



模擬試卷七

聆聽資料一

大家好，歡迎各位蒞臨「城市疾走大展現」活動，我是這次活動的負責人。

不知道你們有多少人曾經參加戶外障礙賽？戶外障礙賽，就是要求參加者在限定時間內，越過不同難度的障礙關卡，例如「輪胎陣」、「爬牆架」、「越冰池」等。運用最少時間完成關卡的參加者便能勝出。「城市疾走」，又稱「跑酷」，它的設計意念，就是源自於法國的極限運動和障礙比賽，參加者需要在不借助任何設備的情況下，越過在城市裏常見的設施。不過，由於城市疾走的活動場地是在大廈林立、環境擁擠的城市之中，難度自然較一般障礙賽為高，亦更具挑戰性。

城市疾走沒有既定的動作，參加者可以運用任何方式越過障礙物，完成指定路線。由於沒有特別的裝備，參加者在進行活動前必須通過長時間及循序漸進的訓練，鍛煉良好的體能，並掌握一定的技巧，例如怎樣的動作才能減低對身體的衝擊力，避免在翻越障礙物時受傷。初學者切忌急進，在未掌握基本技巧的情況下挑戰高難度的障礙物。瑞士曾有城市疾走高手，因一時失手而受傷，更有人因而喪命。城市疾走的參加者除了要有足夠的體力外，更重要的是有面對突發情況時的應變能力，以及克服恐懼和困難的意志，因為每一種障礙物都有不同的應對方法，參加者需要根據自己的身形、與障礙物之間的距離和角度，還有障礙物的外形，在極短時間內判斷翻越方式。

城市疾走是一項集合了體能、毅力、判斷力等技能的高難度運動，極具挑戰性。參加者不但能夠鍛煉體能，還能夠訓練自己的思考與判斷力，又能夠享受越過障礙物時的成功感，讓自己在不同方面均有裨益。因此，雖然這項活動難度甚高，卻吸引了不少愛好刺激與挑戰的年輕人參加。

接下來，我們一起來欣賞幾位城市疾走愛好者的表演吧。





模擬試卷七

聆聽資料二

子浚：蔓晴，你看！這本是最新出版的漫畫書，裏面連載了我最喜歡的《動感汽車》，我已經期待很久的了！

蔓晴：子浚，你還在看漫畫？你忘了還有兩星期就是考試了嗎？你準備好了沒有？

子浚：雖然我還未準備好，但俗語有云：「休息是為了走更遠的路」，反正還有兩星期才考試，只要到時專心溫習便可以了吧？現在放鬆一下有甚麼問題？

蔓晴：不過，「未雨綢繆」總比「臨渴掘井」好吧！

子浚：蔓晴，距離考試還有一段日子，與其整天擔心，我倒覺得「及時行樂」，放鬆心情更重要呢！如果到時溫習時間不足夠的話，就挑一些容易掌握的來溫習，不就解決問題了嗎？

蔓晴：子浚，你這樣想是不對的。學校提早公佈考試時間，是希望我們在平日也多溫習，而不是為了應付考試而學習啊！

子浚：那只不過是考試而已，用不着那麼緊張吧？

蔓晴：在你眼中，這次可能只是一次普通的考試，但是「少壯不努力，老大徒傷悲」，如果不趁現在努力學習，要待何時？

子浚：你這樣說都頗有道理。記得陳老師常跟我們說，學校是社會的縮影，假若我們不認真學習的話……

蔓晴：就是啊！其實，除了在考試前分配時間溫習外，平日我也會安排好複習和上興趣班的時間，積極裝備自己。

子浚：你的話不無道理，但那不是很辛苦嗎？完全沒有放鬆和玩樂的時間……

蔓晴：那就要看你如何分配時間和做事的先後次序了！每天我都會先完成功課和複習，之後才用餘下的時間玩樂，做自己喜歡的事。

子浚：但每天只是上學、上興趣班、做功課、溫習，這樣的生活實在是太苦悶啦！

蔓晴：其實，只要精心分配一下，就能好好善用每天的時間了。例如報讀興趣班時，可以選擇一些自己喜歡的，便能「寓學習於娛樂」，既能放鬆心情，又能學得一技之長。

子浚：你的辦法也不錯。謝謝你的建議，我會好好考慮的。

