

在日華人
女性交流會
ACWJ

第五号
2005.3.26

発行：在日華人女性交流會編集部
編集長：李藝 デザイン：于江洪 編集：熊磊

<http://www.acwj.gr.jp>
E-Mail: acwj03@hotmail.com

2004年第四次活动汇报

事务局

在日华人女性交流会2004年第四次活动——忘年会暨总会，于12月5日下午在位于高田马场的新宿区户塚区民集会室举行。会前，理事会准备了一些小食品，饮料及奖品，以期和大家一起度过一个欢快，热闹的忘年会。

首先，会长姜春姬发言，她总结了本会成立的第一个年头里所作的工作。按照预期计划，我会事务局组织了四次活动，编辑局发行了四期会刊，还通过召开四次理事会，将我会发展过程中出现的问题和课题及时解决，研究，并对会的发展方向及时讨论，及时调整。使我会渐渐走向正规。这一年里，我会还特别安排了一次与国会议员就年金问题的探讨会。我会本着慎重的态度，着实的扩大发展，不图规模，只求质量。到年底为止，会员也增加到了20名以上。其中，很多会员们对交流会的发展，都努力地发挥自己的特长，做出自己贡献。为此理事会借总会之际，对今年的优秀会员进行表彰，优秀会员是，于江洪、朱丽萍、李军、刘兰。交流会为她们颁发奖状和奖品，同时，以各种方式捐款，捐献物品的会员，也予以表彰，她们是，王婕、黄蔚、杜海燕。

接着，编辑局和事务局分别具体汇报了这一年所有的工作，分析了交流会的问题和现状，并对今后的发展方向做了展望。之后，在会人员通过了现届理事会续任2005年理事会的决议。

然后，大家边吃边聊，你一言我一语，互相畅所欲言，介绍自己的生活窍门，谈论中日关系现状，还有大家在自己的岗位上的努力成果。倾听别人的经验，彼此都获得不少收获。之后，举行了义卖会，当天的义卖额达到4000多日元，补充了会的开支。来参加忘年会的几位小朋友，也开始了套圈的游戏，加上大人们，一起搞了bingo游戏，使忘年会达到了高潮。优胜者们都高高兴兴地得到了一份奖品。

值得一提的是，有一位会员的母亲，也来参加了我们的会。见到这位慈祥可亲的老太太，大家就好像见到了自己的妈妈一样，感到特别的亲切。也给我们的忘年会增加了温暖的家庭气氛。

临近结束时，大家仍意犹未尽，很多会员聚到附近的快餐店，又开起了“二次会”，又开始继续畅谈。



私が東先生のお世話になり始めたのは15年前のことです。日本留学という大きな夢を抱いて東京へきたものの、当時の私は右も左もわからなく、いつも困ることばかりでした。15年前の3月、私の留学が決まりましたが、東京の宿泊先をきめてくれた先輩と連絡が取れなくなり、そのため宿泊場所の確認がとれませんでした。そこで日本にくる前日、他の同級生に連絡したところ、東先生宅へのホームスティを紹介してくれました。日本に着いたら宿泊先を決めてくれた先輩と連絡が取れたので、結局、東先生宅へホームスティはしませんでした。それがきっかけで以来ずっと私は東先生のお世話になることになりました。

先生は温厚でしたが、時々厳しいときもありました。でも私達留学生にはいつもやさしく、父親のような存在でした。先生は直接10人以上の留学生の面倒をみたそうです。70年代のまだ留学生が少ないときにも、アメリカ人の留学生をホームスティとして受け入れていたそうです。80年代からは中国人を始め、アジアの留学生がだんだん多くなりました。先生は留学生に対しては日本人学生と同じく平等にするようにと呼びかけていました。

大学院で論文を書き始めたころから、特に先生にはお世話になりました。先生は当時「歴史を彩る中国の女性」という本を書いていらっしやい、それを見て初めて私の中で女性の視点からものを考え、書くことの大切さを意識し始めました。

その後留学生として日本社会で経験を積む中で、中国で考えもしなかった男女の意識、習慣の違いを肌で感じるようになりました。まず驚いたのは日本には女子大学、女子高校、女子中学校という女子専門の学校がありますが、当時中国にはまったくそのようなものはありませんでした。もちろん教育の中身も違いますが、そこから私は中国と日本の女子教育に興味を持ち始め、論文も先生について勉強し、書くことにしました。その論文を書くにあたって、行き詰ったとき先生にお尋ねし、指導を仰ぎました。

先生はいつもコタツを机として使いました。一度だけ書斎を見せてくださったのですが、長年つかってなかったためかホコリがいっぱいでした。コタツの周りには先生が書いた王安石の本がたくさん並んであり、中でも一番分厚い本は、先生の力作として周りからは枕より高いということで枕本と呼ばれたそうです。先生は会話をするとよく王安石の話に脱線しますが、その話をする時の先生の顔はいつも生き生きとしていらっしやいました。先生は王安石の第一研究者だけではなく、本当に王安石が大好きな方でした。また実際に生きた王安石のような存在でもありました。私は一度先生にどうして王安石の研究をするのか尋ねたことがありました。先生は中学の修学旅行で今の中国の東北へいったそうです。そこでは一人の農民が寒い冬なのにぼろぼろの薄着で、食べ物もなく、苦しそうな顔で涙を流している姿がありました。その光景が忘れられず、日本に帰ってからなぜ中国の農民は貧しいのかと思い調査し始めたのがきっかけで、王安石の研究に至ったそうです。先生の研究は中国でも高い評価を受け、王安石記念館では直接館長から、先生の王安石著作を記念館に寄贈してほしいとの手紙が届きました。先生は王安石記念館に本を寄贈する予定でしたが、ちょうどその時天安門事件が起きて、寄贈することができなくなりました。

