

中華民國五十七年十月十日創刊 第三三三八號

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

創 辦 人：張 其 陶
發 行 人：鄭 嘉 武
主 編：梁 玉 明
印 刷：刷 印 系
發 行：行 學 活 生 中 心

食品營養成果展

今假與中堂舉行

並有演講幻燈暨品嚐會等活動

（本報訊）食品營養系為慶祝獨立成系暨推廣營養教育，特定於今（三）日起至五日止，假與中堂舉辦食品營養展。為配合展覽活動，特於今日下午三時假大賢三〇七，邀請麥當勞副總裁韓定國主講「麥當勞的企業理想」；明（四）日上午十時假大成四一二，邀請福樂廠長林育正主講「餐飲的現況與未來」。

演唱會

（本報訊）活動中心定於今（三）晚六時卅分假華風

冶園八五展

今日起推出

（本報訊）造園景觀學系二年級同學，定今日起至八日，假大恩館學生生活中心一樓，舉辦「冶園八五展」。展出內容包括：團體作品有瑞泉山莊景觀設計、螢橋國中校園改善計劃、資訊大樓屋頂花園設計、九龍別墅區住宅庭園設計。個人作品有張大千的紀念形式、大成館外部空間、教室景觀設計。盼全校師生前往參觀。

第五屆華岡網球賽

今明兩天受理報名

（本報訊）為提倡正當休閒活動，普及網球運動，學生活動中心暨網球社特舉辦「第五屆華岡網球賽」。欲參加者可於今、明（三、四）兩天，中午十二時卅分至一時假大義館前報名，每名繳費用一百元。

基礎科學

聯合競試

（本報訊）基礎科學聯合競試將於本月五日假大德館舉行；試場分配情形則於明（四）日公佈在應徵、化學、物理三系之公告欄，並於當天試場公布。希參加者提前確知考場座次，於應試時攜帶學生證及必要文具，提早十分鐘入場。

徵工讀生

助學貸款

（本報訊）據獎學金組表示，為辦理七十四學年度下學期助學貸款，需徵求工讀生協助作業；凡於本月廿日至廿九日期間，每日上午八時卅分至十一時卅分、下午二時至四時卅分，有空堂且住校者，可至該組登記。另，各班班代表速至該組領取「提前辦理七十四學年度下學期助學」說明書。

十三屆華岡儀表青年

日夜間部十八名當選

（本報訊）第十三屆華岡儀表青年，日間部於四月廿九日選會時決選出十二名，夜間部於四月廿七日假光華樓決選出六名，日夜間部當選名單如下：
日間部：一國樂四輪昇華、英文三葉泰民、國貿四聖睿、家政四邱晶晶、市政三蘇綺芬、應數四林莊禮、韓文四劉觀春、觀光三盧懿書、地質三林志權、地理三巫宗南、影劇四黃頂德、勞工三高明聰。
夜間部：一新聞二宋德頌、經二A蕭慧蘭、法律三彭頌斌、中文四宋隆輝、社工二陳燕發、觀五B劉竹安。

台研社

鹿港采風

（本報訊）台研社將於本月五日舉行鹿港采風，意者

法文學社

影片放映

（本報訊）法文學社自四月三十日至本月六日止，下午五時至六時，假法文系圖放映法國影片，歡迎全校師生前往觀賞。
內容包括：魔鬼的工作坊、騎自行車的、歐羅巴的絲、藍鬍子、私家偵探的歸來等十四個單元。

實驗攝影·生活

今假博物館展出

（本報訊）印刷系印刷生活群定今（三）日至八日，假華岡博物館第二、三展區，舉辦「實驗攝影展·生活」。上午十時由系主任鄭本山蒞臨剪綵。
該項實驗展著重製作媒體與意念上的實驗，作品約七十幀，歡迎師生踴躍前往觀賞。

轉系考試

歡迎索票

（本報訊）英文學社將於本月八、九兩日，每晚七時卅分起假國立藝術館演出世界劇展「To Be a Gentleman」。歡迎索票參加同學準時至新

華岡書城母親節禮品展

華岡書城母親節禮品展

（本報訊）為迎接五月的母親節，讓終年辛勞的母親更加美麗，自五月一日起華岡書城特舉辦母親節禮品展，至五月十二日止。
展出產品有各式實用精緻美觀之皮包、鏡梳、香水、化粧品禮盒、款式新穎之手提包、高級胸針、耳環、項鍊飾品，以及體重計等家用用品。種類繁多，物美價廉，以特價再九折優待全校師生，歡迎參觀選購。

