

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（四縣腔）

編號 3 號

### 【芋荷葉个智慧】謝錦綉原作

這幾年長透會在報紙、電視新聞看著，魚仔肚屎留等各種个塑膠絡仔。

現下因為塑膠絡仔便宜又利便，毋管燒个、冷个、冰个，總下用塑膠絡仔裝，無論上山下海，大隻細隻，用過就挑忒<sup>1</sup>，大家慣勢恁樣無限制个使用塑膠絡仔。

三不二時看著新聞報導，海鯪死在海脣，研究人員切開厥肚屎，發現海鯪毋係發病死个，係因為食忒多人類擲在大海裡肚个塑膠絡仔，佢無法度消化正死忒个。海鯪歸身仔塑膠粒仔个毒性，其他个海魚乜共樣有，人又捉魚仔來食，這毒性又轉到人類本身來。結果就恁樣輪迴，魚仔源頭減少，大環境污染，人類自家乜係大食物鏈其中之一，健康當然大受影響。

今年正月年過忒，佢對嘉義上來臺北寮一兩個月；吾姊戴新店山頂，有所在好種菜，逐擺有菜好摘，佢就坐車仔拿來分佢。

第一擺拿著佢用紙絡仔裝等个青菜，佢先放冰箱，等到愛煮个時節，正打開紙絡仔來看，啊哦！正知紙絡仔裡肚還用三層芋

荷葉包等，毋係用塑膠絡仔袋。佢就想：「阿姊啊，你正經跔毋著時代咧！這下還有麼儕用芋荷葉包東西？」佢暗暗在該笑阿姊。

無想著，先拿出一種菜食，旨食个菜用原本个芋荷葉包轉去，繼續放冰箱。過兩日菜食忒，去拿第二種菜个時節，打開芋荷葉，包在葉肚个青菜，還本本萋萋！到這下，佢正知芋荷葉恁好用。

這下个時勢，科技進步盡遽，大部分人總係認為新个發明較進步，舊換新，舊東西大家就挑忒。

毋過，毋管新抑舊，大家總愛想較長久、想較遠兜仔，該兜毋會綿、毋會歿个垃圾，緊留緊多，留到最尾，地球總會分垃圾搵忒<sup>2</sup>；到該央時，人無法度戴地球，後代子孫乜毋知愛歇在哪位正好？

芋荷葉毋單淨做得保存青菜、魚仔、肉，效果乜比塑膠絡仔較好。東西食忒，摻芋荷葉挑忒，佢轉到泥肚，自然綿忒，就會變做肥料養分，全無打爽。芋荷葉無毒性，毋會污染環境，顛倒分地球淨俐，分人類康健，這係頭擺人个智慧，愛記得正好。

<sup>1</sup> 挑忒：音 tiau` ted`；淘汰、丟棄。

<sup>2</sup> 搵忒：音 eb` ted`；掩埋、埋藏。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（四縣腔）

編號 6 號

### 【網出阿姆个背影】徐熏琪原作

網路就像係一面洋洋洋洋無邊無脣个大海，網等人同人之間个距離、網等世界个脈動、網等日常生活。佢，就像係一尾魚仔，輒常洄入網肚遊遊野野，緊洄緊深、緊洄嘎緊遠……。

還記得讀國中愛開學个前幾日，阿姆拿等一支手機仔講愛分佢用。頭下碼，佢疑狐自家个耳公係毋係有聽差，緊擦等手機仔，歡喜到奈毋得，心肝肚恗想，佢總算乜有一支手機仔哩！正想講愛仰般好好來使用這手機該下，就聽著阿姆講：「分你手機仔，係方便你摺屋下人聯絡事情哦！毋係分你拿來變鬼變怪个，也升國中哩，自家愛曉得自重，敢做得到？」佢踈等點頭講：「阿姆放心啦！佢用手机仔定著會有準則。」

續等幾下日，手機仔裡肚三不二時就跳出遊戲、社交軟體个訊息，「阿姆放心啦！佢用手机仔定著會有準則。」這句話早就變成一陣風，飛到天背遠去哩！

網路世界切斷阿姆摺佢之間个信任，毋多知仔同屋下人講話个時間緊來緊短，同手機仔相處个時間越來越長；搵手做家务个時間緊來緊少，洄落手機个時間越來越多，佢就像今這下个低頭

族共樣，一旦手機仔拿在手頂，愛放下來係無恁該个事情。

記得有一日食飽夜過後，佢堵好摺同學搞等緊張刺激个線上遊戲，阿姆喊佢好去洗碗筷也，佢詐意仔無聽著，過無幾久阿姆又過喊加一擺，佢就謹等應講：「大細心！逐擺就喊佢！屋下淨伸佢一儕人喲？」無想著這句話深深刺入阿姆个心。阿姆聽著過後，就恬恬行入灶下去洗碗。佢看著阿姆洗碗个背影，感覺著頭下對阿姆堵堵撐撐<sup>1</sup> 蕚然過分，就遽遽放下手機仔同阿姆會失禮，摺阿姆手頂个碗筷接來洗。

該暗晡為著這件事情睡毋落覺，腦膈肚浮出阿姆洗碗个背影，該背影就像係一面鏡仔，照等阿姆腰拑背吊个身影，嘎映出佢無坎無像个態度；照等阿姆對佢个開容笑面，嘎映出佢對阿姆眼眴眴仔个面目。更深夜靜，佢个反省比夜還較長，經過這擺个事件，正意識著佢个日常生活既經分網路世界縹緲，漸漸仔疏離對屋下人个互動。故所，佢想尋轉阿姆對佢个信任，愛自我要求正確來使用手機仔，學校作業定著愛先做忒、家务搵手做忒過後正使用手機仔，還愛記得同屋下人多共下，大家和和接接過日仔該正係盡有溫情个家庭生活。

<sup>1</sup> 堵堵撐撐：音 duˋ duˋ cang cang；頂嘴。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（四縣腔）

編號 9 號

### 【舉重仙女】蔡承軒原作

阿美生來拗蠻靚，親像仙女下凡。

厥爸盡驚阿美在路項堵著惡人無結煞，就尋健身教練來訓練阿美。一開始恁著阿美會反抗，無想著阿美上課過後嘎中意去練舉重。後來，阿美一下課，毋係在健身房就係去健身房个路項。

阿美進步當遽，擎个重量也緊來緊重。雖然會試著已食力、已辛苦，毋過佢看著自家个進步就感覺著當值。有時節練到歸身仔瘦軟痛，也當想愛推懶；有時節無細義著傷，也會想愛放棄。逐擺阿美愛放棄該下，就會恸著有人講過：「危險係真實存在个，毋過愛驚佢無？係若个選擇。」在訓練个過程裡肚，佢了解，愛看著山頂項該恁靚个光景，定著無恁該。

一瞞目，過地幾下年。這下舉重對阿美來講就像啟氣樣仔恁自然，佢想愛做一個舉重運動員，同鍛鍊身體个觀念傳揚分較多人知。教練試著分阿美參加比賽个時機到地，阿美無分大家失望，在頭一擺比賽就得獎。佢嘎一息仔自滿都無，因為阿美有還較大个目標，該就係愛參加奧運。

逐日訓練過後，教練都會陪等阿美共下看優秀選手个影片，

檢查自家還有哪愛改進个。阿美也陸陸續續去參加比賽，漸漸仔有緊來緊多人識佢，外背个人同佢起一個名仔，安到「舉重仙女」。

經過千辛萬苦，阿美總算得著代表臺灣參加奧運个機會，這係佢恁多年來个夢想，毋過時間當急，佢跔等就加強訓練，想愛拿出最好个表現為國家爭光。

在恁多湛斗人才个奧運場項，無半儕知阿美係麼人，甚至於還有兜仔藐視這個頭一擺來參賽个黃皮膚个細妹仔，毋過阿美知佢眼時愛做个就係拿出最好个表現，毋使聽人狗呷烏蠅，正經強个人係用成績來講話个。跔等比賽个進行，就算阿美个分數一時間跔毋著人，佢還係煞猛牯齧等牙根毋放棄。盡遽，就來到最尾一關个挺直擎<sup>1</sup>地，教練同阿美參詳過後打算盡命牯去拚，分佢去試擎毋識擎過个重量，係講成功地，阿美就會係這屆奧運个金牌得主。

包尾十分無採，阿美落鼓<sup>2</sup>地。佢顛倒毋會試著見笑，因為佢知就算落鼓地，總比無試過正來後悔還較甘願。阿美發誓，四年過後愛重新轉到奧運个比賽場項，來同臺灣爭取一坵金牌！

<sup>1</sup> 挺直擎：音 ten` ciid kia`；挺舉。

<sup>2</sup> 落鼓：音 log gu`；指失敗。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（四縣腔）

