

健康的生氣

大夏社會服務中心提供

你常生氣嗎？應該沒有人會說不知道什麼叫生氣吧！可能頂多聽人說：「唉呀！他修養真夠，很少見他發脾氣。」罷了！事實上，生氣是一種正常的基本情緒，通常在個人目標無法達成、需要不能滿足時發生。Norris (1966) 提出決定生氣的三過程：生理的、認知的、行為的。而認知過程在生氣的經驗上扮演中心角色。因為：任何事情，不會直接影響個人生氣的情緒反應，而是個人對事情的解釋，然後綜合當時情

境上線索交互影響而產生生理的發覺反應。而個人表現生氣的形式有兩種：一種是箭頭朝向他人或替代品(代罪羔羊)——他人變成受害者。另一種是箭頭朝自己——這種壓抑生氣的發洩，若沒有適當的抒發，有時會轉化成身體上外顯疾病——身症。

既然生氣是正常的情緒和健康的反應，所以過度將生氣箭頭朝向自己和己都是不好的，如何將生氣情緒適當表現呢？那就是在生氣時，以不傷害自

己和他人為原則。一般來說，我們是不願去傷害我們所喜歡的人，但一人在生氣時，其生氣對象卻以所愛的人最高，此乃與其接觸繁，較易與之發生摩擦。並有所謂「愛之深，責之切」，對我們所喜愛的人要求反而更高，距離達到理想目標就更遙遠了，易造成雙方挫折而生氣。

日文劇展專文

關於「紫」

—美女與野獸的傳奇

在日文劇展(五月廿八日)前夕，我們誠心誠意地邀請大家來看戲。我們擔心大家會失望，害怕做不好，所以我們一次又一次地排練著，堅持「最完美」的原則，為的就是要讓大家「不虛此行」，而我們真的如此做了。為了能夠在明日呈現最美最好的一面給大家，我們做了盡善盡美的努力，只期待您的蒞臨觀賞。

關於「紫」一事，或許它是大家所熟知的美女與野獸故事——很久很久以前，有一位疼愛兒女的好爸爸，為了送給女兒一朵漂亮的桔梗而誤探了鬼頭長者的花，然後原本溫馨可愛的家庭起了巨變。危機的解除、命運的造化……所引發的一連串驚險又感人的劇情。雖然它很熟悉但它不陳舊，因為經過我們的重新編排，它有了新的詮釋，所以我們稱它為「紫」。

「。你知道為什麼要取名為「紫」嗎？而「紫」在劇情中又有什麼重要性？歡迎大家一起來揭曉謎底。

另外，我們有華麗的服裝、精心設計的布景，還有貼心周到的中文字幕等等，無非是要讓大家的過癮、看的滿意。

為了這齣戲，我們從上學期籌劃到現在，希望大家能來看；也希望我們努力能獲得大家的肯定，在此日文系全體師生熱切地盼望大家明日的蒞臨。

日文學社提供

銀髮心情

深深才，紀年了上
。程歷路心的間其到察體

翎楊 / 譯翻

上，上了四十年，大有時不我予的，感覺，而像我這樣，被稱為伯伯、爸爸、五十年，外的人，受到差別待遇的情形，更是不用說了，就連公

電腦週系列專文 電腦保養之道

峯克倪 / 二工紡

如果你的電腦已有些時日疏於擦拭或清理，那麼當你某日開機或正在操作電腦時，你會發現電腦出現一些錯誤訊息或者無法開機，經檢查後並非病毒感染也非人為因素造成，而是你電腦內部的元件損壞或失效了。

造成電腦內部元件損壞或失效的原因有下列幾點：

1. 熱：在電腦中(C)及其他裝置是相當怕高熱的，電腦在正常運作時即是長時間，熱亦不會對電腦的元件傷害，因為其熱可由散熱孔或電風扇排出機外。但就怕你平時忽視清理散熱孔及電源風扇，或者你的擴充槽插滿了介面卡，阻擾電腦內空氣的流通，使得元件在過熱的環境下運作，長時間下來電腦內的元件自然就損壞了。所以有空的時候最好把風扇及散熱孔的灰塵清理乾淨，還有擴充槽內不要插太多的介面卡，讓電腦內部空氣流通足以散熱。

2. 灰塵：電腦運作時會產生熱及磁場，而熱和磁場都會吸引灰塵。而灰塵的增加會使得電路裝置絕緣及阻礙散熱甚至造成電腦的故障。另外，有一些癮君子喜歡抽煙，而煙灰易使得電腦的接觸和連接器氧化，增加間歇性失效，所以在有電腦的地方最好不要抽煙。

