連身裙將成上班服裝主流

林麗

直以來，淨色嚴肅認真的套裝是行政人員上班服的主流，近年時裝的大氣候變了，再沒有一主導潮流，長短爭艷，百花齊放，上班服這小氣候也隨之變得寬鬆。套裝雖然地位鞏固，但連身裙開始得到接受。

A型、線條簡單，色調單一的連身裙連續一兩年受事業女性的推薦，因為它不見得比套裝柔弱，更有簡單利落的優點。對忙碌的事業女性來說，一件過總比兩三件頭看來省時。

可以上班的連身裙要線條簡單，A字型、大褸款、大領雙襟，最能給人成功權威的感覺，大圓領直身。則是優雅的典型。顏色可以大膽一點，不必一味的黑白，橙紅似乎是今年頗多人推薦的。但盡量要淨色，千萬不要大花大朵。

長度則各取所需，一般來說，不宜太長，在膝蓋以上才顯得明朗活潑，過短則容易走光。個子不高的過長和過短卻暴露缺點，個子小、平胸臀大的最好多加一件外褸，反正在有空調的辦公室內，一件外褸是不可缺的。連身裙給你時尚的形象，外衣的穩重又能起平衡作用，兩全其美。

由於連身裙式樣明朗簡單，顏色較為專一，配搭的飾物不妨大膽耀眼，大耳環、兩三串的大珠鍊在領口上、鮮色的手袋皮鞋、粗皮帶，卻不嫌過分。淨色的衣服好處就在這，儘管你選鮮艷的色調，只要配搭得宜，也不失莊重。上班的連身裙切忌那些印上艷紅冶綠花朵圖案、緊窄而短，把身子包得貼貼的，形象妖嬈，只宜上街玩樂，跟辦公室的氣氛殊不協調，格子和條子則可取。

式樣愈簡單的服裝，愈要講究裁剪和質料，未到午飯時間已縐得像穿過三個通宵未換過的樣子，一派倒霉走下坡氣息。

狹隘

女看男　●尤美

有男人真的認為：女人所言，實屬廢話。

他們覺得女人見識少，心胸窄，所以說話唔使慌會有水準。

遇上說話有水準的女士，男人又可能要手擰頭，說這個女人太叻了！

笨亦不成叻也不可以，女人無所適從。

總之，男人希望女人不能笨，亦不可以比他們更叻。這樣是最理想的妻子人選。就算成功，在心胸狹隘的男人面前，也要扮蠢。

選美

男看女　●巫恙

又到選美時候，日子過得好快。

聞說今年參選的香港小姐水準平平。其實，聞說就是來自報紙的娛樂版，水準平平是大字標題。要公開同別人比身材樣貌，比智慧反應，真要一番勇氣，就算說什麼不計較得失之類堂皇話，起碼也自以為有過人之處。

序幕尚未開始，外界的評價居然帶有新不如舊之意，算不算第一課？

闌珊

小雨集　●雷聲大

中國人無論如何都算是浪漫的。單看方塊字"闌"與"珊"放在一起整個場面整個感情便變更了。你看西方字母串成的西文縱使有些意思中文說不來，卻就是缺少那份風韻。

舞在闌珊處。

闌珊在哪兒？

在感覺上面舞蹈是個如何的舞。中國人起的名字常予人"作大"感覺，浪漫得過了頭，從名字往往引人到現實呈現眼前的失望。自然舞在闌珊處不叫人失望，但中國人事的名字都似首詞般含着另一些意思。

闌珊的感覺來自舞蹈。舞蹈的感覺化入詞令。

郭曉華演繹如夢令；

雷佩瑜演繹江城子；

邢戈晨演繹踏莎行；

梅卓燕演繹滿庭芳。

從文學到舞蹈，相互配合，舞者提昇舞蹈藝術水平的不斷嘗試。他們都是懷着滿腔熱情餓着半個肚子舞台上的精靈，嘗試，努力好身體演繹柴米油鹽以外的生活層次，踏着闌珊的台板。

烹調方法與營養

中菜的烹調方法千變萬化，但由於不同烹調方法對食物加熱時間長短不一，使用火力強弱不同，對食物中的營養素有不同程度的影響。現將幾種常用的家庭烹調方法作簡要介紹：

一、蒸：蒸是利用水蒸汽作傳熱媒介使食物加熱，此法會使水溶性維生素（如維生素B、C、P）及鈣、磷等物質溶於水內，碳水化合物及蛋白質部份水解，而對脂肪則無顯著影響。由於部分維生素遭受破壞，有人在蒸雞或蒸肉時，會用米粉包裹其肉，以便蒸後，可充分保存了肉和雞中的營養成份。

