

## 口试练习

适合年级：华文（高年级）

新闻：政府加大力度促进国人心理健康 市中心将设青年心理健康中心

### 师生讨论（共3题）

问题 1：很多青少年在面临心理健康方面的问题时，不想要主动寻求帮助。你觉得为什么会这样？（伸展题）

参考答案	<p>我觉得第一个原因是，有些青少年担心被别人贴上“有问题”的标签。虽然现在大家对心理健康的意识越来越高，但有些学生还是怕别人会觉得他们很“奇怪”或“脆弱”，所以选择自己忍，不敢说出来。比如我有一个朋友曾经情绪不太稳定，但他不想告诉老师或家人，他说怕别人会笑他“太玻璃心”。结果他自己一直闷在心里，情况越来越严重。所以，如果我们能更开放地谈论心理健康，让大家知道这是很正常的事，就可以减少这种压力，鼓励他们更勇敢去寻求帮助。</p> <p>第二个原因是，有些青少年不知道该去哪里、找谁帮忙。不是每个学生都了解学校里有心理辅导员，或者社区里有哪些资源，而且有时候他们也不知道该怎么开口求助。我记得中一的时候，有位新同学因为适应不了新学校的生活很不开心，但他说不知道可以怎么约辅导员，也不太敢直接问老师，后来还是我们同学陪他去找老师，他才开始接受帮助。这说明了学校或社会需要更清楚地告诉学生有哪些资源，并教他们怎么去寻求协助，让他们知道自己不是一个人面对问题。</p>
答题指引	<p>*能够根据自己的生活经验，分析事情的原因，并有条理地说明即可。</p> <p>*能用适当的语速，语调，语气表达。</p>

问题 2：你觉得学校可以怎样帮助学生更好地照顾心理健康？（创意题）

参考答案	<p>第一，我认为学校可以定期举办心理健康讲座和活动，让学生更了解如何管理情绪和压力。因为很多学生其实面对压力时不知道该怎么处理，如果老师或心理辅导员能分享一些实用的方法，例如时间管理、呼吸放松法，大家就会更有信心面对问题。像我们学校曾经举办过“情绪调色板”工作坊，里面有画画、写日记、角色扮演活动，我参加后觉得很有帮助，发现原来表达情绪也可以用不同的方式。所以通过有趣又实用的活动，学生可以慢慢学会关注自己的心理健康，也更容易开口求助。</p> <p>第二，学校也可以培训老师掌握基本的心理辅导技巧。有时候学生面对问题时不敢直接去找辅导员，但如果班主任或科任老师懂得察觉问题，并给予初步的帮助，学生会更有安全感。我曾经有一次情绪很低落，是我的华文老师主动来找我谈话，给我一些鼓励，后来我才敢去找学校辅导老师。老师的主动关心能帮助学生跨出第一步，所以学校应该重视培训老师察觉学生有心理健康问题的能力，建立更安全的环境。</p>
------	---

答题指引	<p>*能有针对性地提出切实可行的建议。</p> <p>*能够有条理地进行说明。</p>
------	--

问题 3: 你觉得市中心设立青年心理健康中心的做法, 有助于鼓励更多青少年接受心理辅导吗? 为什么? (评价题)

参考答案	<p>我觉得有帮助。</p> <p>第一, 地点设在市中心, 年轻人比较容易去, 感觉也不会太“正式”或“紧张”。如果心理健康服务设在医院或偏远的地方, 青少年可能会觉得不自在, 但如果是在他们熟悉、常去的地方, 比如乌节或 <b>SCAPE</b>, 就比较容易吸引他们主动去了解或参与。就像我和朋友常去 <b>SCAPE</b> 买东西、拍照, 如果那里有康乐活动和心理支持服务, 我们可能会顺便看看, 或介绍给有需要的同学。所以设在市中心是个聪明的做法, 能自然地把心理辅导变得更日常、更亲切。</p> <p>第二, 而且中心不只是辅导, 还有兴趣活动, 能减少大家对心理辅导的误解。有些人一听到“心理中心”就觉得自己是不是“有问题”, 但如果里面还有美术、摄影、讲座等活动, 就能改变这个想法。我有个朋友对摄影很有兴趣, 如果他听说可以在那边学摄影、又能顺便聊聊自己的烦恼, 他一定愿意去。结合兴趣和心理健康服务, 可以让青少年在放松中得到支持, 长期来看会让大家更愿意主动寻求帮助。</p>
答题指引	<p>*能针对题目的观点, 从两到三个角度发表自己的看法。</p> <p>*能够有条理地针对自己的看法进行论证。</p>