

散文小

·文/莊蓓蓓 (馬州, 華府中文學校)

運動的好處

每年年在全家團聚的節日，我們不談功課不談比賽，只談輕鬆的話題，最喜歡打開相簿尋找成長的軌跡。

翻開第一頁，原來我曾是一個小胖胖，圓滾滾的身材就像不倒翁，穿著粉紅色泳裝的我，玩水玩得亦樂乎！後來我開始學游泳，慢慢地嬰兒肥不見了，隨著時間和我的努力，終於學會了自由式、仰式、蛙式和蝶式，也加入了游泳隊，很難相信這個拿過無數獎牌的「小女學生」，就是當初那個肥嘟嘟的小胖胖！

再往下翻，發現自己也算武林高手，學習空手道好多年！學會了自由搏擊、蝴蝶扇、長短棍，用來保護自己足足

有餘了。

再繼續往下翻，看到綁著兩個大麻花、迎著風冒著雨、向前邁開步伐的我，這是我最喜歡的越野長跑、穿過樹林、越過

青青園地

·文/林芷蔓 (紐約, 慈濟人文學校)

有一天學校來了一些老師，他們是從芭蕾舞學校來的，叫Ballet Tech，他們要在我的學校挑選學生。那一天，芭蕾舞學校的老師要我們做些簡單的動作給她看。

大約一個月後，我收到一封Ballet Tech的來信，說我被選上了，爸爸媽媽很高興，但我沒有。接下來的六次練習，每星期三都有校車從

小溪，縱然全身濕答答、雙腳沾滿了泥土，也要堅持跑出最佳成績，絕不讓天氣成為我進步的藉口！儘管在狂風暴雨下，我又進步了一秒，這一秒讓我分不清是汗水或是淚水？盡所有努力跑到終點，又迫不及待期待下一次起跑點，是這艱難

的一秒讓我欲罷不能！

運動激起我的熱情，透過運動讓我精神百倍、遠離藥罐子，並結交很多志同道合的好朋友，運動後讓我的身心處在最佳狀態，學習能力也提高了，真是舉一數得，我愛運動！



克服困難

我的學校接送我們到舞蹈學校，來回要兩個多小時。第一天回家後，我跟媽媽說不想再去了，當我穿著芭蕾舞鞋走路和跳舞時，腳趾都會痛，我不要去了。

媽媽說：「你的學校只有四個學生被選上，你很棒，所以感到高興，好好珍惜這個機會。」媽媽說得沒錯，我有同學因為她

沒有得到這個機會，非常傷心。所以，六星期來，每一次上課我都認真學習，有辛苦也有快樂，我也在那裡交了朋友。最後一天上課，爸爸媽媽到學校看我跳舞，我非常開心。

我們只要克服困難，不要被困難打敗。第二次的甄選，我沒被選上，結束了這次的體驗，但我很感恩老師給我這個機會，讓我學習許多。

歡迎投稿

聯合報系聯合徵稿，為鼓勵學生創作，歡迎各中文學校將學生作品寄來展出，文章力求多樣及趣味。喜歡塗鴉的小朋友，也歡迎將精心傑作寄給我們刊登。此外，童話、散文、詩歌及兒歌，歡迎為兒童創作的大朋友投稿，文長以800字為度，請勿抄襲或一稿兩投，否則永不刊用。請註明作者中英文真實姓名、支票抬頭、通訊地址，中文學校並附上指導老師姓名。寄到22161新北市汐止區大同路一段369號北美世界日報兒童世界。紐約市投稿人40元以下改發報券。E-mail: dawn0601@gmail.com

E-mail來稿將優先採用