



彩圖粵語注音版

gwong² fu² tung⁴ jiu⁴

廣府童謠

tam⁴ tam⁴ zyun³

𡇗𡇗轉

甘於恩 主編

葉麗詩 勞震宇 編著

梁培龍 繪畫



葉麗詩

廣州市越秀區建設大馬路小學校長，中小學德育高級教師，教育管理碩士，廣州市卓越小學校長培養對象。著有《粵彩華輝》《大雅南風綻粵彩》等書。多年來致力向青少年推廣嶺南文化，並創作新廣府童謠在中小學傳唱，對傳統文化、非遺藝術的教育傳承有較深入的實踐探索。



勞震宇

廣州跨界傳媒人。《粵韻唐詩》《粵韻宋詞》作者之一。先後在新浪網、廣東省廣告股份有限公司、藍色光標公共關係機構等著名企業擔任高級職位。現任藍龍互動傳播機構CEO以及羊城網總編輯，多年來一直致力於透過互聯網思維傳播「粵文化」。



梁培龍

中國美術家協會會員，廣東省美術家協會理事，廣東省美協少兒美術藝委會副主任，廣州畫院特聘畫家。中國兒童題材畫家十大家之一，首創的嶺南畫派兒童畫風，結合水墨特色和童真童趣，深受國內外讀者歡迎。編輯出版童書 500 多種。

本書粵語音頻由以下同學誦讀 (排名不分先後)：

廣州市大南路小學：

葉恒、朱芷瑜、趙芷昕、楊舜澤、楊舜澄、
徐佳琪、蔡芷欣

廣州市建設大馬路小學：

衛寶焱、馮澤安、鄧家強、何泓博、何玥璇、
李梓豪、羅慧芝、梁熙睿、潘一然

童謠淺說

要給童謠好好的作一個界定和分類，有點難。

狹義來說，童謠是指衍生或流傳於兒童生活圈子的遊戲口令、順口溜、友儕間互相挖苦嘲笑對方的抵死虐待句、流行曲或詩詞二次創作的惡搞詞，大多是沒有調子的韻文短句，如上世紀七、八十年代流傳於香港的兒童猜枚遊戲「何家公雞何家猜」的口令：「何家何家何家猜，何家公雞何家猜，何家小雞何家猜，何家母雞何家猜」；五、六十年代流傳在廣州一帶，女孩子在跳橡筋繩時的自創歌謠：「日又跳，夜又跳，跳跳埋埋乍媽嬌，媽呀，俾分錢我買條橡筋再跳」；相信是源自廣州的搞笑順口溜：「一蚊一隻龜，一蚊一隻雞，你話雞貴定龜貴」、「入實驗室擦緊急掣」；當然，少不了那一些以詩詞或歌曲的二次創作，如新冠疫情期間在香港瘋傳的惡攪詩詞：「一月離校六月回，童聲無改視力衰，老師相見不相識，驚問肥仔哪裡來？」；又或是早已流傳了超過七十年以上，以新疆民歌《達坂城的姑娘》一曲的無厘頭惡攪版：「大笨象會跳舞，馬騮仔會上樹，白鹿會打關斗」；當然，童謠中最主要的類別，是那些抵死而甚少有記錄的「灰色童謠」，如流傳在香港曳仔一族的「握握手，好朋友，我做皇帝你做狗」。

廣義而言，童謠還包括大人唱給孩子聽的催眠曲、安眠曲，如大家熟悉的《月光光》；大人和小孩玩耍時念的逗兒弄兒句，如「點蟲蟲，蟲蟲飛，飛入荔枝基」從前大人教小朋友行路時念的「行行，行行，行到街邊執個橙，橙好吃，路好行」；還有小朋友在口常生活圈子中聽到的市集叫賣小唱：「埋黎睇呀埋黎揀」早年在廣州街頭常聽到的勞工小唱：「磨麤剪鏟刀，鏟刀磨鏢剪」以及從前大人教導孩子學習語言詞彙、倫理道德、歷史文化、時令季節、生活常識等而編寫的各類學謠，如三字經、千字文、弟子規等，還有各類流傳在民間的諺語、人生雋語、簡易的詩詞皆列入為童謠。

