

阿波生活

主办：德岛县国际交流协会

二 五年九月

第一一一期

新面孔·新感受

炎热的夏季骄阳似火，也许大家已经被日复一日的热度折磨得有些疲劳和倦怠。在此隆重向大家介绍两张新面孔，一位就是来自中国广东的戴怡富先生，戴先生原本在广东省经济贸易委员会就职，专攻中小企业经济，此次以研修员的身份在县厅商工振兴课进修学习；另一位就是来自澳大利亚的安德鲁·达姆斯先生，在县厅文化国际课担任国际交流员。两位新人的加盟给我们的生活注入清新的空气，更加希望各位读者能从两位新人的问候中感受到新鲜的活力。（编者按）



理解是基础 交流是手段 合作创共赢

——从阿波舞说开去，携全球友谊之手共创美好未来

这几天，阿波舞的热潮与激情在盛夏的酷暑中不断升温，给人们带来的快乐与喜悦洋溢在德岛的每一个角落，并不断通过友谊之手，以其无穷的魅力在日本甚至更大范围内不断延伸。我是来自中国广东省经济贸易委员会的戴怡富，第一次直接感受狂欢阿波舞带来的快乐，也情不自禁地参与进去，与世界各国的朋友们一起享受魅力无限的阿波热潮。今天，我很高兴能在阿波生活上与大家交流，谈一谈我自己的感受。

作为一个外国人，我可能还不能真正理解阿波舞的真正内涵，但我认为，阿波舞作为一种群众性的民间娱乐体育运动，其之所以能够不断源远流长，长盛不衰，

并不断创新，不断超越自我，知名度、影响力也都不断得到扩大，其重要的原因或许就在于他的开放性、包容性、互动性、共享性和全员性。开放性即阿波舞本身及其组织者都具有一种开放的心态；包容性即能接纳一切，并不断吸收新鲜的、有创意的东西；互动性即能有效通过其自身的魅力调动各方人士积极参与其中，并形成互动；共享性即无论国界、无论种族、无论大小、无论强弱、无论水平都能充分享受阿波舞的快乐，同时又能通过全员参与、互动不断提升自身的文化内涵，扩大其影响力。

阿波舞如此，日本人民也如此，这是我来到日本之后的强烈的第一感受，我想这或许也是日本能在现代经济发展上取得伟大成就的经验之一。从东京到京都、到滋贺唐崎的全国研修所，再到美丽的德岛，便利快捷的交通设施、美丽的海岸风景线、热情友善的日本朋友，以及随处可以遇到日本朋友的一句句中国语“你好！”的问候，都给我留下了美好的记忆。日本人民正以其开放、包容、互动、共享的姿态积极融入国际发展潮流，并不断发挥其作用。从外国人登录数可窥一斑，到2004年底外国人登陆日本数达197万多人，比上年增加了近6万人，其中中国人就达48万多人，居首位。众所周知，和平与发展是当今社会的两大主要特征，经济一体化与信息全球化趋势日益增强，世界各国都积极投身于其中，并充分享受其给各国人民带来的快乐。我想，各国发展都离不开良好的国际环境，同时又有各自不同的国情，因而理解是创造良好国际环境、共同发展的前提，沟通与交流是理解的重要工具与手段，只有通过交流，通过对话，才能更进一步相互理解，增强信任，共同发展，最终通过合作，创造一个共赢与多赢的局面。

目前日本是当今世界上第二大经济强国，在短短的不到五十年的时间里取得如此巨大的成功，其中肯定有很多值得世界各国尤其是发展中国家学习的东西。作为发展中的中国，改革开放20多年来，经济总量不断上升，国际影响力不断提升，但目前经济总量还只是日本经济总量的三分之一，美国的六分之一，尽管近几年来经济发展形势很好，但距发达国家还有一段很长的距离，相互取长补短，共同发展的空间还非常大。现在我来日本

