

陳氏太極拳介紹

· 國術四季章仁 ·

明朝洪武七年（民前五三八年）陳家溝始祖，由山西洪洞大槐樹，遷居河南溫縣城東十里常陽村，因地形似溝，遂易名陳家溝。陳家遷溫前，本習長拳，故陳溝里有武學社，廣傳長拳，以授弟子，健全身軀，兼資保衛鄉里。至第九世王廷公，明朝為文序生，清朝為武舉人，拳藝高起，曾任溫縣鄉守備職；後，年老家居，教練子弟，根據家傳長拳，參照太極、兩儀、陰陽、動靜、消息盈虛之理；四象、八卦，錯綜顛倒之象；河圖、洛書，變易之數。發明，無與倫比之纏絲勁（精）。創成，有剛有柔，剛柔相濟。有快有慢，快慢相間，講究開合，虛實，柔行氣，剛落點，意氣風發，能攻能守之太極拳。累代相承，代有改進。

及傳至十四世，陳公長興、陳公有本時代，陳家拳藝，由博而約而定型，分為老架與新架（即陳家所稱小架）。新架創於陳公有本，老架繼之者，為陳公長興。老架，有頭套十三勢，與二套砲捶，兩趟拳套。新架有頭套十三勢，一趟拳

（三）硬碟殺手（Disk killer）：硬碟殺手是一種比較新的病毒，被創於1989年4月1日，此種病毒十分兇猛、狡詐。它的傳染方式是「開機程式感染」，而且是經由磁片感染後再傳染到硬碟，但是它不會破壞磁片裏的資料，只會把硬碟中的資料「清理得很「乾淨」（因為發病後你就得重新FORMAT了）」，所以才叫「硬碟殺手」。當你使用感染硬碟殺手的磁片或硬碟開機時，它就被讀入記憶中伺機而動，當有未遭感染的磁片或硬碟在做存取動作時，它就趁機自我複製一份侵入磁片或硬碟中。當電腦被硬碟殺手感染時，首先，它看起來並沒有任何怪異的症狀產生，系統一樣正常地運作，但是硬碟殺手巧妙的程式中已經開始進行「偉大的倒數計時破壞硬碟的陰謀」（當然你的PC必需裝有硬碟）。當PC連續開機運作達48小時左右，硬碟殺手就著手進行破壞硬碟的行動，但你不要以為你不可能連續打48小時的電腦就認為「天高皇帝遠」，因為如果連續的重新開機，「發病」的時間會更快。當硬碟被感染後，每開機一次，硬碟殺手的計時程式就會把上次計時的記錄值找出來乘上2，然後由這個值起算，例如你只用了4個小時的電腦然後開機，下一次開機時硬碟殺手就從8小時開始計時，然後用了2個小時又開機，下一次開機時就從20小時開始計時，依此類推，只要累積到48小時，你的硬碟「死期」就到了。而這個記錄硬碟殺手會趁硬碟在做存取動作時偷偷寫在硬碟的第0磁柱（Cylinder）第0面之Boot中，當記錄值達到設定的數值時就會啟動破壞硬碟的指令，此時所有輸入設備都被鎖定，鍵盤功能喪失，螢幕會出現警告你不要關機的訊息，此時硬碟的燈一直亮著，直到把資料全部毀掉為止。而事實上，硬碟殺手所做的工作不只是把「檔案配置表」（File Allocation Table）和「目錄區」（Directory）給破壞而已，而且還在每個磁柱寫入了一大堆「垃圾資料」，所以會傷及硬碟中的資料，就像一座圖書館的圖書目錄被放一把火燒掉後，你再也不知道什麼書放在什麼地方，這還不夠，書庫裡面的書還被損毀打亂，

電腦病毒的認識與預防(三)

