

〔JENESYS2.0〕

2016年第二批中国高中生访日团A团

访问日程 2016年10月25日（星期二）～11月2日（星期三）

1 概要

由中国教育部派遣的2016年第二批中国高中生访日团A团共125名成员，于10月25日至11月2日，对日本进行了为期9天的访问。（团长=黄琳 贵州省教育厅 省政府教育督导办主任）

本事业作为“JENESYS2.0”项目的一环开展。访日团分为4个分团，分别访问了东京、北海道、宫城县、千叶县、岐阜县及奈良县等地，亲身感受了包括“酷日本”在内日本在各个领域的魅力和优势。同时，通过学校访问及交流、家庭访问、家庭寄宿等形式，加深了与日本高中生和一般市民的友好交流和加深了相互理解。

2 日程

10月25日（星期二）

第1分团：到达成田机场

第2・3・4分团：到达羽田机场，参观浅草寺
说明会

10月26日（星期三）

专题研讨会：“日本的社会福祉和地区一揽子关怀体系”

午餐交流会（跟日本社会福祉事业大学的学生们一起）

第1・2分团：访问法政大学

第3・4分团：访问上智大学

欢迎会

10月27日（星期四）

第1分团：前往北海道，考察非营利法人花风

第2分团：参观明治神宫，考察社会福利法人仁生社水元园

第3分团：前往岐阜县，考察大垣市社会福祉协议会

第4分团：前往奈良县，考察奈良县社会福祉协议会

10月28日（星期五）

第1分团：访问市立札幌大通高中并进行交流

第2分团：访问东京都立户山高中并进行交流

第3分团：访问岐阜县立大垣工业高中并进行交流

第4分团：访问奈良县立法隆寺国际高中并进行交流

10月29日（星期六）

第1分团：参观白色恋人公园，体验阿依奴文化

第2分团：前往宫城县，在宫城藏王人偶馆体验人偶上色，参观御釜

第3分团：参观大垣城、国营木曾三川公园

第4分团：参观奈良公园、奈良町都市景观形成地区，入住民宿家庭（奈良县明日香村）

10月30日（星期日）

第1分团：考察安德森福利村（日本医疗大学内），前往东京

第2分团：考察有限公司钟崎，参观仙台媒体中心、大崎八幡宫

第3分团：体验制作竹蜻蜓万花筒，前往东京

第4分团：入住民宿家庭（奈良县明日香村），参观三条通，前往东京，参观东京都厅

10月31日（星期一）

第1分团：参观浅草寺，访问东京都立小岩高中并进行交流

第2分团：访问宫城县仙台东高中并进行交流

第3分团：访问东京学艺大学附属高中并进行交流

第4分团：访问千叶县立木更津东高中并进行交流

11月1日（星期二）

第1·3·4分团：考察富士电视台

第2分团：前往东京

考察商业设施

欢送报告会

11月2日（星期三）

第1分团：参观日本民家园，从羽田机场启程回国

第2·3·4分团：从羽田机场启程回国

3 照片



10月25日 说明会（东京都）



10月26日 日本社会事业大学 社会福祉学院 菊池 泉教授 专题研讨会“日本的社会福祉和地区一揽子关怀体系”（东京都）



10月26日 访问法政大学(东京都)



10月26日 访问上智大学(东京都)



10月26日 欢迎会上中国高中生合影(东京都)



10月26日 欢迎会上中国高中生表演节目（东京都）



10月27日 考察非営利法人花風（北海道）



10月27日 考察社会福祉法人仁生社(東京都)



10月27日 考察大垣市社会福祉协议会(岐阜县)



10月27日 考察奈良社会福祉协议会（奈良县）



10月28日 访问市立札幌大通高中并进行・交流（北海道）



10月28日 访问东京都立户山高中并进行・交流（东京都）



10月28日 访问岐阜县立大垣工业高中并进行
·交流(岐阜县)



10月28日 访问奈良县立法隆寺国际高中并进行
·交流(奈良县)



10月29日 体验阿依奴文化(北海道)



10月29日 体验人偶上色(宫城县)



10月29日 参观大垣城(岐阜县)



10月29日 入住民宿家庭(奈良县)



