



# 氣——由生活習慣開始養起

中醫社提供  
文/日文一A許文純

中國醫學上常說到「氣」，總被認為玄之又玄、抽象的名詞，既聞不到也看不到，其實中醫所說的益氣，其實是很淺顯的道理，就是教人如何去維護、保健各個器官組織的正常機能的運作，就好比早晨起個大早，到空氣清新的地方深呼吸，有助於肺氣的循環舒暢，這就是一個既簡單又方便易行的「氣」方法，而且也是夜貓子無法體驗的養生之道。

一般年輕人常常自以為自己很健康、很有本錢，而隨意耗損精力、熬夜或者是三餐不定時也不定量，這些生活習慣其實就是對身體損耗最大的殺手，咱們年輕

人不可不注意！唯有平時注意營養的攝取、節制飲食，可防範圍脾胃系統毛病而影響其他身體正常功能。

從中醫的生理、病理、診斷或治療的過程中，都可觸及「氣」的概念，包括經絡學說中的「臟氣」，以及造成疾病的「邪氣」，或是望、聞、問、切四診對人的氣色、氣味、氣息及脈象，都認為人體氣與血的正常與否，就是代表著一個人的身體健康狀態。

因此，中醫的醫療過程，即是視病情的輕重緩急，分別採取扶正祛邪及治療虛損為原則。根據此一方法，大家在日常養生以加

強營養衛生、調節飲食及預防疾病入侵著手，並配合「固精、益氣、養神」的作法，應可達到健康、長壽的目的。

更進一步的練氣方法就是練氣功，氣功練的是人體本來即具之先天之氣，而不是像運動強身所練的後天之氣，人體先天之氣是愈用愈少的，正如年紀愈大，身體狀況即愈差，而練氣功正可改善此一情況。氣功基本上是結合自然之天地之氣，使人的先天之氣因天地之氣而源源補充進來，故練完了之後，會有手掌熱、脹、麻等感覺。

趁著我們都還年輕，好好的保護維護一下我們所擁有的財富——健康，當我們的身體有任何不適之處，應當立即尋找解決之道，不要視為小事而不顧。

中醫社將於五月十四、十五二天，在大雅會議廳舉行八十一周年校內義診，服務對象：全校師生、職員、榮民伯伯。

# 黑色旋風

## 史派克李

一九八六年，史派克李推出第一部片子「美夢成識」，立即震撼影壇，並贏得坎城影展最佳新導演獎，這部片子在他的家鄉布魯克林拍攝，拍攝時間只有短短12天，他不但是個黑人導演，更是個能在白人世界的好萊塢享有如日中天地位的黑人導演。

早先黑人電影一直在好萊塢夾縫中求生存，而黑人更是被扭曲為拉皮條、娼妓或流氓的形象，八〇年代的新黑人電影，就是要反擊以前黑人被扭曲的電影，而史派克李則無異是位代表性的角色，在八

六年的「美夢成識」中，他以前所未有的手法探討女人所追求的東西，八八年的「前不來台階院院上的」

部作品，則在描寫一所大學中種種黑人與混種黑人互相嘲笑的故事。和「美夢成識」一樣，他仍持真誠而熱情的風格，把人性的美醜、喜怒哀樂毫不掩飾地表達出來。

而八九年的「為所應為」則是他認為「是我最好的作品」主要是描寫布魯克林黑人與白人的衝突，故事來自轟動的哈德瓦海灘凶殺事件，三個黑人被一群白人青年追殺，活活被打死的慘劇。在片中，史派克李毫不留情地批判白人及黑人，他認為黑白

人的衝突，雙方都有錯，這種坦白真誠的態度，正是他迷人之處。

# 養保的壺

茶藝社 / 營養三會元俊

有人會問：搞不懂，歌仔戲有什麼好看？唉！錯了，更增添了藝術欣賞的價值，如何選擇一把自己喜歡的好壺？以下可提供大家參考：

一、質地：壺的質地對茶的影響很大。一般言之，壺的緻密性高的聲音，頻率較高，導熱及散熱性佳，適合泡清香類的茶；反之，質地較疏者，其聲音頻率較低沉，較其保溫性較好，較適合泡滋味醇厚的茶。

二、做工：一把好壺其做工修飾應嚴謹，其鑲接之處應修飾良好，把、鈕而無偏斜，壺蓋與壺身密合度佳，且其內部無殘留之土渣，出水勁直有力，最好15秒內即可將壺內的水倒乾，以免泡茶時前後濃度差距過大。

