

阿波生活

主办：德岛县国际交流协会

二 五年八月

第一一 期

比 赛



2005年度外国人日语演讲大赛于2005年7月17日在阿波观光宾馆落下帷幕。本次大赛的参赛选手分别来自中国、秘鲁、韩国、美国、菲律宾、印尼、柬埔寨、意大利、澳大利亚和孟加拉，共10位。其中来自孟加拉的Tawhid Rahman凭借出色的发挥夺得本次大赛的最优秀奖；来自意大利的Daniella FILICE获得议员联盟会长奖。中国的参赛选手是来自新疆的Abudunaibi WUBULI，获得努力奖。各国选手的演讲各有千秋、十分精彩。本期的《阿波生活》将最优秀奖的演讲稿登录如下，希望大家能从中感受到不同文化背景下传递出来的思想撞击。



最优秀奖获得者 Tawhid Rahman

§ 踏入日本国土后有感 §

大家好。今天我要在这里将自己来到日本后的经历和感受做个小结，和大家共享。

还没进入日本这个先进国家之前，我曾经无数次考虑过等待我的会是怎样的生活。在这个十分发达的国度里，人们怎样讲话？又是怎样待人接物呢？如果遇到麻烦或者不明白的事情，他们会热情地帮助我吗？孟加拉的报纸和电视介绍日本的时候，都会谈到日本是个十分程序化，生活方面十分高科技化的社会。在这种宣传下，我担心日本人的思维模式也已经程序化，带着这样的忧虑我来到日本。

来到日本后的第一个发现是大家见面时的态度和孟加拉完全不同。特别是讲话的时候，肢体语言相差甚远。在日本对方十分注意倾听我的讲话，这令我十分开心。赴日之前的忧虑也在慢慢地消融。在日本的超市或商场买东西时，店员的态度令我十分感动，于是萌生“多买些，作为回报”的想法，结果买得太多，超出了自己的承受范围。

来到日本后的第一年，我从东京的日语学校毕业，进入香川县の詫间电波工业高等专科学校学习。在詫间居住期间，我首先感受到那里的自然资源十分丰富。日子久了，又发现那里不仅土地宽广，居民的心胸也十分宽广。詫间的居民非常容易亲近，即便是和素不相识的人打招呼，对方也会回应。当时学校的宿舍和最近的便利店之间有段距离，不过我一路和大家打招呼走过去，感觉十分愉快。

去年4月我从詫间电波高专毕业，升入德岛大学。刚到德岛时，工作

和学习都很忙，不过在这里也遇到许多心地善良、待人热情的日本人。

另外和日本人聊天也引起了我的思考。在日本，年长的人，例如老师、父母，请比自己年轻的人帮忙的时候会说，“拜托您想想办法”或“无论如何请您帮忙”。而孟加拉人很少这么客气地讲话，所以我在国内十分害怕老师，可是日本的老师就像朋友一样认真传授知识、热情帮忙。不过我有时候又觉得日本人的语言过于客气，特别是和陌生人或客人讲话的时候。孟加拉虽然也有客套话，但没有日本人使用的那样频繁。感觉上其他国家也是如此。“对不起、抱歉、失礼啦、谢谢”这些话，日本人每天要用上多少次呢？恐怕连日本人自己也不知道。对外国人而言，使用这些客套话和礼貌用语非常困难，用错了就会产生误会。比如，来到日本刚刚三个月的时候，我和四个朋友去广岛人家里做客，第一天吃完晚饭时，一个朋友想说“多谢款待”，却说成“您辛苦了”，惹得大家一阵大笑。除了客套话外，日本人讲话的时候还经常使用谦卑的语气，不愿真实地表达出自己的感情。

比如说曾经发生这样一件事。我有一个朋友，他不太懂日语，有一天在电车中不小心踩了一位伯伯的脚。我的朋友刚想道歉，谁知道那位伯伯倒先说了一声“对不起”。接下来大家猜得到我的朋友怎样回答的吗？他说“没关系”。我不清楚那位伯伯为什么要道歉。使用客套话

是为了传达对别人的关怀，可是使用过度就会很别扭。所以我认为不要下意识地使用一些用习惯的客套话，而是应该真心诚意地同别人讲话。

今后我在日本生活还会遇到许多不同的人，我会和他们一同交流日本文化和日本的语言的长处，并把它介绍给本国的人。如果我能在留学的同时，完成这一点的话，相信我的留学生活将会过得十分有意义。

