

阿波生活

2020.04
德岛县国际交流协会

光子奶奶

图文：刘苗苗

来德岛不久，和一位中国前辈聊天的时候，前辈说：“你刚好在德岛，给你介绍一位我的朋友吧。她叫元木光子，是一位日籍八路军奶奶，90多岁了，性格非常开朗，你有时间可以多去听她讲讲以前的故事。”

于是拨通了光子奶奶的电话，电话那头奶奶声音洪亮，我瞬间感受到了她热情开朗。我们约定周末在奶奶家见面，一起做中国菜。

波澜壮阔的传奇人生

聊天中得知奶奶出生在天津市日本租界，虽然学生时代几乎是在太平洋战争最激烈的时候度过的，但是她的性格却十分开朗乐观。

1946年，光子奶奶加入八路军，作为一名后方医院护士跟随部队辗转各地，徒步跋涉数千公里。从最北面的长白山、鸭绿江，到后来穿越大别山，横渡长江、黄河，到达武昌、汉口，进入湖南，随后他们继续南下，一直到达广西桂林。

新中国成立后，光子奶奶与同为日籍八路军的元木爷爷结婚成家，开始在医院工作。随后，元木爷爷到复旦大学等院校学习。1958年，夫妻二人回到日本。

2019年9月25日，中国驻日本大使馆隆重举行“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章颁发仪式，驻日本大使孔铉佑代表中国政府向包括光子奶奶在内的27名日籍解放军老战士以及12名老战士家属颁发纪念章，并对他们所作的重要贡献致以崇高的敬意。



听奶奶讲以前的故事

作为一个出生成长于和平年代的 90 后，虽然以前从书本或电视上看到过战争相关的故事，但是从来没有听过战争亲历者讲述当时的情形。

奶奶讲国共内战期间，天上有美军飞机空袭，身后有国民党部队的追击，他们在零下三四十度下冒着生命危险爬过结冰的铁桥。

行军至湖南湖北期间，当地疟疾流行，很多人高烧不止，光子奶奶也因感染命悬一线，幸运地是她挺了过来。

作为后方医院的一名护士，光子奶奶亲眼看到好多人受伤后被锯掉胳膊或者腿，最痛苦的是把这些锯掉的四肢扔到附近的山上去。

有人说，时代的一粒尘，落在每个人身上，都是一座山。每个人都会被时代的洪流所裹挟，也许我们会觉得战争离自己很遥远，也会渐渐淡忘它带给人的苦难，但是听了光子奶奶的讲述，会让我们认识到和平有多么来之不易。

“慢慢地来，不要着急”

作为一名从枪林弹雨中走出来的 90 岁老人，从光子奶奶身上我总能感受到一种坚定从容，聊天中她总是挂在嘴边的一句话是“慢慢地来，不要着急”，她说这是八路军的领导经常告诉大家的，她说从中国回来后受到过一些歧视，但是“经历了战争的苦难，面对这些都不怕！”，那时候我在想过去的经历让她有一颗强大的内心。一心一意不急不躁地做好眼前事，剩下的交给时间，这是光子奶奶教给我的。



“房间里留着灯，爷爷就不会觉得孤单了”

两年多前，同为八路军战士的元木爷爷病逝。奶奶经常会讲起两人相处的细节，一个下午，奶奶带我看完元木爷爷房间之后，我提醒她“光子奶奶，你忘记关灯了”。没想到奶奶笑着说：“这个灯是一直开着的，房间里留着灯，爷爷就不会觉得孤单了”。听完奶奶的解释，心头被一股柔软的力量融化。战争岁月里，他们出生入死，一起走过枪林弹雨；和平年代里他们相互扶持，共同体会平凡生活的细水长流。奶奶说她和元木爷爷虽然是夫妻，但是两人的相处更像是朋友。从他们身上，我再次感受到了爱情和婚姻的美好、温暖。

有幸认识光子奶奶，听她讲述人生中的点点滴滴，然后被鼓励被治愈，这是值得我珍藏一生的宝贵回忆。

难忘的留学时光

作者 Mayira Yilyas

我是来自新疆的 Mayira。2015 年 4 月入学德岛大学医学部，2019 年 3 月取得博士学位 (Ph. D.)。来日本已 8 年时间。来德岛已经 4 年了。回顾这 4 年感慨万分，无论吃苦还是喜悦，对我来说是永不褪去的回忆。

刚到日本时因没接触过日语，有很大的语言障碍，非常困难。比如说，初次打工去面试，自己日语水平不够没有被录用，这次没有被录用对我打击很大。此事后我觉悟到如果生活在日本，光靠英语是不行的，必须努力学习日语，于是我去国际交流会馆 (KICC) 一周一次一次两小时学日语。



