

人絕對想不到，牛乳居然

食品營養信箱

牛乳的營養

是佔全世界消費量最高的食品。仍是營養很豐富的食品，洋人飲用如此之多，無怪乎國際體育競技場上盡是洋人的天下。據調查，人類百分之七十的疾病和營養狀況有關，依目前國人的飲食習慣，若能每天喝一、兩杯奶，對健康很有幫助。

鮮乳的成分為乳糖4.5%、脂肪3.2%、蛋白質2.9%、礦物質0.7%、水分88.7%及豐富的維生素，其各種營養素的比列甚為適當。鮮乳加工除去水分製成之粉末狀產品即為奶粉。牛奶的成分並非絕對恆定，會受到乳牛品種、泌乳期、年齡、季節、氣溫、地域、飼養方法及疾病的影響，和其他食品相比，牛奶堪稱營養豐富，牛奶所含的營養素以適當、理想的比率存在而最接近完全的食品。在質的方面也十分優良是最易消化吸收的好食品。

牛奶中所含的鈣在胃裡和乳糖或蛋白質結合而容易被吸收，約為其他食品中鈣被吸收率的兩倍。鈣不僅是構成我們的骨骼和牙齒的主要成分，鈣對血液凝固、肌肉收縮、心臟脈搏的調整均甚為重要。在今天緊張繁忙的生活中，體內的鈣可幫助緩和緊張的情緒，保持心平氣和。一杯牛奶約可供應我們每天所需鈣量的三分之一，所以一般奶粉中所含天然鈣量是足夠的，市面奶粉標明添加鈣其實不正確，消費者不宜

食品營養學社

物中的蛋白質產生互補作用，有益健康。怕胖的人可在飯前飲奶一杯，其留於口中的甜味會自然降低食慾，不致飲食過量。乳糖是牛奶中的特有醣類，在腸中可分解為葡萄糖和半乳糖，吸收後為體內熱能的來源。乳糖也可被迴腸中微生物發酵轉變為乳酸，可降低腸內的PH值，防止異常發酵，且能促進鈣質及其他鹼性無機質之吸收。

牛奶含豐富的維生素A、B₁和B₂，都正是我們維護健康所必須的。維生素A在體內能維持正常的視力，促進發育，維護眼、鼻、喉、呼吸道、消化道及泌尿生殖道上及組織完整，及預防夜盲症和乾眼病等。維生素B₁則能預防神經炎和腳氣病，並促進醣類和脂肪的代謝，維持良好食慾，促使腸胃正常蠕動，維護神經組織完整。至於維生素B₂，在體內除維持醣類、脂肪的正常代謝，維護眼睛、皮膚、口腔與唇舌的健康，可預防回角炎、舌炎、脂溢性皮膚炎及角膜炎。牛奶中的脂肪為乳狀狀態，融於低於人的體溫，很容易被消化吸收。其脂肪大部分為中性脂肪，另有少量的磷質和膽固醇。體重過量而怕胖的人可喝低脂肪奶粉沖泡的奶。

輕信。牛奶中磷質的含量也高，鈣與磷之比(約為1:6)甚佳，容易被吸收利用。

牛奶中所含的酪蛋白質和乳清蛋白其品質優良和蛋類相似。米飯中的蛋白質較奶和蛋差。如果飯後喝一杯奶，兩種食

滴點營露

前之營露大校全在寫一

· 群浮羅周華 ·

你一定露過營吧！嚮往那種回歸原始，你、奔向自然的感覺嗎？在那兒沒有喧囂塵擾，只有讓我們的心更近。而在我們的一生中，有太多的第一次值得回味，也有太多的事值得我們一再嘗試，露營就是了！

