

「JENESYS2023」香港澳門高中生訪日團

1. 活動概要

【目的】

本專案通過邀請香港和澳門的高中生訪問日本，參加有關“文化”主題的講座、考察，體驗以及與日本高中生的交流和寄宿家庭體驗等活動，加深對日本的理解，促進日本與這兩個地區之間的友好關係。

【參加者】80 名（其中：香港高中生 43 名、帶隊老師 7 名；澳門高中生 27 名、帶隊老師 3 名）

【到訪地區】香港：東京都、滋賀縣、京都府、大阪府

澳門：東京都、奈良縣、大阪府

【日程】

■訪日前活動

2023 年 11 月 25 日（週六） 線上事前說明會

■邀請訪日活動

2023 年 12 月 10 日（周日）～12 月 16 日（週六）7 天 6 晚

日期	概要（香港團）	概要（澳門團）
11 月 25 日 訪日前活動	【線上事前說明會】 ① 主辦方致辭 ② 澳門團團長致辭 ③ 香港團代表致辭 ④ 介紹參加者 ⑤ 介紹訪日行程安排 ⑥ 介紹訪日注意事項 ⑦ 介紹問卷調查、訪日活動的對外宣傳、行動計畫 ⑧ 答疑	
第一天 12 月 10 日	抵達羽田機場入境 參觀皇居二重橋	
第二天 12 月 11 日	【主題相關講座】 講師：永井 TOMOKO 特定非營利活動法人 國際禮儀文化教育研究所 理事長 ① 講座（主題：「日本人具代表性的禮儀禮節和鞠躬文化」） ② 答疑	
	【考察】 丸紅畫廊 參觀淺草寺	【主題相關考察和體驗】 體驗製作江戶文字燈籠 參觀舊安田庭園
	【歡迎會】	

第三天 12 月 12 日	前往滋賀縣 【寄宿家庭】 入村式（滋賀縣日野町）	前往奈良縣 參觀橿原神宮 【寄宿家庭】 入村式（奈良縣大和飛鳥村）
第四天 12 月 13 日	【寄宿家庭】 離村式（滋賀縣日野町） 前往京都府 參觀清水寺 【主題相關考察和體驗】 京都傳統產業博物館 （體驗手繪友禪染）	【寄宿家庭】 離村式（奈良縣大和飛鳥村） 參觀法隆寺 前往大阪府 參觀大阪城和大阪歷史博物館
第五天 12 月 14 日	【學校交流】 （1 號車） 京都府立北稜高中 ① 歡迎會 ② 英語課堂體驗 ③ 午餐交流 ④ 課堂體驗（音樂/地理/化學） ⑤ 交流會 （2 號車） 京都府立宮津天橋高中宮津學舍 ① 歡迎會 ② 建築科課堂體驗 ③ 午餐交流 ④ 英語課堂體驗 ⑤ 綜合探究時間 ⑥ 參觀校園和社團活動、交流	【學校交流】 大阪府立三島高中 ① 開會儀式 ② 2 年級的綜合探究時間 ③ 1 年級的課外指導體驗 ④ 午餐交流 ⑤ 交流會（點茶會）+文化體驗 ⑥ 參觀社團活動 ⑦ 閉會儀式 參觀大阪梅田藍天大廈空中庭園展望台
第六天 12 月 15 日	參觀二條城 【主題相關考察和體驗】 京食文化博物館・AJIWAI 館 （體驗製作日式蒸雞蛋羹） 參觀京都市內	參觀大阪府內 【主題相關考察和體驗】 合味道(CUP NOODLES)博物館 （體驗製作“只此一杯”杯麵）
	【歡送報告會】	

