



JICA渠道赴日人员活动简报

第9期 2012年3月

- “第三届中日NGO论坛—以环境教育为主题”在京召开
- JICA归国医学研修生同学会在云南普洱开展义诊活动
- 初秋时节，东渡扶桑—JDS项目39名留学生顺利启程
- 青年领导干部赴日考察团顺利完成访日活动
- 2011年118名中国青年通过青年研修项目顺利访日
- “中日林业研讨会—促进政府、企业、NGO三方合作”在京举行
- 我在日本的学习成果与体会
- 快乐充实的进修生活@JICA九州
- 避难体验
- 说“小”-青年工作者分团青年访日感受
- 通知：原相互理解班改名为进修/基层友好技术合作班
- 预告1：JICA长期进修生同学会成立五周年大会
- 预告2：JDS留学生同学会交流活动



“第三届中国NGO论坛—以环境教育为主题”在京召开

2011年2月24~25日，由日本国际协力机构（JICA）中国事务所和中国国际经济技术交流中心（CICETE）共同举办的“第三届中国NGO论坛—以环境教育为主题”在北京召开。

此次论坛邀请了来自中日两国从事环境教育活动的NGO以及在中国的日本企业等参加，达到了构建中日环境教育领域团体之间横向交流网络及交流经验的目的。

当天，有15个日方团体、55个中方团体、中日政府代表、日本企业CSR负责人、大学教授、学生和志愿者等近150人参加了此次研讨会。此次研讨包含全体大会，自然体验型、学校社区型分组会议，北京NGO活动考察等内容。



全体大会上的现场调查

全体大会上，北京林业大学园林学院的乌恩副教授、日本学习院大学諏访哲郎教授发表了主题演讲，分别介绍了两国环境教育的现状。分组会议中，通过团体的演讲、观众参与等形式，与会人员积极交流，互通经验。“中日两国人民、民间组织间的理解进一步加深了”、“参与型的研讨会非常新鲜有趣”、“今后，希望能够构筑中日合作的平台”，不少与会者都发出这样的感叹。



全体参会人员合影

作为此次研讨会的总结，中日双方NGO团体发出希望继续交流的呼声，此外，大家希望研讨会可以成为今后各团体间的交流合作的纽带。事实上，研讨会结束后，有一些中日团体进行了单独交流，JICA也会为团体间的后续交流提供必要的支持。

JICA归国医学研修生同学会在云南普洱开展义诊活动



义诊活动所在地

2011年5月26日（周四）至5月29日（周日），JICA归国医学研修生同学会向云南省普洱市景东彝族自治县派出了由23名医生组成的医疗队，通过义诊活动使当地患者得到了高水平的医治，为提高当地群众的健康水平做了实事。普洱市是世界著名的“普洱茶”之乡，开展义诊活动的景东彝族自治县位于云南省的西南，距省会昆明市有7小时的车程，这里居住着25个少数民族，是国家级贫困县。

参加义诊活动的人员中有来自北京的中日友好医院的医生外，也有来自云南省当地医院的医生，他们克服了高原反应，给众多患者诊治疾病。



当地医院的医护人员欢迎医疗队开展义诊活动

一大早就排起了长龙
义诊现场设在县人民医院，一大早就有远道赶来的病人在这里排起了长队。同学会医疗队在这里的3天时间，共接诊了约500多名患者，其间，同学会的许树强



中医呼吸科张纾难副主任为患者义诊

理事长等人还赶往文井镇中心卫生院，代表同学会捐赠了医药品。当人民医院的义诊时间结束，医生们都坐上汽车准备离开医院时，仍发现有从山区长途跋涉刚刚赶到的患者，医生们立即下车继续为这些患者诊治。



