

華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊 第四六六〇號

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：特四〇七、四六二

發行	張長
社長	林彩
副社長	黃李
主編	吳吳
編輯	張張
美編	貴福
美編	淑淑
美編	雲雲

全國青年期刊比賽

課外組受理初審收件

比賽類型分雜誌型及報紙型

(本報訊)由救國團及教育部合辦的「八二年全國青年期刊比賽」，即日起至三月廿日在課外組顧老師處受理校內初審收件。

比賽類型及組別分：1.雜誌型：又分綜合性期刊類、學術性期刊類、縣市期刊類。2.報紙型：又分綜合性期刊類、學術性期刊類、縣市期刊類。

評審標準為：雜誌型—內容佔50%、版面設計佔30%、印刷佔20%。報紙型—內容佔50%、版面設計佔40%、標題佔10%。

獎勵方面：綜合性期刊類：錄取優等獎三名，每名獎金壹萬元；甲等獎三名，每名獎金伍仟元。學術性期刊類：錄取優等獎三名，每名獎金壹萬元；甲等獎三名，每名獎金伍仟元。縣市期刊類：錄取優等獎三名，每名獎金壹仟元；甲等獎三名，每名獎金伍佰元。報紙型：錄取優等獎三名，每名獎金捌仟元；甲等獎三名，每名獎金肆仟元。以上各項獎金均按八十二年四月至八十二年三月出版順序裝訂成二份，裝訂亦列入美工評比。

海兩農交

峽岸豐業流團
甄選團員
會委託本校農學院
青年農業交流團團

球場。
金賽盃讀唇賽、青又清對抗賽、首屆搞笑比賽：分別八、九、十日中午十二時十分在社辦。

社慶晚會：十日晚六時在大忠館新雅餐廳。
另，八日至十日在大典二樓門口設有愛暉親朋友好留言板。

衛生署舉辦
研究室
計畫申請 研習
(本報訊)行政院衛生署明日(八日)上午八時分至十一時八十分在愛國堂路100號該署大禮堂，舉辦「研究中心/研究室計畫申請研習會」，歡迎有興趣者前往聆聽。

明日起舉行
社慶活動，於本月七日至十日展開。活動時地如下：
球賽：七日下午一時廿分在大孝排球賽場。

本校二、三年級有興趣之僑生(未曾參加該研習者)，九日前至僑輔室報名。應徵者請帶：
(本報訊)應徵主任孟今、明日在行籃、排球比賽；選手們於今日下午一時參加開幕式。

本院法律系同學及校友考十六人，乙等司法官有校友許兆慶、陳盈錦、章京文考；丙等法院書記官有畢業校友黃英彥、陳瑞陽、黃厚誠、卜美君及法律四江琦玉、陳小華、魏建財、楊景露、彭雅慈、王志宏、蘇哲男、楊郁馨、常毓生等十三人考上。

夜
法律學社
合辦大露營
(本報訊)夜間部中文、法律學社將於三月廿八、廿九日舉行二天一夜的聯合大露營。地點是在風光明媚的坪林合歡營地，參加資格為兩系一、二、三年級社員。即日起展開熱烈報名。

本校有18位老師獲獎
(本報訊)行政院國科會八十一學年度第二期研究獎勵費獲獎名單已核定，本校計有十八位教師獲獎，名單如下：
甲種：每人每年獎勵十四萬四千元。
獲獎教師為哲學系李志夫、文學系朱鳳玉、史學系陳立文、方志強、韓桂華、物理系吳憲敏、化學系潘子輝、劉清揚、兒研所俞敏鈞、土產系盧光輝、化工系系璜桂、紡織系邢文瀾、國企所林彩梅、國貿系林克敬、新聞系胡幼偉、藝研所梁錦越、西藥系朱象泰。

法律學術週系列活動
下週一起陸續展開
(本報訊)法律學社自下週一(八日)起至十二日，舉辦法律學術週的活動，項目如下：
綜合書展：八日至十二日在興中堂。
學術座談會：九日下午三時廿分，題目是「從新內閣」(本報訊)八十一
年司法人員暨軍法官特考已放榜，共計錄取乙等司法官、公設辯護人、法醫師、軍法官及丙等法院書記官、監所管理員等三百二十人。