在現代人的眼中，童謠的定義更廣，舉凡適合兒童念的詩句，適合兒童唱的歌曲，皆統稱為童謠。童謠的來源廣泛，倒也是很值得我們研究的。

童謠的語言簡樸、通俗，甚至有一些粗鄙，而其變易性很強，從來都是「文無定句，曲無定調」。由於童謠是多是以口頭傳播，因此在傳播之中，你加一點鹽，我加一點醋，你加多一句，我減少一句，於是童謠就有了不同的版本了，就以一首「大笨象揸枝鎗去打仗」為例，就有廣州版、香港版、星馬版，不同地區念的版本。在廣州某地區念的是「打勝仗」才食辣椒醬，在香港念的是「打完仗」就食辣椒醬，在星馬流傳的廣東童謠，還會加上一些南洋風味。原生童謠口耳相傳的特質，即使到了今天的電子年代也沒有改變。原因很簡單，幼稚園和三年級以下的初小學童，未有能力以文字為童謠作為紀錄，只能口耳相傳。高小的同學都打機去了，大人也很少會留意孩子的童謠，更不會用文字去記錄起這一些無聊的文字。但，不要看輕口傳的重要性。一個兒童遊戲的口令，一首灰色童謠，都是可以在孩子生活小圈子中，像流行音樂一樣高速傳出來。香港的孩子，大部分都玩過《See See Madam 砰澎猜》、《Hamburger 包剪揞》、《龍蝦屎屎》等兒童遊戲，其口令也是孩子熟悉的。但這些遊戲的口令，基本上到今天也沒有正式文字記錄，不少大人甚至連小朋友在玩這些近期流行的兒童遊戲，念這些新的童謠也不知道。香港童謠的特色，就是中英夾雜，反映出香港中英雙語教育的特色，如「砰澎砰澎砰澎猜，Sorry

Madam 砰澎猜，See See Madam 砰澎猜，Go to Toilet 砰澎猜」。說童謠粗鄙確也是事實，不少童謠都是大講屎尿尿的，正所謂童謠無忌。從前的《排排坐、唱山歌》有「屙屎一大篤，屙屎一大籮」的粗俗句子，到今天《龍蝦屎尿》遊戲童謠中所念唱的「龍蝦屎尿，你食我唔食」，都是孩子最喜愛以屎尿尿作話柄的例證。

童謠也是一種潮流的東西，是有時間性的。時間過了，一些從前流行過的童謠便會隨時間而消失。清末民初年代在華人社會中廣傳，甚至漂洋過海，隨華人的足跡流傳到世界各地的粵語童謠，對今天的孩子來說，都是陌生的東西，再念唱起來，早難以有生活共鳴，孩子也一早不再傳唱了。

嚴格來說，我們現在仍在念唱的童謠，大部分都是譜了曲的音樂作品，已不是那些離我們越來越遠的傳統童謠。童謠本身是孩子的小詩，大多有很強的韻腳，念起來很鏗鏘，具節奏感，是譜曲的好材料。以童謠作素材寫成的歌曲，也許就是這一點原生的人文因素，親和力很強。像以外省童謠作素材寫成的《小毛驢》、《三輪車跑得快》、《讀書郎》等兒歌，到今天的傳唱度，仍然很高。

