

中華民國五十七年十月十日創刊 第三七二號 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：林二三三

發行	張：人
社	鄭：長
副	李：長
主	吳：編
編	張：輯
湖	鏡
武	嘉
甸	復
柳	淑
雲	秀

都市藍帶·化腐朽為神奇

造園系展明推出

以周圍環境為設計素材

(本報訊)造園學社舉辦「都市藍帶—化腐朽為神奇」系展，明(廿三)日起假師大藝廊展出，為期七天；並於明日上午九時，邀請本校張董事長、鄭校長、俞副校長、觀光局游代局長及造園系董主任等主持剪綵。

該項系展展出內容包括：大四畢業設計展—基隆河廢河道、淡水河規劃設計、信義計劃、士林夜市等十五組作品；大三—中國文化大學校園規劃、士林捷運站聯合開發規劃、劍潭捷運站戶外空間等設計；大二—住宅庭園、造園系基、萬芳復健醫院庭園等設計；大一—基本設計。

由於社會生活水準日漸提高，人們對於生活環境空間品質也愈關心。造園系師生即是在此使命下，以周圍環境為素材作規劃設計，並期使大家建立共識；請您來關心一下您的生活環境。

獎學金消息

(本報訊)財團法人麥氏新東陽基金會設立大專食品相關科系績優獎學金。

該項獎學金，以食品相關科系學生為對象，由學生自為申請。申請表或推書須檢附照片一張、戶口名簿影印本(申請清寒獎學金者附鄰里長清寒證明書)，與七十六學年度第一學期成績單影印本、學生證影印本一份。

技進修獎學金

(本報訊)本報室表示，國科會來函：法國文化科技協會提供77年科技人員進修獎學金，請於本月卅日前受理推薦。被推薦人應為戶籍於國內之本國公民。

轉系申請表。在原系組助教處領取

(本報訊)據教務處表示，欲申請轉系組同學，於即日起至廿五日止，至原系組助教處領取申請表。

又，二年級轉學生欲申請轉系組者，亦於上述時間至原系組助教處領取。

廣告系轉系考試 提前舉行

(本報訊)廣告系轉系考試，原定五月六日及十四日舉行筆試及口試，現提前於五月二日及七日舉行。

考試時間與地點，將於四月底公佈於本報，盼欲轉該系之同學注意。

畢業團體照

(或在學證明書)於五月一日前(以郵戳為憑)掛號寄台北市忠孝東路四段二八九號第一樓財團法人麥氏新東陽基金會收，逾期恕不受理。

讓你的心飛起來

女聯雙週演唱會 今日發入場券

(本報訊)女聯會定本月廿五日晚上七時，假華風堂舉辦「讓你的心飛起來」演唱會，會中將邀請馬玉芬、史俊鵬、高明駿、楊瑋、徐璋、王瑞瑜、藍立平等歌手演唱，歡迎同學參加。

