

中華民國五十七年十月十日創刊 第三六四三號

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：特二二三

Table with staff names and titles: 發行所, 社長, 副社長, 編輯, 主編, 副主編, 採訪, 攝影, 印刷, 發行.

文化復興論文賽

本月二十日截稿

應徵作品逕寄教育部社教司

(本報訊)由教育部舉辦的七十六年度中華文化復興與論文競賽，於即日起至本月二十日止截稿。

應徵稿件，以八千字至一萬字為限，用六百字有格稿紙直行書寫，並加標點符號；文稿內不得署名，應加白紙封面裝訂成冊，另附活頁紙一張，書明應徵人參加組別、姓名、性別、籍貫、出生年月日、學歷、服務機關或學校、詳細通訊處及電話等浮貼於首頁。並附備退件用之大型信封一個，書明收件人姓名、住址、貼足郵票、稿件以掛號郵寄，信封上並註明

「中華文化復興與論文競賽」字樣。該項比賽，每組錄取優勝一至五名各一名及佳作五名。第一名，獎金三萬元，獎牌一面。第二名，獎金二萬元，獎牌一面。第三名，獎金一萬元，獎牌一面。第四名，獎金八千元，獎牌一面。第五名，獎金五千元，獎牌一面；佳作五名，獎金各二千元，獎牌各一面。

十日兩天需工讀生數名，協助辦理繳回選課表。凡廿九或三十日當天全天沒課且意者，可至該組成績股馬小姐處登記。實用英語班

明日登記 (本報訊) 語文中心開設「實用英語班」，凡大學部三、四年級同學均可報名(大四同學曾於大三選修者，不得再報名)，意者於明(廿四)日下午三時卅分前，至語文中心第三教室右側之教授休息室處助教處先辦理起正式上課。

教務處開共同科目 今明兩日選課 (本報訊) 據課務組表示，本學期教務處所開共同科目，計有廿二科，分別在今(廿三)、明(廿四)兩日上午八時三十分至十一時三十分，下午二時至四時三十分辦理選課。

社團會議 (本報訊) 學生活動中心服務委員定於今(廿三)日下午五時卅分，假學生活動中心召開新生行李托運第一次協調會。

領心衛專輯 (本報訊) 據學生活動中心表示，各社團代表於今(廿三)日至廿五日，在行政大樓三樓舉行。

獎學金消息 (本報訊) 據課外組表示，陸乃聖先生獎學金，即日起至十月一日止申請。

榮譽榜 (本報訊) 據人事室表示，七十五年度大專院校教學資料改進獎勵，本校有三位教師獲獎。

大學部選課 本週內辦理 (本報訊) 本學期大學部學生加退選，於本週內辦理，廿九日及三十日在與中堂，依規定時間繳回選課表。

軍訓免修調班儘速辦理 (本報訊) 據教官室表示，欲辦理本學期軍訓重修、免修及調班者，自即日起至十月三日止，逕至教官室朱建國教官處辦理；逾時不予補辦，盼同學注意。

陽明山聯誼社 提供溫水泳池 (本報訊) 陽明山聯誼社，為使愛好游泳者，於冬季仍能練習游泳，特提供室內溫水游泳池。

簡訊 (本報訊) 據總務處表示，台灣省教育會特價配售海關沒收私貨日本原裝錄放影機二百台，自即日起供各級學校教職員申請。

陽明山聯誼社 提供溫水泳池 (本報訊) 陽明山聯誼社，為使愛好游泳者，於冬季仍能練習游泳，特提供室內溫水游泳池。

陽明山聯誼社 提供溫水泳池 (本報訊) 陽明山聯誼社，為使愛好游泳者，於冬季仍能練習游泳，特提供室內溫水游泳池。

# 食品

## 咖啡和茶

### 對人體的影響

加速；甚至引起血脂肪上升；降低肌肉收縮力、利尿、止痛、及促進胃液分泌等作用。

至於您所說的量，必須視杯子大小及沖泡之形式而定（參照表三），例如您若是每杯一五〇cc即沖泡，則66mg X 2 = 132mg，並不過量，但若以點滴式咖啡壺，則146mg X 2 = 292mg即已過量。而一般人以為咖啡因只存於咖啡和茶葉之中，但事實上很多食物如飲料、可可、巧克力、止痛藥等皆含有之。為了自己的健康，還是少喝一點才是明智之舉。

