

華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊 第二九六一號 社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一 電話：臺北陽明山華岡 電話：二二三三

Table with 2 columns: 職名 (Editorial roles) and 姓名 (Names). Includes roles like 社長, 副社長, 編輯, etc.

應屆畢業班團體照 今一起連拍五天

各系組依排定時至大前館

(本報訊)據華服會表示，本校應屆畢業班團體照，定於(五)日起一連五天，每天上午九時至十二時，下午一時至三時，假大成館前拍攝，以下各系所排定時間表：上午九時至十時：海、哲、電、航、營、實(農)；十時至十一時：五、一、家、化、學、勞、實(農)；十一時至十二時：六、日、畜、牧、經、濟、中、美、碩、民、華、碩、八、日、韓、文、國、樂、英、文(A)；九、日、海、地、氣、象、經、濟(B)、蠶、絲。

二時至三時：五、日、實(工)博、中、文、碩；六、日、兒、福、史、學、地、學、博；七、日、德、文、物、理；八、日、會、計、園、藝、企、管；九、日、建、築、財、經、美、術(B)、美、術(A)。另十四日，地理系補拍。考勤統計公布 錯誤者速更正 (本報訊)七十學年度第一學期，自十一月一日起至十二月一日之考勤統計表已製作完成，自即日起在各系組公佈，如有遺誤之同學，請於本月八至十日速至大成館一樓電腦作業室更正，逾期恕不受理。

大四派代表 領考前資料 (本報訊)據教官室表示，大四預官考選負責人速逕至教官室羅教官處，領回各系組預官考選同學之身份證、印章及七十三年度兩年制義務役大專預備軍官複選考試考前講習資料。四校友入選 奧運會國手 (本報訊)據華岡西洋劍社表示，我國參加明年洛杉磯奧運會擊劍校隊四位入選，名單如下：男子組——何榮鎮、張志凌、蔡興祥、女子組——羅明葵。

同類物品 採購登記 (本報訊)據總務處表示，該處將於近期招標採購如下用品，有意購買者請於本月八日起至大成館一樓電腦作業室洽詢。配合全國圖書館週 本校舉辦多項活動 (本報訊)本校圖書館為配合中華民國第十四屆圖書館週，已於本月一日起至十日止，假該館二樓視聽中心播放「如何工作書」、「中國書史」等錄影帶，並展覽館藏參考工具書。歡迎全校師生踴躍前往參觀。

本學第六次團餐 週辦五梯社負人會 (本報訊)據課外組表示，由訓導長主持之七十二學年度團負人溝通餐會，定於本月五日、九日、中午十二時假大成二樓軍訓教官資料室分梯舉行。以下負責人，無論能否出席，均需速將回條送至該組，以便統計人數。參加十二月五日，第五梯次之團負人如下：英文學社廖崑地、美術學社習會，自即日起假大義三樓該系系辦受理報名，此項報名至七日截止。又，七日舉行電腦入門演講，邀請彭錦淮老師主講，地點在大恩五〇一，歡迎同學前往聆聽。

參觀活動 (本報訊)據課外組表示，由訓導長主持之七十二學年度團負人溝通餐會，定於本月五日、九日、中午十二時假大成二樓軍訓教官資料室分梯舉行。以下負責人，無論能否出席，均需速將回條送至該組，以便統計人數。參加十二月五日，第五梯次之團負人如下：英文學社廖崑地、美術學社習會，自即日起假大義三樓該系系辦受理報名，此項報名至七日截止。又，七日舉行電腦入門演講，邀請彭錦淮老師主講，地點在大恩五〇一，歡迎同學前往聆聽。

大陸研究論文課程獎 定明日假教育部頒發 (本報訊)據大陸問題研究所表示，教育部頒發之大陸研究論文課程獎，定於本月六日下午三時，假教育部五樓大禮堂由部長頒發。本校獲得論文競賽同學名單：謝明勳、柯鎮洪。獲得課程獎學金同學：彭瑞蘭、盧麗如、汪美英、陳齊、崔麗枝、張義琳、李淑慧、林惠文。希以上同學準時出席領獎。

