

JENESYS 2018

21 世紀東亞青少年大交流計劃

第四組

專題探究報告

日本和香港於環保回收政策之異同
及
其對生活質素的影響

指導老師：Mr CHEUNG Chun-lun, Alan



組員名單：

何浩賢	紡織學會美國商會胡漢輝中學
李佩榆	真光女書院
關子星	聖言中學
黃紀悠	仁濟醫院靚次伯紀念中學
任蕙翹	嘉諾撒聖心書院
梁賀壹	聖保羅書院
陳悅	基督教香港信義會元朗信義中學
劉紫婷	宣道會陳瑞芝紀念中學
余松蔚	港島民生書院
鄺芷晴	青松侯寶垣中學
米皓月	聖瑪加利男女英文中小學

目錄

1. 題目界定	p.04~p.05
2. 相關概念	p.05
3. 深入解釋議題	p.06~p.13
4. 總結	p.14
5. 組員感想	p.15~p.19

1. 題目界定

研究背景

日本國民於十九至二十世紀面臨極大的環境污染問題，例如明治維新後半渡良瀨川下游的居民飽受上游銅礦場重金屬污水中毒的困擾，1954年汞污染所導致的水俣病爆發等等，均對日本人的健康和生活素質造成沉重負面影響。

日本國民在 1990 年代認識到垃圾減量化的必要性。當時，媒體大肆報導類戴奧辛物質（dioxin-like compounds）問題，政府也隨之加強管制措施。

日本人的垃圾分類大概分為「不可燃垃圾」、「可燃垃圾」、「瓶、罐」、「家庭用小型電器」、「危險器物」等。

由於日本每個市町的回收系統不一，所以他們每次搬家，首要做的就是向鄰居索取一份當市的垃圾分類指南。一個政策要成功推行，當然要社會上不同人的配合，例如市民、清潔工人、政府、生產商等等。由於日本人向來都很注重規矩，所以回收政策能推行順利。

環保回收分類程序如下：

每個家庭都要根據垃圾分類指南，用不同的膠袋和標籤將不同類型的垃圾分類。餐廚垃圾每天最早由清潔工人接收，其餘的垃圾也於每週固定的時間接收。

如果分類錯誤，清潔工人會在垃圾袋上貼一張黃色的「分類錯誤注意紙條」，再用紅筆標出到底什麼東西分類錯了。

研究動機

首先，全球暖化、冰川融化等等是現今備受關注的國際問題，能夠解決這些問題的方法，就是透過我們在日常生活中減少廢物和提高我們的環保意識，因此政府或組織都努力宣揚及教導相關概念。我們也希望藉著這個專題研習，提高大家對環保的關注。

第二，日本的回收方法和科技聞名中外，也是日本的特色，我們希望透過研究，了解日本人的生活習慣、科技發展、文化和傳統。

第三，我們希望能發掘日本環保回收措施的過人之處，再和香港作比較，找出香港的不足之處，提出改善方法，從而令措施容易推行之餘，有更大的成效。

3.深入解釋議題

一. 日本在校園及家庭中如何實踐環保回收的政策？

校園方面：

在訪問學校的過程中，我們與當地的學生討論了有關日本環保回收的政策，同時也注意到日本高中校園裏一些特別的回收細節。如每間課室都會設有幾個環保回收箱，貼有各式垃圾分類的標識，鼓勵同學把垃圾扔進相關的回收箱中，養成垃圾分類的好習慣，提升了日本學生的環保回收意識。

另外，我們也發現在日本校內的公告板上會張貼各式各樣與環保回收或處理垃圾相關的海報，藉著這種宣傳教育方式，培養同學們愛護環境的意識，令日本環保政策普及。



家庭方面：

通過對寄宿家庭的訪問，我們發現日本家庭都各自擁有一張特別的日曆表，提示回收各式垃圾的時間——他們需要在特定的日期棄置不同類型的垃圾。例如一個星期可回收兩次可燃垃圾，日本家庭需要在平日把它們儲存起來，並在回收日時把這些垃圾送至收集處。逾時的話，就必須把垃圾繼續存放在家裡，等下一個相同垃圾分類的回收日期到來，才可將垃圾處理。

