

附件

# 德明校刊

中華民國六十一年六月一日 / 創刊

鄭孝榮 題

【期二十九第】

弘安林：人行發

校學科專業商明德：者版出

號六十五段一路山環區湖內市北：址校

業事化文代正：印承

〇二五四二〇三(二〇)：話電

## 創校二十九週年慶

### 和諧同奮協力圖強

#### 林校長嘉勉

二十九週年校慶，林校長特將其治校理念，透過本刊嘉勉師生，林校長的祝詞如下：

全教師生們：今天是本校創立廿九週年的校慶，本校援例舉辦了各項的慶祝活動；有大會操表演，啦啦隊競賽，以及各社團的動態與靜態的成果展示，使本校校慶活動充滿活力和歡樂，全校師生沐浴在和諧歡欣的氣氛中，渡過快樂的一天。

回顧創校二十九年來，校園內的變化很多，除新舊生的更換之外，師長的進退，行政主管的更替，令人有滄桑之嘆。在硬體設備的更新汰舊，建築大樓的矗立出現，如運動場的闢建完成，百餘

樓前廣場的興建綜合大樓，後山關建機車停放場，以及正式申請建照的現代化宿舍大樓等等，都在使德明一步步蛻變。相信在不久的三年內，德明校園又將有一個嶄新的面貌出現在全體師生的眼前。

學校能夠一直發展和茁壯，最重要的動力，就是靠全體師生的和諧同奮，而發展的結果，也是最大的受益者，也是全體師生，因此，學校要能發展，除了硬體設備的增設外，最重要的是人事的安定和諧，唯有在安定和諧之中，才能協力圖強，達到我們升格學院的目標。我們

學校雖然先天的校地面積不廣，建築物不夠宏偉，但是卻有地利之便，青山之美，帶給我們清新空氣，和幽靜的環境，生活讀書其間，真是一生一大福氣。有這樣的優越之處，足可彌補校地和建物的缺憾，我們今後最重要的工作，固然要

## 捐贈獎學金揭曉

### 校慶大會受獎勵

(本刊訊)本校本學期接受捐贈獎學金，得獎同學業經各科遴薦，校內獎學金審查會議通過，並於校慶慶祝大會頒發，茲列名單如下：

李德華先生紀念獎學金(八名)：

宋珊嘉(二貳二甲)、陳姿妙(財五乙)、張琪珮(企五甲)、翁嘉蘭(會二甲)。

魏朝光先生紀念獎學金(四名)：

李佳蕙(二會二甲)、徐步月(二財二甲)、胡文英(二資二乙)、候秋玉(資一)。

五丙)、王玉蘭(企四乙)、高雅惠(銀四乙)、李瑞玲(會三丙)、劉景萍(資三丙)。

曾企鉞先生獎學金(十二名)：

黃鈺青(二貳二甲)、陳維平(二企二甲)、張慈珊(財五甲)、呂貞瑩(資五丁)、賈怡貞(銀五甲)、黃瓊儀(銀五甲)、邱美華(資四乙)、王曉梅(資四甲)、呂美臻(會二甲)、陳燕萍(會二甲)、陳政樺(資三乙)、蕭明順(資二甲)。

韓哲夫紀念獎學金(四名)：

劉淑盈(資五丁)、徐梅枝(資四乙)、李佳樺(資三乙)、許允娟(資二乙)。

# 賀

黃文良 前校長 榮獲教育部教學績優教師獎

郭文輝 老師

本校八十三學年度服務年資屆滿受獎人員

服務年滿：

廿五年：曾松金

二十年：陳谷宗 文建友 李秀貞

十五年：黃清政 盧鎮遠 王德潔

十年：陳維華 黃惠惠 程道游 馬學鸞

蔡玉珍 王正忠 連素賢 應瑪琍

曾春葉 楊明顯 傅瑜

許瑞芳 劉崑義 蘇珣 吳文彬

徐玉美 董哲宗 王國賢 林惠雪

李壽菊 黃美玉 康榮生

方洪英 張惠卿 王寶秀 胡嘉陵

謝惠香 李秀華 歐陽繼德

## 慶祝活動熱烈開展 全校師生歡欣鼓舞

(本刊訊)本校為慶祝創校二十九週年校慶，將於十一月十一、十二兩天舉行慶祝大會、班際啦啦隊比賽及運動大會等一連串慶祝活動。

應邀參加校慶大會貴賓有：陳董事長兩傳先生、台北市議會議長陳健治先生、台北市議員林慶隆先生、內湖區長張起龍先生、西安里長謝建華先生、本校董事、校友會理事長、家長會會長等多位參與盛會。

