初識張活游

一九五四年秋，「中聯」辦了個「播音組」，專爲該公司出品的電影作「戲劇化故事」廣播。

那時候還沒有電視台，「收音機」裡的「天空小說」入家入戶，算是最受歡迎的娛樂節目。此外就是「戲劇化故事」，實在是電影改編的「播音劇」；因爲播演的人都是原劇的明星，它的號召力就非同凡响。聽衆喜歡明星的「原聲」，電影家要借助廣播作宣傳，電台也要借助明星「壓場」，「戲劇化故事」之盛行也，三得益彰。

「中聯」早期的作品「家」、「春」、「秋」、「苦海明燈」等都廣播過。秦劍的敘述更叫人神魂顛倒。但「中聯」的中興時期，大明星們都無暇多位，後來著名于廣播界的有「播音皇后」尹芳玲、「播音王子」林彬和關鍵，此外在電影界立足至今的僅有我和楚原。

當時楚原還沒有固定職業，老是在張活游的左右，跟出跟入于「中聯」。他很有組織才能，所以「播音組」以他爲組長。我當時已受聘于「中聯」的宣傳部，兼職作秘書，又兼管財務；小朋友中紙我一人有實職，算得上「有財有勢」。

初「接戲」，爲首的一部是「鎖艷脫遺魂記」，主演者就是「孖攜情侶」張活游和白燕。播出十二場，賺了三百元，這是「播音組」的第一次收益。這是我跟張活游的第一次藝術性交往。

姬公與尤督

已抵港訪問的國務委員姬鵬飛，看到歡迎他的港督尤德，頻呼老友。

姬公入外交這一行，已有三十多年，尤督搞外交工作，也是三十多年。彼此之間，當然老早就有機會接觸。七十年代初，姬公任中國外交部長，尤督任英國外交及聯邦事務部人事司司長。一九七四至一九七八年間，姬公雖已卸任外長，但仍抓外交工作，這段期間，尤督正相任英國駐華大使。彼此都在北京，而工作又不離外交，當然有機會接觸。

總之，兩人都是外交長老行尊，簡稱「老外交」，他們彼此之間，可以互相稱爲「老行家」了。

英國外交人士，對姬公印象很好。原來，中英兩國的關係改善，即由代辦級的關係，升級爲大使級的關係，是在姬公任外交部長期間完成的。對於改善中英關係，姬公有過貢獻。

中英互派的外交使節，由代辦升格爲大使，是在一九七二年。這時尤督在英國外交部工作。他任英駐華大使乃是兩國關係改善以後的事。中英關係改善以後來華，北京方面對他當然也很有好感。

海角曉吹

老翁

猶記當年口試時

口試時很多教授都出席了。第二位是古德諾教授考他。

連當時研究院的選課教授也在內。主科教授有塞利格曼、羅在班上討論過的問題。「跟他實遜、和兼修科目教授古德諾」。使他驚奇的是古教授沒提中日至少學習了兩年，讀完了他開比爾德，和當然穆爾指導教授；另有爲研究生開課之兩位法學教授，當年哥大國際法、政治學的一時權威，都出席了。

「我有點緊張，不知道會提問什麼問題。」首先由穆爾考他，記得他考的是「就承認一個新政府的標準問題，請說明你的看法？」顧馬上想到這是美國未來承認剛建立只三個月的中華民國問題。他盡其所能說出了他的看法，穆爾聽得很滿意。

非真不語

陸天台

「古德諾問：「從中國的利益和中華民族的需要來看，美國憲法有哪些特點，你認爲可以適用於（新）中國？」顧在「回憶錄」說：

「這是一個具有刺激性的問題，我記得在我回答前，會亭頓了片刻，畧加思考。就回憶所及，我當時答道：對於一個剛剛踏上民主道路的國家來說，能起好作用的基本原理應該是權力分散。」（即與帝制專權不同。）

第三位是比爾德教授問：「從你的談話推斷，你贊成共和形式的政府，你能否說明你的理由？」顧談到了他的看法，令比爾德十分滿意。他不知他是否全部同意我的看法，不過他也問到中國對這種理論可以被接受到什麼程度。顧簡單地將他對於美國最高法院在解釋憲法和解決憲法分歧方面所具有的最高權力表示了贊賞。「這是一條確立法律至上的原則的法條。按顧所寫此章時爲一九六七年，上距口試爲五十五年。其時他二十三歲半。

