

華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊 第三九二六號
 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：轉二三三

發行所：華岡
 社長：張嘉
 副社長：鄭嘉
 編輯：曲李、吳淑、張美、張秀
 主編：吳淑、張美、張秀
 副主編：曲李、吳淑、張美、張秀
 編輯：曲李、吳淑、張美、張秀
 副編輯：曲李、吳淑、張美、張秀

男女生宿舍內務賽

明日上午開始受檢

受檢當日各館樓全天開放

(本報訊)本校七十七學年度男女生宿舍內務環境競賽於(一)日上午八時卅分起開始進行。受檢當日男女生各館樓——大倫、大莊、大慈、大雅等館全日開放。

男女生宿舍各館須各選派自治幹部十員，擔任檢查評分員，分別相互評比。評分員當日上午八時十分須先至生輔組李金桂教官處報到。

檢查項目包括：牆壁、門窗、地面、床舖、桌椅、書籍、衣櫃、盥洗用具及走廊公告欄、浴廁等項目。男女生館各取績優一名，頒發獎狀。

本校27週年校慶大會

明日假華風堂舉行

(本報訊)本校建校廿七週年校慶慶祝大會，於(明)三月一日(日)上午十時，假大忠館華風堂舉行，鄭校長嘉武教授親臨主持，本校董事何志浩先生於大會中演講。

參加校慶慶祝大會的學生有：建築、造紙、陶業、印刷、電機、機械、紡織、資管等系一至四年級同學。盼參加大會的學生一律穿著整齊大學服並打領帶，準時於上午九時三十分前就座完畢。

由於受檢當日各館樓全日開放，室內不准上鎖，故住宿同學個人財物、貴重物品，應妥慎保管。

博物館徵義工
 (本報訊)華岡

注意：逕投德二編輯組收。
 又，德文系海報、信封、信紙，徵求圖案設計，凡錄取致稿酬五百元。截稿日為三月十五日止，意者投德文二美工組收。

輔迪親子攝影賽
 即日起收件
 (本報訊)「用愛捕捉彩色童年」——輔迪親子攝影比賽即日起收件。此次主題強調親子、祖孫間和樂氣氛，首獎獎金新台幣五萬元。意者逕洽台北市仁愛路三段五十三號中廣公司「廣播月刊」洽詢。

德文系刊徵
 散文(二千字內)、小說(五千字內)、新詩(二十五行內)及攝影、漫畫亦可，題材不拘，中、德文均可，稿酬從優。截稿日為三月十五日。

陶藝營招生
 本月三日起報名
 (本報訊)美術系陶藝營，本月三日中午十二時至一時，假印刷系辦公室前(大義館二樓門口)受理招生報名。

大專籃球賽循環決賽
 本校與東吳明日對陣
 (本報訊)七十七學年度全國大專籃球聯賽第一級第二循環決賽，本學期本校籃球隊首場與東吳大學對陣，於三月一日下午三時，假本校大義球場舉行。

大夏盃攝影賽
 即日起受理報名
 (本報訊)大夏攝影社將於四月一日下午二時，舉行「大夏盃攝影比賽」。題材不拘，分彩色、黑白兩組，規格皆為8×10相片(幻燈片請翻洗成相片)，張數不限(可連作)。

社團會議
 (本報訊)華岡學社今(廿八)晚六時卅分，假大德一〇一召開社員大會。

大夏盃攝影賽
 即日起受理報名
 (本報訊)大夏攝影社將於四月一日下午二時，舉行「大夏盃攝影比賽」。題材不拘，分彩色、黑白兩組，規格皆為8×10相片(幻燈片請翻洗成相片)，張數不限(可連作)。

徵工作伙伴
 (本報訊)為擴大辦理第十期會議規模研習營，三研社即日起公開徵求活動組及美工、文宣人才。

社團活動
 (本報訊)華岡詩社今(廿八)晚六時卅分，假大德一〇一召開社員大會。

大一班代速領學籍表
 (本報訊)大學日間部各系組一年級班代表，請於即日起速至大成館一樓教務處註冊組學籍股，領取空白學籍記錄表，以便轉發同學填寫。

服務台
 中醫師進修班黃冠燕遺失華岡實習銀行帳號 B 122 82 圖章及個人圖章，作廢。

事求人
 畢業生就業輔導室提供下列工作機會，意者儘速至大恩五樓該室游助教處登記，夜間部同學可電八六一三〇三九洽。

大夏盃攝影賽
 即日起受理報名
 (本報訊)大夏攝影社將於四月一日下午二時，舉行「大夏盃攝影比賽」。題材不拘，分彩色、黑白兩組，規格皆為8×10相片(幻燈片請翻洗成相片)，張數不限(可連作)。