十一月九日上午九時在日新堂舉行的慶祝大會，揭開各項慶祝活動的序幕，大會由林校長主持，他勉勵全校師生和諧同奮協力圖強。會中，林校長亦將頒發表揚服務資深教職員工及頒發捐贈獎學金予本校優秀清寒同學。

慶祝大會預定於上午十時結束，隨即舉行班際啦啦隊決賽，由資二丁等六個班進行決賽。十二日上午八時三十分在一年級同學大會操表演拉開校慶運動大會序幕，會中教職員大隊接力，將運動大會掀起最高潮。

此外日新堂有現代舞展、民歌演唱、口琴、國樂演奏及穿德明服裝展等九個社團表演，另有書法社、漫研社、慈濟社等二十二個社團舉辦靜態展。

校友會於十二日上午九時在伯南館閱覽室舉行校友大會，由理事長陳春美主持，歷屆校友多人參加，會場一片和樂氣氛，歡樂滿堂。

(又訊)十一月十二日運動大會，茲列賽程表如下，希全校師生踴躍參觀，為選手加油！

## 啦啦隊競賽 展現團隊精神

(本刊訊)本校康輔社為慶祝第二十九屆校慶與激發團隊精神，特舉辦二年級班際啦啦隊比賽。

啦啦隊初賽於十月十五日舉行，當日陽光高照，參賽同學均以炙熱的心、高昂的士氣參加，業經黃義助主任、袁紹宗組長、黃國華老師、游麗鈴老師、黃淑嬌老師

評審，錄取資二丁、資二甲、會二丙、會二甲、企二甲、銀二乙等六個班級。

十一月十一日上午十時舉辦複賽，與賽同學更卯足精神，個個精神抖擻，屆時將錄取前三名及團隊精神獎三名。各獲頒發獎金叁仟、貳仟、壹仟伍佰元、壹仟元及錦旗乙面。

## 校慶運動會 賽程表

八：三〇	開幕典禮
九：〇〇	大會操
九：一五	拔河決賽
九：二五	教職員大隊接力
九：三五	男子一百公尺預賽
九：四〇	女子一百公尺預賽
九：四〇	男子鉛球
九：四〇	女子鉛球
九：四〇	男子跳高
九：四〇	女子跳高
九：五〇	男子四百公尺
十：〇〇	女子四百公尺
十：一〇	男子四百公尺接力
十：一〇	女子四百公尺接力
十：二〇	男子二百公尺
十：二〇	女子二百公尺
十：三〇	男子二百公尺
十：三〇	女子二百公尺
十：四〇	男子四百公尺
十：四〇	女子四百公尺
十：四〇	男子四百公尺接力
十：四〇	女子四百公尺接力
十：五〇	男子八百公尺
十：五〇	女子八百公尺
十：五〇	男子八百公尺接力
十：五〇	女子八百公尺接力
十：五〇	男子一百公尺
十：五〇	女子一百公尺
十：五〇	男子一百公尺接力
十：五〇	女子一百公尺接力
十：五〇	男子大隊接力
十：五〇	女子大隊接力

