

# 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：特二三三

中華民國五十七年十月十日創刊 第三七〇九號  
校刊 非賣品

湖鏡張：人行發	武嘉鄭：長社副
甸復李：長社主	臻福李：編主
卿淑吳：編主	雲秀張：輯編
心中動活生學：行發	

## 歡迎教育部長蒞校訪問

### 今日蒞臨本校訪問

#### 鄭校長假敬業堂主持座談會

（本報訊）教育部高等教育司學籍科科長羅棟、視察黃素雲、簡明忠、課程科科長李啓家、專員何揚、學審會專員陳杼、劉淑貞等一行七人，於今（十六）日蒞校訪問，與本校負責學籍、課程、教師資格審查等業務有關人員，舉行座談會，交換意見。

座談會於下午二時三十分至四時三十分，假大忠館敬業堂舉行，由鄭校長主持，本校與會師長有：僉副校長、江教務長、及大學日夜間部各系組代表。

座談會討論重點如下：

- （一）溝通有關修訂學籍、課程、教師資格審查等法規意見。
- （二）檢討改進各項學籍、課程、教師資格審查等作業事宜。
- （三）研商查核各項學籍資料。
- （四）研商查核博、碩學位考試及發證情形。

#### 鹿港采風

##### 即日起報名

（本報訊）臺灣文化研究社於本月廿五日舉辦鹿港采風活動，即日起每日中午十二時至一時，假史學系辦公室、大義館前報名，社員三佰元，非

#### 今日演講

（本報訊）電機學社今（十六）日下午三時至五時，

#### 大一班代表領學籍紀錄表

（本報訊）據註冊組表示，大學日間部一年級班代表，盼速至該組學籍股領取空白學籍紀錄表（轉發各同學填寫），在學名冊及電腦學籍資料更正表。

#### 住址異動者至註冊組更正

（本報訊）據註冊組表示，凡七十六學年度第一學期註冊繳費單或成績單因故未收到，或住址有變更的同學，盼於本月底前持身分證或有關證明文件，至該組學籍股黃小姐處核對住址資料，以辦理更正。