常見電腦病毒類型

文 / 韓文四 王志成

實在可惡至極。「任務」完成之後，它還會幽默地在螢幕上出現「I wish you luck!」，讓你看了會「吐血」！筆者聽說國內某一知名的中文系統資訊公司也有高容量硬碟被硬碟殺手「光顧」過。试想，一部80M的硬碟，相當於226片360K磁片的資料被毀，那是件多麼鬱悶的事。解危之道：使用健康的DOS重新開機，可直接用PCTOOLS中的Edit指令或DOS的DEBOG指令檢查磁片或硬碟中BOOT的十六進位碼，受感染者可以找到「CB 3C」的代碼，或者是使用PCTOOLS的Map可以看到磁片上有3 Bad Cluster，而裡面是顯著病毒程式。磁片受感染者可考慮重新FORMAT或用DOS中的SYS指令把健康的開機程式再安裝回去，硬碟受感染者也可以使用DOS中的SYS，再不然就借用他人之聰明智慧...「使用解毒程式」，目前較常見的有「硬碟殺手病毒剋星」中文及英文版，提供的功能有：(1)檢查系統並消除「硬碟殺手」病毒；(2)治療軟碟；(3)治療硬碟；(4)對軟碟做對抗「硬碟殺手」的預防注射；(5)「硬碟殺手」病毒資訊。當然，如果受感染的硬碟已經「病發」了，那麼就算有再好的解毒程式也是「回天乏術」，百分之九十九是沒救了。

四、其它病毒：另外有一種叫「里海」（Lehigh）的電腦病毒，起源於1987年Lehigh大學。因為筆者未曾接觸過這種電腦病毒，故對其感染的症狀不甚瞭解，只知道它是專門攻擊COMMAND.COM這個檔，而且必需在被感染四次之後，才會發病毀壞系統資料，所以剛被傳染時不易發覺，等發現之後也就大勢已去。此外，還有所謂的「耶路撒冷」、「資料犯罪」、「哥倫布日（10月12日）」等比較常聽到的病毒，但儘管病毒種類紛雜、五花八門，但其發病的啓動方式不外乎是：(1)設定在特定的日子、時間；(2)複製到一定次數就啓動；(3)設定潛伏到發病的時間；(4)程式執行到固定次數就發病。總之，只要想得到的設定方式都可以讓病毒程式設計者拿來運用。

套。而至十五世陳公清平，為有本子弟，遷居於陳家溝鄰村之趙堡鎮，以教拳為業，由新架而又另創一套小架，稱為趙堡架，也是只有頭套十三勢，一趟拳套。後教武玉驥（武太之祖）再傳郝為真（郝太之祖），再傳孫祿堂（孫太之祖）。雖然，這趟頭套十三勢，分為老、新、小三種架子，而其拳套，着，勢的結構與運用，完全是纏絲精的用法，僅僅是在手法上，有所不同。老架是著勢寬大，有發勁、震腳、縱跳等，較難的動作，其練法以身領手。新架是略去，較難練之動作，架勢仍然同老架一樣寬大，其練法是以手領身為主。採、捩、肘、靠為輔的。至於二套拳砲捶，是以手領身的，且以採、捩、肘、靠為主，棚、擗、擠、按為輔。此種砲捶，深遠難練，步法的竄、跳、擗、躍。身法的閃、展、騰、挪。手法的擒、拿、摔、打。被擒拿、破擒拿、即拿即破，接二連三，摔，打，擒，拿。手、眼、心、身、步五法，法法俱備，抱元守一、執身中正，為一種實際運用之拳套。先賢所謂：「放之則彌六合，捲之則退藏於密」，此拳實足以當之。

陳家世傳之太極拳術，迄第十四世以前，鮮傳外姓，自清朝嘉慶二十年（民前九十七年）前後，清朝直隸廣平府永年縣楊公露禪（楊太之祖），曾習太極拳術於陳大宗師長興公。迨至清末，光緒廿五年（民前十三年）冬，袁世凱巡撫山

東，發現陳耕耘碑，耕耘公字禮村，長與公之次子，曾走鏢山東、萊州，歷時十數年，有德於魯，魯人為之立碑，以頌功德。袁始知太極拳為陳家所專精，乃遣人赴陳家聘禮聘耕耘公次子延熙公，往授其子侄；其間，著名拳師凡與較之比武技，莫不心服。自是，由魯而津，先後六年，以母老辭歸，行醫於鄉里。民國初杜公毓澤之尊翁友梅公太夫子，禮請延熙公至陳家溝鄰邑清化鎮（民國十六年，改置，博愛縣）杜府，命杜師毓澤，恭執弟子之禮，受業習陳家太極，歷時數載。

