定要事先和房東講好, 不然有可能會造成違約。

2-3 私營出租宿舍

一定要親自去你想住的地方一帶看一看, 一邊了解四周的環境一邊找房子。有的房東或房地產公司不願意租房間給外國人, 所以找房子要有耐性。

■ 首先記住

1) 不懂日語的日常會話, 就很難在私營出租宿舍租到房子。

○租私營公寓時必須要和房東商量各種條件。

○房東都不願意把房子租給無法用日語理解生活上的注意事項的外國人。

○和日本朋友、身份保證人或日語好的學長學姐一起去會比較安心。

●簽約時最少要知道以下的單詞

やちん 家賃	一個月的房租。一般是月末前提前繳下個月的房租。
しききん ほししょうきん 敷金(保証金)	以防租借人拖欠房租或給房間帶來損傷, 房東會要租借人事先繳相當於 1-2 個月房租的押金。退房時, 減去清掃費、修理費等後如有剩餘, 就會還給租借人。
れいきん けんりきん 礼金(權利金)	繳給房東的酬謝金, 退房時不退還。
きょうえきひ 共益費	樓梯、走廊、共用廁所等公用場所的一個月的水電費、清掃費以及管理費。
ちゅうかい てすうりょう 仲介手数料	繳給房地產公司的手續費。一般指一個月的房租。

2) 在東京、大阪等的大城市, 每天上學需要一個小時是很正

常的。

- 學校在市中心的話，學校附近的房租都是很貴的。
- 房租比較便宜的房子，通常都在郊區等交通不是很方便的地方。（日本學生和居民大多數也是每天花一個小時以上的時間上學、上班的。）

3) 房間的種類

- 一間寢室＋廚房的公寓，叫“1 K”（在高級公寓叫做“1^{わん}R”）。
- 2 間寢室＋即有廚房又能放飯桌的餐室，叫“2 D K（2 室 1 廳）”。
- 有廚房的餐室再大一點，就叫做“2 L D K（2 室 1 大廳）”。

4) 了解房租的市價

- 一般離市中心越近房租越貴，越遠越便宜。
- 房子離車站的距離、建築年數、各種設備、是否向陽、寬不寬敞，這些都對房租有影響。
- 最好事先查好自己想要居住的地區的房租市價。

5) 計算好契約金的預算和每個月能繳的房租限度。

- 簽出租合同時需要押金、酬謝金、手續費、房租等相當於

5-6 個月房租的費用。

○在日本，一般的公寓都沒有家具，所以要自己準備必要的家具。

○一定要考慮好每個月能繳多少房租。

○私營公寓的契約對繳房租的期限特別嚴肅，需要注意。

【你沒問題吧？】

◎住哪一種公寓

一般公寓 高級公寓 短期公寓 獨院公寓

◎想居住的地區和那裡的市價

◎想要多大的房間

◎能繳多少契約金

◎能繳多少房租

【記事欄】

2-4 怎麼找宿舍？

找宿舍其實對日本人來說也不是件容易的事。多收集信息，找到好的房子就要馬上行動。

■讓學校幫忙介紹

- 日本的大學、專科學校或日語學校幾乎都有給學生介紹私營公寓的制度。
- 要多注意學校佈告欄的學生宿舍、職員宿舍等招募的信息。
- 還可以去學校的留學生科或辦事處諮詢。

■在網上找

- 在網上查看自己想居住的地區的房子。（例如：學生會館、宿舍、高級公寓、一般公寓等）

○發現合適的房子，就馬上打電話問問吧。

a) 學生會館和學生宿舍要諮詢主管的單位或團體、機關。

b) 高級公寓、一般公寓等要打電話給提供信息的房地產公司。

即使你選中的房子沒有空著，也可以問一問有沒有條件差不多的房間。

○如果那間房間可以去看，就一定要去，越快越好。

■直接去房地產公司

○直接去想居住的地區的房地產公司，提出自己的條件。

○找到合適的房子就一定要讓房地產公司的人帶你馬上去看一看。

○看過後覺得不好，也可以不租。（看房子是免費的）

○如果覺得合適，但還想考慮 1、2 天的話，可以和房地產公司商量。

這種情況，房地產公司有可能會要求你付首付，這樣你就有租這間房子的優先權了。如果最後你決定租這間房間，首付就會被計算為押金、酬謝金的一部分，即使不租，首付也有

可能不被退還。

注意) 無論用什麼方法找房子，都要直接去看一看，去看時注意以下幾點。

- 房子是否向陽，周圍環境怎麼樣。
- 交通方不方便、離車站近不近、附近有沒有商店和公共浴池。
- 能使用什麼樣的暖氣設備。
- 如果可以的話，問一問鄰居周圍有沒有很大的噪音。

小知識

通常租房子都是‘先下手為強’的，事先具體決定好房租和房間佈局等條件，這樣遇到合適的房子才不會猶豫不決。

【你沒問題吧？】

◎找房子要注意的項目

- 房租.....
- 押金、酬謝金.....
- 共同利益費.....
- 中介手續費.....

- 向陽.....
- 噪音.....
- 潮氣.....
- 離車站有多遠.....
- 附近有沒有市街.....
- 離公共浴池有多遠.....
- 周圍都有什麼樣的人住.....
- 能使用的暖氣設備.....
- 有沒有冷氣設備.....
- 能不能聯網.....
- 存自行車處.....

【記事欄】

小知識

比市價便宜很多的房子可能會有問題，所以一定要事先問清楚。還要考慮好 1、2 樓的房子在安全面、保全私人隱私方面有沒有保證。

2-5 簽訂租約時的注意事項

簽名、蓋章後合同就會生效，所以簽約時要首先理解好契約的內容。有不懂的地方可以問老師或學長。

■ 出租合同上有所有的重要事項

- 租一般公寓、高級公寓等私營公寓時，租房人要和房東簽約。
- 同樣內容的合同通常有 2、3 份，分別由房東、租房人、連帶責任擔保人簽名、保管。
- 合同的格式由房東或房地產公司代為決定。
- 合同有效期通常是 2 年。
- 合同是契約期限、內容、租金等的重要憑證，有效期內一定要好好保存。

■ 簽約需要日本的連帶責任擔保人

- 沒有一定獨立收入的人無法成為連帶責任擔保人。

○如果租房人拖欠房租或對房間有所損傷的話，連帶責任擔保人有代其還債的義務。

■ 哪些事情不可以

○不可私自與家人、朋友同居，或把房間借給他人。

○不可私自改裝房間。

○還要遵守其他的生活規矩。

■ 退房時也有規定

○搬家時要在合同規定的通知期限(通常 1 個月)前通知房東。

否則即使沒有住，也要繳 1 個月的房租。

○退房時要把房間清理的和搬進來的時候一樣乾淨。

○不要了的東西要扔掉，不可以留在房間裡。

○水電費也要繳清。

小知識

如果你的學校是日本國際教育支援協會的合作校，加入該協會學校就會成為你的連帶責任擔保人。詳細可以去學校辦事處諮詢。

【你沒問題吧？】

◎租房簽約時需要的東西

- 圖章.....
- 緊急時的聯繫方法.....
- 押金.....
- 酬謝金.....
- 房租（從遷入到下個月末的天數來計算）.....
- 共同利益費.....
- 中介手續費.....
- 保證人.....

（簽約前準備好各種文件，並讓連帶責任擔保人簽名、蓋章。）

【記事欄】

2-6 水、電、煤氣的使用方法

使用水、電、煤氣要自己通知各單位。

■開始使用水、電、煤氣

①電

○打開電閘，馬上就可以用電了。

○找到房間裡的‘開始用電的手續書’，填好簽約者姓名及開始使用日期寄出。

○如果房間裡沒有‘開始用電的手續書’，打電話、上網、傳真也可以辦同樣的手續。

○不需要有專門人員在場監督。

②水

○給‘自來水公司顧客中心’打電話申請。（東京 23 區內：03-5326-1100）

○或者找到房間裡的‘開始使用申請書’並填好，寄出。

○在網上申請的話需要各個住所固定的號碼，問房東或房地產公司就知道了。

③煤氣

○東京都中心是由東京煤氣管理的，其他地區都有所不同。

- 打電話給煤氣公司在網上申請。
- 不知道打給哪裡好的話，就去問房東或房地產公司。
- 起動煤氣要有專門人員在場監督。
- 起動時需要讓煤氣公司的人員確認瓦斯爐等器具是否安全。

