SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TỈNH QUẢNG NINH
TRƯỜNG THPT CHUYÊN HẠ LONG

ĐỀ THI THỬ TỐT NGHIỆP THPT NĂM 2026 LẦN 1
MÔN: TIẾNG ANH
Thời gian làm bài: 50 phút, không kể thời gian phát đề

Read the passage and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 1 to 8.

The arrival of a major cruise liner in Hạ Long on January 1 marked a buoyant start to the 2026 cruise tourism season in Quảng Ninh Province, with thousands of overseas visitors stepping ashore on the first morning of the year. More than 3,000 international tourists aboard the Malta-flagged Celebrity Solstice **docked** at Hạ Long International Cruise Port, ushering in the New Year and opening the peak season for cruise tourism.

The Party Secretary of Quảng Ninh Province, together with leaders of the provincial Department of Culture, Sports and Tourism, attended a welcoming ceremony and presented flowers to the visitors. The event created a cordial and welcoming environment to begin the year. Many tourists expressed admiration for the hospitality and said they were impressed by the province's efforts to welcome international guests.

A visitor from Spain described his experience as a memorable start to 2026, highlighting the breathtaking scenery of Hạ Long Bay, fresh air, and favorable climatic conditions. He praised Vietnam as a beautiful country with friendly people and distinctive cuisine. Visitors from Mexico also appreciated the bay's remarkable natural beauty and noted that **their** stay had left lasting memories. During their two-day visit, tourists were scheduled to explore key attractions, including the Quảng Ninh Museum, Hạ Long Bay, and Yên Đức rural village. Some groups planned to continue travelling to other northern provinces, such as Hà Nội and Ninh Bình.

The Celebrity Solstice sails on a regional itinerary linking Thailand, Phú Mỹ, Chân Mây, Hạ Long, and Hong Kong, accommodating passengers from Europe, the United States, and Asia. With a modern port system, abundant natural and cultural resources, and a strategic location on major maritime routes, Quảng Ninh is regarded as an **appealing** destination for both domestic and international cruise tourism. **Cruise tourism is expected to play a pivotal role in promoting local culture, stimulating economic growth, and supporting sustainable tourism development in the province**.

(Adapted from https://www.vietnamnews.vn)

Question 1. The word "**docked**" in paragraph 1 mostly means _____.
A. arrived at and tied to a port B. left the ship completely
C. remained on the ship D. moved away from the port

Question 2. Which of the following is **NOT** mentioned in paragraph 2 as something that impressed visitors?
A. flowers and ceremony B. warm reception
C. the province's hospitality D. the cruise itinerary

Question 3. The word "**their**" in paragraph 3 refers to _____.
A. leaders B. visitors C. tour groups D. local staff

Question 4. Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?
A. Cruise tourism mainly brings short-term economic benefits and does not promote culture or sustainable development.
B. Cruise tourism helps enhance local culture, stimulate economic growth, and support long-term sustainable tourism in Quảng Ninh.
C. Quảng Ninh relies almost entirely on cruise tourism for quick profits, ignoring cultural and environmental aspects.
D. Developing sustainable tourism reduces the importance of cruise tourism in the province.

Question 5. The word "**appealing**" in paragraph 4 is **OPPOSITE** in meaning to _____.
A. engaging B. dull C. charming D. inviting

Question 6. Which of the following is **TRUE** according to the passage?
A. Visitors spent over a week in Quảng Ninh, exploring not only Hạ Long Bay but also other attractions in the province.
B. Only European tourists travelled on the cruise ship, excluding visitors from other regions such as Asia and the United States.

C. Some visitors continued travelling to other northern provinces, including Hà Nội and Ninh Bình, during their short trip.

D. Cruise tourism in Quảng Ninh is organized throughout the entire year, attracting international visitors every month.

Question 7. Which paragraph mainly describes visitors' feelings and impressions?

A. Paragraph 1 B. Paragraph 2 C. Paragraph 3 D. Paragraph 4

Question 8. Which paragraph provides information about the travel route of the cruise ship?

A. Paragraph 1 B. Paragraph 2 C. Paragraph 3 D. Paragraph 4

Read the following piece of news and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 9 to 14.

Endangered Penguin Species

Penguins are the second-most threatened bird group worldwide due to climate change, overfishing, diseases, and habitat destruction. The (9) _____ of penguins in the Southern Hemisphere is declining rapidly. African and Galápagos penguins are found north of the equator. Flightless penguins have evolved strong, dense bodies and waterproof feathers, allowing them (10) _____ underwater and survive freezing waters. Their strong feet help them walk long distances on ice and swim (11) _____.

Penguins (12) _____ a significant effect on marine biodiversity. Nine out of 18 penguin species have been deemed endangered and vulnerable due to warming oceans, pollution, and overfishing, while African penguins' populations have declined by 70%. Over 90% of Emperor Penguins could be wiped out by 2100, caused by the rapid melting of sea ice, (13) _____ is classified as one of the most serious threats to their survival. Conservation measures are continuously (14) _____ to protect these charismatic aquatic birds and their habitats.

(Adapted from https://earth.org/biodiversity)

Question 9. A. volume B. amount C. number D. level

Question 10. A. flying B. to fly C. fly D. to flying

Question 11. A. efficiency B. inefficient C. efficient D. efficiently

Question 12. A. have B. take C. make D. give

Question 13. A. who B. which C. when D. that

Question 14. A. gone out B. taken out C. carried out D. kept out

Mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the best arrangement of utterances or sentences to make a cohesive and coherent exchange or text in each of the following questions from 15 to 19.

Question 15.

a. Over recent years, with advancements in technology, working online has become a reality for many people.

b. Companies also benefit from online work by accessing a wider talent pool, often hiring individuals from different cities or even countries.

c. The rise of virtual tools, like video conferencing and cloud storage, has made it possible for people to work from almost any location.

d. However, despite these advantages, some still miss the in-person collaboration that office spaces once provided.

e. This flexibility allows employees to maintain a better work-life balance, as they no longer need to commute daily to an office.

A. a – d – e – b – c B. a – e – b – c – d C. c – a – b – e – d D. a – c – e – b – d

Question 16.

a. **Mia**: That sounds exciting! Where do you plan on going?

b. **Mia**: Sounds amazing! I hope you all have an unforgettable trip.

c. **Sam**: We're going to explore some national parks. We all love nature and hiking.

d. **Mia**: How are you planning to spend your summer break?

e. **Sam**: I'm planning to take a road trip with some friends.

A. d – e – a – c – b B. b – c – d – e – a C. a – e – b – c – d D. b – c – a – e – d

Question 17.

a. **Sarah**: Hi, Tom. Not yet, but I'm planning to study this weekend to catch up on the topics.
b. **Tom**: Hi, Sarah! Have you started preparing for the math exam?
c. **Tom**: Maybe we can study together-it'll help us stay focused and clear up any doubts.

A. a – b – c B. c – a – b C. b – a – c D. b – c – a

Question 18.

Hi Ethan,
a. The topic is about renewable energy, but I'm struggling to find good sources of information.
b. I hope you're doing well! I need some help with my science project, and I thought of you.
c. Since you did a similar project last year, I was wondering if you could recommend some books or websites.
d. Let me know if you have time to chat – I'd really appreciate your advice!
e. Also, if you have any tips on how to present the project, that would be really helpful. Thanks in advance!
Liam

A. b – a – c – e – d B. c – a – d – e – b C. b – e – d – a – c D. a – e – b – c – d

Question 19.

a. Another outcome of climate change is the threat it poses to agriculture, as farmers struggle with unpredictable weather that disrupts harvests.
b. Its clearest consequence is the increase in extreme weather events, such as hurricanes and droughts, which can now occur in any country.
c. This environmental shift highlights the urgent need for sustainable practices, requiring changes from both governments and individuals.
d. If ignored, these issues may severely impact future generations and biodiversity as a whole.
e. Climate change, causing changes in weather patterns, is negatively affecting human life.

A. e – b – c – d – a B. c – e – a – b – d C. e – c – d – b – a D. e – b – a – c – d

Read the passage and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 20 to 29.

The Science Behind Digital Detox: Fact or Fashion?

In recent years, the concept of a "digital detox"- a period during which an individual refrains from using electronic devices - has **surged** in popularity. From luxury retreats that confiscate guests' smartphones to mobile applications designed to limit screen time, the market for "unplugging" is expanding. While the idea of resetting the brain by disconnecting from technology is appealing to many chronically connected users, researchers are now questioning whether this practice provides genuine psychological benefits or is merely a passing health trend.

To understand the phenomenon, one must first define its scope. For some, a digital detox involves complete **abstention** from all digital tools for a week. For others, it is more targeted, such as silencing notifications or deleting a specific social media app that consumes excessive time. The primary motivations behind these efforts are usually to break compulsive habits, reclaim focus, and redirect energy toward more productive, real-world activities. Proponents of the practice claim that it reduces stress and improves mental clarity.

However, the growing demand for these interventions does not necessarily guarantee their effectiveness. Much of the support for digital detoxing comes from anecdotal evidence and online testimonials. While these positive reviews can be persuasive, **they** are often biased. For instance, an individual who invests a significant amount of money in an expensive tech-free retreat may feel psychologically compelled to report a positive outcome to justify the expense. This is a common bias in self-reported wellness data.

