

# 阿波生活

主办：德岛县国际交流协会

二〇〇五年十一月

第一一三期

---

## 日语演讲比赛参赛作品



优秀奖获得者 David COWLAND-COOPER

### 跳舞的傻瓜

2001年8月，刚刚来到日本没多久的我，站在德岛市中心，等着出场跳舞，跳一种我以前从未见过的一种舞蹈。在一群满怀期待的观众面前，我身上穿着一件十分像浴袍的衣服，看上去就像是个傻瓜。不过正像人们所说的那样，“看上去有点傻气，才是阿波舞的魅力所在”。我稳了稳心神，告诉自己既来之，则安之，然后和大家一同起舞。舞蹈过后，感觉通体畅快，特别是为了更加深入地了解德岛才跳这场舞的时候，感觉更加舒服。我开始想要好好地去了解这种舞蹈，所以8个月后的2002年4月，我在寻访阿波舞连的过程中，在三好町认识了“MINODA 连”的朋友们，很快我们就亲如一家人。相处的三年里，我们一同聊天、喝酒、跳舞，留下了许多美好的回忆。我在日本的生活能从德岛开始是我的幸运，能够结识“MINODA 连”的朋友更是我人生中宝贵的财富。

虽然我舍不得“MINODA 连”的朋友们，可是去年4月我住进德岛市内，无法再和“MINODA 连”的朋友们一同起舞。最初跳阿波舞的时候，我就一直梦想有一天能够在市内的大舞台上表演，所以去年舞季结束后，告别了“MINODA 连”的朋友们后，我开始在市内寻找新的阿波舞连。

我曾单独去参加过两、三个连的舞蹈练习，后来学

校的一位同事约我参加天水连的舞蹈练习，那里气氛好，年青人多，我也非常喜欢天水连的舞蹈动作。虽然我是第一次参加，连长邀请我说，“来参加我们天水连吧”，我在惊喜中接受了他的邀请。

天水连的朋友们个个舞技不凡，我也努力的练习，希望有一天能和他们同台共舞。在大家的帮助下，三个月后我的舞技有了很大的进步，于是我开始期待今年夏天的舞季。

我已经有过舞台经验，比如今年5月24日，天水连在阿波舞会馆有场舞台表演。不巧的是那天我要去东京出差，舞台表演时间是8点钟，飞机返回德岛的时间是7点30分，是否来得及参加表演，我心里实在有些七上八下，不过我想大概还不成问题吧。谁知道那天飞机晚点，6点45分才从羽田机场起飞，当时的我心里只放着舞台表演这件事情，不由得焦急万分。唯一的解决办法就是随身携带舞蹈服装登机，等飞机安全起飞后，在洗手间换下西服，穿上单衣和短布袜。洗手间的空间很小，害得我手脚不断撞到墙壁，弄出很大的声响，最后空姐都有些担心，跑过来敲门问我要不要紧。我出来道歉的时候，其他乘客看见我身上的衣服，忍不住偷笑。可我已经顾不得那么多，7点45分飞机刚刚落地，我就抓起行李直奔停车场，飞车赶往会馆，希望来得及参加舞台表演。8点10分抵达会馆的时候，介绍表演人员的程序刚刚结束，我终于如愿以偿地登上表演的舞台。那天来观看表演的人特别地多，从东京出差回来就能够参加舞蹈表演，实在心神舒畅，我觉得自己一路上的努力都没有白费。我告诉大家自己为了参加表演，在飞机的洗手间里换的表演服装，他们都不相信。人家都说跳舞的人是傻瓜，大概说的就是我这样的人吧。

德岛有句名言是，“跳舞的是傻瓜，看跳舞的也是傻瓜，反正都是傻瓜，不跳舞的才是大傻瓜”，我觉得这句话含义非常深刻，已经超越了参加跳舞和观赏舞蹈的层次，我一直把它作为自己的座右铭，激励自己永远充满活力和斗志。在这句话的鼓励下，我不仅要过好这个夏天，过好这个盂兰盆节，还要过好每一天。

