



三半一衞縫

現下個人生活緊張，腳步遽，打早一擘開目，斯像極樂个樣迂無停——趕上班、逐上課，逐日同時間走相逐。三光半夜毋睡，朝脣時頭斯睡晝晝；時間及及了，目摸目罇早朝都毋赴食，斯上班上課。鑽入車肚，手機 LINE 過來 LINE 過去，一日个生活斯對這開始。

咖啡一杯灌落肚，安慰一下無安生个紅布袋，歸朝脣鬢頭絞髻、摸摸搥搥，食茶、屙尿省眈來，放下氣當晝斯到了。食晝時間嘴停動，目珠也無好閒——收 E-MAIL、看網路新聞、早早趕轉辦公室，唉！凳一坐又係歸下晝。無閒到暗晡頭八、九點，愛轉了正來食夜。這斯係現下大部分後生人个生活，冤枉喔！心神不時掛縲縲，三餐無定時，日視日，身體、精神仰脣毋出問題呢！

趁後生該當愛打拚，毋過賺著錢了撇健康，實在算毋合。愛仰脣在無閒个生活裡肚，分自家有放氣个空間呢？下背這「三半一衞縫」係自我調整个方法之一，提供大家參考，盼望大家身心能得安泰。

半點鐘个柔性。享受睡目前半點鐘个柔性時間，你使得坐禪，也使得看雜書、聽放鬆音樂，甚至寫日記。無閒歸日了，混雜个靈性需要恁溫柔對話，半點鐘个柔性分你換著一夜个好眠。

半點鐘个禮線。逐朝脣早半點鐘擘開目，忍床時間你使得恤下今晡日个行程計畫，停動下硬鉸个圓身。伸个時間定定食下簡單又滋養个早朝，有活力、有效率个事頭斯對這早半點鐘起勢。

半點鐘个清閒。有事做，係福氣，認真打拚歸朝脣，食晝時間心神愛放分佢空空。你使得放勢享受總舖師傅个手藝、使得同同事食飯兼交際聯絡感情。食飽飯，眠半點鐘，肚飽心安，精神足，下晝又係活生个一尾龍。業績跔緊斯飆高，頭家哪會毋歡喜？

衞縫伸下腰。食人个頭路，事永久做毋會煞。身體係資本，衞縫時間屙下尿、食下茶，還愛歸身拉下筋。短短个幾分鐘，係續落來个活力來源。

簡簡單單个「三半一衞縫」分你貯藏歸日个能量，勞碌个你，係毋係試下看呢？

作者：劉玉蕉

☆詞彙學習☆

【衞縫】lung` pung`：原指縫隙，本文意為 抽空偷閒。
 【鬢頭絞髻】nung` teu` gau` gi`：蓬頭亂髮。比喻忙得不可開交。

【目摸目罇】mug` mia+ mug` la`：睡眠惺忪。【日視日】ngid` shi` ngid`：日復一日。

【無安生】mo` on+ sen+：不安寧的。【禮線】ngiung` sien`：從容。

【紅布袋】fung` bu` toi`：稱人的胃臟。【事頭】she` teu`：事情的起頭。

【總舖師傅】zung` pu` sii+ fu`：廚師。

☆文法學習☆

【使得……，也使得……】可以……，也可以……。「使得」意為「可以」，表示東西具備某些用途、功能，或人具有能力或權利做某事。

例 1：現下个手機使得聽音樂，也使得翕相。（現在的手機可以聽音樂，也可以照相。）

例 2：你使得坐車來，也使得駛車來。（你可以坐車來，也可以開車來。）

《臺灣客家語常用詞辭典》：<http://hakka.dict.edu.tw>