

附中人

第四十五期

發 出 審 指
社 稿 導 社
行 版 / 師 老
蘇 附 / 師 老
清 中 附 / 師 老
守 社 人 附 / 師 老
社 人 附 / 師 老
洋 筱 窗 靖
賢 雅 靖 黃

中附大師灣台立國

每逢佳節倍思親

成功嶺上送溫情

〔本刊訊〕為慰問在成功嶺上受訓的學員，由在校學生代表，去年高三班導師，以及附友會所組成的訪問團共計八十人，在蘇清守校長領隊下，於九月二十一日十一點三十分從校門口搭乘二輛遊覽車準時出發，並於三點左右抵達成功嶺後展開行程，在彼此齊唱校歌聲中圓滿結束這次訪問行程。

訪問團首先在文康中心由班主任主持的歡迎會與簡報中展開接連的行程，雙方並互贈紀念徽章及紀念品。在接下來的簡報及參觀歷史館的活動中，介紹了成功嶺設立的傳承及前後因果和成功嶺內部的軟硬體設施。於四時三十分前往籃球場由附友會與當地軍官組成的虎威隊展開一場友誼賽，最後雙方終以五十五比五十五打平握手言歡。全體團員於六時在活動中心用膳。七時整前往與在嶺上受訓的附子們

會面，是這次活動的最終目的，也最為人感動的，同時並分送每一位附子飲料及月餅以示團圓。在一連串校長、附友會趙總幹事及訓導主任致詞後，由老師及同學代表等各自與附子們進行會談，並詢問彼此近況，由於在成功嶺上，放假時若沒有值星教官精神訓話，彼此也都不在嶺上，而平時軍中講求紀律過團體生活，不容許同學各自會面，因此這次活動除了本身所代表的意義外，同時也讓他們同學彼此好好敘舊並聊一聊，因此場面熱絡情況自是可想而知的。一位排長（為五一四班的校友）表示：「雖然這裏是在紀律嚴明的軍中，但是在這種情況下，內心除了感動外，根本不想也無法制止這種在軍中視為脫序的行為。」

附子普遍表示對這次活動內心感到溫馨，並對記者表達這種性質的活動他校都

很少辦，因此見到大家感到非常高興，有回家的感受。另一位排長同時也說：「我原本不是輪到今天來帶班，是我找別的排長調的，就為了藉著帶班來此的同時，也

根據記者的採訪，今年成功嶺方面接待態度不及往年，究其原因，乃是原為成功嶺班主任的附友董兆陽中將今年剛調職，

在缺乏附友大力支持下，此種情形亦可理解，但是這項對附子而言是極具價值的溫馨行動，對其他學校而言，卻可能視為特權而加以抗議，這在注重紀律的軍中算是一件嚴重的事情，因為如此會影響到軍中學生的正常生活，也因此，訪問團特把行程排在下午黃昏後。附中在軍中將調職之後，已缺乏有力的支持，此項活動是否會再度停辦是大家值得關心的事。

不過，依據訓導主任表示，雖然如此，但嶺上仍有政戰部主任及在附友會的努力下，明年仍會再度舉辦並要提早些。且讓我們期待，最後並感謝訓導處和校友會為這次活動所做的努力！

可以見附中的師長及學弟妹。最後有位班長對在校部分代表說到：「好好讀，明年一起上成功嶺來！——唯稍感美中不足的是，有些高三導師未能親自蒞臨，使該班同學頗感洩氣，失望。最後訪問團一行人於八點整從成功嶺乘車北上，結束了這次行程。」

迎新會圓滿結束 小將們場面熱絡

〔本刊訊〕本校為歡迎附中的新血輪——高一小將，同時也配合社團的招生活動，特由班聯會與社團會籌辦的迎新會，於九月七日在大家堂隆重舉行，在大家共同配合努力下，已於當晚七時三十分圓滿結束。

參與本次演出的社團，依序有國樂社、管樂隊、禮兵隊、口琴社、手語社、話劇社與康輔社、室內管弦樂社、空手道社、直笛社、童軍團和合唱團、國術社，以及吉他社，負責主持則

〔本刊訊〕本校為歡迎附中的新血輪——高一小將，同時也配合社團的招生活動，特由班聯會與社團會籌辦的迎新會，於九月七日在大家堂隆重舉行，在大家共同配合努力下，已於當晚七時三十分圓滿結束。

參與本次演出的社團，依序有國樂社、管樂隊、禮兵隊、口琴社、手語社、話劇社與康輔社、室內管弦樂社、空手道社、直笛社、童軍團和合唱團、國術社，以及吉他社，負責主持則

〔本刊訊〕本校為歡迎附中的新血輪——高一小將，同時也配合社團的招生活動，特由班聯會與社團會籌辦的迎新會，於九月七日在大家堂隆重舉行，在大家共同配合努力下，已於當晚七時三十分圓滿結束。

參與本次演出的社團，依序有國樂社、管樂隊、禮兵隊、口琴社、手語社、話劇社與康輔社、室內管弦樂社、空手道社、直笛社、童軍團和合唱團、國術社，以及吉他社，負責主持則

〔本刊訊〕本校為歡迎附中的新血輪——高一小將，同時也配合社團的招生活動，特由班聯會與社團會籌辦的迎新會，於九月七日在大家堂隆重舉行，在大家共同配合努力下，已於當晚七時三十分圓滿結束。

