

# 華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊 第三五七九號  
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 轉二三三

創社	張長
發行	張長
社長	鄭朝星
副社長	袁李
編輯	吳淑
執行	吳淑
發行	吳淑
發行	吳淑

## 機械學社將提供

### 汽車免費檢修服務

#### 四月二日起並舉辦汽車展

（本報訊）機械學社爲了服務本校師生，定於四月二、三日兩天，在大倫館學生停車場空地，舉辦春假汽車免費檢修服務活動。

該項檢修服務，由喜美汽車原廠技師在現場爲師生服務，各種廠牌之車輛均接受保養。李麗娟，會計一鍾，爲配合此次的檢修活動，機械學社並將於四月二、三日兩天，在大典館二樓南側門處（向大孝館），舉辦汽車展。

該項展覽，展出的內容包括：國產的新車、汽車用品、汽車雜誌、汽車海報、及價值十餘萬元的實車縮小模型等，歡迎全校師生踴躍前往參觀。

### 張樞演講

#### 理念與設計

（本報訊）建築學社今（卅一）日上午十時至十二時，由張樞演講「理念與設計」。

## 暑期教師班

（本報訊）人事室表示，教育部委託財團法人資訊工業策進會辦理之「七十六年暑期教師資訊班」，即日起報名。凡本校之專任合格教師（不含助教、技藝教師），可至人事室領取申請表，並於四月十五日前將報名表，逕寄教育部科技顧問室。該資訊班進修時間爲：今年七月六日至八月廿二日止，全天候上課。

## 報名

局，參加者下午一時在大成館門口集合。

（本報訊）女聯會服裝展照片已洗出，有登記照片者，即日起速至女聯會辦理領取。

### 成基學社

（本報訊）農村服務社定於今（三十一）日下午六時，假社辦召開幹部會議，報告及討論各組工作近況。

## 參觀刑警局

（本報訊）成基學社於今（三十一）日參觀刑事警察

## 漢民、覺生學社

### 故國山河文物展

（本報訊）漢民覺生學社定於今（卅一）日起至四月三日，假活動中心舉辦「江山萬里—故國山河文物展」。

該項展覽，內容包括：書籍、文物、大陸風光影片放映；等。

### 事求人

（本報訊）陽明山聯誼社游泳池徵救生員，須能游泳四百公尺以上且具救生常識者，不限科系，男女均可。有意者携照及課表洽該社社教練。

### 俄文學社

（本報訊）俄文學社今（卅一）日朗誦比賽

### 華岡文學獎

（本報訊）由學生活動中心舉辦的第五屆華岡文學獎，收件至四月十五日止，以郵戳爲憑。

### 同濟社

（本報訊）華岡同濟社定於四月二日假華風堂舉行電影義演，片名爲「上錯天堂投錯胎」。

## 電影欣賞：革命

（本報訊）鑑湖學社等十二個綜合性社團主辦之「年輕的心—中西人生價值之省察」系列活動，今（卅一）日與學生活動中心合辦電影欣賞，放映艾爾、帕西諾及娜塔莎金斯基主演，敘述美國獨立戰爭故事之影片「革命」，歡迎同學前往欣賞，時地照常。

## 電影欣賞

（本報訊）鑑湖學社等十二個綜合性社團主辦之「年輕的心—中西人生價值之省察」系列活動，今（卅一）日與學生活動中心合辦電影欣賞，放映艾爾、帕西諾及娜塔莎金斯基主演，敘述美國獨立戰爭故事之影片「革命」，歡迎同學前往欣賞，時地照常。

（本報訊）美四六人展，於今（卅一）日起至四月五日止，假華岡博物館舉行。

### 美四六人展今起推出

（本報訊）美四六人展，於今（卅一）日起至四月五日止，假華岡博物館舉行。

### 畢業盃球賽 今午抽籤

（本報訊）畢業盃球賽抽籤，今（卅一）日中午十二時假大義三二六教室舉行。

### 伯先學社成立 午間服務處

（本報訊）伯先學社於今（卅一）日起每日中午十二時至一時假大義五一六，成立學生午間服務處。

### 服務台

（本報訊）第四區邱陳煜、蔡秋安，遺失互助卡新臺幣各壹仟貳佰元整，作廢。

（本報訊）遺失皮夾一只，內有名片及證件，盼拾獲者送至國術館體育組。

（本報訊）遺失黃色袋子一只，內有乒乓球拍一支，盼拾獲者送至該系辦公室。

（本報訊）遺失一粉紅色筆盒，盼拾獲者送至大功四樓園藝系辦公室。

（本報訊）遺失一粉紅色筆盒，盼拾獲者送至大功四樓園藝系辦公室。

（本報訊）遺失一粉紅色筆盒，盼拾獲者送至大功四樓園藝系辦公室。

（本報訊）遺失一粉紅色筆盒，盼拾獲者送至大功四樓園藝系辦公室。

# 如何消除

## 緊張焦慮

夜間部大夏社服中心提供



你緊張嗎？你會因為面臨著四面八方接踵而來的壓力而感覺到壓迫嗎？或者你正隨著緊張、壓力的積存而在內心產生難以忍受的焦慮？爲了你的健康，如果你有以上的症狀，提醒你，你正在引發一座活火山的爆發，至少它正冒著煙呢！

