

הַשְׁלֵךְ	עַל-יְהוָה	יְהַבֶּךָ
抛出	在耶和华之上	你的重担
וְהוּא	יְכַלְכֶּלְךָ	
他	必扶持你	

הַשְׁלֵךְ (hash-lech) 抛出

עַל- (al-) 在...之上

יְהוָה (Yaweh) 耶和华

יְהַבֶּךָ (ye-ha-v-cha) 你的重担

וְהוּא (we-hu) 他

יְכַלְכֶּלְךָ (ye-chal-k-le-cha) 必扶持你