

一、实用文

Q1 根据以下内容，写一封电邮给对方。（CL）

发件人：zhiqiang@hotmail.com

收件人：lilei@hotmail.com>

日期：2026 年 1 月 15 日

主题：学习压力

李雷：

好久没联系了，你最近还好吗？

刚开学几天，老师就开始布置了很多的功课，我还进行了额外的补习。回到家后，妈妈不停地唠叨，让我吃完饭后马上做功课、复习。这让我感到很大压力，都没有休息时间，我快受不了了。

你的成绩一向优异，你能和我分享一些你平时是如何学习的呢？
你觉得我应该如何减轻学习压力呢？

就此停笔，下次再聊。希望早日收到你的回复。

祝好！

志强

Q1. (HCL)

为了帮助有需要的居民，红山社区在邻里商店推出了“爱心捐赠”计划，让顾客在购买日常用品时，可以选择多付一些钱，作为捐款，帮助下一个有需要的顾客免费获取基本生活用品。多数居民都对这项计划表示支持，认为这有助于促进社区互助精神，但也有一些居民持有不同的意见。

一位居民代表写了一则电邮给红山社区管理委员会，表达了他的担忧。其中一大担忧就是这项计划可能会被人滥用，导致资源分配不公，也可能给商家带来额外的管理负担。

假设你是红山社区管理委员会的主席张志强，请写一则电邮回复该居民代表李雷，说明必须推行这项计划的理由，以及社区将采取哪些措施，确保计划公平、有效地进行，同时真正帮助到有需要的人。

Q1 参考范文：如何学习并减轻压力

主题：回复：学习压力

志强：

你好！很高兴收到你的邮件，刚开学，所以最近有些忙。我写这封电邮是为了和你分享我平时是如何学习，以及一些如何减轻压力的建议。

一开学你的老师就布置了很多功课，你也有补习，妈妈的唠叨让你压力很大。我能理解你的感受，中学的课程繁忙，要做好每一个部分确实并不容易。我认为劳逸结合，才能更好提高学习效率，我相信你通过合理安排时间，劳逸结合，能减轻你的烦恼。

我在学习上，也是通过劳逸结合，合理安排学习时间，才能取得好的成绩。平时我放学回家，会先完成当天的功课，如果功课比较多，我会根据交功课的时间来进行顺序分配。紧急的功课先完成，如果几天后才交的功课，则会安排在后面完成。我也会在学习一个小时后，休息十五分钟，不要小看这个休息时间，它可以让我们的的大脑得到放松，继续学习的时候才会更有精神。我觉得一味学习不休息，会影响我们的学习效率，事倍功半。

至于如何减轻压力呢，我有一些建议分享给你，希望对你有所帮助。

首先，适量的运动有助于减轻压力。当你觉得压力大时，试着做一些运动，例如跑步、游泳等，这些运动可以帮助我们减轻压力，舒缓我们紧张的神经。运动会让我们的身体产生一些物质，例如多巴胺，这种激素能让我们心情愉悦，从而不再感到压力。

其次，听音乐可以帮助减轻压力。尤其是一些节奏舒缓的音乐，可以平缓我们紧张的情绪，让我们感到放松。你觉得疲惫或者压力大时，可以选择播放一些你喜欢的音乐，沉浸在音乐中，会不知不觉让我们忘记烦恼，舒缓我们的情绪。

最后，倾诉有助于减轻压力。当我们压力大时，向身边人倾诉，可以帮助我们减轻压力。倾诉的对象可以是朋友、同学、老师，甚至是父母。我们倾诉自己

的烦恼、压力时，对方给予的建议也能很好地帮助我们。压力憋在心里，只会让自己的烦恼增加，久而久之，心理健康也会出现问题。

我希望通过我的分享，可以帮你减轻压力，更好安排学习生活。夜已深，我就此停笔。盼早日收到你的回复。

祝好！

李雷

Q1 (HCL) 公对私电邮

主题：回复：对计划感到担忧

李雷先生：

您好！我是红山社区管理委员会主席张志强，感谢您抽空来函，就红山社区邻里商店推行的“爱心捐赠”计划提出宝贵意见。我写这封电邮是为了说明推行计划的理由，以及为了防止计划被滥用，社区将采取的措施。

我们非常重视居民的看法，也理解您对计划可能被滥用以及商家管理负担加重的担忧。社区推行“爱心捐赠”计划，会给社区居民带来很多好处。

首先，计划能为社区低收入家庭提供及时的帮助。近年，新加坡的物价上涨、生活压力增加，通过让有能力的顾客自愿多付一些费用，为他人提供基本生活用品，能减轻弱势群体的经济负担。社区有不少独居老人，他们年纪大无法工作，该计划可以帮助他们获得日常必须品，减轻生活压力。

其次，该计划能促进邻里之间互相关怀，增强社区的凝聚力。有一首歌词是“只要人人都付出一份爱，社会将变成美好人间”，鼓励国人付出爱心，尽自己的一份力去帮助他人，有助于打造一个社区互助网络，可以更直接，更具温度地帮助他人，让社区的凝聚力变更强。

针对您提到资源可能被滥用的问题，我们也会采取一些措施。第一，社区管理委员会将与商家密切合作，制定清楚的领取条件。例如，每位受助者在一定期

限内只能领取有限数量的物品，并由商家进行简单登记，以确保资源分配公平合理。同时，我们也会定期检讨计划的运作情况，及时调整相关安排。

第二，关于商家的管理负担，社区将提供必要的协助，包括简化操作流程、提供统一指引，并安排志愿者在繁忙时段给予协助，避免影响商家的日常运作。社区会安排志愿者轮流帮助商家处理“爱心捐赠”，尽可能减少对商家的影响。

我们相信，只要在周全规划和社区共同努力下，“爱心捐赠”计划不仅能真正帮助有需要的人，也能让红山社区成为一个更温暖、更有凝聚力的居住环境。再次感谢您对社区事务的关心，欢迎您继续提出宝贵意见。谢谢！

社区管理委员会主席

张志强

