

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：特四〇七

中華民國五十七年十月十日創刊 第四四七號
校刊 非賣品

Table with staff information including Editor (吳淑卿), Deputy Editor (張美雲), and other roles.

大學各部系組註冊 今日起在賢館辦理

章及繳回程序單：大賢103、105、110室。
另，申請助學貸款者則分下列情況辦理：
（一）80學年度上學期已申請者，視同續辦；本學期學雜費繳費單已另做處理，學生於註冊前持繳費單至指定銀行繳款。（二）80學年度上學期成績結算後，不符助貸

上學期成績不符助貸申請條件者須繳學費

（本報訊）本學期大學日間部各系組一至四年級註冊，於今（十九）日起至廿一日止，在大賢館一、二樓辦理。為了簡化註冊程序，註冊程序單已於寒假期間寄發給同學，同學將程序單上的資料填寫完整後，即可辦理註冊。各系組辦理地點分別如下：（一）男生繳費資料：大賢二樓。（二）繳校刊費、課外活動費：大賢104室。（三）繳學社費：大賢二樓。（四）僑生、外籍生登錄：大賢108室。（五）審查是否完成註冊手續：大賢103室。（六）學生證蓋卡確認、學生證蓋章：大賢103、105、110室。
（本報訊）本學期夜間部註冊，於本月十七日起至廿一日止，在大賢館辦理。據教務分處表示，註冊程序單上所列項目必須全部辦理完畢，於規定期限內繳回註冊組，經承辦人於學生證加蓋註冊章後方為完成註冊手續，否則以自動退學論。
另，補註冊則在二月廿五日晚上六時卅分至八時辦理（限事前請假未辦理註冊及未完成註冊手續的同學）。

夜間部補註冊 二月廿五日辦理

（本報訊）本學期夜間部註冊，於本月十七日起至廿一日止，在大賢館辦理。據教務分處表示，註冊程序單上所列項目必須全部辦理完畢，於規定期限內繳回註冊組，經承辦人於學生證加蓋註冊章後方為完成註冊手續，否則以自動退學論。
另，補註冊則在二月廿五日晚上六時卅分至八時辦理（限事前請假未辦理註冊及未完成註冊手續的同學）。

研究生論文指導費 自本學期起調整

延畢生依舊標準收取者將追繳差額
第二學期起調整為：博士班八千元，碩士班六千元。三年級以上延畢研究生已依舊標準收取論文指導費者，則於本學期起追繳差額：博士班三千元，碩士班二千元。
本校研究生論文指導費均於第二學期收繳一次為原則。此次收費標準調整，是依教育部80.8.17台(80)高字第四三三〇七號函規定辦理，並經81.1.22本校第一三七五次行政會議決議通過。

央圖視聽室 開放供使用

（本報訊）國立中央圖書館視聽室，於本月十二日起正式啟用，開放時間為每週一至週五上午九時至下午五時，週六則只開放上午九時至下午五時。
該醫院診療科別有內科、外科、婦產科、小兒科、牙科。
（本報訊）中央信託局公務人員保險處表示，位於北市民權東路二段二弄二號的泰安綜合醫院，今年二月一日起辦理公保醫療業務。

安公自將 首過

（本報訊）本報訊）安公自將首過，無罪者將免罪，有罪者將免刑。行政院衛生署希望所有吸食者把握機會，趕快向衛生局主動請求勒戒，以免將來被查查獲要上衛安署表示，持有或吸食安非他命者，據實報繳或請求勒戒者，免除其刑罰且不留紀錄的實施期限為自八十年十一月廿四日起，八十二年二月廿三日止。眼見期限將屆，卻只有六百九十四人自首，這與警方每個月查獲兩千件的紀錄來看，教部決定下學年開始

大院招三年級轉學生 學校收

（本報訊）教育部為了促進大學學制彈性化，使在校學生有比較多重新選擇適合就讀的科系，決定下學年度開始，開放大學院校招收三年級轉學生方案。過去，大學院校只有招收二年級轉學生，教育部為了貫徹「入學從寬，畢業從嚴」政策，決定開放大學招收三年級轉學生，讓學制更具彈性。至於下學年度大學院校招收二年、三年級轉學生科目，將由各校自己決定，原則上考專業科

陽明山花季 二月廿二日起

（本報訊）陽明山花季各項準備工作，今年花季從二月十二日到三月三十一日止共三十九天。為了維護花季期間交通順暢，假日將實施上山交通管制措施。臺北市為了有效維持花季期間交通暢，星期例假日，到十一點管制上山，下午兩點到四點管制下山，並且看實際交通擁塞情形需要，採彈性管制措施。
花季期間，仰德大道車子的流量將會大增，本校師生於上下學的期間應特別注意交通安全。各班速至課外組領取九學年度第二學期大學日間部各班前三名優秀同學獎狀，尚未領取之系組，請速派同學處領回，並發放給同學。

