

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
校刊 非賣品

增刊 80

創 辦 人	張 其 湖
行 發 行 社	張 嘉 武
社 副 社 長	鄭 保 新 臻 齡 清
行 編 輯 執 行 發	袁 李 葉 蕭 惠 正

美術週雙，週雙美術

場登日三十~日一月二十

社學術美

1. 登場

藝術生活的陶冶，已漸漸在現代人的環境中受到重視；而「美術」的運用，在日常生活中亦愈來愈形重要。

一般人往往對藝術科系的學生抱着好奇的心態，亦有許多人想一探究竟。到底「藝術」這樣東西她代表的是什麼意義呢？這是個很難解釋的問題。但是，藝術生活化、平民化的趨向是不爭的事實，當然它包括了極端學術性的研究和極端個人化的風格呈現；所以，現代人該如何兼容並蓄的去了解藝術與運用她，便成了極大的課題。

美術學系創辦至今已過了二十三年頭，本屆的美術學社便在生活與學術兩極化的兼顧下，策劃主辦了「美術週」的活動，以期能讓全校師生共同尋找自己所需的藝術形態或活動。

它包括了兩個專題畫展、四個專題講座及藝術圖書展、錄影藝術展等活動。

另外尚有大眾化的人像速寫大會、民俗表演及巨畫共同創作……等項目，希望此次的活動能夠掀起全校性的藝術風氣，更希望全校師生能夠共同來參與，以下便是諸活動的詳細介紹。

2. 專題畫展

◎中國水墨畫大展：於十二月一日至六日假華岡博物館展出。

中國水墨畫的受重視，亦使得近年來在海外的「中國熱」風潮中身價高漲，連帶的亦刺激了我們水墨創作的入口。因此，本次雙週的第一個展出，我們選擇了中國水墨畫做為展出的主題，除了邀請本校美術系的老師參展之外，還邀請了已畢業且有成就的傑出校友參展。在內容上力求展現當代水墨創作的各家風貌，以期使全體師生再次認識這一份傳統文化主流的

藝術；為配合本次展出，特邀請知名畫家楚戈先生做專題演講，另外尚有毛筆製作過程展示等。

◎人體專題展：於十二月八日至十三日假華岡博物館展出。

本項專題展覽最大的主題便是：人體藝術並非只是一般人眼中的裸女或是寫實的人物畫，它也可以是很精彩的藝術創作。

3. 專題演講

◎王墨林：「當前藝術環境之反省」：於十二月一日晚上六時半假大義館四一五教室舉行。

王墨林先生，政戰學校戲劇系畢業，後赴日研究現代劇場，返國後經常於報章雜誌發表影評文字及日本電影、戲劇形式之介紹。此次的演講將對近十年來台灣戲劇發展做一探討及反省，並以幻燈片介紹日本現代劇場及比較。

◎林煇崑：「四十年來的台灣美術」：於十二月四日晚上六時半假大仁館二一六教室舉行。

林老師畢業於師範大學美術學系，於國內外發展多次，曾在「雄獅美術」月刊連載「台灣美術運動史」，深獲好評，現任於國立藝術學院美術系。本次演講內容將對四十年來的台灣美術發展做一深入的探究及反省。

◎一〇一現代藝術群：「現代藝術創作與反省座談會」：於十二月九日下午三時假大義館六〇一教室校史館舉行。

盧怡仲、吳天章、楊茂林是一〇一現代藝術群的創始團員，亦是本校美術系畢業之傑出校友。本次座談主題將着重於國內現代藝術創作與歐美潮流之關係，並放映最新幻燈片資料。

內容極為豐富，有畫冊、藝術理論、電影、戲劇等類，另有外文原版書多種，歡迎全校師生前往參觀。

5. 影片專輯

◎日本新電影專題：本專題選映的是較為我們所忽略的日本前衛電影，包括有相米慎二、寺山修司、石井聰互、黑澤清等人的作品，都是充滿實驗性的一時之選。

◎錄影藝術專題：錄影藝術在歐美已發展了將近二十年的時間，但在國內一直沒有進一步的資訊，本次特別介紹東海大學美術系的學生作品，以為本校師生觀摩。

6. 人像速寫大會

訂於十二月三日至四日於大義廣場舉行。本項活動最大目的即在達到與所有師生的交流，美術系選派了二十餘位速寫菁英為所有想為自己留下畫面的師生做畫，以不同於街頭畫家的心態為同學們服務亦是主要重點，希望全體同學會有興趣。