尤其是德岛学习，也是希望通过与日本的友好交流，加强沟通、加深理解，不断学习日本发展过程中的成功经验，为促进全球经济发展作为一份我应有的贡献。正如一位美国经济学家所说的，发展中国家的的发展并不影响发达国家的富有程度，如果双方能相互理解、共谋发展，相反会促进其更加富有，从这里也可以折射出理解、交流、发展的重要意义。我想，全球共同走向美好的未来，这是全球人们的共同希望，也是全球人们的共同使命，更是走在世界发展前列国家的神圣义务与光荣使命。

（中国广东日本协力研修员 戴怡富）



阿波生活的各位读者，大家好。我叫安德鲁·达姆斯，刚刚来到德岛。接替上一任国际交流员马丁·奥布赖恩的工作，担任AWALIFE的编辑工作。我的生日是10月4日，今年的生日过后，我将年满22岁。此次是我第三次来到日本，一转眼已经过去三个礼拜，真是光阴似箭啊。

上面已经提到，我并不是第一次来日本。以前曾经来过两次，第一次是我参加学校组织的学习旅行团，到东京参观；另外一次是到神奈川县小田原附近的小城拜访，那座小城名叫南足柄。第一次来到日本的时候，我接触日语的时间仅有一年零六个月而已。不过当时的种种美好回忆和朋友对我影响很大，我对日语的兴趣越来越浓厚，希望通过自己的努力能够进一步加深对日语的理解。第二次来到日本的时候，我在南足柄的一所小学里做志愿者，在那里教了三周左右的英文。南足柄的环境虽然和东京大不相同，但是我意识到在日本生活是件十分愉快的事情。

到关西和德岛来我还是第一次。在这个全新的环境里，肯定会遇到顺心或不顺心的事情，无论怎样我都会顺其自然地接受所有的变化。夏天的酷热、蝉鸣的呱噪、以及德岛的一切风景都让我联想起澳大利亚的夏天，让我感到舒适和安逸。我非常享受在德岛的

生活，到目前为止所见到的一切都让我感到德岛是个非常适合居住的好地方。

来到德岛之后让我感动的另外一个活动就是德岛具有代表性的阿波舞。刚刚来到没多久的时候，一个夜晚我在外面散步，突然听到远处传来钟鸣和音乐，在此之前我并没有听说过阿波舞，那个晚上我循着音乐走过去，目睹了一个连正在练习舞蹈，那情景让我深受震动。当时我就被阿波舞的魅力所俘获，下决心要参加一个连里亲身感受一下。阿波舞的力量和韵律、还有音乐和舞蹈给我留下鲜明的印象，我将终生难忘。

阿波生活的各位读者朋友，说不定某一天在德岛的某个地方我们会不期而遇。因为我对日本文化的各个方面都十分感兴趣，又喜欢摄影，经常为了搜寻好的摄影素材而四处寻觅。如果您住在德岛的话，欢迎随时和我取得联系。作为德岛市的国际交流员，我将会在任职期间努力地工作，让大家感到满意。

（澳大利亚 安德鲁·达姆斯）

日语演讲比赛参赛作品

2005年德岛县外国人日语演讲大赛虽然已经落下帷幕，但是各位参加者努力想要传递的信息并没有因此而终止。每一位参加者都为这次大赛都付出了自己的努力和汗水，他们希望表达个人感受的强烈愿望应该得到更多的关注和尊敬。因此从本期开始将会陆续介绍各国参赛者的参赛作品，让不同国度不同地区的声音在激荡之余，给我们大家带来更为宽广的思考空间。本期将为大家介绍中国新疆参赛选手的作品，该作品在本次大赛中荣获努力奖。（编者按）



我的梦想是和世界各国的人们交流

我叫Abudunaibi WUBULI，1980年7月出生在中国新疆维吾尔自治区，2004年7月自新疆大

学经济管理学部信息管理专业毕业。今年4月来到日本。现在是德岛大学综合学部的研究生。现住在北岛町国际交流会馆。我来到日本已经三个月，开始慢慢地适应这里的生活。因为想要好好学习经济方面的知识，我来日本留学。我在新疆也学习过经济方面的知识，所以想对两国的经济状况做个对比。近年来，随着中国西部大开发战略的实施，区域经济的协调发展成为更加重要的研究项目。目前中国经济的发展不够平衡。为了实现全国经济的协调发展、全民的共同富裕，解决中国东西部经济以及其他方面存在的巨大差距成为当务之急。此外，新疆是我国西部最大的省份，与八个国家接壤，是我国西部对外开放的窗口。因此探讨如何调整中国新疆和中亚各国间的关系也是我此次出国留学的主要目的。今天能够参加本次日语演讲比赛，我感到十分荣幸，请大家多多关照。

