

通訊地址：香港銅鑼灣紀利佐治街一號金堡中心 11 樓 1104 - 1105 室

萬民歡慶，舉國歡騰。

脫離了母體超過一個半世紀的香港，終於回到了祖國的懷抱。

我揭開歷史的長卷，看到了兩頁不同時代、不同色彩的畫頁，心情久久不能平伏。我彷彿走進了歷史時光的隧道，領略到歷史的真諦。這一頁是一九四二年，也就是腐敗的滿清被英國打敗後簽訂喪權辱國的南京條約，拱手把香港讓給英國的一百週年。當時，國民黨政府在「二戰」中與英美等結盟，對日本作戰。蔣介石會責令駐英大使顧維鈞向英國交涉歸還香港。但當時的英國首相邱吉爾不同意，只答應戰後再說。這個邱吉爾竟無賴地對美國大使說：要歸還香港，除非從我的屍體上踏過去。

日本投降，二戰結束。中國又陷入了國共內戰，香港問題無暇顧及；而英國人根本就不想歸還香港，事情不了了之。

歷史翻開了另一頁，跳過了四十年，也就是一九八二年。英國的鐵娘子首相戴卓爾夫人，夾在福克蘭戰爭中打敗阿根廷的餘威，到北京同鄧小平談香港的前途問題。按英方的如意算盤，中英簽訂新的條約，英國繼續租借香港；此計若不成則退而求其次，以主權換治權：香港由英國繼續管治。

鐵娘子遇上了鐵漢子，終於擦出了火花。鄧小平用明確無誤的語言告訴戴卓爾夫人：「一九九七年中國將收回香港。就是說，中國要收回的不僅是新界，而且包括香港島、九龍。」「關於主權問題，中國在這個問題上沒有迴旋餘地。」

鐵娘子想不到會碰釘子，她語帶威脅地說：中國如果宣布收回香港，將會「帶來災難性的影響」。鄧小平針鋒相對地反擊：我們將「勇敢地面對這個災難」。

戴卓爾夫人昏了。她心事重重地步出人民大會堂，在下梯級時摔了一跤。歷史無情地拍下了這個鏡頭。

一個是邱吉爾拒絕交還香港；一個是戴卓爾夫人不得不坐下來談判。這兩頁歷史的色彩對比是何等的鮮明：前者令人頹喪，後者使人感奮。無他，時代畢竟不同了。英國再不是甚麼「日不落國」，它已經淪為世界

## 歷史的必然

中文系 65 屆 梁德標

上二、三流國家；而中國也不再是任人欺侮的國家；中國人更不再是「東亞病夫」，中國在國際上舉足輕重。

從一九四二到一九八二，四十年的變遷，一言以蔽之，那就是歷史的必然。

英國的衰敗、中國的強大，加上鄧公「一國兩制」的史無前例的構想，香港人終於可以堂堂正正地、滿懷信心地向世界宣告：我們是中國的香港人。香港將繼續繁榮穩定，香港這顆東方之珠將會更璀璨。

毫無疑問：這也將是歷史的必然！

## 慶回歸嘉年華

一九九七年六月二十二日下午，我們校友會同香港四十多華僑社團一樣，為了熱烈慶祝香港回歸祖國的懷抱，在九龍旺角勞工子弟學校聯合舉行了名為「香港僑界慶回歸嘉年華」。雖然天下着毛毛雨，但絲毫不減僑界慶回歸的熱心，整個禮堂爆滿。嘉年華會除演出舞蹈「東方之珠」等文藝節目外，許多社團在場內還提供深受歡迎，別具南洋風味的小食攤檔，而我校友同「獲益出版事業有限公司」的攤檔則配合大會主題出售回歸紀念品及有益身心的書籍。末了，大會舉行了「舞林高手」所喜愛的交際舞會。慶祝會從頭到尾充分體現了香港僑界喜慶回歸的嘉年華會！

