庭家樂歡處處願

家常話　許尚仁

我每日必要買三份日報一份晚報，再加上另有兩份日報特別都有一天發表我一個有關醫藥的專欄。由於我爲晶報寫家庭版，因此亦十分留意他報的家庭版內容。可能由於每份報紙有其較固定負面的讀者，因此家庭版的風味各有不同。不是賣花講花香，我還是喜看晶報的「歡樂家庭」，它的版名之佳，是爲我所看過不下十多廿份中文報章之家庭、婦女版所不及。這版名十分貼切，實際，不扮高雅。此外，其內容頗廣，扮靚、講飲講食、醫藥保健、家居佈置、禮貌教育、養兒育女、夫妻之道一應俱全。不少報紙的女性版只供師奶輩閱讀，但「歡樂家庭」却是老少咸宜，實個是闔府統請，內容絕無二級、三級。我自己這年多來所接觸到的讀者，既有六七十歲的老先生，亦有十八九歲的小妹妹，還有不少中年男士，當然，中年女性是最廣泛的基礎讀者。本港不少報紙是有着明顯的經濟層面傾向，有的是只上寫字樓，有的是賣羅大衆插在牛仔褲後袋，但晶報讀者却是既有老板，亦有打工仔，有白領也有藍領。我問過一位從五十年代便讀晶報的老先生，爲甚麼幾十年如一日只看晶報，他簡單回答：「實際D囉，冇作大囉，唔我心水囉！」我周想，這正是晶報由開報之動陳老先生當年辦報宗旨的成功之處，其實，這宗旨可說是水遠受到讀者歡迎的。

與讀者有共同切膚之痛，有共醉之樂，反映市民心聲，有益於社會，有利於家庭，大抵這是一份報紙應該做到的吧。作爲晶報衆多版面中，其中一個家庭版衆多專欄的一個專欄的寫作人，我是感到十分高興，十分欣慰，曾有其他報章寫專欄人士笑我好像對晶報「歡樂家庭」特別的感情。的確，我只希望自己每日在這裏發表的八百字能像一點燭光進入每個家庭，爲大家原來已經歡樂的家庭增添一分光和熱，爲那些正在冷却或已經冷却的家庭，帶來一點溫暖，使他們由冷變熱，這已經是最大的價值。但願處處是歡樂家庭。

歡樂家

女友返港引起的感觸

女人經　珊如章

女友數年前往美國坐移民監，不斷有書信往來，多是訴說彼邦生活的枯燥和苦悶，顯然是有那種「身在胡邦心在漢」的心態。當時就有感覺，她是不會甘心就此在異邦終其一生的，肯定不久便會回歸。

果然，今年春節過後，便見她重返此地。一落飛機就幾乎要擁着一班好友痛哭，很少見她有那麼激動的呢！

回來不過幾天，女友便容光煥發的出來活動，四出約會昔日的友輩，且喜孜孜的告訴衆人，是再也不會離開香港了。那幾年異邦的苦悶，提起也怕怕。

她認眞地說，眞的，回港不過幾天，直覺上自己比起以前覺着好多。因爲，此間的氣候、溫度、環境都太適合她了。

相信這是心理作用居多，女友亦不否認，心情會直接影响容顏的變化，因爲她習慣了此間的一切，感情已落地生根，不是那麼容易適應外地的生活。

她說，或者用「鳥倦知還」的字眼來形容，也是相當適合的吧！

或者，親身往外地生活過，才會有那種切膚之痛，世界上容身之地雖則多，但若要有一個眞正令自己喜愛、投入的環境生活，畢竟還不是容易的，之所以，女友感嘆，兜了一大圈，最好最理想的，還是此一土地。

