

# 華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊 第四一〇八號  
 校刊 非賣品  
 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：二二三三

發行所：湖鏡張：人行發  
 武嘉鄭：長社  
 銘俊曲：長社  
 臻福李：主  
 卿淑吳：編  
 雲美張：輯  
 雲秀張

## 本學期語文實習加退選

### 本月廿三日起辦理

(本報訊)本學期「語文實習」加退選課，將於本月二十三、二十四、二十六日三天在華華樓該中心辦公室辦理，有關加退選之規定如後，請同學依規定辦理。  
 (一)二十三日上午八時卅分至十一時卅分、下午二時至四時，限大三、大四同學辦理。  
 (二)二十四日上午八時卅分至十一時卅分(下午不辦理)，限大二同學辦理。  
 (三)二十六日上午八時卅分至十一時卅分、下午二時至四時卅分，限大一同學辦理。  
 (四)同學務必攜帶加退選單辦理加退選；並請按照時段辦理，否則概不受理。

## 應屆班代表

### 即日起校對單刊

(本報訊)畢服會年刊室表示，本期「華岡年刊」之學生通訊錄、感言及學生活通訊錄，已打字完稿。  
 請各畢業班班代表即日起至本月廿四日前，每日中午十二時至一時，至年刊室校對，若逾期未校則由所系助教或年刊室代校且視為校稿無誤。  
 另，生活頁(照片)未交之畢業班片，請班代表速將照片繳至年刊室。  
 欲增購華岡年刊者，請於本月十九日起，每日中午十二時至一時，至畢服會登記。

## 註冊程序單

### 儘速繳回

(本報訊)本學期註冊於本月十五日全部結束，尚未繳回註冊程序單者，請速至註冊組辦理。逾二星期仍未繳回註冊程序單者，依校規處分應予退學。

## 北市動物園

### 徵求義工

(本報訊)台北市立動物園服務隊徵求義務工作人員，歡迎有愛心、興趣，並有服務熱誠的朋友參加。  
 有意者請將履歷表於三月十日前寄至

## 電腦中心

### 徵工讀生

(本報訊)本校電腦中心徵求校本部及夜間部工讀生

## 研究生省建參觀

### 今起歡迎報名參加

(本報訊)研幹會為促進同學對省政建設有更詳細的認識，並增進同學彼此間感情之交流，特與文楷學社、執信學社於三月二日、三日(星期五、星期六)兩天舉辦了「研究生春季省政建設參觀活動」。  
 行程為：三月二日：台北→省黨部→省議會→電影文化城→日月潭，三月三日：杉林溪→省政府→自然科學博物館→台北，費用是三百五十元。  
 歡迎博、碩、士班研究生，即日起至二月二十三日截止報名，報名地點：

歡迎日、夜間部有意工讀的同學，儘速至大義館四樓或大夏館四樓電腦中心登記可工讀的時段。

## 文電學影

(本報訊)文建會與中國青年寫作學會將舉辦「文電學影」一文學與電影之立體營。該項活動將於三月二十三日(星期三)至二十五日(星期五)在臺中市國立中興大學舉行。八部電影是：天使之卵、現代啟示錄。

、森林復活記、爵士春秋、鬼店、雷恩的女兒、去年在馬倫巴、風之谷。凡對文學與電影的關係有興趣的大專學生與社會青年都可參加，報名採通信報名方式，並收雜費一千元，詳情可打電話到中國青年寫作協會：(〇二)三六二九二八三，林婷小姐。

國樂社招新  
 (本報訊)國樂社本學期教學活動，於今(十九)日正式展開，請社員於中午時間或下午五時，至大仁四樓該社辦公室。  
 另，本學期招新，自今日起至三月十九日截止，歡迎有興趣的師生前往該社辦公室報名。

## 國科會人文暨社會學研究刊

(本報訊)行政院國科會「人文暨社會科學研究彙刊」，將於今年六月創刊。該刊為中英雙語純學術性期刊，每年暫出兩期(六月、十二月)，以發表人文及社會科學各學科之原創性學術論文與綜論性學術論文為限，園地公開。  
 今年第一期(六月)之特定主題為「中國家庭」，歡迎歷史學、人類學、社會學、人口學、經濟學、心理學、教育學及精神醫學等領域之學者賜稿，截止日期為四月十五日，如需該刊稿約者，請向該刊索取：台北市和平東路二段106號17樓國科會編輯委員

