

在日華人女性交流会會刊第 49 期 (2019 年 7 月)

2019-07-22



我会 50 名姐妹参加亚妇会慈善义卖活动

亚洲妇女友好会（以下简称亚妇会），于 4 月 10 日，在全日空洲际酒店举办了“2019 年亚洲大洋洲盛典暨慈善义卖”活动。亚妇会成立于 1968 年，是日本外务省支持的民间组织，成员由亚太地区 26 国的驻日大使夫人和日本政要及外务省高级外交官夫人组成。



一年一度的亚妇会每年都在全日空的洲际酒店举办义卖活动，其门票及义卖收入汇总均分后返捐给各参加国，用于帮助自国的贫困地区。中国驻日大使馆于 1990 年开始参加活动，意在通过会员国间的交流活动，加强各国相互间的理解和友谊，义卖的善款也可以资助中国的贫困地区云南省的金平县和麻栗坡县。中国大使馆在会场精心设置了中国工艺和中华美食两个展台。工艺展台摆放颇具中国传统特色的各式工艺品，琳琅满目，“中国味”十足。程永华大使和大使夫人汪婉参赞应邀出席，对活动一直十分热心。由于他们即将离任归国，所以这也是他们最后一次代表使馆参加此次活动。他们表示使馆参加亚妇会的义卖慈善活动已近 30 年，这项活动非常有意义，还要继续下去。



春陽文化

女性会参加亚妇会议卖慈善活动已经十年了。每年都积极宣传活动，帮忙购买入场券。与往年一样，在日华人女性交流会积极支持并参与了这一届的

义卖慈善活动，配合中国大使馆，今年又购得 50 张义卖票，为亚妇会尽到了自己的一份微薄之力。



今年购票参与支持的姐妹们的名单如下：

姜春姬、李宝珠、黄蔚、高建华、高建华友人、杜娟、马晓惠、赵永庆、李军、邹宇晖、梁德华、杨凤秋、吴庆红、畠山春奈、郑燕、细川、朱红、徐懿、高田小琳、菅原英子、郑霞、山口雪江、山口雪江友人、向後丽子、夏红、邹宇晖、中根弘子、中根弘子友人、應诗琦、孙艺菲、马晓茹、丁丽雅、黄小玲、安明姬、徐宁、江沁、金小百合、马晓惠友人、童晓燕、李凌、陈丽丽、凌云凤、李萍萍、黄凤霞、田玉梅、赵琢等。

期待明年再次相约在亚妇会义卖慈善活动。

（2019 年 04 月吉日 姜春姬整理）



新元号「令和」

中国の昔には元号がありましたが、現代のこの日本で新元号が誕生するのは、ちょっと不思議な感じです。平成に代わる新元号は今年5月1日から「令和」に決まりました。

出典は日本最古の歌集「万葉集」とされ、「令」の文字が元号に使われるのは初めて、「和」は20回目です。

新時代を象徴することになる2文字は、美しい響きで新しい時代にふさわしい良い元号であると思う人が多いようで、前向きな意見が多い。皆が美しい心をもって、新しい文化を生み出していくという意味が込められた新元号は、今の時代にとっても合っており、価値観が揺らいでいる時代のなかで、新しいアイデンティティーを求める一つの象徴やシンボルになるのではないかと思います。

有識者の話では、「中国では『令月』は『吉日』を表すことが多い。令は吉に通じ、めでたい意味がある」とのこと。引用した原文が春の梅の様子を歌ったものだということについても「和やかな印象を受ける元号だ」と話した。

また、過去の元号で出典が中国の古典に由来するのは77あり、日本の古典が元号となるのは「画期的なこと」だという。

ただ、歌に出てくる梅は中国を代表する花として知られ、原文も中国の古典を引用していることが知られており、「これまで中国の古典から引用してきたつながりや関係にも考慮したのではないか」と考える人も多い。

在日華人女性交流会のある先輩は、「日本で「昭和」、「平成」の時代を過ごした、「令和」の新しい時代に合わせて、幸せな生活を送りたいと考えています」と話した。



「令和」時代、さまざまな過ごし方があると思います。私たち在日華人女性交流会は、日本と中国の友好、世界の平和を願っています。
(李宏编辑， 山口雪江校对)

