

中華民國五十七年十月十日創刊 第三二七七號

校刊 非賣品

華夏導報

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 辦 人	張 其 陶
發 行人	鄭 嘉 武
主 編	梁 玉 明
印 刷	刷 印 系
發 行 所	行 學 生 活 動 中 心

夜間部招收轉學生

自明日日起受理報名

八月八日在城區部舉行考試

（本報訊）本校夜間部七十四學年度招收轉學生，定於明（十一）日起至十三日止，假台北市吉林路一〇〇號城區部報名，並於八月八日在城區部舉行考試。

此次招考之系別及年級分別為：管理系、中文系、經濟系、政經系、法律系、家政系、地理系、觀光系、企管系、新聞系、銀行系、資訊系、印刷工程系等二、三年級，及大傳系二年級等各若干名。

招生簡章即日起備索，函索須附回郵信封及工本費十元，寄台北市吉林路一〇〇號，並註明索取夜間部轉學考試簡章。

暑期橋藝賽

（本報訊）台北市橋藝協會為提倡青年暑期正當活動，藉切磋橋技以促進各校同學相互聯誼，特由國際橋藝中心協辦，康寶公司贊助，舉辦暑期獎學金盃橋藝賽。

該次賽別分甲、乙及序位賽三組進行。獲勝者，除頒發獎品外，甲組冠軍：獎金及一萬元獎學金，並安排與國手隊觀摩賽；亞

兒童英語班

（本報訊）語文中心舉辦「暑期兒童英語班」，對象以國小學生為主，如人數足夠，將把國小升國中的學生集中一班上課（為

日間部轉學考試

自十四日起報名

（本報訊）本校招考大學部七十四學年度日間部轉學生，本月十四日起至十七日止，每日上午八時卅分至十一時卅分，下午二時至四時卅分，假校本部大成館中堂受理報名。

報名簡章可逕向本校城區部（吉林路一一〇號）購買，每份工本費廿元，函索須另附回郵信封寄陽明山中國文化大學轉學生招生委員會（教務處註冊組），餘詳招生簡章。

赴非訪問

今起報名

（本報訊）為配合國策暨拓展民間外交，並擴大我國與各國民間之文化交流，太平洋文教基金會於暑期舉辦國內文教界人士組團訪問非洲活動。

行程共計十四日，遊覽地區包括約

民華所研究生陳運棟 以高分通過論文口試

（本報特稿）本校民族與華僑研究所陳運棟，於六月九日，以九十分之成績，通過該所論文口試，榮獲法學碩士學位。

陳運棟的碩士論文為「布農族親族組織的變遷，利稻村之社會人類學研究」，全文長達二十一萬餘字，共分六章二十三節。

他為了從事這項研究，曾費了七十天的時間，前往台東縣深入了解，從研究動機、目的與方法、理論架構、歷史背景、地理環境、家族結構、一直到親屬稱謂，都有詳盡的探討，為區域研究樹立了良好的典範，深獲考試委員黃逸夫、呂秋文、莊英章三位教授的讚許。

據悉，在台灣大學考古人類學研究所的碩士論文，被評定為九十分是常事，而在人類學方面的碩士論文卻只有一篇；陳運棟的碩士論文，是繼台大之後，在人類學方面被評定為九十分之論文。

陳運棟，現為苗栗縣頭份鎮私立大成高級中學教務主任。

獸身杏壇三十年的陳運棟，師範學校畢業，曾在六合、大湖、田美等國小服務三年，其餘三十個寒暑假則任教於私立大成高中，民國四十四年高考教育行政人員及格，六十五年由省教育廳核定為特殊優良教師，民國七十二年以同等學力資格，考取本校民族與華僑研究所。