民國十七年，河南旅居北平同鄉會，邀請延熙公太夫子哲嗣陳公發科，率任續甫至北平，傳授陳氏太極拳。至是，平、津一帶等地，始獲一睹太極拳本來面目。陳公品三之弟子陳公子明，亦應邀至南京、上海、武漢等地，傳授拳術，由是，河南溫縣陳家溝之陳家太極拳，始為國人所熟知矣。在台習陳氏太極拳者，有如鳳毛麟角，故以十七世的毓師為代表，毓師為十六世延熙公所親傳，現在94歲，猶健在居台北。精陳家拳、新架及砲捶。其弟子王師嘉祥，在台南成大以教傳為樂，現年六十有奇。

筆者甚幸，得杜公及王師之指導，得以學習陳氏太極三年多，可窺得其中之奧妙，此可謂難得之機緣，當珍惜此機緣，專心苦練，並望高明賜教，以增長見識與德性。

參考資料：杜公毓澤八秩二華誕紀念專輯、陳氏太極拳入門總解國術組四季章仁。

大家都知道，在三十多億年前地球上就有生命的開始，之後的幾個大變化，更使許多生物在人類尚未出現以前就已歷經出現與死亡的現象，但是也有不少生物在出現後仍舊代代相傳地延續生存直至今日。現在，就為大家介紹這歷經數時代的劫後餘生樹——水杉(Metasequoia glyptostroboides)。

②道知不能不你

杉水一生餘後劫

供提社學林森

冬天時會和葉同落。葉無柄、對生，排成兩列，線形，中肋兩面都有隆起，裏面有氣孔線4-6列。雌雄同株；花腋出；雌花長橢圓形，無梗，通常成對著生在枝的上部，成總狀或圓錐花序；雄花單生、有梗，心皮交叉對生，卵形；胚珠直立。果果懸垂，圓而微方，呈短圓筒形，當年十月成熟。種子扁平，邊緣具薄翅，頂端微凹；子葉二枚。



水杉產於我國四川萬縣南岸磨刀溪及湖北利川陽和鄉水杉壩。分佈地帶廣達六〇KM，以水杉壩為中心，散生在山谷中；台灣有引進栽培，於台大及中興實驗林均有，台北植物園內亦有栽培。主要木材是充做建築用材，但是水杉的木材並不耐水濕；邊材白色、心材紅褐色。

水杉，這歷經劫難的樹種，雖然和億年不死的蟑螂同樣的留下了，但是卻不如蟑螂的分布廣，然而有幸的是中國的土壤上擁有了這劫後餘生的活化石！(註)子遺植物是指某種植物生活於地球約一千至二千萬年前且一直保有古老特徵，分布原可極廣現已狹窄，無親緣種，分類地位非常孤立者。

了風俗及威儀的理，中國佛教徒一向是不主張吸煙的。不過，有害身心的麻醉品及刺激性酒是五戒之一，飲酒的本身並非罪惡，酒精的刺激，使人在飲酒之後，卻可能引起罪惡的行為。根據這一觀點類推，佛教也不容許染上鴉片及海洛英等的不良嗜好。至於賭博，根本是勞神喪財與敗家喪志的東西，故在佛經中嚴格禁止(長阿含善生經)，同時，賭博的本身即是一種詐欺行為，甚至因此而能犯殺人、竊盜、誹謗、惡口等罪，所以佛教是嚴禁賭博的。信仰佛教必須出家嗎？

愛的饗宴(二)

