

探访中野 ~

2017.09.07

昨天下午指导老师带领我们去参观了中野~✿~✿

第一次在日本坐电车，感觉很激动！也学习了如何买票，今后也要多多学习！🐶

賈 霏的日記

初来寄宿家庭qwq(补发)

2017.09.20

其实一开始由寺岛老师带我来到长野车站，看见即将接收我的寄宿家庭的时候，我是很紧张的。我心里想今后要和他们共同生活，如果我不适应，或者不会与他们相处该怎么办之类的，我想了很多。

但是，9月10日那天我家后，妈妈为我热情的介绍了很多东西，为了我做了好吃的料理，贴上了欢迎我的横幅.....我竟然有一种回家了的感觉。

次日，周日，爸爸和妹妹亲自带我骑自行车去学校。我一开始以为骑自行车并不累，但是我错了.....骑自行车去学校快的话也要五十来分钟，中途还有很高的坡，和过往的车辆.....我望着前方爸爸和妹妹的身影，察觉到自己太缺乏历练。

爸爸和妹妹时不时停下来问我情况，大家都是温柔的人。

结果，因为路途过长，天黑时怕我一个人回不了家，家人还是让我坐JR通学。

我还是要努力才行。

2017.9.10





賈 霏的日记

第一天上课！！！【补发】9.11

2017.09.20

今天是我来学校的第一天，班上的同学和老师都十分热情的欢迎我的到来。我很开心！他们找话题和我聊天，我日语不是很流畅，他们也完全不介意，尽着最大的努力和我做朋友，我真的很开心QWQ

日本的学校和中国不同的一点是，每天放学之后，全校的学生都会自觉的留下来进行大扫除，连楼梯都是跪着用抹布仔仔细细擦干净的。这种自觉的意识和爱干净的表现，我觉得不只是我要学习，如果中国的国民们也有这种意识，我想社会会更加和谐美好。

少しの感想

2017.09.20

中国では、「ありがとう」と「ごめんなさい」は宝みたいなもの、人々は普通言わない。でも、日本では、この二つの言葉は口から離さないものだ。毎日200のありがとう、200のごめんは大袈裟のものじゃない。これも美しい社会になる大切な努力だ。「人に迷惑かけないように生きる」は多分私の留学生活で一番なものだ。

把日文投稿翻译中文的文章

英语合宿 【高一年生】

2017.09.28

23号和24号，长野西高校的高一年生举行了英语合宿。我是第一次参见合宿，心里又紧张又开心。

老师是两位来自外国的老师，两天全程都需要用英语对话。其实第一天的上午我的心情真的可以用低迷来形容。因为我已经两年没有接触英语了，都在学习日语，脑袋里面怎么也反应不过来英语的思路，老师问我最简单的问题，我也磕磕绊绊，心里十分难受。因为我以前从来没有英语这么差劲过。

午休的时候，我去找了我的班主任说了我的情况，班主任拍拍我的肩，要我不要太性急，慢慢来，我才终于冷静了下来。外教也好心的跑过来安慰我，指导我，我当时差点掉眼泪。

第一日下午也是紧张的学习，我终于慢慢找回以前英语的感觉，慢慢可以开口表达自己的内心。晚上，老师布置了一个任务，说是明天要小组发表演讲。意外的是我完全不紧张，晚上洗完澡后，我们在一起商量演讲的题目，准备到很晚才睡觉。我很自豪的是，演讲的故事和绘画担当都是我，我乐在其中。

第二天，我们发表了演讲，当结束时的掌声响起时，那个时候，我是最开心的。

外教说我们组的绘画是最好看的，我真的很开心。两天真的非常短，下午坐车傍晚就回家了。回想起来第一天上午我的状态，怎么说呢，很感谢帮助过我的人，在我最需要帮助的时候，向我伸出温暖的手，谢谢你们。

