

JENESYS 2023

21 世紀東亞青少年大交流計劃



第四組專題研究報告

研究題目：探討日本與香港環保政策之異同及成效

指導老師：廖駿賢老師

目錄

JENESYS 2023	1
21 世紀東亞青少年大交流計劃	1
目錄	2
組員名單	3
引言	4
1. 背景資料.....	4
2. 本組對題目感興趣的原因.....	4
3. 探究方法.....	4
4. 對社會的意義.....	5
相關概念	6
1. 焚化	6
2. 垃圾分類及回收	6
焦點探究問題	7
1. 日本與香港硬性政策異同: 法律.....	7
(一) 日本.....	7
(二) 香港.....	8
2. 日本與香港軟性政策異同: 教育.....	9
(一) 校園.....	9
(二) 公眾.....	11
3. 從環保現象討論二者成效.....	13
(一) 回收率.....	13
(二) 焚化率.....	14
(三) 固體廢物量.....	14
總結	15
(一) 設立嚴格的垃圾處理法律及政策，並設立仔細的監管和處罰機制.....	15
(二) 引進相關技術，推動垃圾處理轉型.....	15
學員感想	16
參考資料	253

組員名單

導師：

廖駿賢老師

學生：

鄧寶如 中華基督教會銘賢書院

陳敏澄 基督教宣道會宣基中學

劉蔚好 港大同學會書院

譚梓萱 何明華會督銀禧中學

蘇玉珊 德蘭中學

陳俊天 十八鄉鄉事委員會公益社中學

張珺妍 聖士提反女子中學

陳博文 保良局百周年李兆忠紀念中學

謝暉暉 佛教善德英文中學

唐榮一 聖若瑟書院

關鈺穎 南屯門官立中學

引言

環保議題現今漸漸受到關注，各地紛紛推行環境保護措施以應對全球暖化等問題。日本和香港致力推動環保政策，減少對環境的負擔，實現可持續發展。本報告旨在探討日本與香港在環保政策方面的異同及成效。

1. 背景資料

日本是世界上其中一個垃圾分類做得十分仔細的國家，而家庭垃圾類別又比一般街外的垃圾多。以熊本為例子，垃圾被分為八大類，分別是「可燃垃圾」、「紙」、「塑膠」、「資源物」、「寶特瓶」、「特定品項」、「可埋垃圾」以及「大型垃圾」。每天早上市民把指定的垃圾放在垃圾收集點，環境局就會定時收取。而包裝盒上都一定會有標示該物品所屬的垃圾類別標籤。同時，每類的垃圾都有指定的垃圾袋，每款垃圾袋還會分成不同容量。市民可根據家庭需求選擇，亦可以在超市買到該區的專用垃圾袋。一旦市民沒有依規定棄置垃圾，垃圾便不會被收走，更會被貼上貼紙，只能繼續在垃圾收集點等待主人把它領回家重新整理。

同時，日本大約 78%的垃圾都是經由焚化爐處理。垃圾被放到 850 度以上高溫的焚化爐裡，23 小時後便會化為灰燼，當中所產生的蒸氣就能幫助發電，這些電力主要提供給當地的體育館。垃圾灰土則被加工製成水泥，用作市內鋪設道路的原料。

儘管日本的垃圾分類系統及處理的方法十分仔細，但其實際效果卻不如預期。在 2019 年，日本的回收率約 21%，較香港的 30% 更少。

2. 本組對題目感興趣的原因

我們對這個主題感興趣的原因在於，法律和教育對於塑造公眾環保意識具有莫大影響。首先，日本和香港兩地的政策各有利弊，儘管香港的回收率比日本高，然而，日本市民很自覺會把不同垃圾分類。我們希望透過是次研究能夠深入了解這些現象和差異背後的原因。

3. 探究方法

為達到研究目的，我們將採用綜合性的研究方法。

首先，我們會收集和分析兩地所實施的相關政策，以了解兩地的法規框架、執行情況等。我們亦會比較兩地在公眾宣傳和學校教育兩方面的異同。其次，我們將分析兩地的回收率、焚化率和固體廢物量，探討兩地政策為社會帶來的影響。

4. 對社會的意義

這項研究能幫助我們更深入理解不同地區的環保政策對保護環境的影響和成效。透過資料搜集和比較，我們可以學習並借鑒兩地的成功經驗，以促進環保政策進一步的發展和改進。此外，研究結果亦有助於提出改進環保教育的建議，提升公眾對環保議題的認識，為保護環境獻出一分力，共同保護地球。

相關概念

1. 焚化

焚化技術是熱能處理技術，用以減少需要最終棄置的廢物體積。焚化技術一般能將廢物的體積縮減約 90% 以上，是都市固體廢物運往堆填區棄置之前，其中一種被廣泛採用的處理技術之一。大部分新式焚化設施都配備熱能回收及發電裝置，從廢物中回收熱能。為了保障公眾健康和符合規管組織訂定的嚴格氣體排放標準（例如歐盟的廢棄物焚化指令），現代化的廢物焚化能源回收設施都會採用先進的設計及程序控制措施。

2. 垃圾分類及回收

垃圾分類是將垃圾按「可回收再使用」和「不可回收再使用」的分類方法為生活垃圾進行分類處理，減少垃圾未經分類回收再使用，並任意棄置而造成環境污染問題。

垃圾回收是指收集本來要廢棄的物品，分解再製成新產品，或者是收集用已使用的產品，清潔、處理之後再出售。相對於「傳統」棄置垃圾，回收可以節省資源、降低溫室氣體排放。

焦點探究問題

1. 日本與香港硬性政策異同: 法律

(一) 日本

在法律方面，日本政府對垃圾分類有嚴格的要求。雖然不同地區的垃圾分類會略有不同，但主要分為可燃垃圾、不可燃垃圾、大型垃圾及可回收物四類。居民須於指定日子，把特定類型的垃圾棄置在垃圾收集點。而每一類垃圾都有指定的垃圾袋，如市民沒有按規定分類，垃圾將不會被收走，繼續被放置在收集區等待棄置者重新整理。如果這些垃圾沒有人認領，環保部門會調查是由哪一家人所棄置。根據《廢棄物處理法》，如有人在垃圾收集區亂丟垃圾，違者將被處以 5 年以下有期徒刑，並罰款最高 1,000 萬日圓（約 71 萬港元）；如違反者是企業，罰款額將更高。

