

• 地園育體 •

運動疲勞的發生及消除

體育學社提供

疲勞是人體從事工作後，體內發生各種化學變化，致使身心機能減低的結果。這種因工作在體內產生的化學變化，視疲勞性質而不同，茲就主要者分述如下：

1. 熱能 (Energy) 的消耗：肌肉中主要的熱能是 Adenosine triphosphate, creatine 磷酸和 Glycogen。當上述熱能減少或消耗時肌肉會減低或失去收縮能力。除此以外，身體內一般組織的熱能來源是動物澱粉和葡萄糖等碳水化合物。

當這些熱能有供不應求時，人體的工作能力會降低。飢餓時感覺全身酸軟無力的原因就是體內養料減少，血糖降低的結果。

血中的糖，不僅由食物內供應，肝臟亦儲藏不少，以便適應急需之用。如果長時間沒有補充營養素，構成身體組織的蛋白質或脂肪會自行分解成爲熱能來源，以維持生命的需要。因此身體會日益消瘦。

2. 乳酸的積蓄：動物澱粉在氧氣供應不足下燃燒時，會變成乳酸。在肌肉中產生的乳酸，其一部分受氧化而被分解成水與氧氣。大部分即再變成動物澱粉。在氧氣不足時肌肉收縮會產生多量的乳酸。乳酸的積蓄會阻礙動物澱粉的燃燒使動物澱粉不能十足的成爲熱能，致使肌肉逐漸失去收縮能力。由這點瞭解肌肉的疲勞原因，主要的是基於乳酸的產生與積蓄。

3. 肌肉疲勞時會怎樣：當肌肉經過長久時間的收縮會逐漸疲勞。疲勞的肌肉其收縮幅度縮小，產生的力量也減少，收縮速度也會減慢。每次伸縮時間冗長，肌肉本身失去彈性，肌粘性會增加。

4. 中樞神經的疲勞：中樞神經由許多 Synapse 所構成。它雖然不直接從事運動，但容易疲勞。Synapse 的功能是傳達中樞神經的命令給下屬神經，如果一經疲勞，便失去傳達的功能。我們從事運動時受中樞神經的支配，因此疲勞的速度。

當 Synapse 疲勞，便無法再行傳達命令而繼續運動。

怎樣才能消除疲勞，其應注意點如下：
1. 採用適合各人體力的練習法，避免因疲勞過度而引起疾病。30歲以上或正在發育時期的運動員容易疲勞，並發生運動傷害。

2. 受過訓練的人比起沒有受過訓練的人不容易疲勞，並且消除疲勞的速度也快。練習時的運動量應逐漸增加，不可以開始時就從事過度劇烈的練習。

3. 休息、睡眠、營養是恢復疲勞的三大要素。
4. 沐浴、按摩可以促進疲勞的消除。採用吸入氧氣的方法固然對於消除疲勞有效，但是不可常用。
5. 不要忽略準備運動與整理運動。
6. 夏季的練習不要超過量，注意補充水分。惟應避免一次攝取大量的水分。
7. 營養不足時不易恢復疲勞。特別注意補充維他命。

8. 音樂與休閒活動對於消除疲勞有幫助。
9. 要有規律的生活，應禁止吸煙或喝酒。
10. 因家事或私事而時常憂慮的人會影響消除疲勞的速度。

魯賓遜系列報導④

給多密的第四封信

關於魯賓遜

親愛的你，這次我要跟大家介紹魯賓遜，魯賓遜 (ROBINSON) 原爲英國小說家狄弗筆下的人物，爲了自己的理想而到海上冒險，以至於漂流到荒島上，與後來遇見的土著 FRIDAY 同在荒島上生活了將近三十年，充分展現人類的冒險精神，且將人類求生的意志發揮到了極限。

魯賓遜是團部一年一度的薪傳活動，主旨在培訓下一屆伙伴成爲見習羅浮蘭傑，並爲本團儲備未來幹部人才，培養其待人處事能力。魯賓遜是以露營方式進行，在生活中考驗，在考驗中生活，很刺激，但並不「好玩」。望諸位多瞭解各考驗細目，多看重軍表解。

