

藥膳系列專文之二

胃

十二指腸

潰瘍的藥膳

中醫社提供

文/地質二葉佩驚

造成胃、十二指腸潰瘍的原因，和胃弱的情形相同，大多是吃的太快、飲食不規則及吃宵夜所引起。但是最大的原因和精神壓抑有關。中醫學上有『思傷脾』的說法，過度的思考易導致精神質，掌管消化機能的脾亦會受到傷害。且認為七情變化太大，會較易生病。換言之，喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲等七情過度變化，會傷及消化器官。因此，要擁有健康的胃腸，需先重視精神衛生。

在中醫學上，大多以具有精神安定劑作用的理氣劑，來治療胃、十二指腸潰瘍，以木香順氣丸為最具代表性，而藥膳，則常使用可以溫熱胃腸的：縮砂、丁香、葱、薑等。

砂仁肚條(豬肚羹) 3人份
●對慢性十二指腸潰瘍、食慾不振的人特別有效
【材料】豬肚1kg 縮砂仁粉10g 花椒3g 葱10g 薑、胡椒、酒各適量 預先煮熟

好排骨湯500cc
①豬肚用清水沖洗，川燙一下，去掉薄內膜。
②鍋內加2ℓ的水，加入豬肚、花椒、葱、薑以大火煮開後，再用小火煮一小時半，撈去浮渣。
③豬肚用清水沖乾淨，冷卻後切絲盛盤中。
④將事先煮好的排骨湯，加上太白粉、縮砂仁粉、鹽、胡椒和適量酒，以小火煮15分鐘至稠狀，最後加上豬肚即可上菜。

鯽魚羹

●對胃酸過多的人特別有效

【材料】鯽魚1尾500g 薑末10g 陳皮10g 花椒5g 胡椒5g 葱10g 鹽、醬油各少許 辣椒10g

【作法】①除去鯽魚的內臟後用清水沖洗，將所有材料全部裝入魚腹中。
②平底鍋放油加熱，將①以小火煎五分鐘。
③加入300cc的水，以大火煮開，加入適量鹽和醬油調味，再用小火煮十分鐘。取出魚腹中的材料即可食用。

房間招租

(本報訊)安壽診所四樓D棟房間出租，附脫水機、冰箱、電話及兩套衛浴設備，有意者請電八六一三四五七洽洽。

服務台

△經二B周亮如，本月六日在侯車室遺失綠格外套，拾獲者請送至大成二樓經濟系辦。
△本校企研所基金林彩梅，遺失華岡實習銀行帳號A五〇二三之印鑑，作廢。
△直屬第五小組簡江作，遺失互助卡二仟元，作廢。

舞之境界

美體人樂音蹈舞

舞社提提

舞蹈是一種綜合藝術，除了基於身體動作的舞蹈之外，至少還有戲劇、繪畫及音樂三種藝術。尤以音樂這一部分最為重要，因為音樂的節奏與舞蹈的節奏是一致的，二者的關係已如樂器伴奏歌唱一樣，密切而不可分。在葛利斯所著「生命的舞蹈」一書中有一段話：「交響樂只是一組舞蹈的發展而已，尤其是民族舞蹈，巴哈及韓德爾的樂曲即如此。舞蹈的影子永遠留在音樂裏，甚至在作曲家的心中。」

。他時常說，他真正注意的是舞蹈，而不是音樂。華格納視貝多芬的第七交響曲為對舞蹈的禮讚。須知我們有些人認為這一交響曲是貝多芬所有交響曲中最動人也最屬純粹音樂的一個。在舞蹈中，人體美的表現固然是以動態的美為主，用動作構成一種美妙的旋律，用動作說明一種意義或思想。其次，許多人往往不能欣賞舞體，因為看了裸體就聯想到性的方面，於是一種卑劣的慾念阻礙了美感。而在舞蹈上，裸體的地位甚高，與一般人想像正相反，裸體在舞蹈上毫無卑劣的意味，反能表露穿著衣服時所不能完全表露的一種人體美。整個身體是舞蹈家表情的器官，而最理想的狀態是使其完全自由解放。