民國七十三年四月間，曾發生螢橋國小學童被潑毒傷害案，這事件引起社會大眾注目的開端，而隨著工商業的進步，緊張焦慮已是廿世紀的共同通病，緊張焦慮就如同熱鍋中的蒸氣，被刻意地封鎖在小小的空間中，

誰也不知道它會在何時、何地爆發。但是緊張的壓力已經成爲我們日常生活的一部份了，有時它很快的發生，又很快的消逝，毫無影響；有時却終日縈繞，令人久困愁城，進而影響終生。因此，心理學家們針對了這一問題，發展了不少的治療方法。目前全球各地也正流行著各種消除緊張焦慮的身心保健法，有生物回饋、超覺靜坐、逐漸鬆弛肌肉法、瑜珈術、韻律操、按摩、慢跑、太極拳、熱水盆浴……等等，這些均是我們在面臨緊張時，可以緩和壓力的方法。限於篇幅無

法爲各位做一一的介紹，但可以很肯定的看出，積極俐落的行動，可以避免緊張焦慮的升高，而若將緊張壓力積存在內心才是最大的憂慮。

有不少人在早上起床時心情常十分開朗，但隨著白天的工作而越來越緊張，到了下午或下班時，就全身疲乏，甚至連晚餐也食之無味，看電視時更是心焦如焚、全身僵硬、嘔心頭痛、全身不適，感覺就好像一顆即將爆炸的炸彈般。他們的毛病就出在無法將身心鬆弛下來。而這些問題就像惡性循環般，日積月累地直到無法承受的一天。而要避免這樣地惡性循環，就必須設法切斷循環的路線。

在這裏介紹一種大部份人在平日可以用來消除緊張的方法——逐漸鬆弛肌肉法。

這方法須不斷地練習，就像我們爲了能保持體力在巔峯狀態，而不斷地做體能訓練一樣。每天分四次練習，每次約六、十分鐘使自己的肌肉完全鬆弛，如此你就可以恢復你自己的正常工作。首先在你進入狀況之前，務必先使自己心情鬆弛下來，合上眼，做做深呼吸，將身上的衣服放鬆，然後以最舒服的姿勢坐著，使全身不要有任何一處著力，接著在心中告訴自己：我頭部肌肉已放鬆了，再告訴自己：頸部肌肉已放鬆了，接著肩、手、手指、肚子至雙腿肌肉，都完全放鬆了。保持這樣的心情，以深呼吸緩慢地調息，逐漸地從頭至腿一步一步地放鬆。如此，就可捕捉到鬆弛的狀態了。開始時可能有些困難，但多次練習，就可隨時將全身肌肉鬆弛而消除緊張。

消除緊張的方式很多，這裡要提醒大家的是千萬不要藉藥物、注射……等方式來消除。尤其是酒、煙、鎮靜劑等。這些對緊張並無治療效果，反而會使自己陷入更沉重的緊張和焦慮中。(蕭博文)



# 第七十五年第一學期 (二) 獎學金徵信錄

課外組提供

劉大中 獎學金 伍仟元	國劇四 徐文秋	伍仟元	葉素惠 畜牧四 陳貞宇	伍仟元	外交 獎學金 四萬元	政研三 王學奮 政研二 黃德福	伍仟元
周楨 獎學金 伍仟元	森林三 陳江山	伍仟元	連雅堂 獎學金 一萬元	財經四 黃淑惠 史研碩三 孫宏仁	陳果夫 獎學金 八仟元	市政三 廖淑惠	伍仟元
周厚樞 獎學金 伍仟元	造紙四 謝錦隆	伍仟元	世華銀行 獎學金 八仟元	韓文三 江美慧 營養四 林錦蘭 美術四 蕭明蘭 美術四 陸瑩瑩	聲寶 獎學金 六仟元	會計四 王淑娟 王淑夜 楊進木 經濟三 黃錫堅 經濟夜四 高蒙蒂	伍仟元
孫哲生 獎學金 一萬二仟元	三研博三 陳樹強	一萬二仟元	李獻廷 獎學金 二仟元	國劇四 王春齡	葉聖鐸 獎學金 一萬伍仟元	國劇四 龍乃馨	伍仟元
戈福江 獎學金 伍仟元	陸瑩瑩	伍仟元	李獻廷 獎學金 二仟元	國劇四 王春齡	葉聖鐸 獎學金 一萬伍仟元	國劇四 龍乃馨	伍仟元
伍仟元	陸瑩瑩	伍仟元	李獻廷 獎學金 二仟元	國劇四 王春齡	葉聖鐸 獎學金 一萬伍仟元	國劇四 龍乃馨	伍仟元

影評人	評價	意見
廖志文	●●●●	導演企圖將美國獨立革命營造得浪漫而唯美，但角色欠缺說服力，情節不緊湊，使本片顯得冗長煩悶。
張雅鈴	●●●	動人的父子關係、浪漫的愛情神話，唯片尾的Happy Ending似乎有討好觀眾之嫌。
陳大業	●●●●	細膩的佈景、服裝考據，靈活的場句調度；或因限於歷史劇本，演員未能充份發揮。
林秀芬	●●●●	導演技法沉穩，描寫父子關係細膩動人。然結尾匆促，使全片所醞釀之氣氛大打折扣。
李志平	●●●●	本片透露出人在一個旋乾轉坤的政治異動時代裏，存在的抉擇和困頓。

一部電影評家

片名：革命 (普級)

演員：艾爾帕西諾、娜塔莎金斯基

影劇二部中人提供