7. 民俗系列

時間為十二月三日至四日於大義廣場舉行。

◎實驗偶戲表演：由「地方戲劇研究社」所提供的「實驗偶戲」，將可讓同學們看到另一種新形式的創作，沒有木偶的偶戲強調的是手部的靈巧動作，必定讓所有同學一新耳目。

◎毛筆製作過程展示：毛筆為我國特有的產物，為了使所有同學一睹老師師傅們的手藝，特邀請台南福利堂謝永福先生親臨示範製筆的所有步驟，並指導同學如何辨別毛筆的品質。

◎國樂演奏：特別邀請音樂學系國樂組做露天演出，國樂組近年來的許多活動深獲好評，本次的演出將可使「民俗系列」現場更形活潑，以期使所有活動都在樂音中進行。

8. 巨畫共同創作

時間為十二月八日中午於大義廣場舉行。這項活動希望全部師生都能參與。我們準備了二十碼的油畫布和顏料，希望所有來參觀的同學都能加入我們的行列，以最自由的想像空間任意繪畫出自己滿意的畫面，平時若喜歡塗鴉的同學不妨利用本次機會大展身手一番。

4. 藝術圖書大展

十二月九日至十二日假大義館前廣場舉行。本次的書展採用別開生面的露天方式舉行，此次展出特色是以藝術類為主，網羅了二十餘家出版社

（若需詳細活動時間表，請向美術學社索取「美術雙週特刊」）

廣告設計社

包裝民族的新走向

如果說，日本是個對包裝講究的近乎吹毛求疵的民族一點也不為過。也許當你打開包裝精緻的物品，在層層剝剝之餘竟只是一片小小的米菓，你且勿望「菓」興嘆，因為日本人就是如此鄭重其事。

在大阪，THE PACK 會社創設了一家佔地六百坪，藏有五萬件最新的世界包裝資料，堪稱世界獨一無二的包裝情報殿堂。其展出的內容計有歐美的百貨公司訊息、紙器材料、瓦楞紙資料，以及禮品包裝資料等，琳瑯滿目，令人嘆為觀止。

日本人固守著含蓄、神秘的民族個性，但巧妙地結合歐美之優點，充分發揮、開創自己的風格，十分值得學習的。包裝業在日本擴張迅速，他們已不再侷限於本身的營業範圍，將企業的觸角伸展到其他層面。以TOPPAN 及大日本印刷會社而言，他們早已從單純的印刷業務邁入到為客戶提供產品企劃、包裝設計、包裝材料，以至包裝機器意見的參考，連同印刷形成了一貫作業化。譬如說，他們自己雖不製造食品，可是卻告訴客戶何種食物、口味值得開發，在產品推出之前為課戶作詳盡的市場調查分析等等。

在禮品市場方面競爭到了白熱化的地步，各家公司不斷激發新奇的創意，開拓屬於自己的新市場，趣味的點子繁多，只要是有助於商品的促銷便無所不用其極。當中不乏違反包裝設計的常軌，以至於造成今日產品包裝設計的戰國時代。最近有一些流行的潮流，列舉說明如後：

一、用途表現不明確：口香糖的包裝缺乏口香糖的感覺，甚至像藥的感覺。

二、奇特的命名：速食麵叫「青春羹麵」、紅茶叫「小型茶舍」、調理食品叫「小餐廳」等。

三、小量化的包裝：一口氣（一人份）吃完的餅乾、沙拉油改用二十毫升罐頭包裝。

四、食品與姓氏結合：出品巧克力印章，上面刻有佐藤、鈴木：等姓，飲料亦然。

五、啤酒大戰：針對小孩子喜愛的機器人造型包裝，誘使大人購買給小孩，喝完後各有所「獲」，銷售成果果然輝煌。再者發展一種倒酒即有鳥叫聲的包裝，為了滿足小孩子的愉悅，有些父親醉了。