參與本次演出的社團，依序有國樂社、管樂隊、禮兵隊、口琴社、手語社、話劇社與康輔社、室內管弦樂社、空手道社、直笛社、童軍團和合唱團、國術社，以及吉他社，負責主持則

社團簡介 問題地場

〔本刊訊〕本校於九月七日在校園舉辦社團招生活動，為了配合高三自習及其他同學放學方便，所以把活動區由以往的川堂，廣場改至東樓右側的走道，由於場地狹窄加上攤位的擺設的密集，使得場面顯得

〔本刊訊〕這學期初，由訓導處公佈了一份直屬學姊妹的名單，其中包括音樂班、美術班及科教班少數的學長和學弟。王蕙蘭教官表示：這個制度是為高一新進女生設計的，目的使他們初入附，能由學姊帶他們熟悉這個環境和各種制度，更快速適應這個新環境。

這個制度自七十三學年度起施行，也就中女生入在已實行新生相同即是自己。由於實際男生，使得學姊無法對學姊無法重新分配後，儘量使學長對應到學弟，學姊對應到學妹。創立這個制度的王教官希望學姊、長多主動找學弟、學妹，使他們能受到照顧。這項屬於附中女生的傳統和制度，有其存在的歷史與價值，是否能一直保留，則要靠每位當事人努力了！

〔本刊訊〕新學期的開始，本校的合作社為使在同學的福利方面有所裨益，從本學期起有：文具部的調動和南樓餐飲部餐具的改變，以及意見箱的增設。

〔文具部的調動〕因南樓地下室舊址造成中正樓及新北樓的騎士和大將們頗感不便，因此決定將文具部移至西樓一樓位置，一切正在籌備進行中。尤其大將們以後不必再從新北樓跑到南樓來採購文具，而西樓位置的決議則是以折中路途最近的方式。

〔餐飲部餐具的使用〕則是在這幾年來，為反應環保工作，部分同學建議儘量少使用保麗龍製品，而採用不銹鋼的餐盤取代之，同時進行的，還有川堂中所賣的便當，也以紙盒取代亦為此緣故。根據合作社的經理表示，此一方法採行後，希望各位同學到時候能儘量配合，同時務必將餐盤放回固定之位置，以免造成大家的不便。

〔為增進合作社與學校師生員工之間的溝通，特別開設了意見箱，凡是對學校內販賣的便當，文具部及自動販賣機和南樓

〔本刊訊〕本校高中部八十年年度畢業生，參加大學日間部聯招，不負眾望在錄取率上又有所突破，根據教務處的統計資料，本屆升學率高達百分之九十二。〇八，較去年多出約四個百分點。

今年高三報考人數共一二二五人（含甄試保送），包括第一類組四七三人，第二類組五七三人，第三類組一七九人；社會組計錄取三九四人，自然組計七五二人。

本屆錄取人數總共一四六人，全校錄取率百分之九十二。〇八，又再創近年來最高紀錄。以各科成績來看，本次國文、英文及社會組數學、地理的平均分數皆高於聯招會所公布之標準，再看錄取校系，今年台大較去年多四十四人，而清大、政大也較去年多出數十人，可見不但錄取率提高，質上也有所提升，是個值得可喜的現象。

得非常擁擠，活動雖熱鬧，但高一同學參與情形不及以往踴躍。以往都是在新生訓練第二天下午舉行，因為新生訓練的事務繁忙，加上為了讓新生方便參加三點的迎新晚會，所以延至開學後一星期舉行，但由社團得知，此項活動原本預計取消，是由社團極力爭取而恢復舉辦的。活動自十二點開始，此次攤位除了登山社和童軍團需要在東樓前方草坪上的營地建設，如單索、升旗、帳棚等，其餘都按照社團類型排列攤位。

各社團大都在攤位上展示代表其特色的物品及器材，並籍著

表演活動和講解，以吸引新生加入。各社團競爭激烈，還有搶新生講解的情形出現，各社團莫不賣力表現，場面非常熱鬧。音樂性的社團由於排在一起，使得演出效果大打折扣，很多社團抱怨場地太小，不太容易發揮，當天場地只限於小部分，所以造成擁擠現象，而由於宣傳不周，很多新生不知有此項活動，這些都是希望以後能夠改進地方。

今年社團簡介活動，不及以往，尤其場地方面的問題，無法得到圓滿解決，不過活動熱鬧，成效還算不錯，希望這項傳統性的活動能夠繼續保有下去。

狂將展雄風 突破百分點

〔本刊訊〕本校高中部八十年年度畢業生，參加大學日間部聯招，不負眾望在錄取率上又有所突破，根據教務處的統計資料，本屆升學率高達百分之九十二。〇八，較去年多出約四個百分點。

