

中華民國五十七年十月十日創刊 第二八一〇號
校刊 非賣品

華夏導報

社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一
臺北陽明山華岡 電話：二二三三 特二三三

創發人	張人
社長	潘長
副社長	鄭長
編輯	張長
主編	梁玉
副主編	吳淑
印刷	刷印
發行	學活

其維 嘉滋 琴菊 系學 心中
和銘 武明 琴菊 系學 心中

本校國樂組舉行 畢業巡迴演奏會

今起假屏東高雄等地演出四場

(本報訊)本校音樂系國樂組畢業班為宣揚民族文化，特由莊副校長率領，於今(十四)日起在屏東、高雄、嘉義、台北等地舉行畢業巡迴演奏會。

演出時地如下：
三月十四日在屏東中正藝術館；十六日在高雄中正紀念堂至德廳；十七日在嘉義高工禮堂當晚七時演出。廿四日晚七時卅分於台北實踐堂演出。

節目內容包括有：跑早船、古劍吟、沙漠組曲、小拜年等合奏曲；十面埋伏、獨拉變奏曲、秦腔等獨奏曲及協奏曲、男女聲獨唱、藝術歌曲及民謠等。歡迎全校師生踴躍前往聆賞。

逸仙堂 不再出借

(本報訊)據學生活動中心表示，依總務處規定，逸仙堂因評鑑關係，今後將不借與社團作演講及活動場地之用，故凡日前登記使用的社團，包括女聯會、哲學學社、鄉容學社、氣象學社、中文學社、羅浮學社、中管學社、文甫學社等，儘速於日內至中心向財管更改場地。

語文家教班 即日起登記

(本報訊)語文中心家教班自今(十四)日起開始登記。欲參加同學可至語文中心第三教室報名，並於三月廿一日正式上課。

工讀機會

(本報訊)據課指組表示，公路局

第一區工程處第二公務段現誠徵工讀生數名，工作性質為交通量調查，凡每週五、六、日三天，每日上午六時至晚上十時，採三班制，工作量六至八小時，一天薪資兩百元。有意者請於十八日前逕洽該組嚴助教處申請。



△中華學術院本月九日頒授同野正貫先生名譽哲士學位；同野正貫夫人同野鄰子女士「研士」榮銜。典禮由張創辦入兼院長其的博士主持。(蕭一鳴攝)

指組表示，公路局

測量班教學座談 潘校長蒞臨主持

(本報訊)本校代辦內政部地籍測量人員訓練班第九期總實習第一次教學工作座談會，已於三月十日(下午三時)假台中市黎明社台灣省測量總隊舉行，由潘校長蒞臨主持，與會來賓有行政院研考會副處長徐秉謙、科長鄭見、專員詹志宏、內政部地政資料中心副主任劉金標、地政司科長蕭謙、副主任容承明、台灣省地政處處長余茂堃、副處長顏慶德、測量總隊長張煜及各單位主管分隊長，台灣省自來水公司總經理陳廉泉及員工訓練所主任沈進宏，本校訓

練班主任劉承洲博士等三十餘人。會後潘校長及余處長等並向全體受訓學員講話，潘校長並特別攜帶水菓三大箱，慰問學員受訓辛勞。

班主任劉承洲博士表示，本期學員六十名除在華岡本部接受三個多月的基礎訓練外，為求理論與實際配合，特於二月十九日起到台中南屯區展開控制測量、幹線及支線測量、精密導線測量、地籍測量、圖解法、戶地測量、數值法、戶地測量及土地複丈、內業整理(含套繪)、綜合檢討等十大項總實習。四月十一日起再到全省各地實習，預定四月三十日結訓後分發省市各地政測量機構服務。

社自即日起開始招新，凡有與趣之同學，可至體育學社三〇三室報名。本學期之例行活動定於每週二下午五時在大義館健身房。

選課單 須按時繳回

(本報訊)據教務處表示，本月十四日止，每日中午十二時，假大倫館旁網球場，舉辦學生杯網球聯誼賽，盼同學踴躍參與。依校規處理。

哲思一月

(本報訊)哲學社「電影民族會」定於每週五晚七時卅分假大仁三三三討論當天所播放的電影，自十八日起，為期六週。又，所舉辦之「哲思一月」活動，本週假大仁三三三系列展出西哲方面典籍、刊物及簡介，歡迎同學踴躍參與。