本月月底截止收件
(本報訊)中國書法教育推廣協會舉辦全國書法比賽，內容以有關振興中華文化復興之佳句、先賢格言、詩詞為範圍，本月底截止收件(郵戳為憑)，收件地點：北市忠孝東路一段85號14樓之4該會吳文慈秘書收。

至善青年社服務隊
舉辦民主法治育樂營
(本報訊)至善青年社服務隊今、明日前往台北縣石門鄉石門國中，舉辦民主法治育樂營，由周博裕老師擔任領隊。此次出隊的目的除了服務社會，使隊員獲得成長外，並獲得健康的生活態度。營隊課程內容有民主法治遊戲、網印、烤肉、繡帶與包裝、大地遊戲等。同時，為擴大服務之範圍，營隊並邀請本校法律服務中心成員，合併出隊進行鄉里服務。

女模特兒
(本報訊)家政系全體造型設計展徵模特兒，歡迎相貌清秀、身高160公分以上女同學報名。意者速於十日前

徵求義工
(本報訊)台北萬大路天主堂快樂兒童中心徵課輔班、社區活動、媽媽教室義工，歡迎關心兒童的同學參與，有意者請電三〇五八四六五洽余小姐，三月十五日截止。

跳蚤市場激老鬧
(本報訊)學生會福利部急徵跳蚤市場老鬧，意者速於三月十日前至大雅地下室該部登記攤位。

將基本資料投於家政三塗委接收。

更正
(本報訊)本報昨日第一版頭條「八十學年度第一學期成績不及格退學人數增加」，應為「八十一學年度第一學期成績不及格退學人數增加」，特此更正。

空手道社明日
上午十時在大仁408室，召開校友會。

愛暉社不服
期今日出隊，社員中午十二時廿分在社辦集合。

愛暉社慶活動
球賽：七日下午一時廿分在大孝排球賽場。

甄選團員
會委託本校農學院
青年農業交流團團

抗癌的飲食 美容的必需品 蔬菜的重要性

蔬菜的攝取能夠左右一個人的壽命，這不算是危言聳聽之事。本篇文章的宗旨並非徹底的鼓吹素食主義，而是最大限度地強調出蔬菜的效用。到底蔬菜在飲食習慣中扮演何種舉足輕重的角色呢？以下幾點分述之：

一、蔬菜的營養

維他命——蔬菜裏的維他命，特別是被稱為維他命A的紅蘿蔔素與維他命C是很珍貴的東西。而且它含有造血的維他命B₁、B₂及含有許多的葉酸等。這些維他命與礦物質，在蔬菜之中含量最多的，是綠、黃色蔬菜（有色蔬菜）。如：花椰菜、青椒、紅蘿蔔、菠菜等。

礦物質——蔬菜含有許多的礦物質，其中鉀是所有蔬菜含量最多的礦物質（有降低血壓之功效）。鈣、鐵在綠黃色蔬菜裏最多，是國人最大的供給線。另外，錳、銅等對人體相當重要的微量元素也是以蔬菜為補給源，這些特別都含在根莖類中。如菠菜、甘藍、萵子菜等。

纖維——蔬菜一般都含有許多的纖維，這個不消化的成份可促進腸的蠕動防止便秘，同時也

食營二 / 楊淑雯

取蔬菜，則能增加穀類或魚等的蛋白質在體內利用效率提高。

二、蔬菜的效用

抗癌的飲食——萬病的發生是由於一元酸性的血液。我們人體內的各種液體（如血液、淋巴液等）都具弱鹼性，遇呈酸性傾向時，將會引致體內發生機能障礙。所謂的酸性食物是指肉類、海鮮類、蛋、酒等；鹼性食物是指水果、蔬菜、豆類、牛乳等。而蔬菜可說是鹼性食物中最具代表性的一種。我們一向容易過量攝取酸性食物，形成酸性飲食生活，但蔬菜可彌補這個缺憾，是對重趨正常的弱鹼性，有著不可沒的功効。

