大夫妻恩愛好處多

金聲集　金堅

夫妻不和，吵鬧不休，會造成家庭關係緊張，使人煩惱、焦躁不安寢，疲勞有增無減，降低免疫功能，誘發各種疾病，常常會因此而引起胃及十二指腸潰瘍、高血壓、冠心病，甚至是促發癌症的一個原因。

據美國的一項調查資料表明，中年喪偶，或者因夫妻不和離婚的人，患病比常人頻繁得多，他們住院時間爲同類患者的兩倍，死亡率也明顯偏高。他們患有心臟病、肝癌和胃癌的死亡率爲其他人的三倍，肝硬化的死亡率爲七倍。以色列醫務工作者在研究了一萬名男性五年內的健康狀況之後，在患咽炎的人們當中發現了一個共同的原因；妻子對他們都毫無溫存可言。日本也有人對離婚者作過統計，發現他們的平均壽命遠比有美滿家庭生活的人要短，一般男子短十二歲，女子短五歲。可見，家庭不和，對人們身心健康的危害是多麼嚴重！

夫妻恩愛，親密無間，互相體貼，互相關懷，家庭樂也融融，使人心情舒暢，歡樂愉快，處於最佳的心理狀態中，還就有利於提高抗病能力，增進健康，延年益壽，勝似吃補藥。許多老壽星都是夫妻和諧，因而白頭偕老。

夫妻恩愛，還具有醫治疾病的奇異功效呢！國外有位中年男子因車禍受重傷，整整三個星期昏迷不醒，醫生斷言他沒救了。然而傷者的妻子滿懷信心，對病人日夜守護，百般溫存，最後竟奇迹般地使生命垂危的人蘇醒，進而得到康復！他的妻子說：「我不停地和他講話，告訴他我和全家人多麼愛他，多麼需要他。我想，這給了他活下去的力量。」許多醫學工作者都認爲，家庭的感情因素是治療中的一個極其重要的條件。

增進健康長壽的關鍵之一，就是要有溫存的伴侶和甜蜜的愛情。因此，必須善於把心裏的愛表示出來。有時，一紙情意綿綿的情書，一個含情脈脈的目光，一次充滿柔情的撫摸，一件合襟深長的禮物，都能把你的溫存和關懷傳達給對方，這會對雙方的身心健康，帶來不可估量的益處。

由暑期班說起

女人經　珊如章

暑期開始，由於兩個孩子仍是處於成長的階段，因此，還得要爲他們的暑期生活作出安排。

今年的暑期活動，在感覺上，似乎是比往年遜色，再不見那如雪片般飛來的暑期活動地招生廣古。在選擇方面，因而欠缺了往昔那樣的多樣化。跑到去年的暑假孩子們曾經就讀過的地方一看，才發覺面目全非，原有的校址已不見了，再作查詢，始知經已結束。

與其他家長交換過情報，綜合得來的結論是：好些以在開辦暑期活動班的，許多家庭緊縮開支，減少兒女的暑期活動，亦導致部份較小規模的暑期班「執笠」。

種種原因都有，很明顯，社會的經濟發展、人心趨向，漸顯得不穩定和向下滑，由暑期班的這一小現象當中，亦可以呈現出來。很担心，未來的幾年，整個社會的狀況會是如何的進展。

生於斯、長於斯，絕不希望這個地方會有任何不利的情況出現。但這顯然不在我們的理想範圍之內，套用一句當權者的慣用語：「事物發展是不以人們的意志爲轉移的。」

百褶之二

雲裳錄　圖：天倖　文：小倖

百褶既然具有這麼重的立體感，運用它來加強設計的視覺效果應是個很好的主意。除了CATWALK時要玩外型，另一種最適宜玩外型的莫如晚裝了，尤其是一些較爲FEVER式的宴會，突出的外型可以使穿者突出，更矚目！

但是若要以百褶布料來玩外型時必須緊記布料要挺和硬，否則下墜的百褶不能FIX，亦很易散亂，和原有的設計意念相距很遠。

另一方面，百褶布料是以硬直而凹凸感重爲基本效果，因此在設計上應可能避免使用綢條柔軟，具曲線感的外型，這樣只會你所選用的布料格格不入。

圖中全黑絹的晚裝，外型相當吸引。

黑色打褶後層次加重了，在燈光下起起伏伏，充滿動感。

右邊從腳開始，斜形疊過另一邊腰間百褶的罩形設計是重點，平衡另一塊由背後腰間開始升起的扇形裝飾，至左腰旁結起一大蝴蝶結。

整體來說，這個設計給入一個誇張，具有相當份量的上半身，故此下身設計者只是用最平凡的貼身裙相配，務求使上身更爲突出。

扮打種何作應天雨

踏入雨季，下雨的機會就比較多，所以，如果是對衣着要求較高的女士，應該準備一套雨具，包括下雨天穿的鞋子、雨衣等裝備，未雨綢繆，才不致於一到了下雨天，就把自己難倒了，到那時不知要穿甚麼衣服來配搭，不是更覺得狼狽嗎？

