

營養研習營系列專文①

吃的藝術

寫在營養研習營之前

食品營養學社提供

「吃」原是一件極為快樂、賞心悅目的事，但是您吃的愉快、吃的安心嗎？街上林立的餐館、糕餅店、琳瑯滿目的珍饈佳餚，在了解令人咋舌的價錢後，您還有勇氣嚐它一嚐嗎？在駐足觀望、徘徊良久，勇敢的跨進後，從光可鑑人的玻璃櫥窗上，看到日漸消失的曲線，您還有餘勇吃它一吃嗎？大塊剝頭固然極盡瀟灑之能事，但往返於健身房、營養諮詢中心，您不覺疲於奔命嗎？想要吃出自己的喜好、自己的格調、自己的健康，難道真是那麼遙不可及嗎？

食品營養學社繼去年推出營養研習營後，受到師長暨同學們多方關切，此番更參酌同學們的需要與建議，籌劃出更

「吃」原是一件極為快樂、賞心悅目的事，但是您吃的愉快、吃的安心嗎？街上林立的餐館、糕餅店、琳瑯滿目的珍饈佳餚，在了解令人咋舌的價錢後，您還有勇氣嚐它一嚐嗎？在駐足觀望、徘徊良久，勇敢的跨進後，從光可鑑人的玻璃櫥窗上，看到日漸消失的曲線，您還有餘勇吃它一吃嗎？大塊剝頭固然極盡瀟灑之能事，但往返於健身房、營養諮詢中心，您不覺疲於奔命嗎？想要吃出自己的喜好、自己的格調、自己的健康，難道真是那麼遙不可及嗎？

食品營養學社繼去年推出營養研習營後，受到師長暨同學們多方關切，此番更參酌同學們的需要與建議，籌劃出更

第四世紀末，東印度高僧般若多羅尊者到南印度的「香至國」訪問，國王聚集家族，熱心聽其說法後贈送非常漂亮的珠寶以為答謝。當時，接受珠寶的尊者，向宮殿的三位王子提出下列的問題：「有無更漂亮的珠寶呢？」第一位王子隨即回答：「沒有更漂亮的珠寶，尊者先生。」尊者微笑點頭後，向第二位王子提出同樣的問題。第二位王子挺胸回答：「沒有更漂亮的珠寶，尊者先生。」尊者又點頭而微笑著，面向第三位王子，「有沒有更漂亮的珠寶呢？」第三位王子尚年幼，國王以為他會照著其兄所回答的說，但他竟回答：「這種珠寶不過是世俗的珠寶。其燦爛的光輝雖然可以照耀別人，但無法照耀自己。有一種珠寶能照耀別人，同時也能照耀自己，可以照外，也可以照內，可以照亮一切的

· 境界高最識意求追 ·

超覺靜坐實充的你的人生

創智社提供

頭而將第三王字銘記在心裏。這位第三王就是摩訶達摩大師。人類最寶貴的珠寶是什麼？那就是Being，意思是存在，且持續其存在價值，因此每個人都盼望其存在價值是輝煌的。

現在人們關心靜坐，其實行者驟增的事實，正是意味著迎接人類不斷追求存在價值，進而追求本身的Being。

Being就是Being，意思是存在，且持續其存在價值，因此每個人都盼望其存在價值是輝煌的。

現在人們關心靜坐，其實行者驟增的事實，正是意味著迎接人類不斷追求存在價值，進而追求本身的Being。

親愛的華岡人，你忙在什麼？

慈安社提供

曾有幾次如此的經驗，走在溫暖的華岡陽光下，靜靜的想自己還有什麼事要做？身旁有二、三個活潑跳躍的大女孩邊跑邊說：「想想最近忙什麼啊？上課也看不到妳！」想想，也許班上的人有一半我這星期尚未見過面了。在匆匆忙忙跑回寢室拿下午實習課所需之材料，樓梯轉角間聽到了「唉！我昨晚三點才睡，早上十一點才起來，才發現××課又沒去上了！」妳最近又在幹什麼呀！弄得自己累成這個樣子，真是的。」如此的對話，經常在我們的周遭可以聽到，當我聽到時，我有個很強烈的感覺：華岡人，你在忙什麼？