筆隨窗客

歡齋

標準普通話與京片子

姬鵬飛抵港，帶頭往機場迎迓的港督尤德爵士以中國普通話與他交談，但我知往接的華人中有不會講普通話者，有人年高，終其生不會講普通話了，他的第二代與第三代可能會講，不會可學習，第三代尤易。學習外國語言與本國方言，過了四十五歲即很困難。解放後久居北京城的高官，他們的普通話都有鄉音，他們的第三代苟居北京城，可能是滿口京片子。京片子非即標準普通話，但受過些教育的北京舊區人士，稍予注意，即能講標準普通話，應該如此說：京片子中有一種是標準普通話，例如中國女排名將郎平說的。有次與京劇女演員劉長瑜同桌進膳，她的談吐即標準普通話，與她在舞台上演花旦戲「賣水」與「春草闖堂」等不同。不過，在「春草闖堂」中的京片子已無過去的語彙了。

香港普通話在普及，多數師資是北京舊區人士或久居該地者，正如舊日上海富三十年代教國語的。民國十八年國民黨政府教育部訂定國語，以北平市土著中受過中等教育的口語爲標準。解放後大陸的普通話雖用北京言，詞彙方面排除不少北京土語。今日新北京市樣大，相信北京言仍限于昔之北平市，今日北京市中距城極遠地區，與昔之北平市的口音有些「小異」，各新區都有「小異」，則難了。北京舊區部份土語則仍被包括在普通話內，土語每是活語，絕無土語的語言乾巴巴呢！

醒二詞詩

醒

減字不蘭花

菲反對派分裂

本來一致，聯合起來國馬氏。今各揚言，各自爭爲總統焉。兵分勢寡，難把馬家來打下。且看將來，老馬得其所欲哉？

港火物

春節票撲節

春節距離現在差不多還有兩個月，但是，回鄉的船票、車票都「售光」了，對戶吳太很生氣，她準備春節時，舉家回鄉過年的，她道：「車票、船票還未見宣佈開始預售，現在便說『售光』，那有這個道理？」

每年春節，香港人回鄉過年的，一年比一年擠擁，尤其是近幾年，內地實行開放政策後，人民經濟好轉，消費力提高，過年的氣氛更加熱鬧，所以，回鄉的熱潮更高，相信明年春節，將掀起空前的熱潮。大抵由於這個原故，春節期間的車票、船票一早便售光了吧。

但吳太不服氣道：「如果眞正賣光，那我無話可說，但是呀，不少旅行社却有售，但回廣州每單程票要另加五十，他們名之爲參加探親團，實際上，就只是售票的，其他服務，什麼也沒有。顯然其中大有文章。」

那麼，是誰壟斷了這些票子，使到一小撮人獨享其利？

香港同胞誠心回鄉探親，却要受到變相加價，這麼搞，難怪吳太生氣了。

節日病

孤獨的生活最怕過年過節，雖然自己不當一回事，但別人重視，面要迎合節日製造氣氛，間接影响了自己，我處於這種情形下，總覺煩躁不耐。

以前，我還以爲自己心理有問題，但聽在加拿大生活的二哥說起，原來和我同樣心態的人多的是，據說在美加不少人還患上「聖誕病」，有些甚至因此自殺。

在此間，眞當聖誕節是一回事的人畢竟不很普遍，因中國人，虔誠的基督教和天主教徒仍未佔去半數。

西方人士要嗎是非教徒（什麼也不信），但絕大多數是信奉天主或基督，因之聖誕節在他們來說是個大日子，甚至比新年還要重視。

二哥說，他雖然沒有任何宗教信仰，但在習俗上却不能不隨俗，譬如同事送他禮物，他不能不還禮。這對他來說一點意思也沒有。

聖誕連着元旦的假期，一放總在十天八天，每日無所事事的坐在家裡已夠受了，加上商店也放假，想到外面走走，買點東西或吃頓舒服的也不易，所以他和我一樣討厭過節。而因節日殺的人無疑是心理壓力使之失去常性。

對年年節節最沒有負担的只有小朋友，就以聖誕節來說，望了一年才等到聖誕老人，豈能不讓他們比對父母更喜愛和歡迎？

聖誕老人究竟是什麼來歷？相信連信徒也唔清唔楚。荷里活的製片家於是利用這個題材，拍了部「聖誕老人」的電影，管他是眞是假。

玲八龍面

醉后

高則晴

最近一回歐遊，所到之處，大多數都是新近半年內到過的，初次訪的，只有瑞士的流森而已。

在瑞士，有兩處地方的名字，是差不多發音完全相同的，一處是流森，另一處則是洛桑。

但其實兩地的景色完全不同，其中近日內亮起的洛桑，屬於法語區地方，而流森則是近蘇黎世的德語區地方。

流森附近有幾個高山，都是頂高人士所喜的，一個是鐵烈時峰，而另一個則是皮里德斯峰。我仍因爲時間不容許關係，所以留在流森，只得那一天半，所以造一點的鐵烈時峰也沒有去了，只訪了皮里德斯峰。

