

21 世纪东亚青少年大交流计划（2017）

学生专题报告一第五组

《探讨日本与香港高中校园生活的差异》



组导师：李佩嫦老师 上水官立中学

组员名单：

司徒嘉颖	东华三院张明添中学	梁博然	中华基督教会铭贤书院
邝卓敏	德兰中学	梁筠宜	真光女书院
林峯	圣芳济书院	麦筠婷	何文田官立中学
吴泽烽	旅港开平商会中学	张皓尧	圣保禄学校（中学部）
王初之	天主教母佑会萧明中学	陈晓绮	荃湾公立何传耀纪念中学
杨凯源	皇仁书院	邓沛羲	香港邓镜波书院
黎柏妍	玛利曼中学	何咏珊	迦密中学

目录

引言	2
课程设计.....	3
甲、上课时间表.....	3
乙、课程制度.....	4
校园设施.....	6
甲、周边设施及校舍.....	6
乙、运动设施.....	7
丙、课室.....	9
丁、部室.....	9
戊、洗手间.....	9
己、其他设施.....	9
学生礼仪	10
教学模式	11
日本和香港课外活动的异同.....	14
甲、相异之处	14
乙、相同之处	18
升学及就业.....	19
甲、日本升学	19
乙、日本就业.....	21
丙、香港升学就业与日本之差异.....	23
报告总结.....	24
行程总结.....	25
感想.....	26

引言

经过是次九日八夜的交流，我们能更深入地了解日本的文化。藉着这次难得的机会，我们到日本的东京、京都和奈良作交流，而行程的焦点便是两次的学校交流。在交流期间，我们不但与当地学生交流了学习过程及上课模式等，也互相分享彼此的校园生活，确实获益良多。我们将以日本交流的体验作基础，并就课程设计、校园设施、学生礼仪、教学模式、课外活动及升学及就业等方面分析日本与香港高中校园生活的独特之处，从而探讨两地学生的学习及生活模式之异同。



课程设计

甲、上课时间表

香港的学校，一般上课时间为早上八时至下午四时。高中生每天上八至九节课，每节约三十五至四十分钟。每三节课后有十五分钟的小休息时间，午膳时间约六十分钟。日本学校，上课时间为早上八时三十分，于下午三时至四时三十分下课。高中生的课堂较少，每天只有六节，每节五十分钟。每节课后有十分钟小休息时间，但他们的午膳时间只有约四十分钟，较香港中学短。

由此可见，日本的高中生能够在每节课之间有较长的转堂时间准备下一节课的内容，同时可放松身心。香港中学的课程较紧迫，学生在课节间没有时间预备下一节课，遑论放松身心。但日本高校的午饭时间相对较短，学生需要仓促完成他们的午餐，而香港中学则设有较长的午膳时间，学生有足够时间完成午餐之余，亦可稍作休息。因此，不论是日本高校或香港中学的上课制度皆有可取之处。

此外，香港的中学普遍在上课前设有约十五分钟早会，但日本的高校不设早会；相反，日本的高中生会早于上课前一小时便回到学校进行早练。再者，日本每所高校皆设有清洁校园的时段，以减轻校工的工作量，甚至有高校不聘用校工，平日由学生负责清洁，以培养学生的自理及独立能力。相反，香港的中学多聘用校工清洁校园及课室，学生并不需要做任何清洁工作，只需专注学业。可见日本高校着重培养学生不同范畴的能力，而香港中学侧重提升学生的学业成绩。

香港中学与日本高校也有相同之处。香港中学和日本高校均设有班主任课。香港着重加强师生之间的沟通及关系，并透过班主任课协助学生规划人生；日本则着重为学生规划生涯及教授健康知识。

The time table at Yamashiro is as follows:

Homeroom period	8:35-8:40
1st period	8:50- 9:40
2nd period	9:50-10:40
3rd period	10:50-11:40
4th period	11:50-12:40
Lunch Time	12:40-13:25
5th period	13:25-14:15
6th period	14:25-15:15
Homeroom & Cleaning	15:20-15:35
7th period	15:40-16:30

左图为京都府立山城高等学校的学生上课时间表

乙、课程制度

首先，日本的高中课程主要可分为三种：普通科、综合科和专门学科，而每所高校也会开设其中一至两个课程以配合学生的需要。当中每个课程都包含不同的必修学科，例如普通科要求学生必须修读国语、外国语等，而当中又可分成现代文学、古典研究等等。综合科和专门学科在必修科目以外提供不少选修科，高中学生可在二年级及三年级时根据个人兴趣进行选科。

相比起日本的高中课程，香港的主流高中课程（香港中学文凭考试课程）比较简单。香港高中课程主要是要求学生修读四科必修科：中国语文科、英国语文、数学及通识教育。选修科方面，学生读中三时可根据自己的兴趣选科，在中四时开始修读，例如生物科、经济科等。由此可见，两地的高中课程均提供不同类型的课程供学生自由选择。

平成 30 年度入学生 文理総合科 教育課程 (申請予定)

学年	5	10	15	20	25	30	33		
1	国語 総合国語Ⅰ(5)	社会 現代社会(2)	数学 数学Ⅰ(5)数学A(2)	理科 物理基礎(2) 生物基礎(2)	保健体育 体育(3)保健(1)	芸術 音楽Ⅰ(2) 美術Ⅰ(2) 書道Ⅰ(2)	英語 英語総合(6) 情報 コンピュータ ネットⅡ(2)	HR	
2	国語 総合国語Ⅱ(5)	理科 化学基礎(3)	保健体育 体育(3)保健(1)	英語 現代英語Ⅰ(4) コミュニケーションⅡ(2)	家庭 家庭基礎(2)	社会 地理B(2) 社会 世界史B(4)日本史A(2)	数学 数学科学Ⅰ(6) 数学Ⅱ(4)数学B(2)	理科 理数物理or理数生物(2) 理数化学(2)	HR
3	国語 現代文読解or言語表現(2) 古典研究or古典読解(3)	保健体育 体育(2)	英語 現代英語Ⅱ(4) コミュニケーションⅡ(2)	社会 地理B(3)世界史A(2)	数学 数学科学Ⅱ(6)	理科 理数物理or理数生物(4) 理数化学(2)	総合的な学習の時間	HR	
			国語 読解読解(2)	社会 世界史探究or日本史探究(4)政経(2)倫理(2)	数学 数学探究(3)	理科 理科探究(3)	英語 英語探究(2)		

※赤字は「学校設定科目」または「専門科目」を表す

其次，日本的高校推行学分制及学年制两种。推行学分制的学校会在科目附上学分，同学需修读指定的学分，修毕后才可毕业。而推行学年制的学校则要求学生修读指定的必修科目，没有选修科目。而香港的中学是推行学年制的。

此外，日本的高校每学年有三个学期：四月至七月、八月至十二月和一月至三月；暑假多设于三月下旬至四月初，假期较短。而香港的中学只有两个学期：九月至一月和二月至七月；而暑假亦较长，由七月中至九月初。

总括而言，日本高中学生的自由度较大，在学业上涉猎的范围较广，不太偏重于考试或入读大学。相反，香港的学校侧重考试成绩，学生专注于文理科目，目标单一——考入大学。

校园设施

甲、周边设施及校舍

日本高中校舍的操场一般在教学大楼外围，因此校舍的周围都设有非常高的铁丝网。这些铁丝网的功能主要就是防止学生打棒球时把球打到校舍外或附近的民宅。香港中学的操场一般位于校舍中间，因此则甚少需要铁丝网防护。

至于校舍，日本的校舍一般平面面积较大，而香港由于地少的缘故，大部分学校校舍都较日本为小。为满足教学需要，香港的校舍要向高空发展，一般有四至五层高。至于日本，以我们参观的翔阳高校以及山城高校为例，都只有三层，可见日本校舍占地较广，不用向高空发展。



