



波特蘭慈濟人文學校
2021 - 22 年度校刊

菩 提 葉

【壹】



慈悲喜捨 誠正信實

【創刊詞】

菩提是梵文 Bodhi 的音譯，覺悟和智慧的意思。就好像一個人從夢中睡醒，一切豁然開朗。兩千五百年前，佛陀在一棵大樹下證到這種超然的智慧，從此這種樹被叫做菩提樹。



兩年來疫情起起伏伏，生活中諸多變化和挑戰，難免會產生不安和煩惱。如何保持心靈的平靜祥和，需要勇氣和智慧。祝福每個人都能和佛陀一樣，找回自己本有的智慧。



將校刊命名為『菩提葉』，是期許人在生活的每一個當下，都保持清醒的覺知，如片片青翠的菩提葉，生活的大樹自然枝繁葉茂。樹的枝葉在海外，可根來自於東方。願大家學好中文，讓我們的生命和智慧之樹生生不息。

下面就請您欣賞第一片菩提葉 ...

【目錄】

2021 第一屆『春田盃』學藝競賽 獲獎名單	1
2021 萬聖節『環保創意秀』獲獎名單	1
2022 第二屆『春田盃』學藝競賽 獲獎名單	2
2022 年『虎年畫虎』作品展	3
2022 年『春田盃』繪畫獲獎作品展	5
2021 冬令營 『學畫甲骨文』 部分作品	7
2022 上半年 - 『世界日報』刊登文稿匯集	
我討厭坐飛機 (文/楊詠心)	8
年獸來了 (文/楊詠心)	9
母女逛街記 (文/李唯安)	9
為善最樂 (文/廖翊森)	10
疫情期間坐飛機 (文/吳若鈞) ...	11
慘痛的經驗 (文/張筠馨)	11
我的名字 (文/曾湧閔)	12
我推薦的旅遊景點 (文/卓芸嘉) .	12
豐富的台灣行 (文/吳欣娜)	13
混血兒在台灣 (文/廖翊森)	14
大虎佬 (文/吳慈嶢, 圖/蔡秉叡) .	14
美味的足球晚餐 (文/張愷晴)	15
幫弟弟換尿布 (文/卓芸嘉)	15
好糗的一天 (文/溫鼎)	16
難忘的經驗 (文/黃巧甯)	16
吃素的經驗 (文/楊詠心)	17
三兄妹手足情 (文/張筠馨)	18
學生的心情 (圖/楊詠心)	19

2021 第一屆 『春田盃』學藝競賽 獲獎名單

繪畫		朗誦
高	董馨雅、賴惠文、溫鼎	劉誌明、董馨雅、賴惠文
中	劉奕泓、張愷晴、張睿尹	劉奕泓、廖翊森、何昕穎 廖翊豐、許奕潔
低	許奕愷、張睿家、卓芸嘉	卓芸嘉、蔡秉叡、李芮芮
少	龍橋喬、林乐心、陳婕恩、 王千睿、何禮安	陳家睿、陳和萱、陳婕恩、陳恩立
書法		說故事
高	周鼎雄、賴惠文、羅毓慈	劉金枝、楊詠心
中	許家菱、王華達、李唯安（硬筆） 張筠馨、葉宥宏、梁宇承（毛筆）	卓芸嘉
低	李文寧、羅毓正、蔡秉叡、林采榆	姚宇書、譚丞恩
少	曾子恩、陳恩立、劉曉塘	

2021 萬聖節 『環保創意秀』

			
	最棒團隊獎 Great Team Award	最綠環保獎 The Green Award	最佳創意獎 Most Creative Award
第一名	注音班	五冊	十冊
第二名	八冊	四冊	七冊、五冊
第三名	四冊	二冊	

2022 第二屆 『春田盃』學藝競賽 獲獎名單

		優勝獎	佳作獎	優秀獎
填色畫	初：植樹	林义凱	姚宇書	马天恩、陈家睿
	中：舞獅	劉錢錢 李文寧	林义紳	卓芸嘉
	中：家	卓芸嘉	姚宇書	楊宜臻
	高：仕女	黃巧甯	何昕穎	莊孟貞
	高：花鳥	刘奕泓	李文蘋 溫鼎	林采婕、蔡秉叡
和平	初级组	黃彥儒	賴慧懿 郭艾璇	龍祐頡、陳恩立 王婉瞳
	中级组	劉千瑀		
	高级组	刘奕泓		
國畫	低級組	蔡呈鑫		
	中級組	林义紳		
	高級組	李文蘋	何昕穎	廖翊森、張愷晴
西洋畫	初级组	黃彥晰	趙世筠 郭艾璇	黃奕晴、吳丕璿 曾子恩
	中级组	卓芸嘉		
	高级组	莊孟貞	溫鼎	李唯安、林家笙 黃巧甯
硬筆書法	中级组	許家鍊	林采婕 吳沛恩	劉千瑀
	高级组	蔡秉叡	何昕穎 溫鼎	吳若鈞、林愛立
朗誦	初：相思	馬天恩	趙世筠	郭艾璇
	初：搖啊搖	陳俐安 郭艾霓	曾子恩 董苡柔	譚丞恩
	中：家	楊惟婕 馬曼寧	蔡呈鑫 譚丞恩	劉錢錢、曾子恩 黃彥儒
	中：跌倒	龍橋喬	楊宜臻	卓芸嘉、吳沛恩
	高：想	林愛立	楊昱璋 劉金枝	賴慧文、林采榆
	挑戰：風/出發	龍祐頡 劉千瑀	卓芸嘉	