六、違反傳統的色彩與設計：愛犬的食品包裝比人吃的食品還漂亮，如果不留意的話，也許會誤食。粉紅色原本是細菌的代表色，現在居然被運用到火腿包裝上。

更可以感受到這股爆炸性的熱潮。享有盛譽的SUNTORY 製酒會社在六年前也曾試圖在情人節變換女性消費者送威士忌酒給男性的新方向，結果竟然大受歡迎，瓜分了部份禮品的市場。

新的包裝材料方面：黃土色的瓦楞紙的顏色原本質樸無華，利用它來做為商品包裝或工藝造型，目前在日本造成一種很新穎的感覺。本州製紙也製造出一種耐水，並且堅韌的合成紙，它可以製成糖果圓桶或水果用桶子，鄉下的親朋常用來裝水果及五穀土產，配合精美的印刷，具有淳樸的鄉村風味。

具體一點的說，日本激烈的禮品市場已混淆了包裝設計的傳統路線，表現的感覺不明確傳達了包裝的內容，色彩的使用亦違反已往的準則，完全以市場導向為圭臬，一切在為滿足現代日本追求新奇刺激、多樣化、個性化的需要。他們的包裝界流行著一句話：本世紀快結束了，每到世紀末必會產生文化的變革。近年來正積極地尋找如何跨越這包裝的戰國時代，迅速踏入二十一世紀文化的新領域，遺憾的是尚未找到明確的方向。

情人節送禮的習俗，是Mars's 巧克力公司於二十年前把歐美送巧克力做禮物的習慣引進日本，市場登陸得非成功地成功，尤以近兩年來

一個學習禮品包裝的機會，供同學於平時或節日送禮時，能給自己的禮物一份特殊的外觀，予人深刻印象。

華岡空手道社簡介

華岡空手道社為一歷史久遠的武術性社團，至今已邁入第十五個年頭，創社之初，旨在發揚空手道之武術精神及鍛鍊強健之體魄，而華岡空手道社，也是在華岡人熱情的積極參與和支持下日益精壯，不僅多次榮獲校外的各種比賽獎杯，就以此次十月十八日至十九日在幸安國小所舉辦的台北市中正百年紀念杯空手道錦標賽中，贏得了大專團體賽之第三名，此等榮耀與喜悅，真的是含淚所換來的代價，此刻更是筆墨所難以形容。

華岡空手道社不僅有著嚴密的組織，更有著旺盛的學習情緒，社上也為了增進社員的功力，除了平時固定的練習外，更在暑假延聘新教練，從此專門指導社員的學習，並藉以提昇習武的境界，如今年的暑假集訓就在八月二十五日盛大展開了，在為期二個星期（至九月六日）的集訓中，不僅在武藝上有長足的進步，更由於大家都遵守團體的紀律

，與愛惜團體的成長，而更加相知相惜的互相彼此互勉與學習，也在教練的嚴厲督促下，收獲實在很多，不僅我們都在道館中實際的作紮實的練習，也由於大家的潛心學習，而對空手道有了更深一層的體認。

空手道經過最近二十多年來的推展，已成為目前全世界最流行的武術，除了在世界各地的學校、社團及道場普遍公開傳授外，美國的FBI（聯邦調查局）亦將空手道列為正課。空手道之所以如此受人歡迎，並非靠少數幾部賣座的電影之宣傳，也不是靠著一、二個會空手道的職業拳角家的影響，而是因為它擁有悠久的光榮傳統，以及實用的實戰價值，根據科學原理的鍛鍊方法，和無數積極負責的空手道教練熱心推廣而成。空手道可說是運用全身所有能夠利用的部位作為武器，來保衛自己的最佳武術，也是一種十分優秀的全身運動，但多數的初學者在練習基本動作之初，往往會覺得又累又痛，且又不知反覆練習的目的何在，於是就產生厭倦的心理，而疏忽的基本動作，無意中阻礙了本身的進步。實際上，只有反覆不斷的練習基本動作，才能培養出適合學習高級空手道的體格；能夠充分熟練正確的基本動作，才能產生完美的攻防技術。

不過在另一方面，也有人對空手道產生了懷疑，認為它只是兩人相打相踢的暴力表現，或是用頭、手、腳等破壞某些事物的表演。像這般的拳擊再加上踢的動作，即被視為空手道比賽的事實，的確令人難過。其實，在長久歲月的推敲琢磨間，空手道已具有其獨特的一形一，而這個形中所包含的各種攻防技巧，固然都可以有效活用，但是，它最得重視的部份卻是精神因素。空手道重點並不放在技巧上，而是放在心術，即平常都在禮讓之中鍛鍊體力和精神，必