10月30日 考察安德森福利村（北海道）



10月30日 考察有限公司钟崎（宫城县）



10月30日 体验制作竹蜻蜓万花筒（岐阜县）



10月30日 参观三条通（奈良县）



10月31日 访问都立小岩高中并进行・交流（东京都）



10月31日 访问宫城县仙台东高中并进行・交流（宫城县）



10月31日 访问东京学艺大学附属高中并进行
·交流（东京都）



10月31日访问千叶县立木更津东高中并进行·
交流（千叶县）



11月1日 考察富士电视台（东京都）



11月1日 欢送报告会（东京都）



11月1日 欢送报告会（东京都）



11月2日 参观日本民家园（神奈川県）

4 团员感想（摘要）

- 本次为期 9 天的访问非常充实。其中有太多难忘的经历。而在此诸多经历中最给我深刻印象的还是与高中生相互交流学习。在北海道札幌的大都高中交流时，我进入了英语课程。我与日本的 5 名高中生分在了一组，一开始大家都显得有些拘谨，有些放不开。所以大家都只是尴尬地笑笑。但随着课程的进行，大家相互认识熟悉之后就完全解决了交流问题。令我惊讶的是他们当中还有能写一手漂亮工整中国字的学生，他们写了一些问题，我也尽我所能地为他们回答。可以看出，他们对中国富有很大的兴趣。同时他们也问了我对日本的想法呀，对北海道的看法呀……等等问题。我也如实回答了。在交流的过程中大家有说有笑，我教他们写汉字，说中文，他们亦教我学日语，同时我们还一起学习英语……他们向我展示了他们的长处，其中有一位同学赠送了我小手工，每位同学送了年糕……我也将中国的传统文化瑰宝——剪纸送给了他们，他们非常高兴。我们合影留念并留下了电邮，短短的时间内大家建立了深厚的友谊，都依依不舍。本次访日行程已经结束，“社会福祉”的交流学习活动也进入了尾声。回到国内，我将会向周围的人传达我在日本的所见所闻，日本学生的学习生活等等，向他们展示我眼中的日本，并积极参与交流讨论活动，做好中日友好的使者，共同促进中日青年一代的友谊的进一步发展。
- 来到日本的这些时日，让我爱上了这个国家。它拥有不大的面积，却在这一方水土上养育了许多注重细节、遵守礼仪、克守礼节的人，这里的人民，与我印象中的日本人是截然不同的，他们热情好客，照顾周全，脸上时常挂着让人温暖的笑容。东京都市的繁荣，北海道森林的茂盛，无一不打动到心灵的深处，无时无刻不在改变着我。他们的孩子同我们一般的活泼开朗，天真可爱，也拥有着我们未能达到的自学能力与思考能力。日本有日本的好，中国有中国的好。我们应当取长补短，互利共赢，而不是站在对立面。我们的人民都深切的热爱和平，我们更加应当促进两国的友好往来。

东京铁塔的宏伟壮观，北京长城的绵延不绝；
北海道雪后的胜景，哈尔滨冰雕的壮丽；
日本学生的热情活泼，中国学生的开朗健谈；

这里的一切都吸引着我。看着这里的景致想着家乡的景致，都让我心生温暖。因为无法吃生食，所以日本大部分的食物我都不能吃，但在日方翻译的帮助下，我每天都可以吃到我能够接受的美食，十分的令我感动。这个民族的热情友善，让我身在异乡也倍感温暖，即使我们语言不通，但他们眼睛总是会说话，让一切在不知不觉中都有了答案。通过对社会福祉学的学习，使我更新了对人口老龄化的看法。不将老龄化作为社会发展问题，让每一个老人都可以幸福的过完一生，这是多么伟大的思想。以前我总认为，人口老龄化是社会发展的弊端，我们应当去避免或减轻，现在这种思想已经被彻底瓦解了。也许在不久的将来，我的祖国也将面临人口老龄化的问题，我希望自己可以深入学习研究，借鉴日本的经验，让我的祖国得以良好的建设发展。感谢这次访日交流活动给我带来了许多书本上学习不到的知识，衷心感谢日本人民对我们的热情接待。
- 这次交流访问给我留下了十分深刻的印象，其中印象最深的有两件事。通过参观拜访了两所日本高中，我不但了解了普通日本高中生的日常学习生活，也让我充分感受到

