

# JENESYS 2023

## 21 世纪东亚青少年大交流计划

### 第三组专题研究报告

---

**研究题目：**

通过各种校园活动，探讨两地学校对学生个人成长及未来发展的影响

**指导老师：**

李奕亨老师



# 目录

组员名单	P.3
1. 引言	P.4
2. 背景资料	P.4
3. 本组对题目感兴趣的原因	P.5
4. 社会意义	P.6
5. 焦点探究问题	P.7
6. 探究方法	P.7
7. 相关概念	P.8
8. 修学旅行对日本高中生的教育意义	P.9
9. 日本高中生在学校开放日的角色和重要性	P.12
10. 生涯规划对日本高中生未来发展的影响及其成效	P.13
11. 总结	P.15
12. 个人感想	P.16
13. 参考资料	P.23

## 组员名单

邓蓁琳 Betsy

显理中学

余卓凝 Bless

可风中学(啬色园主办)

钟紫韵 Bonnie

迦密主恩中学

周沚妍 Cherry

屯门天主教中学

莫进 Daniel

圣保罗书院

何雅仪 Ella

将军澳官立中学

林昊罡 Lawrence

青年会书院

陈洋溢 Lewis

圣玛加利男女英文中小学

蔡锡浩 Ocean

英皇书院

冯子莹 Patricia

圣罗撒书院

张弘毅 Ronnie

文理书院(香港)

## 1. 引言

本组于是次交流获益良多，所学举足轻重。组员于旅程中深刻体会日方热情好客、见识日本历史渊源悠久，观赏万古千秋下之林林总总的辉煌造就。现特此以两地差异为主题，报告港日高中学生个人成长及未来发展之层层差异，荟萃旅程所学所历；着墨于如何藉交流打开昔日文化枷锁，跨过两地语言的桎梏。望致阅者可鉴之处为盼。

## 2. 背景资料

日本中央教育审议会于 2014 年 11 月，向文部科学大臣提出了《幼稚园、小学、中学、高中暨特教学校的学习指导要领之改善和必要方略等》的咨询报告书。文部科学省根据报告书的内容，明示了五项课程改革的基本方针，其中指出教育须基于学生主动学习的观点，且提出教学必须着重学生主体性与互动性的深度学习。可见学生个人成长于日本教育理念中为重要一环。

### 3. 本组对题目感兴趣的原因

本组对修学旅行、开放日和生涯规划这三项校园活动感兴趣，是因为这些活动直接涉及学生的个人成长和未来发展，并且在日本和香港的教育体制中占有重要地位。

修学旅行是一个学校组织的校外教育活动，通常是在特定年级或特定阶段进行，学生会前往不同地区或国家，体验不同的文化、历史和环境。这种活动可以拓展学生的视野，增进他们对多元文化的理解，培养他们的独立生活能力和解决问题的能力。在焦点探究中，可以比较日本和香港的修学旅行模式、活动内容和目标，并探讨这些活动对学生个人成长和未来发展影响。

学校开放日让学生和家长有机会参观学校的设施、了解课程和学习环境。这是一个重要的活动，因为它可以帮助学生和家长更深入地了解学校的教学理念、教学资源和学习氛围。在焦点探究中，可以比较日本和香港学校开放日的形式和内容，并探讨这些活动对学生的认知、兴趣和选择的影响。

生涯规划是一个重要的教育领域，旨在帮助学生认识自我、了解职业和学术领域，并做出适合的就业选择。生涯规划活动可以包括职业体验、职业指导和升学辅导等。在焦点探究中，可以比较日本和香港的生涯规划教育的内容、方法和成效，并探讨这些活动对学生的职业和学术发展的影响。

通过这些校园活动的比较和探究，可以深入了解日本和香港学校对学生个人成长和未来发展关注点和影响。同时，这些活动也反映了教育体制和社会需求对学生发展的重要性。

## 4. 社会意义

是次交流活动有助日港两地进行文化交流，通过让日港两地的学生加深认识，建立密切的联系，有助两地青年加深了解彼此文化。更重要的是，我们有更多机会借着深入了解日本文化，减少文化差异带来的负面影响和误解，理解不同文化背后的理念及初衷，学会尊重共融。

此次活动设有到访寄宿家庭和学校的环节，此举不但能令我们亲身体验不同文化的价值观和习俗，还能够从当地居民的角度出发，了解背后真正用意，例如日本的家庭大多自己种地，自给自足，我们在参与收割农作物和煮食的过程中体会「粒粒皆辛苦」的意义，更能体会日本人珍惜粮食的朴实精神。这能够增进我们对文化多样性的尊重和欣赏，让我们回港后更能尊重自己社区里的文化多样性。

此外，通过与寄宿家庭和当地学生建立良好的友谊，两地青年和家庭可以保持往来，有助促进未来的文化和学术交流，也能透过沟通得知两地文化特色和趣事。

是次活动更有弥足珍贵的教育意义和文化遗产的重要性。我们到访了浅草寺、清水寺、二条城、皇居二重桥等古色古香又有历史意义的古迹，了解日本的传统文化和历史，有助我们从不同角度认识日本这个国家。再者，通过学习日本传统文化及礼仪，和参观京都传统产业博物馆，并亲自制作茶碗蒸，不但有助保护和传承这些宝贵的文化遗产，更有助提升我们的个人素养，在回港后把这些知识和经验，以及个人体会向师友和社区分享。此举可让更多人真正认识日本文化，破除偏见和固有印象，并学习日本文化的精粹，从而真正达到两地交流之目的。

