



心连心
Heart to Heart



20周年历程

日本国際交流基金会 日中21世紀交流事業
2006 ~ 2026



JAPAN FOUNDATION
国際交流基金

日中 21 世纪交流事业 20 周年致辞



独立行政法人
日本国际交流基金会 理事长
黑泽信也

日本国际交流基金会于 2006 年为促进日中两国青少年交流而启动的“日中 21 世纪交流事业”，今年恰逢 20 周年。在此期间，承担日本与中国未来重任的年轻人们以意味着联结彼此心灵的“心连心”这一关键词为核心，参加了各式各样的交流活动，我们现特将其成果汇编成册。

这 20 年来，虽也面临过新冠疫情等诸多困境，仍有累计 472 名中国高中生赴日度过了为期约 1 年的留学生活；此外，在中国地方城市开办的“中日交流之窗”也达到 15 处，迄今已有 127 组日本团队参加以此为舞台举行的大学生交流事业，与中方大学生携手策划并实施了各种文化交流活动。

在本宣传册所介绍的众多参与者如今已在社会各界崭露头角，为推动日中友好关系贡献着力量。作为主办方，我们不仅深刻体会到创立新事业的重要性，更重新领悟到“坚持”的可贵。我们衷心希望，本宣传册的读者中也能涌现出众多承担下一代日中交流重任的人才。

最后，在长达 20 年的交流事业开展过程中，除了参与者及其家人、接收学校和寄宿家庭，我们还得到了中华人民共和国驻日本国大使馆、日本国驻中华人民共和国大使馆、中华人民共和国驻日本国大使馆教育部以及中国教育国际交流协会等众多机构的大力协助。在此谨向各方致以诚挚的感谢。

关于日本国际交流基金会日中 21 世纪交流事业

日本国际交流基金会正在以促进肩负日中两国未来重任的青年人“心连心”为口号，为推进两国青少年交流，主要开展“高中生交流事业”“中日交流之窗事业”和“强化纽带事业”三项事业活动。

1. 培养人才的“高中生交流事业”

“邀请中国高中生长期访日事业”将邀请中国高中生前往日本，并提供到日本各地高中进行为期 11 个月的留学交流机会。“对话・协作项目”则提供线上平台，让日中两国高中生有机会进行线上交流，进而深入了解彼此文化和社会。

2. 吸引人们相聚的“中日交流之窗事业”

在中国的地方城市设立传播日本文化的“中日交流之窗”，通过开展各种活动，让中国各界人士广泛接触日本文化。此外还就中日交流之窗的学生群体尤为关注的内容，邀请相关专家举办日本文化专题讲座。

3. 连结人际纽带的“强化纽带事业（大学生交流事业）”

作为中日交流之窗事业活动的重要一环，向中日交流之窗指派日本大学生，与中国学生共同策划并实施各项交流活动。

由此可见，“日中 21 世纪交流事业”就是通过这些注重人际纽带的民间交流，让日中两国的青少年增进彼此情感并共同成长，从而扩展交流的广度与深度。

日中 21 世纪交流事业 20 周年贺词 ——以“心连心”为约

日本国驻中华人民共和国特命全权大使

金杉宪治



值此日中 21 世纪交流项目迎来二十周年之际，谨致以衷心祝贺！自项目启动以来，秉持着让肩负日本与中国未来的青年们“心连心”的宗旨，众多中国高中生赴日本各地留学，开展交流。同时，在中国各地方城市设立的“中日交流之窗”作为面向青少年的日本文化传播基地，有力促进了学生之间的文化交流。亲自走进对方国家，通过交流与对话，亲身的经历增进相互理解，我认为这至关重要。

二十年来的持续努力，为日中两国培养了众多着眼未来的桥梁之才。我期待本项目今后继续为日中两国青少年带来希望与无限可能，并为日中关系的进一步发展作出贡献。

日中 21 世纪交流事业 20 周年贺词

电影导演

西川美和



欣闻日中 21 世纪交流事业喜迎 20 周年，在此表示热烈祝贺。

我曾于 2024 年夏天参加了在北京、武汉和杭州举行的拙作特集上映会。赴华时，我很担心没有人知道我的电影，但共 600 个座位的中国电影资料馆超级满员，签名队伍排起了万里长城般的长龙，让我深感惊喜。我真切感受到，中国的年轻人通过漫画和电影等对日本的文化和生活产生了热切的憧憬和亲近感。

日中两国如果彼此疏远就不可能迎来美好的未来。为此，必须有更多人结交彼此国家的朋友。我相信，文化艺术的交流与为年轻人提供互学互鉴的机会，正是实现此目标的重要桥梁。衷心期待今后能继续以日本国际交流基金会的活动为中心，推动两国友好关系进一步深化。我也会继续创作，希望能有一天再次将自己的作品带给中国的朋友们。

立足二十年新起点 共创中日关系新未来

中华人民共和国驻日本国特命全权大使

吴江浩



值此日中 21 世纪交流项目实施二十周年之际，谨代表中国驻日本大使馆表示祝贺。

二十年来，该项目始终致力于促进中日青少年交流与民心相通，搭建起理解与友好的平台。青少年是两国关系的未来所在。希望两国青年人共同维护两国关系政治基础，在交流中学习，在合作中成长，推动中日关系朝着健康稳定方向发展。

“心”之所向

配音演员、漫画家

刘婧荦



回想起我和日语的第一次接触，是通过日本的动画。当时我虽然完全不懂日语，但是却被配音演员们的演技打动，超越语言的屏障，我感觉自己仿佛接触到了角色的“心”。

那时的相遇改变了我的人生，如今，作为中日双语配音演员从业十多年，我深刻地体会到，“心”就是我们做为人类的情感。

现今 AI 翻译技术日益成熟，若只是传递信息，恐怕已经不再需要人的介入。但是作为一个有感受的人，我们永远无法离开自己的心去做事，和他人的交流当中，没有“心”的形式也将失去交流的意义。

日本国际交流基金会二十年来一直致力于创造更多“心连心”的机会，我也很感谢能有机会贡献自己的一份微薄之力。

希望有缘相聚的朋友们今后能继续保持友好的交流。不管时代如何变迁，人和人之间的“心”相连的瞬间永远最为珍贵，有“心”在，未来也会改变。

20 周年的历程和沿革



1	Message (致辞)
2-3	20 周年的历程和沿革
4-5	～三事业跨领域座谈会～ 通过日本与中国的交流
40	日中邦交正常化 50 周年纪念事业
41	日中 21 世纪交流事业主题曲

高中生交流事业

6-7	心连心：邀请中国高中生长期访日事业
8-9	毕业生访谈“二十年之后的两人”
10	毕业生自主协助～陪伴当期留学生的“心连心项目协助员”～
11	毕业生各自的成长足迹
12	毕业生给第 17 期学生的寄语
13	寄宿家庭访谈
14	日方接收学校寄语／文化用品与图书捐赠事业
15	访华事业
16-17	听听第 1 至 16 期的毕业生怎么说！
18-19	日高中生对话・协作项目

中日交流之窗事业

20-21	中日交流之窗事业
22-23	中日交流之窗 活动介绍
24	中日交流之窗实务负责人会议
25	运营中日交流之窗的学生们
26-27	听听参与中日交流之窗运营的志愿学生怎么说！
28	中日交流之窗学生代表访日进修／ FUREAI Partners 事业
29	中日交流之窗 地址与历史

强化纽带事业

30-32	大学生交流事业 活动介绍
33	参加大学生交流事业
34-35	大学生交流事业参加者座谈会 “当时的挑战造就了如今的自己”
36-37	听听大学生交流事业参加者怎么说！
38	中日交流之窗协助员事业
39	往届参加者交流活动

座 谈会

Interview

～三事业跨领域座谈会～

通过日本与中国的交流

这几位曾经在高中时到日本留学或在大学期间参加了中日交流之窗的年轻人，如今都已成为优秀的社会人。之所以有今天的成就，都是因为那一天果断敲响了日中交流事业的大门。通过这些事业心灵相通的三位前辈以自由漫谈的形式回顾了自己的经历。



人生中自我改变最大的一年

樊雪妮

邀请中国高中生长期访日事业第4期学生／2009年9月～2010年7月至岩手县盛冈中央高等学校留学。2016年，作为讲师参加了中日交流之窗日本企业文化介绍讲座。毕业于早稻田大学。现居日本。

邀请中国高中生长期访日事业→ P6



这个活动为我创造了初识日本的契机

马毓璠

中日交流之窗事业／昆明中日交流之窗毕业生。于2015年3月接待日本大学生并参加了大学生交流事业。现居日本。就职于日本企业。

中日交流之窗事业→ P20



如此奢侈的国际交流唯有学生时代才能实现

中条奈菜花

强化纽带事业／2014年3月，因参加大学生交流事业赴华。在重庆中日交流之窗实施活动。之后在日本也曾接待中国大学生并实施活动。目前为老家岩手县的地方电视台主播。

强化纽带事业→ P30

参加动机与难忘的故事

樊● 我就读的高中（武汉）一直积极开展国际交流和留学项目，日语老师向我们介绍了日本国际交流基金会（JF）的留学项目。当时我在上高二，才15岁。虽然从初一开始就在学习日语，但当时的实力不过是N2～N3水平，所以忐忑多过期待。不过我怀着“不管好坏也就一年而已，那就不妨试试”的想法举手报了名。

马● 我的参加契机是因为昆明中日交流之窗接待了赴华介绍日本文化的日本大学生，有种机会主动找上门来的感觉。当时我是大一学生，几乎不会日语，利用翻译软件进行的活动准备。当然我从以前就对日本感兴趣，一直在寻求跟同龄日本人交流的机会，所以这对我来说可谓是天赐良机。

樊● 来日本后首先感到吃力的，还是语言问题。完全陷入了日语不好→无法沟通→独自消沉→交不到朋友的恶性循环，但向老师求助后，得到了不妨试着参加课外兴趣小组活动的建议。我加入了排球部和茶道部，特别是因为体育运动只要倾力拼搏就能与伙伴互相理解，而且发现大家喜欢相同的偶像，所以我在排球部交到了很多朋友。接下来的每一天就是跟日本高中女生一样了。正常上课，享受课外活动，还参加

了修学旅行。回国前夕，大家一起交换了礼物，还相拥落泪，直到现在想起来还是感到非常怀念。

马● 我当时带着前来昆明的日本学生游览了旅游景点。我记得日本学生不管男生还是女生都很受欢迎。云南省的食物口味偏辣，米线对日本人来说太辣了，所以我们事先向大家逐一进行了确认。有几位当时认识的日本学生在后来也保持着联系，在我进入日本企业工作的如今，也会一起相约聚餐。与日本的第一次缘分就是在那一周里结下的。对我而言，正因为有那段经历，才让我在毕业后继续为了中日两国的交流付出努力。

中条● 我和小马正好相反，我是大二时因为与大学（岩手县立大学）伙伴一起参加大学生交流事业而到访了重庆中日交流之窗。我们学校原本就有很多中国留学生，我作为国际交流社团成员也选择了汉语为第二外语。我们策划的活动主题是日本的节庆。为了介绍老家盛冈的夏日庆典“三飒舞”，我们开设了摊位，还一起跳了舞。这些在日本对我们来说都是每年习以为常的传统庆典和日本文化，能受到中国年轻人的喜欢，我由衷地感到高兴。

对日本（中国）看法的转变

樊● 我原本就很喜欢日本，对日本文化很是向往，所以整体看法没太大变化，但比起留学前，我对日本人的了解更加立体了。以前我一直觉得日本人认真温和，不太坚持自我主张。但是实际接触后，我发现大家在集体中、独处时或者运动等不同于日常生活的场景中，会展示出截然不同的一面。通过这些经历，我意识到人会根据不同情境展示不同的自我，也懂得了不能仅靠一个侧面来评价别人。能够接触到以前没见过的日本年轻人真实模样，真是太好了。

马● 当时在云南省很少有机会见到日本人，更别说跟大学生等年轻人接触了。如果经济实力允许的话，去日本留学可能是最好的选择，但这并不容易，所以能有机会真正见面对话，我感到无比高兴。这次经历激发了我进一步学习日语并深入了解日本这个国家的动力。

中条● 我以前感觉，受历史背景以及部分中国游客来日本“爆买”等因素影响，尤其是我们父母一代对中国的印象都偏向负面。但是，在与中国留学生建立友谊，并亲身到中国交流后，我完全消除了这一偏见。看到我一心想将家乡的庆典文化介绍给中国，并向日本传播中国文化的行动，我的父母也渐渐予以理解，开始成为我的坚实后盾。能让身边的至亲之人对中国的印象往好的方向转变，我感到非常欣慰。

给尚未谋面的学弟学妹们的寄语

樊● 我已经在日本住了14年，今后也想继续在这里生活。我希望告诉想参加JF的留学项目却因语言问题而踌躇不前的学弟学妹们：“不要害怕，勇敢挑战吧”。我当初去举目无亲的盛冈的高中留学时，还没有如今社交平台这类便捷的通讯工具。即便如此，我也撑了过来。对我而言，留学的这一年，无疑是我人生中自我改变最大的一年。因为我觉得，无论开心的事，还是偶尔遇到的糟心事，都一定会成为往后人



