

嶺東導報

行政院新聞局出版登記證局版台誌第8748號
中華郵政中台字第1042號執照登記為雜誌文寄

第七期

發行人：黎明
主編：熊道麟
出版者：嶺東商業專科學校
台中市南屯區
春社里嶺東路一號
電話：三八九五六二四
印刷所：春福快速印刷廠
烏日鄉中山路一段三八九號

澳洲臥龍崗大學訪問團蒞校訪問

希望充分瞭解本校各科狀況 協助畢業同學深造 縮短攻讀年限

【本刊訊】澳洲臥龍崗大學副校長比爾·勒格夫教授於九月廿六日受本校前商設科主任朱魯青老師邀請蒞校參觀訪問，同行訪問的還有臥龍崗工程師系院長布蘭敦·派克教授、資訊系院長崔教授、商學系主任吉爾·派拉蒙教授、藝術學院顧問彼得·謝佛勒教授及國際學生事務員蘇莉莉小姐等。臥龍崗大學此次來訪，主要希望與本校商談有關縮短姊妹校等事宜，以利兩校日後加強文化學術交流。

在隆重而熱烈的歡迎會中，透過本校自製的英文版多媒體簡章，使訪問團代表們在短短的幾分鐘內，便大致瞭解嶺東的概況。臥龍崗大學副校長的致詞中，除了感謝本校中國式的熱情款待外，還不斷地稱讚本校的辦學成果，期將來兩校不論是在交換學生、學術研究等各方面，能有更多的交流機會。



澳洲臥龍崗大學訪問團與本校黎董事長、郭校長及各單位主管於亞洋館前合影。

應用外語科及觀光事業科啼聲初試

首次參加五專新生聯招 排名分居第二及第六一鳴驚人

【本刊訊】本校八十六學年度五專部新設立的「應用外語科」與「觀光事業科」，在今年五專聯招中表現出色，最低錄取名額分別為五五二及五二七，在本校五專部十科招生科別中，躍居第二及第六，一鳴驚人。

我認知及自主能力已逐漸提昇。有部份優異學生已不再依賴過去舊有的觀念標準來選填科系，個人興趣與未來就業的考量，逐漸成爲考生選讀科系的重要參考指標。

配合教育部新規定

本刊橫式標題改採自左而右編印

【本刊訊】嶺東導報自廿九日起，中文橫式標題排印方式與過去有所不同。教育部於七月六日函請全國各級機關及學校，統一規定中文書寫及排印方式，並加強宣導執行。其中中文橫式書寫及排印方式，採自左而右，自上而下方式。同一版面有橫、直兩種排列方式時，橫式文字走新規定。

觀光科辦公室美侖美奐

【觀光科訊】觀光科於八月一日正式成立，科長由黃小玲老師擔任。黃科長表示，觀光科是中國區首創的時髦科別，比高職的觀光科多二年管理課程的訓練，和偏重理論的大學的觀光系相較，也更爲實際。學凡吃、喝、玩、樂統統學，還設計了各式藝術課程。最特別的是，爲了增加就業機會，開設了空服員選修課程，這在所有五專課程中，也屬首創，學生可以修習到航空公司諸如票務、地勤和空服等技能，將來就業，也多了一技之長。

【本報訊】八十五學年度最佳服務教職員，票選結果如下——行政績優人員：陳明正老師；教學績優人員：朱容德老師，在此恭賀兩位大家心目中的好老師！



【出版組訊】十一月一日本校姊妹校美國俄亥俄大學來校爲同學做英語能力測驗，這項測驗是針對本校四、五年級的學生，採自縮短修業年限。測驗的成績將在十一月份公佈。

【本報訊】十一月一日本校姊妹校美國俄亥俄大學來校爲同學做英語能力測驗，這項測驗是針對本校四、五年級的學生，採自縮短修業年限。測驗的成績將在十一月份公佈。

【本報訊】八十五學年度第二學期績優班級導師，於導師工作坊中接受表揚，優勝班級及導師爲：第一名：國貿一——朱凱麗老師；第二名：資管一乙——鄭育欣老師；商文一甲——蔡明欣老師；第三名：管一甲——蔡明欣老師；第四名：會統二——蔡明欣老師。

【本報訊】八十五學年度第二學期績優班級導師，於導師工作坊中接受表揚，優勝班級及導師爲：第一名：國貿一——朱凱麗老師；第二名：資管一乙——鄭育欣老師；商文一甲——蔡明欣老師；第三名：管一甲——蔡明欣老師；第四名：會統二——蔡明欣老師。

【本報訊】八十五學年度第二學期績優班級導師，於導師工作坊中接受表揚，優勝班級及導師爲：第一名：國貿一——朱凱麗老師；第二名：資管一乙——鄭育欣老師；商文一甲——蔡明欣老師；第三名：管一甲——蔡明欣老師；第四名：會統二——蔡明欣老師。

【本報訊】八十五學年度第二學期績優班級導師，於導師工作坊中接受表揚，優勝班級及導師爲：第一名：國貿一——朱凱麗老師；第二名：資管一乙——鄭育欣老師；商文一甲——蔡明欣老師；第三名：管一甲——蔡明欣老師；第四名：會統二——蔡明欣老師。

【本報訊】八十五學年度第二學期績優班級導師，於導師工作坊中接受表揚，優勝班級及導師爲：第一名：國貿一——朱凱麗老師；第二名：資管一乙——鄭育欣老師；商文一甲——蔡明欣老師；第三名：管一甲——蔡明欣老師；第四名：會統二——蔡明欣老師。

Table with 5 columns: Name, Position, Department, Highest Degree, and Title. Lists faculty members and their qualifications.

