國立彰師附工　日、進　校　　　科　　班　　號　姓名：

參賽標題：  
書籍ISBN：  
中文書名：  
原文書名：  
書籍作者：  
書籍編譯者：  
出版單位：  
出版年月：  
版　　次：

此電子檔請至學校網站下載，下載處：社團法人⭢退休聯誼會⭢大力卜閱讀工作坊⭢讀書心得⭢[104-1閱讀心得寫作電子檔](http://www.sivs.chc.edu.tw/ezfiles/0/1000/img/73/304759039.doc) 。

一●圖書作者與內容簡介：

說明：關於圖書作者與內容簡介，一百字以上，二百字以內（含標點符號）。

|  |
| --- |
|  |

二●內容摘錄：

說明：請摘錄書中有意義之文字，一百字以上，三百字以內，務需註明摘錄文字出處之頁碼。例：．．．（p.15）

|  |
| --- |
|  |

三●我的觀點：

說明：此部份即為分享文章的主要內容，需至少一千字。

|  |
| --- |
|  |

四●討論議題：

說明：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

|  |
| --- |
|  |

中學生網登入帳號：　　　　　　　　　　　密碼：

**全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽參賽作品格式規則說明**

壹、閱讀心得寫作比賽「作品標題」與書籍相關欄位說明：

一、參賽標題：請填寫您參賽文章的標題。

二、書籍ISBN：請輸入您所閱讀書籍的ISBN（國際標準書號）共10-13碼數字，若ISBN數字當中有"-"

符號，如：978-986-6571-06-0，請不要輸入"-"，請直接鍵入數字，如：9789866571060。若書籍本身沒有ISBN，則不用輸入ISBN，該欄位請填寫"無"。(方法)：翻到書籍的背面，在書籍條碼的上方，你會發現有10-13碼數字，就是ISBN，如下圖：

三、書名：請完整填寫書名的主標題與副標題，主標題與副標題間請用「：」隔開。



四、書籍作者、編譯者：若有兩位以上作者、編譯者，請以「/」符號隔開。

五、 出版單位：請填寫書籍之出版單位名稱（請輸入一般簡稱即可，如遠流、洪範…）。

六、出版年月：請依西元紀年方式，填寫出版年月。如：2005年09月01日。

七、版次：請填寫版次，如：初版、二版、三版…。

貳、閱讀心得寫作比賽「文章內容」欄位說明：

（壹）、參賽文章內容格式

一、圖書作者與內容簡介：關於圖書作者與內容簡介，中文一百字~二百字，英文四十字~八十字。

二、內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，中文一百字~三百字，英文六十字~一百五十字，並務需註明摘錄文字出處之頁碼。

三、我的觀點：此部份即為分享個人對文章之心得與感想，中文一千字以上，英文六百字以上。

四、討論議題：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

（貳）、參賽文章版面要求

一、 所有標點符號，除文中之英文字及「內容摘錄」之頁碼請使用英數小寫外，其餘規定使用中文全形之標點符號。需空格的部份請以[中文全形空白]鍵輸入。

二、段落開頭與一般中英文寫作相同。

三、段落與段落之間務請空一行。

**全國高級中等學校第1041031梯次讀書心得寫作比賽** **特優**

學校名稱：國立彰師附工進校機械三忠

作　　者：施彥亙

參賽標題：咕嚕咕嚕一口喝掉你的健康  
書籍ISBN：9789865683535  
中文書名：飲料大騙局  
原文書名：진작 알았다면 결코 마시지 않았을 음료의 불편한 진실  
書籍作者：黃太瑛  
書籍編譯者：林育凡  
出版單位：采實出版集團  
出版年月：2015年6月5日   
版　　次： 初版一刷

一●圖書作者與內容簡介：

說明：關於圖書作者與內容簡介，一百字以上，二百字以內（含標點符號）。

|  |
| --- |
| 作者黃太瑛，畢業於韓國慶北大學食品工程學系與農業科學博士。並任職於食品公司擔任食品研究員，幾乎做過所有種類的加工食品。  　　作者以她所學的專業與前食品公司研究員的背景，挺身敘述黑心飲料商不敢說的真相，揭露飲料添加物對人體造成的危機，書中明確指出兒童過動和學習力，確實是受到人工飲料中添加物的影響。作者也教導消費者該如何選擇對自己身體危害最小的商品，商標上要如何看穿飲料內容的秘密。 |

二●內容摘錄：

說明：請摘錄書中有意義之文字，一百字以上，三百字以內，務需註明摘錄文字出處之頁碼。例：．．．（p.15）

|  |
| --- |
| 沒添加人工色素，顏色卻鮮艷無比；沒有添加防腐劑，保存期限卻達六個月以上；沒添加蔗糖，確有香甜滋味；沒放添加物。卻依然美味可口。原因是什麼？沒錯，就是因為添加了取代那些東西的其他添加物。（p.34）  所有當前「安全、經核可」的食品添加劑，只是尚未證明其危害性罷了。（p.113）  沒有人會想直接吃下十二顆方糖，但是，卻能毫不猶豫的喝下含糖量更高的飲料。（p.142）  液態果糖會對肝臟產生等同於酒的影響力。由於我們的身體會以為果糖就是乙醇，亦即將果糖認作酒精，因此有九十％會在肝臟代謝並解毒。近來肝臟疾病中最常見的是非酒精性脂肪肝，並且已知這是因為過度攝取果糖所導致的。（p.158） |

