



散文

林純青

Cu'is · Ba'lah

U suwal nu i amisay a Pangcah

南勢阿美語

花蓮縣林榮國小族語支援教師

❖ 創作理念

U nika'urip nu aniniay a tamdaw: u sapisanga nu maku a misurit: u sapananukas tu nika'urip miliyaw a misabaluhay tu nikakapah, nga'ay nu tamdaw. matiya u malebakiay malebakiay atu wawa/suna, matiya u tamdaw atu tamdaw.

(Saka cacay) U dadu^duen nu Maramuday: u babahiyan hakulungen ku babainay nu misu, kisu u babainayan ulahen ku babahi nu misu, u kakanguduen nu babahi ku babainay.

(Saka tusa) U dadu^duen nu wawa wina atu wawa: kamu/namu u wawa pitngil tu suwal nu wama wina nu misu, kisu/namu u wama atu ina aka pakaringes tu wawa nu misu, sisa pahabayen diputen pacabayen tangasa i nikatu'as nu heni.

(Saka tulu) U dadu^duen nu Baki Bayi atu wawa/suna: u wawa/suna ka hinalisu tu baki atu bayi kasemuwal kapah kamu haw? tanektek ku tireng namu haw? anu adada patalaisingen. madengay matungal ku kasasu'kapah kasasu'ulah. mangaleb ku caay ka lecad nu ngangasawan a maramuday adihay ku pinanaman tu suwal nu yencumin hananay a ngangasawan matungal ku nika nga'ay kapah kadubah nu nika'urip.

(Saka sepat) Sanga'en ku nika kumud a malacacay atu i syakay niyaru'ay a tamdaw: ka hinasangka tu rimurak nu niyaru', naunhan namakayni i nikasemuwal tu nu pangcah a maringatu miliyaw a misabaluhay a patireng tu sakanga'ay, sakakapah nu nikalacacay atu niyaru'. sisa kinian ku sapisanga' nu maku a misurit kiyaru. manga'lay kaku ira ku makumuday a dadmaken sikining nu mita u pangcah hananay, patulesen a pararid ku bungka atu suwal nu mita u pangcah, tu sapi aray! tu nipabelian nu matu'asay tu tadamaanay a zaysang/dabung tu sakacaaw ka lasawad.

重新建立美好、合宜的關係，如夫妻關係、親子關係、親屬關係、人與人之間的關係。

（一）夫妻的本分：作妻子的當順服丈夫，而作丈夫的也要愛妻子，妻子也當敬愛他的丈夫。

（二）父母和兒女的本分：作兒女的要孝敬父母，作父母親的不要惹兒女的氣，並且教育兒女，照顧好陪伴著他們一起成長。

（三）祖父母和孫兒女的本分：孫兒女要常常探望祖父母、問候生活起居作息、健康狀況送醫等等。可以增進情感交流、互動。甚至於有異族通婚的子女們，可以多元性的學習族語，即將是多采多姿豐富的人生。

（四）營造社會社區居民的凝聚力：多多參與社會團體以及社區部落各項的活動，漸進的從族語開始重新建立美好、合宜的關係。這就是我創作的理念。同時盼望族人有一個共同的使命，傳承阿美族文化、族語來感念先祖所留下來的寶貴資產不致流失。





散文

U nika'urip nu aniniay a tamdaw

U nika'urip nu aniniay a tamdaw, midudu tu milaw'itay, micidekay a kapahay, anu u nika'uriptu nu lalabu nu luma', anu u nika'uriptu nu maramuday, anu u nika'uriptu i syakay paynu niyaru', midudu amin tu nikacakat nu ziday. I ayaway u nika'urip nu tamdaw, matawa tu pacupiyaway, caay katawa tu pakuyucay, aniniay u nika'urip nu aniniay a tamdaw matawa tu pakuyucay, caay ka tawa tu pacupiyaway. U sakasaan ninasuwal, macakat ku ziday, makatar ku balucu' nu tamdaw, u pietan a cacay ku masimsimay, sisa adihay ku patelacay a demak.