## 海青班第16期學員

### 今明舉行畢業展

(本報訊)本校家政系海外青年技術訓練班第十六期，於今(十九)日上午十時，假大義館二樓慈孝堂及家政系圖書室，舉行畢業成果展，展現學員經十八個月的學習成果，展至明日，歡迎全校師生前往觀賞。  
 烹飪科將展示精美餐點，包括各省菜餚、中西式餐點、精彩果雕、餐巾折疊、調酒、餐桌佈置、插花、會場更有一隻冰雕大巨龍。

## 華岡實習銀行設有

### 張其昀紀念館專戶

(本報訊)各界為仰慕本校創辦人德範仁風，及其對國家文化教育之貢獻，特組張其昀先生紀念館籌建委員會，倡議興建張其昀紀念大樓，並於本校華岡實習銀行設有一張其昀紀念館專戶(戶名)：帳號為A5〇〇八〇。  
 該項專戶之第一八六批捐款人如下：  
 1. 郝更生博士體育基金捐新台幣壹佰萬元整。  
 2. 韓文組林明德教授第42、43、44次捐款共計叁仟元整。  
 3. 謝仁馨教授捐新台幣貳萬元整。  
 4. 故劉學誠校友捐新台幣貳萬元整。

## 體育課今起正式上課

(本報訊)七十八學年度第二學期普通體育課，今(十九)日起正式上課。體育組呼籲同學們，請穿著體育服裝準時上課。

## 影片欣賞

(本報訊)美術系卡通週影片欣賞，於今(十九)日起展開，至廿三日止，意者請於每日下午五時卅分至大仁館二樓該系圖書室觀賞，每片美術系學生5元，外系學生10元。  
 今日：螢火蟲之墓，明日：魔女宅急便(三十分起)、天空之城(五十分起)，廿一日：風之谷，廿二日：龍貓，廿三日：魔女的宅急便。

體育園地

運動的食物熱能來源

體育學社提供

食物是產生熱能的來源。主要成份包括營養三大要素的碳水化合物、蛋白質、脂肪。根據歐美營養學家就歐美人日常所攝取的與實際吸收消化的燃燒熱量來說，碳水化合物可產生4 Cal，蛋白質4 Cal，脂肪為9 Cal。上述Cal量因所攝取的營養料品質而不同。一般來說，動物性的較高，植物性的較低。

根據聯合F、A、O（農業糧食機構）的調查知道亞洲人每日所攝取的食物多為碳水化合物，所攝取的熱量較歐美少得多。

1 運動與碳水化合物：碳水化合物是熱能的主要來源。消化後被小腸吸收後成爲類似葡萄糖的單糖類而被存入肝臟或血液內。當從事運動需要熱能時立即輸送至肌肉組織，以便氧化產生能力。經過研究如果要提高運動效率，運動員應注意。

畜牧天地

肉雞之飼養與管理

心中有夢，築夢踏實。上學期畜牧學系肉雞飼養小組在全系師生支持與協助之下，推出「營養全雞」深受全校師生的眷顧與好評，這不但是對我的肯定，並且也爲這次的成果畫上一完滿的句點。

雞舍成立的目的爲了給系上同學一個實習的環境，在現場工作中印證書本上得到的知識；從計畫、進小雞、育雛、育成、防疫、剪嘴：等飼養管理、到屠宰、銷售完全由學生負責，師長從旁指導，這使我們得到一個令人羨慕創作空間。在飼養期間常遇到一些好奇的同學對養雞產生興趣也提出了一些疑問，想必這也是其他一些同學的疑點，在此我們公開回答：

問：雞舍的墊料，使用木屑與粗糠（稻殼）何者爲佳呢？  
答：目前一般所使用的墊料多爲木屑，這是因爲木屑容易購買，使用方便，

意所攝取的營養素。現在已知攝取碳水化合物較脂肪爲佳。多攝取脂肪時運動效率會減低10%，並容易疲勞。碳水化合物雖然不是唯一的熱能來源，但是經過實驗，已知爲最有效的熱能來源。

碳水化合物在運動時可成爲良好的熱能，但是其儲藏量不多，最多不超過200-300g。因此從事長時間運動時，碳水化合物的動物澱粉便會完全消耗，致使血糖降低，影響中樞神經系統的作用；同時使神經與肌肉無法協調發生運動效率降低的現象。換言之，會加速疲勞，發生大腦活動遲鈍的現象。運動後攝取糖能迅速恢復疲勞的理由即在此。