进路研修和大学见学【一年生】

2017.09.28

26号和27号，一年生在校内开始了进路研修。进路研修是啥，就是现在开始考虑自己将来读文还是读理，考大学想学些什么。我国内高一的时候，也曾面临过学文学理的问题。但是，我的学校并不会专门挑出两天的时间，对学生进行详细的说明和介绍，更不会邀请社会上的工作人士，请他们来学校谈谈经验，介绍工作到底是干什么的，怎么做的。仅仅是高一，就如此重视学生未来的目标，是考虑了很多的。

我觉得这一点，中国也可以学习与借鉴，打破学生死读书读死书的坏陈规，真正意识到读书是为了更好的将来，是为了更好建设国家。而不是天天没有梦想，没有目标的，瞎奋斗。而今天，我们特意进行的大学见学。前往自己想了解的大学，了解考大学的专业知识，熟悉大学内的生活。我所去的大学是隔壁群马县的群马大学和高崎经济大学，虽然时间短暂，大学的导师还专门接待了我们，度过了充实的一天。

一期一会，也许今天我所去的地方，我一生也就这一次机会了，我会好好保留这份回忆，珍惜足下度过的每一天。

【假日】果实

2017.10.01

因为大学见修，学校安排29号周五和周末连着放假。

周五，妈妈带我和妹妹去了妈妈的老家。中途路过商场，采购了很多东西。到达老家的时候，已经下午两点多了，奶奶和爷爷亲切的接待了我，给我做了丰盛的饭菜，问了我很多关于中国的事情，说好想有机会去中国玩一玩呢，我们交谈的很开心。午饭过后，我想着来的时候也没有带什么礼物....于是我就向奶奶借了纸笔，心想画幅画送给他们。因为忙着出门，只能草草画了简单的画送给奶奶爷爷，他们看到我画的画和我的信的时候，十分高兴，看见他们高兴，我也心里暖洋洋的。

接着马上爷爷带我去了自家的菜园子，要送蔬菜给我们。菜园子里面种了很多蔬菜！！茄子，辣椒，白萝卜，红薯....我顿时觉得好厉害啊！我和妹妹帮着挖红薯，摘茄子辣椒，乐在其中！！大自然和人类的完美杰作！！自己亲自种的蔬菜，吃着都是最香甜的！

最后因为妈妈晚上还有要事，就匆匆告别了老家。最后走了我们不停的挥手挥手，我想着以后，一定还要来看“我的”可爱的爷爷奶奶！

不仅收获了美味的蔬菜，和平的种子也深深扎根在两国人民的心中，我作为小小使者，却感到大大的成就感。友好相处并不分国界，你也来献一份力么？





郵便局印

□□□□□

~あいだる

9.29

カイン

おひさま

9.29

カイン

おひさま

9.29

カイン

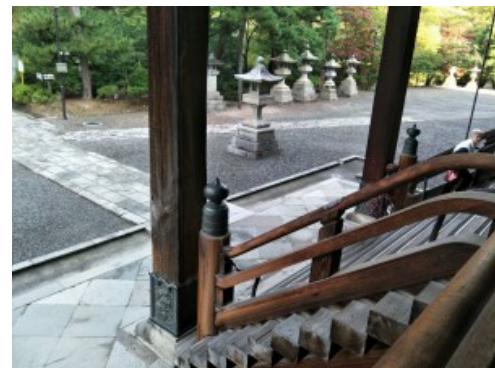
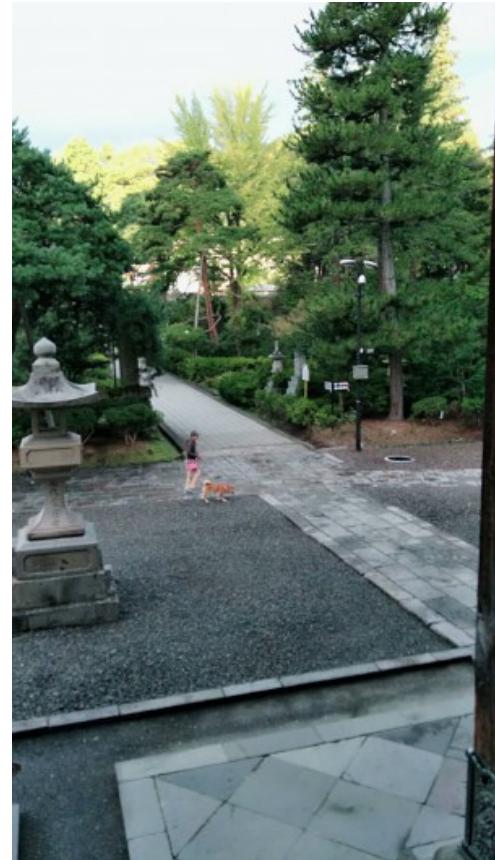
善光寺~長野的信仰之光~

