

# 孟 沁培的日记

## 东京一修学旅行

2019.09.05

9.5 木曜日

冷食觉得有点不习惯，日语交流也不是很顺畅，但是还是要继续加油！！！



## 在长野

2019.09.16

2019.9.16 月曜日

在长野

今天已经是来长野的第九天了，时间说快也快说慢也慢，最初的不安与无所适从已经慢慢消散了，更多地想要尽快融入和适应日本高中的生活，慢慢地去配合这个节奏，习惯这里的说话以及行为方式，说到底还是有不同的。

日本人很习惯的去和别人说[ありがとう][ごめん]「お疲れ様でした」等等，这些天我也感受到了，哪怕很小很小不是故意的事情，他们也会自然而然的道歉，还有比如平常我不小心碰了某位同学，还没等我道歉，她都会先跟我讲「ごめん」，要从别人旁边经过，打球的时候没有让对方接住球，麻烦别人，感激别人，这些种种，他们都会讲「ごめん」，即使错并不在你。而在中国，这些可能大家都不怎么注意，觉得没有必要，或者认为自己没有错不用道歉，亦或者，认为“先道歉就承认错误在于你”，大家都认为道歉好像是一种丢面子的事情，都不愿意去开口。虽然刚开始的我有点不习惯，但慢慢地，我开始适应并且认为这是一个好的习惯，小小的事情去道歉是两人对对方的尊重，并且矛盾有时候仅仅因为这一句话就可以缓冲，让两人都不至于陷入尴尬甚至恼羞成怒的境地。这是我们要学习的地方，在某些事情上，这样的做法可能比原来我们揪出谁对谁错更加有意义并且高效。

就这样继续加油吧！



# 孟 沁培的日记

## 在长野的第16天

2019.09.23

9.23 月曜日

记得是上上周，是我第一次一个人做电车回家，本来信心满满以为自己绝对没问题，坐个电车嘛，能有什么难得呢，尤其是住家姐姐和同学再三问我“大丈夫ですか”，我都认为这么简单的事自己一定办得到，结果尴尬的是我下错站了，因为我感觉好像每一个车站都长的一样，看着那一站很像我平时下车的车站，就随着人流一起下去了，可没几步就发现我错了，然而我又天真的坐了下一辆车，这个车不会到我那一站，但这是我上车将近二十分钟才发觉的，这时候住家妈妈和同学都开始用line问我到哪里了，因为按电车的时间我应该已经到家里了，我开始有些不安，等我下车已经离我家很远了，后来住家妈妈安排她的嫂子来接我，我感到非常非常抱歉，结果出乎意料的住家妈妈和那位接我的阿姨反而都在安慰我，觉得我可能受了惊吓，一直说没关系，别担心，反而让我不安的心情平静了下来，后来在车上，阿姨告诉我她非常喜欢中国，中国料理很好吃，西安她也去过是个很好的城市，热情而亲切的她也让我绷紧的身体放松了下来，和她一起聊天。

前天的时候，我们和住家一起拜访了阿姨他们家，是标准的日式房间，之后我才了解到叔叔和阿姨都去过中国很多地方，北京上海西安洛阳拉萨等等，尤其是叔叔，也会讲一些汉语，跟我讲了许多他当时在中国发生的事情，身在异国听到这些，心情真的不是感动这么简单了。

之后我们一起去吃饭，是他们常去的一家中国料理，点了一些饺子，麻婆豆腐，宫保鸡丁，青椒肉丝一系列他们熟知的菜品，但我发现其实他们并不擅长吃辣，却为了照顾到我，点了会比较辣的菜品，这一刻，真的感觉他们待我如家人一般，心里非常感动。曾经想象的隔阂或者矛盾，我在住家这里根本没有遇到过，我才发现，原来即使我们籍贯不同，心却能离得这么近。