服務台 (本報訊)據大陸問題研究所表示，教育部頒發之大陸研究論文課程獎，定於本月六日下午三時，假教育部五樓大禮堂由部長頒發。本校獲得論文競賽同學名單：謝明勳、柯鎮洪。獲得課程獎學金同學：彭瑞蘭、盧麗如、汪美英、陳齊、崔麗枝、張義琳、李淑慧、林惠文。希以上同學準時出席領獎。

下列同類用品之單位，於本月七日前至總務處登記。一、黑皮椅及辦公桌約二十五件、鐵櫃十五件、卷宗三箱、訂做資料櫃、角鋼架等九件、沙發乙套。二、訂做木製閱覽桌約三十二件。三角鋼書架約一五六件。四、公備欄及非黑板約九件。五、抽風機類約十件。六、製圖椅六十五件。電腦研習報名 (本報訊)電機系所主辦之電腦研習會，即日起假大義三樓該系系辦受理報名，此項報名至七日截止。又，七日舉行電腦入門演講，邀請彭錦淮老師主講，地點在大恩五〇一，歡迎同學前往聆聽。

參觀活動 (本報訊)據課外組表示，由訓導長主持之七十二學年度團負人溝通餐會，定於本月五日、九日、中午十二時假大成二樓軍訓教官資料室分梯舉行。以下負責人，無論能否出席，均需速將回條送至該組，以便統計人數。參加十二月五日，第五梯次之團負人如下：英文學社廖崑地、美術學社習會，自即日起假大義三樓該系系辦受理報名，此項報名至七日截止。又，七日舉行電腦入門演講，邀請彭錦淮老師主講，地點在大恩五〇一，歡迎同學前往聆聽。

同類物品 採購登記 (本報訊)據總務處表示，該處將於近期招標採購如下用品，有意購買者請於本月八日起至大成館一樓電腦作業室洽詢。配合全國圖書館週 本校舉辦多項活動 (本報訊)本校圖書館為配合中華民國第十四屆圖書館週，已於本月一日起至十日止，假該館二樓視聽中心播放「如何工作書」、「中國書史」等錄影帶，並展覽館藏參考工具書。歡迎全校師生踴躍前往參觀。

一寸大眠一 究研之略策告廣黨政

· 供提組小究研略策告廣社學管企 ·

今年增額立委的選舉終於在熱鬧順利的氣氛中閉幕，在選的選舉過程中，我們聽到了各家之言，也都投下了神聖的一票，但您可曾在這場民主課程的學習當中，發現幾則吸引人的政黨廣告？讓我們共同來分析政黨廣告的策略。

一般人聽到政黨廣告，總認為應該是嚴肅而缺少「看頭」的，其實不然，就拿這五則政黨廣告來看，它已突破了以往政治主張宣傳的窠臼，而走向更大眾化的角度，它們分別是：「思想起」、「一眠大一寸」、「雨，哪會落不停」、「亞細亞的孤兒」。

從這五個主標題來看，它一開始便給人極為親切的印象，都以歌曲為題，有地方民謠，有流行歌曲，而且在圖案的搭配上也都極為相稱，最重要的是它涵蓋了我們的歷史文化背景。現將這一系列廣告內容討論如下：

1 系列之一——思想起

自明朝末年以來，先民為開拓台灣，而使樂土，而以血淚寫下一部可歌可泣的奮鬥史，在這段不算太短的時間內，在每個特異的時空下，都孕育了風格獨特的民謠，而「思想起」更是先民在台灣編作自然居生的民歌中，最為耳熟能詳的一首了。