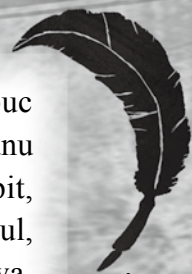
U nika'urip nu aniniay a tamdaw, ira ku malecaday a adada u rawraw nu balucu' atu caay ka riharay nu balucu', masamahaen saw? Anu mabecubecul ku nikaenan kapakapah ku nika'urip, nika marawrawhen caay ka riharay, su'elinay si adada ku balucu' kiyaru.

I sakatusa a pulu' ira ku cacay a ziday, kalamkam amelik ku nikacakat nu zensekay, anu u kecitu, u pisimsimtu nu tamdaw caaytu kalecad tu i ayaway, i ayaway a nipimelaw tu su'elinay a demak, nika aniniay a tamdaw caay ka haen saan.

Sisa amaanen naca saw, ku nika'urip nu aniniay a tamdaw, ira ku nikacacabi tu maamaan, u aniniay sa a nika'urip ku masimsimay, caay tu pisimsim tu i ayaway a nika'urip, u pakayniay i nikakapah nu balucu', atu nikatadamaan nu demak, i nipidudu tu nikasumad nu aniniay a nika'urip, masumad ku pisimsim.

Saka cacay U nika'urip nu lalabu nu luma'

Anu melawen ku nika'urip nu lalabu nu luma', ma'ulah ku heni u maramuday sa a tatusa ku maruay i lalabu nu luma', caay ka nga'lay a madadapu atu wama, wina nu babainay, atu wama, wina nu babahi, manga'leb caay ka dadapu tu misubucay a wama, wina, ma'ulah ku heni tu nika tadamaan nu nika'urip. Malekamikuli' a maramud, u wawa nu heni pasubelid han i misimaway tu wawa a kaitiraan nu wawa amin, micudad i yuci-eng ku ruma a wawa, taputal a kemaen, matiyatu u liwkang ku luma', u sakabuti' pahanhanan aca a kamaruan.



Cacay tusa, ku nipisubuc tu wawa, u ruma satu caay ka nga'lay masubuc tu wawa, manga'leb ku lalabu sa nu luma' malecad tunu Amilika, malecad tunu Ripun ku pisanga, u nikakemaen satu malcad tunu Amilika, caaytu kasialapit, u pu'ut, u kalilingtu ku sakakemaen, u wawa atu baki bayi caaytu kasasuhulul, awaaytu ku naayaway, u tuluay a rayray nu baki bayi, wama wina atu wawa, malecapu a maru' i lalabu nu luma' matiyaay a lipahak, awaaytu anini.

Yu semuwal kita anini u nuhulam tu amin, matiya caaytu kabana' tu nikasubucan nu nira a niyaru' nu rira, u ngangasawan, u lalumaan, matiyatu u baluhay a maruay a tamdaw. Ira ku caay kalecad nu ngangasawan, nu maramuday, cima kaku hakiya, caay kabana' u malunima a ngangasawan kaku hakiya? Pakayni tunu nira a ngangasawan, u mamalasawad ku matiniyay a ngasaw.

Sisa u cacay nu tanetekay a lalabu nu luma' a nikau'rip, u misakilemelay a pasubana' tu i lalabuay nu luma', u sakakapah nu wayway nu tamdaw, sisa u wayway nu tamdaw atu lalabu nu luma' u mararitinay. Sisa, u sakalipahak nu lalabu nu luma', pakayni i pisakilemel a pasubana' tu sakakapah nu wayway nu wawa, sisa ira ku semuwalay a tamdaw, "U wawa hananay u sakalipahak nu lalabu nu luma' tuna malabades a pahabay."

Sulinay, caay kaw dadayumen a patireng tu cacay a luma'. Mangaleb a pahabay, pasubana' tu wawa u cacay a sapicudad a minanam, misuayaw kita tu remiamiad i masamaanay a kalabadesan a demakan, mangeru' ku tamdaw, sisa caay ka lipahak ku nika'urip nu lalabu nu luma'.