陳瑞山

日常生活系列

1. 茶葉
火烤的煎茶
水燙的煎茶
- 一翻身
- 完成
一片芬芳
2. 蚯蚓
雌雄同體
可免相思苦
3. 摩托車
大台北盆地的
小鳥賊
- 岩石水草間
墨一噴
就溜了
4. 剪刀
學生兄妹
攜手無間
- 操乾坤
5. 電動釣魚
往
公用電話
投一枚圓圓的鈞餌
按上密碼
- 凝神 靜待
魚兒

社郵集/

聞妙的殼貝集收



我們雖然無法知道，什麼時候開始有人收集貝殼？但我們知道，早在二千三百年前，希臘的哲學家亞里斯多德對於動物的分類曾作了廣博的記述，對於貝類也有深入的觀察，所以我們相信，亞里斯多德一定收集了不少的貝殼。

後來到了羅馬帝國時代，著名的博物學家普里尼曾寫下許多有關貝殼的生動有趣的文章和故事，可見普里尼一定也收集了許多貝殼。公元七十九年，義大利半島的維蘇威火山突然爆發，附近的龐貝城被噴出來的熔岩所埋沒，可憐住在龐貝城裏的普里尼和無數的居民，不幸都葬身在这次大災難中。

後來的考古學家挖掘龐貝城的遺址時，他們在一些廢墟中找到許多漂亮的貝殼，這些貝殼有來自地中海的，有來自大西洋的，也有來自印度洋和太平洋的，雖然無法證明這些貝殼是普里尼所收集的，但從這些龐貝城的貝殼來看，早在二千年前就有人廣泛收集世界各地的貝殼，已是不爭的事實。

收集貝殼多數用來觀賞，所以大多數的人喜歡收集色彩瑰麗或造型優美的貝殼，因此漂亮的寶螺、芋螺、骨螺、渦螺、筆螺和鳳凰螺等，便成了熱門的貝殼。可是世上有不少怪人，有些人不喜歡漂亮的貝殼，卻專門收集冷門的或古怪的種類，例如有人專門收集不好看不顯眼的小蝸牛，也有人專門收集用放大

鏡才看得清楚的微小貝殼。有人喜歡收集貝殼郵票，收集貝殼郵票的好處是：郵票體積甚小，便於收集和觀賞，也便於郵寄和互相交換；郵票上多附有貝殼的學名，可以幫助認識貝殼。

十七、八世紀時，收集貝殼在歐洲非常盛行。不但一般人收集貝殼，甚至連法國的國王、瑞典的皇后、奧地利的皇帝、葡萄牙的國王、薩克遜的親王、義大利的大伯爵，以及俄國的彼得大帝等等，都不惜花費大把的鈔票，收購漂亮或名貴的貝殼。以致有一個時期，北歐的海盜常搶劫海上船隻所載運的貝殼。

二十世紀的今天，也有國王收集貝殼，例如日本天皇就是一位非常喜愛貝殼的人，他收藏的貝殼，無論品質之精美或種類之繁多，真難有人能與之抗衡。由於他的倡導，所以日本的貝殼學非常發達，全國上下，喜歡收集和研究貝殼的人非常多。因此有人說：「在歐洲，貝殼是皇后的嗜好；在日本，貝殼是天皇的學問。」

收集貝殼的人，都夢想著有一天自己能檢到一枚稀有而名貴的貝殼。可是這種夢想通常無法實現。因為名貴稀有的貝殼大多是深海的貝殼，在海邊是檢不到的。話雖如此，可是偶然也有傳奇性的故事發生。