在這則廣告中，畫面構圖簡單，乃是以陳達彈月琴的簡單圖案來表現，讓人引發懷祖先的思古幽情，如同它的文案

雨，哪會落不停



△系列之三
雨，哪會落不停

思想起

渡過多少大風大浪
在這美麗的土地上
把一鋤一鋤的期盼
和著心血汗水
埋進深深的土壤
直到幼苗茁長
直到綠樹成蔭
三十年來
我們始終不能忘記
奮鬥的過去……

請您與我們一起
回想……



△系列之一
……思想起

中所寫的：

渡過多少大風大浪
在這美麗的土地上
把一鋤一鋤的期盼
和著心血汗水
埋進深深的土壤
直到幼苗茁長
直到綠樹成蔭
三十年來
我們始終不能忘記
辛勞的過去……

苦難的民族、多情的同胞，睹之，能不與之一同回想……

2 系列之二——一眠大一寸

我知道一切的生命都自會長大長高，只是推搖籃的手，忍不住殷殷祈禱，全家族的心之所期，命之所繫啊！願你吃得飽、睡得好，願你花繁葉茂成大材，願你龍騰虎嘯上雲霄，我且把最沈實的愛，化作最輕柔的搖，把最急切的等待啊，凝成最安靜的微笑。

這是一篇出自張曉風女士的新詩，經由這篇充滿母性愛的短文，廣告訴求的重點便很輕易地被點破：獻給中國的民主——一個幼小而希望無窮的孩子。

這則廣告的圖案背景最令人有神來之筆的感覺，它取材自今年在漢城舉行的亞洲成棒賽中，中華隊二度與日本交鋒時，由於「一天雨路滑」致使趙士強國手發生「關鍵失誤」的歷史鏡頭，及另一張中、日加賽時由趙國手振臂一擊，打得日本隊跪地痛哭的全壘打之後，回到本壘接受英雄式歡迎的精彩畫面，由這兩張照片再加上副標題



△系列之四
雨，哪會落不停



△系列之五
亞細亞的孤兒

獻給中國的民主

一個幼小而希望無窮的孩子

我知道一切的生命都自會長大長高，只是推搖籃的手，忍不住殷殷祈禱，全家族的心之所期，命之所繫啊！願你吃得飽、睡得好，願你花繁葉茂成大材，願你龍騰虎嘯上雲霄，我且把最沈實的愛，化作最安靜的微笑。



一寸大眠一

△系列之二
一寸大眠一

獻給有同樣信念的同胞——就不難看出這則「雨，哪會落不停」所蘊藏的激勵含意了。

4 系列之四——一樣的月光，兩樣的心情？關於「一樣的月光」，其文案又加上一句「兩樣的心情」，取意為：既然是一樣的月光，為什麼要有兩樣的心情？是在呼籲全民團結！

為什麼要有兩樣的心情？你我同根而生，都來自五嶽三江；為什麼要有兩樣的心情？你我都曾流血流汗，共建這個家邦；為什麼要有兩樣的心情？你什麼同手足，福命相依，山高水長！

5 系列之五——亞細亞的孤兒

有人認為歌詞內涵可做積極性的解釋，也可以做消極性的解釋，是「一刀兩刃」，市黨部採用此歌，再加上「獻給珍惜國家前途的同胞」，當然採積極性解釋，或許這首歌完全沒有黨內或黨外色彩，而只是羅大佑做為一位歌者，對中南半島難民所投入的深厚感情罷了！

今年六月十六日是日本參院改選，日本國內所有政黨除了在政見上展開肉搏之外，也透過日本著名的廣告公司，將各政黨的主張與訴求，利用全國性電視、報章、雜誌等「推銷」出去，而開關了投票前夕的第二戰場，不管大小黨，有名與否，大家都儘情的參與，把行銷、推銷及促銷的理論作了一次徹底的發揮，全國重要的傑出廣告行銷人才也在幕後各自較量了一番。

反觀國內，政黨廣告才算是剛起步，尚難預測其帶來的影響有多大，然而這終究只是一個開始，隨著時代的進步，相信今後將有更多的政黨廣告投入到消費者的日常生活中，但如何以不著痕跡的方式去推銷政黨的理想與主張，及說服「消費者」去接受它，這才是政黨廣告最大的學問。

