



JENESYS 2017

21 世纪东亚青少年大交流计划

(2017 年 12 月)

学生报告(第 4 组)

主题：香港与日本校园生活之间的异同

第 4 组成员名单

导师

张家业老师	仁济医院靚次伯纪念中学
-------	-------------

学生

李佩纹	圣保罗男女中学
游浩然	汇知中学
李怡慧	嘉诺撒圣方济各书院
黄雅颖	香港中国妇女会中学
刘忠科	筲箕湾东官立中学
牛明德	嘉诺撒书院
叶家辉	岭南中学
吴泓机	慕光英文书院
郑颖雯	观塘官立中学
庄咏怡	蓝田圣保禄中学
卢颖心	英华女学校
姚洛欣	卫理中学
林颂壹	基督教宣道会宣基中学

引言

我们有幸成为「2017 JENESYS」香港高中生访日团的代表成员，前往日本参观学校，并与当地高中学生深入交流，实在是一次难能可贵的机会。我们分别到访了「东京都立翔阳高中」和「京都府立山城高中」两所公营高中学校，亲身感受日本独特的校园生活和文化，并从中得到不少启发，期望借着这份报告和大家分享我们的所见所闻。

以下将会从学术层面及非学术层面两方面比较两地校园生活之间的异同。

学术方面

1.1 科目

日本的高中学生大多数在公开试应考八至九科，而香港的学生就考四科必修科及两至四个选修科，即六至八科，香港的学生在应考的科目数目上有不少选择和组合变化。

至于两地高中生修读的科目也有些不同。日本学校的科目分成必修(包括：国语、现代社会、数学、理科、保健、体育、音乐、美术、书法、工艺、家政概论等)、选择必修(在一组科目中必须选择学习一至二科)、选修(包括：国语、外语、社会、艺术、家政、数学、体育、农业、工业、商业、水产、护理等)三种。

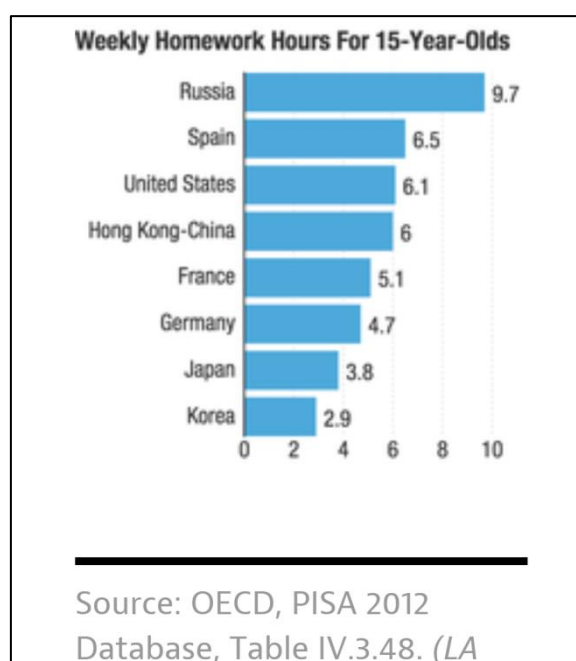
香港的必修科有中文、英文、数学和通识教育，而选修科有新高中科目(历史、物理、经济等)及应用学习科目(创意学习、媒体及传意、服务、应用科学等)及其他语言科目(日文、德文等)。不用考核的科目就有体育、音乐和家政等，课程因应学校而定。

日本的必修课包括了一些非学术的科目，例如书法和工艺，能让学生有更多元化发展。可是香港的必修科目都是学术性的，以较客观的方法评分。选修课方面，日本的学生有更多的选择，而且他们有农业、工业等课程，是香港没有的。香港的应用学习科目则较特别，例如创意学习和服务科，都是日本没有的。

1.2 作业及补习

在日本两次的学校访问，虽得以体验日本高中生的课堂，却没有充足时间让我们比较日港两地的家课。据「经济合作与发展组织」统计，日本与香港十五岁高中生每星期的功课分别需要 3.8 小时以及 6 小时完成(详见图 1)，可见香港学生家课整体上比日本学生多。而两地学生在面对提升成绩问题上也采取了同样的措施——课外补习。

图 1



2012 年大约百分之六十的日本学生选择在「学习塾」或「预备校」补习，除了巩固课堂知识以及预备大学升学试外，有些学习塾提供非学术性的科目，例如书法、艺术、游泳等；补习风气在香港亦同样普及，2012 年香港高中学生的补习率高达百分之七十二，而补习的内容主要根据香港公开考试定制，包括通过操练模拟试题提升答题技巧等；由此可见两地高中生以及其家庭都十分重视孩子的学业成绩，希望通过课外补习提高其公开考试成绩以及进入大学的机率。

1.3 教学模式

在日本期间，我们有幸参观两所高中学校，了解到他们在课堂上，并不经常使用电子教学，亦甚少使用电子书，老师以课本和讲课为主。但是，他们着重互相帮助，学生组成不同温习小组，取长补短。而在常规课堂上，日本大部分的学校均不是小班教学，每班人数达 35 至 40 人。上课时，老师多按照传统方式授课，学生安静专心听课。



而香港近年提倡 STEM 电子教学，例如使用 iPad 学习，建立科研、机械人队等，希望科技能融入学习，提倡互动教学，令课堂变得更生动有趣。除此之外，香港亦有推行小班教学，旨在让老师便能照顾个别学生的需要。

两个地方的教学模式均有其可取之处，在日本方面，使用电子教学的空间是存在的，这样能打造一个更生动的学习环境。而香港方面，如果在课堂上能够有多点互相帮助、扶持的意识，相信也会多一份人情味。

日本高中与香港中学皆是以「老师教导，学生听课」的传统模式为主导。不过最近在日本正兴起「学生教导，老师辅导」的模式。简单来说，课堂转型为由学生讲课，而老师仅是在一旁协助该名同学授课和指导其他同学明白其内容。目的是使学生对课题有更为深入的理解，及提升他们的演说能力。

除此之外，日本高中为切合课堂需要，有时候会让学生在课堂上自行分组，进行「分组学习模式」。当遇到难题可以互相请教，齐心合力解决。这种模式，重视团队精神，不但可以令学生学习互相取长补短，更能增进学生之间的情谊，一举两得。

