

「JENESYS2017」2017年第一批中国高中生访日团（访问日程）
（对象国：中国、主题：城市规划）

1. 日程概要

由中国教育部派遣的第一批中国高中生访日团一行200名成员，于9月6日至14日对日本进行了为期9天的访问（团长：包国庆 吉林省教育厅 民族教育处处长）。访日团分成6个分团，分别访问了东京都、北海道、千叶县、神奈川县、长野县、京都府、大阪府、爱媛县。通过高中访问和各种交流，加深了与日本高中生和当地市民的友谊。此外，访日团听取了主题“城市规划”的相关讲座并考察了相关设施及地区，通过对日本政治、经济、社会、历史、文化、自然、科学技术等各领域的参观考察，加深了对日本的全面了解。回国前的报告会上各分团代表汇报了回国后应用访日经验的活动计划。

【到访地】东京都（全体成员）、北海道（68名）、千叶县（167名）、神奈川县（33名）、长野县（33名）、京都府（33名）、大阪府（33名）

2. 日程

9月6日（周三）

- 到达羽田机场、成田机场
- 第6分团：东京都
- 【参观】台场、日本科学未来馆

9月7日（周四）～9月12日（周二） ※6个分团分别实施

- 共同日程：东京都
- 【说明会】
- 【讲座】关于城市规划
- 【欢迎会】

- 第1・2分团：东京都/千叶县/北海道
- 【学校访问】千叶县立袖之浦高中（第1分团）
千叶县立船桥古和釜高中（第2分团）
学校法人酪农学园 酪农学园大学附属 永久的森林三爱高中（第1・2分团）
- 【有关城市规划考察】东京电力与Panasonic携手挑战“IoT街区计划”
- 【体验日本文化】YOSAKOI拉网小调、入住温泉旅馆
- 【参观】皇居二重桥（第1分团）、支笏湖、小樽运河、札幌市钟表台、爱努民族博物馆、札幌羊之丘展望台、北海道可口可乐札幌工场

●第3分团：东京都/千叶县/长野县

【学校访问】铫子市立铫子高中、学校法人筱之井学园长野俊英高中

【有关城市规划考察】小布施町的城市建设

【体验日本文化】体验农村（访问农家）（长野县上田市）、摘葡萄、入住温泉旅馆

【参观】浅草寺·仲见世、东京铁塔、善光寺、长野奥林匹克博物馆、松本城、户隐民俗馆

●第4·5分团：东京都/千叶县/爱媛县

【学校访问】植草学园大学附属高中（第4分团）

学校法人文理开成学园文理开成高中（第5分团）

爱媛县立大洲高中（第4分团）

爱媛县立松山南高中（第5分团）

【有关城市规划考察】日本桥街区建设

【体验日本文化】靛蓝染布、入住温泉旅馆

【参观】东京湾跨海公路·海萤岛（第5分团）、内子座（剧场）以及内子町的街道
别子矿藏公园、来岛海峡急流、石手寺（第5分团）、株式会社井关松山制造所、
松山城

●第6分团：东京都/神奈川县/京都府/大阪府

【学校访问】神奈川县立厚木高中、大阪府立东淀川高中

【有关城市规划考察】水都大阪

【体验日本文化】日式太鼓、入住温泉旅馆

【参观】浅草寺·仲见世、东京铁塔、大阪ATC忘年中心、金阁寺、二条城、大阪城、
梅田蓝天大厦 空中庭园

9月13日（周三）

●共同日程：东京都

【欢送报告会】发表访日成果及回国后的行动计划

●第3分团：东京都

【参观】皇居二重桥

9月14日（周四）

●第3·4·5分团：东京都

【参观】国会议事堂、日本科学未来馆

●从羽田机场、成田机场回国

3. 照片

<共同>



9月7日 听取关于城市规划的讲座
(东京都)



9月7日 欢迎会上中原邦之外务省亚洲大洋洲局中国蒙古第一课地域调整官致辞(东京都)



9月7日 欢迎会 中国高中生表演节目
(东京都)



9月13日 欢送报告会 团员汇报访日成果及行动计划(东京都)

<第1・2分团>



9月7日 有关城市规划考察；
上野恩赐公园(东京都)



9月8日 (第1分团)
访问千叶县立袖之浦高中(千叶县)



9月8日 (第2分团)访问千叶县立船桥古和釜高中(千叶县)



9月9日 参观支笏湖(北海道)



9月10日 体验日本文化
YOSAKOI 拉网小调(北海道)



9月11日 访问学校法人酪农学园 酪农学园大学附属 永久的森林三爱高中(北海道)



9月12日 考察北海道可口可乐札幌工场(北海道)

<第3分团>



9月8日 访问桃子市立桃子高中（千叶县）



9月9日 参观善光寺（长野县）



9月9日 体验摘葡萄（长野县）



9月10日 体验农村(访问农家)(长野县上田市)



