

仙台多文化共生中心通訊

日本的生活禮儀(日本の生活マナー)



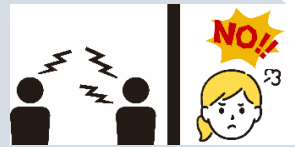
Q:被當地居民和鄰居提醒要注意生活禮儀。我無意造成他人困擾，但為什麼被提醒呢？

A:在自己的國家不會有問題的事，在日本有可能會造成問題的原因。若能事先了解的話，可以有助於避免之後發生問題。

明明覺得自己只是一般的聲音和音量，為什麼會被投訴呢？

Q:被說「在晚上很晚和早上很早發出很大的聲音」「聽到在陽台和走廊的說話聲音很大」，我無意發出那麼大的聲音和音量。為什麼被提醒呢？

A:在日本，發出很大的聲音和很大的音量會被認為造成對方的困擾。在公寓等密集住宅的牆壁也可能比較薄，比自己想像中的更容易聽到聲音。尤其是在深夜和早晨聽見聲音，對鄰居來說會覺得睡眠時間被打擾，而造成問題。若像是公寓這種其他人就住在近鄰的地方，要注意為了不打擾彼此的生活，避免發出太大的聲音，這在日本是非常重要的。



在我的國家這樣做沒問題，為什麼會因腳踏車的交通規則而被勸導呢？

Q:被說「腳踏車不能並排行走」「腳踏車不能停在路上」。在我的國家沒問題，為什麼不行呢？

A:在日本很多道路較狹窄，並排行車的話可能會撞到步行者和前方駛來的腳踏車。

若互相都遵守規則，就不會造成事故，保持行車安全。若不遵守規則，必須要支付罰金。

此外，人行道是能讓行人安全通行的重要場所。若腳踏車停在人行道上，會使年長者等難以通行，而可能會造成事故。因此，除了指定的腳踏車停車場以外，不能停放腳踏車。如果沒有遵守規定，腳踏車可能會被沒收。



有關倒垃圾，為什麼不能在自己方便的時間倒呢？

Q:倒垃圾，為什麼不能在前一天晚上倒，而是當天早上才能倒垃圾呢？

A:太早將垃圾放在外面的話，容易被烏鴉和貓等動物翻找，將垃圾袋中的垃圾弄得四處散亂。而需要町內會的人和鄰近的居民來打掃散亂的垃圾。

且如果前一天晚上就倒垃圾，垃圾集中處附近會長時間有異味擴散，從衛生方面來看也不好。



有關垃圾分類，為什麼要根據不同種類而有那麼細的分類和丟棄規定呢？

Q:從町內會的人聽說要做好垃圾分類。為什麼日本一定要那麼仔細分類呢？

A:垃圾當中有許多紙類和金屬、塑膠類等可以再利用的物品。

為了資源再利用和垃圾減量，而制定分類的規則。因為每個自治團體處理垃圾的方式不同，分類的規定也不同。



請翻下一頁→

7 種語言的刊物

繁體中文之外還包括日語 / にほんご、英語 / English、簡體中文 / 简体中文、韓語 / 한국어、越南語 / Tiếng Việt、尼泊爾語 / नेपाली。可於網站瀏覽。或至仙台多文化共生中心索取。

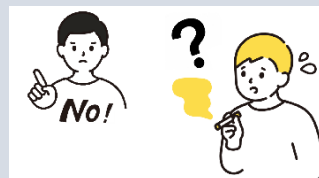


有關吸菸，為什麼不能隨處吸菸呢？

Q:在外面吸菸時，被說「這裡禁止吸菸」。雖然沒有火災的風險，為什麼仍然不行呢？

A:依照不同地區規定，有些禁止路邊吸菸或是禁止在指定場所邊走邊吸菸。

因為不吸菸的人會因二手菸而被迫吸入菸霧。邊走邊吸的話，菸頭的火會正好在孩童臉部高度的位置而相當危險，因此需要顧及周遭人的安全。



有關大型垃圾，為什麼不行當作普通垃圾丟棄呢？

Q:當決定回國而需要丟棄家具等的大型物品時，丟在平時的垃圾集中區卻被勸阻「不行丟在這裡」。

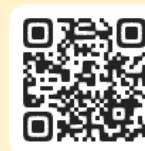
為什麼呢？

A:丟棄大型垃圾須依照規定。最長的部分超過 30 公分的大型物品屬於「大型垃圾」，必須事先預約才能丟棄。沒有預約就丟棄的話不會被收走，而造成道路堵塞。由於回收約每兩週一次，並於指定日期進行，欲丟棄大型垃圾時需要預留充裕時間提前申請。



丟棄大型垃圾需要向「大型垃圾受理中心」(022-716-5301) 致電，或是從網路申請。

<https://www.sendai-sodai.jp/eco/view/sendai/top.html>



有關丟棄大型垃圾的方法，可以參考影片『Guide on How to Dispose of Bulky Waste In Sendai City』(只有英文)。 <https://www.youtube.com/watch?v=jWKQGHq5IRI>

