



心连心
Heart to Heart

第 15 期



日本国际交流基金会日语国际中心

心连心：邀请中国高中生长期访日事业

报告书

2023年9月～2024年7月

目录

序言	3
项目概要	4
学生名单	5
回忆相册	6
第15期学生随笔	12
采访第15期学生	22
回国之际 - 第15期学生作文集- ...	24
短歌	42
接收第15期学生心得体会	44

心连心：邀请中国高中生长期访日事业



报告书

序言

“心连心：邀请中国高生长期访日事业”第15期9名学生已顺利完成为期10个月的留学生活，于7月回国。2020年至2023年由于受到新冠疫情影响不得不中断3年，但在各位相关人士的帮助下，我们在2023年度在本基金会改组后的新体制下得以重新启动该项目。此外，在日本7个都道府县学习期间，接收学校的师生、宿舍相关人员、作为寄宿家庭接待学生的当地家庭的各位，给予了学生们热情帮助，使每位学生都积累了宝贵的经验。在此，我们向大家表示衷心的感谢。

2023年9月第15期学生初到日本，有时会对生活习惯的差异感到困惑，但随着时间的推移，看到他们对日本的生活越来越习惯，开心度过高中生活的样子也令我们非常放心。学生们通过学习、课外活动和与当地社区的交流，加深了对日本社会的了解，在文化和习俗的差异中思考，在陌生环境的困难中烦恼，在烦恼中成长，现在他们已经结识了可以心心相印的朋友。本报告记录了第15期学生不可替代的每一天的宝贵经历。希望您阅读欣赏。

“心连心邀请中国高生长期访日事业”到第15期为止，已有451名中国高中生参加了本项目。而且截至到今年4月，往期学生中已有251人通过留学或工作等方式重新回到日本，还有毕业生不仅在日本和中国，也在世界各地努力架起“日中友好桥梁”，我们对此深感欣慰。

本基金会将一如既往地努力帮助日中两国青少年共同成长，同时加强彼此之间的心灵纽带。我们期待您一如既往的热情支持与合作。

日本国际交流基金会
国际对话部 部长 山本 雅子

关于 心连心：邀请中国高中生长期访日事业

为了构筑面向未来的日中友好关系，作为其基础，为了加深青少年交流，根据日中两国政府的协议，日本国际交流基金会于2006年启动了“邀请中国高中生长期访日事业”，和中国教育部及中国教育国际交流协会合作而实施。我们的标语是“心连心”——让肩负日中两国未来的青年们心与心相连。

在本项目，中国高中生们度过在日本高中生活，通过自身经历了解日本的社会和文化；同时也为日本人提供直接与中国年轻人交流的机会，培养对异文化的兴趣，了解相互理解的重要性。通过国际相互交流活动，日中两国的青年们心与心相连，为日中两国关系长期友好发展构筑起相互信赖之基础。

在2023年度，从中国各地选拔的第15期9名学生于9月26日抵达日本，一边在日本各地的高中上学，一边通过各种活动加深与日本高中生和寄宿家庭的友谊纽带。

实施概况（第15期）

邀请时期	2023年9月26日至2024年7月19日
邀请生	共计9名学生（6名女生、3名男生） 来自辽宁省，天津市，山东省，上海市，河南省，四川省
受邀派遣地	北海道、埼玉、东京、爱知、长崎、大分、鹿儿岛

“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”第15期同学名单

NO	氏名	性别	派出学校	接收学校	省市
1	李青阳	女	东北育才外国语学校	永久之森三爱高级中学	北海道
2	孙澜歌	男	东北育才外国语学校	立命馆庆祥高级中学	北海道
3	刘斯恬	女	东北育才外国语学校	埼玉县立蕨高级中学	埼玉县
4	王嘉隆	男	天津外国语大学附属外国语学校	东京学艺大学附属 国际中等教育学校	东京都
5	董易文	女	洛阳外国语学校	樱丘高级中学	爱知县
6	王子艺	女	济南外国语学校	光丘女子高级中学	爱知县
7	翁月莹	女	上海市甘泉外国语中学	活水高级中学	长崎县
8	沈瑞麟	男	东北育才学校	岩田高级中学	大分县
9	朱语晨	女	成都外国语学校	神村学园高中部	鹿儿岛县

2023年9月26日，第15组9名成员降落在东京羽田机场。为了即将到来的大约10个月的留学生活，各自前往派遣第学地之前，学生们参加了4夜5天的“赴日进修”。学生们接受了有助于日本生活的进修，包括规则和礼仪的生活指导，以及应对地震等自然灾害的防灾演习。在“来日欢迎招待会”上，每位学生都用日语做了自我介绍，并表达了对留学生活的目标。欢迎会结束后的第二天，学生们在接收学校老师的陪同下前往各自的居住地，开始了他们的留学生活。



请访问心连心网站，了解有关赴日进修的更多信息！

https://xinlianxin.jpf.go.jp/zh/tv/choki15_01zh/

从北京出发



抵达东京羽田机场



进修





拜会外务省



在防灾中心体验地震灾害



拜会中国大使馆



在防灾中心体验灭火

参观日本国际交流基金会



碰面会



来日欢迎招待会



in 埼玉县、神奈川县

2023年12月，学生抵达日本后的第三个月，在埼玉县日本国际交流基金会日语国际中心举行了“第三个月进修”。抵达日本后的第二、三个月是留学生容易遇到困难和问题的时期。学生们与同伴分享了自己遇到的问题，并探讨了问题背后的原因以及解决方案和对策。学生们还思考了赴日参加“心连心”项目的目的和使命，并回顾这三个月以来的努力、成长与不足之处，重新树立了目标，以使接下来的留学生活过得更加充实。

学生们还通过和太鼓体验了日本文化，并到神奈川县的镰仓、江之岛和横滨进行了实地考察。在各自的居住地开始留学生活的学生们聚集在一起，似乎都为彼此日语水平的提高和精神层面的成长而深受鼓舞。



有关第三个月进修的详细信息，请访问心连心网站
<https://xinlianxin.jpf.go.jp/current-student/005/>



和太鼓体验



与毕业生一起



实地考察



2024年3月下旬，学生赴日约六个月后，在日本国际交流基金会关西国际中心举办了“第六个月进修”。进修的目的是让学生们回顾参加心连心项目赴日的初衷和目标，并对这六个月的留学生活进行回顾，重新设定目标，使剩余的留学生活更加充实。

进修第一天，同学们根据事先准备好的行程，乘坐公共交通工具游览了大阪的街道；进修第二天，同学们回顾了在日本度过的半年时间，讨论了如何结交朋友，并重新制定了下半年的留学目标。同学们还举行了自主策划和准备的“赏花派对”，玩了“歌牌游戏”以及以心连心留学经历为主题的宾果游戏。进修第三天，8名心连心毕业生加入到一起，举行了毕业生交流会。



您可通过心连心网站了解有关第六个月进修的更多信息。

<https://xinlianxin.jp/g.go.jp/information/533/> (日语)



通过重新设置目标制作目标图



在大阪城！



自主策划赏花体验



毕业生交流会



回国前进修

in 东京

2024年
7月16日-7月19日

2024年7月19日，2023年9月赴日的第15批学生结束了为期10个月的留学生活，顺利回国。在回国前的进修中，学生们每个人都做了发言，总结了自己在日本各地的所学所感。学生们不仅经历了快乐，也经历了许多艰辛和苦难，与刚到日本时相比，成长一大截，每个人都显得更加自信。作为进修的一部分，学生们还参观了首都圈外郭放水路，实地考察了东京大学校园，参加了短歌研修，加深了对未来的思考。

在回国前一天举行的“回国前报告会”上，学生们用流利的日语介绍了各自在日本期间的所感所学，包括课外活动、学校活动以及与寄宿家庭的回忆等。在报告会的最后，给每位同学都颁发了结业证书，拿到证书后同学们脸上都洋溢着满满的成就感。

这虽然是第15期学生海外学习经历的结束，但对他们来说，这也是一个新的开始。衷心希望学生们能够利用这10个月来所收获的经验，为自己未来的梦想而努力奋斗，成为日中两国友谊的桥梁。



您还可以通过心连心网站上了解有关回国前进修的更多信息。

<https://xinlianxin.jpf.go.jp/zh/network/interview/071zh/>



东京大学红门



首都圈外郭放水路



浅草雷门





短歌研修



回国前报告会



颁发证书



大家一起表演歌曲



回国前招待会



第15期学生签名



回国前在羽田机场!



第15期 学生随笔

翁 月莹	日本高中的一天	13
王 子艺	我的日语学习方法	14
刘 斯恬	我最喜欢的日语(大丈夫)	15
孙 澜歌	我最喜欢的日语(何必日利)	16
王 嘉隆	中日高中生活的差异(供餐和盒饭)	17
董 易文	日中高中生活的差异(寄宿生活)	18
沈 瑞麟	在日本度过的第一个冬天(大分)	19
朱 语晨	在课外兴趣小组活动中学到的事情	20
李 青阳	我最喜欢的日语(相槌)	21



日本高中的一天 ——留学生活是我的宝物——

翁 月莹 (长崎县)

我来日本已经一个月了。在这一个月里，我体验着日本的高中生活，享受着与中国的不同之处所带来的乐趣，每一天都充满了新鲜感。接下来我就为大家介绍一下日本高中的一天吧。

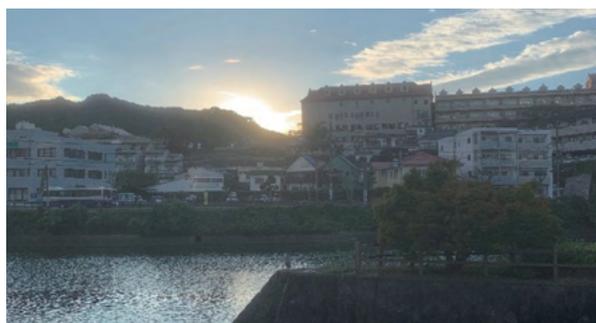
每天清晨7点，舍监老师会通过广播叫大家起床。在国内时，我是住在家里，所以清晨6点就得起床准备，但现在每天都能睡得饱饱的，非常幸福。吃完早饭，整理好后，我会在8点左右离开宿舍。到校后，在上课之前还有一项特别活动——做礼拜。我们学校是一所教会学校，每天早上都要做礼拜。当风琴声响起，全校学生都会聚集到校内礼拜堂，齐唱赞歌，这种气氛能够令人心情平和。接下来老师会进行致辞，老师的话语总是会带来很多启发。

