

中華民國五十七年十月十日創刊 第四二六五號

校刊 非賣品

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：特二二三

Table with staff names and titles: 發行人 張嘉慶, 社長 鄭貴福, 副社長 黃李淑, 主編 吳美秀, 編輯 張雲雲, 張淑雲, 吳美秀, 張雲雲

這學校有愛 服務週活動 今起展開

（本報訊）一項以「這學校有愛」改善華岡生活品質為主題的服務週活動，於今（十）日起至本月十五日止，在校園內展開。

此項活動，由華服、愛暉、慈安、同濟、農服五支服務隊及羅浮群主辦，學生活動中心福利委員會協辦，活動內容有跳蚤市場、住屋座談、榮民伯伯健康座談、華岡生活品質攝影展、服務週徵文、出版特刊以及成立服務中心等。服務週開幕式，於今日中午十二時十

下學期助貸 明日起辦理

（本報訊）七十九學年度第二學期助學貸款，明日起至十四日止，受理文、法、商、外語學院申請。

印鑑證明一份(4)家長同意書一份(5)學生證。於上午九時至十一時，下午二時至四時，親自至大成館三樓課外活動組辦理。

擊劍週展覽 今日推出  
（本報訊）西洋劍社於今日起舉辦為期一週的「擊劍週」展覽活動，於大義廣場展出鈍劍、

工讀機會  
（本報訊）畜牧系實習門市部徵工讀生，有意者請於今日至十四日，每日

夜間部交通安全宣導  
今在大夏門口 導車停放  
（本報訊）為維護校園安寧，以及師生生命的安全，夜間部總務分處、訓導分處及學生活動中心聯合舉辦「交通安全週」宣導活動。

華岡書城 年終賀卡大展  
特價並送贈品  
（本報訊）華岡書城為服務全校師生，特舉辦年終賀卡、耶卡大展，展出各式雅緻卡片精品，並自今日起以九折特價優待全校師生。

兒福學社舉辦 心理學入門營  
（本報訊）兒福學社將於本月十五、十六日假華岡藝校舉辦「心理學入門研習營」。

演講  
（本報訊）音樂學社今日上午十時在大仁五樓山葉廳，邀請段志偉老師，演講「巴黎音樂見聞」。

服務台  
（本報訊）本報編輯室現由陸重安之中央圖書館閱覽證、黃麗君之印章、黃麗君持證件至大義702領取。

夜間部 聯席會  
（本報訊）夜間部第二次班代表暨社團負責人聯席會，明（十一）晚七時，假大夏館學生活動中心舉行。

職明 今晚舉行  
（本報訊）棒壘社今晚六時卅分，在大德102室，舉辦

社團活動  
（本報訊）劍道社、柔道社、舞蹈社於今晚六時卅分，在大義317室舉行迎新卡拉OK大賽，請社員報名參加。







由股市暴跌、油價劇升所造成企業資金失血、生產成本驟增的經濟衰退風潮，已造成了不少企業的經營危機，踩在企業升級與否（危機亦即轉機）的刀口上，又面臨勞工短缺、治安惡化、環保抗爭等棘手問題，一般企業通常有三種反應：一、轉業或結束經營。二、多角化。三、原產業調整策略。本文就原產業之策略調整作一探討：

一、加強人員培訓：景氣熱絡時，一般公司員工整天忙碌，難得充電，藉此低迷時刻，灌輸員工成本意識及訓練其專業知能，俾能迎接新階段的挑戰。

二、開源節流：趁此低迷時刻，檢視如何有效利用現有產能、積極拓展業務。1. 加強行銷：在不景氣中，正是拓展市場佔有率的絕佳時機。如廣告、產品開發。2. 抑減費用：如節約能源及消耗品、薪資預算之縮減，把辦公地點或倉庫移至郊區以減少租金等是。

裁員是一般企業節省開支的手段。但如今卻應視人員為一種資產，實施再教育，以提高生產力。如將部份行政人員調出來接受行銷訓練。

三、整頓內部制度：1. 降低庫存：將作業流程縮短，把存貨百分比降至最低。如即時生產系統。2. 理財：做好現金流量管制，以建立財務預警功能。3. 重新思考調整組織功能：即

## 經濟景氣衰退

### 企業因應之道

Re-engineering，把一切歸零，以激發全員產生整體性、系統性的創意，來刺激各部門產生新創性的想法，並據以實現。零庫存可大幅降低生產成本，提高產品在國際市場的競爭力。

