

# 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：二二八八

中華民國五十七年十月十日創刊  
非賣品 增刊 64

創刊	張：人
發行	張：人
社址	長：鄭
副社	長：袁
編輯	李
行執	葉
發	蕭
武新	嘉
新	保
華	福
聯	惠
發	正
清	蕭
行	學
發	生
心	活
中	動
動	活
生	生
學	學
行	行
發	發

## 淺談攝影

黃耀慶

類精神的兩種高度複雜行為(註一)：每一個攝影者透過觀景窗看出去，面臨的第一個難題是「畫面的安排」，有一個笑話是這樣說的：「初學攝影者通常會聽到前輩的教誨，不要在一張相片中放進太多東西。」

在博斯普魯斯海峽的跨海大橋上，一個美國婦人對他的同伴說：「站後面一點，讓我把整個小亞細亞照進去。」

我們從這裏得到的，盡量使你的畫面簡單明白。另外你不是有過一些疑問，為什麼職業攝影師的畫面都是如此的美與不尋常呢？你先要好的觀念，作品的好壞，百分之九十靠運氣，職業工作者多了你好幾倍時間，去等、去找好的構成，當然比你照的要好，何況他們花在器材上的費用，可能是你的十幾倍，甚至幾百倍！

五為親人在熟悉的環境拍照。這會使他們比較自然，你的工作也會較易完成。六不論你的人像照片是黑白的或柔色的，應學習運用光線。陰影或背光都可以使面容柔和到你想要的程度。(筆者按：陰影與背光時須將相機對準主體測光或加以補光，否則會曝光不足。)

攝影——一種很容易入門的「藝術」，可以這麼說。到處都有，快洗店，漢口街博愛路一大堆的攝影器材行，台灣攝影人口在世界上可能名列前茅，本國則就攝影者的心得作一報告。一創作一件藝術作品及感受與了解它，是人類的精神行為(註一)：每一個攝影者透過觀景窗看出去，面臨的第一個難題是「畫面的安排」，有一個笑話是這樣說的：「初學攝影者通常會聽到前輩的教誨，不要在一張相片中放進太多東西。」

任何事物「並不包括任何一人」，筆者在此以切身慘痛經驗提醒你：除非被攝者與你已協調好或他不知情，否則後果自行負責。至於拍攝人像，吉澤·弗羅因(Giese Freund)，這位被許多人認為是現在世界上最偉大的人像攝影家，提供給業餘攝影師以下幾項基本要點：一、不要使用太笨重複雜的設備，這只會使拍照的對象太注意你。二、注意噪音，聲音小的快門較佳。三、不要匆促行事。要使拍照者鬆弛常很費時，有時可能要一小時。四、不要為被照者擺姿勢。生硬的姿勢會使照片看來不自然。

最後一葉蟬聲被箭芒針死在城樹上黃昏便開始向北方傾落(風聲開始緊了)淪陷後的城，在謠言的圍攻下漸漸空蕪

你我各在失守的一刻逃出並且相遇，在海岸河的港口你說：「愛情不堪永恆，你是否想像二十年後我的蒼老」沿海岸我拾起一片沙灘「握得愈緊，散得愈快」不堪的是自己不斷擴散的年輪

供一項為一般攝影比賽公認的淘汰標準，攝影十忌(當然這並非絕對的)：(一)用白眼。(二)頭上長樹。(三)不當剪裁(例如：關節被切掉或正好切在關節上)。(四)表情僵硬、故作(最好是告訴對方拍好後再拍)。(五)穿幫。(六)畸形(姿勢太怪)。(七)輪廓不清。(八)空間分配不當。(九)皮膚死白(像打正面光或曝光過度)。(十)背景複雜(註三)。

