

JENESYS 2023

21 世纪东亚青少年大交流计划

第一组专题研究报告

研究题目：探讨港日新年习俗在两地保育及延续的情况

指导老师：曾鸿鑫老师



组员名单

秦旭希	皇仁书院
林心怡	嘉诺撒圣玛利书院
范巧祺	香港道教联合会邓显纪念中学
邵子熙	沙田培英中学
欧阳芷澄	东华三院陈兆民中学
曾焯烽	保良局董玉娣中学
陈嘉琳	真光女书院
程巧岚	沙田循道卫理中学
谭子谦	香港中国妇女会中学
梁漫枝	基督教香港信义会信义中学

目录

1. 引言及背景

2. 相关概念

3. 焦点问题

(i) 探讨日本文化习俗形成背后的宗教及历史

(ii) 两地习俗商品化情况

(iii) 传统文化的教育 日本现今流传的传统

4. 参考资料

5. 感想

1. 引言及背景

引言:

日本新年为十二月下旬至一月初，而香港新年分别为元旦(一月一日)及农历新年(农历一月初至一月中)。无论是在香港还是日本，「过年」对社会文化至关重要，亦有各自的习俗。香港生活节奏以急速闻名，而新年等传统节日亦渐趋商品化。虽然经济发展迅速，但是传统家庭观念和传统习俗却越来越不被重视，传统家庭聚会和传统饮食文化在现代生活变得越来越少见。再加上西方文化逐渐深入本土文化，传统节日不再像过往如此的备受重视。反观日本非常重视家庭和传统文化的概念，无论是在饮食方面或仪式上都能体现日本人对文化遗产的重视。本组希望借此机会与日本当地的居民交流，探究他们对传统文化和传承的观念，希望能让香港加以参考，促进社会对传统文化的重视。

探究方法:

本报告会以日本家庭为主要探究对象，运用观察法和访谈法，例如参与寄宿家庭生活和日本高中的课堂，并进行访问和交谈，比较及探讨香港、日本两地对于传统习俗看法的异同。另外，书籍、报章、影音资料和各种官方或民间机构的研究报告也会被用作参考资料，探讨日本文化习俗形成的背景。

访谈纪录:

编号	受访者身份	受访者居住地区	受访地点	受访日期
受访者 1	先生	滋贺县	滋贺县	2023 年 12 月 12 日
受访者 2	先生	滋贺县	滋贺县	2023 年 12 月 12 日
受访者 3	小姐	京都	京都	2023 年 12 月 12 日
受访者 4	同学	京都	京都	2023 年 12 月 15 日
受访者 5	同学	京都	京都	2023 年 12 月 15 日
受访者 6	同学	京都	京都	2023 年 12 月 15 日
受访者 7	同学	京都	京都	2023 年 12 月 15 日
受访者 8	同学	京都	京都	2023 年 12 月 15 日
受访者 9	小姐	东京	东京	2023 年 12 月 16 日
受访者 10	小姐	东京	东京	2023 年 12 月 16 日
受访者 11	同学	香港	香港	2023 年 12 月 22 日

受访者 12	同学	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受访者 13	同学	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受访者 14	同学	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受访者 15	同学	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受访者 16	先生	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受访者 17	小姐	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受访者 18	先生	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受访者 19	先生	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受访者 20	女士	香港	香港	2023 年 12 月 22 日

采访相片及问卷范本:



- 日本の伝統文化に関する調査
1. 学校は伝統文化に関する授業や活動などを実施していると思いますか？
(1: 最も実施しない / 最も実施する) 1 2 3 4 5
 2. 学校は新年の準備を重視していると思いますか？
(1: 最も実施しない / 最も実施する) 1 2 3 4 5
 3. あなたは新年の準備についての知識を知っていますか？
(1: 最も知識がない / 最も知識がある) 1 2 3 4 5
 4. 新年の準備や活動に関心がありますか？
(1: ほとんどない / 非常に) 1 2 3 4 5
- 5A. 訪問を通じて、あなたは新年の風習が気に入りましたか？
はい / いいえ
- 5B. この経験をお勧めしますか？
はい / いいえ

背景：香港与日本新年习俗

香港与日本均位处亚洲，两地新年亦有相似之处：

在香港，市民能欣赏跨年及贺岁烟花。市民会一起制作贺年及开年食物、布置全盒及与家人聚餐。同时，市民亦会到各区庙宇祈福以求一年平安、幸福。

在日本，当地市民会摆放门松，准备镜饼、御节料理等食物迎接新年。他们亦会于元旦前夕欣赏跨年烟花，新年首数日参拜神社以保佑全年好运，称为「初诣」（はつもうで）。

社会意义：

一. 唤起港人的归属感，传承保育文化

本报告期望透过探索日本的习俗文化，吸纳可取的发展方式推动本土文化，例如粤剧南音、霓虹灯工艺、茶餐厅文化等，令港人透过蓬勃的文化发展产生自豪感。因此本报告的第一个社会意义是传承和保育现有社会文化，结合传承的精神和时代的风潮，建立起牢固的香港文化归属感。

二. 为社会注入新元素

根据旅游发展局于 2021 年在内地、日韩和英美等 16 个主要客源市场的研究，发现新冠疫情后旅客普遍追求沉浸式体验，期望深入探索旅游地区的艺术、文化和历史，希望拥有更个性化的体验，重新认识及发掘目的地的新面貌等，但香港却不被认为是符合以上条件的理想旅游目的地。因此学习日本保存自身文化以及推广至全世界和吸引更多受众，成为了本次研究课题的重点之一——致力通过增添新元素，同时推动大众发掘本土文化的特色，从而规划一系列的文化和经济活动，必定可以有效地刺激旅游业，达成本土文化多样性，也能吸引本地人和访客深入了解本地文化。

2. 相关概念

习俗

习俗 (Custom) 是指社会上约定俗成的行为指引及规范, 它建基于社会成员之间彼此认同的价值观, 并且在一同接受及执行后形成。习俗多数会体现于节日、礼仪和宗教信仰等方面, 提供稳定社会及团结群体的功能。而不同地方会因应地区社会和文化的差异而有所不同。同时由于习俗的形成和历史有密切的关系, 因此习俗会随着时代的变迁后有所改变。一部份习俗的仪式会因城市发展而被简单化、转化或被世俗化, 同时带来正面及负面的影响。

