

吃 飯 囉

談米與麵粉的營養價值

目前人們所食用的白米，一般都是將去殼後的糙米再加以精製，完全除去糠皮和米胚（即所謂的米糠），使其變成白米才食用，而且愈白愈受歡迎，因此有時商人也添加一些石粉使其變得更白，以利銷售；對於麥的製造也是同樣的方法，使用製粉機去掉麥糠製成白粉，因為愈白愈受歡迎，因此常有添加漂白劑使其變得更白些。

白米與白麵粉，除了都含有少量的蛋白質以外，大部分的成分都是醣質，其他營養素卻很少。像這種脂肪、礦物質、維生素之含量極少的食品，可以說是一種空虛卡路里（empty calory）的食物。澱粉或白糖即是空虛卡路里食物的代表，它們除了含有在體內轉變為熱能的醣質以外，幾乎沒有其他的營養素可言；而白米和白麵粉雖然尚含有少量的蛋白質，但是也可以算是一種空虛卡路里的食品。

米和麵粉是我們日常生活的兩種主食，我們的營養價值和我們的健康有著密切的關係。現在一般人都是喜歡吃精製的白米或麵粉（比較好吃），這就如同每天只吃空虛卡路里一樣，以這樣的食品當做主食，日復一日經常不變的食用，身體的健康遲早會發生問題。很容易產生像腳氣病、粗皮症、發育不良等等病症，此乃由於白米和麵粉都缺乏礦物質、脂肪質、維生素，而只是含有卡路里的緣故。

如此說來，必定有很多人會反問：哪裏會有這種事，我們每天都吃白米飯、白麵包，身體依然很好，身體不都是健康嗎？其實我們每天吃的食物除了白米飯以外，還吃了很多副食品，例如：肉、蛋、魚、蔬菜、水果等食物，這些食物能夠補給一些醣質以外的營養素，如此獲得充分而調和的營養，才能維持身體的健康。因此我們別忘了，白米和麵包只能供給熱能（即卡路里），其他的營養素含量都不夠，所以不能只靠白米或麵包來維持生命，一定要同時吃一些肉、蛋、乳類、蔬菜和水果等食物來補給，除卡路里以外的營養素，也就是說除了醣類以外，尚須攝取含有蛋白質、脂肪質、礦物質和各種維生素等營養素的其他食物，如此才能維持身體的營養需要量。

因此若是採用我國傳統式「吃飯配菜」的食用法，必須注意下列幾點，以維持身體的長期健康：（一）除了米、麵以外的副食品，供給必須充足，用以補充其他各類營養素的不足。（二）不必完全依靠白米、麵包來供給熱能，也可以利用馬鈴薯、甘藷或是豆類來增加體內熱能。（三）提高米或麵本身的營養價值。

利用馬鈴薯或是甘藷來補給熱能，是值得考慮的方法，因為這些食物除了卡路里以外，尚含有各種維生素、礦物質和纖維素等，其營養價值比白米、麵包要高得多，而且價格也較便宜，此外，用豆類

食品營養

友愛光暉·服務人群

愛暉社簡介

愛暉社（以下簡稱本社），是創立於民國六十五年三月十日，以一友愛光暉，服務人羣。三獲取真知，結交益友。三發掘工作，磨練自我。為宗旨，致力於各項社會服務工作之外並著重訓練領導人才，培養工作之能力。本社為一聯誼性服務之社團，貢獻青年人的智慧、熱誠與力量，積極學習充實後，參與廣大之社會服務，重踏實的反哺社會。

