



# 《勉諭朋輩》

六丙班 甄頌文

「由瘦變胖易，由胖變瘦難。」

暴飲暴食數十餐之容易，

腸胃輕易消化。

大魚大肉，等於常人數餐；

有營輕食，健康飲食之選，

不饞不餓足矣，

何必貪垃圾食物？

常把食物掛嘴邊，

體重暴升十數斤，

則年年月月脂肪常伴矣。

仿周怡《勉諭兒輩》