

JENESYS 2023

21世紀東亞青少年大交流計劃

第一組專題研究報告

研究題目：探討港日新年習俗在兩地保育及延續的情況

指導老師：曾鴻鑫老師



組員名單

秦旭希	皇仁書院
林心怡	嘉諾撒聖瑪利書院
范巧祺	香港道教聯合會鄧顯紀念中學
邵子熙	沙田培英中學
歐陽芷澄	東華三院陳兆民中學
曾焯烽	保良局董玉娣中學
陳嘉琳	真光女書院
程巧嵐	沙田循道衛理中學
譚子謙	香港中國婦女會中學
梁漫枝	基督教香港信義會信義中學

目錄

1. 引言及背景

2. 相關概念

3. 焦點問題

(i) 探討日本文化習俗形成背後的宗教及歷史

(ii) 兩地習俗商品化情況

(iii) 傳統文化的教育 日本現今流傳的傳統

4. 參考資料

5. 感想

1. 引言及背景

引言：

日本新年為十二月下旬至一月初，而香港新年分別為元旦(一月一日)及農曆新年(農曆一月初至一月中)。無論是在香港還是日本，「過年」對社會文化至關重要，亦有各自的習俗。香港生活節奏以急速聞名，而新年等傳統節日亦漸趨商品化。雖然經濟發展迅速，但是傳統家庭觀念和傳統習俗卻越來越不被重視，傳統家庭聚會和傳統飲食文化在現代生活變得越來越少見。再加上西方文化逐漸深入本土文化，傳統節日不再像過往如此的備受重視。反觀日本非常重視家庭和傳統文化的概念，無論是在飲食方面或儀式上都能體現日本人對文化傳承的重視。本組希望藉此機會與日本當地的居民交流，探究他們對傳統文化和傳承的觀念，希望能讓香港加以參考，促進社會對傳統文化的重視。

探究方法：

本報告會以日本家庭為主要探究對象，運用觀察法和訪談法，例如參與寄宿家庭生活 and 日本高中的課堂，並進行訪問和交談，比較及探討香港、日本兩地對於傳統習俗看法的異同。另外，書籍、報章、影音資料和各種官方或民間機構的研究報告也會被用作參考資料，探討日本文化習俗形成的背景。

訪談紀錄：

編號	受訪者身份	受訪者居住地區	受訪地點	受訪日期
受訪者 1	先生	滋賀縣	滋賀縣	2023 年 12 月 12 日
受訪者 2	先生	滋賀縣	滋賀縣	2023 年 12 月 12 日
受訪者 3	小姐	京都	京都	2023 年 12 月 12 日
受訪者 4	同學	京都	京都	2023 年 12 月 15 日
受訪者 5	同學	京都	京都	2023 年 12 月 15 日
受訪者 6	同學	京都	京都	2023 年 12 月 15 日
受訪者 7	同學	京都	京都	2023 年 12 月 15 日
受訪者 8	同學	京都	京都	2023 年 12 月 15 日
受訪者 9	小姐	東京	東京	2023 年 12 月 16 日
受訪者 10	小姐	東京	東京	2023 年 12 月 16 日
受訪者 11	同學	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受訪者 12	同學	香港	香港	2023 年 12 月 22 日

受訪者 13	同學	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受訪者 14	同學	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受訪者 15	同學	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受訪者 16	先生	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受訪者 17	小姐	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受訪者 18	先生	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受訪者 19	先生	香港	香港	2023 年 12 月 22 日
受訪者 20	女士	香港	香港	2023 年 12 月 22 日

採訪相片及問卷範本:



- 日本の伝統文化に関する調査
1. 学校は伝統文化に関する授業や活動などの実施を行っていると思いますか？
（1: 持ち回らない/ 最も同意する）
- 1 2 3 4 5
2. 学校は新年の行事を実施していると感じますか？
（1: 最も同意しない/ 最も同意する）
- 1 2 3 4 5
3. あなたは新年の福袋についてどの程度認知していると思いますか？
（1: 最も同意しない/ 最も同意する）
- 1 2 3 4 5
4. 新年の習字や年賀状に好き嫌いがありますか？
- 好きでない 好き どちらか
- 5a. 福袋と比べて、あなたは福袋の価値が低いと思いますか？
- はい いいえ どちらか
- 5b. この疑問を聞いてくださり、お話を聞かせてくださりありがとうございます。
- はい いいえ どちらか

背景：香港與日本新年習俗

香港與日本均位處亞洲，兩地新年亦有相似之處：

在香港，市民能欣賞跨年及賀歲煙花。市民會一起製作賀年及開年食物、布置全盒及與家人聚餐。同時，市民亦會到各區廟宇祈福以求一年平安、幸福。

在日本，當地市民會擺放門松，準備鏡餅、御節料理等食物迎接新年。他們亦會於元旦前夕欣賞跨年煙花，新年首數日參拜神社以保佑全年好運，稱為「初詣」（はつもうで）。

社會意義：

一. 喚起港人的歸屬感，傳承保育文化

本報告期望透過探索日本的習俗文化，吸納可取的發展方式推動本土文化，例如粵劇南音、霓虹燈工藝、茶餐廳文化等，令港人透過蓬勃的文化發展產生自豪感。因此本報告的第一個社會意義是傳承和保育現有社會文化，結合傳承的精神和時代的風潮，建立起牢固的香港文化歸屬感。

二. 為社會注入新元素

根據旅遊發展局於 2021 年在內地、日韓和英美等 16 個主要客源市場的研究，發現新冠疫情後旅客普遍追求沉浸式體驗，期望深入探索旅遊地區的藝術、文化和歷史，希望擁有更個性化的體驗，重新認識及發掘目的地的新面貌等，但香港卻不被認為是符合以上條件的理想旅遊目的地。因此學習日本保存自身文化以及推廣至全世界和吸引更多受眾，成為了本次研究課題的重點之一——致力通過增添新元素，同時推動大眾發掘本土文化的特色，從而規劃一系列的文化和經濟活動，必定可以有效地刺激旅遊業，達成本土文化多樣性，也能吸引本地人和訪客深入了解本地文化。

2. 相關概念

習俗

習俗 (Custom) 是指社會上約定俗成的行為指引及規範，它建基於社會成員之間彼此認同的價值觀，並且在一同接受及執行後形成。習俗多數會體現於節日、禮儀和宗教信仰等方面，提供穩定社會及團結群體的功能。而不同地方會因應地區社會和文化的差異而有所不同。同時由於習俗的形成和歷史有密切的關係，因此習俗會隨着時代的變遷後有所改變。一部份習俗的儀式會因城市發展而被簡單化、轉化或被世俗化，同時帶來正面及負面的影響。

