
第 三 四 二 期

阿波生活

2025.12

德岛县国际交流协会



剑山的雾凇

剑山记雾

作者 德岛游客 刘华江

十月十三日，天还蒙着层薄灰，我和妻子便随德岛市国际交流协会的登山团往剑山去。大巴车在山道里绕了三小时，车轮碾过晨露打湿的柏油路，终于在上午十点停在登山入口。

团里分了两拨人，系红布带的径直往徒步道走，脚步生风；我和妻子揣着绿丝带，先去坐缆车。见之越站到西岛站，十五分钟的路程，缆车慢悠悠往上攀，底下的林木起初还密得能听见鸟叫，爬着爬着就矮下去，成了铺在山谷里的绿绒毯。雾气从谷底漫上来，把山谷裹得半隐半现，倒像水墨画里没晕开的墨，淡得很。

下了缆车才知，这不过是登山的开场白。山里的空气潮得能拧出水，雾浓得伸手能抓着似的，能见度不过几步远，前后的人只剩个模糊影子。剑山标高一千九百五十五米，是四国第二高峰，也是百名山之一，可这会儿哪见得着山的模样？只踩着嶙峋的石块往上挪，泥路滑得很，每一步都得把鞋底扣实了，生怕摔个趔趄。

偶尔能听见前头登山客的笑，脆生生的，可没等听清说什么，就被雾气吞了去，只剩自己的脚步声和喘气声在耳边环绕。快到山顶时，忽然瞅见个鸟居，里头摆着小卖部，玻璃柜里码着小点心、钥匙扣之类的玩意儿，墙角还立着个神龛，木牌上的字被雾蒙得看不清，我们也没多留，接着往上走。

一脚踏上山顶的木道，倒吃了一惊——日本人护山是真上心，整段山脊都铺着规整的木板，人走在上面，连草叶都碰不着。顺着木道往前，忽然一阵风来，满山谷的雾竟散了大半。太阳从云缝里钻出来，光洒在山脊的草地上，远处的山轮廓一下子清晰了，青的、灰的，一层叠一层，连风里都裹着松针的香气。我和妻子站在那儿，连喘气都轻了，生怕惊着这好光景。可没等多瞧，雾又漫回来，眼前又成了白茫茫一片，倒让人想起汪曾祺先生写泰山云雾，“来时无迹去无踪，

去与来时是一同”，剑山的雾，也这般任性。

我们索性坐在木道旁等，盼着雾再散。日头慢慢爬高，雾气竟真的淡了，最后全飘走了。蓝天白云底下，宝藏石神社的巨石透着青，云海山庄的蓝屋顶亮得晃眼，连路边的苔藓都绿得发亮。松林里漏下光斑，红枫叶子像蘸了胭脂，枯木上还挂着晨露，



宝藏石神社



云海山庄的蓝屋

每样东西都看得真切，心里也

到两点，团里人聚齐了，下山时，回头望剑山，山顶又

这趟登山，倒不是为了登雾——来时遮遮掩掩，去时干



挂刀松

敞亮起来。

山。还是来时的路，景致却大下山倒看清了石块上的纹路，松的小蘑菇都瞧得分明。走了半小找了块石头坐下歇脚，再坐缆车笼了层薄雾，像给山戴了顶白帽顶的成就感，反是爱极了剑山的干净净，把山的模样藏了又露，是死的，是活的，是有脾气、有

学校访问初体验

作者 德岛县国际交流员 陈思哲

前些日子，我受邀前往德岛县内的一所小学，作为讲师向孩子们介绍中国文化。这次共有 6 位讲师参加，我们分别来自中国、德国、墨西哥、美国和印度。其中，美国有两位讲师，其他国家各有一位。

在正式访问之前，胜地和文化整理成了道小测验题。为了让请 TOPIA 的工作人员得到了许多指导。根对 PPT 和演讲的内容、修改。



我把祖国的旅游 PPT，还设计了几内容更完善，我陪我练习了两次，据这些建议，我形式都做了细致的

终于迎来学校访问位讲师，以及 TOPIA

之日。我和其他五的工作人员一同抵

达小学，受到校长和老师们的热情接待。随后，我们被分成三组，走进六年级的教室进行演讲。我和来自墨西哥的讲师同组，每人有 25 分钟的时间。

其他讲师大多经验丰富，而对我来说，这是第一次。心里既兴奋又紧张，于是我请墨西哥的讲师先开始介绍本国文化。他从美食、传统服饰到语言娓娓道来，尤其在游戏环节更是把孩子们带入了高潮。看着他始终沉着放松的神态，我暗暗下定决心，要向他学习这种从容与自信。

接下来，终于轮到我出场。当我走上讲台的那一刻，心中的不安猛然袭来：会不会冷场？孩子们会不会提不起兴趣？互动能不能顺利展开？然而，当我真正开始介绍中国文化时，那份紧张感