To determine if digital detoxing truly works, scientific scrutiny is essential. [**I**] Controlled experimental studies are needed to distinguish between the "placebo effect" of taking a vacation and the actual benefits of removing technology. [**II**] Early research suggests that while temporary disconnection can lower immediate anxiety, the effects often vanish once the individual returns to their normal routine.

[**III**] Therefore, the long-term solution may not be a total detox, but rather the development of sustainable digital habits. [**IV**] **As the debate continues, the focus is shifting from "quitting" technology to finding a healthier balance in an increasingly digital world**.

(Adapted from https://www.medicalnewstoday.com/articles/digital-detox#benefits)

Question 20. The word "**surged**" in paragraph 1 mostly means _____.

A. changed B. increased C. remained D. decreased

Question 21. Which of the following is mentioned as one form of a digital detox?

A. Attending a retreat where personal smartphones are temporarily taken away.

B. Participating in therapy sessions focused on reducing workplace pressure.

C. Replacing digital communication with handwritten letters and journals.

D. Avoiding all modern technology for professional and academic purposes.

Question 22. According to paragraph 2, which of the following is mentioned as a primary motivation for engaging in a digital detox?

A. To regain concentration on meaningful activities

B. To strengthen one's online influence and visibility

C. To increase efficiency in professional communication

D. To expand participation in digital social networks

Question 23. The word "**abstention**" in paragraph 2 is **OPPOSITE** in meaning to _____.

A. avoidance B. withdrawal C. balance D. connection

Question 24. Which of the following best summarizes the main idea of paragraph 3?

A. Anecdotal evidence supporting digital detox is often unreliable and biased.

B. Scientific studies have confirmed the benefits reported by detox participants.

C. Most digital detox programs are too expensive for the average person.

D. The effectiveness of digital detox is proven by user testimonials.

Question 25. The pronoun "**they**" in paragraph 3 refers to _____.

A. interventions B. proponents C. reviews D. testimonials

Question 26. Where in the passage does the following sentence best fit?

This suggests that the perceived benefits might be short-lived rather than transformative.

A. [I] B. [II] C. [III] D. [IV]

Question 27. Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

A. The discussion about technology's role is moving towards complete abandonment.

B. People are less concerned with stopping technology use and more with integrating it healthily.

C. A healthier balance in the digital world means completely avoiding technology.

D. The controversy around digital use is ending as everyone agrees to quit technology.

Question 28. What can be inferred about the future approach to digital wellness based on the passage?

A. Digital detox retreats may gradually lose appeal as doubts about their long-term impact increase.

B. Ongoing scientific research is likely to confirm the lasting psychological value of short detox periods.

C. Complete withdrawal from digital technology may become a widely accepted lifestyle choice.

D. Greater attention will be given to managing technology use in a balanced and sustainable way.

Question 29. Which of the following best summarises the passage?

A. Scientific discussions increasingly question whether digital detox practices can produce lasting psychological benefits beyond short-term relief.

B. Digital detox has gained widespread popularity due to strong evidence showing its effectiveness in reducing stress and improving mental well-being.

C. Although digital detox is widely promoted, its benefits remain uncertain, leading to a shift toward developing healthier long-term technology habits.

D. The rise of digital detox programs mainly reflects consumer willingness to invest in expensive retreats rather than genuine mental health concerns.

Read the following leaflet and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 30 to 35.

HEALTHY LIVING: A GUIDE FOR TEENS

Maintaining a healthy lifestyle is crucial for both physical and mental well-being during your high school years. (30) _____, due to the heavy pressure of schoolwork and exams, many teenagers neglect their health, resulting (31) _____ exhaustion and poor academic performance. Here are some simple steps to stay healthy and active:

• Make sure to drink enough water (32) _____ day to keep your body hydrated.

• Consume (33) _____ rich in vitamins and minerals to boost your immune system.

• Avoid (34) _____ consumption of fast food and sugary drinks which can lead to obesity.
• Exercise regularly and get enough sleep to keep fit and stay in the (35) _____ of health!

(Adapted from https://www.healthline.com)

Question 30. A. Therefore B. However C. Moreover D. Otherwise
Question 31. A. from B. of C. in D. at
Question 32. A. all B. many C. much D. every
Question 33. A. balanced whole-grain food B. food balanced whole-grain
C. whole-grain balanced food D. balanced food whole-grain
Question 34. A. excessive B. passive C. sensitive D. positive
Question 35. A. red B. blue C. pink D. green

Read the following passage and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 36 to 40.

Choosing a career from many possible professional paths is clearly a complex process, and personal goals often determine the final decision. Some individuals engage in a thorough analysis, where information is gathered regarding various industries, (36) _____. Other candidates with little desire to explore different possibilities (37) _____, usually for convenience rather than to ensure long-term job satisfaction. This approach is often called convenient career choice.

Many job seekers also show a tendency to follow traditional paths, where career choices differ only slightly from what is commonly accepted. (38) _____. Also, some graduates who have been influenced by their parents' success may opt to follow in their footsteps without question.

Finally, some young professionals will make career moves on impulse. (39) _____. It is, in fact, a trend that is becoming increasingly noticeable – to the concern of employers, who then face higher turnover rates and fewer opportunities to build a stable workforce in the long run. (40) _____, where "adaptability" needs to be prioritized, and this can be driven by the rapidly changing gig economy in particular.

(Adapted from The Modern Workplace Review)

Question 36.
A. each of which is carefully examined and compared with personal skills
B. every one of them undergoes examination and comparison with personal skills
C. when it is similarly examined and compared with personal skills
D. those with similarities to other jobs will be examined and compared carefully

Question 37.
A. be aware to limit themselves to a narrow range of options
B. being consciously limited themselves to fewer options
C. will consciously limit themselves to a narrow range of options
D. fewer options are consciously limited to themselves

Question 38.
A. Family traditions, by contrast, are common among these seekers
B. This is a common pattern among those following family traditions, for example
C. By contrast, a tradition-following pattern is seen among family seekers
D. This is a common example of families with tradition to a seeker pattern

Question 39.
A. The decisions involve little risk, which means they are better known and more preferred by typical employee
B. While this is more common in low-risk choices, it is by no means unusual among career builders
C. It does not matter whether choices are unknown, it is typical for builders to choose careers with little risk
D. In the meantime, careers with little risk are known to be choices usually preferred by many builders

Question 40.
A. Though such trait of flexible selection proves to be necessary
B. So necessary is such selection trait that it proves to be flexible
C. Such trait is so flexible that it proves to be necessary to employees
D. Such flexible selection proves to be a necessary trait, though

THE END

LỜI GIẢI

Read the passage and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 1 to 8.

The arrival of a major cruise liner in Hạ Long on January 1 marked a buoyant start to the 2026 cruise tourism season in Quảng Ninh Province, with thousands of overseas visitors stepping ashore on the first morning of the year. More than 3,000 international tourists aboard the Malta-flagged Celebrity Solstice **docked** at Ha Long International Cruise Port, ushering in the New Year and opening the peak season for cruise tourism.

The Party Secretary of Quảng Ninh Province, together with leaders of the provincial Department of Culture, Sports and Tourism, attended a welcoming ceremony and presented flowers to the visitors. The event created a cordial and welcoming environment to begin the year. Many tourists expressed admiration for the hospitality and said they were impressed by the province's efforts to welcome international guests.

A visitor from Spain described his experience as a memorable start to 2026, highlighting the breathtaking scenery of Hạ Long Bay, fresh air, and favorable climatic conditions. He praised Vietnam as a beautiful country with friendly people and distinctive cuisine. Visitors from Mexico also appreciated the bay's remarkable natural beauty and noted that **their** stay had left lasting memories. During their two-day visit, tourists were scheduled to explore key attractions, including the Quảng Ninh Museum, Hạ Long Bay, and Yên Đức rural village. Some groups planned to continue travelling to other northern provinces, such as Hà Nội and Ninh Bình.

The Celebrity Solstice sails on a regional itinerary linking Thailand, Phú Mỹ, Chân Mây, Hạ Long, and Hong Kong, accommodating passengers from Europe, the United States, and Asia. With a modern port system, abundant natural and cultural resources, and a strategic location on major maritime routes, Quảng Ninh is regarded as an **appealing** destination for both domestic and international cruise tourism. **Cruise tourism is expected to play a pivotal role in promoting local culture, stimulating economic growth, and supporting sustainable tourism development in the province**.

(Adapted from https://www.vietnamnews.vn)

*Việc một du thuyền cỡ lớn cập cảng Hạ Long vào ngày 1/1 đã đánh dấu sự khởi đầu đầy khởi sắc của mùa du lịch tàu biển năm 2026 tại tỉnh Quảng Ninh, khi hàng nghìn du khách quốc tế đặt chân lên bờ ngay trong buổi sáng đầu tiên của năm mới. Hơn 3.000 du khách nước ngoài đi trên tàu **Celebrity Solstice** treo cờ Malta đã cập Cảng tàu khách quốc tế Hạ Long, mang không khí chào đón năm mới và chính thức mở màn cho mùa cao điểm du lịch tàu biển.*

Bí thư Tỉnh ủy Quảng Ninh cùng lãnh đạo Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh đã tham dự lễ đón và tặng hoa chào mừng du khách. Sự kiện góp phần tạo nên bầu không khí thân thiện, nồng hậu ngay từ những ngày đầu năm. Nhiều du khách bày tỏ sự ngưỡng mộ trước lòng hiếu khách và cho biết họ rất ấn tượng với những nỗ lực của tỉnh trong việc chào đón bạn bè quốc tế.