編號 10 號

### 【燿窯仔】劉玉蕉原作

打早，就聽著阿婆吩咐阿姆，去市場割兜仔豬肉、買兜仔薯魚轉來，「欸，恁古怪！有麼人做生日係無？」問過阿婆正知，係滿姑愛轉妹家，怪毋得阿婆恁歡喜！探著滿姑轉來個時間，佢走去莊頭阿惜姨個雜貨店等，佢頭勾勾仔緊眺望。姑丈個車仔盲駛兼，佢就走出去攞手哩，姑丈車仔一頓恬，佢就蹶上車，滿姑笑等講：「屎拙盲坐燒，就愛下車吔，恁大閒情！」知佢歡喜，佢尖入車肚就同姑表姊妹仔大聲搞起來。

滿姑帶個等路已錫人，逐儕都有一份以外，車後斗還有一大布袋個番薯，阿婆講：「番薯恁多仰結煞，無就來燿窯仔好啦，屋背田項個泥，上禮拜正翻過，大體怕燥哩，佢來燿窯仔，愛無？」「好哦！讚啦！」聽著有好搞，佢這兜黏時就應好。

起窯哩啲，阿爸拗三砵大泥團做門，窯身就尋像厥拳頭嫲恁大個泥砵來結，疊高吔還過愛慢慢收兼來，幾下到，結到半爛爍又屙下來，「唉，老刀嫲無鋼哩，無恁該啣<sup>1</sup>哦！」臨尾還勞攪阿姑丈搵手，正順勢搵好。窯一起好，阿哥就發號命令哩，佢喊佢

摻姑表姊妹去撿樵草，阿姊負責起火、架樵，大姊當分人倚恃得，火畀掌到猛猛猛，紅紅個火舌對泥砵縫項鑽出來，像愛食忒人樣仔，害佢這兜閃到遠遠遠，無幾久，泥砵就像甜柿恁仔紅啲啲哩！

「好勢哩啲，樵莫過架，火退出來，就做得擲番薯入去哩！」阿婆恁仔講。火炭掙<sup>2</sup>開來，番薯就一粒一粒擲入窯裡肚去。「哇！」表阿哥個擔竿一拓落去，紅紅個泥砵跔等屙下來，堵好奔在番薯面項，「建設難，破壞容易」，細人仔輪等拓泥砵，逐個都搵到一頭一面，背尾還係姑丈來收尾，佢同幼泥掖上去，再用砂耙頓畀搽，上背還插一支香，恁仔一息煙都無出，正喊佢兜去搞。真無簡單結起來個窯，這下看起來就像一個番薯壟呢！

因人尋盲搞罅，遠遠就鼻著香味哩，影著阿姆在該開窯，佢這兜遽遽佷近去看佢變奇術，阿姆驚怕番薯摟綿忒，細心細意在該慢慢仔挖，定定仔摟，香氣錫到佢這兜口涎溶溶跌，肚屎乜嘍哩咕嚕緊抗議。田脣項，佢兜比比坐，香香個番薯塞歸嘴仔。天恁清，番薯恁香，在屋背個田項，佢兜搞到斷烏正轉屋。

<sup>1</sup> 啣：音 sa；大口吃、快速吸入。

<sup>2</sup> 掙：音 boi'；推開、撥開。

【芋荷葉个智慧】謝錦綉原作

這幾年長透會在報紙、電視新聞看著，魚仔肚屎肚有各種个塑膠絡。

這下，因為塑膠絡便宜又利便，不管燒个、冷个、冰个東西，總下用塑膠絡張。無論上山、下海，大隻細隻个塑膠絡，用過就掉忒<sup>1</sup>，大家慣勢恁樣無限制个使用塑膠絡咧。

三不二時看著新聞報導，海鰵死在海脣，研究人員破開肚屎，發現海鰵毋係發病死个，係因為食忒多人類掉在海竇肚个塑膠絡，無法度消化正死忒。海鰵歸身都係塑膠粒个毒性，其他海魚乜共樣，人又捉魚仔來食，這毒性又轉到人類本身來。結果就恁樣輪迴，魚仔源頭減少，大環境污染，人類自家乜係大食物鏈其中之一，健康當然受著盡大个影響。

今年正月過忒年，偃對嘉義上來臺北寮一、兩個月；偃姊戴新店山頂，有所在好種菜，逐擺有菜好摘，佢就坐車仔拿來分偃。

第一擺拿著佢用紙絡仔張等个青菜，偃先放冰箱，等到愛煮

時節，正打開紙絡仔看，唉哦！正知紙絡仔裡肚還用三層芋荷葉包等，毋係用塑膠絡包。偃就想：「阿姊啊，你正經跣毋着時代咧！這下還有麼儕用芋荷葉包東西？」偃偷偷在該笑阿姊。

煮飯時節，偃先拿一種菜出來煮，旨食个菜照原旦用芋荷葉包轉去，共樣放在冰箱。過兩日仔菜食忒，去拿第二種菜來煮該時，打開芋荷葉，無想着，包在葉肚个青菜，還本本萋萋，到這下，偃正知芋荷葉恁好用。

這下个時代，科技發達，大部分人總係認為新个發明較進步，所以輒輒舊換新，舊東西大家就掉忒。毋過，不管新抑舊，大家總愛想較長久、想較遠兜，該兜毋會綿、毋會歿个垃圾，越留越多，留到最尾，地球斯會分垃圾搵忒<sup>2</sup>。到該兩時，人無法度戴地球，後代子孫乜毋知愛去戴哪位正好？

芋荷葉毋單淨做得保存青菜、魚仔、肉，還比塑膠絡效果較好。東西食忒，斯膠芋荷葉掉忒，佢轉到地泥肚，自然綿忒，就會變成肥料養分，全無打爽。芋荷葉無毒性，毋會污染環境，顛倒分地球淨俐，分人類健康，這係頭擺人个智慧，愛記得正好。

<sup>1</sup> 掉忒：音 tiau' ted；丟掉。

<sup>2</sup> 搵忒：音 eb ted；覆蓋、掩埋。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（海陸腔）

編號 6 號

### 【網出阿姆个背影】徐熏琪原作

網路就像係一面洋洋洋洋無邊無脣个大海，網等人摺人之間个距離、網等世界个脈動、網等日常生活。佢，就像係一尾魚仔，輒常洄落網肚遊遊野野，緊洄緊深、緊洄嘎緊遠……。

還記得讀國中愛開學个前幾日，阿姆拿等一支手機講愛分佢用。頭下碼，佢疑狐係毋係耳空聽个有爭差，一直到撻著手機，佢歡喜到耐毋得，心肝肚想，總算有一支手機咧！正想愛仰般好好來使用這手機該下，就聽著阿姆講：「分你手機，係方便你摺屋下人聯絡事情哦！毋係分你拿來變鬼變怪个，也升國中咧，自家愛曉得自重，敢做得到？」佢踅等點頭講：「阿姆放心啦！佢用手机定著會有分寸。」

續等幾日過後，手機裡肚三不二時就跳出遊戲、社交軟體个訊息，「阿姆放心啦！佢用手机定著會有分寸。」這句話早斯變成一陣風，飛到天背恁遠去咧！

網路世界切斷阿姆摺佢之間个信任，毋多知仔摺屋下人講話个時間越來越短，摺手機相處个時間越來越長；搵手做家务个時間越來越少，洄落手機个時間越來越多，佢就像今這下个低頭族

樣，係講拿起手機，想愛放下斯係無恁該个事情咧。

記得有一日吃飽夜過後，佢堵好摺同學搞等緊張刺激个線上遊戲，阿姆喊佢好去洗碗箸咧，佢詐意無聽著，過無幾久阿姆又過喊加一到，佢就闕猝猝仔應：「大細心！逐擺就喊佢！屋下斯伸佢一儕人咩？」無想著這句話深深刺落阿姆个心。阿姆聽著後，恬恬仔行落灶下去洗碗。佢看著阿姆洗碗个背影，感覺著頭下對阿姆堵堵撐撐<sup>1</sup>嶄蠻<sup>2</sup>過分，就遽遽放下手機摺阿姆會失禮，摺阿姆手町<sup>3</sup>个碗箸接來洗。

該暗晡為著這件事睡毋落覺，腦膈肚現出阿姆洗碗个背影，該背影就像一面鏡仔，照等阿姆腰掛背吊个身影，嘎映出佢無上無下个行為；照等阿姆對佢个開容笑面，嘎映出佢對阿姆目睭睭仔个面目。更深夜靜，佢个反省比夜還較長，經過這擺个事件，正感覺著佢个日常生活既經分網路世界縝縝，漸漸疏離屋下人个互動。所以，佢想尋轉阿姆對佢个信任，愛自我要求正確來使用手機，學校作業一定愛先完成、搵手做忒家务後正使用手機，還愛記得摺屋下人多多相處，大家和和接接過日仔，該正係盡有溫情个家庭生活。

