

# “海洋盃”（2026）全港朗誦藝術交流大賽

## 小學組誦材

### 一、弟子規（指定誦材亦可自選；普、粵）

#### 初小組（P1、P2）

##### 弟子規

弟子規，聖人訓；首孝悌，次謹信。  
汎愛眾，而親仁；有餘力，則學文。  
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。

#### 中小組（P3、P4）

##### 弟子規

弟子規，聖人訓；首孝悌，次謹信。  
汎愛眾，而親仁；有餘力，則學文。  
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，返必面；居有常，業無變。

#### 高小組（P5、P6）

##### 弟子規

弟子規，聖人訓；首孝悌，次謹信。  
汎愛眾，而親仁；有餘力，則學文。  
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，返必面；居有常，業無變。  
事雖小，勿擅為；苟擅為，子道虧。

## “海洋盃”（2026）全港朗誦藝術交流大賽

### 二、三字經（指定誦材亦可自選 ；普、粵）

#### 初小組（P1、P2）

##### 三字經（節錄）

人之初，性本善。性相近，習相遠。  
苟不教，性乃遷。教之道，貴以專。  
昔孟母，擇鄰處。子不學，斷機杼。  
竇燕山，有義方。教五子，名俱揚。  
養不教，父之過。教不嚴，師之惰。

#### 中小組（P3、P4）

##### 三字經（節錄）

人之初，性本善。性相近，習相遠。  
苟不教，性乃遷。教之道，貴以專。  
昔孟母，擇鄰處。子不學，斷機杼。  
竇燕山，有義方。教五子，名俱揚。  
養不教，父之過。教不嚴，師之惰。  
子不學，非所宜。幼不學，老何為。

#### 高小組（P5、P6）

##### 三字經（節錄）

人之初，性本善。性相近，習相遠。  
苟不教，性乃遷。教之道，貴以專。  
昔孟母，擇鄰處。子不學，斷機杼。  
竇燕山，有義方。教五子，名俱揚。  
養不教，父之過。教不嚴，師之惰。  
子不學，非所宜。幼不學，老何為。  
玉不琢，不成器。人不學，不知義。