第七天 12月16日	由關西機場啟程回國
---------------	-----------

2. 記錄照片



2023年12月11日【主題相關講座】
「日本人具代表性的禮儀禮節和鞠躬文化」



2023年12月11日【歡迎會】
與實踐女子大學禮法研究部的學生一起



2023年12月11日【主題相關考察和體驗】
體驗製作江戶文字燈籠



2023年12月12日【寄宿家庭】
滋賀縣日野町



2023 年 12 月 13 日【寄宿家庭】
奈良縣大和飛鳥村



2023 年 12 月 13 日【主題相關考察和體驗】
體驗製作手繪友禪染



2023 年 12 月 14 日【學校交流】
京都府立北稜高中



2023 年 12 月 14 日【學校交流】
京都府立宮津天橋高中宮津學舍



2023 年 12 月 14 日【學校交流】
大阪府立三島高中



2023 年 12 月 15 日【主題相關考察和體驗】
體驗製作日式蒸雞蛋羹（京食文化博物館）



2023 年 12 月 15 日【主題相關考察和體驗】
合味道 (CUP NOODLES) 博物館



2023 年 12 月 15 日【歡送報告會】
日中友好會館小川理事長和澳門團

3. 參加者感想（摘選）

◆香港團

○這次旅程中，我親身體驗了不同方面的日本文化。在行程中的每一天，我享受了不同類型的日本料理。從淺草寺商店街的人形餅、在學校與日本高中生共餐時的精緻便當，到豐富的相撲料理，每道菜均令我體驗到日本人對食物的尊重和一絲不苟，亦注重營養均衡。東京和京都兩個地方的菜餚亦有所不同，這是在食博物館中學到的，魚對身處內陸的京都人十分珍貴，因此大多使用鰹魚作為食材以示對食材的尊重。旅程中不同的歷史建築和文化遺產，亦讓我對日本文化和其長遠歷史大開眼界。江戶時代的二條城得以保留至今，使我在導遊的介紹中瞭解到其長遠的歷史背景。每一件已修復的文物均承載著當時的特色，令我對日本由幕府轉為天管治的這段歷史興趣倍增。這次計畫中，寄宿家庭和學校交流兩個活動令我最印象深刻。在寄宿家庭中，我在 T 先生的帶領下享受清新自然的田園景色，同時亦分享了當地日本人一整天的生活。對比起繁囂的香港，T 先生和他的太太對我們無微不至地照料，亦讓我們充分接觸到真正地道的日本文化。寄宿過程中，我們一起做了豐富的晚飯和早餐，亦從對話當中瞭解到 T 先生對中國文化的喜愛。雖然言語不同，但兩位接待的夫婦仍然貼心地為我們準備了以中文書寫的提示，可見日本人的貼心和關懷。北稜高中學生的熱烈歡迎和款待，比我印象中的日本學生更加熱情和關懷。儘管我們未能利用英語作暢順的交流，但仍然能從他們準備的問題和活動中瞭解到他們對我們交流生的接納，我亦得知在這次訪問中認識不同友好的朋友，希望能繼續聯絡。作為第一次到訪日本的人，我對這次旅程的內容和體驗十分滿意。

○到訪日本，我既興奮又緊張，因為此行是我第一次來到日本，而且能夠成為四十三位同學的其中一位，代表全港高中生，我感到十分榮幸。還記得第二天，我們參加了關於禮儀的講座。通過這個講座，我瞭解到禮儀的重要性，有良好挺直的姿勢不僅能給人好印象，還能保持身體健康，亦發現原來 4-6 秒已經建立了第一印象，我實在獲益良多。我深信充滿日本特色的禮儀會被傳承下去，讓後代都懂得這個文化，一直保持下去。第三天是寄宿家庭的體驗，我們一起做晚飯，寄宿家庭的成員對我們十分友善和親切，經常關心我們冷不冷，我感到十分窩心。這個體驗實在令人難忘，我真切感受到日本的人情味和互相關懷的特質，值得我們仿效。而整個旅程最難忘的是學校交流活動。本來擔心我和日方學生之

間言語不通會造成障礙，但同學們都十分友善，願意用英語和翻譯器和我溝通，互相發問，交流文化。日本的校園生活與香港的有大不同，比如課外活動，日本有茶道、劍道等特色種類，讓同學可以在課餘時間親身體驗，更瞭解當地文化。此行不僅令我體會到日本人的熱情好客，亦學到當地的文化，實在獲益良多。