吳靜吉在一篇文中提到：「心理學家 S. M. Igram 和他的學生曾在紐約街頭向陌生的路人問道：『我可以替你拍照嗎？』大約有百分之三十五的人同意，百分之六十五的人拒絕。但是不管是熟人或陌生人，只要一拿起相機替他們拍照，大部分人就擺姿勢，除了開頭做做鬼臉，馬上就擺出一副他認為最得意的姿勢。他們過分化妝自己的動作，因而對照片中的自己預期很高，等到看到照片，多數會說：『啊，不像我嘛！』他們大都拒絕了那個造作的自己，接著為自己解釋一大堆，這就是大人們接受拍照的情形。』(註四)

「抄」了這麼多「名言」，再證諸個人以往的攝影經驗，實「心有戚戚焉」。所以，希望各位被鏡頭瞄準時，能放鬆心情。最後送給同好與任何有機會被攝影者幾句「箴言」(註五)：「我選擇拍什麼並不重要。某些特定的地點總會構成拍照的好藉口……可是你只看見你本來就想着見到的也就是在那特定時刻反射你心的東西。」——George Tice

附註：一、視覺經驗 雄獅出版 Bates Loewy 作杜若洲譯七十四年六月版 第六頁第一句話 二、讀者文摘 中文 七十四年七月號 三、去年在攝研會所作筆記，演講者為輔大講師，惜名字漏記了。 四、攝影兒童 雄獅出版 第五頁 五、當代攝影大師 阮義忠著 雄獅出版 二五〇頁

## 傾城之戀

耕雲的筆 華岡詩社

你笑一笑，我點了點頭  
沈默中，你我攜手向海中  
淺淺深深的二十年後回去  
那時我們正當年輕……

身後破城的騎兵  
舉火把遙遙追來  
他們生活在共同建立的城池裏，一起防禦任何的破壞和考驗。而當有一天，這座城再也無法防守和存在時……

一首詩，雖類敘事，却是首抒情詩。一段藉消失的蟬聲、殷紅的黃昏、夜色、陷城，來比擬戀愛中男女分手的心情。次段寫再度相逢，以兩段簡單的對話表白彼此的心態。愛情事件裏，分分合合是誰也說不定的，而分手後是否仍能無怨無悔地以來生相約，改免今世的錯誤，那便看彼此的深情與相知了。三段寫釋然後的相許，末段以蒙太奇手法虛寫呼應首段。這首詩除首段意象略嫌冗繁，其餘各段簡潔而一氣呵成。由於是虛寫，所以有充分的留白予讀者玩味和詮釋，是本詩的特色。

作者：鍾晴。華岡詩社社員。

# 鼓勵創造、

# 激發潛能

張心如

張心如，名淑貞，以字行。文化大學美術系第九屆校友。民國六十四年由張創辦入留任助教。潛心研究心理學、詩詞、文學、國畫、書法。以一凡、心如為筆名，散文見各報章雜誌。從事創造力與激發潛能的研究。藉繪畫調整兒童的性格。七十五年四月一日、九日於華岡博物館舉辦兒童彩墨畫展。並發表專題演講：鼓勵創造、激發潛能。

首先，我懷著感恩的心情回到學校，我感謝創辦人的栽培。沒有他，就沒有今天的我。我愛我的家，我愛我的孩子，我愛我的社會，我愛我的母校。因為有了愛，我才能從事「繪畫與心智的成長」研究。身為華岡人，擁有永遠的財富就是「無中生有」，「今日你以華岡為榮，明日華岡以你為榮。」

一切經驗均必須由你自我學習的過程中獲得。不過，若能知道別人的一些經驗，可能使學習的過程縮短許多，變得容易且減少一些慘痛的代價。一個校友，經過多少的鍛鍊，產生多少的陣痛，今天，他將他的成果帶給你，奉獻給你們，因為，她要縮短同學們摸索的痛苦。事實上，哈佛大學沒有教你的，也無法教你的，就是如何觀察別人，並利用這些知識來得到你想要的。智慧、才智、學位無法取代常識、人際關係、臨機應變的能力。「學習是互相的成長」，每個人貢獻自己的智慧，在朋友中產生彼此激盪，捐棄門戶之見，有廣大的包容心，而這些從那裡做起呢？從孩子們做起。