总括而言，是次交流活动不但能够促进个人成长，更能丰富学生的文化体验及阅历，具有重要的社会意义。

## 5. 焦点探究问题

- 修学旅行对日本高中生的教育意义
- 日本高中生在学校开放日的角色和重要性
- 生涯规划对日本高中生未来发展的影响及其成效

## 6. 探究方法

我们分别从实地考察、访问、资料搜寻及问卷调查进行探究。首先，我们到访京都府立天桥高中宫津学舍（宫津学舍），进行一天高中生上课生活，并参观了校园及交流，帮助我们认识日本校园活动。其次，我们亦访问了日本学生，从对话中了解校园活动对他们的意义及影响。因时间所限我们未能即场访问更多日本学生，所以事前设计了针对修学旅行、开放日及生涯规划三方面的问卷调查，请他们课后完成。另外，我们在网上进行资料搜集，确保我们深入认识各项活动，并弥补不足之处。

The image shows three screenshots of Japanese questionnaires. The first is titled 'オープンキャンパス アンケート 学校開放日' (Open Campus Survey School Open Day). It asks about the student's grade (High School 1st, 2nd, or 3rd year) and their purpose for attending the open campus. The second is titled '学校修学旅行(しゅうがくりょこう)アンケート' (School Excursion Survey). It asks if the student is currently a student, their grade, if they have participated in an excursion, and their views on the educational significance of school excursions. The third is titled '学校キャリアプランニングサービス アンケート 学校職業生涯規劃服務問卷' (School Career Planning Service Survey School Career Planning Service Questionnaire). It asks about the student's grade, if they have used the service, and their views on the service's effectiveness in providing career planning support.

电子问卷调查的截图

## 7. 相关概念

### a. 修学旅行

修学旅行，又名户外教学，是学校或教育机构组织下的旅行活动。修学旅行是一种可以追溯至很久以前的教学方式，而现代修学旅行的概念与组织方式源于 19 世纪末和 20 世纪初的欧洲。修学旅行是指学生前往一远离学校 / 住所的地方住宿数天，进行跟学校课程内容相关的实地考察和体验活动，跟即日往返的郊游和参观学习不同。学生通过参加修学旅行，学习课堂以外的技能，例如培养观察力和人际关系，为学生提供了更丰富及更深入的学习机会。

### b. 学校开放日

学校开放日是学校的大型公开活动，透过举办“校园开放日”活动，加强学校与社会联系、提升学校在社区的影响力。

开放日当天学校会开放校舍让公众参观，通过设计各种摊位活动，向学生及家长推介自己的学校，又会安排老师和学生现场介绍和答疑解惑，这可以让普罗大众对学校有更深入的认识，同时亦令有意入学的学生及其家长对学校有更多的了解。

### c. 生涯规划

生涯规划是持续和终身的，让学生在人生不同阶段达成不同目标。在求学阶段，生涯规划教育是全人发展的其中一个重要元素，目标包括培养学生认识自我、作个人规划、订立目标、反思和修订的能力，以及认识衔接各升学就业及培训的途径、职业操守及职场资讯。

### d. 个人成长

个人成长是指一个人在各个方面不断发展、进步和成熟的过程。个人成长主要分成身体健康、智力、情感、社交及精神五个方面。在高中生的阶段，学生最重要能够发展个人潜能和健康的自我概念，积极面对生活上的挑战及有效地解决问题。而建立良好的人际关系和培养勤奋进取的学习态度，来掌握多元化的学习技能，也是为未来事业的发展奠定基础。总之，良好的个人成长能让人健康地成长。

## 8. 修学旅行对日本高中生的教育意义

修学旅行是日本教育重要的一环，其历史丰富悠久又别具意义。而香港虽并无修学旅行一词，但亦设有学校旅行日。故此，以下会将日本的「修学旅行」及香港的「学校旅行日」作比较。

### *a. 比较修学旅行在日本及香港高中的异同*

#### 相异之处

#### 1. 时间/地点

##### 日本

日本的修学旅行以跨越区域性为原则，如西日本和学校会前往东日本参观，因此东京铁塔、国家议事堂、晴空塔等皆是热门目标地点，藉此以了解现代化的世界。而东日本和学校则会以京都、奈良的寺庙为主，通过参观历史建筑物来了解文化的形成及传承。甚至也会将阪神地震灾区的神户列为修学旅行的参观点，以强化防灾学习意识。

##### 香港

香港碍于地域及日程表限制，学校的旅行日一般为一日；而地点大多安排在香港的郊野公园（如大帽山郊野公园、大潭郊野公园）或旅游景点（如海洋公园、迪士尼乐园、山顶、湿地公园）。

#### 2. 自主性

##### 日本：较高

日本对于修学旅行是期望由学生自己规划，而教职员则只是从旁配合协助，故学生自主性较高。学生可自行决定旅游的目的地，而教职员则只会在指定地点确认学生的旅行状况。

##### 香港：较低

香港的学校旅行日亦计算为上课的日子；故会由老师规划这项旅行活动。所以香港的旅行日通常由学校安排一切事务，包括地点、时间、交通等，确保学生安全，但同时亦令学生自主性降低。

### 3. 目的

#### 日本

日本修学旅行的目的是促进学生更深入地了解乡土、历史、文化的课外学习活动。例如学生亲身到访古迹数量繁多的京都、奈良等城市，从历史文物中学习历史知识。而且学生借着旅行规划过程，亦能培养出参与团体活动的自律、自主的能力。