不少日本地方政府都會設定垃圾回收日曆，例如札幌市、神戶市和寄宿家庭所在的滋賀縣日野町等地方都有此規定。地區政府會每年發報日曆，把轄區內的所有住宅分為不同區域，每個區域的日曆都不一樣。民眾需根據自己區域內的日曆，分別在不同日子投放不同種類的垃圾。如上所述，不同區域有不同的垃圾分類方法，但大多都大同小異。

以滋賀縣日野町為例，根據下圖顯示，垃圾共分為九種。九個種類分別是可燃垃圾、小型不可燃垃圾、大型不可燃垃圾、鋁罐、鋼罐、玻璃瓶、塑膠瓶、乾電池和廢紙。大型傢俱或機器並不屬於任何一個種類，民眾需自行承擔此類垃圾的回收費，政府不會幫忙回收。一般而言，民眾應將大型傢俱或機器等大型回收物品交由銷售商回收。銷售商便運送物品至集中處理場所，再從那裡運送至各家公司的回收工廠。在工廠內，工作人員會將機器仔細解剖，然後進行分類，把可以重用的部分加工維修，送到電器製造工廠再加以利用，其餘部分則會送去焚化處理。



日野町有兩類指定的垃圾袋，分別是可燃垃圾袋和不可燃垃圾袋。所有種類的垃圾都需被放在其中一類袋子內，再於袋子表面寫上垃圾所屬類別、地名和家庭姓氏。最後民眾在收集日當天上午八時前把垃圾送至指定的收集點。存放於指定垃圾袋以外的垃圾或未被正確分類的垃圾則不會被收集，且會被退回至該家庭。

食物浪費也是近年比較受關注的問題之一，日本政府在 2001 年 5 月生效了《食品回收法》（食品リサイクル法）。當中希望在食品製造、流通、消費等各個環節，優先控制食品廢棄物的產生。《食品回收法》主要分為三個部分，首先，是減少廢棄物產生。食品製造商必須盡力減少「不良品」的生產，而食品批發商在售賣過程中也應該為即將到期的產品加上折扣銷售。餐飲業者則可以透過設計菜單來減少廚餘的產生，利用以上在生產以及銷售流程的改善來減少廚餘。接著，是再生利用。可再生利用的食品廢棄物用作為飼料、肥料、油脂、能源等用途，把廢棄物循環再用。最後，是熱回收。工廠或營業場所位置條件不佳、半徑 75 公里內沒有再生利用處理設施、或是難以再利用的廢棄物，就應該利用熱回收，轉換為電力使用。

(二) 香港

香港與日本一樣，設有垃圾徵費的條例。香港政府將於 2024 年 8 月 1 日實行垃圾徵費措施。當市民棄置家居廢物時，須購買指定垃圾袋，每公升收費港幣\$0.11。違規垃圾包括沒有用指定袋包妥，亦沒有貼上指定標籤的都市固體廢物。如市民使用指定袋棄置垃圾時，沒有把垃圾袋束緊，或任由當中的垃圾刺破袋子，這些垃圾便可能被視為違規垃圾。正式實施垃圾徵費後首 6 個月將設有適應期，若適應期過後沒有妥善處理垃圾，即屬違法，根據《定額罰款（公眾地方潔淨及阻礙）條例》（第 570 章）》，如被發現違法，定額罰款通知書每張\$1,500，如首次定罪，最高罰款\$25,000 及監禁 6 個月，再次定罪最高罰款\$50,000 及監禁 6 個月。

在垃圾分類上，香港的垃圾分類要求沒有日本的仔細。就家居日常廢物而言，香港的垃圾分類主要透過三色回收桶，垃圾分類的仔細程度相對日本較低。由 1998 年起，環境保護署(環保署)推出《減少廢物綱要計劃》，在公眾地方設置三色回收桶，讓市民根據藍廢紙、黃鋁罐及啡膠樽把物品進行分類回收。截至 2020 年初，全港各區共擺放約 1.7 萬個三色回收桶。由於，沒有相應監督及懲罰機制，香港的垃圾分類主要是靠市民自願執行。

在廚餘處理方面，香港政府發表了《香港廚餘及園林廢物計劃 2014 - 2022》及《香港資源循環藍圖 2035》，並制訂管理廚餘策略。公共屋邨廚餘收集試驗計劃自 2022 年 10 月開展，為期 18 個月，全港至今約有逾百個地點設有智能回收桶（又稱智能廚餘機），用於收集廚餘。收集了的廚餘會被運往環保署小蠔灣有機資源回收中心，用作產生能源和堆肥。環保署同時新增「綠綠賞」智能積分計劃，市民可以儲積分換禮物，藉此鼓勵市民進行回收。

2. 日本與香港軟性政策異同: 教育

(一) 校園

本組觀察所見，香港和日本在校園教育上採取了不同教育方針。

香港

香港學校已設置恆常的回收設施，供學生每日按照需求進行回收。學校透過擺放三色回收桶在校園當眼位置，同學可以把廢物回收及分類，包括廢紙、塑膠樽和鋁罐。有些學校亦會於每個課室放置廢紙回收站，同學可即時回收廢紙，避免在垃圾桶棄置過多紙張，減少造成更多資源浪費和使用堆填區的空間。學校也會透過舉行講座及獎勵計劃，向學生宣揚回收的作用，並鼓勵及培養學生回收習慣。學校通過進行這些鼓勵計劃，提高學生回收的重要性及環保意識。