根本上冬天還未到，在本地已經是零度下的戶外氣溫，登

風花雪

到峰頂，究竟是什麼度的氣溫所衆的登山車，並不是用吊纜的那一種，而是用電軌的。

上山時是用電，下山時則滑落，到了山腰，漫霧一片，根本上伸手不見五指，可是一旦過了山腰，則見了太陽，美麗高峰雪景，坦然在眼前。

許多樹枝都掛了天然的水晶，那種景象之美，是難以用語言形容的。

爲什麼地方高了，反而是天晴，不像山腰的烟霧迷漫呢？

這種情形，就與飛機升到幾萬尺高空以後，永遠是天晴的一樣。

但凡是壞天氣，只有在一萬尺以下的地方才會有。

晴雨

醒二

水晶球

李茵

世情話

羅隼

按章出牌

香港的選舉，一般社團都以投票去決定人選。先由全體選出會董或理事，再由這批被選出的人自行互選，互選亦以票決，你想屬意某人出線，除了平時做馬，要人投你票外，別無他法。但有些社團却採取了簡易選舉法，那就是名單早就由控制者議定，未選出前，議定選舉辦法。到了全部人員選出，互選常務委員和副主席等，便由籌委唸出議定名單，唸完鼓掌通過，向無異議。

前者一切通過選票，即使事前有人進行拉票，希望心目中的人被選中，可以控制大局，而票決就得事前做好充足工夫，才會十拿九穩。

不過若要爭取選票，早在拉票時已做了工夫，有做過工夫工作，其實任你票決，還是簡易程序鼓掌通過，還是那些人當選，問題只是否依足程序進行而已。

一般來說依正會議程序工作是繁複也，但免給人話柄，尤其各地習慣不同，即使某地認爲實事求是的做法，但有的地方却不習慣，自然會意見紛紛。所以還是按章出牌好。

節日病

二哥說，他雖然沒有任何宗教信仰，但在習俗上却不能不隨俗，譬如同事送他禮物，他不能不還禮。這對他來說一點意思也沒有。

聖誕連着元旦的假期，一放總在十天八天，每日無所事事的坐在家裡已夠受了，加上商店也放假，想到外面走走，買點東西或吃頓舒服的也不易，所以他和我一樣討厭過節。而因節日殺的人無疑是心理壓力使之失去常性。

對年年節節最沒有負担的只有小朋友，就以聖誕節來說，望了一年才等到聖誕老人，豈能不讓他們比對父母更喜愛和歡迎？

聖誕老人究竟是什麼來歷？相信連信徒也唔清唔楚。荷里活的製片家於是利用這個題材，拍了部「聖誕老人」的電影，管他是眞是假。

割別人股．從無反抗

昨記「孝子」搬出大道理，要求鄰居青年割股療「孝子」之親人，鄰居青年不肯，又去求教他的朋友。朋友「会意」而曰：「予親使不幸而有疾，則將使誰割予？天下理一而分殊，予不能爲已甚也！且君子不以非禮養其親，割他人之股以食之，非禮也！而奚過而固，則請以而之股，易予股，痛惟均，食惟均！」

這段文字是說，鄰居青年之友，教他反駁「孝子」說：「你貪我之股肉，假若我的親人不幸有病，又如何？誰人能割股肉爲之治療呢？天下間道理雖一條，但却有很大分別。這是說，你親人病，我可以割股，但我親人病却無人有股可割。

春不老雜記

壺均

熟然曰：予割人股多矣，未有饗也，而好辯乎？吾將理之。鄰之子恐，其友亦恐，而士且撫親之腹以俟，東靈公曰：先生且休矣，今之士，多類此也！」

那「孝子」是有名之士，大怒說：「我割人家的股多了，未有人敢反抗的，你是何人的人，我將控訴你！」

這分別便太大了。所以我不能做這宗事。

還有一層，君子不是鄰居青年的朋友，又去求割人的股肉，假若我的親人不幸有病，又如何？誰人能割股肉爲之治療呢？天下間道理雖一條，但却有很大分別。這是說，你親人病，我可以割股，但我親人病却無人有股可割。