回想以往露營的點點滴滴，才發現自己竟然也有這等能耐：能搭帳篷、用竹子做高架灶煮飯，甚至用濕的木材生火！記得第一次搭帳篷，看到一頂頂歪歪扭扭的帳篷立在眼前，心中有說不出的高興，雖然後來發現外帳沒拉好、營釘沒釘好、四角也沒拉好，只好麻煩老伙件再搭一次，但心中的興奮仍沒減少。記得第一次露營，因自己的疏忽，沒帶睡袋，那是一個非常冷的晚上，我就披著毛毯坐在火堆邊直到天亮，那時才發現：火是如此可愛。當夜空下燃起了熊熊的營火，伙伴們便不由自主的靠近，彷彿彼此的心也是緊靠在一起了！

還有一次，我們到了一個相當原始的地方露營。那裏沒有水龍頭、和車聲，只有潺潺溪水、月光在黑暗中煮飯、炒小菜、煮宵夜，能想像黑暗中煎出來的蛋、炒出來的菜長什麼樣子嗎？接著一連串「手電筒，照過來！」的喊聲此起彼落，原來是要加鹽巴了，這可不能馬虎喔，否則後果就不堪設想了。

前一陣子參加考驗營，更深深感受到露營的魔力。它能使一群互不相識的人，攜手在風雨中搭起營帳、炊事帳；用雙手甚至用身體來保護好不容易升起的火苗，即使下一秒它就熄掉；情願用雙手抓起一把把的泥巴塗在鍋上，在風雨中煮飯。雖然外面飄



怎樣的人 喜歡算命

· 易學社提供 ·

在一般觀念裏，似乎已經把某一

「喜歡算命」或「相信算命」。經調查統計也發現，大多數人同意女人、年紀大的人或演藝人員，比較喜歡算命的說法。

「女性比男性喜歡算命」和「女性比男性愛逛街」一樣，被視為理當然。

通常男性遇到的挫折與困難比女性多一些，生活壓力和社會賦予的期待也比較高；照理說，應當比女性有更多的理由去算命。究其原因，明顯地發現，男性的自我控制性很強，他們認為命運掌握在自己手中，不信世上有操縱命運的鬼神存在，視算命為一種迷信行為，且認

程度者算命與不算命的人各佔一半，無分軒輊。

「教育程度高低，並不影響算命行為。」統計結果顯示，教育程度的高低，並不影響算命行為。自研究所到國小程度，每一種教育程度者算命與不算命的人各佔一半，無分軒輊。

對「命有安排」、「冥冥自有命」的觀念，無論何種教育程度者，都抱持中立的態度，不是非常反對，也不甚贊同。不同的是，低教育程度者接受暗示的傾向比高教育者強，比較相信算命者所預測的事會一一實現，或寧可信其有，不可信其無；低教育程度者也容易因算命結果，而有情緒的起伏。

「年長者『知命』，較寬容算命行為。」算命者比率有隨著年齡增長而增加的趨勢。年輕人對算命的的需求不如年長者強烈，年輕人尚在衝刺階段，他們強調努力，寧願與朋友談話，也不願去找相士。年歲增長，經歷比較豐富，逐漸有知命的傾向，不再那麼排斥算命，算命多少可以當作決定的參考，況且對「歷盡滄桑」的他們來說，把一生的成敗得失，看成命該如此，心裏會比較舒服些。

對算命比較寬容，並非表示年長者比較迷信，豐富的人生閱歷，反而讓他們有較好的判斷力，不太受算命的暗示，倒是年輕人，容易受算命的影響，而改變自己未來的主意。

七十七學年度第二學期 獎學金申請第四次公告

課外活動組提供

獎學金名稱 期金額與
七七〇一七學五八限在花蓮縣設籍滿一
呂阿章先生期仟元 年以上學生，上學期
獎學金 學業、操行成績均在
七十五分以上，體育、
軍訓成績均在七十四
分以上未領其他獎學
金（二千元以下者不
在此限）且家境清寒
、未領有公費者。

申請資格 附繳證件及截止日
1 申請書。
2 前學期成績單。
3 學生證影本（加蓋註冊印章）。
4 最近一個月內之全戶戶籍謄本。
5 清寒證明。
6 二吋半身照片一張。
三月十五日以前逕向花蓮市第二信用合作社總社申請。

