

阿波生活

2025.10
德岛县国际交流协会



德岛县三好市东祖谷菅生
名顷稻草人之乡

参加德岛演讲比赛的收获与日语学习的秘诀

鸣门教育大学 郭颖楠



作者郭颖楠

从小我就对语言怀有浓厚的兴趣，大学时毫不犹豫地选择了日语专业。刚接触日语时那种兴奋感至今难忘，入门的五十音图我仅用一周就烂熟于心。然而随着课程步入正轨，新鲜感逐渐褪去，取而代之的是日复一日的课文背诵和单词记忆。这种机械的重复确实容易让人产生抵触情绪。

面对这种情况，我摸索出一套行之有效的方法：先不要纠结课文有多长，第一步只需带着书本走到图书馆；到了之后打开课本，即使面对长篇课文也不退缩，而是将其拆解成3-4个段落逐个击破。每完成一个小段落，我都会给自己积极的肯定。至于单词，我始终坚持将其融入课文语境中加以掌握，因为脱离语境的单词就像失去生命力的标本。就这样日积月累，从大一到大二，除了寒暑假，我雷打不动地坚持去图书馆学习。

当语言输入达到一定量时，输出的欲望便油然而生。大二首次参加校演讲比赛时，由于过度依赖死记硬背，台上紧张得大脑空白，结果自然不尽如人意。但我深信每个专家都是从新手起步的。到大三再次参赛时，日语表达已内化为我的肌肉记忆，终于能从容地配合表情和肢体语言，最终摘得最优胜奖。这些看似轻描淡写的进步，实则是无数个平凡日子里的坚持所铸就的质变。语言学习的关键就在于持之以恒，只要留在竞技场上，就永远有翻盘的机会。

本科毕业后，我进入本科的合作院校鸣门教育大学攻读日语教育学研究生。入学时恰逢演讲比赛，我视之为学生时代最后的演讲舞台而格外珍惜。赛前一周，我每天反复练习四遍，在学校老师的悉心指点下不断完善。最终站在台上时，每一个眼神、每一处停顿都凝聚着全力以赴的诚意。

对我而言，演讲的真谛不在于名次高低。作为代表祖国的发声者，我只求将心声传递到哪怕一位听众的心里。当评委紧握我的手说“中日交流正需要这样的声音”时，那份喜悦与自豪让我确信：演讲的使命已经达成。消除偏见、尊重差异，这正是我们社会最需要的温暖力量。



语言的边界就是我们世界的界限，透过日语这扇窗，我不仅掌握了语言形式，更领略了整个日本社会的文化肌理与风土人情。这段用日语搭建沟通桥梁的经历，必将成为我人生答卷中最浓墨重彩的一笔。感谢所有聆听者，虽然国籍不同，但我们用共同的语言实现了心灵的共鸣，这份超越国界的理解，正是我最珍视的收获。

上胜町的惬意时光

作者 Zayyan

其实，上胜町和伦敦之间，有着许多令人意想不到的共同点。比如，两地人口都在一千人



以上，都至少有一家意大利餐厅，更巧的是，我在这两个地方都生活过。（好吧，这是个冷笑话！）从国际大都市伦敦，搬到群山环抱的小镇上胜町，对我来说无疑是一次巨大的生活转变。起初，我对这里的生活怀有一些误解，但很快便被现实打消了。那时我想象的画面，是在一所学生不到二十人的学校工作，开车时不断避开两侧突然出现的野生动物，每逢周末都要去农场劳作。然而事实却完全不同——我真正去农场的次数，一个月也就一两次。（顺便一提，我亲手种的玉米已经长得又高又壮，再过不久就能收获品尝了！）

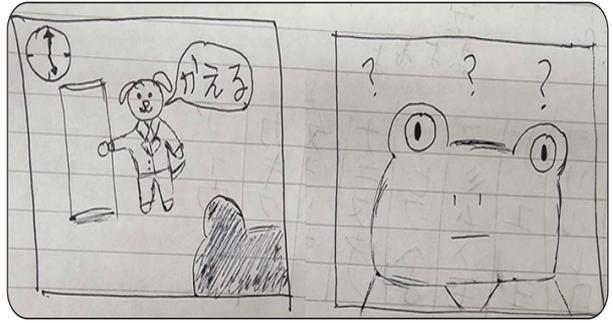
当初申请JET项目时，我预想着能体验日本都市的生活。

东京、大阪，或者至少像德岛市那样规模的城市，才是我心目中的理想选择。但无论分配到哪里，我都做好了接受的准备。知道派遣结果后，我立刻打开电脑，上网搜索“上胜町”。结果跳出来的大多是与同名动画相关的内容，于是我改为查找“日本乡村生活”的分享。没想到看到了许多积极的故事，大家都说自己顺利融入了社区，收获了只有日本乡村才能体验到的独特而美好的生活。真正住下来以后，我深深体会到，这些分享果然不假。

