



模擬試卷三

篇章理解一

你有聽說過「世界睡眠日」嗎？世界睡眠醫學學會於二零零八年起，將節氣春分前的星期五定為世界睡眠日。可能你會疑惑，睡眠只是一件日常瑣事，為甚麼要特意設立一個「專日」呢？其實，現代人生活繁忙，每天都需要處理繁雜的事務，充足的睡眠對人們來說並不是必然的。

雖然每個人所需要的睡眠時間因人而異，但有研究指出，成年人每天大約需睡眠七至八小時，以保持精神和維持日常活動。曾有組織統計全球十個國家約三萬五千名十五歲以上人士，發現其中有約三成受訪者每天的睡眠時間少於七小時。試想想：人若長期處於睡眠不足的情況，不僅容易感到疲勞，還會影響工作表現。另外，不少人遇到各類型的睡眠問題，如打鼾、多夢，甚至失眠。關注睡眠重要性的組織指出，缺乏睡眠或睡眠品質不良，都會直接影響到人體健康。

睡眠與身體健康的關係密不可分。醫學研究證明，短期睡眠不足通常會造成頭痛、身體疲倦、動作不協調等問題，而長期缺乏睡眠更會增加患上糖尿病、心臟病、中風等嚴重疾病的風險。不論是短期或是長期，睡眠不足對身體健康的影響都不容忽視。

另一方面，缺乏睡眠對人類的精神健康所產生的負面影響同樣令人擔憂。若長期睡眠不足，會導致皮質醇（俗稱壓力荷爾蒙）升高，使人變得脾氣暴躁、容易緊張，甚至引發情緒困擾。更嚴重的是，有失眠問題的人士患上抑鬱症、焦慮症等精神疾病的風險較高。據統計，全球有超過七成的精神病患者有睡眠不足的問題，可見睡眠的質素會直接影響精神健康。此外，長期睡眠不足所帶來的倦怠感，會減低人們處理日常事務的能力，從而令人自信心降低，感到挫敗。長期睡不飽足，試問又怎能有理想的精神狀態呢？

在生活節奏急速的現代都市人眼中，睡眠可能是一件奢侈的事。上班族為了生計，學生為了上學、上補習班而寧可犧牲睡眠時間。有些人甚至為了社交、娛樂而不眠不休，最終影響健康，這樣實在是得不償失。我們是否應該關注睡眠與健康的關係，努力改善睡眠不足的問題呢？





模擬試卷三

篇章理解二

暑假的一個早上，我睡眼惺忪地走出房間，看見爺爺在整理他的寶物——幾支釣竿。原來今天風和日麗，他正打算外出垂釣。我向來知道爺爺的釣魚技術高超，加上今天不用上補習班，實在是見識爺爺身手的大好時機，於是，我興致勃勃地對他說：「爺爺，我可以跟你一起去釣魚嗎？」爺爺馬上眉開眼笑，點頭說好。「孫兒願意跟隨我去釣魚，真是難得啊……」爺爺高興地喃喃自語。我們吃過早餐，就帶上釣具出發了。

我們來到堤岸邊坐下，只見爺爺熟練地把魚餌穿在釣鉤上，又耐心地給我講解釣魚的方法和注意事項。我學着爺爺的做法，呼的一聲把釣鉤拋了出去，看到釣鉤沒入水中，我不禁莫名地緊張起來，不時向水面張望，只盼魚兒快快上釣。爺爺卻滿不在乎地把釣竿架在一旁，氣定神閒地坐着，像一尊祥和的佛像。

爺爺的釣竿傳來一絲震動，水面上泛起淺淺的漣漪，我心急如焚地望向爺爺，他卻只是靜靜地觀察着水面。過了一會兒，水面又恢復平靜，我以為爺爺錯過了時機，不禁大為惋惜。突然，釣竿再次掀起激烈的晃動。爺爺以迅雷不及掩耳的動作，把釣竿抽起，再快速地捲動魚絲，不消數秒便把一條紅身黃鰭的魚兒釣了上來。我仔細看時，發現這條魚的身上有一個黑色的圓點，爺爺告訴我，牠名叫「火點」，通常棲息在珊瑚礁區，是香港常見的魚種。這種魚是肉食性的，所以通常人們會用蝦作餌。

沒想到我們這麼快就有收穫，但為了不驚擾水中的魚兒，我忍耐着沒有大聲歡呼。我像爺爺那樣，耐心地等候着。過了一段時間，我的釣竿終於出現輕微的晃動，剛開始我還以為是自己眼花，直到看見魚絲不停地抖動，爺爺便提醒我收竿。我連忙按他所教的方法，一拉一扯，一條銀白色的小魚上釣了！原來，這是一種被俗稱為「青池」的小魚，屬於濾食性，即以過濾方式進食浮游生物。這種魚在香港海域亦很常見，大多喜歡棲息於珊瑚礁區，人們常以假餌來吸引牠們上釣。

這時，我看着爺爺，恍然大悟地說：「難怪你剛才總是從容不迫的模樣。」我們又靜靜地待了一會，爺爺又釣到幾條小魚。離開之前，我



們合力收拾好釣具，正當我為收穫甚豐而感到高興時，爺爺卻說要把部分小魚放生，只留下兩條魚，我不由得露出失望的表情。爺爺看穿了我的心思，他說：「釣到幼魚最好把牠們放生，以保護生態環境。學會篩選漁穫，也是釣魚入門的必修課啊！」我默默點點頭，敬意油然而生，希望有朝一日能成為像爺爺一樣的釣魚高手。