保育傳承

「保育傳承」 (Conservation and inheritance) 可分為「文物保育」和「傳承」。「文物保育」是指政府或社會團體就着具有文物價值的項目如建築、古蹟、民俗器物、藝術品等，予以適當的規管、保護及管理，令其得以保存。「傳承」則是指由上一代傳授，而下一代願意繼承學習的過程。「保育傳承」的意義在於增進下一代對歷史和傳統的認識、加強對國家的歸屬感及認同，並反思傳統文化的意義和對現今世界的影響。

文化商品化

文化商品化 (Cultural commodification) 泛指將一文化當中的活動、物品、或其他獨有於該文化的事物包裝為向旅客或消費者銷售的商品。商品化除了可以協助傳承傳統，亦有可能改變節日本身意義，使其符合現代社會或經濟發展趨勢。

教育

教育 (Education) 是讓每個人在德、智、體、群、美各方面都有全面而具個性的發展，使其一生能不斷自學、思考、探索、創新和應變，有充分的自信，合群的精神，願意為社會的繁榮、進步、自由、民主和法治不斷努力，為國家和世界的前途作出貢獻。教育目標首要達致的重點是培養學生樂於學習、善於溝通、勇於承擔、敢於創新。

價值觀

價值觀 (Values) 響每個人對事物的看法和取態，作為人們判斷對錯、抉擇取捨及行為態度背後的標準和原則。正面的價值觀和態度，能有效提高如抗逆能力、情緒管理、判斷能力、解難能力、溝通能力、社交能力、自我節制等能力，並展現愛惜生命、自尊自信、堅毅精神、同理心、自律、勇於承擔等素質，促進全人發展，裝備他們日後貢獻社會。

3. 焦點問題

(i) 探討港日新年習俗形成背後的宗教及歷史

A. 宗教

宗教是文化構成的重要基礎之一，既塑造亙古流傳的思想，又影響當今社會的習俗。要探究日本新年文化各種問題，必須深究其奠基之宗教因素。

在日本的新年，宗教的普遍性和廣泛性可以體驗在日本人的各式習俗。新一年到神社初詣作為日本人新年的習俗之一，參與者不分年齡及信仰都會參拜神社，以許下願望祈求幸運；又或是在一年的最後一天拜訪佛寺，敲響具有俗世試探象徵意義的梵鐘 108 次，以「除夜之鐘」趕走這些罪惡，準備迎接全新的一年和好運。民眾求籤以預知新一年的運勢、購買具有宗教特色的護身符，例如寄托各種願望的「御守」和消滅妖邪的「破魔矢」等，都是日本新年時的宗教特色。

而在各家各戶中，一年的最後一天是為「大晦日」，亦是要完成所有新年的準備，以迎接正月、歡迎神靈的日子。在此之前，要擺放好年飾以迎接年神——神道教中，祂是《古事記》中開天闢地的神祇伊邪那岐和伊邪那美之孫、須佐之男命和神大市姬之子，司掌五穀豐收，每年正月家家戶戶的來訪神。日本人除了要提早進行過去稱為「清煙灰」的家庭大掃除，以掃除過去一年所累積的晦氣和迎接新一年的歲神和幸運，也要為了歡迎歲神來家中淨化屋門 和防止邪靈進入家中，在門口放置「門松」和「注連繩」。松象徵長青、生命力旺盛，是祈求延年益壽的吉祥物。松（日文發音 *matsu*）與祀（*matsuru*）發音接近，被日本人視為祭祀神明和迎接年神的樹，有時也會有象徵長壽、繁榮的竹子；和在新春盛開，象徵一年之始的梅花這些吉祥的植物作擺設。「注連繩（締繩）」會以紙垂、裏白（蕨類）、交讓木（虎皮楠）葉等裝飾：紙垂是白紙，代表區分神聖地區的意思。裏白的葉子左右對稱，象徵夫妻感情和睦。交讓木葉象徵子孫繁榮，有防止邪靈進入家中，消除雜質，祈求身體健康、家庭平安的宗教元素。

日本人也會預備名為「鏡餅」的祭神年糕，其起源於日本神話的代表正直的「三神器」之一八咫鏡，鏡子作為神社供奉的「御神體」，是神明所寄宿之處，加上鏡餅是圓形而有圓滿之意，上面擺放的桔子也有世代之意，象徵健康永恆，世代繁榮，代表了日本人對新一年家庭美滿的盼望。

因為這些宗教信仰切合了日本人對新一年幸運吉祥的願景，以及其普遍性已經隨著年歲深入普羅大眾的生活，所以宗教對形成日本的文化習俗極具重要性。

在香港，除了每年的一月一日有踏入新年而慶祝的倒數活動，農曆新年是更為大型的傳統節日和慶祝盛事。無獨有偶，港日兩地都有許多寄托了人們對新一年幸福願景的活動。以農曆新年為例，香港人會在年廿八進行「大掃除」，亦會逛年宵市場，購買具有吉祥含義的植物，例如象徵榮華富貴的「富貴竹」和牡丹等；更會預備有寓

意吉祥的食品，像年糕、蘿蔔糕等糕點被寄為步步高陞；「桔」與「吉」諧音，寓意「大吉大利」；攢盒（俗稱全盒）中的甜食如糖冬瓜、糖蓮子等，代表「甜甜蜜蜜」。

但是兩地有所不同的就是在於宗教的獨立性與否。因為港人更多恪守所信仰的宗教教義，所以各宗教能保留了其獨立性：例如道教徒專程在年初一在林村天后廟供奉後在許願樹拋寶牒許願，又或在正月十五祈求天官賜福；基督教徒則會張貼教會所送盛載福音意義的春聯，並在大年初一全家穿著整齊，前往禮拜堂敬拜，感謝上帝過去一年的保守，並將新一年交托上帝。

這正是香港與日本的不同之處：由於日本這片土地的獨特性及看似「無神論」的信仰，塑造了日本獨有的新年習俗。但不約而同地，港日兩地的新年習俗離不開宗教的影響，而兩地人同樣把新一年幸運吉祥的願望寄托於種種習俗中。

