

口试练习

【适合年级】高华（高年级）

【新闻】本地医生：糖尿病患者有年轻化趋势 有些病患才刚满 30 岁

口头报告（两分钟）

题目：你认为要怎样才能减少年轻人患上糖尿病？

参考 答案	我认为要减少年轻人患上糖尿病就须找出患病的原因，然后对症下药。（概括说明） 首先，视频中受访的医生说：“随着生活压力越来越大，很多病患都有久坐的习惯，他们的工作时间很长，没什么时间运动。”（论据）可见，缺少运动让年轻人更容易患上糖尿病。因此，鼓励年轻人按时运动是个解决糖尿病患者年轻化的方法。（论点+扣题）政府和相关部门可以在各媒体不只宣传多运动能预防患上糖尿病，同时也可以通过视频示范一些简单的室内运动，例如：伸展四肢让血液循环的运动。（建议） 其次，视频中受访的医生也说：“再来就是快餐和便餐日益受欢迎。这些食物都含有大量的加工糖分。”（论据）因为这些不健康的饮食习惯让糖尿病更容易找上年轻人，所以培养健康的饮食习惯应该能让糖尿病远离年轻人。（论点+扣题）市面上售卖有糖份的饮料都有标示糖分指数，政府部门也在积极的通过媒体提醒国人注意每日糖分的摄取量。因此只要年轻人自己有这方面的意识，尽量选择低糖分或减少喝含糖分的饮料或食物应该能预防过早患上糖尿病。（建议） 最后，视频中受访的另一位医生说：“以前我们只有在糖尿病出现症状时才发现患病，但现在我们尽量避免这种情况，让病患能够尽早发现自己患病，因为这样一来就有更多时间就医，也许可以延缓病情，或甚至扭转情况。”（论据）人们对健康检测的意识提高了，尤其是年轻人都应该定期检查身体。这样就能检测自己是否患有糖尿病，若有患上糖尿病的征兆就能及早预防，进而减少患病的可能性。（论点+扣题）政府和各大企业公司合作，提供免费或资助部分的检测费用，让年轻人定期去做身体健康检测，及早发现并治疗糖尿病。这样就能减少年轻人患上糖尿病。（建议） 因此，我认为预防胜于治疗，只要年轻人注重饮食习惯和健康，保持活跃的健康生活方式，应该就能减少患上糖尿病的机率。
答题 指引	*小心审题，找出关键词语——‘怎么样’和‘年轻人患上糖尿病’ *仔细聆听对话找出和话题间接有关的内容 *复述录像内容为证据以推论出相关的三个论点 *根据个人的生活经验提出建议 *报告时必须有条理，语速、语调要适当

师生讨论 (共 3 题)

问题 1：你在报告中一开始就提到“很多糖尿病患者都有久坐的习惯”，你自己是否也长时间坐着不动呢？（伸展）

参考 答案	我自己也有久坐不动的坏习惯。刚才我提到我每天都得面对堆积如山课业，好像永远都做不完，在做课时由于太专心而忘了起身活动筋骨。当然，我也爱在电脑前或在手机上上社交媒体或玩游戏，每次都沉迷其中，不能自拔。还好有父母一再的提醒，我才从电子设备中抽身而出。
答题 指引	*针对“久坐的习惯”进行解说 *能根据个人的生活经验具体说明

问题 2：除了你在报告中说到生理的问题之外，你认为年轻人是否也面对心理健康的问题呢？（伸展）

参考 答案	我认为今天的年轻人也面对心理健康的问题。身为学生的我每天都得面对学习压力。学校的课业堆积如山，永远都做不完；课程辅助活动也越来越有要求；课外的补习课和额外的才艺课程更是占据了我不少的时间。这些学习和活动都让我没有时间停下脚步喘口气。幸好有家人和朋友的支持才让我不至于像只无头的苍蝇，失去方向。家人给予的关怀和谅解，还有遇到学习问题时周围朋友伸出的援手，让我有了继续学习的动力。
答题 指引	*针对“心理健康”进行分析 *能根据个人的生活经验提到造成问题的原因，并进行解说

问题 3：你认为年轻人要怎么样“保持活跃的健康生活方式”呢？（创意）

参考 答案	年轻人要保持活跃的健康生活方式就必须要有好奇心，勇于尝试。年轻人对周遭事物有好奇就应该进一步去探索，找出答案来满足自己的好奇心。年轻人在探索的过程中，可能对该事物产生了兴趣，就可以去尝试。当然，在尝试的过程中可能会面对许多问题，甚至失败，但是，所谓‘失败是成功之母’，我们不能因此而半途而废，应该从错误中学习，提升自己。这样就能保持活跃的健康生活方式，让自己越活越健康。
答题 指引	*针对“怎么样”作答 *根据个人经验举例加以说明