

嘉義縣 105 年度「博愛慈善」閩南語朗讀暨說故事比賽辦法

壹、目的：

- 一、配合九年一貫課程之教育精神，提昇國中小學生對臺灣母語學習之興趣，進而建立認同感及使用本土語言之能力，塑造學生人本、本土情懷及培養其民主素養。
- 二、以學校為推動基石，結合家庭及社區之各項資源，透過豐富多元的學習計畫及活動，體認本土語言、文化之美，達成臺灣母語落實紮根暨文化傳承之目的。

貳、辦理單位：

- 一、指導單位：嘉義縣政府
- 二、主辦單位：財團法人嘉義市私立博愛社會福利慈善事業基金會
- 三、承辦單位：嘉義縣六腳鄉北美國民小學
- 四、協辦單位：嘉義縣新港鄉文昌國民小學、嘉義縣新港鄉復興國民小學

參、參加對象：本縣國小學生及公私立國中學生。

肆、比賽日期：

- 一、105 年 5 月 18 日(星期三)上午 8 時舉行。
- 二、比賽程序：(賽程表如附件一)
08:00~08:30 報到
08:30~08:50 開幕式：主席致詞、介紹長官、貴賓，報告比賽規則
09:00~ 比賽開始

伍、報名日期：自即日起至 105 年 4 月 15 日(星期五)以前將報名表(如附件二)以公務信箱(bmps@mail.cyc.edu.tw)寄送至北美國小，並撥打電話 05-7811429 教導處劉主任或幹事郭小姐加以確認，逾期不予受理。

陸、領隊會議：

- 一、105 年 5 月 4 日(星期三)下午 2 時於文昌國小前棟 2 樓水域教室抽籤排定上場順序及說明參賽注意事項。未到者則由承辦學校統一代抽，不得異議，籤號順序及注意事項會後公告於縣網。
- 二、另考量阿里山鄉學校、大埔國小、中和國小、中興國小、光華國小、太和國小、仁和國小、瑞峰國小、瑞里國小、大埔國中等校交通不便，該各校選手序號將安排於 20 號以後。

柒、比賽地點：嘉義縣新港鄉文昌國民小學(新港鄉宮前村古民街 12 號)

【水域教室】領隊會議、評審會議

【視聽教室】開幕典禮、國中組比賽

【專科教室】國小組分低、中、高三間教室比賽

捌、比賽內容：

一、比賽組別：

(一)國小分低年級說故事組、中年級朗讀組、高年級朗讀組，共三組，每

項每校限報一名。

(二)國中朗讀組(不分年級)，每校限報二名為原則。

註：若報名人數 50 人(含)以上，將分成 A(上午場)、B(下午場)兩組競賽，並於比賽前另行公告組別。阿里山鄉學校、大埔國小、中和國小、中興國小、光華國小、太和國小、仁和國小、瑞峰國小、瑞里國小、大埔國中等校直接安排在下午場前 10 號。

二、比賽規則：

(一)國小組：

1. 低年級閩南語說故事，題材自選或自編，時間 3 分鐘，不足 2 分 30 秒或超過 3 分 30 秒者，每 30 秒扣總平均一分。
2. 中年級閩南語朗讀，以 104 年度全國語文競賽國小組閩南語朗讀文章二篇中抽一篇，朗讀文章於縣網公告，朗讀時間每人均限 3 分。
3. 高年級閩南語朗讀，以 104 年度全國語文競賽國小組閩南語朗讀文章四篇中抽一篇，朗讀文章於縣網公告，朗讀時間每人均限 3 分。

