

21 世紀東亞青少年大交流計劃（2017）

學生專題報告－第五組

《探討日本與香港高中校園生活的差異》



組導師：李佩嫦老師 上水官立中學

組員名單：

司徒嘉穎	東華三院張明添中學	梁博然	中華基督教會銘賢書院
鄺卓敏	德蘭中學	梁筠宜	真光女書院
林峯	聖芳濟書院	麥筠婷	何文田官立中學
吳澤烽	旅港開平商會中學	張皓堯	聖保祿學校（中學部）
王弼之	天主教母佑會蕭明中學	陳曉綺	荃灣公立何傳耀紀念中學
楊凱源	皇仁書院	鄧沛羲	香港鄧鏡波書院
黎柏妍	瑪利曼中學	何詠珊	迦密中學

目錄	
引言.....	2
課程設計.....	3
甲、上課時間表.....	3
乙、課程制度.....	4
校園設施.....	6
甲、周邊設施及校舍.....	6
乙、運動設施.....	7
丙、課室.....	9
丁、部室.....	9
戊、洗手間.....	9
己、其他設施.....	9
學生禮儀.....	10
教學模式.....	11
日本和香港課外活動的異同.....	14
甲、相異之處.....	14
乙、相同之處.....	18
升學及就業.....	19
甲、日本升學.....	19
乙、日本就業.....	21
丙、香港升學就業與日本之差異.....	23
報告總結.....	24
行程總結.....	25
感想.....	26

引言

經過是次九日八夜的交流，我們能更深入了解日本的文化。藉着這次難得的機會，我們到日本的東京、京都和奈良作交流，而行程的焦點便是兩次的學校交流。在交流期間，我們不但與當地學生交流了學習過程及上課模式等，也互相分享彼此的校園生活，確實獲益良多。我們將以日本交流的體驗作基礎，並就課程設計、校園設施、學生禮儀、教學模式、課外活動及升學及就業等方面分析日本與香港高中校園生活的獨特之處，從而探討兩地學生的學習及生活模式之異同。



課程設計

甲、上課時間表

香港的學校，一般上課時間為早上八時至下午四時。高中生每天上八至九節課堂，每節約三十五至四十分鐘。每三節課堂後有十五分鐘的小休時間，午膳時間約六十分鐘。日本的學校，上課時間為早上八時三十分，於下午三時至四時三十分下課。高中生的課堂較少，每天只有六節，每節五十分鐘。每節課堂後有十分鐘小休時間，但他們的午膳時間只有約四十分鐘，較香港中學短。

由此可見，日本的高中生能夠在每節課堂之間有較長的轉堂時間準備下一節課的內容，同時可放鬆身心。香港中學的課程較緊迫，學生在課節間沒有時間預備下一節課，遑論放鬆身心。但日本高校的午飯時間相對較短，學生需要倉促完成他們的午餐，而香港中學則設有較長的午膳時間，學生有足夠時間完成午餐之餘，亦可稍作休息。因此，不論是日本高校或香港中學的上課制度皆有可取之處。

此外，香港的中學普遍在上課前設有約十五分鐘早會，但日本的高校不設早會；相反，日本的高中生會早於上課前一小時便回到學校進行早練。再者，日本每所高校皆設有清潔校園的時段，以減輕校工的工作量，甚至有高校不聘用校工，平日由學生負責清潔，以培養學生的自理及獨立能力。相反，香港的中學多聘用校工清潔校園及課室，學生並不需要做任何清潔工作，只需專注學業。可見日本高校着重培養學生在不同範疇的能力，而香港中學側重提昇學生的學業成績。

香港中學與日本高校也有相同之處。香港中學和日本高校均設有班主任課。香港着重加強師生之間的溝通及關係，並透過班主任課協助學生規劃人生；日本則着重為學生規劃生涯及教授健康知識。

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

左圖為京都府立山城高等學校的學生上課時間表

乙、課程制度

首先，日本的高中課程主要可分為三種：普通科、綜合科和專門學科，而每所高校也會開設其中一至兩個課程以配合學生的需要。當中每個課程都包含不同的必修學科，例如普通科要求學生必須修讀國語、外國語等，而當中又可分成現代文學、古典研究等等。綜合科和專門學科在必修科目以外提供不少選修科，高中學生可在二年級及三年級時根據個人興趣進行選科。

相比起日本的高中課程，香港的主流高中課程（香港中學文憑考試課程）比較簡單。香港高中課程主要是要求學生修讀四科必修科：中國語文科、英國語文、數學及通識教育。選修科方面，學生讀中三時可根據自己的興趣選科，在中四時開始修讀，例如生物科、經濟科等。由此可見，兩地的高中課程均提供不同類型的課程供學生自由選擇。

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 実用総合(6)	情報 コンピュータ テクノ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(2)	家庭 家庭基礎(2)	社会 地理B(2)	数学 数Ⅰ科学Ⅰ(6)	理科 物理or理数生物(2) 理数化学(2)	HR		
3	国語 現代文讀解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(2)	社会 地理B(3)世界史A(2)	数学 数Ⅱ科学Ⅱ(6)	理科 理数物理or理数生物(4) 理数化学(2)	総合的学習 の時間	HR			
			国語 国際理解(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(2)	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，日本的高校推行學分制及學年制兩種。推行學分制的學校會在科目附上學分，同學需修讀指定的學分，修畢後才可畢業。而推行學年制的學校則要求學生修讀指定的必修科目，沒有選修科目。而香港的中學是推行學年制的。

此外，日本的高校每學年有三個學期：四月至七月、八月至十二月和一月至三月；暑假多設於三月下旬至四月初，假期較短。而香港的中學只有兩個學期：九月至一月和二月至七月；而暑假亦較長，由七月中至九月初。

總括而言，日本高中學生的自由度較大，在學業上涉獵的範圍較廣，不太偏重於考試或入讀大學。相反，香港的學校側重考試成績，學生專注於文理科目，目標單一——考入大學。

校園設施

甲、周邊設施及校舍

日本高中校舍的操場一般在教學大樓外圍，因此校舍的周圍都設有非常高的鐵絲網。這些鐵絲網的功能主要就是防止學生打棒球時把球打到校舍外或附近的民宅。香港中學的操場一般位於校舍中間，因此則甚少需要鐵絲網防護。

至於校舍，日本的校舍一般平面面積較大，而香港由於地少的緣故，大部分學校校舍都較日本為小。為滿足教學需要，香港的校舍要向高空發展，一般有四至五層高。至於日本，以我們參觀的翔陽高校以及山城高校為例，都只有三層，可見日本校舍佔地較廣，不用向高空發展。



乙、運動設施



日本高中的室外運動設施較香港一般中學齊備。我們探訪的兩間學校都設置標準的籃球場以及足球場。此外，由於棒球（日本人稱之為野球）在日本十分盛行，許多日本高中均設有棒球場。許多日本高中還有一些為傳統運動專案設置的運動設施。舉例來說，翔陽高校和山城高校都有弓道部專用練習靶場。香港每所學校都設有不同大小的操場，而多樣性和齊全性則取決於學校的平面面積。大部份學校最基本設有兩個標準籃球場，只有少數學校（大部分為私立或國際學校）設有完善的運動設施，甚至與日本一樣有標準的足球場、運動場，甚或室內體育館。另外，日本高中的操場一般是泥土沙地，這是為了可以努力避免學生在運動時受傷，也是在有限資金下所做的最佳規劃，這和香港較常用的混泥土地面不同。

至於室內的運動設施，首先，日本高中的體育館可說是學校裡最重要，也最值得紀念的場所。學校大大小小的典禮都在這裡舉行：開學典禮、入學典禮及結業典禮，全都在體育館舉行。香港的學校則較多時候使用禮堂作為典禮進行的場所。在日本，體育課也不時在體育館內進行，如室外下雨的時候。日本高中的有蓋操場又稱室內操場，日本每所學校至少有一個有蓋操場。有蓋操場的規模較小，下雨天無法使用露天操場時，就可以使用有蓋操場，以進行集會。