○這次到訪日本讓我對日本的環境、日本人對保護環境的重視和對待人處事禮貌的態度有所瞭解。首先，日本的街道非常乾淨。除了街道上很少垃圾桶，有也是垃圾分類箱之外，日本街道兩旁還種植了大量的銀杏和紅葉等樹木，十分整潔美觀，令人又愉悅又讚嘆。此外，還有日本的樓宇，無論是住宅建築還是商業大廈也大致比香港樓層低，所以在日本交流的這幾天我能看到開闊湛藍的天空，而且日本還有不少公園供人休憩，平坦的青草地和小山丘等豐富的自然景色更為城市添加一點活力，讓我感覺舒適。另外，我在這次旅途中認識到日本人都十分禮貌和體貼，包括探訪的高中學生或者是寄宿活動的家庭。雖然我的日語說的不流利，在和日本人交流時常擔心詞不達意，無法和他們好好溝通，可是他們十分熱情好客地歡迎我們，積極讓我們融入其中。不但主動分享日本的流行文化和傳統藝術，例如摺紙、劍道和書法，讓我十分感動。還放慢說話的速度，用圖片手勢等形式教我日文。有機會來日本的話希望能再次探訪他們。

○我覺得我在這次考察中最大的收穫就是認識到很多日本人。首先是寄宿家庭的爺爺奶奶。我原本有點害怕自己在寄宿家庭會很不自在，氣氛會很嚴肅。但是爺爺奶奶很親切，就像家人一樣以很輕鬆和熱情的方式對待我們。我感覺到爺爺奶奶很希望我們在短短一天的時間內體驗日本文化。我記得爺爺教我們親手用竹子做笛子，他很用心地手把手教導我們每一個步驟，雖然我們弄好之後笛子都吹不太響，但是爺爺非常有耐心地叫我們慢慢嘗試，還表演給我們看，讓我深受感動。然後是京都府立宮津天橋高中的同學們。我們一到達校舍便見到他們手裏舉著親手畫的牌子來歡迎我們。之後在課堂上他們也很努力用他們不是很擅長的英語來跟我溝通。那天我離開學校之後，有不少同學都在社交媒體用英文打了一段文字告訴我他們很高興認識我，而且希望以後能繼續聊天。我真的很開心而且很驚喜他們會願意繼續跟我交流。

◆澳門團

○在講座學習日本禮儀時，感覺到真正體驗到日本人的禮貌文化。在還沒來日本前，覺得日本人都很有禮貌而且在儀態上也很讓人喜歡，每次與人交流前都會想起日本人的姿態。當真正學習時發現，要做到標準且優雅的鞠躬並不容易。有三點是我印象最為深刻而且能為我未來起作用的技巧。首先，面向一位新面孔時最重要是起初四秒的第一印象，要有好的印象莫過於 70%的行為和 30%的語言。第二點就是當中 70%中的面容，要面帶微笑，給人一種良好感覺。再就是鞠躬，鞠躬要挺直腰桿，時間長短與禮貌成正比，所以要慢慢的同時頭不要太低，頭頸背成一直線，整體效果會翻倍！除此之外，還真正體驗到日本人的居住環境，平時來日本都只能體會到交流、歷史、環境文化，卻感受不到當地人的生活習慣。而這次的交流有機會到古老的明日香村裏 Home Stay 體驗當地人的各種習慣、食物、生活、待客之道等。婆婆的各種問候，時常擔心我們冷、夠不夠飽，都反映了日本人的待客之道。而且我深感佩服日本女生的愛美之心，會把自己打扮的漂漂亮亮，讓我佩服。還有 Home Stay 的婆婆、高中女生們都很美！很喜歡她們！

○我在這次交流活動中，去了大阪府立三島高等學校。一開始我進入校門時非常緊張，害怕語言不通無法交流。開幕儀式後，我們以小組形式去各個課室上課。團員的離開令我壓力加倍，但來迎接我的日本學生非常熱情，令我放下了戒心。而且他們的英文水準也非常好，我們以日文與英文混合交談，幾乎可以表達出所有想說的話。進入課室後我們互相做了自我介紹，並介紹了學校的情況。他們的分享讓我瞭解到原來日本的學校與澳門學校有非常大的差異。日本的學校非常注重社團活動，提供學生多元發展的機會，而且有助學生們放鬆心情。而澳門的學校更注重學業，主張為考入理想大學做好完全的準備。完成了自我介紹後，日本的同學們還帶我們去體驗日本傳統遊戲和文化。其中令我印象最深刻的是茶道，茶道是一門日本傳統的文化，雖然規矩非常嚴格，跪坐也非常辛苦，但靜靜地吃點心和品茶令到我的心靈非常放鬆。經過這次的交流，我對日本的文化有更進一步的瞭解，非常開心可以來到這次的交流。期待下次再來日本見識不同的文化。

