

華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊
校刊 非賣品

增刊 76

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：二二八八

創	辦	人	張	其	昉
發	行	人	張	鏡	湖
社	長	鄭	嘉	武	新
副	長	袁	保	新	臻
行	編	李	福	新	臻
執	行	葉	惠	新	臻
發	行	蕭	正	清	清

學生活動中心

晚夜的弦癡 —— 動悸的魂靈——

社學文中/

癡弦——被衆多人不分青紅皂白轟轟舉起的癡弦。他的詩究竟是怎麼回事？一個人，怎能擁有這樣大的魔力呢？讓我們從他的詩——最具「癡弦味」的詩開始看吧。

癡弦的詩是現代人的「夢與證物」。他的感覺、視覺與觸覺，都是向現代出發，現代人的生活，現代人的幽默，現代人的玩藝，現代人所關心的種種，他都設法把它們吸納到他的詩裏，而且予以適切與巧妙的安排，叫人讀了非常地開心，甚至是深深的納悶與形而上的凄迷。

癡弦最成功之處，還是存於他的「豐滿的語言」。他鑄造新語彙，使它們促進詩意象的不斷蛻變，它跳躍、躲避、滾進，都是有程式，不是胡湊的。（目前偽詩很多，即是胡亂用語所致）他懂得逃避情緒、冷卻，懂得連續與分段的層層的呈露，還有他的高度機智，穩重的幽默，一句話，一個字，也都經過再三的推敲，是故他的詩令廣大讀者喜愛，當非偶然與一蹴可幾的。

余光中說癡弦的詩有種甜味，這是相當得體的形容——從「春日」到今天，甚至從「我是一句靜美的小花朵」到今天，癡弦的詩裏充滿了親切的話語，所謂文學的「真」，我們很容易從他的詩裏體驗出來。文學的真不是地理的真（比方說），不是攝影或測量，而是繪畫，是心靈力量完成的繪畫。

我的靈魂要到滄浪去
去洗洗足
去濯濯纓
去飲我的黃驃馬
去聽聽伯牙的琴聲
我的靈魂要到汨羅去
去看看我的老師屈原
問問他認不認得莎弗和但丁
再和他同吟一葉蘆葦
同食一角米粽

當然癡弦的優點不祇這些，譬如他善於運用「特殊的反語」，掌握複沓與句式的變奏，調和「存在與諷刺」的對立，以及轉換「抽象與實體」的距離與「聯想之鎖」的扭斷。只要讀者稍微留意

一下就可追尋得到。癡弦所吸收的是他北方家鄉的點滴，三十年代中國文學的純樸，當代西洋小說的形象，這些光譜和他生活的特殊趣味結合在一起。他的詩是從血液裏流淌出來的樂章。

在小小的山坡上
一群牛兒在吃草
他們吃著紅地了
他們吃著紫地了
他們吃著白地了

在靜靜的小河濱
小風車們在做夢
他們夢著北風
他們夢著西風
他們夢著南風
……

《耕雲的筆》

童趣詩選 ①

雨

華岡詩社

媽！我今天要睡了——要靠著我的媽早些睡了。聽！後面草地上，更沒有半點聲音；是我的小朋友們，都靠著他們的媽早些去睡了。聽！後面草地上，更沒有半點聲音；只是墨也是的黑！只是墨也是的黑！怕啊！野狗野狗在遠遠地叫，可不要來啊！只是那叮叮咚咚的雨，為什麼還在那裏叮叮咚咚的響？

