

清末民初的政治變革

主講人：張玉法教授 紀錄：吳侑純

首先談談何謂政治變革。情形有二：一、領導階層改變：一個集團取代另一集團。選舉、革命等皆是。二、政治制度的變革：即政體或國體的變革。國體乃一國家之主體所在，而政體變革，不一定得經過革命，日本明治維新即是最好例證。

政治何以發生變革？因素有內在與外在兩種。前者影響小，後者影響大。國家遭內憂外患，是考驗上級階層及其所行制度與措施之最佳方法。舉例說明：一回吳稚暉與康有為於北京談話，談論中國不能進步之因，他們的結論是：八股文、小腳及鴉片煙，倘此三害革除，中國方能自強，故認為只要科學制度廢除，婦女不纏足，禁止吸食鴉片煙，則中國定能強大。事後這些都一一實現了，但中國並沒有進步，於是又有設立國會之議，光緒年間，滿清政府也著手成立立憲政院，但總不為民所滿意，這都是由於內憂外患，使民間對於領導

階層產生懷疑，而思變革。

社會變革必引起社會的改變，而社會變遷則促成政治變遷。政治與社會總有一定距離，倘使社會改變了，政治亦得有所變動，不然距離拉遠，產生不協調，則易引起革命。

清末民初，中國政治產生大的變動，主要原因乃先有內憂外患，繼則社會變遷。事後清廷雖力求平定，只是強力加壓，並未實地解決。故而一些人懷疑統治階層的無能，懷疑傳統制度的作用；此情況下，便有人提議改革。社會變遷有新式商人階層興起，大資本家為利益而爭，產生了社會問題，另外科學制度之廢除，使士遭窮途，讀書人只有兩條出路：富者留學，貧者則當兵，產生了重大的影響；留學生有民主、社會思想與新觀念。新兵訓練的教官，多受歐美思潮，尤多同盟會份子，軍隊充滿革命思想，由此則造成社會變遷。社會變遷的方向，有些人力可控制，有些則否：戰爭，軍隊的多寡，武器精良否，可影響勝敗；政治變革則非人為可控制，依層次可分為政府派、改革派、革命派。清末民初的官制主動或被動的改革，乃因民意而定，一九〇五年清政府設立巡警部，一九〇六年因立憲派的要求，準備仿日立憲，

健康之知道

少多知道之健康 宜適需取攝量

「民以食為天」，日常生活總離不開飲食。我們每天不停的工作、勞動，這都需要消耗熱能的。這些能量的來源就是所吃進食物供應的。那麼我們每天應該吃多少食物才足以供給一天所消耗的能量呢？我想，這應該是每個人所關心的事情。

依照衛生署所訂定的「食物分類表」，將食物分為五大類：(一)水菓類，(二)蔬菜類，(三)油脂類，(四)五穀類，(五)肉、魚、豆、蛋、奶類。所含的營養成份有：蛋白質、脂肪、醣類、維生素、礦物質、纖維素等，其中主要供做熱能的為醣類、脂肪，供作細胞修補、生長的主要蛋白質，其他則著重於調節身體裡面的生理機能。要擁有健康的體魄及充沛的體力，則必須於各營養素的攝取，維持均衡狀態。若不能維持均衡飲食，將會造成某營養素的缺乏，這往往使其營養素不能發揮正常的功能，日積月累，病狀就現現了。如：蛋白質會因為脂肪或醣類攝取不足而用來做熱能的供應，如此，蛋白質就不能行使主要的修補與建造工作，一旦組織細胞

的壞死，將會造成無可彌補的後果。因此均衡的營養是我們所強調的。

現在就一般中等身材的男性及女性，每天所攝取的量作一分配如下：
男性：以每天每人二四〇〇卡的熱量為基準。蛋白質八十公克，脂肪八十公克，醣類三百四十公克的分配，大概要吃：奶類一杯(二百四十CC)，甲種蔬菜二份(二百公克)，乙種蔬菜二份(二百公克)，即五穀類四份(四百公克)，以飯計約四碗，水菓類四份(四百公克)，約二個中等大小的橘子，肉類二份(二兩肉)，豆類製品二份，蛋一個，油脂九茶匙，白糖二十公克。

女性：牛奶以脫脂奶食用也是一份(約二百CC)，主食類十份(以飯計約二碗半)，水菓類四份(約二個中等大的橘子)，肉類二份(二兩肉)，豆類製品二份，蛋一個，油脂九茶匙，白糖二十公克。甲種蔬菜與乙種蔬菜的攝取量也各約二百公克。熱量約一八〇〇~二〇〇〇卡之間。

「西貢掃謀處」介紹

同濟社提供

越南淪陷了，世人都帶著無奈的眼光看著他們落入共產匪黨的魔爪之中，天意嗎？不！絕不！上天若要折磨我們，只會給我們經歷過後能更向所謂的「天堂」更走近的苦難，決不會給我們沉淪的路，墮落向毀滅，是人一手鑄成的慘劇啊！

西貢掃謀處是越南淪陷以前情報局下的一個組織，即情報局第四處——掃謀處(反情報處)。情報局的設置不僅是取得敵方的情報，亦在阻止敵方獲取我方的情報，這就是「掃謀處」的設立。全書自始至終充滿懸疑的氣氛，愛看偵探類書籍的同學一定更覺得過癮，和一般偵探小說一樣的是，敘述一則經過處理的故事，使之終結於解決；和一般偵探小說不同的是，它暴露了共產黨無人性地利用情報人員做無謂犧牲的慣用伎倆，告訴我們美國人的虛偽、多疑及不負責。作者必是一位熟讀孫子兵法的人，全書都藉著一個中國顧問的口說出一一些中國的典故與孫子兵法中的名句，因此，寫的是一個越南情報局反情報處的故事，精神、內涵卻是很中國的。

——歷史告訴我們，與共產黨談判只有受愚弄。——
做國總統有一句訓示說：「成功的秘訣是向最危險的道路急進！」——
保密防諜的重要性本書會告訴你，當你開始翻閱本書而愛不釋手地看完它時，你將會恍然大悟：「喔！原來人人都是情報網的一環。」

(此篇為愛國書籍義賣「西貢掃謀處」一書的概略介紹。)

營養學社