粵語童謠歌曲化是在上世紀五十年代中才開始，但那年代以廣東童謠譜成歌曲的，卻只有廣州喬飛譜曲、潘琳編詞的《月光光》，和香港周聰寫詞並曲的《一枝竹仔》是真正在群眾中流行的。到七十年代尾，筆者因緣際會，做了一個個人的童謠采風，還一口氣以廣東童謠作素材譜成粵語童謠兒童歌曲三百多首，並將這批歌曲大約有一百首灌錄成為錄音盒帶，並輾轉隨着翻版的普及，流入了廣東及廣西一帶。由韋然（筆者）以廣東童謠作素材譜曲填詞的《何家公雞何家猜》、《氹氹轉，菊花園》、《洗白白》、《雞公仔》、《光陰好》、《排排坐》、《搖到外婆橋》、《狐狸先生幾點鐘》、《睇牛仔》、《椰子夾酸薑》等粵語童謠兒歌，就是這樣成為了當年嶺南一帶的主流粵語兒童歌曲，還遠傳到各地的華人社會，成為八、九十後長大的朋友的集體回憶，而這些粵語兒歌，到今天仍在唱。八十年代尾、九十年代，廣州繼五十年代的民謠采風後進行了另一個大型的廣東民謠采風活動。而在九十年代初，廣州的流行歌手曾詠賢重新將《落雨大》譜成一首跳脫得意的短曲，傳唱度非常之高。在同時廣州的音樂人司徒抗也受命，將六十多首廣東童謠重新譜曲，而廣傳開來的有《點蟲蟲》一曲。到近年，廣州的音樂人陳一暢也譜了不少廣東童謠歌曲，做出了一些成績。

電子年代來臨，歌曲的傳播，童謠的傳承，確有賴精美的視頻，而精美的繪本，是不可或缺的。中和出版社推出的《廣府童謠氹氹轉》《潮汕童謠畫你知》（即將出版），收錄了新舊童謠多首，還附上精美的插圖，十分難得。看着讀着這些童謠繪本，即使有些朋友是第一次聽這些童謠，但只要看着童謠的插圖，看來非常治癒，很適合一家大小的齊齊看，感受一下念傳統童謠的樂趣，還可以透過 QR Code，聽聽一些及譜成童謠兒歌的音樂作品。

韋然

2020 年 6 月 12 日

但願媽媽教曉我唱的歌謠可以繼續流傳下去

「月光光，照地堂，蝦仔你乖乖瞓落床……」

我想，應該很多廣府人都和我一樣，只要一聽到這首童謠，就會自然而然地回想起小時候母親哄睡時的溫馨情景。

廣府童謠大多都是集體創作的產物，取材於民間的日常生活，寄託了父母的殷切期望，表現出兒童的稚趣情感，富於音韻而朗朗上口，經過一代又一代人的口耳相傳，逐漸成為了廣府人的集體回憶。

但時移世易，這份集體回憶如今卻日漸凋零……

事實上，在應試教育觀念仍比較根深蒂固的今天，鄉土教育未被廣泛重視，地方語言文化的生存空間越來越狹隘，已經成為全國普遍的現象。2017年，一項中國各大城市關於熟練使用方言情況的調查顯示，在不同年齡段的人群之中，6—20歲能熟練使用地方語言的人數比例最低。由此可見，文化斷層的現象並非廣府獨有，亦非粵語所獨有。

從文化傳承的角度而言，長此以往，恐怕中國各地的語言文化終將成為在博物館收藏的歷史塵跡。這並不僅是地方語言文化的悲哀，更是中華文化的悲哀，中華文化，是數千年來中國各地各族語言文化的融合與沉積，豈是僅靠幾張應試教育考卷輕易承載的呢？

