

我的心內話

沈鈴惠撰

各位評判老師、各位好朋友，逐家好，我是編號第 00 號，今仔日欲演說的題目是「我的心內話」

講就我的心內話，就予我想著這塊「心事啥人知」的歌曲，「心事若無講出來，有誰人會知」，歇熱兩個月連鞭就過去矣，又閣是新的一學期，日時上課，暗時補習。

平常時佇學校上課，有英語、國語愛背，國語逐工咧講真緊就背起來，阿若，彼英語就害囉！今仔日背背咧，明仔載就還予老師，袂記得了了，閣有較悽慘的數學，是予我算甲一粒頭兩粒大，頭昏昏惱鈍鈍，規粒頭殼強欲衝煙，其他就較袂予我操煩，老師有勉勵阮講：

「捷講喙會順，捷做手袂鈍，」我抑是愛較骨力拍拚咧，才綴會著跛步；阿若體育課，我上勇！走咧規若輾，嘛袂喝忝！運動拍球共垃圾汗流流掉，予我規身軀齊輕鬆，人講：「活動，活動，欲活就愛動」雖然讀冊真重要，毋過我感覺身體健康愈重要。

前一站仔，隔壁的叔伯阿兄，猶未 50 歲就來得著心臟病，血管去予塞咧，蹓院幾落工，厝裡的人，無閒這，無閒彼，連我嘛替佢緊張，真正予人煩惱，伊平常時上班，無常在咧運動，真正若無健康的軀體，啥物代誌攏無法度做，莫怪古早人講：「健康的軀體就是財富」。

阮阿公真愛蹈山，天未光，雞未啼，就去東昇山的蘭潭行路、拍太極拳，伊已經七十外，面色猶是「紅膏赤蠟」，「老骨冇康康，老皮袂過風，」講阮囡仔人就愛較捷運動咧，鍛鍊勇壯的身體，頭殼才會巧，才有氣力讀冊，共視大人鬥相仝做空課，毋通規工讀冊無運動，會予冊哲甲袂喘氣，按呢得著心臟病的機率就愈高。

其實運動的方式有真濟款，有人愛蹈山、有人愛泅水、抑會當走標、散步、跳舞；囡仔運動會勢大漢、體格讚，大人運動會當調塑身材，幫助身軀代謝，袂失眠。有遮爾濟好處，除了讀冊以外會當和厝裡的人做伙運動，做伙的時間較濟，互相交流，溝通就愈周至，這嘛是享受無仝款的天倫之樂。

若是莫去補習，嘛會當佇厝裡，好好仔共學校的作業消化閣吸收，讀家己愛看的冊，做家己興趣的代誌，趁運動的時，會當和厝裡的人做伙講心事、交換意見，感覺真溫暖，真幸福，人講：「好額毋值得會食，好命毋值得勇健。」運動真正真重要，這就是我的心內話。我的演說到遮，感謝逐家。