礼拜结束后，就会开始上课，一直到中午。吃午饭时，绝大多数学生都是自带盒饭，不过也可以到食堂买。大家会把课桌拼到一起，一边吃饭一边聊天，非常愉快。

下午上完课后，大家会一起打扫教室。听着广播的音乐扫地或擦窗时，总是会干劲十足。到了下午16点左右，会举行终礼然后放学，不过很多学生会留在学校自习，或者去参加课外兴趣小组活动。我会先自习一会儿，再去弓道部练习到18点半，然后回宿舍吃晚饭，做作业。22点时，住宿生们会一起进行晚祷，为一天的活动画上句号。

每一天的生活都是这样，但对我来说却是无可取代的宝贵回忆。留学更是进一步加深了我的这种感觉。比如说，我从每天的礼拜中理解了基督教这种不同的文化，还从中学到了新的思考方法，并得到了不少启发。而且下午上完课后，全班一起打扫卫生的做法对我来说也很新鲜。我觉得这能让同班同学之间的情感纽带变得更加深厚，大家一起欢笑着打扫教室，也是教育活动的一环。在我留学的日子里，我经常能得到这样的不同文化体验。

这样的生活看似平淡无味，实际上却是一笔无与伦比的财富。这一点一滴的经历，都让我充分感受到了不同文化的独特魅力。也正是这样的日常生活，才是我永生难忘的宝贵回忆。



我的日语学习方法 ——课本上学不到的知识——

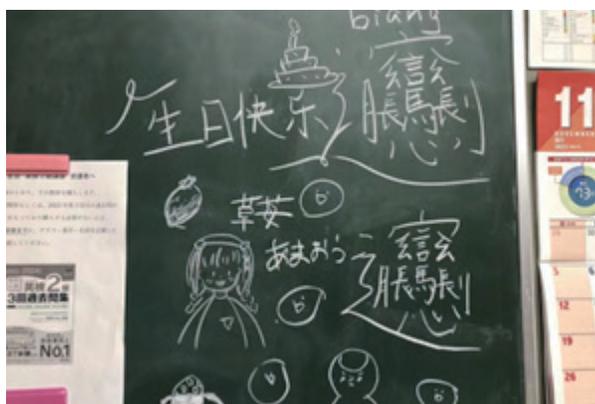
王 子艺 (爱知县)

转眼间我已经来日本两个多月了，真是光阴似箭啊。我刚去学校时，发现班上同学们平时所说的日语跟我以前在中国的课本上所学到的内容差别非常大。一开始，我一直都是用敬语跟同学们说话，但朋友告诉我不用那么生硬。于是，我开始用简单的口语跟同学交流，感觉彼此之间的距离缩短了很多。

我的同学对中文很感兴趣，所以我会我在黑板上写中文教大家念。同学们则会教我日语怎么说。跟朋友们的交流非常快乐。

我在跟寄宿家庭成员一起吃饭时，大家也会告诉我每一道饭菜的日语，所以我学到了很多新单词和日常词汇。寄宿家庭成员们会非常细致地给我讲解日本文化，让我感觉非常温暖。

中文的发音对日本人来说非常难，看到大家认真练习的样子，我也不由得感觉自己的留学生活充满了意义。而且我也在与大家进行文化交流的过程中学到了很多课本上没有的知识。



我最喜欢的日语 一大丈夫一

刘斯恬(埼玉县)

在日本留学期间，我发现了一个我非常喜欢的日语词汇：「大丈夫」。

在日语中，「丈夫」的语境下意味着健康、强壮。但在日常用语中，「大丈夫」主要用于表示“没关系”或表达关心之情。

在拒绝他人时，与直接否定相比，使用「大丈夫」这样的词汇更能使谈话顺利进行，便利店结账时被问到需不需要小票，拒绝的时候不说いいえ而是大丈夫です。

这反映了日本语言系统中一种委婉的方式，不过这种委婉的方式有时会导致误会的发生。

另外，表达关心或安慰他人时，包括「大丈夫ですか？」或「大丈夫？」。

例如，当同学生病时，第二天早上会问「大丈夫？」，而当考试失败时，会安慰说「大丈夫だ」。

大丈夫，只是日本语言体系以及文化的一个缩影，但它确实体现了日本人的心细委婉。



我喜欢的日语 一何必日利一

孙 澜歌 (北海道)

人们在提起一句喜欢的外文时往往会想起最具有该语言最显著特征的语句。

像提起好听的法语就会想到“J' aime”，意为“我爱你”。或者是火遍大江南北的韩剧中无数女主角挂在嘴边的“오빠”（哥哥）。

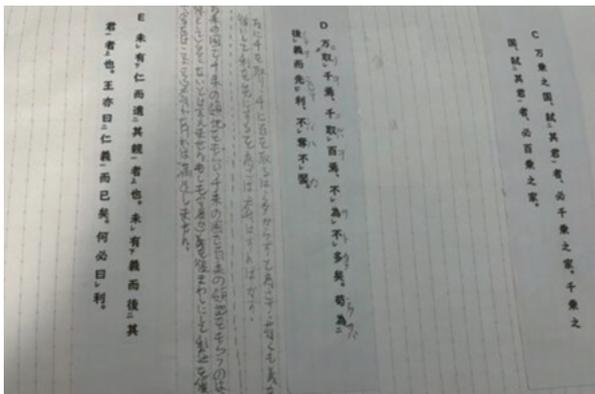
倘若是日语的话，人们也有可能会选择如「かわいい」「大好き」这些常常出现于各大动漫作品中的词汇，又或者是「国士無双」「井戸端会議」这些流于生活中的语言。

如我一般特例独行的人唯独选了一条不寻常的道路：它既不是熟语也非生活用语，而是如今大部分日本人看到也会陌生的一句汉文：「王、何必曰利、亦有仁義而矣。」阅读方式为「王、何ぞ必ずしも利と曰はん。亦た仁義有るのみ。」

一名中国人，在日本，用古代日语的说活方式说古代中文。乍一听可以把人绕进去的话语却是我目前的真实写照。以相似的方式重拾对于传统文化的热爱和文化与文化之间的交流。

在国内上学的时候，在我相当喜欢的语文课中，我最讨厌的一部分就是文言文（古代中文）。于当时的我而言，这种虽然简洁但是过于晦涩的语言为什么还要进行学习，甚至是在考试中意此类文章为中心着重进行考察。

生性叛逆的我对此不屑一顾，与较高分数的现代小说，议论文形成鲜明对比的就是我并不怎么好看的文言文成绩。



在来到日本的前一个月，我还特地于咿哩咿哩上临阵磨枪了一点古日语，试图在日本的课堂上能够顺利上课。结果出乎我意料的是，在第一节古文课上，难倒我的「源氏物語」「万葉集」这样的日语经典，而是一个我刚刚在中国教科书上学习完成的《鸿门宴》。

訓点、書き下し文、不同的语序，熟悉又陌生的汉字。不断的摸索中，我逐渐发现用一门新的语言学习自己母语的乐趣：不同的发音，不同的记忆方式，还有在不同文化背景下诞生出的不同理解方式。

例如，在汉文翻译中，臣子对于君主的话必须采用敬语。如《糟蹋之妻》中，光武帝对橙子宋公说：‘谚言，“贵易交，富易妻。”人情乎。’

这句话翻译成现代日语则是「諺の中には、『高い身分になったら交友関係を変え、富を得たら妻を変えろ』というものがある。（これは）人として当然の考えではないか。」。

不难发现的是，光武帝全程使用的都是简体。

与之相对，大臣宋公的回答‘臣闻，“贫家之交不可忘，糟蹋之妻不下堂。”’若是翻译成现代日语则是「（それに対して）宋公がいうことには、『私は『貧しく身分が低ったときの交友関係は忘れたはならない。貧しい生活を共にしてきた妻を家から追い出したりしない』と聞いています。』」中，臣子的回答却是尊敬体。

而这一点对于中国学生而言往往是忽略的。

在无数的小细节中，中日两国相似却又不尽相同的文化于我抹月秕风。

数千年的影响与碰撞的结果在我面前徐徐展开，我更对此入迷。在文化与文化的交流中，我虽渺小，却也是一位亲历者。

如此说来，哪怕大言不惭，想必也可说是为中日文化交流作出了一份自己的贡献吧。

中日高中生活的差异（供餐和盒饭）

王 嘉隆（东京都）

作为一名高中留学生，我深刻地感受到了中日两国日常生活的差异。其中最为明显的一点就是午饭。在中国，一般都是由学校食堂提供午饭，而我留学的高中则基本上都是学生自带盒饭。午饭文化的这一区别不仅体现了两国的饮食文化和生活方式，也反映了背后的文化差异。

中国高中的食堂是学生们日常用餐的重要地方。食堂里提供各种各样经济实惠的家常菜，上午的课程一结束，学生们就会赶快跑到食堂享受午休时光。可以一边排队一边跟朋友聊天，并趁着等待时间挑选自己喜欢的菜品。另外，用餐时有人会在食堂慢慢吃，也有人会赶紧吃完然后去运动或学习等。

日本高中则完全不同，校内一般没有食堂，所以学生们要自备午饭，也就是日本所说的“お弁当”（盒饭）。盒饭通常由学生的父母帮忙准备，或者由学生自己在早上制作。到了午饭时间，大家就会在教室或校园等处跟朋友一起吃盒饭。一般都会打开盒饭，互相交换配菜并边吃边聊天。男生们有时会在午饭时间聚在一起，边吃盒饭边玩游戏。经常可以看到大家埋头对战或是组队合作的样子。