小巷來的女人

真理社提供

「所以我告訴你，她許多的罪都赦免了，因為她愛得多；但那赦免少的，他愛得就少。」——路加福音七章47節
天還沒亮，她從黑暗的小巷裡走來，手裡捧著瓶香膏，在法利賽人西門的家門口徘徊。好幾次，她想回去，一個身上刻著污穢歷史的妓女，耶穌怎肯理睬！
近午，西門的家終於開了，賓客魚貫而入，耶穌也在其中，女人畏縮縮隨他進去，跪在他的腳旁，便禁不住激動地哭了起來。對她而言，生命是個太殘酷的劊子手，往事真不堪回首。
席桌上賓客們高聲交談著，盡情歡樂，女人却低低啜泣著，淚水一串串從耶穌的腿上，緩緩流下，竄入腳趾，再瀉落在地，一泓泓如春天的湖泊。
「哎呀！大家看！那是城裏有名的妓女啊！這個骯髒低級的東西，呸！也配來這種高級的地方？」客人們終於忍不住了。
「太離譜了！那簡直不像話嘛！」道那女人是男人堆裏打滾的妓女啊！
「噢？耶穌怎麼會任她這樣做？他西門和賓客交頭接耳，耶穌却沈默不語，眼神中映著深邃的慈愛。
「西門！」耶穌抬起頭來，語氣沈重地說。「如果有二個欠債人，一個欠五十兩，一個欠五兩，因他們無力償還，債主便開恩免了他們的債，這兩人那一個更愛他呢？」
客人們面面相覷，「當然是那個多得恩免的人囉！」有人答道。耶穌低頭溫柔地看著那女人：「那赦免多的人，愛就多，那赦免少的，愛就少，這是不變的道理啊！」
席上鴉雀無聲，氣氛凝重，只有那女人擦乾了淚，站起來，臉上露出如晨曦般的笑容，走去，消失在陽光及龍洞。

不語，眼神中映著深邃的慈愛。
「西門！」耶穌抬起頭來，語氣沈重地說。「如果有二個欠債人，一個欠五十兩，一個欠五兩，因他們無力償還，債主便開恩免了他們的債，這兩人那一個更愛他呢？」
客人們面面相覷，「當然是那個多得恩免的人囉！」有人答道。耶穌低頭溫柔地看著那女人：「那赦免多的人，愛就多，那赦免少的，愛就少，這是不變的道理啊！」
席上鴉雀無聲，氣氛凝重，只有那女人擦乾了淚，站起來，臉上露出如晨曦般的笑容，走去，消失在陽光及龍洞。

耀射的小巷彼端。無論您是怎樣的人，耶穌仍然深愛著您，請相信並接受這一份真摯的愛，真理社歡迎您來探索。
攀岩訓練
今起報名
(本報訊)登山社初級攀岩訓練，將於本月廿九日起展開。
凡對攀岩有興趣的同學均可報名參加，有意者請於即日起每日中午十二時至一時，至登山社辦公室報名。
該項岩訓，本月廿九日、十二月一日進行室內課程；十二月三日、十日進行室外課程，地點在北投大砲岩及龍洞。

③宴饗的慧智

信仰佛教

社智慧

吃須必 素出須必 嗎家?

信仰佛教必須吃素嗎？
不。素食雖是佛教鼓勵的事，但卻並不要求所有的教徒非得一律吃素不可。素食是大乘佛教的特色，是為慈悲一切有情衆生的原故，所以在南傳地區的佛教國家乃至出家的比丘，都不堅守素食；西藏的喇嘛，也不守素食。但他們不親自殺生。因為，五戒的第一條就是「不殺生」，信佛之後，如能實行素食，那是最好的事，若因家庭及社交上的困難，不吃素也不要緊，但是不可再去親自屠殺。買了屠殺的魚肉回家，那是無妨的。
佛教對於煙酒賭博的看法怎樣？
佛教的戒律中並無戒煙的規定，甚至為了防止熱帶性的疾病，佛陀也准許比丘吸煙，但為