隨便適體裝束　給人有型感覺

服飾的配搭有時不一定要千變萬化，色彩繽紛才具吸引力。

在某些場合，穿着的服裝越是單調，樸素，便越能凸出個人的特質，尤其是當你要表現個人的性格時，隨便而適體的裝束越是會給人有型的感覺。

香港市面上有許多的時裝店，它們所販賣的衣服時裝，部份都過於設計花巧，有的甚至稀奇古怪，雖說是大胆創新，其實倒也缺乏大方氣質。

許多近三十歲或以上的女性，經常都苦於很難買到適合自己穿着的衣服而感到煩惱，有時到尖沙咀或銅鑼灣的百貨公司或大街小巷，逛了一整天半套衣服執買不成，浪費時間亦毫無收穫。

如果你也遇上了同樣的情況，怎麼辦呢？不妨考慮到一些專賣中性服裝的店舖，說不到會有意想不到的收穫。

要是你不喜歡穿古靈精怪的服裝，那就不要刻意去勉强自己，如此改變衣着品味可能會帶來反效果。

要別人欣賞你的外表裝扮，要別人對你的衣着品味表示欣賞，有一點要切記的，就是你必須先選擇自己喜歡的衣飾，否則你的夢想永遠不會達到。

儀態萬千　洪育華

美容顧問

男性護膚新潮流

林親和院長

近年來人們對如何保養及美化肌膚有愈來愈濃厚的興趣，正因如此，一般的美容院除了頭髮處理之外，更提供了美容與皮膚保養的額外服務。

由於這些額外服務項目的增加，專業人員的需求也相對的增加，男女用化粧品的銷售以極快的速度成長，在美國每年的總銷售金額高達千萬美元以上，正因爲大衆不吝將大把的鈔票花費在改善容貌上，對於化粧品及保養品還用，的確有就教於專業人員必要。

時下全世界還流行男性護膚化粧，這的確是一新潮流，而且男性對皮膚護理非常講究，通常婦女對臉部化粧技巧特別感興趣，不論男或女，對於能使皮膚更健康，更年青的保養方法同樣要。

專業訓練的美容師能提供顧客皮膚保養及治計，假髮運用以及美容院所提供的植髮頭髮處理方法，新的美容及保養服務項目正快速成長，化粧品及美容配方銷售成績極爲良好，大幅度增加了美容院及美容師的收入。