有些學校亦會於校內擺放廚餘機，讓學生回收午餐後的廚餘，包括水果類、蔬菜類、米食類等廚餘，然後利用廚餘機處理廚餘後再造成有機肥料，供學校進行有機種植，從而增加師生對「惜食」文化的認識及重要性，加強責任感，達到減少浪費食物的成效。

學校亦會在不同節日，舉行各種回收活動。如在新年期間，部份學校會響應綠領行動「利是封回收重用大行動」，建議及鼓勵學生回收已棄用的利是封。並由廢紙回收廠把利是封轉為再造紙，作為下一年的利是封，減少被棄置的利是封的數量。為了鼓勵學生惜物善用，實踐低碳生活，有些學校亦會定期舉行舊書、校服、食物回收計劃，呼籲學生把二手書籍，不合身的校服或未開封及未過期封的乾糧，捐贈給有需要的學生或社區人士，並進行循環再用，降低可再用物件被棄置的數量。

日本

日本學校同樣會擺放回收桶，主要以廢紙、塑膠瓶、鋁罐分類。我們透過與當地學生交流得知，日本校園放置回收桶的數量較香港校園多，他們會在每個課室都放置不同回收桶。而學生也會自覺地進行垃圾分類，把此行為視為平常的事情。日本能培養學生自律回收廢物的習慣，其中一個原因是日本學生在小學的社會科和家政科已教授環保教育的課題。老師更借用漫畫、工作紙及實地學習，為他們解釋重用、再用、回收廢物的概念，並讓他們從小實踐廢物回收。

除此以外，日本學生對於保護環境有更高的行動力。以京都府立宮津天橋高中宮津學舍為例，該校學生會自願與當地居民合作，在京都官津的觀光地收集松葉，助雜草生長，從而保護當地的土壤及四周環境；他們亦會進行大清掃活動，召集該校多位

師生參與，促進環境保護。另外，我們亦詢問了該校同學，同學自備購物袋的人數正在上升，他們會有意識地使用環保袋去購物，而避免購買塑膠袋，以免浪費資源，影響生態環境。

(二) 公眾

在教育方面，香港和日本均實施不同的政策。

香港

為了推廣回收的概念，香港針對不同回收物品，推行了不同的計劃，從而提高公眾對回收的意識。為了推廣廚餘回收和食物斷離捨(斷絕過多慾望、離開前要食完、捨棄垃圾前先分開廚餘)，環境運動委員會透過宣傳短片，以及推出社交通信平台的媒體貼紙等不同的宣傳方法，藉此進一步傳遞惜食的信息。透過此計劃及其宣傳，政府期望可以提高市民回收廚餘的意識，從而實行源頭減廢，減少造成食物浪費。

除此以外，在廢物回收方面，環境運動委員會和環保署合作推出廢物源頭分類推廣計劃，為住宅及工商業樓宇免費提供回收桶，透過增加大廈的回收設備及擴大可回收物料的種類，協助物業管理公司實踐可行的廢物分類回收模式，藉此提高住宅及工商業大廈的回收量。根據規定，物業管理公司需放置回收桶在大廈或屋苑當眼處。透過實行這些措施，可以更方便住宅及商業用戶進行分類回收，亦可以提高其回收意欲。

為了更進一步推廣減廢回收，除了回收金屬、塑膠、廢紙，亦新增了玻璃容器、慳電膽／光管、充電池、小型電器、四電一腦等，以擴大回收物的種類。各款回收品均有其代表的顏色，就如「藍」廢紙、「黃」鋁罐（金屬）、「啡」膠樽（塑膠）和「綠」玻璃等等。至於四電一腦，則可預約上門回收，或自攜到「綠在區區」等回收站作回收。在回收的同時，更可以登記智能積分卡或手機應用程式，儲積分，兌換不同的日用品。不同顏色的回收箱可以使市民容易辨認不同的回收品，避免了因為顏色相似而混淆回收的物品。政府亦推出了電視宣傳影片，提高市民對回收的意識和認識。另外，「綠在區區」賺賞積分的計劃亦能夠提高市民回收的意欲，讓市民更踴躍參與環保活動。

日本

在日本，市民會收到宣傳單張，介紹垃圾分類教學及垃圾袋的顏色分類和價錢。市民亦會收到回收時間表，時間表上會列明回收的物品和其日子，包括可燃燒垃圾、不可燃燒垃圾、電池、紙張等等。回收時間表上亦會顯示回收中心關閉的時間，讓市民可以更清楚回收的流程和時間。

除此以外，由於每個縣、市和地區都有其垃圾和資源的分類和處理方法，故不少行政區亦有設立網站，讓市民能夠從網站了解更多垃圾和資源的分類和回收。就如東京的 23 個行政區均設立了相關網站，供市民查閱。網站亦提供了宣傳單張和小冊子，

詳細列出了棄置各種物品的處理方法，除了常見的廚餘、紙張、金屬外，還更有衣物、皮革、陶瓷類以及小型家電等等。

從以上可見，香港和日本都有實行分類回收的政策，同樣透過不同的方式宣傳及推廣垃圾分類的重要性。無疑日本的垃圾和資源的分類比香港還要仔細，更有詳盡和清晰的指示，讓市民知道每項物品的處理方法和執行的方法，讓環保融入他們的日常生活。

3. 從環保現象討論二者成效

(一) 回收率

兩地回收率與政策、成效及市民環保意識息息相關。根據香港固體廢物監測報告顯示，香港於 2022 年的回收率為 32%；而日本於 2022 年的回收率為 20%，而兩者在整體數字上差別與各自垃圾處理方法及環境扣連。

日本大部分的垃圾都依賴焚化處理。從訪問中得知，日本校園的垃圾桶分為可燃與不可燃，方便其後的焚化工作。日本大約 78% 的垃圾都是經由焚化處理的，所以回收率較香港低，同時亦引證了垃圾分類措施具成效，成功把可燃與不可燃垃圾分類，才能順利解決一般焚化處理的問題。