什麼是國家的資源？「土地、礦產、資源……」。然而「兒童更是國家最重要的資源」。兒童有豐富的想像力與創造力，如果在孩子的童年就扼殺了他的創造力。孩子就只懂得唯一的一「服從」與「任命」。強化教育將使我們的社會沒有發明家。「覺悟」就是邁向成功的第一步。「主動」、「積極」性格要從小培養。

發明家愛迪生的少年時代，是一個缺點多的問題學生。唯一相信愛迪生的是他的母親，她不想改變他的缺點，認為這只不過是個性使然，只是現在不被接受。所以仍然溫和而積極地自行教育她的孩子。假如我沒有當母親，也沒有調皮的兒子，我又怎能了解愛迪生母親的苦心呢？我們要多鼓勵孩子缺點越多，將來越有前途。

國家的目標和政策是發展幼兒創造力的重要關鍵。在文明史上，我們已經達到一個境界：幫助兒童擴大、豐富他們對未來的想像，並使這種想像更精確的表達出來。未來教育將是「育」與「備」為重，「教」是自然的效果。老師必須有豐富的知識與常識，與同學們彼此呼應，達到教學「氣韻生動」的效果。

「母親」是你一生都不能脫手的專業。不要把你最好的孩子孤立起來。創造力高的小孩意見多，表現獨特，父母可能會把他孤立起來，這樣既容易管理，他也不會調皮搗蛋。這一來，孩子為了爭取「友誼」，往往會把自己原先「異想天開」的觀念放棄；久而久之，創造力就表現不出來。人畢竟是合群的動物，創造力高的人也不例外。讀書，可以是一種遊戲，遊戲也正是學習的最好途徑。以「神經心理學」的觀點來看，大部分的人左右腦優勢不同，而左右腦又各司不同的功能。左腦優勢：擅長邏輯思考、組織及分析能力，着重細節、具體的事物，傾向用語言來解決問題、表達思想。右腦優勢：擅用視覺方式來解釋說明，喜歡想像，偏用抽象、直覺的方式思考。較具變通、統合的能力。如果一位喜歡創造、想像的學生遇到的

却是一位注重細節、擅長組織分析的老師，學生的右腦潛能就可能更受到壓抑。我主張「每一個孩子都要開樹」。孩子的能力好比一顆種子，有成為大樹的潛能。而好的教育可使一個人的天賦潛能發揮到極致。如果在幼稚園，能給予孩子們適當的指導，則這些孩子可以不必那麼賣力，而且都能成為能力卓越的人。我們不斷創造機會，引導一個孩子輔導另一個孩子。以「繪畫」和「體育」來培養人格，幫助孩子們從壓抑中解放。有的孩子為了反抗過甚的壓迫，喪失了魄力。培育一個孩子自己所想、所感覺，很坦白表現出來的孩子確實不容易，並且需要很有耐性的艱苦工作。

在從事兒童畫的教學中，必須認清楚的一點，就是「教育的意義」重於「藝術的意義」。是一種思想、情感、心理、情操的教育。一個孩子在紙上畫了各種的魚，最後用深藍色的顏料塗蓋在魚上。如果老師強調是「藝術的意義」，則可能會加以制止，以免破壞畫面。但從「教育的意義」來看，孩子的理由「大水來了，把魚兒沖走了！」在懂得美之前，先讓孩子懂得愛！肯接近孩子的心，肯回答孩子提出的問題，在要成為任何的科學家和藝術家之前，先要成為一個快樂健康的人。給孩子一條魚，不如送他一個釣竿。

