

JENESYS 2023

21 世纪东亚青少年大交流计划



第四组专题研究报告

研究题目：探讨日本与香港环保政策之异同及成效

指导老师：廖骏贤老师

目录

JENESYS 2023	1
21 世紀東亞青少年大交流計劃	1
目錄	2
組員名單	3
引言	4
1. 背景資料.....	4
2. 本組對題目感興趣的原因.....	4
3. 探究方法.....	4
4. 對社會的意義.....	5
相關概念	6
1. 焚化	6
2. 垃圾分类及回收	6
焦點探究問題	7
1. 日本與香港硬性政策異同: 法律.....	7
(一) 日本.....	7
(二) 香港.....	8
2. 日本與香港軟性政策異同: 教育.....	9
(一) 校園.....	9
(二) 公眾.....	11
3. 從環保現象討論二者成效.....	13
(一) 回收率.....	13
(二) 焚化率.....	14
(三) 固體廢物量.....	14
總結	15
(一) 設立嚴格的垃圾處理法律及政策，並設立仔細的監管和處罰機制	15
(二) 引進相關技術，推動垃圾處理轉型.....	15
學員感想	16
參考資料	253

组员名单

导师：

廖骏贤老师

学生：

邓宝如 中华基督教会铭贤书院

陈敏澄 基督教宣道会宣基中学

刘蔚好 港大同学会书院

谭梓萱 何明华会督银禧中学

苏玉珊 德兰中学

陈俊天 十八乡乡事委员会公益社中学

张珺妍 圣士提反女子中学

陈博文 保良局百周年李兆忠纪念中学

谢晔暉 佛教善德英文中学

唐荣一 圣若瑟书院

关钰颖 南屯门官立中学

引言

环保议题现今渐渐受到关注，各地纷纷推行环境保护措施以应对全球暖化等问题。日本和香港致力推动环保政策，减少对环境的负担，实现可持续发展。本报告旨在探讨日本与香港在环保政策方面的异同及成效。

1. 背景资料

日本是世界上其中一个垃圾分类做得十分仔细的国家，而家庭垃圾类别又比一般街外的垃圾多。以熊本为例子，垃圾被分为八大类，分别是「可燃垃圾」、「纸」、「塑胶」、「资源物」、「宝特瓶」、「特定品项」、「可埋垃圾」以及「大型垃圾」。每天早上市民把指定的垃圾放在垃圾收集点，环境局就会定时收取。而包装盒上都一定会有标示该物品所属的垃圾类别标签。同时，每类的垃圾都有指定的垃圾袋，每款垃圾袋还会分成不同容量。市民可根据家庭需求选择，亦可以在超市买到该区的专用垃圾袋。一旦市民没有依规定弃置垃圾，垃圾便不会被收走，更会被贴上贴纸，只能继续在垃圾收集点等待主人把它领回家重新整理。

同时，日本大约 78%的垃圾都是经由焚化炉处理。垃圾被放到 850 度以上高温的焚化炉里，23 小时后便会化为灰烬，当中所产生的蒸气就能帮助发电，这些电力主要提供给当地的体育馆。垃圾灰土则被加工制成水泥，用作市内铺设道路的原料。

尽管日本的垃圾分类系统及处理的方法十分仔细，但其实际效果却不如预期。在 2019 年，日本的回收率约 21%，较香港的 30%更少。

2. 本组对题目感兴趣的原因

我们对这个主题感兴趣的原因在于，法律和教育对于塑造公众环保意识具有莫大影响。首先，日本和香港两地的政策各有利弊，尽管香港的回收率比日本高，然而，日本市民很自觉会把不同垃圾分类。我们希望透过是次研究能够深入了解这些现象和差异背后的原因。

3. 探究方法

为达到研究目的，我们将采用综合性的研究方法。

首先，我们会收集和分析两地所实施的相关政策，以了解两地的法规框架、执行情况等。我们亦会比较两地在公众宣传和学校教育两方面的异同。其次，我们将分析两地的回收率、焚化率和固体废物量，探讨两地政策为社会带来的影响。

4. 对社会的意义

这项研究能帮助我们更深入理解不同地区的环保政策对保护环境的影响和成效。透过资料搜集和比较，我们可以学习并借鉴两地的成功经验，以促进环保政策进一步的发展和改进。此外，研究结果亦有助于提出改进环保教育的建议，提升公众对环保议题的认识，为保护环境献出一分力，共同保护地球。

相关概念

1. 焚化

焚化技术是热能处理技术，用以减少需要最终弃置的废物体积。焚化技术一般能将废物的体积缩减约 90% 以上，是都市固体废物运往堆填区弃置之前，其中一种被广泛采用的处理技术之一。大部分新式焚化设施都配备热能回收及发电装置，从废物中回收热能。为了保障公众健康和符合规管组织订定的严格气体排放标准（例如欧盟的废弃物焚化指令），现代化的废物焚化能源回收设施都会采用先进的设计及程序控制措施。

2. 垃圾分类及回收

垃圾分类是将垃圾按「可回收再使用」和「不可回收再使用」的分类方法为生活垃圾进行分类处理，减少垃圾未经分类回收再使用，并任意弃置而造成环境污染问题。

垃圾回收是指收集本来要废弃的物品，分解再制成新产品，或者是收集用已使用的产品，清洁、处理之后再出售。相对于「传统」弃置垃圾，回收可以节省资源、降低温室气体排放。

焦点探究问题

1. 日本与香港硬性政策异同: 法律

(一) 日本

在法律方面，日本政府对垃圾分类有严格的要求。虽然不同地区的垃圾分类会略有不同，但主要分为可燃垃圾、不可燃垃圾、大型垃圾及可回收物四类。居民须于指定日子，把特定类型的垃圾弃置在垃圾收集点。而每一类垃圾都有指定的垃圾袋，如市民没有按规定分类，垃圾将不会被收走，继续被放置在收集区等待弃置者重新整理。如果这些垃圾没有人认领，环保部门会调查是由哪一家人所弃置。根据《废弃物处理法》，如有人在垃圾收集区乱丢垃圾，违者将被处以 5 年以下有期徒刑，并罚款最高 1,000 万日圆（约 71 万港元）；如违反者是企业，罚款额将更高。