假如你早有準備，就不會爲雨天該穿甚麼衣服而煩惱了。下雨天，最煩人的是街道濕濕的，所以，首先就要買一雙防水的鞋子，可以襯裙子或褲子，式樣宜簡單，當以平底爲佳，因爲高跟鞋在路滑的街上可能會令你摔一跤。

如果你是講究一點的話，近年來台灣生產的一款防水膠鞋套，可以把皮鞋套入該膠套內，突出鞋跟部位，當你回到公司，只須把膠套除下，既不會令雨水滲入鞋內，也可保養皮鞋不致因潮濕而腐爛。

一件乾濕褸在雨天的時候用來作裝扮，一物二用，對衣服的乾爽也可有一定的保護作用。

另外，必備之物就是雨傘，如果你想要在下雨天也能發揮時目的裝扮，當考慮買雨傘、雨鞋、雨褸，就要互相配合，千萬別每一樣買不同色系的款式，如果不能買一套的話，也要盡量配同一顏色，作成一套。

雨天是很令人心煩的，如果依然可以保持裝扮的風采，對於工作的心情和效率也有一定的帮助呢！

金聲集　口金堅

洪震

主婦心得

除廚房油污

附房煤灶周圍的牆壁，或抽風機等，很易貼着些黏糊糊的油污，最好在未太多油污的時候，倶動快地擦乾淨；先用噴霧器將肥皂水噴好，然後用布一擦就會潔淨了。可是如久而久之，就特別麻煩了，最重要的就是要動點擦洗。

補膠手套

膠手套如因有小洞就丟棄時，未免太可惜而不經濟了。塑膠手袋，如用燒熱的鐵鉗一燙，立即粘合，小洞馬上補好，或用專用粘着劑，從內側粘貼，也可以補好。

電飯煲清潔

電飯煲內污垢，如置之不理時，煲出來的飯也不香。普通的污垢用肥皂水一洗即可洗淨，但太頑强的污垢，必須到藥房買酒石酸來冲洗。通常在一公升的水裡加酒石酸一大匙，將它裝在金屬（鋁）鍋裡，加水煲沸後，用刷子一刷即好。

石油氣爐清理

石油氣爐的火眼容易堵塞，以致不能完全燃燒，首先要用鋼刷清刷石油氣爐火眼，把髒東西刷下來，同時用鐵錐扎那火眼，但注意不要把火眼扎大了，更不要忘了檢查一下橡皮管。煤氣爐也一樣。

眼影分爲四大類　如何選擇話你知

我們要明白，藍眼睛的女士們要適合使用灰色眼影，紅棕色、磚紅色及古銅色的眼影抹於藍眼睛上是十分漂亮的。至於棕色眼睛的婦女們抹上任何眼形都極爲適合，但注意眼睛的浮腫而定。這也要考慮到頭髮的顏色。

眼睛及皮膚均爲棕色的女士們不可以使用棕色眼影，因爲棕色眼影使整個化粧顯得太暗，應該選擇淺綠色或藍色的眼影會十分顯眼。

黑眼睛的女士們呢？我建議使用的較亮麗的顏色，但是眼影的用量得要減少。換言之抹眼影得以同一系列抹上，其他眼皮部位則塗上淡褐色，淺粉紅或淺棕色眼影。爲了使眼影看來十分漂亮，擦上多一點ｃｌｕｅ，以使眼部化粧增添美麗。

剛開始使用化粧品的年輕少女，得擦上深褐色的眼影或淺烟草色眼影看起來比較天眞自然的。

眼影有乳狀眼影、膏狀眼影，眼影筆及粉狀眼影等。乳狀眼影的色彩極少，不易乾枯，但是不持久，使用上不太方便。

夏連娜化粧美容學院　何妙儀院長

很漫妙的設計

室內佈置　移宜

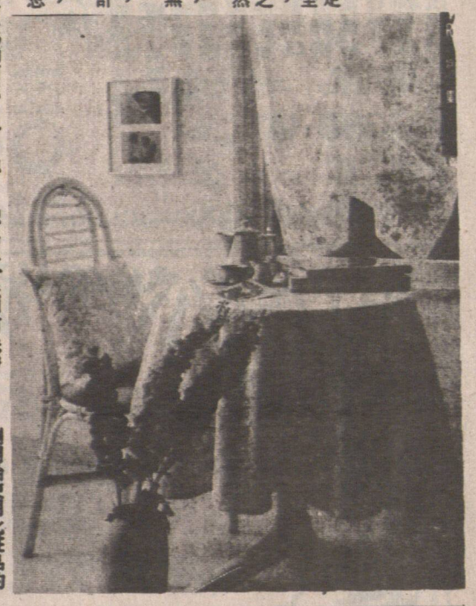
在設計的形式中，有時不一定要大興土木地把家居設計得十全十美，有時可能很簡單的一環，經過透徹而可觀的設計及改造之後，又都是可以令整個家居煥然一新的。