保育传承

「保育传承」 (Conservation and inheritance) 可分为「文物保育」和「传承」。「文物保育」是指政府或社会团体就着具有文物价值的项目如建筑、古迹、民俗器物、艺术品等, 予以适当的规管、保护及管理, 令其得以保存。「传承」则是指由上一代传授, 而下一代愿意继承学习的过程。「保育传承」的意义在于增进下一代对历史和传统的认识、加强对国家的归属感及认同, 并反思传统文化的意义和对现今世界的影响。

文化商品化

文化商品化 (Cultural commodification) 泛指将一文化当中的活动、物品、或其他独有于该文化的事物包装为向旅客或消费者销售的商品。商品化除了可以协助传承传统, 亦有可能改变节日本身意义, 使其符合现代社会或经济发展趋势。

教育

教育 (Education) 是让每个人在德、智、体、群、美各方面都有全面而具个性的发展, 使其一生能不断自学、思考、探索、创新和应变, 有充分的自信, 合群的精神, 愿意为社会的繁荣、进步、自由、民主和法治不断努力, 为国家和世界的前途作出贡献。教育目标首要达致的重点是培养学生乐于学习、善于沟通、勇于承担、敢于创新。

价值观

价值观 (Values) 响每个人对事物的看法和取态, 作为人们判断对错、抉择取舍及行为态度背后的标准和原则。正面的价值观和态度, 能有效提高如抗逆能力、情绪管理、判断能力、解难能力、沟通能力、社交能力、自我节制等能力, 并展现爱惜生命、自尊自信、坚毅精神、同理心、自律、勇于承担等素质, 促进全人发展, 装备他们日后贡献社会。

3. 焦点问题

(i) 探讨港日新年习俗形成背后的宗教及历史

A. 宗教

宗教是文化构成的重要基础之一，既塑造亘古流传的思想，又影响当今社会的习俗。要探究日本新年文化各种问题，必须深究其奠基之宗教因素。

在日本的新年，宗教的普遍性和广泛性可以体验在日本人的各式习俗。新一年到神社初诣作为日本人新年的习俗之一，参与者不分年龄及信仰都会参拜神社，以许下愿望祈求幸运；又或是在一年的最后一天拜访佛寺，敲响具有俗世试探象征意义的梵钟 108 次，以「除夜之钟」赶走这些罪恶，准备迎接全新的一年和好运。民众求签以预知新一年的运势、购买具有宗教特色的护身符，例如寄托各种愿望的「御守」和消灭妖邪的「破魔矢」等，都是日本新年时的宗教特色。

而在各家各户中，一年的最后一天是为「大晦日」，亦是要完成所有新年的准备，以迎接正月、欢迎神灵的日子。在此之前，要摆放好年饰以迎接年神——神道教中，祂是《古事记》中开天辟地的神祇伊邪那岐和伊邪那美之孙、须佐之男命和神大市姬之子，司掌五谷丰收，每年正月家家户户的来访神。日本人除了要提早进行过去称为「清烟灰」的家庭大扫除，以扫除过去一年所累积的晦气和迎接新一年的岁神和幸运，也要为了欢迎岁神来家中净化屋门和防止邪灵进入家中，在门口放置「门松」和「注连绳」。松象征长青、生命力旺盛，是祈求延年益寿的吉祥物。松（日文发音 matsu）与祀（matsuru）发音接近，被日本人视为祭祀神明和迎接年神的树，有时也会有象征长寿、繁荣的竹子；和在新春盛开，象征一年之始的梅花这些吉祥的植物作摆设。「注连绳（绵绳）」会以纸垂、里白（蕨类）、交让木（虎皮楠）叶等装饰：纸垂是白纸，代表区分神圣地区的意思。里白的叶子左右对称，象征夫妻感情和睦。交让木叶象征子孙繁荣，有防止邪灵进入家中，消除杂质，祈求身体健康、家庭平安的宗教元素。

日本人也会预备名为「镜饼」的祭神年糕，其起源于日本神话的代表正直的「三神器」之一八咫镜，镜子作为神社供奉的「御神体」，是神明所寄宿之处，加上镜饼是圆形而有圆满之意，上面摆放的桔子也有世代之意，象征健康永恒，世代繁荣，代表了日本人对新一年家庭美满的盼望。

因为这些宗教信仰切合了日本人对新一年幸运吉祥的愿景，以及其普遍性已经随着年岁深入普罗大众的生活，所以宗教对形成日本的文化习俗极具重要性。

在香港，除了每年的一月一日有踏入新年而庆祝的倒数活动，农历新年是更为大型的传统节日和庆祝盛事。无独有偶，港日两地都有许多寄托了人们对新一年幸福愿

景的活动。以农历新年为例，香港人会在年廿八进行「大扫除」，亦会逛元宵市场，购买具有吉祥含义的植物，例如象征荣华富贵的「富贵竹」和牡丹等；更会预备有寓意吉祥的食品，像年糕、萝卜糕等糕点被寄为步步高升；「桔」与「吉」谐音，寓意「大吉大利」；攒盒（俗称全盒）中的甜食如糖冬瓜、糖莲子等，代表「甜甜蜜蜜」。

但是两地有所不同的就是在于宗教的独立性与否。因为港人更多恪守所信仰的宗教教义，所以各宗教能保留了其独立性：例如道教徒专程在年初一在林村天后庙供奉后在许愿树抛宝牒许愿，又或在正月十五祈求天官赐福；基督教徒则会张贴教会所送盛载福音意义的春联，并在大年初一全家穿着整齐，前往礼拜堂敬拜，感谢上帝过去一年的保守，并将新一年交托上帝。

这正是香港与日本的不同之处：由于日本这片土地的独特性及看似「无神论」的信仰，塑造了日本独有的新年习俗。但不约而同地，港日两地的新年习俗离不开宗教的影响，而两地人同样把新一年幸运吉祥的愿望寄托于种种习俗中。