黄林平外科主任为患者做检查

首次在当地实施的胃镜检查 and 手术

同学会自2006年成立后，已经是第8次开展义诊活动了，本次活动中，第一次由中日友好医院消化内科的张克俭副主任做了胃镜指导检查，另外，外科的黄林平主任及妇科的林



儿科周思易主任为小患者做检查

华副主任共同对疑难病患者进行了手术，通过手术对当地医院的医生们进行了技术指导。据说这名患者曾接受过多次手术，这次得益于同学会医生的高超技术，手术获得了圆满成功。

今后，同学会还将继续在义诊需求大的地区开展活动，进一步促进与各地区医生之间的专业交流与合作。

初秋时节，东渡扶桑—JDS项目39名留学生顺利启程

2011年8月5日和29日，共有39名JDS项目赴日留学生分两批从北京首都机场出发，开始了他们的留学生活。

出发前的8月28日，在北京长富宫饭店举办了事前说明会和欢送会，日本驻华大使馆的山崎公使和商务部国际经贸关系司的康处长鼓励留学生们努力学习，并祝他们前途无量。



欢送会上的集体合影

留学生们纷纷阐述自己的抱负，表示将努力学习，争取优异的成绩，有些人还谈到希望能在日本交到更多的朋友，多到日本各地去看看，努力学习日语等。

本次出发的39名留学生将分别在筑波大学、立命馆大学、名古屋大学、神户大学和早稻田大学等10所大学的研究生院进行法律、公共政策、经营、经济、国际关系专业的学习。我们期待着中国未来的年轻行政官员们在日本

能够学到更多的经验和理论知识，积累更多的经验。回国后为中国今后的发展贡献力量，同时也希望他们作为中日两国间的桥梁，为增进两国的相互理解、加强合作关系，发挥更大的作用。

JDS项目全称为“中国人才奖学金项目”是中国政府在日本政府的无偿资金援助下，派遣优秀官员赴日学习并取得硕士学位的人才培养项目。对象是中国中央政府及地方政府的年轻行政官员。迄今为止已有365人赴日留学，其中305人学成归国，活跃在各自的工作岗位上。目前，明年出发留学人员的招生工作正在进行当中，计划接受名额为35名行政官员赴日留学。

青年领导干部赴日考察团顺利完成访日活动



行政分团团员在札幌红砖市政厅前合影留念

2011年10月26日~11月4日，以中国共产党中央党校副校长陈宝生为团长的59名青年干部参加了中国青年领导干部赴日考察。青年干部们在日本期间，与日本政府部门、经济团体、学校、企业等各界人士开展了广泛的交流。

该研修计划是2000年8月中日两国的领导人为实施中国共产党中央党校（共产党干部的最高培训机构）的研修学员和我国政府民间人

才相互交流达成的合作计划。本次赴日人员为该校青年干部研修课程的长期学员中的中央、地方政府机构等年轻干部（局长级）。他们结束了东京的考察后，按照各专业领域（环境、地区开发）分别访问了福冈县和北海道。



陈宝生团长拜访绪方贞子理事长

今年是第12次接待青年领导干部赴日考察团。与去年举办的活动一样，在日本地方考察活动中安排了日本家庭访问，受到了参与者的高度好评。

迄今为止，近千名中国青年领导干部通过本项目访问了日本，为促进中日两国的相互理解和友好往来发挥着重大作用。

2011年118名中国青年通过青年研修项目顺利访日



开班仪式

为加深中日青年之间的相互理解，日本政府自1987年开始在中国实施青年研修事业，至今已有近5000名35岁以下的青年通过这一项目访问了日本。今年，中华全国青年联合会以及外交部推荐的118名青年分别于12月1日、12月6日出发前往日本。访日团成员主要由中央政府机关的公务员、学校教师、企业家、媒体从业人员等各界优秀的青年代表组成。



在ALP株式会社前合影

此次，全青联推荐的89名青年在东京参加集体培训后，分成4个分团（青年工作者、环境行政、经济、地方行政），分赴冲绳、札幌、金泽、福井等地。外交部推荐的29名青年也在东京进行集体培训后，分成2个分团（行政管理、经济行政）分赴新泻、名古屋等地进行考察。