（本報訊）華岡組今日下午三時，假國術館視聽教室，邀請李清漢演講「海外中華武術之現況與展望」。

（本報訊）印刷學社今日下午三時至五時，假大義三一六，邀陳炳元講「近距離攝影」。

（本報訊）紡織學社今日下午三時至六時，假大賢三一〇，邀請郭拓會郭東華主講「以我國立場看國際紡織市場的趨勢」。

（本報訊）國術

（本報訊）英文學社今（十六）日下午三時至五時，假與中堂舉辦全校性英語演講比賽，歡迎前往觀賞。

比賽採抽題十五分鐘即席演講方式，並於賽後立即宣佈名次及頒獎。

（本報訊）華岡合唱團主辦的七十六年度系際合唱比賽暨合唱之夜，今（十六）晚六時假華風堂舉行。

該項比賽，計有十四個隊伍參加，選出前五名及精神獎，分別頒發獎品、獎牌及錦旗。賽後，由合唱團演唱歌曲。

### 英語演講賽今日舉行

（本報訊）華岡合唱團主辦的七十六年度系際合唱比賽暨合唱之夜，今（十六）晚六時假華風堂舉行。

該項比賽，計有十四個隊伍參加，選出前五名及精神獎，分別頒發獎品、獎牌及錦旗。賽後，由合唱團演唱歌曲。

#### 影片欣賞

（本報訊）園藝社暨華岡博物館今日下午一時卅分，假博物館放映「盆景製作」。

又，華岡博物館今日下午三時，放映：「南極物種下集」。

### 華岡書城圖書全面降價

（本報訊）位於忠館地下室的華岡書城圖書部為慶祝耶誕節及中華民國七十七年元旦，自今（十六）日起一個月內降低圖書售價，以服務全校師生。

降低售價後，本版書一律七折優待，本版寄售書八折優待；外版書則以折扣價再降〇.五折，另設廉價書專櫃。

（本報訊）華岡組今日下午三時，假國術館視聽教室，邀請李清漢演講「海外中華武術之現況與展望」。

（本報訊）印刷學社今日下午三時至五時，假大義三一六，邀陳炳元講「近距離攝影」。

（本報訊）紡織學社今日下午三時至六時，假大賢三一〇，邀請郭拓會郭東華主講「以我國立場看國際紡織市場的趨勢」。

（本報訊）國術

#### 華岡實習銀行

（本報訊）十二月份教職員薪俸及鐘點費發放時間，因與例假日及國訂假日衝突，華岡實習銀行特提前辦理發放事宜。

通訊錄已製作完成，尚未領取之社長，請於今日下午十二時至一時，至活動中心服務台領取。

又，未領取社團總覽之社團，於十九日前至活動中心財管處領取。

（本報訊）康樂性、研究性、服務性社團之負責人，於廿三日發放。

#### 華岡圖書部

（本報訊）園藝社暨華岡博物館今日下午一時卅分，假博物館放映「盆景製作」。

又，華岡博物館今日下午三時，放映：「南極物種下集」。

#### 社團活動

（本報訊）炬光社於今（十六）晚六時卅分，假大德一〇一舉辦網印研習。盼參加者攜黑稿準時出席。

另，校外羽球賽相片已沖洗出，欲加洗者至社辦登記。

△成基、國貿學

#### 華岡博物館

（本報訊）華岡博物館為配合「中華民國第三屆國際版畫週」，於本月十五日至廿二日，舉辦五項版畫展。

五項版畫展為：周于棟木刻水版畫、清代臺灣民間木刻水版畫、中國民俗版畫、西藏佛教木刻版畫、有關版畫書籍與箋譜；其中周于棟創作的計有四十二幅版畫，原木刻板十片，非常獨特，歡迎師生前往觀賞。

又，該館於明日下午一時至三時三十分，邀請版畫家潘元石主講「中國傳統版畫面貌及水印版畫示範」。

（本報訊）園藝社暨華岡博物館今日下午一時卅分，假博物館放映「盆景製作」。

又，華岡博物館今日下午三時，放映：「南極物種下集」。

#### 排球賽

（本報訊）尹民哲學學社今日（十六）下午十二時、下午五時及明日下午五時，假大仁排球場舉行排球賽。

#### 尹民哲學學社

（本報訊）尹民哲學學社今日（十六）下午十二時、下午五時及明日下午五時，假大仁排球場舉行排球賽。

#### 排球賽

（本報訊）尹民哲學學社今日（十六）下午十二時、下午五時及明日下午五時，假大仁排球場舉行排球賽。

（本報訊）園藝社暨華岡博物館今日下午一時卅分，假博物館放映「盆景製作」。

又，華岡博物館今日下午三時，放映：「南極物種下集」。

#### 華岡圖書部

（本報訊）園藝社暨華岡博物館今日下午一時卅分，假博物館放映「盆景製作」。

又，華岡博物館今日下午三時，放映：「南極物種下集」。

#### 社團活動

（本報訊）炬光社於今（十六）晚六時卅分，假大德一〇一舉辦網印研習。盼參加者攜黑稿準時出席。

另，校外羽球賽相片已沖洗出，欲加洗者至社辦登記。

△成基、國貿學

#### 華岡博物館

（本報訊）華岡博物館為配合「中華民國第三屆國際版畫週」，於本月十五日至廿二日，舉辦五項版畫展。

五項版畫展為：周于棟木刻水版畫、清代臺灣民間木刻水版畫、中國民俗版畫、西藏佛教木刻版畫、有關版畫書籍與箋譜；其中周于棟創作的計有四十二幅版畫，原木刻板十片，非常獨特，歡迎師生前往觀賞。

