

O malimooday a pona^

Caay katawal ako koya romi'ad to dafak no kaciferangan. Palalen ni mama^ kako, mato macarohay ko ngiha' niira, sowal sa, “ O masofoc to ci ina^, tata patalaisingen ita ciira! ” saan. 'Afang han nira ci ina^ a romakat, kitingen nira kako to kawili a kamay. Toya tatokian, matokato:k ho^ kako a madakaw to paliding a tayra toya mangataay a pipaisingan. O sakatosa^ to a wawa^ ni ina^ koni, nika cihinapec ho^ ko faloco' ni mama^ to nikasofoc ni ina^ . Tire:ng sa i paenan a mihetatala^; kako sato i, mafoti' i kakamaro'an. Hato tosaay tatokian, matengil to ko tangic no wawa^ nani laloma'. So'elinay, masofoc to ci ina^, matongal to ko tayraay no paro^ no loma'; itiya i, sepatay ho^ ko mihecaan no mako. O mata'elifay a demak yo mamang ho^ kako i, adihay ko kapawanan ako. Yo masofoc ko safa^ ako to fa'inayan i, caay ka hacowa^ ko kafana'an ako. Pakayni to i sowal ni mama^ ko sakafana' ako. Nika, oya pona^ no fasa^ ako, masapi:nang ako, caay ka pawan kako tahanini^.

O sowal ni ina^ ako, “Oya malimooday a pona^ i tatirengan ita i, o sakakafit no ina^ ato wawa^.”saan. Yo micodad to kako i kwo-cung i, mipakafana' to ko singsi^ to pakayniay i tatirengan no tamdaw, itiya to kako

a mafana' toya sakakakafit hananay ni ina^ . O pona^ han no mita o Pangcah. Yo i tiyad ho^ no ina^ ko tamdaw i, o pakayraan no saka'orip no wawa^ . Moetep folad ko wawa^ i tiyad no ina^, masofoc to ko wawa^ ta posoten no ising. koya pona^ . Na o pikafitan no wawa^ a ma'orip i tiyad no ina^ i, malamama:ngay to i tatirengan.

Itiya yo sayiten no ising ko pona^ ta malaliyas ko ina^ ato wawa^ . Orasaka, o nanitiniay i ina^ ko tatirengan ita, o malecaday to no ina^ a remes ko remes no wawa^ . Ano malaliyali:yas ko tatirengan no wawa^ ato ina^ i, caay ko mamapo:sot no sasayit. Mato kita o Pangcah a finacadan, o cecayay ko pona^ no mita. O malecaday ko remes no mita ato no tato'asan no mita.

Yo minengneng kako to pona^ no tatirengan ako i, maharateng ako ko tadamaan no ina^; o roma^ sato, mahemek kako ao teloc no Pangcah kako. Orasaka, caay ka nga'ay kita a mafokil to sowal ato seragawan no tato'asan ita o Pangcah. Onini ko sakaci'icel ako a mirayray to sowal ato seragawan no tato'asan. Sa'icelen ita!

圓圓的肚臍

我忘不了一個夏天的凌晨，爸爸叫醒我，緊張地說媽媽要生了，送媽媽去醫院，我帶著睡意一起到醫院。爸爸焦慮地在門口等候，而我睡在長廊的椅子上。過了二個小時，傳來嬰兒哭聲，我們家多了新成員，當時我才四歲。我對弟弟誕生的記憶印象不深，就連我與弟弟的童年生活，也所記不多。但對弟弟的臍帶，卻有著深刻印象與好奇，至今都還有記憶。

身上的肚臍眼是我們跟媽媽在肚子裡的連接線，這條連接線，把我們連在一起。連接線叫臍帶，一切所需氧氣、水分和營養都靠它輸送，它是一條生命線。將這條臍帶剪斷，原來臍帶的地方，就成了肚臍眼。

剪斷了臍帶，我離開了媽媽，成了獨立個體，但我們血脈相連，非這一剪能剪得斷。如同我們身為原住民，身上流著原住民血液，從我們出生的那一天起就息息相關。

每當我看到身上的肚臍眼，就會想到媽媽，流的是原住民的血液，就不能忘記自己的語言及文化。這股無形力量，一直推動著我把族語學好。這股無形力量，一直是我努力學習族語和文化傳承最大的動力。