在就讀的兩年期間，他從未缺課，一面工作，一面則從事研究，勤學求進，表現良好，不僅帶動了民華所謹嚴踏實的研究風氣，而他那股「學不厭」的精神，也為師生們一致讚賞。

（記者：吳淑卿）

（本報訊）史學研究所研究生蔡泰彬、金鍾博分別於六月二十一日、七月二日通過學位論文考試，獲得博士學位。

蔡泰彬博士係本校史學系校友，六十七年畢業後，考上史研所碩士班，之後再入博士班攻讀。蔡博士求學有恆，為人儉樸、剛毅果行，學妹劉潔貞結婚，可說雙喜臨門。

金鍾博博士係韓籍留學生，現為韓國祥明女子大學史學系副教授。所撰博士論文「明代里甲制與賦役制之關係及其演變」，宋晞、吳緝華教授指導，綜合近人研究成果。

僑暑廿日登生修三起記

（本報訊）據課務組表示，欲參加僑生暑修第二期而未登記的同學，及已登記而成績未定者，於本月廿二日至廿四日，至該組協助登記或報告成績，以便統計人數開班。

△王世林遺失華岡銀行城區分行活存印鑑，帳號六八八，作廢。

△會三B曾振榮遺失咖啡黃色皮雕皮夾一只，盼拾獲者送會計系辦。

△機械三方光輝遺失一淺綠色背包，內有學生證、車票、課本，拾獲者送系辦。

榮獲博士學位 蔡泰彬、金鍾博

（本報訊）本校氣象系校友，參加就職學成輝象校參就升考績煌

（本報訊）本校氣象系校友，參加就職、升學考試，成績輝煌。其中民航局與中央氣象局所錄取之新進人員均為該系校友，名單如下：

一、民航局：高秋慧、劉少林、戴旭東、駱名榮、蔡嘉成。

二、中央氣象局：王惠民、中央大專研究所：高長霖、林忠孝。文化研究所：戴寶祥、高長霖、林忠孝、盧正山。

徐家蘭、王光義、山。

公務人員保險

醫療辦法

中華民國七十四年四月廿三日

考試院修正核定施行

第一章 總則

第一條 為加強公務人員保險免費醫療業務之管理，特依公務人員保險法施行細則第四十五條第三項之規定，訂定本辦法。

第二條 本保險免費醫療，應依本辦法之規定辦理。

第二章 醫療項目

第三條 本辦法所稱免費醫療，除健康檢查及疾病預防由主管機關督飭承保機關另行辦理外，以被保險人本人或配偶之生育助產，暨被保險人傷病醫療為範圍。

第四條 生育助產，包括產前檢查、分娩住院，及新生嬰兒之食宿護理費用。

第五條 傷病醫療，包括左列各款之門診或住院醫療：

- 一、屬於內科系統之一般內科、胸腔內科、腸胃科、皮膚科、精神科等各病症之診察及治療。
- 二、屬於外科系統之外科、眼科、耳鼻喉科、婦產科、泌尿科、骨科等之診察及治療。
- 三、屬於牙科之口腔疾病診察及治療，病齒拔除、齲齒拔除及磁粉銀粉填補等。
- 四、屬於放射線、核子等之檢查治療，一般物理治療及超短波治療等。
- 五、屬於臨床檢驗之病理化驗、細菌檢查、生化檢查及病理檢查等。
- 六、屬於其他必要之疾病檢查與治療。

第三章 醫療標準

第六條 被保險人配偶之免費產前檢查，不包括婦科疾病之檢查，或因妊娠而引起之疾病醫療。

第七條 被保險人配偶之免費分娩住院，不包括三個月以內之流產。

第八條 被保險人或配偶生育住院，其免費期限，無論自生產之日起計，或以生產之前後各日合計，均不得超過七日。所有超過七日之費用，除第九條規定情形外，應由各保險人自行負擔。

第九條 被保險人本人生育，因異常分娩及生育引起之其他病症，經診斷必須延長住院期限者，應改按傷病醫療之規定辦理，被保險人配偶異常分娩，經酌情延長其免費住院期間者，至多以延長五日為限，並應由主治醫師簽發附診證書。