今年高三報考人數共一二二五人（含甄試保送），包括第一類組四七三人，第二類組五七三人，第三類組一七九人；社會組計錄取三九四人，自然組計七五二人。

本屆錄取人數總共一四六人，全校錄取率百分之九十二。〇八，又再創近年來最高紀錄。以各科成績來看，本次國文、英文及社會組數學、地理的平均分數皆高於聯招會所公布之標準，再看錄取校系，今年台大較去年多四十四人，而清大、政大也較去年多出數十人，可見不但錄取率提高，質上也有所提升，是個值得可喜的現象。

新學期新展望

〔本刊訊〕新學期的開始，本校的合作社為使在同學的福利方面有所裨益，從本學期起有：文具部的調動和南樓餐飲部餐具的改變，以及意見箱的增設。

〔文具部的調動〕因南樓地下室舊址造成中正樓及新北樓的騎士和大將們頗感不便，因此決定將文具部移至西樓一樓位置，一切正在籌備進行中。尤其大將們以後不必再從新北樓跑到南樓來採購文具，而西樓位置的決議則是以折中路途最近的方式。

〔餐飲部餐具的使用〕則是在這幾年來，為反應環保工作，部分同學建議儘量少使用保麗龍製品，而採用不銹鋼的餐盤取代之，同時進行的，還有川堂中所賣的便當，也以紙盒取代亦為此緣故。根據合作社的經理表示，此一方法採行後，希望各位同學到時候能儘量配合，同時務必將餐盤放回固定之位置，以免造成大家的不便。

〔為增進合作社與學校師生員工之間的溝通，特別開設了意見箱，凡是對學校內販賣的便當，文具部及自動販賣機和南樓

合作社部分異動

〔本刊訊〕新學期的開始，本校的合作社為使在同學的福利方面有所裨益，從本學期起有：文具部的調動和南樓餐飲部餐具的改變，以及意見箱的增設。

〔文具部的調動〕因南樓地下室舊址造成中正樓及新北樓的騎士和大將們頗感不便，因此決定將文具部移至西樓一樓位置，一切正在籌備進行中。尤其大將們以後不必再從新北樓跑到南樓來採購文具，而西樓位置的決議則是以折中路途最近的方式。

〔餐飲部餐具的使用〕則是在這幾年來，為反應環保工作，部分同學建議儘量少使用保麗龍製品，而採用不銹鋼的餐盤取代之，同時進行的，還有川堂中所賣的便當，也以紙盒取代亦為此緣故。根據合作社的經理表示，此一方法採行後，希望各位同學到時候能儘量配合，同時務必將餐盤放回固定之位置，以免造成大家的不便。

〔為增進合作社與學校師生員工之間的溝通，特別開設了意見箱，凡是對學校內販賣的便當，文具部及自動販賣機和南樓

關於直屬制度

〔本刊訊〕這學期初，由訓導處公佈了一份直屬學姊妹的名單，其中包括音樂班、美術班及科教班少數的學長和學弟。王蕙蘭教官表示：這個制度是為高一新進女生設計的，目的使他們初入附，能由學姊帶他們熟悉這個環境和各種制度，更快速適應這個新環境。

這個制度自七十三學年度起施行，也就中女生入在已實行新生相同即是自己。由於實際男生，使得學姊無法對學姊無法重新分配後，儘量使學長對應到學弟，學姊對應到學妹。創立這個制度的王教官希望學姊、長多主動找學弟、學妹，使他們能受到照顧。這項屬於附中女生的傳統和制度，有其存在的歷史與價值，是否能一直保留，則要靠每位當事人努力了！

〔本刊訊〕新學期的開始，本校的合作社為使在同學的福利方面有所裨益，從本學期起有：文具部的調動和南樓餐飲部餐具的改變，以及意見箱的增設。

〔文具部的調動〕因南樓地下室舊址造成中正樓及新北樓的騎士和大將們頗感不便，因此決定將文具部移至西樓一樓位置，一切正在籌備進行中。尤其大將們以後不必再從新北樓跑到南樓來採購文具，而西樓位置的決議則是以折中路途最近的方式。

〔餐飲部餐具的使用〕則是在這幾年來，為反應環保工作，部分同學建議儘量少使用保麗龍製品，而採用不銹鋼的餐盤取代之，同時進行的，還有川堂中所賣的便當，也以紙盒取代亦為此緣故。根據合作社的經理表示，此一方法採行後，希望各位同學到時候能儘量配合，同時務必將餐盤放回固定之位置，以免造成大家的不便。

〔為增進合作社與學校師生員工之間的溝通，特別開設了意見箱，凡是對學校內販賣的便當，文具部及自動販賣機和南樓

少年快報面面觀

每逢少年快報出刊日街頭巷尾便掀起一股搶閱的熱潮，為何一本印刷粗糙、甚無內涵的刊物會有十萬餘本的銷售量呢？在這背後又代表了什麼意義呢？

一、少年快報的暢銷

稍微懂得經濟的人都知道，一項商品之所以暢銷，正是因為市場上有了它的需要。

這就是重點。「少年快報」之所以暢銷，也就是因為台灣的青少年市場有這個需要。

由於政府長久以來對漫畫的輕視、壓制；師長、父母對漫畫的排斥；以至於台灣本土漫畫並不興盛。然而台灣青少年對漫畫的市場需求一直是存在的，所以「少年快報」一出現，便立刻迎合了這個市場，而能在青少年間造成流行。我想，這是造成「少年快報」暢銷的主因。