我常看到美術老師畫了一棵樹：「我們今天畫樹」，大家跟著畫。小民爬過樹，從樹上掉下來，咀嚼過樹葉，他的樹不是老師畫的那一棵。他的樹，有橘色、綠色、藍色，他交給老師。「哦！老天！老師大叫：『你的腦筋有問題，要上特別班！』白痴班。顏色不對呀！從小學到研究院。全是抄襲的模倣。你說『要有創意』，他們不敢，那些獨特的見解，在不斷的模倣中消失。我們心滿意足的把孩子造成耳聾和挫敗者，因為大家不要與眾不同。我們的教育，似乎是將一個活潑可愛的孩子，加速變成愚蠢的成人。哲學家、心理學家一再告訴我們：『你就是你自己擁有的財富。』『所有事物因你而起。』很少人站起來大聲對自己說：『我真喜歡我自己，我喜歡我的潛在和許多未伸展的自己！』我們必須有人出來教導，把不可限量的自己發展出來。

別人在做什麼，只在乎自己做些什麼？我們目前的教育制度，安排在「競爭多、合作少」的訓練之下，這一個學生的時代，無疑是一場浩劫，人，只對自己有興趣，不會以「貢獻」和「幫助」為目標。實際上，每一個孩子都有權利去學習、遊戲、嬉鬧、做夢、愛人、抗拒及向上提昇自我。我們的小孩應該被視為一個人——一個具有敏銳、微妙、複雜、高雅等多樣特質的個體。

人生三大課題：遊戲、學習、工作。才藝的學習一開始可視為「遊戲」，培養出興趣後，可成為「學習」。如果繼續發展才能，將來也可以成為「工作」。一個人的角色是多重的，當了鋼琴家不見得就不能當作家。運動健將也可以同時是成功的商人。培養孩子對人生的體諒，以及對自然的珍惜。不要忘了「過程重於成果」，與孩子共同享受學習的經驗。子曰：「好之者，不如樂之者！」

我們的繪畫教育，也要有一個新的紀元，在設計所有的過程中，也要注意傳統與現代的結合。要有前瞻性，不要將美術教育視為訓練藝術專才的手段，只要老師和家長懂得如何把幼兒內心深處的心象引發出來和提供較有變化的繪畫材料就足夠了。因此，美術活動可說是提供幼兒「自我表現」的最佳辦法。老師要合乎下列三項條件：(一)對幼兒美術教育有正確的認識。(二)是孩子的玩伴！孩子是主角。(三)能和父母保持密切聯繫。

「教育的宗旨」並不是塞給你們事實，而是幫助你們發現獨特的潛能，發展未來！並且教育你如何提供出來與人分享。愛的相反不是「恨」而是「冷漠」。人們麻木的表情在過日子，我們什麼時候才能喚回「赤子之心」？大學生一字不漏的抄筆記，什麼也沒聽進去。我請求「放下鉛筆！看我！聽我！」成績將寫在你們的臉上。

專業知識只是一種基礎，人生必須多準備幾張王牌。未來的社會，是各行各業互相交叉協調的運作，有豐富的彈性。而在大學的時候，就要廣結各科系的朋友，成為發展未來組織的班底，彼此有良好的默契、包容企業界、工商界、教育界；完成更豐富的人生經驗。

人類最大的適應能力，就是創造力。

幼兒都需要培養出研究、尋求答案的創造能力，而且愈早開始愈好。

我們提倡及早培養幼兒的創造力，也就表示我們對未來世界的關懷。

只有在他是贏家的時候，才會繼續競爭。而一個非競爭者，在這個多元化的社會中，却是適應生存都較佳的一個。因為他可以不管

別人做什麼，只在乎自己做些什麼？我們目前的教育制度，安排在「競爭多、合作少」的訓練之下，這一個學生的時代，無疑是一場浩劫，人，只對自己有興趣，不會以「貢獻」和「幫助」為目標。實際上，每一個孩子都有權利去學習、遊戲、嬉鬧、做夢、愛人、抗拒及向上提昇自我。我們的小孩應該被視為一個人——一個具有敏銳、微妙、複雜、高雅等多樣特質的個體。

