

# 華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊 第三三五八號  
 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：二二二三

創 辦 人 張 其 昉  
 發 行人 張 鏡 湖  
 社 長 鄭 嘉 志  
 社 副 長 王 志 福  
 行 務 吳 淑 卿  
 發 行 所 華 夏 學 生 活 動 中 心

## 生輔組呼籲全校同學

### 元旦期間應注意安全

（本報訊）本校生活輔導組呼籲全校同學，於元旦期間，應注意交通、旅遊等安全，並遵守生活規範。

生活輔導組呼籲之應行注意事項如下：  
 一、登山應先向學校報備核准，山地高度在三千公尺以上，則應有合格的嚮導，並與山岳協會、警察機關、林務單位等取得聯繫。  
 二、凡無安全標誌之河流、池沼，嚴禁前往旅遊、露營。  
 三、乘坐車船須遵守秩序，不爭先恐後。  
 四、不騎機車、不賭博、不酗酒、不涉足不正當的娛樂場所。  
 五、不參加不正當團體，多做有益身心之活動。

### 登山旅遊先報備·遵守生活規範

（本報訊）本校生活輔導組呼籲全校同學，於元旦期間，應注意交通、旅遊等安全，並遵守生活規範。

### 盼同學能密切配合

### 編研會照片

### 即日起領取

（本報訊）據生活輔導組表示，凡登記加洗74年度華岡編輯人員研習會活動照片者，於元月十三日前利用每週一、二、四、六中午十二時至十二時三十分，向中心總務或財管領取。  
 （本報訊）東瀛加學員於今日下午

書展時同學所訂購之書籍、卡帶已到，盼同學即日起攜收據，至大仁三樓日文組辦公室領取。  
 今日起展開  
 （本報訊）華岡第五屆網印研習會，定於今（卅一）日、及元月一、二、三等三日舉行。盼參加學員於今日下午

五時卅分，假大義三一七報到。  
 印刷等社團  
 參加元旦升旗  
 （本報訊）人鳳、印刷學社今（卅一）日舉辦元旦夜遊暨總統府前升旗典禮，盼參加者於今晚九時，假系辦集合。

（本報訊）劍花、篤生、孟俠、伯先、士良學社，定於今日舉行元旦升旗暨夜遊活動，並有影片欣賞、土風舞聯誼活動，意者於今晚十時假印刷系前集合。  
 （本報訊）愛暉社於明早參加元旦升旗，參加社員於今晚九時卅分，假社辦集合。

（本報訊）少白、鑑湖、文甫、仲霍學社，為慶祝七十五年元旦，將於明日前往總統府參加元旦升旗典禮，參加同學應準時在學生活動中心門口集合。  
 金平山之旅  
 即日起報名  
 （本報訊）登山社將於明年元月五日，舉辦本學期最後一次郊山活動——金平山。

該山為三峽三大名山之一，歡迎全校師生有興趣者，即日起至活動中心該社辦報名。  
 本校有意參加者，書寫四開直式作品一件，於明年一月四日前，逕交至陽明學社莊助教處彙集，送請參加初審，經初審擇優一百人參與盛會。  
 參加初審之作品，字體不拘，不必裝裱，背面附貼送件表，寫明一校名、系級、姓名、寒假中聯絡地址、電話。詳情逕洽陽明學社。

（本報訊）地方戲劇研究社大鼓曲藝組，今年十二月卅分，假大仁四〇六室例行活動。  
 （本報訊）少白、鑑湖、文甫、仲霍學社，今日下午五時，假良友廳，召開元旦升旗協調會。  
 （本報訊）錫麟學社今午假陽明會議室，召開元旦升旗籌備會。  
 （本報訊）勞工會於今日下午十時