美容的必需品——所謂美麗，是健康、彈性皮膚、勻宜完美的曲線，三大項綜合而成。要擁有白嫩的肌膚，蔬菜中的維他命A和C可防止黑色素的形成，保持彈性皮膚，維持血液的鹼性作用，使皮膚豐潤光澤。由便秘造成的不快感和臉色不好，都是美容的大敵；而蔬菜中含的纖維素和維他命B₂，可使腸部

能預防大腸癌的發生，並運動更加旺盛以防止便秘的情形發生。

且纖維有促使腸內細菌發育的功能，能合成多量的維他命B₁₂被身體所利用。

蛋白質——在蔬菜中含量很少，但其所含的却是優良的蛋白質。因此，多攝食蔬菜，其蛋白質在體內

三、蔬菜的烹調

烹調蔬菜之時，維他命C的一半將溶於水中而損失掉。如果攝取充分的蔬菜的話，則即使損失了一半的維他命C，仍可攝取可觀的維他命C。與其對維他命C的損失耿耿於懷，倒不如注意蔬菜所具有的其他特徵，如：纖維有助於預防便秘，鉀有益於高血壓患者等等。最重要的是，每天必需攝取相當量的蔬菜。

五、水果不能用來替代蔬菜

不吃蔬菜是不行的。近來，水果的需要量急遽上升，似乎不少

不要忽略水果含有的甜味。水果之吃起來令人覺得甜美，乃是含有許多果糖及葡萄糖所使然。同量的水果及蔬菜

前者之卡路里含量總是多一一些，是故，吃多了之後，仍是會發胖的。例如，有不少人在一天之內吃下四公斤的葡萄，這就等於攝取了兩任四佰卡路里的熱量。水泉有它獨特的好處，這種好處是蔬菜所比不上的，然而蔬菜也有水果所無法替代的好處。

蔬菜是營養市場，每天每天，請別忘了食用。喜好不同，有人不喜歡紅蘿蔔，討厭芹菜，不愛吃青椒等形形色色，這是不可原諒的行為，只要肯用點心思、變個花樣，芳香四溢、營養豐富的菜餚，絕對能為你的餐桌製造出更愉快的氣氛來。

我們選購衣物時，都要考慮全身各部份的平衡來選購，蔬菜也是一樣道理。進餐時，請先將蔬菜擺在最顯眼的地方，不常吃蔬菜的人還是蠻多的，狠狠地吃它一頓吧；為健康計；為美容計；蔬菜正隨時恭候，準備為你大大效勞一番呢！



安慈過走

程瑋 / 三築建
供提社安慈

提起筆桿，竟不知該如何下筆——該告知你們踏入慈安社後的辛酸血淚？亦或是難以忘懷的甜美回憶？台東出隊地點倚山面海的景象依稀在腦海裡，碧海藍天，奇石怪異蔓延整個沙灘，巍峨高山，層層疊疊令人目不暇已，而當地村民之純樸、可親，尤其是臨走時小朋友純真的眼淚更是在我心盪漾。

在這個寒假，大家仍在享受春節後的假期，慈安社的假服隊抱著躍動的心情及滿腔的赤忱遠征台東太麻里鄉大王國中，帶國小三、六、國中一、三的音樂營，由陌生的臉孔到窺別依依不捨，一個個哭紅的眼睛或是勉強裝出的笑容令人感觸良深；短短五天，卻是花了伙伴們一學期的努力與籌畫，將所學加以致用，並本著一顆愛心去對待人、事、物；而所學習接觸到的也包羅萬象——人的溝通、環境新知、演戲、跳舞、團

康、美工字書寫及各項大型活動如營火晚會、園遊會、音樂會、皮影劇展與各種競賽、遊戲項目的計畫、籌辦、策畫、運作、協調、執行、主持；皆是難得的經驗，進入慈安社真的實現了我感到不可思議的夢想，更難能可貴的是與伙伴們同舟共濟的情感根深蒂固。以往便常聽說大學生必須修滿三大學分才算及格，其中之一便是社團，尤其是服務性社團；未接觸的人是無法體會這種種的感受，認識四面八方不同系級的俊男美女，共同學習在一個團體生活、成長，各施所長，本著一己的愛心、力量來回饋社會；但自己得到的卻是更多！

