

## 「JENESYS2023」香港澳门高中生访日团

### 1. 活动概要

#### 【目的】

本项目通过邀请香港和澳门的高中生访问日本，参加有关“文化”主题的讲座、考察，体验以及和日本高中生的交流和寄宿家庭体验等活动，加深对日本的理解，促进日本与这两个地区之间的友好关系。

【参加者】80 名（其中：香港高中生 43 名、带队老师 7 名；澳门高中生 27 名、带队老师 3 名）

【到访地区】香港：东京都、滋贺县、京都府、大阪府

澳门：东京都、奈良县、大阪府

#### 【日程】

##### ■访日前活动

2023 年 11 月 25 日（周六） 线上事前说明会

##### ■邀请访日活动

2023 年 12 月 10 日（周日）～12 月 16 日（周六）7 天 6 晚

| 日期                 | 概要（香港团）                                                                                               | 概要（澳门团）                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 11 月 25 日<br>访日前活动 | <b>【线上事前说明会】</b><br>①主办方致辞 ②澳门团团长致辞 ③香港团代表致辞 ④介绍参加者<br>⑤介绍访日日程安排 ⑥介绍访日注意事项 ⑦介绍问卷调查、访日活动的对外宣传、行动计划 ⑧答疑 |                                             |
| 第一天<br>12 月 10 日   | 抵达羽田机场入境<br>参观皇居二重桥                                                                                   |                                             |
| 第二天<br>12 月 11 日   | <b>【主题相关讲座】</b><br>讲师：永井 TOMOKO 特定非营利活动法人 国际礼仪文化教育研究所 理事长<br>①讲座（主题：「日本人具代表性的礼仪礼节和鞠躬文化」）<br>②答疑       |                                             |
|                    | <b>【考察】</b><br>丸红画廊<br>参观浅草寺                                                                          | <b>【主题相关考察和体验】</b><br>体验制作江户文字灯笼<br>参观旧安田庭园 |
|                    | <b>【欢迎会】</b>                                                                                          |                                             |

|               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第三天<br>12月12日 | <p>前往滋贺县</p> <p><b>【寄宿家庭】</b><br/>入村式（滋贺县日野町）</p>                                                                                                                                                                                  | <p>前往奈良县</p> <p>参观橿原神宫</p> <p><b>【寄宿家庭】</b><br/>入村式（奈良县大和飞鸟村）</p>                                                                                                 |
| 第四天<br>12月13日 | <p><b>【寄宿家庭】</b><br/>离村式（滋贺县日野町）</p> <p>前往京都府<br/>参观清水寺</p> <p><b>【主题相关考察和体验】</b><br/>京都传统产业博物馆<br/>（体验手绘友禅染）</p>                                                                                                                  | <p><b>【寄宿家庭】</b><br/>离村式（奈良县大和飞鸟村）</p> <p>参观法隆寺<br/>前往大阪府<br/>参观大阪城和大阪历史博物馆</p>                                                                                   |
| 第五天<br>12月14日 | <p><b>【学校交流】</b><br/>（1号车）<br/>京都府立北稜高中</p> <p>① 欢迎会<br/>② 英语课堂体验<br/>③ 午餐交流<br/>④ 课堂体验（音乐/地理/化学）<br/>⑤ 交流会</p> <p>（2号车）<br/>京都府立宫津天桥高中宫津学舎</p> <p>① 欢迎会<br/>② 建筑科课堂体验<br/>③ 午餐交流<br/>④ 英语课堂体验<br/>⑤ 综合探究时间<br/>⑥ 参观校园和社团活动、交流</p> | <p><b>【学校交流】</b><br/>大阪府立三岛高中</p> <p>① 开会仪式<br/>② 2年级的综合探究时间<br/>③ 1年级的课外指导体验<br/>④ 午餐交流<br/>⑤ 交流会（点茶会）+文化体验<br/>⑥ 参观社团活动<br/>⑦ 闭会仪式</p> <p>参观大阪梅田蓝天大厦空中庭园展望台</p> |
| 第六天<br>12月15日 | <p>参观二条城</p> <p><b>【主题相关考察和体验】</b><br/>京食文化博物馆・AJIWAI 馆<br/>（体验制作日式蒸鸡蛋羹）</p> <p>参观京都市内</p>                                                                                                                                         | <p>参观大阪府内</p> <p><b>【主题相关考察和体验】</b><br/>合味道(CUP NOODLES)博物馆<br/>（体验制作“只此一杯“杯面）</p>                                                                                |
|               | <b>【欢送报告会】</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                   |

|               |           |
|---------------|-----------|
| 第七天<br>12月16日 | 由关西机场启程回国 |
|---------------|-----------|