媽！我要睡了！那不怕野狗野狗的雨，還在墨黑的草地上，叮叮咚咚的響。它為什麼不回去呢？它為什麼不靠著它的媽，早些睡呢？

媽！你為什麼笑？你說它沒有家麼？——昨天不下雨的時候，草地上全是月光，它到那裏去了呢？你說它沒有媽麼？——不是你前天說，天上的黑雲，便是它的媽麼？

媽！我要睡了！你就關上了窗，不要讓雨來打濕了我們的床。你就把我的小雨衣借給雨，不要讓雨打濕了雨的衣裳。——選自「劉半農卷」

花的生命

阿霞

花的生命非常短促，花開而後花謝。人們惜花，總希望花能終年累月的怒放，但卻苦於花的生命太短暫，人們的願望便淡淡地隨花逸去。

願望便淡淡地隨花逸去。而盼望花兒能終年盛開是人之情懷，但花不謝便是違反自然，不合自然之道。若花終年怒放，每天觀賞，那也顯得單調，難生欣賞激情，只有花謝，而結豐碩之果，新的生命才得以重現，因此花謝也只是一種新陳代謝的新姿。

人也是一樣，希望不老，更沒有不希望能長生者。雖然那樣，但我卻日復一日的老逝，最終難逃黃泉之路，這些給人的感受是悲傷、苦辣、難以忍受的事，但，若猛一回想，這也是人新陳代謝的一種過程。誰也會老而後凋逝，說不定在那裏又會有新的生命孕育延綿，而社會才得以不斷的延續發展。

花生命雖短，但只要投注全部的精神，把握住盛開的一刻完全怒放。人也是在有限的生命一天一天地愛惜著，極盡心力地活過美好的一生。

也許你覺得這不太像詩，有點像散文，却自成其韻，是的！這是新詩草創時期詩人劉半農的一首散文詩。乍讀之下，這詩似乎只是小孩在雨夜裡的自言自語，但若了解詩人寫詩的背景，將更能領悟詩語中的弦外之音。

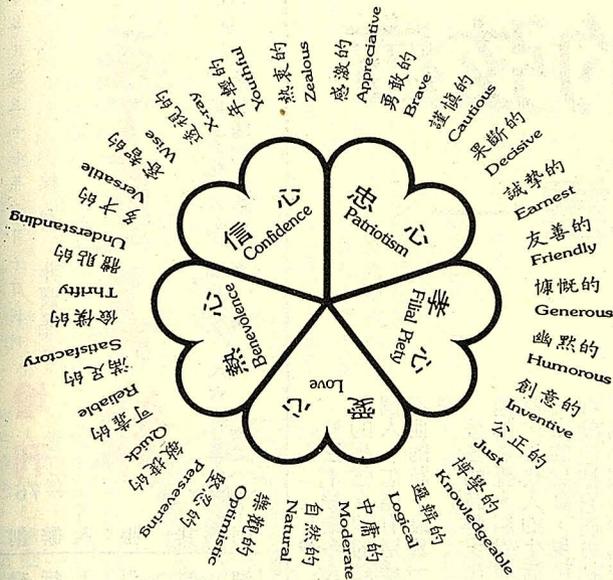
此詩寫於一九二〇年八月倫敦，當時半農約三十歲，負起他鄉的半農，可不是在雨夜裡，想起了童年，想起故鄉，以及遠離了的妻女呢？

「媽！我今天要睡了」一句小孩鄭重的告白，展開了雨夜裡的一個小小心靈世界。從小孩自己要睡，想到小朋友們都和他一樣，可以「靠著媽媽早些睡去」，想到黑夜裡叮叮咚咚的雨，它真的不怕野狗野狗嗎？為何不回去，也靠著它的媽，早些睡去？四段跳過母親的反應，直寫小孩心中的疑問與衝突，將詩境推向高潮。後來呢？也許母親不知如何回答，然小孩真正關心的，不在落井下石的答案，而是「你就把我的小雨衣借給雨，不要讓雨打濕了雨的衣裳。」多麼俏皮而又富赤情的童心啊！