宣傳部供稿



演出後慶委會負責人同演員合影

# 親切的接見 衷心的期望

## ——首長講話摘錄

### 編者按：

一九九七年五月四日至九日，暨大、華大香港校友會應國務院港澳辦的邀請，組織了自去年以來的第二次校友會訪京團。在訪問過程中，錢偉長副主席和港澳辦，僑辦，國家教委等部門首長親切接見和宴請所有代表團的成員。我們直接聆聽了來自祖國的訊息和政策精神。這是我們校友平生從未有過的經歷。這對校友會的地位、作用和工作以及兩校的校友是莫大的鼓舞和鞭策。鼓舞和鞭策我們做好校友會的工作，為香港的持續繁榮和穩定作出貢獻。

由於篇幅所限，《會刊》只敢摘錄刊登中央首長部分的講話精神，以饜校友。



全國政協錢偉長副主席與訪京團合影

### 「要解決東西部的差距」

錢副主席雖然已是八十六歲高齡，但身體健康。他在一個多小時的會見中，面帶笑容，思路敏捷、清晰。他詳細地介紹了改革開放以來，祖國發生翻天覆地的變化。他分析了沿海地區與內陸地區的經濟發展，因地理、交通以及自然條件的差異而出現了差距。他說，我們現在有一句口號叫「要解決東西部的差距」。現在中國東部沿海的廣東、福建、浙江、江蘇、山東、河北、遼寧七個省基本上都富起來了，而對內地區的省份就要大力發展鐵路、公路交通網，發展能源工業，要大力「拉短」東西之間的差距，要「扶貧」，至公元 2000 年，扶貧地區的人民達到象沿海地區一樣的小康水平。在這個基礎上，我們的祖國就會富強起來，強大了，我們就不再給人家欺負了。我國有特色的社會主義，就是允許一部分人先富起來，然後由他們帶動大家富起來，而不要出現貧富懸殊。最後，錢副主席希望兩校校友在香港回歸祖國後，仍能繼續在自己的崗位上努力做好本份，共同為國家、為民族作出貢獻。

### 「祖國需要香港，香港需要祖國」

五月四日國務院僑辦張偉超副主任在接見訪京團時強調：暨大、華大的校友同國內別的大學的校友不同，你們回國升學是歸僑學生，跟海外有着廣泛的聯繫，這個自身的優勢和關係網是非常珍貴的。現在約有二百多萬歸僑定居香港，這對僑務工作來說，歷來發揮特殊、重要的作用。在香港，暨大、華大校友要在「一國兩制」的方針下，在保持香港的繁榮和穩定方面，作出自己的貢獻。香港和內地的關係是：「祖國需要香港，香港需要祖國這強大的後盾」。

關於投資保護問題。張副主任說，我們國家有個非常有利的條件，就是海外廣大的僑胞、華人和港澳台同胞。這是改革開放巨大的經濟力量。我們僑辦是為僑胞、華人服務的，也是為經濟建設這個中心服務的。我們通過日常工作，不斷地排難解紛，化解矛盾，還通過同地方政府溝通來保護投資者的合法權益。但是，我在這裡也應該坦率地對大家說，有些問題到現在還得不到解決。也希望大家在國內投資時，要對國內各方面的情況不斷了解。特別是我們發現有些麻煩的出現是因為投資時前期工作做得不夠細，太過簡單。親戚朋友都說得很多，說得天花亂墜，但到問題真正暴露出來時，問題就很多，合同訂得不夠細。我國經濟十幾年來的改革開放和發展，法律各方面發展得比較完備。所以，大家要特別重視這個變化的情況。我們海外投資者還不能跟不上計劃經濟走向市場經濟的變化。現在，鄉鎮之間、行政部門之間與地方政府之間的一些關係也發生轉變。所以，我們盡管跟他們講了，電報也打了，信也寫了，但問題還是得不到解決。所以，投資的前期準備工作很重要。

# 關於學歷、專業資格怎麼辦？

這是訪京團成員，特別是年青校友關心的問題。眾所周知，華僑大學畢業生，同國內其他大學畢業生一樣，學歷在香港得不到承認，比本港或英聯邦國家的大學生「矮了一大截」。香港回歸祖國後，此一情況會有改變嗎？對此，港澳辦公室趙秉欣司長講了以下三點：