與此同時，不按規矩分類垃圾的居民也會受到鄰里街坊的譴責，這種相互督促的氛圍幫助政府監管了違反政策的民眾，並用讓其心中生愧的方式達到懲罰的效果，無須罰款亦能讓對方加以改正，大大增加了日本環保回收的成效。

我們更發現部分（主要位於郊區）日本家庭，會將自家廚餘轉化為肥料以供農業種植用途。這種自給自足的方式既減少了廚餘垃圾，又有培植有機蔬菜的妙用，實在是一舉兩得。

二.日本環保回收政策的成效如何？

哈佛商學院教授 Geoffrey Jones 在日經撰文指出¹，「日本跟眾多亞洲城市一樣，擁有擁擠的人口以及稀缺的資源，且日本不是天生就這麼乾淨，這個國家也經歷幾十年經濟成長的大量浪費與污染後，才意識到要採取行動。」日本在 1960 年開始允許焚燒垃圾，但到 1990 年代類戴奧辛物質污染達到歷史最高水平後，非法傾倒垃圾現象就變得愈來愈多了。1993 年日本通過基本環境法，為新型廢物管理系統提供一個總體框架，而把執行權留給地方政府。

環保回收為市民帶來了更好的生活環境，日本的垃圾收集系統從收集生活垃圾開始，大城市的街道都有詳細的垃圾收集路邊標誌、每週收集時間表和彩色圖標規則。市政當局公布的廢物處理指南長達 30 頁。家庭和公司需把垃圾分成可以燃燒的物品(例如廚房廢料和紙張)、不能燃燒的物品(如電池和電子設備)，以及可以回收的物品(如報紙)。這些垃圾是按時間表收集的，並帶到不同地方處理。由於垃圾種類多，分類需時，且每種垃圾回收的時間不同，一般家庭會把垃圾分類表貼在冰箱或牆上，以免弄錯。若錯過了回收的時間，就只能等下一次的回收，家裡就會囤積一大堆垃圾了。

在垃圾回收日，若家庭分類錯誤，清潔工作人員會在垃圾袋上貼一張黃色的「分類錯誤注意紙」，再用紅筆標出到底什麼東西分類錯了。然後該星期負責垃圾場清掃的社區家庭就必須帶回清潔隊沒有收走的垃圾袋，自己分類後，再等下一次丟出²。每個社區家庭都要輪流負責回收場的清潔工作，若做不好分類，總有一天會輪到他們收拾，所以日本家庭通常不會不分類就亂丟。

日本環境部計算每年廢物管理的總成本為每人 15,300 日圓，但日本的成功不只奠基在巨額支出，而是能定優次處理問題，並願意將廢棄物視為一種資源。如日本一千多個焚燒廠除發電外，亦會用所產生渣滓，與水泥混合後用於鋪設道路。能夠成功當然還要加上有效的地方執行及高水平的公民參與，譬如日本街頭沒有設置垃圾箱，是因為不亂扔垃圾已成為日本文化的一部分，大多數日本人都會把垃圾帶回家，他們口袋都有塑膠袋用來收集垃圾。保持乾淨的概念已深入學校教育與公民生活，加上以感恩惜福的心情來看待自然萬物的價值觀(日語「勿體無」)，都是造就日本成為全球模範的基礎。此外，學校四周都張貼了許多關於回收利用的海報，每個課室都有分類垃圾箱，從小培養他們的回收習慣。

¹ <https://www.cup.com.hk/2018/09/13/waste-asia-pollution-japan/>

² <https://ifun01.com/BSV9ZFH.html>

日本媒體亦會給國人灌輸「分類愈入微，愈環保」的思想。日本人注重規則，不遵守社會規則的人通常會被標籤為「缺乏社會常識的人」，受到其他人鄙視。也因為這一種社會風氣，使得日本順利推行環保回收政策。³

