



本著作以創用CC「姓名標示-非商業性-禁止改作」4.0國際授權條款釋出。
詳細授權條款，請至 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>。
資料來源：教育部電子報「閱讀趣懂閩客語」專欄 <http://epaper.edu.tw>。

閩／生活／☆☆☆★

緊來去走走咧

學生捌問我講：「老師你看起來氣色無啥好，是人無爽快是無？」無啊，食會落、睏會去啊。斟酌想想咧，可能是較少運動的款。好啦，為著欲予家己較好看咧，決定逐工提早半點鐘跔起來運動。

今欲運動矣，啊欲做佢一款呢？我的跤頭跌無啥好，毋敢做傷激烈的。拍太極拳我袂曉，跳舞無恰意，拍球閣較免想。尾仔聽後生的建議，這陣當時行的「緊行」，對我應該上合軀。就按呢我開始透早去運動。

透早出門，天色猶烏烏暗暗，空氣真好。路裡無啥人，因為逐家攏猶覘佇棉襪被內底。但是講無啥人，其實公園內抑是學校的運動埕，嘛已經有袂少人，個早早起床佇咧走、佇咧運動矣。

運動是好代誌，袂使急嘛袂使超過家己的負擔，毋過愛做會久長才實在。所以我的計畫是對厝裡行到學校，按學校的外圍仔行四輓。六點進前愛轉來到厝，按呢才會赴通去上班。頭一輓查查仔行，輕輕鬆鬆無壓力。繼落來是行較緊咧，這時陣就感覺有淡薄仔喘矣。風對面吹來，共額頭的汗水走，身軀毋但袂閣遐翕熱，顛倒感覺真快活。等天拍陪仔光矣，就那行那走，轉去厝裡。

逐工去運動，會搪著誠濟真趣味的人。有一對老同姘仔，沿路攏咧講後生新婦的代誌，講到假油的事件就氣甲真歹聲嗽，行佇個的後壁攏袂無聊。猶有一个少年家，毋管寒流恁凍，攏是穿一領吊衫仔爾，真正是「因仔人尻川三斗火」！另外，猶有一寡人七早八早毋是去運動的，是去咧做工課的，彼就是市府的清潔人員，個透早就咧掃塗跤。看人咧運動，攏會相借問，講一聲「勢早！」真心感謝這陣恬恬咧付出的人，因為有個的辛苦，才予這個城市有美麗清氣的面容！

逐工四點四十就予身體叫精神，喊我緊來去走走咧，小運動一下。「老師，你氣色袂靚喔！」往過上課半工爾，就不時咧哈唏。這馬，精氣神十足，連跤頭跌嘛變較有力矣。運動的好處真正愛家己去體會啦。講到遮，逐家明仔透早做陣來去走走咧 hǎnn！

作者：鄭昱蘋

☆詞彙學習☆

【斟酌】tsim-tsiok：注意，特別仔細專注做某事。

【跤頭跌】kha-thâu-u：又唸作 kha-thâu-hu。膝蓋。

【合軀】hah-su：合身。

【棉襪被】mî-tsioh-phuē/mî-tsioh-phê：棉被。被褥的總稱。

【翕熱】hip-juah/hip-luah：悶熱。

【搪】tāng：剛好遇見、碰巧遇到。

【同姘仔】tāng-sai-á：妯娌。稱謂。兄弟的妻子彼此互稱。。

【歹聲嗽】pháinn-siann-sàu：疾言厲色。形容人說話的口氣、態度不好或粗暴。

【哈唏】hah-hì：打呵欠。