

21 世紀東亞青少年大交流計劃（2018）
第三組

《透過會席料理探究日本文化》



導師：

呂玉鳳老師

學生：

周添樂 保良局羅傑承（一九八三）中學
賴俊朗 金巴崙長老會耀道中學
黃引傑 樂善堂顧超文中學
韋均曉 聖公會林護紀念中學
呂樂儀 英華女學校
歐蒨滢 五旬節林漢光中學
鄭芷棠 齋色園主辦可譽中學暨可譽小學
龔少楓 張振興伉儷書院
謝裕楓 東華三院陳兆民中學
彭嘉琪 東華三院甲寅年總理中學
秦煒媿 香港中國婦女會中學

引言

日本料理除了是日本飲食重要的一環外，亦見融入於香港人的飲食文化當中。除享受其色香味外，亦能從中體現日本文化。

我們選擇當中的會席料理作切入點，探究日本源遠深厚的文化。相比起其他料理，會席料理背後包含了更多日本禮儀，例如在坐姿、端碗的姿勢方面都十分講究；就座時，客人會盡量把隨身之物放在桌下不起眼的地方；筷子每次用畢，都需要放回筷子架。再者，會席料理上菜有次序要求，進食時間會比較其他料理長，正因如此，我們能有更多時間慢慢從中細味、體驗相關的文化。

會席料理中食物的味道（口味較重的下酒菜）、進食的地方（餐廳或飯店）、進食氣氛（同歡氣氛）等特點亦具深層意義。由於會席料理由武者發明，相比其他日本料理，食法較自由，但依然能夠保存日本料理的精髓，突出食材的可口原味。

因此我們希望透過日本會席料理中的不同範疇，包括：食材、分類禮儀、進食次序、享用時間和場合、歷史、象徵意義等去探究日本文化。

探究焦點

1. 會席料理的普及程度。
2. 日本家庭對會席料理的看法。
3. 會席料理和日本文化的關係。
4. 會席料理保留至今的因素。



相關概念

非物質文化遺產

非物質文化遺產指被各社區群體，有時為個人視為其文化遺產組成部分的各種社會實踐、觀念表述、表現形式、知識、技能及相關的工具、實物、手工藝品和文化場所，當中包括口頭傳統和表現形式、表演藝術及飲食文化等等。

會席料理(会席料理/kaisekiryouri)早於江戶時代已出現，及後則融入了日本的**飲食文化**(食文化/food culture)，保留至今；現今的會席料理會在某些慶祝場合犒賞自己或招待客人時食用，如日本人所說的職場升遷(冠)、結婚喜慶(婚)、喪禮(葬)與特別節日(祭)等場合。

文化產業

「文化」一詞，泛指在一個社會中共同生活的人們，擁有相近的生活習慣、風俗民情，以及信仰等；「文化產業」則指創作及提供與文化有關的商品或服務並追求利潤的生產活動，當中包括傳媒、表演藝術、旅遊、電子遊戲等不同範疇的產業。

會席料理(会席料理/kaisekiryouri)作為日本飲食文化中不可或缺的部份，在當地的溫泉酒店中均有機會提供，可見會席料理這項文化產物已融入日本的服務行業，演變成文化產業之一。

飲食文化

飲食文化，是人類以飲食習俗為基礎，從中發展或體現民族哲學、傳統觀念等思想，即由人們在飲食活動中的方式、過程和功能等結構組成全部食事的總和。

會席料理的精神為體現食材原味(天然の味/original taste)、使用不同季節的當造食材(旬の食材/seasonal ingredients)，以體現四季的分明，地理多樣性以及日本人尊重自然的精神，同時也着重營養的均衡 (栄養のバランス / balanced diet)；日本很多餐廳的菜單均會隨季節而改變。

