



## 模擬試卷四

### 聆聽資料一

你喜歡午睡嗎？你知道午睡有多重要嗎？首先，午睡可以幫助我們消除疲勞。香港人生活節奏急促，工作和學業壓力繁重，不少人都睡眠不足，加上人們愈來愈依賴手機、平板電腦等智能產品，眼睛會經常出現疲勞的情況。午睡的時候，不僅可以放鬆身體，舒緩肌肉疲勞，更可以讓勞累半天的眼睛得到休息，避免出現由於眼壓過高，或睫狀肌過於繃緊而造成的眼部問題。其次，午睡的時候，能夠刺激體內的淋巴細胞，增強免疫細胞的活性，提高身體的免疫力與抵抗力。午睡還可以促進腦部的血液循環，改善腦部供血不足的問題，從而提高記憶力和創造力。還有的是，午睡可以降低血壓、保護心臟。有研究顯示，每天有適量午睡的人，通常較少患上中風、冠心病等疾病。

午睡和良好的工作效率可以說是一對形影不離的好朋友。如果我們在工作時感到疲勞，效率便會下降，這時可以選擇通過午睡來恢復精力。由於午睡有助消除疲勞，促進血液循環，使頭腦變得清醒，使人充滿活力，因此自然能在工作上發揮得更出色。有研究指出，適量午睡後的員工在工作時，比沒有午睡的員工的出錯率更低，想法更有創意。由此可見，午睡真的會影響人們的工作表現。試想想，當你的身心都處於疲倦的狀態時，又怎麼能夠集中精神完成工作呢？所以，我們最好把午睡變成生活習慣，每天適時午睡，以健康的身心狀態來迎接壓力與挑戰。

有人說：「午後睡一睡，好過做元帥。」這一點我十分同意。午睡當然與權力、地位無關，但卻與身體健康和工作效率有密不可分的關係。當我們睡眠不足時，不僅會心煩氣躁，焦慮不安，更容易與人產生矛盾，發生口角甚至紛爭。「吃好穿好，不如睡好」就是這個意思。午睡有這麼多好處，假如在忙碌的生活中，能夠抽一些時間午睡，只需短短的二十至三十分鐘，就可以令我們恢復精力，放鬆心情。午睡被稱為「健康的充電器」，我們不妨養成午睡的好習慣，為疲倦的身心充充電！