多谢大家听我演讲。

(孟加拉) Tawhid Rahman

活动

2005年6月5日在德岛游学塾、德岛市教育委员会、社会教育课的主办下，和服的着装礼仪讲座在德岛城博物馆和室顺利召开。濑尾和服学院院长濑尾静子老师担任本次讲座的讲师，随行的还有在该学院的学生们。本次讲座主要面向在德岛居住地外国友人，通过介绍日本传统服装——和服的着装礼仪，让大家亲身感受日本文化。

参加本次讲座的外国友人共22人，分别来自中国（含维吾尔族）、英国、菲律宾、泰国等地。在濑尾静子老师和学生们的帮助下，男性朋友们穿上铠甲，戴上头盔，化身为威风凛凛的武士。此外还有平安时代的家居服装、外出朝服、狩猎用礼服、武士礼服可供选择。女性朋友穿上十二单衣（宫廷女士礼服）、简易礼服、平安时代的舞姬服饰等色彩各异的装束后笑逐颜开。外国友人们一边与本国的传统服饰相比较，一边醉心于日本传统和服的华美。

大家着装完毕后，濑尾静子老师开始一一讲解每件和服的名称、由来和用途。中间还穿插有一些相关的趣闻。例如说，十二单衣并非

只有十二件衣服，多的时候可达25至30件，只是江户时代的人喜欢用十二来表达多层着装；和礼服配套的图案精美、香气扑鼻的扇子也有很大的用途，古代的女士不刷牙，为了遮盖口腔内的味道，而选择香气浓郁的扇子，另外古代女士通常在面部涂抹十分厚的白粉做装饰，在一些娱乐场所如果看见一些可笑的事情笑出来的话，面部的粉就会跌落下来，十分难看，为了避免这种情况出现，遇到可笑的事情的时候，女士们用扇子遮住面部，避而不见，以保全精心描画的装扮。这种知识和趣味相结合的解说再次让现场的外国友人体会到日本文化的妙处。

如果您错过这样一次精彩的盛会而惋惜的话，请记住明年6月会举办相同的国际交流讲座，欢迎您前来参加。

(日本) 渡忍

料理

夏天的酷热经常会引起食欲不振，所以有必要在饮食方面下些功夫，以克服高温所带来的不适。在材料的选择方面苦瓜不失为上选。苦瓜味道虽苦，但含有丰富的钾、维生素C和叶酸，中国的传统观念中苦瓜属寒性食物，具有降火、消肿、去热、消暑等功效。另外，最近的研究表明苦瓜中含有促进胰岛素分泌的成分，可以帮助控制血糖，抑制脂肪的分解；苦瓜中还含有独特的蛋白质，具有抗病毒的作用。下面介绍一款苦瓜的烹饪方法，希望大家不惧味苦，多多品尝，以增强身体健康。

§ 素炒苦瓜 §

材料：苦瓜3根，小葱2根
调味料：盐1/2匙，味精1/2匙，糖3匙，麻油1/3匙

做法：

1. 先将苦瓜洗净，纵向一剖为二，形成两根半圆柱形。
2. 将剖为一半的苦瓜反扣在砧板上，注意：此时用刀将它切成一片一片时，一定要斜切，越斜越好，以至苦瓜的皮和肉基本上在一个平面上。
3. 小葱切成段，放入油锅内爆香，下入苦瓜，迅速翻炒，与此同时，加入盐、糖，约炒1分钟后，加入味精，翻炒半分钟熄火，淋上少量麻油，即可装盘。

大厨提示：

1. 青炒蔬菜，油要多一些，火要旺，炒出来的菜才好。
2. 苦瓜斜着切，将其肉露出，糖味才能充分渗透进苦瓜肉中，中和苦味。
3. 炒这道菜糖要多放，那苦瓜不苦、盐中带甜的滋味才叫好。
4. 清炒苦瓜，火候一定要掌握好，一般从入锅到起锅的时间不要超过4-5分钟，苦瓜生一点才好吃，一般七分熟的碧绿色最好。如果闷得太酥，就没有清脆的感觉了，味道也较之苦了一点儿。

(中国) 林琳

窍门

在人们日益注重健康的今天，如何让餐桌上的食物变得更加安全，成为大家日渐关注的焦点。众所周知，蔬菜以及水果在培育的过程中或多或少会施用一些农药，所以烹饪食物之前的清洗环节显得尤为重要。本期的生活栏目将为大家介绍几种简单的清洗蔬菜的方法，希望能给大家的生活带来方便与健康。