但是，日本於產品包裝方面與海外國家出現了很大的差異。一般旅客都可能會感覺到「不管什麼東西，日本都包裝過多，而且包裝得很美」。實際上，日本的商品確實有過度包裝的問題，尤其日本人對商品的要求非常嚴格，可以說是全世界要求最嚴格的一群消費者。雖然現在已經逐漸改善過度包裝的問題，但是比起其他國家，仍有不足⁴。有些包裝實在非常漂亮，讓人捨不得拆開，可是，不拆開也不行，拆開的話，那些漂亮的包裝就變成垃圾。日本一方面推行環保回收，但另一方面則因過度包裝而製造了許多不必要的垃圾，實有自相矛盾之嫌。



三.環保回收政策為日本國民在生活質素方面帶來了怎樣的影響？

首先，就經濟方面而言，日本的環保回收政策給予市民實際的經濟利益。眾所周知，日本是一個島國，山多地少。再加上處於四個板塊的交界處，日本的礦產並不豐富，這導致日本的天然資源匱乏，人民無法如中國人般過自給自足的生活，他們也深明此理。⁵同時日本人有很強的國民身分認同，他們都希望可以減少對政府的負擔，而在良好教育的推動下，培養了國民愛護環境珍惜資源的意識。住在較偏遠郊區的居民們大多都擁有自己的田地，又用家中廚餘作為肥料，以望能夠盡量做到自給自足，既減少了垃圾又能享用有機食品，切切實實地提高了生活質素。另外，由於進口食物的成本和出售價格都比本地產品要高得多，許多日本國民都傾向使用本地生產的食品。一來可以減少購買食物的支出，二來可以降低日本整體進口食品的數量，促進了本地農產業的發展，同時也推動了國家的經濟發展。⁶可見無論從微觀層面或宏觀視野來看，環保政策對日本經濟有著十分正面的影響。

³ <https://m-miya.net/blog/japan-trash-out.html>

⁴ <https://m-miya.net/blog/japan-trash-out.html>

⁵ http://www1.geo.ntnu.edu.tw/~shensm/Course/CourseWork/AsiaPacific_Stu/Japan/%E7%94%A2%E6%A5%AD.html

⁶ <https://kknews.cc/zh-mo/agriculture/g5e495e.html>

其次，日本戰後經濟復興，在岩戶景氣後的1960年代，國民收入、生活水平的上升逐漸改變社會文化。美式生活興起，一種「消費即美德」的價值觀完完全全地體現在當年日本國民的消費模式和流行文化之中。那時候日本國內尚未發展出一套成熟完善的廢物分類回收系統，垃圾隨意丟棄的現象漸漸浮現。隨著垃圾、環境污染等「公害」長期困擾日本政府和地方民眾，廢物分類回收政策得以引入，並對日本國民的生活產生長遠影響。



環保回收的政策開始在日本推行，而基於羞恥心及公德心，國民於任何場所都嚴格遵從政策並仔細地將垃圾分類。加上泡沫經濟爆破的歷史背景，普通日本民眾也一改以往「消費即美德」的社會文化。年輕一代不再熱衷消費，興起了極簡生活主義，一種新的社會文化令日本國民摒棄一味地崇拜高消費的奢侈生活態度。

然而，日本商店會使用大量的包裝紙及塑料袋，甚至每當旅客買很多東西時，他們都會幫旅客附上相應數量的塑料袋以方便送人之用。更甚者，日本人在買麵包的時候，服務員也會附上相應數量的塑料袋子。他們一方面如此「慷慨」使用塑料袋，政府則一方面推行著回收政策，實在有背道而馳的意味。