不少日本地方政府都会设定垃圾回收日历，例如札幌市、神户市和寄宿家庭所在的滋贺县日野町等地方都有此规定。地区政府会每年发报日历，把辖区内的所有住宅分为不同区域，每个区域的日历都不一样。民众需根据自己区域内的日历，分别在不同日子投放不同种类的垃圾。如上所述，不同区域有不同的垃圾分类方法，但大多都大同小异。

以滋贺县日野町为例，根据下图显示，垃圾共分为九种。九个种类分别是可燃垃圾、小型不可燃垃圾、大型不可燃垃圾、铝罐、钢罐、玻璃瓶、塑胶瓶、干电池和废纸。大型家俱或机器并不属于任何一个种类，民众需自行承担此类垃圾的回收费，政府不会帮忙回收。一般而言，民众应将大型家俱或机器等大型回收物品交由销售商回收。销售商便运送物品至集中处理场所，再从那里运送至各家公司的回收工厂。在工厂内，工作人员会将机器仔细解剖，然后进行分类，把可以重用的部分加工维修，送到电器制造工厂再加以利用，其余部分则会送去焚化处理。



日野町有两类指定的垃圾袋，分别是可燃垃圾袋和不可燃垃圾袋。所有种类的垃圾都需被放在其中一类袋子内，再于袋子表面写上垃圾所属类别、地名和家庭姓氏。最后民众在收集日当天上午八时前把垃圾送至指定的收集点。存放于指定垃圾袋以外的垃圾或未被正确分类的垃圾则不会被收集，且会被退回至该家庭。

食物浪费也是近年比较受关注的问题之一，日本政府在 2001 年 5 月生效了《食品回收法》（食品リサイクル法）。当中希望在食品制造、流通、消费等各个环节，优先控制食品废弃物的产生。《食品回收法》主要分为三个部分，首先，是减少废弃物产生。食品制造商必须尽力减少「不良品」的生产，而食品批发商在售卖过程中也应该为即将到期的产品加上折扣销售。餐饮业者则可以透过设计菜单来减少厨余的产生，利用以上在生产以及销售流程的改善来减少厨余。接着，是再生利用。可再生利用的食品废弃物用作为饲料、肥料、油脂、能源等用途，把废弃物循环再用。最后，是热回收。工厂或营业场所位置条件不佳、半径 75 公里内没有再生利用处理设施、或是难以再再利用的废弃物，就应该利用热回收，转换为电力使用。

(二) 香港

香港与日本一样，设有垃圾征费的条例。香港政府将于 2024 年 8 月 1 日实行垃圾征费措施。当市民弃置家居废物时，须购买指定垃圾袋，每公升收费港币\$0.11。违规垃圾包括没有用指定袋包妥，亦没有贴上指定标签的都市固体废物。如市民使用指定袋弃置垃圾时，没有把垃圾袋束紧，或任由当中的垃圾刺破袋子，这些垃圾便可能被视为违规垃圾。正式实施垃圾征费后首 6 个月将设有适应期，若适应期过后没有妥善处理垃圾，即属违法，根据《定额罚款（公众地方洁净及阻碍）条例》（第 570 章），如被发现违法，定额罚款通知书每张\$1,500，如首次定罪，最高罚款\$25,000 及监禁 6 个月，再次定罪最高罚款\$50,000 及监禁 6 个月。

在垃圾分类上，香港的垃圾分类要求没有日本的仔细。就家居日常废物而言，香港的垃圾分类主要透过三色回收桶，垃圾分类的仔细程度相对日本较低。由 1998 年起，环境保护署(环保署)推出《减少废物纲要计划》，在公众地方设置三色回收桶，让市民根据蓝废纸、黄铝罐及啡胶樽把物品进行分类回收。截至 2020 年初，全港各区共摆放约 1.7 万个三色回收桶。由于，没有相应监督及惩罚机制，香港的垃圾分类主要是靠市民自愿执行。

在厨余处理方面，香港政府发表了《香港厨余及园林废物计划 2014 - 2022》及《香港资源循环蓝图 2035》，并制订管理厨余策略。公共屋邨厨余收集试验计划自 2022 年 10 月开展，为期 18 个月，全港至今约有逾百个地点设有智能回收桶（又称智能厨余机），用于收集厨余。收集了的厨余会被运往环保署小蚝湾有机资源回收中心，用作产生能源和堆肥。环保署同时新增「绿绿赏」智能积分计划，市民可以储积分换礼物，藉此鼓励市民进行回收。

2. 日本与香港软性政策异同: 教育

(一) 校园

本组观察所见，香港和日本在校园教育上采取了不同教育方针。

香港

香港学校已设置恒常的回收设施，供学生每日按照需求进行回收。学校透过摆放三色回收桶在校园当眼位置，同学可以把废物回收及分类，包括废纸、塑胶樽和铝罐。有些学校亦会于每个课室放置废纸回收站，同学可即时回收废纸，避免在垃圾桶弃置过多纸张，减少造成更多资源浪费和使用堆填区的空间。学校也会透过举行讲座及奖励计划，向学生宣扬回收的作用，并鼓励及培养学生回收习惯。学校通过进行这些鼓励计划，提高学生回收的重要性及环保意识。

有些学校亦会于校内摆放厨余机，让学生回收午餐后的厨余，包括水果类、蔬菜类、米食类等厨余，然后利用厨余机处理厨余后再造成有机肥料，供学校进行有机种植，从而增加师生对「惜食」文化的认识及重要性，加强责任感，达到减少浪费食物的成效。