三、茶葉呢？是否有某一定的限量？

答：茶葉亦含有咖啡因成分，少量時有提神、助消化、解疲勞和利尿的功用，但過量（計算咖啡因方法與咖啡同）則亦會受咖啡因之害，此外長期過量喝茶，單寧會妨害胃液分泌使胃機能失調、鐵質吸收不良造成缺鐵性貧血，還會造成便秘和牙齒發黃等現象。故適量飲茶對身體是有好處的，但飲用過多或喝濃茶則有礙健康。

一、咖啡和茶葉的成分如何？

答：咖啡和茶葉的成分如表一、表二。其中咖啡的刺激性成分以咖啡因為主，約含百分之二。五。澀味由單寧形成；綠原酸與咖啡酸等，共同構成咖啡單寧酸，與色素有關；胡蘆巴鹼則與風味有關。而茶葉的多酚類為澀味（單寧）與色素之成分；茶素與咖啡因性質相同。

二、咖啡喝多了是否會影響身體健康？平均一日一至二杯是否適當？

答：咖啡中含有咖啡因，能刺激中樞神經系統，少量時（五十至二百mg）可增進一個人的警覺性，減少疲倦、昏睡。但多量（二百至五百mg）時，反而會引起頭疼、神經緊張，容易發怒。在醫學實驗上證實過量的咖啡因會引起懷孕母鼠胎兒之不正常發育、生長遲緩、畸形等現象，至於人體方面則無確切之實驗，但由於各種動物實驗的顯示，醫學上還是警告大眾儘量少喝。

此外，咖啡因還有其藥理效用，如過度刺激中樞神經系統，引起不安、緊張、失眠、焦慮；促使體內血管收縮，心跳

### 食品營養學社

茶乾物中之成分，亦甚複雜，據日人山本等之分析，其主要者計有(%)：

多元酚類	18 ~ 36	果膠	4 ~ 6.5
茶素 (theine)	2 ~ 4.5	澱粉	2 ~ 3.5
乙醚可溶物	2 ~ 5	粗蛋白質	0.1 ~ 0.5
粗蛋白質	20 ~ 34	灰分	5.5 ~ 6.0
粗纖維	12 ~ 16	其他有色物質及有機酸類	2 ~ 4

表一 咖啡之有用成分，乃可溶於水中者。茲就四種生咖啡組成之平均值及溶於水中者，依其乾燥物為準，併列如次(%)：

成分	生咖啡	生咖啡之溶於水者
灰分(氧化物)	4.10	11.08
灰分(硫酸化物)	5.40	14.05
蔗糖	7.80	23.10
澱粉(按葡萄糖計)	0.10	0.96
蛋白質(植物鹼以外之N×6.25)	10.70	25.30
脂肪	2.18	5.28
油質(石油鹼浸出者)	0.14	0.27
咖啡鹼(Caffeine)	17.40	-
綠原酸(Chlorogenic acid)	1.10	3.08
綠原酸及咖啡酸(Caffeic acid)	-	20.80
胡蘆巴鹼(Trigonelline)	6.80	-
胡蘆巴鹼(Trigonelline)	1.40	3.37
溶於水之固形物	32.80	100.00

表三 各種飲料咖啡因含量表

飲料	可樂		咖啡	即溶式咖啡壺	點滴式咖啡壺	茶袋	茶葉	紅綠茶	可樂
	每份	每份							
咖啡	每份	每份	每份	每份	每份	每份	每份	每份	每份
咖啡因(毫克)	100	100	100	100	100	100	100	100	100