爲了讓家庭主婦們也可以欣賞一下在小角落，在不大經意的地方加插了特殊的設計，可以在無形中令你覺得它的美感來。

以下我們介紹了一個十分具有代表性的設計，是採取了優美的藍色色調，在一系列的普通設計思考中，產生很多的「幻想」來。

這裡介紹的幾個主要設計，形式是不可少的，但是是否人人合用呢？那似乎要看看各位的心思了。

雖然這裡標榜着以藍色爲主題的佈置，你們又以爲如何呢？一．地毡是浪漫得令人另眼相看的軟綿綿地毡，它細緻而舒適，是設計客廳的不可或缺部份之一。二．以三角架型配襯的圓木枱子，鋪一張同色的藍白色枱布，放一束書卷味甚濃的書本或茶具，悠然自得的表情溢於言表。三．掛在牆上的抽象圖案畫，不少士女們也樂於接受，它可以給你在某段時間的休閒之用，更是怕人開心呢。四．設在地毡上的藍色花樽，配上紫藍色的花朵，看來更是令你具有不可抗拒的好感，看來也是舒服大方。



多姿多采的泳裝

很多喜歡在綠波中暢泳的女性們，相信在這些日子裡肯定不止一次的享受過清涼愉快的泳季裡，男士們很喜歡樂道的大題材與話題是不會離開從女性的泳衣處找尋眼睛的享受，那麼是否每種不同款式的泳裝，都會爲他們帶來無比的「興奮」呢？

從不同的角度顯示，男士們欣賞的眼光始終是有他們的一套，而在理想的追求角度予以分析，又可以從外型、色調、姿采方面可見一斑。

以下介紹的幾款純以彩色裝束爲姿采的女裝泳衣，除了大部份愛美的男士，引以爲美人的化身之外，他們的意見還是不同的曲綫美方面着眼呀！

爲了令男士們可以大飽眼福起見，這二套泳裝也是以彩色及艷麗爲主，可作爲欣賞之餘的做法之一。一．一件頭以黑色爲底色的雙吊帶泳裝，欠的是大紅綠色花朵圖案紋十分吸引，尤其是後背露空，而在腰身間加多了一條同色的綁腰帶，看來是令人有一種難以放棄的感受，也很搶眼。二．黃綠色調的泳裝，它的前幅是鮮紅色底，只不過是襯以淺綠、藍、粉紅三色圖案花紋，在前後幅之間加多了一連串的空隙相點綴，十分有型。

時裝新姿　珠可

情緒惡劣足以致命

家常話　德倫鍾

自廿餘歲學醫畢業踏足醫門，轉眼便三十開闊，意志堅强的人，就算染上疾病也容易治療；但心胸狹窄，爲人悲觀，意志薄弱者，則極容易染病，患病後亦不易治癒。

一個人有病以後，情緒欠佳，這是正常的反應，尤以症狀踏多及對神經反應刺激較大的病人之情形更甚，如痛、嘔、痕癢等。

其實幾乎所有症狀對人體的不良刺激都是與神經系統有極大關係。因此，不少抑制性藥物對緩減症狀是有極良好作用的。但抑制性藥物畢竟是起着短暫的作用，不能長期使用。而且當情緒惡劣時，這些抑制性藥物的作用效果便會大大下降。

情緒是可以受環境影响的，其好壞往往與病者所接觸的醫護人員、家屬、朋友有着很密切關係。爲醫護者，最惡劣莫如口不擇言，在病人面前胡說八道，心理不正常的醫護人員是無形的殺手。病者家屬、友人出言不遜，激惹病人情緒惡劣，亦可化爲無形帮兇。但如大家一起關注病者，給予信心、希望，不少沉疴之疾亦可痊愈，醫生之心理治療是極之有用的療病良法。

