

華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊 第二五一五號
校刊 非賣品
社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一
臺北陽明山華岡 電話：二二三三

創發名社副主印發	人：張維
辦行人社	人：潘嘉
長：鄭方	長：鄭方
副：嘉蘭	副：嘉蘭
編：新印	編：新印
刷：武生	刷：武生
室：銘武	室：銘武
心：和銘	心：和銘

訓育委員會代表蒞校

視察公民教育推展

潘校長暨有關單位主管列席簡報
(本報訊)大專教授代表宗亮東、程運、黃炳煌等，偕同教育部訓育委員會視察童世傑、專員邱鎮臺等，定於今(十九)日上午八時卅分蒞臨華岡，評估本校推展青少年公民教育之成效。

本校潘校長特假
敬業堂致歡迎辭，並召集各副校長、高教務長、俞訓導長、談總務長、林總教官、陽明學社馮主任、共同科目系系主任、三民主義研究所王所長、大陸問題研究所項所長、法律系、青少年兒童福利系、

心理衛生中心、課外活動組等主任，及博物館陳館長、圖書館柯館長等，分別就有關業務作簡報。

童觀察等人除聽取各有關簡報之外，並參觀本校心理衛生中心、國父思想專業教室、公民教育專科教室、教

育室、圖書館、資料室、博物館等處，由俞訓導長、易大德主任、閔廣禮主任、楊開煌教授、陳國寧館長等擔任口頭說明。

官資料室、圖書館、博物館等處，由俞訓導長、易大德主任、閔廣禮主任、楊開煌教授、陳國寧館長等擔任口頭說明。

市政建設 (本報訊)為了加強各大學院校研究之服務與聯繫，並促進理論與實際相印證結合。內政部、青年輔導委員會等單位舉辦研究生國家建設座談參觀，於十月三十日參觀台北市市政建設。

城區部教務工作 全面電腦作業化
今起展開學籍資料調查工作
(本報訊)本校城區部教務分處業務電腦化，學生學籍基本資料調查工作會議，已於本月十四日下午八時假城區部一〇四室召開。此項會議在蔡主任指導下，由教務分處處長彭添添主任召集二十六位同事參加，研議有關工作重點。會中並邀請電腦中心吳主任列席解答各項有關作業問題。

本校新聞四廣電組 製作「飛揚的一代」
(本報訊)本校新聞系從今年三月份起，在幼獅廣播電台第一廣播網，製作了一個長達九十分鐘的節目(自九月份起電台調整節目縮短為六十分鐘)節目名稱「飛揚的一代」。

簡又新談 人造衛星
(本報訊)華岡天文社定於今(十九)日晚上七時，假大義四二三室，邀請淡江又新博士，主講「太空載具與人造衛星」，歡迎全校師生前往聆聽。

本週菜單
(本報訊)家政餐廳本週菜單：
週一：醋醋里肌、茄汁牛肉、高麗豆腐、蛤蜊湯。
週二：紅燒獅子頭、芙蓉翡翠、蒜泥絲瓜、豬腸酸菜湯。
週三：粉蒸排骨、雪菜雞丁、素炒花菜、蘿蔔上湯。
週四：咕咕肉、炒四色、素炒四季豆、味噌湯。歡迎全校師生光臨。

本校青少年公民教育 推行重點工作實施概況

一、倫理建設

推行計劃要點：一繼續加強推行「生活與倫理」、「公民與道德」、「民族精神教育」，以培養學生優良品德與完美人格。二繼續加強培養國民公共道德觀念價值，發揚國民實踐四維八德之淑世精神。

實施情形：

1. 本校爲了推行民族精神教育，培養學生愛國情操，每日舉行升旗典禮，由各系輪流參加。
2. 本校爲慶祝光輝十月特舉辦「愛國愛校」週系列活動有捐血救人、愛盲防癆義賣、專題演講等活動。(69.10.12-69.10.18)
3. 本校於69.10.25舉辦紀念先總統 蔣公誕辰北區大專院校追思登山活動。
4. 本校學生活動中心聯合各社團舉辦慈湖湖陵活動。於69.12.14舉行。
5. 本校女青年聯誼會和書評社爲迎接教孝月，發揚孝道精神，於70.3.23特舉辦教孝月徵文比賽。

