

華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊 第四〇七二號

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：林二三三

發行所：長 張 鏡 湖
副社長：鄭 嘉 武
主編：曲 李 俊 福 銘 臻
編輯：吳 淑 雲 雲
副編輯：張 美 秀

北區大專院校服務性社團會議

明假北區大專中心學舉行

（本報訊）本校召集籌畫的「北區大專院校服務性社團會議」，於明（廿五）日下午三時至五時，假新生南路二段卅八號北區大專中心舉行，討論的主題為：（一）如何推廣香魚計劃。（二）大專服務隊未來走向。會議由本校兒研一李旻陽（曾任華岡愛暉社社長）同學主持，邀請教育部訓委會、環保署、救國團等長官蒞臨指導，參加人員有本校訓導處副訓導長、課外組廖主任及助教，以及北區卅餘所大專院校課外組主任、服務性社團輔導老師、服務性社團社長等；本校有興趣的同學請準時出席。

由本校華岡社會服務隊、農村服務社、同濟社、慈安社、愛暉社和羅浮群等六個服務性社團發起的「香魚計劃」，已於十一月十二日開始展開，至年底為止，每週日前往外雙溪作環保宣導工作、清除廢棄物以及參觀故宮等活動。該項活動旨在喚起全民的共識，大

演講消息

（本報訊）創智社今晚五時卅分至七時卅分，假大賢一〇一室，邀請T M中心指導老師張明龍與張桂芳二位老師，演講「本體科學與超覺靜坐的奇蹟」，歡迎全校同學前往聆聽。

夜間部舞蹈社 招募舞者

（本報訊）78學年度大專盃舞蹈比賽，將於下學期舉行，夜間部舞蹈社預計將參加此項活動。為了及早訓練，該社於即日起，假大夏電梯旁報名處，接受同學報名，或於週六下午一時卅分起，至該社例行活動地點一六〇七教室報名。另，該社明日之例行教學有民族舞、標準恰恰舞。請社員準時出席。

歡迎觀賞

（本報訊）華岡博物館今日起至十二月二日止，展出「翁天池水墨畫」作品，共廿一件。翁天池，幼隨舅公吳湖帆習書畫，服膺一藝術貴獨立，認為創作要有鮮明個性與風格，林宗毅先生獎學金

本月月底截止申請

本學期林宗毅先生獎學金已開始申請。該項獎學金，每名五千元（班上前三名者加發五千元）；凡曾任或現任之社長、或活動中心正副總幹事、執行秘書、主席、總編輯，或畢服會正副總幹事、組長、總編輯且未領過該獎學金，上學期學業及操行80分、體育70分以上且必修科目及格者，欣賞，於下午五時、七時卅分假華風堂放映「太陽帝國」。

僑聯消息

（本報訊）僑聯會於十二月三日參觀中國廣播公司，參加者當日上午八時於華岡郵局前集合，有意者請至僑聯報名，截止日期為本月廿五日。另，僑聯信封信員60元。

華岡資料袋·儘速繳回

（本報訊）畢服會年刊室表示，尚未繳交華岡年刊資料袋（大貼表、感言紙、生活照、主任感言）之班代表，請速將資料袋繳至年刊室，以免影響年刊作業。

大學法修訂研討會

（台北市辛亥路二段一七〇號）舉行一場「大學法修訂」研討會。研討會請該會理事長穆

青春之星

（本報訊）民族音樂學社主辦的第四屆青春之星校際選拔賽，將於十二月十八日晚六時卅分，假華風堂舉行。該項比賽即日起至廿九日，每日中午十二時至一時，於音樂系國樂組（大忠館七樓）報名。報名費200元，三（或大四），特請本校代為尋找僑姓學生，以便能與好友再敘舊情。訓導處特請該位僑姓同學於見報後，速至訓導長室洽詢，聯絡地址為：台中市后里鄉中正路34巷1號。