乙、运动设施



日本高中的室外运动设施较香港一般中学齐备。我们探访的两间学校都设置标准的篮球场以及足球场。此外，由于棒球（日本人称之为野球）在日本十分盛行，许多日本高中均设有棒球场。许多日本高中还有一些为传统运动专案设置的运动设施。举例来说，翔阳高校和山城高校都有弓道部专用练习靶场。香港每所学校都设有不同大小的操场，而多样性和齐全性则取决于学校的平面面积。大部份学校最基本设有两个标准篮球场，只有少数学校（大部分为私立或国际学校）设有完善的运动设施，甚至与日本一样有标准的足球场、运动场，甚或室内体育馆。另外，日本高中的操场一般是泥土沙地，这是为了可以努力避免学生在运动时受伤，也是在有限资金下所做的最佳规划，这和香港较常用的混凝土地面不同。

至于室内的运动设施，首先，日本高中的体育馆可说是学校里最重要，也最值得纪念的场所。学校大大小小的典礼都在这里举行：开学典礼、入学典礼及结业典礼，全都在体育馆举行。香港的学校则较多时候使用礼堂作为典礼进行的场所。在日本，体育课也不时在体育馆内进行，如室外下雨的时候。日本高中的有盖操场又称室内操场，日本每所学校至少有一个有盖操场。有盖操场的规模较小，下雨天无法使用露天操场时，就可以使用有盖操场，以进行集会。



此外，我们在日本的高中还看见了他们的健身场所，那里放置的健身器材较香港更多、更齐。我们在翔阳高校里能够看见锻炼腿部、腰部、手部等不同部分的健身设备；而香港的高中一般只配备一些基本器材，如哑铃或收腹机罢了。

丙、课室

日本高中与香港高中在课室的设计上有较多相似之处。日本高校的课室大小与香港相若，可容纳的学生人数也相当接近。两地课室的格局基本相同，也使用黑板教学。至于相异之处，首先，日本的课室一般使用扇门，这与香港一般使用的拉门有所不同。其次，由于日本的教学模式较倾向于照本宣科，因此在日本的课室中较少能发现电子教学的设备；香港的课室则通常会设置有电脑、投影机，以便教师及学生进行电子教学及专题汇告。



丁、部室

日本高中的某些非运动或音乐部也会拥有自己的部室，如我们在翔阳高校参观过的茶道部，这一一定程度上反映了日本高中对于部活(学会活动)文化的重视。相反，在香港的中学一般只有音乐社团或运动社团才会有自己的活动场所。



戊、洗手间

日本高中的洗手间设备基本与香港的相同。不过，使用者在进入洗手间时需要脱掉室内鞋，换上洗手间内的鞋子，以免弄污洗手间，这反映出日本人非常注重卫生的特性。

己、其他设施

在日本高中，同学们一进入校舍就需要更换室内鞋，因此在学校门口会设置鞋柜供同学存放鞋子。另外，由于日本在冬天比较寒冷，因此在学校也会设置暖气。



学生礼仪

在这次的交流团中，我们十分有幸能够到东京都立翔阳高中和京都府立山城高中参观并体验日本高中的生活，与日本学生有一个难得的交流机会。在这次的访校活动中，我们十分欣赏日本学生的礼仪，并从中发现了日本学生与香港学生的差异。

首先，日本学生经常脸带笑容，不论是对着师弟师妹还是师兄师姐，乃至外来的访客，他们都经常展露笑容，表现和善及亲切。在我们到访日本高中的期间，经常会与当地学生有不同程度的交流。就如在京都府立山城高中时，我们和当地学生一同上英文课。即使他们的英语能力并非十分强，但他们依然友善亲切地向我们介绍他们所准备的东西，没有表现得不耐烦。另一方面，每当我们有任何疑问或对日本当地文化感到好奇提出询问时，他们总是非常有礼地回答我们。



其次，我们也发现日本学生对老师们都十分有礼，看见老师会主动上前行礼和打招呼，可见日本学生非常尊重老师。日本学生在上课前，必定会整齐有礼地向老师敬礼，而平日与老师的相处亦保持一定的礼貌，当老师说话时，必定会静心聆听。

然而，香港学生平日不论是对师弟师妹、同辈或是师长，也较少展现笑容，给人一种冷漠和疏离的感觉。此外，香港学生也不及上日本学生有礼。虽然不少香港学生也会向老师们行礼和打招呼，但亦有不少学生平时看见老师也没有点头微笑及问好。由此可见香港学生对礼仪的注重相对薄弱。



教学模式

日本高中与香港高中的教育体制、教学模式、教学目的等都截然不同，并可以从以下几个方面体现：

在选科方面，日本的选科时间是在高一下学期，而香港则在初中三年级，学生的考虑时间比较少。日本的初中及高中是独立的。日本的高中大多都会于高一下学期选科，以我们到访的东京都立翔阳高校为例，他们的学生都是在高中一年级的下学期（香港的中四）才选科。相比之下，香港的中学包括了初中及高中，修读香港中学文凭考试（DSE）课程的学生普遍需于中三选科。由是观之，香港的学生要在中学三年级时仓促决定高中修读的科目，且没有机会试读一个学期，看看自己的能力及兴趣是否适合修读该些学科。另外，与日本比较，香港可供中学生修读的课程除了主流的香港中学文凭考试以外，还有 GCE A-level 以及 IB 等其他有国际认受性的公开试，让香港的学生可以有更多机会继续在本本地以及海外升读大学。

在授课语言方面，东京都立翔阳高校以及京都府立山城高校都以日语为主，英语为辅。在我们到访京都府立山城高校时，高一的学生向我们展示他们的英语专题研习，并且用英语向我们介绍了不同范畴的日本文化，由剑球、漫画、海苔、便当文化，到和服、忍者以及招待客人的礼仪等，他们透过不同的生活例子来让我们这些「行外人」理解日本文化的奥妙。另外，他们介绍其专题研习后皆设有发问时间，以解答我们的疑问。由此可见，他们不光是只会背诵，而会把生活经验和课上学到的知识结合起来，灵活运用。在香港的新高中课程下，学生最基本需学习所谓「两文三语」—学生需要懂得写中文、英文，并且会说粤语、英语、以及普通话，以提升学生在国际社会的竞争力。高中的选修科目一般会有英文以及中文考试模式供学生选择，使学生可以因应个人能力选择，从而继续在本本地以及海外升学。



再者，在教学目的方面，日本的学校多着重学生的全能发展，而香港则较偏重学业。以翔阳高中为例，他们的教学目的是教学生追求梦想，建立目标及自主。可见他们不只着重于学生在学业上的成就，反而让他们自由选择其发展方向。另一所立山城高等学校，则着重学生的成长过程，希望学生运用创造力，运用书本上及书本外获得的知识，创作无限可能。至于香港的高中则着重学生的学业发展，即使他们将来从事的工作与现在修读的科目没关系，他们仍需要在高中时专注于文凭试，学校把大部分的教学资源投放于学科学习上，例如在放假时会开设一些补课班，为同学补习，可见香港学校较重视学科学习。



在自主性方面，日本的学习模式和香港一样着重自主。在翔阳高中，学生一般能够选择不同类型的课外活动，例如剑道，茶道，弓道部等，而且他们均可以决定参与那一些课外活动，学校并不会强迫他们。同样地，香港的学校亦有很多不同的学会，例如辩论队、剑击以及中国文化等，学生亦可以自由选择参与。两地都给予学生自由选择的机会，让他们可以自由分配学习和课外活动的时间。

相反，他们的不同之处在于日本学生只专注一项课外活动，和香港的不同。即使日本的学校给予不同类型的课外活动供学生选择，大多数学生们，例如在翔阳高等学校以及山城高等学校，均只会选择一项课外活动。被问及原因时，他们一致表示希望专注于一项活动，并且对所选的活动有极浓厚的兴趣。可见他们只会专心学一个活动，并希望把这项活动练习到最好的境界，从中获得满足感。相反，香港的学生因为有很多不同的学会选择，他们会倾向于参与两个或以上的学会或活动。他们大多数的目的是希望「分散投资」，涉猎不同范畴，获取多些经验，为大学或工作的面试作好准备，而并非全部都是出于对该项活动感兴趣，要发挥到最好。尽管可能他们会在该范畴取得优异的成绩，但是他们的心态和日本的学生却截然不同。