慈安社招新今日在大義、大典間攤位或社辦受理。

給妳——娟

好幾年了，我一直不懂也爬不出自我掙扎的深淵……

那一刻，也許下一刻我就把自己關起來，只淡自己就不存在了。或者世界會轉變，突然回到我那青澀童稚的幼年時代，一切都還可以從頭再來，重新開始。我可以不必擁有處境的難堪——那麼卑微甚我現在的面容！憔悴、蒼至沒有比較的能力。

是不是環境呢？或者個性導致我如此一而再，再而三掉進自我掙扎的深淵（高三那年的我，你是否還記得？如今我又在同樣的地方深陷）？好幾年了，我真的一直都不懂也爬不出來，想找人談卻不知從何談起；我親愛的乾哥和學姊總也看不見我歡顏的另一方面……

八十一學年度第二學期 獎學金申請第五次公告

課外組提供

獎學金名稱	期別	金額與名額	申請資格	附繳證件及截止日
八二〇一 永和市青年會介壽會長 大真清寒獎 秀獎助學金	學年	全國十名 三名 每名五元	凡本校二年級以上學生，設籍永和市滿六個月以上，上學年學業成績、操行均80分，體育70分以上，家境清寒，即可申請。	1.申請書(至課外組影印) 2.上學年成績單 3.學生證影本 4.里長清寒證明 5.戶口名簿影本 三月十二日前自寄至永和市得和路245號2樓，電話：九二八四〇七〇
八二〇二 世華銀行獎 學士金	學期	一〇四名 一萬元	限本校在學之僑生及殘障生，前學期學業成績、操行均在八十分以上、體育75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(加蓋註冊組章) 4.身份證或護照影印

八二〇二 台灣許姓獎 學金	學期	三千元	凡前學期學業、操行成績均在85分以上，家境清寒之許姓學生皆可申請。 (三月廿九日上午十時於許姓宗祠頒獎)	1.申請書(至課外組影印) 2.前學期成績單 3.里長出具之清寒證明(需蓋里長公印) 三月十六日前送寄台北市士林區士東路54巷11號台灣許姓宗祠收(電話：八三二四二五四)。
八二〇二 僑委會「華僑捐贈廿六項獎助學金」	學期	五千元 一萬元	凡本校僑生(含研究所)二年級以上，上學年學業平均75分、操行80分以上，未領僑委會優良僑生獎學金者，均可申請。 (各項資格詳閱課指組公佈之辦法)	1.申請書 2.前學年度成績單 3.僑生證明影本 三月十二日前交至課外組辦理

有緣

農服社盼你來相會

勞工三鄰科奇

有緣千里來相會，無緣對面手難牽。您相信緣份嗎？我相信緣份。在每一萬多人的大學聯考中，您我有緣同為華岡人，而在華岡眾多學子當中，希望您我能再一次「有緣」，因為「農服社」。

記得大一下的時候，獨自一人坐在社辦，突然跑進來一位夥伴，仔細一瞧，原來是老骨頭培哥——農服第三期的老夥伴，那時他已研三了，正在趕畢業論文，四處找人幫他做中文輸入。當時他劈頭就問：「科奇，你會倚天中文嗎？」我笑著說：「科奇，你只會「一陽指」！」培哥說：「沒關係，會就好。」就這樣便幫了培哥一點兒小忙。那時培哥說了一句話，讓我印象非常深刻。他說：「緣份這個東西真的很奇妙，七年前我加入農服時，壓根兒不會想到今日會因為農服而找到你來幫我打電腦。」我想，這真的是「有緣」吧！透過「農服」將兩個時空相差七年的人連繫在一