何以華岡羅浮群的伙伴們能在現代的水泥叢林裏發揮出魯賓遜的堅強毅力呢？其所憑藉的便是那種自魯賓遜考驗歸來的雄心壯志，試想，在經過如此艱困原始的環境洗禮下，歸來即有如再生，我們可用如此的話來形容：「當你已死過一次，難道你還怕鬼嗎？」人生旅途考驗無數，要成長，必先通過考驗，給自己成長的機會吧！試試看自己有多大的能耐！

懷著忐忑不安的心，參加了魯賓遜考驗，不只一次捫心自問，是否該參加呢？一個毫無經驗的人接受考驗，不是很荒謬嗎？但是我心中的一股意念，自我挑戰，所以上了苗圃。考驗人員給我們許多的考驗，我們不怨天尤人，要和自然搏鬥，發揮團隊精神。我感謝上天和工作人員給我們考驗的機會，只有苦難才能磨練人，不是嗎？

第二天開始考驗，我真的是走投無路，左也不會，右也不會，到底怎麼辦？我只好求救於老伙伴，他們都很熱心地教我，有些還是已畢業的伙伴，仍回來

魯賓遜系列報導⑤

給多密的第五封信

魯賓遜回憶錄之一

羅浮群提供

教導，華岡羅浮群像個溫馨的大家庭，大家心連心，永遠不忘薪火相傳。有了他們的幫忙，困難方能一一迎刃而解。這些考驗使我從一個門外漢，對於童軍有些了解，爾後必須投入它，試著認識童軍，才不愧爲童軍，不枉費伙伴的苦心。

一切雨過天晴。每年訓練時都是狂風大雨，走時卻天氣好轉，這不是天意嗎？只有在最壞的天氣中才能訓練出真正的童軍。這些天小隊間分工合作，大家互相扶持，一起磨鍊，最後彼此手連手心連心。還有工作人員的關懷照顧，真是道不盡的感激，這次的考驗不但磨鍊我，嘗試另一種生活，擴大了視野，更讓我感受到童軍伙伴們熱誠的友誼。

衷心的邀請

化粧舞會

多情溫馨的耶誕夜，土風舞社邀您和我們共渡一個唯美的夜晚！美齋之夜。這是土風舞社一年一度傳統的盛大化粧舞會，我們將引領您進入童話的神祕世界：白雪公主、巫婆、阿里巴巴、阿拉丁、熱情的夏威夷女郎……大家幻想的人物活生生的出現在您的面前。化粧舞會於今晚六時假中堂盛大舉行，請您以化粧後的形象來和我們共渡。屆時將有耶誕老人遠從北極攜帶禮物送給大家，這定是個溫馨的夜晚，衷心的邀請您。

土風舞社提供

今晚耶誕夜

小與你狂歡

索票地點：影劇組辦公室、字音樂器行、金石堂(站前店)、功學社(博愛店)、號角流

影劇三宣傳組提供

佛教為什麼要信仰三寶？

是的，這是佛教最特殊的內容。其他的神教，或者唯信上帝（如猶太教及回教等），或者信仰聖父聖子聖靈（如基督教），或者加上聖母的崇拜（如天主教）。佛教，因為是無神論的宗教，所以不把佛陀當做神道來崇拜，也不以為佛是獨一無二的，更不以為佛陀能夠創造萬物或赦免人類的罪惡。佛教看佛陀，如同學生看老師，老師能教導學生，能使學生改變氣質、充實智能、修養身心，卻不能代為學習，也不能代替升學。因此，佛教的信仰是純理性的，也是純倫理的。佛教對於佛陀的崇拜，相同於子女對於父母的孝敬，是出於報恩的情懷。一個正信的佛教徒，決不會是為了避禍致福而崇拜佛陀，佛陀的願力雖能藉著祈禱的心力感應而產生神蹟，但那主要的還是祈禱者自己，如果是自己

