



早頓食飽，中晝食巧，暗頓半枵飽

食食對咱的一生來講，是不止仔重要的代誌。自咱落塗，見若日睇擘金，頭一層代誌就是愛先顧腹肚。一日三頓著愛照起工來，一直到雙趺躡直，對維持性命來講有相當的利害關係。閣再講咱勇健的性命是萬事的根本，愛活咧才會當追求濟濟的理想，若無，一切攏是了然。所以三頓食食對咱來講，毋但為著維持性命，健康養生閣較是第一要緊的代誌！

俗語嘛共咱教示「早頓食飽，中晝食巧，暗頓半枵飽。」雖罔是簡單簡單幾字仔爾，卻是先民充滿智慧的生活經驗，會當點拄咱佇咧犁頭拍拚，無閒過日的時陣，無張持的失覺察。以早的人認為透早起床，已經是一暝無食物件矣，為著一早起的稽頭，所致愛食予飽，按呢才有氣力、有精神通揸拚。中晝頓猶欲應付規半工的工課，著補充體力，會使食較好咧。啊若暗頓，食半枵飽就好，較免得時到欲暈，煞規腹肚猶未消化就跔上床，造成身體的負擔。綴咧做毋但會當維持性命，閣較是健康養生的好撇步。

現代社會，為著生活過日咧走從，定定透早就趕甲 pìn-piàng 叫，早頓攏是清彩辱辱咧就拚出門矣，有時連食嘛袂赴；中晝頓若是佇外口食，常在食著的嘛是傷過頭料理，濟油閣重味素；啊若是暗頓，佇拚勢規工，工課做到一个坎站了後，顛倒有較冗剩的時間，規口灶趁流擺坐落來查查仔食飯配話，無張持檢采也會食了過頭。無疑悟煞變做是「早起烏白囵，中晝濫糝揸，暗頓食甲腸肚鬱。」事實講有影是傷身閣糗才。

若欲拍拚追求理想，走揣幸福人生，定著愛挽瓜拏藤，佇三頓食食愛有站節。遮淺白的道理，咱窮實毋是僣得了解，較食力的是咱靠勢的心理咧變鬼，眼前看袂著的，攏無欲掛心計較。毋過，為著你我日後的好光景，咱著愛覺悟，隨做改變，不時提醒家己，「早頓食飽，中晝食巧，暗頓半枵飽。」千萬毋通閣再鐵齒，才袂時到喙食予尻川坐數，日子過了才會快活喔！

作者：林淑雅

☆詞彙學習☆

【不止仔】put-tsí-á：非常、相當的意思。

【落塗】lòh-thôo：出生、呱呱落地。

【點拄】tiám-tuh：點醒、暗示。

【揸拚】tshia-piànn：指兩方人馬彼此之間的拚鬥較勁，多半帶有挑釁的意味。

【辱】hòo：事情隨便做一做。須重疊使用。

【拚勢】piànn-sè：拚命。做事情很努力、不計一切。

【濫糝】lām-sám：隨便、胡亂來。

【揸】sut：迅速地吃。

【糗才】bái-tsai：事情不好或情況不妙。

【挽瓜拏藤】bán-kue-tshiû-tîn：順藤摸瓜、追根究柢。依循線索澈底探查事情。

【僣】oh：困難、不容易。

【靠勢】khò-sè：太過於自信、驕傲自大。

【喙食，予尻川坐數】Tshuì tsiàh, hōo kha-tshng tshē-siàu：比喻貪圖眼前的快樂，必遭後殃。