在參加完一個活動，或是策劃一個活動，常忘了要交作業，三更半夜才開夜車的趕，我停下來想想，我是忙？還是盲？忙的忘記吃飯、忙的忘記交作業、忙的忘記多關心身旁的人；也盲得不知自己上大學做什麼？忙社團、忙愛情、也盲得連自己的前途也看不到。此時，是不是該出來呢？

時間讓自己混亂的心情、迷亂的思緒，澄清清晰下來呢？找個空閒的星期六下午，做自己想做的事、看場電影、念些平日無暇念的書，在大雅坐坐，喝瓶飲料，想想事情，想想自己在做什麼？我的方向、目標在那裏？多思考。在學多多彩多姿的生活中劃上一筆清爽的白，留些空白給自己吧！

香菇食譜④

炒高筍

森林學社提供

- 材料：
- ①生香菇……數朵、高筍……2支、紅辣椒……2顆
 - ②香油……½湯匙、油……1湯匙
 - ③鹽……½茶匙、味精……1茶匙、水……1杯、薑……1小段

作法：

假若我們肉類攝取過多，應把血液狀態表現出來。皮膚能將體內的情況反應到體表，也可以說皮膚能將血液狀態表現出來。

皮膚能將體內的情況反應到體表，也可以說皮膚能將血液狀態表現出來。

1. 高筍去皮切滾刀塊。薑切絲。香菇切片。紅辣椒斜切。
2. 高筍放少許鹽醃20分鐘，擠乾水份備用。
3. 鍋內先放入②料和薑爆香後，再放入①料略炒，續放入③料用中火炒2分鐘盛起即可。

註：A 通常炒青菜都不加香油，但在炒芥蘭菜或青江菜時先放香油和沙拉油會使青菜更易入味。

B 高筍先醃過才能炒得香、脆。

構成蛋白質的氨基酸有二十多種，只有十種非得食物中攝取不可，所以稱他為「必需氨基酸」。有這十種必需氨基酸的蛋白質才可稱為「良質蛋白質」。過去認為「良質蛋白質」蛋白質才有這十種必需氨基酸，這是錯誤的，現在

最後，給大家一個觀念的飽，晚餐吃的少。早晨能不吃，就不要吃，活起居要正常，如此身體一定健康。

中醫食物療法《應用篇》之二

日常飲食

文/劉文禎·中醫社提供

我們從肉類食品得到大部分的蛋白質，有一批科學家比較了動物性蛋白質與植物性蛋白質後表示，植物性既有這種良質蛋白質，則肉類已沒有非吃不可的價值了。

況且肉類也比較容易有寄生蟲與菌敗，在胃腸的時間也較久，使人們容易生病。假若我們想擁有一個健康的生活，不妨多吃蔬菜、水果、豆類、芝麻

智慧的饗宴(二)

佛教的基本教理

慧智社

佛教的經典之多，乃是眾所週知的，所以到今天為止，尚無法硬性指定那一部或那幾部是代表性的佛經，佛教在中國之所以有許多宗派的出現，大體上是由於所宗之經論的立場不同而產生。不過，佛教的教理，有一個基本原則，那也是釋迦世尊對於宇宙人生的特別開悟，悟到一個緣生的道理。

所謂緣生，就是因緣所生，也就是由於各種關係的結合而產生各種的現象。比如一篇文章的能夠成為文章，能夠到達讀者的手裏，能夠使得讀者明白一些有關佛教的問題，這中間的關係(因緣)，看來簡單，實際上却是很複雜；文字的來源及修養，知識的累進及吸收，作者心態的健康熱忱及見解，加上文具的製造及運用，文稿的檢字排版及印刷，郵件的寄發及傳遞，最後還得有讀者自己的興趣知識及精神，才能使一篇文章從作者到讀者之間的任務順利完成。這種關係(因緣)的舉例，尚是粗淺而明顯的，若要更進一步的考察，每一個關係的單元上，也都連帶著許多的關係，這種「關係連帶關係」的現象，便是因緣。事物的出現，是由於因緣的聚合，事物的消失，是由於因緣的分散，這就叫緣生緣滅。

