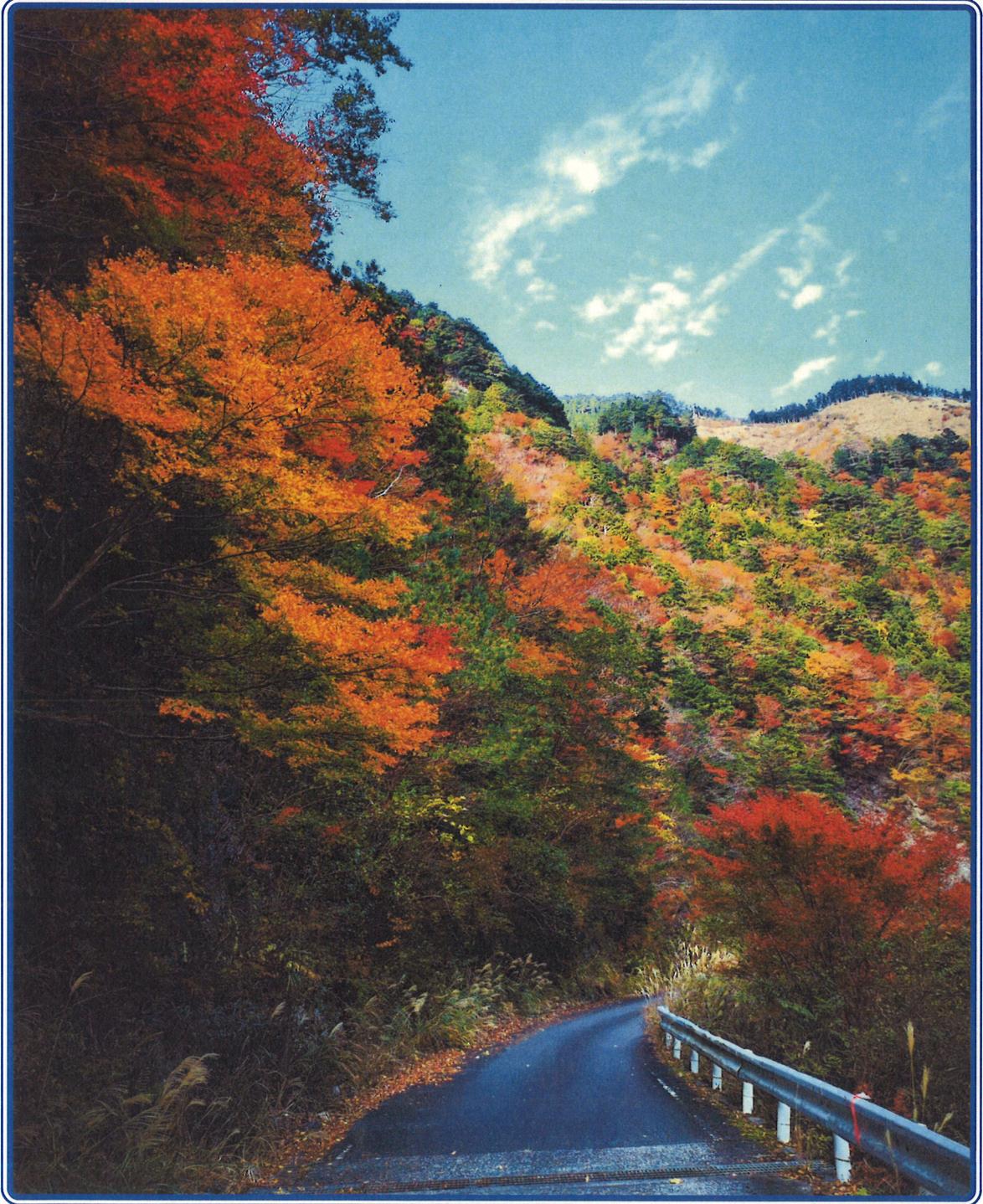


第 三 〇 一 期

# 阿波生活

2021.10  
德岛县国际交流协会



## 备战奥林匹克和奥残会 在德岛做赛前集训的德国队

作者 Alessa Peters

为了备战奥运会和残奥会，德国的三个运动队在德岛进行了赛前的集训，他们是男子手球队、皮划艇队和参加残奥会的皮划艇队。遗憾的是柔道队因为这次疫情的影响，没能参加赛前训练。