華岡康研

（本報訊）第十三屆康樂幹事研習營本週內受理報名，有意者請於每日中午十二時至一時、下午五時至六時，攜帶一寸照片及四百元之報名費前往學生生活中心門口報名。

尋人啟事

（本報訊）居住在台中的張一統先生近日來函稱：近聞與其失去聯絡二十餘年的故鄉好友（河南省開封南門里27號）喬德功先生之子，就讀本校大

烤肉·踏青

（本報訊）彰化會將於廿五日舉辦月光烤肉晚會，會員卅元，非會員五十元，意者將回條投至財經二許俊輝。又，返鄉專車未購票者及欲參加北區聯合大露營者，請於即日起至廿六日洽新聞二A顏永欽、韓文二朱世芳。

慈安電影義演 免費招待榮民

（本報訊）為感謝榮民伯伯的辛勞，慈安社本月廿八日電影義演，將免費招待，請榮民即日起至隊長處領取電影票。

服務台

△機械二B黃世強於大操場遺失一副黑色眼鏡，請拾獲者送至該系辦。

選拔賽

（本報訊）本校對大學法修訂有關珠博士主持，本校董事

學導中心工讀生

（本報訊）凡至學生輔導中心報名盲聾生工讀的同學，請於今日中午十二時十分至大孝館地下樓資源教室集合，以便與盲聾生商討工讀細節。

家政便當

（本報訊）今日推出五彩花枝、西瓜子肉、醋溜小黃瓜、九菜層塔炒蛋，單份35元，意者於中午十一時卅分至印刷系辦前購買。

影片欣賞

（本報訊）學生生活中心今日電影活動中心今日電影

影片欣賞

（本報訊）學生生活中心今日電影活動中心今日電影

影片欣賞

（本報訊）學生生活中心今日電影活動中心今日電影

國貨辭典

兵險、水漬險、一切險

·國貨學社提供·

兵險 (War Risks) 指戰爭之危險。此種危險在英國標準保險單原屬承保範圍之內，後以「捕獲扣押不賠條款」(*Free of capture and seizure clause)，將此項危險排除不保。在倫敦保險人協會 (*The Institute of London Underwriters) 新制訂之協會貨物險條款(A)、(B)及(C) (*Institute cargo clauses, (A)、(B)、(C)) 中，均列有兵險不保條款 (War exclusion clause)，不承保下列危險事故引起的損害或費用：(1)因戰爭、內戰、革命叛亂、顛覆，或其引起之內爭，或任何亂對行為或交戰國武力；(2)因捕獲扣押拘留禁止或扣留 (海上劫掠除外)，及其結果或任何威脅企圖；(3)遺棄的水雷、魚雷、炸彈或其他遺棄戰爭武器。投保平安險 (*F. P. A.)、水漬險 (*W. A.)、一切險 (*All risks) 或新訂之協會貨物險條款(A)、(B)或(C)者，如欲包括戰爭之危險在內，須加保協會兵險條款 (*Institute War clause)。

水漬險 (With Average)，亦稱單獨海損賠償 (With particular average)，簡稱W. A.或W. P. A.。協會貨物險條款水漬險 (*Institute cargo clauses, W. A.)，係由水漬險條款 (*Average clause) 與其他十三個條款共同組成。水漬險之承保範圍：(1)凡平安險 (*F. P. A.) 承保者；(2)增保平安險已承保特定單獨海損以外之單獨海損，即因風暴、海水、暴力以及船長船員惡意行為等所引起的單獨海損，惟須受免賠額條款 (*Franchise clause) 的限制。