3. 靜電：人體和物體(如：桌、椅)都可累積帶電粒子。如果在使用電腦時敲下字鍵時，靜電經由鍵盤傳至電腦內部，瞬時高脈衝易使得電腦內元件的損壞。所以在使用電腦前，最好手、腳先觸地讓靜電流失，再使用電腦。

4. 腐蝕：通常腐蝕的原因，都是因手持連接器或介面卡的位置不當，比如說觸摸到接觸及插孔亦造成腐蝕。長期的腐蝕會使得IC與插座的接觸面積變小，最後造成整個電路板斷開。所以沒事的時候，不要用手摸電腦內部一些元件及接觸。也不要再在有腐蝕氣體的環境下使用電腦。

另外，對於磁碟機的維護方面，一般來講硬碟的維護不易，因其讀/寫頭在真空罐中，要有專業人員才能將其打開，所以一般維護硬碟的方法，是將其外殼清理乾淨，不讓灰塵積聚。對於軟式磁碟維護通常須要費點神，各位同學都知道已往學校電腦教室的286電腦，有些會把同學的磁碟片的讀無完膚，為什麼會這樣呢？因為同學常把便宜的或老舊的磁碟片放進磁碟裏跑程序，結果這些廉價的不好磁碟片，易掉磁粉，而這些磁粉吸附在磁碟上，時間一久形成大顆粒，而在高轉速的軟碟中，磁碟片免不了被「刮刮樂」。所以一般清理軟碟機的磁頭通常在讀/寫頭每動作40小時就該用清潔片清潔一次。還有奉勸各位，不要使用一些廉價的磁碟片，最好使用知名廠牌的磁碟片，這樣你的軟碟才可能活久一點。

小時候，由祖母一手帶大，祖母的兄弟姐妹及朋友，經常來喝茶聊天，大概是常坐在一旁聆聽的緣故，對老一輩的想法比較瞭解，絲毫沒有代溝或恐懼的感覺，及長，和老師與比自己年長的人，都能相處地非常融洽。

可是，當我還是二十歲的時候，卻認為三十來歲的人已經很老了，上了四歲的人，該進棺材的一半了吧。現在自己已是五十多歲的人，才深深體察到其間的心路歷程，想想二十多年前，陪母親上街買衣服，嫌她選的樣式既古板又醜的情狀，真是羞愧萬分。

最近，突然發現，公司裏的同仁還真愈來愈年輕了。三十歲左右的小伙子最多，都懶得瞄上幾眼。

孔子曰：六十而耳順，是的，有很多事情都比較看開了，但是對於自己十年來，在各方面原地踏步的情形，及愈來愈差的體力，實在愈來愈惶惶不安起來。八十歲的母親告訴我：「未來，沒有比此刻的自己更年輕。看著母親布滿皺紋的臉，想想，自己雖然已不再是年輕的小伙子，但現在的我仍是最年輕的，不是嗎？」

(轉載自講義雜誌62期)

畢服會平刊室

廣激各項人才
(本報訊)畢服會平刊室廣徵人才，凡對編輯、攝影有興趣、肯負責、具熱心者，今、明

日中午至書城對面
△電影社海報展
即日起廿九日在
大典門口展出，每日更新歡迎同學前往觀賞選購。

季節之歌

園藝二／羅盛業

請不要問我會不會後悔，在遇見了你以後，因為，曾經最在乎的人是你。如果——

一瞬間的美麗不再為你，悄悄藏起的容顏，是紀念那漸漸褪去彩色的思念。請還給我，被你帶走的驕傲；請還給我，被你忽視的自尊。溜過窗前的影，是捉摸不定的你的影。企圖用網撈住這影子，結果是徒勞無功。想說——

最親愛的你，有沒有一些溫柔給我，有沒有一點感動給我，在愛與不愛之間，當作一種嘗試。請你重新撥弄你的髮，我會調和緊張的氣氛。太多牽掛糾結，理不出秩序。於是，決定送你一床新夢，在天將破曉之前。然後——

我悄悄行過沒有花開的季節。拾一方秋之哀歌，收一曲冬之悲響，種一株春之喜樂，唱一段夏之歡愉。隨著四時的心，我和緩緩成熟的情緒及慢慢轉換的心情，一起看見清晨纔起的朝陽。迫不及待——