文物保護

文物保護指對具歷史、文化意義的文化產物予以保存，包括教育、宣傳等工作。文物保育以保留文物的文化意義及社會文化價值為目標，使廣大市民以至下一代均能欣賞及享有。

探究方法

首先，我們會透過訪問不同身份的人，例如寄宿家庭成員，學生和餐廳的店員，了解會席料理在日本的普及程度及日本家庭對會席料理的看法。

另一方面，有關會席料理和日本文化的關係及使其得以保留的因素，我們除了會以訪問寄宿家庭和親身體驗這些途徑去獲取一手資料之外，亦會從不同的渠道，例如透過互聯網及書籍等去搜集不同二手資料，從而全面地了解其關係及有關因素。

以下是探究方法的框架：

焦點	1. 會席料理的普及程度。	2. 日本家庭對會席料理的看法。	3. 會席料理和日本文化的關係。	4. 會席料理保留至今的因素。
方法	1. 訪談	1. 訪談	1. 親身體驗 2. 訪談 3. 搜集二手資料(如有關書籍、互聯網)	1. 訪談 2. 搜集二手資料(如有關書籍、互聯網)
對象	1. 日本學生 2. 寄宿家庭 3. 會席料理餐廳的店員	1. 寄宿家庭		

會席料理

會席料理，是日本人在宴會上享用的高級料理，主要由先付（前菜）、椀物（煮物）、向付（刺身）、鉢肴（燒魚）、強肴（什燴）、止肴（酢物）、食事（飯）、水菓物（生果）組成，部份食材會因應季節而改變。日本料理一直被稱為眼睛的料理，會席料理亦不例外，在擺盤、餐具乃至食物的外形上皆十分講究。除了觀感，食用會席料理的禮儀也有考究，下文將會一一闡述。



1. 會席料理的普及程度

會席料理為一種高級的日本料理。由訪問所得知，大部份日本人有享用會席料理的經驗，無論是一家大小、情侶、朋友或是同事都會一同享用，可見會席料理這項歷史悠久的傳統料理至今仍十分普及。

日本人大多只會在特別場合享用會席料理，例如壽宴，婚宴及葬禮等，因應不同的進食目的有不同的寓意，如喪禮進食會席料理有尊重和紀念某人之意。隨著場合不同，一同進食的人數和人物也會改變，例如婚宴大約有 100 人一同進食，其中除了家人還會包括工作的上司、同事和朋友；而在葬禮此類較嚴肅的場合，則只有約 20 位家人或親戚一同進食。

除此之外，日本人亦習慣在不同的月份享用會席料理。12 月至 1 月是享用會席料理的高峰期，因年初和年末寓意著迎新送舊。他們於這兩個月中會與不同親朋戚友共享盛宴，因此這段期間食用會席料理的次數可以多達五、六次；於盂蘭節（お盆），即七月時享用會席料理，則有慶祝造節的寓意；於四月和九月享用會席料理，則是為了配合欣賞自然美景如櫻花和楓葉的雅致。

會席料理常見於日本生活中種種場合，尤其是在一些重要、喜慶的日子，可見會席料理是日本生活文化中不可或缺的一部分。



2. 日本家庭對會席料理的看法

日本家庭大多有吃會席料理的習慣，並對會席料理持正面評價。根據訪問，大部分日本人都喜歡吃會席料理，原因除了食物美味可口外，還因為會席料理很珍稀，平常很難在家烹調。此外，日本人覺得享用會席料理不只能享受其美味，亦能欣賞各款料理精美的擺盤，因此對會席料理有正面評價。

日本家庭一般認為會席料理是有傳統價值、文化意義，以及是昂貴、高級的，他們不覺得會席料理陳舊迂腐。這顯示了日本人對傳統文化的守護和敬重。

會席料理雖然普及，日本家庭卻不會經常享用，平均一個月吃一次。因為他們認為會席料理的種類豐富，分量較多，營養含量和熱量極高，經常進食會讓他們容易變胖或患上各種不健康的疾病。此外，會席料理一般不會只有一人或數人進食，而是一大群人一起享用。如非過年過節或特殊的日子，平常很難齊聚這麼多人，所以日本人不會經常享用會席料理。此外，價格也是考慮因素之一，會席料理比較昂貴，人均消費由 1000 日幣至 3500 日幣不等，奢華的會席料理更高達 20000 日幣，如果經常享用的話，會大大增加開支。