生活輔導緊鑼密鼓展開

校長主持會議 期勉學生幹部配合

【生輔組訊】自九月一日起學生生活輔導組由仰德樓搬至第一教學大樓一樓，以迎接新學年即將展開的各種學生生活服務工作。九月六日上午實施新生生活輔導工作研習，指導幹部熟悉各種輔導新生「了解校況」的作業，以協助九月十一、十二日的「新生始業輔導」系列活動。九月九日生輔組完成各項年度生輔相關工作計畫，完成各項勤務安排、導師、科教官的安排、新任班級幹部的訓練計畫、新生住校安排、交通輔導、春暉工作：等，期於開學之後能逐一落實各項服務工作。

九月二十日開學典禮後，立即召開本學期第一次導師會議，由郭校長親自主持，說明未來工作方向及重點。九月廿七日利用聯課活動時間，舉辦本學期所有自治幹部講習，由校長主持，分為學藝、康樂：等八大組，由相關負責人召集解說，以利各項工作推動。十月六日召開「春暉工作」及「交通安全教育」兩項會議，由郭校長主持，並說明年度該項工作的重點，及十月廿三日接受教育部訪視之準備情形。十月十八日本組舉辦住校生災害防演習，讓住校生熟悉宿舍逃生路線，以及各種器材使用之要領，以維護同學安全。

推廣中心職訓課程多元化

【推廣中心訊】推廣教育日，週一、三、五上課，總計8小時。

(四) 國際網路班：預計85年3月5日開課至5月6日止，每週一、三、五上課，總計26小時。

(五) 進出口貿易實務班：預計85年4月13日開課至6月5日止，每週一、三、五上課，總計66小時。

(六) 進出口貿易實務班：預計85年4月13日開課至5月20日開課，每週二、四夜間上課，總計30小時。

【本刊訊】商設科楊壁蓮老師參加中華民國第八屆發明及創新設計比賽成績斐然，由百餘件參賽作品中脫穎而出，榮獲玩具社會組二等獎及特別獎。她的作品「玩具屋組成構件」是以四邊形、六邊形、八邊形的瓦楞紙單元板利用空柱扣件所組成的玩具屋，可供幼兒置身其中爬爬玩玩，創造想像力，促進肌肉發達，並且在安全上無後顧之憂，材質上也無環保之慮，可壓扁收藏、組裝容易、攜帶方便，最重要的是價格低廉！如此有創意又實惠的玩具屋全來自楊老師源源不絕的新點子。獲此殊榮，令身為嶺東人的你我也與有榮焉！

人物特寫

楊壁蓮

設計長才脫穎而出 「玩」回兩項獎座



這座玩具屋是目前市面上所沒有的紙製組合玩具，輕巧方便，讓小孩置身其中發揮創造力。

新生健檢 醫師專題演講 海報比賽 衛保組精彩活動一連串

【衛保組訊】今年九月十二日由光田綜合醫院健檢部到校為全體新生做身體檢查。九月二十七日週會，並由光田醫院家庭醫學科陳俊宏醫師蒞校專題演講「自我照顧DIY」，提供同學平日在家或在學校照顧、保護自己身體健康的方法。健康中心自十月一日起聘請李漢亮醫師駐診，看診時間為每星期一、三、五中午12:00至1:30共一小時。

十月份餐廳膳食管理委員會會議，邀請各委員、廠商及代表同學參加，共同關心全校師生飲食健康；衛生教育委員會決心加強校園衛教之推廣「禁菸活動」及「垃圾分類觀念之落實」。「我不吸菸」海報比賽，於十月廿二日起展開，各班參賽作品展示在榕樹大道。十一月份即將舉辦南丁格爾急救訓練營，將請紅十字會台中分會急救教練到校授課。

「我不認識你，但我謝謝你」，這句捐血的宣傳語是大家耳熟能詳的，捐血是一種「生命的捐獻」，捐血人慷慨將鮮血供給陌生的傷、病患者使用，是由愛心而生的仁義行為，也是社會關懷水陸時代提升的結果。嶺東救傷隊愛心不落人後，配合學校三十三年校慶，於十月廿二、三日兩天在亞萍館後廣場舉辦「捐出一分愛心」的捐血活動，請大家踴躍加入捐血的行列，做一個快樂的捐血人。