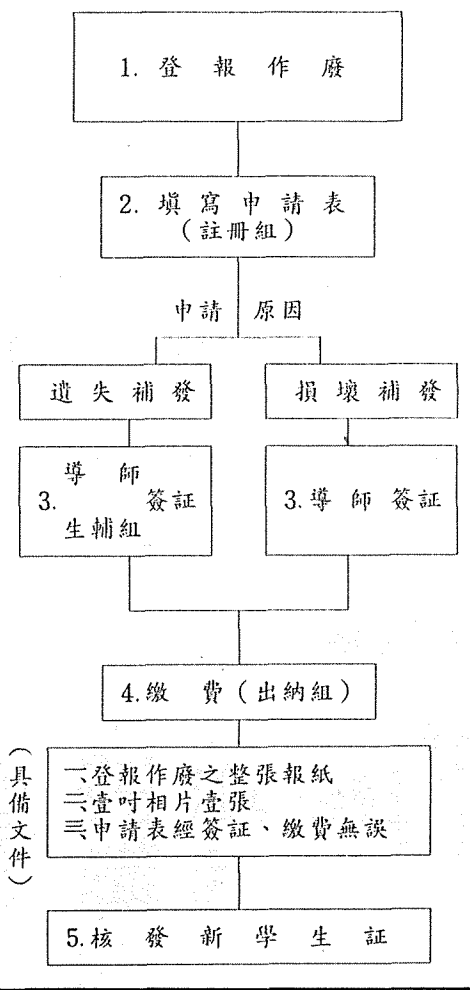
### 學生證文明件遺失補發須知

(本刊訊)遺失學生證怎麼辦?須要具備那些文件,經過那些程序才能申請補發呢?教務處為體諒同學,避免同學因為不清楚程序,而白跑好幾趟,於是公布「遺失學生證申請補發辦法」。其程序如下:

(一)先登記作廢(註明學校、班級、學號、姓名),刊登後將整張報紙攜至註冊組辦理。

(二)至承辦老師處,填寫申請表,經簽証後,至出納組(中正樓2樓)繳費,即可核發新証。

(三)申請程序圖:



### 圖書館點滴

#### 書香簡訊

(本刊訊)本校圖書館為擴充設備在八十二學年度購置中西文圖書二千四百三十二冊、錄影帶二十八卷、錄音帶二十四卷、訂閱期刊一百一十八種、報紙十一份、整理過期刊裝訂三百零二冊、裝訂剪報八大類共二十五冊。

另外,圖書館的自動化作業第一期第一階段已完成中西文圖書回湖建檔六萬五千冊,而且目前已開始校對工作。視聽資料回湖建檔預計十月中旬開始進行建檔。圖書館八十三學年度推介新版品,歡迎全校師生不吝多多給予指教。

### 新生入學輔導

#### 德明人第一課

(本刊訊)訓導處為輔導一年級同學認識本校,特於八十二年九月八日、九日辦理新生入學輔導訓練。

當天一大早,校園就熱鬧起來,見到許多家長陪同前來,一窺自己小孩未來學習殿堂。而本校服務同學也乘

持一顆熱誠的心來迎接德明新鮮人。

課程安排有認識環境、各科、處、室工作概況、導師時間,希望能幫助同學在德明的學生生涯開創人生另一里程。

### 出納事務繁雜

#### 盼同學多配合

(本刊訊)本校出納組工作繁雜,同學前住出納組領取各項補助款、獎學金、工讀助學金等務必攜帶學生證、印章於期限內領取。另要繳交重修費、學雜費等各項費用,也請同學依時間辦理,請同學多多配合。

### 生活輔導組目標

#### 聽李教官細說明

(本刊訊)本校生活輔導組自九月一日起因羅夢麟教官榮退,由李得實教官接任,李教官指出學生生活輔導是輔導工作的重點,其主要目標在幫助學生適應環境,培養學生負責守紀之美德,養成靜肅整潔

之良好生活習慣,以期發揮他個人的價值與自立精神,健全成長,堂堂正正做人,規矩矩做事成為社會的中堅,國家的棟樑。所以同學應常與生活輔導組多多接觸。

### 就輔系列活動

#### 希多報名參加

(本刊訊)就輔組本學期舉辦系列就輔演講,歡迎四、五年級同學踴躍報名參加,安排如下:

(一)10月12日 航空專業講座。

(二)10月19日 如何準備公職考試。

(三)10月23日 美姿、美儀講座。

(四)12月7日 生涯規劃講座。

(五)12月21日 導遊專業演講。

日期	週	時間	活動名稱	參加對象
11月21日	一	一五:二〇—一六:三〇	賴氏人格測驗	五專二年級
11月23日	三	一五:二〇—一六:三〇	賴氏人格測驗	五專二年級
11月25日	五	一五:二〇—一六:三〇	賴氏人格測驗	五專二年級
11月30日	三	一二:二〇—一三:二〇	心理衛生專題演講	全校同學
12月7日	三	一五:二〇—一六:三〇	談人際關係	全校同學
12月14日	三	一二:二〇—一三:二〇	談兩性情感	全校同學
12月14日	三	一二:二〇—一三:二〇	談疼惜自我	全校同學

△請向各班副班長報名。  
別錯過認識自己及成長的好機會哦!!