我以為，跳開框與格的桎梏，可以瞧盡人間的真誠與美善。所有的怒喜哀樂，從我這裡來，也要從我這裡去。我不清楚這是不是另一種感動。當你察覺我的存在時，是否當時的我，已經準備好迎接你的心情？因為——

我仍舊可以繼續穿梭花叢間，和放肆的溫柔，縱容心事氾濫，再盡情吸吮這一季全部的馨香與美麗，然後淡淡地死去，期待重生，再一次化蛹成蝶。

我回憶的起頭吧！晃眼三年走過，送走了兩屆大四的伙件們，在面臨今年大四的伙件離去前夕，心中頗有依依不捨之意。由於團裏面有小隊制度，由小隊長帶領著一批批的大學新鮮人，也因為這個原因，讓我們對今年大四特別有依戀感，自己走過小隊長、副隊長，尤其深刻體會到在這個團裏面，自己需要付出多少心力來維繫情感，我相信，大四的伙件們更了解，這個團體早就昇華為一個大家庭了。如今他們即將離家去開創自己美好的前程，但心將會永遠留在這裏。

與這群老伙件共同度過山中的幾載寒暑，他們著實的改變了我一些做人做事的態度，這個階段西。走過三年，看過一代一代的轉換，自己今年才深刻的體會到，明年自己也大四了，三年來自己到底爲了團體付出多少，自己是不是盡到了當初宣誓時所承諾的話，回首往事，歷歷在目，老伙件們，你們確實是辛苦了。

無盡的謝意

～致四大老伙件們

華岡羅浮群／李木清

傑作，因為只有董事，他們才會這有這種能力完成這浩大的工程，於是我進來了這個團體，一個三年來我無怨無悔的家。

對於大四，我想用「謝謝」作

提筆不知從何記起，彷彿把時光又推回到大一的光景了。

還記得自己身著亮麗的大學服，在華風堂前面，一個個社團的攤位五花八門，盡力施展著自己最吸引人的面貌去招收新鮮人，就在這個同時，一座用竹子搭的四角瞭望台，高聳的矗立在我的面前，我知道，那是董事團的，是董事團的，是董事團的。

我悄悄行過沒有花開的季節。拾一方秋之哀歌，收一曲冬之悲響，種一株春之喜樂，唱一段夏之歡愉。隨著四時的心，我和緩緩成熟的情緒及慢慢轉換的心情，一起看見清晨纔起的朝陽。迫不及待——

我以為，跳開框與格的桎梏，可以瞧盡人間的真誠與美善。所有的怒喜哀樂，從我這裡來，也要從我這裡去。我不清楚這是不是另一種感動。當你察覺我的存在時，是否當時的我，已經準備好迎接你的心情？因為——

我仍舊可以繼續穿梭花叢間，和放肆的溫柔，縱容心事氾濫，再盡情吸吮這一季全部的馨香與美麗，然後淡淡地死去，期待重生，再一次化蛹成蝶。

提筆所及，先要感謝我的小隊長長美如，雖然她早已不參加活動，但我們知道，她永遠在關心我們，這群小野鴿，因為她的帶領，我們才能繼續而生不息。從上任組訓副隊長東益的手中接下了新傳的工作，也感謝他三年來的指導，讓我們在遇到問題時能迎刃而解，使我們在團部培訓的工作不致中斷。當然還有一群化工系的老伙件，光銓、維宏、文隆、宏安，都共同陪我們走過三年的路。

在我們的眼中，你們永遠是帶頭衝的人，你們有著自己的責任感，深怕疏忽了我們的訓練，一同上山下海，一同遊戲於山林水池，不僅讓我們的友誼更加穩固，更奠定以後一起攜手共進的力量。華岡羅浮群之今日，應完全全的歸功於老伙件的提攜啊！雖然你們即將畢業，但華岡羅浮群卻永遠存在於陽明山中，你們日後有空，能夠常回到這個曾經屬於你們的家。最後，還是用這句「謝謝」來表達內心的千萬萬語！珍重，再見。

