

JENESYS 2023

21 世紀東亞青少年大交流計劃

第三組專題研究報告

研究題目：

通過各種校園活動，探討兩地學校對
學生個人成長及未來發展的影響

指導老師：

李奕亨老師



目錄

組員名單	P.3
1. 引言	P.4
2. 背景資料	P.4
3. 本組對題目感興趣的原因	P.5
4. 社會意義	P.6
5. 焦點探究問題	P.7
6. 探究方法	P.7
7. 相關概念	P.8
8. 修學旅行對日本高中生的教育意義	P.9
9. 日本高中生在學校開放日的角色和重要性	P.12
10. 生涯規劃對日本高中生未來發展的影響及其成效	P.13
11. 總結	P.15
12. 個人感想	P.16
13. 參考資料	P.23

組員名單

鄧綦琳 Betsy	顯理中學
余卓凝 Bless	可風中學(嗇色園主辦)
鍾紫韻 Bonnie	迦密主恩中學
周沚妍 Cherry	屯門天主教中學
莫進 Daniel	聖保羅書院
何雅儀 Ella	將軍澳官立中學
林昊罡 Lawrence	青年會書院
陳洋溢 Lewis	聖瑪加利男女英文中小學
蔡錫浩 Ocean	英皇書院
馮子莹 Patricia	聖羅撒書院
張弘毅 Ronnie	文理書院(香港)

1. 引言

本組於是次交流獲益良多，所學舉足輕重。組員於旅程中深刻體會日方熱情好客、見識日本歷史淵源悠久，觀賞萬古千秋下之林林總總的輝煌造就。現特此以兩地差異為主題，報告港日高中學生個人成長及未來發展之層層差異，薈萃旅程所學所歷；著墨於如何藉交流打開昔日文化枷鎖，跨過兩地語言的桎梏。望致閱者可鑑之處為盼。

2. 背景資料

日本中央教育審議會於 2014 年 11 月，向文部科學大臣提出了《幼稚園、小學、中學、高中暨特教學校的學習指導要領之改善和必要方略等》的諮詢報告書。文部科學省根據報告書的內容，明示了五項課程改革的基本方針，其中指出教育須基於學生主動學習的觀點，且提出教學必須著重學生主體性與互動性的深度學習。可見學生個人成長於日本教育理念中為重要一環。

3. 本組對題目感興趣的原因

本組對修學旅行、開放日和生涯規劃這三項校園活動感興趣，是因為這些活動直接涉及學生的個人成長和未來發展，並且在日本和香港的教育體制中佔有重要地位。

修學旅行是一個學校組織的校外教育活動，通常是在特定年級或特定階段進行，學生會前往不同地區或國家，體驗不同的文化、歷史和環境。這種活動可以拓展學生的視野，增進他們對多元文化的理解，培養他們的獨立生活能力和解決問題的能力。在焦點探究中，可以比較日本和香港的修學旅行模式、活動內容和目標，並探討這些活動對學生個人成長和未來發展的影響。

學校開放日讓學生和家長有機會參觀學校的設施、了解課程和學習環境。這是一個重要的活動，因為它可以幫助學生和家長更深入地了解學校的教學理念、教學資源和學習氛圍。在焦點探究中，可以比較日本和香港學校開放日的形式和內容，並探討這些活動對學生的認知、興趣和選擇的影響。

生涯規劃是一個重要的教育領域，旨在幫助學生認識自我、了解職業和學術領域，並做出適合的就業選擇。生涯規劃活動可以包括職業體驗、職業指導和升學輔導等。在焦點探究中，可以比較日本和香港的生涯規劃教育的內容、方法和成效，並探討這些活動對學生的職業和學術發展的影響。

通過這些校園活動的比較和探究，可以深入了解日本和香港學校對學生個人成長和未來發展的關注點和影響。同時，這些活動也反映了教育體制和社會需求對學生發展的重要性。

4. 社會意義

是次交流活動有助日港兩地進行文化交流，通過讓日港兩地的學生加深認識，建立密切的聯繫，有助兩地青年加深了解彼此文化。更重要的是，我們有更多機會藉著深入了解日本文化，減少文化差異帶來的負面影響和誤解，理解不同文化背後的理念及初衷，學會尊重共融。

此次活動設有到訪寄宿家庭和學校的環節，此舉不但能令我們親身體驗不同文化的價值觀和習俗，還能夠從當地居民的角度出發，了解背後真正用意，例如日本的家庭大多自己種地，自給自足，我們在參與收割農作物和煮食的過程中體會「粒粒皆辛苦」的意義，更能體會日本人珍惜糧食的樸實精神。這能夠增進我們對文化多樣性的尊重和欣賞，讓我們回港後更能尊重自己社區裏的文化多樣性。

此外，通過與寄宿家庭和當地學生建立良好的友誼，兩地青年和家庭可以保持往來，有助促進未來的文化和學術交流，也能透過溝通得知兩地文化特色和趣事。

是次活動更有彌足珍貴的教育意義和文化傳承的重要性。我們到訪了淺草寺、清水寺、二條城、皇居二重橋等古色古香又有歷史意義的古蹟，了解日本的傳統文化和歷史，有助我們從不同角度認識日本這個國家。再者，通過學習日本傳統文化及禮儀，和參觀京都傳統產業博物館，並親自製作茶碗蒸，不但有助保護和傳承這些寶貴的文化遺產，更有助提升我們的個人素養，在回港後把這些知識和經驗，以及個人體會向師友和社區分享。此舉可讓更多人真正認識日本文化，破除偏見和固有印象，並學習日本文化的精粹，從而真正達到兩地交流之目的。

