

## 法界佛教總會各級學校 2021 年秋恢復面授課程

法界佛教總會董事會已於四月份的董事會議中，決議通過萬佛聖城育良小學、培德中學和法界佛教大學（法大）2021 年秋季班全面讓學生返校上課。

法界佛教大學校長蘇珊·朗思（果載居士）於 5 月 2 日晚間的線上演講中，宣佈這項好消息，也就是在本地疫情沒有惡化的情況下，法大學生今年秋季班將回到萬佛聖城校本部的教學大樓上課。蘇珊·朗思說：「目前本校大學部還有名額，歡迎申請入學。」

位於加州首府附近的西沙加緬度法界聖城育良培德學校，也向當地尤洛縣衛生局申請恢復面授上課。經衛生局人員檢查後，已通過申請。因此法界聖城的中小學也將自 2021 年秋季班恢復正常上課，但目前僅考慮接受原已報名的學生。

萬佛聖城中小學自 2021 年 3 月 8 日起，已逐步恢復上午的面授教學，目前上課地點為法界佛教大學位於瑜伽市善財參學中心的建築物之一。學生們返校上課，雖然要戴口罩，並遵守各項防疫規定，但能互相見面，都很開心。

## 2021 年萬佛聖城中小學夏令營

今年萬佛聖城中小學夏令營將於 6 月 7 日（週一）至 6 月 18 日（週五）舉行。目前已開始招生，限於疫情，只招收本地學生。每天上課時間為上午 8 時至中午 12 時；今年夏令營不提供午餐，也不提供住宿。男校報名電話：(707)468-1138；女校報名電話：(707)468-3896。

## 培德中學學生校外參賽獲獎多

疫情期間，萬佛聖城培德中學學生於 2021 年春季班，參加校外比賽屢屢獲獎，10 年級學生劉自如、11 年級學生曾宇潔，更獲得加州州級獎項，展現他們的學習成果。

### 劉自如（Amy Liu, 10 年級）

2021 年加州英詩朗誦比賽---英詩創作獎：第二名

校內英詩朗誦比賽在 2021 年 1 月 28 日結束後，11 年級的白海迪（Heidi Blythe）和 10 年級學生劉自如都進階參加曼都西諾縣的英詩朗誦比賽。因受疫情影響，今年全縣英詩朗誦比賽取消現場比賽，改為讓參賽者寄去朗誦錄像。

兩週後，消息傳來，劉自如獲得曼都西諾縣英詩朗誦比賽冠軍；有機會代表培德中學，以及曼都西諾縣參加全州的比賽。白海迪則和外校學生共同獲得第三名。萬佛聖城培德中學學生過去參加全縣英詩朗誦比賽，屢創佳績。例如 2016 年的阮妙一（Monique Nguyen）同學，以及 2017 年高妙雲（Denise Cao）同學，都獲得全縣冠軍。

英詩朗誦比賽著重的是朗誦和表演；自從 2019 年起，加州英詩朗誦比賽增加了「英詩創作」比賽，讓各縣朗誦冠軍自行創作英詩，以便更深入英詩的境界。劉自如的英文課最近才讀完娥蘇拉·勒瑰恩的小說《天鈞》（“The Lathe of Heaven” by Ursula K. Le Guin），劉自如表示，受到這本書裡道家思想的影響，也受到佛家道理以及近來一些時事的影響，因此寫下詩作「另外一半」，這首詩探討的是差異、偏見、以及和諧。

3 月 15 日，加州英詩比賽成績揭曉。劉自如在英詩創作比賽中，以詩作「另外一半」獲得全州第二名。這首詩的原文及中譯如下：

The Other Half 另外一半

When God said, 當上帝說

“Let there be light,” 「讓那裡有光明」，  
He also created darkness. 祂也同時創造了黑暗。

When Yin and Yang 當陰陽

rose out of the chaos, 從混亂中升起時，  
they remained in harmony. 陰陽處於一片和諧。

One half, bright as the moon, 其中一半，明亮如月；  
the other half, dark as the night. 另外一半，暗黑如夜。

But we, 但我們

we put labels on things, 給事物貼上標籤，  
said that white 說白色是  
was pure, was beautiful, was good. 純潔、美麗、好  
said that black 說黑色是  
was defiled, was ugly, was bad. 染污、醜陋、壞

Who said? 誰說的？

Who dared to make this distinction, 誰敢這樣分別，

that there was white, 宣稱有白，  
and there was black, 宣稱有黑，  
that there was good 宣稱有好，  
and there was bad, 宣稱有壞，  
that there was one 宣稱有此，  
and there was the other — 宣稱有彼 —  
in a world of blurry, bleary gray? 在一個模糊不清的灰色世界裡？  
in a world that was always an I for I, 在一個總是以自我對自我，  
but not always a truth for truth? 卻非恆以真理對真理的世界？  
Who says? 誰說的？