現前，

縱然祈禱，佛陀也是無能相助。若能依照佛所說的正法而行——如布施、持戒、忍辱、努力、修定、習慧等的行為，便可以改變往昔的業力，或者重罪輕報，或者輕罪消除——因為業力的現行受報，也像種子發芽生長，需靠助緣的促成，同樣一粒種子，遇到陽光、空氣、水、土、肥料、以及人工的培植，必然長得快長得大，相反地，如果缺少這些助緣，乃至沒有這些助緣，種子便會長得緩慢瘦弱乃至根本不能發芽了。佛教看善惡因果的造作與受報，也同這個道理

智慧的饗宴 ⑥

佛教信仰三寶的原因

慧智社提供

本無人可赦他人之罪——一神教的教罪觀念，是由神權獨裁的混合產物），而解脫之法說了出來，供給大家去如法修行，修行之後，便可解脫，乃至跟佛陀一樣，使得大家都成佛。因此，佛教徒們，往往不願自稱為佛教徒，寧可自稱為三寶弟子。因為，佛教的發明者雖是佛陀，佛教所重視的，與其說是佛，倒不如說是法；佛不能代人解脫，法能夠使人自行解脫。崇拜佛

寫在絃樂之夜後

怎樣欣賞音樂 (上)

音樂學社提供

我們聽音樂，全以各人的能力為準。但為了便於分析，我們姑且把整個聽的程序，按照音樂組成的部分分為幾方面，這樣解釋起來可能會更清楚。在某種意義上說，我們全是依照下列的三個各別面來聽音樂的。由於沒有適當的術語可資應用，我們暫且這樣的命名：第一、音樂的感覺面，第二、音樂的情感面，第三、音樂的理論面。這裏將欣賞的程序機械地分成三個假設的面，其好處，可使我們在聆聽的方法上獲得更清晰的觀察。

最簡單的聽音樂者，就是聽到音樂聲音而得到純粹樂趣，這就是聽的感覺面。這樣聽音樂，完全是在無思無慮的狀況下進行。當一個人在做別的事情時，順手扭開收音機，毫不經意地讓自己浴在聲音之中。像此種不用腦筋而身心卻吸引的情形，只有在音樂所發出的聲音中才會發生的。你可能正坐在房裏看書時，假設這時鋼琴上響出了一個嘹亮的聲音，無疑地整個房間的氣氛立即會為這一個音所改變。由此可以證明音樂中此一音的要素，乃是一種具有力量而富神秘的因子。但有許多自命為不錯的音樂愛好者，在聽音樂時卻濫用這種感覺，實在是令人不勝驚訝。他們參加音樂會只為了迷失自己，也就是利用音樂來獲得安慰或逃避現實，他們以為踏

陀，是為崇拜佛陀修證說法的恩德，佛陀經過三大無數劫的長期修行菩薩道的結果，親證了解脫之法，親證之後，便毫不保留地給我們奉獻了出來，所以，這一恩德的崇崇高偉大，要比世間一切恩德的總和更加崇崇高偉大到千百萬倍——何止千百萬倍？簡直是無法比喻也不可思議。

但是，佛法的流布，必須仰賴佛的幹部，那就是僧。僧有菩薩僧（如文殊、彌勒、觀音、地藏等），有聲聞僧（如舍利佛、目犍連、大迦葉等的羅漢），有凡夫僧（如一切持戒清淨自修正法而有凡夫僧的比丘及比丘尼）。由於僧能說佛法的正覺解脫之理，俾流傳布傳授給了我們，為了法的理由，所以僧的恩德也是無量。（本專欄文章係錄自聖嚴法師的著作——正信的佛教）

進了一個理想的世界；在那兒不必想到生活世界的現實性。在這種情形下，他們當然也不會想到音樂的本身。像此等在音樂裡尋求夢境的人是不為音樂所容許的，因為在音樂裏做夢，就表示他從未真正地去欣賞音樂。誠然，音樂所產生的聲音有其強大的力量，但你不能讓它獨佔了整個的興趣。聽音樂的感覺很美，這方面是重要的，也可以說是非常重要的，但是務請切記，它並非是音樂構成的全部。

