



陽光對植物的影響

園藝學社

你是否曾經發現家裏所擺飾的盆栽，雖然都擺放在能照射到陽光的地方，可是經過一段時間，有些盆栽變得軟弱、不開花，葉片顏色變淡沒有生氣；有的盆栽發生葉片邊緣枯焦內捲的情形，僅有少數的盆栽可以生長良好。這種現象有可能就是你所擺設的地點不妥當，其日照過多或不足所引起的。

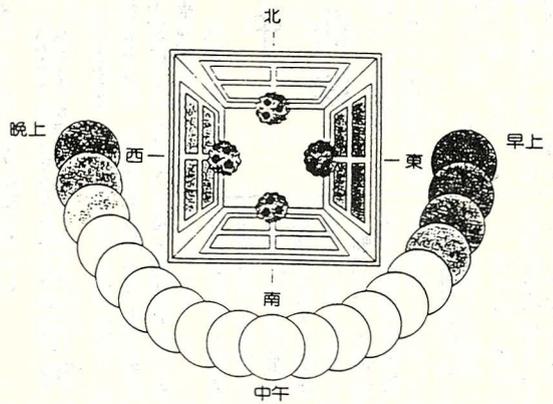
每一種植物對陽光照射的強度需求都不一樣，有喜愛陽光充分照射的全日照植物，有喜歡半遮蔭的半陰性植物，也有喜歡生長在陰暗地區的陰性植物等等。

以一棟四面均無遮蔽物的房子為例，東、西、及南的窗口都非常適合擺置盆栽，而其中又以東邊的窗口最好，植物能接受到早上不太強也不太弱的陽光，研究報告也指出早上的光線有益植物

的生長，西方的窗口光線照射也和東邊差不多，南方的窗口則在中午時光線最明亮，而北方的窗口的光線最弱。

就一些常見的盆栽植物所適合的日照方向(見下圖)簡述於下：
北邊：光線最差，鐵線蕨、粗肋草、非洲堇等植物較適合此方向栽培。
東邊：自早晨便可接受到陽光的照射，適合擺設大岩桐、報歲蘭、彩葉芋、黃金葛等盆栽。
南邊：光線最佳，適合擺

放喜好陽光的植物如非洲菊、小蝦花、天竺葵、椰子類、仙人掌等盆栽。
西邊：下午陽光較強，適合擺放螃蟹蘭、火鶴花、武竹類、波斯頓蕨等盆栽。
※告訴您一個有趣的秘訣！在葉片上寫字：
您可以挑選較大且新長出來的葉片，如菩提葉、聖誕紅葉片。黎明時，用墨水在葉片上寫下你所喜愛的字樣，如「愛」、「誠」，然後使這株樹木在陽光下曬三至四天之後，剪下葉片並用稀釋酒精(切記酒精須隔水加熱)，不一會兒，當葉子變為白色後，再將它泡在稀釋的碘酒中，此時，字以外的地方呈藍色，白色的「愛」或「誠」字就很清楚地顯現出來了。



常見盆栽植物的適合日照方向

其實，從IC上來考慮保護產品，最有效的方式是使用訂製型IC，因為解一顆訂製型IC不但耗時且費用可觀，但相對的製造成本也增加不少(少量生產時)。除在IC上下功夫外，PC板上的線路設計也是保護產品的一大法寶，尤其PC板的製造技術推進到多層化以後。

當PC板為二層板時，正反兩面的線路就代表了整個產品的線路，一目了然，極容易抄，但多層化後，板子夾層中間的線路就被遮蓋住了，没法直接照相。

是否真的相通呢？對內行人而言，設點是時間消耗戰，對外行人可就真的是欺敵致勝了。
目前國內從事PC板「複製」者，多半以公司形態經營，「複製」一塊板子的價錢隨板材大小及層數不同而有所差異，一般來說，「複製」一塊PC板完成並交3.5片樣板的費用：四層板大約成交3萬五千元，五層板大約成交4萬五千元。

電子元件的保護與破解(二)