一、九七年特區政府成立以後，香港的學位制度和承認學歷的政策，是特區政府自己範圍內的事，由特區政府自行決定。基本法第 136 條（註一）已有規定，應當按基本法的規定辦事。

二、香港特區政府成立後，對香港以外的國家和地區的學歷應採取一視同仁的政策，消除了殖民主義色彩和不平等現象。

三、學歷和專業資格、職業資格是有區別的。承認學歷不等於承認專業資格，更不等於承認職業資格。有關評審事宜按照基本法第 142 條（註二）辦理。

## 註一：基本法第 136 條：

香港特別行政區政府在原有教育制度的基礎上，自行制定有關教育的發展和改進的政策，包括教育體制和管理、教學語言、經費分配、考試制度、學位制度和承認學歷等政策。……

## 註二：基本法第 142 條：

香港特別行政區政府在保留原有的專業制度的基礎上，自行制定有關評審各種專業的執業資格的辦法。

在香港特別行政區成立前已取得專業和執業資格者，可依據有關規定和專業守則保留原有的資格。

香港特別行政區政府繼續承認在特別行政區成立前已承認的專業和專業團體，所承認的專業團體可自行審核和頒授專業資格。

香港特別行政區政府可根據社會發展需要並諮詢有關方面的意見，承認新的專業和專業團體。

華僑大學設立董事會，實行校長負責制。董事會由華僑、港澳同胞、歸僑等各界著名人士組成，在香港設有辦事處。

華僑大學是國家重點扶植的大學，學校按照「面向海外，面向港澳台地區，面向經濟特區和沿海開放城市」的辦學方針，本着「加強基礎，拓寬專業，重視實踐，培養能力」的原則，加強「三語」（即英語，漢語，計算機語言）教學，實行學分制深化教學改革，不斷調整專業設置和學科方向，以適應海外、港澳台社會和國內改革開放對專業人才的需求。

摘自《華僑大學》「學校概況」

華僑大學香港校友會  
一九九七年五月四日至五月九日  
訪京團成員如下：

團長：潘耿福理事長

副團長：汪瓊南監事長

郭兆石副理事長

顧問：華僑大學李紅副書記

秘書：鄭寧副理事長

團員：張華副理事長 李泉清名譽會長

張正龍 劉伯意 黎玉貞

曾祥甫 劉子榮 蔡麗斌

楊玉寶 彭曉梅 林保英

陳麗花 傅日生 賴忠賢

林小和 張義生 羅競芬

陳素蓮 李珍招

國家教委韋鈺副主任五月六日上午在接見兩校友會代表團時很高興地說：大家一齊回來是很好的，校友會裡可以聯絡感情，在大學裡建立起來的感情是非常深刻的，好多年後回憶起來還是很有意思。大家與校友之間能夠互相支持。校友不斷地回母校去，促進母校的發展，更重要的是一種精神上的支持。校友在外面的成功，對在校內的學生是很大的鼓舞，也提高學校的聲譽。精神支持可能比物質支持更好。所以，學校非常重視校友會的活動。……你們的成功，也是為華大、暨大添光彩。

在談到高等教育的改革，韋鈺副主任說：「面對 21 世紀，高校在進行課程改革，重點叫 211 項目，對 100 所高校進行建設，特別對這些高校的重點學科，能達到比較好的水平」。

他還說：國家確定了兩個戰略，一個國家興旺發展，關鍵在人材。這主要是抓兩頭：一是抓

國民素質的提高，一是抓專業人材的培養。而國民素質的提高，主要是抓普及小學教育，到公元 2000 年，百分之八十五的地方能達到普及。普及教育是非常艱巨的任務，另一方面，抓培養一批專門人材，包括各種各樣的專業人材。這不一定是高學歷，也不一定是理論人材，而是各種各樣的實用人材，全面適應國家的經濟發展。