意者於今(廿二)廿分至六時四十分持票進場，無票者可於六時四十分至五時卅分，至女聯會辦領取入場券，並於當日晚上六時時入場完畢。

社團改選表 儘速領取

(本報訊)課外活動組表示，參加社團總檢競賽組之社團，社長於本月卅日前將報名表繳至該組；未繳回者，一律列為社團總檢組。

總檢辦法(含報名表)及社團改選表，將於本月廿五日截止。

教考專書徵文歡迎參加

(本報訊)教考月專書「中國文化與孝道」徵文賽，日期延至本月廿五日截止。比賽內容以專書之閱讀心得為主；字數八百至一千，稿件逕投交文藝一信箱陳宜謹收。

又，教考月有獎徵答收件亦延至廿五日止，將題目連同答案貼於明信片，逕投至文藝一信箱陳宜謹收，參加者均可獲贈紀念品。

參觀聯華電子 下週一起報名

(本報訊)電機系參加系際藍舞舞蹈比賽，分別獲得民族舞蹈組冠軍、土風舞組亞軍、現代舞組亞軍。

民族舞蹈組由新五林慧如、許惠雪、方淑宜、陳秀蘭、陳貞妙、吳淑敏、徐月女、鄭美女等同學參加。

土風舞組有新一喬聖至、林麗梅、陳宗由、林惠珍、許獻聰、岳冬梅、許輝福、黃玉秀。

現代舞組：鄭憶慧、李家旺、呂景璞及方淑宜。

明日展開 外語盃球賽

(本報訊)由韓文學社主辦的外語盃球賽，於明(廿三)日下午一時卅分假大義廣場舉行開幕儀式，二時開賽，計有韓、日、俄、德、英、法六系參加。

比賽項目分為男籃、男排、女排、壘球，廿四日下午三時卅分閉幕，歡迎全校師生前往加油。

服務台

△哲學—黃麗文於本月十六日遺失鑰匙，拾獲者送交該系辦公室。

△勞工—呂文智於本月十六日遺失鑰匙，拾獲者送交該系辦公室。

△同濟社於今晚六時卅分，假該社辦公室內開電影義演協會會。

△陪東學社今日下午三時卅分，假大德一〇四召開社員大會暨區常委改選。

大夏訊

參觀聯華電子 下週一起報名

(本報訊)電機系參加系際藍舞舞蹈比賽，分別獲得民族舞蹈組冠軍、土風舞組亞軍、現代舞組亞軍。

民族舞蹈組由新五林慧如、許惠雪、方淑宜、陳秀蘭、陳貞妙、吳淑敏、徐月女、鄭美女等同學參加。

土風舞組有新一喬聖至、林麗梅、陳宗由、林惠珍、許獻聰、岳冬梅、許輝福、黃玉秀。

現代舞組：鄭憶慧、李家旺、呂景璞及方淑宜。

攝影比賽

(本報訊)印刷系、舞蹈系聯合舉辦「舞在華岡」攝影賽，由舞蹈系同學擔任模特兒，凡印刷學社社員或攝影系將於本月廿九日舉辦參觀聯華電子活動，全校師生均可參加，意者於本月廿五日至廿八日至電機系辦公室登記。

(本報訊)觀光、土風舞社於廿五日參觀木柵青郁，社員於當日上午八時卅分準時在城中分局前集合。

教考專書徵文歡迎參加

(本報訊)教考月專書「中國文化與孝道」徵文賽，日期延至本月廿五日截止。比賽內容以專書之閱讀心得為主；字數八百至一千，稿件逕投交文藝一信箱陳宜謹收。

又，教考月有獎徵答收件亦延至廿五日止，將題目連同答案貼於明信片，逕投至文藝一信箱陳宜謹收，參加者均可獲贈紀念品。

明日展開 外語盃球賽

(本報訊)由韓文學社主辦的外語盃球賽，於明(廿三)日下午一時卅分假大義廣場舉行開幕儀式，二時開賽，計有韓、日、俄、德、英、法六系參加。

比賽項目分為男籃、男排、女排、壘球，廿四日下午三時卅分閉幕，歡迎全校師生前往加油。

服務台

△哲學—黃麗文於本月十六日遺失鑰匙，拾獲者送交該系辦公室。

△勞工—呂文智於本月十六日遺失鑰匙，拾獲者送交該系辦公室。

△同濟社於今晚六時卅分，假該社辦公室內開電影義演協會會。

△陪東學社今日下午三時卅分，假大德一〇四召開社員大會暨區常委改選。

起緣 聚緣 續緣

—— 澎湖碧海遊

●即日起至觀光系圖書室報名●

想這浮塵野馬的歲月將去
也許驪歌未唱起離愁不濃
也許鳳凰花未紅離道珍重
而我們
原來就是來自不同的角落
過著平淡的日子
緣牽一線的彼此守在一起
共同編織生活的點點滴滴
是微風是細雨
感情的凝聚不是片刻的
更希望這份情能延續
當你髮蒼蒼視茫茫時
仍會想起許多的人
與我一同擷取這美好的回憶

前一言：隨著時間的流逝，身為大四的我們即將各奔前程，在華岡四年裏，我們得到多位老師的教導、鼓勵，使我們在學問的知識領域及個人的修身、品德有了充足的成長。「緣起、緣聚、緣續——澎湖碧海遊」是我們將所學加以印證，在華岡，我們學了四年的觀光專業知識，我們一直想辦一個真正屬於無商業氣息的觀光知性之旅，讓華岡人與我們一同擷取這美好的回憶，如今在畢業前夕，我們辦到了。