## 玫瑰的麗花冠雞

### 社學藝園

羽狀花形有矮性種與高性種，花穗分枝呈羽毛狀；槍狀花形之花穗呈槍狀凸出，為高性種，分枝多。

雞冠花可作切花，可盆栽，亦可作花壇栽培，尤其是造園設計，作大面積密植，在色彩的視覺感受有良好效果。

雞冠花的栽培及管理極為簡單，栽培地宜選擇日照良好避風之處，開花分枝始能良好。土質以排水良好的砂質土壤為佳。盆栽時，盆底需留較大隙縫，以利排水。

雞冠花的種子，發芽率極高，每年三至十月均能播種。播種覆土不可過深，土壤水分在育苗期間不可過多。待本葉四至六枚時，即可實施移植。

雞冠花可作切花，可盆栽，亦可作花壇栽培，尤其是造園設計，作大面積密植，在色彩的視覺感受有良好效果。

至於雞冠花的病蟲害，以立枯病最為嚴重，連作及過濕地易致此病，應予避免。雞冠花幼苗易受根線蟲為害，基肥施用堆肥可促進幼苗發育，以減少受害程度。其葉片易受青蟲吞食，可噴佈D D T乳劑防治之。

另有一種觀葉品種雁來紅，又稱葉雞冠，花雖無觀賞價值，但葉的色彩極為鮮豔，也極受人們歡迎。



# 如何提高 學習意願

藍三印

最近毫無心情做事，雖然心理總覺得非用功點不行，但是始終無法靜下心來。我想任何人都有過上述的經驗。衆所周知，想要有足以令人滿意的學習成果，首先必須具備足夠的能力，使用的學習方法也必須更當的，才能事半功倍。然而比這些更當的卻是有學習的意願。因為各位都是經過嚴格淘汰之後才進大學的佼佼者，所以對深等上的學習能力自毋待言都是綽綽有餘。因此，學業成績的好壞可以說完全取決於學習意願的高低。可是，我們又該如何去提高學習意願呢？這是相當困難的問題。以下試就心理學研究結果所提出的一些提高學習意願的有效方法，做一個簡單的說明：

(1) 學習目標的明確化。  
(2) 知道和充分檢討學習的結果。  
(3) 擁有成功的經驗。  
(4) 養成良好的學習習慣。

以下就上述項目略加敘述：

1 學習目標的明確化  
如果對現在的學習目標或意義無法明確的掌握，不知為何而學，學了又有何用處，也就無從提高學習意願。話雖如此，做起來並非容易。因此，擁有一個遠大的目標固然是十分重要，然而，我們往往對它不得而知，或不甚清楚。此時，首先可以設定一個較近程或較小的目標，努力地向它一一加以完成。在奮鬥的過程之中，我們自然可以體會出自己是朝向什麼方向前進，或自己追求什麼樣的目標。如此，學習意願就可以逐漸提高。

2 知道和充分檢討學習的結果  
如果我們不知道學習成果的有無，或自己已經達到什麼水準，自然不會想進入下一個階段，學習意願也無從產生。我想任何人都有如此的經驗，也就是老師將測驗的結果向每個人說明，而成為下一次學習的改進或激勵。如此，他人評價或修正自己的學習結果，而自己充分地加以檢討和反省，可以大幅度地提高個人對下一個階段的學習意願。因此，一些具有相同學習目標的同伴聚集在一起，彼此互相批評學習的成果，有時互相競爭或幫忙，可以說是一種最有效的學習方法。

3 擁有成功的經驗  
任何再小的成功經驗，都可以提高學習的意願。為了獲得成功的經驗，如第一項所述，首先必須訂定比較容易完成的小目標，並且確實地將它實現。固然，即使是完成小目標，能否獲得成就感也要依個人的抱負水準而不同，換言之，對自視甚高的人而言，小小的成就自然不會有太大的滿足感，一般人也是一樣，低於自己抱負水準的成功，自然不會有成就感。因此，我們必須將自己的抱負水準放在適當的高度。這也是一件不容易的事。如果想做好這一點，首先要確實地瞭解和評定現在自己的實力。由此可見，第二個項目的內容是有重要的意義。