3. 會席料理和日本文化的關係



a) 崇尚自然的精神

在會席料理中，食材的選用是一門大學問。會席料理與傳統日本料理一樣，均秉承著「體現食材原味」的精神。日本人會以不同季節的當造食材（如秋天使用南瓜，冬天使用白蘿蔔等），來體現日本分明的四季，以示對自然的尊重，並注意營養的均衡。食材也能反映日本料理清淡、精緻、富營養的特點。故此，會席料理的菜單會隨著季節的變化而有所更改，務求令享用的人吃到當季最美味和最新鮮的料理。

此外，在體驗會席料理的過程中，我們發現會席料理中的菜式基本上都使用了魚、蝦等海產。日本由四千多個島嶼組成，四面環海，氣候溫和，四季分明，憑得天獨厚的地理與氣候優勢，使日本人容易捕獲新鮮且當造的海產。故此，海產是日本料理中的常客，也被廣泛地用作製作會席料理；由此可見日本人崇尚自然事物的精神。

b) 對奇數的崇尚

我們發現會席料理中的菜式數目為奇數。這是因為在日本人眼中，數字被分為不同等級。日本人普遍喜愛奇數（除與日語中「苦」讀音相同的「九」外），例如數字「三」，便因日本受道家「三生萬物」的思想影響，認為其含萬物生成之意，以此祈願不論男孩或女孩均能在三歲時健康成長。奇數不但被應用在各類文學作品中（如日本短歌便以「五七五七七」共三十一個音節，共五韻作敘事和抒情），甚至應用在「食」方面，日本料理中最常見的「一汁三菜」組合也採用了奇數，由此可見日本人對奇數的崇尚。

c)嚴謹的待客之道

從訪問中，我們也得知會席料理不只是單純透過「口」來享用其味道的料理，而是要在享用美食的同時，也用「眼」去欣賞每一道菜的裝盤、盛載菜式的器皿等。日本人還會根據環境的變化而選擇不同的食器來盛裝食物，因應季節變化，室內裝飾和就餐主題的不同，所用的食器也相應地變更。由於在日本料理中，菜式的外觀十分重要，如於盛裝菜品時會以融合了楓葉、櫻花等被稱為「日本風物詩」的杯盤盛載，以此營造出具日本風格的美感。因此，日本料理也被世人稱為「眼睛的料理」，從每一道菜的外觀中都可感受到製作者對菜色的認真和巧思。

會席料理雖然有豐富的菜式，但最強調的是食材的質感，更看重的是材料的新鮮度、刀工的講究和擺放的藝術。現在日本最推崇營養搭配，每餐飯都要有全根莖類、菌菇類、魚類、蔬菜類、海藻類、種子類和豆類。為了做到這一點而令菜式的種類增加，需減少日本料理中每道菜的份量，這樣才可保證每道菜的質量之餘，又能讓客人嘗遍豐富菜式。

4. 會席料理保留至今的因素

a) 禮儀形式較輕鬆

在禮儀方面，由於會席料理吃法較輕鬆、自由，所以能夠吸引日本人享用並保留下去。會席料理是為了在宴會上飲酒同歡而衍生的料理形式，所需要的禮儀與懷石料理和本膳料理相比較少。懷石料理講求精緻，無論餐具還是食物的擺盤均有甚高要求；相較下，會席料理要求的禮儀較少，只有「從白肉到紅肉依序品嚐」、「以筷子切燉煮菜餚成小口慢慢品嚐」等等的簡單禮儀。日本人能輕鬆地享用這些會席料理的美食，並且可以在進食的過程中與別人暢談。可見，不需太過拘謹的進食禮儀，成為了日本人一直保留會席料理的因素。

