

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  
kemiyaatremepayan, zi inia na lalinayan na kakuwayanan mu, maw lra nanu  
kakezang kemiyaatrepa 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 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，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。