

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

中華民國五十七年十月十日創刊 第三八四六號
校刊 非賣品

發行所	人行
社長	張長
副社長	曲李
編輯	吳淑
主編	張美
副主編	張秀
編輯	張雲
編輯	雲雲

系際盃合唱比賽

下週一起受理報名

(本報訊)華岡合唱團主辦的系際盃合唱比賽，將於十月十九日晚間六時，假華風堂展開，意者十七日至十月廿八日止，逕至大忠館六樓該團辦公室報名，費用每隊六百元。凡本校日夜間部各系組、社團或個別組隊，均可報名參加，每隊人數不得少於廿五人。

比賽歌曲為每隊自選曲二首，本國、外國作品不拘，以愛國、藝術歌曲為主，而能表現中國風格為佳。而為配合耶誕節及晚會的節目，指定曲將由主辦單位決定耶誕歌曲一首。

優勝隊伍取前一至五名，及精神錦標一名，將分別頒予獎盃及錦旗。詳情逕洽華岡合唱團，歡迎全校同學踴躍參加。

事求人

(本報訊)畢輔會提供工作機會。
(一)米佳機械股份有限公司徵機械設計三名、生產管理三名，限機械系畢，待遇一萬六至一萬八千元。
(二)慶豐實業股份

大夏系際舞賽

活動中心大夏舞踏社報名。逾期則不

(本報訊)本系第十屆系際盃舞賽，於本月十七日起，至廿九日止，假學生會舉行。該項比賽預計於十一月十日晚間七時起，假華風堂舉行。十一月一日晚

期「美育」雜誌，業已出刊。
為推廣「美育」教育，家政系擬將該雜誌贈予各系組，各系組圖書室負責人憑學生證至家政系辦黃助教領取。

電腦中心開放 學生憑證使用

(本報訊)電腦中心目前已開放使用，時間為上午八時卅分至下午四時卅分。學生可憑學生證至各電腦教室使用。使用證及密碼俟選課清單下來後，再依開課班級發放。使用證未發放前暫不提供印表服務。

社團簡訊

(本報訊)華岡假桃園臥龍崗，舉行迎新露營，參加者下午一時十分至銘傳門口集合。
銘傳友會明假陽明山杜鵑城迎新烤肉，參加者於上午八時卅日在大義廣場集合。

華岡書城今起舉辦 迎新迎新活動

(本報訊)華岡書城為歡迎新鮮人，即日起至十月底止，舉辦迎新迎新活動。凡於書城購物滿三百、五百、一千元等，各贈送精美禮品一份。音響部購買75元以上音樂帶叁捲即送60分空白錄音帶壹捲，滿200元再送明星海報。

迎新郊遊

(本報訊)地理、地質學社迎新夜遊，參加者今晚十時，至曉園集合。
△花蓮校友會今晚十時，舉行夜遊活動。
△登山社明日七星山迎新，參加者於上午八時卅分在活動中心前集合。

△企管學社明日，假陽明山公園舉行迎新烤肉，參加者上午九時集合。
△廣告學社迎新露營，明日假青山露營場展開，參加者於上午九時卅分至中心前集合。
△機械學社今明迎新活動期間書

(本報訊)華岡設計社即日起假中心社辦迎新，意者請速於每日中午十二時至一時、下午五時至五時卅分前往報名。
△跆拳道社即日起招新，意者請於每週一、三、五下午五時廿分至大義廣場報名。

△柔道社招新，意者請至華風堂前，或大倫一五一、大雅二一九報名。

贈予各系組 家政美育雜誌

(本報訊)家政系與資生堂化粧品公司發行之第十六

中心障礙預防研討日行

級預防研討會，今(十五)日假本校大孝館會議廳舉行。

該項研討會，於上午九時至九時卅分舉行開幕典禮，由鄭校長主持，邀請太平洋文化基金會張執行長致詞。隨後，展開研討，會中特別安排美國國際心理學家協會理事及預防心理衛生運動之權威學者Dr. George W. Albee進行二場專題演講；另有台大阿永河教授與吳英璋教授分別以「從一個心理衛生公談談心理障礙之預防」及「大學心理衛生服務之管理」為題發表演講，並邀請黃堅厚教授、黃光國教授及宋維村教授做專題評論。由俞副校長及兒研所周震歐所長分別主持。

(本報訊)由太平洋文化基金會及教育贊助中心主辦的「中美心理障礙初生輔導中心」主辦的

救國團甄選活動服務員 (本報訊)救國團中國青年服務社，即假期活動服務員校內第一階段甄選，即日起至十九日止，每日上午十時至下午五時三十分，假學生活動中心門口受理報名。