了日本高中生的热情好客，比如为了让我们更容易理解，他们特地准备了英文介绍，怕我们听不懂，还特地拿手机查中文，热情地一一介绍给我们听。不仅是学生，还有同行共处了几天的S先生，N先生和H先生，他们对我们十分包容、理解，细心的照顾我们状况百出的同学们，对于这一点，我感受到了温暖，所有的同学们都十分感谢他们，他们洒下的汗水与阳光我们会铭记在心的。回国之后，我会与同学、家人、朋友们分享在日本的所见所闻，也会大力宣传中日友好，为新一代的中日关系做出贡献，给他们介绍日本的传统文化，比如茶道、太鼓等等。在个人层面，我也会尽力考到日本留学，传播中国文化到日本，也将日本文化带回中国。最后，希望两国能共同努力，构建更加坚固的中日关系大桥。

- 首先，日本环境整洁，交通井然，空气清洁，这些都给我留下深刻印象。与中国不同的是，日本很少能找到垃圾桶。然而，人们却能够把垃圾处理打包，整齐放在街边，并且做到分类处理。街道上整洁有序，机动车避让行人，这些小细节很令我感动。其次，日本人民彬彬有礼，内敛、谦虚的优秀品质令我敬佩。不论是在旅游景点，购物中心还是普通的小街道，都能见到人们相互鞠躬致敬，互相谦让。我还时常看到学生们着装统一，整齐地排队走在大街上。可见青年一代的日本人传承了日本民族的这些美好的品质。还有，我在日访问期间，参访了许多日本古迹，如：浅草寺、大崎八幡宫。这些古迹保护完好，而且十分壮观美丽。可见日本人对古物保护的重视。最后，日本的美食确实令人流连忘返。寿司、miso汤、金枪鱼、天妇罗都是我很喜欢的日式料理。希望今后有机会再来日本。
- 此次日本之行留给我印象最深的是两件事。第一是在法政大学听社会福祉讲座，我觉得那堂讲座我学到的最多。虽然前几次讲座也很好，但那堂课让我真正明白了福祉师的起源，与社会的联系、意义和巨大的作用。福祉师以给老人、小孩、残障人士更好的生活为目的。意为福利和丰足，在国内至少我从来我没被系统的普及过这个领域的知识。更别提将它当做大学一门授课。倾听别人的想法，去寻找资源帮助解决，感觉真的是一个很有意义的职业。第二件事是去仙台东高中的时候，我的两个小伙伴带我到他们班用餐，认识了他们班的一部分学生。当时有一个女生主动过来和我说话照相，下午上课的时候，她坐在我面前，给我递来一张纸，上面她用八句话介绍了仙台和日本，她英语不好，我一开始和她简单交流，她都没听懂，需要同伴翻译。但她给我的纸条是英文的，并且还有中文。我知道她是一个一个英文单词，一个一个中国字查的。我接到纸条的时候真的特别感动。在一个陌生的城市能有人这样用心，这样想着你，对我来说简直无比感动。感觉到日本人的用心和伟大。
- 在仙台东高中听世界史课时，一位坐在我身旁的日本同学一直在笔记上写写画画。我当时还很奇怪，看到他不停的在用电子词典查词。后来下课，当他把那份笔记递给我时，我才明白他是在给我做笔记，他怕我不懂还全都翻译成了英文。他把笔记给我的时候我超级感动。我对此印象最深也想将日本同学的这种热情传回国内。
- 留下印象最深的事情有两件。一次是参观藏王山顶，我们下车后寒风刺骨感觉呼吸有些困难。我们戴上帽子，捂好嘴，飞速向山顶跑去。来到山顶后，烟雾缭绕，雪白的地上布满了雪。远远望去，火山口有一个绿波荡漾，平静如镜的湖。我们拍照留念。说

实话，我还是第一次看到如此美景。另一次是访问仙台东高中，我们在那里呆了一天。我和他们的学生一起上课、一起交流、一起吃饭。对于听不懂的课程，他们一一用英语为我们翻译。对于中午冰凉的午餐，他们主动为我买了热粥。他们还带我参观了校园。参加了他们的体育社团活动。最后我们还相互切磋了球技，增进了友谊。在最后走的时候我们互赠了礼物，留下了联系方式，一直挥手不忍离去。在这次访问交流活动中，重要的不是我了解了日本文化，学习了知识，最重要的是中国学生和日本学生深厚了友谊，搭建了相互交流的桥梁。回国后，我打算向同学们讲述两方面。一个是日本人的礼仪规矩，让中国的同学知道日本同学或日本人是如何交往的，让中国同学在日常生活中也更加有礼貌规矩。另一方面是日本的社会福祉，让中国学生了解日本的福利政策和设施，对日本的福祉现状有所理解。能自主比较中国和日本在福祉上的差异，有所思考。