2 運動與脂肪：脂肪被消化吸收後會蓄積在皮下組織內。必要時即可動員並經氧化燃燒而產生熱能。脂肪的卡價兩倍於碳水化合物和蛋白質，對於熱能本身來說比其他營養素有價值。

運動時的主要熱源爲碳水化合物，但是脂肪也可以成爲熱源，不過效率較差而已。如果沒有脂肪的蓄積便無法維持持久性運動。不過脂肪燃燒時所產生的熱能如果和碳水化合物比較，後者的效率較高（則做同一工作時碳水化合物只需4.08cal，而脂肪卻需4.38cal）。從這種現象可以瞭解從

且吸溼性佳；而粗糠的吸溼性較差，容易結塊並易生臭味，不大適宜。平飼養雞，雞常與墊料接觸，因此，墊料之清潔、衛生不僅關係雞隻的成長，且與疾病的發生有重要影響，如因雨水、飲水或糞便而使墊料溼氣增高時，極易招致球蟲及呼吸器病，因此墊料要時常維持乾燥。

問：爲何雞舍要整夜點燈呢？  
答：這是肉雞的作法，目的是讓雞有更多的時間進食，雞是夜盲的動物，此方法可使在最短的時間內獲得最大的利益。但飼主一般在夜間熄燈一（二）個小時，讓雞習慣黑夜，以防止突然停電造成互相擁擠、踐踏、緊迫而大量死亡。

★感謝助教及於屠宰期間家政系鼎力協助。  
畜牧學社提供

事運動時脂肪的燃燒量必須要多出碳水化合物才能勝任。在工作效率上來說較差。除此以外，脂肪不易在體內完全燃燒，必須將脂肪酸送到肝臟使其變爲Acetoacetic acid然後再輸送至肌組織內產生熱能。脂肪酸在肝臟變爲Acetoacetic acid時會產生許多Acetone（一種酸性物質），這種Acetone會使血液變成酸性，使肌肉容易疲勞。

3 運動與蛋白質：肌肉的主要成分爲蛋白質。包含蛋白質的食物經過消化後成爲氨基酸被吸收。然後被輸送去修補、組織或形成新的肌組織，所剩下的氨基酸即燃燒產生熱能。在通常狀態中熱能的來源是碳水化合物，至碳水化合物完全燃燒完後開始燃燒脂肪以產生熱能。至前兩者均消耗後，構成組織的蛋白質即自行分解發生燃燒，產生熱能以維持身體運動。消耗蛋白質過多時，身體會消瘦。

最後根據研究，已知碳水化合物、脂肪、蛋白質等功用。然而至今尚無良策調配並攝取上述三種營養素以適應各項運動需要。以美國運動員所攝取的營養素比例，知道從事耐力性運動的選手，碳水化合物攝取的量較多；從事短而劇烈性運動者，蛋白質的攝取量較多。

功遺子女等學雜費減免

即日起全廿八日申請

凡革命抗戰功勳（公教）遺族子女、功勳給卹期滿子女、現役軍人子女、榮軍子女、國軍退役役官兵本人、殘障學生本人及殘障人士子女均可申請。

欲申請的同學，速至生活輔導組羅小姐處領表，逾期不再受理登記。

另，七十八學年度第一學期之殘障學生本人、功勳（公教）子女減免學雜費，業已發放，有關同學請携學生證、私章至華岡實習銀行領取。

社團活動補助

今起申請  
（本報訊）學生活動中心表示，本學期社團活動經費補助，今（十九）日開始接受申請。

足球裁判介紹會  
28日前報名  
（本報訊）台北市立體育場將於三月一日舉辦短期的五人足球裁判規則介紹會，爲三月十日之體育季市長杯五人足球賽造勢，歡迎有興趣者報名。報名至本月廿八日止，逕向台北市立體育場研究推廣組報名，或電七七一八七四一洽詢。

香菇食譜(素食) 腐竹手筒

材料：  
腐竹：6枝、香菇：數朵、冬筍：3顆、豌豆片或芥菜：少許、薑絲：少許、油：3杯。  
①濃色醬油：1湯匙、味精：1茶匙、糖：1茶匙、水：2杯。  
②豆瓣醬：1茶匙、濃色醬油：1湯匙、糖：1/2湯匙、味精：1茶匙、水：2杯、香油：少許。