服務台

△本報編輯室現有現金一筆、磁碟片一包、文馨英漢字典（小本）、韓文字典、鉛筆盒三個、佐登表一只、香花盤一盒，請失主持證件至大義702室認領。

贏的祕訣

你想贏球？得高分？想在工作上出人頭地？在此告訴你一個祕密。

只剩最後一個項目了，金牌就在咫尺，她不再胡思亂想，只是目不轉睛的看著與她分數最接近的強敵沙寶在高低槓上翻旋。但教練告訴她：「別看她，專心做你的動作。」於是她定下心来，摒除所有雜念。她說：「我把它想像成是一次練習，並且盡力做得完美無缺。」果然，她得到了滿分十分。她表示：「假如那時候我無法全神貫注，就不會贏了。」

成功屬於專心致志的人。想要在課業上、運動上，甚至社會上有好的表現，就須把注意力集中在要做的物事上。但專心並非易事，因為周遭充斥著令我們分神的事物，如MTV、錄音帶、錄影帶、狗吠、嘖嘖聲、電話鈴聲等，而最糟的一種是「情緒」。如果，考試前心跳一百，或對妹妹發火，都不可能做好事情。想想看，在這麼多干擾下，你又如何能專心在一件事上呢？

學習專心，首重平穩心情。運動心理學家勞埃爾說：「學習專心，事實上就是學習如何調適情緒。」換句話說，你得先有專注的心境。十六歲的瓦希蒂在學校主修戲劇，就像大多數的演員一樣，她在上台前常會神經緊張。她說：「我不是直接設法專心，而是培養一種可以專注的心境。」在啟幕的前幾分鐘，她不再想她的台詞。「我只是放鬆心情，清除所有的雜念，讓我的腦子進入冥想狀態。」只要將知覺集中，便能達到專心的目的。不過，並不是所有的專心都是如此。做家庭作業所需的專心，稱之為「主動性專心」，因為它指向一個目標。也就是說，你之所以專心，是為了要達到某個目的。明尼蘇達大學心理學教授泰

競爭的必要條件。

相反的「被動性專心」是指一個人全心全力投入他所正在做的事情上。十六歲的舞蹈系學生莎拉說：「對我而言在台上表演舞蹈並不困難，因為我熱愛舞蹈表演。」泰勒全教授對被動性專心的說法是：「你的目的只是為了獲得某種體驗。無論是致力於藝術、大自然，或音樂。」

一天的時段、噪音、心境和性格都能影響到專心的程度。而那些影響心境的因索，如飲食和睡眠習慣，也可能使你分神。勞埃爾博士認為，吃了太多甜食，或攝取過量的咖啡因，會使人覺得緊張暴躁。睡眠不足會影響思考，而睡得太久又會變得懶散。當你因考試或比賽，而焦慮害怕，無法專心時，該怎麼辦呢？最有效的辦法，就是開懷大笑看

學生意外傷害

因主是禍車

（本報訊）根據統計，台北市高級中等學校學生七十九及八十年度發生的意外傷害共達二百一十七件，死亡六十四人，受傷一百五十三人，而主要原因則為車禍、溺水及食物中毒等。

在車禍方面共發生五十二件，死亡三十九人，佔全部傷亡學生總人數的百分之二十五點三五；溺水有十三人，死亡十四人，佔百分之六點四五；其他意外事故共有二十一件，死亡十一人，受傷一百三十七人，佔全部傷亡學生總數的百分之六十八點二，而比例最高者為食物中毒。

如以車禍事件傷亡原因分析，則以「意外被撞」造成的傷亡最大，共有二十六人死亡，六人受傷。此外超速行駛造成六人死亡，一人受傷；車輛擦撞造成五人死亡，三人受傷。也都是車禍傷亡的重要因素。

雖然根據統計數目，七十九、八十年度學生意外傷亡的比例是以食物中毒等意外佔百分之十八點二最多，但這是因為食物中毒常牽連數百人所造成的結果，事實上，車禍尤其是機車肇事帶給學生的傷害更是不可忽視。

騎乘機車的同學，為了自身的安全，應戴安全帽，不要超

看娛樂節目，或與朋友說說笑笑，都能消除緊張，使你達到專心的目的。此外，還要考慮到：你是否經常開夜車？研究的結果顯示，熬夜並非上上之策。心理學家說，夜深時刻，人的「清醒度」最低。他們一致認為，最有利於專心的時間，是朝九晚五這段時間。當然也有例外。某些人晚上的精神便特別好。然而愈到深夜「清醒度」也就愈會減退。