地理系 升旗典禮

(本報訊)據教官室表示，明(十五)日上午八時，假大操場舉行升旗典禮，由地理系一至四年級同學代表參加，希該系同學準時出席。

每日「花」

(本報訊)園藝學社每日「花本週將展出八仙花、含笑、鳶尾、石竹、唐昌蒲、金盞藤等花卉，歡迎全校師生前往觀賞。

社員準時參加。社初級班將於今日(十四)下午六時三十分假大義三〇二，舉行例行活動，盼新社員準時參加。

(本報訊)俄文學社定於(十四)日起假大仁、大倫館排球場舉行籃球賽，盼社員踴躍參加。

行政單位工讀生 今日起報到工作

(本報訊)據課指組表示，七十一學年度各行行政單位工讀同學於今(十四)日逕洽張助教處領取報到單，並於當日開始工讀，如未能如期報到，務必先聲明，以效遞補。工讀分配名單如下：

文書組：許麗香、陳櫻華、黃秀玉、圖書組：黎淑慧、薛文卿、李玉燕、賀煥湘、范秀滿、林錦華、陳靜淑、林其生、林士敏、鄭燕萍、課務組：蘇閔卿、方淑美、陳美玲、邱錫坤。註冊組：孔榮妹、蔡偉慈、陳玉娟、吳天亮。教材組：楊秀梅、洪綉村、葉秀玲、獎學金組：陳宏亮、洪麗玲。人事室：徐桂蘭、劉淑珍、陽明學社：黃惠敏、鄧惠珍、李悌榮。訓導處購票處：蔡季霖、張偉傑、梁漢芳、刁芬、吳貴津。生輔組：黃秀蓮、戴秋梨、陳政吉、賴世芬、尹筱梅。課外組：許瓊禧、林翠芳。教官室：黃錦雲、張進乾、黃錦珍。團委會：徐雯慧、心衛中心：林炳文。博物館：王金城、王均榮、關艷芬。總務處：江經文、黃添成。華岡學會：王永裕、張拱祺。心：李惠媚、龔天松。公關室：莊筑真。高教官：林信春。實習銀行：林美意、陳美華。中華學術院：陳美鳳、黃翠芬。

索忍尼辛給自由中國之文徵佳作 真知灼見的論議

孟志林三研中

一、前言

當代反共思想巨擘，有「二十世紀良知」之譽的俄國大文豪索忍尼辛，應民間團體之邀請，首度來我國訪問十天。索氏給我們帶來的震撼，不僅來自他全球性的知名度，與屹立不搖的反抗立場，最重要的是來自他對另一文化傳統的敬重，以及對普遍人權的肯定。他純然以文化人的身份，與第一流作家的睿智洞見，前來拜訪一個有高度文化的國度，作一文化心靈的映象之旅。

在短短的十天當中，索忍尼辛遊覽了寶島的名勝古蹟，觀覽了故宮文物，風塵僕僕，與綴勃勃，隨時筆記勾勒，處處流露他的樸實無華，和悲天憫人的襟懷。舉世滔滔，還有自由中國這樣一片不受赤色污染的乾淨土，著實令索氏感到驚喜；世人皆醉，竟有索忍尼辛這樣一位清醒、果敢的反抗鬥士，也令自由中國感到德不孤，必有鄰的喜悅。二者互敬互愛，不僅是感情的交融，更是心靈的契合流通。

十月廿三日，索氏以「給自由中國」為題，發表公開講演，國人於瞻風采、親聆教之餘，對他的高潔志行和懇摯贈言，益增景仰之忱與親切之感。他的講詞不過五千多字，而每一句話，每一個字，都有如警世洪鐘，沈重而深刻地撞擊在每一位聽眾的心絃。

二、真知灼見的議論

在講演中，索氏率直地指責很多國家為苟安，不惜選擇自己的替身而置身事外，甚至編造一些喪失精神的神話，說什麼共產主義有好壞之分，利用這個神話把中共塑造造成一個「本質善良的和平締造者」。他指出共黨都是一丘之貉，想與中共結盟實際是「枉費心機」！