B. 历史

日本新年又称「正月」(しょうがつ)，1本来指的是农历的一月，因在明治维新（约 1860-1880 年）时更改历法为公历，现在截至新历 1 月 31 日都被称为正月，而农历即称正月为「旧正月」(きゅうしょうがつ)，目前大多数地区（除了冲绳县或横滨中华街等地方²) 都不再庆祝。

日本的新年原始于飞鸟时代（约 592-710 年），听古天皇。当时从中国唐朝引进农历元嘉历，并仿效了唐人过节的习俗，这亦使新年习俗从中国传入日本，并慢慢演变成现在我们看到的样子。在跨年之前 12 月 25 日至 28 日期间，日本人会进行「年末大清扫」（大扫除），并在门口放「门松」和「注连装饰」（注连饰り）。这两个习俗分别是在平安时代（约 794-1185 年）传入，以及最早出现在日本最古老的历史书籍《古事记》中。与前文所述，在除夕跨年当日，日本人则会去聆听除夕钟声「除夕之钟」（除夕の钟），此习俗是源自鎌仓时代（约 1185-1333 年）的佛教活动，寺庙会在除夕夜敲响钟声 108 次，据说钟声可以斩断 108 种烦恼并获得祝福。日本人在听完钟声后会到神社或寺庙参拜，这活动称为「初诣」（はつもうで），是从江户时代（约 1603-1868 年）开始流传的传统。日本人在年末最后一天品尝「跨年荞麦面」（年越しし蕎麦）的传统亦起源于江户时代，而根据日本不同地区的发展，荞麦面也演变出不同的款式，各个地方都有自己特色的跨年荞麦面。

相比起日本新年有约数千年的历史，香港的新年也有数百年历史。清康熙《新安县志》卷三<地理志·风俗>（1688 年刻本）载：「元旦天明礼神，遍拜尊长亲友，谓之拜年。自后连日相宴，谓之饮年酒。」，从前古人称农历正月初一为「元旦」。而

公历 1 月 1 日即是从 1912 年中华民国元年开始采用。对比日本，香港在跨年、西历以至农历新年期间亦有不少习俗。在新年前，香港人有「年廿八洗邋邋」（大扫除）的习俗，丢掉家中的旧物，并添置新家具，甚至会去剪头发或买新衣服，寓意去旧迎新。而在农历新年时，香港人亦会准备「全盒」，寓意「十全十美」，而这习俗即源自明清朝的「攒盒」，因为「攒」有聚合的意思，因此「全盒」会容纳不同的贺年食物，如糖莲藕（象征年年都有）或开心果（象征事事顺心，笑口常开）。同时亦因为中国古代遵从阴阳五行，其中以「单数」为阳，「全盒」内的格数多数为单数。每年年三十晚，香港人会去黄大仙祠门外排队抢「头柱香」，此习俗至今已经有逾 80 年历史。拥有近 60 年历史的维园年宵市场亦形成了香港人逛年宵花市的习俗。

(ii) 两地新年习俗商品化情况

A. 两地新年习俗商品化例子

文化是一个地区或民族共同认可的价值理念，并会以习俗形式呈现。透过与日本市民以及香港市民的访谈和问卷，我们得出以下新年习俗商品化例子。



日本方面，据当受访者所述，以前新年是为了慰劳主妇们，一家人会一起做御节料理，而不会开火制作料理。但现在为了方便，日本人选择向超市预订食物。以前亦有家人一起制作镜饼的传统，但是现在不少商店也可以轻易买到，因此亲手制作的人不多了。另外，新年前他们会帮忙以门松布置教室。新年假期期间，不少年轻人参拜前会在神社附近租借和服，打扮漂亮去迎接新年及拍照留念。



而香港方面，以下综合了部份受访者有关新年习俗商品化的意见。据受访者所述，新年节日前会外出购物，买新的衣服及裤子，取其谐音「买富」的意思。新年期间会与家人一起聚餐，亦会帮忙准备全盒，购买及放置各种油炸食物、瓜子及白糖渍制而成的甜点，取其金银满屋、新年常旺的吉祥意思。另外，港人过年期间亦会品尝年糕，萝卜糕，芋头糕等传统糕点，寓意步步高升。不少港人倾向到连锁饼店或酒楼等购买预先制作好的糕点，以减省制作和购买食材的时间成本。



从上述意见可见，虽然不少两地习俗已转趋商品化，但日本与香港市民仍重视各自的新年习俗，祈望以此迎来新一年的好开始。

B. 习俗商品化的利弊

随着时代变迁，科技发达，港日两地迎接新年的习俗和习惯也有所改变。两地市民在新年也摆设更多贺年商品，在香港每家每户会摆放全盒；在日本则有门松、注连绳、破魔矢、草耙、年画、镜饼等装饰和食物。居民在坊间皆能采购新年假期的应节物品，为求在新一年幸福吉利。习俗的商品化无疑令庆祝新年的传统带来变化，而每件贺年商品为过年习俗承载着什么含义？

首先，习俗商品化有利习俗的保存和推广。为传统节日注入商业元素可为其带来活力，甚至衍生新形式；因为有商机，商家更愿意宣传，令更多人关注该节日的习俗；相关的庆祝活动被发展成文化旅游业后，更可以把节日推广给外来旅客。节日商品化藉消费产品或服务，促进当地文化交流和文化多元发展，可视为习俗流行化的力量，以最能刺激消费意欲的圣诞节为例，现已发展成跨宗教、文化及种族肤色的节日。再以本港万圣节为例，万圣节时不少年轻人纷纷赶到街头购买新潮时髦的角色服装打扮，晚上与朋友共聚玩乐。商家也通常借着节日进行推广活动，鼓励市民消费，例如主题公园的特别套装,万圣节特色下午茶套餐等，把节日气氛和消费活动联系起来，试图吸引市民欢度节日的同时增加消费。可见习俗的商品化能满足人们追求消费和玩乐减压的意欲，迎合新一代的需求，有助推广节日。

