

華夏導報

社址：中國文化學院
臺北陽明山華岡

編輯室電話：八六一〇五一
一三三三

中華民國五十七年十月十日創刊
校刊 非賣品

第一七八〇號

創發社	主印	發行
人長社	編印	印刷
潘石公	謝公	謝公
文春	謝公	謝公
維文	謝公	謝公
其維	謝公	謝公
和濟	謝公	謝公
明室	謝公	謝公
系學	謝公	謝公
中心	謝公	謝公

中華精神展區

重新規劃開放

展出先聖先賢畫像、歷代器物

（本報訊）華岡博物館「中華精神」展區，經過二個月的重新編排後，於本月一日以嶄新的面貌重新開放。

據博物館陳館長表示，「中華精神」展區中的歷代古物，原以小型玻璃櫃排列，顯得零亂不整，該館早就計劃要重新整理。正

型櫃不適合新展區，乃分贈了十餘個給華岡博物館。該館乃於九月初配合這些大型櫃的運抵，重新規劃這個展區。

這個展區目前規劃展出的展品有先聖先賢畫像、歷代分期器物，後者包括歷史博物館所贈送的仿製品與真品，真品部份則包括了戰國七部、宋

代名鏞、璽印、太平天國軍刀等，其中以漢籌、各代幣制及唐劍，最具歷史意義與考古藝術價值。

演講

規模龐大、來勢汹汹的

教職員桌球開賽了！

（本報訊）一項一千二百場、預計歷時二個月比賽完畢的本校教職員桌球比賽，於本週一（五日）中午十二時卅分，在潘院長簡短而風趣的致辭中，揭開了序幕。

潘院長在致辭中表示，本校同學參加校內、外體育活動，表現優異，但是教職員的體育休閒活動卻不頻繁。此次籌辦桌球比賽的同仁都熱心；來勢汹汹，希望能以此帶動全校的體育活動。

隨即潘院長舉球開拍，由球技深藏不露的焦訓導長接球，來回三次，開球儀式完成。體育系同學宣布比賽開始。第一桌是由與激勃勃的許秘書和西裝畢挺的課外活動

（本報訊）集郵社訂於十二月份舉辦郵票交換買賣，凡本校同學欲交換買賣者，將郵票名稱、編號、發行日期等寄集郵社信箱或三三五、倫三三二。交換場地與時間將於廿日後另行通知。

全校防癆X光檢查

班次速至醫務室洽

（本報訊）為維護同學的健康，本校醫務室將於十九日起舉辦防癆X光照射。

據醫務室表示，防癆局屆時將每天派兩部X光照射專車上山來，約計每天可做一千兩百個人的檢查，醫務室希望各班班代表於下週一、週二（十二、十三）兩天到醫務室接洽各班同學造冊事宜，以提高檢查工作效率。

（本報訊）哲學社訂於下週一下午三時假大仁三〇九室，邀請台大客座教授程石泉演講，題目「世界文化的危機及中國自處之道」，歡迎同學踴躍參加。

（本報訊）法律秘書和西裝畢挺的課外活動

（本報訊）集郵社訂於十二月份舉辦郵票交換買賣，凡本校同學欲交換買賣者，將郵票名稱、編號、發行日期等寄集郵社信箱或三三五、倫三三二。交換場地與時間將於廿日後另行通知。

（本報訊）集郵社訂於十二月份舉辦郵票交換買賣，凡本校同學欲交換買賣者，將郵票名稱、編號、發行日期等寄集郵社信箱或三三五、倫三三二。交換場地與時間將於廿日後另行通知。

才藝研習會

（本報訊）救國團遴選冬令營才藝研習會學員十二名，凡年齡在十八至二十五歲之間，具有優良品德及政治認識，二種以上才藝表演專長（其項目包括舞蹈、樂器

（本報訊）集郵社訂於十二月份舉辦郵票交換買賣，凡本校同學欲交換買賣者，將郵票名稱、編號、發行日期等寄集郵社信箱或三三五、倫三三二。交換場地與時間將於廿日後另行通知。

