

華岡同濟社北區服務隊 追趕跑跳碰 勁竹營別離

紀錄·雅美·邱·貴

英雄來自四面八方，從四面八方會集華岡——華岡同濟社第七期社區工作推廣隊暨第十二期國中服務隊，歷經學期中八次隊訓，其間訓練籌畫，全隊伙伴都花費不少心血。

本服務之熱忱，滿懷信心和喜悅，此時此刻大伙又共聚一堂，挺身迎接往後十日的服務工作，帶領內湖國中九十位活潑的同學。

報到過程別具滋味；裝備檢查、軍歌驗收，再聽彭社長的叮嚀；重逢的快樂融入歌聲，響徹華岡黃昏的金色天空。五時三十分進駐活動的寢室置行囊後，祭了五臟廟，梳洗了一身風塵。全隊帶至大慈樓頂，領隊程婉青，隊長王邦俊分別勉勵此次參與活動的伙伴。

七月十一日

朝陽越過那層層山嶺，替換盞盞人間燈火，白晝確已降臨。

上午，人員調配後，開始佈置未來活動的主要場地：大成館。四樓掛上營本部三個大字，大隊教室命名為「育英房」，以期每個人從活動中發現自我、肯定自我。其餘小隊教室佈置，亦煞費心力，輔導哥哥、姐姐、益希望為學員創造一個舒適的活動環境。

另一隊人馬，則至大慈寢室點收向團部洽借的寢具、帳篷。此時社上伙伴適時支援搬運之務，在有限時間內完成了各項任務。

午後一批壯丁下山，遠征大專青年活動中心領取炊事箱。其餘伙伴則個個伏案專神，為課程及工作做最後衝刺及協調。濟友陳臥龍、陳碧蓮上山為我們打氣，勉勵和水果再度提昇了全隊的士氣。

日薄天涼，大倫球場、美軍眷區，伙伴們開始「假案真判」演練、熟記各站和路線，其詳容後再稟。晚飯後，面對台北繁華燈海，大慈館頂又是一番熱鬧，但見瑞玖、曉萍兩「歡迎晚會」負責人滿場飛舞。一天辛苦後，伙伴們毫無倦容，全然投入歡迎晚會彩排。

會心團體之二，仰面星光，耳邊是黃姐岳姐的輕聲細語，「鏡子」、「信任跌倒」，再一次大伙兒學習團體運作的方式，也鬆弛了一日緊張的身心。

「休息，是為了要走更遠的路」；伙伴們，晚安！

七月十二日

晨暉初露，清新的空氣洗滌了朦朧的睡眠。為求活動場地美觀大方，宣傳中心麗惠，場地德勝頗費心思，唯與中堂因其他營隊借用，佈置暫緩，趁此時機，王哥主持將整個活動流程推演一遍，提醒伙伴細節及注意事項，以期活動時有最完美的配合。

宋秀容同張大哥來看我們，仁志也撥空特地帶來太陽餅，在勁竹營即將展開的前一日，更多的關懷湧至。中午小憩後，全體隊員勘察了大地追蹤的路線，雪芳帶隊暢遊；華岡附近景物遍覽無餘，對於活動，我們不也是期望達到鉅細靡遺的境界嗎？

暮色低垂，傾聽程姐，王哥的叮嚀後，小小的慶生儀式，這是愛玲來訪的傑作，四位壽星都領略了來自伙伴的無盡祝福，齊願幾天的勁竹時光，是青春活力的飛揚。

七月十三日

華岡勁竹營今天正式展開活動。大清早，在一片蔚藍天空下，麗玲、瑞玖等由值星梁雅美率領，至內湖國中接待學員報到，一切程序，順利樁合，場面既興奮又愉快。另一邊，全隊緊鑼密鼓在華岡進行最後的場地美化並邀請師長。

待專車停駐大慈館前，學員紛紛下車，整隊後，首先由邱彥貴幽默的說明「輕聲慢步」的內務規則，再魚貫入館安置行李。

大隊帶到與中堂舉行簡單而隆重的始業式，本校林總教官與內湖國中楊主任，勉勵大家從活動中學習，從學習中成長。高唱營歌「小草」後，隊長王哥簡單介紹了全隊的大哥大姐和家見面。

