

# 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：特二三三

中華民國五十七年十月十日創刊 第三八二五號

發行所：湖鏡張：人 行發  
武嘉鄭：長 社副  
銘俊曲：長 社主  
臻福李：編 主  
卿淑吳：編 主  
雲美張：輯 編  
雲秀張

## 大學部加退選課表

### 廿三、廿四日繳回

(本報訊)本學期大學部加退選課定於本月廿一、廿二日兩天辦理，廿三日上午八時卅分至十一時卅分，下午二時至四時卅分，廿四日上午八時卅分至十一時卅分，繳回選課單。各系組依下列排定之時間，至大成館與中堂繳回。同學需要辦理加退選者，請持加退選課表，於辦理加退選時間內，至各系組及有關單位辦理；選定後請親自簽名並繳回至各系組助教處審核蓋章。各系組繳回選課表的時間如下：

時 間	九 月 廿 三 日		九 月 廿 四 日	
	下 午	上 午	下 午	上 午
系 組	哲學、韓文、植物、生物、十 資、蠶絲(紡織)、經濟A B 、觀光、地質、造園、勞工、 森林、兒福、氣象、建築、英 文A B、文學、法文、資管。	美術A B、機械、家政、物理 、陶業、造紙、電機、市政、 德文、國術、體育、史學、新 聞A B、海地、地理、國劇、 影劇、政治、園藝、航海、應 數。	俄文、畜牧、企管A B、廣告 、營養、印刷、海生、日文A B、國貿A B。	法學、國樂、化學、文藝、會 計A B、舞蹈、財經、西樂、 俄文、畜牧、企管A B、廣告 、營養、印刷、海生、日文A B、國貿A B。

### 綜合性團體九日開 合社會十日開

(本報訊)學生活動中心將於本月十九日(星期一)晚間六時三十分，假大雅會議室，召開綜合性社團負責人會議，討論成立綜合委員會事宜，請各綜合性社團之社長準時出席。

### 配合中秋節 27日彈性休假

(本報訊)據人事室表示，本月二十五日(星期日)為中秋節，依規定二十六日(星期一)補假一天。次(廿七日)日為彈性休假，放假一天，依規定於九月十七日(星期六)及十九日(星期日)下午補行上班。另，九月廿八日為教師節，放假一天。故今年中秋節連同教師節共有四天半的假期。

### 徵主編

(本報訊)學生活動中心徵千仞岡主編，限中文系，有編輯經驗尤佳。歡迎有興趣的同學，即日起至本月二十日止，每日中午至執秘室登記報名。

### 廿一日起辦理 語文實習加退選

(本報訊)據語文中心表示，本學期大學部二年級語文實習加退選，於本月廿一、廿二日兩天，在菲華樓該中心辦公室辦理。廿一日上午(八時卅分至十一時卅分)，限大四同學辦理；廿一日下午(二時至四時卅分)，限大三同學辦理；廿二日全天，限大二同學辦理。盼同學依規定時間辦理。

### 領取獎牌

(本報訊)課外活動組表示，上學年度社團總檢獲特優社團之中文學社、電機學社、家政學社、易學社、廣告設計社、電腦研習社、國術社、登山社、慈安社、農社等社團負責人，儘速至該組李助教處領取獎牌。另，獲優等以上

### 夜間部就業部設專線信箱

業就設部間夜  
用利為廣學同盼

(本報訊)夜間部訓導分處就業輔導組，為了協助同學拓展就業的機會，解答各項就業的問題，特別設立專線電話：五八一三〇四八，並於本報開闢「就業信箱」，歡迎同學善為利用。據該組表示，同學至就業輔導組登記求職，須填妥求職登記卡，週適當機會即填發介紹卡，由求職者親往僱主處接洽；如無適當工作機會，則將求職卡列入備案登記，以為日後輔導之用。就業之參考。凡接受輔導就業者，無論求才單位是否錄用，均應於一週內至該組報備。另，同學們在就業期間，有任何疑問、困擾或勞資問題、糾紛等，皆可利用就業專線，或將詢問之問題，書寫清楚，註明系級姓名，寄至台北市吉林路一一〇號中國文化大學夜間部訓導分處就業輔導組收，該組將以「就業信箱」不定期於本報作答覆。

