

Palakaw

O palakaw hananay i, o misanga'an malo pikiloma'an no foting, o nika tadamaan no taneng ato fenek no to'as no mita o Pangcah malopifotingan konini.

Itini i kaetip no Fata'an a niyaro', o Laso'ay han no mato'asay a pangangan, saheto o rengorengosan poener ko lengaw, nika adihay ko nanom itira, saka o senasena'an a manengneng iti:ya ho, awaay ko misikolay a pamatang. Nikaorira adihay ko masamaamaanay a foting itira mikiloma', ira ko lilas, o hara, o toda, o komo, o kafos ato rarokoh itira. Nika o tata'akay a foting komaen to mamangay a foting, saka safaloco' sato ko mato'asay, samaanen a paloma' tonini a foting ta ma'orip a maemin saan.

O roma sato, misafaloco' to samaanen ta mangaay itini i taliyok malo pikiloma'an nonini a masamaamaanay a foting saan cangra. Orasaka, doedo han nangra ko dahetal no 'alo a mikarkar misanga' to mimingay a fanaw, parariting han to nanom no 'alo ta micomod ko nanom, masamaanay a foting i lalinik no fanaw awaay to ko katalawan nangra itira a ma'orip.

O sowal ni Lalan painiay to sowal i, toloen ko katatingroh ko pisanga' i lalinik no fanaw ko palakaw saan. Pakalaeno telien ko tata'akay dodoh no 'aol, maloloma' no tata'akay a foting, i kalaeno no dohdoh a dita' ira ko komo ato toda; i sakatosa a tingroh o ma'icangay ca'ang no lalidec, o malo no 'afar ato kafos itira; i sakatolo a tingroh pasaksaken to ca'ang no 'aol maloloma' no manmaan a foting ato nampokoy itira, hay mapa'orip ko mimingay caay ka kaen no tata'akay a foting, fangcal to ko pikiloma'an no manmaan a foting ato 'afar, caay to pitolas a ciwawa.

Ira to ko pifotingan a lihoc, manikaw to foting ano sa ko finacadan, caayay to katayra ira'ayay a 'alo mifoting, sakakomaenan to 'afar ano sa ira to ko 'afar, sakakomaenan to foting ano sa ira to ko kakaenen a foting. Caayay to kanikaw to kakaenen. itiya ho ko mato'asay no mita, mafana' to misanga'ay to ka'oripan no talihocan. Onini a palakaw hananay i, o parayrayan no to'as ho to sapifoting konini, o pipahapinang to taneng ato fenek no to'as no mita konini a ma'orip..

巴拉告—魚屋

北邊阿美族人稱巴拉告 (Palakaw) 是魚的家，是阿美族人發展出來的特殊捕魚方式與智慧。

座落在馬太鞍靠西邊的村落，族人稱之為 Laso' ay。過去那裏是一片沼澤地，卻是各種魚類的棲息地，由於大魚吞食小魚的食物鏈，族人們開始研究如何讓所有魚兒有個可以生存的家。他們也想辦法在周邊打造讓其他魚類有個棲息的地方，因此，他們運用河川的地形挖一個小池潭，池潭和河流相連。

根據 Lalan 的陳述，池潭裡設計成三層魚屋，第一層放置粗大的竹筒墊底，這是大魚的住所；而在大竹筒下方的泥土裡會有鯰魚和小鰻。第二層放置乾燥的九芎樹枝，則是溪蝦和小蝦生長的地方。第三層則鋪上小竹枝，讓有魚鱗的吳郭魚及溪邊所有各種魚類的住所，同時也保護小魚避免被大魚吃掉的情形。

當族人需要捕魚時，也有了捕魚的環境，不必再到遠處的河流捕魚，不虞匱乏。我們的族人早早就懂得維護河川生態環境的理念，魚屋 (Palakaw) 不但是我們祖先傳留下來最環保的捕魚方式，也彰顯出他們的生活經驗與智慧。