在談到香港七月一日後實行「一國兩制」，香港下一步繁榮，除金融、航運、貿易、通訊外，還要有自己的高科技才行。星加坡也走這一條路。高科技發展的辦法是用香港的資金跟國內的科技結合起來，各有互補所長。現在香港有一所理工大學，就跟國內十七所高校搞了一個合作網。你們有很多機會幫助母校發展，資金、訊息、眼光，可以給學生講課，人生奮鬥，無一例外。成功的人都是艱苦奮鬥，對學生是很好的教育。

國家興旺發展關鍵在人材

# 校友訪京團留影



在訪問國家教委後留影



華大校領導宴請校友訪京團



在港澳辦同趙秉欣司長留影



向全國教委章鈺副主任贈送紀念品



同國務院僑辦張偉超副主任會見後留影

# 訪京團遊覽首都風光



參觀北京大學校園時留影



參觀定陵博物館後留影



在天壇廣場留影



遊覽頤和園留影



「不到長城非好漢！」

# 訪京團花絮及好人好事

羅競芬

\* 我校友會理事長潘耿福任訪京團團長，他穩重親切的風度，與另一位暨大團長李昭瑜的風趣幽默，互相照應，令訪京團洋溢親切愉快的氣氛，一連幾日與首長座談，潘團長出口成章，提問總結恰到好處，令人佩服。

\* 我校友會副理事郭兆石任訪京團副團長，他年紀輕輕，卻穩重細心，女仕們購物，他幫忙提東西，男士們找夜宵，他當領隊，見他態度認真負責，吃苦耐勞，大大帶動了團友們互相照顧、準時集合之團體精神。

\* 港澳辦小方、小向兩位同志陪同我們參觀訪問，安排周到，且笑容親切，口齒伶俐，相處數天，已和團友打成一片，成為好朋友，團友們常把「方向」兩字掛在嘴邊，每到一處，就找「方向」，說明團友對他倆信賴有加。

\* 新華社香港分社教育科技部申新卯處長，這次是第二趟陪同我們訪京，他態度誠懇，替訪京團安排行程和聯繫接待單位，照顧各方面需要，可謂關懷備至，勞苦功高。

\* 彭曉梅校友年輕活潑，能歌善舞，在聯歡宴上一曲「東方之珠」，替華大校友贏

來許多掌聲，令人印象難忘。

\* 鄭寧校友任訪京團秘書長，兼任隨團財政，見他背着沉甸甸的包，原來都是資料和筆記，可見他為校友服務精神可嘉，功勞不小。

\* 訪京團此行得到華大吳承業和李紅兩位校領導的設宴招待，大家共聚一堂，暢談學校的發展，勾起串串美好同窗生活的回憶，言語間，校領導很關心香港校友會的工作，為何會所至今尚未解決？他們鼓勵新老校友加強聯誼，緊密團結，進一步把校友會辦好。

## 訪京小記

郭兆石

這次重遊北京對比十多年前那白雲紛飛的冬天真的有了很大的改變：不是天氣，不是季節，是在社會的改變。

八三年到華大讀書是我第一次踏上中國的土地，當時看到街上差不多所有男性包括小孩都在手執香煙吞雲吐霧，但這次在北京卻看到只有少數人在餐廳裡才抽煙。

記得過去在華大學生宿舍會發生小偷因偷一條褲子而墜樓身亡事件，此事讓我想到許多問題，而在今次訪京之行，我們到十三陵門外購買紀念品時，暨大團友拿出一百元人民幣向其中一檔購買紀念品，其檔主卻用偷龍轉鳳的方法在收了一百元後拿出十元人民幣說不夠錢，要暨大團友多付錢，雙方各爭拗之際，我卻目睹另一團友也遭到別的檔主指罵給不夠錢，這會是巧合嗎？這重又勾起我去想問題，同樣是關於自己的國家的思考。

九七年六月

## 柳絮

長伸

柳絮，夏日的飄雪，你自哪裡來？又飄向何方？

初抵北京城就看見大朵小朵輕飄飄的柳絮隨風而至，仿如夏日的雪花，圍繞着我們的周圍，妳像前來歡迎我們這些與它們有相同命運的經常被國際政治風吹得東奔西跑，忽南忽北的港澳海外華僑同胞似的。舊的一批柳絮飄來又飄去；新的一批又乘風而來；一會兒，又隨風而去；一圈又一圈，一層又一層，遠遠望去整個北京城籠罩一層矇矓的白色輕紗，透過這矇矓的麗紗，映入我們眼帘的是全世界人民最關注的歷史時刻；同時，也是全中國人民一直熱切盼望和耐心等待的歷史時刻：