9月11日 访问学校法人筱之井学园长野俊英高中（长野县）



9月12日 有关城市规划考察；小布施町（长野县）

<第4・5分团>



9月7日 有关城市规划考察；日本桥
(东京都)



9月8日 (第4分团)访问植草学园大学附属高中
(千叶县)



9月8日 (第5分团)学校法人文理开成学园
文理开成高中(千叶县)



9月9日 参观内子座(剧场)以及内子町的
街道(爱媛县)



9月11日 (第4分团)访问爱媛县立大洲高中
(爱媛县)



9月11日 (第5分团)访问爱媛县立松山南高中
(爱媛县)



9月12日 考察株式会社井关松山制造所
(爱媛县)



9月12日 体验靛蓝染布(爱媛县)

<第6分团>



9月8日 访问神奈川县立厚木高中
(神奈川县)



9月9日 考察大阪ATC忘年中心(大阪府)



9月10日 参观金阁寺(京都府)



9月11日 访问大阪府立东淀川高中(大阪府)

	
<p>9月12日 有关城市规划考察；水都大阪 (介绍水都大阪联合及水上游艇)(大阪府)</p>	<p>9月12日 体验日本文化 日式大鼓(大阪府)</p>

4. 访日团成员感想(摘选)

第1·2分团(千叶县、北海道)

○这次短短日本九天访问，带给我很大的感想。在我们这次访问日本学校，他们丰富的社团活动和各种比赛，让我很羡慕。他们虽没有较好的成绩，但他们培养了一种不怕吃苦的精神和拼搏不屈的精神，让我在今后的生活中以及工作中要多参加各种活动，来培养我们顽强的精神。并且日本学生开朗，友善，不像我们那么腼腆。这点我非常喜欢。我希望我以后要像他们一样热情开朗。这次访问让我看见许多中日异同点。中国和日本都继承古代文明，并且文化有许多相似之处。比如茶道之类，有许多建筑也是颇为相似的。有许多不同之处，比如日本人很安静，而中国人由于爱热闹声音大，而且素质也不同。在日本很少有垃圾箱，而中国不同。回国之后我在日本所看到的宣传一下，让更多人知道。毕竟少年强则国强，而且日本人特别有规矩，在乎细节。毕竟细节决定成败。作为我们当代中华人民共和国青少年，我们应该取长补短，让我们中日友谊更进一步。这次印象最深刻的事是日本的人行道，一半为人行一半为自行车的。而日本人都走人行的让出自行车的，这就是细节。

○经过多天的交流与访问，我深切地体会到了日本政府对于中日友好交流的热情与支持。进一步地接触了日本的风土人情与科技的发展创新。其中两次对学校的访问给我留下了极深的印象。日本学生的热情好客，活泼开朗大大拉近了我们间的距离。而本次日程中所涉及的课堂体验过程也让我领略了日本教育理念的先进与开放。丰富的社团活动，独特的校园文化，多元的教育理念让我钦佩不已。并且这两所学校都有开设中文课程，看到日本学生积极探索中华文化的我也是异常的感动与温暖。的确，中国作为日益崛起的超级大国，已被世界上越来越多的国家所接受与学习，因此我们要在增强中国经济实力的同时提高国民文化水平与素质，旨在全面增强综合国力。日本在科技方面所取得的成就与对教育的重视程度也将成为中国的借鉴与可取之处。而我们这次访日的学生们也愿成为两国友好交流协作的小使者，积极推动两国友好发展。

○此次访日活动中，我们参观了皇居二重桥，支笏湖，爱努民族博物馆等日本的传统，自然文化景观；还与三所学校进行了友好交流，也了解到了关于“无电线杆化”和“未来城市”的两个主题的实施和预想。此行的等等等等让我受益匪浅，收获颇丰。

在最后一次友好交流中，我发现了一个关于营养的专业。我想将其做为日后努力的目标。在观看各位日本高中生的表演的过程中，我感受到了日本高中生百分百的努力，用日语说就是

「一生懸命」的精神。我觉得这是我所没有的优秀精神品质，我会向他们学习。

还有一件印象深刻的事就是，日本十分干净。无论怎样的公共场合，都十分整洁干净且有秩序。对于能时刻遵守纪律的大家，我十分的尊敬。

○在日本的学习生活中，我感受到了日中两国的异同之处。也知道了自己以后为之努力的方向。异处较为明显。日本城市的人口密度逐渐增大，但在城市中穿梭都并未感到拥挤。堵车从未发生，交通事故更是少之又少。相较而言，中国的大部分城市显得占据了下风。不仅堵车的有发生，交通事故更是频发。更让我惊奇的是东京并没有我想像的那样高楼林立危楼高耸。在我听到了永野真义老师的讲座后，这一疑问被解开。原来日本充分开发地下资源。地铁街接在楼与楼之间。不高不矮的建筑并在一起也蔚然壮观。