<sup>1</sup> 堵堵撐撐：音 du du cangˊ cangˊ；頂嘴。

<sup>2</sup> 嶄蠻：音 zamˊ man；相當的。

<sup>3</sup> 手町：音 shiuˊ nenˋ；手上。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（海陸腔）

編號 9 號

### 【舉重仙女】蔡承軒原作

阿美生來拗蠻靚，當像仙女下凡。

厥爸當驚阿美在路町<sup>1</sup>堵著惡人，就尋來健身教練訓練阿美。一開始話著阿美會反抗，無想著阿美上課以後就愛上舉重。過後，阿美一下課毋係在健身房，就係去健身房个路上。

阿美進步當遽，擊个重量緊來緊重。雖然試著盡食力，毋過佢看著自家个進步也試著值得咧。有時節練到歸身痠痛，也當想偷懶；有時節無細義著傷，也想愛放棄。逐擺阿美愛放棄該下，就會想著有人講過：「危險係確實有个，毋過愛驚佢抑毋驚佢，係你自家个選擇。」在訓練个過程裡肚，佢了解愛看著山頂該恁靚个光景，定著無恁該。

一瞞目，過忒幾下年。這下舉重對阿美來講就像鼓氣樣恁自然，佢想愛做一個舉重運動員，鍛鍊身體个觀念傳揚分較多人知。教練試著分阿美參加比賽个時機到，阿美無分大家失望，在頭一擺比賽就得獎。佢無半息自滿，因為阿美有較大个目標，該就係參加奧運。

逐日訓練過後，教練都會陪等阿美共下看優秀選手个影片，檢查自家還有哪爰改進。阿美也陸陸續續參加比賽，漸漸仔緊來緊多人認識佢，外背个人摻佢安一隻偏名：「舉重仙女」。

經歷過千辛萬苦，阿美總算得著代表臺灣參加奧運个機會，這係佢幾下年來个夢想，毋過時間及及，佢黏時愛投入訓練，正做得拿出最好个表現摻國家爭光。

在當多湛斗人才个奧運場肚，無半儕知阿美係麼人，甚至還有兜仔藐視，這個頭一擺來參加比賽个黃皮膚細阿妹仔。毋過，阿美知佢目前愛做个就係拿出最好个表現，毋使聽人狗呷烏蠅，正經強个人總係用成績來講話。跨等比賽緊進行，斯算阿美个分數跨人毋著，佢還係煞猛牯齧等牙根，當遽就來到最尾一關个挺直擊<sup>2</sup>，教練摻阿美思量過後打算盡命牯去拚，去試毋識擊過个重量，係講成功咧，阿美會係這屆奧運个金牌得主。

包尾非常打爽，阿美失敗咧。佢顛倒毋會試著見笑，因為佢知斯算失敗咧，總比無試過正來後悔較甘願。阿美發誓四年過後愛重新轉到奧運个比賽場肚，來摻臺灣爭取一坵金牌。

<sup>1</sup> 路町：音 lu<sup>+</sup> nen<sup>`</sup>；路上。

<sup>2</sup> 挺直擊：音 ten<sup>`</sup> chid<sup>`</sup> kia；挺舉。

【燿窯仔】劉玉蕉原作

打早，斯聽著阿婆交代阿姆，去市場割兜豬肉、買兜萋魚仔轉來，「欸，奇怪！有麼人做生日係無？」問過阿婆正知，係滿姑愛轉外家，怪毋得阿婆恁歡喜！探著滿姑轉來個時間，佢走去莊頭阿惜姨個雜貨店等，頭勾勾緊看。姑丈個車旨駛兼，佢斯走出去攞手咧，姑丈個車仔一頓恬，佢斯蹶上車，滿姑笑等講：「屎脰旨坐燒，斯愛下車咧，恁大閒情！」，知佢歡喜，佢尖落車肚斯摻姑表姐妹大聲搞起來。

滿姑帶個等路已錫人，逐儕都有一份外，車後斗還有一大布袋個番薯，阿婆講：「番薯恁多仰結煞，無斯來燿窯仔<sup>1</sup>好咧，屋背田竇肚個泥，上禮拜正翻過，應該乜燥咧，恁俚來燿窯仔，愛無？」「好哦！湛啦！」聽著有好搞，佢這兜黏時斯應。

起窯仔哩啲，阿爸拗三砵大泥團做門，窯身斯尋像佢拳頭嫵恁大個泥砵來結，疊高了後還愛慢慢收兼來，幾下到，結到半爛燦斯扁下來，「唉，老刀嫵無鋼咧，無恁該食哦！」最尾還麻煩姑丈搵手，正順利搵好。窯仔一起好，阿哥斯下命令咧，佢喊佢

摻姑表姊妹去檢樵，阿姊負責起火、架樵，大姊當倚恃得，火分佢掌到猛猛猛，紅紅個火舌對泥砵縫仔鑽出來，像愛擘嘴食人樣，害佢這兜閃到遠遠遠，無幾久，泥砵斯像甜柿恁樣紅啾啾咧！

「好勢哩啲，樵毋好再過架咧，等樵退出來，斯做得擲番薯落去咧！」阿婆恁樣講。火炭掙開來，番薯斯一條一條擲落窯肚去。「哇！」表哥個擔竿一拈落去，紅紅個泥砵跔等扁下來，堵好奔在番薯等高，「建設難，破壞容易」，細人仔輪等拈泥砵，逐個都搵到一頭一面，背尾還係姑丈來收尾，佢摻幼泥委<sup>2</sup>頂背，用砂耙頓分佢撈，頂高還愛過插一支香，恁樣一滴煙都無出咧，正喊佢兜去搞。恁無簡單結起來個窯仔，這下看起來斯像一壟番薯壟樣！

因人尋個遊戲旨搞罇，遠遠斯鼻著香味咧，影著阿姆在該開窯，佢這兜遽遽行兼去看佢變奇術，阿姆驚怕番薯分佢摻綿，細心細意在該慢慢仔挖，定定仔摻，香氣錫到佢這兜口水浴浴跌，肚屎乜機哩咕嚕緊抗議。田塍町<sup>3</sup>，佢兜比比坐，香香個番薯塞歸嘴，天恁清，番薯恁香，在屋背個田肚，佢兜搞到斷烏正轉屋。

<sup>1</sup> 燿窯仔：音 kog rhau er；燻烤番薯。

<sup>2</sup> 委：音 ve+；撒。

<sup>3</sup> 田塍町：音 tien shin nen`；田埂上。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（大埔腔）

編號 3 號

### 【芋荷葉个智慧】謝錦綉原作

這幾年長在會在報紙、電視新聞項看著，魚个肚屎肚有食著各種个塑膠絡。

今這下因為塑膠絡便宜又利便，毋管燒个、冷个、冰个，總下用塑膠絡來張，無論山頂抑係海脣，大隻細隻，用過斯抨撇，大家早都慣勢恁泥無限制个使用塑膠絡咧。

三不二時看著新聞報導，海盞<sup>1</sup>死在海脣，研究人員破開肚屎，發現海盞毋係破病死个，係因為食忒多人類擲到海實个塑膠絡，無法度消化正死撇。海盞歸身塑膠粒个毒性，其他海魚乜共樣有；人又網魚來食，這毒性又轉到人類本身來。結果斯恁泥循環，魚个源頭減少，大環境污染，人類自家乜係大食物鏈其中之一，健康當然受著影響。

今年正月過撇年，偃對嘉義上來臺北寮一兩個月；吾姊戴新店山頂，有所在好種菜，逐擺有菜好摘，佢斯跔跔坐車拿來分偃。

第一擺拿著佢用紙絡張緊个青菜，偃先放冰箱冰，等到愛煮

該下，正打開紙絡，哎哦！正知紙絡肚還用三層芋荷葉包緊，毋係用塑膠絡包哦！吾心肝肚恁：「阿姊呀，你正經跔毋著時代咧？這下還有麼人用芋荷葉包東西？」偃偷偷笑阿姊。

過後，先拿一種菜來煮，旨食个菜照原本个芋荷葉包倒轉去，繼續放冰箱冰。過兩日菜食撇咧，正去拿第二種菜，旨知，打開芋荷葉，包在葉肚个青菜，還本本萋萋；到這下，偃正知芋荷葉恁好用。

這下个時勢，科技進步已遽，大部分人總係認為新个發明較進步，舊換新，舊東西大家相賽斯抨撇。

毋過，無論新抑舊，大家總愛想較長久、想較遠兜，該兜毋會綿、毋會歿个垃圾，越留越多，留到盡尾，地球總會分垃圾奔撇，到該央時，人無法度戴地球，後代子孫乜毋知愛戴去哪位正好？