#### 香港

香港学校旅行日的目的大多是令同学放松心情，暂时放下繁忙的学业，纾缓压力，增添校园生活的乐趣。

#### 相同之处

##### 形式

不论日本还是香港，行程中学生都会自行分组进行活动 / 游玩，而并非以班级作集体行动。可见两地学校在旅行日都给予学生一定的自由度及空间。

#### *b. 修学旅行对日本及香港高中生个人成长的影响*

#### 日本

我们到访宫津学舍时，收集了日本学生认为从修学旅行可学到的技能及教育意义，就此反映出修学旅行对个人成长的影响。宫津学舍的校长希望将学习场所扩大至教室之外，了解地区课题，学生可解决社会上一些「没有答案的问题」，并培养对地区的感情。校长希望透过修学旅行可以激发学生的个人成长，达成宫津学舍的希望——培养对社会有贡献的人才。

日本高中的修学旅行很注重学生的自主性。我们在问卷调查中询问了修学旅行进行的模式，而大部分的学生都回答是：「一班里分小组自由行动」。这种安排要求学生自己必须计划。因各组都有自己想要研修的题目，学生需自己决定想去的地方。在小组里学生一起计算出发时间和到达时间，商量利用哪些交通工具，制订一个日程表，让老师确认内容。修学旅行可以有效地让学生掌握时间管理和计划技巧。学生走在完全陌生的土地上，对于学生们来说是巨大的挑战，但也从中学到在社会中生存和独立的技能。因学生在陌生的地方很可能需要寻求帮助，所以可以培养与陌生人沟通的能力。在缺乏老师帮助的情况下，小组里就必须出现一个领袖，从而提高学生的责任感和与朋辈的沟通能力。就此可见，这种安排可以提高学生各方面能力。

日本高中修学旅行也能让学生得到一些人生的启发。在问卷调查中，很多学生回答关于修学旅行教育意义的问题的答案都关于个人成长。学生透过体验与自己生活地方不同的环境，可以有新的发现，例如发现到「躲藏起来」——在平日看不见的地方工作的职业，可以思考自己的未来职业发展。透过发现从未见过，但完全符合自己的风格和兴趣的职业，可以激发学生入读大学心仪科目的动力，正面地改变学生的学习心态。因为学生能够到达平日较少到的地方，例如日本东部的学校会前往日本西部，可以拓宽学生的视野，改变对事物的看法，拥有新的思维方式，有效促进个人成长。

## 香港

本地学生学业繁忙，又因课外活动种类较多，学生惯常参与校内培训，对校外活动较陌生。尽管如此，香港大多学校仍致力以推动学生的身心发展为本，在有限时间举办一年一度的学校旅行，给予学生一天校外游历的体验。然而，大部份学校并没有容许学生自行选择旅行地点或活动内容，更往往墨守成规，举办一成不变的活动，令旅行乐趣褪色，反成为众多学生迫不得已参加的年度活动。例如千篇一律的「赤柱烧烤」、枯燥乏味的「探访动植物公园」等。本地学校实宜移风改俗，参考日方学校在修学旅行的策划，以实践旅行之根本宗旨——从趣味校外体验中学习。现具体建议如下：

一、效法「学生自主」；在安全、合乎道德规范前提下容许学生自由选择旅行地点和活 动。此举除可免去老师思考合适地点及活动的难题，又能供学生发挥创意，寻觅适宜、新颖的场地，实是一石二鸟、皆大欢喜。

二、在旅程中加入有意义的行程。日本学生多可在修学旅途中发掘平日不能接触的事物。例如与众不同的职业，姹紫嫣红的世外桃源等。校方可就此向学生提出有关旅行地点的建议，供师生参阅。

### c. 总结

日本的修学旅行和香港的学校旅行，无论是在举行形式还是地点上，都出现了不一样的取向：日本修学旅行大多超过一日，并会到一些名胜古迹、防灾博物馆、商业设备考察，让学生更深入了解日本的传统文化、现代化设备、或备灾工作；而香港的学校旅行地点则多是著名旅游景点或郊野公园，目的多予学生放松身心。亦因两地不同的理念，而得出不同的结果：日本的修学旅行多引导学生思考及自主认识本土文化、社会问题、以及历史，亦因此提供给了日本学生新的视野与角度看待问题；而香港的学生则可以趁此机会放松心情、纾缓压力，享受与同辈游玩的乐趣。

此外，日本的修学旅行大多由学生主导和计划行程；而香港的学校旅行则是由老师安排行程。香港学生无须事前规划、筹备，可以尽情享受活动；但对日本学生而言，修学旅行可以促进个人成长，训练时间管理能力、提升合作能力、培养领导才能以及沟通技巧。两地的形式和目的各异，但也是为了学生的心身成长着想，两地或可互相参考、取长补短。

## 9. 日本高中生在学校开放日的角色和重要性

### a. 比较日本及香港高中生在学校开放日的角色的异同

#### 自主性

#### 日本：较高

在日本，学生更会主动策划开放日中的不同活动，联合不同的社团、科目专业等，订立不同的活动和表演，让参观人士在开放日中了解学校。日本学生在学校的开放日中是一个主导的角色，基本上由开放日的计划、实践、评估都由日本学生完成，所以老师在开放日的角色会比较被动，多数不会干涉学生的策划过程。

#### 香港：较低

在香港，学生在学校开放日的角色相对地被动，开放日的整体策划以及活动和时间安排都会由校方和老师决定，再由学生协助执行，而学生通常只需要简单地设计一些摊位活动和帮忙装饰，以及在开放日当天担任不同的岗位，其余开放日的运作都会由校方安排，学生无须参与开放日整体的策划过程。