○在这次难得难忘的访日之旅，虽然只有短短九天左右的时间，但却使我受益匪浅。与各个参访单位的相互交流，让我懂得及了解了日本科技的繁荣昌盛。比如访问到札幌的可口可乐工厂，观察到了全自动全机械化的工厂，硕大的工厂却并没有多少的工作人员，访问到札幌市钟表台，观察到了日本古钟的机械原理，感叹日本当时设计师的聪颖智慧。通过这次访日活动对我以后的工作有很大影响，要从德待人。而且我发现了中国和日本的社会有着很多的不同，是可以互相学习，互帮互助，促进两国友好关系与和谐。这短暂的九天左右，我了解了日本的人民素质以及科技发展。

最后，我希望还可以有机会再一次参加如同此次访日交流活动，增进两国青年友谊。

○这次来到日本，我感到非常的荣幸与开心，我第一次经历这种国外游学，所以是真的很开心。在日的每一天我都受到深刻的教育。日本的礼仪文化让我感到十分的震撼，每一次上下车对司机的问候，在商店中店员的热心与耐心都让我感到独特的温暖，我希望此后回国我也能保持这种谦恭有礼的态度。对日本各公司的一些考虑也让我对日本有了一番别样的了解，井然有序的周转，对事务的打理十分细致到位，包括同学们对主管人提问时，他们也能自如地回答，并未有什么卡顿，可见十分熟悉自己的工作，这样严谨的态度正是我想拥有的。

访问学校的感觉也很好，走廊中每一个日本学生都会微笑对我们打招呼，也十分热情招待我们。让我基本感觉不到国别的交流障碍。尤其是一些学生学习中文，和他们一起上中文课时教他们学习中文时有一种文化的暖意，和他们在一起很舒服。

日中的异同有些差别，比如街道的整洁上等等。此次的见闻让我深有感触，我会和我的同学们分享此次的收获。参观支笏湖是我最喜欢的行程。湖水很清很蓝，特别配上远处的高山，有一种静谧高贵的美。在湖也吹上微风，让我内心感到一种宁静，特别享受。

总之日本之行让我特别受教育，我会向中国的同学们讲述我的收获，包括日本的文化以及体验，和日本传统文化，以及我们的收获与相处的同学们，日本美丽的街景。

○在这次访日活动中，我们与日本的高中进行了交流，体验了日本文化，参观了日本的景观。在与日本高中生的交流，互动中，我感受到了他们的热情，可以看得出他们为了此次活动进行了充分准备。在两天的时间中，我们与日本的学生度过了愉快的时光。虽然语言不通，但是气氛很愉悦，轻松。在我们离开时，日本学生向我们挥手作别，依依不舍，我们同样也感到离别的不舍与伤感。

体验日本文化方面，北海道的日式温泉旅馆，和服，日式餐饮等都给我留下了独特的印象。

在拉网小调的音乐中我们愉快地舞蹈，我们也欣赏了爱奴民族的舞蹈和音乐。这些特色文化是我的一段独特的回忆。

日本的景观，如支笏湖，小樽运河，札幌市的钟表台等为此次访日旅行增添了色彩。这些自然景观或人文景观体现出日本的文化和风貌。让我们体验了不一样的异域风情。

除此之外，有关“未来城市”的演讲中，我们与日本的教授交流，探讨学习，对于城市规划有了新的感悟和理解。

○印象最深的就是日本学生的热情和友好。在进行了一天的访问交流活动中，千叶县立船桥古和釜高中的学生们手搭手为我们搭起了欢送通道，还在尽头向我们抛散樱花，在巴士开动后他们又追着车跑了很远很远，这令我印象深刻，也让我十分感动。我想在以后的生活中，当我与人交往时一定要有一颗真诚的热情的心的。

而围绕“未来城市”主题进行考察时，我主要关注的是有关城市建筑在解决社会问题及城区规划问题中的作用，以及城市交通的相关情况。

关于城市建筑的作用问题，从对上野恩赐公园内的电子显示牌的考察，我体会到此类设施的设置应具有实用性，即可以利用最小的空间提供更多的信息和功能，以获得更大利益。

关于交通的问题，我对东京城区内的发达的立体交通印象深刻。繁华的城区内，铁路，公路，高速公路等一应俱全，层叠排列。我认为对于国内一些拥挤的大城市，设置更多，更便捷的立体交通线路是一个很不错的选择，既充分利用空间，又节省了时间。

第3分团（千叶县、长野县）

○访问学校是件有趣的事情。通过访问学校，我们可以了解同龄日本学生的想法，交换知识，增长经验，了解日本学生日常学习生活，其中他们的社团活动方面值得我们学习与借鉴。我将与日本学生保持联系。

