題目：

糖對身體是有好處的，運動過後或飢餓時，適當地補充糖會讓我們迅速恢復體力。科學研究也發現，大腦細胞的能量來源主要來自葡萄糖，當血糖濃度降低時，大腦難以順利運轉，容易注意力不集中，學習或做事效果不佳。不過，哈佛醫學院等多個研究機構指出，高糖飲食會增加罹患乳癌及憂鬱症等疾病的風險；世界衛生組織也指出，高糖飲食是造成體重過重、第二型糖尿病、蛀牙、心臟病的元兇，並建議每日飲食中「添加糖」的攝取量不宜超過總熱量的10%。以每日熱量攝取量2000大卡為例，也就是50公克糖。

讀完以上材料，對於「中、小學校園禁止含糖飲料」，你贊成或反對？請撰寫一篇短文，提出你的看法與論述。文長限600字。

答題：

含糖飲料就像錢幣的兩面，一方面提供生理上的活力與心理上的滿足，另一方面卻暗藏體重增加和罹患疾病的風險。對於是否該在中小學校園禁止含糖飲料，我持反對態度，理由如下。

首先，從人性心理層面觀察，人們常會對被禁止的事物產生更強的好奇心與渴望。當學校越是嚴格禁止含糖飲料，學生可能反而在校外或課後的時間攝取更多的糖分。這樣的政策不僅無法有效減少含糖飲料的攝取，還可能導致學生過度依賴這些飲品，進一步傷害健康。禁止措施僅是短期壓抑學生的需求，並未真正解決他們對含糖飲料的依賴問題。

其次，從政策效益的角度來看，校園內的禁糖政策對於學生的影響範圍其實有限。學校的生活時間只占學生整日活動的三分之一，學生大部分的時間仍然可以自由取得含糖飲料。這使得校園內的限制措施效果不彰，因為學生在校外仍能隨意購買這些飲品。對那些能自律的學生來說，政策無關痛癢；而對那些無法控制自己飲食的人，校園禁糖也難以達到實質效果。

因此，我認為與其單純依靠禁止，不如加強教育。要避免學生過度攝取糖分，學校應該在課堂上普及有關過量攝取糖分的健康風險教育，並鼓勵家庭共同參與，讓學生真正理解並養成健康的飲食習慣。這樣才能從根本上幫助他們培養自制力與判斷能力，遠比單靠政策來得有效且長遠。

總結而言，校園內禁止含糖飲料的做法效果有限，甚至可能產生反效果。更重要的是透過教育，讓學生學會管理自己的飲食，這才是解決問題的長久之計。

評分：18

這篇作文從立意上來看，反對中小學校園禁止含糖飲料，並提出了兩個主要論點：一是從人性心理層面分析，禁令可能引發反效果；二是從政策效益上探討，校園的禁糖政策難以產生實質影響。論述清晰且具邏輯性，文章也提出了教育與家庭參與的替代方法，具有一定的啟發性。

**五個向度評分：**

1. **立意：4（佳）**立意適當，論點清楚，但觀點相對常見，沒有特別深刻的見解。
2. **結構：4（佳）**結構完整，兩個論點依序展開，最後有總結和呼應，但段落之間的轉承稍顯平淡。
3. **修辭：3（可）**文辭運用尚稱順暢，具基本的說服力，但沒有特別精練或突出的修辭技巧。
4. **敘述：4（佳）**敘述清楚，層次分明，能有效表達作者的觀點，但表達形式上略顯中規中矩。
5. **啟發：3（可）**雖有啟發性結論，但整體論述沒有帶來強烈的感發效果。

總體而言，文章完成度較高，能夠清晰表達觀點，具備一定的說服力，結構完整但稍欠深度與創意。