此外，我們在日本的高中還看見了他們的健身場所，那裡放置的健身器材較香港更多、更齊。我們在翔陽高校裡能夠看見鍛煉腿部、腰部、手部等不同部分的健身設備；而香港的高中一般只配備一些基本器材，如啞鈴或收腹機罷了。

丙、課室

日本高中與香港高中在課室的設計上有較多相似之處。日本高校的課室大小與香港相若，可容納的學生人數也相當接近。兩地課室的格局基本相同，也使用黑板教學。至於相異之處，首先，日本的課室一般使用扇門，這與香港一般使用的拉門有所不同。其次，由於日本的教學模式較傾向於照本宣科，因此在日本的課室中較少能發現電子教學的設備；香港的課室則通常會設置有電腦、投影機，以便教師及學生進行電子教學及專題匯告。



丁、部室

日本高中的某些非運動或音樂部也會擁有自己的部室，如我們在翔陽高校參觀過的茶道部，這一定程度上反映了日本高中對於部活(學會活動)文化的重視。相反，在香港的中學一般只有音樂社團或運動社團才會有自己的活動場所。



戊、洗手間

日本高中的洗手間設備基本與香港的相同。不過，使用者在進入洗手間時需要脫掉室內鞋，換上洗手間內的鞋子，以免弄污洗手間，這反映出日本人非常注重衛生的特性。

己、其他設施

在日本高中，同學們一進入校舍就需要更換室內鞋，因此在學校門口會設置鞋櫃供同學存放鞋子。另外，由於日本在冬天比較寒冷，因此在學校也會設置暖氣。



學生禮儀

在這次的交流團中，我們十分有幸能夠到東京都立翔陽高中和京都府立山城高中參觀並體驗日本高中的生活，與日本學生有一個難得的交流機會。在這次的訪校活動中，我們十分欣賞日本學生的禮儀，並從中發現了日本學生與香港學生的差異。

首先，日本學生經常臉帶笑容，不論是對著師弟师妹還是師兄师姐，乃至於外來的訪客，他們都經常展露笑容，表現和善及親切。在我們到訪日本高中的期間，經常會與當地學生有不同程度的交流。就如在京都府立山城高中時，我們和當地學生一同上英文課。即使他們的英語能力並非十分強，但他們依然友善親切地向我們介紹他們所準備的東西，沒有表現得不耐煩。另一方面，每當我們有任何疑問或對日本當地文化感到好奇提出詢問時，他們總是非常有禮地回答我們。



其次，我們也發現日本學生對老師們都十分有禮，看見老師會主動上前行禮和打招呼，可見日本學生非常尊重老師。日本學生在上課前，必定會整齊有禮地向老師敬禮，而平日與老師的相處亦保持一定的禮貌，當老師說話時，必定會靜心聆聽。

然而，香港學生平日不論是對師弟师妹、同輩或是師長，也較少展現笑容，給人有一種冷漠和疏離的感覺。此外，香港學生也不及上日本學生有禮。雖然不少香港學生也會向老師們行禮和打招呼，但亦有不少學生平時看見老師也沒有點頭微笑及問好。由此可見香港學生對禮儀的注重相對薄弱。



教學模式

日本高中與香港高中的教育體制、教學模式、教學目的等都截然不同，並可以從以下幾個方面體現：

在選科方面，日本的選科時間是在高一下學期，而香港則在初中三年級，學生的考慮時間比較少。日本的初中及高中是獨立的。日本的高中大多都會於高一下學期選科，以我們到訪的東京都立翔陽高校為例，他們的學生都是在高中一年級的下學期（香港的中四）才選科。相比之下，香港的中學包括了初中及高中，修讀香港中學文憑考試（DSE）課程的學生普遍需於中三選科。由是觀之，香港的學生要在中學三年級時倉促決定高中修讀的科目，且沒有機會試讀一個學期，看看自己的能力及興趣是否適合修讀該些學科。另外，與日本比較，香港可供中學生修讀的課程除了主流的香港中學文憑考試以外，還有 GCE A-level 以及 IB 等其他有國際認受性的公開試，讓香港的學生可以有更多機會繼續在本地以及海外升讀大學。

在授課語言方面，東京都立翔陽高校以及京都府立山城高校都以日語為主，英語為輔。在我們到訪京都府立山城高校時，高一的學生向我們展示他們的英語專題研習，並且用英語向我們介紹了不同範疇的日本文化，由劍球、漫畫、海苔、便當文化，到和服、忍者以及招待客人的禮儀等，他們透過不同的生活例子來讓我們這些「行外人」理解日本文化的奧妙。另外，他們介紹其專題研習後皆設有發問時間，以解答我們的疑問。由此可見，他們不光是只會背誦，而會把生活經驗和課上學到的知識結合起來，靈活運用。在香港的新高中課程下，學生最基本需學習所謂「兩文三語」－學生需要懂得寫中文、英文，並且會說粵語、英語、以及普通話，以提升學生在國際社會上的競爭力。高中的選修科目一般會有英文以及中文考試模式供學生選擇，使學生可以因應個人能力選擇，從而繼續在本地以及海外升學。



再者，在教學目的方面，日本的學校多着重學生的全能發展，而香港則較偏重學業。以翔陽高中為例，他們的教學目的是教學生追求夢想，建立目標及自主。可見他們不只着重於學生在學業上的成就，反而讓他們自由選擇其發展方向。另一所立山城高等學校，則着重學生的成長過程，希望學生運用創造力，運用書本上及書本外獲得的知識，創作無限可能。至於香港的高中則着重學生的學業發展，即使他們將來從事的工作與現在修讀的科目沒關係，他們仍需要在高中時專注於文憑試，學校把大部分的教學資源投放於學科學習上，例如在放假時會開設一些補課班，為同學補習，可見香港學校較重視學科學習。



在自主性方面，日本的學習模式和香港一樣着重自主。在翔陽高中，學生一般能夠選擇不同類型的課外活動，例如劍道，茶道，弓道部等，而且他們均可以決定參與那一些課外活動，學校並不會強迫他們。同樣地，香港的學校亦有很多不同的學會，例如辯論隊、劍擊以及中國文化等，學生亦可以自由選擇參與。兩地都給予學生自由選擇的機會，讓他們可以自由分配學習和課外活動的時間。

相反，他們的不同之處在於日本學生只專注一項課外活動，和香港的不同。即使日本的學校給予不同類型的課外活動供學生選擇，大多數學生們，例如在翔陽高等學校以及山城高等學校，均只會選擇一項課外活動。被問及原因時，他們一致表示希望專注於一項活動，並且對所選的活動有極濃厚的興趣。可見他們只會專心學一個活動，並希望把這項活動練習到最好的境界，從中獲得滿足感。相反，香港的學生因為有很多不同的學會選擇，他們會傾向於參與兩個或以上的學會或活動。他們大多數的目的是希望「分散投資」，涉獵不同範疇，獲取多些經驗，為大學或工作的面試作好準備，而並非全部都是出於對該項活動感興趣，要發揮到最好。儘管可能他們會在該範疇取得優異的成績，但是他們的心態和日本的學生卻截然不同。

其次，在教學資源方面，日本的教學資源略有不足，較香港稍為遜色。在參觀兩間學校時，我們看到日本學校的課室和香港的大致相同，擁有基本的設備例如黑板，教師桌等等。可是，和香港的中學相異之處是，日本高校沒有科技上的支援，例如電腦投影機或實物投影器。由此推斷，他們的教學模式主要是透過在黑板上書寫來授課，和現時香港大部份學校都在推行電子教學不同。香港的學校有不少課堂現時已轉為使用平板電腦上課，亦會在課堂裏播放一些學習影片以輔助教學，這或許是日本政府未有積極投放資源以發展電子教學。