不管是日本还是中国，午休时间都是一天里最快乐的一段时光，学生们可以根据自己的兴趣自由度过。有的学生会去图书馆和自习室学习，也有学生会和朋友一起在校园里玩耍或交流。午休对学生来说是放松时间，可以让身心重焕活力。

仔细思考一下中日两国学校的供餐制度，可以从中探讨其背后的社会价值观。中国的学校制度通常体现了集体主义和社会责任感，食堂不仅是学生们一起用餐的地方，也非常注重学生之间的团结和社会共同体概念。我认为这反映了儒学的价值观，是一种强调集体利益高于个人利益的观念。

与此相比，日本的学校制度则更加强调个人的自律性和责任感。学生们必须自己准备午餐，我觉得这体现了日本社会对个人自主性的重视。日本的学校会教育学生要对自己的行动负责，大家必须自己管理学业和日常生活。为此，午休是进行自我管理和社会交流的重要机会。学生们会通过交流学习互相尊重和理解，而这些价值观也会体现在他们的日常生活和思想观念中。

这些学校制度的不同反映了两国社会文化和价值观的不同。中国重视集体主义和社会责任感，日本的学校则强调个人的自律性和责任感。而且这些区别也明确体现在了学生们的日常生活和交流中。

对不同文化背景下的日常生活进行对比，是拓展我们的视野并加深互相理解的重要机会。留学生活让我发现了中日两国高中生活的独特侧面，进一步理解了两国的文化差异。而且这些差异也变成了我人生中的宝贵经历，让我得以重新认识到互相尊重和文化交流的重要性。



中日高中生活的差异(寄宿生活)

董 易文(爱知县)

我来到日本后，真的是深刻地体会到了中日两国的差异，今天就来跟大家聊一聊两国宿舍生活的差异吧！

我在中国时就读的高中管理非常严格，有着各种校规。一般来说，每天清晨5点45分时，宿舍就会全部亮灯，到了5点50分，舍管阿姨会来喊我们起床，由此开启我们一天的学习生活。另外，我们还要上晚自习，一直学习到夜里10点10分才回到宿舍。

中国高中禁止使用手机，所以回到宿舍后，聊天就是我们最大的乐趣。我们学校的宿舍全部都是6人间，所以每天都有说不完的话题。但是也不能聊到太晚，否则会被舍管阿姨批评。除了聊天，还有很多有趣的事情。

比如说，有一次遇上朋友的生日，我们上完晚自习后便一起到她的宿舍，为她唱起生日歌并送上生日礼物。结果歌声有些大，最后引来了舍管阿姨。不过出乎意料的是，舍管阿姨得知原因后，还跟我们一起为朋友庆祝了生日。



对我们来说，那个夜晚真的是一段非常特别的经历。不过日本的宿舍跟中国完全不同。比如说我们得自己定闹钟，而且大部分宿舍都是单人间或两人间，也可以自由使用手机，有很多不一样的地方。所以，刚开始住进日本宿舍时，我的第一感觉就是“自由”。不过自由也意味着需要提高自己的自律能力。因此一开始我很不适应。不过舍管阿姨和舍友们都耐心地教了我很多，我也逐渐习惯了这样的生活。实在是很感谢大家。

其中最让我印象深刻的就是圣诞节。那天在打扫完卫生后，大家聚到一起吃着巧克力蛋糕，还拍了圣诞纪念照。真的是太开心了，这也给我留下了一段无比宝贵的回忆。

无论如何，光是在宿舍方面，就能体会到中日两国的不同之处。而在寻找这些差异时，我也非常开心。在日本高中宿舍生活的这10个月将是我永生难忘的美好回忆。另外，这10个月的经历也给了我锻炼自立能力的机会，我相信这将帮助我度过今后人生中的难关。



在日本度过的第一个冬天(大分)

沈瑞麟(大分县)

我觉得大分的冬天不太冷。

我每天都像在做梦一样过着快乐充实的生活，某天早上突然意识到“来日本马上就要满三个月了”。而且，我也深刻感受到了自己的成长。

我很喜欢黄昏时光，经常去河边散步。河水缓缓流过，水面也变得明亮，只要看到这番景色，再多的烦恼都会马上抛到云霄天外。这是我的小小幸福。

进入12月后，大分县也开始变冷。不过据老师说，今年比往年暖和。我是中国东北人，所以我觉得这里比中国暖和得多。但是跟10月相比，真的是很冷。仔细考虑一下，这里之所以会冷，原因应该在于海风很强吧。

除了天气很冷，其他所有的一切都非常温暖。

“沈同学，早上好！”“今天课外活动练习得也很刻苦，真棒。”“你数学真好啊。”“你日语说得真好啊。”这就是我的日常生活。虽然天气变冷了，但朋友和老师总是会给我各种帮助，每天都在鼓励着我努力适应新环境。因为有大家的温暖，所以不管天气再恶劣我都不觉得冷。

有月亮的夜里，不管多么坚强的人都会怀念家乡。看着天空中的明月，我不由得充满了思乡之情。而对故乡的思念也温暖着我的内心，今后我会继续好好努力，不辜负家人的期待。

每天的大分川都投射着落日余晖，这已经变成了我记忆中的光华。

在日本度过的第一个冬天出乎意料地“温暖”。



在课外兴趣小组活动中学到的事情

朱语晨 (鹿儿岛县)

我来到日本的高中后，马上便加入了弓道部。自从我初中时看了一部叫做《弦音》的动画片，便一直对弓道充满向往。我曾经无数次想象过自己站在弓道场上射出箭矢那个瞬间的飒爽背影，所以在选择课外兴趣小组时，我毫不犹豫地加入了弓道部。

不过，现实并不像我想象中那么简单。一开始约有三个月的时间，我都没能握到真正的弓，而是一直用橡胶弓进行练习。无法使用真弓的日子里，我对自己正在学习“弓道”这件事也毫无真实感。当我感觉练习过于无趣并略感焦躁时，老师终于让我用真正的弓练习了。

开始练习拉弓后，我逐渐理解了使用橡胶弓练习的意义。将力量集中到手腕的同时，摆出射箭的姿势——最初我老是无法练不好这个动作，简直苦恼不已。我后来意识到只是独自苦练的话就无法提高，于是就向队友征询了建议。我们一起收拾箭矢，还一起

整理道场，自此之后，我体会到弓道并非一门独自修习的武艺。我非常喜欢弓道部里大家一起刻苦练习的气氛。

不知不觉间，我也逐渐适应了用真正的弓进行练习，然而，站在箭靶前，拉开弓并射出箭矢的瞬间总是让我紧张不已。入场时，我的脑中会一片空白，怎么都无法射中箭靶。无论射多少次，找多少资深者询问诀窍，都是事与愿违。我逐渐失去信心，甚至开始害怕走进弓道场。但是，身边的伙伴们意识到我低落的情绪，主动找到我安慰我说“弓道是一种越练越进步的武艺哦。你已经够努力了，不要焦虑”。

就是这样，弓道中蕴含了无数学问。有很多地方都需要多加留意，比如说“纵线”一定要保持笔直，手肘不能松垮，而且如果只想着射中反而更无法瞄准等等。我现在也依然一边练习弓道，一边磨练着自己的性格和品行。



我最喜欢的日语（相槌）

李 青阳（北海道）

在与日本同学的交流对话中，我逐渐理解了日本的“相槌”文化。

“相槌”类似于中文的“附和”，本意指两个炼铁工人交替捶打生铁，合作无间。

听者用简短的相槌回应说话人，表示自己在认真倾听，对话题很感兴趣，或肯定说话人的意见。

我发现，“相槌”已经融入了日本人的社交习惯。

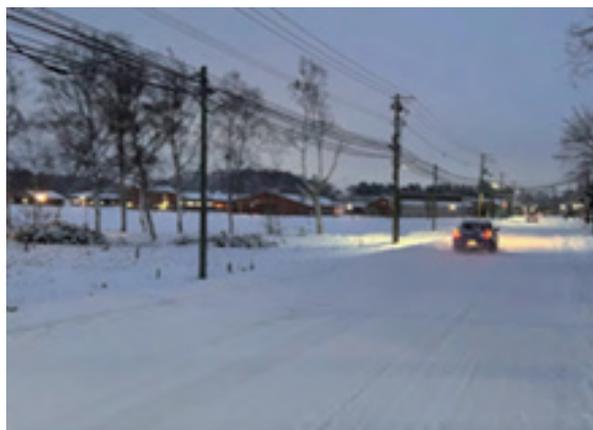
作为留学生，我的日语表达尚且生硬，有时会担心措辞不当，招致误会。

但与日本同学交流时，他们总是通过相槌表示自己听懂了，并鼓励我继续说下去。

这种社交礼节让我感到温暖、安心、自信，也更加愿意交流。

虽然汉语中“嗯”“哦”等语气词也表示赞同，但在日语中可能略显敷衍，所以学习“相槌”是很有必要的。

比如なるほど、たしかに、以及万能的“そう”（そうだね、そうなんだ、そういうこと等）虽然相槌不能传达太多实际信息，却是会话中的润滑剂，毕竟鼓励他人也是一种美德。



第15期学生采访



我们向已经在日本度过 10 个月的
第 15 期学生进行了采访

Question

参加心连心项目的最大收获是什么？

- 我能够体验我不了解的文化,尝试新事物,这让我每天都在成长。
- 我很高兴能经历这么多事情。
- 我长大了,能够照顾自己,不再依赖父母。
- 在过去的一年里,我收获的不是知识,而是如何与人打交道、如何在未知的环境中生活、如何与人沟通以及如何照顾好自己,我想这些在未来都会对我有帮助。
- 在这次留学经历中,我经历了很多事情,也成长了很多。
- 来日本学习一年后,我成长了很多,我觉得自己的日语有了很大的进步,同时也培养了自己的独立性。
- 我与日本人建立了友谊。
- 我结交了很多好朋友,参加了很多活动。我的生活很充实。
- 我体验了很好的跨文化交流。



