

21 世纪东亚青少年大交流计划（2018）

第三组

《透过会席料理探究日本文化》



导师:

吕玉凤老师

学生:

周添乐	保良局罗杰承（一九八三）中学
赖俊朗	金巴仑长老会耀道中学
黄引杰	乐善堂顾超文中学
韦均晓	圣公会林护纪念中学
吕乐仪	英华女学校
欧蒨滢	五旬节林汉光中学
郑芷棠	啬色园主办可誉中学暨可誉小学
龚少枫	张振兴伉俪书院
谢裕枫	东华三院陈兆民中学
彭嘉琪	东华三院甲寅年总理中学
秦炜媿	香港中国妇女会中学

引言

日本料理除了是日本饮食重要的一环外，亦见融入于香港人的饮食文化当中。除享受其色香味外，亦能从中体现日本文化。

我们选择当中的会席料理作切入点，探究日本源远流厚的文化。相比起其他料理，会席料理背后包含了更多日本礼仪，例如在坐姿、端碗的姿势方面都十分讲究；就座时，客人会尽量把随身之物放在桌下不起眼的地方；筷子每次用毕，都需要放回筷子架。再者，会席料理上菜有次序要求，进食时间会比较其他料理长，正因如此，我们能有更多时间慢慢从中细味、体验相关的文化。

会席料理中食物的味道（口味较重的下酒菜）、进食的地方（餐厅或饭店）、进食气氛（同欢气氛）等特点亦具深层意义。由于会席料理由武者发明，相比其他日本料理，食法较自由，但依然能够保存日本料理的精髓，突出食材的可口原味。

因此我们希望透过日本会席料理中的不同范畴，包括：食材、分类礼仪、进食次序、享用时间和场合、历史、象征意义等去探究日本文化。

探究焦点

1. 会席料理的普及程度。
2. 日本家庭对会席料理的看法。
3. 会席料理和日本文化的关系。
4. 会席料理保留至今的因素。



相关概念

非物质文化遗产

非物质文化遗产指被各社区群体，有时为个人视为其文化遗产组成部分的各种社会实践、观念表述、表现形式、知识、技能及相关的工具、实物、手工艺品和文化场所，当中包括口头传统和表现形式、表演艺术及饮食文化等等。

会席料理(会席料理/kaisekiryouri)早于江户时代已出现，及后则融入了日本的**饮食文化**(食文化/food culture)，保留至今；现今的会席料理会在某些庆祝场合犒赏自己或招待客人时食用，如日本人所说的职场升迁(冠)、结婚喜庆(婚)、丧礼(葬)与特别节日(祭)等场合。

文化产业

「文化」一词，泛指在一个社会中共同生活的人们，拥有相近的生活习惯、风俗民情，以及信仰等；「文化产业」则指创作及提供与文化有关的商品或服务并追求利润的生产活动，当中包括传媒、表演艺术、旅游、电子游戏等不同范畴的产业。

会席料理(会席料理/kaisekiryouri)作为日本饮食文化中不可或缺的部份，在当地的温泉酒店中均有机会提供，可见会席料理这项文化产物已融入日本的服务行业，演变成文化产业之一。

饮食文化

饮食文化，是人类以饮食习俗为基础，从中发展或体现民族哲学、传统观念等思想，即由人们在饮食活动中的方式、过程和功能等结构组成全部食事的总和。

会席料理的精神为体现食材原味(天然の味/original taste)、使用不同季节的当造食材(旬の食材/seasonal ingredients)，以体现四季的分明，地理多样性以及日本人尊重自然的精神，同时也着重营养的均衡 (栄養のバランス / balanced diet)；日本很多餐厅的菜单均会随季节而改变。

文物保护

文物保护指对具历史、文化意义的文化产物予以保存，包括教育、宣传等工作。文物保育以保留文物的文化意义及社会文化价值为目标，使广大市民以至下一代均能欣赏及享有。

探究方法

首先，我们会透过访问不同身份的人，例如寄宿家庭成员，学生和餐厅的店员，了解会席料理在日本的普及程度及日本家庭对会席料理的看法。

另一方面，有关会席料理和日本文化的关系及使其得以保留的因素，我们除了会以访问寄宿家庭和亲身体验这些途径去获取一手资料之外，亦会从不同的渠道，例如透过互联网及书籍等去搜集不同二手资料，从而全面地了解其关系及有关因素。