不過，日本環保回收政策對於國民的生活質素還是有提升的。它減少了製造各種產品時的能源消耗，也改善了國內環境污染的問題。這一系列的政策強制國民把廢物回收，從而循環再造各類物質。不少開採、製作新產品時使用的能源，及其帶來的污染亦會降低。例如將近舉行的2020年東京奧運，所需的多面獎牌，也是從國內的回收物料製作而成——科學家們發現從手機，電腦中回收黃金，比從礦穴中開採黃金效率更高，一噸的手機可以提煉150克的黃金，而世界上最優質的金礦，一噸的礦也只能提煉出50克左右的黃金。另外，提煉金屬所排出的污染物其實非常難以處理，例如提煉黃金會產生水銀。加上從礦穴提煉金屬所耗用的大量能源，這裡所有的能源開銷皆可透過回收而減低，污染指數也是同理。這可以緩和空氣以及水污染，並使國內的環境改善，提高了空氣質素，保護了自然生態。可見，日本的環保回收政策為國民的生活環境帶來了十分可觀的正面影響，提升了國民的生活素質。

此外，環保回收政策還提供了適當的垃圾處理方法，以配合廢物回收，日本政府非常著重垃圾分類，他們會安排垃圾車在指定日期收集指定種類的廢物，又為每個地區編制並印刷廢物回收月曆。這有助國民有系統地處置家居廢物。以我們寄宿家庭所在的日野町為例，居民需在每星期指定的兩天扔棄可燃垃圾，在其他時間扔棄垃圾為非法行為。居民們會把垃圾妥善處理並在家中保存至下一個收集日期。故此，垃圾站中便不會出現趕不及收集處理廢物的情況，而街道上的垃圾桶與廢物的數量也得以大量減少，改善了街道的衛生。這套環保回收政策令日本國民所居住的社區環境變得更加清潔，街道乾淨暢通，亦確保了垃圾會被物盡其用，適當丟棄，從而提升了國民的生活素質。

四. 日本及香港在環保回收政策上有甚麼不同的地方？

環保政策

	香港	日本
分類方法	<ul style="list-style-type: none"> - 塑膠 - 鐵罐 - 紙張 - 電池 - 電器 	<ul style="list-style-type: none"> - 不可燃垃圾 - 可燃垃圾 - 瓶、罐 - 家庭用小型電器 - 危險器物
家居垃圾分類方法	<p>家居垃圾大部分都不會分類處理，住戶會把所有垃圾放在同一個垃圾袋裡面，清潔工人也不會把家居垃圾分類</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 清潔工人會在錯誤分類的垃圾袋上貼一張黃色的「分類錯誤注意紙條」，再用紅筆標出到底什麼東西分類錯了 - 住戶要帶回清潔工人沒有收走的垃圾袋，自己分類後，再於下一次丟出
回收時間	<ul style="list-style-type: none"> - 沒有指定回收時間 	<ul style="list-style-type: none"> - 「可燃垃圾」：一星期兩次 - 寶特瓶：兩星期一次（標籤和瓶蓋必須分類到「塑膠類」） - 「不可燃垃圾」 <ul style="list-style-type: none"> 塑膠類：一星期兩次 瓶、罐：兩星期一次 鍋爐、金屬：兩星期一次 - 「家庭用小型電器」：每月一次 - 「新聞、雜誌、書籍、紙箱」：每月一次
垃圾收集時間	<ul style="list-style-type: none"> - 垃圾收集時間通常是晚上，但住戶隨時也能把垃圾丟到大廈的垃圾房 	<ul style="list-style-type: none"> - 清潔隊收集垃圾的時間是早上八時半到九時左右，趕不上的話，便得再等下一次
垃圾收集	<ul style="list-style-type: none"> - 街道和垃圾房有垃圾回收箱 - 沒有回收商收集和處理家居回收垃圾 	<ul style="list-style-type: none"> - 街道上垃圾桶數量少 - 垃圾分類指南裡有「一年垃圾收集表」
利用垃圾促進科技發展	<ul style="list-style-type: none"> - 通常以堆填方式處理垃圾，暫未研發相關技術利用垃圾進行發電 	<ul style="list-style-type: none"> - 善用能源：日本發電廠成功研發利用生活廢物發電的技術，例如透過提煉廚餘中的沼氣以發電，此方法比傳統焚化或堆填廚餘的方式成本更低（省掉約3000萬日圓）、更環保並減少能源消耗
回收條例	<ul style="list-style-type: none"> - 沒有規定回收量 - 環保回收的工作源自市民的自發性 	<ul style="list-style-type: none"> - 規定不同地方的回收量：日本有法例為不同群體制定垃圾回收量，例如超級市場需回收四成半的垃圾、餐廳需回收四成的垃圾、食物製造工廠需回收八成半的垃圾。回收量不足者會被罰款 - 基於條例的約束性，日本能實行源頭減廢，減少垃圾製造量