陳醫師講演精彩生動



社團介紹

話劇社

當初，喜愛表現自己的我們，希望創辦話劇社，期盼有一天能站上舞台，演出喜愛的角色！由於我們的堅持，憑著一股股勁，蒐集資料，籌備，經過半年多的籌備，「小木偶劇坊」終於成立了。說不完的不完的，在各方的配合下，喜見它的成立，我們有說不完的感受。話劇是生活的呈現，夢想的實現。用豐富的表情，生動的肢體語言，來表現劇中人物的喜、怒、哀、樂。我們藉由舞臺劇的介紹，肢體訓練，發聲練習……，步入話劇的殿堂。相信我們的努力，加上您的助力，「小木偶劇坊」，將會更加完美。我們需要您的勇氣，愛表演的您，歡迎加入我們的行列！

小木偶劇坊



小木偶的成員各個熱愛表演、活力十足，熱切盼望您加入我們快樂的行列。

就業升學座談 歡迎同學參加

【就輔室訊】本學年起陳世勳主任調任訓導處訓導主任，新任萬鐵川主任原任亞萍館管理委員會秘書暨校友會主任。吳淑卿老師八月份赴美進修。本室於八月十二、三兩天，假嘉嘉瑞里飯店及本校國際會議廳，舉辦教育部委辦之「八十六學年度公立技術學院、專科學校學生各項就業優待(減免)業務座談會」，已圓滿完成。丙級技術士檢定報名日期自十月六日至九日，由於宣導得宜及同學了解證照的重要性，報名十分踴躍。本室預定於十一月月底舉辦就業座談，並交換就業經驗，期待即將畢業踏入社會的同學踴躍參加。另外，預定於十二月初舉辦升學講座、提供升學資訊，並邀請校友作各項經驗的傳授。

金融資訊中心即將開放

【銀保科訊】本學期預計於十一月份設立「金融資訊服務暨實習中心」，屆時開放全校師生使用。另外預定於十一月八日邀請中國國際商業銀行台北總行資訊處處長黃貴先生蒞校演講，題目為「金融創新——銀行業務電腦化之發展」。歡迎全校師生踴躍參加。本學期活動大致如下：

九月四、五日於仙庭樓舉辦幹部研習營，順利圓滿結束。另外，十月四日、六日舉辦「銀見鍾情——電影欣賞」，片名「十萬火急」、「驚聲尖叫」。十月三十日、十一月一日舉辦迎新露營，地點為惠孫林場。十一月份將舉辦書展、籃球賽、辯論賽；十二月份將舉辦聖誕送花、卡片設計比賽等各項活動，請大家拭目以待。科辦圖書室已設立學生意見箱，歡迎同學多加利用或上網站：「銀保人的天空」(192.192.100.1)反映。

耶卡設計比賽挑戰高手

【商設科訊】本科將於十一月廿二、三兩天舉辦迎新大露營，地點在苗栗縣通霄鎮的「飛牛牧場」。另外，從十月廿二至十一月五日舉行耶卡設計比賽，獎金優厚(第一名三千元)，歡迎大家踴躍參加。近期商設學會將邀請流行界頂尖的時尚雜誌「哈潑雜誌(BAZAR)總編胡筱蓮蒞校演講，請大家拭目以待。

各科花籃

赴國稅局學習實務

【財稅科訊】財稅科二、三年級同學共計三十四名於七月一日至九日五日，至中區國稅局台中縣分局實習，每梯次為期二週的實習內容包含至局內徵收、審查、服務、資料四課輪流見習，結束後同學們皆有獲益良多之感。另外，財稅學會於十月四日、五日在東勢林場舉辦迎新露營、全科師生參與人數達七十人，這次的迎新露營中，充分地連結了財稅人之間的感情。

英日語生活化 朗朗上口



【商文科訊】為提昇本科同學之外語能力及對於外語之興趣，商文科本學期訂於每週一為英語會話日，週二為日語會話日，鼓勵同學使用英語及日語交談，此外並要求同學每天背一個片語，希望能建立一個對同學學習語文有幫助的環境。為落實由做中學(Learning by doing)的教學理念，二年級學生必須做製畢業專題：為配合國家證照制度，一年級需參加電腦軟體應用丙級技術士檢定，以及中英打檢定。另外，為充實科圖書之圖書，懇請全校師生參與捐書活動，書類不限、新舊不拘、中英日文皆可，活動截止日期為十一月三十日。

科辦喜喬遷 迎新辦贈獎

【會統學會訊】會統學會於本學期舉辦了一連串活動，大致如下：八月廿五日至九月一日協助科辦公室搬遷，新的科辦位於仙庭樓五樓，九月廿八日校慶當天科辦內將備有茶點招待回娘家的校友。九月二十日迎新贈獎活動，已於大家興奮的歡呼聲中完成。九月二十四日舉辦迎新新任主任儀式，十月四日舉辦幹部訓練。在十一月廿五日至十二月十日即將舉辦花語寄情的精彩活動，十二月份一連串籃球賽也同時展開。