研究同時顯示，內向的人比外向的人容易專心。因為外向的人必須藉助外力的刺激，頭腦才會開始運轉，內向的人則無此必要，這也就是為什麼內向的人容易安靜地坐下來演練數學習題的原因。不論你的個性如何，實驗證實，你絕不可能一口氣專心三十分鐘以上。如果你有一大堆功課要做，最好每半個小時休息五分鐘（不可超過），這樣必能幫助你維持長時間的專心。

再者最好一次只專注於一件事。如果明天要交兩份報告，當你在寫第一份報告時，就要把第二份拋在腦後。可能不只一次有人告訴你，讀書時要關掉收音機。安靜真的有助於閱讀嗎？沒有人能提出肯定的答案。聲音對專心的影響很複雜，有關這方面的研究，也

導出完全不同的結論。辛辛那提大學心理教授渥姆說：「人必須在一個熟悉的環境下，才能專心。」十四歲的芭芭拉說，她「不能沒有音樂」。渥姆教授認為，一個習慣邊聽音樂邊讀書的人，一旦關掉音樂，反而無法讀書。

如果你必須在毫無噪音的情況下才能工作，可能就需要利用所謂的「白色噪音」——一種持續的單調聲音來掩蓋那些使你分神的聲音。

專心對課業有莫大的好感。試想，你可以較快做完功課，不再老是瞪著同一個問題發呆。此外，考前若能集中心智，成績也會突飛猛進。

專心也能提高社交生活。渥姆博士說：「大多數的人喜歡「好聽眾」，也就是能專心聽別人說話的人。」十五歲的約瑟芬說：「如果你，你想交朋友，專心可以幫助你發現他們的興趣所在。」

無論你的目標是打贏一場球、成績獲得甲等、或結交朋友，專心都可助你一臂之力。一旦你專心致志做一件事，你將訝異地發現，你自己竟然做得這麼好。

（Jarlan E. Cohn / 尤汶玲譯）
講義雜誌提供

菸齡35年者 壽命少13歲

（本報訊）根據中研院生醫所對國人吸菸與壽命所作的研究報告指出，菸齡卅五年者，較不吸菸者壽命少十三歲，而台灣地區五分之一的死者，其死因皆與抽菸有直接關連。

衛生署表示，考量國人健康而研討的「菸害防治法」草案，日前在中美貿易諮商會談中已獲得美方共識。

美術系林永利校友 擔任中日同業會長

（本報訊）本校美術系第22屆校友林永利，於去年年底當選為「海峽兩岸中日留學同學會」會長。林永利校友，目前在日本東京藝術大學攻讀「藝術理論」方面之課程。本校有意前往日本深造且欲得知有關留日之各項訊息者，可與林校友聯絡，聯絡地址為：日本東京都分寺本多2-7-18C，電話：03-2666-2666。

教育部表揚 腦電教學有功人員

二月底前受理推薦

（本報訊）教育部表揚推動電腦教學有功人員的選拔活動，即日起至三月三十一日受理推薦。

教育部電子計算機中心表示，此次要選出十五名有功的教師和教育行政人員。參選的各級學校老師，必須是從事中小學電腦輔助教學課程軟體的開發設計，或是對中小學電腦輔助教學有重要著述或特殊貢獻。獲選的人員，教育部將發給三萬元的獎金，並公開表揚和發給獎狀。中小學教師可以由服務學校和有關機關向教育部推薦，大專校院老師跟教育行政人員，由服務學校的科系所或服務

導出完全不同的結論。辛辛那提大學心理教授渥姆說：「人必須在一個熟悉的環境下，才能專心。」十四歲的芭芭拉說，她「不能沒有音樂」。渥姆教授認為，一個習慣邊聽音樂邊讀書的人，一旦關掉音樂，反而無法讀書。

如果你必須在毫無噪音的情況下才能工作，可能就需要利用所謂的「白色噪音」——一種持續的單調聲音來掩蓋那些使你分神的聲音。

專心對課業有莫大的好感。試想，你可以較快做完功課，不再老是瞪著同一個問題發呆。此外，考前若能集中心智，成績也會突飛猛進。

專心也能提高社交生活。渥姆博士說：「大多數的人喜歡「好聽眾」，也就是能專心聽別人說話的人。」十五歲的約瑟芬說：「如果你，你想交朋友，專心可以幫助你發現他們的興趣所在。」