環保回收政策如何影響兩地生活質素

	香港	日本
社會	<ul style="list-style-type: none"> - 因堆填區和焚化爐的選址，引起各持份者的紛爭，減慢處理垃圾政策的推行 - 市民的環保意識不足 	<ul style="list-style-type: none"> - 因有完善的垃圾回收系統及政策，市民和商戶早已視垃圾回收為生活習慣，甚至是社會規範，公民意識及教育成效優秀 - 市民十分主動，非常願意為日本的國際形象和聲譽出一分力，社會十分團結
經濟	<ul style="list-style-type: none"> - 一些能循環再用或再造的物料遭棄置，浪費資源，而且城市發展策略未能於環保方面考慮周到，令垃圾回收未能惠及經濟發展 	<ul style="list-style-type: none"> - 能把環保和經濟元素融合，如把焚化爐一帶設立為旅遊區 - 能好好善用回收物品，減少資源的浪費，以及有助科技的發展
環境	<ul style="list-style-type: none"> - 廢物數量不斷增加，政府只依賴堆填區和焚化爐去處理垃圾，令香港的空氣污染越來越嚴重，堆填區附近的居民（例如將軍澳）也受到影響 	<ul style="list-style-type: none"> - 回收的垃圾經過處理和加工之後製成新的物品和商品，因此減少許多製造能源和生活用品的成本

「一年垃圾收集表」



「垃圾分類膠袋」



參考資料來源：

<https://m-miya.net/blog/japan-trash-out.html>

<http://www.liberalstudies.hk/video/programme.php?vid=thwe16-0006-seg01>

<http://www.epochtimes.com/b5/17/7/21/n9447939.htm>

<https://wiki.mbalib.com/zh-tw/环保>

<https://m.moneydj.com/fla.aspx?a=f53941da-2c2d-437d-b7aa-c7cadd446069>

<https://news.now.com/mobile/life/player?newsId=309841&refer=>

<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/amp/sports-47195866#referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&tf=From%20%251%24s>

<https://www.city.koto.lg.jp/skoto/kotocity/gomi.html>

總結

日本只花了很短的時間去培養國民的回收習慣並改善了環境，我們認為日本政府在提高日本人的環保和公民意識上擔當著重要的角色。在日本，家居垃圾分類是必須的，如果未能把垃圾分類，回收商不會處理垃圾，並會把垃圾放回住戶的門口。但在香港，回收是靠市民自發行動，未能令整個城市的人都配合。因此我們認為香港政府可以強制推行回收政策，令垃圾分類回收成為市民日常生活的一部分，習慣成自然，由強制回收，變成自願自發的回收。

我們認為香港人環保意識不高和環保回收未能普及是由於以下因素：

1. 香港人對速度和便利的追求：我們為了方便自己和配合急速的生活，忽略了環保的重要性，例如買外賣的時候，我們不會自備餐具和食物盒，反而會用即棄的餐具和盒子。
2. 香港回收行業發展速度慢：香港回收的垃圾都是出口到其他地方(例如中國內地)，再加工才能變成新的產品，因此回收商賺的錢不多。此外，香港也缺乏生產商把回收的垃圾循環再造，未能發展一條完整的生產線，加上政府對回收行業資金上的支持也不多，就算市民願意把垃圾分類，本地回收行業發展亦未能配合。