了風俗及威儀的理，中國佛教徒一向是不主張吸煙的。不過，有害身心的麻醉品及刺激性酒是五戒之一，飲酒的本身並非罪惡，酒精的刺激，使人在飲酒之後，卻可能引起罪惡的行為。根據這一觀點類推，佛教也不容許染上鴉片及海洛英等的不良嗜好。至於賭博，根本是勞神喪財與敗家喪志的東西，故在佛經中嚴格禁止(長阿含善生經)，同時，賭博的本身即是一種詐欺行為，甚至因此而能犯殺人、竊盜、誹謗、惡口等罪，所以佛教是嚴禁賭博的。信仰佛教必須出家嗎？
不。佛教的宗旨雖在解脫生死，出家的最佳途徑，但是，出了家的如不實修或修不得法，未必能夠解脫生死，出家的，如能修持，也未必不能解脫生死。小乘佛教是以解脫道為依歸的，在家人也可修成小乘的第三果，三果雖未出三界，但也不再受生死，死後上升色界淨居天，再證四果阿羅漢，就入解脫之境了。所以在家人證到三果，也就相近於解脫了。

射箭社參加 中正盃賽
(本報訊)射箭社校隊於今(十八)日起至廿三日止，參加在台南市立體育場舉行的全國中正盃射箭錦標賽。

漫談

山岳攝影

新聞二劉聰慧

「我得了『山癌』！」拍了七年台灣山岳攝影的世界新專刊攝影科講師陳炳元，十月二十四日晚上在時報廣場新生南路館於一場名為「氣勢之壯闊——談山岳攝影」的演講中如是說。

以喜愛大自然為原始的動機，自認為擅長夜間生態攝影的陳炳元說：「山是我心靈的故鄉。」他說，平常人在山上拍了幾個小時後，最需要的便是充足的睡眠及填飽肚子的食物；然而，他覺得置身在景色太美的山中，他不會有想吃東西的慾望，就連睡在冰塊上他也甘

之如飴，雖然氣溫冷得他無法成眠。拍山岳攝影需要那些裝備呢？簡單地說即：登山裝備加攝影器材。

在登山裝備方面：陳炳元建議最好選擇品質較好的帳篷、睡袋及背包，雖然價格並不便宜，然而那只會讓自己在山過得更好，例如，他說：「若干年前即曾有登山的學生死在帳篷中。」此外，勿選鋁架式的背包，因為對一個拍山岳攝影的人而言，倘若不是採定點放射攝影，行走七、八小時的路程是很平常的，而鋁架式的背包背久了易累！他強調，選好的背包是很重要的。

在攝影器材方面：除了相機、鏡頭、腳架外，還須帶：遮光罩（或一張黑色的卡紙）、灰色漸層濾光鏡、紅色濾光鏡（拍黑白時可用）、防潮袋、及「很多」的軟片。以相機而言，他認為若帶一部相機，他則帶六一二型（長景相機）；二部相機，則是帶三三五及4×5型

覺感的們他解了

序前「營驗體障殘」

供提社光炬 /

近年來，由於台灣經濟發展突飛猛進，物質生活過於靡爛，但在精神文明建設方面卻極度缺乏，功利主義盛行，人與人之間的關係日趨冷淡，更談不上對他人的關心與幫助。有鑑於此，伊甸殘障福利基金會特舉辦殘障體驗營，希望藉此活動能讓一般人親自嘗試身為殘障者的滋味，真正了解身為殘障者的心理痛苦和行動困難，重新對「殘障」有更深刻的認識和接受，而能真心誠意為殘障朋友服務，促進殘障福利，造福人群。

盼能經由此活動激起大眾的同理心，能夠試著站在他人的立場，為他人著想、體諒他人，喚醒人與人之間的關懷之心，讓社會更加溫馨和諧。

海倫凱勒曾說：「每個人都應瞎或聾一天，他將會體會到生命是多麼富足。」當我們照鏡子的時候，我們會說：「自己的眼睛不夠大，嘴巴不夠小，鼻子太扁了，耳朵太招搖了！」看來，看自己的眼睛不夠大，嘴巴不夠小，鼻子太扁了，耳朵太招搖了！