電動玩具的後遺症

電機學社提供

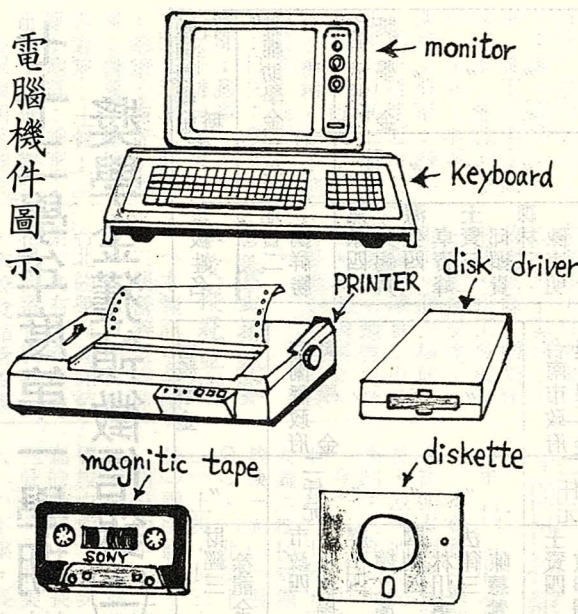
自從電動玩具消聲匿跡之後，代之而起的為個人電腦（Personal Computer），其「聲」與「色」，雖遠不及原有之電動玩具，但由於價錢便宜，操作簡便不受時間限制，並且一部機器可玩數種 GAME，只要輸入新的程式即可（原有的電動玩具，一部機器只能玩一種 GAME），不但滿足了年輕人求新求變的慾望，最重要的是在家裏玩電動玩具，沒有人會說你是不良少年。

然而個人電腦（Personal Computer）的功用只在於延續電動玩具的功能嗎？事實並非如此，相反地打電動玩具只是個人電腦的一項業餘消遣罷了，最主要者在於教學、執行程式、作自動控制：等（現今台灣家庭，買電腦大都作為電動玩具、或裝飾品，很少應用於實際的生活上，此方面還有待大力推廣，方能見其功效。）

現在我們概略的介紹一下個人電腦和它的週邊設備，一部電腦大約可分為兩部份，一為軟體部份，另一為硬體部份。

硬體部份：這是電腦系統的心臟，亦可說是指揮中心，其所有的電腦設備都必須和主機連接，如果弄不清那一個是電腦主機，只要找到一部線接得最多的就是了。在使用電腦前，需先開主機的電源才能執行。

終端機（Terminal 或是監視器 Monitor 或是顯示器 Display）：此部份相當容易辨認，看起來像電視機一樣，



電腦機件圖示

一般說來，你所要求的訊息（Information），和輸入的訊息，大都可顯示在此螢幕上。

鍵盤（Keyboard）：此部份為與電腦溝通的媒介，其形狀類似打字機，但鍵數可能較多一些。

磁碟機和磁碟片（Disk Driver & Diskette）：一般為一個金屬盒子，上面有窄窄的開口（開口長度有 8 吋或 5 吋或 4 吋），此一開口就是磁碟片的進出口。磁碟機的功用在於擴充電腦的記憶容量（如同擴充戲院座椅一樣，以便容納更多的觀眾），然而實際執行儲存工作的是磁碟片，其形狀有如唱片一般，只是不像唱片從頭到尾只有一條溝。但對於初學者而言，一部錄音機與錄音帶也可以達到相同的功能，只是速度較慢而已。

列表機（Printer）：功用在於將電腦的資料印在紙面上，利於閱讀更改，例如印製公司月報表之類，甚至要印一份蒙娜麗莎微笑的日曆亦可。

以上只是對電腦硬體淺顯的說明，其它尚有許多硬體不便一一說明。

軟體部份：所謂的軟體，亦就是經由錄音機或磁碟機讀入電腦，使其執行某一特殊工作的程式。其有如人的腦部一般，控制著你的肢體如何去活動，如果一部機器光有硬體而沒有軟體程式，就毫無用處了。

以上所談只是紙上談兵，實際上還有待各位實際應用摸索方能得悉其中的深奧與樂趣。（謝福山撰文）

您吃得够營養嗎？

食品營養學社提供

食物、空氣、水為維持人類生存之三大要素，而食物供應之情形更控制了人類生命的延續。所謂「民以食為天。」我們日常生活的精力，是來自醣類和脂肪所產生的熱能；生長發育及組織之建造修補，主要是以蛋白質為原料；而調節生理機能則多數靠維生素與礦物質。所謂均衡的飲食則是包含各種食物，使所獲得的營養素達到身體之需要量，並調配成適當之比例，使這些營養素能完全被身體吸收利用，以維持身心之健康。如果平日對食物的選擇不當，以致營養不良或營養過剩，長期下來，輕則使人身體不適，情緒不穩，重則罹患種種疾病，嚴重地損害了健康，故不可不加以重視。

