代時童幼於源心忌妒
尊獨我唯衡平不理心

一向以來很多人都認為，妒忌是愛的反映，能夠增强兩個人的愛情，鞏固關係。

魯賓遜博士建議，若果你自覺是一個妒忌心重的人，應該設法作自我「治療」。首先，要撫心自問究竟你對自己怎樣評價，有些什麼你是不足，不值得衆人欣賞你？然後深入研究原因。

你必須要坦白面對自己的缺點，接受自己是一個不完美的人，才可以消除那份唯我獨尊的不平衡心理。

其次是要學習尊重他人的感受與需要，亦要明白到愛情不是一件物品，買了回來就是屬於你。你的伴侶擁有其他的朋友或興趣，並不表示會減少對你的愛，相反，多交朋友及生活充實會令愛情關係更豐富。

同時還是人體內最重要的東西。文學家用水為萬物之源，水來比喻女人，女人雖未至於是水做的，但一個女人缺乏水，相信她會立即出現美容問題（男人亦然），因為根據研究，水不但可以幫助減肥，保持身材苗條，而且還是護膚養顏的犀利武器。

減肥專家稱：一個人就算不作任何節食和運動，每天飲十二杯沒有鹹味的凍開水，一個星期後，可以減掉一磅體重。

他們還認為多飲水是任何減肥「計劃」中不能缺少的步驟。因為水不但可減低食慾，同時還可消耗體內積存的脂肪。因為當凍水流入體內，體內的熱能便要把凍水熱至體內溫度華氏九十八點六度，十二杯凍水能耗掉一百三十個卡路里。而在進食前先飲下一杯凍開水，便容易吃飽，又能代替吃更多含卡路里高食品。

而多種身體毛病，如腎病、閉尿等，如果能飲足夠份量的開水，便可解決問題。

水同時會令皮膚、面容看來健康煥發，同時還是防止皺紋的重要飲品。美容專家認為，人的內外都需要水的滋潤，除了每天最少飲六杯開水外，每天清晨洗完臉後，用礦泉水在臉上洒一遍，便能令細胞生長正常和擁有健康的皮膚。

▲何雅美

▶護尖形鑽飾，設計十分別緻，可作鑽墜，亦可作胸針。

欲求好身材 常飲冷開水

發展成妒忌心重。

一個妒忌心重的人很喜歡控制他人，又癖愛成為衆人注意的中心，當任何人或事情威脅到他這種控制慾時，便很自然的失去安全感，情況極端的話，妒忌心會推動一個人有衝動用暴力去試圖奪回「控制權」。

常春蘇

小雨集

重點

▲雷聲大

體上重點不同。

西方美女似乎不太在乎有限度裸露胸部。但另一方面來看，一般西方女性胸部發育較「驕人」，天生麗質難自棄，難道東方女性拿比腰圍發育好不了多少的胸來展覽嗎？

西方也有不同的西方，有一名愛爾蘭朋友，她訂造的結婚禮服便不斷要求設計師於胸部重點作適當「保護」，美國南部女性也肯定比加州或紐約的女性保守。小時在新界鄉間長大，對上海來的鄰居都有着香艷的幻想，因為大人們都說上海人思想較開通，較「不守婦道」。今天年青一輩的香港少女思想在一定程度上已比父母靠開放好幾倍，筆者「假設」若果女孩們都有陳奕詩或利智的身材，大概佈胸夏裝會生意較好吧！

從衛生角度看，低胸衣服方便空氣流通，減少汗漬及「老泥」。更可鼓勵「發育不全」的女孩努力健身擴胸，可兼收治理自卑及「外形雪盤」之效！

不同角度，不同國度，身

毒有是不是乳南

◀鼎羅▶

日前與朋友吃越南菜，吃着了一隻「南乳吊燒鵝」。當我正把一塊鵝蘸落去那碟南乳汁的時候，同座的一位女人低低聲對我說：「南乳最好是以不吃為佳，呢樣野好毒喫！」

南乳有毒（當然不是毒藥的毒，而是習俗所說的竹筍，有鱗魚，都是吃了會挑起潛藏於人體中的毒，從前的人認為，人人身內都是有毒的），原因南乳是用芋頭做的，而芋頭也是世俗相傳，是屬於「有毒」的食物之一。我沒有問她究竟是什麼，卻也聽了她的話，沒蘸下去。

一頓飯吃完，甜品來了，是「芋頭西米露」。我也沒吃，因為我有點糖尿，而且上了年紀的人，少吃甜東西為佳。但是，剛才勸我不要吃南乳的女人卻吃了一碗又一碗，也許她不知道這碗糖水是芋頭做的。我沒提醒她，因為我相信，少少無妨。