最後，在教學方式方面，日本教學多是單向教授，跟香港的互動教學不同。在參觀京都府立山城高等學校時，我們有組員不經意經過數間教室，並觀看到他們的教學情況。根據他們所說，日本學校的課堂比較安靜，多是老師單方面向學生傳授知識，而學生多是默默聆聽，以及努力抄寫黑板內容，教學模式較為單一。不同的是，香港鼓勵活動教學。在香港的課堂裏，教學遊戲已是老師傳授知識時經常採用的教學策略。香港的老師大多會使用一些簡單的遊戲去吸引或引發學生思考，例如猜猜畫畫，學生可以思考更多，同時亦可以增加教師與學生之間的溝通。而且，在上課時多會有學生舉手發問，並請老師解釋更多教科書上艱深難掌握的概念。



日本和香港課外活動的異同

甲、相異之處

一) 課外活動的種類

香港的課外活動範疇多元化，主要分為四大範疇：文化類、體育類、制服團體及宗教團體；而日本學校的課外活動主要分為兩大範疇：文化類和體育類。然而，日本學校的課外活動滲透着濃濃的本土文化元素。香港學校的體育活動主要為籃球、排球等；日本的中學除了排球、籃球外，也有弓道部、劍道部，在我們訪問的東京都立翔陽高中和京都



府立山城高中更有和太鼓部和舞棒部。在文化活動類別，香港中學主要有視藝學會、合唱團等；日本卻有茶道部、花牌部、書道部，而我們訪問的兩所高中有更有手語部。由此可見，日本高中的課外活動緊扣着日本文化。

二) 課外活動的特色

香港的課外活動主要以學術性和運動性為主，例如有辯論隊、芭蕾舞等等，而日本的課外活動比較多元化，各個範疇都有不同的學會。例如東京都立翔陽高等學校的部活就多達 27 個，較香港普通中學多出一倍，他們有動漫社、ESS 部、家庭科部、硬式野球部等，這些都是香港罕見的活動。學生可以自由參加各項活動，即使他們喜歡的活動比較冷門，但日本的學校都有可能有關學會，這跟香港有很大的分別，令我們十分羨慕。

三) 參與課外活動的時間和頻次

香港學校的課外活動通常都在放學後進行，而頻次視乎不同課外活動而定，例如田徑隊一星期有三次訓練，每次約三小時；紅十字會青年團一個月約有二至三次活動。日本高校的課外活動也通常在放學後進行，但學生會



在打掃課室和校園後或班會完結後才參加課外活動。他們的活動次數也較香港頻繁，運動部通常每週約有三至五天訓練，每次三至四小時，在比賽前夕更有可能每天都有訓練；文化部活動通常每週有二至四天，每次約二至三小時。日本不少高中生在假期中也會回校參加課外活動，尤其暑假是最繁忙的，因為不少學生都要為着秋天的文化祭作預備。

四) 參與課外活動的態度

日本的高中生做任何事情都非常專注，即使是參加課外活動也十分用心。香港的學生做事雖然也很認真，但是並不是每一位同學都會用那種認真嚴謹的態度去看待課外活動。但日本的高中生並不一樣，他們自由選擇課外活動，一旦選了就會全力以赴做到最好，他們從來不會馬虎了事。即使學會的人數非常少，他們也依然很熱愛自己的活動和關懷各成員。我們參觀了兩所學校，也看了不少課外活動。他們的水平遠遠超乎我們的想像，例如太鼓部，當初我們以為他們的練習不會太過嚴格，畢竟只是一個課外活動。但是看完他們的演出後，完全顛覆了我們的想像。她們有非常專業的表演水平，表演的樂曲難度甚高，鼓聲雄壯，氣勢磅礴，震撼觀眾的心扉。由此可見她們是用非常認真嚴謹的態度去練習課外活動，即使生病了，也會全力以赴，儘量不拖累進度，努力完成一個出色的表演給我們看，這讓我們非常佩服。



五) 參與課外活動的目的

日本高校有許多形形色式的課外活動，學生會按照自己的喜好加入不同部活，但不論是文化為主的活動，還是體育競技的活動，在高中生的界別都有許多比賽。日本高中生加入部活後，會接受各種訓練及前輩的指導，深入地鍛煉技能，然後參與各種比賽。就例如京都府立山城高中，許多體育競技活動都參與全國性的比賽，更取得優異的成績。這些成績會是個人、部、甚至學校的榮譽，用以吸引學生加入相關部活。日本學生是為了興趣、爭取比賽佳績及榮譽而參加部活，更有些學生是以將來職業為目標而參與課外活動。在與明星高校音樂部的學生交流期間，我們了解到有學生是希望以唱歌作為職業。可見有部份日本學生將課外活動作為發展理想職業的起步點。

香港有少部份中學生參加各式競賽類活動，包括田徑、樂器、各式球類、舞蹈等等，以爭取優異比賽成績作為其發展成職業為目標，但大



多數學生只是為著得到課外活動記錄以便報考大學而參加課外活動。香港不少學校的學會活動是非競技類的，例如中文、英文、數學學會，也有服務類的童軍、少年警訊，學會普遍不設比賽，學生更不會以爭取更高成績為目標而加入學會。大部份學生選擇學會除了從個人喜好出發，有的加入服務類的學會則是希望獲得服務紀錄外，他們大多希望透過參加課外活動在報考大學時取得更大優勢。

六) 部活的人數

日本高中部活人數普遍較少，因為日本高中採用三年制，所以學生人數不多。加上一所高校有不同種類的部活，而每名學生只專注一項部活，因此容易分散人數，令成員更少。就如翔陽中學的和太鼓部及茶道部為例，只有十幾人，人數非常少。但也有例外，根據部活性質以及受歡迎程度的不同，有些部活會比較多人，例如京都府立山城高中的舞蹈部則有三十多名成員。而香港中學採用六年制，一所中學人數較多，而學校通常會要求學生加入一個或以上的學會，因此學會人數會比較多，多數有三十人以上，特別是沒有人數上限的服務團隊如童軍、女童軍，人數甚至可以多達 50 人。

七) 場地

日本學校的面積非常大，因此具有條件興建各種設施及場地。例如翔陽高中，它的露天操場的面積已經可以比得上香港一些學校的總面積，可以供田徑項目的部活使用。由於日本學校重視部活，不少部活更有專門的場地。例如茶道部配有一間和室，地板是榻榻米，弓道部有專門的靶場，和太鼓部能獨占體育館之中一間大體育室。而翔陽高中的體育館不僅大，而且還分成多個部分，一部分作室內籃球場，另一部則分配有健身器材及體育用品，作其他部活的訓練用途。因此，日本高校部活多數擁有空間充裕的專屬場地。但香港學校一般面積較小，並沒有大量空間建設各種場地，因此課外活動沒有專屬場地，而活動空間也比較少。各個學會多數使用上課用的教室、實驗室、操場等。不過由於大多數學會對場地設施沒有特殊要求，一般課室已經可以滿足普遍學會需求。至於一些體育類活動，如游泳等，不具備泳池的學校則需要使用公共泳池。

乙、相同之處

費用

日本的課外活動和香港的一樣，部份需要收費的，而日本稱之為「部費」。在香港，例如管弦樂團，一年的學費連購買樂器的費用約二至三萬港元；而日本的吹奏樂部和香港的差不多，一年費用約為三十萬日元（約港幣二萬元）。

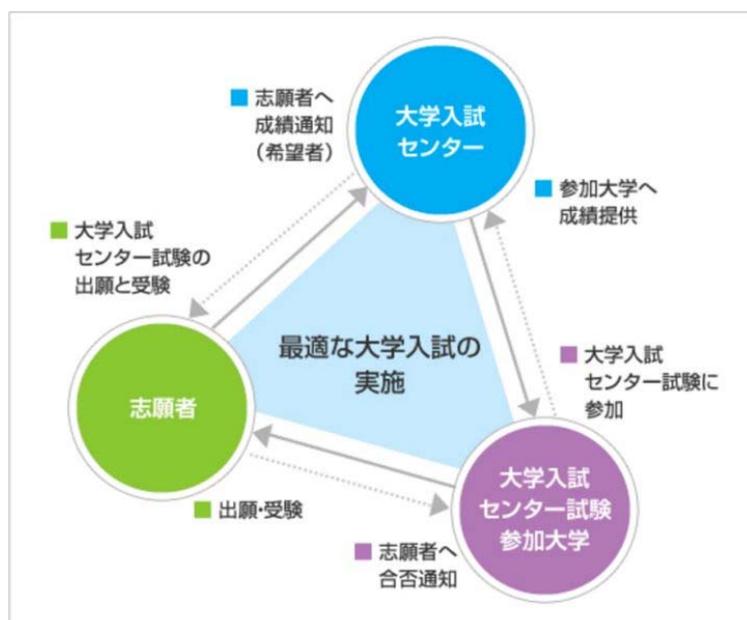


升學及就業

甲、日本升學

日本高中生的出路選擇多元化，不少學生都選擇繼續升讀大學。他們可以選擇國立大學或是私立大學。倘若學生想升讀大學，他們可以去考 **centre**，一個包括了語文、數學、英語，三科常規科目，以及根據文科理科選擇相對應的科目，自由度較高的考試。

