

口试练习

【适合年级】高华（低年级）

【新闻】本地首个垂直花床租用园地启用 供居民种蔬果

口头报告（两分钟）

题目：多参与社区活动有助于维持身心健康。你同意吗？

参考	我同意。
答案	<p>正所谓“没有人是一座孤岛”，人类是群居动物，需要互相依赖和照顾。我们每天都会跟许多人接触，无论是家人朋友或陌生人，这些接触是生活不可或缺的一部分，也是我们建立社会联系、保持身心健康的方式之一。多参与社区活动能帮助我们维持身心健康，主要是在几方面：</p> <p>1. 社交互动</p> <p>参与社区活动可以增加人与人之间的交流。我们的生活节奏快，很多人平时都忙着工作或学业，较少有时间或机会去认识同住一个邻里的居民。如果能抽空参与社区活动，就能和他人交流，说不定还能结识一些有共同兴趣或爱好的人，这何尝不是一件乐事。</p> <p>2. 获得锻炼机会和资源</p> <p>在本地，社区活动往往包括体育运动、健身课程或户外活动。例如民众俱乐部举办的慈善义跑，我们可以举家参加，在享受天伦之乐时帮助有需要的人，还能锻炼身体，在维持身心健康方面，可以说是一举多得，那何乐而不为呢？</p> <p>另外，社区活动也常常包含各种资源和支持，例如健康讲座、情绪管理工作坊、志愿服务等。参与这些活动，我们能获得这方面的资源和支持，更好地掌握自己的身心健康。</p> <p>3. 增强归属感和幸福感</p> <p>就好像学生希望在学校有归属感一样，我们应该也会希望对自己居住的社区有归属感。当我们参与社区活动时，以不同身份参加也会带来不同的满足。例如，如果我们是义工，我们能贡献自己的力量或知识，得到价值上的肯定。如果是活动对象，我们则能获得幸福感，因为能感受到自己被关怀。</p>

	<p>4.预防社会孤立</p> <p>就如视频所提到的，社区活动可以有效预防社会孤立，特别是对年长人士和弱势群体而言。如果他们能定期参加社区活动，就能保持社会联系，避免因孤独而造成身心健康问题。</p> <p>总的来说，多参与社区活动对自己的身心健康是很有益处的。</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none"> 能仔细观看视频，听出和话题有关的内容 能听懂受访者的谈话，从中推断出较深刻的含义 能针对题目进行思考，说出自己的观点 在作报告时必须有条有理，语速、语调适当

师生讨论 (共 3 题)

1. 什么是社会孤立？为什么多参与社区活动就能预防社会孤立？（解释说明）

参考答案	<p>社会孤立指的是一个人缺乏和他人的社交互动和联系。有可能造成这个人觉得孤独、被隔离，长久下去会对他的心理和身体健康造成负面影响，甚至导致他变得焦虑或抑郁。</p> <p>就像我在报告中说的，参加社区活动，我们可以结交朋友，和他人交流。我们这么做就不会像一个人呆在家里，感觉孤独。而且这些活动能让我们丰富日常生活，并感觉有事可做，有目标可以追求，特别是对没有工作的年长人士而言。</p> <p>我们可以通过这些活动建立归属感和认同感，感受到自己是社区的一分子，才不会觉得自己是孤立的。</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none"> 能清楚明确地解释观点 能组织内容，有条理地讲述

2. 你对社区花园这样的概念有什么看法？（伸展、评价）

参考答案	我觉得社区花园这样的概念非常有意思。
------	--------------------

	<p>新闻提到，有越来越多人对园艺产生兴趣。我们大部分国人都住在组屋区，要有一块地来种植蔬菜水果是不太可能的。有了这样的社区花园，国人就可以尝试种菜，体验不一样的乐趣。而且这些社区花园是开放给大家的，除了自己照看的蔬菜，也可以看看别人所种的。在一起打理花园的过程中，大家也可以和彼此交流，交换心得，我觉得也是一种不错的社交活动。</p> <p>而以视频中提到的花园来说，它能让轮椅使用者也能很容易地进入。它也使用创新的三层种植架，让年长人士不用弯腰来打理所种的蔬菜。这些设计让我感觉到当局的用心，希望能为这样的社区空间注入包容性，值得大家好好地利用。</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none"> 能针对见闻表达自己的感受 能组织内容，有条理地讲述

3. 你能分享你或身边的人参加社区活动的经验吗？（伸展）

参考答案	<p>我的住家附近有一间民众俱乐部，他们几年前曾经举办过一次慈善义跑，为某家照顾儿童的慈善组织筹款。当时，我和哥哥一起报名参加了。</p> <p>义跑的里数分为五公里和十公里，我们参加的是五公里的。虽然不算很长，但是对我来说是很艰难的，因为当时我才十一岁。幸运的是，民众俱乐部有组织一些训练活动，让参加义跑的人参与，一起为义跑锻炼。我和哥哥都很积极地参与锻炼。我很喜欢那次的义跑，因为整个过程让我觉得很享受。特别是因为我和哥哥年纪比较小，那些大人们都还蛮照顾我们的。他们在训练活动中都会留意我们是否能跟得上，也会问我们会不会觉得辛苦，身体能不能承受得住训练的强度等。</p> <p>在义跑当日，我们也感受到大家在一起进行某项别具意义的活动时，那种互相照顾、互相鼓励的力量。爸爸妈妈也到现场支持我们，我们也看到其他参加义跑的人也有不少亲人朋友前来支持他们。这让我感觉到，为同一个目标努力，大家可以很团结。</p>
答题指引	<ul style="list-style-type: none"> 能运用适当的语调、语速表达不同的情感 能举例说明 能组织内容，有条理地讲述