總括而言，是次交流活動不但能夠促進個人成長，更能豐富學生的文化體驗及閱歷，具有重要的社會意義。

5. 焦點探究問題

- 修學旅行對日本高中生的教育意義
- 日本高中生在學校開放日的角色和重要性
- 生涯規劃對日本高中生未來發展的影響及其成效

6. 探究方法

我們分別從實地考察、訪問、資料搜尋及問卷調查進行探究。首先，我們到訪京都府立天橋高中宮津學舎（宮津學舎），進行一天高中生上課生活，並參觀了校園及交流，幫助我們認識日本校園活動。其次，我們亦訪問了日本學生，從對話中了解校園活動對他們的意義及影響。因時間所限我們未能即場訪問更多日本學生，所以事前設計了針對修學旅行、開放日及生涯規劃三方面的問卷調查，請他們課後完成。另外，我們在網上進行資料搜集，確保我們深入認識各項活動，並彌補不足之處。

The image displays three side-by-side screenshots of online questionnaires in Japanese. Each questionnaire has a header, a brief introduction, a 'Not shared' notice, and a list of questions. The first questionnaire is for 'Open Campus' (オープンキャンパス), the second for 'School Excursion' (学校修学旅行), and the third for 'School Career Planning Service' (学校キャリアプランニングサービス). The questions cover topics like student year level, purpose of the activity, and perceived benefits.

電子問卷調查的截圖

7. 相關概念

a. 修學旅行

修學旅行，又名戶外教學，是學校或教育機構組織下的旅行活動。修學旅行是一種可以追溯至很久以前的教學方式，而現代修學旅行的概念與組織方式源於 19 世紀末和 20 世紀初的歐洲。修學旅行是指學生前往一遠離學校／住所的地方住宿數天，進行跟學校課程內容相關的實地考察和體驗活動，跟即日往返的郊遊和參觀學習不同。學生通過參加修學旅行，學習課堂以外的技能，例如培養觀察力和人際關係，為學生提供了更豐富及更深入的學習機會。

b. 學校開放日

學校開放日是學校的大型公開活動，透過舉辦“校園開放日”活動，加強學校與社會聯繫、提升學校在社區的影響力。

開放日當天學校會開放校舍讓公眾參觀，通過設計各種攤位活動，向學生及家長推介自己的學校，又會安排老師和學生現場介紹和答疑解惑，這可以讓普羅大眾對學校有更深入的認識，同時亦令有意入學的學生及其家長對學校有更多的了解。

c. 生涯規劃

生涯規劃是持續和終身的，讓學生在人生不同階段達成不同目標。在求學階段，生涯規劃教育是全人發展的其中一個重要元素，目標包括培養學生認識自我、作個人規劃、訂立目標、反思和修訂的能力，以及認識銜接各升學就業及培訓的途徑、職業操守及職場資訊。

d. 個人成長

個人成長是指一個人在各個方面不斷發展、進步和成熟的過程。個人成長主要分成身體健康、智力、情感、社交及精神五個方面。在高中生的階段，學生最重要能夠發展個人潛能和健康的自我概念，積極面對生活上的挑戰及有效地解決問題。而建立良好的的人際關係和培養勤奮進取的學習態度，來掌握多元化的學習技能，也是為未來事業的發展奠定基礎。總之，良好的個人成長能讓人健康地成長。

8. 修學旅行對日本高中生的教育意義

修學旅行是日本教育重要的一環，其歷史豐富悠久又別具意義。而香港雖並無修學旅行一詞，但亦設有學校旅行日。故此，以下會將日本的「修學旅行」及香港的「學校旅行日」作比較。

a. 比較修學旅行在日本及香港高中的異同

相異之處

1. 時間/地點

日本

日本的修學旅行以跨越區域性為原則，如西日本的學校會前往東日本參觀，因此東京鐵塔、國家議事堂、晴空塔等皆是熱門目標地點，藉此以了解現代化的世界。而東日本的學校則會以京都、奈良的寺廟為主，通過參觀歷史建築物來了解文化的形成及傳承。甚至也會將阪神地震災區的神戶列為修學旅行的參觀點，以強化防災學習意識。

香港

香港礙於地域及日程表限制，學校的旅行日一般為一日；而地點大多安排在香港的郊野公園（如大帽山郊野公園、大潭郊野公園）或旅遊景點（如海洋公園、迪士尼樂園、山頂、濕地公園）。

2. 自主性

日本：較高

日本對於修學旅行是期望由學生自己規劃，而教職員則只是從旁配合協助，故學生自主性較高。學生可自行決定旅遊的目的地，而教職員則只會在指定地點確認學生的旅行狀況。

香港：較低

香港的學校旅行日亦計算為上課的日子；故會由老師規劃這項旅行活動。所以香港的旅行日通常由學校安排一切事務，包括地點、時間、交通等，確保學生安全，但同時亦令學生自主性降低。

3. 目的

日本

日本修學旅行的目的是促進學生更深入了解鄉土、歷史、文化的課外學習活動。例如學生親身到訪古蹟數量繁多的京都、奈良等城市，從歷史文物中學習歷史知識。而且學生藉著旅行規劃過程，亦能培養出參與團體活動的自律、自主的能力。

香港

香港學校旅行日的目的大多是令同學放鬆心情，暫時放下繁忙的學業，紓緩壓力，增添校園生活的樂趣。

相同之處

形式

不論日本還是香港，行程中學生都會自行分組進行活動／遊玩，而並非以班級作集體行動。可見兩地學校在旅行日都給予學生一定的自由度及空間。

b. 修學旅行對日本及香港高中生個人成長的影響

日本

我們到訪宮津學舍時，收集了日本學生認為從修學旅行可學到的技能及教育意義，就此反映出修學旅行對個人成長的影響。宮津學舍的校長希望將學習場所擴大至教室之外，了解地區課題，學生可解決社會上一些「沒有答案的問題」，並培養對地區的感情。校長希望透過修學旅行可以激發學生的個人成長，達成宮津學舍的希望——培養對社會有貢獻的人才。