2017.10.15

善光寺。一个我每天上下学必须经过的地方。九曲回澜幽径长，碧松迎客绿凤蔷。每每从小西门进入，穿过本堂，再从大门堂堂正正的走出去，是我一天中最惬意最享受的时光。携携散散的参拜人士，怀着最真诚的心愿，怕打扰神明的吐息一般，默默祷告着。

善光寺可以将所有人超度天堂，它并不属于佛教范畴。它据传是由本田善光于七世纪创建的。主佛传说是从百济首次传来日本的佛像，654年变成秘佛，现在不能直接参拜了。善光寺的七年一度的开龛，也是主佛的替身前立主佛从宝库移动到正殿，供人参拜。

风柔寰宇洗清塘，古寺馨榕荫笙煌。每个来过善光寺的人都会被吸引的流连忘返，浓厚的古寺韵味，神圣的众多佛像。你难道，不想来看看么

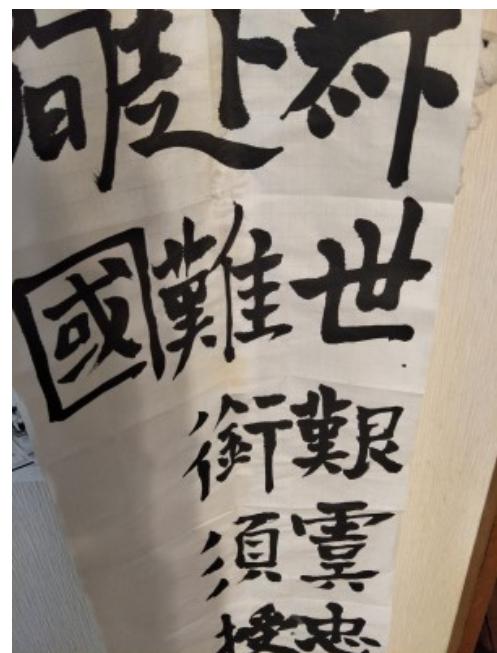




第一次尝试半切书法!

2017.10.17

开心!今天第一次尝试了半切书法!虽然不好看,但是我第一次正式的作品!这个月底要提出作品,放到我们学校的作品展!我要抓紧时间练习写出更好看的字!✿✿✿



我喜欢的授课~

2017.11.18

要说在学校我喜欢什么课程的话，我会选择家庭课！

首先是因为家庭课的老师十分幽默风趣，经常和我们聊她自己的小故事，常常惹的全班大笑~其次，在家庭课上可以学习到非常实用的与生活息息相关的食物小知识，俗话说的好，民以食为天，我们必须注重食物的安全，以及食物的营养平衡，食物如何保存，当中含有哪些营养物质我们人类必不可少？等等。日本的学校与中国的学校不同的地方也在于家庭课。多么希望我们也可以开设家庭课，这必是有好处的。

两个月以来，家庭课总共开展了两次调理实习。就是在老师的指导下自己做饭哦~一是亲子丼，二是意面，与小伙伴在一起做料理既好玩又可以吃到美味的料理，这将是我一生中美好的回忆~