后来还了解到店主是大连人，还跟我聊了一会，让我有时间常去玩。我才终于明白在异乡遇到中国人的感觉真的会感到非常亲切。

明天就是学校的考试，虽然还有很多很多不认识的单词，但我还是要加油(ง •̀ •́)ง



パックに一冊！すぐに通じる！

旅の指さし会話帳  
mini

中国

680  
yen

China

こんにちは  
你好 nǐ hào  
ニーハオ



天安門



## 学校的实践学习

2019.10.20

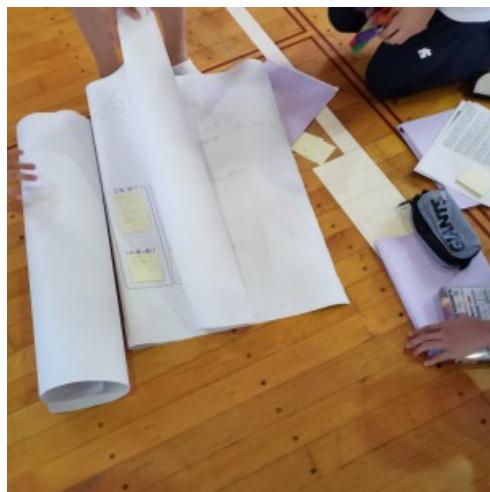
10.17 木曜日

每学期都有的探究学习就是今天啦ヽ(・ω・)ノ，热心的邻桌告诉我高一全员都按着学号重新分成六人一个小组进行探究学习，活动场所在室内体育馆。

其实我心里有一点慌ヽ(・ω・)ノ，因为又要面对新的同学了，有些不知所措，和同伴一路说说笑笑掩饰着我的紧张感，看到体育馆集合的人，我开始寻找着属于我的那一组，因为学号是最后一个，所以在体育馆的最角里，我说了一句こんにちは，就慢慢的坐下了，等到老师介绍完课题，就要求各小组成员对内进行自我介绍了，大家知道我是留学生后，就很暖心的笑着说我日语很棒，刚开始完全不知道我是留学生，虽然知道这话可能就是客气一下，但却真的缓解了我的不安ヽ(・ω・)ノ。

这次是根据SDG的十七个目标，选择一个最感兴趣的进行讨论研究，国际现状以及解决办法。在国内的时候，这样的研究，只会局限于个人或者本班，并且也不会花费很多时间。这个学校这样的形式我感到很不同，我也很好奇大家会有什么样的反应和态度。令我惊讶的是，大家都非常积极的准备工具，手绘板以及马克笔，便签纸ヽ(・ω・)ノ，讨论。也非常关注我，问我有没有听懂理解，还对我解释了很多我不理解的东西，因为我们选择的是教育方面，同样也因为我的存在，这次的研究便分为了日本，中国，其他国家三个板块。我向他们讲述了中国的一些教育，以及可能存在的问题，这和日本完全不一样，他们都非常有兴趣，专心的听我讲。让我感到很安心，感觉是真的融入了这个讨论。探究学习进行的非常顺利，两小时后的展示环节我们组的成员也表现很出色，得到了老师的表扬和赞赏。

在国内，可能大家更多专注于课本上的学习以及应对考试，探究实践性的学习在国内可能不能受到过多的重视，今天我却真的感受到了实践学习的魅力，大家一起努力的研究，提出点子和想法，认真的态度和团结一致的样子，不由得感到治愈，在这里生活，总会因为小小的事情，慢慢淌进我的心底，泛起来能围绕在身边许久的温暖ヽ(・ω・)ノ。



## 轻井泽之行

2019.10.22

10.20 日曜日

这周有了难得的好天气，和住家一起去轻井泽。🚗

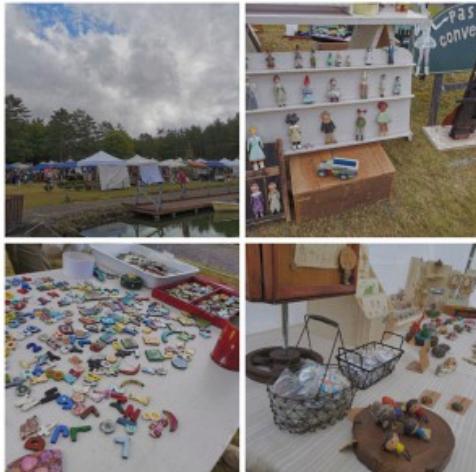
在国内来之前，就知道长野的轻井泽很有名，一直想去，今天终于有时间真的太开心了，一路上半开着车窗，就连空气也都变得甜甜的☁️。一个小时的车程在我看来变得异常的快。

果然周末的日子，大家都会出来兜风郊游，路过了一个小小的集市，人也不少，贩卖着各种各样的东西，基本都是手工制作，像是精致的帽子，装饰的小摆件，复古的玩物，手摇活动的小铜人，一件一件，陈列在一个个小棚子底下，等待着被人们挑选。走在草坪地上，看着一个个小棚子像是走进了不同的世界，都有着属于制作者独特的风格与味道，这样通过手工制作的东西使人感觉非常美好，传递的不仅仅是物品，更像是向人们传递着他们对待生活积极的态度以及力量，这些物品有些人感觉买回去没什么用处，但一个小小的物品或许就会让我们保持生活的新鲜感，提升生活的精致度有时也并不代表奢侈或多余，是让自己更好更元气的面对接下来的生活！！！！！