腋毛問題

◀李玉萍▶

美容貼士

香港女性有一點是和西方女性不同的，就是對腋毛的態度。在西方，女性不會露出腋毛，如穿無袖衣服，必把腋毛除去，日本女性也不會讓腋毛見人。但香港女性對露出腋毛毫不覺得異樣。

這個問題涉及傳統觀念，很難評斷露出腋毛是否雅觀。大可憑心之所安，各人有各人的做法。

不過，除了是否雅觀的問題外，腋毛也會令止汗品香體品的功效受影響，如果腋下的汗味令你煩惱，便更應把腋毛除去（方法很多），這樣清潔腋下較容易，止汗香體品的功效也會較佳。

不過，剃腋毛或用蠟除去腋毛後，不可立刻使用止汗香體品，以免受刺激紅腫刺痛。

此外，使用止汗香體品的理想時間，是心情輕鬆悠閒時，例如上床前或起床後。

酸碱測定

▲子青

有位花王，其實應該說是花卉種植專家，他趁去日本選購種子之便，帶回了一套碱度測定液。

他有了這套測定液，可謂如虎添翼了。他本來已是一位資深的園藝工作者，有了先進的科技配合，就更可保萬無一失了。

他雖然長期與土壤打交道，但對於坭土的酸碱度，基本上是憑經驗來判斷，實質如何，尚欠科學鑑定。今天有了這套東西，就很容易取得答案。

這套酸碱度測定工具，其實並不複雜，只是一瓶有顏色的液體，一隻似調色碟的磁碟，一支小鑷匙、及一份彩色圖表。

當需要知道這份植材的酸碱度時，只要把一點需測量的東西放在碟裏，再放進一些測定液，即時便會顯露出顏色來，與彩色圖表核對，便可知道其酸碱度，是否適合用於栽種植物之用。

閒情雅趣

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創辦)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊全程廿一天 $2,999
暢遊：香港(2)廣州(2)桂林(2)杭州(2)上海(2)蘇州(1)無錫(1)南京(2)北京(4)廣州(1)
出發日期：八七年5月31日、7月5日、8月2日、9月13日、10月11日、11月8日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

三峽遊全程廿二天 $3,399
暢遊：香港(2)廣州(2)石林(1)昆明(1)西安(2)成都(2)大足(2)重慶(2)三峽(4)武漢(1)廣州(1)
出發日期：八七年9月6日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

回港曼谷芭堤雅遊七天 $1,499
暢遊：曼谷市區，金佛寺，雲石寺，卧佛寺，大皇宮，水上市場，鄭皇廟，四面佛，鱷魚潭，芭堤雅海灘，人妖，珊瑚島，觀賞泰國舞。
出發日期：八七年10月17日、11月21日、12月19日
八八年2月6日、3月12日、4月23日

回港韓國台灣遊九天 $1,288
暢遊：韓國之漢城市內名勝，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣之小人國（全中國之縮影）。
出發日期：八七年5月23日、6月27日、7月25日、8月15日、9月5日、10月3日、10月31日、11月28日、12月19日

回港日本台灣遊十天 $1,588
暢遊：日本之東京，富士五湖地區，富士山，大石寺，箱根，平和公園，大涌谷，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣全中國縮影之小人國
出發日期：八七年5月28日、6月16日、7月19日、8月13日、9月10日、10月6日、11月12日、12月10日

廸士尼樂園航空團七天 $525．$633
暢遊：三藩市區，李糯，拉斯維加斯，環球片場，羅省市區，駱氏菓園遊樂場，廸士尼樂園，北歐風味之蘇雲，三藩市之海陸動物世界
出發日期：逢星期日（六月廿一至八月卅日）

美加兩地巴士旅行團
廸士尼樂園、三藩市十日遊 $429—$579
暢遊：李糯，拉斯維加斯，羅省，環球片場，廸士尼樂園，聖地牙哥海洋公園，蘇雲，三藩市
出發日期：逢星期日（6月28日至9月13日止）
加拿大西部及愛明頓六日遊 $319．$399
暢遊：內陸地區，班芙，哥倫比亞冰河，路易斯湖，卡技利，世界最大之愛明頓室內購物中心
出發日期：逢星期六（6月6日至9月12日止）
域多利 一日遊$60－逢星期四、日
西雅圖 一日遊$37－逢星期三、六
溫哥華 一日遊$38－逢星期二、四