4 養成良好的學習習慣  
縱使起初我們有學習意願，但是缺乏進行學習的身體和環境條件，最後終必是一切落空。因此，保持睡眠、飲食和其他基本生活習慣的規律化，其中，適當地分配學習時間，注意身體和心理的健康也是不容等閒視之。

此外，應該儘量保持學習環境的清靜和幽雅，應儘量保持學習環境的清靜和幽雅。實際上，當你心理陷入低潮時，往往雖然知道以上的方法但是卻無法加以實行。心理低潮是每一個人都會有的經驗。此時，只要是自己知道是低潮狀態，大可不必慌不忙，放開一切好好休息一下，等待身心的狀況完全恢復正常以後，才著手進行自己的學習計畫才是明智之舉。有時，無論如何都無法逃離心理低潮的狀態時，則必須想出更根本的對策，最好是找一個值得信託的人談一談，無論他是同學、師長或張老師。

（本文轉載自政治大學學生輔導中心編印之手冊，作者現任政大心理系副教授、本校夜間部新聞系兼任教授。）

（本報訊）為了讓同學在繁忙的上課之餘，還能欣賞高水準的藝術演出，夜間部學生活動中心特別安排一項「知性之旅」系列活動。

該項活動內容分別為九月的戲劇之夜、十月的相聲之夜、十一月的民歌之夜、十二月的心靈之夜。

## 夜間部活動中心 舉辦知性之旅

戲劇之夜，定於九月廿九日晚間七時，假大夏館光華樓舉行，邀請蘭陵劇坊演員演出，歡迎全校師生前往觀賞。

據夜間部總幹事曾建銘同學表示，此次設計的各項「知性之旅」活動，希望同學在欣賞之餘，不僅達到娛樂的目的，也能從中吸收一些專業的基本知識。

## 兩項獎學金 即日起申請

### 即日起申請

（本報訊）據課外組表示，立青文教基金會獎學金，自今（廿三）日起至本月卅日止，假該組受理申請。

該項獎學金，全國共計廿五名，每名新台幣二萬元，凡本校化工系、化學系上學年學業、操行成績均在八十分以上，體育成績七十分以上，且全學年未領其他獎學金及未享公費者皆可經由系主任推薦申請。

申請時須附繳申請書（向課外組索取）一份、前學年成績單、學生證影本及身份證正反面影本各一份。

（本報訊）華欣文化事業中心代辦之「中興獎學金」，自即日起至十月三十一日止受理申請。

凡優秀清寒之在學退役官兵及子女、社會優秀清寒之在學子女，均可申請。

申請者可註明姓名、地址，貼足回郵信封，逕向台北市光復北路一三三號「中興獎學金管理委員會」索取申請表格及詳細申請辦法。

（本報訊）教育部辦理的七十六年民族藝術薪傳獎，至本月廿五日止受理推薦，有關資料可直接送教育部社教司收。

「薪傳獎」的設立，是為了發揚民族藝術文化，表揚長年從事薪傳民族藝術而且有特殊貢獻的人士而舉辦的。共分傳統戲劇、傳統音樂、傳統舞蹈、傳統工藝、傳統說唱和特技等五大類。

受獎候選人從事民族藝術新傳優良事實部分規定是：一曾在國內外傳授或推廣者有成就。

從事該項民族藝術時間很久，並且竭力維護者有成效的。

（本報訊）由信誼基金會首創的國內幼兒文學獎，收件至廿五日止。

「信誼幼兒文學獎」，其參選作品限為針對三至八歲幼兒的創作。首屆設三種獎，分別是「圖書獎」、「插畫獎」及「故事、劇本、兒歌、故事、劇本或研究論文等可編輯成書的一文字創作獎」；以上以未出版、印行或發表者為限。

