

《實習手札》

實習的感覺

真好棒也！

陸蓓蓓

每半暑假，對剛升上五年級的夜間部新聞系同學而言，是挑戰的時刻——「實習」是成爲新聞尖兵的良機，經過一個月的實習後，且聽聽他們的經驗談，提供學弟妹們日後的學習參考：

在經過反覆思量後，決定到新生報實習，有酸、有甜、有苦、有辣，真是百般滋味在心头；無論如何，「實習」對從來未曾正式工作的我而言，確是一項新鮮、有趣的挑戰；「實習記者」的頭銜，對唸了四年新聞系的我而言，更有一番激動、啓發的意義；經歷短短一個月的實習生涯後，我覺得自己真的可以成爲一名好記者。

記得接到「實習志願選填表」時，著實楞了楞，雖然經過四年的考慮和探詢，仍是不能做最後的決定；畢竟，對陌生事物的抉擇，是很困難的。後來，決定以兩個大方向，做爲考慮的依據，一是媒體種類，一是媒體體系。首先在媒體的選擇有兩種，一是廣播公司，另一是報社；後來決定到報社，因爲覺得報社的學習與訓練較爲紮實，接著要考慮到「大報」或「小報」，大報有大報的場面，小報有小報的空間；想想，取其中道吧！

在經過反覆思量後，決定到新生報實習，有酸、有甜、有苦、有辣，真是百般滋味在心头；無論如何，「實習」對從來未曾正式工作的我而言，確是一項新鮮、有趣的挑戰；「實習記者」的頭銜，對唸了四年新聞系的我而言，更有一番激動、啓發的意義；經歷短短一個月的實習生涯後，我覺得自己真的可以成爲一名好記者。

新事物都有陌生感，但只要用謙虛的心，努力去學習、去做，結果往往是出乎意料的好，即使有錯失的地方，也必從中有所收穫。

實習記者的生涯，雖然只有短短一個月，但我要說：真的很好！

好在那裏呢？好在曾切切實實的過過記者生活，使自己確切地瞭解未來的方向；好在能從挫折中得到進步，並對自己產生信心；好在能感受到同事及學長們指導的苦心，及實習同伴的友誼；好在證明當初的選擇是對的；好在確信自己能做一名盡忠職守的記者。

我一定會說：受益匪淺

林繼銘

「實習」對我而言，不僅深深體驗「理論」與「實務」之差別，更讓我領悟了如何寫好一篇新聞稿。所以，假如別人問我，實習心得如何？我一定會說：「受益匪淺」。

第一天，懷著一顆忐忑的心來到台灣時報，尚未坐定，就有一位老記者對我說：「不要把學校那一套帶到報社來！」使我信心大受打擊。

因被分配到市政組，套句台北市長吳伯雄的話「市政建設千頭萬緒」，有關市政的新聞，也是千頭萬緒。所以，當天剛開始就快搬出一個月來報紙的市政版，好好閱讀一番。

加上帶我的汪大哥，要求甚嚴，時常一篇稿子，要重寫二、三次。因此，剛開始的階段，連提筆的信心都被打垮了。幸好，在報社同仁指導下，與個人慢慢摸索，漸漸略有轉機，雖然有時只是一篇新聞稿刊出來，但已心滿意足；最後，連特稿都上報了，可見一個月的辛苦沒有白費。

只在一個「勤」字

徐文秀

世事難料，怎麼也沒想到，過去一向最討厭，最不願接觸的經濟，居然會在實習這段期間，緊緊與壓力沒有一天不存在的青年日報財經實習期間，緊張與壓力沒有一天不存在的。

加上對新聞的敏感度遲鈍與經濟知識的膚淺，使我在這看來雖短暫的三十天中，除了每天必看經濟版外，還不時作心理的自我建設。但是，這第一次真正參與新聞事業，實際作戰的自我膨脹心理，也著實讓我陶醉了一陣子。

