

口试练习

【适合年级】普华（低年级）

【新闻】新加坡心理健康网络 逾 500 名青年从活动中获益

师生讨论（共 3 题）

问题 1：新加坡心理健康网络如何帮助青少年？（复述、重整）

参考 答案	新加坡心理健康网络有一个主要的项目——社区互助圈。其中一个互助圈是针对青少年的。这个计划招募了超过 70 名志愿者来当青年互助同伴。他们会到位于乌节路、全国青年理事会的红箱中心提供支援。当青少年碰到问题想和别人谈一谈时，可以到那里找这些互助同伴。这些互助同伴都有接受过培训，能分辨情绪困扰和心理疾病。他们在和那些前来寻求帮助的青少年交谈时，如果发现有必要，就会把他们转介到相关部门，如专业援助。
答题 指引	*能说明事物的特点与细节（中一学习点） *能组织内容，有条理地讲述

问题 2：你认为推出青年互助同伴这样的计划有必要吗？（延伸、评价）

参考 答案	我觉得推出这样的计划是有必要的。 现代人的生活步伐很快，大家都面对不少压力，青少年也不例外。虽然学校都有教导我们应对压力的方法，也有辅导员，但是有些学生有时候还是无法很好地应付压力，却又可能因为各种原因而不太愿意找父母或学校的老师或辅导员谈。我觉得在这个时候，找青年互助伙伴帮忙会是一个很好的选择。 根据视频的报道，这些青年互助伙伴似乎有不少本身也是年轻人。我觉得这是很好的，因为如果我碰到让我十分困扰的问题，我会比较想跟年龄和我接近的人谈，多过于跟大人谈。我觉得大人也许不太了解我们青少年的想法，和其他年轻人交谈，跟他们分享我的困扰，我应该会比较自在，也应该比较容易被理解。我觉得只有当别人能理解我面对的困扰，我的问题才有可能找得到解决的方法。 有了这个计划，青少年也有了多一个寻求帮助的渠道，这是一件好事。所以，我觉得它是有必要的。
答题 指引	*能针对见闻发表自己的感受（中一学习点） *能针对社会话题发表意见（中二学习点） *能以自己的感受为依据分析问题 *能组织内容，有条理地讲述

问题 3：当你面对压力时，你会怎么做？（创意）

参考 答案	我觉得我们都应该学会怎么应对压力。因为就像我前面提到的，我们大家都会面对压力。 我觉得我会尽可能保持冷静，因为这么做才能好好地分析问题，然后再想怎么去解决。接着，我会想办法放松精神，例如如果是面对考试复习的压力，我会适当地安排休息的时间，而不是一直温习。这也是因为有足够的休息，我的身体和头脑才能保持良好的状态，去应付温习和它带来的压力。 当我尝试了很久还无法克服困难或解决问题，我会暂时不管它，先去休息、做别的事情，例如运动，或找人谈一谈。我觉得有时候有压力，是因为事情无法解决或处理妥当，会让我们产生恐惧或不满。但是，继续烦躁不但解决不了问题，还反而会让压力更大。所以，我会先让自己没那么烦躁或紧张，才去想怎么解决。 此外，我也觉得不管是大人或者青少年，我们平时都要尽可能保持乐观和积极的心态，因为这是对抗压力最好的“武器”。 总而言之，我觉得如果压力是避免不了的，那么我们就需要学习怎么去克服。
答题 指引	*能确定说明的重点，说出事物的相关知识（中二学习点） *能适当地举例说明自己的立场 *能组织内容，有条理地讲述