以下是探究方法的框架：

焦 点	1.会席料理的普及程度。	2.日本家庭对会席料理的看法。	3.会席料理和日本文化的关系。	4.会席料理保留至今的因素。
方 法	1. 访谈	1. 访谈	1. 亲身体验 2. 访谈 3. 搜集二手资料(如有关书籍、互联网)	1. 访谈 2. 搜集二手资料(如有关书籍、互联网)
对 象	1. 日本学生 2. 寄宿家庭 3. 会席料理餐厅的店员	1. 寄宿家庭		

会席料理

会席料理，是日本人在宴会上享用的高级料理，主要由先付（前菜）、椀物（煮物）、向付（刺身）、钵肴（烧鱼）、强肴（什烩）、止肴（酢物）、食事（饭）、水菓物（生果）组成，部份食材会因应季节而改变。日本料理一直被称为眼睛的料理，会席料理亦不例外，在摆盘、餐具乃至食物的外形上皆十分讲究。除了观感，食用会席料理的礼仪也有考究，下文将会一一阐述。



1. 会席料理的普及程度

会席料理为一种高级的日本料理。由访问所得知，大部份日本人有享用会席料理的经验，无论是一家大小、情侣、朋友或是同事都会一同享用，可见会席料理这项历史悠久的传统料理至今仍十分普及。

日本人大多只会在特别场合享用会席料理，例如寿宴，婚宴及葬礼等，因应不同的进食目的有不同的寓意，如丧礼进食会席料理有尊重和纪念某人之意。随着场合不同，一同进食的人数和人物也会改变，例如婚宴大约有 100 人一同进食，其中除了家人还会包括工作的上司、同事和朋友；而在葬礼此类较严肃的场合，则只有约 20 位家人或亲戚一同进食。

除此之外，日本人亦习惯在不同的月份享用会席料理。12 月至 1 月是享用会席料理的高峰期，因年初和年末寓意着迎新送旧。他们于这两个月中会与不同亲朋戚友共享盛宴，因此这段期间食用会席料理的次数可以多达五、六次；于盂兰节（お盆），即七月时享用会席料理，则有庆祝造节的寓意；于四月和九月享用会席料理，则是为了配合欣赏自然美景如樱花和枫叶的雅致。

会席料理常见于日本生活中种种场合，尤其是在一些重要、喜庆的日子，可见会席料理是日本生活文化中不可或缺的一部分。



2. 日本家庭对会席料理的看法

日本家庭大多有吃会席料理的习惯，并对会席料理持正面评价。根据访问，大部分日本人都喜欢吃会席料理，原因除了食物美味可口外，还因为会席料理很珍稀，平常很难在家烹调。此外，日本人觉得享用会席料理不只能享受其美味，亦能欣赏各款料理精美的摆盘，因此对会席料理有正面评价。

日本家庭一般认为会席料理是有传统价值、文化意义，以及是昂贵、高级的，他们不觉得会席料理陈旧迂腐。这显示了日本人对传统文化的守护和敬重。

会席料理虽然普及，日本家庭却不会经常享用，平均一个月吃一次。因为他们认为会席料理的种类丰富，分量较多，营养含量和热量极高，经常进食会让他们容易变胖或患上各种不健康的疾病。此外，会席料理一般不会只有一人或数人进食，而是一大群人一起享用。如非过年过节或特殊的日子，平常很难齐聚这么多人，所以日本人不会经常享用会席料理。此外，价格也是考虑因素之一，会席料理比较昂贵，人均消费由 1000 日币至 3500 日币不等，奢华的会席料理更高达 20000 日币，如果经常享用的话，会大大增加开支。



3. 会席料理和日本文化的关系



a) 崇尚自然的精神

在会席料理中，食材的选用是一门大学问。会席料理与传统日本料理一样，均秉承着「体现食材原味」的精神。日本人会以不同季节的当造食材（如秋天使用南瓜，冬天使用白萝卜等），来体现日本分明的四季，以示对自然的尊重，并注意营养的均衡。食材也能反映日本料理清淡、精致、富营养的特点。故此，会席料理的菜单会随着季节的变化而有所更改，务求令享用的人吃到当季最美味和最新鲜的料理。