我喜欢参加体育运动，胜过观赏体育节目。电视也

看得少，不是因为不喜欢，而是我希望自己的生活更加充满动感。简单说来，如果有人问我，跳舞，还是看跳舞？我会毫不犹豫地选择跳舞。这个夏天的此时此刻，你选择做跳舞的傻瓜，还是做看跳舞的傻瓜呢？

（澳大利亚 David COWLAND-COOPER）

## 环球影视演播现场 · 日本站



刚刚入秋，季节转换的时候，总是阴雨连绵，不过连绵的阴雨并没有影响我和朋友们想去大阪环球影视演播现场的热情。日本的娱乐设施机构设想得非常周到，虽然我们自外地来，可是一路上路标指示得非常清楚，不费吹灰之力我们就来到目的地的附近，可是到了附近我们才发现，原来对环球影视演播现场憧憬已久的同道中人非常多，宽大的停车场里摆满了各式各样的“甲壳虫”，间或还有一些大型的观光巴士。来到购票中心的时候，预想中的长龙排的秩序井然，再次对日本游客的高素质感叹，队伍虽长，很快就到了我们。

进门后两边充满美国风情的街道谋杀了我们很多菲林，我们很快从街景中清醒过来，开始寻找著名的景点，首先我们来到4-D剧院，这里将上演芝麻街电影魔术，等待的过程中，宣传短片中出现一些玩偶反复地告诉我们无论拍电影，还是看电影都需要想象。想象？！这个玄奥的单词，在电影开演后得到了答案。我们带上特殊的眼镜，随着芝麻街的玩偶们进入幻象的世界，原来一切平面的东西在这里变得立体，仿佛就在眼前，仿佛触手可及。时而在海底漫游，时而在天空翱翔。我们在这里充分感受到电影的魔力和电影创作者们的努力。

第二站我们拜访的是蜘蛛侠飞船，依然是特殊的眼镜，坐上穿梭飞船，跟随蜘蛛侠前去铲除罪恶的势力。在蜘蛛侠的引导下，我们的飞船穿梭在纽约的摩

天大楼之间，感觉自己好像钻进了游戏机里，眼前的情形惊险万分，令人难以相信自己竟然置身其中，最后又在自己的尖叫声中得到答案：原来眼前的这一切都是真的！

恋恋不舍地离开了蜘蛛侠飞船后，我们探访的第三站是ET自行车环游探险，ET是早期以外星人题材的一部影片，初涉江湖，便掀起轩然大波，人们纷纷为想象中的外星人的神奇所感动（虽然现在看来那部片子仍然有许多不完善的地方）。其中一个场面就是在外星人的魔力驱动下，地球人的自行车在天空中遨游，我们被这个亮点所吸引前来排队，谁知道，这个自行车之旅实在太过文静，不适合我们这样一群追寻刺激的人。不过推荐带小孩的家长前往，可以让孩子增添丰富的想象力。

失望地告别ET后，我们来到鲨鱼出没的海域，刚上船的时候，船舷上的水珠已经在暗示我们接下来的旅程将是多么的刺激。船上的工作人员是个女生，可是她的表演绘形绘色，听到鲨鱼出没的广播后，她先是害怕得利害，带着我们躲进一个旧仓库，然后果然出现鲨鱼，那个鲨鱼果然不同凡响，并不是那种非常做作的道具，而是可以在水底游来游去，让我们看着波纹无形中产生一种压力，真的害怕它出现，结果它真的就在我们稍稍放松警惕的一瞬间冲出水面，巨大的嘴巴非常逼真，结果那个女船员表现出无比的勇敢，她开动喷火枪，挽救大家于危境，换来大家阵阵的掌声。