学校亦会在不同节日，举行各种回收活动。如在新年期间，部份学校会响应绿领行动「利是封回收重用大行动」，建议及鼓励学生回收已弃用的利是封。并由废纸回收厂把利是封转为再造纸，作为下一年的利是封，减少被弃置的利是封的数量。为了鼓励学生惜物善用，实践低碳生活，有些学校亦会定期举行旧书、校服、食物回收计划，呼吁学生把二手书籍，不合身的校服或未开封及未过期封的干粮，捐赠给有需要的学生或社区人士，并进行循环再用，降低可再用物件被弃置的数量。

日本

日本学校同样会摆放回收桶，主要以废纸、塑胶瓶、铝罐分类。我们透过与当地学生交流得知，日本校园放置回收桶的数量较香港校园多，他们会在每个课室都放置不同回收桶。而学生也会自觉地进行垃圾分类，把此行为视为平常的事情。日本能培养学生自律回收废物的习惯，其中一个原因是日本学生在小学的社会科和家政科已教授环保教育的课题。老师更借用漫画、工作纸及实地学习，为他们解释重用、再用、回收废物的概念，并让他们从小实践废物回收。

除此以外，日本学生对于保护环境有更高的行动力。以京都府立宫津天桥高中宫津学舍为例，该校学生会自愿与当地居民合作，在京都官津的观光地收集松叶，助杂草生长，从而保护当地的土壤及四周环境；他们亦会进行大清扫活动，召集该校多位

师生参与，促进环境保护。另外，我们亦询问了该校同学，同学自备购物袋的人数正在上升，他们会有意识地使用环保袋去购物，而避免购买塑胶袋，以免浪费资源，影响生态环境。

(二) 公众

在教育方面，香港和日本均实施不同的政策。

香港

为了推广回收的概念，香港针对不同回收物品，推行了不同的计划，从而提高公众对回收的意识。为了推广厨余回收和食物断离舍(断绝过多欲望、离开前要食完、舍弃垃圾前先分开厨余)，环境运动委员会透过宣传短片，以及推出社交通信平台的媒体贴纸等不同的宣传方法，藉此进一步传递惜食的信息。透过此计划及其宣传，政府期望可以提高市民回收厨余的意识，从而实行源头减废，减少造成食物浪费。

除此以外，在废物回收方面，环境运动委员会和环保署合作推出废物源头分类推广计划，为住宅及工商业楼宇免费提供回收桶，透过增加大厦的回收设备及扩大可回收物料的种类，协助物业管理公司实践可行的废物分类回收模式，藉此提高住宅及工商业大厦的回收量。根据规定，物业管理公司需放置回收桶在大厦或屋苑当眼处。透过实行这些措施，可以更方便住宅及商业用户进行分类回收，亦可以提高其回收意欲。

为了更进一步推广减废回收，除了回收金属、塑胶、废纸，亦新增了玻璃容器、慳电胆 / 光管、充电电池、小型电器、四电一脑等，以扩大回收物的种类。各款回收品均有其代表的颜色，就如「蓝」废纸、「黄」铝罐（金属）、「啡」胶樽（塑胶）和「绿」玻璃等等。至于四电一脑，则可预约上门回收，或自携到「绿在区区」等回收站作回收。在回收的同时，更可以登记智能积分卡或手机应用程序，储积分，兑换不同的日用品。不同颜色的回收箱可以使市民容易辨认不同的回收品，避免了因为颜色相似而混淆回收的物品。政府亦推出了电视宣传影片，提高市民对回收的意识和认识。另外，「绿在区区」赚赏积分的计划亦能够提高市民回收的意欲，让市民更踊跃参与环保活动。

日本

在日本，市民会收到宣传单张，介绍垃圾分类教学及垃圾袋的颜色分类和价钱。市民亦会收到回收时间表，时间表上会列明回收的物品和其日子，包括可燃烧垃圾、不可燃烧垃圾、电池、纸张等等。回收时间表上亦会显示回收中心关闭的时间，让市民可以更清楚回收的流程和时间。

除此以外，由于每个县、市和地区都有其垃圾和资源的分类和处理方法，故不少行政区亦有设立网站，让市民能够从网站了解更多垃圾和资源的分类和回收。就如东京都的 23 个行政区均设立了相关网站，供市民查阅。网站亦提供了宣传单张和小册子，

详细列出了弃置各种物品的处理方法，除了常见的厨余、纸张、金属外，还更有衣物、皮革、陶瓷类以及小型家电等等。

从以上可见，香港和日本都有实行分类回收的政策，同样透过不同的方式宣传及推广垃圾分类的重要性。无疑日本的垃圾和资源的分类比香港还要仔细，更有详尽和清晰的指示，让市民知道每项物品的处理方法和执行的方法，让环保融入他们的日常生活。

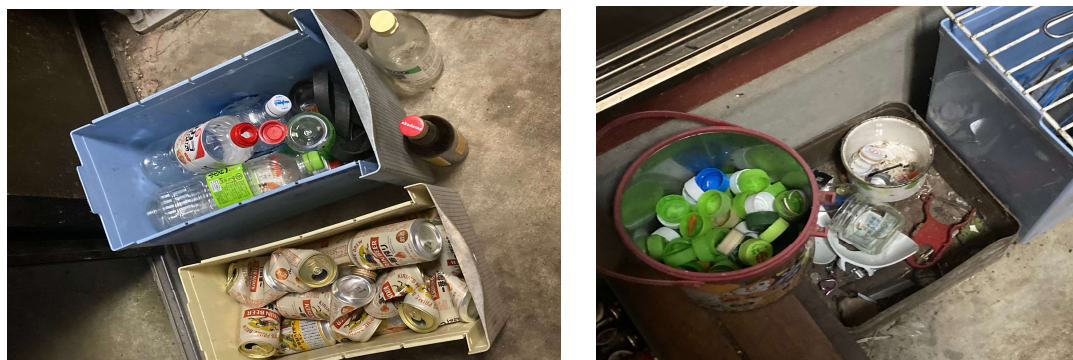
3. 从环保现象讨论二者成效

(一) 回收率

两地回收率与政策、成效及市民环保意识息息相关。根据香港固体废物监测报告显示，香港于 2022 年的回收率为 32%；而日本于 2022 年的回收率为 20%，而两者在整体数字上差别与各自垃圾处理方法及环境扣连。