從事該項民族藝術者有成就會得到社會肯定的。

（本報訊）教育部來函稱，依據國立教育資料館教育廣播台有關教育廣播節目，請本校師生收聽該台有關教育廣播節目。

教育廣播電台為教育專業電台，除有關教育政策法令之報導，並闡有為師生服務之節目。

（本報訊）教育部來函稱，依據國立教育資料館教育廣播台有關教育廣播節目，請本校師生收聽該台有關教育廣播節目。

教育廣播電台為教育專業電台，除有關教育政策法令之報導，並闡有為師生服務之節目。

# 目標明確 全力以赴 ——青年人的成功之道

鍾惠民

大學求學階段，經常困擾我的，不是功課問題，而是人生價值、目標、信心……等問題。

現在想來，一個年輕人，假如對自己沒有信心，可能多半因為他對自己的價值目標沒有確立的，我想，這是不簡單的，即使是我讀完研究所，甚至在社會上做了幾年事，我仍然對人生覺得迷惘，仍然不清楚自己要做什麼。

我對自己比較有信心，我對自己的時候，是我嘗試了一些錯誤和挫折之後，對環境、對個人開始有一個了解，而這時候已經是不容易啊！

對個人開始有一個了解，而這時候已經是不容易啊！

「表達能力」是本校創辦人張曉峯先生仙逝之前，在病榻之旁，我所開的新課。內容包括人文教育的全部，主要是養成「通識」。

不論那一系都是專門的精深學問，你必須要把本系的功課做好，還可以讀研究所得好碩士、博士，將來服務，你當然是——一位技術方面的專家。但假如要領導一個機構，假如要與其他方面的工作協調配合，就必須要有通識。領導的人愈多，配合的方面愈多，則所需的通識也必愈多。所以通識是做領袖

## 介紹表達能力新課

張佛千

二小時內所能講完。本課提供通識教育的各種內容，首先選介其精華使聽者發生興趣，其次指示容易學習的方法，使你樂於自我學習，學習愈久，所得愈多，所

己的人生目標是什麼，自己是什麼樣的一個人，才決定自己想什麼，所謂謀定而後動。糊塗的人，且戰、且走、且想，未來可能到什麼地方都不知道，他自然對前途充滿迷惑和憂慮。有一次，我採訪科學家吳健雄女士，我問她信心從何而來，她很直截了當的說：「對事情做全盤的了解，並事先做好準備。」因此，一個人在社會上，要多觀察、多了解、多用心思考。我看很多做事成功的人，對周圍的事情反應敏銳，實因他們充分吸收各方面的資訊，多觀察、多思考、多了解的結果。

同時，一個人如果能明確的知道他想要什麼東西的話，他多半是可以得到的。因為如果目標明確，他就比較有可能全力以赴。而一個能全力以赴的人，又怎麼可能不成功。我看有許多大成就者，從小目標就很明確，我最近有一次機會去採訪行政院長孫運璿先生，問他成功之道，他毫不猶豫的說：「目標明確，全力以赴」，然後咬緊牙關到最後關頭。

我認爲我們的社會，是個能提供給那些努力的人，許多成功的機會，因此，年輕人可以放心的去努力。而所有獲致成就的人，勸告青年的，都只有一句話：「刻苦耐勞」，王永慶先生曾經告訴

的人所必備，現在受大學教育，將來當然是社會的中堅，領導百萬人。所以在學習專家技能之外，應該接受通識教育。通識教育不可能在一學年每週

以本課只是給你一串鑰匙，並教導你們用以打開許多寶庫的門，更介紹每一寶庫內的精華，使你聽了覺得有用而又有趣，使你樂於長期的不斷的自我學習，隨著人生經驗與工作經驗的增加，而有更深的體會。