#### 总结

在学校开放日中，两地的学生有不同的角色。香港学生比较被动，大部分的策划都由校方完成。相反日本学生则会比较自主，他们会参与学校开放日的策划、实践，甚至事后评估的过程。所以，香港学生和日本学生在学校开放日上的角色大有不同。

### b. 学校开放日对日本及香港高中生个人成长的影响

基于日本高中生对开放日的自主性较高，他们能自行筹划和举办活动，例如有不同摊位以及摊位介绍等，开放日的目标群众多数为对入学感兴趣的人，令他们对该学校了解

更多。日本高中生负责筹备活动，令学生更独立，以及加强学生之间的连结和合作性。对个人成长和学校而言，让学生有着更多归属感，更具备独立筹划和准备活动的的能力。

而对香港高中生来说，由于他们的自主性较低，负责的工作和设计也较少，在开放日中可能只需要负责接待来宾以及人流分配等工作。因而在个人发展上，未能完全提高学生的自主性和活动经验。但在另一方面，学生透过接待和场面控制等，增加对该开放日的熟悉程度和获得相关经验。

对比开放日对日本及香港高中生的个人成长的影响，日本开放日较着重整体性，以学生为主导能增加他们的归属感以及对该活动流程的掌握，从而增加他们的生活经验，以及熟悉举办活动的程序。而对香港高中生而言，虽然似乎较被动，但选择参与筹备活动的学生得着亦不少，包括接待技巧和人流分配工作等方面得到提升和进步，对个人成长而言，能给予学生不同的机会。

### *c. 总结*

与香港不同的是，日本高中生在开放日中除了担当了执行者的角色外，还担当了策划者、主导者的角色。他们会自主地构思活动内容，规划活动进行方式，准备活动有关资源。日本高中生认为透过「学生主导」的运作模式，他们认为自己的沟通能力、解难能力，计划执行能力都能得到大幅提升，同时亦提高了对自己学校的归属感，促进了与同学、老师之间的友好关系与合作。

## **10. 生涯规划对日本高中生未来发展的影响及其成效**

### *a. 日本及香港学校的生涯规划*

日本

在重视学校教育的同时，日本还视职场体验活动为促进职业生涯教育的重要一环，形成了小学以参观为主、中学以职场体验为主、高中以职场见习为主的各级职场体验活动的层次递进体系。

高中作为职业选择过渡时期，要求学生必须到职场见习，具备一定的职场工作经历，加深学生对自我的理解，能够筹划未来的发展并做好进入社会的准备。我们通于前往宫津学舍期间，向该校学生派发问卷调查，以了解日本高中生涯规划的具体详情。问卷结果显示，该校提供的生涯规划活动及范畴包括：面谈、职业分享讲座、由毕业生提供生涯规划辅导（一年约两至三次会面）等。

而关于该校生涯规划辅导的成效及得益，学生表示「让自己明确知道现在的自己有什么不足和该怎么做，以能高效地进行相应的学习」、「通过讲者嘉宾的分享认识工作世界，增加自己对未来的选择项」等等。

由于日本的生涯规划多以一对一形式为主，能直接向老师、学长提出具体疑问，故有学生表示此模式较有针对性，能更有效帮助他们规划未来。

## 香港

在香港，生涯规划分别从制订校本生涯规划教育及升学就业辅导架构、连系升学机会及就业选择、举办全校性升学就业辅导活动、安排与工作相关的学习体验、提供个人规划辅导及相应辅助服务六方面介入活动，期望学生能够获得优质的生涯规划教育及升学就业辅导服务，配合他们在不同成长阶段的发展需要，让他们获得支援及建立能力，按本身的兴趣，并就升学及事业目标和其他生活范畴，作出知情和负责任的选择，从而迈向有意义的人生。

在高中阶段，学生需面对公开考试、升学选科和就业抉择等事宜，学校帮助学生反思和检讨其个人兴趣、能力、抱负，让他们更全面认识自己，从而订立中、长期的学习或事业目标，并巩固其职业性向与学科选择的连结，让他们能够适应由中学过渡至就业的转变。这里共分为自我认识及发展、事业探索及专业规划与管理三个要素，当中包括多元活动，如应用学习课程、友师计划及参观大专院校，希望透过它们让学生深入认识自己及外在因素的影响，进行检讨及反思；探究学习和工作的机会与限制及可提供的选择，将工作体验与升学就业选择互相结合，最后作出决定、制订计划并付诸实行，从而面对各种社会转变及由学习过渡至工作的转变。<sup>7</sup>

实际上，香港中学普遍于高中提供生涯规划辅导，多以讲座或以班作单位形式进行生涯规划教育，介绍社会中不同职业及岗位，鼓励学生探索及寻找自己的目标。同时，学校亦会统筹各种职场体验计划予学生参加。而在中五下学期，学校会辅助学生计划选择大学学科，商讨未来计划，例如在生涯规划教育课堂进行模拟社会体验活动 / 生涯规划咭牌游戏，又把生涯规划融入不同学科课堂，以「个人简介」或「履历表」为题作中英文写作、以「选择职业的最重要条件」、「敬业与乐业」为论题等，让学生就论题进行讨论交流，探讨择业要诀及专业精神。另外还有职业性向评估测验，例如进行 CII 测验、BIM 测验、COA Probe Test 及职业导向游戏，透过不同的评估测验，让学生多了解自己的兴趣及长处。

## **b. 比较高中生涯规划在日本及香港高中的异同**

在目标和重点上，日本高中的生涯规划强调培养学生的自主学习和自我管理能力，并帮助他们形成自己的人生观和职业观。高中生需要进行职场见习，以获得职场工作经验，并做好进入社会的准备。相比之下，香港高中的生涯规划更加注重学生全人发展和终身学习，旨在让学生认识自我、作个人规划、订立目标及反思和修订的能力。生涯规划教育与学校课程紧密联系，帮助学生作出明智的就业选择，并将事业抱负融入全人发展和终身学习的过程中。