(二)國中閩南語朗讀，以 104 年度全國語文競賽國中組閩南語朗讀文章四篇中抽一篇，朗讀文章於縣網公告，朗讀時間每人均限 3 分。

註：各組以 2 分 30 秒至 3 分鐘為原則，將視各組報名人數調整，並於領隊會議再行公告。

(三)朗讀篇目如下：

1. 中年級閩南語朗讀：06、07
2. 高年級閩南語朗讀：02、06、07、08
3. 國中閩南語朗讀：01、03、05、07

(四)選手注意事項：

1. 請穿著便服參賽，勿穿著制服或運動服。
2. 各選手一律於朗讀前 6 分鐘抽題，抽題後應即進入預備席就位，靜候呼號，不得跟其他人員交談，否則以棄權論。
3. 選手抽到題目後，不得參閱其他書籍或資料。
4. 聞呼號後應即上臺朗讀，如超過 1 分鐘不上臺者，以棄權論。
5. 競賽時間一到按 1 次鈴聲(短音)，應立即下臺。

三、評審標準：

(一)閩南語說故事：

1. 故事內容—50% (結構組織、趣味性、展現創意)
2. 語音、語調—30% (咬字速度、言語表達能力、說話語調語氣、現場氣氛掌握等強調情感性與感染力)
3. 儀態、表情—20% (禮貌、儀容、態度、表情、道具自備但不列入計分)

(二)閩南語朗讀：

1. 語音 (發音及聲調)：占 50%
2. 聲情 (語調、語氣、語情)：占 40%

3. 臺風（儀容、態度、表情）：占 10%

玖、獎勵：

一、優勝者於成績發表後，由縣政府及基金會頒發獎狀乙紙及禮券，以資鼓勵。

獎勵名額如下：

國小組：低年級、中年級、高年級三組，每組各錄取第一名 1 位、第二名 2 位、第三名 3 位、佳作依報名人數擇優錄取若干名。

國中組：錄取第一名 1 位、第二名 2 位、第三名 3 位、佳作依報名人數擇優錄取若干名。

※禮券頒發說明如下：

1、榮獲第 1 名學生頒發面額 1500 元整禮券。

2、榮獲第 2 名學生頒發面額 1000 元整禮券。

3、榮獲第 3 名學生頒發面額 500 元整禮券。

4、榮獲佳作學生頒發面額 200 元整禮券。

註：依參加之人數多寡，得依照評審委員決議增減評選之獎項及名額。

二、各組前三名之指導教師由縣府核予嘉獎一次，佳作之指導教師由縣府頒發指導獎狀。

拾、經費來源：由財團法人嘉義市私立博愛社會福利慈善事業基金會專款補助，經費概算如附件三。

拾壹、預期效益：

希冀透過閩南語比賽活動及學習的過程，說出流利自然的生活語句，培養學生運用閩南語充分表達的能力，建立及學習以閩南語口說表達之興趣，並達到認識閩南語文化美之目的。

拾貳、附則：

一、各選手須遵守各項競賽注意事項，且應準時完成報到手續。選手逾報到時間即不受理報到，並以棄權論。

二、各選手應同意授權本府對各參賽者參與本活動之過程，進行錄音及錄影，選手本次競賽之影音、影像及肖像權等均歸屬主辦單位所有。

三、競賽成績當日公告，本府並擇日辦理頒獎典禮。各組第一名於頒獎典禮上應進行成果發表。

四、辦理本項競賽工作人員及各校參加本次競賽人員，請惠予公(差)假登記，以利競賽活動進行。

五、辦理本項競賽工作人員依「嘉義縣國民中小學校長教師職員獎勵基準」陳請敘獎，名冊如附件四。

拾參、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

附件一：

賽程表

日期	5 月 18 日(星期三)			
8：00 - 8：30 選手及指導老師辦理報到 (前棟川堂)				
8：30 - 8：50 開幕典禮				
8：30 各競賽項目評審會議				
項目	國小低年級組	國小中年級組	國小高年級組	國中組
地點	專科教室	專科教室	專科教室	視聽教室
競賽時間	A 組	9：00 1 號抽題	9：00 1 號抽題	9：00 1 號抽題
	9：10 1 號開始	9：06 1 號開始	9：06 1 號開始	9：06 1 號開始
	(中場休息 10 分)	(中場休息 10 分)	(中場休息 10 分)	(中場休息 10 分)
	中午休息	中午休息	中午休息	中午休息
	B 組	13：30 B 組 1 號抽題	13：30 B 組 1 號抽題	13：30 B 組 1 號抽題
	13：36 1 號開始	13：36 1 號開始	13：36 1 號開始	13：36 1 號開始
	(中場休息 10 分)	(中場休息 10 分)	(中場休息 10 分)	(中場休息 10 分)
備註	1、朗讀：自 9：00(13：30)起，每 3 分鐘按選手序號依序叫號抽題，準備時間為 6 分鐘。 2、A 組報到時間為 8：00 - 8：30 B 組報到時間為 13：00 - 13：30 選手逾報到時間即不受理報到，並以棄權論。			