二、活動對象：華岡人。
三、活動日期：分成兩梯次，第一梯次為六月六日至九日，第二梯次為六月十三日至六月十六日。
四、行程表：A行程是飛機往返，B行程是船往返。
A行程第一天：上午搭船至吉貝，夜間住宿於吉貝海上樂園，並舉辦惜別晚會。第四天：吉貝環島觀光之後搭船至馬公，用完午餐後搭船至台南安平港解散。而B行程除第一天於台南安平港搭九點鐘的快樂公主輪(十二點到，午餐自理)外，其餘皆與A行程一樣。

五、活動費用：A行程為三五〇元，B行程為二九五元。(含機票、食宿、保險、門票、活動費等)
六、報名方式：即日起至五月十日止，每星期一至五下午於大成三樓觀光系圖書室報名，或晚上洽林偉欽(〇二一九五四〇四五一)、蔡清山(〇二一八二六九二五轉一樓)。

七、活動特色：活動期間正是澎湖旅遊期風景最秀麗、旅遊人口不多之時，加上四天三夜是旅遊澎湖最恰當之時間，因此可輕鬆鬆鬆暢遊澎湖及其離島，而且此活動是學生特別企劃案，價格相當便宜。
八、風景簡介：①風櫃濤聲：馬公風櫃里的海邊礁石中有一處「風櫃洞」，其間有一丈多長的小小岩石溝渠，海浪在溝渠迴旋激盪，一灘灘雪白的砂礫便隨浪滾滾的浪濤湧動，岩洞內更響起一陣陣空隆隆迴盪的濤聲，風櫃因此得名。②林投公園：瀕臨大海，北方有隘門高丘，南面是大海，海岸是一片鬆軟的白色細砂，園內花木繁佈。
③通樑大榕樹：據傳清康熙十二年有商船經澎湖，於通樑村海口門遭海難，僅存一鉢，中植有小榕樹二株，為鄉民拾起移植於保安宮前，歷經三百年，鄉民躬身培植，朝夕灌溉翠葉叢生，覆蓋面積廣達六百六十餘平方公里，堪稱一大奇木。
④跨海大橋：橫跨白沙、西嶼兩島間之吼門海道，橋身長二一六〇公尺，海上路堤長三二〇公尺，陸上引道長三〇六一公尺，總長五五四一公尺是遠東第一深海底橋，橋墩七四座，橋孔六八個。

是旅遊澎湖最恰當之時間，因此可輕鬆鬆鬆暢遊澎湖及其離島，而且此活動是學生特別企劃案，價格相當便宜。
八、風景簡介：①風櫃濤聲：馬公風櫃里的海邊礁石中有一處「風櫃洞」，其間有一丈多長的小小岩石溝渠，海浪在溝渠迴旋激盪，一灘灘雪白的砂礫便隨浪滾滾的浪濤湧動，岩洞內更響起一陣陣空隆隆迴盪的濤聲，風櫃因此得名。②林投公園：瀕臨大海，北方有隘門高丘，南面是大海，海岸是一片鬆軟的白色細砂，園內花木繁佈。
③通樑大榕樹：據傳清康熙十二年有商船經澎湖，於通樑村海口門遭海難，僅存一鉢，中植有小榕樹二株，為鄉民拾起移植於保安宮前，歷經三百年，鄉民躬身培植，朝夕灌溉翠葉叢生，覆蓋面積廣達六百六十餘平方公里，堪稱一大奇木。
④跨海大橋：橫跨白沙、西嶼兩島間之吼門海道，橋身長二一六〇公尺，海上路堤長三二〇公尺，陸上引道長三〇六一公尺，總長五五四一公尺是遠東第一深海底橋，橋墩七四座，橋孔六八個。

台古堡：清光緒十三年李鴻章為防台灣海峽賊寇侵襲，建此炮台佔地八五五公頃，四週高築牆垣，牆內疊石成壇，壇上設大砲四座。⑥觀音亭：觀音亭靜肅幽雅，登樓展望海景，浩瀚大海，漁舟點點馳其中，令人心曠神怡。⑦媽祖宮(天后宮)：是台灣最早的媽祖廟，寺內有沈有諱退紅毛的碑。⑧順承門：為古城殘留之部份。⑨吉貝：澎湖北海島嶼「吉貝」，以六千公尺長的沙灘，蓋有各種