三、造型：壺的造

# 年度精裝大戲

## 王魁負桂英

### 五月十八日登場

地方戲曲研究社

上社員們的刻苦耐勞地學習，日日夜夜披著戲服在月黑風高的夜裏，苦練著頗具高難度的動作，終於！終於醞釀出一「王魁負桂英」這部地方戲曲研究社一年一度嘔心瀝血的精心大作，將於五月十八日隆重登場，在華風堂與您見面！

嘿！有與趣吧！五月十八日晚六時卅分一定要來，戲有什麼好看？唉！錯了，更增添了藝術欣賞的價值，如何選擇一把自己喜歡的好壺？以下可提供大家參考：

一、質地：壺的質地對茶的影響很大。一般言之，壺的緻密性高的聲音，頻率較高，導熱及散熱性佳，適合泡清香類的茶；反之，質地較疏者，其聲音頻率較低沉，較其保溫性較好，較適合泡滋味醇厚的茶。

二、做工：一把好壺其做工修飾應嚴謹，其鑲接之處應修飾良好，把、鈕而無偏斜，壺蓋與壺身密合度佳，且其內部無殘留之土渣，出水勁直有力，最好15秒內即可將壺內的水倒乾，以免泡茶時前後濃度差距過大。

三、造型：壺的造

我們又要演戲了，休息了一年，今年又會在華園藝術節中與大家見面。回想過去這幾個月來的辛苦，終於有了成果，唉！頗感動的。

當然啦！這不是八點檔，亦非很肥的肥皂劇，這是地曲社的年度大戲——王魁負桂英。

由於歌仔戲名伶——廖瓊枝老師的辛苦熱心地指導，加

錯了！時代在改變，今日我們所呈現給您的歌仔戲是打著「精緻」招牌的傳統歌仔戲，有通俗談話的對白，有優美細膩的身段。光憑這點，唉！不不可惜吧！

我們的大戲亦秉持著優良傳統，偉大的地方戲曲！除了演出男女主角纏綿悱惻的愛情外，其他演員的配合，更是天衣無縫。劇中小生的

# 採訪寫作賽 延期截稿

(本報訊)新聞社舉辦的「採訪寫作比賽」，應同學要求將延期至五月二十五日截稿，欲報名者請至新聞系圖工讀生處領取報名單。

另，參加「新聞播報比賽」優勝但尚未領獎者，請於本月十八日中午至系圖工讀生處領取。

為光貨類(幾何型)及花貨類(自然型)之外，選擇自己喜歡外，須注意是否平衡？提起來是否順手？重心有無偏斜等。

至於一把新壺該如何處理？若無土味，可先當茶海使用數次後，先泡些較差的茶葉，數次後即可依你所需的方式來沖泡。若土味重，可以茶湯煮之，再依上述方法使用。若有上蠟，可以軟毛刷沾些牙膏去除。切記！每次泡完茶後清理乾淨，用潔淨乾布擦淨，它會逐漸煥發光澤，此即所謂「養壺」。

茶藝社今日起至15日於大典郵局前舉辦「茶展、壺展、書展」活動，有

# 黑白模式

### 書法社提供

請拿專導報對照著書法社最新的黑白模式海報。

甲·記得這學期剛開始的招新海報稿才拿出來，就有極高的反對浪潮，說是顏色陰沈。搞文學這一行多年，從來不認為顏色有陰沈一說，但我笑笑將之納為笑料，不管了，照用，反正做海報時，美工負責人最偉大。

或許該寫出來讓您評理：灰、黑的搭配組合是陰沈嗎？其實它只不過表達著美工人以其純樸老實的心來挑動大家在喝完工，讓疏離的靈魂在喝完

對照)，仍是無顏色的黑白系列。

有著似乎能洞悉一切的一隻眼；有著欲言抗議的嘴巴；有著拒聽卻不得要領的一隻耳，知道這是什麼意思嗎？我的潛意識要我告訴你們：不要管它是什麼東西，只要知道它是什麼東西就好了。

重新再看這海報還頗具陰森效果，別的不說，光是名字就夠唬人的後現代了吧！而什麼是後現代呢？我也不知道，去你的後現代主義。

咖啡後能再的，底下乙是寫給我的狐次擁抱一下。朋狗看看的。

今日的一張圖(尚未看到者，請速找出它來於思想。)

