

維持現狀

我這個人，一向是隨便又怕惹麻煩的，這樣的「美德」，應用在自己的「門面整修」上，就很美不美了；惟一可以告慰的是，這是崇尚自然，奉行「天生麗質不棄」的最佳表現；可是這樣努力維護自然，稱得上是「生態」保護者的行為，如果給愛美人士組成的陪審團來審判，卻是犯了女人的大罪，只能判刑一輩子坐「黃臉婆」的牢獄了！

其實我的犯罪動機很簡單，就是「限於天然資源不良，無法提供「美色」服務！」如此而已。我想，街上美女那麼多，不差我一個人貢獻「美源」，而且，我總覺得，女人對自己要有「信心」，做自己想做的「人」，不必那麼辛苦，總想去迎合別人口味。我們少聽到男人為了「美化」別人的視覺，或別的不可明說的特殊效果，得改善體質，從A杯變成C杯的大人物，更不用提修指甲、燙頭髮、踩高跟穿高跟鞋，這些小技巧倆了，為什麼同樣是「人」，女人得做得那麼辛苦？不過反過來講，如果每天粉粧門面，自己及身邊的人，都能快樂，那也沒什麼不對，能夠做個心情愉快的人，就是對社會，貢獻了最大的人力資源了。

本來我如此名士作風，既未驚動香奈兒貴人，也沒觸犯到「阿典」小開；走在路上，路人甲、乙、丙、丁從未管過你是黃白黑臉，這樣過自己的好日子，其實也是可以因此live happily ever after終老的。

偏偏前幾天，不慎在報上，看到有人大力宣揚美容的好處，這個「魔法」，居然可以讓中老年女人，看起來像二十幾歲的小姐。這麼神奇美妙的事，看得我開始想入非非，一顆老心小鹿亂撞不已；而且想到自己演黃臉婆這種角色演久了，實在應該改變戲路，證明自己也是有點天賦可以示人的，搞不好還能演個「風騷」角色，因此得個什麼「奧」獎。

有了如此心動的想法，忍不住就在飯桌上跟兒子說：「兒子啊！現在有新理論，如果用好的化妝品保養，據說可以常保青春美麗，讓老女人看來像小姐，你看我是不是也該加入「美容」陣營呢？」「無聊啦！你要變年輕做什麼？」兒子一聽這種無法理解的理論，馬上彈回如此回號。我這種老人家，如果可以給人家說，看起來像「小姐」，我會很高興，很滿足！」我很虛榮的說。「人應該act at age，你這麼老了還裝年輕，只會讓人覺得disgusting！」兒子毫無悲憫之心的對老人家如此說。



辣媽心肝

「好吧！那我不要裝年輕好了，我就preserve我現在的「年輕」，也許我從現在開始「努力」，到我七十歲時，人家還會說我看起來不到五十歲，那也是一大成就囉！」我說。
「你真的願意這樣嗎？」兒子很誇張的看著我。「Why not？」我不解的問。
「你想，你如果preserve的，是一個很很ugly的東西，然後你得天天看它for the rest of your life，你會很高興嗎？」
兒子竟然這樣當頭一棒的給我打下去！我怎麼沒有想到，一心以為「維持現狀」，就是一大功德，可是如果維持的現狀，是如此的不美麗，這樣的功夫不是枉然嗎？我怎麼沒有想到這麼簡單的道理呢？我該何去何從呢？

續談減肥術

■ 朴仔腳人

寫完了減肥七大原則，真正面臨考驗。小女兒大學畢業，回家小住，重拾昔日一起散步、談天的歡樂時光。小女兒在父母、兄姊的愛顧下長大，如今對於將來的何去何從，仍然在十字路口徬徨。

趁著散步之際，詢問她的夢想，「媽媽，減輕體重是我最大的夢想。從小，我就對自己的肥胖感到困擾，但一直沒法瘦下來，若我能克服這件幾乎不可能的事，聽完她的真心話，頓覺我有責任成全她的夢。天啊！她的肥胖是我無知的成果。當她小的時候，她想吃什麼，就給她什麼。有陣子，她還自誇自己是馬鈴薯條皇后，深深愛吃馬鈴薯條。每當放學後，一定帶她去麥當勞速食店，吃馬鈴薯條。最近，方知一包馬鈴薯條，含有一茶匙半脂肪。由於盲目的溺愛帶給她的苦惱，使我深深感到，消除她的肥胖，是我的義務和責任，也是我今後的一大課題。