附件二

嘉義縣 105 年度「博愛慈善」閩南語朗讀暨說故事比賽報名表

學校名稱：_____

編號	學生姓名	性別	年級別	電話	指導老師	參賽項目
01						☐ 說故事 ☐ 朗讀
02						☐ 說故事 ☐ 朗讀
03						☐ 說故事 ☐ 朗讀

填表老師：

教務(導)主任：

校長：

附記：1. 自即日起至 105 年 4 月 15 日以前將報名表以公務信箱

(bmps@mail.cyc.edu.tw)寄送至北美國小並撥打電話 05-7811429 教導處
劉主任或幹事郭小姐加以確認，逾期不予受理。

2. 國小分低年級說故事組、中年級朗讀組、高年級朗讀組，每項每校
限報一名。國中朗讀組(不分年級)，每校限報二名為原則。

02 簪仔店

蔡櫻華

細漢的時陣，阿母定恁我去揣蹠佇鹽埕埕埔的外公。外公開簪仔店，外口有掛一塊鴨綠色、淡薄仔落漆的薰酒專賣圓形的鐵牌仔。光映映!的店內啥物都有咧賣，厝邊隔壁煮菜的時無鹽抑是無豆油，就會叫厝裡的囡仔來遮買。簪仔店內底囡仔愛食的四秀仔嘛真濟：樹奶糖、金含、鹹酸甜、牛奶餅、塗豆糖……。見擺外公若問我講：「阿華，欲食糖仔無？」我攞會真歡喜大聲喝講：「好呵！」阿母會共我擋，講彼是外公欲提來賣的。外公總是笑講：「無要緊啦！囡仔愛食就予伊食，無差彼幾箍銀啦！」這個時陣阿母就會佇邊仔趑趑唸，講外公傷倖孫。外公干焦笑笑摸我的頭。我因為有糖仔通食，感覺真滿足。心內嘛希望家己大漢的時陣會使恰外公全款開一間簪仔店，予我的孫有糖仔通食。

彼當陣簪仔店誠時行，干焦外公厝附近就有兩三間。我恰小弟、阿芬猶有潘的攞會走去外公厝後彼條巷仔的簪仔店買「養樂多冰」，熱天食真正是透心涼，予人心花開。嘛會行去鹽埕國小閣過去的巷仔內彼間簪仔店抽獎。若是提著門字獎，全款的字總是門袂峇，一直門袂著「臺」、「灣」、「是」、「寶」、「島」抑是「義」、「賊」、「廖」、「添」，

「丁」°每擺外公予我的銀角仔，總是投資佇彼註死永遠祛袂著的第五字。

我嘛真恰意去彼間簪仔店買物。有時共頭家娘講我欲買十粒糖仔，伊就會對櫥仔頂提紅蓋的桶仔落來，蓋掀開，對內底提糖仔，一粒一粒囡佇我充滿期待的手內。我心肝內嘛綴咧算，一粒、兩粒……佇我的手內疊一粒細粒山，了後我就足歡喜共糖仔囡入去褲袋仔內底，擲十箍予頭家娘。簪仔店外口有一台大冰櫥，內底有真濟枝仔冰，我恰小弟躡跤尾，共頭直欲栽入去冰櫥內揀想欲食的冰。梅仔的看起來真好食，啊毋過芋仔的嘛袂糯呢！「正陽，你買梅仔的、我買芋仔的，按呢就攞食會著矣！」做阿姊的我就真壓霸替小弟決定，閣來就那行那食轉去厝裡。