又，該館於明日下午一時至三時三十分，邀請版畫家潘元石主講「中國傳統版畫面貌及水印版畫示範」。

#### 華岡圖書部

（本報訊）園藝社暨華岡博物館今日下午一時卅分，假博物館放映「盆景製作」。

又，華岡博物館今日下午三時，放映：「南極物種下集」。

#### 社團活動

（本報訊）炬光社於今（十六）晚六時卅分，假大德一〇一舉辦網印研習。盼參加者攜黑稿準時出席。

另，校外羽球賽相片已沖洗出，欲加洗者至社辦登記。

△成基、國貿學

（本報訊）園藝社暨華岡博物館今日下午一時卅分，假博物館放映「盆景製作」。

又，華岡博物館今日下午三時，放映：「南極物種下集」。

# 從欣賞電影到評論的完成

主講：黃建業

電影藝術研究社提供

電影剛誕生不久就墮落了，愛迪生把它做爲挽救財政危機的工具，電影於是進入行銷式的制度；當時人們並不尊重這項影像媒體，而它的獨特亦未被彰顯出來。二〇年代電影進入成長階段，當時的前衛電影運動試圖開發這媒體的獨特性格，之後，許多東西在格里菲斯手中定型，產生了電影語法，這不同於語文法的約定俗成。電影的獨特性於是出現。許多年來，電影爭論著表現性及寫實性；表現性自二〇年代俄國形式主義蒙太奇派及德國表現主義學派延伸至實驗電影。寫實性則自早期義大利羅米來兄弟拍攝工廠下班的生活保留面貌至六〇年代後訴諸更複雜的意象。好萊塢的寫實是表面的，實質則建造幻覺性的天方夜譚。但不管是寫實性或表現性，他們都展露了影像媒體最强烈的特性。

電影是個有機體，可從不同的角度去探究，因此從事影評者莫衷一是，不同的座標使不同的評論者採取不同的態度去看電影。影評的觀念在此地常很模糊，有人認爲凡是談論電影的文字都可稱爲影評，這是錯誤的，它是帶有嚴肅傾向的文字，至少在二、三千字以上，在國內我們看到的大多是影話，影評很少。

還有一種連影話都不是的打星星方式，這種消費性打星星來評影片是沒有任何意義的，因爲他們的座標不一樣，得幾分並不重要，重要的是他站在什麼立場，什麼價值觀上給分，消費性的指標會使觀衆不去思考，這是影評人不民主的態度，他試圖以三言兩語干預讀者對電影的評價；真正的影評要建立在理性基礎上，陳述時不論你贊同與否，他都在平等的地位上和你溝通，它不斷促使讀者成爲主動的自我思考體，不單只是閱讀者，同時也對電影本質做出真正的思考甚至反駁。

有些影評人也寫影話，因爲影話的簡短性就像吃漢堡，快速而易消化；焦雄屏小姐就是兩者兼顧，影評者從事影話是很妥協的，因爲他要放棄一些東西，而他必須這麼做是希望自己的觀點能構成對電影文化一定的影響力。影話的功能比影評大，因爲現代社會裏大家都太忙了，沒時間看長篇的影評，因此，有許多比較有良心的影評家從事時間工作時依然保有他的觀點及立場，比如焦雄屏，單篇看只看到她對每一部片子破碎的觀點，但看她的影評集時就會發現她背後有一個不會動搖的價值坐標。這是我們依然贊同有影話存在的實質原因。另外，在現實生活中，影話可以指引讀者，說明某

部電影好在那裏，爲什麼得獎等等。面對不同的電影有不同的評論標準。如果你用藝術性的態度去評價好萊塢或商業電影，這是對它的不恭，你不能掌握有力的面貌。譬如焦雄屏用「意識分析」的方法寫A計劃續集，說那部電影暗藏著香港人毒恨大陸人的心態，許多畏懼批評都潛藏在這部電影裏，也由於這些「意識形態」沒有被暴露，所以容易被觀衆接受。做爲一個影評者，不單只是一個藝術性的評論，同時也是文化評論，因爲他洞悉並彰顯每一個作品後面的意識形態。也有人利用深層分析來看「意識形態」，這可掌握到很多人言行規範背後的隱密性原則。當然，我們也可以用比較文化人類學觀點，比如「火祭」，若就藝術觀點來看，它比較薄弱，但片中却牽涉許多日本的民俗性格，不同的電影要用不同的角度去尋找他們獨具慧眼的方面。電影工作者是從現實中再創作，電影理論者則是從作品中予以再詮釋，兩者都是再創作。