相識相知自此始，可愛的李曉萍出現在大家眼前，提醒這是「緣」的世界，再給各小隊二函任務，由輔導員帶自校園各處完成。各顯神通的時候到了，每個小隊在小小領導者的指揮下，表現出他們純真、團結的一面。

豐盛的午餐後，有更是精采的「氣壯如虹」輔導員毫不馬虎的示範後，各小隊於小隊長的指揮下，也呈現出嚴整的紀律和充沛的精神，支支美麗的隊伍，抬頭、挺胸、齊步、向前、歌聲和著雄壯的步伐與七月的驕陽相抗，吸引許多路人流連不去。

餘暉中我們步向「童話之旅」，一蹦一跳躍進色彩繽紛的與中堂內，熱烈的氣氛方起，突然燈光熄了，黑暗中，只見人影晃動；一會兒大伙就到外面的球場上；微風中，「童話之旅」四個大字搖曳在椰子樹間；白馬王子大戰星星王子「笑料百出，「娃娃看天下」的異國情調，「風之頌」的民謠風，直讓我們「壯志沖霄」，高潮處的「新灰姑娘」更是妙趣橫生。靜夜星空，清風鳴蟬，圍個小圈圍坐，點一根臘燭，照亮

彼此的心靈，輕歌細語，也是其樂融融；夜行軍靠著手電筒的光線引導下，回到寢室，別有一番情趣。

夜已寂，明天又是個嶄新的日子。

七月十四日

晨光清新，「早安華岡」，踏著微曦露沾衣，邱哥發出一個個神秘的信封，藉著它去看華岡的自然、人文環境。禮儀生活化才是典型的「中國少年」，更是勁竹營活動的重點。程姐和孫大哥維維的絕妙搭配，真使人受益匪淺，讓我們勾出時間對人友好——這是快樂的大道。

陳麗玲帶我們進入一個動人的「彩色世界」，化神奇為永恆，扁平的石頭經彩筆一揮，就形成活生生的圖案；險譎、草萐、新鮮的西瓜和史努比；放下筆，大伙一起來，更「吹」出一個幻想的國度。

「我們的歌」，唱出青春的激盪，岡上洋溢著悠揚的旋律，夏日正是「運動世界」，璀璨陽光下，壘球、排球、籃球各項運動，使學員臉上平添些許紅潤，象徵民族新活力的成長「黑白講」是明日「舌戰」的前奏曲，智囊團飽充學識，紛提意見，選出的代表個個躍躍欲試；「LuLa」時間後，正是「口若懸河」的奔放機會心跳一百的抽籤，但見一位位幸運兒登台釋放才華，即席演講的方式，我們目睹學員的機智反應之敏捷和膽識，真是後生可謂！！

又到了「小圈圈」的會心團體時間，模仿對方的「鏡子」遊戲，鏡中人鏡外人笑成一團，再來是「信任跌倒」的心理溝通，以期會心之妙，解除學員尚存的羞澀，彼此從遊戲中加深認識和了解。

七月十五日

破曉雞鳴，清晨六時三十分，領隊程姐主持典禮，迎旗、國歌，在國旗歌聲中，國旗冉冉升起。名譽隊長彭姐勉大家要做好人，行好事，唱好歌，更要學好舞，一曲拜火舞，大倫球場上，響起帶起大伙舞出微笑朵朵：

這是個「大型」的人才選拔賽，五個項目，提供公平競爭的機會，自看臥虎藏龍：「才藝青年」技壓群倫，「最佳風範」傾倒眾生，「應答如流」機靈過人，「最佳口才」舌動全場，「大眼神探」觀察細微由學員自任監票、唱票、記票的工作，除了民主素養的學習外，更嘗試了實際的選務經驗，這就是「知行合一」。

「停、聽、看」，「金頭腦」也有不靈光的時候；「音樂一二三」聆賞了音樂之美，內容豐富的「華岡博物館」；中華精神區，瀏覽歷代國寶，聽一段昭陵六駿中颯露紫的傳奇。台灣民俗館，凝神雅美族獨木舟的紋刻拓本，更看到以往台灣的生活軌跡……啞劇是好戲上演的時候，我們的主题是親子、師生、朋友間的關係，從身體語言中思考與人相處之道和正確的倫理觀念。