先生は生涯ずっと研究をしつづけましたが、研究だけでなく、教育者としても名が知られています。私たちのような日本語も十分に理解できない留学生まで親切に受け入れ、ご指導してくださったことには本当に感謝を申し上げます。先生は普段からよく周りの人々に、外国人の学生は物価が高い日本で本当に難儀をしながら頑張っているのだから、差別なく受け入れ、応援すべきだと強調しつつ、留学生達を励ましてくださいました。また、先生は少しでも勉強に励んでほしいと自宅のホームスティ中国人留学生からは、家賃を受けとらなかったそうです。

先生は難しい言葉は遣いませんでしたが、伝えたいことをはっきりおっしゃいました。国と国とになると難しくなることも多いが、民間同士なら本当に国籍等は区別無いようであるとおっしゃっていました。先生は留学生こそ、国と国との友好の実践者あり、民間大使のようであり、そしてその国の生活の中での友好や民間同志が信頼しあうことこそ本当の両国の財産であることを私達に教えてくださいました。

去年私達が在日華人女性交流会設立を打ち明けたときも先生はまっ先に支援し、励ましてくださいました。何か問題に直面したら、立ち止まって、その問題を検証し、解決すべきであると勇気づけられました。又歴史は昔からあったのではなく、今現在から始めるものであると私達に教えてくださいました。先生は私達の交流会に大きな夢と勇気を与えてくださいました。きっと先生のお教えは私達がまっすぐ歩けるように照らして下さると信じております。先生には本当に感謝の気持ちでいっぱいであるとともに、これからも永遠に私達のよい先生でいらっしやいます。

先生は日本人の先生であるのに、そのことを意識していなかった自分に今気づき、驚いている次第であります。



日本的春天有樱花。

四月初寥廓的碧空下，满开着粉红雪白的樱花，如大片的祥云降落，沉甸甸地压在细长的树杈上。一阵轻风浮过，洒落无数细小的花瓣，轻盈地飘舞出风的线条，像白蕾丝的窗帘，又像寒日的大雪。

春日赏樱花，夏日观花火是传统的日本风俗中洋溢着典型的江户情绪。春天的樱花绽放的短暂数日，在日本不亚于过节，赏樱已经成为了大家平淡生活中的一份不可缺少的欣喜和快乐。观看樱花的人们都怀揣着一颗蓬勃的心，洋溢着欣喜、惊奇、感激和满足的情怀。每年春天的樱花不是生活的点缀，而是生活本身。

紫铃兰公园是葛饰区有名的赏樱花的胜地，公园里种植了上百株樱花，加上人工小溪和水上亭院衬映，使紫铃兰公园的春天在朝气中显得格外幽雅柔美。区民们呼朋引伴，在树下铺上了蓝色的地纸，摆上了丰富的菜肴以及清冽的啤酒，聚众小酌……樱花开放的时季，我都会有意无意地从紫铃兰公园走过，去那里看日本人的笑容，在他们的快乐中寻找我的快乐。

在快乐的人群中，我总可以看到那个福井点心店的老板。以前在我印象中，这个老板是一个只知埋头苦干的古板人，平日不苟言笑，嘴角向下耷拉着。听说他的夫人十年前去世了，他一个人辛苦经营着这家小店，拉扯着三个不成年的孩子。与他的交往也仅限于在福井点心店内，每次去他店里小坐时，就见到他在柜台后面的一声不响地做着点心，连头也不抬一下，不少人在背后称他是“福井老朽”。

而此时“福井老朽”坐在樱花树下和孩子一起唱着民谣。很显然，在啤酒和美景刺激下，他有些醉了。平时一直熨烫得十分妥帖的工作服，此时有些零乱，第一、二粒纽扣松开了，显得很随意。兴奋起来，甚至把领带戴到头上，在别人的击掌声中挥着手跳起舞来。他笨拙的舞姿有些僵硬，但却让我眼眶有些潮湿。

记得冬天的时候，紫铃兰公园的这片樱花是毫不起眼的。光溜溜墨黑的树枝在凛冽的寒风中显得细小而又单薄，不由让人怀疑它的生命力。第一次见到这些树时，我简直不敢相信它们会盛放出如此奔放的花朵来。现在，樱花开了，虽然短暂，却足以给人以美和欢愉。

在日本的生活是平凡而又安静的，大多数时间是应付繁忙的工作，零敲碎击地打发着休息时间，斤斤计较地盘算着收入支出，但我更愿意像日本人那样在平常而凡庸的生活中寻找惊喜、活出愉悦，就像春天的樱花一样，虽然一年中绝大多数时间都是无所作为的，但偶尔迸发的快乐却是让人感怀的。