6. 本校堅如等學社爲激發愛國情操，特於70.4.21假大成館二樓法律系圖書室舉辦「蔣公勳業展」。

7. 中華學術院於70.5.9.中午十二時，假敬業堂舉行宗教與道德演講會，由張創辦人親自主持，題目：「道德觀念與社會生活」。

二、民主建設

推行計劃要點：繼續進行民主思想教育，加強學校公民訓練、三民主義教學，以培養學生自尊尊人，自重重人之民主思想與民主風度。

實施情形：

1. 本校三民主義研究社、大陸問題研究社於六十九年十一月五日，聯合舉辦「議事規範研習會」，假大成館與中堂舉行。
2. 本校於六十九年十一月七日下午三時，假大成館與中堂放映「高雄暴力事件，被告偵訊錄影帶」，師生反應良好。
3. 本校陽明學社於六十九年十一月廿九日、卅日遴選二百位同學參加台北市增額中央民意代表擔任監察員，藉以加強民主教育。
4. 本校於六十九年十一月十七日上午十時假藝術館華風堂舉行週會，會中邀請鄭貞銘教授演講，題目「民主政治與選舉」。
5. 本校法律系爲慶祝建國七十年暨創系十五年，特於七十年三月十五日上午九時開始舉行爲期一週「華岡法律週」，活動項目如下：
 - (1) 參觀活動。

(2) 專題演講，特邀請城仲模教授演講，題目：「行政上之法治主義」。

6. 本校於七十年三月廿一日上午十時假藝術館華風堂舉行週會，特邀請中央黨部副秘書長陳水逢，以「做中國人爲榮」爲題發表演講。

民主建設活動

1. 本校爲推行民主法治教育，養成學生自律、自治之良好民主風度，特舉辦榮譽班級系組選拔，本(69)學年度計選出兒福系、韓文組、俄文組、企管系、體育系等五名，凡當選榮譽班級者除頒發獎牌之外，其有功人員分別記功或嘉獎，並於週會擴大表揚。

2. 本校現有一六二個社團，由訓導處課外活動組輔導學生中心推行社團各項活動，該中心設總幹事、副總幹事，各種工作委員會均由學生社團以民主方式分別選舉產生，對推行民主建設之研習，效果卓著。

3. 本校各年級班代表、華岡青年之選拔，均由學生投票產生，對學生民主建設教育特有助益。

4. 本校爲培養學生良好之民主風度，特訂定「華岡儀表示年選拔辦法」，本(69)學年度於七十年五月廿五日上午十時假藝術館華風堂舉行，由潘校長親自主持，計選出程明亮、王美惠等八名，除分別記大功外，並於週會擴大表揚。

慶祝建國七十週年

陽明學社舉辦活動簡介

七十年元月份本部學生區黨部爲慶祝建國七十週年，激起全校同學愛國團結之精神，特舉辦「建國七十週年徵文比賽」內容以有關開國之精神、建國之成就或現有國家建設爲主題。應徵之稿件極多，計取三名優勝者，分別頒予獎牌、獎金以資鼓勵。

七十年元月份本校舉辦十二全會學生代表初選事宜。本部爲使全體黨員同志，更能實際體認民主政治的意義，特別在本校分設十九個投票所，並設立各校開票所督察委員(由教務長、訓導長、總務長擔任之)，投票所主任(由各系主任輔導教員擔任之)，監察員召集人(由學生常委擔任之)，監察員(由學生已委擔任)。整個初選事宜圓滿完成，並頒發上級指導單位之讚許。

七十年元月份以來，本部爲細懷 蔣公勳業，各區黨部均自行或採聯合辦理之方式，前往慈湖湖陵，並順道參觀國家建設，其辦理情形良好，普獲同學們之稱許，建立了區黨部領導同學之地位。

推展(本報訊)本校六十九年度一至六月份，實施「加強推展青少年公民教育計畫」，計分爲下列三項實施。

一、共同科目系召開文、史、哲、政、經各有關教師研商公民教育計劃及實施方式。該項計畫經由共同科目系主任易大德主持研議完畢。並分發有關國父思想及倫理規範教材，及規定全任課教師，依進度施教。實施情形效果甚佳。同時建議除社會科學教師外，希望自然科學教師亦均能於課程內穿插公民教育倫

理規範教材加以講授，以期擴大教育效果。

二、加強民族精神教育及道德倫理教育。改進教材內容，研商教學方法及各有關科系配合要項之推行；並於每學年舉行檢討研議。此項經共同科目系會同訓導處各有關科系之推行以來，成效卓著。