Một du khách đến từ Tây Ban Nha chia sẻ rằng chuyến thăm này là khởi đầu đáng nhớ cho năm 2026, đặc biệt ấn tượng với cảnh quan hùng vĩ của Vịnh Hạ Long, không khí trong lành và điều kiện thời tiết thuận lợi. Ông đánh giá Việt Nam là một đất nước tươi đẹp, con người thân thiện và ẩm thực mang đậm bản sắc. Du khách đến từ Mexico cũng bày tỏ sự yêu thích trước vẻ đẹp thiên nhiên độc đáo của vịnh và cho biết chuyến đi đã để lại trong họ những ký ức khó quên. Trong hai ngày lưu lại, du khách dự kiến tham quan nhiều điểm đến tiêu biểu như Bảo tàng Quảng Ninh, Vịnh Hạ Long và làng quê Yên Đức. Một số đoàn còn tiếp tục hành trình tới các tỉnh, thành phía Bắc như Hà Nội và Ninh Bình.

*Du thuyền **Celebrity Solstice** khai thác hải trình khu vực nối Thái Lan, Phú Mỹ, Chân Mây, Hạ Long và Hồng Kông, phục vụ hành khách đến từ châu Âu, Hoa Kỳ và châu Á. Với hệ thống cảng biển hiện đại, nguồn tài nguyên thiên nhiên và văn hóa phong phú cùng vị trí chiến lược trên các tuyến hàng hải quan trọng, Quảng Ninh được đánh giá là điểm đến hấp dẫn đối với du lịch tàu biển trong nước và quốc tế. Du lịch tàu biển được kỳ vọng sẽ giữ vai trò then chốt trong việc quảng bá văn hóa địa phương, thúc đẩy tăng trưởng kinh tế và góp phần phát triển du lịch bền vững của tỉnh.*

Question 1. The word "**docked**" in paragraph 1 mostly means _____.

A. arrived at and tied to a port B. left the ship completely

C. remained on the ship D. moved away from the port

(Từ "**docked**" ở đoạn 1 chủ yếu có nghĩa là _____.

A. đã đến và neo đậu tại cảng B. rời khỏi con tàu hoàn toàn

C. ở lại trên tàu D. rời xa cảng)

Giải thích:

A. arrived at and tied to a port - ĐÚNG: "Docked" (cập bến) nghĩa là tàu đi vào cảng và neo đậu lại.

B. left the ship completely - SAI: Nghĩa là rời khỏi tàu hoàn toàn (disembark).

C. remained on the ship - SAI: Nghĩa là ở lại trên tàu.

D. moved away from the port - SAI: Nghĩa là rời xa cảng.

Question 2. Which of the following is **NOT** mentioned in paragraph 2 as something that impressed visitors?

A. flowers and ceremony B. warm reception

C. the province's hospitality **D. the cruise itinerary**

(Điều nào sau đây **KHÔNG** được đề cập ở đoạn 2 như là yếu tố gây ấn tượng với du khách?

A. hoa và lễ đón tiếp B. sự đón tiếp nồng hậu

C. lòng hiếu khách của tỉnh D. hành trình của du thuyền)

Giải thích:

A. flowers and ceremony - SAI: Có đề cập trong bài ("welcoming ceremony and presented flowers").

B. warm reception - SAI: Có đề cập ("cordial and welcoming environment").

C. the province's hospitality - SAI: Có đề cập ("admiration for the hospitality").

D. the cruise itinerary - ĐÚNG: Đoạn 2 tập trung vào lễ đón tiếp và cảm nhận ban đầu. Lịch trình (itinerary) được nhắc đến ở đoạn 4 ("The Celebrity Solstice sails on a regional itinerary..."), không phải đoạn 2

Question 3. The word "**their**" in paragraph 3 refers to _____.

A. leaders **B. visitors** C. tour groups D. local staff

(Từ "**their**" ở đoạn 3 dùng để chỉ _____.

A. các lãnh đạo B. các du khách

C. các đoàn du lịch D. đội ngũ nhân viên địa phương)

Giải thích:

A. leaders - SAI: Lãnh đạo tỉnh.

B. visitors - ĐÚNG: "...Visitors from Mexico also appreciated... noted that **their** stay...". "Their" thay thế cho "Visitors".

C. tour groups - SAI: Các nhóm du lịch.

D. local staff - SAI: Nhân viên địa phương.

Question 4. Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

A. Cruise tourism mainly brings short-term economic benefits and does not promote culture or sustainable development.

B. Cruise tourism helps enhance local culture, stimulate economic growth, and support long-term sustainable tourism in Quảng Ninh.

C. Quảng Ninh relies almost entirely on cruise tourism for quick profits, ignoring cultural and environmental aspects.

D. Developing sustainable tourism reduces the importance of cruise tourism in the province.

(Phương án nào sau đây diễn đạt lại đúng nhất ý của câu được gạch chân ở đoạn 4?

A. Du lịch tàu biển chủ yếu mang lại lợi ích kinh tế ngắn hạn và không góp phần quảng bá văn hóa hay phát triển bền vững.

B. Du lịch tàu biển góp phần nâng cao giá trị văn hóa địa phương, thúc đẩy tăng trưởng kinh tế và hỗ trợ phát triển du lịch bền vững lâu dài tại Quảng Ninh.

C. Quảng Ninh gần như hoàn toàn phụ thuộc vào du lịch tàu biển để thu lợi nhanh, bỏ qua các yếu tố văn hóa và môi trường.

D. Việc phát triển du lịch bền vững làm giảm vai trò của du lịch tàu biển trong tỉnh.)

Giải thích:

A. Cruise tourism mainly brings short-term economic benefits... - SAI: Bài nói về "sustainable tourism development" (phát triển bền vững), không phải ngắn hạn.

B. Cruise tourism helps enhance local culture, stimulate economic growth, and support long-term sustainable tourism in Quảng Ninh - ĐÚNG: Paraphrase chính xác 3 ý chính trong bài: "promoting local culture", "stimulating economic growth", "supporting sustainable tourism".

C. Quảng Ninh relies almost entirely... - SAI: Bài không nói Quảng Ninh phụ thuộc hoàn toàn.

D. ...reduces the importance - SAI: Ngược nghĩa, bài nói "play a pivotal role" (vai trò then chốt).
Question 5. The word "**appealing**" in paragraph 4 is **OPPOSITE** in meaning to _____.
A. engaging **B. dull** C. charming D. inviting
(Từ "**appealing**" ở đoạn 4 có nghĩa **TRÁI NGƯỢC** với _____.
A. hấp dẫn B. tẻ nhạt C. quyến rũ D. lôi cuốn)
Giải thích:
A. engaging - SAI: Đồng nghĩa (lôi cuốn).
B. dull - ĐÚNG: "Appealing" nghĩa là hấp dẫn, lôi cuốn. Trái nghĩa là "dull" (tẻ nhạt/nhàm chán).
C. charming - SAI: Đồng nghĩa (quyến rũ).
D. inviting - SAI: Đồng nghĩa (mời gọi/hấp dẫn).
Question 6. Which of the following is **TRUE** according to the passage?
A. Visitors spent over a week in Quảng Ninh, exploring not only Hạ Long Bay but also other attractions in the province.
B. Only European tourists travelled on the cruise ship, excluding visitors from other regions such as Asia and the United States.
C. Some visitors continued travelling to other northern provinces, including Hà Nội and Ninh Bình, during their short trip.
D. Cruise tourism in Quảng Ninh is organized throughout the entire year, attracting international visitors every month.
(Phát biểu nào sau đây là **ĐÚNG** theo nội dung bài đọc?
A. Du khách lưu lại Quảng Ninh hơn một tuần và tham quan không chỉ Vịnh Hạ Long mà còn nhiều điểm khác trong tỉnh.
B. Chỉ có du khách châu Âu đi trên du thuyền, không có khách đến từ châu Á hay Hoa Kỳ.
C. Một số du khách tiếp tục hành trình tới các tỉnh phía Bắc khác, bao gồm Hà Nội và Ninh Bình, trong chuyến đi ngắn ngày.
D. Du lịch tàu biển tại Quảng Ninh được tổ chức quanh năm, thu hút khách quốc tế vào mỗi tháng.)
Giải thích:
A. Visitors spent over a week... - SAI: Bài nói "During their two-day visit" (chuyến thăm 2 ngày).
B. Only European tourists... - SAI: Bài nói "accommodating passengers from Europe, the United States, and Asia".
C. Some visitors continued travelling to other northern provinces, including Hà Nội and Ninh Bình, during their short trip - ĐÚNG: Thông tin nằm ở câu "Some groups planned to continue travelling to other northern provinces, such as Hà Nội and Ninh Bình."
D. ...attracting international visitors every month - SAI: Bài nói "opening the peak season" (mở đầu mùa cao điểm), ngụ ý có tính thời vụ chứ không khẳng định đều đặn mỗi tháng quanh năm.
Question 7. Which paragraph mainly describes visitors' feelings and impressions?
A. Paragraph 1 B. Paragraph 2 **C. Paragraph 3** D. Paragraph 4
(Đoạn nào chủ yếu mô tả cảm xúc và ấn tượng của du khách?
A. Đoạn 1 B. Đoạn 2 C. Đoạn 3 D. Đoạn 4)
Giải thích:
A, B, D - SAI: Không phải nội dung chính mô tả cảm xúc chi tiết.
C. Paragraph 3 - ĐÚNG: Đoạn 3 tập trung hoàn toàn vào phản hồi của khách: "Visitor from Spain described...", "praised Vietnam...", "Visitors from Mexico also appreciated...".
Question 8. Which paragraph provides information about the travel route of the cruise ship?
A. Paragraph 1 B. Paragraph 2 C. Paragraph 3 **D. Paragraph 4**
(Đoạn nào cung cấp thông tin về lộ trình di chuyển của du thuyền?
A. Đoạn 1 B. Đoạn 2 C. Đoạn 3 D. Đoạn 4)
Giải thích:
A, B, C - SAI: Không chứa thông tin lộ trình.
D. Paragraph 4 - ĐÚNG: Đoạn 4 chứa câu: "The Celebrity Solstice sails on a regional itinerary linking Thailand, Phú Mỹ, Chân Mây, Hạ Long, and Hong Kong...".