一切險、全險、全益險 (Against All Risks) [保險] 簡寫A. R.或A. A. R.，為保險範圍最大的海上保險 (*Marine insurance)，其承保範圍包括：(1)凡水漬險 (*W. A.) 所承保者；(2)所有單獨海損 (*Particular average)，均不受百分比之影響；(3)由外在意外因素所致之一切損害。不在一切險承保範圍內者，計有：(1)由於遲延 (Delay) 為主因所致之損害或費用；(2)標的物固有瑕疵或本質 (Inherent vice or nature) 所致之損失；(3)通常之漏損或破損 (Ordinary leakage or breakage)；(4)被保險人之惡意行為所致之損失；(5)航程中止 (Frustration of voyage) 所致之損失；(6)兵險 (*War risks) 及罷工暴亂險 (*S. R. & C. C.)，非經附加投保，不在承保範圍。

一個活動的成功，不僅要有成熟圓潤的技巧來帶領，更要注意下列條目：(一)準備充分：活動的推出，領導人員是靈魂人物，所以它的成敗與否，牽繫在領導人員。如果領導人員準備不夠充分、處置不當，精彩的節目也會弄得支離破碎、毫無樂趣可言，甚至主其事者糗在台上，所以要準備良好。事前的準備工作有下列三項：1.瞭解場地：一般活動分室內、室外、野外、水上四種，若細分可有更多種類。由於場地不同，參與者的感受也不同，因此要針對活動內容，選擇適當場地、製造不同氣氛，另外也要有突生枝節狀況的備案，如雨天備案。2.瞭解時間：時間對一個人的情緒狀態有密切的關係，大致是：早上六、七時半，不愛說話、冷靜、喜歡思考。八、十時半，精神集中、學習力強。十時半、十二時，注意力分散、喜歡聊天、精神比較不穩定。十二時、十四時，欠缺記憶力、思考力、喜歡休息。十四時、十七時，適宜作體力運動、學習、思考、記憶力均差。十七、十八時反應差、對事比較不熱心。十八、十九時，傾向閒逸、不願勞動。十九、廿一時，精神良好、體力較差、喜歡歡樂。

康研不可不玩系列報導 ② 活動領導人員的帶領技巧 華岡康研會提供 的氣氛，以上是一般狀態。3.瞭解對象：活動參與者的年齡層次、性別、職業、知識程度及參與的習慣傾向，也要事先了解，以便排出適當的活動內容。(二)表達方式：健康不低俗和充滿自信是表達的第一要件，然後要有良好的風度及口才、冷靜的頭腦、應變的技巧和樂觀的性向，更要曉得如何抓住群眾的心理。所以要成為優秀的活動領導人員並不容易，架式要足夠才可讓人信服。(三)一視同仁的態度：不可有高低冷傲的態度，要把學員當作自己的親朋好友，大家同聚一堂歡樂，講究親和力，例如稱呼參加者為「夥伴」，而不說「你們」、「學員」。

潮或低潮，也不要一直持平。活動進行中，幽默風趣的表達，常可帶動整個氣氛，如何表達幽默但不傷人，風趣但不低俗，也要一番推敲。(四)推陳出新、不斷地求變：領導人員要不斷地學習，求新知，不要老是老套在秀，一招半式走江湖是不可能的，也是不足以取的；創造是活力的新泉源，常常推陳出新，對自己是一種刺激，也是肯定的成就。(五)注意團體陰形的走場：馬蹄型、一字型、圓型；等隊形，各有不同的走場方式，不要讓參與者有被忽略的感覺，也不要給他們壓迫感。活動領導人員可靠後天培養，只要謹記以上的基本態度、修養、帶領技巧及要領來做即可。放開自己的胸懷和羞澀，打開人際之間的藩籬，相信你帶來的歡樂，必可讓世界充滿了無限的快樂和活力，也可揮灑出自己人生旅途上的美麗色彩。

