



國際行銷報告

- 日本介紹

作者：蔡佩娟、林雅婷、駱佩宜、林紘伊

彭巧瑜、田永吉、林翰威

系級：企管三甲

學號：D9538775、D9532526、D9532424、D9523332、

D9688607、D9579366、D9532468

開課老師：鄭孟育老師

課程名稱：國際行銷

開課系所：企管系

開課學年： 97 學年度 第 2 學期

中文摘要

透過國際行銷的課程，我們對日本做了幾項分析，包括歷史背景、傳統文化、人文藝術等進行深入的探討，藉由這些資料，我們可以更了解他們的習慣，有了這些簡單的認識，我們還藉由人口分布、經濟能力與教育情況等，來了解當地的消費水準，所以透過行銷的角度來看，就不難發現當我們對日本市場進行行銷時會出現的困難和障礙，因此透過這些分析，我們盡可能的避免全球行銷容易帶來的衝突和阻礙。

關鍵字：

日本文化、藝妓、茶道、和服、國際行銷

目 次

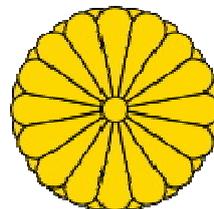
一. 歷史背景-----	P.3
二. 傳統文化-----	P.21
三. 人文藝術-----	P.33
四. 旅遊景點-----	P.44
五. 傳統服飾-----	P.58
六. 美食介紹-----	P.60
參考文獻-----	P.63
附件一-上課報告剪影-----	P.64
附件二-工作分配表-----	P.71
附件三-組員心得-----	P.72

一. 歷史背景

日本國



國旗



國徽



首都：東京

最大城市：東京

官方語言：日本語

政治體制：君主立憲制、議會民主制、天皇→明仁天皇、內閣總理大臣→麻生太郎

國家象徵：櫻花、菊花、綠雉

國家主權種類：建國紀念日

面積：總計 377,835 km² (第 60 名)、水域率 0.8%

人口：估計 127,767,944 (第 10 名)

GDP：2007 年估計- 總計 4.346 兆美元 (第 3 名) - 每人均 33,800 美元 (第 24 名)

GDP (國際匯率) 2007 年估計- 總計 4.886 兆美元 (第 2 名) - 每人均 38,341 美元 (第 14 名)

HDI (2007 年) 0.953 (第 8 名)

貨幣：日圓 (¥, JPY)

中央銀行：日本銀行

時區：UTC+9 - 夏時制 無

國家代碼：JPN

國際域名縮寫：.jp

國際電話區號：+81

國花：櫻花

意義：想到日本，就一定會想到櫻花。日本盛產櫻花，譽為「櫻花之國」。櫻花在日本有一千多年歷史，據說曾有一位聰明美麗的姑娘，名叫「木花開耶姬」。「木花開耶」意即櫻花，她從日本的沖繩出發，經九州、關西、關東、到達北海道，把象徵愛情和希望的櫻花撒遍各地。從此，櫻花由南向北依次盛開，永不衰敗。

在日本，櫻花開放到哪裡，哪裡就稱作「櫻花前線」，「櫻花前線」大約以每天二十公里的速度漫步北移。如果人們從初開時看起，可以觀賞半年左右。觀櫻，是日本民眾的傳統節日活動。據記載，寬永二年（一六二五年），天海僧正秉承幕府旨意，在上野山建造寬永寺，並從奈良吉野山移來許多櫻花樹植在寺前。每逢櫻花盛開，江戶很多人前來觀櫻，蔚成風氣。以後每當春天來臨，無論貴族還是平民，就選擇一個櫻花盛開的日子，扶老攜幼去公園或野外賞櫻，並開花會、花宴、花舞，從白天玩到深夜。夜幕降落，在燈光照耀下，櫻花更顯出一種迷人的美姿，這就是著名的「夜櫻」。

日本人民之所以如此喜歡櫻花，一是喜歡它的純潔、清雅和高尚，二是喜歡它首先給人們帶來了美好的春光，三是喜歡它那毫不遲疑地開落的豪爽性格。在平安幕府時代，武士們將櫻花的瞬開瞬落當作他們「視死如歸」的氣概，認為人生和櫻花一樣短暫，應在有生之年做出一番轟轟烈烈的事蹟。武士們如果失敗，就在櫻花樹下剖腹自盡。

櫻花，是日本民族的驕傲。同富士山一樣，櫻花是勤勞、勇敢、智慧的日本人民的象徵。

1.地

日本是歐亞大陸以東，太平洋西部的島國，由 4 個弧狀群島（日本列島、千島列島、琉球群島、伊豆-小笠原群島）組成。其中北海道、九州、本州及四國四大島的面積就佔了國土面積的 99.37%。日本北臨鄂霍次克海、西北臨日本海、西南臨東中國海、南臨菲律賓海、東為太平洋。日本通常被歸劃於東亞或東北亞的範疇，北與俄羅斯聯邦、西與朝鮮民主主義人民共和國、大韓民國、中華人民共和國、西南與台灣、南與菲律賓共和國隔海相望。日本由 6852 個島嶼組成，面積約 37.8 萬 km²，國土面積約 70% 為山地，因此森林覆蓋率高，但卻不適合農耕，耕地面積僅佔日本國土的 11.1%。也因此日本的人口多集中在沿海地區，日本的人口密度在世界排名第 30 位。日本國土狹長，南北總長 3800 公里，與澳洲、馬達加斯加、美國相近。

日本列島按照地質構造可分為西南日本與東北日本兩大區域。其界線為本州中部的糸魚川靜岡構造線。日本列島附近是歐亞板塊、菲律賓海板塊、太平洋板塊和北美洲板塊的交界地，同時日本列島還處在環太平洋造山帶、火山帶、地震帶之上。故日本為多地震、火山與溫泉的國家。日本最高的山峰—海拔 3,776 米的富

士山本身就是一座活火山。據統計，世界全部芮氏規模 6 級以上的地震中，超過二成發生在日本；而日本一國發生的地震，釋放的地震能量就佔到全球地震釋放能量的 10%。

由於日本面積狹小多山，因此河流普遍長度不長但落差較大，雖不利航運但提供了良好的水力發電環境。日本最長的河川是發源於長野縣，在新潟縣注入日本海的信濃川，總長 367 公里；流域面積最大的河川是利根川，利根川也是日本第二長的河川。日本最大的湖泊是位於滋賀縣的琵琶湖，面積 670.33 平方公里。

2. 氣

日本深受黑潮、親潮等洋流影響，海洋性氣候明顯，一年四季溫差很大。日本大部分國土屬溫帶氣候，但由於日本的島嶼自西南向東北延伸得很長，南北跨越緯度約 20 度，因此全國各地的氣候仍然有很大的不同，可分為六個氣候區，分別是：

- 北海道氣候：北海道不受梅雨的影響，降雨量較日本其他地方為少。夏季短暫且涼爽；冬季漫長而寒冷。
- 日本海側氣候：範圍為本州島西部海岸地區。冬季受西伯利亞高氣壓所控制，吹西北風。同時由於暖流對馬海流在冬季通過日本海而帶來大量水氣，因而常有豪雪。夏季降水較少，有時因焚風而會出現異常高溫。
- 中央高地氣候：典型的內陸性氣候。冬寒夏涼。冬季與夏季及晝夜之間溫差很大。降雨量少
- 太平洋側氣候：包括了本州東海岸、南四國和九州大部分地區。夏季受東南季風影響，梅雨強颱風多。冬季則降雪較少。
- 瀨戶內海式氣候：包括了山陽地方、北四國、近畿與九州局部地區。這裡天氣常是晴天，降雨量少，不時遭受旱災之苦。
- 南西諸島氣候：範圍為琉球群島。這裡屬亞熱帶氣候，夏季炎熱冬季溫暖。降雨量大。夏季常受颱風吹襲。

日本是世界上降水量較多的地區。主要原因包括了日本海側地區冬季的降雪；6、7 月（沖繩、奄美為 5、6 月）間連綿不斷的梅雨；以及夏季到秋季登陸或接近日本的颱風。日本有記載的最高溫度紀錄是 40.9 度，於 2007 年 8 月 16 日在埼玉縣熊谷市和岐阜縣多治見市測得；有記載的最低溫度紀錄是-41 度，於 1902 年 1 月 25 日在北海道旭川市測得。

3. 自然環

日本國土南北狹長，四季分明。因為日本是島國，四面環海，所以來自外部新生物入侵的可能性也相對較低。離島地區更形成了獨自的生態系統。特別是小笠原群島及琉球群島自古就建立了比日本本土更加孤立的生態系統。小笠原群島更有「東洋的加拉帕戈斯」之稱。與德國等西歐先進國家相比，日本對環境保護的對策較晚。日本是世界上最早面臨大規模公害（日本四大公害病）的國家，在公害

的對策方面領先。但政府的對應並不完善，至今還有許多政策盲點。由於高度經濟成長期以後餐桌上食物的變化及海外農產品的輸入問題，近年來日本的農林水產業發生了很大變化。出現了農田與人工林的閑置，漁業資源減少等問題。自1970年代以來，相較于其他國家森林面積的持續萎縮，日本的森林覆蓋率一直保持在三分之二上下，2002年，日本的森林面積達2,512萬公頃。在生態系統方面，伴隨明治時代以後外來物種的進入，生態系統也在發生變化。朱鷲及日本狼的滅絕代表日本的生物多樣性出現下降。日本獼猴與野豬在市區的出沒給人類的活動帶來了影響。

4.人

根據總務省統計局公布的數據，截至2005年10月1日止，日本總人口為1億2775萬6815人，在全世界排行第十。日本的民族構成比較簡單，但並不是單一民族國家。大約98%是大和族，另外有200萬人左右的琉球人、3萬人左右的阿伊努族、30萬多的日籍北韓族、10萬人左右的日籍漢族等。除了日本人以外還有200萬外國人合法居住在日本，包括60萬北韓、南韓人；50萬中國人等。此外在社會上還有一群居於少數的弱勢群體，被稱為部落民（部落民在血統上屬于大和民族，起源於古代的賤民階級非人和穢多）。日本的人口密度約為343人/平方公里，其中又以太平洋沿岸地區與南部地區最為密集。在日本，除了四國地方，各地方均有入口在100萬以上的大都市。主要都市都集中在沿海地區的平原，10%的日本國土集中了90%的日本人。全國80%的人口居住於城市或大城鎮，26%以上的人口居住在首都圈，49%以上的人口集中在東京都、大阪府及神奈川縣，而東京都人口密度為5,748人/平方公里。現在東京城市群（即首都圈）的人口超過了三千萬，是世界最大的城市群之一，在都心地帶也引發了地價昂貴等問題。而在農漁村，大量的青年離開本地前往都市，而使這些地區的過疏化和老齡化問題突出。

主要城市



東京彩虹橋



大阪市西梅田地區



名古屋城

城市	都道府縣	區域	人口數	人口密度 每平方公里
1 東京	東京都	關東地方	8,483,050	13642.5
2 橫濱市	神奈川縣	關東地方	3,579,133	8183.1
3 大阪市	大阪府	近畿地方	2,628,776	11843.5

4	名古屋市	愛知縣	中部地方	2,215,031	6785.2
5	札幌市	北海道	北海道地方	1,880,875	1677.7
6	神戶市	兵庫縣	近畿地方	1,525,389	2759.8
7	京都市	京都府	近畿地方	1,474,764	1781.3
8	福岡市	福岡縣	九州及沖繩地方	1,400,621	4112.2
9	川崎市	神奈川縣	關東地方	1,327,009	9193.0
10	埼玉市	埼玉縣	關東地方	1,176,269	5408.4
11	廣島市	廣島縣	中國地方	1,154,595	1275.8
12	仙台市	宮城縣	東北地方	1,024,967	1300.6

5.經

日本經濟高度發達，國民擁有很高的生活水準，人均國民生產總值（GDP per capita）超過三萬美元，居世界前列，是全球最富裕、經濟最發達和生活水準最高的國家之一。GDP 方面，按照國際匯率排列的話，國內生產總值僅次於美國世界第 2 位，人均國內生產總值是世界第 14 位。若以購買力平價計算，國內生產總值位居世界第 3 位（次於美國和中國大陸），人均國內生產總值是世界第 16 位。此外，在 2008 年 6 月之前，日本還是世界最大的債權國，但目前中華人民共和國已超越之，成為世界最大債權國。2004 年末，日本在海外的純資產達 1.8 兆美元，也是世界最大。

政府以資本扶持工業與企業、強大的勞動力、高科技的發展以及較低的軍事預算比例（佔 GDP 的 1%），幫助日本經濟高速發展，並成為當今僅次於美國的科技強國及全球第二大經濟體系。日本的經濟特點是生產商、供應商和經銷商的緊密結合、強大的企業聯盟、緊密的團隊合作、年功序列制、終身僱用制等。最近，日本的企業為了謀求更多的利潤已經開始部分放棄這些制度。

日本的服務業，特別是銀行業、金融業、航運業、保險業以及商業服務業佔 GDP 占最大比重，而且處於世界領導地位，首都東京不僅是全國第一大城市和經濟中心，更是世界數一數二的金融、航運和服務中心。東京證券交易所年交易量在全世界僅次於紐約證券交易所，2006 年東京證券交易所總市值達 549.7 兆日圓，也是世界第二。

日本經濟自 1960 年代到 1980 年代保持了 20 多年的高度成長，被譽為奇蹟：1960 年代池田勇人內閣提出「所得倍增計劃」，經濟出現平均 10% 的增長；1970 年代初期雖然遇到石油危機，平均仍有 5% 的增長；1980 年代則為平均 4% 的增長。而從 1990 年代開始，日本經濟趨於不景氣，主要是由於 1980 年代末的過度投資所造成的資產膨脹，以及證券及房地產市場的「泡沫化」，最終在逾放比過高與日圓不斷升值下，泡沫經濟瓦解。政府改革經濟的努力也沒有立竿見影的成效。2002 年 2 月以來日本的景氣一直擴大，創下了戰後最長的景氣復甦期紀錄，不少企業創造了歷史最好業績。

日本只有 15%的土地是可耕地，政府給予農業高度的補助與保護。除了稻米之外，日本有 50%的農產品都仰賴進口。日本是海洋國家，漁業發達。捕魚量佔全球的 15%，僅次於中國排名世界第二。日本的能源高度仰賴進口，幾乎所有石油都是進口。

日本主要的出口對象包括美國（22.8%）、中國大陸（14.3%）、南韓（7.8%）、台灣（6.8%），香港（5.6%）（2006 年）。日本主要的出口產品包括了汽車、電子產品、電子機械及化工產品。日本天然資源非常有限，主要原材料都靠進口。主要進口夥伴對象包括中國大陸（20.5%）、美國（12.0%）、沙烏地阿拉伯（6.4%）、阿聯（5.5%）、澳洲（4.8%）、南韓（4.7%）和印度尼西亞（4.2%）（2006 年）。日本主要進口產品是機械、礦物燃料，食品（特別是牛肉）、化學製品、紡織品和原材料。日本最大的貿易夥伴是中國大陸。

日本以江戶時代的五街道（東海道、中山道、奧州街道、日光街道、甲州街道）為基礎，明治維新以後完成了密度非常高的現代化陸海空運輸網。雖然日本國土狹小，但道路總長度卻居世界第 6 位、鐵路運輸量為世界第 3 位、航空運輸量世界第 2 位。2004 年，日本公路長度達 1,177,278 公里，鐵路長度 23,577 公里，還擁有 173 個機場。日本國內有全日本空輸和日本航空兩大航空集團。日本鐵路系統同樣四通八達，新幹線是全世界最早實用化的高速鐵路系統，也是高速鐵路系統的輸出國之一。

6.政



日本國會議事堂

日本為君主立憲國，憲法訂明「主權在民」，而天皇則為「日本國及人民團結的象徵」。如同世界上多數君主立憲制度一樣，天皇於日本只有元首名義，並無政治實權。

日本現行的日本國憲法是於 1947 年 5 月 3 日由當時佔領日本的美國草擬後，經過日本國會的審議，再由天皇頒行的。日本國憲法最重要的三大原理是主權在民、基本人權的尊重和平主義。日本政治以這三大原理及其中最基本的對個人（個人尊嚴）的尊重為基調運行。日本實行三權分立的政治體制，立法權歸兩院制國會；司法權歸裁判所（即法院）；行政權歸內閣、地方公共團體及中央省廳。

憲法規定國家最高權力機構為國會。日本實行兩院制度，眾議院有 480 席，參議院有 242 席。選民為 20 歲以上的國民。眾議院議員任期為四年，但事實上經常中途解散，鮮少有做滿四年任期的情況。參議院議員任期為 6 年，每 3 年改選一半。從 1955 年起，原稱保守合同的自由民主黨（自民黨）一直長期執政，只在 1993 年至 1996 年期間成為在野黨，1996 年後再度執政至今。目前日本的主要在野黨包括民主黨、共產黨、社民黨等。現時日本由自民黨及公明黨組成的聯合政府執政。

7.行政區

日本的一級行政區劃單位為都道府縣，全國劃分為 1 都、1 道、2 府、43 縣。部份市因人口較多，在當地影響較大，而被指定為政令指定都市、中核市、特例市。都道府縣下的行政區劃為市町村，此外還有郡、支廳、區、特別區等行政單位。根據地理與人文、經濟特徵，日本通常被分為八大區域，包括了北海道地方、東北地方、關東地方、中部地方、近畿地方、中國地方、四國地方和九州-沖繩地方。

8.教育與科

日本實行小學校 6 年、中學校 3 年的義務教育。大部分學生在接受完義務教育後還會繼續進入高等學校（相當於高中），高等學校就學率為 95.3%（2006 年），大學就學率也高達 45.5%（2006 年）。識字率幾乎達到了 100%。可說是一個教育相當普及的國家。

日本的科學研發能力位居世界前列，特別是在應用科學，機械及醫學領域。日本全國有近 700000 的科研人員，每年的科研經費達 1300 億美元，高居全球第三。日本在電子、手機通訊、汽車、機械、工業機器人、光學、化學、半導體和金屬領域都是世界領先。全世界有一半以上的工業用機器人都是日本製造（742,500 中有 402,200 個）。日本還是世界最大的汽車生產國。