日本大部分的垃圾都依赖焚化处理。从访问中得知，日本校园的垃圾桶分为可燃与不可燃，方便其后的焚化工作。日本大约 78%的垃圾都是经由焚化处理的，所以回收率较香港低，同时亦引证了垃圾分类措施具成效，成功把可燃与不可燃垃圾分类，才能顺利解决一般焚化处理的问题。

其实日本家庭亦会回收部分垃圾，例如电池，塑胶瓶等等。透过访问寄宿家庭，我们得知他们有把垃圾仔细分类的习惯，例如把塑料瓶拆开，分为瓶身及瓶盖，方便回收。同时，他们每个月亦有依照回收时间表，在对应的日子回收不同材质的物品。



反观香港，由于没有全面的分类系统，而大部分垃圾并不能通过焚化处理，而被送到堆填区或回收。政府几乎在全港 18 区都设有「绿在区区」，通过积分奖励计划鼓励市民积极回收。根据政府新闻网数字显示，自环保处与 2020 年重塑「绿在区区」计划之后，回收量在 2020 年的约 4 000 公吨大幅增加超过两倍半，至 2021 年约 1.4 万公吨，引证了政府政策和推广计划的成效。

(二) 焚化率

焚化率与两地处理废物的政策有密不可分的关系，皆因从焚化率与废物回收率的比率，可以推测出该国家（或城市）面对废物处理所采取的主要手段以及其成效。

日本的焚化设备（焚化炉）科技相当先进，因此日本的焚化率大约 79%，但回收率只有 20%。由此可见，日本侧重于以焚化处理垃圾。

反观香港，香港主要依赖堆填来处理废物，在 2021 年公布的《香港资源循环蓝图 2035》，政府企图长远以焚化炉作为「零废堆填」的解决办法。可见现时香港以焚化方法处理废物仍未及日本的成熟。

(三) 固体废物量

1. 香港

香港 2021 年弃置于堆填区的固体废物量为 567 万公吨，平均每日为 15 533 公吨，较 2020 年增加 5.4%。而弃置于堆填区的都市固体废物量为 415 万公吨，平均每日为 11 358 公吨，较 2020 年增加 5.1%。2021 年人均弃置都市固体废物量为每日 1.53 公斤，高于 2020 年的每日 1.44 公斤。香港方面，无论整体固体废物量，抑或人均固体废物量，皆有上升趋势。

2. 日本

反观日本，日本于 2021 年垃圾排放总量为 4095 万吨，较 2020 年的 4167 万吨，下跌 1.7%。每人每天产生的垃圾量则为 890 克，较去年的 910 克，下跌 1.2%。整体固体废物量和人均固体废物量皆有下跌趋势，可见日方对垃圾处理的措施相比香港更具有成效。

总结

在环保政策的制定上和垃圾问题的处理上，日本拥有丰富的经验和成熟的技术，其成效亦可见一斑，有不少值得香港方面学习和借鉴的地方。

（一）设立严格的垃圾处理法律及政策，并设立仔细的监管和处罚机制

与日本相比，香港在垃圾处理及回收的相关法律制定上较为宽松，没有强制规定垃圾的分类和回收制度，以及指定回收的日期和时段等。此外，违反法例的惩罚，如罚款、监禁期限等也比较轻微，执行相关法例上亦缺乏相应的监督机制，无法对市民产生阻吓作用和警示作用。

对此，政府应考虑就垃圾分类和回收制度制定更详细的法例，强制实行垃圾场的回收制度，明确规定各类垃圾分类方法，对应的处理方式、投放时段，和违例投放相关垃圾类别时的条款细则，并考虑将违反相关法例者的惩罚提升，和更加多元化的惩罚方式，如社会服务、教育营等，以此对市民产生阻吓作用和警示的作用，促使他们遵守相关法例的规定。同时，政府亦需要成立相关委员会，负责监督上述制度的执行，定期视察各区垃圾分类情况，向偏远地区提供支援，确保法例可以完全地得到落实的同时，也能保障市民的权利。

（二）引进相关技术，推动垃圾处理转型

由于香港缺乏成熟的垃圾焚化技术和分类系统，即使垃圾回收率较日本高，在垃圾处理方面的效率仍比日本较低。每日产生的垃圾大部分都会被送至堆填区，不仅对环境造成污染和破坏，还面临着饱和的风险。而再次开拓新的堆填区会进一步破坏生态环境，周而复始形成恶性循环。

在「零废堆填」的规划下，政府应考虑引入国外成熟的垃圾焚化技术，在港建立现代化和科技化的垃圾焚化厂以逐渐替代部分堆填区的使用。在不断推进回收政策的基础下，将许多原本未能得到分类且以堆填区为终点的垃圾转为使用焚化的方式处理，减少因垃圾堆填对环境产生的污染和破坏，也降低对堆填区的依赖，免去开拓新堆填区的必要，防止恶性循环，推动垃圾处理方式的转型和革新。同时，现代化的垃圾焚化炉所排放的污染较大大减少，有助于保护生态环境。

学员感想

邓宝如 中华基督教会铭贤书院

作为第一次到日本的团员，参与这次活动令我更深入了解日本当地文化，而不是单单从社交媒体上的图片与新闻寻得一二。例如在滋贺县日野町寄宿，令我发现日本人注重环保，是因为日本当地有相应的回收政策，例如在特定日子便会回收电池等。除此以外，我也切身感受日本人的温暖。例如我们的寄宿家庭，他们由一开始不熟悉如何使用翻译软件，到后来为了和我们沟通而使用得很好，也会带我们介绍他们种植的蔬菜和他们处理这些蔬果的机器。最印象深刻的是女主人和她的好友还让我们试穿和服，男主人则提供各种道具：扇子、伞子等给我们拍照，十分照顾我们想法。

