

# 華夏導報

社址：中國文化大學編輯室 八六一〇五二一  
臺北陽明山華岡電話：轉四〇七

湖鏡	張人行發
鈎	俞長
美臻	黃李長
卿	吳福
雲雲	張美秀

## 暑假住宿申請 今起至十二日辦理

應屆畢業生不得申辦。

(本報訊)生輔組表示，暑假欲申請住宿的同學(不含應屆畢業生)，須符合之條件及檢附證明如下：

1. 倘生及外籍生(需為住校生)。

2. 協助本校師長從事學術研究之學生(檢附師長證明)。

3. 各系組規定假期需赴校外實習者(明日起至本月十三日止，在華岡博物館舉行)。

4. 參加本校社團所辦之各項活動(需檢附證明)。

5. 各行政單位錄用之工讀生(檢附各行政單位證明)。

6. 參加暑修人員(檢附繳費證明)。

符合資格之同學請於即日起至十三日止，至大成館二樓生輔組登記。

暑假住宿，男生集中住大倫、女生集中住大慈。

三日至卅日的每週一、三、五中午；七、八月為每週一、二、三、四中午。

有意為自己健康運動健康推廣，暑期特推出有氧舞蹈活動。

美三雕塑展

(本報訊)美術會「普及資訊應用」海報設計圖稿，以彩色平面繪製；簡單、醒目、大方。

明日起推出

三同學雕塑展，於

報訊

體育系

運動健

康推廣

署

期特推

動。

費用一期八百元

上課時間為六月

，

屆滿四年級

，</

者貸助申辦應儘速  
表

(本報訊)曾申辦助學貸款之屆畢業生，請於六月底前將「助學貸款紀錄卡」送至台北市銀行營業部放款科(北市中山北路二段五十號三樓)，還。借款人及連帶保證人之住址依教育部成貸規定，借款入應於學業完成一年之日為開始償還日期，以每六個月為一期，分期攤還本息。如貸款人繼續在國內升學，可檢附在學證明(學生證影本)，註明原就讀學校、系組別及帳科號，寄至北市銀營部放款科收，寄

項別	獎別	優等	佳作
最佳海報設計獎	攝影社	崇愛社	崇愛社
最佳導報專欄獎	淡水風情	登山社、國劇社	登山社、國劇社
最佳邀請卡設計獎	國劇公演	攝影社——模特兒徵選、登	社——攝影比賽
最佳檔案管理獎	從缺	家政學社——家政週、攝影	財金學社、崇愛社
最佳學術活動獎	中文學社 (期刊類)	新聞學社(報刊類)、登	新聞學社、財金學社
最佳社團服務獎	資訊營	山社(報刊類)、登	家政學社——家政週
最佳人才培訓獎	口琴社	新華學社、財金學社	崇愛社
最佳康樂活動獎	資訊學社	新華學社(報刊類)、登	崇愛社
最佳社團服務獎	崇愛社	新華學社、財金學社	崇愛社

## 我的摯友——陳昱與張冀

仁孟李 / 四學法



陳昱 / 影攝

第一次見到震德，他正在裝燈，站在書桌上，專注地工作的他，在瞧見陌生的我後，却用一種春風似的微笑招呼我。那是在夏天之後的事了。那天我們才從大一升上來。關於那種笑容令我至今難忘。

那年初夏，為了齊會的緣故，結識了昱冀。我從不認為有男子堅毅、質樸如此的。那時氣象系的他正準備考取轉校考試，我們都認為他會成功，雖然我們希望他留下。後來，他是留下來了，却成了個更用功的電機系學生。他總

## 愛的宣言——程似錦

玲如王 / B 三聞新

「美就是心中有愛」，這是在多年前或至最近大家仍很熟悉的一句話。用它來憑斷如何選出真正的中國小姐似乎太草率了，畢竟心中的愛只是內美，在美內在美可不等於外在美。而真正兩者兼具也太少了，美的標準更是見仁見智，倍受爭議。也許我們可以



張冀 / 影攝

認識他們倆且為知交，是我的好運。共事一年，友誼尤非泛泛。這樣的好友其畢業攝影聯展，我既無法幫上任何忙，便祇能預祝其圓滿成功了。欽佩不已。

認識他們倆且為知交，是我的好運。共事一年，友誼尤非泛泛。這樣的友客不絕。在畢業前夕，這二人在一切都準備就緒後，才告知我其攝影聯展事。在驚喜之餘，又一次地為其力行的態度

這樣的兩個人，就住大倫園內，其寢室壁上滿佈著生活公約、勵志小語……足見其認真的生活觀。而樂於助人且律己甚嚴的他們，朋友之多使得138內常訪客不絕。在畢業前夕，這二人在一切都準備就緒後，才告知我其攝影聯展事。在驚喜之餘，又一次地為其力行的態度