「耕雲的筆」將嘗試以各種主題來展現新詩的風貌。「童趣詩選」乃指在精神上以童心為出發點，對這世間的事以異於成人價值判斷的觀點所成之詩，且讀之能湧現赤子情懷的作品。

馮定亞

做個快樂的 五心上將 Be a Happy Five-heart General



民國七十年，我決心回國定居後，在報章上面發表一篇回國多好，多年來我回國的願望總算實現了，回國後，五年來，我在國內一直推動著我內心的秘密，我的秘密就是五顆心，原來的五顆心是忠心、孝心、熱心、愛心、耐心，回國後，見我的學生，我的朋友，對自己，對朋友，甚至於對國家沒有信心，所以我把耐心換成信心，當然我仍舊堅守耐心的必要性，只是我把它看成一種意念，慢慢地，我發展出一個十分有意義而又具趣味性的五心上將，這五心上將除了基本上合英文二十六個字母，每一個字母，選出一個最具代表性的意念，一方面取其方便易記，另一方面，我更希望，不單是我中華民國同胞人人作一個快樂的五心上將，更願世界上，每一個人都是一個五心上將，愛他的國、愛他的家、愛他的人，我的五心上將加上二十六個意念，見上圖。

我把五心放在一起，再從這五心發出二十六個意念，由中心向外排開，英文字有長有短，就像發自心裡的光與熱；首先我要解釋，我為什麼用五心上將這個名稱。因為從小我最崇拜的人物就是 先總統蔣公，蔣公不但是中華民國永遠的精神領袖，也是人類歷史不朽的偉人，更是世界上最傑出的五星上將，他的一言一行都是全世界的表率，全人類的典範，但是並不是每一個人都能做個五星上將，然而我一直深信每一個人都可以做個社會上的五心上將，只要他對國盡忠，對父母盡孝，愛人如己，熱心公益多管正事，對自己對國家有信心，他就是有這五心，而我加上上將，不但取此五心與五星同音，聽起來一樣，更重要的是把一份殊榮、一份責任加進去，人人覺得自己是五心上將，人人先看重自己，人人先尊敬自己，在榮譽感下，一定會時時提醒自己，克制自己，不能作出軌或不光彩的事，為了維護這項象徵最高榮譽的大帽子，五心上將，初期或許需要勉強自己，舉個小例，本想看電影插隊的朋友，想到自己是五心上將，就不好意思插隊，乖乖排隊去，久而久之，自然很習慣地養成排隊的品德；又如本想順手亂丟垃圾的朋友，想到自己是個五心上將，就不好意思亂扔垃圾了，我們的環境自然乾淨，再順而推至各方面都一樣，如此自重而人重，人重而自重，每個人的道德標準就節節上升，我們的社會、國家自然安康富強。

五心上將的資格很簡單，因為不論職業貴賤、金錢多寡、權勢大小、學歷高低、家世顯微、外表美醜，只要願意就做得好，問問你自己是否忠於國家，是不是熱愛培育你的一輩子的國家，一個不愛自己國家的家，不知道他還會愛誰？問問你自己是否孝順父母，不管父母仍否健在，父母永遠在我們心裡，不但父母生時要及時行孝，就是父母離去，孝順仍應常存我心，因為地上的行為，仍舊要安慰父母在天之靈，俗語說：「百行孝為先」，很多公司用人也想打聽一下這個人是否孝順，一個對父母都不能善待的人，要他對別人好，對事負責是不可能的；至於愛心，我原本想訂的愛心標準是，生時愛需要我們愛的人，老人、孤兒、殘障、不如意的朋友，死時也要遺愛人間，作個快樂的器官捐贈者，後來，很多朋友建議我，因為中國人傳統幾千年來保守的觀念，一下子

可能無法接受「器官捐贈」，只要心裡贊成器官捐贈這事的，就應該是有了愛心了。熱心的標準，我只想問兩個小問題，如果傾盆大雨時，你有沒有勇氣把傘伸過去，把陌生的路人帶過街，還有，你願不願意「先」向你的鄰人打個招呼，送個微笑，如果願意，我深信你是個熱心的人。再說自己認為對自己的信心夠不夠？能不能在適當的機會，表達自己認為成熟而好的觀念，對人生有沒有有一個確定的目標？對朋友有沒有信心？對國家是否充滿信心？自己的作為是否能夠取得別人對你的信心？信心看來是五心中最難做到的一心。

有了基本的忠心、孝心、熱心、愛心、信心，現在再來談談由英文二十六個字母為首所發展出的二十六個意念，當然，因為環境的差異，時間的不同，個人背景的不同，二十六個意念會有所不同，目前我覺得最為要切的二十六個意念如下：