在日期间，大家围绕各自关注的青少年培养、环境保护、中小企业发展以及地方行政、经济行政等课题，通过讲座、实地参观以及与日本国民近距离交流等形式，具体了解了日本的现状、并且对中日两国之间的差异进行比较，大家纷纷表示，回国后将把在日本的所见所闻传达给更多的中国青年，并将自己所得到的有益经验广泛应用到各自的工作和生活中去。



与民宿表演演员合影



“中日林业研讨会—促进政府、企业、NGO三方合作”在京举行



嘉宾访谈

2011年12月8日，作为“2011国际森林年”的系列活动之一，JICA与中国国家林业局在北京共同举办了中日林业合作研讨会。此次的研讨会是为了推动中日两国政府和民间在中国林业领域的合作而召开的，来自日本林野厅、日本大使馆、中国国家林业局、24个省区市的林业厅、33个NGO组织、14家日本企业、6所大学以及JICA相关人员共计250余人参加了会议，各方人士利用这个平台积极地交换了意见和想法。

中国政府在第十二个五年规划（2011~2015年）中指出，将从应对气候变化、生态系统保护等多角度着重发展林业领域的工作。日本政府对华林业领域的合作方针与此理念相一致，JICA以往在中国的森林保护方面开展了很多合作项目。例如，在13个省、自治区通过JICA的日元贷款开展了植树造林合作项目，造林面积超过180万公顷，3000万以上的农民从项目中受益。另外，JICA还从1984年开始开展了技术合作项目，为林业技术的研发、普及以及人才培养做出了贡献。

同时，在中国，不仅政府部门，NGO也在各地积极开展植树造林活动。此外，我们也经常接到来自在华日本企业的咨询，他们表示希望通过和NGO以及地方政府的合作推动CSR（企业社会责任）活动。

在幅员辽阔的中国，要改善自然环境，需要政府、企业、NGO之间加深理解、取长补短、相互合作，发挥协同效应。着眼这一目标，JICA召集中日双方的政府与民间人士共聚一堂，举办了本次研讨会。

研讨会上，中国国家林业局根据十二五规划，对于今后的林业发展方向进行了说明。其后，日本林野厅介绍了中日林业合作的成果及今后的合作方针。JICA介绍了世界林业合作趋势以及民间合作的优秀案例。其他中日专家代表介绍了在中国开展的林业合作项目的具体情况。

日本企业代表，如本田技研、NEC、王子制纸就企业为社会和环境发展而开展的植树造林活动，以及如何在商业造林中关注环境保护与经济的协调发展等发表了演讲。

NGO在开展植树造林活动方面也非常活跃。他们在中国各地与当地居民一起开展了造林、湿地保护、防止沙漠化等环保活动、环境教育、借助有机农业支援当地民生的改善等多种多样的工作。研讨会上，不仅邀请日本沙漠绿化协会、中国国际民间组织合作促进会（CANGO）、北京市山水自然保护中心等3个团体分别介绍了各自的活动，会场内还有27

个NGO团体以展板的方式出展，发放介绍各自活动的宣传资料。NGO代表利用这个平台与企业 and 政府相关人员进行了面对面的交流。

研讨会还将企业、NGO、地方政府在林业方面的活动情况汇总为资料集进行发放。其中涵盖了25家日企、45个NGO团体在林业方面的活动概况、今后的计划、负责人的联系方式等，期待这本资料能在会后为促进合作发挥作用。

9日，也就是研讨会的第二天，分别召开了NGO分会和日元贷款造林项目分会。在NGO分会上，JICA介绍了NGO团体可以参与的基层友好技术合作项目、青年海外协力队的情况，地方政府的林业负责人也参加了交流会，共同探讨了NGO之间的交流与合作的课题。