感想

宣道會陳瑞芝紀念中學 劉紫婷

真的很高興有幸成為JENESYS代表團的成員之一，這幾天的經歷令我獲益良多，亦擴闊了自己的眼界，實在要對安排活動的全體人員表示衷心謝意。自己最深刻的經歷莫過於在日本學校的考察。出發前，以為自己慢熱的性格會很難跟日本學生相處，更何況在語言不通的情況下，但很快我就已經被日本學生的熱情所感染。他們的熱情好客令我十分感動。我了解到日本學生都只專注於一個社團活動，而且幾乎每天都有練習。他們認真的態度，令我反思到自己是否也應該全心全意發展某一專業範疇，從而得到更高的成就，當然那份態度是更值得學習的！除了日本的朋友之外，我亦有機會認識到來自不同學校的香港學生。一連串的訓練和連續九天日日夜夜的相處，令我對他們有更深入的了解，成為了好朋友，深信這份友誼是無可取締的。今次交流，是我人生中一個很難忘的回憶，希望日後都有機會參與更多類似的活動，擴闊眼界。

紡織學會美國商會胡漢輝中學 何浩賢

經過這次交流團，我們得以了解日本對環保回收、教育等方面的重視。民眾的自我約束性很高，他們會主動減少製造垃圾和把垃圾分類。在寄宿家庭時，我們除了和所屬家庭閒話家常外，還談論香港和日本在環保政策上的不同，亦看見他們會主動把不同垃圾分類，可見他們十分重視環保。當地學生也會在校內積極進行回收工作。在探訪當地學校時，我們發現每間課室都會設有幾個環保回收箱，同學更會設計一些畫作來鼓勵其他學生進行垃圾分類和回收，這反映日本學生除了重視社團活動和學業外，亦著重環保。反觀香港，主要由政府做主導，例如宣傳、講座等。大部分市民為了追求方便，不太理會環保工作，只有少數市民會主動把垃圾分類回收。學生主要把時間和精力投放到學習或課外活動，鮮有主動參與環保方面的活動。即使有老師、專業人士的宣傳，亦難以引起同學對環保的關注，所以我們的環保意識都較日本的學生為低。其次，香港的環保回收政策亦不及日本的完善，例如垃圾分類、回收方法等等。由此，我覺得這次的交流團除了增加對日本環保回收方面的認識外，亦能反省香港回收不足的因素，希望可參考日本的做法，制定更合適香港的環保政策。

真光女書院 李佩榆

轉眼間，一個有意義的活動就此告一段落，實在感觸良多。我性格內向，本以為自己無法融入交流團活動，但很感激各位組員的包容和幫助，使我能夠充分投入，並認識了很多朋友，包括香港的組員和日本的學生。我很感恩能夠有一個善解人意的同房組員，亦有一個風趣幽默的張老師會在到達某些景點時詳細講解。感激在學校交流中那些親切友善的日本同學。更感激在短短的一天中，讓我感受到家人般愛和溫暖的寄宿家庭。

這次活動讓我大開眼界，除了看到日本購物和美食天堂的一面外，亦看到日本平民生活的一面。日本的環境乾淨，並不是魔術所變成的，而是日本國民不斷以行動來維持。我不禁反思，自己在日常生活中，是否真的有為環保出一分力？我能夠做些什麼呢？

嘉諾撒聖心書院 任蕙翹

光陰似箭，是次交流一眨眼就過去了，很感恩這次遇到的人：來自香港的、澳門的，還有日本的朋友們。這次日本交流團的經歷讓我親身體驗到平時只能在電腦屏幕上看到的不同日本文化，這次旅程帶給我非凡的感覺，不但感受到當地的生活習俗，還有風土人情，令我獲益良多，例如了解當地的教育制度、環保回收的方法和政策。組員間互相包容，一起努力完成專題研習，訓練了我與人合作的能力，也給予我向大家學習的機會，改善自己，讓自己變得更加成熟。在日本交流時，我和日本朋友有著語言的障礙；做專題研習尋找資料時也遇到難題，例如未能好好的和寄宿家庭的爸爸媽媽溝通，未能找到最合適的資料，但是我學會了從錯誤中學習，學懂了反思，讓自己不會再重蹈覆轍。這次交流絕對是生命旅途中最難忘的里程碑，有緣遇到這群好同伴絕對是一個令我畢生難忘的經歷。