美容師對皮膚保養的專精遠比對髮型設計來得重要，他們可以製造又銷售化粧品，也可以爲顧客化粧。

專業訓練的美容師能提供顧客皮膚保養及治正確方法。使皮膚顯得健康，更潔亮。一位高明職業美容師對皮膚保養，臉部按摩及化粧品的專業知識及經驗。

心瑪國際美容學院

集家宜

●黃强/鄭人●

新鮮鹹魚

提出九個主題爲婦女服務　半生緣份齊滋潤

坦誠諒解樂無窮

「半生緣」小組工作部現正與社會福利署良景社區中心小組工作部合作，積極籌備重辦婦女服務。

「半生緣」共分九個組員互相認識，從而發掘出她們互訴心聲的機會。

每次長達二至三小時的聚會，每次聚會有一定的主題：

(一)「約」——讓組員有系統地回顧自己擇偶的過程。

(二)「憶」——使組員重温自己與丈夫婚前及婚後的行爲。

(三)「緣」——使組員認清婚變對子女的影响及要承受的社會壓力。

(四)「樂」——讓組員及其家人歡渡愉快的一天。

(五)「鏡」——培養組員自我反省及瞭解的能力。

(六)「諒」——教授組員，諒解他人的方法。

(七)「法」——讓組員明白婚姻的法律意義。

(八)「憂」——讓組員認清婚變對子女的影响及要承受的社會壓力。

(九)「圓」——讓組員學習減低生活壓力的方法，及重温整個小組的經驗。

詳情電四五八八五四九。

兒童才藝訓練班

你有否察覺你子女的潛能呢？你有否提供一個有益身心的羣體生活予他們呢？你有否讓他們一展所長呢？

現位於般含道卅八號C女青大廈的成人教育中心，三月份逢星期六舉行各種兒童才藝訓練班組，好讓兒童們能在健康的羣體生活中培育才藝，豐富他們的童年生活。

兒童書法班：逢星期六下午一時卅分至二時卅分，歡迎五歲或以上的小朋友參加。

兒童國畫班：逢星期六下午二時卅分至三時卅分，歡迎五歲或以上的兒童參加。

兒童芭蕾舞班：逢星期六下午一時卅分至二時卅分，歡迎五歲或以上的小朋友參加。

青少年跆拳道班：逢星期四晚上七時至八時，歡迎七至十四歲的小朋友參加。

室內佈置

樹木佈置美化家庭

在林林總總的室內設計中，有那一些材料是歷久而長新的呢？

可能也有些人在懷疑着，到底手掃漆靚，抑或是噴漆靚？

誠然，人們在不同的觀點上互有矛盾之餘，我們就不能不將一些可供選擇的設計加上了個人的姿采給各位知道。

當一些可以作爲歷久仍新的設計時，人們的看法當然不能過份集中於比較容易改變的材料質地。

相反地，類似這一系列的明亮、可愛，加上了實際感的家私，在各種不同角度的分析之下，仍然是令人異趣盎然的。

以下介紹的這一款以柚木加上不用的油漆油髮之下，所產生的效果是十分適當，而且又有一些古典的味道，對嗎？

一．這個純粹是以色調爲主體的客廳，它的前半部只是日常所用的沙發、窗簾、燈飾等未有什麼特別。

二．在這個以十分具有立體感的柚木櫃，它設計方式，在感受上是有亦利有汗出弊

人的體温不論在炎夏或嚴冬，所以能保持在華氏一百度左右，是因爲體温調節中樞的控制，使產熱和散熱保持相對平衡。在環境温度低於體表温度，主要依靠輻射、對流、傳導由皮膚表面直接散熱；而當外界氣温超過皮膚温度達到九十五華氏度以上時，開始分泌汗液。

人的皮膚約有汗腺二百五十萬個，因此汗液的多寡每個人差異很大，汗腺多則汗多，如胖子汗多，瘦子汗少。而胖子皮下脂肪過厚影响皮膚的散熱功能，因此尤爲怕熱。

人的手心、足底、腋窩、額部汗腺發達，分泌的汗也特別多。

病理性的多汗以甲亢患者爲典型，手掌經常濕潤，反之甲減及產後大出血引起的席漢氏病患者却很少出汗。台灣及大陸的安徽曾發現過天生不出汗的人，到了炎熱的夏季，他們是苦不堪言的。

中醫稱「汗爲心之液」、「汗血同源」，認爲汗是人體津液所化生，是人體整個體液的重要組成部份之一。「失大量水份及鈉鹽，若然不及時補充，可引起循環衰竭、血壓下降、意識模糊、嗜睡乃至昏迷。

運動員進行訓練時，也要流下不少汗水。那麼，利弊得失又如何呢？美國「醫學協會會刊」報道了研究人員通過完成定額脚踏車訓練，對一萬三千名男女進行多年跟踪調查。接受實驗的人按健康狀況從差到好分成五組，最差的一組死亡率均比最好的一組高三倍。然而，最後的測定得到一個驚人的發現：最佳健康狀況獲得者來自最差的一組中，而不是熟悉於體育鍛煉的運動健將。

所以，只有適量的體育活動，才能有效地減少疾病，有利於健康長壽。

時裝新姿

詠丁

在以前的幾輯時裝裡，我們都强調了女性美感的一面，特別是對於如何可以達致更有姿采的配搭等等。

但是各位要知道，美感的決定是見仁見智的，例如人們喜歡一些較短的衣服，這是指衫短、裙短之類，穿起來頗爲輕鬆寫意。

可是相反的一點，那就可能是較爲長一些的時裝配搭，它所帶給人們的美姿就大大不同了。

長裙給人的一般感受都是頗爲特別的，這有點像很優美的一首詩歌，很有氣質，更可以表現個人的體態美。

但是，在林林總總的時裝美感中，我們可以晒出類似以下的裙裝，長長的，既有特色更有個人的喜好性。

一．純白色的長裙，它給人的感受是頗爲可愛而又吸引的。原因是在考慮了人們對她的感受之外，那就可能是在設計方面的特色了。她還件在內衣式的配搭外，加插了白色的西裝襟式的長裙，不是更有美感嗎？