其實日本家庭亦會回收部分垃圾，例如電池，塑膠瓶等等。透過訪問寄宿家庭，我們得知他們有把垃圾仔細分類的習慣，例如把塑料瓶拆開，分為瓶身及瓶蓋，方便回收。同時，他們每個月亦有依照回收時間表，在對應的日子回收不同材質的物品。



反觀香港，由於沒有全面的分類系統，而大部分垃圾並不能通過焚化處理，而被送到堆填區或回收。政府幾乎在全港 18 區都設有「綠在區區」，通過積分獎勵計劃鼓勵市民積極回收。根據政府新聞網數字顯示，自環保處與 2020 年重塑「綠在區區」計劃之後，回收量在 2020 年的約 4 000 公噸大幅增加超過兩倍半，至 2021 年約 1.4 萬公噸，引證了政府政策和推廣計劃的成效。

(二) 焚化率

焚化率與兩地處理廢物的政策有密不可分的關係，皆因從焚化率與廢物回收率的比率，可以推測出該國家（或城市）面對廢物處理所採取的主要手段以及其成效。

日本的焚化設備（焚化爐）科技相當先進，因此日本的焚化率大約 79%，但回收率只有 20%。由此可見，日本側重於以焚化處理垃圾。

反觀香港，香港主要依賴堆填來處理廢物，在 2021 年公布的《香港資源循環藍圖 2035》，政府企圖長遠以焚化爐作為「零廢堆填」的解決辦法。可見現時香港以焚化方法處理廢物仍未及日本的成熟。

(三) 固體廢物量

1. 香港

香港 2021 年棄置於堆填區的固體廢物量為 567 萬公噸，平均每日為 15 533 公噸，較 2020 年增加 5.4%。而棄置於堆填區的都市固體廢物量為 415 萬公噸，平均每日為 11 358 公噸，較 2020 年增加 5.1%。2021 年人均棄置都市固體廢物量為每日 1.53 公斤，高於 2020 年的每日 1.44 公斤。香港方面，無論整體固體廢物量，抑或人均固體廢物量，皆有上升趨勢。

2. 日本

反觀日本，日本於 2021 年垃圾排放總量為 4095 萬噸，較 2020 年的 4167 萬噸，下跌 1.7%。每人每天產生的垃圾量則為 890 克，較去年的 910 克，下跌 1.2%。整體固體廢物量和人均固體廢物量皆有下跌趨勢，可見日方對垃圾處理的措施相比香港更具有成效。

總結

在環保政策的制定上和垃圾問題的處理上，日本擁有豐富的經驗和成熟的技術，其成效亦可見一斑，有不少值得香港方面學習和借鑒的地方。

（一）設立嚴格的垃圾處理法律及政策，並設立仔細的監管和處罰機制

與日本相比，香港在垃圾處理及回收的相關法律制定上較為寬鬆，沒有強制規定垃圾的分類和回收制度，以及指定回收的日期和時段等。此外，違反法例的懲罰，如罰款、監禁期限等也比較輕微，執行相關法例上亦缺乏相應的監督機制，無法對市民產生阻嚇作用和警示作用。

對此，政府應考慮就垃圾分類和回收制度制定更詳細的法例，強制實行垃圾場的回收制度，明確規定各類垃圾分類方法，對應的處理方式、投放時段，和違例投放相關垃圾類別時的條款細則，並考慮將違反相關法例者的懲罰提升，和更加多元化的懲罰方式，如社會服務、教育營等，以此對市民產生阻嚇作用和警示的作用，促使他們遵守相關法例的規定。同時，政府亦需要成立相關委員會，負責監督上述制度的執行，定期視察各區垃圾分類情況，向偏遠地區提供支援，確保法例可以完全地得到落實的同時，也能保障市民的權利。

（二）引進相關技術，推動垃圾處理轉型

由於香港缺乏成熟的垃圾焚化技術和分類系統，即使垃圾回收率較日本高，在垃圾處理方面的效率仍比日本較低。每日產生的垃圾大部分都會被送至堆填區，不僅對環境造成污染和破壞，還面臨著飽和的風險。而再次開拓新的堆填區會進一步破壞生態環境，周而復始形成惡性循環。

在「零廢堆填」的規劃下，政府應考慮引入國外成熟的垃圾焚化技術，在港建立現代化和科技化的垃圾焚化廠以逐漸替代部分堆填區的使用。在不斷推進回收政策的基礎上，將許多原本未能得到分類且以堆填區為終點的垃圾轉為使用焚化的方式處理，減少因垃圾堆填對環境產生的污染和破壞，也降低對堆填區的依賴，免去開拓新堆填區的必要，防止惡性循環，推動垃圾處理方式的轉型和革新。同時，現代化的垃圾焚化爐所排放的污染較大大減少，有助於保護生態環境。

學員感想

鄧寶如 中華基督教會銘賢書院

作為第一次到日本的團員，參與這次活動令我更深入地了解日本當地文化，而不是單單從社交媒體上的圖片與新聞尋得一二。例如在滋賀縣日野町寄宿，令我發現日本人注重環保，是因為日本當地有相應的回收政策，例如在特定日子便會回收電池等。除此以外，我也切身感受日本人的溫暖。例如我們的寄宿家庭，他們由一開始不熟悉如何使用翻譯軟件，到後來為了和我們溝通而使用得很好，也會帶我們介紹他們種植的蔬菜和他們處理這些蔬果的機器。最印象深刻的是女主人和她的好友還讓我們試穿和服，男主人則提供各種道具：扇子、傘子等給我們拍照，十分照顧我們想法。

除外，探訪日本高中也令我感到印象深刻。有兩位負責接待我的女高中生，她們仔細畫了一幅有我的姓名的畫迎接我，又仔細介紹學校的設施給我。我們一起參觀了學校不同的社團，例如琴社演奏 YOASOBI，並品嚐了他們烹調的白蘿蔔。直至現在，我還和一位高中生保持聯絡，我們有相若的興趣和煩惱，也互相鼓勵。