在日本，學生們可以從多達 775 所大學選擇適合自己的大學和學



科。除了普通的商科管理學，觀光傳媒課之類，日本還有不少具特色的大學科目供學生選修，例如：京都精華大學的漫畫科、東亞大學藝術學部的全方位美容學科、北海道大學的森林科學科等。日本大學和世界各國一樣同為四年制，入學必要資格是完成 12 年以上的學校教育課程及通過入學考試，學生畢業後可取得學士資格。

大學以外，日本學生也可以選擇入讀專門學校。專門學校是指專門的技術學校，大部分是兩年及三年制。有別於大學教育，專門學校是以教授專科技術教育為中心。日本學生以往一般高中畢業後去念專門學校，但日本這幾年十分需要專門技術人才，不少學生會在大學畢業後去念專門學校。日本的專門學校提供多元化技能訓練，有電腦、設計、美容、飲食、通譯、經營等，各有特式。

另外，日本也有不少短期大學，適合一些想早一點到社會工作的學生。短期大學大部分是兩年制，大多是女子大學。

根據我們今次去的兩所高中，都立翔陽高校和京都府立高等學校，我們發現日本高中提供不少輔助學生選擇未來出路的資源，讓學生可以有更明智的選擇。資源亦不會很偏重大學的資料，有各式各類，針對學生的興趣和能力的專門學校課程和短期大學課程，例如：理髮，動物照顧等。加上學校有不同的輔導室，供學生有需要時諮詢老師有關生涯規劃時使用的，包括三方面談室等。

日本高中生入讀大學的升學率是大概 50%，以亞洲的比率來說是頗高的。

乙、日本就業

本地學生

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

日本學生的就業機會相對廣泛及明朗。據日本厚生勞動省和文部科學省在 2017 年 3 月 17 日發布的最新數據顯示，截至 2017 年 2 月 1 日，90.6%大學生已經拿到了企業內定，就業率為 75.5%。

以下為日本大學專業就業率排名

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

學校	專業	就業率
築波大學	高端機械工程 —機械人專業	高達 90%，SONY 公司和 EHIC 機械工程公司常年招聘優秀人才。
武藏野藝術大學、 東京工藝大學	服裝設計專業	高達 70%，日本的三宅一生[1]和各種服裝設計品牌已經在亞洲甚至世界頗有名譽
東京工業大學、九 州工業大學	汽車製造專業	高達 95%，本田、日產、三菱、萬事得等各種汽車工業都大批的招聘
東京藝術大學及各 種動漫專門	動漫專業	75%，日本是世界的動漫發源地，眾多的動漫設計及遊戲人物都在日本研發出來並享譽世界

從上述資料可見，日本學生的出路多元化，就業率亦相對高。

此外，我們訪問東京都立翔陽高等學校時發現學校為學生做的生涯規劃做得十分出色。每個課室外的展板都貼上了不同大學以及專門學校的海報，內容皆有關多元出路，如髮型師、廚師、農業等，讓同學閒時駐足看看，了解升學及就業的訊息。



留學生

隨着日本大環境對留學生的開放，留學生已經不局限於在一些與中國有貿易往來的大企業服務，以前一些很少出現留學生身影的領域也逐漸有留學生工作。比如說，大型商場、酒店、房地產公司、電話公司等，這也為留學生將來的就業提供了更多機會。

我們在學校訪問時也認識了一位來自台灣的留學生，並發現近年日本的留學生人數有上升的趨勢，當中來自亞洲地區，如中國、台灣、新加坡等交流生或留學生佔大多數。

[1] 日本的著名服裝設計師，他以極富工藝創新的服飾設計與展覽而聞名於世。

丙、香港升學就業與日本之差異

在日本，高中生普遍需要面對兩次入學試：第一次考試為大學入學考試中心根據日本文部省制定的《高中教學大綱》命題，目的為判定考生是否具有大學基本學習之能力；第二次考試則為各大學自辦的單獨招生，目的為考核學生是否具備各學科所需之性向與特長，最後以兩次考試成績綜合計算來判定考生之入學成績，較香港只有一次的中學文憑試為多，可見日本學生所面對的公開試壓力亦不少。儘管如此，日本有較多學生能升上大學，香港只有十間大學，而日本卻有近八百所大學，亦即可為學生提供更多高等教育的機會，難怪日本的中學生升讀大學率遠高於本港，如在 2013 年已有 50.8% 高中畢業生能升讀大學，較本港的不足兩成為高。

就香港中學生升學方面而言，除少部分人會選擇專上課程，職業專才教育、培訓及業餘進修等途徑進修以外，大部分學生會選擇透過大學聯合招生途徑（JUPAS）報讀本港學士學位課程。



雖然本港十間大學提供多元化學科選擇，如工程、商業、人文科學、社會學、法律及醫學等，但香港的金融業繁盛，社會風氣促使學生多傾向選擇環球商業及會計財務，或具崇高社會地位的醫科等出路較好的學科。反觀日本，在與當地學生交談時得知他們大多有不同的理想，向不同方面發展，無論是何種專業，出路及就業率亦頗為理想。如前部分所述，很多日本大學畢業生都能成功找到與學習範疇相關的工作，實踐所學，就業率有 75%。可見日本學生升學的情況與香港截然不同，出路較多之餘，風氣亦較健康，能依照自己意願選擇學科，且有穩定的前途。據香港大學教育資助委員會在 2016 年的報告，本港本科生的就業率為 74.7%，同年日本的本科生就業率則高達 97.3%。由是觀之，日本學生除有更多元化的出路及更高的升學率外，畢業後亦絕大多數能在社會找到能實踐所學的工作，就業率較香港為高，值得香港借鑒。

報告總結

在課程設計方面，日本的高中課程主要可分為三種：普通科、綜合科和專門學科。香港的高中課程比較簡單，主流是課程是教學生應考 HKDSE：要求學生修讀四科必修科及兩科選修科，其他課程如 IB 以及 GCE A-level 只佔少數。日本高中整體上課時數以及每節上課時數較香港長，但有較少的課節，課節之間也有小休時間，放學後更設有清潔校園時間，這都是香港沒有的，。

在校舍方面，日本高校面積較大及較矮，亦有較多體育設施，以及設有專門的部活室及特別室；而普通課室則與香港的課室差不多。

日本人較注重禮儀，不論師長還是學生之間，非常守禮，彼此尊重。

在教學模式方面，日本課堂採用單向教學，跟香港一般的課堂相近。但香港有時會採用互動形式或電子教學，教學方式靈活、多元化。

在課外活動方面，日本高中的部活主要有傳統文化類型及體育類，每個部活的成員較少，但成員對部活態度認真，肯花大量時間在部活上，亦會專精一項活動，部活場地亦較香港大。

在升學及就業方面，日本高中生的出路非常多元化，可以選擇升讀大學或專門院校，畢業生的就業率亦非常高。而日本高中更非常注重學生將來的出路，從學校提供大量相關資料給予學生查閱可見。