9.外交關

國際關係上日本的最親密盟友為美國，由於日本扼東北亞通往太平洋的門戶，在冷戰時期是美國抵禦共產主義於亞洲擴張的前線島鏈，美軍在日本各地都有軍事基地。日本是美國在亞洲的重要軍事據點，在美國的東亞外交策略中有一定影響力。作為世界第二大經濟體系，日本努力在世界舞台上爭取與之相等的角色。

日本自 1956 年來，累計擔任了 16 年的安理會非常任理事國；日本曾聯同德國、巴西及印度組成四國聯盟向聯合國提交改革安全理事會建議，其中包括加入安理會常任理事國。日本同時是八大工業國組織和 APEC 成員及東南亞國家聯盟中東盟 10+3 論壇的參與國。某些問題，例如捕鯨活動。偶爾令日本成為國際組織的批評對象，但日本與世界關係基本和諧。與此相對的是由於對二戰歷史、領土劃界及軍事威脅等的認知不盡相同，日本跟鄰國，特別是中華人民共和國、北韓及南韓的關係則相對緊張。根據美國馬里蘭大學與英國廣播公司對全世界四萬人進行的民意調查，日本是給世界最佳影響的國家。

日本與一些周邊鄰國存在領土糾紛的問題，包括與中華人民共和國的東海油氣田問題；與中華人民共和國及中華民國（台灣）之間有釣魚台列嶼主權問題（日方稱為尖閣諸島），目前實際由日本控制；與俄羅斯之間有南千島群島主權問題（日本稱為北方領土或北方四島），目前實際由俄羅斯控制；與南韓有獨島（日方稱為竹島）的主權爭端，目前由南韓實際統治。

10. 語言

日本語受到鄰近的中國及朝鮮影響。現在包括外國人在內的日本居民中，大部分人都通日語。此外，還有僅餘不足 100 人使用的愛努語及主要在琉球群島地區使用的琉球語。現行的公用語言是以江戶山手地區（今東京中心一帶）的中流階層的方言為基礎的「標準語」。是一種主要為日本列島上大和民族所使用的語言，是日本的官方語言。其語言系屬有爭議，有人認為可劃入阿爾泰語系，也有日本學者認為是孤立語言，扶餘語系或日本語系。

在日本國外，主要使用日語的有中南美洲（巴西、秘魯、玻利維亞、多明尼加及巴拉圭等）和夏威夷等地區的日本人移民，但其中也有很多人在經過三、四代以後就不再說日語了。同時，在第二次世界大戰期間日本曾佔領的地區，主要包括朝鮮半島、台灣、中國大陸的一部分、庫頁島及南洋諸島（現在的北馬里亞納群島、帛琉、馬紹爾群島及密克羅尼西亞），至今還有一部分在當時曾受過日語教育者能夠使用日語。

日本國外的日語學習者，韓國約 90 萬人，中國約 40 萬人，澳洲約 40 萬人，亞洲及大洋州地區總計算約 235 萬人。而有進行日語教育的國家，約有 120 個。同時，在日本國內的日語學習者，約 10 萬人至 13 萬人。

方言

日語大致可分為東部方言、西部方言和九州方言、又可以進一步分為北海道方言、東北方言、關東方言、東海方言、八丈島方言、北陸方言、近畿方言、中國方言、雲伯方言、四國方言、豐日方言、肥筑方言和薩隅方言等。

沖繩使用的琉球語，和日語的關係密切，在發音、詞彙、文法等方面保留了許多古代日語的特色，不少學者視為日語的一種方言，但也有人主張它是另一種語言，還有部分學者認為是閩南語的一個分支。一般而言，語言和方言的界限本來就不是很明確，因此把琉球語視為日語的方言還是另一種語言，似乎是見仁見智的問題。

日本全國通用的語音叫做標準語（ひょうじゅんご）或共通語（きょうつうご），它是以東京方言為基礎的。

日語的系屬

日語的系屬一直都是學術界爭論的焦點、基本上可以有三類的觀點第一類觀點認為日語屬於阿爾泰語系、因為日本語有著非常顯著的阿爾泰語系的語言特徵。

- 流音不會出現在本土詞彙（固有詞）的首個音節上
- 母音和諧律（或稱母音調和）
- 黏著語的特徵

日語的這三個語言特徵為該觀點提供了相當有力的支持。但是日語跟阿爾泰語系的其他語言之間的同源辭彙卻非常少、反對該觀點的學者一般都以此作為反駁的力證。

第二類觀點認為日語跟朝鮮語共屬於一個新的語系。持該觀點的學者認為、日語的文法與朝鮮語的文法有驚人的相似度、都是使用 SOV 序列、兩者歷史上又共同受過古漢語的影響、因此有學者認為日語跟朝鮮語是阿爾泰語系和漢藏語系混合的新語系。但是日語跟朝鮮語之間缺乏同源詞也成了異議的學者們反駁該觀點的力證。

第三類觀點認為日語跟琉球語共屬於一個新的語系，即日本語系。由於日語跟琉球語之間確有不少相似性，故此觀點得到了一些學者的支持，但仍然並沒有被廣泛認同。

第四類觀點認為日語跟朝鮮語一樣，都是孤立語言，而它們跟目前世界上已知的語系都沒有關聯。持該觀點的學者們以「同源詞問題」支持該觀點。

除了上述四類觀點以外、還有學者認為日語應當屬於南島語系。

11.體育

相撲是日本的傳統運動，在古事記和日本書紀中就有記載了，有「國技」之稱。現在日本每年舉行 6 次大相撲競賽；相撲運動員被稱為「力士」，其中等級最高者為「橫綱」。此外柔道、空手道、劍道和弓道也是日本的傳統體育項目，擁有很高的地位。明治維新後，西方體育運動透過教育系統進入日本並普及。其中以棒球最為發達盛行。日本的職業棒球聯賽開始於 1936 年，職棒水準位居世界前列，孕育了王貞治、長島茂雄、鈴木一朗等棒球巨星。除了職業棒球之外，全國高等學校野球選手權大會（所謂的甲子園）也頗負盛名。日本的職業足球聯賽成立於 1992 年，現在也有不少觀眾。2002 年日本與南韓共同舉辦了世界盃足球賽。日本國家足球隊是亞洲實力最強的足球隊之一，總計贏得了 3 次亞洲盃。此外，高爾夫球、網球、滑雪等運動在日本也非常普及與流行。

12.歷史

在日本神話中，天照大神的後裔神武天皇于公元前 660 年建立日本國並即位為天皇。不過今日的考古證據卻表明，古代的日本是由眾多的部落國家以及自東北亞遷徙來的遊牧民族融合演變而成的。大約在公元前一萬年開始，日本進入新石器時期，是為繩紋時代（公元前一萬年至公元前 3 世紀）和彌生時代（公元前 3 世紀至公元 3 世紀）。在彌生時代時期，伴隨著來自中國和朝鮮人的移入，出現了陶器和鐵、銅器；還出現的成塊的水田，日本成為了一個農業佔主要地位的社會。公元 3 世紀後半期到 4 世紀初，日本已經出現了統一政權——大和王權。這段時期，日本透過朝鮮諸國及一直吸收來自於亞洲大陸的文化。587 年，豪族蘇我氏的頭目蘇我馬子打倒了物部守屋，又在 592 年暗殺了崇峻天皇、立女皇推古天皇為帝，聖德太子攝政，日本進入飛鳥時代。聖德太子制定了冠位十二階，並頒布了憲法十七條，試圖建立一個以天皇為中心的國家。聖德太子過世後，蘇我氏長期掌權。645 年，中大兄皇子和中臣鎌足暗殺了蘇我入鹿，掌握了政權。中大兄皇子擁立孝德天皇即位，推動大化革新等改革，仿效中國的政治制度，試圖建立一

個律令制的國家。710 年，元明天皇遷都平城京，日本進入了奈良時代，律令制國家也日益成熟。日本的版圖在這時也逐漸擴張，征服了東北地方部分地區和南九州。



修建於平安時代的平等院鳳凰堂

奈良時代後期，政局動蕩，律令制鬆弛。794 年，桓武天皇遷都平安京（現在的京都），此後到 1192 年成立鎌倉幕府的這段期間是為平安時代。這一時期，隨著地方莊園勢力的不斷增強和中央政府的內亂，武士階層逐漸上升到權力的中心。平安時代末期，出現了以東國為勢力範圍的源氏和以西國為勢力範圍的平氏兩個龐大的政治勢力，1159 年，發生平治之亂，源氏實力雖遭遇很大削弱，但在東國仍擁有強大實力，國家內亂頻仍。經過長期的源平合戰，平氏被趕出京都，於 1185 年在壇之浦之戰中徹底覆滅。

1192 年，武士首領源賴朝被封為征夷大將軍，建立鎌倉幕府，開始了日本 600 多年的幕府時代。源賴朝過世後，賴朝妻子的娘家北條氏實力擴大。三代以後權利轉歸北條氏之手。承久之亂後，北條氏的合議制執權政治達於全盛。1232 年（貞永元年），北條泰時制訂法典《御成敗式目》（《貞永式目》）。該法典最初僅適用於武家內部，後來適用於全國。1274 年（文永十一年）與 1281 年（弘安四年），蒙元兩次侵日都未能成功，而戰後受貨幣經濟影響，無法恩賞抗元官兵，導致御家人的貧困與御家人制度的解體。北條氏實行一族獨裁，加深御家人和非御家人武士的反感。地方武士和農民的聯合武裝團體到處進行反幕活動。幕府由盛轉衰。後醍醐天皇乘機發動正中之變與元弘之變。倒幕號召得到各地武士響應。1333 年 5 月新田義貞攻陷鎌倉，鎌倉幕府滅亡。後醍醐天皇掌握大權以後，並沒有滿足武士階層的期望。武士們支持足利尊氏，于 1336 年攻陷京都，扶持光明天皇即位。後醍醐天皇逃到吉野山中，仍堅持自己才是正統。於是出現了京都（北朝）和吉野（南朝）兩個對立的朝廷。足利尊氏則在京都建立了室町幕府。南北朝的征戰持續了將近 60 年，1392 年才告結束。



江戶時代的日本城堡（姬路城）

室町幕府末期發生了應仁之亂，日本進入了群雄割據的戰國時代。1573 年，織田信長攻下室町幕府所在地二條御所，將足利義昭流放到河內國，室町幕府滅

亡。日本歷史進入安土桃山時代。1582 年，織田信長在本能寺因家臣明智光秀叛變而被害。信長重臣羽柴秀吉繼承了其勢力，繼續進行統一日本的戰爭。1586 年，秀吉受賜姓豐臣氏並就任太政大臣；1590 年完全統一了日本，隔年秀吉將關白一職讓與養子豐臣秀次，自稱太閤，以世襲的方式宣示豐臣政權的穩定。秀吉在 1592 年發動侵朝戰爭。1598 年 7 月，秀吉在伏見城過世，日軍開始撤出朝鮮半島。1600 年，封地在關東地方的大名德川家康取得了關原之戰的勝利。1603 年，家康被任命為征夷大將軍，開創江戶幕府。1615 年，德川家康在大坂之役中消滅了豐臣氏，實現了日本的統一，日本步入江戶幕府的時代。江戶幕府實行高度集權的封建制，將社會分為士農工商四個階級及穢多、非人等賤民，嚴格限制階級間的流動。



佩里的「黑船」敲開了日本的國門

1543 年，一艘葡萄牙船漂流到種子島，這是日本第一次接觸歐洲人。時日本正值戰國紛擾，葡萄牙人將火槍帶入日本，並快速普及。天主教也在這時進入日本。然而傳教活動與發達的貿易逐漸威脅到江戶幕府的統治。1641 年幕府把荷蘭商館遷移到長崎的出島，奉行鎖國政策。鎖國期間日本只與荷蘭和中國進行貿易。鎖國政策奉行了 200 多年，直到 1854 年美國海軍准將馬休·里率領艦隊駛抵江戶附近的浦賀，才重新敲開了日本的國門。與西方重新接觸後的日本立即感受到自己在世界舞台長時間的缺席已造成相當程度上的落後。幕府末年暴動頻繁，幕藩體制搖搖欲墜。在以西南四藩（薩摩、長州、土佐、肥前）為主的維新志士帶領下，開啟了一場全國性的倒幕尊皇運動。1867 年末代德川幕府將軍德川慶喜主動大政奉還，以明治天皇為首的新政府成立。1867 年開始的明治維新對日本進行了大刀闊斧的多項改革，在地方政治上廢藩置縣，1889 年頒布了《大日本帝國憲法》（明治憲法），1890 年舉行了第一次帝國議會。整頓內政的同時日本也在進行對外擴張。1879 年，日本滅亡了琉球國；1895 年與滿清爆發甲午戰爭並取勝，獲得了台灣與巨額賠款；1905 年在日俄戰爭中獲勝，取得了北緯 50 度以南的庫頁島（樺太）。1910 年強迫韓國簽訂了日韓合併條約，使朝鮮半島成為了日本的一部分。

20 世紀初，日本帝國主義逐漸形成。第一次世界大戰增強了日本的經濟實力，日本進入短暫的「大正民主」時期。1923 年 9 月，日本發生關東大地震，死亡人數達 13 萬人，日本經濟遭遇重創；1927 年 4 月由於日本政府對臺灣銀行的救濟失敗，引發全國性金融危機；1930 年，世界經濟陷入嚴重衰退，日本未能倖免。這期間濱口內閣失敗的經濟政策引發人民的嚴重不信任，右翼勢力藉此擴張。1931 年，日本發動九一八事變，在中國東北建立傀儡政權滿洲國。1936 年

2 月 26 日發生了二二六事件，廣田弘毅組閣，軍部對政治的干預進一步增強。1937 年 7 月，日本發動侵華戰爭，戰爭持續了 8 年之久，給中國造成了極大的經濟損失與人口死亡。1941 年日軍偷襲位於夏威夷的美國軍港珍珠港，太平洋戰爭爆發，日本正式向美國、英國和荷蘭宣戰，同時開始侵略東南亞及大洋洲。中途島戰役是太平洋戰爭的轉捩點。戰爭後期，日本本土受到盟軍的密集轟炸，造成數百萬人喪生與工業設施的損毀。1945 年 8 月 6 日和 9 日，美軍分別在廣島市和長崎市投下兩枚原子彈；8 月 8 日，蘇聯對日本宣戰；8 月 15 日，裕仁天皇透過電台廣播宣佈投降，第二次世界大戰正式結束。



廣島原爆圓頂

從戰敗到 1952 年期間，日本實際被美國主導下的同盟國最高司令官總司令部（GHQ）統治，美軍實行財閥解體政策，對壟斷資本進行大規模重組。1950 年，伴隨韓戰而生的「特需繁榮」讓日本經濟進入高速發展期。1956 年 12 月 18 日，日本加入聯合國。1964 年，東京成功舉辦奧運會；同年日本加入了經濟合作與發展組織，正式躋身於先進國家之列。1973 年，由於能源危機，日本經濟由高速成長轉入安定成長階段，但成長速度仍是西方先進國家中的前列。日本在國際上的影響力也與日俱增。戰後的日本長期由自民黨執政，是為所謂「55 年體制」，直到 1993 年才告瓦解。1990 年代初期，日本泡沫經濟崩潰，經濟陷入長期不景氣階段。這一時期失業攀升，財政赤字龐大，加上奧姆真理教發動的一系列恐怖攻擊與阪神大地震，社會陷入不安。進入 21 世紀，日本經濟已穩健復甦，逐漸擺脫了長期低迷的局面。

13. 歷史偉人

德川家康



德川家康（1541—1616），日本戰國時代末期傑出的政治家和軍事家，江戶幕府的第一代將軍。

1541 年生於三河國岡崎，為岡崎城主松平廣忠之長子，原姓松平氏，初名元信，後改名元康，最後改名家康

1566 年奉敕改姓德川。德川家康的先祖是發迹於三河地方的一個土豪，在戰國時代逐漸上升為戰國大名

1547 年松平廣忠與尾張的織田信秀作戰，為請駿河的今川義元援助，將六歲的家康送作今川氏的人質，但中途被織田氏所奪，監護在熱田有兩年之久（一說被扣在那古屋）。在此期間，其父廣忠被自己的近臣暗殺。

1560 年桶狹間之戰，織田氏大敗今川氏，今川義元陣亡。從此德川家康擺脫今川氏而獨立，

1562 年與織田信長結成同盟，開始全力經營三河。

1568 年德川家康的同盟者織田信長進入京都，邁出了統一全國的第一步。這時已在三河打下了堅實基礎的德川家康開始採取東進政策。

1570 年他聯合織田信長在妹川打敗淺井氏、朝倉氏，將治所遷往濱松。但這時武田信玄也想奪取全國政權，為掃清進軍道路上的障礙，屢次出兵遠江和三河。

1572 年 10 月，武田信玄率四萬五千人大舉進軍京都。德川家康聞訊率自己所部及織田信長援軍一萬餘眾迎戰于三方原。由於雙方兵力懸殊，且用兵之妙信玄又略高一籌，結果德川、織田聯軍大敗，死傷千餘，德川家康逃回濱松。此後德川家康一面與武田氏對抗，一面加強領內建設。

1582 年織田信長死於本能寺。信長一死，圍繞政權落入誰手的問題各大名之間展開了激烈鬥爭。本能寺之變時德川家康正在界市，因急取近道經伊勢返回三河，才免遭危難。德川家康返回岡崎後，發現中央的實權已被豐臣秀吉奪去。為了積蓄實力準備將來與豐臣秀吉分庭抗禮，他更加堅定了東進的決心。不久發兵佔領了甲斐，同時把手伸進了信州。至 1583 年前後，德川家康已先後把三河、遠江、駿河、甲斐、南信濃五國納入自己的勢力範圍。

1590 年 8 月 1 日德川家康離開五國遷往江戶（現東京），從此採取一系列措施，權利經營關東。首先，採取新辦法配置家臣。德川家康在靠近江戶的武藏、相模等地，集中了直轄地和封地在一萬石以下的下級家臣。萬石以上的高級家臣配置得儘量遠些，分佈的密度是關東的西南部略稀，東部與敵對性大名接壤的邊境地帶較密。