電腦研習社提供

破解多層板最直接的辦法是用模擬的方式，一點一滴的把線路trace出來，但這畢竟是太累人的辦法。另外一種較簡單的方法，是用化學藥水浸泡，把壓合在一起的多層板線路一層層泡開，再將每一層線路照相即可。

不過，如果只有泡藥水的功力，還是會遭遇到一些問題，如原設計者故意設計的「暗點」，如果抄的人沒留意的話，舉例來說，PC板上有成百上千個孔位，每一個孔位的上層線路和下層線路

左右，四層板的長卡約五萬五千元，至於二層板，則多半以貼圖計點方式計價，每點新台幣十五元。
所謂道高一尺，魔高一丈，只要是叫座的產品，幾乎就一定有人「ㄎㄨ」，三年多前XJ剛流行的時候，送原圖樣到PC板廠，也要三個月板子才出的來，現在同樣大小的板子送成品卻要不了二個禮拜，可見「技術」進步之一斑。

不過，如果只有泡藥水的功力，還是會遭遇到一些問題，如原設計者故意設計的「暗點」，如果抄的人沒留意的話，舉例來說，PC板上有成百上千個孔位，每一個孔位的上層線路和下層線路

左右，四層板的長卡約五萬五千元，至於二層板，則多半以貼圖計點方式計價，每點新台幣十五元。
所謂道高一尺，魔高一丈，只要是叫座的產品，幾乎就一定有人「ㄎㄨ」，三年多前XJ剛流行的時候，送原圖樣到PC板廠，也要三個月板子才出的來，現在同樣大小的板子送成品卻要不了二個禮拜，可見「技術」進步之一斑。

此外近來國外已有含PROM的CPU問世，也可能是一種不錯的保護方式。

簡介

如何建立和諧的兩性關係

女聯會提供

時代隨著社會的變遷而前進，女性已不再永遠屬於家庭中不變的成員，她們走出廚房，邁入社會，進入各大工商團體，並取得與男人一較長短的條件，於是，家庭也就不再是女性生活的唯一寄託。

在就業機會方面，高階層的女性不再由男性獨專一格，同樣，女性也有著一巾幗不讓鬚眉的能力；使男性受到了空前的異性挑戰。如此的情況，是否對男性的心理造成某種刺激和不諧調？我們女性應如何面對這些刺激和不諧調呢？新時代的社會結構，改變了舊時代的兩性關係，同時亦產生了某些問題，兩性間對這些問題各須抱以何種態度？女聯會特針對這些問題而舉辦了這次的演講，希望對現代兩性關係之面對和處理能有所助益。

演講消息

此次，我們特別邀請到政治大學心理研究所所長(代)兼心理輔導中心主任藍三副教授為我們主講「如何建立和諧的兩性關係」，主要內容如下：
1 大學生的感情問題
2 當前社會下兩性之心理差異
3 如何與異性相處，建立正確交往觀念
4 結交前須知
歡迎全體師生，於明(二十九)日下午七時至九時，踴躍前往大德館一〇五聆聽。

(本報訊)僑生聯誼會定於(廿八)晚六時三十分，假大賢三〇五，邀請大世界國際旅遊雜誌社總編輯兼發行人任詠心主講「我如何面對新環境」，歡迎有興趣者前往聆聽。

淺介體操

華岡體操社

體操是一種運動與藝術結合的運動。其特徵是以巧緻性、敏捷性、柔軟性、跳躍力等要素，加上毅力、果斷性、觀察力、忍耐力、理解力、專注力、記憶力等，藉器械為媒介，所表現的形式，非經長久的磨練，無法表現出高度而優美的演技。並且必須有敏銳的感受靈性，善用本身的條件，靈活地創造獨特之風格，達到優雅、雄壯之境界。

一、競賽項目
競技體操比賽，一般均根據國際體操協會頒佈之規則訂定的項目進行。國際競賽中所比賽的項目，和目前國內所舉行高中以上項目相同。
男子方面：(一)地板(二)鞍馬(三)吊環(四)跳馬(五)雙槓(六)單槓。女子方面：(一)地板(二)跳馬(三)平衡木(四)高低槓。