b) 獨有的文化因素

會席料理最主要目的並不是為了讓人飽肚，而是讓人先欣賞料理的精髓，包括整體的擺設、顏色、觀感等，因此會席料理的上菜次序，是先上前菜、湯等，最後才上飯的。另外，會席料理嚴選時令品質最佳的海鮮與蔬菜，食材再搭配餐具精緻的擺盤，展現四季不同的食藝氛圍。為承襲日本料理「五色、五味、五法、五感、五適」的基本精神，廚師將黑、白、黃、紅、綠等五種顏色的食材，以生、煮、燒、炸、蒸五種方式調理，以展現酸、甜、苦、辣、鹹和鮮味，讓品嚐的人感受眼、耳、鼻、心、口五種感官體驗。可見，會席料理依四時更迭變化食材，配搭不同的餐具擺設，來展現日本四季獨特的食藝精髓，也是日本人願意繼續保留會席料理的原因。

c) 普遍日本人的文化保育意識高

日本人重視守護傳統文化。2010年，為了保護及宣傳文化遺產住宿，如青根溫泉旅館，一部份旅館及酒店組成了「保護日本文化遺產協會」。除了保護這些獨具歷史特色的珍貴建築物，同時亦宣傳日本文化，讓遊客不單止可以欣賞傳統的建築風格，又可以品嚐美味的日本料理，如「政宗鍋」、「獅子鍋」、「鹿鍋」，以及體會日本的好客之道。在重視文化保育的環境下，不同的餐廳或旅館餐廳皆設有會席料理，這亦有利會席料理保存至今。



個人感想

周添樂

文化，是生活的點滴；JENESYS 啟發了我對文化的思考。與日本學生交談、入住寄宿家庭、詢問導遊有關日本人日常起居……以上種種都令我對日本文化有了親身體會，對日本的文化有更深刻的了解；而當中最令我難忘的，則是日本人對中華文化的看法：大部份日本人都十分尊重中華文化，認同其源遠流長、博大精深，乃至日本傳統習俗或現代生活中都有著中華文化的縮影。能夠在異國中看見自己的文化，內心感快慰之餘亦令我反思，作為中國人，我們應該如何繼續保留、承傳自己的文化？我認為在文化承傳方面，日本有許多值得借鑒之處，值得我們鑽研。文化承傳在於我而言，尚有許多需要學習的地方。

另外，也是最重要的，我想在此表達我對每一個人的感恩之情。人和人的相遇是緣分，而每一段相遇也不是必然。寄宿家庭、日本學生、工作人員、組員、組導師以及每一個令 JENESYS 成真的人，我都應該感恩，而我們的相遇也是緣份。

謝裕楓

很高興有幸能夠參加 JENESYS 2018，這次交流不但使我體驗到不同的日本文化，最重要是認識到自己組員及不少日本朋友，真是獲益良多！

在寄宿家庭，我體驗到日本人對健康的重視，他們對三餐都十分講究，日本人重視食物的種類和營養，而不是分量。香港人生活節奏快，經常匆匆忙忙吃完一個飯盒便繼續埋頭苦幹，這一點是值得我們反思的。

在學校體驗課堂時，我看到日本學校較重視讓學生發揮創意的能力。學校會安排一些互動的活動讓學生了解書本的內容。相反，香港則為追趕課程關係，課堂老師講解時間較多。



呂樂儀

這次 JENESYS 交流團給我很深刻的體會，讓從未到過日本的我留下了很美好的印象。我從各方面體驗到日本文化，例如嘗試傳統料理、參觀神社、泡溫泉、甚至是乘搭新幹線，都是有趣和新鮮的體驗。我不懂日語，與日本高中生溝通有點困難，但我們都成功交流，成為了朋友，至今仍保持聯絡，令我十分開心和感恩。而寄宿家庭的熱情和悉心款待，也在我心中留下了一份溫暖。此外，各位組員和團員也令這次活動生色不少，在九天的旅程中，我們建立了珍貴的友誼。很感謝組員在這九天的陪伴，也感謝老師的照顧和帶領，以及日方的精心安排。希望日後我有機會能再到日本！