我馬上向她推銷，減肥七大原則（刊於公論報七月二十三日第七版），並囑咐她銘記在腦海裏。同時告訴她，媽媽很慶幸找到志同道合的減肥同伴。
小女兒很會喝水，一天的攝水量超過八大杯，所以她建議我應該盡量多飲水。一般來說，若大量攝入水分，不一會兒，就會引起滿腹感，而且還能保持一段時間，可以減弱食物的消化與吸收能力。大量攝入水分，還可以使大便變軟防止便秘。對於減肥者，儘可能多飲水是一種很好的方法。

她還自告奮勇，當起我早晨慢跑的教練，在旁督促我的呼吸。因為呼吸與步伐的配合，是最有效的運動，被稱為有氣運動。譬如：每三步呼氣、每三步吸氣，這種運動使我們吸進更多的氧氣。氧氣會增加血液中的紅血球和血漿，也能增加能量的消耗。比如：快跑、慢跑、游泳、騎自行車等，都是有氧運動。但是，不要太勉強運動，尤其長時間的運動，一定要配合個人的體力。當然，健康的減肥，有效地運用節食和運動兩種方法，是必要的。
六月底出外，留她在家。回來後，她很興奮地告訴我，她減輕三磅。因為，她不像以前每餐吃過飽，現在只吃「八分飽」。三餐之間，吃些香蕉、葡萄等水果。我告訴她，這是減肥原則中的第二原則「少吃」，第七原則「每日吃五餐」，以及第三原則「常量體重」。高興之餘，她仍然擔心這只是曇花一現。我鼓勵她堅持實行，體重一定會更低，不會再高漲。

像以前每餐吃過飽，現在只吃「八分飽」。三餐之間，吃些香蕉、葡萄等水果。我告訴她，這是減肥原則中的第二原則「少吃」，第七原則「每日吃五餐」，以及第三原則「常量體重」。高興之餘，她仍然擔心這只是曇花一現。我鼓勵她堅持實行，體重一定會更低，不會再高漲。

七月初，她接受其兄之邀請，到希臘做一星期的私人遊艇之旅。潛水、游泳、享受名廚的山珍海味，還得喝黑黑的，體重卻未增加。她的朋友們讚賞她的健美，使她沾沾自喜。這種獎勵，得到出人意料的動力。現在她吃飯，一定先吃蔬菜沙拉，低卡路里的食物，最後才吃飯。這種吃飯順序，使她不會狼吞虎咽。此種吃飯型式，納入她的生活中的一部分，是可取的。
為了減少腹部脂肪，我們母女倆常於夜深人靜時，模仿錄影帶中漂亮女郎的動作，發現效果不佳。看了雜誌，得知這些深藏腹部的頑固脂肪，甚至藉運動也無法溶解它。反而吃些豆類，如：豆腐、豆漿、花生及杏仁更有效。想到在台灣的的朋友們，都沒有大肚皮的現象，恍然大悟。
八月十日，小女兒將往華盛頓首府。臨前，要我複誦減肥七大原則，我們站在鏡前相看，「媽媽，我再減輕十磅，還有腹部平坦一些，我就和二姊一樣。」（二姊是她的崇拜偶像）這二姊，得天獨厚，天生麗質，又是藝術家，服裝設計師，很會化妝。大學時代當當當當當，現在是牙醫。如今，她敢和她分庭抗禮，我慶幸這小女兒有救了。



行過恐怖 228

——波士頓 59 週年 228 紀念會見證——

華語原作：黃綠雪
台譯：Lim Chün-iök

第 2 集 踏話頭：

母語是國家文化的基本柱石，mā是國家認同的重要力量。台灣人若有想beh獨立建國，若無ka台語救活起來，到時會變成「無中國人統治」中國統治，會親像印度獨立了後甘地講的「無英國人統治」英國統治；救台語是咱這代責任。若無緊救活起來，koh無外久台語就死去了，這是人類文化資產的大損失。

咱台語包括Hō-lō, Hakka kap 原住民話，首先ài打破獨裁者「國語政策」，互相尊重各種母語，各族群才有可能和諧相處。
本園地採用T台語已經有百外年傳統歷史台語羅馬字，就是一般所講的白話字，因為伊有下面優點kap特色：(1)歷史上久，文獻上豐富；(2)語言學家，親像鄭良偉、李勤岸、張學謙等，認定台語羅馬字上合語言學；(3)字典kap辭典上濟(chê)；(4)有電腦書寫eHotysys kap TP(Taiwanese Package)軟體；(5)網站聯盟上濟；(6)台語羅馬字適用Hō-lō、Hakka kap 原住民話，學會曉就e-tàng 互相通用。(7)台語羅馬字已經公聽會通過beh加入Unicode組織，e-tàng kap 國際接軌。