### 三、繞口令（指定誦材亦可自選 普通話演繹）

#### 初小組（P1、P2）

##### 牙刷和刷牙

牙刷每天都刷牙  
刷牙每天用牙刷  
牙刷能把牙刷白  
刷白牙齒靠牙刷

## “海洋盃”（2026）全港朗誦藝術交流大賽

中小組（P3、P4）

### 蝴蝶飛

東邊紅磚頭一堆堆  
南邊青磚頭一堆堆  
紅磚頭旁邊蝴蝶飛  
蝴蝶繞著青磚頭追

高小組（P5、P6）

### 八百標兵奔北坡

八百標兵奔北坡  
炮兵並排北邊跑  
炮兵怕把標兵碰  
標兵怕碰炮兵炮

四、兒歌（指定誦材亦可自選；普、粵）

初小組（P1、P2）

### 我愛大自然

抬頭滿天風箏飄，  
低頭喜見小草搖，  
奮力爬上半山腰，  
郊外野餐滿歡笑，  
欣賞風吹鳥兒叫，  
郊外遠足多美妙。

## “海洋盃”（2026）全港朗誦藝術交流大賽

中小組（P3、P4）

### 蜜蜂和花兒

朵朵紅花和黃花，  
對著蜜蜂笑哈哈。  
蜜蜂幫我傳花粉，  
我將花蜜獻給它。

小小蜜蜂飛過來，  
對著花兒樂開懷。  
我將花粉傳給你，  
你將快樂送大家！

五、新詩（指定誦材亦可自選；普、粵）

初小組（P1、P2）

### 皇后大道中（節錄）黃慶雲

皇后大道中，  
遇到一位老公公，  
我扶他過馬路，  
從西走到東。  
別人對他說：  
你的孫子真乖啊！  
他說：我們才認識了一分鐘！

中小組（P3、P4）

### 夢想

緊緊地抓住夢想，  
因為失去了夢想，  
生命就是折斷翅膀的雀鳥，  
再也不能飛翔。

緊緊地抓住夢想，  
因為沒有了夢想，  
生命就變成冰封雪凍的，  
一片荒涼的土壤。

## “海洋盃”（2026）全港朗誦藝術交流大賽

### 高小組（P5、P6）

從明天起 海子

從明天起，  
做一個幸福的人，  
喂馬，劈柴，周遊世界。  
從明天起，  
關心糧食和蔬菜。  
我有一所房子，  
面朝大海，春暖花開。

從明天起，  
和每一個親人通信，  
告訴他們我的幸福，  
那幸福的閃電告訴我的，  
我將告訴每一個人。

### 六、散文（指定誦材亦可自選；普、粵）

### 初小組（P1、P2）

春 朱自清（節錄）

盼望着，盼望着，東風來了，春天的腳步近了。

一切都像剛睡醒的樣子，欣欣然張開了眼。山朗潤起來了，水漲起來了，太陽的臉紅起來了……

### 中小組（P3、P4）

春 朱自清（節錄）

盼望着，盼望着，東風來了，春天的腳步近了。

一切都像剛睡醒的樣子，欣欣然張開了眼。山朗潤起來了，水漲起來了，太陽的臉紅起來了。

小草偷偷地從土裏鑽出來，嫩嫩的，綠綠的。園子裏，田野裏，瞧去，一大片一大片滿是的。坐着，躺着，打兩個滾，踢幾腳球，賽幾趟跑，捉幾回迷藏。風輕悄悄的，草軟綿綿的……

## “海洋盃”（2026）全港朗誦藝術交流大賽

### 高小組（P5、P6）

春 朱自清（節錄）

盼望着，盼望着，東風來了，春天的腳步近了。

一切都像剛睡醒的樣子，欣欣然張開了眼。山朗潤起來了，水漲起來了，太陽的臉紅起來了。

小草偷偷地從土裏鑽出來，嫩嫩的，綠綠的。園子裏，田野裏，瞧去，一大片一大片滿是的。坐着，躺着，打兩個滾，踢幾腳球，賽幾趟跑，捉幾回迷藏。風輕悄悄的，草軟綿綿的。

“吹面不寒楊柳風”，不錯的，像母親的手撫摸着你的。風裏帶來些新翻的泥土的氣息，混着青草味兒，還有各種花的香，都在微微濕潤的空氣裏醞釀。鳥兒將巢安在繁花綠葉當中，高興起來了，呼朋引伴地賣弄清脆的喉嚨，唱出宛轉的曲子，跟輕風流水應和着。牛背上牧童的短笛，這時候也成天嘹亮地響着……

### 七、古詩（指定誦材亦可自選；普、粵）

### 初小組（P1、P2）

涼州曲 王翰

葡萄美酒夜光杯，  
欲飲琵琶馬上催。  
醉臥沙場君莫笑，  
古來征戰幾人回。

### 中小組（P3、P4）

楓橋夜泊 張繼

月落烏啼霜滿天，  
江楓漁火對愁眠。  
姑蘇城外寒山寺，  
夜半鐘聲到客船。

## “海洋盃”（2026）全港朗誦藝術交流大賽

### 高小組（P5、P6）

夜雨寄北 李商隱

君問歸期未有期，

巴山夜雨漲秋池。

何當共剪西窗燭，

卻話巴山夜雨時。

### 八、小學組故事（P1-P6）（自選；普、粵；不可超過3分鐘）

### 九、小學對誦、親子、合誦（P1-P6）（指定誦材亦可自選；普、粵）

月亮

月亮月亮為什麼，

你的模樣總在變？

每月一循環，

有時像小船，

有時像圓盤。

月亮月亮為什麼，

白天你不來，

晚上你才到？

月亮笑着說，

香港的夜景最可愛！

### 十、小學演講組、聖經組（P1-P6）（普、粵；自選，不超過三分鐘）