

心

靈

饗

宴

什麼是太太 & 健康的身心

什麼是太太

退休員工家屬 / 林文郁

- ◎每次問你有什麼意見，卻很少採納你意見的人。
- ◎凡事總是為兒女設想的人。
- ◎關心你吃太豐盛會有礙健康的人。
- ◎在公共場所最注意你一舉一動的人。
- ◎不懂機械常識，卻能提供很多相關建議給你的人。
- ◎你嫌她囉唆、煩瑣，生活上又少不了她的人。
- ◎自己捨不得花費，卻又希望你能常送禮物給她的人。
- ◎覺得她很煩，回到家卻總想見到的人。
- ◎在睡夢中驚醒，總是陪伴在身邊的人。
- ◎不會讚美你，但什麼事都會找你做的人。
- ◎外出買東西，出門前會叮嚀你帶錢了沒的人。
- ◎上班前會跟你說慢慢開車、小心駕駛；下班回家時，卻又問你怎麼現在才回來的人。
- ◎事有先後次序，而她總是會把你排在兒女後面的人。
- ◎老是向你說你的事她不管了，但沒多久又會主動來協助你的人。
- ◎如果婚前有約法三章，她總是最蒙其利的人。
- ◎是我七輩的人，因為母親、祖母、曾祖母、高祖母、天祖母、烈祖母，再往上就是要稱呼太祖母了。



健康的身心

楊寶珠

營造飲食新觀念，
養分充足身體健，
均勻食材少油鹽，
衡量優劣有主見，
健全體魄時自勉，
康莊大道在眼前。

運用身心勤鍛鍊，
動機明確不拖延，
休養生息元氣現，
閒行慢跑田野間，
活動筋骨常實踐，
力求完美切勿偏。

心海寬廣要正面，
胸懷灑落福非淺，
開誠布公友誼堅，
朗詠善言行必謙，
愉悅相處展和顏，
快樂人生應不遠。

知書達禮須慎言，
足衣足食猶何怨，
嚴以律己是上選，
己所不欲丟深淵，
常保清純如絲絹，
樂在其中似神仙。

作業認真當磨練，
息息相關不可免，
正當娛樂來消遣，
常態失眠體力減，
安定身心受考驗，
康泰福至滿整年。