Read the following piece of news and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 9 to 14.

Endangered Penguin Species

Penguins are the second-most threatened bird group worldwide due to climate change, overfishing, diseases, and habitat destruction. The (9) _____ of penguins in the Southern Hemisphere is declining rapidly. African and Galápagos penguins are found north of the equator. Flightless penguins have evolved strong, dense bodies and waterproof feathers, allowing them (10) _____ underwater and survive freezing waters. Their strong feet help them walk long distances on ice and swim (11) _____.

Penguins (12) _____ a significant effect on marine biodiversity. Nine out of 18 penguin species have been deemed endangered and vulnerable due to warming oceans, pollution, and overfishing, while African penguins' populations have declined by 70%. Over 90% of Emperor Penguins could be wiped out by 2100, caused by the rapid melting of sea ice, (13) _____ is classified as one of the most serious threats to their survival. Conservation measures are continuously (14) _____ to protect these charismatic aquatic birds and their habitats.

(Adapted from https://earth.org/biodiversity)

Question 9. A. volume B. amount **C. number** D. level

Giải thích:

A. volume - SAI: Dùng cho âm thanh hoặc chất lỏng.

B. amount - SAI: Dùng cho danh từ không đếm được.

C. number - ĐÚNG: "The number of" + danh từ đếm được số nhiều (penguins).

D. level - SAI: Dùng cho mức độ.

Question 10. A. flying **B. to fly** C. fly D. to flying

Giải thích:

A. flying - SAI: Sai cấu trúc.

B. to fly - ĐÚNG: Cấu trúc "allow sb/sth to V" (cho phép ai/cái gì làm gì). Ở đây dùng nghĩa bóng "fly underwater" (bơi nhanh như bay dưới nước).

C. fly - SAI: Sai cấu trúc.

D. to flying - SAI: Sai cấu trúc.

Question 11. A. efficiency B. inefficient C. efficient **D. efficiently**

Giải thích:

A. efficiency - SAI: Danh từ.

B. inefficient - SAI: Tính từ (nghĩa tiêu cực).

C. efficient - SAI: Tính từ.

D. efficiently - ĐÚNG: Cần trạng từ bổ nghĩa cho động từ "swim" (bơi một cách hiệu quả).

Question 12. **A. have** B. take C. make D. give

Giải thích:

A. have - ĐÚNG: Cụm từ cố định "have a significant effect on" (có ảnh hưởng đáng kể đến).

B. take - SAI: Không đi với effect.

C. make - SAI: Thường dùng "make an effort/decision".

D. give - SAI: Không phù hợp.

Question 13. A. who **B. which** C. when D. that

Giải thích:

A. who - SAI: Dùng cho người.

B. which - ĐÚNG: Đại từ quan hệ thay thế cho cả mệnh đề phía trước (việc băng tan nhanh chóng), làm chủ ngữ cho động từ "is classified".

C. when - SAI: Trạng từ quan hệ chỉ thời gian.

D. that - SAI: Không dùng "that" sau dấu phẩy (mệnh đề quan hệ không xác định).

Question 14. A. gone out B. taken out **C. carried out** D. kept out

Giải thích:

A. gone out - SAI: Đi ra ngoài/tắt (lửa).

B. taken out - SAI: Lấy ra/nhổ (răng).

C. carried out - ĐÚNG: "Carry out measures" nghĩa là thực hiện/triển khai các biện pháp (bảo tồn). Dạng bị động: "measures are ... carried out".
D. kept out - SAI: Ngăn không cho vào.
Dịch: Chim cánh cụt là nhóm chim bị đe dọa nhiều thứ hai trên toàn thế giới do biến đổi khí hậu, đánh bắt quá mức, dịch bệnh và sự tàn phá môi trường sống. **Số lượng** chim cánh cụt ở Nam bán cầu đang suy giảm nhanh chóng. Chim cánh cụt châu Phi và chim cánh cụt Galápagos được tìm thấy ở phía bắc xích đạo. Chim cánh cụt không biết bay đã tiến hóa với cơ thể khỏe mạnh, dày đặc và bộ lông chống thấm nước, cho phép chúng **"bay"** dưới nước và sống sót trong làn nước băng giá. Đôi chân khỏe giúp chúng đi bộ quãng đường dài trên băng và bơi **một cách hiệu quả**.
Chim cánh cụt **có** ảnh hưởng đáng kể đến đa dạng sinh học biển. Chín trong số 18 loài chim cánh cụt đã được xếp vào nhóm nguy cấp và dễ bị tổn thương do đại dương ấm lên, ô nhiễm và đánh bắt quá mức, trong khi quần thể chim cánh cụt châu Phi đã suy giảm tới 70%. Hơn 90% chim cánh cụt Hoàng đế có thể bị xóa sổ vào năm 2100 do sự tan chảy nhanh chóng của băng biển, **điều này** được phân loại là một trong những mối đe dọa nghiêm trọng nhất đối với sự sống còn của chúng. Các biện pháp bảo tồn liên tục được **thực hiện** nhằm bảo vệ những loài chim nước đầy cuốn hút này và môi trường sống của chúng.
Mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the best arrangement of utterances or sentences to make a cohesive and coherent exchange or text in each of the following questions from 15 to 19.
Question 15.
a. Over recent years, with advancements in technology, working online has become a reality for many people.
b. Companies also benefit from online work by accessing a wider talent pool, often hiring individuals from different cities or even countries.
c. The rise of virtual tools, like video conferencing and cloud storage, has made it possible for people to work from almost any location.
d. However, despite these advantages, some still miss the in-person collaboration that office spaces once provided.
e. This flexibility allows employees to maintain a better work-life balance, as they no longer need to commute daily to an office.
A. a – d – e – b – c B. a – e – b – c – d C. c – a – b – e – d **D. a – c – e – b – d**
a. Over recent years, with advancements in technology, working online has become a reality for many people.
Giải thích: Câu dùng thì hiện tại hoàn thành để nói về xu hướng kéo dài đến hiện tại; cụm "with advancements in technology" nêu nguyên nhân, phù hợp làm câu mở đoạn.
Dịch câu: Trong những năm gần đây, cùng với sự tiến bộ của công nghệ, làm việc trực tuyến đã trở thành hiện thực đối với nhiều người.
c. The rise of virtual tools, like video conferencing and cloud storage, has made it possible for people to work from almost any location.
Giải thích: "The rise of" nói đến sự phát triển; cấu trúc "has made it possible for … to …" diễn tả việc khiến điều gì đó trở nên khả thi, bổ sung và làm rõ cho ý công nghệ ở câu a.
Dịch câu: Sự phát triển của các công cụ trực tuyến như hội nghị truyền hình và lưu trữ đám mây đã khiến con người có thể làm việc từ hầu như bất kỳ đâu.
e. This flexibility allows employees to maintain a better work-life balance, as they no longer need to commute daily to an office.
Giải thích: "This flexibility" quay lại ý làm việc từ nhiều địa điểm ở câu c; mệnh đề "as" nêu nguyên nhân giải thích cho lợi ích được đề cập.
Dịch câu: Sự linh hoạt này cho phép người lao động duy trì sự cân bằng tốt hơn giữa công việc và cuộc sống, vì họ không còn phải đi làm mỗi ngày đến văn phòng.
b. Companies also benefit from online work by accessing a wider talent pool, often hiring individuals from different cities or even countries.
Giải thích: Từ "also" cho thấy lợi ích không chỉ dành cho nhân viên; "by accessing …" chỉ cách thức hưởng lợi, nhấn mạnh phạm vi tuyển dụng rộng hơn.