最後，我在這次的旅程深刻地體會到日本人的溫暖，他們可能和我們不能很好地溝通，但也會盡力表達，他們可能有和我們相若的興趣和煩惱，也會盡力鼓勵我。這些細微的愛是不能單一地被網頁搜尋的文字所表達，但幸運的是，我能參與這次一期一會的旅程，親身和日本人溝通交流，這是任何旅行都難以帶來的，寶貴的經歷。感謝日本政府和教育局的仔細安排，令我可以作為香港代表團成員參與這次交流計劃，我會把這次經歷銘記於心。

陳敏澄 基督教宣道會宣基中學

非常榮幸可以參加 21 世紀東亞青少年大交流計劃(2023)，成為香港代表團成員之一前往日本進行交流。這次日本交流活動令我獲益良多，透過講座、參觀丸紅畫廊、清水寺、京食文化博物館和二條城等，加深我對日本禮儀、歷史古蹟、服飾、宗教及飲食方面的了解。

這趟旅程中，最令我難忘的正是寄宿家庭和學校交流。寄宿家庭位於滋賀縣日野町，周遭山巒連綿，阡陌縱橫，町屋林立，令我感受到久違的悠閒自在。爺爺婆婆十分親切和善，對我們噓寒問暖，為我們準備了保暖貼，非常窩心。儘管我和其他組員的日文並非十分流利，但憑著所學的日常用語和翻譯軟件，仍能順利了解彼此的生活。

在學校交流中，我體驗了建築課、英語課及放學後的清潔，認識了許多日本同學，他們努力地使用不熟悉的語言向我們分享校園生活和當地特色，待人友善，具有探索精神，令我十分佩服。這次交流計劃令我充分體會日本的工匠精神，即使是無意的一句說話或者細節，他們都會認真地對待，就如學校交流時，接待的同學會提前閱讀過我們的

介紹，了解我們的興趣。除此以外，即使他們的英語未必非常流利，但仍然熱情地招待我們，相當值得我們去學習。同時，我亦參觀了不少富日本傳統特色的社團活動，從中發現他們的活動都是由學生主導，鮮有老師在旁協助。相比之下，香港的學生很多時候都較為被動，值得反思。

一期一會是我在這趟旅程中新認識到的成語，這次的交流可謂是一生一次，無法被複製，這個成語提醒我要好好珍惜所學到的事，及所遇到的人。

劉蔚妤 港大同學會書院

十分榮幸能夠參與本年度 21 世紀東亞青少年大交流計劃，感謝日本政府熱情的接待和用心安排了如此豐富多彩的交流活動。現在回想起來，交流時間雖然只有短短七天，為我帶來的卻是滿滿的收穫。

我幸運地得到了體驗最真實的日本文化的機會。由親手製作茶碗蒸、參觀丸紅畫廊從中認識日本古代皇族的衣著裝扮、到跟著日本大學講師學習日本的禮儀禮節及鞠躬文化，全都是我從未有過的經驗，實在是豐富了我的閱歷，讓我大開眼界。

在此次旅程中，最珍貴的收穫莫過於與人建立的關係。我有幸在交流團第二天的歡迎晚會上認識了人生中第一個日本朋友。那天我鼓起勇氣說著生疏的日語，嘗試跟一位穿著和服的日本女生聊天。整個晚上，她都耐心地聆聽著我的每一句話，還主動向我請教簡單的廣東話，讓我深受感動。到訪當地學校的那天亦結識了不少朋友。還記得日本的學生們一個個手持親手繪製的歡迎紙牌站在校門迎接我們，他們熱情的招待讓我感到十分窩心，體會到了日本最真摯的人情味。最難忘的便是寄宿家庭的老夫婦。我們四個來自香港的女生在那天完全融入了他們的生活，與老爺爺一起製作竹笛、玩日本傳統的桌上遊戲，跟著老奶奶一起製作晚餐。奶奶還為我們準備了親手編織的小布袋作為禮物。我感受到了爺爺奶奶的真心款待，及由心而發的溫暖。最後不得不提的是香港的同學們，不論是出發前、旅程途中、還是旅程之後，我們都相互扶持，建立了深厚的友誼。

日本有種說法為「一期一會」，意指珍惜每次相遇。我希望自己能永遠記住這次難能可貴的經驗，在未來與更多不同背景的人建立更深刻的連結。

譚梓萱 何明華會督銀禧中學

非常榮幸和感恩可以成為本年度 JENESYS 2023 的一員，獲得是次寶貴又難忘的機會到日本交流和訪問。從一開始訓練到完成交流，都使我獲益良多。

整個旅程都加深了我對日本的認識，讓我最深刻的非學校交流莫屬。對比香港，日本的高中較為重視課外活動。是次到訪，我們不但有機會可以一起上課，當地學生還帶

領我們參觀不同的「部活」。除此以外，日本的學校亦著重學生自主學習，更設有自由研究的課節，讓學生自由探究他們有興趣的題目，能夠和當地學生交流，實在是一個難能可貴的機會。另外，和寄宿家庭相處的時光也讓我十分難忘。儘管我們之間語言並不相通，但從寄宿家庭為我們準備的活動中，處處都能感受到他們的細心和熱情款待，實在讓人感到無比窩心。

除了到訪和參觀不同地方和景點，是次交流團也讓我認識了許多新朋友，不論是香港或日本當地學生，都讓我們建立了深厚的友誼，這些都是難以忘懷的回憶。雖然交流團在依依不捨下圓滿結束，但這只是我們彼此之間的友誼的起點，並會一直延續下去。