- 很高兴能够参加本次“JENESYS2.0”2016年第二批中国高中生访日团，这次活动给我留下了许多深刻美好的回忆。其中给我印象最深的就是日本比较完善的福利设施。在本次活动中，我所处的A2分团前往参加福祉讲座，参观老年福利设施等活动，通过讲座，我了解到日本政府对福利设施建设的大力扶植以及精妙的监管措施。众所周知日本是一个老龄化程度非常高的国家，如果没有先进科技的支持、政府的鼓励，是远远跟不上老龄化的进程的，而日本正是把先进的机器人技术运用在了老人福利设施上。中国的老龄化问题也日益突出，日本政府在解决老龄化问题的措施对中国有着重大的启发作用。本次来到日本，我还深刻体会到日本的民俗民风，日本人十分热情好客，这点让我在日本深感亲切，这也会是我回国之后向周边朋友传达的信息之一。还有就是日本清洁的环境，这也是我非常喜欢，并且想与周边人分享的。总之，这次活动让我受益匪浅，我相信这样的活动对于中日两国青少年之间的友谊是非常有帮助的，我也特别希望还能再次来到日本，进一步了解日本，做一名中日友好小使者。
- 在日期间，令我印象最为深刻的是访问学校。深入课堂，了解了日本同龄人的生活，体验了课堂，体会了日本的教育模式，以及最深刻的是日本的礼仪。从开始到结束，日本礼仪文化吸引着我，让我们深刻体会了日本礼仪之国的称呼。这也是我打算向国内传达的，日本礼仪值得我们去学习，日本学生的优良品质也是我们要去学习的。想传达的还有环境保护方面，日本的街道一尘不染，空气清新，天空湛蓝，环境保护做得很好，垃圾分类做得很细致，每个公民都有一颗爱护环境的心，也是我们值得学习的地方。还有就是科技文化方面，体会了日本的科技发达，值得学习。
- 给我留下最深的事情是岐阜的学校活动。我体验了许多丰富的课程及有趣的社团活动，也从与同学的交流学习中感受到了许多日本的文化。老师和同学的热情让我很感动，最后同学们与老师站在雨中送别我们的时候更让我体会到日本的礼节与日本民族的热情好客，使我深受感动，收获颇多。
- 给我留下印象最深的事情是：岐阜县学校的交流访问。在与他们学校的学生交流时，尽管语言会有一些不通，但他们总会热情的与你聊天，亲切的对你微笑。在做实验时，他们会很细心的教我每一个步骤的做法，在做物理题时，会很耐心的讲解我疑惑的地方。早晨来到他们学校，他们已等候许久，在校门口热情迎接。分别时天空还下着蒙蒙细雨，他们在雨中为我们送行，一直挥手告别，直到他们看到我们的车离去为止。我想向周围