索忍尼辛對我復興基地的人們道出了許多金玉之言，首先，他誠懇地指出，自由中國的經濟成就和民生的富裕，是全中國人民光明希望之所寄，但他也誠心我們喪失對危機的警覺，因之他大聲疾呼地說：「你們不是生活在一個無憂無慮的寶島上，你們應該全國皆兵，因為你們不斷受著戰爭的威脅」。這正是蔣總統經國先生一再呼籲國人要加強的「憂患意識」。古人嘗謂「生於憂患，死於安樂」，我們此時此地，在強敵環伺之下，能夠確保三十年的自由繁榮與精強安固，不能不歸功於政府英明的領導，以及全國同胞鑒於「退一步即無死所」的憂患意識有以致之，所以憂患意識原是我們固有的觀念與本務；然而近年來由於經濟的快速成長，使得一般人都疲於物慾的追求而不知足，長此以往，殆不能免於「死於安樂」的危殆，因此我們應切實奉行蔣總統的訓勉，在精神和行動上臥薪嘗膽、枕戈待旦，才能克服重重難關，獲取最後的勝利。

其次，索氏一針見血的指出，「在西方似乎流行著一種潮流，那就是——向站在反共前線的國家，向在敵人炮火威脅下

的國家，要求廣泛的民主，不只是普遍的民主，而是絕對的放任，以及背叛國家，和任意破壞國家的權利。」他的忠告，有力的駁斥了國內一小撮人所主張的「分離理論」、偏安思想以及與中共和談的謬論。同時對於某些迷信「自由重於安全」、「民主重於統一」、要求廢除戒嚴法，要求省市長全面民選，要求全面改選中央民意代表的有人，亦不啻是醍醐灌頂，當頭棒喝！我們有一脈相承的法統，有合法而健全的政府，有勤奮團結的軍民。我們復興基地屹立如山，對大陸同胞形成強烈的嚮往和號召，構成與中共偽政權的致命威脅，我們應從這個角度來衡量，才能充分理解中華民國勇猛精進的時代價值和歷史意義。

索氏更有力的忠告是：「當前世界出賣弱者的現象甚普遍上，……你們只有依賴你們自己本身的力量。」他深切的盼望我們，不要將自救與防衛作為我們最後的目標，他呼籲我們應將「幫助和解放在大陸受苦難的同胞」，作為我們奮鬥的終極目的。他鄭重的期望我們不要忘記「光復大陸、統一中國」的重責大任。我們在復興基地生聚教訓，刻苦自勵，目的原就在三民主義統一中國，拯救十億同胞。這是我們這一代的使命，也是臺灣的唯一出路。

三、歷史將證明一切

海洋學系生物組 汎昇人造海水公司

本組與汎昇公司七十一年度實驗計劃預定自民國七十一年八月一日迄七十二年七月卅一日止，至七十二年三月一日之實驗狀況，報告如下：

一、建館過程

(1)自七十一年七月與汎昇公司洽商，八月底雙方訂定建造合作計劃協議書。

(2)雙方協議由本校撥四萬元，汎昇公司撥十萬元重新整修海洋生物組養殖實驗室，並由汎昇公司供應價值新台幣廿萬元價值之養殖設備。

(3)七十一年十一月十五日下午二時於本校敬業堂舉行捐贈典禮及養殖實驗室落成啟用典禮。

二、擬定七十一年度實驗計劃預定表

由於經費及設備使預定之實驗工作順利展開，現按項說明如後：

(1)圓頭魴養殖

本魚於七十一年十月底由竹北水產試驗所提供十三尾，其中三尾放室外魚池做耐寒試驗外，其餘十尾於室內養殖，情況良好，目前投予尼羅河飼料，預計明年三月即可成熟並繁殖魚苗。

(2)金魚繁殖

本年度以現本組存有之金魚種繁殖，

建教合作實驗報告

並擬由汎昇公司自國內、外引進優良品種養殖，明年三月即可繁殖幼魚。

(3)淡水及海水觀賞魚之混養研究：本實驗目前已完成，由海水熱帶魚與淡水觀賞魚如金魚等於海水鹽度10%之下養殖，曾於永琦百貨公司現場展示，將來可推廣至各熱帶魚觀賞店。