### 大事 訊息

就業之參考。凡接受輔導就業者，無論求才單位是否錄用，均應於一週內至該組報備。另，同學們在就業期間，有任何疑問、困擾或勞資問題、糾紛等，皆可利用就業專線，或將詢問之問題，書寫清楚，註明系級姓名，寄至台北市吉林路一一〇號中國文化大學夜間部訓導分處就業輔導組收，該組將以「就業信箱」不定期於本報作答覆。

### 事求人

(本報訊)畢業生就業輔導室提供下列工作機會，有意者於本月二十日前至大恩館五樓該室登記。  
(一)華非貿易公司徵男業務代表二名，役畢，未婚，法文系畢，有出國機會。  
(二)晴幼幼稚園徵一或商學院系畢。  
(三)捷士企業顧問公司徵①男業務代表，日文系畢，待遇二萬元②女總機、接待二名，英文會話普通，反應靈敏，待遇一萬六千元③女德文秘書，德文系畢，一年經驗以上，待遇二萬元。  
(四)IBM徵男業務代表，役畢，會日文，電機、機械

### 即日起受理報名 中華文化復興論文賽

(本報訊)七十七年度中華文化復興論文競賽，即日起至十月卅一日止，假教育部社教司受理報名。該項競賽分為社會組(社會各界人士)、題目是「民族文化復興與國家現代化建設」，及大專組(現就讀各公立大學或獨立學院之學生)，題目為「由中國文化精神談大學教育的理想」。獎勵辦法如下：  
一、以上兩組各錄取前五名，佳作五名；除頒發獎牌外，獎金分別為三萬、一萬、八仟、佳作各二千元。  
(本報訊)農服部會議

### 服務台

△海青班楊乃彥，遺失華岡實習銀行活存帳號G六十四，作廢。  
△生物二會綺麗，本月十三日遺失學生證、車票，盼拾獲者送至大義四樓生物系辦公室。

(本報訊)農服部會議



# 愛心的彩虹

## 給所有華岡的導師們

編者按：七十六學年度第二學期期末導師會議，於六月十三日召開，會中七十六學年度家政系畢業生柯樹馨，代表全校同學向全體導師致謝，感謝導師們平日的輔導、關愛。值此新學期的開始，本報特刊載柯樹馨校友對導師們的致謝詞，讓全校師生交融在彼此的愛與關懷中，並增進華岡最感人的師生情誼。

校長、副校長、院長，以及各位老師：大家好！！

「愛和被愛是人類最基本的情感需要。這種需要的滿足，讓我們覺得溫暖、充實和快樂。」

今天，樹馨能站在這裏，和各位平日我所仰慕、敬愛的老師道別、致意，這是我這一生最大的榮譽。首先，我要代表同學們，再向老師您，說聲：「老師，謝謝您」。

平常，在班上，我們每個同學，都有自己表達自己的方式和行為；有些人很乖，很認真的求學，有些人卻常蹺課；另外有些人很柔順，很聽話；也有些人卻是桀驁不馴，但心底中，我們卻很敬愛各位老師，因為，尊敬您，常常又由於缺乏對自己的信心，於是我們就拒絕保留了來自老師的愛心，只因為怕老師您會失望，就像表海正所唱的！

### 柯樹馨

平日對同學的愛心與關心，在往後的日子裏，再去關愛、感化那些不懂得老師用心的學弟學妹們，讓未來華岡的日子，充滿愛心的彩虹，您知道嗎？雨後的華岡，常有最美的彩虹，今日我們是經風雨洗禮的華岡人，所以，我們才看到了華岡最美麗的彩虹，而學弟、學妹們呢？是不是有這個機會能見到這美麗愛心的彩虹呢？

親愛的老師，成長的痕跡刻劃在我們的「人生歲月」中，由於你們真摯的付出，與無邊無際愛的包容，也使我们終於了解到：

愛是主動的照顧與關懷，愛一個人就要關心他的感覺和需要，然後給予適當的回應，而不是自私地只想到我們自己的需要，而要求你們來滿足我們自己。我們也終於了解，愛是尊重和包容，關愛一個人就要尊重他跟我們不同的價值和理念。

