

Nalemedan

Ira ko cecay a sowal itini i tahka no pataloma'ay a matengil, “ Mo'tep ko mihcaan a misalemed ta makera ko kalacecay a mikalic to tamina, semo'ot ko mihcaan a misalemed ta malacecay ko tatangalan a mafoti'.” ci nato'asan to kako hiratenghan kona sowal tada madahcoay. Itini i o'rip no mita o tamdaw, o mama ato ina, o salikaka, o widang, o tihi mitilid, o fainay, o fafahi, o polong malitmohay no miso i rakat no 'orip no miso, saheto o nalemedan, tada o kalimlaan ko kahacecacecay no kalalitemoh no mita.

Maolahay tisowanan a tamdaw paini to dihekoay a 'icel, o kaolahan no miso a tamdaw mipasifana' to olah ato mina'on to tiring, o caay ko kaolahan iso mipataneng to sakafana' maomi' to tao, ano maosi to tirengan miharateng kita icowaay ko tati'ihay no mako hani han ko harateng ta cinato'asan ko pinangan no miso, nawhan sahto o nalemedan konini, sahto o a arayen konini. Pakayni i kalodemak aka to sakartengen ko harateng ta cilipahak kiso, sakahemawen ko pinengneng to kalodemak ta cilihaday ma o'rip to romiami'ad, Nawhan o palafangay ko 'orip no mita tona hekal. Adihay ko kalodemak caay kapidoedo to naharatengan no tamdaw.

Sanaw o 'orip no mita tona hekal, aka, to pipo'elac to kalodemak, nawhan itini i kapal no awaay ma'araw ko rakat no 'orip no tamdaw, saheto o nalemedan, tinako ano misaholo likatoloen ko felac likapitoen ko nanom; itini i kalotayal likatoloen ko sakitatirengan likapitoen ko sakitao; sakitini i widang likatoloen ko pilongoc likapitoen ko pisorar; malaliepahan likatoloen aca ko lasang likapitoen ko kasatamdaw; sakitini i parod likatoloen ko olah likapitoen ko pitamorong to sikining sakiparod. Ona malikatolo ato malikapito hananay i, o sapitingting to rakat no 'orip no mita, samasa o 'orip no mita tona hekal matiya oya saka talaraay aca a kip-po no cinamalay, awa ko sapatiko a minokay, awa koya mitanamaw ho kako, papilinsiwen ho kako yasanay a faloco', saheto o tangsolay o so'elinayay ko pinangan.

Ira ko sowal, solingaen sa'icelen ko 'orip tona tatokian, nawhan mataelif to ko inacilaay a demak, no ikoray a demak caay ko kafana'an no mita, o dengan oni a tatokian ko marepetay no mita, aniniay romi'ad a demak leponen anini a romi'ad, aka tereken tahadafak.

110 年全國語文競賽原住民族語朗讀【海岸阿美語】 高中組學生組 編號 1 號

緣分

「十年修得同船渡，百年修得共枕眠。」人生的旅途中，爸爸媽媽、兄弟姊妹、朋友、同學、夫妻所有我們相遇熟識的人，都是因為與你有緣，所以每一次的相遇都值得珍惜。

喜歡你的人會給與你溫暖和勇氣，你喜歡的人讓你學會愛和自持，你不喜歡的人教會你寬容與尊重，不喜歡你的人讓你自省與成長。這都是緣分，都值得感激。因為看輕所以快樂，凡事不計較才會幸福。我們是天地的過客，很多人事我們都做不了主。

我們對人情世故不必太清楚，生命旅程都是天注定。煮粥要放三分米七分水、處事要三分為己七分為人、喝酒要到三分醉七分醒、對家庭要三分愛七分責任。三分與七分不過是我們人生的量度，人生就像單程的火車票，沒有彩排每一場都是現場直播。