(4)餌料係數比較：由屏東購買淡水之尼羅紅魚百尾，以10%鹽度之海水飼育，並由屏東全生飼料廠供應飼料飼養，以計算尼羅紅魚於餌料轉換率等之比較，並希望由海水養殖增進尼羅魚之風味。

(5)餌料生物培養：預定三月中旬起開始培養，供應三月份起繁殖之魚苗食用。

(6)海水魚苗養成：預定七十一年四月初起，由臺灣北部海岸撈取幼魚予以養殖，研探有經濟價值之魚苗。

(7)重金屬對魚類致死之研究：由於魚苗及經費不足，擬於明年度施行。

(8)魚病及用藥研究：由於設備及經費不足，擬於明年度施行。

索氏之言是旁觀者清的印證，聽了他的一席肺腑之言，我們朝野上下應該深切反省，徹底地革新風氣，改變以往不正確的理念，調整我們生活的步調，切實的建立勤儉建國的生活方式。

不容諱言的，中國人曾為共產主義的美夢所炫惑，投入於天翻地覆的熬煉。大家抱著一種幻想，甚至抱著一種殉道的精神，苦戀著祖國的春天。但是，中共統治中國三十多年的倒行逆施，殘民以逞，終於使共產主義的試驗，成為中國歷史上最黑暗的一段歷程。

儘管中共千方百計的企圖剷除中國知識份子的傳統，但是中國知識份子的傳統，竟然在共產黨刻意栽培的青年血液

中澎湃起來，成為反共的新力量，中國人民已充分悟到，共產主義沒有好壞之分，共黨的統戰言詞沒有一句可信，中國的前途，唯有民主的道路才是光明的。

幾十年來，我們無負於世界，只因我們反共而遭受疏離。索氏一方面為我們鳴不平，一方面告訴我們，我們有一個更大光明的希望，那就是被奴役國家的人民，終將揭竿而起，推翻共黨暴政。歷史將會證明，在人類消滅共產主義的歷程中，自由中國是居於先知先導的地位！

(9)淡水與海水吳郭魚養成之比較：由於海水吳郭魚肉味較佳，惟其成長速度稍慢，故擬同時養殖以計算其飼料轉換率及經濟價值。

(10)淡水與海水之水質分析：預定明年進行。

此外，目前增加之實驗計劃有：

(1)黑鱸之試養：七十一年自竹北水產試驗所提供美國黑鱸五尾試養，情況良好。

(2)尼羅魚苗之繁殖試驗：由屏東取得大型尼羅魚種，預定今年七、八月間可繁殖幼魚。

(3)純種歐利亞魚苗之試養，引進非洲之第一代魚苗試養甚為順利。

自十一月落成啟用實驗室之後，各項實驗均按預定進度進行。迄今四個月間，雙方合作極為良好。並曾前往屏東地區為民間養殖戶協助淡水長腳蝦之繁殖場消除病害工作，獲得錦旗之面。

三、展望

1. 將本年度實驗計劃按步進行。

2. 擬於七十一年五月擬定七十一年度實驗計劃。

3. 擬加強魚病研究工作，並前往中南部服務。

4. 擬自七十一年度起，增加經濟價值較大之研究工作，以充實經費，做為本系研究用之支出。

加添生命的潤滑劑

談如何安排休閒生活

編者按：本文為心衛中心助教應校園邀請之演講內容，可供本校同學參考，故整理以饗師生。

容，可供本校同學參考，故整理以饗師生。

一、重要性

曾不曾有過以下的經驗——在課餘或工作之餘，不知該如何打發剩下的時間，閒蕩得無聊，或是忙了一個晚上，好似做了些事，一回想之下，瑣瑣碎碎的都是不重要的事。或是原本想做某些事，一想到要耗時間精力，就提不起勁，或告訴自己只要有時間一定做。事實上，有效率的人並不特別辛勞或時間多出別人，而是這樣的人為了過有意義的生活而計劃生活，又能讓自己放鬆，比較快活。如果你正覺得人生單調，那你也許可以從休閒生活的充實做起。

