

國內郵資已付
斗六郵局
許可證
斗六字第141號

印刷品
無法投遞時請先退回

雲聲

國立雲林科技大學校刊

第65期 2000年8月1日出版

發行人: 張文雄
出版者: 國立雲林科技大學
編輯: 雲聲編輯委員會
主任委員: 侯春看
總編輯: 蔡登傳
執行編輯: 高懿貞
電話: (05) 534-2601
傳真: (05) 523-1719
校址: 640 雲林縣斗六市
大學路三段 123 號
網址: www.yuntech.edu.tw
E-mail: aax@yuntech.edu.tw

(本刊為響應環保運動採用再生紙印刷)

專題演講

題目: 危機與生機 (上)

演講者: 慈心有機農業發展基金會理念推廣
講師楊麗蘭女士

地點: 文科大樓演講廳

前言

大家都想要一個健康的身體, 飲食是很重要的, 除了飲食之外, 怎樣才能獲得健康? 其實維持心靈的平和也是很重要。心靈、環境、飲食、壓力都會影響我們身體的健康, 所以我們要談的就是什麼是健康? 如何去獲得健康? 我們的飲食又出了什麼問題?

稍有年紀的人都知道, 現代的飲食吃的比較好, 但並沒有比較健康, 因為我們的飲食習慣改變了, 再加上食物的來源都受到污染, 我們只感覺吃的比較好, 又大又便宜又漂亮, 至於這些食物是如何受到污染, 我們可能就不是很清楚。兩年前開始接觸有機農業時, 我們便開始找尋這樣的資料, 對外講座提到台灣目前每五個死亡人口, 就有一人是死於癌症, 那時就預測將來每三個死亡人口, 會有一人死因是癌症。1999年的癌症白皮書證實現已上升到每四個死亡人口中, 就有一人是死於癌症。從那樣的資料來看, 很快就會變成三或二人中, 就有一人是死於癌症, 這樣的數字是滿恐怖的; 另外一個數字提到兩年前在台灣每 18 分鐘就有一人罹患癌症, 去年提高變成每 12 分鐘, 大家想想在台

灣每小時就有五個人罹患癌症, 全球一年中大約有一千萬人罹患癌症, 而其中約會有七百萬人死亡, 且這數字還在持續上升中。我們可能會滿懷疑惑, 我們的科技比較進步, 醫學也很發達, 且大家的壽命也延長了, 而為什麼這種數據還在上升? 而且我們的健保費用, 每年都在增加中, 而在預估中有效工作的人比率會降低, 現在小孩子的抵抗力也會愈來愈差, 我們曾否思考過為何, 科技是這麼進步, 醫學這麼

發達, 診所卻是二三步一家, 醫院是愈蓋愈大, 生病想要一個病床, 卻是求不到, 為什麼健康會出這麼大的問題?

現代作物承受多少化學藥劑

我們飲食習慣的改變是一個很大的關鍵, 以前吃五穀雜糧比較多, 而現代高蛋白質的攝取, 以及耕作方式改變—大量使用農藥及化學肥料, 進而導致大環境被破壞、被污染, 這都是主要原因。依據專家報導, 癌症的發生 70% 都是和飲食有關, 其次是遺傳、壓力、生活作習, 所以我們真的要好好關心我們吃進去的食物, 它的來源到底是從那裡來, 而農藥及化學肥料到底有什麼樣的問題, 我們買的蔬果它又是如何種出來的呢?

使用農藥及化學肥料農友會是第一個受害者, 或許我們會吃到殘留, 但農友是直接接觸農藥, 他會有更嚴重的危害, 有資料顯示在台灣西部平原的農民多數身體都不是很好, 肝不好、洗腎等甚至很多癌症的



使用農藥及化學肥料農友會是第一個受害者

出現。西部公路曾有人稱之癌症公路，意思是說，沿著公路大多是農田及耕種的農民，醫生也推測這和農民接觸農藥大有關係。在這些劇毒的農藥中，種類也非常多，有殺蟲劑、殺菌劑、除草劑、生長調節劑（荷爾蒙）...等等；又由於作物常同時發生數種病蟲害，就同時噴灑很多種化學藥劑，農藥的混合使用是很嚴重的，混合之後的農藥其毒性就更強，甚至是單獨使用的數百倍到上千倍，在台灣這種情況是很常見的。