然而，习俗商品化也会扭曲节日本来的传统意义。传统节日的意义及宗教色彩在商品化下可能被淡化，或只强调整节日的经济效益和功能，部分习俗和仪式被改变以迎合消费市场。以长洲太平清醮为例，近年旅客焦点主要放在抢包山和飘色巡游，醮会背后的意义则较少人关注。另外，不少传统节日被商品化后，本来的意义已渐被淡忘或冲淡。行程中本组同学曾访问日本滋贺县的居民，了解到市面上新年食品的质素和份量远逊自家制作的传统贺年菜式。再者，本港饼店在中秋节也会推出‘月饼券’，让顾客送赠亲友，取代拿取月饼亲自登门拜访亲友的过程，失去了送月饼的真正意义。商家甚至在农历新年把与这传统节日毫不相干的朱古力包装成送礼必备的食品，有机会误导新一代年轻人，将其误作贺年习俗。久而久之，过年已被商品化的趋势扭曲成消费活动，一般市民囤积年货，只有寥寥无几的市民意识到节日送礼背后的含义，更不了解习俗背后的起源。习俗商品化虽能加快节日传统的推广，但当中却会将其精华和文化内涵冲淡或扭曲，阻碍人们深入认识节日的习俗。

(iii) 传统文化的教育 日本现今流传的传统

日本的历史和文化源远流长，在其发展历史上，他们既吸收了外来文化，又非常重视保护和传承传统文化。透过政府和学校在不同方面的努力，有不少文化和传统仍流传至今。这些措施对传统文化的保育和传承至关重要，亦为这些文化遗产注入生命力。近年来，香港愈来愈重视非物质文化遗产的保育，而日本的经验就亦值得研究和借鉴。

日本是世界上其中一个最早为物质文化遗产保护立法的国家，在这方面制定了一系列的措施，如修订《文化财保护法》和创设「人间国宝」制度等，亦努力培养年轻人对非物质文化遗产的兴趣。

首先，日本早在 1950 年公布《文化财保护法》，其中包括「有形文化财」、「无形文化财」、「民俗文化财」、「埋藏文化财」、「史迹名胜天然纪念物」、「重要文化景观」、「传统建造物群保存地区」等项目。

1975 年更规定将「民俗文化财」分为风俗习惯、民俗艺能、民俗技术三类，有特别重要价值的风俗习惯和民俗表演艺术由国家指定为「重要无形民俗文化财」加以保护。

而日本亦首创「人间国宝」制度，自 1955 年起在全国各地不定期选拔一些有「绝技」的老艺人。一旦艺人的技艺被认定为「人间国宝」，便会获得政府资助 200 万日元资金，用于研究，创新技艺和传承等。「人间国宝」制度令不少传统文化，如歌舞伎，茶道，能乐等得到认定和扶持，有助这些传统技艺的传承。

在访日期间，我们有幸到访不同博物馆，了解当地不同的传统文化。其中一个位于京都的京食文化博物馆，当中我们得以体验制作传统和食，亦加深了我们对日本新年的传统饮食文化的了解。博物馆里也有不少关于新年饮食文化的展览，包括在正月会食用的小豆粥和大福茶。这些博物馆对提升大众对传统文化的了解有巨大意义。

为了普及和宣传文化遗产，日本把每年 11 月 1 日至 7 日定为「文化财保护强调周」。在此期间，各地集中开展多种文化活动，如传统艺能演出、文化遗产展览、「人间国宝」展演等。而目前，日本已有逾 1000 项「无形文化财」成为国家级保护项目，其中歌舞伎、能、文乐等成功入选联合国教科文组织「人类口头和非物质文化遗产代表作」名录，可见日本在文化传承这方面的努力和成效。

我们在访日期间有幸到京都府立北稜高中进行交流，从而更深入地了解日本的传统文化。在学校的欢迎仪式中，几位学生为我们演示日本剑道，使我们深受震撼。剑

道是日本武术之一，最早出现于平安时代末期。在时代的变迁之下，它虽然从实战型渐渐转变成技巧型，但它却能一直流传至今，实在不难看出日本对传统文化的重视。日本的茶道也很有讲究。北梭高中的茶道学会为我们一众学生每人沏了一杯茶。他们不论是在沏茶的途中，还是在上茶的时候，都按着严谨的礼仪和步骤。我们更有机会一尝品茶的滋味，那感觉实在是令人难以忘怀。他们的学校还有茶道室和不少沏茶的用品，难怪茶道的文化可以一直流传下去。

我们也体验了日本的过年游戏「福笑面」。这是由江户时代传下来的过年游戏，玩家要蒙上眼睛，听旁人指示把眼、鼻、口黏在图画纸的脸上。过年时，这游戏能为一家人带来欢笑声，而福笑象征笑声能带来福气的意思。

为了了解日本学校有多重视传统文化的传承以及教育传统文化的成效，我们对日本的学生进行了问卷调查，最后一共收到 46 份回复。89.1%的受访者同意学校很重视新年习俗，其中一位受访者表示他们在新年的时候会在学校各个地方挂上新年的装饰，显出过新年的传统文化早已渗入他们的生活习惯中。而且，89.1%的受访者也认为自己了解传统文化，显出日本学校在教育传统文化上所投放的资源都是有成效的。91.3%的受访者也表示会想把这些传统文化继续传给下一代，因此能看出日本在传承文化的教育上非常成功。

C. 两地情况对比

香港目前亦有几间和传统文化相关的博物馆，最为人熟知的是香港文化博物馆，当中收藏了不少展品，亦举行过不少专题展览。但说到香港的博物馆，一般大众都会先想起科学馆和太空馆，而未会想起文化博物馆。香港在 2014 年已经制作了一份非物质文化遗产清单，当中包含 480 个项目。作为一个弹丸之地，这个数目已经十分多，但当中只有少部分是为人所知的，可见香港缺乏的不是在传统文化方面的研究，而是宣传不足。

日本方面，上文亦提及他们的「文化财保护强调周」，用于推广传统文化。香港也可以在这方面效仿日本，以提升年轻人对这些文化的兴趣。教育和推广不只适用于学校，也适用于全香港的市民，透过政府的大力宣传，相信市民对传统文化的关注度也会随之提高。

香港是一个中西文化交汇的国际化社会，许多本地「传统文化」都是从国外和中国内地引入的。这是它的独特之处，也是它的文化和日本相比没有那么鲜明的原因之一。说到香港，人们只会想起一些著名景点，如流浮山、维多利亚港等，而非香港独有的传统文化。香港学生自己介绍香港的时候，大多第一时间也只会想起香港的景点和食物，而日本学生则会介绍他们的和服和祠庙等文化，从而看出香港应该加强对学生关于传统文化的教育。