去外公個兜厝邊的簪仔店買物件，成做是我永遠攞會記佇心肝內的記持。

¹映(iànn)

06 薤菜

王秀容
經過三重埔的果菜市場，就會想起細漢的時陣一個佢菜蔬、果子相關的記持。

細漢的時學校規定愛講『國語』，毋過阮佇厝裡擺擺嘛講「臺語」。有一擺佇學校食中晝，我看便當有薤菜，想講「欸，這國語欲按怎講？」因為阿母定交代，毋通了冊錢，有毋捌的就開喙問。

老師擺會來巡阮食晝。彼个時代，濟人濟福氣，逐口灶擺嘛會生就生，小學逐班 tsuánn 變足大班。阮班 52 个，輪到老師巡到我遮，若像等甲日頭欲落山咧。我面皮薄薄仔，小可仔躊躇，驚問傷俚予人笑慧；管伊啊，袂曉就問，無問，會凝虛礙虛。

因為厝散赤，無啥物通配。煎卵包盪豆油一粒，透早出門擋袂牢，偷咬一喙仔，一屑仔紅豆棗，兩三喙仔薤菜；見笑啦！我刁工慢慢仔哺，留兩絲仔薤菜毋甘食，欲予老師看，驚伊逐工講國語毋知薤菜是啥，用怙看的上準。

對四年仔來講，問問題愛儆儆勇氣咧？看伊行倚來，開始會緊張呢！袂當，無問，會了阿母的錢，會一世人毋捌；趁錢艱苦，學問學問，有學習，嘛愛會曉提問。伊一下行倚來，我就緊共我的屎疊仔頭擔起來，擇湯匙仔指彼兩絲仔薤菜，看伊的目調，問伊：「薤菜欲按怎講？」

伊講愛查看覓。聽伊按呢講，定著是我的問題傷魯啦！我就隨共頭向向，緊共彼喙薤菜扒入喙內，吞落去安搭喋喋 tsháinn 的心肝。

隔轉工食晝，老師先行來我遮，佇紙頂懸寫「薤菜」兩字。ê？我是想欲知影國語按怎講呢！哎哟！我減三字問無好勢，是薤菜『的國語』欲按怎講才著。誠好要，學著矣，原來臺語有字喔！無到地矣，毋甘願，我就繼咧問『國語呢？』伊隨講『空心菜。』讚喔！問一條送一條，若像買菜恰薑、恰蔥仔、抑是恰蒜頭。查某老師較有煮菜的經驗，伊叫逐家共食過的菜擺講出來予伊去查漢字，像湯匙仔菜、菠薐仔、芫荽、敏豆仔、菜頭、金瓜、匏仔、菜瓜……。有人無對題，講果子，菝仔、樣仔、芳瓜、柑仔……伊嘛若大盤照貿照收。

感謝老師佇彼个時代無反對臺語，予我細漢就認捌臺語有漢字，體會語言的趣味；感謝伊認真共我回答，予我無了冊錢，予我知影追求學問的勇氣；感謝老師予我日後教冊恰食薤菜擺有愛的滋味！

07 豆花雞母的一岫卵

張逸嫻¹

豆花雞母蹣佇一个樹仔生甲青ling ling、花開甲滿滿是的山跤，伊有一岫真婿的卵。伊感覺誠囂排，想欲風神一下，展予所有的朋友知影。

這工天氣誠好，日頭挂出來探頭，風微微仔吹，白雲四界咧恰人相借問。伊規个人足輕鬆，心情誠爽快，小梳妝打扮一下，對雞牢仔內行出來，那行那唱歌。樹仔頂的鳥仔，聽著伊唱歌的聲，嘛攏誠歡喜，就恰伊做伙唱，順絰佇樹仔頂扭來扭去，跳上時行的舞步。