（本報訊）據會計室表示，七十三學年度第二學期電腦實習及語文實習退費同學，務必於今（卅一）日內，携帶私章及學生證，逕向華岡實習銀行領取，以便核銷。

## 社團補助經費

### 元月十三日前申請

（本報訊）據學生活動中心表示，本學期所有社團補助經費申請，於元月十三日截止。凡已申請經費而尚未領取者，可於元月十三日前領取，可於元月十三日前領取，可於元月十三日前領取，可於元月十三日前領取。

## 服務台

△日文二張惠愛遺失華岡銀行活期存摺（帳號七三六六五）之印章一枚，作廢。  
 △史學四徐麗娟，於書城遺失一只小皮包，內有印鑑，盼拾獲者送至該系辦公室。  
 △法文二洪玉玲，日前假大典一樓圖書出納室遺失一只錢包，內有車票、現金、鑰匙等，盼拾獲者送至大慈二三五或該系辦。

格為，碩士學位以上，且擔任「中國大陸研究」課程之教師、曾任美國各重要大學進修者優先，凡超過四十五歲以上，且已接受該項獎助者將不得再申請。  
 獎助方式：一、每年獎助二至三名出國進修；二、進修期限以每年暑期二至四個月為原則，期滿必須回國；三、每名補助美金二千元，以及往返機票；四、申請人在研究計畫結束後三個月內須向文工會提繳研究報告二份；五、申請人之研究報告特別優異者得酌予獎助。

## 大研課教暑進獎接一申

（本報訊）中國國民黨中央文工會為鼓勵大專院校「中國大陸研究」課程教師從事學術研究及培養專門人才，特訂定「大專院校「中國大陸研究」課程教師暑期出國進修獎助辦法」，意者可自明年元月一日起至卅一日止受理申請。

申請人須檢具個人之學歷證件五份（含學位證書；教師合格證書；均可以影印本代替），研究後再核驗正式錄取後再核驗五份（含在學學分成績及學科考試成績），個人之博、碩士論文及最近三年之有關著作各五份，研究計劃各五份，申請表一份等，逕向文工會（台北市林森北路七號）

## 善行模範生表揚

（本報訊）據課外組表示，台北市東區國際獅子會來函，請本校推薦「善行模範生」候選人乙名，參加該會成立廿五週年慶典表揚大會。

當選善行模範生者可獲得獎學金壹仟元，凡符合下列標準者均可予以推存。  
 （一）愛鄉愛國，犧牲奉獻，造福鄉里。  
 （二）熱心社會公益，有具體事實者。  
 （三）熱心社會公益，樂善好施，有重大貢獻者。  
 （四）見義勇為，捐血救人，對社會治安之維護有顯著之貢獻者。

## 迎春揮毫

（本報訊）由台北市分會所主辦之「學生迎春揮毫大會」，定於七十五年二月一日上午九時卅分至十一時卅分，假國父紀念館四周走廊舉行。

陽明學社莊助教處彙集，送請參加初審，經初審擇優一百人參與盛會。參加初審之作品，字體不拘，不必裝裱，背面附貼送件表，寫明一校名、系級、姓名、寒假中聯絡地址、電話。詳情逕洽陽明學社。

## 登記住校同學速領繳費單

（本報訊）本校七十四學年度第一學期，補充住校登記名額：男生三十八名，女生八十名，希今（卅一）日內逕至生活輔導組領取住宿繳費單。凡未來索取者，視同棄權論，所餘名額即通知候補名額遞補。

