



·體育園地·

# 大家一起來運動

·體育學社·  
文/唐己力

高度的經濟成長，固然為社會帶來了繁榮與便利，但是繁榮卻製造了公害，便利却剝奪了人們運動的機會。  
進入二十世紀之後，人類的機械文明有逐漸取代人體器官機能運動的傾向，加上生活上異常的精神緊張和營養過多的現象，使一般國民面臨著運動不足所引發的消化系統和循環系統慢性疾病的侵襲。

就以當今的孩童而言，因為缺乏充分的運動，普通患有背肌力不足、背肌力不足、使孩童從小坐立時背部感覺容易疲勞，無法伸直，而形成脊椎的異常彎曲。站在人類進化的立場來看，這實是一種嚴重的危機現象。人類異於其他的動物，就是因為能用兩腳支持身體，使它直立起

運動能增強體力，而體力的降低是一種老化的現象。西德的何魯曼博士更以每天作運動的九位六十歲以上的人做長期的觀察比較，發現運動和運動之間，其體能強弱的差異大約近於二十歲左右的生理年齡。六十歲以前的人，正是社會的中堅，充滿人生希望的歲月，而運動正是延續美好人生的最佳捷徑。讓我們手牽手，一起邁開步伐，做運動去！

來，使用兩手自由活動。但是今天人們過分享用諸如電梯、汽車等文明的產物，而大大減弱身體的運動能力。  
運動不足和營養過剩是構成身體肥胖的主要原因，往昔把肥胖的體形視為有錢人的標誌，但是最近對肥胖的觀念，大都是由於本身不懂得如何控制體重所造成的，況且肥胖已被醫學界認為是身體病狀的一個誘因。  
運動生理學家曾以發育期老鼠做實驗，發現繼續運動的老鼠，養大以後體形小，肌肉結實；而沒有運動的老鼠，體形較大，是一隻胖老鼠。此種實驗，實為當今人類缺乏運動，容易肥胖的最好佐證。

走趨蜿蜒北宜，一路的彎拐逼入，山路盡頭，卻是一片豁然。宜蘭，這個山水大地多麼地令人心曠神怡。宛如傳說中的紅燦桃源，蘭陽平原沈沈地盪漾山嶺脈動中，任意風動雷鳴，它依然自在靜心，唯一翻騰的是——多變的色彩。宜蘭的顏色是最多樣的，從漾水的田秧到深蘆的山嶺，從歡唱的杜鵑到怡人的蘭香，有著淡雅的綠、神秘的紫，更有驚心動魄的紅，色彩的幻化在蘭陽是一景，雲霧的變幻也是奇景，蘭陽多山，群山連綿，終日雲霧相依，濃密不絕，將剛健山嶺妝點的靈秀異常，也培養出愛山愛水的蘭陽子民。

## 校友週專文

### 山水蘭陽

·蘭友會·

雖不如繁華世界的聰巧，宜蘭自有地靈人傑的傳承，如簡頌的清靈、黃春明的樸實、張建邦的沈穩：  
：蘭陽子女的特性：  
終是不同於寬虹燈下的少年，而生長在蘭陽平原的孩子對山水蘭陽更有著莫名的眷戀，也許是山水的靈秀，也許是大地色彩，也許是純樸的人文；宜蘭，這個山水大地總令人心繫。

如果你喜歡山，北宜公路的重山峻嶺是種挑戰；如果你喜歡海，濱海公路的驚浪裂岸是種吸引，宜蘭可讓不同的人有著不同的感受。  
在忙碌生活中，你想領略藍秀風采，可隨時和蘭友會連絡