二、煮：煮是將食物與水一同加熱，其對營養素的影響與蒸相似。煮菜最好是連湯一起食用，或以鮮湯作為某些菜餚的調配料，這樣對湯中的營養也能充分利用，如雞湯、肉湯等。

三、炒：炒菜多是先將油加熱，再放菜，使食物在短時間內變熱。炒法除維生素C損失較多外，其餘營養素損失均不大。炒適用於「丁」、「絲」、「片」等小型原料，通常都經上漿埋獻，這樣絕大部份的營養成份均得到保存。但乾炒法則可使部份蛋白質、脂肪、碳水化合物及維生素遭受破壞。

（上）

紀旭強

護髮步驟

談美容　●Dakki

筆者奇怪，為何這種護髮用品又跟首烏洗髮露一樣，也是充滿着一股濃濃的甘香的氣味呢？那知筆者想看看它的成份時，卻又找不到「應該」印在盒面的成份表，那張成份表跑到哪裡去呢？但在盒蓋上只是寫着一句英文字樣的：含希臘柑欖油，大抵都是滋潤頭髮的吧。

好了，進一步我們要做的便是要先準備數隻大型的髮夾；一把尖尾的齊齒梳；保鮮紙或尼龍質浴帽。做頭髮護理的首要條件，就是一把乾淨的頭髮，其道理跟我們做面部護膚時一樣，要先把表面的污垢洗乾淨，那麼我們使用的護理用品之營養份，才得以順利地被吸取。但是做頭髮護理之前，切忌頭髮含有護髮素，記着這個要點，明天才慢慢解釋。

雞包仔勝叉燒包

常春籐　小飲食　●羅鼎

不知是不是由小孩子開始便養成的習慣，每次飲茶，不論是早茶、午茶，以至晚茶，都非吃過包子不可。當年有句流行的俗語：如沒吃過包子，又怎算得是飲過茶？

以前點心，包的種類很多，有鹹又有甜，俗稱的「四柱」點心中，必佔一或二柱（點心中的柱，意思是重要的一環）。叉燒包或蓮蓉包，舊日是最受歡迎的點心之一。只可惜甜包已漸少人食，而叉燒包亦普遍過甜，再加上是有澱粉質的顧忌，對上了點年紀的人，都怕。

以前，我對蓮蓉包固然喜歡，叉燒包也是，但如今都漸見有吃，反而喜歡了「雞包仔」，這種名為「仔」的包，確實是細細隻，一籠叉燒包是兩隻，但雞包仔卻有三隻，其次「雞包仔」沒有甜醬的味道，吃起來清淡，因此，吃雞包仔就有很多好處，漸漸愛上了。

自助購物

速寫几零　●竹君

在傢俬店看上了一套有三張的茶几，乃告訴店員，我要將之買下。

店員站在收銀櫃檯內，指着不遠處的一列貨架說，所有貨品都是散件入了紙皮箱，要買什麼，就自行到貨架去找，然後搬到收銀櫃這邊來付錢，再自己包紮好取走。

在另一間傢俬店又看中一張椅子，也是得自己將入了箱子的散件取走，拿回家再自行裝嵌。

跟外子兩人合力把一箱箱的傢俬搬到街上，我站在路邊看守着物品，他去駕車來將東西運走。

一套價值千元的茶几、一張價值千多元的椅子，購買過程，就像在超級市場買一盒曲奇餅般，一切要自己動手。

那天又去買一張新椅子，這間傢俬店有免費送貨服務，並且毋須顧客自己裝嵌傢俬，這趟很輕鬆地買下另一件新傢俬。可是，貨品要兩日後才能送到，送貨時間乃由下午至晚上，正式送貨前，會以電話通知。

到了送貨之日，等了三個小時，仍未接到送貨通知，剛進入洗手間，電話鈴聲響起，趕到電話旁卻已收了線。等到晚上仍不見將椅子送來，翌日致電傢俬店查問，店員謂昨天無人收貨，明日下午再送來吧。

外子說：妳寧可自助買傢俬，抑或要送貨服務？

男變性人

康寶庫　●康妮

圖片上刊登出來某地的人妖，樣子漂亮並且各有其特色，但看見他們的身材，曲線玲瓏浮突，卻又是比很多女士優勝出很多倍，擺出各種誘人的姿勢，也又是比女人更女人。這些難辨雄雌的人，大部份外表是像女性而其性別仍可能是沒有更改，因為可知道要進行徹底的變性手術，並非是三言兩語就可以進行的。但若是隆胸手術，則這些男性的變性人的方法，也是與女性的一樣，現在已經是多採用特製袋，注射需要的大細型狀相等之鹽水；需要時可加大，感覺負擔重時，可在其特製孔內抽出，隨即就縮小，過了一段時間，出了問題時，又可隨時取出更換，喜歡這遊戲的人，真的感到妙不可言！