究竟要如何才能獲得適當的營養呢？也就是如何才能攝取到均衡的飲食，各種營養素散布在各類食物中，而每一種食物所包含之營養素的種類、數量又各不相同，我們該如何選擇呢？所幸衛生署已依照各種食物中之主要營養價值，將其歸分為五大類，我們每日飲食祇要包括此五大食物，每類選擇一二種，即可獲得基本的營養需求了。茲簡述如下：

1 水果類——此類食物含有豐富之維生素，尤其是枸橼類水果如橘子、柳丁等更是維生素 C 的主要來源，讀者不妨多加選購。每天至少需要二種，每種約一百公克，而且其一必為枸橼類水果。

2 蔬菜類——蔬菜亦為維生素和礦物質的主要來源，深色蔬菜尤較淺色蔬菜含量豐富，故每日攝取三碟蔬菜中（每碟一百公克，約半碗飯之量），至少必須有一種為黃綠色葉類蔬菜。

3 油脂類——是供給身體濃縮熱能的來源，並可增加食物之風味，最好是採用植物油。一般每日應供給三湯匙油，作為炒菜用。

4 五穀根莖類——亦為熱能的主要來源。每天約三至六碗飯，可以依男女、體重、工作量而增減，每碗約為二百公克。

5 肉魚豆蛋奶類——供給豐富且品質優良的蛋白質，含有各種人體所必需之胺基酸。每日應攝食五份，如肉類、魚類各約三十公克，豆腐一塊，蛋一個，牛奶一杯（兩百四十公撮）。

若能依照上述，均衡地將各種食物分配到三餐中，則就可獲得均衡的營養。

吾人一日三餐沿襲已久，但亦常有習慣或其他緣故而僅食用二餐，這有沒有影響呢？衛生機關曾做過調查，發現不吃早餐者甚多，尤其是學生，早上起床晚了，來不及吃便匆匆忙忙地趕去上學。有些則是因為怕胖，不吃早餐，以為可以減肥。其實早餐不吃，中午更覺饑餓，若因此而吃得更多，則所得到的可能就是反效果了。

從營養觀點來說，早餐至少應供應全天熱量的五分之一，且自前一天晚上六、七點吃完晚餐後，到第二天早餐已有十幾個小時未進餐，若繼續挨餓，身體祇好消耗體內組織來供給活動所需之精力，無形中透支了自己的健康。同時由於血糖降低，注意力不集中。而致反應遲頓，情緒低落，影響了整個上午的工作精神和效率。

營養篇



大致說來，中式的早餐多含豐富的醣類，其他營養素則較缺乏。故理想早餐應針對此設計，如吃燒餅油條時在豆漿裏加個蛋；吃土司時來個蛋，喝一杯牛奶；吃稀飯時除了醬菜外，可再加一份皮蛋豆腐等。這樣早餐的質量就較為均衡了。至於午、晚餐，以本校而言，除部份家住台北的同學外，大部分同學的午、晚餐都是在外面進食。而午、晚餐各要供應全天熱量五分之二的需要量。一般多是以自助餐來解決民生問題，因此在選擇菜色時不可祇重個人之口味，偏好而常攝取相同的食物，卻忽略他種食物，造成營養素攝取之不均衡。應該兼顧各類食物，如點菜時，可選擇一份葷、一份半葷素、一份素再配上一至二碗飯即可，每餐飯後至水果攤買份水果，如此即可獲得均衡之飲食。若想換換口味吃份客飯或吃碗麵，則不足之蔬菜量可由飯後之水果補充之。若是吃漢堡、三明治等則喝一瓶牛奶，再加上一份水果，所獲得之營養素也差不多夠了。

總之，祇要稍費心思，調配上述五大類基本食物及份量，就可吃到有變化又合營養的飲食，而可維持身心之健康愉快了！