如果房間裡缺少器具的話要事先準備好。

※都市煤氣和罐裝煤氣所能使用的瓦斯爐不同，購買時要注意。

各種費用都會有付款通知單寄過來，可以拿通知單去便利店、銀行、郵局、各公司窗口繳款。
利用銀行的自動轉賬匯款繳水電費比較方便。

小知識

搬家前最好預先確認好有沒有電燈、瓦斯爐等器具，測量好窗簾大小。

2-7 郵寄信件

從祖國郵來的信件、郵包，水電費以及從學校、政府、入境管理局等郵來的重要通知等，一定要保證接到。

■住址一定要把公寓名、房間號碼都記好。

○寫住址或告訴別人的時候要把公寓名和房間號碼寫清楚。

○家庭寄宿的人要在住址後添寫‘○○方’（房東的姓氏）。

■把姓名貼在信箱上

○信箱上有名字，郵遞員才不會弄錯。

○和別人住在一起的話，要把同居的所有人的名字都寫上。

■郵票貼在信封的左上角，背面寫自己的住址。

○在日本，明信片 and 書信都是把郵票貼在左上角的。

○信封正面寫收信人的郵編、住址、姓名（個人→‘様’，組織→‘御中’），背面寫自己的郵編、住址、姓名。

■郵局還有英文的郵寄指南服務。

○郵局的客戶諮詢服務中心還有可以用英文諮詢的服務。

【營業日、時間】

平日 8:00-22:00 雙休日、節假日 9:00-22:00

英語服務電話號碼 ☎0570-046-111（收費電話）

<http://www.post.japanpost.jp/question/index.html>

小知識

幾乎所有的便利店都買得到郵票。

2-8 買手機

手機不僅能通話，還可以發短信或查看網站，是現代生活必不可少的工具之一。

■怎麼買手機

○手機可以在各個通信公司的直營店或家電商場買到。

【主要的手機通信公司】

NTT ドコモ : <http://www.nttdocomo.co.jp/>

au : <http://www.au.kddi.com/>

Softbank : <http://mb.softbank.jp/>

■簽約時需要什麼

①居留卡（有效期 90 天以上、有居住地記載）

②銀行或信用卡公司的現金卡（沒有卡的話銀行存摺和圖章也可以）

※有些店鋪健康保險證和學生證比用居留卡辦手續要簡單，還有的店鋪需要確認護照。

■價格方案有很多種

○電話費里包括基礎費、通話費、通信費、短信費等。

○契約期限、家屬優惠等等，價格方案是各種各樣的。

○由於價格方案比較複雜，最好和服務員或朋友一起商量適合自己的方案。

【你沒問題吧？】

◎要事先想好…

○選哪個通信公司……………□

○價格方案……………□

○手機的功能和特徵……………□

○需要哪些服務……………□

小知識

每個通信公司都會有打折推銷活動，問問服務員讓他幫助你找到比較便宜的價格方案。

2-9 利用互聯網

有網絡可以知道祖國的新聞、發送電子郵件等非常方便。市政府的網頁有多種語言，有利於查詢各種信息。

■能使用互聯網的地方

○能使用互聯網的地方主要有學校、網吧和自己家裡。

■聯網前，先確認一下公寓的線路。

○問一問房東和房地產公司你的房間有沒有網路。

○網路有很多種，例如有電纜的電話、光纖、CATV，還有沒有電纜的無線區域網。每種線路的速度、費用和服務內容都不一樣。

○如果你的公寓已經安置了網路，那麼使用現有的這個網路會比別的要便宜。

○使用無線區域網不需要網路，但一定要確認自己的公寓是否在無線區域網的網域內。

■與網絡運營商簽訂網路

○可以在網絡運營商的網頁申請或打電話申請。

○在家電商場也能簽訂。

○如果你的公寓已經安置了網路，可以找適合這個網路而且適

合自己條件的網絡運營公司。

○網路公司或網絡運營公司搞推銷活動時費用會大大不同所

以最多留意一下是否有推銷。

○申請後最少幾天，最多 1 個月就可以上網了。

○這些手續都是日語的，有不懂的地方一定要請日語好的朋友幫忙。

○當然，電腦是必備的！

小知識

在日本的家電商場，通常買電腦的同時簽訂網路會有優惠。

2-10 騎自行車時須注意

有自行車生活自然方便，但需要正確的自行車登錄和存車處。

■不可以隨便撿走被放置的自行車。

○還能使用的自行車有時會被放置好幾天，這樣的情況雖然常有，但不可以隨便把那些自行車帶走。

○日本的自行車都有防止失盜的登錄，被警察詢問時如果發現你的自行車是撿回來的，那麼你就是小偷了。

■買了自行車要作防盜登錄，別人給的自行車要更改登錄。

○自己買了自行車，就要在買車的店裡作防盜登錄。

○別人給的自行車要確認是否有防盜登錄，有登錄的話就讓原來的車主給你寫轉讓證明書。

○帶轉讓證明書和居留卡，去有這輛自行車登錄的警察局辦更改登錄的手續。

■自行車要停在規定的存車處

○把自行車停在車站口等不可以停車的地方，就有可能被視為放置的自行車，並被沒收。

○萬一被沒收，就要去指定的地點交費領取自行車。所以一定要把車停在存車處。

■用自行車載人或夜晚不點車燈是違反交通規則的。

○在日本，用自行車載人或夜晚不點車燈是違反交通規則的。

○萬一發生事故，即使是受害者，有觸犯這些交通規則的話也不會受到被害的保障。

【自行車的交通規則】

在以下網頁可以查看日本的自行車交通規則。

<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/bicycle/rule.htm>

小知識

日本的大多數公路都沒有自行車專用的馬路，所以要和別的車
輛一樣走公路的左邊。

2-11 汽車執照與保險

在祖國有駕駛執照的話，可以將其改換成日本駕照使用。

■改換執照

- 把祖國的駕駛執照改換成日本駕照就可以在日本開汽車。
- 條件：①辦完駕駛執照後在祖國的居住期間有 3 個月以上。
②更換時駕照還沒有到有效期。

■更換駕照時需要什麼

- ①玩過的駕駛執照和日語的譯文

譯文可以在大使館或各個都道府縣的 JAF

(http://www.jaf.or.jp/profile/general/office/fr/f_index.htm) 作好。

②護照

③居留卡

④照片 (3cm×2.4cm) ※申請項目的數量

⑤手續費

○準備好各種文件後，就去各個都道府縣的駕駛執照中心辦手續。

注意) 向別人借車的時候一定要確認那輛車有沒有加入‘汽车损伤赔偿责任保險’和‘任意保險’。有的保險只保障車主和其家人的事故，所以沒有加入這兩種保險的車最好不開。自己買車的時候也一定要加入這兩種保險，並每年更新。

【你沒問題吧？】

●需要的文件

○外國的駕駛執照和日語譯文.....

○護照.....

○居留卡.....

○照片.....□

○手續費.....□

【詢問處】（東京都）

警視廳府中駕駛執照考場 學科考試科

☎042-362-3591（代表）

警視廳鮫洲駕駛執照考場 考試科

☎03-3474-1374（代表）

警視廳江東駕駛執照考場 執照科

☎03-3699-1151（代表）

小知識

自己買車的時候要事先計算好保險、停車場等的費用。

2-12 去哪裡買日常用品？

日本的私營公寓通常都沒有家具和家電，要自己準備。

■先計劃好買什麼、怎麼買

○關東地區等日本東部的電是 100 伏特、50 赫茲，日本西部是 100 伏特、60 赫茲。要事先確認一下你的家電能否使用。

○籌備家電的時候，還要考慮在日本的居留時間。

比如）只居留 1 年的話，可以在舊貨店買便宜的家具。

居留 2-3 年的話，買新的家具會比較耐用。

○有的公寓禁止使用石油暖爐或煤氣暖爐。

○搬入後馬上要用的電燈、窗簾、衛生紙等等不要忘了事先預備好。

■去附近的舊貨店看一看

○在 NTT ‘タウンページ’（職業類別）的‘古物商リサイクルショップ’項目裡可以查看居住地附近的舊貨店。

○買賣舊衣服可以在‘古着商’項目裡找到合適的舊貨店。

■市民自由市場

○偶爾週末在較大的公園等會有市民自由市場，附近的居民會把自己家裡的不用了的日常用品拿出來買賣，價格很便宜。

○各地區的市民自由市場舉辦信息都由地區自治團體提供。

東京）再利用運動市民協會 ☎03-3226-6800

<http://www.recycle.org/>

關西）日本市民自由市場協會

<http://www.freemarket-go.com/top.htm>

■大減價的時候買家電會便宜很多。

○一到春季就會有很多家電商場開始以‘支持新生活大減價’等標語做大減價活動。在此活動裡可以買到便宜而且成套的家電。

比如) 家電 1 套 3 台 (冰箱、洗衣機、微波爐) 會比單買便宜很多。

小知識

網上拍賣也很合算，可以上網查看一下。

2-13 搬家

最晚也要在搬家的 1 個月前通知房東，不然的話就要白白多繳 1 個月的房租了。

■搬家

○合同上規定最晚也要在搬家的 1 個月前通知房東。

○不然的話就要白白多繳 1 個月的房租了。

■通知各個單位停止水電

○搬家的 3 天前左右，要打電話或上網通知各個單位什麼時候

停止水電和煤氣。（各個收據上都有電話號碼）

○搬家當天會有工作人員來察看水錶、電錶等，計算費用。

■遷移電話

○家裡有電話的人要通知電話局辦遷移電話的手續。

○不知道電話局的電話號碼的話，打☎116 就會有工作人員告訴你怎麼聯繫新住址的電話局。

○安裝電話需要工程費。

■退房時檢察房間、交還鑰匙

○不要的東西要扔掉，不可以留在房間裡。

○把東西都搬走後讓房東檢察房間，沒有問題的話押金會全額歸還。

○鑰匙也不要忘記還給房東。

■搬家後要提交搬遷報告

○搬家後去郵局領取搬遷報告的明信片，填寫好後寄出或直接交到窗口。

○郵件在提交搬遷報告後 1 年之中，都會從舊住址轉送到新住址。

小知識

需要請搬家廠商的時候，多看幾家廠商比較一下價錢和服務內容，還可以講一講價。

3. 生活知識與禮儀

你的國家和日本的生活常識應該有很多不同的地方。多了解一些日本的生活知識和習慣，可以避免不必要的小衝突。

3-1 日本的家庭

了解一下日本家庭的特徵和住法，讓生活變得更舒適。

■ 進屋時要脫鞋

- 在日本，進屋時要脫鞋。
- 這是日本從古至今的習慣，為保持家裡清潔。
- 多數宿舍都是在門口脫鞋的，在食堂、走廊等共用場所要穿各自準備的拖鞋。
- 草蓆的房間裡不穿鞋。