俞大綱先生著作敘論

林鋒雄

山陰俞大綱先生，飲譽當代之詩人、學者也。著述廣博，已結集出版之著作有寥音閣詩文、寥音閣劇作、寥音閣詩話（以上三種河洛出版社印行）、戲劇縱橫談（文星書店及傳記文學出版社後印行）。民國七十二年夏秋，筆者自日本返國後，即著手搜集俞師未結集出版之著作，民國七十三年春天得姚若玲女士之協助，計得四十餘篇，總字數在三十萬字以上。尚未能得者，有國劇劇本「兒女英豪」（百花公主）一年十月二十七日由大鵬國劇隊首次演出）、「人面桃花」（據大鵬演出本，改編成電視國劇，首演於民國六十年七月二十二日中國電視台），以及俞師為別人之著作撰寫之序跋等。人事蹉跎，未能畢竟全功，謀印俞師之全集，此為筆者愧疚多年之事。先生逝世，轉瞬九年，中國戲劇學社社長鄭國揚君，希望筆者撰文介紹俞師之著述及影響，謹就所見先生之著作，闡述其價值及影響。

將興趣完全投注於藝術上

先生早年就學上海光華大學，受徐志摩的影響，在詩人中最喜歡伯朗寧的作品，曾在新月雜誌發表新詩「她那顆小小的心」等作品，陳夢家評其詩，得「一清」字，可惜作品大多散佚，詩人痲弦（王慶麟先生）曾自美國影印舊作一篇贈先生以作紀念，現又收輯於滌美出版社出版之「當代詩人情詩選續編」。民國二十一年先生至燕京大學研究院，從陳寅恪先生治中古史，並從其姑父陳散原先生問古今詩人之優劣，俞師生前曾自編「寥音閣詩」一卷、「和庚子秋詞」一卷、「寥音閣集外編」一卷，三卷合計收詩詞文一六三篇，題曰寥音閣詩文。燕京大學研究院畢業後，先生即至中央研究院歷史語言研究所工作，旋即應張曉峯先生之聘至浙江大學執教，其間先生在歷史語言研究所集刊、北平圖書館刊、禹貢雜誌、光華半月刊等雜誌，發表文史、論文多篇。遷居台北之後，在台灣大學、淡江大學講授「李商隱研究」等課程，在中國文化大學、藝術專科學校講授中國戲劇概論、研究、批評，以及中國戲劇史等課程，並擔任怡泰旅行社董事長。這一時期先生之興趣，完全投注於藝術上，撰有寥音閣詩話六十篇。俞大綱先生在序言上說：「名為詩話實詩史也，後之研究同光詩體者，其庶幾有所參考歟！」

民國五十五年起撰寫戲劇專欄

民國五十五年應台灣新生報之邀，開始撰寫戲劇專欄。五年至五十六年這一時期，先生論述之範圍不外乎戲劇與戲

生報特刊及展望月刊上的三篇戲劇論文，合為「戲劇縱橫談」一書。於民國五十六年交由文星書局印行。文星書局關閉後改由傳記文學社印行出版。自序上說「依性質而論，約略可分為五類：（一）有關中國戲劇發展過程的重要史料。（二）關於民間傳說戲曲的關係。（三）古典戲曲價值的重估。（四）平劇劇本和平劇舞台劇表演體系的探討。（五）有關話劇和電影的評介文字。」