1592 年以後，鑄造了號稱武藏小判的一兩金幣，以促進貨幣流通。德川家康對關東的建設，為他後來奪取全國政權提供了巨大的經濟支援和鞏固的根據地。

1598 年豐臣秀吉死後，德川家康是五大老的首領。

1600 年，他進攻上杉景勝。接著于當年 9 月的關原之戰打敗石田三成，掌握了全國政權。

1603 年 2 月，被朝廷任命為征夷大將軍、右大臣、源氏的長者（即源氏的族長、家主）。同年，他在江戶開設幕府。

1605 年，把將軍職讓給了兒子秀忠，退居駿府城，但作為大禦所仍然掌握著軍政實權。

1615 年 5 月大阪（今大阪）之役，滅掉豐臣秀賴，實現了所謂的“元和偃武”。

1616 年 3 月，出任太政大臣。4 月 17 日死於駿府城，終年 76 歲，葬於久能山。

翌年，追諡正一位，受東照大權現的敕號，後改葬日光山

豐臣秀吉



豐臣秀吉（1537 年 3 月 26 日—1598 年 9 月 18 日、舊曆天文 6 年 2 月 6 日—慶長 3 年 8 月 18 日）日本戰國時代、安土桃山時代的武將及大名，自室町幕府瓦解後再次統一日本，最高等級的官位是關白。又名木下藤吉郎、羽柴秀吉等。

1554 年（天文 23 年）以足輕的身分成為了織田信長的家臣，深得信長疼愛，在織田家的地位不斷提升。1564 年與淺野長勝的養女彌彌結婚。天正元年 1573 年信長擊敗了淺井長政，長政自盡，淺井的舊屬歸織田家所有，秀吉被封為近江國今濱城城主，將城改名為長濱城，並改木下姓為羽柴（羽柴羽，取丹羽長秀和柴田勝家姓中各一字）。1577 年赤松則房、別所長治、小寺政職臣從信長之下，秀吉受命攻略中國地方，任播磨國國主，根據城為姬路城，受命後不久別所長治及荒木村重背叛織田信長，秀吉與他們戰鬥，1579 年使宇喜多氏完全臣服於織田氏，1580 年別所長治和荒木村重戰敗，前者戰敗被捕自盡，後者逃離。

本能寺之變：

秀吉開始與毛利氏及山名氏交戰，1582 年明智光秀於支援秀吉出兵毛利途中發動兵變，攻佔京都並夜襲投宿在本能寺的織田信長，織田信長焚毀本能寺，屍骨無獲，其長子織田信忠於二條御所戰敗後切腹。當時豐臣秀吉正親自率兵包圍備中國的高松城，由於報信者的失誤，於事變三天後才得知消息。之後，在毛利氏大老小早川隆景主導下，他迅速與毛利氏議和，條件是守將清水宗治自盡，秀吉在 5 天內強行行軍約 200 公里返回京都，並隨即與明智軍展開決戰，這次行軍史稱「中國大撤退（中国大返し）」，行動之迅速大大震撼了京師的明智軍。回師之時，秀吉以信長之名為號召，成功收納流竄在各地的信長舊屬，於山崎之戰大敗準備不及的明智光秀，最終明智光秀逃走時被村民殺死，秀吉乘機控制京都一帶，不過無法阻止織田氏家內部出現派系分裂。主要分裂為柴田勝家、織田信雄、織田信孝以及羽柴秀吉等派系。

統一日本時期：

秀吉在清洲城重臣在清洲會議上得到多數織田族人與家臣支持，擁立尚在襁褓的信忠長男三法師三法（元服後稱織田秀信）繼任家督。但為此得罪了同屬織田重臣的柴田勝家，導致其擁立信長三子織田信孝對抗秀吉。隔年，雙方決裂，最初勝家佔盡優勢，但是秀吉率兵衝上前線使形勢急變，最終秀吉取得勝利。1585 年，秀吉派遣秀長、小早川隆景等將領攻打剛統一四國的長宗我部氏，利用兵力的差距迫使其歸降並保有了土佐一國。此外秀吉派遣藤堂高虎為首的部隊，平定了雜賀眾，首領鈴木重意被斬首處死。此外，秀吉派重兵攻打越中國佐佐成政，開戰派大軍包圍，成政不戰而降。1583 年，秀吉在石山本願寺的舊址上建大坂城。1586 年秀吉將其妹旭姬與德川家康進行婚姻，並為家康正室，將自己的母親大政所送回家康身邊成為人質，德川家康此後臣從秀吉。1585 年秀吉被近衛前久收為養，就任關白，1586 年受賜姓豐臣並就任太政大臣，確立了政權。1591 年，將關白之位讓給外甥豐臣秀次，自稱太閤太。

征伐朝鮮導致政權衰敗：

豐臣秀吉統一日本後，治國有方，多年戰亂的日本一時間國泰民安。可能是因為豐臣秀吉出身低微，思想上沒什麼條條框框，不像日本社會中上層那樣對中華文化奉若神明，他見日本已經安定，遂萌發了建立一個亞洲大帝國，充當亞洲霸主的思想。他決心到比日本更廣大的空間施展一番。豐臣秀吉決心拋棄日本對中華文化的仰慕，而是要將中國征服。首先要征服朝鮮，最後再征服印度，建立一個包括日本中國印度朝鮮在內的亞洲大帝國，這是此後數百年來日本征服亞洲思想的發端。公元 1592 年豐臣秀吉率兵 20 萬侵略朝鮮兵員為西日本諸大名為主。戰爭初期，久經沙場的日軍攻勢猛烈、勢如破竹，以極快的速度先後攻佔朝鮮王京漢城與陪都平壤，並迅速攻佔朝鮮境內大量主要城市，直趨明朝邊境。朝鮮王馬上向明朝求救。明神宗派遣遼東總兵李如松率兵入援朝鮮。在明軍(約 5 萬)和朝鮮三道水師提督李舜臣等的反擊下，日軍屢遭重創。終於在 1593 年日軍因損失過大，豐臣秀吉遂與明朝和談。

織田信長



1:統一尾張

織田家本來是尾張守護斯波家的家臣。但是到了織田信長的父親織田信秀時，已經壓倒斯波家成為擁有尾張下四郡的大名。

2：桶狹間會戰

1560 年，擁有三河，遠江，駿河三國的東海道大名今川義元在和武田，北條結成三家同盟后，開始上洛，“上京都，號令天下”，參與京畿的爭霸。織田信長突然出現在桶狹間，令今川軍陣腳大亂。桶狹間是個低窪地，加上當時正在下雨，今川軍正好是頂風作戰，織田軍完全是順勢而下，今川軍完全處於劣勢。這一戰后，織田信長的地位完全穩固了，而今川家則開始衰敗，後來被武田和德川滅亡。

1562 年 1 月 11 日，脫離今川家在三河自立的德川家康來到清州，和自己幼年的朋友織田信長會盟，這就是日本歷史上有名的“清州會盟”。這也是日本戰國時代堅持得最好的盟約，一直堅持到織田信長在本能寺自焚。

3：布武天下

桶狹間會戰后，織田信長開始攻略美濃。這時齋藤義龍已死，在位的是其子齋藤龍興。

1561 年，織田和齋藤進行了森邊之戰，織田軍戰敗。

1566 年，織田信長派木下藤吉郎（后來的羽柴秀吉，豐臣秀吉）在墨俣築城成功，建立了自己的前沿堡壘。

1567 年，織田信長攻下了美濃稻葉山城，齋藤家滅亡。織田信長將稻葉山城改名為“岐阜”，取“周文王起于岐山”之意，準備統一天下，並開始使用“布武天下”的印鑒。同時，織田信長把妹妹嫁給淺井長政，與淺井長政結盟。

1568 年 7 月，織田信長在美濃政德寺拜見了足利義昭，決定擁立足利義昭為幕府將軍。。

4：信長包圍網

織田信長和足利義昭的蜜月並沒有持續多久。

1570 年 1 月，織田信長送給足利以昭“條書”，限制足利義昭不得干什么，削弱足利義昭的權力。足利義昭當然很不滿意，便秘密聯合各地大名抵抗“信長這個公敵”。

率先響應足利義昭號召的是越前的朝倉義景。為此，在 1569 年 4 月，織田信長率領大軍遠征越前，討伐朝倉。

織田軍很順利地攻下了金崎，正準備繼續進攻時，突然傳來不好的消息：淺井長政背叛了織田信長，投向了老盟友朝倉。

這樣一來，織田軍便陷于淺井，朝倉的夾擊中，織田信長只好下令撤退。羽柴秀吉自告奮勇殿后。這就是金崎撤退。

織田信長對淺井長政的背叛非常惱火，在 2 個月后，便聯合德川家康討伐淺井，在姊川會戰中擊敗淺井，朝倉聯軍。

雖然取得了姊川會戰的勝利，但是織田信長的困境卻越來越嚴重：本愿寺和延歷寺先后和織田信長對立，伊勢爆發長島一向一揆，甲斐的武田，越后的上杉也響應足利義昭的號召，與織田信長為敵；西國的毛利從水上援助本愿寺，加上以前的淺井，朝倉和三好家，信長包圍網形成了。

為了打破這個信長包圍網，織田信長首先對延歷寺下手，于 1571 年 9 月焚毀延歷寺。

1572 年，真正的危機來臨了。當年 10 月，甲斐的武田信玄開始出兵上洛，並於 12 月在三方原大敗織田和德川的聯合軍。得知這一消息后，足利義昭于次年 2 月在二條正式起兵，對抗織田信長。

1573 年 8 月，在流放足利義昭后，織田信長成功地攻下了朝倉和淺井的居城，朝倉，淺井滅亡。

1575 年，武田軍再次上洛。但是這次他們在長條被織田德川聯軍大敗，重臣幾乎全部陣亡，武田家當主武田勝賴倉皇逃回甲斐。

織田軍在擊敗武田軍后，勢力更加強大，于 8 月鎮壓了越前的一向一揆。信長包圍網事實上已經瓦解了。織田信長這時可謂春風得意，于 1575 年 11 月讓為給長子織田信忠，並送給他美濃，尾張 2 國，自己作了“太上皇”。

1576 年 2 月，織田信長移居安土。這座規模極大的居城完全不是當時那種堡壘形式，而是行政軍事的新型城堡，向天下顯示著織田信長的權威和野心。



二. 傳統文化

1. 女兒節

三月三日（明治維新以前指陰曆，後多改指陽曆）在日本稱之為女兒節，或雛祭、桃花節、偶人節。家中有女兒的家庭會將女孩穿上鮮豔的和服，並擺放穿著日式和服的娃娃，這種娃娃稱為雛人形。

女兒節的由來

據說在日本的平安時代(794—1192)受到當時唐朝（618—907）上巳日的風俗影響，通常都會在三月三日的傍晚舉行「無病息災」的祈禱活動的習慣，人們叫來陰陽師（占卦師）向天地的諸神祈禱，供奉時令食品，並把各式各樣的偶人娃娃隨著供品漂流到河裡去，祈求更健康平安。那個時代的貴族少女有玩偶人的習慣，時間一長，慢慢地，這兩種習俗重疊。在江戶時代(1603~1867)有偶人娃娃的擺飾，但這都只限於宮廷及幕府將軍後宮中女性間的玩意兒。到了明治時(1868~1912)末期才開始慢慢普遍於各個家庭中，演變成了今天的女兒節

人形娃娃的擺飾方法

以七階擺飾為例，介紹一般較普遍的擺飾方法。

第一階：一對天皇及皇后稱為親王夫婦宮廷人形。他倆中間放置著一對乾淨白底插著花的瓶子。

第二階：三名宮女，由右而左分別手持長把酒、酒杯、及酒壺。中間擺有兩個高腳盤，放著的是日式糕點

第三階：演奏音樂的五人樂隊。由右而左拿的樂器分別是蕭、笛子、小鼓、大鼓、及太鼓

第四階是兩名隨從，右為左大臣，左為右大臣，左大臣通常是老公公造型，右大臣則是年輕人造型。中間放置著應景的菱形粘糕、彩色米餅和白酒等食物

第五階：三名僕人。它會因偶人的種類及所持的東西而有不一樣的作用。

第六階：通常擺些小型的梳妝台、茶道具、剪刀箱類的嫁妝用家具。

第七階：牛車、籠子和轎子等。

一般需要 15 個人形娃娃，七階的台子，加上其他飾品的話，價錢不菲。有很多家庭礙於家裡空間不夠大，而選擇層數較少的台子。日本人視奇數為吉數。

人形娃娃的擺飾時間

開始擺飾的時間沒有一定，通常都在三月三日前一、二個星期裡的吉日開始做準備，注意不要一次就把它佈置完或是留到前一天再佈置。最重要的是，三月三日一過就要趕緊把偶人收起來，最遲也不要超過兩天，因為聽說這會影響到女孩子的婚期，收得慢的話婚期就會晚。

人形娃娃的應節料理

* 菱形粘糕

有紅、白、黃、綠四種顏色。白色代表雪，黃色代表楓葉，而綠色表示新芽，將一年四季全都表現出來。造型上聽說是模仿人的心臟做的，也有說法是仿桃子的葉子做成的

* 彩色米餅

類似我們台灣吃的"碰米香"。它是有加糖進去的時節料理，很受小朋友的喜愛。

* 白酒桃花酒

是種白色香甜的日本混合酒。在清酒未問世前，日本人喝的酒稱為白酒，顏色較白。那時候的人只有在一些祭典、婚禮上，或是些重要的年節裡才會小酌一下，其他普通的日子是不喝酒的。

* 蛤蜊

蛤蜊都是兩片兩片緊密結合在一起的，不同的殼一定無法密合，所以就藉此來象徵女性對愛情的專一。

其他：清湯，如沒有加味噌的味噌湯。花壽司、菱形狀的三明治，吸引小朋友興趣

第一次過的女兒節

小女孩第一次過的女兒節，偶人娃娃都是由母親那邊，也就是娘家方面贊助提供，因為小朋友還小，所以一般都不會買太昂貴的好幾層娃娃，經常是逐年添購補充。如果外婆及媽媽自己本身的偶人娃娃收藏狀況良好的話，可再傳給自己的女兒或孫女。

女兒節當天雖然不是國定假日，但家中的成員大都會盡量聚在一起祝福女孩子健康平安的長大成人。有的父母還會特別請假，帶小朋友去海邊或是郊外走走，渡過一個吃吃喝喝的女兒節。

受到邀請參與的客人，送禮時多選擇像桃花，和女兒節有關的玩具，或小點心等去慶祝，當然也可以送禮金。通常都在3月3日前三週的奇數日登門送禮。前往這種場合慶祝的時候，都盡量穿著顏色鮮豔的衣服，以配合整體氣氛。

2.相撲

相撲是在直徑四點五米的場地中,由兩位比賽選手使用撞、擠、推、摔等技術,來決定勝負的一種比賽。在土俵(競技場地)範圍內,凡是腳底以外的身體其他部份先觸到地面或土俵以外,或者是使用被禁止的招式,就算輸了。

歷史

相撲歷史可以追溯到 1500 年前,也是日本最早的競技活動。跟據傳說,各部落間的領導權由相撲賽決定,獲勝者所屬的部落即有最高的地位。日本最早的史書「古事記」記載著神話傳說兩位大神以角力決定國家由誰掌管。稍後的史書「日本書紀」記載著兩位力士野見宿彌和當麻蹶速在天皇面前角力,野見宿彌獲勝。直至今日,人們仍視野見宿彌為相撲始祖。當時比賽是在垂仁天皇七年七月七日進行,而舊曆七月恰好是稻作收割期。因此,又有一說是相撲實乃古代人們祈禱豐收的一種"儀式"。作為祈禱五穀豐收、風調雨順。之後出現祭神的相撲,更逐漸發展為在皇宮中舉行的國家規模的年景預測占卜的獨立儀式—相撲節。

西元 7 世紀允恭天皇的葬禮,當時中國曾派遣特使致意,並表演雅樂和舞樂。其中的舞樂,由力士裸露上身表演角力,稱為「素舞」,日文發音與今天所稱的相撲接近,據說這就是相撲一詞的起源。

奈良時代,相撲活動才正式進入皇宮,成為年度競技大賽。早期的相撲比賽規則並不嚴謹,拳打腳踢加摔角都上得了檯面,但是由於皇室的介入及贊助,使得這項活動漸具規模,也更接近現代相撲。

12 世紀,日本的內戰不斷,相撲攻擊技巧也在戰鬥上發揮作用,此後的武士與早期的柔道都可能與相撲有關。

16 世紀中期,在大將軍織田信長的推動之下達到全盛,比賽場地「土俵」的設立,漸漸演變成類似目前相撲的比賽形式。

17 世紀的江戶時代,相撲真正走入民間。當時已出現了職業相撲力士,主要集中在江戶、京都等都會區,並有固定的組織。職業相撲迅速發展而平民化,也逐漸成為日本的國技。

19 世紀時相撲一度式微,加上文明開化的風潮洶湧,甚至有人提出廢止相撲的言論,但明治天皇毅然反對,而且親自舉行比賽,才使得相撲度過衰亡的危機。

相撲運動歷史悠久,一直受到天皇和將軍們的喜愛,即使在已經完全成為民間運動的今天,天皇和皇太子仍經常親臨比賽會場觀賞,這是其他運動所無法相比的,因此,相撲選手們自然受到社會尊敬,享有崇高的地位,戰績輝煌者更成為國民崇拜的偶像

精神內涵

相撲運動看似粗糙的較力運動，但卻有著很深刻的精神內涵——在拙撲中講究謙虛端莊的禮儀和殊死拼搏的精神。“相撲士”有較高的精神境界和修養，因每個大力士不只是一個運動員，還同時是日本文化精髓的體現者，肩負著將承載日本文化的相撲運動加以發揚的責任。每次比賽時，參賽力士在角逐前都必須完成一整套儀式，儀式的時間甚至要比選手對峙的時間還長。有人說，相撲代表著日本民族好勝求強，剛忍並存的心理和性格，日本人喜愛相撲，不僅出於對比賽的興趣，更多的還是對這項運動反映出的日本傳統文化的認同。不管怎樣，相撲以其獨特的魅力深深植根於它的發祥地，並且正在逐步走出東洋，走向世界。