歌声如春日的蝴蝶一样缠绵在团团樱花之间。我想：成长的我已不再追求绚烂而精彩的每一天。在很平常的生活里我能感受到活着的本身，在细节里能享受平静的喜悦，偶尔也来看看樱花，体会与平时不同景色。

【一家之言】

来日本十几年了，每次回国，与亲朋好友聚会时，总会听到“日本人笨，中国人聪明”之类的闲谈。这其中有五十年代的知识分子；有曾在全国人大专门从事法律工作的法学工作者；欲获大师级建筑师称号而因长期搞行政工作而未果的一流建筑学家；也有来日后获得博士学位的年轻学者；还有走入社会伊始的年轻学生；……

其实，在刚开始接触日本人时，确也感到日本人呆头笨脑，神情木讷，但长期在日本生活后，返回头来想想，七十年代末，八十年代初，松下，索尼的大量精美电器产品进入中国时的情景吧，对一些中国人为什么会有这种想法感到疑问百出，感到中国人的潜意识里的一种盲目的自我欣赏，对外来文化依然存在着一种愚蠢的自封意识。

前几年在一家报纸上曾看到过一条报道，一名留学生在饭店里刷碗时，没有按规定冲洗七遍，很快就完成了自己的工作量时，日本人问及为什么这么快就洗完了碗，这位留学生自以为是地说，“你们干什么要洗那么多次，少洗几次，洗干净不就完了吗？”结果是这位留学生被开除了，大概这位留学生也以为日本人碗冲洗七遍，也是日本人笨的一种表现吧。

由此而联想到国内这些年出现的，诸如猪肉打水，大米加机油，过期药品换标签的新闻，做这些事的人很可能为自己玩了一时的手腕，赚到了一些‘聪明’钱而得意时，殊不知他们因此失去了可能得到

的长期的商业利益和信誉，如此类行为既为日本人恭维的中国人所擅长的“经商”的话，我们的民族在汉唐时期，难道就是一个假货水货充斥市场的时代，这样一种文明对一个民族来说，是光荣还是耻辱？那些打水猪肉，加机油大米的聪明“商人们”，在他们卖出他们的聪明之后，跨出家门，他们周围将是一个什么样的市场环境，会有什么样的“商品”在等待着他们去购买食用呢，我想不言自明。

日本在战后初期，据日本人讲，也有过伪货充斥市场的时期，但很快日本的商品就走向美国，走向世界，靠的是工作中的严谨，一丝不苟的精神。在日本公司里长期工作的中国人则更能体会出日常工作中，诸如洗盘子要洗七遍的这种‘笨’行为，‘笨’的做法。这是在长期的工业化社会中形成的认真，有序的工作作风。

我们国家正处在一个翻天覆地的变革的时代，更应该谦虚的学习其他民族的长处，切不可恶习为聪明，以丑陋为光荣，让我们国家真正成为一个文明，清洁，讲信誉，受尊重的国家，民族。前面提到的那位年轻学者在发问“你不觉得日本人笨吗？”的同时，既忘记了她的博士学位是在哪里取得的，也忘记了日本人在同一年里拿了两项诺贝尔奖。还是金庸老先生讲的好“中国人聪明，日本人不笨”。

杂谈 聪明与笨

刘 兰

「医食同源」健康法

包 海燕

「医食同源」という言葉がある通り、ふだん私たちが何気なく食べている食事は、生命を維持するだけでなく、その人の体質に影響を与えたり、肥満をはじめ、冷え症や肩こり、貧血などさまざまな症状を引き起こしたりします。

中医学では、食べ物がもつ性質や作用を重視します。食べ物の効用を知る手がかりとして一番簡単でわかりやすい方法が、味を五つに分類した「五味」です。

甘さや酸味、苦味や辛さという味にも体にはたらきかける効用があり、筋肉を引き締めたり、消化を促進したり、水分代謝を高めたりする独自の作用を持っています。この五味の効用を知っておくと、普段の食生活に活用することができます。また、食物には、体を温めたり、冷やしたりする性質があります。

人間の体には健康を保つため自然治癒力が備わっていますが、それはあくまでも体質に適した食べ物を食べている場合に限りです。冷え症なのに、体を冷やす生ものや冷たい飲み物ばかり食べていたり、暑がりなのに体を温めて熱がこもりやすいものを食べていたりすると、体調を壊す原因になりますから注意しましょう。

冷え症をはじめ、肥満や肩こり、便秘がちといった体質は、食の好みによることが多く、その人の嗜好によって出やすい症状があります。好きだからといって同じ味のものばかり食べたり、寒熱どちらかの性質に偏った食事を続けたりしていると、やがて変調をきたすことに。

「医食同源」の基本は、とてもシンプル。自分の体質や体調に合わせて、食物の効用や性質を考慮すること。そしてその季節に一番美味しい旬の物を中心に食べること。旬の食材には、その季節に現れやすい症状を予防したり、改善したりするのに必要な栄養素や働きがたくさん詰まっているからです。

中医学では、食物の味覚によって「甘、辛、苦、酸、鹹」の五つのグループに分類し、「五味」と呼んでいます。この五味にはそれぞれ疲労回復や鎮静作用、解毒作用、発汗作用など体に有効なさまざまな作用があると考えられています。