生的养分。而且，亲身体验两种截然不同的文化，也让我不再盲从社会和媒体传递的信息，这对我建立自己的判断标准起到了莫大的帮助作用。

马● 几经转职后，如今我在一家日本企业从事咨询业务与全球销售强化支援工作。对我们公司而言，这是一项新业务，从毫无头绪的阶段开始实现一项工作需要极大的勇气和精力，可我反倒乐在其中。我认为我这份行动力的根基，正是中日交流之窗活动中的成功经历。从我个人体验来看，我想告诉大家，哪怕不懂日语也不要踌躇不前，这项中日交流事业只要参与其中，便自有意义。

中条● 学生时代我压根没在意，现在才发现上班族很难拿出一周左右的时间参加国际交流。如今我强烈感受到，大学生交流事业是一种只有学生时代才能实现的奢侈体验。多亏了这段经历，我才形成了自己的信念，友谊与国际无关。我们通过交流互相理解彼此的文化，共同努力，从无到有，一起完成了了不起的事情。这段经历还有遇到的朋友，都是我一辈子的骄傲。我希望今后随着年纪增长，身边能有更多值得信赖的伙伴。

采访日：2025年10月26日



为夯实面向未来的日中友好关系基础，进一步加深青少年交流，首个基于日中两国政府间协议的“长期访日事业”于2006年启动。

本事业将邀请学习日语的中国高中生前往日本，并向其提供在日本各地高中学习约一年时间的留学机会。目的在于让中国高中生更加理解日本社会与文化，并与日本同龄人建立友谊。

受邀留学生将入住寄宿家庭或宿舍，像日本当地高中生一样前往当地学校上学，参加课外兴趣小组活动，结交朋友，在寄宿家庭成员和宿舍相关人士的陪伴下度过留学生活。

自2006年9月第1期学生赴日以来的二十年里，一批批中国高中生得以体验日本生活，并通过与身边日本人的跨文化交流，加深了相互理解。这些15、6岁访日的少年都在1年后获得茁壮成长并返回中国。从第1期到第17期，已有45都道府县累计接收了472名学生赴日留学。已经回到中国的留学生有很多人通过升学或就职重返日本，成为“日中两国的沟通桥梁”在各个领域大显身手。

接收成果

第1期学生	37名（男15、女22）
第2期学生	37名（男14、女23）
第3期学生	26名（男4、女22）
第4期学生	35名（男5、女30）
第5期学生	38名（男10、女28）
第6期学生	32名（男8、女24）
第7期学生	32名（男7、女25）
第8期学生	30名（男10、女20）
第9期学生	31名（男9、女22）
第10期学生	31名（男12、女19）
第11期学生	31名（男13、女18）
第12期学生	30名（男10、女20）
第13期学生	26名（男11、女15）
第14期学生	26名（男6、女20）
第15期学生	9名（男3、女6）
第16期学生	12名（男3、女9）
第17期学生	9名（男4、女5）

合计 472名



项目毕业生的人生道路

现居日本的毕业生

第1期学生	37名中 17名
第2期学生	37名中 26名
第3期学生	26名中 19名
第4期学生	35名中 21名
第5期学生	38名中 24名
第6期学生	32名中 17名
第7期学生	32名中 23名
第8期学生	30名中 23名
第9期学生	31名中 12名
第10期学生	31名中 20名
第11期学生	31名中 16名
第12期学生	30名中 14名
第13期学生	26名中 9名
第14期学生	26名中 10名

（截至2025年5月）

● 有接收记录的地区



赴日后日程

9月
访日进修

为让大家掌握顺利适应日本生活的注意事项，并意识到自己承担的日中交流使命，通过进修对事业规则、日中两国文化与习俗差异进行讲解。同时开展地震等防灾演练、交通安全及防盗知识讲座。



加入美术部！

12月
12月进修

回顾3个月的日本生活，发现并确认各自课题，设定目标，使剩余的留学生活更加充实；开展日本太鼓研讨会与实地考察，加深对日本社会与文化的理解。

次年3月
中期进修

重温通过本项目赴日的目标与使命，回顾半年来的努力、成长与不足之处，并为了让今后的留学生活更加充实而树立目标。



学业生活虽然辛苦但很快乐！

7月
回国前进修

分享在日期间的学习成果，结合各自反思，确认归国后的目标。通过进修加深同期生之间的情感，并在报告会与欢送会上向项目相关人士表达谢意。



在鹿儿岛的日本家庭寄宿



心连心：邀请中国高中生长期访日事业 毕业生访谈 “二十年之后的两人”

2006年，“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”（以下简称“心连心”）启动。第1期共有36名高中生前往日本留学。其中，来自辽宁省沈阳市的潘撼和来自山东省济南市的王嫣目前都在上海居住。为纪念项目启动20周年，此次我们请来两位介绍了现在的生活并回顾了当年的留学时光。

潘撼

“邀请中国高中生长期访日事业”第1期学生。2006年9月～2007年7月期间留学于土浦日本大学高等学校。目前在一家中国企业从事开发工作。



王嫣

“邀请中国高中生长期访日事业”第1期学生。2006年9月～2007年7月期间留学于仙台育英学园高等学校。目前在一家护发产品公司担任采购部经理。



“好久不见！最近怎么样？”9月的上海依然是酷热难耐，在大楼里一见面就喜笑颜开的两人正是20年前报名参加了“心连心”第1期项目的潘撼和王嫣。当年潘撼和王嫣分别前往茨城县土浦日本大学高等学校和宫城县仙台育英学园高等学校，作为“日本的高中生”生活了一年。

潘撼结束留学回国后，考入东京大学重新回到日本，攻读半导体相关材料工学专业并在研究生毕业后进入索尼公司就职。目前则在一家中国企业从事开发工作，据说“因为要跟日本的技术人员或厂商交流等，所以经常会用到日语”。

王嫣则考入位于辽宁省的东北大学的日语系。后来她也再次前往日本留学，还拿到了美国伊利诺伊理工大学的工商管理硕士学位，在住友商事上海办事处工作过一段时间后，于去年进入德国综合化学产品公司汉高的中国法人工作。汉高也经营护发产品领域，虽然在面向日本市场的产品等工作中偶尔与日本人交流，但公司内部主要使用英语。

如今两人的职业发展都十分顺利，那么日本留学经历给两人带来过什么样的影响呢。我们首先询问了两位对日本产生兴趣的契机，两人异口同声地回答是“漫画和动画”。两位都是从初中起便学习日语，高中时也将日语选为第二外语。后来听说国际交流基金会的心连心项目后，便怀着“正好对日本文化有兴趣，而且还能进一步学习日语”的心情报了名。

报名并成功入选这样的国际性交流项目，可见两人原本就是非常优秀的学生，但尽管如此，留学初期也还是遇到过不少困难。

“在中国时就是学校跟家两点一线，生活里除了学习还是学习，而到日本后发现身边人又是参加课外兴趣小组活动又是打工，有很多事要做。这是我的第一印象。”潘撼回顾道，“前三个月里，语言方面最为吃力。上课完全听不懂，出去买东西或吃饭时，也不知道店员在说什么。”当时只有潘撼去了茨城县留学，他是学校里唯一一名中国人。

潘撼说自己起初有些孤单，还给家人打过电话，但寄宿家庭会在休息日带他去东京等地游玩，他自己也参加了羽毛球课外活动。到了第二、三个月左右，他渐渐听懂了自己擅长的数学和化学等理科课程，开始体会到乐趣。

而王嫣则微笑道：“我比较幸运，当时包括我在内，共有5人在同一所高中留学，所以大家会互相帮助。”她接着说道，“不过，中国的学校宿舍是6人间，而在日本都是单人间。我第一次在没有家人和同学的环境里独居，一开始有些害怕。”至于语言和课程，王嫣也跟潘撼一样，花了两三个月时间才逐渐适应。她参加的课外兴趣小组活动则是弓道部。她表示自己在中国时没见过这个运动项目，非常有趣，而且在与队友一起为比赛努力练习的过程中，她深深体会到“啊，原来动漫里描绘的就是这种感觉啊”并大为感动。

课外活动的经历似乎还改变了两人对日本和中国的看法。王嫣说道：“山东省的学习压力很大，做学习之外的事会让人觉得不务正业，但日本学生能全身心投入到自己热爱的运动中，我对此很是羡慕。”“我觉得不用等到工作以后，在儿时就有机会寻找兴趣，是一件非常幸福的事情。”仙台育英是日本著名的体育强校，想必课外活动也十分严格，但是王嫣非常坚定地回答道：“我认为这些辛苦也是一种幸福。有句让我印象深刻的动漫台词是‘没有牺牲就一无所成’，一个人只有认真投入某件事，并经历过挫折和痛苦后才能有所成长。跟队友们团结一心朝着目标拼搏，就算没有达到目标也会留存努力的过程。我在中国时没有过这样的体验，在我工作后遇到压力时，也会用这段经历激励自己。”

潘撼也点头表示赞同：“看到棒球队的严苛练习时，我特别佩服他们，那或许是我高中时代印象最深的一件事。我觉得可以培养对困境的耐性并有所成长。”

潘撼表示，在寄宿家庭生活的经历让他“充分理解了普通日本家庭的生活。与此同时，也发现日本人对于中国的了解其实仅限于北京和上海这样的大城市，当被问及相关问题，我开始意识到自己是中国人，并会思考自己家乡有什么值得称道的风土人情。”

王嫣说道：“大家都很有责任感，非常遵守规则，不想给别人添麻烦。这让我理解了为什么这里的城市很干净，经济也很发达。”两人都说这段经历让自己萌生了去更多国家增长见识的想法。

而回到中国后，潘撼说身边人都感叹说他“长大了”。远离家人，在异国他乡积极主动地解决问题的经历，让他有了巨大成长。对此，王嫣也深有体会地表示“生活能力尤其是合理规划时间和金钱的能力直到如今都让自己受益匪浅”。

在时隔20年后的今天，王嫣说自己最为难忘的就是跟两位格外要好的“心连心”第1期学生一起边走路边聊天的时光。“当时常互相分享‘今天跟日本人聊了这些内容’，交流彼此的经历，真想回到那段日子。”潘撼也立刻接道：“确实。真是青春岁月啊……”他露出怀念的眼

神并笑道，“看着夕阳在河边散步，有时跟同学一起吃炸鸡块什么的，回想起来真的很美好。”

顺便一提，当问到喜欢的日语词汇时，两人稍加思索，王嫣回答道：“是‘青春’。发音充满力量”，而潘撼的答案则是“思いやり”（关怀）。

谈及“心连心”事业的意义，潘撼说道：“大学阶段另当别论，但高中留学的话很难靠个人搜集或选择留学信息，而心连心项目还帮助安排住宿，所以非常安心。”王嫣也接着说道：“语言方面也要两三个月才能适应，所以留学时间太短的话根本不够。能有一年时间真的很好。”

顺便一提，听说目前正通过“心连心”项目在日本留学的中国高中生经常担忧“不知道怎样才能跟日本高中生打好关系”。对此，王嫣的建议是“基本上时间会解决这个问题，不过主动分享中国相关知识或各种资讯，并认真聆听对方的话很重要”。潘撼则打趣道“还可以参加课外活动，一起做些什么。练习完之后一起去泡澡，就更完美了”，这也引起了大家的笑声。

两位都向高中生们送上了“有机会的话一定要参加。要积极迈出脚步主动交流，好好体验日本生活”的鼓励。

当谈到今后参与日中关系相关活动或者工作等时，王嫣更是提出了非常具体的思路，她说道：“我很想参与。希望能互相介绍日本的优质商品和中国的优质原料等。”潘撼也表示“现在工作上也有交流，而且我也很喜欢文化活动。希望有机会参加”。两位的人生舞台想必会不断拓宽。

采访、撰文及摄影：Whenever
采访日：2025年9月21日





心连心项目协助员与第17期学生

毕业生自主协助

～陪伴当期留学生的“心连心项目协助员”～

同样参加过“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”的“心连心项目协助员”会通过每月的线上面谈和培训进修，作为留学生身边的贴心伙伴，为他们的留学生活提供支持。

迄今为止，通过本项目首次赴日的中国高中生已有约472人。其中约半数回国后，选择赴日升学或工作。给当期留学生带来安心感的，正是这些陪伴留学生活的“心连心项目协助员”。留学生们在遇到困难或疑问时可以随时找他们商量，并获取有关日本生活的心理准备和建议。

2025年9月，今年也有第17期的中国高中生乘坐飞机抵达羽田机场。接下来，大家要分散至日本各地的高中，迎来为期一年的留学生活，但在此之前，大家先到位于东京四谷的日本国际交流基金会总部进行了五天四夜的入学指导说明会兼“访日进

修”。在进修中，担任心连心项目协助员的孙逸驰和李心怡（第13期），以及陈仪（第14期）赶来会场，一边怀着怀念之情回顾了自己当初的留学生活，一边结合自身体验向师弟师妹们的新生活表达了祝福。进修的最后一天则举行了“见面式”，学生们跟随前来迎接自己的接收学校老师与相关人士，怀着期待与忐忑各自奔向了目的地。就这样，所有学生都平安顺利地来到各自的生活地，开始了期待已久的日本生活。



还有毕业生专程赶来参加了北京杜行会



毕业生各自的成长足迹

出版日本留学体验记



赵一青

第12期学生

在中国自费出版了根据留学生活日记创作的日本留学体验记《16岁，我在日本：小留生日记》，后记标题为“没有一件事情是没有意义的”。起初，看到日本同学全身心投入课外兴趣小组活动的样子，我曾疑惑于这难道对高考有用吗？我也曾想过，如果不参加“家康行列”表演，就能多记些单词……但懂得茶道中“一期一会”的理念之后，我十分珍惜一生仅有一次的机缘。正是这些独特经历的积累，才造就了现在的我。虽然遇到过失败，留下了遗憾，但回顾过去，我开始觉得这些也绝非徒劳。今后我也会时刻提醒自己，也希望能把这份感悟传递给年轻的读者们。