朋友！「一生能有幾次選擇？」華岡康研等著你！

△華岡康研會報名至本月廿五日，意者於中午十二時至一時、下午五時至六時，携一吋照片及四百元至學生活動中心報名。

中醫是一門很神祕而迷人的學問。朱明清的头針使中風的患者再度站起來；盲腸炎真的需要開刀嗎？糖尿病真的要打胰島素嗎？B型肝炎現代醫學能治療嗎？……許許多多的問題，都是值得我們探討的。您知道華岡中醫社嗎？是否您在學期中無法加入我們？或是時間無法配合？是否想和我們一起來探索「她」的奧秘呢？這次我們特別為平時沒時間或時間沒有辦法配合的同學舉辦「華岡中醫營」，有來自各大專院校有興趣的同學，一切從頭教起，分組教學，並有初級營和中級營，每組有二位輔導員。課程內容有中醫學基礎、針灸基本手法、針灸美容、減肥、長高、藥物學、傷科手法、骨科學、運動傷害、炮製學、傷寒論、婦科、十四經絡、董氏奇穴、氣和中醫的關連及在針灸上的運用；我們為您準備了充實的課程和一流的醫師教學，誠懇的歡迎您加入我們的行列，和我們一起來探索中醫的奧秘。營期於寒假期間一期未考之後、除夕之前！初級營約3至4天，中級營約4至5天。營隊結束後有校外義診，可供學員觀摩，歡迎踴躍參加。

大夏觀光學社 舉辦拱豬賽 (本報訊) 夜間部觀光學社「主任孟拱豬大賽」，於明日下午一時卅分至四時，假光華樓展開。比賽採個人賽方式，各錄取前二名(共八名)，頒予獎品。

社團活動 (本報訊) 崇愛社將於明(二十五)日的例行活動中，舉辦「土風舞的課程介紹」，有與趣者於下午一時卅分至大夏館二〇九教室。

參觀活動 (本報訊) 中文學社與漢民學社於明日合辦參觀中影文化城，歡迎社員踴躍參加。

詩詞曲賞析 詞之旅

秀麗勁峭張子野

中文學社提供



張先，字子野，吳興人。他的事蹟多不可考，我們只知道他是天聖八年的進士，晏殊曾辟他為通判，又嘗知吳縣，官至都官郎中，後居錢塘。他曾與蘇軾同遊，蘇軾稱他詩筆老妙，並說他的詩可追配古人。擅詞，生活疏放，所製小令尚不脫花間風采；風調慢詞，則極盡鋪敘之能事。在詞的發展史上，從小令到長調的過程中，他頗有影響作用的。他自稱「張三影」，因為他自己最得意的三句詞句中，每句都有一個「影」字。這三句是：「雲破月來花弄影」（天仙子），「柳徑無人，墜輕絮無影」（舟中聞雙琵琶），「嬌柔懶起，簾幙捲花影」（歸朝歡）。今舉其天仙子、破陣樂各一首為例：「水調數聲持酒聽，午醉醒來愁未醒。送春春去幾時回？臨晚鏡，傷流景，往事後期空記省。沙上並禽池上暝，雲破月來花弄影。重重簾幕密遮燈，風不定，人初靜，明日落紅應滿徑。」（天仙子）

圍樓閣窈窕。垂柳池塘，流泉巷陌，吳歌處處。近黃昏、漸更宜良夜，簇簇繁星燈燭，長衢如畫，暎色韶光，幾廉粉面飛螢朱戶。歡聚。雁齒橋紅，裙腰草綠，雲際寺、林下路。酒熟梨花賓客醉，但覺滿山蕭鼓。畫屏遊、因民樂、芳菲有主。自主歸從泥沼，去指沙堤、南屏水石、西湖風月、好作千騎行春、畫圖寫取。」（破陣樂）張先是位變革宋初詞壇上風氣的人，他不受南唐的範圍拘囿，詞秀麗勁峭，與南唐的清疏婉約，絕不相同。讀他的詞，有四點是值得我們注意的：一、無論寫人或寫物，張詞都喜用些華麗的字彙。如：「波濕橫眸、霞分膩臉。」（踏莎行）；「雕觴霞豔，翠幕雲飛。」（宴春台慢）二、張詞喜鍊字。如：「冰齒映脣脣。」（慶春澤）；「人面新生酒豔。」（何滿子）這些「冰齒」、「酒豔」等字面，實與鮑照的「鶯船」、「絨敷」同，大都是自鑄新詞。所以張詞中有許多很工巧的句子。如：「橫塘水靜，花窺影，孤城轉。」（傾杯），這類句子實為晚唐、五代與晏歐諸人所無。三、張詞常用人間詞話所謂「代字」。如：「纖纖玉筍橫孤行。」（抱雲勾雪近燈看）。「以玉筍」代手，以「孤竹」代樂器，以「雲」與「雪」代女人的肉體。四、張詞已有喜鋪敘的傾向。如：前例的破陣樂。其敷衍錢塘的繁華可謂淋漓盡致。此外如傾杯、百媚娘等詞也是如此。這四點對於後來的大詞人周邦彥都有點影響。

