

# Newspaper

白雲國語日報社

# in Education

Mandarin Daily News

中華民國102年10月1日 / 星期二  
農曆癸巳年八月二十七日

## 國語日報

財團法人國語日報社發行  
董事長/黃啟芳 社長/楊學順  
地址/10078臺北中正區基福街2號  
網站http://www.mdnkids.com  
訂址電話 022341-2448  
廣告電話 022321-8765

幫颯風看面相 6版  
赤腳唱歌貓表姐 7版  
郭泓志回來了 16版

繪本名家童嘉經典作品  
像花一樣甜  
www.mdnkids.com/ebook

# 認識一份報紙

## 中小體育課時數 比歐美少一半



▲運動讓你更健康與聰明，教育部昨天邀請小朋友代宣，鼓勵大家多運動。

【臺北報導】教育部最新公布，中小學體育課時數，比歐美少一半。根據統計，我國中小體育課每週平均約七十四點八分鐘，與歐美先進國家平均一百八十分鐘相比，明顯不足。教育部表示，依據九年一貫課綱規定，健康與體育領域的課時數為總上課時數的百分之十，有的學校可能採取低標百分之十，有的體育特色學校可能採取百分之十五高標。

教育部昨天邀請小朋友代宣，鼓勵大家多運動。小朋友表示，運動讓他們更健康與聰明。教育部表示，依據九年一貫課綱規定，健康與體育領域的課時數為總上課時數的百分之十，有的學校可能採取低標百分之十，有的體育特色學校可能採取百分之十五高標。

### 運動有助提升學習力、專注力

楊惠芳 / 臺北報導  
中小學生的體能越來越差，與體育課時數不足有關係嗎？教育部體育署教學輔導科科长李裕仁表示，雖然不能畫上等號，卻有間接關係。此外，運動還能提升學習力及專注力。

腦細胞的生物變化，如果每天早上先適度運動，再進教室學習，彷彿讓大腦先覺醒再學習，學習效率明顯提升。長庚醫院腦神經外科主任魏國珍醫師也表示，根據相關研究發現，體育課的學生，學習表現優於未上體育課的學生，主要是因為運動能增加腦部血流量，增加腦部對記憶力的幫助，讓學習更輕鬆。



報紙版面知多少

報號

第23529號

報頭

頭題

報眉

提要



Mandarin Daily News

中華民國102年10月3日/星期四  
農曆癸巳年八月二十九日

鐘乳石紋層 有時增有時減 2版  
鑽石球場閃亮星 職棒球員生活大公開 4版  
溫國智不服輸 農村子弟變大廚 16版

繪本名家童嘉經典作品  
像花一樣甜  
定價/230元  
國語日報網路書店  
www.mdnkids.com/ebook

今日特價 10元

9 771681 708707

財團法人國語日報社發行  
董事長/黃啟方 社長/馮季碧  
社址/10078臺北市中正區福州街2號  
網址http://www.mdnkids.com  
訂報專線 (02)2341-2448  
漏送投訴 (02)2321-6765

# 連鎖麵包店 吐司含鈉高 兒童一餐兩片會超量

吳欣恬／臺北報導

繼先前知名麵包店胖達人被發現添加人工香精後，市面上麵包的成分受到重視。《康健》雜誌昨天公布五家知名連鎖麵包店的調查，發現白吐司的鈉含量偏高，部分甜甜圈和司康含鋁，其他產品也有不少含反式脂肪。

這五家連鎖麵包店包括聖瑪莉、山崎、米哥、幾分甜及順成。調查發現，這些麵包店的白吐司，鈉含量都比一般波蘿、紅豆麵包高。臺北市立聯合醫院營養師詹雅涵建議，兒童每餐最多攝取一點二五克的鹽。根據調查結果，兒童只要吃兩片吐司



