



主辦：
香港普通話研習社
Xianggang Putonghua Yanxishe
創辦於 1976 年
香港特區政府認可之公共性質慈善機構及辦學團體

贊助機構：



協辦 (按音序排列)：
 騰訊互娛社會價值探索中心



贊助 (按音序排列)：



第二十屆 全港幼稚園及小學 暨 第一屆 中學 普通話比賽

提供普通話比賽誦材版權之人士 (按音序排列)：宋立揚先生、韋婭女士、吳燕青女士

部分誦材來源：參考教育局中國語文教育 - 「學與教資源」(中國語文課程 - 建議篇章、積累與感興：小學古詩文誦讀材料選編 (修訂)、中國語文課程 - 指定文言經典學習材料資源、《積學與涵泳—中學古詩文誦讀材料選編》誦讀示範及篇章賞析)

鳴謝：「第二十屆全港幼稚園及小學普通話比賽暨第一屆全港中學普通話比賽」得到各界慷慨支持，贊助及捐助比賽，更有不少作家惠賜鴻篇，造福廣大學子，本社致以萬分感謝。所有誦材，謹供參賽者使用，未經同意不得轉載。



香港普通話研習社

Xianggang Putonghua Yanxishe

創辦於 1976 年

香港特區政府認可之公共性質慈善機構及辦學團體

第二十屆全港幼稚園及小學普通話比賽暨第一屆全港中學普通話比賽-誦材

K1 組-兒歌朗誦

<p>K1-1</p> <p>懂禮貌</p> <p>小朋友，懂禮貌， 見了老師問個好， 老師聽了眯眯笑， 連聲誇她乖寶寶。</p>	<p>K1-2</p> <p>會穿衣</p> <p>早晨起來笑嘻嘻， 天天自己來穿衣， 褲子鞋襪我會穿， 整整齊齊上學去。</p>
<p>K1-3</p> <p>吃午飯</p> <p>先把小手洗乾淨， 再把食物慢慢咽， 不挑食，不剩飯， 身體長得很康健。</p>	<p>K1-4</p> <p>節約水</p> <p>水龍頭，滴答滴， 好像眼淚往下流。 小手指來擰一擰， 止住淚水樂悠悠。</p>



K2 組-唐詩朗誦

<p>K2-1 蜂 羅隱 不論平地與山尖， 無限風光盡被佔。 採得百花成蜜後， 為誰辛苦為誰甜。</p>	<p>K2-2 黃鶴樓送孟浩然之廣陵 李白 故人西辭黃鶴樓， 煙花三月下揚州。 孤帆遠影碧空盡， 惟見長江天際流。</p>
<p>K2-3 回鄉偶書 賀知章 少小離家老大回， 鄉音無改鬢毛衰。 兒童相見不相識， 笑問客從何處來？</p>	<p>K2-4 畫雞 唐寅 頭上紅冠不用裁， 滿身雪白走將來。 平生不敢輕言語， 一叫千門萬戶開。</p>

K3 組-弟子規朗誦

K3-1

入則孝

父母呼 應勿緩 父母命 行勿懶

父母教 須敬聽 父母責 須順承

冬則溫 夏則清 晨則省 昏則定

出必告 反必面 居有常 業無變

事雖小 勿擅為 苟擅為 子道虧

物雖小 勿私藏 苟私藏 親心傷

親所好 力為具 親所惡 謹為去

身有傷 貽親憂 德有傷 貽親羞

親愛我 孝何難 親憎我 孝方賢

親有過 諫使更 怡吾色 柔吾聲

K3-2

餘力學文

不力行 但學文 長浮華 成何人

但力行 不學文 任己見 昧理真

讀書法 有三到 心眼口 信皆要

方讀此 勿慕彼 此未終 彼勿起

寬為限 緊用功 工夫到 滯塞通

心有疑 隨札記 就人問 求確義

房室清 牆壁淨 几案潔 筆硯正

墨磨偏 心不端 字不敬 心先病

列典籍 有定處 讀看畢 還原處

雖有急 卷束齊 有缺壞 就補之

K3-3

信

凡出言 信為先 詐與妄 奚可焉
 話說多 不如少 惟其是 勿佞巧
 奸巧語 穢污詞 市井氣 切戒之
 見未真 勿輕言 知未的 勿輕傳
 事非宜 勿輕諾 苟輕諾 進退錯
 凡道字 重且舒 勿急疾 勿模糊
 彼說長 此說短 不關己 莫閒管
 見人善 即思齊 縱去遠 以漸躋
 見人惡 即內省 有則改 無加警
 唯德學 唯才藝 不如人 當自礪