生活與法律

小華的父親大華見小華自從考上大學後，每日沈迷於華岡附近的電動玩具，將金錢投入於無意義的電玩上，卻因此而荒廢學業，實令人痛心，於是便和小華約定「倘若下學期平均成績在八十分以上，便買輛機車送給小華。」小華雖然很想要機車，但是卻仍「擋不住」電玩的誘惑，依然沈迷於電玩中。轉眼間決定生死的期末考到了！小華因為事先都沒準備，所以在期末考時作弊，但卻因技巧純熟，未被監考官人員識破，成績如期的達到80分以上。問小華可否向大華請求機車？

行為失其效力者為「解除條件」(民法第九十九條第二項)。(本案例屬於停止條件，因條件的成就而使贈與契約發生效力)。「小華的成績達八十分以上」條件已成就，本應可向其父請求。故贈與契約尚未生效，小華不得向其父請求機車。(法律行為的附款在民法總則中除了

民法總則系專文 限期與條件

限期與條件。限期者，指法律行為所附之期限而言。條件者，指法律行為所附之條件而言。限期與條件之區別，在於限期之來臨，係由時間之經過而定，而條件之成就，則視事實之發生或否而定。限期與條件之法律效果，亦有所不同。限期之法律行為，自期限屆滿時起，即行生效。而條件之法律行為，則須待條件成就時，方行生效。限期與條件之附款，在民法總則中，除限期與條件外，尚有其他之附款，如解除條件、停止條件等。限期與條件之附款，在民法總則中，除限期與條件外，尚有其他之附款，如解除條件、停止條件等。

榕樹、杜鵑、台北城，近年來被用以形容台北市代表。然榕樹的特性究竟如何？為何會被選為代表市樹呢？我們特地為大家做一介紹。榕樹 (Ficus religiosa) 又叫正榕、烏松、細葉榕。為常綠大喬木，很像馬尾松，有的甚至長到垂地地面，可成柱子的樣子，整株樹平滑；葉有柄，革質，橢圓形或倒卵形，先端鈍或凹，基部鈍形，表面深綠色，有側脈5-6對。果實是隱花果無梗，需要靠寄生小蜂來傳粉，果實雙生球形，成熟時是紅褐色或黃色，基部有先端鈍形的苞片三枚。榕樹多產在平野、山麓，是很普遍種植的樹種。台北市雖無以榕樹為行道樹的大馬路，但是幾乎隨處可見它的踪影。像仁愛路以木棉、中山北路以樟樹、和平西路以白千層為代表行道樹，但是你只要注意一下，就可發現榕樹老態千變萬化的身影。而且榕樹之抗害力也有相當之防害功效，對污染之空氣有稍加淨化的功能，再加上樹形的多變性，使得台北市民對之喜愛有加吧！分布我國、印度、馬來西亞、菲律賓、琉球以及日本的榕樹，木材灰白色、帶黃褐色或淡紅褐色，沒有邊心材的區別，而年輪亦顯明。材質比較柔軟，常被用來製