■ 日本的家都很小

- 東京附近的大城市由於住宅高度集中，通常都是房間又小，

租金又貴。

○特別是集體住宅，一點的噪音大家都互相忍讓。學生宿舍也是一樣，多少有一點噪音也是沒有辦法的。

○如果噪音實在嚴重的無法忍受，可以向房東、宿舍長提出意見。

■無論是自己房間還是共用設備都要保持清潔

○房間要住的乾淨。

○把房間弄髒或帶來損傷，就有可能被索要維修費。

○出租合同到期後搬出房間時，也要把房間打掃乾淨。

【記事欄】

※記下在日本家庭的你的新發現。

小知識

1 張草蓆叫‘いちじょう’，用來表示房間的大小。但要注意，

草蓆也有江戶間、京間、小區等多種尺寸。

3-2 扔垃圾

在日本，家裡的垃圾都要按規則分類，在指定的日期放在指定的地點，不然垃圾收集車就不會把垃圾收走。

■垃圾的基本分類（例-東京）

①可燃垃圾

○可燃垃圾指魚、蔬菜等廚房的垃圾，還有紙、衣服、生理用品、煙蒂等。

○把垃圾放進東京 23 區推薦的半透明塑料袋（內含碳酸鈣），綁緊袋口。

②不易燃垃圾

○不適合燒毀的金屬、玻璃、陶瓷器、橡皮、皮、刀具、針、電燈泡等等。

○沒有危險的物品要放在透明的口袋裡，以便看清楚袋裡的東西。

○針要放在瓶子或罐裡蓋好蓋，電燈泡和玻璃碎片要用紙包起來寫上‘危險’後放在收集垃圾的指定地點。

○噴霧器、小型氣瓶有爆炸的危險，要用錐子或釘子扎孔後才能扔掉。

③可再生垃圾

○廢紙（報紙、雜誌、瓦楞紙板）、罐（鋁、鋼）、瓶子、塑料瓶。

※每個地區都有不同。

④大型垃圾（收費、申請制）

○家具、家電（家電回收法適用範圍內的家電不包含在內）等，30cm 以上 1.8m 以下的家電。

家電回收法適用範圍內的家電有空調、電視、冰箱、洗衣機，可以在購買的商店或家電回收受理中心收費處理。

■扔垃圾的日期

○扔垃圾的時間、地點是每個地區都不一樣的。

○通常，可燃垃圾是每星期 2 次，可再生垃圾是每星期 1 次，不易燃垃圾是每星期或每 2 星期回收 1 次。

○自己居住的地區的垃圾回收日可以問房東或區、市政府。

小知識

區、市政府都有準備關於垃圾分類和回收日的手冊。

3-3 用廚房

廚房的使用方法，是民營宿舍的房東拒絕外國人租房的一大原因。所以記好日本廚房的規矩也很重要。

■最令房東頭疼的是廚房的油漬

- 日本的廚房是按照日本料理的煮、烤等特徵製造的。
- 日本廚房的構造並不適合多數亞洲國家的用油炒、炸的料理。
- 油濺到牆、鍋台上很不容易擦掉，要多注意。

■特別要開排油煙機

- 日本人大都討厭油漬，房東也是一樣，為租房人搬走後留下的油漬而頭疼。
- 用油的時候一定要小心，把排油煙機打開，盡量不讓油煙留在廚房的天花板和牆上。

■養成料理後馬上把周圍擦乾淨的習慣

- 濺到周圍的油時間長了就會使上面的灰塵酸化，擦不掉。
- 料理後馬上把周圍擦乾淨，就不會留下擦不掉的油漬了。

■事先用鋁箔把鍋台和牆蓋起來也是一個好方法

○如果覺得每次做飯時都擦鍋台很麻煩，可以把鋁箔貼在鍋台和牆上，讓油濺不到上面。

■注意，退房時有可能要從押金裡被扣清掃費

○退房時如果房間比以前明顯髒了許多，就有可能被索求清掃費。

○清掃費是從租房時交的押金裡扣的，但如果房間太髒，需要押金以上的清掃費時，不僅押金不會返回來，還要額外交清掃費。

○正常生活範圍內的灰塵等不需要交清掃費。

小知識

牆上的油漬如果硬擦反而會擴大，所以最好平時就常備專用的洗潔精。

3-4 去洗手間

都中心的廁所大都是水洗的。了解一下日本廁所的使用方法，為別人也為自己幹乾淨淨的使用廁所。

■注意廁所堵塞

- 水洗廁所裡絕對不可以扔衛生紙以外的東西。
- 萬一廁所堵住了，要馬上通知房東或管理人。
- 如果自己的過失導致廁所堵塞或漏水，有可能會被索求維修費。

■養成清潔使用廁所的良好習慣

- 用過的衛生紙，一定要丟到馬桶裡沖掉。
- 使用完馬桶后一定要用水沖洗（一次足矣）。
- 弄髒廁所的人自己要負責清掃乾淨。

使用智能溫水沖洗便座（衛洗麗）的時候

- 使用衛洗麗的話，需要廁所裡面有電源。
- 沒有電源插座的時候，需要另外請電工來裝修。此時必須事先經過房東的同意。

<筆記欄>

試著寫下清潔油漬，保持廁所衛生的方法吧。

3-5. 浴室的使用方法

在日本，有多數人一起使用浴室的習慣，日本的浴室不僅是洗澡的地方，也是加深交流的場所。

須記住的浴室禮貌

- 請勿穿著衣服進入浴室。
- 進入浴池之前，用熱水稍稍沖洗身上，洗乾淨後再進入浴池。
- 沖洗身上的時候，不要開著大水，請節約用水將水量調小。

大澡堂（澡堂・溫泉）裡隨時留意他人

- 不可在浴池裡洗澡或帶入肥皂。
- 帶毛巾入浴也是不禮貌的。
- 請勿在洗澡的地方洗衣服。
- 最後，把身上擦乾後再去換衣室。

盡情享受溫泉之旅吧

日本各地皆有完善的溫泉旅館。記住在公共澡堂的禮儀，和朋友們一起慢慢享受溫泉，享受日式的休閒聖地吧。

小知識：頭髮長的人，把頭髮用橡皮筋紮起來以防頭髮浸濕。

Page53

3-7. 共用設備的使用方法

有【廚房・廁所共用】【廁所・浴室共用】的寮或宿舍。在使用共用設備的情況下，注意遵守以下幾點。

遵守約定好的【準則】

- 廚房・廁所・浴室是共用的情況下，通常都有各宿舍一定的利用規則。
- 例如輪流清掃等，都包含于【規定】裡。
- 向管理人詢問清楚利用規則。

使用共用設備的時候要考慮到他人

- 共用設備不僅僅是自己使用的設備。
- 盡量避免長時間的使用。
- 弄髒共用設備後放置不管會使之後使用設備的人感到困

擾，切記要清潔使用。

節約用水或淋浴，節約用電

- 不要在不使用的時候也開著水。
- 共用廁所的電燈等，離開時請關掉。其他共用空間的電器也請細心地關掉吧。
- 鍋底的水未乾卻放到煤氣爐上燒，將煤氣的火開至燒到鍋子把手等是浪費資源的行為。共用設備通常都是使用者均等付費的，所以濫用會給他人造成很大的負擔，請注意。

Page 54

3-6. 被褥的使用方法

雖然學生寮里大多備有床，但設想住在和室的客房或旅館等時，有必要學會「被褥」的使用方法。

「被褥」的鋪法

墊被 蓋被

1. 首先，把墊被鋪好。
2. 在墊被上鋪上床單，多出來的邊角放到墊被下面。
3. 再在墊被上鋪上被子。天寒的時候可以在被子和墊被間蓋層毛毯。最後將蓋好枕巾的枕頭放置好即可。

被褥的管理

- 由於日本濕度較高，有必要經常把被褥拿出來曬曬。
- 即使家裡用的是床，也要時常把被子和枕頭拿出來曬曬以便舒心使用。

小知識：早上起來後將被褥疊起來放置好可以給房間騰出更多的使用空間。擺上餐桌，或是作為客廳使用，然後晚上再將被褥鋪好當作寢室等，皆可以此等方法活用和室。

根據宿舍的不同，有些建築物裡鄰居或樓上會傳來響聲。生活上的動靜多少會發出些聲響，相互間應包容理解，但如果是很嚴重的噪音的話就成問題了。

注意深夜的生活動靜

- 一般晚上超過 10 點的話，儘量注意不要弄出很大的行動聲。
- 注意電視和音樂的音量，關門聲和上下樓的腳步聲。
- 特別是吸塵器和洗衣機等，傳出震動聲的機器請避免在深夜使用。

朋友聚會的時候也別忘了留意周圍

- 同國朋友聚會的時候用母語聊天應該是很開心的，話語投機時難免不經意間會大聲說話，這可能會給周邊人添麻煩。
- 晚上 10 點以後，請小聲說話、小聲笑。

如果，被周圍的人警告有噪音的時候...

- 如果，被警告說有噪音的情況下，不要感情用事，冷靜下來傾聽對方的說法吧。

- 覺得對方提出的事確有其事的時候，向對方賠禮道歉並今後注意類似情況。
- 當覺得對方的要求不正當的時候，詢問日本人的朋友或學校的生活指導員，與房東或不動產協商吧。

<筆記欄>

有沒有與周邊引發矛盾呢？如果，有在意的事情的話，什麼都可以，寫下來並試著與學校的留學生擔當的窗口或諮詢機關商量吧。

小知識：日常生活中多與周邊的人打招呼的話，能建立與他人輕鬆說出煩惱的良好關係，有將大麻煩防範于未然的效果。

Page 56~57

3-9. 吃飯的禮儀

在日本，大多數的料理都是用筷子吃的。再者，和食的禮節中有【以筷子開始，以筷子結束】的說法，說明筷子的用法是整個餐桌禮節的中心。

正確的筷子的用法

1. 用大拇指根兒和無名指像夾住一樣來固定下面的筷子，上面的筷子則用大拇指的頭部和食指、中指輕輕夾住。
2. 夾食物的時候，用中指和食指這兩個指頭來活動筷子。
3. 大拇指只是帖在上面，關鍵是只動上面那支筷子。

須記住的餐桌禮節

- 放下筷子的時候，將筷子擺齊放在筷子架上。沒有筷子架的時候，將兩支筷子擺齊放在小盤子上吧。
- 拿器皿的時候，先放下筷子。
- 吃飯時請用手端起飯碗（碟子放置即可）。
- 味噌湯等湯汁是直接用嘴對碗來喝的。
- 不要專盯著一碟一碟菜吃，飯菜各一口做到同時吃完才是漂亮的吃法。

小知識：根據自己的手的大小選擇易使用的筷子尺寸。一般情況下，女士選擇使用的筷子較細較短，男式的則較粗較長。

不禮貌的筷子用法（被厭惡的筷子用法）

- 筷子傳菜 用筷子和筷子來互相之間傳菜（在日本的葬禮上，拾火葬後的骨灰時才會這麼做）
- 立筷子 將筷子插在飯上（在日本，供奉在遺體枕邊的貢品才是這樣的）
- 插筷子 用筷子插料理來吃
- 猶豫不決 猶豫著吃哪個菜，把筷子晃來晃去
- 舔筷子 把筷子放到嘴巴裡總舔
- 掏東西 用筷子攪亂料理在裏面找喜歡的食物
- 移動菜盤 用筷子將餐具移到自己面前
- 過橋筷 將筷子橫放在碗上

小知識：用筷子敲擊餐具也是舉止不雅的行為。

3-10 在公共場所的舉止

遵守公共秩序不僅可以避免和別人發生衝突，還能保護自己的安全。

■乘坐電車

- 買票時，看售票機的車費表就能查到到目的地的車費。然後在自動售票機買票，通過檢票口到站台乘車。
- 在站台要站在顯示車門位置的線或標識上排隊等車。
- 在車裡不要大聲說話，給別人帶來麻煩。
- 博愛座要讓給老人、孕婦和身體障礙者。
- 快到自己要下的站時，最好走到車門前，以便下車。
- 不可以在車裡扔垃圾。

■乘坐公共汽車

- 東京都中心的都市公交車費一律 200 日元（2012 年 3 月）。上車時投幣。
- 也有以路程計算車費的公交車。上車時在入口處取 1 張整理券，下車時，看車前方顯示的車費把錢投進司機座位左邊的收費箱，沒有零錢可以兌換。
- 快要下車時，車內廣播會播報站名，到時按‘下車按鈕’。

○開車時不要站起來走動，以防危險。到站停車後再站起來下車。

○如果不放心，就事先查好自己要利用的路線和停車站。

【乘車卡】

公共交通工具通用乘車卡（Suica、PASMO 等）非常方便，充值後放在接收器上即能完成付款過程。也有的乘車卡是和信用卡結成一體的，所以不用充值。乘車卡在車站的售票機、窗口、公交車的營業處都能買到。

【月票】

上班、上學等使用固定路線的時候用月票，既方便又便宜。買月票需要學校交付的‘在學證明書’或‘上學月票購買兼用證明書’，然後在車站的月票購買處辦手續。

小知識

上電車時要先把門口敞開，讓準備下車的人先下車。

■坐計程車

- 車站前或較大的公共設施一般會有指定的乘車點。
- 在日本要從車的左邊乘車。
- 在日本不可以和別人合乘一輛車，所以一個人坐車的話最好坐在車的後面。
- 要和司機說明目的地，覺得用日語解釋不清楚的話，可以事先準備好筆記或地圖給司機看。
- 計程車深夜會增額（比如：東京 22：00～5：00 增額 20%）。