第一類論文的影響非常深遠。其中「發掘紅樓夢中戲劇史料」。民國六十八年第一次古典文學會議，康來新女士說，她受到俞先生論文的啟示，開始研究紅樓夢的伶人群像，完成論文「活色生香」提會發表討論。同年十一月「紅樓夢研究集刊第一集」出版，徐扶明發表「紅樓夢戲曲二、三事」，該集刊第二集、三集、四集、五集中，又相繼討論紅樓夢的戲劇史料。紅樓夢中的戲劇史料，儼然成為紅學的新論題。十年左右，中央研究院社會科學調查所民間俗曲研究工作，所搜集的材料，更希望能集合各方面的人才，作具體的綜合性的研究。至民國六十二年終於由屈萬里教授和曾義教授，向哈佛燕京學社申請補助，開始編目整理。陳錦釗、曾子良等先生，先後以其中之資料獲得博士和碩士學位。俞師撰寫之「張岱的戲劇生活」又被收輯於幼獅文化公司出版之中國古典文學論文精選叢刊中，序言上說：「這是選集第一冊中比較特殊的一篇，由此我們看到了晚明戲劇活動的具體態度和同時也了解了陶庵夢憶的作者，對戲劇所抱持的藝術態度和觀點。」第二類論文中，俞師在發表「孟姜女的傳說與戲劇」之後，又鼓勵王秋桂先生以「孟姜女研究」為題，在英國劍橋大學獲得博士學位，王教授現在擔任台灣大學外語系主任。第三類論文中「另一角度看元雜劇——梧桐雨和漢宮秋」，秋夜月本白雲記，劉知遠夫妻磨房相會」等篇，研究古典戲劇的方法，在現代研究中廣被引用。第四類、第五類論文，都是為了「澄清一般人對中國戲劇本質及其表演體系的誤解，並且對此時此地不劇演出的正確方向提供意見」，或「立論出發於我對整個中國戲劇的傳統應如何提煉、延伸，並以之創作各型戲劇的內容與形式」一些語重心長的意見。其中以三篇文章討論論一葦先生的「碾玉觀音」，篇幅最大，從討論劇本編撰到舞台演出，均涵括其中。俞先生指出：「從編劇技巧角度來看這一劇本，也是從傳統延伸而來的，他始終保持著中國戲劇的詩劇優美的風格，巧妙的運用『隔離』的象徵手法來傳達戲劇精髓，以及人物的靈魂活動。」民國六十六年姚一葦師編撰「一口箱子」，在國立藝術館公演，俞大綱先生又在中國時報刊撰文寫「個人感想」。他說：「我個人非常欣賞這一劇本，它具有中國戲劇的「批判精神」的優良傳統，而賦予現代思維及形式。」可見俞師的戲劇觀中融含了濃厚的民族文化意識。要之，在民國五十

從「戲劇縱橫談」結集出版以後至先生逝世前，所撰寫的文字，計有國劇劇本「新編繡襦記」——民國五十九年，陸光胡陸蕙初演、「王魁負桂英」——民國五十年，大鵬郭小莊初演、「人面桃花」——民國六十年，中視電視平劇，郭小莊初演。「楊八妹」——民國六十年，郭小莊初演。同年，俞大綱先生以「新編繡襦記」，獲中山文藝獎。民國六十一年，又新編「兒女英豪」由大鵬郭小莊初演。其中「新編繡襦記」與「王魁負桂英」獲得劇場觀眾及學術界與論界極高的評價。此外，文稿可分三大類，第一類是舞蹈，由於搜集尚不週全僅得七篇。這是俞大綱師特別關注的藝術，他盡一切力量支持林懷民和雲門舞集，期待中國新舞劇的出現。其中「從動物在中國的地位談雲門舞集的新舞劇許仙」，「從日本樂懷想唐代樂舞」，「我們從瑪莎·葛蘭姆吸取什麼？」都是兼具學術性和啟發性的論文。在論舞劇許仙的文章中說：「把平劇舞身段移植於現代舞是走得通的，而且是新舞劇的正確指向。」又說：「當然中國舞蹈吸收外來肢體語彙，絕不能侷限於瑪莎體系的多變化的曲線地板動作，瑪莎的舞蹈，有西方芭蕾舞的傳統基礎，更吸收了外來其他民族的舞蹈的舞步及手勢。構成她的舞蹈是有條件的保留傳統，有選擇性的吸收外來影響，再有目的性的綜合起來，以表達她個人的思想情感，或舞劇中人物感情思想，瑪莎誠然是站在西方傳統基礎上，而發揚西方傳統的藝術大師。」如此看來，雲門舞集這一中國現代舞的集團，如何站在傳統基礎上，吸收外來影響，來發揚傳統，將是林懷民的主要課題，也是全體舞蹈界面臨的課題。」在論瑪莎·葛蘭姆時，亦不忘提醒雲門舞者「在鍛鍊技術外，要注重培養一文化氣質，二藝術良心，三民族意識。沒有這三樣東西絕對不可能成爲一藝術家。丹尼絲認爲藝術家最重要的是要有宗教情操與愛國情緒。所謂愛國情緒是將累積民族文化與良心的文化氣質奉獻出來，每個人身上都有傳統文化的成份，不時表露出來。……文化氣質不是隨便可得，沒有苦修的精神是得不到的，而民族意識發揮到極點，一定是世界性的。」以上諸論點都可供現代藝術工作者，誦讀再三。