通过本次研讨会，以往同在中国进行绿化活动却无缘相识的人们能够互相认识，介绍各自开展的活动，并就今后的合作进行了交流。我们从众多的参会人员那里得到了积极的反馈，表示“了解了日本林业合作的方针”，“今后希望参考会议介绍的优秀案例开展自己的植树造林活动”，“希望进一步加强交流促进今后的合作”等。

虽然政府、NGO、企业之间立场有所不同，但是对于推动地区环境保护，改善当地人民的生活，以及保护地球环境方面大家抱有同样强烈的愿望。作为主办方我们再次深切感受到政府与民间携手合作，共同保护自然环境这个人类共同课题的重要意义。



NGO分会场

我在日本的学习成果与体会

张仁和 (西北农林科技大学)



感谢JICA项目和JICA中国事务所的全体工作人员支持，使我来到日本学习的机会！我们JICA研修班来自中国、印度尼西亚、斯里兰卡、尼伽纳瓜和越南等5个不同国家的6个学员。进修时间:2011.6.29-2011.11.4。技术依托单位：日本家畜改良研究中心；地点：福岛县白河市西乡村，研究中心聚集800名左右的科研工作人员。与我的学校（西北农林科技大学）很类似——地处农村：陕西省西安市杨凌镇；

不同的是：日本国家家畜改良研究中心在Nature上发表了高水平的科技论文。该中心设备没有JICA中心完善，但有较强的技术实力，他们在全日本设有11个试验站，有些试验站超过100年。我们在熊本、宫崎和岩手3个牧场进行了学习、参观与实习。

一、学术成果报告

1、完善成熟的实用技术

我们接受日本JICA官员们的热情欢迎后，进入研修课程实施阶段。研修课程的名称：环境保护型草原畜牧产业开发。课程设计了三大内容：

- (1) 牧草的建立与基本土壤管理（包括土壤分析）；
- (2) 饲用作物的生产与利用（包括饲料分析方法）；
- (3) 饲料分析与饲喂营养管理。

研修内容主要由课堂讲解（Lecture）、实践实习（Practice & Visit）和田间考察（Field Trip）的方式来完成。每一个过程都有不同的特色。要求通过研修所获得的技术、技能和知识来解决我国西北旱区饲料短缺的问题，最终形成一个项目报告（日本称行动计划Action Plan）。目标就是执行2个单词：Input (Knowledge and Skills) 与Output (Action Plan)。



逻辑性的技术流程图



参观独立行政法人家畜改良中心牧场

全部技术培训过程所有的活动仅围绕一个核心目标：提供大量的优质饲料满足畜牧业的发展。同时也渗透训练逻辑性的思考核心问题的过程。我实践了从种子到饲喂前后呼应的逻辑流程，特别很受启发的是：每一个过程都会形成技术规程或者技术标准，例如饲料分析标准、奶牛与肉牛饲喂标准，基于目标产量的饲草生产技术手册和青贮饲料技术手册等等。从技术研发到形成标准后服务农业，这怎能不值得我们科研者学习！

2、逻辑性利用技术思考或解决科学问题

怎样逻辑性利用这些技术来解决好自己的国家饲料生产问题，主要是通过学习PCM (Project Cycle Management) 方法进行有效的衔接。PCM方法对我的研究工作很重要，最后的2个月一直在吸收精髓并试图思考解决我国的饲料短缺的问题。PCM类似我们项目申请书，但仍有其特色：就是利用卡片的形式将核心问题、以及影响核心问题的直接间接原因展现出来，多次反复讨论，尽管来自不同国家，你不时的会问到为什么 (Why)，直到清楚的表达，然后形成清晰的问题树 (Problem Tree)。接下来就是怎么样解决 (How) 和达到什么目标 (What)，总结形成项目设计阵 (Project Design Matrix PDM) 和操作计划 (Plan of Operation PO)。现在我运用这种思考问题的方法于研究工作中，已经变成一种习惯，这也是做好学问的根本，对于今后的学术研究受益匪浅。但毕竟这次是日本成熟技术的培训，对于理论的探讨还较少，将来会在此基础上继续拓展我的研究领域，期待会有一个光明的未来。