Macarohay ato Mana'onay

Oya romi'ad to herek no lahok, saaraaw sa kako a ca:cay a maro' i ka'ayaw no sapad, awaay ko falocoloco' a minengneng to codad; pasapapotal sa kako a minengneng, marasmasan ko romi'ad, nika malikat ko kakarayan, kafana'an ko **matiniay** a romi'ad, caay ka halafin, o mamasalaw to. Maolah kako to matiniay a romi'ad, narikoran no 'orad i, awaay ko tahefod, satamelac sa ko papapapah no kilakilan ato semosemot, matiya o misawsawan, feriw sa no **fali^** i, sasaepi' sa, masorar ko roray no faloco'. Itiya sato kako, padeng to saselican, seray a matokinil i sapad, mihamham to fangcal no romi'ad toya tatokian.

Miharateng kako, ma'orip ko **tamdaw** to matiniay malalifetay a sya-kay, matalaw a madipa' no tao, orasaka rarimowak sa a mikilim to sakanarikay a ciepoc no nitayalan, orasaka awaay ko **pasa^sa'** no aniniay a tamdaw. Kako sato to no mako, masamalecaday to pinangan no aniniay a tamdaw. Lowad to dafak, herek a malalo'op, macaroh a talapicodadan, macaco^co^ i loloma' no paliding, matalaw a maapac. Herek a mipasifana' to micodaday i, milosimet **ho^** to **nisoritan** no micodaday. Oroma i, o tatayra **haca^ i roma^ a picodadan a pasifana'** to **roma^** a micodaday. Awaay ko

pahanhan. Aya... o mamatiniti:ni **aca^** ko 'orip no tamdaw. O sowal no tamdaw, o sakacakat no 'orip no tamdaw koya " narikayay " a pinangan saan; nika o harateng ako, oya " mana'onay " hananay i, away ko epoepoc hakiya? O manina'ay no mako i, caay ka matira. O miefaway patirengay to loma', mangalay ko matayalay a narikay, sakacietan sa ko harateng, nika 'aloman ko mapatayay to nikapiloh no nipatirengan a loma', nawhani caay **ho^** ka'icang ko **amoto^** i, nipatongroh to caira. Onini i, o nikacaay ka sinanot no harateng, macaroh ko faloco', ma'anof ko faloco', orasaka pakalitemoh to matiniay a kakalingsesan a demak.

" Mano'onay " hananay i, caay ko tatiihay, ca:ay koya pacefaay matiya oya matokaay a pinangan. O piditek to tayal ko nga'ay, o maan ko mamacaroh, o maan ko mamana'on. Ano nana'onen i, na'onen. O cacarohen i, carohen. Ano away koya mana'onay masinanotay a harateng i, caay **pakalaheci^** to ta'angay kakalimelaan a tatayalen. Itini i salaloma' no mita o tamdamdaw i, mamatira ko pinangan. Ano away koya mana'onay paka'emetay a faloco' i, caay pakaharateng kita toya masinanotay pakakemoday a demak. O **kakalimelaan** konini, o haratengan no mita.

快與慢

午後獨自一人坐在書桌前，看著窗外下著毛毛細雨，雨後空氣中瀰漫著清新的味道，讓人心曠神怡。難得如此悠閒，關掉手機，享受這片刻寧靜時光。

生活在競爭激烈的社會裡，為了求新求變不被淘汰，所有人都用「快」來解決一切，「快」已成了萬靈丹。我也是如此，每天匆忙上學，不敢停下腳步，整天被腳步驅趕著的節奏，讓我快喘不過氣來。

雖說「快」是前進的動力，進步的表徵，難道「慢」就一無是處嗎？其實不盡然，我們看每次大樓工程坍塌的工安事故，那件不是因貪快趕工造成。這些攸關生命安全的事，都跟急、快、忙息息相關，不得不慎。

「慢」不是消極、推拖、放任，更不是懈怠，而是穩中求勝，勝中求美，追求真善美的境界。一個人的心中缺少「慢」的元素，就無法體認堅持和忍耐的真諦，更無法去瞭解包容與寬恕。慢下來，可以讓我們看得更高、更遠；靜下來，讓我們想得更周詳、更縝密。

Kafafalifalic no palapatan no mihcaan

Cecay a mihca^, ira ko kasi^nawan, ira ko kacanglahan, ira ko kacihrangan, ira ko kafarawfawan. Sepat ko **kasasiroma^** no palapatan to cecay a mihcaan.