秦煒媿

首先要感謝日本，以及校方給予我這次難得的交流機會；其次要感謝各工作人員及老師的安排和照顧；再者要感謝各位組員的付出，讓這次旅程順利歡樂。

通過學校交流和家庭寄宿，我明白到人與人之間的交流是可以跨越語言障礙的，只要你是真心善意，以笑待人，任何因語言不通引起的尷尬窘境都能化解。對此我在學校交流中深有體會，回憶裡全是一張張的真誠的笑臉。我與當地同學交換了聯絡方法，希望能於日後繼續維持這段萍水相逢的緣分。

讓我頗為訝異的是日本強烈的民族主義，參觀皇居時我了解到一點日本歷史，發現他們世世代代都對天皇非常敬畏信奉，天皇於日本人的心目中是神。日本每年的天皇誕是全國共襄盛舉的大事，天皇是全國人民的信仰，繫緊了整個日本民族。

一群散落在香港地圖各個角落裡的中學生因 JENESYS 相聚，本以為大家都會很拘謹，想不到在日本互相扶持的日子裡彼此打成一片，這段豐富且有意義的時光必定會成為我中學生涯裡不可或缺的回憶。

黃引傑

本人深感榮幸能夠參加 JENESYS 2018，感謝日方及所有主辦單位、老師和同學。

旅程令我印象最深刻的，莫過於學校交流。在過程中認識與自己既相同又不同的同學；相同的是，他們和自己一樣年輕；而不同的是，我們來自地球村上的不同地方。我們在同一間學校裏，收藏了寶貴的回憶、建立了可貴的情誼。在跨語言的相處中，我學到與人溝通的技巧，發覺到原來人與人的溝通不只局限於語言，而是可以透過身體動作來表達的。在參與學校課堂中，我了解到香港學校與日本學校的文化差距，當中有不少地方值得我們借鑒。

在寄宿家庭中，我感受最大的是人應該懷着感恩的心。世界上沒有人有義務對自己好，即使寄宿家庭的爸爸媽媽與我素不相識，但他們仍然用真誠、熱情的態度對待我們。這份情誼很感動我，最終離別時也落下感恩的眼淚。

當然其他的參觀景點亦令我增益不少。總括而言，在這個人生其中一個永銘於心的旅程當中，我開拓了視野，希望自己的想法見識能夠貼近國際，成為對世界有貢獻的人。



歐蒨滢

從一開始得知自己能夠參與這次交流活動，我一直抱著期待、好奇、興奮的心情去參與每一次的採排練習，而我透過這次交流活動有幸認識來自其他學校的學生。正所謂「三人行，必有我師焉」，他們各有長處，例如良好的交際能力和出色的領導能力，實在令我大開眼界。

這次旅程中令我最為深刻的地方定必是寄宿家庭的體驗了，我深深感受到日本人的好客與熱情。一踏進寄宿家庭，公公婆婆便無微不至地照顧我，為我打點一切，令我有家的感覺，使我賓至如歸。在晚上的時候，他們把家裡最好的食物拿來招待我們，並且預備了康樂遊戲與我們一起玩耍。我十分感恩自己能夠認識這一對善良、友善和慷慨的夫婦。

另外，透過與當地高中生交流，加深了我對日本歷史文化和教育制度的認識。縱使過程中有不少溝通上的障礙，但憑藉著對彼此文化的好奇心和求知慾，我們利用了所有辦法交談，有肢體語言、網上翻譯、照片展示等等。總而言之，我十分享受與他們交流以及體驗當地的不同課程。

鄭芷棠

這九日八夜的日本旅程為我在 2018 年劃上一個完美的句號。旅程所發生的一點一滴現在仍歷歷在目，交流團的收穫比我預期中還要多，非常有幸能夠成為 JENESYS 2018 的一份子，不但能夠親身體驗到教科書上沒有提及的日本文化特色，更認識到一班知心好友。