◀ 多家知名連鎖麵包店的麵包含鈉、含鋁，吃多會影響身體健康，民眾選擇時得多加注意。

攝影／吳欣恬



就超過一餐的鈉攝取量。另外，聖瑪莉的甜甜圈和順成的司康，都被驗出含鋁。鋁的來源是製作過程添加的膨鬆劑。知名糕餅烘焙老師王安琪說，不含鋁的膨鬆劑價格是含鋁的三倍，多數業者會選擇含鋁的膨鬆劑。林口長庚醫院腎臟暨毒物科副教授顏宗海指出，鋁會影響孕婦和發育中孩子的腦部功能，也可能造成神經和

## 麵包、糕點產品檢驗結果

單片吐司含鈉量		
店名	含鈉量(毫克)	換算後含食鹽量(克)
聖瑪莉	358.1	0.9
山崎	276.6	0.7
幾分甜	195.4	0.5
米哥	182.5	0.5
順成	150	0.4

註：衛福部建議成人每天鈉攝取量不宜超過2400毫克(6克的食鹽)，兒童不宜超過2000

版面的基本要素

新聞標題

新聞圖片

圖片說明

記者

頭條新聞

廣告

Mandarin Daily News 中華民國102年10月3日/星期四 農曆癸巳年八月二十九日

# 國語日報

第23529號

總社：10078 臺北中正區福州街2號 訂報專線：(02)2341-2448 廣告專線：(02)2321-6765  
 分社：10078 臺北中正區福州街2號 訂報專線：(02)2341-2448 廣告專線：(02)2321-6765

鐘乳石紋層 有時增有時減 2張  
 鑽石球場閃亮星 4張  
 溫國智不服輸 16張

繪本名家童話經典作品 像花一樣甜 定價：290元 購書日與生活大公開 www.mdnkids.com/ebook 今日特價 10元

## 吐司含鈉高 兒童一餐兩片會超量

吳欣恬／臺北報導

▲多家知名連鎖麵包店的麵包含鈉、吃多會影響身體健康。民眾選擇時得多加注意。攝影／吳欣恬

麵包、糕點產品檢驗結果

單片吐司含鈉量		
店名	含鈉量(毫克)	換算後含食鹽量(克)
聖瑪莉	358.1	0.9
山崎	276.6	0.7
機分甜	195.4	0.5
米哥	182.5	0.5
順成	150	0.4

註：衛福部建議成人每天鈉攝取量不宜超過2400毫克(6克的食鹽)，兒童不宜超過2000毫克(5克的食鹽)。

甜甜圈、司康含鋁量		
店名	產品名稱	每個含鋁量(毫克)
聖瑪莉		8.64
山崎	甜甜圈	未檢出
順成	司康	3.15

資料來源／《康健》雜誌 整理／吳欣恬 製表／郭麗香

▲吳欣恬／臺北報導

麵包、糕點產品檢驗結果

就超過一餐的鈉攝取量。另外，聖瑪莉的甜甜圈和順成的司康，都被驗出含鋁。鋁的來源是製作過程添加的膨鬆劑。知名糕餅烘焙老師王安琪說，不含鋁的膨鬆劑價格是含鋁的二倍，多數業者會選擇含鋁的膨鬆劑。林口長庚醫院腎臟科醫師林科副教授顏宗海指出，鋁會影響孕婦和發育中孩子的神經和部功能，也可能造成神經和

《康健》雜誌召集人林慧淳表示，政府只要求包裝食品要標示成分和營養，市售麵包多為散裝，因此難以得知。臺灣營養基金會執行長吳映蓉建議，少吃太香、色澤太漂亮或口感太軟的麵包，儘量挑選簡單的款式。

▲美國政府因共和黨反對「歐巴馬健保法」關門，但健保法案如期在十月一日上路，首日民眾反應熱烈，紐約州健康交易所「紐約州健康」網站，頭兩個小時就擁入兩百萬名訪客。歐巴馬強調，六成民眾一定可以找到每月保險費在一百美元以下的保險。圖為參議院多數黨領袖雷德(前排左二)在華盛頓國會山莊，宣布健保法案起跑。美聯社

### 美健保啟動

▲美國政府因共和黨反對「歐巴馬健保法」關門，但健保法案如期在十月一日上路，首日民眾反應熱烈，紐約州健康交易所「紐約州健康」網站，頭兩個小時就擁入兩百萬名訪客。歐巴馬強調，六成民眾一定可以找到每月保險費在一百美元以下的保險。圖為參議院多數黨領袖雷德(前排左二)在華盛頓國會山莊，宣布健保法案起跑。美聯社