○寄宿家庭的父母真的特別特別親切溫柔。明日香村的楓葉很好看，日程很充實。和寄宿家庭父母從互相不認識到一起散步洗菜切菜煮菜，再到洗碗、畫畫、穿和服、玩紙牌遊戲，特別有一家人的感覺。在關西吃大阪燒的願望也實現了，甚至還有關東煮！做大阪燒真的特別好玩，好捨不得。一定會再來奈良找他們的！感謝你們！三島高校交流，日本的高中生比我想像中更開朗和熱情，原以為會有很厚的距離感但他們真的很願意跟我交流，做事也非常熱心和有耐心。加了 instagram 的聯繫方式也還有保持聯繫！跟他們打招呼的時候他們也會禮尚往來的回覆，甚至還會回覆中日英三種語言，特別貼心。大阪人真的非常熱情！衷心感謝日本政府給機會邀請我們來遊學，這真是非常珍貴的回憶！

4. 接待單位感想（摘選）

◆日本高中生

○通過地理課上製作和發射寶特瓶火箭的交流，我認識到即使彼此使用的是不同的語言，但重要的是要盡全力去和對方進行溝通。由於我不擅長英語，所以只能用單詞進行對話，但香港的同學們很努力地理解我想說的內容，實現了交流，我感到非常高興。但在對話中我發現自己的發音不好，有時對方無法領悟，讓我深刻體會到英語發音的重要性。另外，在不知道用英語該如何表達的時候，我用手勢成功地傳達了資訊。通過這次交流，我學到了即使語言不同，只要有表達想法的願望，就能夠進行對話。即便如此，我還是覺得如果我的英語水準更高一點，就可以談到更多內容。今後我要努力學習，希望能夠進行更多的交流。

○在與香港學生的交流中，我有以下三點收穫。首先，是挑戰精神。最初我很猶豫是否要參加這次活動，非常擔心自己能否勝任。後來朋友邀我一起參加我才下定決心。雖然交流當天，我遇到了一些不如意的事情，英語水準不佳給香港的女生們添了不少麻煩，但對我來說是最美好的一天，很高興能有機會參加這次活動。還有，即便語法有些錯誤，我還嘗試了用英語進行對話。我深刻體會到表達的願望是非常重要的，只要有熱切的心情，就能相互溝通。其次，是第一次結交了海外朋友。項目結束後，我們馬上通過 Instagram 用英語互相聯繫。這讓我切實感到自己已和海外的朋友建立聯繫，是我人生第一次也是一個非常寶貴的經歷。第三點是學習英語的動力。在和香港的同學們交流時，和他們幾乎是母語水準的英語相比，我深切地認識到自己口語能力的不足。後悔沒能說得更多，做得更好，今後我要把

這種心情變成我學習英語的原動力，努力學習。我覺得在這次挑戰中最大的收穫是我本身有了很大的變化。希望這次所接觸到的新世界，以及各種經驗對我今後的生活有所幫助。

○在班級交流中，我們一起積極談論到彼此學校的情況，就像同班同學一樣，氣氛熱烈。此外，在午餐時間，我與來自澳門的許多同學和老師進行了交流，對我來說是一段非常有意義的時光。儘管是初次見面，但他們都非常友好，給我留下了深刻的印象。飯後，我們在一起體驗日本傳統遊戲、相互介紹各種課外活動的過程中，進一步加深了彼此的瞭解，關係變得更加親密。我感覺這次國際交流非常成功。在這次來訪的澳門同學們中，有幾位和我交換了聯繫方式，至今仍在繼續交流。通過這次交流，我認識了跨越國界的朋友，度過了非常寶貴的時光。

5. 參加者對外宣傳（摘選）、新聞報導等



hs jenesys2023日本行·Day2
上午·日本礼仪讲座
我们了解日本鞠躬及坐姿礼仪，原来日常简单的礼仪都有很多注意的地方
4 seconds ago

14:09 4G

投稿

いいね！: 他

jenesys2023日本行·Day2 / 2023.12.13-2023.12.16 Latergram/ [13/12]