年輕人，追求舒適與快樂的代價，就是「刻苦耐勞」。他曾經在七十四年八月華視週末派的節目中表示：「如果別人跑在你面前，你就要尊敬他，因為他比你努力。」

努力的儲備力量，自己有實力，是誰也搶不走的最大財富。而如果有實力，卻仍然沒有機會，不妨想想，自己爲人行事是否失措。一個熱誠、忠實，隨時願意幫助別人的人，機會通常比較容易找上他。事實上，工作上的成功常是伴隨著爲人的成功而來。

我們常常在小地方傷害了別人而不知道，由於個人言行的欠考慮，而造成對別人的傷害，這種傷害，對方都去紀錄在心目中，在你的這一生中，都可能還回來。我父親曾告訴我一句話：「不要傷害了別人的自尊，那樣他會恨你一輩子。」所以居心學厚，多體貼別人，謹言慎行，實在重要。我常常看到許多說話刻薄或得理不饒人的人，常引人生恨，真所謂「一言折盡平生福」是也。

我們常常不容易反省而埋怨環境，其實當你覺得不獲重用，那麼的確是因為你還有一些缺點，使別人無法看重，以前長輩常叫我們反省，我們因爲年紀小而不通道理。而一些稍有人生經驗的人就知道，他所做出去的任何事情，很快

的就會反射回來。因此，人，怎能不反省？我因採訪的關係，常有機會接近一些優秀的人，他們常常告訴我，今天的年輕人容易對環境不滿，他們認爲，年輕人應先學會付出，才有資格批評。

同時，養成盡人事應天命的胸懷，不要太斤斤計較於收穫。做事情，有時候過程比結果更令人回味。一位企業界的老闆曾和我說：「只問耕耘，不問收穫，但往往耕耘就有收穫。」廣欽老和尚曾經對一羣去向他尋求人生答案的大學生說：「你放心吧，這一生中你該有的事一樣也不會少給你。人生得失是多麼不重要，重要的只是如何好好的做個人，快快乐樂的做個人。

此外，培養獨立的人格和獨立的精神，才能使一個人在精神上獲得充分的自由。例如陸象山說：「不識一字，也要堂堂地做一個人。」獨立的人格，可以使一個人成爲強者，成爲巨人，別人見到他，也要敬他三分。誠如易卜生說：「這世界上最強有力的人，就是那最能夠獨立的人。」

（本文原爲應文大新聞系畢業生之邀請，而後刊登於七十六年三月十六日中華日報副刊。）

本校七十六學年度  
博士班新生錄取名單

- 一、三民主義研究所：
  - 正取：王崇時、曾敏傑、黃建森、溫騰光、徐廣正、陳德新、王天佑等七名。
  - 備取：劉勝敏、徐永連、俞成業、文承科、陳英偉、孫亞光、范祥偉等七名。
- 二、史學研究所：
  - 正取：安碧蓮、陳文豪、凌林煌、鍾雲校等四名。
- 三、地學研究所：
  - 正取：劉明揚、陳堉吉、聞祝達等三名。
- 四、中國文學研究所：
  - 正取：嚴紀華、張德麟、邱茂生、方元珍、顏美娟等五名。
  - 備取：李李、汪義麗、徐熙華等三名。
- 五、經濟學研究所：
  - 正取：吳麗瑩、馬千惠、郭憲章等三名。
- 六、哲學研究所：
  - 正取：楊慶豐、孫邦盛、王祥齡等三名。
  - 備取：黃玉玉、趙衛民、楊新瑛等三名。

優良文藝作品  
即日起收件

（本報訊）省政府新聞處所贊助出版的優良文藝作品，即日起至十一月卅日止收件。

贊助作品以散文、小說創作爲主，字數八萬至十萬字，並未曾由出版社出版者，或近三年內未受該處贊助出版的作者。

參加作品須裝訂成冊，並附目錄，註明字數，掛號郵寄：台中市自由路一段一五〇號台灣省政府新聞處第三科。

以上共計錄取正取生貳拾伍名，備取名拾叁名。