我希望今后的家庭课上可以尝试各种各样不同的料理，我也会细心学习，做出最美味的食物~

我的减压方法~

2017.12.06

1、看自己喜欢的节目~在我感觉到自己压力大的时候，我喜欢上网搜索自己喜欢的节目看，转移自己的注意力，而在一件事情上面钻牛角尖。人总要学会自己调整自己。我喜欢看的节目是关于历史的纪录片，每次都能学习到很多知识和开拓视野。

2、外出散步。多出门接触接触大自然何尝不是一个放松自我的方法？我的寄宿家庭有养一只可爱的小狗狗，我最喜欢和爸爸一起带小狗狗散步，真的十分惬意~

3、商谈。一旦遇到自己感到苦恼的事，自己憋着不是办法，一定要找人倾诉自己的内心。别人会在更高一层的角度，给你意见或者建议，给你开出一条道路。

4、听音乐。音乐是一剂良药，我喜欢听音乐，情绪激动或是心里烦躁不安的时候，音乐都会让人冷静下来。

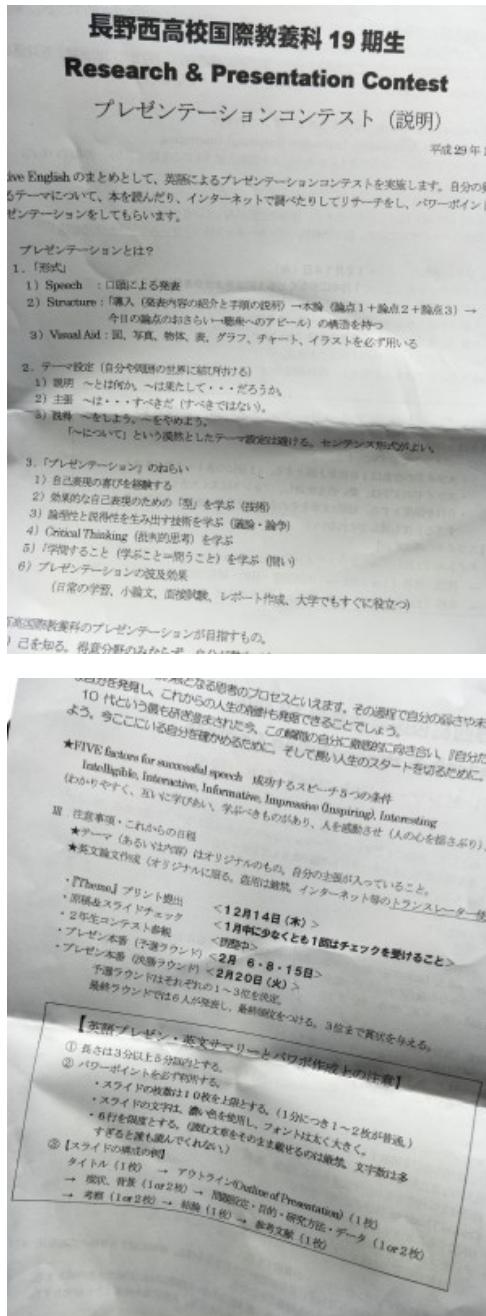
留学生活过的真快，到现在为止我的压力还不是非常大，我希望自己能够合理安排好自己的生活，把每一天过的更充实！

賈 霏的日记

presentation content prepare~

2017.12.12

长野西国际教养科每年必做的英文演讲!!真正开始在明年二月份初，我也不能输!!加油准备噢✿~✿



-G Active English

Presentation Contest

題出題日 12月14日

No. (1) Name

(日本語)

(英語)

(In English)

Theme: _____
Presentation の範囲
introduction (開題発起)

賈 霏的日记

新的寄宿家庭~多人数初体验!

2017.12.28

(图片为清早的雪景)

2017.12.27日，是寒假(虽然很短!!!)的第一天，上午去了小学校给小学生举办书法展示(体育馆真的好冷(●—●))下午回到学校，老师开车送我到了位于长野市北方的牟礼的新的寄宿家庭 和赤盐家在一起的时光让我更加觉得今后要更加努力才行，不荒废每一天的生活下去。新的寄宿家庭对我来说真的是初体验，爷爷奶奶，爸爸妈妈，五人兄弟一起生活，我来的第一天大家对我非常热情，每个人都有强烈的个人性格，非常好相处 晚上姐姐的两位朋友来家做客，我也初次体验了日本jk的女子座谈会哈哈哈，大家一起唱歌，一起玩游戏，十分有趣 !!