K3-4

謹

朝起早 夜眠遲 老易至 惜此時
 晨必盥 兼漱口 便溺回 輒淨手
 冠必正 紐必結 襪與履 俱緊切
 置冠服 有定位 勿亂頓 致污穢
 衣貴潔 不貴華 上循分 下稱家
 對飲食 勿揀擇 食適可 勿過則
 年方少 勿飲酒 飲酒醉 最為醜
 步從容 立端正 揖深圓 拜恭敬
 勿踐闕 勿跛倚 勿箕踞 勿搖髀
 緩揭簾 勿有聲 寬轉彎 勿觸稜



初小組(小一、二年級)-講故事

P12-1

濫竽充數

戰國時期，齊宣王喜愛聽竽，經常聚集三百人一起合奏。有位南郭先生，他不會吹竽，但他羨慕豐厚的收入，就混入了吹竽樂隊中。

每當樂隊給齊宣王吹奏的時候，他就在隊伍裏，學着其他樂工的樣子，搖頭晃腦，裝模作樣地在那裏「吹奏」。由於南郭先生和幾百個人一起吹奏，齊宣王也聽不出什麼異樣。就這樣，他混了好幾年，也沒有露出破綻，領到優厚的賞賜。

宣王去世後，湣王繼位。湣王的興趣與宣王完全不同，他不喜歡聽合奏，而喜歡欣賞一個人獨奏。南郭先生知道不能再冒充下去，就趕快逃走了。後人就根據這個故事，得出了「濫竽充數」這個成語。

P12-2

怕貓的老鼠

很久很久以前，玉皇大帝為了幫助人類計算年份，就準備舉辦一個渡河大賽，選十二種動物出來，當作年份的名稱。動物聽說比賽的消息後，都非常興奮，貓第一時間就報名參加了，還邀請了牠的好朋友——老鼠一起參加。

到了比賽的前一天晚上，貓怕自己睡過頭，於是牠就請老鼠第二天早上一定要叫醒牠。但是奸詐的老鼠擔心自己會輸給貓，就沒有叫牠，自己跑去參加比賽了。當貓醒來的時候，比賽已經開始了，貓錯過了比賽，也因此沒有出現在生肖之列。老鼠也因為用計贏了貓，從此提心吊膽地過日子，一見到貓就會躲得遠遠的。

P12-3

小石子

作者：孫利仁

一顆小石子被海浪沖上了岸，他孤獨地四處張望。陪伴他的只有風聲和海浪聲。

藍藍的海水漸漸退去，露出白色的幼沙。忽然，響起了大大小小的聲音，原來躲在沙裏的石子都出來了，高興地互相問好！

小石子再也不孤單了，跟他們愉快地交談。他們有的來自東海，有的來自南海，也有從遙遠的好望角來的。

「小石子，你從哪裏來？」小石子搖搖頭。「你的家鄉是在河裏還是在大海？」小石子想了想說：「我家鄉的魚真多，人們都叫牠們做武昌魚呢！」

小朋友，你知道小石子的家鄉在哪裏？

P12-4

水的家庭

作者：孫利仁

水有三兄妹，大哥是冰，二弟是水，三妹是蒸汽。

大哥喜歡住在嚴寒的極地，與企鵝做朋友。二弟喜歡到處游玩，從高山滑到平原，從小溪游向大海，他最愛與小蝦和魚兒玩耍。三妹最活潑，她常常去探望兩個哥哥，把地球上每個角落的消息告訴他們。三兄妹都樂於助人。大哥管理海洋的水量，調節氣溫；二弟負責維持各種生命，也讓巨輪穿梭往來；三妹的力氣最大，她推動蒸汽機為人類工作，給人類帶來進步。