二、經濟侵略與文化侵略

我在前面已經強調過：「少年快報」之所以暢銷，是因為有這個市場需要，而台灣本土漫畫業又不蓬勃，所以才讓日本漫畫進入了台灣的市場，試想，我們能稱之為「經濟侵略」嗎？「文化侵略」嗎？是我們自己不去填滿這個市場的，而不是日本把我們的漫畫從這個市場趕走再來佔領的啊！

關於「文化侵略」，我想日本漫畫在台灣受歡迎的另一個原因就是因為日本的國情、文化背景，和台灣相似。日本漫畫中多是類似西遊記、三國演義的故事；而日本漫畫那種天馬行空的幻想及多樣性比起美國式的幽默漫畫更容易讓我們接受，以及抒解在東京和台北一樣嚴重的都市壓力，想想，我們都

沒有辦法確定自己的漫畫文化是什麼樣子了，怎麼能去說日本是在「文化侵略」。

其實，我在想：要是現在流行的是美國漫畫，我們不會說美國在「侵略」；要是那時佔領台灣的不是日本，我們現在不會說日本在「侵略」……。

三、台灣與日本的漫畫環境

在台灣，大家都知道「漫畫」是不能混飯吃的；然而，在日本，漫畫家所受的禮遇是在台灣的我們所不能想像的。

在日本，每年都有許多大大小小的獎項來表揚傑出的漫畫及漫畫家；在台灣，新聞局能不恢復漫畫審查制度就不錯了，還奢望有人能來

漫談台灣漫畫

相較於日本漫畫，臺灣漫畫似未嘗有如此風行過，但卻有如線香般久而不衰的持續力。早在三十年前市面即有台灣漫畫的踪影，當時台灣漫畫可謂是主流，日本漫畫只佔極少數，而較具知名度的有「四郎與真平」、「小俠龍捲風」以及劉興欽所繪的「阿三哥與大嬸婆」等。由於當時社會較為清苦，一般人皆無餘錢可供購買漫畫，頂多只能在租書店瀏覽，因而近年來有出版商將上述書籍結集成冊，以珍藏版為號召，或許因時代的差異性，這些漫畫在市場上並未造成大賣。目前台灣漫畫家大多在「漢堡漫

畫」、「周末漫畫」及「星期漫畫」等三本漫畫雜誌上一展身手，其中「星期漫畫」較具陽剛味，而「周末漫畫」則是軟調的訴求。（可惜日前「星期漫畫」、「周末漫畫」已決定停止出刊）。現今在市場上反應不惡的有游素蘭的「傾城怨伶」、「任正華的「修羅海」、陳弘耀的「一刀傳」、高永的「梵天變」、「曾正忠的「大兵日記」、「運來的決戰」、「無膽英雄 T A T A M I」等，而最熱門的漫畫家則以鄭問莫屬，他不但在台灣漫畫壇占有一席之地，而且是在日本漫畫界打下了一片天空的台灣漫畫家，

他的招牌作「阿鼻劍」出了二本單行本，且各有二萬本以上的成績，在日本的「東周英雄傳」銷售量已有十萬本，而且還抱了個（日本漫畫家協會）所頒的「優秀賞」，可見優異的作品是不會寂寞的。

「腦筋急轉彎」應是去年漫畫暢銷排行榜的榜首，這部一連出版了七集的暢銷書，在書市狂飆，每集都有數十萬讀者的青睞。不過，它只是漫畫魅力的發揮，漫畫應該可以有多樣性及多元化的與商品化結合。過去蕭言中的「童話短語」也是把耳熟能詳的童話用玩笑的手法料理，效果頗為成功亦為一證。另外蔡志忠以中國史籍為題材所寫成「莊子說」、「老子說」等書，在台灣漫畫創作方面亦開啓一個新的境界。

省思 of 快報

李耀祖

國內坊間在近兩、三年內出現了一種廣為青年學子所歡迎的日本翻譯漫畫雜誌，如目前最暢銷的「少年快報」、「少年特刊」、「焦點快報」等等……這類所謂的「快報」刊物的內容特點在於將當月發行於日本國內的漫畫雜誌（如 YOUNG JUMP）其內容以幾乎同步的速度轉譯成中文，再以堪稱

粗糙的印刷品質重行包裝，發銷於國內。而讀者的層次，更涵蓋了自看得懂圖片的幼稚園學生到高中、大學以至社會人士極為廣大的的人群。現在同學們的生活步調，更可說是被這些漫畫雜誌所左右著。

現在的「快報」，原本在日本便是主要供電車通勤者排遣通車時間的短時性消耗品，而每禮拜出版一次的短時性消耗品，更增加了其消耗品的特質，也正符合當今社會上速食文化導向。時下多數標榜用完整即棄的商品如紙尿布或半拋棄性隱形眼鏡皆是。而自從電影及電視這兩種強力傳播媒體發明之後，其無遠弗屆的圖像傳播方式已深入地影響了人類對知識的認知方式。如到今年出現滿十週年的 MTV 就是圖像主宰人類知識的最佳明證，MTV 內容大都以具節奏感的表演方式及連續的鏡頭跳接，使觀眾有目不暇給的緊張感，深究其內容，並無任何深刻內涵，只在以滿足人們感官刺激為前提而製作；而如今的電視新聞也多以此種手法呈現，也因此常蒙蔽了事實的真貌，此為題外話。目前轉譯自日本的漫畫「快報」，其內容由數篇漫畫構成，其本質為單純的圖像資訊，易於習慣影像資訊的現代人吸收，所以更加速了此類刊物的興盛。