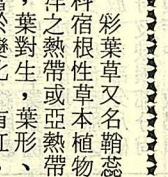
觀光學社

色彩的蜜月小木屋。⑩虎井：「虎井澄淵」是古代文人墨客筆下的澎湖八景之一，東島之東頭突端高處俯瞰，有道狀似城牆繞圍突端隱於海中，俗稱虎井沉城。⑪望安島位於澎湖群島之中央，為聞名於世的文石與珊瑚之產地，中央崗丘原草萋萋，牛群怡然，地勢起伏廣潤，是一天然好牧場。

英國牧歌 (English Madrigal)

西樂組合唱團提供

英國牧歌發展約在十六世紀中葉至十七世紀，比義大利牧歌稍遲，大概有八百餘首牧歌被出版。此時，歐洲民族主義形成，使他們強調英國牧歌作品是歐洲最優美的牧歌作品，當時由二十三個作曲家合著了一本牧歌集稱：「The Triumphs of Oriana」。而此時期有五位著名作曲家為：Byrd, Morley, Weelkes, Wilbye and Gibbons 而他們所作的牧歌作品與文藝復興時代的偉大音樂不相上下。
英國牧歌比義大利牧歌更旋律化，且生動活潑，以描述感情和田園為題材。在樂曲結構方面，多屬五聲部樂曲，使用反覆調，亦稱：Ballad (舞詠曲)，來自義大利的敘事歌(Balato)，在樂曲的副歌中常用 Faticcia 的無意義歌詞，而結奏的律動和巧妙的感情則依據當時文學的表現。直到 Gerard-Austrian 派興起之後，英國音樂豐富期逐漸沒落，但這光榮的三十年中，英國牧歌的地位可算是歐洲其他國家牧歌和香頌音樂的前鋒，值得他們引以為傲的。而這次「親密關係」校內音樂會第一場四月二十二日晚間七時、大仁五樓山葉廳)，音樂系西樂組合唱團將演唱六首牧歌作品，歡迎愛樂者前來聆賞。



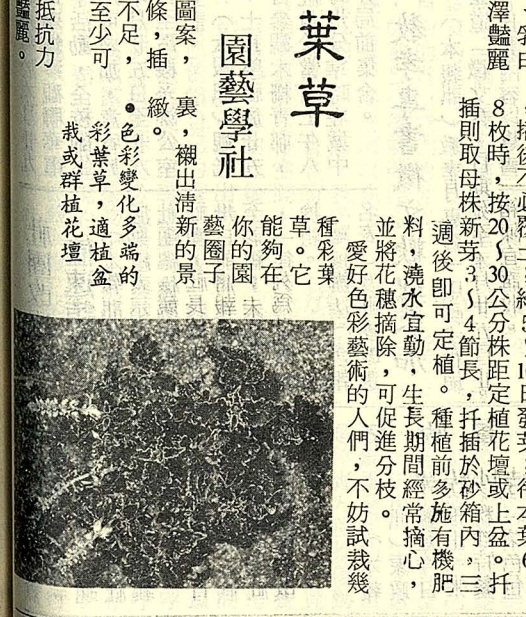
葉面圖案

彩葉草又名鞠蕊花、錦紫蘇、變葉草，屬唇形科宿根性草本植物，原產於亞洲、澳洲、南太平洋之熱帶或亞熱帶地區。株高由20、60公分不等，葉對生，葉形、葉緣缺刻變化多端，葉的色彩富於變化，有紅、紫、綠、黃、紫、紫、紫、紫、紫、鮮紅；等多色鑲嵌，葉面層次有序，色澤豔麗，極似一幅彩色圖案。

土質以含有機質之輕鬆土壤為佳。小苗需水量較多，應勤加澆水。
彩葉草之繁殖以播種和扦插為主，一般於春季氣溫回升至25—30℃時行之最適當。種子細小，播後不必覆土；約5—10日發芽；待本葉6—8枚時，按20—30公分株距定植花壇或上盆。扦插取取母株新芽，3—4節長，扦插於砂箱內，三週後即可定植。種植前多施有機肥料，澆水宜勤，生長期間經常摘心，並將花穗摘除，可促進分枝。
愛好色彩藝術的人們，不妨試栽幾種彩葉草。它能夠在你的園藝中展現出豐富多樣的色彩。