行程總結

這趟日本的文化交流之旅使我們獲益良多，無論是以前有去過的還是沒去過的同學，大家對日本都留下了一個很深刻的印象。在這九天八夜裏，我們的行程非常緊湊，遊覽了很多著名的景點，例如淺草寺、清水寺、晴空塔、東大寺等。不同的寺廟都有屬於自己的特色，雖然售賣的紀念品都非常相似，但是寺廟裡面的裝潢卻是很不一樣，而且裡面的故事和銅像都很不同。參觀不同的寺廟讓我們了解更多關於日本的文化，加深對日本的認識。除此之外，我們還入住了奈良縣飛鳥地區的寄宿家庭，與日本的「爸爸媽媽」度過了美好的一天，讓我們能親身體驗到日本學生的日常生活。雖然相處的時間非常短暫，但是我們仍然很珍惜這次機會，因為實在是很難得。我們去兩所高中學校交流，見識了日本高中學校的設備，以及了解日本學生平時上學的情況，例如進入學校前一定要換上拖鞋，放學前的一節課需要打掃學校，肩負起清潔校園的責任等。這都刷新了我們的思想，讓我們讚嘆不已。



感想

司徒嘉穎

對於能得到去日本交流的珍貴機會，我真的感到非常開心。而這趟學習之旅也讓我獲益良多，這不但讓我大開眼界，而且還加深了我對日本文化的認識。我對日本文化沒有很深入的了解，而這次日本之旅給我的感覺跟我想像中的不太一樣，我完全沒想到日本人是那麼有禮貌和準時。不但如此，她們都很熱愛自己的工作，做任何事情都很認真和有耐性。令我最驚訝的就是同行負責翻譯的姊姊，剛開始時我以為她是導遊，因為在旅遊車上她不斷給我們介紹接下來的行程以及周圍著名的景點。到後來幾天，我才知道原來她只是我們的翻譯員，我完全沒想到她如此的盡責，介紹景點這些根本就不是她的份內事，而她卻為了我們搜集了許多有用的資料，特意在車上給我們一一介紹，這讓我很感動。因此，在離開的時候我給了她一個深深的擁抱。

除了這個之外，我還覺得日本的高中生非常主動地去學習。我們參觀了兩所學校，也與當地的學生聊天交流。我從他們的話語裡發現，他們非常熱愛自己選擇的部活。即使放學需要額外留下來練習，他們也非常願意。而且他們的水平也不差，例如太鼓部的同學的擊鼓技術有非常高的水平。她們雖然敲著鼓但卻也打動了我們的心。



我很喜歡跟她們聊天，從她們口中了解更多關於日本的資訊。雖然我不懂日語，但是我可以嘗試用英文、肢體語言以及繪畫來表達我想說的話，我覺得這個過程非常有意思。

最後，在這裡旅程中，我很開心能認識「人強馬壯」的組員們，大家都很有才華，大家能夠互相學習以及互相幫助，使這個旅程變得更加有意義。我真的非常感謝香港教育局以及日本各單位的熱情款待，真的希望能有機會再去一次日本交流。

梁博然

對於能夠參加「21 世紀東亞青少年大交流計劃」，我感到十分榮幸。這次交流給予了我不少獨特的日本文化體驗，讓我能全面且深入地了解日本的不同方面，體會也比參加普通的旅行團更加深刻。

除了到著名景點如晴空塔、淺草寺、清水寺等地方觀光，可了解日本傳統文化及現代發展以外，到明日香村的家庭寄宿更能深入體驗日本人的日常生活，最使我。雖然只是短短寄宿一晚，卻令我難忘，且獲益匪淺。寄宿家庭的熱情款待讓我認識到日本人熱情好客的性格，他們更一盡地主之誼帶我們到附近景

點觀光、遠足、進行家庭活動，如烹煮日本傳統食物及收穫農作物等，也讓我真切深入體驗到日本人的日常生活，了解日本繁榮城市以外的純樸一面，這樣難能可貴的經驗是一般觀光旅遊難以體會的。另外，到訪日本的兩所高中亦是非常特別的體驗，可讓我了解



到日本學校與香港的差異，使我得以反省自己。日本學生注重均衡發展，除了學業以外，他們亦積極參加不同的課外活動，如劍道，茶道，和太鼓等等，而且更是十分重視及認真看待，對活動中的禮儀一絲不苟，這與香港部分學生只重視讀書，不參加課外活動或只是馬虎了事成強烈而鮮明對比，讓我明白讀書並不是一個學生的全部。與日本學生的交流也讓我大開眼界，不但讓我更敢於主動與人溝通，而在交流之間也能明白到兩地文化在許多地方都有差異。儘管他們的英語水平或不算高，卻也盡其所能與我們溝通，使我印象十分深刻。

總括而言，是次中學生訪日團讓我擴闊視野，深入認識到日本的另一面，例如日本傳統文化、現代發展、人民生活及校園文化，與當地人交流，他們身上亦有許多地方值得我們借鑑，催我反思，真是個非常難得和珍貴的學習機會。

鄺卓敏

我對於能夠成為「21 世紀東亞青少年大交流計劃」香港中學生訪日團的一份子而感到驕傲，因為我知道能夠被挑選出來代表香港學生訪日

殊不容易。雖然我對日本文化並沒有很多認識，且了解不深，但我本身對日本動漫、食物和科技等都十分感興趣。在這次訪日的旅程中，我可以更深入的認識到日本人的飲食習慣和禮儀。日本人進食不同食物時先後有序，先進食前菜，再到漬物，然後是主食，最後是甜品，餐具的擺放也很講究，讓我從只是認識日本食物的種類、款式到認識日本人的飲食文化。除了飲食文化之外，這次旅程中，我走訪了日本的寺廟，還記得第一次到淺草寺的時候，要 45 度傾斜走進寺廟，拜佛前要先用水洗手和漱口才能拜佛，這些儀式和我平日在香港進入寺廟的時候十分不同。雖然一開始時我並不是很習慣，也覺得很奇怪，但我也覺得日本人拜佛的儀式其實也很有趣和充滿誠意。

除了對日本文化有了更深入的認識之外，另一個十分寶貴及難忘的經驗便是能夠與日本高中生進行交流。記得在參觀第一所日本高中——東京都立翔陽高中時，我的心情既緊張又興奮，我的日語並不靈光，因此很害怕與日本學生交流，但我看見日本的高中生即使知道我們存有語言溝通上的問題，仍然很努力用英語和我們交流，這一點很令我佩服和很值得我去學習。我在京都府立山城高等學校更加體驗了劍道這項課外活動，雖然時間十分短暫，但京都府立山城高等學校的劍道學生們卻很用心教導我們基本的招式，我很高興能夠有這個機會體驗到真正的日本高中學生的生活，令我有一個機會與當地的學生建立起友誼。



整個行程中的焦點莫過於能夠入住寄宿家庭，體驗日本人平日的生活，日本的本土風情，入鄉隨俗。寄宿家庭的媽媽和爸爸都很熱情招待我們，特別是 Macky 媽媽，聽到我想穿和服，便立即為我們準備，得知我們想到超市裡購買一些食物，即使知道距離準備晚飯的時間已經很接近，卻也願意帶我們去購買食物。令我最感到溫暖的地方是，Macky 媽媽知道我十分怕冷，為我把暖氣調高，又幫我充暖水袋，真的令我覺得媽媽就在身邊一樣，很是溫暖。爸爸其實也是一個很有幽默感的人，吃晚飯的時候不時說笑話，令我本來緊張的心情頓時也放鬆下來。分離的時候，我十分不捨，即便只是短短一晚的時間，但我卻感受到難以言喻的家庭溫馨，這個回憶相信是這次行程中最美好的一部份。

總括而言，「21世紀東亞青少年大交流計劃」讓我更加了解日本的文化，擴闊我的視野，也令我有幸地能夠成為寄宿家庭的一份子，與當地學生建立起友誼，以及這一路上與組員們的相處，全部都令我獲益匪淺。