對於音樂的感覺面，各種的音響素材在不同的作曲家運用之下，其感覺性會變得更為敏銳，因為所有的作曲家不會以同樣的方法來運用它們。但切不可以為音樂的價值是取決於它的感覺性，或認為有最好聽聲音的音樂是出於最偉大的作曲家之手。如果真是這樣的話，拉威爾豈不成了位作曲家了？芬更偉大的創作家？音響的要素是隨每一位作曲家而異的，這是問題的關鍵所在。事實上，對音響運用的方式，乃是作曲家自身風格的主要部分，也是欣賞時必須顧計到的重點。音樂存在的第二面，是「情感面」。這是一個最易引起爭論的問題，作曲家們對它都採取規避的一途。史特拉汶斯基就是一例。他宣稱他的音樂就是「目的」，就是「事物」，本身即具有生命；除了純粹的音樂存在之外，別無其他的意義。史特拉汶斯基這種不妥協的態度，可能基於一項事實而造成的，那就是許多人會對許多作品試圖尋出其不同的意義。事實上，如欲對一首音樂作品準確而肯定的說出它的含義，並使每一個人對你所作的解釋都滿意，其困難的程度只有天曉得。

致歉啟事

（本報訊）愛暉社本月十九日之電影義演「藍色多瑙河」，因放映順序有誤導致影響觀眾情緒，該社特此致歉。

另，如有在義演會場華風堂中遺失物品者，請至愛暉社副社長陳映志處查詢。（該社拾獲物品包括：車票一張、華藝、購票編號為518，小包一包、張雅芬，袖珍英漢字典一（高平遠）。

寫在耶誕佳音行動前

給您一個暖暖的冬夜

華岡合唱團

如果您 回味無窮吧！在華岡校園中是住在大慈或大雅 隨著時節的更替，冬季已生，又如 降臨華岡，而在標高20公尺的 果您喜歡 走在路上，冬的氣氛更為濃厚。 過耶誕節 戴著圍巾、手套；幾乎人人都 知道每年 下課了趕緊回寢室享受自我空間的 耶誕節前 夕，在夜 間的溫馨。如果在冷冽的 內進行的 唱起，您會有什麼反應呢？ 耶誕佳音 尤其是在迷人的耶誕節前夕， 行動。 有一群熱情的大孩子，以 溫暖的歌聲向您傳遞冬夜裏 華岡合 可貴的關懷，希望您也毫不 唱團有一 吝惜的向他們表達您心中的 個傳統 感受（或嗎？您又想潑水了 就是例 行練唱後 而在送到宿舍門口時，常以 會送住宿的女團員回寢室， 一、二首歌曲道晚安，可能 您會聽過，或許您覺得我們 得不錯，還喊過：Encore 很吵，也或許您覺得我們唱 得不好，也可能您對我們潑過水 份子，必然對那溫暖的感覺 踴躍參加！

晚假與中堂舉辦耶誕音樂會慶功晚會，會後並於校區內、外圍及美軍眷區進行報住音行動，歡迎團員，團友踴躍參加！

軍事雜誌展
（本報訊）機械、仲愷學社，假大典二樓門口，舉辦與趣者踴躍前往參觀。

耶穌是誰

四福音書簡介

真理社提供



不論是不是基督徒，多少都聽過耶穌的故事或事蹟，而這些都記在新約的前四卷書裏，稱之為四福音，由於其中所記載的這位耶穌是奇妙且無所不能的，無法一本傳記來記錄得盡，因此需要由不同的角度來看，而有了馬太、馬可、路加、約翰四本福音書。讀者也許會很稀奇為什麼有些事情會重覆的記載而卻有些不同的發生次序不盡相同，那一本才正確？有錯誤嗎？等等疑問問題。其實正如人是立體的，前面看和後面不同，左邊和右邊也不一樣。從四面來做一立體的表明使我們更加了解這一位全宇宙中最奧秘的一人物。

馬太福音中記載這位耶穌是一位君王，如何在地上建立諸天的國，因此全書都在說明他是那位舊約中所預言的基督。馬可福音記載基督是一位服事世人的奴僕救主。路加福音記

載基督是一位赦罪的救主，充滿神聖屬性之人性美德的完全人。約翰說祂不只是王、是奴僕、是人，更是神的化成了肉身，藉著所流之寶血帶來了赦罪，將自己的生命分賜到人的中間。