A (Appreciative) 感激的意念：一個人的成長，不知要受多少人培育、關懷，我覺得世上永遠沒有成功的個人，我也相信沒有一個成功的人，他敢說：「我的成功完全只靠我自己。」我們要感激的人太多太多了，一個懂得感恩的人，我也是一個容易感動的人；一個懂得感恩的人也會是個快樂的人。今年母親節，台北基督教女青年會辦了一場座談會，題目是「女性三六〇行」，由我擔任主持人，我們一共邀請了各行業中最傑出的女性代表九位，其中給我印象最深，永難忘懷的就是我們的快樂清道夫——士林區清潔隊員魏琦英女士，她一直強調不是她，而是政府帶大了五位子女，讓他們都能受高等教育，分別在輔仁、東吳，甚至留美，主要原因，就是二十年前，政府給了她一份清潔臨時工的工作，她的家庭才能有今天，她一直深深感激著政府，我不知其他的人作何感想？是不是也同樣懷有感恩的心，對人、對家、對國？

B (Brave) 勇敢的意念：勇敢是很重要的，當然不是匹夫之勇，去打架，去殺老虎，而是意志上的勇敢，明知困難仍有克服困難的勇氣，對女性而言，這個勇敢的意念更加重要，很多女性，由於長久以來在男性社會下生存，受到男性有意無意中的保護，對很多事總是畏縮不前，形成進步上很大的阻力，所以勇敢的意念不但男性重要，女性更重要。

C (Cautious) 謹慎的意念：我們常說「失敗是成功之母」，來鼓勵失敗的人不要灰心，要站起來再接再厲，成功的路上繼續邁進，失敗的原因很多，當然包括錯誤的判斷、錯誤的行為。很多的錯誤我們是可以改進。但是，也有很多的錯誤是不可逆的，也就是所謂的「一失足成千古恨」，所以，凡事謹慎而行，三思而行，避免不必要、不可回頭的错误。

D (Decisive) 果斷的意念：「優柔寡斷」的人，一定不會是一個快樂的「五心上將」，因為他沒有是非觀念。他對自己沒有信心，自己剛決定好，認為是對的，會因為他人的三言兩語而改變，而裹足不前，世界上絕對找不到兩個志完全相同的人（包括胞胎在內）。人之為人就因為有個別的差異，只要經過自己謹慎的思考後認為是對的，是有益的

(下轉第三版)

(上接第二版) 國家、社會、朋友的言行就應該勇往直前，努力去做到，果斷的意念是成功的先決條件。

E (Earnest) 誠摯的意念：人與人之間，國與國之間，最重要的就是「誠」，只要以誠相待，人與人間再厚的牆也能化開，只怕怕有些人自視太高，傲氣逼人，自以為踏在成功的雲端，傲視俗世凡夫，但是沒有誠做基礎的成功，就像雲彩是不會持久的，雲消了，他也跌下來了。

F (Friendly) 友善的意念：打開心胸，接納朋友，每個朋友都是你的老師，孔子說：「三人行必有我師」。朋友越多，老師越多；老師越多，受益越多，所以要有友善的意念，把鄰居、學生、顧客、陌生人都變成你的朋友，讓你更加成長，也幫助朋友成長，彼此扶持，在快樂中一起成長。

G (Generous) 慷慨的意念：錢財上的慷慨是好的，是善的，幫助朋友渡過難關，幫助家鄉整建家園，都該受到褒揚，然而心胸的慷慨，更讓人讚賞，「宰相肚裡能撐船」就是這個慷慨的意念，包容別人，接納別人的過失，就如同接納金錢財富一樣的喜樂。

H (Humorous) 幽默的意念：幽默是最高級的智慧，幽默不但是生活的調味品，也是摩擦社會的潤滑劑，一個適時的幽默或許可以化解一場即將引起的戰爭，人與人間的不快，常常就在一言之間，所以培養幽默的情操是十分必須的，中國人是個沒有幽默感的民族，跟外國人在一起的場合，有時一點小事，洋人會笑得前仆後仰，但是這不見得表示中國人沒有幽默，只是含蓄些，如果能夠開放些就更好，幽默不是天生的，幽默是要靠慢慢培養、領悟出來的。