味によって変わる体への働き「五味」

五 臓	五 味	作 用	食 物
心（精神、循環器系）	苦	体の熱を冷まし、余分な水分を追い出すのぼせや発熱の消炎作用、湿疹や吹き出物、便秘などを改善	うど、かぶ、ごぼう、セロリ、苦瓜など
肝（肝臓、自律神経）	酸	筋肉や毛穴などを引き締める収斂作用、寝汗や頻尿、下痢を改善	杏、烏梅、山査子、レモン、トマトなど
脾（消化器系）	甘	滋養強壮、疲労回復、胃痛、頭痛などの鎮痛や精神の緊張を緩和、冷え改善	牛肉、サツマ芋、人参、りんご、牛乳など
肺（呼吸器系・皮毛）	辛	発汗作用、気や血めぐりを促進、体内に滞ったものを追い出す発散作用、冷え症、初期の風邪、消化不良など	しそ、生姜、唐からし、ニラ、わさび、ネギ類
腎（泌尿器系、生殖器系）	鹹	体を潤し、利尿作用がある、体にたしこりを軟らかくするので、リンパ節のはれ、痛み、便秘に効果	かに、牡蛎、アサリ、昆布、ひじきなど

五味の味の効用を覚えておくと、体調が優れないときや体質改善に役立ちます。疲れたときに甘いものを、吹き出ものなどのトラブルが出たときには苦いものを食べるといったように、その日の体調に応じて食材を選んだり、味付けを考えたりして、こころと体のバランスを保つようにしましょう。

我是一个华裔美国人，可我觉得自己并不是一个少数民族。

我在中国的生活是相当不错的，虽然学习成绩平平，但对当时还是小孩的我来说，每天能与小朋友们一起高高兴兴地玩，我就心满意足了。有一天，妈妈告诉我说，我们要去美国了。我说：“好啊！只要晚上还能回家，还能跟郝清和晃晃一起玩就行。”可是，那天晚上我却没能回家。

记得第一次走进赫曼夫人的二年级教室的日子，那是我一生中最感到困惑的一天。可想而知，年仅八岁的我忽然来到另外二十个八岁的孩子们中间，而那些孩子在我眼里看来，怎么看都感觉很“别扭”，为什么他们的头发颜色怎么都跟我不一样？为什么他们的脸都长得怪怪的？起初我百思不得其解，而且谁也没能给我满意的解答，天长日久，我逐渐发现原来自己才是一个发色奇特、面孔怪异的人。

因为当初我不太会英语，但数学却很出色，所以我的大部分课程都是与其他同学分开上的，虽然这样，所有认识我的人还是把我当成好朋友。我觉得这也许是因为我心地善良而又风趣幽默，而同学们却都说是因为我与众不同。尽管如此，可我还是一直没有特别亲近的朋友，直到上了七年级，一个叫安东尼的同学，以前我从来没有注意过他，在我们一起放学回家的路上，他主动与我搭讪。8年级快结束的时候，他参加了毕业仪式准备会。每天安东尼都让我等他一起回家，于是我就在他们的活动室等他。就是这么一个简单的小事，最后给我带来了最令我感动的夜晚，那情景令我终生难忘。

我们学校的毕业典礼的主题是“永远是朋友”。由于我曾经失去了童年的小伙伴，我觉得比其他人对这个主题更亲近，我决定参加毕业讲演的试讲。试讲被采纳通过后，我就努力练习，直到把整个讲演稿背得滚瓜烂熟。即使如

此，可当我真正登上仪式的讲演台，在整个讲演过程中，我的腿还是一直颤抖不止，但我还是努力完成了讲演，话音刚落，全场就爆发出了雷鸣般的掌声，这二百名同学和四百位家长都是在为我而鼓掌吗？我有些惊呆了。随后，台下鼓掌的听众中一个人站了起来、接着第二个人、最后所有听众如野火燎原似的都站了起来。我的老师后来跟我讲，在她在此中学的教书生涯中，还从未见到过有人接受过如此隆重的起立致敬。我也曾经多次问我自己，我怎么就能唤起这样巨大的反响呢？不久，高中生活开始了，这个疑问也渐渐从我的脑海中淡去了。

几天前，我忽然找到了当时的毕业仪式日程，看着它，我又想起了那个问题。在准备这个自荐信时，我终于悟出了那个问题的答案。我想那一天，我是向台下的听众们发出了一个简单而很重要的信息，这就是，“友谊是我们每个人存在的基础”。如果没有像郝清和晃晃那样至今仍在交往的儿时伙伴，我不会像今天这样成熟，是他们教给了我，朋友虽然不能永远在一起，但是友谊的纽带是割舍不断，永久持续的。如果没有像安东尼这样的朋友，我就不会像今天这样充满感激之情，是他让我体验了，即使是细小的事情也会给人带来最大的震撼的经历。如果没有我所有的朋友，

就没有今天这样一个我，他们让我更加了解了我自己。

虽然我从八岁开始就生活在美国，可是我的经历和见解足以使我与其他来自其他地方的人不同，我将把我的人生经验带到麦迪逊，与我将有幸结识的众多新朋好友共享。是的，我是一个华裔美国人，可是我与朋友们形成的友谊纽带让我觉得我不是个少数民族。在麦迪逊，这些友谊的纽带会不断地变强变大，我要告诉我的伙伴们，友谊不会把一个人隔离成少数民族，而是会把大家凝聚结成一个大家庭。