最後，衷心感謝日本政府的熱情款待，以及教育局給予我這個珍貴的機會成為交流團的一員，讓我獲益良多，也讓我得到畢生難忘的經驗和美好的回憶。

蘇玉珊 德蘭中學

非常榮幸能獲得這次寶貴而難得的機會成為 JENESYS 2023 的成員，代表香港前往日本交流與學習，欣賞日本文化。

在旅途中，令我最印象深刻的體驗是入住寄宿家庭，深入體驗當地文化與生活。通過親自烹飪日本傳統美食，例如炸天婦羅、製作團子等，令我對日本的飲食文化有更深入的了解。同時，我亦非常幸運能在寄宿家庭試穿和服，感受日本和服布料的精湛工藝。而日本家庭的熱情款待亦令我感到非常溫暖，雖然我們語言不通，很多時候都要依賴身體語言及翻譯，但他們仍然很真誠與我們交流，並沒有因為語言的隔膜而放棄，令我倍感溫暖，非常感謝他們對我的照顧與款待。

陳俊天 十八鄉鄉事委員會公益社中學

我感到十分榮幸能夠成為 JENESYS 2023 的一員，獲得到日本交流的機會。這次的旅程中，我真是獲益良多。

首先，通過日本政府精心安排的行程，我們參觀了很多名勝景點，也有與日本歷史及文化相關的博物館，例如皇居二重橋，丸紅畫廊等等，更到了日本京食文化博物館，親手製作茶碗蒸。當中的每分每刻都令我相當享受，更深入了解了日本的文化，並浸淫其中，樂而忘返。

而這趟旅程中我最慶幸，以及感謝第四組的每位學員和廖老師。大家都在每晚的活動後匯報會敞開心扉，真誠地分享自己的故事和感受，我十分感恩能認識到這群良師益友，一齊互相支持，鼓勵。

總的來說，這七日六夜的旅程是我人生中難忘而寶貴的一課，也是相當美好的回憶，我會一直保存在心中，希望第四組能友誼長存！

張瑀妍 聖士提反女子中學

非常榮幸能夠獲得這次寶貴的機會，成為 JENESYS2023 的一員。這次經歷不僅深化了我對日本文化的認識，還結識了許多來自日本和香港的朋友。

在旅程中，最難忘的經驗莫過於與寄宿家庭相處。我還記得當天踏進他們的家門時，公公婆婆在一塊白板上用中文寫下我們的名字，熱情地歡迎我們。房間的各個角落，甚至開關掣也標上了中文翻譯。當他們教我們做小裝飾時，我注意到他們有很多「失敗品」— 為了我們短暫的停留，他們提前費心安排各種活動。我們還親手用竹子製作了自己的筷子呢！由於我和我的組員不懂日語，我們需要借助網上翻譯器與寄宿家庭溝通，但這並沒有成為我們之間的隔膜。我們努力將自己的意見和心情傳達給他們。在那兩天裡，我們幫忙做飯、洗碗等家務，還一起玩各種卡片遊戲。我還記得那天舒適的泡澡時光：熱水包圍我的身體，在靜謐的環境下，感覺全身的肌肉都放鬆下來了，讓我暫時忘卻煩惱，紓緩日常的學業壓力。當我們和寄宿家庭告別時，我們都流淚了；看著他們佝僂的身影，我深切感受到他們對我們的珍惜。在一生中，很少有機會能夠和不同地方的人住在同一個地方，親身體驗他們的日常生活。這次經歷真的讓我難以忘懷。

此外，在到訪京都的高中學校時，我被那裡的同學深深打動，她們非常用心地在一張白紙上寫下我們的中文名字，也畫上了不同可愛的圖案，熱情地迎接我們。那天，即便英語不是她們的母語，她們也不擅長說英語，但她們仍然努力用不同的詞彙表達她們的感受和想法。在她們的放學時間，我也幫忙打掃，這讓我體驗到學校工友的辛勞。我們互相分享了自己的校園生活和有趣點滴，讓我對日本的校園生活有了更深入的了解。

在這次的訪問中，我們還參觀了兩座著名的寺廟。我和同組的朋友一起購買了御守，祈福。我們還參觀了不同的展館，親身體驗了日本的傳統文化。此外，我們還有機會在導師的帶領下到酒店附近的便利店買小吃，幾乎每天活動結束後都會舉行迷你匯報會，組員們都坦誠地分享自己的心情和經歷，為我們深厚的友誼扎下了根基。

最後，我要衷心感謝日本政府細心的安排，以及教育局給予我這個寶貴的機會。在僅僅七日六夜的旅程中，學到了許多在學校和日常旅遊無法獲得的知識，結交了寶貴的朋友，體驗了難以忘懷的快樂，並留下了難忘的回憶。

陳博文 保良局百周年李兆忠紀念中學

對於本次 JENESYS 2023 的文化交流活動，我十分榮幸能夠成為這意義非凡的活動中的一員，並在其中發現自己的價值。

第一次的訓練讓我認識了來自不同學校的新朋友，雖然那時大家對彼此都了解甚淺，但一次又一次的訓練中讓我們逐漸找到認同，並朝著一個目標而共同努力，建立了專屬第四組的歸屬感，令這個團隊關係變得牢不可破。

此次到訪日本，我認為是一次夢幻般的體驗。兩座世界聞名的寺廟令我印象深刻，了解到傳統文化的魅力，亦加深了我對日本的認知，增廣見聞。寄宿家庭的熱情款待，讓我體會到了日本人待人熱情的態度，雖獨在異鄉為異客，仍感受到了如同歸家般的親切，更發現了日本與香港兩地生活習慣的不同，有不少值得學習和參考。到訪學校並與當地的學生交流，讓我在鍛煉語言能力的同時，也能認識到不少日本的朋友，甚至建立了一段段跨越國界的友誼。一日的交流時間雖短，卻足以令人印象深刻。

最後，十分感謝行程中為我們提供幫助的每個人，感謝你們的熱情接待和無私奉獻。同時，我亦想對日本政府資助 JENESYS 這個計劃表達謝意，這計劃不僅讓我經歷了難忘且豐收的旅程，更獲得了不少寶貴的知識和經驗。希望這次計劃的完結並不是終結，而是一個新的開始，容許我與各位在未來續寫新的篇章。