I (Inventive) 創意的意念：愛迪生是人類有史以來最具創意的一位，他的故居裡面充滿各式各樣的發明物，每一件發明都經過不知多少次的挫折，有的甚至達千百次，愛迪生的偉大，愛迪生的成功，就是他永不向挫折低頭，或許，我們說我們沒有愛迪生的智慧，不可能有這麼多創意，這就錯了，創意不見得一定要發明什麼東西，創意就在每天的生活，打個比方，誰也不願去爬七樓的樓梯，人再多也是寧可等電梯，如果你換一個角度想成一個四樓加上三樓，不就很快就能爬到了嗎？把創意放在生活裡，不論是自己、對人、對家、對國，更容易做好一個快樂的五心上將。

J (Just) 公平的意念：天下每一件事都作到絕對公平，是十分難的，但是我們一定要在心裡放一個天平，凡事先秤一下，看公不公平，如果不是，就要研究研究為什麼？我們的社會是一個理性的社會，公平的事才能被接納，公平的事才能持久，公平的社會才能安和樂利。

K (Knowledgeable) 博學的意念：知識就是力量，豐厚的知識是我們生存的資本，再多的錢財，一夜之間也可能盡失，惟有知識是最安全的財富，書局很喜歡用一句話來勉勵買書者，就是「貧者因書而富，富者因書而貴」，實在是很有道理，然而知識的來源，在今天這個時代，已不只是單由書而來，所有的大眾媒體，沒有一樣不是提供不同知識的最佳來源，我們要張大眼睛，善用頭腦，吸取每一滴每一滴不同的知識，豐富我們的人生，也用我們從別人吸取來的知識，再提供出來為他人服務，我想今天大家都同意，博學的人不但是學位很高的人，學位高如博士者也不見得一定博學，充其量，只能說他在某一方面所知略深，較為專精罷了，所以千萬不要因為自己沒有高的學位而放棄做一個博學的人。

L (Logical) 邏輯的意念：凡事合乎邏輯，也就是遵守理則學，有理有則，自然站得住腳，人人講理，社會自然太平，國家自然強盛，反過來說，沒理沒則，隨心所欲，小則侵犯他人權益，大則導致社會紊亂，國家衰微。

M (Moderate) 中庸的意念：中國之所以有五千年文化，屹立至今，最主要的就是這個中庸之道，中者不偏不倚，中國人照理說是最明瞭中庸之道者，然而，今天很多人都忘了祖先所留給我們的這份豐富的遺產，行為偏激，惹事生非，失掉了做為一個中國人，最起碼應該有的中庸之道。

N (Natural) 自然的意念：凡事順其自然就是美，違反自然就是醜，只有順乎自然的事能夠持久。近來女權運動頗盛，為的是要爭取一些女性應有的權益。然而反女權運動者，就說這些女權運動者太可怕了，她們要違反自然，她們只顧出來作事，家也不管，有的連孩子也不生了。我覺得這類批評是不公平的，女性與男性一樣清楚的知道凡事要順乎自然，女性要扮演好女性的角色，愛家也愛國就像男性一樣。

O (Optimistic) 樂觀的意念：人生在世，實在十分短促，世界如此美好，要做的事實在太多太多，所以為人在世一定要有樂觀的意念，凡事以樂觀的態度來處理，積極又有正面的好效果，凡事若以悲觀的想法來看，則事事不如意，時時心灰意冷，更有甚者，悲觀是傳染病，會傳給周遭的人，慶幸的是樂觀也是傳染性的，所以我們的社會，還是樂觀者居多，我們的家園都是靠這些樂觀者，使其更加美好。