本社之服務隊主要區分為三支，即是山地服務隊、工廠服務隊、及湖山文教服務隊，分別簡述如下：

一、山地服務隊

一、山地服務隊：為假期服務隊，活動時間都在寒、暑假。山地偏遠之地區的健康衛生知識、康樂活動、青少年之輔導……等，都有待加強。因此山地服務隊之任務，就在於提高山地同胞的生活品質，充實精神層面，協助政府宣傳政令，促進村民聯誼，舉辦青少年輔導活動。為使工作提高效率提高起見，採分工之方法依服務性質，區分為三個工作組：（1）社區組：主要工作有家訪之計劃與實施，簡易手工藝品之研製，烹飪法之教授，保健知識之宣傳及醫療服務，政令宣傳，村民聯誼。工作性質偏重於家庭生活知識之傳授，提高山地生活水準。（2）康輔組：主要工作有康樂晚會之籌辦，團員各種康樂技巧之訓練，與學童舉辦團康活動，介紹正當娛樂。放映影片並介紹本校風光，舉辦生活營，輔導青少年參予羣體生活等。（3）文教組：主要工作有：介紹政府之重要措施，加強學童民族意識，啟發兒童的創造力，介紹中國歷史與文物，演練國民生活須知，國小學生課業及心理輔導，一般社會概況之介紹。以文化教育為中心工作。山地服務隊已先後到過宜蘭南澳，臺南縣將軍鄉，臺東縣金鑾鄉、太麻里鄉服務過，目前已邁入第十二期預備工作。

三、湖山平時文教服務隊

三、湖山平時文教服務隊：是利用每星期六下午與星期日為活動時間，以湖山國小的小學生為對象，進行文教服務之工作，其目的在於使國家未來的主人翁對國家有更深一層的認識。教學課程分自然科學、兒童體操、美術設計、校外參觀四部分，以全校兒童分為低、中、高三年級來進行，著重啟發式的教法，使兒童對於常識有著正確的吸收。動態性活動如校外參觀，由隊員領導小朋友到博物館、郊外參觀旅遊，以活生生的教學方式進行，使兒童更樂於接受。靜態性活動如自然科學、美術設計等的教學，由隊員準備資料，擬定教學計畫，實際去教學對負責人而言，無異是一項很好的磨練。

兒童是天真、坦誠的，可塑性也是最高的，在兒童時期如果能輸以正確的道德觀及民族意識，成人後必是一位堅強堂堂正正的中國人。灌溉固不如收穫喜悅，但是在付出當中如果能想想自己平凡的工作，所蘊含的意義是何其偉大而深遠。又何嘗不是一種快樂呢？

以上就是本社三支服務隊的工作性質與概況，自即日起這三支服務隊也開始招收新血輪。「服務」固然不如騎在被窩裏、雲遊四方來的愉快，但是在你花下心血的工作完成時與在辛苦中所參雜的快樂及成就感，卻是筆墨難以形容的。所以我們敢下斷言道：「服務是快樂的」。竭誠的歡迎具服務熱忱及對服務工作有興趣的同學加入華岡愛暉社的大家庭！

二、工廠服務隊：是一支平時服務隊，活動時間大都利用星期假日及例假日。本隊之目的除了在於為工廠員工提供正當的休閒活動，更重要的是在

二、工廠服務隊

報名地點：大倫館二一六室、三四七室、二四五室、大慈館二二〇室、四二七室

活動中心愛暉社辦

平民風格

任伯年的年人畫物

陳淑媛

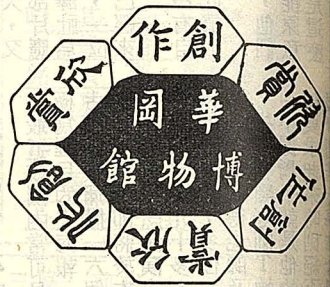
任伯年是清末一位傑出的畫家，在中國近代繪畫史上有相當顯赫的地位，他的人物畫堪稱一絕，即使後起精於素雅人物的徐悲鴻，對任伯年亦極為推崇。

任伯年名頤，浙江蕭山縣人，原籍山陰，故常署名「山陰任伯年」，生於清道光二十年（一八四〇年），卒於光緒二十二年（一八九六年），享年五十七歲。幼年家貧，跟隨父親在家學畫，十五歲時父親去世，隻身到上海謀生，巧遇當時江南一帶頗負盛名的人物花鳥畫家任熊，為任熊所賞識收他為徒，並帶他到蘇州住在其弟任薰（亦為畫家）處，從此才正式接受畫師的指導。幾年後回到上海，開始賣畫生涯。初時名氣不大，求畫者少，因此欲借當時最有聲望的老畫家張熊之名聲，而去求拜為師，張熊驚於他的才華，不但納為弟子，並廣為延譽，於是任伯年聲名大進，求畫者絡繹不絕，終其一生，以賣畫為業。