香港中学的教学模式可谓秉承「老师教导，学生听课」的传统。听着老师讲课，学生自己会写下笔记。然后「温故而知新」，从笔记簿上的一划一勾，联想到更多问题，再加以学习，使学生能够吸纳大量知识。

现在电子教学模式在港盛行，学生手持平板电脑或手提电脑上课并不是奇珍异事。此点有别于日本高中，日本高中课堂并未完全融入电子科技，仍是主要依靠黑板、粉笔等基本授课用具。



研究后，虽然两地都是以「老师教导，学生听课」为主导，但可见出两地新兴的教学模式亦各有千秋。日本高中倾向把日本传统文化的「团结」精神融入教学模式。而香港中学则倾向创新的课堂电子化。

1.4 学校资源

在休憩设施方面，由于日本学校的占地面积一般较香港为大，所以都会设有不同的地方供给学生作休闲、消遣等活动。



以今次交流的两间中学为例，分别都设有长桌椅、大草坪、运动场等设施。这些设施让学生有一个可以闲聊、温习的地方，也可以作为不同类型活动的场所。这些设施可以照顾到学生的需要，让学生在忙碌的校园生活中，有一个稍作休息的地方。



在香港方面，由于受土地资源所限，大部分学校都只能提供基本的设施，相对而言功能性较强。相比起日本，香港学校较为重视学业，不利于学生的全面发展。总括而言，日本中学的设施较香港中学更为齐全。

在教学设施方面，日本校园的占地面积较大，能建设大量供学生学习、或举行课外活动的地方。

在东京都立翔阳高中，设有多种教室，为学生建立良好的学习环境。例如，学校共有 18 间约容纳 24 人的普通课室，演讲室 8 间，自修室 2 间，藏书量达 23000 本的图书馆一间，供物理、化学、生物等理科用的实验室各一间；并设有天文观测室、外语教学课室、电脑室、家政室、音乐室、美术室、多用途室等。另外，学校有茶道部使用的和室，以及各类运动项目的设施例如体育馆、柔道场、剑道场、网球场、泳池等。



以上设施为学生提供了多方面技能发展的机会，让师生在一个良好的学习环境进行教与学。



与香港比较，香港学校面积一般都比日本的学校小，只有少数能拥有庞大空间。而在空间有限的情况下，多数只设置教学用途的为主的设施，例如课室、图书馆、电脑室等，未有体育馆、泳池等占地庞大的设置。日本校舍较有利培育学生全人发展，而香港则侧重于知识教授。

在上课用具方面，日本主要上课用具为传统书本。电子书在日本还未普及，所以大部分学校并没有引入电子书系统，纵使日本科技发达，电子书的价格也比较贵，这也是其中一个影响因素。

日本学生主要的上课地点是一般的课室。其间隔和设计跟香港的一样，部分课室有两个出口，而所有书包都是放在课室的最后方。面积方面也跟香港的学校差不多。

一些日本特别的课堂及其课堂用具在香港校园是难得一见的，如书法课，日本的学生要用毛笔跟宣纸等。另一方面，在部活(ぶかつ)中，不同的部活会用不同的道具，例如：茶道部会用特定的杯子来制作茶，弓道部会用传统的弓，剑道部会用竹剑等。

1.5 公开考试

日本学生投考大学需参与两次考试。第一次考试是全国统一考试——大学入试中心测验(日文名称叫「大学入学者选拔大学入试センター試験」)，由独立行政法人大学入试中心统一举办。考试由大学入学考试中心根据日本文部省制定的《高中教学大纲》命题，考试并不分文理科，学生们基本上都要考国语、数学、外语、理科、公民、地理、历史中 6 门科目，满分是 900 分。6 门科目再细分成外国语，地理历史，数学一、数学二，国语，理科一、理科二以及公民等 8 科，而这 8 科底下又分 32 考项。全部考试以选择题作答，其目的为判定考生是否具有大学基本学习之能力。

之后，日本的考生须再参加各大学自办的招生考试，通常被称为「个别学力検査」或「第二次学力試験」，目的为考核学生是否具备各学部所需之性向与特长。个别学力检查包括笔试科目、实践技能检查、面试、小论文写作、外语听力等。最后以两次考试的成绩综合计算来判定考生之入学成绩，第一次与第二次成绩以 1:4 的比例计算。

而香港学生投考大学则只需参与一次公开考试。大部分学校考生均参加香港中学文凭考试，并报考四个核心科目(中国语文、英国语文、数学及通识教育)及两至四个选修科目。考生可从甲类高中科目、乙类应用学习科目或丙类其他语言科

目选取选修科目。文凭试以笔试为主要应考形式，部分科目如中国语文和英国语文设有笔试和口试，大部分科目亦设有校本评核，以全面地评估学生的表现，让学生从教师的回馈中了解自己的强项与弱点，并减少对公开考试成绩的依赖，有助提升学生自信心及学习兴趣，鼓励自主学习。

总括而言，日本的考试制度较香港的考试制度繁复，所需程序更多，但亦能透过两次的考试更深入考核学生的能力，令学生们能于大学入读合适自己的学系。

非学术层面

2.1 课外活动

东京都立翔阳高中

东京都立翔阳高中为学生投放了大量资源，兴建了大球场、健身室、篮球场等，除了学习外，校方为了发挥学生的个人特点，入学时鼓励每个同学参与一个课外小组活动，善用资源达到全面发展。部团的活动种类多元化，包括体育范畴和艺术范畴，而每间学校的课外活动都不一样，这间学校重视日本传统文化，所以活动有茶道部、和太鼓部、弓道部等。

这次参观认识了三个较有特色的课外活动，包括在日式房间参与茶道部为客人奉茶的传统仪式、在剑道场观摩和太鼓部的表演和在弓道场观摩弓道部日常练习的情况。

茶道部

到了一间传统的日式房间，茶室里的窗户都是采用纸张，地上也布置了花瓶插花。待我们正座后，部团的同学把我们看待为客人，向我们示范奉茶的仪式。他们先送上日式点心，再于地上的火炉用水杓煮抹茶，最后装进茶碗，教导我们品茶的礼仪，包括碗的花纹必须对着自己和用大拇指及食指擦干净喝茶的位置，让我们体验一次何谓茶道。