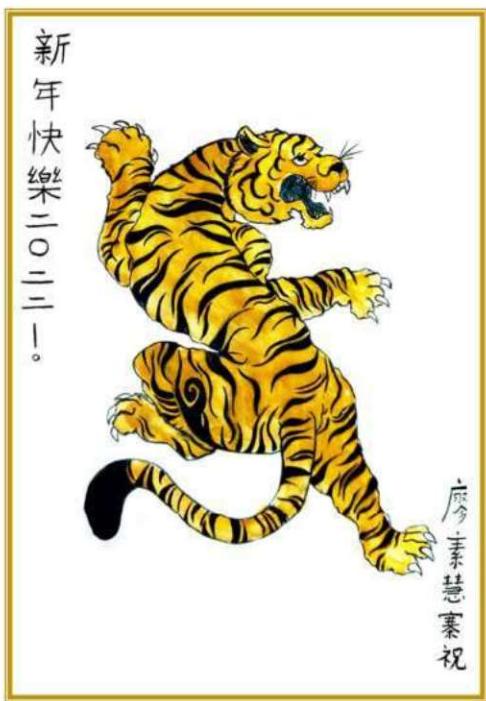
2022「虎年畫虎」年畫比賽



優勝獎：八冊 張愷晴



六冊 劉奕泓



優勝獎：六冊 廖素慧



五冊 張睿家



八冊 何昕穎



二冊 曾子恩



五冊 陳昀希



十冊 溫鼎



一冊 陳和萱



六冊 蔡秉叡



一冊 陳家睿

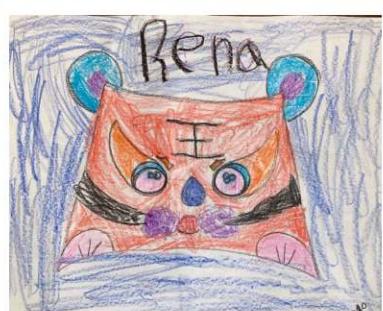


一冊 趙世筠



一冊 姚宇書

注音班 合輯



山手莉



李之和



林乐佳



郭艾霓



林冠佑



張炯皓



廖馬寶

2022『春田盃』學藝競賽

繪畫類 一 優勝獎作品



填色畫 - 初級組 優勝獎 by 林義凱



填色畫 - 中級組 優勝獎 by 劉錢錢



填色畫 - 中級組 優勝獎 by 卓芸嘉



填色畫 - 中級組 優勝獎 by 李文寧



填色畫 - 高級組 優勝獎 by 劉奕泓



國畫 中級組 優勝獎 by 林义紳



“和平” 初級組 優勝獎 by 黃彥儒



國畫 初級組 優勝獎 by 蔡呈鑫



西洋畫 高級組 優勝獎 by 莊孟貞



填色畫 - 高級組 優勝獎 by 黃巧甯



國畫 高級組 優勝獎 by 李文蘋



New day is coming
“和平” 高級組 優勝獎 by 劉奕泓



“和平” 中級組 優勝獎 by 劉千瑀



西洋畫 中級組 優勝獎 by 卓芸嘉



西洋畫 初級組 優勝獎 by 黃彥晰

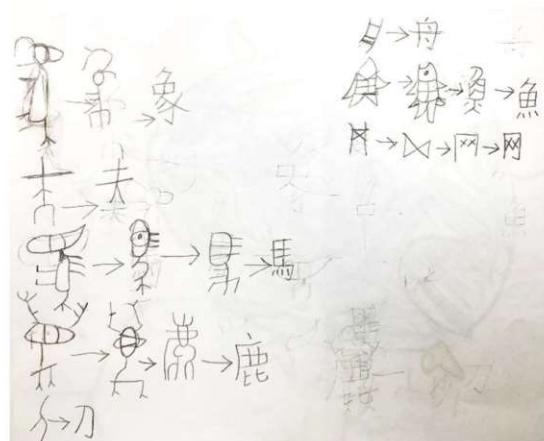
2021 冬令營 『學畫甲骨文』 部分作品



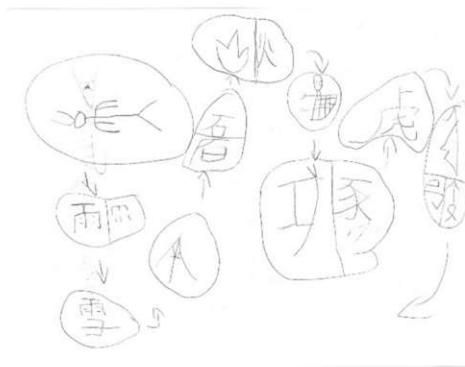
《甲骨文單字表》 卓芸嘉



李蕊杞



郭艾璇



趙世筠

我討厭坐飛機

文/楊詠心

「管什麼期末考啊？
我不想就這樣死去了。」

外面天氣狂風暴雨。
飛機劇烈地搖晃，跟
大地震感覺差不多。
許多乘客的紙杯從托
盤上滾下來，茶水灑
得到處都是。一位空
姐跌倒撞到跑過我
身邊。座位上面的置
物櫃突然彈開，差點
撞到她的頭。我茫然
地環顧四周，想說：
「我到底怎麼會落到
這種地步？」