彩葉草不但可群植於花壇，而組成美麗圖案，也極適於盆栽。若將成株的彩葉草折下枝條，插置花瓶水盤，也能發根成活，惟室內光線不足，葉面色彩日漸淡化，但仍不失觀賞價值，至少可維持兩個月之久。

彩葉草性質強健，栽培容易，對於乾旱抵抗力很強。在半遮蔭之日照下，葉色顯得清新豔麗。



園藝學社

伊萬·謝爾格維赤·屠格涅夫一八一八年生於敖列爾城，童年在母親的農莊渡過。屠格涅夫十六歲時父親逝世，母親是位富有而殘酷無情的人，他的啓蒙老師不是德國人就是法國人，因此他自幼通曉德、法語文，教他俄文的是母親的祕書班諸夫。

俄羅斯文學賞析

十九世紀俄國文學家評傳

屠格涅夫傳

屠格涅夫傳(五)

屠格涅夫在五十年代後半期的創作產量極多，幾乎全是描寫四〇一七〇年代的俄國社會生活。一八六一年「父親子」問世以後，因大部份批評家和青年認為這部小說的主角巴札洛夫，侮辱了下一代青年，誹謗紛至，而深深傷害了屠格涅夫，竟使他心灰意懶想要從此放棄寫作。屠格涅夫之崇拜拜歐開始於留學柏林時期，從此終身不渝，為此，他和托爾斯泰、杜思妥也夫斯基、龔查洛夫等作家經常發生衝突，其實，一般人指責屠格涅夫崇拜拜西歐，未免言過其實，他之所以崇拜西歐是基於他對西歐文化的高度景仰，這不能責怪他失去俄國的人格或說他不愛國。

一八二七年屠格涅夫隨家人遷居莫斯科。他先在一間私立寄宿學校就讀，然後請家庭教師補習中學課程。一八三三年考入莫斯科大學語文系，讀了一年又轉入彼得堡大學歷史語文學院，一八三七年畢業，翌年去德國深造，在柏林大學研究歷史和哲學。一八四一年回國，在母親的農莊住了一個短時期，因不堪母親權威，離家又去莫斯科準備考碩士學位。屠格涅夫為了祖護農民，常和母親發生齟齬，因而得不到母親的經濟支援，為了生活，他在內政部謀到一席職位，但屠格涅夫對公務員生涯毫無興趣，又因不堪勞形案牘，作了兩年即告退職。

一八四三年屠格涅夫的史詩「蕪穉」問世，並獲批評家別林斯基的激賞，但他初期的作品，究竟還是缺乏獨特性，直到一八四七年，他的創作，才算樹立了獨特的風格。他的母親因為不滿意他棄職從事寫作，完全斷絕了對他的經濟支援

述農民生活的短篇小說編為一集，名之曰：「獵人日記」，這本集子交織出一幅農村中農奴與地主生活的鮮活畫面，無形中推動了一八六一年土地改革，屠格涅夫的大名由俄國傳到了歐洲，一八七九年英國牛津大學為「獵人日記」的英譯本，授予屠格涅夫名譽博士之銜。

屠格涅夫天性慈祥並慷慨好施，他幫助農奴並獎掖青年作家以精神和物質的援助。他也非常喜歡家庭生活，然而他卻一生度著寡夫生活始終未建家室，他和一位法國女伶維亞爾多·喀爾西亞西亞人結了不解之緣，一八五六年他出國，或住巴黎或住巴塞，曾擬回國長期定居，但沒勇氣和這一家法國人分開。一八八一年年底身染重病，一八八三年死於巴黎附近之布日瓦拉，遺體被運回彼得堡，葬於沃爾蘭維墓地。

臺灣森林遊樂區系列介紹之(五) 武陵森林遊樂區

森林學社

景觀 本區位於台中縣和平區，屬雪山山脈系，統標高八、七〇〇公尺，因周圍環繞著桃山群峯，山勢峻拔，除目前二葉松造林外，其谷地為國軍退除役官兵所經營之武陵農場，桃山主峯下有一隱瀑，瀑名「煙聲瀑布」，美麗壯觀，並可俯瞰武陵全景，山光水色，頗有一世外桃源之象。