此外，在体验会席料理的过程中，我们发现会席料理中的菜式基本上都使用了鱼、虾等海产。日本由四千多个岛屿组成，四面环海，气候温和，四季分明，凭得天独厚的地理与气候优势，使日本人容易捕获新鲜且当造的海产。故此，海产是日本料理中的常客，也被广泛地用作制作会席料理；由此可见日本人崇尚自然事物的精神。

b) 对奇数的崇尚

我们发现会席料理中的菜式数目为奇数。这是因为在日本人眼中，数字被分为不同等级。日本人普遍喜爱奇数（除与日语中「苦」读音相同的「九」外），例如数字「三」，便因日本受道家「三生万物」的思想影响，认为其含万物生成之意，以此祈愿不论男孩或女孩均能在三岁时健康成长。奇数不但被应用在各类文学作品中（如日本短歌便以「五七五七七」共三十一个音节，共五韵作叙事和抒情），甚至应用在「食」方面，日本料理中最常见的「一汁三菜」组合也采用了奇数，由此可见日本人对奇数的崇尚。

c)严谨的待客之道

从访问中，我们也得知会席料理不只是单纯透过「口」来享用其味道的料理，而是要在享用美食的同时，也用「眼」去欣赏每一道菜的装盘、盛载菜式的器皿等。日本人还会根据环境的变化而选择不同的食器来盛装食物，因应季节变化，室内装饰和就餐主题的不同，所用的食器也相应地变更。由于在日本料理中，菜式的外观十分重要，如于盛装菜品时会以融合了枫叶、樱花等被称为「日本风物诗」的杯盘盛载，以此营造出具日本风格的美感。因此，日本料理也被世人称为「眼睛的料理」，从每一道菜的外观中都可感受到制作者对菜色的认真和巧思。

会席料理虽然有丰富的菜式，但最强调的是食材的质感，更看重的是材料的新鲜度、刀工的讲究和摆放的艺术。现在日本最推崇营养搭配，每餐饭都要有全根茎类、菌菇类、鱼类、蔬菜类、海藻类、种子类和豆类。为了做到这一点而令菜式的种类增加，需减少日本料理中每道菜的份量，这样才可保证每道菜的质量之余，又能让客人尝遍丰富菜式。

4. 会席料理保留至今的因素

a) 礼仪形式较轻松

在礼仪方面，由于会席料理吃法较轻松、自由，所以能够吸引日本人享用并保留下去。会席料理是为了在宴会上饮酒同欢而衍生的料理形式，所需要的礼仪与怀石料理和本膳料理相比较少。怀石料理讲求精致，无论餐具还是食物的摆盘均有甚高要求；相较下，会席料理要求的礼仪较少，只有「从白肉到红肉依序品尝」、「以筷子切炖煮菜肴成小口慢慢品尝」等等的简单礼仪。日本人能轻松地享用这些会席料理的美食，并且可以在进食的过程中与别人畅谈。可见，不需太过拘谨的进食礼仪，成为了日本人一直保留会席料理的因素。

b) 独有的文化因素

会席料理最主要目的并不是为了让人饱肚，而是让人先欣赏料理的精髓，包括整体的摆设、颜色、观感等，因此会席料理的上菜次序，是先上前菜、汤等，最后才上饭的。另外，会席料理严选时令品质最佳的海鲜与蔬菜，食材再搭配餐具精致的摆盘，展现四季不同的食艺氛围。为承袭日本料理「五色、五味、五法、五感、五适」的基本精神，厨师将黑、白、黄、红、绿等五种颜色的食材，以生、煮、烧、炸、蒸五种方式调理，以展现酸、甜、苦、辣、咸和鲜味，让品尝的人感受眼、耳、鼻、心、口五种感官体验。可见，会席料理依四时更迭变化食材，配搭不同的餐具摆设，来展现日本四季独特的食艺精髓，也是日本人愿意继续保留会席料理的原因。

c) 普遍日本人的文化保育意识高

日本人重视守护传统文化。2010 年，为了保护及宣传文化遗产住宿，如青根温泉旅馆，一部份旅馆及酒店组成了「保护日本文化遗产协会」。除了保护这些独具历史特色的珍贵建筑物，同时亦宣传日本文化，让游客不单止可以欣赏传统的建筑风格，又可以品尝美味的日本料理，如「政宗锅」、「狮子锅」、「鹿锅」，以及体会日本的好客之道。在重视文化保育的环境下，不同的餐厅或旅馆餐厅皆设有会席料理，这亦有利会席料理保存至今。



个人感想

周添乐

文化，是生活的点滴；JENESYS 启发了我对文化的思考。与日本学生交谈、入住寄宿家庭、询问导游有关日本人日常起居……以上种种都令我对日本文化有了亲身体会，对日本的文化有更深刻的了解；而当中最令我难忘的，则是日本人对中华文化的看法：大部份日本人都十分尊重中华文化，认同其源远流长、博大精深，乃至日本传统习俗或现代生活中都有着中华文化的缩影。能够在异国中看见自己的文化，内心感快慰之余亦令我反思，作为中国人，我们应该如何继续保留、承传自己的文化？我认为在文化承传方面，日本有许多值得借鉴之处，值得我们钻研。文化承传在于我而言，尚有许多需要学习的地方。