端午节习俗 包粽子・缝香囊

包各式馅粽子

这半个多月，家里的外墙壁在涂油漆，房子四周搭了架子，还挂上了一圈黑色的帷帐，非常憋闷，什么也干不了。东京地区五月最热记录的那几天，门窗还被塑料薄膜遮挡着，不透风，不透光，差点憋死。周二总算架子全部拆除，端午节已经到了眼前，没有时间去河边摘芦苇叶了，只有求朋友帮忙买了粽子叶。本来打算自己包，正好有朋友从国内回来探亲，好久没见，就有了口实约大家来家里，一起包粽子提前过端午节。



粽子包得不太好，如果用河边的小芦苇叶，只有请朋友来帮忙，买来的大叶子倒是能对付上，但和朋友包的有楞有角，端端正正的比，只能算是糊口的东西。不过包粽子的原材料倒是早早地就开始准备，人民公社附近的农协，总是有双簧鸡蛋卖，虽然心里已经对这个双簧鸡蛋的来历有些疑惑，还是用它腌了咸蛋，今年打算做蛋黄肉粽子。

甜粽子的豆沙，冰箱里常备，主要是用来烤豆沙面包，加到粽子里也是美味，和豆粽子是不一样的味觉，可以用洗沙豆沙，也可以用保存颗粒的豆沙馅。枣粽子也好吃，可家里断了红枣，又是在冰箱里找到了喝姜枣茶时剩下的有姜味的枣，也作为粽子的原料，效果也不错，算是枣泥馅了。

包粽子用的肉最好是肥瘦兼有的五花肉，切大块，用酱油、酒、姜片、香叶提前腌两三个小时，肉粽子用的糯米泡的时候加一点酱油上色。



腌了一个多月的咸蛋已经入味，这次采用了蒸锅蒸熟的方式，熟后除去蛋青，用剩下的蛋黄和五花肉以及泡了一晚上的花生一起包，这是蛋黄肉粽子的馅料，肉粽子就只放肉块和花生米，再加上豆沙馅和枣泥馅，一共包了四种粽子。两公斤多的糯米，手巧的朋友一会儿功夫，就全变成了翠绿的粽子。

包好的粽子用高压锅煮，水盖过粽子，上面放一个篦子压一下，上压后，小火四十分钟。甜粽子出锅后，用冷水激凉，这样糯米更糯，吃不完可以冰冻，随吃随解冻。

端午当季餐



今年的果实成熟得晚，据说芦苇叶也比往年小，院子里的桑葚每年包粽子的时候总是熟过了最好的时期，今年才刚开始变颜色，接待客人自然少不了这份最当季的果实。

正好有人送来了在新泻摘的新鲜蕨菜，已经用草木灰烫过（日本人用草木灰除蕨菜的涩味，现在也开始有人用碱，但还是老办法最

好），再用水焯一下，和胡萝卜丝一起炒肉。



香椿是去年烫过冻在冰箱里的，是在国外的人很少能吃到的家乡味，，一半炒蛋，一半拌了豆腐。肉皮冻还是得老老实实的慢慢炖，上一次做时偷懒用高压锅压，虽然皮软了，可胶质没出来，勉强端上桌，中途就化开了。面包是加了早春嫩艾叶的天然酵母豆包，豆馅和包粽子用的是一样的，每次都会煮一锅豆沙，分开用塑料薄膜包好冷冻，用时提前拿出来化开。

香囊的做法





昨天突然想起做香囊，临时到院子寻香草摘，好在是这个季节罕见的35度高温，几个小时晒干，再加上阴干的艾叶、洋甘菊的枝叶以及这几年的收藏的香草，有近十种，一个晚上就缝了六个香囊。客厅地板上放着一堆香草混合物，屋子里弥漫着令人舒服的清香气味，今年第一次喜欢上艾叶味，以前没有感觉到艾味这么让人轻松。



(撰稿：谢 文馨

微信号 京夜聊)

女性会总会

一年一度的在日华人女性会总会于 2019 年 6 月 9 日下午 2 点在高田马场戸塚会馆五楼举行。近 30 名左右的姐妹，在百忙之中前来参加。



总会上首先由姜会长致词并对 2018 年 4 月 1 日至 2019 年 3 月 31 日的工作做了总结。姜会长在总结 2018 年度工作的同时，还讲述了在日女性会的成立过程。在日女性会在大家的大力支持与帮助下已经历了 15 年的风风雨雨。起初只有几名会员从相互交心开始，共同思考，相互扶持。历经千辛万苦逐渐发展到今天。然后，由朱红老师对天津分会的活动做了简介。