传达的信息是：日本的饮食，传统文化，日本的环境，日本的风景，与日本人交流的情况。

- 此次访问交流活动给我留下印象最深的事情就是在大垣市工业高中里与同学们度过愉快的一天。虽然一天的时间很短暂，但它却给我留下前所未有的记忆。那是一种全心的体验。是因为气氛活跃的英语课吗？还是与日方同学一起交流学习共进丰盛午餐的美好时光？我想大概是让我们亲自体验，自己动手做 LED 灯的过程吧。当然，这些都是。其中，重要的是我们一起游戏，愉快而舒适的学习氛围吧。虽然两国语言不通，但我们游戏还是进行得很顺利。英语课上，同学们积极互动，上课方式独特而活跃，有问有答，全堂课都用英语交流，为了同学们能熟记单词，细心的老师还准备了单词小卡片和单词所对应的图画，让大家去找，我喜欢这种奇特的上课方式。一起吃午餐时，同学们都特别热情，虽然两国语言不通，大家还是试着用手势去比划，看得出来，他们是多么渴望我们能够畅通无阻的交流，给他们送礼物时的谢谢与深情的鞠躬时多么的欣慰，我们还一起亲自动手做了小灯泡。小灯泡亮起的那一刻，心也暖了心中是无比的喜悦和自豪。今天同学们还教我玩了一个特好玩的游戏。这是同学自己画的地图，为了我们能更好的交流，上面文字都是特别简单的英语短句，我们玩的大富豪游戏进行的很顺利，同学们都非常的开心。这是多么愉快的一天。回国以后我打算向周围传达日本国的学习氛围，同学之间的热情与友好。
- 此次访问日本的过程中，我们感受到了日本的文化，饮食以及作息安排都比较的合理。让我印象深刻的事情有三点，第一是与日本的高中生进行访问交流，上的一节现代社会的交流。同学们都争先恐后的抢答，他们的答案是那么的新颖，但是英语交流课更让我终生难忘。在英语课上我们一起讨论，我们向他们发出了邀请。我们提出的问题他们也非常积极的回答。第二就是制作竹蜻蜓。师傅向我们传授了如何制作竹蜻蜓。它的奥妙是如此的吸引我，第三是在岐阜县访问大垣城工业高中的时候我们和他们做的化学实验交流以及电路的实验，让我对我所学的专业有了一定的收获。回国后，传达日本的青少年很好相处，日本的上课方式值得让我们去考虑。日本的食物以及日本的风景，向朋友们展示我们在日本所学到的、所看到的、所听到的，让朋友们多和日本的青少年们通过网络进行交流。让中日两国青少年的友谊天长地久，尤其是养老院的设施，让我有了想去发明、想去探究的冲动。此次的活动让我们对日本有了一定的了解，对日本的青少年有了一定的认识，这些发现、这些了解都让我们有了一定知识的加深。
- 日本对流行性感重的重视。那天我们团的一位同学身体不舒服有点发烧，日方人员立即带领这位同学去了医院，并在晚上到酒店时，把我们全团的成员留下，一个人一个人测体温，并认真记录，从翻译处了解到，若真的是流行性感重，他就要立即被隔离五天，我们全团的人也不能再继续活动，幸亏那位同学不是流感，不过他们还是对他小心谨慎，酒店单独在一个房间。回国后，我们打算与朋友分享有关社会福祉的活动，他们的完善制度与其重视程度让我深有感触。中国老年人日益增加，制度需要更加完美，与朋友分享这些，引发他们的思考，更好地影响身边的人。
- 日本在社会福祉方面建设十分完善。在日本社会福祉协会的参观也给人印象深刻，明确的服务对象，鲜明的服务目的及目标，全面周到的服务内容，均让我感受颇深。回