7月，男子手球队抵达东京羽田机场，我们到机场迎接他们。队员们通过海关进入日本的时间很长，等待测试结果出来以后，我们匆匆赶上了飞往德岛的航班。

运动队住在鸣门，他们在德岛县鸣门综合运动公园体育馆集训。各种防疫措施相当严格，没有与当地交流，也没有观光。

有几个运动员几年前曾经来过德岛，对德岛的本土文化和自然有深刻的印象。

有几次训练是对当地的学校和手球队开放的，孩子们远远地挥舞着旗帜给队员们加油。队员们对无法在德岛观光感到很伤心，因为他们不能了解到更多的德岛，但他们更专注于训练，适应时差和炎热潮湿的天气。他们非常喜欢酒店里的食物，都是用当地的食材做的，从房间里可以看到大海的景色也让大家感到开心。

七月底，皮划艇队在那贺町的皮划艇中心待了五天。天气晴朗，对于既要训练又要适应日本气候的队员来说，是非常好的天气。由于防疫限制，队员们也无法直接与当地人进行交流或观光，但许多人在游客区挥舞旗帜、欢呼和拍照。他们还收到了当地神社的明信片 and 护身符，并高兴地向两岸的人们挥手致意。位于那贺町川口大坝的皮划艇中心，是在几年前为了与德国进行皮划艇交流而建造的。一些运动员以前就来到过那贺町，他们很高兴能再回来。



残奥皮划艇队在那贺町的同一设施里训练了十天。其中有一名运动员和两名教练，在两年前已经访问过那贺町，他们很高兴能再回到这里。最初几天大雨，但皮划艇队仍然进行了训练，最后几天天气转晴。团队们很高兴来到日本，因为这是他们中的许多人的第一次，他们喜欢在酒店吃德岛拉面和寿司。当地的温泉和阿波番茶也很受欢迎。有位运动员的两岁的儿子，他给队里的每个人和前来观看训练的人们带来了笑容。队员们在皮划艇中心前种植了一棵樱花树，他们说这是一次难忘的经历。他们还与鷲敷中学的学生进行了在线交流。

尽管有许多防疫措施的限制，我很高兴德国国家队在德岛的集训是成功的，我也有机会和运动员们一起工作，回答他们关于日本的问题，是一件非常有趣的事情。我期待，等疫情完全结束，他们再次来访德岛。

转眼气温下降，又一个秋天到了，四年前的秋天，我收拾好行装，独自踏上前往异国求学的飞机，四年后我终于毕业，又即将踏上返程。

在日本的四年，又或者说是德岛的四年，是我从一出生到硕士毕业、在家乡待的25年外，生活于外地的最久的经历了，过程中几番酸甜苦辣，离别时却也不免有更多不舍。

其实我在德岛生活的这些日子，并没有太多身处异乡的感觉，无论是来自亲朋好友的关爱，还是陌生人的温暖，都让我如沐春风，所以在离别之前，决定写下这篇小文用于纪念。

## 德岛4年小记

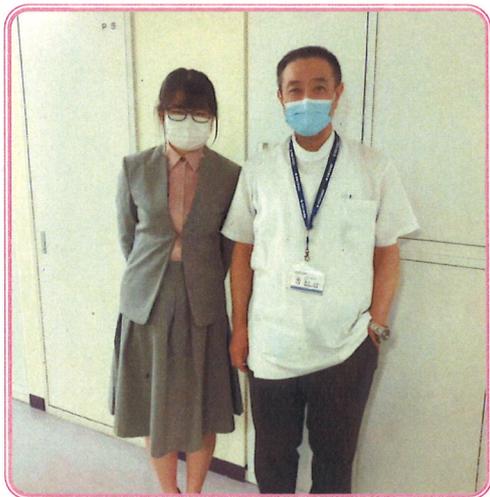
作者 高露萍



刚来德岛时，我心怀忐忑，因为语言不通，就算去买些土豆、西红柿都得用手比划半天。我租住的公寓楼下有家家庭经营的小菜店，经营店铺的爷爷奶奶对于我这个来购物的外国人既好奇又耐心，有次他们问我德岛的生活习惯与家乡有何不同，我回答德岛饮食清淡，没有我家乡的饭菜那样辛辣，第二次去店里，爷爷奶奶突然神秘地向我招手，让我走近，从收银台的后面，拿出一盒辛拉面，他们泡好泡面，眼含期待的看着我说：“虽然不是中国的拉面，但是很辣哦，快尝尝吧，是不是有家乡的味道”，我低头吃面的时候眼泪也忍不住掉进碗里，不是面条太辣，而是因为他们老