任伯年的畫風，初期承繼傳統的創作格式，他從任熊、任薰二兄弟處大量吸收了淵源於晉唐的雙鉤填彩傳統，這種畫風工整縝密而寫實，培養了掌握形體的潛力。又充分領悟任熊最擅長的怪誕造型技巧，使人物的內涵個性突出。因此他筆下的人物造型，常是姿態特異，形貌奇突，取其個性中的突出點強烈化，但整個看來表情富有特徵而不失其自然，

任伯年承繼傳統的創作格式，他從任熊、任薰二兄弟處大量吸收了淵源於晉唐的雙鉤填彩傳統，這種畫風工整縝密而寫實，培養了掌握形體的潛力。又充分領悟任熊最擅長的怪誕造型技巧，使人物的內涵個性突出。因此他筆下的人物造型，常是姿態特異，形貌奇突，取其個性中的突出點強烈化，但整個看來表情富有特徵而不失其自然，

練了他對色彩的敏銳力，使他能夠將通俗的紅黃藍綠，高度藝術性的併用在畫面上，創造了活潑明艷的節日氣氛。任伯年學習二任，間接承繼了十七世紀陳洪的風格，陳洪擅畫人物，筆法特殊，造型誇張，可以從某些任伯年的人物畫中，發現得自陳洪的創作。而揚州八怪也深深影響了伯年的繪畫內容，黃慎擅長以書法性的忽粗忽細的水墨線條表現粗獷的老者，啟發了任伯年的鍾馗、八仙等渾灑型人物。金農、華岳的布衣市民造型，啟發他上海市井小民形象。陳洪對晉唐和民間藝術的尊重，揚州八怪反正統、反貴族山水的精神，以及兩者作品內容和時代氣氛配合的創作態度，使任伯年終身以常情常物為創作中心，描寫大眾喜愛的故事、歷史人物、和通俗神話，把平民大眾趣味，帶入一向為貴族士大夫壟斷的藝術領域。經過師承、學習、研讀的階段，終於在一八八〇年左右的風格，活潑、風趣、豪邁的人物形象，傳神的捕捉，瞬間結構感的構圖，使他從眾多的上海畫家中脫穎而出。他亦精於肖像畫，以寫實的精神描寫時人的生活形態，充分表現了平民性，不但為時代留下形象，也使生活人物進入原只有古人存



在的中國繪畫裏。華岡博物館有幸珍藏一幅陳之初先生捐贈之任伯年繪仕女圖（見圖），款署光緒壬辰冬月（一八九二年），當屬任伯年創作最成熟時期的作品，曾經兩次公開展覽，以後還會擇期展出，尚末目睹的觀眾，仍有機會觀賞這位近百年來傑出畫家的真蹟。

胡崇賢攝影展 歡迎師生觀賞

（本報訊）華岡博物館舉辦的「胡崇賢攝影展」，展至今（廿三）日止，歡迎師生觀賞。胡崇賢，熱愛攝影，其作品曾於民國四十二年榮獲美國舊金山一九五三年國際影展人像第一獎；民國五十八年榮獲第十二屆教育部文藝獎。此外並曾舉辦多次展覽，計有民國六十年紀念六十歲攝影展、民國六十七年辦荷花攝影展、民國七十年辦梅花攝影展。

談太極拳

一個大西瓜。切成兩半。詹美秀，四正方也。探、捩、肘、攪、按，即乾、坤、坎、離、震、兌、艮、四斜角也。進、退、顧、盼、定、即金、木、水、火、土也。合之則為十三勢也。