上胜町是一个真正特别的地方。虽然谈不上“大都市”，但这里的人们个性鲜明，社区也充满温情和包容。自从我来到这里，居民们都热情地欢迎我，邀请我参加各种活动、节日，甚至是热闹的聚会（据说乡下人都格外爱喝酒）。因为我的日语水平有限，刚开始时我还担心无法顺利建立人际关系。但很快我发现，许多人都能用英语交流，即便不会说英语的人，也总是友好而耐心地与我慢慢交谈。



或许大家已经知道，上胜町因“零废弃小镇”而闻名。早在 2003 年，小镇就率先提出了“零废弃宣言”，致力于消除垃圾与浪费。经过二十余年的努力，如今已实现了超过 80% 的垃圾回收率，是日本全国平均水平的四倍。这一成就离不开零废弃中心与 45 种垃圾分类制度。零废弃中心是一座独特的问号形建筑，全镇居民都需要到这里来进行垃圾分类与回收。分类虽多，但有热心的工作人员随时提供帮助。而“？”符号下方的“点”，则是一家别致的酒店，入住的客人还能体验设施的参观之旅。



回家 vs 青蛙
作者 Zayyan 和 Katie

因此，我真心推荐大家在离开德岛之前，一定要来上胜町走一走。这里不仅有丰富的活动与观光体验，更有热情好客的居民们张开双臂欢迎你们的到来。此外，在 10 月 13 日大阪·关西世博会的最后一天，我还将参加关西馆周边的相关活动，非常希望大家能来现场为我加油。最后，请欣赏我和同事 Katie 共同创作的两幅漫画。

日和佐海龟博物馆 Caretta
作者 坂東 佳子

自 2023 年 6 月起暂时闭馆的“日和佐海龟博物馆 Caretta”，已于 2025 年 7 月 19 日重新开馆。馆内分为一楼、二楼及户外区域，各具特色，精彩纷呈。

在一楼，展览内容涵盖了海龟的历史、海龟的一生，以及作为“海龟之乡”的美波町与环境问题的相关介绍。美波町因被称为“海龟到访的小镇”，在此您可以通过实物与复原展品，深入了解 70 余年来人与海龟和谐共生的历史。

二楼则着重展示人与海龟的文化渊源，以及海龟保护与研究的工作。透过宽敞的落地窗，大滨海岸的壮丽景色尽收眼底。此外，本区域还再现了昔日海龟产卵的场景，并展示了当地居民的心声。

户外的大型水池里，则有一位“明星住客”——名叫“滨太郎”的海龟正悠哉游哉。它是一只诞生于 1950 年 8 月 13 日的红海龟，据说是当时日和佐中学的学生从卵中孵化出来的，如今已是全球人工饲养环境下最高龄的海龟。



海龟池



海龟产卵模型

除了参观之外，喂食、互动体验等前，如果先在官方还能享受门票九折。馆内还饲养了多种在炎热渐渐褪去的秋日，不妨与家人、朋友一同前往，邂逅可爱的海龟吧！



馆内还提供海龟活动。在前往之网站填写问卷，优惠。除此之外，海龟以外的龟类。



海龟明星——滨太郎

有趣的日语汉字

作者 Riley Henke

你是否有过这样的经历：查某个汉字的读音，却发现结果和自己预想的完全不一样？这背后有几个原因。

比如，可能遇到的是音译字“当て字”。所谓音译字，是指为了对应既有词汇的发音而挑选出来的汉字组合，在选择时几乎完全不考虑字义，只是为了凑读音。像“滅茶苦茶”、“寿司”就是典型的例子。