七七〇一八學一萬元
世華銀行獎期 限本校在學之僑生及
國內生，前學期學業、
操行均在八十分以上
、體育七十五分以上
者（含夜間部）。
1 申請書。
2 前學期成績單。
3 學生證影本（加蓋註冊印章）。
4 身份證或護照影本。
5 由本校統一彙送（已登於本月六日本報第一版）。
該行不受理個別申請。
三月十三日止。

薪傳傳心

前之營傳心屆14第在寫

隊務服會社

自古以來，武林各名門大派，在掌門傳承中除了信物外，還有一些獨門武功招式是以口授的；這樣除了慎重外，也能使本門派的特色、風格一直延續下去。不過這樣除了掌門人外，其他門徒則無法窺其一二，也因此掌門人才能受到徒眾的敬畏與擁護。但

是現在社會中已很少人有如此大的魅力及能力，能使大眾盲目的跟從，而且要做一件事或辦一個活動，是需要很多人的能力、腦力及努力才能成功的，一個社團的任何大小活動更應如此。因此社團的一些傳統、沿革、精神與精華，不應只有傳授給一個

社長就可以了，而應該是社團的每一個成員都有權利知道，而且自己本身必須去知道。

本校有一百多個社團，足以傲視全國各大專院校，而各社團也都有自己的風格和品味。在這這多社團中，五支服務性社團因其服務對象及其創社、組織不同，所以有些差異，但大體上的運作及理想是一致的，最重要的是，一顆服務的心，充滿熱誠、活力的心一直在跳動持續下去；服務性社團也因此才能保持其特殊的風格，在學校及服務路上一期接一期地走下去。

「華岡社會服務隊」自從民國62年11月正式成立以來，已經走過了十六個年頭，而假工隊更是延續到了二十九期，第十四屆心傳營也將於明日展開。凡是曾經身為華服人，老夥伴們回來為我們傳薪，新夥伴們回來接受我們的心傳！

薪傳心，代代相傳，心心相繫！

華岡社會服務隊假期、後兩日舉行心傳營，參加者請於下午五時五十分前於印刷系前集合，著隊服，攜筆及筆記本。

化元多、評批、考思 向動社究研義主民三

為突破傳統上同學對於三研社的刻板印象，本學期三研的活動以「思考、批判、多元化」為訴求，其能使參與者於知識的吸取學習中，進一步養成獨立思考與民主精神。

集會結社乃發達民權第一步，然國人大大抵皆不知如何議事，導致團體效率低落，一盤散沙。「會議規範研習營」即在教您週週的開會，並以民主的理念與眼光分析週週的事物。

五四運動距今已七十年，然中西文化的激盪，知識份子的吶喊，卻始終未曾間斷，本學期我們將透過演講講座等方式，再現「五四」精神。

上學期本社放映河殤，各方反應良好，是以，本學期我們將擴大舉辦「大陸電影展」系列活動，精選數部名片如大陸、井、紅高粱、黃土地等，以觀賞、座談方式，進一步深究影片的内涵。