審審團e單元有：台語教室、新詩、散文、小說kap 台語資訊網站介紹等等。本園地台語羅馬字教室，beh用李勤岸教授i哈佛大學台語班e教材，希望各位同鄉有興味來學e母語，咱e第二代mā-sai門陣來學，hō咱e母語代延續落去，咱台灣人真緊就出頭天！
Ttchiai特別感謝李勤岸教授e指導，māng望大家tàu陣來耕耘這坵屬咱台灣人e審審團，千萬toā好hō伊拋荒去！

1947年228事件發生e時，我才八歲。二次世界大戰結束e第二年，阮全家ù日本轉來台灣；戰時因為美軍空襲kap糧食缺乏e緣故，阮lóng食過bē少e艱苦。本來想講轉來台灣，è-tàng享受平安快樂e童年生活，但千萬to想bē到會tú-tiōh恐怖koh慘慘e228事件。

今日仔日beh kap大家講e是，阮親chia"所遭遇e kap我親目所看tiōh.首先beh講e是阮阿舅王育霖。王育霖是第一任t.日本京都地方法院擔任檢察官e台灣人，戰後伊kap某團轉來台灣；無jōa久，伊就去擔任新竹地方法院e檢察官。伊是一位公正koh嚴格e檢察官，當伊發見新竹市長不法囤積糧食e時，就kap一位書記官會同一真警察帶一張搜查令去市政府，但"知甚物原因，搜查令拍無去；因此無法依照原來計畫檢舉市長，聽講這件事kap伊228事件受掠、喪失生命有關。起訴市長失敗了後，伊辭檢察官職上台北，先t.建國中學校教員，後來擔任林茂生等所主辦e報紙「民報」e法律顧問。228事件發生了無外久，伊去chhōe bat t.高中教伊英語，當時擔任美國駐台領事館e副領事卡爾(George H. Kerr)。卡爾知影台北混亂koh危險，所以準備beh離開台灣，mā苦勸王育霖離開台北；但王育霖想講家已無參加任何事端，應該bē有甚物危險，就繼續留t.台北。三月十四日，王育霖出門去kà副領事送行，但當伊發現身軀無chah皮包仔，就趕緊回頭轉去提(thçh)。Tú-tú到厝無外久，幾位便衣警察也到，問講tō一位是王育霖，伊真tiōh驚"敢出聲；但t.便衣警察搜查了後，發現伊e西裝有繡「王育霖」，就kà伊帶走，只准伊帶一箱清氣e衫褲。

王育霖受掠了後失去消息，阮阿姪就四拜拜託有影響力e人，求in幫忙，è-tàng h"伊的丈夫早日thau放；但一工過一工，伊e翁婿lóng無轉來，伊就ài"才兩個月大e囝，t.台北附近chhōe看有丈夫e屍體t.被槍殺e中間á無。半年後，伊放棄e望，轉去台南kap乾家、乾官做伙生活；伊當時才26歲，年輕koh sú,á王育霖才二十九歲。阮阿姪一生無koh再嫁，守寡到t. 56年，今年已經81歲，猶真健康，伊雖然食過bē-chiō e苦獨自養餬兩囝；現今兩個囝lóng有真好e成就kap美滿e家庭，也真關心台灣，這是伊上大e安慰。

王育霖有一個小弟叫王育德，當時伊t.台南一中教冊，因為伊所編kap上演e戲劇諷刺koh批評政府，生命也真危險，所以逃亡去日本，一年後某團才去日本團圓。王育德一生為台灣獨立奮鬥，1985年t.日本過身e時才61歲，lóng"bat轉去伊所愛e台灣。

另外我有一個姑姑叫劉紹光e醫生，228事件e時，伊hōng懷疑是共產黨，被掠chin前逃亡去中國，留某團t.台灣，將近45年後才kap某團t.香港團圓，可惜過無幾年伊就過身。

228事件發生e時，阮一家人tōa t.台南市民權路外公e厝；家父黃龍泉是成功大學前身台南商學院e教授；伊當時擔任學校e 228處理委員會e副會長。有一工，當伊kap王育德teh行棋e時，幾個憲兵帶機關槍lòng入來，用機關槍阮外公chhōa in入去內底；看tiōh阮外公就命令tōe in行。家父就按呢受掠，阮全家lóng真驚惶，真擔心伊會一去不回bē；真佳哉，家父受審問後第二工就轉來，阮一家人歡喜kahr"體影。但一直到今日仔日，每pái想起228事件，就會想到若家父一去不回，阮一家人"知beh過哈款e生活！