日本高中的修學旅行很注重學生的自主性。我們在問卷調查中詢問了修學旅行進行的模式，而大部分的學生都回答是：「一班裡分小組自由行動」。這種安排要求學生自己必須計劃。因各組都有自己想要研修的題目，學生需自己決定想去的地方。在小組裡學生一起計算出發時間和到達時間，商量利用哪些交通工具，制訂一個日程表，讓老師確認內容。修學旅行可以有效地讓學生掌握時間管理和計劃技巧。學生走在完全陌生的土地上，對於學生們來說是巨大的挑戰，但也從中學到在社會中生存和獨立的技能。因學生在陌生的地方很可能需要尋求幫助，所以可以培養與陌生人溝通的能力。在缺乏老師幫助的情況下，小組裡就必須出現一個領袖，從而提高學生的責任感和與朋輩的溝通能力。就此可見，這種安排可以提高學生各方面能力。

日本高中修學旅行也能讓學生得到一些人生的啟發。在問卷調查中，很多學生回答關於修學旅行教育意義的問題的答案都關於個人成長。學生透過體驗與自己生活地方不同的環境，可以有新的發現，例如發現到「躲藏起來」— 在平日看不見的地方工作的職業，可以思考自己的未來職業發展。透過發現從未見過，但完全符合自己的風格和興趣的職業，可以激發學生入讀大學心儀科目的動力，正面地改變學生的學習心態。因為學生能夠到達平日較少到的地方，例如日本東部的學校會前往日本西部，可以拓寬學生的視野，改變對事物的看法，擁有新的思維方式，有效促進個人成長。

香港

本地學生學業繁忙，又因課外活動種類較多，學生慣常參與校內培訓，對校外活動較陌生。儘管如此，香港大多學校仍致力以推動學生的身心發展為本，在有限時間舉辦一年一度的學校旅行，給予學生一天校外遊歷的體驗。然而，大部份學校並沒有容許學生自行選擇旅行地點或活動內容，更往往墨守成規，舉辦一成不變的活動，令旅行樂趣褪色，反成為眾多學生迫不得已參加的年度活動。例如千篇一律的「赤柱燒烤」、枯燥乏味的「探訪動植物公園」等。本地學校實宜移風改俗，參考日方學校在修學旅行的策劃，以實踐旅行之根本宗旨—從趣味校外體驗中學習。現具體建議如下：

一、效法「學生自主」；在安全、合乎道德規範前提下容許學生自由選擇旅行地點和活動。此舉除可免去老師思考合適地點及活動的難題，又能供學生發揮創意，尋覓適宜、新穎的場地，實是一石二鳥、皆大歡喜。

二、在旅程中加入有意義的行程。日本學生多可在修學旅途中發掘平日不能接觸的事物。例如與眾不同的職業，姍紫嫣紅的世外桃源等。校方可就此向學生提出有關旅行地點的建議，供師生參閱。

c. 總結

日本的修學旅行和香港的學校旅行，無論是在舉行形式還是地點上，都出現了不一樣的取向：日本修學旅行大多超過一日，並會到一些名勝古蹟、防災博物館、商業設備考察，讓學生更深入了解日本的傳統文化、現代化設備、或備災工作；而香港的學校旅行地點則多是著名旅遊景點或郊野公園，目的多予學生放鬆身心。亦因兩地不同的理念，而得出不同的結果：日本的修學旅行多引導學生思考及自主認識本土文化、社會問題、以及歷史，亦因此提供給了日本學生新的視野與角度看待問題；而香港的學生則可以趁此機會放鬆心情、紓緩壓力，享受與同輩遊玩的樂趣。

此外，日本的修學旅行大多由學生主導和計劃行程；而香港的學校旅行則是由老師安排行程。香港學生無須事前規劃、籌備，可以盡情享受活動；但對日本學生而言，修學旅行可以促進個人成長，訓練時間管理能力、提升合作能力、培養領導才能以及溝通技巧。兩地的形式和目的各異，但也是為了學生的心身成長著想，兩地或可互相參考、取長補短。

9. 日本高中生在學校開放日的角色和重要性

a. 比較日本及香港高中生在學校開放日的角色的異同

自主性

日本：較高

在日本，學生更會主動策劃開放日中的不同活動，聯合不同的社團、科目專業等，訂立不同的活動和表演，讓參觀人士在開放日中了解學校。日本學生在學校的開放日中是一個主導的角色，基本上由開放日的計劃、實踐、評估都由日本學生完成，所以老師在開放日的角色會比較被動，多數不會干涉學生的策劃過程。

香港：較低

在香港，學生在學校開放日的角色相對地被動，開放日的整體策劃以及活動和時間安排都會由校方和老師決定，再由學生協助執行，而學生通常只需要簡單地設計一些攤位活動和幫忙裝飾，以及在開放日當天擔任不同的崗位，其餘開放日的運作都會由校方安排，學生無須參與開放日整體的策劃過程。