其次，在教学资源方面，日本的教学资源略有不足，较香港稍为逊色。在参观两间学校时，我们看到日本学校的课室和香港的大致相同，拥有基本的设备例如黑板，教师桌等等。可是，和香港的中学相异之处是，日本高校没有科技上的支援，例如电脑投影机或实物投影机。由此推断，他们的教学模式主要是透过在黑板上书写来授课，和现时香港大部份学校都在推行电子教学不同。香港的学校有不少课堂现时已转为使用平板电脑上课，亦会在课堂里播放一些学习影片以辅助教学，这或许是日本政府未有积极投放资源以发展电子教学。

最后，在教学方式方面，日本教学多是单向教授，跟香港的互动教学不同。在参观京都府立山城高等学校时，我们有组员不经意经过数间教室，并观看到他们的教学情况。根据他们所说，日本学校的课堂比较安静，多是老师单方面向学生传授知识，而学生多是默默聆听，以及努力抄写黑板内容，教学模式较为单一。不同的是，香港鼓励活动教学。在香港的课堂里，教学游戏已是老师传授知识时经常采用的教学策略。香港的老师大多会使用一些简单的游戏去吸引或引发学生思考，例如猜猜画画，学生可以思考更多，同时亦可以增加教师与学生之间的沟通。而且，在上课时多会有学生举手发问，并请老师解释更多教科书上艰深难掌握的概念。



日本和香港课外活动的异同

甲、相异之处

一) 课外活动的种类

香港的课外活动范畴多元化，主要分为四大范畴：文化类、体育类、制服团体及宗教团体；而日本学校的课外活动主要分为两大范畴：文化类和体育类。然而，日本学校的课外活动渗透着浓浓的本土文化元素。香港学校的体育活动主要为篮球、排球等；日本的中学除了排球、篮球外，也有弓道部、剑道部，在我们访问的东京都立翔阳高中和京都



府立山城高中更有和太鼓部和舞棒部。在文化活动类别，香港中学主要有视艺学会、合唱团等；日本却有茶道部、花牌部、书道部，而我们访问的两所高中有更有手语部。由此可见，日本高中的课外活动紧扣着日本文化。

二) 课外活动的特色

香港的课外活动主要以学术性和运动性为主，例如有辩论队、芭蕾舞等等，而日本的课外活动比较多元化，各个范畴都有不同的学会。例如东京都立翔阳高等学校的部活就多达 27 个，较香港普通中学多出一倍，他们有动漫社、ESS 部、家庭科部、硬式野球部等，这些都是香港罕见的活动。学生可以自由参加各项活动，即使他们喜欢的活动比较冷门，但日本的学校都有可能相关学会，这跟香港有很大的分别，令我们十分羡慕。

三) 参与课外活动的时间和频次

香港学校的课外活动通常都在放学后进行，而频次视乎不同课外活动而定，例如田径队一星期有三次训练，每次约三小时；红十字会青年团一个月约有二至三次活动。日本高校的课外活动也通常在放学后进行，但学生会



在打扫课室和校园后或班会完结后才参加课外活动。他们的活动次数也较香港频繁，运动部通常每周约有三至五天训练，每次三至四小时，在比赛前夕更有可能每天都有训练；文化部活动通常每周有二至四天，每次约二至三小时。日本不少高中生在假期中也会回校参加课外活动，尤其暑假是最繁忙的，因为不少学生都要为着秋天的文化祭作预备。

四) 参与课外活动的态度

日本的高中生做任何事情都非常专注，即使是参加课外活动也十分用心。香港的学生做事虽然也很认真，但是并不是每一位同学都会用那种认真严谨的态度去看待课外活动。但日本的高中生并不一样，他们自由选择课外活动，一旦选了就会全力以赴做到最好，他们从来不会马虎了事。即使学会的人数非常少，他们也依然很热爱自己的活动和关怀各成员。我们参观了两所学校，也看了不少课外活动。他们的水平远远超乎我们的想象，例如太鼓部，当初我们以为他们的练习不会太过严格，毕竟只是一个课外活动。但是看完他们的演出后，完全颠覆了我们的想象。她们有非常专业的表演水平，表演的乐曲难度甚高，鼓声雄壮，气势磅礴，震撼观众的心扉。由此可见她们是用非常认真严谨的态度去练习课外活动，即使生病了，也会全力以赴，尽量不拖累进度，努力完成一个出色的表演给我们看，这让我们非常佩服。



五) 参与课外活动的目的

日本高校有许多形形色色的课外活动，学生会按照自己的喜好加入不同部活，但不论是文化为主的活动，还是体育竞技的活动，在高中生的界别都有许多比赛。日本高中生加入部活后，会接受各种训练及前辈的指导，深入地锻炼技能，然后参与各种比赛。就例如京都府立山城高中，许多体育竞技活动都参与全国性的比赛，更取得优异的成绩。这些成绩会是个人、部、甚至学校的荣誉，用以吸引学生加入相关部活。日本学生是为了兴趣、争取比赛佳绩及荣誉而参加部活，更有些学生是以将来职业为目标而参与课外活动。在与明星高校音乐部的学生交流期间，我们了解到有学生是希望以唱歌作为职业。可见有部份日本学生将课外活动作为发展理想职业的起步点。

香港有少部份中学生参加各式竞赛类活动，包括田径、乐器、各式球类、舞蹈等等，以争取优异比赛成绩作为其发展成职业为目标，但大



多数学生只是为着得到课外活动记录以便报考大学而参加课外活动。香港不少学校的学会活动是非竞技类的，例如中文、英文、数学学会，也有服务类的童军、少年警讯，学会普遍不设比赛，学生更不会以争取更高成绩为目标而加入学会。大部份学生选择学会除了从个人喜好出发，有的加入服务类的学会则是希望获得服务纪录外，他们大多希望透过参加课外活动在报考大学时取得更大优势。

六) 部活的人数

日本高中部活人数普遍较少，因为日本高中采用三年制，所以学生人数不多。加上一所高校有不同种类的部活，而每名学生会只专注一项部活，因此容易分散人数，令成员更少。就如翔阳中学的和太鼓部及茶道部为例，只有十几人，人数非常少。但也有例外，根据部活性质以及受欢迎程度的不同，有些部活会比较多人，例如京都府立山城高中的舞蹈部则有三十多名成员。而香港中学采用六年制，一所中学人数较多，而学校通常会要求学生加入一个或以上的学会，因此学会人数会比较多，多数有三十人以上，特别是没有人数上限的服务团队如童军、女童军，人数甚至可以多达 50 人。

七) 场地

日本学校的面积非常大，因此具有条件兴建各种设施及场地。例如翔阳高中，它的露天操场的面积已经可以比得上香港一些学校的总面积，可以供田径项目的部活使用。由于日本学校重视部活，不少部活更有专门的场地。例如茶道部配有一间和室，地板是榻榻米，弓道部有专门的靶场，和太鼓部能独占体育馆之中一间大体育室。而翔阳高中的体育馆不仅大，而且还分成多个部分，一部分作室内篮球场，另一部则分配有健身器材及体育用品，作其他部活的训练用途。因此，日本高校部活多数拥有空间充裕的专属场地。但香港学校一般面积较小，并没有大量空间建设各种场地，因此课外活动没有专属场地，而活动空间也比较少。各个学会多数使用上课用的教室、实验室、操场等。不过由于大多数学会对场地设施没有特殊要求，一般课室已经可以满足普遍学会需求。至于一些体育类活动，如游泳等，不具备泳池的学校则需要使用公共泳池。

乙、相同之处

费用

日本的课外活动和香港的一样，部份需要收费的，而日本称之为「部费」。在香港，例如管弦乐团，一年的学费连购买乐器的费用约二至三万港元；而日本的吹奏乐部和香港的差不多，一年费用约为三十万日元（约港币二万元）。