事求人
 又，小簾中日合作比薩專賣店、建國南店及興安店徵工讀生，需有機車駕照，每小時五十元，另有獎金，意者請電九二二一五五陳欽憲先生。

社團會議
 (本報訊)華岡學社今(廿八)晚六時卅分，假大德一〇一召開社員大會。

大夏盃攝影賽
 即日起受理報名
 (本報訊)大夏攝影社將於四月一日下午二時，舉行「大夏盃攝影比賽」。題材不拘，分彩色、黑白兩組，規格皆為8×10相片(幻燈片請翻洗成相片)，張數不限(可連作)。

事求人
 又，小簾中日合作比薩專賣店、建國南店及興安店徵工讀生，需有機車駕照，每小時五十元，另有獎金，意者請電九二二一五五陳欽憲先生。

社團會議
 (本報訊)華岡學社今(廿八)晚六時卅分，假大德一〇一召開社員大會。

大夏盃攝影賽
 即日起受理報名
 (本報訊)大夏攝影社將於四月一日下午二時，舉行「大夏盃攝影比賽」。題材不拘，分彩色、黑白兩組，規格皆為8×10相片(幻燈片請翻洗成相片)，張數不限(可連作)。

耕雲的筆

情詩篇之二

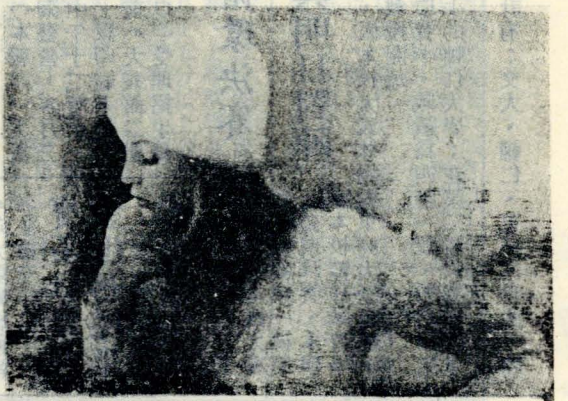
記得

華岡詩社

簡單的事
如果你說了
一句一句
淺淺深深
雲飛雪落的話

關切是問
而有時
關切
不問
倘若一無消息
如沉船後靜靜的
海面，其實也是
靜靜的記得

三
倘或在夏季之末



秋季之初
寫過一兩次
隱晦的字
影射那偶然
像是偶然的
落雨

——也是記得
夏虹是個女詩人，女性的纖柔、敏感，彷彿更能在詩中表達這種綿綿的情意，「記得」正是情之不盡的一首好詩。第一節，只要是你說過的話，一句一句，我早晨醒來便記得它，夏虹用「雲飛雪落的話」來形容你說的一句一句的話，這就是意象語，雲飛雪落，何等清美，正適合情話的那種甜美特質。

有時，感情是含蓄的，「道是無情卻有情」，因此，「不問」是關切，有時「不問」也是關切，這樣的心情也許只有真正深情的人才能了解（第二節）。第一節是實際的話，第二節是關切與消息，都能記得。第三節講的是一次偶然，而且是用「隱晦」的字來「影射」，似乎有些情不宜明說，不宜直說，但「也是記得」。

一前言

固然有不少經濟學家和社會學家認為廣告會造成不必要的浪費，導致地球資源無謂的浪費，但是肯定廣告功能的學者卻相信：廣告使人們獲得資訊，享受物質文明的結果，進而改善生活品質。廣告是溝通企業與消費者的橋樑，企業藉著廣告達到其利潤目標，消費者透過廣告提高生活水準。尤其在新產品不斷出現、產品生命週期愈見縮短的今天，消費者日益仰賴廣告來吸收新的訊息。廣告是自由企業下的一個制度。徐佳士教授說：「除非停止實行自由企業，你無法拋棄廣告，廣告如果不進步，自由企業就首當其衝。」