### 校友會陳春美當選理監事

(本刊訊)本校校友會,業經八十二年二月選舉理監事,第二屆理監事當選名單如下:

理事長:陳春美(第一屆畢)連任

副理事長:蘇明正(第一屆畢)連任,李銳(第一屆畢)連任。

常務理事:王渝生(夜第一屆畢)連任,朱永寬(夜第一屆畢)連任,李金和(夜第五屆畢)連任,印清和(第五屆畢)連任。

理事兼總幹事:張光杰(第一屆畢)連任。

理事:王敦(第一屆畢)連任,王秀明(夜第三屆畢)連任,管在章(第一屆畢)新任,張永杰(第一屆畢)連任。

監事:林叔安(第一屆畢)連任,孫立勇(第一屆畢)新任,高敏足(第十屆畢)連任,姚淑娟(第一屆畢)新任,張惠卿(夜第十六屆畢)連任,謝清松(第一屆畢)新任。

常務監事:林萬居(第一屆畢)新任。

朱純清(第一屆畢)新任,周治經(第一屆畢)連任,楊光泉(第一屆畢)新任,李煌隆(夜第八屆畢)連任,黃漢銘(第二屆畢)連任,李育川(夜第四屆畢)連任,王國川(夜第三屆畢)連任,陳寅(第二屆畢)連任,邱明森(第一屆畢)新任。

### 家長聯誼會召開 建立連繫之橋樑

(本刊訊)八十三學年度家長聯誼大會於十月二十二日假本校伯南館召開,並選出第二屆正、副會長及常務委員共二十一名,名單如下:

會長:賴正時先生。

副會長:陳清根先生,謝鈞鈞先生,翁永富先生,翁林明成先生,鍾達宏先生,黃明芳先生。

常務委員:洪清溪先生,阮仲端先生,李國平先生,曾松金先生,李仁儀先生,陳潭秋先生,楊英才先生,陳家興先生,黃興進先生,莊滿聰先生,紀坤林先生,黃光珍先生,盧旭輝先生,林慶順先生。

### 校友會獎學金 許婷婷等獲獎

(本刊訊)八十三學年度校友會獎學金業經十月十七日校友會理監事臨時會議通過,會得獎名單如下:

日間部:  
許婷婷(會五甲)、林詩芸(會四甲)、李美燕(會四丙)、郭法雲(會三甲)、范梅春(二會二甲)、范瑜君(二資二甲)。

夜間部:  
莊璐璐(會三丁)、吳淑娟(資三丙)、潘慧慧(會

(又訊)八十三學年度校友會傑出校友,經理監事推選候選人,並於十月十七日校友會理監事臨時會議決議當選,蘇校友現任柏巨股份有限公司董事長,全巨工業股份有限公司董事。熱心校友會事宜及在事業上有卓越成就的他能當選,實至名歸,希望以此為德明校友之楷模。



# 大專績優學生社團評鑑 廣告設計社榮登優等獎

(本刊訊)八十二學年度大專院校績優學生社團評鑑，課外組經過審慎考量後，選出本校八十二學年度社團評鑑甲等第一名——廣告設計社參加。當然也不負所望，贏回一項殊榮——優等獎，且聽廣研社現任社長邱淑玲同學慢慢道來參賽經過，也期許各社團能以此為楷模，為社團爭光。

當獲知參賽到要送資料評鑑，也只不過幾日光景，但本著一求真、求實、求美——的三大原則下，社員大家再著手整理資料，尤其在指導老師——吳素娥老師指導下以C-I企業識別系統，將課程融入實務操作的資料彙整，是本參賽最大贏處，而在比賽會場上對於資料擺設方面，秉持著設計理念，樹立自我風格，更贏得不少讚賞，而要吸取別人的優點，記取共同的缺失，在安排流程

## 歌聲洋溢獲讚賞 合唱團備受肯定

(本刊訊)本校合唱團在國立藝術館邀請下，於九月二十八日參加慶祝教師中外名曲演唱會，演出八段贊及山在虛無濛濛間之兩首曲目，獲得如雷之掌聲。

合唱團繼去年榮獲八十二學年度北區文武大專院校合唱比賽優等獎，本學年度除參加慶祝教師活動外，也於十一月五日參加國立國父紀念館為紀念國父一百廿九歲誕辰，舉辦八十三年愛國暨藝術歌曲合唱觀摩會，以雄壯的歌聲，唱出崇敬國父的心聲。