三●我的觀點：

說明：此部份即為分享文章的主要內容，需至少一千字。

|  |
| --- |
| 我是高職進修學生，每天上學總是需要在外面買晚餐。為了求方便也會順帶買上一份香甜可口的飲料或是標榜健康的無糖茶飲，加上工作時有時也會購買飲料。這樣算起來一個月我需要喝30到40份飲料，這樣算起來很多，但是也有人把飲料當水喝，一天喝上3～4份一個月就喝了近百份。這些喝下去的飲料已經悄悄的讓我們的健康亮起了紅燈。為什麼呢？因為飲料中的添加物總共有數百種，常用的功能有以下幾種分別為，防腐劑、殺菌劑 、抗氧化劑、著色劑、香料、苦味劑、甜味劑、酸味劑、黏稠劑、乳化劑、起雲劑這幾種。  　　一般來說我們常喝的飲料分別有茶類、果汁、奶製品、豆米漿、碳酸飲料這五大類，但是你知道嗎？連看起來好像是健康食品的豆漿、無糖茶飲、優酪乳，都是有食品添加物的產品。不過這些添加物是受到政府所管制有著安全且合法的使用量的。舉例來說標榜健康降低體脂肪的茶飲中添加了抗氧化劑（抗壞血酸鈉）、香料以及溫潤口感的碳酸氫鈉（小蘇打）的添加物。而米漿為了增加黏稠度添加了關華豆膠或是鹿角菜膠等添加物、另外標榜有助腸胃道消化的優酪乳添加了香料來使消費著有購買意願。  　　許多人為了健康在查看飲料的成份時往往會疏忽了，雖然合法但不受政府管制的可怕添加物－果糖。果糖又稱為高果糖糖漿，最早是美國食品工業為了解決蔗糖的短缺與價格的高昂所研發出來。使用玉米作為原料，甜度比一般蔗糖高，但熱量相對較低。乍看之下好像果糖比蔗糖好，但是經過研究指出大部分果糖會讓身體器官辨認為類似酒精一般無法讓人體吸收。需要排除的物質，全部交由肝臟做代謝解毒的工作。一個60kg的成年人只要攝取每公斤3克的果糖連續3天便可能造成脂肪肝，這是近年來非酒精性脂肪肝的主要原因。而且像這種代糖類的並不能使身體取得滿足感，容易導致食慾增加，造成肥胖以及心血管疾病的風險升高。 也使得各國政府紛紛禁止含糖量異常高的碳酸飲料進駐校園。  　　飲料在我的生活周遭，似乎變成必需品。不管是在學校還是工作場合，基本上人手一杯飲料的情況已經是司空見慣。台灣飲料市場的年產值在542億元左右，台灣人平均每年喝掉了十億二千萬杯的手搖杯飲料，光手搖杯創造了四百億台幣的產值。很多人看準這塊大餅，進軍飲料市場，在我所住的鄉鎮光這三年來就多了5家不一樣的手搖飲料店，由此可見競爭是多麼激烈，我想可以說飲料已經成為了我們台灣人的一部分。但我們是否能喝的安心？這個問題值得我們去探討。為此，我到衛福部搜尋相關資料，發現常喝飲料會造成的身體健康危害的疾病中就有糖尿病、高血壓及腎病症就名列103年度國人十大死因排行內，所以國人在飲食需特別留意，千萬不要將垃圾食物吃進肚子而不自知。  　　在發生食安風暴之後，對於食品添加物安全與否的議題一直不斷發燒，許多人開始關心甚至成立了監督團體。但是主要的監督範圍侷限於食品，直到爆發了用塑化劑充當飲料的起雲劑到近年發生的知名連鎖飲料使用國外黑心茶葉含有超過標準數十倍的普芬尼以及DDT之後漸漸的受到重視。不過一般民眾還是不了解在常喝的飲料中究竟有什麼我們不知道的隱藏危機，閱讀了這本《飲料大騙局》之後突然發現自己以為沒什麼，只是好喝的飲料之中居然有這麼多添加物。可能在不知不覺中就傷害到了你我的健康  　　科技的進步帶動了食品工業的發展，對於食物的保存方法也有更好的創新。同時也帶來了添加物的威脅，但是兩害相權取其輕，在政府的規範下，使用添加物是不得已的選擇。但是最近的食品安全風暴中有大量的廠商使用過量或是不合乎規範的添加物，我們作為消費者應該要為自己的健康把關，買飲料時最好注意其添加物的種類是否過多，是否添加高果糖糖漿。書中也舉例：在1996年獲得許可的天然添加物「紅藤仔草色素」，日本於2004年發現有誘發腎臟病的可能，因此禁止。可見得所謂的「安全」的添加物，只不過是代表「現在還沒發現其危險」罷了。因此，為了自己的健康，建議養成平時喝白開水來補充水分或是乾脆大家自製果汁或是茶飲，避免在不知不覺中，一口一口喝掉了你的健康。 |

四●討論議題：

說明：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

|  |
| --- |
| 一、在購買飲料時你會詳細觀察其成份內容嗎？  二、食安風暴爆發後，很多涉案黑心廠商紛紛使用SGS檢驗，作了廣告以及商品的特價意圖挽回消費者的信心，作為消費者的你我是否能夠接受這樣的作為？  三、含糖飲料不僅會導致肥胖，還會增加糖尿病的患病風險，根據研究指出每週喝２次碳酸飲料，罹患糖尿病的機率增加70%，為了避免罹患糖尿病，你會拒絕含糖飲料的誘惑嗎？ |