

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

中華民國五十七年十月十日創刊 第三二二九號
校刊 非賣品

創行 社副 編輯行執 發行
張人 張人 吳李 吳李
湖鏡 文臻 卿 卿
武嘉 卿 卿
武文 卿 卿
卿 卿

預官複選考前講習

三十日上午舉行

參加名單廿八日前送交生輔組

（本報訊）據生活輔導組表示，七十五年度二年制義務役預官複選考試「考前講習」，定於本月卅日上午舉行，各系組四年級須選派四人參加講習，各系代表將參加人員名單，於廿八日前送交該組總務課教官處，以便彙整。

凡參加該項講習同學，應於本週六（三十日）上午八時五十分前，假華風堂就座完畢。點名時，無故不到者，則依校規處理，參加人員可以請公假。

徵法務專員

（本報訊）據畢業生就業輔導室表示，佳佳科技公司擬徵聘法務專員一名，凡本校法務系畢業，能以英語對答、撰文者，均可應徵。

中西文化研習

（本報訊）據課外組表示，七十五年冬令青年自強活動「中西文化比較研習會」，定於元月卅日至二月六日，假政大舉行。

該項研習會研習內容包括講授：一、

美三「八人聯展」

今舉行開幕酒會

（本報訊）美三西畫組「八人聯展」，定於今（廿六）日起至十二月二日止，假華岡博物館作一連七天的展出；展覽自下午三時，並舉行開幕酒會，歡迎蒞臨觀賞。

該項展覽作品是由美三西畫組朱克難、李錫佳、吳佳明、陳金宏、陳長宏、陳福裕、鄭旺才、賴新龍等八位同學，對於日常生活的感受及對繪畫語言的重新詮釋方面的共同創作，展覽作品共計四十餘件。

電影義演

（本報訊）慈安社電影義演定今（廿六）日舉行，尚未購票者可至大典二樓門口，或於下午假大忠館華岡實習銀行旁之服務處購買。

電影義演片名「天涯何處無芳草」、「小教父」；盼同學在開演前五分鐘入座完畢。

廿八日截止登記

（本報訊）七十四年度華岡研究生幹事會總幹事改選，定於十二月五日中午十二時，假大成館中堂舉行。

凡本校非應屆畢業之博、碩士班研究生、品性優良且有高度服務熱忱者，皆可前往登記。有意者自即日起可前往登記。

至廿八日止，現至大莊A四一，現任總幹事陸研二唐彥博處登記。登記截止當晚八時，抽籤決定號碼，十一月廿九日至十二月四日為競選期間。

另，全校博、碩士班班代表會議亦於十二月五日舉行。如有提案應於十

服務台

（本報訊）同濟社、女聯會、慈安社為感謝榮民伯伯長年的辛勞，聯合舉辦「慈善月」系列活動。

「慈善月」活動內容包括故宮之旅、聯會、慈安社聯會、慈安社聯會、慈安社聯會。

（本報訊）勞工、錫麟學社、勞服團，定於今（廿六）日上午十時至十二時，假大賢三〇七聯合舉辦演講；將邀請牛頓雜誌社社長丁錫麟談「如何面對高科技的挑戰」。

（本報訊）體育學社定今（廿六）日下午三時至八時，假大賢二〇八，邀請王照元博士演講「文學與生活」，演說內容以感性口吻談生活之浪漫與文學化為主，歡迎全校同學聆聽。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

社團活動

（本報訊）炬光社定於今（廿六）日，假社辦公室，召開陽明教養院課業輔導活動第一次協調會。

（本報訊）文藝學社今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

（本報訊）錫麟學社定今日中午十二時，假大成館中堂舉行。屆時，假該系圖書室召開班代會議，盼各班代表準時出席。

多一分準備 少一分損害

防地震

生活輔導組提供

墨西哥大地震，造成當地民眾生命、財產極難彌補之重大損失。台灣位於太平洋火山帶上，大小地震頻率相當高，加上工商業快速成長，高樓林立，人口密度增加，如何預防類似災害重演，是很重要的。生活輔導組為使同學確保生命之安全，特提供下列預防措施供各位參考。

一、地震發生前：

1. 了解住宅地區逃生的樓梯，並常清理保持暢通。

二、地震發生時：

1. 了解住宅地區可供避難場所。
2. 依住宅高度準備逃生用繩索備用。
3. 準備個人基本資料卡，註明姓名、年齡（出生年月日）、血型、與家人連絡地址、電話等隨身攜帶。
4. 準備簡易急救箱、滅火器、小型收音機。
5. 解住宅地區最近之急救醫院及其電話號碼。
6. 易燃物與住宅地區應隔離放置。

1. 在室外應保持鎮靜，迅速遠離狹窄巷道、大樓、巨大招牌、電桿、高壓線等危險地區。
2. 在戲院、百貨公司、地下街等地，不爭先恐後擠入出入口，利用安全門處逃生，不搭乘電梯。
3. 在室內立即關掉電源（瓦斯）。宜躲在堅固的桌、床下保護頭部，靠近柱、牆。
4. 發生火警時，以滅火器或水桶滅火。
5. 受到傷害，先採自救，放鬆心情待援。切忌亂動消耗體力。

