

115 年全國語文競賽臺中市複賽臺灣原住民族語言朗讀文章 【知本卑南語】 高中學生組 編號 1 號

tu 'inavayan na lalinalinayan

ulra na zuma na trau tremepa kana lalinalinayan nantu ikazalram mu, maw na ka'inavayan za zazek zata lalehetran za ta 'aluzunan aruwa ta venakar zata kazaalraman zata wawaawan. maw mu, ini na lalinayan tremepa kanata zazek nanta anger mu, tu arelrayan mu salaw kana sawriyan, alra mu uri pasaasalaw kana nu rineanger.

parukakezang zata kemi'ariyan, harem na trau musasavakan kana kiyakarunan mu, kana wariwari ziya mu tremepa kazu kana mi'aluzunan na kemiyatremepayan, zi inia na lalinayan na kakuwayanan mu, maw lra nanu kakezang kemiyatrepa kanizu na kakuwalengan. miturus munayun leminalinay na kakuwayanan ta, nu kazu na 'aluzunan treme'tre' mu aruwa ta kemitratrepa, markakirevat ta.

tu paretrehaw ta piniangeran, kanta i kanatal maw na zuma na kanatal na vavayan mikuwalengan kana misipelengan zi misilrevangan marekazuwan kana ma'inay. ini na lalinayan aruwa masalr kanini na misipelengan, izu na palikaluk kanata lima ta kuwi ta zazek na lalinayan mu, aruwa pulralrang paretreh kananta anger, aruwa

paziyazi pakaatra'alre kanizu na kuwalengan, aruwa masalra paka'inava kanta iyavaaw, aruwa kemazu parka'inavanava kaninta saruma'enan.

pungaway temala' paziyazi kana 'azi lra mazalram za kemakakuda- - ini na lalinalinayan mu aruwa venasuk kana puwapuwa kana wadawayan kananta punu', 'aziya kemazu dika mulehet ta punu'. pungaway temala' paziyazi kana 'azi lra mazalram za kemakakuda na kuwalengan.

tu asalraw nata ukak na 'azi lra arekez, na lalinayan na paka'aluzun menadanadam, ta parepukasayaw peniya na lalinayan mu, aruwa ta pungaway temala' kanizu na 'azi arekez ta ukak, aruwa ta makadalikedik.

tu katatelrawaw ta yavaaw kazu i punapunan, kazuwan na vavayan puteha lra leminalinay, nantu ikuwazu mu nintaw pakavavulayan zatu pinizazekan. maw mu markama'izang lra tu 'ami zi nantu zazek lra mu marekamulehetr 'azi lra pakakuwa, 'azi mawmaw ta asalraw nanta inaekan, na lalinayan mu, aruwa pakasaeman za wawasukan zata kuwalengan, maruwa pakalemehetr za kiyanatrayan, pakunamun mepetr kanata kadalikedikan.

運動的好處

運動，促進健康、減重、拓展社交生活，對於身心的影響，遠超出想像。強化競爭力：在競爭激烈的職場中，運動將成為征服困難的優勢。維持運動，抵抗壓力。穩定情緒：運動可改善憂鬱症，幫助穩定情緒，改善生活品質，維持家庭的和諧。預防失智症：運動會刺激腦細胞增生，預防失智症。改善骨質疏鬆：可提高心肺功能，負重訓練、肌力訓練則減緩與改善骨質疏鬆。延長壽命：運動是為了維持身材，運動可以減少疾病的發生，有效降低死亡率。