二．這一件在以凹型的領身加上了厘士，然後在裙脚方面加上了厘士的花紋，然後在裙身方面以較鬆的剪裁，配合着不太强烈的淺粉藍色，更佳。

夏天新款泳裝

聽歌學拍拖　爲青年舉辦

香港基督教服務處南山中心特爲青年舉辦流行愛情歌曲，引發參加者探討「愛情歌」，提供吸引異性的秘訣和異性相處之道。三十歲青年，每位收費二十元，查詢請電七七九九五五六。

家庭保健信箱

陳醫生主答

放了避孕環後怎麼又會懷孕

陳醫生：

我一友人在放了避孕環的第五個月就不來月經，後來又出現噁心、嘔吐、食慾不振現象，後經醫生檢查，發現又懷孕了。她感到很奇怪：既然放了環，怎麼會懷孕？

李太

李太：

到目前爲止，任何一種避孕措施都不能達到百分百，例如，輸卵管結紮的效率是百分之九十九，口服避孕藥的有效率是百分之九十八，而放環的有效率是百分之八十至九十，也就是說有百分之十至二十的女性是帶環後懷孕的。

那麼，爲什麼會發生帶環懷孕呢？其原因可能有：環已脫落，本人沒有發覺；環在宮腔的位置較低，靠近宮頸口，起不到抑制受精卵着床和發育的作用；環的大小和宮腔大小不合適，或者環已變形，失去避孕作用；子宮內膜對節育環不起反應，起不到避孕作用等。上述其中最常見的是脫環後懷孕，其原因除多見於子宮對環的排異反應引起外，還有以下幾個原因：(一)沒有掌握好放環適應症；(二)子宮脫垂、宮頸口鬆弛或裂傷；(三)宮腔大小和環大小不合適；(四)質地較軟的環和單純金屬環容易脫落；(五)放環時的技術問題。因此，對放環後女性應遵醫囑，定期接受醫生檢查，避免脫環再孕。

金聲集

金堅

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
SEAFOODS
5388 Parkwood Place Richmond, B.C. V6V 2M4
Telephone: (604) 273-1688 (12 lines)
源源運到，大量供應
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港淇門白蝦及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚、去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚　紅鮋魚
黃花魚　白鱠魚
牙帶魚　生魚
獅子魚　墨魚
供應
日本各類冬菇及
新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，精神倍爽朗」
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET · VANCOUVER, B.C.
V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

銀龍公司
YIN LONG CO.LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324
燒腊肉食，中西什貨，
圍口新鮮蔬菜，生菜，
即日由台灣頂好公司運
到冷凍飽點。
銀絲卷，芝麻湯丸，毛豈，木須皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食。
老少咸宜
門市批發無任歡迎，
逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街
電話：689-7324

SUPREME DRIVING SCHOOL
拔萃駕駛學校
91新車　安全易學
天天考期　成功率高
電話：275-8038
傳呼：631-8398

香港駕駛學院
規模宏大　天天考期
筆試快通過
路試速成功
321-3722　Pager 686-8597

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
經驗豐富　國粵教授
路試筆試　初學補鐘
安全易學　歡迎查詢
電話 275-0886
436-3268

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

聯合駕駛學校
#5-2910 COMMERCIAL DRIVE UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
本校採用90年全新
TOYOTA COROLLA特級房車教授
聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名

卑詩駕駛學院
211-175 EASE BROADWAY VANCOUVER, B.C.
TEL: 644-7890
師資優良　耐心教授　易學速成
考期最快　筆試路試　成功率高
WAYNE FUNG　馮尚榮 433-4082
BANG LAU　劉兆鵬 657-2823
專人陪同　翻譯筆試 251-5750 郭

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車　※初學　或　重温
※日班　或　夜班　※備有路試用車
電話：872-8717（吳師傅）

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
本校全用TOYOTA新車教授舒適易學
合格率高·歡迎查詢