三、輔導青年學生自強愛國活動。配合各種慶典節日及階段性情勢發展，輔導學生活動中心，舉辦各項自強愛國活動。業經由訓導處責成生活輔導組及課外指導組配合推行。並加強平時檢查評鑑，每學期末舉行大檢核評定成績，辦理獎懲，以使本校成爲環境最整潔、生活最安全、秩序禮貌最良好的學府。

七十年元月份以來，本部學生區黨部均經常利用辦理活動之機會，建立與同學之情誼關係，如參觀中山樓、調查局、跳傘訓練、騎馬訓練、壘球賽、羽球賽、湯圓晚會等活動不勝枚舉。同時並利用活動當中之灌輸同學之愛國、救國之思想觀念。

七十年元月份以來，本部學生區黨部均經常辦理學術、時事、匪情之座談與演講，灌輸學生愛國思想，期以居於思想領導之地位，並駁斥不當言論、安定學校環境。

七十年三月份本部配合本黨召開第十二次全國代表大會，特別於會前分二梯次召開全校學生社團負責人意見座談會，以徵詢知識青年對本黨召開之十二次全國代表大會之具體意見，以便向大會反應。

七十年四月份，本部學生區黨部爲加強思想教育，培養同學之國家民族意識與愛國情操，特舉辦「思想教育演講比賽」。題目內容如「展望建國七十年國家新希望」、「知識份子對時代所應負的使命」、「中國文化對當今世態人心

有何幫助」，比賽除激發同學思考外，亦提供同學們更具體的關心家國天下事之途徑。

七十年四月份，本部學生區黨部爲紀念 蔣公誕辰，特舉辦「蔣公勳業展」，並放映蔣公勳業影片，同時贈送相關資料，其活動之意義至爲深遠。

七十年五月份，本部爲使同學了解匪區之生活狀況，特舉辦匪情資料展，讓同學們更了解大陸同胞之悲慘狀況，而思發奮救助苦難同胞之胸懷的抱負。

七十年五月份，本部爲加強新黨員對本黨組織的正確認識，體認當前革命情感，堅定反共復國復國必勝必成之信心，培植本黨繼承的新生命，並加強新黨員思想教育之契機，灌輸國家民族意識與學術報國的革命志節及激發復國建國的責任心與使命感，而精心設計的課程有黨員基本認識、即席演講、因心衡慮反共鬥爭座談會、晚會等課目，實施結果深獲與同學之熱烈反應。尤其是即席演講、因心衡慮、及晚會丹心照汗青之演出，更能激發同學之愛國情操，並增加其探討問題之能力，進而達成共肩擔當反共復國之神聖使命。

六十九學年度 心理衛生中心實施績效

心理衛生中心之工作重點，在積極方面是培養健全的人格，使學生能由自我了解、自我接受而達於自我發展之境界；換言之，心理衛生的積極定義是讓健康的人更健康，激發潛在能力、實現自我，並對社會、國家民族有更大的貢獻。在消極方面則是利用測驗及會談，透過輔導技巧，消除及減輕困擾的程度，以維持發展的平衡。

近年來，心理衛生的工作更透過各類有趣的團體活動來推展，除原有之演講、座談外，亦利用小團體及心理劇進行之，使同學們經由自然的方式，在潛移默化中感受到學校愛、政府愛和國家愛。茲將去年度已實施之各項活動列於後：

一、團體測驗：團體測驗是為幫助特定團體來瞭解其所希了解之事項，如服務隊做了解有關人格傾向之測驗，各系所依其所需選擇職業、智力等測驗。去年度六大團體受測，計有二千三百七十二人。

二、個別測驗：本中心共有十六種測驗供同學選擇，主要分智力、興趣、人格、性向四大項目。去年度共計三百一十人主動受測。

三、個別晤談：由中心主任及助教負責。去年度依晤談種類分有健康、學業、家庭、人際關係、感情、心理、就業、學校適應等，主動來談者有一百五十人次，轉介者有廿二人。

四、團體輔導：本中心利用兩種團體輔導方式實施，一為演講座談，一為透過設計的團體活動來達成預定目標。主題則根據來談同學問題之分類及多位社團負責人之意見而定。團體輔導有兩大優點：1. 利用較少的人力、物力為較多的人服務。2. 參加同學因身處團體中，可有較大的安全感。去年度辦大型演講座談八次，參加人數有五百七十四人，小團體活動方式有五次，參加人數有一百四十八人。