# 動物的聯繫

• 行政林 •

動物利用各種不同的方法，在種與種之間，或不同種之間彼此溝通，牠們利用聲音、發光、動作（例如搖動尾巴，振動翅膀，扇動耳朵等）或分泌特殊氣味來傳遞信號。

許多動物利用聲音與兒女溝通，母雞用三種叫聲召喚小雞，當牠咯咯的叫時，小雞就跟着牠，當母雞發現食物時，就發出咯、咯、咯、咯急促的聲音，小雞聽到之後，就會快速奔來。當母雞在窩中安頓就緒之後，希望小雞們回窩休息時，牠就用低而沈的聲音呼喚小雞，告訴牠們是回窩的時候了，不要再貪玩。

小雞在孵出來之後十五分鐘，就能發出危險的叫聲，當母雞聽到之後，立刻及時趕來，奔向小雞的地方，假使你惡作劇將小雞藏起來，母雞會跟隨小雞的叫聲尋找；假使利用透明的玻璃罩蓋住，使母雞聽不見小雞的聲音，母雞就很難找到小雞了。

一尋鴨子到草叢中尋找食物，草很高彼此看不見，母鴨唯

恐小鴨們迷失了方向，經常發出呱！呱！的叫聲，小鴨們均能認出這種聲音，然後往同一方向走。小鴨們彼此之間也時常發出啾！啾！的叫聲，彼此之間有個照應。

小鳥出生時兩眼緊閉，看不見母鳥，當母鳥回巢時輕搖鳥巢，小鳥知道母親回來了，而且帶回好吃的小虫，牠們都爭先張開了口，等待母鳥來餵。等到小鳥眼睛睜開後，小鳥看到了母鳥或聽到了聲音，就會張開嘴來等待。

動物也利用聲音告訴同伴食物的所在，海鷗成羣飛翔，當一隻海鷗發現食物時，就發出叫聲，告訴其他的海鷗朝食物的方向飛翔，其他的鳥類在尋找食物時，也發出類似的聲音。

群棲的鳥類，在休息時經常有守衛，當守衛發現危險時，會向同伴們發出警告的聲音，或做特殊的動作，如此整羣飛向天空，逃離危險，有些鳥類發現警戒的信號時，會向發信號的靠攏，然後成羣飛離危險。

大部分的鳥類有領域的觀念，雄鳥佔領一個地方之後，常用美麗嘹亮的歌聲來吸引雌鳥，當雌鳥從遠處聽到動聽的歌聲時，會追隨聲音而來，也回報以「問君在何處？」的歌聲，如此一問一答，由遠而近，找到雄鳥的地方，當彼此發現對方之後，彼此的歌聲就會減少，也許代替的是含情脈脈的注視，此時好像什麼話都是多餘的了。

通常是嬌小玲瓏的小鳥，躲藏在樹梢中，彼此不輕易發現，才利用嘹亮的情歌互相傾訴。大型的鳥類，彼此較容易接近，通常利用叫聲代替歌聲，你會看過一隻大型的烏鴉站在枝頭上，呱！呱！的叫聲，好似在說：「我在這兒，你來吧！」這也許一點都沒有情調，對嗎？雄鳥的歌聲另一種作用是在告訴其他的雌鳥，牠已捷足先登了，其他的雌鳥趁早遠離此處。

昆蟲中也有利用聲音來聯絡的，例如蟋蟀、螞蚱、蟬等，能發出美妙的聲音來彼此聯絡，蟋蟀利用左、右翅互相摩擦而產生聲音，只有雄蟲有發音的器官，可以發出聲音，但是雌、雄蟋蟀均有聽器，在前足的脛節。

蟋蟀有三種以上的鳴叫聲，其中之一是在打鬥前所發出的怒聲，聲音尖銳而短促。平常蟋蟀發出美妙的聲音，告訴其他的同伴，牠已經佔領這個地區，這是牠的勢力範圍，其他的雄蟋蟀聽見之後，就會停止歌唱，而遠離此區，另外一種鳴叫聲是一種誘惑的聲音，吸引雌蟋蟀前來。