一九九七年七月一日

世界人民，中國人民，

港澳、海外華僑同胞們，

讓我們一起歡慶香港九七回歸祖國這一盛事！

## 重遊鯉城隨記

香港公開大學兼職講師  
外語系65級

倪國成

久別鯉城整整三十七載，今年五月因率領學生出席泉州市青年聯合會、市外事僑務辦公室和市歸僑聯合會主辦的「中外青少年迎回歸手拉手心連心聯歡會」而得以重遊，感慨萬千，欣然提筆作記。

來自美、加、韓、新、荷、菲、英、澳洲、紐、愛（爾蘭）等國家和港、台地區的師生共一百二十人，在圓滿結束對廈門二中的交流訪問後，踏上泉廈公路。

廈泉公路原是我所熟悉的——兩車相遇，總得減速、相擦而過。可是眼前的泉廈公路已是國際及的高速公路，筆直、寬敞自不待言，兩旁盡是連綿而簇新的廠房，滿眼綠化，我心裡一熱：八閩的鄉親父老改革開放經濟騰飛的事業正蓬勃發展，人民的生活正在改善，不禁從心底裡迸出一句話：福建人民是好樣的，中國人是好樣的！

終於到達歷史名城泉州了。一切事物對我來說既是既熟悉又陌生。熟悉的是充滿文化氣息的古城，陌生的是雄偉壯觀的新規劃、新建築。泉州市中旅社的年青地陪對鯉城的歷史瞭如指掌，細緻得體的

解說，博得了師生們的讚賞；各陽橋、老君岩、開元寺、阿宮古墓、海外交通史博物館……至今仍為人津津樂道。

晚上，我們來到矗立於市中心的泉州酒店參加聯歡會。泉州市提線木偶劇團、市少年宮表演隊為與會者表演的精彩歌舞、木偶劇以及香港漢基國際學校同學的二胡獨奏都為晚會增添了光彩。高水平的演奏和生動活潑的舞蹈激起一陣又一陣的熱烈掌聲和歡呼聲。享譽世界的提線木偶更是令人眼界大開。淵源流長的泉州文化藝術，由這批青少年演員的動作和眼神傳到在座每一位觀眾的心間。最後，與會的青少年手拉手熱情起舞，把晚會推上最高高潮。我身在這群青少年之中，感到一股暖流蕩漾在心中——熱情好客的泉州鄉親們，你們為中外青少年的交流作出的無私貢獻，在香港回歸祖國之際顯得更有意義。這次晚會的圓滿成功，在訪問團團員的心中留下了極為深刻的印象。來自美國金力恆（James Cunningham）在甫抵香港機場時就對我這樣說：「我一定會再到福建——到泉州和廈門。」

泉州市僑聯副主席郭景仁校友為本訪問團穿針引線：凡有利於香港和內地文化交流、有助於中外青少年間的友好往來，有益於華僑與祖國的聯係，他總是義不容辭！謹再次向他表示真摯的謝意！

特寫

## 校友會靠校友來建設

在萬眾歡騰，慶祝香港回歸這一盛事之後，我們華僑大學香港校友會又將在今年九月迎來成立十週年的喜慶日子，處在這樣大時代轉變的歷史時期，我們滿懷信心地迎接「東方之珠」更璀璨的明天。

華僑大學香港校友會成立十年來的成長歷程，同一貫熱心支持校支會工作的新、老校友的辛勤耕耘分不開的。他們同心協力，有錢出錢，有力出力；而校友會理事會也注意到了「取諸校友，用諸校友」的精神，開展有益身心，團結互助的活動，也為真正需要幫助的校友盡一點力。