太極拳相傳是宋末張三峯在武當山觀鵝蛇相鬥，而悟出婦者（蛇）如太極，飛者（鵝）若八卦的道理，於是發明太極拳。又有人說：梁時韓仲月、程靈洗、唐時許宣平、李道子等，早就擅長這種拳法，稱為「卅七勢」，或「後天」，名「或」小九天」，或「十三勢」，名稱雖異，而拳法則大同小異。因此，我們沒法確證太極拳始於何時？但根據南雷集黃黎洲所作王征南墓誌銘，很詳細的記載張三峯傳授源流，其中曾傳到寧波葉繼美等，所以寧波誌載有拳術名目，其中與太極拳名目相同的很多，是太極拳為張三峯所傳的一大證明。據明史方伎傳說：「張三峯生於定宗丁未夏四月朔九，是江西龍虎山人，幼隨父徙遼東懿州，年少即精少林拳術，名全一，一名君寶，道號三峯，以其不修邊幅，又號張邈邈。」張三峯技傳陝西王宗，溫州陳州同，海鹽張松溪，四明葉繼美，山右王宗岳，河北蔣發。其間雖分南北兩派，但拳術原則，都不離太極，後來蔣發傳河南淮慶府陳家溝，陳氏傳到十四世，又分老架新架兩種，新架創於陳有本，老架繼之陳長興，長興除傳子耕雲與族人陳懷遠、陳華梅之外，又傳河北楊露甫，露甫傳其徒等，班侯又傳子少侯、澄甫及其徒等，世稱楊派。張三峯的太極拳論，意簡言賅，法周用廣。他說：「一舉動，週身俱要輕靈，尤須貫串。氣宜鼓蕩，神宜內斂。無使有缺陷，無使有凸凹處，無使有斷續處。其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。由腳而腿而腰，總須完整一氣。向前退後，乃能得機得勢。有不得機得勢處，身便散亂。其病必於腰腿求之。上下前後左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前即有後，有左即有右。如意要向上，即寓下意。若將物掀起，而加以挫之之意，斯其根自斷，乃壞之速而無疑。虛實宜分清，一處有一處虛實，處處總此皆如是。長拳者如長江大海滔滔不絕也。十三勢者，棚、捩、擠、擗、採、肘靠，此八卦也。進步、退步，左顧、右盼，在顧、在盼，中定，此五字也。棚、攪、按，即乾、坤、坎、離、震、兌、艮、四斜角也。進、退、顧、盼、定、即金、木、水、火、土也。合之則為十三勢也。」

太極拳與功勁，未學太極拳時，勁與力較難分別。力是天生的，勁是功夫練出。生來本有之力，是一種生力，如生鐵未經煅煉。功夫練出之勁，如煉鐵成鋼。古云：「力不敵功，功即練出之勁也。」勁的種類繁多有粘勁、聽勁、懂勁、化勁、引勁、借勁、走勁、放勁、開勁、合勁、提勁、拿勁、截勁、捲勁、入勁、抖擻勁等。此外，尚有節、拿、抓、閉四種功夫，節者節絡，絡者被節，則血不週流，可定期而死。脈若被拿，則氣難行，呆若木鷄。筋若被扒，則身無主宰，神氣全無。閉者閉穴，穴如閉閉，如夢地受驚，可使分骨絕勁，斃命於頃刻，倘遇得解，則如暗道忽醒。太極拳與呼吸。練太極拳最先要求動作和緩，姿勢確切，尤須注意放鬆，然後配合呼吸，如出手為呼，收手為吸，升為吸，降為呼，提為吸，沉為呼，開為吸，合為呼。吸是氣蓄，呼是氣沉，氣沉於丹田而發散於四肢。練太極採用的是腹式呼吸，呼吸既深又長，對於從事演唱的藝術家而言，有意想不到的驚人收穫。且由氣鼓盪著橫膈膜的運動，腹壁的張縮，加強腸胃的蠕動，內分泌的促進，因此能很快得到健康的結果。

琳瑯滿目的招式如：白鶴亮翅、手揮琵琶、扇通背、玉女穿梭、上步七星、金雞獨立……等，這許多「形意」的美姿也是現代舞蹈家所爭相研究的舞蹈藍本。俗語說：「一家財萬貫，不如一技在身。」對於有志出國深造的朋友，得及早學「太極拳」，並非咱們中國人賣瓜自賣自誇，憑著「一個大西瓜，切成兩半」，您就可無憂無慮地走遍天下哩！



任伯年畫仕女圖

體育專欄



國片取材有待突破 劇本不可流於形式

李白電影座談會記盛

(本報特稿)為慶祝建校二十週年校慶，並為提高大學生觀看國片之興趣，戲劇系影劇組於本月八日至十三日，舉辦為期一週的「李、白電影展」，到十七日下午的一場電影座談會，可算是本次電影展的完滿收場。

