

Japan Life Guide

Otsukaresamadesu.

讓您在日本的生活 更樂享自在!



NHK WORLD-JAPAN



我們將為您在日本的生活提供支援！

NHK WORLD-JAPAN 全天24小時透過電視、廣播及網路方式，為旅居日本的外國人提供各種實用資訊。從多語種新聞節目到防災、烹飪、旅遊、歷史、文化和日語等實用資訊，我們將為您在日本的日常生活提供各類支援。



電視

您可透過有線電視及網路電視 (IPTV) 收看英語新聞及綜合節目。請上網查詢收視頻道！



網路

我們透過電視、廣播、網路以及手機應用程式提供多種語言的新聞節目。此外，還能為您推播災害資訊等緊急通知。



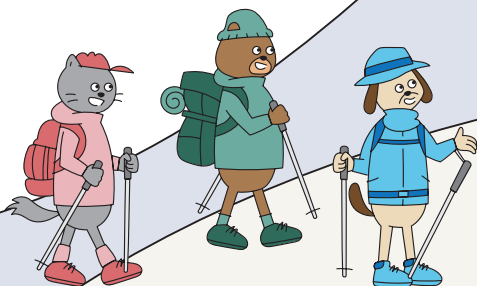
廣播

NHK Radio 2用英語、中文、葡萄牙語、越南語及其他語言播報新聞。

下載應用程式！



iPhone/iPad
Android





第1步：沟通交流

先從寒暄開始吧！

我們來
試試吧！



在社區、學校或工作中認識別人時，最好用日語介紹自己。
您可以使用這些簡單的語句。

請記住這些語句！



はじめまして
Hajimemashite.

初次見面。

初次認識他人時可以用
這句話來寒暄。記得面
帶微笑！

_____ **といます。**
_____ to iimasu.

我的名字是 _____。

請盡可能清晰地說出
您的姓名。

私は_____です。

Watashi wa _____ desu.

我是 _____。

聊聊您的職業或學業
以延續對話。

_____ **から来ました。**

_____ kara kimashita.

我來自 _____。

在空白處，說出您來自
哪個國家或城市。

よろしくお願いします。

Yoroshiku onegai shimasu.

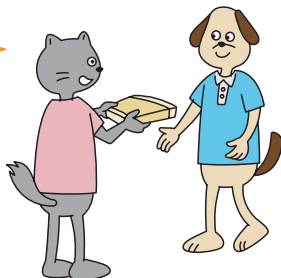
請多關照。

向對方鞠躬行禮並用這句話來寒暄，
表示「我很期待認識您」。

來自《Living in Japan》節目
嘉賓齊雅拉·特爾佐洛的建議
(參見P7)。

您的鄰居說不定能成為可靠的朋友。
搬入新居後，不妨為鄰居們準備一份
小禮物，並主動介紹自己。

這本小冊子將為您介紹NHK WORLD-JAPAN
的影片點播服務內容。請掃描頁面上的行動條
碼，了解更多詳情！



第1步：溝通交流

簡單實用的日語短句

習慣用日語寒暄後，不妨試著加入這些語句，讓您的日語表達更豐富。

どれが一番おすすめですか？
Dore ga ichiban osusume desuka?
您推薦哪一個？

写真を撮ってもいいですか？
Shashin o tottemo ii desuka?
可以拍照嗎？



在學習裡獲得樂趣！



簡明日語 [19種語言]

這檔廣受歡迎的節目幫助您掌握簡單好用的日語表達方式。節目中還提供漢字課程和生活小祕方。
《簡明日語》透過電視、廣播和網路形式播出，幫助您用日語暢所欲言。



看新聞學日語

[英語 / 越南語 / 中文]

該檔全新電視節目播送簡明易懂的日語新聞，幫助您了解日本並學習日語。

更上一層樓！



Learn Japanese

造訪《Learn Japanese》入口網站，了解更多日語學習方面的實用內容！



NIPPON趣問1

怎麼用日語說「再見」呢？

職場日語

在商務洽談中，當您對某項決定不太確定時，應該怎麼說？



您未料到客戶在會談中要求降價。當您無法立即回覆時，應該如何向客戶表達？

この件は、いったん持ち帰らせていただけますでしょうか。

Kono ken wa, ittan mochikaerasete itadakemasu deshoo ka.