鲨鱼乐园的旁边就是侏罗纪公园，大家坐在过山车中时快时慢地前进，路上不停有恐龙出现，当时天色已晚，夜色给原本是道具的恐龙增加了一层神秘的色彩，还有一些会跳动的食人小恐龙，冲着我们跃跃欲试，就在大家说笑间，一只躲在角落里的巨大恐龙，忽然张开大追向我们偷袭，我们的飞车竟然直奔恐龙的大嘴冲过去，这下怕了，谁知道惊险的还在后面，眼看着就要冲进恐龙嘴巴里面的一瞬间，我们的飞车忽然一个跌落，顺着25.9m高的瀑布，沿着51度倾斜的角度跌落，那一瞬间来的太快，快的大脑还没有运转一下，身体已经急速跌落，感觉好像心都已经冲出喉咙，说是腾云驾雾也好，总之尖叫声过后，才回过神来，原来自己还是安全地坐在飞车的椅子里面。只是衣服已经被瀑布淋湿了。

受过惊吓后，反而是一阵愉快地大笑，感觉这次旅行不错。在返回停车场的路上，看见时空穿梭飞车，这部电影我们早看过，不是很吸引人，研究了半天，

最后还是决定进去。这一进去，竟然仿佛重新体验了一次轮回。黑暗中感觉飞车从地面浮起后，骤然加速，穿过山峰，体验雪崩；潜入地底，涉过熔岩的怒河；然后冲向 2015 年的山谷，遭遇恐龙，最后返回现实。当一切都嘎然而止的时候，我们颤抖着走下车来，才赫然发现，刚才的一切只不过是眼前的屏幕创造出来的幻想，超过 100 万张的实感动态和纤细的影像效果，害得我们的心在喉咙边缘跳进跳出，喉咙也沙哑了。

在离开之前，我们再一次坐进 4-D 剧院，里面上演的是绿怪物史瑞克的新冒险记，我原本一直喜欢俊男美女的组合，对怪物的故事不太“感冒”，可是这次的无心相遇让我感受到，史瑞克虽然相貌丑陋，可是福气多多，行事幽默，心情不愉快的时候，看看这部片子倒是轻松许多。当然充满立体感的现场效果，再次让我们好奇的心激动不已。

一次美丽的旅行在无数个惊叹号中画上中止符，电影的魔术再次让我体会到，生活的完美和神奇。

（中国 林琳）

## 德岛名产美食



### § 藕片鱼肉色拉 §

材料：（4 人份）

酸橘…6 个、莲藕…300g、白色鱼肉…120g、番茄（小）…1 个、色拉油…6 大匙、盐…2 / 3 大匙、糖…1 小匙、胡椒粒…少许

作法：

- 1 取 3 个酸橘，用手捏软后榨汁，剩下 3 个切薄片备用。
- 2 将酸橘汁、盐、糖、胡椒、油依次放入碗内搅拌均匀。
- 3 莲藕去皮切薄片，用冷水洗后去水，再用热水煮至透明后去水。然后放入刚才做好的调味汁内浸泡，并放入冰箱冷藏。
- 4 白色鱼肉斜切成 4 — 5cm 厚的条状。

5 番茄去籽后，切成 5mm 的小块。

6 把冷却的莲藕、酸橘薄片、白色鱼肉条、番茄放在一起搅拌均匀，盛盘即可。

提示：

1 人份约含 260 千卡热量；烹饪时间约为 25 分钟

### § 莲藕的历史 §

**莲**藕是莲花的地下茎，有人说原产印度，有人说原产中国。在日本食用莲藕的历史也非常悠久，早在平安时代的书籍中就有关于莲藕的记载，另外《万叶集》中也留有歌咏莲花的作品。

### § 莲藕与德岛 §

**德**岛莲藕以其优良的品质、独特的芳香以及爽脆的口感而闻名日本，其出货量为日本第二。德岛莲藕主要栽培在吉野川下游的鸣门市、板野郡、德岛市北部等地区，全年上市。德岛莲藕以它优美的外形和天然的纯白而素来享有“姿态美人”之称。莲藕含有丰富的维他命 C 和钙、铁、丹宁、食物纤维，有助于人体的消化系统，还具有美容作用，是一种药疗效果显著备受瞩目的绿色食品。