考察专业领域则涵盖了许多专业性知识，有助于我们提高对这些方面的兴趣，了解中日间存在的文化差异，开拓视野，也有利于我们明确目标。

这次访问对于我来说是很难忘的回忆。因为这次交流访问，我结识了很多同龄朋友，了解了许多日本文化，是网络与书籍上所学不到的。给我印象最深刻的就是日本的午餐时间。同学们将课桌围成一圈，相互面对面进行每天的交流。我认为可以学习。

○铫子高中和俊英高中的同学们十分热情，为我们做了充分的准备，他们的课堂和学校生活都很丰富多彩，对发展兴趣爱好有积极的促进作用。最令我感动的是在铫子高中，艺术社的一位女生因为答应了为我们画像，下课后早早地等在教室外，为我们送上她的作品。

在访问考察小布施町时，当地的特色观光旅游业和城市道路规划非常有借鉴意义。比如对当地特色农业的开发利用，居民意愿的听取和采纳等。

日本的礼节与“不予人麻烦”的原则值得学习。这种凡事多替别人着想的精神我会学习和借鉴在生活中。

日本经济较为成熟，中国尚在高速发展，在教育水平，公民素质上有一定差距。但通过交流与学习，一定能相互促进和进步！

○通过访问日本高校，我们感受到日本同学的热情友好。我刚开始吃便当时有同学一直指着湿巾给我做手势，因为语言不通，他比划了很久，我才知道他是叫我用湿巾擦手。购买饭后甜点时，我没拿钱，有同学主动帮我付钱。做游戏时我一进教室就有人拉着我去他们小组。这些事都让我很受触动。我自己做事不太主动，我应该向他们学习。体验日本农村生活时，我们也受到了老爷爷和老奶奶的慈祥好客。与他们交流，真的是语言不通。但是我们通过肢体语言，还是能进行简单的交流。这让我们知道了只要用心交流，即便语言不通也能交流得很好。我们跟着老爷爷去河边的路上，老爷爷主动除掉长出路边的杂草，这种为他人着想的思想也很值得我们学习。要说日中的异同点，我感触最深的是日中两国的教育。日本的教育比较轻松，没有类似于中国高考的考试，在日本考大学有很多机会，日本学校的课外活动很多，有不少的学生都打算成为职业运动员，日本要求的是学生最好有一技之长。但是因为中国国情的原因，我们并不能立刻作出什么改变。或许现在中国的教育基于国情来说算很好的了。

○在9月7日时我们听了有关城市建设的讲座，以前我在中国都没有关注过自己城市的规划建设，然后又去参观了具体城市一小布施町的城市建设，比如那里用栗子的木头铺路，开放自己种上好看的花草的庭院，来发展旅游业，而且还能广泛吸收群众的意见，我觉得这个就很值得我反思，我也应该多了解一些这些东西，为自己家乡的规划建设出谋划策，提出自己的见解和想法，同时也呼吁亲朋好友这样做。而且在去农村体验农园生活时，那里的环境也是很整洁的。道路也不像以前农村那种坑坑洼洼的泥路，全都铺上了平坦的水泥路，农村建设得很不错。农田也规划得很规整，同时还发展了旅游业。这为我国农村迸发经济活力提供了很好的借鉴。有些城市虽小，但是能够将传统文化和现代建筑很好地融合起来。但是中国农村也拥有广大的优良的水田，建设上有很大的发展空间。如果能够参考一下日本的方式，扬其所长，避其所短，也是极好了。

第4·5分团（千叶县、爱媛县）

○本次访问活动中有许许多多令人印象深刻的片段与画面。

首先，整洁的街道，高耸的大厦，礼貌友好的市民，一副井然有序，协调和谐的东京都市景象令人难忘。而爱媛县自然与人文完美的结合，同样也构成了一幅秀丽清翠的乡间美景图，正如宫崎骏先生动漫电影中所描绘的那般，令人沉迷忘返。

在爱媛县参观别子矿藏公园时，发生了一件小事，是我最为难忘的，触动不已。在挑选好纪念品一两只风铃之后，我正在纪念品店付款时，来接访问团的观光小火车已经到达，大家只好匆忙上车，我的风铃便简单的用包装袋装好，便被我带上了车。没想到的是纪念品店的店主——一位六十多岁的老人家，看火车还没有发动，便拿着风铃的包装盒，一节车厢挨着一节车厢地寻找我，找到之后又快速将我的风铃安稳整洁的包装好。她说“路途遥远，这样会好一点”。当时我感动又震撼，更满心感激。也许这便是我此行最大的收获。也许当我们每个人都能为他人着想，尽心尽力为他人做点事，很小的事也便足够。那么许许多多的社会问题，便会迎刃而解，社会的发展也便更加高效，更加快速，更加适应人们的生活。