做一名“不留遗憾的冒险家”

孙瑞雪

第11期学生



这个项目带给我最大的改变，是在性格方面。我曾在留学结束后的感想文中写过这样一段话：“孩子觉得时间流逝得缓慢，是因为每天都能遇见新鲜事物；大人觉得时间飞逝，则是因为一成不变的时候太多。”我深知交换留学的时间有限，所以不断告诫自己当下的每一天都是独一无二、新鲜且无可替代的，同时积极挑战新事物，尽量让每一天都过得充实。这个习惯一直延续到现在。今后，我也会做一名“不留遗憾的冒险家”，珍惜每一次相遇，感恩每一份缘分，不断挑战自我。



为成为“国家间的沟通桥梁”

李颜秀

第10期学生



我在留学的一年里，遇见了许多人，也挑战了许多事。时隔六年，我感觉自己如今比高中时期更加积极了。这是因为我学会了着眼于“自己已经做到的事”和“自己能做到的事”。这些年来，我终于成为了可以帮助他人的一方。每当这时，我都会想起三重高等学校的恩师秦老师的话：“年轻时获得他人的温柔对待，那么长大后也要同样温柔对待像你一样的年轻人。”“成为国家间的沟通桥梁”这句话或许让人觉得自己肩负着重大使命，但我想先从自己力所能及的小事情做起。



作为“心连心项目协助员”助力学弟学妹

王籽陆

第14期学生



回顾我作为心连心项目协助员陪伴第15、16期同学们的留学生活，他们各自的独特成长轨迹让我深受触动。刚刚回国的此刻，大家心中一定百感交集。我坚信，在日本的生活不仅仅是学习语言的契机，更是人格塑造的重要转折点。我见证了大家从最初的困惑与孤独到慢慢适应环境，最终变得独立成熟的过程。我认为这11个月里培养出的对不同文化的理解能力与适应力，将对大家在今后的全球化社会中的活跃发挥不可估量的价值。此外，日语水平的提升只是表面成果，真正的收获在于拥有了对多样性的包容与灵活的思考能力。我由衷地支持学弟学妹们迎接未来的挑战。期待大家以这段宝贵的经历为养分，在各自的道路上绽放光彩！



“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”毕业生给第17期生的寄语

2025年9月，第17期生来到日本，正面临着各种挑战。
为此，我们请“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”
毕业生提供了宝贵建议！

Q 怎样才能交到日本朋友呢？

对话时要坦诚，并多多使用诸如：好吃！真厉害！太可爱了！好美啊！你真努力！等积极向上的词汇。

未必非得是同班同学才能志趣相投，可以试着接触一下同年级不同班级的同学。

不要舍弃自我，过度迎合周围环境，要保持自我本色。
会慢慢交到志趣相投的朋友。耐心等待吧。

不妨试着主动搭话。可以先从每日问候开始，
比如说向邻座的人或乘坐同一辆电车的人打招呼。跟同学或课外兴趣小组的同学说说话，
寻找共同爱好很重要。然后可以像对待中国朋友一样，与日本朋友进行日常对话。

首先请记住所有人的名字！交流时叫出对方的名字，对方会很高兴！



Q 我非常不喜欢“古典”和“日本史”这两门课。对于不擅长的科目，该如何学习并克服呢？

日语基础不够扎实的话，古典课就会尤为吃力。我当时也学得不太好，背诵考试时经常出错。
幸亏学校老师并未对我提出严格要求，总算是过了关。

我当时把课本翻来覆去念了好多遍。我认为大声朗读很有效。

向喜欢古典的朋友请教他们的学习方法并加以借鉴。

别太在意分数这招最管用！30分万岁！

每个人都有擅长和不擅长的科目。
你来日本的目的不是为了在所有科目中考满分，而是享受学习过程。



Q 有什么话想要告诉后辈们吗？欢迎自由填写。

感到辛苦时不要隐瞒，要坦率说出来，也可以向JF的各位工作人员寻求帮助。
绝对不要独自承受。大家已经足够努力了。
千万不要勉强自己，要好好注意身体，享受校园生活。

经历过孤独和困难后，往往会得到意想不到的成长。
要珍惜留学期间的缘分以及每一项活动，真心实意地结交朋友并体验生活。

接下来不仅会有很多快乐新奇的体验，也会有很多困难。但困难也是迈向成长的重要一步，
所以不要害怕，一步步稳步前行就好。因为无论是朝着哪个方向前进都是在进步。

请务必好好珍惜！这段经历对我而言简直无比精彩，每次回想起来都宛如一场梦。
要度过不留遗憾的每一天！而且要对遇到的每一个人坦诚相待！

回想起来，这一年里所经历的事情、
认识的人以及遇到过的困难等等都成为我高中时代乃至整个人生中最璀璨的篇章。
不要拘泥于眼前的困难（交不到朋友、学业太难），要尽情享受“现在”！
我相信，总有一天你会感谢曾经全力以赴享受当下的自己。

Interview

无论是快乐的时光还是艰辛的时刻，接收学校的老师、同学和寄宿家庭成员都始终陪伴在我们身边并
予以鼓励和帮助。在此，我们也采访了给予鼎力关照的各界人士，倾听他们接收学生的感想。

寄宿家庭

原冈信子 女士 和 喜多秀哉 先生 母子
(佐贺县佐贺市) (佐贺县神埼市)



寄宿家庭为留学高中生们提供了住宿和生活的
地方，作为在日监护人照料大家的日常生活，
发挥了民间文化交流据点的作用。此次我们采
访了长年来作为寄宿家庭对心连心长期访日事
业提供支持的原冈女士和喜多先生。

接收记录

长期 刘浩翔同学（第9期）
禹林强同学（第12期）
短期 刘雯珊同学（第12期）
梁天乐同学（第12期）
舒子桢同学（第16期）
念梓辰同学（第16期）

日语流畅，完全不需要担心语言问题。

● 为什么开始接收高中生呢？

喜多：当时我正好也是中国高中生接收学校（龙谷高等学校）的
教导主任，JF来找我进行了商量。原本我就从年轻时起在我们当
地的热气球节活动中作为志愿者接待海外团队，还邀请过欧洲选
手来我家住，所以对接收外国孩子寄宿这件事毫无抵触，很爽快
地就同意了。

● 是否遇到过语言问题？

原冈：无论是英语、德语我都不会，当然中文也是。不过因为有
接待热气球伙伴住宿的经验，所以我知道即使语言不通，但只要
我以诚相待，对方也一定会做出同样的回应。而且中国高中生在
来日本前就已经学会了日语，基本能正常听懂日本高中的课程。
至于禹同学（第12期）和念同学（第16期），两位还能以玩笑回
应我的玩笑，所以完全没有问题。

“奶奶，我回来啦～！”

● 做过什么特别准备吗？



喜多：我没做过任何特别
准备。因为我家是寺庙，
居住空间非常宽裕，最
开始接待的刘同学（第9
期）在我家住了一年。客
厅也配置了WiFi。而且，
无法适应学校或者被霸凌
等顾虑也都完全没有发
生。他们很快就跟日本高中生打成了一片，还踊跃参加课外兴趣
小组活动和学校运动会。1年后回国时，双方都是泪流满面。这
些孩子都是在中国通过严格选拔脱颖而出的优秀学生，也都努力
借此机会努力学习日语。他们的志向都非常远大，为了考取作为

升学或就职参考条件的日语能力试验，他们个个都随时携带着
字典，毫不懈怠。

● 有什么难忘的故事吗？

原冈：身边人经常跟我说“接待外国人很麻烦吧”，但对我而言，
这就是日常生活的延续。
无论是国家的差异还是生
活习惯的差异，我完全没
遇到过感觉不舒服的事情。
曾两次到我家短期寄宿的
念同学（第16期）甚至
在第二次来时，下车第一
句话就是“奶奶，我回来
啦”。大家都已经是家人一样了。感觉亲人增加了，真的很快
乐。跟年轻人的相处也给我带来了活力。



或许还是保留着日本传统的乡下比较好。

● 对心连心项目有何建议？

喜多：近年来我听说可能是因为寄宿家庭减少，所以学校安排入
住宿舍的情况很多。但我还是希望尽量让孩子们住到普通家庭里，
亲身感受日本的文化、生活习惯和日本家庭的温情。我曾经让孩
子们体验过家中寺院的各类法事、捣年糕、跨年夜敲钟等日本传
统活动。越是乡下越有传统和节庆气息，所以乡下或许是更好的
选择。刘同学回到中国后考上了大阪大学，后来还读了东京大学
的研究生，约两年前还进入日本的IBM工作，是个非常优秀的年
轻人。直到现在他们都经常跟我进行线上语音通话，来日本时也
一定会来我家。迄今为止，包括短期寄宿的同学在内，我家已经
接待过6名同学，今后也由衷希望大家来我家住，若有寄宿家庭
招募，我一定会积极报名。

采访日：2025年7月28日

日方接收学校

三重高等学校 秦雅文 老师

三重高等学校从“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”第6期开始，至今已接收了11名高中生到校留学。长年负责本项目学生的秦老师也向本基金会发来了寄语。

新冠疫情给国际交流造成了巨大的影响。这虽然有让信息设备在社会中广泛普及，线上交流也成为常态的积极方面，但疫情同时也剥夺了人们的许多机会，迫使立志留学的人做出艰难的选择。怀揣梦想、不懈努力的年轻人被迫面临人生突如其来的转折，这种痛苦让我至今每次想到都十分难过。对于来到日本、努力备考大学的年轻人而言，影响同样巨大。在为防控感染而避免直接接触的社会环境中，没有人向这些举目无亲的中国年轻人伸出援手。回想起2020年春天，只剩下痛苦的记忆。

之前的留学生尹一茜也未能幸免。她曾经是邀请中国高中生长期访日事业的第12期学生，为了报考大学而重返日本。有一天，我收到她的联系，询问后得知，她因为考上了大学，被预科学校要求搬出宿舍，却不知道该怎么办才好。既不懂怎么租房，自然也找不到愿意提供担保的人，甚至连需要办理水电签约都不知道。想买家具和家电，自己搬不



动，配送服务也指望不上；就连想买窗帘，都没有量窗户尺寸的卷尺。受疫情影响，父母无法来到日本，她就这样突然被抛入了社会。她唯一能依靠的，就只有在16岁时认识的我。

我并没有觉得这是一种负担，反而很开心她一直记得我、愿意依赖我。但之后的日子过得并不轻松。我成了她的担保人，一次次地盖章签字。想买大家电和

家具，却被告知配送要等到5月，洗衣机之类的只能由我从家开卡车给送过去。价格合适的床和书架全都卖断货了。我下定决心，翻出老旧的木工工具，照着房间尺寸画图纸，亲手为她打造了大件家具。那一刻，我就像一位牵挂女儿的父亲。

16岁那年纯粹而真挚的相遇，将化成深刻的记忆，永远留在心底。心连心事业所追求的，不正是这样的情感纽带吗？直到现在，我依然希望能让学生们把16岁时刻骨铭心的经历带回国。

文化用品与图书捐赠事业

日本国际交流基金会为促进对日本的理解，于2020年对向“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”派遣过留学生的中国高中捐赠了日本相关图书，并于2021年作为日中邦交正常化50周年纪念捐赠了和服、浴衣、女儿节人偶、鲤鱼旗、歌留多骨牌、茶具等日本文化用品。

不仅向中国各地的中日交流之窗捐赠可在事业活动中派上用场的文化用品和日本图书，还每月订阅并邮寄日本出版的杂志刊物。



旨在深入了解中国的

访华事业

为进一步加深对中国的了解，本基金会正与日本公益财团法人Kamenori财团联合开展“日本高中生短期访华事业”，与中华人民共和国驻日本大使馆联合开展“日本高中校长一行访华事业”和“寄宿家庭访华事业”。

日本高中生短期访华事业

选派对国际交流和中国感兴趣的日本高中生进行为期一周的访华，与中国高中生和大学生交流，走访中国学校，并到普通家庭体验寄宿生活。大家走访学校时除了书法和传统声乐体验，还观摩了日语课和英语课，此外也获得了寄宿家庭的盛情款待，日本高中生们由衷感慨道“中国是真正的礼仪之邦”。而且大家还参观了当地的中日交流之窗和各地名胜古迹，亲眼见识、亲身感受了仅凭日本国内报道和普通旅行难以了解的“鲜活”中国。



寄宿家庭访华事业



接收赴日留学的中国高中生住宿的众多寄宿家庭（其中部分家庭甚至已合作长达十年以上）于2017年到访了北京和天津。除了万里长城等名胜古迹，大家还参观了中国高中生们的母校之一——天津外国语大学附属外国语学校。心连心项目的毕业生也从中国各地赶来，曾在日本共同生活的大家实现了久违的重逢。

日本高中校长一行访华事业

为促进日中两国学校之间的交流，于2018年、2019年和2024年实施了共计三次活动。合作多年的高中生接收学校的校长们造访中国，通过现场观摩日语教育、与心连心毕业生交流和考察世界遗产等活动，亲身体验了中国的生活。



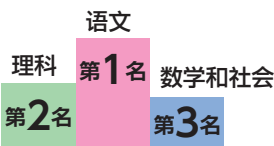
听听“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”第1至16期的毕业生怎么说！