B. 歷史

日本新年又稱「正月」(しょうがつ)，1本來指的是農曆的一月，因在明治維新（約 1860-1880 年）時更改歷法為公歷，現在截至新曆 1 月 31 日都被稱為正月，而農曆即稱正月為「旧正月」(きゅうしょうがつ)，目前大多數地區（除了沖繩縣或橫濱中華街等地方²）都不再慶祝。

日本的新年原始於飛鳥時代（約 592-710 年），聽古天皇。當時從中國唐朝引進農曆元嘉歷，並仿效了唐人過節的習俗，這亦使新年習俗從中國傳入日本，並慢慢演變成現在我們看到的樣子。在跨年之前 12 月 25 日至 28 日期間，日本人會進行「年未大掃除」（大掃除），並在門口放「門松」和「注連裝飾」（注連飾り）。這兩個習俗分別是在平安時代（約 794-1185 年）傳入，以及最早出現在日本最古老的歷史書籍《古事記》中。與前文所述，在除夕跨年當日，日本人則會去聆聽除夕鐘聲「除夕之鐘」（除夕の鐘），此習俗是源自鎌倉時代（約 1185-1333 年）的佛教活動，寺廟會在除夕夜敲響鐘聲 108 次，據說鐘聲可以斬斷 108 種煩惱並獲得祝福。日本人在聽完鐘聲後便會到神社或寺廟參拜，這活動稱為「初詣」（はつもうで），是從江戶時代（約 1603-1868 年）開始流傳的傳統。日本人在年末最後一天品嚐「跨年蕎麥麵」（年越し蕎麥）的傳統亦起源於江戶時代，而根據日本不同地區的發展，蕎麥麵也演變出不同的款式，各個地方都有自己特色的跨年蕎麥麵。

相比起日本新年有約數千年的歷史，香港的新年也有數百年歷史。清康熙《新安縣志》卷三<地理志·風俗>（1688 年刻本）載：「元旦天明禮神，遍拜尊長親友，謂之拜年。自後連日相宴，謂之飲年酒。」，從前古人稱農曆正月初一為「元旦」。而公曆 1 月 1 日即是從 1912 年中華民國元年開始採用。對比日本，香港在跨年、西曆以至農曆新年期間亦有不少習俗。在新年前，香港人有「年廿八洗邋邋」（大掃除）的習俗，丟掉家中的舊物，並添置新家具，甚至會去剪頭髮或買新衣服，寓意去舊迎新。而在農曆新年時，香港人亦會準備「全盒」，寓意「十全十美」，而這習俗即源

自明清的「攢盒」，因為「攢」有聚合的意思，因此「全盒」會容納不同的賀年食物，如糖蓮藕（象徵年年都有）或開心果（象徵事事順心，笑口常開）。同時亦因為中國古代遵從陰陽五行，其中以「單數」為陽，「全盒」內的格數多數為單數。每年年三十晚，香港人會去黃大仙祠門外排隊搶「頭柱香」，此習俗至今已經有逾 80 年歷史。擁有近 60 年歷史的維園年宵市場亦形成了香港人逛年宵花市的習俗。

(ii) 兩地新年習俗商品化情況

A. 兩地新年習俗商品化例子

文化是一個地區或民族共同認可的價值理念，並會以習俗形式呈現。透過與日本市民以及香港市民的訪談和問卷，我們得出以下新年習俗商品化例子。

日本方面，據當受訪者所述，以前新年是為了慰勞主婦們，一家人會一起做御節料理，而不會開火製作料理。但現在為了方便，日本人選擇向超市預訂食物。以前亦有家人一起製作鏡餅的傳統，但是現在不少商店也可以輕易買到，因此親手製作的人不多了。另外，新年前他們會幫忙以門松佈置教室。新年假期期間，不少年輕人參拜前會在神社附近租借和服，打扮漂亮去迎接新年及拍照留念。



而香港方面，以下綜合了部份受訪者有關新年習俗商品化的意見。據受訪者所述，新年節日前會外出購物，買新的衣服及褲子，取其諧音「買富」的意思。新年期間會與家人一起聚餐，亦會幫忙準備全盒，購買及放置各種油炸食物、瓜子及白糖漬製而成的甜點，取其金銀滿屋、新年常旺的吉祥意思。另外，港人過年期間亦會品嚐年糕，蘿蔔糕，芋頭糕等傳統糕點，寓意步步高陞。不少港人傾向到連鎖餅店或酒樓等購買預先製作好的糕點，以減省製作和購買食材的時間成本。



從上述意見可見，雖然不少兩地習俗已轉趨商品化，但日本與香港市民仍重視各自的新年習俗，祈望以此迎來新一年的好開始。

B. 習俗商品化的利弊

隨著時代變遷，科技發達，港日兩地迎接新年的習俗和習慣也有所改變。兩地市民在新年也擺設更多賀年商品，在香港每家每戶會擺放全盒；在日本則有門松、注連繩、破魔矢、草耙、年畫、鏡餅等裝飾和食物。居民在坊間皆能採購新年假期的應節物品，為求在新一年幸福吉利。習俗的商品化無疑令慶祝新年的傳統帶來變化，而每件賀年商品為過年習俗承載著什麼含義？

首先，習俗商品化有利習俗的保存和推廣。為傳統節日注入商業元素可為其帶來活力，甚至衍生新形式；因為有商機，商家更願意宣傳，令更多人關注該節日的習俗；相關的慶祝活動被發展成文化旅遊業後，更可以把節日推廣給外來旅客。節日商品化藉消費產品或服務，促進當地文化交流和多元發展，可視為習俗流行化的力量，以最能刺激消費意欲的聖誕節為例，現已發展成跨宗教、文化及種族膚色的節日。再以本港萬聖節為例，萬聖節時不少年輕人紛紛趕到街頭購買新潮時髦的角色服裝打扮，晚上與朋友共聚玩樂。商家也通常藉著節日進行推廣活動，鼓勵市民消費，例如主題公園的特別套裝，萬聖節特色下午茶套餐等，把節日氣氛和消費活動聯繫起來，試圖吸引市民歡度節日的同時增加消費。可見習俗的商品化能滿足人們追求消費和玩樂減壓的意欲，迎合新一代的需求，有助推廣節日。