我從小就覺得坐飛機
很恐怖。每次看到墜
機的新聞，我的恐懼
症就變得越來越嚴重。
爺爺奶奶和舅舅們
都住台灣，爸媽需要
年年回去見家人，
所以一坐飛機是躲不掉
的事。當然，我一直
都試著克服這個恐懼
症，但沒什麼方法都
沒效。

小時候，我以為父母
可以解決任何問題。
每次飛機碰到亂流，
我就會把媽媽或爸爸
抱緊。有一次，我
抓住爸爸的手，把頭
埋到他的羽毛衣裡。
爸爸笑著說：

「怕什麼啊？你看，
其他小孩都乖乖地坐。」

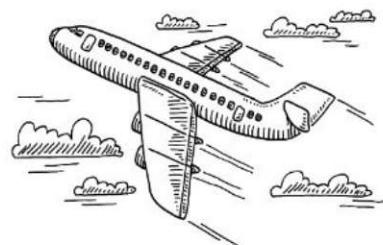
真的，全飛機好像只
有我在緊張。我突然
覺得非常孤單，也想到
：爸媽不會開飛機，
如果飛機故障，他們也救不了我。

幾年過後，我決定用
邏輯來克服恐懼症。
我常常在路上研究飛
機，發現飛行是世界
上最安全的運輸方法，
不容易被亂流弄壞。
況且，每架飛機都有
許多備份引擎。
登機前，我把學到的
東西通寫進筆記本，
把它當洋娃娃抱著。
不過，我一聽到飛
機起飛的轟聲就破功了，全身冒冷汗。

長大一些以後，我還
想到另一個主意。上
飛機的前一天晚上，我
故意不睡覺，打算坐上
飛機時再睡。為了保
持清醒，我偷偷喝兩罐
能量飲料，也吃了一
大盒咖啡糖。我昏昏
沉沉地去機場，一路
都想嘔吐。可是，
我一登機就嚇到睡不
着。不但沒治好恐懼
症，反而長達三十六
個小時沒睡覺，真是
徒勞無功。更糟糕的是，
到了台灣，我一上高鐵就
昏倒睡倒旁邊的乘客身上，還
流口水。

前年暑假，我想出去
為止最有創意的主意。
八年級的我很可憐，
天天跟寫不完的功課作戰，總是心情
沮喪。飛機一起飛時，
我想：「假設飛機失
事，我就不用繼續活
下去。不用寫作業，
也不用考期末考，那
不是很棒嗎？」原以為
這次回台灣肯定沒問題
...沒想到，飛機剛好
碰到嚴重亂流，我的
世界突然充滿乘客的
尖叫和椅子晃動的哐
聲。我嚇得魂不附
體，四肢麻木，連飛
機降落後都站不起
來。我體認到這種狀
況比期末考恐怖太多
了。

我終於瞭解，恐懼症
是天生的，害怕已經
根深柢固，坐飛機無
論如何都會讓我不安
心。但沒關係，我只要
每年乖乖地上飛
機，撐過那十四個小時，
這樣就夠了。因為
勇敢是戰勝恐懼，
而不是無懼。



年獸來了

文/楊詠心

我從小就是一個膽小鬼。虎姑婆，大野狼，六歲的我什麼都怕。那一年，快到農曆新年的時候，中文老師跟我們介紹年獸的故事，她說：「年獸有滿口獠牙和巨大的身體，最喜歡把小孩當年夜飯吃。」老師的故事越講越精彩，可是我越來越聽越害怕，感覺全身都在發抖。

到了除夕夜那天，我很早就坐在媽媽的床上等她。我心裡想著：「如果我躲在媽媽旁邊，年獸絕對不敢找我麻煩。」但是等到深夜了，媽媽還在工作。看來，我得自己想辦法度過這個夜晚。

我想起老師說年獸討厭紅色，於是掏出上課時寫的春聯和家人給的紅包，把房間門貼滿。接著，我把門鎖住，堆了許多箱子在門口。最後，我還穿上滿身紅衣服，披著紅色毛巾上床。在床上翻來覆去幾分鐘，我就不知不覺睡着了。

睡到半夜，我醒來想上廁所，猶豫著如果離開房間就可能被年獸吃掉，但尿床也會惹媽媽生氣。經過仔細考慮，我決定面對年獸是最安全的選擇。老師說年獸怕亮光和嘈雜的聲音，於是我也一手抓著手電筒，另一手拿著手鼓玩具，鼓起勇氣，靜

悄悄地去廁所，怕引起年獸的注意。

結果，我一坐上馬桶就覺得狀況不對勁，好像有東西發出詭異的噓聲。超級恐怖的念頭浮現腦中：「天啊！那一定是年獸的咆哮。」我急到忘了先穿褲子，光著屁股就往房間衝，沒想到竟然踢倒腳上的褲子摔倒，跌了個狗吃屎。