蟬聲常在夏天來臨時高聲歡唱，也只有雄蟬有發音器，發出聒噪的聲音，發音之後產生共鳴，聲音嘹亮，經常一隻雄蟬鳴叫之後，周圍的同類都會齊聲鳴叫，好似在表演大合唱一樣。

昆蟲不僅用聲音來聯繫，還有發光來傳遞消息的，例如大家熟悉的螢火虫，在夏天的晚上，一明一滅的閃着，不同種的螢火虫的發光的頻率不同，藉着一明一滅的時間長度，確知同類的所在。雌雄發光的時間也各有不同，告訴對方自己存在的地方。

昆蟲可以利用氣味傳達信息，例如螞蟻遇到危險時，即腹部朝向空中噴射「警戒性」化學物質，用這些化學物質告訴同伴們危險來臨。另外，螞蟻經常成行進行，尋找食物，這是由於發現食物的螞蟻，從腹部末端分泌出一種化學物質，工蟻就利用這些物質找到食物，如此螞蟻一隻接一隻的接連下去，數目越來越多。

假使你在牠們行進的路線，用手輕輕塗抹，因為將螞蟻分泌的化學物質抹去，此時螞蟻突然發現這些化學物質消失，你會發現牠們在那兒東尋西找，速度突然慢下來，直到找到有化學物質的路線，才會再一個接一個的前進，另外我們常常看見螞蟻交頭接耳的，那是牠們利用小顎分泌的化學物質，彼此交換情報。

蜜蜂也有類似的化學信息物，例如工蜂的大顎腺分泌的化學物質可以做為警戒的信號。但是蜂后大顎腺分泌的化學物質有多種用途，可馴服工蜂，使牠們不至於再立新后，也可以使工蜂的卵巢不會發達，而不會產卵。這種當新后結婚飛行時分泌的化學物質，可吸引雄蜂追逐新的蜂后。工蜂下咽

頭的蜂皇漿可以做為幼虫的食物，也可以做決定階級之用，另外蜜蜂還有其他腺體，可以分泌特殊化學物質，而有特別的用途，例如毒腺可以做防衛之用，另外在刺腔腺可以分泌警戒的信號，當其他的工蜂接受到這種信號之後，會傾巢而出，攻擊敵人，給予敵人致命的打擊。

動物可以用動作來傳遞信息的，德國有名的生物學家卡爾在一九四五年發現蜜蜂利用搖擺舞在告訴同伴們蜜源的位置，當一隻工蜂在遙遠的地方發現蜜源時，牠飛回巢之後，就跳搖擺舞告訴同伴們蜜源的位置與距離。這隻工蜂朝著近似8字型的不停的繞，繞兩個半圓而形成一個圓圈，當在走直線時不停搖擺腹部。

這種搖擺身體每秒約十三到十五次左右，在這同時，工蜂振動翅膀發出了聲音。當工蜂在巢房之外在水平表面跳搖擺舞時，搖擺舞的方向即是蜜源的方向，此方向與太陽的方位約二十度，但是假使在蜂巢裏面呈垂直表面時，工蜂利用重力做方位，則蜜源的位置在重力垂直方位二十度的方向。

搖擺舞直線走的时间告訴蜜源的距離，走得越久，蜜源的位置越遠，走一秒鐘表示蜜源在五米之外，走兩秒鐘則表示蜜源在兩公里之外，跳搖擺舞時，其他的工蜂利用觸角經常接觸牠，在幾分鐘之內，這些得到情報的工蜂，陸續離巢飛出去採蜜。

其他的動物也有利用動作傳遞消息的，例如馴鹿上下擺動頭頸招呼小鹿回來。雌鹿鳥在發情期，跳出優雅的舞姿來引誘雄性的，頭上下擺動，展出翅膀的大部分羽毛吸引對方。招潮蟹揮舞著巨螯來傳遞愛意，希望雌蟹接受牠的要求，招潮蟹也利用各種不同的姿態來表達牠的信息，警戒的姿態，告訴其他的螃蟹不要接近。