在辅导形式上，日本的生涯规划多为一对一形式，学生可以直接向老师或前辈提出具体疑问，获得针对性的帮助。这种形式有助于学生组织对未来的想法和计划。相比之下，香港的生涯规划教育注重学校课程的联系，透过课程内容和活动，让学生获得所需的知识和技能，并培养他们思考自身优势的习惯。

在活动和服务上，日本高中的生涯规划活动包括职业体验和职场见习，通过亲身体验帮助学生了解职场环境和职业需求。学校还提供生涯规划辅导服务，例如面谈、讲座和指导，以帮助学生组织对未来的想法和计划。香港高中的生涯规划则包括制订校本生涯规划教育及升学就业辅导架构、连系升学机会及事业选择、举办全校性升学就业辅导活动、安排与工作相关的学习体验、提供个人规划辅导等，旨在帮助学生获得所需的知识、技能和态度。

总的来说，日本和香港在高中生生涯规划方面都强调帮助学生认识自我、作出最适合自己的就业选择，并为他们的未来发展做好准备。然而，两地的重点和具体实施方式存在差异，反映了各自的教育体制和社会需求。

## **11. 总结**

校园生活奠定了我们一生往后的发展根基，不论在日本还是香港，这是毋庸置疑的。透过比较日本与香港的修学旅行、开放日及生涯规划服务，可见两地学校的活动及教育方向，对学生个人成长及未来发展的影响都有所不同。

这些不同之处与两地的教育制度的根基、目的及课程设计皆有关联，以致学生在个人成长范畴上的差异，如香港学生较注重技能多样性的发展，而日本学生则较注重学生自身的发展潜能。两种不同帮助学生成长的模式，皆与两地对学生在社会中须具备特质的概念及价值相符，故此各有其独特性。

## 12. 个人感想

### 邓蓁琳 显理中学

日本的城市规划做得很好，这是我第一次来东京，那怕在东京商业化的城市中心，它的市容，建筑密度和整洁程度都令人看上去十分舒服。我亦感受到在这繁华都市中，人们生活的一片谧静。在第一日游覽的皇居二重桥附近那一带的公园，黄澄的银杏树，在椅上和友人雀跃地倾谈，后面是大片一览无遗的草地，有人在气喘呼呼地慢跑加上日落的黄昏，目之所处皆是一片橘黄色调的宁静。

滋贺县的老爷爷和老奶奶对我照顾和体贴，令我十分感动。这是我第一次体验和寄宿家庭一起生活，加上我不会日文，心情十分紧张，心想这两日一夜就硬着头皮熬过去吧。但我低估了两日一夜可以建立的情谊和联系，原来有人可以对一个只是萍水相逢的异国人那么热情和关照。耐心听我使用手机软件翻译的日文，帮我拍照，还把照片列印出来送给我，还有很多很多。那怕听不懂他们的语言，他们温柔和蔼的笑容已足够温暖我的内心，遗憾的是，我们不能花更久的时间，创造更多美好的回忆。

我很喜欢看日本动漫，到临京都府立宫津天桥高中宫津学舍就像是如梦幻般，就好像从动漫世界走进现实世界，我内心的震撼实在没有办法用言语形容。学校的每一位同学都十分友善，可惜因为我不会日文，沟通有些困难，令到我没有办法和他们有更加深度的讨论，以了解他们的校园生活。但我的学伴真的十分照顾我和一直很热情和交流，她们的古筝表演亦很精彩，感谢他们的准备。在科学实验室吃到的关东煮白卜葡实在美味，它的鲜甜和可口令我意犹未尽。

最后，我想感谢黄女士，本间女士，每一位旅游巴士司机，和协助举办这次活动的每一位工作人员。他们十分出色并专业地完成了他们的工作，令到我有宾至如归的感受，感谢你们的付出，どうもありがとうございます。

## 陈洋溢 圣玛加利男女英文中小学

首先，我很感恩我能够参加一个那么精彩难忘的访日交流团。是次交流团让我印象最深刻的是日本人十分认真和细心的服务态度，他们全心全意做好一件事，而礼仪工作坊的老师正表现出这个精神，令我得到不少启发。在礼仪工作坊上，礼仪老师介绍后，同学们还有很多问题想问。老师回答每一个问题都从不马虎，而且是有耐心及详细地示范和用例子说明解释。之后，老师还在丸红画廊用心介绍源氏物语服饰。不单这样，到了晚上的欢迎会，老师还赶来出席欢迎会。真心感受到老师的诚恳。原来一个人的行为和处事态度对身边的人的影响真的很大。老师也说一个人拥有良好的礼仪也对身心健康很重要，这是我从也不会想到的地方。最后，我很高兴能够从另外一个角度体验日本，也很感恩能够认识到一班好朋友。我会继续努力实践我的匠人精神，也想透过我的行为影响身边的朋友，以及分享日本礼仪。

## 钟紫韵 迦密主恩中学

我很感恩我能参加是次交流，不同于以往旅行只重视到旅游景点「打卡」，品尝当地食物，这次交流活动给予我们一个深入了解日本文化的机会。

在第一天的时候，我们参观了皇居二重桥，天皇的居住地，实在令人不由得感叹日本民众和天皇之间的关系很亲近。皇居二重桥的附近是一个公园，也是日本市民平日的休憩空间，杏黄色的银杏树，蔚蓝的天空，还有潺潺的河水，经常能够看到市民在此跑步和一家人结伴出游。