Anu mangalay kita a lipahak ku nika'urip nu lalabu nu luma', namakayni i sapaubana' tu saka'urip nu lalabusa nu luma', u tadamaan a nipiarawan nu mita u saka caay ka rawraw nu lalabu nu luma' atu pay nu niyaru', u sakariharay nu nika sasukapah nu tamdaw atu tamdaw.

Saka tusa U nika'urip nu maramuday

Yu malhululhenay malaleditu i lalabusa nu luma', anu masasukapah maramud, anu caay ka sasukapah caay ka ramud, ira ku mapuyapuyay ramudsatu, ira ku caay ka ngalay a siwawa, matalaw a malabades ku lalabu nu luma', a puru' ku nikaramud, awaay ku tangasaay i nikatuas nu 'urip.



散文

U nikaramud nu aniniay a tamdaw, aluman ku i ayaw nu nikaramud malaleditu, maramud satu caay pidudu tu nisuwalan nu paramuday, u nikaramud nu aniniay a tamdaw, caay kalecad ku nipisimsim, ku nipiditek tu aca nu maramuday, malecinuwas satu.

Caay hakiya pakasimsim yu maramud itiya, i cuwatu kuya nikasasuwalan, a tatusa, suwal sa tangasaen nu mita i cacay a patekenan ku miheca, nu nikaramud nu mita nasaan, arawhan matiya u misalamaay nu wawa, sisa u nika'urip nu maramuday, i nikasasu'ulah a malaledi' i nikamaru i lalabu nu luma' a malcabay nu nikaramud, anu cacay ku ma'ulahay a nikaramud, awaay ku 'ulah a micamul, awaay ku 'ulah lipahak nu nikaramud a tatusa. Sulinay, u nikaramud hananay madengay a minanam, anu ira ku sulinay a 'ulah.

Ira ku cacay a maramuday tangasatu i tulu a pulu' ira ku tulu a mihecaan ku nikaramud nu heni, masimsim nu heni yu makamaramud sahen, misakilemel a masasukapah ku heni, sisa caaypakasimsim, ina babainay makatar tangki, sanisani satu pakatulu a remiad macacihitu a maramud, pakalima a remiad, tataak ku nikacacih, tadamatalem ku nguyus nina babainay anu macacih atu babahi cira caaypisurar.

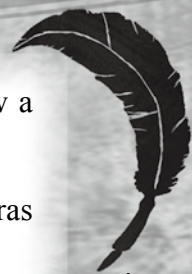
Saka tulu U nika'urip i hekal pay niyaru'

U nikaurip nu aniniay a tamdaw, i kasa niyaru', ma'ulah patireng tu kakuliyannu nira, u nu nira a ka'ulahan:

(U saka cacay) Mipatiyam a mietan tu kakaenan: u sakaranam, u patuwamiyay, u nananu'man tu kabe, tu suyko, tu kalaoke, tu kahirahira nu kakaenan.

(U saka tusa) Mipatiyam tu kakuliyannu: pacakay tu huking, pacakay tu sakatanektek nu tireng, pacakay tu sakabangcal nu pising, pacakay tu buduy, mitanumusi tu pida, pacakay tu dingwa/soci, pacakay tu sidusiya karireng, misiwbay tu kahirahira nu kakuliyannu.

(U saka tulu) Mituwanay tu kakuliyannu: pacakay tu luma', pacakay tu sera, pacakay tu umah, misiwkay tu kuli a midiput tu adadaay, misiwkay tu maramuday, mituwanay tu kahirahira nu kakuliyannu.



(U saka sepat) Mituwanay tu sapiliwku a kakuliyen: papiliwku tu tamdaw a mihulul i ruma a niyaru' misiwbay tu kahirahira nu sapiliwku.

(U saka lima) Mituwanay tu sapiunpang a kakuliyen: parakat tu bunak baras a sidusiya, parakat tu yulansya tu kahirahira nu sapiunpang a kakuliyen.