后来买了一个小小的摆件，毕竟不能白来一趟嘛，就当是纪念品ba。✿✿✿

在接着去了一个玉子市集，各种各样的店铺，还有我超爱的宫崎骏周边店和动漫手稿的展馆，真的是太棒了👉！！！！一路上还听见了一些人说汉语，还是蛮惊喜的。

保持这份好心情迎来下一周吧🎉🎉！！





# 孟 沁培的日记

## 参加画展

2019.11.06

10.31 木曜日

今天是万圣节，也是北信高校美术展的布置日啦，从十月初我就开始期待了！！！也为之筹备了一个月左右。

上午两节课结束以后我们便在美术教室集合了，最开始我还在想布置画展为什么要来这么早呢，后来我才明白，作品，工具，材料等等各种画展所需要的东西，全部都是由学校为单位，自己搬入。知道这点时我当时的蛮惊讶的，首先在中国，为学生举行的非盈利性画展真的非常少，更多的是比赛获胜者的画展，初中当时参加过几次，但是，当时我只需要填一个表单，并把画交给老师就好，剩下的各种各样的事情都是由学校老师联系布置或者画展的主办方统一布置，到时候，我们只需要去参观就可以了。而在里，完完全全是学生自己负责。

我们早早吃完了便当，每个人戴上手套，将作品材料等等搬下楼，准备装车，由高二的前辈教我们如何去摆放以及用绳子一圈一圈的固定，绳子的固定有些复杂，我们每个人都得亲自操作一遍，直到学会为止，这期间，老师也是在一旁看着，把一切交给我们来完成。到达会场以后，发现这次画展也有长野大学的学生参加，再加上大约一共有十多个高中，每一个高中根据作品数目，都有一块属于自己的展示区域。领取好灯具，梯子，展板等等用品后，便开始着手布置，这期间老师也是进行指导，一切都需要我们亲自动手，爬梯子，挂展板钩，布置灯光，作品的位置以及如何摆放都有反复尝试，探讨，决定。虽然很累，并且爬梯子进行工作也有些恐怖，但是却能让我们真正感受到这是属于我们的画展，这是我们必须为之付出的画展，一瞬间，脏活累活都变得有附加值和意义，我们亲手布置，向人们展示我们想表达的东西。会场的讨论声音夹杂着玩笑声，一切也变得美好了，每个人都像一颗小星星，在这个会展中汇聚形成属于我们的星空。

老师还为我们准备了万圣节的糖果，好像，也比平时更甜了。布置结束后，还有一些时间，我去看了看大家的作品，形式不一，表达方式也不同，油画，素描，针管笔，雕塑，手工，动画，漫画等等，非常丰富，也包含自己的特色，每一幅作品都是独一无二的，所谓山外有山，人外有人，他们的作品真的让我学习到很多，也意识到自己还有很多不足之处，也更加佩服大家都有很好的点子去表达，有充分的想象力。同校的同学们多是油画和手工，由于我确实不太擅长色彩，也练习的很少，便选择了炭笔的素描，画了中国京剧中的花旦，我觉得看到这幅画的人可能还并不了解花旦，也不了解京剧，但我希望能通过我的画，能让他们产生去了解京剧的想法，从而去了解中国的各种各样的文化。

下一次的画展在二月份，希望自己能有一个新的突破吧。



# 中国一京劇

1年 孟 沁培

長野県長野西高等学校

北相高等学校美術展



## 展演

2019.11.06

### 11.1 金耀日

长野高校每年的特色汇报演出，我们筹备已久，今天终于是正式展演的日子了。

长野西高的艺术课是分开教学的，书道，音乐和美术三者根据自己的兴趣自由选择，我便加入了美术班。这次的展演也是集三者为一体。今年竟然也是围绕我最喜欢的干与千寻为主题而创作的。看了去年前辈展演的视频，内心也是不由的佩服，在那么多人的观看下，也能平心静气，专注于作品。我们更是倍感压力，音乐班的同学拿着乐谱每天中午练习，书道班和美术班更是利用着碎片时间不断重复书写和绘画着作品，从海报到入场券都由我们亲自设计，初稿，修改，取消，定稿，一步一步我们每个人都十分努力。想要呈现一场完美的展演。