伊行入去農場內底，伊有真濟朋友蹣佇遮，這陣伊問家己：「遮闊莽莽，我應該先去揣啥人咧？阿嬌仔、阿純仔、阿惠仔、阿美仔、阿珠仔，抑是阿玲玲……咧？喔！我先來去揣蹣上近的鴨母阿圓仔好啦。」

伊跳入去阿圓個兜，阿圓看著伊來誠歡喜，毋過這陣，阿圓挂好咧教個囡學泅水，無閒通好好仔共招待。

伊想講：「啊無，我來去揣羊母阿美仔，我參伊上有話講。」伊行過一个山崙仔，來到一樣樹仔跤的時，英雄有一隻兔仔對樹仔後從出來，伊恰兔仔煞跋跋做一伙，兔仔趕緊共伊會失禮。斟酌共看，原來是個朋友阿玲玲。阿玲玲欲趕轉去厝，共伊的兔仔囡洗身軀，就招伊做伙去。

阿玲走敢若飛，跔步誠緊，豆花雞母綴佇伊的後壁逐甲怦怦喘。到厝，阿玲仔先斟一甌水予伊咁，越頭就緊走入去，共伊的兔仔囡洗身軀，舞甲是大粒汗細粒汗。

豆花雞母就想講：「這馬我應該來去揣阿美仔。」伊經過一板曲病橋，來到阿美仔個兜。個兜實在誠闊，到位置著阿美仔和伊的囡仔佇草埔咧運動。這陣伊的囡仔，連鞭走過來阿美的面頭前拋輓斗，連鞭走去溪仔邊耍水，目一下瞞又閣從對樹仔跤去矣。阿美照顧伊的羊仔囡，無閒甲玲瓏覓。

豆花雞母頭型無意仔無意，寬寬仔行倒轉去伊的雞牢。伊看過朋友的囡仔了後就咧想：「個的囡仔實在比我遮的卵加足古錐。」

伊愈想愈艱苦，勻勻仔躑去伊的雞岫內底。

英雄，pih-pih-piak-piak, pih-pih-piak-piak.....。

一粒毛聳聳的頭鑽出來，紮落去另外一隻，閣另外一隻……。一下仔，規个雞岫內底，攏是挂出世的雞仔囡。

伊的目睭襠甲大大蕊，恬恬看伊的雞仔囡，愈看愈古錐，愈看愈古錐……

¹嫻(hân)

08 臺灣的地名真趣味

林淑期

「臺灣的地名是真趣味，臺灣的地名是真趣味，開張大吉臆佗位？開張大吉……」會記得細漢的時便若坐阿爸的車，就會聽著這條歌。我佢雙生仔小妹就會真歡喜，同齊大聲喝「臆新店」；繼落去「四季如春臆佗位？」阮就喝「恆春」；「雨後春筍臆佗位？」「臆新竹啦！」人講雙生仔定定會互相感應，有影規規好好——無錯，阮攏會綴音樂的旋律，共這首臆謎猜的囡仔歌接甲準準準，一點仔都袂重耽去。

一直到我讀六年仔上社會課的時，老師愛阮分組揣資料，上台報告臺灣的地名，我才開始注意著這三個所在。原來新店以早是北臺灣重要的鄉鎮，「碧潭」閣較是臺灣十二大名勝之一，阿爸講伊佢阿母談戀愛的時，閣捌去划船仔呢！

新竹舊名「竹塹」，是對平埔族Taokas（道卡斯）所蹣的「竹塹社」翻譯過來的。會記得細漢的時陣，若欲轉去臺東過年，見若佇新竹歇睏，阿爸就會去買米粉做等路，講欲提轉去予阿媽，通攢阮規家伙仔攏愛食的米粉炒。彼種燒烙的氣味，到今閣予我誠數念呢！

上南片的恆春，是阮對臺北駛車欲轉去阿媽兜，常會順經經過的庄頭。印象中，便若到恆春，阮就會親像咧擘遮的名產——蔥頭全款，共外套、長碗的一領一領褪落來，因為遮的天氣真正是「四季如春」，莫怪會流傳這條趣味的囡仔歌，予人一兼二顧——激頭腦兼認捌地名啦！

