

大紀元時報 讀報心得

學校：彰化縣福興國中 班級：805 學生：陳鈺昀 教師：黃棋芸

第
篇

讀報主題：讓孩子遠離零食

隨著時代越來越進步，現在小朋友能擇的零食種類也越來越多。自己並不反對零食當作孩子的獎勵動機，但是慎選產品是極重要的一環。最近有感而發，首先從吃零食的習慣說起。
孩子在校，難免碰上自己或同學的慶生會。這時可讓孩子放風下，與同儕一起享受吃零食的樂趣，

11月9日(星期二)
對孩子來說，沉浸吃零食的過程與樂趣相形重要！
小孩並非大人想像的那般不理性、愛胡鬧。有時只是少了溝通和引導，當他們明白零食過量多吃對身體不好，還是會懂得花錢說不。畢竟，沒有一個大人可以提醒、陪伴孩子一輩子，與其責備或限制，不如設法教他們獨立判斷，這正是培養獨立思考的第一步。
零食從購買及分配是用個漸進、緩慢的過程，比起禁止、打罵的方式，相對來得立竿見影，但較可多花一點時間，也相信經過這種內心過程，孩子自己會更懂得守護健康。
大人不要忽略一項事實：所有的糖果飲料，都是彩色的，也全都添加了人工色素，以及食品添加物。平時在家中，時時善用健康食材，加上一些花樣巧思，循序漸進誘導孩子健康方式，從食材的改變到味道的培養，平常小朋友不會多看一眼的食料，也能變成可口有趣的零食，哦！
常吃零食不僅給孩子的身體帶來隱性傷害，也容易引起不

我覺得如果吃太多糖真的對身體不好，尤其是小孩吃太多可能會造成很多疾病，像是心血管的疾病和糖尿病等症狀，而且吃多了還會長胖，如果是女生長胖了就不會很好看，也找不到太多好看的衣服，因為很多漂亮的衣服幾乎都是瘦的人在穿的，很少會有很重的人在穿，我認為吃零食的好處就是如果是在要吃飯前好幾個小時餓的話，可以先吃一點點小零食撐到吃飯，不過我覺得如果是我的話應該是控制不住自己的手和嘴，因為我只要一吃到好吃的東西就會忍不住一直吃下去，我還記得我幼兒園的時候我一直在吃零食和飲料，所以小時候就超級胖的，可是一到國小的時候就接觸很多有關糖對身體會有哪些危害，我就開始會控制自己的飲食習慣，雖然有時候會跟小時候一樣會暴飲暴食，可是現在發生的機率比較小了，現在零食都千變萬化的有時難免想要嚐嚐它的味道，但是有很多零食裡面都加了非常多的色素或是其它的添加物或是加了很多糖，所以一般加了這些人工化學的東西少吃比較好一點，畢竟吃多了那些化學的東西在身體裡面一直累積只會造成身體的負擔，並且健康會一直被那些威脅。

大紀元時報 讀報心得

學校：彰化縣福興國中 班級：805 學生：莊詠婷 教師：葉棋雲

第
篇

讀報主題：研究：2.6萬噸塑膠垃圾入海

12月1日(星期三)

這遍報導跟疫情還有海洋環境有關，因為這個疫情的關係，海洋中的垃圾又變的更多了，醫院廢物占全球排放量大部分，約73%，亞洲是最主要的污染來源，占了約72%，太恐怖了，海洋雖然有很多垃圾，但不只在海洋，連地上也全都是垃圾，每天出去走走，走個幾分鐘就可以看到好幾個垃圾在地上，原本地上看到口罩很少見，但現在有了疫情，各式各樣的口罩都出現了，平時有時間就要去路旁跟海邊去撿撿垃圾，這樣地球就可以減少暖化，不然這樣地球上的動物好可憐，人類真的是很可惡，但還是有一些好人在照顧地球環境，我都不知道路上撿垃圾賺錢的人是好是壞，有在撿但大部分都是為了錢才撿這些回收物品，每天去學校的路上，就有看到一個阿嬤每天都騎著腳踏車，上面還有好幾大袋的回收垃圾，每天看到很驚訝，為什麼可以那麼多。

大紀元時報 讀報心得

學校：彰化縣福興國中 班級：805 學生：許憶汝 教師：黃棋雲

第
篇

讀報主題：首批印尼移工赴台抵臺
11月11~23日有1700名印尼移工赴台工作，開放印尼移工，接受1700人，正式部門
ex：工廠、安養院、及家庭移工各850，BP2 MI公布，目前有萬2730名
完成登記，以看護工6204名最多，其次4755名勞工，988名漁工，其他類別的
移工。

在疫情還那麼嚴重的時候，有許多外勞想來台工作，也是情有可原的。不過還好檢疫所已挪出約1700人左右白天空房，以利印尼移工完成檢疫，勞動力部9日召開第三次勞工事務工作層級視訊會議後發布新聞稿表示，目前規劃採兩階段專案引進移工，報經中央流行疫情指揮中心同意，印尼勞動力部10日發布新聞稿指出，11月11日重新開放，這可以用出印尼想來台工作，也可以知道台灣的工作，越來越沒做，人口少，年輕人不想工作，或牛之後台灣就被勞力佔領了吧！從看護工6204名、4755名勞工，988名漁工，與其他類別的移工，就可以知道，有許多移名在台灣工作，只能看之後了吧！不過可以看BP2 MI公布的1萬2730名完成登記來看由這個知道，可接受1700人的正式部門只有工廠、安養院，不知之後會不會變多，算了，這是未來的事。