我在中国大学二年级时开始专攻经济学，当时我最感兴趣的是中国的“西部大开发”。所谓的“西部大开发”是指开发经济发展相对落后的内陆地区。内陆地区土地宽广、资源丰富，却几乎未得到有效的开发和利用。

我认为对中国的政治和社会的稳定而言，均衡的经济发展高于一切。如果中国沿海地区和内陆地区的经济差距进一步扩大的话，必定会给中国社会的发展带来不良的影响。西部大开发不仅需要经济政策的具体落实，同时需要日本的ODA和经济援助，更加离不开人才的培养。明白这些道理后，我开始觉得自身的知识非常贫乏，希望多多了解与环境协调发展、与地方传统文化密切相关的产业形态等更加专业的知识，所以我来到日本留学。

随着信息技术的发达，世界每时每刻都在发生变化。世界各地发生的事情瞬间遍地流传，超越国界的经济全球化和互相依存的关系在日益强化。但是世界上的纷争依然没有消亡，为什么世界各地的少数民族问题和民族对立日益激化呢？每每想到这个问题我便心痛不已。

我的梦想是和全世界的人民进行交流，和世界各地的人们交朋友，大家互相学习不同文化的优势所在，人与人之间萌生温暖的友谊，国与国之间结成一体。各民族拥有不同的语言和文化背景，拥有不同的价值观，一切不同点共生在一起才构成这个世界。所以我希望建立起一个互相认同、互相帮助的世界。为此我们不仅要学习世界各国的文化，还要学习日语、英语、以及其他多种外国语言。我对这种国际关系学非常感

兴趣。

学成后我打算返回新疆维吾尔自治区，运用国际化的视野，从事国际文化交流方面的工作，而不是单纯地作为一个中国人把目光局限在中国的范围內。我相信大家共同生存在一个地球上，呼吸着同样的空气，一定会互相认同民族的差异和文化的差异，建立起一个大家庭，共生共存。

(中国新疆 Abudunaibi WUBULI)

德岛狂欢节---阿波舞



阿波舞是四国境内德岛县的传统艺术，其历史十分悠久。早在江户时代，德岛藩主蜂须贺家政为庆祝德岛城的建立而大摆宴席，当时席间进奉的舞蹈据说就是阿波舞的源流。后来，歌舞伎中的舞蹈、蓝染商人酒宴中的表演、三弦等艺术形式综合起来形成了现有的阿波舞的形态。

阿波舞的队伍构成具体如下。走在最前方的人高举竹竿，竹竿的顶端并排有两个灯笼，灯笼上写有该队伍的名称，由于灯笼位置较高，容易辨认，所以经常是队伍集合时的显著标志；跟在灯笼后面的舞者通常是该队伍的精华所在，他们用娴熟的舞技吸引着观众的注意力；接下来是一群积极参与的小孩儿，有的会跳，有的不会跳，但是他们的身影本身已经触动观众心中最柔软的部分；少儿后面是头戴斗笠、脚踩高齿木屐的妙龄少女，舞姿曼妙，楚楚动人；接下来是男舞，舞者并不局限于男性，可以是活泼的女性，也可以是奔放的男性，其中也不乏舞姿狂乱却乱中有序的阿伯；走在队伍最后的是鼓乐队，这里是整个队伍的精神领袖所在。