動物不僅向同類聯絡，也可以向異類傳遞信息，通常是一種警戒的信號，但也有表示友善的，例如狗見了主人，經常搖動尾巴表示友善，但是貓見到狗，姿態不同，聳起了背，張了嘴，伸出了爪，一付準備攻擊的態度，可以嚇唬膽小的狗。

許多動物在彼此溝通時，都利用簡單的方式表示，但是傳遞的尺度越大，所給的信號就越久越強。這種現象在動物挑釁時，特別顯著，例如猴子最簡單的挑釁方式是冷酷的凝視。假使在野外受到威脅時，會表現不同程度的憤怒，這種憤怒的方式是一個接一個的出現。例如首先張口怒目而視，進一步頭上下搖動，接着發出嘶叫的怒聲，然後手足在地上擊打，暴跳如雷的樣子，當這些動作出現之後，可能進一步衝刺，正面衝突就開始了。

鳥類也有類似的動作出現，首先聳起了羽毛展開翅，表示憤怒的樣子，也想讓敵人產生錯覺牠的身體比實際大。頭上的羽毛豎起，怒髮衝冠的樣子，搖動尾巴，最後振翅待機而動。

魚類也有類似的情形，展開鰭或打開鰓蓋，表現同樣欺騙的手段。總之動物越憤怒，就越想攻擊，個體比以前更大，另外，聲音以及顏色都會產生變化，甚至還會放出各種特殊臭味。

【新詩】 / 一航

# 淡水渡船

淡水河邊的小渡津  
沒有市井的喧囂  
沒有人羣的熙攘  
魚蝦送我一隻盈盈  
純真邀請  
村夫飲我古樸熱情  
一瓶滿滿  
又一瓶  
跨上滿是幻想色彩的畫舫  
整個溶化在那一條

彷彿不了的錦帶似的金黃閃耀  
丹闌微依  
讓柔波軟了我的心  
星星似的輕輕  
輕輕眨著眼  
搖擺著我醉入那攝人的微笑  
細心的風 柔柔  
滑我過了波心  
擔心的眉梢往上挑  
白色的水鳥  
依戀著耀耀的河  
只為銜起 又掉落  
寶石一千顆  
一萬顆  
貪玩的魚兒  
纏著睡眠半閉的太陽  
不要 不要  
那麼早就上床  
慈祥的母親  
輕輕哼著古老的催眠謠  
告訴大地兒女們  
睡吧  
睡吧  
睡吧  
睡吧

【影評】 ■電研社

# 「孤星淚」簡介

一般來講，電影工作者在將兩果作品影像化、商業行為中，多半呈現兩種截然不同的心態，就以他的這部鉅作「悲慘世界」為例，如果截去後半部，便可以拍成老少咸宜童話故事般的「孤星淚」，重點在於描述一個偷麵包的囚徒如何在社會上改頭換面，成為高貴的市長，又如何救贖一位寡婦遺留在孤兒院的孤女。但是假如業者是以全本搬上銀幕的話，例如本片，雖然國內片商仍然譯成「孤星淚」，但是觀眾們却可以在銀幕上一睹法國無政府主義者的「人民大革命」，尤其是劇情發展至高潮的巴黎巷戰，其景況之慘烈，絕對是叫人愉快不起來的。

之所以會造成這種現象，根本原因可以追溯到兩果身份和職業的雙面性。一方面，他是法國第五共和上院議員，後來在拿破崙三

世登台時流亡比利時，另一方面，他又是一個詩、劇作、小說兼作的浪漫主義巨匠，對於幻想及描繪出當時悲苦的下層社會，有著莫大的趣筆下的人物境遇愈乖詭，他的作品政治意圖形成的可能性便愈高，憑藉著這點，他便可以鼓吹自由，伸張正義，甚至在通俗的作品中告訴社會平民大眾，民主政治與選舉權等觀念的必要性。在這種心態下形成的作品，自然也可以細分成兩部份，一是劇中精彩的劇情和悲苦的人民，一是整個十八世紀法國所關注的政治問題。當然在搬上銀幕時，我們便可以看到同一部作品拍出許多大異其趣的不同版本。前一陣子，BBC版本的悲慘世界剛剛才在公共電視上播映過，而上次華風堂所放映的，則是ITC版本的悲慘世界（孤星淚）。