青松侯寶垣中學 鄭芷晴

時間猶如白駒過隙，眨眼間九天的旅程便結束了。這次的日本之旅我學到很多，了解到日本的文化和習俗，還學習了團體合作。透過參觀不同的地方，我開闊了眼界。另外，我很感謝我親愛的隊員和老師，在整個旅程中，我們都能夠做到互相扶持、幫助及體諒，無論發生什麼事，隊員都第一時間出現在身邊陪伴我，支持我。而在做研習的過程中，我們漸漸培養出默契，每次討論時大家都熱烈投入。此外，還很感謝張sir一路以來的付出與陪伴，他總為我們著緊，也總在旁邊提點我們，才能使我們的研習做得如此順利。我很感恩能有此機會參加這個日本交流團。

聖保羅書院 梁賀壹

時鐘緩緩地走著，時間悄悄地溜走，時光總是不留人。回望那九天既美滿又夢幻的旅程，到現在卻要匆匆忙忙準備期中考試，感覺好不真實。很感激，有幸參加這別具意義的旅程。由第一次大家面面相覷的訓練，到旅程中大家每天吃喝玩樂，每晚力困筋乏的練舞並開研討會，再到離別時那難捨難離的場景，現在也歷歷在目。過程中，有著道不盡的得著及感想，而當中讓我體會最深，應該是人與人之間的關係。相識，總是奇妙的。怎樣由素不相識到萍水相逢，再發展到友好甚至親密的關係，是一種學問。在此旅程中，我們有無數機會結識不同的人，而日本人總是能帶給我們賓至如歸的感覺。不論是活潑好動的高中生，到樸素簡單的家庭，他們也與香港人十分不同。在香港，我們有著急速的步伐，冷淡的待人接物態度，漸漸也失去了從前那同舟共濟、守望相助的精神，變得冷漠，只講求結果及效率，而成功的定義也變得一樣，大家也彷彿為了於社會求存而隨波逐流、迎合主流，自己也失去了原有的特質。相反，於日本中，從那輕鬆愉快的校園環境及做事認真的寄宿家庭，可見日本人親切的態度。這次旅程給我很多反思的機會，其完善的環保政策、發達的科技、歷史文物的保存、文化的保留及傳承，都令人讚嘆不已，而關鍵就是那認真的處事態度，十分值得我們借鑑。最後，非常感激陪伴著我的組員們、老師們、幫忙安排這次旅程的工作人員、以及沿途中遇到的每一位。感謝您們讓此旅程變得充實、難忘及深刻。

基督教香港信義會元朗信義中學 陳悅

在我報名參與是次計劃時，我本把它當作學校的普通活動。我對日本認識和興趣本來就沒有特別多，加上在暑假期間才到過日本旅遊，聽到要整整「走堂」五天，我心裏沒有半分興奮。然而，團員們全都非常友善和親切，我們很快便混熟。組員積極的態度，例如為專題報告熱烈討論，主動了解日本的社會環境，叫我十分欣賞和佩服，非常感恩認識到這群好友。和澳門學生及日本學生的交流，同樣令我大開眼界。我切身地認識到，香港學生與鄰近地區同齡學生的差別。就如日本學生對社團活動的重視，是在別的交流團中難以體驗到，卻又值得借鏡。感謝有關機構的仔細安排，使我們在短短九天裡從多方面體驗到不同的日本文化，單單是飲食方面，我們便嘗試過會席料理、校園便當、相樸火鍋等。經過這一個多星期的旅程，我不但對日本的文化有了更深入的認識，更對日本這個與香港在不同方面也息息相關的鄰近國家產生了濃厚的興趣。我覺得，這次交流團，除了是增廣見聞、拓闊眼界、豐富閱歷外，更是一個畢生難忘、引起反思、值得珍惜的經歷。盼望來年參與此計劃的同學也能好好把握這難得機會，從中獲益。