真摯的感謝各位師長，來懂我們的心，也讓我們懂你們的心，在未來幸福充實的日子中，

「歲月帶走的是時間，但帶不走的是我們對您的尊敬與愛——真誠的祝福各位老師，永遠幸福、快樂、平安、喜樂！！

「怕自己不能負擔對您的深情，所以不敢靠您太近」。

這就是我們有時候表現的很差，而辜負了老師您對我們的期望與教誨的原因。

今天也正因為我們馬上就要畢業遠行了，離開美麗的華岡，步入人生更艱難的旅程，接受社會所給我們的挑戰，所以，才在這珍貴的機會中，來和各位老師談談學生的心，因為我們已經懂得各位老師們的用心，也期望各位老師能將心比心，將您

# 表達能力金獎作業設

張佛十

本學年度所開設之「表達能力」一課，本學年特設作業獎金，辦法如下：該課每學期均須繳交心得報告，全年兩個學期心得報告之平均成績在九十分以上者，第一名獎金一萬元，第二名共二千元，各得五千元，第三名共三位，各得三千元。這只是某一課程的作業獎金，性質不同於一般獎學金，自不受一般獎學金不能兼領的規定。

「表達能力」為人人必備之能力，狹義的表達能力為①能說②能寫，廣義的表達能力為③做事④做人，而如何充實四者的內容，則必需⑤從必讀的書中吸取最基本最重要的精華知識，及⑥從日常生活中、工作中吸取經驗，自己及他人的經驗。總而言之，是謂「六能」。

練領袖人才。一領導百千人，千萬人，領導社會、領導國家，本課內容正是增強領導能力，也包涵了人文教育的精義，人文教育即是通才教育，西方工商企業必用專方面的知識能力，因此往往聘請非本行之專家，或保送專才幹部到各大學研讀有關人文科學，甚至大企業本身自設研究所。我們之重視人文教育，實由於西方此一啟發。因此希望工商學院同學來選修，當然，每一院系每一個人都應該有表達能力，斷無一個缺乏之好的表達能力而能成為領袖者。

本校創辦張曉峯先生，生前在病榻中囑我開設此課，我感於他對我的信任，才有忘年老，盡其棉薄，箋作業獎金。

### 文建會徵選舞台劇劇本

（本報訊）行政院文建會徵選七十七年舞台劇劇本，收件日期至十月十五日止。

該項徵選，劇本種類限多幕舞台劇；題材限時裝、現代劇，演出以二小時為度；主題具下列之一者：（一）激勵奮發自強的愛國情

操（促進全民團結的和諧精神）（伸張倫理、建設文化、增進同胞福祉）（揭發中共統戰陰謀）

徵選將錄取名三名、佳作三名，第一名：獎金十四萬元、獎牌乙座，第二名：獎金十萬元、獎牌乙座，第三名：獎金八萬元、獎牌乙座，佳作三名：獎金各六萬元、獎牌乙座。

參選作品逕寄台北市古亭區愛國路一〇二號文建會第二處許淑純小姐收（詳細辦法函索即寄）。

歡迎本校師生有興趣者參加。應屆畢業生補註冊者今繳畢服會費

（本報訊）據畢服會表示，應屆畢業生辦理補註冊者，請於今（十六）日中午十二時至一時至該會繳費。

# 大學的使命

拉斯基

大學的使命，不是為學生找知識的泉源，也不是要使學生將來事業有成就，而是要讓學生明白，事實如何成為真理。……這方面的訓練，以養成懷疑的習慣為起點。

學生若不懂得懷疑，絕不會明理。他一定要曉得：迷信、非神、保守、激進等態度，都不一定是全然正確。大學與這些派系無關，無論它們是誰非？也不問它們誰勝誰負？

大學只是提供學生一種為學的習慣：從哲學方面去衡量事理的真正價值，並養成一種容納新知、能夠辨偽和中庸持平的態度。只要一個大學生能培養出這種品格，大學教育就算成功。

——引自「教師與學生」

拉斯基（H.J. Laski, 一八九三—一九五〇），英國政治學家。他是英國工黨的理論家，對西歐民主主義的欠缺而從事批判，並展開他的社會民主主義理論，著有近代國家的自由」等。