国后，也会带动周围的人一起参加志愿活动！

- 这次访问中，除了各种精彩的活动以外，给我留下印象最深的是我见到的日本人的礼仪与素质。礼仪贯穿了日本人生活的点点滴滴，来日本几天，我学会了早晨向见面的人鞠躬，微笑着说‘Ohayo!’，学会了在送朋友走的时候一直向他们挥手，直到他们消失在我的视线中，学会了在吃饭时尽量做到不浪费，学会了带走垃圾，整理好个人卫生。日本的街道非常干净，基本看不见废纸等。在今日访问千叶县一所小学时，我们看到有许多一年级的学生在努力擦地，而且比较快乐。校长介绍，一年级扫教室，二年级增加走廊，三年级增加楼道，高年级的负责清扫操场等扫起来难度高的地方。每个孩子从小就知到爱护卫生环境人人有责，并且应该不为别人添麻烦，这一点是我最希望向自己周围传达的。另外，我还想向国人传达的是需要遵守规则。我们每个人都应该尽自己的义务，遵守规则，而不要放纵自己，带头做一个规则守护者。这样，社会会变得更安宁，稳定。
- 给我印象最深的事情是我在一商场顶层的奇遇——商场顶层是一个小型足球场，一些孩子在父母的观看下进行训练赛。这些孩子不过 10 岁左右，但是他们的球感、技术动作、体能、意识和跑位，可以用惊为天人来形容了。但是更为震撼的是当时庄重而神圣的气氛：四周极其安静，只能听到皮球在地上滚动的沙沙声，场边的教练和家长都静观不语。我也在这些孩子的眼睛里发现了一种这个年龄段孩子所不具有的成熟。他们不是在简单地踢球，而是怀着一颗敬畏心对足球的内涵做出自己的阐释。见识的是日本的足球环境，思考的却不离中国足球的问题。回国后我想向周围人展示日本的足球文化，并引起国人对足球问题的思考，使更多的人意识到中国足球的问题其实可以向近邻日本学习，并寻求解决之道。中国足球环境的改善，还有很长的路要走。
- 通过这次访问，让我印象最深的一件事就是参观奈良国立博物馆，在我刚进馆时，一股浓厚的艺术气息就扑面而来，一位服务人员向我们参观一行人一一表示欢迎，并给了我们每个人一份参观地图，具体那幅画在哪个展厅的哪个柜台都在地图上绘制得一清二楚，我首先来到了历史馆，看到了从舒明时期、天武时期、元明时期、元正时期最终到昭和、平成时期的大事年表，感到了日本的历史也是一样源远流长。我目睹了壬申之乱的惨烈，也仿佛身临其境般地参与了大佛的铸造，但最让我感到自豪的还是遣唐使船的画像，因为正是这张画见证了中国唐朝时期的繁荣与昌盛，鼓励了我的内心，当时的那种民族自豪感是无法用语言来形容的。参观历史厅后，我又去参观艺术文化厅，在那里我体验了日本传统的跪坐式谈话，我认为这种体现了平等感，中国汉代以前也是跪坐式，这不得不说又是中日文化的重合。随后又用电击器(很有趣的一台机器)翻阅了几则日本古代的寓言小故事，和中国的《孟子》一书中的几则也有几分相似，最后我看到了茶道的模拟场景，再配上若干文字，我认识到茶道文化也是中日两国传统文化不可或缺的一部分，它的传来标志着传统文化的传承，我顿时感到中日两国的传统文化是如此汇合在了一起……回国后我打算积极向周围宣传中日两国的传统文化，使更多的人体会到这些传统文化的重要性并更好地将其发扬光大。
- 印象最深的是就是日本人的细心，严谨，几乎来日本的每一处都能感受到，对垃圾的分类，还有就是旅馆的布置，从应急手电灯，到浴室中的加热镜子，无论是东京，奈

良，地上都见不到垃圾，而厕所几乎都有坐便器，坐便器有新的、旧的、豪华的低调的，就是见不到坏的。还有就是随处可见的防灾设施、抗震结构、避难所、整齐有效的盲道、各种复杂而有效的残障人辅助设施、可直接饮用的自来水、叠好的手纸等……。还有就是日本人的谦让，每次与日本人走路走到一起时，总是他们低下头，伸出手，手意我先走。再有就是日本的服务业，耐心、友善的服务员，帮助人拿行李的大巴司机，亲切、友善的店员，便利店里的东西一应俱全，几乎全都能买到。本次出行带给我的文化冲击太多太多，改变了我对日本人的固有看法，希望我回国后，把我的所见所闻告诉我的同学、父母、身边的人，能增进大家对日本的想法，改善两国之间关系。

- 给我印象最深的事情应该是在去奈良县社会福祉协会时的与在那里当社会服务人士的工作人员的相遇。在参观完健全的社会福祉机构，见识了日本针对残疾人的社会福祉体系后，我与一间屋子里内的几名残疾人关照的人员见了面。其中，有一位满头银丝的老爷爷深深的震撼了我。在他给我们分完小册子之后，我的手里多出了一个宣传册。我用日文向那位正背对着我的老爷爷说了一句‘不好意思’，企图使他转过身来，收回发多的小册子。但是老爷爷并没有回应我。考虑到我的声音可能太小了，我又用更大的声音问了一遍。老爷爷还是没有回应我。尴尬的气氛笼罩在屋内，我仿佛在对牛弹琴一般，像一块石头扔进了无底的深渊，似乎永远也得不到回应。终于，老爷爷开口了。‘啊吧啊吧……’配合着手语，他将想要说的意思传达给身边懂手语的同事，再将他的意思完整地说成一句话。他是一位失聪的老人。但从他的话语中，以及他闪光的眼眸，我感受到的却是希冀。一名残疾人，应当在家享受社会福利的人，却选择了投身社会福祉事业，帮助更多需要帮助的人。作为一个幸运正常人的我，没有理由不去为他人着想，为需要的人伸出援助之手。所有正常的人都应当贡献自己的一份微薄之力，为全世界更好的社会福祉而努力。