P (Persistent) 堅忍的意念：成功的人，我相信最能體會這個意念，通往成功的路上，一定要經過多少多少的「忍」，會忍的人才會出頭，會忍的人才經得起磨練，又堅又忍最後的勝利就是屬於他，我們說「小不忍則亂大謀」，人與人之間，國與國之間，都要靠這堅忍的意念來維繫，堅持自己對的信念，忍受人所不能受的，最後的果實就是甜美的。

Q (Quick) 敏捷的意念：天下最公平的莫過於上天給每一個人都是二十四小時。成功的人，把二十四小時變成四十八小時，變成二千四百小時；愚蠢的人，他的二十四小時連二十四秒的價值也沒有。善用時間，培養敏捷的意念，凡事有組織，有計劃，行起來自然方便、省時，當人生旅途走到盡頭，雖然都差不多七、八十歲，然而有的人七、八十歲等於活了十七、八歲，有的人七、八十歲却等於活了七、八百歲。

R (Reliable) 可靠的意念：從小養成可靠的意念是十分重要的，事無大小，信實最重要，要取得別人對自己的信任，更要有自己對自己的信任、對別人的信任，守信的人最受朋友尊敬，長官器重，守信的人最能成大器。

S (Satisfactory) 滿足的意念：只要把眼睛閉上一分鐘，再打開來，當你又不能再看到繁花如錦的世界，你是不是就應該很滿足了，我們有一雙美好的眼睛，我們比双目失明的朋友幸福豈止千萬倍，每一件事，我們都應以滿足的心來稱謝，知足者常樂，常樂者進取，進取者成功。

T (Thrifty) 儉樸的意念：大家都知道「由奢入奢易，由奢入儉難」，我們的社會，不只是一般求溫飽的社會，由於經濟的成果，已經是一個很富庶的社會，儉樸幾乎要成為歷史名詞了，沒有人會穿補釘的衣服，沒有人再吃蘿蔔乾配稀飯，人人不但豐衣足食而且錦衣美食，中國人儉樸的美德快要沒了，這是十分危險的。因為奢靡也是一種意念，奢靡慣的人，不但錢財上會浪費，可怕的是在時間上、在人力上也一樣浪費，對整個社會浪費、國家所造成的浪費、損失比金錢上更嚴重，所以儉樸的美德一定不能讓它消失。

U (Understanding) 體貼的意念：人與人相處，就是這點體貼的意念，常為對方著想，凡事換一個角度，也換一個角色再想想，人是情感的動物，最重視的就是彼此的 feeling (感情)，你體貼人，人家也會體貼你，處事自然容易暢順，社會自然和樂。

V (Versatile) 多才的意念：一個人要立足於多元化的社會，除了要有專業技能外，更要有多方面的才藝，一個多才多藝的人，也就容易受人歡迎，受人歡迎的也就容易成為領導人物，領導人物就更能施展其才華抱負為更多人謀福利，一個多才多藝的人就是競爭社會的生存者。

W (Wise) 睿智的意念：智慧不但是財富也是永遠的珍寶，睿智的人就是向每一個人學習的人，因為睿智的人知道自己不懂什麼，只有蠢人才認為自己什麼都懂，只有自認為不多的人才願意學習，如果覺得自己已懂得太多了自然不會去學，被淘汰的就是這些人，一個睿智的社會、國家也都一樣，就是要不斷的向別人學習，求取自己國家的進步。

X (X-ray) 透視的意念：以往在辨別真偽的時候，我們常會以開玩笑式的口吻問：「有沒有戴眼鏡看清楚？」今天社會的變化，人心的微妙，真偽之分不是單靠戴眼鏡就可以看清楚的，所以為了配合今日科技時代，就需要 X-ray 來透視了，凡事慎行，明辨是非，成功的或然率自然提高。

Y (Youthful) 年輕的意念：我們說莫大於心死，一個年紀輕輕的人，可能看去風度翩翩，倘若心已老邁腐蝕，則這種人對社會就像一隻寄生蟲。反之，有的年紀已相當大，但仍充滿活力、充滿朝氣地為社會服務，年輕的心是社會國家進步的原動力，我國是五千年歷史的大國，更應常保年輕的心才會進步，人人有朝氣、有活力，國家進步自然快速，要我們的社會好，國家強，人人都要永遠有一顆年輕的心。