按捺許久，終於可以「舌戰」一場了，主持人蕭靜儀講明比賽的規則，此次辯論採改良後的奧瑞岡式，與賽學員個個具大將之風，言詞犀利，命中要害，恰與裁判劉劉哥敬通一針見血

式的講評相媲美，「星際迷航」是另一型態的團體聚會遊戲，清涼晚風徐徐吹送，遨遊眾星稱快活，大慈館前，讓我們互道一聲晚安！

七月十六日

夜輕踏腳步隱去，陽光普照著大地。聽完徐姐姐如清新露珠般的小故事、大道理，飛盤和排球又使笑聲撒落在華岡之晨。
今天的課程，以戶外活動為主，除了醫療箱的應急設備外，特請維義伙伴講述「安全急救」，提醒學員野外活動常識，教導意外事件的處理方法；接著各隊分開找尋「所羅門王寶藏」，沿途觀看大自然的風貌，一路上並完成多項任務，結果在各處林蔭下找出香氣四溢的寶藏——便當，一陣廝殺後，全部清潔溜溜。
略作休息，緊跟著是活躍的「綠野荒踪」在百花池畔垂釣，大仁草坪跳跳波波，利用了地形地物，設計許多新穎的戶外活動，奔騰的身影，遂將午後的沈悶打破。
眾哥哥的合力下，第一間「違章建築」出現在國防體育場上，不一會兒，小隊員通力合作，一頂頂色彩鮮麗的營帳，齊綻在碧綠的草地上，微斜的日照輝映中，更有另一種家的溫馨感受。

野炊讓大家「手忙腳亂」，開始自謀生計，快動作的洗切後，微風中飄起陣陣炊煙，煎、煮、燉、炒、爆，各要奇招；技術雖稍生疏，色、香、味各不相讓！嫣紅的晚霞裏，大家揮汗端出一盤盤集體創作，分享大哥、大姐，此刻正是感情交融的高峯。
洗去一身勞累後，歌聲清發晚風中，舒爽的身心，正期待最熱鬧一刻的來臨！黑暗中，「燃燒吧！火鳥」的樂聲大作，小蕭巫婆口誦「火令」，燃起熊熊的營火，拉開「夜之祭」的序幕，學員們使出渾身解數，表演得可圈可點，我們撤下「希望的種子」，再用「愛的泉源」灌溉，現在是歡呼收割的時候了。
入帳尋夢，不意值星的哨音響遍四野，睡眼朦朧中，彭姐娓娓道出一些令人猜疑的故事，傳奇，使大家驅走濃濃的睡意，踏上征途，原來是「假案」一場，卸下緊張的負擔，黑暗中，各小隊低聲而熱烈討論，隨後派出代表報告案情，實際的研判後，結果都確切合理；配合夜間活動，更考驗大家的勇氣和膽量，發揮敏銳的觀察力與組織能力，刺激之餘，驚而不險，如此方是令人難忘的「平安夜」。

七月十七日

晨霧為亮麗的陽光蒸散，大慈館前，勁竹營的孩子們已活躍在「追趕跑跳碰」的團康時間中，大伙舒展了筋骨，益覺心曠神怡。
「思」及參加勁竹營活動前後之心態感受，學員們深深祝福哥哥姐姐，而全體隊員以「勁竹頌」答答之，聽學員道出妮妮心曲，回顧幾日點點滴滴，不禁同聲一哭，學員固然心有所受，伙伴們目睹這些純真的面孔，怎忍熱淚盈眶？
愁雲籠罩下，最後的午餐舉箸沈重，山珍海味也難下嚥。