註：舞蹈社例行活動於今日開始，時間改為每週一、三下午五時卅分至七時。在廣漠的人群裏，在現實層層面具的偽裝下，你的內心深處，是否也同樣感到孤獨寂寞，那種在擁擠人群中，的陌生和疏離感？

書香傳情

一次心靈真誠的接觸

書評社提供

心靈之間溝通的語言。為你找一位最忠實的朋友，書評社將於今日起至十五日在大義館印刷系舉辦書展以及書香傳情系列活動。書展期間，在書展攤位將接受書香傳情登記，為各位包裝並代送書籍。同時購買三種以上者，可享受七八折以上優待(詳情請洽書展攤位)。好書要與好友共賞，何不送本好書給好友，做一次心靈真誠的接觸？讓孤獨的心不再寂寞，書評為你傳情意。

從優生保健到愛給的恰當 從智障兒出生率遽增 專家提供預防之道

根據統計，每100個新生兒中就有2~3個智障兒童。智障問題已是我们社會既在現象，「台北市心智障礙者關懷協會」為加強社會大眾及智障兒家長瞭解有關心障問題，定於三月起假時報廣場新生南路館(新生南路二段二號)，舉辦系列演講座談會，邀請專家就醫學、法律、教育三個層面帶領您一起來認識、關心智障問題。第一場，已於三月五日舉行。從優生保健出發談如何避免智障兒的發生。講師：黃碧桃(榮總小兒科主任)、楊勉力(榮總優生保健科主任)。
第二場，三月十五日。攜手走長路——智障兒法律問題面面觀。講師：王清峰(律師、婦女救援協會理事長)。
第三場：三月二十六日。愛要給得恰當——談智障者的家庭責任。講師：胡冠璋(台北市啟智學校教務主任)。

炬光社提供

豐盛的邀宴

美工才能研習會招生

廣告設計社提供

一張創意新穎的海報或是卡片，是將文字、圖案、色彩等美工基本認識作設計變化以呈現整體之美。為了擴大全校同學對美工學習的機會，廣告設計社特別在三月二十四日至二十九日舉辦「美工才能研習會」。在會期中，我們以簡單生動的教學方式使你對美工器材有所了解，經由靈巧的筆端，俊秀的方格字

與活潑的自由字體紙上，藉著了解印刷原理，並經由實際操作而得到類似印刷的效果。另外，我們還要告訴你手POP的製作及美工完稿設計。現在我們已準備好這次邀宴的佳餚，你準備好要參加了嗎？那還猶豫什麼！
報名日期：3月11日~3月13日印刷

文藝天地 (14)

迎接華岡的文藝春天

文藝學社提供



三月臨幸這小城，
春的飾物堆綴着……
悠悠的流水如帶……
在石橋下打着結子的，而且
牢繫着那舊城樓的倒影的，
三月的綠色如流水……

客來小城，巷間寂靜
客來門下，銅環的輕叩如鐘
滿天飄飛的雲絮與一階落花……

——鄭愁予(客來小城)

冬天過去之後，春天就來了，尤其是在
這樣花飛三月的山城裏，春天，是特別
浪漫的——而我們就在這樣的春天裏開
學了。在這個新學期裏面，我們延續去
年的承諾，將舉辦一些文藝氣息濃郁的

當淑娟打開門準備回家時，她以為她終於可以鬆一口氣，
但是她幾乎立刻體認到她的錯誤……

那人在夜晚的巷道中攻擊曉玉，她來不及看清他的臉，一
隻手臂已經從後面抓著她，她還感到一把刀抵住她的喉嚨，
穩穩的掌握著她的生死……

「強暴」，她們都以為根本不會發生在自己身上的事，竟
然發生了！她們曾為自己獨立能幹，一切不必求人而自豪；
而現在，她們連專心看書、做事都不行！總是隨時要側耳留
心會有什麼狀況發生，害怕獨處，不敢外出，甚至終夜失眠
，不敢入睡！她們發現自己一貫的處理生活系統停滯，已經
無法再自信地應付生活！