■使用手機時要注意

- 乘坐新幹線、電車、公共汽車等公用的交通工具時要把電話設置成安靜模式。
- 博愛座附近要關掉手機電源
- 在餐廳、酒店的大廳等安靜的地方要小聲說話，到外面打電

話最好。

- 在戲院、電影院、美術館等地方要關掉手機電源。
- 在醫院不可以打電話，否則會給醫療器械帶來影響。
- 騎自行車或開汽車的時候手拿手機通話是違反法律的行為。

■ 扶梯

- 人多時要排隊，不可以插隊。
- 雙人的扶梯要靠左站，讓著急趕路的人走右邊（關西正好相反）。
- 著急趕路的話可以走扶梯的右邊，但要小心不要撞到左邊的人，而且不能跑。
- 為安全起見，最好和前面的人空開一個台階。
- 為安全起見，不要把頭或手伸到扶手外面去。
- 注意不要把塑料拖鞋或長靴等夾到扶梯的空縫裡。
- 不要在下扶梯的地方站立，否則撞到後面的人，十分危險。

3-11 路上的禮儀

爲了保持街道的清潔，請勿隨手亂丟垃圾和香煙。特別是路上的吸煙行為，根據條例有些地區是禁止的，請注意。

禁止邊走邊抽（路上吸煙）·隨手亂丟！

- 東京各區各自定下條例，不得隨手亂丟空瓶和煙頭，邊走邊抽（路上吸煙）等都是被禁止的。
- 在【路上禁煙地區】的對象地區裡，邊走邊抽當然不可，停下來抽煙或坐下來抽煙也是不可以的。
- 在路上禁煙地區抽煙，不服從管理人員命令的人，在有些地區會被徵收罰金或過失罰款。

參考) 在東京都內，邊走邊抽的罰金·過失罰款的徵收區域（至2007年）為，目黑區、千代田區、品川區、大田區、板橋區、足立區、新宿區、府中市、八王子市。其他地區也相繼設立為路上禁煙區。還有，神奈川縣、埼玉縣、千葉縣也是禁煙地區。

<筆記欄>

留意到的日本人的習慣、禮貌，有不懂的地方就記下來，遇到熟知這些的人時詢問一下吧。

小知識：想在路上禁煙地區抽煙的情況下，到可吸煙的飲食店裡，或是去香煙店、公共場所裡設立的抽煙區域抽煙吧。

3-12 打電話

每個國家打電話的方法都不一樣，一起來熟悉一下日本的電話方式。

■ 打電話、接電話

①在日本，確認對方不是說電話號碼，而是問名字。

例)“喂，是田中家嗎？”

②打電話的人先說自己的姓名。

直接說“我找○○”是很不禮貌的。要先說清楚自己的單位和姓名。

③對方不在的時候最好留言給他。

例)“請您告訴他我打過電話給他”

這時要是對方問你的電話號碼，即使你要找的人知道，也還是留下你的號碼比較保准。

④如果是自動應對式電話接聽，就順著它的指示把自己的姓名、電話的目的和自己的電話號碼錄音下來。

⑤對方掛電話之後自己再掛電話，會給別人帶來好印象。

4.學生的日常生活

這裡介紹一些對學生日常生活有益的知識和信息。

4-1 留學

了解一下留學時需要什麼樣的申報和資格。

■留學來日後的手續

○一部分國家的日本公館雖有交付數次簽證，但來日前不需要。

○在日語學校讀1年以上課程的人或在大學本科2年以上的人，被批准‘居留期限更新許可申請’後，就會擁有新的居留期限。

○新的居留期限是以個別審查決定的。

這些手續都要來日後去你居住地區的入境管理局辦理。一部分學校會代辦。

■日語能力考試

- 每年 7 月和 12 月都有日語能力考試。
- 第 1 次（7 月）在 3 月中旬、第 2 次（12 月）在 8 月中旬開始，分別在全國的主要書店可以買到報名書。
- 報名書 500 日元、考試費 5500 日元。（2012 年）
- 第 1 次（7 月）、第 2 次（12 月）的報名截止期分別為 5 月 1 日、10 月 2 日。
- 在日本國內，以下的地區可以應考。
北海道、岩手縣、宮城縣、茨城縣、栃木縣、群馬縣、埼玉縣、千葉縣、東京都、神奈川縣、新潟縣、富山縣、石川縣、山梨縣、長野縣、靜岡縣、愛知縣、三重縣、岐阜縣、京都府、大阪府、兵庫縣、岡山縣、廣島縣、香川縣、愛媛縣、高知縣、福岡縣、大分縣、鹿兒島縣、沖繩縣（2009 年）
- 國內應考 <http://info.jees-jlpt.jp/>
☎03-6686-2974（日語能力考試接待處）
- 國外應考 <http://www.jlpt.jp/e/index.html>

2000 年以前，要求提交日語能力考試 1 級或 2 級的學校很多，但從 2001 年日本留學考試開始後，以日語能力考試為留學標準的學校就越來越少了。但至今還是有一部分學校要求留學生持有日語能力考試的一定成績。

4-2 申請獎學金

獎學金制度有很多種，正確的理解這些制度，才能找到真正適合自己的獎學金。即使失敗也要多申請幾次，不要輕易放棄。

■ 獎學金制度的種類

- ① 日本政府（文部省）獎學金
- ② 日本學生支援機構的獎學金
- ③ 地區自治團體以及有關聯的國際交流團體獎學金
- ④ 私營團體獎學金
- ⑤ 來日前的錄用獎學金

※可以向以下單位申請‘日本留學獎學金手冊’。

獨立行政法人日本學生支援機構

留學生業務部 留學生業務計劃科 計劃調查室 日本留學負責人

地址：〒135-8630 東京都江東區青海 2-2-1

☎03-5520-6111 FAX 03-5520-6121

網址：http://www.jasso.go.jp/study_j/scholarships.html

JAPAN STUDY SUPPORT

<http://www.jpss.jp/sguide/index.html>

在 JAPAN STUDY SUPPORT 的網頁上，可以從在冊階段（課程）、在冊學校、學校地址、領受者住址等的條件搜索到適合自己的獎學金。

The screenshot shows the search interface for scholarships on the JAPAN STUDY SUPPORT website. The header includes the site name and navigation links. The search form contains several input fields and dropdown menus for filtering results.

奨学金名	<input type="text"/>	学校名	<input type="text"/>
受給者の居住地	東京都 ▾	学校の所在地	-- ▾
種別・課程	学部 ▾	応募締切(月)	-- ▾
応募時の居住地	-- ▾		

この条件で検索

4-3 學費減免制度

經濟方面有困難的學生應該了解一下學費減免制度。學費的減免可以減輕經濟負擔。

■大學的學費減免制度

○有的大學運用獨有的資金，免收留學生的一部分或所有學費。

【私立大學】

○通常都是通過留學生的經濟狀況審查，減免學費的 30% 左右。

○每個大學的制度和採用名額都有不同，詳細情況要去學校的國際交流中心諮詢。

【國立大學】

○對於經濟方面有困難的學生，學校有免收全額或一半學費的制度。

○由於這個制度原本以日本學生為對象，所以對留學生的待遇、要提交的文件和減免的名額也是因學校而異的。

【公立大學】

○通常公立大學也有和國立大學一樣的制度，但有些制度留學

生無法申請。

○詳細情況要到各個大學的管理窗口諮詢。

4-4 申請打工和申請條件

居留資格為‘留學’的外國人，基本上是不可以打工的。打工需要申請‘資格外活動批准’。

■事先申請‘資格外活動批准’。

○打工需要事先申請‘資格外活動批准’。

○一旦被批准，即使更換打工單位也無須再申請。

○更新居留期限的時候‘資格外活動批准’也可以同時更新。

※在能領取居留卡的機場可以同時辦‘資格外活動批准’的手續。

■要準備的文件

①資格外活動批准申請書（在入境管理局的窗口能取到）

②護照 ※只須提示

③居留卡（批准後，居留卡背面會有資格外活動批准的記載）

④學生證

※申請是免費的

■打工的條件 1…時間

○原本的‘留學’和‘就學’兩制度從平成 22 年 7 月 1 日開始統一為‘留學’，限制每星期的資格外活動（打工）在 28 小時以內（長假期間 1 天 8 個小時以內）。

■打工的條件 2…打工的行業

○即使打工時間在限制內，也不可以在與色情行業有關的地方打工。

例）酒吧、夜總會等與客人同坐服務的飲食店、提供性服務的行業、煽動客人僥倖心理的行業（鋼球遊戲店、麻將莊）等。

○即使在以上行業的店裡打掃、刷碗也不可以。

■打工時的注意

1) 勞動條件最好記下來

○第一次面試的時候把工作日、工作時間、工資、開工資的日期、僱用負責人姓名、電話等記好，並讓對方確認。

○如果不會寫日語，就請對方的負責人幫忙寫下來，以防自己寫錯。

○這樣記錄下來，就能避免誤會而產生不必要的麻煩。

○在報紙、信息類雜誌找到的工作，最好把它的招聘欄剪下來保存好。

2) 記錄工作時間和工資

○工資單一定要好好保存。

○自己的工作日、時間、領受的工資也不要忘了記錄下來，這樣如有單位不發工資等問題時，也可以作為憑證。

■不擅自遲到、擅自休假。

○雖然是打工，也不可以毫無聯絡的擅自遲到、休假。

○遲到、缺勤時一定要事先通知。

【你沒問題吧？】

◎資格外活動批准.....

◎副申書.....

◎勞動條件記錄

○工作日

○開工資日期

○工作時間

○負責人姓名

○工資

○電話

4-5 怎麼找工作？

找工作對很多留學生來講都很困難。要有耐性，多查找招聘信息。

■學校的生活科的介紹

- 學校的學生生活科、厚生科也有很多介紹工作的地方。
- 直接去想打工的單位問一問。

■小時工信息雜誌、報紙招聘欄

- 小時工信息雜誌、報紙招聘欄上都有很多打工的信息。
- 這些雜誌或報紙在書店、車站都有賣的，有時還會免費派發。
- 這些工作信息大多數是以日本人為對象的，所以要有耐心的找。
- 招聘信息中有時會發生工作內容或工資不同等問題，要注意。

■利用網絡、手機

- 網上有很多招聘網站，能從各種各樣的條件搜索到工作，非常方便。
- 有的網站只有招聘信息，有的網站不僅有信息還可以直接報名。
- 一部分網站還有英文、中文、韓語等外語的信息。

■職業介紹所（ハローワーク）

○各地的職業介紹所也有介紹小時工的服務。

○對外國人的服務雖然不是很充分，但只要有合適的工作就會介紹給你。

■向朋友打聽

○問一問正在打工的朋友或認識的人，看他們工作的地方缺不缺人。

【記事欄】

※記錄一下工作的信息。

小知識

還可以參照福利勞動局運營的支援就業、促進僱用增長的網站

‘ハローワークインターネットサービス’。

<http://www.hellowork.go.jp/>

4-6 打工時發生問題的話

打工中受傷、發生工資糾紛等的話，首先和職場的負責人談話，這樣還不能解決問題的情況下，與諮詢機關商量吧。

打工中發生事故的話...