[悠悠其人]小学校3年生の時、母親と父親の勤めているアメリカウンスコンシン州に行った。今はそろそろ高卒で、成績が優秀で、州立大学に推薦入学できるそう。青梅竹馬の金髪の子と付き合って、ラブラブそう。この文章は大学の奨学金申請用の手紙です。

立派な大人になって、後に社会の中で活躍するためには、学力をつけることが重要です。そのために、多くの人は小さいころから、本を読んだりして、知識を増やし、能力を高めていく努力をしているのだと思います。でも僕は、それだけではなくて、いろんな面で人生の経験を積み重ねていくこと、いろんな人と出会うこと、そして、明るく、積極的に自分らしく生きることも人生において大切なことだと思います。

ところが、子供時代から、今までを振り返ってみると、僕はなぜかそれを得る機会を見逃して、生きてしまったように思います。実は、同じことばかり考えているのです。なぜ僕は生きているのか、なぜ働かないといけないのか、なんのためにがんばっているのか。自分の生きている意味がわからず、目標を失ってしまいました。

人間にとって一番価値あるものはなんでしょうか。「生きる」とはどういうことなのでしょう。人間は他の生物とは違い、優秀な頭脳を持っています。ならば、その素晴らしい知性を使って今の人生をもっと充実させて、今以上に楽しく生きればいいじゃないか。毎日、自分の欠点ばかりを見て、問題から逃げていたのでは何の解決にもなりません。人生は前向きにポジティブに生きるほうが有意義ではないかと、思うようになりました。

人間ならば誰でもそうでしょうが、僕も今まで苦しい経験をしてきました。勉強をしていい大学に行きたいと思っていたけれど、自由に遊ぶ心も捨てたくないと思っていました。僕にとって「遊ぶ」とは友達とショッピングをしたり、パーティーをすることではなく、一人で静かにテレビを何時間か見て、昼寝をして、うまい物を食べて、一日を楽に過ごすことでした。しかし、学年が上がるにつれて、難しく、面倒臭い宿題がたくさん出されるようになり、勉強の量も格段に増えてきました。それに、後のためにSATや成績のことも考えたりすると、自分はストレスがたまって、ほとんど毎日がいやになるのです。努力することは将来のためになるとわかっていても、いまはとても苦しく感じる。生きることが痛々しく、面倒くさく感じる。僕はずっと、そんな悩みを抱えていました。

昔から僕は周りの人から期待されて育ってきました。自分でも貧しい生活を恐れて、これまで僕はなるべく努力するしかないと思って生きてきました。こう考えている内に勉強の時の集中力も落ちて、時間も無駄にしていまいます。今までの人生は受動的で最大の力を発揮できなかったのです。僕はあきれたほど、毎日同じことを悩んで、同じことを繰り返し思い、解決できないままでした。だから、今まで効率的で本当の意味で健康な生活を過ごせませんでした。自分はなんかの精神の病を抱えて、いつかキレてしまいそうな感じや、自殺も考えることがありました。人生の中で自分の価値と能力に満足できなかったのです。

今回、このテーマをスピーチの題材として選んだ理由は、どうやったら人生の在り方と生き方をもう一度見直すことができるのか、そのいいチャンスだと思ったからです。人生は勉強だけではない。運動や社会活動をすることも不可欠です。そして、無駄と思えるかもしれないですが、「遊ぶ」ということも同じくらい大切なことです。

最近読んだ本の中に、特にいろいろな活動を通して他の人と会話をしたり、心を開くほど脳は発達し、心理的にも健康になり、年をとっても衰えないそうです。「遊び」などのトレーニングは脳を鍛え、子供をいい方向に向けて成長させる効果があると書かれていました。僕は遊びや人との交流が脳のしくみと人間の健康に深い関係を持っていることをはじめて知りました。そして、ポジティブな考え方や生き方が人生の中でいかに重要かということがわかったのです。

これまで生きてきた人生、過去があるから、今の僕があります。そして、未来にもぼくは存在するでしょう。でも確実に言えることは、僕は今現在を生きているということです。

今日一日、ポジティブライフ。

毎日、毎日の連続が未来の僕を創ります。

悩みを振り切って、一步踏み出したい。

今日の一日を明るく生きてみようと思います。

ポジティブライフ。この言葉は今僕に生きる勇気を与えてくれる。



[著者紹介]

王子、満18歳、中国生まれ。7歳の時、親と一緒にとともに日本から渡米。今年の夏、カリフォルニア州立大学に進学する予定。3歳から7歳まで日本に在住していたため、日本語に親しみを持っている。渡米後も、8年間日本人学校に(週一回日曜)通い、学校一位の成績で中学校を卒業。この文章は、一昨年の日本語弁論会で最優秀賞に輝いたのも。 ◇真面目で、謙虚な性格なので、自分の内気さ、臆病さと苦闘する毎日。