看着老师，同学，外校的教员慢慢进入会场。明明有几次彩排的经验，但紧张好像还是想从我的手心钻出来，绘画的部分并不难，可由于我负责白龙的眼睛以及周围，需要极其小心，否则点睛之笔就可能变为败笔了。钢琴声缓缓响起，歌声也随之而来，明明最熟悉的音乐，会场的氛围此时赋予了歌声别样的魅力，涌现出不一样的感觉。温柔的歌声渐渐渗入人的身体，我感觉好像一下子变得轻盈，紧接着，书道班的同学有条不紊的依次开始书写，从英文到日语，各样的颜色也完美的融合在一起，等到最大一个字“缘”的一撇结束后，就该美术班上场了，我呼出一口气，旁边的同学也悄悄对我说“頑張れ！”，伴着合声，我想起了白龙，钱婆婆，巨婴，锅炉爷爷以及千寻各种各样的经历。浮躁跳动的心也开始慢慢趋于平静，拿着笔，一笔两笔，一切都是那么的熟悉而又陌生。回过神来，我负责的部分已经结束了。

绘画结束，歌声与钢琴声也慢慢停止，我屏住呼吸，期待与紧张的看着作品进行最后的收尾，老师和同学一起将作品慢慢立起举高，终于，是我们想要的效果！！会场也响起了属于我们的掌声，我们握着彼此的手，觉得这么久以来的努力终究没有白费。

看着我们的作品，我的脑海里又浮现出电影那一幕，千寻骑在白龙的身上，终于想起了那段属于他们的记忆，都找到了属于自己的归宿，也许某种意味上也代表着成长吧。



## 料理课

2019.11.14

11.14

学校的家庭课这一个月来一直都是理论知识，各种蔬菜所含有的不同物质以及烹饪方法等等，今天终于可以实践啦！！！

早上刚一去学校就要先去料理教室报道，然后根据小组领取材料放置小组的冰箱，并准备餐具等等。期盼了一个上午，料理课终于到了。大家都戴好围裙以及帽子口罩，保持卫生干净。班里也是分为八个小组，每组五到六个人。

这次料理的主题是稠汁鸡肉玉子盖饭，我们组按照老师指示的顺序，分工开始准备，有的同学去煮米饭，有的就开始打鸡蛋搅拌，有的开始熬味增汤，而我和另一个女生就负责调理酱汁，料酒酱油糖盐也都有规定的用量，之后就是将鸡块切成丁，这时鸡蛋已经炒好了，用另一个锅放入适量的油，加热，并放入鸡块和料酒，我们都慢慢摸索，找到最合适火候大小以及把控着时间，生怕烧焦了，酱汁倒入，盖子盖上开始焖，等待八分钟左右便能出锅。我们便开始摆放餐具，盛米饭和汤，每个人都期待着成功，接着鸡肉的香味也漫了出来，闻着都变饿了，再看看别的组同学，有的已经出锅了，有的也还在准备当中，大家都积极配合，一起努力做出美味的食物。

八分钟时间一到，便平均分成六份盛入碗中，配着鱼干海带汤和紫菜，我们真的都已经迫不及待啦，一起说着いただきます，享用属于我们的成果，一口接着一口，果然，大家一起做出来的食物，最棒了！！！下一次料理课可能都是两三周以后了，但这又是一次宝贵的回忆^~^。



## 搬新家啦

2019.11.16

11.16 土曜日

上上周搬家啦！！

上一个住家是我的同班同学，住家爸爸是加拿大人，所以其实生活还是和日本人有些不同吧，这次新家就可能要开启真正的日式生活啦，依然有是同学的家里就超级开心！！！而且上一个住家离学校比较远，每天都要先坐电车

## 去动物园啦

2019.11.18

11.16 土曜日

今天和住家的同学一起去了动物园，离家很近，天气也超好☀️，于是我们准备骑自行车去

## 蕎麦だ

2019.11.18

11.18 月曜日

长野要说最有名的食物那肯定就是荞麦面无疑了，昨天就和住家一起去啦，据说是一家很有名气的店，也是要提前预约好的。我已经期待一周啦

荞麦面的店离家不远，走路大概十五分钟左右，因为妹妹们剑道部都在训练，所以只有我和住家已经同学四个人一起去。

没走一会，拐进一个巷子，和我想象中的不太一样，这家店不是像长野车站附近的店一样有华丽的装修以及高档的陈设，更没有在一个有优势的地理位置上，店外环境很好，很标准的日式环境，古松，红枫