在農藥毒性的試驗中，以白老鼠為例，食用一定劑量的農藥後，牠們的頭部都長有腫瘤，現在的蝦子、魚類養殖使用大量抗生素也出現內部器官產生病變的情形。老鼠這麼小，所以很快就產生病變，我們比老鼠個體大太多了，所以沒這麼快產生問題，而這就是可怕的地方，因為我們感覺不到它的存在，當十年、二十年後，我們產生病變，但也無法舉證這和飲食有關係，而且得到癌症的年紀有愈來愈小的趨勢，這和我們的大環境受到污染，我們的食物受到污染都是有關連的。

台灣農藥問題嚴重嗎？

台灣農藥使用量年年居高不下，兩年前台灣農藥使用密度是日本的二倍，韓國的三倍，居亞洲之冠，去年中最新報導指出，我國農藥使用密度是日本、韓國的三倍，歐洲的七至二十倍，所以台灣每人每年平均分配到的農藥、化肥量是世界第一。消基會曾指出台灣農夫每隔5.5天施藥一次，每次混用4.5種農藥，農藥中毒有快、慢、深、淺之分，農藥不當的使用造



成殘留，而卻又是我們感覺不到的，這才是我們最害怕、擔憂的。我們一定看過這樣的景像，田裡雜草枯黃一片，這就是使用除草劑，我們特別提到它，是因為它含有劇毒。在前年，有一位越南畸形小嬰兒來台灣整形，為什麼小孩子會變成那樣？其實在越南有很多這樣的小孩。在越戰期間，美軍為了迫使越共無所遁形，用飛機灑下大量的落葉劑，這就是除草劑的一種，這類的農藥是有劇毒的。當它滲入地下水到河川，污染食用水源後，越戰停止至今已二十多年了，當地的婦女雖不直接參與越戰，可是後來飲用了這樣的水源導致生出畸形的後代，這樣的例子在越南不勝枚舉，這點可看出化學毒性不是如我們想像中的單純，而是會禍延代代子孫的。

台灣農藥使用量是非常高的，平均每人每年分擔到1.8公斤的農藥，至於化學肥料就更多了，我們平均每人每年會分擔到58.6公斤的化學肥料，這還是一年份的，如果以歲數來算的話，那數字真是驚人，在不知不覺中我們所吃的農藥和化學肥料已經是世界第一了。

清洗、烹煮能解決農藥殘留問題嗎？

農藥分兩大類：(一)系統型農藥：水溶性農藥。噴灑後，植物會從根部或葉面將農藥吸入，隨著水分流動遍布整株植物（故稱為「系統型」農藥），變成含毒植物，昆蟲吃了任一部分，便中毒死亡。所以此類農藥雖可溶於水，但因它已吸入植物體內，所以很難完全去除。(二)觸殺型農藥：脂溶性農藥。噴灑後，能有效的黏附在植物葉面，昆蟲一觸及，便中毒死亡。因其黏附力強，又不溶於水，所以要用水清洗乾淨很不容易，當進入我們的體內，也就不容易隨著水份排出人體外，所以更容易累積在我們內臟之中。雖然能用「蔬果清潔劑」洗掉一部分，但有「二次污染」的疑慮，一不小心，又吃進了清潔劑。所以農藥的殘留，是很難完全洗淨的。

其實施放農藥只是為了殺蟲，但卻只有1%到我們所想要除去的蟲類體內，其他45%會掉在植物上面，而54%都散布在空氣、土壤、水中，我們為了這1%的效果，卻讓99%的後果由我們自己來承擔，值得嗎？



漂亮蔬果隱含著不少的危機

化學肥料對健康有不良影響嗎？

化學肥料本身不會對人體直接產生危險，但是蔬菜在生長過程中被強迫吸收過量的養份，雖然植株外觀碩大、青翠美麗，其實是營養不均衡的虛胖，也使蔬菜本身對病蟲害的抵抗力變弱，相對的須施用更多量的農藥。

另外，許多葉菜類如菠菜、小白菜常因施氮肥過量，至蔬菜體內含高濃度的硝酸鹽，吃進我們身體，經消化系統，變成亞硝酸，再進入胃腸和氨基酸結合，轉變成亞硝胺，這是醫學界證明會引起癌症及導致畸胎的物質，是胃腸癌的主因之一。它亦會破壞人體的紅血球，造成細胞機能老化的現象。所以化學肥料也有對人體不好的影響。