笑一笑

完成一半

觀光客：「爲什麼那座雕像的姿態那麼難看？」

當地導遊：「是這樣的：我們本來想雕塑一位偉人騎馬的英姿；但是，到了塑馬的時候，經費就不夠了，所以……」

天鼾聲震

「醫師，你可以治好我先生打鼾的這種毛病嗎？」

「很嚴重嗎？」

「我倒還可以忍受！不過，其他的教友們都被他吵得無法聽牧師講道。」

順序有別

甲：「甲地到乙地有多遠？」

乙：「四百公里左右。」

甲：「那麼，乙地到甲地有多遠？」

乙：「廢話，還不是一樣四百公里。」

甲：「才不一樣呢。春節到元宵節只有十五天，元宵節到春節却有三百五十天呢。」

成功秘訣

有一位成功的企業家接受訪問。

「請問你是怎麼成功的？」記者問。

「經驗又是怎樣形成的呢？」

「根據不正確的判斷呀！」他不假思索地回答道。

「那麼正確的判斷從何而來呢？」

「是從經驗上得來的。」

涼瓜炆田鷄

正斗又合時合

一日一謎　源太

不甚相宜，但比起食其他海產類，又便宜多了，總覺得物有所值。今天爲大家推薦一味「涼瓜炆田鷄」，此菜正式合時，不妨試一試。

「涼瓜炆田鷄」用料：大隻生猛田鷄四隻，約一斤四兩，去皮及腸臟，洗淨用布印乾水份，每隻斬成大件。涼瓜一斤，切開挖去瓤及核，切成方塊，放清水一湯碗中燒滾，梳打粉半茶匙，生油四兩鑊中燒滾，田鷄放下油泡二分鐘撈起瀝去油。留油二湯匙鑊中燒滾，蒜茸豆豉放下爆香，涼瓜隨放兜炒，賞以紹酒，鹽糖老抽半湯匙，紹酒二湯匙。

製法：放生油二湯匙鑊中燒滾，蒜茸豆豉放下爆香，涼瓜隨放兜炒，賞以紹酒，鹽糖校味，清水三份一杯放下，面蓋燒三分鐘，生抽生粉清水麻油埋薄獻，加熟油少許兜勻上碟便成。

很多地方都有大量田鷄運來本港銷售，如泰國、台灣，甚至越南都有。但是絕不及中國大陸的肉滑味鮮。所以食田鷄一定要選購中國運來的爲佳。如果不識選購的話，最好是找相熟的魚檔，指明一定要中國出產的田鷄方買。近日田鷄大量運港，食田鷄此其時矣，價錢雖

家宜集

黃强／鄭人

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
105-1281 W. Georgia
Van. B.C. V6E 3J7
Re: 324-2039
Bus: 684-6381
QUON ENG
華人高級代理　伍偉權
對燕梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.
花旗麵廠　PHONE 684-9820
新鮮餅仔　辛運餅仔
鮮春捲皮　鮮雲吞皮
蒸氣鮮麵　蒸氣鮮麵
花旗炸麵　雲吞乾麵
花旗乾麵　五磅十扎
恭祝新年

剪草搬屋
修樹鋸樹，清理垃圾，搬運，洗地氈，兼全屋油漆，價平，請電：874·8045

嘉頓園藝
剪草園藝鋸樹修樹
整新草堂水泥地台
鐵木籬笆內外油漆
876·2506

駕駛筆試
陪往交通部傳譯英文筆試消除英語障碍令你加强信心。
傳呼機：6507770 吳

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　精通國粵　客英馬語
收費公平　忠誠服務

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321-3722
考取筆試　專人指導　免費接送　收費公平　經驗豐富　師質優良
全程143元
校長：吳栢霖　傳呼機：686·8597

SAVE LIKE CRAZY!
BANK REPOS
GOV'T AND CONSIGNED VEHICLES
THE BURNABY AUTO AUCTION
5550 BYRNE ROAD, BURNABY
汽車批發價公開拍賣!!
星期三下午六時卅分．星期六中午十二時
備有三百多輛各種類型房車，貨車及旅行車等
本公司職員能操流利中英文，方便爲閣下講解服務
電話430-1109
MISS SHARLENE SO（中文）
MR. DUDLEY（英文）

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
No. 1-114 W. Broadway, Van., B.C.
宇宙駕駛學校
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鍾
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話：8742524　4379617
全程只收130元

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺　三二二-六八八八
黃健明　六八九-五五七六
馮紹明　三二二-五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長　馮坤威四三二-七〇〇一　二九四-一六一一

PERFECTION
星輝王志龍駕駛學校
7229 Main Street. 近57街
本校用89年小型房車教授舒適易學
・經驗豐富・耐心教導
・初學補鍾・合格率高
・歷史悠久・易學速成
・專人指導・考取筆試
胡洪星　324·6892　322·5145

聯合駕駛學校
823E. HASTINGS UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888　253-1333
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
※唐人埠及PNE特價全程130元
＊聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名＊

您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
筆試　如果您曾經考過筆試，但失敗，我們可以安排法庭特許通譯員協助您解決英文試題之困難！
路試　我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644·7890
馮尚榮　433-1504　WAYNE FUNG
劉兆鵬　657-2823　BANG LAU

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
吳志强　872-8717
全程140元

優良駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888
由 RAYMOND TONG 唐達良主理
名符其實・師質優良・經驗豐富・收費公道
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高・歡迎查詢