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：

我贊成中、小學校園禁止含糖飲料的措施。因為從圖表中能夠很明顯看出學生族群占食用含糖飲料為大宗，而其中國中、國小的學生正處於身理各方面的發展階段，再加上因為年紀較輕，對於判斷事物的對與錯仍有不足，很容易就因為同儕或大環境的影響而因此建立不良的習慣，其中更往往能影響一生。所以，若能在中、小學校園禁止含糖飲料，不但能夠降低學生們食用飲料的機會，更可以從校方的角度來教育及推廣健康飲食，可說是一舉數得。

不過，也許有人會說若攝取的糖不足也會對健康有不好的影響，包括在血糖濃度低時，大腦難以順利運轉，容易注意力不集中，進而導至學習或做事效果不佳。但我認為此話雖然正確，卻屬多慮了。因為中、小學學生決不會因為校園的禁止而使他們不去攝取糖分，因為在課餘時間他們仍有很多機會去購買含糖飲料，次數可能仍比成年人高上許多，而此措施主要目的是為減少他們的使用次數，至少從校園先做起。

此外，研究指出，過量攝取糖分可能導致未來的健康問題，包括肥胖和其他代謝疾病。學校作為學生日常生活的重要場所，負有引導學生養成健康生活方式的責任。若能夠在校內進行禁令，無疑將促使學生在飲食選擇上更加謹慎。透過這樣的限制，學生可能會受到啟發，逐步形成選擇健康飲品的習慣。

同時，禁止含糖飲料的措施也能促進家長和社會對於飲食健康的重視。當學校採取禁止含糖飲料的政策後，家長也會更加意識到孩子在校外的飲食習慣。這樣一來，不僅是在校的飲食環境會改善，也能夠在家庭中形成健康飲食的氛圍，讓孩子從小養成良好的飲食習慣。

總體而言，中、小學校園禁止含糖飲料是對學生健康的有力保障。透過這項措施，不僅能減少學生在校園內接觸含糖飲料的機會，還能進一步促進他們對健康飲食的認識，並影響他們未來的飲食習慣，確保他們的身心健康。在這樣的背景下，學校的禁令不僅是限制，更是對學生健康成長的護航。

評分：19

### **評語**

1. **立意**: 4 (佳)
   * 文章的立意清晰且具有一定深度，贊成在中、小學校園禁止含糖飲料的觀點得到了充分的支持，並針對未來健康的影響進行了合理推理。
2. **結構**: 4 (佳)
   * 文章結構合理，分段清晰。每段皆有主題，能夠有序地引導讀者理解作者的觀點，且有良好的邏輯性。
3. **修辭**: 3 (可)
   * 整體修辭表達尚可，但部分句子可更加精練，使用的詞彙及句型相對單一，未能展現出更為豐富的修辭手法。
4. **敘述**: 4 (佳)
   * 敘述流暢，表達清楚，能夠有效傳達作者的觀點。舉例和論證都有助於論述的深度，尤其是對於健康影響的說明。
5. **啟發**: 4 (佳)
   * 文章對於禁令的好處做了充分的探討，並引導讀者思考健康飲食的重要性，具備一定的啟發性和反思性。

### **總結**

整體而言，這篇文章表現良好，具備清晰的立意和結構，並有效地論證了禁止含糖飲料的必要性。然而，在修辭方面還有提升空間，可以考慮使用更多樣化的詞彙和句型來增強文章的文采和吸引力。希望未來能在修辭方面多加努力，使表達更為生動且具說服力。