第十一條

前項新生嬰兒之免費護理，不包括疾病醫療。被保險人或配偶，因故未至本保險醫療機構住院生育或未延請衛生院所助產士接生者，得赴非本保險特約醫療機構住院生育或延請其他合格助產士接生，其接生費用，由承保機關依照規定標準核給。

第十二條

被保險人或配偶難產或被保險人突發傷病，不克前往本保險特約醫療機構就醫，必須在附近醫院急救者，事後檢附醫院收據、各項費用明細表及診斷證明書，報送承保機關，按當地省市立醫院公保收費標準核退費用。

被保險人因傷病生育或配偶因生育住院，病房一律以不超過二等為限。其超過二等病房各項費用之差額，均由被保險人自行負擔。

第十三條

被保險人患慢性病，如心臟病、腦血管病變、胃病、糖尿病、結核病、高血壓等在急性期，癌症在特殊治療期，經本保險醫療機構診斷必須住院時始得住院。其病勢已轉入休養期，經診斷無須住院時，應即改為門診醫療。肺結核經診斷無須門診或住院治療者，得視病情及當地有無設置結核病防治機構，作為衡酌防治醫療之妥適處理。

第十四條

被保險人患癲癇病或精神病，非經本保險醫療機構診斷必須住院時，應一律按門診醫療。

癲癇病或精神病經診斷必須隔離住院治療者，應至承保機關委託之特設專科醫療機構醫療。

第十五條

被保險人患霍亂、桿菌性腹膜炎、白喉、猩紅熱、傷寒、副傷寒、流行性腦脊髓膜炎、白喉、猩紅熱、鼠疫、斑疹傷寒、回歸熱、狂犬病、黃熱病，及其他經政府公布之法定傳染病，經本保險醫療機構診斷後，應至特設醫療機構醫療。

第十六條

免費輸血，以大手術及外傷等嚴重之組織損傷或失血而危及生命時為限，其所需之血漿或全血，須於本保險醫療機構無可供應或不足供應時，始可向外購用。但本保險醫療機構必須出具證明書，註明供血人姓名、國民身分證字號、詳細住址、血型及供血量等，並由被保險人或其關係人及供血人簽章證明。

第十七條

義肢、義眼、義齒、配鏡、鑲牙、洗牙、整容、整形及參加保險前已成殘廢或機能障礙之功能恢復，與非因疾病而施行預防性之手術，如蘭尾切除、包皮割除、輸卵管或輸精管結紮等，所需一切費用，由被保險人自行負擔。

第十八條

被保險人因違反公務人員服務法或構成刑事責任之不正當行為而致傷病者，其醫療費用應自行負擔。

第十九條

被保險人因傷病而致殘廢經領取殘廢給付後，以同一傷病申請診察者，其醫療費用本保險不予負擔。前項所稱同一傷病，以完全符合左列各款為限。

第二十條

被保險人因傷病而致殘廢經領取殘廢給付後，以同一傷病申請診察者，其醫療費用本保險不予負擔。前項所稱同一傷病，以完全符合左列各款為限。

第二十一條

一、傷病名稱與原致殘廢之傷病名稱相同者。
二、傷病情況尚未超過原殘廢等級編號範圍者。
三、左列費用，應由被保險人自行負擔：
一、規定之掛號費。
二、住院伙食費在三十日以內者每日均以半數計算；三十日以上者超過部份以全數計算。
三、額外床位費。
四、指定醫師費。
五、特別護士費。
六、診斷書費。