接着由会计赵永庆老师对一年的收支情况做了报告。再接着由副会长黄蔚老师对女性会合唱团的工作做了具体总结。之后，由赵泽华老师对会刊的工作做了详细介绍。最后由姜会长对 2019 年度的活动做了简单介绍并且希望大家提出宝贵意见和积极参与各项活动。30 分钟的总会在热烈的气氛中圆满结束。之后姐妹们进入茶话会话题。



茶话会上，首先每位姐妹做了简单的自我介绍，之后一边品味着まつき農園湘南オリーブの郷免费提供的オリーブ茶和总会及姐妹们带来的甜点，相互切磋，自由交流。



通过大家的自我介绍深々体会到来日每位姐妹初来日本时的艰苦与在日努力奋斗的经历和成就。在此过程中，在日华人女性会给大家莫大的安慰，支持与关爱。这也正是在日华人女性会的宗旨：团结友爱，无私奉献。



真诚希望在日华人女性会越办越好！能够成为姐妹们随时可以倾诉和依靠的港湾，异国他乡的幸福家园。同时希望在日华人女性会的姐妹们齐心协力，共同进步，为女性会再创新高！

（李於錦行政書士事務所）

跳龙门乡土艺术博物馆

著名作家冯骥才先生（现任天津大学冯骥才文学艺术研究院院长）为了让天津大学的师生对中华大地灿烂的民间文化有更深入、更直观的了解、感受和体验，创办了跳龙门乡土艺术博物馆。博物馆取名“跳龙门”，是想让民间草根文化的精华登堂入室，化鱼成龙。博物馆侧重乡土美术范畴，藏品为冯先生的个人收藏及其友人珍藏，大都来自民间。其中不乏集文化、历史内涵与审美价值于一身的珍罕孤品。

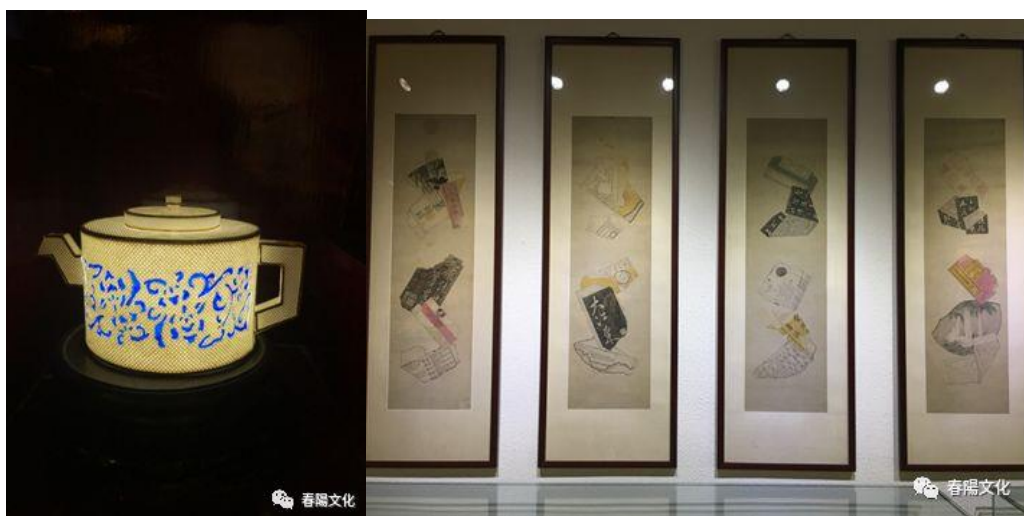
日前，笔者有机会参观了该馆，印象深刻，愿和大家共享。希望大家可以从如下几张照片中管窥乡土艺术博物馆之风采。



博物馆门厅：徽州砖雕，晋南木门



花样生活厅的展品和藏品全面展示民间的审美世界及生活情感，充满乡土生活情趣，格外吸引参观者目光。此厅采用“堆积式陈列”，许多物品的功能和趣味，都需要参观者带着好奇心，自己探索和思考。上图为一怀旧生活场景片段。下图为花样生活厅的硖石茶壶灯彩。浙江海宁的硖石茶壶灯彩以独特的针刺工艺见长，创造性地将“灯文化”和“茶文化”融为一体。



