



### 動動班心得分享

李玉昭學員

去年防疫期間，都沒運動，整天懶洋洋，頭昏沉沉的，只想躺在沙發上休息、睡覺。三餐也不正常，總覺得食無味，沒有胃口，就這樣昏昏沉沉地過日子。

有一天，我到醫院門診，一位護理人員出來叫我的名字並且說我的主治醫生正在為病患開刀，要等很久，問我要不要去隔壁診間看診，於是我就開門進去，剛坐在醫生對面的椅子上，醫生沒問診直接說：你走進來，這麼沒精神，身體怎麼會好呢？他的一番話點醒了我，我心想沒錯，我好像自掘墳墓，無精打采至極啊！

疫情稍緩，五甲老人活動中心開始上課，我立刻飛奔趕至中心報名，指定要參加月娟老師的課程，老師的課程參加者大都是六、七十歲長輩，甚至有9位八、九十歲的學員，他們舉止動作都很到位，精神抖擻的模樣令我好羨慕。

老師在指導我們的肢體動作，都很仔細不馬虎，身體及筋骨方面從用勁到放鬆講解，都非常詳細，教得很透徹，尤其是老年人的筋骨、肌肉，日常坐姿都教得很徹底，我在短短幾個月，就學到她的重點技巧，現在我的手腳比先前靈活許多，未來希望老師能多點時間來教導我們，謝謝月娟老師！



◎ 羅家廚房 炒米粉 ◎

【材 料】小蝦米少許、乾香菇一些、米粉&雞蛋(視人數而定)、乾木耳一些(先泡水)、洋蔥半顆至1顆、紅蘿蔔半條、高麗菜適量、青蔥少許、香菜/芹菜珠、五花肉(先用熱水燙過)

【調 味 料】五香粉、白胡椒粉、醬油、二砂糖 1小匙、鹽

【作 法】

1. 乾米粉先泡水或川燙過。
2. 把雞蛋打散再煎成蛋皮，盛起備用，放涼切成小條狀。
3. 炒香小蝦米，盛起備用。
4. 香菇切成條狀並炒香，盛起備用。
5. 川燙過的五花肉切成條狀爆出油，放入木耳(先切成小塊狀)、蔥段略炒至熟，放入爆過的小蝦米及香菇，加入五香粉、胡椒粉及醬油略炒，再放入切好的蛋皮略炒，即盛起備用。
6. 鍋內放入油，先炒紅蘿蔔及洋蔥略加水(多加一點水，因米粉會吸水)，再放入高麗菜續炒，快熟時加鹽及糖調味(鹽要比一般炒菜時再多放一些，因為要拌米粉)，放入米粉及步驟5的2/3香料一起拌炒均勻，最後再把香菜/芹菜珠一起拌，盛盤再把1/3的香料鋪在米粉上面即完成。



Deeds are better than words.

坐而言不如起而行

### 下課十分鐘

鍾崧瑞國小五年級

「噹!噹!噹!」廣播擴音器終於響起了下課鐘聲，同學們的心情瞬間興奮了起來，大家都迫不及待要衝出教室，但老師好像完全沒聽到鐘聲似的，依然在為我們講解著之前考的數學考卷，同學們已經無心聽課了，希望老師趕快讓我們下課出去玩，終於老師也發現我們浮躁的心，於是宣布下課，班長喊起立敬禮後，同學們如魚得水般地紛紛衝出教室，享受這雖然很短暫卻很歡樂的時光。



教室外面的世界真是太精彩了!有的同學在打籃球，在比賽中拚得你死我活，場面十分緊張刺激；有的同學結伴裝水順便上洗手間；有的同學到圖書館借閱書籍，十分的好學不倦；有些同學帶著轉學生參觀教室、校園，和他做好朋友；有些同學在教室外的大平台上打羽毛球，玩得不亦樂乎!有些同學跑去低年級的遊樂場玩，真是幼稚；也有些同學為了體育課的球賽而去新建好的球場打躲避球，各式各樣形形色色的活動，可謂是非常的熱鬧。

而我呢?我下課時，通常都是在做靜態的活動，有時候我在教室裡寫回家功課，有時候跟同學聊聊天，有時候會去裝水，有時候會去上廁所，有時候在教室裡靠著窗台欣賞窗外的風景，有時候則是在看我最愛看的漫畫書，有時候就在座位上發呆，有時候會在三樓的平台散步。



「噹!噹!噹!」無情的上課鐘聲響起，同學們紛紛垂頭喪氣，然後依依不捨的拖著無奈又沉重的腳步走進教室。下課時間雖然短暫，俗話說得好：「時間就是金錢」，我們要好好珍惜下課的每一秒，並做好自己的事，玩自己想玩的，這樣才會有一個快樂的下課時光!



### 猜 謎 語

飲水思源 (猜台灣地名)	男生太多 (猜一字)	媽媽，再見 (猜學名詞)
-----------------	---------------	-----------------

姓名: \_\_\_\_\_  
年齡: \_\_\_\_\_  
電話: \_\_\_\_\_

#### 遊 戲 規 則

1. 填寫三道燈謎答案後，剪下繳交至五甲老人活動中心辦公室。
2. 當月15日21時截止收件，於16日從答對三題者抽出3名幸運者贈送小禮物並公布於下一期月訊中。
3. 社區民衆每人限投一次，重複投件視為一件，請勿浪費社會資源。
4. 歡迎踴躍猜題及祖孫同樂。

### 上期猜謎語

火箭直上。 (猜台灣地名)	紅色的道路。 (猜地理名詞)	個個頂上是 包子。 (猜人名)
------------------	-------------------	-----------------------

### 上期猜謎語 的 答 案 是

1. 通霄
2. 赤道
3. 吳宗憲

幸運得主：  
黃淵君  
簡助庭  
簡好珊