用芋荷葉保存青菜、魚、肉類，毋單淨比塑膠絡效果較好，另外東西食撇，將芋荷葉擲撇，佢轉到泥肚，自然綿撇，斯會變做肥料養分，全無打爽。芋荷葉無毒性，毋會污染環境，顛倒分地球淨利，分人類康健，這係頭擺人个智慧，愛記得正好。

<sup>1</sup> 海盞：音 hoi<sup>ˆ</sup> ang<sup>+</sup>；鯨魚。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（大埔腔）

編號 6 號

### 【網出阿姆个背影】徐熏琪原作

網路斯像係洋洋洋無邊無脣个大海，網緊人同人之間个距離、網緊世界个脈動、網緊佢等个日常生活。佢，斯像一尾魚，輒輒洩入網肚遊遊野野，緊洩緊深、緊洩緊遠……。

還記得讀國中愛開學个前幾日，阿姆拿一支手機講愛分佢用。頭下碼，佢懷疑係毋係吾耳公有聽爭差，直直到撻著手機，佢暢都耐毋得，心肝肚恁總算有一支手機咧！正想愛仰脣好好來用這手機，斯聽著阿姆講：「分你手機，係方便你同屋下人聯絡事情哦！毋係分你拿來變鬼變怪个，也讀國中咧，自家愛曉得自重，敢做得到？」佢緊領頭講：「阿姆放心啦！佢用手机定著會有分寸。」

續緊幾日過，手機裡肚三不二時會跳出遊戲、社交軟體个訊息，「阿姆放心啦！佢用手机定著會有分寸。」這句話早都變做一陣風，飛到天背遠去咧！

網路世界切斷阿姆同佢之間个信任，毋多知同屋下人講話个時間嘎緊來緊短，同手機共下个時間越來越長；搵手做家务个時間緊來緊少，洩落手機个時間越來越多，佢斯像今這下个低頭族

共樣，一旦手機拿上手，愛過放撇係無恁該个事情。

記得有一日吃飽夜過後，佢堵好同同學搞緊緊張刺激个線上遊戲，阿姆喊佢好去收摯洗碗筷咧，佢詐意無聽著，過無幾久阿姆又過喊加一擺，佢斯謹些些應：「大細心！逐擺都喊佢！屋下單淨伸佢一個人咩？」無想著這句話深深刺著阿姆个心。阿姆聽著了後，恬恬斯行入灶下去洗碗。佢看著阿姆洗碗个背影，試著頭先對自家阿姆堵堵撐撐<sup>1</sup>嶄然<sup>2</sup>過分，斯遽遽手機放撇同阿姆會失禮，將阿姆手頂个碗筷接來洗。

該暗晡為著這件事害佢睡毋落覺，腦膈肚浮出阿姆洗碗个背影，該背影斯像一坭鏡，照出阿姆腰掛背吊个身影，嘎映出佢無款無調个行踏；照出阿姆對佢个開容笑面，嘎映出佢對阿姆眼睜睜个面目。更深夜靜，吾个反省比夜還較長，經過這擺个事件，正感想著自家个日常生活既經分網路世界縹緲，漸漸疏離對屋下人个互動咧。因致，佢想尋轉阿姆對吾个信任，愛自我要求正確來用手机，學校作業定著愛先做撇、搵手做家务了後正用手机，還愛記得同屋下人多多接近，大家和和接接過日該正係盡有溫情个家庭生活。

<sup>1</sup> 堵堵撐撐：音 duˋ duˋ cangˋ cangˋ；頂嘴。

<sup>2</sup> 嶄然：音 zamˋ rhenˋ；相當的。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（大埔腔）

編號 9 號

### 【舉重仙女】蔡承軒原作

阿美生來拗蠻靚，親像仙女下凡。

厥爸當驚阿美路項堵著歪人，斯尋來健身教練訓練阿美。正開始恠著阿美會毋聽講，無想著阿美上課了後斯愛著舉重咧。過後，阿美一放學毋係在健身房斯係去健身房个路項。

阿美進步當遽，擎个重量也緊來緊重。雖然試著已食力，毋過佢看著自家个進步也試著當值。成半下練都歸身瘦軟疾，也當想推懶；有時節無細義著傷，也想愛放撇。逐擺阿美想愛放撇該下，斯會恸著識聽人講過：「危險係真實存在个，毋過愛驚佢抑毋？係若个選擇。」在訓練个過程肚，佢了解著愛看山嶼頂該靚个光景，定著無恠該。

一瞞目，過撇幾下年。這下舉重對阿美來講斯像啟氣个樣恠自然，佢想愛做一個舉重運動員，同鍛鍊身體个觀念傳揚出去分人知。臨尾，教練試著分阿美參加比賽个時機到咧，結果阿美也無分大家失望，在頭一到比賽斯得獎。毋過，佢無半屑自滿，因為佢還有過較大个目標，該斯係參加奧運。

逐日訓練過後，教練都會陪緊阿美共下看優秀選手个影片，

對照阿美還有哪愛改進个所在。同時阿美也陸續去參加比賽，慢慢緊來緊多人斯熟事佢咧，外背个人同佢安一個偏名安做：「舉重仙女」。

行過艱難困苦，阿美總算拿著代表臺灣參加奧運个機會，這係佢幾下年來个夢想，毋過時間及及，佢愛黏時投入訓練，好拿出盡好个表現同國家增光。

在恁多湛斗人才个奧運場項，無半個知阿美係麼人，甚至還有兜藐視這個頭一擺來參賽个黃皮膚細阿妹，這兜對阿美無影響，佢知佢眼時愛做个斯係拿出盡好个表現，毋使加聽人狗呷烏蠅，正經慶个人總係用成績來講話。跔緊比賽緊進行，準講阿美个分數跔人毋著，佢也還係齧等牙根煞猛表現，已遽斯來到盡尾一關个挺直擎<sup>1</sup>咧，教練同阿美思量過後打算盡命去拚，去試毋識擎過个重量，準講成功，阿美斯係這屆奧運个金牌得主。

盡尾已無採，阿美跌落棚<sup>2</sup>咧。佢顛倒毋會試著見笑，因為佢知準講跌落棚，總比無試過正來著切還較甘願。阿美發願，四年過後愛過轉到奧運个比賽場項，同臺灣爭取一坵金牌。

<sup>1</sup> 挺直擎：音 ten<sup>ˆ</sup> chid<sup>ˆ</sup> kia<sup>ˆ</sup>；挺舉。

<sup>2</sup> 跌落棚：音 died<sup>ˆ</sup> log<sup>ˆ</sup> pang<sup>ˆ</sup>；指失敗。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（大埔腔）

編號 10 號

【 燿窯 】 劉玉蕉原作

打早，斯聽著阿奶交代阿姆，去市場割兜豬肉、買兜萋魚轉來，「欸，古怪！有麼人做生日係無？」問過阿奶正知，係滿姑愛轉妹家，怪得阿奶恁歡喜！探著滿姑轉來個時間，佢走去莊頭阿惜姨个柑店等，佢頭勾勾緊吊望<sup>1</sup>。姑丈个車旨駛俚，佢斯走出去攞手咧，姑丈車一頓恬佢斯蹶上車，滿姑笑緊講：「屎脰旨坐燒，斯愛落車咧，恁大閒情！」，知佢歡喜，佢擠入<sup>2</sup>車肚斯同姑表姐妹大聲搞起來咧。

滿姑帶个等路已錫人，逐儕都有一份，車後斗還有一大布袋个番薯，阿奶講：「番薯恁多仰結煞，無斯來燿窯好咧，屋背田項个泥，上禮拜正翻過，應該乜燥咧，俚來燿窯，愛無？」「好哦！讚啦！」聽著有好搞，吾這兜黏時斯應口。

起窯哩啲，阿爸拗三砵大泥團做窯門，窯身斯尋像厥拳頭嫵恁大个泥砵來結，疊高了還過愛慢慢收俚來，幾下到，結到半爛燿斯屑落來，「唉，老刀嫵無鋼咧，無恁該啣哦！」臨尾還勞擾

阿姑丈搵手，正順勢搵好。窯一起好，阿哥斯指揮命令咧，佢喊佢同姑表姊妹去檢樵枝，阿姊負責起火、架樵，大姊當倚恃得，火畀掌都猛猛猛，紅紅个火舌對泥砵縫項鑽出來，像愛擘食人个樣，害吾這兜閃都遠遠遠，無幾久，泥砵斯燒去像甜柿恁泥紅啾啾咧！

「好勢哩啲，莫過架樵，火退出來了後，斯使得擲番薯入去咧！」阿奶恁泥講。

火炭培開<sup>3</sup>來，番薯斯一粒一粒擲入窯肚去。「哇！」表阿哥擎擔竿一拓落去，紅紅个泥砵跔核屑落來，堵好奔在番薯上背，「建設難，破壞容易」，細人輪核拓泥砵，逐個都搵去一頭一面，背尾還係姑丈來收尾，佢同幼泥掖上背，用砂耙過頓畀撈，上背還過插一支香，恁泥一屑煙都無出咧，正喊吾等去祭。真無簡單結跔來个窯，這下看著已像一個番薯壟呢！