- 關於打工中的勞動事故、或是在自家和單位的往返路上的事故，皆屬於勞動者災害補償保健法（勞災法）的適用範圍。
- 即使是外國人，也和日本人一樣是勞災法的保護對象。
- 在職場上遇到事故的話，請馬上向單位的負責人申告並接受治療。
- 在路上遇到事故的話，請在接受治療的同時聯絡警方。
- 治療後，與單位的負責人或肇事者討論下如何應對這之後的事。
- 如果，沒能得到治療、或沒收到損害補償的情況下，最好與相關資訊機關商量下。

關於勞動糾紛的諮詢機關

- 都道府縣的勞動諮詢所和勞動經濟局勞政部是在勞動者和雇傭者間無法自主解決問題的時候，給與援助的機關。

<東京的情況下>

- 電話諮詢

東京都勞動 110 番 0570-00-6110

週一~週五 9:00~20:00 週六 9:00~17:00

- 來所諮詢

勞動諮詢情報中心（飯田橋） 03-3265-6110

<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/sodan/konna/renraku.html>

週一~週五 9:00~17:00

（也有接受夜間資訊和週六諮詢的諮詢中心）

4-7. 交日本人朋友

不僅為達成學習的目的，通過盡力多交日本人朋友和建立親密的朋友關係來實現充實的留學生活吧。

難以和日本人交朋友？

- 時常從外國人留學生那兒聽到【難以和日本人交朋友】的聲音。

考慮主要原因是，

- 1) 日本人和外國人接觸的機會很少，所以不知道怎麼應對留學生。
 - 2) 日本學校的社會課教育大多以歐美諸國的為中心，關於和其他亞洲諸國的歷史關係，亞洲諸國的社會、文化的知識和理解、關心的不足。
 - 3) 在日本人中也存在認為亞洲諸國的人【劣於自己】，有差別意識的人。
- 等原因可被列舉

- 但是事實上，關心亞洲諸國，想和亞洲留學生交好的日本人也有很多。
- 大多數日本人雖然最初難以相處融洽，但有相處間漸漸變得親密的傾向。
- 可能要花些時間。但是，不要放棄儘量多和日本人積極的攀談這點很重要。

總是和留學生聚在一起的話注意會被日本人敬而遠之的

- 【都是留學生的話即使國籍不同也很容易成朋友，日本人卻難以親近】為由之和留學生聚在一起的人也很多。
- 留學生之間的朋友關係必然重要，但日常生活中只和留學生聚在一起的話，在日本人看來反而很內向封閉，有時甚至會被敬而遠之。
- 就因為語言通說話方便而光和自國人交往，來日本留學的意義都減半了。踏踏實實的花上時間，努力交到親密的日本人朋友也很重要。

4-8 參加交流活動

製造瞭解日本的生活和文化的機會，不僅可以充實留學生活，還可以加深日本和本國文化的交流。

參加校內和居住地區的交流活動吧。

- 要瞭解日本人的生活和文化，推薦參加交流活動。
- 在就讀學校的校內、在居住地區的自治區內也有舉行以留學生和在日外國人為對象的各類交流活動。
- 也有實施家庭寄宿、家庭觀光等項目的地區。
- 交流活動的情報可在自治區的窗口詢問，或在校內的公示欄找到。

試著體驗下地方的家庭寄宿吧

- 若是體驗和東京不同的生活和文化的話，推薦去地方的家庭寄宿。
- 學校的假期時，有實施以日本各地的留學生為對象的 1~3 星期的家庭寄宿。
- 只需支付往返交通費用程度的費用即可參加。

- 就讀學校的國際交流中心、情報雜誌等皆可得到相關情報。

通過交流項目來再度認識自國的歷史和文化

- 若參加交流項目的話，會有很多機會被日本人詢問自國的事。
- 關於自國的歷史和文化，能一定程度解說自國的文化
- 加深對日本社會的認識也能加深與人的交流，所以平時多看新聞很重要。
- 這些都是再度認識自國歷史和文化的好機會。

小知識：一般財團法人 共立國際交流講學財團裡，有舉辦以獎學生、留學生為中心的研修旅行（主頁 項目）。<http://www.kif-org.com/information/event01.html>

4-9. 注重留學生之間的聯繫網。

遠走他鄉在國外生活難免會有各種精神上的不安和障礙。不要一個人轉牛角尖，多嘗試和朋友、前輩談談心吧。

交到能輕鬆談心的同伴

- 面對困難時不要一個人想太多，多和同國的朋友和前輩談談吧。
- 沒有煩惱的時候，和他人交流也是很重要的。因為說不定什麼時候會被捲入意想不到的事故或事件。
- 若校內有留學生會的話建議參加。

活用面向留學生的情報雜誌

- 以留學生到在日外國人為對象的情報雜誌和報紙等大量發行中。
- 中文、韓文、英文的皆有。
- 留學生就讀的日語學校和大學等，大多免費提供情報雜誌。
- 雖然多數揭載的情報都是對留學生有益的，但難免也包含對留學生無用的廣告和情報，請小心活用。

各國的留學生會的主頁

在日印度尼西亞留學生會	http://www.ppijepang.org
在日新加坡留學生會	http://www.ssaj.net/
在日泰國留學生會	http://tsaj.org/home/
中華民國（台灣）留學生會	http://www.newtsa.com/twtokyo/index.html
全日本中國留學生會	http://www.liurixueren.org/index.php
越南人交流	http://betonamujin.com

<確認欄>

- 1.有學習的煩惱嗎？· YES/NO
- 2.有生活上的煩惱嗎？· YES/NO
- 3.有被孤立嗎？· YES/NO
- 4.爲什麼沒有可談心的朋友和前輩呢？· YES/NO
- 5.交到日本朋友了嗎？· YES/NO
- 6.參加過文化交流節目嗎？· YES/NO
- 7.有到日本的地方去旅行嗎？· YES/NO

4-10. 就職活動

關於就職，並沒有留學生的特別待遇制度，所以必須和日本人一樣進行就職活動。

會社的特徵

<大型企業>

- 在日本的大企業工作的社員一般多是在一個會社從入社做到退休為止。
- 大多數的會社里，入社後 1~3 年間觀察并記住上司和前輩的工作方式，之後才會被委任重要的工作。
- 若是所在的大型企業在世界各地的主要都市里有分社的話，被分配到海外工作的可能性很高。

- 承諾安定的工資，並與以高福利的公司很多。
- 若能住進單身宿舍或家族寮的話，可減少房租費的支出，實際上提高了收入。

〈中小企業〉

- 中小企業謀求可成為【即戰力】的人才。多為個人工作領域廣，值得一做的工作。
- 在中國和亞洲主要的都市持有生產據點的中小企業在急速增加，所以能活用留學生的強項的可能性很高。
- 工資大多數比大企業低，厚生福利也較不完善，但提高業績的話有可能會獲得比大型企業還高的工資。

〈外資系企業〉

- 以海外的企業以及海外資本在日本建立的企業，通稱外資系企業。
- 外資系企業除了本社所在的國家和日本以外，大多在世界各大都市有分公司，即使在日本被採用也有可能會被分到海外工作。

- 外資系企業有積極採用在其他會社積累經驗、能力高的人才的傾向。
- 工資雖然很高，但根據於會社的經營方針和取決於個人的實績成績，輕易開除員工的例子也不少。

活用留學生的強項吧

- 日本企業想採用留學生的理由之一是，留學生深知母國和日本兩方的語言和習慣。
- 企業大多先讓留學生記住日本會社的習慣和經營方式，之後再將留學生派遣到海外的分社和生產據點，讓留學生起到當地管理人的作用。
- 這就是留學生的強項了。就職活動的時候，活用這些強項來找公司是很重要的。

在校的就職窗口

- 在私立大學里，除了有求人票和就職情報雜誌之外，還有就職課和職業中心提供的就職指南和就職說明會。

- 學部的話就職活動是從第三年的秋天起，研究生的話從第一年的秋天開始。
- 雖然就職說明會的內容多數是面向日本人的，但也積極參加這些說明會吧。
- 聽從指導教官的建議也是很有益的。

<確認欄>

面臨就職的你，先整理下思緒，想想你理想的職業和自己的特點是什麼吧。

1. 你理想的職業是？
2. 你的特點是？

4-11 為就職的在留資格變更

即使沒有沒有找到工作，只要申請為就職的在留資格畢業後也照樣留在日本繼續就職活動。

大學畢業後也能繼續就職活動

- 從日本的短期大學、大學學部或是大學院畢業，過了「留

學」的在留期限還不得不繼續就職活動的人，需要變更為「在留資格特定活動」。

- 利用這項制度進行就職活動的人請在「留學」簽證過期之前拿到就讀大學負責人寫的「推薦書」，再添上「在留資格特定活動」的申請書到入國管理局申請。

- 「在留資格特定活動」最長可以申請一年的。

- 如果在這期間找到工作的話，必須在「在留資格特定活動」簽證過期之前申請變更為工作簽證。

- 經過以上手續拿到「在留資格特定活動」的話，即可拿到資格外活動許可和再入國許可。但要另外申請。

注意) 從專門學校畢業後，繼續就職活動的「在留資格特定活動」的在留資格變更還未被認可。

就職在留資格變更的所需條件

- 留學生就職的情況下，通常必須從「留學」的在留資格變更到工作簽證。

例) 做營業的人變更在留資格為「人文知識·國際業務」，IT

相關工作的人則是「技術」。

- 符合「人文知識·國際業務」的範圍

1. 自大學·大學院畢業的文科學生到此類專業部門工作的情況下。

例) 需要外國人本國的想法和感性的服裝、室內裝修的設計，或商品開發之類的工作。

此類情況下不論有無從大學畢業也要求有 3 年的實際工作經驗。

2. 不論文理從大學·大學院畢業並從事口譯，翻譯，語言教學的情況

- 符合「技術」的範圍

- 從理科的學部畢業，並在理科相關的專業部門就業的情況下。但是，所做業務需運用有關情報處理的技術和知識的情況下，只要通過法務大臣所定的情報處理技術的相關考試，有此資格證者一律不問學歷。