牧场实地调查

二、国外留学感想

2011年6月29日，幸运的获得JICA项目的资助，前往日本研修。带着梦想，紧张的走出了日本东京成田国际机场。虽然到了异国他乡，却没有丝毫惊慌失措。一样肤色的街上行人，有些文字与汉字繁体一样，感觉就像一次普通的出差。随着研修课程的进行，慢慢地适应了日本的生活。日本随处可见中国制的商品，作为一名中国人，为祖国的强盛而自豪。在日本的每一天，我不由自主的考虑和分析我们国家和日本的差距，在某种程度上，我们不得不承认我们国家与日本的确存在一段差距。俗话说：知己知彼，百战不殆。学习日本的优点，我们的国家将继续赶超日本，走向世界前列。以下是我个人的



体验茶道

一些感想：

敬业精神：这里的人们总是兢兢业业。有机会参观过乡镇办公室、科研机构、种子企业的办公现场，发现日本人上班讲究100%投入，上班时间不会有人上网去聊天、打游戏，更不会在办公室聊天。记得有一次我去资料室借阅反刍动物营养评价一书，时隔两天，管理员用不流畅的英语慢慢电话告诉我找到了我所需要的图书。在他们看来，这

是他们的职责所在，在这儿找不到所需要的资料或获得资料的途径，就是他们的失职。不仅是这个资料员，即使是商场的售货员，出租司机，空姐，他们对自己的工作认真负责，职业化的服务非常规范，无论是否上级在场，都会一样负责。日本的研究体系也反应了这一特点，荣幸的接收了来自全日本饲草专业的知名专家授课，领略了日本的专家风采。每个课程的展示都很精彩：幻灯排版简洁，内容信息丰富，整个幻灯讲解浑然一体。日本人的教学方式与我们有所不同：每完成一个环节都要进行讨论、互动。看起来似乎很简单，很大一部分内容是在讨论之中，这可能是日本学术研究体系的特色。

环保意识：日本的环保技术属于世界顶尖水平。66%的森林覆盖率很好的证明这一点。就一般民众而言，环保已成为他们生活中的一部分，如垃圾分类处理（玻璃瓶、矿泉水瓶、废电池等都要分别处理）。不同种类的垃圾都要用塑料袋分装好，扔到指定的地方。对于在公园、商场和车站等公共场所，人们会随身带走自己的垃圾，保持公共卫生。整洁干净的街道、美丽的环境与此密切相关。

勤俭节约：日本有很多的日用品二手店（称为off house），还有二手车、电子产品，并且有很多分店。开始我以为像他们这样发达的国家，二手店主要是对其他国家人或留学生等人开的。最后惊讶的发现他们开车来二手店，有的还带着用过的商品兑换日元。与其说是勤俭节约，不如说是节约资源。在中国人心中，日本是一个资源短缺的国家，什么都要进口。其实他们在高效地利用资源，时刻为子孙后代着想，实现了社会的可持续发展。如见到很多“玩具医院”，日本人虽然完全有能力给自己的小孩买新的玩具，但她们更愿意带小孩和玩坏



与日本小学生交流

的玩具到玩具医院找师傅修理，在他们看来，修理玩具不仅可省钱，更重要的是培养小孩珍惜爱护玩具的习惯。

再次感谢中国JICA的领导和JICA项目！这段研修生活经历，是我终生的财富，我会珍藏着日本的点点滴滴。虽然中日两国有着不愉快的历史，但现在日本对管理、技术和人性化服务的卓越追求，都是值得我们学习。我目前已经回到了自己的工作岗位，我会利用从日本学到的技术和教育理念，继续在自己选择的道路前行。

快乐充实的进修生活 @ JICA九州



毕业合影

2011年6月，在JICA中国事务所的安排下，我有幸赴日本福冈县北九州市参加了“劳动灾害防止活动强化”进修。“劳动灾害防止活动强化”项目旨在向发展中国家介绍日本劳动灾害防止方面的成功经验，帮助这些国家加强劳动灾害防止活动。该项目由JICA组织、北九州国际技术