（本報訊）集郵社訂於十二月份舉辦郵票交換買賣，凡本校同學欲交換買賣者，將郵票名稱、編號、發行日期等寄集郵社信箱或三三五、倫三三二。交換場地與時間將於廿日後另行通知。

（本報訊）集郵社訂於十二月份舉辦郵票交換買賣，凡本校同學欲交換買賣者，將郵票名稱、編號、發行日期等寄集郵社信箱或三三五、倫三三二。交換場地與時間將於廿日後另行通知。

（本報訊）集郵社訂於十二月份舉辦郵票交換買賣，凡本校同學欲交換買賣者，將郵票名稱、編號、發行日期等寄集郵社信箱或三三五、倫三三二。交換場地與時間將於廿日後另行通知。

（本報訊）集郵社訂於十二月份舉辦郵票交換買賣，凡本校同學欲交換買賣者，將郵票名稱、編號、發行日期等寄集郵社信箱或三三五、倫三三二。交換場地與時間將於廿日後另行通知。

發放

（本報訊）十一月份的大學部鐘點費、研究部鐘點費、輔系費、交通費從今起開始發放，請各位任課老師至華岡實習銀行領取。

教職員餐廳

禁學生進餐

（本報訊）據本校第一餐廳管理行政會議通過，規定自十二月十二日起，第一餐廳教職員餐廳部分，學生（含研究生）一律不得進入就餐，教職員則憑證進入，以確保餐廳秩序。

日文明誦演講

（本報訊）由日文社舉辦的日語朗誦演講比賽，訂於十六日上午十時假正宗堂比賽，題目自由選擇，歡迎外系同學報名參加，報名請至該系辦公室。

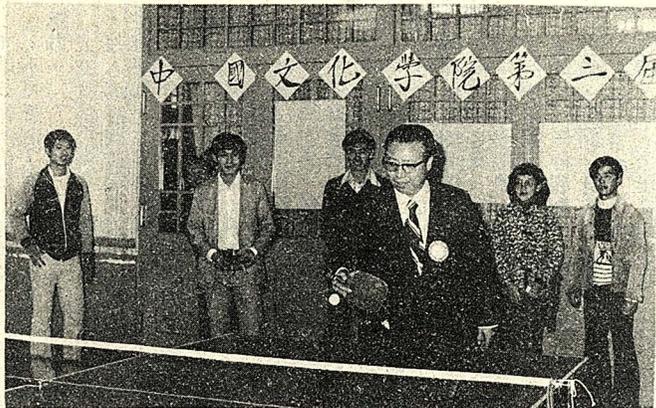
服務台

（本報訊）訓導處現有日文二鐘素蘭學生證、袁淑貞身分證、Seto牌男女手錶各一隻、Oriant牌男女手錶各一隻、Timex牌女錶一隻、Ear牌女錶一隻、Lancet牌男錶一隻，遺失者請至該處認領。

△哲學系林淑華遺失華岡銀行印章一枚，聲明作廢。
△吉信藥品公司徵求假商展職員，精英、日語者優先，有意者電話五六二九三六六。

人像攝影

（本報訊）攝影社訂於下週一下午六時三十分，在大



（本報訊）攝影社訂於下週一下午六時三十分，在大

野外活動安全全

添新張

編者按：由漢民、覺生、松坡三學社聯合舉辦的「華岡野外活動安全研習會」，已開始報名，將於本月廿五、廿六兩天舉行。

此次研習的課程包括：休閒活動的意義、台灣地形、山野氣象、野外求生、安全登山等等，以下是化工團業組三年級張新添同學所寫有關「野外活動安全」的一篇長文章，特於研習會之前刊登，以提高同學報名參加之興趣。

仁者樂山 智者樂水

大自然的生活中，一切可以說都充滿著歡喜的氣氛，到處充滿著神秘。翠綠的崗嶺，蜿蜒的溪流，枝頭上的嘵嘵鳥語，山澗裏的淙淙流水，還有婆娑起舞的楊柳，迎風抖動的野菊，這一切無不蘊藏著無限的朝氣和活力，隨時都張著雙臂，笑容可掬地歡迎著人們投入。「仁者樂山，智者樂水。」野外的一切，原來都是我們的好伴侶，使我們感受到生的喜悅，而湧現出新的希望。所謂「野外活動」，便是拋却煩囂的都市生活，置身於大自然的環境下，滌除日常單調之味的作息，培養明日新生的力量。