(U saka enem) Mituwanay tu sapiliwku: u pilabinan nu miliwkuay, u piliwku i ruma a tapang nu niyaru' a mihulul tu kahirahira nu sapiliwku.

Ira i singbung ku semuwalay, “U sasababahiyan a pataluma' ku misiwbayay tu kakuliyen a babahiyan, mangaleb ku mabana'ay a mitinaw itira a misiwbaytu kakuliyen pacakay tu kahirahira nu kakuliyen. U misiwbayay a babahiyan hananay, paytemek takudul, malaluk minanam, palipahak tu tireng, pariharay tu lalabu nu luma', milaheci tu misiwbayan a kakuliyen, tadamaan tarakaw ku 'ulah tu sakitamdaw saan, u ita amin nu kasaniyaru' nu babahiyan, u heni a cacay ku makaraheciay tu maamaan a demakan, u ya misiwbayay a babahiyan.” Paririd haw kisu tu suwal nu maku?

Sisa ira satu ku nikasemuwal nu mikingkiway a tamdaw tunu syakay kasaniyaru', “U nika'urip nu kasaniyaru' hananay u tudung u nika'urip nu remiaremiad, u nika'urip nu cence, u nika'urip nu tukay, u nika'urip nu bunka, u nika'urip nu mikulitay, u nika'urip nu sinzya amin nu nikakumudan a ngangan. U nika'urip nu syakay kasaniyaru' hananay u tatudung nu masacacayay makumuday a dantay a malecapu, anu masamaamaanay a kakuliyen, pakayni i suwal nu syakay kasaniyaru' awaay ku sasawaden, masasupaayaw masasupadang amin.” saan.

U nika'urip nu aniniay a tamdaw, a ira ku tarakaway micidekay, masana masa'uripay, midudu tu nikasumad nu ziday, a nikasabaluh patireng tu caay ka lecad, mibalic tu kasahirahira nu maamaan, sisa u nika'urip nu maramuday mahaenaytu u ka'ulahan nu maku ku tapang, anu caay ka sasukapah ku heni malicinuwastu. Sisa cacaytu ku nikaramud, mala adihayaytu ku lalabu nu luma', sanisani mibalic tu kakuliyen atu tawki, nika tangasa sarikulay sikaanubantu ku balucu' miliyas tu mu'ecelay mamecelay a lalan, sisa mahaen kasemuwal nu heni “anu ma'ulahtu kaku, mamaannaca saw!”



散文

Kinian ku nika'urip nu aniniay a tamdaw, anu lalabu nu luma', anu maramudaytu, anu kakuliyantu, a sirumasatu aluman tu ku mimelawan, anu melawan awaaytu ku semuwalay a tamdaw masamahaenaytu ku nika'urip saw. Sisa anu misumad tu nika'urip nu lalabu nu luma', u luma' hananay madengay mitumes tu 'ulah i lalabu nu luma', madengay papilaliw tu nikabaeket nu inurung nu lalabu nu luma' a malupihinangan pilimekan. Simsimaw nu mita maanen atu lalabu nu luma' a misanga ku cacay a matumesay nu diheku ku lalabu nu luma' saw? Na makayni i balucu' nu cacay a tamdaw a maringatu a misumad kiyaru.

Ira ku cacay a radiw nu kiristukiw u lahen ku luma' nu mita, "U lahen ita ku luma' ita, cukeren ita tanektek kita, damaen ita, lipahak kita, masasisulul malemed kita, ka sasi'ula'ulah, ku parusa nu mita, u remiad u labii', u lahawta ku luma'sa nu mita." sa kinian a radiw.

Anini, u nika'urip nu aniniay a tamdaw singarih tu nikatarakaw nu sabaluhayay a miheca, maanen ku saka adidik nu pimelaw tu dingwa/soci a tuki, mahaenay ku nisangaan nu aniniay a tamdaw naunsaan masulut nu tuki nu dingwa/soci, u balucu' itiratu amin i lalabu nu dingwa/soci. Mahaenay sisa, u misuritay tu aniniay a singbun mikinsa tu zensekay, na makayni i wawa, i masakapahay u cacay a remiad mimelaway tu dingwa/soci pitu ira ku pangkiw a tatukian, u matu'asay u cacay a remiad mimelaway tu dingwa/soci walu ira ku pangkiw a tatukian.