- 從專門學校（專修學校的專門課程）畢業，並取得“專門學

士”資格證者，其工作符合「人文知識·國際業務」或「技術」在留簽證的範圍時，單位的業務內容和專門學校的專攻有聯繫的情況下，也同樣能取得在留資格。但是，在專修學校專攻看護、護理、美容、理髮等的話，即使取得“專門學士”的資格，也不能在這些行業工作，因為入管法規定外國人不得從事以上職業。

在留資格變更的手續

備齊下記的文件到入管申請在留資格變更許可。原則上可從當年的1月份開始申請，所以請儘早提交申請。也有因為審查時間所花時間長結果無法進入公司的例子。

〈本人需準備的文件〉

- 護照
- 在留卡
- 在留資格變更許可申請書（可在入管的窗口拿到）
- 履歷書（書寫格式隨意。用於填寫學歷、職務經驗）

〈在單位上開的文件〉

- 雇傭契約書的複印件（詳細記載了所從事的職務內容、雇傭期間、地位以及報酬的文件）
- 雇用企業等的商業法人營業執照抄本以及結算報告書
- 會社指南書

〈在大學開的文件〉

- 畢業證明書或預定畢業的證明書

5. 緊急情況

在異國他鄉生活，到處都有不懂的地方。萬一生病或遇到災害等緊急情況，一定要了解怎麼處理。

5-1 生病

對於遠離家人的留學生來說，最感到不安的應該就是生病或受傷的時候了。了解一下日本醫療制度，到時候才不會不知所措。

■ 一定要去醫院

- 來到氣候、水土都不習慣的陌生國家，很容易生病。
- 因為語言問題或覺得麻煩就不去就診的話，很有可能病情會惡化。一定要盡快去醫院診察。
- 去醫院一定不要忘記帶國民健康保險證。

■去哪個醫院、診所

- 從大規模的綜合醫院到個人經營的小診所，醫院也有很多種形態。
- 大醫院通常要排隊等很久，所以感冒、肚子疼等的小病去附近的診所就可以了。
- 學校如果有診療設施的話，也可以先去那裡診察一下。
- 問一問學校的留學生負責人或身份保證人，找到合適的醫療設施。

■住院

- 在醫院被診斷須要住院的話，就一定要按醫生的囑咐住院。
- 住院時需要的東西會有指示。

例) 居留卡、健康保險證、圖章(如果有的話)、換洗的衣服睡衣、洗臉盆、自己用的碗筷、拖鞋、紙筆、零用錢、衛生巾(女孩子)

- 住院時都需要保證人或保證金。(通常 10 萬日元左右)
- 交完醫療費後保證金會退還，所以保證金的收據要好好管理。

■夜間、星期日、節假日也營業的急救醫院

- 日本的醫院夜間、星期日、節假日都是不營業的。
- 如果有急診病人，要去急救醫院。
- 不知道哪裡有急救醫院可以諮詢消防署電話服務

☎03-3212-2323

5-2. 受重傷或突發疾病的時候

遇到事故受重傷，或是半夜突然發病感到劇痛的時候，要呼叫救護車接受緊急治療。

呼叫救護車的電話號碼是 119

- 呼叫救護車的電話號碼是 119，日本全國通用不分區號。
- 使用公用電話撥打的時候，請先按下電話機前方的紅色緊急按鈕再撥打 119。
- 電話接通后，請首先講明呼叫的是救火車還是救護車。

呼叫救護車的程序

1. 請正確地傳達傷患所在地。
2. 說明傷患的狀況。
3. 聽到救護車的警報聲接近時，請出來引導救護車。

猶豫要不要叫救護車的時候，諮詢下電話諮詢窗口吧

- 電話諮詢窗口會教你是否要叫救護車。若是判定為非緊急情況的時候，也會給諮詢者介紹對應的醫療機構。

#7119 急救諮詢中心（東京都）

手機、PHS、雙音頻按鍵式電話，24 小時年中無休

脈衝式撥號電話，23 區：03-3212-2323

多摩地區：042-521-2323

東京都版【急救急診指南】

- 開設【急救急診指南】，在英特網（PC· 智能手機· 手機）上可確認症狀的緊急程度。

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-kyuuimuka/guide/main/index.html>

總務省消防廳的【救護車利用說明】

- 總結了救護車到達之前的程序和所需物，救護車到達後的對應方法等的指南書【救護車利用說明】正在公開中，可從網上下載查看。

http://www.fdma.go.jp/html/life/kyuukyusya_manual/index.html

含日文版、英文版、中文版、韓文版

5-3 關於被盜·遺失

遇到被盜或遺失事件的時候，重要的是儘快向警方或相關機關申報。

通報警方打 110

- 東西被偷、遇到強盜的話，請撥打全國通用無區號的 110。

- 向警方講明住址和姓名后，再說明事件的內容。
- 使用公用電話撥打的時候，請先按下電話機前方的紅色緊急按鈕再撥打 110。

儘早向警方申報，拿到警方發行的證明書

- 遇到被盜，遺失貴重物品的情況時，請到附近的警察局提交【被盜報告】、【遺失報告】。
- 然後警方會發行被盜或遺失的證明書。
- 不提交報告的話，就不能證明被盜或遺失物品的事實。

銀行卡·存摺和印章被盜！

- 一旦注意到銀行卡或存摺和印章被盜或丟失，請立即聯絡銀行防止現金被取。

丟失護照的話

- 護照被盜或丟失的話，首先去警察局提交【被盜報告】或【遺失報告】，拿到警方發行的證明書。
- 持證明書到大使館申請護照的再發行。

煩惱諮詢窗口電話號碼 #9110

- 有煩惱想向警方諮詢的時候，聯繫警視廳綜合諮詢中心。

警視廳綜合諮詢中心 #9110 或是 #03-3501-0110

(只限工作日 / 8:30~17:15)

5-4. 成為交通事故的受害者·肇事者的話

如果引發事故或被捲入事故的時候，關鍵要冷靜處事。記住事故的對應方法吧。

事故時的對應

1. 有重傷人員的時候，首先進行急救

- 交通事故的受傷人員是重傷的情況下，迅速撥打全國共通無區號的 119 呼叫救護車。
- 即便當時認為不是重傷，之後也有可能惡化或留下後遺症，所以一定要到醫院去接受檢查·治療。

2. 打 110 呼叫警察

- 撥打全國共通無區號的 110 來聯絡警方。
- 詢問事故對方的住所· 姓名· 電話號碼。
- 要通過警方的事故鑒證。
- 之後，主要根據警方的調查書來判斷事故的負責人是誰。

3. 交涉治療費或損害賠償

- 受害人和肇事者之間會針對治療費或損害賠償進行交涉。
- 肇事者有責任支付受害人的治療費或損害補償。
- 交涉困難的時候，建議依賴保險公司或熟知相關情況的日本人，或是諮詢相關的諮詢機關。

5-5. 爲了避免火災

【煤氣爐】和【香煙】可被列舉為引發火災的常見因素。還有，注意冬季使用的【火爐】引發的失火事件也很多。

預防和注意

1) 注意【煤氣爐】的火

- 不要在【煤氣爐】周圍放置易燃物。
 - 烹飪中不要離開了【煤氣爐】還開著火。
 - 若火燒出來的情況下，立即冷靜下來進行初期的滅火。
 1. 用滅火器滅火。
 2. 往沸騰的油鍋上澆水是非常危險的。請用濕毛巾或鍋蓋蓋住鍋子，或是放入大量的生蔬菜來滅火。
- 2) 注意滅掉煙頭的火
- 請將香煙的火在煙灰缸裡滅掉。
 - 將煙灰缸里的煙頭丟到垃圾箱裡的時候，也要先用水來完全滅火再丟掉。
 - 絕對不可以睡前抽煙。
- 3) 瞭解滅火器的使用方法
- 確認好宿舍滅火器的所在位置。
 - 事先閱讀寫在滅火器上的操作說明，以便在意外發生時能不慌不忙地處理。

若火災有擴大的趨勢時，聯絡消防所 119

- 火災有擴大的趨勢的情況下，大聲喊叫【火災啊！】來通知他人。
- 立即撥打消防所電話 119，說明【有火災】然後正確地轉述地址。
- 請到安全的地方去避難。
- 消防人員和警察、房東到事發現場來的話，根據他們的指示行動。

關於保險

- 住進租借的高級公寓或公寓時，一般會強制要求加入火災保險，所以請和房東協商火災後的處理。

5-6 地震

日本是世界屈指可數的地震多發國家，平時一定要做好準備以備地震。

■在戶外遇到大地震

- 在路上遇到地震時，要避難到寬敞的地方。站在樓房附近會有東西掉下來，十分危險。
- 發生大地震時交通網會麻痺，但要保持冷靜，用手機、網絡等工具把握周圍的情況。
- 地震時電話的通話會被限制，想確認家人和朋友的安危可以利用災害留言板。

■在室內發生大地震

- 先把煤氣爐和暖爐的火關掉。鑽進結實的桌子底下把住桌子腿，固定身體，以防被掉下來的東西砸到。
- 等不搖晃了，再用電視、廣播、網絡等手段把握正確信息，保持冷靜避難。

■平時應該做哪些準備

- 把有可能倒下來的家具、冰箱、書架等固定好。
- 把乾糧、水、貴重物品、換洗的衣服、廣播、手電、藥品等放進一個包裡，以便地震時帶走避難。

小知識

智能手機的應用軟件裡也有留言板。電話打不通的時候可以試

試利用 skype、twitter、Facebook 和家人朋友聯繫。

6.各種諮詢窗口

發生交通事故等需要法律知識參照的時候，最好去找專業人員商量。

6-1 東京都內的外國人諮詢窗口

這裡介紹可以使用各國語言的外國人諮詢窗口。各種方面的問題都可以到這些窗口諮詢。

① 東京都國際交流委員會

網頁：<http://www.tokyo-icc.jp/>

○都內共 21 個區和市有國際交流委員會，用各種語言接受外

國人的諮詢。

○東京國際交流委員會還開設了網頁，在那裡可以查到關於法律、居留資格、醫療、留學生等項目的一覽表。

②東京都外國人諮詢室（電話、面談都可。免費）

網頁：<http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/sodan/>

○在這裡可以諮詢醫療、法律、日常生活中的各種問題。

○有必要的話還能通過職員間接得到律師、稅務師等專家的意見。

【可以諮詢的語言和時間】

英語	☎03-5320-7744	星期一～星期五	9: 30-12: 00	13: 00-17: 00
中文	☎03-5320-7766	星期二、星期五	9: 30-12: 00	13: 00-17: 00
韓語	☎03-5320-7700	星期三	9: 30-12: 00	13: 00-17: 00