謝暉峻 佛教善德英文中學

對於能夠成為 JENESYS 2023 的一員，並代表香港到日本交流，體驗當地文化，我深感榮幸。

短短的七日中，我深深地感受到日本文化底蘊之深厚、日本人待客之親切。在旅程中，透過參與不同的工作坊、講座、古蹟拜訪，讓我大開眼界。最特別的當屬寄宿家庭以及學校交流的體驗，讓我們能與當地人直接對話，實在難得。

對於我而言，整趟旅程又像忙裡偷閒的一段療癒。平日的生活中學業繁忙、生活急促，但透過此次旅程，我們放下日常各種重擔與壓力，將自身投入於旅程，是難得的放鬆機會。是次旅程中，我獲益良多，亦得到了難以忘懷的寶貴記憶，我將銘記於心，並化作我日後成長的養分。

唐榮一 聖若瑟書院

榮幸被挑選成為 JENESYS 2023 的一員，除了加深了對日本文化的認識，我更認識了一班熱情的朋友，不但有香港的同學，也有澳門以及日本的朋友，擴大了我的社交圈子。

旅程中令我印象最深刻的肯定是在寄宿家庭逗留的兩日一夜。能夠逃離繁忙的城市生活，在鄉村內體驗被大自然包圍的生活，令我感到無比的寧靜、舒適。寄宿家庭對我們的款待亦非常窩心，雖然相處的時間不長，但感覺猶豫我們已經融入家庭內，尤其晚上孫子們回家，即使我們是第一次見面，他們仍邀請我們一起玩樂，實在讓人感受到他們的熱情。

此外，探訪日本高校也為我留下了深刻的印象。我曾經有考慮過到日本留學，但因為擔心未能與日本人溝通，而打消念頭，今次能夠體驗夢寐以求的高校生活，令我十分感動。從交流可見，日本學校較香港學校注重學生的興趣，學校也會為他們提供不同機會，讓他們追求自己的夢想。除此之外，儘管我們和當地同學的語言並不相通，但他們仍非常努力與我們溝通。能夠和當地學生交流，真是個難能可貴的機會。

最後衷心感激日本政府熱情的款待，以及教育局悉心的安排。雖然只是短短的七日六夜，但此交流團已成為我中學生涯中其中一個最難忘的經歷。

關鈺穎 南屯門官立中學

十分榮幸能夠成為本年度 21 世紀東亞青少年大交流計劃的一分子。作為香港代表團的成員到日本與當地不同人士進行交流，當地的活動讓我擴闊視野，給予我寶貴的機會去認識日本的傳統文化。

是次交流團主要圍繞日本的傳統歷史文化，通過參觀淺草寺、清水寺，給予我親身嘗試參拜日本神社的機會。亦考察二条城、丸紅畫廊，加深對日本的文化遺產的知識，亦能親身看到從久遠時期所保留下來的文化及文物，實在令我歎為觀止。

在這次旅程中，前往滋賀縣日野町進行兩日一夜寄宿家庭體驗。即使我們與公公婆婆相處不久，語言差異令我們溝通上有些障礙，但他們都熱情地歡迎我們，大家努力地用翻譯工具交流。同時，夫婦倆人很細心去照顧我們，他們提前將餐單及生活用品翻譯成中文；並教導我們烹調家庭料理時，準備已翻譯好的食譜作參考。他們細心照料我們，讓我感動不已。在這兩日一夜，我們與公公婆婆亦一同製作了不同手工，而當我們遇到挫折時，他們也會細心教導並鼓勵我們。這兩天寄宿家庭所帶給我的溫暖，讓我感激不盡。

此外，在學校交流亦讓我有所啟發。在出發前，我一直以為日本在環保回收方面有很高的成就，主要是因為大家在年少時，學校會給予不同教育及宣傳。但與當地學生交流後，我發現除了他們從小曾接受環保教育以外，校內也會擺設不同環保設施，讓學生保護環境。但能達到優秀的環保管理，主要是由市民自覺地進行循環再用，及自願做義工清潔社區，為社區出一分力。在學校交流不但獲益良多，與當地學生結下的友誼亦讓我倍加珍惜。

最後感謝日本政府與教育局帶給我們寶貴的經歷，讓我們將短暫而難忘的七日六夜交流計劃謹記於心。「人的一生中，會遇見八萬人」或許這次交流團只佔千分之一，但當中所體驗到的事情和所結識到的同伴，都帶給我溫暖，比這千分之一大千萬倍。

參考資料

日本垃圾分類到底多麻煩？分類指導說明大公開. (2021 年 1 月 25 日). Japaholic .取自 <https://www.japaholic.com/tw/article/detail/821367-%E6%97%A5%E6%9C%AC%E5%9E%83%E5%9C%BE%E5%88%86%E9%A1%9E%E5%88%B0%E5%BA%95%E5%A4%9A%E9%BA%BB%E7%85%A9%EF%BC%9F%E5%88%86%E9%A1%9E%E6%8C%87%E5%B0%8E%E8%AA%AA%E6%98%8E%E5%A4%A7%E5%85%AC%E9%96%8B>

Lam, T. ha. (2023 年 7 月 6 日). 日本回收很講究，其實也是焚化大國.取自 <https://www.cup.com.hk/2023/07/06/japans-waste-policy-is-not-green/>

廢物棄置量按年升 5.4%回收率近 10 年首回升. (2022 年 12 月 29 日). TOPick.取自 <https://topick.hket.com/article/3430738/%E3%80%90%E5%BB%A2%E7%89%A9%E3%80%91%E5%BB%A2%E7%89%A9%E6%A3%84%E7%BD%AE%E9%87%8F%E6%8C%89%E5%B9%B4%E5%8D%875.4-%E3%80%80%E5%9B%9E%E6%94%B6%E7%8E%87%E8%BF%9110%E5%B9%B4%E9%A6%96%E5%9B%9E%E5%8D%87#>