除外，探访日本高中也令我感到印象深刻。有两位负责接待我的女高中生，她们仔细画了一幅有我的姓名的画迎接我，又详细介绍学校的设施给我。我们一起参观了学校不同的社团，例如琴社演奏 YOASOBI，并品尝了他们烹调的白萝卜。直至现在，我还和一位高中生保持联络，我们有相若的兴趣和烦恼，也互相鼓励。

最后，我在这次的旅程深刻地体会到日本人的温暖，他们可能和我们不能很好地沟通，但也会尽力表达，他们可能有和我们相若的兴趣和烦恼，也会尽力鼓励我。这些细微的爱是不能单一地被网页搜寻的文字所表达，但幸运的是，我能参与这次一期一会的旅程，亲身和日本人沟通交流，这是任何旅行都难以带来的，宝贵的经历。感谢日本政府和教育局的仔细安排，令我可以作为香港代表团成员参与这次交流计划，我会把这次经历铭记于心。

陈敏澄 基督教宣道会宣基中学

非常荣幸可以参加 21 世纪东亚青少年大交流计划(2023)，成为香港代表团成员之一前往日本进行交流。这次日本交流活动令我获益良多，透过讲座、参观丸红画廊、清水寺、京食文化博物馆和二条城等，加深我对日本礼仪、历史古迹、服饰、宗教及饮食方面的了解。

这趟旅程中，最令我难忘的正是寄宿家庭和学校的交流。寄宿家庭位于滋贺县日野町，周遭山峦连绵，阡陌纵横，町屋林立，令我感受到久违的悠闲自在。爷爷婆婆十分亲切和善，对我们嘘寒问暖，为我们准备了保暖贴，非常窝心。尽管我和其他组员的日文并非十分流利，但凭着所学的日常用语和翻译软件，仍能顺利了解彼此的生活。

在学校交流中，我体验了建筑课、英语课及放学后的清洁，认识了许多日本同学，他们努力地使用不熟悉的语言向我们分享校园生活和当地特色，待人友善，具有探索精神，令我十分佩服。这次交流计划令我充分体会日本的工匠精神，即使是无意的一句话或者细节，他们都会认真地对待，就如学校交流时，接待的同学会提前阅读过我们的

介绍，了解我们的兴趣。除此以外，即使他们的英语未必非常流利，但仍然热情地招待我们，相当值得我们去学习。同时，我亦参观了不少富日本传统特色的社团活动，从中发现他们的活动都是由学生主导，鲜有老师在旁协助。相比之下，香港的学生很多时候都较为被动，值得反思。

一期一会是我在这趟旅程中新认识到的成语，这次的交流可谓是一生一次，无法被复制，这个成语提醒我要好好珍惜所学到的事，及所遇到的人。

刘蔚好 港大同学会书院

十分荣幸能够参与本年度 21 世纪东亚青少年大交流计划，感谢日本政府热情的接待和用心安排了如此丰富多彩的交流活动。现在回想起来，交流时间虽然只有短短七天，为我带来的却是满满的收获。

我幸运地得到了体验最真实的日本文化的机会。由亲手制作茶碗蒸、参观丸红画廊从中认识日本古代皇族的衣着装扮、到跟着日本大学讲师学习日本的礼仪礼节及鞠躬文化，全都是我从未有过的经验，实在是丰富了我的阅历，让我大开眼界。

在此次旅程中，最珍贵的收获莫过于与人建立的关系。我有幸在交流团第二天的欢迎晚会上认识了人生中第一个日本朋友。那天我鼓起勇气说着生疏的日语，尝试跟一位穿着和服的日本女生聊天。整个晚上，她都耐心地聆听着我的每一句话，还主动向我请教简单的广东话，让我深受感动。到访当地学校的那天亦结识了不少朋友。还记得日本的学生们一个个手持亲手绘制的欢迎纸牌站在校门迎接我们，他们热情的招待让我感到十分窝心，体会到了日本最真挚的人情味。最难忘的便是寄宿家庭的老夫妇。我们四个来自香港的女生在那天完全融入了他们的生活，与老爷爷一起制作竹笛、玩日本传统的桌上游戏，跟着老奶奶一起制作晚餐。奶奶还为我们准备了亲手编织的小布袋作为礼物。我感受到了爷爷奶奶的真心款待，及由心而发的温暖。最后不得不提的是香港的同学们，不论是出发前、旅程途中、还是旅程之后，我们都相互扶持，建立了深厚的友谊。

日本有种说法为「一期一会」，意指珍惜每次相遇。我希望自己能永远记住这次难能可贵的经验，在未来与更多不同背景的人建立更深刻的连结。

谭梓萱 何明华会督银禧中学

非常荣幸和感恩可以成为本年度 JENESYS 2023 的一员，获得是次宝贵又难忘的机会到日本交流和访问。从一开始训练到完成交流，都使我获益良多。

整个旅程都加深了我对日本的认识，让我最深刻的非学校交流莫属。对比香港，日本的高中较为重视课外活动。是次到访，我们不但有机会可以一起上课，当地学生还带

领我们参观不同的「部活」。除此以外，日本的学校亦着重学生自主学习，更设有自由研究的课节，让学生自由探究他们有兴趣的题目，能够和当地学生交流，实在是一个难能可贵的机会。另外，和寄宿家庭相处的时光也让我十分难忘。尽管我们之间语言并不相通，但从寄宿家庭为我们准备的活动中，处处都能感受到他们的细心和热情款待，实在让人感到无比窝心。