令我最為深刻的行程有兩個，其一是與日本的中學生交流。日本的中學生非常主動和熱情，即使我們是素未謀面，但他們每一個臉上都掛上最燦爛的笑容來歡迎我們。日本的學校非常重視學生的全人發展，除了學術，更在課外活動方面投放不少資源，例如在我們參觀的其中一所高中，有排球隊、手球隊、足球隊、籃球隊、棒球隊、劍擊隊等等，而每支校隊每天放學後都有訓練，好讓日本學生能培養並發展自己的興趣。在短短一天的時間，透過參與他們的課堂、一同享用日本便當、參觀學校各種設施等，使我們更了解日本的學校生活，並與日本學生建立了深厚的友誼。他們不時會主動關心我有沒有需要去廁所或其他需要，更親切地向我介紹日本的地道小食和文化習俗，好讓我能更了解日本。現在即使我們分隔兩地，我們依然能夠透過社交媒體繼續保持聯繫，延續友誼。

其二是入住寄宿家庭。寄宿家庭中的爺爺是一個工匠，整間房子都是他一手一腳建立而成，而他們亦有農場，每天吃的都是自己種的有機農作物，因此他們非常健康，幾乎是不會生病，他們更勸喻我們不要吃太多垃圾食物。爺爺婆婆把我們照顧得無微不至，細心地為我們準備各種所需物品，又不厭其煩地解答我們每一個問題。另外還教我們畫水彩畫及烹調日本食物，又一起玩日本的康樂棋，大家都樂在其中。他們更在晨曦初露時起床，為的是烹調早餐和帶我們到附近的神社及農場參觀。快樂的時光確是過得特別快，與他們兩天一夜相處的時間很快就過去，留下的是不捨的淚水，而真正能夠帶走的就只有美好快樂的回憶。

最後，衷心感謝日本政府、教育局的安排和所有的帶隊老師及工作人員，因為他們的付出，JENESYS 2018 才得以圓滿舉行。



龔少楓

一直以來，我對日本以至世界各國的文化都感到十分好奇。雖然我曾透過互聯網找到不少有關日本風土人情的資料，但終究沒有機會親身到日本，一窺其全貌，對日本的了解始終流於淺白和表面。

這次很高興能參加 JENESYS 計劃，令我有寶貴的機會到訪日本，親身去了解和認識這個和我所在的香港有千絲萬縷關係的國家，拓闊了我的人際關係和視野，對這個世界多了一份認識和聯繫。

在行程中，我們到訪了不同地點，從科技、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。一開始時，我和幾位組員心情都十分忐忑不安。不懂日語的我們到底該如何和寄宿家庭的成員溝通相處呢？幸好寄宿家庭的主人十分好客，他們看到我們拘謹的樣子，便主動用翻譯軟件和我們打開話匣子。不過短短一個晚上的相處，大家卻已親近得如真正的家人般，甚至在離別時流下傷感的眼淚。在寄宿家庭中，我們了解到日本家庭的日常生活，也體驗了日本人的熱情好客，實在令我們獲益良多。

另外，我們也到訪了日本兩所中學。在熱情的日本學生講解和嚮導下，認識了日本的教育制度與香港的不同，同時也從日方同學身上學會了努力學習、認真做事的態度。

總而言之，是次 JENESYS 計劃令我和我的組員們都受益匪淺，我們之間的關係也因這次旅程而大幅拉近。我相信，這絕對是我這一生中最難忘且珍貴的回憶之一。

賴俊朗

JENESYS 2018 給予我寶貴的人生經驗。日本人的處事和學習態度，讓我有新的看法。我們應以日本學生作為榜樣。他們在面對自己較弱的科目時，不會逃避，反而會積極發問，嘗試了解更多，藉此改善。即使在他們較擅長的事情上，也不會驕傲和自滿，更會努力學習更多額外的知識。如我的小伙伴，他是 drama club 的成員，表演能力很好，但卻仍常透過網上教學片段，學習不同的表演技巧，如唱歌、跳舞、beatbox 等。日本學生鏗而不捨及勇於嘗試的學習精神實在值得香港學生學習。