作法：  
1 腐竹泡水2小時切4公分長。香菇泡軟去頭。冬筍去殼煮熟切成手型。  
2 鍋熱放油和冬筍用慢火低溫油炸5分鐘，盛起再和香菇加①料用小火燜煮，至湯汁收乾，滴入香油盛起圍在盤邊。  
3 鍋熱放入1湯匙油和薑絲略炒後，放入腐竹和②料，用中火煮3分鐘，待湯汁收乾即可盛入盤中。豌豆片或芥菜用鹽開水燙熟放在腐竹上即可。

森林學社

# 第21屆學生活動中心 寫在慶祝系列活動前

或許您對華岡的風雨有深刻印象，也常常津津樂道華岡校景的美，但您可曾留意！本校校史已邁向第28個年頭，而學生活動中心也跨向了第21屆嶄新的歷程。

在新學期的開始，也是第21屆學生生活活動中心新的一年開始，而一校慶系列活動——是第21屆學生活動中心的第一份獻禮，計有「園遊會、民俗技藝展、西洋MTV大賞、籃球排球校際對抗賽、社團成果表演展」、「外星寶寶」登陸文化、校慶系列有獎徵答，及二場音樂講座等等。這一系列的校慶慶祝活動，將於2月底陸續展開，此次活動內容多采多姿，而參加校慶系列活動，又可獲得大獎。茲將各單項活動簡介於后。

第一個上場的單項活動是「校慶系列有獎徵答」，將在2月底陸續於華夏導報上刊載有關校慶系列活動的問題，凡全部答對者，皆可參加抽獎，獎品共壹佰多份，包括西洋精選卡帶、原版歐美海報、考試叢書、高級皮夾，另有大獎，獨得任選西洋歌者專輯一整套十幾卷卡帶。題目都相當簡易，目的在提醒

大家平常易忽略的問題，而問題的答案皆可在校慶系列活動專文中找到，所以輕輕鬆鬆便可得大獎。

接著上場的則是二月二十七日的「星星王子」的星座座談，每個人對於談論星象都有濃厚的興趣，經由對太陽、月亮、星星的觀察，然後與民族性相融合，再經統計學上的歸納分析之後，便形成了人類的「占星學」。若您是喜愛聽廣播節目，一定聽過每天下午中廣電台，由鄭怡主持的綺麗世界，其中有一時段，即是「星星王子」時間，此時段頗受歡迎，而二月二十七日，「星星王子」將蒞臨本校，講述星座，您想知道自己的星座嗎？由自己的星座可看出什麼？一切的答案，期待27日，「星星王子」為您解答。

接著重頭戲便是3月1日的校慶當日，一大早便有校慶園遊會的揭幕，園遊會除了社團擺設的攤位外，也邀請了民俗藝人至會場，表演中國民俗技藝，是平常較難接觸的活動。在中午的「社團成果表演展」，則是各社團展現其特色與成果，可一窺社團的活動。再緊接著有

籃球、排球的校際對抗賽，將邀請一二二校的選手與本校選手作一體育對抗賽，保證精彩。而另一場音樂講座也將在與中堂開鑼，由剛獲得金曲獎「老么」的故事「原唱者鄭智化，利用音樂、幻燈片及MTV講述其人生與創作歷程，可為一場不可多得的勵志性音樂講座。在3月1日的園遊會中，您將可發現環保署「惜福計劃」中的外星寶寶登陸華岡，以它可愛的外型，必是最受歡迎的風雲人物。如果一整天的活動，使您的腳有些疲憊，放心！有一休息處，即華風堂，當天將使用全套高級音響及大螢幕，播放西洋MTV大賞，作為您的歌腳處。

校慶系列活動不論如何多采多姿，沒有您的參與，都會失色不少，而此校慶系列活動是第21屆學生活動中心的第一項大型活動，盼第一次的閃亮出擊，能博得您的喝采與鼓勵，讓我們共同期待校慶系列活動的展開。