第二類是戲劇的論著：未收於戲劇縱橫談的論著，前後約有二十篇，其中談國劇理論的有「西方人的國劇觀」，「國劇學理」等篇，這些論文都旨在說明中國戲劇及劇場的本質、形式和風格，偏重在理論的闡述，為傳統戲劇的原理（theory）奠定架構。側重史料的有「提州畫劄錄戲劇史料雜抄」——明代宮廷的演戲」等篇。民國六十年以後俞師開始注意到地方戲，從「我對地方戲曲」及「曲藝聲腔的看法」到「從台灣子弟戲體會漢文化」，筆者所見之論文有五篇。俞先生說：「我們認定地方戲曲的藝術形式不及平劇，但它的模式更近於文化基層，換言之，地方戲曲是高層戲曲表演的胚胎，看北管戲也就是看平劇的原始型態，它們同屬於皮黃系統，而發展的程度不齊，北管比較爲原始，很可能在北管戲的音樂體系中，還可以找到西皮、二黃開始結合的型態，對

判精神」的優良傳統，而賦予現代思維及形式。」可見俞師的戲劇觀中融含了濃厚的民族文化意識。要之，在民國五十

華岡合唱團·愛的歌聲繚繞玉山

古都殘障者·身心受鼓舞舞成壯舉

玉山感性之夜留下無窮懷念

本省大專院校中，地勢最高而被譽最高學府的文化大學，所屬的華岡合唱團在玉山，以愛的歌聲來激發殘障朋友堅強毅力和勇氣，使古都殘障人士玉山登峯隊征頂成功後凱旋，對促使他們信心的合唱團員有相當的懷念。

成立十年，參加過十次大專院校音樂比賽，曾榮獲九次優等，去年更上一層樓，獲得合唱團第一名的華岡合唱團，團員不僅個個有甜美歌喉，且有不少是登山好手，文武雙全。

該團這次玉山之旅近卅名團員，在中文系文藝創作組主任高輝陽率領下，利用春假攀登玉山，充滿朝氣蓬勃並深具愛心的這些大學生，沿路美妙的歌聲不斷，使背負重裝備的山友們疲憊頓失，勇敢地接受新的挑戰。

當這些年輕朋友沿途巧遇來自古都十二名啞殘、盲殘及肢殘人士，憑著毅力、勇氣，在山岳協會愛心幹部悉心照顧下，拄著拐杖艱苦地踏出每一步，慢慢地摸索前進，他們眼見殘障朋友，向一般人認為不可能的玉山征頂挑戰，不畏艱難，使盡渾身之力，甚至咬緊牙關，用爬的登山，全言的吳明威更婉拒山胞背他過棧道的美意，執意要自己慢慢摸

會大動運校全優勝績成

• 組育體 •

(本報訊)全校運動會已於四月廿七日圓滿閉幕。各項比賽成績如下：

男甲組(限體育系)
二百公尺：前四名依次為余青忠、吳一德、羅國璋、吳益輝；八百公尺前五名為邱騰雙、盧瑞忠、徐瑞德、吳松源、董華明；四千公尺大隊接力：體二、體一、體三、體四；跳高：許志明、吳榮輝、余青忠、郭逢春、吳學良；跳遠：賴正全、謝維哲、許勝文、宋百治；鉛球：傅國田、謝光寬、劉益周、呂明賜、陳正機。

女甲組(限體育系)
二百公尺：陳盈幸、李春梅、邱素玲、八百公尺：吳貴俐、譚慧玲、吳慧君、吳英華、苗培榮；跳遠：陳盈幸、邱玉貞、吳貴俐、顏惠價；鉛球：林明珠、賴芬蓮、王啟明。

男乙組
二百公尺：化學陳榮學、會計平國華、俄文黃德昌、影劇林鴻秋、觀光黃瑩昌、園藝莊昭仁；八百公尺：化學郭智雄、畜牧鐘萬哲、物理李炳城、美術朱嘉各、造園張浚翼、觀光洪權基；四千公尺大隊接力：印刷、會計、企管、園藝、畜牧、美術；鉛球：市政熊少定、韓文、舞蹈、觀光；