第二十二條

前項第二款有關住院伙食費日數，依本保險法施行細則規定，除生育及傷害住院者外，疾病住院者於六個月內應予合併計算，所稱六個月以內以一至六月及七至十二月為劃分期限。

第四章 處方用藥

維他命A、維他命B₁、維他命B₂、維他命B₆、維他命B₁₂、維他命C、維他命D、維他命K、男性荷爾蒙、女性荷爾蒙、黃體荷爾蒙、葉酸

藥品名稱

主治

維他命A	夜盲症、眼球乾燥症、角膜軟化症、糠皮症、蟾酥症。
維他命B ₁	神經炎症
維他命B ₂	口內炎、疱疹
維他命B ₆	妊娠惡阻、維他命B ₆ 有效之皮膚炎、顆粒性白血球減少症、肺結核使用「伊挪」每日用量在三〇一公絲以上者。
維他命B ₁₂	惡性貧血症、神經炎症
維他命C	壞血病
維他命D	骨軟化症
維他命K	缺乏維他命K所致之出血症
男性荷爾蒙	乳癌、子宮機能性出血
女性荷爾蒙	前列腺癌、臨床明顯雌激素缺乏之症
黃體荷爾蒙	迫切流產、子宮機能性出血
葉酸	癩皮症、神經炎症

註：一、急診患者包括高燒、車禍，如應治療之需，可酌量使用維他命。

二、維他命與A.T.P.之混合劑限用於神經麻痺、肌肉萎縮症。

三、產婦退奶可使用荷爾蒙類藥品。

第二十三條 醫師得按左列病情及診斷使用抗生素：

- 一、炎症或高熱，且白血球在九千以上者。
- 二、大手術者。
- 三、結核病、傷寒、斑疹傷寒及細菌性痢疾，經診斷確實者。
- 四、生殖泌尿系統之感染者。
- 五、深部膿瘍或組織有細菌感染或敗血症者。

第廿四條

第廿五條

第廿六條

第廿七條

第廿八條

第廿九條

第三十條

第卅一條

第卅二條

六、經十天內之細菌敏感試驗報告確有需要者。

七、全身有特殊反應而需要者。

本保險免費醫療處方用藥，經醫師認定凡使用常用藥品醫治無效之病症，得使用高價藥品。

本保險免費醫療處方藥品，須以本保險各該醫療機構備有，並經承保機關備案者為限。

本保險醫療機構增購其他新藥，應先商經承保機關同意後，再對被保險人施用。如為急救，可先行購用，再報承保機關備案。

本保險免費醫療處方用藥，每次以不超過三月份之用量為原則。若屬慢性病，至多不得超過十五日之用量。偏遠地區病患，得視病情及途程需要，酌增處方日份。前項藥品處方時，本保險醫療機構應即複寫副本，於每月月終連同其他資料，送承保機關審核。