這類由男性的外型變作女性的外表，往往會令旁觀者有很大的震驚，因為社會上多認為這些是歪玩意；但他們大都是完全把自己當作是女性。不論是心理上驅使，或是有部份是因工作上需要，自願或為勢所迫，但只要踏進了第一步，能轉頭的機會就艱難了，身體上下不一，其心理是多痛苦。

雜果雜菜

健美營養學　●米施洛

西柚——證據確鑿可防癌及心臟病。每日吃兩隻，更可減低血膽固醇。吃西柚要像橙般，連渣連「衣」吃，才能達最高效用。

蕃茄——熱量低、維他命C高，可防高血壓、老人骨質疏鬆及防癌。

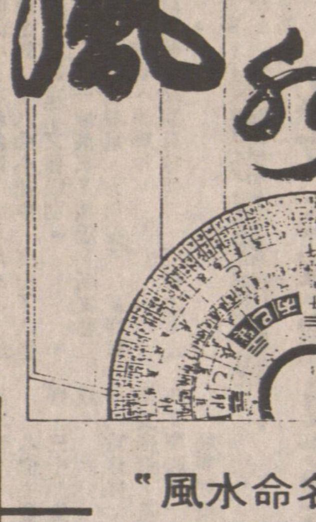
薄荷——證實對各種胃部不適，有減痛作用。

有乾薄荷葉，可沖水喝；亦可以鮮薄荷（三分一安士）榨汁沖凍飲，每日五杯為限。

西蘭花——含鈣甚高。每日吃大半碗，可具防癌作用。西蘭花不宜放湯或焓，因其含之防癌物質，會盡溶於水中，影響效果。

紅蘿蔔——所含之乙種胡蘿蔔素，高人一等。具防癌及防心臟病之好處。乙種雖不受烹調影響，但要獲得最大收益，宜生吃。每日生嚼一條紅蘿蔔，遠離癌病。

蕃薯——可幫助清理肺部氣管之「渠道」，令呼吸暢順（因肺部可輸送大量氧氣到各細胞）。不吃飯時，一小隻蕃薯可代之。



加拿大中文電視
「人傑地靈」節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
「字字玄機」測字
「十九區風水」風水
「神機妙眼」掌相
「905接觸」玄學

葉榮光院長
JOSEPH IP

葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：奇化街237號3樓318室
ROOM 318-237 KEEFER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1X6
預約電話：688·8946 657·7619
遷
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

RICHMOND HONDA CARS
列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL. 13600 SMALLWOOD PLACE.
RICHMOND. B.C. V6V 1W8
RICHMOND auto mall
☎營業部 270-1367
修理部 270-2231

本公司榮獲全加拿大本田銷售及服務冠軍代理

PHILIP YIP
葉志榮
傳呼：686-2848

IAN CHEUNG
張慼生
傳呼：631-9677

1991
本田新車
大量推出
價錢公道
服務週到
華人代表
歡迎查詢

CAMUS LAU
劉冠星
傳呼：645-4516

FRANK WONG
王鎮文
傳呼：680-4188

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電 280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.,
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

MICHAEL WONG(黃)
公司：873-0211

修理部：
華人代表，
忠誠爲閣下服務

車正　價平

營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。

總經理 PAUL FONG(方)

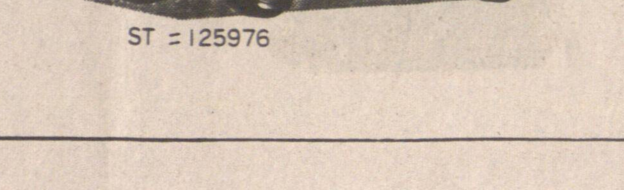
春季特價維修：
Tune-up (4 cyl.) 69.95
唧油、換油(L.O.F.) 19.95
並免費代客檢查安全設備

91 COLT 200
ST =156805
日本三菱製，五波
原價$10,871
$8,388

91 CARAVAN
ST =386923
五座位，自動，車頂行李架
原價$18,366
$14,888

ST =246848
91 DYNASTY
六氣缸，冷氣，卡式唱機
原價$20,836
$16,888

91 SPIRIT 自動，卡式唱機
原價$16,537
ST =296875
$12,888



ST =125976
90 SHADOW
2.5L，自動，卡式唱機
原價$13,613
$9,888