由溫哥華出發專業華人領隊旅行團
日本之旅 $1,388（特價）連香港來回機票
出發日期：6月27日，7月6日（加班）
7月18日、10月4日、11月1日、12月13日、
行程：東京、新宿、鐵塔、皇宮電力科學館、珍珠養殖場、銀座、富士山、箱根、平和公園、大涌谷、五合目、山中湖。
中國之旅 暑期渡假，必然擠擁 請早定位，以免向隅
①長江三峽遊（包括大小三峽）十九天$2,888
行程：廣州、成都、昆明、重慶、宜昌、武漢
②中國名勝遊 十七天$2,688
（六月廿七出發餘額有限）
行程：廣州、北京、南京、上海、杭州、桂林
③古都華東遊 二十二天$2,988
行程：廣州、北京、西安、南京、上海、蘇州、杭州、桂林。
機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。
溫哥華片打東街八十八號二樓 電話：604-685-9366
開心旅遊
HAPPY TIMES TRAVEL

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
片打東街150號
電話：(604)669-6412 681-3816
春季假日旅行團
①廸士尼•三藩市。賭城飛機團七日遊•
三月十六日出發 由$689起
②廸士尼。三藩市。賭城巴士團十日遊。
三月十四日出發 由$569起
③日本六日遊•每月出發•由$1538起
④東京。台灣。香港九日遊三月十二日由$1599起
⑤漢城•台灣。香港九日遊三月二十一日由1368起
⑥香港廣東十一日遊三月十四日 由$1588起
⑦中國遊16日三月十四日 由$2650起
⑧香港。星•馬。泰•十一日遊 由$1888起
每月出發•
⑨香港六晚酒店•早餐•接送•觀光由$1349起
一日遊：西雅圖。域多利•大溫哥華。
特價機票來回：
香港或台灣由$838起
卡加利 由$129起 點慢頓由$139起
沙省 由$169起 雷振起由$181起
溫尼辟 由$230起 多倫多由$299起
滿地可 由$339起 渥太華由$319起
檀香山 由$379起 倫敦由$599起
代辦各地簽証。代售各種旅行保險

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER MOTOR CARS
44 W. BROADWAY, VANCOUVER.
PHONE: 875—9272
買賣各款新舊汽車
HONDA G.M. DATSUN
歡迎參觀試駛選購
僑胞惠顧特價優待
ROBERT CHAN
SALES REPRESENTATIVE
陳重賢

謀生 老邁
病痛 死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。你願意與我們交朋友以分担重担嗎？
請電：八七六一三六六四
或來函：
P.O. BOX 2041
VANCOUVER B.C.
V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
溫哥華～香港來回 $1050.
可免費停留三藩市，夏威夷，日本，韓國，及台北
溫哥華～香港 特價$799
＊代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團。
歐洲華人精選團
歐洲九天精選團
（暢遊五國七大城市）
$1050（機票另計）
歐洲十六天優惠團
（暢遊九國十九大城市）
$1999（機票另計）
以上兩團每月均有團出發，華人領隊。
夏威夷～香港 探親超值遊$1118.
暢遊：市內觀光、珍珠港、巴里大風坳、漁人碼頭、菠蘿廠鑽石頭山、波里亞文化中心及乘坐玻璃底船作海上暢遊
（包一年期有效機票，夏威夷觀光及膳宿，華人領隊）
出發日期：每月有團出發．
＊香港歡樂遊 $999.
機票加三晚酒店住宿（雙人房）
出發日期：六。七月逢六、日．
✦溫哥華～倫敦～香港～溫哥華來回$1728

安亞旅行社
EXECUTIVE TRAVEL Pan-Pacific Travel
總行：片打西街1050號1670室
華埠分行：片打東街127號商場3室
電話688－2311
①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起
暢遊東京 一 淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣 一 台北。陽明山。日月潭。高雄
出發日期：（六月卅日）
②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288
（全程七天。包括來回機票。酒店住宿•三餐膳食。遊覽等）
六月廿日•七月四日
③香港購物渡假遊（全程八天） $1160起
包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）
出發日期：逢週六出發
④香港廣東遊（全程十一天）
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：七月十一日•九月廿六日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十九天）
暢遊香港•廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：六月六日•七月四日
★代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣價計算。天天有團出發。
榮獲中國領事館指定代辦簽証
★代理國泰。日航。加航。大韓。聯合。西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel.(604)688 7886（中華文化中心新址二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（維多利亞街）VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604)685-5263
＊代理各大航空公司機票往世界各地。
美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
＊代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
＊無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，專人為您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半．
週六：早上十時至二時．