相较日本，香港的学校比较少推广本地传统文化。这也是因为香港独有的传统文化，如大坑舞火龙、飘色巡游、盂兰胜会等，都是很大型的传统庆祝活动，较难在学校进行宣传。然而，香港学校可多安排学生参与有关文化活动，让学生更深入认识本土文化。

总结

总括而言，日本的政府和学校都为了保护和传承传统文化而实施了不少措施，使许多传统文化，如茶道、剑道等得以保存至今。日本传承传统文化的经验实在十分值得我们借鉴。下一步，大家应该探讨一下怎样才能让我们的传统文化得以保护和传承，不会淹没在时代的洪流之下。

4.参考资料

〈程鼎一：旅客爱文化艺术之都 港不在列 疫下调查全球 1.35 万旅客 普遍不满足食买玩 盼沉浸体验文化〉。(2022 年 9 月 17 日)。《明报文化馆》。取自 <https://mpmuseum.com/%E7%A8%8B%E9%BC%8E%E4%B8%80%EF%BC%9A%E6%97%85%E5%AE%A2%E6%84%9B%E6%96%87%E5%8C%96%E8%97%9D%E8%A1%93%E4%B9%8B%E9%83%BD-%E6%B8%AF%E4%B8%8D%E5%9C%A8%E5%88%97-%E7%96%AB%E4%B8%8B%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E5%85%A8/>

岭南大学香港与华南历史研究部 (2016)。44_风俗习惯 [学习教材套]。香港: 岭南大学香港与华南历史研究部。取自 https://commons.ln.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=jchkhlp_exhibitions

中国文化研究院 (2020 年 7 月 31 日)。〈【概念通识】传统习俗与现代生活〉。取自 https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=1FsTj92d_tM

明报 (2017 年 5 月 11 日)。时事议题: 传统节日静静变。取自 https://www.mingpaocanada.com/tor/htm/News/20170511/HK-gfg1_er_r.htm

教育统筹委员会建议的教育目标 (一九九九年九月二十二日修订草拟本)。取自 https://www.e-c.edu.hk/tc/publications_and_related_documents/on4_1st1.html

《价值观教育课程架构 (试行版)》(2021)。教育局。取自 https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/VE_CF_20211129_r.pdf

小笠原刚志(2022)。〈日本新年的传统习惯: 初诣〉。《好运日本行》取自 <https://www.gltjp.com/zh-hant/article/item/10245/>

周作人 (译) (2018)。《古事记》(原作者: 太安万僧侣)。台湾: 商周出版。

Carina(2023)。〈日本人跨年还要忙过年! 日本过年文化习俗&新年参拜景点一次掌握〉。《完美行旅游情报》取自 <https://hk.wamazing.com/media/article/a-3132/>

杨明珠 (2021 年 10 月 31 日)。〈日本迎年神 家庭摆设门松、帘饰以止邪气讨吉祥〉。《中央通讯社》。取自 <https://www.cna.com.tw/news/aopl/202112310166.aspx>

香港旅游发展局。《庆农历新年初一玩到十五 香港新春习俗你要知》。香港: 香港旅游发展局。取自 <https://www.discoverhongkong.com/tc/explore/culture/chinese-new-year-prepare-for-fortune-and-joy.html>

Yahoo!新闻 (2019 年 2 月 7 日)。《【过年闲谈】日本其实不庆祝「旧正月」!》。取自 <https://hk.news.yahoo.com/%E9%81%8E%E5%B9%B4%E9%96%92%E8%AB%87-%E6%97%A5%E6%9C%AC%E5%85%B6%E5%AF%A6%E4%B8%8D%E6%85%B6%E7%A5%9D-%E6%97%A7%E6%AD%A3%E6%9C%88-050014317.html>

Yahoo!新闻 (2019 年 2 月 9 日)。《日本为何新年是国历? 原来有这段历史》。取自 <https://tw.news.yahoo.com/%E6%97%A5%E6%9C%AC%E7%82%BA%E4%BD%95%E6%96%B0%E5%B9%B4%E6%98%AF%E5%9C%8B%E6%9B%86-%E5%8E%9F%E4%BE%86%E6%9C%89%E9%80%99%E6%AE%B5%E6%AD%B7%E5%8F%B2-130026844.html>

U-NOTE(2021 年 11 月 8 日)。《【正月饰りの基础知识】种类、期间、饰り方から处分方法まで彻底解说》。取自 <https://u-note.me/note/47487559>

完美行旅游情报。Carina (2023 年 12 月 28 日)。《日本人跨年还要忙过年! 日本过年文化&新年参拜景点一次掌握》。取自 <https://tw.wamazing.com/media/article/a-3132/>

好运日本行 (2022 年 12 月 29 日)。《日本新年的传统习惯: 初诣》。取自 <https://www.gltjp.com/zh-hant/article/item/10245/>

香港地方志中心 (2022 年 1 月 28 日)。香港过年古今风俗。取自 <https://hkchronicles.org.hk/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%BF%97/%E6%96%87%E5%8C%96/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%81%8E%E5%B9%B4%E5%8F%A4%E4%BB%8A%E9%A2%A8%E4%BF%97>

香港恒香 (2022 年 12 月 16 日)。《农历新年全盒有咩野? 详解 6 大全盒知识及全盒贺年食物》。取自 <https://www.hangheung.com.hk/blogs/bakery1/new-year-candy-box>

香港旅游发展局。《新春行大运: 香港新年传统习俗及禁忌》。取自 <https://www.discoverhongkong.com/tc/explore/culture/chinese-new-year-do-and-dont.html>

尚礼坊。《农历新年》。取自 <https://www.givegift.com.hk/cny-in-hong-kong-%E9%A6%99%E6%B8%AF%E7%9A%84%E8%BE%B2%E6%9B%86%E6%96%B0%E5%B9%B4>

明报(2017 年 5 月 11 日)《时事议题: 传统节日静静变》。取自 https://www.mingpaocanada.com/tor/htm/News/20170511/HK-gfgl_er_r.htm