Q1 通过本项目留学时，有什么喜欢的科目？

第一次学习日本的古文，感觉很新鲜。
另外，用日语学习中国文言文也非常有意思。

知道了理科课程不仅仅是刷题，还能解决生活中的实际问题。

从日本高中生的视角分析日本的政治和经济等的经历非常有趣。



Q2 通过本项目留学时，有什么不擅长的科目？

古文。简直像是在学习一门新的语言。

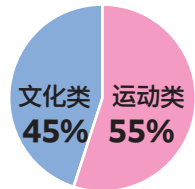
历史。无论是世界史还是日本史，各种人名、时代和地名都非常难背。

世界史。特别是片假名太难记了。(笑)

体育。当时基本以学业为主，平时疏于锻炼身体，为了赶上日本学生的平均水平真是竭尽全力。



Q3 通过本项目留学时，参加了什么课外兴趣小组？



- 运动类：篮球部、剑道部、乒乓球部、弓道部、足球部等
- 文化类：美术部、音乐部、戏剧部、茶道部、花道部等



Q4 通过本项目留学时，喜欢的校园活动是什么？



是文化节。我觉得这是中国所没有的日本高中独有活动。
活动时，班上同学们会共同确定一项主题然后一起努力，让我真切感受到了青春。

体育节真是太精彩了。和大家一起刻苦锻炼进行准备的日子非常开心。
我所在的紫队也夺得了冠军。

Q5 通过本项目留学时，最辛苦的事情是什么？

应该是适应寄宿家庭生活过程吧。
一开始我的日语不太好，所以无法准确表达自己的想法，沟通不太顺利。
而且，住在陌生人的家里，需要调整生活习惯，不能像在自己家一样随心所欲，
所以经常因为不被理解而感到消沉。因此，我深切体会到良好的沟通非常重要。

没能跟同住的室友建立融洽的关系。

在交到朋友之前，寄宿家庭让我周末不要窝在家里，多出去走走，
但也几乎无处可去，只能在附近的公园或博物馆等地闲逛。

听不懂日语时和看法不同时带来的困扰。
最让我难受的是，朋友说话时我听不懂，不知如何是好。
而且在此之前的生活环境与日本人截然不同，经常遇到思想观念和价值观因文化差异而产生的冲突。
一开始我很困扰，但后来我开始把这些当作学习和成长的机会，并试着积极理解对方。

Q6 通过本项目，您认为自己最大的成长体现在哪些方面？

留学前什么事都是以自我为中心，但在学校里结识了很多亲切的同学，在跟大家交往的过程中，我学会了为他人着想。

视野得以拓宽，并明白了自己的学习目的以及将来想要成为什么样的人。

为他人着想、自我反思以及一期一会的重要性。

培养了时间管理能力，并学会对周围人心存感恩。

Q7 参加本项目，让你觉得庆幸的地方是什么？

把青春全部花费在学习上的话太浪费了。
和不同文化背景的人交流，挑战新的活动，度过在中国高中无法想象的多彩生活真的让我倍感庆幸。

重塑了自己的性格，更加开朗了。个人修养也有所提高，更会体贴他人了。

这个项目给我带来了非常大的影响。
直到现在我也为当初能够入选感到无比幸运，毫不夸张地说，这堪称是我人生的一大转机！
明白了回国后自己想要什么，同时也开始理解自己并思考起将来想要度过怎样的人生。
而且也培养了更加积极的学习态度。

通过在不同文化环境中的生活，养成了独立解决问题的能力，建立了自信。
还得以与日本朋友和寄宿家庭成员深入交流，在日常生活中加深了相互理解。
这是最为珍贵的财富。



Q8 如果能重返高中时代，还会想参加本项目吗？

多亏了这个项目，让我度过了以前想象不到的快乐的一年。
通过留学生活，不仅提升了沟通能力和个人修养，
还体验了很多新事物，体会到了别样的人生。
这个项目给了我前所未有的勇气。
我觉得度过了更有意义的青春时光。

这真的是一段无可取代的宝贵经验，是我人生中最大的转折点。
我结识了为了前往日本而来自世界各地的伙伴，在日本的生活与点滴体验，得到了JF工作人员、
日本寄宿家庭、老师及朋友们给予的诸多善意与帮助，日语能力也显著提升。
回国后，我的想法和性格都发生了很大改变，思维方式也出现了变化。
无论是多少次，我都会毫不犹豫地参加。这是我做出的最正确的决定。

我是一名独生子女，从小就备受宠爱。在新环境里接触到不同的文化与生活方式后，
我意识到自己以前的生活和看法有多天真，不由得重新对人生展开了思考。
没有这段经历，就没有现在的我，而且我目前正在大学攻读教育学，
正是这一留学经历给了我了解日本教育的机会，也是让我对科学教育这门学问产生兴趣的原点。

是的，我会毫不犹豫地参加。虽然不可能重回高一时代，
但我从未为报名参加本项目的决定感到过后悔。
我在日本的高中学习期间，交到了日本朋友，并在日本家庭中生活了一年，
成了一名能独当一面的高中生。这一年的经历令我终生难忘。
这段宝贵经历让我获得了自信，我会继续为自己的梦想努力奋斗。

是
100%



日中高中生对话·协作项目

通过对话和协作，培养日中高中生之间难以割舍的情感纽带

为促进日中两国高中生的互相理解，于2020年度启动了本项目。日中两国的高中生在老师的指导下，围绕彼此的文化和社会开展线上交流，迄今为止已有超2400人次参加过本项目。

现代文化与地区文化介绍

由日中两国高中生对同时代的文化和地区文化进行调查，并互相介绍彼此的现代社会与文化。

未来规划探求

通过以“未来梦想”为题的演讲等，思考未来理想与人生规划。

共同制作

以艺术品、视频或照片等形式，由日中两国学生围绕指定主题开展联合创作。

以熊猫和SDGs相连的日中交流

分别以“学校介绍”“日本与中国的熊猫和SDGs”“日本与中国的新年习俗”与“本地特色美食”为主题，共开展了4次交流活动。日本高中生表示，“跟平时无缘交流的中国朋友聊了很多，留下了非常有意义的经历。大家都很友善，每次交流都非常愉快。”



和歌山县立桥本高等学校 — 成都外国语学校（2021年度）



互相学习本国的校园生活和文化



分别以“互相学习本国的校园生活和文化”和“关于未来梦想和理想职业的讨论”为主题，共开展了2次交流活动。学生们纷纷表示，从中学习到了中国与日本的共同点、不同点以及价值观差异，也明白了积极沟通的重要性，还体会到了用中文对话的乐趣。

埼玉县立蕨高等学校 — 济南外国语学校（2023年度）

关于日中两国的年轻人文化与传统文化

以“学校与地域文化介绍”“日中两国高中生的差异”和“日中两国的年轻人文化与传统文化”为主题，共开展了3次交流活动。负责教师也分享了自己的感想：“最开始通过网络连线成功的那一刻，大家发出‘哇！’的欢呼声，师生都非常感动。看起来，连接带来的喜悦是全世界共通的。网络的普及加快了全球化进程。我深刻感受到，即使不造访实地，也能通过视觉和听觉加深国际理解并拓宽自己的国际视野。”



横须贺综合高等学校 — 福州外国语学校（2024年度）

通过网络交流跨越国境

横田爽花

东京学艺大学附属
国际中等教育学校



我参加了与北京市月坛中学合作开展的线上交流活动“君の街は/你的城市。策划一日游！”（2021年度）。我以前曾在课外活动中策划、运营过国际交流活动，但那次也亲身感受到了线上交流的“壁垒”。那段经历让我开始思考如何解决这一课题，于是便报名参加了本项目。为了向月坛中学的学生介绍好东京一日游，我们对各个景点进行了详细调查，由此加深了自己对日本历史和文化的了解。共计4次的线上交流让我学到了很多知识。网络可以拉近从未见过面的远隔千里的人们之间的距离并让我们进行交流。因此，虽然可能会感到紧张，但一定要勇敢地尝试提出有趣的话题。成员们一起花费大量时间进行的讨论和筹备让我们从个人到团队都大有成长。衷心希望下次还能跟北京月坛中学的同学们进行交流，同时也期待着能够在线下与大家直接相见。

让山茶花绽放在富士山下

洪嘉雯

福州外国语学校



我参加了与横须贺市立横须贺综合高等学校合作举行的线上交流会（2021年度），由此获得以全新视角观察世界的契机。我们得以短暂地逃离紧张的课堂，通过视频窗口窥探大洋彼岸的国家中的生活。在与日本高中生交流的过程中，我也会思考我们与对方文化差异的背后不同的思维习惯，不仅更加深入地了解了日本的文化习俗，也丰富了我们看待不同事物的角度。在两国青少年交流活动中，我们的一举一动都代表着国家形象。在交流中与日本伙伴和谐融洽、相互尊重，何尝不会在双方的内心种下一颗温暖的爱的种子呢？人类只有肤色语言之别，文明只有姹紫嫣红之别，但绝无高低优劣之分。就如同在画板上作画时，不同颜料调和便能够创造出梦幻绚丽的画作，不同文化背景的人们在世界中相遇时也能够孕育出和谐之美，如同富士山下盛开的山茶花吧。

参加线上交流会

黄华 老师

黄冈市外国语学校
（2023年4月更名为湖北省黄州中学）

与高知县立高知东高等学校实施了为期两年的线上交流活动
2021年度“关于日中两国的环境问题”
2022年度“我为日本·中国自豪！（寻找彼此的优点！）”



●您对与高知东高中的线上交流会有何感想？

黄老师：在高知东高中尾崎老师的大力协助下，两校间的交流开展得非常顺利。每次约有20名学生参加。交流时，同学们会选择身边感兴趣的话题，然后由两国的成员分组互相发表，最后则会进行答疑互动。每次交流气氛都非常热烈，让人意犹未尽。

中方学生选择的发表主题多为校园生活或地方有名美食、旅游景点等，日方则侧重于日本料理以及推荐的漫画、书籍等，甚至还介绍了日本的美甲，让所有中国学生都感到很好吃。

●听说除了线上交流会，双方还通过微信进行了交流。

黄老师：交流会从一开始就热火朝天，学生们也互相加了

微信。听说在交流结束后，学生们个人之间也依然保持着联系。日本学生会在朋友圈中分享自己的日常生活，这些内容给中国学生带来了了解真实日本的机会。

●您希望学生们通过线上交流会学到些什么呢？

黄老师：我认为，学习外语是与外国人交流并直接体验该国文化的绝佳机会。尤其是线上交流会可以让大家与同龄的日本学生互动。这真的非常有意义，我在课上难以解释清楚的内容，学生们自己交流时却能马上理解。这样的交流能让学生们加深对日本的兴趣。我希望大家今后能考虑出国留学等，进一步深入学习日语。日语与日本文化息息相关，所以我希望学生们除了语言，也能学到各个方面的优秀日本文化。

中日交流之窗事业

在鲜有机会接触日本人和日本资讯的中国地方城市，日本国际交流基金会以青少年为主要对象，开设了促进对日理解和交流的“中日交流之窗”。

“中日交流之窗”不仅提供日本最新资讯（杂志、书籍和影像资料等），还会通过日本大学生、留学生、在华日本人以及当地中国人的协助，举办丰富多彩的日中交流活动。

中方机构（大学或图书馆等）作为主办方，将提供“中日交流之窗”的场地设施，进行日常管理运营并策划和实施活动，日本国际交流基金会则负责提供介绍日本的相关内容资源以及举办日中交流活动时的支持。

此外，还邀请各个“中日交流之窗”介绍了其魅力所在。



中日交流之窗 活动介绍

中日交流之窗正在策划并实施各种和日本文化相关的活动。

济南中日交流之窗

寿司制作活动 2024年10月实施

济南中日交流之窗举办了寿司制作活动。首先由老师现场示范寿司卷的制作方法，同学们认真地边看边学，随后自己亲手制作，并在完成后合影留念，与老师一同品尝了美味的寿司。通过本次活

动，家不仅学会了寿司的制作方法，还品尝到了寿司的美味。同时，也加深了对日本饮食文化的理解，进一步提升了学习日本文化的积极性。



南昌中日交流之窗

茶道体验活动 2023年4月实施



在南昌·高松中日友好会馆举办了“茶道体验活动”。茶道讲师为大家介绍了日本茶道的起源、发展与礼仪规范，并亲自教授了抹茶的点茶方法。南昌市复兴外

国语学校的60名初中生参加了本次活动。在讲师的指导下，同学们开心地体验了用茶筅点抹茶，进一步了解了日本的茶文化。

重庆中日交流之窗

达摩不倒翁彩绘活动 2023年11月实施

重庆中日交流之窗举办了达摩不倒翁彩绘活动。大家提前在网上购买了彩绘所需的石膏与颜料；活动当天，在掌握了达摩不倒翁的基本知识后，正式开始彩绘创

作。每个人都根据自己的想法与创意进行创作，在享受彩绘乐趣的同时，也学习了日本达摩不倒翁文化。活动取得了圆满成功。



日本企业文化介绍讲座

邀请专家及“邀请中国高中生长期访日事业”毕业生到各地中日交流之窗巡回举办了以日本企业为主题的讲座。



王玥

邀请中国高中生长期访日事业第3期学生
2017年入职株式会社普利司通

2019年12月，我到访中日交流之窗，并担任了讲座讲师。在讲座中，我以日本求职活动的流程、方式与中日企业对比为主题，根据自身经历，重点分享自己在求职过程、考试与面试中感受到的一些关键要点，以及当下作为上班族所体会到的日本企业特色等。此次经历让我从全球化、经济、教育等多元角度重新思考了