財稅新鮮人各個活潑大方，熱情參與，「新有獨忠」迎新露營圓滿落幕。

撥接帳號開放申請 21支專線直通網路

【電腦中心訊】本學期電腦中心為確實改進教室的整潔，特別推動一些新的措施，由於各任課老師的協助及同學的配合，確已改善很多，希望全體同學能繼續維持。

欲申請「撥接帳號」的同學，請至電腦中心索取申請單，詳填資料貼上學生證正反面影本，投入辦公室入口處的分類櫃第一個抽屜；每週一及週四上午整批處理，請自行推算時間來領取覆表(置於第二個抽屜)，而資料填寫不全之申請單(退件則放在第三個抽屜)。可使用之二十一線撥接電話詳列如下：嶺東商專撥接電話：3827782，

3827748	3827787	3827809	3827814
3866110	3866115	3866118	3866119
3866122	3866124	3866127	3866128
3866231	3866232	3866233	3866234
2866370	3866371	3866372	3866373

號一旦申請核准，即可使用至畢業；若有任何意見可在BBS站的「電腦中心」版反映。另外，本學期電腦中心擬舉辦幾場研討會提供全校教職員學習電腦方面的應用，諸如國際網路資源的應用(撥接帳號的設定、檔案傳輸、搜尋及檔案壓縮、解壓縮……)、OFFICE95系列的應用等。

學輔中心 師生心靈補給站

祭出八補帖 邀約全校師生共襄盛舉

【學輔中心訊】學生輔導中心是個什麼樣的地方呢？有人說，它是一個輔導學生的地方，也有人說它是一個師生休息的地方。我說它是一個心靈補給站，可以看書，可以靜思，可以享受家的溫馨，這學期學輔中心特地準備了幾帖大補帖供大家進補！

補帖一：為了增進導師輔導學生及訓輔工作相關知識與技巧，並協助導師了解角色與功能，於九月八日、九月九日舉辦了導師工作坊，提供導師工作經驗交換及情感交流的機會。

補帖二：想多了解自己嗎？學輔中心運用「科學算命」法，以班級或個人為單位，為全校師生提供心理測驗服務，讓您從測驗結果中，進一步了解自己，歡迎您來自我探索。學輔中心的測驗包括能力、性向、人格、興趣、生涯、學習等測驗。

補帖三：本學期舉辦一系列的團體輔導，有同心理訓練、轉學生、兩性關係、教師親子溝通、人際關係等團體輔導，可藉彼此的分享與回饋，來開發成長潛能的空間。請隨時注意我們的活動宣傳，期待您的加入哦！

補帖四：十一月六日至十一月七日由學輔中心在嘯月山莊、台灣民俗村舉辦中部地區大專院校輔導中心主任工作會議。

補帖五：為提升心輔幹部輔導知能，促進輔導業務推展，於十月十八日聯課時間在國際學術事務中心舉行心輔幹部訓練，並於十一月八日舉行義工訓練，讓心輔幹部成為散佈心理健康的天使。

補帖六：於十二月七日至十二月十八日展開一系列「人際關係」的專題演講，屆時歡迎同學踴躍參加。

補帖七：即日起，如果在成長過程中，發生了階段性的困擾或陷入困境中的盲點，或是急待尋求規劃方向發展潛能，並希望透過一對一、面對面，以理性、智慧和保密的方式得到協助，都可直接到聖益樓一樓輔導中心預約時間；或以電話（校內分機312、314；諮商專線(04)386-8995聯絡預約，中心會依照個別需要安排輔導老師。如用信用函件方式尋求服務可將信函逕自投入「心情交流站」、（學輔信箱）。

補帖八：為提供全校日夜間部學生全面的輔導服務，本中心將自十月二日起提供人間輔導諮詢服務。值班時間是每週二、四下午五點到晚上八點。歡迎您親自到本中心或電話預約。

補帖九：即日起，學生輔導中心開放圖書、雜誌、錄音帶之借閱，如有興趣者可前來向怡文姊姊登記。

三次違規停車將扣留通行證

修繕語音信箱「504」歡迎多加利用

【本刊訊】根據本校第五次及第六次行政主管會議決議，自十月份起，學生上課採行隔週休二日，行政人員為配合此項措施，亦採行同一措施，有關輪值問題，將由人事室安排。各單位上下班時間如下：

1、8:00-16:00。但為配合學校升旗之大門管制，請於7:50前到校。

2、總務處、教官室、電腦中心、醫護室、圖書館應安排人員輪值至16:50。

3、科辦有第八堂課者請科主任安排輪值人員。並請各科考量課程規劃時，學分時數應適當分散各年級，以避免第八節上課。

另外，教職員同仁地址、電話若有變更時，請至人事室辦理變更。專任教師留校四天之上班時間應協助學校一切行政工作，此為專任教師聘書上明文規定。由各行行政主管加強平時考核，以平日記錄做為考核依據。並請踴躍參加校內學術研討會，以提昇本校學術研究風氣，並擬設置簽到簿，作為老師教學評量之依據。本校教師校外兼課，請於學期開學前或開學日左右儘早提出申請。在職進修同仁，請事先告知上課時間，以利校內排課。教師若認為學校提供之設備不足，導致