園人尋个遊戲旨搞罅，遠遠斯鼻著香味咧，影著阿姆在該開窯，吾這兜遽遽俚過去看佢變奇術，阿姆驚怕番薯畀摟綿，細心細意在該慢慢挖，寬寬摟，香氣錫都吾這兜口涎溶溶跌，肚屎乜機哩咕嚕緊抗議。田脣項，吾等比比坐，香香个番薯塞歸嘴，天恁清，番薯恁香，在屋背个田項，吾等搞到斷烏<sup>4</sup>正轉屋。

<sup>1</sup> 吊望：音 diau` mong`；眺望，看動靜。

<sup>2</sup> 擠入：音 zi+ ngib`。

<sup>3</sup> 培開：音 boi+ koi+；撥開。

<sup>4</sup> 斷烏：音 ton+ vu+；天完全黑。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（饒平腔）

編號 3 號

### 【芋荷葉个智慧】謝錦綉原作

這幾年長透會在報紙、電視新聞睇著，魚仔肚屎有食著个各種塑膠絡仔。

現下因為塑膠絡便宜又利便，毋管燒个、冷个、冰个，總下用塑膠絡張，無論上山下海，大隻細隻，用過就揸忒，大家早就慣勢恁樣無限制个使用塑膠絡了。

三不二時睇著新聞報導，海鰵死在海唇，研究人員切開肚屎，發現海鰵毋係發病死，係因為食忒多人類擲到海實肚个塑膠絡，無法度消化正死忒。海鰵歸身有塑膠粒个毒性，其他海魚乜共樣；人又捉魚仔來食，這毒性又轉到人類自家。結果就恁樣輪迴，魚仔源頭減少，係因爭大環境污染，人類自家乜係大食物鏈其中之一，健康當然大受影響。

今年正月過忒年，佢從嘉義上來臺北寮一兩個月；佢姊戴新店山頂，有所在好種菜，每擺有菜好摘，佢就坐車仔提來分佢。

第一擺提著佢用紙絡張等个青菜，佢先放冰箱，等到愛煮个時節，打開紙絡睇，哎喔！正知紙絡肚還用三層芋荷葉包等，毋係用塑膠絡包。佢就想：「阿姊呀，你正經跨毋著時代了？這下

還有麼儕用芋荷葉包東西？」佢暗暗在該笑阿姊。

佢先提出一種菜來食，旨食个菜照原旦个芋荷葉包轉去，繼續放冰箱。無想著，過兩日菜食忒，去提第二種菜个時節，打開芋荷葉，發現包在葉肚个青菜，還本本萋萋，到該下，佢正知芋荷葉有恁好用。

這下个時勢，科技恁進步，大部分人總係認為新个發明較好，舊換新，舊東西大家就揸忒。

毋過，毋管新也舊，大家總愛想較長久、想較遠兜，該兜毋會綿、毋會歿个垃圾，越留越多，留到最尾，地球總會分垃圾搵忒；到該量時，人無法度戴地球，後代子孫乜毋知愛戴在哪位正好？

芋荷葉毋單淨做得保存青菜、魚仔、肉，比塑膠絡效果較好，等東西食忒，摻芋荷葉擲忒後，佢還做得轉到泥肚，自然綿忒，變做肥料養分，全無打爽。芋荷葉無毒性，毋會污染環境，顛倒分地球淨利，分人類健康，這係頭擺人个智慧，愛記得正好。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（饒平腔）

編號 6 號

### 【網出阿姆个背影】徐熏琪原作

網路就像係一隻洋洋洋洋無邊無脣个大海，網等人摺人之間个距離、網等世界个脈動、網等日常生活。佢，就像係一尾魚仔，輒常洩入網路肚遊遊野野，緊洩緊深、緊洩緊遠……。

還記得讀國中愛開學个前幾日，阿姆提等一支手機仔講愛分佢用。頭下碼，佢懷疑係毋係耳空有聽差，一直愛到撻著手機仔，佢正歡喜到奈毋得，心肚恸想總算有一支手機仔哩！正想愛仰般好好來使用這手機該下，就聽著阿姆講：「分你手機仔，係方便你摺屋下人聯絡事情喲！毋係分你提來變鬼變怪个，也升國中哩，自家愛曉得自重，敢做得到？」佢跔等點頭講：「阿姆放心啦！佢用手机仔一定會有分寸哦。」

續等幾日過後，手機仔底肚三不二時就會跳出遊戲、社交媒體个訊息，「阿姆放心啦！佢用手机仔一定會有分寸。」這句話早就變成一陣風，飛到天背恸遠去哩！

網路世界切斷阿姆摺佢之間个信任，毋多知仔摺屋下人講話个時間越來越短，摺手機仔相處个時間越來越長；搵手做家务个時間越來越少，浸在手機个時間越來越多，佢就像今這下个低頭

族共樣，有日手機仔提上手，愛放下手係無恸該个事情。

記得有一日食飽夜過後，佢堵好摺同學爽等緊張刺激个線上遊戲，阿姆喊佢好去洗碗箸了，佢詐意無聽著，過無幾久阿姆又過喊加一擺，佢就闕猝猝仔應：「大細心！逐擺就喊佢！屋下淨伸佢一儕人吓？」無想著這句話深深刺著阿姆个心，阿姆聽著後，自家恬恬仔行入灶下洗碗。佢睜著阿姆洗碗个背影，感覺著頭下對阿姆堵堵撐撐<sup>1</sup>嶄蠻<sup>2</sup>過分，就遽遽放下手機仔摺阿姆回失禮，摺阿姆手提等个碗箸接來洗。

該暗晡佢為著這件事睡毋落覺，腦肚浮出阿姆洗碗个背影，該背影就像一面鏡仔，照等阿姆腰掛背懸个身影，嘎映出佢無款無調个行為；照等阿姆對佢个開容笑面，嘎映出佢對阿姆目睭睭个面目。更深夜靜，佢个反省比夜還較長，經過這擺个事件，正知著佢个日常生活既經分網路世界縹緲，摺屋下人个關係漸漸疏遠。所以，佢想尋轉阿姆對佢个信任，愛自家要求正確來使用手機仔，學校作業一定愛先完成、搵手做忒家务後正做得使用手機仔，還愛記得摺屋下人多多共下，大家和和接接過日仔該正係最有溫情个家庭生活。

<sup>1</sup> 堵堵撐撐：音 du du cang` cang`；頂嘴。

<sup>2</sup> 嶄蠻：音 zam` man；相當的。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（饒平腔）

編號 9 號

### 【舉重仙女】蔡承軒原作

阿美生來拗蠻靚，親像仙女下凡。

厥爸最驚阿美路町堵著惡人，就尋來健身教練訓練阿美。一開始話著阿美會反抗，無想著阿美上了課以後嘎當魂舉重。過後，阿美一下課毋係在健身房、就係去健身房个路上。

阿美進步當遽，擊个重量緊來緊重。雖然試著異食力，毋過佢睜著自家个進步也試著值得了。有時節練到歸身瘦軟疾，也當想推懶；有時節無細義著傷，也想愛放棄。逐擺阿美愛放棄該下，就會想著有人講過：「危險係確定有个，毋過座驚抑毋驚，全睜自家个選擇。」在訓練个過程裡肚，佢了解愛睜著山頂該恁靚个光景，定著無恁該。

一矚目，過了幾下年。這下舉重對阿美來講就像啟氣恁自然，佢想愛做一個舉重運動員，摺鍛鍊身體个觀念傳揚分較多人知。教練試著分阿美參加比賽个時機到了，阿美無分大家失望，在頭一擺比賽就得獎。佢無半息自滿，因為阿美有較大个目標，該就係參加奧運。

逐日訓練過後，教練都會陪等阿美共下睜優秀選手个影片，

檢查自家還有哪愛改進个。阿美也陸陸續續參加比賽，漸漸仔緊來緊多人認識佢，外背个人摺佢安了一隻偏名，安到：「舉重仙女」。

經過了千辛萬苦，阿美總算得著代表臺灣參加奧運个機會，這係佢幾下年來个夢想，毋過時間及及，佢黏時愛續等訓練，正做得提出最好个表現摺國家爭光。

在恁多湛斗人才个奧運會場，無半儕知阿美係麼人，甚至還有兜仔藐視這個頭一擺來參賽个黃皮膚細妹仔，毋過阿美知佢眼前愛做个就係提出最好个表現，毋使跔人狗呷烏蠅，正經強个人總係用成績來講話。比賽還進行等，就算阿美个分數跔人毋著，佢也還係煞猛牯齧等牙根，毋願放忒，盡遽就來到最尾一關个挺直擊<sup>1</sup>了，教練摺阿美參詳過後，打算盡命牯去拚，去試毋識擊過个重量，係講成功了，阿美就會係這屆奧運个金牌得主。