媽媽聽到巨響，急急忙忙跑過來，詢問發生了什麼事。我躺在地上大聲哭著說：「哇！媽媽，你怎麼沒聽到？年獸來了。」媽媽先是楞了幾秒鐘，然後就笑到東倒西歪，她說：「小傻瓜，那是爺爺打鼾聲啦。」

母女逛街記

文/李唯安

林雲跟媽一起去購物中心逛街，因為林雲想要買些新衣服，上學時可以穿。他們走到一家服裝店，林雲東看看，西找找，但是沒有看到喜歡的衣服。正要離開的時候，林雲發現一條有洞的牛仔褲和一件藍白兩色的襯衫，於是拿去試穿。

從試衣間出來，林雲照著鏡子，拿給媽看，開心地說：「這個我會喜歡。」然而，大人的想法卻不一樣，媽說：「那件襯衫太短了！」媽跑去把店裡所有童裝都翻了一遍，然後拿著一件連衣裙回來，逼著林雲試穿。

那件連衣裙是粉紅色的，上面有小碎花。林雲看著鏡子裡的自

己，簡直氣瘋了，她抱怨著：

「我不要穿這個去學校。」媽卻堅持說：「可是這喜歡，你穿起來很可愛的！」

林雲跟媽吵了一架，林雲想要的衣服並不是媽喜歡的，媽挑的衣服卻不是林雲願意穿的。

後來，她們決定，如果牛仔褲和上衣能便宜一點，媽另外挑一

件連衣裙給自己，就能讓兩人都買到新衣服。媽去收銀區跟店員討價還價，很幸運牛仔褲與上衣獲得八折優惠。林雲也順利找到適合媽的連衣裙尺寸，媽把這些衣服通通買了下來。母女兩人高興地各自提著一個購物袋回家。



為善最樂

文/廖翊森

星期日早上，小雲和她的家人一邊吃早餐，一邊看電視上的新聞報導。突然，電視開始播放休士頓最近遭遇颶風侵襲。哈維颶風造成許多休士頓居民需要到別的城市尋求庇護。新聞報導所播放的颶風災難景象，令人看了心驚。狂風暴雨導致嚴重水災，連二層樓高的民宅都被水淹沒了。許多勇敢的義工紛紛前往當地救災。小雲看到報導之後，覺得這些義工非常勇敢，因此決定要跟他們一樣幫助災區居民。

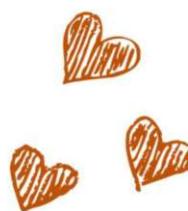
小雲也從電視上看到了，很多民眾開始捐錢，想要幫助因為風

災而無家可歸的灾民。有一個前去捐錢的小朋友，看起來比小雲還小一兩歲，小雲下定決心也要把自己的存款捐出來做愛心。她問媽爸爸說：「我可以把我自己的錢捐給那些人嗎？」媽回答說：「當然可以！我們也想捐一些錢。」小雲高興地說：「謝謝媽！」然後立刻跑到房間，把她的小貓存錢筒拿出來。

那天中午，小雲迫不及待地等著媽帶她去捐錢，不斷地催促媽快一點。一到達目的地，雖然剛好下著雨，小雲飛快地跳下車，很快跑去排隊捐錢。輪到小雲和媽

捐錢的時候，小雲把她的存錢筒裡面的錢通通都倒進捐錢桶裡，媽也捐幾百元美金。

回家的路上，小雲快樂地想著她捐的錢可以幫到好多的人，心裡充滿喜樂，整個開車回家的路上，她都一邊輕輕地哼著歌，一邊緊緊抱著存錢筒。存錢筒雖然已經變得空空的，但她的內心卻充滿了喜悅。



疫情期間坐飛機

文/吳若鈞

新冠疫時坐飛機，是很多人不敢做的事。但是因為我要回台灣上學半年，我得坐飛機往返台灣和美國。

機艙裡空間很小，病毒很容易傳染，所以一搭飛機前，必須要有三天以內陰性的新冠肺炎檢驗報告，我們也穿了全身的防護衣，防護衣又熱又癢，非常不舒服。

上飛機後，我過了幾個小時才睡著，睡到一半又醒來，因為真的太熱了！我發現把防護衣的帽子戴起來之後，冷氣如果沒開，就會變得很熱。所以我們問了空服人員可不可以把冷氣打開，他們說沒問題，就把冷氣打開，開了之後果然就舒服多了。在搭機過程中，我們都沒有吃東西，沒有

上廁所，就只有喝幾口自己帶的水，這真得太辛苦了。經過漫長的十二小時，終於下飛機可以脫掉防護衣了，大家都非常開心。我們到達台灣機場後，坐了防疫計程車從台北到高雄自家隔離。隔離中間還要再去醫院檢測一次病毒，隔離兩個禮拜後再測一次。兩週都隔離完，還要再自主隔離一個禮拜，不能去公司、眾場所，也不能搭乘大眾交通工具。