本保險免費醫療處方，限處方當日有效，逾期者項藥費。

本保險醫療機構不得配發藥品，亦不得列報此項藥費。

本保險醫療機構藥房依處方配發被保險人整瓶原裝藥品時，應將原有瓶籤銷毀，換貼使用瓶籤後發給。

本保險醫療機構辦理本保險免費醫療，除依以上有關各條規定外，並應注意左列事項：

一、辦理掛號時，應先查核被保險人保險證，並查明醫療證明單各欄已否填載齊全，如係被保險人配偶，並應查明其國民身分證。

二、掛號後，應將被保險人保險證或連同配偶國民身分證及醫療證明單隨附病歷，遞交於應診單位，以備醫護人員核對。

三、於被保險人或配偶住院時，應即填妥「住院卡」一份，出院時應即填妥「出院卡」一份，寄送承保機關備查。

四、於被保險人住院經診斷可出院時，應即書面通知被保險人出院，並以副本寄送承保機關備查。

五、凡未按規定辦妥掛號手續，或未填造病歷之醫療，不得列報醫療費用。

六、於列報醫療費用，須於「醫療證明單」上註明其診斷及金額，並應將處方副本及診斷、檢查等有關資料，寄送承保機關查核。

七、對被保險人住院費用應列單交其收執以便查閱。門診部份亦得應被保險人之要求，比照辦理。

本保險醫療機構所有本保險之病歷、處方、藥品、器材、醫療設備及費用帳目等，應接受承保機關之調查。

本保險醫療機構之醫護人員於應診時，除依以上有關各條之規定外，並應注意左列事項：

一、對於任意要求檢查、處方用藥或住院者，應予拒絕並解釋。

二、為被保險人或配偶施行某項檢查或重要化驗時，須先詢問，如在其他醫療機構已有相關之檢查或化驗紀錄者，應盡可能商請就診人提供參考，避免不必要之重複檢查或化驗。

三、診斷、處方用藥及檢查治療情形，應詳實記入病歷。

第六章 違章及爭議處理

本保險醫療機構發現有冒名頂替就醫情事時，應即扣留其所持用之保險證及醫療證明單，報送承保機關處理，必要時，得先請警察機關或駐衛警協助依法辦理，再行通知承保機關處理。承保機關查悉被保險人以其「保險證」或「醫療證明單」供給他人非法使用者，除得依本保險法施行細則第六十六條之規定辦理外，並得洽請要保機關追償損失或予議處。

被保險人或配偶就醫時，不遵守規定或妨害秩序者，本保險醫療機構除予勸導外，其情節重大者，得通知承保機關洽請要保機關負責處理，必要時，並得由承保機關依法追訴之。

被保險人經診斷並通知應出院而延不出院者，本保險醫療機構得予停止一切供應，並應即通知承保機關，由承保機關洽請要保機關負責領回，在領回前所有延遲出院發生之住院費用，應由被保險人自行負擔，必要時由要保機關負責扣繳。被保險人配偶生育住院逾期出院而未依規定自付費用者，亦同。