合作协会（KITA）承办，从2009年开始，每年1期，已培训来自中国、埃及、马来西亚、泰国、斯里兰卡等国家的20名进修人员（中国5名）。

通过为期一个多月的进修，我对日本劳动灾害防止体系有了全面的了解，对其中六个方面的感受比较强烈。一是系统的法律法规和政策体系。日本建立了包括法律、政令、省令、指针等在内的多层次的法律法规和政策体系，且每年进行修改补充，使该体系保持了很强的系统性和时效性。日本劳动调查会每年编辑出版最新的《安卫法便览》，约32开大小，便于政府监管人员和企业管理人员随身携带和翻阅。二是高效的监督管理体系。就职责而言，日本的厚生劳动省大致相当于中国的卫生部、人力资源和社会保障部、国家安全生产监督管理局和民政部四个部门，可谓是货真价实的“大部制”。厚生劳动省内设的劳动基准局下设的安全卫生部，负责安全生产、职业卫生和工伤保险，其安全生产不仅包括工矿商贸，还涵盖农林畜牧、建筑、陆上交通、港口运输及特种设备等行业领域。厚生劳动省在劳动安全卫生方面实行垂直监管，通过设立在47个都道府县的劳动局劳动基准部、321个劳动基准监督署，直接负责监督执法工作。实行垂直监管可以保证全日本实行统一的劳动基准，并避免地



参观企业现场

方政府监管可能出现的层层衰减问题。三是专业的监管人员。日本的劳动安全卫生监管人员分为劳动基准监督官、安全专门官、卫生专门官。劳动基准监督官负责执法，具有很强的权威性，配有警械，有权逮捕违法人员；安全专门官、卫生专门官具体负责安全、卫生技术事务。劳动基准监督官从通过日本国家公务员考试的人员中录取。新录用的劳动基准监督官要在日本劳动大学校接受为期62天（文科）或17天(理科)的专门培训，然后在基层劳动基准监督署接受18个月在职培训，才能从事监督执法工作。四是促进企业自我管理。日本通过《劳动灾害防止团体法》建立了多个全国性及产业性的劳动灾害防止团体，对企业劳动安全卫生实行有力的监督和指导。例如中央劳动灾害防止协会（JISHA）依托在全国设立的9个安全卫生中心，2个卫生教育中心，向企业执行提供培训、政策指导、工作交流等活动，促进企业自我管理。日本《劳动安全卫生法》、《劳动安全卫生法施行令》、《劳动安全卫生规则》等法律法规还规定，企业应根据其产业类别、作业场所规模、作业性质，配备一定数量且满足资格条件的安全、卫生管理人员，以保证企业具备足够的安全卫生管理能力。五是员工积极参与。日本劳动安全卫生法律法规要求企业建立安全委员会、卫生委员会或安全卫生委员会，由企业的相关管理人员、劳动者代表参加，研究落实企业安全卫生管理事务，通过劳动者的参与，使企业安全卫生工作建立在正确的导向上。同时，日本中央劳动灾害防止协会还大力推行危险预知活动（KYK），鼓励劳动者查找、消除作业现场隐患，提升劳动者安全意识，最大程度地避免安全事故发生。六是完善的工伤保障。日本的工伤保险体系非常完善，因工作原因导致的过劳死、精神疾病及自杀等，都已列入赔偿范围。

北九州是一个非常注重环境和生态保护、资源节约的新兴城市，给我留下了深刻的印象。除了上课，KITA安排了很多参观活动，对象包括政府机构、企业、社会团体、博物馆、纪念馆等。JICA九州中心也很不错，不仅拥有强大的服务设施，医务室、计算机房、食堂、健身房、卡拉OK、图书馆等应有尽有，还可借用自行车，更有优惠门票提供，工作人员也非常耐心友好。在JICA九州，我认识了很多来自其他国家的朋友，参与了日本家庭访问、Walking Tour等活动，观看了小仓祇园太鼓，还学习了简单的日语会话。