另外，也是最重要的，我想在此表达我对每一个人的感恩之情。人和人的相遇是缘分，而每一段相遇也不是必然。寄宿家庭、日本学生、工作人员、组员、组导师以及每一个令 JENESYS 成真的人，我都应该感恩，而我们的相遇也是缘份。

谢裕枫

很高兴有幸能够参加 JENESYS 2018，这次交流不但使我体验到不同的日本文化，最重要是认识到自己组员及不少日本朋友，真是获益良多！

在寄宿家庭，我体验到日本人对健康的重视，他们对三餐都十分讲究，日本人重视食物的种类和营养，而不是分量。香港人生活节奏快，经常匆匆忙忙吃完一个饭盒便继续埋头苦干，这一点是值得我们反思的。

在学校体验课堂时，我看到日本学校较重视让学生发挥创意的能力。学校会安排一些互动的活动让学生了解书本的内容。相反，香港则为追赶课程关系，课堂老师讲解时间较多。



吕乐仪

这次 JENESYS 交流团给我很深刻的体会，让从未到过日本的我留下了很美好的印象。我从各方面体验到日本文化，例如尝试传统料理、参观神社、泡温泉、甚至是乘搭新干线，都是有趣和新鲜的体验。我不懂日语，与日本高中生沟通有点困难，但我们都成功交流，成为了朋友，至今仍保持联络，令我十分开心和感恩。而寄宿家庭的热情和悉心款待，也在我心中留下了一份温暖。此外，各位组员和团员也令这次活动生色不少，在九天的旅程中，我们建立了珍贵的友谊。很感谢组员在这九天的陪伴，也感谢老师的照顾和带领，以及日方的精心安排。希望日后我有机会能再到日本！



秦炜婷

首先要感谢日本，以及校方给予我这次难得的交流机会；其次要感谢各工作人员及老师的安排和照顾；再者要感谢各位组员的付出，让这次旅程顺利欢乐。

通过学校交流和家庭寄宿，我明白到人与人之间的交流是可以跨越语言障碍的，只要你是真心善意，以笑待人，任何因语言不通引起的尴尬窘境都能化解。对此我在学校交流中深有体会，回忆里全是一张张的真诚的笑脸。我与当地同学交换了联络方法，希望能于日后继续维持这段萍水相逢的缘分。

让我颇为讶异的是日本强烈的民族主义，参观皇居时我了解到一点日本历史，发现他们世代都对天皇非常敬畏信奉，天皇于日本人的心目中是神。日本每年的天皇诞是全国共襄盛举的大事，天皇是全国人民的信仰，系紧了整个日本民族。

一群散落在香港地图各个角落里的中学生因 JENESYS 相聚，本以为大家都会很拘谨，想不到在日本互相扶持的日子里彼此打成一片，这段丰富且有意义的时光必定会成为我中学生涯里不可或缺的回忆。

黄引杰

本人深感荣幸能够参加 JENESYS 2018，感谢日方及所有主办单位、老师和同学。

旅程令我印象最深刻的，莫过于学校交流。在过程中认识与自己既相同又不同的同学；相同的是，他们和自己一样年轻；而不同的是，我们来自地球村上的不同地方。我们在同一间学校里，收藏了宝贵的回忆、建立了可贵的情谊。在跨语言的相处中，我学到与人沟通的技巧，发觉到原来人与人的沟通不只局限于语言，而是可以透过身体动作来表达的。在参与学校课堂中，我了解到香港学校与日本学校的文化差距，当中有不少地方值得我们借鉴。

在寄宿家庭中，我感受最大的是人应该怀着感恩的心。世界上没有人有义务对自己好，即使寄宿家庭的爸爸妈妈与我素不相识，但他们仍然用真诚、热情的态度对待我们。这份情谊很感动我，最终离别时也落下感恩的眼泪。

当然其他的参观景点亦令我增益不少。总括而言，在这个人生其中一个永铭于心的旅程当中，我开拓了视野，希望自己的想法见识能够贴近国际，成为对世界有贡献的人。



欧蒨滢

从一开始得知自己能够参与这次交流活动，我一直抱着期待、好奇、兴奋的心情去参与每一次的彩排练习，而我透过这次交流活动有幸认识来自其他学校的学生。正所谓「三人行，必有我师焉」，他们各有长处，例如良好的交际能力和出色的领导能力，实在令我大开眼界。