目前附中的同學們，生活被「快報」影響的程度已不可謂不深遠了。有不少同學的一週大事中，閱讀

「少年快報」已可排名在前幾項了；而也有不少人在上課時私下翻閱，妨害了自身上課的專注。於是校方在本學期初特別明令嚴格禁止同學們閱讀「少年快報」此類刊物。而目前社會上對於這些「快報」更是多所議論，特別是其中的內容牽涉至暴力、色情，如「電影少女」。同學們於上課中的翻閱其他書籍，不但影響自己學習，更是不尊重老師的行為，的確不應該。但是如一般所願慮到其色情暴力的內容將將嚴重污染心智那些未臻成熟的青少年，則有待商榷。時下坊間錄影帶行或書店將 A 片及色情刊物公然陳列於架上，只要有錢，任何人皆可購得，並現在社會各角落都充斥著色情暴力的伏流，如滿街的按摩油壓中心，觸目可及的牛肉場海報，對青少年的戕害不下漫畫內容的百倍、千倍，況且只要大致瀏覽過一遍，便可知悉其內容有裸露的畫面出現，完全是為了劇情的鋪陳，與一般所謂的異色漫畫，純粹為色情而裸露，有著十萬八千里的差距。

如今這類「快報」刊物已深入了社會大眾的生活，大部分同學一週中所閱讀的資訊比例中，「少年快報」等漫畫所佔的比重已顯然太多。而身為附中學生，國立的子弟，如果一味沈迷於此類消遣性書籍，而不能多讀一些真正能拓展自己心靈的書籍，就未免太浪費自己的天資了。

老師看少年快報

林雲壽老師

近年來，青少年喜歡看由日本漫畫翻印過來的「少年快報」漫畫週刊。主編要我談談這本漫畫雜誌的感想，所以我就談談這本雜誌：

第一，這本漫畫週刊所以會轟動全國，讓全國青少年趨之若鶩，不外乎價格合理、印刷清楚、內容精彩、故事動人。

第二，這本漫畫分成十二篇連載的故事，每一篇如同連續劇，到緊要關頭便結束，請看下一集。有些故事以三、四集為一個獨立的故事，故事不斷的演出，如同電視劇，如同格林童話。

第三，上述的故事中比較健康的有：七龍珠、魁男塾、七笑拳與機器貓小叮噠。其他的故事並不是很多，放掉日本漫畫吧！

第四，有些故事可以激發學生的正義感與幽默感，但是大部分的內容是荒誕無聊，可以看的沒有幾篇。如果愛看，可以買單行本看（如七龍珠），這種漫畫應屬小學生或國中生的看，我們高中生應該不看才對（浪費錢又浪費時間）。高中生應多閱讀有意義的書（金石堂文化廣場均有好書排架）與其入迷在日本漫畫，倒不如多看看我們本土的漫畫，像雙響炮，或蔡志忠所畫的。

第五，總之不必為日本捧場而讓它們經濟侵略，同學們！要讀的書很多，放掉日本漫畫吧！

淺談運動傷害

近來，國人運動風氣越來越盛而在附堡，「運動」一直都是附子的最愛，如何充分享受運動的樂趣與益處，同時又能避免傷害？我們將探討幾種常見的運動傷害及其預防。

首先，我們來談談為什麼會發生運動傷害？「運動傷害」廣義來說，即指一切與運動有關所發生的傷害。根據日本運動醫學專家的研究，造成傷害的主要因素為：有意無意的犯規、補助運動或熱身運動不足、運動過度、技巧錯誤、身心狀況不佳或疲勞、過度緊張或緊張度不夠、自信心過強或責任感太重、運動場地和器材的缺陷以及不可抗拒的意外事件。不過體育組長葉武雄老師表示，本校同學導致傷害的因素，多半是熱身運動不足、基本姿勢不正確、碰撞傷害以及疲勞為主。而以接觸性運動，如籃球、美式足球，最容易發生傷害。

急性運動傷害之處理

附中学生最常見的傷害為擦傷、挫傷、扭傷。當這些急性性挫傷、關節韌帶扭傷或肌肉肌腱拉傷發生時，第一要務即停止運動，立刻休息，同時對受傷部位進行冰敷，用彈性繃帶包紮壓迫，並設法抬高患部。

休息是為了減少繼續活動所引發的疼痛或出血。壓迫和抬高患部也是為了止血止腫，而冰敷除了止血止腫以外，還有止痛和鬆弛筋骨的效用。休息（rest）、冰敷（icing）、壓迫（compression）及抬高（elevation），即是處理急性運動傷害的緊急措施，也就是所謂的「R.I.C.E」原則。