# 孟 沁培的日记

## 越南料理课

2019.11.30

11.30 土曜日

今天是做越南料理的小梦！！！

刚搬到新的住家的时候，住家妈妈就问我11月30如果没有什么事的话，就一起去做料理吧！经历了一周的期末考试的我，今天就好好放松吧！！

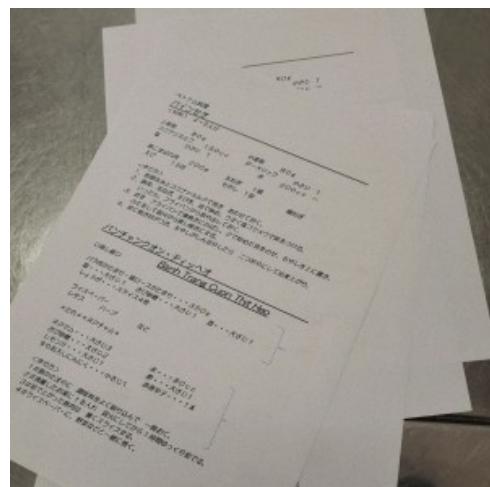
妹妹们也是有剑道练习，所以住家妈妈、りちゃん和我就开车出发啦，昨晚下了不小的雪❄️，早上虽然阳光特别好，但屋顶的积雪也还没有融化，和西安不同。太阳毫不自私的释放阳光的同时还能看到雪的感觉真的挺神奇，心情也变好了😊！

我们是第一个到的，料理课的老师和住家妈妈也算是朋友，就一起帮忙老师做前期准备，分好蔬菜、肉、虾，小麦粉等等。陆陆续续参加这次活动的人也都到齐了，有家长带着小孩子，也有好几个奶奶结伴而行，还有真正在日本工作的越南人，随机成为六人一组，和我们三人同组的有一个越南哥哥和大学生姐姐，互相做了自我介绍，便要开始了，我一边切菜，住家妈妈和姐姐聊天介绍我是留学生，那个姐姐很惊讶，也问了我一些关于中国的事情，和日本的不同等等，还邀请我参加下下周的交流会，现住在长野的外国人或者留学生一起，大家聊天交流做一些小料理等等，她请我有时间一定来参加，我也非常感兴趣，能和更多的人接触和交流。

老师演示这越南饼的做法，看的时候觉得很简单，结果自己实操发现好难❗️，得掌握火候，不要烧焦，但好在我成功的做出了一个小薄饼！然后加入蔬菜，撒上葱花就大功告成了！随后还有パンチャンクオン，卷上生菜，黄瓜，和一个我忘记名字的绿菜，蘸上老师的秘制酱汁，果然自己做的最好吃了！

参加这次制作，觉得有时缘分就是很奇妙，后来还有一个大学生姐姐和哥哥跟我打招呼，知道我是中国留学生，告诉我他们也正在学中文，觉得很难，我真的很开心，在这里碰到他们，不是中国人也同样觉得很亲切。

小小的活动总隐藏着另一种交流，产生碰撞，素晴らしい!!!!!!😊





# 孟 沁培的日记

## 楽しかった

2019.11.30

11.30 土曜日

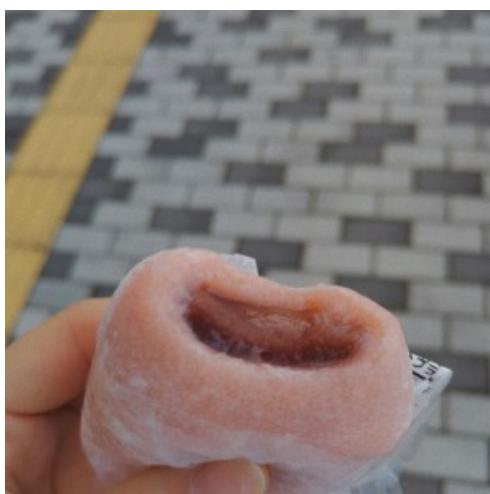
昨日長野で初雪が降った。寒いけど楽しかった。いつも魔法がかかっていたみたいで、急に世界が静かになった。雪だるまを作りたいけど、12月になるかもしれない。

冬は焼き芋が最高です。マフラーに引っ込めて焼き芋を抱えていると、本当に幸せです。日本の焼き芋もおいしくて甘いです。

今日はたい焼きを買って、抹茶の味にびっくりして、栗の味も、チーズの味も、思わず買ってしまいました。栗と練乳と小豆と一緒にして、タイのお腹を詰めて、本当においしかったです。家の妹が大福をくれて、桜の味も、とてもおいしかったです。

来周の火曜日に東京へ研修に行きます。今日も駅へ行く練習をしました。みなさんにお会いするのを楽しみにしています!!





把日文投稿翻译中文的文章