這件事我能回去跟公司商量一下嗎？

這句日語表達簡明好用，意思是「我自己無法當場決定。我需要回公司請示上級，稍後再與您聯絡。」

從實際情境中學習

Easy Japanese
for Work

しごとのにほんご



簡明日語～職場篇～

[英語 / 越南語 / 中文 / 葡萄牙語 / 緬甸語]

加速提升您的日語技能！學習實用且效果立竿見影的職場表達，理解職場文化，並提高您的漢字程度。



NIPPON趣答1

Sayonara.



樂享日本生活的小祕方



露絲·瑪莉·賈曼

她是一位致力於連結日本與世界的商務顧問。她已在日本生活了逾30年，曾在《Living in Japan》以及《簡明日語～職場篇～》等多檔節目中亮相。

記得把您的天線調整到「kuuki（讀空氣）」狀態。對大多數人而言，語言表達在日常生活中至關重要。但在日本，由於語言以外的表達也是文化中重要的一環，因此很容易產生誤解和困惑。比如您上班遲到了或犯了錯誤，老闆可能會說「ii yo（沒關係）」，但如果您當真了，那麼幾個月後可能會被罵（笑）。在開會時，也得仔細觀察同事們的座次。此外，也要留心談話中的沉默——可能會是某種糟糕狀況的跡象。無論如何，在日本讀空氣並不容易（笑）。日本人通常都很友善，也樂於教您東西，所以歡迎向他們請教！如果您不知道該說什麼，試著這樣說：「kuuki ga yomenai no de oshiete kudasai（我不擅長讀空氣，請您教我）。」您可能會發現這是與他人溝通交流的好方法。

日本生活的實用建議和小祕方！



Living in Japan

[英語 / 中文 / 越南語 / 葡萄牙語]

這檔不可錯過的節目為您日常生活中遇到的問題提供指導。這些建議均來自經驗豐富的「senpai（前輩）」，因此可以放心參考。



一起做便當吧！

一份色彩繽紛的便當是日常能量的絕佳來源。
您能從《便當世博》節目中學到簡單健康的食譜。



味噌奶油鮭魚便當

做法

1. 把味噌醬、奶油及少許砂糖混合在一起。
2. 把混合好的醬汁淋在鮭魚排上。
3. 將高麗菜、洋蔥、胡蘿蔔以及其他您喜愛的蔬菜炒熟。
4. 把鮭魚鋪在炒好的蔬菜上，淋上少許日本酒。
5. 蓋上鍋蓋，蒸6分鐘。

這道食譜以北海道地方料理為基礎，其特色是用鮭魚和其他魚類搭配蒸烤蔬菜，並用味噌調味。它營養豐富，只需一個鍋子即可烹飪。在本節目中，烹飪顧問Marc Matsumoto將示範製作方法。



更多便當食譜！



便當世博

[英語 / 中文 / 葡萄牙語 / 越南語 / 泰語 / 印尼語]

便當讓世界相連！讓我們透過詳細的步驟、美味小提示和好吃祕訣，發掘日本及世界各地的便當世界吧！



第2步：日本料理

我們來做味噌湯吧！



日本料理的基礎： 日式高湯和鮮味



如何製作日式高湯

1. 每公升的水需準備各10克的昆布及柴魚片。
2. 鍋中倒入水，放入昆布，並開火。請在水開始沸騰前取出昆布。
3. 加入柴魚片並煮60秒。撈出柴魚片，日式高湯就做好了！接著加入少許味噌醬以及其他您喜愛的食材。味噌充分溶解後即可關火。請享用美味的味噌湯吧！

來自《Living in Japan》
節目嘉賓、家庭烹飪達人YUCA
的建議。

人們往往認為製作日式高湯非常複雜，其實這一過程相當簡單。只需要一個鍋子、水、昆布以及柴魚片即可！

了解日本料理



東京吃貨之旅

[英語 / 中文 / 葡萄牙語 / 俄語 / 越南語]

東京食品市場匯集了來自日本各地的新鮮食材，本節目將帶您探尋這些山珍海味。



Dining with the Chef

[英語 / 西班牙語]