第卅三條

第卅四條

第卅五條

第卅六條

第卅七條

第卅八條

第卅九條

第四十條

第四十一條

一、繳交「保險證」，或「國民身分證」或其他有關證件。

二、填具「急診申請書」。

三、繳交規定之掛號費。

四、於五日內補繳要保機關核發之「醫療證明單」，換回繳交之「保險證」或「國民身分證」或其他證件。

前項規定，於配偶在旅次因生育就醫者準用之。被保險人及配偶至本保險醫療機構就醫時，應注意左列事項：

一、遵守本保險之一切規定。

二、遵守本保險醫療機構之規則及秩序。

三、遵從醫護人員有關醫療上之囑咐。

四、不得任意要求檢查或處方用藥。

五、不得任意要求住院。

六、住院者，經本保險醫療機構通知出院時，應即辦理出院。

本保險醫療機構辦理本保險免費醫療，除依以上有關各條規定外，並應注意左列事項：

一、辦理掛號時，應先查核被保險人保險證，並查明醫療證明單各欄已否填載齊全，如係被保險人配偶，並應查明其國民身分證。

二、掛號後，應將被保險人保險證或連同配偶國民身分證及醫療證明單隨附病歷，遞交於應診單位，以備醫護人員核對。

三、於被保險人或配偶住院時，應即填妥「住院卡」一份，出院時應即填妥「出院卡」一份，寄送承保機關備查。

四、於被保險人住院經診斷可出院時，應即書面通知被保險人出院，並以副本寄送承保機關備查。

五、凡未按規定辦妥掛號手續，或未填造病歷之醫療，不得列報醫療費用。

六、於列報醫療費用，須於「醫療證明單」上註明其診斷及金額，並應將處方副本及診斷、檢查等有關資料，寄送承保機關查核。

七、對被保險人住院費用應列單交其收執以便查閱。門診部份亦得應被保險人之要求，比照辦理。

本保險醫療機構所有本保險之病歷、處方、藥品、器材、醫療設備及費用帳目等，應接受承保機關之調查。

本保險醫療機構之醫護人員於應診時，除依以上有關各條之規定外，並應注意左列事項：

一、對於任意要求檢查、處方用藥或住院者，應予拒絕並解釋。

二、為被保險人或配偶施行某項檢查或重要化驗時，須先詢問，如在其他醫療機構已有相關之檢查或化驗紀錄者，應盡可能商請就診人提供參考，避免不必要之重複檢查或化驗。

三、診斷、處方用藥及檢查治療情形，應詳實記入病歷。

第七章 附則

本辦法規定未盡事宜，依本保險法及本保險法施行細則之規定。

第卅六條

第卅七條

第卅八條

第卅九條

第四十條

第四十一條

第四十二條

第四十三條

第四十四條

者，避免不必要之重複檢查或化驗。

三、診斷、處方用藥及檢查治療情形，應詳實記入病歷。

第六章 違章及爭議處理

本保險醫療機構發現有冒名頂替就醫情事時，應即扣留其所持用之保險證及醫療證明單，報送承保機關處理，必要時，得先請警察機關或駐衛警協助依法辦理，再行通知承保機關處理。承保機關查悉被保險人以其「保險證」或「醫療證明單」供給他人非法使用者，除得依本保險法施行細則第六十六條之規定辦理外，並得洽請要保機關追償損失或予議處。

被保險人或配偶就醫時，不遵守規定或妨害秩序者，本保險醫療機構除予勸導外，其情節重大者，得通知承保機關洽請要保機關負責處理，必要時，並得由承保機關依法追訴之。

被保險人經診斷並通知應出院而延不出院者，本保險醫療機構得予停止一切供應，並應即通知承保機關，由承保機關洽請要保機關負責領回，在領回前所有延遲出院發生之住院費用，應由被保險人自行負擔，必要時由要保機關負責扣繳。被保險人配偶生育住院逾期出院而未依規定自付費用者，亦同。

本保險醫療機構辦理本保險醫療業務，有左列情形之一者，承保機關除予剔除費用或追償損失外，對於私立醫療機構，並得立予解約，對於公立醫療機構，並得洽請其上級監督機關就有關人員嚴予議處，必要時並得依法訴追之。

一、虛報醫療費用者。

二、出具不實之診斷證明書者。

三、病歷記載不實者。

四、處方不實者。

五、違背特約之附約或其他不法行為者。

有本辦法第三十六條至三十九條之情事時，承保機關應即專案報告主管機關，以備查核。

承保機關及本保險醫療機構與要保機關或被保險人間，因醫療業務發生之一切爭議，得報請主管機關交由本保險監理委員會醫療顧問會議審議後處理之。

第七節 附則

本辦法規定未盡事宜，依本保險法及本保險法施行細則之規定。

本辦法由主管機關核轉考試院核定施行，修改時同。

本辦法自核定日施行。

人事室提供

人事室提供

人事室提供

人事室提供

人事室提供

人事室提供

人事室提供

人事室提供

山野活動

主講人：陳從哲

第十屆華岡康研會進修組提供

談到山野活動，首先要認識臺灣的山，所謂五嶽、三尖、一怪，指的五嶽是玉山、雪山、秀姑巒山、南湖大山和北大武山；三尖指的是：中央尖山、大霸尖山、達芬尖山，一怪就是奇萊山。玉山標高三九九七公尺，爬玉山有三條常走的路，分別是從阿里山上去，從東埔、八通關上玉山。

為什麼會有山難發生呢？山難的定義為何？通常，登山隊伍超過最遲來歸時間，就叫山難，而發生山難的原因，不外乎：天氣發生變化、成員沒有概念、這都是極易發生山難的；其次，當雲霧迷漫，正置身竹林、莽草或稜線部位、峭壁上時，必須要有緊急處理方式，若情況太糟，應停止前進，就地紮營避難，以免迷失方向。在霧中，氣溫低於常溫可達攝氏15度到20度，此時要注意保暖以免受涼。

其次，談到升火，通常都只升一堆，但若遇強風或溫度過低，一堆火可能不夠用，所以，最好多升幾堆。萬一找不到乾柴時，可以將蠟燭點燃後，滴燭油於其上，可以使木柴易燃，或是將濕木外皮削去，裏面的乾木亦可燃，如果沒有火種，冬天時可取身上外衣的裏襯，是很好的引火工具。水對野外活動也是很重要的，在尋找水源時，不要過於瘋狂，看到峭壁下有溪水，不顧一切衝下去取水，待解渴後，再要回到原路，只怕爬不上來了，所以要特別注意。

