

口试练习

【适合年级】高华（高年级）

【新闻】本地 65 岁以上者 每五人就有四人营养不良风险

口头报告（两分钟）

题目：我国老年人的健康是我们必须关切的问题。你同意这个观点吗？

参考 答案	我认为我国的老年人在饮食营养这一方面值得我们关切。（论点-提出问题）视频一开始就提到调查显示本地 65 岁以上的年长者，每五个人当中就有四个人的肌肉质量较低，有营养不良的风险。此外，2017 年的新加坡纵向老龄化研究发现，55 岁以及以上的中老年人，每十个当中就有三个处于营养不良的状态，或面临营养不良的风险，当中有九成是处于虚弱或体弱状态。（论据）可见，在趋向超老龄化的新加坡有必要关注这个问题，否则，越来越多老年人营养不良的话，就如视频中受访的营养师提到营养不良可能造成身体虚弱、免疫力下降、身体功能变差。这些会增加摔倒、骨折，住院的风险变高。到了那个时候，国家在照顾他们时就会面对棘手的问题。（论据+解释+扣题） 要解决老年人的营养不良的问题，我们必须先找出造成问题的原因。（过渡句） 日常生活饮食习惯是造成老年人营养不良的主要原因之一。（论点）视频中提到营养师发现很多独居老年人不常下厨，偏向去饮食中心打包食物，或图个方便吃快熟面或罐头食品，也可能因为患病胃口不好越吃越少。也有老年人因为牙齿不好，选择较软的食物来吃，导致挑食或偏食。另外也可能不懂怎么选择食品，导致营养不均衡。（论据）这些不良的饮食习惯导致老年人无法摄取足够的营养而造成身体越来越虚弱，以致百病丛生，增加了国家的医疗负担。（扣回论点一的结束句） 既然我们找出了问题的关键所在就必须对症下药，找出解决问题的方法。（过渡句） 我们要解决老年人营养不良的问题有以下的方法（论点）。 第一，我们要让老年人懂得靠自己及早发现营养不良的问题。视频中的营养师建议三个简单步骤，通过自己的面相、体重和食欲来看是否有营养不良的风险。 第二，一发现自己有营养不良的问题，老年人就可以根据视频中中医师的建议，如用行气药、消食药和补脾胃药，以及针灸和推拿来改善消化功能。 第三，最重要的是一旦症状持续的话，老年人可以和家庭医生讨论，或者到陈笃生医院社区保健团队和社区合作伙伴所提供的咨询服务寻求帮助，以早日解决问题。避免问题严重化，不只老年人自己受苦，也给周围的人和带来额外的负担。（论据+扣回论点二的结束句）
----------	---

	总之，老年人在饮食营养这一问题值得我们关切。因为处理不当将会给周围的人和国家带来负担。（总结）
答题 指引	*小心审题，找出关键词语——老年人有什么需要我们关切的问题 *仔细聆听对话，找出和话题直接或间接有关的内容 *决定如何利用视频内容来回答问题 *根据内容推论出三个论点，并且通过过渡句来联系各论点，环环相扣，有机的结合。 *复述或概括录像内容为证据来论证论点并加以解释 *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：你在报告中认为“国家在照顾老年人时会面对棘手的问题”请你进一步说明。（与个人经验挂钩）

参考 答案	国家在照顾老年人时会面对棘手的问题是因为我国在不久的将来步入超老龄化，到时国家必须要拨出一笔相当可观的开支来应付。例如：老年人的医药开支，增设老人托管中心，修建便于老人通行的设施等等。除此之外，必须要有足够的护理人员和看护来照顾这些老年人。既然国家的老人越来越多，劳动人口也就越来越少，到时就必须引进更多外劳来填补人手不足的问题。这些绝对是我国要面对的棘手问题。
答题 指引	*针对“棘手的问题”进行分析 *根据个人经验找出照顾老年人面对的棘手问题并加以解说

问题2：你认为家庭医生或社区保健团队会提供什么建议给来寻求帮助的老年人呢？（与个人经验挂钩）

参考 答案	我认为家庭医生或社区保健团队会建议老年人要注意自己的饮食习惯，例如：时常下厨，烹煮有营养的食物来吃，或者让他们去老人托管中心，那儿会提供健康的餐食，也可以让社区的义工送免费的营养餐食到那些不良于行的老年人的家里去，让他们吃得健康。当然，更应该鼓励老年人参与社区活动，多走动。这些都有助于老年人身心的健康。
答题 指引	*针对“什么建议”作答 *根据个人经验举例加以说明

问题 3：你刚才说“让老年人时常下厨，烹煮有营养的食物”，你认为容易吗？（与个人经验挂钩）

参考 答案	我认为让老年人时常下厨不是一件容易的任务。我之前提到很多独居老年人不常下厨。这是因为他们认为煮给自己吃是一件很麻烦的事，要上巴刹买食材，煮多了，吃不完，浪费食物；如果留到晚餐时间再吃，又怕不卫生，所以就干脆不煮了。不过我觉得几个独居老人可以商量合作，大家轮流煮给其他人吃。这样一来，不只老人自己不用每天煮，而且大家可以一起进餐，借这个机会交流，促进邻里关系，何乐而不为呢！
答题 指引	*针对“老年人下厨容易吗”作答 *根据个人经验加以说明并提出建议



8world
新闻网