除了到访和参观不同地方和景点，是次交流团也让我认识了许多新朋友，不论是香港或日本当地学生，都让我们建立了深厚的友谊，这些都是难以忘怀的回忆。虽然交流团在依依不舍下圆满结束，但这只是我们彼此之间的友谊的起点，并会一直延续下去。

最后，衷心感谢日本政府的热情款待，以及教育局给予我这个珍贵的机会成为交流团的一员，让我获益良多，也让我得到毕生难忘的经验 and 美好的回忆。

苏玉珊 德兰中学

非常荣幸能获得这次宝贵而难得的机会成为 JENESYS 2023 的成员，代表香港前往日本交流与学习，欣赏日本文化。

在旅途中，令我最印象深刻的体验是入住寄宿家庭，深入体验当地文化与生活。通过亲自烹饪日本传统美食，例如炸天妇罗、制作团子等，令我对日本的饮食文化有更深入的了解。同时，我亦非常幸运能在寄宿家庭试穿和服，感受日本和服布料的精湛工艺。而日本家庭的热情款待亦令我感到非常温暖，虽然我们语言不通，很多时候都要依赖身体语言及翻译，但他们仍然很真诚与我们交流，并没有因为语言的隔膜而放弃，令我倍感温暖，非常感谢他们对我的照顾与款待。

陈俊天 十八乡乡事委员会公益社中学

我感到十分荣幸能够成为 JENESYS 2023 的一员，获得到日本交流的机会。这次的旅程中，我真是获益良多。

首先，通过日本政府精心安排的行程，我们参观了很多名胜景点，也有与日本历史及文化相关的博物馆，例如皇居二重桥，丸红画廊等等，更到了日本京食文化博物馆，亲手制作茶碗蒸。当中的每分每刻都令我相当享受，更深入了解了日本的文化，并浸淫其中，乐而忘返。

而这趟旅程中我最庆幸，以及感谢第四组的每位学员和廖老师。大家都在每晚的活动后汇报会敞开心扉，真诚地分享自己的故事和感受，我十分感恩能认识到这群良师益友，一齐互相支持，鼓励。

总的来说，这七日六夜的旅程是我人生中难忘而宝贵的一课，也是相当美好的回忆，我会一直保存在心中，希望第四组能友谊长存！

张珺妍 圣士提反女子中学

非常荣幸能够获得这次宝贵的机会，成为 JENESYS2023 的一员。这次经历不仅深化了我对日本文化的认识，还结识了许多来自日本和香港的朋友。

在旅程中，最难忘的经验莫过于与寄宿家庭相处。我还记得当天踏进他们的家门时，公公婆婆在一块白板上用中文写下我们的名字，热情地欢迎我们。房间的各个角落，甚至开关掣也标上了中文翻译。当他们教我们做小装饰时，我注意到他们有很多「失败品」— 为了我们短暂的停留，他们提前费心安排各种活动。我们还亲手用竹子制作了自己的筷子呢！由于我和我的组员不懂日语，我们需要借助网上翻译器与寄宿家庭沟通，但这并没有成为我们之间的隔膜。我们努力将自己的意见和心情传达给他们。在那两天里，我们帮忙做饭、洗碗等家务，还一起玩各种卡片游戏。我还记得那天舒适的泡澡时光：热水包围我的身体，在静谧的环境下，感觉全身的肌肉都放松下来了，让我暂时忘却烦恼，纾缓日常的学业压力。当我们和寄宿家庭告别时，我们都流泪了；看着他们佝偻的身影，我深切感受到他们对我们的珍惜。在一生中，很少有机会能够和不同地方的人住在同一个地方，亲身体验他们的日常生活。这次经历真的让我难以忘怀。

此外，在到访京都的高中学校时，我被那里的同学深深打动，她们非常用心地在一张白纸上写下我们的中文名字，也画上了不同可爱的图案，热情地迎接我们。那天，即便英语不是她们的母语，她们也不擅长说英语，但她们仍然努力用不同的词汇表达她们的感受和想法。在她们的放学时间，我也帮忙打扫，这让我体验到学校工友的辛劳。我们互相分享了自己的校园生活和有趣点滴，让我对日本的校园生活有了更深入的了解。

在这次的访问中，我们还参观了两座著名的寺庙。我和同组的朋友一起购买了御守，祈福。我们还参观了不同的展馆，亲身体验了日本的传统文化。此外，我们还有机会在导师的带领下到酒店附近的便利店买小吃，几乎每天活动结束后都会举行迷你汇报会，组员们都坦诚地分享自己的心情和经历，为我们深厚的友谊扎下了根基。

最后，我要衷心感谢日本政府细心的安排，以及教育局给予我这个宝贵的机会。在仅仅七日六夜的旅程中，学到了许多在学校和日常旅游无法获得的知识，结交了宝贵的朋友，体验了难以忘怀的快乐，并留下了难忘的回忆。

陈博文 保良局百周年李兆忠纪念中学

对于本次 JENESYS 2023 的文化交流活动，我十分荣幸能够成为这意义非凡的活动中的一员，并在其中发现自己的价值。

第一次的训练让我认识了来自不同学校的新朋友，虽然那时大家对彼此都了解甚浅，但一次又一次的训练中让我们逐渐找到认同，并朝着一个目标而共同努力，建立了专属第四组的归属感，令这个团队关系变得牢不可破。

此次到访日本，我认为是一次梦幻般的体验。两座世界闻名的寺庙令我印象深刻，了解到传统文化的魅力，亦加深了我对日本的认知，增广见闻。寄宿家庭的热情款待，让我体会到了日本人待人热情的态度，虽独在异乡为异客，仍感受到了如同归家般的亲切，更发现了日本与香港两地生活习惯的不同，有不少值得学习和参考。到访学校并与当地的学生交流，让我在锻炼语言能力的同时，也能认识到不少日本的朋友，甚至建立了一段段跨越国界的友谊。一日的交流时间虽短，却足以令人印象深刻。