Dịch câu: Các công ty cũng hưởng lợi từ hình thức làm việc trực tuyến bằng cách tiếp cận nguồn nhân lực rộng lớn hơn, thường tuyển dụng người từ các thành phố khác nhau hoặc thậm chí từ các quốc gia khác.
d. However, despite these advantages, some still miss the in-person collaboration that office spaces once provided.
Giải thích: "However" báo hiệu ý đối lập; "despite these advantages" nhấn mạnh mặt hạn chế tồn tại song song với lợi ích, phù hợp làm câu kết đoạn.
Dịch câu: Tuy nhiên, mặc dù có những lợi ích này, một số người vẫn nhớ sự hợp tác trực tiếp mà không gian văn phòng trước đây từng mang lại.
Question 16.
a. **Mia**: That sounds exciting! Where do you plan on going?
b. **Mia**: Sounds amazing! I hope you all have an unforgettable trip.
c. **Sam**: We're going to explore some national parks. We all love nature and hiking.
d. **Mia**: How are you planning to spend your summer break?
e. **Sam**: I'm planning to take a road trip with some friends.
A. d – e – a – c – b B. b – c – d – e – a C. a – e – b – c – d D. b – c – a – e – d
d. Mia: How are you planning to spend your summer break?
Giải thích: Câu hỏi dùng thì hiện tại tiếp diễn để hỏi về một kế hoạch đã được dự định trước, rất phù hợp làm câu mở đầu hội thoại.
Dịch câu: Bạn đang dự định sẽ dành kỳ nghỉ hè của mình như thế nào?
e. Sam: I'm planning to take a road trip with some friends.
Giải thích: Câu trả lời trực tiếp cho câu hỏi ở d; cấu trúc "be planning to" diễn tả kế hoạch rõ ràng.
Dịch câu: Mình đang dự định sẽ đi du lịch bằng ô tô cùng một vài người bạn.
a. Mia: That sounds exciting! Where do you plan on going?
Giải thích: Câu cảm thán thể hiện phản ứng tích cực, sau đó là câu hỏi tiếp nối để khai thác thêm thông tin.
Dịch câu: Nghe thật thú vị! Bạn dự định sẽ đi đâu vậy?
c. Sam: We're going to explore some national parks. We all love nature and hiking.
Giải thích: Trả lời cụ thể cho câu hỏi "Where", câu sau bổ sung lý do để làm nội dung tự nhiên và đầy đủ hơn.
Dịch câu: Bọn mình sẽ khám phá một vài vườn quốc gia. Tất cả chúng mình đều yêu thiên nhiên và thích đi bộ đường dài.
b. Mia: Sounds amazing! I hope you all have an unforgettable trip.
Giải thích: Câu thể hiện cảm xúc tích cực kèm lời chúc, phù hợp để kết thúc hội thoại.
Dịch câu: Nghe tuyệt vời thật! Mình hy vọng các bạn sẽ có một chuyến đi thật đáng nhớ.
Question 17.
a. **Sarah**: Hi, Tom. Not yet, but I'm planning to study this weekend to catch up on the topics.
b. **Tom**: Hi, Sarah! Have you started preparing for the math exam?
c. **Tom**: Maybe we can study together-it'll help us stay focused and clear up any doubts.
A. a – b – c B. c – a – b **C. b – a – c** D. b – c – a
b. Tom: Hi, Sarah! Have you started preparing for the math exam?
Giải thích: Câu mở đầu hội thoại với lời chào và câu hỏi ở thì hiện tại hoàn thành, dùng để hỏi về sự chuẩn bị cho kỳ thi tính đến thời điểm hiện tại.
Dịch câu: Chào Sarah! Bạn đã bắt đầu chuẩn bị cho kỳ thi toán chưa?
a. Sarah: Hi, Tom. Not yet, but I'm planning to study this weekend to catch up on the topics.
Giải thích: Câu trả lời trực tiếp cho câu hỏi ở b; "Not yet" phủ định ở hiện tại, còn "be planning to" diễn tả kế hoạch trong tương lai gần.
Dịch câu: Chào Tom. Chưa đâu, nhưng mình đang dự định sẽ học vào cuối tuần này để theo kịp các phần kiến thức.
c. Tom: Maybe we can study together—it'll help us stay focused and clear up any doubts.
Giải thích: Câu đề nghị mang tính gợi ý; mệnh đề sau dấu gạch nối giải thích lợi ích của việc học cùng nhau, rất phù hợp để kết đoạn hội thoại.
Dịch câu: Có lẽ chúng ta có thể học cùng nhau — điều đó sẽ giúp chúng ta tập trung hơn và giải đáp được những thắc mắc.
Question 18.

Hi Ethan,
a. The topic is about renewable energy, but I'm struggling to find good sources of information.
b. I hope you're doing well! I need some help with my science project, and I thought of you.
c. Since you did a similar project last year, I was wondering if you could recommend some books or websites.
d. Let me know if you have time to chat – I'd really appreciate your advice!
e. Also, if you have any tips on how to present the project, that would be really helpful. Thanks in advance!
Liam

A. b – a – c – e – d B. c – a – d – e – b C. b – e – d – a – c D. a – e – b – c – d

b. I hope you're doing well! I need some help with my science project, and I thought of you.
Giải thích: Câu mở đầu email mang tính xã giao, sau đó nêu mục đích viết thư một cách lịch sự và thân thiện.
Dịch câu: Mình hy vọng bạn vẫn khỏe! Mình đang cần một chút giúp đỡ với dự án khoa học và đã nghĩ ngay đến bạn.
a. The topic is about renewable energy, but I'm struggling to find good sources of information.
Giải thích: Câu này giới thiệu chủ đề cụ thể của dự án và nêu rõ khó khăn hiện tại, tạo tiền đề cho lời nhờ giúp đỡ tiếp theo.
Dịch câu: Chủ đề là về năng lượng tái tạo, nhưng mình đang gặp khó khăn trong việc tìm các nguồn thông tin tốt.
c. Since you did a similar project last year, I was wondering if you could recommend some books or websites.
Giải thích: Mệnh đề "Since …" nêu lý do hợp lý cho lời nhờ giúp; cấu trúc "I was wondering if …" giúp lời đề nghị trở nên lịch sự.
Dịch câu: Vì bạn đã từng làm một dự án tương tự vào năm ngoái, nên mình muốn hỏi liệu bạn có thể gợi ý một số cuốn sách hoặc trang web không.
e. Also, if you have any tips on how to present the project, that would be really helpful. Thanks in advance!
Giải thích: Từ "Also" cho thấy đây là yêu cầu bổ sung; "Thanks in advance" là cách kết hợp lời cảm ơn trước rất phổ biến trong email.
Dịch câu: Ngoài ra, nếu bạn có bất kỳ mẹo nào về cách trình bày dự án thì sẽ rất hữu ích. Cảm ơn bạn trước nhé!
d. Let me know if you have time to chat – I'd really appreciate your advice!
Giải thích: Câu kết email mang tính lịch sự, để người nhận chủ động phản hồi và nhấn mạnh sự trân trọng đối với sự giúp đỡ.
Dịch câu: Hãy cho mình biết nếu bạn có thời gian trao đổi nhé — mình sẽ thật sự rất trân trọng những lời khuyên của bạn.

Question 19.
a. Another outcome of climate change is the threat it poses to agriculture, as farmers struggle with unpredictable weather that disrupts harvests.
b. Its clearest consequence is the increase in extreme weather events, such as hurricanes and droughts, which can now occur in any country.
c. This environmental shift highlights the urgent need for sustainable practices, requiring changes from both governments and individuals.
d. If ignored, these issues may severely impact future generations and biodiversity as a whole.
e. Climate change, causing changes in weather patterns, is negatively affecting human life.

A. e – b – c – d – a B. c – e – a – b – d C. e – c – d – b – a **D. e – b – a – c – d**

e. Climate change, causing changes in weather patterns, is negatively affecting human life.
Giải thích: Câu mang tính khái quát, giới thiệu chủ đề chính của đoạn là tác động tiêu cực của biến đổi khí hậu, phù hợp làm câu mở đoạn.
Dịch câu: Biến đổi khí hậu, gây ra những thay đổi trong các kiểu thời tiết, đang tác động tiêu cực đến đời sống con người.
b. Its clearest consequence is the increase in extreme weather events, such as hurricanes and droughts, which can now occur in any country.
Giải thích: "Its" quay lại "climate change" ở câu e; câu này nêu hậu quả rõ ràng nhất, phát triển trực tiếp ý mở đoạn.

Dịch câu: Hệ quả rõ ràng nhất của hiện tượng này là sự gia tăng các hiện tượng thời tiết cực đoan như bão và hạn hán, vốn hiện nay có thể xảy ra ở bất kỳ quốc gia nào.

a. Another outcome of climate change is the threat it poses to agriculture, as farmers struggle with unpredictable weather that disrupts harvests.

Giải thích: Cụm "Another outcome" báo hiệu việc bổ sung thêm một hậu quả khác, tạo sự liên kết logic với câu b.

Dịch câu: Một hệ quả khác của biến đổi khí hậu là mối đe dọa đối với nông nghiệp, khi nông dân phải vật lộn với thời tiết khó lường làm gián đoạn mùa màng.

c. This environmental shift highlights the urgent need for sustainable practices, requiring changes from both governments and individuals.

Giải thích: "This environmental shift" tổng hợp các tác động đã nêu trước đó và dẫn đến kết luận về nhu cầu cấp bách phải thay đổi.

