

華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊 第三五一四號
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 轉二二三

創 辦 人	張 其 湖
發 行人	張 鏡 湖
社 長	鄭 嘉 武
副 社 長	袁 保 新
執行 編輯	吳 淑 卿
發 行 所	學 生 活 動 中 心

圖書館週圖書義賣

十二月一日起舉行

歡迎師生至慈孝堂選購

(本報訊)由本校中正圖書館舉辦的「圖書週圖書義賣活動」，將於十二月一日起至五日正午，每日上午九時三十分至下午四時三十分，假大典二樓慈孝堂舉行。該項義賣活動，每日義賣圖書類別分別如下：

一日：以藝術、文學、社會科學類書刊為主。
 二日：以史地、社會科學類書刊為主。
 三日：以科技、社會科學類書刊為主。
 四日：以宗教、哲學、社會科學類書刊為主。
 五日：以總類、社會科學類書刊為主。

據中正圖書館表示，該項義賣所得，將作為興建張創辦入紀念館基金。歡迎全校師生前往參觀選購，以共襄盛舉。

獎學金消息

(本報訊)據課外組表示，中華民國電影事業發展基金會獎學金，即(廿八)日起受理申請。

凡本校戲劇科系(組)二年級以上學生，學業成績七十五分以上、操行列甲等者，皆可申請。

獎學金之名額

本校每學期六名，每名新台幣五千元，享有公費者，得減半發給。

意者於十二月七日前，逕向影劇組陳助教申請。

又，章郭延霞女士紀念獎學金，於今(廿八)日起至十二月五日止，假該組受理申請。

凡本校學生上學年學業、操行八十分以上，家境特殊清寒且未領其他獎學金者，均可申請。申請時須附申請書及上學年成績單各一份。

土風舞社推出單元性活動

(本報訊)土風舞社將於十二月八日起連續三週，每週一晚六時至九時，舉行單元性活動。

參觀

(本報訊)兒福、貴全、映典學社，明日參觀台電電力展示中心，參加者當日上午九時廿分假希爾頓飯店前集合。

(本報訊)大陸問題研究社、稚暉及政治學社，定於明日參觀建國酒廠，參加者於當天上午八時卅分，假學生活動中心門口集合。

監票員講習通知

(本報訊)據課外活動組表示，七十五年增額國代、立委選舉監票員之講習通知，已分送至各系助教處，盼登記同學速前往領取，如非屬該系之同學，請各系助教將此函退回課外組。

該通知詳載講習時間、地點、座次表，並檢附投票地一覽表；參加講習人員應依分配時間準時報到，未克出席者，須於明(廿九)日前，至課外組李助教處辦理更換梯次參加講習，否則將視同放棄。

華岡實習銀行設有張其昀紀念館專戶

(本報訊)各界為仰慕創辦人德範仁風，及其對國家文化教育之貢獻，特組張其昀先生紀念館籌建委員會，倡議興建張其昀紀念大樓，並於本校華岡實習銀行設有一「張其昀紀念館專戶」(戶名)帳號為A五〇八〇。

該項專戶之第一三四批捐款人如下：
 1. 企管學系于明宜教授捐新台幣壹萬元整。
 2. 總務處張震聲先生捐新台幣貳仟元整。

僑生消息

(本報訊)據僑外中心表示，該室自今(廿八)日起至十二月十二日止，代辦僑生寒暑假返僑居地出入境手續，凡預定寒暑假返鄉之僑生，須儘速前往辦理，逾期自行前往辦理。另，大一新僑生速至僑外室領取僑生手冊。

易學社徵文

(本報訊)華岡易學社為推廣研究易經風氣，特舉辦「第一屆徵文比賽」，有與趣的同學可於今日起至十二月廿日止，將作品投日文二張秀春或送交易學社。

該項徵文內容，以參加該社例行活動(包括演講)之心得及有關易學、五術等見解為主；字數、文體不拘，投稿以六百字稿紙書寫。

所有參賽作品，將經由臺灣省易經研究會統一評審；前三名分別頒壹仟元、伍佰元、叁佰元，另取佳作六名，每名一百元。入選作品並將刊登於第二期「華岡易學」中，凡投稿者，均贈該刊物一本。歡迎全校同學踴躍參加。