絮

緣

只是絮緣難留。此情不曾予人訴，怎堪受？夜燈朦朧，總在心頭湧。

史研一／侯財安



芳草萋萋 離情依依

文學二林昭君·嘉友會提供

夜裏風聲淒切，連日來的燥熱竟也蒙上一抹淒涼。薄薄春衫，還帶披上件長袖衣呢！這乍暖旋寒的時候，卻也正是離情依依的五月天了。

想起歐陽修的《浪淘沙》詞：把酒祝東風，且共從容。垂楊紫陌洛城東，總是當時攜手處，遊遍芳叢。聚散苦匆匆，此恨無窮！今年花勝去年紅，可惜明年花更好，知與誰同？

共度許多美好而快樂的時光，賞花、踏青、看雪，甚而只是校園偶遇的閒扯，都像是一粒粒細沙，在我們指間溜逝，所留下的卻是一串串縹緲的回憶。當初學長學姊迎的新人，轉眼間在這時候，卻要送走了他們這批舊人，一代新人換舊人，本無可厚非，然而，寧不悲否？

有人悵吟「才始送春歸，又送君歸去，若到江南趕上春，千萬和春住。」這立夏時節，可不正與吾人之心相呼應？感到欣慰的是，年年有春天，情意亦長存，唱驪歌的當兒，只想說：「勸君更進一杯酒，西出陽關無故人」。

讓我帶你們去看湖

文／阿魚

大夏登山社提供



山湖，氣象萬千，除了可欣賞翠峰湖的湖光瀲灩，還可觀日出，賞雲海，或者坐在湖畔享受徐風輕拂，觀賞山林掩映。

到翠峰湖可自宜蘭經土場、仁澤（溫泉）入太平山到翠峰湖，或由羅東經寒溪、大元山。

除此之外，位於陽明山國家公園內，七星山東麓的夢幻湖，娟秀有靈，是個火山湖，以盛產水韭名噪一時，平日即可往返；同樣區內的向天池，為火山堰塞湖，位於面天山頂部西側，池中有豐富水生植物，但常為枯水期。

砂，如置幻境。不過，鴛鴦湖為自然生態保護區，除需辦甲種入園縣、宜蘭縣間，海拔約

（本報訊）商業部申請中應用學院辦「實用商業資訊研討會」，將於六月舉行。凡本校專任教師有意參加者，請於本月廿九日前至人事室領取報名表，並經單位主管簽章後送該室彙辦。

永劫回歸與媚俗

簡介「生命中不能承受之輕」

化學三 / 張瑞霖 · 書評社提供

「生命中不能承受之輕」的作者——米蘭·昆德拉，一九二九年生於捷克，青年時期當過工人、爵士樂手，最後致力於文學與電影。在布拉格藝術學院當教授期間，帶領學生倡導了捷克的電影新潮。一九六八年蘇聯坦克占領了布拉格之後，曾經是共產黨員的昆德拉，終於到了作品被查禁的厄運。一九七五年移居法國，由於他文學聲譽日增，後來法國總統特授予他法國公民權。他多次獲得各種國際文學獎，主要作品有：短篇小說集「可笑的愛」、長篇小說「笑話」、「生活在他方」、「歡送會」、「笑忘書」、「生命中不能承受之輕」（一九八四）以及新作「不朽」。

在對米蘭·昆德拉生平稍有瞭解後，我們就不必太訝異本書所表現的手法了。由於昆德拉

介入第一人称的長篇議論，加上各篇章節極短，如散文般的興之所至，各章節似乎都相同的獨立，然而，在看起來如此「鬆散」的結構，卻出現了驚人的「張力」，作者的文采不得不令人心服。

然而糾纏於本書中的「永劫回歸」和「媚俗」呢？昆德拉對於尼采的「永劫回歸」的批判是生命所不能承受之「輕」。因為在某一時空下人只有一種選擇；我們永遠無法在「永劫回

歸」下去得知另一種選擇是否比較好或去重新選擇，有時我們並沒太多選擇權力，而是被歷史確切的選擇。

而「媚俗」呢？如書中所言：媚俗起源於無條件地認同生命存在。孰輕？孰重？我想每個人的心中都有一把量度萬物的尺，這把尺便是個人的價值體系和標準。但是這把尺如果要用另一把外在社會價值的尺來量度時，那麼我想這便是昆德拉所謂的「媚俗」吧！

反對媚俗卻又無法擺脫媚俗，而一套價值體系又必須以另一套價值體系來檢視時，那麼，在生命中孰輕？孰重？我想恐怕連昆德拉也沒有法回答你！

註：1 書評社今晚六點在大義315室討論本書，歡迎有興趣的同學一起和我們討論，參考資料現場備索。
2 由書評社和東吳大學文藝研究社合辦的「第一屆全國大專院校迎戰文藝營」，報名時間至五月三十日，有興趣者請於每天中午十二點至一點在大興二樓公車站前招生攤位洽詢。