Dịch câu: Sự thay đổi môi trường này làm nổi bật nhu cầu cấp bách về các biện pháp bền vững, đòi hỏi sự thay đổi từ cả chính phủ lẫn cá nhân.

d. If ignored, these issues may severely impact future generations and biodiversity as a whole.

Giải thích: Câu điều kiện đưa ra cảnh báo về hậu quả lâu dài, rất phù hợp để kết thúc đoạn văn.

Dịch câu: Nếu bị bỏ qua, những vấn đề này có thể gây tác động nghiêm trọng đến các thế hệ tương lai và đa dạng sinh học nói chung.

Read the passage and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 20 to 29.

The Science Behind Digital Detox: Fact or Fashion?

In recent years, the concept of a "digital detox"- a period during which an individual refrains from using electronic devices - has **surged** in popularity. From luxury retreats that confiscate guests' smartphones to mobile applications designed to limit screen time, the market for "unplugging" is expanding. While the idea of resetting the brain by disconnecting from technology is appealing to many chronically connected users, researchers are now questioning whether this practice provides genuine psychological benefits or is merely a passing health trend.

To understand the phenomenon, one must first define its scope. For some, a digital detox involves complete **abstention** from all digital tools for a week. For others, it is more targeted, such as silencing notifications or deleting a specific social media app that consumes excessive time. The primary motivations behind these efforts are usually to break compulsive habits, reclaim focus, and redirect energy toward more productive, real-world activities. Proponents of the practice claim that it reduces stress and improves mental clarity.

However, the growing demand for these interventions does not necessarily guarantee their effectiveness. Much of the support for digital detoxing comes from anecdotal evidence and online testimonials. While these positive reviews can be persuasive, **they** are often biased. For instance, an individual who invests a significant amount of money in an expensive tech-free retreat may feel psychologically compelled to report a positive outcome to justify the expense. This is a common bias in self-reported wellness data.

To determine if digital detoxing truly works, scientific scrutiny is essential. [**I**] Controlled experimental studies are needed to distinguish between the "placebo effect" of taking a vacation and the actual benefits of removing technology. [**II**] Early research suggests that while temporary disconnection can lower immediate anxiety, the effects often vanish once the individual returns to their normal routine.

[**III**] Therefore, the long-term solution may not be a total detox, but rather the development of sustainable digital habits. [**IV**] **As the debate continues, the focus is shifting from "quitting" technology to finding a healthier balance in an increasingly digital world**.

(Adapted from https://www.medicalnewstoday.com/articles/digital-detox#benefits)

*Trong những năm gần đây, khái niệm **"cai nghiện kỹ thuật số"** – tức một khoảng thời gian mà cá nhân chủ động tránh sử dụng các thiết bị điện tử – ngày càng trở nên phổ biến. Từ những khu nghỉ dưỡng cao cấp thu giữ điện thoại thông minh của khách lưu trú cho đến các ứng dụng di động được thiết kế nhằm giới hạn thời gian sử dụng màn hình, thị trường dành cho việc "ngắt kết nối" đang không ngừng mở rộng. Dù ý tưởng "tái khởi động" não bộ bằng cách tạm thời tách khỏi công nghệ có sức hấp dẫn lớn đối với những người luôn trong tình trạng kết nối liên tục, các nhà nghiên cứu hiện nay đang đặt câu hỏi liệu thực hành này có mang lại lợi ích tâm lý thực sự hay chỉ đơn thuần là một trào lưu chăm sóc sức khỏe nhất thời.*

Để hiểu rõ hiện tượng này, trước hết cần xác định phạm vi của nó. Với một số người, cai nghiện kỹ thuật số đồng nghĩa với việc hoàn toàn không sử dụng bất kỳ công cụ số nào trong suốt một tuần. Với những người khác, đó là cách tiếp cận có chọn lọc hơn, chẳng hạn như tắt thông báo hoặc xóa một ứng dụng mạng xã hội cụ thể đang tiêu tốn quá nhiều thời gian. Động lực chính đằng sau những nỗ lực này thường là nhằm phá vỡ các thói quen mang tính cưỡng ép, lấy lại sự tập trung và chuyển hướng năng lượng sang những hoạt động thực tế, hiệu quả hơn. Những người ủng hộ cho rằng phương pháp này giúp giảm căng thẳng và cải thiện sự minh mẫn về tinh thần.

Tuy nhiên, nhu cầu ngày càng tăng đối với các biện pháp can thiệp như vậy không đồng nghĩa với việc chúng thực sự hiệu quả. Phần lớn sự ủng hộ dành cho việc cai nghiện kỹ thuật số xuất phát từ các câu chuyện truyền miệng và những lời chứng thực trên mạng. Mặc dù các đánh giá tích cực này có sức thuyết phục, chúng thường mang tính thiên lệch. Chẳng hạn, một người đã bỏ ra số tiền đáng kể để tham gia một kỳ nghỉ không công nghệ đắt đỏ có thể chịu áp lực tâm lý phải báo cáo kết quả tích cực nhằm biện minh cho khoản chi phí đó. Đây là một dạng thiên lệch phổ biến trong dữ liệu tự báo cáo liên quan đến sức khỏe.

*Để xác định liệu cai nghiện kỹ thuật số có thực sự hiệu quả hay không, việc xem xét dưới góc độ khoa học là điều không thể thiếu. **[I]** Cần có các nghiên cứu thực nghiệm được kiểm soát nhằm phân biệt giữa "hiệu ứng giả dược" của việc đi nghỉ dưỡng và những lợi ích thực sự đến từ việc loại bỏ công nghệ. **[II]** Các nghiên cứu ban đầu cho thấy rằng, mặc dù việc tạm thời ngắt kết nối có thể làm giảm lo âu tức thời, nhưng những tác động này thường nhanh chóng biến mất khi cá nhân quay trở lại nhịp sinh hoạt thường ngày.*

***[III]** Vì vậy, giải pháp lâu dài có lẽ không nằm ở việc "cai" hoàn toàn, mà ở việc hình thành những thói quen sử dụng công nghệ bền vững. **[IV]** Khi cuộc tranh luận vẫn tiếp diễn, trọng tâm đang dần chuyển từ việc "từ bỏ" công nghệ sang việc tìm kiếm một sự cân bằng lành mạnh hơn trong một thế giới ngày càng số hóa.*

Question 20. The word "**surged**" in paragraph 1 mostly means _____.

A. changed **B. increased** C. remained D. decreased

(Từ "**surged**" ở đoạn 1 chủ yếu có nghĩa là _____.

A. thay đổi B. gia tăng, tăng mạnh C. duy trì, giữ nguyên D. giảm sút)

Giải thích:

A. changed - SAI: Thay đổi.

B. increased - ĐÚNG: "Surged" nghĩa là tăng vọt, bùng nổ. Đồng nghĩa với "increased" (tăng lên).

C. remained - SAI: Duy trì.

D. decreased - SAI: Giảm.

Question 21. Which of the following is mentioned as one form of a digital detox?

A. Attending a retreat where personal smartphones are temporarily taken away.

B. Participating in therapy sessions focused on reducing workplace pressure.

C. Replacing digital communication with handwritten letters and journals.

D. Avoiding all modern technology for professional and academic purposes.

(Điều nào sau đây được đề cập như một hình thức của cai nghiện kỹ thuật số?

A. Tham gia một khu nghỉ dưỡng nơi điện thoại cá nhân của khách được tạm thời thu giữ.

B. Tham gia các buổi trị liệu tập trung vào việc giảm áp lực công việc.

C. Thay thế giao tiếp kỹ thuật số bằng thư tay và nhật ký viết tay.

D. Tránh sử dụng toàn bộ công nghệ hiện đại cho mục đích nghề nghiệp và học tập.)

Giải thích:

A. Attending a retreat where personal smartphones are temporarily taken away - ĐÚNG: Thông tin đoạn 1: "From luxury retreats that confiscate guests' smartphones...".

B, C, D - SAI: Không được đề cập như một hình thức detox cụ thể trong bài.

Question 22. According to paragraph 2, which of the following is mentioned as a primary motivation for engaging in a digital detox?

A. To regain concentration on meaningful activities

B. To strengthen one's online influence and visibility

C. To increase efficiency in professional communication

D. To expand participation in digital social networks

(Theo đoạn 2, động lực chính nào sau đây được nhắc đến khi tham gia cai nghiện kỹ thuật số?