却神奇地消失了，甚至忘记自己曾经紧张。我的演讲分为两部分：一是旅游胜地，从“历史遗迹”“自然风光”“现代都市”三个角度展开；二是文化内容，选取了“中日支付方式的差异”“物价差异”“外卖和无人机、机器人配送的便利性”等贴近生活的话题。为了增加互动，我还准备了问答环节，回答的孩子可以得到熊猫贴纸。熊猫的号召力果然惊人，孩子们踊跃举手，有的甚至集齐了好几张，成了“熊猫大富翁”。

在提问环节，孩子们对中国展现出远超我预期的好奇与热情，问题一个接一个，让我几乎回答不过来，与我先前担心的冷场完全相反。他们问道：“老师，你的裙子真漂亮！”“中国有哪些美食？”“国旗的寓意是什么？”“你骑过大象吗？”“除了熊猫，中国还有哪些特别的动物？”“老师你吃过辣条吗？”“你知道拉布布吗？”……问题五花八门，令人忍俊不禁。最后由于时间有限，只能匆匆结束。但在离开时，孩子们依依不舍地用中文对我说“谢谢”，还笑着挥手告别，那一刻，我的心被深深触动。



这是我第一次真切体会到，与日本孩子们分享中国文化竟是如此快乐而奇妙。它为我的日常生活

平添了明亮的色彩。孩子们纯真、好奇的眼神一扫我的紧张，更让我坚定了传播中国文化的信念。那一刻，我不再只是一个演讲者，而仿佛成为了沟通两种文化的桥梁。虽然时间短暂，但孩子们的热情让我对未来充满了期待。或许，将来真的会有孩子因为这次经历而爱上中国，成为中日友好交流的纽带。



今后，如果还有机会，我一定还会走进日本校园，继续介绍中国，分享中国文化。我也衷心希望，这些努力能成为更多人了解中国的契机，让他们喜欢上中国文化。此次演讲不仅是一场文化介绍，更是一段心灵交流，一座文化之间的桥梁。这段经历，也让我更加坚定了前行的方向。

宝可梦化石展

作者 Robin Kelly

宝可梦是风靡全球的经典系列作品，我自然也是它的忠实粉丝。所以当得知宝可梦化石展要登陆德岛县立博物馆时，我别提有多兴奋了。这一定是场独特的体验，既能接触到古生物学知识，还能探寻部分宝可梦与地球史前动物的相似之处。说实话，我事先没查到太多关于展览的细节，但丝毫不影响我对亲眼见到展品的期待。

我有位来自美国的朋友也对这场展览很感兴趣，于是我们约好一同前往。那天下午，我们匆匆赶往德岛县立博物馆，路上看到车流密集，还担心现场会人满为患。幸运的是，到了之后根本不用排队，我们在售票机上顺利买好票，就进入了展馆。要是你不懂日语也别担心，馆内配备了

多语言翻译系统，在手机上就能查看展品介绍。

我们看到的第一件展品是宝可梦“菊石兽”，它有着螺旋状的贝壳，通体呈蓝色，模样小巧可爱。而它的原型，正是史前生物“菊石”。如今菊石早已灭绝，但科学家们能通过化石还原它们当年的形态。展览解说里提到，就像宝可梦世界中的科学家一样，现实里我们也能借助化石，去了解那些早已消失在地球上的远古动物。通过化石的发现地点，能推测它们当年的生活环境；通过化石埋藏的深度，又能判断它们生存的年代有多久远。



菊石兽和菊石



护城龙

而且，和宝可梦会“进化”一样，现实中的动物也在不断进化，只是这个过程要漫长得多。为了更好地在野外生存，动物们会逐渐变得更强壮，形态也会随之发生改变。展览中就有宝可梦“盾甲龙”的复原展示，它脸部的盔甲格外坚硬，是保护自己的重要“武器”。而它的进化形态“护城龙”，头骨结构更大更厚重，这或许和“三角龙”进化出巨大骨质



三角龙

头骨的过程有着异曲同工之妙。在所有展品里，我最喜欢的是宝可梦“小暴龙”和“怪颚龙”的化石，它们都与霸王龙颇为相似，庞大的有不少其他有趣的化石展示，不过些惊喜给大家亲自探索。

总的来说，这是一场规模不大品商店也很有特色。我在那里买了毛绒玩具。朋友在总结感想时说：非凡！我很喜欢对比不同宝可梦和意思。”我还推荐他去楼下的常设宝可梦，但能学到很多关于自然界的知直持续到12月28日，现在去还来啦！



挖掘员皮卡丘

体型让人叹为观止。展览中我还就不在这里过多剧透了，留却十分可爱的展览，就连纪念一个超萌的“挖掘员皮卡丘”“这个博物馆真的很棒，意义它们史前原型的差异，特别有物馆逛逛，虽然那里没有宝可梦。对了，宝可梦化石展将一得及，感兴趣的朋友可别错过