水真是一個有趣的家庭。



第二十屆全港幼稚園及小學普通話比賽暨第一屆全港中學普通話比賽-誦材

中小組(小三、四年級)-新詩朗誦

P34-1

鴿子
作者：韋婭
灰色的
還有白色的
嘩啦啦地 咕咕咕地
在天空
 自由地飛展
一朵朵 一片片
 飛啣
 飛啣
像捧不住的浪花
 像剪不斷的雨簾
那是鴿子
 一羣美麗的鴿子
吹響着動聽的哨笛
 像一羣帶翅天仙
滑過我的屋簷
真想留住
 其中那一隻
紅脣兒鴿子
 讓她 輕輕地
 輕輕地停立在
 我的手心
哦 我不會
 不會使她為難
 飛吧 鴿子
因為你的家
 在
 藍
 天
 呀

P34-2

雪花的快樂
作者：徐志摩
假若我是一朵雪花，
翩翩的在半空裏瀟灑，
我一定認清我的方向
——飛揚，飛揚，飛揚，
這地面上有我的方向。

不去那冷寞的幽谷，
不去那淒清的山麓，
也不上荒街去惆悵
——飛揚，飛揚，飛揚，
——你看，我有我的方向！

在半空裏娟娟的飛舞，
認明了那清幽的住處，
等着她來花園裏探望
——飛揚，飛揚，飛揚，
——啊，她身上有朱砂梅的清香！

那時我憑藉我的身輕，
盈盈的，沾住了她的衣襟，
貼近她柔波似的心胸
——消溶，消溶，消溶
——溶入了她柔波似的心胸。



香港普通話研習社

Xianggang Putonghua Yanxishe

創辦於 1976 年

香港特區政府認可之公共性質慈善機構及辦學團體

第二十屆全港幼稚園及小學普通話比賽暨第一屆全港中學普通話比賽-誦材

P34-3

在天晴了的時候

作者：戴望舒

在天晴了的時候，

該到小徑中去走走：

給雨潤過的泥路，

一定是涼爽又溫柔；

炫耀着新綠的小草，

已一下子洗淨了塵垢；

不再膽怯的小白菊，

慢慢地抬起它們的頭，

試試寒，試試暖，

然後一瓣瓣地綻透；

抖去水珠的鳳蝶兒

在木葉間自在閒遊，

把它的飾彩的智慧書頁

曝着陽光一開一收。

到小徑中去走走吧，

在天晴了的時候；

赤着腳，攜着手，

踏着新泥，涉過溪流。

新陽推開了陰霾了，

溪水在溫風中暈皺，

看山間移動的暗綠——

雲的腳跡——它也在閒遊。

P34-4

北河沿的路燈

作者：朱自清

有密密的氈兒，

遮住了白日裏繁華燦爛。

悄沒聲的河沿上，

滿鋪着寂寞和黑暗。

只剩城牆上一行半明半滅的燈光，

還在閃閃爍爍地亂顫。

他們怎樣微弱！

但卻是我們唯一的慧眼！

他們幫着我們瞭解自然；

讓我們看出前途坦坦。

他們是好朋友，

給我們希望和慰安。

祝福你燈光們，

願你們永久而無限！

高小組(小五、六年級)-散文朗誦

P56-1

歌魂（節選）

作者：韋婭

我想唱一支歌。

那是一支久遠的歌。它在童年故鄉的小河旁，伴着鵝卵石一起生長。

可那漂渺的聲音，在一個多雨的冬季，失落了。

我尋找我心愛的歌。

我聽過落月的勸說，聽過草葉兒戲語，還有輕風，還有細雨。而我的腳步不止，心淚汨汨，伴着那蒼翠的歌魂，向上天傾訴我的哀曲。

願這些憂傷的詩情，撒在你的腳下吧！

讓你在某一天，一個不經意的時分，驚訝地撿起。

然後，掛在你的心上。

我戴着歌的花環，走過你的門前。

晨光穿透夜色，溫情地映照着我蒼白的記憶。

我空寂的心靈潮濕一片。

是夜的露珠真的疼愛地滴落在我身上了麼？還是晨光因着我的癡迷而露出溫柔的美色？

告訴我，甚麼時候，我可以融化你的眼神，讓我仰視你燦然的驕傲，向你傾說.....