“寿”，或“司”有什么关系呢？其因为这两个字和“し”，于是了。外来语中如“珈琲”、

和音译字“熟字訓”。熟



寿司和“寿命”的“法”的“司”有什么毫无关系。只是刚好能读作“す”拼写成“すし”罢了。音译字更常见，比如“俱樂部”等。

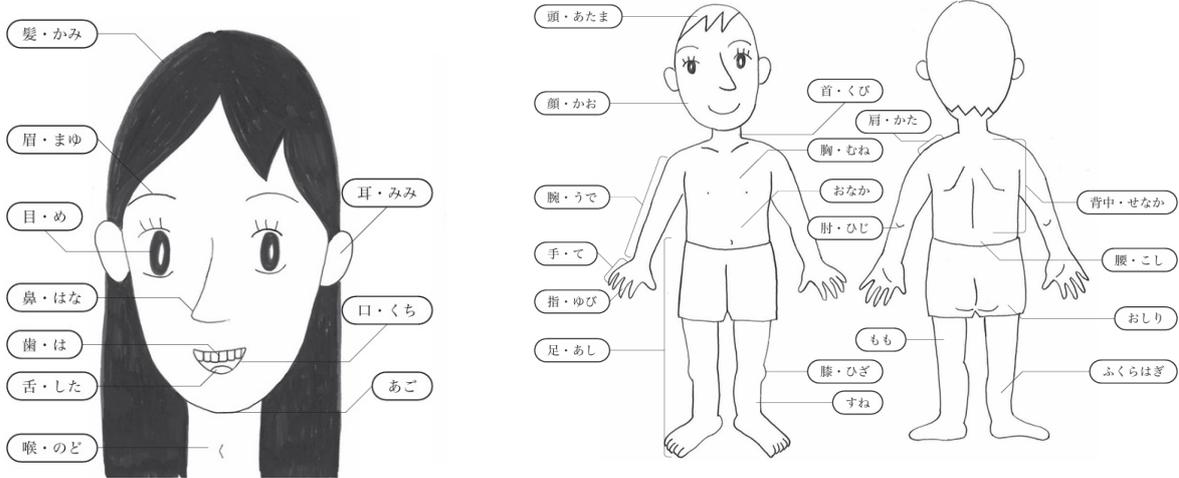
相似的，是熟字訓字训指的是，用汉字来表现词义，但读音却是一个早已固定、和汉字本身无关的读法。比如烟草“煙草”。一般来说，日语的“煙”和“草”并不会读作“タバコ”，但是为了表现“烟草”的含义，人们就用这两个汉字来表示，却读作“タバコ”。“烟”与“草”，恰好正是“烟草”的本义，这样的组合就十分贴切。

再来看义训“義訓”。义训是一种文学手法，用来在文字中增添更深层次的意味或风格。其用法是，用汉字书写词语，但在旁边标注的假名读音却与汉字的通常读法不同。比如有角色说一句：“学校から出よう”。实际的发音为标注的假名“ここからでよう”，意思为“我们从这里出去吧”，但作者通过“学校”二字的书写，暗示了“离开学校”这一语境。义训在幻想题材的作品中尤为常见，常用来为魔法或武器命名。比如《不死者之王》(《Overlord》)中的“死の支配者”，其日语读音为“オーバーロード”。有时角色说的是英语，而书写时用汉字来提示日本读者其含义，比如跳舞“踊る”、没问题“問題なし”。这真是相当精彩“素晴らしい”！

びょうき とき にほんご
病気やけがの時の日本語 ①

作者 山田多佳子

生病时会感到非常不安。我们来学习一些在医院就诊时需要的表达，以及医院里常用的词汇，以便能用日语描述自己的症状。



しょうじょう い
症状を言う 描述你的症状。

①「～がたいです」如果你不知道身体部位的名称，请指着部位说“ここがたいです”。

*痛みの言い方：疼痛的表达方式

あたま
頭がガンガンする：剧烈疼痛 ズキズキする：阵阵剧痛

おなかがシクシクする：肚子隐隐作痛 ギュッと締めつけられる：有压迫感的痛

刺すように痛い：刺痛 ヒリヒリする：火辣辣的痛 チクチクする：针扎般的痛

②「～がでます」せき：咳嗽、くしゃみ：打喷嚏、はなみず：流鼻涕

③「～がします」はきけ：恶心（想吐）、さむけ：发冷、めまい：头晕

④「～がかゆいです」发痒 「～がはれています」肿胀

目があかいです」眼睛红了 目がかすみです」视力模糊

⑤「～をしました」けが：受伤、やけど：烧伤、ねんざ：扭伤

⑥「～をしています」下痢：拉肚子、便秘：便秘

⑦ その他：

「熱があります」发烧 ほね お こっせつ
骨が折れました / 骨折しました」骨折

「血がでてます」出血 しゅっけつ しょくよく
「食欲がありません」没有食欲

「風邪をひきました」感冒 「二日酔いです」宿醉



开始练习吧！假设你是病人，请把你的症状和其他信息填入括号里，就像以下例子一样。

いし
医師：どうしましたか。

医生：你哪里不舒服？

かんじゃ あたま
患者：(頭と)のどが痛いです)