硇石茶壺灯彩，花样生活厅

八破，民间画工厅

民间画工厅展出许多珍贵罕见的民间绘画，让参观者、甚至是见多识广的民俗学者们都为之惊叹。上图为“八破图”，又称“锦灰堆”，起源于元代，以细腻的工笔手法立体而逼真地绘制残损的碑帖字画、逝瓦残简、拓片残书，追求残缺之美。清末民间称为“碎碎图”，寓意“岁岁平安”。因其对绘者要求极高，故能胜任八破图者寥寥。此展厅所展为清末民初无与伦比之精品。下图为“狩猎图”，是清代早期人物肖像画。画中人肩扛火枪，雍容华贵，应为王宫贵胄。冯先生从好友张学昭处得此传世佳作，又以康熙年间老纸做题与之相配，二者相得益彰，更显珍贵。

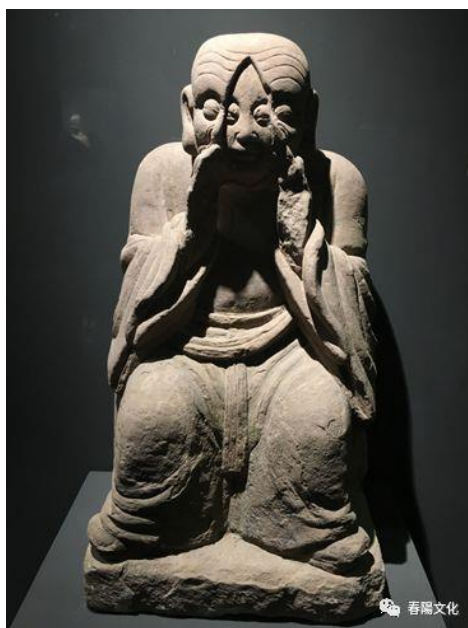


▲ 狩猎图，民间画工厅



大观园内放风筝，百花厅

百花厅展示当代民间艺术精华，新时代传承人手艺高绝，百花竞放。上图为现代面塑大师王均的作品。随着民间面塑艺人技艺的改进，面粉原料配方的丰富，可以捏塑出千姿百态的造型，色彩鲜丽，成为庙会中受欢迎的民俗艺术品。百花厅显著位置还有天津“泥人张”传人的泥塑作品，均栩栩如生、形神毕肖。



罗汉，雕塑厅

上图这尊明代石雕罗汉，也许是要表现佛教中的轮回，在裂开的老者脸下现出年轻人脸的造型，可以看出佛教艺术世俗化。这分明就是民间艺术中的超现实主义！徽州三雕是徽州境内木雕、石雕和砖雕三种工艺的统称。明清时代，“贾而好儒”的徽商远近闻名，他们修建学堂、饱读诗书，颇具文人之气。徽州民居建筑中也自然融入了浓浓的书卷气息。下图木雕中很容易找到哪吒、二郎神等神化传说中的人物形象。



徽州三雕之木雕一部，雕塑厅

乡土艺术根植于乡间，作者皆为农夫村妇，随手取材，如草木砖石竹木纸帛，不求华贵，只求抒发一己情怀，所以简单甚或稍显粗糙的乡土艺术可以昭然凸现各民族与地域的性格，最直接地保存了历史的原貌。乡土艺术博物馆在中国尚属稀缺、非主流的小众博物馆。“民族的即世

界的”，希望祖国的土地上出现越来越多的乡土艺术博物馆，这样，我们既可以向传统致敬，又能够激发面向未来的创造力。

（张冰梅 撰稿）

华人李宝珠获日本天皇授予绀绶褒章

6月13日，旅日华人李宝珠绀绶褒章受赏祝贺会在东京日比谷公园的松本楼举行，福田康夫原首相出席当日祝贺会并为李宝珠颁奖。绀绶褒章由日本天皇授予，李宝珠因热心公益事业，捐资慈善团体而获褒奖。当天众议院议员逢泽一郎、参议院议员增子辉彦及李宝珠的亲友参加了祝贺会，共同见证并祝福她获得绀绶褒章的荣耀。