由於廣告具有正面的社會功能，而優良的廣告又能產生導正的作用，基於提昇廣告的製作水準及其地位，歷年來各單位舉辦了幾場廣告獎，而最受矚目的，當屬持續了十一年，專為報紙雜誌廣告作品而設的「時報廣告金像獎」。

「以回饋的心情舉辦時報廣告金像獎」是感到國內的廣告非常多，但是水準參差不齊，因此舉辦此獎，旨在促進廣告發揮它應有的功能，同時使國內廣告設計水準普遍的提高。「中國時報廣告部總經理周盛淵表示，「也為了以實際的

行動回饋廣告界和工商業界，我們義不容辭地舉辦這項廣告獎。」

回顧十一年前，由於中國時報的發行與廣告業績均有了突破性的發展，時報有更充裕的力量來負起更多的社會責任，於是在六十七年決定以獎勵的方式來回饋社會，同時舉辦了「時報文學獎」與「時報廣告設計獎」。十一年來，國內外有許多的文藝作家，在時報文學獎的提攜下，嶄露頭角，成為知名且受歡迎的作家，時報廣告金像獎也希望有相同的成果，能夠鼓勵廣告人創作更多更好的作品，並幫助廣告主認同廣告人的辛苦創意。

中國時報自民國五十七年起率先採用彩色印刷以來，彩色印刷在新聞方面使用較少，而在廣告運用的空間上較大，也更容易表現廣告的內容和創意，廣告業現代化更趨明顯，廣告公司必須從市場調查、銷售企劃、創意、廣告設計與投入，才具有現代化廣告公司規模，這是當時廣告獎設立的背景，時報基於對廣告界回饋的立場而舉辦的廣告金像獎，較有利的地方是，中國時報本身即為媒體，且發行量大，更具公信力，推動此項活動自更有力。三公正嚴謹力求完善。時報廣告金像獎之所以能持續不輟，

廣告的饗宴

談時報廣告金像獎

廣告學社提供

且成功地成為廣告人追求的標的，除了得自大家的支持，激勵主辦人的勇氣及基於回饋社會不牟私利的純正動機外，「公正的評審制度」是延續時報廣告金像獎的靈魂。從時報廣告設計獎擴大為時報廣告金像獎之後，評審就不只側重在設計上，並且在市場銷售、創意發揮、效果預估等方面也有較周延的作法。然而，舉辦任何一個獎，本來就無法皆大歡喜，但在評審制度的公正性上，金像獎是絕對站得住腳的。事實上，辦獎只是手段而非目的。

受邀參與評審廣告的對象有一項堅持——凡是目前從事廣告工作者，均不邀請。現任中原大學商業設計系講師、資深美術工作者凌明聲，言簡意賅地歸納出好廣告的四個條件：一、視覺效果；二、創意；三、美術的表達能力；四、與商品定位的結合性。心理學博士、市調專家鍾郁君，則重視廣告給消費者的感受，以及消費者是否能因此接受商品，並且受到影響。廣告獎的資深評審徐佳士教授則強調作品表現出來的力量與品味，他說：「美是很重要的，但廣告獎不是選美會，不能完全以美為標準。」「好的作品應該有四種力量：一要能吸引讀者或消費者的注意；二要能維繫消費者閱讀

的興趣；三要能激發消費者的信任；四要能有贏得讀者信任的力量。」台大管理學院徐木蘭教授，除提出幾類類似的標準外，她更注重廠商的企業倫理及形象。由此可知，廣告是科學、藝術與倫理的結合，是不是在瞬間抓住消費者的注意很重要。徐佳士教授指出，好的作品首要條件是品味要高，品味高就是大家所感覺到的「清純」。清純作品的设计能獲獎的原因就是在於它的注目率，以及畫面的清爽與美感，在充斥商業氣息的強銷廣告中，有美感的作品，能夠提供讀者一塊可以呼吸及聞香的好地方。