然而，習俗商品化也會扭曲節日本來的傳統意義。傳統節日的意義及宗教色彩在商品化下可能被淡化，或只強調節日的經濟效益和功能，部分習俗和儀式被改變以迎合消費市場。以長洲太平清醮為例，近年旅客焦點主要放在搶包山和飄色巡遊，醮會背後的意義則較少人關注。另外，不少傳統節日被商品化後，本來的意義已漸被淡忘或沖淡。行程中本組同學曾訪問日本滋賀縣的居民，了解到市面上新年食品的質素和份量遠遜自家製作的傳統賀年菜式。再者，本港餅店在中秋節也會推出‘月餅券’，讓顧客送贈親友，取代拿取月餅親自登門拜訪親友的過程，失去了送月餅的真正意義。商家甚至在農曆新年把與這傳統節日毫不相干的朱古力包裝成送禮必備的食品，有機會誤導新一代年輕人，將其誤作賀年習俗。久而久之，過年已被商品化的趨勢扭曲成消費活動，一般市民囤積年貨，只有寥寥無幾的市民意識到節日送禮背後的含義，更不了解習俗背後的起源。習俗商品化雖能加快節日傳統的推廣，但當中卻會將其精華和文化內涵沖淡或扭曲，阻礙人們深入認識節日的習俗。

(iii) 傳統文化的教育 日本現今流傳的傳統

日本的歷史和文化源遠流長，在其發展歷史上，他們既吸收了外來文化，又非常重視保護和傳承傳統文化。透過政府和學校在不同方面的努力，有不少文化和傳統仍流傳至今。這些措施對傳統文化的保育和傳承至關重要，亦為這些文化遺產注入生命力。近年來，香港愈來愈重視非物質文化遺產的保育，而日本的經驗就亦值得研究和借鑒。

日本是世界上其中一個最早為物質文化遺產保護立法的國家，在這方面制定了一系列的措施，如修訂《文化財保護法》和創設「人間國寶」制度等，亦努力培養年輕人對非物質文化遺產的興趣。

首先，日本早在 1950 年公布《文化財保護法》，其中包括「有形文化財」、「無形文化財」、「民俗文化財」、「埋藏文化財」、「史跡名勝天然紀念物」、「重要文化景觀」、「傳統建造物群保存地區」等項目。

1975 年更規定將「民俗文化財」分為風俗習慣、民俗藝能、民俗技術三類，有特別重要價值的風俗習慣和民俗表演藝術由國家指定為「重要無形民俗文化財」加以保護。

而日本亦首創「人間國寶」制度，自 1955 年起在全國各地不定期選拔一些有「絕技」的老藝人。一旦藝人的技藝被認定為「人間國寶」，便會獲得政府資助 200 萬日圓資金，用於研究，創新技藝和傳承等。「人間國寶」制度令不少傳統文化，如歌舞伎，茶道，能樂等得到認定和扶持，有助這些傳統技藝的傳承。

在訪日期間，我們有幸到訪不同博物館，了解當地不同的傳統文化。其中一個是位於京都的京食文化博物館，當中我們得以體驗製作傳統和食，亦加深了我們對日本新年的傳統飲食文化的了解。博物館裡也有不少關於新年飲食文化的展覽，包括在正月會食用的小豆粥和大福茶。這些博物館對提升大眾對傳統文化的了解有巨大意義。

為了普及和宣傳文化遺產，日本把每年 11 月 1 日至 7 日定為「文化財保護強調周」。在此期間，各地集中開展多種文化活動，如傳統藝能演出、文化遺產展覽、「人間國寶」展演等。而目前，日本已有逾 1000 項「無形文化財」成為國家級保護項目，其中歌舞伎、能、文樂等成功入選聯合國教科文組織「人類口頭和非物質文化遺產代表作」名錄，可見日本在文化傳承這方面的努力和成效。

我們在訪日期間有幸到京都府立北稜高中進行交流，從而更深入地了解日本的傳統文化。在學校的歡迎儀式中，幾位學生為我們演示日本劍道，使我們深受震撼。劍道是日本武術之一，最早出現於平安時代末期。在時代的變遷之下，它雖然從實戰型漸漸轉變為技巧型，但它卻能一直流傳至今，實在不難看出日本對傳統文化的重視。

日本的茶道也很有講究。北稜高中的茶道學會為我們一眾學生每人沏了一杯茶。他們不論是在沏茶的途中，還是在上茶的時候，都按著嚴謹的禮儀和步驟。我們更有機會一嚐品茶的滋味，那感覺實在是令人難以忘懷。他們的學校還有茶道室和不少沏茶的用品，難怪茶道的文化可以一直流傳下去。

我們也體驗了日本的過年遊戲「福笑面」。這是由江戶時代傳下來的過年遊戲，玩家要蒙上眼睛，聽旁人指示把眼、鼻、口黏在圖畫紙的臉上。過年時，這遊戲能為一家人帶來歡笑聲，而福笑象徵笑聲能帶來福氣的意思。

為了了解日本學校有多重視傳統文化的傳承以及教育傳統文化的成效，我們對日本的學生進行了問卷調查，最後一共收到 46 份回覆。89.1%的受訪者同意學校很重視新年習俗，其中一位受訪者表示他們在新年的時候會在學校各個地方掛上新年的裝飾，顯出過新年的傳統文化早已滲入他們的生活習慣中。而且，89.1%的受訪者也認為自己了解傳統文化，顯出日本學校在教育傳統文化上所投放的資源都是有成效的。91.3%的受訪者也表示會想把這些傳統文化繼續傳給下一代，因此能看出日本在傳承文化的教育上非常成功。

C. 兩地情況對比

香港目前亦有幾間和傳統文化相關的博物館，最為人熟知的是香港文化博物館，當中收藏了不少展品，亦舉行過不少專題展覽。但說到香港的博物館，一般大眾都會先想起科學館和太空館，而未會想起文化博物館。香港在 2014 年已經製作了一份非物質文化遺產清單，當中包含 480 個項目。作為一個彈丸之地，這個數目已經十分多，但當中只有少部分是為人所知的，可見香港缺乏的不是在傳統文化方面的研究，而是宣傳不足。

日本方面，上文亦提及他們的「文化財保護強調周」，用於推廣傳統文化。香港也可以在這方面效仿日本，以提升年輕人對這些文化的興趣。教育和推廣不只適用於學校，也適用於全香港的市民，透過政府的大力宣傳，相信市民對傳統文化的關注度也會隨之提高。

香港是一個中西文化交匯的國際化社會，許多本地「傳統文化」都是從國外和中國內地引入的。這是它的獨特之處，也是它的文化和日本相比沒有那麼鮮明的原因之一。說到香港，人們只會想起一些著名景點，如流浮山、維多利亞港等，而非香港獨有的傳統文化。香港學生自己介紹香港的時候，大多第一時間也只會想起香港的景點和食物，而日本學生則會介紹他們的和服和祠廟等文化，從而看出香港應該加強對學生關於傳統文化的教育。