### § 莲藕小常识 §

#### ◆购买

购买莲藕的时候，最好选择节与节之间部分较长的。另外，外形丰满、呈圆柱形、表皮色泽鲜美的莲藕较好。也可以从切口处选择，切口新鲜、孔内雪白、穴孔偏小、肉质丰厚的莲藕较好。

#### ◆保存

保存莲藕时最好不要切开，整个用报纸包裹起来，放在阴暗处即可。

#### ◆烹饪

切莲藕的时候不可过分用力。莲藕的切口处变黑是因为莲藕内含一种叫做丹宁（据说有止血功效）的成分，如果切莲藕的时候纤维损坏过多的话，丹宁就会大量涌出。切成片的莲藕可用醋水洗去涩味。煮藕片的时候也可加入少量的醋，防止变色，同时还可以去涩味。

### § 另类莲藕烹饪法 §

#### ◆脆炸藕片

将莲藕去皮切薄片，用醋水洗过后，拭干水分。再用热油将藕片炸到酥脆，沥干油分后，撒少许盐即可食用。

#### ◆咖喱莲藕

将莲藕去皮切厚片，用醋水洗过后，放入水中，按照 1：1 的比例加入咖喱粉和酒，再加入少许糖和酱油，

煮至莲藕上色即可。

#### ◆红酒莲藕

将莲藕去皮切薄片，用醋水焯去涩味后，沥干水分，加入红酒、少许盐、和葡萄干，用小火煮至入味即可。

（日本 福島义規）

## 留学生文学奖获奖作品

### 第三章 重返故土的知琳

知琳开始考虑回国的事情，但她并不确定国内是否依然适合自己生存。怀着忐忑不安的心情，知琳踏上回国的路途。

当气宇轩昂的喜马拉雅山脉映入小小的飞机窗口的那一刻，知琳的眼中涌出欢喜的泪水。走出机场时，混合着牛粪味的红土气息迎面扑来，知琳倍感亲切。从机场通向市内的依然是那条没铺柏油的土路，知琳坐在出租车上，在凹凸不平的颠簸中抵达祖国最大的城市。她怀着比游客更加旺盛的好奇心，浏览着令她充满骄傲的祖国的城市、人民和建筑。从山上下来迎接知琳的是她的父亲和兄弟们，他们看上去憔悴而又虚弱，而经过先进国家文化洗礼的知琳则显得亭亭玉立。

知琳在家人的陪伴下返回山上，还没来得及和等到焦虑的母亲说些知心话，就累倒了。很明显，她缺乏体力。在事事便利、无需忍耐的先进国家生活的太久，知琳身体的免疫力已经大幅度下降。

小时候她曾经提着沉重的水瓶，多次往返在通向水井的路上；也曾用水冰冷的水冲洗身体，几乎连手指都快冻僵。现在想起来就如同不真实的梦一样。父亲和兄弟们虽然看上去瘦弱、缺乏营养，可是体力和精力依然一如既往。

听到知琳回来的消息后，邻居们纷纷聚集到家里来。大家脸上的皱纹和头上的白发都增添了不少，可是人人都带着幸福的笑容。天气虽冷，知琳的心里涌动着一股暖流。

知琳开始认真地考虑将来的事情，她打算把自己学到的知识以及人生经验倾注到家乡的村庄，让家乡的邻居们也接受良好的教育。

在家中休整一周左右后，知琳开始四处探访，有时候去高中观摩授课情况，有时候去调查村民的卫生状况，每一天都体验着发自内心的快乐。

不过，在事事方便的国家生活了很久的知琳变得非常脆弱，无论是身体方面，还是精神方面。

稍有风吹草动，便会感冒、腹泻、发烧。

尽管如此，在家乡人朴实的生活态度和坚强的忍耐

力、意志力的感染下，知琳很快适应了国内的诸多不便，逐渐地溶入到家乡的环境中去。

在这里，一位母亲可以同时抚养几个孩子，丝毫没有半点焦躁，就算孩子整晚哭叫，害得自己无法入睡，母亲也从无半句怨言。她们根本无法想像，在先进的国家居然还存在一种叫做虐婴的行为，只怕知琳怎样解释，她们都不会相信吧。