Question

在日本的生活有哪些方面感到自己的成长？

- 我变得更善于与人打交道,更能理解模棱两可的语言和他人的观点。因为我对艺术(小提琴,钢琴,绘画,舞蹈等)很感兴趣,所以努力练习提高了技能。
- 做在中国不做的事情,比如自己打扫卫生和做饭,通过独立生活,我提高了自己的生活技能和独立性。
- 我掌握了融入新环境的诀窍。
- 我学会了如何融入一个新的班级、新的学校、新的社会、新的国家,学会了如何在陌生的环境中与人沟通、生活和适应自己的节奏,以及如何在这个环境中确立自己的地位。
- 我还学会了如何在一个新的环境中交流、生活和适应,以及如何在环境中确立自己的地位。
- 我成长了,因为我一个人在异国他乡,语言不通,文化背景不同,遇到了很多问题,但我通过自己的摸索,一步一步地解决了这些问题,甚至现在我还记得我遇到的第一个问题,现在的我认为当时的那些都“这没什么大不了”。
- 我变得更加独立,也能够控制自己的情绪。
- 我的生活变得更加独立,交朋友的能力也得到了提高。我适应环境的能力提高了。
- 我变得更加独立。我管理财务的能力更强了。我的人性得到了提高。



Question

来日本后最愉快或最感动的事情是什么？

- 我寄宿家庭的父亲非常了解《三国演义》，我们花了几个小时谈论《三国演义》和中国历史。我真的很开心！我真的很高兴，因为能如此津津乐道地谈论《三国演义》的在中国也很少见。
- 我在体育课跟同学一起去滑雪，我并不擅长滑雪，但大家帮助了我。这事给我留下了很深刻的印象。
- 在体育节上我尽力为大家加油。在拔河比赛中，我使出浑身解数，赢了一局，输了一局，虽然遗憾，但给我留下了很多美好的回忆。
- 能参加学校体育节并获得冠军，感到非常开心。
- 和课外活动的伙伴们一起去参加夏令营，我们一起吃饭聊天到深夜，真的很开心。
- 最让我难忘的是四月底的球赛，赛前我们一起练习，一起喊加油。在比赛中，我们班表现出色，成为年级第一名，然后我们和老师进行了一场比赛，并打败了教师队。我和伙伴们拥抱在一起说“我们是最棒的”，这让我终生难忘。
- 当寄宿家庭问我最喜欢吃什么时，我告诉他们火锅。然后，寄宿家庭的母亲买来中国火锅汤料，为我做了火锅。虽然在日本很难买到，但她还记得我随口说的话，这让我很感动。这成了一段幸福的回忆。
- 在学校的体育节上，大家欢呼雀跃，上演了一场骑兵大战。
- 我和弓道课外活动的朋友们一起参加了大赛。



Question

如果用一个汉字来表达你在国外学习期间的收获和回国后的感受，你会用什么？



梦

- 我能够实现一些我以前认为不可能实现的事情，这对现在的我来说就像做梦一样。通过留学，我明确了未来的目标和梦想。
- 在日本的第一年就像一场梦，当我被选中参加这个项目时，我简直不敢相信这就像一场梦。我学到了很多，结识了很多朋友，过得很开心，就像在梦中一样。
- 我一直想体验日本高中生的生活。虽然这个梦将在 10 个月醒来，但我将永远记得在梦中遇到的人和经历的事。

工作人员评论：没想到，第15期好几位学生都选择了“梦”这个词。我们很高兴大家似乎都离各自的“梦想”更近了。

新

- 读法与“心”字相同。在这 10 个月里，我经历了新的事物，成为了一个全新的人。回国后，我将以崭新的姿态全力以赴！

清

- 我看清了自己的真实想法，独立生活后，我觉得以前遇到的困难并不是那么困难，我的心也变得更加清澈了。

实

- 我度过了充实的日子，感受到了真实的日本，每天都在踏踏实实地努力，取得了丰硕的成果！

别

- 从“不同”的意义上讲，日本是一个与中国完全不同的国家，所以我想用“别”来表达。另外在“告别”的意义上，我想对日本说再见，对我的留学生活说再见，对我的日本朋友们说再见，因为我马上就要回国了。

爽

- 我过得很开心。我真的不想再回家了。这里的生活太幸福了，我觉得用“爽”来表达我的心情最合适不过了。

桃花源的雪

永久之森三爱高级中学 / 东北育才外国语学校
李 青阳

Li Qingyang



一年前的某个夜晚，当我合上课本时，突然冒出一股想要去桃花源隐居的奇妙心情。桃花源作为农耕文化的乌托邦，没有 21 世纪的贪欲和焦虑，也没有受到战火和环境污染，而且农田肥沃，人人自得其乐，可谓是一处理想之地。当时我完全没想过自己会在北海道看到桃花源的影子，但经过 10 个月的留学生活后，我的心头浮现出了一个雪花飞舞的桃花源。

接下来，我想要引用古文《桃花源记》的段落来回顾一下自己对北海道的印象。

“复行数十步，豁然开朗。土地平旷，屋舍俨然，有良田、美池、桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻。”（白话译文：又走了几十步，突然变得开阔明亮。眼前是一片平坦辽阔的土地，一排排整齐的房屋。还有肥沃的田地、美丽的池沼和桑树竹林之类。田间小路交错相通，到处可以听到鸡鸣狗叫。）

我从东京来到江别时的第一个感觉就堪称“豁然开朗”。这里既有辽阔的田野，也有幽深的原始森林，到处都绿意盎然。在城市中长大的我第一次看到野鹿和野狐时，简直大为震惊；当白雪皑皑的丘陵变成漂亮的滑雪场时，我享受了滑雪远足；当樱花竞相绽放时，我去美瑛欣赏了樱花。北海道的森林和农田都是宁静而又辽阔，我感觉这里与桃花源很是相似。

周围的日本人无论男女老少，总是面带微笑。日本高中生们也对中国充满好奇，会跟我打招呼，或者提出有趣的问题。从三国演义到独生子女政策，这不仅让我意识到自己对习以为常的中国生活尚有很多不懂之处，也慢慢了解了真正的日本。

我觉得，这些问答互动也有助于彼此之间的理解。真的很感谢一直对我照顾有加的朋友、老师和寄宿家庭的成员们！

除了对话，我还体验了日本的传统庆典活动和学校活动。制作圣诞节点心，进行新年首次参拜，为雪节制作冰雕，以及参加女儿节时的人偶、冲绳修学旅行、音乐部汇报演出、强步远足、学校文化节……这些“第一次”的体验都成了我永生难忘的回忆。象征着恬静自由生活的桃花源就像我的留学生活一样。感受新的风景和风俗，体验不同的文化，弹奏小提琴和钢琴，阅读喜欢的书籍……每一天都不是单纯重复前一天的生活，而是充满新的惊喜。正是因为可以随心而行，才能度过这样的生活。

青春只有一次，即使我能重回日本，也无法重新找回这 10 个月里的心情。换言之，我不可能再回到桃花源。但是，我决定不再寻找桃花源，而是自己打造一个桃花源。桃花源的核心在于友爱他人，与自然和谐共处，这需要我们超越国境和文化的壁垒，以心连心。所以，我将继续怀着好奇性和灵活的思维方式保持文化交流。

我相信，北海道的雪将永远在我内心的桃花源飞舞。



音乐部



拉练远足 走了 26 公里



旭日川的蓝色湖



老师的生日惊喜



午休时间快乐的交流



修学旅行到访的冲绳的植物园



参加江别市文化交流



茶道体验



北海道的雪景令人惊叹



与寄宿家庭一起赏月

人间岁月何匆匆

立命馆庆祥高级中学 / 东北育才外国语学校

孙 澜歌

Sun Lange



来到日本后，我久违地学习了在中国已经很久没学习过的文言文（日本称之为“汉文”）。这也让我对古典作品逐渐产生了兴趣，还开始用文言文跟日本同学对话。此刻正值深夜，我温习完明天文言文考试的内容后，便打开电脑，开始一个字一个字地撰写这篇回国前作文。写着写着，我不由得想起了刚来日本时，在第一堂古文课上读到《鸿门宴》时的震惊。我在中国时不喜欢学的古文在日本却是课程的一部分，是日本学生也需要学习的内容。这件事与染红的枫叶一样，让我深感惊奇。

经过了9个月之后，我现在正在学习《去来抄》。上课前，我和同学们一起讨论着芭蕉的生平，无意中望向窗外时，外面已经变成一片绿色的世界。

经过了秋天、冬天、春天，总是晚于其他地区的北海道的夏天也即将来临。而随着时间的流逝，我的日本高中留学生活也进入了尾声。由刚来时的喜悦、1个月后的消沉、JLPT学习、在白石寮的集体生活、对我来说无比困难的体育课以及冬天的飞雪和滑雪、春天的樱花和鸟儿、夏天的炎热和降雨组成的我的留学生活也将在不久之后抵达终点。刚开始，我每天都在确认“还有多长时间才能回家”，并祈祷着“让时间走得更快一些”。过春节时也是，当我结束了跟父母的视频通话后，不知不觉中已经泪流满面。当时我幻想着，或许只要自己每天学习，不理睬其他事情，就能早点回家。

但是，有一天我通过 Youtube 学习古文时，读到了“人间岁月何匆匆”这样一句汉诗。这句诗的大致意思是，“人生在世，没有必要活得那么忙碌”。确实，我在中国上高中时，每天的时间安排都非常严格，没什么自我思考的时间，我经常在想“要是有空，我要做些什么”。但是来日本后，我发现自己有了很多自由时间，可以参加课外兴趣小组活动、学习，甚至还可以谈恋爱。这种差异真的很难让我不心生妒忌。

是啊。真的没有必要活得那么忙碌。如果时光能够倒转，我一定会在寒假时多跟寄宿家庭成员聊天，多跟离职的政经老师聊天，多跟朋友出去玩。然而，当时的我只想着“明天要考试，还是别出门了”，“好难为情啊，还是不要说了”，如今想来，我也只能跟自己说一句“世上没有后悔药”。

