

## 餘音

### 君是東海人，當知東海事---《東海校園建築步道》讀後有感

特藏組 謝鶯興

「君自故鄉來，當知故鄉事。來日綺窗前，寒梅著花未？」一首大家耳熟能詳的詩句(唐·王維<雜詩>)。也是身處東海已屆二十年頭的人，經常會被問到的問題：你從東海來，應知東海事。趨駕前來時，景物依舊否？由於當初留校服務者，最高曾有六、七人之多，在剛畢業的前十年間，同學們經常三五成群的回校探訪師長；也幾乎年年都在學校辦同學會，藉以回味大學生活的種種。每次見面，大家所關心的話題，除了各人的事業與家庭外，往往都圍繞在學校的變化，以及師長們的更替。人始終不能留住自己想要的部份，對於東海的人事與景物，也都有轉變的太快，仍然無法忘懷學生時期的情景，不能適應時代轉變的感嘆。要如何地抓住你我共同擁有的回憶，也成爲彼此關心的焦點。

當初我們曾編製《畫說東海生活--東海漫畫選》(民國 89 年暑假)，是彙聚早期畢業紀念冊中的插圖，並商請中研所幾位校友(也正在攻讀博士學位)以在校者的角度，就那些插圖中的景物重新加以詮釋。鐘明彥、董恕明與李皇誼三人分別提出或可將這些素材重新組合，透過類似「東海遊覽圖」或「大富翁」的編排模式，將東海的著名景點逐一介紹，希望：未到過者可以「按圖索驥」的「指」遊東海，揭開東海神秘面紗，建構他們對東海的第一印象；老東海們可以「據點逐夢」的「神」回東海，使在校生活的點點滴滴如泉湧而出，能串起你我之間共同的回憶。可惜的是他們三位都在忙著各自的學業與論文，尚無暇顧及於此，以致事未能果行。

孰知我們從未透露的小小願望，二年後(91 年 5 月)，相當幸運地，因張志遠與東海大學校園解說員社資深社員們的共同努力，和貓頭鷹出版社合作的《東海校園建築步道》順利出版問世，從該書所呈現的內容裡，看到人同此心，心同此理的共通點：「身爲東海人，當知東海事」的念頭---如何將東海最好的一面，透過一條軸線，貫串起東海的各個景點，使其有系統地呈現在眾人面前，讀者可以毫無拘束地，隨時隨地的依圖導覽，享受「紙」遊東海的樂趣。我們雖曾有心栽花，可惜花尚未開；而校園解說員社的勤於任事，如今柳已成蔭，想要揭開東海原始面貌者，可以此書爲入門磚，翺遊於其中，此一作爲，可說是造福世人，不論他是東海人，或非

東海人。

《東海校園建築步道》是以約農路為軸線，起始於校門口，橫亙左右兩側的宿舍與教學區、教堂與學生作息活動區，落腳於康敦樓(校長公館)，選擇了十六個景點，著重於建築主體與其歷史背景，所建構出來的校園畫面，透過「步道導覽圖」，頗能具體而微的呈現其編纂的用心。

大概很少有人有我這種可以利用工讀的機會，在四年之中幾幾乎走遍了全校的教學區、行政區與宿舍區。當時雖處在洞天福地，卻「只緣身在此山中」，僅是矇矓矓矓地注意到：廣大舒適的草坪，春天裡男生宿舍的杜鵑花與視聽大樓羊蹄甲盛開的景色---「數大就是美」，夏季約農路、大學路兩側的鳳凰花與相思樹花開的美景，深秋銘賢堂楓香樹的轉紅，寒風颯颯中運動場黃沙四起的酷冬，以及濃霧時節，文理大道矇矓矓的燈色。渾然遺忘了以人為主體的校園，和景物共存的建築，以及歷來師長為打造東海所曾經付出的心血。

原先對於每逢週會、舞會或畢業典禮都是人車擁塞的校門口，總有為什麼不蓋大一點？周遭的空間為什麼不留多一些？以方便人車進出的疑惑，早先竟然是個沒有門的校門，當然就沒有所謂的擁不擁擠的問題。