四、利用自創品牌及研究發展之貸款：此二者均為企業升級之要件。其優惠條件有：1. 自創品牌：向經濟部申請「中小企業信用保證基金」自創品牌貸款。2. 自動化：①台灣中小企業銀行有輔導中小企業升級貸款。②生產設備投資可抵減營業稅。

五、產品趨勢：1. 少量多樣：可利用彈性製造系統（FMS）。2. 輕、薄、短、小、快、實（實用）。3. 提高產品附加價值。

在政府方面，筆者認為挽救景氣措施有：1. 加強公共投資。2. 解決勞工短缺問題。3. 改革稅制、賦稅公平。4. 徹底打破事業壟斷，開放企業競爭。5. 降低利率。

因篇幅所限，拙文未能概括，歡迎加入商研的討論行列。今晚六時假大德一〇五室由群英企管顧問公司顧問師蔣中一先生主講「九〇年代企業管理的趨向及展望」，內容精彩可期，請勿錯過。  
(文/企二A譚蔚明)

商研社提供

位居台灣省十大死亡原因之一——高血壓。國人是人人談之變色，但何謂高血壓？為何它會位居十大死因之列？以下為各位作一簡潔的報告。

首先，何謂血壓？血壓的定義是血管內的血液，施於血管壁的一種衝擊壓力。當左心室收縮，血液注入主動脈時引起的血壓，稱收縮壓（systolic blood pressure），在成人約120 mm-Hg。

當心臟完全弛張時，此時血管所呈現壓力稱舒張（diastolic blood pressure），在成人約80 mm-Hg左右。某些因素與維持正常的血壓有關，這些因素是：1. 心輸出量。2. 血量。3. 周圍阻力。

4. 動脈管壁的彈性。5. 靜脈回流。6. 心臟輸出量健康的人，心臟血液輸出量增加或減少，血管的壓力亦跟著增加或減少，使血壓產生變化。

造成高血壓（Hypertension）有六大因素：1. 血液流速緩慢，2. 血管彈性降低，3. 血球沈積於血管壁，4. 脂肪等包圍管壁，5. 內分泌失調，6. 血漿蛋白過高。而維持高血壓之因子乃在於調節阻力之神經、荷爾蒙和化學等各種因子之中發生異常。高血壓並非一種單純病

因，除少數為單純的病因，大部分高血壓之患者，其因向未清楚。一般而言，一個人收縮壓大於150 mm-Hg，而舒張壓大於90 mm-Hg，即可稱吾人有高血壓。

我們可將高血壓之原因：主動脈狹窄、嚴重性紅血球增多症或口服避孕藥等。4. 其他高血壓之原因：主動脈狹窄、嚴重性紅血球增多症或口服避孕藥等。

## 高血壓之預防與治療

將高血壓在中國醫學界一「肝臟」，一「脾臟」，一「膽」等證範疇。由內外諸因素影響人體，導致陰陽、氣血動態平衡失調。肝陽亢盛，升多降少，血隨氣逆，氣血交併，日久產生脈絡瘀阻等改變。主要治療法在於疏通經絡氣血，使氣機升降恢復正常，陰陽調和，穴壓自然穩定。其須以刺絡療法，可取穴太陽、陽交、曲澤、委中中等採以點刺放血。再加以陰陽五行氣血循環及五臟六腑配以藥物，則可以控制血壓，使其平穩正常。

高血壓，常不易為人發覺，也是潛伏於人體內的一種疾病，往往在不知不覺中，自己已有高血壓的症狀而無所知覺。然而高血壓又往往是中風等眾多疾病之引頭，而如治療此一疾病，中外並無特效藥，而僅能控制血壓使其維持一定水平。故高血壓之預防重於治療。