相撲選手訓練

相撲運動並不是一種簡單的以力量決勝負的摔跤運動並有著嚴格的選拔標準，職業相撲士年齡要在 18-35 歲之間，二十歲之後要求身高一米七五以上，體重一百二十公斤以上。相撲士要有驚人的食量，約是正常人的十倍。相撲士與一般人的飲食不同，他們經常吃一種專門的相撲料理——力士火鍋。是將各種高營養食物放在一個鍋裡炖煮，大家圍鍋而食，並且進餐後馬上睡覺，一流的相撲士的體形是巨大而呈梨狀的。相撲的學徒生涯被視為一種封閉的修行，平日嚴禁喝酒，不許隨便外出，每天早上 5 點起床訓練，晚上八九點熄燈休息，日復一日，年復一年，沒有任何改變。每天相撲士先進行三項基礎訓練（四肢著地施展腰部、推撞大圓柱、滑步），此後才可進入真正的賽場訓練。因為訓練艱苦，甚至發生過學徒因不堪負荷而出走的事情。但這樣嚴格艱苦的訓練是為了培養相撲士的意志力和修養，此關不過，將難以應對以後更為艱難的挑戰！當兩個體重三四百斤的龐然大物猛烈相撞時，產生的合力可以達到 800 多公斤。看似簡單的一推一搯，其實蘊涵了相當的技藝。在彼此體形相當的情況下，除了力量之外，動作的迅猛、反應的配合和時機的把握要恰到好處，實戰中並不容易。體格和技術是相撲運動的兩大核心內容，也是相撲運動的兩大看點。

等級制度

相撲最不同於其他競技項目的特殊之處在於它森嚴的等級制度。任何人進入專業相撲界，都必須從最低做起。相撲士從服飾髮式，到吃飯、上廁所、洗澡、乃至睡覺的生活細節，都要依相撲的等級列出嚴格的先後次序。相撲士分為十個等級，而相撲生涯就像是在攀登金字塔，千辛萬苦升上一級，如果連續輸幾場就會降回下一級，不進則退，不同級別相撲士的物質環境和精神生活也有天壤之別。此外，相撲也是

一個有一定風險性的職業，與其他運動相比，相撲士的生命相當短暫。力士們暴飲暴食、過度肥胖，易患上心臟病、腦血栓、肝功能衰退等疾病，因腿部不堪重負而負傷更是家常便飯。據統計相撲士的平均壽命只有 57 歲。森嚴的等級選拔制度，以及短暫的生命，使得優秀的相撲力士因稀缺而價值不菲。

3. 茶道

是一種茶敘的儀式，日本自古以來，稱之為「茶之湯」日本的茶道源於中國。日本的茶道有煩瑣的規程，如茶葉要碾得精細，茶具要擦得乾淨，插花要根據季節和來賓的名望、地位、輩份、年齡和文化教養等來選擇。主持人的動作要規範敏捷，既要有舞蹈般的節奏感和飄逸感，又要準確到位。凡此種種都表示對來賓的尊重，體現「和、敬」的精神

歷史

茶道歷史可以追溯到 13 世紀。由遣派往中國日本僧侶，在中國的唐朝把佛教和茶一起帶回日本。至室町時代，大將軍足利義政愛好喝茶，便制定殿中的茶儀式，從此茶敘的正式禮儀開始成立。卻由其弟子村田珠光所創，他倡導的「茶禪一味」，將茶事一變成為通過茶會儀式至自律、禮讓謙恭的心境、為茶道開創先河。現在的日本茶道分為抹茶道與煎茶道兩種，但茶道一詞所指的是較早發展出來的抹茶道。

精神實質

追求人與人的平等相愛和人與自然的高度和諧，而在生活上恪守清寂、安雅，講究禮儀，被日本人民視為修身養性、學習禮儀、進行人際交往的一種行之有效的方式。

泡茶禮儀

每次茶道舉行時，主人必先在茶室的活動格子門外跪迎賓客，頭一位進茶室的必須是來賓中的一位首席賓客（稱為正客），其他客人則隨後入室。來賓入室後，賓主相互鞠躬致禮，主客面對而坐，而正客須坐於主人上手（左邊）。這時主人即去“水屋”取風爐、茶釜、水注、白炭等器物，而客人可瀏覽欣賞茶室內裝飾。主人回茶室後，跪於榻榻米上生火煮水，並從香盒中取出少許香點燃。在風爐上煮水期間，主人要再次至水屋忙碌，這時眾賓客則可自由在茶室前的花園中閑步。待主人備齊所有茶道器具時，這時水也將要煮沸了，賓客們再重行進入茶室，茶道儀式才正式開始。在茶道的禮儀作法中，有清洗茶筴的部分，初次清洗茶筴時，應當要將茶筴清洗乾淨，而在客人面前，將茶筴洗淨，然後輕敲三下舉起兩下後，便完成了清洗的動作，而在結束的時候，則是先用熱水將茶碗中的餘茶洗淨，然後再用熱水洗淨茶筴，最後輕敲兩下後舉起，如此便完成了結束時的清洗動作。

日本茶道的禮法分為三種：炭禮法、濃茶禮法和淡茶禮法

炭禮法：炭禮法即為燒沏茶水的地爐或者茶爐準備炭的程序。

濃茶禮法和淡茶禮法：主人制茶、客人品茶的一整套的程序章法。一般情況下，主人先將少許呈粉末狀的末茶放入瓷碗中後加點水，用特制的竹筴把茶末攪成糊狀，再加水至碗的四分之三即可。

沏茶：主人先將各種茶具用茶巾擦拭後，用茶勺從茶罐中取茶末二三勺，置茶碗中，再注入沸水，並用茶筴攪拌碗中茶水，直至茶湯泛起泡沫為止。

敬茶：敬茶時，主人用左手掌托碗，右手五指持碗邊，跪地後舉起茶碗（須舉案齊眉，與自己額頭平齊），恭送至正客前。正客接過茶碗也須舉案齊眉，以示對主人致謝。然後再放下碗後重新舉起才能飲茶，飲時口中要發出“嘖嘖”的贊聲，表示對主人“好茶”的稱譽。待正客飲茶後，余下賓客才能一一依次傳飲。飲時可每人一口輪流品飲，也可各人飲一碗，飲畢將茶碗遞回給主人。

客人飲茶可分為“輪飲”和“單飲”。即客人輪流品一碗茶，或單獨飲一碗茶。喝時用右手拿起茶碗，放至左手掌上，再把茶碗從對面向身前轉，經細品、慢啜後奉還主人。

一次茶道儀式的時間，一般在兩小時之內。結束後，主人須再次在茶室格子門外跪送賓客，同時接受賓客的臨別贊頌。

4. 藝

藝妓字面意義是「藝術的人」，必須有唱歌、跳舞和彈「三味線」（日本琵琶）的技能。許多藝妓還精通茶道、花道及書法。且他們不僅通曉歷史，而且熟悉當代的話題。是日本美學意識的傳達者和日本傳統文化的繼承者。但是，藝妓從事的是藝術表演，不是賣弄色情，更不賣身。

歷史由來

產生於 17 世紀。最初，藝妓全部是男性，以表演舞蹈和樂器維生。直到 18 世紀才逐漸改成女生的天下到現在。日本的藝妓文化是由京都開始向外發展。八坂神社是一個非常著名的神社。參詣的人很多，慢慢形成一個商業區。其中有許多稱為「水茶屋」的店，販賣茶、糰子等點心。在這些店工作的女服務生稱為茶汲女或茶點女。茶汲女的表演是一個重要的商業手法，有些水茶屋老闆便開始對旗下的茶汲女做有計劃的訓練，這是藝妓文化的雛形。在成本的考量下，與其自己供養及訓練藝妓，倒不如集中培訓，有需要時再請來表演，更能發揮經濟效益。所以稱為「置屋」的專業培訓中心應運而生。

象徵性的意義

為日本上層社會的達官顯貴、富商闊佬們提供高雅和歡快的氣氛。佈滿濃粧的臉上幾乎看不出任何喜怒哀樂。知書識禮，尤其擅長歌舞琴瑟，主業是陪客飲酒作樂。她們曾被稱為日本文化與藝術的縮影。最令人稱奇的是藝妓的談話藝術。不僅通曉歷史，而且熟悉當代的話題。她們懂得如何迎

合男人的自尊心，善於察言觀色。所以日本人花很多錢去找藝妓主要是為了聊聊天，想尋求一種更隱秘、更細緻的親密關係。

藝妓生涯

在日本，擔任藝妓的條件非常苛刻，學藝費用高昂，並不是一般家庭可以承擔的。而且學藝歷程艱辛，不是所有藝妓都能堅持的。古時藝妓一般從10歲開始學藝，現在則因為《兒童福祉法》和《勞動基準法》的限制，必須初中畢業（14、15歲）才可以開始學藝。學習的內容繁多，過程十分艱苦。一舉一動、一言一行都有嚴格的要求，處處體現高貴和穩重。到16歲左右便可以正式擔任藝妓，整個演藝歷程長達5年。初為藝妓者稱為「舞妓（舞子）」，而後才可以正式轉為「藝妓」。藝妓生涯一般到30歲完結，在30歲以後仍然繼續當藝妓的話便降級，成為年輕貌美的名妓之陪襯。由於藝妓的內部管理極為嚴格，舞蹈訓練又及其刻板，莫說年輕人望而卻步，就是已步入這一領域的藝妓也多有思遷之念。古城京都上世紀60—70年代藝妓多達800餘名，而今只有100名左右。

婚嫁

原先一開始，藝妓是不能結婚的。他們過著封閉的群居生活。但後來逐漸取消這限制。出色的藝妓常常會成為達官貴人所追逐的對象，也和一般女性一樣，可能會有唯一一個的愛人，稱為「旦那（丈夫）」，甚至委身於他，而「旦那」也會提供金錢等實質援助，照料藝妓的生活所需。古代的日本，結婚後的女性必須放棄藝妓的工作，直到現代這個行規才被逐漸取消，讓藝妓過上正常人的生活。但大部分的女性仍然依照傳統，在婚後離開藝妓的行列，而離婚後重返藝妓行業的人卻不在少數。

社會地位

在日本人的觀念中，藝妓是非常體面的職業，女孩子能成為一名合格的藝妓是非常了不起的事情，一個家庭有人擔任藝妓將會被視為一種榮譽。日本全國現有的藝妓也不過數百人。日本已將藝妓視為一種文化財產，正積極地保護著。現代的藝妓也會應邀到遠地出差表演，有助於藝妓文化的拓展及增加世界各地對藝妓文化的了解。但和世界上許多傳統藝術一樣，後繼無人仍是最大的壓力。儘管藝妓藝術與世界眾多傳統文化一樣，不得不面對走向沒落的命運，但是以後的一段長時間內，藝妓將仍然作為京都的藝術象徵而存在，並被日本視為不可多得文化瑰寶。

5. 宗

神道教

神道教與佛教是日本的主要宗教，其中神道教是在日本本土所發展出來的宗教。大多數日本人並不信奉某一特定宗教，但是許多宗教儀式或活動已經與日本人的生活融為一體，如婚禮和葬禮。許多人由於歷史的原因以及科學的發展而反對宗教，認為是迷信，有些人則對宗教持中立態度，一生中也信奉過多種宗教。在日

本國內約有 1 億 600 萬人信仰神道教，佔日本人口比例近 85%。神道教起初沒有正式的名稱，一直到公元 5 至 8 世紀，漢傳佛教經韓國傳入日本，漸漸被日本人接受，為了與「佛法」一詞分庭抗禮，創造了「神道」一詞來區分日本固有的神道與外國傳入的佛法。

神道是信仰生靈的宗教，生靈信仰來自生殖的神秘力量與稻米的生長、收割儀式結合而成的農耕社會原始宗教。生靈信仰內含創造、生成、生殖、以及人的生長等多重意義，基於生命與自然的攝理原則所形成的原始生靈信仰，而生成的各種生靈之神。崇拜生靈，不但在日本精神史上發展成為崇尚創造生產、生殖生成、殖產興業，而且通過物與物的結合、人與人的結合，培育日本人的創造精神與日本文化的寬容性。日本的眾神，與一神教的萬能之神不同。既沒有創造萬物之神，也有被創出之神，日本的眾神不是被創造出來的，全部是生出來的。本來僅是農業社會祈願稻作豐收的生靈信仰，到了工業社會，搖身一變成為生產、生殖、結合的生產力，成為產業革命的精神力量，帶給日本人與日本社會無限的生命力，因為開創日本農業社會與建設工業社會的共同原理，乃是神道的生靈信仰，到了現代，生靈信仰不但成為日本現代化的精神支柱，也是培育日本人崇尚生命尊嚴與生產精神的力量。

六世紀前後，宣化天皇或其後的欽明天皇時代，佛教傳入日本，佛教與神道曾經一度有過對立抗爭，其中較有名的是排佛派的物部氏與崇佛派的蘇我氏之爭。神道與佛教開始接近，是大化革新之後，由於山岳佛教的抬頭，神道與佛教思想的息合、調和有了進展。神道與其他宗教不同，每次與新來的宗教或文化遭遇時，立即吸收其優點，加強自己永遠新鮮，充滿著活力，一直是新時代精神所寄託的信仰，也因為神道的概念與內容經常依著時代的要求而變動，不斷引進外來的道教、佛教、儒教、基督教，因此充滿著難以想像的寬容性。神道的神通力把不斷流入的外來宗教與文化融合、分業，並創造出新的神道，充實宗教的思想內容。擴展神道的空間，不斷吸納外來的異文化，可以說是神道的特質，它與閉鎖性的一神教宗教體系不同，是開放性的體系，所以對異文化有無限的包容力，今後也將繼續發展而變容。

神道不僅是日本固有宗教，也是結合民族意識的傳統文化，神話時代以來，神道歷經長久的歷史，深入日本人的思想、行動，化為日本人的血肉，融入日本人的日常生活，即使是神道的批判者、反對者，也無法拒絕日常生活的神道傳統與行動原理。

日本人一般在出生 30 至 100 天內，都會被父母帶領參拜神社，在 3、5、7 歲的 11 月 15 日所謂三五七節要參拜神社，升學、結婚要到神社祈求神佑。但平時求籤，祈求交通安全等到佛寺，葬禮也要佛教和尚主持。每個神社門前有一個叫做「鳥居」的日本牌坊，正殿門楣上掛一鈴鐺，懸一粗繩，參拜者先要拉動粗繩，再大聲鼓掌以驚動神靈，然後雙手合一默默祈禱。一般不用下跪，但進入殿內須脫鞋。因日本大學升學競爭相當激烈，每年高考時，都有大批學生到神社祈禱，神社裡不設立靈牌，只有一些具有重要任務的神社稱為神宮。

日本從一個稻作農耕國家，在短短百年之內，發展成為先進工業國家，最大的理由之一是，日本列島自古以來存在著神道的精神原理。一般印象中，神道是很保守的傳統宗教，事實上剛好相反，傳統的東西不一定是保守的。神道沒有世界宗教那樣的思想體系，不受固有思想或傳統的教義拘束，神道是為了適應時代生活所誕生的宗教信仰，思想與行動必然是向前看，無論任何時代，神道經常是前進的思想，成為革新的原動力。神道永遠能成為體制宗教，最主要的是自有神道以來，一貫是政教分離，而經常順應時代的精神，成為革新的思想，不斷自我革新。日本人創造力的根源，也是來自神道。日本人引進了漢唐文化，創造出天平、金兼倉、室町文化，引進南蠻文化，創造出安土、桃山文化，發展成江戶文化，明治維新以後，積極引進近代西洋文化，開創現代日本新文化。特別是戰後，完全吸引了美國文化，創造今日經濟繁榮的基礎。日本文化的寬容性與創造力的根源，事實上來自神道革新、求新的精神。

神道的眾神與基督教的神不同，神道認為人並不是由神所創造的，而是神所生出來的，人與神是血脈相連的親子關係。神話時代以來的日本人一直相信自己是神的後裔，與神血脈相連，並相信是繼承了神的意志，神國不滅的思想也是因此而來的，戰後，神國不滅的思想被批評為是軍國主義的思想，事實上，神國不滅的信念帶給日本人自信與勇氣，而成為面臨重大危機時的精神支柱。神道的人類認為人事由神所生，神降臨大地後成人，人去世之後升天成神。在這種想法下，產生了神人一體的思想，神道與佛道息合後，也產生了即身成佛的思想。

神道教大致有三種流派：神社神道，教派神道和民俗神道，教派神道分有 13 個教派，每派有自己的創始人；民俗神道無嚴密組織，是農民自己祭祀農事和路神。

明治維新後，政府扶持神社神道，宣佈政教合一，將神社神道定為國教，即國家神道，由政府出資資助。古來神道教的祭祀神職人員、神主（神道教的祭司）以及下級神職人員一般都是世襲。明治政府不採傳統的制度，廢止世襲職。設置內務省中一部局來管轄全國神社，而神職皆成內務省的職員。又將古社中多數小者，由政府統籌到大社中。1945 年日本於第二次世界大戰投降後，在盟軍要求下，日本政府宣佈政教分離，裕仁天皇發布詔書，宣佈自己是人不是神，廢除國家神道，政府不得資助神社，但神社神道已經成為日本神道教信仰的主流。

6. 禁

飲食

- 一般不吃肥肉和豬內臟，也有人不吃羊肉和鴨子。
- 招待客人時忌諱將飯盛過滿或帶尖，也不可一勺就盛好一碗，否則被視為對客人不尊重；也忌把整鍋飯一下分成一碗碗的份飯，因過去給囚犯盛飯時多採用這種方法。忌諱客人吃飯一碗就夠，只吃一碗認為是象徵無緣。
- 忌諱用餐過程中整理自己的衣服或用手摸、整理頭髮。那被認為不衛生。
- 飲酒時讓客人自己斟酒是失禮的；斟酒時要右手托瓶底，而客人則應右手拿酒杯，左手托杯底。