電影的看得懂或看不懂，指的是是否看到你所期待的，一般觀衆往往以單一的態度去看電影，希望看到一個故事，當你對電影做如此要求時，便將電影附庸在戲劇或故事的素材之下，對它是不恭甚至污辱。好萊塢一直把電影當成講故事的工具，發展出一「無痕跡的剪接法」，編劇、演員的方式及連繫故事的觀點等，它就成爲說故事的大本營。於是有了以好萊塢電影爲規範核心的古典電影形式，大家在這種主流電影的影響下，變得思想僵化，習慣不去對自己約定俗成的思考做出新的反省，也看不到電影背後的層次。

就如何看得懂電影，起步上該怎麼做來說，電影經驗的成長是一階段一階段的，要多讀、多看、多寫和多想。多讀影評和書，包括電影史、導讀性的書，可以對電影有基礎性的掌握，然後再看別人怎麼看那些導演的作品；多寫並推翻你過去所寫的東西，當把自己的過往推翻，表示過去死了，現在又生出了。如果你的想法和影評人不同，不表示你錯了，兩者都有理，只是誰的藝術性考慮較超越、較深沈、較有力量。關於作品是否只屬於作者的死，七〇年代之後法國結構主義的一位作家寫「作者之死」指出「作者可以死了，因爲他的作品生」，我們不再那麼重視作者；而注重作品背後創作者所延伸下來的意義。也因爲不同的媒體有其各別價值和值得尊重的地方，所以不能要求電影工作者完全忠於文學原著。文學作品或其他事件只是個素材，當然，扭曲此素材的真實性是對它不恭，但若違背其思想主旨更是不敬。肯羅素拍音樂家（譬如柴可夫斯基）的故事，他要表達的是一個思想，不是拍柴可夫斯基傳，他的扭曲並不表示他不忠於柴可夫斯基。又如好萊塢拍海明威的小說，情節和小說完全相同，但詮釋觀點上却不同，事實是它在強盜小說。

從欣賞電影到影評的完成，可以是一個簡單的過程，也可以是複雜的，因爲在這之前，他對於現實的觀察、電影的認知、人類歷史的整體掌握都有了認識，但每個人所達到的層次不同，有許多影評者只達到一般影話的層次，沒有廣泛的視野，可是有些影評者極度精彩，到底需要什麼條件，我真

的不知道，因爲每一個從事影評的人都有不同的招數，他們所用的方法也不一樣，有人有充沛的新聞科學的知識，有人用心理分析學應用於某些行爲的深層理念。當你看一篇影評時，那部你所看的電影不是原來的電影，而是影評人所看的電影，這是影評工作的樂趣，它可以在原點上創造出新的意義和價值。

有許多優秀的影評家是一「獨眼龍」，因爲他們常武斷的開發一個有力量價值觀，這就是爲什麼不能只靠一個藝術評論家來做爲意見的原因。當然，有很多評論家獨具慧眼的做法是很精彩的，譬如格里菲斯的電影世界讓我們看到那麼複雜的人性；另外，因獨具慧眼而錯讀許多東西也能有革命性的發現，如德國有位敘事劇場的工作理論家，因爲對國劇及能劇的誤解，而對西方劇場產生創理性的改革形式。因此，我們可以知道，藝術的價值觀是不斷萌生、不斷開發、不斷打破過往的規範、不斷在一些新的獨創力量裏面使人的世界獲得新的開展，人的文化是不斷進展，做爲一個電影評論者是努力開發前人尚未開發的人文世界；就整體人文世界的考慮來說，可能是極爲單薄，但不同的人在這方面開發，人的世界會越來越擴張和進步。（文藝四季淑娟整理）

問題：  
1 新生建議女聯舉辦「防身噴霧器」之展示，及大賢洗手間設備改善之呈報。  
2 大雅女同學熱水問題之呈報。

回覆：  
1 有關「防身噴霧器」之展示，我們會尋求廠商接洽。又女聯將在本月中旬舉辦「女子防身術」，屆時願各位女同學踴躍報名學習簡易防身術！請多注意導報之刊登日期及海報宣傳。

