

茂華校友 端午聯歡敘舊

南客

久未聚首的茂物中華中小學校友，利用端午佳節假期，於印尼歸僑協會會所，舉辦校友聯誼聚餐。真是歲月不饒人，大家久別重逢，相見後人人都有說不完的話語，當然也會有許多感慨與無奈，譬如有人忘記曾經是同班伙伴，不過整個會場仍然充滿無限的歡樂與溫馨。

近年來在海峽兩岸或海外僑居地各華校，眾多離校多年的學子，為感懷母校的作育栽培，師長們教誨深恩，同窗伙伴的珍貴情誼，紛紛舉辦同學會，掀起一片重溫校園舊夢的熱潮。尤其對早年離別家園回台升學的印尼僑生而言，感受更是特別深刻。因為別人畢業後，母校是凝聚校友精神力量的堡壘，很不幸，在全印尼各地區的華校，卻在五十年前被迫連根拔除。恰似家毀人散，所以唯有依賴「同學會」來維繫於不墜。今天能在千里之外的台灣，相隔數十年歲月後，大家猶能相聚一堂，重溫青少年舊夢，共享筆硯共讀時光的純真與歡笑，這是多麼難得的機遇，除了說是緣分外，往昔校園生活的點點滴滴，



相信是我們唯一共同擁有的集體回憶了。

茂華於一九二七年九月三日成立，明年便是創校「九十」週年大慶，校友楊瑞華、張忠春、梁廷基、徐梅琴等認為應



該有所表示，千萬不能讓擁有悠久歷史的母校，從此消失無蹤，必須留下一鱗半爪，讓我們的後代子孫，知曉前人雖僑居海外，猶能接受中華傳統文化教育薰陶的艱辛歷程，不致有失根忘本的遺憾。其次，對於過去許多熱心文化傳承，重視子女教育，創設學校出錢出力，獻身教育為國育才的僑賢師長們，對他們所付出的心血，絕不能因學校的被迫停辦而泯沒。於是共同發起邀請在台校友們，大家前來共聚研商籌備慶祝事宜，由於獲得熱烈支持，在當天討論

會中即通過決定執行方案如后：

- 一、成立籌備委員會，並推派人選，包含台北，印尼及海外地區，均由熱心服務，工作能力優秀校友負責。
- 二、舉辦慶祝晚宴，由台北、茂物兩地分別辦理或合辦均可。
- 三、出版慶祝母校「九十」週年紀念特刊。

上述方案，由於遭受時空相隔影響，在台校友保存母校有關各項資料並不多，必須仰賴印尼茂物以及散居海內外地區校友們大力支援，共襄盛舉，才有可能實現。作者在此誠懇呼籲：舉行慶祝酒會餐宴是一時的，一本紀念特刊則可保存久遠，成為無價之寶，讓母校悠久歷史留下珍貴的一頁。這也是作為茂華子弟，在母校慘遭關閉半個世紀後，唯一能表達報答回饋的一點心意吧！

附註：

茂華校友如有提供各項資料、相片、文稿，或其他有關事宜，可與下列校友聯繫。

張忠春：E-Mail: chch.ch@msa.hinet.net.

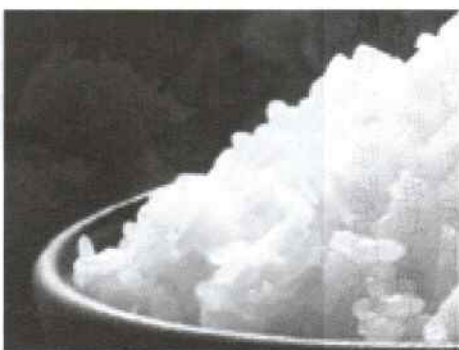
Cell: 0953602982. 27276072.

楊瑞華：E-Mail: jhyang0802@gmail.com.

Cell: 0936702603. 29219784.

徐梅琴：E-Mail: Bogorhsu@yahoo.com.tw

Cell: 0932285859. 23216143.



稻米是全世界重要的糧食作物，全球約有百分之五十以上人口食用稻米，世界人口攝取的食物熱量有百分之二十一來自稻穀，早期台灣社會以農為主，稻米是最重要的經濟作物。近年來社會結構變遷，國民所得提升及受到西方飲食文化影響，大幅衝擊國人飲食習慣，每人每年食米消費量近三十年來由九十八公斤年下降至四十八公斤，但每人每年肉類消費量卻由四十三公斤大幅提高至七十二公斤。動物性脂肪攝取

過多及碳水化合物攝取不足使得飲食結構失衡，也嚴重影響國人的健康。

米飯可提供人體主要能量來源

在台灣，打招呼時的開場白常常都是一句：「你吃飯了沒？」，吃飯配菜，幾乎是大家每天都會做的一件享受事。想想我們天天吃飯，就像陽光、空氣、水充斥於日常，然而米飯其實又默默地為我們的營養貢獻了什麼呢。