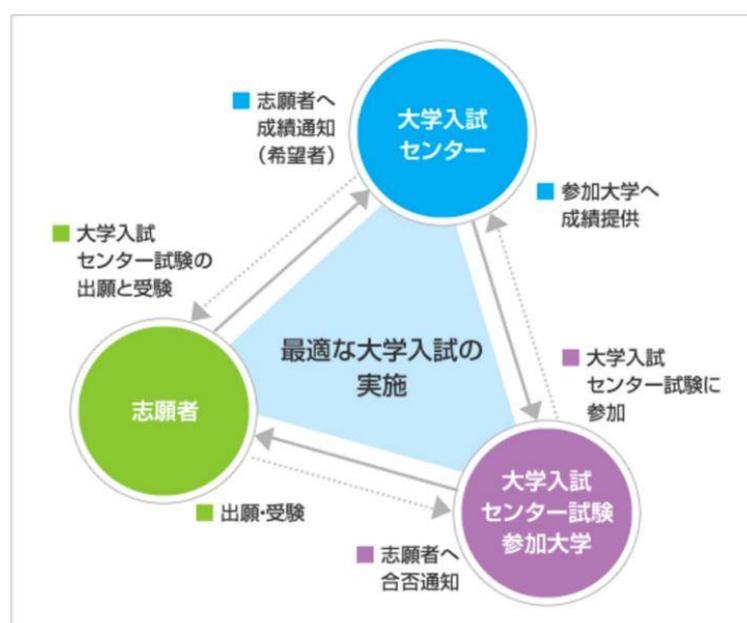


升学及就业

甲、日本升学

日本高中生的出路选择多元化，不少学生都选择继续升读大学。他们可以选择国立大学或是私立大学。倘若学生想升读大学，他们可以去考 **centre**，一个包括了语文、数学、英语，三科常规科目，以及根据文科理科选择相对应的科目，自由度较高的考试。

在日本，学生们可以从多达 775 所大学选择适合自己的大学和学



科。除了普通的商科管理学，观光传媒课之类，日本还有不少具特色的大学科目供学生选修，例如：京都精华大学的漫画科、东亚大学艺术学部的全方位美容学科、北海道大学的森林科学科等。日本大学和世界各国一样同为四年制，入学必要资格是完成 12 年以上的学校教育课程及通过入学考试，学生毕业后可取得学士资格。

大学以外，日本学生也可以选择入读专门学校。专门学校是指专门的技术学校，大部分是两年及三年制。有别于大学教育，专门学校是以教授专科学技术教育为中心。日本学生以往一般高中毕业后去念专门学校，但日本这几年十分需要专门技术人才，不少学生会在大学毕业后去念专门学校。日本的专门学校提供多元化技能训练，有电脑、设计、美容、饮食、通译、经营等，各有特式。

另外，日本也有不少短期大学，适合一些想早一点到社会工作的学生。短期大学大部分是两年制，大多是女子大学。

根据我们今次去的两所高中，都立翔阳高校和京都府立高等学校，我们发现日本高中提供不少辅助学生选择未来出路的资源，让学生可以有更明智的选择。资源亦不会很偏重大学的资料，有各式各类，针对学生的兴趣和能力的专门学校课程和短期大学课程，例如：理发，动物照顾等。加上学校有不同的辅导室，供学生有需要时咨询老师有关生涯规划时使用的，包括三方面谈室等。

日本高中生入读大学的升学率是大概 50%，以亚洲的比率来说是颇高的。

乙、日本就业

本地学生

(<http://www.epochtimes.com/b5/17/3/18/n8938524.htm>)

日本学生的就业机会相对广泛及明朗。据日本厚生劳动省和文部科学省在 2017 年 3 月 17 日发布的最新数据显示，截至 2017 年 2 月 1 日，90.6%大学生已经拿到了企业内定，就业率为 75.5%。

以下为日本大学专业就业率排名

(<https://kknews.cc/zh-hk/education/3knre8.html>)

学校	专业	就业率
筑波大学	高端机械工程—机械人专业	高达 90%，SONY 公司和 EHIC 机械工程公司常年招聘优秀人才。
武藏野艺术大学、东京工艺大学	服装设计专业	高达 70%，日本的三宅一生[1]和各种服装设计品牌已经在亚洲甚至世界颇有名誉
东京工业大学、九州工业大学	汽车制造专业	高达 95%，本田、日产、三菱、万事得等各种汽车工业都大批的招聘
东京艺术大学及各种动漫专门	动漫专业	75%，日本是世界的动漫发源地，众多的动漫设计及游戏人物都在日本研发出来并享誉世界

从上述资料可见，日本学生的出路多元化，就业率亦相对高。

此外，我们访问东京都立翔阳高等学校时发现学校为学生做的生涯规划做得十分出色。每个课室外的展板都贴上了不同大学以及专门学校的海报，内容皆有关多元出路，如发型师、厨师、农业等，让同学闲时驻足看看，了解升学及就业的讯息。



留学生

随着日本大环境对留学生的开放，留学生已经不局限于在一些与中国有贸易往来的大企业服务，以前一些很少出现留学生身影的领域也逐渐有留学生工作。比如说，大型商场、酒店、房地产公司、电话公司等，这也为留学生将来的就业提供了更多机会。

我们在学校访问时也认识了一位来自台湾的留学生，并发现近年日本的留学生人数有上升的趋势，当中来自亚洲地区，如中国、台湾、新加坡等交流生或留学生占大多数。

[1] 日本的著名服装设计师，他以极富工艺创新的服饰设计与展览而闻名于世。

丙、香港升学就业与日本之差异

在日本，高中生普遍需要面对两次入学试：第一次考试为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，目的为判定考生是否具有大学基本学习之能力；第二次考试则为各大学自办的单独招生，目的为考核学生是否具备各学科所需之性向与特长，最后以两次考试成绩综合计算来判定考生之入学成绩，较香港只有一次的中学文凭试为多，可见日本学生所面对的公开试压力亦不少。尽管如此，日本有较多学生能升上大学，香港只有十间大学，而日本却有近八百所大学，亦即可为学生提供更多高等教育的机会，难怪日本的中学生升读大学率远高于本港，如在 2013 年已有 50.8% 高中毕业生能升读大学，较本港的不足两成为高。

就香港中学生升学方面而言，除少部分人会选择专上课程，职业专才教育、培训及业余进修等途径进修以外，大部分学生会选择透过大学联合招生途径（JUPAS）报读本港学士学位课程。虽然本港十间大学提供



多元化学科选择，如工程、商业、人文科学、社会学、法律及医学等，但香港的金融业繁盛，社会风气促使学生多倾向选择环球商业及会计财务，或具崇高社会地位的医科等出路较好的学科。反观日本，在与当地学生交谈时得知他们大多有不同的理想，向不同方面发展，无论是何种专业，出路及就业率亦颇为理想。如前部分所述，很多日本大学毕业生都能成功找到与学习范畴相关的工作，实践所学，就业率有 75%。可见日本学生升学的情况与香港截然不同，出路较多之余，风气亦较健康，能依照自己意愿选择学科，且有稳定的前途。据香港大学教育资助委员会在 2016 年的报告，本港本科生的就业率为 74.7%，同年日本的本科生就业率则高达 97.3%。由是观之，日本学生除有更多元化的出路及更高的升学率外，毕业后亦绝大多数能在社会找到能实践所学的工作，就业率较香港为高，值得香港借鉴。

报告总结

在课程设计方面，日本的高中课程主要可分为三种：普通科、综合科和专门学科。香港的高中课程比较简单，主流是课程是教学生应考 HKDSE：要求学生修读四科必修科及两科选修科，其他课程如 IB 以及 GCE A-level 只占少数。日本高中整体上课时数以及每节上课时数较香港长，但有较少的课节，课节之间也有小休时间，放学后更设有清洁校园时间，这都是香港没有的，。