昔日滾滾「南」流水的約農河，帶來多少東海人的理想，孰知原是日本人用來澆灌大肚山蔗田的溝圳---大社支線，也難怪初進東海之際，現今種滿牧草的牧場，本是一片廣大的甘蔗田，而蔗田中仍依稀可見到台糖小火車鐵道的軌跡；鳳凰木夾道成行，具有綠色隧道之冬暖夏涼效果的約農路，原來是在民國 62 年加以命名的，是用來紀念首任校長曾約農先生對東海的開創及貢獻。

曾經作為全校舉辦大型活動(如耶誕舞會、畢業典禮、校長宴請畢業生等)使用，上下兩層樓的碩大體育館，曾在其一隅來回走動，以協助背誦英文的地點，也因工讀的緣故，經常穿梭其間，對於它何以隱藏在大片的濕地松林，建築主體為什麼深陷地面，總覺得體育館下層的採光與通風不甚理想，誰知這是建築師刻意的利用地勢，將地基下挖，並透過植栽與斜屋頂等手法使它在視覺上變小。

至於人人稱羨的文理大道與路思義教堂，由於平日人群的來來往往，未曾留意到它們竟然是在同一軸線的動線上---東海人往來於教學、宿舍、郵局及信箱間的樞紐，分別代表著無限延伸的意象及上帝與人最接近的地方，

它們是人與建築、宗教與心靈寄託的橋梁。而路思義教堂、畢律斯鐘樓與銘賢堂的背後，又隱藏著少為人知的傳教士們奉獻、服務的熱忱和精神呢？

讀罷是書，不禁掩卷喟嘆，若有所悟的識得「廬山」真面目，方知二十年來活動於其中的東海校園，個人所認識的僅僅侷促於一隅，真的可以用「坐井窺天」這句話來形容，略知其皮毛而已矣。(按，此文部份已刊登於 91 年 6 月 15 日《東海大學校訊》第 48 期)

## 夏天談食補

志工 賴曉萱

端就時節進補的風氣來看，食補的觀念早就融入民眾的生活之中。但仔細觀察之後發現，有些觀念仍然是似是而非，不正確的。我希望將我所知道的概念，用淺顯易懂的文字表達出來。因為只要掌握到幾個大原則，並確實理解食補的基本觀念，應該就不會有太離譜的差錯。

所謂的「牽一髮而動全身」，應該是對人體各系統所下的最佳註解。人體能夠正常的運作，是靠著各種系統互相配合的結果。因此只要其中一個系統出了毛病，其它的系統必定會受到影響。這種各系統互相協調、配合的機制就是中醫所說的五行相生相剋的道理。

擁有良好的消化系統，是獲得健康長壽身體的基本條件。這是因為人體必需靠消化系統所提供的養份才能夠運作。萬一消化系統沒辦法好好地消化、吸收食物中的營養，人體中各種系統的運作功能都會下降。如果免疫系統的功能下降，人沒有足夠的免疫力，就容易生病。AIDS(後天免疫不全症候群)的患者就是這種情形。若是排泄系統的功能下降，人體的廢物不能及時排出，就會產生毒素來毒害身體的細胞，也就產生老化的現象。我們看古書中對長壽的奇人都有「色如孺子，鬚髮如漆」的共通點，原因即在此。

普通人的消化系統功能都差不多，但要如何擁有良好的消化系統？只要在飲食習慣上注意：1.不吃冰冷的食物；2.飲食定時、定量；3.避免食用刺激性強的食物；4.少吃屬性寒涼的食物。做到這四點，消化系統就能比一般人來得好。

這其中又以不吃冰冷的食物最重要，也最為大家所忽視。大家都知道，人是恆溫動物，一但有冰冷的食物進入胃裡，胃的溫度會立刻下降，胃壁的血管也會跟著收縮。這時，我們的身體就得用更多的熱能把胃的溫度平