稻米的主要營養成分為醣類（碳水化合物），組成約占百分之七十五，醣類為人體主要能量來源，可提供腦、神經系統及紅血球細胞所需要的能量，保護組織蛋白質正常運作，調節脂肪代謝，並為構成



DNA 及 RNA 的主要成分。儘管大多數禾本科糧食作物均富含醣類，相較於其他穀物，稻米不需經過磨粉、額外添加油脂及糖、發酵、烘焙等多重精緻化的加工過

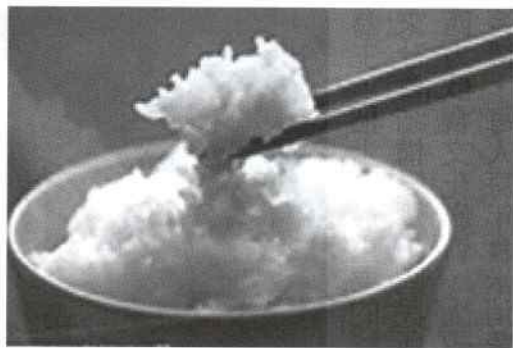
程，直接脫殼成米粒就可烹煮食用，營養損耗低，符合節能減碳原則，且不含麩質（gluten），不易造成過敏，適合各年齡族群食用。一碗米飯約有二八〇大卡的熱量，與一、三二片吐司麵包的熱量相等，卻可提供高於白麵包一、三、八倍的飽足感，是日常生活最佳的主食選擇。

米蛋白質利用率高且有益健康

米飯含約百分之六——八蛋白質，米蛋白質為優質植物性蛋白質，蛋白質效率比（PER，Protein Efficiency Ratio）、淨蛋白利用率（NPU，Net protein retention）及消化吸收率均較其他穀類蛋白質更高，必需胺基酸含量均衡且豐富。政府研究團隊，針對市售稻米之機能性進行研究，發現國產水稻中含特殊蛋白質 Prolamin，可提升細胞免疫活性，其作用並非像藥物般強烈，符合人類口常主食可用之溫和特性，可耐高溫加熱，烹煮成米飯食用並不影響其活性。近年來營養學相關研究亦顯示，動物性蛋白質較易造成心血管疾病，植物性蛋白質則無此顧慮，可提供良好之蛋白質來源。一般而言，米、小麥及玉米等穀類含豐富甲硫胺酸（methionine），較缺乏離胺酸（lysine），在飲食中與

富含離胺酸的黃豆、豆腐等豆類食品搭配，可獲取較完整的營養。

吃飯可提高膳食品質



許多人誤以為攝取醣類容易發胖而不敢吃飯，事實上，造成肥胖的原因是飲食所攝取的總熱量大於身體消耗的能量，並非單一食物造成。行政院衛生署建議每日飲食中醣類應占總熱量百分之五十八——六十八較為理想，國人醣類攝取僅達總熱量約百分之五十，嚴重不足，且我國每人每年白米消費量嚴重下降，肥胖盛行率卻逐年增加，可見米飯並不是造成肥胖的元兇。每日攝取至少四分之一杯白米或糙米的人，與飲食中未攝取米食的人相比，在飲食中脂肪及精製糖類攝取量相對較少，整體膳食品質較佳，肥胖的比例明顯較低，並可降低百分之三十四得到高血壓的危險性及減少百分之二十一罹患代謝症候群的風險，顯

示增加米飯攝取可維持膳食結構正常；攝取原態、未過度精製加工的醣類更有助控制體重與預防慢性病。

米飯是最健康的主食

衛福部鼓勵國人攝取營養素密度高的「原態」食物，減少食用精製食物。以米飯為主食可供應足夠醣類，適合作為飲食基礎。若以每日二千大卡為基準的飲食，每人每餐建議攝取約一——五碗飯，其中包含三分之一未精製的糙米或胚芽米，糙米或胚芽米含有較多的維生素B群及膳食纖維，不但有助於促進腸胃蠕動，更可幫助身體新陳代謝，讓人充滿元氣。將糙米或胚芽米與白米飯搭配食用，可以使口感接受度較好，更可調整飲食中攝取過多來自飲料、精製糕點或糖類所造成的失衡現象。

想要活得更健康，應關注整體膳食結構的調整，增加米飯攝取以提供足夠能量，同時適度食用蛋豆魚肉類，減少飲食中動物性脂肪及過度加工食品，以符合均衡營養原則，配合良好規律的作息與定時運動的習慣，才能建立健康生活，享受幸福、快樂的人生。

【本文摘自網路】