②東京都法務局人權擁護部‘人權諮詢所’（電話、面談可。免費）

〒102-8225 千代田區九段南 1-1-15 九段第二合同廳舍

○人權擁護委員會受理你的問題。

○為保全諮詢者的人權，即使發現非法勞動就業也不會直接告發。

【可以諮詢的語言和時間】

中文 ☎03-5213-1372 星期一 13:30-16:00

英語、德語 ☎03-5213-1372

星期二、星期四 13:30-16:00

(日語可打全國共同人權諮詢電話 ☎0570-003-110

時間 平日上午 8:30-下午 5:15)

6-2. 律師會組建的法律諮詢窗口

各都道府縣都有日本律師連合會組建的法律諮詢中心，也有針對外國人諮詢特地請翻譯的諮詢窗口。

1. 日本律師連合會

主頁：<http://www.nichibenren.or.jp/index.html>

1) 全國律師會一覽

<http://www.nichibenren.or.jp/bengoshikai.html>

· 介紹全國各律師會· 律師聯合會的頁面裡，有揭載留言論壇和主頁的連接。

2) 法律諮詢中心（外國人諮詢）

〒160-0004 東京都新宿區四谷 1-4 四谷車站前建築物 2 樓

律師會 四谷法律諮詢中心

· 在東京，律師會（東京律師會、第一東京律師會、第二東京律師會）和作為全國組織的法律扶助協會聯手，實施面向外國人的面對面諮詢。

· 可以進行在留資格、國籍、國際結婚· 離婚、國際經濟事件的相關法律諮詢。

· 處理所有不擅長日語的外國人的民事事件、勞務事件、刑事事件。

<諮詢費用>

30 分鐘：5250 日元（含消費稅）延長 15 分鐘另加 2625 日元

(含消費稅)

每週四特為低收入者提供免費諮詢服務

〈對應語言〉

日語·英語·中文

〈接待時間·接待方法〉

週一~週六 9:30~16:30 節假日除外

原則上為電話預約制

〈預約·諮詢電話〉

03-5367-5280

6-3. 以外國人學生為對象的民間諮詢機關

民間諮詢機關也能接待留學生面臨的各種問題的諮詢

1. 東京 YWCA 【留學生諮詢室】

主頁:

<http://www.tokyo.ywca.or.jp/ryugakusei/r-info-consultation.html>

〒101-0062 千代田區神田駿河台 1-18-11 東京 YWCA 會館內
03-3293-1233

- 提供留學生所需的情報和諮詢服務
- 東京 YWCA 【留學生的母親】運動的成員來擔當諮詢顧問。
- 電話諮詢 面談

<對應語言>

日語

<接待時間>

週一、二、四、五 13:30~17:30 節假日除外

6-4. 電話心理諮詢

若有煩惱的話，放鬆下來試著撥打電話諮詢吧。

1. 【いのち的电话】 全国电话咨询

主页: <http://www.find-j.jp/>

通过电话倾听各种烦恼咨询。

埼玉県 埼玉いのち的电话 048-645-4343 24

小时

千葉県 千叶いのち的电话 043-227-3900 24

小时

東京都 東京いのち的电话

03-3264-4343 24

小时

FAX : 03-3264-8899

東京都 東京多摩いのち的电话 042-327-4343

10:00~21:00

第三

個週五的 10::00~週日 21:00 為止

東京都 東京英語いのち的電話 03-5774-0992

9:00~23:00

神奈川県 川崎いのち的電話 044-733-4343 24

小时

神奈川県 横濱いのち的電話 045-335-4343

24 小时

FAX : 045-332-5673

(ESP) : 045-336-2477

(PRT) : 045-336-2488

6-5. 以交通事故・損害等為對象的諮詢機關

如果引發了交通事故或被捲入到交通事故的時候，最好到可以向律師諮詢的相關機關詢問下。

1. 財團法人 交通事故糾紛處理中心

主頁：<http://www.jcstad.or.jp/>

・處理交通事故糾紛的中心全國共有 8 所。

- 律師諮詢，周旋到最後的判決全部免費。
- 利用諮詢機關的時候，需事先通過電話預約諮詢時間。

東京本部：03-3346-1756

其他地區請確認主頁。

- 不接受電話諮詢。
- 因為利用者非常多，所以接待後須等 2、3 個月。

2. 東京都交通事故諮詢室 生活文化局廣報廣聽都民之聲課

- 由東京都運營的有關交通事故的專門諮詢機關。
- 針對交通事故的受害人和肇事人的損害賠償問題、協商方法、辦理保險的手續等關於交通事件各類問題，由專門顧問來解答。

03-5320-7733

諮詢時日：週一~週五 9:00~17:00 節假日、年末年初除外

3. 財團法人 日辯連交通事故諮詢中心

主頁：<http://www.nichibenren.or.jp/>

- 設立在日本各地的律師會館和市區町村辦事處。
- 實施專門律師的諮詢、周旋協商、審查等免費服務。
- 周旋協商的時間由律師來決定，對方也得出面，律師則站在中立的立場上公平公正的解決問題。