社團展 吸收新血輪

教師節 獻花感師恩

【課指組訊】九月十一日的社團動態展及廿七日的靜態展，希望藉由各社團精彩的表演，使新生們認識社團進而參與社團活動。九月廿二日感恩送花的活動，感謝教師的辛勞，以鮮花致上最崇高的敬意。十月十八、十九、二十三天舉辦社團幹部研習營，藉由此項活動，使各負責人員相互交流，並學習社團領導技巧及如何安排、設計活動流程。



動態展中各社團使出渾身解數招募新血。

車禍頭部外傷及身亡人數減少

戴上安全帽 數字表成效

【本刊訊】各位英勇的騎士們，發動摩托車的剎那，你是否猶豫收起安全帽，享受迎風飛馳的快感，展現亂髮酷眼的英姿？請看完以下數據後再考慮是「帶」安全帽，還是「戴」安全帽。

根據交通部道安委員會的統計，自今年六月一日起全國同步實施民家騎乘機車戴安全帽措施後，成效頗為彰顯，六月份各縣市警察機關執行取締告發件數合計二十二萬九千八百八十八件。而各地交通事故死亡人數較前（五月）月減少四十二人，（降低2.2%）較去年同期減少四十八人（降低2.1%）；六月份各地機車駕駛肇事死亡人數較前月減少十二人（降低2.8%）。

以上的統計結果顯示，騎士戴上安全帽後，頭部受傷、死亡人數降低許多，沒有人願意成為死傷統計數據中的一員，因此安全帽是每位騎士絕對必要的配備，死傷數據每減少一人即可多挽救一個家庭，多挽救無數個破碎的心，為了你自己，為了愛你的親友，騎乘機車請千萬記得「戴」上安全帽吧！

工作無法開展，請循一般申請流程正常管道向校方相關單位反應。若需在聖益樓教師研究室申請私人專線電話或自裝電腦設備，務請向總務處報備。

各單位在學校會議室及各種場地之使用，務必在七天前提出借用申請，不依規定申請將退件處理。全校修繕信箱語音系統「504」已設立完成，歡迎各單位多多利用。校內停放車輛方面，教職員（含夜間部同學）違規停車兩次，將寄發通知，第三次再違規時，則拍照存證扣留車輛通行證以落實車輛管理。而有秩序的校園景觀，停放車輛，共同維持祥和而有秩序的校園景觀。各個行政單位應建立共識，互相支援接聽電話、處理公文，主管應隨時督導同仁服務態度，同仁接辦任何業務，切勿情緒化反應；若在尋求相關單位支援時，除應先知會該單位之主管外，並請注意應有之禮節。

近日發現有同學喜歡在走廊上打球、奔跑、嬉戲，甚至有跨坐在欄杆上的情形，十分危險。為維護校園安全，除了請同學自製之外，並請老師隨時隨地加以督導，以杜絕如此險象環生的情形。

各處室報告 幹部代轉達

【訓導處訊】為維護學生之相關權益，自十月六日起，試辦週一至週五每日第二節下課，每班派一位幹部至蔣公銅像前集合，並記錄各處室所報告事項回班上轉達；幹部輪流順序如下：週一學藝、週二總務、週三服務、週四康樂、週五心輔；無故未到者，扣該班當天生活競賽成績一分，並請各處室善加運用。

移至圖書館 一樓擴大服務

期刊室年底新貌登場

【圖書館訊】為提昇期刊之閱讀環境，本館預計於今年十二月將圖書館一樓原教務處整修後，二樓期刊室遷移至一樓擴大服務。圖書館本學年度編列購置圖書經費三百三十萬元，已陸續分批購置圖書經費三百三十萬元，現已陸續分購置圖書經費三百三十萬元，現有藏書十一萬七千餘冊，光碟資料庫十四套二十三片，期刊八百餘種，報紙十四種，歡迎全校師生多加利用。為提昇本校師生研究風氣，本學年度大量訂閱及索取各類期刊，訂閱中文期刊二百四十九種、訂閱外文期刊七十五種、索取贈閱期刊五百多種、合計期刊共有八百多種。

校園設置吸菸區 日間部學生禁菸

【生輔組訊】為維護全校師生健康，提升生活環境品質，貫徹執行菸害防制法。自今年九月十九日起，日間部學生全面禁菸，夜間部學生及推廣教育中心學員於菸區禁止吸菸；教職員則於專設吸菸區，其餘地方一律禁菸。

校園吸菸區：夜間部學生規劃吸菸區，地點設置於聖益樓C棟二、四、六樓轉角。

推廣中心學員於亞萍館一樓推廣中心辦公室旁之樓梯間；教職員辦公室吸菸區之設置：聖益樓：四樓教師休息室、第一教學大樓：教職員會議室、仙庭樓：五樓外語科辦公室外樓梯轉角、商設大樓：四樓樓梯轉角、仰德樓：一樓值勤室。吸菸區內備有煙灰缸、水桶。除上述吸菸區外全面禁菸，若違反規定將受到勸導。