包尾十分無採，阿美跌鼓<sup>2</sup>了。佢毋會試著見笑，因為佢知就算無成功，也總比無試過較贏。阿美發誓四年過後愛重新轉到奧運个比賽會場，來摺臺灣爭取一坵金牌。

<sup>1</sup> 挺直擊：音 ten` chid kia；挺舉。

<sup>2</sup> 跌鼓：音 died` gu`；指失敗。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（饒平腔）

編號 10 號

【燿窯】劉玉蕉原作

打早，斯聽著阿嬤交代阿姆，去市場割料豬肉、買兜萋魚轉來，「欸，古怪！有麼人做生日係無？」問過阿嬤正知，係滿姑愛轉外家，怪毋得阿嬤恁歡喜！探著滿姑轉來個時間，佢走去莊頭阿惜姨個雜貨店等，佢頭勾勾緊眺望。姑丈個車盲駛俚，佢斯走出去攞手咧，姑丈車一頓恬佢斯蹶上車，滿姑笑等講：「屎脰盲坐燒，斯愛下車咧，恁大閒情！」知佢歡喜，佢尖入車肚斯摻姑表姐妹大聲爽起來。

滿姑帶個等路異錫人，逐儕都有一份外，車後斗還有一大布袋個番薯，阿嬤講：「番薯恁多仰結煞，無斯來燿窯好咧，屋背田肚個泥，上禮拜堵正糲，應該乜燥咧，俚來燿窯，愛無？」「好哦！湛啦！」聽著有好爽，佢這兜黏時斯應口。

起窯哩啲，阿爸拗三砵大泥團做門，窯身斯尋像佢個拳頭嫵恁大個泥砵來結，疊高了還過愛慢慢收俚來，幾下到，結到半爛燻斯扁下來，「唉，老刀嫵無鋼咧，無恁該哦！」臨尾還勞攪姑丈搵手，正順勢搵好。窯一起好，阿哥斯開始派事頭咧，佢喊佢摻姑表姊妹去撿樵，阿姊負責起火、架樵，大姊當倚恃得，火分

佢掌都猛猛猛，紅紅個火舌嫵對泥砵縫鑽出來，像愛擘食人個樣，害佢這兜閃到遠遠遠，無幾久，泥砵斯像紅柿恁樣紅啾啾咧！

「好勢哩啲，樵莫過架，火退出來，斯做得擲番薯落去咧！」阿嬤恁樣講。

火炭培開來，番薯斯一粒一粒擲入窯裡肚去。「哇！」表阿哥個擔竿一拓落去，紅紅個泥砵跔等扁下來，堵好奔在番薯上背，「建設難，破壞容易」，細人仔輪等拓泥砵，逐個都搵著一頭一面，背尾還係姑丈來收尾，佢摻幼泥掖到面頂，用砂耙過頓分佢撈，上背還過插一支香，恁樣一屑煙都無出咧，正喊佢兜去爽。真無簡單結起來個窯，這下脛起來斯像一個番薯壟呢！

園人尋爽還盲罉擺，遠遠斯鼻著香味咧，影著阿姆在該開窯，佢這兜遽遽俚過去脛佢變奇術，阿姆驚怕番薯分佢摻綿，細心細意在該慢慢挖，定定摻，香氣錫到佢這兜口涎水溶溶跌，肚屎乜機哩咕嚕緊抗議。田脣項，佢兜比比坐，香香個番薯塞歸嘴，天恁清，番薯恁香，在屋背個田肚，佢兜爽到斷烏正轉屋。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（詔安腔）

編號 3 號

### 【芋卵葉个智慧】謝錦綉原作

這幾下年不時會在報紙、電視新聞睇著，魚个食肚底有各種塑膠袋。

現時因為塑膠袋便宜又利便，毋管燒个、冷个、冰个，歸下用塑膠袋來裝，無論上山落海，大隻細隻，用過即擊莫，大家慣勢按無限制个用塑膠袋。

三不二時睇著新聞報導，海鯪死在海脣，研究人員切開食肚，發現海鯪毋係破病死个，係因為食忒多人類擊到海底个塑膠袋，無法度消化正死去。海鯪歸身有塑膠粒个毒性，猶个海魚嘛共樣有；人又捉魚來食，這毒性又轉來到人類本身。結果即按輪迴，魚源頭減少，大環境污染，人類係大食物鏈其中之一，康健當然嘛會影響著。

今年過年了，佢對嘉義起來臺北寮一兩個月；佢姊躡新店山嶼，有所在好種菜，逐擺有菜好捋，佢即坐車提來得佢。

第一擺提著佢用紙絡裝个青菜，佢先囿入冰箱，等到討煮个時，打開紙絡一睇，啊哦！正知紙絡內底擱用三層芋卵葉包个，毋係用塑膠袋包躡。佢想：「阿姊，你正經躡毋會著時代啊？這

滿猶有麼儕用芋卵葉包物件咧？」佢暗暗在遐笑阿姊。

無想著，先提一種菜來食，旨食个菜照原本个芋卵葉包轉去，擱囿轉冰箱。過兩日菜食淨，去提第二種菜个時，打開芋卵葉，包在葉底个青菜，猶原在萋萋；到這下，佢正知芋卵葉恁好用。

這滿个時代，科技進步真緊，大部分人總係認為新个發明較進步，舊換新，舊个物件大家即擊莫。

毋過，毋管新抑舊，大家總愛想較長、想較遠兜，遐兜毋會綿、毋會歿个垃圾，越留越多，留到盡尾，地球總會得垃圾措莫；到遐時，人類無法度躡地球，後代子孫嘛毋知愛躡去哪位正好？

芋卵葉毋單會用保存青菜、魚、肉，比塑膠袋个效果較好。物件食了，拗芋卵葉擊莫，佢轉到泥底，自然綿去，即變做肥料養分，做一下攏無打爽。芋卵葉無毒性，毋會污染環境，顛倒得地球淨俐，得人類康健，這係成過人个智慧，愛記得正好。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（詔安腔）

編號 6 號

### 【網出阿依个背影】徐熏琪原作

網路即像係無邊無脣个大海，網核人和人之間个距離、世界个脈動和日常生活。佢，即像係一尾魚，輒輒洩入網內底賞賞奈奈，越洩越深、越洩越遠……。

猶記得讀國中討開學个前幾下日，阿依提一支手機講討得佢用。起頭下，佢懷疑係毋係耳子有聽毋著，一直揸著手機，佢歡喜到毋會奈，心肝底想總算有一支手機啊！正想討仰子好好來用這手機个時，即聽著阿依講：「得你手機，係得你和屋下人聯絡事情較利便哦！毋係得你提來變鬼變怪个，嘛升國中啊，自家愛知自愛，敢做會到？」佢跔个頓頭講：「阿依安心啦！佢用手机一定會有分寸个。」

續落幾下日過後，手機內底三不二時即跳出遊戲、社交軟體个訊息，「阿依安心啦！佢用手机一定會有分寸。」這句事早即變做一臨風，飛到天嶼遠去啊！

網路世界切斷阿依和佢兩儕个信任，不知不覺和屋下人講事个時間越來越短，和手機作埕个時間越來越長；鬥做屋下事个時間越來越少，洩落手機个時間越來越多，佢即像今這滿个低頭族

共樣，若手機提在手，討放落係無恁快个事情。

記得有一日食過暗頓，佢堵好和同學賞緊張刺激个線上遊戲，阿依喊佢好去洗碗箸啊，佢假影無聽著，過無幾久阿依又攔加喊一擺，佢氣感感應：「大細心！逐擺攞喊佢！屋下正伸佢一儕人哦？」無想著這句事深深刺入阿依个心。阿依聽了後，恬恬仔行入灶下去洗碗。佢睇著阿依洗碗个背影，感覺著頭下對阿依應嘴應鼻<sup>1</sup>嶄然過頭，攔緊放落手機拗阿依回失禮，拗阿依手底个碗箸接來洗。

遐暗夜為著這件事睡毋會落眠，頭那底浮出阿依洗碗个背影，遐背影即像一面鏡，照著阿依腰痠背疾个身影，嘛照出佢个無款；照著阿依對佢个歡頭喜面，嘛照出佢對阿依頭撇撇<sup>2</sup>个面相。更深夜靜，佢个反省比夜猶攔較長，經過這擺个事件，正感覺著佢个日常生活已經得網路世界縹緲，漸漸減少和屋下人个互動。所以，佢想討尋轉阿依對佢个信任，愛自家要求自家正確來使用手機，學校作業一定愛先完成、鬥做屋下事了後正用手机，猶愛記得和屋下人加作埕一兜，大家和和氣氣過日正係頭有溫情个家庭生活。