回国之后，我们从自身做起，也许在不久的将来便会收获与现在相比更加便捷舒心的生活。而且生活质量不断提高，改进的推动力将是无穷的。

○日本的企业对自己将来的发展方向和领域都有明确的规划，并且十分注重城市新旧建筑的协调性，在针对不合理建筑的拆除和改进的计划也十分全面。日本的学校有规律而又温暖，学

生们见面时都会相互问好，十分有礼而热心，并且也很愿意帮助你解决一切问题。中国有些企业对于城市的规划有很多疏漏之处，对于新旧建筑的平衡问题不够重视，导致很多有价值的东西都只能为近代城建让步，甚至消失。我在今后的工作生活时会吸取日本严谨而有条理的做事方式，并且通过各种方式向有关部门反映城市建设的问题，争取促进兰州城建的进步。

给我留下深刻印象的事是日本的司机都非常守礼，无论多么堵车，车之间的间距都保持着1~2米左右，并且随着车的移动也不会变。日本的交通很有秩序，从来不会有人闯红灯，不走人行道，并且行人绿灯一旦亮起，不仅直行车不能通行，左转弯右转弯的车也不会通行，非常安全。

○日本：主动性，严谨性，友好性

礼仪的主动。访日期间每天都能听到各种人与你打招呼；无论是大巴司机，随团老师，还是餐厅工作人员，高中学生都会与你主动问好，让我感受到日本人民的修养和素质。即便与你素不相识，还是会发自内心地向你表达敬意。回国后我希望能将自己的所见分享给身边的同学，注意礼仪的培养，提高自身的素质，先从自己开始，然后影响身边的人，大家一起培养高素质的人格。

安排的严谨。来到日本后，日方工作人员为每人发送了一本访日时间活动安排计划书，里面的内容十分详细，周密，甚至精确到了说明会的座位安排，访问日本高中的小组分配。我们可以深切地感受到日本人民做事的严谨性。这将对我回国后的学习和生活产生了十分大的影响，将引导我在做事学习方面更加有条理性，注重对时间的规划和安排。

待人的友好。在访日过程中，日本人民让我感受到他们的友好，他们具有热情的态度和与人交流时的耐心。学生会友好地与大家交流中日高中的异同点，诚恳地邀请我们参与活动。老师每天为大家耐心为大家讲解，提醒大家注意事项，关心大家的健康，今后我在生活中会待人友善，带动家人，老师，同学共同努力。

○感想：从整体来说，要根据城市的结构特征，因地制宜制定不同的方案。还应考虑城市的地理位置及其给人带来的整体体验。在对历史建筑的保护中可以对其进行改造和重修，使其多样化发展。日本的学生很活泼，有活力，积极，主动交流，有礼貌，很热心，乐于助人，很可爱。日本的课堂十分有趣，课堂气氛活跃，学生十分配合，分工明确，能快速高效地完成课堂任务。学校注重培养学生兴趣，让学生们能乐学。

借鉴：加大城市绿化面积，加大城市清洁程度，加强文化交流，大力发展科学技术，提高人民素质。

异：中国的教育注重文化课，追求竞争，日本教育注重学生本身，追求个体的不同发展。

同：中日都面临人口老龄化问题，中日两国人民都希望中日关系能健康发展。

深刻印象：环境优美，人口素质高，日本人很讲礼貌，日本的课堂轻松愉快，日本的大城市人口较多，地区的人口较少。

○爱媛县立松山南高级中学的学生与教职人员都十分热情友好，同学们都很努力地为我们相见做了充足的准备。教学课堂的安排十分细致，课堂气氛十分轻松活跃，使我们在游戏中学到了新的知识。社团活动类型丰富多样，让学生们可以尽情发挥自己的兴趣特长。

在今后的学习生活中，我认为作为一名学生，首先应学习日本同学的认真态度。其次我们也应像他们一样做到做什么事情之前先想到别人，与人方便与己方便，我也十分希望中国的老师能

够更多的做到活跃课堂气氛，关心学生感受。

日本与中国都是传统的礼仪之邦，自古以来都十分注重道德与礼仪，也都有着悠久的历史，并且在许多方面都有着共同之处。日本人更加积极进取，中国人更加憨实勤恳。令我印象深刻的事发生在我生病期间。赴日后可能由于饮食习惯与地理环境不同而导致我有些水土不服，需要在酒店休息一天。队里的古川老师留下来照顾我，让我感受到有如家人般的温暖。

○此次赴日访问，有很多亮点，其中给我印象最深的是日本桥再生计划。经历几个世纪已成为日本象征的日本桥，在明治维新后出现了萧条。在三井集团以“保留，复苏，创新”为主旨的开发后，日本桥地区拥有了完善的社会系统，教育机构，商业机构，科研机构一应俱全，恢复了当年的繁华。这是一个成功的城市改造案例。对于我来说意义尤为重大。我的家乡甘肃省渭源县拥有中国现存最古老的全木质结构拱形桥—灞陵桥，拥有七百年历史。近些年来，当地政府对灞陵桥进行了积极的保护工作，使灞陵桥一直横跨于渭水之上。但是如何利用灞陵桥这一珍贵文物来促进当地经济发展一直是一个问题。此次对日本桥的参观给了我一些思路和启发，对灞陵桥的良好利用也有了一些自己的思考。

