

題目：健康的重要

提示：

這駁仔天時當無穩定，一下仔寒，一下仔熱，係講無注意，就會寒著。

阿姆講這下既經係寒天咁，愛多注意天時个變化，著合適个衫褲保暖。

多運動、食健康个食物、加上充足个睡目時間，正做得增強抵抗力。

ia` bog` e` tien` sii` dong` mo` vun` tin , id` ha e` hon` ,
id` ha e` ngied , he gong` mo` zu i , qiu voi hon` do` 。
a` me` gong` ia` ha gi gin` he hon` tien` e` ,
oi do` zu i tien` sii` ge bien fa , zog` hab siid`
ge sam` fu bo` non` 。
do` iun tung 、 siid kien kong` ge siid vud 、
ga` song cung` jiug` ge soi mug` sii` gien` ,
zang zo ded` zen` kiong` di` kong` lid 。

華語對譯：

最近天氣很不穩定，一下子冷，一下子熱，如果不留意，會很容易感冒。媽媽說現在已經冬天了，要多留意天氣變化，穿適合的衣服才能保暖，多運動、吃健康食物、加上充足睡眠才能增強抵抗力。

說明：

1. 演說內容須符合題目。
2. 內容不以上述提示為限，所列提示僅供參考，也可以自行發揮。