總結

在學校開放日中，兩地的學生有不同的角色。香港學生比較被動，大部分的策劃都由校方完成。相反日本學生則會比較自主，他們會參與學校開放日的策劃、實踐，甚至事後評估的過程。所以，香港學生和日本學生在學校開放日上的角色大有不同。

b. 學校開放日對日本及香港高中生個人成長的影響

基於日本高中生對開放日的自主性較高，他們能自行籌劃和舉辦活動，例如有不同攤位以及攤位介紹等，開放日的目標群眾多數為對入學感興趣的人，令他們對該學校了解

更多。日本高中生負責籌備活動，令學生更獨立，以及加強學生之間的連結和合作性。對個人成長和學校而言，讓學生有着更多歸屬感，更具備獨立籌劃和準備活動的能力。

而對香港高中生來說，由於他們的自主性較低，負責的工作和設計也較少，在開放日中可能只需要負責接待來賓以及人流分配等工作。因而在個人發展上，未能完全提高學生的自主性和活動經驗。但在另一方面，學生透過接待和場面控制等，增加對該開放日的熟悉程度和獲得相關經驗。

對比開放日對日本及香港高中生的個人成長的影響，日本開放日較著重整體性，以學生為主導能增加他們的歸屬感以及對該活動流程的掌握，從而增加他們的生活經驗，以及熟悉舉辦活動的程序。而對香港高中生而言，雖然似乎較被動，但選擇參與籌備活動的學生得着亦不少，包括接待技巧和人流分配工作等方面得到提升和進步，對個人成長而言，能給予學生不同的機會。

c. 總結

與香港不同的是，日本高中生在開放日中除了擔當了執行者的角色外，還擔當了策劃者、主導者的角色。他們會自主地構思活動內容，規劃活動進行方式，準備活動有關資源。日本高中生認為透過「學生主導」的運作模式，他們認為自己的溝通能力、解難能力，計劃執行能力都能得到大幅提升，同時亦提高了對自己學校的歸屬感，促進了與同學、老師之間的友好關係與合作。

10. 生涯規劃對日本高中生未來發展的影響及其成效

a. 日本及香港學校的生涯規劃

日本

在重視學校教育的同時，日本還視職場體驗活動為促進職業生涯教育的重要一環，形成了小學以參觀為主、中學以職場體驗為主、高中以職場見習為主的各級職場體驗活動的層次遞進體系。

高中作為職業選擇過渡時期，要求學生必須到職場見習，具備一定的職場工作經歷，加深學生對自我的理解，能夠籌劃未來的發展並做好進入社會的準備。我們通過於前往宮津學舍期間，向該校學生派發問卷調查，以了解日本高中生涯規劃的具體詳情。問卷結果顯示，該校提供的生涯規劃活動及範疇包括：面談、職業分享講座、由畢業生提供生涯規劃輔導（一年約兩至三次會面）等。

而關於該校生涯規劃輔導的成效及得益，學生表示「讓自己明確知道現在的自己有什麼不足和該怎麼做，以能高效地進行相應的學習」、「通過講者嘉賓的分享認識工作世界，增加自己對未來的選擇項」等等。

由於日本的生涯規劃多以一對一形式為主，能直接向老師、學長提出具體疑問，故有學生表示此模式較有針對性，能更有效幫助他們規劃未來。

香港

在香港，生涯規劃分別從制訂校本生涯規劃教育及升學就業輔導架構、連繫升學機會及就業選擇、舉辦全校性升學就業輔導活動、安排與工作相關的學習體驗、提供個人規劃輔導及相應輔助服務六方面介入活動，期望學生能夠獲得優質的生涯規劃教育及升學就業輔導服務，配合他們在不同成長階段的發展需要，讓他們獲得支援及建立能力，按本身的興趣，並就升學及事業目標和其他生活範疇，作出知情和負責任的選擇，從而邁向有意義的人生。

在高中階段，學生需面對公開考試、升學選科和就業抉擇等事宜，學校幫助學生反思和檢討其個人興趣、能力、抱負，讓他們更全面認識自己，從而訂立中、長期的學習或事業目標，並鞏固其職業性向與學科選擇的連結，讓他們能夠適應由中學過渡至就業的轉變。這裏共分為自我認識及發展、事業探索及專業規劃與管理三個要素，當中包括多元活動，如應用學習課程、友師計劃及參觀大專院校，希望透過它們讓學生深入認識自己及外在因素的影響，進行檢討及反思；探究學習和工作的機會與限制及可提供的選擇，將工作體驗與升學就業選擇互相結合，最後作出決定、制訂計劃並付諸實行，從而面對各種社會轉變及由學習過渡至工作的轉變。⁷

實際上，香港中學普遍於高中提供生涯規劃輔導，多以講座或以班作單位形式進行生涯規劃教育，介紹社會中不同職業及崗位，鼓勵學生探索及尋找自己的目標。同時，學校亦會統籌各種職場體驗計劃予學生參加。而在中五下學期，學校會輔助學生計劃選擇大學學科，商討未來計劃，例如在生涯規劃教育課堂進行模擬社會體驗活動／生涯規劃咭牌遊戲，又把生涯規劃融入不同學科課堂，以「個人簡介」或「履歷表」為題作中英文寫作、以「選擇職業的最重要條件」、「敬業與樂業」為論題等，讓學生就論題進行討論交流，探討擇業要訣及專業精神。另外還有職業性向評估測驗，例如進行 CII 測驗、BIM 測驗、COA Probe Test 及職業導向遊戲，透過不同的評估測驗，讓學生多了解自己的興趣及長處。

b. 比較高中生涯規劃在日本及香港高中的異同

在目標和重點上，日本高中的生涯規劃強調培養學生的自主學習和自我管理能力，並幫助他們形成自己的人生觀和職業觀。高中生需要進行職場見習，以獲得職場工作經驗，並做好進入社會的準備。相比之下，香港高中的生涯規劃更加注重學生全人發展和終身學習，旨在讓學生認識自我、作個人規劃、訂立目標及反思和修訂的能力。生涯規劃教育與學校課程緊密聯繫，幫助學生作出明智的就業選擇，並將事業抱負融入全人發展和終身學習的過程中。