相較日本，香港的學校比較少推廣本地傳統文化。這也是因為香港獨有的傳統文化，如大坑舞火龍、飄色巡遊、盂蘭勝會等，都是很大型的傳統慶祝活動，較難在學

校進行宣傳。然而，香港學校可多安排學生參與有關文化活動，讓學生更深入認識本土文化。

總結

總括而言，日本的政府和學校都為了保護和傳承傳統文化而實施了不少措施，使許多傳統文化，如茶道、劍道等得以保存至今。日本傳承傳統文化的經驗實在十分值得我們借鑑。下一步，大家應該探討一下怎樣才能讓我們的傳統文化得以保護和傳承，不會淹沒在時代的洪流之下。

4. 參考資料

- 〈程鼎一：旅客愛文化藝術之都 港不在列 疫下調查全球 1.35 萬旅客 普遍不滿足食買玩 盼沉浸體驗文化〉。(2022 年 9 月 17 日)。《明報文化館》。取自 <https://mpmuseum.com/%E7%A8%8B%E9%BC%8E%E4%B8%80%EF%BC%9A%E6%97%85%E5%AE%A2%E6%84%9B%E6%96%87%E5%8C%96%E8%97%9D%E8%A1%93%E4%B9%8B%E9%83%BD-%E6%B8%AF%E4%B8%8D%E5%9C%A8%E5%88%97-%E7%96%AB%E4%B8%8B%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E5%85%A8/>
- 嶺南大學香港與華南歷史研究部 (2016)。44_風俗習慣 [學習教材套]。香港: 嶺南大學香港與華南歷史研究部。取自 https://commons.ln.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=jchkhlp_exhibitions
- 中國文化研究院 (2020 年 7 月 31 日)。〈【概念通通識】傳統習俗與現代生活〉。取自 https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=1FsTj92d_tM
- 明報 (2017 年 5 月 11 日)。時事議題：傳統節日靜靜變。取自 https://www.mingpaocanada.com/tor/htm/News/20170511/HK-gfg1_er_r.htm
- 教育統籌委員會建議的教育目標 (一九九九年九月二十二日修訂草擬本)。取自 https://www.e-c.edu.hk/tc/publications_and_related_documents/on4_1st1.html
- 《價值觀教育課程架構 (試行版)》(2021)。教育局。取自 https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/VE_CF_20211129_r.pdf
- 小笠原剛志(2022)。〈日本新年的傳統習慣：初詣〉。《好運日本行》取自 <https://www.gltjp.com/zh-hant/article/item/10245/>
- 周作人 (譯) (2018)。《古事記》(原作者：太安萬僧侶)。台灣：商周出版。
- Carina(2023)。〈日本人跨年還要忙過年！日本過年文化習俗&新年參拜景點一次掌握〉。《完美行旅遊情報》取自 <https://hk.wamazing.com/media/article/a-3132/>
- 楊明珠 (2021 年 10 月 31 日)。〈日本迎年神 家庭擺設門松、締飾以止邪氣討吉祥〉。《中央通訊社》。取自 <https://www.cna.com.tw/news/aopl/202112310166.aspx>
- 香港旅遊發展局。《慶農曆新年初一玩到十五 香港新春習俗你要知》。香港：香港旅遊發展局。取自 <https://www.discoverhongkong.com/tc/explore/culture/chinese-new-year-prepare-for-fortune-and-joy.html>
- Yahoo!新聞 (2019 年 2 月 7 日)。《【過年閒談】日本其實不慶祝「旧正月」!》。取自 <https://hk.news.yahoo.com/%E9%81%8E%E5%B9%B4%E9%96%92%E8%AB%87-%E6%97%A5%E6%9C%AC%E5%85%B6%E5%AF%A6%E4%B8%8D%E6%85%B6%E7%A5%9D-%E6%97%A7%E6%AD%A3%E6%9C%88-050014317.html>
- Yahoo!新聞 (2019 年 2 月 9 日)。《日本為何新年是國曆？原來有這段歷史》。取自 <https://tw.news.yahoo.com/%E6%97%A5%E6%9C%AC%E7%82%BA%E4%BD%95%E6%96%B0%E5%B9%B4%E6%98%AF%E5%9C%8B%E6%9B%86-%E5%8E%9F%E4%BE%86%E6%9C%89%E9%80%99%E6%AE%B5%E6%AD%B7%E5%8F%B2-130026844.html>
- U-NOTE(2021 年 11 月 8 日)。《【正月飾りの基礎知識】種類、期間、飾り方から処分方法まで徹底解説》。取自 <https://u-note.me/note/47487559>
- 完美行旅遊情報。Carina (2023 年 12 月 28 日)。《日本人跨年還要忙過年！日本過年文化&新年參拜景點一次掌握》。取自 <https://tw.wamazing.com/media/article/a-3132/>
- 好運日本行 (2022 年 12 月 29 日)。《日本新年的傳統習慣：初詣》。取自 <https://www.gltjp.com/zh-hant/article/item/10245/>
- 香港地方志中心 (2022 年 1 月 28 日)。香港過年古今風俗。取自 [https://hkchronicles.org.hk/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%BF%97/%E6%96%87%E5%](https://hkchronicles.org.hk/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%BF%97/%E6%96%87%E5%85%A8/)

[8C%96/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%81%8E%E5%B9%B4%E5%8F%A4%E4%BB%8A%E9%A2%A8%E4%BF%97](https://www.hangheung.com.hk/blogs/bakery1/new-year-candy-box)

香港恆香（2022年12月16日）。《農曆新年全盒有咩野？詳解6大全盒知識及全盒賀年食物》。取自 <https://www.hangheung.com.hk/blogs/bakery1/new-year-candy-box>

香港旅遊發展局。《新春行大運：香港新年傳統習俗及禁忌》。取自

<https://www.discoverhongkong.com/tc/explore/culture/chinese-new-year-do-and-dont.html>

尚禮坊。《農曆新年》。取自 <https://www.givegift.com.hk/cny-in-hong-kong->

[%E9%A6%99%E6%B8%AF%E7%9A%84%E8%BE%B2%E6%9B%86%E6%96%B0%E5%B9%B4](https://www.givegift.com.hk/cny-in-hong-kong-%E9%A6%99%E6%B8%AF%E7%9A%84%E8%BE%B2%E6%9B%86%E6%96%B0%E5%B9%B4)