### 禮品卡片設計賽

即日起報名

（本報訊）台灣區藝術品禮品同業公會舉辦文具禮品卡片設計比賽活動。比賽自即日起報名，至十月十日截止，項目分為：聖誕卡片、新春文具、禮品三組，凡本校師生有心於美術設計者，均可電洽七五八四〇六報名。



(本報特稿)能夠住在安全、舒適的學校宿舍裡，領受師長的關愛，享受友情的溫馨。這應該是大多數離鄉背井、負笈華岡學子的心願。然而，因為本校學生宿舍的不足，在僧多粥少的情況下，卻使部分學生無法圓了這份心願！

為了彌補學生宿舍不足的缺憾，鄭校長特於今年八月廿四日第一二三次行政會議中，指示訓導處，設法與



# 租屋難

## 忙幫處導訓

### ！窩樂安覓尋

校外居住環境較為優良之屋主聯絡，以利解決遠道同學住宿問題。

由於學校宿舍有限，不能照顧所有同學，因而使部分同學須在校外賃屋居住；但是學校師長們並不因同學住校外而對同學們的關心，有絲毫減少，相反的卻更為掛念，更加關懷。據七十七年九月四日「中央日報」星期九「第卅五期」的報導，目前大專院校中對校外住宿環境的

評估，普查與分析做得最完整、徹底的，首推中國文化大學。

因為封閉的地理位置造成房租偏高的特殊情形，本校訓導處對於校外住宿輔導也因此格外費心，主動就校外住宿問題做各種輔導與努力。這幾年一直輔導學生組織「校外住宿委員會籌備會」與學校附近的房東開會懇談，希望房東們能降低一些價格；然而立意雖美，絕大多數房東都存著排斥的心態，來個相應不理。訓導處特呼籲校外住宿同學，能主動提供房東的資料，如地址、電話等予該處，使該處方便與房東連繫。

除了召開房東會議外，本校教官並與山仔后地區警員聯合編組，不定期地至校外各住宅區訪問，針對同學們住宅的門禁安全、消防設施、清潔衛生、街鄰狀況、賃屋租金、以及同學們「食、衣、住、行」生活方面，作全盤性的瞭解。而同學們在發現住屋安全有問題，在與房東連繫未果時，亦可逕向導師、輔導教官報告，由教官協調警局處理。

「華岡是一個大家庭」，對於離鄉背井、賃居校外的同學來說，學校的師長將給予更大的關懷，協助同學們擁有一個「安全、舒適」的窩。

註：目前訓導處已由各系教官輔導各系舊生三至五名，編成一小組，協助新生解決租屋問題，與房東商量租金及住屋之安全性等，以便給新生一個更安全的住屋環境。

記者：吳淑卿

### 一、前言

由於社會型態的變遷，經濟結構的改變及實際關係的變動等，使得現代的社會人都面臨著無數的新的挑戰，諸如升學、就業、家庭等各方面的壓力等。於討論壓力之前，首先要了解到「壓力」(stress)本身是一種正常的現象，自有人類以來，就是由於不斷的克服各種壓力及困難，才有今天人類的文明。換言之，如果沒有這些「壓力」的存在，人類可能就沒有今日的進步與成就，甚至於無法繼續生存。

加拿大的生理學家 Hans Selye 指出一個細胞、一個器官、一個身體的生理系統(如消化系統、呼吸系統等)，一個人，甚至於一個社會，其適應壓力的機轉是相同的。這機轉稱為一般適應徵候羣(General Adaptation Syndrome, GAS)，又可分為：(1)警親反應期(the alarm reaction)——此時面臨壓力的個人表現出首次面對壓力的各種身體反應，個人的抵抗力可能減少，而可能造成疾病，甚至死亡。(2)抵抗期(the stage of resistance)——如壓力持續存在時，個人企圖予以適應及克服，警親反應期的身體特徵逐漸消失，抵抗壓力的能力增加。(3)衰竭期(the stage of exhaustion)——於長期面臨壓力後，身體用於應付壓力的能量逐漸衰竭，而使警親反應期的身體症狀再度出現，此時這些症狀為不可逆的。