下午十時悄悄話時間，李姐請大家將五日的活動作了評語，大伙兒把握華岡相聚的最後時光，懇談心願，彼此簽名留言，每個小隊的大哥大姐更將親手製作的小禮物，贈給學員作為永久紀念。
結業式由領隊程姐主持，並請孫大哥列席，其間除勉勵學員將五日所得用於學校家庭生活中，更頒發獎品給優勝的小隊及隊員。
大恩館，歡樂歌聲又起，沙啞的喉嚨掩不住此刻的興奮，然而登車之際，又有多少人眼圍紅了……
值星靜儀率幾位伙伴送學員下山外，其餘伙伴馬上著手恢復大成館等場地；活動尾聲中，東區服務隊團幼組伙伴贈每人金盞菊一朵，以慰連日辛勞；晚上，空曠的大慈館，仍響著伙伴的討論和笑聲，以為明日的家訪作最後的準備，聽隊長王哥再次叮嚀注意事項後，一夜成眠。

七月十八日

晨風拂露，又是美好的一天。
鮮豔的黃色隊伍在王哥的帶領下，至內湖進行一整天的家庭訪視工作，伙伴們都迫不及待的展開行動，分區訪問自己小隊員的家庭，以了解學員家庭的狀況，學員在家庭的日常生活態度，與其在活動中的表現相印證，並發覺學員問題所在，展開個案追跡，以作延續輔導。
我們以內湖國中為聯絡站，各隊進行狀況都順利，受到當地民衆的熱情招待；此次學員素質頗高，家訪中觀其父母對子女的教導態度雖各有嚴慈，然都予兒女以良好的鼓勵、期之努力、向上；家長們不但支持我們的活動，且希望與活動單位和校方做更好的溝通，伙伴們成了學校、家庭的橋樑。
特殊家庭，如父母分居或不關心子女的家長，僅占少數。
伙伴們於家訪活動結束後，會齊於內湖，大家忙著寫調查表、整理資料，部分未能親自於預定活動時間內到訪的家庭，亦分別以電話致歉。
暮色已寂，再會吧！內湖。

七月十九日

活動已告結束，上午召開總檢討會，領隊程姊頒發紀念旗，以勵大家的團結工作；伙伴們對此次所有工作、課程提出具體的建議及實施方案。藉我們的經驗，以為後人之鏡。
這次服務，在有限的人力上，運用最大的資源及伙伴相互的支援，得以完成，感謝許多關心我們的人士，在精神、物質乃至幕後工作方面予以大力支持，真摯謝謝來自各方的鼓勵和配合，更敬佩伙伴們「犧牲享受、享受犧牲，不計名利的」優勤。
真正去想，真正去試，真正去信，此期工作又為日後奠下更深的根基；深信：凡經我手必更美好，服務的花朵將會處處開放。

東南亞旅遊小記 金碧輝煌的「鄭王廟」

解晉

泰國為一佛教國家，全國總人口的百分之九十九，均為佛教教徒，甚至泰皇，也要先當幾年和尚。因之全國金碧輝煌的廟宇，到處可見，僅就曼谷一地而言，就有三百九十餘佛寺。鄭王廟便是其中最古老的一所。
鄭王廟位於曼谷湄南河西岸，凡是遊覽曼谷水上人家的觀光客，都要去瞻仰一下這華麗莊嚴的鄭王廟。鄭王名昭，原籍我國廣東潮州，幼時隨其父母遷居泰國。約在我國前清乾隆年間，緬甸入侵泰國，鄭王精明強幹而抵抗，擊敗緬甸，恢復江山，統一全國，極受全國人民愛戴而為暹羅國王。鄭王在位十四年，後被其女婿拉瑪(Rama)殺死，篡其王位，號稱拉瑪一世，亦即現今第九世泰皇的遠祖。其實，鄭王廟原為一古寺，俗稱曉寺(或黎明寺)，遠在一六五六年至一六八八年，納萊國王(King Narai)統治之前，即已興建完成。其後鄭王加以修整，益為壯觀。廟宇佔地廣泛，諸多尖塔，林立其間，綠草如茵，一望無際，最引人矚目的，莫過於一座高聳雲霄，莊穆巍然的廟塔。塔高二百五十呎，內有一狹窄梯道，直達塔頂。往往若干遊客爬上後，無法下來，嚇得大叫不已。及至塔頂，縱目遠眺，隔岸的曼谷市全景，盡入眼底，拂曉時分，陽光反映在塔之外面五彩繽紛各色碎片之上，耀目生光，益增莊嚴肅穆的氣氛，令人起敬。吾等去年四月廿一日去觀光的那天，正值曼谷天氣晴朗，風和日暖，萬里無雲，走進鄭王廟，看到這樣巍峨的高塔，和魁偉的殿宇，遊客如雲，香火不絕，為的是紀念和膜拜我國一代偉人鄭王昭，在泰國(古稱暹羅)開國的功勳，不禁使我們無限的懷念、欣慰與驕傲！(左圖為作者解教授攝於曼谷「鄭王廟」內。)