一年一度的民俗盛宴——端午節，即將隨著炎夏夏日而到來，中國人常會採用民間藝術的活動，來表達我們心中的祝福或哀傷，並藉此民俗藝術來豐潤我們的生活。

民俗藝術實在是構成過去鄉民生活上最重要的一部份，即使在今天，它仍有著十分重要的地位。生命中確實需要燃起一點火花，才會有光彩，才顯得有意義，而民間藝術就是這道火花的火種，於人們心靈上閃過一道燦亮的光芒。在端午節佳節到來之際，除了粽子、香包家所週知的應景習俗外，身為知識份子的你我，更應深一層地瞭解其內含的中國傳統文化。

五月初五是端午，俗稱「五月節」，為中國重要習俗之一，五月節慶祝五月初五也是全世界很多民族共通之習俗。這天中午備粽、牲禮、雄黃酒、焚香、燒紙、放爆竹祭家廟。吃粽飲雄黃酒祈求身體健康，又在圍牆及墜下灑酒，因雄黃酒可防毒蟲、毒蛇。男女頭髮均插艾葉及榕樹葉，就是俗語「插艾較勇健，插榕較勇龍」之緣故。此外，這天以菖蒲及艾葉，放入熱水沐浴可防百病，婦人的纏足不會發臭，小孩不會生腫物。而在昔端午節，家家以神符張貼門首，上面寫著「五月五日午，天師騎艾虎，手執蒲劍，斬盡諸邪物」。

端午節民俗特展 今起舉行歡迎觀賞

文 / 杜美芳

粽子的濫觴。當天還舉行龍船競渡，俗稱「扒龍船」，也是古時「競渡拯屈原」的遺俗，這些都是以儒家思想為心理背景，但也帶有靈魂崇拜的色彩，龍舟競渡在往時的農業社會是生活旋律中的一個重要環節。再則，捏麵人，是我國民間留傳下來的古老手藝之一，其所塑造人物，大抵都是中國民間故事、小說或戲曲神話中之主角，多為一般人所熟悉喜愛的。而陀螺、扯鈴、畫糖；等各式各樣豐富又多彩的活動也是我國寶貴的民俗傳統文化，值得保存且加以發揚。

以上種種端午之習俗活動，是否喚起您對民俗傳統文化之記憶？這一系列活動即將活生生地呈現在您眼前。修史學二「博物館學」課程的同學，為展示學習成果，於今日中午十二時在舞龍舞獅、滿天鏡鏡、鑼鼓、響板聲貫雲霄、震華岡之盛況下，在百花池廣場（雨天則改至華岡博物館）揭開這民俗面紗之序幕，且緊接著一系列之動態展覽外，亦於博物館內陳列著農村生活、食、衣、住、行各種展示活動及祭祀之種種用品，深深地期待與您共享這民俗之盛宴，展覽至本月卅日止，地點在百花池廣場、華岡博物館，歡迎師生觀賞。

參考資料：台灣風俗誌、台灣夜談。
△台灣農村的節慶（端午節系列展）於今午十二時卅分在大義601室，邀請台灣民俗專家劉還月先生演講「台灣人的信仰生活」，並放映其攝影作品，歡迎前往聆聽。

史學學社提供

那串值得

眷戀的日子

廣告二 / 張秀蓉

華岡國樂社提供

陽光齊麗地照在華岡離瓦上，偶爾走在夜園中，看見一群人，著學士黑袍拍照，才驚而想起，又有一群人要畢業了。回憶著剛進國樂社時，受到學長姐的照顧與鼓勵，小黑細心的解釋「二泉」的每一音符與節奏；天慰在剪接室陪我們弄廣告影片而熬夜到天亮；鼎文為了去年的巡迴而奔波，使樂團有了一次完美的演出。喜歡收集盛權所作的海報，才華洋溢的他，使得國樂社的宣傳海報非常突出搶眼。在舞會時，惠第的探戈

送舊

室，舉行送舊及社長改選。

（本報訊）口琴社今晚六時在大義306室，舉行送舊暨成果發表會。
△國樂社今日下午五時，在大仁四樓，舉行送舊。
△同濟社今晚十時十分，在社辦召開送舊行協；晚上六時在大雅餐廳後段，舉行送舊。
△外研社今晚六時卅分在大興二樓舉行送舊。

（本報訊）於機械選購者，請於今日起三天中午至六時前往選購。