(前奏)

全部的人先排成一列

等等 燈燈燈 燈燈 燈燈燈

等等 燈燈燈 燈燈 燈燈燈

(一個燈就一個人站起來)

等等 燈燈燈

(穿插往旁邊鑽出去，一小步)

燈燈 燈燈燈

(一大步)

等等 燈燈燈 燈燈 燈燈燈

(插頭) (往旁邊指)

喔歐哦喔嘔歐哦歐喔 吼哦齁

(電流)(手牽起來亂甩)

喔歐哦喔嘔歐哦歐喔 桑阿

(電流)(手牽起來亂甩)

周末出遠門 放鬆 阿唷

(右腳向前跨，左腳向前跨，菱形步)  
陽光照綠地

(右邊的手往左舉高，左邊的手往下擺)

海洋配beach 黑對

(往後移動超屌步)

沒錯 安排個時間給自己除鏽

(月球漫步)  
沒空 都是藉口 那都是多講  
(月球漫步)

給我放假 我哩 作夥鬆一下

(右手出全，右手掰掰)  
我若放假 厝邊隔壁都會 OH MY GOD

(右手碰肩，左手碰肩，右手碰停)  
給我放假 我喊到火大

(左手出全，左手掰掰)

這個周末請妳幫我排個假 可以嗎

(右手碰肩，左手碰肩，右手碰停)  
  
  
我搖擺的走在 金色的沙灘上

(手做波浪感，右) (手做波浪感，左)

搭搭啷搭搭啷搭搭啷搭搭啷

(2次菱形步)

我望著遙遠的綠色的仙人掌

(雙手交叉往上比)

搭搭啷搭搭啷

(菱形步)  
就是有鬆

(搥胸，5，3)

(間奏)

等等燈燈冷燈燈燈冷

(推出膝蓋彎，縮回來站直)

等等燈燈冷燈燈燈

等等燈燈冷燈燈燈冷

等等燈燈冷燈燈燈

我搖擺的走在金色的沙灘上 金色的沙灘上 金色的沙灘上  
我望著遙遠的綠色的仙人掌

(雙手交叉往上)

綠色的仙人掌

(雙手交叉往上+往右)

綠色的仙人掌

(雙手交叉往上+往左)  
  
這首歌送給你 鬆到不知在做甚麼  
心情若快活 音樂就要大聲奏落去  
我不喝酒 PARTY 我都喝椰子水  
俗擱好喝 止嘴乾 又不會礙胃  
  
我鬆 我爽 我每天都STONE  
我只要放假 我話就拿來黑白講  
我鬆 我爽 打斷手骨顛倒勇  
放假就是有鬆 作夥ALL NIGHT LONG  
  
我搖擺的走在金色的沙灘上 搭搭啷搭搭啷搭搭啷搭搭啷

(波浪感+菱形步)  
我望著遙遠的綠色的仙人掌 搭搭啷搭搭啷搭搭啷搭搭啷

(雙手往上+菱形步)

就是有鬆

(建宏招牌動作)  
  
  
我搖擺的走在金色的沙灘上 金色的沙灘上 金色的沙灘上

(波浪感動作)  
我望著遙遠的綠色的仙人掌 綠色的仙人掌 綠色的仙人掌

(雙手往上交叉)  
  
今仔日馬鬆 明阿仔馬鬆 若看到海景心情就會水噹噹  
對我作夥鬆 對我作夥鬆 我若有好康 揪妳來聞香  
今仔日馬鬆 明阿仔馬鬆 若看到海景心情就會水噹噹  
對我作夥鬆 對我作夥鬆 我若有好康 揪妳來聞香