<sup>1</sup> 應嘴應鼻：音 en<sup>ˆ</sup> zhe<sup>ˆ</sup> en<sup>ˆ</sup> pinn；頂嘴。

<sup>2</sup> 頭撇撇：音 teu<sup>ˆ</sup> pied<sup>ˆ</sup> pied<sup>ˆ</sup>；形容不予理會的樣子。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（詔安腔）

編號 9 號

### 【擎重仙女】蔡承軒原作

阿美生到嶄然靚，親像仙女下凡。

厥怙仔頭驚阿美在路堵著否人，即尋健身教練來訓練阿美。一開始想講阿美會反抗，無想著阿美課上了即佻意著擎重。過後，阿美一下課毋係在健身房即係在去健身房个路上。

阿美進步真緊，擎个重量越來越重。雖然感覺真食力，毋過佢啞著自家个進步嘛感覺價值啊。有時練到歸膺身瘦軟疾，嘛真想討推懶；有時無細義著傷，嘛想討放煞。逐擺阿美討放煞遐下，即會想著有人講過：「危險係真實在个，毋過討驚佢抑毋，係愛你自家擇。」在訓練个過程內底，佢了解想討啞著山嶼恁靚个光景，定著無恁快。

一矚目，過了幾下年。這滿擎重對阿美來講即像敌氣恁自然，佢想討做一個擎重運動員，拗鍛鍊身體个觀念傳揚得較多人知。教練感覺得阿美參加比賽个時機到位啊，阿美無得大家失望，第一擺比賽即得獎。佢嘎無一兜仔自滿，因為阿美有較大个目標，遐即係參加奧運。

逐日訓練過後，教練攏會陪阿美共下啞優秀選手个影片，檢

查自家攏有哪位愛改進。阿美嘛陸陸續續參加比賽，漸漸个越來越多人熟事佢，外頭个人拗佢號一個偏名：「擎重仙女」。

經歷千辛萬苦，阿美總算得著代表臺灣參加奧運个機會，這係佢幾下年來个夢想，毋過時間佹佹，佢黏時愛投入訓練，愛提出頭好个表現替國家爭取光榮。

在恁多優秀人才个奧運場上，無半儕知阿美係麼儕，甚至猶有一兜仔啞輕這個第一擺來參賽个黃皮膚个妹子，毋過阿美知佢現時愛做个即係提出頭好个表現，毋使聽人講遐講這，正經強个人總係用成績來講事。跔比賽直直進行，就算阿美个分數跔人毋會著，佢猶係牙根咬个煞作拚，真緊即來到頭尾一關个挺直擎<sup>1</sup>，教練和阿美思量過後按算盡命去拚，去試毋識擎過个重量，若係講成功啊，阿美可能會係這屆奧運个金牌得主。

落尾滿足無採，阿美失敗啊。佢顛倒毋會感覺見笑，因為佢知就算失敗啊，總比無試過正來後悔猶較甘願。阿美立誓四年過後討攏轉到奧運个比賽場，替臺灣爭一坵金牌。

---

<sup>1</sup> 挺直擎：音 ten<sup>ˆ</sup> chid<sup>ˆ</sup> kia<sup>ˆ</sup>；挺舉。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（詔安腔）

編號 10 號

【炕窯】劉玉蕉原作

打早，即聽著阿媽交代阿依，去市場打一坵豬肉、買一尾薑魚轉來，「啊，怪奇！係麼儕做生日？」問過阿媽正知，係滿姑討轉外家，難怪阿媽恁歡喜！睺滿姑討轉來個時間，佢走去莊頭阿惜姨個雜貨店等，佢頭勾勾直頭睺。姑丈個車旨駛俚，佢即走出去攞手啊，姑丈車一擋恬佢即跋上車，滿姑即笑講：「屎肫旨坐燒，即愛落車啊，恁多時間！」知佢歡喜，佢尖入車底即和姑表姊妹大聲賞起來。

滿姑隨個等路足錫人，逐儕攞有一份，車後斗猶有一大布袋個番薯，阿媽講：「番薯恁多愛仰子好，無即提來炕窯好啊，屋背田底個泥，上禮拜正翻過，應當嘛燥啊，儂人來炕窯，好無？」「好哦！讚啦！」聽著有好賞，佢這兜人黏時即應好。

起窯啊！阿怙仔掇三坵大泥圖做門，窯身即尋像佢個拳頭嫵恁大粒泥圖來疊，疊高了後猶愛慢慢收俚來，加疊幾下粒，半站嘎崩落來，「唉，老刀嫵無利，無恁好趁食！」收尾猶愛麻煩姑丈鬥腳手，正順勢做好。窯正起好，阿哥即命令佢人，佢喊佢和姑表姊妹去撿樵，阿姊負責起火、架樵，大姊真靠會核，火顧到

猛猛猛，紅紅個火舌，對泥圖縫鑽出來，像討燒人共款，害佢人閃到遠遠遠，無幾久，泥圖即像甜柿紅激激！

「會用啊，樵毋好攞固落去，火愛退出來，即會用擊番薯落去！」阿媽按講。

火炭培開，番薯即一粒一粒擊入窯內底去。「哇！」表阿哥提樹棍一培落去，紅紅個泥圖措落來，堵好奔在番薯面上，「起窯難，打壞快」，細子人輪流培泥圖，逐個攞舞到一頭一面，落尾猶係姑丈來收尾，佢拗幼泥擊起去，用砂耙頓撈，面上攞插一支香，恁泥墩一兜仔煙都無出來，正喊佢人去寮。真無簡單拗窯疊好，這滿睺起來即像一個番薯壟！

藏膨嬰猶旨賞罇，遠遠即鼻著香香個味啊，睺著阿依在遐開窯，佢人緊緊俚過去睺佢變奇術，阿依驚番薯糝綿去，真細義在遐慢慢糝，款款糝，香氣錫佢人口涎溶溶汀，食肚嘛噉哩咕嚕直鳴。田脣上，佢人排排坐，香香個番薯塞歸嘴，天恁清，番薯恁香，在屋背個田底，佢人寮到烏昏正轉屋下。

編號 3 號

【芋荷葉个智慧】謝錦綉原作

這幾年長透會在報紙、電視新聞看著，魚仔肚筍有食著各種塑膠落仔。

現下因為塑膠落仔便宜又利便，毋管燒个、冷个、冰个，總下用塑膠落仔裝，無論上山下海，大隻細隻，用過就丟<sup>1</sup>核，大家慣序恁呢無限制个使用塑膠落仔。

三不二時看著新聞報導，海鰵死在海脣，研究人員剖開肚筍，發現海鰵毋係發病死，係因為食忒多人類丟啊海裡背个塑膠落仔，無法度消化正死核。海鰵歸身仔塑膠粒仔个毒性，其他个海魚仔也共樣有；人又捉魚仔來食，這毒性又轉到人類本身來。結果就恁呢輪迴，魚仔源頭減少，大環境污染，人類自家也係大食物鏈其中之一，健康當然大受影響。

今年正月過核年，偃對嘉義上來臺北寮一兩個月；吾姊歇新店山頂，有所在好種菜，每擺有菜好摘，佢就坐車仔拿來分偃。

第一擺拿著佢用紙落仔裝等个青菜，偃先放冰箱，等到愛煮該下，正打開紙落仔看，啊噯！正知紙落仔裡背還用三層芋荷葉

包等，毋係用塑膠落仔包等。偃就想：「阿姊呀，你正經跔毋著時代也？這下還有麼人用芋荷葉包東西？」偃暗暗在該噏阿姊。

無想著，先拿出一種菜食，還無食个菜照原旦个芋荷葉包轉去，繼續放冰箱。過兩日菜食核，去拿第二種菜時，打開芋荷葉，包在葉仔裡背个青菜，還本本萋萋；到這下，偃正知芋荷葉恁好用。

這下个時勢，科技進步盡遽，大部分人總係認為新个發明過進步，舊換新，舊東西大家就丟核。

毋過，毋管新也舊，大家總愛想過長久、想過遠兜，該兜毋會綿、毋會歿个垃圾，緊留緊多，留到最尾，地球總會分垃圾揸核；到該下，人無法度歇地球，後代子孫也毋知愛歇去哪仔正好？

芋荷葉毋單淨做得保存青菜、魚仔、肉，比塑膠落仔效果過好。東西食核，同芋荷葉丟核，佢歸啊泥裡背，自然綿核，就會變做肥料養分，全無打爽。芋荷葉無毒性，毋會污染環境，顛倒分地球淨俐，分人類健康，這係頭擺人个智慧，愛記得正好。