我现在还正在为了16号的考试而用功学习。加上线上补习班，所以周日也没什么时间出门了。但是，如今的我并不觉得后悔。因为我觉得，就算是考前学习，对于现在的我来说也并非“匆匆”。

初初染红的枫叶、覆盖枫叶的暴雪、雪花般飘落的樱花、随樱花而生的绿叶，这些都一定会成为我的“人生岁月”。然而，与朋友相处的时间以及为学习而付出的心力，就不是我的“人生岁月”了吗？既然如此，那么在日本的每分每秒都属于我的“岁月”。

在即将离开日本的此时此刻，我的心境意外地平和从容。虽然也有伤感不舍，但这些记忆已经成为我的一部分。自然风光、朋友、老师和学校也都在我心头刻下了鲜明的痕迹。我想，无论我今后会遇到什么样的困难，都不会比“在一无所知的情况下与日本高中生一起学习”更难。所以，那就不要过于忙碌，也莫要“匆匆”，而是怀着爱和对周围人的关切，迎接今后的“人生岁月”吧！



学校艺术展上的剧场



春天教室的风景



阿伊努服饰体验



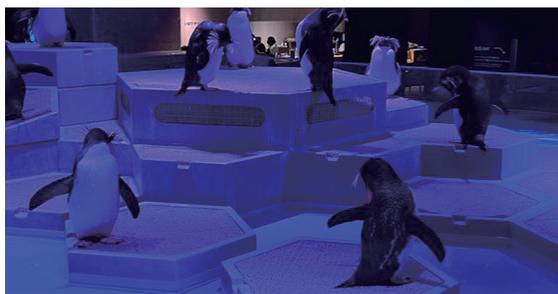
札幌伏见稻荷大社



厚别瀑布



茶道体验



札幌室内水族馆的企鹅



滑雪课



与寄宿家庭一起过新年



自己做的虾饺子

与日本的联系

埼玉县立蕨高级中学 / 东北育才外国语学校

刘 斯恬

Liu SiTian



离开北京时，我心里又是兴奋又是担忧，那一刻既对在未知国度的新生活充满期待，同时也因远离故乡而深感不舍。

而在抵达日本的瞬间，举目望去，我仿佛还是身处中国国内，周围都是亚洲人的面孔，朋友们似乎也依然都在身边。为期五天的愉快进修转眼结束，自此我便开始了一个人的冒险。

抵达学校后，我拿到了一份绿色的小册子，其中有新同学写给我的寄语，看着看着，我的孤独感也减轻了很多。老师们也对我不懂的地方和课程内容进行了耐心讲解，真的非常感激。即使我晚回家，寄宿家庭的妈妈也会备好热腾腾的饭菜，我就像是待在家人身边一样，感觉十分踏实。我还跟寄宿家庭一起去看了烟花大会，摘了橘子，并在圣诞节一起做蛋糕，每天都过得非常充实。而且学校也有着各种各样的活动，或是在强步大会上为朋友加油助威，或是在体育节中竭尽全力拔河，最后的庆功会上大家还一起聊天、干杯等，留下了众多难忘的回忆。

我也深刻体会到了什么叫“人生不可能一帆风顺”。我曾经因为在上课时不懂日语而焦头烂额，因为上下学

时间太长而倍感辛苦，也因为交不到朋友而孤单不已。但经过与高年级同学、心连心的负责老师和学校老师进行商量，最终我努力度过了难关。

课外兴趣小组活动方面，我加入了烹饪部和戏剧部这两个小组。在烹饪部，我和同学们一边聊天一边制作着糯米团和花寿司；在戏剧部则一起创作剧本，拍摄视频等，这些时光都将永远留在我心头。

说到文化交流，我则参加了中文小课堂和文化交流会。在中文小课堂上，除了中文的语言知识，我还介绍了中国的文化和生活方式，并与大家分享了日本的文化和日常生活，互相都学到了很多。在文化交流会中，我还通过与来自澳大利亚的男生和日本高中生进行交流，学到了其他国家的常识和生活方式。

在一开始参加心连心项目的面试时，我被问到“最喜欢哪个词语”，我回答的是“联系”（繋がり）。因为我觉得这个词代表了人与人之间的交流，对于社会或者个人都不可或缺。而我在心连心项目的帮助下，做到了与日本乃至世界的“联系”。

我在异国的留学即将结束，接下来将踏上新的旅程。我相信，在未来的日子里也一定会有无数的与日本之间的“联系”在等待着我。



开学第一天同学赠送的小册子



烟花表演



川越祭



健走比赛



生日点心派对



日出和富士山



大海



在学校做的团子



在学校拍摄视频



汉语课

与银杏树共同度过的留学生活

东京学艺大学附属国际中等教育学校 / 天津外国语大学附属外国语学校

王 嘉隆

Wang Jialong



光阴似箭，我这 10 个月的留学生活也迎来了尾声。回顾这段留学生活，我在日本学到了很多，留下了很多难忘的经历，并亲身感受到了自己的成长。

对于刚开始抵达日本时的心情，我记忆犹新。第一天上学时，当我站在全然陌生的学校、全然陌生的教室前，不由得心跳加速，手心冒汗。我看了一眼窗外苍翠的银杏树，深吸一口气后，迈入陌生的教室，由此开始了我在日本的留学生活。

有生以来的第一次日本家庭寄宿和留学生活对我来说都无比新鲜，每天都充满新的发现。以前只在手机中见过的东京街景展现在面前时，我的惊奇与兴奋真是难以言表。尽管我日语不太好，但每天都是精神百倍地笑着与朋友和老师打招呼，而且当我在课堂上遇上不懂的内容，同学也会帮助我，就这样，我和大家也开始熟悉起来。

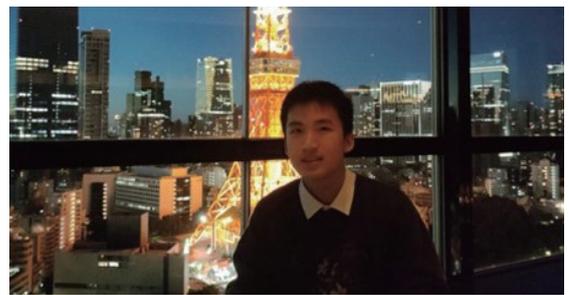
但是，现实十分严峻。全程日语讲课对我来说还是很难，用日语写作业也很难。有一天，当我看到窗外金黄色的银杏树，不由得开始怀念起中国。年初时，因为学校的例行活动，我跟同学一起去了长野县滑雪，在结业式上，我自告奋勇作为学生代表用日语向指导我们滑雪的老师表达了感谢。发言结束后，大家纷纷为我鼓掌喝彩并交口称赞，我觉得自己重新找回了自信和对于留学的热情。

看着窗外逐渐萌发新绿的银杏树，我再次下定决心，要不留遗憾地愉快度过剩下的留学生活。升入高二后，我开始自信地参加学校生活并勇敢挑战。我积极地参加了委员会和课外兴趣小组活动，尤其是体育节啦啦队活动，我更是刻苦练习。正是这些活动和情感让我跟大家的友情变得越加深厚，大家变成了真正的朋友，难舍难分。眨眼间，窗外的银杏树愈发茂密，枝叶重新变得苍翠，而我的留学生活也即将结束了。

这 10 个月来，我面对了众多挑战，由此有所成长，也建立起宝贵的友情。我会将这段经历铭刻于心，怀着对大家的感激继续前行。我也会积极勇敢面对今后的新挑战，朝着未来不断迈进。



早稻田文化节



第一次登上东京铁塔



为运动会制作加油旗



庆功会后去的 Donki (堂吉诃德超市)



运动会上的我



运动会上的班级合影



拉拉队合影



挥舞啦啦队旗的我



和朋友一起吃拌面



篮球部合影

致我的朋友们

樱丘高级中学 / 洛阳外国语学校

董 易文

Dong Yiwen



“大家好!今后请多多关照!”

2023年9月26日,随着这句简单的问候,我的留学生活开始了。刚来时的紧张感让我至今难以忘怀。来到一个陌生的城市,看着身边陌生的面孔,我的内心不仅充满好奇,同时也深感不安。当时我日语还不太好,无法马上说出自己的想法,但你们总是耐心听到最后,我也因此拥有了要多说日语的勇气。

2023年10月25日,我加入了课外兴趣小组。与来日本前的预想略有不同的是,我加入了和太鼓部。我觉得这是我最为正确的选择。之前我对和太鼓的唯一了解就是“太鼓达人”这款游戏,但加入和太鼓部之后,我深刻地理解了和太鼓的魅力。但是另一方面,由于和太鼓对我来说是一种全新的体验,所以我遇到了很多挑战。刚开始我经常听不懂老师的指示,你们总是积极地为我介绍;当我不知道演出地点时,是你们带我过去;第一次练习乐曲时,你们总是耐心地教我。我在这里获得了在中国无法获得的体验,也在这里交到了毕生的好友。我真的很庆幸自己加入和太鼓部!

2023年10月31日,这一天是万圣节,你们亲切地分了糕点给我,我对此记忆犹新。当时我十分感动,那是我第一次过万圣节,想必也会是我最为难忘的万圣节。当时我每天都很想家,多亏了你们,我逐渐适应了日本的高中生活。不仅仅是万圣节,之后的每一天都有你们陪我体验,我也在这个过程中一点点地成长,积累下很多宝贵的经验。这也同样变成了我永生难忘的回忆。

2023年12月28日,我第一次到别人家寄宿。而且还和你们一起体验了很多。只在课本上见过的场景变成了真实生活,这让我觉得有些奇妙。虽然这是我第一次在异国他乡过新年,但是因为你们在身边,所以我完全没有感到寂寞。卡拉OK、章鱼小丸子派对、宾果大会、新年参拜、新年日出——我绝对不会也不想忘记这些宝贵的回忆。真的很感谢你们!