## 寶石研習社

切磨玉石  
（本報訊）寶石研習社於今（十六）晚六時卅分至八時卅分，假大義五一六室，舉辦切磨玉石。

## 社團簡訊

（本報訊）凡在學術雙週書展期間，購買東雄學社書籍者，於十八日前每日中午十二時卅分至一時，逕至大恩五〇二室領書。  
△圍棋社舉辦之圍棋賽，因場地及人數不足之故而取消，已繳費者今起至十八日該社辦理退費。  
△電腦社今日之新生幹部備訓，延至社慶活動後舉行。

## 女聯信箱

大賢洗手間問題已呈報總務處，學校已儘快修護中。  
2 住宿大雅同學請注意：我們與學校商談結果，學校決定自十二月三日下午起延長燒水及延後關水時間，以便女同學能有熱水使用；另學校亦希望各位同學能節約用水，使每個人都方便，而不致造成浪費。  
希望各位女同學多多利用女聯信箱，無論是個人、學校、女聯等方面事情，我們都會有詳細的回覆。  
又，女聯訂購多種雜誌，歡迎借閱。

英美書展系列報導(二)

浪漫主義的興起

英文學社提供

十八世紀末到十九世紀初，浪漫主義風靡英、德、法等歐洲各國。依其流行的時間與地域的不同，各國浪漫運動也有差異，但主要内容大致是相同的。浪漫主義在美國首開花朵，但播種者卻是法國的盧梭，使其茁壯的是德國狂飆運動。

盧梭「返自然」(Back to Nature)的呼聲是一聲警鐘，使得當時人思考得更深刻。在盧梭之前已有孟德斯鳩與服爾泰的自由革新主張，但這些主張較為抽象，無具體目標，當盧梭高呼「回歸到人類本性」時，他試分析人類不平等的原因——人之名目，摘野果充飢，飲溪水來止渴，沒有政治、社會、財產等名目，等到生活改善後，器具發明了，家族才有財產，然而那時田畝共有不分彼此，大家努力合作，而無欺騙不正的行為，以後愈文明，人類愈墮落，於是產生了財產土地私有制度，也有了政治社會的組織，統治者、受治者，貧富主奴人為的不平等因此產生了。由此看來人類開始時並沒有善惡、主奴、貧富的區別，

後來到了人們手中，區別愈大，墮落也愈深了。偏見、誤解，人為的標準使人本性逐漸消滅。所以他認為人們應該拋棄一切俗套、權勢、人為標準，擺脫因襲的習慣，回歸到人們淳真的本性，這種「回歸自然」的吶喊不僅是盧梭個人良知的判斷，更是歐洲人當時內心所追求的理想。西元一七八九年法國大革命爆發了，人民為爭取自由、民權而戰，終於推翻了專制政體，然而領導革命的拿破崙在革命成功後，卻背叛了民主、自由，人民爭取的自主自由火焰一下子被澆滅了。這次法蘭西大革命與拿破崙專制(在華滋華斯的詩中表現最真切)帶給歐洲巨大的衝擊與刺激，尤其是革命所高唱的自由、平等、博愛在人們心中激盪着，歐洲各國文學作品都迴應着這種激盪。

法蘭西「心靈」大革命後二、三十年，英國人瓦特發明蒸汽機，成為近代產業勃興的直接原因，在短暫的數十年大資本家興起，以其雄厚的資本控制經濟、政治、社會，這種物質大革命與心靈大革命的宗旨背道而馳。此外，此種心靈與物質的雙重大革命使得人們遭受多層痛苦而被逼到絕路，所以伯恩斯以一隻小老鼠房舍被拆毀為題，說明小老鼠只是遭受現實的苦痛，然而人卻不同了——唉！我往後看看，前程多麼可怕，往前看看，我不得臆測與害怕。」(But oh! I backward cast my eye/On prospects dear! / An! forward tho! I canna see, / I guess an' fear I'm in Robert Burns' "To a Mouse.")