女乙組
二百公尺：家政陳春金、觀光安保知、英、文學江淑玲、舞蹈黎莉光、舞蹈宣增華、家政林翠品；四百公尺：觀光劉錦雲、家政范美蘭、舞蹈鄭惠玲、家政徐玲玉、舞蹈王淑英、美術吳澤慧；二千公尺大隊接力：城區部、舞蹈、家政、會計、觀光、英文；拔河：城區部、二、國劇二、舞三、國樂三、西樂二。

上山頂，這種精神令他們敬佩不已。華岡合唱團玉山登峯隊出發前，一些女隊員像音樂系國樂組的胡琪、穆揚琴、俄文系的曹淑慧，對自己能否登頂成功仍沒有絕對的自信，但遇這群勇敢的殘障登山人士，帶給他們相當大的啟示：「天下無難事，只怕有心人」，盡力而為，則個人潛力湧現，沒有不能完成的事，因而在她們心裡增加無比的信心。

華岡合唱團與古都火炬殘障青年玉山登峯隊同日攻頂，活潑跳躍的大學生，在領隊高輝陽及社長洪元珪率領下，率先抵達玉山頂峯，回程下山，在最危險的風口峭壁處，除分站各角落，協助保護拄著拐杖的殘障朋友，給予口頭加油外，洪社長並與團員們以美妙的歌聲來鼓舞「殘障朋友」的士氣，「愛是恒久忍耐又有恩慈：」的高昂歌聲，在玉山頂下徘徊迴盪，動人心弦，使得殘障朋友及沿途照顧的愛心幹部，對這些年輕學生所帶給他們的鼓勵，在最艱困奮鬥階段個個感動的淚流盈眶。由於當時山頂的于右任銅像已近在眼前，殘障朋友在愛的歌聲鼓勵下，使出最後的勁奮勇抵目的地，當殘障人士征頂成功返

鄉裡。在患難與共的登山，加上令人永難忘懷的慶祝晚會，拉進相互間的距離，使殘障朋友處處得社會美好、溫暖的一面，使他們證實自己「殘而不廢」，在完成壯舉返南後，主辦這次活動的台南市山岳協會及火炬殘障勵進會，特以感謝狀函送文化大學，對華岡合唱團的幫助表示最誠摯的感激。(台南一週)

回排雲山莊途中，大家相互慶祝討論時，均認為高山愛的歌聲似乎就是一股無名的毅力，從背後默默推他們，助一臂之力，終於完成一件許多人認為不太可能的事。

也因此，當殘障人士在愛心幹部悉心照顧重返山莊，受到合唱團員列隊歡迎慶賀時，大家不知不覺的擁抱在一起，合唱團為祝賀殘障朋友所創下的登山史記錄，特臨時籌劃、彩演後，於當晚在海拔三五二八公尺的排雲山莊舉辦極具感性的晚會。

當一華岡講學，承中原之道統「到一振衣千仞岡，濯足萬里流」的文化大學校歌揭開高山晚會的序幕後，三重唱、三重唱繼而出籠，殘障朋友的「教我怎能不想她」，唱出他們對沿途關懷、照顧他們的朋友的感激之情，山岳協會、擔任嚮導的山胞也都表演絕活，使原先安排半小時的節目，竟在安可聲中一再往後延，使得玉山山谷歌聲迴盪長達兩時之久，大家還依依不捨，最後在華岡合唱團合唱「晚安曲」後，卅名團員一一與殘障朋友、愛心幹部的朋友們握手後，才摸黑上床進入值得回味無窮的夢鄉裡。

在這段時間，俞師個人最大的研究興趣，投注在中國百戲雜伎的研究，生前先後發表「民間百戲的技藝及其文化價值」等五篇論文，上文又被選輯於「中國古典文學論文精選叢刊」中，先生逝世之後，筆者整理遺稿時發現先生最後一篇未發表的手稿——「中國百戲雜伎發展小史」，後來我們把它刊登在中國戲劇集第一集，這是先生總結對百戲雜伎研究的成果，是一篇價值極高的學術論著，是討論中國百戲及中國戲劇表演體系者，所必讀的著作。

俞師個人最大的研究興趣，投注在中國百戲雜伎的研究，生前先後發表「民間百戲的技藝及其文化價值」等五篇論文，上文又被選輯於「中國古典文學論文精選叢刊」中，先生逝世之後，筆者整理遺稿時發現先生最後一篇未發表的手稿——「中國百戲雜伎發展小史」，後來我們把它刊登在中國戲劇集第一集，這是先生總結對百戲雜伎研究的成果，是一篇價值極高的學術論著，是討論中國百戲及中國戲劇表演體系者，所必讀的著作。