2024年7月19日,这是我回国的日子。人的一生非常短暂,而青春更加短暂。能在这短暂的青春中与你们相遇,我感到无比幸福。如果有机会,我一定会在未来的某一天与你们再次相见。到时候,我们一定要大声呼喊彼此的名字!

“好久不见!你好吗?”



与寄宿家庭一起看到的新年第一个日出



汉语课



万圣节



课外活动训练营



与同班同学们



课外活动结束后



与朋友们在吉田城前合影



第一次进入游戏厅



班级合影



校门口

盛夏的烟花

光丘女子高级中学 / 济南外国语学校

王 子 艺

Wang Ziyi



这10个月的留学生活一定会让我永生怀念。对我来说，这次的留学就像是走出了自己的舒适圈，我通过在一个陌生的国度独立生活、学习并直面和解决问题获得了成长。这一切都让我变得更加从容勇敢。

我是第一次看到学校的宣传册，但大家都穿着整洁的校服，表情开朗，我一下子就爱上了学校的气氛。随着天气渐凉，秋风也变得清爽。我一到学校，同学们就已经做好了研学旅行的准备，目的地则是长崎。当我来到长崎原爆资料馆，亲眼目睹历史资料时的震撼真是无以言表。之后的几天，我们集体去了很多名胜景点。这次旅行中不仅让我学到了很多历史知识，烦心事也大为减少，还交到了朋友，获得了很多新话题。以研学旅行作为留学生活的起点，这真的是一次无比美妙的经验。

11月，我住进了寄宿家庭。幸运的是，寄宿家庭中的妈妈也是中国人。老师告诉我时，我感觉十分安心。而且我一直很期待这三个月的家庭寄宿生活。寄宿家庭中有一个妹妹，还跟我同校，她是吹奏乐部的成员，每天都早出晚归，十分辛苦，同时也让我深感敬佩。12月时，寄宿家庭的爸爸妈妈还带我去看了大海，我第一次站在辽阔明亮的海边，吹拂着海风，看着头顶上盘旋的海鸥，这种在国内没有过的体验让我感到了前所未有的放松和快乐。

寒假时，冈崎市也下起了雪。寄宿家庭的妈妈告诉我要一起去滑雪，并说这是家里的特别传统。所以元旦后我们去了长野县，在蜿蜒曲折的山路上，看着面前的雪白世界，大家一起滑了雪，还吃了年节菜。这是我有生以来第一次滑雪，穿上抵挡寒风的厚重滑雪服和沉重的滑雪鞋，妈妈说我和妹妹走起路来就像企鹅一样，非常可爱。滑雪结束后，我和妹妹抱在一起互相取暖，看着彼此冻得红通通的鼻子和互相取暖的手，我感觉我们就像是真正的一家人一样。这是我度过的最为特别而又温暖的一个冬天。

春假结束后，天气变暖，我在盛放的樱花树下升入高三，并搬到了新教室，也结识了新同学。而且，学习气氛也一下子变得紧张很多，课程内容越来越难。天气逐渐变热，我回国的日子也越来越近，但春天最难忘的回忆当属5月末的球技大赛。我们全班所有人都刻苦练习着排球，我也第一次参加了排球比赛。大家一起拍了很多照片，而且我们班还得了年级第一名。排球最后落地时，全班同学都拥抱着一起，大喊着“我们是第一”，我想我永远都不会忘记那番场景。我也第一次体会到，原来高中生活是如此青春热血啊。大家齐心协力朝着一个目标努力的样子真的是太太好了。

而说到盛夏，就会想到日本传统的烟花大会。虽然我没有亲眼见过，但我这一年就像是烟花一样美丽，也像烟花一样短暂。在我的人生道路中，一年时间似乎无足轻重，但这却是非常难忘的一年。我觉得这也是我人生中绽放过的烟花。



赏樱时看到的美丽樱花



教同学中文



茶道



圣诞贺卡



住家妈妈为庆祝圣诞节准备的丰盛食物



和寄宿家庭一起看海



剑道部



课外活动摄影部



为情人节制作糖果



京都

梦想成为日常

活水高级中学/上海市甘泉外国语中学

翁 月莹

Weng Yueying



“哪怕一天也好，真想变成日本的高中生啊。”两年前，我曾在看动漫时这样自言自语道。我从未想过这个梦想居然能够成真。

这10个月里，我成为活水高中的一员，在长崎度过了留学生活。

飞机着陆的瞬间，我就被眼前的景色惊呆了。这个与上海截然不同的美丽港口城市三面环海，自然丰富，是个非常美好的地方。每天一拉开窗帘，都像是置身于吉卜力世界中，山间的浮云和晚霞都让我迷恋不已。

满心不安地走进学校时的心情让我记忆犹新。我一边想着如何能给大家留下一个好印象，一边在脑海中反复练习自我介绍的内容。幸运的是，班上的同学都对我非常亲切。

而且我第一次参加了礼拜活动。活水高中是一所教会学校，每天都会在校内礼拜堂进行礼拜。让人印象深刻的风琴声、大家天使般的唱诗声——这一切都是礼拜的魅力。我也由此开始对基督教产生兴趣，并通过活水高中的教育对基督教有了深刻了解。

对日本的课外兴趣小组活动憧憬已久的我加入了弓道部。一开始虽然总是射偏，但却感觉很快乐。每当站在道场上拉满弓弦，我就会忘记一切，内心也会冷静下来。虽然也遇到过困难，但我会与在弓道部结识的朋友们互相支持，大家一起参加比赛，一起集训，输的时候一起哭泣，赢的时候一起欢笑……留下了很多宝贵的回忆。

我的每一天都在这样的生活中度过，和朋友们的感情也越加深厚。我原本以为自己很难在日本交到好朋友，在语言和文化方面的障碍下，大家一定没办法像对日本人一样对我。但是，实际上并非如此。我们一起参加了夏日庆典、旅游、集训、汇报演出、球技大会和修学旅行等各种各样的活动。遇到困难就联手克服，遇到喜悦就互相分享。听到朋友跟我说“如果你再来日本，一定要见面啊”、“我们永远都是好朋友”时，我感动得无以复加。

元旦假期和春假时，我还在日本家庭中进行了寄宿。寄宿家庭的气氛非常温馨，大家对我就像是真正的家人一样。回到宿舍后，我还收到了“小月不在家，感觉好奇怪啊”这样的短信，真的特别开心。对于很久没有跟家人团聚的我来说，家庭寄宿也缓解了我想家的心情。不知不觉间，他们在我心里已经不再只是“寄宿家庭”，而是变成了真正的家。

在这样的日子里，我有时也会因为习惯了这种生活而感觉“好无聊啊”、“好累啊”。但是，只要一想起这种生活曾经是我的梦想和憧憬，我就会涌出不想浪费这段宝贵时间的无限力量。

“我们的日常生活，或许其实是一连串奇迹。”我会牢记这句话，牢记在长崎遇到的每一个人、每一件事，度过未来的每一天。



与朋友在夏日庙会上



圣诞节气氛



寄宿家庭体验



英语演讲结束



与寄宿家庭一起品尝章鱼烧



日本射箭团体比赛获得了亚军



日本射箭比赛



丰盛的年夜饭



班级合影



与朋友一起观光

霁日（晴日）

岩田高级中学／东北育才学校

沈 瑞麟

Shen Ruilin



所谓“霁日”，指的是雨后的晴天。

春雨连绵不休，但是我最近意识到，已经进入夏天，现在的雨已经不能说是春雨了。我在日本度过的第一个春天就这样转瞬即逝，我的内心也莫名地产生了一丝失落。

我本来并不喜欢下雨，但现在却对雨有一种特别的感情。这是因为，无论是烟雨，还是暴雨，都有停止的时候。

这10个月来，我总是被称为“雨男”。体育节下雨，郊游下雨，本来想要去赏花，结果一看天气预报还是下雨，就连随意去附近的神宫参拜，途中也下了雨。最终，原本计划是一整天的体育节也只举办了一上午，郊游也被取消，赏花也未能成行。在他人眼中，重要的活动时总是下雨。对此我当然感觉非常遗憾。

虽然天气无法改变，但我唯一能做到的，就是随时保持心境开朗。无论外面如何下雨，我的内心世界始终是一片晴空。换言之，要乐观勇敢地面对困难，这就是我在这10个月里学到的事情。

只要怀着期待霁日的心情，那么就算下雨，也能感到晴天般的温暖。

我加入了学校的啦啦队。本来计划体育节时，上午和下午都有表演，但因为下雨，全部改成了上午。不过在雨中表演出乎意料地帅气；郊游虽然没去成，但我跟班上同学一起在教室里吃了点心和午饭。这都是别人无法体验到的，从这个角度来看，我真是意外地幸运。

傍晚，冒着斜阳下的雨丝，撑着伞走在河岸边，看着扬起层层细波的大分川，我感觉自己分外幸福。

查过字典后，我得知“霁”这个汉字在日语中有两层意思，一是“雨后晴天”，另一个则是“清爽、心情畅快”。“心情畅快”，这可不是随时都能做到的。回顾过去，我得到了身边人的各种帮助。毫不夸张地说，我就是靠这些才克服了重重困难。对于寄宿家庭成员、舍友、同学、学校和心连心项目的老师们、篮球部以及拉拉队的队友们，我满怀感谢。

夏天的雨比春天更加激烈了。与此同时，分别在即的伤感也越发强烈。这也是无可奈何的事情。已经不是适应新环境的时候了。明明还想跟大家一起准备校园文化节，人类真的是一种容易被感情左右的生物啊。

我不知道在晴朗的日子里哭泣的是否是雨，但从没下过这么温暖的雨。

我的内心十分畅快。多亏了大家，我感受到了这份温暖。我已经没有遗憾了。霁日已经来临，今后每当我回想起这10个月的生活，都一定会笑着说“那时候好快乐”吧。

“每天的大分川都投射着落日余晖，这已经变成了我记忆中的光华。”——我曾在12月的感想中这样写道。那么，这次我就再加一句吧——“是大家的笑容给我的内心带来了霁日”。