本節目分享傳統烹飪技藝以及豐富多樣的食譜！廚師Saito和Rika將展現他們烹飪美味日本料理的獨特方法。



NIPPON趣問3

味噌的主要食材是什麼？

突發晃動！ 在地震中保護自己

突發地震時，請勿驚慌。保護好自己的頭部和身體，並及時關閉瓦斯爐。打開電視、廣播，或查看網路，了解最新的災害資訊，並遵循國家及地方政府發布的避難指引。

1 保護好頭部和身體



2 透過新聞了解 具體災害情況



3 確認避難資訊



如果感到自己處於危險之中，請及時避難。
(如遇暴雨或洪水，請參見 P13)



第3步：防災準備

發生什麼情況？ 搜集資訊



NHK WORLD-JAPAN透過電視、廣播、網路和手機應用程式，以多種語言發布與災害相關的新聞和資訊。
請及時查看災害情況，確保自身安全。

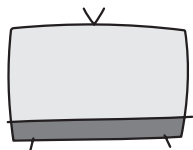


NHK主頻道提供英語
副聲道服務。



官網主頁&應用程式

Facebook
Twitter
YouTube
Instagram



電視



網路



廣播

設定地震和海嘯
消息推播通知！



「災害及新冠疫情最新訊息」

[英語 / 日語 / 阿拉伯語 / 孟加拉語 / 緬甸語 / 中文 / 法語 / 印地語 / 印尼語 / 韓語·朝鮮語 / 波斯語 / 葡萄牙語 / 俄語 / 西班牙語 / 斯瓦希里語 / 泰語 / 土耳其語 / 烏克蘭語 / 烏爾都語 / 越南語] (截至2022年4月)

該網站以多種語言為您提供新冠疫情、地震、颱風、暴雨、大雪等方面的資訊。



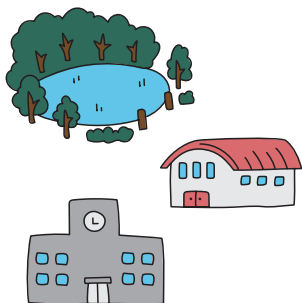
第3步：防災準備

四大準備事項

災難隨時都可能發生。
進行防災準備時，請牢記這一點。



1 確認避難場所和避難所



【避難場所】

公園及空地等可在災難發生時
作為臨時避難場所。



【避難所】

當您在災難期間無法居家避難時，
可前往學校、社區中心等避難所。

2 隨身攜帶身分證副本



護照



身分證



準備好
副本

紙本影本



USB隨身碟



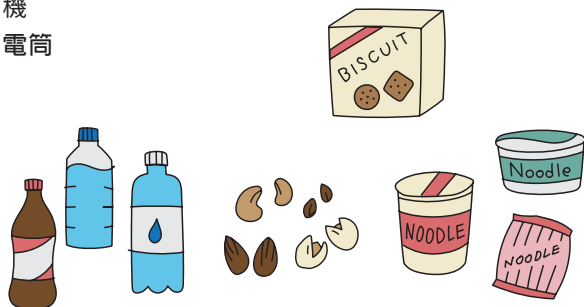
智慧型手機



3 儲備水、食物以及防災應急用品

- 水 餅乾 泡麵
- 堅果及果乾 收音機
- 電池及充電器 手電筒
- 防災應急用品

以「滾動式庫存法」來儲備食物和飲品，先消耗已存放較久的物品，再適時購置新品來補充替換。



4 了解日本對暴雨、洪水和山崩的警戒分級

5級警戒分級系統

警戒分級	需採取的行動	當地政府的行動指示	日本氣象廳發布的氣象警報
5	立即確保安全		大雨特別警報
切勿等到5級才開始避難			
4	全員避難	避難指示	山崩警示資訊等
3	年長者避難	避難資訊	暴雨 / 洪水 / 暴潮警報等
2	確認避難程序	—	暴雨 / 洪水 / 暴潮注意報等
1	確認最新資訊	—	—



透過NHK WORLD-JAPAN 發現日本

從大相撲錦標賽到電視劇集、J-POP音樂和當地旅遊節目，
NHK WORLD-JAPAN伴您深入探索您所未知的日本。



NHK Drama Showcase

[英語]

觀看最新的日本電視劇，包括愛情、
喜劇、科幻及動作片等多種類型。



東京之歌

[英語 / 中文 / 法語 / 印尼語 /
西班牙語 / 泰語 / 越南語]