健康與健康

戒菸記

文／解德春

本人今年四十六歲，抽菸歷史二十年，今年七月份決定開始戒菸，至今已超過兩個多月了，可以說渡過了戒菸過程中所謂的「危險期」，希望我的戒菸能成功，在此把抽菸的害處及戒菸的方式分享給大家參考。

抽菸的人為什麼老是戒不掉？一九八二年，英國醫師史塔尼提出了這樣的解釋：「抽菸並不是自然行為，而是學來的行為。學的時候，還要付出相當的代價。開始時很痛苦，但是，抽菸可以吸入尼古丁，而且，吸入尼古丁的效果很快，快到僅次於血管注射速度，因此，抽菸也可以說是吸菸的行為，只不過吸的是尼古丁的毒而已，這和其他吸菸的行為類似。」

抽菸的人，抽完手上的第一根香菸以後，只要二、三十分鐘，大腦中尼古丁含量，便會逐漸減少，這時，他會開始感到不舒服，於是想抽第二根香菸。如果一個人每天抽一包左右的香菸，他對尼古丁的需要，便已控制了，可以說是上癮了。因此，把香菸消費者套牢的功臣，可以說是香菸中所含尼古丁的毒素。

尼古丁對於人體的傷害會使血管收縮，造成血流量減少，不只在心臟的血管會如此而致病，在未稍血管收縮也相當大，所以常常會引起手腳麻冷的感覺。

吸菸有害之，在醫學上已經得到證明，如肺癌比沒吸菸者增加二十四倍，咽喉癌十二倍，喉頭癌二十二倍，食道癌八倍，肝硬化六倍胃潰瘍六倍，心臟病二倍，中藥民國董氏基金會發動拒抽二手菸活動，行政院衛生日推動全面戒菸，更說明吸菸不單對身體的健康有妨害，而且對周圍的人也有害處的。

「己所不愛，勿施於人」，立法院於八十六年三月十九日行政院衛生署送立法院通過，由總統頒佈之菸害防制法。九月十九日正式實施。

如何來戒菸，個人經驗及學者方建議歸納如左，供大家參考。

一、嘗試一些運動，如慢跑、打網球、游泳等。取代吸菸的習慣，當你有強烈的吸菸慾望時，去洗洗手或散步。

二、多喝水、越易將尼古丁濾出條件外。水份對人體的正常作用是重要的，因人體中大約六十五%是水份，血液中大約九十一%是水份，你若將水份及血液中的尼古丁儘快排除，只有靠多喝水，產生菸癮的尼古丁被排除是你用開菸癮的時候。

三、使自己專營於一些活動，從每天的例行工作中找出最興奮刺激的事。

四、飯後的散步，抽菸的人都知道，「飯後一根菸，快樂似神仙。」飯後最強烈希望是抽菸，如能到戶外作十五至三十分鐘的散步及深呼吸。

五、準備一份九十天的日曆，劃去每一個度過日子，並標出你不吸菸所省下的錢及去運用你存下的錢。

六、去參加有關菸害的發表會，聽聽學者建議，及親身去實驗「吸菸娃娃」吸菸所成身體的傷害處。

七、做一些使你口腔維持味覺清新的事、漱口、刷牙。

八、定期寫下你為何樂意戒菸的理由，把這些理由貼在你看得見的地方。

九、勇敢的對拿菸菸請你的人大聲說：「不巧我已經戒菸了。」

十、自己的意志力量堅強的及家人、同儕的鼓勵。

在開始戒菸的幾天內，那種不能壓制的菸癮之需求，可能會打擊你戒菸的決心，這時請立刻停下來對自已說：「我不吸菸，然後喝一杯水，開始做深呼吸，並祈求宗教信仰的神幫助，你會發現幾分鐘內慾望將開始降低，如此你已經渡過一個真正的危機。這些渴求吸菸的慾望會漸漸減少，堅持下去就一定能夠成功。」



聖益樓中庭前張貼著醒目的禁菸宣傳海報，提醒大家一同維護健康無菸的環境。

提升校內研究風氣獎勵學術論文著作 學術研究發展委員會本學期掛牌運作

【學研會訊】為提升校內學術研究風氣，本學期起正式成立嶺東商業專科學校學術研究發展委員會，由傅篤顯老師擔任執行長兼召集人，並設有計畫組及審查組兩組置助理若干人。委員會主任委員由校長兼任，負責指導委員會全體事宜，委員召集人由執行長兼任，委員召集人依學術研究發展與各種學術研究審查之需要，就本校專任教師中擇優簽請主任委員聘任。

本委員會主要負責學術研究計畫及學術論文著作獎勵審查作業，以及學術交流、學術研討計畫之擬定、協調及執行；並負責學術研究計畫獎勵及研究成果檔案之建立與管理。另外則為學術研究發展、學術研究計畫獎勵與審查、及學術論文著作獎勵與審查等編列預算。