甚至您可以跟您說，當您看到它時，您的腦袋瓜可以保持五秒鐘的痴呆，再來五秒鐘的思維，再於五秒鐘內迅速逃離這海報方圓500m。

# 推廣藝術節專文

## 漢霖蒞校演出

### 學生生活中心提供

漢霖民俗說唱藝術團在團長王振全領軍之下已穩當走過七年多的時間。七年來，漢霖秉持推廣說唱藝術必須「向下紮根，向上結果」的原則，從大專院校到幼兒園，從繁華市鎮到窮鄉僻壤，漢霖憑著屹立不搖的精神與執著，為台灣傳統表演藝術奠定了深厚根基。此外漢霖也藉錄製唱片和主持廣播節目來培養下一代觀眾，民國79年王振全和常憶君更奪得金鐘獎廣播綜藝節目主持人獎。從此漢霖在台灣藝壇就具有不可動搖的影響力。除了在國內致力於說唱藝術的奉獻，漢霖也將觸角延伸到世界舞台。民國77年，應韓國政府之邀，在千萬國際人士面前為奧運會獻藝，深獲好評，為中國民俗藝術推廣海外不遺餘力。

畢業於本校影劇組的王振全，一直以前來母校演出為憾事，今年適逢華岡藝術節，他特從三百多齣相聲劇本精選出十部，從劇中遴選出表現最佳的團員，組成一個緊湊、詼諧的節目，做為他回饋母校一張完美成績單，另外藉漢霖影響力，邀請各界要人增添華岡藝術節風采。不論站在支持精緻表演藝術立場，還是支持文大傑出校友的份上。文化人，我們是不是該給予漢霖最熱烈的掌聲？

此次內容以表演相聲多元化為主，包括單口、對口、群口等相聲。另外預告明、後兩場節目。

此次爵士樂之夜：5/12晚六時卅分在華風堂

蔡佳修、顏廣賢等皆沈浸樂器演奏多年，曾出過13張音樂專輯，且為各交響樂團重要樂手，希望藉首次校園演出帶動國內爵士風潮。他們下月起將陸續在新加坡、馬來西亞等巡迴演出。

演奏曲目為Because I love you The one you love等。

優劇場：5/13晚七時在百花池

優劇場一向藉戶外演出方式，融入當地大自然的環境之中。每一場演出即是觀眾與演員情感互動的即興演出，可獲得雙向密切的交流。此次劇碼內容「山月記」以輕鬆、詼諧的方式表達複雜、多變的人性。喜愛舞台劇的同學千萬不可錯過。

# 太陽只有一個

## 時報廣告金像獎得獎作品學苑展

### 廣告系提供

時報廣告金像獎向來是廣告界的一項盛事，是各個廣告代理商激烈競爭而藉此得到肯定與榮耀的一次盛會。這一次時報廣告金像獎的主題是「太陽只有一個」，主持人之一的丁松筠先生說明：「因為其他九個太陽都被后羿打下來了，而今年許多沒有得獎的作品則是被評審委員打下來了。」儘管每個廣告創意人都有權堅稱自己的創意優於其他，但透過一個目前所能提供較為客觀的二度評審方式所保留下來的少數幾個太陽，將於華岡博物館與各位做一光臨與熱的遇合。

由廣告學系主辦，以時報廣告金像獎為主題的一系列活動包括時報廣告金像獎得獎作品學苑展、廣告錄影帶專輯播放、熱情DJ播放送、演講及其他特別活動等將一并同時登場。

此外，在平面展覽會場，並且有留言板板的設置，其目的在於鼓勵同學抒發不論對得獎作品或此次活動的任何留言，而藉此提供一個與其他觀賞者、作品作者、及我們的雙向溝通機會。使得原

為靜態的平面展添加一點動態的交流功能。

時間：5/11 5/16

地點：華岡博物館

## 廣告CF拍攝走向

### 今午在博物館播放

電視廣告影片—CF，全名為Commercial Film，意即商業影片的意思。在行銷組合裏，媒體是重要的一環，而電視在媒體中，又屬重要的傳播工具。因此，CF在廣告行銷上，有不可取代的重要地位。有些商品，必須藉由CF來表現其質感、說服性、高關心度的理性產品，透過CF傳播的效果就遠比報紙稿、雜誌稿來得快。而商品的形象塑造透過CF表現，也可令觀眾留下較深刻的印象。例如：司迪奧的形象一直特立於同類型的產品、中興百貨的懷舊與創新、黑松汽水的關懷社會—多為別人想一想……都是藉由電視廣告影片來傳遞這些特別的訊息。