中日两国一衣带水，但也存在着巨大的差异。日本几乎全境属温带季风气候且地形狭长，多岛屿山地，而中国的气候和地形则更加全面。受自然因素影响，两国人民的饮食习惯也不尽相同，日本菜中冷食偏多。另外，日本的筷子头尖，中国的筷子头圆，日本的车靠左行驶，而中国的车靠右，中国人认为“9”吉利而日本人忌讳“9”。两国文化存在很大差异，共属世界多彩大家庭，都不可或缺。

○很荣幸能够参加这次的访日活动。从中我有很多启发。

对于有关学校的访问，我印象最深刻的是他们的社团活动。他们的社团活动可以说是非常生动有趣了。他们的一切行动都由兴趣引导，极其认真热情地对待他们选择的社团。这样的社团很具有凝聚力和爆发力，令人心神向往。

有关专业领域的考察，原本以为会因以前没接触过而感到枯燥迷茫，却没想到通过老师的引导和讲解，让我对城市规划等产生了兴趣，当后来翻到做的笔记，感到十分有意思，学习到了很多。

行走在日本的街头，刚开始有感到一丝疑惑，街边没有垃圾桶！但是路面上着实干净，没有一点垃圾。所以我养成了“垃圾装包带回家”的习惯。我想把这个做法推广到我的家庭，班级学校等。这样我们的生活环境将更加美好整洁。

令我印象最深刻的便是日本人民打招呼的礼节。这里的人都亲切有礼，便使我在国内不与陌生人交流问候的羞怯消失不见，让我随时可以真诚热情地与别人问候。希望我以后可以更加深层次地了解日本文化，学习，成为一个更加优秀的人。

○在本次的访日历程中，我体验到了日本的很多风采。比如日本建筑的多样性和合理性，日本料理的细致与美味，还有当地人民的礼貌与善解人意等等。当然给我印象最深的还是日本建筑。

在我们听过日本的大学助教授的关于“以人为本的城市以及未来展望”的主题讲座后，我对日本城市规划有了一个初步的了解。那便是结合了勒·柯布西耶和简·雅各布斯的观点，即城市既有高密度的高楼群，也有随处可见的绿化以及人们的分工。在之后的实地考察和翻译老

师的讲解中，我处处留意日本的建筑，并且有了自己的一些总结。

日本桥“保留，复苏，创建”（三井）。日本桥有着悠久的历史，从1603年的初次兴建，到现代街区，日本桥经历了许多，发展创新了许多。

再生计划：阶段性改造。这个计划对古代的日本桥进入现代化建设发挥了关键性的作用。尤其是第二阶段的四个关键词：产业创造，周边创生，地区共生，水都再生。这四个词将原来日本桥需要改造的地方以及现在的日本桥的现状概括得非常全面。这对于我们的主题来说，给了我很大启发。

内子町：“现代城市对于文物遗产的保护”。以古代大家庭的房子作为保护对象，将文化遗产遗留至今，这个理念着实让我佩服。日本对于文物建筑的保护可谓是别出心裁。许多著名大家的庭院对外开放展览，不仅让他人了解日本的古建筑，对于日本文化更是一种传播与发扬。

总的来说，我心目的规划的未来城市，便是拥有与日本桥街区相仿的。对于居民的包容性，对环境的保护性，拥有与内子町相似的对于古代文化文物的保护与发展。

第6分团（神奈川县、大阪府）

○在到达神奈川及大阪的高中后，他们高中的课外活动特别丰富多彩，比如：剑道，弓道，柔道，茶道等，为学生综合素质的提升提供了必要的条件，我想在回国后积极的倡议学校学生团委适当地增加课外活动内容。我认为在学校课外兴趣的安排方面仍存在欠缺。我们在一天的学校生活中，上课时间所占比重特别大，以致于我们没有充裕的时间发展个人的其他兴趣。日方的学校日程安排值得我们借鉴。在考察历史古迹时，我们也看到日本的古代文化与中国的古代文化息息相关，同时日本的古代割据战争的历史与中国也有相似之处。

此次访问令我印象最深刻的是日本的城市卫生做得特别棒。因为卫生环境方面是我国一个严重的问题。相比起来便令我感触颇深。我认为我国应该在卫生方面作出努力。为构建卫生城市加速进程。