雖然這些事有點麻煩，但不只是為了讓自己不要生病，更重要的是不想把病毒帶去台灣。所以一疫時，除非必要，最好還是不要搭飛機去國外。但如果真的要去的話，就要做好保護。

慘痛的經驗

文/張筠馨

這件事要從我五歲開始說起。那天早上天氣特別的冷，奶奶叫我穿毛衣，可是我吵著說不想穿這麼多衣服，不過奶奶還是逼我穿，所以我看起來像一個球一樣圓滾滾的。

到了學校上了一個早上的課，終於到休息時間了，我们都去操場玩，我一下子就去玩我最喜歡的單槓。因為天氣實在太冷了，所以我故意一放手跳下來，跳下來的

時候我的右手放在臉的前面，想著這樣我就不會受傷，可是我還是摔下來了。突然我看到手臂很痛，我一看手臂都是血，我一邊哭一邊大喊：「啊啊啊啊啊！」我哭到眼睛都不清楚東西，很多同學都跑過來看，老師也馬上過來把我抱到醫務室，護士幫我貼OK繃和冰敷，接下來老師打電話給我父母，在電話中爸爸問我還好嗎？因為我的手太痛我沒

辦法回答，所以我就一直哭。

爸爸很快的離開公司來接我去醫院。我在醫院一共住了五天做了兩個手術，在右手上打上鋼釘還上石膏，經過四個月的治療才把手治好。



我現在是十三歲了，我的手臂上還有兩個明顯的疤痕，每次看到這兩個疤痕我都會想起這件事，到現在我的右手還是不太能正常的用。

力，例如打排球的時候我的右手還會疼痛。

從此這件事就在我心裡留下陰影，看到別人跌倒我的心會跳得

很快，我會怕他跟我也一樣受傷。從這件事我學到了很多事，情況不硬去做，否則可能會有不好的結果。

我的名字

文/曾湧閻

我的中文名字是曾湧閻。這個名字是在台灣的阿嬤找一位命師，加上阿公自己翻書算筆畫得來的。根據命師的說法，我是金豬年生的寶寶，名字當中要有「水」字旁，對運勢比較吉利。另外，名字裡如果帶寶蓋，就像豬的豬圈一樣，也會對屬豬的孩子比較好。所以，算命師寫下幾個符合這些條件的名字，讓阿嬤帶回家參考。

阿嬤把算命師的建議一名單帶回家後，阿公則是再進一步翻閱姓氏名學的書，然後把對

我最有利的筆畫數字留下來，再請爸爸和媽媽選擇好念、好記的，這就是「曾湧閻」的由來。



我的英文名字是Derek Tseng。媽說，因為我是豬年生日的寶寶，所以她在找英文名時，就先找「豬」台語發音D開頭的。而當時剛好台灣有位棒球投手王建民到美國

洋基隊打球，隊上有一位很有名的游擊手叫Derek Jeter。

於是媽就決定選用Derek 做為我的英文名字了。

有趣的是，我在美國遇到絕大多數的人，都不會唸我的姓氏「曾」(Tseng)的發音。有人會把T念一個音，變成T-SENG，或是念成ZENG。

我喜歡我的名字，因為它包含了阿公阿嬤、爸爸媽媽對我的期許與愛。

我推薦的旅遊景點

文/卓芸嘉

如果您來到美國西岸，歡迎到我家所在的俄勒岡州。您一定要走訪俄勒岡州中南部的火山口湖，它最出名的特色

是有又漂亮又清澈的深藍色湖水。魁特湖位於火山頂上，並沒有連接河川，全靠雨水都是來自雨山和雪。

魁特湖是全美國最深最高的火山口湖，緯度很高，所以很冷，終年四周都有冰。那裡的花長得很矮很小，五顏六色，非常美。

美麗，樹木是具有著細小葉子的針葉樹。您來魁特胡玩的時候，可能會遇到下雪，因為就算夏天，那裡山上也會下雪喲！魁特胡也是一座國家公園，開放時間遊客可以從事許多活動包括：爬山，騎腳踏車，穿雪鞋健行，釣魚和越野滑雪。夏天

的時候，公園開放露營場地和小木屋讓遊客露營。

俄勒岡州的其他大城市，尤其是波特蘭市，有著許多出名的餐車。民眾在同一個地點，就能品嚐到不同料理，例如美式、西班牙、義大利或亞洲風味食物，應有盡

有，可以一次就選各式各樣的美食。



如果您有機會來俄勒岡州，誠摯建議您找時間體驗一下這些充滿當地色彩的活動。



豐富的台灣行

文/吳欣娜

寒假的時候，我和爸爸媽媽回台灣。入境台灣時，需要在旅館先隔離兩個星期。旅館每天都會幫我們準備三餐，便當都很好吃，外賣則是又好吃又便宜。雖然隔離旅館住起來很舒服，我離開的時候還是覺得很高興，終於可以回家了。

我在台灣吃了很多好吃的的食物，像牛排、麵包、火鍋和漢堡等。我每天起床都很期待出去吃好吃的美食，或去逛大街。在台灣買東西很方便，想去哪裏，走路都可以到。就連我游完泳，都可以自己去买东西吃，也可以自己走回家。我

都感覺自己很獨立，什麼事都能夠自己完成。

這趟回台灣，我有一個很特別的體驗，就是回到我曾經就讀的國中參加戶外教學，大家看到我的時候都大吃一驚。只有我最要好的朋友楊農第一時間就認得出我。跟大家打完招呼，我們就搭上遊覽車，出發前往一所高職參觀教學。