最後beh講e，對當時才八歲e我來講，he是真恐怖e代誌。有兩三pái，三更半夜，憲兵來大聲lòng門，全家t.驚惶中起床，等憲兵搜查chhōe in beh掠e人離開了後，阮才è-tàng koh去厝，但可以用想hit當時e恐怖。我mā bat看tiōh行路e人去h"憲兵e jeep車或卡車載走，in e命運一定凶多吉少。我印象上深e是，我看tiōh台南名律師湯德章t.台南e民生線園，亦是大家所知e石像hōng統統，血淋淋倒t.土牆，千軍蓋一領破草蓆仔。

以上chia-e恐怖經驗，對我濟少有長遠e影響；因為到今日仔日若看tiōh憲兵，就感覺真驚，盡量趕緊走開，對恐怖e代誌特別敏感。
舊年十二月我轉去台灣，t.台北e 228紀念公園散步，想tiōh數萬人受掠、被殺、被關e無辜台灣人，心情就沉重。g望咱台灣人永遠會記得這件歷史e悲劇，也希望苦難kap悲慘永遠bē koh再發生t.台灣人身上。

蕃薯園

園丁：Lim Chün-iök

嘴講父母話，手寫台語文

歡迎投稿：fjylin@yahoo.com.tw

本台文園地「蕃薯園」開放給對台文寫作有興趣的朋友們投稿。稿件請以email (fjylin@yahoo.com.tw)投遞給本園地編輯林俊育先生。



每週一講

人濟話tō濟：
Lāng chē òe tō chē;
三色人講五色話。
Sa"sek lāng kóng g"sek òe.

台語數詞e發音

(彰化縣大竹國小陳福當)

台語數詞e發音比較kha復雜，數字表記e數詞基本上分做文音音kap白話音兩種。而且數詞e連音變調kap一寡特殊發音lóng值得注意。

(A)文音音及口語音比較表

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|------|-----|-----|----|-----|------|-------|-----|-----|------|-----|--------|-----|
| 數詞 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 八 | 九 | 十 | 百 | 千 | 萬 |
| 文音 | it | ji | sam | sù | ngó | liók | chhit | pat | kiú | sip | pek | chhian | bān |
| 語音 | chit | nng | sa" | si | gō | lák | chhit | peh | káu | cháp | pah | chheng | bān |

台語「一」、「二」t"「十」e頭前kap後壁，bē-sái讀口語音，ài讀文音音，也就是：十一<cháp-it> m̄是<cháp-chit>；十二<cháp-ji> m̄是<cháp-nng>；二十是<ji-cháp> m̄是<nng-cháp>。但是「一」、「二」出現t"百千萬e頭前時，lóng用口語音，像一百是<chit-pah> m̄是<it-pah>；一千是<chit-chheng>；一萬是<chit-bān>，二百是<nng-pah>，二千是<nng-chheng>；二萬是<nng-bān> m̄是<ji-bān>。M-koh「一」、「二」出現t"百千萬e後壁時，次位e數詞koh被簡省時，原在ài讀文音音。像一百<pah-it>，千<chheng-it>，萬<bān-it>，百二<pah-ji>，千二<chheng-ji>，萬二<bān-ji>。

頂面e情形，若是「一」、「二」出現t"百千萬e頭前時，伊e讀法用文音或口語lóng e-sái。數詞零e發音是<leng>，m̄-koh若出現t"兩個數詞之間，ài讀做<khòng>，像305<sam-khòng-ngó>，606<liók-khòng-liók>。數詞做號碼e時，一律發文音音，這陣零e發音<khòng>，m̄ e-sái發做<leng>。

大家來學 台灣羅馬字 (華語注音符號對照)

- 1) 母音：a/ㄚ, i/ㄧ, u/ㄨ, e/ㄝ, o/ㄛ, oi/ㄟ, m/m n/ㄋ ng/ㄥ a"(鼻音)
- 2) 子音：p/ㄆ, ph/ㄆ', t/ㄊ, th/ㄊ', k/ㄎ, kh/ㄎ', ch/ㄑ, chh/ㄑ', b/b, g/g, v/ㄨ, j/ㄐ(無捲舌), s/ㄌ. 客語專用...f/ㄈ, v, y
- 3) 入聲尾：-p/ap, -k/ak, -h/ah, -t/at
- 4) 八聲調：一聲：saN=sa"/衫。二聲：te2=té/短。三聲：khou3=khò/褲。四聲：khoa/闊。五聲：lang5=láng/人。六聲(同二聲)：e2=e'/矮。七聲：phiN7=phí'/鼻。八聲：ti8=ti'/直
- 5) 寫漢羅軟體 download: www.hotysys-haksys.com, 寫全羅軟體 download: www.phahng.idv.tw