學術研討會時間暫定於所列日期之第三節課時間（學生聯誼活動時間），實施地點暫定於委員會學術研討室（聖益樓七樓 S704 室）。請各場次主講人於預定發表日二星期前，提供本人之學歷、研究興趣、及研討內容摘要等研討會相關書面資料，主講人得自行製作、運用海報、投影片等工具輔助報告之進行；如需相關器材之配合，請事先知會學研會協助調借校內現有器材設備或向各單位排定其他會議或活動時間時，應盡量避免與學術研討會公告預定時間相衝突。歡迎本校教師、職員、學生自由參加。如有任何問題請與本學期學術研討會承辦人、劉恆奴老師聯絡，分機：631、632。以下為本校八十六學年度第一學期學術研討會預定表：

日期	主講人	題目	引言人
09/27	周敏貞	Algorithmic Aspects of Counting Independent Sets	傅篤顯老師
10/04	洪萬吉	Reducing Boundary by the methods of Uniform Transformation and Location Variation	陳明輝老師
10/11	許蕙心	台灣勞動力之角色認定	張台生老師
10/18	徐愛莉	Historical Review of Business Athletic Courses in US and Taiwan	傅篤顯老師
11/01	林敏華	我國危險業經營關鍵成功因素及其績效相關性之研究	夏國芳老師
11/08	黃小玲	專科生休閒活動—以台中市專科學校為例	王克武老師
11/15	蔡桂芬	Business Plan for Children's Language School in Taichung	張台生老師
11/29	盛堪宇	遊樂區之服務品質	王之弘老師
12/06	賴珊珊	The Influence of Swimming Training on Health Related Physical Fitness of Female College Students	陳世勤老師
12/13	賴藝文	物流中心導入作業基礎成本制與系統模擬之研究	簡進嘉老師
12/20	萬鐵川	台灣地區休閒吉普車之銷售	李俊彥老師
01/03	楊惠媚	Gender Personality Type and Job Satisfaction-Case of Teacher at Ling Tung College in Taiwan	傅篤顯老師
01/10	費業瑞	台灣健康美容保養業市場區隔的分析	黃健兒老師

捐建音樂噴泉校友慷慨解囊 聖益樓前盼英才湧而出

【校友會訊】母校新建教學大樓—聖益樓落成啓用典禮於五月七日下午舉行，校友會代表多人到場觀禮，欣見母校教學環境之提升，深獲各界好評，與有榮焉。

校友會秉持校友對母校發展之支持熱忱，並配合母校綜合教學大樓之興建，發動校友踴躍捐獻，建造聖益樓前園林景觀—音樂噴泉，以表達校友對母校回饋之心。希冀藉由母校之辦學成功，獲致各界之讚譽肯定。

校友捐獻聖益樓音樂噴泉景觀芳名如下：
前理事長黃清山二十萬元、顧問李孔文六萬元、理事長賴文平、榮譽理事長鄭文銅五萬元；副理事長陳炳榮三萬元；理事蔡寶倫、黃豐岩、副總幹事謝明鑑二萬元；副理事長黃志宜、呂金象、常務理事謝久明、楊錦輝、張振益、理事賴文姿、邵仁芳、蔡惠正、監事林淑媛、黃寶華、會長簡木炎、副會長蘇瑞雄、南區分會會長胡文布、顧問吳光祐、榮譽理事張宏年、副總幹事黃貞瑜一萬元，共計六十一萬元整。



這座源源不絕的噴泉，象徵著生生不息的師生情誼，也盼望學弟妹在師長的教誨下，英才不斷湧現。

英國遊學團在白金漢宮前留下了美麗的情影及難忘的回憶。

日澳遊學團寒假啟程 學習外語增廣見識暑假美英兩團滿載而歸

【國際學術中心訊】本中心於今年暑假舉辦至英國、美國遊學；其中美國部份是到美國西部著名大學：加州大學洛杉磯分校，為期廿一天的遊學活動；其中暢遊美西著名的拉斯維加斯、狄斯耐樂園、環球影城……更深刻的體驗在著名的 SJSU 大學實地上課的寶貴經驗；美國團一行十八位同學在領隊寇健律師的帶領下，渡過難忘的時光。

英國遊學團，此次是和英國做第一次的接觸，行程為廿五天；前半段在英國北部蘇格蘭的首府愛丁堡大學語言中心研習英文，另一半的時間，則回到南部英格蘭—人文薈萃的牛津大學惠特利校區，繼續英文課程；其中在蘇格蘭及英格蘭停留期間暢遊各地名勝：如愛丁堡堡、電影「英雄本色」拍攝地點、英國狄斯耐樂園（Alton Towers）、大英博物館、倫敦橋、倫敦塔（是英國伊莉莎白女王及王室成員珠寶、王冠的存放處）、白金漢宮、西敏寺、國會大廈、大笨鐘……等。同學一行十六人及領隊苗新雨老師，共渡了這為期廿五天難忘的英國深度之旅。你是否也有意願加入我們的遊學行列？由於英國、美國著名大學宿舍床位有限，請有意赴國外遊學的同學於今年寒假後，速至本中心向苗新雨老師訂位。