合唱團將於明年三月份為慶祝青年節舉辦一年級班際合唱比賽，適時校園將充滿青年氣息，到處洋溢著昂揚歌聲。

## 分亨出喜悅 華幼社獲頒獎

(本刊訊)本校華幼社為響應國際志工日，並鼓勵青年、青少年參加服務性社團，服務別人，成長自己，於十月十九日參與「快樂服務心」晚會。

本活動係由內政部、中華文化復興運動總會主辦，由快樂陽光文教基金會承辦，會中華幼社除演出帶動唱，並接受頒獎，希望藉由晚會中對長期默默付出之校園社團予以鼓勵及肯定。

華幼社同學經常參與亦舉辦各項愛心活動，希望全校同學多多支持，共同分享付出的喜悅。

## 北市國語文競賽 簡志強勇拔頭籌

(本刊訊)本校合唱團簡志強同學參加八十二年台北市國語文競賽中等學校學生朗讀組第一名，消息傳至校園，全校師生紛紛向該生道賀。

簡生在校學業成績名列前茅，且熱衷社團活動，表現優異，如去年北區文武大專院校合唱觀摩會演出以非科班出身擔任獨唱角色，與團員合作天衣無縫，贏得優等獎。亦榮獲台北市國語文競賽中等學校學生演說組第三名，今天再度參賽，終榮登第一名，該生表現足堪為德明同學之表率。

## 徵文青文學獎 比文徵

將思想化為文字  
讓心靈藉此交流  
期待您的來稿  
讓我們以文會友

一、徵文種類  
(1)小說組(三千—四千字內)  
(2)散文組(二千字內)

(3)新詩組(不限字數)  
二、活動時間  
即日起至八十三年十二月二十日止

三、投稿地點  
自由投稿：活動中心二樓校刊室  
信箱

報名投稿：二一四教室，八〇三  
一、一六

四、附註：  
(1)請以六百字稿紙書寫。  
(2)請在稿紙最後註明參加組別、班級、姓名、學號。  
(3)稿件不退稿，請自留底稿。

## 高軒蒞臨社研會

### 精闢講授受益多

(本刊訊)八十三學年度社團幹部研習會，已於九月十六日、十七日兩天在金山青年活動中心舉行，該活動在服務同學精心策畫下，課程有學者專家的講座，團隊精神的大地遊戲、翩翩起舞的土風舞、國際標準舞、各社團交流的座談等等，與會同學均表示受益良多，茲摘錄課程記錄如下。

講題：社團活動與領導統御  
主講人：陳光憲博士

社團活動是個沒有講台的教室，是課本以外的教育，可以促進智慧、增廣見聞、幫助人格成長，使團體中的每一個成員在活動中，磨練自己、實踐自己、肯定自己。

一、社團的類別：  
現今的社團大致可分為五大類：學術類、技藝類、服務類、康樂類、聯誼類。

二、社團活動的功能：  
1. 發掘人才、網羅人才、培育人才。  
2. 磨練自己、實踐自己、肯定自己。  
三、領導統御的意義：  
所謂領導，即以個人的學術力量帶領各位往成功之路。成功之路也就是共同目標。此外領導亦是一種服務、啟發與藝術。

社團活動是個沒有講台的教室，是課本以外的教育，可以促進智慧、增廣見聞、幫助人格成長，使團體中的每一個成員在活動中，磨練自己、實踐自己、肯定自己。

一、社團的類別：  
現今的社團大致可分為五大類：學術類、技藝類、服務類、康樂類、聯誼類。

二、社團活動的功能：  
1. 發掘人才、網羅人才、培育人才。  
2. 磨練自己、實踐自己、肯定自己。  
三、領導統御的意義：  
所謂領導，即以個人的學術力量帶領各位往成功之路。成功之路也就是共同目標。此外領導亦是一種服務、啟發與藝術。

二、特性：  
1. 實用性：於有需要即可製作。例：海報。  
2. 多樣性：由於時代變遷所造成的變化。  
3. 時代性：必需適合時代的現實社會。例：計開。  
4. 傳統性：由於有前人之文書創作，至古流傳至今。  
5. 前瞻性：改變合乎尊嚴性，且簡化文書製作。  
6. 引導性：可以引導禮俗思想。例：花車。