五、推展工作：本中心主任、助教並接受校內社團、系所邀請前往演講，推廣心理衛生工作。去年度計有園藝系、同濟社、青少年兒童福利系、地政訓練班、女青年聯誼會。

六、研究工作：本系為普及法律常識，提倡守法精神，培養法治觀念，每學期均舉辦法律常識有獎徵答活動。此項活動是以全校同學為對象，其內容係一般日常生活容易發生之民、刑法律常識問題。由於有獎徵答極富趣味性，每期參加的同學甚多，徵答問題表常有供不應求之感。

本校青少年法律學系推展 公民教育概况

青少年是公民的前身，以年齡來區分，相當於中學生及大學一年級的階段。對青少年施予公民教育，使其對公民的社會角色有初步的認識，增加其使命感與責任心，使之成為未來健全的公民，此乃青少年公民教育之宗旨。

本系近年來，於青少年公民教育之推展不遺餘力，績效卓著。茲就其具體工作內容，列舉相關資料數項，簡介之。

一、少年輔導工作
依照少年事件處理法之規定，對於少年犯之保護管束，由少年法庭之觀護人掌理之。觀護人須於生活上輔導管束中之少年，與之保持密切聯繫，於假日中對少年施以品德教育，輔導其學業或其他作業，並得命為勞動服務，使其養成勤勉習慣及守法精神。自六十三年起，台北地方法院鑒於觀護人工作繁重，需輔導之少年為數眾多，於是徵求

各大學法律、社會、心理等系之同學，擔任義務輔導員，於假日協助觀護人輔導少年。本系先後有許多位同學獲甄選錄取，榮任義務輔導員，以熱忱的精神、積極的態度參與社會服務工作。深獲好評。

二、學術演講：雷濟齊委員講「今年選舉的回顧」

六十九年十二月八日，政府辦理自由地區增額國大代表立法委員選舉。學社為使同學對於此次選舉之時代意義有更深刻的體認，於是月廿二日，特邀立法委員雷濟齊先生蒞校，就「今年選舉的回顧」為題，發表演講。雷委員首先就六十九年新頒佈之選舉罷免法之內容及性質，詳加闡述。他分析此次選舉，是選舉罷免法施行以來第一次選舉，候選人多能遵守規定，在公正、公平、公開的原則下，完成了一次圓滿的選舉。寫下我國民主憲政史上光輝的一頁。對國家政治之參與，期能不分階級、黨派，同心協力之入民主正軌而貢獻力量。聆聽雷委員精闢的演講，同學們對民主政治的真諦，得到了新啟示。

三、法律常識有獎徵答

自六十九學年度開始，本中心開始研究建立各項測驗之本校常模。現已完成大一心理健康調查量表及瑞文氏非語文智力測驗量表常模。

七、社會服務：本中心在為學校學生做心理測驗、會談服務外，已將服務工作的範圍擴展更廣。去年度經由大同獅子會提供經費資助，開始辦理第一屆北區大專殘障學生羽球賽，廣受社會重視。中國時報記者王正良曾以極大篇幅介紹(69.11.11)。今年度續辦第二屆，本月二十五日在師大登場，預計亦將有一百五十多位選手參加。

另一項工作重點為照顧殘障同胞的心理需要，採心理劇形式進行，本月十三日已在校內中堂舉行，十一月二十六日更將在實踐堂大公演。主辦此類大型活動的目的，皆在積極鼓勵傷殘同學當持有自尊與積極的生活態度，克服生理的障礙，開創最大的前途。亦希望藉此喚起整個社會大眾關懷殘障學生和同胞，把傷殘一事視為社會全體應該共同克服的困難。

八、心理衛生海報：為促進全校同學積極心理衛生觀念，本中心辦公室外走廊兩面，懸有各類激勵並發人深省之短文、標榜，並不時更換。

本校青少年兒童福利學系 推行公民教育計畫暨成果

一、本系圖書館藏有有關公民教育類之圖書一百餘冊，供學生閱覽。

二、本系公民訓練課程計有：中華民國憲法、中國通史、中國現代史、國父思想、兒童心理學、青少年心理學、法學緒論、犯罪心理學、少年犯罪與觀護制度、諮商技術、團體動力學、團體輔導等，以及社會個案工作、與社會團體工作。