梁筠宜

白駒過隙，為期九天的旅程終於在我們的依依不捨下拉下帷幕。憶起出發當天「人強馬壯組」各組員興奮雀躍，對旅程充滿幻想和希冀，踏進日本境內時內心的澎湃至今仍難以忘懷。

誠然，旅程超越了我的想像。中學交流、寺廟、神社、寄宿家庭、溫泉旅館等充實行程不能盡錄。有賴教育局在旅程前安排的訓練，讓我們事先做好準備功夫，更在日中友好會館親切的領隊的講解下更深入和全面地了解日本文化。對於學習日語快要四年的我，自問對日本的了解和喜愛程度不會輸人。故此，我很慶幸能於旅程擔任「翻譯員」的工作，不僅可幫助組員，更為我將來的志向邁進一步。此行使我能夠親身體驗夢寐以求的日本文化，飽覽日本歷史、典雅別致的建築和目酣神醉的自然景貌，實現了我由兒時至今的夢想。

旅程中我最想帶走的東西便是日本（東京）的街景。時值冬季，杏葉搖曳，滿地扇葉給人一種沉着踏實的感覺，為繁忙的生活添上一點安穩。日本人的公民及環保意識斐然，大街上絕少看見垃圾。他們更不會大聲喧嘩，保持沉默，仿如一塊塊建構成社會的齒輪，默默耕耘。瞥見此情此景，不禁使人停下腳步，駐足欣賞這唯美的城市街道。

在這次旅程，我不僅對日本認識更多，對日本人了解更多，對日語掌握更多，我亦珍惜在交流團中與日本高中生及香港組員建立的友誼。相信是次充實的體驗能化成我們美好的回憶，好讓我們他日再續前緣。



感謝教育局和日本外務省的安排，領隊老師們的細心照顧，組員們的團結和包容，讓我能參與這難能可貴的交流團，拓寬視野，製造無可替代的回憶。

林峯

駒之過隙，九天的日本交流旅程轉眼已過了一個月。依稀記起，收到確認信的那刻，那種喜悅到今仍難以平復。

在出發前，我對此團的期望是可以和香港、澳門及日本的高中生作多角度交流。在香港方面，本因為有近一個月的訓練，我希望可以和其餘 62 間中學的學生有初步認識，讓我們在旅程時可以交流不同學校的教學模式，更重要的是可以了解其他人對日本文化的不同感受。除香港之外，得悉此團會聯同澳門代表一同出發。我希望在這次交流團中，可以和澳門的學生交流兩地不同文化，例如日常生活，價值觀等。而作為日本交流團代表，我最期待的當然是和日本的學生交流，交換彼此學習的心得，不同地區上的生活差異。而最後便是寄宿家庭，希望可以親身體驗日本文化，與在課本上的單向學習不同，可以與寄宿家庭成員互動交流，深入了解有關日本的文化知識，加上出發前仍然不知道寄宿家庭的背景及其環境，令我倍感期待。

光陰似箭，九天的旅程已成過去。而我當初的期望沒有落空，反而增添了一些特別回憶。其中最深刻的當要數寄宿家庭。我所寄住的是一對教師夫婦的家庭——父親是名校長，而母親則是他的下屬，其愛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，和他們不會建立什麼親密關係。但他們打招呼後第一句便叫我們稱呼他為「爸爸」，而在那天中他們亦如看護親兒般照顧我們。父親和母親已經退休，但他們依舊保留着教師的毅力。他們二人亦已年過六十，但依然登上不同國家高於海拔 3000 米的高山，達成一生中的志願，令我驚嘆不已。年過六十，依然不怕危險，為自己的夢想努力，拼搏。這令我想起香港一名老人在 70 歲高齡仍投考大學進修，一圓自己讀書夢。在生活中我們嘗試實現夢想時，必定會遇上重重困難，又或總有不同的藉口而未能做到。但是，事實真的如此嗎？還是你沒有把你的夢想放在心裡？夢想，人皆有之，但並不是每個人都像「父親」一樣不斷追求，堅定不移。堅持可令人達成夢想，在寄宿家庭的經歷教我不斷反思。

翻開無數照片，旅程的回憶猶如打翻了的糖果盒一樣，橘紅瓜綠的滿瀉出來。旅程中觀察到的、學習到的、體驗到的數之不盡。但最令我深刻的仍是「父親」的一句說話「人生一定要堅持」，堅持才會成功，

堅持才令生活變得更美好。我會以「父親」的說話作為座右銘，把這回憶深深地藏在心中，亦為這旅程劃上一個完美句號。

旅程成功與否，亦有賴教育局、日本外務省和日中友好會館的悉心安排；領隊老師的協助，同組同學們的合作與包容，都有助我擴闊視野，凡此種種都成為我們 63 名學生代表的美好回憶。



麥筠婷

我很有幸能夠作為「21 世紀東亞青少年大交流計劃」香港中學生訪日團的一份子。依稀記得當初我收到老師的通知，能夠代表香港前往日本交流時，那種興奮至今仍然難以忘懷。經過一個月的準備，我們 63 名學生代表終於懷著雀躍的心情出發。

在旅程中，對我而言，確實有不少初次的體驗：第一次入住寄宿家庭，第一次與日本學生溝通。在這些經驗中，我見識到日本人與香港人的生活習慣有很大的分別，例如他們習慣在吃飯前說道：「我開動啦！」而香港人普遍沒有這個習慣。而日本學生與香港學生的校園生活也有大的差別，例如他們需要每天清潔校園，而香港的學生是不需要的。最令我印象深刻的莫過於參與他們的課外活動，當他們開始練習的時候，每一個人的專注力都立刻提高，專心一致的完成訓練，而他們的認真態度也叫我非常敬佩。

我參與了不少充滿了日本傳統文化的活動，例如在京都嵐山的印染工藝令我學會了傳統日本的手工藝，在學校進行交流時我亦親身嘗試了弓道和劍道這些日本獨有的活動，令我大開眼界。此外，入住寄宿家庭的體驗亦是行程的焦點。日本的「媽媽」對我們的照顧無微不至，雖然我們之間存在語言溝通的障礙，但是他們仍然為我們打點所有事，只是希望給



我們留下最美好的回憶。我非常感謝她們為我們付出的一切。也許我們在某天櫻花盛放之時能再次相會。

最後，我感謝教育局給予我一次難得的機會前往日本作交流，也感恩能夠遇上在旅程中陪伴我多時的朋友和老師，是你們使旅程變得完美。

吳澤烽

作為香港代表，到日本作文化交流算是我青春歲月中的一個重大回憶。

讀小學的時候我已對日本的文化非常感興趣：偶像、料理、動漫，都有其吸引之處；而「21世紀東亞青少年大交流計劃」亦讓我學會了很多事。



出發前，我們需接受一連串的訓練，包括日本的基本文化背景和習俗，為表演進行排練等。途中結識了一群好伙伴，成為我旅程的同行者，亦為日本之旅添加色彩。

我會把九天的日本之行分為三大部分——交流、體驗和探索。作為香港代表，與當地學生、居民交流，除了分享不同的文化和習俗，最重要的是交換世界不同人的看法。在旅途中，我有很多事情是從未嘗試過，第一次踏足這個夢想之地，體驗了日本的趣事：第一次入浴場、泡溫泉；第一次目睹照片中的景點、古蹟、風景等。日本之旅對我而言是沈思，是探索，讓我暫別香港的生活，稍作休息，感受不同的文化，找出自己想要的生活方式，同時亦深化我對日本的認識。

在寄宿家庭，小山先生給予了我一個使命，一個責任。身處於香港這個國際大都會，我應該出一分力連繫世界上不同人，這才是交流的核心。

這次交流計劃令我學會更多與人相處的技巧，同時擴闊我的眼界。最後感謝日本政府和香港教育局給予我一個機會，讓我上了寶貴的一課，謝謝。

張皓堯

能夠成為「21世紀東亞青少年大交流計劃」的其中一個學生代表，我感到十分榮幸而且自豪。我在參加本次交流計劃前，已經對日本文化，如動漫、食物、偶像以及科技等深感興趣。在此次交流前，我也曾經以普通遊客的身份到日本旅遊。這次，我走到了更多的地方——從莊嚴宏偉的宗教朝聖地，如清水寺和橿原神宮，到各式各樣的博物館，例如位於京都的京生態學中心以及位於東京的東京都水道歷史館；我們更一嚐製作日本傳統的印染工藝京友禪，深入的了解日本的宗教、歷史、工藝、基建以及城市規劃等。