中日交流，并深刻感受到两国交流仍蕴藏着无限潜力，以及我们能做的事情还有很多。而且，能够作为一名邀请中国高中生长期访日事业的毕业生，在家乡向同学们分享自己的经历，我感到无比开心并由衷感谢。今后也将不忘初心，作为一名社会人尽自己微薄之力，继续为中日交流做出贡献。

日本文化讲座

就中日交流之窗的学生们尤为关注的日本文化内容，邀请专家实施线上或现场讲座。

配音演员

听日中双语配音演员讲外语学习之路

讲师：刘婧苹（配音演员、漫画家）

举办日：2021年10月27日 联办单位：哈尔滨中日交流之窗

邀请日中双语配音演员刘婧苹，举办了线上讲座。刘婧苹分享了自己的日语学习经历、实现配音演员梦想后的经历等丰富内容。



日本料理

日本料理和饮食文化：年节菜

讲师：大桥奈穗子（日本食材菜谱研究家、国际药膳食育士、食物搭配师）

举办日：2022年3月8日

联办单位：西宁中日交流之窗、呼和浩特中日交流之窗

在讲座中，大桥女士结合药膳的知识，为大家演示了可以在家中轻松制作的伊达卷、醋腌红白萝卜丝、凉拌小沙丁鱼干和板栗团子等四道菜肴的做法及套盒盛装方法。中日交流之窗的学生们提出了“套盒里装的菜肴数量是奇数还是偶数”等问题并表达了“下次要和家人一起制作年节菜”等感想。



观光

“一起来了解被群山环绕的健康长寿县—— 长野县的旅游知识吧～苹果采摘与温泉旅馆的云端旅游～”

举办日：2022年11月22日

联办单位：贵阳中日交流之窗、桂林中日交流之窗

协作单位：长野县观光机构、有田屋旅馆、中岛农园、千曲市、信州千曲观光局

在开场环节，首先在户外舞台为大家奉上了日式太鼓演奏，长野县宣传吉祥物“散步熊”（Arukuma）也登台亮相。讲座共由三个部分组成，分享了采摘苹果的情形并介绍了温泉旅馆。



文学创作

小小说写作讲座

讲师：田丸雅智（小小说作家）

举办日：2024年10月27～31日 联办单位：日本国驻上海总领事馆、杭州外国语学校、杭州中日交流之窗、贵阳中日交流之窗、广州中日交流之窗

讲座中，大家根据工作表上的提示，先写下各自脑海中浮现出的名词以及由该名词联想到的词语，然后再把它们与写出的其他词语相结合，创造出奇妙的词汇，并用这些词汇编写故事。最后创作出了描写米饭之王与咖喱之王斗智斗勇的《カレーに満ちた世界（充满咖喱的世界）》以及会说话的樱花自己来播报花期的《未来の桜前線予報（未来樱花前线预报）》等众多妙趣横生的作品。



中日交流之窗 实务负责人会议

在中日交流之窗负责日常管理运营工作的职员从各地荟萃一堂，就活动内容和管理工作进行讨论并开展进修，着力构建和强化各中日交流之窗的合作网络。

在经过了新冠疫情期间的线上活动阶段后，2024年度于北京日本文化中心举办了时隔5年的现场活动。第二年也就是2025年，则在厦门中日交流之窗所在的厦门大学嘉庚学院，结合现场



2025 年 厦门中日交流之窗

和线上两种形式实施。会议中进行了各中日交流之窗的活动报告发表和讨论交流，大家互相分享了活动事例和课题，可以说是一次加强中日交流之窗横向联系的宝贵机会。



2024 年 北京日本文化中心



广州中日交流之窗 徐爱红 老师

中山大学外国语学院日语系副教授，研究方向为语言学。自2016年起担任“广州中日交流之窗”的负责人。那段与各国同学交流互学的留学时光，是我人生中一笔宝贵的财富。正是这段经历，让我真切地体会到跨文化交流的意义与价值。因此，我由衷地希望，“广州中日交流之窗”能成为一个让中日青年持续相遇、彼此理解的珍贵平台。

“广州中日交流之窗”自2010年成立至今，已走过十五个春秋。这一交流平台坐落于1924年由孙文先生创办的中山大学校内。校园中心矗立的孙文先生铜像，是由支持孙文先生事业的日本实业家梅屋庄吉先生出资铸造的。这段深厚的历史渊源，奠定了中山大学与日本交流的坚实基础。

“广州中日交流之窗”秉承孙文先生倡导的中日友好精神，作为学生及日本文化爱好者汇聚的交流据点，持续开展各项活动。回顾过去的历程，许多温馨的相遇与感动的瞬间依然历历在目。

而在所有这些时光中，有一段记忆让我们格外感怀。2016年9月，我们十分荣幸地邀请到了前驻华日本大使阿南惟茂先生，聆听了他关于“日中文化交流的历史与未来”的特别讲演。去年，我们突然收到了先生离世的噩耗，至今仍觉得难以置信。他当时温暖的笑容，以及那份平易近人的亲和力，都深深地留在了我们的心里。

2020年新冠疫情的爆发，让我们的线下活动一度陷入停滞。面对这样的挑战，我们必须寻找新的方式来继续交



阿南惟茂先生与中山大学外国语学院的老师们合影留念

流。于是，我们将目光转向线上，借鉴日本“风物诗”的理念，策划了“广州春之风物诗”“广州夏之风物诗”等系列投稿活动。此外，我们也举办了俳句、和歌、四格漫画及日文小小小说的创作比赛，希望学生们在感受日本文化的同时，也能激发自己的创造力。这些线上活动，为疫情期间沉寂的“中日交流之窗”重新带来了活力。至今，像“我推征文”“粤谈东瀛”“交窗电台”这些由学生们发起的新策划，仍在不断涌现。能够持续开展这些活动，离不开日本国际交流基金会的支持，更离不开怀揣同样梦想而聚集到一起的学生们的努力。

我们始终相信，青年是构筑未来中日友好关系的基石。通过一次次的交流，我们希望青年们能去思考：作为邻国，我们应如何相处？面对全球性的挑战，又该如何携手合作？在这样的思考与碰撞中，拓宽视野，凝聚共识，并培养起属于他们这一代的责任感。

“广州中日交流之窗”愿继续做一座桥梁，支持青年们在互相学习中理解文化，在分享经历中传递文化。胸怀这份使命，我们将继续坚定地走下去。



广州中日交流之窗第二届落语（日式单口相声）大赛

运营中日交流之窗的学生们

学生们运营“中日交流之窗”，并参加丰富多彩的活动。他们将活动中学到的收获内化于心，成为连接日中的桥梁，积极活跃在各个领域。

有无可替代的挚友相伴，无论多远都能走下去



王光哲

进入黑龙江大学日语专业后，参加哈尔滨中日交流之窗的相关活动。之后成为学生负责人，举办多场中日文化交流活动。大学毕业后，进入日本的航空公司从事地勤的工作。

■关于中日交流之窗的活动

我从小时候起就一直对日本特摄影片和日本摇滚非常感兴趣，所以在大学时也想选择日语作为专业，最终我进入了黑龙江大学日语专业进行学习。通过大学前辈的介绍，了解到哈尔滨中日交流之窗。由于自己不仅对日本文化有着浓厚兴趣，同时也觉得文化交流本身是一件非常有趣的事情，因此决定参加活动。

在活动期间，新型冠状病毒正在全球范围内肆虐，虽然中国和日本的同学们不能够面对面地开展活动，但是大家也通过邮寄明信片，线上交流会等其他的方法缩短了彼此之间的距离，并进行了互动与交流。

在中日交流之窗的活动中所收获的最珍贵的东西，我想正是与大家之间的相遇与羁绊。与此前陌生的来自中日两国的同学们相遇，并且通过交流逐渐了解彼此国家的文化，最终成为好朋友，这真的是一段非常美好的经历。为实现架起两国之间文化交流桥梁的共同目标而进行策划与筹备活动，这样的经历也成为了我大学时光里最难以忘却的一段回忆。更确切地说，这段时光正是我

青春的写照。非常感谢自己能通过哈尔滨中日交流之窗与大家相识邂逅，我也想这宝贵的羁绊一直延续下去！

■毕业后

现在我的工作是机场的地面勤务，因为这是一个需要与客人面对面进行交流的工作，所以每当工作中通过自己的努力解决了客人的问题时，我都会由衷地感到满足。而且每次在看到飞机起飞的时候，也会深刻体会到团队合作的重要性以及自己工作的价值。

有时工作会给我带来比较大的压力，我常常与在交流之窗认识的朋友们聊天，每次与大家聊完自己也都能再次鼓起直面困难的勇气。

我总会意识到自己并非孤身前行，而是与那些在中日交流之窗的活动中结识的伙伴们共同成长，这份羁绊总是会化作我继续前进的动力。我深深地相信，只要有这些无可替代的朋友相伴，无论多远我都能继续奔跑下去。

在“延边中日交流之窗”的难忘邂逅

高中时对日本的舞台剧产生强烈兴趣，考入延边大学日语系。作为延边中日交流之窗的学生负责人参加了各种文化交流活动。目前就读于弘前大学研究生院。

马赫



■参加大学生交流事业

回想起来，我在延边中日交流之窗期间参与了好几场大型活动。第一场是2019年与北海道商科大学的“北海道雪姑娘。”团队合作的交流活动，当时实施了北海道烤羊肉、足浴和浴衣试穿体验等项目。

2021年3月，我们与名古屋的爱知淑德大学的“热情好客”团队合作举办了线上交流活动。主要内容是制作惠方卷和日式糕点，以及介绍名古屋的旅游胜地。我第一次知道日本有立春时吃惠方卷并撒豆驱邪的习俗。我人生中第一次品尝的惠方卷竟然是自己制作的，非常有纪念意义。延边有很多朝鲜族美食，其中有一种跟惠方卷很是相似的紫菜包饭。我们通过食材对比，体验到了两国文化的异同点。

2021年9月，我负责策划了与安田女子大学“HATAIZU”团队的交流活动。主要内容是制作广岛烧和展示连环画剧。这是我负责的第一场大型活动，通过与日方伙伴交流，我学到了很多。

虽然只是线上活动，但在去年于日本举办的大学生交流事业参加者交流会上，我碰巧遇上了当时的日方伙伴，真是太有缘了。

■难以忘怀的交流

2022年，我当上了延边中日交流之窗的学生负责人。在跟师妹们聊天时，我说了这样一句话：“中日交流之窗让我的大学生活变得更有意义。如果没有中日交流之窗，我的大学生活或许就不会如此多姿多彩。”这番话给其中一名师妹带来了很大启发，后来她当上了中日交流之窗的新任学生负责人。这也是去年在日本举行的大学生交流事业参加者交流会上，跟这位师妹偶然重逢时她告诉我的。没想到自己曾经的感触依然影响着其他人，这让我无比感动。

这些经历都让我再次意识到中日交流之窗对我来说是多么的重要。今后我会继续作为中日文化交流的桥梁，为促进两国友谊尽自己的绵薄之力。

听听参与中日交流之窗 运营的志愿学生怎么说！

Q1 您对日本文化和日语产生兴趣的契机是什么？

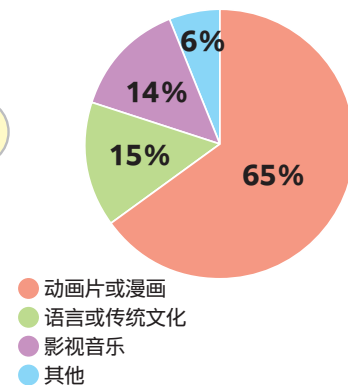
应该是《火影忍者》和《哆啦A梦》等动画片和漫画的影响。

上初中后，因为动漫的主题歌而喜欢上了J-POP。

在学习日语的过程中，自然而然感受到了象声词的趣味，并逐渐喜欢上了日语。

接触到三味线和能剧等日本的传统文化。

从小就非常喜欢日本的特摄英雄。



● 动画片或漫画
● 语言或传统文化
● 影视音乐
● 其他



Q2 日语学习有什么难点（语法或发音等）？

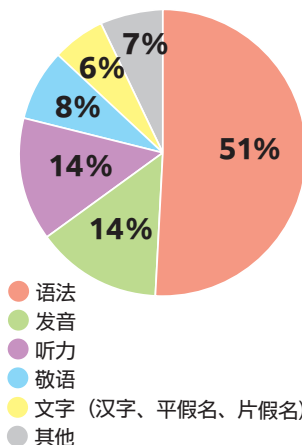
很难掌握遣词造句的自然语感。汉语词汇用太多就会显得生硬。

浊音。我总是分不清“が”和“か”。

外来语太难记。片假名词太多了。

感觉日常用语跟课本上学到的内容不一样。

敬语种类太多，在生活和工作中灵活运用实在太难了。



● 语法
● 发音
● 听力
● 敬语
● 文字（汉字、平假名、片假名）
● 其他

Q3 请介绍一下中日交流之窗活动有什么魅力。

我觉得最吸引人的地方是中日两国的年轻人可以不受国籍和身份限制，共同举办活动。

魅力在于可以获得日常生活中难以知晓的知识，体验新奇事物（寿喜烧和乌冬面等）。

在接触日本文化的过程中，切实感受到自己的视野变得开阔了许多。

通过“中日交流之窗”可以获得很多跟日本朋友交流的机会，并能深入了解日本文化。

可以阅览日本的杂志和书籍，而这在中国属于很难得的机会。

中日交流之窗不仅是学习语言的好平台，也能帮助构建人际关系并促进自身成长。



Q4 参加中日交流之窗的活动有什么值得称道的地方或收获？

可以跟日本人交流，而且通过参加活动，不仅提升了日语水平，而且自己在沟通能力、领导能力以及对不同文化理解的灵活性等方面得到的磨练才是真正的受益匪浅。此外，还跟其他中日交流之窗的同学成为朋友，留下了非常宝贵的回忆。