○在访问神奈川县立厚木高中时，我有幸与那里的高中生结为朋友，与他们一起学习，一起做有趣的实验，通过课堂学习的方式化解尴尬，寓学于乐。最让我印象深刻的是结识了四位与我一样热爱足球的日本高中生，与他们一起交流喜爱的球星，擅长的打法，真正让我体会到了足球无国界。通过不断的交流，我了解了在高中生学习生活方面，中日的不同。在中国，兴趣活动时间较少，在日本则有丰沛的兴趣拓展时间。中国学校一般实行寄宿制，日本实行走读制等等。最令我印象深刻的是体验日本大鼓之旅。当我第一次听到日本大鼓，整个人都被震撼到了。大鼓老师表现出来的雄浑的力量直指人心，带来巨大的艺术感染力。今后我会牢记此次日本之行所学会了礼仪，总结交流学习的经验，在今后的生活中注重细节，多多努力！

○真的如传闻所说，日本的街道很少垃圾，干净整洁。科学未来馆让我开始思未来的科技和环境保护。而中国很多地方也依据走“先经济，后环境”的老路子。如果再这样下去，我们又留给下一代什么呢？ATC忘年中心是给我们冲击最大的地方。忘年中心是专为老年和残障人士设计的设备的展览馆。这里有让参观者体验老人上下楼，使用轮椅的残障人，照看者等人的难处，使参观者深刻地感到了这些发明的必要。这里有专供上下楼梯的轮椅，有为了坐在轮椅上的人专门设计的移动的洗手台。还有为了照顾孤独的老年人的专门疗养心灵的机器小海豹。这些设计使我们即使身为青少年也赞叹不已。这里使我们完全有理由相信；行动不便的人也是可以愉快地生活的。这些设计照顾到了看护者，需要被照顾的人，双方从身体到精神的所有困

难之处。日本人对细节的考虑是非常令全世界惊叹的。但有老师介绍说即使明白有些地方可能会引发事故，日本人也只会在出了事故之后才开始思考改变。所以在这些可能出现危险的事情面前，我们应该多考虑一点，多多听取别人的意见，防患于未然。

○这次访日活动使我大开眼界，感触颇多。

首先在学校访问中，我们团的日方老师提前与我们说日方的学生比较腼腆。但实际到了学校后才发现并不是这样。他们的热情使我感动。由于我不会日语，所以用英语与他们交流，交流中也感受到了日本教育水平之高。

在“城市规划”主题讲座中，我也被日本城市规划理念的先进所震撼，尤其是其中“连锁性城市设计”这一观点，“时间的连锁”，“景观的连锁”，“繁华的连锁”这三种观点无疑非常适合我国当今发展。反观我的家乡把有历史意义的东塔钟楼拆掉，建设使用率不高的办公楼的行为，更是使我感受到我国先进城市发展理念的缺失及引进城市发展理念的重要性。

以上就是我这次访日活动中感触最深的两点。

5. 接待方感想

◆日本高中生

○第一次尝试和同龄的外国人交流，相互努力听取对方话语中的单词，将自己能说出来的英语全部用上，非常的开心。虽用外语交流起来比较困难，但理解后的喜悦和共享同种心情时的感觉，无法用语言表达，深深地刻在了我的心里。这对自己的未来是非常重要的。并感到若是英语说得再好一些…啦，如能听懂更多的中文…啦，可以更多的接触外语…啦等，增加了自己想和外国人加深交流的热情。虽然还没有决定今后在大学想学的专业和学科，通过这次交流感到外语系可能也不错。

○非常感谢来访我们学校。老实说，日本和中国的关系不是很好，所以听说中国高中生来学校一方面感到高兴，一方面有些担心。可是，当天见面后，感到中国的高中生们都很积极主动，有很多我们日本人不具备的东西。我们同处于亚洲，相邻的国家，都使用汉字…等有很多共同点，可因为文化的不同让我们从中国高中生那里受益颇多。虽同为高中生也会有价值观不同，对各种事物的看法不同，很高兴经历了日常生活中体验不到的事情。还有，当听到来我们班的那个男孩子说“老实说我也觉得两国关系不太好。但像今天这样我们可以很好的相处，从现在开始，让我们这一代来改变”时真的特别感动。通过这个极好的交流机会让我的想法有所改变。感谢此交流项目的策划！真的谢谢！

○和中国高中生交流前，我感到愉快和强烈的不安。因我的英语比较差，考试时从没得过好成绩。因此特别担心。交流时我和一个女孩子交谈，那个女孩非常友好，很随和，转眼间我们就可以友好的相处了。她笑着听我说结结巴巴的蹩脚英文，并夹杂手势让我能听懂她的话。

和她谈了很多。讲到将来的梦想时她对我说“虽实现起来可能有些困难，但很适合你，是一个美好的梦想，我支持你，加油”。她是用英语说的，那些语句，深深地打动了我。第一次见面，第一次对话，感觉她像姐姐一样。她的话语像一股暖流涌入我心中。时下，有关中国的信息，新闻中只报道中国人不守规则，可并不是所有的中国人都不守规则。实际上不接触也许不会明白。我们可能有些过度相信新闻相传达的信息，也许不是100%正确。也有像这个女孩这样守规矩懂礼貌的中国人。