例如公元一八三六年，著名的英國貝殼收集家庫明氏到菲律賓來，他在菲律賓

賓遊歷四年，收集了三千餘種貝殼。有一天，他在海邊一處礁石上，找到了兩枚「海之榮光芋螺」的活貝，這是全世界收集貝殼的人夢寐以求的稀有貝殼。菲律賓實在是在貝殼的寶庫，許多名貴的貝殼常在菲律賓發現。例如公元一九六五年的某一天下午，有位漁夫捕獲一條大魚，他帶回家去準備作晚餐，可是當他剖開魚肚時，卻發現魚肚裏有一個貝殼。第二天，他拿了這一枚貝殼到附近的貝殼店求售，才發現那是一枚非常稀有「帝王寶螺」，當時全世界只發現兩枚，一枚在大英博物館，一枚在哈佛大學。後來這枚貝殼賣給了美國的大收藏家杜邦，得到三千元。

在台灣，龍宮貝還沒被大眾認識以前，據說有許多漁民撈到龍宮貝，就把殼打破，取其肉當下酒菜。曾有一條漁船的船長，一天內就吃掉了五個龍宮貝，每個龍宮貝若以二萬元計，他一下子就吃掉價值十萬元的海鮮呢！

在民國五十年時，有人曾在和平島的一家漁民的住家牆外，檢到二枚完整的龍宮貝。像這樣的故事，通常在愈落後的地區或愈古老的時代愈容易發生。但在今天，國內各種貝類書籍日漸增多，民智大開，這樣的妙聞大概不容易再聽到了。

收集貝殼有苦有樂，苦的是常常要登山涉水，或花大把鈔票，樂的是常常有意外收穫，得到自己喜愛的貝殼。不過收集貝殼有時也要滲入一點瘋狂的精神。公元四十年，凱撒大帝率領他的軍團來到法國西部的海岸邊，他指揮他龐大軍隊面向隔海的英國，列成備戰的陣勢，所有的士兵都劍拔弩張，準備迎戰入侵的敵人。可是士兵們向海上望去，卻看不到半個敵人，當時所有的士兵都不知道，凱撒心裏在想什麼？

突然間，凱撒揮劍下達命令：「收集貝殼！」

傾刻之間，所有的士兵都衝向海岸邊，俯身撿拾貝殼，裝滿所有的口袋和戰盔，凱撒並且宣布，每一位收集貝殼的士兵，獎賞四個金幣。所有收集來的貝殼，被視為戰利品，運送到羅馬的皇宮去。你說，這是不是世界上最瘋狂的貝殼收集法！

《食品營養信箱》 食品營養學社

秀髮千千結

華裔人您好！您來信問到掉髮，怎麼辦？我想，這個問題自古以來不知困擾了多少人，而問題至今還一直存在，答案也不是完全肯定，最好的方法是請教皮膚科或對此方面有專門的醫師。

現代病一年輕秀可能是由於環境的變化、廢氣、壓力而導致脫髮，常吃速食食品、抽菸、喝酒、喝咖啡過量、服用盤尼西林、磺胺藥物、吃安眠藥、情緒緊張、有工作狂而生活不正常、遺傳等因素，都有可能導致脫髮或髮色消失，單就營養方面的飲食療法分述如下：

一、建議您多吃含硫或含硫酸基酸食物如牛奶、奶製品、乾豆類（紅豆、綠豆、花生米）、包心菜、瘦肉類。
二、碘有促進頭髮健康，身體正常發育，加強心律，其食物

來源有海魚、海蝦、海帶、紫菜等，如果您喜愛吃生菜沙拉，請注意多吃含碘食物，因為生菜中有某種因子會阻礙碘吸收，但海帶因含大量鈉質，所以不能吃過量，尤其是高血壓患者忌之。

三、維生素B群要攝取足夠，食物來源有：牛奶及製品、魚、肉、蛋、全穀類、酵母粉。

四、維生素B群中的B₆生物素，在動物實驗結果中發現有防止頭髮變白，預防及治療禿頭的現象，其食物來源有水果、酵母粉、牛奶、糙米；等，請勿生食雞蛋，因為雞蛋蛋白中的卵白素會阻止生物素的吸收。

五、維生素B群中的泛酸、葉酸二者存在之下有促進頭髮的功用其來源有全穀類、花生、包心菜、深綠色蔬菜、紅蘿蔔等。

總而言之，飲食均衡才是保持健康之要道，以下是食品營養信箱為您開的菜單：適用於大約六十公斤、中型工作者每日營養所需，所供應的熱量大約二千四百卡、蛋白質七十克、糖二百克、脂肪八十克，如下表。

洗頭髮後用營養液按摩頭髮，乾性頭髮可用蛋黃，油性頭髮可用蛋白，或使用一小匙的檸檬也有同樣的功效。

- 1 徐氏基金會—維他命聖經
2 國立編譯館—膳食療養
3 世界文物出版社—飲食與營養

Table with 4 columns: Meal (早, 午, 晚, 宵夜), Food Item, Quantity, and Notes. Includes items like 牛奶, 麵包, 糙米, 排骨肉, etc.