踝關節扭傷

「踝關節扭傷」可說是最常見的運動傷害，常發生於籃球及美式足球。我們將如何預防呢？在美國喬治亞州哥倫比亞城的幾位復健及骨科專家認為，預防踝關節扭傷，應由四方面著手。

1. 鞋子的選擇，一雙良好的運動鞋，具備堅固的結構和優良的質料，不但要大小合適，還得提供適當的穩定性及貼地性。
2. 場地的維護：場地上的石塊碎草片或坑洞常是真正的禍首。
3. 貼紮保護的效果：貼紮法是在受傷時的緊急處理，防止復發或預防受傷上。
4. 預防性的運動：腳跟肌腱的伸展運動，可減少扭傷發生。

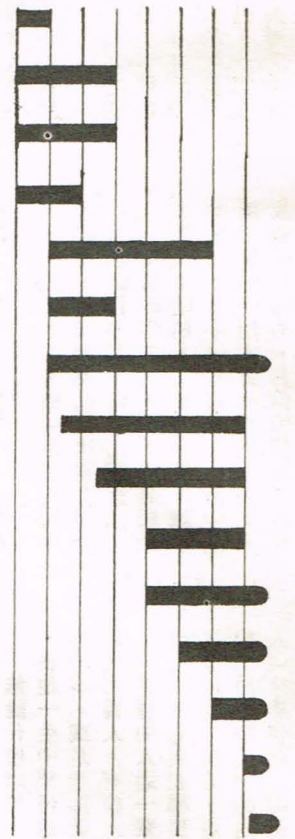
這四方面若能同時實行，受傷率必能降低。如果不幸關節扭傷，什麼時候可以開始活動？美國舊金山的醫師所提出的治療過程表（如表）對踝關節治療頗有價值。

- 如表一所示，在不同階段，給予不同的復健方式，以下將逐項介紹其方法：
1. 冰敷：用碎冰或冰水裝在塑膠袋裡，醒著時每四小時敷蓋在受傷的部位廿分鐘。
 2. 抬高：不需活動它時，就把受傷的踝關節抬高，至少要比腰部更高才有效。
 3. 壓迫：用彈性繃帶包住受傷的部位，不可太鬆或太緊，太鬆無效易脫落，太緊則會腫脹，妨害血液循環。
 4. 拿拐杖：拿拐杖幫忙走路，受傷的腳可完全不著地，或在疼痛的範圍之內略著地，支撐體重。但不可腳趾先著地，因為這樣腳板朝下時容易再發生內翻性的扭傷，必需像正常走路一樣，讓腳板先著地，然後才整個腳掌著地。

5. 水療：先浸在攝氏三十八度至四十度的溫水五分鐘，然後迅速改浸在攝氏十度至十六度的冷水一兩分鐘，這樣，溫水、冷水交替進行。每次作二十分鐘至三十分鐘。每日至少三次，重要的原則有三：第一次和最後一次都要浸在溫水；浸在溫水中最好一邊活動腳踝，當然祇能在不痛的範圍之內進行；浸溫水的時間要比浸冷水的時間長。

6. 活動腳：不痛的範圍之內，要盡量作各方向的腳踝活動。

肌力完全恢復
活動完全不痛
七五%肌力恢復
七五%活動不痛
腫脹完全消失
正常走路不痛
腫脹不再增加
受傷



關節扭傷後的復健治療過程表

排球!

排球，也是附堡極為興盛的運動，雖不如籃球那般活躍，但因打球而受傷的人也不算少。體育組長葉武雄老師表示：排球常見的運動傷害多因托球姿勢不佳，接球方式不對再加上時間沒有控制得恰好處，手因而打到腫起來。其實大家若把基本動作做得很確實，許多運動傷害都是可避免的。

打排球時為了救球，常常會因而受傷。常見的如因膝蓋地而造成皮下和膝蓋骨之間脂肪及皮下組織斷裂的現象，導致膝蓋骨一帶會腫脹疼痛，或因重心不穩而用手撐地，卻不慎使前臂骨折或脫臼。

不論是打排球或是做他種球類運動，我們都需具備正確的姿勢，才是減少運動傷害的根本之道。希望諸位在活動筋骨之餘，能多注意自己的姿勢，以期將運動傷害的程度和次數減至最低。

運動時，難免會發生傷害，如何將傷害的嚴重性減低？除了正確的姿勢。足夠的熱身運動等，運動者正確預防與治療知識才是最要的因素，希望大家在運動之餘，也能正視運動傷害，千萬別讓傷害造成心中永遠的痛。

註：參考資料
1. 運動醫學講座 賴金鑫著
2. 運動醫學 中華民國體育協進會編譯
3. 運動傷害預防治療 中嶋寬之編 黑田善雄等廿位執筆 賴耿陽譯

關於籃球

間接外力衝擊，造成關節脫臼；緊急停步時也易使大腿骨和脛骨、腓骨間的前十字韌帶斷裂，使膝蓋無法動彈。此外，打籃球時不斷地作反覆跳躍、著地的動作，造成膝關節的障礙。打球時眼鏡也常被打落，甚至有人被破裂鏡片傷到眼睛。運動傷害難免會發生，以上所學皆為籃球的運動傷害。這並非危言聳聽，只是希望諸位在運動之餘，不忘多注意，以減少運動傷害的發生。