## 企管系

信設徵比  
封紙計文賽

即日起廿六日收件

（本報訊）企管系信封信紙設計及徵文比賽，即日起至四月廿六日止收件，作品請投至該系辦助教或企二B美工組組長收即可。

比賽規格：以粉色彩紙設計，至多雙色，十六開信紙，西式信封（橫式）之文字或圖案皆可，可用有關企管系之文字或圖案等，獎金為第一名肆佰元，第二名叁佰元，第三名貳佰元。

另，散文新詩徵文比賽，將稿件投至系辦助教，或學術組組長收即可。

投稿者可增列名單，獎金為第一名肆佰元，第二名叁佰元，第三名貳佰元。

（本報訊）家政學系今日下午三時十分起，假大雅演講廳，邀請國賓大飯店林龍副理主講「二分鐘推銷術（漫談餐廳管理）」。

（本報訊）中崙醫事檢驗中心檢驗人員於明日前來本校，為教職員做免費B型肝炎檢驗，有意者上午九時卅分

元，第三名貳佰元。

## 橋藝天地

# 橋牌的基本叫牌

這學期，橋藝社常在學生活動中心練牌。也常常有同學來問，為什麼看不懂。其實在社員與同學玩牌之間，只有一點差別，也就是社員為了比賽的需要，在叫牌和打牌的過程上，都設計了一些訊號。經過充分的溝通後，有如四家的牌都攤在桌上，就看你如何的主打或防禦了。

在此，先簡單的介紹一些基本規則和叫牌。如果大家能利用的話，相信會更有樂趣的。

一、莊家：在叫牌終止之後，第一次喊王牌（或無王）的人為莊家，伴為夢家。由莊家的左手方引出第一張牌（稱為首引），依順時鐘向跟牌（和叫牌方向相同）。依序是夢家、莊家的右手方和莊家。

二、夢家：首引後，夢家必須將牌攤在桌上。此後必須聽從莊家的吩咐跟牌，不可擅自主張，也不可提示莊家的打法。唯一能做的，是提示莊家由手上或桌上引牌。

三、簡單的開叫條件如下：

開叫	點力範圍	條件
H / 1 S	13—21點	5張以上
NT	16—18點	平均牌型（4—3—3—3，4—4—3—2，5—3—3—2，5張為低花
D	13—21點	4張以上
C	13—21點	2張以上

2 NT	19—21點	平均牌型
3 NT	25—26點	平均牌型
2 C*	22點以上	不保證梅花C牌組（二張）

四、答叫如下：

答叫	點力範圍	條件
對王牌的加一支持	6—9點	S, H三張以上。D四張以上，C須五張以上。
加二支持	10—12點	同上
加三支持	13點以上	同上
一線高花	6點以上	保證4張以上
二線低花	10點以上	5張以上
1 NT	6—9點	無高花4張，無王牌支持
2 NT	10—12點	同上
3 NT	13點以上	同上

對1 NT的加一支持 7—9點 請同伴高限上3 NT  
1 NT的加二支持 10點以上

◎推薦入門書籍：

橋藝初步、橋藝基本打法（世界文物出版社）

另，橋藝社每天均有活動，歡迎有興趣或有疑問的同學前來。

註：有些叫牌，不代表牌組，而代表有某些特殊意義，稱特約。如開叫2 C，只保證點力。有可能梅花C單張或缺門。

為方便初學者，均以自然制為主，亦歡迎對精準制有興趣的同學。

橋藝社提供

天文專欄

# 宇宙奇觀 星團、星雲 (下)

天文社提供 / 土資二李立文撰文

星雲：

我們目前所指的星雲是指星際間氣體塵埃及一些分子微粒、原子組成的雲氣，又稱之「銀河星雲」。傳統上一些較亮的星雲命名亦由它們自小型望遠鏡中顯出（或被拍攝下）之形狀來命名：如蟹狀星雲、北美洲星雲、蝸輪星雲等。

一行星狀星雲

它們是由被高溫核心恒星激發照亮了外層的氣殼而成。成因是質量約3~10倍太陽大小的恒星，處於脈動變星階段（中子星）時，表層氣殼不斷收縮、膨脹，引致物質逐漸脫離中心引力向外飄散而成一層球狀氣體雲。著名的行星狀星雲有天琴座的M57環狀星雲、狐狸座的M27啞鈴狀星雲等。

一起新星爆炸殘骸

超新星是恒星世界中已知的最激烈爆發現象。爆發時光度劇增千萬倍至上億倍，且大量物質迅速向外猛烈拋射，而形成一層絲狀或雲霧狀氣體雲和氣殼，（恒星可能完全瓦解成星雲，亦可能坍縮為白矮星、中子星或黑洞。）最著名的超新星殘骸是天鵝座的網狀星雲和金牛座的蟹狀星雲M1。