這番說話，使「孝子」大爲氣惱，因此：「士惟均，食惟均！」

特別是所謂「公關公司」流行，人們更懶得自己去打，就變成爲「代人交友」，利用自己的關係去爲他人服務，賺取金錢。

換言之，一方面是用金錢去「買友誼」；一方面是用「友誼」去變換金錢。

這倒是商業發達社會的一個怪現象。

當然，說到底，這決非友誼關係，實際是一種利益關係。

當你沒有利用價值時，公關公司決不會來拜候你；當這公關公司打不開廣泛的關係時，僱主也不會上門啦！

海淡微瀾

公關公司

「羅馬不是一天建成的。」友誼也不是一天建立的。此中必須有一個認識、交往、了解、溝通的過程。有時候，非十年八年，不能達到心靈相通之境。

不知道是否因爲生活的緊張，人們似乎不耐煩花十年八年、幾十年時間去交知心朋友；又不知道是否因這個社會流行現實主義，一切講求經濟價值，因而在一般人際關係之中，一切泛之交多，肝胆相照者少。

特別是所謂「公關公司」流行，人們更懶得自己去打，就變成爲「代人交友」，利用自己的關係去爲他人服務，賺取金錢。

換言之，一方面是用「友誼」去變換金錢。

這倒是商業發達社會的一個怪現象。

當然，說到底，這決非友誼關係，實際是一種利益關係。

當你沒有利用價值時，公關公司決不會來拜候你；當這公關公司打不開廣泛的關係時，僱主也不會上門啦！

大塊小品

曉

李府界石

港督尤德，帶頭往機場迎迓的港督尤德爵士以中國普通話與他交談，但我知往接的華人中有不會講普通話者，有人年高，終其生不會講普通話了，他的第二代與第三代可能會講，不會可學習，第三代尤易。學習外國語言與本國方言，過了四十五歲即很困難。解放後久居北京城的高官，他們的普通話都有鄉音，他們的第三代苟居北京城，可能是滿口京片子。京片子非即標準普通話，但受過些教育的北京舊區人士，稍予注意，即能講標準普通話，應該如此說：京片子中有一種是標準普通話，例如中國女排名將郎平說的。有次與京劇女演員劉長瑜同桌進膳，她的談吐即標準普通話，與她在舞台上演花旦戲「賣水」與「春草闖堂」等不同。不過，在「春草闖堂」中的京片子已無過去的語彙了。

香港普通話在普及，多數師資是北京舊區人士或久居該地者，正如舊日上海富三十年代教國語的。民國十八年國民黨政府教育部訂定國語，以北平市土著中受過中等教育的口語爲標準。解放後大陸的普通話雖用北京言，詞彙方面排除不少北京土語。今日新北京市樣大，相信北京言仍限于昔之北平市，今日北京市中距城極遠地區，與昔之北平市的口音有些「小異」，各新區都有「小異」，則難了。北京舊區部份土語則仍被包括在普通話內，土語每是活語，絕無土語的語言乾巴巴呢！

醒二詞詩

醒

減字不蘭花

菲反對派分裂

本來一致，聯合起來國馬氏。今各揚言，各自爭爲總統焉。兵分勢寡，難把馬家來打下。且看將來，老馬得其所欲哉？

節日病

孤獨的生活最怕過年過節，雖然自己不當一回事，但別人重視，面要迎合節日製造氣氛，間接影响了自己，我處於這種情形下，總覺煩躁不耐。

以前，我還以爲自己心理有問題，但聽在加拿大生活的二哥說起，原來和我同樣心態的人多的是，據說在美加不少人還患上「聖誕病」，有些甚至因此自殺。

在此間，眞當聖誕節是一回事的人畢竟不很普遍，因中國人，虔誠的基督教和天主教徒仍未佔去半數。

西方人士要嗎是非教徒（什麼也不信），但絕大多數是信奉天主或基督，因之聖誕節在他們來說是個大日子，甚至比新年還要重視。

二哥說，他雖然沒有任何宗教信仰，但在習俗上却不能不隨俗，譬如同事送他禮物，他不能不還禮。這對他來說一點意思也沒有。

聖誕連着元旦的假期，一放總在十天八天，每日無所事事的坐在家裡已夠受了，加上商店也放假，想到外面走走，買點東西或吃頓舒服的也不易，所以他和我一樣討厭過節。而因節日殺的人無疑是心理壓力使之失去常性。