從兒童成長的角度而言，本土語言文化認識的缺失，不但會模糊他們對家鄉族群的身份認同，也會讓自己的中國人身份認知變得抽象，那如何讓他們發自內心地愛家鄉、愛國家？

任何語言文化，理應被年輕一代自由使用，才能煥發其生命力和創造力。

得益於暨南大學漢語方言研究中心甘於恩教授的指導，葉麗詩校長與我終於有機會編著這本《廣府童謠詠丞轉》，書中收錄數十首廣府地區膾炙人口的童

謠，和新創作的童謠，配有生動有趣的插圖和專業的導讀與分析，全書結合移動互聯網技術，掃描二維碼即可收聽粵語正音演繹。

葉麗詩校長在教育領域奉獻多年，建樹頗多，近年更因將廣府文化引入校園而受教育界與文化界的肯定，得此良機與葉校長合作，既令我感到惶恐，又令我感到榮幸。

為本書創作水墨兒童畫的梁培龍大師，則是嶺南畫派兒童畫的首創者，他的作品既體現了嶺南國畫的傳統特色，又展現出天真活潑的童趣，為這本「小兒科」圖書倍添光彩。

我們都認為，童謠，是滋養稚嫩心靈的母乳，也是鄉土語言文化的啟蒙，或許粗淺，或許簡樸，甚至幾近原始，但卻是族群記憶與本土文化的根源。這正是葉麗詩校長與我花了一年多時間編著這本《廣府童謠叻叻轉》的初衷。我們期待，借着這本書的出版與推廣，蘊含着九聲六調的古老粵語，能夠在新時代煥發生機，繼續薪火相傳，為國內鄉土教育的探索邁出重要一步。

同時，我亦謹將此書獻給小時候教我廣府童謠的母親麥慧儀女士，並贈予勞哲儒、勞若瑜小朋友，但願媽媽教曉我唱的歌謠能繼續流傳下去。

勞震宇

2018年10月1日於廣州



目錄

歌謠篇

唱隻歌仔 嚟傾下偈



氹氹轉	2
落雨大	4
月光光，照地堂（蝦仔你乖乖瞓落床）	6
雞公仔，尾彎彎	9
一枝竹會易折彎	12
河邊有隻羊	14
齊齊望過去	16
何家公雞何家猜	18
有隻雀仔跌落水	20
打開蚊帳	21
椰子夾酸薑	24

誦讀篇

民俗風情類 大時大節 氣氛濃烈



廿三掃屋	28
我有幾蚊雞	29

賣懶	30
九月九	32
乖乖乖	33
又喊又笑	34
賣羊賣咩	36

遊戲兒歌類 悠游歲月 韻味一絕

排排坐	40
軚軚軚軚	41
猜呈尋	42
醜醜醜	44
煮飯仔仔	45
肥佬肥揸揸	46
蘿蔔頭	47
頂手掌	48
捉大賊	49
跣跛跛	50
掙磚頭	52





𦓐𦓐屎	53
白恤衫打底	54
數貓兒	56
黃毛黃頭髮	58
木頭公仔唔准啲	59

生活飲食類 識飲識食 人生積極



月光光，照地堂（年卅晚，摘檳榔）.....	62
暖姑乖	64
菱角	66
點蟲蟲	67
艇仔粥	68
沙蟬叫，禾早熟	70
大笨象，揸枝槍	72
大笨象，會跳舞	74
落雨濺濺	76
伯爺公	78
藕塘蝇	79

一隻歌仔甚新鮮	80
講故仔	82
懶人唔中用	84
擔張凳仔阿婆坐	85
一歲嬌	86
龍舟舟	87
天光光，捉雞割	88
鵝仔迫	90
跳麻繩	91

新童謠篇 新潮原創 廣府輝煌



小小紅船到校園	94
絲路謠	96
捶帽巷	99

附錄 香港語言學學會粵語拼音方案	100
------------------------	-----

tam⁴ tam⁴ zyun³
𪗇 𪗇 轉

tam⁴ tam⁴ zyun³ ①, guk¹ faa¹ jyun⁴
𪗇 𪗇 轉 ①, 菊 花 園 ,
caau² mai⁵ beng² no⁶ mai⁵ tyun⁴
炒 米 餅 , 糯 米 糰 。
aa² maa¹ giu³ ngo⁵ tai² lung⁴ syun⁴
阿 媽 叫 我 睇 ② 龍 船 ,
ngo⁵ m⁴ tai² ③, tai² gai¹ zai²
我 唔 睇 ③, 睇 雞 仔 。
gai¹ zai² daai⁶ zuk¹ heoi³ maa¹
雞 仔 大 , 捉 去 賣 ,
maai⁶ dak¹ gei² do¹ cin⁴
賣 得 幾 多 錢 ?
maai⁶ dak¹ ng⁵ baak³ cin⁴
賣 得 五 百 錢 ,
maai⁶ dak¹ cin⁴ loi⁴ hei² faa¹ jyun⁴
賣 得 錢 來 起 花 園 。



