

香港中華文化發展聯合會

《周有光盃——普通話說講朗誦及拼音比賽》(2025/26 學年)

普通話朗誦比賽 誦材

◆ 比賽章程

一、參加資格：

對象：全港幼稚園、小學、中學學生

組別：幼稚園組（幼兒班至高班）、初小組（小一至小二）、

中小組（小三至小四）、高小組（小五至小六）、

初中組（中一至中三）、高中組（中四至中六）

二、要求：

1. 參賽者須從本會公布的誦材中選擇一篇，以普通話演繹並拍攝成影片參賽。參賽影片必須符合以下要求：時長不超過3分鐘、橫向拍攝、解析度 720P 或以上。
2. 參賽影片的**命名格式**：朗誦比賽-參賽組別-學校名-學生名-題目（例：朗誦比賽-初小組-xx小學-陳小文-憶江南）。若影片大小超過500M，請先壓縮檔案再傳送，以免下載時出現問題。

三、連結：

報名：<https://hkccda.org/2025/10/14/zygb2526apply/>

遞交作品：（1）電郵至 info@hkccda.org，或

（2）上載至 <https://zhouygcup.org/submit/>

四、截止日期：

報名截止日期：2026 年 3 月 4 日 (三)

遞交作品限期：2026 年 3 月 18 日 (三)

誦材內容

(請於相應組別的誦材中選取一篇)

幼稚園	
幼稚園組 (幼兒班至高班)	1. 《弟子規》 選段 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 2. 《新三字經》 選段 為人子 方少時 親師友 習禮儀 小黃香 能溫席 愛父母 有情義 小孔融 能讓梨 手足情 要牢記 3. 《人有兩件寶》陶行知 人有兩件寶，雙手和大腦，雙手會做工，大腦會思考。 用手不用腦，學習學不好，用手又用腦，才能有創造！ 4. 《過橋》王野 數學題，三四道，一排等號像小橋。 做對了，走過橋，做錯了，過不了。 想一想，算一算，快快樂樂過小橋。

小學	
初小組 (小一至小二)	1. 《憶江南》(節選) 白居易 江南好，風景舊曾諳。 日出江花紅勝火，春來江水綠如藍，能不憶江南？ 江南憶，最憶是杭州。 山寺月中尋桂子，郡亭枕上看潮頭，何日更重遊？

	2. 《墨梅》(其三) 王冕 我家洗硯池頭樹，個個花開淡墨痕。 不要人誇好顏色，只留清氣滿乾坤。 3. 《對韻歌》 部編版語文教材編寫組 古對今，圓對方，嚴寒對酷暑，春暖對秋涼。 晨對暮，雪對霜，和風對細雨，朝霞對夕陽。 桃對李，柳對楊，鶯歌對燕舞，鳥語對花香。 4. 《爺爺的日子》王宜振 爺爺把所有的日子， 都種在了山上。 於是山上一片翠綠， 林中百鳥歡唱。 後來爺爺老了。 但樹林依然青翠， 鳥兒依然歡唱， 那是爺爺把歡樂的日子， 留在了山上。
--	---

中小組 (小三至小四)	1. 《春夜喜雨》 杜甫 好雨知時節，當春乃發生， 隨風潛入夜，潤物細無聲。 野徑雲俱黑，江船火獨明， 曉看紅濕處，花重錦官城。 2. 《天和海》 向陽 藍色的天，藍色的雲， 藍色的潮聲，藍色的波紋。 無邊的海，平靜的像一面鏡子， 映著天，天變藍了， 映著鳥，鳥也變藍了。
----------------	---