談起實習最大的心得，在一個「勤」字。所謂「勤」天下無難事，尤其對於認爲自己能力不足的人，這個勤字尤爲重要。

我綜合整理了過去的實習心得，要分爲五個勤——勤於問、勤於跑、勤於查、勤於寫、勤於讀。

勤於問——以我個人的經驗來說，由於對財經圈的陌生及經濟知識貧乏，因此除了閱讀相關的書、報外，最直接又快速的方法就是問。

當時帶我的記者們非常友善，幾乎晚上截稿時間一過，我就拿著報紙向他們請教，因此對一些專有名詞及經濟概念，能夠較快地進入一個認識的階段。

勤於跑——實習期間，常有許多機會可以實際參與記者會，除了更進一步的消息，則常須跑很多地方去搜集資料、訪問人物。但是如果偷懶一點，寫得也就大同小異，同時也失去很多學習的機會。

勤於查——包括觀察與搜集。多細心體察其他記者的寫稿方式、重點處理及記者問答的技巧。在這之間，亦可學習如何作一個不卑不亢、進退有禮的記者。

至於資料的搜集，則應多利用報社內的資料庫，或是親訪主要人物，並且多作求證的工作，以使寫出來的稿子，具有可信度與豐富性。

勤於寫——就我實習的財經組而言，最初報社會安排一些新聞稿的改寫，然後再由記者帶著跑新聞、出席記者會，最後放你單飛。這個過程中，每天皆會接觸許多不同的人、事、物，除了看、聽、問之外，最重要的是如何寫出來。

也許開始寫得並不盡理想，或不符報社的立場，但只要誠心盡力去寫，一般說來，記者都會給予你這方面的指導與糾正。

勤於讀——這個功課最爲重要，因爲新聞記者本身所受的通才教育，對於目前報社所需要的專業人才，常有一段差距，而如何使自己跟得上時代的脈動，讀書就是很好的方法。

在我實習的青年日報財經組的一名記者，在他當初進入報社時即是利用每天上午看書自修，針對問題尋找資料；勤而不懈的結果，使原本陌生的財經新聞，現在跑起來駕輕就熟。

千萬不要放棄實習機會，給自己一個期許，一個彈性的磨練空間，也許你會發現，走這一遭對你並沒有任何損失。

中醫的基本理論 (一)

五

行

中醫社提供

中醫的基本理論除陰陽學說來說明人體內部的對立與統一外，還引用五行學說來說明人體各部分與外界環境的聯繫，以及相互制約和生化的關係。

五行學說和陰陽學說一樣，為古代醫家必知的簡明理論工具。因為古代人們認為人體本身就是一個小宇宙，而自然界所發生的一切現象也都會發生在人體之內。所以將人體內五臟六腑各歸屬於五行之內。當然五行學說在目前來說或許有些不完備的地方，但是依古代的知識水準而言倒是個很高的程度了。

五行學說

五行之中有相生相剋的關係，而人體之器官亦有此關係。木生火：是指肝臟血以養心，所以肝臟虛衰，就會導致心血虛和心陽不足。火生土：是指心火或命門之火能溫養脾土；如心火或命門之火衰微，會影響脾的功能，出現脾衰的現象。土生金，指脾能化生水穀精氣以充肺氣，脾胃虛弱，可導致肺氣汚損。金生水，指肺氣清肅下行，布散津液以滋腎水。水生木，指腎臟之精可滋養肝血，如腎精受損，可

中醫社提供

的特點為發聲，凡金屬物必可發清脆而響亮的聲音。而人體亦得由肺來作呼吸才得發出聲音。所以肺屬金是理所當然的事了。腎屬水，腎為我們人體主要的排水器官，理所當然的腎必屬水了。

五行之中也有相生相剋的關係，而五臟亦有此關係。木剋土，肝剋脾；火剋金，心剋肺；土剋水，脾剋腎；金剋木，肺剋肝；水剋火，腎剋心。此相剋之理論亦可用來作為治療的依據。如辨證認為心火灼肺，肺熱傷陰。治療則以清火清金為主，以五行學說而言則火旺刑金，因而用降火清金法治療。