念的，總是做的比說的多。而二齊醫務主任的震德，造園系的他卻長於中醫研究。他把脈時那副凝神莊重的神態，以及他那種輕淺而充滿智慧的言語：阿德的形象是個虔敬克己的智者。他總是給我沈穩而親切的感覺。

這樣的兩個人，就住大倫園內，其寢室壁上滿佈著生活公約、勵志小語……足見其認真的生活觀。而樂於助人且律己甚嚴的他們，朋友之多使得138內常訪客不絕。在畢業前夕，這二人在一切都準備就緒後，才告知我其攝影聯展事。在驚喜之餘，又一次地為其力行的態度

## 事求人

(本報訊)畢輔室提供下列工作機械會，意者洽華岡路一巷十九號二樓該室。

胡助教，夜間部同學可電八六一三〇三九洽詢。

1. 全欣資訊圖書行銷企畫、採編人員及資料處理員，限大傳、企管、圖資、商業文書等科系畢。

2. 信宏企管公司徵職員，限僑生電子

相關科系畢，待遇一萬七仟元起。

3. 嘉裕貿易公司徵英文秘書，科系不

限，月薪一萬八仟元起。

4. 松青公司徵程式設計師，限資訊、

司理及美工人員，限

5. 律師，限大專商

6. 光儀股份有限

7. 光儀股份有限

8. 輝騰皮製品公

9. 律師，限大專商

10. 利達視聽製作

11. 光儀股份有限

12. 光儀股份有限

13. 光儀股份有限

14. 光儀股份有限

15. 光儀股份有限

16. 光儀股份有限

17. 光儀股份有限

18. 光儀股份有限

19. 光儀股份有限

20. 光儀股份有限

21. 光儀股份有限

22. 光儀股份有限

23. 光儀股份有限

24. 光儀股份有限

25. 光儀股份有限

26. 光儀股份有限

27. 光儀股份有限

28. 光儀股份有限

29. 光儀股份有限

30. 光儀股份有限

31. 光儀股份有限

32. 光儀股份有限

33. 光儀股份有限

34. 光儀股份有限

35. 光儀股份有限

36. 光儀股份有限

37. 光儀股份有限

38. 光儀股份有限

39. 光儀股份有限

40. 光儀股份有限

41. 光儀股份有限

42. 光儀股份有限

43. 光儀股份有限

44. 光儀股份有限

45. 光儀股份有限

46. 光儀股份有限

47. 光儀股份有限

48. 光儀股份有限

49. 光儀股份有限

50. 光儀股份有限

51. 光儀股份有限

52. 光儀股份有限

53. 光儀股份有限

54. 光儀股份有限

55. 光儀股份有限

56. 光儀股份有限

57. 光儀股份有限

58. 光儀股份有限

59. 光儀股份有限

60. 光儀股份有限

61. 光儀股份有限

62. 光儀股份有限

63. 光儀股份有限

64. 光儀股份有限

65. 光儀股份有限

66. 光儀股份有限

67. 光儀股份有限

68. 光儀股份有限

69. 光儀股份有限

70. 光儀股份有限

71. 光儀股份有限

72. 光儀股份有限

73. 光儀股份有限

74. 光儀股份有限

75. 光儀股份有限

76. 光儀股份有限

77. 光儀股份有限

78. 光儀股份有限

79. 光儀股份有限

80. 光儀股份有限

81. 光儀股份有限

82. 光儀股份有限

83. 光儀股份有限

84. 光儀股份有限

85. 光儀股份有限

86. 光儀股份有限

87. 光儀股份有限

88. 光儀股份有限

89. 光儀股份有限

90. 光儀股份有限

91. 光儀股份有限

92. 光儀股份有限

93. 光儀股份有限

94. 光儀股份有限

95. 光儀股份有限

96. 光儀股份有限

97. 光儀股份有限

98. 光儀股份有限

99. 光儀股份有限

100. 光儀股份有限

101. 光儀股份有限

102. 光儀股份有限

103. 光儀股份有限

104. 光儀股份有限

105. 光儀股份有限

106. 光儀股份有限

107. 光儀股份有限

108. 光儀股份有限

109. 光儀股份有限

110. 光儀股份有限

111. 光儀股份有限

112. 光儀股份有限

113. 光儀股份有限

114. 光儀股份有限

115. 光儀股份有限

116. 光儀股份有限

117. 光儀股份有限

118. 光儀股份有限

119. 光儀股份有限

120. 光儀股份有限

121. 光儀股份有限

122. 光儀股份有限

123. 光儀股份有限

124. 光儀股份有限

125. 光儀股份有限

126. 光儀股份有限

127. 光儀股份有限

128. 光儀股份有限

129. 光儀股份有限

130. 光儀股份有限

131. 光儀股份有限

132. 光儀股份有限

133. 光儀股份有限

134. 光儀股份有限

135. 光儀股份有限

136. 光儀股份有限

137. 光儀股份有限

138. 光儀股份有限

139. 光儀股份有限

140. 光儀股份有限

141. 光儀股份有限

142. 光儀股份有限

143. 光儀股份有限

144. 光儀股份有限

145. 光儀股份有限

146. 光儀股份有限

147. 光儀股份有限

148. 光儀股份有限

149. 光儀股份有限