在校舍方面，日本高校面积较大及较矮，亦有较多体育设施，以及设有专门的部活室及特别室；而普通课室则与香港的课室差不多。

日本人较注重礼仪，不论师长还是学生之间，非常守礼，彼此尊重。

在教学模式方面，日本课堂采用单向教学，跟香港一般的课堂相近。但香港有时会采用互动形式或电子教学，教学方式灵活、多元化。

在课外活动方面，日本高中的部活主要有传统文化类型及体育类，每个部活的成员较少，但成员对部活态度认真，肯花大量时间在部活上，亦会专精一项活动，部活场地亦较香港大。

在升学及就业方面，日本高中生的出路非常多元化，可以选择升读大学或专门院校，毕业生的就业率亦非常高。而日本高中更非常注重学生将来的出路，从学校提供大量相关资料给予学生查阅可见。

行程总结

这趟日本的文化交流之旅使我们获益良多，无论是以前有去过的还是没去过的同学，大家对日本都留下了一个很深刻的印象。在这九天八夜里，我们的行程非常紧凑，游览了很多著名的景点，例如浅草寺、清水寺、晴空塔、东大寺等。不同的寺庙都有属于自己的特色，虽然售卖的纪念品都非常相似，但是寺庙里面的装潢却是很不一样，而且里面的故事和铜像都很不同。参观不同的寺庙让我们了解更多关于日本的文化，加深对日本的认识。除此之外，我们还入住了奈良县飞鸟地区的寄宿家庭，与日本的「爸爸妈妈」度过了美好的一天，让我们能亲身体会到日本学生的日常生活。虽然相处的时间非常短暂，但是我们仍然很珍惜这次机会，因为实在是很难得。我们去两所高中学校交流，见识了日本高中学校的设备，以及了解日本学生平时上学的情况，例如进入学校前一定要换上拖鞋，放学前一节课需要打扫学校，肩负起清洁校园的责任等。这都刷新了我们的思想，让我们赞叹不已。



感想

司徒嘉颖

对于能得到去日本交流的珍贵机会，我真的感到非常开心。而这趟学习之旅也让我获益良多，这不但让我大开眼界，而且还加深了我对日本文化的认识。我对日本文化没有很深入的了解，而这次日本之旅给我的感觉跟我想中的不太一样，我完全没想到日本人是那么有礼貌和准时。不但如此，她们都很热爱自己的工作，做任何事情都很认真和有耐性。令我最惊讶的就是同行负责翻译的姊姊，刚开始时我以为她是导游，因为在旅游车上她不断给我们介绍接下来的行程以及周围著名的景点。到后来几天，我才知道原来她只是我们的翻译员，我完全没想到她如此的尽责，介绍景点这些根本就不是她的份内事，而她却为了我们搜集了许多有用的资料，特意在车上给我们一一介绍，这让我很感动。因此，在离开的时候我给了她一个深深的拥抱。

除了这个之外，我还觉得日本的高中生非常主动地去学习。我们参观了两所学校，也与当地的学生聊天交流。我从他们的话语里发现，他们非常热爱自己选择的部活。即使放学需要额外留下来练习，他们也非常愿意。而且他们的水平也不差，例如太鼓部的同学的击鼓技术有非常高的水平。她们虽然敲着鼓但却也打动了我们的心。



我很喜欢跟她们聊天，从她们口中了解更多关于日本的资讯。虽然我不懂日语，但是我可以尝试用英文、肢体语言以及绘画来表达我想说的话，我觉得这个过程非常有意思。

最后，在这里旅程中，我很开心能认识「人强马壮」的组员们，大家都很有才华，大家能够互相学习以及互相帮助，使这个旅程变得更加有意义。我真的非常感谢香港教育局以及日本各单位的热情款待，真的希望能有机会再去一次日本交流。

梁博然

对于能够参加「21 世纪东亚青少年大交流计划」，我感到十分荣幸。这次交流给予了我不少独特的日本文化体验，让我能全面且深入地了解日本的不同方面，体会也比参加普通的旅行团更加深刻。

除了到著名景点如晴空塔、浅草寺、清水寺等地方观光，可了解日本传统文化及现代发展以外，到明日香村的家庭寄宿更能深入体验日本人的日常生活，最使我。虽然只是短短寄宿一晚，却令我难忘，且获益匪浅。寄宿家庭的热情款待让我认识到日本人热情好客的性格，他们更一尽地主之谊带我们到附近景

点观光、远足、进行家庭活动，如烹煮日本传统食物及收获农作物等，也让我能真切深入体验到日本人的日常生活，了解日本繁荣城市以外的纯朴一面，这样难能可贵的经验是一般观光旅游难以体会的。另外，到访日本的两所高中亦是非常特别的体验，可让我了解



到日本学校与香港的差异，使我得以反省自己。日本学生注重均衡发展，除了学业以外，他们亦积极参加不同的课外活动，如剑道，茶道，和太鼓等等，而且更是十分重视及认真看待，对活动中的礼仪一丝不苟，这与香港部分学生只重视读书，不参加课外活动或只是马虎了事成强烈而鲜明对比，让我明白读书并不是一个学生的全部。与日本学生的交流也让我大开眼界，不但让我更敢于主动与人沟通，而在交流之间也能明白到两地文化在许多地方都有差异。尽管他们的英语水平或不算高，却也尽其所能与我们沟通，使我印象十分深刻。

总括而言，是次中学生访日团让我扩阔视野，深入认识到日本的另一面，例如日本传统文化、现代发展、人民生活及校园文化，与当地交流，他们身上亦有许多地方值得我们借鉴，催我反思，真是个非常难得和珍贵的学习机会。

邝卓敏

我对于能够成为「21 世纪东亚青少年大交流计划」香港中学生访日团的一份子而感到骄傲，因为我知道能够被挑选出来代表香港学生访日

殊不容易。虽然我对日本文化并没有很多认识，且了解不深，但我本身对日本动漫、食物和科技等都十分感兴趣。在这次访日的旅程中，我可以更深入的认识日本人的饮食习惯和礼仪。日本人进食不同食物时先后有序，先进食前菜，再到渍物，然后是主食，最后是甜品，餐具的摆放也很讲究，让我从只是认识日本食物的种类、款式到认识日本人的饮食文化。除了饮食文化之外，这次旅程中，我走访了日本的寺庙，还记得第一次到浅草寺的时候，要 45 度倾斜走进寺庙，拜佛前要先用水洗手和漱口才能拜佛，这些仪式和我平日在香港进入寺庙的时候十分不同。虽然一开始时我并不是很习惯，也觉得很奇怪，但我也觉得日本人拜佛的仪式其实也很有趣和充满诚意。

除了对日本文化有了更深入的认识之外，另一个十分宝贵及难忘的经验便是能够与日本高中生进行交流。记得在参观第一所日本高中——东京都立翔阳高中时，我的心情既紧张又兴奋，我的日语并不灵光，因此很害怕与日本学生交流，但我看见日本的高中生即使知道我们存有语言沟通上的问题，仍然很努力用英语和我们交流，这一点很令我佩服和很值得我去学习。我在京都府立山城高等学校更加体验了剑道这项课外活动，虽然时间十分短暂，但京都府立山城高等学校的剑道学生们却很用心教导我们基本的招式，我很高兴能够有机会体验到真正的日本高中学生的生活，令我有一个机会与当地的学生建立起友谊。



整个行程中的焦点莫过于能够入住寄宿家庭，体验日本人平日的生活动，日本的本土风情，入乡随俗。寄宿家庭的妈妈和爸爸都很热情招待我们，特别是 Macky 妈妈，听到我想穿和服，便立即为我们准备，得知我们想到超市里购买一些食物，即使知道距离准备晚饭的时间已经很接近，却也愿意带我们去购买食物。令我最感到温暖的地方是，Macky 妈妈知道我十分怕冷，为我把暖气调高，又帮我充暖水袋，真的令我感觉妈妈就在身边一样，很是温暖。爸爸其实也是一个很有幽默感的人，吃晚饭的时候不时说笑话，令我本来紧张的心情顿时也放松下来。分离的时候，我十分不舍，即便只是短短一晚的时间，但我却感受到难以言喻的家庭温馨，这个回忆相信是这次行程中最美好的一部份。