二、定義

然而不是能獲得輕鬆、愉快，就是休閒生活呢？其實休閒生活不僅只包括娛樂性，它還包括了知識性、健康性、嗜好性及服務性等層面。人的心理、生理都有極限，因此某一方面使用多了，必須安排相對的活動以恢復均衡，生活的安排是否得當就成為重要的問題了。

三、因素

- 在談到休閒生活的種類前，我們先看看每個人的個別差異
- (1)時間：將每週固定的作息畫成表，就曉得一週中可資利用的剩餘時間有多少，如此便能安排每天的生活及休閒時段。
- (2)性向：衡量自己個性的優缺點、特質、內外向等，如此能了解何類休閒活動較適合自己。
- (3)經濟：每個月收入有多少？除去生活必須外，有多少費用可以用在休閒上？如此有些高價或需花費的活動就需考慮不做或先儲蓄。
- (4)身份：是學生？還是九點到五點有固定工作時間的人？所安排的活動是否適合身份？年齡？

四、種類

列出屬於自己的特性後，我們開始選擇一些適合現階段的活動，再安排進生活作息表中。

(1)知識性

「一與書為伍，天長地久」。一個真正享有讀書樂趣的人，一定懂得獨處的藝術。自然享有內在的寧靜天地，常覺平安喜樂。看書的習慣是很值得培養的。

(a)進修類——為未來目標所需而安排進生活中較專業的書，這類書較需整理、歸納、記憶、有恒，往往要花較

陳瑩樺主講

看的：一種是歷史小說，由中我們可以吸收前人的經驗，推演歷史潮流，鑑往知來；另一種為偉人傳記，由中我們可以了解一個成功者歷經的忍耐和磨練，相當富有啟發性。

(2)健康性
要有一個健康的現代人，身心兩方面皆須均衡。因而我們必須將運動的習慣納入生活系統中，以保有活力的新陳代謝。一般熟知的有各項球類、跑步、登山、健行、游泳、舞蹈等。有時在天候或條件的限制下，只要有一小塊獨立的空間，一樣可由跳繩、體操、打拳、做瑜珈、仰臥起坐、伏地挺身等讓自己身心舒暢。

(3)嗜好性
人如果擁有嗜好，一輩子都不會有寂寞難耐的日子。

- ①戶外活動——旅行、郊遊、野餐、放風箏、釣魚、參加戰鬥營等。
- ②技藝——攝影、書法、插花、學習樂器、玩電腦、烹飪、縫紉、繪畫、學習外國語言及編織、剪紙、雕刻、陶藝、中國結等手工藝。
- ③嗜好——收集物品、種植、欣賞音樂、剪貼、和朋友交換心得、寫信、寫日記、參加禮拜等。
- (4)服務性
仁心是人人有的，透過生活讓其呈現，無論服幾人之務，總可讓自己感到為善的喜樂。因此除了可特定的參加社會上或社團中的義務服務工作外，我們將服務的習慣時時融合在生活中。例如以快活的心幫忙整理家務和周圍的環境、樂於助人等。由於常表達自己關懷與愛意的信念，自己快樂，別人亦快樂。

五、如何安排

不管你是一個學生或已就業的人，總是有許多事情要做；而人並沒有時間和精力去做所有的事。在此前提下，要如何發展你的才能並能生活得有意義呢？下列有些原則是可以参考的——

1 訂立目標，符合條件：想一想，自己希望變成什麼樣的人？可依此訂出你的長程目標。第二步可對未來五年或半年

多的心力，但吸收後的充實感常讓人覺得愉快。

(b)由各類較輕鬆的書籍中，無形中獲取各類常識。園藝、烹飪、家庭佈置、電影、旅遊、風土民情等文學名著、散文、期刊、雜誌等，上圖書館因此有如入寶藏之地。另外有兩類書是很值得年輕人

看：一種是歷史小說，由中我們可以吸收前人的經驗，推演歷史潮流，鑑往知來；另一種為偉人傳記，由中我們可以了解一個成功者歷經的忍耐和磨練，相當富有啟發性。

(2)健康性
要有一個健康的現代人，身心兩方面皆須均衡。因而我們必須將運動的習慣納入生活系統中，以保有活力的新陳代謝。一般熟知的有各項球類、跑步、登山、健行、游泳、舞蹈等。有時在天候或條件的限制下，只要有一小塊獨立的空間，一樣可由跳繩、體操、打拳、做瑜珈、仰臥起坐、伏地挺身等讓自己身心舒暢。