	抬頭看，天變成了海。 那天上的雲彩，就是翻騰的波浪， 那飛翔的鳥兒，就是穿梭的魚群。 3. 《晚風藏在花叢裏》 金波 晚風藏在花叢裏， 不再呼哨，不再吵鬧， 好像睡着了，靜悄悄。 其實它在和花叢說話： 我想有間屋，我想有個家。 我想有個爸爸和媽媽。 綠葉紅花一齊回答： 綠葉當你的爸爸， 紅花當你的媽媽， 這片花叢就是你的家！ 4. 《風的顏色》 李海生 春天的風是綠色的，綠色的風吹來，給鮮花添上了綠葉， 多麼鮮艷啊！ 夏天的風是藍色的，藍色的風吹來，就像在水裏自由自在地游泳， 多麼涼爽啊！ 秋天的風是金色的，金風吹來，收穫滿滿，到處都是豐收的笑臉， 多麼開心啊！ 冬天的風是白色的，白色的風吹來，漫天雪花飄落，世界多麼美麗啊！
--	---

高小組 (小五至小六)	1. 《菩薩蠻·書江西造口壁》 辛棄疾 郁孤台下清江水，中間多少行人淚。 西北望長安，可憐無數山。 青山遮不住，畢竟東流去。 江晚正愁余，山深聞鷓鴣。
--------------------	---

2. 《送杜少府之任蜀州》 王勃

城闕輔三秦，風煙望五津。
與君離別意，同是宦遊人。
海內存知己，天涯若比鄰。
無為在歧路，兒女共沾巾。

3. 《天上的街市》 郭沫若

遠遠的街燈明了，好像閃着無數的明星。
天上的明星現了，好像點着無數的街燈。

我想那縹緲的空中，定然有美麗的街市，
街市上陳列的一些物品，定然是世上沒有的珍奇。

你看那淺淺的天河，定然是不甚寬廣，
那隔河的牛郎織女，定能騎着牛兒來往。

我想他們此刻，定然在天街閑遊，
不信，請看那朵流星，那怕是他們提着燈籠在走！

4. 《我的小書架》 金波

我眼前是——
廣闊的天空，浩瀚的海洋，
但，我只願意坐在我的書架旁。

我漫遊歷史的長河
穿越五千年文明，
翱翔在知識中間，
叩問「十萬個為什麼」。

我徜徉在知識的海洋，
有時沉思，有時幻想。
我關注書中人物的命運，
有時快樂，有時憂傷。

我愛打球、游泳，
也愛旅行、歌唱。
而一坐在書架旁，
就是我最愉悅的時光。

中學組	
初中組 (中一至中三)	1. 《摸魚兒·雁丘詞》 元好問 問世間，情為何物，直教生死相許？ 天南地北雙飛客，老翅幾回寒暑。 歡樂趣，離別苦，就中更有痴兒女。 君應有語：渺萬里層雲，千山暮雪，隻影向誰去？ 橫汾(fén)路，寂寞當年簫鼓，荒煙依舊平楚。 招魂楚些何嗟及，山鬼暗啼風雨。 天也妒，未信與，鶯兒燕子俱黃土。 千秋萬古，為留待騷人，狂歌痛飲，來訪雁丘處。 2. 《永遇樂·京口北固亭懷古》 辛棄疾 千古江山，英雄無覓，孫仲謀處。 舞榭歌台，風流總被，雨打風吹去。 斜陽草樹，尋常巷陌，人道寄奴曾住。 想當年，金戈鐵馬，氣吞萬里如虎。 元嘉草草，封狼居胥，贏得倉皇北顧。 四十三年，望中猶記，烽火揚州路。 可堪回首，佛狸祠下，一片神鴉社鼓。 憑誰問，廉頗老矣，尚能飯否？ 3. 《和時間賽跑》(節選) 林清玄 「什麼是永遠不會回來了呢？」我問。 「所有時間裏的事物，都永遠不會回來了。你的昨天過去了，它就永遠變成昨天，再也不能回到昨天了。爸爸以前和你一樣小，現在再也不能回到你這麼小的童年了。」 爸爸給了我一個謎語，這謎語比課本上的「日曆掛在牆上，一天撕去一頁，還讓我着急」和「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」還讓我感到可怕。 時間過得飛快，有一天放學，看到太陽快落山了，就下決心說：我要比太陽更快地回到家！我狂奔回去，那一天，我跑贏了太陽。 如果將來我有什麼要教給我的孩子，我會告訴他：假如你和時間賽跑，就一定能成功！