無論你的目標是打贏一場球、成績獲得甲等、或結交朋友，專心都可助你一臂之力。一旦你專心致志做一件事，你將訝異地發現，你自己竟然做得這麼好。

（Jarlan E. Cohn / 尤汶玲譯）
講義雜誌提供

八十學年度畢業班學院代表 第二次會議決議事項

八十學年度畢業班學院代表第二次會議，於十二月二十七日假畢服會資料室召開，會中邀請課外組劉主任和指導老師林秀櫻列席，出席人員除各學院代表外，還有畢服會各組組長等。

本次決議事項：

通過11月份畢服會經費支出審核，其支出詳表見“附表”。

畢服會 八十學年度 第一學期 11月經費支出表

科目	上月結餘	本月支出	本月結餘
證書方簡	125,969		125,969
畢業團體照	387,000		387,000
畢業胸花	60,952		60,952
學碩士服選洗	15,520	15,450	70
學碩士服製作	377,700		377,700
母校紀念品	50,000		50,000
畢服會訊	60,000	1,194	58,806
射日專刊	148,249	1,576	146,673
資料庫	42,100	840	41,260
系列演講	21,000	1,197	19,803
求才雙週	45,000	1,041	43,959
秘書組	25,841	6,917	18,924
畢團照場地費	11,800		11,800
會內活動	46,000	13,028	32,972
工讀金	51,904	3,450	48,454
辦公用品	1,500		1,500
年刊	111,112	18,862	92,250
雜費	18,691	3,321	15,370
預備金	25,000		25,000
合計	1,625,338	66,876	1,558,462

附註：

秘書組：資料卡	\$ 650	
便箋、信紙	3,100	
聘書	1,620	\$5,370
學院代表會議		754
組長會報		793
		\$6,917

會內活動：幹訓	\$7,818
補助社研、議研	5,210
	\$13,028

工讀金：學碩士服清點	\$3,450
------------	---------

年刊：美工文具	1,295
攝影費	2,782
完稿紙	8,500
雜費	6,285
	\$18,862

畢服會提供



文/張秀美

懂得珍惜

世間有許多美麗的東西常無法久留，例如春天的似錦繁花，經過幾番的風雨摧殘後，很快地就要委地成泥了；而美麗清晨的晶瑩露珠，在炙熱的陽光下也很快地消失的無影無蹤，連最寶貴的時間，也一去不復返，因此要珍惜自己所擁有的，不要好高騖遠，不切實際。

在大學生涯裡，該珍惜些什麼呢？有下列幾項：
一、讀書機會：也許你的觀念是「每科只求六十分」，但是我並不想指正你，只是想建議你再花些時間去深思一個問題，那就是「並不是

三參與各項的活動：大學生活裡，最燦爛的一面那就是各種社團活動，參與它，不但訓練自己的各種能力，同時也培養個人的興趣與專長，陶冶品性，變化氣質，懂得珍惜它，並且善加利用它，便會為自己的往後回憶中增加一

每一個人想讀書，就能讀書」，心裡想自己不是比別人幸運些，況且讀書不但可增加一般基本常識，學會做人的道理，也可藉此機會再深造（研究所，甚至出國），或是選擇高、普考，尋找一份高薪、安定的工作，如此的良機，怎捨得去浪費不把握呢？與其虛度一生，何不充實寶貴呢？

二同班同學及朋友：上天寵愛的給你50到60個同學陪你讀書、做功課，你應惜緣的真誠的與他們往來，不但可談心，同時也可以在有需要幫忙時，適時伸出援手來，有一句俗語「在家靠父母，出外靠朋友」，在學校培養良好的關係，將有助於畢業後創業之有成。

段美麗充實的故事史。懂得去珍惜的，可以帶給我們許多好處，有那些呢？
一、遏止貪念：懂得珍惜，便會養成知足與淡泊，平靜的生活，心靈的和諧，導致遏止貪念。
二、知足常樂：凡事如果都以珍惜的心來看待，竭盡自己所能，願意腳踏實地的努力去做，則知足便可以常樂，擁有一圓滿的人生。
三、生活更美好：秉持一顆珍惜的心去與世界接觸，與人相處，則使自己的心變得寬厚、有包容性，生命因而散發光和熱。
一個不懂珍惜的人，總在失去之後，才後悔，痛恨自己的無知與疏失，流失的歲月不能重返，而年輕也只有這一回，我們每個人所擁有的每一個日子，都是此生的「唯一」，因此，朋友們，所謂「一分耕耘，一分收穫」，讓我們一起努力把現在，創造美好、亮麗的未來。

大夏社會服務中心提供

迎積極、耐勞、有強烈企圖心之同學加入，待遇面談，意者請電七二三〇〇〇一轉六二五洪妙芬，或轉五七一鄭瑤娟。

國立自然科學館
增設免費星象教學
（本報訊）國立自然科學館自本學期起，增設免費的星象教學，有意預約該項服務的各中小學、機關、社團，可於教學日期七天前，以電話或親往該館太空劇場，向該館申請。
自然科學博物館利用每周二至周六上午九時，以及無團體預約導覽的上午，在該館太空劇場，以星象模擬系統，解說四季星空、亮星、星座及天球概念。每場次最低以一百人為準，三百人為最高限額。

工讀機會
（本報訊）怡富證券公司徵夜間部工讀生，男女不限，福利全，並有機