在日本的进修生活虽然短暂，却非常快乐和充实，很感谢JICA提供给我这次宝贵的进修机会。

 避难体验

杨春明(女) JDS留学生 广岛大学 国际关系专业

8月底，我同30多名同学一起通过中日人才培养奖学金(JDS)项目来到日本，开始了留学生活。在9月的某一天，我们全体同学被安排参加了求生体验训练课程，主要体验了地震、火灾、台风、泥石流这几种日本经常发生的自然灾害。

先说地震体验。我们体验的是六级地震，说句实在话，在外面看别人体验的时候，没有特别的感受，可是当我亲自进入体验室，开始体验的时候，脚下的地面开始晃动，即使钻到桌子底下紧紧握住桌子腿，也不能控制身体的颤抖。因为此时此刻，不光是因为地面震动，还有来自内心的恐惧。补充一点，考虑到咱们国内建筑的抗震能力，我个人感觉，一旦地震发生，还是躲在冰箱附近比较好，又有吃喝，又安全。切记切记，妄想跑出去是绝对不可能的，因为那个时候，根本站都站不稳的。

随后是火灾体验。火灾避险有两点，第一，不管去哪，一定要先确认安全通道，这样可以在火灾发生后节省很多时间。第二，火灾发生的时候，有毒的烟雾扩散很快，并且很容易伤害人的神经。所以，万一真的遇到火灾，千万保持冷静，要用手绢或者毛巾捂住口鼻，弯腰前行，贴着墙根走，这样才能保住性命。

第三种是台风体验，我们体验的是30米每秒的台风。那大风从你的正面吹来，打在脸上生疼，让人不由自主的想低头弯腰成20度角向前。体验刚结束不久，今天就迎来在日本登陆的12号台风，我决定这个周末就窝在宾馆里，哪里也不去咧。

第四种是泥石流。我们被关在一个漆黑漆黑的小屋子里，伸手不见五指，四周传来泥石流时候的背景录音，狂风大作的声音传入耳内，真的非常恐怖。我的体会是，千万别拿生命开玩笑，出门要看天气预报，遇到大风大雨天，就不要张罗上山下海的事，否则，事到临头，谁也救不了谁。

我们还体验了灭火器的操作方法。指导教练说，真正发生火灾的时候，大家要先逃命，救火的事情，交给消防员。此次体验课程中，我们还观看了一个地震四维短片，效果逼真，观看过程中不断听到尖叫声。看来面对这种情况，大家都十分紧张。

通过参加此次求生训练课程，我有三点感想：

首先，不要拿生命开玩笑，不要轻易的把自己和别人置于不必要的危险当中。其次，一旦遇到危险，千万不要慌张，稳住心神，沉着冷静，才能更好的保护自己。

最后，我没有参加国内的类似的训练课程，但是通过这次体验，我真的感觉到有些事情，只有身临其境才能真正了解其意义。

这次体验课程给我留下了深刻的印象，觉得非常有必要。以后如果有机会，我一定要带孩子们参加这种体验。只要参加一次，他们一定会终生受益！

 说“小”

中日青年友谊计划 青年工作者分团 孙小岚



课余活动

18天，人生历程中短暂的一瞬；日本，一个离中国并不遥远的地方；90人，中国青年中微乎其微的一部分……而当这些冠以“中国青年研修团”的名称时，一切变得内涵丰富起来。