最令我难忘的无疑是日本人「一生懸命」的精神，我惊讶于他们凡事都要做到尽善尽美、全力以赴的精神，也被他们敬业乐业、竭尽所能的精神折服。国际礼仪文化的讲师以行动身教了我们何为敬业乐业，她对自己的专业很有信心，也很乐意让其他人向她提问题，更会亲身示范，务求让所有人都明白。此外，她还陪我们参观丸红画廊，甚至特意赶来欢迎会与我们会面。

还有日本的高中生也是一样，他们很热情的招待我们，向我们介绍当地文化，走访校园，还与我们一起上课。从参观学校的过程中，我们深深地感受到他们的精心筹备。最令我难忘的是他们在我们乘搭旅游巴走后，竟还在寒冷的天气中等候了十多分钟，只为在我们再经过学校门口时向我们挥手道别。这令我们十分感动。

这也令我反思我平日待人接物的态度，是否凡事已尽力。我自认不是得过且过的人，但也没有做到日本人凡事追求完美的程度，此次日本之旅令我体会到了「一生懸命」的精神，更启发了我效仿他们，若是决定了要做，便要做到最好。

## 林昊罡 青年会书院

十分荣幸能够参与这次计划，我更想对校长的提名、教育局的选拔及日方的精心安排表达深切感谢。是次计划的丰富精彩非三言两语能述之，旅程所学所历仍历历在目，时感意犹未尽。

这是我首次到访日本，眼看走在街上的和服穿搭、一间间只在电视上看过的平屋，还有餐桌礼仪等等，这些文化都是我未曾接触过的，更激起了我探索这国家的兴趣。

第三日入住寄宿家庭让我深深体验到日本人的热情好客及浓厚文化。婆婆和伯伯很耐心与我们沟通，更会利用翻译以中文表达。他们教导我们切菜煮饭，准备晚餐，又会细心示范不同细节，一步步教会我们，让我们很珍惜这个无比温馨的气氛。

第五日的学校交流让我感到宾至如归。抵达学校便感受到日本学生的热情，他们排成两列，举着我们的名牌迎接，带着我们走进学校。我们体验了建筑课、英语课，参观校园等等，期间与日本学生的交谈中了解到他们学校的多元活动，很多学会都是我第一次看到的。另外参观学校的时候经过各种设施，更让我更惊叹日本高中与香港学校的差异。

最后我想感谢旅程中的十位同伴互相帮助，还有老师这几天带领我们第三组，才能留下难忘的回忆。我特别想感谢导游黄小姐及木间小姐，她们带领着我们整个旅程。而且她们知道我会晕车，更多次关心和帮助我，实在让我感到很温暖，谢谢你们。

## 何雅仪 将军澳官立中学

不知时日流走之快，转眼间日本之旅已成了一个月前的事。

短短七日时间，也足以让我融入日本的人事物之中。整洁、秩序、平静、有礼、好客，无一不成了我对日本此地的印象。

身为日本美食爱好者，面对能享用每天地道并丰盛的三餐实在有幸至极。但要论最深刻的，应该还是到达后的第一餐。一群人在长长的椅桌上一同坐席，三四友人享用一锅热腾腾的日式火锅，实在温暖至极。

回顾整个行程，为我留下最大影响的应是寄宿家庭的活动。由于爷爷奶奶不懂外语，而我们的组四人也对日文一窍不通。以前的我，定会认为这样没有可能能够与他们成功沟通并相处一整日。但未尝过又怎会知道语言上的障碍原来微不足道，以行动、以翻译器，照样行得通。与爷爷奶奶一同预备料理、吃饭、聊天、散步，平凡而慢活的幸福。两老一狗，成就温暖一家。

原来有时语言只不过是个桥梁，而非精粹所在，亦非定含情意。沟通时最重要的，我想应是人与人之间的情结和真诚。

但愿某日，我能重回这个家，再次一同吃饭、一同聊天、一同散步。

感谢这次旅程，教会我人与人之间的相处，凡事以心为首，用心感受，必能感受到眼睛看不到的。

## 莫进 圣保罗书院

荣幸能够参与是次前往日本的交流计划。旅程中，我欣赏了日本的艺术博物馆、神社，品尝道地的日本美食，以及得到在日本人家中住宿的体验，实在获益良多。此外，我还参观了地下购物街，到访京都的高中学校交流，并首次搭乘了从东京到京都那风驰电掣的新干线。我对这次旅行的各方面都非常满意。

在日本的艺术博物馆，我领略到了日本悠久的艺术传统，尤其是日本传统绘画和工艺品，让我留下了深刻的印象。此外，我还参观了历史悠久的浅草寺和清水寺，感受到了日本独特的宗教氛围和建筑风格。

日本美食方面，我特别喜爱日本料理的精致与多样性。日本的鱼生、豆腐、烤鱼等美味菜色让我垂涎三尺，在我舌头上留下阵阵可口。此外，我还有幸在日本人家中住宿，品尝到了道地的家常日本菜，是次十分难忘的体验。

我还要特别感谢在日本的一些接待单位。首先，我要感谢那些热情的日本家庭，让我体验了道地的日本日常生活，并无微不至地预备膳食、棉被、浴洗等照顾我们，使我们宾至如归。其次，我要感谢日本的艺术机构和博物馆，让我领略了日本独特的艺术文化。最后，我还要感谢日方的交通和旅游服务，让整个行程安排得井井有条，特别是乘搭新干线的便捷和舒适让我印象深刻，乐而忘返。