活在當下，因為昨天已經過去，未來又不可知，唯有活在當下才是真實的，所以今日事，今日畢，不要留到明天。

Makesemay ato lipahakay

O nano niharatengan anca o nisafaloco'an no tamdaw ko sakaira no makesemay ato lipahakay hananay, o miketonan no mita malolalan no tatayalen ato malopinangan to sakinotamdawan, ona sakareko no harateng i o nano sifana' no ina ato mama koni. roma i, nano talihocan no kakaemangan ho a ma'orip, o katadamaan no loma' i siyakay, o taneng a mitilid ato pisawidawidang, maemin malasakacipinang no tamdaw konini, orasaka ano palalecad han kona tatosa a pinangan, wata ko kasasirama nangra.

Tinako ca kafangcal ko misekingan no tatosaay mitiliday:

O makesemay mitiliday: Ano samaanen no mako a misa'icel ca kafangcal ko misekingan, nawhan caka citaneng kako.

O lipahakay mitiliday: Ano misa'icel paliyaw miseking caykanca fangcal to, o nikaca to pihalaka sa misaharateng.

Saka tosa : O mitatalaay to 'orad no kacanglahan a malingaday

O makesemay a malingaday: Mama'orad to, mapohed ko lamit no pinaloma, malasakaawa ko kinayra sa.

Olipahakay a malingaday: Mapananom to ko pinaloma, maemin to lomengaw ko pinaloma sa.

Nika o matiniay a harateng, caayay ko mamafalic caay ka saan, ano makahi ko faloco' a mifalic, hakitinien i fangcalay ko piharateng to manmaan a demakan, ano haenen i, malasakalipahak ko pinangan no faloco' iso, matiniay ko pinangan malasaka 'aloman ko widawidang ato malasakalemed, sacafayen ko matiniay ko harateng a tamdaw malasakaci'icel ato sakamoecel no harateng, ira to ko matiniay a pinagan iso malasaka adihay ko tatayalen. Ira ko sowal no cifenekay a sowal, “ Mafalic no nisafaloco'an iso ko niharatengan iso, mafalic no niharatengan iso ko pinangan iso, ” sanay a sowal, orasaka ano mangalay a mifalic to sakafangcal a ma'orip, , ketonen a misarocor ko nisafaloco'an.

Orasaka, kamo o tala'ayaway ho a kapah, aka ka rarima salipahaken ko faloco', aka kapida sa fa'ina'inayen misi'ayaw ko niharatengan. Ano matini ko harateng, malasakangaay no tireng sapa'icel to widang ato cimacima a tamdaw, nanay maemin o caay ka kesem , o lipahakay a tamdaw kita.

悲觀與樂觀

悲觀與樂觀是人的一種思維也是一種信念，決定我們做事的方法與處世的態度，其觀念的形成受父母的影響、從小生活的環境、家庭的社會地位、所受的教育…都有著很大的關係。

兩個學生考試成績不佳，悲觀的學生認為自己不夠聰明，再怎麼努力也沒辦法考好。樂觀的學生檢討自己沒有充分準備，只要努力下次一定考好。兩個農夫面對即將到來的春雨。悲觀的農夫認為農作物的收成會受影響。樂觀的農夫則認為農作物得以澆灌。兩個工人擁有偏遠的荒地，悲觀的工人說：我只能用來修一座墳場，別無選擇。樂觀的工人說：我要將它種滿綠樹花草，供人休憩。

但是這種思維只要我們自己願意改變，凡事朝積極正面的方面去思考，不但可以讓自己有樂觀的個性，與這種思維的人相處也會帶給人鼓勵和正向的觀念，也會因自己有這種個性卻會帶來許多機會。

所以，要當現代的原住民青年，就要樂觀積極、知足常樂、正面思考、勇敢面對、它不但是有感染性的，願大家都能成為一個積極樂觀的人。

Lihadayay a 'orip

Malapaksaay a tamdaw kako ano saan i lahoday, nika o matiniay a tamdaw i, i kemod no faloco' nira ira ko pikilim nira to sakalemed a ma'orip i harateng nira.