第二期班別有：1.現代詩。2.現代散文。3.現代小說。4.現代戲劇。即日起十一月五日止，一律採通訊報名，索取報名表須附書委姓名、地址及貼足回郵之信封，寄北市和平東路一段一六二號師大人文教育中心函索。

閉幕典禮於下午五時舉行，由董事長張鏡湖博士主持。

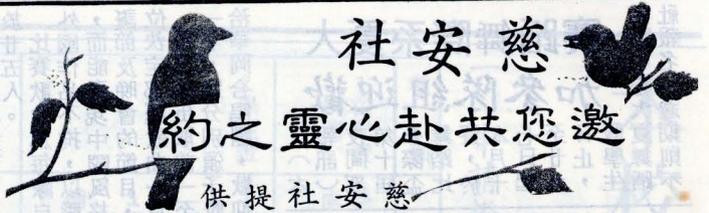
閉幕典禮於下午五時舉行，由董事長張鏡湖博士主持。

閉幕典禮於下午五時舉行，由董事長張鏡湖博士主持。

閉幕典禮於下午五時舉行，由董事長張鏡湖博士主持。

閉幕典禮於下午五時舉行，由董事長張鏡湖博士主持。

閉幕典禮於下午五時舉行，由董事長張鏡湖博士主持。



慈安社

邀您共赴心靈之約

慈安社提供

「亞細亞的孤兒，在風中哭泣，……」隨著音樂配上一幕幕乾癟瘦弱的身軀。這記得當時目睹這一情景時那般的衝動嗎？或許是因為當時繁重的課業因素，或許您認為是一個人的力量微不足道，或許：而使得那股衝動格外地顯出「心有餘而力不足」。

大學教育是個重要的歷程，除了追求知識外，更應努力地實踐自我。學校內的服務性社團正是提供了一個回饋於社會的機會。而慈安社更是有其特色。

慈安社於民國二十年十一月三日，因國家退出聯合國而成立。一群充滿愛心及服務熱忱的華南青年，為顧及社會上乏人關愛的貧困角落，也為了讓更多的華南人能有機會嘗試實際的服務工作，及體認社會服務的眞諦，以同心協力，共同創造美好的社會。自創社十七年以來，慈安社本著「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的「慈幼安老」精神，來關懷我們的社會，服務我們的社會。本社目前有三支隊伍，分別為：慈幼隊、安老隊、社會服務隊。其各隊之

服務內容及對象概述如下：

慈幼隊：目前的服務對象為文偉德兒童之家與聖道有幼院，除了固定的訪視外，亦舉辦攜童郊遊、育樂營等活動。

安老隊：目前的服務對象為淡水竹圍仁濟安老所與校內的榮民伯伯。此外，更定期地舉辦攜老郊遊與不定期地舉辦有關於校內榮民伯伯的活動。

社會服務隊：服務時間在寒暑假，為期大約7~10天。服務對象為較偏遠的地方。

除對外的服務工作外，本社亦不時舉辦全社性聯誼活動，包括迎新晚會、紅衫營等。為不斷地提昇服務品質，並不定期地舉辦各類型的研習營，以充實內涵。您懷疑過自己的存在嗎？

您想過大學生對社會該做何種回饋嗎？您高喊過自己是失落的一代嗎？一隻螢火蟲的光很微不足道，但您可曾想過數百隻螢火蟲能給人多少溫暖？

有心人，來吧！讓我們一起去赴這次的「心靈之約」。

超覺靜坐

簡介

· 創智社 ·

超覺靜坐法。超覺靜坐和一般靜坐法最大的不同，在於它是一種簡單而不費力的方法。一般靜坐法主要有冥想、集中。冥想是指思索有關某種意義的思維活動，如一樣物體或禱文或一個哲學概念；集中則是個人企圖藉著直接控制心靈來改變他的經驗。

超覺靜坐是一種合乎自然的直接方法，許多科學報告支持超覺靜坐是一種有益健康的深度休息，科學研究的超覺靜坐的過程指出：在此時人體的二氧化碳輸出量和氧氣的輸入量都大降減少，顯示這是一種深度休息的方法，同樣

超覺靜坐源起於至少有五千年的古代Veda（梵文「知識」的意思），由瑪赫西大師介紹至世界各國，是人類歷史中最古老而且最純淨的、最奧妙的方法。

在此一高度競爭的社會中，人的神經不斷的在高度壓力下失去了應有的彈性，使人急躁不安，和生活的腳步

脫節了，超覺靜坐提供一種自然有趣的途徑，借由每天二次各二十分鐘的靜坐，使個人潛入思想的深處休息，在高度的放鬆和高於睡眠兩倍的休息中儲存一天工作的能量，消化生活壓力，強化身心，不正是您所需要的嗎？