A. Lấy lại sự tập trung cho những hoạt động có ý nghĩa

B. Tăng cường tầm ảnh hưởng và mức độ hiện diện trực tuyến
C. Nâng cao hiệu quả trong giao tiếp nghề nghiệp
D. Mở rộng sự tham gia vào các mạng xã hội kỹ thuật số)
Giải thích:
A. To regain concentration on meaningful activities - ĐÚNG: Thông tin đoạn 2: "...reclaim focus, and redirect energy toward more productive, real-world activities".
B, C, D - SAI: Không phải động lực chính được nhắc đến.
Question 23. The word "**abstention**" in paragraph 2 is **OPPOSITE** in meaning to _____.
A. avoidance B. withdrawal C. balance **D. connection**
(Từ "**abstention**" ở đoạn 2 có nghĩa **TRÁI NGƯỢC** với _____.
A. sự tránh né B. sự rút lui C. sự cân bằng D. sự kết nối)
Giải thích:
A. avoidance - SAI: Đồng nghĩa (tránh xa).
B. withdrawal - SAI: Đồng nghĩa (rút lui/cai).
C. balance - SAI: Không phải trái nghĩa trực tiếp.
D. connection - ĐÚNG: "Abstention" nghĩa là sự kiêng khem/tránh xa (from digital tools). Trái nghĩa là "connection" (sự kết nối).
Question 24. Which of the following best summarizes the main idea of paragraph 3?
A. Anecdotal evidence supporting digital detox is often unreliable and biased.
B. Scientific studies have confirmed the benefits reported by detox participants.
C. Most digital detox programs are too expensive for the average person.
D. The effectiveness of digital detox is proven by user testimonials.
(Phương án nào sau đây tóm tắt đúng nhất ý chính của đoạn 3?
A. Các bằng chứng mang tính giai thoại ủng hộ cai nghiện kỹ thuật số thường không đáng tin cậy và thiên lệch.
B. Các nghiên cứu khoa học đã xác nhận những lợi ích mà người tham gia cai nghiện báo cáo.
C. Phần lớn các chương trình cai nghiện kỹ thuật số quá đắt đối với người bình thường.
D. Hiệu quả của cai nghiện kỹ thuật số được chứng minh thông qua lời chứng thực của người dùng.)
Giải thích:
A. Anecdotal evidence supporting digital detox is often unreliable and biased - ĐÚNG: Đoạn 3 thảo luận về việc bằng chứng chủ yếu là "anecdotal" (giai thoại) và thường bị "biased" (thiên kiến) do người dùng muốn biện minh cho chi phí bỏ ra.
B, C, D - SAI: Sai nội dung hoặc ngược với ý đoạn văn.
Question 25. The pronoun "**they**" in paragraph 3 refers to _____.
A. interventions B. proponents **C. reviews** D. testimonials
(Đại từ "**they**" ở đoạn 3 dùng để chỉ _____.
A. các biện pháp can thiệp B. những người ủng hộ
C. các bài đánh giá D. các lời chứng thực)
Giải thích:
A, B, D - SAI.
C. reviews - ĐÚNG: "While these positive **reviews** can be persuasive, **they** are often biased." "They" thay thế cho "reviews".
Question 26. Where in the passage does the following sentence best fit?
This suggests that the perceived benefits might be short-lived rather than transformative.
A. [I] B. [II] **C. [III]** D. [IV]
(Câu sau đây phù hợp nhất để đặt ở vị trí nào trong bài?
Điều này cho thấy những lợi ích được cảm nhận có thể chỉ tồn tại trong thời gian ngắn, thay vì mang tính chuyển biến lâu dài.
A. [I] B. [II] C. [III] D. [IV])
Giải thích:
A. [I] - SAI.
B. [II] - SAI.

C. [III] - ĐÚNG: Câu cần điền: "This suggests that the perceived benefits might be short-lived..." (Điều này gợi ý rằng lợi ích có thể chỉ ngắn hạn...). *Câu chèn vào sau [II] để giải thích ý "effects vanish", dẫn dắt tới kết luận "Therefore" ở [III]. Vậy vị trí chèn là tại [III] (trước từ Therefore).*

Question 27. Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

A. The discussion about technology's role is moving towards complete abandonment.

B. People are less concerned with stopping technology use and more with integrating it healthily.

C. A healthier balance in the digital world means completely avoiding technology.

D. The controversy around digital use is ending as everyone agrees to quit technology.

(Phương án nào sau đây diễn đạt lại đúng nhất câu được gạch chân ở đoạn 4?

A. Cuộc thảo luận về vai trò của công nghệ đang chuyển sang việc từ bỏ hoàn toàn.

B. Con người ít chú trọng đến việc ngừng sử dụng công nghệ mà quan tâm nhiều hơn đến việc tích hợp nó một cách lành mạnh.

C. Sự cân bằng lành mạnh trong thế giới số đồng nghĩa với việc hoàn toàn tránh xa công nghệ.

D. Tranh cãi xoay quanh việc sử dụng công nghệ đang chấm dứt vì mọi người đều đồng ý từ bỏ công nghệ.)

Giải thích:

A, C, D - SAI: Cực đoan (bỏ hoàn toàn công nghệ).

B. People are less concerned with stopping technology use and more with integrating it healthily - ĐÚNG: Paraphrase chuẩn: "shifting from 'quitting' technology" $\approx$ "less concerned with stopping"; "finding a healthier balance" = "integrating it healthily".

Question 28. What can be inferred about the future approach to digital wellness based on the passage?

A. Digital detox retreats may gradually lose appeal as doubts about their long-term impact increase.

B. Ongoing scientific research is likely to confirm the lasting psychological value of short detox periods.

C. Complete withdrawal from digital technology may become a widely accepted lifestyle choice.

D. Greater attention will be given to managing technology use in a balanced and sustainable way.

(Từ bài đọc, có thể suy ra điều gì về cách tiếp cận đối với sức khỏe số trong tương lai?

A. Các khu nghỉ dưỡng cai nghiện kỹ thuật số có thể dần mất sức hút khi những nghi ngờ về tác động lâu dài gia tăng.

B. Nghiên cứu khoa học đang tiếp diễn nhiều khả năng sẽ xác nhận giá trị tâm lý bền vững của các đợt cai nghiện ngắn hạn.

C. Việc hoàn toàn rút lui khỏi công nghệ số có thể trở thành một lối sống được chấp nhận rộng rãi.

D. Sự quan tâm lớn hơn sẽ được dành cho việc quản lý việc sử dụng công nghệ theo hướng cân bằng và bền vững.)

Giải thích:

A, B, C - SAI: Suy diễn không căn cứ hoặc ngược bài.

D. Greater attention will be given to managing technology use in a balanced and sustainable way - ĐÚNG: Suy luận từ câu kết: "finding a healthier balance in an increasingly digital world".

Question 29. Which of the following best summarises the passage?

A. Scientific discussions increasingly question whether digital detox practices can produce lasting psychological benefits beyond short-term relief.

B. Digital detox has gained widespread popularity due to strong evidence showing its effectiveness in reducing stress and improving mental well-being.

C. Although digital detox is widely promoted, its benefits remain uncertain, leading to a shift toward developing healthier long-term technology habits.

D. The rise of digital detox programs mainly reflects consumer willingness to invest in expensive retreats rather than genuine mental health concerns.

(Phương án nào sau đây tóm tắt nội dung toàn bài tốt nhất?

A. Các cuộc thảo luận khoa học ngày càng đặt nghi vấn liệu cai nghiện kỹ thuật số có thể mang lại lợi ích tâm lý lâu dài vượt ra ngoài sự giải tỏa ngắn hạn hay không.

B. Cai nghiện kỹ thuật số trở nên phổ biến rộng rãi nhờ các bằng chứng mạnh mẽ cho thấy hiệu quả trong việc giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần.

C. Mặc dù được quảng bá rộng rãi, lợi ích của cai nghiện kỹ thuật số vẫn chưa chắc chắn, dẫn đến xu hướng chuyển sang xây dựng những thói quen sử dụng công nghệ lành mạnh, dài hạn.

D. Sự gia tăng của các chương trình cai nghiện kỹ thuật số chủ yếu phản ánh sự sẵn sàng chi tiền cho các khu nghỉ dưỡng đắt đỏ hơn là mối quan tâm thực sự về sức khỏe tinh thần.)
Giải thích:
A, B, D - SAI: Quá tiêu cực hoặc quá tích cực, hoặc chỉ tập trung vào chi phí.
C. Although digital detox is widely promoted, its benefits remain uncertain, leading to a shift toward developing healthier long-term technology habits - ĐÚNG: Tóm tắt đủ ý: Phổ biến (Đoạn 1) -> Nghi ngờ hiệu quả (Đoạn 2, 3) -> Xu hướng tương lai/Cân bằng (Đoạn 4).
Read the following leaflet and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 30 to 35.

HEALTHY LIVING: A GUIDE FOR TEENS

Maintaining a healthy lifestyle is crucial for both physical and mental well-being during your high school years. (30) _____, due to the heavy pressure of schoolwork and exams, many teenagers neglect their health, resulting (31) _____ exhaustion and poor academic performance. Here are some simple steps to stay healthy and active:
• Make sure to drink enough water (32) _____ day to keep your body hydrated.
• Consume (33) _____ rich in vitamins and minerals to boost your immune system.
• Avoid (34) _____ consumption of fast food and sugary drinks which can lead to obesity.
• Exercise regularly and get enough sleep to keep fit and stay in the (35) _____ of health!