P56-2

最苦與最樂（節選）

作者：梁啟超

什麼事最快樂呢？自然責任完了，算是人生第一件樂事。古語說得好：「如釋重負」；俗語亦說是：「心上一塊石頭落了地」。人到這個時候，那種輕鬆愉快，直是不可以言語形容。責任越重大，負責的日子越久長，到責任完了時，海闊天空，心安理得，那快樂還要加幾倍呢！大抵天下事從苦中得來的樂才算真樂。人生須知道有負責的苦處，才能知道有盡責任的樂處。這種苦樂循環，便是這有活力的人間一種趣味。卻是不盡責任，受良心責備，這些苦都是自己找來的。一翻過去，處處盡責任，便處處快樂；時時盡責任，便時時快樂。快樂之權，操之在己。孔子所以說：「無入而不自得」，正是這種作用。

責任不過有大小的分別罷了。盡得大的責任，就得大快樂；盡得小的責任，就得小快樂。

P56-3

貓（節選）

作者：老舍

貓的性格實在有些古怪。說牠老實吧，牠的確有時候很乖。牠會找個暖和地方，成天睡大覺，無憂無慮，什麼事也不過問。牠決定要出去玩玩，就會出走一天一夜，任憑誰怎麼呼喚，牠也不肯回來。說牠貪玩吧，的確是呀，要不怎麼會一天一夜不回家呢？可是，牠聽到點老鼠的響動啊，牠又多麼盡職，屏息凝神，一連就是幾個鐘頭，非把老鼠等出來不可！

牠要是高興，能比誰都溫柔可親：用身子蹭你的腿，把脖兒伸出來要求給抓癢，或是在你寫稿子的時候，跳上桌來，在紙上踩印幾朵小梅花。牠還會豐富多腔地叫喚，長短不同，粗細各異，變化多端，力避單調。在不叫的時候，牠還會咕嚕咕嚕地給自己解悶。這可都憑牠的高興。牠若是不高興啊，無論誰說多少好話，牠一聲也不出，倔強得很！

P56-4

在維多利亞港看夕陽

作者：吳燕青

海水深藍，微波中，蕩着夕陽。
一輪完整的圓，就要降下去了，奪眼的炫黃，從海平面緩慢地落。
城市交織巨網，人流、車流，奔跑舉起繁忙，像停不下來的風。
透明的商店玻璃，映着琉璃的世象，走過的，消隱的，躲藏的，疼痛的……
夕陽要降下去了，在維多利亞港海面的船上，你看到了它，巨大的靜謐，巨大的絢爛。
是開過的花朵，是水洗過的天幕，摩天輪轉動歡笑，筆直向天的金融大廈在夕光中閃耀。
光亮的，迅速地光亮。從雲層回到地面，又從地面返照深海。
人間遼闊啊，萬物輪回轉動，病與痛互擁，生與死相握，日常和意外並存。
而植物的種子插根泥土，靜靜生長。而飛鳥逆風飛去，不再返航。
而海不語地托起船隻，不語地送走一天，人間普通的一天。

初中組(中一、二、三年級)-宋詞朗誦

S123-1

念奴嬌·赤壁懷古

作者：蘇軾

大江東去，浪淘盡、千古風流人物。故壘西邊，人道是、三國周郎赤壁。亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪。江山如畫，一時多少豪傑！遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發。羽扇綸巾，談笑間、檣櫓灰飛煙滅。故國神遊，多情應笑我，早生華髮。人間如夢，一尊還酹江月。

S123-3

水調歌頭

作者：蘇軾

明月幾時有？把酒問青天。不知天上宮闕，今夕是何年。我欲乘風歸去，又恐瓊樓玉宇，高處不勝寒。起舞弄清影，何似在人間！轉朱閣，低綺戶，照無眠。不應有恨，何事長向別時圓？人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟。