1) 實施免費電話諮詢

本部 03-3580-1892 週一~週五 10:00~11:30、13:00~15:00

東京諮詢所 03-0581-1770 週一~週五 13:00~15:00

其餘地區請瀏覽主頁。

2) 面談諮詢

霞關 諮詢所（面談、電話諮詢 協商調停）

〒100-0013 千代田區霞關 1-1-3 律師會館 3 樓

面談接待時間：週一~週五 9:30~15:00

其餘地區請瀏覽主頁。

注意) 因為對應語言是日語, 所以不擅長日語、感到不安的人,
可在親戚朋友中找到精通日語之人同行做翻譯。

另外, 在諮詢機關內也有對應英語、中文的付費的法律諮詢。

03-5367-5280 參照 P91

7.聯絡一覽表

這裡有東京都內的區、市政府和駐日外國(亞洲)公館的一覽表, 還有一般財團法人 共立國際交流獎學財團的簡介。

7-1 東京都內的區、市官署機關一覽

【區政府】

千代田區政府 <http://www.city.chiyoda.tokyo.jp/>

☎03-3264-2111

〒102-8688 東京都千代田區九段南 1-2-1

中央區政府 <http://www.city.chuo.lg.jp/>

☎03-3543-0211

〒104-8404 東京都中央區築地 1-1-1

港區政府 <http://www.city.minato.tokyo.jp/>

☎03-3578-2111

〒105-8511 東京都港區芝公園 1-5-25

新宿區政府 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

☎03-3209-1111

〒160-8484 東京都新宿區歌舞伎町 1-4-1

文京區政府 <http://www.city.bunkyo.lg.jp/>

☎03-3812-7111

〒112-8555 東京都文京區春日 1-16-21

台東區政府 <http://www.city.taito.lg.jp/>

☎03-5246-1111

〒110-8615 東京都台東區東上野 4-5-6

墨田區政府 <http://www.city.sumida.lg.jp/>

☎03-5608-1111

〒130-8640 東京都墨田區吾妻橋 1-23-20

江東區政府 <http://www.city.koto.lg.jp/>

☎03-3647-9111

〒135-8383 東京都江東区東陽 4-11-28

品川区政府 <http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

☎03-3777-1111

〒140-8715 東京都品川区廣町 2-1-36

目黒区政府 <http://www.city.meguro.tokyo.jp/>

☎03-3715-1111

〒153-8573 東京都目黒区上目黒 2-19-15

大田区政府 <http://www.city.ota.tokyo.jp/>

☎03-5744-1111

〒144-8621 東京都大田区 蒲田 5-13-14

世田谷区政府 <http://www.city.setagaya.tokyo.jp/>

☎03-5432-1111

〒154-8504 東京都世田谷区世田谷 4-21-27

澀谷区政府 <http://www.city.shibuya.tokyo.jp/>

☎03-3463-1211

〒150-8010 東京都澀谷区宇田川町 1-1

中野区政府 <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

☎03-3389-1111

〒164-8501 東京都中野區中野 4-8-1

杉並區政府 <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

☎03-3312-2111

〒166-8570 東京都杉並區阿佐谷南 1-15-1

豐島區政府 <http://www.city.toshima.lg.jp/>

☎03-3981-1111

〒170-8422 東京都豐島區東池袋 1-18-1

北區政府 <http://www.city.kita.tokyo.jp/>

☎03-3908-1111

〒114-8508 東京都北區王子本町 1-15-22

荒川區政府 <http://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

☎03-3802-3111

〒116-8501 東京都荒川區荒川 2-2-3

板橋區政府 <http://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

☎03-3964-1111

〒173-8501 東京都板橋區板橋 2-66-1

練馬區政府 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

☎03-3993-1111

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北 6-12-1

足立区政府 <http://www.city.adachi.tokyo.jp/>

☎03-3880-5111

〒120-8510 東京都足立区中央本町 1-17-1

葛飾区政府 <http://www.city.katsushika.lg.jp/>

☎03-3695-1111

〒124-8555 東京都葛飾区立石 5-13-1

江戸川区政府 <http://www.city.edogawa.tokyo.jp/>

☎03-3652-1151

〒132-8501 東京都江戸川区中央 1-4-1

【市政府】

昭島市政府 <http://www.city.akishima.lg.jp/>

☎042-544-5111

〒196-8511 東京都昭島市田中町 1-17-1

あきる野市政府 <http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

☎042-558-1111

〒197-0814 東京都あきる野市二宮 350

稲城市政府 <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>

☎042-378-2111

〒206-8601 東京都稲城市東長沼 2111

青梅市政府 <http://www.city.ome.tokyo.jp/>

☎0428-22-1111

〒198-8701 東京都青梅市東青梅 1-11-1

清瀬市政府 <http://www.city.kiyose.lg.jp/>

☎042-492-5111

〒204-8511 東京都清瀬市中里 5-842

國立市政府 <http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/>

☎042-576-2111

〒186-8501 東京都國立市富士見台 2-47-1

小金井市政府 <http://www.city.koganei.lg.jp/>

☎042-383-1111

〒184-8504 東京都小金井市本町 6-6-3

國分寺市政府 <http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/>

☎042-325-0111

〒185-8501 東京都國分寺市戸倉 1-6-1

小平市政府 <http://www.city.kodaira.tokyo.jp/>

☎042-341-1211

〒187-8701 東京都小平市小川町 2-1333

狛江市政府 <http://www.city.komae.tokyo.jp/>

☎03-3430-1111

〒201-8585 東京都狛江市和泉本町 1-1-5

立川市政府 <http://www.city.tachikawa.lg.jp/>

☎042-523-2111

〒190-8666 東京都立川市泉町 1156-9

多摩市政府 <http://www.city.tama.lg.jp/>

☎042-375-8111

〒206-8666 東京都多摩市關戸 6-12-1

調布市政府 <http://www.city.chofu.tokyo.jp/>

☎042-481-7111

〒182-8511 東京都調布市小鳥町 2-35-1

西東京市政府 <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

☎042-464-1311

〒188-8666 東京都西東京市南町 5-6-13

八王子市政府 <http://www.city.hachioji.tokyo.jp/>

☎042-626-3111

〒192-8501 東京都八王子市元本郷町 3-24-1

羽村市政府 <http://www.city.hamura.tokyo.jp/>

☎042-555-1111

〒205-8601 東京都羽村市緑ヶ丘 5-2-1

東久留米市政府 <http://www.city.higashikurume.lg.jp/>

☎042-470-7777

〒203-8555 東京都東久留米市本町 3-3-1

東村山市政府

<http://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/>

☎042-393-5111

〒189-8501 東京都東村山市本町 1-2-3

東大和市政府 <http://www.city.higashiyamato.lg.jp/>

☎042-563-2111

〒207-8585 東京都東大和市中央 3-930

日野市政府 <http://www.city.hino.lg.jp/>

☎042-585-1111

〒191-0016 東京都日野市神明 1-12-1

府中市政府 <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>

☎042-364-4111

〒183-8703 東京都府中市宮西町 2-24

福生市政府 <http://www.city.fussa.tokyo.jp/>

☎042-551-1511

〒197-8501 東京都福生市本町 5

町田市政府 <http://www.city.machida.tokyo.jp/>

☎042-722-1111

〒194-8520 東京都町田市中町 1-20-23

三鷹市政府 <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>

☎0422-45-1151

〒181-8555 東京都三鷹市野崎 1-1-1

武蔵野市政府 <http://www.city.musashino.lg.jp/>

☎0422-51-5131

〒180-8777 東京都武蔵野市緑町 2-2-28

武蔵村山市政府

<http://www.city.musashimurayama.lg.jp/>

☎042-565-1111

〒208-8501 東京都武蔵村山市本町 1-1-1

【町村政府】

瑞穂町政府 <http://www.town.mizuho.tokyo.jp/>

☎042-557-0501

〒190-1292 東京都西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎 2335

日の出町政府 <http://www.town.hinode.tokyo.jp/>

☎042-597-0511

〒190-0192 東京都西多摩郡日の出町平井 2780

奥多摩町政府 <http://www.town.okutama.tokyo.jp/>

☎0428-83-2111

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町冰川 215-6

檜原村政府 <http://www.vill.hinohara.tokyo.jp/>

☎042-598-1011

〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村 467-1

7-2 入境管理局一覽

札幌入境管理局

〒060-0042 北海道札幌市中央區大通西 12 丁目

☎011-261-7502 (代)

仙台入境管理局

〒983-0842 宮城縣仙台市宮城野區五輪 1-3-20

☎022-256-6076 (代)

東京入境管理局

〒108-8255 東京都港区港南 5-5-30 ☎03-5796-7111 (代)

(審査管理部門 (再入境)) ☎03-5796-7251

(就労審査部門) ☎03-5796-7252

(留學審査部門) ☎03-5796-7253

(進修、短期停留審査部門) ☎03-5796-7254

(永住審査部門) ☎03-5796-7255

成田機場分局

〒282-0004 千葉縣成田市古込字古込 1-1

成田國際機場第2旅客機場中心大樓6樓

☎0476-34-2222 (代)

羽田機場分局

〒144-0041 東京都大田區羽田機場2-6-4 羽田機場CIQ棟

☎0476-34-2222 (代)

橫濱分局

〒236-0002 神奈川縣橫濱市金澤區鳥濱町 10-7

☎045-769-1720

名古屋入境管理局

〒455-8601 愛知縣名古屋市港區正保町 5-18

☎0569-38-7410（代）

中部機場分局

〒470-0881 愛知縣常滑市セントレア 1-1CIQ 棟内

☎0569-38-7410（代）

大阪入境管理局

〒559-0034 大阪府大阪市住之江區南港北 1-29-53

☎06-4703-2100（代）

關西機場分局

〒549-0011 大阪府泉南郡田尻町泉州機場中 1 番地

☎072-455-1453（代）

神戸分局

〒650-0024 兵庫縣神戸市中央區海岸大路 29

☎078-391-6377（代）

廣島入境管理局

〒730-0012 廣島縣廣島市中區上八丁堀 2-31

☎082-221-4411（代）

高松入境管理局

〒760-0033 香川縣高松市丸の内 1-1

☎087-822-5852（代）

福岡入境管理局

〒812-0003 福岡縣福岡市博多區下臼井 778-1

福岡機場國內航線第3 機場中心大樓內

☎092-623-2400（代）

那霸分局

〒900-0022 沖繩縣那霸市樋川 1-15-15

☎098-832-4185（代）

7-3 駐日外國（亞洲）公館一覽

印度大使館 <http://www.embassyofindiajapan.org/>

☎03-3262-2391

〒102-0074 東京都千代田區九段南 2-2-11

印度尼西亞共和國大使館

<http://www2.indonesianembassy.jp/>

☎03-3441-4201

〒141-0022 東京都品川區東五反田 5-2-9

越南社會主義共和國大使館

http://www.vietnamembassy.jp/index_j.html

☎03-3466-3311

〒151-0062 東京都澀谷區元代代木町 50-11

柬埔寨王國大使館 <http://www.cambodianembassy.jp/>

☎03-5412-8521

〒107-0052 東京都港區赤坂 8-6-9

新加坡共和國大使館 <http://www.mfa.gov.sg/tokyojpn/>

☎03-3586-9111

〒106-0032 東京都港區六本木 5-12-3

斯里蘭卡民主社會主義共和國大使館

<http://www.lankaembassy.jp/>

☎03-3440-6911

〒108-0074 東京都港區高輪 2-1-54

泰國大使館 <http://www.thaiembassy.jp/>

☎03-3222-4101

〒102-0074 東京都千代田區九段南 2-2-1

大韓民國大使館 <http://jpn-tokyo.mofat.go.kr/>

☎03-3452-7611

〒160-0004 東京都新宿區四谷 4-4-10

中華人民共和國大使館

<http://www.china-embassy.or.jp/jpn/>

☎03-3403-3388

〒106-0046 東京都港區元麻布 3-4-33

尼泊爾聯邦民主共和國大使館

<http://www.nepalembassyjapan.org/japanese/>

☎03-3713-6241

〒153-0064 東京都目黒區下目黒 6-20-28 福川ハウス B

巴基斯坦穆斯林共和國大使館

<http://www.pakistanembassyjapan.com/index.html>

☎03-5421-7741

〒106-0047 東京都港區南麻布 4-6-17

孟加拉人民共和國大使館

<http://www.embassy-avenue.jp/bangladesh/>

☎03-5704-0216

〒153-0063 東京都目黒區目黒 4-15-15

東帝汶民主共和國大使館

☎03-3238-0210

〒102-0085 東京都千代田區六番町 3-4 六番町ハウス 1 樓

東京不丹王國名譽總領事館

<http://bhutan-consulate.org/>

☎03-3295-9288

〒101-0054 東京都千代田區神田錦町 3-2

菲律賓共和國大使館

<http://tokyo.philembassy.net/ja/>

☎03-5562-1600

〒106-8537 東京都港區六本木 5-15-5

汶萊達魯薩蘭國大使館 <http://www.bruemb.jp/>

☎03-3447-7997

〒141-0001 東京都品川區北品川 6-5-2

馬來西亞大使館

☎03-3476-3840

〒150-0036 東京都澀谷區南平台町 20-16

緬甸聯邦大使館

<http://www.myanmar-embassy-tokyo.net/>

☎03-3441-9291

〒140-0001 東京都品川區北品川 4-8-6-26

馬爾代夫共和國大使館

☎03-4455-3144

〒106-0041 東京都港區麻布台 1-9-10 飯倉 IT 大樓 8 樓

蒙古國大使館 <http://www.tokyo.mfat.gov.mn/index.php>

☎03-3469-2088

〒150-0047 東京都澀谷區神山町 21-4

老撾人民民主共和國大使館

☎03-5411-2291

〒106-0031 東京都港區西麻布 3-3-22

7-4 一般財團法人 共立國際交流獎學財團

我們通過以下各種活動，全力支持從亞洲各國來的留學生。

【公益事業】

■獎學金

○一般財團法人 共立國際交流獎學財團 獎學金

每年度：15 名（共計 30 名）

支付期限：2 年 支付金額：10 萬日元（月額）

○（株）共立維護獎學基金 獎學金

每年度：25 名

支付期限：1 年 支付金額：6 萬日元（月額）

○中國福祉醫療人才培育基金 獎學金

支付期限：1 年 支付金額：10 萬日元（月額）

○當地支付獎學金（越南、緬甸、老撾）

每年度：約 9 名左右

支付期限：1 年 支付金額：1 萬 5 千日元（年額）

○舉辦獎學金候選人的當地（大韓民國、越南）選拔會

■生活、學業支援活動

○財團簡介手冊、信息類雜誌《亞洲文流》（年 2 次）、留學生

的就業信息雜誌《共立・櫻》、日本生活指南《留學生手冊》

(本冊) 的出版

- 首爾辦事處還向留學生免費提供日本的就業情況以及生活信息。

■國際交流支援活動

- 舉辦‘日語體驗競賽 in 大韓民國’(每年 1 次)
- 舉辦‘日語體驗競賽 in 上海’、‘日語體驗競賽 in 胡志明市’、
‘日語體驗競賽 in 仰光’(各每年 1 次)
- 舉辦‘日本學生的“亞洲體驗”競賽’(每年 1 次)
- 以領獎學金的學生、留學生為主的培訓旅行(家庭寄宿)(北海道、沖繩等每年 7-10 次)

【收益事業】

■留學生宿舍

- 運營國際交流會館 2 樓(杜鵑丘男生學生會館、相模大野學生會館)
- 提供環境良好的學習獎勵宿舍

■教育事業

○運營共立財團日語學院

【總部】

〒101-0021 東京都千代田區外神田 2-18-8

☎03-5295-0205 FAX 03-5295-0206

<http://www.kif-org.com/>

【首爾辦事處】

〒100-191

大韓民國首爾特別市中區己支路 16 白南大樓 804 號

☎ (+82) 02-757-2343 FAX (+82) 02-775-9997

<http://www.kyoritsu.or.kr/>

【上海委託辦事處】

〒200065 中華人民共和國上海市普陀區宣川路 400 號

☎ (+86) 021-5661-6911

<http://www.ganquanschool.com/>

【共立財團日語學院】

〒113-5846-7580 東京都文京區湯島 3-14-9 湯島大樓 2 樓

☎ 03-5846-7580 FAX 03-5818-0458

<http://www.kif-org.com/naj/>

2012 年 7 月 第 1 版（日語版）發行

2013 年 2 月 第 2 版（日語版）發行

2013 年 2 月 第 1 版（繁體字版）發行

著作・發行 一般財團法人 共立國際交流獎學財團

編輯 株式会社 あさ出版

〒101-0021

東京都千代田区外神田 2-18-8

Tel : 03-5295-0205 kif-info@dormy.co.jp