比較四福音會發現和舊約以西結書一章5-10節中的四活物相對，四活物有四個面，臉的形象前面是人的臉，右邊為獅的臉、左邊為牛、後面是鷹，正說出基督的四個方面——君王（獅的臉）馬太福音；奴僕（牛的臉）馬可福音；人（人的臉）路加福音；神（鷹的臉）約翰福音。

馬太和路加福音都出現了家譜，但不太一樣，因馬太說基督是君王，這個就需要有身份的證明。神曾應許先祖亞伯拉罕他的後裔繁多，國度從你而立，君王從你而出。（創十七、6）。所以在馬太福音中基督的家譜由亞伯拉罕開始至大衛（神定意中以以色列的第一位君王），再到耶穌。這一嫡系的傳承，證明耶穌是合法的君王。路加說明耶穌是神子，所以從生他者馬利亞，回溯至人類的始祖亞當，而亞當是神的兒子，也看出人類最初的源頭乃是神。而在約翰福音中是以神的角度著眼，神是自有、永有，所以便無所謂的家譜。馬可說救主是奴僕，奴僕根本無需有家譜。也因著角度的不同在結尾的記述上也不不同。馬太中君王建

我想很多人都會抱怨，為什麼國外汽車是那便宜，而國內卻是如此貴呢？在工業先進國家，工作一兩個月便能買到一部國民車，而我們工作一兩個月，卻只夠買一台機車。我想其最主要的原

因在於稅金的問題，而且是一稅上加稅。這裏有一個計算汽車進口後的原始成本公式可供各位參考：（一）車價+運費）×進口稅×貨物稅）+港口捐、教育捐、勞軍捐。最後還要再乘以百分之五的營業稅。

運費的差異在於車子從美國東部或西部運來，運費就不同，從歐洲運來更不一樣，坐船和坐飛機來的飛機要二千至三千美元，坐貨櫃船約要四百美元，而汽車船約三百美元。進口稅部份，目前是42.5%，而明年可能會降至40%。貨物稅是根據汽車的排氣量來計算，2000cc以下的是25%，2001-3600cc是35%，3601cc以上則為65%。而港口捐、勞軍捐、教育捐約佔1.5%。而車子到了國內，每部平均還要再付三千元的內陸運費，且要看車子大小，車身長的拖車一層可拖兩部，車短就拖三部，而運費就由其拖運多少輛來過新年。到了年關將近，大家都要坐新車過新年，造成保險倉庫塞滿，而拖車又不夠，有的乾脆領臨時牌照回展售中心，等待交車。而在台北此一中心一家比一家大，地點一家比一家好，其租金之貴，是無法想像的。再則那麼多的銷售員對你疲勞轟炸，緊迫盯人，他們也都是要靠你吃飯的。每一家公司印的精美彩色型錄，電視上誇張的「飛天鑽地」的廣告，報紙雜誌誇張的介紹，這些都是要錢啊！再來代理商對新車要做售後服務，保用期限短則半年，長者三年。其他如庫存零件，像保時捷、法拉利、勞斯萊斯等此類名車，他們一年能賣幾台，庫存零件便成了資金的積壓。而一般的貿易商便較無此困擾，廣告有代理商替他們做了，零件又不必庫存，再則他們從國外現貨市場、中盤

透視進口汽車價格內幕



銘傑吳二文俄

我想很多人都會抱怨，為什麼國外汽車是那便宜，而國內卻是如此貴呢？在工業先進國家，工作一兩個月便能買到一部國民車，而我們工作一兩個月，卻只夠買一台機車。我想其最主要的原

因在於稅金的問題，而且是一稅上加稅。這裏有一個計算汽車進口後的原始成本公式可供各位參考：（一）車價+運費）×進口稅×貨物稅）+港口捐、教育捐、勞軍捐。最後還要再乘以百分之五的營業稅。