對年年節節最沒有負担的只有小朋友，就以聖誕節來說，望了一年才等到聖誕老人，豈能不讓他們比對父母更喜愛和歡迎？

聖誕老人究竟是什麼來歷？相信連信徒也唔清唔楚。荷里活的製片家於是利用這個題材，拍了部「聖誕老人」的電影，管他是眞是假。

高空擲物

王月

十三：躲回家中

陳明發覺，一陣人聲在十四樓出現，人們開開嘆嘆，說着剛才那個男子的衣着與面貌。他們所描述的人物，正是陳明，令陳明更是感到心怯與彷徨。

不久，人聲從十四樓轉到十三樓，聲浪越來越大，而且鄰近有拍門的聲音，查問的聲音。

陳明連忙把木門關上，焦躁不安，六神無主，不知如何應付才好。

淑珍看到他那個樣子，便說：「阿明，你怎麼啦？」

陳明便把他跟踪寫子張景星，看到樓下有人給高空擲物砸中的事，說了出來。

夫妻倆還未想到對策，外面已經有人拍門。

陳明打開門，看到兩個警員，以及一羣看熱鬧的人。

陳明便把他跟踪寫子張景星，看到樓下有人給高空擲物砸中的事，說了出來。

夫妻倆還未想到對策，外面已經有人拍門。

陳明打開門，看到兩個警員，以及一羣看熱鬧的人。

可是，事情並沒有就此了結。陳明發覺，一陣人聲在十四樓出現，人們開開嘆嘆，說着剛才那個男子的衣着與面貌。他們所描述的人物，正是陳明，令陳明更是感到心怯與彷徨。

不久，人聲從十四樓轉到十三樓，聲浪越來越大，而且鄰近有拍門的聲音，查問的聲音。

陳明連忙把木門關上，焦躁不安，六神無主，不知如何應付才好。

淑珍看到他那個樣子，便說：「阿明，你怎麼啦？」

陳明便把他跟踪寫子張景星，看到樓下有人給高空擲物砸中的事，說了出來。

夫妻倆還未想到對策，外面已經有人拍門。

陳明打開門，看到兩個警員，以及一羣看熱鬧的人。

情詩一束

你也知道

你也知道
我已經把你
放在我的心裡
你已經成爲
我生命的一部份

你也知道
我日日都在
等你的電話
雖然口裡不說
心裡却盼着
你的來臨

你也知道
如果我不來找你
你就會無比地悽涼

洛奚

那非常可怕的事情

外國菜蔬

一位到美國探親的朋友，他担心的不是天氣，而是吃的東西，因爲他喜歡吃素多於葷，尤其是蔬菜。在他的常識中，以爲美國只有薯仔、番茄、或者西生菜、西芹……之類，對於他喜歡吃的其他蔬菜，可能沒有供應了。

可是，當他遊覽唐人街時，不但有菜芯、芥蘭供應，還有在香港應竟然像塑膠製品那樣，裸裸長得差不多一樣，而且是短度的，這些在廣東菜中少不免的調味料，樣子也像由一個模製出來，十分美觀。

原來，害人街供應的蔬菜並不逊於香港，但由於是採取科學化的辦法栽種，因此生長差不多一個模樣；從外觀看，這比香港的更勝一籌。遺憾的是，可能因爲施肥方法不同，味道稍逊，但嫩的程度比香港勝。

夢。當他遊覽唐人街時，不但有菜芯、芥蘭供應，還有在香港應竟然像塑膠製品那樣，裸裸長得差不多一樣，而且是短度的，這些在廣東菜中少不免的調味料，樣子也像由一個模製出來，十分美觀。

原來，害人街供應的蔬菜並不逊於香港，但由於是採取科學化的辦法栽種，因此生長差不多一個模樣；從外觀看，這比香港的更勝一籌。遺憾的是，可能因爲施肥方法不同，味道稍逊，但嫩的程度比香港勝。

眼鏡

眼焦點

士菲

眼鏡店是商業對象是提供視力之人的多。

現在舖租昂貴，加上職工薪酬及其他開支，眼鏡店皮費也不太輕；眼鏡店規模有大有小，皮費有輕重。現在假定：它們平均每家每天要賣出十副眼鏡，才夠維持開支，那麼大百多家眼鏡店，每天就要賣顧客配六七千副眼鏡；一年則達二百多萬副，與五百多萬人口比例，是百分之四、五十。現在來假假定：全港五百多萬人（別忘記這數字連剛出生的嬰兒也算在內），其中百分之四五十都需配眼鏡，六百多家眼鏡店一年的生意額已使他們每人都擁有一副了。那麼除非他們年年更新，否則無法支持。