两口让我想起远方的外公外婆。此外还有学校附近经营肉店的夫妻，在我去买肉的时候时常会送我一包肉馅，和我说要加油啊。正是这些善良的陌生人，让我觉得远在他乡也分外亲切温暖。

提起德岛，大家第一印象总是一个安静的小城市，但我在这个小城里也结识了很多朋友，收获了满满的友谊。有热爱马拉松的泰国姑娘，有用邮局信封给一双儿女寄日本糖果的芬兰姐姐，还有一群中国朋友。我们过节的时候一起包饺子、吃火锅，平时也展露厨艺、分享拿手菜，一起去走走路，说好一日走过7座寺庙，结果走了两座就嚷着脚痛打道回府；我们一起去祖谷的峡谷踏青，在露天温泉里欣赏峡谷里一大片火红的枫叶，感受秘境之美，荡涤心灵；也去过鸣门，那里的生蚝鲜美无比；去勝浦町，春天的樱花铺满河道，船工撑着一叶扁舟，遨游在如画美景中；去美波町，去看山谷里的萤火虫，像坠落的星星，或许也可以保佑我实现那个初夏时许的心愿；也曾坐着穿梭于树林和稻田的小火车一路向南，小火车慢慢悠悠，送我们到小松岛赶集，体验和服、品尝美食，又载我们去海阳町看海，看海面上的日出日落，接着乘上マリソングラム号观光船去探索梦幻般的海底世界。



然而，在德岛的生活也并不是一直一帆风顺的，遇到的也不尽是鲜花与晴天。刚来留学时，不太适应学校的人际关系，总是沉默而怯懦，有次因为实验结果不如老师的预期，被一位又高又壮的老师站在走廊上大声呵斥，虽然不是我人生中第一次遇到这样的委屈，但因身处陌生环境无从倾诉，只好回到座位默默垂泪，可是没想到同科的女老师来我旁边轻轻安慰我，问我还好吗，我的导师岛田教授也耐心指导我，要学会向其他老师求教。

然而有些困难却只能自己独自去迎击。

当初选择赴日攻读博士学位，是因为我对科研很有兴趣，希望对医学发展做出小小的贡献。

可是真实的博士生活与我的设想大不相同，就算完全按照别人的经验也会常常遭遇失败，失败多了，甚至开始怀疑自己应不应该继续走下去，放弃是否可以避免失败？有一次心灰意冷的时候，我看到导师屋里亮着的灯光，我想我的导师从一个年轻人走到教授的过程中是否也经历过许多失败呢？或许我应该再努力一次。终于在凌晨两点半，我独自在实验室的显微镜下看到我培育的一个个胖嘟嘟的肝细胞，激动极了，给远在中国的妈妈打电话。彼时正在梦乡遨游的妈妈嘟囔着“怎么这么晚呀，还以为你得了诺贝尔奖呢”，然后我们隔着屏幕哈哈大笑。那次虽然只是小小的成功经历，但是对我而言却是难忘的回忆。

还有刚来德岛时，我还不太会骑自行车，那年德岛的冬天出奇得冷，隔年夏天又有一场接一场台风呼啸而至，骑车摔倒真是家常便饭，胳膊、膝盖上都有我的战损勋章，在中国时我习惯打车、坐地铁，也没考过驾照，所以在又一次摔了狗啃泥后，终于



下定决心去驾校学车，我对着驾校的课本查字典，去各个马路口看标示牌，骑车的时候幻想我如果开的是车子应该怎么转弯，就这样，我在纯日语教学的驾校里考到了驾照，可以在寒冬或酷暑时开车出行，惊喜的是，由于学车我的日语也进步了许多。

就这样，无论是学习还是生活，我在经历了重重困难后，终于快要游戏通关了，然而比起博士学位或驾照，我得到的更珍贵的东西，是独自面对困难的勇气。

今年2月，我去了四国二番札所极乐寺，看到弘法大师空海亲手种的长命杉，不禁有感岁月如梭，公元804年空海曾经留学唐长安青龙寺研习佛法，如今我又从长安来此地求知医学，千年一瞬，不变的是在这条文化交流之路上，虽有千山万水阻隔，像我们这样的跨国学子，永远步履匆匆。