总括而言，「21 世纪东亚青少年大交流计划」让我更加了解日本的文化，扩阔我的视野，也令我有幸地能够成为寄宿家庭的一份子，与当地学生建立起友谊，以及这一路上与组员们的相处，全部都令我获益匪浅。

梁筠宜

白驹过隙，为期九天的旅程终于在我们的依依不舍下拉下帷幕。忆起出发当天「人强马壮组」各组员兴奋雀跃，对旅程充满幻想和希冀，踏进日本境内时内心的澎湃至今仍难以忘怀。

诚然，旅程超越了我的想象。中学交流、寺庙、神社、寄宿家庭、温泉旅馆等充实行程不能尽录。有赖教育局在旅程前安排的训练，让我们事先做好准备功夫，更在日中友好会馆亲切的领队的讲解下更深入和全面地了解日本文化。对于学习日语快要四年的我，自问对日本的了解和喜爱程度不会输人。故此，我很庆幸能于旅程担任「翻译员」的工作，不仅可帮助组员，更为我将来的志向迈进一步。此行使我能够亲身体验梦寐以求的日本文化，饱览日本历史、典雅别致的建筑和目酣神醉的自然景貌，实现了我由儿时至今的梦想。

旅程中我最想带走的东西便是日本（东京）的街景。时值冬季，杏叶摇曳，满地扇叶给人一种沉着踏实的感觉，为繁忙的生活添上一点安稳。日本人的公民及环保意识斐然，大街上绝少看见垃圾。他们更不会大声喧哗，保持沉默，仿如一块块建构成社会的齿轮，默默耕耘。瞥见此情此景，不禁使人停下脚步，驻足欣赏这唯美的城市街道。

在这次旅程，我不仅对日本认识更多，对日本人了解更多，对日语掌握更多，我亦珍惜在交流团中与日本高中生及香港组员建立的友谊。相信是次充实的体验能化成我们美好的回忆，好让我们他日再续前缘。



感谢教育局和日本外务省的安排，领队老师们的细心照顾，组员们的团结和包容，让我能参与这难能可贵的交流团，拓宽视野，制造无可替代的回忆。

林峯

驷之过隙，九天的日本交流旅程转眼已过了一个月。依稀记起，收到确认信的那刻，那种喜悦到今仍难以平复。

在出发前，我对此团的期望是可以和香港、澳门及日本的高中生作多角度交流。在香港方面，本因为有近一个月的训练，我希望可以和其余 62 间中学的学生有初步认识，让我们在旅程时可以交流不同学校的教学模式，更重要的是可以了解其他人对日本文化的不同感受。除香港之外，得悉此团会联同澳门代表一同出发。我希望在这次交流团中，可以和澳门的学生交流两地不同文化，例如日常生活，价值观等。而作为日本交流团代表，我最期待的当然是和日本的学生交流，交换彼此学习的心得，不同地区上的生活差异。而最后便是寄宿家庭，希望可以亲身体验日本文化，与在课本上的单向学习不同，可以与寄宿家庭成员互动交流，深入了解有关日本的文化知识，加上出发前仍然不知道寄宿家庭的背景及其环境，令我倍感期待。

光阴似箭，九天的旅程已成过去。而我当初的期望没有落空，反而增添了一些特别回忆。其中最深刻的当要数寄宿家庭。我所寄住的是一对教师夫妇的家庭——父亲是名校校长，而母亲则是他的下属，其爱情故事本已曲折新奇，亦是是次旅程中的一大趣事。我本想着只是寄宿一晚，和他们不会建立什么亲密关系。但他们打招呼后第一句便叫我们称呼他为「爸爸」，而在那天中他们亦如看护亲儿般照顾我们。父亲和母亲已经退休，但他们依旧保留着教师的毅力。他们二人亦已年过六十，但依然登上不同国家高于海拔 3000 米的高山，达成一生中的志愿，令我惊叹不已。年过六十，依然不怕危险，为自己的梦想努力，拼搏。这令我想起香港一名老人在 70 岁高龄仍投考大学进修，一圆自己读书梦。在生活中我们尝试实现梦想时，必定会遇上重重困难，又或总有不同的借口而未能做到。但是，事实真的如此吗？还是你没有把你的梦想放在心里？梦想，人皆有之，但并不是每个人都像「父亲」一样不断追求，坚定不移。坚持可令人达成梦想，在寄宿家庭的经历教我不断反思。

翻开无数照片，旅程的回忆犹如打翻了的糖果盒一样，橘红瓜绿的满泻出来。旅程中观察到的、学习到的、体验到的数之不尽。但最令我深刻的仍是「父亲」的一句话说「人生一定要坚持」，坚持才会成功，

坚持才令生活变得更美好。我会以「父亲」的说话作为座右铭，把这回忆深深地藏在心中，亦为这旅程划上一个完美句号。

旅程成功与否，亦有赖教育局、日本外务省和日中友好会馆的悉心安排；领队老师的协助，同组同学们的合作与包容，都有助我开阔视野，凡此种种都成为我们 63 名学生代表的美好回忆。



麦筠婷

我很有幸能够作为「21 世纪东亚青少年大交流计划」香港中学生访日团的一份子。依稀记得当初我收到老师的通知，能够代表香港前往日本交流时，那种兴奋至今仍然难以忘怀。经过一个月的准备，我们 63 名学生代表终于怀着雀跃的心情出发。

在旅程中，对我而言，确实有不少初次的体验：第一次入住寄宿家庭，第一次与日本学生沟通。在这些经验中，我见识到日本人与香港人的生活习惯有很大的分别，例如他们习惯在吃饭前说道：「我开动啦！」而香港人普遍没有这个习惯。而日本学生与香港学生的校园生活也有大的差别，例如他们需要每天清洁校园，而香港的学生是不需要的。最令我印象深刻的莫过于参与他们的课外活动，当他们开始练习的时候，每一个人的专注力都立刻提高，专心一致的完成训练，而他们的认真态度也叫我非常敬佩。

我参与了不少充满了日本传统文化的活动，例如在京都岚山的印染工艺令我学会了传统日本的手工艺，在学校进行交流时我亦亲身尝试了弓道和剑道这些日本独有的活动，令我大开眼界。此外，入住寄宿家庭的体验亦是行程的焦点。日本的「妈妈」对我们的照顾无微不至，虽然我们之间存在语言沟通的障碍，但是他们仍然为我们打点所有事，只是希望给



我们留下最美好的回忆。我非常感谢她们为我们付出的一切。也许我们在某天樱花盛放之时能再次相会。

最后，我感谢教育局给予我一次难得的机会前往日本作交流，也感恩能够遇上在旅程中陪伴我多时的朋友和老师，是你们使旅程变得完美。

吴泽烽

作为香港代表，到日本作文化交流算是我青春岁月中的一个重大回忆。

读小学的时候我已对日本的文化非常感兴趣：偶像、料理、动漫，都有其吸引之处；而「21 世纪东亚青少年大交流计划」亦让我学会了很多事。



出发前，我们需接受一连串的训练，包括日本的基本文化背景和习俗，为表演进行排练等。途中结识了一群好伙伴，成为我旅程的同行者，亦为日本之旅添加色彩。

我会把九天的日本之行分为三大部分——交流、体验和探索。作为香港代表，与当地学生、居民交流，除了分享不同的文化和习俗，最重要的是交换世界不同人的看法。在旅途中，我有很多事情是从未尝试过，第一次踏足这个梦想之地，体验了日本的趣事：第一次入浴场、泡温泉；第一次目睹照片中的景点、古迹、风景等。日本之旅对我而言是沈思，是探索，让我暂别香港的生活，稍作休息，感受不同的文化，找出自己想要的生活方式，同时亦深化我对日本的认识。