台北市市樹 榕樹

森林學社提供

雲且留住專文 氣象學社。生成卷層雲。因為卷層雲常轉變為高層雲，稍後又再轉變為雨層雲，故常被認為是雨天將來的徵兆。卷層雲為高雲之一種，其組成以冰晶為主，因雲層中之冰晶將日光及月光折射或反射，常有日暈及月暈之生成；除纖維狀外，

卷層雲

卷層雲乃透明、白色纖維狀而均勻之雲幕，常可掩蓋天空之全部或一大部分；通常卷層雲之生成乃由於廣大之空氣層緩慢上升至相當高度所致；此外，卷積雲或卷雲之個體合併，高層雲或積層雲之延展及卷積雲中所降落之冰晶，亦皆可成；除纖維狀外，

美國大學後備軍官訓練制度簡介

張鏡湖

根據一八六二年國會通過的摩理爾法案 (Morrill Act) 後備軍官訓練部隊 (Reserve Officer Training Corp. (ROTC)) 成爲美國大學教育的一部分。學校可以自願選擇參加，由校方和軍方一年一度簽定合約。全部經費由軍方負擔，不列入教育預算。目前美國三千四百所大學中約有三百所設有 ROTC 訓練班。ROTC 分陸海空三種，各大學可任選一種至三種，祇有三十所大學三種都

有。 ROTC 之目的爲訓練後備或正式軍官及國防機構需要之特殊人才。 ROTC 爲一教學單位而不參與學生訓導工作。通

常在大學設軍事科學系 (Department of Military Science)，分太空研究 (Aerospace Study)、海軍及陸軍三組。授課教官具有碩士以上學位，助教授以上資格。 ROTC 課程分兩年與四年兩種，後者自新生開始共修三十學分軍事課程；前者自三年級開始共修二十四個學分，學業完成即具有軍方認可之某種資格。除軍事課程外， ROTC 鼓勵學員修習軍方需要之專業訓練，例如微積分 (海軍必修)、物理 (海軍必修)、工程、氣象、航空測量、遙感、醫藥、法律、外國語文、大眾傳播、行爲科學等。 ROTC

學生暑假期間參加訓練營，學習特殊技能。陸海空軍均有飛行課程，學生完成飛行訓練課程，可申請飛行執照。學生申請參加 ROTC，軍方依據學業與口試成績，擇優錄取。女生約占總名額百分之二十左右，美國陸海空軍自一九七三年後，均有女性軍官。 ROTC 學生除書籍、儀器、制服、旅行及夏令營費用全免外，每月有一百美金之津貼，少數成績優良之學生可以申請獎學金。 ROTC 畢業生必須在軍中以預備軍官或現役官員身份服務八年以爲回饋。

(本文作者爲本校董事長)

起覺靜坐

消除身體上留存的不純物質

創智社提供

我們在日常生活中，經常受到各種精神上的壓迫或緊張，導致體內積存很多精神緊張的因子。因爲人體本身具有抵制外來的影響，及維持身體平衡的力量，這種力量稱爲體內情況穩定作用。人體持有抵抗外來刺激的能力，同時也能自動淨化。所有體內的不純物質、不純物質都能由身體本身的生命力及自然自癒力而自動消除。增強人體原有的治療力及生理機能，提高體內情況穩定作用，是抵抗精神緊張症最重要的原則。

那麼，增強體內的自然治療力，使所有生理機能正常發揮功能，最有效的方法是什麼呢？那就是充分的休息。有了充分的休息，肉體就能消除一切的緊張、壓迫、疲倦等而增強其最有效治療力。通常，我們爲休息所採取的自有自然治療力只是睡眠而已。但是如果能在睡眠上能夠再加深一層的休息時，一定更能提高增強所有的生理機能。 TM 正是那種最好的方法。