Onini “Malemeday.” hananay. anca o mimingay lahodayay a demak, latek o radiw aca, anoca i malecad to o micokaan aca. Nika itini i hekal 'Aloman ko sapakoyoc sanay i rakat no 'orip sararima sa a mikilim to sakalemedaw no 'orip, ano harateng han caka icowa kora malemeday hananay, mato o sowal ira i laeno no saripa' koya sakalemed, roho han, mangaay to a maala.

Na icowaay ko sakaira nona sakalemed hananay, ano harateng han, o tireng to caay to kafana? Ano saheci han ko sowal i “O polong no sakalemed itini i 'orip ko litapangan”, tayalen ko kaolahan no tireng a demak, radiwen ko kaolahan no tireng a mitengil a radsiw, palasawaden to ko marawraway a harateng, koracen koya milanangay i faloco' awaay to ko maan, malo palomaan to makoracay a faloco', mato sapal no kilang, cefosen, patayhien, nengneng han to ko ka molahad tata'ak, onini koya malemeday hananay.

O papaladaen ko sakalemed, pakafanaen ko tao to kalemed iso, pakafanaen cangra to kaolah iso i cangraan, malasaka 'aloman ko mafanaay to sakalemed. Maherek to matomes marocek ko faloco' iso to lipahak, mangalef ko sakalemed, Orasaka, aka pitawal a mipadang to tao, pa'isalen a palada' to sakalemed.

O pinangan no fangcalay a faloco' ko lalamitan no sakalemed hananay, ano hakowa to i, ano icowa to i, ya malemeday iso, lipahakay iso ato ya sedi no tawa iso, pakafanaen koya malitemohay iso a tamdaw. Ano ira to ko patosokan iso, aka pitolas misa'icel to patosokan, caayay ko mamilaliw itatihi iso ko malemeday a 'orip.

Sa rarima sa mikilim to sakalemed no 'orip, kapifalic misafangcal to tireng ko ngaay, lonok sa miraod to sakalemed. O malapaksaay a tamdaw i, deng o faloco' aca ko tadamaanay, onini ko sakalemed ato sakalipahak nira. Itini i rakat no 'orip, matiya o midakaway to lonan i riyar, matiya haca ci sapikpikay maefer i kakarayan. Sikol han wata to ko nilahecian, o mirefongay to i malemeday ko 'orip no tireng.

平凡的幸福

再平凡的人，內心也會有追求幸福的夢想。「幸福」是很簡單的小事，滿懷感激地去做一件愉快的事，小小的滿足就叫做「幸福」。

有時幸福是不完整的，但只要你認為這件事值得去做，無論結果如何，在過程中便是幸福的。生活就是一切幸福的泉源，做自己喜歡的事、唱喜歡聽的歌，拋去一切煩惱，種上心靈的樹苗，看著樹苗長大就是幸福。

幸福需要分享，把自己的幸福告訴別人，讓他們知道你深愛著他們。分享之後，心靈上愉悅而滿足，是更大的幸福。因此，隨時都要記得幫助他人、分享幸福。

良好的心態決定幸福，無論何時、何地，將你的幸福、微笑，告訴每一個所見之人。只要你有目標，並為它努力不懈，幸福就在身邊。苦苦尋找幸福，不如就讓自己變得更好，讓幸福來找自己。一個平凡的人，只有內心不平凡，才會感到幸福快樂。一次不經意的回頭，發現心靈深處已是春暖花開、陽光明媚。原來，自己真的置身在幸福之中。

