

口试练习

【适合年级】高级华文（低年级）

【新闻】寻求心理健康援助学生过去一个月增加三成

口头报告（两分钟）：

题目：儿童和青少年的心理健康问题需要大家共同应对。谈谈你的看法。

参考答案	<p>随着社会竞争越来越激烈，加上冠病疫情一直没有缓解，越来越多儿童和青少年面对多重压力造成心理健康问题，比如焦虑、忧郁、不安、情绪不稳定等等。解决儿童与青少年的心理健康问题，需要家庭、学校、社会三管齐下，共同努力应对。（观点一针对问题表明立场）</p> <p>首先，家庭环境和教育对儿童与青少年的心理健康十分重要。（分论点一）家长应该为孩子营造良好的家庭氛围和亲子关系，对孩子要有合理的期望。孩子的学业成绩虽然重要，但孩子的心理健康是更加重要的。父母必须密切关注孩子的精神状态，一旦察觉到孩子面对压力问题，可以及时帮助孩子解压。父母可以多花时间聆听孩子的心声，提醒孩子不要与他人攀比，培养孩子的自信心。（加以说明）</p> <p>其次，学校必须拨出更多时间关注学生的身心健康，（分论点二）一方面引导学生如何在需要时寻求协助，为学生提供及时的心理辅导，另一方面通过各种活动加强学生的抗压能力，学习在压力下茁长成长。（加以说明）为了更好地照顾学生的身心健康，教育部已经逐步提升品格与公民教育课程的内容，学校也有同辈互助的机制，接下来，学校将陆续增加教师辅导员，并定期拨出时间来关心学生的心理和情绪，协助学生建立心理韧性。（举例说明）</p> <p>除此之外，社会各方应该全力营造温馨包容的大环境，让需要精神辅导的学生和家庭安心求助。（分论点三）我们必须打造一个具关爱与温暖文化的民间社会安全网，让需要帮助的儿童与青少年知道，他们不必独自面对心理健康问题，更不会因此遭到排挤。希望我们的社会不排斥有情绪问题的人，不歧视上前主动求助的人，认同求助是需要勇气的，并且互相照应，不要让他们感到无助。（加以说明）</p>
------	--

	<p>现今的儿童青少年面对多重的压力，要帮助他们克服压力造成的心理健康问题，家长、学校和社会一个都不能少。（总结）</p> <p style="text-align: right;">(668 个字)</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none"> *仔细看视频，听旁白，找出和话题有关的内容 *重整视频里的信息并归纳出自己的分论点 *从视频的内容举出相关论据来支持自己的立场 *也可适度联系自己的生活经验，用以支持自己的立场 *报告时必须有条有理，语速、语调要适当 *在准备报告的内容时，必须注意报告的时间只有 2 分钟

师生讨论（共 3 题）

问题 1：你在报告中提到，父母必须密切关注孩子的精神状态。请你举例说明父母可以怎么做。（解释澄清题）

参考答案	<p>父母必须密切关注孩子的精神状态，就像视频中的那位家长，当她发觉就读于小三的女儿下课回家后经常感到疲倦乏力，她就积极地为女儿寻求心理援助，并且和学校紧密配合，让女儿在学校见辅导员，以应对她的压力问题。她说，她更关心女儿的心理健康问题，因为当孩子有心理健康问题时，他们可能会做出任何事。她希望自己的孩子快乐地成长。我很认同她的看法。</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none"> *清楚地解释观点 *从视频中寻找相关论据补充说明 *提出适当、合理的理由来解释自己的看法

问题 2：你认为现今青少年的压力从何而来呢？（伸展题）

<p>参考答案</p>	<p>我认为青少年因为生活阅历较浅、抗压能力比较低，所以容易产生焦虑情绪和心理行为问题。而现今的青少年面对的压力是来自多方面的。除了面对青春期的问题之外，他们还得面对在竞争激烈的社会与高效环境中的压力。他们也因为网络世界的攀比行为而面对更大的挑战，必须承受多一层社会压力，而目前的冠病疫情也可能加剧他们的焦虑。</p>
<p>答题指引</p>	<p>*运用所看到、听到的讯息，结合个人的经验加以说明</p> <p>*针对课题拓展内容</p>

问题 3：如果你觉察到你的同学因压力而情绪低落，你会怎么做呢？（创意题，与个人生活经验挂钩）

<p>参考答案</p>	<p>首先，我会主动和他交谈，鼓励他把心事说出来以舒缓情绪。我会以同理心倾听他的心声，适当地开解他。如果他遇到的难题是我能力上帮得来的，比如，功课上遇到困难，我可以在课余时间和他一起做功课，帮他解疑。如果我发现他的问题是我能力上帮不了的，比如，沉重的压力已经使他的情绪非常不稳定，那么，我会鼓励他向学校辅导员寻求心理辅导。要是他不愿意的话，我会向老师求助。毕竟我的能力有限，而他所面对的问题需要大人和专家的支援。</p>
<p>答题指引</p>	<p>*从视频中寻找相关论据补充说明</p> <p>*运用所看到、听到的讯息，结合个人的经验进一步说明</p> <p>*针对课题拓展内容，提出可行的点子。</p>