（中文导报记者 杜海玲供稿及照片）

李宝珠女士获此大奖，作为在日华人女性会的成员，我们也感到无比荣幸，因为她还是我们女性会的顾问。下面对李女士进行简单的介绍。

【在日華人女性交流会顧問李宝珠様のご紹介】



当会は、李宝珠先生を 2019 年 4 月より顧問としてお迎えすることができ、大変光栄に思います。ここに先生のプロフィールを簡単に紹介させていただきます。

李宝珠（藍澤宝珠）先生：

中国四川省成都市出身、国際中医師。中国・南開大学と日本・東京都立大学で 2 つの修士号を取得。2018 より東京世田谷中央ロータリークラブ会長。1975 年～1979 年、人口 5000 人の無医村であった四川省邛崃県仁寿村にて、「赤脚医生」（裸足の医者）として医療活動を行う。1988 年 5 月東京都立大学へ留学のため来日。その後、漢方の健康食品普及のため、数々の会社を設立。

現在は漢方素材を使った健康食品を製造、販売する「株式会社シンギー」の会長を務める。また、開発途上国の保健及び公衆衛生の改善を推進する「ジョンズホプキンス大学ブルームバーグ公衆衛生学部コミュニケーション・プログラムズ・センター」を支援する特定非営利活動法人「ジョン・ホ

プキンス大学 CCP フォーラム」の副理事長を務める。

2019 年 3 月天皇陛下から紺綬褒章を受章される。

（姜春姫编写，山口雪江日语校对）

温和而坚定的育儿态度

前两天，14 岁的女儿放学回来，很认真的跟我说起在地铁里看到的一幕。一位年轻妈妈带着 2-3 岁的男孩坐在女儿对面，男孩子一直在哭，妈妈在孩子耳边低声说着什么，孩子哭得更厉害了，妈妈的脸色也越来越难看，声音也高了起来。在日本的地铁里，大部分时间都很安静，孩子在车厢里大哭的场景真的是很少见，所以女儿观察了很久，猜测大概妈妈一直试图在跟孩子讲道理，但孩子还是继续哭，妈妈也觉得很没面子，越发用力的试图说服孩子不要哭，也许还用了一些威胁的话语，结果孩子反而哭得越来越大声了。

不知道各位父母遇到这样的情况，会怎么做？也许有的父母会带孩子暂时离开车厢，到站台上继续解决问题；也许有的父母为了让孩子停止哭泣，会做出一些妥协。当然也许有父母像这位妈妈一样，继续在车厢里试图说服孩子。

当我还沉浸在各种可能性的想象当中时，女儿轻轻说了一句：“他妈妈抱抱他就好了呀”。回过神来，觉得女儿真是太厉害了，虽然年龄不大，也没学过什么高深的育儿知识，但却可以从自己的体验当中，自然而然地知道怎么做可以安慰到孩子。



作为人类，能够繁衍至今，其实我们每个人都具备这样一些爱的能力，帮助自己同时帮助自己的后代健康成长。但随着社会的高度发展，人们越来越繁忙，越来越焦虑，越来越难静下来回归本心，回归原处的爱。就这样逐渐丧失了爱的能力，取而代之的是各种控制，各种机械的训练方法。

在这样的时代背景下，美国心理学家华生提出的“哭声免疫法”曾经风靡美国，“哭了不抱，不哭才抱”，影响了整整一代美国儿童。这样的方法确实可以训练出一个极少哭闹、让妈妈省力的乖婴儿，但缺乏情感连接的育儿最终导致了孩子们严重的心理问题，在这种方法下养大的孩子，轻则睡眠障碍，重则人格障碍甚至精神分裂。华生自己的大儿子雷纳多次自杀，最终在 30 岁时自杀成功；另一个儿子一直流浪，靠华生的施舍才能生活；女儿 Mary 易怒、酗酒、多次尝试自杀，大部分时间沉默不语；外孙女 Mariette 自己也是酒精成瘾者，并多次考虑自杀；这种害人害己的育儿理念在美国已经被彻底抛弃，却仍然影响着世界上其他国家的很多父母。