和太鼓部

和太鼓是日本具代表性的乐器，这项课外活动在其他学校比较罕见，表演十分震撼。即使鼓手全是女生，她们用尽了全身的力量，像女汉子一样，令鼓声响亮，气势磅礴。看得出她们都付出了大量时间来练习，十分齐整统一，表演后更发现有一位同学的手受伤了，但表演时大家都没有发现，十分团结。



弓道部

弓道是日本传统的竞技活动，练习过程中，同学高度专注，全部十分安静地瞄准标靶。每天的练习，她们都会注重射箭礼仪，换上指定的服装，也跟从弓道的正座方式。而同学之间互相鼓励，每当有人成功把箭射到靶上，会全体欢呼。



小结

我们看到日本同学自我要求高，学习态度认真，不管有多少人在观看，甚至拿着相机拍照、录影，也全神贯注的参与活动，不会轻易受到影响。他们大都根据自己的兴趣去选择部团，例如参与茶道部的原因是喜欢喝抹茶，参与和太鼓部是因为喜欢和太鼓磅礴的气势。

日本的同学会投放很多时间和心机于课外活动上，找到自己的兴趣后，便会坚持并全力以赴，例如一个星期会练习五至六次弓道，周末练习更从早上九时练习至下午五时，而老师的要求也很高，因材施教，在每次准备拉弓前，老师都会向学生给予意见，不会浪费每一次练习的机会。

日本的课外活动与香港的比较，第一，日本课外活动的种类较多元化，会包括当地的文化活动，让学生选择，而香港的课外活动，每间学校都大同小异。第二，日本学生主要专注于一个部团，投放很多的时间，而香港学生也会投放大量时间于课外活动上，但是大部分会同时参与不同范畴的活动如艺术、乐器、体育等。

京都府立山城高中

京都府立山城高中是一所历史悠久的传统学校，非常注重学生的成绩，同时亦非常注重学生的课外活动。他们希望透过各类课外活动的经验来发展学生的人际技能。其性质也相当多元化，包括体育、艺术、学术和兴趣等各项。学校设备也和课外活动有密切的关系，这间学校提供了充足的空间和资源，故此，能开发的课外活动也相当多。

在是次交流中，我们有幸亲身体验了三种活动，就是舞棒、剑道和跳舞。此外我们更欣赏了他们奏乐部精彩绝伦的表演。由此可见，此学校的课外活动承传了日本优良的传统文化，亦有现代西方的文化特色。

舞棒

舞棒看似简单轻松，却需要高度的集中力和身体协调能力。而且这是一种女生的活动，她们需要长时间的训练才可以把舞棒抛在空中再稳稳地接着。在这里就可以看到她们一丝不苟的态度，也尽显女生威风凛凛的一面，令人肃然起敬。

同学在全神贯注地学习舞棒的技巧



剑道

他们首先找同学示范了基本动作，只见他们身手敏捷，犹如两位高手过招。他们在示范的前后都要鞠躬，以示礼仪和尊重。他们能训练得健步如飞不是一朝一夕的事，而是要花许多功夫的。他们也非常注重基本功训练，认为是不可或缺的。

同学沉浸于剑道的魅力中



跳舞

跳舞是受欢迎的课外活动，有很多同学参与。他们的舞蹈以嘻哈(b-boy)为主，分为女子和男子部门。他们非常热情，主动邀请我们跳舞。他们淋漓尽致地表演，获得不少同学的欢呼声。

同学正在享受舞蹈带来的乐趣



吹奏乐部表演

她们的表演非常震撼人心，令人叹为观止。各女同学不但吹奏乐器，还要配合旋律摆动身体。我问了其中一个成员，原来她们要每天留校练习才有今天的成果，让我实实在在感受到「台上一分钟，台下十年功」的意思。

台下的观众也被澎湃的演奏所吸引



小结

香港学生和日本学生最大的分别，在于香港学生不太热衷参与课外活动。他们选择的活动未必与自己的兴趣相符，所以不甚投入参与。香港学生经常只是为了丰富自己的履历，为获取不同的证书或累积其他学习经验(other learning experience)的时数而被逼参加活动，并非为培养一技之长，更不会为自己的兴趣而对活动感到自豪或有使命感。香港学生欠缺一种对兴趣和梦想的追求和执着，欠缺的是一种热诚和认真的态度。

香港学校的课外活动也应如日本般重视自己的文化，让学生认识、欣赏，并加以研究。这样才可以培养他们对历史文化的兴趣，更了解自己身处的地方，更有归属感。

2.2 校舍环境

校园设施

日本高校校园设施十分完善。日本土地资源充裕，参观的两所高校校园范围也很广阔，因而能够提供充足的地方让学生活动，以提倡多元发展。例如茶道部和弓道部的学会，他们分别有榻榻米茶室和射箭场给学生进行活动及训练。另外，运动设施亦完备。日本高校设有体育馆给运动学会于课后训练，如乒乓球、羽毛球，甚至是传统的剑道部均可以在学校内练习。



香港方面，由于土地资源有限，大部分学校所占的面积不大，加上香港教育着重学术方面，校园设施局限于基本设备，如家政室、实验室、篮球场等，而足球、田径等需要多空间的活动则要到校外体育场地训练，学生需要在两个场地来往，较为不便。



总括而言，日本土地资源较香港充裕，有较多地方兴建校园设施，所以设施会较香港完善及多元化。

学校气氛

日本方面，学校气氛宁静舒适。由于日本学校面积大，有不少部分作为开放空间，包括运动场及开放平台，空间感大，提供地方让同学们交流、休息以及表演，促进同侪间的联系，再加上平日经过学校的车辆不多，因此校园气氛宁静。除此之外，日本学校亦具有环保意识，在校舍内栽种不少绿色植物，全面绿化校园，并会多方面推行环保措施，如不提供抹手纸而用干手机，提高学生环保意识。



香港方面，学校气氛较为嘈杂。香港有不少学校建于闹市之中，临近大马路，车声人声在所难免，加上学校面积相对较小，学生休憩的地方普遍只有饭堂及课室，人比较多，较为嘈杂。另一方面，因为空间较小，同学之间会有较多机会碰面和接触，促进他们的沟通 and 交流，同侪间容易熟络。然而，对比日本学校，香港学校提倡的环保意识只流于表面。很多学校只提供一个小角落作为环保角，种植小盆栽，而推广环保措施方面亦只流于口号形式，未能持续实行，学生环保意识有待加强。