不仅能提高自己的沟通能力，还能进一步深入理解日本文化。

结交了日本的朋友。而且说日语时也不难为情了。

参加中日交流之窗的活动，不仅提高了自己的日语水平，还交到了好朋友，对跨文化交流的理解也更深刻了。

曾经作为中日交流之窗的领队到日本进修。这段经历给我留下了永生难忘的回忆。还结识了日本的朋友，并一起参加文化体验活动，真的很有趣。

Q5 欢迎自由书写您最想传达给中日交流之窗后辈的寄语。

学生时代参加这种国际事业项目的机会非常宝贵。要珍惜这一难得的机会，怀着要活好“当下”、“一期一会”的心情参加活动，就一定能获得精彩无悔的体验。

比起日语表达的准确性，请更加重视“想要传达”的心情。中日交流之窗是掌握课本上所没有的，学习鲜活日语的最佳课堂。请尽情享受这个机会。

在“中日交流之窗”度过的3年是我人生中最宝贵的回忆。希望大家也能尽情享受这一机会，不要错过。在年轻时结识不同国家或地区的人，这将是未来人生的一大助力。

好好享受中日交流之窗的活动吧！不仅可以提升自己，更能收获珍贵的回忆！

中日交流之窗是个温馨而又有趣的地方。在这里可以结交情投意合的朋友，拓展自己的视野。

希望大家一定要参加中日交流之窗的活动。志愿者们都非常友善，每一场活动都是倾注了真心来准备。希望参与者们都能乐在其中，留下美好回忆。



中日交流之窗 学生代表访日进修

邀请参与中日交流之窗运营的骨干大学生到日本进行为期约一周时间的进修，旨在通过文化体验、实地考察以及与日本大学生的交流等活动加深大家对日本的理解，同时互相学习各地中日交流之窗的管理经验。



在回顾中日交流之窗活动的过程中也加深了自身的理解。与此同时，希望能参考其他中日交流之窗的经验，找出不足之处并加以改进。



与进修伙伴的交流非常有意义。我们互相帮助并合作举行了很多活动，不仅学到了团队协作和沟通的重要性，还通过分享意见和经验，打造出更加充实的学习机会。



希望能实施进修期间体验过的彩绘和花道等与中日交流之窗有关的活动。此外，与日本学生的交流让我进一步了解了日本，希望今后也能多多提供这样的对话机会。

FUREAI Partners 事业

在中日交流之窗现场学生“真希望能随时在中日交流之窗与日本人交流……”的呼声之下，于2016年推出了FUREAI Partners事业。FUREAI Partners会到中日交流之窗所在的中国大学担任日语教师，同时为中日交流之窗的活动提供支持。事业开始后，包括短期派驻在内，共向10处中日交流之窗派遣了FUREAI Partners。本事业第3至4期的作间温子老师曾在2018年10月至2020年7月的约两年时间里，于贵州大学的贵阳中日交流之窗积极策划和举办日语角、交流会和文化介绍等活动，深受广大师生信任，为促进中日交流之窗的活力和当地日中交流做出了贡献。



作间老师的某日日程表

上课-日语系2年级-听解（周二）（周四）共4堂课

- 上午 8：00-9：50 日语课讲课（口语、听力和日本文化理解等）
- 10：10-12：00 备课（制作教材、检查作业）
- 下午 14：00-18：00 中日交流之窗
- 〈活动示例〉
- ・与合作学生讨论、准备活动
- ・实施活动
- ・日语的单独咨询和指导

中日交流之窗年间活动

- | | |
|----------------|---------------|
| 10月 赏枫、登山会 | 4月 茶话会、日语演讲比赛 |
| 11月 茶话会、朗读大会 | 5月 茶话会、日语角 |
| 12月 茶话会、圣诞活动 | 6月 茶话会、夏日庆典 |
| 1-2月 寒假 | 7-8月 暑假 |
| 3月 赏花会（油菜花和樱花） | |

中日交流之窗 地址与历史

中日交流之窗地址

延边中日交流之窗

吉林省延吉市公园路 977 号 延边大学融合楼 217 室
联系方式：延边大学 0433-2733482

哈尔滨中日交流之窗

黑龙江省哈尔滨市学府路 74 号 黑龙江大学主楼 B 座 326 室
联系方式：黑龙江大学外国语学院 0451-86608962

西宁中日交流之窗

青海省西宁市城东区夏都大街 78 号 青海民族大学文宾校区内
联系方式：青海民族大学 0971-8807812

重庆中日交流之窗

重庆市沙坪坝区天陈路 12 号 重庆师范大学大学城校区集贤楼 421 室
联系方式：重庆师范大学 023-65910226

广州中日交流之窗

广东省广州市新港西路 135 号 中山大学外国语学院 618 室
联系方式：中山大学 020-84113130

杭州中日交流之窗

浙江省杭州市下沙高教园区学正街 18 号
联系方式：浙江工商大学 0571-28008393

昆明中日交流之窗

云南省昆明市呈贡新区大学城云南师范大学呈贡校区图书馆 604 室
联系方式：云南师范大学 0871-65912939

济南中日交流之窗

山东省济南市长清区大学路 1 号 山东师范大学文渊楼 A437 室
联系方式：山东师范大学 0531-86181736

长沙中日交流之窗

湖南省长沙市岳麓区麓山南路 1 号 湖南大学外国语学院 B1 楼
联系方式：湖南大学外国语学院 0731-88821135

西安中日交流之窗

陕西省西安市长安南路 199 号
联系方式：陕西师范大学外国语学院教学六楼日语资料室 029-85308892

贵阳中日交流之窗

贵州省贵阳市花溪区贵州大学东校区外国语学院 223 室
联系方式：贵州大学外国语学院 0851-88292035

厦门中日交流之窗

福建省漳州市招商局漳州开发区厦门大学漳州校区
联系方式：厦门大学漳州校区图书馆 4 楼 厦门大学嘉庚学院 0596-6288188

桂林中日交流之窗

广西桂林市雁山区雁中路 1 号
联系方式：广西师范大学雁山校区文三区 504 室 0773-3698056230

呼和浩特中日交流之窗

内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区锡林郭勒南路 49 号
内蒙古大学南校区艺术楼二楼 F2005 室
联系方式：内蒙古大学外国语学院 0471-4996352

南昌中日交流之窗

江西省南昌市东湖区湖滨南路 72 号
联系方式：南昌高松中日友好会馆 0791-88890989

中日交流之窗历史

2007 年 4 月	设立成都中日交流之窗（中日会馆〔旧名：广岛四川中日友好会馆〕：～ 2025 年 3 月 31 日）
2008 年 5 月 26 日	设立长春中日交流之窗（长春图书馆：～ 2015 年 3 月 31 日）
2008 年 6 月 21 日	设立延边中日交流之窗（延边大学）
2008 年 12 月	设立南京中日交流之窗（金陵图书馆：～ 2017 年 3 月 1 日）
2009 年 9 月 18 日	设立西宁中日交流之窗（青海民族大学）
2009 年 10 月 22 日	设立哈尔滨中日交流之窗（黑龙江大学）
2009 年 10 月	设立连云港中日交流之窗（连云港少年儿童图书馆：～ 2017 年 3 月 31 日）
2010 年 6 月 20 日	设立重庆中日交流之窗（重庆师范大学）
2010 年 9 月 19 日	设立广州中日交流之窗（中山大学）
2011 年 7 月 26 日	设立大连中日交流之窗（大连中日文化交流协会：～ 2013 年 3 月 31 日）
2012 年 3 月 17 日	设立杭州中日交流之窗（杭州图书馆：～ 2014 年 3 月 31 日）
2013 年 4 月 7 日	设立昆明中日交流之窗（云南师范大学）
2013 年 11 月 23 日	设立济南中日交流之窗（山东师范大学）
2014 年 11 月 15 日	杭州中日交流之窗搬迁（浙江工商大学）
2015 年 10 月 14 日	长春中日交流之窗搬迁（吉林大学外国语学院：～ 2025 年 3 月 31 日）
2016 年 5 月	设立南昌中日交流之窗（江西师范大学：～ 2020 年 3 月 31 日）
2016 年 12 月 17 日	设立长沙中日交流之窗（湖南大学）
2018 年 1 月 17 日	设立西安中日交流之窗（陕西师范大学）
2018 年 3 月 30 日	设立贵阳中日交流之窗（贵州大学）
2018 年 7 月 4 日	设立厦门中日交流之窗（厦门大学嘉庚学院）
2018 年 7 月 5 日	设立桂林中日交流之窗（广西师范大学）
2019 年 4 月 1 日	南京中日交流之窗搬迁（南京师范大学：～ 2020 年 3 月 31 日）
2019 年 5 月 21 日	设立呼和浩特中日交流之窗（内蒙古大学）
2022 年 4 月 1 日	南昌中日交流之窗搬迁（南昌高松中日友好会馆）

强化纽带事业

—联结友谊之环，绵绵延展—

强化纽带事业以构筑日中青年间交流纽带为目标，重点开展各类以协作共创为核心的交流项目。开展了由日本大学生与中国“中日交流之窗”学生合作完成从策划到运营的全流程、深化交流的“大学生交流事业”以及各类为事业参与者提供后续跟进的校友活动等。此外还开设了以日中两种语言宣传本事业的“心连心网站”(<https://xinlianxin.jp.go.jp/zh/>)。

大学生交流事业

本事业由就读于日本大学等的大学生团体拟定日本文化活动方案，与中国“中日交流之窗”的学生们共同进行活动的筹备与运营工作。

活动团体通过公开招募选拔，入选团体将前往中日交流之窗，面向来到中日交流之窗的当地学生与周边民众开展为期半天到一天的日本文化活动。

新冠疫情期间，则策划并开展了可通过网络实施的各类活动。

本事业的最大特点就在于“学生主导”。由学生们自由构思，从零开始拟定方案，并全程独立完成筹备与运营。从传统文化到现代风情，催生出了丰富多彩的互动体验型活动方案。



2025年3月实施 Chibaltz × 厦门中日交流之窗 “感受千叶！～乡土菜肴和传统工艺～”

团队成员均为千叶县内的大学学生，活动目标是让中国学生们了解千叶县的饮食文化和传统工艺等。通过房州团扇制作体验和千叶美甲体验活动，向到场者们宣传了千叶县的魅力。



Chibaltz 成员（中野健太、田代花子、武藤丈、林香里）

房州团扇制作体验

日本学生从日本带去了和纸和扇骨，并请厦门大学嘉庚学院书法部同学们进行了扇面设计。

加上当天举行活动的体育馆内稍微有些热，所以团扇制作受到了小朋友乃至大人的极大喜爱。负责扇面设计的书法部学生在每一把团扇上写上了不同的中国古诗，给大家带来了日中文化合璧的美好体验。



千叶美甲体验

以千叶县县花油菜花和千叶氏家纹等与千叶相关元素为设计主题进行了美甲。活动深受同龄女生好评，她们做完美甲后绽放的笑容让人印象深刻。厦门大学嘉庚学院校内就有美甲沙龙，此次活动也让中国学生通过熟悉的美甲了解到了千叶县的文化。



交流事业中都开展了哪些工作？

我们一同策划了活动内容，从前期准备到活动当天的落地执行，全程都与当地学生合作推进。我们提出的方案包括“房州团扇制作体验”和“美甲艺术体验”两项活动。两者的策划初衷都是为了让大家都了解一点千叶，所以房州团扇体验环节是让大家亲手制作这款千叶传统工艺品，美甲体验则融入了花生和油菜花等千叶特色主题设计，我们极尽巧思，通过文化和设计传递了千叶的魅力。

当时是如何进行活动准备的呢？

赴华前，我们先跟中日交流之窗的学生进行了三个月的线上准备。虽然视频通话或者社交平台等与中方沟通的渠道十分多样，但如何通过这些手段将我们的想法准确传达给中日交流之窗的学生并增进感情，成了我们在交流层面的一大课题，为此，我们利用简单的日语进行沟通，并在分享资讯时进行日中双语标注，还通过社交平台的每日交换日记构筑关系，怀着让每个人都能主动参与的想法推进了各项准备。

前往中日交流之窗实施活动有何感想？

因为之前在准备期间已经跟中日交流之窗的学生进行了线上交流，所以“终于见面了！”的喜悦和感动格外强烈。虽然准备过程中因为未能全面掌握当地情况而有所担忧，但我们得到了当地人士的热情接待，中日交流之窗的学生们也比我们更加积极投入活动，所以我们作为彼此的伙伴，互帮互助，以一个团队的态度圆满完成了活动。通过活动，我们接触到了很多不同的观念，也在摸索工作方式的过程中感受到了自身价值观的转变和拓展，对我而言，这是一次独一无二的体验。

2019年3月实施 关西时代 × 杭州中日交流之窗“关西万物博览会”

举办了一场介绍日本和关西各种文化的活动。活动在“拉网小调”舞蹈中拉开帷幕，随后设立了美食、艺术工艺品、体育运动和休憩区等4个常设展区。各个展区或是提供手工制作的章鱼烧和宇治茶品茗，或是提供弓道体验和日式浴衣试穿等环节，力求让到场者能通过五感充分体验并享受日本关西文化。