在我的國家這樣做沒問題，但為什麼坐電車和公車時講電話會被勸阻呢？

Q:坐電車和公車時，被說「這裡請勿講電話」，為什麼呢？

A:在日本坐電車和公車等大眾交通運輸工具時，講電話被視為不符合禮儀。

即使不是在講電話，乘客彼此大聲交談也多半會被認為造成周圍乘客困擾。

此外，用耳機聽音樂時，也要小心音量過大而聲音外漏影響到周圍的人。



仙台市備有多種語言版本的「給外國居民的生活禮儀手冊」(英文、簡體中文、繁體中文、韓語、越南語、尼泊爾語、簡單日語)。

<https://www.city.sendai.jp/shiminsekatsu/kurashi/anzen/anzen/machi/documents/r8hantaizi.pdf>

「仙台生活便利手冊」中，也提供了許多對仙台生活有幫助的資訊。

<https://int.sentia-sendai.jp/foreigner/>



遵守日本的生活禮儀，與鄰里居民一起舒適地居住吧。

需要外語協助者，請洽詢仙台多文化共生中心 (SenCUL)。



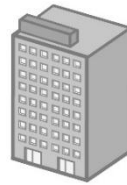
最新公告：SenCUL 休館日和遇到問題時的諮詢窗口



【自 2026 年 4 月起 SenCUL 休館日有所變更】

開放時間為 9:00~17:00

<https://int.sentia-sendai.jp/e/exchange/index.php>



每周日變更成休館日了

【遇到問題時的諮詢窗口】

▶ 緊急時請撥打以下電話。不適用於諮詢和詢問。

- ・ 警察：110 (意外事故、事件)
- ・ 救護車、消防車：119 (急症、火災)(提供 24 種語言支援)

▶ 在市政府、區公所辦理手續而有不清楚的地方時，請洽詢仙台市綜合客服中心「杜之都詢問服務」。

022-398-4894

受理時間:全年無休 8:00~20:00 (六、日、國定假日及 12 月 29 日~1 月 3 日為 8:00~17:00)

支援語言:日語、英語、中文、韓語、越南語、尼泊爾語

<https://guide.callcenter.city.sendai.jp>



諮詢員專欄 「日本生活禮儀好吃驚」

這個專欄將依每期主題，介紹諮詢員的經驗與想法

來到日本生活之後，我感到驚訝的日本生活禮儀主要有三點。第一點是日本住宅區的晚上 9 點以後變得非常安靜。在台灣直到夜深還會聽見摩托車和交談等的聲音，但是日本會非常安靜到懷疑真的有人住在這裡嗎？因此會小心夜晚不要發出太大的聲音。

第二點是倒垃圾的方式。台灣的垃圾回收車會在固定時間到社區各處，民眾直接將垃圾丟進垃圾車。追垃圾車是台灣日常景象，但是在日本需將垃圾放到指定的集中區。清潔人員會負責將垃圾清運到垃圾車。來的時間很早，因此最好在早上 8 點半之前就將垃圾拿到集中區。台灣要將廚餘另外分類，在日本可以直接當作可燃垃圾丟棄，比較輕鬆。此外台灣的大型垃圾可以免費丟棄，在日本丟棄大型垃圾須付費，而且需要事先申請。

第三點是人們很自然地依先來後到排成很整齊的隊伍。在台灣大家也會排好隊，但是日本人就算在沒有畫線的地方，比如在公車站等等，等待的人們也很自然就形成一列整齊的排隊隊伍。就算出現空隙，也不會有人插隊，不會催促，耐心等待前面的人前進。

了解這些生活禮儀上的不同處後，希望今後也能在日本愉快地生活下去。

(諮詢員 L)

每期的各種語言版本中，各語言的諮詢員會撰寫「諮詢員專欄」。

部落格上會公開日語版本。歡迎閱讀。

仙台多文化共生中心

せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター (SenCUL)



開放時間 上午 9 點 ~ 下午 5 點

休館日 週日、國定假日、第二個週一、年末年初。

該週一休館逢國定假日時，順延至下週週一休館

地址 〒980-0803 仙台市青葉區國分町 3 丁目 6 - 1 仙台 PARK BUILDING 1 樓

TEL (022) 265-2471

FAX (022) 265-2472

Email tabunka@sentia-sendai.jp

官網 <https://int.sentia-sendai.jp/e/index.php>



■外語諮詢

可以外語諮詢生活上的困擾或問題。

請來電「口譯協助專線」(022) 224-1919。

支援語言：英語、中文、韓語、越南語、尼泊爾語、他加祿語、泰語、葡萄牙語、西班牙語、俄羅斯語、印尼語、義大利文、法語、德語、馬來語、高棉語、緬甸語、蒙古語、僧伽羅語、印地語、孟加拉語、烏爾都語

為外國人提供專業諮詢會

定期連同律師和行政書士等專家舉辦「專業諮詢會」。

在仙台的生活上若有任何困擾，請多加利用。

保守秘密。每人 30 分鐘。

舉辦時間皆為下午 1 點到 4 點。



請從官網確認諮詢會的日期。

<https://int.sentia-sendai.jp/e/exchange/consultation.html>

行政書士



律師



勞動局



出入國在留管理局



稅務師



仙台市創業支援中心
ASSISTA



編輯・發行：仙台觀光國際協會 (SenTIA) 國際化事業部

仙台多文化共生中心是受仙台市委託，由（公財）仙台觀光國際協會營運。

2026 年 8 月發行