隨著野外活動的推展，安全問題不可忽視的，以下是筆者從「一體溫過低」的大綱下，來喚醒同學們的注意，加強同學們參加野外活動所應有的知識，減低至最少的意外災難。例如六十六年元月廿六日，台北市的氣溫是高達攝氏廿六度，台大學生組隊攀登南湖大山，但到廿八日，台北市最低氣溫突降到十度，到卅日又降到八度，但在南湖大山，白天的氣溫是四度，因遇冷鋒壓境，山中雪霧迷漫，夜晚氣溫降到零下十度，而能見度大差，因而發生凍斃及失蹤的山難。我們很可能會說：「真的會這樣嗎？」假如你曾經參加過露營或登山，或者在海邊而天氣突然變冷，實際情況會比你所想像的更糟。過去十幾年間由於天氣驟寒，以致於凍死的事件常有聞，對於這一方面的探索，獲得不少有趣資料，這種探索研究產生了一個新名詞，稱之為「一體溫過低」，其意為失去身體溫度，或更清楚地說體溫已經低於原來正常體溫。當我們討論如何保護身體以免寒冷的侵襲之前，首先我們必須明白身體如何產生熱度？溫度如何消失？

溫度如何消失

散熱：在任何情況之下，這是失熱的主要原因。頭部是身體散熱系統最多的部份。天氣寒冷時，如果不禦寒保護則頭部會造成失溫。最嚴重的部份，未曾保護的頭部會失去身體產生體熱的一半，大約攝氏五度左右，這方面證明了爬山者的格言「腳冷時，戴上帽子」。

傳導失熱：通常體熱會因傳導的緣故，而失去一小部份，

坐在冰冷處將會失去體熱。對流失熱：身體保持溫暖（藉放射）是由一層與身體的皮膚所接觸的暖空氣所造成。藉著所穿的衣服保持這層暖風，使我們保持身體溫暖，如果疾風吹動這一層暖風（對流現象），我們就會感覺寒冷，並且添衣禦寒。總之，衣服的主要功用，乃是保留這一層暖風，以保持體溫。

蒸發消散：皮膚汗水的蒸發，以及從肺部水份的蒸發引起體熱的消散。我們無法阻止這方面的失熱。呼吸失熱：吸入冷風呼出熱氣，也造成失熱，然而這一方面，我們也沒有什麼辦法阻止它。

寒慄的風：如果風很小或靜止甚至溫度很低都可以忍受。假如颶風加上低溫，那就冷上加冷。當我們說天氣變得酷寒，而引起體溫過低，寒慄的風是最主要的因素。冰冷的水：水的散熱係數量空氣散熱的二百四十倍，其意乃是穿上浸濕的衣服使身體散熱的速度比乾燥的衣服快二百四十倍，濕的衣服不再形成一層隔層軟風。如果再加冷風，則我們會暴露於危險的情況中，只有一種織物甚至是濕的也可以保暖，那就是羊毛衣。

當我們瞭解解寒風對身體的影響後，將有助於明白體溫過低的根源何在。暴露於寒風中的第一個反應，乃是皮膚血管收縮，接著皮下組織的收縮。並且減低從血液輸送到皮膚的熱量，結果身體皮膚的溫度下降。皮膚表層的溫度降低至華氏十度時，時常會使皮膚失去知覺，因此失去觸覺和痛覺的功能。同時也減弱皮下的肌肉，尤其雙手影響更大。

一則有趣的事實是脂肪構成良好隔絕體，即是，脂肪可以保護身體以免體熱急驟下降，故女性比男性更耐寒。（女性有一層比較厚的皮下脂肪）。胖子比瘦子耐寒的原因也在此。當皮膚血管收縮時，身體開始發抖。假使繼續暴露在寒風中，可能身體會不斷地發抖，甚至持續好幾小時之久。發抖產生體熱，但是消耗體能。假如抖得太激烈且太長久，則引起身體疲憊。