Tadasingsi ko riyar

Nano kaemangan tahato'as, tadamaolahay kako tona hekal a tamdaw, maolahay to kakarayan ato riyar; maolahay to lotok ato 'alo; maolahay to kilang ato rengos; mangalef maolah to fangcalay macelakay to a hana, onini a hekal samatiya sa o misahaccaccayan a micoka, matiya o nika langdaw no kakarayan ira ko tomiri'ay a kadit, o soni no tapelik i riyar, o manmaan a kilangan mataliyok no lotok, mapalidong no tata'akay a kilang ko rengos. Nengneg han ko kahacecay no nicokaan awaay to ko kasicowaan caayay to ko mamatawal. nawhani, o fangcal ningra samatiya sa o pasifana'ay a singsi pakafana' to sakino tamdawan i 'orip no mako.

O riyar hananay matiya o wina awaay ko pilongoc saheto o paini ko faloco' a tahada'oc, kalomanmaan haemin sa a micapopo caayay kapili' ko faloco', o nanom no tarawadaw ato 'alo masa'opo i riyar, halo naikoran no faliyos pinaseri' o cikacik, pinafalah a lakaw, o fangclay o tati'ihay caay kasaan haemin sa micapopo, halafin to mapaseta' to no tapelik, maleneng to ko malenengay, mapawpaw to ko mapawpaway, o tati'ihay to mapatalahekal, matiya to o pasifana'ay to tamdaw lohaken ko faloco' namo a micapopo, o manmaan a demakan i, i'ayawen ko pihapinang, misilsil ato maherek to misaharateng, ta itiyaen to miketon ko faloco' samaneng a mireko ko tati'ihay a demak.

Matiya o damsayay a ina ko riyar sato i, roma i pakatar sa patahekal to keter no faloco', nika ira ko milifetay nira misi'ayaw to kalihenawan no faloco', ano masamaan i kinatahtah sa ko faloco' a paini, matiya to o pisi'ayaw to tati'ihay a romi'ad, o toli'i no faloco' salolod salolod han nira ko tapelik, patahekal to 'osi no faloco' nira, nika onini i o pitodod to kafalic no romi'ad, todongay to pidipot nira to wawawawa. matiya to o pasifana'ay kitanan o tamdaw, aka katalaw misi'ayaw to masamaanan kada'atan ato pilifet to masamaanay.

I ka'ayaw no riyar, o lipahakay o lahoday kako, ano masamaan tati'ih fangcal ko faloco', o karahekeran o kararoman maemin sapa'isalan pakafana' to riyar, nawhan, o sacalowayay tona hekal malasingsi no mako cingra, o roma i, o tadasafangcalay tafalahan no faloco' no mako cingra, caayay pi'osi songila sa mitengil to pa'isal ako to kahemekan, kaketeran, kararoman, ka'acangan, o safangcalay a radiw, damsayay a pihinom, caay pitolas a pa'icel, aray mato o ina kiso o riyar caayay pisateked a midipot.

海洋教育家

從小，我是個愛好自然的人，我喜歡天空、大海、高山、小河、樹木、小草，也喜歡花朵。大自然就像一副美麗的畫作，每一幅畫都美麗的讓人難以忘懷。我最喜歡的就是大海，它不但美麗更像個老師教導了我很多人生的道理。

海洋像母親無悔的付出，有寬大的胸襟與包容，大河小溪最終都匯集於大海，就連颱風過後的土石流和漂流木群，甚至是可怕的垃圾堆，無論是好是壞都承受，就像在教導人們心胸要包容，經過分析及思考過後再處理不好的事情。

海洋有時也會展出身為母親的怒容，面臨惡劣天氣，也會憤怒的捲起浪花，在波濤洶湧的表面下，努力的讓海底下保持著平靜，就像教導人們要勇於面對任何困難和考驗。

在大海的面前，我是輕鬆、快樂的，除了是最厲害的大自然教師，也是最棒的心靈垃圾桶，總是默默的聽我分享喜、怒、哀、樂，總是用最美的歌聲，溫柔的安慰、鼓勵著我，感謝大海媽媽無私的照顧。