三、地震發生後：

1. 遠離未倒之建築物。
 2. 主動協助搶救傷患就醫。
 3. 協助憲警維護交通秩序及救火。
 4. 不圍觀出事地點，影響救災工作。
 5. 立即與家人、親友或學校保持聯繫。
- 另外儘管今日科技如何昌明，而地震仍難精確預測，故平日就應利用機會多演練，必能將損害降低至最小。

免洗餐具回籠再用 ：籲呼組輔生 ！破戳忘不後用

（本報訊）據生活輔導組表示，坊間發現有不少不肖業者，回收保麗龍餐盒、寶特瓶、免洗筷子、機油及沙拉油瓶等，或重複使用、或廉價出售，使消費者很可能在不經意之間使用到衛生堪慮的餐具或質地不純的機油或沙拉油等。

保麗龍餐盒、免洗餐具、紙杯、塑膠器具等現代產物，令人難以抗拒。生活輔導組特別呼籲同學，在使用免洗餐具後即予戳破，以減少不肖商人回收該項物品再予利用的機會。又，機車或汽車駕駛人在更換機油之時，要求將廢油瓶攜回，則可減少廢機油被不肖商人收購後再予變造出售的可能。

跟肌腱太緊可視為容易產生踝關節扭傷的因素之一。

踝關節扭傷

的

預防及處理

運動傷害常識

關節扭傷是最常見的運動傷害，一般人往往找國術師推拿，但常常是火上加油；若你具備一些基本常識，做正確的處理，大可以減輕到最低。

● 踝關節扭傷了怎麼辦？

關節扭傷是最常見的運動傷害，一般人往往找國術師推拿，但常常是火上加油；若你具備一些基本常識，做正確的處理，大可以減輕到最低。

總之，要預防踝關節扭傷，必須從鞋子的選擇、場地的維護、施行貼紮，並作腳跟肌腱的伸展運動等四方面同時實行，才能使受傷率降到最低。

預防及處理

除了運動員之外，一般人在走路時如不小心，一脚踩空或陷進凹洞裡，或者從椅子或高處跳下來時，很容易就會發生踝關節扭傷的現象。由於解剖構造和作用力的關係，當我們的腳向下彎曲時，很容易使腳掌翻向內側，而使踝關節的外側韌帶或肌腱受傷。

剛發生踝關節扭傷時，首先應採取的措施便是總之，對於反覆扭傷的最佳治療便是預防，就是要正確的處理第一次的踝關節急性扭傷。

- ### 同濟社第十九期社服隊甄選名單
- 一、平時社會服務隊：隊長：財經三毛卓人。輔導員：陶四張聖德。副隊長：士資三林冠洲、會三B游玉琴。
- 社服組：組長：會二A劉佳儒；幹部：紙二吳榮禎，文藝二黃瑞蘭，會二A顏麗秋。隊員：家二陳瓊如，新二趙芝霞、彭杏珠、吳二邱政平，會二A陳明霞，會三B黃彥堯，買一B吳翠華，史一黃靖枝，物一余蕊宗，英三A蔡美英。
- 國幼組：組長：應二李燕萍，幹部：史二曾瓊慧、曾彩鳳。隊員：史二高淑美，會一A蔡素吟，會一B謝孟娟，會二A李欣純，數二張德群、李孟岳，機一朱希明，企二林雪霞，造團一王淑宜。
- 二、假期社會服務隊：隊長：會三B鄭明輝。名譽隊長：建三王慶瑞。副隊長：買三A張育誌、新二陳九菊。
- 社服組：組長：史二林繼偉；幹部：會二B李文雄，史二陳秀芬，財經二樓彥隆。隊員：造團一劉淑玲，史一吳茂衡，氣一黃桂非，物一蘇逸民，新二陳貞鳳、范賢媛，新二張美麗，日一蕭秀芳，畜二賴永裕，體一黃宗萍，經一B黃文彥，韓一曾郁芬。
- 國幼組：組長：物二黃志龍；幹部：家二賴淑敏，企二紀文利、侯樂天。隊員：會一A張瓊文、李幸玲、黃惠美，政一吳素芳、黃姣齡、陳一慧，應一王培賢，史一林木森，日一溫瑩瑩，紙一劉叔杰，企一B曾賢毅。
- 是立刻停止走動，讓受傷的部位休息、抬高，並趕快用塑膠袋裝些冰塊或冰水，或直接用毛巾覆蓋在扭傷的部位，且外面用彈性繃帶、毛巾或布條等包起來，施予適當的壓迫作用。約半小時左右，直接用彈性繃帶繼續作壓迫性的包裝；包裝的要領是受傷的關節必須保持在小腿和腳板成九十度角度的姿勢，由腳趾的底部一直往上包裝，到蓋滿小腳肌肉為止，如果腳趾出現麻痛、腫脹或發紫的現象，必須鬆開來，重新再包得鬆一點。
- 這問歇冰敷數小時以上，直到給合格醫生診治為止，並且盡量不要受任何受傷的腳來著地走動，最好完全不作任何的腳部活動，直到腫痛消失為止。
- 另一種常見的情形是同一踝關節反覆扭傷幾次，結果形成慢性的關節不穩現象，對於這種反覆性的扭傷該怎麼辦？比較輕微的，祇要將鞋跟的外側鞋底墊高半公分，並往外延伸半公分，也許能減少再扭傷次數。對於較嚴重的病例，施行所謂的救濟重建手術，犧牲某一部分功能，來彌補另一部分的缺陷。