《東京之歌》為您帶來日本音樂界的
最新資訊。



GRAND SUMO Highlights

[英語]

本節目為全球相撲愛好者呈現大相撲
錦標賽的所有頂級賽事。



掃描日本加彩

[英語 / 中文 / 印尼語 / 葡萄牙語 /
西班牙語 / 越南語]

與彼得·巴拉坎一同發掘日本生活文化箇
中奧妙。



列車暢遊

[英語 / 緬甸語 / 中文 / 泰語 / 越南語 /
葡萄牙語]

搭乘列車領略奇妙多元的自然景觀，
遊訪日本的名勝景點和鮮為人知的祕境。



我們的「家鄉」

[英語 / 孟加拉語 / 中文 / 越南語 /
葡萄牙語 / 烏爾都語 / 印地語]

本節目帶您一窺來自全球各地的外國人
在日本扎根後的生活。



日本之旅

[英語 / 韓語·朝鮮語 / 中文 / 泰語 /
越南語 / 印尼語 / 西班牙語 / 葡萄牙語]

母語為英語的遊客走訪日本各地，
介紹旅遊指南中鮮有提及的景點。






勾勾看！

認識日本各地的Domo！

您認識多少個？

Domo是NHK的吉祥物。

<input type="checkbox"/>  北海道	<input type="checkbox"/>  青森	<input type="checkbox"/>  岩手	<input type="checkbox"/>  宮城	<input type="checkbox"/>  秋田	<input type="checkbox"/>  山形
<input type="checkbox"/>  福島	<input type="checkbox"/>  茨城	<input type="checkbox"/>  栃木	<input type="checkbox"/>  群馬	<input type="checkbox"/>  埼玉	<input type="checkbox"/>  千葉
<input type="checkbox"/>  東京	<input type="checkbox"/>  神奈川	<input type="checkbox"/>  新潟	<input type="checkbox"/>  富山	<input type="checkbox"/>  石川	<input type="checkbox"/>  福井
<input type="checkbox"/>  山梨	<input type="checkbox"/>  長野	<input type="checkbox"/>  岐阜	<input type="checkbox"/>  靜岡	<input type="checkbox"/>  愛知	<input type="checkbox"/>  三重
<input type="checkbox"/>  滋賀	<input type="checkbox"/>  京都	<input type="checkbox"/>  大阪	<input type="checkbox"/>  兵庫	<input type="checkbox"/>  奈良	<input type="checkbox"/>  和歌山
<input type="checkbox"/>  鳥取	<input type="checkbox"/>  島根	<input type="checkbox"/>  岡山	<input type="checkbox"/>  廣島	<input type="checkbox"/>  山口	<input type="checkbox"/>  德島
<input type="checkbox"/>  香川	<input type="checkbox"/>  愛媛	<input type="checkbox"/>  高知	<input type="checkbox"/>  福岡	<input type="checkbox"/>  佐賀	<input type="checkbox"/>  長崎
<input type="checkbox"/>  熊本	<input type="checkbox"/>  大分	<input type="checkbox"/>  宮崎	<input type="checkbox"/>  鹿兒島	<input type="checkbox"/>  沖繩	<input type="checkbox"/>  47

緊急情況備忘錄

最近的避難所 / 避難場所



緊急聯絡人

緊急情況的日語說法

ひなん
避難/hinan 避難

ひなんじょ
避難所/hinanjo 避難所

ひなんばしよ
避難場所/hinanbasho 避難場所

けが/kega 受傷

どこ?/Doko? 哪裡?

きゅうきゅうしゃ
救急車/kyukyusha 救護車

由觀眾予以支持

NHK是日本唯一的公共廣播電視機構，於1950年依據日本的《廣播法》成立。根據該法律，NHK必須向所有觀眾公平徵收費用來維持營運。每一位擁有電視機的人士，無論國籍，都必須與NHK簽訂收視契約，並支付收視費。

請聯繫我們的團隊

 **0120-151515** (免付費電話)

以便在下列情況建立或更新您的收視契約：

- 第一次購買電視機
- 設置您的電視以接收衛星節目
- 不再擁有電視機，或
- 計劃變更 / 已變更住所



NHK WORLD-JAPAN 是日本公共媒體機構NHK的國際播放平台。