正因為宇宙間的萬事萬物，都是緣生緣滅的，都是變化無常的，也就證明一切的現象，都是假有的、暫有的、幻有的；從一個水面的泡沫到整個的世界，乃至太空的星球，都是一樣，都不是永恒的。既然不是永恆實在的，就證明是一切皆空的，所以佛教稱此道理為「緣生性空」。佛教，一向被人稱為空門，原因就在於此。但是，大家對於佛教的「空」義，又是誤解的多。因為佛教的空，是說沒有固定不變的事物，這個空，相當於



不實在的意思，而不是不存在的思想，多數人以為空了就一切都沒有了。其實，佛教是從緣生(關係)的分析上說明空無實體的道理；正像一輛汽車，如以化學家的眼光去分析，汽車就不實在了，汽車僅是各種元素及關係的結合而已，但從現象來說，當汽車尚未損壞到必須送進大熔爐裡重新熔鑄的時候，汽車還是汽車。所以，佛教講緣生性空，是著重於本質的分析透視，從而警惕我人是生存在

幻妄的境界中，不要為了幻妄的名利物慾而變成名利物慾的犧牲品，這就叫做看破、叫做放下。看破的是現象的幻景，放下的是名利物慾的貪得無厭，而不是肯定了現象的存在，所以佛教徒講本體是空，但仍不能離開幻有現象而存在，因為若無能力解脫生死，終究是在業力的造作與受報之中。業力也是幻有的，但卻能夠牽引生命的升降而感受苦樂。在這裏，不要忘了：一切現象的幻現，都是由於眾生的業力之所感化。因此，若能悟透了緣生性空的道理，便不能受一切幻景的誘惑；不作一切幻景的奴才，而得自由自在，那就是一種解脫生死的工夫。人，一旦不受外在的境界所轉，他就可以不造生死之業而能解脫生死或自主於生死了。這，就是佛教的基本教理。(摘錄自聖嚴法師的著作「正信的佛教」)

談風景攝影

攝影社/譚德輝



英國十八世紀末葉的詩人布拉克(W. Blake)在天真的預言中寫道：見一粒沙塵裡有世界，一朵野花裡有天國；你掌握了自然，一瞬間即是永恒。

在大自然的旋律裡，山川草木、蟲魚鳥獸，隨著四季的更替而物換星移，是再自然不過的事實，也許在一般人們的心裡，只不過是過往雲煙，平淡無奇的現象罷了。然而我們換種角度來看這個世界，摒除那種功利主義的壓力，驟然之間，栩栩如生的微妙感覺，無形已孕育心靈的世界。所謂「風景攝影」的真義就在這裡，換句話說，當你試著用纖細的思維，眼中的情景已是一「見山不是山、見水不是水」的時候，配合著相機的機械動作，你已浸潤在風景攝影，詩情畫意的有情世界。

佛家有句名言「一佛由心生」，其禪意在於善惡存乎一心，有心向佛、佛自天成。同樣地，所謂的「風景攝影」，景物何在？簡言之，「景由心生」，全憑個人機緣造化。在攝影的眼光中，如何將浩瀚無邊的美麗景緻，納入相機有限的觀景窗中，而且拿捏的恰如其分，這便須看個人是否具備獨特的眼光，以及對於美學概念的涵養，由於人人感受能力的差

金錢之害

貝古葉

金錢從來沒有像今天這樣子，被當成了唯一的主人，人不再依靠神來溫暖自己。窮人對於富人總是加以排斥，而窮人對於窮人也就不再給予無戒心的溫情；所以現實性的文明總是對於精神性的文明加以排斥，而精神性的文明對於現實性的文明也就不再給予無戒心的溫慰；所以強者對於弱者總是加以排斥，而弱者對於強者也就不再給予無戒心的溫和。

——引自「金錢」

貝古葉(Clare's Peguy, 1873-1914) / 法國文學家。他對於既成宗教的墮落及資本主義的不正，給予批評，他的作品具有神秘傾向，戰死於第一次世界大戰。