开幕式〈拉网小调〉



美食〈章鱼烧、炒面〉



运动
〈弓道、struck out棒球体验、投掷纸飞机〉



艺术工艺
〈日式浴衣试穿、通关证件制作、折纸飞机、折纸、彩绘〉

2019年3月实施 巫女girls × 西安中日交流之窗“七福名人节”



日方成员发挥自己在神社供职的经验，策划了融神社“七福神”和“日本名人”元素为一体的“七福名人节”活动，并与西安中日交流之窗的学生们共同举办。七福名人节以日本的7位名人主题，设置了各位名人的专属展区，让到场者体验日本文化。此外，活动中还加入了由工作人员装扮成名人为大家书写御朱印的神社元素。



解谜游戏



服饰&装扮



茶道体验



铜锣烧 & 蕨饼糕



日本纸牌游戏

参加大学生交流事业

交到了好多志趣相投的挚友。



李珂

我参加昆明中日交流之窗的活动后不久，便得知日本大阪府立大学的“EEJANAIIKA”团队要来昆明实施为期1周的交流活动。我马上就报了名，并加入寿司制作小组。在学长学姐及日本同学的耐心帮助下，第一次制作油豆皮寿司的我也充分体会到了制作寿司的乐趣，还将这份快乐传递给了到场参加活动的同学们，我对此很是感激。

后来，因新冠疫情而中止了将近一年的交流活动开始以线上形式重新举办。在与西南学院大学的“西南【仁和加】女孩”团队的交流中，我获得了担任联合策划人的机会，但在感到欣喜的同时，我也对这种全新的举办方式充满忐忑。我很担心隔着电脑屏幕的交流会让气氛变得拘谨生硬并冷场等。然而，第一次进行视频通话时，在暖场环节的帮助下，大家轻松地开始了交谈，交流得非常愉快。不过，因为正式活动也是采取线上形式，所以是

考入云南师范大学日语系后，开始作为“昆明中日交流之窗”的志愿者进行活动。先后于2019年9月与大阪府立大学的“EEJANAIIKA”团队，2020年3月与西南学院大学的“西南【仁和加】女孩”团队，2021年8月与名古屋外国语大学的“熊猫”团队联合实施了交流活动。

否真的能像以前那样让参加者感到满意的疑虑始终在我心头盘旋不去。到了举办活动的3月，正如预想中的一样，我们只能通过远程软件与日本伙伴连线，活动参加人数也设置了限制。但是，正因为如此，活动要办得更加有趣才行，为此我们绞尽脑汁。既然有人数限制，那我们就延长活动时间，让更多人参加。虽然大家都忙得不可开交，但看着活动方案在大家的努力下逐一得以实现的情形以及参加者们开心的笑容，我从内心深处涌起了前所未有的满足感。

参加中日交流之窗的活动，不仅让我拓宽了视野，满足了我对日语和日本的好奇心与求知欲，还交到了很多合得来的好朋友。我非常高兴能有这样的交流机会，并与日本伙伴相识。能在大海对岸的茫茫人海中遇到无可替代的朋友，直到现在回想起来，我都感觉非常奇妙和无比幸运。

“好奇心”和“体谅心”



奥村
Megu

2019年3月作为“爱知破冰船”团队的成员在厦门中日交流之窗实施了“嘉爱学校”活动。

我因为选修汉语为第二语言，以此为契机开始关注中国，内心隐隐产生了“想要去中国看看”的想法。偶然看到大学生交流事业的宣传单之后，我觉得这是个去中国的好机会，于是征集伙伴组成了“爱知破冰船”团队。在开始准备前，我第一次使用了微信，与厦门学生的交流开心无比。但是到了准备期间，彼此之间的联系逐渐以如何具体实现方案等的工作内容居多，而不再仅仅是愉快的交流。另外，我也担心无法跟从未实际见过面的伙伴一起成功举办一场活动。然而抵达当地以后，厦门的学生非常热情地招待我们，我们住在学生宿舍，跟大家全天共同行动，由此增进了感情。当天的到场者人数超出预想，看到大家开心的样子，我们都很有成就感。之所以能跟刚刚见面的成员一起圆满举办活动，这离不开厦门学生对我们日本学生亲切友善的包容，同时也

是我们彼此心灵相通的成果。尽管交流时间只有短短的6天，但在离别之际，双方都依依不舍地痛哭不已。虽然我们纯粹出于好奇心报名参加了活动，但历经方案遴选、进修培训、准备等考验，赴华之行并不简单。不过如今回想，这段经历是通过其他任何方式前往中国都无法取代的，可以说是最棒的选择。在参加大学生交流事业，共同打造一项活动时，我感觉互相关怀体谅是成功的一大条件。通过这次机会，我不仅对中国有了更加深厚的兴趣，更开始渴望积累国际交流经验。后来经过美国留学以及与中日交流之窗学生的线上交流后，我体会到在国际交流中，“好奇心”和“体谅心”非常重要。通过关注跨文化交流并在与对方相处时保持尊重，我接触到各种各样的价值观，并得以拓宽视野。而且，最重要的是，我与世界各地的人成为心灵相通的朋友，这让我非常开心。可以说，正是大学生交流事业的宝贵经历让我意识到了这一点。今后踏上社会，想必会有各种各样的经历并遇到形形色色的人，但我会始终牢记“好奇心”和“体谅心”。

座 谈会

Interview

南有纱

2017年参加大学生交流事业。在杭州中日交流之窗与当地学生一同实施了活动。目前已经工作6年。从事着组织人才开发和组织开发支援服务销售业务。

仁平信孝

2021年参加大学生交流事业。与长沙中日交流之窗大学生进行了线上交流。2023年参加了中日交流之窗活动协助员活动。2023年时，曾前往位于哈尔滨的黑龙江大学留学一年。目前为大四学生。

陈妍宇

曾经为成都中日交流之窗成员。2017年，与前来造访的日本学生一同实施了大学生交流事业。目前在日本某证券公司的投资银行部门工作。

请三位介绍一下自己参加大学生交流事业的理由。

南● 我是因为在大二时受到了相同大学的朋友的邀请。虽然我那时并没有特别关注中国，但可以通过公费项目出国这点深深吸引了我，于是我便决定参加。

仁平● 中文是我选修的第二外语，相同课程的同学邀请了我。我心想不仅可以借此机会学习中文，而且上了大学就该积极挑战些什么，于是就报了名。但遗憾的是，因为遭遇新冠疫情，我们没能前往当地，只能实施线上活动，不过交流过程还是非常愉快。

那时我在大学还没交到朋友，反倒是先认识了好多中国学生朋友呢（笑）。

陈女士当时是以日方学生的接待者身份参加活动的吧。

陈● 是的。我在中国上大学时念的是日语系，为了提高日语水平经常去成都中日交流之窗。当时有师兄师姐在那里担任志愿者，我也就自然而然参加了活动。中日交流之窗有很多与日本有关的项目，其中之一就是学生交流事业，我一听“有日本学生要来！”就直接报了名。



左起 南有纱，仁平信孝，陈妍宇

参加过大学生交流事业的三位嘉宾的座谈会 “当时的挑战造就了如今的自己”

3位曾经参加过大学生交流事业的嘉宾汇集一堂，从各自的角度分别回顾了当时的体验，并讲述了交流事业给自己的影响以及对当下生活的意义。

南女士和陈女士在实施邀请客人到场参加的现场活动时，有什么难忘的经历吗？

南● 当时我们要在抵达第5天举行正式活动，所以准备时间非常紧张。虽然双方已经提前在线上进行了讨论，但沟通交流中也出现了很多信息偏差，最后中日交流之窗的学生们来我们酒店一起进行了准备，这让我非常难忘。

陈● 我也曾经为了准备工作或讨论而忙到深夜12点、甚至凌晨1点，对此记忆犹新。而且活动前夕还临时决定表演舞台剧，这个计划外的安排让大家一片哗然。不过大家都拼命记着台词并进行了表演，观众们也是好评如潮，让我很有成就感。

大学生交流事业给大家带来了什么样的影响？

南● 我已经工作第六年了，目前从事组织人才开发和组织开发服务的销售业务，而我之所以对人与组织的活动产生兴趣，就是因为参与过大学生交流事业。在一个星期这样有限的时间里，发动很多人一起完成一个项目，这就是项目管理吧。

我现在怀着希望每个人都能各显所长的想法，从事人力资源相关工作，大学生交流事业就是让我加深这一想法的原因之一。

陈● 我现在在日本的证券公司从事金融相关工作，但我以前真是完全没想过念日语系的我会进入金融界。正是因为我在学生时代参加成都中日交流之窗的活动后来到日本进行交换留学，并拜访过几家日本企业，才促使我来日本攻读经营学研究生课程，并有了如今的我。

开始想在日本工作，也是源自当时跟日本学生一起组织活动的经历。

仁平同学，已经参加工作的两位的介绍对你是否有什么帮助？

仁平● 我真心觉得两位太厉害了。我将在明年春天大学毕业，但之后的路线尚未想好。虽然还不知道自己的日中交流和留学经验在将来会发挥哪些用场，但我希望能按照自己的节奏工作。

现在三位与在大学生交流事业中认识的同学们还有联系吗？

南● 活动结束后，我曾经自己去见了两次中日交流之窗的朋友，还在当地一起游玩。现在大家因为都工作了所以来往不多，但他们来日本时就会联系我，我也会抽时间去跟他们吃饭。

陈● 我在日本工作，所以偶尔会跟日本的朋友联系。正好上上周还一起去吃饭了。

仁平● 我跟实际见过的中日交流之窗的同学如今也经常联系。我们一直保持着来往。

三位能介绍一下大学生交流事业对自己的意义吗？

南● 我觉得大学生交流事业让我有了凡事只要勇敢行动就能做到的自信。虽然我在参加交流事业之前就很关注国际交流和社会贡献，但一直觉得这些距离自己非常遥远，只有被选中的人才能参加。不过，在有限时间内，跟中日交流之窗的学生们合作打造一场活动的经历拓展了我的世界。

只要和他人交谈就可以获得新知识，所以跟他人保持距离真的是一种浪费；而且即使没有经验和相关知识，也不要直接放弃，只要行动起来，就会发现或许比想象中容易很多！

仁平● 交流事业让我切实加深了进一步提升中文水平的想法。后来，我还决定去中国留学。中文让我的世界变得更加广阔。

陈● 其实我的家乡四川在2008年发生了大地震。学校建

筑都倒塌了，初中时我们是在临时教室上的课，所以也没能参加课外活动。上了高中后，也因为中国的学业非常繁重而只是一心学习。所以，大学生交流事业活动是我第一次跟很多人一起努力完成一个目标。从这层意义上来说，这是非常宝贵的经历。

最后，请三位对关注大学生交流事业的广大学生说几句话吧。

南● 如今日本的工作岗位中外籍人士的比例不断提高，与价值观不同的人一起工作的情况也越来越多。如此一来，可能有人会觉得价值观不同的人难以亲近，但其实在很多时候，只要了解对方所处的环境和背景就会理解和接受。

这些交流活动让我意识到，即使大家来自不同国家或地区，但归根结底还是人与人之间的交流。我认为只要理解这一点，那么工作后无论被分配到什么团队都可以应对。

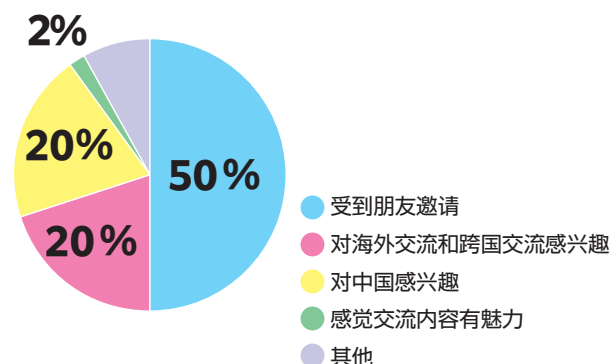
陈● 我也赞同南女士的话。工作后，我们要和形形色色的人团结合作，朝着一个目标共同努力。在学生时代拥有参加过交流活动的经历一定会在走上社会后派上用场。

仁平● 留学时，中国学生对我说了这样一番话：“我以前对日本都没什么好印象，但是认识你后，对日本的印象也有所改观了。”我听完特别感动。因为我从中体会到了自己参加日中交流活动的意义。虽然还不知道这些经验在今后会有何作用，但我希望能选择适合自己的道路。