(3)嗜好性
人如果擁有嗜好，一輩子都不會有寂寞難耐的日子。

- ①戶外活動——旅行、郊遊、野餐、放風箏、釣魚、參加戰鬥營等。
- ②技藝——攝影、書法、插花、學習樂器、玩電腦、烹飪、縫紉、繪畫、學習外國語言及編織、剪紙、雕刻、陶藝、中國結等手工藝。
- ③嗜好——收集物品、種植、欣賞音樂、剪貼、和朋友交換心得、寫信、寫日記、參加禮拜等。
- (4)服務性
仁心是人人有的，透過生活讓其呈現，無論服幾人之務，總可讓自己感到為善的喜樂。因此除了可特定的參加社會上或社團中的義務服務工作外，我們將服務的習慣時時融合在生活中。例如以快活的心幫忙整理家務和周圍的環境、樂於助人等。由於常表達自己關懷與愛意的信念，自己快樂，別人亦快樂。

做個計劃，訂出可助我們朝向長程目標的許多中程目標。第三步即要訂立近期目標，這也就是每天、每週待做的事項，它必須是清晰的行動，而不是模糊抽象的。注意——

①不要同時進行太多大項，以免因無法掌握而喪氣中斷。要有優先順序的選擇性。有的可一直進行，有的要做完一項再做另一項。

②考慮前面所提的，時間、經濟、身份、性向等。
③符合自己生活節拍，拖慢或加快腳步，比如平日功課或工作很忙的人，其餘時間要多安排不須太費心的休閒活動，以獲得身心均衡，有再出發的動力。

2 增強動機，運用資源：在擇定某項活動前，先看看有否一些可增加學習動機之有利因素。比如學校正好有好老師開書法課，或有朋友可以指導我們學習的，做起來會比較有興趣，或者參加社團活動或補習班，可督促自己把握時間。亦可把目前在做的事和朋友分享，朋友可為你打氣，提供意見。自己便比較不會因偷懶而中止。

3 環境控制：這是一項能大大幫助我們實施計劃的技巧。
①空間佈置：每個人的空間要做多用途設計，好讓我們既能獨處，亦可和家人、親友共享。可巧妙的運用書架、屏風造成獨立空間，並佈置與生活計劃有關的環境氣氛。

②限制時間：為自己要做的事劃出時間限制，才不會佔滿整個時間，覺得時間總是不夠用或浪費時間。
③彈性原則：輕鬆的活動要和較花腦力的活動互相搭配。因此先花一個禮拜的時間找出你精神充沛（高峯期）和疲倦的時段，在低峯期也許就小睡、聽音樂、看雜誌而不做需要很專心的事。

④利用零碎時間：看看生活中零碎的時間有那些？如何運用？如坐車時整理一天的心得；等朋友一點書幾個單字；聽英文時做體操、縫扣子；排除時看一點書等。
⑤獨處：在心靈中另闢空間，使自己能獨自從事的樂趣，進而在紛雜的環境中，亦能由內在情緒的控制減少外在的干擾，仍如舊進行活動。

4 自我增強：讓自己每完成一小步時，自我獎賞。口頭或寫日記讚賞皆可。給自己買東西；吃好吃的物質獎勵亦可。自己對自己的滿意，無形中便加強了自我信心。
5 修正調整，創造嘗試：任何新活動的安排，都必須一步一步的來。不要一下子要求自己做好一件大事，而要先起個頭，一步步做。對每天、每週定下的計劃，便要常常修改，直到找到能掌握的常規，而能持續至終。在人生各階段應做多方面興趣的嘗試，運用精力和時間去完成目標。最重要的是調整自己有積極的心態，無論是工作或學習，都有快活的心。如此，每一天都將充滿樂趣和新的挑戰。

六、結語

現代人面臨的壓力愈來愈多，必須要有多方面的學習才能適應明日社會的變化。生活要充實，除了有智慧上的長進外，並能由悠游自得中，懂得享受生活情趣，進而追求生命的喜悅。讓我們從今天起，好好安排休閒生活吧！