掃描聽童謠

註釋

- ① 𪗇𪗇轉：團團轉。
② 睇：有多重意義，「睇龍船」意為看龍舟，「睇雞仔」意為看守、照顧小雞。
③ 唔睇：不看。

畫你知
𪗇𪗇轉



例句：最近功課好多，忙到我𪗇𪗇轉。

書面語：最近作業很多，忙得我團團轉。



傳統食物

炒米餅：廣東特產，主要成分是大米、糖，有些地方會加上花生或杏仁。

糯米糰：用糯米粉搓成一個糰子。人們會在鹹的糯米糰裡面放點榨菜，在甜的裡面放花生、砂糖，是一道老少咸宜的嶺南小吃。

語言習慣

粵語的動詞，保留了许多古漢語單字的用法，如童謠中「睇龍船」的「睇」，有「見」「望」的意思，現代漢語普通話大都演變成「看見」。不想看可以用「無眼睇」，此外還有「睇數」（付款結賬）、「相睇」（相親）等詞組。

節慶習俗

端午節是中國傳統節日，南北方都有吃粽子的習慣。在河道多的南方，農曆五月初五會舉行龍舟競賽，廣府人稱「扒龍船」。龍舟競賽後，當日中午大家聚集在村裡的大祠堂內吃一頓豐盛的「龍船飯」。以前只有男性可以上龍船，才有機會吃「龍船飯」。而發展到當今社會，男女老少都歡聚在一起共享「龍船飯」。

按以前的風俗，有一段嶺南俗語順口溜：「初一龍船起，初二龍船忍，初三初四游各地，初五龍船比，初七初八黃竹岐，初九初十龍船打崩鼻。」初五是賽龍船的高潮，得勝者可獲賞全隻燒豬與銀圓。「龍船打崩鼻」是形容龍船數量非常多。

lok⁶ jyu⁵ daai⁶
落 雨 大



掃描聽童謠

lok⁶ jyu⁵ daai⁶ , seoi² zam³ gaai¹ ① ,
落 雨 大 , 水 浸 街 ① ,
aa² go¹ daam¹ caai⁴ soeng⁵ gaai¹ maai⁶ ,
阿 哥 擔 柴 上 街 賣 ,
aa² sou² ceot¹ gaai¹ zoek⁶ faa¹ haai⁴ ② ,
阿 嫂 出 街 着 花 鞋 ② ,
faa¹ haai⁴ faa¹ mat⁶ faa¹ jiu¹ daai³ ,
花 鞋 花 襪 花 腰 帶 ,
zan¹ zyu¹ wu⁴ dip⁶ loeng⁵ bin¹ paai⁴ ③ 。
珍 珠 蝴 蝶 兩 邊 排 ③ 。

註釋

- ① 水浸街：排水不暢，雨水把街道淹沒。
② 着：穿着，在粵語中表示動作。如「着衫」（穿衣服）、「着鞋」（穿鞋子）。
③ 兩邊排：排列在兩邊。





生活人文

這首童謠和另一首《月光光》都是廣府地區兒童必唱的兒歌。小時候長輩們都會教牙牙學語的孩子唱這兩首童謠，不同的是，《月光光》描繪的是農村生活，而《落雨大》則是對廣州老城區特別是西關一帶在下雨天水浸街道場景的描繪，歌詞從一個小孩的視角介紹這個場景，趣味無窮。