Harmony, self-harmony. 和諧，自我和諧。  
Not harm on you, harm on we. 不要傷害你，否則我們都將受害。

Because the Yin and the Yang 因為陰陽  
can never be separated 永不分離  
within, or without 無論內外

Because the dark side of the moon 因為月亮陰暗的一面  
and the brightest, fullest side we see 和我們所見最亮最圓的一面  
are the same, just 15 days apart 其實一樣，不過相隔十五天

Because the color of my skin, and the color of your skin, 我的膚色，你的膚色  
and the color of their skin, are the same --- 和他們的膚色都一樣——  
illusions of light. 光線造成的錯覺。  
One half, dark as the moon 其中一半，暗黑如月；  
the other half, bright as the night. 另外一半，明亮如夜。

Distinctly different, but 明顯不同，但  
Why not form 何不構成  
one circle 一個圓

Not of light, and not of dark 非明非暗  
Not of halves, and not of wholes --- 非半非全---  
Where there is no such thing as 並無所謂  
the other half. 另外一半。

曾宇潔 (Yee Kit Chan, 11 年級)

2021 年加州專業科學家協會獎

(The California Association of Professional Scientists Award)

2021 年的科學展很特別，因為學生團隊不能相聚，也不能到學校碰面，更不能使用學校的實驗室。從 2019 年底新冠疫情展開以來，已經影響全球學生的學習環境。大部分學校採用遠距教學，或者混合式教學。這種改變讓曾宇潔不禁質疑學生到底過得好不好，包括他們的睡眠品質和壓力因素。

曾宇潔設計了一份長達 54 個問題的問卷，題目包括網路教學是否影響學生的睡眠品質？能夠接受面對面教學的學生，比起網路上課的同學是否擁有更好的睡眠品質？接受混合式教學的同學情況如何？家庭和學校之間的界線已經模糊，雖然學生們早上不必再匆匆忙忙趕著上學，但卻出現注意力和警覺性都退化的情況。長時間面對電腦螢光幕，以及偏低的學習動機造成學生學習效果低落，有些同學還得熬夜以求好成績。所有的因素相加之後，在這個史無前例的時代裡，對學生睡眠品質和壓力水平的衝擊究竟多大？曾宇潔希望藉著資料和科學方法回答這些令人困惑的問題。

曾宇潔透過社群網站以及老師、校長發送問卷，最後有 203 位學生回答問卷。其中大部份學生在加州，也有亞洲、歐洲、澳洲、南美洲等地的學生答覆問卷。這項研究的結論是：混和式學習和遠距學習的學生在睡眠品質和壓力方面，並沒有顯著差距；儘管如此，大部分學生都表示睡眠品質差，過去的研究顯示這正是壓力症狀。通過皮爾森相關係數，曾宇潔證實睡眠品質和壓力之間呈中度正相關，因此睡眠品質差和高度壓力有關。

曾宇潔的研究在今年 2 月參加曼都西諾縣科學展，3 月 20 日宣佈結果。今年全縣總共有 16 所學校的 97 項科學研究參展與賽。得獎名單第一位就是曾宇潔，她成為全縣只有一個名額的「加州專業科學家協會獎」得主，她的研究還獲選為代表曼都西諾縣參加「加州科學與工程展」的十個研究項目之一。

另外，萬佛聖城育良小學六年級的梁媛琪 (Selene Luong) 以及玖瑟特·韓娜肯 (Josette Hanneken) 研究「家中的細菌」，希望找出家裏最髒的角落。他們從鋼琴、飯桌、電腦鍵盤、廚房流理枱、浴室鏡子、車庫地面、手機屏幕、桌子底下蒐集樣本。他們原來假設車庫地面的細菌最多，因為從未清洗。但經過一星期後，他們驚訝發現，培養皿裡的細菌顯示，來自廚房流理枱枱面的細菌數量最多。

曼都西諾縣科學展頒發給小學生的獎項分為三等，一等是卓越緞帶獎 (Ribbon of Superior)，二等為傑出緞帶獎 (Ribbon of Excellence)，三等為成就緞帶獎 (Ribbon

of Achievement)。一等獎頒發給得分最高的兩項研究，二等獎有七位得主，三等獎則有十位得主。梁媛琪和玖瑟特·韓娜肯這項研究獲得的，正是一等卓越緞帶獎中的第一名。