一球狀體

星雲受到附近恒星的引力影響，便會導致星雲收縮而形成密度更高的球狀體。目前球狀體被認為是恒星的前身。球狀體一旦開始收縮，來自中心的引力便迅速增加，物質向中心聚集，速度愈來愈快，內部不斷產生及累積熱能。到一定程度，這些熱能使收縮逐漸減慢，內部趨向比較穩定和平衡的狀態，球狀體便進入原恒星階段。例如巨蛇座老鷹星雲（M16）內的球狀體（見附圖二）。

一瀾漫星雲  
（散光星雲）  
瀾漫星雲一般具不規則形狀，



附圖二：巨蛇座老鷹星雲上的球狀體

沒有明確的邊界，延伸範圍平均大小為幾十光年，平時我們看到許多色彩繽紛的星雲照片即為瀾漫星雲。而瀾漫星雲又可分為暗星雲、亮星雲兩大類。暗星雲的被發現是由於這些不發光的塵埃氣體團阻擋背景恒星或亮星雲而被發現。暗星雲吸收了背景射來的星光，其吸光之因是因為瀾漫星雲中包含大小約10<sup>10</sup>厘米的塵埃，對背景光的反射而造成的。最有名的暗星雲就是位於獵戶座參宿一左上方的馬頭星雲。亮星雲則包括了鮮明的HII（電離氫）地帶，它的紅化通常由於H $\alpha$ 射線的作用。亮星雲又可分為反射星雲和發射星雲。反射星雲鄰近有較亮的恒星存在，因而星雲被照亮，而暗星雲附近則無亮星，這為兩者之區別。發射星雲則是本質上不同的另一種亮星雲。其發出的光是由於發射星雲的氣體周圍亮星紫外輻射激發，而使星雲氣體發亮。發射星雲和反射星雲不同是它們在銀河系中位置及照明星的溫度的不同。發射星雲含氣體較多，反射星雲則含塵埃較多。著名的瀾漫星雲如獵戶座鳥狀星雲M42、人馬座千礁星雲M8（見附圖三）、麒麟座玫瑰星雲NGC 2244……。

星雲及星團附近雲氣的亮麗顏色很難以肉眼看到，即使是以大型的望遠鏡觀測亦是。因為星雲及星團附近雲氣光的強度很弱且眼睛在黑暗（低光度下）對色彩敏感度相當低。（這也是為何在月光下看物比日光下色彩黯淡些）。然而高感度底片和其餘檢波器卻能精確的記錄下不尋常的暗光，所以我們仍可藉由攝影底片長時間曝光而看到它們豐富、鮮明的色彩。

## 企管週專文

### 連鎖商店

#### 世界性的潮流

自從一八五九年，美國茶葉公司在紐約設置了世界第一個連鎖體系，發展到二十世紀的今日，連鎖經營已成為商店經營發展趨勢，「三C」，即連鎖化、電腦化、顧問化的主流了。

連鎖經營的最簡單定義即在於其「一連一而一鎖」，只要有二家以上的商店，採用相同的店名、招牌、標誌、近似的裝潢、設計統一的連鎖制度，由總公司擁有管理的商店，即成為連鎖商店。

連鎖店之經營型態，大略可分成：

1. 所有權連鎖，或稱直營式連鎖：即資本全由總公司投資，商店經營權由總公司擁有，因此能產生統一的商品調配、人事任用……等功能，目前可以三商、新東陽為代表。

2. 加盟式連鎖：又可分為自願式與合作式：①自願式：由批發商發起，主要是批發功能的發揮以大量採購、集中供貨，但是他對商店本身的主權是獨立的，所以他對商店並沒有很強的約束力，只提供商品、人員教育訓練和經營方針。以味全加盟為代表。②合作式：零售業基於共同利益，共同籌措資金，以股東身份來參加其所組成的聯合供貨公司，主要功能是在保持他們與同業組織中的競爭力，並不以營利為主。以青年商店為代表。
3. 特許經營權的連鎖：通常是由一個製造商或技術創新者，為了在短期之內達成市場的擴張與佔有力，所以號召所有對他的經營型態有興趣的人，共同成立一個連鎖店，經營者本身較無資金週轉的壓力，但他們也許沒有經營管理的這一方面面的專長，可由總部提供經營方式、宣傳廣告及促銷活動；等協助。以麥當勞、肯德基為代表。