总括而言，日本与香港的学校环境均能促进同学间的联系，但日本学校气氛较为安静，香港则较为嘈杂。而在环保意识方面，日本则较香港推行得更全面和持续。

校园清洁

日本方面，校园整齐洁净。以参观的两所学校为例，在进入校舍前，不论学生、教职员抑或是访客都需要更换拖鞋，而日本学生更会轮流当值清洁课室和学校设施，视学校为家，保持校园清洁。



香港方面，校园清洁度一般。香港学校大多数有工友协助清洁课室和学校设施，学生并不需要负责，因此在保持校园清洁意识方面较弱。另外，由于香港校园文化并没有更换拖鞋进入校舍的习惯，所以每当下雨天时，校内地面相对会较骯脏。

总括而言，由于日本学生具有保持校园清洁意识，因此校园清洁相对下较香港优胜。

2.3 校园饮食文化

日本高中生于课室中午膳，主要以便当为主。他们指，其便当多数是由母亲制作的，常见的食物有饭、玉子烧、香肠、汉堡扒、炸鸡粒等等。透过观察，便当盒都是普通无保温作用的塑胶盒，亦会用布包起便当盒方便携带回校，故于午膳时间，当中的食物早已变冷。然而，有部分高中生(男生较多)不会携带便当回校，而是选择学校小食部的食物，例如不同种类的面包(密瓜包、炒面面包)。

香港中学生与日本高中生校园饮食文化差别甚大。由于香港大部分学校附近均设有很多食店,种类多,价钱便宜,同时设有学生餐,加上不少学校以保持清洁为理由不开放课室给予学生用膳,因此大部分学生为求方便都会选择外出用膳。他们会购买中式饭盒回学校饭堂或于店铺中堂食,食物大部分是新鲜制作,所以能够保持温度。不过仍有小部分学生会携带饭盒回校用膳。



总括而言,香港与日本学生的校园饮食文化大有不同。日本高中生以自携便当为主,而香港学生主要以外出用膳为主。

2.4 校规

日本的学校在每年四月开学。每个学年按季节分长假期:夏休、冬休、春休(部分有秋休)。而日本学生的到校时间一般在八时到八时半之间。为保持校园清洁,不论是师长或是学生均需将脚上的鞋子换成室内拖鞋;同时,学校每天会有一节课叫‘homeroom’,即是班会课。学生会在那一节课帮忙打扫课室。在校服方面,日本的校服主要以西服(男)和水手服(女)为主,冬季校服颜色主要是中性色调(白、黑、灰)。



在仪容方面,日本学校对于学生化妆打扮上学的处理较为宽松,不少女生上课亦会略施脂粉,同时日本学校亦没有要求学生蓄起头发。在上课纪律方面,日本学校同样不允许学生在上课时把玩手机。

在香港，学校在每年九月开学。每个学年按节庆日子分长假期：圣诞节、春节、复活节。另外每个学年有约一个半月的暑假连接。香港学生的到校时间一般为七时五十分到八时十五分。在校服方面，男生主要以西服为主，而女生校服受学校宗教背景以及历史影响，校服不尽相同，包括有旗袍、水手服、连身裙等，颜色亦各异。在仪容方面，香港学校对学生打扮要求较日本高，包括校裙要及膝、不可烫染发、要蓄起头发、不可化妆等。在上课纪律方面，香港校园同样不允许学生在上课时把玩手机。

感想

李佩纹 圣保罗男女中学

此行是我学习日语多年后第一次到访日本，不但满足了我对美的追求，而且让我进一步了解自己，获益良多。

对于常年忙碌于学业以及课外活动之间、没有太多机会接触外面世界的我们，日本的食物、景物无可否认是美的，出乎我意料的是当地民众显露出传统文化影响之下的人性之美。日本高中生对每一项课内及课外活动的认真投入，成年人对其工作的一丝不苟、尽善尽美，以及日本家庭及大众在面对外来客人时的真诚、热情好客……这些都是日本人坚持追求自身完美的体现，在交流中感动并感染了我。

除了人、事、物之美，这次旅程亦让我进一步认清自己所追寻的理想。随团的专业翻译员在博物馆参观、讲座、会议等各种大型场合的即时传译是我第一次真实见识到自己理想工作实际操作的一面。口译比我一直想象中还要复杂艰辛：除了所需知识量巨大，需要同时掌握两种语言以及两国文化的精髓外，对口译员的心理素质要求亦远远超乎我的想象——在面对一群如我们一般不配合的听众该如何集中其注意力，面对自己不熟悉的生词该如何保持淡定、不慌不忙的以电子字典查询以及与台下观众交流等，大大加深了我对此行业的认识，同时亦坚定了我进入这个时刻具有挑战性的工作的决心；这些情形亦引发我对知识的思考：知识永无穷尽，一名再专业的翻译员也一定有被难倒的一天，重要的不是那一次的不足，而是在面对下一个未知挑战时，会随着不断拓展的知识面，做到当下自己所能及的最好，并希望多年后回忆起当初经历时，能够为自己的成长进步感到欣慰。这次旅程得以满载而归真的少不了双方政府以及日方接待人员、港方的带团老师以及各位团友的大力支持和关怀包容，希望藉此报告分享自己见闻以及再次表达对所有人最衷心的感谢。

游浩然 汇知中学

经过九日八夜的日本交流团，我对日本人的民族性、日常生活、宗教历史、高中生活及教育模式都得到深入的了解。

我在过去曾因旅游及参加交流团而到访日本，但目的地都是东京这个大都会。今次本人能到访京都、奈良等历史古都，能有助深入了解日本文化。旅途中每一个地方，遇到的日本人都是笑面迎人，热情好客，就是为了宣扬其文化最好的一面，以及让我们留下美好的体验经历。

在是次交流团中，我体验到日本的民族性，当中包括其好客的款待精神以及一丝不苟的服务。例如，每当旅游巴士驶经当地名胜，导游便会详细地讲解该名胜的历史。此外，每朝早上导游更会打招呼并询问我们有否感到不适。看似普普通通的一举一动，却令我感受到日本人真诚的关心和礼貌，此举动也体现了日本人的民族性。