- 當對方夾菜給你時，千萬不要用筷子去接對方夾的菜！因為只有執骨時先會筷子傳筷子。

- 筷子八大禁忌：

- (1) 舔筷：用舌頭舔筷子。

- (2) 迷筷：手拿筷子在餐桌上晃，不知挾什麼菜好。

- (3) 移筷：挾一次菜應吃一口飯，不能挾一次後，沒有吃飯，又挾另一道菜。

- (4) 扭筷：扭轉筷子，用嘴舔黏在筷子上的飯粒。

- (5) 插筷：用筷子插菜吃。

- (6) 掏筷：用筷子在盤子裡扒來扒去。

- (7) 跨筷：把筷子放在碗、碟上邊。因在死者靈前的供桌上往往筷子擺成這種形式。

- (8) 剔筷：用筷子剔牙、掏嘴。

- 忌諱把紅豆飯澆上醬湯吃。迷信這樣做會在結婚時遭雨澆。

- 供過神靈的食品忌諱讓女孩子吃，認為這樣做會使女孩長大後姻緣不合。

送禮

- 包裝紙的顏色有講究，黑白色代表喪事，紫色是一種悲傷的顏色，綠色為不祥，也不宜用紅色包裝紙，最好用花色紙包裝禮品。

- 由於菊花為天皇的標誌，因此日本人大多不會接受印有菊花圖案的禮品。

- 成雙成對的禮物為佳，(如一對筆、兩瓶酒很受歡迎)，但送新婚夫婦紅包時，忌諱送 2 萬日元和 2 的倍數，日本民間認為「2」這個數字容易導致夫妻感情破裂。日本人送禮一般不用偶數，這是因為偶數中的“四”在日語中與“死”同音，為了避開晦氣，諸多場合都不用“四”，久而久之，干脆不送二、四、六等偶數了。他們愛送單數，尤其是三、五、七這三個單數。但“九”也要避免，因“九”與“苦”在日語中發音相同。

- 梳是嚴禁作為禮品的，因為梳日文讀作「kushi」，發音跟「苦死」相似。

- 應避免送花，因為日本人認為「花」是示愛或辦喪事時先會用到。尤忌諱荷花，認為荷花是喪花。在探望病人時忌用山茶花及淡黃色、白色的花

- 不當著客人的面打開禮品，這主要是為了避免因禮品的不適而使客人感到窘迫。自己用不上的禮品可以轉贈給別人，日本人對此並不介意。

行爲

- 在正式社交場合，男女須穿西裝、禮服，忌衣冠不整、舉止失措和大聲喧嘩。

- 日本沒有請同事到家與全家人交往的習慣。除非事先約好，否則不宜貿然拜訪。

- 進入住宅時必須脫鞋。訪問主人家時，窺視主人家的廚房是不禮貌的行爲。特別忌諱男子闖入廚房。

- 日本人從來不把工作帶到家裏，妻子也以不參與丈夫的事業為美德。

社交

- 日本人接待客人不在辦公室，而是在會議室、接待室，他們不會輕易領人進入辦公機要部門。
- 日本不流行宴會，商界人士沒有攜帶夫人出席宴會的習慣。商界的宴會是在大賓館舉行的雞尾酒會且沒有互相敬煙的習慣。

語言

- "9"在日語中發音和"苦"相同。"4"的發音與死相同，"42"的發音是死的動詞形，所以醫院一般沒有 4 和 42 的房間和病床。用戶的電話也忌諱用"42"，監獄一般也沒有 4 號囚室。"13"也是忌諱的數位，許多賓館沒有"13"樓層和"13"號房間，羽田機場也沒有"13"號停機坪
- 在婚禮等喜慶場合，忌說去、歸、返、離、破、薄、冷、淺、滅及 重復、再次、破損、斷絕等不吉和凶兆的語言。
- 商店開業和新店落成時，忌說煙火、倒閉、崩潰、傾斜、流失、衰敗及與火相聯繫的語言。
- 交談中忌談人的生理缺陷，不說如大個、矮子、禿頂、麻子、瞎聾、啞巴等字眼，而稱殘疾人為身體障礙者，稱盲人為眼睛不自由者，稱聾子為耳朵不自由者等。
- 對年事高的男子和婦女不要用"年邁"、"老人"等字樣，年事越高的人越忌諱。
- 交談時，不要邊說邊指手劃腳，別人講話時忌插話打斷。三人以上交談時，注意不要冷落大部分人。在交談中，不要打聽日本人的年齡、婚姻狀況、工資收入等私事。在公共場合以少說話為好。乘坐日本的地鐵或巴士，很少能看到旁若無人而大聲交談的現象。

其他

- 忌諱 3 人一起"合影"，他們認為中間被左右兩人夾著，這是不幸的預兆。
- 日本人家中睡覺時，枕頭方向不要放向北面，因為日本停屍間的屍體頭都是向北面放的，因此「北枕」意思等於「死亡」。

7. 習

- 睡覺不用床，習慣睡地鋪(榻榻米)。
- 飲食喜歡吃海鮮，尤愛吃生魚片和壽司。
- 姓在前，名在後。通常對人只稱姓，不呼名。日本人不喜歡作自我介紹。作為介紹人時，通常要說出被介紹人與自己的關係，以及他的稱謂和所在單位名稱等。
- 大拇指和食指合成一個圓，其餘三個指頭向上伸開，表示錢。談判時，若點頭同意這動作，日本人就會認為你將給他一筆現金。
- 不流行付小費。但若需付小費時，應把錢放在信封裡或用紙巾包裹著，日本人認為收現鈔是一件很難堪的事。
- 認為名片是一個人的代表，初次見面時，對互換名片極為重視。不帶名片，不僅失禮而且對方會認為你不好交往。接到對方名片後，要認真看閱，

看清對方身份、職務、公司，用點頭動作表示已清楚對方的身份。對待名片就像對待他們本人一樣。如果接過名片後，不加看閱就隨手放入口袋，便被視為失禮。如果你是去參加一個商業談判，你就必須向房間裏的每一個人遞送名片，並接受他們的名片，不能遺漏任何一個人，儘管這需要花費不少時間，但這是表示相互友好和尊敬的一種方式。

- 從四月一日到七日叫綠化週。包括街道綠化日、宅旁綠化日、學校綠化日、荒山綠化日、交通綠化日、綠化樹木保護日。
- 抽煙多喜歡自己抽，很少主動敬你一支，因為日本人認為香煙是有害身體的。
- 用大拇指表示“老爺子”這個動作是表示罵“你這個老爺子”，毫無讚賞之意。用小拇指表示“情人”。
- 吃飯或喝湯時發出聲響，日本人不僅不忌諱反而歡迎。因這種行為往往被認為是用膳者對飯菜的讚美或吃得香甜的表現。
- 和服、浴衣是左半邊在上面,也就是把右邊穿在裡邊,再穿左邊,穿相反的,是死人的穿法。
- 上廁所使用的衛生紙是要丟到馬桶沖掉的。
- 一有傷風咳嗽，外出時就戴上白色的口罩。
- 用手抓自己的頭皮是憤怒和不滿的表示。



三. 人文藝術

1. 日本文

日本文學指的是以日本語寫作的文學作品，橫跨的時間大約有兩千年。早期的文學作品受到中國文學非常大的影響，但在後來日本也漸漸形成自有的文學風格和特色。19世紀日本重啟港口與西方國家貿易及展開外交關係之後，西方文學也開始影響日本的作家，直到今天仍然得見其影響力。在日本，也有因為考慮到近來非日本籍的日裔作家，而採用「日語文學」稱呼的情形。日本文學一般分為三個主要時期：上古文學、中古文學以及現代文學。

古日本文學（八世紀）

日本直到中國的漢字傳入之後才開始有書寫系統，但在最早漢字尚未能適用於書寫日語時，中國文言文仍是唯一的文學形式。直到後來才發展出能夠用於表記日語的萬葉假名(万葉仮名)，純粹假借一套指定漢字的發音來表記日文詩歌。此時在文學創作上所使用的日文，無論在語法和音韻等方面皆與後來的日文有明顯的差別。甚至同時各地已經出現明顯方言上的差異。

古典日本文學（九世紀至十二世紀）

古典日本文學與日本平安時代的文學創作有著密不可分的關係，此時被譽為「日本藝術與文學的黃金時期」。女性文學家紫式部的著作《源氏物語》被視為當時最傑出的經典名著，該書也是全世界最早的長篇小說。相較於同時期中國正處於唐宋的詩歌黃金時期，當時的日本並沒有傑出的詩人，詩歌大都是宮中朝臣或女性所創作，而貴族氣息則反映在詩歌的端莊、老練，並注重修辭表達情感上。

中古日本文學（十三世紀至十六世紀）

近代日本文學

明治、大正、昭和時期文學（1868年-1945年）

近現代文學

日本文學形式

散文

物語 - 古物語 - 虛構物語 - 歌物語 - 擬古物語 - 戰地物語

說話

小說 - 私小說 - 劇本

戲曲 - 能 - 歌舞伎 - 文樂（人形淨瑠璃）

隨筆

日記

紀行

傳記・自傳 - 往生傳

文藝評論

日本漢文

韻文

詩 - 自由詩 - 定型詩 - 散文詩

和歌 - 短歌 - 長歌 - 旋頭歌 - 佛足石歌

連歌 - 俳諧連歌 - 狂歌 - 俳諧 (連句)

俳句 - 定型 - 自由律

川柳 - 狂句

短歌 (近代短歌)

歌謠 - 記紀歌謠 - 今樣 - 小唄

漢詩

2. 日本音樂時代的背景

由於大陸文化的傳入，外來音樂從中國、朝鮮和其他各國遷入日本，加上古來的傳統音樂，呈現出豐富多彩的種類。在音樂方面作為一個大國，日本也力求與各國並駕齊驅，在上股時代日本竭盡全力來接受多種多樣、而且高度發展的外來音樂，處於日以繼夜的並行學習狀態，因此，外來音樂還未為日本人消化的地步，也還沒來得及與古來傳統實行融合，於是固有傳統音樂和外來音樂便以平起平作的狀態存在著。在音樂思想方面，中國的裡月思想也傳進了日本的歌謠當中。

到了中古後期，由於眾制的改革，日本音樂呈現兩大派別---左方樂和右方樂。左方樂又稱唐月，他統合了中國系統的音樂，樂器組成有橫笛、笙、箏、琵琶、太鼓、鼓等。右方樂又稱高麗樂，他統合了朝鮮系統的音樂，樂器組成有高麗笛、太鼓、三鼓、鉦鼓等。右方樂時也只是舞樂。

中世紀時，隨著民眾的覺悟，佛教的發展和武士勢力的擴展，在音樂方面，強烈的表現出和民眾生活結合、佛教的思想影響和武士的趣味、意象等，產生了脫離外來音樂支撐，而具有日本獨特豐富的民族性的音樂。到了明治時期，學校教育建立了體系，音樂成為學校教育的教授科目之一，東西音樂逐漸合流，把傳統的東洋音樂譯成西洋音樂的五線譜，同時唱歌教育便逐漸向藝術音樂教育發展。

到了近代後期，日本人開始理解並消化西洋音樂，純統音樂野因而開始受到了直接的影響，慢慢脫離模仿西洋音樂的階段，開始了立足於傳統音樂

精神而吸取西洋音樂手法的作品。在歌謠方面受到了德國浪漫派的影響，透過歌曲發表本身的民族性，合聲優美，所以普遍為大眾所接受，成就了其藝術價值。

3. 日本傳統樂器的介

三味線

三味線是日本的一種弦樂器。一般認為起源於中國的三弦，大約成形於 15 世紀左右。中國的傳統樂器三弦經過琉球王國（現在的沖繩），產生了早期的沖繩「三線」，之後傳到日本本土，逐漸成形。而早期的沖繩三線後來又受本土三味線的影響被改良成現在的沖繩三線。根據形狀大小可以分「細桿」「中桿」和「粗桿」三類。顧名思義，粗桿最大，細桿最小。根據流派，可以分為以下各種：

長歌三味線：採用細桿，象牙撥子，用於歌舞伎音樂等

義太夫三味線：用粗桿，使用大而厚的撥子，用於淨琉璃

常盤津三味線：用中桿

清元三味線：用中桿

地歌三味線：用中桿，由於高音部分較多，琴桿與琴身連接部分和其他三味線不同。使用「津山」撥。

津輕三味線：源於日本北部津輕地區，採用粗桿，用於津輕民謠。

其他



尺八

尺八是笛子的一種，而笛子的歷史可以追溯到九千年前的骨笛，在賈湖文化遺址出土的七孔骨笛是世界上最早的管樂器。最初笛子的名稱叫滌；到唐代才出現尺八，後來傳到日本，成為日本古典音樂的代表樂器之一。至今中國只有閩南的南音音樂仍保留為主要樂器。尺八在日本的成型時間為江戶時代，最初是日本佛教普化宗為演奏佛教音樂的樂器，演奏者均為普化宗的虛無僧。明治時代以後開始廣泛普及。



日本琵琶

源於波斯（今伊朗境內，位於伊朗高原西南部。經由印度、中國在奈良時代時傳入日本。琵琶的長度約在 60 公分至 106 公分之間。日本的琵琶多以名為「撥」（撥子）的小薄板彈奏之。分類成：五弦琵琶、樂琵琶、荒神琵琶、盲僧琵琶、薩摩琵琶、筑前琵琶、筑紫琵琶、平家琵琶。

日本箏

日本箏，日語為箏或琴，通常稱為「こと」，是日本傳統音樂中一項重要的樂器，一般認為源自於中國的古箏。日本箏的長度大約 180 cm，有十三根弦，弦由十三個可移動的琴柱架著，演奏者可根據需要移動琴柱的位置來調音。演奏時以拇指、食指、中指戴上撥子撥動琴弦來演奏。



胡弓

胡弓（こきゅう）是日本的一種弓弦樂器。最初見於文獻是日本江戶時代初期，略晚于三味線。起源未有定論，但一般認為和中國的二胡的關係較遠，反而與東南亞的一些民族樂器相近。大致和日本地歌、箏曲的形成是同一時期，為當時的盲人音樂演奏家所使用、傳承至今。

4. 日本的建

如同其他的日本文化一般，日本建築擁有十分久遠的歷史。最早大量受到中國建築的影響，但隨後也漸漸發展出屬於日本的獨特風格。日本的建築可由以下的時代來區分他們之間特色的差異：

史前時期（繩文、彌生時代建築）

飛鳥和奈良樣式

平安時代

鎌倉和室町時代

安土桃山時代

江戶時代

明治、大正時代和昭和早期

現代建築

日本的建築特色

日本是世界經濟強國，國民生活水準很高，但由於國土狹小，地價昂貴，日本住宅在設計上講究“小、巧、精（致）、（舒）適”的實用主義，同時處處體現出大和民族的家居文化特色。

一是“氣”文化。受土地資源的限制，日本住宅不可能像美國、加拿大那樣分佈得十分離散，為了保持居住環境擁有新鮮的空氣，日本居民都自覺地維護居住環境的健康。現代的住宅設計中滲透了這種文化意識，通過對煙塵



污染的控制、綠化植被的營造，設置寬大的門窗、隔扇，採取簡潔的室內陳設佈置，有效地提高了空氣品質及其流通性能。住宅設計上的"氣"文化，給日本人帶來的好處之一是，日本人的壽命延長了。

二是"季"文化。日本國土狹長，四季氣候分明，為了使居室融入自然，日本人在現代住宅設計中注意根據地方氣候、風土來考慮安排居室佈局，使住宅空間努力追隨自然的陽光、風和綠色，把室外的景物納入視野之內。或者通過種種人工手法，建造充滿著自然情趣的庭院。人們身居室內，亦可飽覽自然界的變化，感覺自然生命力的脈搏，從中體會人生的意義。

三是"木"文化。日本在建築材料的開發方面居於世界前列，但這並未改變日本人對室內木料裝修的偏愛。木料裝修能帶給日本人回歸自然的感受，而且對於居住在地震帶上面的日本人來說，木料無疑是較安全的建材。日本人的木裝修做工精緻，線條簡潔，頗具原木風格，不像歐陸的木裝修那樣繁雜、豪華，而且與室內小空間流動合一，給人親切、高雅的感覺。



四是"座"文化。日本人樂於在充滿木材、紙張（糊於移門、窗扇上）等天然材料的特殊氣息所形成的氛圍中，盤腿屈膝坐在榻榻米上無拘無束地交談、飲食，進行心靈的對話。這種赤腳文化，也可叫做"座"文化。在現代住宅設計中西洋風日盛的今天，日本人仍保留著這一民族傳統習慣，亦屬難得。





在日本當代較著名的建築師有丹下健三、安藤忠雄及伊東豐雄等人。著名的著作有

* 丹下健三：東京都新宿區西新宿所建的東京都廳



* 安藤忠雄：

1986 年在日本神戶的六甲山教堂又名風之教堂風之教

1988 年在日本北海道所完成的作品水之教堂教

1989 年在 日本大阪茨木的光之教堂光之教

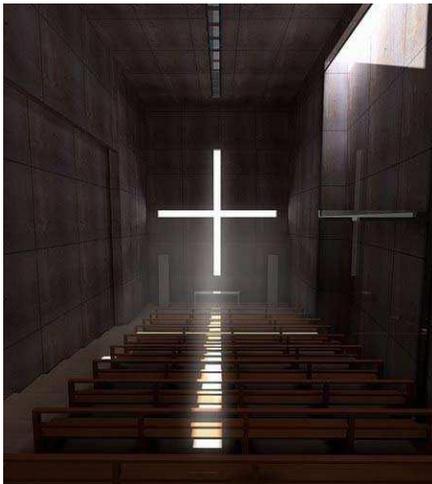
風之教堂



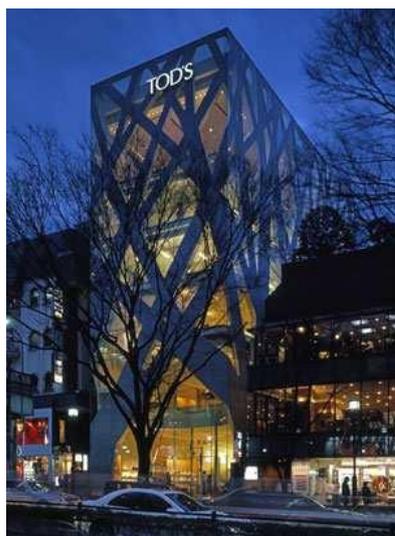
水之教堂



光之教堂



* 伊東豐雄：2001年在日本仙台的作品仙台媒體中心仙台媒體中



5. 日本電影發

前景提要：

時代劇是指以日本歷史（所指的是 1868 年明治維新之前）為背景的日本戲劇、電影和電視劇，主要敘述日本歷史事件和人物，展現當時武士、農民、工匠、町人的生活。時代劇電影有時也被稱為劍劇劍（因為以日本刀、劍術比併為主要內容而得此名，有時也成為西方觀眾對時代劇的代稱）。多數時代劇以日本戰國時代、江戶時代為故事背景，但也有劇作把背景設定在更早的時代，例如《地獄變》就以平安時代後期為背景。