	4. 《第一場雪》 峻青 這是入冬以來，膠東半島上第一場雪。雪紛紛揚揚，下得很大。開始還伴著一陣兒小雨，不久就只見大片大片的雪花，從彤雲密佈的天空中飄落下來。地面上一會兒就白了。 大雪整整下了一夜。今天早晨，太陽出來了。推開門一看，呵!好大的雪啊!山川、河流、樹木、房屋，全都罩上了一層厚厚的雪，萬里江山，變成了粉妝玉砌的世界。玉屑似的雪末兒映著清晨的陽光，顯出一道道五光十色的彩虹。 大街上一羣羣孩子在雪地裏堆雪人，擲雪球兒。那歡樂的叫喊聲，把樹枝上的雪都震落下來了。 「瑞雪兆豐年」，這就是人們把及時的大雪稱為「瑞雪」的道理吧。
--	--

高中組 (中四至中六)	1. 《詩經·魏風·碩鼠》 碩鼠碩鼠，無食我黍！三歲貫女，莫我肯顧。 逝將去女，適彼樂土。樂土樂土，爰得我所。 碩鼠碩鼠，無食我麥！三歲貫女，莫我肯德。 逝將去女，適彼樂國。樂國樂國，爰得我直。 碩鼠碩鼠，無食我苗！三歲貫女，莫我肯勞。 逝將去女，適彼樂郊。樂郊樂郊，誰之永號。 2. 《雨霖鈴·秋別》 柳永 寒蟬淒切， 對長亭晚，驟雨初歇。 都門帳飲無緒，留戀處、蘭舟催發。 執手相看淚眼，竟無語凝噎。 念去去、千里煙波，暮靄沈沈楚天闊。 多情自古傷離別， 更那堪、冷落清秋節。 今宵酒醒何處？楊柳岸、曉風殘月。 此去經年，應是良辰好景虛設。 便縱有千種風情，更與何人說？
------------------------	--

3. 《白雪歌送武判官歸京》岑參

北風捲地白草折，胡天八月即飛雪。
忽如一夜春風來，千樹萬樹梨花開。
散入珠簾濕羅幕，狐裘不暖錦衾薄。
將軍角弓不得控，都護鐵衣冷難著。
瀚海闌干百丈冰，愁雲慘淡萬里凝。
中軍置酒飲歸客，胡琴琵琶與羌笛。
紛紛暮雪下轅門，風掣紅旗凍不翻。
輪臺東門送君去，去時雪滿天山路。
山迴路轉不見君，雪上空留馬行處。

4. 《牡丹的拒絕》(節選) 張抗抗

其實很久以前你並不喜歡牡丹。因為它總被人作為富貴膜拜。後來你目睹了一次牡丹的落花，才相信所有的人都會為之感動：一陣清風徐來，嬌艷鮮嫩的盛期牡丹忽然整朵整朵地墜落，鋪散一地絢麗的花瓣。那花瓣落地時依然鮮艷奪目，如同一隻被奉上祭壇的大鳥脫落的羽毛，低吟著壯烈的悲歌離去。牡丹沒有花謝花敗之時，要麼燦於枝頭，要麼歸於泥土，它跨越萎頓和衰老，由青春而死亡，由美麗而消遁。它雖美卻不吝惜生命，即使告別也要留給人最後一次驚心動魄的體味。

在這陰冷的四月裡，任憑遊人掃興和詛咒，牡丹依然安之若素。它不苟且、不俯就、不妥協、不媚俗，它在為自己選擇每年一度的盛大節日。

富貴與高貴只是一字之差。花兒也有品位之高低。品位是為氣為魂、為筋骨、為神韻、只可意會。你歎服牡丹卓爾不群時，方知「品位」是多麼容易被世人忽略或漠視的美。