北九州小倉城



别府地狱之旅



与啦啦队队长



从温泉出来后和朋友们在餐厅里



箱根



啦啦队结束后与寄宿家庭的妹妹合影



啦啦队的大家



与朋友一起漫步大分川



圣诞晚会



与寄宿家庭的弟弟合影

关联

神村学园高中部 / 成都外国语学校

朱 语晨

Zhu Yuchen



一片苍翠欲滴的绿色——这是我抵达鹿儿岛机场后最先映入眼帘的风景。老师开车来接了我，在一起前往学校的途中，我看着车窗沿路的风景，对接下来的学校生活充满期待。

在学校的生活真的很快乐。尤其是课外兴趣小组活动，简直就是我高中生活的最大支持。我在课外活动中留下了很多回忆，其中最为难忘的是刚刚加入弓道部时和队友们一起去伊集院町神社时的事情。在那次庆典活动中，我第一次观看了弓道比赛，还吃了美味的刨冰和小糯米团，那种独特的味道似乎至今还留在我嘴边。

课外活动的练习每天都很充实。活动室的弓道场是个非常神奇的地方，光是站在那里，就能让心情变得平和宁静。拉开弓弦，射出一支支箭矢时，我感觉到自己的精神也得到了磨练。弓道竞技并非单打独斗，当五人一组参加比赛时，就像是在合奏一首交响乐一样，大家的心也融为了一体。我深刻体会到，弓道也是一项注重团队合作的运动。

通过课外活动，大家的关系更加融洽，就像一支箭一样全体一心。这正是弓道的本质。我亲身体会到了这一点。而且，彼此之间的默契合作也让我无比骄傲。

课外活动的伙伴教会我什么是团结。不过，让我体验到更多日本文化，并教我世态人情的则是寄宿家庭里

的沼田妈妈。多亏了寄宿家庭，我领略到了很多日本的绝美风景。寄宿家庭带我去去了历史悠久的神社、风光美丽的海滨公园还有热闹非凡的庆典活动等很多地方，在他们的热情和关怀的影响下，我也学会了人际交往中十分重要的“体贴”。我们一起在新年吃了年节菜，看了新年第一场日出，一起看着电视节目大笑，一起聊着我在日本的生活，这些场景都让我永生难忘。而且，我印象最为深刻的，则是寄宿家庭里妈妈的美味饭菜。在寄宿家庭里，每天的晚饭都是我最快乐的时光。只要妈妈做的饭菜一上桌，我总是马上就会吃光。

除了课外活动的队友和寄宿家庭，学校的老师和同学也给我带来很多美好的回忆。在日本，大家教会我的最重要一点就是要体贴他人。以前我行动时只想着自己，但自从认识了这里的朋友，我就被她们对周围人的关怀所感动。今后我也会努力多多帮助身边的人。

刚到鹿儿岛机场时我还穿着羽绒服，不知不觉间季节已经来到夏天，回过神来，我这十个月的留学生活也即将结束。留学的本质在于不同文化之间的交流，无论是对我来说，还是对接收我的留学地来说，想必这都是一个巨大的挑战。真的很感谢以无比的温暖帮助过我的留学地的各位人士。

这段留学生活无疑将是我青春故事中极为宝贵的一个篇章。



参加射箭团体比赛



在日本第一次和朋友们一起看电影



和朋友们一起去咖啡馆



寄宿家庭吃的年夜饭



与寄宿家庭一起迎接新年第一个日出



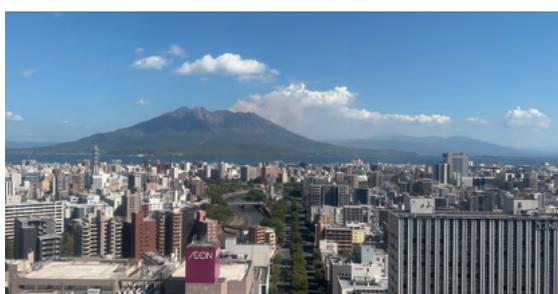
文化节



与射箭社团成员一起去庙会



庙会上买到酱油团子



摩天轮和樱岛



鹿儿岛黑猪肉乌冬面



短歌



短歌研修

同学们用31个字总结了既长又短的10个月留学。
学生们得以磨砺心智，思考心连心的体验究竟是什么。

永久之森三爱高级中学 李青阳

立命馆庆祥高级中学 孙澜歌

雪の森林
君と紡いだ
青春を
今も思えば
心は白く

李青陽



鳥飛ばぬ
白如の日に
風夜る
挂れた木上で
雫鳴る

孫瀾歌

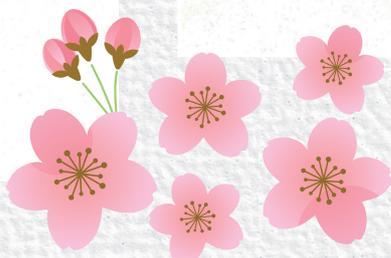


埼玉县立蕨高级中学 刘斯恬

东京学艺大学附属国际中等教育学校 王嘉隆

みずあそび
ひかる太陽が
水しぐま
身に受けとめる
母のように

劉斯恬



寒し海
桜舞い踊る
海の上
早咲きの花が
春を告げしる

王嘉隆



雪解けの
朝日が映える
谷の間に
新しき風
草芽吹く音

董易文



池の花
花期なく咲かす
青春は
刹那に過ぎる
貴重な日々だ

王子芸



あの夏に
潮風がおる
水辺の森
上げ潮になる
繋いだ心

翁月瑩



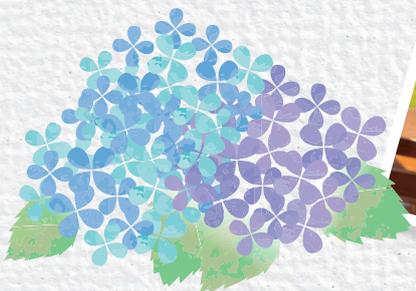
霧湧散る
斜陽を映す
笑顔にも
星屑みたい
記憶に残る

沈瑞麟



濡れた坪
梅雨の薫りと
わが心
連れていたのは
ソルベの響き

朱語晨



学校老师、朋友和寄宿家庭是与学生们最亲近的人，鼓励和帮助学生度过了美好时光和困难时期。下面是来自日方大家接收第15期学生的心得体会。

接收学校

与刘同学的回忆

刘斯恬的接收学校 埼玉县立蕨高中 教师 增田 美纱

我还记得第一次见到刘同学的情景。她很紧张，但还是面带微笑地和我打招呼。在入学说明会和迎新会上，刘同学认真听取了教职工的介绍，并积极努力地去了解他们，对即将开始的留学生活充满了期待。第一天到校时，她用流利的日语向同学们问好，给大家留下了深刻的印象。我自己也强烈地感觉到，我也想好好了解刘同学，从她身上学到很多东西。

蕨高中的国际交流部负责策划和实施与留学生的交流活动。今年6月11日下午，我们与刘同学和一名来自奥地利的外国学生举行了交流会。在活动的第一部分，她用日语介绍了中国的历史文化和学校生活。刘同学幽默风趣、

简单易懂地介绍了中国的春节、众多的民族服饰，让我们大吃一惊的学校课程和校规校纪，以及中国同年纪人的生活潮流和价值观，让与会者充分了解并享受到了文化差异带来的乐趣。刘同学选择话题的品味也让人眼前一亮。

正如这次交流会的准备工作一样，刘同学做任何事情都尽心尽力。她的努力赢得了班主任老师的尊重。她不仅学习非常优秀，同时也人品出众。她谦虚、善良，总是对周围的人心怀感激，并通过自己的言行传递这些情感。我们衷心希望刘同学今后能继续珍惜与日本朋友的联系，在众人的喜爱中努力进取。感谢你对于日本同学们带来的积极影响。我们期待着在日本再次见到你。



家长

号外：送出第15期学生(采访中国家长)

1. 您认为您的孩子在参加该计划后成长了吗？

是的,孩子成长了。

100%

● 您的孩子在哪一方面有成长？

- 性格变得更开朗了。
- 他掌握了生活技能，能够照顾自己。
- 变得更喜欢与人交流。
- 变得更有礼貌，更懂感谢他人。
- 在学习方面，有了更明确的目标，即使遇到困难，也能更加努力地学习。
- 对自己更有信心了。

谢谢你，我的朋友 瑞麟

沈瑞麟的接收学校 岩田高级中学 申秀谦

由于父亲的工作关系，我从小就有很多机会接触中国和韩国等来自海外的人。也许正因为有这样的经历，当我第一次听说有中国留学生要来日本时，就非常想教他很多东西。然而当瑞麟来到日本，我们开始交谈时，我记得我从一开始就掩饰不住对他良好的日语和英语水平的惊讶。而且，瑞麟一开始就会说日语，所以他很快就成了班上的一员。

和瑞麟相处了一段时间后我们又收到了新消息。我们学校又迎来了一位来自柬埔寨的留学生。他叫罗蒂，是我们关系中不可或缺的一部分。和罗蒂在一起，学校的生活非常热闹，由于我们都是住宿生，所以在一起的时间很长很亲近。我们在宿舍纪律的准许下，一起玩，一起看

足球比赛，最后在瑞麟要回国的时候所有住宿生一起为他开了欢送会。

在我和瑞麟的许多回忆中，最难忘的是瑞麟来我家里寄宿。我们和我家人一起出去吃饭、一起玩游戏、一起去看城堡，还做了很多其他的事情。在学校生活中我们也有很多说英语的机会，我们向瑞麟学习英语和中文，瑞麟向我们学习日语。