一支CF的完成，融注了創意的巧思、演員的配合、導演的運鏡加上一次又一次力求完美的NG。如何能讓觀眾在短促的數十秒內瞭解一項產品的功能或對這項產品產生印象，就得靠企劃人員的巧思。廣告週的活動中，在大義6樓播放CF，包括李奧貝納廣告公司的作品精選、第十三、十四屆時報廣告金像獎的得獎影片欣賞以及國內各廣告公司提供的CF。藉著欣賞這些CF，可以比較國內外各家廣告公司間不同的拍攝走向。

廣告系提供

廣告系於今日起至十六日在大義6樓中午播放廣告影片。

另，今午在百花池有特別活動，如喝汽水比賽、尋找哈利與莎莉、獎品豐富。

和於五月六日在操場，請拾獲者送至會計二C歐建

## 服務台

△政治二吳逸駿在大典語實第六教室，遺失CROSS金筆，請拾獲者送至該系辦。

△國術二林宗達於五月六日在菁山路，遺失皮夾，內有學生證、行照、駕照及現金，請拾獲者送至該系辦。

△新聞四曹穎豪於五月四日在大仁402室，遺失KAWA-SAKI網球拍，內有一球，請拾獲者送至該系。

△會計二C歐建

# 本校學生助學貸款須知

## 課外活動組提供

一、政府為協助高級中等以上學校在學學生順利完成學業，特辦理學生助學貸款。  
 二、學生助學貸款每學期辦理一次。  
 三、申貸對象：本校日、夜間部在學學生。  
 四、貸款條件：

- ①學生本人及家長(含合併申報親屬)八十年年度年收入符合中低收入戶標準，在新台幣四十五萬元以內者。
- ②前學期(八十學年度第二學期)各科學業及體育成績均須五十分以上，不及格科目之學分數不得超過全學期所修學分數之二分之一，且操行七十分以上者。

- 五、貸款範圍：
  - ①學雜費全額
  - ②書籍：三千元
  - ③住宿費：五千元(自由申貸)
- 六、申請學生助學貸款應準備資料：

### 七、申貸之日期、時間、地點：

(一)八十一學年度助學貸款自五月十四日至廿日止受理領表。  
 申貸時間：八十二年五月廿五日至六月一日止

日期	星期	學	院	時間地點
5/14	一	文、法、商、外語學院	院	上午九時至十一時
5/15	二	理、工、農學院	院	卅分，下午一時卅分至四時，在大成館三樓課外活動組前面走廊
5/16	三	文、法、商、外語學院	院	上午九時至十一時
5/17	四	理、工、農學院	院	卅分，下午一時卅分至四時，在大成館三樓課外活動組前面走廊
5/18	五	文、法、商、外語學院	院	上午九時至十一時
5/19	六	理、工、農學院	院	卅分，下午一時卅分至四時，在大成館三樓課外活動組前面走廊

另：低收入戶子女、殘障本人或殘障人士子女領有教育部

- ①保證人印鑑證明一份、印鑑章、身份證(印鑑證明領用日期在三個月以內，記載資料與戶口名簿相同，不能用影本)。
- ②保證人印鑑章(必須與印鑑證明書內所蓋者相符)。
- ③申請書及借據各一份。
- ④辦理助貸家長同意書一份。
- ⑤保證人暨學生戶口名簿影印本一份，申請人與保證人戶籍分開者則分別繳交一份。
- ⑥戶口名簿正本及父母與母、學生配偶之身份證(核對後發還)。
- ⑦學生本人身份證、印章。

減免學雜費同學，請勿重覆申請助貸。  
 八、手續完備之同學：(1)於註冊當日注意電腦查核前學期成績不合格者不得辦理助貸，應自行繳費。(2)俟由學校函送財政部財稅資料中心查核，如不符合標準，即行繳還學校，亦即撤銷貸款。  
 九、償還方式：