今年寒假日本及澳洲遊學團，於十月二十五日以後開始接受報名，但其中日本團部分已超過三十位同學來預約，如欲至日本姐妹校—湘北大學訪問的同學，請儘速至本中心向黃振源老師報名，名額有限。而欲參加澳洲、雪梨、墨爾本遊學團者，請找苗新雨老師預約。

校友返校開會首開先例 盼增進與母校良好互動關係

【校友會訊】校友總會於十月五日回校召開第十三屆第二次常務監事會議，地點在實習就業輔導室會議室，由於此次係校友總會首次回校召開會議，承蒙董事長、校長及副校長之支持並到場表歡迎之意，希望藉此校友總會回校召開會議之先例，增進未來母校與校友會之互動關係，並使實習就業輔導室與校友會之聯繫更加密切。會後黎董事長、校長、副校長，實就輔導室主任及校友會出席代表並於聖益樓中庭塑像前合影留念。



黃律師經小明說明原委後，問張勝利住在那裡？回說住在台北縣樹林鎮，黃律師便說，那你可以到該鎮鄉鎮市區調解委員會依法受理時，即產生調解事件加予調解，且除勘驗費應由當事人核實開支外，不徵收何費用，或以任何名義收受報酬，聲請時要帶本人的身分證及圖章辦理聲請手續。致可得

小明的好友張勝利，最近生意做得不錯，也賺了不少錢，有一天來到小明店裡，大談其賺錢經，張君向來聲如洪鐘，談起話來滔滔不絕，你要插一句話都很困難，加以商場得意，更眉飛色舞的高談闊論。小明知其很忙，今天到店一定有事，正所謂無事不登三寶殿，因此就直截了斷問，勝利兄：你今天來有何貴事？張勝利回說：今天好人難做，我有一親戚向我借了二十萬，言明二個月，一點消息都沒有，經過幾個月，一點消息都沒有，你該怎麼辦？小明告知不如我陪你去找我表叔黃得勝律師，就會告訴你怎樣辦了，說完小明向妻子交代一聲，兩人便一同前往黃律師處。

黃律師經小明說明原委後，問張勝利住在那裡？回說住在台北縣樹林鎮，黃律師便說，那你可以到該鎮鄉鎮市區調解委員會依法受理時，即產生調解事件加予調解，且除勘驗費應由當事人核實開支外，不徵收何費用，或以任何名義收受報酬，聲請時要帶本人的身分證及圖章辦理聲請手續。致可得

TECHNOLOGY SECURITY
法律專欄
解紛
調解委員會代勞
丘萬照



《傑出校友》五年制第五屆統計科呂金象 服務社會不遺餘力

【校友會訊】日間部五年制第五屆統計科畢業呂金象學長在校時是位品學兼優的學生，課後熱衷於戶外性、研究性各類社團的參與，身兼班代表暨社長，並擔任畢聯會主席，深獲師長、同學一致好評。

六十二年畢業後，從事紡織工作，從生產到銷售，從內銷到外銷均保持不斷成長的經營，並積極參與校友會，從理監事到副理事長連任多年，出錢出力奉獻校友會於八十三年當選為本校傑出校友，於校慶時接受表揚。

此外，他還加入國際四大社團—同濟會十餘年，歷任分會長，總會幹部，於今年十月一日起當選為同濟會彰化分區主席，帶領三十五個分會，共同從事社會服務工作以期為建立富麗祥和的生活環境再盡一份心力。

恭賀傑出校友獲殊榮
【校友會訊】本校十月十五日的傑出校友評選委員會會議中，決選出六位對國家、社會貢獻卓越及在事業發展上有傑出成就之校友，並於十月二十八日卅三週年校慶大會中接受表揚。當選六位傑出校友如下：
鄭文銅、王培源、石德起、林健德、林輝堂、賴文姿
在此，我們除了恭喜他們，更應學習學長姊優良的風範。

張勝利經黃律師這一番解說後，當即表示明天就去聲請調解，避免與訟，勞命傷財。
附註：參閱法務部編印《法律知識》第七十五至一百一十四頁。

院辯論終結前，均得申請調解。申請調解的方式有兩種：（一）書面聲請：即當事人向調解委員會索取聲請調解書，自行填妥後提出聲請；（二）言詞聲請，即由當事人以言詞向調解委員會表示，而經調解委員會作成聲請調解筆錄所為之聲請。調解成立，送經法院核定後與法院的確定判決有同一效力。小明接著問黃律師，鄉鎮市區調解與法院調解有何不同呢？黃律師回答說：其不同點為：（一）鄉鎮市區調解，依據鄉鎮市區調解條例的規定，由鄉鎮市區調解委員會進行，法院調解依據民事訴訟法關於調解的程序，由法院推事進行。（二）鄉鎮市區調解的範圍，包括民事事件及刑事告訴乃論事件，法院調解限於民事事件。（三）鄉鎮市區調解，必須當事人同意才能調解成立，法院調解關於財產權當事人的主要意思範圍內以職權為解決事件適當的裁定。調解成立後，即由法院送請法院審核，並經核定後，就取得執行各義，請求法院民事執行處請求強制執行。