U tatudung ninakaasemuwal, lalimaay a tatamdawan ira ku cacay a tamdaw, i muketepay a bunkang mimelaw tu dingwa kinacacay, anu mahaen ku nikalatusa nu balucu' nu tamdaw adihay ku caay ka kapah caay ka tatudung kiyaru, i tirasa masarucud i dingwa, tadamademec ku tabaku ku epah, masapa ku nikabuti nu tamdaw.

Anini mamelaw nu maku i dingwa/soci ira ku cacay a babahiyan a wawa, remakat i lalan, mimelaw tu dingwa/soci cira ku mihabelutay tu adidikay a karireng mapulin i terung nu lalan, tunamahaen satu i aayaw nira tayni ku tataakay a karireng peleng hantu a mimermer. Sulinay tadasinaadaan sa! Kemelkel kita a mimelaw! Sisa semuwal ku mikingkiway tu balucu' nu tamdaw, "I tiraen ku dingwa/soci nu misu i alubu, aka i tiraen i lubuc, u saka adidik nu nikaduka."



U salikulay satu sapaherek a suwal

U sarikuray satu, u nika'urip nu aniniay a tamdaw, awaay ku kilemel, u mamabana' kita awaay ku kilemel hananay a nikasemuwal u tatudung nu baeket nu inurung kiyaru. Sisa, u aniniay a tamdaw u mamabana' tu baeket nu inurung hananay, yu malitemuh nu misu ku masamaanay a demak, anu adihay ku nikabana', adidik ku baeket nu inuring. Anu sikabana'an tu baeket nu inurung, iratu ku sapipalasadaw tu baeket nu inurung, na makayni i nika'urip nu tamdaw a malingatu, u kakalumelaan ka ira ku cacay a tanektekay a tireng a balucu'.

Maanen a misanga saw? Namakayni kiyaru nanikaalaan tu nipabelian nu wamaikakarayan tu ci tanengay a balucu', u taneng hananay, u sakakilemel, u sakabana', u saka'ulah nu balucu' tu tamdaw. Sisa pananukasen i sulinay a mamelaway i hekalay a misangaan nu wama i kakarayan, ka u balucu' ku sapimelaw tu liwliwtan a nikamaruan nu misu, itini a masapinang ku tuki nu kakarayan, ku tuki nu sakalemed nu sera, ku tuki nu sakasasunga'ay nu tamdaw anini, anu melawhan u yanantu kalangdaw nu kakarayan, u yanantu kalangdaw nu sera, u yanantu kabaeket nu tamdaw, u mahaenay a nicketunan a rikec caay ku mamasumad.

Sisa papinukasen ku balucu', u sakasaan a semuwal nu maku, kapalal, makumud, padadudu, miketun tu sakasipinang nu ngangasawan nu misu, anu icuwacuwatu a maru', padaduduen ku serangwan nu ngangasawan, u suwal nu ngangasawan nu mita u pangcah, a miaray tu nipabelian nu matu'asay tu tadamanay a kapahay a zaysang tu saka caay kalasawad.

Anini satu a tatukian, u balucu' papinukasen a pasayra i sulinay, i rebungen ku pisimsim, "Na itini kaku a subucan, na itini kaku a tataak." Matiya u tinaku tu marasrasay a papah minukas i lamit, u tatudung nina suwal sakapahen ku nika'urip i hkal, haenen u nikaurip nu niyaru' ku nika'urip, itini i 'urip nu misu, i 'urip nu maku, masadak ku mucelay, nga'ayay/kapahay, sulinay a nika'urip.