病人：我头痛还有喉咙痛。

医師：いつからですか。

医生：什么时候开始的？

患者：(昨日の夜)からです。

病人：从昨晚开始的。

医師：(ねつ)はありますか。

医生：有发烧吗？

患者：今朝、(37.5度)ありました)。病人：今天早晨烧到 37.5℃。

医師：風邪ですね。この薬を1日 3回、食後に飲んでください。 医生：你感冒了。请饭后服用此药，一天三次。



在阿波生活 11 月号中，我们将练习在医院挂号处和药店的对话，并介绍与检查和治疗相关的词汇。

マチ★アソビ

作者 野水祥子

「マチ★アソビ」は、徳島市で春と秋に開催されるアニメやゲームなどを中心としたイベントです。声優の音楽ライブやトークショー、展示や上映、お店の出店などさまざまな企画があります。

このイベントは、2009年に誕生し、県内はもちろん、県外からも、たくさんのアニメファンや、コスプレイヤーが集まります。徳島駅周辺や、しんまちボードウォーク、藍場浜公園、眉山山頂の眉山公園など、いろいろな所が会場になるので、町を歩きながらいろいろな



イベントに参加できます。もしかしたら、あなたのお気に入りのキャラクターに会えるかもしれません。

今年の秋は、10月18日(土)・19日(日)に開催されます。みなさんも、いつもとは違うアニメ一色の「とくしま」を体験してみてもいかがですか？

声優：声優 出店：出摊，摊位 企画：策划 キャラクター：角色
 コスプレイヤー：角色扮演者 会場：会场，场所 お気に入り：喜爱
 一色：充满，满是 開催：举办，举行

有趣日语

わら おも
 藁にもすがる思い

こんなん じょうきょう のぞ ひっし
 困難な 状況で、わずかな 望みにも 必死に
 たよ ようす あらわ
 頼ろうとする 様子を 表す。

意思：形容在困境中，哪怕是渺茫的希望，也要死死抓住的样子。

例：最後のチャンスに、田中さんは藁にもすがる思いで全力を尽くした。

例句：在最后的機會中，田中抱着抓住最后一根稻草的心情，拼尽了全力。



剑山に登りましょう！ 一起来爬剑山吧！

概要：德岛市国际交流协会（TIA）将组织登山活动，目标是海拔1955米的剑山——德岛县最高、西日本第二高的山峰。适合运动的秋天到了！欢迎大家与我们一同进行登山运动，让身体和心灵都充满活力。登山途中还能欣赏到剑山的绝美红叶。活动设有两种路线，简单路线和较难路线。参赛人数最多40人，如果报名人数超过40人，将采取抽签方式决定。小学以下的儿童不能参加。（未成年人必须由成人陪同参加。）详情请见↓

网站： <http://tia81.com/tsurugi2025.html>

时间：2025年10月13日（周一·节假日）上午6:45集合，预计下午6:00返回德岛市国际交流协会

地点：在德岛市国际交流协会集合

报名·咨询：请于10月8日（周三）下午5:00前，通过电话、传真或电子邮件向TIA报名。

电话：088-622-6066

传真：088-624-3169

邮箱：info@tia81.com



报名时请提供参加者的姓名、国籍、住址、电话号码及电子邮件。若报名人数超过40人，抽签结果将在TIA官网及Facebook公布。

参加费用：外国人及TIA会员：1500日元

非会员：3000日元

注：若遇恶劣天气，活动将取消。



（费用仅包含往返至見ノ越的巴士费用及旅游意外保险费用，不含午餐费用。若需乘坐缆车，请自行支付费用。）

TOPIA 咨询窗口

TOPIA 以德岛县的外国人为对象，提供生活方面的咨询服务。

受理时间为每天的上午10点~下午6点

年底年初（12月29日至1月3日）暂停服务

有常驻的中文、英文、越南语咨询员

另外，还提供涵盖21种语言的三方通话服务

电话：088-656-3312. 088-656-3313

■ 发 行 ■

地址：〒770-0831

德岛市寺岛本町西1-61 Clement Plaza 6F

（公财）德岛县国际交流协会

TEL 088-656-3303

FAX 088-652-0616

www.topia.ne.jp

E-mail: topia@topia.ne.jp



■ 发 行 ■

地址：〒770-8570

德岛市万代町1-1

德岛县生活環境部多文化共生・人権課

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.lg.jp

编辑：陳 思哲；陳 芳瑜