~寒假~之跨年

2018.01.24

12月26号到1月5号，是为期九天的寒假时间~和中国的高中相比时间很短，但是日本还有春假，好像是在三月底。

在2017年最后一天跨年的晚上，大家族一家人坐在一起看着电视，聊天说笑，聊起中国的过年是个怎么样的过法，我就说会放鞭炮，吃年夜饭，压岁钱之类的聊的很开心~到11点50分左右的时候，妈妈突然问我不要一起去神社呀？我吃了一惊，这么晚还要去神社么？原来在新的一年开始的时候，要去神社参拜，在神社前排起了长长的队，可以领到限定数量的剑羽和橘子，我模仿着大人的样子，拍手祈祷，这是我第一个过的日本的新年~~意义重大，一定要跟家人分享~

还有一个令我惊讶的事 1月1日早晨起来，家里的五个孩子还有我在妈妈面前排成一列，逐个跟妈妈汇报这一年发生的好事与不好的事，以及对新的一年愿望，然后可以得到压岁钱（年玉TOSIDAMA）~我的新年愿望是可以考上日本的大学，大家听了很吃惊，为我鼓掌加油，我心里又默默坚定了自己的信念。加油哦！！因为，自己的未来是由自己书写的=V=

寒假基本上都在家里休息，帮奶奶做做家务，写写寒假课题，出门去下书店看书，过的很悠闲~

賈 霏的日记

日本书法~独特的美

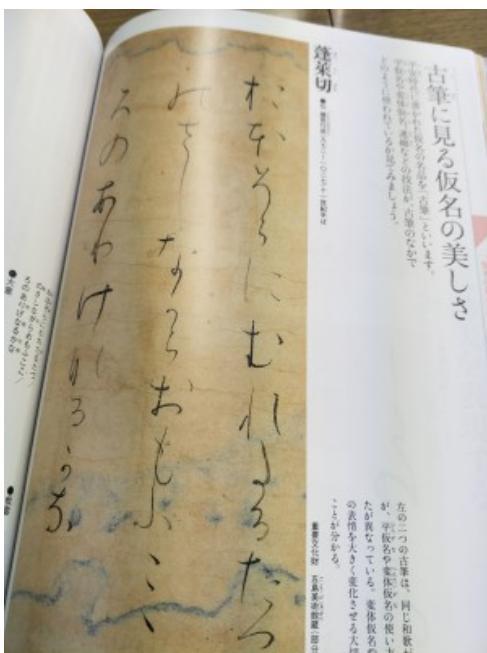
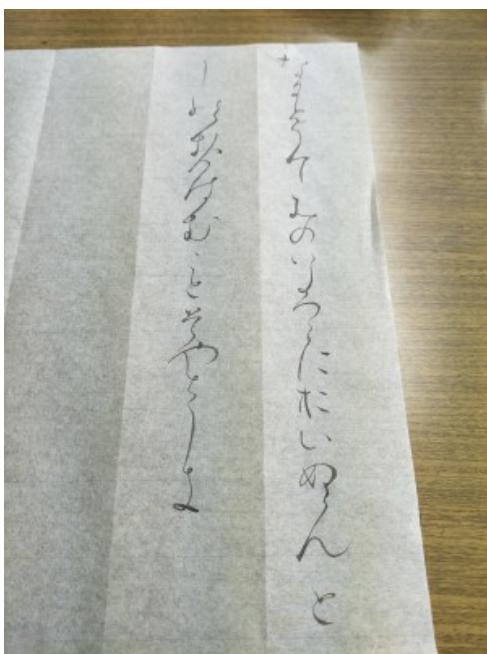
2018.01.24