首先，第一個活動是跟舞蹈科的學生一起跳「機械舞」，大家都跳得很開心。接下來安排的活動是去幼保科，學習如何照顧嬰兒。在體驗活動中，同學們一直開玩笑，假裝對道具小嬰兒

很壞，現場笑料百出。我跟朋友們玩得非常有趣。

台灣是溫泉的故鄉，這次回台灣我大概泡了十次溫泉，有一次甚至跟魚一起泡溫泉。有很多不一樣的魚，牠們會游過來吃腳皮，有幾隻魚咬得大力，有些則咬得輕一些。泡溫泉去完角質之後，我們去逛老街，順便享用美食。那一天我玩得很累，不過內心感受很充實。

到了終於要回美國的時候，我非常依依不舍。這次我在台灣住了兩個月，已經感覺台灣又變成我的家了，但是才剛熟悉感，卻又要離開。

混血兒在台灣

文/廖翊森

我們每次回台灣，我最喜歡的就是早上逛地氹仔街，晚上逛夜市。

有一天早上，我跟著媽咪去逛台北市的地氹仔街。一開始，我很興奮地東張西望，可是我一直找不到讓我觉得有趣的东西。我們走了好久，我開始覺得無聊，因為媽咪每次看到她喜歡的物品，都會拖拖拉拉研究很久，最後才會買下來。媽咪甚至連襪子都買，我常常忍不住想著，難道美國沒有賣襪子嗎？

這一天，我們走進一家筷子專賣店，一位店員走了過來，開始用英文跟我說：

「Where are you from?」我聽她們講英文時有一點不好意思，所以就回答說：「你可以跟著我講中文。」

他們只聽到我講出一句中文，立刻就表現出非常驚訝的表情，開始連珠炮似地詢問媽咪一連串問題，比如我幾歲，我是在那裡學中文和我要來台灣住多久。他們甚至問媽咪她是不是我的保母呢！



等到店員終於問完，她們感到好奇的問題之後，媽咪也已經挑好她想要的筷子了。媽咪付錢時，店員說：「他的中文讲得真順啊！」我只能尷尬地笑一笑，跟著媽咪走出那家店。店員親切地跟著我們說：「下次再來喔！」我們互相揮手，繼續在那一條有趣的地方下街尋寶。

大虎佬

文/吳慈曉 圖/蔡秉叡

不好好！不好好！
街上來了一隻大虎佬！
就坐那路旁，
足足有兩層樓高。
牠身邊放了隻茶杯，
還戴了頂大紅福字帽。

小寶，
快把妹妹抱進屋，
別讓虎佬聽到小孩鬧！

虎佬，虎佬，
你從哪裡來？
夜色茫茫，
晚飯可曾吃飽？



嗷～
我聽說，人間很熱鬧，
跋山涉水過來瞧一瞧。
臨行前，
特意讓樵夫的老婆，
做了這頂大紅帽，
用了兩隻麻袋的布料！

瞧，
這路燈換成了紅燈籠，
真美妙！
為何人們一見我就跑？
我只是想坐下來歇腳，
喝杯茶，
和大家聊一聊。

美味的足球晚餐

文/張愷晴

有一天晚上，媽 媽 正在準備煮晚餐的時候，弟 弟 興沖沖地跑進廚房裡玩球。媽 媽 因為很忙，所以並沒有立刻制止弟 弟。突然，弟 弟 用力地一踢，足球竟飛進了炒菜鍋裡。

媽 媽 大叫一聲：「哎呀！我的菜！」她轉過頭去，把弟 弟 駁到臭頭。媽 媽 說：「你的球都飛進鍋裡了，我們晚餐吃什麼？」



弟 弟 當場覺得懊惱不已，他真的不知道球會飛到媽 媽 的炒菜鍋裡。弟 弟 裡裡覺得很抱歉，但是

沒有勇氣說出來。

最後，到了要吃晚餐時，媽 媽 把足球放在盤子裡，給弟 弟 上了一道美味的「足球大餐」。弟 弟 在這次經驗中學到教訓，以後再也不跑到廚房裡玩球了。

幫弟弟換尿布

文/卓芸嘉

爸爸馬上跑去洗手。他很細心的洗，臉上一點笑容都沒有。光看表情，我就知道爸爸現在心情肯定很不好。那時只有三歲的我心想：「這一定是我觸最大的禍，肯定會被爸爸罰」。可是，又不是我的錯！全部這一切都是從媽媽下午出門的時候開始的。

電 腦 前，在電 腦 上 播 放了第一首歌。接著，爸爸叫我來幫忙。但是，爸爸播放的歌剛好是「冰雪奇緣」的主要題曲「Let It Go」。我一邊看著爸爸，那首歌就持續一邊播著。然後，糟了！歌曲播到底了，那也剛好是我整首歌裡最怕的地方。



我正在看中文卡通「巧虎」，我的弟 弟 則正在大聲。等到我看完全的時候，弟 弟 也完全了。我大叫，「爸爸！弟 弟 完了！」弟 弟 換尿布的時候總是扭來扭去。只有聽某一些歌的時候他才不會扭動。所以，爸爸當然先走到