讀書討論亦為本社特色之一，本學期所探討的主題包括台灣文化貧窮原因探索、藝術文化等，經由資料的蒐集研讀和群體的討論激盪，您必能成爲一位獨立思考的知識人。

竭誠歡迎您加入 起招新，意者請於 三研社已於即日 學生生活中心一樓 三研社辦登記。

服務台

△機械四焦元昌於校園遺失一只史奴比咖啡色皮夾，內有身份證、駕照、現金一仟元，盼拾獲者送至機械系辦。

△新聞一B徐光乾於二月二十八日，遺失黑色皮夾，內有車票、現金一仟八、電話卡等，盼拾獲者送至新聞系館。

△家政四陳秀靜於三月三日下午，在圖書館期刊室遺失藍白相間小錢包，內有新鈔四、五張及許多零錢、統一發票等，盼拾獲者送至家政系辦。

耕雲的筆 餘音

耕雲的筆
餘音
他醒了好長一段時間才想起心已破碎——海明威

有時
寂寞很不像話
捉傷人的
於是
我把那些一乾
再乾
而猶未乾
的心事
取出
也順便
曬曬
之二·心事
我的思想走得

很慢
使你能夠輕易
追上

若你嘲弄的眼神裏
我也就毫不遲疑地
縱身跳入
你準備好了的
陷阱

受創
這一組近似自白的情詩讀來格外刻骨
銘心！單戀、失戀之苦，唯有當局者知
易見，在歷史客觀事實的橫暴，夢想終

究是夢想。其實，我佛以大有情出世，強求是執，強忘亦是執，不能有「青蠅帶客」的情愛，濡慕的思戀亦可表示情愛的味道。

題目「餘音」就耐人尋味，古詩中也帶以殘缺的凄美表達一種追尋完美情愛的意境。海明威的副標題適足以形容思戀之苦楚，若不至「失心」怎能了解傷心的感覺？第一節「構成」的著眼在寂寞，寂寞傷人，特別是沒有他（她）在旁冷冽的感覺，才會把心事一一取出回味，而欲把心事曬曬，是想把它曬乾了而後貯存呢？抑是隨同大自然風乾了？

思戀中的男女總希望對方與其配合，而作者却把「心事」的腳步放慢，等他（她）追上，是作者的自我珍視，也是溫柔的、善意的等候，何等摯情！也許許情愛本身就是一種陷阱，當癡男怨女紛紛跳入受創之餘，才會想到原來情愛也是齏的追尋，在尋覓安全感的根。

丁夫人，本名鍾雄秀（史學二），台灣苗栗人，一九六七年生，十六歲開始創作，詩文靈秀，目前為華岡詩社社長

婦女節專文 ① · 華岡女聯會提供。

成長的盛宴

——迎接婦女節

慶祝校慶的熱潮剛過，一個屬於女性的日子又將到來，女聯會為了使今年的婦女節能顯得更有意義，所以於慶祝婦女節活動中增加了一項捐助植物人安養院的義賣活動，在此佳節前夕，特別呼籲師長及同學們能共襄盛舉，發揮您的愛心，支持此項義賣活動。又於今晚將舉辦電影欣賞活動，因由女聯會主辦，故將對女同學有所特別優待，注意事項請看第一版說明，另外安排的演講活動，因主講者之時間因素影響，必須於婦女節過後舉辦，希望同學多注意華夏導報的消息。

婦女節當天，女老師及女同學都將放假一天，您有沒有什麼慶祝自己節日的活動？女聯會在此先預祝你們婦女節快樂，也熱誠歡迎您參加本會為您舉辦的慶祝活動，謝謝！

萬古長空 · 一朝風月

——寫在智慧週活動前

亙古以來，宇宙萬物在剎那間不斷地變化著，但在一般世人的眼中卻永遠是：見山是山、見海是海。可是對於那些追求宇宙真理的人們而言，往往會經歷見山是山、見山不是山、見山又是山等三種心境的轉變。而這些體悟正是他們在投入萬古長空中之後，不斷地尋求，於一朝風月的剎那間領悟出來的。

在學習成佛的過程亦復如是。雖然想成佛須三大阿僧祇劫那麼久遠的時間來修持；雖然佛法是那樣的浩瀚，往往令我們嘆莫能窮。然而，只要是願意走進這扇開啓智慧之門——佛門的人；只要是依著佛陀在經典中的指示按部就班、認真修持的人，必定都有成佛的一天——到此境界不復有煩惱憂愁，時時刻刻清涼自在。

本社此次社展即是希望能從各種不同的角度來展現一個豐富的佛教世界，讓大家可以了解「佛在人間」，而非遙不可及。更希望您能參與我們此次的系列活動之後，能從此和我們在菩提道上一起努力。

三月八日起至三月二十四日止，請別忘記！智慧之旅。請讓您的心靈享受一餐營養豐富的饗宴吧！

總覺得陽光那般公平地照耀在每個人的身上，而在陽光下奔躍的我們，卻往往忽略了一群無法在陽光親吻下歡笑的人兒——植物人。

植物人，就像那些被以為是死去的人，長期地沈睡在一個為人所不注意的世界裏。史書上曾記載有關一些身心受煎熬，卻無法反應的不幸者，稱其為「木僵」。在現代，我們給了他一個新的名字——植物人。