这次旅程中令我最为深刻的地方定必是寄宿家庭的体验了，我深深感受到日本人的好客与热情。一踏进寄宿家庭，公公婆婆便无微不至地照顾我，为我打点一切，令我有家的感觉，使我宾至如归。在晚上的时候，他们把家里最好的食物拿来招待我们，并且预备了康乐游戏与我们一起玩耍。我十分感恩自己能够认识这一对善良、友善和慷慨的夫妇。

另外，透过与当地高中生交流，加深了我对日本历史文化和教育制度的认识。纵使过程中有不少沟通上的障碍，但凭借着对彼此文化的好奇心和求知欲，我们利用了所有办法交谈，有肢体语言、网上翻译、照片展示等等。总而言之，我十分享受与他们交流以及体验当地的不同课程。

郑芷棠

这九日八夜的日本旅程为我在 2018 年划上一个完美的句号。旅程所发生的一点一滴现在仍历历在目，交流团的收获比我预期中还要多，非常有幸能够成为 JENESYS 2018 的一份子，不但能够亲身体验到教科书上没有提及的日本文化特色，更认识到一班知心好友。

令我最为深刻的行程有两个，其一是与日本的中学生交流。日本的中学生非常主动和热情，即使我们是素未谋面，但他们每一个脸上都挂上最灿烂的笑容来欢迎我们。日本的学校非常重视学生的全人发展，除了学术，更在课外活动方面投放不少资源，例如在我们参观的其中一所高中，有排球队、手球队、足球队、篮球队、棒球队、剑击队等等，而每支校队每天放学后都有训练，好让日本学生能培养并发展自己的兴趣。在短短一天的时间，透过参与他们的课堂、一同享用日本便当、参观学校各种设施等，使我们更了解日本的学校生活，并与日本学生建立了深厚的友谊。他们不时会主动关心我有没有需要去厕所或其他需要，更亲切地向我介绍日本的地道小食和文化习俗，好让我能更了解日本。现在即使我们分隔两地，我们依然能够透过社交媒体继续保持联系，延续友谊。

其二是入住寄宿家庭。寄宿家庭中的爷爷是一个工匠，整间房子都是他一手一脚建立而成，而他们亦有农场，每天吃的都是自己种的有机农作物，因此他们非常健康，几乎是不会生病，他们更劝喻我们不要吃太多垃圾食物。爷爷婆婆把我们照顾得无微不至，细心地为我们准备各种所需物品，又不厌其烦地解答我们每一个问题。另外还教我们画水彩画及烹调日本食物，又一起玩日本的康乐棋，大家都乐在其中。他们更在晨曦初露时起床，为的是烹调早餐和带我们到附近的神社及农场参观。快乐时光确是过得特别快，与他们两天一夜相处的时间很快就过去，留下的是不舍的泪水，而真正能够带走的就只有美好快乐的回忆。

最后，衷心感谢日本政府、教育局的安排和所有的带队老师及工作人员，因为他们的付出，JENESYS 2018 才得以圆满举行。



龚少枫

一直以来，我对日本以至世界各国的文化都感到十分好奇。虽然我曾透过互联网找到不少有关日本风土人情的资料，但终究没有机会亲身到日本，一窥其全貌，对日本的了解始终流于浅白和表面。

这次很高兴能参加 JENESYS 计划，令我有宝贵的机会到访日本，亲身去了解和认识这个和我所在的香港有千丝万缕关系的国家，拓宽了我的人际关系和视野，对这个世界多了一份认识和联系。

在行程中，我们到访了不同地点，从科技、教育、文化等不同方面了解日本。最令我印象深刻的是到日本家庭寄宿。一开始时，我和几位组员心情都十分忐忑不安。不懂日语的我们到底该如何和寄宿家庭的成员沟通相处呢？幸好寄宿家庭的主人十分好客，他们看到我们拘谨的样子，便主动用翻译软件和我们打开话匣子。不过短短一个晚上的相处，大家却已亲近得如真正的家人般，甚至在离别时流下伤感的眼泪。在寄宿家庭中，我们了解到日本家庭的日常生活，也体验了日本人的热情好客，实在令我们获益良多。