哭泣是孩子最初的语言，特别是在生命的前两年，哭泣除了诉说自己的生理需要外，他们更是在表达一种渴望拥抱和爱的诉求。这时候如果养育者能够及时回应，让孩子感受到被关注被爱，那么对孩子安全感、归属感的建立都有极大的帮助。拥有安全感的孩子，因为心理知道有一个安全的基地随时可以依赖，才会勇敢出去探索，逐渐形成独立的人格。而没有安全感的孩

子，因为内心没有安全基地可以依赖，反而不敢离开父母，从而失去向外探索的动力。举个例子，妈妈的及时回应、接纳守护就像航空母舰，飞机知道随时可以回来补充能量，因此可以安心去天空翱翔。而没有妈妈的及时回应，接纳守护，就像茫茫大海当中，没有落脚的地方一样，飞行员内心充满恐惧，自然无法翱翔天空。

当然，在孩子的成长过程当中，除了接纳，还需要有界限的建立，在孩子感觉到被接纳的基础上，再来讨论界限，先保持情感的连接，再来讲道理，温和而坚定，才是育儿的王道。地铁上哭泣的孩子，妈妈可以先好好抱抱孩子，等孩子情绪平静下来，再讨论事情，这样的态度，让孩子既感受到妈妈的爱，也更愿意理解妈妈的要求。但大多数的父母容易在两个极端摇摆，一开始严厉，孩子逐渐长大，有力量对抗之后，无奈又变成无条件接纳。或者是一开始无条件接纳，孩子逐渐长大，觉得似乎有些失控，再赶紧严厉起来。无论是哪种情况，父母们都会在孩子逐渐长大之后，遇到巨大的挑战，重新学习温和而坚定，重新找回自己作为父母的原初的爱，才是对孩子最好的陪伴。

(李凌：现定居东京，东京父母成长小组带领人，系列讲座主讲人。咨询方向：青少年厌学、拒学、逆反、网络成瘾等。)

在日华人女性交流会

汉语教师会简介

在日华人女性会汉语教师会是隶属于在日华人女性交流会的一个专业性组织。教师会旨在为在日华人女性交流会会员中的汉语教师、在日女性汉语教师暨对汉语教学有兴趣的女性提供一个相互交流、相互切磋、相互学习的平台和场所。在日华人女性会汉语教师会现建有一个名为《acwj 汉语教学群》的微信群，入群姐妹 50 人，加上一名荣任顾问的男性，共 51 人。51 人中有教龄 30 多年的资深教师，有刚刚加入教师行列的新教师，也有正在学校学习深造将来有志于汉语教学的未来的教师，更有虽未从事教师工作却热心地指导自己的子女或周围的日本友人学习汉语的“客串”教师。相对于很多信息情报混杂、帖子链接乱飞的群而言，《acwj 汉语教学群》可谓是一方“净土”，这里只有与汉语、汉语教学和中国文化有关的信息、帖子和链接，偶尔也会有与女性会或与女教师有关的通知，决无三教九流乌七八糟的东西。群里也有热闹的时候，那是有人提出个汉语教学中的问题或与之有关的问题时，大家都会踊跃发言、各抒己见，那些平时潜水的也会浮上来冒冒泡。如果参加晚了，得爬半天楼才能找到话题源。我们的讨论内容和讨论方式堪比那些高大上的什么什么论坛。



为了更好地切磋交流、深入探讨，在日华人女性会汉语教师会决定每年至少举行一次讨论会。为了使每位与会的热心从事或即将从事汉语教学的姐妹们都有机会把自己的经验体会与大家分享，都可以畅所欲言地阐述自己的主张，会议不设主讲人，每位参加者都享有同样的发言机会和发言时间。2017 年 12 月和 2019 年 1 月（属 2018 年度）已举行过主题为“我所用的教科书”和“我是怎么教发音的”的两次讨论会。与会人数均在 30 人以上。两次会议的与会者都反映会议时间太短，意犹未尽。



每位在日华侨和在日华人实际上都有形无形地肩负着汉语教师的重任，这是我们的宿命也是我们的使命。既然大家都肩负着同样的重任，何不起

努力、一起奋斗呢？欢迎各位专业的或者“客串”的汉语教师聚集在在日华人女性会汉语教师会的平台上，为更好地完成我们的使命而一起努力，一起奋斗。

（女性会汉语教师会负责人郑群撰稿）

女性会刊总编辑 李軍

本期编辑 李宏、张冰梅、姜春姬

制作 株式会社春阳文化