明報(2017年5月11日)《時事議題：傳統節日靜靜變》。取自

https://www.mingpaocanada.com/tor/htm/News/20170511/HK-gfg1_er_r.htm

大公報(2020年10月28日)《專題分析/萬聖節「鬼咁好玩」 盂蘭節堅守習俗 節日商品化衝擊傳統》。取自 <http://www.takungpao.com.hk/life/238150/2020/1028/513363.html>

5.感想

秦旭希（皇仁書院）

在日本七日六夜的交流實在令我大開眼界，受益匪淺。飽覽過沿途美景，感受過當地的風土民情，行程的每個片段和細節也令我對日本文化的認識更加深刻。

與平常赴日旅遊不同，是次交流令我們親切地體會日本源遠流長的文化習俗，了解日本在不同傳統產業的保育工作。旅程中我們到了東京和京都各式各樣的文化地標，亦有品嚐不同的地道菜，透過親身體驗感受日本根深蒂固的文化和歷史，以及文化傳承的真諦。

談到旅程的難忘體驗，當然不能不提寄宿家庭和學校交流。過程中我們也得到和家庭成員和同學交流的寶貴機會，彼此訴說兩地的生活故事，分別在傳統文化和青年生活了解更多。更重要的是，我們和當地人交流的過程中深深感受到日本朋友的好客之道，不論我們的國籍背景完全不同，他們亦熱情招待我們，搭起友誼的橋樑，實在難能可貴。回到香港，我們與人相處時也應該學習這趟旅程遇到的日本朋友，真誠待人，以熱情和活力帶動進一步的溝通互動。

這趟旅程亦令我在不同方面得到成長。交流時與家庭和親友暫別數天，令我學會了獨立自主，多嘗試在日常生活中作出規劃和突破；與來自香港各校的精英踏上這次旅程，更令我勇於踏出舒適圈，主動和隊友們溝通協作。然而起初大家來自不同學校，難免少許陌生，但經過教育局安排的訓練活動，我們在談笑間默默地建立了友誼，在旅程中更留下一段段溫馨動人的回憶，實屬難忘。

在中學生涯中能夠留下這段美好的回憶，也有賴身邊不同人的支持和鼓勵。衷心感謝教育局、日本政府及日中友好會館等單位為交流計劃順利舉行而付出的努力，更要感謝我校師長的認可和提名。此外，我亦要感謝一直以來支持著自己的組員們，以及在日本當地結為朋友的高中同學，在這次交流團建立了難得的友誼，為我中學生活的後半段劃上亮麗的一筆。展望未來，我定會將交流所學到的知識和待人處事好好實踐，並繼續增進自己。

林心怡（嘉諾撒聖瑪利書院）

日本，是我一直以來夢寐以求的想探訪的地方。在這之前，我從未踏足過這個國度，對它的認識僅限於青春少艾的日系服裝和使人熱血沸騰的動漫人物。在到訪後，我見識到許多新的事物，對這裡有了更多不同的認知，但唯一不變的印象就是：溫柔。

我在這次的旅程遇到了很多人。不論是寄宿家庭的爺爺奶奶、高中的學生、車上的導遊、還是各個景點的接待人員，我都從他們身上感受到滿滿的善意。那一張張讓人身心都無比暖和的電毯、那一個個用心地摺出來紙鶴、那一支遞過來的筆，我全都記得，我都有放在心上。

說到這次交流的體會，實在多到寫不完。在到訪日本高中，我首次體驗到日本的茶道、劍道；在清水寺、淺草寺，我認識到日本的宗教文化；在寄宿家庭，我了解到日本人的生活習慣。這些嶄新的體驗，擴闊了我的眼界，讓我增廣見聞。當中，寄宿和到訪高中的安排是經過多方的努力才能成功舉行的，而正正是這份難得可貴，才讓我格外珍惜我們的遇見。

這次日本之旅大概是我中學生涯中最難忘的一次經歷。不但見識到日本的文化，更認識了一群會共同進退的夥伴。我們本應互不相干，卻因為這個契機，讓這十條平行線相交了。謝謝你們，為我的高中生活添上無比絢麗的一章。以後向著各自的未來奔跑著的同時，別忘了曾經相交過的九個人。

最後，感謝教育局和日本政府給我這個無比難得的機會，讓我成為這次交流團的一員，得以度過一個畢生難忘的冬天。

范巧祺（香港道教聯合會鄧顯紀念中學）

中學生涯短短六年，時間匆匆流去，被疫情無情吞噬的年華更是讓我深感如此。中五，剛適應好進入高中的變化，又要面對即將到來的文憑試，不免令人對未來迷茫。JENESYS 2023 給予了我一個沉澱整理自我的機會，讓我暫時脫離平日緊湊的學習，重新好好看一下這個世界。

所謂「百聞不如一見」，道聽途說中的日本總是那個既冷漠又面臨人口老化的社會，但真是如此嗎？我帶着如此疑問開啟了在日本七天六夜的旅程。日本人極緻的守規對香港人或許有些許冷漠。不論是簡單的口頭約定，還是穿梭於日本東西的新幹線，一切都完美遵守時間至「分秒」，彷彿就是一個個運行程式的機械人。但當我在渡過了在日本的這一週後，卻意外感受到湧入心底的溫暖。看似冷漠的守時背後是處處為人著想的心，相互為彼此體諒的善心。在訪問京都府立北稜高中時，日本高中生更是貼心為我們準備了英文介紹，表演了傳統的劍道、精彩的舞蹈及樂隊表演。令人震奮的氣氛及傾注熱情的表演無一不反映出他們為自己的愛好所付出的時間和努力之多。而印象中總是沉默寡言的老人，更是對未曾相識的我們熱情好客。他們對日本文化習俗和自己事業的堅持更是令人敬佩。只要來日本一趟，流言自不攻自破。

世界還如此廣闊，人生還這麼長久。不妨放下偏見之心，向人學習，反思自身，體驗人生這趟旅程的樂趣。

這趟讓我與日本結緣，結識來自不同地方同輩的旅程可謂是絕無僅有。感謝給予本人此珍貴機會的母校、教育局、日本政府以及日中友好會館。當然，還少不了這一路上遇到的各人，你們的幫助使這趟旅程美好得如此令人難以置信，還請讓我將此份恩情永存心中。