趕快把弟 弟 的尿布包起來，而爸爸馬上跑去洗手。我從他的表情看得出來，爸爸應該不高興。我很安靜地等著，直到爸爸洗完手。幸好我沒被逞罰，終於鬆了一口氣。媽 媽 一回來，我就跟她講這件事。媽 媽 和我一樣覺得很好笑。

那天，爸爸學到為什麼他幫弟 弟 換尿布的方法會失敗了，爸爸也知道不能不再播「Let It Go」，直到有一天我不再害怕歌裡的高音。那一天之後，我們就再也沒有聽過那一首歌，直到最近。那次意外的狀況沒再發生過，那天事情如今變成一個好笑又好玩的笑話。

好糗的一天

文/溫鼎

今天是期末考的第一天，小美緊張地到處睡不著，清晨六點就爬起來做複習。等她複習完數學和科學之後，回過神來看了一下時鐘，發現已經快八點了。小美嚇了一跳，她急忙抓起頭髮綁了個馬尾，快速換了衣服，奔出家門，連早餐也沒吃就衝去校車站。

當小美抵達校車站的時候已經是滿身大汗，上氣不接下氣。不過，還好校車還沒有來，小美鬆了一口氣。她拿出英文課本，開始複習一些還不太熟的生詞。然而，小美還複習了不到一頁，就發現站在身旁的同學小明一直看著她。小明戴著眼鏡，一向是個一本正經的書蟲，對於書本

以外的東西他都沒興趣。可是，小明今天的表情看起來好像發現了新大陸一樣的驚奇。

過了不久，小美發現其他兩位同學也开始偷偷瞄著她，大家露出了奇怪的神情，似乎每個人都在努力憋著笑，離得最近的小華甚至還憋到全身發抖。小美愈想愈不安，她摸了頭髮和臉上，覺得一切都是很正常啊，自己應該也沒有做錯什麼吧，小美內心充滿了問號。怪異的氣氛瀰漫在空氣中，雖然只過了幾秒鐘，可是小美感覺好像過了一世紀那麼久。

終於，小明輕輕的吐出一句話：「小美，你今天穿的鞋子好醜。

別呀。」小美往下一看，竟然發現自己腳上還穿著家裡那雙灰色底綴著小紅點的拖鞋。



她嚇到臉色大變，睜著雙眼，連下巴都快掉下來。心想：

「天啊！一定是剛才才出門太匆忙，一不小心心就把拖鞋穿了出來。怎麼辦？下午還有體育課的跑步測驗。」同學們看著小美的表情，忍不住放聲大笑，大家笑到東倒西歪，說不出話。此刻的小美真的很想挖個洞躲起來。

難忘的經驗

文/黃巧甯

在我七歲的某一天下午，我們和朋友一起去了家裡附近的公園玩。當天天氣非常炎熱，公園裡有噴水柱給小孩玩水，也有玩沙區以及一些遊樂設施，所有的孩子都到公園都非常興奮。

我們抵達之後，大家都趕緊換上泳裝。我迅速換好泳衣，在身上塗好厚的防曬霜，立刻跟著幾個朋友一起衝向玩水區玩耍。媽咪和阿姨就坐在一旁的椅子上聊天。過了不久，媽咪叫我回來穿上拖鞋，

因為鞋子太大不合腳，所以我不願意穿。媽咪提醒我：「如果不穿鞋的話，可能會滑倒。」但是我也並沒有聽媽咪的話，照樣光著腳跑向玩水區。

我閉上眼睛跑來跑去，讓水噴到臉上，感覺這非常好玩，朋友們都一起開心地笑個不停。突然間，我踩到一處積水，結果向前滑倒，整個下巴撞到地面。但因為當時我閉著眼睛，所以沒有察覺到自己受傷了。這時候，旁邊有位太太急忙走來，關切我是否安好。我並沒有覺得疼痛，便回答說：「一切都好，我並不知道我其實已經流血了。」

這位好心的太太帶著我去找媽媽，我走到媽媽身邊，告訴媽媽：

剛剛發生了什麼事。媽媽看着我的下巴，震驚地瞪大眼睛。連忙叫我用冰水漱口。原來我的嘴唇和下巴都跌傷了。媽媽匆忙忙開車帶我去最近的醫院急診，妹妹則是隨著阿姨和朋友先回家了。



到了醫院，醫生幫我消毒傷口。醫生說，因為傷口太深，擔心

感染，必須縫起來。但是我在太害怕針，一直拼命掙扎，醫生只好請護士來幫忙固定並抓住我。也因為我不停掙扎，醫生怕會發生危險，最後無奈之下，只好用醫療膠水幫我把傷口封起來，並且叮嚀我不可以碰水，直到傷口完全癒合。傷口處理完畢，媽媽才開車帶我回家。