二、競技體操項目特性
1. 地板：地板本身為十二公尺平方的正方形平面，為最講究創造性與表現力的項目，雖有時間及表演面的限制，但是透過速度及體位高低的變化、力量的配合、表演面的使用等，發揮出充滿生動有力與速度感的跳躍及騰翻系統的動作，兼具豐富的律動與和諧的體操和移位動作，及優美的靜止動作、用力動作，組成具有個性的整套動作。

2. 鞍馬：動作均以兩臂支撐來完成，由地面至馬鞍的高度只有一二二公分，故懸垂性的動作不可能實施。而在動作的實施中，經常需要保持等速度的連續運動，同時兼具優雅端正的特質，為最需要動作的穩定性及確實性的項目。

3. 吊環：其他器械均被固定，唯有吊環，無論是支撐或懸垂動作，其支持點都是在兩條繩子下的圓輪，因此必須在搖晃不定的情況下，以強而有力的擺動動作及優美的用力動作、靜止動作等，予以連結，充分表現出高低起落與速度快慢的巧妙變化。

4. 跳馬：跳馬是以「馬」為媒介的跳躍運動，可說是一種跳越障礙物的運動。在動作的實施過程中，不但要跳越馬體，同時動作要優美、雄壯、穩定及協調。在跳越時，須以單手或雙手推撐馬體的動作為前提。男子跳馬以縱向為主，女子以橫向為主。

5. 雙槓：雙槓是由兩條富有彈性之木槓形成一高一七五公分，其運動形態以利用擺動及兩手脫放的動作為中心，要求動作的正確與雄壯。內容分槓上和槓下的運動技群，而擺動轉體，乃至於空翻動作。

6. 單槓：單槓運動要求不得靜止，而純粹由流動性的擺動動作所構成。除支撐迴環與大迴環外，還須以兩手脫放的動作及轉體動作為中心，因此比起其他器械項目的動作更為流暢而華麗，動作數量最多，除握槓及運動方向外，因體勢的變化，而開拓成更為廣泛的運動群，亦可稱為器械運動中的精華。

7. 平衡木：平衡木只有寬十公分，但要在上面練習至如履平地一般且動作，如空翻、手翻，都已發展如同地板運動一般，加上手勢舞姿，是女子項目的焦點。

8. 高低槓：女子高低槓不僅有大迴環，更需要脫手接槓動作。其美感與男子之單槓不相上下，亦是女子項目中的精華。
除男子六項、女子四項外，更可利用彈簧枱，作為輔助器材，練習一些較困難之動作，(現今體操社有三座彈簧枱、兩座小彈簧枱)並可由彈簧枱跳躍中，享受飛躍之感覺。當然，一切並不困難，只要願意嘗試。
體操社每週一、三、五的下午五時卅分至七時卅分在大義館健身房活動，歡迎同學加入。

文建會甄選手畫

(本報訊)文建會主辦的第三屆年畫徵選活動，將自十一月一日至十日辦理收件。
文建會表示，每一位參加甄選者均可獲贈詳述年畫歷史、各地年畫發展概況的一年畫特輯一書。首獎五名，每名獲得獎金三萬元，佳作十名，各得獎金五千元。
參加者可附回郵信封，函寄台北市愛國東路一〇二號文建藝廊，索取報名表。

為坐在研究所圖書室中，再一次成為新鮮人，卻不同於四年前的感受，但我知道若讓我再做一次選擇，我仍會執著於走過的道路——愛暉。
有人說：「年輕就是你的經驗不足以讓你這件工作完成不了。」所以年輕人會有許多理想和抱負，幸運的是年輕使你有時間學習去完成你的理想和抱負，於是我們才有更美好的明天。慶幸自己曾加入並投入愛暉，年輕激昂的心得以磨練而成、成熟。