運費的差異在於車子從美國東部或西部運來，運費就不同，從歐洲運來更不一樣，坐船和坐飛機來的飛機要二千至三千美元，坐貨櫃船約要四百美元，而汽車船約三百美元。進口稅部份，目前是42.5%，而明年可能會降至40%。貨物稅是根據汽車的排氣量來計算，2000cc以下的是25%，2001-3600cc是35%，3601cc以上則為65%。而港口捐、勞軍捐、教育捐約佔1.5%。而車子到了國內，每部平均還要再付三千元的內陸運費，且要看車子大小，車身長的拖車一層可拖兩部，車短就拖三部，而運費就由其拖運多少輛來過新年。到了年關將近，大家都要坐新車過新年，造成保險倉庫塞滿，而拖車又不夠，有的乾脆領臨時牌照回展售中心，等待交車。而在台北此一中心一家比一家大，地點一家比一家好，其租金之貴，是無法想像的。再則那麼多的銷售員對你疲勞轟炸，緊迫盯人，他們也都是要靠你吃飯的。每一家公司印的精美彩色型錄，電視上誇張的「飛天鑽地」的廣告，報紙雜誌誇張的介紹，這些都是要錢啊！再來代理商對新車要做售後服務，保用期限短則半年，長者三年。其他如庫存零件，像保時捷、法拉利、勞斯萊斯等此類名車，他們一年能賣幾台，庫存零件便成了資金的積壓。而一般的貿易商便較無此困擾，廣告有代理商替他們做了，零件又不必庫存，再則他們從國外現貨市場、中盤

會服畢年度學八十七 表支出費經分月一十

畢服會提供

科目	上月結餘	本月支出	本月結餘
證書團體	\$99,354	0	\$99,354
方照花	124,300	0	124,300
業胸	59,000	0	59,000
業選洗	10,500	9,860	640
學碩士服	9,000	0	9,000
系刊演講	37,500	0	37,500
會內活	33,780	0	33,780
工讀金組	17,090	3,387	13,703
祕書	100,000	0	100,000
校紀念品	11,800	0	11,800
業照場地費	350,000	0	350,000
學碩士服製	11,669	897	10,772
雜備	110,936	600	110,336
年刊	11,360	177	11,183
總計	986,289	14,921	971,368

商收購一些國內比較暢銷的車種，雖然購得成本比代理商直接向原廠下訂單要貴，然而自從取消完稅價格表後，他們更可以大膽的高價低報，把車子賣給你時，開給你的發票，和你買的價格又不一樣，這就是為什麼同樣一部車子，同

立了國度就在地上掌權，故無記載耶穌的升天。馬可中奴僕救主完成了他的服事，就被神高舉而升到高天，坐在神的右邊。路加中人救主完成救贖，使人罪得赦免回到天上。約翰福音中耶穌成了生命之靈，最後進入了門徒裏面。同著信徒生活行動，故也無記升天。馬太和路加都是按著道理、意義的次序寫出。馬可和約翰則照著歷史的次序而寫。

聖經的排列是有理由的。神造人是為得著一個國度，成爲一個事奉神的國度，所以在約就開宗明義的表明耶穌是君王以要得著一個國度。但人的墮落導致原來的良善都沒了，所以人得著神才能成一個國度。祂就成了一個低肩負重的奴僕來將神服事到神裡面，而不是一高姿態的要求者。要得神就先要除去我們的罪性和罪行。祂在路加中表明那位完全人能給我們一標準模範，以祂爲榜樣。這樣一位具有高人性美德的救主完成了神的救贖，免除了我們的罪。約翰福音中神的一切都化身在生命的靈裡，藉主復活向門徒所吹的那口氣，進入人的靈裡。也將祂自己賜給我們。使我們可以享受祂、經歷祂是那救贖者，使我們得到神而有分於神的國度。

四福音是主耶穌的四本傳記。也是全世界最有意義、最奇特的傳記。不論是不是基督徒都應該去看、去讀。也許你也能得著祂所要給你的。

社團簡訊

（本報訊）夜間部財金學社本月廿五日（上午八時起）假吉林國小舉辦全系暨友系趣味大競賽，參加者請著輕便服裝，歡迎有興趣者前往觀賞。

△化工系校友會，明日上午十時，假大雅餐廳舉辦會員大會與聯誼。

△慈安社聯誼社區育樂營行前叮嚀，今年十二月十於大仁203展開。另，參加社區育樂營者，明日上午七時廿分在印刷系辦前集合；工作人員七時集合。