會記得有一擺，高速公路室車，阮去到恆春的時已經黃昏矣，滿天的紅霞¹予阮想起阿母上恰意的一首詩：「……若是到恆春，愛揀黃昏的時陣，你看海墘的晚雲，半天通紅像抹粉。……陳達的歌若唱起，一時消阮的心悶。」是啊！逐擺到恆春，毋管是落雨、黃昏抑是好天，攏有無全的面貌。尤其是佇日頭落山的時陣，阮規家伙仔那散步那欣賞恆春的古城，閣那聽阿爸唱陳達阿公的「思想起」，彼款美麗的景緻，嘛成做阮細漢的時上溫暖的記持。

雖然，阮自出世就好命，予爸毋當做糖霜丸仔咧疼痛，無法度完全體會咱祖先唐山過臺灣，千辛萬苦到恆春開墾，離鄉背井的孤單。毋過，毋管是恆春、新店、新竹，抑是阿爸的故鄉——臺東的旭村²，阿母的故鄉——臺南的下營，這一個一個的地名，攏有臺灣這個島嶼的故事，嘛有真濟趣味等待咱繼續去走揣。

¹紅霞(âng-hê)

²旭村(hiok-tshuan)

01 皮猴戲

藍淑貞¹

細漢的時，阮兜頭前彼條大路的路頭，就是真有歷史的媽祖廟。因為真興，過年過節，抑是有人謝神的時，攏會佇阮兜店口的大路邊搭戲棚，有時搬歌仔戲、有時搬布袋戲、有時嘛會搬皮猴戲。

阮阿公上愛看皮猴戲，逐擺若欲搬皮猴戲的時，阿公早早就叫我搬椅子去佔上好的位。時間未到，阿公就叫我牽伊去坐予好勢。我對皮猴戲一點仔興趣都無，一個烏影，佇白白布後面弄來弄去，毋知咧創啥物，所以逐擺看無佢久，就走去戲棚邊仔，看人按怎弄皮乸仔。講實在的，戲棚後的戲比戲棚前的戲加真好看。

倚佇戲台後壁的師傅，靠一葩電火，幾支幼柴枝仔，皮乸仔就會飛天也會鑽地；會跳舞也會唱歌；會相戰也會坐咧講話、啖茶，有夠心適。有當時我走去戲棚前看看咧，臆看戲棚後的師傅按怎弄，閣走去戲棚後看看咧，看師傅搬出來的影應該是按怎？搬到精彩的時，鑼鼓聲齊響，觀眾嘆仔聲一直催，師傅愈搬愈有精神，大粒汗細粒汗一直流，師仔趕緊提面布共伊拭。一齣戲搬煞，搬戲的已經盡上大的力量，來搬好伊的戲；看戲的，也得著上大的滿足，

嘛對戲的內底，體會著人生的意義。

我上愛佇皮猴戲搬煞，師傅去阮店裡恰阿公啖茶開講、師仔咧收道具的時，跔上戲棚台仔頂，叫個予我弄一下仔皮乸仔。個交代我愛細膩，袂使弄害去。我雙手擎仔枝提咧，弄弄耍耍咧，過一下仔癮，比咧看一棚戲閣較好耍！

較早的因仔攏無錢通去戲園看戲，毋過，攏有真濟免費的戲佇街路咧搬演。除了愛搭棚仔的皮猴戲、歌仔戲、布袋戲以外，過年過節，也攏會迎鬧熱。這時，就規街仔路鬧熱 tshih-tshah。有人跳車鼓、有人跳八家將、有人舞宋江陣、有人演蚶仔精……攏跳甲真嬌、真好看。

搬來臺南四、五十年矣，毋捌閣看著人佇路邊搬皮猴戲。這款臺灣民間的藝術，可能已經佇民間消失去矣。進前，聽講有外國人學會曉搬皮猴戲。臺灣人後擺欲看皮猴戲可能愛請個來咱遮演矣。