平服14期的隊長忠實請我幫忙寫一篇簡介把平服介紹給新鮮人和全校同學，毫不猶豫的答應他，實在是因為不忍獨享美好的滋味，忍不住要以過來人的心情告訴同學，特別是新鮮人。因為新鮮人最年輕，擁有最多時間和機會可以選擇，卻也是最迷惘最容易蹉跎光陰的時候，把自己擁有的經驗和大家分，給學弟妹做個參考，身為學姐似是責無旁貸。現在且聽我細說從頭。

愛暉平時服務隊與愛暉山地服務隊同屬愛暉社。華岡愛暉社成立於民國六十五年三月十日，至今已邁入第十二個年

頭，社務推展順利，更榮獲校內73、74、75學年度服務性社團總檢特優第一，是國內大專績優社團之一。而平時服務隊是成立於六十九年九月，這一學期已進入第十四期，也就是七個年頭了。
平時服務隊就是利用平常假日時間做服務工作。第一個服務地點是在紗帽山湖山國小，從事課業輔導並舉辦一些育樂活動。民國七十一年九月接受台北縣政府委託，將服務地點轉移至瑞芳鎮瑞濱國小。由於台北縣政府指定對瑞濱國小的小平地山胞學童從事課輔活動，且由小小朋友的親情理解觀念較低落，衛生習慣不佳，所以在瑞濱國小三年六期的服務工作重點在於課業輔導及加強倫理和衛生觀念。民國七十四年繼續受台北縣政府委託，在土城鄉頂埔國小從事服務工作。

不斷地有人問他們：「你們在做什麼？」也不斷地有人說：「服務？高調！」「儘管有這許多質疑，他們依然不減絲毫熱情地在從事服務工作。不為什麼別感，只是想做開自己心中的城堡，多去感受這多情的世界；只是想將得之於別

讓生命的衝擊不留餘地

愛暉平服隊簡介

愛暉社

人的愛，再傳給更多的人。頂著酷暑的太陽，扛著沈重的器材步行幾公里；撐著疲倦的眼皮開協調會；冒著十二月的寒風細雨在早上六點鐘出發去做課輔；為著晚會的節目，一次次反覆練習。平時的準備工作是要投進思考和策劃，才能使預定在當地進行的工作進行得最好。
「服務工作是累人的，他們卻說：『在工作中，學會了如何照顧自己，關心別人。』」
「既是泥土，就要能忍受四方而來的蹂躪。」

他們不把自己自許為珍珠，因為珍珠怕別人隱沒它；他們願意自己是泥土，讓世人踩成一條路，一條通向每個人心中的路，一條讓所有人走向社會的路。
為使服務工作更加落實，更能配合社會進步的趨勢，平服由這一期開始將做一些改變，首先是服務對象將擴及社會的每個階層；最需要我们幫助的平地山胞是我們所著重的，失去怙恃的育幼院孩童、無法安享天倫的養老院老耆及一般的社會民衆亦將是我們所積極要去關懷的；這一期，我們更接了一個土城觀

護所的營隊。其次，為使服務工作更活潑、更富挑戰性，也更更切合整體需要，出隊型式將採探險隊方式，於活動後，對參加者並做追蹤輔導，使他們在家庭、學校、生活上都能得到最好之適應。另外，就是訓練隊員的方式，也將以活動態、更活潑的方式進行，內容將有：活動設計、團康演練、人際關係的開展、心理輔導……等，定能使隊員更有所收穫。

有人說，在社團中尋找一種被眾人包圍的感覺，在這群綠衣人中，不僅僅是被眾人包圍，而且是被眾人關心。常聽到綠衣人的吉他伴著嘹亮的歌聲，會看到他們團結的做一件事。他們流汗、流淚，卻不呻吟，因為，他們心中有愛。
在自由開放的大學生活中，有什麼是值得你執著的，推薦給你！愛暉社平時服務隊。親身體會過後，你會明白——努力過的日子才真。
華岡愛暉社招新簡訓、生活營正進行中，欲參加者，可於明(廿九)日晚上六時至大德一樓報名。