刚开始去 KICC 学习的时候，辨认路线对我来说是一个很大的问题，虽然日本的电车很方便，但是站内换乘系统复杂，出入口很多，不好找。有一次就因为我日语水平不够我就迷路了，当时因为来日本不久又想念父母，情绪容易波动就不由自主地流眼泪。在异国他乡当我遇到类似的困难时，会有很多好心人帮助我，我才有了努力拼搏的心态，不停地给自己压力，也对自己有了很大的信心，之所以才进步的如此之快，终于考进了德岛大学妇产科博士。我考进博士以后感悟到：我在这里不仅代表个人，而且代表着一个民族，必须要努力。

我在这不同文化环境中度过了人生最宝贵的时光。

我在这里学习发展的时间越来越长，日本的生活习惯以及这里的文化慢慢的吸引着我，以前从来都没有接触过的生活习惯到这里后让我刮目相看。

有一次，我跟我先生一起去市政府，回家的路上进了日本餐厅吃饭，那时是寒冷的 12 月份，天气非常冷，店里的老板微笑着送来 2 杯冰水，如果在我的家乡，这么冷的天气给客人冰水是很失礼的行为，但是在日本这是一种文化礼仪生活习惯。

入学后，教授和导师除了在学习上帮助和鼓励我，并在生活上也非常关心我。研究室的同事和 Rotary 米山纪念奖学会的成员们也非常支持鼓励我，使我重新有了自信心，我对他们感激不尽。经济上正是因为有了奖学金，不再为经济方面所担心，可以专心学习，还有了许多的机会与 Rotary 基金会的成员和家人一起去和歌山、京都、剑山、室户岬等地方旅行。去梅田看吉本的演出，还体验了扎染，去大塚美术馆等日本有名的观光地，有了更多的机会接触不同文化。



2018 年 3 月我被安排去参加美国内分泌学会时，Rotary 基金会的成员们还为我举办了隆重的送别会，当时的心情和感动我难以用语言表达。研究室的成员与 Rotary 基金会的成员对我来说是我的家人，有了他们的关心和一直以来对博士学业上的支持，我才能度过这样的充实又美好的学习机会。

此外，德岛大自然的美对我有非常深刻的影响，除此之外还有对德岛代表性阿波舞节有很深刻的回忆。我和科室的人每年都参加，并且还参加 TOPIA（国际交流协会）的各种活动。我很喜欢的阿波舞在 TOPIA 也有舞蹈队。去年我参加了由 20 个国家的外国人组成的 ARASOWA 连选拔队。通过参加 ARASOWA 连的活动我有了更多的机会跟各国外教交流，学习不同文化。并且，我还加入了 TOPIA 的国际理解支援讲师的队伍，与大家分享我在日本的生活，学习以及我的经历和经验。

我到日本已八年了，很有幸来到日本，很有幸来到德岛。从今往后我不但是个从事研究的研究者，希望能尽自己的努力拼搏，为德岛和日本的国际化推进做出贡献。

希望各位读者，请珍惜留学的美好机会，不懈努力挑战自我，获得更多的收获。

离任感言：问君此去几时还，来时莫徘徊

刘苗苗

当手帐翻到最后一页，我在德岛最后一个月的工作和生活也开始倒计时。回想起在德岛一年的点点滴滴，不由得思绪万千。一年里我感受到了德岛的冬去春来、日出日落，也深深地爱上了这片土地。

回想这一年，无数个感动难忘的瞬间浮现在脑海里。和其他国家和地区的小伙伴一起练习阿波舞；和美国、德国的交流员一起体验茶道、插花，参加美乡梅酒节；和中国小伙伴一起去德岛西部，还意外地看到了萤火虫；协助接待来自湖南和台湾的访问团，向他们展示德岛的魅力；和国际课的领导同事带着 6 位小朋友去湖南开展乒乓球友好交流；邀请朋友一起体验四国遍路，一个人爬上眉山去看日落，一个人下班后沿着新町川慢跑感受四季不同之景等等。



很幸运来到德岛，遇到那么多美好的人。你们善良、从容、正直，你们教会我应该坚持什么，放弃什么，接受什么，珍惜什么；也让我知道了自己应该成为什么样的人。来到德岛最大的收获就是认识你们。