現在假定：它們平均每家每天要賣出十副眼鏡，才夠維持開支，那麼大百多家眼鏡店，每天就要賣顧客配六七千副眼鏡；一年則達二百多萬副，與五百多萬人口比例，是百分之四、五十。現在來假假定：全港五百多萬人（別忘記這數字連剛出生的嬰兒也算在內），其中百分之四五十都需配眼鏡，六百多家眼鏡店一年的生意額已使他們每人都擁有一副了。那麼除非他們年年更新，否則無法支持。

眼鏡店生意如何維持？又不妨問問自己，是否每年都配一副眼鏡？

不要被巨大的數字嚇倒

妙！第一次看到這麼妙的安排和佈置。一進會場大門，接待的人就說：「紅的是展覽的部份，藍的是賣書的部份」。放眼望去，原來場地的四週，鋪了紅色的地毡，一進串的「紳位」，是展覽的部份，而場地中心，一排排的「舞位」，地下鋪着的是藍色的地毡。紅，紅得很鮮明；藍，藍得很清雅。紅藍對比，疆域分明，不須其他任何指示，脚步自然知所選擇，除非你喜歡在色盲。這次書展，放在一起。不像以前的書展。同類的書籍，分散在各處，要耐心地到處尋找。現在，集中起來了，同類的書放在一省精神。本來有點害怕，這次參展的出版社，有二百八十九家，參展圖書二八二〇七種，共計三萬多册，這些數目字多麼嚇人，要看要買的書，要花多少時間，多少精神去尋找？到了現場，才知不必就這份心，很容易就可以找到你要看要買的書，盡情地選擇，從容地比較。這天預展，招待新聞作者和專欄作家。下午五時進場，工作人員，已經在做着最後的工作，書畫都已安放妥當，他們正在安裝擺設，鋪好柏布。到要走時，一大包一大包的「特刊」從印刷廠運來了，一大批工作人員，蹲在地上，站在柏邊，像清晨的報販似地，一份份捆好，疊好，放好，靜候你的來臨。

尚京專欄

外國菜蔬

尼泊爾的「天葬」

西藏有奇異的葬禮「天葬」，我們在電影中看過。西藏的天葬，是把死者的屍體肢解之後，招引兀鷹來啄食，務求把屍體的肉吃個清光爲止。

招引兀鷹來啄食屍體的葬禮，不僅在西藏有，在西藏鄰近的國家尼泊爾也有，在亞洲西部的國家伊朗也有。不過，他們讓兀鷹啄食屍體的方式，各不相同。

尼泊爾的天葬，是把屍體放在高台上，招引兀鷹啄吃的。高台的高度，約有一百米，死者的屍體放在高台上之後，就舉行宗教儀式，同時由僧人吹起海螺殼。那裡的兀鷹，聽到海螺殼的聲音，就知道是舉行葬禮，有屍體可吃，於是，大羣兀鷹就飛到高台上來，開始啄食。在這個時候，招引兀鷹並敲鑼打鼓，喇嘛唸念誦經文，據說，這些儀式，是爲了引渡死者的靈魂進入天堂。在一片少關聲响之下，數十隻兀鷹向屍體直撲下來，約經過五分鐘左右，就把屍體吃個清光了。

伊朗首都德黑蘭南部有一個小村落，居民是信奉祆教的。信奉這種宗教的人，也和信奉喇嘛教的尼泊爾人一樣，把死者的屍體放在一個高台上，舉行天葬。

天窗

如程

揀飲擇食唔生肉 粗食粗肥營養足 矯條扭擰唔喫飯 身在福中不知福

每餐有魚有肉佐餐，看來也不是什麼困難的事。

孩子們每天吃慣了好的東西，久而久之，很容易習慣，這種揀飲擇食的習慣，也就是人們常說的「刁嘴」的孩子實在不少，尤其是家庭經濟比較富裕的孩子，自小嬌生慣養，甜的不合口味，鹹的又不喜歡，這個不吃，家長弄得奈他不何！

其實，孩子之所以會如此揀飲擇食，養成不良的習慣，往往與他們的家長有關。有的家長對孩子自幼遷就，樣樣都滿足孩子的要求，有的家長本身也是個揀飲擇食者，吃煎炒的怕「熱氣」，吃凉的怕「虛寒」，在家長的言傳身教之下，日子長久，孩子自然也就揀飲擇食了。