或許在此次旅程為我帶來歡笑的你、與我談天說地的你、幫助我的你，之後難以常常見面，但我相信我們總會在某一天再次相遇，談起這趟難以忘懷的青春之旅。

邵子熙（沙田培英中學）

十分感謝 JENESYS2023、日本政府、日中友好會館、教育局等單位，使我擁有一次順利難忘的交流之旅。感謝京都府立北稜高中和竹村家庭，使我感受到異國他鄉的愛與溫暖。這次的文化之旅，看到了許多事物，學到了許多東西，反思了許多問題，在此就不一一敘述了。最後，我也要感謝我校老師對我的信心，給予我機會去外面闖一闖。

大地如此遼闊，海水如此寬廣，天空如此無垠，內心亦是如此。

歐陽芷澄（東華三院陳兆民中學）

本人對於能夠參與這次 JENESYS2023 日本交流團感到非常榮幸，當中七日六夜的旅程帶給我一生難忘的回憶，亦留下青春美好的一瞬間。

非常感謝日本政府、日中友好會館、教育局等不同單位給予我們香港團一個寶貴又難得的經驗，跟日本人交流和宣揚彼此文化，對日本的文化有更深一層的認識。

交流團每一天的行程都非常緊湊，但正因如此，我們每天才能接觸更多關於日本的文化習俗，例如禮儀、飲食文化等等。每一個體驗都帶給我機會接觸日本的傳統文化，亦讓我觀察到日本人對於文化習俗上的追求和信念，讓我啟發到保留傳統文化的重要性，也是香港值得借鑒的。

這次旅程最深刻的，莫不過是在體驗日本寄宿家庭生活及與日本高中生交流。在寄宿家庭當中，公公和婆婆都非常細心照料我們，教導我們烹飪日本傳統食物—豆腐紫菜餅，而且教導我們製作木笛子，他們亦準備了和暖的墊子，讓我們在寒冷的冬天也感受到溫暖。即使我們相識也只有短短兩天，但他們的關心和照料也讓我們留下深刻的印象，他們起初接待我們的熱情到最後離別的相擁，使我們在說再見時也不禁流下眼淚。在與日本高中生交流中，我與他們一起上了音樂課和英文課，感受到在日本上課與香港上課不同之處。例如在音樂課，同學能夠每人使用一部電子琴一起合奏，增加團隊合作和溝通的機會，日本高中生也非常熱情地教導我們電子琴的操作。即使是短短一天的相遇，也能建立難能可貴的友誼，更了解到日本教育在保留傳統文化上的作用。

是次交流活動的種種回憶都為我的人生帶來深刻難忘的足跡，我們的組員從交流前的訓練、構思交流報告的主題，到交流時的一同考察、一同發掘日本在傳統文化方

面的深奧之處。這些回憶都在我們青春歲月留下印記。本人再一次感謝學校和老師們給予我這個寶貴的機會，希望兩地可以繼續保存珍貴的情誼，傳承彼此傳統的文化，讓我們再互相參考學習。

曾焯烽（保良局董玉娣中學）

畢生難忘的七天之旅如光飛逝，日本人親切的笑臉和熱情的款待，將會永遠刻在我的心中。

首先，本人對於成為交流團的其中一員深感榮幸，萬分感謝日本政府，香港教育局和日中友好會館在各方面的安排，讓我們有機會深入了解日本的文化和傳統，也讓我感受到當地人的熱情，並和他們建立深厚的友誼。

這次交流團，我對日本的文化和傳統有了更深入的了解。我們參觀了許多著名的寺廟和神社，如京都的清水寺和東京的淺草寺。這些古老的建築散發著悠久的歷史和宗教氛圍，讓我感受到了日本人對於傳統價值的尊重。此外，我們還參加了製作和食及茶道的體驗，這讓我更加欣賞日本對細節和儀式的重視。在這次的交流當中，我們與日本學生進行了交流活動，互相分享了彼此的文化和生活方式。他們非常友善和熱情，願意與我們交流和互動。我們亦品嚐了傳統的日本家庭料理，探索了當地的生活。這些經歷不僅增進了我對日本文化的理解，還讓我結識了一些終生的朋友。

這趟旅程讓我對自己的成長有了更深刻的體會。在這次交流團中，我必須面對許多新的挑戰和不熟悉的環境。我需要主動學習和適應，並且與團員合作解決問題。這些歷練讓我更加自信和成熟，並且培養了我的團隊合作能力和跨文化溝通技巧。

參加 21 世紀東亞青少年大交流計劃是我人生中一個寶貴的經驗。我對日本的文化和傳統有了更深入的了解，與當地人建立了深厚的情誼，同時也在自我成長中取得了重要的進步。雖然不知何時才能與諸位好友再會，但不論十年、二十年，這份友誼都永不改變。我將永遠珍惜這次旅行帶給我的回憶和體驗。

陳嘉琳（真光女書院）

仲冬的時候到訪日本，葉似染火，銀杏金盞一樣明亮了一座座城。竟要擱筆時，回想一路所得，無以言謝。

首先，萬分感激日本政府、日中友好會館以及各接待單位和教育局在各方面的精心安排，讓我們在七日的旅程中領略細膩雋永，豐富了經歷和知識，更能在寄宿家庭溫馨地閑話家常、在交流學校雀躍地結識朋友、在講座中認真投入地實踐。我亦要感謝團長及領隊老師在旅程中的指導照顧，寓教於樂，讓我們獲益良多。採訪導遊在日

本的新年習俗、傾聽老師娓娓道來的故事、與組員一起歡聲笑語——回想本次旅程，昨日又再清晰地重現。未來想到這個冬日，回憶必然會像紛紛揚揚的大雪，翻湧出在燈火爛漫中疾走而帶起的風和年少馳騁時的赤忱明朗。

我榮幸能成為 JENESYS 2023 的香港代表團成員之一，更要感激我校真光女書院給予我機會；有賴師長悉心教誨、同學鼓勵支持，縱然路途顛簸，我也可因親友而不懼叩響通往遼闊天地的知識大門，一化北冥魚。

在此次交流的報告中，我很高興可以了解更多日本的宗教文化，並思考文化交流對香港社會的重大意義。我向來喜愛閱讀日本文學，能親自到訪各個名勝景點並體驗當地文化、收獲了寶貴的友誼，更覺得這次的交流經驗彌足珍貴。弦歌不綴，思接千載；願歲並謝，與友長兮——冀望兩地學生友誼永固，共同促進兩地交流，把絢麗多彩的文化傳承。