¹ 貞(tsing)

03 弓蕉櫟

許忠和

又閣是弓蕉大出的季節。市仔內弓蕉黃錦錦一批一批排甲一重一重，疊甲若山。看起來今年弓蕉的收成敢若袂稞的款。

會記得細漢的時陣，阿爸駛車載阮轉去庄跤阿媽兜，行過庄外的溪埔邊，路邊的弓蕉櫟已經結甲規櫟青ling-ling 的弓蕉。阿媽煮阮去田裡鬥挽菜的時，攏嘛會継手共弓蕉割落來，提轉去隱予黃，才予阮窒喙空。

有一擺，我看著本成規層樓仔懸的弓蕉櫟歪歪倒倒，若親像欲倒去全款，就緊欲叫阿媽來共扶予正。阿媽輕聲細說共阮講：「慧孫，人講：弓蕉吐困為困死。你看！這纔弓蕉邊仔已經發兩櫟細櫟的弓蕉仔困出來矣。伊有生弓蕉予咱食矣，算是完成一生的任務，伊結束家己的性命倒落去閣化做青肥，最養伊的困兒大漢。這就是大自然的輪迴啦！」阮細漢時仔，庄跤的代誌逐項毋捌，聽阿媽按呢講，感覺弓蕉有夠偉大。往過，拄著年仔節仔歇暍的時，阿爸若有閒，就會煮阮南北二路四界去，規家伙仔耍甲真歡喜。毋管是都市抑是庄跤；毋管是迷人的「東海岸」，抑是鬧熱的「劍湖山」，臺灣頭到臺灣尾攏有阮去迺迺的形影。

阮兄弟姊妹開始讀冊了後，阿爸的擔頭加誠重，彼站

仔景氣無蓋好，阿爸想欲予囡仔有較好的生活，就換一個月給較懸的頭路。為著一個月月會當加趁幾千箍仔，伊逐工愛加騎二十分鐘的遠路去上班。家己儉腸凹肚，連衫仔褲破去嘛毋甘換新的。干焦希望會當加儉一寡仔，通予阮會當享受較快活的生活。看伊按呢為著厝內底咧拍拚，甘願為著某囡犧牲，我恰阿兄哪會敢無認真讀冊。

頂禮拜駛車轉去庄跤，溪埔邊的弓蕉櫟和較早全款結甲規櫟滿滿是。啊！又閣是弓蕉大出的時陣！目睷前的景緻看起來是遐爾仔熟似、遐爾仔親切，毋過我的笑容內底煞透濫著淡薄仔心酸。

05 運動的好處

吳永行¹

人講：活動、活動、欲活就愛動，真正一點仔都無毋著。阮阿公今年食到七十外，猶閣是「大箍健、勇身命」，「老骨有khong-khong，老皮袂過風」，逐工嘛「紅膏赤蟻」，因為伊有咧運動。阿公伊愛跔山，透早雞未啼、狗未吠、天未光，就去阮兜附近的牛罵頭山矣。除非是風颱天落大雨，若無，阿公是毋捌無出門的。準做寒流來的時，逐家攏猶規佇棉襪被裡，毋甘跔起來，人伊已經跔甲山頂去矣。轉來的時閣順紕阮規家伙仔的早頓，予阮食甲笑哈哈。佇阿公的身上，阮看著運動的好處，所以阮兜的人攏真愛運動。

運動有真濟款，無愛跔山的人會當拍球、走標、散步、跳舞。阮阿母上愛跳舞，阿爸雖然無興趣，毋過伊真愛看阿母跳。伊講阿母的姿勢真嬌，真好看。有一遍，阿母欲教阿爸跳「恰恰」，阿爸按怎教都教袂會。阿母閣嫌伊跳舞柴柴，有夠歹看。自按呢，阿爸甘願唱歌，嘛無愛閣落落池。阿母因為愛跳舞，所以體格有夠讚，真濟親朋友攏真欣羨。阿兄愛泗水，我上愛拍籃球，阮兩兄弟仔的體格攏比阿爸、阿母較懸大。這嘛是運動的功勞啦！