問題與解決方案. (最後一次瀏覽：2024 年 1 月 27 日). 環境保護署 .取自 https://www.epd.gov.hk/epd/tc_chi/environmentinhk/waste/prob_solutions/WFdev_IWMFtech.html

國際消費者權益日倡減塑 香港廢膠回收率低要加油！(2021 年 3 月). 第 533 期選擇月刊.取自 https://www.consumer.org.hk/tc/article/533-315-plastic-recycling/533_plastic_waste

食物浪費大國日本，如何利用「食品回收法」減少食品廢棄物？(2020 年 3 月 11 日). 食力.取自 <https://tw.news.yahoo.com/%E9%A3%9F%E5%8A%9B-%E9%A3%9F%E7%89%A9%E6%B5%AA%E8%B2%BB%E5%A4%A7%E5%9C%8B%E6%97%A5%E6%9C%AC-%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%88%A9%E7%94%A8-%E9%A3%9F%E5%93%81%E5%9B%9E%E6%94%B6%E6%B3%95-%E6%B8%9B%E5%B0%91%E9%A3%9F%E5%93%81%E5%BB%A2%E6%A3%84%E7%89%A9-080030921.html>

垃圾徵費懶人包 | 政府公布 4 月起全港 14 個試行點！一文睇清垃圾袋收費/尺寸/購買點/罰款/每月支出.(2024 年 4 月 1 日). U 港生活.取自 <https://hk.ulifestyle.com.hk/topic/detail/20012716>

處理廚餘的挑戰. (2024 年 3 月 6 日). 環境保護署 .取自 https://www.epd.gov.hk/epd/tc_chi/environmentinhk/waste/prob_solutions/food_waste_challenge.html

劉夢婷. (2021, October 年 10 月 4 日). 缺乏政府統籌 減廢、分類、回收政策不成氣候. 香港 01

<https://www.hk01.com/%E6%B7%B1%E5%BA%A6%E5%A0%B1%E9%81%93/937217/%E7%BC%BA%E4%B9%8F%E6%94%BF%E5%BA%9C%E7%B5%B1%E7%B1%8C-%E6%B8%9B%E5%BB%A2-%E5%88%86%E9%A1%9E-%E5%9B%9E%E6%94%B6%E6%94%BF%E7%AD%96%E4%B8%8D%E6%88%90%E6%B0%A3%E5%80%99>

每班設回收箱 學習廢物分類. (2021 年 4 月 28 日). 文匯網. 取自

<https://www.wenweipo.com/a/202104/28/AP608875f1e4b0476859b8c814.html>

廚餘機計劃. (最後一次瀏覽：2024 年 1 月 27 日). 新一代環保工程公司. 取自

http://www.ngteec.com/?page_no=3.5&lang=0

利是封回收重用大行動. (最後一次瀏覽：2024 年 1 月 27 日). 綠領行動. 取自

https://www.greeners-action.org/load.php?link_id=231051

一般社団法人産業調境管理協会 資源・リサイクル促進センター. (最後一次瀏覽：2024 年 1 月 27 日). 先生お役立ちページ. 小学生のための環境リサイクル学習. 取自

<https://www.cjc.or.jp/j-school/f/f-index.html>

【宮津学舎】第 17 回迎春天橋立一斉清掃. (2023 年 12 月 11 日). 取自

<https://www.kyoto-be.ne.jp/miyazutenkyou-hs/mt/miyazu/2023/12/1-15.html>

廚餘回收. (最後一次瀏覽：2024 年 1 月 27 日). 環境運動委員會. 取自

https://www.ecc.org.hk/tc/publicity/food_minimalism.html

減廢回收 2.0. (最後一次瀏覽：2024 年 1 月 27 日). 環境運動委員會. 取自

<https://www.ecc.org.hk/tc/publicity/ReduceRecycle.html>

Kwokpanauyeung. (2020 年 12 月 24 日). 移民日本 | 移居日本必學！移日港人分享 6 個垃圾分類小知識. GOtrip. 取自

<https://www.gotrip.hk/%E7%A7%BB%E6%B0%91/%E7%A7%BB%E6%B0%91%E6%97%A5%E6%9C%AC%E5%9E%83%E5%9C%BE%E5%88%86%E9%A1%9E-601289/>

如何看懂日本正確丟垃圾方法：東京 23 區垃圾分類與資源回收處理指南 | 如何系列 (Real estate japan 編輯部 kae, Trans.). (2020 年 10 月 29 日). Real Estate Japan. 取自

https://resources.realestate.co.jp/zh_TW/2020/10/29/%E5%A6%82%E4%BD%95%E7%9C%8B%E6%87%82%E6%97%A5%E6%9C%AC%E6%AD%A3%E7%A2%BA%E4%B8%9F%E5%9E%83%E5%9C%BE%E6%96%B9%E6%B3%95-%E5%9E%83%E5%9C%BE%E5%88%86%E9%A1%9E%E8%88%87%E8%B3%87%E6%BA%90%E5%9B%9E%E6%94%B6/

環保署公布二〇二一年廢物統計數字. (2022 年 3 月 29 日). 香港特別行政區政府新聞公報. 取自

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202212/29/P2022122900289.htm>

思芳道. (2022 年 2 月 7 日). 要更多焚化爐？轉廢為能是大趨勢？. CUP .取自
<https://www.cup.com.hk/2022/02/07/waste-to-energy/>

綠色力量. (2022 年 8 月 5 日). 焚化爐 — 高廢物量、高排放量的不歸路. 星島《綠色論壇》.取自
<https://www.greenpower.org.hk/chi-all-about-greens/incineration-a-wasteful-and-high-carbon-emission-way-to-nowhere#top>

日本環境部. (2023 年 3 月 30 日). 關於一般廢棄物的排放及處理狀況（2021 年度）.取自
https://www.env.go.jp/press/press_01383.html