衣着風格

童謠中阿嫂穿着「花鞋」去逛街，中國文化的傳統是在衣褲鞋襪上繡上好意頭的圖案作為裝飾，廣府人也不例外。精美的繡花鞋、花襪、花腰帶，體現的是南方姑娘的愛美之心。

嶺南地區雨水多，西關水道縱橫，大雨一來很容易出現河水倒灌，造成水浸街。因此以前的居民都喜歡穿木屐（類似現在的拖鞋，鞋底是用木頭做，並且比較厚），下雨天方便行走。木屐走在麻石街上的噠噠響聲，也是老廣州人不可或缺的一份記憶。

jyut⁶ gwong¹ gwong¹ ziu³ dei⁶ tong⁴
月 光 光 ， 照 地 堂

jyut⁶ gwong¹ gwong¹ ziu³ dei⁶ tong⁴
月 光 光 ， 照 地 堂 ，
haa¹ zai² nei⁵ gwaai¹ gwaai¹ fan³ lok⁶ cong⁴
蝦 仔 你 乖 乖 瞓 落 床^① ，
ting³ ziu¹ aa² maa¹ jiu³ gon² caap³ joeng¹ lo³
聽 朝^② 阿 媽 要 趕 插 秧 囉 ，
aa³ je⁴ tai² ngau⁴ keoi⁵ soeng⁵ saan¹ gong¹
阿 爺 睇 牛 佢 上 山 崗 ，
haa¹ zai² nei⁵ faai³ gou¹ zoeng² daai⁶ lo³
蝦 仔 你 快 高 長 大 囉 ，
bong¹ sau² aa² je⁴ heoi³ tai² ngau⁴ joeng⁴
幫 手 阿 爺 去 睇 牛 羊 。



掃描聽童謠

jyut⁶ gwong¹ gwong¹ ziu³ dei⁶ tong⁴
月 光 光 ， 照 地 堂 ，
haa¹ zai² nei⁵ gwaai¹ gwaai¹ fan³ lok⁶ cong⁴
蝦 仔 你 乖 乖 瞓 落 床 ，
ting³ ziu¹ aa² baa¹ jiu³ bou⁶ jyu⁴ haa¹ lo³
聽 朝 阿 爸 要 捕 魚 蝦 囉 ，
aa³ maa⁴ zik¹ mong⁵ jiu³ zik¹ dou³ tin¹ gwong¹
阿 嫲^③ 織 網 要 織 到 天 光 。

haa¹ zai² nei⁵ faai³ gou¹ zoeng² daai⁶ lo³
蝦 仔 你 快 高 長 大 囉 ，
waa¹ teng⁵ saat³ mong⁵ zau⁶ gang³ zoi⁶ hong⁴
划 艇 撒 網 就 更 在 行 。

jyut⁶ gwong¹ gwong¹ ziu³ dei⁶ tong⁴
月 光 光 ， 照 地 堂 ，
nin⁴ saa¹ maan⁵ zaak⁶ ban¹ long⁴
年 卅 晚 ， 摘 檳 榔 ，



ng⁵ guk¹ fung¹ sau¹ deoi¹ mun⁵ cong¹ lo³
五 穀 豐 收 堆 滿 倉 囉 ，
lou⁵ lou⁵ nyun⁶ nyun⁶ hei² joeng⁴ joeng⁴
老 老 嫩 嫩 喜 洋 洋 ，
haa¹ zai² nei⁵ faai³ di¹ mei¹ maa⁴ ngaan⁵ lo³
蝦 仔 你 快 啲 咪 埋 眼^④ 囉 ，
jat¹ gaau³ fan³ dou³ daai⁶ tin¹ gwong¹
一 覺 瞓 到 大 天 光 。

(詞：潘琳 曲：喬飛)

