

# 華夏導報

社址：中國文化學院

辦公室：八八六〇八九  
編輯部：八八六一四二轉  
電話：八八六〇八九

## 紀念何浩若將軍

### 本校成立孟吾文庫

#### 各界並設學術基金會

【本報訊】今後在孟吾堂、孟吾文庫，大家仍可聽到先父的聲音和他說過的話。這是名政論家、陸軍中將何浩若先生的公子何緯淪，四月三十日在本校孟吾堂和孟吾文庫揭幕之後，向本校公幕之後，張創辦人和各界人士致謝的話。

## 傷寒注射 即日開展

【本報訊】本校傷寒防疫注射，將於五月三日上午九時起，在大義館一樓門前接受注射。茲將各系注射時間分配如下：

九時半至十時半：印、觀、海、美、政、哲、舞各科系。  
十時至十時半：地、氣、新、建、韓、中、戲專各科系。  
十時半至十一時：史、德、法、英、化、企、俄各系。  
十一時至十一時半：戲、體、律、園、勞、畜各系。  
希各系同學，於上述時間由班代表領隊，準時到達注射場所。

【本報訊】華岡博物館所舉辦的中華民國海疆釣魚台列島文物展覽，已於四月三十日上午正式開幕。

## 卅日正式揭幕

【本報訊】華岡博物館所舉辦的中華民國海疆釣魚台列島文物展覽，已於四月三十日上午正式開幕。

該次展覽內容包括有關釣魚台歷史文獻，古今地圖，國人經營資料，藥材石從容與海產及各種岩石等。而琉球文物也在華岡博物館第十二展覽區同時展出。

以看出釣魚台列島之主權在過去、現在、以及將來都永歸於中華民國領土，不可以分割的一部份。

該展覽開放的第一天，本校創辦人張其均親自陪同貴賓參觀。前來參觀的中外人士有：于斌、袁守謙、劉安祺、湯元吉、葉翔之、薛人仰、陳慶瑜、鄭學稼、林棟、冷海東、毛松年、張式倫、林崇雄、楊家麟等數百人。

【本報訊】明日電影「綉紫」

【本報訊】明日電影「綉紫」

## 歡送畢業同學

### 有獎徵求節目

【本報訊】夜間部商學會為歡送應屆畢業同學，公開徵求精彩節目演出，獎品自百元起。

據商學會會長董仁和表示，此次聯歡晚會除聘有康樂隊表演外，為使節目內容更充實完善，特舉辦有獎徵演，凡本校同學有精

彩節目者，均可報名參加演出。詳細辦法與該會會長接洽即可。

此項聯歡晚會定於五月十五日（星期六）下午六時半起，在臺北省立護專大禮堂舉行，該會負責人表示歡迎本校同學踴躍參加。

【本報訊】慶祝本校建校九週年校慶所舉辦的攝影比賽，成績業已揭曉。

【本報訊】慶祝本校建校九週年校慶所舉辦的攝影比賽，成績業已揭曉。

## 攝影比賽 成績揭曉

【本報訊】慶祝本校建校九週年校慶所舉辦的攝影比賽，成績業已揭曉。

【本報訊】慶祝本校建校九週年校慶所舉辦的攝影比賽，成績業已揭曉。

## 首屆舞蹈聯合發表會

【本報訊】首屆舞蹈聯合發表會

【本報訊】首屆舞蹈聯合發表會

【本報訊】首屆舞蹈聯合發表會



# 家政系同學談餐廳伙食

【本報專訪】爲了解華崗人的「營養情況」，記者特地請本校家政系同學來談談今天的學生餐廳。維清同學是該系食品營養學學生，他和他同學的意見也許值得聽聽：

問：我們包伙同學，每日三餐的營養分配合理嗎？

答：不太合理。餐廳一向只注重午餐，而忽略了早晚兩餐。近代營養學家已公認早餐的重要，謂早餐影響了一天的工作效率與情緒。晚餐的營養必需維持整個夜晚到次晨，所以也是很重要的。