座談會假影劇組閱覽室舉行，下午二時許，閱覽室早已擠滿了人，白景瑞導演正在描述當初拍「再見阿郎」中火車、汽車並行鏡頭的難處。白導演同時提到，世界各地的電影史中都有過渡時期，可以說我們正處在過渡期間，只是不要讓這過渡期拖得太長而變成國片的固定型態。

名演員魏蘇對國片有些感嘆：「目前國片的題材太狹窄，這是不爭的事實，原因是大多數人都用商人的手段來拍電影，以觀眾的胃口定題材，但是這個瓶頸如何突破？希望晚輩能提出有力的答案。」

影劇組的學長李康年形容電影「是男人最可惡的情婦，是女人最可惡的情夫，當你一陷下去就受苦終生，可是卻不想爬出來。」他從小就迷上電影，到了大學學電影，畢業之後寫劇本、搞電影，一步都是艱辛、失敗堆積起來的，從他身上看見的是一個站在學院派與電影商業之間的典型，他踏著前人的腳步走上去，坐在下面的許多同學也將踏著他的腳步往前走，而在這之間電影業的路子是否將愈走愈光明？或者只是讓其中的人愈陷愈深？這是許多將要走入電影界同學的疑問，也是所有關心電影者注目已久的問題。

因為是座談會，所以將大部分時間留給同學發問，讓諸位先生針對其問題回答。下面是一些同學的問題與回答。

「在秋決裏頭我看見的是中國古代精神的發揚，不知李導演有沒有想過，這種精神在現代中國人或外國人眼中是否能接受？」

李行回答說：「我作電影最大的出發點是為了滿足我自己，所以並不太在乎它是否讓人接受了，當然有時也會因為外界的要求及想滿足觀眾的需要而拍片(想要又見春天，又見票房)。至於外國人接受程度，以前我們以秋決這部片應邀參加在德國的影展，因為我們都不懂德文所以請翻譯社為我們翻譯全部劇本，做德文字幕，沒想到送到德國後，一位懂得德文的中國人告訴我們，翻譯得大錯特錯，但早已經來不及了，這也成為外人了解國片的障礙。」

「目前國片普遍受星馬港片影響，但我總覺得港片沒有自己的文化、風格，只是同一個模子下的產物，請問對此情形，我們當作何應變？」

對這問題，白導演認為臺灣影評人應負一部分責任，他們往往被一閃即逝的印象眩惑，然後一篇鋒的瞎捧！可能原意很好，想褒貶一下電影界好有批評與建議，但是這

想哲學的功能，跟著夜來香、大追擊瞎跑，白導演同時認為香港到目前為止仍是聖誕樹文化，沒有生根的文化，和他們比起來臺灣當有更優的發展條件。

怎麼樣才是好電影呢？白導演提醒同學不要被怪麗的技巧眩惑——那並非藝術的本體，唯有存著愛人類的胸襟才能成為真正的藝術家。但是從觀眾的角度來說，他們需要的只是兩個小時的懸弛，只想大笑一場，忘掉「三點半」，誰想來花腦筋分享你的人生哲學呢？這實在是電影從業者無奈的無奈。

一位美術系的同學就著「原鄉人」這部片子所要表達的及觀眾所感受的意念向李行導演及張永祥討教。

張導演很感慨的說：「這部片子最大的失敗是取材錯誤，一個作家沒有動感、沒有戲劇性，他的一生就是坐在那兒寫他的衝突性，而想受一些真正是理和的人也會失望。」

李導演說：「原鄉人是在導完汪洋中的一條船後導的，可以說盡了全力考證當時的民俗、文物、服飾、歷史背景，連鄧麗君唱的那首歌也是客家民謠，我們沒有錢卻很想作事，本以為會賣座，事實卻不然，但是我仍要下去，事實上我已經在計畫下一部片子——千江有水千江月，無論如何，我做電影，還是為自己！」李導演很激動的結束這段話。