因休息而能消除一切緊張、疲勞感，也可以用物理學的熱力學第三定律說明。熱力學的第三定律就是「隨著溫度下降，熵也會減少。到絕對零度，熵也變爲零」。簡言之，「活動減少則秩序增加，而活動最少時，則秩序變爲最大」。熵就是沒有秩序的狀態。這是表示隨著溫度下降，秩序性會逐漸增加而無秩序性將被消除。也就是活動減少時，所有不純物質、不純物質會自然被消除。例如，將食鹽水放在冰箱

血液中的乳酸鹽的改變

超覺靜坐技術

發現：在超覺靜坐中，血液中的乳酸鹽濃度顯著降低，並在靜坐的一段時間維持此種低濃度情形。

解釋：乳酸鹽濃度的降低說明了肌肉深度的放鬆狀態。血液中的高乳酸鹽濃度與憂慮神經症、高血壓相關。因而靜坐中與靜坐後，血液中的乳酸鹽濃度降低乃是降低憂慮相關的生化上的變化。

血液中的乳酸鹽的濃度 (毫克/100cc)

之前 之中 之後

時間 (分)

※本社今晚五時卅分至七時卅分，迎有興趣師生前往聆聽。

你想在三天內學會沖洗底片嗎？你相信只要三天自己就能做出一張十吋的放大照片嗎？攝影社將於十二月八日到十日舉辦黑白暗房研習營，讓想親自體驗黑白暗房沖洗樂趣的同學，有機會一償心願。請不要錯過。

三天的研習課程，我們將利用星期五晚上、星期六下午及星期日上午，星期日下午親自把一捲黑白底片沖洗出來，課程結束前絕對能在實際操作練習中完成一張十吋放大照片，帶回家讓你的朋友親人欣賞你的傑作。

這次研習營重點是以讓學員親自操作爲主，因此我們三天課程每天都有分組實習，另外再邀請資深攝影老師

黑白暗房研習營專文①

底片沖洗的方法

攝影社提供

深入淺出解說沖洗的知識技巧，讓學員能在快樂中學會黑白暗房沖洗。

以下我們將就如何沖洗黑白底片、放大照片及黑白暗房所需使用的器材簡單介紹：

(一) 捲片：將拍好的底片捲到片軸中，之後放入沖片罐以便進行底片顯影。捲片必須在黑暗中進行，不可曝到光線。一般利用暗房或暗袋進行捲片的工作。

(二) 預備水洗 (或稱預濕)：將清水直接倒入沖片罐中

連續搖動 30 秒即倒掉。

(三) 顯影：將顯影液倒入沖片罐內 (一般以 D-19 爲主)，開始連續搖動 30 秒，之後每隔 30 秒搖 5 秒，或是一分鐘搖 10 秒。顯影時間到達前 10 秒，把藥水倒掉。

(四) 急制：將急制液 (一般以冰醋酸稀釋使用) 倒入沖片罐連續搖動 30 秒後倒掉。

(五) 定影：將定影液倒入沖片罐，搖動方式與顯影時相同。定影時間爲 5 到 10 分鐘。定影液可收回重複使用，藥效漸失時再更換。

(六) 水洗：將底片連同沖片軸置於流動清水中水洗 30 秒後放回沖片罐中。

(七) 助洗：將助洗液稀釋 (一般爲一比四稀釋) 倒入沖片罐中。

沖片罐中，搖動方式與顯影時相同，時間約爲 2 到 4 分鐘。

(八) 水洗：將底片連同沖片軸取出，置於流動清水中水洗十分鐘即可。

(九) 水滴防止：將底片連同沖片軸放入水滴防止液的容器中，不要搖動，時間爲 30 秒。

(十) 乾燥：將底片自片軸中取出，掛於乾淨無塵的地方乾燥。亦可放入底片乾燥箱中烘乾。

以上爲底片沖洗的過程及方法，看起來好像很難很複雜，實際上做起來很簡單，只要動手做一次就會。黑白底片沖洗較簡單，所需器材亦便宜，有與趣的人都可以