學術雙週演講系列之三

耶魯紀行

主講人：李復甸教授

演講時間：七十六年十二月十六日晚上六時卅分至八時卅分  
演講地點：大雅地下室演講廳

在美國一些私立大學，設備齊全、學風優良，培育出無數菁英份子，在全美大學中佔有一席之地，而耶魯即是其中一個。

耶魯大學位於康乃迪克州紐海溫小鎮，全鎮幾乎有百分之為耶魯校地，而耶魯之建築也是十分聞名，全採哥德式建築。耶魯的校風以民主著稱，歷屆美國民主黨總統幾乎皆出自耶魯，而耶魯全校師生也幾為民主黨黨員，這是非常值得玩味的地方。

在清末中國第一批赴美留學的小留學生，即是在耶魯深造，所以中國與耶魯之關係早已十分密切。而現在耶魯仍留有當時創設的雅美協會，專門處理中國留學生問題，及研究中國問題。

耶魯對大家而言是一個既陌生又熟悉的地方，你想多了解它嗎？李復甸教授將以他在耶魯大學做一年的訪問教授的經歷告訴你一些耶魯的事，並配合幻燈片。  
歡迎全校同學前往聆聽。

學生活動中心提供

社團活動

(本報訊)愛暉社今晚六時，假大義三一二召開第三次幹部會議。  
又，愛暉山服務社今晚六時，假大義三一二召開第四次集訓，參加者於下午五時四十分至大德二〇六、二〇二報到。

△慈安社服務隊於今日下午五時五十分，假大德一〇二舉行第三次集訓。  
△口琴社社員證已開始發放，盼未領取的社員，中午時間至社辦領取。

△又，該社於明(十七)晚六時，假大義三〇七，召開社員大會。  
△羅浮群急救研習營相片已沖洗，欲加洗者速至該團部登記。

△電腦研習班的Basic班，於今晚六時，假大義三一二上課。

以微笑面對世界

以愛心關懷別人

華岡道德重整合唱團

浪漫運動在盧梭的理想中萌了芽，然而在歌德與席勒所領導的狂飆思潮下成長茁壯。歌德與席勒對純潔、質樸、高貴而又諧和的希臘美熱切的崇拜。他們都熱中於奧西安(Ossian)神話，中世紀傳說、蘇格蘭高地情歌，強調生命自由與人理想的追求，有時候還夾雜着懷疑、苦悶、悲觀、厭世等傾向，這就成了狂飆時代的特色。以上是當時文藝活動的走向，但他們並沒有稱這個運動為浪漫主義，是後來法國史塔爾夫人(Madame de Staël)命名的。浪漫主義(Romanticism)，源出中世紀的「傳奇」(Romance)，這些作品多靠豐富想像力而虛構出來的故事，它們的時空不侷限於現實；往往取材中世紀的風土人物，情節組織並不很嚴密，不必要有男女浪漫的情節，但一般人望文生義，多半將浪漫解釋成男女私情的發展。(英文學社自即日起至十九日，在華岡博物館舉辦英美書展，歡迎同學前往參觀。)

道德重整運動是由原籍瑞士的美國人佛蘭克·卜克曼博士，於一九三八年發起的，他鑒於當時社會形如一盤散沙，冷漠、猜忌在人與人之間築牆，遂提出「以微笑面對世界，以愛心關懷別人」的理想，希望每個人由自身的改變作起，用「誠實、仁愛、無私、純潔」四大標準，時時反省自己，端正自己，進而改善社會，建設國家，期待美好的世界早日到來。

道德重整不是宗教，不是觀點，而是一種生活形態，早已存在且為人所熟知的道理，我們所追求的是對事情的積極態度，對每個人的關心愛護，所以我們從自己開始，不管別人是否願意去開始，個人先開始去做，我們相信人性是可以改變的，如果要求別人改變，只有先改變自己——最好的出發點就是我自己。

