



模擬試卷七

篇章理解一

「游泳不單能夠強身健體，更是一項重要的求生技能呢！」這是媽媽鼓勵我學習游泳時說過的話。

其實，我不太肯定游泳是否真能使人身體強健，我只知道快要升讀中一的我，要與一羣年紀比我小很多的同學一起學習游泳，一定能夠體會「羞恥」的滋味。在空曠的游泳館裏，充滿着孩童歡樂的嬉笑聲，可是我卻笑不出來。小孩雀躍地在池邊熱身、談天，有的更迫不及待地跳進泳池內嬉水，好不快樂，而我卻獨自坐在池邊的長椅上，恍如與世隔絕。

「大家好！我姓陳，是初級游泳班的導師。」做了簡單的熱身運動後，導師指示我們跳進水中，熟悉一下水性。看着清澈見底的池水，我像個失靈的電動玩偶，動也不動，腦中不禁想起小時候第一次跟爸爸媽媽到海灘遊玩的片段。那時候我的年紀還小，不知道「欺山莫欺水」的道理，沒有聽從爸爸媽媽的勸告，在不懂游泳的情況下便擅自跳進水中，冷不防被一個小浪蓋過頭，差點被捲走。幸好，救生員迅速把我救起來。然而，當時被海水嗆到的滋味，還有爸爸媽媽憂心忡忡的樣子，令我一直害怕學習游泳……

「嘩！嘩！嘩！」響亮的哨子聲把我帶回現實。「相信不少同學都會對水感到害怕。其實，我小時候也曾經害怕游泳，但經過多番練習後，我不但不再害怕，更成為游泳教練呢！請你們記住，沒有人天生懂得游泳，也沒有不給水嗆過便學會游泳的人，但只要我們克服對水的恐懼，努力掌握泳術的要訣，沒有人是學不會游泳的。」陳導師的話雖然簡單，卻使我恍然大悟。我不就是因為恐懼，所以一直對游泳敬而遠之嗎？

「大哥哥，可以幫我一下嗎？你可以和我一起到池中練習踢水嗎？」身旁的小男孩仰着頭對我說。我點點頭，戰戰兢兢地牽着他的手走到泳池中開始練習。來到泳池的中央，我發覺自己不再害怕，高興得大笑起來。

原來，只要我們勇於嘗試，就可以衝破恐懼，多大的困難都能克服！





模擬試卷七

篇章理解二

花生，又稱為落花生，屬豆科植物，其果實是一種很常見的食品。花生原產地不明，普遍認為是在南美洲的秘魯及巴西，於十五世紀由航海家帶至西班牙，之後逐漸傳播到世界各地；亦有說法指中國是花生原產地。無論如何，中國是現時世界最大的花生出口國之一，當中以山東、河南及河北為主要產地。

花生的生長季節較長，適合在溫暖、雨量適中的沙質土壤地區種植。花生不僅含有豐富的脂肪、蛋白質、維生素和礦物質，更含有人體不可或缺的八種氨基酸。與此同時，花生含有大量不飽和脂肪酸，能促進體內膽固醇代謝及轉化，故可降低膽固醇，有助預防動脈硬化、冠心病等。

因為花生能夠榨油的特質，以及廠商在製作花生副產品，例如花生醬、花生糖時，經常為了增強口味而加入大量精製糖的緣故，一直以來，不少人對花生有誤解，認為花生容易造成肥胖。事實上，有營養專家指出，花生和花生製品能協助人們控制體重，防止肥胖。原來花生含有大量葉酸，而這種營養素能夠增加人體熱量的散發，降低壞膽固醇和血脂，並不會導致肥胖。此外，花生還含有各種有益的纖維素，有助清除腸道垃圾，保持體態。由此可見，只要適量進食，花生不單是營養豐富的食物，更是控制體重的妙品。

花生的外表雖然平凡，卻實而不華。它不僅能為人體補充多種營養素，還可以用來製成各式各樣的副產品，為人類帶來更多美味的食物，榨油後的花生也能製成優質肥料。然而，有些人或會對花生敏感，患者會因為進食花生而出現過敏反應，例如：臉部、喉嚨腫脹，呼吸困難等，嚴重的更會導致休克。英國一項調查顯示，大約每二百人就有一個人對花生嚴重敏感。因此，若對花生有過敏反應的人，還是少吃為妙。

