祖规训约

祖宗功德，百世遗风，历代宗祖，一一传承，陈氏训约，细则分明，简摘录之，以育后人。

尊敬祖宗 孝顺父母

友爱兄弟 和顺夫妇

教训子孙 和睦宗族

体恤孤贫 定派昭伦

遵纪守法 报效祖国

老派语

宗泽庆悠长	繁衍百世昌
有再思兴启	大志达朝堂
传家敦礼义	重道守纲常
景运先贤集	文星益立光

新派语

宗镛浚榦	煜载镛沅
保蒸增钜	浩集熙均
钟湘懋烈	执镜澍荣
灼奎钦泰	秉灿垂钧
汝霖燮理	鑑渥權勳
培銜润棣	炽至銓清

老派语系宗辉公（受姓始祖陈胡满公一百零三世）世下所立 因历史发展 由蕃家墩总祠公派我支 遵式更改为新派