### 科技德語訓練班 即日起受理推薦

(本報訊)為備國內通語德語之科技人才，國科會與台北德國文化中心特開設「科技德語訓練班」，並自即日起開課。至三月十日受理各校推薦人才。

報名資格為各大一學院校博士班研究生或研究人員，上課費用由國科會負擔，共甄選廿四人，本校有意之研究生可洽大成館一樓研教組。

### 殘青生涯發展研習營 歡迎參加

(本報訊)由時報廣場、中華民國殘障才藝發展協會主辦，慧智企管顧問公司協辦之「殘障青年生涯發展研習營」，即日起至三月廿八日，每星期三晚上七時至九時，在時報廣場中家，詳情洽人事室。

### 阿山攝影旅遊 即日起受理報名

(本報訊)由民生報舉辦之「阿山攝影旅遊」，即日起受理報名，額滿為止。

活動以旅遊方式，至阿山、奮起湖等地攝影，並聘請攝影專家隨隊指導，以動態的實地教學，配合靜態的照片研討，已具攝影基本概念者，可獲得旅遊攝影實務經驗。

活動時間是三月三、四日，活動代辦費每人一仟六百元。凡自備單眼相機及基本器材的與

## 海青班簡介

「海青班」是「海外青年技術訓練班」的簡稱。此項課程是由僑務委員會及教育部主辦，目的在使海外青年能在短期內獲得實用知識與生產技能，從而發展農工商業，促進當地的繁榮。文化大學所協辦的課程為服裝美容科及烹飪科，訓練期間為期十八個月，申請就讀的最低學歷為高中。課程以適應各行業的實際需要為主，其中實習科佔70%，學科佔30%。

本期海青班同學有九十五位，大部份都是由高中剛畢業的馬來西亞僑生所組成。相信大家對這羣小孩子一定不陌生。大雅餐廳、龍門小吃、千秋坊、匯豐、晶品、華美、朋友：無處不是他們的天下，一道道的佳餚更老為老板們賺滿了荷包。去年校慶大家應還記得熱情的馬來風味，俏麗的馬來服，可口的沙爹：等，介紹了馬來西亞的風俗。還有大義廣場超大型國旗，聲援天安門事件靜坐抗議，更是他們熱愛祖國的表现。最令人難忘的是他們純真善良的個性，親切的招呼，爽朗的笑聲，連樂民伯伯們都讚不絕口。

這一年半，海青班同學在校內校外都有非常卓越的表现，得到的獎項更是數不勝數。

校內：77年新生盃桌球團體賽冠軍，桌球個人賽亞軍，女籃賽季軍。

77年大馬運動會拔河冠軍，女排季軍。  
77年系際盃詩誦賽亞軍。  
77年僑生盃羽球賽季軍。  
78年陽明盃足球賽季軍。  
78年校慶內務比賽男女個人與團體冠軍。  
78年新生盃足球冠軍，象棋賽個人冠軍、亞軍。  
78年華岡盃羽球賽個人季軍。  
貴妃盃烹飪比賽冠軍陳忠光，亞軍江偉耀、葉添成、黃興全、季軍林錦聯，佳作江偉耀、劉漢和、陳忠光、黃興全、陸漢宙、林忠榮、江永全。  
吃在中國烹飪比賽季軍葉添成，佳作符悅聖、劉天輝、陸漢宙、江永全。  
來來大飯店花藝設計比賽佳作葉添成。  
糧食局米食設計比賽第三名江永全，第四、五名黃其模，第五名陳國華、葉添成，佳作黃興全、陸漢宙、陳勝川、錢武新、劉天輝、林宗榮、陳德萬。  
十八個月的學習，很快即將過去，在這一年半來海青班承蒙全校師生照顧，在此致以最深的感謝，我們也將在畢業前(今、明兩天)舉辦靜、動態成果展，屆時歡迎全校師生給與支持鼓勵。

### 口琴社招新

(本報訊)口琴社明(廿)起至廿三日，每日中午十二時至一時，於大義前招新，歡迎前往參觀。

### 社團簡訊

(本報訊)華岡合唱團今晚例行活動，於晚上六時，假大仁505、507室舉行。

(本報訊)華岡中醫營的照片已沖洗出，凡欲加洗者請於本月廿三日前，至該社辦公室登記。

### 華延聘

(本報訊)文化國外建設基金專業詳管理委員人士洽會，為推參加洽廣文化建，藝術人設需要，藝術人補助文教推展事機構、團工作室體延聘在藝術上具有特殊造詣之國外專業人士來華參加藝術推展工作，延聘之專業人士分客座教席、客座藝術家，詳情洽人事室。