阿爸遺傳著阿公愛跔山的興趣，自細漢就定恁阮規家伙仔去跔山，連玉山頂嘛有阮的跔跡。逐擺出去露營攏會予阮規家伙仔的感情閣較好，因為普通時佇厝裡攏是各人睏各人的房間，干焦露營的時，規家大細蹠佇一頂布篷內底，開講、講笑談、互相落氣求進步。

尤其是佇玉山露營彼暝，天星是遐爾仔近，天河看甲清清清。雖然天氣是遐爾仔寒，阮規家伙仔的心是燒滾滾。閣有一遍佇阿里山露營，半暝仔拄著落大雨，布篷淹水，欲睏嘛無法度，逐家只好起來鬥挖排水溝，予阮後擺毋敢閣看清彩揣營地。事前的規劃一定愛周至，按呢蹠了嘛才會四序，要了才會安全閣歡喜。

運動毋但會當予身體愈勇健，心胸愈開闊，閣會使交著真濟朋友，像阿母的跳舞伴，阿爸跔山露營熟似的朋友嘛愈來愈濟。逐家門陣分享經驗，有好坦迟的所在報予逐家知。這馬連阿母的舞伴，嘛會走來阮兜同齊去露營跔山囉。

運動予阮兜的人充滿活力佻歡喜，是阮快樂的源泉，嘛是健康的保證。有人講：「好額毋值得會食，好命毋值得勇健。」人若欲勇健就一定愛運動，按呢才會康健食百二啦！

¹行(hàng)

07洗手保健康

張逸嫻¹

人講：「好額毋值得會食，好命毋值得勇健。」郭台銘先生雖然真好額，嘛無法度予個某恰個小弟，好好仔活佇這個世間。健康是咱性命之源頭，無論你想欲做啥代誌，攏一定愛有健康的身體，才有法度去實現。

俗語講：「按怎拔種，就按怎收成。」愛欲健康，有人食臊，有人食菜；有人祈禱，有人拜拜。各人有各人的步數：有人食補藥，有人食營養。真濟人開錢試各種提高免疫力秘方，煞無注意著簡單、有效閣會當保護家己的好方法——洗手。

「手洗洗咧，果子安心提來啣；手洗洗咧，細菌就袂四界穢。」傳染病若當咧流行的季節，無論行到佗位，咱四箍輟轉就會有真濟病菌、病毒，隨時都有可能去予穢著。若準無佇平常時就養成好的衛生習慣，就有可能予咱的雙手去穢著流感、A型肝炎、皮膚病、紅目睷、腸仔病毒，甚至SARS等傳染病的病菌抑是病毒，若閣食落去咱的腹肚內，按呢代誌就大條囉！

咱的雙手是萬能的，做啥物代誌攏愛用著手，所以手嘛會使講是萬病之源。千焦靠注預防無法度阻擋病菌的傳染，所以定正確洗手就真重要。

咱無論處理食物、食物件進前，抑是去便所、咳嗽、拍咳嗽、摸精牲仔抑是擤鼻了後，攏愛緊洗手。一工上好愛洗十擺以上，來保持清氣恰衛生，才會當避免病菌對咱的威脅。定定洗手，會當減少沐著病毒的機會，會減輕咱破病的危險性恰嚴重的程度。

衛生教育人員攏有教咱：澹、鑊、沖、捧、拭，這五個順序。頭先用水共手沖予澹，才提茶箍來抹手，鑊鑊予工夫，才閣用水沖予清氣。絀落捧一捧水，沖水道頭，上尾仔才共咱的手拭予焦。講起來舉舉長，其實做起来真簡單，做予慣勢，對咱是有好無黑的啦！

洗手是提高個人衛生，預防傳染病上簡單、上有效的方法。較捷洗手，病菌就溜，逐家就袂面憂；正手鑊鑊，倒手鑊鑊，較好咧掛平安符。祝福逐家，身體康健食百二。

¹ 嫻(hân)