在学校的书道课上，老师初次带领我们认识了解了日本书法。

之前都是在王羲之作品集或者是颜真卿，欧阳询等等中国的书法家作品集里面选择自己喜欢的小部分进行学习，中国的汉字特点为简洁，生动，笔画端正，讲究一笔一笔写出字的生灵感，但是，日本的书法给我的感觉就完全不一样了。

日本的书法，(因为我不是特别了解，可能说的肤浅，抱歉!)用的是很细的毛笔，用笔很轻，一个一个假名要连起来显示出活跃感，留白与紧凑，类似于音乐的旋律，有高有低，比汉字的灵感更强，但是要掌握这个“旋律”，必须要认认真真写好每一画，不然会给人家造成杂乱无章的感觉，有失美感。

日本的书法要长时间练习，才能生动好看，我能够亲身体验，真是太好了!我希望我今后也能够做出令自己满意的作品!



中期研修所学习到的 1.29-2.2

2018.02.23

现在离中期研修快过去一个月了，回首复习研修时候的笔记时，俗话说得好，温故而知新，果然如此。

首先研修的时候，听了大家的半年间的发表，学习了各个地方有趣的方言，看了同学们不同的社团活动，有的同学的社团每天竟然要训练三小时，跟我的社团比起来要辛苦很多。还有的同学参加了多个社团，广交了朋友，我想我也可以学习学习。

其次，老师针对我们出现的问题，设计了一些课题让我们学习。一是要回想起来留学的目的。要不忘初心，自己之前定下的目标不是信口说说，而是需要实际行动来实现。二是学习如何提高交流能力。要充分理解日本的文化，才能人与人之间减少矛盾。要学会自己主动找话题，“联想”很重要。等等

之后，心连心的前辈来讲了体验谈。我学习了很多。1.要能屈能伸。要有弹簧般的精神。不要硬碰硬，学会思考。2.珍惜眼下 NOW!! 留学生活十分珍贵，浪费时间是可耻 3.不要放弃与他人的搭话，总有一天会无话不谈。（日语的能力很重要，要注意提高！）

最后是阿南所长与大家谈话。也学习到了很多。

这次研修不仅仅学习到了很多，也看清了现状，明确了目标，与中心的老师与同学相隔五个多月的再会，真的十分开心。镰仓的一日游，和服体验，拉面博物馆的见学等等，都是我最好的回忆。

~初めての温泉~

2018.03.12

昨日は日曜日だから、家族みんなで川中島とゆう所で温泉に行った。川中島は私前のホストファミリー住んでいた安茂里駅の次の駅だかた、名前は知っていた。佐々木うちで初めての温泉だから、楽しみにしていた。

天気は寒いから、温泉に行くのは本当によかった。日本の温泉と国内での違い、日本では必ず全裸、ちゃんと体を洗ったから、入れる。中国なら、みんな水着をはいてそのまま入る。驚きも恥ずかしいもあるけど、でもみんなは一緒に、だんだん大胆になった。

でも、入るときはあるおばあちゃんに怒られた。長い髪の毛をしぼるのは忘れて、温泉にはいたから、私はすぐ気を付いて、すみませんと言いながら、温泉の外で髪の毛を絞った。びくりしたけど、これはホントにもし訳ないから、今度は気を付かなきゃ。

温泉の後、直接そこで夕飯を食べた。私が頼んだのは魚の料理で、とても美味しかった。

みんなとまた温泉に入りたいな～

把日文投稿翻译中文的文章

~日本で初めての誕生日会~ © 2018. 3. 20

2018.03.21

昨日は私の誕生日だったよ。今年は18歳になって、中国だったら、もう成人になること!時間過ぎるのは本当に早くて、実は成人の準備まだしてないなー。 (笑)

クラスの皆は海外研修帰ってばかりから、昨日はずっと海外の話ししていて、私の誕生日を忘れたそうで、ちょっとショックかな。。私から「あのね、今日実は私の誕生日なんだ。。」と言ったから、友達が「なるほど!おめでとう!」と言った。大丈夫から、だって、ホストファミリーが私の誕生日をよく覚えてくれた!!