Caayay pisahadimel

Itini i rakat no 'orip no mita o tamdaw, awa ko mahadimelay sanay a sowal, edeng aca itini i nisafaloco'an ko mahadimelay. Itini i 'orip no mita sahetu to o kaira no tango'or, onini koya tadaso'elinay i rakat no 'orip hananay. Orasaka kita o tamdaw aka ka i roray no faloco' a mikilim toya matiyaay o “mahadimelay.” hananay, ano haenen ko demak malasaka adihay ko tango'oran no faloco'. Ano haratengen i, o saka adihay no tango'or i 'orip no mita o tamdaw, o kaolatek no mita a milaop ko sakamatini, saka o kalata'ang no tamdaw makera aca ko ka'iwilan, pasasotili' han kora ma'iwilay ato kalata'angan, awaay to ko sasowalen, nika o tamdamdaw hananay caay kaeca tango'or aca toya ka'iwilan a demak, caayay to pakaharateng cingra toya karahekeran nira a demak.

Saka, ano sowalen, o satata'akay karahekeran ato ka'iwilan no mita, i rakat no 'orip i, sahetu to kita ko misakawananay. O satata'akay pinalayap i rakat no 'orip, oni to o “kahofoc”. Na itira ci inaan ato ci mamaan pakalayap kita to 'orip, caayay ko satata'akay pinalayap no mita konini sao? nawhan ano awa ko pinalayap, ikor to a awa to ko pinalayap, onini ko litapangan nona sowal. O satata'akay ka'iwilan itini i rakat no 'orip, onini to

o “patay” hananay, ano makera to ko matiniay a demak, o patahtah to no mita to manmaan no malayapay, halo o 'orip to no tireng, caayay ko satata'akay ka'iwilan konini sao?

Kita itini tona hekal caayay to pakafilo a mirepet tona satata'akay pinalayap ato nika'iwil no 'orip, o maan ho ko lalongocen no mita saw? deng to o pisa'icel no mita ko safangcalay, nika kita o tamdaw tahira sa i da'oc awa ko pakareko to mahadimelay. Anini misi'ayaw kita to masamaanay a demak, awa ko caayay ka ciraraw a tamdaw. Orasaka aka to pisalongoc to tireng to malecad to o mahadimelay a tamdaw.

O 'orip hananay malecad o mimaliay, o sacalowayay masakapotay ira ko kalasakan no pimali, o satati'ihay masakapotay ira ko kacalowayan nangra. Orasaka cipatosokan kita safaloco'en kiadihayen ko malahedaway. Saka i rakat no 'orip awa ko masadimelay a masowal, deng i nisafaloco'an ta ira ko masadimelay, itini i 'orip no mita sahto o tango'oray ko iraay, onini koya tada'orip hananay i hekal.

不求完美

人生沒有完美可言，完美只存在理想中。生活中處處都有遺憾，這才是真實的人生。人不能苦悶於那種「完美」的追求之中，這樣可能會留給我們更多的遺憾。其實，人生太多的遺憾，是由於人們過分地追求造成的，人在得意中常會遭遇小失意，後者與前者比起來，可能微不足道，但人們卻往往會怨歎那小小的失意，而不去想想既有的得意。

其實，我們人生最大的得意與失意，都是由我們自己左右。人生最大的得，應該是「生」。我們從父母那裡得到生命，不是最大的得嗎？因為沒有這個得，就沒有以後的得，這是得的根本。而人生最大的失，應該是「死」，當這一刻來臨，我們便須交出所得的一切，包括自己的生命，這不是最大的失嗎？

這最大的得與失，我們尚且無法掌握，又還有什麼得失好計較的呢？你當然應該努力做到最好，但人永遠無法做到完美，以致沒有人會從不犯錯，所以不要要求你自己做一個完人。人生沒有完美，生活中處處都有遺憾，這才是真實的人。

O tamarang

Itiya ho, ira ko tatos a malawidangay, cecay i, i lawacay no riyar ko paloma'an ningra, o cecay i, i lotolotokan ko paloma'an nira. Masasowal cangra tatos, nanay to folafoladan malalitemod to ko paro no loma' ita. Mihai cangra, masasetek to cecay a folad tayni i sawali a loma' no widang, roma to a folad tayni to i lotolotokay a loma' no widang saan.