§ 日照消毒法 §

日光的照射能够有效地分解并破坏蔬菜中残留的农药。据测定，日光照射5分钟后，蔬菜和水果

中有机汞和有机氯农药的残留量会减少 60%。另外一些便于储存的蔬菜在室温状态下放两天左右，蔬菜中残留的化学农药的消失率为 5%。

§ 淘米水洗法 §

淘米水属酸性，有机磷农药遇到酸性物质就会失去毒性，所以将蔬菜在淘米水中浸泡十分钟后，再用清水洗，也会减少蔬菜中残留的农药。

§ 淡盐水洗法 §

先用清水将蔬菜清洗 2 遍，再用淡盐水浸泡 1 个小时，然后用清水洗干净。如果是卷心菜的，最好切开来清洗。

§ 开水泡烫法 §

用青椒、菜花、豆角、芹菜烹饪食物的时候，先用开水泡烫一下，可清除 90% 的农药。

另外清洗蔬菜的时候，先将蔬菜切成块再清洗的做法不够正确。蔬菜切碎后与水直接接触的面积增大很多倍，会导致蔬菜中的水溶性维生素如维生素 B 族、维生素 C、部分矿物质以及一些能溶于水的糖类溶解流失。同时蔬菜切碎后，还会增大蔬菜表面被细菌污染的机会，留下健康隐患。

相信大家在自己的下厨生活中，已经积累起来很多有用的经验。如果您愿意，《阿波生活》可以将您的经验告诉给更多的人知道，一同分享烹饪的乐趣。投稿邮箱 awaseikatsu@gmail.com。

(中国) 林琳

生 活

克服倦怠三十六计(美国版)

15. 花一点时间和小孩在一起，而不是单纯地接送他们。
16. 参与一些体力活动，如整理花园，擦洗地板。
17. 慢慢的呼吸，注意调节呼吸的节奏。
18. 骑脚踏车去远足。

19. 写日记，记录正面的事件或写下近期规划。

20. 蒙蒙细雨的天气里，不撑雨伞，享受雨中的浪漫。

21. 吃晚餐最后不要牵挂工作上的烦心事。

22. 安排一个特别的时间诉说痛苦，而非随时随地讨论自己的痛苦。

(待续)

信 函

炎 热的夏季，请大家多多关注健康。积雨云如同泡沫一般涌上天空。每天的阳光异常地炫目。蝉儿们齐声合唱“我最喜欢，夏天”。夏天的庆典、焰火、阿波舞，将夏天的狂热引燃。大家尽情地享受这份节日的感觉，为这个夏天留下美好的回忆吧。

一提起夏天，马上让人联想到戏水。这次我们借助身边的塑料袋和商店里的透明购物袋来介绍如何戏水

* 把水装进袋子，体验清凉、流动的感觉。大袋子、小袋子、细长的伞袋。袋子大小各有不同，装入水的分量和感触也不尽相同，十分有趣。放在身下面就是水床和水枕。

* 把水装进袋子，扎出一些小洞，就变成了冲凉用的花洒。既可以淋在自己身上，也可以用来浇花。

* 将装满水的袋子大力掷进装有水的容器内，会发出“PIANG”的声响。

* 在塑料袋下方插入一根吸管，用胶带粘住，就做成了一个简易的水枪。

别怕弄湿身体，尽情享受戏水的乐趣吧。用自己双手感受水的不同触感。在游戏的过程中，寻求新的发现。将游戏的世界不断拓宽。牛奶盒、布丁杯和果冻杯、蛋黄酱和洗发水的空瓶都可以拿来玩游戏。(日本担任保育园)坂本香