S123-2

聲聲慢·秋情

作者：李清照

尋尋覓覓，冷冷清清，悽悽慘慘戚戚。乍暖還寒時候，最難將息。三杯兩盞淡酒，怎敵他晚來風急！雁過也，正傷心，卻是舊時相識。滿地黃花堆積，憔悴損，如今有誰堪摘？守着窗兒，獨自怎生得黑！梧桐更兼細雨，到黃昏、點點滴滴。這次第，怎一箇愁字了得！

S123-4

滿江紅

作者：岳飛

怒髮衝冠，憑闌處、瀟瀟雨歇。抬望眼、仰天長嘯，壯懷激烈。三十功名塵與土，八千里路雲和月。莫等閒、白了少年頭，空悲切。靖康恥，猶未雪；臣子恨，何時滅！駕長車、踏破賀蘭山缺。壯志飢餐胡虜肉，笑談渴飲匈奴血。待從頭、收拾舊山河，朝天闕。

高中組(高一、二、三年級)-古文朗誦

S456-1

魚我所欲也（節選）

作者：孟子

孟子曰：「魚，我所欲也，熊掌，亦我所欲也；二者不可得兼，舍魚而取熊掌者也。生亦我所欲也，義亦我所欲也；二者不可得兼，舍生而取義者也。生亦我所欲，所欲有甚於生者，故不為苟得也；死亦我所惡，所惡有甚於死者，故患有所不辟也。如使人之所欲莫甚於生，則凡可以得生者，何不用也？使人之所惡莫甚於死者，則凡可以辟患者，何不為也？由是則生而有不用也，由是則可以辟患而有不為也，是故所欲有甚於生者，所惡有甚於死者。非獨賢者有是心也，人皆有之，賢者能勿喪耳。」

S456-2

逍遙遊（節選）

作者：莊子

惠子謂莊子曰：「魏王貽我大瓠之種，我樹之成而實五石。以盛水漿，其堅不能自舉也。剖之以為瓢，則瓠落無所容。非不鳴然大也，吾為其無用而培之。」莊子曰：「夫子固拙於用大矣！宋人有善為不龜手之藥者，世世以泝澼絀為事。客聞之，請買其方百金。聚族而謀曰：『我世世為泝澼絀，不過數金；今一朝而鬻技百金，請與之。』客得之，以說吳王。越有難，吳王使之將，冬與越人水戰，大敗越人，裂地而封之。能不龜手一也；或以封，或不免於泝澼絀，則所用之異也。今子有五石之瓠，何不慮以為大樽而浮於江湖，而憂其瓠落無所容，則夫子猶有蓬之心也夫！」



S456-3

始得西山宴遊記（節選）

作者：柳宗元

今年九月二十八日，因坐法華西亭，望西山，始指異之。遂命僕過湘江，緣染溪，斫榛莽。焚茅茷，窮山之高而止。攀援而登，箕踞而遨，則凡數州之土壤，皆在衽席之下。其高下之勢，岌然窪然，若垤若穴，尺寸千里，攢蹙累積，莫得遯隱。縈青繚白，外與天際，四望如一。然後知是山之特出，不與培塿為類。悠悠乎與顛氣俱，而莫得其涯；洋洋乎與造物者遊，而不知其所窮。引觴滿酌，頽然就醉，不知日之入。蒼然暮色，自遠而至，至無所見，而猶不欲歸。心凝形釋，與萬化冥合。然後知吾嚮之未始遊，遊於是乎始，故為之文以志。是歲元和四年也。

S456-4

出師表（節選）

作者：諸葛亮

臣本布衣，躬耕於南陽，苟全性命於亂世，不求聞達於諸侯。先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顧臣於草廬之中，諮臣以當世之事；由是感激，遂許先帝以驅馳。後值傾覆，受任於敗軍之際，奉命於危難之間，爾來二十有一年矣。先帝知臣謹慎，故臨崩寄臣以大事也。受命以來，夙夜憂歎，恐託付不效，以傷先帝之明。故五月渡瀘，深入不毛。今南方已定，兵甲已足，當獎率三軍，北定中原，庶竭駑鈍，攘除姦凶，興復漢室，還於舊都。此臣所以報先帝而忠陛下之職分也。至於斟酌損益，進盡忠言，則攸之、禕、允之任也。