時代劇的人物形象、風俗習慣、台詞、情節等有一定體制，但與真正史實相比，時代劇多被大膽地、小說化地改編、加工過，主角的觀點也被改成與現代正義感的定義一致，這是為了讓現代的觀眾易於接受。

正如時代小說與歷史小說的區別一樣，也有人將接近非虛構文藝作品的劇作稱為「歷史劇」。然而在日本，不少人稱呼日本國外以歷史為背景的劇作為「歷史劇」，將日本國內的以歷史為背景的劇作稱為「時代劇」。

1. 1896-1920：默片藝術，第一個黃金時期
2. 1920-1935：有聲電影的摸索
3. 1936-1945：民族主義與軍國主義時期
4. 1945-1950：戰後電影的復興
5. 1950-1959：日本電影的第二個黃金時期
 - 1 黑澤明：從人道主義走向英雄的頂峰
 - 2 溝口健二：婦女的命運
 - 3 小津安二郎和成瀨巳喜男：相近的內心世界，不同的風格
 - 4 大眾電影
6. 1960-1973：新浪潮和大製片廠的衰落
 - 1 松竹公司的革命：大島渚、吉田喜重、筱田正浩

- 2 日活公司的今村昌平和鈴木清順
- 3 大映公司的增村保造以及獨立製片單位
- 4 銀幕上的性革命
- 7· 1973-1980：實驗的結束和新的獨立製片單位的涌現
- 8· 1980-1997：藝術危機

6. 日本動畫發展

日本動畫，又叫日式動畫，是指在日本製作的動畫。日本動畫發展出特有風格。日本動畫以具性格化的劇情、強烈的視覺效果，以及偶像性質的人設為特色。日本動畫的每部作品都有明確且獨立的故事背景，較能夠針對不同身分和性格的觀眾群。日本動畫的傳播手法包括電視播送，依靠如 DVD 和電影院，網路等作媒介。日本動畫將青少年和成人視為主流觀眾群，並非兒童專屬。以針對較主流的作品而言，日本動畫向來具有動作片、偶像劇和性幻想的元素。有不少作品會藉由虛構故事刻畫生命、輪迴、死亡、戰爭以及人性黑暗面等等。日本動畫多數由漫畫改編，其次才是原創，電玩和輕小說改編的也有越來越多的趨勢。儘管日本的製作人做過很多動畫製作的嘗試，第一套廣泛流行的動畫連續劇是手塚治虫的《原子小金剛》(1963)。

1970 年代期間，日本動畫進一步發展，與西方的動畫漸漸分離開來，並發展出獨特的類型，例如機器人動畫。該時期值得注意的動畫作品包括《鐵人 28 號》和《無敵鐵金剛》等。在這段期間，一些動畫製作人漸漸變得著名，特別是宮崎駿和押井守。

1980 年代，日本的動畫在日本被接納為主流，並經歷了一個製作量迅速增長的時期，更發展出像日式漫畫這樣完整的公式。鋼彈系列作品的製作，以及高橋留美子的事業亦於這個年代開始。《阿基拉》於 1988 年創下了單一動畫製作費最高的紀錄。

日本動畫於 1990 年代及 2000 年代迎來了它被海外市場接受程度的提昇。動畫連續劇諸如《新世紀福音戰士》和《攻殼機動隊》於日本大受歡迎，亦吸引了海外觀眾的注意。《七龍珠》、《美少女戰士》和《神奇寶貝》的周邊商品在歐美地區更是搶手貨。《神隱少女》於 2002 年德國柏林電影節中得到一等獎，並在第七十六屆奧斯卡電影頒獎典禮中得到「最佳動畫長片」一獎項。而《攻殼機動隊》亦在 2004 年坎城影展上映。

7. 日本舞蹈介紹

能劇

能，是日本獨有的一種舞台藝術，是佩戴面具演出的一種古典歌舞劇，由中世紀從中國傳入日本的舞樂和日本的傳統舞蹈融匯，從鎌倉時代後期到室町時代初期

之間創作完成。能在日本作為代表性的傳統藝術，與歌舞伎一同在國際上享有高知名度。

內容及名稱

所謂的「能樂」（能樂）是「式三番」、「能」（古典歌舞劇）、以及「狂言」（古典滑稽劇，「能」的幕間休息時表演的一種短劇，為與現在的「狂言」區別，多稱「本狂言」）的總稱。這三種表演都是由能樂師（能演員、狂言演員及樂師）表演的傳統戲劇，但是按照戲曲、戲劇技法和演員的不同又有所區別。廣義的「能」與「能樂」相通；狹義上則指「式三番」以及「能」。從中世紀以來長期被稱為「猿樂」、「申樂」、「猿（申）樂之能」，但從明治時代改稱為「能樂」後，能樂就成為了一般的通稱。

以下針對能（狹義的能樂）作介紹。能是以主角演員的歌舞為中心，與伴奏之唱唸及奏樂所構成的音樂劇。演員使用面具是能的特徵；能的面具稱為能面能。戲劇的要素是由舞蹈（舞）、唱唸（謠）和奏樂（囃子）所構成。其中負責舞與謠等實際表演技巧的是主角（仕手：シテ，能的主角）、配角（脇：ワキ，能的配角）以及狂言演員（狂言方）；負責音樂伴奏的是樂師（囃方），由笛樂師（笛方）、小鼓樂師（小鼓方）、大鼓樂師（大鼓方）、太鼓樂師（太鼓方）組成。主角負責主導齊唱（地謠）以及演出進行的管理；演出進行由輔佐員（後見）執行。配角、樂師和狂言演員合稱為三役。

起源

雖然關於的能的準確的起源並不清楚，但是 7 世紀時從中國大陸傳入的日本最古的舞台藝術伎樂，和奈良時代傳自大陸的散樂被認為有可能是其開端。散樂最初與雅樂一同受到了朝廷的保護，但是很快在民間傳播開來，與古老的民間技藝相結合，發展成為以模仿等為主要形式、滑稽搞笑的表演技藝及短劇。此後就被稱為猿樂，成為現在的能劇的原型。

另一方面，從平安時代中期開始，以神道的宗教儀式為起源的田樂和在佛教寺院舉行的延年等演藝也在興起和發展。其演員原本是農民和僧侶，平安末期出現了專業的演藝團體。

歌舞伎

歌舞伎是日本所獨有的一種戲劇，也是日本傳統藝能之一。在日本國內被列為重要無形文化財，也在 2005 年被聯合國教科文組織列為非物質文化遺產。現代歌舞伎的特徵是佈景精緻、舞台機關複雜，演員服裝與化妝華麗，且演員清一色為男性。

歷史：

一般認為起源於戰國時代末期，出雲的巫女阿國是歌舞伎的奠基始祖。最初是在能樂的舞台上演出的念佛舞蹈。

阿國的表演非常受歡迎，引起眾多賣藝女子爭相模仿，因而產成了女歌舞伎女歌舞（おんなかぶき）（或作歌舞妓）。

文樂劇

文樂本來是指專門演出人形淨瑠璃的劇場。但現在，文樂常常被作為日本傳統藝能之一的人形劇、人形淨瑠璃人形淨瑠 的代稱。文樂目前被列為人類非物質文化遺產代表名錄之中。

太夫（一種說唱敘事形式）、三味線、人形遣い（木偶表演）被稱為文樂的「三業」，也是構成的文樂的三大要素。

於 1984 年，由日本政府設立的國立文樂劇場在大阪開幕，定期進行文樂的演出。



四. 旅遊景點

1. 東京 (Tokyo) :



東京繁華的盛況



東京 皇居

是日本的首都，1,200 萬人口的巨大城市。東京主要城區在環城一周的 JR 山手線電車沿線之內，東京旅遊觀光景點也主要集中在這一地區，東京市中心的銀座、新宿、澀谷、原宿、池袋等繁華商業區和東京灣的台場是東京的主要旅遊區。

淺草 (Asakusa)



東京 淺草



東京 淺草寺

做為江戶時代的商業中心，曾商賈如雲，一度繁榮昌盛。同時，淺草還是大眾文化的發祥地，集中了眾多的文化娛樂設施。時至今日，淺草仍充滿著人情味，作為代表古江戶文化的一個縮影和旅遊勝地，迎接來自日本及世界各地的遊客。著名景點：雷門、淺草仲見世街、淺草寺、淺草神社、淺草花屋敷、隅田公園

新宿 (Shinjuku)

素有東京副都心之稱，隨著東京政府的遷入，日益繁榮，現在已成為東京的重要商業和辦公中心。位於新宿中心的新宿車站，是匯集了 JR (舊國鐵) 電車、地鐵 (營團)、私鐵共十數條電車的日本最大的樞紐站，每天乘客多達 80 萬人次，站內進出口極多，與地上商業設施結為一體，猶如一座巨大的迷宮。

以 JR 山手線為界，新宿一分為二。山手線以西，以東京都廳為首的十幾座現代化摩天大樓直聳入雲，是日本最大的商務辦公區和高級飯店集中的地區。山手線以東，新宿車站附近雲集了日本各大著名百貨商店及其它商業設施，商都氣息濃厚。在靖國大道一側，著名歡樂街歌舞伎町則是成年人夜生活的去處。新宿是一座具有多種面孔，充滿刺激的城市。

著名景點：小田急百貨店、歌舞伎町、東京都廳辦公大樓、高島屋時代廣場、新宿御苑、新宿中央公園

上野 (Ueno)

作為江戶時代的門戶，曾是文化和商業的中心。這裡既有商業和市民生活的氣息，又處處可見日本明治維新的歷史遺蹟。作為東京舊時的交通樞紐，上野曾是東京的「北大門」，擁有溝通南北，促進戰後經濟復興的作用。

著名景點：上野恩賜公園、東京國立博物館、上野東照宮、湯島天滿宮

秋葉原 (Akihabara)



秋葉原 海報

是日本最大也是世界最大的電器街。整條街大大小小數百家電器店，銷售日本各電器公司生產的最新家電產品，從超薄彩電到筆記本電腦以及數碼照相機和動漫

遊藝軟件、計算機軟件，還有各種家電小商品等，包羅萬象，且價格便宜。

原宿 (Harajuku)

是日本少男少女時裝流行的發源地。以原宿車站為起點，出竹下口至竹下街、出表參道口至代代木公園、明治神宮直至表參道大街一帶，終日可見一群群男女學生。每逢週末，神宮橋附近便聚集許許多多的扮星族和追星族，身著奇裝異服來表現、發揮他（她）們所具有的“星族天賦”。由原宿至青山大道間的表參道，以日本的“巴黎”而著稱。沿街的林蔭道，開放式的時髦咖啡店和餐廳，高檔時裝店，優雅而富有風情。

青山大街位于原宿、表參道南側，這裡也是東京繁華街道之一景。青山大街聚集了日本時裝界知名人士的時裝設計公司和他們的名牌時裝店，在此地可經常目睹演藝界人士的身影。在青山大街附近還有著名的「青山靈園」和「神宮外苑」，通往赤阪、六本木和澀谷的交通也十分方便。

著名景點：明治神宮、代代木公園、國立代代木競技場、東方市場、浮世繪太田紀念美術館、根津美術館、明治神宮外苑、青山靈園

澀谷 (Shibuya)

是與銀座、新宿同樣著名的一大繁華商業街，同時又是年輕人文化的發源地，風靡一世的白眼黑臉厚底鞋的奇異女孩，帕拉帕拉舞無不出自於此。澀谷的主要設施有車站東口宮益阪附近的東急文化會館，北口的東急百貨店，中心街道玄阪附近的 QFRONT，西武百貨店，丸井百貨店，109 時裝城，馬克城和西口的東急廣場以及 NHK 電視演播廳等。

惠比壽 (Ebisu)

與澀谷僅相隔一站，新型商住兩用城市再開發，花園宮大廈等的建成，使惠比壽面貌巨變。隨之惠比壽地區的人氣急速上昇，餐廳、咖啡廳、品牌時裝、購物等最新話題不斷成為注目熱點。相反，惠比壽車站西口一帶則保留了昔日地方商店街的原貌，新與舊的反差，今與昔的變化，構成了惠比壽的城市風貌。

著名景點：東急文化村、澀谷 109 時裝城、澀谷 BEAM、澀谷馬克城、澀谷中心街、惠比壽花園宮

台場

阿庫阿城和新梅地亞劇場還有帕蕾特城等一批大型綜合購物娛樂設施相繼建成，吸引了日本的年輕人。在這裡，可以盡情地遊玩、購物、就餐。還有從富士電視台球形瞭望廳觀賞東京灣的美麗景色，更不可錯過乘日本最大觀覽車眺望東京全景的機會。

著名景點：梅第亞治劇場

銀座 (Ginza)



東京 銀座歌舞伎町

是東京最主要的繁華商業街。以其華麗高雅、雍容大方、充滿成熟浪漫氣息而著稱。銀座大街，以銀座四丁目十字路口為最繁華，橫貫銀座的中央大道往南通往新橋，往北則可達著名電器街秋葉原。銀座的地價在世界上屈指可數，銀座的物價為世界之最。銀座既有百年老店，也有令人目不暇接的新潮店鋪。

著名景點：歌舞伎、晴海大道、中央大道、日比谷公園

池袋 (Ikebukuro)

是繼新宿、澀谷之後山手線沿線的具有代表性的東京又一著名商業區和交通樞紐站。出池袋車站東口至陽光城為止的街道兩旁，無數大百貨店、電器店、時裝店、電影院、餐飲店、遊藝中心鄰次櫛比，目不暇接。經常可見三五成群的男女學生放學後到此閒逛，街頭充滿青春活力。

池袋車站西口則以東京藝術劇場、大都會飯店、立教大學等文化設施為主，形成了東西池袋不同的氣氛。池袋西口還經常成為戲劇、小說、電視劇的背景舞台，是備受年輕人注目的地區。

著名景點：東京藝術劇場、東武百貨店、西武百貨店、陽光大廈天文館

兩國

作為日本國技大相撲的發祥地，保留有眾多的有關大相撲的設施。時至今日，兩國仍是培養日本大相撲選手最為集中之地。大相撲專用的比賽場所兩國國技館也設在此地。兩國附近還有不少以大相撲選手食用的“CHANKO 火鍋”料理為主的日本大相撲風味餐廳。

著名景點：兩國國技館、江戶東京博物館

2. 大阪：



大阪 大阪城



大阪 萬博紀念公園

是日本第二大港口城市，關西地區重鎮，阪神工業地帶的中心。大阪人口 880 萬，面積 213 平方公里。公元 1532 年豐臣秀吉興建的大阪城天守閣至今仍是日本第一名城。大阪還是日本東西的交通樞紐。大阪市內心齊橋、梅田、難波、天保山、新地、天王寺等地是主要觀光地區。

梅田、新地、中之島



大阪 梅田地區

俗稱為大阪的“KITA（北城）”，這一帶集中了眾多的購物中心和餐飲店，是大阪觀光的必遊之處。另外，還是通往神戶和京都的樞紐站，交通方便。著名景點：HEPFIVE 購物中心、大阪哈比斯商廈、阪急百貨店、阪急三番街

心齊橋·難波·道頓堀

俗稱“MINAMI”的大阪南部地區，是大阪最繁華的商業街，著名高級百貨店，時裝街，有名餐廳，均集中在這裡，車水馬龍，街上行人如織。

著名景點：心齊橋 Parco、庫利斯塔長堀、黑門市場、難波城、南南城

京橋和櫻宮

是大阪的商務辦公街，集中了 OAP 商業城，雙城 21 大廈 (Twin21) 等一些大公司的大型寫字樓和高級飯店以及購物中心。

著名景點：OAP 商城、雙城 21 大廈

南港

是大阪灣附近的新興開發區，這裡陸續開發興建了世界貿易中心 (WTC) 宇宙塔樓，亞太貿易中心 (ATC)，形成了一個新的觀光景點。

著名景點：WTC Cosmo Tower、亞太貿易中心

天保山

不僅海港風光秀麗，而且集中了海遊館水族館、天保山購物中心、難波橫丁美食城、大觀覽車等旅遊觀光設施，是大阪的重要旅遊地之一。

著名景點：難波橫丁美食城、天保山購物中心、天保山大觀覽車

3. 京都：



京都 清水寺

京都 (Kyoto) 是日本千年古都，人口 150 萬。京都公元 794 年至 1868 年曾為日本的首都。京都古城仿照中國唐代長安的棋盤式佈局，城內分洛東，洛西，洛北，洛南和洛中。京都至今仍保存有古寺千餘座，眾多歷史遺蹟，使京都成為日本著名旅遊城市。



京都 金閣寺

二條城



京都 二條城

建於公元 1603 年，是德川家康幕府將軍的權力象征。二條城以街道名稱命名，周圍建有護城河和城牆。正門稱東大手門木造結構，上雕有金菊徽、鳳凰、老虎等圖案，與中國的木牌坊相似。城內有黑書院、白書院、內宅及其它附屬建築。本丸御殿和二之丸御殿為二條城的主要建築。“二之丸”的建築很有特色，殿內牆壁和隔門上畫有獵野派畫家的名畫，精美絕倫。二條城內名為“鸛鳴地板”的走廊，人行走其上便會發出黃鶯鳴叫般的聲響，是幕府統治者為保全自身安全而設的報警機關。

洛北地區

是京都旅遊區的縱深地帶。夏日可在貴船川邊納涼，冬日來自比叡山的凜冽寒風令人振作。走訪寺院後沿日新月異的北山通和白川通沿街禮品店選購古香古色的禮品，京都料理店茶屋享用日餐美食甜品，其樂無窮。

著名景點：下鴨神社、曼殊院、詩仙堂、修學院離宮、圓光寺、京都府立植物園、

上賀茂神社

洛中

京都的四條主要街道，北大路·東大路·九條大道·西大路圈出了京都的中心區——洛中。京都第一繁華街·四條河原町，京都的大門 JR 京都車站以及幕府武士政權權力象征的二條城，是觀光遊客首先要光顧的區域。