在輔導形式上，日本的生涯規劃多為一對一形式，學生可以直接向老師或前輩提出具體疑問，獲得針對性的幫助。這種形式有助於學生組織對未來的想法和計劃。相比之下，香港的生涯規劃教育注重學校課程的聯繫，透過課程內容和活動，讓學生獲得所需的知識和技能，並培養他們思考自身優勢的習慣。

在活動和服務上，日本高中的生涯規劃活動包括職業體驗和職場見習，通過親身體驗幫助學生了解職場環境和職業需求。學校還提供生涯規劃輔導服務，例如面談、講座和指導，以幫助學生組織對未來的想法和計劃。香港高中的生涯規劃則包括製訂校本生涯規劃教育及升學就業輔導架構、連繫升學機會及事業選擇、舉辦全校性升學就業輔導活動、安排與工作相關的學習體驗、提供個人規劃輔導等，旨在幫助學生獲得所需的知識、技能和態度。

總的來說，日本和香港在高中生生涯規劃方面都強調幫助學生認識自我、作出最適合自己的就業選擇，並為他們的未來發展做好準備。然而，兩地的重點和具體實施方式存在差異，反映了各自的教育體制和社會需求。

11. 總結

校園生活奠定了我們一生往後的發展根基，不論在日本還是香港，這是毋庸置疑的。透過比較日本與香港的修學旅行、開放日及生涯規劃服務，可見兩地學校的活動及教育方向，對學生個人成長及未來發展的影響都有所不同。

這些不同之處與兩地的教育制度的根基、目的及課程設計皆有關聯，以致學生在個人成長範疇上的差異，如香港學生較注重技能多樣性的發展，而日本學生則較注重學生自身的發展潛能。兩種不同幫助學生成長的模式，皆與兩地對學生在社會中須具備特質的概念及價值相符，故此各有其獨特性。

12. 個人感想

鄧綦琳 顯理中學

日本的城市規劃做得很好，這是我第一次來東京，那怕在東京商業化的城市中心，它的市容，建築密度和整潔程度都令人看上去十分舒服。我亦感受到在這繁華都市中，人們生活的一片謐靜。在第一日遊覽的皇居二重橋附近那一帶的公園，黃澄的銀杏樹，在椅上和友人雀躍地傾談，後面是大片一覽無遺的草地，有人在氣喘呼呼地慢跑加上日落的黃昏，目之所處皆是一片橘黃色調的寧靜。

滋賀縣的老爺爺和老奶奶對我照顧和體貼，令我十分感動。這是我第一次體驗和寄宿家庭一起生活，加上我不會日文，心情十分緊張，心想這兩日一夜就硬着頭皮熬過去吧。但我低估了兩日一夜可以建立的情誼和聯繫，原來有人可以對一個只是萍水相逢的異國人那麼熱情和關照。耐心聽我使用手機軟件翻譯的日文，幫我拍照，還把照片列印出來送給我，還有很多很多。那怕聽不懂他們的語言，他們溫柔和藹的笑容已足夠溫暖我的內心，遺憾的是，我們不能花更久的時間，創造更多美好的回憶。

我很喜歡看日本動漫，到臨京都府立宮津天橋高中宮津學舍就像是如夢幻般，就好像從動漫世界走進現實世界，我內心的震撼實在沒有辦法用言語形容。學校的每一位同學都十分友善，可惜因為我不會日文，溝通有些困難，令我沒有辦法和他們有更加深度的討論，以了解他們的校園生活。但我的學伴真的十分照顧我和一直很熱情和交流，她們的古箏表演亦很精彩，感謝他們的準備。在科學實驗室吃到的關東煮白葡萄實在美味，它的鮮甜和可口令我意猶未盡。

最後，我想感謝黃女士，本間女士，每一位旅遊巴士司機，和協助舉辦這次活動的每一位工作人員。他們十分出色並專業地完成了他們的工作，令到我有賓至如歸的感受，感謝您的付出，どうもありがとうございます。

陳洋溢 聖瑪加利男女英文中小學

首先，我很感恩我能夠參加一個那麼精彩難忘的訪日交流團。是次交流團讓我印象最深刻的是日本人十分認真和細心的服務態度，他們全心全意做好一件事，而禮儀工作坊的老師正表現出這個精神，令我得到不少啟發。在禮儀工作坊上，禮儀老師介紹後，同學們還有很多問題想問。老師回答每一個問題都從不馬虎，而且是有耐心及詳細地示範和用例子說明解釋。之後，老師還在丸紅畫廊用心介紹源氏物語服飾。不單這樣，到了晚上的歡迎會，老師還趕來出席歡迎會。真心感受到老師的誠懇。原來一個人的行為和處事態度對身邊的人的影響真的很大。老師也說一個人擁有良好的禮儀也對身心健康很重要，這是我從也不會想到的地方。最後，我很高興能夠從另外一個角度體驗日本，也很感恩能夠認識到一班好朋友。我會繼續努力實踐我的匠人精神，也想透過我的行為影響身邊的朋友，以及分享日本禮儀。

鍾紫韻 迦密主恩中學

我很感恩我能參加是次交流，不同於以往旅行只重視到旅遊景點「打卡」，品嚐當地食物，這次交流活動給予我們一個深入了解日本文化的機會。

在第一天的時候，我們參觀了皇居二重橋，天皇的居住地，實在令人不由得感嘆日本民眾和天皇之間的關係很親近。皇居二重橋的附近是一個公園，也是日本市民平日的休憩空間，杏黃色的銀杏樹，蔚藍的天空，還有潺潺的河水，經常能夠看到市民在此跑步和一家人結伴出遊。