在寄宿家庭，小山先生给予了我一个使命，一个责任。身处于香港这个国际大都会，我应该出一分力连系世界上不同人，这才是交流的核心。

这次交流计划令我学会更多与人相处的技巧，同时扩阔我的眼界。最后感谢日本政府和香港教育局给予我一个机会，让我上了宝贵的一课，谢谢。

张皓尧

能够成为「21世纪东亚青少年大交流计划」的其中一个学生代表，我感到十分荣幸而且自豪。我在参加本次交流计划前，已经对日本文化，如动漫、食物、偶像以及科技等深感兴趣。在此次交流前，我也曾经以普通游客的身份到日本旅游。这次，我走到了更多的地方——从庄严宏伟的宗教朝圣地，如清水寺和橿原神宫，到各式各样的博物馆，例如位于京都的京生态学中心以及位于东京的东京都水道历史馆；我们更一尝制作日本传统的印染工艺京友禅，深入的了解日本的宗教、历史、工艺、基建以及城市规划等。

除了以上的参观，另一个十分宝贵的经验是与位于东京的东京都立翔阳高等学校以及位于京都的京都府立山城高等学校的交流互动。我能够以一个高中生的身份，而不是一名游客的身份来体验日本真正的高中生活。纵使我们与日本的高中生有语言以及文化上的差异，我们都能跨过这些障碍，打破隔膜，与他们建立起友谊。最让我欣赏的，是日本学生处事的态度。在部活，他们在正式练习前看起来都十分轻松，但他们正式开始练习时，就连热身运动也不会马虎了事，而他们的集中力亦十分惊人，并为我们带来了很具魄力的表演；交流期间，纵使我们的日语或英语的水平都不如对方，但他们都会努力与我们交谈。

这个行程的焦点莫过于下榻于寄宿家庭。一开始，我们都有种「寄人篱下」的感觉，但是寄宿家庭的「母亲」以及「姐姐」都对我们十分亲切，很快我们就打成一遍，像真正的家人一样。我们也从这次机会变得更为独立和成熟，并学会照顾别人。给我印象最深刻的，是寄宿家庭的「母亲」说的这番话：「你们现在都是我的女儿，只是你们都长期在外国读书罢了。」她还说了我们随时都能去探望她，在回去时说



「我回来了（ただいま）」，并把她们的家视为自己在日本的家。这些话让我十分的感动，也很感谢她们为我们准备的一切，感谢她们给我们带来的温暖。

总括而言，「21 世纪东亚青少年大交流计划」为我带来了开阔视野的机会——从体验日本高中生活，到成为日本家庭的一份子，我都与旅途上遇到的人，包括我们的翻译人员、导游、日本的高中生以及寄宿家庭建立了深厚的友谊，更加深了与路上一直互相扶持的组员的牵绊。非常感谢所有人为我做的一切，而这一切，都深深地烙印在我的心上。

王初之

透过这一次交流计划，让我体会了很多在课室内没有的体验。例如在这次交流团中我初尝会席料理、初次入住温泉旅馆和初次入住日本人的家。这一些活动都加深了我对日本饮食文化、日常生活文化等等的认识。

另外，在这次交流团里，我结识了不同人，例如九天都陪伴我们的翻译员和导游、在高中交流结识到的日本高中生、一直陪伴我们的老师和教育局的职员，当然还有同行的同学们。而令我印象最深刻就是结识到寄宿家庭的「妈妈」。她为我准备一切寄宿的用品，而且十分贴心，更十分关心我们升学的问题。虽然只有一天相处的时间，但我感受到在「家」的温暖。到了最后一天，我们双方都哭起来。在短短的一天，我们已经建立了十分稳固的关系，相信一生也不会断。我十分感恩，我可以有幸遇到这么多人，为这次交流团增添不少色彩。



再者，这次交流团让我有机会运用自己所学的日语。在这次交流团中，我有幸担任通译一职，第一次这么认真地把中文译成日文，并有机会在人群前以日文演讲。这令我对学习日语更感到兴趣。另外，十分感谢负责的老师为我们修改翻译好的演讲词，令我们很顺利地完成任务。

最后，我从这次交流团发现了香港很多不足之处。例如香港在回收方面还有很多不足之处，如环保措施不足、市民参与不足等。而在这次交流团中有幸参观了日本的环保博物馆，知道很多日本人为改善环境而采取的措施和日本人大多都十分积极去改善环境，而我认为这一点十分值得香港借鉴。

陈晓绮

日本有许多美名。在我去日本之前，已对日本充满有许多想象和期待。交流团完结后，我真的觉得日本是个十分美丽的国家，拥有美丽的景色、美丽的人和美丽的事。这次日本之旅，不负期望，更增进了我的见识，受益匪浅。

是次行程包括了游览许多景点，都是些名气极盛的景点，包括了现代建筑、古代遗迹、各个寺庙，以及自然风景等。虽然全部景点都是旅游、游览的热点，但人群的喧闹并没有影响景点的魅力。每个景点都如其享负盛名一样，有非常优美的风景，满足了我的期望。

但令我获益最多的，是这次交流团中接触到的许许多多的人。人与人之间的接触，带给我非常珍贵及深刻的回忆。其中在行程里接触到最多的人，是翻译员、交流生和寄宿家庭的每个成员。他们都给我有不同的观感，带给我许多反思。

行程中的三位翻译员陪伴我们度过了整个行程，她们在我们不知情下，热心地为我们做着许多事情，希望我们能够在旅程中得到美好的回忆。她们的职责本来只是负责翻译，却充担当导游的角色，为我们介绍每天的行程，对我们嘘寒问暖，关心着我们的身体。她们的脸上更经常挂着温暖的笑容，令人感到可以依靠。因此我真的非常感谢团中三位翻译员，更是十分舍不得她们。

到学校参观部活的时候，日本学生对部活的认真态度，是我在香港校园生活中看不到的。特别在翔阳中学的和太鼓部、弓道部和茶道部的参观，更令我非常震撼。进行和太鼓表演、射箭、以及茶道时，日本学生表现出和平时不同的一面，他们表现得十分严谨、专注，完全不受外间事物的打扰，水准更是非常专业，令旁人完全感受到他们对部活的

认真和专注的态度。我认为这种认真的态度，是我们需要向日本学生学习的方向。



在整个行程中，最令我不舍的是寄宿家庭的各个成员。虽然我们之间相处的时间只有短短的两日一夜，但已经足够让我感受到他们的家庭温暖。而我仿佛原本就是他们家庭的一份子。我们相处的时间并没有做任何特别的活动，或者游览什么景点，我们只是一齐到田野摘蔬菜、一齐准备晚餐和早餐、帮忙洗碗等。但就是这种日常的生活，令我们融入了他们的家庭。入住寄宿家庭时前，我也有过忐忑，毕竟对方是异国的陌生人。然而，和「妈妈」边走边回家时边交谈，「爸爸」下班后大家一同吃饭、聊天时，隔膜就已经消失。「爸爸妈」都是非常温柔、友善的人，他们九岁的女儿更是非常活泼可爱。纵然我们彼此之间有语言的障碍，但我们聊天竟也聊了三个小时。晚上，因为当天有不可多见的流星雨，我们便一齐外出观星。虽然最后我们看不到流星雨，景色也不算非常特别，但我不会忘记那晚的星空。和他们相处的时光，将会成为我记忆中非常珍贵的一部分。

交流团已经结束，但我对在日本的每一天仍有非常深的眷恋以及怀念。我更希望他日能和组员一起重游故地，再一次和日本的朋友见面。

杨凯源

在这次日本之行前，我对日本的了解主要是透过音乐、动漫、文学作品等方面去认识日本的文化。「文化」这个如此多方面而复杂的概念，自然不能够通过上述片面的接触以便了解到一个国家的文化风情。在没有亲历其境之前，我对日本文化的了解都只是从道听途说而得，就像从未踏足过日本的



《菊与刀》作者一般，并没有证实自己的看法或印象，也远没有亲自探索。若仅有这种程度的了解，我还没有资格去说自己喜爱日本文化。举

例来说，就算在书中读过再多关于日本民族性的评论，我也不会认识到，原来日本人对「礼」的坚持会如此彻底，且融入生活的各个层面，就连乘坐的旅游巴士司机也会对每位上车的团员问好。这样的素养绝对是在香港人身上看不到的。

