

愛的啟示

如果你也正在為愛迷惘，或許下面這段話可以給你一些啟示：愛一個人！要了解，也要開解；要道歉，也要道謝；要認錯，也要改錯；要體貼，也要體諒；是接受，而不是忍受；是寬容，而不是縱容；是支持，而不是支配；是慰問，而不是質問；是傾訴，而不是控訴；是難忘，而不是遺忘；是彼此交流，而不是凡事交代；是為對方默默祈求，而不是向對方諸多要求；可以浪漫，但不要浪費；可以隨時牽手，但不要隨便分手

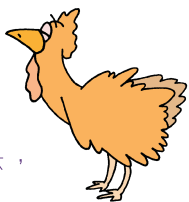


如何預防禽流感

應從加強個人衛生、健康管理及環境衛生做起，確實遵守「十不五要」。

十不

- 一、「不」靠近、接觸及餵食候鳥及一般禽鳥。
- 二、「不」至禽流感流行地區參觀(禽鳥的養殖或展示，不私自攜帶禽鳥入境。
- 三、「不」讓飼養之禽鳥與其它不同類飼養禽鳥(雞、鴨)、家畜(豬)混居。
- 四、「不」將飼養之禽鳥(鴿類)野放。
- 五、「不」購買來路不明之禽鳥肉品。
- 六、「不」碰觸、販售、購買及攝食罹病禽鳥。
- 七、「不」隨意棄置病死禽鳥。
- 八、「不」自行宰殺禽鳥。
- 九、「不」生食禽鳥類製品(包括蛋類及相關產品)。
- 十、「不」去擁擠和空氣不流通的公共場所。



五要

- 一、「要」勤洗手：接觸禽鳥肉類及排泄物後，應以肥皂清潔雙手。
- 二、「要」打「人流感疫苗」。
- 三、「要」熟食：禽流感病毒耐熱，56℃加熱3小時、60℃加熱30分鐘、100℃加熱1分鐘即可殺滅。故雞肉、雞蛋均應熟食。
- 四、「要」均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息、減少壓力。
- 五、「要」做好自我健康管理，每天量體溫，若出現發燒，應戴口罩立即就醫。

怎樣做一個現代青年

在記憶猶新的年代〈民國50-80〉台灣社會由農轉工、再由工轉商、中下企業蓬勃發展、外商不斷增資匯進台灣，有信心的做穩健投資、全國上下努力耕耘、信心十足、社會呈現一片欣欣向榮、人民豐衣足食、社會安定、家家戶戶勾繪出安居樂業的祥和氣氛、也找到了下一代的希望，台灣可說確實是寶島。

曾幾何時、怎麼了？社會一年接著一年生活每下愈況、失業人口頻增、物價頻繁波動、通貨膨脹不斷、已造成絕大多數的家庭經濟大量失衡、緊跟著社會脫序現象產生、治安嚴重敗壞、偷、搶、騙、弊案層出不窮、上行下效、民不聊生、人與人之間互信、互讓已經逐步崩解了、那還有仁、義、禮、智、維繫國家社會存亡的三綱六紀及五常呢？

處身於今日社會的洪流的我們如何能挽救這樣的危局呢？誰都知道、青年是國家的棟樑、社會的中間份子、就學中的青年更要能負此重責大任，歷史證明、青年是承先啓後、創造時代、「繼往聖之絕學，開萬世之太平」的先驅者、有留取丹心照汗青的雄心萬丈、當今社會需要我、我當如何奮鬥進取？！在志仁高中的三年中要努力拼出一片天、不負自己、家人、以及社會國家的期望呢？

我認為應該注意下列各點：

第一、要精鍊理論與技術--理論是一切事業的基礎。社會文化的演進、人類生活的改良、都包含了理論與技術、本校志仁高中學校裡有資訊處理科、餐飲科、觀光科三個職業類科的理論課程與技術課程都是兩者兼備，缺一不可的。而普通科是以理論為基礎、準備大學分科、所有同學在學校學習、要將理論與技術必須學用專精、並能融會貫通、以理論分析技術、更以技術求證理論、以便在社會中事業能愈做愈大，工作愈做愈好。因此，平時在普通教室、電腦教室、中餐教室、調酒教室、西餐、烘焙教室多做實驗研究、多請益師長。把自己的科系專長，一步一腳印，根基紮得既深且實塑造出一位允文允武的理想青年。

第二、要培養高尚的道德--現在一般青年往往藉自由的名義、而做出種種不道德的事來。如損害公眾的利益、物品，擾亂社會秩序、喪失自己的人格之類。人先沒有了道理心、自私自利的事便會做出來。所以我們同學每當付諸一個行動前、須先想這事是否應該做？這樣不但能養成高尚的人格，同時對於愛自己、愛家人、愛學校、愛社會、愛國家的思想，也會油然而生了。