阿波舞的队伍在日语中称之为“连”。现在德岛境内的“连”约有数百个，其中有名的“连”约有二、三十个。每个“连”都拥有自己的特色，以唤起观众

的注意力。其中最受欢迎恐怕要算是专为外国人而设立的“あらしわ連”。今年参加“あらしわ連”的外国人约有300余人，来自世界各国的外国朋友们按照惯例于8月14日聚集在WELL CITY HOTEL，先是举行简易的酒会庆祝2005年度“あらしわ連”队伍的结成，然后由资深舞者现场表演男舞和女舞的跳法。阿波舞的魅力就在于它的简单和富于变化，先学会基本技巧，然后自己临场发挥，每个人都能够在短短的一瞬间，融入音乐当中，尽情地舞动身体，最后在音乐的高潮声中体会狂欢的降临。

阿波舞的另外一个魅力所在就是，大家一边跳舞，一边齐声喊号子，有人带头有人接，简简单单地几句话便把整个气氛推向最欢乐的顶点。有一句和阿波舞关联颇深的名言一直广为流传。“踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らなそんそん”（大意是：跳舞的是傻瓜，看跳舞的也是傻瓜，反正都是傻瓜，不跳的才是最大的傻瓜）。这句话道出了阿波舞的精髓所在，关键并不在于舞姿如何，而是亲身参与能够给自身带来莫大的欢乐。至于那欢乐有多深，明年您参与的时候，一定会兴奋地跑来告诉我。

（中国 林琳）

留学生文学奖获奖作品

本期开始将以连载的方式介绍“2005年留学生文学奖”活动中，获得优秀作品奖的作品《盒子中的知琳》。作者ソバナ バジラチャリヤ，1976年生于尼泊尔。1995年升入秀明大学研究比较文学。1999年自该大学毕业。2000年升入金泽大学文学部进修研究生课程。目前在该校攻读博士课程。她的作品感情真挚，以一个发展中国家的女孩的口吻，讲述着环境带给自己的变化，以及自己面对环境改变时的困惑和思索。作品共三章，本期为大家奉献上第一章。（编者按）

第一章 盒子中的知琳

张 开眼后，目光飘向窗外，浮现在晨雾中的喜马拉雅山在微笑，朵朵云团在低空优雅起舞，低得仿佛触手可及。知琳就是在这个拥有喜马拉雅山的国度长大的女孩。

知琳的父母根本不识字，还有5个兄弟姐妹。排行第二的知琳行事谨慎、少言寡语。

知琳的国家是世界上最贫穷的国家之一。知琳小时候，山下只有一个小学校，学校的校舍没有屋顶，一下雨就要停课。当然根本没有大学、医院、邮局、水电等

设施。

做家务和照顾牲畜的工作由姐姐负责，所以姐姐不能去上学。不过知琳可以和兄弟们一起去上学。

知琳的族人住在海拔3千米的地方，但却从不畏惧严峻的气候。知琳的父母以及村里人都过着日出而做，日落而息的生活。游客较多的季节，知琳的父亲上山给登山家搬行李。知琳的母亲把自家的简易住房收拾出来，招待客人。所以客人下山回来的时候，全家人都被赶出去照顾牲畜，或是干农活。

知琳家的食物几乎一成不变，每天都用辣椒和牛油做成汤汁淋在煮熟的土豆上吃。所以，每次餐桌上出现肉的时候，知琳都感觉像是过节。

家人生病的时候，就会请来附近的祷告师。有一次，知琳的弟弟把水蛭吞进肚子后闹痢疾，也请来祷告师。明明弟弟正腹痛难忍，可是祷告师只会用诵经和舞蹈来治病。

夏天的夜晚，汲完水后，知琳就会跑到屋外仰望星空。也许是因为在教科书上知道自己的国家拥有世界上最高的山峰，知琳经常把手伸得高高的，似乎自己的手能够接近星星，比世界上的任何人都更加接近。

雨季来临的时候，水蛭的数量急剧增加，知琳家的马儿身上稍有擦伤，就会招来水蛭。日暮时分，知琳经常光着双脚，站在冰冷的污泥中，将吸附在马儿身上的水蛭一条一条地摘下来。