在知琳的家乡，父母将年幼的子女扶养成成人，子女成人后照顾年老的父母，是理所当然的事情。在知琳的家乡，父母、子女、兄弟、亲戚、邻居，还有肉眼无法看到的神仙之间，彼此互相信任，这个社会和谐得宛如一个童话世界。

体贴、善良、温情就是这个社会的信条，这是一个贫穷但却富有的国度。

但是知琳担心在不久的将来，来自先进国家的影响会像海啸一般冲击现存的和谐社会。（待续）

（尼泊尔 ソバナ バジャラチャリヤ）

## 有趣的日语惯用句

#### ◆花ひらいて雨多し

鲜花盛开的时节，恰恰也是风大雨多的时节，结果美丽盛放的鲜花在风雨的摧残下凋零。该谚语比喻许多事情在发展过程当中都会遭受阻碍，无法顺从人意。

#### ◆十日の菊、六日の菖蒲

9月9日重阳节多用菊花来装饰家庭，5月5日端午节用的是菖蒲。9月10日的菊花和5月6日的菖蒲都错过了节气，所以多用来比喻时过境迁，毫无用途的事物。

#### ◆夏の虫、氷を笑う

夏天的虫子从来没见过冰块，所以见了冰块会失笑。失笑的行为暴露了自身的无知，常用来比喻见识短浅。

#### ◆細くても針は呑めぬ

钢针虽然细小，但切不可吞入腹中。该谚语用来警戒世人，事情虽小却不可轻视。

#### ◆仕事幽霊飯弁慶

工作的时候可有可无、无足轻重的人，吃饭的时候却饭量大得惊人。暗指那些缺乏工作能力，能吃会玩的人。

#### ◆猫を追うより皿を引け

猫儿把鱼儿偷走的时候，与其追赶猫儿讨回鱼儿，不如

日后注意防范，不要再给猫儿得手。该谚语告诉人们在纠正错误的时候，要看透本质，切忌流于表面。

#### ◆這っても黒豆

两个人看见桌子上有粒黑点，一个说是黑豆，一个说是虫子。没多久，黑点移动了，很明显这是一只虫子，可是第一个人仍然顽固地坚持说：“那是被风吹动的黑豆”。该谚语告诫大家在为人处事的时候要勇于承认自己的错误才好。

#### ◆八歳の翁、百歳の童

有些儿童虽然年幼，却冰雪聪明；有些老人虽然一把年纪，行事却像个孩子。其实人的聪明与否，和年纪并没有直接的联系。

#### ◆下手の考え休むに似たり

有些人无论思考多久，都想不出好办法，结果只是白白浪费光阴。这个时候，与其用脑思考，倒不如付诸实际行动。

#### ◆西と言ったら東と悟れ

不要别人说东就是东，别人说西就是西。要透过别人的语言，看到他真正要表达的意思。

（中国 林琳）

### 日本 11 月的假日与传统活动

#### ◆爱护自由与和平、宣传文化的文化节

二战前，11月3日是明治天皇的生日，被称为明治节。1948年被定为国民休息日。现在多在这一天举行颁奖仪式，表彰那些对文化发展作出贡献的人们，或在文化厅的主办下举办艺术节。全家人不妨前往美术馆或剧院散心。

#### ◆国民彼此感谢的勤劳感谢节

11月23日于1948年被定为国民休息日，旨在创造“尊重劳动、欢庆生产、国民间彼此感谢”的氛围。二战前，这一天要举行“尝新节”仪式，由天皇将本年度收获的新米和新酒敬献给天照大神等诸神，感谢诸神赐给人间丰富的食物。现在人们祈祷自己和家人能够健康平安地工作和生活。