專題講座

(本報訊)中華文物學會今(十一)日下午三時，假華視大樓301、302室，邀請中央社社長黃天才先生談「書畫的收藏與欣賞」。

黃社長性喜書畫收藏，尤鍾情書畫摺扇，藏扇是即多且精，今日他將講述藏扇的苦樂經驗及其對中國書畫或扇的藝術欣賞心得。

簡訊

(本報訊)西洋劍社日前舉辦之友誼賽，迎新夢遊獵專案，社員大會等之活動照片已洗出，請社員至社辦登記，二十日截止。

提供師生良好學習環境

總務處 積極校繕工

修繕時間：78年10月1日至10月31日止

- (1)木工部份：
 ①大雅館、大慈館宿舍門窗、衣櫥、桌椅修理共52件。
 ②大倫館宿舍門鎖、衣櫥、木床、木門、玻璃、桌椅修理共15件。
 ③大成館、大義館、大忠館、大賢館等門鎖、玻璃、桌椅木牌修理共14件。
 ④華岡新村教職員宿舍木門、門鎖、紗窗等修理共5件。
 ⑤大成館文書組及試務中心室內木板隔間。
 (2)水泥工部份：
 ①大孝館國術組地下室門窗外圍加設磚牆。
 ②大成館公共關係室室內牆壁補修。
 ③大義館華夏導報辦公室地板修整。
 ④大功館畜牧系實驗室排水溝修整。

- ⑤菲華樓教職員宿舍210室浴廁修整。
 (3)油漆工部份：
 ①大成館公關室及總值日室牆壁粉刷。
 ②大成館文書組室內牆壁、門窗及隔間部份粉刷。
 ③大慈館宿舍441室牆壁粉刷。
 ④菲華樓203、20室牆壁部份粉刷。
 ⑤大雅館前露天木椅重新油漆。
 ⑥菲華樓樓下走廊石柱重新油漆。
 (4)水電部份：
 ①修理大燈(40W)61件，小燈(10W、15W、20W、30W)183件，插座87件、開關69件、安定器7件、其他電器192件，合計599件。
 ②換修點燈管84件，燈泡8件、套燈53件，合計145件。
 ③修理三角凡而8件、水龍頭17件、進水器3件、沖水凡而3件、洗臉盆3件、小便池及馬桶6件，合計40件。

暑期各項重要修繕工程，諸如大倫館熱水鍋爐換新、大忠館一樓男女廁所、大仁館二、三樓男女廁所、大成館三樓女廁所及大倫館三、四樓浴廁等整建工程、大雅館、大倫館新開寢室拾燈、衣櫥製作、生物科技研究所實驗室隔間等均已於十月中旬前全部竣工，並配合新學期使用。

(一)防預與識認之毒病腦電

電腦病毒之簡介

韓文四志成



由於資訊時代的來臨，工商業講求效率而步向自動化、資訊化，人類生活中「電腦」(COMPUTER)成為不可缺少的一種文明產物。的確，它帶給我們許多便利與享受，但它有時也帶給我們精神與心理上莫大的壓力和困擾，例如「電腦犯罪」、「電腦病毒」、「COMPUTER VIRUS」。對大家來講「電腦病毒」是最近一、二年來才聽到的新名詞，其實它是一種電腦程式，對人體無害，但對電腦的資料檔案威脅可就大了。當然，如果你想要對「電腦病毒」有更深一層的了解，最好的方法還是讓你的電腦去感染幾次「電腦病毒」，然後磁片或硬碟(Harddisk)中的資料全部被毀、執行到一半莫名其妙地當機，你自然就會「三折肱而成良醫」，至少學會如何防制。當然，最嚴重的還是「電腦病毒」造成整個「網路系統」(NETWORK SYSTEM)的癱瘓，像「證券交易所」、「金融機構」、「大公司企業」等。但事實上，對於「電腦病毒」還是可以預防的。本文提供給使用IBM PC及其相容機種者與「電腦病毒」受害者或有興趣者參考，如有訛誤之處，希望各方指教，共同研究參考。

「電腦病毒」這玩意兒雖然是臺灣最近一二年來電腦資訊界的新話題，但追溯其起源，它的歷史卻已經有幾十年了，而「電腦病毒」這個名詞最早是出現在一九八五年三月的「科學美國人」(Scientific American)月刊中。在一九五〇至一九六〇年代期間，由於當時的電腦記憶體不像今天使用「半導體積體電路」而是用「磁蕊」(Magnetic core)，當時美國有一些電腦程式人員利用工作之餘，就以「組合語言」(Assembly language)各寫出一套程式，然後輸入到同一部電腦中，這些程式就在記憶體的磁蕊中遊走，每套程式在偵測到與本身屬性不同的程式或指令時就會加以攻擊，破壞對方的程式或指令而被攻擊時必需設法反擊或自我複製一份來個「金蟬脫殼」，以免被殲滅。這些慘烈的戰況會顯示到螢幕上，當時稱之為「磁蕊大戰」(Core war)。