每当这个时候，游客们就会纷纷把相机的镜头对准知琳。知琳当时穿着姐姐传下来的尺码不合的制服，她很不喜欢这样的自己被收进底片。

喜欢学习的知琳在帮忙做完家务后，坐在光线昏暗的蜡烛旁边做作业。知琳的姐姐则在旁边唱着摇篮曲，哄着还是婴儿的弟弟睡觉。

知琳热心学习的态度感动了许多外国人，他们经常赠送文具给她。知琳每次虽然十分害羞，最后还是收下礼物。知琳的兄弟们明白了其中的好处后，一看见外国人到来，赶快装出努力学习的模样。有些外国人看到孩子们在眼前学习时，总会赠送一些文具和巧克力。

每年都来登山的熟客中有一位来自先进国家的中年人。知琳哥哥们的伪装在他敏锐的观察力下无所遁形。中年人一眼就看出来哪个在认真学习，哪个在假装。中年人是心地善良的叔叔，退休后开始登山。他被知琳的学习态度所感动，回国后募集了很多捐款，在知琳要上中学的时候，建起一座中学。然后在知琳要上高中的时候，建起一座高中。

知琳经历了众多的社会禁忌、文化禁忌、身为女性的不便、民族的差异、身份的摩擦后，毕业时已

经出落得美丽大方。

平常就比兄弟们热心学习的知琳，好奇心旺盛，对将来总是拥有明确的计划。

但是，知琳渐渐地开始对保守的、沉浸在迷信气氛中的家人的生活方式产生怀疑。内心深处开始觉得自己生长的环境太过拘束。那感觉就像是给人封闭在盒子中。

围成盒子的墙壁就是禁忌、复杂、贫困、女性和不自由。

此时，那位外国中年人已经步入老年。不过他支援知琳学习的热情并未冷却，这让知琳开始梦想考大学。

(待 续)

中日友好之桥

教室外面站着 5 个孩子
隔着窗户偷偷地向里面看
时不时在脚下的地面上上写字
写完后轻轻擦去
继续偷看
5 个孩子用自己的方式
坚持学习

一扇窗，隔开了两个世界
不能上学的原因
竟是那么的单纯
贫困折磨着眼睛闪闪发亮的孩子们
眼前的情形
俨然是日本往日的翻版

请为内蒙古的沙漠
注入一滴教育的希望
只因为
我们同为东亚民族

以上就是内蒙古爱阳教育经济支援协会成立的初衷。

该协会成立于 2003 年 6 月，设立有“养父母会员制度”和“赞助会员制度”，支援内蒙古自治区通辽市科左中旗白兴吐哈嘎地区的贫困儿童就学，同时帮助当地学校配备教学设施。

2003 年 9 月至 2004 年 8 月间，协会支援的儿童中有 36 人毕业、1 人留级（不过仍在政府的援助下继续求学）。

2004 年 9 月至 2005 年 8 月间，在协会的援助下就

学的儿童共 114 名，其中男孩 62 名，女孩 52 名。

同年度内，协会事务局接受 38 名儿童的申请，为其寻找“养父母”。

同时协会正计划从日本社会募集资金，争取为就学儿童提供一辆巴士，以解决儿童们上学路途遥远不便的问题。

一水之隔的友邻能为中国的失学儿童付出真心，不辞劳苦提供援助，令人深感敬佩。

(中国 林琳)

一封幼儿教师来信

转瞬间，夏季的蝉唱即将转成秋天的虫鸣——

今年夏季少雨，水源短缺现象十分严重，报纸也为这件事情喧闹了许久。

各位家长有没有让喜欢戏水的孩子们和水进行亲密的接触呢？哪怕时间不是很长也没关系。

整个人晒得像黑炭一样的孩子们的笑脸最让人感动！孩子们的身体又结实了很多吧。

凉爽的秋季来临，全身的细胞都做好了运动的准备。

不如趁机到野外玩耍，既锻炼了身体，又可以预防感冒。

秋季的时候，许多地方都会以儿童为对象展开活动，各位家长一定带上孩子前去哦。

孩子到了野外难免会遇到磕磕碰碰，从已往的经验来看，这种情况还是非常多的。

所以本期将针对受伤这个题目好好谈谈——

最近出现频率较高的受伤案例有：

- ★从单杠或攀登架上跌落下来——原因多是不小心松了手
- ★撞倒脸部或头部——最近手脚不够灵活的孩子越来越多，遇到一个小小的坡度就会被绊倒
- ★撞倒人或东西——注意力不集中或是遇上了突发事件不过孩子受轻伤的次数越多，越能学会如何保护自己不受更大的伤害。