神經性高血壓：神經性疾病，可引起暫時性高血壓；如嚴重時有時亦引起永久性高血壓。

肉類食物適量便可，因為蛋白質豐富之肉類也含有豐富的脂肪。

米飯、五穀有助產生身體活力，不可偏廢。

調味及烹調應清爽，少鹽、少糖、少油。

飲食莫過量，並經常運動以維持理想體重。

少吃點心、零食及富含熱量之飲料及酒類。

戒煙。

採購安全食品力求本色、原味、清香。

食品營養學社於十二月十四、廿六日舉行營養研習營，報名至明日截止，我們在大義前等你來哦！

日間部學活中心總幹事

選舉委員會第五次公告

主旨：公告選舉結果

公告事項：

(一) 本次選舉結果

(二) 投票人數：八百四十人

(三) 有效票數：七百五十三張

(四) 廢票數：八十七張

(五) 未達選舉辦法第二十條：「投票率須達百分之二十規定。」

(六) 本選委員會將於十日內公告重新選舉。

歡迎有興趣的同學至大仁402室中醫社辦相互切磋，另中醫社於本月十三日晚六時廿分於大德103室支援服務週「這校園有愛」系列活動，為全校師生及榮民伯伯免費量血壓，歡迎踴躍參加。

意者即日起至聯合社辦吉他社、口琴社或話劇社購入場券，社員30元，非社員50元。

另，參加吉他社「琴友朋友」者，今日繳回資料卡。

會計學社今晚六時，在大雅餐廳舉辦水餃晚會。

暗房研習營

今日起報名

(本報訊) 攝影社暗房研習營，今日起中午十二時十分至一時，在大義廣場前招生，名額有限，欲者從速。

## 怎樣吃最健康

營養研習營專文(二)

食營養學社提供

隨著營養觀念、公共衛生與醫療措施的進步，我們的壽命愈來愈長，但却飽受癌症、腦血管病變等疾病的威脅。這些疾病和日常飲食有密切的關係，如何吃才健康呢？以下提供出飲食十律，供大家參考：

1. 每日應由水果、蔬菜、油脂及豆魚蛋奶五大食物中攝取均衡的營養。

2. 由於外食機會多，蔬菜攝取較少，使纖維質偏低，故需加強蔬菜、水果之攝取。

3. 減少動物性油脂之攝取。

社團聯誼

他社主辦，口琴社、話劇社協辦的湯圓晚會，將於十二



夜間交通部交通安全週宣導專文(完)

# 寒冷的大月

夜間交通部新部新聞三政清

由服務性社團所聯合舉辦的服務週活動，最早的構想是出現在七十年十二月至七十一年四月間所舉辦的兩次各服務性社團社長及老伙件的溝通團結座談會中。在當時因各服務性社團中除西瓜盃聯誼活動外，沒有其他交流活動，於是此次座談會上曾提出舉辦聯合幹訓、資料相互觀摩、康樂人才相互研習、社會資源相互提供；等建議，可惜礙於某些主客觀因素，僅獲四項初略結論。1.各社團公關相互協助友社預售電影票。2.各社團合力編寫聯合歌本。3.聯合舉辦專題演講。4.推行服務週。然因其屆臨各社團負責人更新交替之際，故所做之結論均付諸形文，無一實現，殊諸可惜。

七十五年九月五支服務性社團舉辦第一屆聯合幹訓，然猶如曇花一現般，各社團交流活動瞬間消失，各社團又關起社門，埋頭苦幹，獨自摸索其未來之路。直至七十七年五月五日聯合邀請李雲裳女士演講家訪技巧，後再經曾任農服社長，現就讀文化研究所的盧政峰學長的支持與推動，於七十七年

六月底南部的氣候非常熾熱，尤其在早上十一點左右，氣溫逐漸升高，如果這時候在屋外擺上幾桶水，到了下午四點時，就可以拿去當洗滌水使用。

小偉剛從棒球場上回來，一進門就立刻打開冰箱拿了瓶汽水，咕嚕：咕嚕：哇！真涼快。「他媽的，我要是后羿的話，就把這個爛太陽也給射下來。」

邊走邊喃喃自語地，也不管渾身濕漉漉的汗臭味，一股腦兒的躺在沙發上。哦！舒服，真舒服，四、五台電風扇吹向他，不舒服才怪。

鈴：鈴：鈴：「小偉啊！小偉電話接聽一下，不要躺在那兒動也不動。」

「媽！晚上我不在家裡吃飯囉！」

「太陽下山明朝一樣爬上來，花兒：小偉一邊梳洗一邊哼著歌。吃過了早點，正準備起身時，羅剛已在外面呼喚了。「爸、媽我走了。」小偉！車子不要騎太快，以安全為第一。」

十月恢復舉辦第二屆聯合幹訓，七十八年初正式提出服務週的活動，至此五社交流日益頻繁，服務週活動得以延續至今。

服務週的推行依個人想法，可有下面幾點意義：

1. 服務本身宣傳：雖然學生服務性社團強調不為名、不為利、不為己，但仍須做適度地宣傳工作。我們不能否認，學生的服務是屬於拋磚引玉的工作，經由宣傳，使得遲遲未付諸行動的同學有信心從事服務工作，感覺這社會仍具有溫暖，而積極展開他的服務熱忱。