起，除了「有緣」，或許，七年前的培哥和當時的我，亦因為有著一顆「共同的心」——一顆充滿熱忱的心，而造就了這樣的緣份。

有緣不一定有「心」，但有「心」就一定有那一份「緣」。今日，農服廣招「有緣」人，希望您不要因為「服務」這兩個看似崇高大、遙不可及、事實上卻是在您我四周的字眼，而澆熄了您心中的熱忱抱負，而阻礙了您我之間的小緣份。在農服，有許多毫不起眼的小事，但卻因而成就了許多的「農服緣」：曾經，有人在招新報名冊上不經意地寫

下他的名字，使他與農服結緣，而影響了他的大學生涯，讓他的大學生活豐富又多采多姿；曾經，在某個下雨天，她，農服的一份子，拿著一把傘，另一個她，初上華岡的新鮮人，因華岡多變的天氣，突如其來的西北雨，而正享受著「大地的洗禮」，她走向另一個她，伸出手中的傘；她也成為農服的一份子；曾經，有人心情不好，偶然地在導報上瞥見農服的「南澳札記」，遂與農服結下不解之緣；曾經，有太多的曾經，結下不解之緣；曾經，有太多的曾經，結下不解之緣；曾經，有太多的曾經，結下不解之緣。

昨日，因為華岡，使我們有了第一次的緣份；今日，因為「農服」，希望我們能再一次的「有緣」。

您相信緣份嗎？我相信！

農服社招新：即日起至九日在大義、大典閱覽位報名。

育訓：三月九日至十一日下午五時四十分至九時，在大賢館。

陪你一起成長的南友會

誠昭賴二育體

一群來自台南地區的青年學子組成了這一個健康、綜合性、社會性、在每個人都是像一家人一樣；互相鼓勵、彼此疼惜、在這異鄉的奮鬥的學子能在這個互相扶持、相互勉勵的環境中更加充實。

學姊們說：在這個窩中，華岡的雨不再迷茫、一個人薪傳。

漫步的道路不再孤獨。——南區學友會在您身旁，陪你一起成長。

學友會快訊

本學友會為了擴大服務台南地區每一所高中畢業的學生有更豐富的生活情趣，今年度特與台南地區的「二齊會」、「新化高中校友會」聯合成立了台南地區的「南友會」。在這個天地中，不論原來的南區學友會，或原規制的二齊會以及親愛的新化高中校友會，大家不分彼此，相互協力。其宗旨乃是為來自府城的同學提供更多的服務及認識更多的朋友，而在閒暇之餘能常聯絡與彼此的照應，只因我們來自相同的地方——台南。

相信大家都希望於華岡能有一個「家」的感覺，也只有我的參與方能實現；之此，古都府城的精神才得以薪傳。

工讀機會

- (本報訊)畢服會提供下列工讀機會，意者請逕與各單位聯繫。
- 一、喜客比薩頂好店徵服務員，時薪60元起，意者請電七二一八三二三洽值班經理。
 - 二、北一、二技補大補香班徵夜間補班。
 - 三、導師一名，限日間部二年級理、工學院男生，備機車，意者請電三二四九四五一洽。
 - 四、三功成補習班徵導師，限大三、四對數理方面有興趣者，時薪七十元，意者電八一三二〇七三、八一三二一五二洽李老師。
 - 五、統一飯店徵生。
 - 六、中西餐臨時工作人員，時薪一百元，意者請電五九五一二五一轉金蘭廳、文華廳或咖啡廳。
 - 七、五光華路宵夜餐廳徵工讀生，工作時間為下午五時至九時，晚上九時至凌晨二時，可彈性排班，時薪60元，供膳，意者請電八六一五九七五洽江先生。
- 校英信一收，收信一批，現有大義、大典閱覽位，特此公告。
1. Dr-Ingr Leo Lin
2. Mr. Micheal Cheng
3. Fran Emilie Yen
4. Ms. Mee Sun
5. Monica Kuo
6. James C. T. Chen
7. Joseph Hsui
8. C. Y. Lin
9. TSAY Shing yn
10. Wan-Ting Huang
11. Grace Lee
12. Uiviau Chang
13. David Wang
14. Hsin-Lio Li
15. Kuo Shao Kuo
16. Henry Cheng
17. Dong Jun chung