除相生相剋可作為醫療方式外，中醫在五行上的運用還十分廣泛，一時間還不能詳述完全，不過我們可以很清楚知道，中醫由陰陽五行來發展其理論根據，其中或許有些不完備的地方，但這就是我們所必須加以了解，進而補全其漏洞。如此中國之傳統醫學才可被更廣泛的人來接受，進而為更多的人來服務。

導致肝陰不足，虛火則上升。所以說五行的相生規律主要用來概括人體五臟生理功能活動相互滋生的內在聯繫，並說明五臟之間病理變化的相互影響，為臨床辨證論治的依據之一。所以後之醫者就依此原理制定許多治療的方法如「培土生金」、「滋水涵木」、「益火生土」等。這些方法在臨床的運用上皆有很大的功效。

最近走在校園裏，常看到三五成群留著三分頭的男孩子，聽班上同學說，那些都是剛從成功嶺回來的「菜鳥」。想想，好快！去年的今天，我在那裏呢？大概還在聽張家大姊說她在大學裏的社團經驗，聽李家大哥談他跳課打「B.A.B」的趣事，大學！對我而言，是夢、是理想、是解脫。

世界等著我們 (下)

招新和迎新活動吸引了，雖然知道自己只不過是三千多新鮮人裏的一個罷了，雖然知道這樣的類似活動並不是特別為自己而存在，但，我還是心甘情願的接受。因為他們是那麼真誠、那麼用心的歡迎「我們」。

能定期其資被降0.1等。期不科學的對星至0.5等。將使閃爍的星如閃爍的星。估測物星以0.5等。反覆觀測物星以0.5等。而你的觀測物星以0.5等。甚而你的觀測物星以0.5等。數天甚而你的觀測物星以0.5等。經過數天甚而你的觀測物星以0.5等。有更精確的結果。假使你的觀測物星以0.5等。有領會中，當較不平常的錯經是正確的。他料(指較不平常的錯經是正確的)運用時，以下所提的一些方法能使你的平均誤差甚至更小。

一、去「主觀觀念」的對一顆星。去你心中所想變光星「應」是什麼樣子的想法；真實的記錄眼中所見。假如你沈於這顆星在一晚間不可能的已改變了0.5度的想法，那麼你可能會「糾正」對它的印象。這是你對你精密度最糟的一件事。科學測量的錯誤可分為兩種，隨意的(random)和體系的(systematic)錯誤。經過一些時候的隨意的錯誤會去。的，就好比丟銅板，丟愈多次，丟正面的比例愈接近50%。體系的錯誤則永遠無法排除。例如，假使硬幣的一端較重，則正反的比例就有更多潛在因素了。而對變光星而言，體系的錯誤即為觀測者心中及眼裡的偏見。所以，若無誤偏見的記錄下你所見，則可能的錯誤僅限於「隨意錯誤你捏造、修改的(以數學理論來說，隨意錯誤的減少是預測次數的平方根。因此兩次預測的平均錯誤次數是一次

二、將要用到的星集中在視野內。兩顆欲比較之星到視野中心的距離要相等，若如此而使二星皆在日鏡範圍的邊緣，則輪流將其中一顆星移至中間比較。如此做有二個理由：(一)有些遠望視野邊緣集光力較差，此結果是產生光暈低之主因，亦使變光星測定困難。

談天專欄

變光星的魅力 (下)

文/李立文 華岡天文社

(一)由於鏡筒中全黑，所以接近視野邊緣的星對比起來會變得較亮。

三、保持眼睛的移動。在你對比的星間反覆觀看，繼續檢視校將可能為1/4或假使變光星A看起來亮度是B星的1/2，是否容易接受呢？1/2事實應是介於其間的。假使某個個意見較另一個更合理，先移去此假設再重新比較一次。這種對不確定界限的比較測試被稱為加括弧的觀測。而你必須養成這種習慣。