慘遭強暴，她們羞於向家人朋友道出實情，也害怕報警求
援。她們不相信這是事實，只想把一切忘掉，但，忘不了！
希望加害人立刻遭受法律制裁，但，家人會怎麼想？朋友會
怎麼想？警察和法官會相信嗎？一切會不會是我自己咎由自
取？因此她們遲遲不敢提出訴訟。在不期然中，形成一種錯
誤模式——加害人仍然逍遙法外，一再犯下強暴惡行！

強暴，所有性犯罪中最普遍也最不可預料的外傷事件，由
於它是不可預見的危機情況，因此受害者無法處理，以致受
害後會難以承受而行為反應失常。

強暴之所以不同於一般的罪行，其道理在於強暴犯掠奪一
個女子私有而無法彌補的貞操，另外更奪走她的自信，使她

活動，以迎接華岡的文藝春天。
首先，在文藝天地裏，我們將有大幅
度的改變。上學期為大家介紹中國近代
以來的一些文藝名家後，相信大家對民
初以來中國新文學的發展有了一個大致
的概念。而在本學期中，我們則將邀請
一些著名作家，為你執筆暢談文藝創作
，或是發表他們的一些小篇幅作品。希
望你千萬不要錯過這樣的機會，仍舊在
每個星期一(除非有特殊狀況發生)打
開導報享受我們為你精心準備的文藝小
點。

在文藝門診室方面，上學期我們一直
努力在申請設置，現在終於在大典郵局
門外掛牌開業了。只要你有任何關於文
藝創作或欣賞方面的問題，歡迎你投入

最後，我們仍然要叮嚀的是，五月中
的文藝週是今年的壓軸大戲，除了有座
談會、書展、成果展及文藝獎頒獎典禮
之外，還有一些有趣的小比賽等其他精
采活動，希望屆時大家共襄盛舉，一起
享用豐盛的文藝大餐！

冬天過去之後，春天就來了，尤其是在
這樣花飛三月的山城裏，春天，是特別
浪漫的——而我們就在這樣的季節裏選
進，邂逅詩意，邂逅文藝的春天，或者
，也邂逅年輕的夢……

必須為強暴者的罪行付出自責的代價，無法面對生活，然而
却錯不在她！

強暴，每年都在不同的角落殘酷的發生。性暴力帶給女性
身心嚴重殘害，使女性名譽、自尊受損，難有挽回的機會。
即使受害者堅持提出告訴，也必須在訴訟程序中不斷面對律
師、法官的再三盤問，不斷回憶受害經過，造成受害者有被
「二次強暴」的感受。

今天，要了解強暴及強暴所帶來的危機，必須先體認我們
是生活在不完美的社會中的事實。如果我們的社會是自由、
平等的社會，那麼女性應該和男性一樣在深夜外出的自由
，有免於性暴力威脅的恐懼。然而，現實並非如此。因此社
會必須負起事前預防教育及事後制裁犯罪者的責任。社會
的每一份子，請停止對被害人的一切質疑及責備，讓我們用
愛和關懷來支持被害人走出陰影，迎向生活。

現代婦女基金會提醒每一位女性，如果不幸遭受強暴，被
害人一定要設法：
(1)盡快到一處安全的地方。
(2)不要更衣或毀壞身上衣服。
(3)不要沐浴、洗手、刷牙或上廁所。
(4)立刻到醫院接受檢查。

被害人應通知可以信賴的朋友或家人，或者打電話到婦女
護衛中心求援五〇六一三〇五九。

中友盃的回顧

拾回我的最愛

源春李A一械機 / 文 供提會友中

在去年十二月一
日從華夏導報中，
我無意中看到了「
中友盃賽」的消
息，想到又有機會
回到母校的球場上
，追著那小白兔(即
排球)上，跳躍於
球場上，心裏一股
興奮的感覺湧上心
頭，最後決定報名
排球比賽，重回我
的最愛。