總是有一堆缺點。早上出太陽，嫌悶熱；小雨飄揚時，怨潮溼；微風輕吹時，陰氣重重。上帝實在太寵待我們，為什麼都會碰到石頭！活著實在太辛苦！

可是：可是：可沒有，手不能動、腳不能行，比起他

殘障體驗營，需要您的投入，請不

而鏡頭則依個人需要而定（例如，若想拍昆蟲，可帶微距鏡頭），但他認為35mm廣角鏡頭，對他而言使用率最高達百分之六十到七十。防潮袋的目的則防止天寒時第二天一早起來拍照時，觀景窗內有鬼影的產生。

陳炳元認為山岳攝影是難度較高的攝影，它需個人良好的體力、耐力、背負力及向大自然挑戰的意志力。以下幾點是他認為從事山岳攝影時需注意的事項。

一、充足的睡眠。二、不要脫隊、趕路和摸黑行走。三、選擇經過兵仗且至少去過此山三次以上的嚮導。四、熟悉水源所在地、路況及兩目的間的距離。五、預定的天數比純登山的天數多一倍。例如，純登山旅遊須三天，拍山岳攝影則須六天。六、避開假日，且結伴有相同興趣的同好四至五人左右同行。七、裝備力求精簡，尤其是食物，勿帶水果罐頭，因水果罐頭中的水分會增加背包的重量。八、

要吝惜您的愛心。殘障體驗營，讓您體會生命原是美好豐盛的，請留意一個來自「美好世界」的啟發！

「殘障體驗營」活動定於12月3日在本校校園展開，

學生輔導中心徵工讀生

（本報訊）學生輔導中心為協助本校盲生生活及課業輔導，並製作有聲教材，特徵工讀生數名，歡迎有意願同學於近日內至大典三樓學生輔導中心洽詢。

△應徵三陳炳宏
於大典502遺失一藍灰色眼鏡盒，（內有一黑邊眼鏡）並於盒內書寫有姓名、系級，盼拾獲者送回大典四樓應徵系辦。

服務台

△家政四簡志娟
本月十四日下午四時卅分，在大義五三一室，遺失鉛筆盒一只，其內之鋼

拍雪景時，為避免雪盲，須帶墨鏡。拍了七年的台灣山岳攝影，陳炳元認為九月到隔年一月是最適合上山拍攝的時候；倘若想拍碧綠的草地，則以九月最適合。而在芸芸眾山中他最愛拍也是他認為可拍性最高的則是南湖群峯，其次是：雪山到大霸尖山的聖稜線，合歡奇萊縱走、能高安東軍及玉山群峯。

除了為壯麗的山景心動外，陳炳元對針柏枯木亦情有獨鍾，他認為枯木特殊的造型別有一番震撼人的感覺；而南湖群峯的枯木則是全台灣最壯觀的，其就正如大家所熟知「登山迷路時，順著垃圾走就可」的無奈，陳炳元也認為他拍山岳攝影時最感痛的便是隨地的垃圾及「×××到此一遊」之類的字迹。

在追求主觀的自我的理念展現之餘，陳炳元亦希望透過他的鏡頭能喚起大家對大自然的嚮往及愛惜之心！

分肢、聽、視障三組，盼對殘障者有關懷之心的全職師生，一起響應這個活動。報名地點為：炬光社、女聯會、浮浮群和五大服務社團。體驗一下前所未有的感覺。

服務台

△家政四簡志娟
本月十四日下午四時卅分，在大義五三一室，遺失鉛筆盒一只，其內之鋼

服務台

△家政四簡志娟
本月十四日下午四時卅分，在大義五三一室，遺失鉛筆盒一只，其內之鋼

服務隊徵文

（本報訊）由愛暉、同濟、慈安、農服、華服等五支服務性社團暨羅浮群徵稿，即日起至本月廿六日止，受理收件。

文章內容主要為對服務性社團，對目前社會、校園內之服務、助人風氣之看法或建議。文體不拘，字數不限，凡對上述有關之看法或建議，逕投至兒福二梁麗娟。

基本技術

4. 正手突擊：
（1）特點和作用：這是一項對付削球的主要得分技術。具有球速快、突然性強，有一定力量的特點。
（2）動作要點和方法：①判斷清楚來球下旋程度與距離高度後，在來球比網稍高時即進行突擊。突擊要打得力量高，用前臂中等力量發力為主，手腕幫助製造弧線和交換落點。②整個手臂與身體平行，前臂運行要加速，球拍觸球時要有爆發力，並借助一定的上臂和腰部力量，突擊性要強。③突擊斜線時，觸球中右部為主。④突擊直線時，觸球中部為主。⑤突擊時的力量一般宜掌握在50-70%左右。