根據臺灣地區植物人之友協會的統計，目前台灣地區的植物人約有三千餘名，而且有愈來愈多的趨勢，不少植物人患者的家庭，因為不堪長期的折磨，而導致整個家庭分崩離析的悲慘下場。西方哲人尼采說：「拯救遭難者，不是同情，而是勇敢。」創世清寒植物人安養中心，雖然人力極為短缺，但是卻全力以赴，院方對安養人都不收分文。

目前安養院有三十張床位，安養了十一位清寒植物人，他們都是由政府社會工作單位轉介而來，尚無任何政府機關的補助。我們愛所有的生命，那怕他不能言語，不能給我們一個慰藉地微笑。

婦女節專文 ②

華岡女聯會提供

他們想說謝謝，卻無法用言語表達

創世清寒植物人安養院

讓我們一起走向陽光，將陽光帶給那群沈睡的人兒，支持我們吧！

（女聯會此次義賣以咖啡為主，並有少量的原予筆，義賣所得將全額捐贈位於台北市杭州南路一段六巷九號四樓的創世清寒植物人安養院）

慧智週系列活動項目表

日期	活動名稱	內容簡介	活動地點	時間
3.8	開幕典禮	大悲懺 曉雲法師剪綵、開示	大恩八樓	
"	演講：萬古長空一朝風月	政大心理系教授 鄭石岩先生主講	大恩101	PM6:30
3.13	圖片展：談因，義賣：珍珠、錄音帶	洪啓嵩先生主講	大恩一樓	至十六日止 9:00~16:10
3.13	演講：菩薩與器官捐贈	師大美術系教授 董夢梅先生主講	大德101	PM6:30
3.15	演講：佛教藝術欣賞	師大美術系教授 董夢梅先生主講	大德101	PM6:30
3.16	影片欣賞：天上人間	PM6:30	大雅視聽室	PM6:30
3.20	演講：佛法中的環保思想——淨土	台大哲學系教授 楊惠南先生主講	大德101	PM6:30
3.21	佛曲教唱：梵韻滿空	明光法師主持	大恩八樓	PM6:30
3.22	書展	展出佛教典籍	大恩一樓	至廿四日止
3.22	座談會：關關雎鳩	談佛教徒的感情世界	大雅	9:00~16:10
3.24	開幕典禮：無盡燈	曉雲法師主持	大恩八樓	6:30~8:30 PM

人求事

（本報訊）畢業生就業輔導室提供下列就業機會，有意者請至大恩五樓該室游助教處登記，夜間部同學電八六一三〇三九洽詢。（一至四項，於本月十五日前登記）。

（一）震旦企業徵進口部主辦人員，英文佳，有進口經驗尤佳。意者三月十日前登記。

（二）新建化學藥品公司徵促銷業務，男，化學系畢，會開車，待遇二萬五。

（三）成泰公司徵助

社團招新

（本報訊）易學研究社今起開始招新，意者每日中午十二時至一時，至學生生活中心聯合社報名。

本學期活動內容：紫微斗數——由台灣省易經學會陳福禧老師主講。易經原理——由前西南聯大、雲南大學，現任教本校之陸雲達教授主講。易經人相學——由國際道家學術基金會董事長李亨利先生主講。

△天文社招新，意者每日中午十二時至一時，請至大仁三樓半黑洞報名。

△MRA合唱團即日起招新，意者請於每日中午十二時至一時，至大雅地下室報名，其餘時間可至大雅303

四王太太徵家教，英文佳，懂幼兒心理，兒福、家政系優先。

（因某公家單位徵運送郵件員工，男，每日能工作四小時，待遇七仟三。

（鴻達投資開發公司徵財務分析人員，限大四商學院女生，每週工作三天，待遇六仟至八仟，意者於本月十日前，將履歷表逕投至物理三呂建安收。