本校籃球風氣極盛，無論上課、下課，甚至晚上都不難發現不少附子在籃球場上奔跑。因此，由籃球這種運動造成的運動傷害，實在不容忽視。本校體育組長葉武雄先生表示：籃球，是一種團體運動，在比賽過程中常常發生碰撞事件，也因而容易造成碰撞傷害。而在搶籃板球時，因大家落地時間不同，腳部也會受到傷害。帶球上籃時，有些同學也會因上籃姿勢不正確而造成拉傷。

肌肉痙攣

我們不論是在陸上或水上運動，常會發生肌肉抽筋，學名是「肌肉的疼痛性痙攣」。而肌肉為什麼會抽筋呢？常被提起的因素：肌肉或肌腱的裂傷；鹽分流失過多；局部溫度變化太大；局部循環不良或過度疲勞；心情過份緊張或肌肉協調不良；其他不明原因。

那麼發生抽筋時，該怎麼辦？應立刻休息，對局部肌肉施加均勻的壓力，緩慢而持續的拉長它，使

結論

運動時，難免會發生傷害，如何將傷害的嚴重性減低？除了正確的姿勢。足夠的熱身運動等，運動者正確預防與治療知識才是最要的因素，希望大家在運動之餘，也能正視運動傷害，千萬別讓傷害造成心中永遠的痛。

註：參考資料
1. 運動醫學講座 賴金鑫著
2. 運動醫學 中華民國體育協進會編譯
3. 運動傷害預防治療 中嶋寬之編 黑田善雄等廿位執筆 賴耿陽譯

主編：李周翰

第一版：吳明誠

第二版：黃靖唐

第三版：蔡佳璇

第四版：呂明純

周曉雲

徐裕博

探討美國 浪漫幽靈電影

電影「第六感生死戀」自去年推出後，便以黑馬姿態，擊敗了許多高成本的鉅製，躍居美國本土市場全年賣座冠軍，贏得票房上的勝利。其後本片也在世界各地造成轟動，在臺灣更是掀起不可抑止的「第六感」熱潮。而曾在四〇年代風行一時的浪漫幽靈電影，也因此重新流行於影壇。

其實，在七〇年代後期至八〇年代的前期，幽靈電影也相當盛行，但當時所流行的皆屬暴力型的恐怖幽靈電影。例如：半夜鬼上床、鬼哭神號等。在影片中，人們完全的表露出對鬼魂的恐懼。相反的，由最近的幽靈電影中，則可以感受到人對死後的生命及來世感到嚮往，並有濃厚的浪漫色彩。好萊塢大概是最近幽靈電影的熱地！它在一九八九年內即推出了四部幽靈電影：「直到永遠」敘述一位撞機失事的空軍機師鼓勵另一名機師追求其女友。在「回到陰陽界」中，西碧兒·雪柏發現女兒的男友原來是死後投胎的過去戀人。在「小狗上天堂」中，一隻死去的狗派回世間行善。而曾經獲得奧斯卡最佳影片提名的「夢田」，則是描寫一名農夫



聽到上帝的聲音後，將耕地改為棒球場，最後竟得以和過世的父親重逢。雖然這幾部電影並不十分賣座，但也重新引燃影壇對幽靈電影的極大興趣。

在剛上映不久的一「變男、變女、變變變」中，主角這位花花公子被他以前的人們聯手謀殺後，上帝認為他生前除了虧待了女人外，

還算是個好人，於是便把他送回人世，藉贏得一個真心愛他的女人的愛，來彌補他生前的過錯。「別鬧陰陽界」中，一群醫學院的學生在經歷死亡後，均對自己年輕時犯的過錯感到慚愧，遂竭力痛改前非。這些電影都流露出對現今社會和生活方式的不滿，並暗示了人類因為沈溺在既定的價值觀中（如「變男、變女、變變變」中的性別歧視，「別鬧陰陽界」中的種族歧視），使得大家看不清自己的問題所在，也就無法在有生之年痛改前非。

浪漫幽靈電影大多是由散光濾



鏡和過度曝光所造成的視覺效果，經常被煙霧瀰漫的廠景、簡單的特技，乃至從天上投射在主角身上的閃亮泡泡等。所組成的低成本電影。通常此類電影拍攝方法較簡單，內容注重人際關係的描寫，一反過去只注重感官的刺激而忽略了人間溫情的存在。由於其成本通常不及以燦爛視聽效果作招徠的巨型製作



使得浪漫幽靈電影在風格中反映出九〇年代較樸素的社會風氣。由於浪漫幽靈電影常會把各種新時代的超自然現象和傳統的基督教義相融合，再以新的方式展現於銀幕上。其中難免有與基督教義相違背的地方，因此常遭受一些宗教團體的指責、抗議，面對外界的精神壓力，浪漫幽靈電影這種類型，又將會有什麼發展和轉變？且讓各位愛好此類電影的觀眾們拭目以待吧！



