小品集

素食的好處

•文/毛彥婷(紐約慈濟人文學校)

吃素食有很多好處，吃素食可以讓身體健康。美麗的蔬菜水果，什麼顏色都有，給我們身體需要的維生素。每次我陪媽媽去買菜，一定會先到水果部拿許多喜歡吃的水果。

媽媽說，多吃奇異果、火龍果和橘子可以增加抵抗力；多吃木瓜、香蕉可以幫助消化。然後我們也會買許多蔬菜，小白菜和空心菜是我的最愛。我們也愛吃豆腐、豆乾及喝豆漿。媽媽說豆類含有蛋白質，幫助我長大。

水果洗淨就能吃，很方便。最重要的是，我們可以從素食中得到所有養分，不需殺生。

青青園地

•文/陳樂山(加州)

第一次滑雪

幾個禮拜前，我們全家一起去滑雪。我和姊姊沒滑過雪，爸爸就帶我們去上課。

因為班上的人都不會滑雪，所以我們就從山腳開始。首先學如何把鞋子卡到雪屐上，然後學走上坡、下山坡，接著學「披薩」和「薯條」。「披薩」是把雪屐擺成八字型，可以煞車；「薯條」是把雪屐擺成平行，可以加速。地上有個斜坡電梯把我們載到山坡上，教練帶著我們一段一段滑下坡，他也教我們怎樣轉彎，我們還玩了紅綠燈遊戲。

到了回家時間，爸爸過來接我們，我問爸爸：「可以去大人滑雪的地方嗎？」爸爸就帶我們去排最簡單的六號纜車。滑下來之後，媽媽說我和姊姊滑得很好，可以去滑比較難的十三號。十三號纜車搭到比較高的地方，我滑下來的時候有做「披薩」煞車、「薯條」加速，還有一次不小心跳起來，嚇了我一大跳！我們在十三號滑了很多次。

後來開始下大雪，而且風很大，媽媽怕我們被風吹走，我們就下山了。

我覺得滑雪很好玩，如果每天都可以滑雪就太好了！

歡迎投稿

聯合報系聯合徵稿，爲鼓勵學生創作，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，歡迎爲兒童創作的大朋友投稿，文長以800字爲度，請勿抄襲或一稿兩投，否則永不刊用。請註明作者中英文眞實姓名、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