創智社將於近日舉行超覺靜坐演講和瑜珈飛行表演，請密切注意「華夏導報」的消息。

● 英文學社幹部新傳

（本報訊）英文學社今日下午一時卅分，假大賢三〇三舉行幹部新傳。

肉品專欄 ②

請放心吃豬肉

· 畜牧學社 ·

近年來，由於國民所得提高，國人吃得好，在營養過剩的情況下，心臟血管疾病也成為十大死亡原因之一。很多人認為豬肉是造成心臟血管病症的主因，甚至有些營養學家提倡吃素。事實上，豬肉在飲食中所扮演的角色到底如何呢？以下為簡明的解釋：

（一）有關胆固醇的誤解

一般人認為胆固醇是高血壓、心臟病、腦中風疾病的原因，尤其是肥肉更是胆固醇的主要來源，因此誤以為不吃豬肉就能免除疾病的威脅。

事實上，胆固醇是人體內正常的化學成份，通常全身約有一〇〇公克。胆固醇在體內具有極重要的作用，例如：人體內許多重要的荷爾蒙都是由胆固醇為基礎而合成的。除了從食物中攝取胆固醇外，體內如有不足時，也能以碳水化合物為原料，自行合成。從食物中攝取的胆固醇，在腸道內的吸收率也因身體的需要量而異。可見，單純的禁食，非但不能停止體內的自行合成作用，反而易招致營養不平衡的危險。所以，美國醫學會和專家學者們曾多次公開表示，一般正常的人體無需用限制胆固醇的攝取量。

一片重約八公克的排骨肉約含七五毫克的胆固醇，而同量的蝦、熟瘦牛肉和帶皮的雞腿則分別含胆固醇一二八、七

（二）瘦肉含脂肪少

瘦肉內只有極微量的肌間脂肪，除了提供熱能外，維生素A、D、E、K等脂溶性維生素也需要脂肪來攜帶運送，才能發揮生理上的功能。

一片重約八五公克的排骨肉，約有二〇六卡的熱能；根據行政院衛生署核定的「國人每日營養素食取量表」計算，二〇六卡熱能約占成年男子每日熱能需要量（二六〇〇卡）的百分之八，占成年女子每日熱能需要量（二〇〇〇卡）的百分之十。而同量的牛肉和羊肉分別含二二八卡和二二一卡的熱能，所以吃豬肉所得的熱能並不比牛肉或羊肉多。

（三）豬肉含有豐富的營養

豬肉內豐富的蛋白質，含有各種必需氨基酸，這是豬肉比豆類等其他植物性蛋白質食物優越的地方，素食者通常不易攝取到均衡的必需氨基酸。

此外，豬肉也含豐富的礦物質和維生素，尤其維生素B群含量高居各種食品之冠。八五克的排骨肉可以供應成年男子百分之卅的每日鐵質需要量，百分之廿二的鈣需要量，百分之六十六的維生素B₁，百分之卅四的維生素B₂，和百分之廿一的菸鹼酸需要量。

所以豬肉是一種極濃縮而營養素均衡的營養品，而且價錢比牛肉、羊肉低廉。

迪化街系列報導 ① 迪化街的歷史

大稻埕，原為平埔族聚居之所，昔日此地有一大的稻埕為各庄共同曬穀之用，故名大稻埕。

大稻埕最早的漢人開發者為泉州府同安人林藍田。林氏於咸豐元年（西元一八五一年），自基隆移居大稻埕中街（今迪化街一街一段），建造店舖三幢，從事對大陸之貿易，店號一林益順。

咸豐三年，艋舺頂下郊分類械鬥（頂下郊併），居八甲庄之泉州府同安人（下郊人）受到龍山寺的晉江、惠安、南安三邑人（頂郊人）的攻擊，同安人不敵，乃奉護城隍尊之金身，逃至北面之大稻埕，

清末，艋舺因日漸淤淺的航運，使得大帆船進出不易，於是下游的大稻埕，遂藉地利之便，取而代之。光緒十三年，台灣建省後，巡撫劉銘傳將大稻埕規劃為商業區，大事振興產業，修築道路，並招徠外商投資，使得大稻埕成為茶業、樟腦交易中心、商業中心，到達頂峯。

日據時代，因淡水河下游日漸淤積，大稻埕亦不能再停靠大型帆船，加上日本人將建設重心移至城內，商業中心遂漸由大稻埕移至城內，其繁華已不復往昔。

（建築三鏡克偉）