今日收件

(本報訊)華岡易學社為推廣研究易經風氣，特舉辦「第一屆徵文比賽」，有與趣的同學可於今日起至十二月廿日止，將作品投日文二張秀春或送交易學社。

今日電影

(本報訊)活動中心電影欣賞，今(廿八)日放映「危險行動」，時地：失微積分課本與詹。

危險行動

(本報訊)覺生學社為提高化學系同學之精神生活，特舉辦覺生人文週徵文活動，即日起至十二月十四日止受理收件，歡迎日起至十二月十四日止受理收件。

該項徵文題目包括：(一)化工人看化工之展望；(二)如何加強校園之團體意識；(三)如何提高社會之公德心；(四)一題撰寫字數以一千五百字為限，詳情逕洽該系公布欄。

簡訊

(本報訊)據人事室表示，教育部來函稱「本校今後如需邀請美國學者參加有關科技方面研討會時，須先副知美國在台協會。」

華服隊慶本週日展開

(本報訊)華岡社會服務隊為慶祝十三週年隊慶，定於本月卅日展開系列活動之一，包括烤肉、烤蕃薯、土風舞聯誼及服務歷程之回顧。

參加之隊員於當日上午九時，假大典會一三樓閱覽室，遺失白色背袋、經濟學等書，盼拾獲者送至會計系。

森微積分詳解

(本報訊)華岡社會服務隊為慶祝十三週年隊慶，定於本月卅日展開系列活動之一，包括烤肉、烤蕃薯、土風舞聯誼及服務歷程之回顧。

華服隊慶

(本報訊)華岡社會服務隊為慶祝十三週年隊慶，定於本月卅日展開系列活動之一，包括烤肉、烤蕃薯、土風舞聯誼及服務歷程之回顧。

今日電影

(本報訊)活動中心電影欣賞，今(廿八)日放映「危險行動」，時地：失微積分課本與詹。

危險行動

(本報訊)覺生學社為提高化學系同學之精神生活，特舉辦覺生人文週徵文活動，即日起至十二月十四日止受理收件，歡迎日起至十二月十四日止受理收件。

簡訊

(本報訊)據人事室表示，教育部來函稱「本校今後如需邀請美國學者參加有關科技方面研討會時，須先副知美國在台協會。」

康樂輔導人員的

精神與素養

華岡康輔提供

追求健康快樂是人的本性，康樂活動則滿足人之此一本性，而康樂輔導人員是設計、推動、帶領康樂活動，使人達成健康快樂目的的人，因此身為一個康樂輔導員，必需具有正確的精神與素養，才能擔任如此重要的角色。

在旅遊途中、在學術性的研習會、甚至在課堂裏等許多場合中，都不能缺少康樂活動；雖然，在我們的生活中康樂活動是居於配角的地位，但卻是我們生活中不可或缺；然而只有真正活潑生動、健康快樂的活動才受歡迎，因此康樂活動的研究發展很重要，尤其是青年

活動，必需要將國家的需要與青年的需要相聯結。身為一個康樂輔導員應該確知以上所述的原則，設計健康、道德、具朝氣、活力、高雅的活動。

許多人在成為康輔之前，總會認為自己能力不夠，不具康輔人的特質，然而只要經過嘗試後，就會發現自己可能成為一個很好的康輔人員。要成為一位優秀的康輔人員，首先應不斷充實自己，讓自己更開朗、積極，試著打開自己生活的另一扇門，使生活有意義，不致太呆板；此外，更要相信自己的能力，肯定自己的價值，才能在康輔當中發掘

自己的潛能，這些不只是成為康輔人員之前的準備工作，而且也是康輔人員應有的精神與素養。

做為一個康輔人員，必須要確認自己並不是一個小丑，只為取悅他人；而應以一個領導者的身份自居，達到寓教於樂的目的，也就是以康樂活動為手段，達到輔導為目的。領導者所追求的並非領導權力，驕縱指揮、發號施令，而應以誠懇的態度帶領，考慮各種可能狀況以應萬變，亦即追求領導藝術，所以康輔人員應把笑容當成自己的特徵，讓自己平易近人；然而服務群眾亦不能放縱群眾，也要有嚴肅的一面，嚴肅並不表示拘謹，而是負責與愛的象徵。在擔任完領導人的角色，而成為一個被領導者，同樣的也需要有被領導的修養，改變自己的角色，虛心地接受帶領。

此外，我們尚需知道康輔所要研究、學習的活動，在由團體活動，達到輔導目的，因為團體可給人一種歸屬感，可產生個人遵循的行事目標，團體成員可

以在團體中彼此學習接納、尊重，讓團體更具凝聚力，它的進步、發展才能有效而迅速。有此認知，我們應試著設計能夠讓團體每一位成員參與的活動，使成員感到被尊重，讓成員自己管理自己，活動的內容要多元化，具康樂、創造與教育性，要使領導者與成員打成一片，要能促使成員之間互相接納、肯定自己，讓成員從中發掘自己。