五、後記
時報廣告金像獎的舉動，確實是十一年來廣告水準提高的重要動力之一。同樣的，在可預見的廣告國際化路上，參與國際性的廣告活動多加觀摩學習，也確實是加速國內廣告國際化的捷徑。
時報廣告場因此舉辦了第十一屆時報廣告金像獎得獎作品學展，讓各學校因而有參觀、欣賞、觀摩之機會。廣告學社也因為了讓全校師生能有此機會，特於今（廿八）日起至三月三日止，舉辦所有作品的展覽，每天中午並放映得獎的電視廣告影片，希望全校師生有興趣者前往華岡博物館參觀指正。

十種具潛在危險性的熱身操

簡耀輝譯·體育學社提供

前言

運動前的熱身操對於肌肉、韌帶及循環系統都有益處，但如果不得要領，可能會造成傷害，本文介紹十種常見的伸展動作，都具有危險性，提供中學體育老師及教練參考。

體能訓練中的一些熱身操（或稱為伸展運動），可增進肌肉的力量及柔軟度。但是這些項目必須慎加選擇，有些動作具有危險性，本文介紹的十種動作中，前五種則為不宜做的動作（有危險性），後五種則列為可能有危險的動作。

一、仰臥舉腿

仰臥舉腿時雙手扶住臀部，直腿舉起過頭以後腳尖著地，這種動作易引起後頸及脊柱後凸的現象，也會因背部、頸部肌肉及韌帶的過度拉長而引起其他的傷害。（如圖一之1）



(圖一之1)



(圖一之2)

二、跨欄式伸展

坐在地上，分腿，一直腿一屈膝，動作開始時雙手抱住直腿的腳板，身體儘量向前傾斜，這種動作使膝關節位置不自然，並增大其壓力，可能使腹股溝及屈膝部位的軟骨拉傷。（如圖二之1）



(圖二之1)



(圖二之2)

三、直腿仰臥起坐

直腿仰臥在地板上，由臀部開始起坐的動作，導致臀部的肌肉及韌帶額外負擔。（如圖三之1）



(圖三之1)



(圖三之2)

四、仰臥舉腿

直腿仰臥舉腿，對於背部的壓力過大。（如圖四之1）



(圖四之1)



(圖四之2)

五、蹲屈動作

蹲屈動作（膝超過90度）可使膝關節因韌帶的過度拉長而受傷，亦會使膝關節的滑膜過度刺激，尤其如有前十字韌帶傷害及軟骨手術者更要小心（譯者按：國內體育課常實施的蛙跳動作或交互蹲跳尤其危險，請各位小心為之）。（如圖五之1）



(圖五之1)



(圖五之2)

以上五種動作屬危險性動作，以下另五種屬可能有危險的動作。
六、抱頭仰臥起坐
抱頭的動作使頸椎的壓力增大，可能

修正動作（如圖六之2），以抱胸仰臥起坐來代替則較安全。



(圖六之1)



(圖六之2)

七、站立前彎

直腿站立體彎手觸地面，這種動作對腰部的人可會引起更嚴重的傷害，也會壓迫坐骨神經（由背至雙腿的神經）。（如圖七之1）



(圖七之1)



(圖七之2)

八、單腳直立抱膝

單腳直立，左手抱左膝，這種動作使左膝過度彎曲，如超過120度以上可能傷害到膝的韌帶及軟骨。（如圖八之1）



(圖八之1)



(圖八之2)

十、動態的伸展擺振

專家認為足部高舉90度以上或體前觸膝的動作，可能會引起坐骨神經及背部的病痛，尤其對於柔軟度較差者。（如圖十之1）



(圖十之1)



(圖十之2)

修正動作（如圖十之2），以彎度較小的動作較為安全。



(圖九之1)



(圖九之2)

修正動作（如圖九之2），以單手放在頭後枕處，做後仰動作。

戶外活動都靠腳的動作來完成，因此腳的保護更形重要。最常發生的腳病有水泡、雞眼、趾甲、香港腳等。保護腳的方法如下：
一、鞋子大小要合適，不可太大或過小，同時也要沒有扭曲、束縛或壓迫點，並應保持乾燥。
二、襪子要鬆緊合適，其大小以能使拇趾自由活動為準，有縐褶、破洞或補綴不良的襪子，均能使足部摩擦起泡。應隨時注意襪子清潔及保持乾燥，每天換洗。
三、郊遊返回後睡前用溫水洗雙腳。
四、登山過累後應將雙腳提高，以減輕其各趾甲宜剪成