幸好，我和外子並沒有這種刁嘴的習慣，而家庭環境也不允許孩子在吃的方面有過多的挑挑揀揀，因此，女兒在吃的方面是比較隨和的，媽媽煲啥她吃啥，從不會因鬱不合口味而少吃或不吃，唯一不吃的是肥猪肉！

因此，孩子的發育情況也不錯。

我常想，今日香港的孩子，過早地享受現代化都市的物質文明，比起我們這一輩子的童年生活，他們不知道幸福多少倍了。目下，富家子弟每天吃的、用的、穿的，均屬上乘之品自不在話下，即使是普羅大衆的子女，一般來說，

心聲細訴

·淑子·

醇固胆於關

膽固醇事論

·文君·

說起胆固醇，人人體內都害怕！過去，很少人知道胆固醇是什麼，自從動脈硬化症使得很多人受害。

我們的血液中有四種脂質，這就是胆固醇、中性脂肪、磷脂質、游離脂肪酸。這些脂質增加，並非好事，說明動脈硬化在發展，其中胆固醇在起主要作用。

在正常的情況下，人體一百毫升血液中，含有一二五零——二八零毫克的胆固醇，如果超出，說明它在增加，會呈病態。它雖對人體有益，但太多了就起反作用，對人體有害。它們附在動脈壁上，當血管變硬時，就發生動脈硬化症。其表現（初期）是焦躁、疲勞、缺乏耐性、記憶力變差、理解力減低，嚴重的是大腦血液循環變壞。

一個人要保持健康，以攝取胆固醇少的食物爲好。日本專家小林司對於高、低胆固醇食物作過一番研究，他認爲：「魚、牡蠣、鹹鱈魚子、墨食品中，胆固醇少的是牛奶、魚糕、魚肉山芋、鱗魚、蛋黃醬、鹹肉、餅、魚卷、大頭魚、鰊、牛油、蛋糕等等。中國魚、豆腐、花生等。胆固醇多的食品是肝臟、軍艦壺世凱一次吃十六蛋黃、柳葉魚、公魚、個鷄蛋、德國的俾斯麥青魚、沙丁魚、銀魚乾、用五十個鷄蛋做特大的菜肉蛋卷吃，可以肯定他們的死因必是腦中風或者心臟麻痺無疑。」

那麼，怎樣防止動脈硬化，保持身體健康呢？小林司提出了下列八條值得我們注意的飲食方法：㈠節制主食，實行把糖質降低到一日二百克以下的低卡路里飲食。㈡把脂肪控制在一日三十克以下。㈢每日從米糠油、大豆油、芝麻油、沙律油等植物油中攝取六十至七十克。㈣廻避砂糖。㈤節制果糖多的水果，如蘿蔔、柿子、蜜瓜等。㈥節制蛋黃、牛油、芝士、牛肉、牡蠣等高胆固醇食品。㈦牛奶要脱脂。㈧蛋白質佔總卡路里的百分之十九，糖質佔百分之四十八，脂肪佔百分之三十三。

小林司在列出了這八條之後，總結道：「也就是說，應該稍爲節制主食，副食以蔬菜和魚用，也容易變爲動脈硬化症。」

小林司是東京大學畢業，到美國研究精神藥理學的專家，曾任日本神經研究所研究部長。他的「頭腦營養學」參攷了日本和外國近四十種著作寫成，書內提出了許多重要新醫學觀點。（本文參閱「頭腦營養學」寫成——作者）

今日嬰女嚟鈔嘅生日

·清泉·

三十五年前今日，阿麻你係最辛苦嘅！

天上掉下來的小怪物

如今的小孩子，越來越早熟，但不是「出口成文」，而是「出口得人驚」、「出口得罪人」，之後還洋洋得意，沾沾自喜，眞給他們氣壞。

我的小兒子，今年四歲，本來還是甚乖的，向來就已經口甜舌滑，很懂得討人歡喜，是家裡的「小甜心」。

上了幼稚園之後，眼見他一天天長大，也一天天懂事，自然開心。想不到的是，他懂的事情越多，便越加古靈精怪。

有時叫他做一些事，或者和他說些什麼，一句話就頂過來：「睬你都傻」，然後，他照樣做他的事、玩他的玩具，眞的是睬都唔睬他人。

做錯了事，對他加以責罰，他瞪大眼睛，理直氣壯的說道：「好叻咩，我以後都唔錫你。」之後，還要來一句：「唔識講就唔好學人講啦！」

被他激到紮紮跳，罵他，他不理；教他，他僅非懂；打他，只會換回他的敵視，然後說一句令你傷心的說話：「成日打我，最好你地唔好返嚟屋企！」

聽聽，多麼忤逆的說話。眞不知道這小傢伙，何以會有那麼多古怪刁鑽的想法、那麼尖酸刻薄的說話。末了，還贈一句：「死八婆！」我的天，這是我生的孩子嗎？還是外太空來的小怪物？