Anu mahaen ku pidemak, makilim kuya masidayay a 'urip nu misu tu pinapina a muketepay a miheca, u cabay amin! Patahekalen ku nika ira nu misu nu maku, a misumad tu 'urip nu misu nu maku, tangasa i salikulay masanga nu mita ku cacay a tanektekay, lipahakay a syakay kasaniyaru' a nika'urip nu a niniay a tamdaw.



散文

現代人的生活

現代人的生活追求卓越，無論是家庭生活、婚姻生活、社會生活等等，都隨著時代的趨勢。過去時代人的生活是笑娼不笑貧，現代人的生活是笑貧不笑娼。換句話說，時代越進步，人的心越敗壞，唯利是圖，以致非法的事層出不窮。

現代人的生活有共同通病就是憂鬱與不安，為什麼？即使生活物質是那樣的富足，卻依然是感到焦慮與不安，主要是心靈出了毛病。

現代人的社會新觀念二十一世紀，全球快速繁榮發達，無論是科技、人文觀念都與過去不同了，過去認為對的事，現代人卻不以為然。

由於現代人的生活中各方面都有競爭，只顧眼前的生活，不再顧慮過去，有關聖賢、道德的問題，應隨著時代生活改變，觀念也變了。

一、論家庭生活

只喜愛夫妻兩人居住，不與公婆、丈母，甚至父母住在一起，注重精簡，有品味的生活。夫妻倆忙著上班，孩子托育嬰中心、托兒所、幼稚園，在外搭伙，家就變成了旅館，只是休息、睡覺的地方罷了。

孩子只生一個、二個或根本不想生小孩，甚至家庭的擺設都是比照歐洲式、西洋式、日本式的建材模式，飲食是西式的餐點，幾乎沒有在使用筷子，以刀叉、湯匙為替代。孩子與爺爺奶奶之間沒有互動了，沒有像過去三代同堂的樂趣了。

語言完全以國語為替代，似乎都不在乎自己出生的家鄉、本族群了，與新住民沒有什麼區別了。有異族通婚的，誰是誰都不知道要歸屬那一族群？對自己本族群，將漸漸消聲匿跡了。

一個健全的家庭生活，要著重於家庭教育，能塑造完整的人格特質，人類的品格與家庭是息息相關。因此，家庭氣氛對兒童的人格培育發展是相當重要的，有人說「小孩是家庭最甜蜜的負擔」。

的確，成立一個家庭是不容易的，養育孩子更是一門學問，面對日常生活各種疑難雜症，常使人疲於奔命，讓家庭生活陷入枯燥無味。



要享受快樂家庭生活秘訣—使家庭生活樂園，就從家庭生活教育，主要目標是預防家庭及社會問題，促進和諧的人際關係。

二、論婚姻生活

以自由戀愛，先試婚（同居），合則結婚，不合則分開，有的奉兒女之命才結婚，有的根本不想生小孩，深怕有家庭累贅，婚姻的日子，總是那麼短暫，很少能持守到終身。

現代人的婚姻生活，絕大多數是婚前不守貞，婚後不守約，現代人的婚姻生活觀念，價值觀不同，就以離婚收場。

結婚時的誓約，百年好合、歷久彌堅、伉儷情深、轟轟烈烈的愛情故事，終將當兒戲。夫妻的婚姻生活，著重於親密關係，而婚姻伴侶的相處之道，如果只有單方面的愛情而結合的婚姻，沒有愛的交流，結果是雙方無法獲得幸福的婚姻生活。其實，婚姻是可以經營的，只要有真愛。