<sup>1</sup> 丟：音 tiau<sup>ˋ</sup>；丟掉

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（南四縣腔）

編號 6 號

### 【網出阿姆个背影】徐熏琪原作

網路就像係一個洋洋洋洋無邊無脣个大海，網等人同人之間个距離、網等世界个脈動、網等日常生活。佢，就像係一尾魚仔，輒常洄入網裡背遊遊野野，緊洄緊深、緊洄嘎緊遠……。

還記得讀國中愛開學个前幾日，阿姆拿等一支手機仔講愛分佢用。一開始，佢懷疑係毋係耳公有聽爭差，等到撻著手機仔，佢歡喜到佇毋著，心肚恸想總算有一支手機仔也！正想愛仰仔好好來使用這手機該下，就聽著阿姆講：「分你手機仔，係方便你同屋下人聯絡事情哦！毋係分你拿來變鬼變怪个，也升國中也，自家愛曉得自重，敢做得著？」佢跔等領頭講：「阿姆放心啦！佢用手机仔定著會有分寸个。」

續等幾日過後，手機仔裡背三不時就跳出遊戲、社交軟體个訊息，「阿姆放心啦！佢用手机仔定著會有分寸。」這句話早就變做一陣風，飛到天背遠去也！

網路世界切斷阿姆同佢之間个信任，毋多知仔同屋下人講話个時間緊來緊短，同手機仔相處个時間緊來緊長；搵手做家务个時間緊來緊少，洄入手機仔个時間緊來緊多，佢就像今這下个低

頭族共樣，一旦手機仔拿上手，愛放下手係無恁簡單个事情。

記得有一日食飽夜過後，佢堵好同同學搞等緊張刺激个線項遊戲，阿姆喊佢好去洗碗筷也，佢詐勢無聽著，過無幾久阿姆又過喊加一擺，佢就謹謹仔應：「大細心！每擺就喊佢！屋下淨伸佢一個人也？」無想著這句話深深刺入阿姆个心。阿姆聽著後，恬恬仔就行入灶下去洗碗。佢看著阿姆洗碗个背影，感覺著頭下對阿姆堵堵撐撐嶄然過分，就遽遽放下手機仔同阿姆會失禮，同阿姆手頂个碗筷接來洗。

該暗晡為著這件事睡毋落覺，腦裡背浮出阿姆洗碗个背影，該背影就像一面鏡仔，照等阿姆腰掛背吊个身影，嘎映出佢無老無大个行為；照等阿姆對佢个開容笑面，嘎映出佢對阿姆眼睜睜仔个面目。更深夜靜，佢个反省比夜還過長，經過這擺个事件，正發現著佢个日常生活早都分網路世界縹緲，漸漸仔疏離對屋下人个互動。故所，佢想尋轉阿姆對佢个信任，愛自家要求正確來使用手機仔，學校作業一定愛先做好、搵手做核家務後正使用手機仔，還愛記得同屋下人多多相處，大家和和接接過日仔，該正係盡有溫情个家庭生活。

111 年全國語文競賽客家語朗讀文章高中學生組（南四縣腔）

編號 9 號

### 【舉重仙女】蔡承軒原作

阿美生來拗蠻靚，盡像仙女下凡。

厥爸盡驚阿美路項堵著壞人，就尋來健身教練訓練阿美。一開始覺著阿美會反抗，無想著阿美上咗課以後就好上舉重。過後，阿美一下課毋係在健身房就係去健身房个路項。

阿美進步盡遽，擊个重量緊來緊重。雖然試著盡食力，毋過佢看著自家个進步，乜試著值得咗。有時節練到歸身瘦軟痛，乜盡想偷懶；有時節無細義著傷，乜想愛放棄。每擺阿美愛放棄該下，就會恸著有人講過：「危險係真實存在个，毋過愛驚佢無，係你自家个選擇。」在訓練个過程裡背，佢了解愛看著山頂該恸靚个光景，定著無恸簡單。

一瞞目，過咗幾下年。這下舉重對阿美來講就像啟氣樣仔恸自然，佢想愛做一個舉重運動員，同鍛鍊身體个觀念傳分過多人知。教練試著分阿美參加比賽个時機到咗，阿美無分大家失望，在頭一擺比賽就得獎。佢嘎無一息仔自滿，因為阿美有過大个目標，該就係參加奧運。

每日訓練過後，教練都會陪等阿美共下看優秀選手个影片，

檢查自家還有哪仔愛改進。阿美乜陸陸續續參加比賽，漸漸仔分緊來緊多人認識佢，外背个人同佢安咗一個偏名：「舉重仙女」。

經歷咗千辛萬苦，阿美總算得著代表臺灣參加奧運个機會，這係佢幾下年來个夢想，毋過時間緊逼，佢黏時愛加入訓練，好拿出最好个表現同國家爭光。

在恸多登真人才个奧運場項，無半个人知阿美係麼人，甚至於還有兜仔藐視這個頭一擺來參賽个黃皮膚个細妹仔。毋過，阿美知佢眼下愛做个就係拿出最好个表現，毋使聽人狗呷烏蠅，正經強个人總係用成績來講話。跔等比賽緊進行，就算阿美个分數跔人毋著，佢乜還係煞猛牯齧等牙根，盡遽就來到咗最尾一關个挺舉<sup>1</sup>，教練同阿美思量過後打算盡命牯去拚，去試毋識擊過个重量，係講成功咗，阿美會係這屆奧運个金牌得主。

包尾十分無採，阿美落鼓<sup>2</sup>咗。佢顛倒毋會試著見笑，因為佢知就算落鼓咗，總比無試過正來後悔還過甘願。阿美發誓四年過後愛重新轉到奧運个比賽場項，來同臺灣爭取一塊金牌。

<sup>1</sup> 挺舉：音 ten` gi`；挺舉。

<sup>2</sup> 落鼓：音 log gu`；日語轉譯，指失敗。

【打窯仔】劉玉蕉原作

打早，就聽著阿婆交代阿姆，去市場斫兜豬肉、買兜薑魚仔歸來，「欸，奇怪！有麼人做生日係無？」問過阿婆正知，係滿姑愛轉妹家，怪毋得阿婆恁歡喜！探著滿姑歸來個時間，佢走去莊頭阿惜姨個雜貨店等，佢頭望望仔緊探。姑丈個車仔毋曾駛兼，佢就走出去攞手吔，姑丈車仔一頓恬佢就跋上車，滿姑嘍等講：「屎肫毋曾坐燒，就愛下車吔，恁大神氣！」知佢歡喜，佢尖入車肚就同姑表姐妹大聲搞起來。

滿姑帶個惹想蓋錫人，每一個人都有一份以外，車仔後斗還有一大布袋個番薯仔，阿婆講：「番薯仔恁多仰結煞，無就來打窯仔好吔，屋背田項個泥，上禮拜正犁過，應該乜燥吔，佢等來打窯仔，愛無？」「好哦！登真哦！」聽著有好搞，佢等黏時就應好。

起窯吔啲，阿爸拗三砵大泥團做門，窯身就尋像厥拳頭恁大個泥砵仔來結，疊高吔還過愛慢慢縮口，幾下到，結到半爛燦就屙下來，「唉，老刀嫲毋利吔，無恁好搵囉！」臨尾還勞攪姑丈搯手，正順順仔結好。窯仔一起好，阿哥就發號命令吔，佢喊佢

同姑表姊妹去拈樵杈，阿姊負責起火、架樵，大阿姊蓋倚勢得得，火畀掌到猛猛猛，紅紅個火尾對泥砵縫項鑽出來，像愛食核人樣仔，害佢等閃啊遠遠遠，無幾久，泥砵親像甜柿仔紅啾啾吔！

「好勢吔啲，樵莫過架吔，火退出來，做得擲番薯入去吔！」阿婆恁呢講。

火炭培開來，番薯就一粒一粒擲入窯仔裡肚。「哇！」表阿哥個擔竿一拓下去，紅紅個泥砵跔等屙下來，堵好奔在番薯項，「建設難，破壞容易」，細人仔輪等拓泥砵，每一個都搵啊歸頭歸面，臨尾還係姑丈來收尾，佢同幼泥掖啊頂頂，用砂耙再頓畀沓<sup>1</sup>，頂頂再插一支青，恁呢一息煙都無出吔，正喊佢等去搞。真無簡單結跔來個窯仔，這下看起來就像一個番薯壟呢！

屏人尋毋曾搞罇，遠遠就鼻著香味吔，影著阿姆在該開窯，佢等遽遽圍過去看佢變奇術，阿姆驚怕番薯畀挖綿，細心細意在該定定仔挖，緩緩仔培，香氣錫啊佢等口涎溶溶跌，肚筭乜嘍哩咕嚕緊抗議。田脣項，佢等比比坐，香香個番薯塞歸嘴，天恁清，番薯恁香，在屋背個田項，佢等搞啊斷烏正歸屋。

<sup>1</sup> 頓畀沓：音 dun bi` teb；蹂躪使之緊密。