吃素的種類大致可分三種：純素、蛋奶素、長壽素。純素為嚴禁一切動物性食物，如我國佛教之出家人；蛋奶素為可吃蛋、奶，但其他動物性食物則不能食用，如基督教之安息日、天主教之(Traipist)教派；長壽素共分十級，初級者可吃些肉，到最後則完全食用五穀類。吃素的時間有長期、有短期、有客串茹素者。長期素食為自吃素日起不再吃葷，短期吃素有觀音素在六月食用；九皇素在九月食用；農素在早餐吃素，客串茹素為初一、十五或一月初一等特定日期或場合茹素。

吃素的人飲食較易缺乏維生素B<sub>12</sub>、維生素B<sub>2</sub>、維生素D、鈣及鐵。維生素B<sub>12</sub>幾乎完全用動物性食物供給，最

好的來源為肝、腎、瘦肉、奶、蛋，為血液形成及神經功能正常不可缺少之營養素，據報告指出吃素者維生素B<sub>12</sub>、血紅素及血球比例數值較低，但貧血並不多見，可能是腸中細菌的作用產生微量B<sub>12</sub>的因素，或是海藻、醬酒、味噌、發酵黃豆含微生物，也可以提供少量之B<sub>12</sub>的原因，要注意的是純素食者既不吃蛋亦不吃奶類，最好能服用維生素B<sub>12</sub>藥劑，若能與葉酸合併使用效果更佳。

牛奶是維生素B<sub>2</sub>和鈣質的良好來源，其他蔬菜如莧菜九層塔、芥藍菜、木耳、金針、香菇也含有大量鈣及B<sub>2</sub>，素食者不喝牛奶，而此類蔬菜又吃得少，當心B<sub>2</sub>和鈣質的缺乏，另外值得一提的是酵母，酵母含有豐富的維

## 【箱信養營品食】

# 吃素·吃葷

生素B群但如大量攝取可造成鈣質的缺乏，由於鈣、磷在人體內有一定的比例，而酵母中含大量磷酸，過多的磷質會把鈣質排出體外，造成鈣之缺乏。

維生素D多存在於動物性食物如肝、蛋黃、魚、奶類中也常添加維生素D，曬太陽可以把皮膚裡的維生素D先質轉換為活性維生素D為人體所利用，另外魚肝油中含大量維生素D，孕婦、嬰幼兒必須特別注意攝取維生素D。

鐵質的吸收方面：植物性食物中之所含的植酸會減少鐵質的吸收，而動物性食物如肉類卻會增加鐵質的吸收，另外維生素C還有助於鐵質的吸收。

關於蛋白質的攝取，素食者若能適者更應該多加攝取。

當的把植物性食物互相配合，廣泛使用多種穀類和豆類，使其中的胺基酸能互相彌補配合，一樣可以達到營養的要求，但先決條件是能量要足夠，否則蛋白質會被拿來作為熱能來源，蛋白質就會不足了。

建議素食者每餐要吃水果，補充維生素C可以增加鐵質的吸收，多吃深綠色蔬菜，但避免吃過多的菠菜，菠菜中的草酸含量高，與鈣質結合而沈澱，導致鈣缺失，多食豆類，補足動物性蛋白質之缺乏，故建議純素食者能夠食用牛奶及蛋類，牛奶是牛之「身外之物」，現在蛋大量生產是為未受精的蛋，不具生命，不算殺生食品，尤其是孕婦、兒童、青少年飲食上此二者更應該多加攝取。