化學肥料會破壞環境嗎？

地球經過億萬年功夫，才孕育出適合人類生存的環境，例如形成一公分的表土，需要近千年光陰。可是我們如果不善加保護，千萬年成果，可能毀於一旦，且將造成難以復原之苦果。

化學肥料是一種石化產品，石化工業容易污染環境，化學肥料因為便宜，所以農民常會過量使用，且因它效果非常好，只需一些些，植物就會生長的很好，但過量使用是會導致土壤酸鹼失衡。土壤酸化後，微生物死亡，蚯蚓也死亡，結果土壤就變硬。為了強迫作物生長，只得加重施肥，直到有一天，就再也種不出作物了！

大量使用化肥當它滲進地下水到河川、湖泊，會導致河川優養化，而使藻類大量繁殖，就會使水中生物不易生存，進而導致水質惡化，所以在台灣的水質有愈來愈多的問題，這和我們環境被破壞有關。（待續）（本刊整理）

AQ 逆境管理

「英雄是在遇到無法抵抗的逆境時，能找到勇氣，繼續奮鬥、堅持下去的人。」克理司多夫，李維如是說。

為什麼有些人擁有眾人欽羨的家世、體格強健，但終其一生繳了白卷？為什麼又有一些人，沒有背景，沒有資源，體弱多病卻達成不可置信的成就？答案是 AQ 管理。

AQ, Adversity Quotient, 是逆境商數。它是回應逆境的理想、態度與方法。

也許你的 IQ 很高，但是你的 AQ 很低，你依舊只是一個想要追求夢想的人，而不是一個實踐理想的人。

我們認為挫折本身並不重要，重要的是面對挫折的心態和行動。在生活裡，你可看到三種典型的 AQ 人物：放棄者、半途而廢者、及攀登者。

放棄者得過且過，少有雄心壯志，也沒有動機去工作，相對地也不會要求品質的好壞，只要交差了事就好。他們沒有創意，也沒有心思認真工作。

半途而廢者感覺自己已努力付出一陣子，於是開始享受物質生活，讓自己活在一種安定的生活中。他們害怕改變，因為改變代表不舒適、不習慣。半途而廢者創造了舒適的牢獄。他們有滿意的工作和極高的待遇，但是學習成長、創造發揮的動力已經不復存在。半途而廢者的工作態度是，只要安份的守住飯碗就好了。半途而廢者只求安穩，只有在威脅減低到最小的時，才敢採取小小的改變。

攀登者覺得自己有生命的使命要達成。他們覺得人生就是要不斷的突破、超越自己。他們對遠大的目標抱持著強烈的信心，對自己的作為充滿熱情。攀登者難免有挫折，甚至覺得寂寞難過而質疑自己的奮鬥。然而，當攀登者休息加油後，尋回生命的動力時，他們將再度出發。

對攀登者而言成長和終生學習是他們的一輩子的功課與使命。他們不利益、頭銜或職位而滿足，不斷的在工作上力求進步與突破。在職場上，攀登者有遠見也有遠景，他們是他人的啟發者也是領導者。

AQ 高的人不輕言放棄，有驚人的挫折忍耐力及行動力。他們具有以下共同的特性：

一、認為個人頭頂一片天，全力以赴是達成目標的關鍵因素。

二、不會過度自責而感到無能，卻勇於檢討自己的缺失，力求改進。

三、不會讓單一挫折事件影響到其他的生活層面。

四、看開而不看破，接納逆境是生活的一部份，終將成為過去，自己會完成目標。

我們每一個人的職場生活都是一個挑戰逆境的故事。參與 AQ 的學習之旅，將使你不再陷入無助、無望的陷阱。AQ 的提升使你看待生命中威脅事件為挑戰，從挑戰中超越自我。提升 AQ，也就提升生產力。

放一隻跳蚤在箱子內，再將一面透明玻璃蓋在箱子上。跳蚤會想跳出箱子外。跳蚤奮力一跳，撞到玻璃後當然很痛。這時跳蚤會再跳一次，但牠仍然撞玻璃。跳蚤不信邪，明明覺得沒有什麼東西擋住，怎麼會被彈回來，還摔得那麼淒慘！牠再拿出看家本領，奮力一跳。下場是更加慘不忍睹。又經過多次的嘗試後，跳蚤終於放棄，覺得自己無論再做什麼都不可能跳離箱子。結果就算人們將玻璃拿開，跳蚤也不會再試著跳出箱子。