仰頭看去，日月依舊繁盛輝煌，希望盛大如同浩瀚宇宙；於隆冬，瘋長的枝桠向蒼藍澄澈處無限延伸，蒼穹通往的是理想之鄉。葉是枯木的星，揮手間，點點幻滅的星斗與我們彼此牽引，紅楓並銀杏從天空降落，萬物都好像因此有了生命。而我們之間僅有的區別，只不過是你在青苔地，我在琉璃瓦——地域不能限制友誼，因為我們銘記，在同一個世界，我們擁有同樣的夢想。

程巧嵐（沙田循道衛理中學）

對於今次 JENESYS 2023，我深感榮幸能獲選並代表香港到日本交流，並非常感謝日本政府、日中友好會館、教育局及各單位工作人員的努力和付出，令今次交流活動能夠順利完成，我亦因此在此計劃中獲益良多。

雖然今次旅程只有七日六夜，但我卻在這短短的旅程中獲得了很多關於日本文化的知識。還記得一來到日本並前往皇居二重橋時，銀座的道路旁一座座充滿特色的日式建築及一顆顆盛開著的銀杏樹，配搭著黃昏時由黃至藍漸變的天空，這一幕美麗的景色令我到現在還印象很深刻。而旅途中的食物也令我深深體會到日本文化的特色，例如我們第一天晚上吃的相撲火鍋。我還記得我們進入餐廳前需要跟隨日本文化脫鞋進入，這令我感受到香港與日本文化的不同。與當晚寒冷的天氣相比，相撲火鍋在放上桌子的那一刻已經感受到它的溫暖。火鍋中使用的材料都很天然，例如豆腐、蘑菇等，從選材已經感受到日本文化中與自然共存的精神。

在本次旅程中，我最深刻的經歷就莫過於在滋賀縣日野町到寄宿家庭交流。在寄宿家庭的每一餐都需要由我們和寄宿家庭的婆婆一同準備，因此我更能感受到日本文化與香港的不同。例如一些食物材料是由公公婆婆親自種植的，每天早上他們會到房子出面的農田採摘；而在烹飪時，他們不會浪費任何食材，例如雞蛋殼會丟進出面的廚餘箱。在禮儀文化方面，開始飲食前我們亦要跟著公公婆婆說「いただきます」

（我要開動了）、雙手合十來表示感謝。這些都令我親歷其身地感受到日本文化的特色。而令我最印象深刻的地方，便是公公婆婆在我們離開前對我們說了一句「無論你們去到哪裏，都要記得公公婆婆就在這裏等著你們」，令我真的很感動。

古語有云：「讀萬卷書不如行萬里路」，在參與了這次交流活動後，我真切的感受到這句話的意思。雖然中五的學業確實繁忙，這亦令我多次掙扎要不要報名參加今次活動，但我現在非常慶幸，我當時做了這個正確的選擇。在交流中，我不僅獲得了在書本中學不到的知識和經驗，更認識一班了來自不同學校組員，甚至日本的朋友，與兩地的人都建立了聯繫。我相信即使數多年後，這次旅程仍能在我的生命中，留下重重的一筆。

譚子謙（香港中國婦女會中學）

21 世紀東亞青少年大交流計劃 2023（下稱 JENESYS）實行已有十多年歷史，今年本人有幸被選為參加者之一，在疫情陰霾散去後代表香港學生進行交流，實屬難能可貴。在今次旅途中，亦有幸參加各項體驗活動，親身接觸和了解日本這個熟悉而又陌生的國家。

熟悉的，是名勝景點和旅遊勝地。這次旅程中，我們被安排到訪數個日本名地和遺產，深入了解當地文化和歷史。東京的皇居二重橋、京都的二條城，分別印證了日本天皇權力的發展史；東京的淺草寺、京都的清水寺，讓我們認識到宗教保育和商業發展並行的可行性。一個個耳熟能詳的景點，栩栩如生地呈現在我們眼前，不禁使我們對於日本豐厚及源遠流長的歷史大為感歎。

陌生的，是日本的面貌和地道風情。JENESYS 計劃的旅途中，一次又一次為我們帶來意想不到的驚喜。在京都府立北稜高中，與新認識的同學一同上課、用膳、參加精心設計的堂上和課後活動，令我對這些截然不同的學生生活大為讚歎，亦從中結交到新的朋友，促進文化交流。同時，在寄宿家庭居住的兩日一夜亦使我印象深刻。招待的夫婦兩人雖然年紀老邁，但仍是十分熱情，無微不至地照顧我們同行的四個男生，更親自教導我們下廚，並於飯後與我們促膝長談，得到了寶貴的交流機會。日野町的明媚風光，加上親切的寄宿家庭，成為了旅途中最為深刻的畫面。

回想整段時光，確實獲益良多，亦充分體現了「讀萬卷書不如走萬里路」的道理。日本，作為一個發達的國家、一個歷史悠長的文化國度、一個世間稱頌的文明之邦，在這次旅程中我得以全面體驗日本的不同面貌，所獲得的經驗遠比書本所提供的知識更為珍貴。

最後，再次感謝母校的推薦，教育局以及日本政府的支持和安排，讓我們得以有一次難忘且意味深長的經歷，擴闊視野。

梁漫枝（基督教香港信義會信義中學）

本人深感榮幸能夠參加 JENESYS 2023，感激母校的推薦，感謝所有主辦單位、隨行老師及人員的付出，讓這次旅程順利和歡樂。

在日本接待單位、高中生及寄宿家庭介紹下，本人對日本傳統禮儀文化、節日文化及飲食文化等各方面更為熟知，亦感受到他們對日本的自豪以及發現有不少地方值得我們借鑒。

旅程令本人最受啟發，莫過於在京都府立北稜高中的交流日。我們因 JENESYS 相遇、相知，在同一間學校裏建立了可貴的情誼。跨語言的相處中，本人領悟到人與人的溝通媒介除了語言更不可或缺的是神情、身體動作，何況有些東西只可意會，不可言傳。

這次旅程令本人最感觸的，莫過於寄宿家庭的兩日一夜。即使婆婆和公公與本人素不相識，他們特別準備的熱茶、和服、電熱毯等細節，皆能處處體現他們真誠、熱情的態度。最後臨別前，兩位的話使我們賓至如歸：「無論你們在那裏，走來走去，我們也都在日野町等你們。」這段深刻多彩的時光，成為我們中學生涯裡珍貴難忘的回憶。