著名景點：西本願寺、東寺、京都塔、二條城、京都御苑、北野天滿宮、西陣織會館、上七軒、平野神社

洛南

是日本具有代表性的日本酒和茶葉的產地，其中伏見和宇治兩地尤為著名。京都伏見地區，山清水秀，沿柳枝垂蕩的靜靜的河邊散步，處處可見成排的酒窖倒映在水中，別有情趣。熱鬧非凡的稻荷桑遊門前町是必不可少的。宇治的大街小巷處處都飄逸著誘人的茶香，同時還是名著《源氏物語》中動人故事的歷史舞台。

著名景點：東福寺、泉湧寺、伏見稻荷大社、伏見桃山城、醍醐寺、勸修寺、隨心院、平等院、宇治上神社、三室戶寺、萬福寺

洛東

以清水寺為中心，是遊客最多的觀光場所，石板鋪成的小路連接山上山下，石板路途中的二年阪、三年阪等小道的兩側古董店、禮品店、酒肆茶樓鱗次櫛比，是舊時風景猶存、魅力無限的旅遊區。春天絢爛的櫻花，秋天火紅的楓葉，是京都的觀光名勝。

著名景點：三十三間堂、國立博物館、清水寺、地主神社、清水阪一帶、高台寺、八阪神社·圓山公園、知恩院、花見小路通、祇園劇場、南禪寺、永觀堂、平安神宮

4. 北海道

北海道（Hokkaido）位於日本最北部，瀕臨日本海、鄂霍次克海和太平洋，面積 83,500 平方公里，占日本國土的 22%，人口約 600 萬。北海道土地遼闊，自然優美，物產豐富。冬季冰封千里，可觀賞冰雪節、流冰和滑雪，夏季原野鮮花盛開，氣候涼爽，是日本避暑勝地。美食有札幌啤酒、拉麵、毛蟹海鮮等。

札幌（Sapporo）



北海道 札幌

是日本北海道最大的城市。札幌市內地鐵電車交通方便。札幌每年冬季舉辦冰雪節，屆時市中心大通公園附近數公里將呈現壯觀的雪景。由札幌市郊的藻岩山和羊丘展望台兩處可眺望札幌市區內和市郊的美麗風景。札幌郊外的定山溪溫泉為著名溫泉鄉，周圍溪谷環抱，四季景色優美。

著名景點：鐘表台、大通公園、札幌電視塔、二條市場、中島公園、北海道大學、札幌啤酒園、藻岩山展望台、札幌藝術森林、定山溪溫泉

小樽 (Otaru)



北海道 小樽運河

是北海道的著名港城，從明治至大正時期，曾是北海道經濟發展的中心和繁華的商都。由於海運貿易的發達，小樽運河應運而生。今雖往昔繁華不再，但以運河為中心的景觀卻成為小樽觀光的名勝，運河及其附近的紅磚倉庫在煤油燈的映照中醞釀出的浪漫異國情調，運河旁的歷史餘韻則令過往遊人鄉愁無限。

著名景點：小樽運河、小樽市博物館、運河廣場、中央市場、三角市場、小樽八音鐘堂、小樽水族館、鮭魚御殿

函館 (Hakodate)

是充滿情趣的北方海港城市，瀕臨津輕海峽，被成為北海道的南大門，是僅次於札幌、旭川的地方大都市。函館作為與著名貿易港是最早受西洋文化影響的城市之一。函館的歷史建築物很多，城內處處充滿一種日本文化與國外文化相融和的異國情趣。

著名景點：函館朝市、函館山、金森倉庫群、開港紀念館、哈里斯托斯正教堂、五稜郭遺蹟、湯川溫泉、托拉皮斯奇奴修道院、大沼國定公園、駒岳山

網走

是位於北海道瀕臨鄂霍茨克海沿岸的一座小城，以漁業和觀光為主。每年 1 月下旬～3 月下旬，鄂霍茨克海漂來的大量的流冰以及網走監獄，是網走的著名觀光內容。

紋別與網走鄰近，地處鄂霍茨克沿岸，也是觀賞流冰的主要觀光點。有關流冰的觀光場所集中在紋別港周邊。

著名景點：博物館網走監獄、鄂霍茨克流冰館、北海道立北方民族博物館、小清水原生花園、鄂霍茨克塔、鄂霍茨克流冰科學中心

5. 沖繩 (Okinawa) :

位於日本的最南端，古稱琉球琉，素有日本夏威夷之稱。沖繩自古與中國大陸淵源甚深，受中國文化影響。沖繩為熱帶海洋氣候，碧海藍天，沖繩擁有眾多美麗的島嶼、珊瑚礁和沙灘。沖繩是度假和潛水的聖地，旅遊景點豐富。

那霸市

位於沖繩本島西南部，是沖繩的首府，人口約 30 萬人，面積 38 平方公里，平均氣溫 23 度，夏季無酷暑，冬季溫暖的亞熱帶海洋性氣候。漫步那霸充滿活力的「國際大街」，探訪戰後廢墟中復興的「自由市場」，可感受沖繩人的活力和生活的脈搏。

沖繩本島南部

位於那霸市以南地區，沿國道附近散布著知念半島、山丹公園、琉球玻璃村等旅遊景點和重要史蹟。此外，沖繩本島南部還是二戰期間在日本本土進行唯一的地面戰的地區，戰跡較多。戰後，建立了以「平和祈念公園」為主的公園，可供遊客瞭解二戰的那段歷史。

著名景點：、琉球館、琉球玻璃村、玉泉洞國王村、屋武岬、平和祈念公園

沖繩本島中部

以沖繩市為中心，是沖繩文化和美國文化同在的地區。具有文化氣息的「讀谷村」，因沖繩美軍嘉手納基地而熱鬧起來的人有名的「北谷町」，擁有蔚藍的海水和白沙灘的度假遊覽勝地的「恩納村」，可看到一個濃縮的沖繩。

6. 福岡：



福岡



福岡

是九州地區的經濟中心和交通樞紐，人口約 499 萬，面積 4,972 平方公里。福岡市是九州地區的第一大城市。福岡歷史上與中國交往較深，歷史遺蹟眾多。福岡市的博多、北九州市的小倉城、門司港、太宰府市的太宰府等，觀光景點豐富。

7. 橫濱（Yokohama）：

橫濱是日本著名港口城市。橫濱有日本最大的中華街、聳立在橫濱灣港口未來 21 新開發區的 LAND MARK 大廈、橫濱元町時裝街、橫濱跨海大橋的空中走廊、橫濱山下公園以及新橫濱車站附近的拉麵博物館等著名旅遊景點。

8. 神戶：

是明治時期以後發展起來的著名國際港口城市。神戶處處洋溢著濃厚的異國情調。北野地區的異國街景、南京路的“中華街”、神戶灣的人工島等是著名景點。六甲山“千萬美元”的神戶灣夜景，更是美不勝收。

9. 伊豆（Izu Peninsula）：



伊豆溫泉

是日本著名海濱度假地，地處靜岡縣最南端，距東京約 100 公里。伊豆半島西臨駿河灣，東望太平洋，氣候溫暖，風光明媚。伊豆半島有著名溫泉、海水浴場、高爾夫球場和自然公園等眾多旅遊景點和設施。

10. 箱根（Hakone）：



箱根湯本溫泉

位於日本神奈川縣，是日本著名風景遊覽區和高級溫泉度假地。箱根風光明媚，環境優美，距東京約 90 公里。江戶時代箱根是通往東京的必經之路和重要關口。箱根有著名的火山湖“蘆之湖”和火山溫泉公園“大湧谷”，擁有眾多的溫泉旅館和美術館，由箱根蘆之湖畔眺望富士山景色極為壯觀。

11. 奈良：

是日本歷史名城，國際文化觀光都市。古時稱“大和之國”，舊都平城宮所在地。奈良古蹟眾多，中國鑒真和尚所建唐招提寺，世界最大木造建築東大寺，著名的法隆寺，其中與中國有關的文物甚多。奈良公園放養的近千頭神鹿十分招人喜愛。

12. 名古屋（Nagoya）：

為日本中部愛知縣省會，中部地區的重要城市，也是日本工業重鎮和著名港口城市。古稱“那古野”。名古屋城二次大戰時毀於戰火，經重新規劃建設，市內道路寬闊。

13. 廣島（Hiroshima）：

位於日本西部的中國地區，是西日本的重要工業城市，造船業發達，人口約 110 餘萬。廣島市曾於 1945 年 8 月 6 日遭受美國的首次原子彈轟炸。廣島旅遊景點主要有廣島市中心的原子彈爆炸遺址、原爆和平紀念資料館、原爆紀念碑和廣島灣的宮島、嚴島神社、藻岩山以及由毛利輝元鑾造廣島城等處。

著名地標：

1. 東京鐵塔



東京鐵塔於 1958 年建成當初，東京還處於重建之中，還是一個低建築的城市。東京鐵塔是日本最高的建築共 333 米，東京塔雖然比艾弗爾塔高 33 米，但它的總重量只有艾弗爾塔的一半左右(4000 噸比 7000 噸)，這歸功於鋼鐵和建築技術的進步，經過四十多年的建設，雖然現在它已不是那麼突出了，但依然是東京最著名的標誌性建築之一，尤其是在夜晚，當它從下到上被霓虹燈所點量起來時特別引人注目。東京鐵塔最初的目的是用於傳送電視和廣播信號，但它吸引遊客的主要地方是東京全城的景色，東京鐵塔有分成「主要觀望廳」跟「特別展望廳」。白天的鐵塔看起來非常普通，但是從傍晚燈光投射裝置一啟動那刻起，她一躍而成為東京最亮麗的地標，有時純紅有時亮白，看起來浪漫極了，就連日劇的拍攝也不例外，許多著名的日劇都在此取景。

東京鐵塔各樓層簡介：

- 1 樓：餐廳、土產禮品部、咖啡茶座以及水族館。
- 2 樓：名商店土產禮品部、電子遊戲區、咖啡茶座以及餐廳。
- 3 樓：蠟像人館、不可思議散步路。
- 4 樓：展覽室及美術畫廊。

東京鐵塔有趣的數據：

333 米：這是東京鐵塔的高度，自 1958 年開始接待遊客以來一直是世界最高的獨立鐵塔。

4000 噸：這是她的重量，這麼輕又堅固，日本建造鐵塔的技术很進步。

140 桶：東京鐵塔使用的油漆達 28000 公斤，換算成油漆桶大約是 140 桶。

14 道廣播波：電視廣播波 9 道和 FM 廣播波 5 道。

164 個：在塔體的適當位置共裝設 164 個燈光投設裝置，所以鐵塔在晚上才會如此美麗。

2. 大阪城



大阪城由豐臣秀吉於公元 1583 年在石山本願寺遺址上初建，至今已有 400 多年歷史，為當時日本第一名城，也是日本前所未有的最大城堡。現存的大阪城為 1931 年由民間集資重建，外觀 5 層，內部 8 層，高 54.8 米，7 層以下為資料館，8 層為瞭望台。城牆四周建有護城河，附近有風景秀麗的庭園和亭台樓閣。漫步河邊，滿目青翠，充滿詩情畫意。大阪城內城中央聳立著大阪城的主體建築天守閣，巍峨宏偉，鑲銅鍍金，十分壯觀。內部保存有豐臣秀吉的木像、使用過的武器及繪畫等。從天守閣頂層可俯瞰大阪周圍的美景。如今大阪城已被定為特別史蹟。

3. 金閣寺



金閣寺（舍利殿）是一座緊鄰鏡湖池畔的三層樓閣狀建築，一樓是延續了當初藤原時代樣貌的「法水院」（屬寢殿造風格，也就是平安時代的貴族建築風），二樓是鎌倉時期的「潮音洞」（一種武家造，意指武士建築風格），三樓則為中國（唐朝）風格的「究竟頂」（屬禪宗佛殿建築）。寺頂有寶塔狀的結構，頂端有隻象徵吉祥的金鳳凰裝飾。

三種不同時代不同的風格，卻能在一棟建築物上調和完美，是金閣寺之所以受到推崇的原因，除此之外，效仿自衣笠山的池泉回遊式庭園裡有許多風格別緻的日式造景，讓它成為室町時代最具代表性的名園。

4. 富士山



是日本的象征，也是日本最高峰，海拔 3,776 米。富士山地處靜岡縣和山梨縣交界之處，是日本富士箱根伊豆國立公園的中心地區。富士山的錐型山體，是典型的火山噴發後形成的火山岩，由劍

峰、白山嶽、大日岳、伊豆岳、駒岳、成就岳、三岳、久須志岳等“富士八峰”組成。富士山自 1707 年的最後一次噴發至今已經沉睡了 300 年，因此富士山是一座處於休眠期的火山。富士山既然是日本的最高峰，自然也是登山愛好者的必攀之山。每年 7 月至 8 月底，冰消雪融，是富士山的登山季節。按日本的習慣，富士山由山腳至山頂分為十合，由山腳下出發至半山腰稱為五合目，由五合目再往上攀登，便是六合目、七合目，直至山頂的十合目。每年 9 月下旬起，富士山頂開始出現積雪，為保證登山遊客的安全，因此 9 月後便開始封山，禁止遊客攀登。在夏季的登山季節，每年都有大批遊客登富士山頂，在十合目觀看日出的壯觀景象。優美的富士山不僅是日本的象征，她還是日本的黃金旅遊地帶。富士山北麓有著名的富士五湖，山中湖、河口湖、西湖、精進湖、本栖湖，是火山噴發後形成的湖泊。在富士山風景區內，遊樂場所和溫泉等旅遊景點數不勝數。在山中湖附近，有驚險刺激的富士急遊樂園，以擁有世界最高速過山車和世界最長最可怕的鬼屋而著稱。其它還有石割之湯溫泉和紅富士之湯溫泉以及富士山博物館和富士高爾夫球場、野生動物園、滑雪場、林海散步區等，為日本的一大度假地。



富士山



五. 傳統服飾

和服 (わふく)

最初是泛指所有來自日本的衣服，因此狹義上是包括一切日本的衣飾。但在近年開始，意思開始單一化，變成單指某種特色民族服裝。和服為一種帶有相當長的袖套的 T 字型長袍，袍底垂及腳踝。和服穿著方式通常是由右衽（左至右包，左襟在上）及全身（在特殊情況下是左衽，如喪事、葬禮等），再加上一條布製腰帶（帶）從後束緊。穿著和服時通常要配上一對稱為足袋的分趾布襪，以及一對日式木屐（下駄）或草履。今日和服主要為女性於特別場合中所穿著的。根據傳統習俗，未婚女性於該類場合只可以穿著一種擁有及地袂（袖套）的和服「振袖」。相比起女性，現今男性穿著和服的場合比較少，通常都是結婚或者一些相當重要的場合才會穿著。不過，也有部分年紀較大的女性以及極少部分的年長男性會以和服作為日常衣裝。至於職業相撲選手，由於規例所限，他們必須時常穿著和服，但他們所穿著的那種和服比較偏向浴衣，材質以棉為主。相比起女子的和服，男子的和服遠比女子的簡潔。男子的和服最多由不包括鞋和足袋的五個部件組成。男子的和服與女子的一樣擁有很長的袖套，但不同的是袖套與衣服本身是縫上的，只剩下末端幾吋的位置未被縫上。另外為了方便綁上腰帶，袖寬比女子的和服要窄。現今男子和服最大的特徵在於其布料。典型的男子和服的布料色彩都是偏向暗淡，如黑色、深藍色、綠色跟啡色都是常見的顏色，布質都是無光澤的而且沒有任何花紋。部分新潮的男子和服的色調會比較光鮮，如紫色、淺綠色、淺藍色等，另外亦擁有一些細小的花紋。

1. 腰帶（帶、おび），穿著和服會用到腰帶，將其打結以使其穩固地穿著在身上而不需要用到任何鈕扣。而腰帶的款式種類也很多，如男的會用窄帶，而女的則會用寬帶。腰帶在日本人的眼中還是一件很重要的物品。每逢七五三節，外祖母一家要給外孫或外孫女送上一條腰帶。而訂婚時男方亦要給自己的未婚妻送上腰帶以表珍重。另外在部分地區，若一對夫婦有一人去世，另一半就要把自己和服的腰帶一同放進棺材陪葬，以示悼念。
2. 足袋，穿著和服時，通常要穿上一種叫做足袋的布襪子，而足袋通常是白色的。
3. 下駄（げた）是日本傳統的鞋子，常稱作木屐，使用於室外。由木板與木屐帶結合而成，木板的底面有兩條突起的「齒」。

浴衣 (ゆかた)

和服的一種，為日本夏季期間的一種衣著。浴衣是一種較為輕便的和服。顧名思義，浴衣是與沐浴有關的衣著；在日式旅館中，浴衣是浸過溫泉或沐浴後常見的衣著。浴衣亦常見於日本夏季期間各地祭禮、節日及煙花大會中。浴衣是一種令人涼快的衣著，與其他日本傳統衣著相似，浴衣有直線的縫接與寬闊的衣袖。但與較隆重的和服不同，浴衣是以棉質而非絲質或合成纖維製成。傳統的浴衣大部份以藍色染料染製的棉布製成，但現在的浴衣顏色選擇已變得多元化。通常較年

輕的穿著者會選擇顏色較鮮艷及花樣較多的圖案設計，較年長的人士則會選擇較深色及較簡單的圖案設計，這點與和服相似。1990 年代末開始，浴衣有重新流行的跡象，不少日本年輕女子在夏季亦會穿著，並不受傳統的限制。浴衣無論男女均可以穿著。在日式溫泉旅館中，旅館通常會為住客提供浴衣，一些人甚至穿著浴衣出外逛街或到餐館進食。穿著浴衣通常需要以布質的腰帶捆著，以防止浴衣敞開，在私人地方，如沐浴後穿著浴衣，可能只需以簡單的帶捆著。穿著浴衣時，一般會配以日式木屐。相撲手在公眾場合會穿著浴衣，新晉的相撲手無論在任何天氣，即使天氣寒冷時均只可穿著較為單薄的浴衣。在夏季則大部份相撲手均會穿著。