因为摔倒后才知道疼痛的感觉。

然后慢慢会有意识并且有能力保证自己不再跌倒。

要让孩子学会保护自己，一切都需从亲身的经历出发。

亲身经历，然后才明白其中的道理，这就是孩子的特征。

各位家长不妨稍稍放松“安全”的警戒线，让孩子

们到野外尽情地玩耍吧。

即便遭受了小伤小痛，那也是孩子在成长过程中获得的勋章！

(助任保育园 坂本香)

宿营 美食 友谊



早上天空有些阴，在 home center 和今年参加宿营的外国朋友初次见面的时候，发现大家外表上和日本人没什么区别，可是嘴里冒出来的全是中文，当时一抹不安掠过我的心头。不过接下来大家用非常流利的日语向我打招呼说，“早上好，请多关照”的时候，我内心的不安顿时消失不见。

7名外国人、6名日本人，共计13名成员的宿营活动正式揭开帷幕。

从井川町出发，沿着细长而又弯曲的坡路行驶40分钟后，我们来到海拔1100m的宿营地。这里原本是德岛县滑雪场，兼宿营地。凝神细听，远处的树林里传来蝉儿的鸣叫，近处飞舞着牛虻，脚下爬着蚂蚁。远离都会的喧嚣，步入空气新鲜清爽、宁静而又绿意盎然的环境中，我们一边感慨德岛县自然资源的丰富，一边开始宿营的准备。

帐篷在大家的合作下搭起来，做好烧烤的前期准备后，大家进入各自的林间小屋休息（修建林间小屋所用的木材直接由芬兰运送过来，西式的房间内部也非常漂亮）。

休息过后，寺泽开始揉面团，为烤面包做准备；肖和向两个则忙碌着为大家制作正宗的中国水饺。

忙着忙着，时间已经过了傍晚5点。把照明灯点燃，把木炭放入炉内生火，然后大家举杯，晚宴正式开始。肉、土豆、章鱼、香肠等陆续烤好，一一被大家吞进腹中。接下来开始吃蔬菜。没多久，烧烤桌旁边的蒸汽锅里飘出诱人的香气，里面的鸡翅已经煮熟。土豆还有些生，

就放回去继续加热。冒着泡沫的生啤酒喝的很快，马克面前的烧烤网上的食物也消失得很快。李手里拿着数码相机，不停地按动快门。

第一轮食物大战过后，肖和向两个开始把水饺倒入咕嘟咕嘟沸腾的锅中，然后大家品尝到正宗的水饺（能在山顶上品尝到正宗的中国水饺，实在是幸福）。

第二轮的水饺大战过后，进入传统项目——烤面包。把揉好的面团拉长后缠在竹筒上，然后放在炉火上烤即可。可能因为气温有些低，也可能是因为发酵效果有点差，烤着烤着拉长的面团开始出现一些断裂，这种情况以前不曾出现过，不过烤出来的面包松脆可口。

寺泽带来的白兰地有一半消失不见的时候，大家把炉火上的网换成铁板，开始做炒面。

虽然身高190cm的马克告饶说，“我已经到了极限，再也吃不下了”。大森还是在忙碌着张罗炭和柴，他今天非常辛苦，到现在几乎都还没动过筷子。

听着大家用中文和阿波方言各自交流，我不禁自言自语，“这算怎么回事啊”。不过烧烤大会还是在热闹的气氛中持续，直至夜深。

第二天早上，气温16度，林间飘荡着清爽的晨雾，为了准备早餐，我6点钟起床。可能是因为昨晚喝的有点多，今天有些头痛。

米饭下锅后做好酱汁。在我准备做熏肉煎蛋的时候，睡眼朦胧的大家才一个接一个地过来和我打招呼说“早上好”。围坐在桌边后，又开始聊起来，好像在谈论昨晚的喧嚣到底是怎么回事。