三、體類：  
1. 書信：書寫需有開頭稱謂等。  
2. 便條。  
3. 名片：上有公司職稱、電話、Add、Fax、B.B.Call等。

4. 單據：收據。  
5. 契約：雙方對於所定立的條文達成共同的目的。  
6. 公文：其中有甲方、乙方、雙方應履行的條約。例：簽呈。  
7. 規章：規範章程，物品進出社團之記錄秩序，其製作需合性合理。類似學校所定之校規。

8. 書狀。  
9. 啟示。  
10. 廣告：以達成別出心裁吸引人群之注意力。  
11. 電報。  
12. 會議文書：會議程序之擬定，會議通知單必需一週前發出，其內容須包括：出席人、列席人、會議名稱、時間、地點、出席人員或單位、列席人員或單位及連絡人，討論。

(續接第四版)

論內容或議程，且開會前需佈置會場。

(一)改正不良的姿勢：言談時不要比手畫腳。

(二)表情：①要有精神②祥和；也就

人：①守時最重要。②能夠面對時間的壓力，並逐步解決問題的就是人才。

子類在採收、運輸和貯藏過程中受黃麴菌污染產生黃麴毒素。

儘量避色，易致癌。養樂多食用應注意事項？

13.對聯。  
14.標語、題話  
15.簡帖。  
16.匾文：例：祭十二郎文。

(三)自我修飾的步驟  
①尺標評定十認知分析  
②衡量變異十追蹤原因  
③鎖定同類十客觀欣賞  
④嘗試改變十檢討感受  
⑤重新包裝十肯定自我

③坐關靜思法——可培養領悟、體認能力。  
④漸進報酬法——由良性導引信念

地：①隨時隨地善用時間、吸收知識及學習。  
②在不同點做最易的事。  
③在等車時背單字。

10.黃麴毒素所引起的肝癌可以膽鹼來預防，而膽鹼最豐富的來源：卵黃。其他食物的來源：肝臟、腦、腎、心、瘦肉、酵母、大豆、花生、碗豆、其他豆類及小麥胚芽。

5.何謂脂肪肝？  
答：造成脂肪肝的原因：喝酒過量、斷食減肥、化學污染所造成，應儘量避免。

17.慶賀文。  
18.表報：有助於行政運作。例：申請獎學金時之表格。

(四)互動：採先守後攻，多聽少講，千萬不可以自我為中心，表情先表現而話後到，避色說理及說教

⑤環境薰陶法——習俗影響行為。  
⑥環境修飾的步驟  
①尺標評定十認知分析  
②衡量變異十追蹤原因  
③鎖定同類十客觀欣賞  
④嘗試改變十檢討感受  
⑤重新包裝十肯定自我

時：①累積時間。  
②將時間做最有效的規畫。  
③時間分割法。  
例：像做考試題目有八個簡答題、四個申論題，應先瀏覽題目一遍，挑最重要最有把握的先做，但不應將時間全花在上面，應好好分配，多少每題都寫到，因為有字至少比空白還可得點分數。

11.燒烤的食物：烤集部份含有很強之突變物質易致癌。  
12.維生素A及發酵乳製品皆有抑制癌症。

6.如何預防白髮？  
答：可攝取維生素含泛酸(Pantothenic Acid)來預防。

四、各種類之文書作法  
五、文書與社團運作之關係  
六、社團的運作與協調：社團利用文書報告與校方達成協調。

七、協調的方式：  
1.文書協調：文書報告。  
2.口語協調：口頭報告(包括電話協調)。

講題：時間管理  
主講人：劉義鈞教授  
時間管理是個很生活化的觀念。將時間放在教育的投資上。用時間節制自己工作勤奮。

物：①要有制度的規範。  
②備有準時的觀念。  
③對目標做有計畫的追尋。  
④對時間用在最重要的事上。  
例：扣除一天中上課、睡覺、及一些必作的事(規律而固定的一)後剩下的時間並不多，故應積極掌握。

13.綠茶可抑制腫瘤。  
14.高脂肪(含飽和及不飽和)易致癌，每天消耗的熱量來自脂肪的應不超過30%。

7.如何預防靜脈瘤？  
答：可藉藥物或開刀來治療，如有癢狀發生請儘速就療，以免因末梢血液循環不良而引發心臟疾病。

八、協調的重要性：達成交流的目的。  
於文書製作過程中了解文書與社團工作上之重要性，了解幹部文書及協調，使社團順利進行。

(一)如何擴展  
①生產導向：需廣結善緣就像商品以小額利潤增加銷售。  
②產品導向：如何把自己優秀的一面推銷給人，但非過於自驕。  
③銷售、行銷導向：銷售以「我」為主，強迫聽眾，我講什麼、聽什麼。行銷以「客」為主，客戶需要什麼、講什麼，我們做什麼。  
④領悟學習：需做到好還要更好