聖瑪加利男女英文中小學 米皓月

這次日本之行與以往不同，我和一群互不相識的同齡學生一同踏上了旅程，而在飛機到達日本之前，我們仍幾乎記不清彼此的名字。

我是個內向的人，一般而言絕不敢發表什麼意見，也因此很難融入一個群體。這就是一開始我認定這會是一次極難熬的旅行 — 它大概會因為我全程連一個朋友都沒有而以失落告終。然而大家給予我的包容和友善卻是我始料未及的。千言萬語匯聚在心頭不知從何談起，百番斟酌之後只剩下一句：你們真的很好，真的謝謝你們。

希望組員們不要怪責我的詞彙貧乏，再加上我打從出生以來第一次這麼快地被一個群體所接納，這種感情實在除了一再重複「真的」之外，難以找出更準確的言語來表達我所言的無限真摯。

在JENESYS這樣一個短暫卻溫馨的大家庭裏，你永遠不用擔心被孤立或被拋在哪裡無人問津，你會被善良與溫暖簇擁著。你甚至不會感受到日本凜冬的嚴寒，因為你的身邊開滿鮮花。

謝謝日中友好會館，謝謝香港教育局的各位，謝謝所有為了這次活動能圓滿落幕而獻出一分力的朋友們，更謝謝第四組的帶隊老師張老師及我所有的組長組員們。能夠參與這次計劃是我的榮幸，感謝你們讓我在異國他鄉感受到了這份愛和美好，時光易逝，友誼長存！

仁濟醫院靚次伯紀念中學 黃紀悠

這是我第一次去日本，並且是與一班來自不同學校的同學一起去，起初我很擔心會與他們相處不來，但沒想到在見面的第一天就混熟了。8日的旅程說完就完了，與組員們和日本同學的相處還歷歷在目，寄宿家庭和日本學校讓我重新認識了日本文化，親身體驗到他們的學習以及生活環境。最難能可貴的是認識到了一班異國朋友。在這段時間裡，組員之間的互相包容體諒，互幫互助，使我們建立了深厚的友情，從陌生到熟悉，從不了解到了解，每一刻都是那麼難忘。謝謝在旅程中幫助我的所有同學和老師，令我有一個這麼難忘的旅程，也希望我們的友情長存。

聖言中學 關子星

參與2018年度JENESYS計劃給予我第一次出國的經歷，目的地是東洋島國日本。作為亞洲第一個發達國家，日本給予我先進、富裕、文明、安全的印象。東京潔淨的街道、幅員遼闊的都會區、高昂的消費物價；途徑千葉縣、靜岡縣、愛知縣，留意到大量工業設施；滋賀縣農村完善有序的基礎建設、中產的生活水平，京都保育良好的古建築。這一切無一不向我展現日本稱霸亞洲百年的底氣以及國力的強盛。從剛的工業能力、經濟發展程度，到柔的教育水平、文化輸出等，日本帶給我的不是單純的震撼，更包含新奇、讚歎、崇拜甚至恐懼。

研究日本的發展歷程，於我國政府而言可以借鑑，加快現代化建設同時警惕泡沫經濟等發展陷阱。這次考察日本更深遠啟發了我，眼見的強大、幸福生活都是靠經年累月雙手和大腦的勞動拼搏回來的。感謝香港教育局、日本政府及日中友好會館等日方接待單位，為這次交流的平安順利作出努力。

港島民生書院 余松蔚

在這次訪問行程中，日本給我極好的印象：其國民性、科技、文化及歷史都為香港做了一個榜樣。香港現正就固體廢物和環保等議題鬧得沸沸揚揚，我們可以參考日本，找到香港的出路。在寄宿家庭裏，我們親眼目睹他們的廢物處理、回收與其中的意識。對於不同的可回收物料，他們詳細地劃分和訂立回收的時間表等等，充分體現了其對大自然友善的國民概念；而香港討論如此之久亦未見其明，相比之下就有所遜色。但是，我相信JENESYS計劃的目的之一就是要我們以香港人身份，向日本這個發達文明國家學習；而我在社會上立身處世之時，亦無忘要將今次旅程所得發揮和應用在社會上。