國道計程 75%車輛日省45元

吳淑綜、林人芳／臺北報導

國計程收費備受關注，交通部昨天立法院的國道計程費率方案，目前確定免費里程二十公里，原先費率每公里再調降零點一元，行駛里程於兩百公里，每公里一點二元；於或等於兩百公里，每公里零點九元。高速公路局估計，計程上路後與現在計次相比，約四分之三車輛平均每天省四十五元。另外，電價調漲後，物價蠢動，部分食品及餐飲業者囤積漲價。經濟部長張家勳昨天在立法院表示，商家若要漲價，須公開成本，說明哪些成本增加，而需要調漲。

第一屆呱呱五兒童繪畫比賽 熱烈徵稿中

繳件即送 Pentel 12色粉蠟筆一盒 (原價35元) 限量3,000份

收件期間 | 10/3(四)-10/31(四) | 限6-12歲小朋友報名  
 報名費 | 10元 本活動收入將全額捐贈喜慈兒童基金會  
 協辦單位 | 喜慈兒童社會福利基金會

立即至頂呱呱官網上下載塗鴉稿-GO  
 www.tkinc.com.tw

雞腿  
 Chicken Drumstick  
 好好吃!

報眉

社論

專欄

版名

專欄名稱——刊頭

**社論**

### 有熱情的教師到哪去了？

中小學已經開學一個月了，教師、學生又逐漸回到教學、學習的正軌。然而，許多離島、偏遠地區，教師流動率偏高，教師聘用困難，到目前還無法聘足師資，使正常教學受到嚴重的阻礙。

以離島的蘭嶼中學為例，開學至今，歷經七次的教評會，好不容易才聘足兩名數學與一名自然科學代課教師，但沒想到上課才一星期，自然科學代課教師離職，到高雄捷連擔任司機員，自然課又要開天窗了。

離島地區師資缺乏情況嚴重，為了讓教師留在島上持續教學，自去年起，《離島建設條例》規定，編制內教師必須在離島教學四年，才可申請轉調。但這樣的規定卻造成「愛之反倒害之」的後果，讓許多符合資格的教師望而卻步，不敢前來應徵，學校只好招聘代課教師，但因代課教師一年一聘，也無法找到適任的人才。

教師是教學的最基本必要條件，若連教師都無法聘足，正常教學都有困難，更遑論要提升教學品質。多少師資培訓中心培育出的教師，都強調自己是何等的熱愛教育，願意為教育犧牲奉獻；但對生活較為困難的離島、偏遠地區時，許多教師的教育愛、奉獻心就消失得無影無蹤。我們不禁要問：「有熱情的教師到哪去了？」



**接下重擔** ▲法務部昨日舉行部長交接典禮，新任部長羅瑩雪（中）正式上任，檢察總長黃世銘（右）也出席，特偵組應全部停止偵辦與監聽案件，並停止分案與辦理新案。

## 電價、高鐵 十月齊漲價

王品瑛 / 臺北報導

電費與高鐵車票齊漲價。十月一日起，住宅用電超過五百度將漲價；高鐵票從十月八日起調漲，臺北到高雄單程票價，從原先的一千四百九十元漲為一千六百三十元。

臺電漲價方案中，用電在五百零一度到七百度的住宅用戶，月增電費四十七到九十四元。

高鐵路是營運六年來首次調漲票價，臺北到臺中從七百零五元調整成七百六十五元等。並釋出優惠，包括早鳥票位數量增加，六十到六十歲老年人購票優惠等。

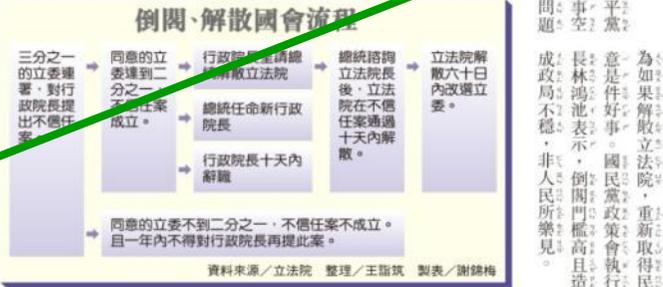
另外，國內機票明年元旦起調漲近一成。交通部表示，民航局推出明年春節返鄉旅客負擔不增加等措。旅客可買早鳥票享優惠，以臺北飛金門為例，十四天前預購，來回最高可以省一千四百六十六元。