登山野營重視體能訓練

不論登山或野營，事先的準備計劃很重要，充分的體能訓練，亦有助於活動的進行。通常一隊登山人員中，新手不能超過三分之一，否則很難加以照顧，最好能在登大天前，先登些小山以訓練體能、耐力，如此才較安全。登山時，找地形有經驗的嚮導，最好是找當地的專門人員，畢竟他們對地形、水源、獸徑等，都非常了解，便於我們登山。萬一找到的嚮導經驗不足，造成誤導，全隊人員體力又已透支，如此就易發生山難。登山前要找好留守人員，留守人員的職務很重要，他必須了解登山者的詳細行程、時間，萬一延遲來歸，立刻做處斷，具坐鎮後方之職。

行程的選定，進行方式、資料收集，都是事先的準備工作，登山者千萬不可存僥倖心理，能少準備些就少準備些，不怕一萬只怕萬一，在山野中發生意外，誰都沒辦法的，而行程的安排，須以全隊體力最弱者為準，紮營時，要在天黑前二小時抵預定地；組隊時，要分清職務；糧食方面，要充份且須是輕便、不易腐爛的、具均衡營養的。急救物品不可或缺。

裝備方面：個人裝備：雨衣、手套、手電筒、登山鞋、背

包、經防水處理的火柴、火種、筆記本、身份證、水壺、多用途刀叉、帽子、禦寒衣物兩套、睡袋、睡墊、衣服必須用防水袋妥善包好，萬一前進時，身上衣服被雨水弄濕，入睡前一定要換上乾衣服，才不致受凍，裝備的放置要有方法，常用的物品如雨衣、手電筒、水壺等，應放在輕易取得處。團體的裝備：指北針、洗衣粉、衛生紙、報紙、拖鞋、收音機、哨子、針線、開山刀、登山繩、燃料、炊事帳、炊具、氣化爐、帳篷、急救物品等。通常有種觀念，那就是：出門在外，一切從簡，隨便就可以了。但這是不正確的，露營和爬山，應是種享受，若我們出發前，能儘量考慮周全，將會使它更完美。

步伐要慢而穩才能持久

登山的步伐要慢而穩，每分鐘平均七十步到一百步，上坡時則平均六十步到七十步，因為步伐大小是一定的，步伐穩定的話，可以時間和步伐大小，測出行進的距離，這是有利的。行進時，通常每小時休息5到10分鐘，每三小時休息30到50分鐘，小休息好將腳抬高，大休息則將鞋襪脫下，腳伸直抬高，此時，最好別說話，因山風強，易感冒，行進時脫下的衣服，休息時最好披上，喝水時，不要牛飲，最好是先含一口水在口中，潤潤喉，再吞下，如此效果比牛飲更佳。

野營方面，野營有三寶，一睡袋、二手電筒、三雨衣，睡袋以保暖、手電筒以照明、雨衣以避雨或搭棚；野外求生亦有三寶，一水、二火、三鹽，有種方法，在平時找橢圓形、扁平、大小如大拇指的石頭，放水中煮，煮乾幾次後，登山時將其泡於水中，口渴時拿出來含著，具解渴作用，此外，帶些生薑、大蒜、辣椒等，具解毒作用。

野外防風雨的方法，除了聽收音機外，還要觀察氣候的徵候，如：鳥雀低飛想歸巢、繩索響示皮革硬、海岸不斷起大浪、煙炊低懸不能升，這都是風雨將至的徵兆，若雲層很低，或有月暈，也是天候不良的徵兆。夜裏收集露水，或收集雨水、野藤的根、仙人掌的莖、新生的竹節底層，都有水份，可用來止渴。

野生的東西除了有毒的東西外，幾乎都是可食的，但食用的原則是少量多餐，只要是動物吃的，人類亦可以食，若吃到覺得舌頭發麻、辛辣的感覺，最好不要吃它，可能具有毒性。防餓方面，蝸牛、青蛙、蛇、魚、蝦等，都可抓來食用。