家帰ったら、お婆ちゃんがいっぱい美味しい料理を作った。佐々木うちで誕生日会するの時、特別なゲームがあるの。

把日文投稿翻译中文的文章

中華料理、君も食べたいですか~

2018.04.15

昨日の夜、私はさしつけに中華料理を作った~前回作るのは前お世話になったホストファミリーで、佐々木家での初めで~ お婆ちゃんやママは毎日料理を作る大変だから、私もよく手伝うとかするけど。。私はお婆ちゃんに“私も料理作りたい”と言って、お婆ちゃんがめっちゃ喜んでくれた、ぶんちゃん是非作って!助かります~と言われた^_^ 作った料理は青椒肉絲とじゃがいもの炒めもの。じゃがいもは私家でよく作るけど。。青椒肉絲は完全に初めて!私はお父さんにいろいろ聞いて、わくわくする気持ちで初挑戦!もし味がやばかったらどうしよう~でもお婆ちゃんがすぐこう言った、大丈夫!ぶんちゃんに信じる!^_^ よし、じゃ頑張るぞ!!

でも味が意外と美味しくなった!指導してくれたお父さんに感謝! 皆楽しく食べててくれた!私も嬉しかった! 今日の夕飯も私が担当、4つの料理を作る!人数多いから、頑張る!
♥



把日文投稿翻译中文的文章

纪念!!初尝试全纸作品

2018.04.29

为了迎接六月底七月初的文化祭，书道班的成员也要准备个人作品。我选择了全纸。

图片的第三张是我临摹的样本，字体为小楷，因为我也是书法的初学者，就选择了相对容易临摹的字体

~今天是母亲节~

2018.05.13

今日，五月十三号，不管是在中国还是在日本都是母亲节！孩子们给母亲表示感激之心！祝妈妈母亲节快乐，永远年轻！

我的寄宿家庭里，大家一起偷偷给妈妈和奶奶准备了花束，每个人还写了祝词，打算在晚饭的时候给她们惊喜~真是美好的节日呀~



6.4 全校合唱比赛中所学习到的

2018.06.09

在长野西高，每年都会举办全校合唱比赛，听同学说是西高的传统项目~其他学校都不会每年举办。

我是第一次参加合唱比赛，刚开始我还会担心记不住日文的歌词，每天晚上在家悄悄的练习，但是我发现我没有做多大的功夫，跟着每天同学们在班上的练习，就一点一点的记住了歌词，了解了合唱发声的要素。我是负责高声部，所以对我自己也是初次尝试~

我很佩服日本的学生的一点，就是自觉性。在得知要举办合唱比赛的时候，离真正的比赛还有一个月左右的时间，却在慢慢开始筹划了。比如在班会上大家一起选曲子，一起决定由谁来负责钢琴，曲谱用什么好？竟然全部都是学生自己来操办一切。我看见老师只是在一旁看着大家的练习，时不时指点一下。像这样的组织性，纪律性，自觉性，我想我在中国的班级上是不足的所以我这是需要学习的地方。

我的班级在去年的合唱比赛中获得了优胜，所以今年的目标也是奔着优胜去的。果不其然，在大家的协同努力下，真的获得了优胜！在表彰结果的时候我也激动的哭了出来。每个班级的合唱都非常震撼，有的听了很感动，有的听了很热血，真的很佩服大家！真的是一次难以忘怀的经历。



すが皆さん、さらけ出してましたよ。よかった、曲の世界観の中、指揮者・伴奏者
となって表現してました！！さて我らにはもう一年チャンスがあります。またクラス
と、ひとつの歌を作り上げましょう。

I組 指 2組 開 3組 いのちの名前 4組 葡 5組 群育 6組
合唱前の曲紹介・クラス紹介もよかったです。

ようこそ
先輩たちが2～3週間の教育実習のため相
手をもつて、新規開拓を進めていた