## 政治陷僵局 倒閣、解散國會聲浪起

王品瑛 / 臺北報導

面對立法院長王金平黨籍保衛戰，立法院議事空轉，監聽浮雲等問題，律師陳長文建議，為了化解這些政治紛擾與僵局，透過倒閣與解散國會等提議，讓一切回歸民意。

臺灣高等法院昨天駁回國民黨控告王金平繼續保有黨籍，但國民黨將再提提告。而因朝野政黨仍無共識，行政院長江宜樺依舊無法上臺報告，使得立法院空轉。民進黨主席蘇貞昌支持倒閣提議，他認為



**幹細胞新技術 可客製化藥物**

△日本學者山中伸彌去年以「誘導多功能幹細胞」的技術獲得諾貝爾醫學獎，這項技術能將皮膚細胞轉變為有類似胚胎幹細胞的功能。臺北榮總和陽明大學合作改良這項技術，以 Par1 (多聚 ADP 核糖轉移酶) 基因取代有致癌可能的基因，大幅提高成功率與安全性，並可開發個人化藥物。

(吳欣恬)

**國中小建置強震警報系統**

△為落實校園防災教育，協助學校建立地震預警機制，教育部與行政院、交通部共同推動「強震即時警報系統建置計畫」，預計今年底前，全國國中小學能導入強震即時警報系統，爭取更多應變時間。地震發生時，立即通知師生採取避震措施。

(楊惠芳)





報紙版面知多少？

新聞圖片

記者

報眉

報頭

廣告

頭條新聞

新聞標題

圖片說明

報號



# 報紙版面知多少？

1. 報頭

2. 報號

3. 報眉

民國37年創刊 第23579號

Mandarin Daily News

中華民國102年10月3日 / 星期四

繪本名家童嘉經典作品

鐘乳石紋層 有時增有時減 2版

鑽石球場閃亮星 職棒球員生活大公開 4版

溫國智不服輸 農村子弟變大廚 16版

像花一樣甜

定價 / 250元

網路日報總經銷店 www.mdpkids.com/ebook

今日特價 10元

9 771 681 708707

## 吐司含鈉高 兒童一餐兩片會超量

吳欣怡／臺北報導

繼先前知名麵包店胖達人被發現添加人工香精後，市面上麵包的成分受到重視。《康健》雜誌昨天公布五家知名連鎖麵包店的調查，發現白吐司鈉含量偏高，部分甜甜圈和可樂含鋁，其他產品也有不少含反式脂肪。

這五家連鎖麵包店包括聖瑪莉、山崎、米哥、幾分甜及順成。調查發現，這些麵包店的白吐司，鈉含量都比一般波羅、紅豆麵包高。臺北市立聯合醫院營養師詹雅涵建議，兒童每餐最多攝取一點二五克的鹽。根據調查結果，兒童只要吃兩片吐司

▲多家知名連鎖麵包店的麵包含鈉、含鋁，吃多會影響身體健康，民眾選擇時得多加注意。攝影／吳欣怡



### 麵包、糕點產品檢驗結果

店名	每片吐司含鈉量	
	含鈉量 (毫克)	換算後含食鹽量 (克)
聖瑪莉	358.1	0.9
山崎	276.6	0.7
幾分甜	195.4	0.5
米哥	182.5	0.5
順成	150	0.4

4. 新聞標題

5. 頭條新聞

7.