隨着校友會工作的深入開展，為了使大家對校友會更有歸宿感，多年來購置會所的願望要加速實現。因此，最近向校友廣發問卷，向熱心捐資的校董聘請為新一屆校友會的榮譽會長；向事業有成，有能力的校友也發出同樣的邀請，也希望廣大校友亦能添磚加瓦，有一分熱發一分光！為校友會更好的明天作出自己的貢獻。

我們期待着在九月份出版的十週年「特刊」裡不僅有較多的「榮譽會長」或「名譽會長」為主力，更期待着涓涓細流匯大海，一百元，二百元，一千元，形成團結校友會的洪流！

校友會靠校友來建設！

理事會供稿

七月五日

### 凝聚了校友們的智慧 寫在問卷調查後

1997年是香港回歸年，正值我校友會成立十周年紀念，喜上加喜。為了迎接新時代對我們的挑戰，由潘耿福理事長部署，對校友會十年工作來個總結。

這個總結不是由校友會的某負責人寫，而是把發言權交給廣大校友，這就是問卷的由來。

問卷隨機派發給各系各班的部分（不是全部）同學，大家拿着問卷，各抒己見，給校友會各方面評分，並且憑着個人的智慧，指出校友會日後的工作目標，計劃着校友會的未來。1997年6月30日，當香港結束155年殖民統治時，我們的問卷剛好完成。

首先向支持問卷的大批校友講聲：衷心感謝！其次向大家宣佈，問卷的目的——拋磚引玉，凝聚廣大校友的智慧，搞好校友會工作的目的已經達到。進行問卷的校友在問卷完結時向潘理事長道賀：「恭喜你啊！你第四屆理事會運作正常，華大校友質素高，我們明天會更好！」以下是問卷的總結，在此向

各位匯報。

認為校友會與校友聯系很好的選擇是，全部人認為不夠，尚待進一步改善。校友們指出：1.「我們需要的是有活動能力的校友會。」「有活動能力」五個字清晰明確。2.「通過會訊告示活動，增加透明度，不要只是幾個人空忙。與其他同學會相比，幾乎不知我校友會是否存在。」3.「簡訊」是無腳聯絡員，應加強。4.內容方面，校友認為「越來越沒有資料看了。」「我們希望看到華大風貌，她給我們留下非常良好的印象。」「校內從南到北的路，是我

們一鋤一鏟幹出來的……翻閱特刊，母校風貌，不時回味，是件賞心樂事。」5.「十周年慶典應搞個生動活潑的舞台節目不要老一套。」等等，等等。

對於購買會所一事，20%認為不需要，20%無意見，60%認為需要。校友們指出，有了會所，許多工作才可以進行。在進行此事時，「抓而不緊是歷史的教訓」「要成功一定要抓緊，抓到底」。校友問：「能否協助再培訓畢業後的學生進修高學位？這對學生有益處校友會也可增加收入。進修宜安排在港進行。」對購置校友會所有功蹟者可「刻字留名」以資鼓勵。

一次問卷，為時半年，得了一個大豐收，凝聚了校友們的智慧！

華大似少林寺，環顧現時香港華僑社團的掌舵人或骨幹成員，不少是華大校友。我們在為兄弟社團鼓掌的同時，也是時候把華大香港校友會的工作推向前進。一個「有活動能力」的校友會靠我們大家共同努力，華大校友也一定會給時代一個滿意的答覆。

再次多謝大家的支持。

理事會供稿

1-7-97

### 友誼之手

血癌奪走了我的丈夫——劉瑞泰。在我喪夫悲痛，徬徨無助之際，是華大校友，伸出友誼之手，幫我渡過最痛苦、最難熬的日子。尤其是王友寶老師、潘耿福、吳白梅、朱日輝、王朝陽、朱淑嫻及外語系一群熱心的同學，破除舊習俗，在百忙中，抽空助我料理丈夫的身後事。此情此誼，我將終身難忘。最後請允許我再次向所有幫助過我們的老師同學致萬分的感謝。