一個個腳一步一個個記憶 記華岡國樂社巡迴演奏

國樂社提供

每學年都在蟬鳴聲中結束，而我們的活動卻都在此時揭幕。往年，我們都是舉辦兒童的國樂營，今年改變以往的形式，而以較針對群眾的方式——演奏會，來做我們的文藝服務。社員都懷著熱忱與認真的態度，來做這次的活動，因為我們都希望將國樂之風帶往鄉村，帶往都市。在五天的緊湊的集訓課程中，每個人都要將這些展現現在雲林縣的觀眾面前。

七月二日早晨，我們出發了！

從芝山岩向山上走，華岡還籠罩在薄霧的晨霧裏。此時的我們正揀著行囊往南部出發。我們的目的地是個頗具人情味的地方——雲林縣。

馬鳴山鎮安宮
原以為馬鳴山必是像紗帽山一樣，由其形而定其名，誰知道馬鳴山竟是平地。我們這三天的居所，便是這座廟宇。有點像詩中所形容的：有山水風光，有香榭樓台等等。我們住在廟房裏，讓我不禁想起古代的一些小說如西廂記、孔雀東南飛，不知古人是何種情懷。

三天來，我們受到寺中的關愛，伙食伯伯還特地為我們加菜，軍營的軍人，也為我們留下甜美的仙草冰，使我們消除了一天的疲憊，這裏的人情味是都市裏覓不到的寶貝。

廟中供奉千歲爺。白天我們便到廟中參拜，廟裏的設備是傳統廟宇的形式，橫樑上有大大小小的鳥窩，有香火燻出的歲月痕跡，一股自然風迎面吹拂，令人感到無比清爽。

個人早晨起床時所做的刷牙、洗臉的動作，但是大白鵝的動作便是那麼逗趣。

生活

每天的生活雖說排得緊湊，卻也不失輕鬆自由，但是，我們還是有個值星大人。值星大人是個哲學系、自由派的人士，為了要求團隊的整齊，他一反常日的自由作風，要求我們的生活紀律，對他而言，或許是件頗為苦悶的事情呢！

雖然從下午便開始忙著演奏會，直到夜深才回到廟裏，但是這種生活方式並非尋常的，大家聚在一起開一些玩笑，討論曲子，有些較「詩情畫意」的人便站在欄杆前，望著映在水面上的月光，或許他正在想著「江波舞影」呢！不知曾走過這樣一段路的人是否也深深地懷念它？

演奏會

「大步步高」的熱鬧快板揭開演奏會的序幕，一片喜氣洋洋的和樂氣氛呈現在觀眾面前，觀眾彷彿也感染了喜氣，隨著高興起來。

「江波舞影」的清涼感覺，恐怕是夏天裏最好的消暑劑了。如水的古箏琶音及新笛的配合，使得我們感到真有舞者在江水上舞動著綵帶，形成一幅天上人間的美畫。

「沙漠之謎」是沙漠組曲的第三樂章，其中用打擊樂器襯托出沙漠中的艱辛及飛沙漫天的情形。只可惜那粗心的打擊並沒有製造出最好的效果。

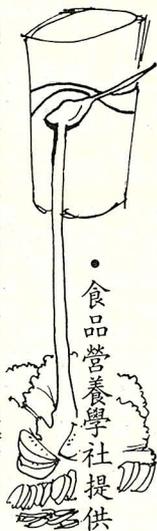
「江南春」和「十里鶯啼」同是笛子的協奏曲，「江南春」是形容大陸江南的春天風光，「十里鶯啼」是柳笛的協奏曲，由柳笛模仿鳥鳴聲，彷彿黃鶯在枝頭鳴叫。

「武術」是我們的壓軸好戲，號稱「大鼓協奏曲」，這首曲子相當具有力道，能令人感到震撼。

有幾個長官曾上台說話與授旗。場中秩序並不是十分良好，但是長官的話卻是相當逗趣。如北港高中校長還提到我們的指揮懂得使用肢體語言，且頗有親和力。逗得我們笑得直不起腰來。