其中令我深刻地感受到日本文化的活动，是入住温泉旅馆及到学校交流。在温泉旅馆里，团员皆穿上浴衣，在宴会厅享用日方人员准备的会席料理晚宴。晚宴之后，我们更能浸泡温泉。虽然与老师、组员们玉帛相见，难免感到不习惯，但能够享受日本传统温泉文化实在难得。最重要的是，日本人懂得抓紧其文化特色，透过旅客把自己文化宣扬海外，得以继续传承之余也能因此获得庞大旅游收益；在学校交流当中，我们有机会走进日本高中校舍，透过共进午餐、英语课堂以及一同参与课外活动，体验到日本高中生多姿多彩的校园生活以及当地的教育模式。以上种种均加深了我对日本温泉文化及校园生活文化的了解。

而印象最深刻的，就是家庭寄宿。是次交流团中，有幸入住奈良明日香村的寄宿家庭，体验日本传统家庭的日常生活。接待我们的女主人家叫江良小姐。一家住在奈良明日香村高取山上。到达家庭以后，江良小姐带领我们到山顶观看山下景色。近至山下梯田，远至山后大阪，在山顶上皆一览无遗。晚上，虽然外边气温降至零下两度，但在室内一边品尝着野鹿、野猪火锅，一边与主人家谈天说地，感到暖意万分。晚饭过后，我们站在零下五度的屋外，承受刺骨寒风的吹打，观看着在夜幕中上映的流星雨。翌日，江良小姐带我们到了明日香村一名胜——石舞台古坟参观。站在日本初代天皇神武天皇的坟前，见识了明日香村的悠久历史。虽然相处时间不长，但主人家也会当我们是家庭成员，照顾周到。寄宿家庭的活

动，使我再感受到日本人热情好客的民族特色，以及了解到日本悠长的历史。

经过今次旅程，我体验到日本人的民族性，日常生活、宗教历史、高中生活及教育模式均得到深入了解。今次旅程收获丰富，感谢日本政府及香港教育局给予机会参与其中。亦感谢我校老师提名及协助。希望借着分享此行的所见所闻，宣扬日本文化的美好。

李怡慧 嘉诺撒圣方济各书院

首先，很荣幸参加是次 JENESYS 的交流团。我要感激每一位老师、同学、日本的接待人员、学校和住宿家庭。这次旅程加深了我对日本文化的了解。我也体验到日本如何利用先端科技去保育文化。虽然艰巨的保育工作未能得到所有人的欣赏，更有可能引起非议和争论。我也学会一个文明的社会，即使发展繁荣迅速，资讯日新月异，也不能忘本。日本人对自身文化的重视和关注，在不同的范畴都保留了优良的日本文化传统，并继承了其精神和态度。我更深深体验到日本人的国民性和礼节。他们守时、守规、守礼，是我们需要多加学习的。我最欣赏的是当我们第一天到达日本已是晚上，只见我们每个人的座位上整齐地摆放了一樽水和两种不同口味的面包，并附上一本他们精心准备的行程表。交流的学校也准备得非常充足，热情接待我们。这些看似微不足道，但往往就是最容易被人忽略的。特别是香港，在这个节奏快、效率高的社会，人们注重的已不是别人的感受，处事待人也不再热诚真心。所以我很欣赏这些细微的举动，这反映出他们很重视我们，处事态度认真，以真诚接待客人。这也不禁令我反思我们是否只盲目追求速度而忘却了待人接物应有的态度呢？最后我应该要向日本的学生学习，他们用心做好每一件事，力求完美而不求利益。

黄雅颖 香港中国妇女会中学

这次日本交流之旅确实令人流连忘返、获益良多，也是最令我难忘的交流活动。

以往到日本旅游，大多只顾着游览和享受当地的美食，忽略了认识日本的风土人情以及当地独特的文化，但从这九天的交流，尤其在寄宿家庭和到学校交流时，我们能透过直接与日本人接触，深入地了解到日本的文化和特色，并从日本人身上学到不同优点，例如守礼、认真、严谨、诚恳、细心等，令我们的品德情操

有所提升。

这次交流也让我们一尝不同的经验，丰富我们的所见所闻，例如我们能一尝居住在日本家庭的滋味、体验日本的校园生活、参观不同日本历史文物和品尝日本地道料理。这些经历固然毕生难忘，但旅程中最令我印象深刻的，却是日本人的处事态度。首先，即使是每天相伴在我们身边的翻译员，他们总悉心地为我们讲解不同的行程和相关的历史文化，而且每天都会送上窝心的问候以及给予我们无限的包容，例如有时候我们迟到了，他们也毫无怨言；有时候我们太累，在车上没有专心聆听他们的讲解，他们亦包容我们，让我们休息一会才继续他们的说明。这一切均不是他们的工作要求，但他们却能设身处地，关心、帮助我们。对于这种认真、细心、诚恳、亲切的处事态度，我实在由衷佩服，这亦令我对香港人普遍的处事态度有所反思。

其次，居住在寄宿家庭期间，我也感受到日本人的亲切友好。主人家对我们格外热情，虽然我们在沟通上有一些障碍，但他们仍坚持与我们谈天，甚至以纸、笔，将他们的意思画出来，好让我们明白，而且当我们提出了想穿和服和看流星雨的心愿后，他们尽力为我们准备。最令我感触的，是在看流星雨的时候，女主人不断嘘寒问暖，并冒着寒风和我们在野外站了整整一小时，女主人事实上也有一定的年纪，能够这样默默地陪伴我们，并且毫无怨言，实在令我感动不已。日本之所以能够成为热门的旅游胜地，相信也与其热心待人的民族文化有关。

此外，我亦十分敬佩日本的学生。到学校交流时，最令我惊叹的，是日本学生对待课外活动的态度。不论是东京都立翔阳高中或京都府立山城高中的同学，他们均对自己所参加的课余活动充满热诚和干劲，例如从东京都立翔阳高中的太鼓部表演和京都府立山城高中的管乐团演奏，可见他们花了大量的精力于自己的兴趣上，他们亦在聊天中与我们提到，部分活动甚至每天都有练习，但他们不仅没有怨言，更十分享受这些默默努力、付出的时光。相反，香港的学生总觉得参与课外活动是一种负担，并且浪费时间，面对考试压力和沉重的功课时，更会轻易放弃参加课外活动。我们甚少热爱自己所选择的课余活动，或许也是跟我们过份看重成绩的观念有关，只有改变现时这种忽略发展个人兴趣的风气，香港才能真正实践全人教育，令教育质素更上一层楼，培养多方面的人才，有助香港的未来发展。日本学生的表现，确实给予我很大的启发。

