

口试练习

【适合年级】高级华文（高年级）

【新闻】本地患高血压和高血脂症人数增加

口头报告（2分钟）

题目：国人的健康状况令人关注。谈谈你的看法。

<p>参考 答案</p>	<p>新加坡是个城市社会，生活水平日渐提高，但是最近的一项全国人口健康调查却显示，国人的健康状况令人关注。这包括患上慢性病及体重超标的人数呈上升趋势，纵饮的年轻人也有所增加。（观点一针对问题表明立场）</p> <p>调查显示，患上高血压和高血脂症的人数呈上升趋势，糖尿病的患病率也从之前的8.8%，上升到9.5%。这些慢性病会导致心脏病和中风的几率提高。另外，大多数人的身体质量指数BMI过高。每十个人当中，有一个人过于肥胖，有两个人身体质量指数BMI过高，比率都比之前的调查略高。肥胖会引起各种慢性病，甚至致命的重病，对身体健康的危害人人皆知。除此之外，虽然有心理健康问题的本地居民比率维持稳定，但年轻人患病的比率比其他年龄层高，这也是个令人关注的健康问题。（提出分论点一并加以说明）</p> <p>为什么生活水平提高了，国人的健康问题反而亮起红灯呢？我觉得这和生活节奏、生活习惯以及饮食习惯息息相关。（分论点二）正所谓“生命在于运动”，养成运动的习惯是很重要的。调查显示，虽然每周至少三天进行20分钟以上休闲活动的人增加了，但每周进行至少150分钟中等强度运动的人却减少了。在视频中受访的学者提醒我们，运动强度才是关键，所以，整体来说我们的运动量是不够的。在饮食方面，患上高血压、高血脂和糖尿病的原因之一，是患者的饮食不均衡。（引用视频内容，举例说明）</p> <p>调查也发现，年轻的纵饮者比率有上升的趋势。（分论点三）这是蛮令人关注的。我也联想到近几年来，心脏病、中风等致命的病症有年轻化的迹象，这或许和年轻人的饮食习惯和生活习惯有密切的关系。（举例加以说明）</p> <p>总的来说，这项全国人口健康调查显示，国人的健康状况令人关注。冠病疫情可能促使情况恶化。我们必须正视这个问题，朝更健康的生活迈进。（总结）</p>
<p>答题 指引</p>	<p>*仔细看视频，听旁白和受访者的谈话，找出和话题有关的内容</p> <p>*重整视频里的信息并归纳出自己的分论点</p>

	<p>*从视频的内容举出相关论据来支持自己的立场</p> <p>*联系自己的生活经历，用以支持自己的立场</p> <p>*报告时必须有条有理，语速、语调要适当</p> <p>*在准备报告的内容时，必须注意报告的时间只有 2 分钟</p>
--	--

师生讨论（共 3 题）

问题 1：你在报告中说，患上高血压、高血脂和糖尿病的原因之一是饮食不均衡。你可以举例加以说明吗？（解释澄清）

参考 答案	<p>患上高血压、高血脂和糖尿病的原因之一是饮食不均衡。由于生活忙碌，很多人在外用餐，即使是居家办公，也选择打包外卖或订购外卖食物。外面的食物，尤其是快餐，通常盐分、糖分和脂肪的含量更高。</p> <p>人们在外用餐时，蔬菜和水果的摄取量也会偏低，这些都会导致血压、胆固醇和糖分升高，以致引起各种慢性病。</p> <p>新加坡是个美食天堂，国人爱好品尝美食，如果经常因为美食当前，不能自我控制，就有可能为了满足一时的口腹之欲，而患上各种慢性疾病了。</p>
答题 指引	<p>*清楚明确地解释观点</p> <p>*从视频中寻找相关论据补充说明</p> <p>*运用所看到、听到的讯息来进一步说明</p>

问题 2：你在报告中说，冠病疫情可能使健康情况恶化。你可以加以说明吗？（解释澄清）

参考 答案	<p>冠病疫情可能促使人们的健康情况恶化，因为在冠病疫情下，人们的压力比较大，这包括经济上的压力和精神上的压力。</p> <p>经济上的压力会使人们有比较少闲暇的时间去做运动，或者缺少经济方面的能力去吃比较健康的食物。精神上的压力则影响人们的食欲、睡眠品质等等。这些都会造成健康风险。</p>
----------	--

	<p>在疫情严重的时候，我们必须加紧防疫措施，关闭一些体育设施，或者限制人们进行一些户外活动，这或多或少会影响一些人的运动习惯，结果减少运动量。</p> <p>居家办公者每天出外的活动量也减少了。试想想，过去上班族每天往返工作地点、午休时间到外用餐，都有一些走动的机会，但居家办公期间，他们每天待在家里办公，无形中活动量就减少了。如果他们沒有提高警惕，多做运动，就会影响个人的健康了。</p>
答题指引	<p>*清楚地解释观点</p> <p>*从视频中寻找相关论据补充说明</p> <p>*运用所看到、听到的讯息来进一步说明</p>

问题 3：我们应该怎样解决国人的健康问题呢？（伸展题，与个人生活经验挂钩）

参考答案	<p>在饮食健康方面，保健促进局将加强宣导的力度，并与餐饮业者合作，鼓励国人减少糖和盐的摄取量。我非常支持政府的这个举措。政府意识到国人经常在外用餐或订购外卖食物，是不可避免的趋势，与其鼓励国人在家煮食，不如与餐饮业者合作，通过餐饮业者来鼓励国人养成良好的饮食习惯，选择少盐、少油、少糖的食物，多吃蔬菜、水果。</p> <p>在运动方面，调查显示，每周进行运动量较低的休闲活动的人增加了，但每周进行至少 150 分钟中等强度运动的人却减少了。我们可以把这个讯息传达给国人，鼓励国人在时间与能力许可之下，多做中等强度的运动。</p> <p>除此之外，政府也必须有针对性地解决个别群体的健康问题，比如，为面对心理健康问题的国人提供支援；加强宣导的力度，让纵饮者意识到酒精对健康的危害。</p>
答题指引	<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>*针对课题进行推论，拓展内容</p>