Milakowit to 'orip

Itiya ho, caayay pitolas a palimo'ot pa'icel ko mato'asay somowal sa, o 'orip no tamdaw, caayay kangaay no mita mili'ayaw a mafana', mangalef awa ko caay kasa'et no rakat i 'orip, nawhan o 'orip no mita matiya sa o riyar awa ma'araw ko lawac, nika ira ko leno ira koerac. o roma i, matiya sa o kohaw i kaysing ira ko kaedahay, 'acicimay, micedemay ato 'angreray, masamaan a kohawen? ano ca tanamen mansa kafana'. saka tahada'oc kita o tamdaw, ira ko kalipahakan ira ko kararoman, ira ko kalata'angan ira ko kasemeran, sa lipahak to nika ira no nilahecian, a masemer to nika awa ko nilahecian. Orasaka, misi'ayaw kita itini i rakat no 'orip to nika kamoko' ato makera ko kada'atan no 'orip, samanen no mita sao? ano o pacarcaray ho matoled, makilatosa ato masemer ko faloco', o matatodongay to konini, nika tati'ih misakakaya. Saka kafana' kita misi'ayaw to lalifeten, aka pita'elif to matoleday i rakat no 'orip, roma ano malemed mafahekol talalinik no tono' kiso, anca o karaodan no sakafangcal kacakatan a romi'ad konini. Orasaka kafana' patatodong misalof to fangcalay a faloco' no tireng ato mifana' miliyas to kasemeran i rakat no 'orip, latek o raarakaten i ka'ayaw no miso, matiya to o kalangdaw no kakarayan a taengad.

Falicen ko rakat i 'orip anosaan i mato cecay melet aca, roma to i o kafalic no pinangan ko pi'arawan to dademaken, ano haemin sa a mafalic, aka pisahakeno kita, so'elinen ko faloco', nawhani o pacarcar aca to rawraw no faloco', matiya to masamaan ka kohting ko kadit caay paka'ading to 'edil no cidil. Lohaken, 'etongen ko pinengneng, ta mahapinang to no miso, ano tooren ko sowal awaay ko kalata'angan. Saka icowa kita mikilim to awaay ko tati'ihay i rakat no 'orip, itini i kahacecay no 'orip, o saka tahada'oc caay pakareko kita to fangcalay i rakat no 'orip.

Kita o tamdaw hananay awa ko matiyaay to niharatengan nira makera ko katati'ihay, awa ko matiyaay toni nanayan nira a malemed ko 'orip nira. Orasaka, aka palatati'ihen ko piharateng toya demak. Itini pilifet i rakat no 'orip, i'ayawen ko paso'elin to 'icel no tireng, ta mangaay a tomireng, malasaka cicedi a pa'icel. Aka katalaw makera ko kalata'angan ato pilokes no tamdaw, ta talahekal ko ci'icelay to sakacakat ato sakacowat no fenek i rakat no 'orip no miso. Misi'ayaw to misa'etay to 'orip, deng pakaso'elin to cedi no tireng, ta makadkad ko sakaci'icel, misi'ayaw to masamaanay a lalifeten.

克服人生

人生無法預知，更不可能一帆風順，就像廣濶無邊的海洋，有漲潮、落潮。生活像一碗湯，酸甜苦辣在其中，箇中的滋味，品味後才能見分曉。

面對人生低谷，我們該怎麼辦？失意、彷徨、苦惱？短暫的情緒反應是正常的，但不能持續太長。我們要學會面對考驗，命運之神把你拋入谷底，可能就是人生騰飛的最佳時節。學會調適心情，學會走出低谷，擺在面前的是一片湛藍的天。

改變人生是一瞬間的事，很多時候看問題的心態變了，一切可能都變了，我們要相信，煩惱是短暫的，烏雲終究遮不住太陽。看開些，看遠些，其實也沒什麼大不了。每個真實的人生都是殘缺的，我們無法實現人生的完美。

在人生的磨難中，人要自信，才能自立、自強。要學會豁達處事，榮辱不驚，才能活出一個積極向上的人生、一個智慧通達的人生。面對生活的羈絆，唯有相信自己的能力，才能激發勇氣，迎戰各種考驗。