總而言之，康樂輔導人員應有開朗、積極的特性；用平常的心做平常的事；具備領導者的素養、氣質及啟發性的活動，帶領兼具意義、氣質及啟發性的活動，使團體、社會，以至於國家更有朝氣與活力。最後要強調的是，康樂輔導人員要追求的是道而非術與法。

註：本文作者高明聰，為前任學生活動中心總幹事，華岡康輔廿六期夥伴。

事求人

（本報訊）陽明山聯誼社餐飲部徵求男性工讀生，系級不拘，有意應徵者於十一月廿八日（本報訊）彭園餐廳（台北市南京東路二段六十三號）徵代客停車工讀生，意者今日起速電洽五四一九一〇二〇四。

同學們不論是從事競賽性、娛樂健身性的運動，或是上體育課時，都難免會發生意外的傷害，當意外傷害發生時如果不知道如何正確處理或及時接受治療的話，大多會留下某種程度的後遺症，不僅影響其運動功能，甚至連日常生活活動也發生障礙，所以運動傷害對任何一位從事運動的人來說，是一個非常切身的問題。

運動傷害的原因

- 1. 造成運動傷害之原因大致有下列七點：
 - 1. 熱身運動不足或過於草率：熱身運動的目的可以提高體溫，擴展關節活動的領域，適應運動的身心機能，未確實做熱身運動將使肌肉僵硬，不但肌力無法全力發揮，而且容易發生肌肉痙攣或拉傷的現象。
 - 2. 表演或比賽時過於緊張：在表演或比賽的場合，由於有觀眾的欣賞而心理上更有壓力，引起肌肉的協調性不良和過度僵硬，容易發生內因性的肌肉或肌腱的拉傷。
 - 3. 練習時嬉戲或惡作劇：練習時未遵守規矩，以嬉戲的態度

做動作，而造成受傷。

4. 自信心過重：看到影片上的表演動作或其他選手做出的動作，在無人保護的情況下依樣畫葫蘆，因過於自信而造成受傷。

5. 訓練過度：劇烈持久的運動後而未做休息，由於訓練過度而發生過勞性運動傷害，如膝肌腱炎或跟結節炎。

6. 技巧錯誤：在未經教練指導的情況下，自己以錯誤的技術和姿勢做動作，而造成急性傷害或慢性傷害。

- 7. 心情欠佳或過於勞累：情緒不佳、注意力不集中或過於勞累而勉強去運動都可能造成受傷。
- 運動傷害的預防
- 俗話說「保養重於修護，預防勝於治療」，運動時如果在練習或賽前做預防，將可減少很多運動傷害的發生。
- 運動傷害之預防有下列九點：
- 1. 生活作息要有規律，飲食要定時定量和充分的休息和睡眠。

淺談

運動傷害

體育運動組陳金鼓

- 2. 平時就須做身體檢查，以發現潛在的疾病，以免造成意外傷害。
- 3. 練習或比賽前，要確實檢查場地和器材是否安全與穩固，在設備不夠安全的情況下，不要冒然去嘗試。
- 4. 練習或比賽前要做熱身運動和輔助訓練。
- 5. 在身心疲勞或體能不好的情況下，不要強迫做訓練。
- 6. 在舊傷未癒的情況下，不做訓練以防舊傷復發。
- 7. 有計劃的配合體能訓練，良好的體能狀況可彌補技術不熟的缺點，進而達到預防受傷之目的。
- 8. 練習或比賽時，不過於做出炫耀或誇張的動作。
- 9. 運動後不要抽煙和立即洗冷水澡。

運動傷害的處理

運動時若發生急性的挫傷、關節韌帶扭傷或肌肉肌腱的拉傷，應該立刻休息，停止運動，同時對受傷的部位進行冰敷，接著以彈性繃帶施行壓迫性的包裝，並設法抬高受傷的部位。

休息 (rest)、冰敷 (icing)、壓迫 (compression) 及抬高 (elevation) 是處理急性運動傷害的四大原則，也就是一般所說的「RICE」原則。

休息的目的是為了減少由於繼續活動所引起的疼痛、出血或腫脹的現象，並預防傷勢惡化。冰敷、壓迫及抬高的目的，則在幫忙血管收縮，壓住破裂的微血管，減少繼續出血腫脹的作用外，還具有止痛和鬆筋的效果。