其次，寄宿家庭的體驗也讓我留下深刻印象。寄宿家庭對我們照顧得無微不至，安排周全。事前為我們準備食物、活動及休息環境。家庭主人又願意讓我們所有人洗澡後，自己才在夜深的時間洗澡。在發現食物材料不足時，更讓我們收成作物。這些事讓我深深感受到日本家庭的好客精神和尊重態度，亦讓我感動萬分。

韋均曉

整個 JENESYS 計劃帶給我的，雖然有緊張不安的心情，但更多更多是新的體驗、新的朋友、滿足和感恩。

我從來都不是一個外向的人，也沒有什麼長處，有的只是一顆熱愛日本文化的心，因此在九天的交流團中和一群互不相識的同學一起訓練、做報告、甚至表演唱歌跳舞、用日語和日本人溝通，對我來說是一個大挑戰。

慶幸我沒有放棄，不然不會結交到一群如此友好的組員，甚至有共同興趣的朋友，他們該認真的時候會在數天內做好報告，該放鬆的時候就會帶給他人無窮歡樂，每個人都有自己獨特的長處。謝謝你們一路以來對我的包容。

另外，在旅程中我亦認識到不同的日本人，例如學校的同學和寄宿家庭的主人，他們都十分親切。熱情的款待令我十分感動，至今仍難以忘懷。

這亦是 JENESYS 旅程與一般旅行的最大分別，以往我到日本旅遊時都只是片面了解日本，但在這個計劃中，我體驗的是雙向、深入的交流。可以踏足一些以往只能從劇集、動畫中看到的地方如學校、鄉郊地區等，都是十分難忘的經歷。除此以外，當日本人看到我們努力說日語，全力表演日本樂曲時，他們都以微笑回報，令我們明白之前付出的努力是值得的。

這個計劃提升了我對日本文化的興趣，亦鼓勵了我在將來更加努力學習日語，爭取日後更多與日本人交流的機會。

最後，很感激所有負責人員的完善安排，令我們可以在這麼短時間內遊覽這麼多地方，與不同的人交流，學習不同事物，讓我們渡過一段如此美好、有意義的日子。



彭嘉琪

一直都嚮往著一覽日本，很感謝 JENESYS 給了我這個機會，滿足我的願望。旅程中有歡笑、難忘的回憶，讓我對日本的初次認識留下了最美好印象。

旅程最與別不同的，是有機會與一群同齡但不同國籍的高中生一起度過兩天校園生活。我親身體驗了幻想中的日本女子高中生的日常。坐在歡聲笑語的教室裡，走在開闊友善的校園中，認識了一群同樣可愛的日本高中生。無視語言的障礙，我們努力地交流，分享自己的國家文化以及個人的經驗喜好，直至今日我仍覺得難忘又驚喜。在短短一天的相處後，到了最後臨別之際，竟讓我產生了強烈的不捨和依戀之情。

除此之外，在周詳的安排下，我體驗了日野町鄉郊清爽的早晨、京都沉穩祥和的氣氛，以及東京繁華的夜晚。吃了近江的和牛、溫泉旅館的會席料理，還有與樸素卻溫馨的寄宿家庭一同製作的飯菜。這些都構成了我在日本最真實、最讓我感恩的回憶。

最後，我也感謝我的組員，讓我體會到久違的團隊精神和齊心協力的幹勁。也謝謝他們陪伴我在日本的數個日夜，讓旅程不再寂寞。

回到香港，走在上學的路上，我仍會想起裹著圍巾，走在寒風凜冽的日本街頭的日子。那些日子總是給我力量，讓我在疲憊不堪時也能打起精神，期待迎接新一天的旅程。再次感謝 JENESYS 給我機會，也謝謝組員帶給我的美好回憶。這必定是我 2018 年，也是人生中最珍貴的寶藏。