大公报(2020 年 10 月 28 日)《专题分析/万圣节「鬼咁好玩」 盂兰节坚守习俗 节日商品化冲击传统》。取自 <http://www.takungpao.com.hk/life/238150/2020/1028/513363.html>

5.感想

秦旭希（皇仁书院）

在日本七日六夜的交流实在令我大开眼界，受益匪浅。饱览过沿途美景，感受过当地的风土民情，行程的每个片段和细节也令我对日本文化的认识更加深刻。

与平常赴日旅游不同，是次交流令我们亲切地体会日本源远流长的文化习俗，了解日本在不同传统产业的保育工作。旅程中我们到了东京和京都各式各样的文化地标，亦有品尝不同的地道菜，透过亲身体验感受日本根深蒂固的文化和历史，以及文化传承的真谛。

谈到旅程的难忘体验，当然不能不提寄宿家庭和學校交流。过程中我们也得到和家庭成员和同学交流的宝贵机会，彼此诉说两地的生活故事，分别在传统文化和青年生活了解更多。更重要的是，我们和当地人交流的过程中深深感受到日本朋友的好客之道，不论我们的国籍背景完全不同，他们亦热情招待我们，搭起友谊的桥梁，实在难能可贵。回到香港，我们与人相处时也应该学习这趟旅程遇到的日本朋友，真诚待人，以热情和活力带动进一步的沟通互动。

这趟旅程亦令我在不同方面得到成长。交流时与家庭和亲友暂别数天，令我学会了独立自主，多尝试在日常生活中作出规划和突破；与来自香港各校的精英踏上这次旅程，更令我勇于踏出舒适圈，主动和队友们沟通协作。然而起初大家来自不同学校，难免少许陌生，但经过教育局安排的训练活动，我们在谈笑间默默地建立了友谊，在旅程中更留下一段段温馨动人的回忆，实属难忘。

在中学生涯中能够留下这段美好的回忆，也有赖身边不同人的支持和鼓励。衷心感谢教育局、日本政府及日中友好会馆等单位为交流计划顺利举行而付出的努力，更要感谢我校师长的认可和提名。此外，我亦要感谢一直以来支持着自己的组员们，以及在日本当地结为朋友的高中同学，在这次交流团建立了难得的友谊，为我中学生活的后半段划上亮丽的一笔。展望未来，我定会将交流所学到的知识和待人处事好好实践，并继续增进自己。

林心怡（嘉诺撒圣玛利书院）

日本，是我一直以来梦寐以求的想探访的地方。在这之前，我从未踏足过这个国度，对它的认识仅限于青春少艾的日系服装和使人热血沸腾的动漫人物。在到访后，我见识到许多新的事物，对这里有了更多不同的认知，但唯一不变的印象就是：温柔。

我在这次的旅程遇到了很多人。不论是寄宿家庭的爷爷奶奶、高中的学生、车上的导游、还是各个景点的接待人员，我都从他们身上感受到满满的善意。那一张张让

人身心都无比暖和的电毯、那一个个用心地折出来纸鹤、那一支递过来的笔，我全都记得，我都有放在心上。

说到这次交流的体会，实在多到写不完。在到访日本高中，我首次体验到日本茶道、剑道；在清水寺、浅草寺，我认识到日本的宗教文化；在寄宿家庭，我了解到日本人的生活习惯。这些崭新的体验，开阔了我的眼界，让我增广见闻。当中，寄宿和到访高中的安排是经过多方的努力才能成功举行的，而正正是这份难得可贵，才让我格外珍惜我们的遇见。

这次日本之旅大概是我中学生涯中最难忘的一次经历。不但见识到日本的文化，更认识了一群会共同进退的伙伴。我们本应互不相干，却因为这个契机，让这十条平行线相交了。谢谢你们，为我的高中生活添上无比绚丽的一章。以后向着各自的未来奔跑着的同时，别忘了曾经相交过的九个人。

最后，感谢教育局和日本政府给我这个无比难得的机会，让我成为这次交流团的一员，得以度过一个毕生难忘的冬天。

范巧祺（香港道教联合会邓显纪念中学）

中学生涯短短六年，时间匆匆流去，被疫情无情吞噬的年华更是让我深感如此。中五，刚适应好进入高中的变化，又要面对即将到来的文凭试，不免令人对未来迷茫。JENESYS 2023 给予了我一个沉淀整理自我的机会，让我暂时脱离平日紧凑的学习，重新好好看一下这个世界。

所谓「百闻不如一见」，道听途说中的日本总是那个既冷漠又面临人口老化的社会，但真是如此吗？我带着如此疑问开启了在日本七天六夜的旅程。日本人极致的守规对香港人或许有些许冷漠。不论是简单的口头约定，还是穿梭于日本东西的新干线，一切都完美遵守时间至「分秒」，仿佛就是一个个运行程式的机械人。但当我在渡过了在日本的这一周后，却意外感受到涌入心底的温暖。看似冷漠的守时背后是处处为人着想的心，相互为彼此体谅的善心。在访问京都府立北稜高中时，日本高中生更是贴心为我们准备了英文介绍，表演了传统的剑道、精彩的舞蹈及乐队表演。令人振奋的气氛及倾注热情的表演无一不反映出他们为自己的爱好所付出的时间和努力之多。而印象中总是沉默寡言的老人，更是对未曾相识的我们热情好客。他们对日本文化习俗和自己事业的坚持更是令人敬佩。只要来日本一趟，流言自不攻自破。

世界还如此广阔，人生还这么长久。不妨放下偏见之心，向人学习，反思自身，体验人生这趟旅程的乐趣。

这趟让我与日本结缘，结识来自不同地方同辈的旅程可谓是绝无仅有。感谢给予本人此珍贵机会的母校、教育局、日本政府以及日中友好会馆。当然，还少不了这一路上遇到的各人，你们的帮助使这趟旅程美好得如此令人难以置信，还请让我将此份恩情永存心中。