隨國外「Know How」的引進及國內企業的投入，連鎖經營的發展已延伸到更多的行業，同時在經營的深度及體質上將更增加，而成為時之所趨的潮流。

企管學社提供

### 社團活動

（本報訊）觀光學社今日下午二時，參觀故宮博物院。

△三民主義研究社民權初步訓練委員會今晚六時於大賢208室，舉行例行動，研討的課題為偶發動議中的分開、討論方式與表決方式等動議。

△易學社於今晚六時假大德103室，舉辦紫微斗數系列講座，由李亨利先生教授，內容為天府星系。

△文藝學社今日十二時十分假系圖召開系運動會籌備會。

△同濟社今晚五時五十分假大義420、421、422室，舉行除訓。

△立友會今晚假大雅老高餐廳舉辦水餃晚會。

### 社長聯席會

今日上午舉行

（本報訊）78學年第2學期第一次社長聯席大會於今（二）日上午九時，假大雅演講廳舉行，由學生活動中心總幹事鐘俊銘主持。

請各社團負責人準時出席。



附圖三：人馬座千礁星雲M8（屬瀾漫星雲）

# 寫給華岡人的心聲

周健

凡失去快樂童年的人，思想容易流於偏激，而沒有溫馨回憶的人，冬天一定會更冷。華岡，也許是讓你這點補償的地方。

忝為史學系的一份子，雖然年齒日增，而學問道德實不足為道，然已邁進恐龍生存過的「中生代」，頗具人生歷練，故倚老賣老地，show off一番，請原諒自以為擁有圓融無礙的智慧。

大學教育與中學教育有著不可割離的關係，但在教育品質已被考試定位的體制中，思想上必須受「大破大立」，才能有一番新氣象。中學六年猶如一場夢魘，進入大學應秉持無垢之心培養正確的世界觀，以及健康的人生觀，從國立編輯館「一言堂」式的訓練中解脫，如掙出地面的嫩芽探索文化宇宙的遼闊。

所有教材的規畫，係以中等秉賦者為主要對象，因「唯上智與下愚不移」(「論語」：陽貨)，中學行中央集權式升學主義掛帥的教學方式，而大學則呈現多元化的風貌，莘莘學子應努力適應教授們的教學方式，而非令教授們為照顧學生而調整教學方式。通史、斷代史、國別史及專史的性質、領域與層次均有不同，即廣度和氣度的比重相異，不易建構客觀的評估標準。唯一永恆不變者，即為讀書，若無壓力則不會進步，故下課之後應比上課更為忙碌，視月曆上的日期均為黑色。

教官與導師的角色功能為「教」多於「管」，離開課業繁重的中學牢籠，如內蒙草原上脫繮的野馬，不是成為經常跑「華岡大戲院」(華風堂)和大雅館視聽教室的「職業」影評人，就是變成在山上東飄西蕩的孤魂野鬼。大學生活為人生另一階段的塑造期，理應妥善安排，喜歡找藉口，即在陷害自己，「行有餘力，則以學文」，在五花八門的社團活動中，體驗「不做事會得罪人，做事也會得罪人」的矛盾性，但能使我們從複雜的人際關係中得到心智上的高成熟度，以累積畢業之後投身社會「殺戮戰場」的存活能力。品學不一定兼優，切勿在品德的記錄上遺留任何污點，讀書的態度要莊嚴，思路要求清晰和系統，由於面對生命的嚴肅性，使所有的宗教均缺乏幽默感，假如人若不死，則宗教必死。研究學問要帶幾分狂氣，而做人則應儘量謙卑，人在無限的自然面前，不過為一直立狀的小爬蟲，時常作自我批評，而謙虛中要有野心，方能有所進境，但野心要與能力配合，否則自由主義無葬身之地。