慶祝建校二十一周年 談營養教育的重要性

張國清

一、營養科學

營養科學 (Nutritional Science) 乃是一新的科學，可說是在預防醫學 (Preventive Medicine) 之一支，廿一年前建校時，由於創辦人的遠見，在國內最早設立家政研究所、系，內包括營養學課程，後又於民國五十八年由家政系內分出食品營養組，教授完整的食品營養課程，目前有九屆畢業生，校友遍佈於國內外各地，對改善國民的營養有很大的幫助；營養師法的設立，將更使校友發揮華岡精神為社會大眾服務。目前大學設食品營養系有輔仁、北醫、中山醫學院、靜宜及本校，其中有二個屬於醫學院，二個屬於理學院，本校屬於農學院家政學系，研究所則有本校家政系內食品營養學課程，及今年剛成立之輔大食品營養研究所。過去一般大眾對營養並無深刻的印象，筆者利用此一機會來解釋營養教育的重要性。首先解釋幾個關於營養的幾個名詞。

營養：乃是一連串過程的結果，為個體選擇、攝取、消化、吸收營養素，及營養素在體內之代謝利用儲存，及排除不需要的營養素或代謝物之總合。

營養素：為個體利用來生長、發育或修補組織或供應活動所需之能量之化學元素或化合物。

食物：為膳食之項目，包含許多營養素或非營養素，無單一食物項目包含所有必須之營養素。

膳食：包括各種不同量之食物，以一定的時間來供應個體必須之營養素來維持生長、發育及從事活動。

二、營養乃是健康之基石

民以食為天，自古以來，飲食就是一件重大事情，藉着食物我們得以生長、茁壯、維持健康以及得到體力，以從事各種活動。營養乃是影響個人健康重要之環境因素之一，而這句話也是世界衛生組織之基本哲學之一，因此世界衛生組織包括了醫科、衛生工程人員、公共衛生工作人員及營養專家。一般各級學校亦將健康教育列入所授課程之一。而健康教育如忽視營養則難以達成其功能，選擇良好的食物乃是良好營養的基礎，而選擇的能力是必須要學習而得的，個體乃由食物質所組成，而要維持正常的功能必須選擇適當的食物來組成健康的體，雖然我們的身體能儲存一些營養素以及具備調整外來變化的安全措施，因此能容忍極大的濫食，但若長期不良的攝取可能導致功能衰退或產生疾病。

三、營養乃是社區所關懷之大事

個體營養不良不能用法律或接種疫苗方式來防止其發生，所幸我們可以用一些法規措施來保護國民健康，如食品衛生法規，又如最近行政院所擬定的國民營養改善法案及已通過之營養師法等，皆是用來保護國民健康，例如：其規定團體膳食必須合乎衛生營養原則，而特殊營養食品必須標示，使國民得到保護。而這些法規可以避開經由食物或水而傳染的疾病或污染，例如產品中之重金屬含量及黴菌毒素之含量受到限制，而產品之加工消毒，如牛奶等。可以使國民避開由於病牛所傳染之疾病。雖然，法規能避開由於生產或製造不當而產生之不良後果，而國民如無充足之營養知識，仍然不能適當地去選擇均衡的飲食，或去改變由於各種不同年齡而改變飲食習慣。而改變飲食習慣須要有營養知識為基礎，方能易於達成營養不良的知識是必須藉營養教育而來，因此，營養教育乃是消除營養不良的最大力量，營養知識不夠，其致於有充分的食物及金錢，也很可能發展出不合乎健康的飲食習慣。可能產生攝取營養素的不均衡，例如過多，目前一般國民經濟狀況比三十年前好得多，食物的種類尤其是加工食品漸漸增多，有關食物之攝取比以以前豐富增加很多，但營養素之攝取乃重在不缺少、不過多的適當均衡飲食，營養素攝取之攝取，所產生之不良結果包括缺乏之症、及抵抗力弱而易導致之傳染病，或發育不良，即過多則可能產生代謝性變化，如：過胖易導致心臟病、糖尿病等，而多食精製缺乏纖維食品，可能產生便秘、或易導致結腸癌等，三十年來的經濟成長，對國民營養狀況也產生如此的變化。雖然，經濟情況良好，但也不可能因飲食習慣不良而產生營養素缺乏症，所謂均衡的飲食乃是攝取各種必需或非必需之營養素，恰恰好按照一定比率以適當的量及適當時間內食用的膳食，增加一種營養素的攝取，即相對地減少其他營養素的攝取，導致不平衡。營養不良，具有對社會及經濟有巨大的影響，例如：營養不良之兒童容易得到傳染病，而如生病，則在學校或社區內可能會引起很大的問題，營養不良可以說是社會中的一個瘤，表面上不能看得出來其意義，而事實是非常的危險，解決不良營養狀況與經濟、政府政策、及醫學等都有關係，而毫無疑問的，營養教育是其基礎。