Z (Zealous) 熱衷的意念：凡事熱衷才有成功的希望，熱衷就是全心全力的投入，想最好的方法，用最精簡的時間，去得到最好的結果，熱衷是從頭到尾都要熱衷，是持久性的，不是只熱幾分鐘，好的事情就值得大家一起投入，一起參與。「五心上將」是一項無上的光榮，無比的責任，讓我們一起，全國上上下下熱衷地來做個快樂的「五心上將」，願人人快樂進取，家家平安興旺，中華民國永遠康寧富強。

行止華岡

王景靈

鍾鼎毓秀的山城
偏給一幅
鳥起花開的璀璨
你的低隱眼色飛呀飛
遁入書卷的琴歌聲
天地一青，總回
故國神往的塞外與江南
在緩緩如墨華的黃昏後

鍾鼎毓秀的山城
偏給一幅
鳥起花開的璀璨
你的低隱眼色飛呀飛
遁入書卷的琴歌聲
天地一青，總回
故國神往的塞外與江南
在緩緩如墨華的黃昏後

鍾鼎毓秀的山城
偏給一幅
鳥起花開的璀璨
你的低隱眼色飛呀飛
遁入書卷的琴歌聲
天地一青，總回
故國神往的塞外與江南
在緩緩如墨華的黃昏後

《珠寶漫談》■寶石研習社 孫嘉榮



眼石

閃爍的眸子

假如您曾注意貓的眼睛，在強烈光線下瞳孔收縮的情形，那您就不難了解，什麼叫做「貓眼石」。

靈活的明亮線

寶石中有眼的現象很多，有些線條比較細，具有活動性；有些比較粗，且無活動性。決定其售價，主要根據眼的線條和寶石本身是否很稀少。

眼石現象的基本原理是寶石內有纖維形的雜質或是細孔狀的雜物，它們彼此平行排列，切磨後所得的現象是一條線。普通沒有切磨過的寶石祇要有了特殊的現象，在一個燈泡的燈光下或是太陽光下就可看得很清楚。

眼石的種類

眼石的種類很多，簡單介紹如下：
一、貓兒眼：金綠玉中有一種有眼的現象，我們中國一直叫它做貓兒眼，這和西洋的名稱可以說是完全相符。貓兒眼是眼石中的正宗，因為金綠玉本身硬度高八·五，可以磨得

很光滑；貓兒眼的眼在所有的眼石中，最細，也最活。至於臺灣所產的貓眼石，大部份是石棉貫穿臺灣玉所形成。

二、虎眼石：通常被當做貓眼石的仿製品，幾乎可以假亂真了。但就礦物學的觀點而言，仍可根據光條的出現而有區別。虎眼石是黃色、褐色，或藍色的石棉中滲透了二氧化矽而成的礦物。磨成凸面就會現出貓眼般的光輝，但並不像貓眼石的光輝會閃動很活，所以一比較價格，虎眼石就便宜多了。

三、鷹眼石：它和虎眼石一樣，也屬於同類的寶石。顏色是藍色或藍綠色的，虎眼石中也有這種顏色，唯一的分別是鷹眼石的眼是藍綠色的，虎眼石的眼是黃色的。

選購須知和鑑賞

評定貓兒眼的品質，主要是看它的眼是不是很細？眼的本身是不是直線？還要看看眼活不活？所謂活就是眼會隨著光線而轉動。此外就要看寶石本身的顏色，最好的貓兒眼的顏色是蜂蜜的顏色。當光照至右邊，右邊則出現銀白的亮線，左邊的顏色較暗；反邊，道理也相同。

另外有一點應該一提的是，假如用有眼的圓形寶石來鑲首飾，這寶石上的眼應該和那一方向平行？這在事前就應該考慮，因為無論做袖扣、別針，事先不注意，鑲好後感到方向不對，又須重做，多費周折。