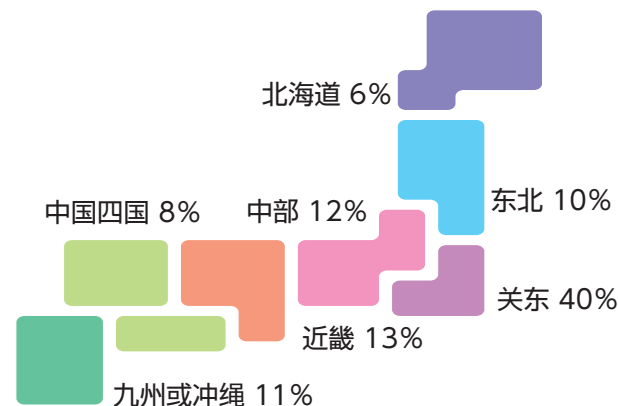
采访、撰文及摄影：大岛七七三
采访日：2025年2月11日

听听大学生交流事业参加者怎么说！

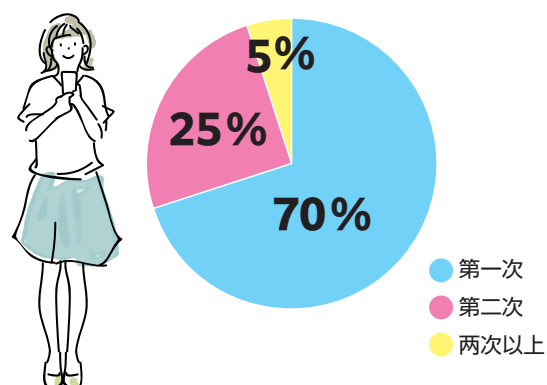
Q1 想要参加事业的契机是什么？



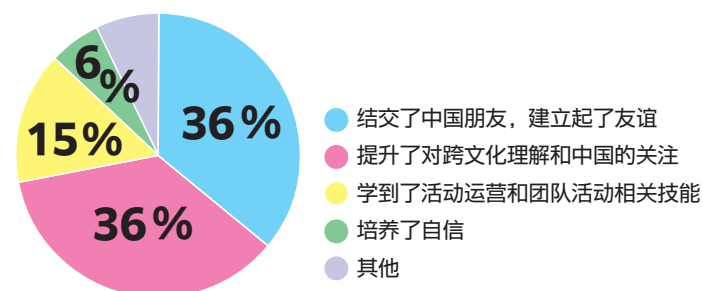
Q2 参加事业时，您是从哪个地区报名的？



Q3 参加事业时，是第一次去中国吗？



Q4 参加事业有什么值得称道的地方和收获？



Q5 参加事业给自己带来了哪些改变或成长？

培养了在既定环境中寻找能最大限度地发挥自身潜能的能力。

积累了领队经验和进行团队策划的经验，这在踏上社会后也派上了很大用场。

开始更加积极地建立“联系”。
以前遇到合不来或讨厌的日本人，我会想着暂且无视他们以图省心。
但是通过参加这项活动让我意识到事实并非如此，即使语言文化不同也可能彼此理解。
活动给我带来了这样的自信。

开始不害怕新事物，并按照自己的方式勇敢采取行动进行挑战。
此外，还体会到探索新事物的乐趣并开始热爱学习。

Q6 参加事业过程中是否有需要反思或改进的地方？

一开始以为已经全力以赴，认真制定好了完全的计划，但在现场真正执行后发现有很多细节还不够周全，真该在线上会议中多进行充分的讨论。

当初应该尽快推进准备工作，而且作为领队，要是我能更好地求助他人并分配工作，而不是独自承担所有事情就好了。

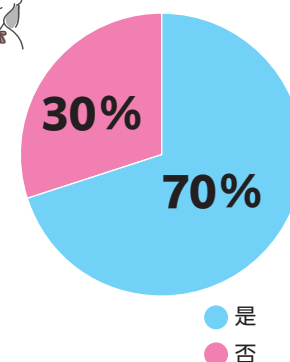
我没有有效地调动团队成员，导致自己忙到焦头烂额，成员们也陷入了不知道自己该做些什么的困境。虽然活动本身很愉快，但自己作为领队的表现却充满不足之处，刚回国时甚至萌生了重新来过的想法。

Q7 现在还跟中日交流之窗的学生保持联系吗？

尽管已经十年了，但我们还会不时相聚，而且也通过社交媒体保持着联系。

回国后依然作为团队以每月一次的频率进行线上交流，而且个人之间也会通过聊天软件互相解答语言问题或分享日常生活。

对方来日本时会相约一起游玩，新冠疫情期间也进行过群组通话。甚至还有中方成员来参加了我的婚礼。



Q8 欢迎自由书写您想传达给参加事业的后辈的寄语。

这是个能切实助力个人成长的珍贵项目！如果感到迷惘，一定要大胆尝试一下！

我最想说的是“亲眼观察和当面交流的重要性”。
只通过新闻报道或传闻判断对方的国家很简单，但有些人情温暖和善意只有在实际前往当地与当地人见面、交流中才能体会到。
我自己就通过交流事业深刻感受到了中国朋友们的体贴和积极向上的生活态度。

那里有在日本无法得知的真实中国的情形、无法感受的日常生活以及无缘结交的朋友！
中日交流之窗的活动和经历一定会变成毕生财富！

这个项目就算过去很多年也会让你感到庆幸。
或许还会结交到相伴多年的好朋友。

虽然去自己没去过的陌生地方时难免有所担忧，但活动结束后的成就感以及与中国学生的后续交流将是毕生的珍宝。
不妨抛开成败的顾虑，大胆把自己想做的事情付诸行动并尽情享受这个过程吧！

中日交流之窗协助员事业

是由日本的大学生为中国的“中日交流之窗”提供协助的活动。以长期实习生的形式，作为工作人员为活动的策划和运营提供线上协助。旨在通过民间基层交流促进日中两国人民的互相理解，一边与在中国学习日语的大学生交流、对话，一边用半年左右时间，向中国各地的“中日交流之窗”定期开展大家策划的日本文化活动。在新冠疫情造成的出行限制得以缓和之际，日本学生还在活动的最后一个月前往中日交流之窗现场，与当地中日交流之窗的学生们实施了线下活动。

线上活动



河村舞彩

法政大学研究生院人文科学研究科日本文学专业
于2023年作为协助员在杭州中日交流之窗和济南中日交流之窗实施活动。

在迄今为止的国际交流活动中，我感觉自己融入交流之“环”成为里面的一员，但中日交流之窗协助员则更偏向于和在中日交流之窗的伙伴一起打造交流之“环”并让这个“环”变得越来越大。我由衷地感谢所有相遇，今后也会积极参加国际交流。



日中两国的校园生活



日中趣味竞答



特色美食介绍

中日交流之窗活动



长沙中日交流之窗 夏日庆典活动

(2024年3月实施)

开设了巧克力香蕉和钓零食的摊位，并在舞台上表演了“拉网小调”和广播体操。在钓零食环节中，让大家品尝到了在日本深受喜爱的各种零食。

表演“拉网小调”时，邀请观众一起喊了“索朗、索朗”的口号，广播体操环节也呼吁大家共同参与。现场观众一起喊口号、做体操，气氛十分热烈。

贵阳中日交流之窗 体育交流活动

(2024年3月实施)

活动中，日中双方各自推出了不同项目，日方为“找人赛跑”和躲避球游戏，中方则是“萝卜蹲”和羽毛球。大家分成3支队伍比拼得分，不仅增强了参加者之间的凝聚力，也实现了愉快的交流。

在找人赛跑游戏中，大家全力冲刺去领取任务卡，拼命寻找卡片上写明的人物，现场气氛十分热烈。躲避球对中国学生来说似乎比较陌生，但大家很快就理解了规则，玩得非常开心。

往届参加者交流活动

日本国际交流基金会推出了日中21世纪交流事业的往届参加者交流会。

日中21世纪交流事业 参加者交流会

2023年2月，举办了日中21世纪交流事业的往届参加者交流会。之前因新冠疫情一直无法进行现场活动而只能采取线上交流，但在此次交流会上，住在日本的“邀请中国高中生长期访日事业”、中日交流之窗事业和大学生交流事业

的100多位参加者和相关人士荟萃一堂，大家一起回顾了当时的经历，并讲述了这些经历在如今生活中发挥的作用。在同学会般融洽的氛围中，与会者们再次感受到了参加者之间情感纽带的坚韧与珍贵。



心连心：邀请中国高中生长期访日事业 毕业生交流会

作为事业的后续跟进，举行毕业生交流会，为大家提供交流、发展建议并加强联系的机会。



2017年3月 北京



2018年7月 东京



2024年3月 大阪



2024年8月 上海

大学生交流事业 参加者交流会

2024年2月，举办了大学生交流事业与中日交流之窗事业的往届参加者交流会。大家一起回顾活动过程并分享了

近况等，执行委员还主导实施了宾果游戏和日中趣味竞答等日中交流环节，由此为参加者们创造了建立新联系的机会。



日中邦交正常化50周年纪念事业

为纪念日中邦交正常化50周年，进一步加深日中两国青少年之间的交流，同时强化日中两国的情感纽带，日本国际交流基金会于2022年实施了以下3项事业活动。

小小小说大赛

举办了自由发挥想象、用日语创作小小小说（超短篇小说）的征文比赛。事先在中日交流之窗举办小小小说创作讲座并进行征稿（主题自由、日文、不超过1000字且未通过其他渠道发表），得到了来自日本和中国的大学生及高中生等众多充满想象力的投稿。经过小小小说作家田丸雅智与日本国际交流基金会的共同评审，最终选出了最优奖和优秀奖获奖作品。山东师范大学卢圣苗同学的《胎の温かさをもちたい

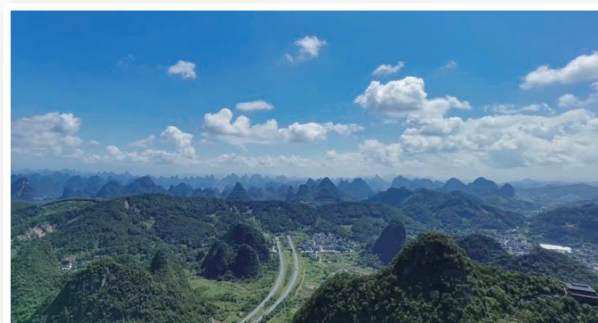
石》（像糖果一样温暖的石头）与中京大学浅井香帆同学的《雨の日見えない先輩》（雨天就不会露面的前辈）两篇作品摘得最优奖桂冠，并制作成了由著名日中双语配音演员刘婧莹朗读的视频。



欢迎通过心连心网站阅读获奖作品。

—发现身边之美—视频与摄影大赛

在我们身边，有很多平日里容易被忽略，但一经镜头记录就会尽显美感，值得欣赏的风景和事物。本策划就是让大家从自己的生活场景中提取并收集这种空间和时间，重新发



黄晓睿（贵州大学）

现平日的全新魅力。日中双方学生发来了丰富多样的视频和照片。

暑假实习时仰望的蓝天、拥有数百年历史的故乡祭典、路边的无名野花艺术品、上学途中司空见惯的场景以及伫立在檐廊下的老人的朴素表情……日中双方学生拍摄的照片与视频中都附有说明，让人真切感受到生活在不同地域的日中学子的真挚情感。



赵雨晴（浙江工商大学）

日中高中生对话・协作项目

为促进日中两国高中生的互相理解，推出了“日中高中生对话・协作项目”。该项目中，日中两国的高中生将在老师的指导下，围绕彼此的文化和开展线上交流。交流主题主要分为现代文化与地区文化介绍、未来人生规划以及共

同制作（艺术品、视频和摄影等）三大领域。日中两国高中生将对学校生活或地区社会等共同课题的解决方案进行小组讨论，并通过线上交流加深对彼此文化和社会的理解，同时培养团结与协作的意识。



日中21世纪交流事业“心连心”主题曲

『対面 —君と向き合って—』

詞曲：李浩／日本語詞：国際交流基金

一道彩虹跨過海 我们就在两端
你挥动着的双手 我能够看得见
经历过风雨之后的天空会更蓝
昨天曾伤心的脸 慢慢绽开笑颜

海に架かる虹の橋 その両端に僕らがいる
僕には見えるよ 手を振る君の姿が
嵐の後の空が こんなにも青かったなんて
昨日の悲しみは きっと笑顔に変わるよ

从不了解到了解 从怀疑到相信
鼓起勇气伸出手 握紧了就是朋友

知らなかった世界を知ってみよう 信じられなかった人を信じてみよう
勇気を出して両手を広げよう その手を握り合えば友達になれる

面对面 我的眼睛里映着是你的脸
手牵手 我们就能够向着一个方向走
心连心 才能了解彼此存在的理由
我和你这样还会有什么话说不出口

Face to face, 僕の瞳に映る君の顔
Hand with hand, きっと同じ道を歩いてゆけるよ
Heart to Heart, 確かめ合おう 僕たちがここにいるわけを
もう話せないことなんて 何もないんだから

如果能选择一天 取个名字叫永远
我的答案就是今天 因为有你在身边
有勇气一同回首才能够一起向往前走
有哭有笑有感动 彼此真心接受

たとえある日「永遠」が約束されても
僕は「今日」という日を選ぶよ それは君がここにいるから
勇気をもって振り向けば 一緒に歩いてゆけるさ
泣いて笑って心震わせて その気持ち受け止めよう

从不了解到了解 从怀疑到相信
鼓起勇气伸出手 握紧了就是朋友

知らなかった世界を知ってみよう 信じられなかった人を信じてみよう
勇気を出して両手を広げよう その手を握り合えば友達になれる

面对面 我的眼睛里映着是你的脸
手牵手 我们就能够向着一个方向走
心连心 才能了解彼此存在的理由
我和你这样还会有什么话说不出口

Face to face, 僕の瞳に映る君の顔
Hand with hand, きっと同じ道を歩いてゆけるよ
Heart to Heart, 確かめ合おう 僕たちがここにいるわけを
もう話せないことなんて 何もないんだから

日本国际交流基金会日中21世纪交流事业 20年历程

2026年3月发行

独立行政法人日本国际交流基金会

邮编160-0004 东京都新宿区四谷1-6-4 四谷CRUCE大厦3楼

Tel: +81-3-5369-6074



日本国际交流基金会
官方网站



日中21世纪交流事业
官方网站

※ 心连心20周年logo已申请商标注册