伸展運動的要領在於靜態伸展。此法主要在於肌肉或韌帶的逐漸拉開至某一角度，並伸展到某段時間內，伸展運動時肌肉要放鬆，振動式或動態伸展運動使肌肉在緊張中收縮，容易引起傷害。靜態伸展要漸進，溫和的至肌肉感到稍緊為止，並維持20~30秒，連續做3~5次。
（本文譯自 Timmermans, Journal of P.E.R. & D. 1987年8月）

腳的保護

七、郊遊中如遇鞋濕出汗或沾水而潮溼時，應利用時間休息使其乾燥，並檢查雙腳有無損傷，期能在未形成嚴重損傷前儘量採取預防措施。

華岡羅浮羣



新春新語話泰卦

——二陽開泰

易學社提供

過年的時候，我們常會聽到「三陽開泰」這句成語，但您知道什麼是「三陽開泰」嗎？

「泰」本為易經中的一卦。易經泰卦的象辭說：「泰，吉，亨。則是天地交而萬物通也。上下交而其志同也。內陽而外陰，內健而外順、內君子而外小人。君子道長，小人道消也。」

「內此卦恰為正(寅)月之卦，故人皆喜用於新春之時，以應吉利。」

然而為什麼「泰」卦是正月之卦呢？則這又與中國固有的天文曆法有關。中國自古以農立國，所以必須要熟悉星球運轉與氣候變化，以利農事。而古人最常見之星體者為太陽與月亮，但月亮雖有固定之朔望，然其無法提供

武帝之後出現的才是。

而因各朝曆法不同，故「正月」也每有不同，如夏朝以「寅」為正月，商朝以「丑」為正月，周代以「子」為正月，秦則以「亥」為正月，而至漢武帝恢復夏曆，以「寅月」為正月。故依此推算，前所錄之「節氣歌」應為漢朝

的那份歌。

在教授的作品中始終保持著一份純真、清新、未受污染的氣質，因未經特定師承，畫風不受傳統拘束，在用色構圖技巧上均有創新大膽的嘗試，楚戈先生評教授的作品說：「她畫畫顯然是業餘性的，也因自由未受過美術教育的訓練，作畫就更為自由，她愛畫動物，如貓狗之類，很有天真稚拙之美。」看過教授所繪的貓狗，你一定會被它的趣味傳神深深吸引著，這次的展出，除原壇長的花鳥、貓狗外，並加入今年始嘗試的小幅山水作品，及近三年之佳作。

為藝術界開風氣而創設「藝術之家」是全家回饋社會的共同理想，也希望藉此帶動藝術創作的蓬勃發展。

「我在國外教書將近二十年，心裏常常想念著祖國與回國任教。這次在母校的個展，希望能引起大家的興趣，來從事這類的嘗試。而學習藝術創作的人呢，更希望能夠得到大家的批評與指教。」

平易近人的朱瑗教授，因其特殊的經歷與濃厚的民族意識，使她的作品充滿

又依吾人所知，太陽直射南回歸線時，為我國之冬至，則為陰極陽起，故其月之卦為「三三」之「地雷復」。而陰之最盛則應為亥月(十月)之「三三三」之「坤」卦，所以在十二月(丑月)後，因其有冬至的十一月(子月)之後，故其陽氣更旺，所以此月之卦為「三三三」之「地澤臨」。而後至正月(寅月)，陽氣更盛，終成天地交泰之「三三三」之「地天泰」，依此再推，其後分別為二月(卯月)的「雷天大壯」與三月(辰月)的「澤天夬」。到了四月(巳月)則為陽之最盛而為「乾」卦。

此後又因陽之盛極必衰，故五月(午月)夏至之卦變為「三三二」之「天風姤」，六月(未月)為「三三三」之「天山遯」，至七月(申月)則因陽上陰下而無法調合，而成「天地否卦」，八月(酉月)陰氣更加上升，而為「風地觀」，九月(戌月)之陰寒之氣更較八月猶勝，故為「山地剝」之卦，如此終而復始循環，而成一年之卦象與節氣。