掛妹如章

他竟然罵我「死八婆」

上有好者 下必有甚焉

老馮兩公婆好賭個仔「青出於藍」

老馮兩公婆同八卦妹認識就是基於他們對賭馬的熱誠。原因是在週六下午，八卦妹到屋企樓下餐室食午飯，一定碰見但兩位，見得多就相熟起來，有時但地重話界幾隻「心水馬」過我八卦妹，八卦妹也無賢，只向他們道謝。

老馮兩公婆一人一份工，有兩個孩子，平日兩公婆在家也常常暢談跑馬之道，無論食飯、睇電視也是一樣，但個仔今年讀中四，快要會考，但睇但讀書也無乜心機，有時見但放學也托着書包週圍走，但老馮兩公婆在週三夜馬自然唔得閒照顧他兩兄弟，任由但地自己搞掂就算。

有一日，老馮放假在家，個大仔返學後，老馮突然想起有某些書刊在個仔房內，於是到個仔間房找，嚇然見到個仔嘅枕頭底有幾本鹹書，又有一些場外投注表格，當堂怒火冲霄，一於等個仔返家審但一輪，點知等到八點幾個仔重未放學。及後個大仔施施然返家，老馮大興問罪之師嗜，個仔重話：「好閒嗜，跑馬係運動，睇書可以增加知識。」當堂激到個老實眼光光。

香港賭馬之風眞係「深入民間」，無論老老幼幼，每逢賽馬日也是醉心於場外投注站的，消息及收音機廣播，輸馬就哭一輪「馬喪」，三幾百一注也「閒閒地」，眞係服咗但地。相反，贏了錢就大伙兒到外邊消遣，贏錢就等於無贏，但樂得高興。

請開賭馬之風，就好少有人熱誠得過馮先生兩公婆。

迷你鳳梨

迷你鳳梨原屬於荷蘭園藝上改良的温室品種，植物原產於中美洲及南美洲，經過改良後的盆栽品種，最適宜在室內及半日陰的環境下放植。

最近，從荷蘭引入的迷你鳳梨品種，基部仍見巨大，葉密而作重疊而生，每一主株共有葉數十片，所謂「迷你」，恐怕是指花朵而言吧。從主株中央部位抽長的花簇却不大，花柱上的花苞，也散發不多，不過，在形態上亦覺得艷麗美觀，尖形的花苞在下層襯托，頂端才是花瓣，但花瓣呈圓粒狀，驟眼來看，花苞變作花瓣，花瓣當作花蕊，故此，亦經常容易產生錯覺。

·花木·

笑一笑

電話簿

有位仁兄遇到一位美麗的小姐，他對她大獻殷勤之後，終於請她吃一頓豐富的晚餐。晚餐後，小姐向他道聲謝謝，小姐向他道聲謝謝就要走，這位仁兄挽着她說：

「小姐，你可否把電話號碼告訴我呢？」

「電話號碼等就有我的電話呀！」

「那麼，請問你的大名呢？」

「我的名字，電話簿中也有呀！」

重婚

有位以重婚罪緝被警官逮捕的人，在警局對警官力辯解道：

「警官，我只有一位叫ABC的太太，人家說有兩個太太，是故意中傷我而捏造出來的謠言。」

「那麼我相信你，你可以回去啦！」警官拿他沒辦法，祇有放他回家。

這位仁兄大喜過望，雀躍起來叫：

「我該回ABC家呢？還是XYZ家呢？」

忠僕

有一個老光棍，他並沒有什麼嗜好，祇是喜歡在睡覺前喝一點葡萄酒自娛。然而，他發現這幾天有人盜飲他所喝的酒。

他便懷疑偷酒的是傭人，於是就把酒倒出來，再裝入他的小便。但裝小便的酒，仍然每天減少。他很不高興的把傭人叫來責備一番。

傭人泰然自若地回答道：

「不，不是我偷盜飲。我想做味道更香更可口的菜給你吃，所以我每天燒菜時，都要加一點在菜裡面。」