Ano kasi^nawan **i**, sali^tec sa ko romi^ad, sa'amamokot sa ko tamdaw to si^naw, mana'ay a masadak. **O** mato'asay **i'a:yaw**, i kasi^naw no mihcaan i, o kasoy ko **taringoan** no paro^ no loma'. Aniniay a tamdaw mahaento a malalen a mirongo, nika o dingkiay a taringoan ko sapiringo no aniniay, caayto kalecad ko 'orip anini.

I kacanglahan no mihcaan, caay kasi^naw caay ka fa^det ko romi^ad, **tada kanga'ayan** no kalotamdaw a miholol. O pinalengaw i safangcal sa ko lengaw, hofahof sa ko papah, malikat ko nika celak no rohayan no pinalengaw.

I kacihrangan no mihcaan i, **tada fa^det** ko romi^ad mawarak no cidial ko tamdaw, **sapiyan** sa ko matayal to romi^ami^ad. O masafaloco'ay i kacihrangan i, o 'alo'alo^an, pingingoyan, **ano ca** i lidong no kilakilangan, nawhani itira ko kanga'ayan a misasa^mel, mifasaw to fa^det no cidal.

Ka farawfawan no mihcaan, o kaolahan ako a palapatan no mihcaan konini, **nawhani**, sa^mel ko romi^ad kanga'ayan no tamdaw a miholol a talacawacawa. Nengnengen i ma'rid i safohcal sa ko tingting no hinaliti' matiya ci soldaay ko ^nar i ma'rid. I si^naway a lotok i tokos mafayal ko papah no kalokilang, ira ko kahengangay, ira ko maloloay, ira ko kandaway kahirahira no cengel, matiya o ci fodoyay ko lotok to makapahay a fodoy, kakahemekan a nengnengen. O **roma^** sato, i kafarawfawan a romi^ad i tata'ang ko fali, marasras ko maftaay a papah no kilang ato hana. 'Aloman ko misalamaay to fasiyaw i papotal, malalifet a misalama^ to fasiyaw, nima^ a fasiyaw ko satakaraway a mafer? Nengnengen ko fasiyaw no pafasiyaway i, matiya o maferay a 'ayam i kakarayan, kitakarawan ko cahid, toekan no mata a minengneng.

Ano kasi^nawanto ano kacanglahanto ano kacihranganto ato kafarawfawanto i, o pakakotakotay no Kawas to saka nga'ay no serayan saka nga'ay no pinalengaw ato saka nga'ay haca no tamdaw a ma'orip. Itini haca i kafafalifalic no palapacan no mihcaan i, tongal tongal **sato ko** mihcaan no mita o tamdaw, faha:l sato a mato'as ko 'orip.

一年四季之轉換

一年有冬、春、夏、秋四個不同的季節。

冬季時天氣冷，令人難受不敢出門。過去老人家在冬天的季節，常常生火取暖讓全家大小舒服些。現代的人在冬天取暖是用的是電器產品，代替過去的生活方式。

春季氣候宜人，為旅遊的好時光。植物生長茂密，花開的格外亮麗。

夏天悶熱，想到的是河床游泳的地方，或樹蔭底下納涼處，因為在那個地方可以乘涼，避開悶熱的太陽。

秋天為一年中我最喜歡的季節，為結伴出遊的好時光。白天瞭望河床上那片盛開着的蘆葦花，河床似如鋪蓋一層薄薄的雪霜。其次，秋天的風不僅把花樹的葉子吹落於地，好像美麗的蝴蝶般地飄蕩，也把風箏玩家的風箏吹到九霄雲外，似如鳥兒在空中遨翔。