***ポジティブ**：積極的なさま。

驻在员

杨文

尽管怨声载道，老板的外派指令还是下来了。

拖来拖去出发的日子还是到了，这天带着“正好顺路”的子公司的几个鬼子赶赴上海。刚一上路就不顺，飞机晚点3个多小时，据说是下一班飞机的乘客过少，被取消航班，合并到了我们这一班。哼，天下居然还有这等事儿。半夜时分，终于到达了上海浦东机场，叫了出租车，我们浩浩荡荡地开进预先订好的某五星宾馆。可一到前台Check-in 就立即傻了眼。那个为我们预定旅馆的鬼子Local职员，居然连宾馆回函上写的“对不起，已满员”几个狂也没看懂就通知我们“Hotel OK”了。这位在中国留学过，并在中国混了近6年的鬼子帅哥可把我们害苦了。虽说那几个字是草字体。

折腾了一番，终于将行李安置妥当了，才发现早已是饥肠辘辘，打电话约了先一步到上海的鬼子一起去吃晚饭。这是一家日式“居酒屋”，无论店内装潢还是菜单完全是仿日的。就连服务员的胸牌都是写的日本别名，什么“百合”，“顺子”之类，店内的通用语言当然也是日语。据说这的老板是一个日本鬼子和一个日归，小姐们还告诉说，凡是想来店里工作的必须先学日语（带薪），通过考试之后才能开始工作。早知有这等好事，又何苦当年大家伙去闯东洋呢。

接下来的日子，在子公司算是钦差大丞，回到宾馆可是孤家寡人了。
再说日常起居吧。

吃：

早餐由宾馆提供，早7点开饭，用餐后就等司机来接。

午餐一般在Office和员工一起吃盒饭，即使是大老板或其他贵宾来也不例外。

晚餐大多是和总部过来的同事呀，股东呀，还有公司的相关人员一起到固定的餐馆就餐。

住：

暂住宾馆（五星）。（按惯例将来会以公司名义租借一套公寓。）

休闲：

平日的日程都排得很满，周末也不例外。偶尔会因突然取消而造成空白。只有利用这样的时间回到宾馆整理整理内务，打打电话写写信上上网，逛逛书店。再采购一堆水果，无论中餐晚餐如果只剩一人了，就用来充饥。

按不知是那位大腕的划分，我是属于[走无产阶级养生之道]的。每天用过晚餐回来，尽管快11点了，还是想把摄取的过剩的食物消化掉。头一天去了健身房，尚无一人使用，叫管理员拿钥匙开门，站在跑步机上跑了一会儿，环顾四周，越看越渗，恐怕从哪个角落里会走出不速之客，是好悻悻地收兵回房。后来的日子还去游过泳，同样无一人。只有我独占游泳池，可能是觉得我可疑，又也许是担心吧，服务员一声不吭端坐在游泳池边一对一地盯着。无论身材如何泳姿如何我是没有自信接受这么专著的注目，又只好灰溜溜地撤退了。再后来，又尝试过打球，但没有对手。唯有保龄球可以一个人苦练了。

可能是因为海归以前的日子过于水深火热了，所以，对按摩也好，对KTV也好都曾经联想丰富。现在看来。对此我觉得也是仁者见仁智者见智。按摩不过只是一种健康法而已，以前在日本，按摩是要去医疗所，或是瘦身中心的。而中国的按摩师更注意指导你怎样注意隐藏着的疾病什么的。KTV的女服务生也是规规矩矩的，至少我是看不出有什么不对头的地方。

到了中国，几乎所有时间都围绕工作，和去其他国家出差一样，唯一的区别就是语言方便。所以，我觉得要是遇到个想学坏的老公，去别的国家出差或者是去外地出差也一样会学坏，所以平时就不时地点检点检为好，不一定非等到回中国的时候才予以重视。

（待续） 海归中国....之二 女儿小海归

我家のアイドル No.0004

***** 提供者:熊磊

聆听中的成长

我有一个习惯:只要时间允许,每天会给国内儿子打个电话,听听儿子的声音,了解他一天的饮食起居。

儿子农历年前刚刚满两岁,和我的电话交流却已有近一年半。记得刚刚学会喊爸爸,妈妈时,儿子很温顺,每次听到电话,他会条件反射地喊妈妈,然后在外公,外婆的教导下对着电话喊爸爸,妈妈,听得这头的我心花怒放。此后,儿子便进入了逆反期,随着语言功能的进一步发育和身体活动能力的增强,儿子显然已经很不耐烦做乖孩子了,电话铃一响,儿子便会以百米冲刺的速度逃离电话机,即便被生擒回来,我在这边也能听见他一声接一声的强烈反抗。而现在,每天电话一接通,我都能听见儿子忙失迭的叫声:我自己接。然后,儿子会坐在话机附近,和我唠嗑。他会在电话里告诉我今天很乖,去了公园,喝了牛奶,然后告诉我他有好多车车,并嘱咐妈妈给买个大火车。最后还要和妈妈爸爸道别:我要洗澡澡,睡觉觉,晚安goodbye。