最令我難忘的無疑是日本人「一生懸命」的精神，我驚訝於他們凡事都要做到盡善盡美、全力以赴的精神，也被他們敬業樂業、竭盡所能的精神折服。國際禮儀文化的講師以行動身教了我們何為敬業樂業，她對自己的專業很有信心，也很樂意讓其他人向她提問題，更會親身示範，務求讓所有人都明白。此外，她還陪我們參觀丸紅畫廊，甚至特意趕來歡迎會與我們會面。

還有日本的高中生也是一樣，他們很熱情的招待我們，向我們介紹當地文化，走訪校園，還與我們一起上課。從參觀學校的過程中，我們深深地感受到他們的精心籌備。最令我難忘的是他們在我們乘搭旅遊巴走後，竟還在寒冷的天氣中等候了十多分鐘，只為在我們再經過學校門口時向我們揮手道別。這令我們十分感動。

這也令我反思我平日待人接物的態度，是否凡事已盡力。我自認不是得過且過的人，但也沒有做到日本人凡事追求完美的程度，此次日本之旅令我體會到了「一生懸命」的精神，更啟發了我效仿他們，若是決定了要做，便要做到最好。

林昊罡 青年會書院

十分榮幸能夠參與這次計劃，我更想對校長的提名、教育局的選拔及日方的精心安排表達深切感謝。是次計劃的豐富精彩非三言兩語能述之，旅程所學所歷仍歷歷在目，時感意猶未盡。

這是我首次到訪日本，眼看走在街上的和服穿搭、一間間只在電視上看過的平屋，還有餐桌禮儀等等，這些文化都是我未曾接觸過的，更激起了我探索這國家的興趣。

第三日入住寄宿家庭讓我深深體驗到日本人的熱情好客及濃厚文化。婆婆和伯伯很耐心與我們溝通，更會利用翻譯以中文表達。他們教導我們切菜煮飯，準備晚餐，又會細心示範不同細節，一步步教會我們，讓我們很珍惜這個無比溫馨的氣氛。

第五日的學校交流讓我感到賓至如歸。抵達學校便感受到日本學生的熱情，他們排成兩列，舉著我們的名牌迎接，帶著我們走進學校。我們體驗了建築課、英語課，參觀校園等等，期間與日本學生的交談中了解到他們學校的多元活動，很多學會都是我第一次看到的。另外參觀學校的時候經過各種設施，更讓我更驚歎日本高中與香港學校的差異。

最後我想感謝旅程中的十位同伴互相幫助，還有老師這幾天帶領我們第三組，才能留下難忘的回憶。我特別想感謝導遊黃小姐及木間小姐，她們帶領著我們整個旅程。而且她們知道我會暈車，更多次關心和幫助我，實在讓我感到很溫暖，謝謝你們。

何雅儀 將軍澳官立中學

不知時日流走之快，轉眼間日本之旅已成了一個月前的事。

短短七日時間，也足以讓我融入日本的人事物之中。整潔、秩序、平靜、有禮、好客，無一不成了我對日本此地的印象。

身為日本美食愛好者，面對能享用每天地道並豐盛的三餐實在有幸至極。但要論最深刻的，應該還是到達後的第一餐。一群人在長長的椅桌上一同坐席，三四友人享用一鍋熱騰騰的日式火鍋，實在溫暖至極。

回顧整個行程，為我留下最大影響的應是寄宿家庭的活動。由於爺爺奶奶不懂外語，而我們的小組四人也對日文一竅不通。以前的我，定會認為這樣沒有可能能夠與他們成功溝通並相處一整日。但未嘗過又怎會知道語言上的障礙原來微不足道，以行動、以翻譯器，照樣行得通。與爺爺奶奶一同預備料理、吃飯、聊天、散步，平凡而慢活的幸福。兩老一狗，成就溫暖一家。

原來有時語言只不過是個橋梁，而非精粹所在，亦非定含情意。溝通時最重要的，我想應是人與人之間的情結和真誠。

但願某日，我能重回這個家，再次一同吃飯、一同聊天、一同散步。

感謝這次旅程，教會我人與人之間的相處，凡事以心為首，用心感受，必能感受到眼睛看不到的。

莫進 聖保羅書院

榮幸能夠參與是次前往日本的交流計劃。旅程中，我欣賞了日本的藝術博物館、神社，品嚐道地的日本美食，以及得到在日本人家中住宿的體驗，實在獲益良多。此外，我還參觀了地下購物街，到訪京都的高中學校交流，並首次搭乘了從東京到京都那風馳電掣的新幹線。我對這次旅行的各方面都非常滿意。

在日本的藝術博物館，我領略到了日本悠久的藝術傳統，尤其是日本傳統繪畫和工藝品，讓我留下了深刻的印象。此外，我還參觀了歷史悠久的淺草寺和清水寺，感受到了日本獨特的宗教氛圍和建築風格。

日本美食方面，我特別喜愛日本料理的精緻與多樣性。日本的魚生、豆腐、烤魚等美味菜色讓我垂涎三尺，在我舌頭上留下陣陣可口。此外，我還有幸在日本人家中住宿，品嚐到了道地的家常日本菜，是次十分難忘的體驗。

我還要特別感謝在日本的一些接待單位。首先，我要感謝那些熱情的日本家庭，讓我體驗了道地的日本日常生活，並無微不至地預備膳食、棉被、浴洗等照顧我們，使我們賓至如歸。其次，我要感謝日本的藝術機構和博物館，讓我領略了日本獨特的藝術文化。最後，我還要感謝日方的交通和旅遊服務，讓整個行程安排得井井有條，特別是乘搭新幹線的便捷和舒適讓我印象深刻，樂而忘返。