上午10点左右，开始准备午饭。午饭是流水素面。宿营地的管理人沿路巡视的时候，还热情地同我们打招呼说，“昨天过得怎样啊？”

煮好素面，放好竹筒，午餐开始了。

大家手里各自拿着汤汁，整齐地站立在竹筒的两侧，我一边放水，一边将素面顺水送下。

李又开始拿着相机四处拍照（可能这个对她来说很新鲜吧）。

“哎，已经没有了么？我还想再吃一些呢！”在一片遗憾声中，装素面的盆也见了底。

在一片和睦的气氛中，大家充分享受了山顶的清涼，度过美好的一夜。整个宿营的过程大家相处得非常愉快，我也非常高兴能认识这么多的外国朋友，谢谢大家和我一同分享如此美好的经历。

本次宿营活动得到清水庵的协助，为我们提供素面用的汤汁，在此深表感谢。

(日本 城田清明)

克服倦怠三十六计（美国版）

23. 好好地珍惜并对待配偶，无论是语言还是行动。
24. 定期通过写邮件或通电话的方式，和朋友保持联络。
25. 列一张表，将工作上不能忍受的事列出来，然后把它丢掉，每星期写一次，重复四个星期，就会发现真正的问题所在，然后找方法克服。
26. 在同事中建立一个互相支持的团体——不是发牢骚，而是分享彼此的方法。
27. 试着将别人的问题和自己的问题分开。
28. 每隔一周到报摊买一本不同的杂志，扩展知识领域的同时还会发现一些新的谈论话题。
29. 多了解一点家族的历史，积极参加亲友会，或参与传统的活动以及庆典。
30. 注意不要将所有的业余时间都按照日程表的方式排列。
31. 遇到任何事情，首先记得深呼吸，不要着急。
32. 如果你突然服用阿斯匹灵、制酸剂、镇静剂等，计算一下你所服用的数量，停止服用或寻求专业的咨询。
33. 将工作和生活中的事情分成可控制型和不可控制型，然后将不可控制的事情抛诸脑后。
34. 早上刷牙的时候，对着镜子练习一下微笑。
35. 去看一场悲剧电影，并让自己哭出来，然后思考自己为什么会哭。
36. 试着不要带太多工作回家。

女人一生要吃的药

药品使用说明书：

- 【品名】民间俗称老公，正式场合可称丈夫或夫婿；古称相公，现亦叫达令。
- 【成分】水、血液和脂肪类碳水化合物。
- 【性状】本品为细长条块状糖衣片，表面涂层一般为蜜语、甜言等不实物，除去后呈浅褐色，外观与除去前略有差异；本品随时间推移，形状会有所改变，出现驼背、秃顶等现象，但不影响继续使用。
- 【功能主治】主治单身恐惧症及母爱泛滥等顽疾，对失恋和相思病也有明显效果。
- 【用法用量】建议一生一片。
- 【注意事项】本品仅适用于单身之成年女性。服用时需小心谨慎，如药品导致使用者出现鼻青、脸肿等现象，则必须马上停止服用，没有则可继续使用。
- 【规格】通常为 65 千克至 75 千克，如出现特殊情况，请找健康医生处理。

【贮藏】常温下妥善保存，室内通风处最佳；如在室外，则需避免女性成群处。使用期间，尤忌本品夜不归宿。

【包装】各种西服、休闲服，并随季节变化随时更换。

【有效期】视幸福程度而定，最长可达一生；最短，一天也可能失效。

【批准文号】正式批准文号见钻戒说明书内页。

【生产企业】老婆婆和老公公。

【禁忌】无论什么时候，都不能说窝囊。

【特别提示】对重感情的女性要小心使用，随时会出现心乱、心伤或心碎等现象。

（摘自 TOM 网）

美马市日语学习班成立

时间：2005 年 9 月 25 日（周日）开班

每周日 10:30-12:00

地点：美马市立美马文化会馆

（美马市美马町字养泉 11）

TEL: 0883-63-4646

讲师：兼松文子、玉置房、加村匡子、辻晓子

费用：免费（但需支付资料费 1000 日元）

教材：《みんなの日本語 I》2500 日元

申请方法：用明信片或 FAX 将姓名、住址、电话・E-mail、国籍、所懂文字（平假名、片假名、汉字）、学习日语的经历（无、3 个月、1 年等）、是否希望购买教材等信息传送到 NPO 法人美马之乡。（中英文均可）。也可在德岛县国际交流协会（TOPIA）报名