2011年12月，我有幸随中国青年研修团赴日本学习，担任青年工作者分团的团长，与青年朋友们共同度过了感悟日本、提升自我的研修之旅。

初到日本，特别是在冲绳，接触了一些新鲜的元素，似乎都可以用“小”去形容。细细体味，从这些充满内涵的“小”的世界里，领略到了深刻的真道理。让我们一起再回味一下吧！

一、小而全

无论在东京还是在冲绳，无论在室内还是室外，空间布局都是很紧凑的，街道并不宽阔，楼房也并不奢华，只能说刚刚够用。可是，仔细观察，各种建筑设计科学、设施齐全，很好地满足了需求。街道上车辆行人川流不息但井然有序，店铺林立而毫不拥堵，客房空间狭小却一应俱全。原来，空间可以小，精心的安排却饱含其中。比如说，各种交通工具使用的车道错落有致，语音信号灯随处可见，服务老弱病残孕的设施完善，宾馆客房设计精巧便捷。小而全，真真地体现了日本人的认真、细致与智慧。

二、小而优

平凡之处见优秀。研修所到之处，都是普通的地方，接触的，也是普通的人。正是在这些接触中，发现日本的不平凡之处。从直观上看，公共设施的科技水平高于中国，比如，即使是规模不大的冲绳研修中心，设备还是相当不错的；公共场所的洗手间设施先进；自动售货机应用相当广泛，等等。从深层次体会，日本工作人员的敬业精神更值得称赞。研修中心为我们安排了各方面的讲座，老师们都做了精心准备，并积极与我们互动，让我们获益匪浅。不管是在研修中心，还是在地铁、饭店、商场，职员们热情周到的服务，让我们完全没有在异乡的感觉。甚至一次警察的指路，都让我们感佩不已。小而优，体现的是国民整体素质的进步。



与团友在冲绳海边

三、小而强

这里是指少年群体中蕴含的巨大潜力。研修班的同学们，非常喜欢冲绳中学生们表演的《阿麻和利》，那个现场表演，看得人神采飞扬，看得人豪情万丈，看得人眼含热泪！那些孩子们传承优秀文化的投入、展示艺术天赋的尽情和奉献自我成就大家的快乐，让我感到，孩子们，没有国界，都是我们美好的未来。并且，我们希望，中国的孩子，也能够像他们一样，充满朝气，充满对自己民族的自豪感。小而强，是构筑起日本发展的强大后劲。

再将目光投向我们自己。我们的研修团人数不多，却代表着中国不同地区、各个行业的青年。能否以高度的责任感，以空杯的心态，吸纳每一个小小的收获，内化为自身深刻的认识，决定了我们今后能否成为更优更强的建设者，推动我们的国家、我们共有的世界，向前跨出坚实的一大步。

感谢日本。朋友们，加油！

通知：原相互理解班改名为进修/基层友好技术合作班

由于JICA中国事务所内部业务调整，原相互理解班改名为进修/基层友好技术合作班，业务内容不变。

预告1：JICA长期进修生同学会成立五周年大会

2012年JICA长期进修生同学会走过了从无到有，从小到大逐渐发展壮大的5年时间，会员从最初的59名增加到90名。2012年又正值中日邦交正常化40周年，在这样一个特殊的年份，同学会年度大会在进行日常年度总结、报告和讨论新年度活动计划的基础上，计划开展成立5周年纪念大会暨学术研讨会，敬请关注。

预告2：JDS留学生同学会交流活动

中日人才培养奖学金(JDS)项目自2002年在中国启动以来，自2003年开始已正式派出留学人员近400人，他们在日本的大学攻读硕士学位。目前回国人员已经超过300人，他们在中央以及地方的政府部门成为骨干力量，在各自的岗位上发挥着重要作用。JDS留学生同学会成立自2008年，今年5月，同学会计划在京举办交流活动，敬请关注。



编辑：独立行政法人 国际协力机构 驻中华人民共和国事务所 进修·基层友好技术合作班
地址：北京市朝阳区东三环北路5号 北京发展大厦400号
邮编：100004
电话：010-6590-9250
传真：010-6590-9255
电子邮箱：lijin.cn@jica.go.jp, dingli.cn@jica.go.jp,
jicacn-partners@jica.go.jp, bianxiaobo.cn@jica.go.jp