四、營養需要量隨年齡而改變

營養教育為什麼必需從幼稚園到大學連續下去，因為營養需要量及飲食習慣隨年齡而改變，個人認為如果教育的目的在於增進國民的生活水準，而健康為幸福生活的一大主因，則大學裏各系應讓學生一年級加開營養學。

人生之每一階段，由於生長、發育、懷孕、哺乳、活動量或老化對於營養素之需要量皆有所不同。而每一個階段的營養狀況對於下一個階段之營養狀況皆有巨大的影響。根據研究的結果人類生理發育的過程中有二個發育迅速的階段，一為胚胎嬰兒期，另一則為青春時期。這兩個階段的營養狀況

對於一生有特別重要的影響。嬰幼兒受嚴重之營養不良或缺乏，雖經醫療及復健的照顧後，仍是遺留著早年心理、生理上的缺損，研究發現營養不良兒童之家族，若在幼兒時有不良營養的紀錄，他們的學校，成績往往不如營養良好、發育正常的兒童。

現代的食品隨加工而種類樣式增加許多，食物乃是世界上最大的貨品，而食品工業乃是最大的工業，食物的種類如此多，選擇不容易，營養教育可以幫助個人去做適當的決定，而且可以利用有限的資源經濟，來達到最理想的營養目標。

五、良好的營養可以幫助學習或工作

公司或工廠工作人員之營養狀況，可能影響工作效率，不良營養可能減低工作效率而影響生產，而學校中之學習亦是如此，學生如沒有良好的營養，即會影響學習情緒，進而影響到教育成果。研究報告顯示台北市國中學生中有百分之五不吃早餐，或有一部分早餐吃份不夠，而影響到學習的情緒，或產生頭腦不清楚，因為能量不夠，就容易打瞌睡。

六、營養教育需要各方的合作

國民的營養教育須要受到各方合作來供應食物保存營養素，使得營養教育發揮最大作用。

- (1) 生產食品種類、數量及品質來供應國民需要。
- (2) 運輸分配期間，減少營養素的破壞。
- (3) 加工的方法，必須考慮到營養素的狀況。
- (4) 避免低劣的貿易方式，參進低劣的物質，影響品質，或惡性競爭，影響國民購買力。
- (5) 食品立法，鼓勵生產安全衛生營養之食品。
- (6) 減低食品貨物稅。

七、優良的營養達成的目標

食物最主要用途為維持生命，如果受飢餓幾天，即可對身體的組成產生巨大的影響。正常人如無疾病或精神壓力，可以以不食而活三至四天，但遲早會死亡。今天我們生活在安居樂利的社會中，但世界上其他地方仍有許多人死於飢餓。如果只吃需要量的一半，經過一段時間，肌肉即開始萎縮，器官及代謝系統改變，而行為及性格也會改變，個體變成無活力，頭腦不清，特別是無法在冷的天氣裏得到溫暖，皮膚乾裂，眼睛模糊無神，而老化很快。

良好的營養不僅維持生命，而可生長，維持正常體重，整個國民的體位健康情況將增高，而工作能力亦增加，並能促進健全的心理及人格，對整個社會國家有很大幫助。

書法史論

史紫忱著 平一二〇元

本書以嶄新角度，評論書法的歷史資料。並由美學觀點剖視歷代書家的成敗因素。而對於受到科技衝擊的書法藝術之未來發展，亦有極客觀之論斷，洵為研究書法史者不可或缺之好書。