- (1)學生償還貸款之本金，以六個月為一期，應自學業完成後滿一年之日為開始日期，男生因隨即服役，得延自服完兵役義務後滿一年起開始償還。
- (2)奉教育部台(79)高六四二五二號函規定，七十九學年度第二學期起償還期間利息由學生自行負責，依照簽約時之台灣銀行基本放款利率加0.5%計息。
- (3)例：八十學年度放款利率9.75%加0.5%等於10.25%為學生償還之利息。
- (4)貸款學生應體恤政府德意，一本誠信，知恩圖報，如期歸還貸款，不得拖延抵賴，藉故不還。
- (5)本校借貸銀行為台北市銀行，地址：台北市中山北路二段50號三樓。聯絡電話：五四二五六六轉三五四。
- (6)依各學校之時間辦理助學貸款，逾時或資料不全者不予受理。

十、本須知如有未盡事宜或不了解之處，隨時歡迎你來課外活動組向承辦人葉老師查詢。

# 本學期助學貸款

## 學費雜費 第二屆退費名單

課外活動組提供

系級	姓名
哲學三	余素慧
文學二	黃智明
文學一	林炯宏
韓文三	林真姬
英文二	王紫平
德文二	周佳玲
新聞二	林姍余
國樂二	林姍余

國樂三	國樂四	美術二	美術三	國劇二	經濟二	法學二	法學三	法學二	財經二
劉馬利	武顯宗	黃秋燕	王衍文	嚴偉貞	鄭淑惠	蔡耀靜	黃康綺	陳昭吟	周明志

營養二	營養三	營養二	營養三	造園二	體育一	體育二	物理二	物理三	化學二
陳麗純	李川賓	高嘉鴻	翁仕堯	簡清得	蔣懷孝	鄭英彥	郭承旭	郭芳旭	涂泰儒

政治二	國貿二	財經二	會計二	地理二	氣象二	營養一	舞蹈二	體育二	化工二	資管三	廣告四	
徐菊英	蕭正棋	黃麟凱	蘇淑萍	廖淑華	張耀元	張登科	黃信英	曾意琳	李彩滿	黃俊傑	方滋聰	陳佳佩

生物三	生物二	森林二	紡織二	化學二	電機三	電機四	機械三	機械四	廣告二	廣告三	國劇一	國劇二	兒福二	英文二	英文三	新聞三	新聞二	新聞一	國樂四	國樂三	國樂二	國樂一	
陳光熙	蔡金助	郭文信	黃憲忠	張孔呈	張政楠	施建春	彭靖鑑	杜振華	王雅玲	郭枝美	陳美親	謝美嬌	侯杏枝	黃麗燕	徐婉茹	黃昭勇	陳奎霖	陳興霖	張秀玲	張秀玲	張秀玲	張秀玲	張秀玲

會計二	會計四	企管二	企管三	企管四	觀光二	觀光三	觀光四	勞工二	勞工三	勞工四	勞工五	勞工六	勞工七	勞工八	勞工九	勞工十
謝玉鈴	郭時倉	吳威勳	溫淑媛	陳麗純	洪千惠	林燕招	林明煌	王明煌	林淑渝	陳慧如	林淑渝	林淑渝	林淑渝	林淑渝	林淑渝	林淑渝

八十學年度第二學期助學貸款第一屆退費同學(名單如下)，請即日起攜帶學生證及私章逕至華岡實習銀行②號櫃台領取。  
 另，財稅中心根據課稅資料嚴格審查，台北市銀行亦因多位同學證件不齊全退件多次，造成撥款延遲，請同學見諒。其他有關事項，如有疑問，請至課外組向葉老師查詢。

# 文大也有游泳賽

## 體育社 為游泳池催生

別人能，我們為什麼不能？這是我們所抱持的信念，所以我們在場地、設備的缺乏，及長久以來的失修之下，仍經年舉辦各類球類競賽。這次更突破前例舉辦文化盃游泳比賽，並藉此活動突顯我們的訴求：

一、提倡游泳風氣，倡導此一優點極多之運動。  
 二、向校方爭取一座屬於文化大學的游泳池，能充實校內之運動休閒設施，提升學校形象。

所以我們由體育學社規劃

此次比賽，並完全免費的讓同學們參加此項比賽。比賽日期為五月廿七日上午八時至下午五時，地點在陽明山前山公園游泳池，並有獎品，希望同學踴躍參加。  
 報名地點：體育學社社辦(楓香奶茶二F)  
 報名時間：即日起每日下午五時至十時，五月廿五日截止。

比賽項目：男子50M仰、蛙、蝶、捷100M混合四式，女子50M蝶、蛙、捷式；團體200M混合接力、蝶式接力、蛙式接力；團體女子200M混合接力；及團體不限性別600M自由式大隊接力。