除了以上的參觀，另一個十分寶貴的經驗是與位於東京的東京都立翔陽高等學校以及位於京都的京都府立山城高等學校的交流活動。我能夠以一個高中生的身份，而不是一名遊客的身份來體驗日本真正的高中生活。縱使我們與日本的高中生有語言以及文化上的差異，我們都能跨過這些障礙，打破隔膜，與他們建立起友誼。最讓我欣賞的，是日本學生處事的態度。在部活，他們在正式練習前看起來都十分輕鬆，但他們正式開始練習時，就連熱身運動也不會馬虎了事，而他們的集中力亦十分驚人，並為我們帶來了很具魄力的表演；交流期間，縱使我們的日語或英語的水平都不如對方，但他們都會努力與我們交談。

這個行程的焦點莫過於下榻於寄宿家庭。一開始，我們都有種「寄人籬下」的感覺，但是寄宿家庭的「母親」以及「姐姐」都對我們十分親切，很快我們就打成一遍，像真正的家人一樣。我們也從這次機會變得更加獨立和成熟，並學會照顧別人。給我印象最深刻的，是寄宿家庭的「母親」說的這番話：「你們現在都是我的女兒，只是你們都長期在外國讀書罷了。」她還說了我們隨時都能去探望她，在回去時說



「我回來了（ただいま）」，並把她們的家視為自己在日本的家。這些話讓我十分的感動，也很感謝她們為我們準備的一切，感謝她們給我們帶來的溫暖。

總括而言，「21世紀東亞青少年大交流計劃」為我帶來了擴闊視野的機會——從體驗日本高中生活，到成為日本家庭的一份子，我都與旅途上遇到的人，包括我們的翻譯人員、導遊、日本的高中生以及寄宿家庭建立了深厚的友誼，更加深了與路上一直互相扶持的組員的牽絆。非常感謝所有人為我做的一切，而這一切，都深深地烙印在我的心上。

王初之

透過這一次交流計劃，讓我體會了很多在課室內沒有的體驗。例如在這次交流團中我初嘗會席料理、初次入住溫泉旅館和初次入住日本人的家。這一些活動都加深了我對日本飲食文化、日常生活文化等等的認識。

另外，在這次交流團裡，我結識了不同人，例如九天都陪伴我們的翻譯員和導遊、在高中交流結識到的日本高中生、一直陪伴我們的老師和教育局的職員，當然還有同行的同學們。而令我印象最深刻就是結識到寄宿家庭的「媽媽」。她為我準備一切寄宿的用品，而且十分貼心，更十分關心我們升學的問題。雖然只有一天相處的時間，但我感受到在「家」的溫暖。到了最後一天，我們雙方都哭起來。在短短的一天，我們已經建立了十分穩固的關係，相信一生也不會斷。我十分感恩，我可以有幸遇到這麼多人，為這次交流團增添不少色彩。



再者，這次交流團讓我有機會運用自己的日語。在這次交流團中，我有幸擔任通譯一職，第一次這麼認真地把中文譯成日文，並有機會在人群前以日文演講。這令我對學習日語更感到興趣。另外，十分感謝負責的老師為我們修改翻譯好的演講詞，令我們很順利地完成任務。

最後，我從這次交流團發現了香港很多不足之處。例如香港在回收方面還有很多不足之處，如環保措施不足、市民參與不足等。而在這次交流團中有幸參觀了日本的環保博物館，知道很多日本人為改善環境而採取的措施和日本人大多都十分積極去改善環境，而我認為這一點十分值得香港借鑑。

陳曉綺

日本有許多美名。在我去日本之前，已對日本充滿有許多想像和期待。交流團完結後，我真的覺得日本是個十分美麗的國家，擁有美麗的景色、美麗的人和美麗的事。這次日本之旅，不負期望，更增進了我的見識，受益匪淺。

是次行程包括了遊覽許多景點，都是些名氣極盛的景點，包括了現代建築、古代遺跡、各個寺廟，以及自然風景等。雖然全部景點都是旅遊、遊覽的熱點，但人群的喧鬧並沒有影響景點的魅力。每個景點都如其享負盛名一樣，有非常優美的風景，滿足了我的期望。

但令我獲益最多的，是這次交流團中接觸到的許許多多的人。人與人之間的接觸，帶給我非常珍貴及深刻的回憶。其中在行程裏接觸到最多的人，是翻譯員、交流生和寄宿家庭的每個成員。他們都給我有不同的觀感，帶給我許多反思。

行程中的三位翻譯員陪伴我們度過了整個行程，她們在我們不知情下，熱心地為我們做著許多事情，希望我們能夠在旅程中得到美好的回憶。她們的職責本來只是負責翻譯，卻充擔導遊的角色，為我們介紹每天的行程，對我們噓寒問暖，關心著我們的身體。她們的臉上更經常掛著溫暖的笑容，令人感到可以依靠。因此我真的非常感謝團中三位翻譯員，更是十分捨不得她們。

到學校參觀部活的時候，日本學生對部活的認真態度，是我在香港校園生活中看不到的。特別在翔陽中學的和太鼓部、弓道部和茶道部的參觀，更令我非常震撼。進行和太鼓表演、射箭、以及茶道時，日本學生表現出和平時不同的一面，他們表現得十分嚴謹、專注，完全不受外間事物的打擾，水準更是非常專業，令旁人完全感受到他們對部活的

認真和專注的態度。我認為這種認真的態度，是我們需要向日本學生學習的地方。



在整個行程中，最令我不捨的是寄宿家庭的各個成員。雖然我們之間相處的時間只有短短的兩日一夜，但已經足夠讓我感受到他們的家庭溫暖。而我彷彿原本就是他們家庭的一份子。我們相處的時間並沒有做任何特別的活動，或者遊覽什麼景點，我們只是一齊到田野摘蔬菜、一齊準備晚餐和早餐、幫忙洗碗等。但就是這種日常的生活，令我們融入了他們的家庭。入住寄宿家庭時前，我也有過忐忑，畢竟是對方是異國的陌生人。然而，和「媽媽」邊走回家時邊交談，「爸爸」下班後大家一同吃飯、聊天時，隔膜就已經消失。「爸爸媽」都是非常溫柔、友善的人，他們九歲的女兒更是非常活潑可愛。縱然我們彼此之間有語言的障礙，但我們聊天竟也聊了三個小時。晚上，因為當天有不可多見的流星雨，我們便一齊外出觀星。雖然最後我們看不到流星雨，景色也不算非常特別，但我不會忘記那晚的星空。和他們相處的時光，將會成為我記憶中非常珍貴的一部分。

交流團已經結束，但我對在日本的每一天仍有非常深的眷戀以及懷念。我更希望他日能和組員一起重遊故地，再一次和日本的朋友見面。

楊凱源

在這次日本之行前，我對日本的了解主要是透過音樂、動漫、文學作品等方面去認識日本的文化。「文化」這個如此多方面而複雜的概念，自然不能夠通過上述片面的接觸以便了解到一個國家的文化風情。在沒有親歷其境之前，我對日本文化的了解都只是從道聽途說而得，就像從未踏足過日本的《菊與刀》作者一般，並沒有證實自己的看法或印象，也遠沒有親自探索。若僅有這種程度的了解，我還沒有資格去說自己喜愛日本文化。舉例來說，就算在書中讀過再多關於日本



民族性的評論，我也不會認識到，原來日本人對「禮」的堅持會如此徹底，且融入生活的各個層面，就連乘坐的旅遊巴士司機也會對每位上車的團員問好。這樣的素養絕對是在香港人身上看不到的。

在這次交流團中，能夠用自己的雙目印證到的當然還有這次遊覽過的名勝古蹟。熙攘繁華的淺草寺、禪意古樸的東大寺、靜默侘寂的嵐山、雲海重疊的富士山，映入眼簾的景色所帶來的感動，絕非只是從文字或圖片上觀賞能夠比擬的。當然還有一些自己未曾知道的細節，如東京鋪天蓋地的金黃色銀杏葉、日本山中的冬日色彩斑斕，都在我心中留下了深刻的印象。先前對於日本的模糊印象或幻想，在是次親自經歷後得以確認或矯正過來。

