

教育局
2022 年全港性系統評估
小學六年級 中國語文
聆聽評估

第一部分現在開始

旁白： 在暑假的時候，智樂和詠恩去探望叔叔，我們聽聽他們說什麼。

叔叔： 智樂、詠恩，你們真乖，天氣這麼熱，你們還來看我。(稍停)來！坐下喝杯水，消消暑吧！

詠恩： 叔叔，我想喝汽水。

智樂： (搶着說)詠恩，這是叔叔的家，不是我們的家！

叔叔： 哈哈！不要緊，幸好還有一罐汽水。(拉開汽水拉環聲)

詠恩： 謝謝叔叔！

叔叔： 除了喝汽水，你們還有什麼方法消暑呢？

智樂： 我每天下午到我家附近的公眾游泳池游泳。

詠恩： 我本來也打算去游泳，不過沒有人陪我，所以我就留在家裏，一邊享受空調帶來的涼快，一邊看電視。

智樂： 詠恩，我叫過你一起去游泳，只是你不肯去罷了。

叔叔： 游泳的確十分健康。夏天天氣炎熱，呆在家裏也不錯，不過，詠恩，開空調時，你有沒有注意到調校合適的溫度呢？

詠恩： (尷尬地說)嗯……我記得政府廣告提到應該把空調溫度調到 25.5 度，但是到了中午，外面氣溫升到 33、34 度，天氣實在太熱，我會把空調溫度調低 1 到 2 度。

- 智樂：叔叔，您知道嘛！有時詠恩會把空調溫度調得很低，她寧願穿上外套也不願關掉空調，每天從早到晚呆在客廳裏看電視，有時還一邊看電視，一邊吃冰淇淋，還喝汽水呢！
- 詠恩：（嬌嗔地說）哥哥呀！
- 叔叔：（笑着說）好了！詠恩，夏天開空調是無可避免的。嗯，讓我給你們一些開空調的小提示吧！當你開空調時，可以先把預設的溫度 25.5 度，稍為調高 1 到 2 度，同時開風扇，而風扇比空調省電，這樣既省電，又涼快。
- 詠恩：（詫異地問說）吓！空調和風扇一起開，不是會更耗電嗎？
- 叔叔：詠恩，我相信很多人跟你有同樣的看法。香江大學電機工程系專家的研究指出，把空調的溫度調高，每一度可以節省百分之七到十的用電量，所以當你開空調，並把溫度調高 1 至 2 度到 26 至 27 度左右，同時開風扇，風扇可以把冷空氣吹到家裏每一個角落，就會很涼快，又可以省電。
- 詠恩：哦！叔叔，聽您這樣說，我才知道原來同時使用兩種電器，不但不會耗電，反而可以省電。
- 叔叔：（笑着說）對呀！其實只需要把空調的溫度調高 1 到 2 度，這就是開空調的小祕訣呢！
- 智樂：如果管理商場的負責人也懂得這個小祕訣就好了。嗯！你們有沒有發現夏天大部分商場內的空調溫度通常很低？甚至有顧客需要穿外套保暖呢！
- 詠恩：對呀！不少商場真的很冷，有一次我在東城商場某間餐廳吃飯，忘記帶外套，結果就着涼生病了！
- 智樂：之前我看過一則新聞報道：有記者去了十個商場做測試，發現商場內的溫度大概是 19 到 22 度，比政府提議的室內溫度低。
- 詠恩：為什麼管理商場的負責人會把商場的空調溫度調低？
- 叔叔：可能他們認為商場人流多，會令空氣污濁，以為開空調有助清潔空氣，其實空調的過濾器只能過濾顆粒比較大的物質，例如灰塵、毛髮，至於細菌、病毒，甚至空氣中的污染物，根本不能被過濾。
- 智樂：對呀！老師說過開空調不能清潔空氣，而且長時間處於溫度低的地方，還會令人的新陳代謝、血液循環等減慢。
- 叔叔：沒錯！把空調溫度調得太低不但對人的身體有不良的影響，還會增加溫室氣體排放。