#### ◆祈愿孩子健康成长、扫除灾厄的七五三

据说三岁、五岁、七岁是儿童成长过程中灾难较多的年份，从身心两方面来讲都是非常重要的年份。从前，男孩女孩三岁的时候举行“结发”仪式，开始将头发留长，然后结成辫子。男孩子五岁的时候举行“着装”仪式，换上裙裤和窄袖便服，手持扇子。女孩子七岁的时候举行的仪式也称做“着装”，不过是取下和服上普通的腰带，换上正式的腰带。上述行为称之为“七五三庆典”，11月15日前后还需要参拜地方保护神。

（中国 林琳）

### 一封幼儿教师来信



幼儿期是个非常重要的时期，要多陪孩子读图画书。孩子们非常喜欢图画书。我在国际育儿小组读图画书给孩子们听的时候，他们完全沉浸在图画书的世界里。各位家长在家的时候也要多读一些图画书给孩子听哦，一天一册就好。父母陪孩子读图画书的时候，孩子会非常感动。如果读的时候，抱着孩子坐在自己的膝盖上，会给他们带来一段与父母肌肤相亲的美好时光。在10年后、20年后，当孩子谈起“小时候父母总是陪我读图画书”的时候，一定会明白父母当年陪自己读图画书的良苦用心所在。在幼儿期陪孩子读图画书，是父母将自己的爱传递给孩子的重要媒介。

陪孩子读图画书时需要注意下列事项：

- ★把孩子抱在自己的膝盖上坐，让孩子好好地观察每一幅画（包括封面和封底）
- ★选择一些标题简洁，结局团圆的故事。
- ★在孩子阅读的过程中，不要做过多的解释或提问，感想也要在孩子读完后问。（这样做完全是为了让孩子沉浸在图画书的幻想世界当中去）

（日本 坂本香）

## 幽默广场：奇怪的来信

哥们（习惯了，你不同意拉倒），你好：  
见字如面（还是不见的好）

首先，向你道个歉，没经过你同意，就把你家的门给整开了，不过，与同行相比，我还是挺讲究的，在开锁的时候，没有用电钻、斧子等破坏性工具，如不介意的话，从经济角度上讲，你还是可以用原先那把锁的，我用人格保证，我是不偷回头客的，一来，你小门小户的也不容易，二来，从我的战利品来看，你家也不值得我来第二次。

哥们，谈一下我的进门感受吧，不用瞒我啦，你現在刚结婚，不是我能掐会算，是屋里的摆设告诉我的，我也是马上要结婚的人，为此，在工作中虽然我很匆忙，也很紧张，但我始终心存爱心，没有对此进行大规模的破坏活动。

非常喜欢你新房的格局设计，高雅的吊灯，美丽温馨的窗纱，还有床头你老婆迷人的艺术照，看得出来，哥们你的艳福不浅呀。总之，一切看来都是那么令人羡慕不已，啥时，哥们也能混成这样，也就不干这行了。

哥们，说一下我的工作程序吧，这样有利于你清点整理战场。

客厅，那有一个小保险柜，我费了不少力气，打开了一看，让我相当失望，那里居然只有十封信，拆开一封看了几眼，竟然是你多年前写给一个小丫头的情书，要不是时间紧，任务重，我非得细看不可，我这人，除了这行呀，就爱好个文学啥的，一来为了你的隐私不被你老婆发现，二来也防止信封里夹带美元等贵重物品啥的，我全拿走了，后来拆封一看，美元是没有，但我发现哥们你呀，还真挺有才呢，写的情书文采还真不错，酸不筋儿的，字里行间净是些勾人的词儿，怪不得你老婆那么漂亮呢。另外，冰箱里的果汁我喝了一瓶，挺好喝的，啥牌的还真忘了。

南屋，也就是你的卧房，是我重点关照的地方，因为工作匆忙，床罩、被单扔在地板上了，不过，你放心，我是穿着你的新袜子才来回走的，所以没有弄脏那些东西，电视、音响挺好的，太重太沉，我没有带走，也没破坏（就凭这点，你就应该谢谢我，我们这行有些人带不走的是要统统砸坏的），但是你夹在床垫子下的 36700 块钱我拿走了，想来，你也不太缺钱吧，要不，那么多钱，怎么会放在家里呢？

