

掌握舉例說明、數字說明的手法

閱讀時，可結合說明內容的特點分析文章所用的說明手法。若文中以典型例子來說明特點，則運用了舉例說明的手法；若文中以數據來說明特點，則運用了數字說明的手法。

閱讀下面的文字，然後回答問題。

課外看世界
放鬆有妙方



少年本應不識愁滋味，可是如今的青少年卻要面對來自考試升學、朋輩關係及父母期望等多方面的壓力。調查顯示，本港超過50%的中學生認為自己面臨較大的壓力。如此看來，青少年的心理健康狀況確實令人擔憂。若壓力得不到有效舒緩，輕則使人心情低落、沒精打采，重則可能會引發嚴重的心理疾病。因此，青少年掌握一些減壓方法是十分有必要的。



俗語說：「生命在於運動。」適當的運動除了能夠保持身體健康，還能釋放壓力，讓人以更佳的狀態迎接挑戰。相關研究發現，人們在進行跑步、游泳等運動時，能暫時轉移對負面情緒的注意力，而人在放鬆頭腦之後，能更容易找到解決問題的辦法。

其次，青少年可以選擇與信賴的長輩、朋友等表達困惑。正確地表達情緒，本就是減輕壓力的好方法。而且，來自他人的支持及關懷也能增加青少年面對困難的勇氣和信心。

除此之外，青少年還可以聆聽柔和的音樂來減壓。例如，一邊聽古典音樂，一邊閉目養神，能有助人們放鬆身心，達至心曠神怡的狀態。另外，進行戶外活動，如短途旅遊、露營、攝影、寫生等，也可以讓人們感到身心舒暢。

以上是一些有效的減壓方法，希望大家都能以正確的方式面對壓力、緩解壓力，保持愉快的心情來面對生活。

詞語 解碼

- 擔憂 (dān yōu)：動詞 感到擔心和不安。
- 轉移 (zhuǎn yí)：動詞 從一種狀態改變到另一種狀態。