四、嘗試失焦的方法。比較兩個圓盤的亮度要比比較兩個針尖般小點的亮度容易，試著稍稍調整焦距。星體愈亮，離焦點愈遠愈易辨認。

五、選擇適合你器材亮度範圍內的變光星。大約相同亮度的星(用再大倍率)亦傾向於(看起來)差不多亮，當欲觀測很亮的星而附近無適當的星做比較時，就要更換較小倍率較大視野的器材了。肉眼在4等至8等。

六、對人類眼睛的警告。小心以下三點錯誤：(1)視網膜的Puvkinje效應使紅星看起來更明亮(和白星比起來)，且看愈久愈亮一這也要保持眼睛移動的另一原因。(2)明亮和光害亦使紅星過亮；天空避免灰色背影，他們突顯紅星甚於白星。對特別明亮的星度外留心且記下觀測的天候狀況。(3)觀測仰角：一顆星亮度的低的視角比較高的視角看時為亮。所以比較兩星亮度時側頭使眼睛和所觀測之星水平。以上三點要費心去記，日久就會自動的做到。致力於變光星觀測的人由於對上述事項頗為熟悉，因此一晚能觀察很多的星體，而幾乎不用看(參考)他們的圖表。

資訊時代的尖端科技 ——電腦研習社簡介

在今天這個瞬息萬變的世界裏，資訊無疑是一隻看不見的手，悄悄地將我們推向廿一世紀一個嶄新、快速變化的資訊時代。如何發揮個人潛能，以適應未來的需求，正是我們必須面對的挑戰。電腦社由一群志同道合的同學組成，本著一顆年輕、熱誠、服務的心，為推廣電腦資訊而努力，在連續兩年獲得本校學生社團績效總檢特優社團之後，更擴大組織與設備，期待在新的年度、新的學期，能有一番新氣象，茲將電腦社的現況簡述如下：

宗旨與性質：本社為一研究性社團，以普及、推廣資訊教育為目的。集合有志之士相互研討，進而達到學術研究及擴展電腦資訊，並促進同學之間的友誼為宗旨。基本上，它是一個培植、發展個人學問知識與潛在能力的園地。從參與到付出，在實際的行動過程中，去體會做人、做事及研究學問的方法與道理。

三組織：本社幹部以內閣制為原則，社長以下設有：副社長、秘書組、總務組、教學組、電務組、學術組、資料組、美工組、活動組、公關組、圖書組、攝影組等，分工精細，各職所司。如社長，對外代表本社，對內組織內閣，總理社務，並負責召開社員大會；其餘各組皆有詳細之職權劃分，誠然不失為一個組織健全，潛力深厚之社團。並附設有一顧問團，由卸任之社長及資深幹部組成，負責社團組織之更新、創新及社團活動執行之諮詢等。

三研究發展：電腦研習社，顧名思義，除了具有教導社員學習的任務外，同時並有研究與發展電腦軟硬體方面的知識

和提倡全校電腦研究風氣之責任，因此遂有研發組之成立，其成員由本社傑出幹部擔任，除參與社務的幕後籌劃工作，另外更肩負有新知的引進與發表、專業知識的開發與研究，及吸收社會實務經驗。並致力於社團精神之培養、延續與發揚，遂有其不可抹滅之地位，誠然為本社最大的後盾。目前已有豐碩之成果，其中較重要的一項即為社務管理程序，將本社的一些重要資料，納入電腦管理。未來的目標將是社務全面電腦化，以為名副其實的電腦社。

四活動：活動堪稱為社團之母，一個社團可以沒有組織，沒有設備，但只要活動辦得好，它就不會倒。電腦社為一個研究性社團，雖有其嚴肅的一面，同時也有其細柔的一面。為了連絡社員之間的情感，促進社團的和諧，各幹部均抱著戒慎之心，致力於活動的推展。至於活動型態，大致可分為教學活動與康樂活動等二種。首先，教學活動乃是有本社主要的例行活動，採小班制，以增進學習效率，每班並有三到四位組員，協助教學活動之推行，本學期預定開有BASIC、PASCAL、DBASE III、文書等四班。其次，康樂活動，由本社活動組細心策劃，包括，迎新、聯誼、慶生、影片欣賞、參觀訪問等一般活動。另有大型活動，如由書展、演講、影片欣賞及電腦動畫展等串聯而成的電腦週，衷心冀望您的親臨與支持。