問：不合理的情形何在？

答：每餐蛋白質、脂肪、醣類的分配要有一定的比例。照理論言，在總熱量中，蛋白質佔百分之十至十五，脂肪佔百分之廿五，醣佔百分之五十至六十最爲適宜。就學生餐廳來看，醣類不慮缺乏，脂肪由菜中加油供給亦不成問題，蛋白質是較有問題的一項；有時一餐三菜中均富含蛋白質，如肉類、黃豆、毛豆、蛋之類。但亦有時幾乎不含蛋白質，

如僅白菜、洋菜膠、冬粉、炒麵條乾、肥肉之類。這是很不合理的現象。

問：我們的早餐如何？

答：早餐中應把白糖減少，代以蔬菜、豆類或油脂。因麵粉本身絕大部份均爲醣，僅含少量蛋白質，醣量已算足夠，又天天配白糖，不合營養之道。且長期食糖，已有許多不良後果的報導，故宜減除，而增加纖維素、維生素或蛋白質。因糖菜最好不用，因其內有防腐劑。

問：你認爲我們的蔬菜怎麼樣？

答：蔬菜以高溫快炒爲佳，而不應大鍋燙煮，以避免維生素過於破壞及保存原色。燙煮的結果，使得水溶性的維生素B、C溶於水而易損棄。維生素B可促進新陳代謝，恢復疲勞，所以是看書學生所必需的。維生素C可增強抵抗力。

問：蔬菜變化情形如何？

答：還不甚合理。菜樣最好時常改變，否則每天吃同樣菜不僅令人生厭，且易因偏食而帶來不良後果。烹飪方法也要時常改變。

問：加菜呢？

答：若是拿客飯的盈餘來加菜，當然是很好。但是若從每日的伙食費用中扣除用於加菜，則寧可平均分配來得好些。根據四月份伙食的公佈，每份伙食與早餐之早加菜金與早餐之早加菜金相等。如果把這項費用使用於早晚餐，相信伙食必可大加改善，更符合營養原則，我們的衛生

情形如何？

答：菜有時不夠新鮮，且時常發現菜中有蟲，這應列爲改善之急務。餐盤、碗筷之不潔只有請工作人員多加注意了。

問：若照這樣子講求，每日十元的伙食費是否够用？

答：若主辦人員覺得十元辦不好的人話，只好考慮稍提高伙食費了。我們是希望以營養爲原則，健康爲前提來包伙。誰也不希望自己的健康遭到損害，是嗎？

伙委們當然要盡力爲同學們服務，而他們也需要同學們的支持與合作。（本報記者）

# 書生的氣概

文天祥被俘就義時，在他的衣帶上寫着：「孔曰成仁，孟曰取義，唯其義盡，所以仁至，讀聖賢書，所學何事？而今而後，庶幾無愧。」這一段慷慨千古的文字，寫出一個讀書人應有的本色。要能做到無愧爲一個讀書人，就必須成仁取義。「仁義兩字也許有點抽象，但說簡單一點，無非是「己立立人，己達達人」罷了。我們唯有盡了做人的責任，才能享受做人的權利，也唯有成全別人，才能完成自己。

宋代哲學家邵康節病危時，程伊川去探病，希望他留幾句話作爲死別贈言，當時，他舉起兩隻手在面前比了一比，伊川不懂的問：「先生的意思是什麼呢？」他便告訴伊川說：「我們面前的路必須盡量寬大，如果窄了，連自己都不易走，何況要領導別人去走。」

一個讀書人非但要在人生的絕壁上走出路來，而且要走出一條寬大的路，讓後來的人可以安全的通過。

「讀聖賢書，所學何事？」我認爲一個真正的讀書人，應該是人性的拓荒者，爲人類開闢出一條康莊的大道。（哲學系主任吳怡 原載創新周刊）



圖配分城區及線路散疏空防院學化文國中