在这次交流团中，能够用自己的双目印证到的当然还有这次游览过的名胜古迹。熙攘繁华的浅草寺、禅意古朴的东大寺、静默侘寂的岚山、云海重迭的富士山，映入眼帘的景色所带来的感动，绝非只是从文字或图片上观赏能够比拟的。当然还有一些自己未曾知道的细节，如东京铺天盖地的金黄色银杏叶、日本山中的冬日色彩斑斓，都在我心中留下了深刻的印象。先前对于日本的模糊印象或幻想，在是次亲自经历后得以确认或矫正过来。

了解更多的，当然还有日本的风土人情的「人」。所不同的，在对「人」的认识上，我们不再是单向地汲取文化，而是双向的文化交流。我们固然可从翻译员身上看见日本人的尽忠职守，也可从日本的同学及接待我们的日本人身上了解到他们贴心而热情的款待；又可从寄宿家庭「父母」身上了解到普罗民众的质朴友善，更可从每一个接触过的人认识到日本独特人民族性的一隅；与此同时，日本的同学亦从我们身上认识到香港文化。这样双向的文化交流，有助于消除因不了解所产生的隔阂，从而促进两地人民的友谊，这也是十分难得的。

至于我自己，若说个人的收获，绝对不能不提及在此行中所结识的许多朋友们。每一位新朋友都助我提升自己的人际沟通技巧，也让我确信人与人交流的可能性。更重要的是，在这不短也不长的旅程中建立的友谊，在日后还是会继续延绵下去，在更多饱满而快乐的回忆中若饮醇醪。

总而言之，这次旅程带给我难以言喻的美好回忆，提升了我对日本文化的兴趣，使我有更大的干劲继续了解美丽东瀛的更多细节。感谢为交流计划付出的每一位，也感恩一路上结识到的每位朋友。日本的朋友，是你们让我深入了解日本文化的精粹，令今次日本之行有丰硕的成果。

邓沛羲

是次日本交流团，除了令我对日本文化有了更深入的了解外，更加催化了我的成长。

首先，透过日本的交流及各项体验活动，我对日本文化的认识多了。就以饮食文化为例，我们品尝了日本当地的会席料理，并按照当地礼仪在进食前及后会说「我不客气了」及「我吃饱了」，这样令我感受到日本人对厨师及食物的尊重，不仅把所有食物吃光，避免造成浪费，更衷心感谢厨师的用心烹调。我们亦曾到日本的寺庙及神社作参观，从中观察到日本人求签及参拜佛像的情况，感受到日本人对宗教的尊重。

最令我印象深刻的是住在寄宿家庭的体验。虽然与接待家庭的日本人素未谋面，但他们对待我们有如朋友般亲切，无微不至地照顾我们的饮食及住宿等，更带我们参观附近地区。因我所寄住的家庭热衷于研究历史，他们便带我们参观博物馆，即使有着语言上的少许障碍，他们依然细心向我们介绍他们所居住的地方。此外，他们亦尽力让我们亲身体会本地人的生活，例如带我们到公众浴场浸浴，又或是教我们烹调一顿丰富的晚餐（しゃぶしゃぶ）。即使是第一次见面，他们依然待我们如至亲，为我们细心打点一切，令我感受得到日本人亲切友善，热情好客的待客之道。

最后，这个日本交流之旅除了令我扩阔眼界，了解日本文化之外，更促进我的个人成长及催我自新。于这个行程当中，我不仅认识了不同的日本人，包括在学校交流结识的日本学生、寄宿家庭的成年人，更认识了来自五湖四海的香港学生。是次交流令我反思自己的不足，学习提升与人沟通的技巧。

总括而言，是次日本之旅令我在不同领域上都有所增长了，除了感谢随团的香港学生及导师与我度过了九天的快乐交流之旅外，更要感谢所有为 JENESYS 2017 付出的工作人员！

黎柏妍

经过今次的 JENESYS 活动，我对日本有了不一样的体会。

我并不是第一次来日本游览，可是每次都只去旅游区，未曾真正认识和了解日本人的生活。是次旅程中，我们很幸运地有机会去参观两所有趣的高中和入住寄宿家庭。首先，我很佩服日本高中学生们对于他们的部活的热诚和努力。记得我们去参观的一间高中的和太鼓部里有个女生生病了，但也尽力为我们表演，实在令我十分敬佩！我发现日本高校很重视课外活动，与香港只重视学业上不同，老师会致力发展学生的德智体群美，提供不同的活动给学生。我认为日本学生们都很敢于尝试，即使他们的英语不太灵光，知道我们不太懂日语，但也会努力尝试用英语与我们交谈。

在寄宿家庭中我能感受到日本的好客之道，寄宿家庭的成员都很友善和亲切。我是在中岛先生的家里寄宿的，他们带了我们去摘柚子、萝卜和菠菜做晚餐。整个过程都十分有趣，到吃饭的时候更是很有成功感。他们知道我们未必能适应日本的寒冷天气，便为我们准备不同的热水袋和棉被，令我十分感动。此外，中岛夫妇又为我们介绍明日香村的不同景物和古迹，令我大开眼界。明日香村是一个小小的城镇，与香港的烦嚣很不同。那儿有很多农田，乡民的生活也很朴素，恬静的环境令我心情也份外恬静。我十分喜欢这里的人和物，我绝对会再次回去的！

我在此旅程掌握了不少日本文化知识，提升了我的日语沟通能力，实在令我获益良多。通过中岛先生和太太的讲述，我也了解更多日本传统文化，例如：抹茶的炮制方法、日本与中国的文化差异等。

最后，我很高兴认识了不少新朋友，无论是来自香港、澳门，还是日本的，都带给我很多难忘的回忆。我希望能与他们保持联络，令这不分国籍的友谊得以维系。我希望藉此感谢举办这个旅程的所有导师及工作人员，让我们获益良多。

何咏珊

能够当选为 2017 年「21 世纪东亚青年大交流计划」香港代表团成员的一份子，对我来说是莫大的荣幸以及福气。我十分庆幸在得悉此计划之后，凭着勇气踏出了一步，把报名表格填妥了。我对日本文化颇有

兴趣，尤其是动漫文化。在不同的动漫中，日本文化的独特之处被仔细地勾画了出来。我对日本家庭的日常生活、校园文化等都非常向往。虽然曾经跟着同学、朋友、家人到访过日本，但是从未真正体验到日本人的生活。

在我眼中，日本文化一直是高雅的、悠久及灿烂的，这次交流正好印证我对日本文化的印象。不论是数码文物修复师介绍和服的由来，还是坐落于日本不同地方的神社及寺庙，都予人一种庄严华丽的感觉。瑶台琼室之中，处处流露出古人的智慧及品味——清静而严肃。在高中交流的时候，日本的同学非常守礼，处处流露出日本人重礼的美德。他们面带微笑，使我在陌生的环境中也能感到阳光般的温暖。而在参观部活时，我也目睹了日本人凡事都要尽力做到完美的毅力。无论是要心无杂念的弓道、气势如虹的太鼓、还是专心致志的茶道，全部都显现了日本人独有的风格。如此认真处事和坚持不懈的态度也很值得香港学生学习的。

整个旅程中我最期待的就是入住寄宿家庭。作为香港的学生，在陌生的地方，本应是怀着战战兢兢的心情。但是我在寄宿家庭中感受到浓厚的关爱气氛。我们一起到田里摘野菜、一起预备晚膳、一起谈天说地、一起外出仰望星空等。我会珍而重之地把它们锁进了回忆的抽屉，不会让它因时间流逝而褪色。相信在往后的日子里再拿出来细细品尝，也未尝不是一件美事。



除了以上种种，这次旅程带给我的不只是可以一睹日本博大精深的文化与从未赏识过的风景，更是与人之间建立深厚的情谊。和高中同学交流时，虽然只有短短一瞬间，我们亦能建立友好的关系，拓宽了我的人际网络。除了日本的同学以外，我与同组的成员经过九天的旅程后也结成为好友，我想藉此向每一位的组员致谢。也要在此多谢为是次交流团筹备工作的所有工作人员，因为你们是如此的用心，这个旅程才得以顺利完成。