接著白導演被問到皇天后土及其下一部片子「怒犯天條兩片」為何水準不齊。

白導演特別為皇天后土力爭，覺得這部片不得獎實在是太冤枉了。「美國一本雜誌將皇天后土比做臺灣的齊瓦哥醫生和亂世佳人，這絕不是我亂吹的，也有人告訴我這部片使他對「反共影片」有個新的解釋，不再是呆板、說教式的，裏面每個角色都很鮮明，活生生的，很吸引人。」他提到拍「皇」片的情形說：「當初這片是應中影的徵召而接下的，當時中共拍了很多片子向海外進行統戰，而且大陸正在狂風暴

古諾莊嚴彌撒

週六盛大推出

最近校園內常可見到一張金底黑字、極為醒目的大海報，遠遠的就可看到「古諾莊嚴彌撒」六個大字。這是本校西樂組合唱團即將於本月廿七日(星期六)在國父紀念館演出的大型合唱曲，動員該系同學九十多人，及由各校徵求而來的男生四十多位，其中並有本校英文系教授吳樹德老師及研究生多位。

兩大變動的時期，必須隨時注意其變化，只要輕重稍不注意就會演變成幫老鄧罵老毛的情形，所以我心理壓力重得很，可是並非拍不可。我也認為從生活上來講，比直接針對政治要有說服力，因此還要和官員們的許多觀念作戰，使我非常累，但我總是盡力堅持自己的原則。戲拍完了，了卻一樁心事，因為是中影所徵召，難得為國家作事，所以只象徵性的拿了一些車馬費，卻不知道這回家面臨的是家徒四壁，所以這時候我開始動腦筋自己當老板，動手拍「怒犯天條」，因為資本不大又有很多即興之作，是我所喜歡的一部小品，如果說對這部片子有什麼爭論，我想只是角度的問題和好壞沒有關係。電影是一巨額投資的事業，像香港新藝城他們有巨額資本在背後支持，本身又懂電影，又經營戲院，自然知道如何成功的拍出吸引人的片子。」

關於劇本的產生，張永祥先生說道：「最初的動機常常需要多看、多想，刺激靈感，以往所學的也會對你寫劇本有用，但是太套用公式又恐怕流於形式，唯一再的討論，一再修改，才可能有好劇本，而劇本在一部電影中大約只佔百分之五的股份，對電影好壞的左右力不大，我知道這點，所以都持守「不在其位不謀其政」的原則，只把我本分內的工作做到盡善盡美，其他就交給導演等人去做。但我還要強調一點，一部爛片子的劇本不一定壞，但是一部爛劇本絕出了好片子，所以要拍好片子，一定要先有好劇本。」

座談會逐漸步入尾聲，熱烈的氣氛仍持續著，在場的同学思索著剛才所討論的許多話題，踏著夕照散去了。

(記者：朱佩瑩)



唱及音樂的熱忱將能把華岡頗有傳統的合唱風氣帶來新的蓬勃氣象。

此曲是法國浪漫作曲家古諾(Charles Gounod 1818-1893)最爲人所喜愛的宗教合唱曲，是爲了慶祝一八五五年聖西利西亞節而作的，因此又稱爲聖西利西亞彌撒。西利西亞(Se. Cecilia)是中古一位殉道的貞女，後人爲紀念她，乃定每年的十一月廿二日爲聖西利西亞日，亦就是西方的音樂節，每年此時，各地亦有盛大的慶祝與演出，因此，這是一首爲節慶而寫的「莊嚴彌撒」，不同於教堂祭禮中的「小彌撒」(彌撒就分爲這兩種)。

深摯的宗教情感與浪漫時代的感性氣息之並存是古諾個人生命中的一個特質。

的神劇、彌撒曲、安魂曲等聖樂創作。法國同時期的作曲家聖賢在聽了此曲之首演後說：「此曲之感人不在其雄渾，而乃在於其單純與偉大之同時結合，這種令人沈醉的淨潔光彩，有如黎明的曙光，幽幽灑遍人間。」

您是否渴望於沐浴此輝光呢？星期六晚上盼望您來。入場券在大仁館五樓西樂組辦公室有售。

又，繼此次演唱之後，西樂組合唱團將應邀於今年台北藝術季中，與市立交響樂團共同演出現代德國作曲家卡爾·奧爾夫(Karl Orff)的「布蘭詩歌」。爲了這齣需動員兩百人以上的大型清唱劇，西樂組合唱團特再徵求華岡男士們共襄盛舉，有志者請於本週三中午