Maraod to kasasowalan a romi'ad, malikelon to koya i lotolotokay a widang. Tosa a romi'ad ato dadaya ko kaacang nangra, pakaenen noya i sawaliay a widang to samamaanay no riyaray a kinaira, ira ko foting, o ceki, o pecoh, o kalang, o 'orang ato kasaromaroma no talod no riyar, nengneng han noya i lotokay a widang kona sapakaen, sahet away i lotok a ma'araw ningra, safaheka' sa to paini no widang i cingranan, wata ko olah no widang i takowanan saan.

Safaheka'an no paro no loma' noya i lotokay, manengneng nangra koya kalang, matiya to tosa no kapal ko tata'ak nora kalang, awaay ho ko matiniay i lotokay a 'alo a ma'araw sa a masaapa, saka pasowal han no widang toya ngangan no kalang, o 'tamarang' han cingra. Iraay ho ko ikakaay cingranan a tata'ak sa koya widang, ma'orip ho cingra, o sapahawikid ano minokay to kamo. Mahemek a matalaw koya i lotokay a widang, o maan ko sapakaen a pa'orip sa milicay? sowal sa koya widang, teli han i tancon, o isi' aca ko ninanoman nira ma'orip to sa koya widang, saka sanga'ay sato ko pinokay noya i lotokay a widang a minokay.

Talaloma' to koya i lotokay a widang, nawhan o roray misalama i loma' no widang hoca o roray a romakat tona nokay, teli han nangra i tancon koya tamarang, i cani'iw no kofaw a mateli. Lafii to cafool koya fafahi, mipalal to fa'inay sakatihi nira a maisi' a saan, nawhan. caay kapalal, edeng sowal sa isi' han koya tamarang sa, rara sa cingra a tayni i kofaw, nawhan to'eman i laloma', caay katama ningra ko teking a milikat to lawlaw, hokap sa a miraod toya tancon, hlong sa to panco, isi' han to nira koya tamarang, faedeten koya tamarang, saka pa'icel sa pasifkang toya isi'an a mikalat, sa anako' anako' sa koya fafahi a ina miceli', macekok koya fa'inay a mama kalamkam a lomowad comikay a miraod, mamanay saw sa cingra a macekok milicay, kono sa koya wina a mitolo' to 'awa nira, ira koya kalang a mikalat to katofil i 'awa, sakatawaan caka sadak ko tawa, wata ko latetel no faloco' a mapo'i to widang ningra.

大螃蟹

以前一對好友，一個住在東海岸，另一個住在高山裡。他們相約每個月見一次，並說好第一次到東海岸，下次到高山裡，這樣輪流。

到了約定的時間，他們就在東海岸朋友家聚了兩天兩夜，海邊的朋友拿出各種不同的海產，他驚奇朋友如此招待、歡迎他。

山上那家人看到螃蟹有兩手掌大很是驚奇，這是在河裡找不到的。朋友告訴他這叫做大螃蟹，還有一隻更大的還活著，是準備給你們帶回家的禮物。他驚喜地問該餵牠什麼呢？朋友就說只要放在木桶裡，牠只要喝尿就能活，因此那山上的朋友就高興地回家了。

回到家，因為太累了，他就把大螃蟹裝在木桶裡放在廚房角落。半夜太太尿急，先生說你就尿在那大螃蟹的木桶裡就好。那太太就慢慢地到廚房，靠近木桶脫下內褲尿尿，大螃蟹覺得熱，就大力地向上咬，這時這太太就叫痛啊痛啊的，先生趕緊起來驚慌地問怎麼了？那太太蹲著指著她的胯下，就看著那大螃蟹死咬著她的胯下。他想笑也笑不出，內心是多麼的痛恨他的朋友。