沙拉不是美容食品

食品營養學社提供



很多人對沙拉抱有美容食品的印象。其實，沙拉是年輕女性所喜愛的料理之一。因為她們相信它含有多量維生素C，而這對保持漂亮及皮膚有利。又誤信吃了它就不會長胖。

沙拉普是陷阱

沙拉的主要材料是生蔬菜，普通以萵苣、黃瓜、蕃茄、甘藍等為主。除生蔬菜以外，馬鈴薯、意大利麵等也常被使用。誰都會想到馬鈴薯、意大利麵等是以澱粉為其主要成份，所以較蔬菜含有多量熱量。但是蔬菜沙拉雖然以蔬菜為主，而不含有可成爲熱量的肉或魚等，卻也甚有問題。這就是說，蔬菜沙拉的陷阱是沙拉醬。

在沙拉醬中，混合醋與油所成的單純分離型（separate type）者，不太會附著於蔬菜而會殘留於盛菜的盆內。但蛋黃醬型（mayonnaise type）者，例如 cream cheese（奶油乳酪）

系的沙拉醬等，即會多量附著於蔬菜上。因沙拉的蔬菜含有多量油脂，所以成爲多量熱量的來源。

一碗沙拉等於二碗飯

蛋黃醬一大湯匙（20g）即含有約140卡熱量。我們常常看到，有些年輕人在沙拉中倒入多量的蛋黃醬或沙拉醬，這樣吃了半碗沙拉等於吃了一碗的米飯。如此作法，不但不會瘦，反而會更胖。

蛋黃醬或沙拉醬含有比我們想像以上的多量油脂。沙拉醬約50%，蛋黃醬中約75%爲油脂。油脂一克含有九卡熱量。砂糖或澱粉，每一克只含有四卡熱量。我們常以爲吃了多量熱量的沙拉，實際上是攝取多量的熱量。

如以沙拉爲主食，而少吃其他的食品，則等於只攝取高熱量的沙拉醬，另一方面合成爲蛋白質缺乏的狀態。蛋白質攝取的減低，會使體溫下降，造成熱量的消耗減少，結果是脂肪會蓄積於身體組織內。換句話說，爲了減肥的理由而吃沙拉，實際上會造成營養不足，不但對美容不利反而有害健康了。

（若有何關於食品、營養上的問題，請投遞於食品營養信箱，信箱設於大典一樓郵局門口，歡迎全校師生多加利用。）

工作機會

（本報訊）據畢業生就業輔導室表示，尚偉股份有限公司徵科學儀器銷售及售後服務人員。

凡化工、化學、電機系畢業，有無經驗者均可，意者於十一月十二日前至畢輔室登記。

又，萬象科技企業公司徵維護工程師，凡本校電機系畢業，能出差者，均可應徵，有意者請於本月三十日前，至畢輔室田助教處登記，待遇面洽。

大學生活的適應

夜間部大夏服務中心

大學生活一向爲人所嚮往與回憶，與其說它是一個教育的場所，不如把它看成是一個知識交流與人際關係的學習場所，它不僅別於高中的普通教育，更於社會的歷練有所差別，它是國家未來動力之所在。

大學生活就是如此地開眼安逸嗎？經過一連串屬於本身的活動，師長的教導及高年級學長、姊的說明，自己慢慢的調整生活的步調與學習方向，現對於問題已能迎刃而解，不像往日一頭霧水般的光景。經由社團的誘導及人際關係的拓展，逐漸地使自己感覺到這個場所，好像寶藏般的令人去挖掘與吸取。

過去的種種，只能把它當成知識與經驗般的存在腦海中，往後則是個未知的境界，在人生短暫的際遇中，只有更加充實本身及保有現在，對著未來有所探討，利用此無窮的寶藏，告訴自己有多少能力面對如此複雜的社會，來求生存與發展，並把它化作一股清煙，裊待往日的回憶。（夜社工四 陳鳳英）