你想知道自己的確切死期嗎？知道以後你會怎麼辦？

人生問卷

作者：傅佩榮
出版者：財團法人洪建全教育文化基金會
附設書評書目出版社
出版日期：中華民國七十八年五月初版
中華民國七十八年六月二版

這本書並沒有艱澀難懂的文字也沒有深奧複雜的道理，它只是一連串的問題，一連串需要我們細細咀嚼，反覆思考的問題，因為這些問題正與我們息息相關，並且反映出現代人的難題；有的不易回答，有的私藏心底，有的刻意遺忘，但透過作者特意的安排——首先依序列出「一百個」問題，顯示其關懷層面之寬，與運思角深之深。接著分別列出每一個問題，並寫出筆者的心得。更能幫助我們學習思考，進而解決問題。

就如這本開頭為問題和解答所定義「問題使人思考，解答使人放心。我們可以了解到，因為生命的面貌不斷的翻新，所以任何

大地之頌 黎蘭油畫展

根生藝廊 台北市復興南路一段九五號五樓之二
展期：一九九一年十月九日~十一月三日
中午十二時至下午七時

「牧鈴繪畫研究」一書的作者黎蘭老師已在校任教多年，是一位思想豐富、筆畫敏銳、靈性十足、於水彩畫、國畫、油畫皆深通的畫家，同時又熱愛文學，長於著述作詩，頃所展「大地之頌」油畫畫作，是她近三、四年來的風景作品，皆是精心傑作，具有特色與內涵的作品、詩、畫、意三者配合，可以看出她真摯的感情與對大自然的熱愛。

她的閱歷豐富，此次作品中「春情」是遊紐西蘭、澳洲時寫生所得；「太陽花」、「絢爛」是作者在日本院波大學研究時期於校園所見；「追尋」是遊希臘半島和中國西北古蹟得來的靈感；「燕子洞」是畫泰國南部島嶼的原始山洞，崢嶸的礁石、清澈的海水，令人嚮往不已。另外「歸途」是畫中國西北，以及她兩度走訪桂林所表現出的「漓江清晨」與「大榕樹」，件件令人印象深刻。

而她對晨、秋、夕陽的喜愛都適時的點染在畫作中，有「曙光」、「晨曦」、「雨霽、霞光」、「落日歸人」、「雪在燒」、「豐收」等都能很豐富的表现出季節的特色，行詩於旁，相得益彰。

最特殊的兩幅，一是「老當益壯」是寫美國紅樹林國家公園一棵有一千六百年的老紅槐，是作者繪畫過程中最長的一幅，表現出它的堅毅屹立，「巨樹無愧於它生長的偉大世界」作者這短短的一句話，含蘊無限，最能詮釋它了。

其他的很多，不必贅述，正待各位同學有空走訪。

西哲卡本特說：「生活就是不停地要動，手動腳，不斷地解決問題。」

留一方心靈的淨土：

好書介紹

陽光下的笑臉

的問題與解答都是暫時的，人生是不能停止思考，真正放心的。於是「與問題一起生活」便成為現代人與命運對抗的利器了。例如書中的一些問題：「你有沒有長久以來一直夢想要做的事？為何你遲遲未開始做呢？」「如果你得知一週內將有核子戰爭爆發，你會怎麼辦？」「假如有人給你一千元，讓你離開家鄉，永遠不准回來，你是否會接受？」等等諸如此類的問題，藉著這些問題，可以讓自己的脚步停一停，靜下來了解自己真正需要什麼。

「陽光下的笑臉」是我在國中考試時，獲得的獎品，也是我懷念從前老師指導我，僅有的紀念品。本書的作者葉某，本名鄭穎，本都是她個人真實的經驗，誠摯的感受，一字一句皆是從生命中歷練出來的。她本身亦為國中老師，故她所信仰的，具備的信念及熱忱、愛心絕非一般作家所能及得上的荒唐的白卷！

無論什麼階層、什麼地位之人，在他一生中總得做些真正對人有益的事，或是造福社會，才不辜負他生而為人，有些人天天只要「混」，這樣的人過一輩子，也不會知道人生的意義在哪裏，人之不同於其他動物的地方，並不在於壽命長短，而是在生命的內容上，只有「人」才能使自己的生命多彩多姿，也才不對人生交上一份無意義而又荒唐的白卷！

我最喜歡的小品，其中有一篇是「活一次」，人只能活一次，也因此對一生要倍加珍惜，我們是否只有在失去健康時，方能深深體會它的重要，才極力想要挽回？我們是否只有在死亡陰影的籠罩下，才拼命爭取活下去的權利。

在我們四周，在身邊，處處皆有學習和進步的機會。在一生中，時時都有美好的事物等待實現和完成，永遠充滿成功的希望。西哲卡本特說：「生活就是不停地要動手動腳，不斷地解決問題。」是的，我們每個人身邊，都有許多等待我們去做的事和去解決的問題。正是為了要處理它們，我們才有生活，才不會寂寞，人生才有了意義！

別垂著你的雙手，別蜷縮在沙發動也不動，要知道空耗時光可是世上最大的浪費。人常會為一些無謂的爭端受折磨，這是最不值得的事。應該用希望克服抑鬱，用信心來取代憂慮，讓時間不知不覺地帶領動者逼近他的目標。