- 註：①四湯匙牛奶粉為三十五g可代換鮮奶二四〇CC
②糖二湯匙為十g
③酵母粉五小匙大約十三g
④火腿片、花生醬、肉鬆主要供給油脂，可用美乃滋、琳瑪乳代替
⑤水果宜選用富含維生素C者如：蕃石榴、楊桃、柚子、葡萄柚、柑橘、柳丁、木瓜等

《天談》 天文社

十二月星空

秋盡冬來，當人們從箱子裡翻出大衣來的十二月，天上的星象也在不知不覺中，發生了很大的變化。首先在秋天裡，原由東北走向西南的銀河，此時已轉了方向，改由西北延伸到東南方去。其次是天頂上那些由希臘神話而得名的星座，如今已轉移到西北方的地平線上。相繼而來的是，在東方出現的雙子座和獵戶座等眾星，原在東邊的英仙座、白羊座，已被趕到天頂上。

在冬季天空上，最先出現的，就是金牛座的昴宿星團。這是由天頂稍向南的六顆星所構成的，彷彿籠中的螢火蟲一樣，甚為奇麗。在它的東側，有一顆光亮的橘子色一等星，這就是金牛座的星，稱之為牛眼星。在金牛座的左下方，有三顆二等星，以相等的間隔排成一線，這就是獵戶座的三顆星，我們把它們形容為獵人的腰帶。穿過三顆星中央那一顆的兩條對角線四端，有四顆亮星，形成一個很大的長方形。

獵戶座是冬天星座之王，它總是在最後一季的夜空，綴飾得富麗堂皇，本文在此特別簡述它的特色。在星圖上，把獵戶座繪成披著獅子皮，帶著木棍，佩著腰帶和佩劍的奧利翁，正朝向鄰近的雄牛的形象。位於長方形上方的α星與γ星，相當於奧利翁的雙肩；而下面的兩顆星β與κ星，相當於奧利翁的腳踝和膝蓋；至於中央的三顆星，前面有提過，相當於戴在腰部的腰帶；而下面的三顆小星，相當於佩在腰帶的劍。

在獵戶座左下方，有一顆恆星，正發出白色的光，非常亮，這就是大犬座的α星，俗稱「天狼星」。天狼星是獵人奧利翁所帶的獵犬上的首星。大犬座除了天狼星外，還有四顆二等星，是一個大星。冬天日落後，從東方天空昇上来的天狼星，如果在日落以前出現的話，表示炎熱的夏季即將來臨。古時候的人以為天狼星的光與太陽的光結合在一起，所以夏天才會這麼炎熱。

沿著冬季銀河，稍向南去，有一個位於銀河左岸，而與獵戶座相對的雙子座。從卡斯特爾（二等星）和波拉克斯（一等星）等兩顆明亮的星星，朝向銀河，有兩列星星，形成雙子座的學生的身體。

在雙子座南方，閃閃發亮的白色一等星，便是小犬座的α星「普羅西翁」；我們中國稱之為「南河二」星。把南河二星，和銀河彼岸的獵戶座的α星與大犬座的天狼星等三顆星，連成一個正三角形的形狀，高掛在夜空中，就是著名的「冬天大三角形」。冬天三角形很容易就可辨識出來，當您在晚上看到它時，您便可確定現在的季節，更可用以決定方向。

最明亮的是α星「卡裴拉」，是雄羊的意思，中國把它稱為「五車二」。在星圖上，把這個星座繪成被艾尼克多厄斯抱著的山羊形狀。以上僅對冬天夜空中較易辨認的星座做簡短介紹，您若有興趣於此，但卻不知如何辨認星座時，給您一個建議，找個熱識星座的人，拜他為師，也許在別人的指導下，一夜之間，您就會成為辨認星座的能手了。