注意防範毒蛇的攻擊

談到防蛇，臺灣的蛇中，常見的有六百種，其中有十二種是有毒的，毒性可分出出血毒、神經毒、混合毒，要記住它們，有一種口訣：「一白隻青色的烏龜」，指的是出血毒的：百步蛇、青竹絲、龜殼花；「一個神經兮兮的，戴副眼鏡」，在下雨天撐傘過班馬線，指的是神經毒的：眼鏡蛇、兩傘節；混合毒的是連鎖蛇，被其出血毒的蛇咬傷後，症狀是：傷處腫大、疼痛；神經毒則是：傷口潰爛、顏色變黑；混合毒則是兩種症狀皆有。百步蛇的特徵是頭大成三角形，鼻

子往上蹩，身上有深褐色的三角形斑紋，頭是深咖啡色的，很懶，不太愛動，多棲息在乾枯樹葉中，乾燥的亂石堆或懸崖中，喜歡血；青竹絲背部鮮綠、腹部深黃，眼白，頭呈三角形，頸部很細，尾略帶紅色，喜在矮小灌木叢或稻田溪水邊等，青蛙、老風多的地方，蛇必然也多。另有一種長得很像青竹絲的，叫青龍，是無毒的；龜殼花，頭呈三角形，頸細、頭大，平常躲在民家附近，喜歡燈光，較具攻擊性；兩傘節，身上呈紅白、黑白或黃白環帶，較笨，生氣時頭昂起，喜夜間出來乘涼，所以晚上出來山野時，要打草驚蛇，以免被咬。連鎖蛇，身上圖案像鎖鏈般。

被毒蛇咬傷時，有人會當機立斷，將傷處剝掉，咬到指頭還可，若咬到頭怎麼辦呢？這種方法是不當的。萬一真的被咬傷，首先要保持鎮定，儘可能辨別蛇的種類，用消毒過的刀片，順肌紋劃雙十字，深處與蛇牙咬下的寬度同，將血擠出，有清水則一面擠壓一面沖洗，受傷的十五分鐘內最重要，亦可用毒蛇急救器施救。十五分鐘後，用止血帶，每半小時放一分鐘，並迅速就醫。以上就是山野活動所應注意與了解的。

化學小常識

氫彈為什麼比原子彈更可怕？

化學學社

氫彈與原子彈最重要的區別，是氫彈能夠造出比原子彈所產生的威力更為強大，因為，氫彈的大小沒有限制。而原子彈卻不產造成比它所用的鈾的臨界體積更大，因為原子彈一但達到臨界體積時，反應就發生了。所以氫彈比原子彈更可怕。

一顆氫彈，它把一個原子彈作為它構造的一部份。這個原子彈是被當作扳機用的。彈內原子彈的周圍，裝有以供給融合的氫氣，或氫化鋰、天然鈾等。

融合反應只有在溫度很高時才會發生。而唯一能夠獲得極高溫度的方法，就是利用原子彈爆炸時中心的氫和氦，或氫化鋰、天然鈾等，參與融合反應的物質，即接連地發生原子彈爆炸，氫彈爆炸時的溫度，至少在四億度以上。所以凡靠近氫彈爆炸中心的物體，不要說人，就是鋼筋水泥的大建築物，也全都化成氣體。同時空氣因為受熱而膨脹，會有一股溫度極高的壓力波，這種壓力波可能延伸到十幾公里，到處引起大火。尤其是那無法明顯感知的輻射。在距離相當遠的地方，也有被感染的可能。感染以後，在幾天或幾年之內，即可導致死亡。此外，最可怕的就是原子塵，它可隨風飄到很遠的地方，為害人類。

今天，假如世界上發生了戰爭，像日本、英國、法國等這些國土很小的國家，只要四、五顆氫彈，就可以把它們完全消滅了。