

口试练习

【适合年级】华文（高年级）

【新闻】国立健保集团综合诊疗推出青少年心理健康计划

师生讨论（共 3 题）

问题 1：视频里提到的早期发现和及时干预心理健康计划是怎样的一项计划？（复述+重整）

参考答案	这项计划是专为年龄介于 13 岁到 17 岁的青少年设立的。做法是，当家庭医生为年轻病患看诊时，会观察他们的行为是否有异常。在发现病患异常时，医生会主动为他们进行心理健康评估。异常的情况包括：他们经常前来寻求生理上的症状的治疗，一两个星期内不断地前来寻求帮助。 这个时候，家庭医生会把病患转介到专科医生那里做进一步的治疗。他们会为病患提供定制化的辅导和适当干预。这个疗程为期半年，复诊四次。在进行治疗时，他们会让病患了解和明白自己当下的情绪是什么，自己为什么会经历这些情绪。病患也会学习一些策略来应对自己的现况。
答题指引	• 能正确地视频中摘取事实并加以整理 • 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：青少年经常面对的压力有哪一些？（伸展）

参考答案	我觉得青少年经常面对的压力主要是这几方面。 第一是家庭压力。我觉得我们正处于成长和求学阶段，父母亲对我们肯定有期望，有时候甚至有很高的要求。这就会给我们带来压力。 第二是学业压力。学习可以说是青少年的天职，只要有上学，就会面对不小的学习压力，各种各样的作业、大大小小的测验考试等等，让我们疲于应付。再加上父母亲和老师们的期望，怎么会没有压力呢？ 第三是身体变化方面的压力。我们处于青春期，身体正在经历生理变化，例如男生长出胡子和变声，女生开始有月经，大家也逐渐对异性产生好奇心。这些都是青少年必须面对并且适应的。这也会让我们感觉到一定的压力。 第四是自我认同方面的压力。除了生理变化，我们在这个阶段也会经历自我认同的探索过程。我们会在这个时候寻找自己的价值和目标。在这个过程中，我们可能会自我怀疑，陷入困惑，我觉得这些都是压力。
------	---

	最后是人际关系方面的压力。我觉得我们花在学校的时间很多，跟很多同学相处，有时候也是一种压力，因为可能会有冲突或被孤立，甚至是被欺负。怎样跟别人融洽地相处也可能给我们带来压力。
答题指引	- 能说明事物的特点与细节（中一学习点） - 能运用适当的语调、语速表达不同的情感（中一学习点） - 能组织内容，有条理地讲述

问题 3：那你觉得你们可以怎样纾解这些压力呢？（评价、创意）

参考答案	我觉得纾解这些压力有一些方法。 针对家庭压力，我觉得我们可以尝试和父母保持开放的沟通方式。我们应该互相尊重，懂得聆听对方的想法和感受，通过讨论来解决问题。我们可以尽量让父母知道自己所面对的压力是什么，他们或许能帮助我们。 在学业和学习方面，我们可以制定时间表，尝试合理安排自己的时间，避免在同一件事花过多的时间，造成其他事情不够甚至没有时间来进行或完成。例如，我有一些同学会花很多时间打电动，没有什么时间做功课，当功课不得不交时，结果就给自己带来更大的压力。 至于和别人的相处，我觉得我们应该尽量放松，不要太在意别人对自己的看法，因为我们不可能让每个人都喜欢我们。同样的，我们也不需要去讨好每个人。我们能做的，就是以真诚的心去和同学相处，我觉得日子久了，大家自然能感受到彼此的真诚，进而减少摩擦。 最后，在面对压力时，我们可以尽量给自己放松和喘一口气的空间和时间。例如，我们可以找朋友倾诉，发泄一下紧张的情绪。又或者，我们可以去运动，出一下汗，这在一定程度上能帮助我们消除压力。 每个人抵抗压力的能力不同，纾解的方式也不一样，最重要的是找到适合自己的方法。
答题指引	- 能运用适当的语调、语速表达不同的情感（中一学习点） - 能确定说明的重点，说出事物的相关知识（中二学习点） - 能举例说明 - 能组织内容，有条理地讲述

词语补贴

•转介（第一段）：指在第一阶段的咨询后，医生或咨询师将前来咨询的人转到专科医生那里做进一步的治疗。Referral。

•客制化（第四段）：指根据客户的需求而进行特别的定制，以满足他们的需求。Customised。