

יְהַבְּךָ	עַל-יְהוָה	הִשְׁלֵךְ
你的重擔	在耶和華之上	拋出
יְכַלְכְּלֶךָ	וְהוּא	
必扶持你	他	

הִשְׁלֵךְ (hash-lech) 拋出

עַל- (al-) 在…之上

יְהוָה (Yaweh) 耶和華

יְהַבְּךָ (ye-ha-v-cha) 你的重擔

וְהוּא (we-hu) 他

יְכַלְכְּלֶךָ (ye-chal-k-le-cha) 必扶持你