或许在此次旅程为我带来欢笑的你、与我谈天说地的你、帮助我的你，之后难以常常见面，但我相信我们总会在某一天再次相遇，谈起这趟难以忘怀的青春之旅。

邵子熙（沙田培英中学）

十分感谢 JENESYS2023、日本政府、日中友好会馆、教育局等单位，使我拥有一次顺利难忘的交流之旅。感谢京都府立北稜高中和竹村家庭，使我感受到异国他乡的爱与温暖。这次的文化之旅，看到了许多事物，学到了许多东西，反思了许多问题，在此就不一一叙述了。最后，我也要感谢我校老师对我的信心，给予我机会去外面闯一闯。

大地如此辽阔，海水如此宽广，天空如此无垠，内心亦是如此。

欧阳芷澄（东华三院陈兆民中学）

本人对于能够参与这次 JENESYS2023 日本交流团感到非常荣幸，当中七日六夜的旅程带给我一生难忘的回忆，亦留下青春美好的一瞬间。

非常感谢日本政府、日中友好会馆、教育局等不同单位给予我们香港团一个宝贵又难得的经验，跟日本人交流和宣扬彼此文化，对日本的文化有更深一层的认识。

交流团每一天的行程都非常紧凑，但正因如此，我们每天才能接触更多关于日本的文化习俗，例如礼仪、饮食文化等等。每一个体验都带给我机会接触日本的传统文文化，亦让我观察到日本人对于文化习俗上的追求和信念，让我启发到保留传统文化的重要性，也是香港值得借鉴的。

这次旅程最深刻的，莫不过是在体验日本寄宿家庭生活及与日本高中生交流。在寄宿家庭当中，公公和婆婆都非常细心照料我们，教导我们烹饪日本传统食物 - 豆腐紫菜饼，而且教导我们制作木笛子，他们亦准备了和暖的垫子，让我们在寒冷的冬天也感受到温暖。即使我们相识也只有短短两天，但他们的关心和照料也让我们留下深刻的印象，他们起初接待我们的热情到最后离别的相拥，使我们在说再见时也不禁流下眼泪。在与日本高中生交流中，我与他们一起上了音乐课和英文课，感受到在日本上课与香港上课不同之处。例如在音乐课，同学能够每人使用一部电子琴一起合奏，

增加团队合作和沟通的机会，日本高中生也非常热情地教导我们电子琴的操作。即使是短短一天的相遇，也能建立难能可贵的友谊，更了解到日本教育在保留传统文化上的作用。

是次交流活动的种种回忆都为我的人生带来深刻难忘的足迹，我们的组员从交流前的训练、构思交流报告的主题，到交流时的一同考察、一同发掘日本在传统文化方面的深奥之处。这些回忆都在我们青春岁月留下印记。本人再一次感谢学校和老师们给予我这个宝贵的机会，希望两地可以继续保存珍贵的情谊，传承彼此传统的文化，让我们再互相参考学习。

曾焯烽（保良局董玉娣中学）

毕生难忘的七天之旅如光飞逝，日本人亲切的笑脸和热情的款待，将会永远刻在我的心中。

首先，本人对于成为交流团的其中一员深感荣幸，万分感谢日本政府，香港教育局和日中友好会馆在各方面的安排，让我们有机会深入了解日本的文化和传统，也让我感受到当地人的热情，并和他们建立深厚的友谊。

这次交流团，我对日本的文化和传统有了更深入的了解。我们参观了许多著名的寺庙和神社，如京都的清水寺和东京的浅草寺。这些古老的建筑散发着悠久的历史 and 宗教氛围，让我感受到了日本人对于传统价值的尊重。此外，我们还参加了制作和食及茶道的体验，这让我更加欣赏日本对细节和仪式的重视。在这次的交流当中，我们与日本学生进行了交流活动，互相分享了彼此的文化和生活方式。他们非常友善和热情，愿意与我们交流和互动。我们亦品尝了传统的日本家庭料理，探索了当地的生活。这些经历不仅增进了我对日本文化的理解，还让我结识了一些终生的朋友。

这趟旅程让我对自己的成长有了更深刻的体会。在这次交流团中，我必须面对许多新的挑战和不熟悉的环境。我需要主动学习和适应，并且与团员合作解决问题。这些历练让我更加自信和成熟，并且培养了我的团队合作能力和跨文化沟通技巧。

参加 21 世纪东亚青少年大交流计划是我人生中一个宝贵的经验。我对日本的文化和传统有了更深入的了解，与当地建立了深厚的情谊，同时也在自我成长中取得了重要的进步。虽然不知何时才能与诸位好友再会，但不论十年、二十年，这份友谊都永不改变。我将永远珍惜这次旅行带给我的回忆和体验。

陈嘉琳（真光女书院）

仲冬的时候到访日本，叶似染火，银杏金盏一样明亮了一座座城。竟要搁笔时，回想一路所得，无以言谢。

首先，万分感激日本政府、日中友好会馆以及各接待单位和教育局在各方面的精心安排，让我们在七日的旅程中领略细腻隽永，丰富了经历和知识，更能在寄宿家庭温馨地闲话家常、在交流学校雀跃地结识朋友、在讲座中认真投入地实践。我亦要感谢团长及领队老师在旅程中的指导照顾，寓教于乐，让我们获益良多。采访导游在日本的新年习俗、倾听老师娓娓道来的故事、与组员一起欢声笑语——回想本次旅程，昨日又再清晰地重现。未来想到这个冬日，回忆必然会像纷纷扬扬的大雪，翻涌出在灯火烂漫中疾走而带起的风和年少驰骋时的赤忱明朗。

我荣幸能成为 JENESYS 2023 的香港代表团成员之一，更要感激我校真光女书院给予我机会：有赖师长悉心教诲、同学鼓励支持，纵然路途颠簸，我也可因亲友而不惧叩响通往辽阔天地的知识大门，一化北溟鱼。

在此次交流的报告中，我很高兴可以了解更多日本的宗教文化，并思考文化交流对香港社会的重大意义。我向来喜爱阅读日本文学，能亲自到访各个名胜景点并体验当地文化、收获了宝贵的友谊，更觉得这次的交流经验弥足珍贵。弦歌不辍，思接千载；愿岁并谢，与友长兮——冀望两地学生友谊永固，共同促进两地交流，把绚丽多彩的文化传承。