5. 正手快攻：
（1）特點和作用：這是在對攻中常用的一項主要技術。具有站位近檯、速度

基本技術

（1）特點和作用：這是一項對付削球的主要得分技術。具有球速快、突然性強，有一定力量的特點。
（2）動作要點和方法：①判斷清楚來球下旋程度與距離高度後，在來球比網稍高時即進行突擊。突擊要打得力量高，用前臂中等力量發力為主，手腕幫助製造弧線和交換落點。②整個手臂與身體平行，前臂運行要加速，球拍觸球時要有爆發力，並借助一定的上臂和腰部力量，突擊性要強。③突擊斜線時，觸球中右部為主。④突擊直線時，觸球中部為主。⑤突擊時的力量一般宜掌握在50-70%左右。

基本技術

（1）特點和作用：這是一項對付削球的主要得分技術。具有球速快、突然性強，有一定力量的特點。
（2）動作要點和方法：①判斷清楚來球下旋程度與距離高度後，在來球比網稍高時即進行突擊。突擊要打得力量高，用前臂中等力量發力為主，手腕幫助製造弧線和交換落點。②整個手臂與身體平行，前臂運行要加速，球拍觸球時要有爆發力，並借助一定的上臂和腰部力量，突擊性要強。③突擊斜線時，觸球中右部為主。④突擊直線時，觸球中部為主。⑤突擊時的力量一般宜掌握在50-70%左右。

服務隊徵文

（本報訊）由愛暉、同濟、慈安、農服、華服等五支服務性社團暨羅浮群徵稿，即日起至本月廿六日止，受理收件。

文章內容主要為對服務性社團，對目前社會、校園內之服務、助人風氣之看法或建議。文體不拘，字數不限，凡對上述有關之看法或建議，逕投至兒福二梁麗娟。

基本技術

（1）特點和作用：這是一項對付削球的主要得分技術。具有球速快、突然性強，有一定力量的特點。
（2）動作要點和方法：①判斷清楚來球下旋程度與距離高度後，在來球比網稍高時即進行突擊。突擊要打得力量高，用前臂中等力量發力為主，手腕幫助製造弧線和交換落點。②整個手臂與身體平行，前臂運行要加速，球拍觸球時要有爆發力，並借助一定的上臂和腰部力量，突擊性要強。③突擊斜線時，觸球中右部為主。④突擊直線時，觸球中部為主。⑤突擊時的力量一般宜掌握在50-70%左右。

基本技術

（1）特點和作用：這是一項對付削球的主要得分技術。具有球速快、突然性強，有一定力量的特點。
（2）動作要點和方法：①判斷清楚來球下旋程度與距離高度後，在來球比網稍高時即進行突擊。突擊要打得力量高，用前臂中等力量發力為主，手腕幫助製造弧線和交換落點。②整個手臂與身體平行，前臂運行要加速，球拍觸球時要有爆發力，並借助一定的上臂和腰部力量，突擊性要強。③突擊斜線時，觸球中右部為主。④突擊直線時，觸球中部為主。⑤突擊時的力量一般宜掌握在50-70%左右。

基本技術

（1）特點和作用：這是一項對付削球的主要得分技術。具有球速快、突然性強，有一定力量的特點。
（2）動作要點和方法：①判斷清楚來球下旋程度與距離高度後，在來球比網稍高時即進行突擊。突擊要打得力量高，用前臂中等力量發力為主，手腕幫助製造弧線和交換落點。②整個手臂與身體平行，前臂運行要加速，球拍觸球時要有爆發力，並借助一定的上臂和腰部力量，突擊性要強。③突擊斜線時，觸球中右部為主。④突擊直線時，觸球中部為主。⑤突擊時的力量一般宜掌握在50-70%左右。