本校哲學系

秉承聖哲之志

作文化復興先鋒



本校哲學系成立於民國五十二年，是本校最早成立的一系，故也可稱得上種子系。所謂種子系是以哲學的思考推理為基礎，進而建構其他學科。自來不論中西文化為多大差別，而中西文化思考的特點，都是從懷疑中反問自己，試圖藉此找尋答案，再建立整體思想。他們的重點不在答案，而在解決問題的方向。今日中國在復興文化之際，就是要從反問懷疑中找尋自己的根，而「哲學」提供了這方面的思維。中華文化將待復興之際，就是透過哲學的學習，對這一方面有所認知。

哲學系在歷屆主任的領導下，已奠立良好基礎，而且各大學哲學系也一致公認本校哲學系中國哲學的課程較為充實而完整。該系近年來對西洋哲學及佛學也日益加強，希望透過這樣的課程使學生能更全面地深入哲學領域。此外該系還積極地加強語文能力，希望同學不僅要具備良好的英文能力，也要有德、法的語文才能，如此對西洋哲學的了解才能深切而直接。

本校哲學系與哲學研究所，體制上雖然分立，精神却是脈絡相續的。系上同學經常舉辦學術研究會



供提社學養營品食

往會導致一些慢性疾病如糖尿病、心臟病等。雖然肉類本身是一種極優良的蛋白質來源，且含有其他多種的營養素，但因攝取的不管制，而造成病害，則得不償失了。

肉有牛、豬、羊、雞、鴨等。其營養價值視其組成而定，但主要的營養在蛋白質，乃屬於完全蛋白質，人體的吸收利用率為九七%，對人的生長及修補極富重要性。其中，豬肉的蛋白質含量往往要低於同量的牛羊及雞鴨。除蛋白質外，肌肉中尚含少量之動物澱粉，脂肪的含量以肌肉的肥瘦而定，主要的礦物質有鐵、銅、磷、硫等，鈣的含量極少，多含在於骨中。維生素主要為B₁，尤其在豬肉中含量要比羊肉中為豐富，亦含B₂、B₆、菸鹼酸等。維生素A、C甚少。一般而言，一份的肉大約三兩重（三十公克）含有七克蛋白質，五克脂肪，可供給七十三大卡的熱量。每天至少要有五份的肉或等量的豆類製品、奶、蛋等等替代品，才能維持基本

台灣地區人人豐衣足食，吃的方面早已不是一「富足」二字所能形容，在許多地方簡直過於奢侈浪費。尤其對於肉類的攝取，早已不像二、三十年前只是逢年過節或拜拜時才能大快朵頤，而是餐餐大魚大肉的了，因此有過度肥胖之虞者甚眾。而肥胖往往會導致一些慢性疾病如糖尿病、心臟病等。雖然肉類本身是一種極優良的蛋白質來源，且含有其他多種的營養素，但因攝取的不管制，而造成病害，則得不償失了。

肉類在選擇上應具有其應有的顏色，如豬肉是粉紅色，牛肉是鮮紅色，羊肉是淡紅。肉色愈深，所含鐵量愈多，肉中以羊肉含鐵量最多，次為牛、豬肉。若是鮮肉流汁太多，顏色太淡，甚至近于白色者，可能是灌水的肉。當以手指壓之，若感覺有彈性者，壓陷部位，也能立即復原而手指不濕，表示好肉，無臭味，脂肪部份色澤鮮明，是為新鮮肉。新鮮肉是細菌生長的溫床，也是最易腐敗的食品之一，所以買回後，應立即放入冰箱的冷凍庫中，但由於家用冰箱溫度不達完全抑制細菌生長之迅速繁殖，最好能全部食用完。解凍過後的肉，由於細菌在其中已迅速繁殖，所以應儘快的食用。解凍過此在取用肉時，只要取用所需的就好，不要多拿。

