113 年全國語文競賽原住民族語朗讀 【知本卑南語】 高中學生組 編號 4 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 wavaawan. maw mu, in 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 lemiinalinay 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 pakaatraalre 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 parpukasayaw 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 ikuazu 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 wavasukan zata kuwalengan, maruwa pakalemehetr za kiyanatrayan, pakunamun mepetr kanata kadalikedikan.

113 年全國語文競賽原住民族語朗讀 【知本卑南語】 高中學生組 編號 4 號

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，每天都在和壓力搏鬥，運動將成為征服困難的優勢。隨著運動習慣的維持，對於壓力的抵抗性，也逐漸增強。

穩定情緒：女性罹患憂鬱症、焦慮症的比例，遠比男性高，運動可改善憂鬱症，幫助穩定情緒，有效預防、緩解情緒引起的症狀，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：有氧運動可提高心肺功能，負重訓練、肌力訓練則減緩與改善骨質疏鬆、促進健康。

延長壽命：運動主要是為了維持身材，隨著年紀漸長，身體機能衰退，除了調整飲食外，運動可以減少疾病的發生，有效降低死亡率。