150. 光儀股份有限

151. 光儀股份有限

152. 光儀股份有限

153. 光儀股份有限

154. 光儀股份有限

155. 光儀股份有限

156. 光儀股份有限

157. 光儀股份有限

158. 光儀股份有限

159. 光儀股份有限

160. 光儀股份有限

161. 光儀股份有限

162. 光儀股份有限

163. 光儀股份有限

164. 光儀股份有限

165. 光儀股份有限

166. 光儀股份有限

167. 光儀股份有限

168. 光儀股份有限

169. 光儀股份有限

170. 光儀股份有限

171. 光儀股份有限

172. 光儀股份有限

173. 光儀股份有限

174. 光儀股份有限

175. 光儀股份有限

176. 光儀股份有限

177. 光儀股份有限

178. 光儀股份有限

179. 光儀股份有限

180. 光儀股份有限

181. 光儀股份有限

182. 光儀股份有限

183. 光儀股份有限

184. 光儀股份有限

185. 光儀股份有限

186. 光儀股份有限

187. 光儀股份有限

188. 光儀股份有限

189. 光儀股份有限

190. 光儀股份有限

191. 光儀股份有限

192. 光儀股份有限

193. 光儀股份有限

194. 光儀股份有限

195. 光儀股份有限

196. 光儀股份有限

197. 光儀股份有限

198. 光儀股份有限

香料	乳酸	氯化鈣	氯化鎂	氯化鈉	檸檬酸	檸檬酸	果糖	葡萄糖	蔗糖	砂糖	份量	廠牌
	C	鈣	鎂	氯化	檸檬	檸檬	酸	酸	果	糖	(ml)	
+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	(355)	座瓶水
+	-	+	+	+	+	+	+	-	-	-	(375)	健寶
-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	(350)	力綠
+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	(400)	活生
+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	(355)	力礦寶
+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	(380)	跑舒
-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	(355)	力跑賜
+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(350)	力普
+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	(355)	力天
+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	(375)	勁
+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(380)	力特開
+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	(380)	力威

夏日炎炎，在運動後是否想馬上來一杯冰涼的飲料呢？但在暢飲前，喜歡思考，關心健康的現代人，不禁要問，該喝什麼呢？撇開個人口味不談，運動後究竟什麼樣的飲料對我們的身體最好呢？該喝多少？三罐是否太多？一罐會不會太少？尤近幾年，透過各種媒體的促銷，運動飲料是越來越流行了。但當你拿一罐運動飲料時，最好先想想是否對身體有好處，是否運動後就一定要喝運動飲料，聰明的你可會想過？運動需要能量運動時身體消耗的能量約只  $1/10$  是真正用於肌肉骨骼的運動上，其餘  $9/10$  轉成了熱，造成體溫上升、肌肉發熱等現象，此熱需排除以免中暑。汗水就是用以身體散熱、調節體溫的主要方式。汗水將其生成的熱帶出了體外，同時也產生了水分流失。當水分流失達體重的  $5\%$  約  $3 \sim 6$  公升），會引起脫水現象，如口渴、頭暈、體溫上升、想吐、肌肉痙攣等，除細胞脫水、血漿中水份也大量流失，使運動血液的黏滯力增加，心臟負荷加大且身體調節體溫能力減小而使體溫更易上升。所以，運動中適當補充水份是必要的。

但光補充水分夠嗎？是否需要補充些其他物質，如運動飲料所強調的電解質、維他命？以下是一般市售的運動飲料所標示出來的成份，到底有那些神奇的地方：

當水分流失達體重的  $5\%$  約  $3 \sim 6$  公升），會引起脫水現象，如口渴、頭暈、體溫上升、想吐、肌肉痙攣等，除細胞脫水、血漿中水份也大量流失，使運動血液的黏滯力增加，心臟負荷加大且身體調節體溫能力減小而使體溫更易上升。所以，運動中適當補充水份是必要的。

整理 / 食營二李惠萍

## 電解質與運動飲料

其他

磷酸

三三

精藻

鎂、鈣

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

酸