拿審美的觀點來看，眼石的美不是其它的寶石所能表現的。星石雖美，是一種複雜的美。眼石的美是一種簡單樸實的美，用它做戒指，隨著手的移動，那眼的變化和寶石陰陽色的變化是眼石的特質。讀者如有興趣，不妨到市面上找廉價物美的虎眼石看一看。

奶類不僅是一種飲料，而且是營養價值最高的食品。現今研究顯示其仍有缺陷，然其豐富的營養成份，似乎沒有任何食物可以完全取代它。世界上約有八千餘種動物奶，人類通常食用的動物奶為牛奶、羊奶與駱駝奶，其中又以牛奶為最，本篇將對牛奶做一粗略淺談。

牛奶中的百分組成爲：水八十七、蛋白質三·五、脂肪三·七、醣類四·九、礦物質〇·〇七及少量維生素，但各成份百分組成則因種類、飼料、季節及是否哺乳階段而有所差異。

一、蛋白質

牛奶中蛋白質含量雖不高，但其品質優良，消化率可達百分之九十八。主要蛋白質爲酪蛋白，其餘爲乳白蛋白與乳球蛋白。酪蛋白易爲酸與酵素中的凝乳酶所凝結，而形成乳酪。乳白蛋白與乳球蛋白乃主要的乳清蛋白質，易爲熱所凝

結，此乃牛奶加熱時沈澱之原因。

二、脂肪

牛奶中的脂肪部分爲乳糜狀，而乳糜狀脂肪最易爲酵素消化，又其溶解點低亦有利於消化。牛奶中脂肪特質爲短碳鏈與飽和的脂肪酸組成，如丁酸及己酸，當黃油變壞產生臭味時即因脂肪分子放出了酸及己酸所致。

三、醣類

乳糖較不易溶於水，消化慢，但可幫助腸道製造有利的微生物以抑制腐爛性細菌生長，而牛奶中主要醣類爲乳糖。

四、礦物質

牛奶乃豐富礦物質來源，其中最重要的礦物質爲鈣質，其含量爲各類食物之冠，飲食中若牛奶缺乏或食用不足，往往會產生鈣質缺乏的疾病。又牛奶中的磷質含量亦高，大部分合成磷酸鈣懸浮於奶中，此外尚有鉀、鎂、氯、硫、鐵

【箱信養營品食】■ 社學養營品食

類奶

品食的值價養營具最

、銅、鋅、鋁、碘與其它稀少元素，而鐵含量少則是其缺點之一。

五、維生素

人類營養最重要的維生素全部含在牛奶中。其含量與牛奶的飼料有關。不過維生素D含量不多，故許多牛奶增加維生素D的補充。而核醣黃素在牛奶中的含量較其他維生素B群量高，且對熱安定的核醣黃素。

牛奶的營養如此優良，但東方人由於傳統習慣，很少有喝牛奶的習慣，以致鈣質缺乏的情況普遍，基於健康觀點應養成喝牛奶習慣（每天兩杯，一杯二百四十毫升）。然而有些人喝了牛奶常有肚子不舒服的感覺，是爲什麼呢？主要是由於缺乏乳糖酵素（嬰兒有很強的乳糖酵素，長大後某些人因遺傳關係而消失），以致喝牛奶後乳糖不經消化直

接跑到腸裡，刺激腸道，而產生拉肚子的現象。對於這些人，如能每天增加一湯匙而繼續喝牛奶，則會使乳糖酵素慢慢產生，變成可喝牛奶的狀態。

由於處理不當的牛奶很容易品質變壞，故以下提供幾點選擇法與烹調原則以供參考：

一、選擇法
鮮奶應爲乳白色或淡乳黃色而無沈澱物，有乳香味，過久時呈酸性，有凝固物而帶臭味。若將牛奶滴落於指甲上，成球形者是鮮奶；滴下立即散開者爲不鮮奶。

二、烹調法
爲避免牛奶燒焦，最好使用間接加熱法（雙層鍋，內鍋裝奶，外鍋裝水），並且最好是以搪瓷、陶器或玻璃器皿烹調，以防止金屬器皿受氧化而與牛奶發生化學變化。