是次交流丰富了我的知识，拓宽了我的眼界，也让我结交了一群新的朋友，成为了我人生中一段宝贵的经验。在此感谢组导师和其他组员九天的陪伴，也感谢日本政府和香港教育局给予我们参与是次交流的机会，让我们的人生留下一段珍贵美好的回忆。

刘忠科 筲箕湾东官立中学

在这九日八夜的交流团中，大大加深了我对日本文化的认识，让我能从不一样的角度去体会日本文化。能与日本人有如此紧密的交流，第一次从书本外，体会到日本人的真诚待人、亲切有礼，令我毕生难忘。

令我最深刻的是在寄宿家庭的体验，他们把我们当作从香港回家的子女一样关怀备至，还带我们远眺日本的风景，参观各样的遗址，跟我们分享她日常生活的大小事，又邀请我们一起与她烹调晚饭，从来都没有把我们当作陌生人。他们那颗真诚待人的心，确确实实地打动了我。

这九日八夜，我们有机会摆脱香港的繁忙生活，能充分体验一个文化。这九天，虽然我们不用上课，但我们学会了毕生难忘的知识。

牛明德 嘉诺撒书院

一晃，与 JENESYS 的大家认识将近 4 个月了。天气预报上美丽动人的女主播用字正腔圆的播音腔说到：「今天天气寒冷干燥.....沿岸吹清劲偏北冬季季候风.....」，持续的低温让这个南方都市终于在晚冬进入「寒冷」。可是，每当我想起那段旅程，就像看见老黄历上的「立春」，眼看着树苗又要露出尖尖角，总有一丝暖意涌现在心头.....

回想起去年的 11 月 4 日，是 JENESYS 训练的第一天。那个时候大家第一次见面，都略显腼腆羞涩，相敬如宾，真像林黛玉初进贾府——一句话不敢多说，一步路不敢多走。慢慢的，再往后的训练日子里，大家渐渐熟络，熟记了彼此的名字，性格。到了现在，大伙儿都变成了可以互相调侃、玩笑的小伙伴，JENESYS 就是那么的奇妙。

真正踏上飞机离开香港是 12 月 10 日。九天八夜的旅程，说长不长，说短不短。我们在一起经历却有太多太多.....还记得我们互相起花名；还记得我们在看到富士山时的兴奋；还记得我们在新干线上看到雪时的雀跃；还记得我们每晚在酒店房间里反思在日本的所见所闻时的认真模样；还记得我们一起在考察商业设施满载而归的愉悦；还记得不会日语的同学用仅有的几个日语单词，拙劣而努力地与当地学生交流的样子；还记得大伙儿穿着厚实的衣裳拥在一起要挤进电话那尺寸的屏幕里.....旅途上的惊喜，夜晚的畅谈，太多了，太多了！

对我而言，这次是一个珍贵的经历。以往我从未到过这个奇妙的国家。一直都是透过网络或者朋辈接触到日本的文化。得蒙这次机会，我用我的双腿去走，用我的眼睛去看，用我的耳朵听，用我的双手去抚摸，切身处地去感受这个神奇的国家。

从第一天开始，我们随车的三位向导展现了日本好客热情、彬彬有礼的特征。每天早上到大堂的时候，向导们都已经一切准备妥当，看见我们就会露出甜甜的微笑跟我们打招呼。而每一程车，她们都为我们准备了一瓶水和有关当天行程的资料，更会在路程当中向我们简介。从这里，我们看到了日本人认真细腻，贴心细致的做事态度。

同样地，在学校交流的时候，我们体会到日本学生认真坚毅的学习态度。在我们交流的两所高中，我们主要体会了日本学校的课外活动。在东京都立翔阳高中，我们体会了书法班。我们这些来自香港的孩子或许从来没有接触书法，而在日本学校里的学生，他们已经执笔挥毫十余年了，一笔一划皆功夫。而在那一天，很感谢当地的学生，我有了我自己的日文名字。后来到他们的社团参观，茶道部的认真、弓道部的专业、和太鼓部的震撼；而在京都府立山城高中，我们看到了乐队精彩的表演、舞棒部的整齐、跳舞部的热血、剑道部的专心.....我们感受到日本学生对自己兴趣的热爱和对文化遗产的重视，他们视之为自己生命灿烂的一部分。

最难忘的，还是在奈良市寄宿家庭的那两天一夜。时间很短，感情很深。我们体会了一次烧干草烤番薯、亲手制作大阪烧。印象最深的，还是那一天的双子座流星雨。寄宿家庭的妈妈知道了我们想看流星雨的愿望，为我们准备了御寒的毛毯、暖贴，一起在户外站了一个多小时。都市里生活了太久的我们，忘了怎么抬头，

这一次，是寄宿家庭的妈妈教会我们要多仰头，看那个会说话的天空。感恩天公作美，幸运的我们见证了三次流星划过夜空，为我们「一家人」留下绚烂的回忆。

JENESYS 的日子带给我那么多美好，这不单单是一个承载青春回忆的木人巷，更是一个在成为更好自己路上的一个加油站。在这里第一件事就是要学会沟通，跟伙伴沟通、跟老师沟通、跟日本同龄人沟通、跟陌生人沟通。一次一次的机会让我们去学习怎么和别人去相处，怎么去发掘潜能，怎么先存异，再求同。

其次，JENESYS 里大家都有各自所擅长的领域，而活动都是以团队形式进行。从中除了可以不断反思自己的不足加以改进，还可以互相学习，发现身边人美好。大家各自发挥所长，一起完成一次又一次的挑战，感谢每个团员的认真。

再者，我们学会了做事情要站稳脚跟，看得更远。在日本我们感受到了人们认真对待生活、认真对待工作的生活哲学。我们学会了不能仅仅满足于「达成任务」，每一次行动大家都会带着「做得更好」的期望。