食宿資料
 (一) 武陵青年活動中心，由林務局大甲林區管理處經營，可容納二五〇人，並附設有代辦伙食餐廳，每日餐費約二〇〇元，宿費每晚一二〇元。
 (二) 武陵國民旅舍，由武陵農場經營，可容納一五〇人，並附設大型餐廳，膳宿收費與一般旅社餐廳相近。

華岡博物館

放映多瑙畫派

(本報訊)華岡博物館(廿三)日上午十時，放映「多瑙畫派」，歡迎師生前往欣賞。另，語文中心今(廿二)日「電影時間」，暫停。



自有歷史以來，人類聚落與文化的起源皆與河川有不可分割的關係。我國如長江、黃河流域，在西方如幼發拉底河、尼羅河流域，這些河川不

我國近年來，經濟快速成長，人民的生活水準大幅提高。惟生活環境品質卻不斷的遭到破壞，爾近，有識之士不斷強調環境保護的重要性。

都市藍帶

化腐朽為神奇(二)

寫在造園系展之前



但提供聚落在生活上所需要的水源、同時也扮演運輸及作物灌溉的機能。近幾世紀以來，工業革命以後，產業結構的轉變人口都市化，都市成高素。

最重要場所，同時也是一項重要的都市景觀。因此，河川在都市中的地位及其角色，已由以往單純的機能演變成多元化且重要的元素。

造園暨景觀學系定於今年四月二十三日假台北市師大藝廊展出之系展「都市藍帶——化腐朽為神奇」，即是針對都市水岸為都市生活環境中

女聯總幹事改選登記

(本報訊)華岡女聯會總幹事改選，已受理領表登記，至本月廿五日止。凡合乎資格且有意的女同學，速至女聯會辦公室領表。觀選資格如下：
 1. 上學期學業成績平均七十分，操行八十分以上，且無一科不及格者。
 2. 非應屆畢業生或其他社團之負責人。
 3. 思想純正，具服務熱忱者。
 另，女聯會舉辦「飾品製作研習營」，報名至明日截止，酌收材料費五十元，意者中午至該會報名。

學生活動中心生活小組是爲了關心全校同學而設，生活小組所接獲的第一個案例是辦理公車票人員問題。

學生活動中心有鑒於上學期同學對負責校內公車月票辦理的服務人員在公車票辦理上有不良反應，因此本學期初，生活小組即針對此問題展開調查，一方面參考台北區如：東吳、淡江、台大等大學之公車月票辦理方式；一方面在校內徵詢同學的反應意見，並積極的和公車處人員溝通之後，終於得到完善的解決之道。

根據調查發現學校與公車處派駐學校之服務人員訂有契約，該契約至77年6月底期滿，除公車處所支之薪資外，學校每月另補助車馬費津貼，自本學期開始，此項津貼已由學生生活

活動中心生活小組 (一)覆答例案

中心負責支付，而公車處的陳先生也表示願意繼續爲同學服務。而根據一般同學反應，本學期以來，公車辦理人員的服務品質亦已大致獲得改善，而同學對其服務態度尚稱滿意，相信同學在辦理車票時可更便利。以上是本個案調查結果。生活小組是爲關心同學的食、衣、住、行何而成立，若同學有任何生活上所遭遇的問題，歡迎隨時向我們反應及表達意見，我們自當竭誠服務。此外，生活問答廊、中心意見箱，亦期望大家能多加利用。

家政系展有獎徵答

您瞭解與我們切身相關的毛髮構造嗎？如何正確洗髮？燙髮的基本常識？保養之道及有趣的頭髮知識嗎？家政系展美髮組於四月二十五日至二十七日在慈孝堂，將爲你解開三千煩惱絲的問題，並介紹88年春夏髮型。歡迎全校師生踴躍參觀。另配合所學，將於四月三十日在家政系圖發表髮型造型設計展示期間，配合以下問卷，將於四月二十七日中午十二點半舉行抽獎活動，歡迎參加，請填妥問卷之後，於展示期間，把問卷投入會場中之摸獎箱中，謝謝！！

