



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！





模擬試卷四

聆聽資料二

啟文：慧詩，你有沒有聽過「無飲管日」啊？

慧詩：當然有！我可是「環保先鋒」呢，怎會不知道？最近不少食肆響應環保組織的倡議，推行「無飲管日」，在當天不主動派發塑膠飲管給顧客。

啟文：嘩！那香港所有餐廳都不會派發飲管嗎？

慧詩：那倒不是。現在通常只是連鎖餐廳，或是少量非連鎖商戶推行。

啟文：喝飲料時沒有飲管真的太麻煩了！

慧詩：啟文，你別這麼想嘛！如果我們能夠減少使用即棄塑膠飲管，對環境很有益處的。根據環保組織的資料，美國人每天大約棄置五億支塑膠飲管，不僅浪費大量資源，而且部分飲管甚至被缺乏公德心的人扔進海洋中。塑膠飲管可謂是海洋生物的一大殺手，塑膠飲管被海洋生物吞進肚子裏會令牠們隨時喪命，所以減少使用塑膠飲管，可以為環保出一分力。

啟文：原來塑膠飲管對環境的破壞是這麼嚴重的！但是不使用飲管來喝冷飲，冰塊常常會接觸到牙齒，對我這種患有敏感牙齒的人，真的很不方便呢！看來我還是自備一些塑膠飲管到餐廳裏使用比較好。

慧詩：很多人擔心喝冷飲時沒有飲管會傷害牙齒，現在市面上有不少以玻璃、不鏽鋼等材料製成的飲管可以代替塑膠飲管。要減少冷飲對牙齒的傷害，不一定要依賴塑膠飲管啊！其實「無飲管日」活動也並非要求人們完全停用飲管，只是儘可能減少使用塑膠飲管，便能夠漸漸減低對環境的傷害。

啟文：你說得對，不過這樣始終不及使用塑膠飲管那麼方便。這些可重複使用的飲管需要花時間清洗，加上玻璃飲管容易破裂，不鏽鋼飲管又很難清潔乾淨，這些缺點會造成種種不便呢！

慧詩：你的想法不無道理，但你也不必過分擔心。不少廠商已經研發用新的物料製成即棄飲管，如紙張、甘蔗、海藻等，這些飲管均較傳統塑膠飲管易分解。其中海藻飲管在泥土中只需六十天就能自然分解。你說是不是既方便，又環保呢？

啟文：嘩，你果然是「環保先鋒」！與環保相關的事絕對難不倒你。



慧詩：你太過獎了。其實西方有不少國家，已經有各種減少使用即棄塑膠飲管的計劃。例如美國有知名咖啡連鎖店，打算於兩年內完全停用塑膠飲管，預計每年能夠減少使用約十億支飲管。歐盟亦於二零二一年禁止成員國使用塑膠飲管。你說，香港是不是也應該跟上這個時代的趨勢呢？

啟文：聽過你這番說話，我決定等一下就去買一根玻璃飲管，支持這個「無飲管日」活動！