幽 默

面 对中国大陆的考验热潮，莘莘学子们借名人口吐露心声

§ 痞子蔡 §

如果我有一千万，我就不考研。我有一千万吗？没有。所以我仍然要考研。

§ 苏永康 §

站在社会和校园的两端，一样的为难，惟一的答案，没钱自费考研真的好难！

§ 任贤齐 §

我左看右看上看下看，原来每次题型都不一样，我看了又看猜了又猜，试题的心思还真奇怪！

§ 赵咏华 §

我能想到最浪漫的事，就是和你一起读书到老，老到哪也去不了，依然将那堆考研参考资料当成心里的宝。

§ 张 宇 §

我承认都是考研惹的祸，毕业后的薪水太高太诱人，才会在刹那之间决定要考研。

§ 林志炫 §

抓不住考试命题的我，总是眼睁睁看我落榜，世上过线的人那么多，为什么不能多我一个。

§ 邓丽君 §

你问我爱你有多深，我爱你有几分，你去想一想，你去看一看，考研代表我的心。

§ 周星驰 §

曾经有一份认真的复习放在我面前，我没有珍惜，等我失去的时候才后悔莫及，人世间最痛苦的事莫过于此。如果教委能够给我一个再来一次的机会，我会对自己说三个字：学彻底。如果非要在这份学习加上一个期限，我希望是……就半年！

(节选自 SOHU 论坛)

夏日狂欢 -- 阿波舞

8月中旬的德岛化身为全国乃至世界闻名的欢乐海洋，盛夏时分起舞狂欢，尽情地释放自己的能量吧。

§ 收费会场 §

市役所前会场、蓝场滨会场、紺屋町会场、南内町会场（共4处）

§ 免费会场 §

两国本町会场、元町会场、新町桥会场（共3处）

另外还有广场汇演及路边汇演，详情请参照阿波舞主页。

<http://www.awaodori.net>

灾害时期外国人支援研修会之
翻译志愿者研修会

时间：9月10日（周六）

下午 1:30-3:30

地点：青少年中心3楼大会议室

演讲：灾害时期外国人支援

——从实例出发谈具体对策——

费用：免费

时间：9月11日（周日）

上午 10:30- 下午 3:30

地点：德岛县国际交流广场会议室

(CLEMENT BUILDING 6F)

演习：灾害时期翻译实践

(募集参加者 30 名左右)

讲师：多文化共生中心理事

田村太郎 先生

德岛县国际交流员等共4名

(母语为英文、中文的工作人员)

要求：参加演习的日本人需要具备英文准1级、中文2级，或同等水平的英中文能力。参加演习的外国人需要具备日文2级或同等水平的日文能力。参加者需要事先申请，将姓名、地址、电话（家用或手机）、传真号码、电邮、可运用的语言及程度、国籍，用传真、电邮或邮送的方式于8月26日（周五）前即送到下面的地址。

770-0831 德岛市寺岛本町西

1-61 クレメントプラザ 6F

德岛县国际交流协会 村泽

传真：088-652-0616

email:topia@fm.nmt.ne.jp

国际育儿沙龙

为帮助德岛市的外籍母亲，德岛市助任保育園与德岛县国际交流协会（TOPIA）携手举办国际育儿沙龙。共分下面三个部分。

§ 保育園育儿沙龙 §

时间：每周四 10:30-14:00

地点：助任保育園

(德岛市中吉野町 1-61)

§ 日语学习班 §

时间：11:00- 正午

地点：助任保育園

»»

088-656-3303

* 在此期间保育園可托管婴儿

* 无需支付任何费用

§ TOPIA 育儿沙龙 §

时间：每月第三个周日

13:00-15:00

地点：德岛县国际交流协会 TOPIA

(德岛市寺岛本町西 1-61 クレ

メントプラザ 6F 会议室)

垂询：TOPIA 村泽女士

阿南市国际交流协会

日语学习班

时间：2005.5.1-2006.2.20

每周日 13:00-15:00

地点：阿南市富冈公民馆

(阿南市富冈町西池田 135-1)

讲师：森まどか(及市民志愿者)

学费：2000 日元(共 40 节课)

教材：《みんなの日本語》2500 日元

申请方法：将姓名、住址、电话、电子邮箱、国籍、所会文字及日语

学习经历用下列方法送到阿南市国际交流协会。

774-0011 阿南市領家町室の内 385

ハライチマンション 305 林方

TEL: 0884-23-5599

(夢ホール 市民協議会内)

FAX: 0884-21-0909

EMAIL: ETONNE@STANNET.NE.JP

发 行

地址：〒 770-0831

德岛市寺岛本町西 1-61

クレメントプラザ 6 F

TEL 088-656-3303

FAX 088-652-0616

<http://www.topia.ne.jp>

E-mail: topia@fm.nmt.ne.jp



发 行

地址：〒 770-8570

德岛県民環境部文化国際課

德岛市万代町 1-1

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2850

<http://www.pref.tokushima.jp>

主编：李志颖