比賽那兩天，天
空一片蔚藍，陽光
依舊如此耀眼，台
中的天氣仍是如此
宜人，真是打球的
好天氣！比賽終於
在緊張的賽程
開始了，十幾所大
學院在緊湊的賽程
排定中，展開單淘
汰制的比賽規則，因
此每一場球賽都必
須謹慎。這次本校
中友會所排出的比
賽陣容為五男二女
，我們順利地連勝
兩場，分別擊敗東
海與成大，晉級爭
奪冠軍。次日，
文大與清華之戰，
在萬眾矚目之下展
開一場激烈的拼鬥
，雙方你來我往，
互有千秋，而我們
發揮了華岡的精神
，不畏艱難，奮戰
到底，秉持華岡「
中友人」的信念，
以三比一擊退清大
冠軍的頭銜。
這次的榮譽，不
僅是大家辛勞的成
果，還要歸功於會
長的後勤支援！茶
水和午餐，使我們
有精神和體力來應
付每一場比賽，雖
然油聲的鼓掌聲與
加油聲，卻提高了
每位球員的士氣；
令人感動的是，她
陪我們在大太陽底
下站了兩天，皮膚
都曬黑了。我想，此
次比賽，球員充滿
活力的表現及團隊
精神，正是中友人的
精神象徵吧！
中友會即日起招
新，歡迎尚未加入
的同學，報名地點
：大恩館聯合社辦

僑生 英語演講賽

本月十六日截止報名

(本報訊)為慶祝八十年青年節，僑
務委員會、中國廣播公司及華僑救國聯
合總會，聯合舉辦僑生國、英語演講比賽。
本校僑生均可參加，報名地點在台北
市濟南路二段廿八號四樓僑聯總會，至
三月十六日截止報名。
比賽分為國語、英語兩組。內容佔40
%，音調30%，儀態20%，時間10%。
得獎同學將發給銀杯、銀盾、銀牌、
及獎金，並請各校酌予獎勵。

260 公車運量統計調查 需要同學共同合作

問卷填妥後請於十三日前繳回

生活福利委員會

今年的花季，為平時就風景怡人的陽明山，吸引更多的人潮。換言之，平時很擠的260公車更擠了；通車的同學更需「早」出「晚」歸，花費更多的時間在上學途中。

學生活動中心生活福利委員會自二月廿一日起，即與陽明山站保持密切聯繫，期望能將同學輸送至欲往之目的地。然而在早晨仰德大道以及中山北路塞車的影響下，效果不甚理想；而且由於運量多寡難以掌握，使得同學們「要坐，沒車；不坐，車一堆」，因此決定做「運量統計」來促使260公車

260公車運量統計表

範	例	一週	二週	三週	四週	五週	六週
上學	7:00 7:30 (AM) 華岡↓ 中山市場	6:30 7:00 (AM) 台北車站 華岡					
放學	5:00 5:30 (P) 中山市場 華岡↓	12:00 12:30 北電分處					
備註	山下課						

運輸工作更順利。格如後，請寫明：1. 搭車時間；2. 起迄站名。例如：上午七時半華岡→中山市場（山下課）。或上午六時半→七時半台北車站→華岡。我們深信在您的合作下，定可較有效解決260行的問題。