總的來說，這次日本之行讓我收穫滿滿，無論是藝術、美食或人事，都讓我留下了深刻的印象。我期待未來能有更多機會再次來到這個美麗的國家，繼續探索和體驗日本的魅力。

余卓凝 可風中學（齋色園主辦）

首先，十分榮幸能參與本次交流計劃，在此向各單位表示感激。與一般旅遊相異，本次交流計劃讓我能真切、深入地與日本人交流，使我更能體會他們的親切、熱情、以及事事務求做到最好的「匠人精神」。

旅程中最深刻的當然不能不提在高中交流的一整天以及在寄宿家庭渡過的好天良夜，他們的熱情、細心款待讓我感到十分溫暖，即便只認識了短短一日，他們的熱情好客亦使我彷彿成為了他們之中的一份子，更讓我對日本的民族精神、技藝、生活更瞭解。

然而，同樣令我留下深刻記憶的，就是國際禮儀文化教育研究所理事長 — 永井老師。旅程第二天，早上，我們率先參加了永井老師有關日本傳統禮儀文化的講座，講述了有關非語言表達，如站姿、身體表現等在溝通之重要性。其中永井老師更親身示範了正確的鞠躬姿勢，並讓我們親身嘗試，使我倍感深刻。其後，我們前往參觀丸紅畫廊的源氏物語展覽，永井老師又親身前來給我們介紹和服的歷史及每件衣物的含義。晚上歡迎會甚至帶同其學生出席，為我們帶來精彩的表演。即使在百忙之中，亦抽空將寶貴時間用以給我們介紹日本的禮節文化，在我腦海裏留下了強烈印象，以及對永井老師留下了無盡感激和尊敬。

總括而言，是次交流使我獲益良多，不能盡錄，在此再次感激日方的精心安排以及日本人熱情細心的款待。最後，除了以上所述之收穫，亦十分幸運能遇上同組十一位組員及老師，成為彼此互相支持的夥伴。期待日後再次到訪日本，並探索更多有關其傳統文化底蘊。

蔡錫浩 英皇書院

回顧當時在日本拍下的相片，我驚覺相簿內的相片竟多了近千張，只因日本各地有着其無可比擬的景色和魅力，而日本人熱情的待客之道更讓我難以忘懷。

透過是次交流活動，使我得以首次踏足日本，親身體驗當地文化，與當地人面對面交流，受益匪淺。而當中讓我感受最深的無疑是在寄宿家庭及當地學校交流的經歷。

我們到了滋賀縣便入住當地的寄宿家庭。雖然語言不通，爺爺奶奶依然很努力地與我們溝通，讓我們充份感受到他們對我們無微不至的照顧及款待。睡在榻榻米上及泡熱水澡亦讓我更了解日本人的生活文化，是一次頗有趣的體驗。我們一同準備晚餐、收拾餐桌，有說有笑，僅僅一日，我們彷彿成為真正的一家人，在那兒留下了可貴的時光。

離別不捨過後，我們到訪了京都府立宮津天橋高中宮津學舍，與當地學生進行交流。我們跟隨着當地學生上課，在課上與他們交談。即使礙於語言障礙，他們仍耐心地活用身體語言向我們分享日常，使我深深體會到語言並不是唯一表達自己的方式。他們亦帶領我們到各個社團參觀，無論是藝術、音樂還是運動方面，每個社團都展示出學生們的才華及熱情，他們付出的努力及事事認真的態度很值得我們學習和欣賞。

最後，在此由衷感激各單位、同團的伙伴們和領隊老師們，讓我感受到人與人相處和互動的重要性。我將好好珍惜這段寶貴的經歷，期盼日後有幸能再相聚在一起，再次踏足日本，一同探索更多日本文化及令人歎為觀止的景色。

周泚妍 屯門天主教中學

一開始我懷着忐忑的心情踏上了這次日本之旅。對還未到過日本的我來說，對日本有很多憧憬以及盼望，而所有的期盼都在這次旅程中一一實現了，還得到很多意外的收穫。回望這七天的旅程，確實獲益良多，不單止是一個七天的旅程，還是一個很好的交流活動，以及在當地體驗生活的良機。

出發時，我還未有到日本的真實感，只有很多憂慮和擔心。直至到達時，看見日本當地的景觀以及皇居二重橋我才被當地的氣氛和景色感染，一直也很期待能嘗試在其他國家生活和體驗，到訪日本看見不同的語言方式和面孔讓我感到新奇。

在這七天的旅程中，包含了各式各樣的活動以及主題講座等都令我印象很深刻，而且更具有啟發性。在第二天的主題講座，我感受到日本人的熱情和禮貌，還教會了我即使面對語言不通的問題，還能用肢體和眼神等作為替代，順利地與當地人作出溝通。

這次 JENESYS 旅途中參觀了不同寺廟，例如淺草寺，清水寺等都是日本獨特的寺廟，也是日本人相信神明的象徵，意義重大。但對我而言，印象最深刻體驗可說是寄宿家庭和在京都府立宮津天橋高中宮津學舍交流。在寄宿家庭中，當天懷着期待的心情到達，除了和爺爺奶奶製作美味的和食料理及學會穿着和服技巧外，更一起交流當地文化，和彼此分享大家的故事，我認為這才是寄宿家庭最有意義的部份。若果有機會的話，我希望能再次到日本拜訪他們呢！

對於中學生的我來說，參與學校交流也是必不可少的環節。日本學校的院舍規模讓我大開眼界，當地的學習模式較為自主性，課外活動亦較為廣闊，有很多值得我們學習的地方！通過這七天六夜的交流，開拓了眼界，探索了更多有關日本的文化以及當地生活模式。而對個人成長而言，我更離開了自己的舒適圈踏出了第一步，增強了自己的適應力。