正如我最喜欢的歌手李健的《车站》里唱的那样，“我不知道还有多少相聚分别，就像这列车也不能随意停歇。”也许人的这一生就是不断相遇，然后告别。九年前，我挥别父母，独自一人前往古都西安求学，开始与日语结下不解之缘；五年前，出于对专业的热爱，我不得不告别西安的恩师和同窗去北京继续学习；三年前，还是因为对专业的热爱，我又一次告别恩师好友，远离家乡前往千里之外的湖南，于是有了与友城德岛一期一会的缘分。如今，一年交流期满，我将回到湖湘大地，继续从事与日本的友好交流工作，虽有不舍，但我想这次告别也是为了更好的相遇，“问君此去几时还，来时莫徘徊”，期待下次相聚。

从本期开始，我们将用简单的日语向大家介绍日本文化和风俗习惯。希望各位读者在学习日语的同时，加深对日本的理解。第一期内容为“开学典礼”

日本の文化コーナー：「入学式」

日本では、4月に新しい仕事や生活が始まります。そして、学校も4月から始まります。4月には入学式があります。入学式で、新しい1年生を迎えます。先生や生徒が1年生をお祝いします。家族も来ます。入学式は、だいたい体育館であります。入学式では、国歌や校歌を歌います。拍手をするとき以外は静かです。1年生は、列になって入場します。みんなとても緊張します。担任の先生が1年生の名前を呼びます。1年生は、1人ずつ「はい」と元気に返事をして立ちます。家族はそれを見て、とても喜びます。それから、校長先生がお祝いの挨拶をします。入学式の後は、新しい教室に入ります。そして、先生の話を聞きます。新しい友達と自己紹介をします。入学式は新しい学校生活の始まりです。みなさんも、新しいことをたくさん始めてくださいね。

< 語句 単語 >

入学式 (开学典礼)	迎える (欢迎)	国歌 (国歌)
校歌 (校歌)	拍手 (拍手)	列になって (排队)
入場 (入场)	担任の先生 (班主任老师)	校長先生 (校长先生)
お祝いの挨拶 (祝词)	自己紹介 (自我介绍)	学校生活 (学校生活)



WELCOME!

好事多多的一年级生活马上就要开始了

作者：宫地美裕

4月，我升入了生光学園小学校。

好事多多的一年级生活马上就要开始了。

进入学校，六年级的学生一边说恭喜，一边给我戴上樱花样子的名牌，非常开心。

然后，我们登上舞台，看到台下，有许多家长，还有2年级到6年级所有的学生近百人，这么多的人超出了我的想象。

新生要一个一个在台上向大家自我介绍自己的名字，在这么多人面前，我是否能表现好呢？心里非常紧张……。

我第一次穿上校服，戴上领带显得非常神气。鼓起勇气站到台前大声地自我介绍。“My name is Miyachi Miyu”。

回到教室，我才松了一口气，真是太紧张了。

入学おめでとう



用日语进行简单的自我介绍

あおきようこ
青木洋子老师

【自我介绍】

1) はじめまして。 わたしは (自己的名字) です。

*进行自我介绍时，大多数时候不说“わたしは”。自己和家人名字后不加“さん”。

2) (来自哪里) から きました。

*我从哪里来。

3) 今年 () 月 () にきました。

● 去年 / 20××年 (例: 2017年 / 2018年)

● 关于 () 月请参考最后的表格。

*哪年哪月来到这里。

4) どうぞ よろしく おねがいします。

*请多多关照。

◎下面来练习进行自我介绍吧。

< 例 >

1 はじめまして。 ホン です。

2 ベトナム から きました。

3 今年 2月 / 去年 10月 / 2017年 8月 にきました。

4 どうぞ よろしく おねがいします。

.....



【～がつ】

いちがつ にがつ さんがつ しがつ ごがつ ろくがつ しちがつ はつがつ くがつ じゅうがつ じゅういちがつ じゅうにがつ
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