在寒冷的山麓，樹葉呈現枯竭現象，不同的色彩，猶如穿上彩色的新衣，令人奪目。

無論是冬、春、夏、秋，一切大自然和各種的植物，都均衡地蓬勃發展。一年四季之變化，一年又過了一年，歲月不知不覺的過去，似乎多了歲數。

O Re-ci

Mararid kako a misorit to re-ci, soriten ako ko malitemohay a demak to romi'amia'd. **Ano mararid a misorit i**, mapa'icel ko **faloco'**, **pakahadi^di^**, ato malo **pidadingoan to** 'orip no tireng **ko ri-ci**. O roma^ sato, matongal ko fana', **ma'ikes ko harateng**, orasaka mararid kako a misorit to re-ci to romi'ami'ad. **Soriten ako ko nikalalicay no singsi^ ato ina^ ato mama^ ako**. **Soriten ako ko sowal no kapot ako ato niharatengan ako**. Caay ko **sapanengneng to tao ko ri-ci**, **saka** nga'ay kako a misorit to masamaamaanay a niharatengan **ato** malitemohay i 'orip **ako** to romi'ami'ad. Matiya o **masimeday** i 'ariri a dafong, caay ka nga'ay a **mipanengneng i cimacimaan**.

Sa'aya'a:yaw a misorit to re-ci i, **masapa^** ko harateng, o maan ko satoriten **hakiya saan; nawhani, mato malecaday ko** malitemohay to romi'ami'ad; **inacila^ i**, matira ko demak, **anini^** a romi'ad i, matira: to. Nikaorira, caay ka **sawi^** ko faloco' ako. Halafin hala:fin to i, **masalalan to ko** harateng, mafan' to a misilsil to mata'elifay a demak to romi'ami'ad. Soriten ako ko kakalimelaan a demak to cecay a romi'ad, ano kalipahakan to, ano karamoman to, ato ya caayay ko **mamapa:wan** ako a demak.

Satapangan i, caay ko rahodayay a palowad to nga'ayay a pinangan, nikaorira, ano malaheci^ ita a mipalowad kora nga'ayay a pinangan i, nanananam sato kita i ikor. Mala o rahodayay to koya kakaoratan a demak. **Matiraay ko pisorit to re-ci hananay**. Ano pakareko^ kita a misorit to romi'ami'ad i, caay pakatolotolo^ a folad i, nananana:m sato. Caay to ko kakalifotan, caay to ko 'inorong kora pisorit. Kakahad to ko niharatengan ita, mafana' to kita a misilsil to demak, matongal to ko fana' ita a misorit. **Ora re-ci**, matiya o caayay ka lifoten a idang, malo piparatohan ita to masamaamaanay a karorayan kakeseman no faloco'.

Anini^, caay to **pilawa^** kako to romi'ad a misorit to re-ci, ano **maotao:tang to dadaya^ i**, **soriten ako**, matiya o pisolac to wadis **yo** tala'ayaw a mafoti'. Laheciyen ako a **mireko^** konini a nga'ayay a pinangan **a tahada'oc**, o todong no mikilokay kako to 'orip ako, malo **dadingo^** a **patiko^** a **minengneng** to 'orip no **niyah**.

日記

我每天寫日記，這樣可以訓練我的思考、培養耐心及自我反省。

寫日記有很多好處，我們何不從現在起養成寫日記的好習慣。學校的連絡簿其實也是寫日記的一種，只是日記可以無所不寫，是個人隱私。

剛開始時，每天最苦惱的就是寫日記了，實在是不知道要寫什麼。昨天寫的跟今天好像差不多，都像是流水帳一樣。後來愈寫愈有心得後，其實日記就是將一天中，最有意義的事寫下來，無論是最快樂、最難忘或是最特別的事，拿一件事來闡述觀點或抒發情緒。

萬事起頭難，不過一旦成習慣，就會成為一件很自然的事。寫日記也是一樣，只要堅持每天寫，不出三個月就會成為習慣，它就不會再是負擔。接下來你會發現很多事在改變，發現你的思維變廣了，看法多面了，文筆豐富了，記憶增長了。同時你也多了個能任你傾訴的知己朋友。

現在無論多晚我都會寫日記，就好像睡前要刷牙一樣自然。我會把我寫日記的這個習慣保持下去，成為我終身的習慣，同時為自己留下一本酸、甜、苦、辣的回憶錄。