在工作中，你是否被那看不見但又存在的「透明玻璃」所困住？前美國伯克萊大學校長田長霖，就曾遭遇過和跳蚤相似的處境。他以「玻璃天花板」來描述東方人在美國向上攀爬時，環境所施加的「無形限制」。

田長霖在獲選為伯克萊校長前，他已有多次碰撞「玻璃天花板」的痛苦。在白人的職場裏，要獲得升遷，必須不斷地衝撞種族限制：被打下去，爬上來，再次嘗試...。田長霖終於還是從二百五十八位候選人當中，脫穎而出，成為首位頂尖大學華裔校長。

當你遇到挫折時，是否會消極地逃避困

難，沈溺於喝酒、不停的看電視或其他上癮的活動，求得一時的解脫。但是，只是徒增了另一個問題，增加更多的挫敗感了吧！然而，比較積極的態度是：挫折並不表示你是個失敗者；挫折只是表示你尚未達成目標。

挫折反映出你尚有需要改善的地方，例如，改變方法或需更加努力；或者，上帝有其他的安排。挫折是一種激發你潛能的機會，再次省思目標對生命的意義。面對挫折負面的內在對話是：「我不可能成功」，「我比別人差」，「我只好放棄了」，「神棄我不顧」，「我永遠沒有機會了」。

成功者與失敗者最大的不同是面對挫折的態度。努力提升你的 AQ—逆境商數，它是回應逆境的理想、態度與方法。你的挫折終將化解，突破困難。

正視挫折的五原則：

一、每個人都會面臨挫折。沒有人一生都是一帆風順的，總會遭逢噩運。

二、每個挫折都會過去。你的挫折不會永遠存在，可是你卻能繼續生存！黎明前的黑夜是最黑暗的一刻，再堅持一下，曙光即來臨，挫折就過去了！

三、每個挫折都有轉機。挫折帶來了威脅，但也隱含了激發你潛能的機會。

四、每個挫折都會對你產生影響。即使我們不能避免挫折的發生，我們仍能控制我們面對挫折的態度，事情也將有所改變。

五、讓挫折對你產生好的影響。當你控制了自己面對挫折的態度，也就控制了挫折對你的影響。你所採取的正面態度可以使你變得更堅強，更有行動力。你的態度決定你最後的成就。

成功需要許多因素，但是失敗的原因只有一個：停止行動。AQ 的增進能讓你勇於立即行動。

如果你願意，請 e-mail 至 aqheart@yahoo.com.tw 分享你個人獨特的 AQ 經驗。(蘇倫慧 AQ DIY 20000 作者)

Oldest Carbonated Drink 最早的汽水

The oldest commercially marketed carbonated drink is Moxie, which became available in apothecaries as a medical tonic in 1876. Made by the Nerve Food Company of Lowell, Massachusetts, Moxie was first sold as a beverage in 1884. (Hires Root Beer was also introduced in 1876.)

「摩希」為最早上市的汽水，1876年成為藥劑師公認的提神劑，由麻塞諸塞州羅威爾市的諾福食品公司製造。「摩希」於1884年以飲料類銷售。(海爾沙士也是在1886年上市。)

Moxie has an odd flavor that has been described as a combination of cola, root beer, and licorice. The first version contained wintergreen as well as a bitter-sweet herb, root gential. According to those who like it, it is definitely an acquired taste.

「摩希」口味特殊，似可樂、沙士及甘草混合品。最先出品的含有冬綠樹、微甜藥草和根龍膽，為愛飲人士認為不可或缺的味道。

Moxie was also the first carbonated beverage to offer a sugar-free version. The potent brew with its distinctive orange labels is still available in Maine, where it is something of a local classic. 「摩希」亦為最早不含糖的汽水。這種濃烈釀造出的汽水隨著其鮮明的橘色商標在緬因州仍找得到，是當地珍品。

Moxie is one of the favorite drinks at Bates College in Lewiston, Maine: <http://www.bates.edu/people/studpubs/BatesStudent/articles/features20.3.html>

最受歡迎的飲料：<http://www.bates.edu/people/studpubs/BatesStudent/articles/features20.3.html>

Go to Lisbon Falls, Maine and experience Moxie Days: <http://www.whatsgoingon.com/coolest/19980710>