- 一点点去记住吧。

有趣日语



かわいい子には旅をさせよ

要让最爱的孩子，走出去旅行。

寓意是：越是疼爱自己的孩子，越是不能留在身边宠爱，要让他走出去经历各种辛苦，积累经验才好。

例句：

可愛い子には旅をさせよという諺の通り，私の親は小さい時から一人でサマーキャンプに参加させた。

听从了「让最爱的孩子，走出去旅行」这句老话，我的父母在我很小的时刻就让我一个人离开家去参加夏令营活动。

2020 年度德岛县外国人日语演讲比赛

- 一、比赛宗旨 在推进地区国际化的进程中尤为重要，当地民众通过对外国生活与文化的接触和体验，培养国际化意识，提高人文素养，增进与外国人之间的相互理解。作为地球居民的成员之一，我们有义务和责任参与构建一个和谐共生、互帮互助的社会。在本次的日语演讲比赛中，我们将倾听居住在县内外国朋友们的意见和心声，让大赛成为意见交流之地，让跨文化理解及多文化共生得到更为广泛的认知。
- 二、时间地点 2020 年 7 月 18 日（周六） 13:30 ~ 16:30
あわぎんホール（德岛县乡土文化会馆） 5F 小厅
- 三、报名资格 居住在德岛县内且母语非日语的外国人
（注：在日本接受过 3 年以上义务教育者，以及在过去的比赛中曾获得过“最优秀奖”或“德岛县议会国际交流议员联盟会长奖”者不可参加本次比赛。）
- 四、选拔方式 报名者需提交演讲稿摘要（800 字左右）以供书面审核，书面审核通过者（10 人左右）可入围当天比赛。
- 五、演讲内容 符合比赛宗旨，有关跨文化理解・多文化共生的内容即可。
- 六、演讲时长 每人 6 分钟以内
- 七、奖项设定 由评委评审出以下各奖项：
最优秀奖——1 名（奖品 5 万日元购物券）
德岛县议会国际交流议员联盟会长奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
阿波银行优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛大正银行优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛商工会议所优秀奖——1 名（奖品 3 万日元购物券）
德岛市国际交流协会特别奖——3 名（奖品 1 万日元购物券）
努力奖——若干名（奖品 5 千日元购物券）
〈※ 所有当天参赛的选手均可获得参加奖〉
- 八、报名方式 请在 TOPIA 领取或在 TOPIA 官方网站上下载报名表，填好后通过邮寄、传真或直接交付的方式至以下报名处。
- 九、报名截止时间 2020 年 5 月 27 日（周三）17:00
- 十、主办单位 德岛县・公益财团法人德岛县国际交流协会
- 十一、协办单位 德岛地域留学生交流推进协议会
- 十二、赞助单位 德岛县、德岛县议会国际交流议员联盟、阿波银行、德岛大正银行、德岛商工会议所、德岛市国际交流协会、大塚制药、日亚化学工业
（预定）
- 十三、后援单位 NHK 德岛放送局、四国放送、德岛新闻社、ケーブルテレビ徳島、
（预定） エフエム徳島、エフエムびざん
- 十四、咨询・报名处 公益财团法人德岛县国际交流协会（トピア / TOPIA）
〒：770-0831 德岛市寺岛本町西 1-61 クレメント・プラザ 6F
电话：（088）656-3303 传真：（088）652-0616

助任なかよし認定こども園

井上 和惠老师



由于新型冠状病毒流行性肺炎感染的扩大，许多人每天都在不安中度过。在勤洗手，勤漱口预防感染的同时，还要注意增强体质以免病菌侵入，提高免疫力是增强体质的最好方法。

现在介绍几个提高免疫力的方法：

- * 适当地运动…促进血液循环，上升体温。
 - * 体温上升一度，免疫力提高5～6倍。也很推荐勤洗澡提高体温。
 - * 睡眠…睡眠不足是免疫力降低的原因之一，高质量的睡眠有利于预防病菌侵入。
 - * 笑…压力也是造成免疫力低下的原因。笑能很好地促进免疫细胞活性化。
 - * 饮食生活…对整顿肠道环境至关重要。含有丰富益生菌的食品有（酸奶、乳酪、纳豆、酱油、味噌等），免疫细胞的主要成分蛋白质要从肉、鱼、乳、豆腐等大豆制品中摄取。
- 身体中必要的营养素微量矿物质（含有钙、铁、锰的食物…牛奶、小鱼、菠菜、肝、生姜、蚬贝等）充分摄取身体会更强壮。望大家提高免疫力，健康生活。

<豆浆味噌汤>

材料（1人份），准备…培根8g切成1cm左右大小、洋葱25g切成小片，胡萝卜10g切成小片、番薯30g切成1cm左右大小、真姬菇10g以及西兰花12g切小。

制作方法：1，在锅里放入培根、洋葱、胡萝卜、番薯、真姬菇，加水到淹没食材大约是（60cc），再放入1.5g汤料。

2，食材煮熟后放入豆浆60g加热即可。（豆浆加入后容易溢出，请小心火候）

3，加入已经煮软的西兰花和味噌3g，就完成了。

由于新冠肺炎流行，各种活动被停止，请关注TOPIA网站发布的最新的消息

TOPIA 咨询窗口

TOPIA以居住在德岛县的外国人为对象，提供关于生活方面的咨询服务。
受理时间为每周一至周五上午10点～下午6点，可使用中文或英文越南语。

电话：088-656-3303 中文担当：刘青 英文担当：铃江（Suzue）

越南语担当：宫地（Miyachi）周一至周五上午10点～下午2点

■ 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
德岛县商工劳动观光部国际课
TEL 088-621-2028
FAX 088-621-2851
www.pref.tokushima.lg.jp
编辑：刘苗苗 刘青