所以「三陽開泰」並非隨口說說之成語，而是包涵了祖先的智慧與對人世的祈盼，實在值得我們加以深思力行。

了豐富的生命力與幽默感，在欣賞朱教授的創作之後，必會感受到一股清流與心靈密切的交融。

此次個展自三月一日校慶起展出為期十天，希望全校師生前往參觀。

朱瑗教授 1987 年作品「探索」

與老頑童談畫

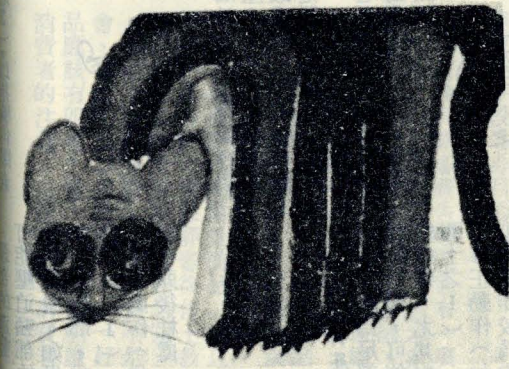
朱瑗教授畫展記

文/鄭嘉蕙 · 吳淑菁 · 洪藝芳

一份對藝術執著的情、純摯的心，引導一位未經美術專業訓練的人進入藝術的天地，這就是即將在三月一日(三月十日)於華岡博物館推出水墨彩繪個展的朱瑗教授。

朱瑗字白玉，一九三四年出生於北平，臺灣師範大學歷史系畢業，中國文化大學史研究所碩士，曾任教於耶魯大學、私立賓州大學及明德大學，一九八八年返國，現任教於中國文化大學。

「我一直被認為是造型藝術中的『地才』或低能，因為在中學時代我的藝術課業都是由好友代勞，於是我的『天才』就這樣長期被壓抑或埋沒了三十多年，我必須坦白承認最初畫畫完全是為了滿足一種好奇心，因為我家四口除了我以外都能寫善畫，因為我一個長期的人做旁觀者，總覺得不服氣，所以就趁他們不在的時候，偷偷的臨摹各大家的畫冊，在我臨摹的時候，雖然完全不像原作，但是每一筆對我而言都是新奇，帶給我無限喜悅；每完成一幅新作，都會陶醉很久。」從朱教授言談時純真的笑容裏，我們彷彿也能感受到她作畫



▲朱瑗教授 1987 年作品「探索」

三月一日校慶專文②

火紅歲月

學生活動中心

每年的校慶，都是在下學期的開學後沒多久的三月一日，每一次的主辦單位，也都飽嚙了製作費心力之苦，但是，所為的：只是希望能集合大眾的心力，來共同為全校同學舉辦各種慶祝活動。本次校慶活動之主題為火紅歲月，共分為兩大活動！

一：校慶園遊會，時間由上午九時起，至午後三時止，假大仁館百花池畔展開。

二：人間有煙，山水有情！于台煙演唱會，晚間七時至九時，假大忠館華風堂舉行，歡迎全校師生聆賞，並請提早入場。

再好的活動，再精彩的製作，沒有您的參與，也是徒勞的，萬般皆是緣，只等您來！
經濟二B王麗惠

大夏生輔組呼籲同學

勿在走廊及教室吸煙

(本報訊)夜間部生活輔導組呼籲，為保持空氣清新，避免空氣污染，請吸煙同學勿在走廊及教室吸煙。

欲吸煙的同學，可於下課後，至各樓陽臺之通風位置吸煙，以免影響其他同學的權益。

活中校會今舉行

(本報訊)學生活動中心今(廿八)日晚間五時卅分，假大雅會議室舉行校慶工作行前協調會，請相關工作人員準時出席。

生就業輔導室提供下列工作機會，有意者至大恩五樓該室游助教處登記，夜間部同學可電八六一三〇三九洽詢。
(一)福太平洋工廠徵僱備幹部，科系不限，男役畢、備機、汽車更佳；意者三月十五日前備歷照、自傳登記。

事求人
(本報訊)畢業