欲知緬因州摩希節之詳情，請點選此網址：<http://www.whatsgoingon.com/coolest/19980710>

(摘自應用外語系潘穎薇老師網站 <http://www.yuntech.edu.tw/~pan/mainfacts.htm>)

電機系

「炎炎夏日最清涼的是什麼？」「是喜訊。」「什麼喜訊？」「有人升教授了。」「誰？是誰？」「就是本系最年輕的陳一通老師呀！」「哇！那可真的是涼快到底XX檸檬茶。」言歸正傳，話說陳老師家中有兩位賢慧的女人(老媽及孩子的媽)為其打理一切，讓他無後顧之憂，專心於教學及研究，終而榮登「最年輕教授」的寶座。所以，在我們歡喜讚嘆之餘，也順道歌詠一下這兩位偉大的女性吧！(黃秀芬小姐)

企管系

一、本系89學年度即將上任之系主任—陳振燧老師。陳主任至本系服務已滿四年，不論在教學、研究、輔導及服務皆積極投入，獲得好評。新人新氣象，期盼企管系在陳主任的帶領下，更日益茁壯。

二、千禧年本系真是喜事連連，一月份在職班助理張雅珮小姐結婚、六月份本系最有身價之單身貴族陳沁怡老師作了六月新娘(附婚紗照一張)、趙琪老師於六月份順利產下一千金、另潘偉華老師將於九月份升格為爸爸，還有本系工友劉葉女士將於十一月份升格為「阿媽」，期待本系有更多的喜事出現與全校同仁分享。(程惠平小姐)

學輔中心

為推行關懷弱勢族群，期使身心障礙朋友有更多學習新知、拓展人際及生活領域的機會。除台大、中山大學，本校受國科會「跨越社會殘障的鴻溝」推動辦公室委託，協助辦理負責中區之關懷弱勢族群免費電腦研習課程，透過積極與雲林縣社會局、雲林縣青年復健協進會合作，期能提高中南部地區身心障礙者的專業能力和就業機會，營造多元化特殊教育管道。

目前，免費電腦研習課程已於7月3日起正式開班，上課地點位於本校計算機中心2F，上課時間則為每週一、三、五(PM 6:30~8:30)，計有20堂課(40小時)。共招收縣內身心障礙人士28人。

在授課老師和助教的循循教導下，學員課程參與熱烈，並都對本校承辦免費電腦研習課程、關懷弱勢族群的努力深表肯定，

教室內、外往往人數爆滿。有的學員三代同堂全家動員；甚至有一個學員每次不辭老遠的騎機車，辛苦的從沿海花了二小時的車程來上課；他們都只為珍惜這難得的學習機會。

本免費電腦課程活動預定8月16日結束，目前擬暫時辦理第一梯次，將依成效再繼續辦理。(陳柏亨老師)

電算中心

一、由本校自行研發之全國圖書期刊聯合目錄系統已上線測試，包括國家圖書館、研考會等機關、台大、清大、政大等各大學主要相關業務主管試用後，皆表肯定與興趣。

二、各單位申請電腦軟、硬體維護自五月起共計16件，申請校務資訊系統修改，本學期共計12件。

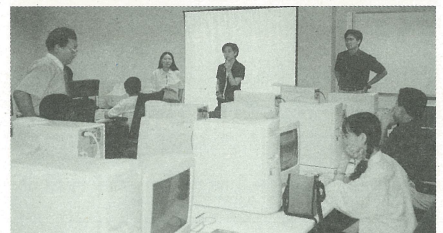
三、畢業生在郵件主機 pine 上的帳號已於7月31日刪除。

四、系統組協助處理碩士班、博士班招生各項事宜，並分別於6月8日、7月7日在網路上放榜。

五、設計學院超高速乙太網路已建置完成，此次增購之設備包括Layer3交換器及二台Layer2交換器，已於6月20日舉辦設計學院網路設備說明會。

六、第六屆縣網工作研討會已於6月22至24日於彰化舉行，本次研討會各區縣網中心提出擴大內需案、及88年度資訊教育之執行成果及未來之展望。

七、日前行政大樓光纖遭老鼠咬斷，請各單位注意鼠患之防制，以免遭受損失。(汪明珞老師)



學輔中心陳斐娟主任致詞並歡迎學員們參加本次免費電腦



余倫忠致謝
蘇菲雅婚紗