

洗手保健康

張逸嫻

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，嘛無法度予個某佢個小弟，好好仔活佇這個世間。健康是咱性命的源頭，無論你想欲做啥代誌，攞一定愛有健康的身體，才有法度去實現。

俗語講：「按怎掖種，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的秘方，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，果子安心提來嚙；手洗洗咧，細菌就袂四界穢。」傳染病若當咧流行的季節，無論行到佢位，咱四箍輾轉就會有真濟病菌、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、紅目睵、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，做啥物代誌攞愛用著手，所以手嘛會使講是萬病之源。干焦靠注預防射無法度阻擋病菌的傳染，所以定定正確洗手就真重要。

咱無論是處理食物、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，攞愛緊洗手。一工上好愛洗十擺以上，來保持清氣佢衛生，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佢嚴重的程度。

衛生教育人員攞有教咱：澆、鑷、沖、捧、拭，這五個順序。頭先用水共手沖予澆，才提茶箍來抹手，鑷鑷予工夫，才閣用水沖予清氣。繼落捧一捧水，沖水道頭，上尾仔才共咱的手拭予焦。講起來軀軀長，其實做起來真簡單，做予慣勢，對咱是有好無穢的啦！

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，逐家就袂面憂憂；正手鑷鑷，倒手鑷鑷，較好咧掛平安符。祝福逐家，身體康健食百二。

阿母的腳踏車

蔡連真

生活緊張的現代人，時間就是金錢，講究的就是速度。偏偏阮阿母便若出門，三彎兩幹都離袂開伊彼台腳踏車。阿爸定佢阿母滾笑講：欲叫糞埭車來車車載載去，才欲買一台上時行的跑車予伊。

講著阮阿母的個性，做人毋但勢交陪閣大出手，無論親情五十、朋友六十，抑是厝邊頭尾的人若捌伊，攞呵咗伊是一个袂計較、好央教、真好鬥陣的人，啥物代誌攞足好參詳的。毋過，予阮想攞無的是，是按怎對彼台歹銅舊錫的腳踏車，遐爾固執，到今猶毋甘換掉咧？

講著伊彼台淑女車，陪伴伊嘛已經二十外年囉。雖然手鈴仔換過兩擺，嘛已經袂靈矣。這馬咧騎若拄著狀況攞愛用喝的，若無就愛緊跳落來才袂發生意外。彼尻川座嘛對幼秀幼秀的款式，換做佢閣有力的大塊椅座。若車輪，毋免我講：逐家嘛臆會出來，已經換過幾若擺矣。

會記得我拄咧學騎車的時陣，隔壁的阿伯真愛講笑該閣愛共我變。若騎甲輪無風，伊毋講車輪無風愛灌風矣，攞共我講輪框貼塗矣。我實在聽無彼句話是啥物意思，干焦共車輪一直巡、一直巡，兩蕊目凋金金相。愈巡伊是笑甲愈大聲，我心肝頭就愈驚，驚予阿母講我用物件袂惜略，連伊的寶貝車也舞舞歹。就毋管三七二十一，身軀有錢抑

無，三步做兩步走，緊共車仔牽去車仔店看欲按怎處理。

車店的頭家摸摸看看咧，就擰一支風筒予我，叫我共風喙仔夾予好勢出力灌灌咧。啥人知我毋是食這款飯的，舞甲大粒汗細粒汗才共風灌飽。頭家才笑笑仔講：「後擺若欲騎車進前，就愛先共車巡看有風無，內、外奶才袂遐緊歹。輪框若真正貼塗就嚴重囉。」有這個經驗，才開始對阿母的車有深深的感情。

這台腳踏車雖然頭前後壁縛甲三、四跤籃仔，看起來袂輸是拈字紙的回收車全款，實在真無看頭嘛袂踩街得。毋過，這是阿母買菜佢咧做運動所騎的車，嘛是出出入入咧騎的車，阮哪會使無好好仔來佢阿母做伙寶惜咧！

故鄉的楊桃欖

簡繡芬

細漢的時陣，阮兜躑庄跂。厝裡咧作穡，爸母骨力拚，起一間平厝仔閣蓄七分外的田園來種作，通晟養七个幼囡。較早農業時代，欲食果子愛家己種。向時，厝拄起好，阿爸順繼跔厝頭前種一欖楊桃栽仔。

自我有記持，門跂口的楊桃欖就一樓懸矣。樹極佻葉仔發甲真密，足健欖！佇屏東，熱人的日頭赤焱焱，有彼欖楊桃通好闌日覘蔭，足四序！

若拄著楊桃開花，規欖樹仔的蜂蜜密密，沾花採蜜，無一時間。免偌久，青迸迸的楊桃仔囡就生甲滿滿是。過一段時間，若看著青苔仔¹飛來，就知影阮兜的楊桃到分矣！幾若百隻鳥仔歇佇樹仔頂，享受在欖黃，酸甜的好滋味，這款景緻恁敢捌看過？

彼欖楊桃生真厚，家己食袂去，閣會當挽規堆分厝邊。在欖黃的楊桃有特殊的芳氣，厚汁閣清甜，止喙焦兼降火氣。

囡仔時，我定定佇樹仔跂佻囡仔咧扮公伙仔，挽伊的花煮菜，掣楊桃葉仔準錢，遏枯焦的極做箸。若要覘相揣，做鬼仔的人就摸樹籬楚三輾才會當開始掠人。若無伴就家己控去樹仔頂，看狗蟻趁規逝。一隻一隻嗤舞嗤吡，相拄喙嘛真心適。

日子過了真緊，一晃十外冬。花無百日紅，楊桃嘛敗欖。會記得有一工透早，阮阿爸對外口紮一支電鋸轉來。我問阿爸欲創啥？伊講：「彼欖楊桃無效矣，愛共剝剝掉！門口埕鞏鞏咧，較清氣相嘛好停車。」

我聽著心內足毋甘，猶毋過，阿爸決定的代誌無人會當改變，我嘛知影敗欖的楊桃園咧嘛毋是頭路。看楊桃欖一極、一極落佇塗跂，我的心肝綴咧搖一下、搖一下！

舞規晡才共遐大欖的楊桃剝甲貼底。隔轉工，阿爸共鋸落來的樹極揀去擲。繼落來紅毛塗攪水搜沙，共門口埕鞏起來矣，有影較光焱、較清氣。毋過，我真袂慣勢，英雄看無伊的形影，我足失落，嘛真孤單。故鄉的楊桃欖，陪伴我大漢；故鄉的楊桃欖，永遠佇阮心房。

¹青苔仔(tshenn-tî-á/tshenn-thî-á)：綠繡眼，一種小型鳥類。