另外，我们也到访了日本两所中学。在热情的日本学生讲解和向导下，认识了日本的教育制度与香港的不同，同时也从日方同学身上学会了努力学习、认真做事的态度。

总而言之，是次 JENESYS 计划令我和我的组员们都受益匪浅，我们之间的关系也因这次旅程而大幅拉近。我相信，这绝对是我这一生中最难忘且珍贵的回忆之一。

赖俊朗

JENESYS 2018 给予我宝贵的人生经验。日本人的处事和学习态度，让我有新的看法。我们应以日本学生作为榜样。他们在面对自己较弱的科目时，不会逃避，反而会积极发问，尝试了解更多，藉此改善。即使在他们较擅长的事情上，也不会骄傲和自满，更会努力学习更多额外的知识。如我的小伙伴，他是 drama club 的成员，表演能力很好，但却仍常透过网上教学片段，学习不同的表演技巧，如唱歌、跳舞、beatbox 等。日本学生锲而不舍及勇于尝试的学习精神实在值得香港学生学习。

其次，寄宿家庭的体验也让我留下深刻印象。寄宿家庭对我们照顾得无微不至，安排周全。事前为我们准备食物、活动及休息环境。家庭主人又愿意让我们所有人洗澡后，自己才在夜深的时间洗澡。在发现食物材料不足时，更让我们收成作物。这些事让我深深感受到日本家庭的好客精神和尊重态度，亦让我感动万分。



韦均晓

整个 JENESYS 计划带给我的，虽然有紧张不安的心情，但更多更多是新的体验、新的朋友、满足和感恩。

我从来都不是一个外向的人，也没有什么长处，有的只是一颗热爱日本文化的心，因此在九天的交流团中和一群互不相识的同学一起训练、做报告、甚至表演唱歌跳舞、用日语和日本人沟通，对我来说是一个大挑战。

庆幸我没有放弃，不然不会结交到一群如此友好的组员，甚至有共同兴趣的朋友，他们该认真的时候会在数天内做好报告，该放松的时候就会带给他人无穷欢乐，每个人都有自己独特的长处。谢谢你们一路以来对我的包容。

另外，在旅程中我亦认识到不同的日本人，例如学校的同学和寄宿家庭的主人，他们都十分亲切。热情的款待令我十分感动，至今仍难以忘怀。

这亦是 JENESYS 旅程与一般旅行的最大分别，以往我到日本旅游时都只是片面了解日本，但在这个计划中，我体验的是双向、深入的交流。可以踏足一些以往只能从剧集、动画中看到的地方如学校、乡郊地区等，都是十分难忘的经历。除此以外，当日本人看到我们努力说日语，全力表演日本乐曲时，他们都以微笑回报，令我们明白之前付出的努力是值得的。

这个计划提升了我对日本文化的兴趣，亦鼓励了我在将来更加努力学习日语，争取日后更多与日本人交流的机会。

最后，很感激所有负责人员的完善安排，令我们可以在这么短时间内游览这么多地方，与不同的人交流，学习不同事物，让我们渡过一段如此美好、有意义的日子。



彭嘉琪

一直都向往着一览日本，很感谢 JENESYS 给了我这个机会，满足我的愿望。旅程中有欢笑、难忘的回忆，让我对日本的初次认识留下了最美好印象。

旅程最与别不同的，是有机会与一群同龄但不同国籍的高中生一起度过两天校园生活。我亲身体验了幻想中的日本女子高中生的日常。坐在欢声笑语的教室里，走在开阔友善的校园中，认识了一群同样可爱的日本高中生。无视语言的障碍，我们努力地交流，分享自己的国家文化以及个人的经验喜好，直至今日我仍觉得难忘又惊喜。在短短一天的相处后，到了最后临别之际，竟让我产生了强烈的不舍和依恋之情。

除此之外，在周详的安排下，我体验了日野町乡郊清爽的早晨、京都沉稳祥和的气氛，以及东京繁华的夜晚。吃了近江的和牛、温泉旅馆的会席料理，还有与朴素却温馨的寄宿家庭一同制作的饭菜。这些都构成了我在日本最真实、最让我感恩的回忆。

最后，我也感谢我的组员，让我体会到久违的团队精神和齐心协力的干劲。也谢谢他们陪伴我在日本的数个日夜，让旅程不再寂寞。

回到香港，走在上学的路上，我仍会想起裹着围巾，走在寒风凛冽的日本街头的日子。那些日子总是给我力量，让我在疲惫不堪时也能打起精神，期待迎接新一天的旅程。再次感谢 JENESYS 给我机会，也谢谢组员带给我的美好回忆。这必定是我 2018 年，也是人生中最珍贵的宝藏。