清水寺支籤終於是吉鳥🙏（雖然是末尾吉）
然後就沒時間去許願池了嗚😭
禪繞畫好像頗fun但小小波幅😅

[14/12]

學校交流100fun
日本的朋友都很好客熱情呢
雖然言語不通
但大家還是很努力幫我
然後聽到最愛的新Jeans令人驚喜
所有表演也都精彩滿滿
然後chem的造紙
收到的信息都教人感動
日本的朋友們
請原諒我當天沒有拍下甚麼照片🙏



いいね! : cv...g_、他

經過這7天的旅程 除了認識日本文化
還認識了一堆友善的FRD 😊

呢次旅程體驗了好多平時都不會體驗的東西

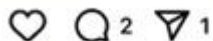
弄江戶燈籠 但弄得不太好看 😊

去日本高校交流：日本的高中生非常熱情而且非常友善 即使不會日語 他們也會嘗試用英文溝通

(認識了好多來自日本的友達 😊)

去寄宿家庭 寄宿家庭のおじさんと媽媽さん不太會英語 所以我跟他們溝通是用初學者的日語水平和肢體語言跟他們交流 很感動的一點是媽媽さん說我日語講得好好 😊

之後我會繼續自學日語的 😊



いいね! : ... 他

JENESYS 2023 [10.12~16.12.2023]

無論係香港、澳門定係日本嘅各位，好開心可以識到你地

😊 呢7日真係過得好開心

香港、マカオ、そして日本の皆さんにも、お会いできて嬉しかったです！この7日間本当に楽しかったです！

それでは、また会う日まで！

#jenesys2023



投稿



いいね! : n...iz、他

h... 8 13/12~2023

今天的早晨非常寒冷 (8°C)，但由早上七時起床開始，溫暖的太陽已經在照耀着我們 ψ(`▽´)ψ。在一番辛勞後，早餐已經準備完成，但同時亦迎來離別的時候。在離村儀式後，我們懷着不捨與感恩的心情和寄宿家庭的成員們道別，離開了庭滋賀縣日野町。(;;)

然後，我們前往了人山人海的清水寺，並在著名的清水舞台上拍照。可惜寺廟附近的紅葉很多都枯萎了，實在可惜 T^T

而在今天最後的行程，我們前往了京都傳統產業博物館體驗製作手絹，以及觀賞日本傳統產業的展品，大大加深了我們對日本文化的認識，實在獲益良多 (^_^)v

#jenesys2023

6. 在報告會上發表訪日成果和行動計畫

	
【訪日期間的收穫】 通過各種體驗，我理解了日本文化和匠人精神。在學校交流中，日本學生認真而專注的學習態度，讓我們也有機會體驗到充滿活力的日本高中生活，並學到了很多東西。此外，寄宿家庭熱情的招待和周到的關心讓我們感到非常溫暖。這一切讓我感受到日本人的認真和對完美的追求。 【行動計畫】 我將積極地分享所學到的經驗和知識。此外，我還將向香港的老師和朋友介紹日本的侘寂之美、嚴謹的匠人精神以及為保護環境而做出的努力。	【訪日期間的收穫】 我對日本學生的熱情和細緻入微的態度感到欽佩，非常值得我學習。在寄宿期間，我受到了寄宿家庭的周到安排和照顧，留下了非常愉快的經歷。通過本專案，我感受到了日本人的禮儀和熱情款待，是一次富有收穫的旅行。 【行動計畫】 我將通過在學校演講、製作旅行相冊和推廣視頻等，通過學校的官方網站等途徑與全體學生分享。此外，我還將通過社交媒體努力傳播所見所聞，讓更多人瞭解我的經歷。
	
【訪日期間的收穫】 日本的禮儀和學校交流、寄宿經歷都深深地印在我的心中，我絕不會忘記。在這次旅行中，我目睹了熱鬧的都市和美麗的鄉村風光，深刻體會到人們的熱情以及歷史和文化的深厚內涵。 【行動計畫】 通過社交媒體與日本的朋友們保持交流，用各種方式分享在日本所見所感。	

實施團體名稱：公益財團法人日中友好會館