垂询：〒771-2106 美马市美马町字谷ヨリ西

160 番地の 4 NPO 法人美马の里 事務局（林）

TEL&FAX: 0883-63-4527 手机: 090-4507-1055

德岛历史越野识途会募集参加者

德岛市内町城市建设协议会和内町小学将在德岛市内町地区（德岛站、水边公园、德岛城公园周边等地）举行一场越野识途会，对德岛的历史进行详细解说。其中包括十多处历史古迹和德岛城博物馆。全程用日文和英文两种语言解说，欢迎各位朋友前来参加。参加本次活动无需任何费用。

举办日期为 10 月 31 日（周一）上午 9:30-12:00。

报名截止日期为 9 月 30 日

详细情况请垂询

“国际交流恳话会 HIROBA (HIROBA International)”

山田女士 FAX: 088-652-4846

e-mail: meyamada@mb3.tcn.ne.jp

2005年度下半期 TOPIA 日语学习班指南

一 常规班

星期	时间	班别・讲师	授 课 内 容	开课日期
周二	10:30 ↓ 12:00	初级III 元 木	学习初级后半册, 条件句、因果句、被动句和敬语表达方式等内容。教材从《みんなの日本語II》第35课开始。	10/4 ~
周三	10:30 ↓ 12:00	初级II 田 村	学习动词的各种活用形式, 学习更加丰富的语言表达方式。教材从《みんなの日本語I》第26课开始。	10/5 ~
周四	10:30 ↓ 12:00	入 门 山 田	面向能看懂平假名、片假名的学习者。学习日语的基本句型。教材从《みんなの日本語I》第1课开始	10/6 ~
周五	10:30 ↓ 12:00	初级I 青 木	学习动词的各种活用形式, 在此基础上学习句型。教材从《みんなの日本語I》第14课开始	10/7 ~
周六	10:30 ↓ 12:00	日语沙龙 (新)	由多位教师参加, 根据日语学习者的需求, 教授基础日语会话、语法、句型等。	10/8 ~
周日	10:30 ↓ 12:00	初级III JTM	学习初级后半册, 条件句、因果句、被动句和敬语表达方式等内容。教材从《みんなの日本語II》第26课开始。	10/9 ~
		初级I 轮流授课	学习动词的各种活用形式, 在此基础上学习句型。教材从《みんなの日本語I》第5课开始。	10/16 ~

二 特别入门班

周二	10:30 ↓ 12:00	入 门 村 泽	假名的读写法、日常生活中必要的语言词汇练习、尽可能与上述日语班的课程内容相衔接。随时交换生活信息、生活指南等, 不需报名登记, 可随时参加。	每週
----	---------------------	------------	--	----

三 志愿者授课班

周三	16:30-17:50	入门 渡忍	从平假名、片假名的读写开始。	10/5
周四	16:30-17:50	初级1 渡忍	参加者需要有1年左右的日语学习经验。	10/6
周四	16:30-17:50	初级2 渡忍	参加者需要有2年左右的日语学习经验。	10/13

详情请直接到德岛县国际交流协会垂询, 或参照下面的网址。

http://www.ourtokushima.net/c_living(日语教室)

发 行		发 行
地址：〒770-0831 徳島市寺島本町西 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		地址：〒770-8570 徳島県民環境部文化国際課 徳島市万代町 1-1 TEL 088-621-2028 FAX 088-621-2850 http://www.pref.tokushima.jp 主编：李志颖

受け止めていますか、人権の重み