日语教室

玉置 房老师

这次，我们将学习敬语使用时的规则和「丁寧語」的形式。

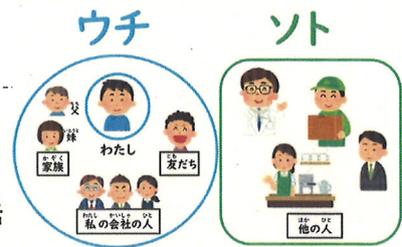
★ 3つの敬語

- ① 丁寧語… 词尾使用「～です」「～でございます」「～ます」是代表说话人的礼貌，尊重说话对象。
- ② 尊敬語… 对谈话中所涉及的一方，表示敬意时所用的语言 → (部長) 等上级 が… **なさいます**
- ③ 謙讓語… 以谦逊的态度来叙述自己的动作或有关事物时所用的语言 → **我** が… **いたします**

★ 敬语的规则

「ウチ」と「ソト」という關係を覚えましょう。

「ソト」の人に「ウチ」の人のことを話すときは、敬語は使いません！



例:

他の会社の人：田中社長さん、いらっしゃいますか。

わたし：すみません。田中は出かけていますので、戻りましたら電話  
させます。(社長に対して敬語は使いません)

×田中社長は出かけていらっしゃいますので、お戻りになりましたら、お電話していただきます。

ソトの人(他の会社の人)と話するとき、ウチの人(自分の会社の社長)に対して敬語は使いません。

★ 「丁寧語」とは、文の最後を「～です」「～ます」「～でございます」で話し、話している人に対して礼儀正しく、丁寧に伝える気持ちを表す言葉です。では下記の友達との会話文と、初めて会った警察官との会話文を比べてみましょう。

<友達と話す>

わたし：ねえ、このレストランって、ここの近くだよ。どこかわかる？  
友だち：うん、あのビルの一階にあるよ。有名だよ。



<警察官と話す(丁寧語を使う)>

わたし：すみません、このレストランは、ここの近くですよ。どこか、わかりますか。  
警察官：はい、あのビルの一階にありますよ。有名ですよ。



【問題】

次の会話文の下線部①～⑥を丁寧語を使って言い換えてください。

- A：この間の旅行、①どうだった？
- B：天気が悪くて、計画していた山へ登れなかったのが、②残念だった。
- A：③そう、それで違う山に④登ったの？
- B：山登りはやめて、旅館でのんびり温泉に⑤入った。戻り戻り
- A：それも⑥いいじゃない。



① どうだったの？ ② 残念だった。 ③ そう、それで違う山に ④ 登ったの？ ⑤ 入った。戻り戻り ⑥ いいじゃない。

※

## 参加防灾学习旅行的感想

作者 佐野 史步

最近,每次看到地震、大雨等的新闻,我都会想“希望日本的任何地方都不会发生灾害”。

2011年发生的东日本大地震和2016年发生的熊本地震的余震,至今仍在持续。而且,这几年每年的7月初到7月中旬,日本每年都遭到因大雨造成的土地浸水、河流泛滥、泥石流等灾害。这样的灾害,绝对不只是其他地区的事,德岛也很有可能发生灾害。

因为据预测,如果在日本的太平洋沿岸发生“海沟大地震”的话,德岛将遭受巨大的灾害,据说这场地震在近30年内发生的概率是70%~80%,像这样,什么时候会发生灾害都不足为奇。

地震,海啸等灾害,到底是什么样的呢?实际发生这样的灾害的时候,我们为了保护自己的生命应该采取怎样的行动呢?德岛县国际交流协会举办的“防灾学习旅行”是可以一边体验一边学习的活动。

我去年9月参加了防灾学习旅行,和在县内居住的外国人一起参加了一些模拟灾害发生场景的防灾训练。特别印象深刻的是地震的模拟演习。我坐在模拟厨房,抓紧扶手体验了地震的摇晃。学习到在地震发生时,首先要抓住扶手,防止自己在剧烈的摇晃中跌倒,并用缓冲垫保护好头部,在晃动停止后马上关闭煤气的总开关,打开房间的门立刻避难。我在这次的演习中还学习到的一点,就是固定房间家具的重要性。因为演习场所的桌子和架子都是固定的,都经得起摇晃,所以我们的环境是安全的,但是实际灾害发生时,我们房间里的书架和壁橱等如果没有固定,就没有抗震功能,如果地震中家具倒塌,就会发生危险。我在参加了这次的演习之后,为了防止地震时房间里的家具倒塌,一回家就固定了自己的家具。大家对房间里的家具都采取预防地震的措施了吗?

