

口试练习

【适合年级】高级华文（高年级）

【新闻】医院：过去一年失眠患者增加两三成

口头报告（约2分钟）：

题目：冠病疫情影响了人们的睡眠质量。你同意吗？

<p>参考 答案</p>	<p>我同意冠病疫情影响了人们的睡眠质量。（立场）</p> <p>首先，疫情让人们感到压力，使得面对失眠的人数越来越多了。（论点）根据受访的医院指出，过去一年失眠的患者增加了两、三成。面对失眠问题需要靠中药调理、针灸或足浴的人也多了百分之三十。疫情期间，许多人都感到十分的压力，无论是上班族、家庭主妇或公司老板都因为失眠而去看医生。（论据）人们对于是否要出门？该不该让长辈打疫苗等也觉得有压力，这些有形无形的压力导致人们无法有好的睡眠质量。（扣回论点）</p> <p>其次，疫情打乱了人们的生理时钟。（论点）</p> <p>受访的医生提到当疫情拖欠了之后，大家的工作跟生活的界限开始模糊，这打乱了人们生活的作息。因为生理时钟是靠外在的活动，跟外在的光来调整，但是疫情之下，不管是居家办公或居家学习时，人们都不需要像以前一样早起，因此也自然地习惯晚睡，当生活恢复正常时，晚睡的习惯改不了，但早上还是要早起。（论据）睡眠时间不足，自然也谈不上有好的睡眠质量了。（扣回论点）</p> <p>最后，居家防疫使得户外活动量减少，影响了睡眠品质。（论点）</p> <p>例如，很多年长人士这段期间呆在家里时间较多，也很少到户外运动，导致肌肉、关节都开始变得僵硬，活动度变差了，会使得关节疼痛，晚上睡觉的时候躺下来时，就会觉得腰酸背痛、颈肩酸痛，很难睡好。此外，使用电子设备的时间大幅增加，屏幕蓝光也会影响睡眠。（论据）长时间的居家防疫使得睡眠质量受到了一定的影响。（扣回论点）</p> <p>疫情改变了人们的生活作息，让人感到压力，打乱人们的生理时钟以及减少户外活动量，这些都影响了人们的睡眠质量。（重申立场）（600字）</p>
<p>答题 指引</p>	<ol style="list-style-type: none"> 小心审题，找出关键词语 进行口头报告时，应结合视频内容 <ul style="list-style-type: none"> 表明立场 说明原因-根据视频内容找出三个论点，举出相关论据/实例

	<ul style="list-style-type: none"> ● 总结 <p>3. 报告时应注意语速、语调</p> <p>4. 运用论点-论据-说明-扣回论点， PEEL 的结构答题</p>
--	--

师生讨论：

问题 1：刚才你说，这些有形无形的压力导致人们无法有好的睡眠质量，你是否可以加以说明？

参考 答案	<p>在疫情期间，人们担心自己出门是否会染上冠病，就像我的妈妈要我尽量少出门，一回家就要我去洗手换衣服，无形中让我对于出门感到很压力，我想很多人也有同样的感受。</p> <p>我的外公也因为有心脏的问题，担心打疫苗会有副作用，所以一直犹豫要不要去打疫苗，因此也失眠了好一阵子，后来在爸妈的劝说和医生的建议下，才去打了疫苗。</p> <p>我班上很多同学在居家学习期间，觉得自己跟不上进度，而感到学习上的压力，也有听过同学的妈妈因为在家要做家务，还要同时照顾几个孩子的线上学习，因此感到焦虑而失眠。</p> <p>我也看到很多公司让员工放无薪假的新闻报道，许多上班族担心被裁员失业，而没有收入。</p> <p>爸爸的朋友王伯伯是开印刷厂的，听爸爸说王伯伯的工厂这一年来每个月都是赔钱的，除了订单大量的减少，工厂的机器维修、厂房租金、员工的薪资都让王伯伯感到很压力而睡不好，经济上的压力让他的印刷厂可能在今年年底会结束营业。</p> <p>有专家甚至把这种现象称为“新冠失眠”，受到疫情影响，不仅在新加坡，全球各地许多人都遭受“新冠失眠”的困扰。</p> <p>无论是心理压力、工作压力或经济压力，这些有形无形的压力会导致人们失眠，没有良好的睡眠质量。</p>
答题 指引	<p>*能针对口头报告中的内容加以解释、举例说明</p> <p>*能用适当的语速语调，清楚有条理的回答问题</p>

问题 2: 刚才你说疫情改变了人们的生活作息, 影响了人们的睡眠质量, 你认为人们可以如何提高睡眠的质量?

<p>参考 答案</p>	<p>我认为以学生的角度来说, 首先要调整自己的作息, 早睡早起。这其实不容易, 尤其是在放了一段长假过后。我记得自己在小学时, 每天都是固定 8:30 就睡了, 进入中学后有时因为功课繁重会晚睡, 但我都尽量在 10 点前入睡, 所以早上就不会赖床, 因为早起, 晚上不会有失眠的问题。每次学校假期结束前, 妈妈就会提醒我要早睡, 调回生理时钟, 这样开学后才不会起不来, 我觉得是蛮好的方法。</p> <p>再来是要注意饮食, 晚上如果太晚吃宵夜也是会睡不好的, 如果晚上肚子饿了睡不着, 我会喝杯温牛奶, 这样就会比较好入睡。</p> <p>此外, 睡前避免在床上用手机也是有帮助的, 因为在床上用手机, 常常会用着用着就忘了时间, 所以睡前我会把手机放在桌上, 不会在床上用手机。我有很多同学都是睡前在床上玩手机游戏, 他们说有时会玩到睡着, 结果隔天上学就迟到了, 上课也很没有精神。</p> <p>保持适度的运动量也可以帮助自己晚上比较好睡, 疫情期间不能出门, 我和爸爸会在家运动健身, 妈妈会边看剧边骑室内脚踏车; 疫情趋缓可以外出后, 我们周末都会到蓄水池或植物园走走, 不但可以放松心情, 也能有助睡眠。</p> <p>至于大人们在工作上以及经济上所面对的压力, 身为学生的我们虽然帮不上忙, 但我们能做到的就是做好防疫工作, 尽量不要让父母担心, 学会与疫情共处, 希望疫情能早日结束, 让大家的生活恢复正常。</p>
<p>答题 指引</p>	<ul style="list-style-type: none"> *能用适当的语速语调, 明确地解释观点, 清楚有条理的作答 *有具体的理由证明观点 *能针对他人的看法提出赞同或反对的意见, 并说明原因