第三類文稿是其他藝術論著，包括「芬芳寶島」影集，所寫的一系列解說文字。先生娓娓道來皆能就其文化藝術的淵源，指陳其價值及其未來之發展的途徑。這些文章中，先生把複雜的學術論題，用通俗淺顯的語言加以敘說，對一般讀者言，極具閱讀性。這是筆者所心嚮往而不能的境界。

總之，先生在這一期中，所注意者，不僅在傳統的戲劇，而能留心更大的藝術層面。一方面留心史料，一方面積極從事創作。並努力鼓吹將傳統藝術的精神和技巧，延伸來創造現代的民族藝術——筆者以為這是先生為文著述的中心思想附記：匆匆寫來，疏漏必多，不周全處，敬祈見諒。

華藝男子組：二百公尺：西樂徐惠源、舞蹈金生盛、國劇游安順、國劇藍忠文、國劇江陳運、國樂葉志成；一千二百公尺大隊接力：國樂、舞蹈、西樂、國樂。

華藝女子組：二百公尺：舞蹈李雅美、舞蹈楊麗萍、舞蹈張玲玲、舞蹈張淑嫻、西樂陳昭儀、國劇周敏靜；二千公尺大隊接力：舞一、舞二、舞三、國劇一、國劇二、三、西樂二；二人三足接力：舞一、舞二、國劇二、舞三、國樂三、西樂二。

你關心的糖尿病

• 食品營養學系提供 •

目前罹患糖尿病的比率逐漸增加，且糖尿病若無妥善的治療會導致許多不良的併發症，因此我們應加以認識並期能達預防治療之效。

糖尿病引起的原因：

糖尿病引起的主要原因在代謝醣類所分泌的荷爾蒙—胰島素在體內分泌不足、分泌時間不正常或胰島素主要作用在像肝臟、肌肉及脂肪組織上的細胞表面胰島素接受器，使胰島素和細胞上之胰島素接受器之結合減少，無產生正常功能所致。

糖尿病的类型：

类型	胰島素依賴型又稱(幼年型)	非胰島素依賴型又稱(成年型)
病因	胰島素分泌不足	胰島素接受器數目減少或胰島素分泌遲延
年齡	任何年齡，多於20歲前	任何年齡，多於40歲後
體型	多為消瘦者	80%以上為肥胖
狀況	快且嚴重	慢且較溫和
糖化血紅蛋白	約1~2%	約95%

較易得糖尿病者：

1. 糖尿病之血親。
2. 肥胖者。
3. 40歲以上之中年人。
4. 懷孕期間。
5. 產下9磅或更重嬰兒之女性，這些過重之嬰兒亦有可能發生。

糖尿病引起之併發症：

1. 急性併發症——低血糖症、視力模糊、糖尿病中毒和昏迷。
2. 慢性併發症——心血管疾病、腎臟病、神經病變。

飲食治療原則

糖尿病患者最重要的是飲食控制，控制的好可避免病情加重及不良併發症。

1. 糖尿病的飲食主要是對量的控制，注重定時、定量，忌肥胖保持理想體重。
2. 忌吃甜的及油炸的東西，多採植物油，忌吃動物油。
3. 中年的糖尿病患者不可吃太鹹，少吃膽固醇含量多之食物，以避免併發症發生。
4. 烹調食物儘量採清燉、清蒸、紅燒、燴、水煮、涼拌、烤等方法。
5. 選含纖維維高多醣類之食物如全穀類、蔬菜、水果等，若無飽足感可多攝取一些蔬菜。

注意事項：應以其原本之飲食習慣加以修正，不可完全改變其飲食習慣，使患者不能接受，反不能達治療效果。

糖尿病飲食的計算：

- 理想體重 (IBW)：
- 20—35歲 $\text{♂} = (\text{身高} - 170) \times 0.6 + 62 \text{ kg}$
 $\text{♀} = (\text{身高} - 158) \times 0.5 + 52 \text{ kg}$
 - 35—55歲 $\text{♂} = (\text{身高} - 166) \times 0.6 + 62 \text{ kg}$
 $\text{♀} = (\text{身高} - 154) \times 0.5 + 52 \text{ kg}$
 - 55歲以上 $\text{♂} = (\text{身高} - 164) \times 0.6 + 62 \text{ kg}$
 $\text{♀} = (\text{身高} - 152) \times 0.5 + 52 \text{ kg}$