(Adapted from https://www.healthline.com)

Question 30. A. Therefore **B. However** C. Moreover D. Otherwise
Giải thích:
A. Therefore - SAI: Vì vậy.
B. However - ĐÚNG: Chỉ sự tương phản. Câu trước nói sống lành mạnh là quan trọng. Câu sau nói nhiều teen lại lơ là sức khỏe.
C. Moreover - SAI: Hơn nữa.
D. Otherwise - SAI: Nếu không thì.
Question 31. A. from B. of **C. in** D. at
Giải thích:
A. from - SAI: Result from = bắt nguồn từ.
B. of - SAI: Kết quả của (Result of).
C. in - ĐÚNG: Cấu trúc "result in" = dẫn đến/gây ra (exhaustion).
D. at - SAI.
Question 32. A. all B. many C. much **D. every**
Giải thích:
A. all - SAI: All day (suốt cả ngày - nghĩa khác).
B. many - SAI: Many days (nhiều ngày).
C. much - SAI.
D. every - ĐÚNG: "Every day" (mỗi ngày) chỉ tần suất.
Question 33. A. balanced whole-grain food B. food balanced whole-grain
C. whole-grain balanced food D. balanced food whole-grain
Giải thích:
A. balanced whole-grain food - ĐÚNG: Trật tự tính từ: Opinion/Quality (balanced - cân bằng) --> Type/Material (whole-grain - ngũ cốc nguyên hạt) --> Noun (food).
B, C, D - SAI: Sai trật tự tính từ.
Question 34. A. excessive B. passive C. sensitive D. positive
Giải thích:
A. excessive - ĐÚNG: "Excessive consumption" nghĩa là tiêu thụ quá mức (gây béo phì).
B. passive - SAI: Thụ động.
C. sensitive - SAI: Nhạy cảm.
D. positive - SAI: Tích cực.
Question 35. A. red B. blue **C. pink** D. green
Giải thích:

A, B, D - SAI.

C. pink - ĐÚNG: Thành ngữ "in the pink of health" nghĩa là cực kỳ khỏe mạnh (sung sức).

SỐNG KHỎE MẠNH: CẨM NANG DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN

Duy trì một lối sống lành mạnh là vô cùng quan trọng đối với cả sức khỏe thể chất và tinh thần trong những năm trung học. **Tuy nhiên**, do áp lực nặng nề từ việc học tập và các kỳ thi, nhiều thanh thiếu niên lại sao nhãng sức khỏe của mình, **dẫn đến** tình trạng kiệt sức và kết quả học tập kém. Dưới đây là một số bước đơn giản để luôn khỏe mạnh và năng động:

• Hãy đảm bảo uống đủ nước **mỗi ngày** để cơ thể luôn được cung cấp đủ nước.

• Hãy tiêu thụ **thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt cân bằng dinh dưỡng** giàu vitamin và khoáng chất nhằm tăng cường hệ miễn dịch.

• Tránh **việc tiêu thụ quá mức** thức ăn nhanh và đồ uống có đường vì chúng có thể dẫn đến béo phì.

• Tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc để giữ cơ thể khỏe mạnh và luôn **trong trạng thái sức khỏe rất tốt**.

Read the following passage and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 36 to 40.

Choosing a career from many possible professional paths is clearly a complex process, and personal goals often determine the final decision. Some individuals engage in a thorough analysis, where information is gathered regarding various industries, (36) _____. Other candidates with little desire to explore different possibilities (37) _____, usually for convenience rather than to ensure long-term job satisfaction. This approach is often called convenient career choice.

Many job seekers also show a tendency to follow traditional paths, where career choices differ only slightly from what is commonly accepted. (38) _____. Also, some graduates who have been influenced by their parents' success may opt to follow in their footsteps without question.

Finally, some young professionals will make career moves on impulse. (39) _____. It is, in fact, a trend that is becoming increasingly noticeable – to the concern of employers, who then face higher turnover rates and fewer opportunities to build a stable workforce in the long run. (40) _____, where "adaptability" needs to be prioritized, and this can be driven by the rapidly changing gig economy in particular.

(Adapted from The Modern Workplace Review)

Question 36.

A. each of which is carefully examined and compared with personal skills

B. every one of them undergoes examination and comparison with personal skills

C. when it is similarly examined and compared with personal skills

D. those with similarities to other jobs will be examined and compared carefully

Giải thích:

A. each of which is carefully examined and compared with personal skills - ĐÚNG: Dùng đại từ quan hệ "each of which" thay thế cho "various industries", tạo thành mệnh đề quan hệ bổ sung ý nghĩa. Câu đầy đủ và đúng ngữ pháp.

B, C, D - SAI: Sai cấu trúc ngữ pháp hoặc không liên kết được với mệnh đề trước.

Question 37.

A. be aware to limit themselves to a narrow range of options

B. being consciously limited themselves to fewer options

C. will consciously limit themselves to a narrow range of options

D. fewer options are consciously limited to themselves

Giải thích:

A, B, D - SAI: Sai cấu trúc.

C. will consciously limit themselves to a narrow range of options - ĐÚNG: Câu cần động từ chính thì tương lai (will limit) để tương ứng với ngữ cảnh dự đoán xu hướng. "Other candidates... will consciously limit themselves..." (Các ứng viên khác... sẽ chủ động giới hạn bản thân...).

Question 38.

A. Family traditions, by contrast, are common among these seekers

B. This is a common pattern among those following family traditions, for example

C. By contrast, a tradition-following pattern is seen among family seekers

D. This is a common example of families with tradition to a seeker pattern

Giải thích:

A, C, D - SAI: Sắp xếp từ và nghĩa không hợp lý.

B. This is a common pattern among those following family traditions, for example - ĐÚNG: Câu này liên kết ý "follow traditional paths" ở câu trước với ý "parents' success" ở câu sau. "This" thay thế cho xu hướng chọn nghề theo lối mòn.

Question 39.

A. The decisions involve little risk, which means they are better known and more preferred by typical employee

B. While this is more common in low-risk choices, it is by no means unusual among career builders

C. It does not matter whether choices are unknown, it is typical for builders to choose careers with little risk

D. In the meantime, careers with little risk are known to be choices usually preferred by many builders

Giải thích:

A, C, D - SAI: Ý nghĩa không phù hợp.

B. While this is more common in low-risk choices, it is by no means unusual among career builders - ĐÚNG: Câu này phản biện/bổ sung cho ý "make career moves on impulse" (quyết định bốc đồng). Mặc dù (While) phổ biến ở lựa chọn ít rủi ro, nhưng nó cũng không hiếm gặp (no means unusual) ở những người xây dựng sự nghiệp.

Question 40.

A. Though such trait of flexible selection proves to be necessary

B. So necessary is such selection trait that it proves to be flexible

C. Such trait is so flexible that it proves to be necessary to employees

D. Such flexible selection proves to be a necessary trait, though

Giải thích:

A, B, C - SAI.

D. Such flexible selection proves to be a necessary trait, though - ĐÚNG: Câu kết luận. "Such flexible selection" (Sự lựa chọn linh hoạt như vậy) tham chiếu đến việc thay đổi nghề nghiệp. "Proves to be a necessary trait" (chứng tỏ là phẩm chất cần thiết) phù hợp với bối cảnh kinh tế tự do (gig economy) đòi hỏi sự thích ứng (adaptability). Từ "though" đặt cuối câu tạo sắc thái nhượng bộ/kết luận nhẹ nhàng kiểu văn nói/viết hiện đại.

Dịch: Việc lựa chọn một nghề nghiệp trong vô số con đường chuyên môn khác nhau rõ ràng là một quá trình phức tạp, và các mục tiêu cá nhân thường quyết định quyết định cuối cùng. Một số người tiến hành phân tích kỹ lưỡng, trong đó thông tin được thu thập về nhiều ngành nghề khác nhau, **mỗi ngành đều được xem xét cẩn thận và so sánh với các kỹ năng cá nhân**. Những ứng viên khác, với rất ít mong muốn khám phá các khả năng khác nhau, **sẽ chủ động giới hạn bản thân trong một phạm vi lựa chọn hẹp**, thường vì sự tiện lợi hơn là để đảm bảo sự hài lòng lâu dài trong công việc. Cách tiếp cận này thường được gọi là lựa chọn nghề nghiệp mang tính tiện lợi.

Nhiều người tìm việc cũng có xu hướng đi theo những con đường truyền thống, trong đó các lựa chọn nghề nghiệp chỉ khác rất ít so với những gì được xã hội chấp nhận rộng rãi. **Đây là một khuôn mẫu phổ biến ở những người đi theo truyền thống gia đình, chẳng hạn**. Ngoài ra, một số sinh viên tốt nghiệp chịu ảnh hưởng từ thành công của cha mẹ có thể lựa chọn nối nghiệp họ mà không hề đặt câu hỏi.

Cuối cùng, một số người trẻ trong môi trường chuyên nghiệp đưa ra các quyết định nghề nghiệp một cách bốc đồng. **Mặc dù điều này phổ biến hơn ở những lựa chọn ít rủi ro, nhưng nó hoàn toàn không phải là hiếm đối với những người đang xây dựng sự nghiệp**. Trên thực tế, đây là một xu hướng ngày càng trở nên rõ rệt – điều này khiến các nhà tuyển dụng lo ngại, bởi họ phải đối mặt với tỷ lệ nghỉ việc cao hơn và ít cơ hội hơn để xây dựng một lực lượng lao động ổn định về lâu dài. **Việc lựa chọn linh hoạt như vậy chứng tỏ là một phẩm chất cần thiết**, trong đó "khả năng thích ứng" cần được đặt lên hàng đầu, và điều này đặc biệt chịu tác động bởi sự phát triển nhanh chóng của nền kinh tế việc làm tự do.

THE END