▲填妥後，請於三月十三日下午三時前，投至活動中心生福委之問卷回郵箱中。

我是個很怕孤獨的人，雖然有時一個人聽著音樂，看著書，想些事情是件挺愉快的事，只是在內心深處，它清楚的告訴我：我需要朋友，知心的！

從不知道自己是那麼的愛笑、愛哭，想想，自己實在像個瘋子，但我喜歡這樣的感覺。「人不痴狂枉少年」，或許就是這份痴、這份狂，讓我無悔的走過大一一學期吧！

喜歡抬頭看著天空，不管白天、晚上；喜歡看到滿樹綻放的櫻花；喜歡聽賴英里的長笛之愛；總覺得那種感覺好好，好似他們都在對我微笑，畢竟，那是自己的想像，但當我看到那群穿著綠衣服露微笑的愛暉人時，冥冥中就結下了這份緣，直到現在，我珍惜著！

記得玫瑰問過這樣的問題：「我懷疑自己是在『服務』嗎？」而當時大哥回答說：「很多老伙伴走了很多期後發覺自己是在不斷的成长。」回想山29這期，一連串的聚會、集訓、電影表演……，自己突然驚覺到，我學會了對自己負責。或許這是19歲的我該值得高興的吧！

大學是學術傳播、匯集之所，其性質應是一個獨立、自由，創發的現代學府？還是悲憤地、懷古地受制於權威、政黨，使其缺乏自主性、批判性呢？

一個成熟的社會有賴於人民的覺醒，知識份子在此負有啓迪民智的責任。

山胞等問題，無論在那一

我深愛過

華岡愛暉社招新

辛勤準備了一學期只為有個圓滿的出隊，台東，一個讓你依戀捨不得的地方，或許是那滿天星斗的夜空，或許是那巍峨雄峙的山巒，但不能否認的，是那群有著一雙明亮眼睛臉上充滿稚氣的孩童，看到他們，完全忘了那已疲倦的眼皮，只想將自己最真誠的愛給他們，當聖潔告訴我：「姊姊，不知道為什麼我好喜歡你。」我愣住了，只是順手將她抱起，我不知該怎樣表達內心的感動。

在回家的路途上，以一種很平和的心情在心底默默向台東說拜拜，正是當大伙依序下車時，那種由吵雜至沈寂的情境竟如同我的心情，當時腦海裡不斷浮現大伙的神情，好令人不捨，只是天下沒有不散的筵席，我這樣告訴自己。

常想到一個大學生該過怎樣的生活？在我內心深處，我歡呼著，因為我尋到自己的夢！愛暉，我的愛，永遠執著不悔的愛！

華岡愛暉社招新，攤位位於大義印刷系前，歡迎有興趣者前往報名，至本月十三日止。

大學中的服務隊在何處？

慈安社提供

大學正是一個有負啟民智之歷史使命的地方。如此，大學設立的目的很清楚：在增進人民的福祉；知識份子應站在人民的一方，亦是為自己爭取福祉。

大專學生服務隊乃在於密切與社會聯繫而服務於社會。

邀

同濟社提供

有一天，慣性地想搜尋過往的回憶，翻開層層疊疊的信件、卡片和照片，再次細細地咀嚼，再次淺淺地品嚐，再次如往昔跌入那份深情。或許是害怕自己將那顆單純的赤子之心忘得太快，而刻意安排自己這份定期作業吧！

一直想有個機會告訴所有知道或不知道的人們：曾經在年輕的時候，我深深地愛過；愛伙伴間窩心的互動、歡愉的默契，愛伙伴間相互扶持純純的愛。

在這段歲月中，我做過無數讓自己悔恨、惋惜的事，但我始終不曾後悔過擁有伙伴的那段日子。如果你願意，你也可以擁有這所有的一切……

華岡同濟社即日起至十八日止，在大

社團負責人
領心藝絨專
術術板輯
(本報訊)本校學生輔導中心贈送該中心出版的一適向廿一世紀健康美好社會心理衛生藝術板輯專輯第二輯(每一社團一本。凡尚未領取該專輯之社團，請社長速至課外組領取。該項專輯內容包括八個單元：(一)我的未來不是夢。(二)了解自我。(三)人生週期之延伸。(四)讀書樂。(五)明心會太遲。(六)寧靜致遠。(七)信心與愛心。(八)邁向廿一世紀之健康美好社會。