「～ませんか」「～ましょうか」「～ましょう」

玉置房 老师

「～ませんか」「～ましょうか」「～ましょう」是非常相似的表达方式，我们本月来学习一下这些用法吧！

在公司，与同事的对话

A: 来週^{らいしゅう}の休み^{やすみ}、海^{うみ}へいきませんか。

B: いいですね、行きましょう。

A: 私^{わたし}がお弁当^{べんとう}を作り^{つく}ましょうか。

B: ありがとうございます。じゃあ、私^{わたし}は飲み物^{の飲みもの}を持^もっていきますね。



句型	例句	语感
～ましょう	・おいしそうですね、食 ^た べましょう	表达“我们一起来做吧！”的心情。
～ましょうか	・大丈夫 ^{だいじょうぶ} ですか、手伝 ^{てつだ} いましょうか	表达“让我来做吧！”这样温柔的提议。
～ませんか	・この映画 ^{えいが} 、一緒 ^{いっしょ} に見 ^み ませんか	表达“要不要一起呢？”这样礼貌的邀请。

【练习】请在下面的会话中，从「～ましょう」「～ましょうか」「～ませんか」中选择合适的表达填入括号。

在预约好的餐厅面前

A: このレストラン、とてもきれいですね。

B: ほんとうですね。さあ、中^{なか}に（1. 入^{はい}りましょう／入^{はい}りましょうか）。

A: 何^{なん}にしますか。

B: このパスタ、この店^{みせ}で人^{にん}気^きがあるんですよ。注文^{ちゅうもん}（2. しまし^しょうか／しま^しせんか）。

A: ええ、そう（3. しまし^しょうか／しまし^しょうか）。サラダはシェア^{シェア}しま^しせんか。

B: ええ、いいですね。飲^のみ物^{もの}は…、ワインはどうですか。

A: ワイン、大^{だい}好^すきです。じゃ、店員^{てんいん}さん^{さん}を（4. 呼^よびま^しょう／呼^よびま^しせんか）。



答え：1. 入^{はい}りま^しょう 2. しま^しせんか 3. しま^しせんか 4. 呼^よびま^しょう

祖谷のかずら橋

作者 坂东佳子

徳島県西部の三好市にある祖谷のかずら橋は、
「国指定重要有形民族文化財」に指定されていて、い
つもたくさんの観光客でにぎわっています。この
橋は、重さ約6トンのシラクチカズラで作られてい
ます。そして、長さは45m、幅は2mで、高さ14mの
ところにあり、3年ごとに橋の架け替えが行われ



ています。足下をのぞくと、板と板の間から、下に
流れる川が見えます。誰かが、大きな歩幅で歩
くと、橋が揺れて、足がすくんでしまいます。渡ると
きは、スマホや財布を落とさないように、気をつけ
ましょう。

今の季節は、かずら橋の周りでは、森林の景色を楽しんだり、名産の祖谷そばを
食べたりすることができます。みなさんも、ぜひ行ってみてください。

国指定重要有形民族文化財：国家指定重要有形文化财产

シラクチカズラ：白葛藤

架け替え：翻修，重建

歩幅：步伐

すくんで：畏缩，僵住

紅葉：红枫叶

名産：特产

有趣日语



災いを転じて福となす

災い転じて福となす

災難や不幸な出来事も、工夫や考え方
次第で、かえって幸福や良い結果につなげ
ることができる、ということわざ。

指即便遭遇灾难或不幸，只要善于思考、
积极应对，也能转化为幸福或取得良好结果
的谚语。

例：失敗をきっかけに努力を重ねて成功
したのは、まさに災い転じて福となすとい
うことだ。

以失败为契机不断努力，最后取得成功，
正可谓是“因祸得福”。

2025年国际理解支援论坛及国际理解支援讲师技能提升培训

概要：我们将邀请三位德岛县在住外籍人士，围绕“日本的育儿以及教育”，“伊斯兰教”，“文化习惯差异”等主题进行演讲。演讲结束后，我们还为大家准备了交流会，届时讲师将与各位参加人员进行轻松随意的互动。本次活动面向对国际关系感兴趣的初高中生、社会人士以及国际理解支援讲师等。活动详情将于日后在 TOPIA 官网公布，欢迎大家踊跃报名参加！

时间：2026 年 1 月 25 日（星期天）

14:00 - 17:00

地点：德岛县国际交流协会（TOPIA）大小会议室

咨询：（公财）德岛县国际交流协会

TEL：080-656-3303

费用：免费



圣诞集市

概要：圣诞集市是德国冬季的代表性活动。在德国降临节（圣诞节前的约四个星期）期间，城市广场和街道上会林立着各式摊位，热闹地售卖食品和杂货。而“德国馆圣诞集市”则是在此基础上，融入了德国馆特色的活动。在这里，你能找到德国圣诞节不可或缺的史多伦蛋糕、热红酒，以及各种圣诞杂货和糖果。此外，还有迷你活动，例如现场表演、手工工作坊，以及儿童小火车。不仅如此，更有以县内为主的手工匠人摊位，以及众多餐车齐聚馆前广场。来德国馆，提前感受圣诞氛围吧！

日期：12 月 6 日（星期六）- 12 月 7 日（星期天）

地点：鸣门市德国馆 1 楼大厅 / 馆前广场

费用：免费

TEL：鸣门市德国馆 088-689-0009

网址：<https://www.awanavi.jp/archives/event/72205>

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

德岛县生活环境部多文化共生・人权课

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.lg.jp

编辑：陈 思哲；陈 芳瑜