詠恩：想不到開空調也有這麼多的學問，我真是長知識！

叔叔：詠恩，你這麼快就喝完一罐汽水？你們很喜歡喝汽水嗎？

智樂：(笑着說)只有詠恩才喜歡喝汽水罷了，我就喜歡喝清水和豆漿，我知道喝水很重要，所以每天喝八杯水。

詠恩：(支支吾吾)夏天天氣炎熱，怎能夠不喝汽水和紙包飲料呢？平時我也有喝水的……只不過不是每天喝八杯而已。我很節制的，隔一、兩天才喝一罐汽水或者一包紙包飲料。

智樂：詠恩，汽水和紙包飲料是高糖分飲料，要適可而止呢！

叔叔：對呀！經常喝高糖分飲料不但對我們的牙齒有害，而且對身體也是百害而無一利。

詠恩：真的嗎？叔叔，我想多點了解呢！

叔叔：沒問題！我們到飯廳那邊坐下，我再跟你們談談。

智樂、詠恩：(齊聲說)好呀！

第二部分現在開始

旁白：智樂和詠恩跟叔叔在飯廳聊天，我們聽聽他們說什麼。

詠恩：媽媽經常提醒我要少吃甜的東西、少喝汽水和紙包飲料，她說高糖分的食物和飲料容易引致蛀牙，但原來還有其他害處？

叔叔：對呀！飲食與健康息息相關，正所謂「病從口入」，想擁有健康的身體，一定要對飲食有多一點認識。很多人都喜歡喝汽水、紙包飲料，但你們知道這些飲料所含的糖分有多少嗎？

智樂：我剛上網翻查資料，詠恩，你看看，原來你最喜歡喝的那款紙包飲料，每 100 毫升含 13 克糖分。

詠恩：哥哥，即是多少糖分呢？

智樂：（驚訝地說）嘩！詠恩，原來你喝一盒紙包飲料，就等於吃了 7 茶匙的糖。

叔叔：你們看看衛生署這個網頁，根據《學生小食營養指引》指出，每 100 毫升飲料的含糖量若超過 7.5 克，屬於「高糖」飲料；每 100 毫升飲料的含糖量若不超過 5 克，則屬於「低糖」飲料。（稍停）詠恩，你最喜歡喝的紙包飲料屬於「超高糖」呢！

詠恩：欸……那麼我要改喝「低糖」紙包飲料，我在市面上看到有些紙包飲料標明「低糖」，我想這些飲料應該比較健康吧！

叔叔：詠恩，即使標明「低糖」的紙包飲料都含有糖分，只不過比一般紙包飲料的糖分少，你別被「低糖」兩個字吸引就去買，喝清水才是最健康呢！

詠恩：叔叔，我明白了！我要從今天起，減少喝紙包飲料，多喝清水。

智樂：（諷刺口吻）哈哈！詠恩，希望你不會半途而廢吧！（稍停）叔叔，如果經常喝高糖分飲料，對身體會有什麼影響？

叔叔：經常喝高糖分飲料容易引致蛀牙，也會影響食慾。此外會增加誘發患上其他慢性疾病的風險，例如糖尿病、高血壓，而且有機會影響皮膚，甚至引致濕疹。

詠恩：叔叔，我們每天應該攝取多少糖分呢？

叔叔：世界衛生組織建議健康的成年人，每天攝取的糖分不應超過 50 克，即大約 10 茶匙的糖。11 歲以上的不應超過 30 克，即大約 6 茶匙的糖。至於 6 至 10 歲兒童每天攝取的糖分不應超過 25 克，即大約 5 茶匙的糖。

詠恩：我今年九歲，即是我每天攝取的糖分不應超過 5 茶匙。嗯！那麼我該怎樣計算自己每天攝取了多少糖分呢？

叔叔：詠恩，你有沒有聽過「食物營養標籤」？

詠恩：有，我聽老師說過。

叔叔：「食物營養標籤」法例是在 2010 年開始生效的，有關法例已經超過 10 年。現時在大部分預先包裝的食物上已經附有「食物營養標籤」，你可以找到能量和七種指定標示的營養素，例如總脂肪、糖、蛋白質和碳水化合物。

詠恩：我跟媽媽逛超級市場，看到很多食物，例如罐頭、餅乾、麵包，包裝上都印有「食物營養標籤」。

叔叔：不是每種包裝食物都附有「食物營養標籤」，例如一些包裝的新鮮蔬果、肉類。(稍停)智樂、詠恩，讓我考考你們，「食物營養標籤」對我們有什麼好處？

智樂：(搶着說)我知道！「食物營養標籤」提供了清楚的資料，讓我們在買食物之前，先閱讀標籤上的內容，計算一下營養、糖分等含量，然後才決定買哪款食物比較健康。

叔叔：(讚賞地說)智樂，你真棒！

智樂：(笑着說)全靠叔叔詳細的講解，今天我和妹妹真是獲益良多！

詠恩：對呀！謝謝叔叔。

叔叔：智樂、詠恩，不用客氣。