### 二、壓力適應的疾病模式

壓力可定義為加於個人的一種力量，並使個人對其反應。如果個人無法有效的去除這種壓力，則可以使個人處於煩惱(Distress)的狀態，此時個人往往因為壓力過於重大或過於持久而無法良好的適應。無論在面臨壓力或出現煩惱時，每個人都在尋求擺脫這種狀態的方法。如果無法有效的擺脫壓力或煩惱時，則個人的功能就會瓦解(Breakdown)而出現疾病的狀態(State of disease)。所以，於此時「疾病」可以說是無法有效的處理壓力而產生的功能瓦解。

### 三、面臨壓力的反應

A、生理上的反應：在面臨壓力時，生理上的反應至少有二種。由交感神經支配的腎上腺髓質分泌腎上腺素(Adrenalin)及新腎上腺素(noradrenaline)。在一般適應徵候羣的警親反應期中，交感神經——腎上腺髓質系統的功能扮演著重要的角色，使心跳及呼吸加快，儲藏的紅血球亦進入循環

# 漫談 壓力

## 與

## 適應

### • 何瑞麟 •

renocorticotrophic hormone, ACTH)的量所控制。腎上腺皮質可分泌固醇類荷爾蒙，如腎上腺皮質素等。這類荷爾蒙可以昇高血糖，提供個體於適應的抵抗期能量的需要。值得注意的是，如果這種情況持續太久，可能會出現抵抗感染能力降低的現象。

B、心理上的反應：動物遇到危險時，會出現搏鬥或逃跑的反應，人類也會以攻擊或逃避的方式來處理所面臨的壓力。Lazarus 指出人類面對壓力的使用藥物、酒精及否認的改變及理智化等心理防衛機轉來促使個人不愉快的感覺暫時消失。要注意的是，這些消極的方式可能在短期內有效，但是於持續較長的時間後，往往可能造成次發性的問題。

### 四、如何處理及治療由壓力造成的適應困難

一般而言，處理由壓力而造成的適應困難的基本目標在減輕症狀，並幫助患者能達到壓力出現之前的適應功能，其次在於幫助患者如何面對及適應未來可能發生的壓力。治療方式可分為下列幾種：(一)個人心理治療：治療的目標在於去除影響適應壓力能力的可能原因，如未解決的內在、外在的衝突與矛盾，不愉快的早期經驗，潛在的不當自我認知等，並着重於目前壓力與以往經驗的關係。(二)家庭治療：主要在改善患者的社會家庭關係及家庭成員間的互動，這種治療方式較適於對家庭問題及婚姻問題(如分居、離婚等)的解決。(三)行為治療：治療的目的是企圖將良好的適應反應目前不好的適應反應，行為治療較適用於適應不良合併出現行為障礙，如對衝動控制不良的情況。(四)自我協助團體：由一羣有類似壓力經驗的個人組成，在沒有專業人的協助下，相互交換類似的經驗，相互勉勵支持，以增進成員對其所面臨壓力的適應能力。(五)藥物療法：面臨壓力時，往往出現一些憂鬱、焦慮及與其有關的身體症狀，如頭痛、食慾不佳、睡眠障礙及腸胃道症狀等，可以使用抗焦慮藥物及抗憂鬱劑治療。在環境適應障礙中，藥物的使用只有在患者無法接受心理治療，或其症狀無法控制時，作為輔助治療的方法。

(本文轉載自政大學生輔導中心印行之手冊，作者為三軍總醫院精神科醫師)

系統以輸送更多的氧，部份皮膚及內臟的血液流到肌肉及腦部，同時出現血糖昇高的現象，使個體能很快的有所反應。而腎上腺皮質活性在抵抗期時非常重要。腎上腺皮質活性主要受血液中由腦下垂體前葉分泌的促腎上腺素(adrenocorticotrophic hormone, ACTH)的



七十七學年度第一學期 獎學金申請第一次公告

課外活動組提供

Table with columns: 獎學金名稱, 期金額與, 申請資格, 附繳證件及截止日. Rows include categories like 七七〇〇一學二千元, 七七〇〇二學二萬元, 七七〇〇三學四千元, 七七〇〇四學二千元, 七七〇〇五學金額不限, 七七〇〇六學研究所一萬元, 七七〇〇七學理工科六千元, 七七〇〇八學八千元, 七七〇〇九學九名, 七七〇一〇學培養專校師資研究獎, 七七〇一一學一萬五千元, 七七〇一二學三千元, 七七〇一三學三千元.