問題實為每一時代均應處理的問題，而大思想家的主要特徵即是「勇敢」，思考基本問題，提出有效的方法，以解決人性的大問題。「不勞而獲」雖然是極令人愉快的人類智慧最高的表現，但旺盛創造力的消失將造成萬劫不復的自我毀滅。只要有個人就有階級，就有左、中、右三派，在我們周圍，從反動派、傳統派到溫和派、激進派均有，可從比較中擷取教訓。物質生活應向下比，而精神生活則應向上比，「有幾分證據，說幾分話。有七分證據，不能說八分話。」(胡適名言)因為「將事隱秘，乃神的榮耀。將事察清，乃君王的榮耀。」(「舊約全書」：箴言：廿五：2)

西方許多法律制度的核心，均圍繞在財產權的保障上，因其帶來生命的充實感及生活的安全感，然而人不過是渺滄海之一粟、百代之過客，身外之物，總有失去的一日，唯有貯存在內心深處的知識，他人無法偷竊。個人的一切均淵源於遙遠的過去，一如原創文明多具共同歷程，但「性相近，習相遠」，前同卻後異，「成王敗寇」，端賴個人的造化。每日皆會想到平等的問題，而社會的大不平，非個人薄弱的刀劍之力所能扭轉，因平等的社會必降低競爭性，特權的存在將更能刺激我們的進取心。所謂「我不入地獄，誰入地獄」，厭惡安和樂利的天堂生活，不如墮入地獄，享有犯罪的快樂與懲罰。

「君子之愛人也以德，細人之愛人也以姑息。」(「禮記」)人們常毀滅其所鍾愛者，而「鍾鼎山林」，各有其天性，

## 七十八學年度 第一次會議

### 畢業班學院代表 審核通過 畢服會 經費支出

79年1、2月份 畢服會提供

本學年度畢業班學院代表第一次會議，已於三月廿二日中午假畢服會召開，應出席之學院代表8人，實際出席6人，出席人數超過半數，決議成立。會中並邀請課外活動組廖主任及吳助教列席指導。會中審核通過畢服會七十九年一、二月份經費支出(如表)，並推選劉維群為學院代表召集人。

學院代表已於畢業班代表第三次會議中推選出，名單如后：

- 商學院：觀光四 羅振榮
- 法學院：法學四 任勝全
- 文學院：史學四 黃萬華
- 工學院：電機四 蕭海明
- 理學院：物理四 陳榮裕
- 藝術學院：影劇四 廖懷安
- 農學院：食營四 李昭磊
- 研究所：政研二 劉維群

另，外語學院及新聞傳播學院自動放棄權利。

不可強求。華岡是個美得令人心醉，而非令人心碎的地方，從遺世出家到在朝為官均有可能。才氣縱橫者易在細節上犯錯，而未曾想到在那一點，可能是導致整個價值體系崩潰的致命傷。切勿只擁有一大學生的外表，中學生的程度，小學生的思想，中小學為不紮根的教育，大學應使知識「內在化」，努力塑造自我成為高品質的知識貴族。

感謝各位華岡人有耐心的看完，意識者流，荒唐滿紙，棄之於市可也！(本文轉載自「史學社訊」第38期，79.3.12出版，原標題為「寫給新生的心聲」。作者為史學系老師。)

### 78學年度第二學期畢服會一、二月份經費收支表

目	上學期結餘	年刊收費	一、二月支出	結餘
書方簡	\$99,354			\$99,354
業團體照	124,300			124,300
業胸花	59,000			59,000
碩士服選洗	640			640
刊演講	6,195			6,195
內活動	34,643		6,745	27,898
讀金	28,380		4,890	23,490
書組	13,703		155	13,548
校紀念品	100,000		100,000	0
業照場地費	10,088			10,088
碩士服製作	350,000			350,000
費	9,258		2,729	6,529
備金	108,336		645	107,691
刊	6,945	1,441,800	43,641	1,405,104
計	\$950,842	1,441,800	\$158,805	2,233,837

午餐、飲料、點心，意者至北市仁愛路四段376號之一世通辦事處洽莊先生，或電七〇四〇二四二。

徵工作助理，限夜間女生，工作地點在石碇，待遇一萬至一萬二千元左右，意者電七一二三二六五洽楊琪娟。