其實，與其說「磁蕊大戰」是電腦病毒的老祖宗，不如說它是「電腦遊戲」的前身，因為當時設計的人並無惡意，只是用來娛樂，而且當甲程式把乙程式消滅之後，本身會執行最後一項指令：「毀滅自己」，從電腦中消失，所以不會有後遺症。可是後來的人就從「磁蕊大戰」中得到靈感，例如：「自我複製」、「吞噬其它程式」、「寄生在其它程式」等，應用這些基本的技巧與方式，各種屬性不同、千奇百怪的病毒程式便一一出籠，而且後人如果認為它的毒性不夠強，而非作歹的程度不夠深，還會賣弄自己的小聰明，主動替它更改程式增加一些更兇狠毒辣的功能上去，再把它放出去繼續活躍，這對於一個組合語言的高手來說並不困難，因為「更改」總會日益猖獗氾濫，這些「分支版本」是主要的原因之一。

而依筆者對電腦病毒創作者心理的揣摩，其創作動機不外是下列幾個因素：(1)惡作劇心理，只是想開玩笑罷了；(2)電腦功力深厚走火入魔，加上虛榮心，用以顯現自己的電腦功力高人一等；(3)工作上、學業上或感情上有所挫折，於是把聰明才智轉移到邪途上，用以報復他人，宣洩心中之不滿；(4)不甘自己心血結晶被剝奪，用以懲罰非法拷貝軟體的「海盜版」；(5)有不良意圖或陰謀，蓄意破壞，圖利自己，下手震驚全世界的美國有史以來最大的電腦病毒事件：一九八八年十一月美國康乃爾大學電腦系的一名研究生在好奇心的驅使下把一電腦病毒的程序輸入到有網路連線的電腦離裡，但因其程式有錯誤而失去控制，不斷地複製蔓延。結果造成亞彭勒特(Arpanet)和米勒特(Milnet)兩大電腦網路超過負荷而癱瘓，受到影響的有美國東西岸的許多大學、軍火商、五角大廈、軍事基地和許多研究機構等約6200套電腦系統，損失十分慘重。據估計，電腦病毒每年約帶給美國五十億美元的損失。而今年10月12日、13日，全球掀起一陣電腦病毒發病的恐慌，所幸各界防範得早，並未造成太嚴重的損失。

目前全球正流行的電腦病毒約有三、四十種之多，如果加上分支版本則超過一百種以上，且在持續增加中。對PC而言，依其感染方式約可分為三種：(1)由開機程式感染；(2)由系統程式感染；(3)由應用程式感染。第(1)種的病毒是躲在開機程式(如MS-DOS的IO.SYS & MSDOS.SYS)之中，開機時它就進入電腦的「隨機存取記憶體」(RAM)中，開始監控整個系統，當軟式磁碟機正在對另一磁片做存取動作(Write or Read)時，它就趁機自作復製一個，然後躲到該磁片中，下次用這塊磁片開機時，該電腦又被病毒感染了，像著名的「大腦病毒」(C. Brain)便是這一類的典型。第(2)種類的病毒是附著在某一「作業系統」(Operating system)程式上(如MS-DOS的COMMAND.COM)或是其它周邊設備的控制程式上，如滑鼠(Mouse)、掃描讀圖機(Scanner)的驅動程式。當這些受感染的系統程式被載入(Load)電腦後，它就監控作業系統，只要它發現磁碟機中有其它未受感染的系統程式存在，它會趁機傳染過去。例如：「里海病毒」(Lehigh virus)就是專門攻擊COMMAND.COM這個檔案。第(3)種類病毒的傳染最為迅速，因為一般PC使用應用軟體和套裝軟體的機會很高，互相拷貝使用很容易傳染。當被感染過的應用程式被讀入執行時，它會長駐在記憶體中，爾後，硬碟或軟碟中任何被執行的應用程式都會被感染。例如「13號星期五」(Friday the 13th)，它專門攻擊附加名稱是「.EXE」及「.COM」這兩類可執行檔(.s.EXE & .COM)。