有一對夫妻結婚已滿三十三年了，回憶起新婚的磨合期難以想像的，脾氣暴躁的丈夫與妻子是三天小吵、五天大吵，一向牙尖嘴利的丈夫與妻子吵起架來更是得理不饒人。

三、論社會生活

現代人的社會生活，喜愛自己創業，按著自己的喜好：

（一）餐飲業：如早餐店、麵食店、集鮮飲料店、咖啡店、冰菓店、卡拉 OK 店等。

（二）直銷事業：如保險、健康食品、化妝保養品、服飾店、金融投資、智慧型手機專賣店、汽車行銷等。

（三）仲介事業：如房屋買賣、土地買賣、轉介外佣、外籍新娘、婚姻徵信社等。

（四）觀光事業：如旅遊、觀摩。

（五）運輸業：如砂石車、遊覽車。



散文

(六) 旅行社：如旅館（民宿）、出國旅遊等等。

有一個新聞報導說：「直銷事業的女人一定要娶回家，特別是網路行銷進行直銷事業，從事直銷的女人，積極向上、勤奮好學、快樂自己、和諧家庭、成就事業、道德高尚，所有社會女性，唯一能實現一切所擁有的，就是從事直銷的女人。」你同意這說法嗎？

有一位社會學家說道：「社會生活是日常生活、政治生活、都市生活、文化生活、藝術生活、宗教生活的總稱。社會生活是一個整體，各行各業的工作，對社會來說是不可缺少的，任何職業都相互關係。」

現代人的生活，要有高格調、注重生活品味，隨著時代的潮流，標新立異、貨暢其流，婚姻生活以個人喜好為主，不合就分開（離婚）。造成單親、多元家庭、工作常常換雇主，可是到最後因利益薰心而偏離了正道：「只要我喜歡，有什麼不可以！」

這就是現代人的生活，無論是家庭、婚姻、工作，已司空見慣、見怪不怪的生活態度。若要改善家庭生活，家可以是個充滿愛的地方，可以讓家人逃避壓力的避難所。這值得我們一起思考，如何有效地與家人創造一個充滿溫馨的家庭呢？從個人心靈的改變開始。

有一首基督教詩歌〈愛我們的家〉：「每個人愛它，家就有光彩；每個人付出，家就不孤獨；每個人珍惜，家就有甜蜜；每個人寬恕，家就有幸福；讓愛天天住你家，讓愛天天住我家，不分日夜秋冬春夏，全心全意愛我們的家。」

目前，現代人的生活最依賴螢幕的高科技，如何有效減少與螢幕對望的時間，就是現代人的創意，正為那些無聊時間漸漸被手機所占領，心沉迷在手機螢幕的世界中了。因此，時代雜誌做全球性調查，從兒童、青少年平均每天看螢幕的 7.5 小時，而成人平均每天看螢幕 8.5 小時。

也就是說，五人當中就有一人，每十分鐘看一次手機，這樣的分心造成了許多不良後果，只專注在手機上，勝過菸酒的上癮，也影響了人的睡眠。

最近在網路上看見一位女孩過馬路時一直滑手機，自己撞倒小貨車倒在地上，前面來了大卡車輾死在車底下，真是淒慘啊！慘不忍睹！心理專家的建議：「請將你的手機放在包包裡，不要放在口袋裡，至少能減少意外的傷害。」



結論

最後，現代人的生活中，往往是充滿無力感，要知道無力感就是壓力。因此，現代人必須要了解壓力，當你所面臨的事件，瞭解越多壓力感就越小。一旦認知壓力，就有效地化解壓力，務必從個人的生活層面做起，當然最重要的要有一個健康的身心靈。

要如何營造呢？也只有得著天父所賜予智慧的心，智慧就是力量、知識、愛心，回歸大自然，用心察看周遭環境，天時、地利、人和的處境，天依然是藍藍的，地依然是綠綠的，人依然是熱熱的，這樣的定律是永遠不變的。

回歸大自然，換句話說，甦醒、合一、傳承、命定，無論處在任何環境中，要傳承族群文化、族語，來感念先祖留下來的寶貴資產不致流失。

此時此刻，將心反璞歸真，深深地思考：「我出生在這裡，長大也在這裡。」就如比喻中的落葉歸根，就是要好好地生存，用部落的生活習慣生活，在你我生命中會散發單純、自然、樸實的生活。

如此行，才能找到數十年來失落的自己，族群朋友們哪！彰顯你我同在，來翻轉你我的生命，最終必能創造一個更健康、更快樂的社會現代人的生活。