講題：策略式人際關係  
主講人：賀淦華教授  
基本的人際關係  
人際關係隨著年齡層的改變而有所不同，由企業的角度來看，維持良好的人際關係需注意幾點。

事：①把時間用在最重要的事上。  
②對該做的事先妥善分配。  
例：扣除一天中上課、睡覺、及一些必作的事(規律而固定的一)後剩下的時間並不多，故應積極掌握。

15.多食纖維，減少大腸癌，美國國家癌症研究所建議：每天食物中應含有二十一三十公克纖維。不可超過35公克。  
16.如何在飲食中攝取更多的纖維呢？

8.維他命B12可治不孕症、防老人斑、性機能減退，但需注意勿超過六〇〇單位。  
9.鈣之攝取量為何？  
答：男生每天一〇〇〇毫克，女生每天一〇〇〇至一五〇〇毫克，尤其是停經後的女人一定要攝取足夠的鈣，避免骨質鬆弛。且適當的攝取量可防止血液酸化，有助健康。

講題：策略式人際關係  
主講人：賀淦華教授  
基本的人際關係  
人際關係隨著年齡層的改變而有所不同，由企業的角度來看，維持良好的人際關係需注意幾點。

(二)塑造人格的方法  
①反相兩極法——反相指180度反相，可增加可塑性。  
②異類交友法——擴大模仿對象達互補之用。

時間管理是必須從自身做起，這堂課給各位的只是一個抽象的原則，重要的是心中的進取及尊重這個時間，能夠把握住各位所能掌握的時間。  
落實的經驗——從人、地、時、物、事分析。

6.培根鹹肉①生的↓不含亞硝酸胺。  
②油炸鍋(一七〇度之高溫油炸)↓產生最高量的亞硝酸胺↓大都為蒸氣揮發性↓煙↓揮發掉。↓脂肪部份之亞硝酸胺的含量是瘦肉的二倍。

10.綠茶對人體之功效？  
答：綠茶屬未發酵茶，可抑制腫瘤生長、減少脂肪、預防肝、胃病。

11.咖啡攝取量對人體有無影響？  
答：不過量應無影響，但需注意咖啡、粉不可有烤焦(如碳烤)部份，以免引發癌細胞滋長。

# 食物與癌症

## 提醒德明人注意健康保健

(本刊訊)由課外組於十月十一日導師會議時間，安排台北醫學院醫學研究所林松洲教授講授「食物與癌症」之健康講座，深獲老師佳評，茲摘錄部份內容及老師所提出問題之回答內容，以饗向隅老師，並提醒德明人注意自己飲食健康。

(欲詳講授資料請洽課外組)  
1.香腸(火腿、乾魚、乾蝦等)與養樂多(表飛鳴)經常一起食用，可能致癌。  
2.一些海產食物(如魷魚、秋刀魚等)與含有亞硝酸鹽的食物(如火腿、香腸等)經常一起食用，

可能致癌。  
EPAE預防心血管病與腦中風：水產魚類(如秋刀魚EPA:三三三六、六gm/一〇〇克魚肉)但每日八—十gm↓鼻出血或牙齦出血，每日一、八—三、三gm↓出血時間會延長。精製EPA膠囊每日：一、八—二、七—三、三gm。

4.維生素C及維生素E在體內可抑制癌。  
5.鹹魚容易引發鼻咽癌，在幼年時代吃鹹魚，每週一次者比每月一次者，鼻咽癌罹患率高三七、三倍。

3.電燈對人體之影響？  
答：以傳統電燈或燈泡對人體最無影響，餘省電燈泡、鹵素燈應儘量避色，易致癌。

12.食用油種類對人體有無差別？  
答：因玉米成份影響，所有食用油當中以玉米油最不好，易導致疾病；椰子油將抑制男性精子產生，影響男生生殖能力應避免食用；如製造過程中花生未受感染，則可食用；大豆油、葵花油成份較穩定為較佳之食用油。