註釋

- ① 瞓落床：睡在床上。
- ② 聽朝：明早。
- ③ 阿嫲：奶奶。
- ④ 咪埋眼：合上雙眼。

生活人文

這是廣府地區大人對幼童常唱的催眠歌。歌謠敘述了珠江三角洲農家插秧、放牛、織網、捕魚蝦、摘檳榔等一系列農業活動，成為舊時社會現象的真實寫照。「月光光，照地堂，蝦仔你乖乖瞓落床」這幾句家喻戶曉，人人都會唱。歌曲婉轉優美，粵韻悠揚，流傳甚廣。

語言習慣

童謠裡的「阿爺」是爺爺的意思。廣府人說話喜歡用「阿爺」——「打阿爺工」「阿爺睇數」……這裡的「阿爺」是指公家利益。但為甚麼不叫「阿婆」呢？可能舊時的封建大家庭中以「阿爺」說話為最高準則。其次，以前人們膜拜神仙如：財神也喜歡在後面加「爺」字，變成「財神爺」，指輩分高。再次，以前有權勢的成年人會成為「老爺」「大爺」，即使是還捂着尿布、流着鼻涕的小不點兒，一旦沾上父輩之光便成了「少爺」。中國歷史上的慈禧太后登上了權力之巔，也被尊稱為「老佛爺」。

廣府人喜歡在形容詞後加尾音「啲」，如：「快啲」「慢啲」「多啲」「少啲」等，「啲」就是「一點」的意思，「快啲」即「快一點」。

「埋」字在粵語中表達的意思非常豐富：如表示靠近的「埋啲」，傷口好轉的「埋口」，聚會的「埋堆」，結賬的「埋單」，更有變為某種狀態的「眯埋眼」「縮埋角落頭」等。

gai¹ gung¹ zai² mei⁵ waan¹ waan¹
雞 公 仔 ， 尾 彎 彎

gai¹ gung¹ zai² mei⁵ waan¹ waan¹
雞 公 仔 ， 尾 彎 彎 ，
zou⁶ jan⁴ ne¹ dim² ho² ji⁵ paa³ gaan¹ naan⁴
做 人 呢 點 可 以 怕 艱 難 ，
cing¹ zou² hei² cong⁴ faan¹ hok⁶ heoi³
清 早 起 床 返 學 去 ，
zap¹ cai⁴ di¹ syu¹ bun² soeng⁵ hok⁶ tong⁴
執 齊 ① 嘅 書 本 上 學 堂 ，
jat¹ fan¹ gaang¹ wan⁴ zi⁶ jau⁵ jat¹ fan¹ sau¹ wok⁶
一 分 耕 耘 自 有 一 分 收 穫 ，
laan⁵ do⁶ heoi³ zou⁶ jan⁴ aa¹
懶 惰 去 做 人 呀 ，
jau⁶ dim² wui⁵ jau⁵ so² seng⁴ aa¹
又 點 會 有 所 成 啊 。

gai¹ gung¹ zai² mei⁵ waan¹ waan¹
雞 公 仔 ， 尾 彎 彎 ，
zou⁶ jan⁴ ne¹ dong¹ jin⁴ jiu³ jau⁵ zing¹ san⁴
做 人 呢 當 然 要 有 精 神 ，
cing¹ zou² hei² cong⁴ jau⁵ hou² zaap⁶ gwaan³
清 早 起 床 有 好 習 慣 ，
ging¹ soeng⁴ dou¹ wan¹ syu¹ jiu³ hok⁶ kan⁴
經 常 都 溫 書 要 學 勤 ，
jat¹ fan¹ gaang¹ wan⁴ zi⁶ jau⁵ jat¹ fan¹ sau¹ wok⁶
一 分 耕 耘 自 有 一 分 收 穫 ，
laan⁵ do⁶ heoi³ zou⁶ jan⁴ aa¹
懶 惰 去 做 人 呀 ，
jau⁶ dim² wui⁵ jau⁵ so² seng⁴ aa¹
又 點 會 有 所 成 啊 。