道德重整並沒有規定你該如何做，但我們卻希望你能在自我的反省中，瞭解到什麼是對的，什麼是錯的，藉著與他人的交談當中，分享他人的經驗，從而瞭解別人，認識自己。

民國三十六年，何應欽將軍應邀參加世界道德重整大會，道德重整之精神，遂在中國生根，此後各大專院校相繼成立道德重整青年合唱團，本團於民國七十二年成立，平時的聚會內容有：靜默分享、歌曲練唱、動作練習等，雖然道德的要求是嚴肅的，但我們的生活卻是輕鬆愉快、充滿朝氣的，藉著各種活動相互鼓勵，彼此提攜，共享成長的喜悅。我們聚會的時間是：每週四晚上六時三十分，在大德一〇四。歡迎您的加入！

企管學社

研究所介紹

(本報訊)企管學社於今(十六)日下午一時卅分，假大德二〇六，舉行「交大科管管理研究所」介紹。

您可以剪下來

# 預防犯罪宣導標語

1. 預防犯罪做得好，社會安寧才可保。
2. 左隣右舍勝遠親，彼此照顧保安寧。
3. 金錢財寶家中放，萬一被偷不合算。
4. 銀行多有保險箱，存放財寶最適當。
5. 領款存錢要細心，謹防身旁陌生人。
6. 存錢領款要細心，拜託親朋伴您行。
7. 穿金戴銀顯豪闊，萬一被盜多難過。
8. 陌生人按門鈴，明白身份再開門。
9. 發現可疑人與事，快打電話一一〇。
10. 提醒子女要記牢，少跟生人打交道。

生活輔導組提供

# 中西文參考資料大獎得單

## · 資 訊 ·

這次中西文參考資料大獎，在同學的熱烈參與下，總算告一段落了。在比賽中我們看到不少大一同學和平常較少到圖書館查資料的同學都主動地參與，使我們覺得本次比賽確實得到不少迴響，希望下次再辦類似活動時，能吸引更多同學來參與，最後很感謝圖書館方面的多方協助，本次活動才得以順利進行，也謝謝所有參與本次活動的同學。

此次活動，經統計，得獎及抽獎中獎名單如下：

得獎名單：(以答對題數多寡為準)

第一名會計三郭彥志，第二名植物三徐達錦，第三名化學三孫瑞陽，第四名文學四林政言，文學四江連碧，第六名史學四廖正雄，第七名化學三陳金漢，第八名文學二師仁為，第九名市政二徐世朋，第十名植物三呂永泰、化學三蘇來秋。

## · 中獎名單 ·

新聞一A劉聰慧、機械二易宗興、印刷四陳所成、哲學三林硯華、文學二薛惠琪、英三A盧政鎔、藝術三蘇士博、木柵動物園前進。

新開二游能專、印刷四李武道、兒福四陳銀鶯、文學四陳保華、國貿三A黃淑惠、影劇四陳龍廷。

得獎者每日中午十二時至一時，至圖書館資訊社領獎。

肥胖，一直是令現代人感到非常困擾的問題，尤其對許多愛美的女性而言，肥胖更是她們的一大勁敵，很多人單純地認為，發胖的主要原因是吃得太多，其實不然，造成肥胖的原因眾多，「如何吃法」也是原因之一，一天只吃一餐也會成為發胖的原因，現在，就讓我們來為您(妳)介紹。

「早餐簡單，晚餐多食為原因：不論怎麼說，作一次攝取才是肥胖的主因，而所謂「作一次飲食」，是指在一定的時間內，集中吃多量食物的意思。



# 作一次飲食 即會發胖

食品營養學社提供

許多人早晨為了節省時間而省掉早餐，午餐也為了減肥或者工作忙碌，而隨便吃一點甚至乾脆不吃，然後在晚餐時大吃特吃，或是於飲茶時間卻吃下四、五個西式點心的人，就是屬於這種「作一次飲食」的人，這些人自以為吃得很少，但是卻帶來了發胖的後果。我們可

而受到重視，是由於它有幾個理由，首先，空腹時間長而且持續，假如一旦有食物進入胃腸時，便會造成身體本能地張開防禦線，使身體盡量貯藏，以防止飢餓，因此，身體當然就會發胖。其次，因為不攝取食物造成體溫上升減少，身體會將這些熱量貯存於體內，尤其是在一天之內，體溫最低的是早晨，假如