总的来说，这次日本之行让我收获满满，无论是艺术、美食或人事，都让我留下了深刻的印象。我期待未来能有更多机会再次来到这个美丽的国家，继续探索和体验日本的魅力。

## 余卓凝 可风中学（啬色园主办）

首先，十分荣幸能参与本次交流计划，在此向各单位表示感激。与一般旅游相异，本次交流计划让我能真切、深入地与日本人交流，使我更能体会他们的亲切、热情、以及事事务求做到最好的「匠人精神」。

旅程中最深刻的当然不能不提在高中交流的一整天以及在寄宿家庭度过的好天良夜，他们的热情、细心款待让我感到十分温暖，即便只认识了短短一日，他们的热情好客亦使我仿佛成为了他们之中的一份子，更让我对日本的民族精神、技艺、生活更了解。

然而，同样令我留下深刻记忆的，就是国际礼仪文化教育研究所理事长——永井老师。旅程第二天，早上，我们率先参加了永井老师有关日本传统礼仪文化的讲座，讲述了有关非语言表达，如站姿、身体表现等在沟通之重要性。其中永井老师更亲身示范了正确的鞠躬姿势，并让我们亲身尝试，使我倍感深刻。其后，我们前往参观丸红画廊的源氏物语展览，永井老师又亲身前来给我们介绍和服的历史及每件衣物的含义。晚上欢迎会甚至带同其学生出席，为我们带来精彩的表演。即使在百忙之中，亦抽空将宝贵时间用以给我们介绍日本的礼节文化，在我脑海里留下了强烈印象，以及对永井老师留下了无尽感激和尊敬。

总括而言，是次交流使我获益良多，不能尽录，在此再次感激日方的精心安排以及日本人热情细心的款待。最后，除了以上所述之收获，亦十分幸运能遇上同组十一位组员及老师，成为彼此互相支持的伙伴。期待日后再次到访日本，并探索更多有关其传统文化底蕴。

## 蔡锡浩 英皇书院

回顾当时在日本拍下的相片，我惊觉相簿内的相片竟多了近千张，只因日本各地有着其无可比拟的景色和魅力，而日本人热情的待客之道更让我难以忘怀。

透过是次交流活动，使我得以首次踏足日本，亲身体会当地文化，与当地人面对面交流，受益匪浅。而当中让我感受最深的无疑是在寄宿家庭及当地学校交流的经历。

我们到了滋贺县便入住当地的寄宿家庭。虽然语言不通，爷爷奶奶依然很努力地与我们沟通，让我们充份感受到他们对我们无微不至的照顾及款待。睡在榻榻米上及泡热水澡亦让我更了解日本人的生活文化，是一次颇有趣的体验。我们一同准备晚餐、收拾餐桌，有说有笑，仅仅一日，我们仿佛成为真正的一家人，在那儿留下了可贵的时光。

离别不舍过后，我们到访了京都府立宫津天桥高中宫津学舍，与当地学生进行交流。我们跟随着当地学生上课，在课上与他们交谈。即使碍于语言障碍，他们仍耐心地活用身体语言向我们分享日常，使我深深体会到语言并不是唯一表达自己的方式。他们亦带领我们到各个社团参观，无论是艺术、音乐还是运动方面，每个社团都展示出学生们的才华及热情，他们付出的努力及事事认真的态度很值得我们学习和欣赏。

最后，在此由衷感激各单位、同团的伙伴们和领队老师们，让我感受到人与人相处和互动的重要性。我将好好珍惜这段宝贵的经历，期盼日后有幸能再相聚在一起，再次踏足日本，一同探索更多日本文化及令人叹为观止的景色。

## 周泓妍 屯门天主教中学

一开始我怀着忐忑的心情踏上了这次日本之旅。对还未到过日本的我来说，对日本有很多憧憬以及盼望，而所有的期盼都在这次旅程中一一实现了，还得到很多意外的收获。回望这七天的旅程，确实获益良多，不单止是一个七天的旅程，还是一个很好的交流活动，以及在当地体验生活的良机。

出发时，我还未有到日本真实感，只有很多忧虑和担心。直至到达时，看见日本当地的景观以及皇居二重桥我才被当地的气氛和景色感染，一直也很期待能尝试在其他国家生活和体验，到访日本看见不同的语言方式和面孔让我感到新奇。

在这七天的旅程中，包含了各式各样的活动以及主题讲座等都令我印象很深刻，而且更具有启发性。在第二天的主题讲座，我感受到日本人的热情和礼貌，还教会了我即使面对语言不通的问题，还能用肢体和眼神等作为替代，顺利地当地人作出沟通。

这次 JENESYS 旅途中参观了不同寺庙，例如浅草寺，清水寺等都是日本独特的寺庙，也是日本人相信神明的象征，意义重大。但对我而言，印象最深刻体验可说是寄宿家庭和在京都市立宫津天桥高中宫津学舍交流。在寄宿家庭中，当天怀着期待的心情到达，除了和爷爷奶奶制作美味的和食料理及学会穿着和服技巧外，更一起交流当地文化，和彼此分享大家的故事，我认为这才是寄宿家庭最有意义的部份。若果有机会的话，我希望能再次到日本拜访他们呢！

对于中学生的我来说，参与学校交流也是必不可少的环节。日本学校的院舍规模让我大开眼界，当地的学习模式较为自主性，课外活动亦较为广阔，有很多值得我们学习的地方！通过这七天六夜的交流，开拓了眼界，探索了更多有关日本的文化以及当地生活模式。而对个人成长而言，我更离开了自己的舒适圈踏出了第一步，增强了自己的适应力。