最後，我想感謝這次旅程同行的大家，衷心感謝組員及帶隊老師們，一起學習、一起玩樂及反思，帶來了很多美好的回憶！

馮子瑩 聖羅撒書院

在抵達日本後，我感到了額外的新奇。因為上一次造訪日本已經是五年前的事情，許多在記憶中的日本已逐漸模糊不清。因此，這次的交流之旅為我帶來了全新的體驗。

第一天，我們參觀了皇居二重橋，驚訝地發現這個地方原來是天皇的住所周圍。二重橋的保存狀態依然良好，屹立不倒，這讓我對日本人對文物的保護與保存之用心深感佩服。

第二天，我們前往淺草寺和丸紅畫廊。這些地方讓我更深入地體驗到日本的寺廟文化以及參拜的禮儀。同時，我也了解到古代日本的衣著文化，原來貴族階層需要穿著多層衣物，有時甚至達到二十層之多。這天我也聆聽了關於禮儀的一個講座，禮儀導師清晰的講解，又敬業地逐一回答同學的問題，使我對日本的待人之道更添一份敬意和尊重。其後導師亦跟隨我們去到丸紅畫廊講解日本古代服飾，最後亦出席晚上的歡迎會。

第三天，我們造訪了位於滋賀縣的一個寄宿家庭，並在那裡度過了短短的兩天一夜。這段時間深深地讓我感受到日本人待客的熱情，以及鄉村生活的獨特文化。與寄宿家庭的相處也培養出了一份情感，讓我們在分別的時刻不捨離去。

第四天，我們參觀了清水寺和京都傳統產業博物館。清水寺的壯麗美景讓我大開眼界，我亦透過親身經驗，領會了日本的一些祈願和參拜的文化。在博物館中，我也學到了許多關於京都傳統產業的知識，例如染布技術、包裝禮物的方法以及面具製作等等。

第五天，我們造訪了京都府立宮津天橋高中宮津學舍進行交流。在與學生們的交流過程中，我了解到日本學校獨有的文化，例如放學後自己收拾桌椅、打掃校園等等。這些與香港截然不同的經驗，讓我認為香港的學生可以從中學習這些校園生活習慣，從而使學習環境變得更好，亦使我們對校園更有歸屬感。

第六天，我們參觀了二條城，這是過去德川家族居住的地方。我們入內參觀，看到了不同用途的房間，它們的規模之大和壯觀令人驚嘆。接著，我們還前往了京食文化博物館，在那裡親手製作了具有日本特色的茶碗蒸。最後，我們造訪了 **Aeon** 購物中心，帶回了許多精心挑選的手信。

總結來說，這次的交流之旅讓我獲得了許多寶貴的經驗與知識，並且讓我渴望有機會再次踏足日本的土地。

張弘毅 文理書院（香港）

這次活動真是難忘的經驗。身為中五級學生，這是我第一次離開香港，踏上另一個國家。

對我來說，與寄宿家庭一起生活是這次旅行中最深刻的部分。在這裡我不僅體驗了日本的家庭生活，也認識了一個非常友善和熱情的家庭。他們非常包容我對日本文化的好奇心，給我介紹了許多當地的風土人情和傳統，我們努力用日語交流，讓我能夠更深入地了解日本文化。

此外，我們還參觀了當地的寺廟和博物館。這些地方讓我對日本的歷史和文化有了更深入的了解。在博物館裡我們看到了許多有關日本古代歷史和藝術的展品。這一切都加深了我對日本傳統文化的理解。

透過這次活動，我到訪了當地的高中進行交流，了解了不同校園的生活，也認識了許多日本高中的朋友，分享了彼此生活之地的特色和交流日常。

總的來說，這次活動對我來說是一次寶貴的經驗。我了解了很多日本文化，體驗了當地的生活方式，也認識了新朋友。這次旅行讓我成長了很多。我非常感謝這次經歷，並期待有機會繼續探索這個世界。

13. 參考資料

1. 林明煌(2018年4月)。《日本初中新社會科學習指導要領之分析》。教科書研究。取自 <https://ej.naer.edu.tw/JTR/v11.1/2018-04-jtr-v11n1-125.pdf>
2. 中島 惠簡歷(2014年10月7日)。《等身大的日本(35)日本的重要教育文化——修學旅行》。《日本經濟新聞中文版》。取自 <https://zh.cn.nikkei.com/columnviewpoint/tearoom/11289-20141007.html>
3. 教育局(最後一次瀏覽:2024年1月27日)。《何謂生涯規劃?》。《生涯規劃資訊網站》取自 <https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/school-administration/what-is-life-planning.html>
4. 教育局(2012年4月)。《個人成長教育二零一二年修訂本》。《學校行政及支援分部》。取自 https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/sgs/comprehensive-student-guidance/kla/1974_20120810_chi.pdf
5. 校長深田聡(2023年4月1日)。《校長致辭》。《京都府立宮津天橋高中宮津學舍官方網站》。取自 <https://www.kyoto-be.ne.jp/miyazutenkyou-hs/mt/school/>
6. 中島 惠簡歷(2014年10月7日)。《等身大的日本(35)日本的重要教育文化——修學旅行》。《日本經濟新聞中文版》。取自 <https://zh.cn.nikkei.com/columnviewpoint/tearoom/11289-20141007.html>
7. 教育局(2021年8月)。《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》。取自 https://lifeplanning.edb.gov.hk/uploads/page/attachments/Guide%20on%20LPE%20and%20CG_06092021%20%28TC-Final%29.pdf