旅程已经结束了，我们「毕业」了，可是之后的路还长。希望我们能将此行所学融入生活，展望未来。也希望以后不论我们在甚么时间、甚么地点、甚么场合，再次遇见，希望我们还都记得这次的旅程。

叶家辉 岭南中学

参加 JENESYS 扩阔我的眼界。在旅途中看到的每件事物都是前所未见的，全部都让我浸淫在日本文化当中，所以当初旅程的目的——深入了解日本文化，成功达到了。旅程给我一个机会去体验做日本人，因此我能深入了解日本文化，特别是在日本家庭寄宿和学校交流时。

家庭寄宿时，主人家十分好客，让我品尝了平民的和式早餐。那时我觉得很奇特，因为我不曾先吃早餐，后去刷牙。而且又准备了浴室水缸，给我尝试泡浴。同样也是十分新奇的经验，因为我是泡在一缸大家先前泡过的水中，感觉难以言喻。

而在学校交流时，我上了一课书法堂，该校的学生虽然有些许害羞，但教导我写书法时却无微不至。他们自己示范了一次，然后到我试着写时，手把手来教我，

这是我意想不到的，非常友善！此外，我也观赏了一所学校的和太鼓部表演。每一位鼓手都是用尽洪荒之力打鼓，表演气势逼人，可以令人设想她们背后挥洒了多少汗水。如此认真的态度，实在值得嘉许，我希望也能从中学得三分。

是次旅程把我的视野由本地拉至国际，增广见闻，对我意义甚大。我很感激能让我参与 JENESYS 的所有人，给了我如此非一般的旅程。

吴泓机 慕光英文书院

那九日八夜的交流过程中，我认为最难忘的是到日本寄宿家庭入住和到两间不同的学校参观。尽管到了现在，我还是历历在目。

首先，在寄宿家庭方面，我可以了解到日本传统家庭的文化。平日我们只能靠日本的动画或其他方式去了解日本的家庭文化，但这次有幸到寄宿家庭中与当地的居民一同生活，让我真真正正地了解到日本传统家庭的日常。另一方面，这也是一个机会让我认识到日本的好客热情，日本是一个以好客闻名的国家，但经过这次的寄宿活动，我正式感受到由心而发的热情。

其次，在学校交流方面，我真正感受到香港学校的不足。在香港，大部分的学校没有足够空间设立大量特别室，相反，日本的学校有足够的地方设立不同的社团室，例如茶道或弓道部等。香港只有甚少学校可以有标准面积的足球场，而日方学校则有大量的场地供学生活动。另一方面，日本学校环境比香港更洁净，因为日本学校要求所有在校人士换上指定的鞋方可进入校园。

郑咏雯 观塘官立中学

经过九日八夜的日本交流团，除了对日本的生活方式和历史文化有基本认识外，还加深了我对日本的发展及教育的了解。

发展方面，日本的发展是传统和现代化并存。日本有很多旅游景点，包括现代建筑如晴空塔，以至传统建筑如清水寺等，在发展经济和社会同时，亦会保留传统文化，并且推而广之。尤其是日本的传统建筑，例如东大寺、岚山等景点，游客特意来到这些地方感受日本文化，更会穿上和服或浴衣，体验和感受富有民族特

色的日本。日本人的民族性比我想象中强，他们会以国家为中心，希望把自己的文化推广到世界各地，相比之下，我们的民族性可是差天共地。

教育方面，日本学生着重多元发展。他们的选修课当中包括文化发展的项目，如书法等等，老师会鼓励学生按自己的天赋及能力选择不同范畴的科目，而不会局限于学业成绩上。此外，他们所参加的课外活动多元化，既有传统特色的剑道、茶道，亦有普遍的运动学会，而学生参与度很高，基本上每一个训练都会出席。相对地，我们香港的学生主要重视学业发展，而课外活动参与度则较低，发展较为单一。

整个旅程中，令我印象最为深刻的是日本人的热情。在寄宿家庭中，他们热情招待我们，总共制作了十三道菜给我们品尝，又带我们在明日香村内参观，视我们如子女一样。即使只是一日一夜的交流，我们已经和他们建立了一段深厚的感情，互相交换联络方式，离开时更依依不舍。

总而言之，这次交流团让我获益良多，不但亲身感受到日本人的热情有礼，更了解到他们的认真和对国家的爱护及忠诚。另外，亦让我有机会结识新朋友。无论是日本的朋友或是同团的老师和同学，都能建立一段深厚的友谊。

庄咏怡 蓝田圣保禄中学

有幸能够参与 JENESYS 这九天八夜的交流团，最特别的是到两所学校交流，参与当地学生为我们准备的活动，包括香港与日本文化的游戏、体验他们的课外活动等，更深入地了解日本文化，例如茶道奉茶的传统仪式和日本人热情有礼的性格等。更难能可贵的是入住寄宿家庭，与男主人和女主人面对面之间的沟通，以及他们用心安排的行程和活动，使这次的交流团更圆满，真切地体验了当地居民生活的态度和习惯，同时，与六十几间学校的香港学生建立了深厚的友谊。

直到现在回港大约一个半月，观摩和参与日本学校课外活动的经历仍深印脑海，当中日本的学生全神贯注地参与活动的学习态度深深打动了我。我看到的是一群学生朝着同一个目标而努力，每一个人都十分专注眼前的事，像是和太鼓部的女生，她们用尽最大的努力作大约八分钟气势磅礴的表演，还有吹奏乐部的演出，在吹奏乐器时配合律动，那欢乐的圣诞气氛渲染至整间学校。这些情况与香港的

有些差异，我们不像日本的同学如此认真对待课外活动，上课时分会分心、与其他同学聊天，让我反省自身的学习态度，究竟我们有没有珍惜香港提供的资源，有没有感恩自己得到的教育，有没有积极地学习呢？

另外，入住寄宿家庭的体验十分惊喜和感动，由于能够与男、女主人相处的时间并不多，起初以为只是吃吃饭、聊聊天，睡一晚就离开了，不会特别的不舍。可是，事情跟我想象的不一样，这家庭尝试利用仅有的时间，带我们走遍明日香村，让我们吃到日本著名的怀石料理，不断跟我们分享日本的文化和日常生活细节，还给我们体验浸热水浴。即使我们四位香港学生与这家人互不相识，他们愿意打开家门让陌生人进屋已经十分难得，更是十分热情地款待我们和用心安排活动，包括到超级市场买菜、制作大阪烧、介绍日本地图等。