一天所需熱量：

體況	過重者	理想者	過輕者
輕型工作	20—50 cal / kg	30 cal / kg	35 cal / kg
中型工作	30 cal / kg	35 cal / kg	40 cal / kg
重型工作	35 cal / kg	40 cal / kg	45 cal / kg

飲食設計：

如：身高150 cm，體重55kg，30歲，輕度工作者
 $IBW = (150 - 158) \times 0.5 + 52 = 48 \text{ kg}$

$$\text{Cal} = 25 \times 48 = 1200 \text{ cal}$$

$$\text{糖類} = \frac{1200 \times 50\%}{4} = 150 \text{ g}$$

$$\text{蛋白質} = \frac{1200 \times 20\%}{4} = 60 \text{ g}$$

$$\text{脂肪} = \frac{1200 \times 30\%}{9} = 40 \text{ g}$$

餐別	營養成份	食物類別	食譜：
早餐	糖類 42g	奶類 1份	牛奶 240 cc.
	蛋白質 12g	主食 2份	全麥土司 2片
午餐	脂肪 10g	主食 2份	飯半碗
	糖類 40g	肉豆類 2份	烤肉排 (豬肉 30g)
晚餐	蛋白質 18g	甲種蔬菜 隨意	紅燒豆腐 (豆腐 100g)
	脂肪 10g	水果 1份	涼拌空心菜 (空心菜 100g)
晚餐	糖類 45g	主食 2份	飯半碗
	蛋白質 20g	肉豆類 2份	紅燒魚排 (鯊魚 30g)
晚餐	脂肪 15g	乙種蔬菜 1份	洋蔥炒蛋 (洋蔥 100g、
	醣類 15g	甲種蔬菜 隨意	蛋 1個、油 5g)
點心	蛋白質 7g	油 1份	涼拌花椰菜 (花椰菜 100g)
	脂肪 5g	水果 1份	海帶湯 (海帶 25g)
點心	醣類 15g	主食 1份	蓮霧 125g
	蛋白質 7g	豆類 1份	豆漿 240 cc.
點心	脂肪 5g	豆類 1份	蘇打餅乾 3片

美的展現

寫在母親節卡片展覽暨絹印成果展前

廣告設計社提供

美，是大家所共同追尋的目標，在我們放眼所能看到的視野裡，有著許許多多琳瑯滿目的人為傑作，每一樣都可以說是臻至完美的地步。而我們在讚歎之餘，相信有些同學會對這些花花綠綠的東西感到好奇：學校的海報為什麼越做越好？學生為什麼也會印出那麼高級的卡片……這一連串的問題，且待我們來為您解答吧！

此次廣告設計社為配合學校同學的要求，特別舉辦了絹印研習會，藉以美化人生，並進一步提高學校海報的製作水準，使大家有更多的機會接觸到美的事物。

在為期三天的研習課程裡，我們

為學員安排了適當的作息時間，從網印概論到精密製版，深入淺出地介紹了網印製作原理及應用範圍，並配合小組的分組教學，使學員有一個自己動手實作的機會。

第一天的研習課程，在簡單的始業式之後，由葉永和老師主講網印概論，把網印製作時所該有的基本概念介紹給學生，作為往後課程學習的基礎。下午是分組教學，由各組輔導員詳細介紹絹印器材及製作過程，讓學員對絹印有一個完整的概念。晚上是雕版法的實作。

第二天的實作及分組教學，由輔導員及助理指導小組實作

，可說是三天課程的重點，每位學員都做出了自己得意的作品。晚上由黃寶賢老師主講網印應用，配合幻燈片的解說，介紹各國最進步的網印印刷，及說明網印的應用範圍，使我們對網印有更進一步的認識。

最後一天的課程，早上是由楊瑞浩老師主講網印技巧，配合著講解與實作，把一般人製作時最容易犯的錯誤，一一解說。下午由蔡明輝老師講解精密製版。晚上是網研之夜，大家在歡樂的歌聲中，結束了三天的研習會課程。

如果您是一位網研會的學員，當您再度走近林林總總的海報時，是否會有一種親切感？如果您還沒有學過網印，不妨來參觀一下網研會成果展，對網印應用有一個粗淺的認識，下一屆華岡網研會等著您。

△感恩卡設計比賽得獎作品暨網研作品，於本月二日至四日，假大成館一樓展出，歡迎全校師生參觀