肉類的烹調，主要的目的在增加肉的美味，使易消化並殺滅細菌。普通常用的烹調法對於肉類中蛋白質的品質無影響，但於長時間的高溫處理，可能損壞蛋白質的品質。任何以水或蒸汽烹調肉類的方法，皆增加礦物質及維生素的損失，因為礦物質、水溶性維生素、香味，少量的蛋白質會溶解於肉湯中，故肉湯多半會被破壞，只能保有少許，故不可光吃肉湯，而不吃肉，否則將是暴殄天物了。

肉類是重要的一種食物，是蛋白質的最佳來源之一，且具有特殊的美味，可刺激唾液及胃液分泌，滿足食慾，因此，一份有肉類的食物，總是使人感覺到一種特殊的享受。

肉類是重要的一種食物，是蛋白質的最佳來源之一，且具有特殊的美味，可刺激唾液及胃液分泌，滿足食慾，因此，一份有肉類的食物，總是使人感覺到一種特殊的享受。

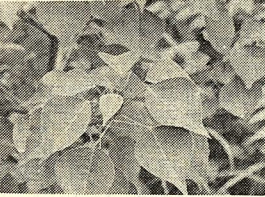
可會仔細觀察過聖誕紅的花？或是每朵杜鵑花有幾個雄蕊？幾個雌蕊？雖然這些都是微不足道的事，但是你若能多注意觀察身邊的大自然，相信你會從中得到很大的樂趣！

在貝葉廬的前面，水果攤的旁邊，有一棵高愈四樓的樹木（圖一），你可知牠叫什麼？可會注意牠葉子的形狀？可會看過牠開花？可會看過牠的果實？牠的名字叫「烏柏」，可不是烏柏，也不是烏博，牠和上次介紹的茄多都是屬於大戟科的落葉性喬木；烏柏原產於中國，本為栽培種，目前已散生在全省各地，幾乎已成野生狀態，尤其以恆春半島特別多。牠的樹皮灰色，葉具長柄，呈菱形或菱狀卵形，非常別緻的形狀，牠的基部有一對蜜腺；花為單性，但雌雄同株，牠的雄花雌花皆為總狀花序；春夏之交，花開在小枝頂端，無論雌花雄花都為不顯眼的黃綠色，花又小，無花瓣，所以大眾誤認為不開花；其果為蒴果球形，子房三室，每室有種子一粒；種子外被有白色蠟質的假種皮，此為古時製蠟燭或肥皂的原料；種子可榨油，作為燈火油料；柏油無毒，性涼，塗抹在頭髮上可使白髮染成黑髮，其葉亦為黑色染料，因此烏柏之名便由此而來。烏柏嫩葉沖酒服，可除蛇毒，此外嫩芽搗碎可敷腫毒，並解鴉片煙毒。

哲學不只是一種專業知識，它更是人生的具象表現。而人生的目的，也不只是在求得口食溫飽。除了物質慾念的滿足外，更應進而求得生命價值的提昇，使整體的人類生命更有意義。

在四年的哲學課程薰陶下，使學生能對人生價值有更深一層的體認，也正是本校哲學系努力的方向。本報記者：黃淑娟

烏柏的葉子



有很多知識、學問就在我們身邊，就在我們四周，只是你沒有注意罷了！例如逛街時，多知道一種物品的價格，就少上一次當；再如學校校園中最多的是那一種樹？大典館面向海洋學方向，花壇上種的是什麼？還有我們學校裏的梅園、杏園裡，種的是梅？是杏嗎？你可會仔細觀察過聖誕紅的花？或是每朵杜鵑花有幾個雄蕊？幾個雌蕊？雖然這些都是微不足道的事，但是你若能多注意觀察身邊的大自然，相信你會從中得到很大的樂趣！

圖一：貝葉廬前的烏柏

由於現在石油工業的發達，不論是蠟燭、肥皂、染髮劑甚至衣服、橘子汁，都用化學原料來製造，因此我們也逐漸淡忘了斧斤的命運。不過可能下次能源危機後，人們又會很快會想到牠的優點，因為人總是很自私的

物植織總