- 以一般身量而言，您心目中的他(她)之頭髮最好是：
 - 女：直髮() 捲髮()
 - A 短髮() B 及肩() C 肩以下() D 其它()
 - 男：直髮() 捲髮() 微捲() 龐克() 其它()
- 1 毛髮的構造，從髮根的次序是毛表皮、皮質、髓質：()
- 2 洗髮後，洗髮精不可殘留在頭髮上，以免傷害頭髮：()
- 3 可在頭皮有受傷或是長有青春痘時，過敏時來燙髮：()
- 4 頭髮的保養上，頭髮的基本養分爲蛋白質：()
- 5 吹風機的熱度太高會傷害頭髮，吹風時應保持距離：()

家政學社

學生輔導中心就輔系演

台北國際扶輪社業導列講

學生輔導中心提供

日期	姓名	講題	服務機關及職稱
4月27日	林雲騰	在學大學生進入社會前之準備	台灣聚合化學品股份有限公司執行副董事長
4月28日	俞爾猷	從研究發展到從事銷售工作——我職業變遷的經過	美商熙爾施股份有限公司總經理
	郭瑞嵩	資訊業	東吳大學教授
	黃其光	如何因應保險市場	華僑產物保險公司

日期	姓名	講題	服務機關及職稱
4月29日	繆啓威	從初進銀行服務說起	董事及總經理
	梅仁傑	Import export trading	津利有限公司業務所合夥人
	魏永篤	會計業務	勳業會計師事務所合夥人
	徐永康	人事管理	希爾頓大飯店人事
	謝祖壽	科學管理	部副理
	許英泰	如何面對學非所用	國立交通大學教授
			白雪企業股份有限公司總經理

身體能量來源 — 卡路里

食品營養學社提供

食物本身所含熱量的測量單位，叫做「卡路里」。就像稱重量時用「克」或「磅」是一樣的意思。幾乎所有的食物都能供給熱量，只是有些比較多點兒。當食物本身富含油脂、醣類、蛋白質時，表示它所含的卡路里數大，或包含大量人體所需的熱量。

有些食物含有大量的水份，如咖啡和茶，卻只有極少的卡路里，因而這些熱量不予計算。還有，譬如維生素和礦物質，雖也都不含熱量，但他們卻是建造身體組織和各種肌肉所必需的。

讓我們來看看「卡路里」究竟在那些食物裏較豐富，以及如何被人體利用？
油脂，是人體最濃縮的能量來源，無論是固態、液態。有些是眼睛「看得見」的油脂，如奶油或沙拉油；有些則是眼睛「看不見」的，卻也經由食物，包含在飲食裏，如肉、蛋、奶、和豆類。

動物性食品，含有較高的「飽和」脂肪。植物性食品，含有較高的「不飽和」脂肪。爲了維持良好的健康，醫生們建議大家，在飲食中的飽和脂肪和不飽和脂肪量，最好能達平衡，並且最好降低飲食中的脂肪量。

蛋白質幫助建造和修補身體組織——譬如肌肉和骨頭。並且也是人體紅血球、抗體及預防傳染病的基礎。肉類、奶、蛋、穀類製品及蔬菜的根莖，都含有不等量的蛋白質。一旦所攝取的蛋白質超過身體所需，過多的量，便被分解成爲能量的來源。

醣類係飲食中，主要的熱量來源，供給我們日常生活所需總熱量的百分之五十八至六十八左右。科學家和健康專家們相信，我們不應減少飲食中醣類所佔的比率。醣類以澱粉或糖的型態，存於五穀類、牛奶、水果、蔬菜以及爲增加甜味所添加的蔗糖。澱粉主要來自穀類製品，如米、麵及其製品。澱粉也存於根莖類蔬菜，如馬鈴薯、芋頭等和豆類如黃豆、紅豆、蠶豆等等。糖則以最自然的型態出現在水果、牛奶及其他食物所添加的糖。

人體利用脂肪、蛋白質和醣類產生能量。蛋白質和醣類每公克產生四卡洛里熱量，每公克油脂，不論動物性或植物性，則可產生九卡洛里的熱量。常常有人誤解，少吃動物性油脂是因爲它所含的卡路里高，事實上，不論動物性或植物性油脂所含的熱量是相同的。

時間：下午3點10分至5點
地點：大忠館敬業堂
歡迎參加，並請準時入座