2. 服務隊本身交流：平日各社團忙於自己籌劃、設計及推廣活動，很難有空與志同道合的伙伴一同工作，有時更礙於本位主義作祟，而無法與其他社團做溝通及交流，藉此服務週的活動而突破各社團閉門造車所形成的

往墾丁的公路上，二部瘋狂的機車，分別以時速一百二十與一百三十的速度，相互追逐和超車，沿路除了啾啾的風聲外，就是轟轟隆隆的機車聲，這兩種天籟之聲完全是這兩個混蛋所製造出來的經典之作。帥吧！近中午時兩人先後到達了貓鼻頭，突然羅剛狠狠的在小偉的肩上一拳，並衝口而出：「你這個瘋子，不要命了，你不要命我還要，我這麼年輕還沒娶老婆咧！」原本驚愕的小偉，此時會心的微笑，將手搭在他的肩膀上說：「你還不是一樣的瘋，況且我至今也尚未結婚。」隨即盪漾的狂笑聲與風聲和浪濤聲，相互交融，拍打在岩礁上，發出啾啾！啾啾的巨響。

兩人盡情在海床上嬉戲，並不時的從岩上躍入海中，一起潛水觀賞那迷人的南台灣珊瑚礁和熱帶魚，游倦了就在岩石上，享受那醉人的日光浴，其實是被曬昏了。「喂！羅剛最近有沒有釣到馬子。」

「那更不用提了，誰家的姑娘要是看上我的話，我一定跑去廟裡向菩薩磕頭，感謝上天恩賜良緣。」

「去你的，你心虛了。」

「你才真的不錯，什麼都比我好，能有你這個好朋友，我已心滿意足了。」

## 服務週起源與推展

楊耀昇

做幾年的所謂服務工作，能達何種成效？服務隊捨近求遠，有否需要存在。(3)披頭上山、迷你裙下鄉的疑惑。幸經救國團於六十四年三月召開檢討會，做成大學生參與服務週是一種自我教育的機會，應肯定其服務價值，擴大提倡，而使服務隊的成長更加蓬勃發展，如今服務隊在外成效不容磨滅。服務週在校內的推動更能使大家體會到服務隊是那裏要我們，我們就整裝走到那裏，而不是只知進高山、入叢林的單一服務心態。

4. 實質活動：藉此服務週對校內加強一些平時在校同學的行為，如推動華風電影左進右出、不佔座位觀衆，排隊上車，體恤榮民伯伯不亂丟垃圾、不亂動桌椅排列、隨時

「剛哥，誰晚到小吃攤上，今晚誰就是大頭。」

「喂！小偉，喂！真是的。」

「四口啦！喂！老板買五十元檳榔，現在十元幾口？」

「已過了半小時怎麼還沒有來呢？會不會車子拋錨了，回頭看看吧！回頭看看吧！此時小偉心中揣測不安，喃喃自語啊。」

「剛哥！剛哥！你不能這樣就走了，剛哥：是我不好，是我沒有聽你的話。剛哥：嗚：嗚：為什麼會這樣？為什麼！阿伯請你甲我講。」

關水關電：等為人們所知却常忽略的一些事物。對校外協助各社會基金會籌募基金，甚或代為推廣其宗旨使有心同學加入。其餘如舉辦捐血活動、義賣伊甸耶誕卡、義賣咖啡：等。

在未來服務週的走向中，個人認為除現今已有之構想外，更應加強實質活動，如舉行服務盃球類比賽、殘障育幼園遊會、慰問榮民伯伯活動：，並可推廣至長期愛心傘設置之整體風氣。

一份工作代表責任，一份工作代表能力，失敗了是你的過失，成功則是理所當然。在服務隊工作的蛻變中，繁複的現代需求，除需有責任任怨的幹幹精神外，我們必須再培養自己擁有一份任怨的默默精神。僅以此文告知為何會有服務週的出現，及那些參與或曾參與或未參與服務隊的人仍能默默付出其心的人致上我最高的敬意。

(作者為華岡社會服務隊第十二屆社長)