希望有一天可以和我的同学们以及洛蒂一起去瑞麟的家乡沈阳，想一起分享我们共同度过的这段学校生活的美好回忆，也想更多的了解瑞麟的学校。

我希望可以一直和瑞麟保持联系，互相关心互相帮助，永远保持这样的关系。瑞麟谢谢你和我度过的这10个月。



与翁月莹同学的回忆

翁月莹的接收学校 活水高中 二年级A班 英语学科的大家

翁月莹的日语从她一开始来到活水高中的时候就非常棒了，等到她留学结束时本来就流利的日语变得更加的流畅，也能够使用我们在日常会话中常用的一些遣词造句了。

她上课时和我们听一样语速的日语，而且能正确的理解所有内容。也参加了和日本学生一样的考试，并且也都取得了好成绩。她的表现甚至让我们忘记了她是来自中国的留学生。

我们互相教授日语和中文汉语。他们她还教我们学英语。当我带他们她参观长崎时，她问了我们很多的问题，也告诉了我们很多关于中国的知识。我们还了解了中国文

化，体验了彼此的文化。通过日本射箭课外活动俱乐部和俱乐部里学校组织的各种活动，翁同学我还熟悉了和同年级学生也打成了一片。

翁月莹自己住在宿舍里，所有事情都需要自己处理。在人生地不熟的地方生活一定很不容易，但我们很敬佩她所做的一切。他她有勇气出国留学一年，而我认为自己恐怕永远做不到。翁月莹无论做什么事情都非常的努力。

我们和翁欧同学在一起的10个月既浓厚紧张又快乐。我们聊了很多，留下了很多美好的回忆。我真的很高兴你能来到活水。卡绥



朋友

王同学 期待与你再次相见

王嘉隆的接收学校 东京学艺大学附属国际中等教育学校 土屋 飒亚布

在东京学艺大学中等教育学校度过留学时光的王同学。现在每当我们回想起和他一起的9个月里的点点滴滴时，会感觉到与其说他是一名留学生，更像是我们一直以来的同学，现在仍然与我们在一起。

我自己小时候也有过在德国生活的经历。起初因为人生地不熟，语言也不通，很难适应当地学校生活，每天都在哭。

起初，王同学看起来似乎对新生活又期待又紧张。但随着时间的推移，日语授课的困难和思乡之情给他带来了不少困惑，那时我仿佛在他身上看到了自己以前的身影。但那时我有家人陪伴，可王同学现在自己一人在国外没有人可以依靠。

正好那时，我家附近在举办庙会，于是我邀请了王同学。我还邀请了其它一些朋友。对于我来说“邀请”这件事很简单，但对于王同学来说也许是一件非常开心的事情吧。逛完庙会后我们还一起去聚餐了。在这之后我们又一起出去吃过很多次饭，也一起去看了海爬了山。王同学也来我家住过。即使他现在回国了，我们的关系也很好，有时他会给我从中国寄一些东西来，我们也会在微信上聊天。

虽然听起来我们只顾着玩，但王同学除了学习日语外，每一次的期末考试，模拟考试，英语的学习他都非常努力，甚至他还在学法语。他这种对学习的态度令我非常敬佩。

在王同学来到我们班以后，不是我去教他日本文化，教他日本人是什么样的人。而是通过他让我认识到，我们每一个人都是不同的人，不是王同学和我们不同，而是包括王同学在内的每一个人都是不同的个体。



家长

号外：送出第15期学生(采访中国家长)

2. 您愿意向周围人士推荐参加该项目吗？

推荐参加
100%

● 理由

- 可以拓宽视野。
- 它能很好地锻炼孩子们的独立性。
- 让他们拥有国际视野。
- 在日本生活，他们可以获得丰富的经验。
- 这是让孩子们全面成长的好机会。

来樱丘高中留学的董易雯被大家亲切地称为“小文”。

小文加入了我所属的和太鼓社团，但由于她没有交通工具，所以参加和太鼓社的邀请演出时，需要和我一起坐我母亲的车去。以此为契机，我们之间的交流增加了，之后每次演出我们都一起去，所以她和我母亲的关系就像和我一样也非常亲密。

我和小文在社团一起度过了10个月，还参加了县级别的比赛。我们之间有太多太多的回忆，无法在这里一一述说。

在这期间，学校询问我能否成为新年假期时小文的寄宿家庭。当我把这件事告诉家人后，他们都非常欢迎小文到家里寄宿。虽然只有短短的一周左右的时间，但我们度过了一段非常愉快，充实的时光，年末聚会和新年聚会，还一起去看了新年的第一场日出，去神社进行了新年参拜等等一系列丰富精彩且有季节代表性的活动。小文特别喜欢章鱼小丸子派对，为此我们全家甚至考虑要不要买一个做章鱼小丸子的机器。

在小文体验日本文化的同时，我也从她那里学到了很多关于中国文化的知识。这是一次可以称的上跨文化交流，国际交流这样的美妙经历，是充满发现和惊喜的一周。

在与小文的交流过程中，最让我惊讶的是对于日语中拟声词的理解。明明这些词对于日本人来说要更容易理解，但反而小文却无法理解它们的意思。因为我一直反复的使用拟声词，现在小文已经能很好的理解它们的意思了，这点让我很高兴。此外，因为我们学校所在的爱知县三河地区的方言也很有特色，所以小文一开始也听不懂，但慢慢的小文也学会了它们，并且可以熟练的使用了。

即使在家庭寄宿结束后，我们也经常一起玩。去看电影，去卡拉OK唱歌等等，这些都是我们之间宝贵的回忆。在这十个月里，我交到了一生的挚友。我很高兴小文选择加入了和太鼓社团。

再见！（ZAIJIAN）



第15期学生回国后 可能会怀念的各种东西



项目协助员来信

我们从第15期开始引进了“心连心项目协助员”制度，请心连心毕业生们用自己的经验帮助受邀访日学生适应留学生活，并为他们的未来规划提供建议。项目协助员们每个月都与第15期学生在线交流，并一起参加了面对面的培训进修。

项目协助员

第12期生 项目协助员 赵一青

中秋明月之际开始的第15期同学们的旅程在第二年7月一个潮湿闷热的季节里落下了帷幕。在老师和嘉宾的簇拥下，主演们还是老样子，但我注意到大厅里装饰的横幅已经从欢迎会换成了欢送会。面对诸多未知，起初高中生们的眼睛里闪烁着紧张和期待的光芒。但现在他们平静了，还略带伤感，而且最重要的是我能看出大家放松且愉悦。看到这一幕我深信，过去的这一年对大家来说是一段接触他人、接受差异、了解世界、反思自我的旅程。在线上交流的过程中，大家的成长似乎是一点一滴的，以至于隔着电脑屏幕的我都没有注意到。对于即将大学毕业的我来说高中生的喜怒哀乐似乎已经成为遥远的记忆，但我察觉到这一年自己也在和大家一起烦恼，一起欢笑。

我相信今后每当想起这些日子，15期同学们都能展翅高飞，踏上新的征程。



项目协助员

第12期生 项目协助员 尹一茜

你们15期同学的每个人都是独一无二的，我非常期待我们每个月的交流面谈。大家刚来日本的时候，一定在学习和交友方面遇到过困难。也许大家在生活中有些事情并没有向我们这些项目协助员倾诉，但我们觉得大家都有自己的目标，都能把握当前的形势，并尽全力解决自己的问题。通过留学，同学们不仅提高了日语水平，也加深了对中日文化和社会的了解，可能还深入思考了自己身上有哪些特质，将来想做什么。在关注同学们留学经历的同时，我也怀念起自己的心连心时代，并对其有了许多新的印象。作为项目协助员，我给自己定下的目标是尽可能帮助大家解决困难，但结果是，我觉得我和你们一起成长了。我很高兴能结识一群可爱的小学弟学妹们。在过去的10个月里，感谢你们陪伴。



项目协助员

第14期生 项目协助员 王籽陆

第一次在网上见到大家时，我有很多顾虑，比如我们能否成为朋友，我能否给出合适的建议。不过，当我接触到大家可爱的笑容时，我的顾虑自然就打消了。在随后每个月的面谈交流中，大家都与我分享了许多有趣的经历，这让每次会面都变成了愉快的一小时。当我们最后一次道别时，我意识到大家之间的感情是多么深厚，我由衷地感到难以割舍。

老实说，刚开始担任心连心项目协助员时，我曾担心自己作为毕业生无法提供足够的建议。然而，我的担心是多余的，因为15期同学们都非常成熟和独立。大家在新环境中表现出的勇敢，以及在学业和课余时间之间取得平衡的方式着实令人惊叹，大家所表现出的成熟是高中生所无法企及的。事实上，我从大家身上学到的比大家从我身上学到的要多得多。

能遇见你们真的很幸运！期待再见面！



项目协助员

第14期生 项目协助员 王小禾

第15期同学每一位都是优秀的，但大家开朗的性格和融洽的人际关系给我留下了特别深刻的印象。和大家在一起的时候，我莫名地感受到了一种愉快的氛围，感觉自己也充满了活力。我成了一名项目协助员，是因为我们留学时也遇到过难以与老师讨论的问题，我想帮助学弟学妹们。我惊讶地发现，我负责带队的4名同学都很积极，能够用自己的方式处理问题。小李沉默寡言，总说担心交不到朋友，但她用自己善良的心与学校的每一个人交朋友，与北海道的大自然交朋友，度过了一段有意义的留学生活。小刘是个认真的人，虽然因为对自己要求严格，无论是在学习上还是在人际交往上都遇到了一些困难，但她还是出色地克服了这些困难，并在充实地度过这一年、结交了一些好朋友，令人印象深刻。虽然不是我带队，但性格开朗、处事积极的小王和成绩、时尚双优的孙老师（爱称）也是我引以为豪的学弟学妹。

我期待着今后能见到15期大家的活跃发展。等你们来日本的时候我们再见面吧！



心连心网站

日 中 双 语 网 站

<https://xinlianxin.jpf.go.jp/zh/>

日本国际交流基金会以使肩负日本和中国未来的年轻人心与心相连（“心连心”）为主题开展“邀请中国高中生长期访日事业”、“日中高中生对话·协作项目”、“中日交流之窗事业”以及“强化纽带事业”。请访问心连心网站，了解更多信息。



发行

日本国际交流基金会

日本东京都新宿区四谷 1-6-4, Yotsuya Kruse, 160-0004 电话：03-5369-6074

2024年12月发行



心连心
Heart to Heart

JAPAN FOUNDATION
国際交流基金