（本報訊）錫麟學社今午假陽明會議室，召開元旦升旗籌備會。

## 電腦、語文退費儘速領取

（本報訊）據會計室表示，七十三學年度第二學期電腦實習及語文實習退費同學，務必於今（卅一）日內，携帶私章及學生證，逕向華岡實習銀行領取，以便核銷。

（本報訊）錫麟學社今午假陽明會議室，召開元旦升旗籌備會。

# 王耿昭接掌陶業組 加強工业化方面的知識

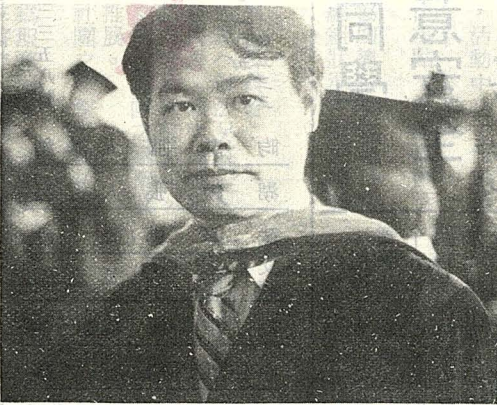
· 記者吳淑卿 ·

（本報特稿）  
「能夠將我所學的及在美國工業界近十年的經驗，為我們國家的建設發展，略盡棉薄之力，這是我的心願。」甫於七十四年暑假回國擔任本校化工系陶業組主任之職的王耿昭博士，愉快的道出他回國的動機。

王耿昭博士，一九六七年畢業於台大化工系，服完兵役後，隨即前往美國紐約州水牛城的紐約州立大學攻讀碩士學位，修完碩士後就進入美國工業界做事，工作了一段時間後，覺得有再進修的必要，於是利用工作之餘，進入紐澤西理學院攻讀工程博士學位。在美期間擔任美國 Senior Process Engineer, The Lummus Company 資深工程師。

在化學工程方面學有專長的王博士，對於能夠回到國內貢獻所學，感到很高興。他說，早在幾年前我就有回國的打算，因此在美國的最後幾年，我特別留意台灣的經濟建設及一些政教方面的措施，發現臺灣的工業相當發達，而研究環境也大大的改善了，且政府也極力為海外學人提供不少就業與創業的機會，經過了幾年的觀察，我終於在今年暑假，回到了這個我成長的地方——臺灣。

由於他在化工方面學有專長，因此，本校化工系主任許慶雲教授，乃力邀他接掌本校化工系陶業組，加入本校教育建設的行列。他說：「我一直希望能有機會把我的經驗傳給年輕的一代，到底培養科技的人才，才是長久之計，而工科是解決實際生產問題的科技，相信我在工業界的經驗可帶給學生們更清晰、更實際的概念。」



王耿昭博士，在化學工程方面學有專長，對於能夠回到國內貢獻所學，感到很高興。

本校化工系有個特色，就是學生除了修化工的基本課程外，還得修習陶業方面或造紙方面的專業課程。王主任認為，不管是陶業方面或造紙方面，這兩個專業方面都需具備很強的化工方面知識。因此，在接掌陶業組後，他將繼續加強化工方面有關的課程，陶業方面，近十年來進展的相當快，目前已超出了傳統的陶業而進展到高科技的精密陶瓷，諸如電子陶瓷、陶瓷切削工具、耐磨耗陶瓷零件、陶瓷引擎及高溫絕緣材料等，這些高科技的陶瓷，用途相當廣泛，一些先進國家如美、日等都已大量的投資去開發研究，而本校化工系陶業組是日前臺灣各大學中，唯一朝這方向走的系。王主任說：「目前陶業組學生雖然不能做較高層次的研究，但我們希望能夠給學生們有足夠的知識，以便他們畢業後，除了傳統的陶瓷業外，在精密陶瓷方面也能夠做進一步的研究或深造。」

化學工業對於我國未來的經濟與科技的發展，仍負有極大的使命，而目前臺灣的化學工業也漸漸的相當重視研究發展，未來的幾年，臺灣方面將需要許多化工方面的研究人才。本校化工系陶業組的學生，在王主任的領導下，築下化工方面知識的良好根基，必可開創一片燦爛遠景。

大部分的都會接觸過相機，也拍攝過許多美麗萬物的照片，但對於「天文攝影」這個名詞卻是不知者甚少，有些人誤認為它是一項高不可測的攝影技術，其實天文攝影所需要的器材，如相機、快門線、三角架等，與一般攝影所需相同，天文攝影並不需要特殊相機，只要擁有一架普通相機即可，不過必須要有可做長時間曝光的B或T機即可。