三、本系為求理論與實務之配合，同學必須到下列各機構實習，或是當義務工作人員，以輔導社會上各類有問題之青少年們。

- 1. 救國團義務張老師。
- 2. 地方法院、少年法庭義務輔導員。
- 3. 少年隊義務工作員。
- 4. 兒童教養與行為發展之問題。
- 5. 青少年的感情問題。
- 6. 青少年就學、就業問題。
- 7. 青少年心理、生理障礙問題。
- 8. 以上除接受華岡人書信、電話諮詢外，同學們更展開一連串的服務活動。如：自本月份起，「嬰兒與母親」雜誌，亦設有專欄。

本校訓導處業務概況

70·9·4第十二屆第一次評議會 俞筱鈞

目前我國大學教育制度下極重視訓導工作，除生活教育、公民教育及群體教育外，最近教育部及國建會學人復建議：『訓導工作應配合心理輔導，以發揮更大之教育功能』。訓導工作主要宗旨使學生在校求學期間能成爲時代青年非但德、智、體、群、美五育均發展，而且充分建立立質、樸、堅、毅之內在外在美，因而知其所應負之責任，行其所應爲之任務。僅將本校七十年學年度訓導處各組工作計劃扼要報告於後：

一、生活輔導組：

- (一)與心理衛生輔導中心密切配合以揮宏生活輔導效果，確立學生健康之人生觀。
- (二)酌量調整新生訓練時間，並採取重點方式，使能順利適應校園生活。
- (三)加強校內外住宿生之輔導，確保學生健全規律生活。
- (四)協調地方衛生機關繼續加強校內及附近地區餐飲衛生。
- (五)鼓勵學生積極奮發，提高華岡青年暨僑表青年選拔水準，並酌增錄取名額。
- (六)貫徹執行校區禮貌、整潔、安寧及秩序之維護，激勵同學自動自發自強之精神。
- (七)強化預官考選作業，積極輔導同學進修，以提高本校畢業同學之錄取率。
- (八)澈底實施服裝儀容，定期檢查及平時抽查工作。
- (九)加強安全宣導工作及預防措施，以減少特殊事件之發生。
- (十)改進班代表會議，適時處理學生建議，並追蹤上次會議提案之辦理情形。

二、課外活動組：

- (一)綿密策劃年度各項活動，以配合迎接七十年自強年及繼續推動愛校建校運動。
- (二)強化學生活動中心組織與功能。
- (三)督導各社團研訂全年活動計劃書及預算表，使能符合社團活動補助標準及方法。
- (四)督導社團辦公室之新增設施，並擬訂定午餐會由訓導長、總教官及課指組主任主持，藉以溝通觀念及協助解決困難，按分組方式進行。
- (五)繼續舉辦研習會，以加強社團負責人之領導能力。
- (六)繼續舉辦編輯人員研習會，以提高刊物水準及備編編輯人才，同時加強社團刊物之審查及補助。
- (七)配合週年慶典及各種集會，建立學生愛國觀念，並增進學生對大學教育之宗旨，青年修養及心理健康之認識。
- (八)強化導師制度之功能，並與教務、總務等相關部門密切配合，期使連繫與實施益臻完善。
- (九)研訂工讀生考核辦法，力求公平合理，並嚴格審核其申請，以防止中途棄職。

三、體育衛生組：

- (一)審慎甄選各社會服務隊隊員及領隊，策劃充實集訓內容，裨增進服務效果。
- (二)體育衛生組：
- (一)體育：
 1. 強化師資陣容，新聘兼任教師須具有特別專長；并規定體育教師必須就其專長撰寫教科書。
 2. 培養學生對運動之興趣與認識，仍採性向選項，學期結束時爲評定學生對運動的認識及教學效果將舉行筆試。
 3. 對各項代表隊於每週一至週五下午三時至五時展開有計劃之長期訓練，並鼓勵儘量參加大專體育總會舉辦之各項運動競賽、中正盃各項運動競賽及大專運動會。
 4. 策劃辦理本校運動場地設備之修繕與保養工作。
 5. 舉辦全校體育活動：運動會、新生盃、系際盃等競賽。
 6. 擴大與味全、上運等公司之建教合作。
- (二)衛生：
 1. 預防保健：適時辦理預防天花霍亂傳染注射，僑生來台，瘧疾抽血驗檢，以及教職員生X光胸部檢查。
 2. 醫療：除適切加強日間門診及夜間值班醫師診療勤務外，並研擬恢復牙科、眼科門診以解決部份患病學生之痛苦。

