

《防跌節奏有氧口白》（國&台）

詞：施柔安

你要怎麼不跌倒
眼睛耳朵要顧好
定時吃飯和吃藥
常常運動不能少

你欲安怎袂跋倒
目睷耳仔愛顧好
定時食飯恰食藥
定定運動袂當少

家裡怎麼不跌倒
走道東西要收好
房間要亮地上乾
坐著洗澡裝扶手

厝內安怎袂跋倒
巷路物件愛收好
房間愛光土跤焦
坐著洗浴裝扞手

外面怎麼不跌倒
褲長剛好鞋合腳
若走不穩拿拐杖
最好有人來作伴

外口安怎袂跋倒
褲跤拄好鞋要合
若行袂穩挈拐仔
上好有人來作伴