最后，十分感谢行程中为我们提供帮助的每个人，感谢你们的热情接待和无私奉献。同时，我亦想对日本政府资助 JENESYS 这个计划表达谢意，这计划不仅让我经历了难忘且丰收的旅程，更获得了不少宝贵的知识和经验。希望这次计划的完结并不是终结，而是一个新的开始，容许我与各位在未来续写新的篇章。

谢晞峻 佛教善德英文中学

对于能够成为 JENESYS 2023 的一员，并代表香港到日本交流，体验当地文化，我深感荣幸。

短短的七日中，我深深地感受到日本文化底蕴之深厚、日本人待客之亲切。在旅程中，透过参与不同的工作坊、讲座、古迹拜访，让我大开眼界。最特别的当属寄宿家庭以及学校交流的体验，让我们能与当地人直接对话，实在难得。

对于我而言，整趟旅程又像忙里偷闲的一段疗愈。平日的生活中学业繁忙、生活急促，但透过此次旅程，我们放下日常各种重担与压力，将自身投入于旅程，是难得的放松机会。是次旅程中，我获益良多，亦得到了难以忘怀的宝贵记忆，我将铭记于心，并化作我日后成长的养分。

唐荣一 圣若瑟书院

荣幸被挑选成为 JENESYS 2023 的一员，除了加深了对日本文化的认识，我更认识了一班热情的朋友，不但有香港的同学，也有澳门以及日本的朋友，扩大了我的社交圈子。

旅程中令我印象最深刻的肯定是在寄宿家庭逗留的两日一夜。能够逃离繁忙的城市生活，在乡村内体验被大自然包围的生活，令我感到无比的宁静、舒适。寄宿家庭对我们的款待亦非常窝心，虽然相处的时间不长，但感觉犹豫我们已经融入家庭内，尤其晚上孙子们回家，即使我们是第一次见面，他们仍邀请我们一起玩乐，实在让人感受到他们的热情。

此外，探访日本高校也为我留下了深刻的印象。我曾经有考虑过到日本留学，但因为担心未能与日本人沟通，而打消念头，今次能够体验梦寐以求的高校生活，令我十分感动。从交流可见，日本学校较香港学校注重学生的兴趣，学校也会为他们提供不同机会，让他们追求自己的梦想。除此之外，尽管我们和当地同学的语言并不相通，但他们仍非常努力与我们沟通。能够和当地学生交流，真是个难能可贵的机会。

最后衷心感激日本政府热情的款待，以及教育局悉心的安排。虽然只是短短的七日六夜，但此交流团已成为我中学生涯中其中一个最难忘的经历。

关钰颖 南屯门官立中学

十分荣幸能够成为本年度 21 世纪东亚青少年大交流计划的一分子。作为香港代表团的成员到日本与当地不同人士进行交流，当地的活动让我开阔视野，给予我宝贵的机会去认识日本的传统文化。

是次交流团主要围绕日本的传统历史文化，通过参观浅草寺、清水寺，给予我亲身尝试参拜日本神社的机会。亦考察二条城、丸红画廊，加深对日本的文化遗产的知识，亦能亲身看到从久远时期所保留下来的文化及文物，实在令我叹为观止。

在这次旅程中，前往滋贺县日野町进行两日一夜寄宿家庭体验。即使我们与公公婆婆相处不久，语言差异令我们沟通上有些障碍，但他们都热情地欢迎我们，大家努力地用翻译工具交流。同时，夫妇俩人很细心去照顾我们，他们提前将餐单及生活用品翻译成中文；并教导我们烹调家庭料理时，准备已翻译好的食谱作参考。他们细心照料我们，让我感动不已。在这两日一夜，我们与公公婆婆亦一同制作了不同手工，而当我们遇到挫折时，他们也会细心教导并鼓励我们。这两天寄宿家庭所带给我的温暖，让我感激不尽。

此外，在学校交流亦让我有所启发。在出发前，我一直以为日本在环保回收方面有很高的成就，主要是因为大家在年少时，学校会给予不同教育及宣传。但与当地学生交

流后，我发现除了他们从小曾接受环保教育以外，校内也会摆设不同环保设施，让学生保护环境。但能达到优秀的环保管理，主要是由市民自觉地进行循环再用，及自愿做义工清洁社区，为社区出一分力。在学校交流不但获益良多，与当地学生结下的友谊亦让我倍加珍惜。

最后感谢日本政府与教育局带给我们宝贵的经历，让我们将短暂而难忘的七日六夜交流计划谨记于心。「人的一生中，会遇见八万人」或许这次交流团只占千分之一，但当中所体验到的事情和所结识到的同伴，都带给我温暖，比这千分之一大千万倍。

参考资料

日本垃圾分类到底多麻烦？分类指导说明大公开。(2021年1月25日). Japaholic. 取自 <https://www.japaholic.com/tw/article/detail/821367-%E6%97%A5%E6%9C%AC%E5%9E%83%E5%9C%BE%E5%88%86%E9%A1%9E%E5%88%B0%E5%BA%95%E5%A4%9A%E9%BA%BB%E7%85%A9%EF%BC%9F%E5%88%86%E9%A1%9E%E6%8C%87%E5%B0%8E%E8%AA%AA%E6%98%8E%E5%A4%A7%E5%85%AC%E9%96%8B>

Lam, T. ha. (2023年7月6日). 日本回收很讲究，其实也是焚化大国. 取自 <https://www.cup.com.hk/2023/07/06/japans-waste-policy-is-not-green/>

废弃物置量按年升 5.4%回收率近 10 年首回升。(2022年12月29日). TOPick. 取自 <https://topick.hket.com/article/3430738/%E3%80%90%E5%BB%A2%E7%89%A9%E3%80%91%E5%BB%A2%E7%89%A9%E6%A3%84%E7%BD%AE%E9%87%8F%E6%8C%89%E5%B9%B4%E5%8D%875.4-%E3%80%80%E5%9B%9E%E6%94%B6%E7%8E%87%E8%BF%9110%E5%B9%B4%E9%A6%96%E5%9B%9E%E5%8D%87#>

