有Strong Body 开工更有Power

开工啦！想做好呢份工，我哋一定要有个壮健嘅身体。粤语课堂开年第一课，由"大只懒"罗子溢开讲，原来身体每个部位都有讲究嘞，大家快啲跟住学下，keep靓个body，开工更power，齐齐迎接新挑战。

郭玮/文 秦丽莹/图
罗子溢、郭玮/模特

牙齿当金使

ngaa4 tsi2 dong3 gam1 sai2

呢个词有"一诺千金"嘅意思，指做人要讲信用，讲话算数，承诺咗嘅嘢一定要兑现。"牙齿当金使"强调咗诚信嘅重要性，尤其喺商业活动中，承诺如同黄金般贵重，必须认真履行。

造句：阿谦不嬲都牙齿当金使，应承咗人哋就唔会甩底。

手瓜起腱，食饭唔使俾钱

sau2 gwaa1 hei2 gin3, sik9 faan6 ng4 sai2 bei2 tsin4

喺粤语中，"手瓜"指嘅是上臂，"起腱"则表示肌肉发达。字面意思係，某啲人因为体格健硕、外型威猛，食霸王餐唔付餐费都冇人敢反抗，就係生动形象地描述恶人日常的场景，讽刺恶人虾虾霸霸的行为。其实仲可以当反话嚟讲，鼓励大家强身健体，唔好俾人虾。

造句：开工之余多做下运动，正所谓"手瓜起腱，食饭唔使俾钱"，身强力壮先有发围。

手心係肉，手背亦係肉

sau2 sam1 hai6 juk9
sau2 bui3 jik9 hai6 juk9

手心和手背都係肉做嘅，都一样咁重要，比喻矛盾的两者都是自己疼爱的亲人，或者珍视的人和事物，表达想一视同仁但难以取舍的心情。呢个谚语多用于对家人和密友，如果职场上你都能成为老板的"心头肉"，凡事提携你，对你工作能力亦係一种无形嘅肯定啦。

造句：太太主演嘅剧集超精彩，自己嘅拍档演技又好出色，被问选谁做"最佳女主角"，子溢真係"手心係肉，手背亦係肉"，好难拣咯！

留返啖气暖肚

lau4 faan1 daam6 hei3 nyn5 tou5

这个词用来表示与他人争吵有意义，不如留返争吵的力气和精力做其他更有用的事，可以话，好形象地诠释了"唏气"的意思。在职场，总有与同事、老板意见相左嘅时候，争取唔到自己想要嘅结果，呢句话就成为自洽嘅一种态度。

造句：开工第一日你咪咁激动，留返啖气暖肚，接下来有大把新挑战。

手指拗出唔拗入

sau2 dzi2 aau2 tsoet7 ng4 aau2 jap9

"拗"喺粤语中有弯曲之意，正常人嘅手指都係向手心弯曲的，如果是向外弯就不合常理了。呢个词用嚟比喻行事有好处不留给自己亲近或者友好的一方，反而帮衬或者偏袒外人。这个指责说法比较温和，更激烈的说法是"食碗面反碗底"。

造句：你睇人哋做嘢几醒目？你快啲诊办法追上啦，如果唔係就咪怪人手指拗出唔拗入，将"优秀员工"俾隔离组。

膝头哥对上就係髀(俾)

sat7 tau4 go1 doey3 soeng6 dzau6 hai6 bei2

"膝头哥"即膝盖，"髀"係指大腿，字面意思係膝盖上面就是大腿。膝盖、大腿都是人体的一部份，是不能分割的，呢度其实係用了一个粤语谐音梗，係在人家问你要某样东西，但你不想给的一种激烈、强势的回应。

造句：牛牛想埋多两套物料备用，点如阿谦话，膝头哥对上就係髀，今年公司要开源节流啦！

《农夫铿锵集》：掷地有声

旧年年底，中国香港"嘻哈天团"农夫Fama推出全新专辑《农夫铿锵集》，用曾经影响佢哋好深嘅Nu Metal"新金属"音乐风格，同掷地有声嘅歌词，为乐迷送上铿锵有力嘅鼓励。喺新嘅一年，佢哋希望用呢只新专辑，让唔开心、感觉焦虑嘅朋友，得到释放、释怀。

郭玮/文 经纪公司提供/图

适时借"东风"

有人好奇点解农夫会将新歌发布会搞成一场show咁，农夫就话，因为借住舞台呢趟"东风"直接将新歌唱出嚟，再面对面讲解俾大家听，歌迷可以对新歌有更深刻嘅印象。古风feel嘅《孔明都要借东风》係《农夫铿锵集》目录中第一只歌，佢哋想大家一进入佢哋嘅音乐世界，就意识到自己都唔係太差啫；做人最紧要有信心，你如果仲未成功，欠嘅可能只係一道东风。同样《kz係全世界最好嘅rapper》睇歌名好似感慨怀才不遇咁，其实佢係劝慰大家多啲野心，要主动出击去"遇"有才之人；《世界迟早认为你系啱》都喺度鼓励紧大家，坚持自己认为对的事，总有一日会得到认同。农夫就係咁样，一直坚持做自己中意嘅音乐，用佢哋嘅实际行动去得到大家嘅认可。

俾个break自己

有人将自己嘅喜怒哀乐睇得好重，甚至放到好大，其实细论一下，你担心嘅问题可能喺别人眼中微不足道，同浩瀚宇宙相比，你渺小如尘……如果世界每日都在上演一场好戏，自己just其中一个茄哩啡，唔足以影响成场戏嘅结局。新专辑中嘅《我只系茄哩啡》《原来你什么都不重要》让听众看见小我，放弃无谓嘅焦虑。《捉烂个电话》係一个人类无奈被手机"绑架"嘅故事哦，既然无能为力，不如先relax下。有时候俾自己一个break，搵翻一日咩都唔做，佛系慵懒一下，听翻首《今日我系乜都唔会做》，可能会有新嘅感悟。

中佬好浪漫

农夫称歌迷为"姨婆""老死""同伴"……都係一啲好亲昵嘅关系，粉丝对佢哋嚟讲，係好重要嘅人生"伴侣"。《好心你咪俾心我》，係农夫对歌迷嘅"示爱"，觉得平日收到大家太多心心，对大家唔够好，有啲唔好意思。农夫好庆幸自己有咁多"铁粉"，所以佢哋会用更好嘅出品回馈大家嘅爱。觉得笼统示爱歌迷都唔够用心，农夫仲特别创作咗《中佬先系宝》同《颜如玉》分别表白所有男士and女士："中佬"事业稳定、阅历丰富，係值得珍惜嘅宝贝；而男士读书、成长、赚钱都是为了女士，呢分情意已经足够秋人，佢哋话《颜如玉》係农夫代表男士送俾所有女士嘅情歌。