在防灾学习旅行中,除了地震体验之外,还有灭火方法的学习、在烟火中逃生的知识、遭遇暴风的体验等,将来可能会经历的一系列灾害场景体检,获得了许多关于防灾的知识。每年都会举办防灾学习旅行,大家一定要参加哦。



鳴門金時 (甘藷・さつまいも)

作者 原田 晶

徳島で 秋に穫れる 農作物に「鳴門金時」という「甘藷 (さつまいも)」が あります。

鳴門金時は、主に、鳴門市、松茂町、北島町、徳島市川内町など、徳島北東部の 砂地で作られます。表皮が赤く、中が黄金色です。すので「金時」と 名付けられたと いわれて います。(中国 四国農政局)。

焼いたり 蒸したりして 食べたり、お菓子や 焼酎の 原料 としても 使われて います。

秋から冬にかけて、スーパーで よく売られて います。是非、鳴門金時を 味わって ください。おいしいよ。



単語

鳴門金時	鸣门金时	穫れる	收获	農作物	农作物	主に	主要
金時	金时	甘藷	甘薯	北東部	东北部	砂地	沙地
表皮	表皮	黄金色	金黄色	中国四国農政局	中国四国农政局	焼酎	烧酒
焼く	烤	蒸す	蒸、	お菓子	点心	売られる	贩卖
原料	原料	時期	时期	スーパー	超市	おいしい	美味
是非	一定	味わう	味道				

「下手な鉄砲も数撃ちゃ当たる」

虽然不擅长（发射），经常失败，但是多多尝试之后，总会有射中的时候。

例文

「先週、初めてテニスをしたけど、なかなか打ち返すことができなかったの。でも、下手な鉄砲も数撃ちゃ当たるで、終わる前に、一回だけ、ボールを打ち返すことができたよ。」

有趣日语



大规模灾害发生时支援外国人的训练

大规模灾害发生时支援外国人的训练

目的

为了预防发生南海海沟大地震,德岛县未来创生文化部多样性推进课,德岛县国际交流协会将举办,由各机构支援、翻译志愿者及留学生等参加的“大规模灾害发生时外国人支援训练”。

日期、地点、

- 令和3年11月18日(周四)下午1点30分到下午3点30分
- 德岛站 Clement Plaza 6楼“德岛国际战略中心”

· 原则上通过 Web 会议系统 (Zoom) 在线参加。另外,不能在线参加的,也可以到会场参加

咨询处

公益财团法人德岛县国际交流协会担当小林 功

电话 088-656-3303 传真 088-652-0616

E-mail : [coordinator4@topia.ne.jp](mailto:coordinator4@topia.ne.jp)

具体情况请关注 TOPIA 网上发布的信息



日本語支援ボランティア養成講座 in とくしま (オンライン【ZOOM】開催)

主催 / 申込み先 : (公財) 徳島県国際交流協会 TOPIA

Tel : 088-656-3303 Mail : [coordinator2@topia.ne.jp](mailto:coordinator2@topia.ne.jp)

详情请关注 TOPIA 的网站

TOPIA 咨询窗口

TOPIA 以居住在德岛县的外国人为对象,提供关于生活方面的咨询服务。

受理时间为每周一至周五上午 10 点~下午 6 点,可使用中文或英文越南语。

电话 : 088-656-3303 中文担当 : 刘青 英文担当 : 小林 (Kobayashi)

越南语担当 : 宫地 (Miyachi) 周一至周五上午 10 点~下午 2 点

■ 发行 ■

地址 : 〒770-0831

德岛市寺岛本町西 1-61 Clement Plaza 6F

(公財) 徳島県国際交流協会

TEL 088-656-3303

FAX 088-652-0616

[www.topia.ne.jp](http://www.topia.ne.jp)

E-mail: [topia@topia.ne.jp](mailto:topia@topia.ne.jp)



■ 发行 ■

地址 : 〒770-8570

德岛市万代町 1-1

徳島県未来创生文化部多样性推进课

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

[www.pref.tokushima.lg.jp](http://www.pref.tokushima.lg.jp)

编辑 : 刘青