雖然這次的受傷經驗非常可怕，也很難忘，但我對於清涼好玩的炎炎夏日玩水樂趣，卻一點都不後悔。

吃素的經驗

文/楊詠心

「哇，這些雞塊真好吃，你確定不吃嗎？」同學們一邊吃一邊問我。

「不想。」

在我出生以前，我的爸爸妈妈已經發願吃素，因此我從小就不吃肉類和海鮮。

吃素當然有些不方便，最傷腦筋的就是外出用餐時，許多餐廳並沒有素食選項，讓我只能餓著肚子回家。

而且，點菜時要拜託服務生轉告廚師，不要在餐點裡添加含有肉類或海鮮的調味料，因為有些服務生以為海鲜是素食的。由於我非常

「一口都不要？」他把雞塊拿在我面前揮動，「如果你你非常、非常餓怎麼辦？」

「你越問，我越不想吃。」

內向，不想麻煩別人，結果經常在點餐時，解釋到舌頭打結，和朋友聚餐也會碰到困難。

記得小時候有一次參加同學生日聚會，同學媽準備了熱狗和雞塊，全班都吃得很高興。我不好意思請人家特地為我另外煮一道菜，只好把番茄醬當成晚餐。

另一個造成不方便的缺點，就是我無法忍受肉食的味道。由於從小就習慣吃清淡的素食，我覺得

肉類非常臭，跟公廁所氣味差不多。小時候，我爸一靠近吃海鮮的人，甚至會捂著鼻子哀叫：「臭臭臭，他們在吃臭臭！」即使到現在，我每次經過超級市場的肉類區都會閉氣。

吃葷的朋友不瞭解我的情況，常常納悶說道：「豬肉超好吃的，牛肉也都不錯……想吃看看嗎？」我爸的回答總是千篇一律：「不，我連聞都聞不下去！」

事實上，吃素也可以享受食物的各種美味。我爸喜歡吃蔬菜水果，尤其是草莓加酸梅粉、甜椒包素肉燥，還有蘿蔔乾炒豆乾。為了攝取足夠的蛋白質，我也經常吃滷豆乾、麻婆豆腐和蒸蛋。韓式泡菜麵可以說是我的真愛，口味豐富，麵條嚼勁十足，香噴噴的味道讓我連筷子都還沒拿好，口水就先流出來。每次上課無聊時，我的頭腦就忍不住開始神遊，想起韓式泡菜麵。

素食不但好吃，而且有益健康。肉類容易腐壞變質，若不注意就常發生食物中毒。紅肉含有高油脂和膽固醇，吃多了很容易造成心血管疾病。相比之下，蔬食富含纖維素和維他命，能夠促進消化，幫助養分吸收。舉例來說，我爸爸吃了之後就不再有原本的便祕問題，媽媽也不用再擔心她的海鮮過敏。最厲害的是，我從小就很少拉肚子，從來沒有食物中毒過。我唯一的一「飲食危機」，大概就是吃太多泡麵會變胖。

總結來說，我覺得吃素雖然有一些不方便，但這些都是在可以接受的範圍內。如果有有一天，世界上每種肉品都消失了，我也不用擔心。每個人的想法都不一樣，有些人雖然知道葷對動物有傷害，卻因為愛吃肉食而無法吃素。所以，我很感恩父母為我創造吃素的成长環境，讓我有愛護動物的行善機會。

三兄妹手足情

文/張筠馨

我在家裡排行老三，有一個大我四歲的哥哥，現在就讀高中二年級，還有一個比我三歲的姊姊，讀高中十一年級。

我和姊姊感情比較好，幾乎每個週末我們姊姊倆都會在姊姊房間一起看電影、畫圖、玩電動、擦指甲油，或者分享小秘密。姊姊去年考到駕

照，可以自己開車了，所以姊姊有時候會在假日帶我去購物商場買衣服，享受很多好吃的美食。有一次，我們兩個人竟然午餐就吃掉一百元美金，我覺得金額有點多，但是後來媽咪居然沒有責備我們。



記得有一次回台灣跟我的表兄妹們一起玩，那時候爸爸媽媽剛好不在，阿姨負責開車帶我們一起去旅館，一整車坐著滿滿

的小孩。突然，姊姊一個不小小心，把乾洗的手噴進我的眼睛，我痛到一直流眼淚。後來姊姊幫我點眼藥水，可是到了第二天天，我的眼睛還是紅紅的。爸爸和媽媽到現在都不知道這件事，這是我和姊姊之間的一個小秘密。

我還記得，我小時候手臂骨折那段时间，我会用手臂上的石膏打哥哥的頭，爸爸妈妈都覺得很好笑，现在回想起來，我也覺得真的滿好笑。前陣子一個週六，哥哥帶我去買早餐時，讓我買了大杯的飲料，我觉得哥哥對我很不错。

今年九月哥就要去上大學了，姊姊明年也要上大學，到時候家裡就只剩我一個孩子，不會像現在每天一下課就能找哥哥姊姊講話。我希望他們在大學都能過得很快樂！

學生的心情

圖/楊詠心





<https://tzuchi.us/academy/portland>



academy_portland@tzuchi.us



503-643-2130 (Service Center)

上課地點 Class Location, 只限於上課時間，SUN 1PM – 4PM



Conestoga Middle School

12250 SW Conestoga Dr, Beaverton, OR 97008



波特蘭慈濟聯絡處 Tzu Chi Portland Service Center
3800 SW Cedar Hills Blvd #194, Beaverton, OR 97005