愛看星星的人整晚與星為伍，妄想與星私語，於是就會去購買一架天文望遠鏡，期能進一步與較暗的星星或特殊的星體交往。等到一窺其究竟之後，便會沈浸於這些奇異瑰麗的天體之中，想要將它拍攝下來，留下永恆的回憶。

拍天體攝影時，必須要注意到兩件事：一、先了解自己的相機性能；二、選擇適當的攝影場所。依攝影的對象，使用不同焦距的鏡頭，例如焦距愈短的鏡頭，攝影的範圍愈大；焦距愈長的鏡頭，攝影的像會變大，而攝影的範圍會變小；使用廣角鏡頭，像室女座那樣大的星座，一張照片就可全部拍下；焦距長的鏡頭，稱作望遠鏡頭，像七姊妹星團那樣小的天體，可以將之拍得很大。天文攝影最適當的場所，是沒有光害的地方；住在都市裏，光害非常嚴重，不適合拍天文攝影，因為在天空明亮的場所，長時間曝光之後由於底片曝光過度，而造成一片漆黑，洗出來的照片上什麼也看不到。

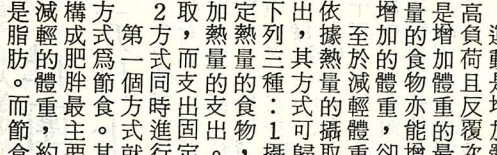
營養與運動與我們的體重有密切的關係。適度的營養與運動的配合，能控制體重的增減。運動是增加體重最好的方法，高負荷且反覆次數少的肌力訓練是增加體重的最好方法。吃下大量的食物亦能增加體重，然其所增加之體重，卻大都是脂肪。

至於減輕體重，則依據熱量的攝取與支出，其方式可歸納成下列三種：1. 攝取固定熱量的食物，而增加熱量的支出。2. 減少熱量的攝取，而支出固定的熱量。3. 1、2方式同時進行。

第一方式就是運動，第二個方式為節食。其實，不活動乃是構成肥胖最主要的導因。運動所減輕的體重，約有 $\frac{1}{3}$ 是瘦肉， $\frac{2}{3}$ 是脂肪。而節食所減輕的體重則

大多都是脂肪，因此，急遽節食而減輕體重，常附帶使皮膚產生皺紋或鬆垂。若以運動方法來減輕體重應注意下列幾項要點：1. 運動強度漸進化：開始運動時，其負荷強度較低，而後，逐漸增加其強度。2. 避免受傷。3. 適當的營養可以提高運動成績，可是，如果營養攝取得不當，卻可使運動成績退步。而在比賽前的飲食，更與運動成績有密切的關係。若比賽時間是在當天下午，則當天應該吃一頓豐盛的早餐。若在傍晚，則早餐與午餐都應該吃好一點。比賽前的前一餐，應該吃含有高醣類的食物，如穀類、麥片、麵包加果醬等。此外臨比賽的一餐應該在賽前3到4小時以前食用，不過，如果所吃的食物，是低於五〇〇千卡的牛乳或穀類，即使在賽前30分鐘食用，也是可以的。

賽前進餐還須注意：一、不吃味道怪異的食物，即使其含有豐富的營養。二、避免吃刺激性食物，如氣味濃或粗糙的食物。三、避免吃會引起氣體的食物，如豆子、洋蔥、蘋果等。四、避免吃高脂肪與蛋白質的食物。



天文攝影，需要長時間曝光，才能拍出美麗的天體。

## 談 天文攝影

· 天文社提供 ·

ASA	廠牌	名稱	ASA
200	富士	Neopen SSS	200
200	柯達	Konipen SSS	200
400	富士	Tri X Pen	400
400	富士	Neopen 400	400
100	柯達	Sakura 100	100
400	柯達	Ikta Carome 400	400
400	柯達	Koda Color 400	400
400	富士	Fuje Color F I 400	400
400	富士	Sakwa Color 400	400

適合天體照片的軟片