了解更多的，當然還有日本的風土人情的「人」。所不同的，在對「人」的認識上，我們不再是單向地汲取文化，而是雙向的文化交流。我們固然可從翻譯員身上看見日本人的盡忠職守，也可從日本的同學及接待我們的日本人身上了解到他們貼心而熱情的款待；又可從寄宿家庭「父母」身上了解到普羅民眾的質樸友善，更可從每一個接觸過的人認識到日本獨特民族性的一隅；與此同時，日本的同學亦從我們身上認識到香港文化。這樣雙向的文化交流，有助於消除因不了解所產生的隔閡，從而促進兩地人民的友誼，這也是十分難得的。

至於我自己，若說個人的收穫，絕對不能不提及在此行中所結識的許多朋友們。每一位新朋友都助我提昇自己的人際溝通技巧，也讓我確信人與人交流的可能性。更重要的是，在這不短也不長的旅程中建立的友誼，在日後還是會繼續延綿下去，在更多飽滿而快樂的回憶中若飲醇醪。

總而言之，這次旅程帶給我難以言喻的美好回憶，提升了我對日本文化的興趣，使我有更大的幹勁繼續了解美麗東瀛的更多細節。感謝為交流計劃付出的每一位，也感恩一路上結識到的每位朋友。日本的朋友，是你們讓我深入了解日本文化的精粹，令今次日本之行有豐碩的成果。

鄧沛羲

是次日本交流團，除了令我對日本文化有了更深入的了解外，更加催化了我的成長。

首先，透過日本的交流及各項體驗活動，我對日本文化的認識多了。就以飲食文化為例，我們品嚐了日本當地的會席料理，並按照當地禮儀在進食前及後會說「我不客氣了」及「我吃飽了」，這樣令我感受到日本人對廚師及食物的尊重，不僅把所有食物吃光，避免造成浪費，更衷心感謝廚師的用心烹調。我們亦曾到日本的寺廟及神社作參觀，從中觀察到日本人求籤及參拜佛像的情況，感受到日本人對宗教的尊重。

最令我印象深刻的是住在寄宿家庭的體驗。雖然與接待家庭的日本人素未謀面，但他們對待我們有如朋友般親切，無微不至地照顧我們的飲食及住宿等，更帶我們參觀附近地區。因我所寄住的家庭熱衷於研究歷史，他們便帶我們參觀博物館，即使有着語言上的少許障礙，他們依然細心向我們介紹他們所居住的地方。此外，他們亦盡力讓我們親身體驗本地人的生活，例如帶我們到公眾浴場浸浴，又或是教我們烹調一頓豐富的晚餐（しゃぶしゃぶ）。即使是第一次見面，他們依然待我們如至親，為我們細心打點一切，令我感受得到日本人親切友善，熱情好客的待客之道。

最後，這個日本交流之旅除了令我擴闊眼界，了解日本文化之外，更促進我的個人成長及催我自新。於這個行程當中，我不僅認識了不同的日本人，包括在學校交流結識的日本學生、寄宿家庭的成年人，更認識了來自五湖四海的香港學生。是次交流令我反思自己的不足，學習提升與人溝通的技巧。

總括而言，是次日本之旅令我在不同領域上都有所增長了，除了感謝隨團的香港學生及導師與我度過了九天的快樂交流之旅外，更要感謝所有為 JENESYS 2017 付出的工作人員！

黎柏妍

經過今次的 JENESYS 活動，我對日本有了不一樣的體會。

我並不是第一次來日本遊覽，可是每次都只去旅遊區，未曾真正認識和了解日本人的生活。是次旅程中，我們很幸運地有機會去參觀兩所有趣的高中和入住寄宿家庭。首先，我很佩服日本高中學生們對於他們的部活的熱誠和努力。記得我們去參觀的一間高中的和太鼓部裡有個女生生病了，但也盡力為我們表演，實在令我十分敬佩！我發現日本高校很重視課外活動，與香港只重視學業上不同，老師會致力發展學生的德智體群美，提供不同的活動給學生。我認為日本學生們都很敢於嘗試，即使他們的英語不太靈光，知道我們不太懂日語，但也會努力嘗試用英語與我們交談。

在寄宿家庭中我能感受到日本的好客之道，寄宿家庭的成員都很友善和親切。我是在中島先生的家裡寄宿的，他們帶了我們去摘柚子、蘿蔔和菠菜做晚餐。整個過程都十分有趣，到吃飯的時候更是很有成功感。他們知道我們未必能適應日本的寒冷天氣，便為我們準備不同的熱水袋和棉被，令我十分感動。此外，中島夫婦又為我們介紹明日香村的不同景物和古蹟，令我大開眼界。明日香村是一個小小的城鎮，與香港的煩囂很不同。那兒有很多農田，鄉民的生活也很樸素，恬靜的環境令我心情也份外恬靜。我十分喜歡這裡的人和物，我絕對會再次回去的！

我在此旅程掌握了不少日本文化知識，提昇了我的日語溝通能力，實在令我獲益良多。通過中島先生和太太的講述，我也了解更多日本傳統文化，例如：抹茶的炮製方法、日本與中國的文化差異等。

最後，我很高興認識了不少新朋友，無論是來自香港、澳門，還是日本的，都帶給我很多難忘的回憶。我希望能與他們保持聯絡，令這不分國籍的友誼得以維繫。我希望藉此感謝舉辦這個旅程的所有導師及工作人員，讓我們獲益良多。

何詠珊

能夠當選為 2017 年「21 世紀東亞青年大交流計劃」香港代表團成員的一份子，對我來說是莫大的榮幸以及福氣。我十分慶幸在得悉此計劃之後，憑著勇氣踏出了一步，把報名表格填妥了。我對日本文化頗有

興趣，尤其是動漫文化。在不同的動漫中，日本文化的獨特之處被仔細地勾畫了出來。我對日本家庭的日常生活、校園文化等都非常嚮往。雖然曾經跟著同學、朋友、家人到訪過日本，但是從未真正體驗到日本人的生活。

在我眼中，日本文化一直是高雅的、悠久及燦爛的，這次交流正好印證我對日本文化的印象。不論是數碼文物修復師介紹和服的由來，還是坐落於日本不同地方的神社及寺廟，都予人一種莊嚴華麗的感覺。瑤臺瓊室之中，處處流露出古人的智慧及品味——清靜而嚴肅。在高中交流的時候，日本的同學非常守禮，處處流露出日本人重禮的美德。他們面帶微笑，使我在陌生的環境中也能感到陽光般的溫暖。而在參觀部活時，我也目睹了日本人凡事都要盡力做到完美的毅力。無論是要心無雜念的弓道、氣勢如虹的太鼓、還是專心致志的茶道，全部都顯現了日本人獨有的風格。如此認真處事和堅持不懈的態度也很值得香港學生學習的。

整個旅程中我最期待的就是入住寄宿家庭。作為香港的學生，在陌生的地方，本應是懷着戰戰兢兢的心情。但是我在寄宿家庭中感受到濃厚的關愛氣氛。我們一起到田裏摘野菜、一起預備晚膳、一起談天說地、一起外出仰望星空等。我會珍而重之地把它們鎖進了回憶的抽屜，不會讓它因時間流逝而褪色。相信在往後的日子裏再拿出來細細品嚐，也未嘗不是一件美事。



除了以上種種，這次旅程帶給我的不只是可以一睹日本博大精深的文化與從未賞識過的風景，更是與人之間建立深厚的情誼。和高中同學交流時，雖然只有短短一瞬間，我們亦能建立友好的關係，擴闊了我的人際網絡。除了日本的同學以外，我與同組的成員經過九天的旅程後也結成為好友，我想藉此向每一位的組員致謝。也要在此多謝為是次交流團籌備工作的所有工作人員，因為你們是如此的用心，這個旅程才得以順利完成。