北屋的抽屉我全翻过了，只找到一只钻戒，可能是你送给你老婆的结婚信物吧，本来不想带走，但兄弟我也实在是结婚需要，没办法，拿走了，其余的东西，如

牙刷呀、钥匙串呀，我都没动。

东屋是你的书柜，以为你是爱书的人，可是一翻全是道具书，光有皮和盒，没有真书，挺让我失望的，不过书柜下边的 DVD《天下无贼》我拿走了，一来早就听说这个电影好看，我还没来得及看呢，正好拿回家看看，二来也想向同行学学新技术，啥年代了，知识爆炸，更新的太快了，不学习哪成呀，劝你呀，早点把道具书换成真的吧，还是古人说得好，书中自有黄金屋哇。

本来我的工作还可以细致一些，可是因为外边不停有人走动，使我无心恋战，所以就草草收场了，本次收获（当然也是你的损失）如下：

现金：36700 元、钻戒一枚、DVD 一张、果汁一瓶、情书十封

总价款因有情书在内，无法估计。

虽然想多给你写点，安慰一下你无助的心灵，但因有新任务在身，不便多谈，情长纸更短，思伊夜难眠，后会有期（不好意思，抄你情书里的一句做结尾吧）！

恕不留名。X 年 X 月 X 日于灯下急就

（摘自 SOHU 网）

## 幸福女性与完美心情



身为女性在兼顾内外之余，少不了会碰上情绪不佳的时候。其实快乐生活的催化剂就在身边，垂手可得，这里为大家提供 21 条享受生活的秘方。让女性朋友们天天拥有美好的心情。

### ◆快乐记事簿：

养成每天写日记的习惯，记下每天的快乐心情，使你快乐的人物和地点，心血来潮时就拿出来重温快乐时光（日日是好日，年年是好年）。留住生活中美好的时光，千万不要将不愉快的情绪留到明天。

### ◆到超市购物：

尝试每逢星期天，就到超市大肆采购一番，将冰箱装得满满的，以富足快乐的心情，迎接每个星期的第一天。

#### ◆计划一星期的打扮：

用相机拍下自己拥有的每一双鞋子，然后把相片贴在鞋盒的显眼处，并于星期天安排好下个星期的服饰搭配，如此就不需要每天一早起床，为当天要穿哪件衣服而伤脑筋，省下来的时间就可以不慌不忙的享用美味的早餐，或花些时间做脸部按摩。

#### ◆善用数字：

习惯数字带来的兴奋，利用数字的推动力让自己慢慢进步，就算今天比昨天只多做了一、两下的仰卧起坐，也能通过数字感受到小小的快乐及成就感，毕竟一想到今天会比昨天更接近 KEEP FIT 的目标，那种快乐简直无法形容。