仰头看去，日月依旧繁盛辉煌，希望盛大如同浩瀚宇宙；于隆冬，疯长的枝桠向苍蓝澄澈处无限延伸，苍穹通往的是理想之乡。叶是枯木的星，挥手間，点点幻灭的星斗与我们彼此牵引，红枫并银杏从天空降落，万物都好像因此有了生命。而我们之间仅有的区别，只不过是你在青苔地，我在琉璃瓦——地域不能限制友谊，因为我们铭记，在同一个世界，我们拥有同样的梦想。

程巧岚（沙田循道卫理中学）

对于今次 JENESYS 2023，我深感荣幸能获选并代表香港到日本交流，并非常感谢日本政府、日中友好会馆、教育局及各单位工作人员的努力和付出，令今次交流活动能够须利完成，我亦因此在此计划中获益良多。

虽然今次旅程只有七日六夜，但我却在这短短的旅程中获得了关于日本文化的知识。还记得一来到日本并前往皇居二重桥时，银座的道路旁一座座充满特色的日式建筑及一颗颗盛开着的银杏树，配搭着黄昏时由黄至蓝渐变的天空，这一幕美丽的景色令我到现在还印象很深刻。而旅途中的食物也令我深深体会到日本文化的特色，

例如我们第一天晚上吃的相扑火锅。我还记得我们进入餐厅前需要跟随日本文化脱鞋进入，这令我感受到香港与日本文化的不同。与当晚寒冷的天气相比，相扑火锅在放上桌子的那一刻已经感受到它的温暖。火锅中使用的材料都很天然，例如豆腐、蘑菇等，从选材已经感受到日本文化中与自然共存的精神。

在本次旅程中，我最深刻的经历就莫过于在滋贺县日野町到寄宿家庭交流。在寄宿家庭的每一餐都需要由我们和寄宿家庭的婆婆一同准备，因此我更能感受到日本文化与香港的不同。例如一些食物材料是由公公婆婆亲自种植的，每天早上他们会到房子出面的农田采摘；而在烹饪时，他们不会浪费任何食材，例如鸡蛋壳会丢进出面的厨余箱。在礼仪文化方面，开始饮食前我们亦要跟着公公婆婆说「いただきます」（我要开动了）、双手合十来表示感谢。这些都令我亲历其身地感受到日本文化的特色。而令我印象深刻的地方，便是公公婆婆在我们离开前对我们说了一句「无论你们去到哪里，都要记得公公婆婆就在这里等着你们」，令我真的很感动。

古语有云：「读万卷书不如行万里路」，在参与了这次交流活动中，我真切的感受到这句话的意思。虽然中五的学业确实繁忙，这亦令我多次挣扎要不要报名参加今次活动，但我现在非常庆幸，我当时做了这个正确的选择。在交流中，我不仅获得了在书本中学不到的知识和经验，更认识一班来自不同学校组员，甚至日本的朋友，与两地的人都建立了联系。我相信即使数年后，这次旅程仍能在我的人生中，留下重重的一笔。

谭子谦（香港中国妇女会中学）

21 世纪东亚青少年大交流计划 2023（下称 JENESYS）实行已有十多年历史，今年本人有幸被选为参加者之一，在疫情阴霾散去后代表香港学生进行交流，实属难能可贵。在今次旅途中，亦有幸参加各项体验活动，亲身接触和了解日本这个熟悉而又陌生的国家。

熟悉的，是名胜景点和旅游胜地。这次旅程中，我们被安排到访数个日本名地和遗产，深入了解当地文化和历史。东京的皇居二重桥、京都的二条城，分别印证了日本天皇权力的发展史；东京的浅草寺、京都的清水寺，让我们认识到宗教保育和商业发展并行的可行性。一个个耳熟能详的景点，栩栩如生地呈现在我们眼前，不禁使我们对于日本丰厚及源远流长的历史大为感叹。

陌生的，是日本的面貌和地道风情。JENESYS 计划的旅途中，一次又一次为我们带来意想不到的惊喜。在京都府立北稜高中，与新认识的同学一同上课、用膳、参加精心设计的堂上和课后活动，令我对这些截然不同的学生生活大为赞叹，亦从中结交到新的朋友，促进文化交流。同时，在寄宿家庭居住的两日一夜亦使我印象深刻。招

待的夫妇两人虽然年纪老迈，但仍是十分热情，无微不至地照顾我们同行的四个男生，更亲自教导我们下厨，并于饭后与我们促膝长谈，得到了宝贵的交流机会。日野町的明媚风光，加上亲切的寄宿家庭，成为了旅途中最为深刻的画面。

回想整段时光，确实获益良多，亦充分体现了「读万卷书不如走万里路」的道理。日本，作为一个发达的国家、一个历史悠长的文化国度、一个世间称颂的文明之邦，在这次旅程中我得以全面体验日本的不同面貌，所获得的经验远比书本所提供的知识更为珍贵。

最后，再次感谢母校的推荐，教育局以及日本政府的支持和安排，让我们得以有一次难忘且意味深长的经历，开阔视野。

梁漫枝（基督教香港信义会信义中学）

本人深感荣幸能够参加 JENESYS 2023，感激母校的推荐，感谢所有主办单位、随行老师及人员的付出，让这次旅程顺利和欢乐。

在日本接待单位、高中生及寄宿家庭介绍下，本人对日本传统礼仪文化、节日文化及饮食文化等各方面更为熟知，亦感受到他们对日本的自豪以及发现有不少地方值得我们借鉴。

旅程令本人最受启发，莫过于在京都府立北稜高中的交流日。我们因 JENESYS 相遇、相知，在同一间学校里建立了可贵的情谊。跨语言的相处中，本人领悟到人与人的沟通媒介除了语言更不可或缺的是神情、身体动作，何况有些东西只可意会，不可言传。

这次旅程令本人最感触的，莫过于寄宿家庭的两日一夜。即使婆婆和公公与本人素不相识，他们特别准备的热茶、和服、电热毯等细节，皆能处处体现他们真诚、热情的态度。最后临别前，两位的话使我们宾至如归：「无论你们在那里，走来走去，我们也都在日野町等你们。」这段深刻多彩的时光，成为我们中学生涯里珍贵难忘的回忆。