同时，每天翻译人员都对我们关怀备至和用心地准备，还记得第一天上旅游车时有用文件夹夹着行程、面包和饮料，让我感受到日本人的贴心和尽心尽力，以及日本人热情的民族性。从与寄宿家庭和翻译员的相处，我十分佩服和欣赏他们的心思，也反思香港人处事的心态，会否常常因为要求事情的效率和结果而忽略了他人的感受，希望日后即使生活节奏多么急速，也停一停来关心一下他人的需要和心情。

除此之外，透过参观寺庙和神社，了解到日本重视传统文化。在参观浅草寺和东大寺时，留意到日本为了配合旅游业的发展，吸引游客来访，加入了一些新奇有趣的噱头，但同时保留着各种传统的建筑，像鸟居、木建筑等，推行经济发展时并不忘本。而学校方面，校方加入了一些关于日本文化的课外活动，例如弓道、剑道等，宣扬传统文化活动给现时的青少年。我相信香港也能向日本学习，宣扬本土的传统文化给青少年，不要因为经济发展而忘却了文化传承的重要性。

总括而言，这次交流团与普遍到日本旅游的经验截然不同，以前喜欢日本在于它的良辰美景和美味的食物，而现在是欣赏其认真对待每一件事的态度，独特的民族性，以及对传统文化的尊重。这次交流令我了解日本更多，回港后我有向身边朋友分享，希望香港也能学习日本处事的心态。最后，能够与六十几间不同学校的学生一起去日本交流实在可贵，一定会好好记着这九天八夜的经历，并珍惜我们之间的友谊。

卢颖心 英华女书院

我很感恩能够参与是次交流团，不但加深了我对日本文化的认识，更让我亲身体验了日本人的热情和他们的生活。虽然我之前也有到日本旅游，但却未如这次般，能与当地人有较深入的沟通，并有真切的文化体验。透过与日本人的交流，我察觉到他们都有几项共通的美德，包括专心、有礼和热情。

其中一样最令我印象深刻的事情就是东京都立翔阳高中和太鼓部的表演。表演的同学虽然大多是女生，但她们都用尽全身的力气，专心致志地为我们奏出震撼而有力的和太鼓表演。我留意到他们打每一下时都是聚精会神的，而且眼神里都有一团火，能够看出他们对打和太鼓的热诚和重视。他们每天放学后都要练习，其耐力和毅力，坚持进行这么频密和艰辛的训练，实在令人佩服。当中有一位表演者的手受了伤，可是他仍然坚持要为我们表演，令我深被感动。

除此之外日本人也是非常有礼的。我非常感激日中友好会馆为我们这九天的旅程安排了几位翻译员。每次上旅游车时，他们都会细意问候，或是提醒要多喝水等等，让我感受到他们的关怀。即使有时我们迟到或是不太专心聆听解说，他们仍是非常努力地翻译，不曾发出怨言，只会了解、体谅和关心。

最令我印象深刻的就是住在寄宿家庭的一晚。寄宿家庭的主人就像祖父祖母一样对我们关怀备至。为了让我们更加认识日本的历史和文化，带我们在明日香村到处游览。又准备了丰富而具日本特色的晚餐和早餐。他们热切地与我们分享生活细节和人生经历，让我更了解日本人的生活态度。到了晚上天气很寒冷，他们便为我们准备热水澡。我深深地感受到他们的热情。他们真把我们看成子女一样。即使大家素未谋面而且是有文化差异的陌生人，他们仍是非常热情地招待我们和分享感受。他们还强调要我们把这家当成自己的第二个家，要保持联络，下一次去日本时一定要去探望他们。这份真挚的亲情深深地打动了我，让我深刻地感受到日本人的热情和友善。

亲身体验过日本人的专心有礼和热情后，我便反省究竟我们香港人又有没有这些美德呢？香港人生活节奏急促，而且工作繁忙，往往忽略对身边人的那份关心。在专心工作的同时，我们不妨多加一点热诚，感染身边的人，为香港增添正能量和人情味。

姚洛欣 卫理中学

经过九日八夜的日本交流，带给我的不只是旅游的兴奋而是很深刻的体会。我之前曾两次到访日本，均以旅行观光为目的，故对日本历史文化及礼仪未有认真了解。但于此次交流团，我们到访了不少名胜古迹，感受到日本人在发展国家经济同时仍会保留国家传统历史文化，两者之间平衡得宜；在学校交流时透过与高中生的接触感受到他们的热情，当有外人到访便会准备充足绝不怠慢，态度认真；除了到名胜景点外，我们又品尝了不同日本传统美食，如会席料理及京都料理，其独特的饮食文化令我惊叹。总括而言这次的旅程对我来说十分深刻，独一无二，加深了对日本的认识。

林颂壹 基督教宣道会宣基中学

「来也匆匆，去也匆匆」九日旅程转眼间便完结了。第一次来到日本，有幸与 12 位好伙伴渡过这精彩的旅程。也特别感谢组导师 Eric Sir 的带领。

是次交流使我大开眼界和有很深入的反思。

从未踏足日本，以往我只能从书本上领会到日本是礼仪之邦。今次有幸能亲身经历和体会。每天早上领队的一句早晨、一个笑容，都给我们感受到日本人的热情和正面。最深刻的，莫过于居住在寄宿家庭，我不懂日文，不少时间只能靠同行的同学作翻译，或使用简单的英文沟通。但是户主热切为我们介绍日本文化，更一起剥黑豆，即使我们只是一起生活了一日，但是那短短时光，已令我感受到日本人的热情好客和温暖。

到访学校时，我有机会体验日本的课外活动如书法、茶道、剑道和太鼓。上书法班令我有很大的反思，当一个香港中学生早已放下书法时，日本的中学生却努力学习我们中国的文化。在茶道课中，体验到对方的认真，对细节的坚持。而在太鼓中，则体会到他们的投入，每一幕都振奋人心。

回来一段日子，对日本的每一点感觉都一直在心中，再次感谢教育局给予是次交流机会。