问题与解决方案.(最后一次浏览：2024年1月27日). 环境保护署. 取自 https://www.epd.gov.hk/epd/tc_chi/environmentinhk/waste/prob_solutions/WFdev_IWMFtech.html

国际消费者权益日倡减塑 香港废胶回收率低要加油！(2021年3月). 第533期选择月刊. 取自 https://www.consumer.org.hk/tc/article/533-315-plastic-recycling/533_plastic_waste

食物浪费大国日本，如何利用「食品回收法」减少食品废弃物？(2020年3月11日). 食力. 取自 <https://tw.news.yahoo.com/%E9%A3%9F%E5%8A%9B-%E9%A3%9F%E7%89%A9%E6%B5%AA%E8%B2%BB%E5%A4%A7%E5%9C%8B%E6%97%A5%E6%9C%AC-%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%88%A9%E7%94%A8-%E9%A3%9F%E5%93%81%E5%9B%9E%E6%94%B6%E6%B3%95-%E6%B8%9B%E5%B0%91%E9%A3%9F%E5%93%81%E5%BB%A2%E6%A3%84%E7%89%A9-080030921.html>

垃圾征费懒人包 | 政府公布4月起全港14个试行点！一文睇清垃圾袋收费/尺寸/购买点/罚款/每月支出.(2024年4月1日). U港生活. 取自 <https://hk.ulifestyle.com.hk/topic/detail/20012716>

处理厨余的挑战.(2024年3月6日). 环境保护署. 取自 https://www.epd.gov.hk/epd/tc_chi/environmentinhk/waste/prob_solutions/food_waste_challenge.html

刘梦婷. (2021, October 年 10 月 4 日). 缺乏政府统筹 减废、分类、回收政策不成气候. 香港 01

<https://www.hk01.com/%E6%B7%B1%E5%BA%A6%E5%A0%B1%E9%81%93/937217/%E7%BC%BA%E4%B9%8F%E6%94%BF%E5%BA%9C%E7%B5%B1%E7%B1%8C-%E6%B8%9B%E5%BB%A2-%E5%88%86%E9%A1%9E-%E5%9B%9E%E6%94%B6%E6%94%BF%E7%AD%96%E4%B8%8D%E6%88%90%E6%B0%A3%E5%80%99>

每班设回收箱 学习废物分类. (2021 年 4 月 28 日). 文汇报. 取自

<https://www.wenweipo.com/a/202104/28/AP608875f1e4b0476859b8c814.html>

厨余机计划. (最后一次浏览: 2024 年 1 月 27 日). 新一代环保工程公司 . 取自

http://www.ngteec.com/?page_no=3.5&lang=0

利是封回收重用大行动. (最后一次浏览: 2024 年 1 月 27 日). 绿领行动. 取自

https://www.greeners-action.org/load.php?link_id=231051

一般社団法人产业调境管理协会 资源・リサイクル促进センター. (最后一次浏览: 2024 年 1 月 27 日). 先生お役立ちページ. 小学生のための环境リサイクル学习. 取自

<https://www.cjc.or.jp/j-school/f/f-index.html>

【宫津学舎】第 17 回迎春天桥立一斉清扫. (2023 年 12 月 11 日). 取自

<https://www.kyoto-be.ne.jp/miyazutenkyou-hs/mt/miyazu/2023/12/1-15.html>

厨余回收. (最后一次浏览: 2024 年 1 月 27 日). 环境运动委员会 . 取自

https://www.ecc.org.hk/tc/publicity/food_minimalism.html

减废回收 2.0. (最后一次浏览: 2024 年 1 月 27 日). 环境运动委员会 . 取自

<https://www.ecc.org.hk/tc/publicity/ReduceRecycle.html>

Kwokpanauyeung . (2020 年 12 月 24 日). 移民日本 | 移居日本必学! 移日港人分享 6 个垃圾分类小知识. GOtrip . 取自

<https://www.gotrip.hk/%E7%A7%BB%E6%B0%91/%E7%A7%BB%E6%B0%91%E6%97%A5%E6%9C%AC%E5%9E%83%E5%9C%BE%E5%88%86%E9%A1%9E-601289/>

如何看懂日本正确丢垃圾方法: 东京 23 区垃圾分类与资源回收处理指南 | 如何系列 (Real estate japan 编辑部 kae, Trans.). (2020 年 10 月 29 日). Real Estate Japan . 取自

https://resources.realestate.co.jp/zh_TW/2020/10/29/%E5%A6%82%E4%BD%95%E7%9C%8B%E6%87%82%E6%97%A5%E6%9C%AC%E6%AD%A3%E7%A2%BA%E4%B8%9F%E5%9E%83%E5%9C%BE%E6%96%B9%E6%B3%95-%E5%9E%83%E5%9C%BE%E5%88%86%E9%A1%9E%E8%88%87%E8%B3%87%E6%BA%90%E5%9B%9E%E6%94%B6/

环保署公布二〇二一年废物统计数字. (2022 年 3 月 29 日). 香港特别行政区政府新闻公报 . 取自

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202212/29/P2022122900289.htm>

思芳道. (2022 年 2 月 7 日). 要更多焚化炉? 转废为能是大趋势? . CUP .取自
<https://www.cup.com.hk/2022/02/07/waste-to-energy/>

绿色力量. (2022 年 8 月 5 日). 焚化炉 — 高废物量、高排放量的不归路. 星岛《绿色论坛》.取自
<https://www.greenpower.org.hk/chi-all-about-greens/incineration-a-wasteful-and-high-carbon-emission-way-to-nowhere#top>

日本环境部. (2023 年 3 月 30 日). 关于一般废弃物的排放及处理状况（2021 年度）.取自
https://www.env.go.jp/press/press_01383.html