最后，我想感谢这次旅程同行的大家，衷心感谢组员及带队老师们，一起学习、一起玩乐及反思，带来了许多美好的回忆！

## 冯子莹 圣罗撒书院

在抵达日本后，我感到了额外的新奇。因为上一次造访日本已经是五年前的事情，许多在记忆中的日本已逐渐模糊不清。因此，这次的交流之旅为我带来了全新的体验。

第一天，我们参观了皇居二重桥，惊讶地发现这个地方原来是天皇的住所周围。二重桥的保存状态依然良好，屹立不倒，这让我对日本人对文物的保护与保存之用心深感佩服。

第二天，我们前往浅草寺和丸红画廊。这些地方让我更深入地体验到日本的寺庙文化以及参拜的礼仪。同时，我也了解到古代日本的衣着文化，原来贵族阶层需要穿着多层衣物，有时甚至达到二十层之多。这天我也聆听了关于礼仪的一个讲座，礼仪导师清晰的讲解，又敬业地逐一回答同学的问题，使我对日本的待人之道更添一份敬意和尊重。其后导师亦跟随我们去到丸红画廊讲解日本古代服饰，最后亦出席晚上的欢迎会。

第三天，我们造访了位于滋贺县的一个寄宿家庭，并在那里度过了短短的两天一夜。这段时间深深地让我感受到日本人待客的热情，以及乡村生活的独特文化。与寄宿家庭的相处也培养出了一份情感，让我们在分别的时刻不舍离去。

第四天，我们参观了清水寺和京都传统产业博物馆。清水寺的壮丽美景让我大开眼界，我亦透过亲身经验，领会了日本的一些祈愿和参拜的文化。在博物馆中，我也学到了许多关于京都传统产业的知识，例如染布技术、包装礼物的方法以及面具制作等等。

第五天，我们造访了京都府立宫津天桥高中宫津学舍进行交流。在与学生们的交流过程中，我了解到日本学校独有的文化，例如放学后自己收拾桌椅、打扫校园等等。这些与香港截然不同的经验，让我认为香港的学生可以从中学学习这些校园生活习惯，从而使学习环境变得更好，亦使我们对校园更有归属感。

第六天，我们参观了二条城，这是过去德川家族居住的地方。我们入内参观，看到了不同用途的房间，它们的规模之大和壮观令人惊叹。接着，我们还前往了京食文化博物馆，在那里亲手制作了具有日本特色的茶碗蒸。最后，我们造访了 Aeon 购物中心，带回了许多精心挑选的手信。

总结来说，这次的交流之旅让我获得了许多宝贵的经验与知识，并且让我渴望有机会再次踏足日本的土地。

## 张弘毅 文理书院（香港）

这次活动真是难忘的经验。身为中五级学生，这是我第一次离开香港，踏上另一个国家。

对我来说，与寄宿家庭一起生活是这次旅行中最深刻的部分。在这里我不仅体验了日本的家庭生活，也认识了一个非常友善和热情的家庭。他们非常包容我对日本文化的好奇心，给我介绍了许多当地的风土人情和传统，我们努力用日语交流，让我能够更深入地了解日本文化。

此外，我们还参观了当地的寺庙和博物馆。这些地方让我对日本的历史和文化有了更深入的了解。在博物馆里我们看到了许多有关日本古代历史和艺术的展品。这一切都加深了我对日本传统文化的理解。

透过这次活动，我到访了当地的高中进行交流，了解了不同校园的生活，也认识了许多日本高中的朋友，分享了彼此生活之地的特色和交流日常。

总的来说，这次活动对我来说是一次宝贵的经验。我了解了很多日本文化，体验了当地的生活方式，也认识了新朋友。这次旅行让我成长了很多。我非常感谢这次经历，并期待有机会继续探索这个世界。

### 13. 参考资料

1. 林明煌(2018年4月)。《日本初中新社会科学学习指导要领之分析》。教科书研究。取自 <https://ej.naer.edu.tw/JTR/v11.1/2018-04-jtr-v11n1-125.pdf>
2. 中岛惠简历(2014年10月7日)。《等身大的日本(35)日本的重要教育文化——修学旅行》。《日本经济新闻中文版》。取自 <https://zh.cn.nikkei.com/columnviewpoint/tearoom/11289-20141007.html>
3. 教育局(最后一次浏览:2024年1月27日)。《何谓生涯规划?》。《生涯规划资讯网站》取自 <https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/what-is-life-planning.html>
4. 教育局(2012年4月)。《个人成长教育二零一二年修订本》。《学校行政及支援分部》。取自 [https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/sgs/comprehensive-student-guidance/kla/1974\\_20120810\\_chi.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/sgs/comprehensive-student-guidance/kla/1974_20120810_chi.pdf)
5. 校长深田聪(2023年4月1日)。《校长致辞》。《京都府立宫津天桥高中宫津学舍官方网站》。取自 <https://www.kyoto-be.ne.jp/miyazutenkyou-hs/mt/school/>
6. 中岛惠简历(2014年10月7日)。《等身大的日本(35)日本的重要教育文化——修学旅行》。《日本经济新闻中文版》。取自 <https://zh.cn.nikkei.com/columnviewpoint/tearoom/11289-20141007.html>
7. 教育局(2021年8月)。《中学生涯规划教育及升学就业辅导指引》。取自 [https://lifeplanning.edb.gov.hk/uploads/page/attachments/Guide%20on%20LPE%20and%20CG\\_06092021%20%28TC-Final%29.pdf](https://lifeplanning.edb.gov.hk/uploads/page/attachments/Guide%20on%20LPE%20and%20CG_06092021%20%28TC-Final%29.pdf)