## 2. 记录照片



2023年12月11日【主题相关讲座】  
「日本人具代表性的礼仪礼节和鞠躬文化」



2023年12月11日【欢迎会】  
与实践女子大学礼法研究部的学生一起



2023年12月11日【主题相关考察和体验】  
体验制作江戸文字灯笼



2023年12月12日【寄宿家庭】  
滋贺县日野町





2023 年 12 月 13 日【寄宿家庭】  
奈良县大和飞鸟村



2023 年 12 月 13 日【主题相关考察和体验】  
体验制作手绘友禅染



2023 年 12 月 14 日【学校交流】  
京都府立北稜高中



2023 年 12 月 14 日【学校交流】  
京都府立宫津天桥高中宫津学舍



2023 年 12 月 14 日【学校交流】  
大阪府立三岛高中



2023 年 12 月 15 日【主题相关考察和体验】  
体验制作日式蒸鸡蛋羹（京食文化博物馆）





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，因此大多使用鯉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，使我在導游的介紹中了解到其長遠的歷史背景。每一件已修復的文物均承載着當時的特色，令我對日本由幕府轉為天皇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，亦從對話當中了解到 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了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，更了解當地文化。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。而且他們的英文水平也非常好，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。他們的分享讓我了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了解，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。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 Ins 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. 接待单位感想（摘选）

##### ◆日本高中生

○通过地理课上制作和发射宝特瓶火箭的交流，我认识到即使彼此使用的是不同的语言，但重要的是要尽全力去和对方进行沟通。由于我不擅长英语，所以只能用单词进行对话，但香港的同学们很努力地理解我想说的内容，实现了交流，我感到非常高兴。但在对话中我发现自己的发音不好，有时对方无法领悟，让我深刻体会到英语发音的重要性。另外，在不知道用英语该如何表达的时候，我用手势成功地传达了信息。通过这次交流，我学到了即使语言不同，只要有表达想法的愿望，就能够进行对话。即便如此，我还是觉得如果我的英语水平更高一点，就可以谈到更多内容。今后我要努力学习，希望能够进行更多的交流。

○在与香港学生的交流中，我有以下三点收获。首先，是挑战精神。最初我很犹豫是否要参加这次活动，非常担心自己能否胜任。后来朋友邀我一起参加我才下定决心。虽然交流当天，我遇到了一些不如意的事情，英语水平不佳给香港的女生们添了不少麻烦，但对我来说是最美好的一天，很高兴能有机会参加这次活动。还有，即便语法有些错误，我还尝试了用英语进行对话。我深刻体会到表达的愿望是非常重要的，只要有热切的心情，就能相互沟通。其次，是第一次结交了海外朋友。项目结束后，我们马上通过 Instagram 用英语互相联系。这让我切实感到自己已和海外的朋友建立联系，是我人生第一次也是一个非常宝贵的经历。第三点是学习英语的动力。在和香港的同学们交流时，和他们几乎是母语水平的英语相比，我深切地认识到自己口语能力的不足。后悔没能说得更多，做得更好，今后我要把

这种心情变成我学习英语的原动力，努力学习。我觉得在这次挑战中最大的收获是我本身有了很大的变化。希望这次所接触到的新世界，以及各种经验对我今后的生活有所帮助。

○在班级交流中，我们一起积极谈论到彼此学校的情况，就像同班同学一样，气氛热烈。此外，在午餐时间，我与来自澳门的许多同学和老师进行了交流，对我来说是一段非常有意义的时光。尽管是初次见面，但他们都非常友好，给我留下了深刻的印象。饭后，我们在一起体验日本传统游戏、相互介绍各种课外活动的过程中，进一步加深了彼此的了解，关系变得更加亲密。我感觉这次国际交流非常成功。

在这次来访的澳门同学们中，有几位和我交换了联系方式，至今仍在继续交流。通过这次交流，我认识了跨越国界的朋友，度过了非常宝贵的时光。

## 5. 参加者对外宣传（摘选）、新闻报道等



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/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newjeans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

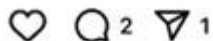
弄江戶燈籠 但弄得不太好看 😊

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. 在报告会上发表访日成果和行动计划

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |
| <p><b>【访日期间的收获】</b></p> <p>通过各种体验，我理解了日本文化和匠人精神。在学校交流中，日本学生认真而专注的学习态度，让我们也有机会体验到充满活力的日本高中生活，并学到了很多東西。此外，寄宿家庭热情的招待和周到的关心让我们感到非常温暖。这一切让我感受到日本人的认真和对完美的追求。</p> <p><b>【行动计划】</b></p> <p>我将积极地分享所学到的经验和知识。此外，我还将向香港的老师和朋友介绍日本的侘寂之美、严谨的匠人精神以及为保护环境而做出的努力。</p> | <p><b>【访日期间的收获】</b></p> <p>我对日本学生的热情和细致入微的态度感到钦佩，非常值得我学习。在寄宿期间，我受到了寄宿家庭的周到安排和照顾，留下了非常愉快的经历。通过本项目，我感受到了日本人的礼仪和热情款待，是一次富有收获的旅行。</p> <p><b>【行动计划】</b></p> <p>我将通过在学校演讲、制作旅行相册和推广视频等，通过学校的官方网站等途径与全体学生分享。此外，我还将通过社交媒体努力传播所见所闻，让更多人了解我的经历。</p> |
|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>【访日期间的收获】</b></p> <p>日本的礼仪和学校交流、寄宿经历都深深地印在我的心中，我绝不会忘记。在这次旅行中，我目睹了热闹的都市和美丽的乡村风光，深刻体会到人们的热情以及历史和文化的深厚内涵。</p> <p><b>【行动计划】</b></p> <p>通过社交媒体与日本的朋友们保持交流，用各种方式分享在日本所见所感。</p>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |

实施团体名称：公益财团法人日中友好会馆