

快樂鍛煉歌--加強平衡力

Happy Exercise Song - Strengthen Balance



作曲 黃錦秀

填詞 黃錦秀

編曲 Eric Narvaez Jr

主唱：黃子騫

paau2paau2paau2 liu1 go1 zai2
跑 跑 跑了哥仔

run run run *bird

paak3sau2 zoi3 daan1goek3 kei5
拍 手 ready 再 單 腳 企

clap hands ready, stand on one foot

caai2goek3min6 mong6iyun5 di1
踩 腳 面 望 遠 啲

step foot on other foot, look far away

zoeng1 hoi1 daai6 jik6 jik6 fei1 iyun5 di1
張 開 大 翼 翼 飛 遠 啲

spread out big wings, fly far away

jat1 ji6 jat1 ji6 saam1
— — — — —

1 2, 1 2 3

paau2paau2paau2 tuki jing1 zai2
跑 跑 跑 禿 鷹 仔

run run run bald eagle

paak3sau2 zoi3 daan1goek3 kei5
拍 手 ready 再 單 腳 企

clap hands ready, stand on one foot

goek3 tip3 bei2 zai2 mong6iyun5 di1
腳 貼 髀 仔 望 遠 啲

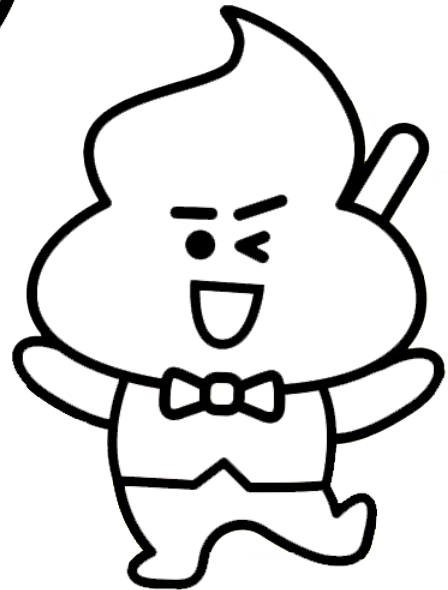
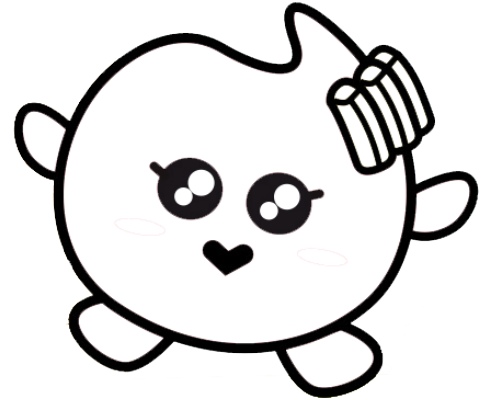
stick foot to leg, look far away

zoeng1 hoi1 daai6 jik6 jik6 fei1 iyun5 di1
張 開 大 翼 翼 飛 遠 啲

spread out big wings, fly far away

jat1 ji6 jat1 ji6 saam1
— — — — —

1 2, 1 2 3



* type of bird called crested myna or 八哥