現在我們談到體溫過低的情形。假如體熱繼續消失，無可避免身體內部正常溫度也會低於攝氏三十七度，當體溫下降下列的徵兆將會出現：

- 華氏九十九度至九十六度：發抖非常激烈，而且無法控制，沒有能力從事複雜的工作。
- 華氏九十五度至九十一度：不停地激烈發抖。說話感到困難，思想遲鈍，記憶力開始減退。
- 華氏九十度至八十六度：協調不再發抖。肌肉變成僵硬皮膚轉為藍色或腫脹。肌肉的協調受影響，造成不規律或者痙攣性的動作。思想漸漸無法清晰，對於周圍的環境漸漸失去知覺，並且可能得到健忘症。
- 華氏八十五度至八十一度：遭難者失去理性，對週遭狀況茫然無知，陷於昏迷狀態，肌肉僵硬，脈搏和呼吸漸慢。
- 華氏八十度至七十八度：失去知覺。遭難者不再有任何反應。身體反射作用大部份停止。心跳成為不規律性。
- 低於華氏七十八度：死亡。

如何預防

1 認識你的仇敵：寒冷天氣的變化詭譎難測，而且兇惡無比。不可低估了它陰險的威脅力，或者高估了你本身禦寒的能力。

2 衣服是為禦寒、防風、防濕：除了通常衣服以禦寒之外，每人還需要攜帶風衣、雨衣作為準備。披肩或者夾克是不足禦寒的。也要帶防風防雨的褲子，準備這些物件要簡便，而且不貴的，在選擇衣服時，不要忘了帶毛織物的衣服，因為這種衣類，是戶外最好的良伴。只有毛織物甚至弄濕之後還可以禦寒。不要忽略保護頭部、手部。頭部及頸部特別容易傷風、受涼。

3 飲食：食物乃是使身體產熱的主要來源，多帶食物。甜食易於變為體能。蛋白質和脂肪能夠持久保持體熱。

4 攜帶緊急使用的簡單露營設備：寬大防水的塑膠布，又輕便又便宜，在緊急時兩三人同時可以遮蔽。

5 早作搭營設備：在天氣情況不妙，判定未受損之前早作搭營的打算，是聰明而且非常重要的。當一個人神智清醒時就能選擇適當的避風的地方，以避寒風或惡劣的天氣，甚至改造避風避寒之處。等到肌肉震顫也就是體溫過低的早期階段，那時甚至連點點燻火或者營火都沒有能力去救。

6 保持活動：當露宿在寒冷之地，而且無適當的避風處，處繼續不斷保持活動，以產生體熱，最有效的運動是全身肌肉運動，直到全身保持體熱。

如何幫助遭難者

假如一個人遭遇體溫過低，我們如何幫助他？

首先設法阻止體熱下降，馬上換掉濕的衣服。此點非常重要！並且使遭難者避免與土地直接接觸。

第二步，藉著有效的方法增加體熱，可以用一缸攝氏四十三度的水，將遭難者泡在其中以增體溫。如果遭難者尚有知覺，讓他吃食物並且飲用溫熱的流質的食物。

記住，一位遭遇體溫過低者，自己無法使本身恢復體溫。把毛毯蓋在身上是毫無用處的，當時必須盡量利用可行的方法幫助遭難者。絕不可以讓遭難者，飲用含有酒精的飲料。我們扼要提出以下幾點意見：不管是野外露營，徒步遠足，或環境天氣變化而陷入緊急情況，必須有所預備。危害我們最大的，不是冰冷的空氣，而是濕雨和冷風。要確定你所穿衣物足以禦寒。假如身體的健康情況很差，易於遭遇意外體溫過低。所以時時保持身體良好情況，充足的休息，以及適當的營養。

食物是產生體熱的燃料，多帶一些產生高能的食物，並且常吃這些食物。

最後需要注意的，疲憊足以致命。不管你們行到何處，假如你們當中有任何一位感到非常疲乏，必須停止行進，在惡劣天氣中要隨時領備搭營休息。

野外露營或徒步遠足能夠增加生活情趣，上帝所造的自然界藉著觀察讓我們學到很多東西。自然界千變萬化的景象值得我們欣賞。但是只有週詳預備的人，纔能獲得安全，而且能享受無比樂趣。