很诧异也很得意儿子的变化。原来不经意中,儿子已经长大了。靠着一根电话线,我触摸着儿子成长的轨迹。在记忆中,儿子还停留在我离开他时半岁的样子,不会走路,甚至还没有长牙,到哪儿都是瞪着眼睛四处打量,见了年轻的女孩子则啊啊大叫表示友好。和他分开的这一年半,虽然也在MSN中见过好几回,但儿子似乎有多动症,总不愿意在电脑前老实呆上一阵子,所以总也不能让我欣赏尽兴。这次老公因为工作的关系,春节期间和儿子团聚过了一个年,回来带了大量的录像和照片,总算让我一解眼馋。可是我却悲哀的嚎叫:这不是我的儿子。录像中的他,有一双滴溜溜的眼睛,一口漂亮的牙齿,一头浓密的黑发,一幅永远不知疲倦的神态,当然还有一张能说会道的小嘴巴。这个小人精是我一手孕育且带到半岁的儿子吗?活脱脱一个小男子汉,哪里还有当年半点婴儿的影子?虽然和爸爸只呆了3天,但已经和爸爸建立了良好的关系,成了爸爸的小跟屁虫不说,如今每天的例行电话,总是甜腻腻地爸爸爸爸叫个不停,令我吃醋不已。

儿子最大的爱好是车。虽然家里的玩具汽车足以组成一个车队,但丝毫未减他对车的兴趣。院子里停了大小十来辆车,儿子都能远远认出车主人,并积极要求司机爷爷开车兜风。每天,儿子在电话里会告诉我,什么是奔驰宝马,警车救护车消防车怎么叫,还要开拖拉机翻斗车火车。

儿子还爱看电视,尤其是广告。他会在电话中告诉我一连串的节目内容:艺术人生,焦点访谈,同一首歌。当然,兴致来了,他会叫我爱心妈妈,还要给我端水洗脚,诸如此类电视上学的小把戏。儿子很小就指着超市里的保健品大叫:黄金搭档,被促销小姐一顿猛夸。

儿子的表现欲望甚强。这次他爸爸给他照相,只要镜头一对准他,立马格格格大笑不止,摆出一幅讨人喜欢的pose。可是一旦按下快门,马上笑容嘎然而止,表演结束了。于是儿子所有的照片,都是眼睛眯成一条缝,牙齿一览无余-----虚伪极了,看的我直叹气,无言。

记得大学时读作家迟莉给她女儿写的一本书<<怎么爱你也不够>>,记述女儿成长中的点点滴滴,直嘀咕大作家也这么婆婆妈妈,现在轮到自己,才发现对自己的孩子,真的是怎么去爱也不够。尽管儿子离我很远,可我呼吸的空气里,处处都有他的气息。

-----谨以此文献给抚育儿子成长的我父母

album album album album album album album album album album album album album album album

十大营养食品:

- 一、绿茶 (GREEN TEA)
 - ◎防治各类癌症,如胃癌、食道癌、肝癌及皮肤癌等。
 - ◎预防心脏病
 - ◎用来漱口可防治蛀牙
- 二、三文鱼 (SALMON)
 - ◎含有OMEGA-3S脂肪酸
 - ◎可防治血管阻塞
 - ◎预防脑部老化例如老人痴呆症
 - ◎降低胆固醇
- 三、菠菜 (SPINACH)
 - ◎含大量铁质及叶酸

- ◎可防治血管疾病及心脏病
 - ◎保护视力
 - ◎热量低
- 四、西兰花 (BROCCOLI)
 - ◎含丰富胡萝卜及维生素C
 - ◎减少罹患各类癌症的机会,如乳癌、直肠癌及胃癌等
 - 五、蒜头 (GARLIC)
 - ◎防治心脏病
 - ◎降低胆固醇
 - ◎杀菌
 - 六、红酒 (RED WINE)
 - ◎含抗氧化剂,有助增加好

- 的胆固醇
 - ◎减少血管硬化
 - ◎喝小量对心脏有益
- 七、西红柿 (TOMATOES)
 - ◎含有具抗氧化功能的红西
 - 红柿素
 - ◎防治前列腺癌
 - ◎防治与消化系统有关的癌症
 - ◎有丰富维生素C
 - 八、果仁 (NUTS)
 - ◎含丰富维生素E
 - ◎降低胆固醇
 - ◎预防癌症

- ◎含甘油三酸酯,预防心脏病
- 九、燕麦 (OATS)
 - ◎降低血压
 - ◎降低胆固醇
 - ◎防治大肠癌
 - ◎防治心脏疾病
 - 十、蓝莓 (BLUEBERRIES)
 - ◎抗氧化
 - ◎预防心脏病
 - ◎防治癌症
 - ◎增进脑力

十大垃圾食物:

- 一、油炸类食品
 - ×导致心血管疾病元凶(油炸淀粉)
 - ×含致癌物质
 - ×破坏维生素,使蛋白质变性
- 二、腌制类食品
 - ×导致高血压,肾负担过重,导致鼻咽癌
 - ×影响粘膜系统(对肠胃有害)
 - ×易得溃疡和发炎
- 三、加工类肉食品(肉干、

- 肉松、香肠等)
 - ×含三大致癌物质之一:亚硝酸盐(防腐和显色作用)
 - ×含大量防腐剂(加重肝脏负担)
- 四、饼干类食品(不含低湿烘烤和全麦饼干)
 - ×食用香精和色素过多(对肝脏功能造成负担)
 - ×严重破坏维生素
 - ×热量过多、营养成分低
 - 五、汽水可乐类食品
 - ×含磷酸、碳酸,会带走体内大量的钙