#### ◆找寻最新资讯：

每日利用一小时的时间，打开电脑浏览喜欢的网站，在你吸取无边的知识之余，又可享受比别人早一步发现新知的乐趣。

#### ◆日行一善：

不论是为陌生人指路，还是帮助邻居提东西，都会令人拥有一个快乐的好心情。

#### ◆善于利用时间

试着不要在固定时间守在电视机前，不妨将你喜欢的节目预录下来，有空的时候再播出来看，享受那赶走广告的驾驭感，感受到有效率善用时间的乐趣。（待续）

（摘自 YAHOO 网）

### 甜蜜亲子游戏

父母是宝宝最好的学习范本，宝宝每天在父母的陪伴下聊天、唱歌、开怀大笑，一桩桩，一件件，看似平淡，却已经在宝宝的心田埋藏下幸福的种子。

#### ◆眼神的交流。

当可爱的宝宝睁开双眼时，要把握住这短暂的第一时刻，用温柔地延伸凝视宝宝。要知道，宝宝早期就能认清别人的脸，每次宝宝看着父母的时候，都在加深对父母的记忆。

#### ◆呀呀儿语。

父母看到的可能只是一张天真无邪，不谙世事的小脸，但不妨给宝宝一点机会，与宝宝交谈。宝宝很快就会捕捉到与父母交流的节奏，不时地插入几句自己的“言语”。

#### ◆母乳喂养。

尽可能地用母乳哺喂宝宝。母亲在哺乳的同时，给宝宝哼唱儿歌，轻声细语地与他交谈，温柔地抚摸宝宝的头发，这样可以增进母亲与宝宝之间的关系。

#### ◆吐舌头

有实验表明，出生 2 天的新生儿就能模仿大人简单的面部表情。

#### ◆照镜子

让宝宝对着镜子看自己。起初宝宝会觉得看到另外一个可爱的小朋友，他会非常愿意冲着“小朋友”摆手和微笑。

#### ◆呵痒痒

笑声是培养幽默感的第一步。父母可以和宝宝玩一些小游戏，比如“呵痒痒”等，有助于提高宝宝参与的积极性。

#### ◆感觉差异

把两幅较为相似的画放在距离宝宝 8—12 寸的地方，比如，其中一幅画中有棵树，而另一幅中没有，宝宝一定会两眼骨碌碌地转，去寻找其中的不同。这对宝宝今后的识字和阅读能力大有帮助。

#### ◆共同分享

带宝宝外出散步的时候，不时地把看到的东讲给宝宝听：“看，那是一只小狗！”“好大的一棵树啊！”“宝贝，有没有听到铃声了呢？”这样可以最大限度地赋予宝宝扩充词汇的机会。

#### ◆一起傻

宝宝非常喜欢和父母一起发出傻呼呼的声音——“噢咯”、“嗯哼”等，偶尔还会发出高八度的怪叫声。

#### ◆共同歌唱

尽量多学一些歌曲，不妨自己改编歌词，在任何情况下都可以给宝宝唱歌，还可以让宝宝听一些优美动听的歌曲，研究表明，在音乐的熏陶下，有助于孩子数学的学习。

（待续）

（摘自 SOHU 网）

### 佛经中的小故事

从前有个书生，和未婚妻约好在某年某日结婚。到那一天，未婚妻却嫁给别人。书生受此打击，一病不起。这时，路过一云游四方的僧人，从怀里摸出一面镜子叫书生看。书生看到茫茫大海。一名遇难的女尸躺在沙滩上。路过一人，看一看，摇摇头，走了。又路过一人，将衣服脱下，给女尸盖上，走了。再路过一人，过去，挖了个坑，小心翼翼地把尸体掩埋了。

僧人解释道，那具海滩上的女尸，就是你未婚妻的前世。你是第二个路过的人，曾给过她一件衣服。她今生和你相恋，只为还你一个情。但是她最终要报答一生一世的人，是最后那个掩埋的人，那就是她现在的丈夫。书生大悟。

感情的事情，总是有缘有份，切不可过于执著。

（摘自 SOHU 网）

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<br>↓<br>12:00 | 初级Ⅲ<br>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<br>↓<br>12:00 | 初级Ⅱ<br>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<br>↓<br>12:00 | 入 门<br>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<br>↓<br>12:00 | 初级Ⅰ<br>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<br>↓<br>12:00 | 日语沙龙<br>(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<br>↓<br>12:00 | 初级Ⅲ<br>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 35 课开始。 | 10/9 ~  |
|     |                     | 初级Ⅰ<br>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 14 课开始。         | 10/16 ~ |

二 特 别 入 门 班

|    |                     |           |                                                                        |     |
|----|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 周二 | 10:30<br>↓<br>12:00 | 入門<br>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。 | 毎 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](http://www.ourtokushima.net/c_living) (日语教室)

■ 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



■ 发 行 ■

地址：〒 770-8570  
徳島県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

正しい知識で、差別解消