# 新聞圖片

# 圖片說明

**包/臺北報導**  
 知名連鎖麵包店餅達人、含鋁，吃多會影響健康，民眾選擇時得多留意。攝影/吳欣恬

餅達人麵包店餅達人，添加人工香精後，市包成分受到重視。《雜誌》昨天公布五家連鎖麵包店的調查，餅達人麵包店含鋁量最高，部分餅達人麵包店，其他產餅達人麵包店，不少含反式脂肪。

山崎、米哥、幾分甜、調查發現，這些麵包吐司，含鋁量都比较高。聯合醫院營養師詹雅麗、兒童每餐最多攝取五克的鹽。根據調查，兒童只要吃兩片吐司



知名連鎖麵包店的餅達人、含鋁，吃多會影響健康，民眾選擇時得多留意。攝影/吳欣恬



**健保啟動** ▲美國政府因共和黨反對，歐巴馬「健保法」關門，但健保法案如期在十月一日上路，首日民眾反應熱烈，紐約州健康交易所「紐約州健康」網站，頭兩個小時就擁入兩百萬名訪客。歐巴馬強調，六成民眾一定可以找到每月保險費在一百美元以下的保險。圖為參議院多數黨領袖雷德（前排左二）在華盛頓國會山莊，宣布健保法案起飛。美聯社

**麵包、糕點產品檢驗結果**

餅達人麵包店餅達人，添加人工香精後，市包成分受到重視。《雜誌》昨天公布五家連鎖麵包店的調查，餅達人麵包店含鋁量最高，部分餅達人麵包店，其他產餅達人麵包店，不少含反式脂肪。

山崎、米哥、幾分甜、調查發現，這些麵包吐司，含鋁量都比较高。聯合醫院營養師詹雅麗、兒童每餐最多攝取五克的鹽。根據調查，兒童只要吃兩片吐司

餅達人麵包店餅達人，添加人工香精後，市包成分受到重視。《雜誌》昨天公布五家連鎖麵包店的調查，餅達人麵包店含鋁量最高，部分餅達人麵包店，其他產餅達人麵包店，不少含反式脂肪。

山崎、米哥、幾分甜、調查發現，這些麵包吐司，含鋁量都比较高。聯合醫院營養師詹雅麗、兒童每餐最多攝取五克的鹽。根據調查，兒童只要吃兩片吐司

餅片吐司含鋁量		
店名	含鋁量 (毫克)	換算後含食鹽量 (克)
聖瑪莉	358.1	0.9
山崎	276.6	0.7
幾分甜	195.4	0.5
米哥	182.5	0.5
順成	150	0.4

註：衛福部建議成人每天鈉攝取量不宜超過2400毫克（6克的食鹽），兒童不宜超過2000毫克（5克的食鹽）。

甜甜圈、司康含鋁量		
店名	產品名稱	每個含鋁量 (毫克)
聖瑪莉	甜甜圈	8.64
山崎		未檢出
順成	司康	3.15

資料來源/《康健》雜誌整理/吳欣恬 製表/郭麗香

**第一屆呱呱歪兒童繪畫比賽 熱烈徵稿中**

繳件即送 Pentel 12色粉蠟筆一盒 (原價35元) 限量3,000份

收件期間 | 10/3(四)-10/31(四) | 限6-12歲小朋友報名

報名費 | 10元 本活動收入將全額捐贈喜慈兒基金會

協辦單位 | 喜慈兒社會福利基金會

立即至頂呱呱官網下載塗鴉色稿-GO [www.tkkinc.com.tw](http://www.tkkinc.com.tw)

**雞腿**

Cricken Drumstick

好好吃!

**國道計程 75%車輛日省45元**

吳啟綜、林人芳/臺北報導

國道計程收費備受矚目，交通部昨天送立法院的國道計程費率方案，目前確定免費里程二十公里，原先費率每公里再調降零點一元，行駛里程小於兩百公里，每公里一點二元；大於或等於兩百公里，每公里零點九元。高速公路局估計，計程上路後，與現在計次相比，約四分之三車輛平均每天省四十五元。

另外，電價調漲後，物價蠢動，部分食品及餐飲業者繼續漲價。經濟部長張家祝昨天在立法院表示，商家若要漲價，須公開成本，說明哪些成本增加，而需要調漲。

# 頭條新聞

# 6. 記者

# 9. 廣告