外語系：蔣植枝

## 康樂部重要通知

華僑大學香港校友會成立十周年暨第五屆理監事就職聯歡晚會

地點：九龍尖沙咀新世界中心海城大酒樓宴會廳

日期：一九九七年九月十四日（星期日）

時間：下午 5:00 恭候及舞會

下午 7:15 晚會開始，文藝表演

票價：每位 220 元

1. 請向各系各班的聯絡員訂票，要求自由組合，每席 12 人。請校友們踴躍報名。

2. 希望各系各班自由組合演出文娛節目，向李玉梅報名。

查詢電話：李玉梅：28956978 彭曉梅：25170260

## 明珠光輝耀四方

中華兒女齊歡唱，  
回歸凱歌震山江。  
一國兩制意深長，  
香港榮幸作榜樣。  
港人治港好主張，  
民主精神大發揚。  
愛國愛港獻力量，  
同心同德建新港。  
豪情滿懷鬥志昂，  
展望明天信心強。  
煙花繽紛心歡暢，  
明珠光輝耀四方！

張焱華

96. 6. 13 修定

現代人講求生活健康，頭腦靈活的商人因此應時而起，製造了健康床褥、營養食品、保健器材……暫且不去討論這些產品之對健康的作用。

我生活了幾十年，總結自己所聞所見，和自身的生活體會，我認為健康之道不外是：人要接觸大自然，要能吃、能睡，要保持心襟開朗。

第一，接觸大自然，在自然界中吸取新鮮的空氣、水份和陽光。但是，現代的人們不是這樣，由於科技的發達，能建造高樓大廈，豪華住所，反而無形中把自己關起來，隔開了同大自然的接觸，為求冬暖夏涼，而大量的應用暖氣或冷氣，這些空氣未必清新。夏天出些汗有什麼關係呢？人類就是自然生物，天工造物就是巧妙，當你太熱時，會自然出汗。為什麼要反其道而抑止它呢？長期不出汗並非是一件好事，出門以車代步，活動量大大的減少了，人是動物之一，動物卻不去活動，又是違反自身的規律，長此下去，則影響了各器官的功能，怎麼不防害健康呢？

新鮮空氣，清涼的水，和早晨的陽光，對於健康是極其有益的。這些都是在大自然裡取之不盡的物資。

第二，所謂能吃，就是說包括能吃粗茶淡飯。不要挑吃，粗糙的食物往往含有豐富的天然元素，而人是需要攝取多種元素的。

第三，所謂能睡，就是說隨便什麼環境下，那怕是躺在草蓆上，木板上，紙皮上都可以入睡。人經過一天或半天的勞作，有個時間鬆懈一下，睡眠就能完全休息，對人體器官的運作有益。

第四，保持襟懷開朗很重要。人的一生無時無刻會

## 健康之道探討

康美

遇到很多矛盾，困難的環境、事業的挫折、人際關係的爭鬥，還有疾病等等，逆境常常多於順境。在惡劣的處境下，仍然能保持清醒的頭腦，冷靜的心情，而不易煩惱，則對於身心的健康必有益處。

我認為以上四點，是健康的四要素。我們常見革命前輩，他們在打游擊的年代，同時就是活躍在自然界，風裡來，雨裡去，吃的是粗糧，住的是草房，但是他們胸懷大志，心襟開朗，最後煉成好身體。鄧穎超在長征途中患肺病，經過長征卻痊愈了！很多革命前輩，經歷了艱苦的年代，身體都很健康，大家知道的，鄧公活了 93 歲，彭真活了 95 歲；還有很多八、九十歲以上的老前輩。健康之道很值得我們探討。

## 編者的話

新的「會刊」同大家見面了！從第 8 期起，我們將〈簡訊〉改版為《會刊》。版面改為大度 16 開，並且將內容方面加以充實。包括：通訊報導，會務訊息，校友動態，母校音訊，醫療保健，往事回顧，生活錦囊，來信摘錄，抒情論事，歌曲鑑賞等。

希望改版之後《會刊》能成為校友之間的「無腳聯絡員」，更好地為校友服務。歡迎五湖四海的華大校友一起來參與《會刊》園地之耕耘，讓它開出燦爛的花朵。