第三、要注意身體健康--健康的身體，是人生最基本的條件，如果沒有健全的體格，即使有高深的學問和高尚的道德，也不能成就大事業的。所以現代的青年要鍛鍊身體，注意運動，有了強健體格才能成大事業，才能振興民族。

第四、要力求言行的合一--現在一般輕年的通病、無論對於什麼事物，往往說得天花亂墜，而確能做到的，恐怕還不到一半吧！他們固然知道說而不做，是無補於實際的，然而成了病習，常常自己感覺不到的。所以青年人最要痛改這種病習，以求「言」「行」合一。

第五、要具有團結的精神--「一盤散沙」，這是外國人譏笑我國人沒有團結的精神。的確，我國人只為個人打算，而不顧公眾的福利、只求自己的安樂，什麼事都不聞不問。所以領海漁權被人家佔據了，民權被人家剝奪了，自己一點也沒有團結反抗的能力。班會表決議題、眾說紛紜、莫衷一是...等等。所以現代青年同學最要打破自私的觀念，大家應該精誠團結起來，學校社會國家才有希望。

以上幾點，都是志仁同學們所應深切注意而且是很重要的事。我們如果照以上的目標切實做到，那麼你可以說是現代青年了。

餐飲科 鄭欽志老師

如何吃得健康

中興醫院高碧珠營養師



本校學生因大多數在半工半讀，以致三餐飲食都在外解決，為顧及同學之健康，特於94學年度第一學期，邀請營養師蒞校演講，告訴學生如何吃得健康而不肥胖，其重點摘錄如下：

葵花寶典之減重秘笈：

- *遠離誘惑 不吃零食、高油脂、高热量的食物
- *不偏不移 維持**均衡**的營養每日以三餐為主且**平均分配**
- *紳士淑女 進餐時宜細嚼**慢**嚥
- *長期抗戰 減重不宜太快
- *懂得選擇 饑餓時選擇**體積大、熱量低、有飽足感**的食物
- *三心、二意 有心、耐心、恆心、意識、毅力
- *勇敢說“不” 拒絕應酬
- *勤做記錄 詳細記錄每天進食食物內容
- *保持警覺 定期量體重
- *舞動人生 配合恆久適當的運動，可達事半功倍之效

體重控制的進食技巧：

一定在餐桌上進餐

- *進餐順序：去油清湯—青菜—小口飯和肉
- *不要當垃圾桶
- *吃完東西立刻刷牙
- *不要以食物當作獎勵
- *購物前先寫好清單



老師的叮嚀

----給餐飲科同學一封勉勵信

親愛的餐飲科同學：

本校日間部餐飲科是在去年(93年)開始成立，第一屆招收兩班，今年第二屆已增至三班，在此大膽預言，明年第三屆如果增為四班(或仍維持三班)的成長，它所代表的意義，不僅僅證明了餐飲服務業的大趨勢已經來臨；更證明了你是聰明人，你已捷足先登選對了科系。老師榮幸身為餐飲科二年孝班導師，記得去年看著同學們一張張稚嫩生澀的臉龐還帶著幾分靦腆來參加新生訓練。時光荏苒，轉瞬三個學期即將過去。只要是有心學習的同學，幾乎100%都已經取得了中餐丙級證照。此一耕耘成果，誠可喜可賀，當為一年級學弟妹學習之榜樣。

我常常跟同學或其他老師聊天時都會戲稱我帶的是炒菜班。可是接著我一定會振振有詞的補上一句話，千萬不要小看了我們的炒菜班。讀完志仁三年，最少可以取得一張證照。如果你沒有這張證照，以後想擺個路邊攤賣切仔麵或滷肉飯，你都不夠資格(台灣終將全面走向證照制度，無照取締)。

我現在還要嚴肅且鄭重的告訴各位同學，我們餐飲科所學的，雖然是如何炒菜、做西餐、點心、麵包、蛋糕、與調酒。但千萬不要妄自菲薄，自認為我就是一個廚子或麵包師傅。同學要趕快甩掉如此迂腐的傳統思想與觀念，要知道餐飲這門學問已納入學術範疇，高職設餐飲管理科，大學設餐飲管理學系，再深入就是碩士班、博士班，餐飲管理的學術地位與其他學門科系並駕齊驅，已是無庸置疑的。

身為餐飲科的你跟我，是要繼續自我矮化、墮落、頹廢下去？還是應該昂首闊步，帶著一份充滿自信與喜悅的心，炒幾道拿手好菜跟做幾樣精緻糕點，讓人刮目相看呢？全體餐飲科的同學們，餐飲文化的傳承與發揚光大，責任就落在你的肩頭上了。

喻台生老師