能和中国的高中生及这个女孩交流，真的非常好！
今后如有和外国人交流的机会，我想积极地参加。

○以前，曾看到学韩语班的同学和从韩国来的高中生交流，觉得他们很愉快。当听到中文课将举行交流会时，却感到相当的不安和担忧，交流当天怀着忐忑不安的心情去参加了。因自己中文不太好，担心不能很好地交流。

一起用午餐时，中国的高中生主动用日语和我讲话，我很高兴。以前听到外国人讲日语时自己就觉得开心，眼前的人，用所学的日语努力搭话，更使我感到愉悦。我也变得想用中文、英语进行交流！感到很新鲜，迫切想和各国人进行交谈。

带领他们到各教室参观时，交谈不多，比较遗憾，参观结束后的自由谈话时和许多中国高中生作了交谈。当然也有人为我们翻译，虽花了些时间，整体上气氛快乐轻松，笑点也一样，并了解了各自的感受不同之处。

听到了很多中国的事情，也谈了日本的情况，突然有了非常想去中国的想法。收到了非常好的中国礼物，自己也想给对方日本的礼物。

观看了体育馆欢迎会上表演的中国传统舞蹈，深受感动。这种一般的高中生很难有的体验，成了我美好的回忆。

我打算将此次经历传达给周围的人。

6. 访日团成员发布的信息

<p>9月8日 / 高中生 / 微信</p>	<p>9月8日 / 高中生 / 微信</p>
<p>α 今天去参观了皇居二重桥，下午去了千葉県立袖ヶ浦高等学校交流，日本的高中生非常友好，今天十分开心</p> 	<p>今天上午去皇居二重桥参观，古老的日式建筑配上随风飘摇的柳叶格外好看。将军的雕像几乎与周围的树木融为一体，让人顿生一股折戟沉沙铁的感慨。 下午去千葉县立袖浦高中交流，同学们都非常有活力，无论做什么都很有气势。就连书法这样在我印象中曾与小桥流水联系在一起的艺术，也能造出一种类似剑道的气势...</p>
<p>9月9日 / 高中生 / 微信</p>	<p>9月10日 / 高中生 / 微信</p>
<p>美丽的北海道，美丽的支笏湖，还有美丽的カラスさん</p> 	<p>奋斗@学习 今天的舞蹈（拉网小调），尽管热，可依然快乐。</p> 
<p>9月12日 / 高中生 / 微信</p>	<p>9月17日 / 高中生 / 微信</p>
<p>消失的爱努族</p> 	<p>再见日本👋 我一直以为九天会很很长 会过的很慢 但当我一天记录 我才发现我只做了这么一点事情就要离开了 翻翻自己的朋友圈 好像有点什么事情都要晒出来 生怕自己以后忘记 可是记录了也还是要离开 我喜欢这里 喜欢这里明天都不同的生活 喜欢这里的街道和景色 喜欢这里遇到的却不会再见的每一个人 还没离开就开始想念 好像再说多少遍都是不够的 我舍不得 很舍不得 但生活总要回到正轨 那我溜啦 再见日本❤️</p> 

7. 在报告会上发表回国后的行动计划



- 在回国之后，我会继续关注中日友好相关的信息，也会向更多的人和朋友讲述在日本的经历与我眼中的美丽的日本。
- 并且以后也要去日本上大学，所以我会好好学习日语，努力考上好的日本大学，为中日友好作出自己的一小份贡献。
- 并在社交网络上建立日本学习讨论组与全国各地的日本爱好者们发扬融合中日文化，并深入研究中日关系的渊源，让中日关系更加友好。让日本人民也爱上中国。促进中日邦交友好化。
- 将在日本的见闻通过社交网络，分享给亲人和社会各界人士，让对中日关系有偏见的人看到本次出访感受，消除偏见，促进中日友好发展。
- 传播目前日本所具有而中国所欠缺或尚不完善的先进思想或管理方式。
- 多多思考，从细节的方面着手进行，从小事做起也要多为他人着想，以后约束自己的行为，不可以随地乱扔垃圾，自己要树立一种自我环保的意识，人人都做到如此，世界也就会变得更加美丽。
- 回国之后我将尽心准备汇报材料和 PPT，选择时间在班上举行汇报会，介绍此次赴日访问所见所闻，让同学们对日本的社会，历史，文化，政治，经济等各方面有更全面的了解，让同学们领略日本的魅力，增进理解与了解。另外，我会和同组同学一起展开对中日文化对比的课题研究。
- 我将根据此次对日本桥再生计划的考察，通过当地人民代表大会代表传达我对开发家乡灞陵桥的思考，促进当地经济发展。
- 而日本在有关环境保护方面和养老设施（社会保障）等方面的杰出作为极大地触动了我，也驱使着我深入研究。