量供給量也會降低，因此，此類人的活動也不會很活潑，結果是會使身體活動所需要消耗的熱量減少，這種多餘不被消耗的熱量會轉變為脂肪而發胖。

朋友們，為了您的健康，均衡的餐次與營養是必須重視的，讓我們共同注意本身的飲食習慣，做一個健康、健美的人吧！

以養鴨的肥育方法來作例子：在極端飢餓以前，不讓其啄食，然後在啄食時，即盡量讓其多吃，吃飽後就讓其睡覺，如此即可在短時間內，養成肥胖的鴨，這與人類在晚上吃飽飽之後，又吃了多量的消夜再睡覺相同。

2. 省掉早餐，會增加脂肪的貯藏：「作一次飲食」，會被認為是發胖的原因

省掉早餐，則上午的體溫會很低，隨之消費的熱量會很少，這些熱量便全部貯存於體內，換句話說，貯藏脂肪便會增加，因而造成發胖。

3. 血液中糖分變化的問題：假如作一次飲食，血糖上升的時間會較持久，由於所吃的食物多，所以連續吃下的食物成分會不斷地被吸收，結果是身體將多餘的糖分轉化成脂肪而加以貯藏。

4. 是與身體之活動量有關：與前述之體溫變化類似，由於體溫低，使身體活動或運動的熱量供給量也會降低，因此，此類人的活動也不會很活潑，結果是會使身體活動所需要消耗的熱量減少，這種多餘不被消耗

# 一次感性之旅 邀請您

## 寫在携老郊遊活動之前

那是個多雲的星期天早上，一輛遊覽車駛過中山北路，淡水仁濟安老所上的阿公阿婆，社上的伙伴以及來自長青博愛協會與曙光愛心社的義工們。但他們卻絲毫不受天色的影響而有著「晴天的心情」，伴隨著帶領伙伴風趣的言談，一路上搖晃著滿車的歌聲笑語向木柵動物園前進。

著阿公，口裡也不停地和阿公討論著籠中的鸚鵡，腳下更是亦步亦趨地跟著，望著阿公滿足的笑容，聽著阿公親切的言談，只有把滿腔的熱情化為細心的關懷，與阿公繼續渡過下午的旅程。

終於到了黃昏告別的時候了，道別後目送著阿公走回所中，右手仍兀自揮個不停。映入眼簾的除了阿公的背影外，也有阿婆們依依不捨的握著帶

領他們伙伴的手在道著感謝，今天不但是個愉快的假期，更是一趟心靈的「豐富之旅」，今晚的日記總是密密麻麻的了。

以上的一幕幕，已是上學期的事了，現在回想起來，仍是如此生動而扣人心弦。與老人的相處中，使我體會到什麼是人生，什麼是歲月，能夠擁有青春是多麼的幸運，而它又是多麼的容易流逝！雖然

還無法成大事立功，但趁著年輕，做些有意義的事，也是一份貢獻、一份喜悅、一份美好的回憶！

這一次慈安社安老工作隊又將在十二月二十七日舉辦這有意義的活動，而更將它開放讓全體同仁的同學亦能參加，有興趣的同學請至大二二樓慈安社報名，歡迎經驗者尤佳，意者於廿日前至畢輔室登記。

工作機會 (本報訊) 畢輔室提供三項工作機會：(一)由校友經營之宏洋旅行社徵會計一名，會做帳即可。(二)昇峰資訊股份有限公司徵求下列人才：程式設計師二名，性別不拘，熟練COBOL語言。2系統分析師二名，男性，具一年以上經驗，熟悉製造業，買賣業者。(三)業務備備幹部二名，表達能力佳者。(四)兩項，意者備履歷自傳於廿五日前至畢輔室田助教處登記。

## 服務台

△學生生活活動中心 服務台現有牛仔布背包一只、實驗衣一件、水藍色格子傘一把及文明眼鏡送至該系辦公室。

△行眼鏡一只(於大仁館拾獲)，盼失主速前往認領。

△植物二蔡佳蓉，遺失八一二七號公車票，盼拾獲者送至該系辦公室。