四、僑外輔導組：

- (一)輔導重點：
 1. 在協助個人做整體性的發展，即在知性、感性、體能三方面皆能日新又新。
 2. 在鼓勵個人多做社會性的參與，除了一己的成長與發展外，並在群體付出中體認互助合作的真諦。
 3. 在促進個人的文化認同感，認識中華文化的博大精深。
- (二)工作要項：
 1. 除繼續課業輔導的工作外，正研擬將新僑生的國語文能力程度測驗普及新外籍生。
 2. 籌辦僑生共同科目的單獨開班，鼓勵同學努力向學生生活，正研擬設立類似華岡青年的榮譽制度。
 3. 品德：
 1. 鼓勵同學參與愛國活動，潛移默化其氣質。
 2. 爲配合僑委會海外工作計劃，預爲僑備人才，更加意培養僑生中的領導人才。
 4. 社團：
 1. 積極輔導僑生社團的發展，并鼓勵僑生普遍參與各項有意義的活動，以提高其凝聚力。
 2. 籌組外籍生聯誼社團。

五、獎學金組：

- (一)本(70)學年度學生助學貸款，因學雜費調整，助貸人數與金額勢必增加，已事前預作準備，俾配合政府德意，濟助低收入之家長困難。(上(69)學年度本校助學貸款一七一〇人計二四一九萬元。
- (二)自本(70)學年度起，本校華岡獎學金金額已簽請調整，奉核定後，於學生手冊及華夏導報公佈之。
- (三)(69)學年度研究生獎助學金，依教育部規定已在六月份畢業者不能領(70)七月份獎學金外，餘均由實習銀行發放報備，并洽請增配本(70)學年度名額。
- (四)國父思想獎學金(69)學年度教育部核配本校第二學期博士班一名、碩士班二名、大學日間部十八名，參加甄試同學踴躍，獲得獎狀及獎學金并適時公佈鼓勵。
- (五)(69)學年度本校優良僑生23名、大陳清寒學生九名暨殘障學生14名，獲得有關單位頒發獎助學金，給予溫暖鼓勵。
- (六)本校52—69. 歷年校內外獎學金總計二八、〇〇二人，八三八一萬元，逐年由華夏導報公佈，本(70)學年年終另統計公告。

三合氣道簡介

合氣道對一般人而言是相當陌生的名詞，然而事實上，它是一種極爲正宗且由來已久的武術。合氣道，如字面所示，係氣的相合之道，但此氣非與人相合之氣，而是與天地之氣相合。天地唯一，其理亦一，把一投足一舉手都訓練如天地合成一體的武術，就稱之爲合氣道。合氣道不是由中國拳術蛻變而成的呢？這個問題是很多人想知道的。雖然合氣道的發源地是東瀛，創始者是日人植芝盛平先生，他結合多年研究心得，從柔道、刀槍術、劍道及太極拳等蛻變而來，同時根源於哲學，合武藝與精神修養爲一體，始成今之合氣道。然而由史實來看，柔道是由中國的摔角和擒拿研練而成，合氣道既是由柔道等武術蛻變而成，自然也可說是屬於中國的武術。至於其內涵則包括立姿技法、坐姿技法、前方技法、後方技法、徒手對徒手、徒手對武器、武器對武器、一對一、一對多等爲數甚多的投摔法、扣制法、捕牢法及制壓法等。

合氣道練習時以不反逆自然爲原則，並保持身心的平衡與和諧。在不斷的練習中，可使身體柔軟、呼吸調和、矯正脊椎、促進血液循環而達身心健全之目的。同時由於合氣道重防禦，故能養成敏捷的反應，對意外災害能有相當大的消滅作用。這項運動動作極爲柔和，且不需要很強的體力，只要雙手具備有提舉八公斤重物的能力，便可練習合氣道，故爲一種極適合一般人練習的健身運動。

既然合氣道是一種與天地合一的和氣之道，其技法自以順應大自然的法則爲依歸，此種「不爭鬥」的原理，便是完全不把對方放在心上，以萬流歸宗的度量，平心靜氣把對方同化在自己的動作中。它所有的動作，完全是圓的中心運動，其所有技法均由圓的運動連鎖構成，也就是利用圓的向心力將對方制服於圓內，或利用離心力將對方摔出圓外。總之，是在旋轉中發揮其力量，就如天地之圓滿一般。