- ×含糖量过高,喝后有饱胀感,影响正餐
- 六、方便类食品(主要指方便面和膨化食品)
 - ×盐分过高,含防腐剂、香精(损肝)
 - ×只有热量,没有营养
 - 七、罐头类食品(包括鱼肉类和水果类)
 - ×破坏维生素,使蛋白质变性
 - ×热量过多,营养成分低
 - 八、话梅蜜饯类食品(果脯)

- ×含三大致癌物质之一:亚硝酸盐(防腐和显色作用)
- ×盐分过高,含防腐剂、香精(损肝)
- 九、冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕)
 - ×含奶油极易引起肥胖
 - ×含糖量过高影响正餐
- 十、烧烤类食品
 - ×含大量“三苯四丙吡”(三大致癌物质之首)
 - ×1只烤鸡腿=60支烟毒性
 - ×导致蛋白质炭化变性(加重肾脏、肝脏负担)

十大营养食品

VS

十大垃圾食物

在日華人女性交流会（2005年第一回役員会議事録）

時 間：2005.1.30（日）午後2：30分～6：00まで
場 所：姜宅
参加者：莊嚴、李藝、黃蔚、姜春姬、王婕（欠席、委任状提出）順不同共4名参加。・

議事録

- 新年度計画案作成（旧年成果、反省含み）
- 編集局： 李編集局長2005年度年間計画（案）
新しい一年のスタートとして、主な仕事は下記のように考えています。
1、会の宣伝用パンフレットを作成し、会員拡大に役立ちます。出来次第会員に配りまして、新会員のご紹介をスタートします。
2、インターネット、ホームページを開設すること。手続きは2月中完成、3月中に製作すること。（資料持ち）
3、2005年第一期会誌（第5号）の下準備、原稿の募集など。
4、2005年度の予算は、3万円（ホームページ開設費用として）
 - 事務局： 莊事務局長2005年度年間計画（案）
新年度活動計画
1、3月26日（土）又は4月9日（土）（天気や開花状況による）花見
場所候補：新宿御苑、皇居、上野公園、葛西臨海公園…
2、7月10日（日）懇談討論会
テーマ候補：「子供の教育」又は「自分のキャリアアップ・資格取得」
3、10月16日（日）包海燕先生による健康講座
4、2006年1月15日（日）又は28日（土）総会・バザー・春節聯歡会
5、会員名簿の更新版の配布、連絡網の起用
6、新年度経費申請：10、000円
 - 会長：姜会長；監査・副会長黄さん2005年役員会年間計画（案）
1、会の年間運営、活動がうまく進行できるように勤める。年間スケジュール作成。
2、年4回役員会を開く、また必要に応じて随時役員会を開き、適切な方針を決める。
毎回役員会内容を記録し、会報或いは会員に公開する。
3、各部署との連携、在日他団体、婦人団体との連携を図り、積極的に活動に参加する。またその内容を報告する。 例：・横浜華僑婦女会 ・新華人団体訪問活動参加等。
4、常に本国の婦女連と在日大使館との連携をとり、情報交換をよくする。
例：・婦女連の幹部が日本訪問のとき挨拶予定 ・中国へ行った際挨拶含め。会議の時大使館のかたも要請する。
5、中日友好促進の一環として、日本人婦人団体と積極的に交流し、いろいろな情報を交換する。
・神奈川県婦人連絡会 ・宋慶齡資金会他
6、各勉強会等を通じて、会の絶え間ない向上に努める。例：別団体の経験談、あるいは見学も含む。
7、会員の能力サポート。例：別団体の活動に会員参加、あるいは共同参加など。中国語教室など。
8、日本社会に根付いて、ボランティア活動等に参加する。年2回、黄さん担当。
9、年4回会議後、会計監査する。
 - 会計：王会計2004年報告、2005年度年間計画（案）

収入支出表（2004.3.7～2005.3.16為止）

收 入	支 出	残 高
16年度会費 30300	会場租費 4300	26000
賛助費 17812	事務局小口現金 4000	39812
	交通費 860	38952
	磁 帶 1344	37608
	紀念品 400	37208
	忘年会礼品 3738	33470
バザー 4350		37820
17年度会費 24000		61820
賛助費 2080		63900
	網址登陆費 3150	60750
	郵費 430	60320
78542	18222	60320

*注 賛助費（2004年度）
王婕出演料 10000
黃蔚手工費 2000
周芳 2000
李軍 312
于江洪 3500
賛助費（2005年度3月為止）
王婕 2080
2005年度会費：姜春姬、李艺、庄严、黃蔚、王婕、高继云、
朱丽萍、黄荻、周芳、杜海燕、于江洪、刘欣子、
任凤蕊、刘兰、金红莲、徐寧
（会計王婕2005年3月16日整理）

2005年度 在日華人女子交流会 収入支出予算

一、収入	
会 費（現会員人数20人）	30000
二、支出	
事務局年予算(活动场所租費)	10000
編輯局年予算（網址費用）	20000
合 計	30000

*注 姜春姬会长考虑到我会现状，
決定2005年度会長の支出全部自費。
会計 王婕 2004年11月30日

次回の予定日2005.5.29（日）
場所：戸塚出張所
時間：PM 1：30から 5：00まで

資料作成：姜2005年3月17日