忍者

忍者通常都穿深藍或深紫色的衣服。因為接近夜空顏色的深藍色和深紫色著裝能讓忍者比較不容易被別人發現。

1. 手裡劍，主要是日本忍者所使用武器，主要用途是在自己發生危險時丟向遠方的敵人以便能夠脫困。常見的有八方手裡劍、六角手裡劍、十字手裡劍、三角手裡劍以及「卍」字型手裡劍等。
2. 苦無（くない），或稱苦內，是日本忍者經常使用的小型武具。形狀如一把短劍或峨嵋刺，多以鐵製，體積短小，容易攜帶及藏匿。常規的苦無制式，尺寸大概有 10 至 15 厘米長。原本苦無只用於挖掘用途，亦有很多人在攀山時藉以鑿壁借力，後來成為了經常需要進行攀潛活動的忍者的常用護身武器。另外有一種更小型的苦無，用法是類近於手裡劍的飛行型道具，名叫「飛苦無」（とびくない）。由於其形狀尖長，不像手裡劍般可以旋轉力量擲出，所以命中亦比較困難，使用飛苦無的忍者大多擁有高超的擲準技能

六. 美食介紹

1. 納



納豆初始於中國的豆豉。古書記載有：“納豆自中國秦漢以來開始製作。”日本人喜歡食用納豆，納豆中的多種活性物質會迅速在人體血液中達到一定的濃度，對於改善高血壓、高血脂、高血黏、高血糖疾患和靜脈曲張、失眠等微循環障礙有一定的效果。

納豆是日本飲食的代表食品之一，雖然有很多年輕人不喜歡納豆的口味，但是納豆含有豐富的鉀，是日本人健康、長壽的食物之一。如今由於食品技術越來越發達，納豆也有許多不同的口味，市民可以根據口味和需要進行購買。

食用納豆的方法很多。納豆產品中，一般都附有芥末和調味料，攪拌一下，即可食用，多和米飯一起吃。也可根據個人喜好加些蔥末、生雞蛋等進行食用。由於其營養價值被揭曉，食用者日益增多。另外，表面上納豆像是可以長時間保存的食物，但實際上生產完成之後，只能存放數天。存放過久的納豆，應避免食用。

2. 涼蕎麥 • 素面 • 涼烏冬面 涼烏冬

涼蕎麥面（用蕎麥粉作的麵）、素面（用麵粉做的細面）、涼烏冬面（用麵粉做的粗面）是日本夏天的菜單上必不可少的。這些涼麵由於製作方便，而且味道爽口，在炎熱的夏季尤其受歡迎。一般車站裡和車站附近的很多麵館都不設座位，但還是經常擠滿了人，許多上班族在這裡匆匆吃過早餐才去上班。每到這個季節，涼麵還會悄悄爬上街角便利店的貨架上，成為最受歡迎的食品之一。



最近，在街頭巷尾新興起來了一種 100 日元的贊岐烏冬面速食店。這種面來自日本西部的四國地區，面很筋道，口感很好，很受歡迎。每個地域、每家麵館的麵條都有自己的特色。但大多數都是醬油味的湯底，面上加上生雞蛋、天婦羅、山芋泥、蔥等配料。最近還有加番茄、黃瓜、茄子、秋葵、納豆、泡菜、涮肉等，再拌上芝麻醬的沙拉感覺的新吃法。

此外，還有茶蕎麥面（混有粉茶的蕎麥面）、有些地方甚至在面里加上草莓像甜品一樣吃。此外，作為對日本傳統文化的瞭解，您可以找機會學學蕎麥面是怎麼製作的，也可以嘗試一下日本的「流水素面」，也就是將煮好的素面放在切開的竹筒裡用涼水沖流，然後大家一起從竹筒中撈出被沖涼的面品嚐。

此外，還有茶蕎麥面（混有粉茶的蕎麥面）、有些地方甚至在面里加上草莓像甜品一樣吃。此外，作為對日本傳統文化的瞭解，您可以找機會學學蕎麥面是怎麼製作的，也可以嘗試一下日本的「流水素面」，也就是將煮好的素面放在切開的竹筒裡用涼水沖流，然後大家一起從竹筒中撈出被沖涼的面品嚐。

3.壽 &生魚片

生魚片日文寫作「刺身」。是將新鮮的魚或是貝肉，依照適當的刀法切成，享用時搭配醬油與辣根泥調和的一種生食料理。生魚片已經成為日本文化不可或缺



重要角色。製作生魚片所用的海鮮食材，即新鮮又肥美，加上大廚熟練的刀工處理，精美的擺飾技巧，不論在味覺上還是視覺上都給您美的享受。生魚片的種類很多：紅魷、鮭魚、鮪魚、鯛魚(加納魚)、旗魚、龍蝦、蘆蝦等等。其中每年五月份盛產的黑鮪魚更是令人回味無窮的人間珍品。食用生魚片時可以搭配辣根加柑橘醬油（內含攪碎了的紅蘿蔔、海苔及蔥花），以增加

魚的鮮味。而搭配的綠海苔、紅海苔及白蘿蔔等，有解膩及增添生魚片甜味的功能。

4.蛋包



蛋包飯，是日本獨自的料理之一，蛋包飯這個言詞也是日本人自己創造的。是日本西餐的典型代表作品。用煎雞蛋包住日本式雞肉炒飯（加了番茄汁調味的炒飯或者是黃油炒飯）。明治·\u22823X正時代的日本廚師們，對於和米飯相配的西洋料理進行了一番研究。然後就有了現在日本人經常會吃的炸肉餅、咖喱飯、肉丁澆飯、雞肉炒飯等的日本式西餐，蛋包飯也是其中之一。

5. 和果子



從日本誕生時起，日本就被稱為“和之國”。直到現在，接頭語「和」字常用來代表日本，一般只要是帶有這個字的東西，都與日本的文化有一定的關係。比如說，和紙(日本的紙)、和服、以及和食(日餐)等等。和果子，也就是日本的點心，無論在什麼時代都深深受著人們的青睞。日本的點心是什麼呢。小豆是日本的點心的一個主要的原料。煮沸後製成豆餡，混入甜砂糖，味道極其甜美。豆餡通常用年糕包住，製成各式各樣的精美的小點心。另外，日本還有一種代表性的點心叫做“善哉(ZENZAI)”，是將小豆和年糕加在粘稠狀的帶有甜味的湯中製成的。

6. 天婦羅(油炸食品)



天婦羅是日式料理中的油炸食品，用麵粉、雞蛋與水和成漿，將新鮮的魚蝦和時令蔬菜裹上漿放入油鍋炸成金黃色，吃時蘸醬油和蘿蔔泥調成的汁，鮮嫩美味，香而不膩。現在，天婦羅已經成為日本非常普遍的家常菜，而在街上也可以品嚐到許多味美價廉的天婦羅面、天婦羅飯等等。

7.拉



拉麵是日本大街小巷都可以見到的小吃。經常可以看見拉麵店門口排成長龍的客人，拉麵已經成為不可缺少的日本的"國食"。日本全國各地的拉麵種類繁多，各具特色，比較著名的有：九州的長崎面、四國的廣島面、熊本面、福岡的博多面、關東的東京面、福島的喜多方面、北海道的紮幌面、函館面。

日本拉麵除面的粗細外，一般以湯料味道大致分為四類：骨湯麵、清湯麵、醬湯麵、醬油湯麵。骨湯麵以豬骨或雞骨為原料，味道濃厚。清湯麵則清澈見底，調味以鹽為主，味道清淡。醬湯麵以日本的大醬為原料，醬香味濃。醬油湯麵一般以醬油為原料。但不管何種拉麵，除上述原料外，日本的拉麵湯料中一般還要加入各家的獨特味道，如放入海帶、竹夾魚和青菜甚至蘋果等，各家的湯料各俱微妙的區別。

配菜多以叉燒肉和雞蛋為主，還有放入竹筍、雪菜、土豆、燉肉、酸梅、玉米、豆芽、蔥花、紫菜、芝麻、白菜、菠菜等，種類繁多

8.壽喜 &日式火鍋



日本火鍋種類多，在這裡介紹兩種日本流行的「壽喜燒火鍋」和清淡的「日式火鍋」。據說日本古代就有「壽喜燒」，人們將魚肉、蔬菜放入地坑上的鍋裡，邊煮邊吃。從 19 世紀後半期以後，火鍋在日本普及，壽喜燒用的是小鐵鍋，旁邊的盤中都擺著一些新鮮的時令蔬菜，紅紅綠綠的，排列得井井有條；另外就是五六片牛肉，薄薄地貼在盤子上。

「日式火鍋」的精粹就在於，每涮一樣東西湯底就因為吸收了這樣東西的精華而改變一次味道。

參考文獻

日本旅遊官方網站 <http://www.welcome2japan.hk/index.html>

日本旅遊網 <http://visit-japan.jp/>

維基百科 <http://zh.wikipedia.org/>

Youtube <http://www.youtube.com/?gl=TW&hl=zh> -TW

日本網站

<http://www.geo.ntnu.edu.tw/faculty/ShenSM/Course/CourseWork>

[/AsiaPacific_Stu/Japan/index.html](#)

奇摩知識 <http://tw.yahoo.com/>

日本食物 <http://rikuriku.com/>



附件-上課報告剪影



瞧瞧!這是我們五大美女排排站，手上拿著令人垂涎的新鮮壽司，正在誠摯邀請你的加入呢!



多燦爛的笑容，看著這樣的傳統服裝，真的很像是日本古代的武士現身!然後頭上綁著布，是一種重要的象徵。



這是在報告節慶時所照的照片，而身上的和服在節慶時會比較常穿且較為複雜，而在平日時會穿著簡單的衣物或是較為輕便的。



組員絃伊正為我們介紹關於日本的傳統樂器及音樂，除了圖片的介紹外還搭配影片和音樂的播放使大家更能融入於報告中。



我們正為大家表演日本的傳統舞蹈，藉由紙扇的舞動，將歌曲「櫻花」所帶給人家的陰柔感覺表現得淋漓盡致。



除了傳統舞蹈外，我們也精心排演了近年來在日本轟動一時的「para para」舞蹈，這個表演也順利帶動全班的氣氛。



這是我們為大家準備的傳統食物，分別有銅鑼燒、納豆、大福等...。我們跑遍了各大賣場、飯店好不容易才湊足所有的食物，希望大家都很喜歡我們的報告。

附件二-工作分配表

組員	工作分配
蔡佩娟	查資料、PPT 總整理
林雅婷	查資料、WORD 總整理
駱佩宜	查資料、編舞、採購
林紘伊	查資料、服裝訂製
彭巧瑜	查資料、服裝訂製
田永吉	查資料、採購
林翰威	查資料、服裝訂購

附件三-組員心得

企三甲

D9538775

蔡佩娟

經過了多次的討論和改進，終於在隊員的團隊合作及各位同學的配合下結束了這份艱難的任務。這次報告主要在介紹各國的風俗民情，但不同於以往的書面報告，老師希望能發揮我們的創意使整份報告更添活力，這樣的任務對我們而言，真是一大挑戰。從報告的製作，食物、服裝的選取，和未知的結果，都考驗著我們的毅力和決心。很開心報告當天台下的聽眾都能熱情參與並且專心聆聽我們的介紹，永遠不會忘記當時班上和樂融融的氣氛，這是在莊重的知識殿堂——學校裡難得一見的景象。雖然中間仍有許多細節需改進，但大致上掌握的還不錯，能被老師選上優良報告真的很開心，看著自己著手策劃的報告如此成功，心中的激動和開心是難以言喻的；對我們而言，「國際行銷」這科目所帶給我們的不再只有死知識而是更多從報告中體會到的觀念，藉由報告讓各國的歷史、文化和風俗民情變得更生活化且淺顯易懂，我想這也是老師最初的教學目標了吧！因為曾經一起努力付出過，所以我們變的更團結，更加珍惜彼此的感情和友誼，這就是這次活動帶給我的最大收穫了。

企三甲 D9532526 林雅婷

當得知國際行銷課程需要分組報告不同國家時，我的第一個反應是：

這堂課應該會在輕鬆的氣氛中度過。但是，事實並不像我想的一樣。

看著別組報告時確實是非常輕鬆且有趣，但是真正輪到我們自己時卻發現，很多報告的細節及需要找的資料都是我們之前沒有想到的。

在這次的報告中讓我印象最深刻的就是團隊合作的重要性，如果沒有和組員們一次次的討論和改進，我想，這次的報告或許沒那麼詳細，

也可能會進行的不順利。所以，我認為，或許我們的報告，不能說是

非常完美，需要改進的地方還有很多，但是團隊合作的精神是非常可

貴的。雖然在準備報告的過程中遇到了許多的困難，包括：報告的流

程、舞蹈的排練、食物的準備……等，正式報告時也遇到了不少突發

狀況，例如：無法控制現場的秩序，這些過程雖然辛苦，但對於我們

來說，都是值得學習的，相信不管對現在或未來的我們都有很大的幫

助。

企三甲 D9532424 駱佩宜

這次的報告抽到日本，表面上看似簡單，但卻有一堆的資料等著我們去整理，因為日本是大家所熟知的國家，而且對於日本的文化、飲食、傳統服飾等，都已經有了普遍的了解，所以為了不辜負大家對日本美食的期待，我們細心的為大家準備壽司、蕎麥麵、銅鑼燒等食物，我們也利用大家有空的時候，一起練習傳統舞蹈並且結合現代舞蹈，雖然這些舞蹈花了我們不少的時間練習，但這其中的準備過程，讓我體會到全體組員一起分工合作，一起完成一個報告的心情，那種團隊合作的精神與默契，是做了這個報告後所培養出來的，雖然這中間會有意見不合的時候，但我們都能達成共識，一起完成這一項任務，而在這一次的報告中，不僅讓我對於日本有了更進一步的認識，也讓我更了解如何在團隊合作中扮演好自己的角色，以及該怎麼協調小組裡不同的意見，因此讓我對於這次的報告受益良多！

企三甲 林紘伊

帶著緊張又刺激的心情來到國行課，那天是抽選決定我們報告的國家。我們的組由組長做為抽籤代表，結果抽到的國家是日本。起初我們還在猶豫報告日本這個國家內容的完整度及新鮮度，報告的成果可能就呈現兩極的結果 ---很好或不好，因為日本是鄰近的國家而且大家都對它有一定熟悉度。經由討論後，我們決定以百分之百的全力去進行這份報告，可是報告的次序是第三組，所以時間上來看是比較緊湊的。網路上搜尋日本的資料非常的豐富但也很想當得零散，首先必須先過濾些重複或次等的資料，再做整理。組員們非常合作即團結的態度一起完成報告的文字檔及簡報。看過前面兩組的報告後，我們更針對我們上台的內容做改善，不管事報告流程或是精彩度，因此我們想了很多日本美食、小插曲及舞蹈做為我們報告的高潮。3 個星期的密集進行日本舞蹈的訓練、到處尋找日本道地美食、到服飾店去挑選服裝，過程中有汗水也有歡樂，同時感受到組員們很努力的學習及一起為報告完全的付出。當天的報告相當得不錯，雖然我們在流程上做了一定的改善，但是報告中還是有一些狀況，就連我們辛苦練的舞蹈動作也稱不上非常的一致。國際行銷的報告是我們這三年來最認真及付出最多的報告，相對的我們學習的也不少。我從報告得知每個國家的文化、環境、政治、法律等不同導致消費方式不同，針對在不同的

國家做行銷，必須先了解當地的環境，這才是創業成功的開始。從商的角度來看，時間及金錢非常的寶貴，所以盡可能避開麻煩及風險，迅速的在當地市場立足。除此之外，我獲得很多從課本到課外的常識及知識，我非常珍惜這次的報告經驗，雖然在報告上花了不少的錢，但我個人覺得是值得的，也為我留下很多美好的回憶，謝謝各位組員用心的完成此報告。



企三甲 彭巧瑜 D9688607

這次的報告光開頭聽到報告模式，就覺得十分刺激。抽籤前，先來個拜拜是一定要的。我們組鴻運當頭，一抽就是個不愁來源的國家-Japan。因為此國內容過於充沛，光是討論要放的東西就花了些工夫。經過一番加加減減，內容大致抵定。再來是食物、舞蹈、服裝。要讓食物有日本味，我們台中跑透透。卓實對日本的美食文化，佩服中帶點小小哀怨。再來是令人頭大的舞蹈，肢體有些障礙的我，實在是...好難!原本是傳統舞蹈掛帥，觀望了一下其他組的舞蹈，立刻決定加上動感的 pala pala。苦練了幾天，到了表演那天，還真是...看不出效果。喔!我們真的練了好幾天，希望有能人看的出來。

本著同甘苦的精神，我們整組一起瞭下去。最後錢花的有沒有效果，不清楚。我所知道的是，這報告做的很開心。

這是門很有趣的課程，寓教於樂大概就是如此!看的到舞蹈表演、吃的到美食。有課如此，豈有不愛之理。只是沒有很優的點子，讓我們有些苦惱。有了這次經驗，讓我們感覺很有收穫。

企管三甲 D9579366 田永吉

其實在修這一門課時，心中有許多抱怨，因為要花上一筆不少費用。接著我們就估計出預算來籌備這一場較為特別的報告。而我們在私底下討論的次數不下數次，而每一次都有許多的意見，不管是好的或壞的，都對於我們這一次的報告都有許多的幫助。報告的開頭，我們以主播方式來報告雖然途中有些冷場，不過我想我們已經有盡力在這一份報告的準備上，也許是經驗的不足或是對於日本深入文化內容並未充分了解，讓這一份報告稍有瑕疵，但是我們是有過努力，而這樣的收穫已經算是甜美的了。我相信這一次的報告經驗，透過每一組的報告呈現，都學習到了許多。不管是出社會或是其他的報告上都可以用得上，最重要的是態度跟團體合作，這將是影響一份報告的成敗重要因素。

企三甲 D9532468 林翰威

其實剛開始決定要為日本做報告資料時，還真有點猶豫，因為是大家幾乎而熟能嚮的地方，擔心會有遺漏，不過再三考慮之後，小組們開始埋頭苦幹。因為自己的資料是準備日本電影，雖然過程繁雜，尋找的範圍又很廣，但卻讓我在這其中學到很多知識，瞭解到日本的三大劇:歌舞伎、時代劇、能劇，其中的能劇在找資料中，又發現了驚為天人的表演，如果沒在這次的機會中先有目共睹的話，我想也許這輩子也不會發現到日本這個美麗的國家；另外小組中的溝通與協調，也是很重要的部分，每個人的想法都不太一樣，如何在你我之間取得共識，找到中間的橋梁，是提升團隊合作的關鍵。