以上是電腦社的概況，處在資訊時代的你，能不動心嗎？電腦社竭誠地歡迎您來加入我們的行列，讓我們一同走過華岡驛動的四季。

宗旨：一友愛光輝、服務人群。

- 二獲取真知、結交益友。
- 三發掘工作、磨鍊自我。

各隊簡介：

一山地服務隊：

於寒暑假至偏遠山區服務。我們本著愛心及服務為目的的信念與熱誠，深入民間了解民情，作為政府與民眾之橋樑。在工作上本著以文教為媒介，運用康輔的方法，達至社區發展的目的，因而分為文教、社區、康輔三組。自轉換服務地點到台東縣達仁鄉，由於當地村落分散，於是本期把大隊的出隊形式改為以小隊形式出隊，為使隊員能順利完成服務工作，達成自我成長之目的，因此本隊擬出一連串之訓練課程共分二階段如下：

1. 儲備隊員訓練：此階段在於使有志參加服務隊之學員真正了解服務隊，並且藉此活動發掘人才甄選社員。
2. 集合訓練隊員：經甄選合格之正式隊員後，即施予一系列專業能力的訓練與培養，在此階段可分為兩組。(1)課輔組：主要工作為舉辦

凡走過必留下痕跡

愛暉社提供

愛暉社介紹

營隊，活動對象為國小學童及國中生。運用啟發式的課程，讓參加營隊之學員發揮本身的創造力及想像力，並著重於文化教育的工作。(2)社區活動組：主要工作為舉行社區活動與家訪，家訪可使我們更了解山胞的需求，並反映給當地政府幫助山胞改善生活。此外，尚有電影欣賞、晚會表演等活動，社區組的目標是提高山胞的生活水準。

三平時服務隊：於星期日至服務地點蘆洲鄉蘆洲國小從事服務工作。主要對象為國小平地山胞學童。在文教方面著重在倫理、團體生活、衛生觀念的培養及課業輔導，並啟發學童的創造力及想像力，達成五育並重之目標。此外，透過家訪、親

子活動及協助當地舉辦社區活動，達到提昇社區生活素質之目標。

訓練方式：在訓練方面分為儲訓和集訓兩階段。儲訓的目的在發掘人才、甄選社員；集訓則著重專業知識之灌輸，團隊默契之培養，此外，更配合各種實際演練，使隊員從服務中學習，從工作中磨鍊自我。

傳統精神及展望：在服務別人當中，磨鍊自我，並體認其人生的價值，是每一位服務員最大的收穫。「凡走過必留下痕跡；凡經我手必使之更完美。」這更是每一位伙伴之心願。在未來的四年中，愛暉是一個讓您感受到像家一樣溫暖而可愛的地方。因為它是由愛心、熱心與情感交織而成的一家，使您可以感受到她溫馨的關懷。

願我們緊握雙手，服務的路上是不會那麼孤寂，因為我們是方位相同的伙伴。歡迎您加入我們的行列。

報名時間：十月十一日至十九日上午十時至下午五時。報名地點：愛暉社辦、印刷系辦前。

學生活動中心假日電影欣賞

地點：大雅視聽教室

片名	時間	簡介
自力救濟	10:00~12:00 AM	一列滿載著希望的火車馳向芝加哥，又遭到種種攻擊，卻為了目標不怕阻撓，對於危機下的人性關係有深刻的描寫！

奇蹟	1:00~3:00 PM	描述黑社會的故事，由成龍、梅艷芳等主演。
七寶奇謀	3:00~5:00 PM	十七世紀的藏寶圖，神話般的地底世界，由史蒂芬史匹柏與理查唐納共同執導。
流氓大亨	6:00~8:00 PM	愛情與現實的問題探討，由周潤發、鍾楚紅主演，張婉婷導演。

學生活動中心視聽組提供