幼兒活動與家長參

望子成龍　李潔冰

一個下着雨的星期六，走上波老道英童學校，今天這裏正舉行一個小型的賣物會。

這是一幢古舊的建築物，有許多破落需要維修的地方。踏上石階，沿着梯級，掛上了彩旗，倒有點熱鬧的氣氛，在樓梯旁放了一箱紙盒果汁，牌上寫着免費供應及自助，我感到一種信任及自重，各人也只是取了一份，因為人家的信任，也顧及還有其他人的需要。

進入會場，有遊戲攤位，有擺賣攤位，都是一些舊東西，或許是家長捐贈給幼兒園的，心裏想着這些東西，可能在某些幼兒園，早已被拋進垃圾箱內，但他們却曉得物盡其用，室內的設備，也是廢物利用，却見心思創意。

這所英童學校著重家長的協助，全職的工作員不多，大部份有賴家長作義工協助，而家長亦樂於幫忙，在平日亦輪流當值，遇上這大型活動，更加落力，各擺賣攤位，相信都是家長，能夠推動家長參與協助，也是一項教育家長的工作。

環顧會場，小孩子都自由地進行活動，沒有什麼亂子。有一位媽媽坐在沙箱旁，定睛望着孩子剛才所作的圖工，孩子在玩沙箱，縱使弄污衣服，也不打緊，沙箱內盛着水，孩子在當中做水塘，做溝渠，作戰場，極富想像力，而我們的沙箱，却少有這種情況，因為我們怕弄污孩子的衣服，弄污地方，於是老師們只是將沙稍為弄濕，於是孩子的想像力亦受限制了。我欣賞這位媽媽悠閒的態度，沒有對孩子弄污了衣服，而作出驚慌及阻止的態度。

另一位媽媽在木工角旁，正幫忙孩子拿着木塊，讓孩子用真鎚子在木塊上打鐵釘，他們全神貫注地合作着，這媽媽也沒有半點的慌張孩子會受傷，於是孩子自信地，小心地敲鎚子。

在另一隅，爸爸媽媽與孩子對着小白兔談話，牌上寫着「一分鐘，五元正」，可以讓孩子抱哄小白兔，由於有時間限制，於是爸媽們都把握時間，引發孩子抱着小白兔交談，這是寶貴的時刻。

還有媽媽為孩子畫臉譜的活動，在臉上塗上色彩，孩子欣賞着臉上的圖案，還自信地給別人欣賞。

在室內有一安靜的角落，只見爸爸抱着孩子坐在大咕嘛內說故事，另一位媽媽也正在與孩子看圖書，很投入，很專心，不理會旁人，真的走進了童話世界，這個圖書角，佈置很簡單，只是鋪上了地毡，擺上幾張藤梳化，還有大咕嘛，簡單的書架，便是夠爸媽與孩子親近的地方。

我欣賞這些家長悠閒自然的神態，他們似乎滿足於與孩子一起，享受這些活動，我想起我們的家長，每天只為生活勞碌，不斷幹活，他們不珍惜與孩子一齊的時間，不珍惜幼兒園所提供的親子活動，他們只為着工作，家務，而放棄與孩子一起的機會，我感惋惜。

常春藤

多動

還是第一次聽到有這麼一個病例。說是「小兒多動症」，即是說兒童在學習過程中，無法專注某一件事物，思維太混亂云云。

健玲的兒子就是這個「不幸」的例子，外表看來並無異樣，但他始終無法集中精神和思緒去做一件事情，父母出盡八寶亦難以使得他追上學業，帶他北上延醫診治，說是天生「小兒多動症」。

借助藥物之外，健玲為兒子轉去一間普通小學，降了班級，使他不要太重功課壓力，父母與師長一齊為他做功夫，有一點兒的進展，做父母已覺甚為欣慰。

▲韋之楓　東家長 西家短

敏感皮膚

美容貼士　安安

因為自己屬敏感皮膚，就採用非常複雜的護膚程序。

其實，用的化粧品越多，程序越複雜，就越容易刺激皮膚。

如果屬敏感皮膚，就必須選用最簡單的護膚程序，選用所用原料最少的護膚品。

理想的敏感皮膚用品，是不含香料，不會引起敏感。

護膚壞習慣第十二種，是用不同的產品來護理混合皮膚。

這也犯了時下的通病，以為護膚品萬靈，於是總傾向於用多幾種護膚品。

新的見解是：大多數人的皮膚都有若干程度屬混合皮膚。如果要用適應不同皮膚的護膚品來處理就費時失事了。正確方法該如何，明日介紹。

壞習慣第十二，是護膚

現實批評

任何人不管男女，工作做了出來都要知道成績如何，是優是劣，但女性所得的 feed back 往往不夠全面。尤其在上司是男性時，為了怕女職員太脆弱，接受不了批評，總是不盡不實地說：「做得不錯」就算了，究竟哪方面做得好，哪方面做得不好，職員要自己去揣摩。久而久之，對自己的成績也就缺乏中肯的評估了，而當她察覺上司為「就任」自己而不作客觀的評估時，便更懷疑自己能力。

雖然正面的批評多數模棱兩可，有讚無彈，但背後說的話，却是另一個極端。慧中女友七是典型的凡事做到百分之二百的人，一星期上天都上班，把一件任務做得有聲有色，得到上層的嘉許表揚，你道男同事的反應如何？「她年青貌美，當然有着數。」女友氣得七孔生煙，大叫：「這是甚麼年代了，女性仍要靠面孔吃飯？如果年青貌美對我工作有幫助，我何苦要一星期工作七天？」

要掌握現實的尺度，就要掌握現實的評價。

▲劉慧中

女強人秘笈

砵仔糕小車何在

近這十天八日來，每於下午四時左右出街，都東張西望，行過了一載馬路，才快快然若有所失。我所望的是什麼，若說是知，其實是一無所有、若說不知，又似乎是有點瞞了自己，我是一次又一次的苦笑，啞然失笑。

望什麼呢？我想尋找的是那輛小小的手推車，所賣的只不過是各式砵仔糕，炸煎堆仔，糯米糍，「油炸糯米糍」，推小車的是一名中年婦人，不時按響一隻小喇叭，讓客人知她在何處。

以前，我不時買來吃，但近年因為是忌糖的緣故，已沒再買。既已不買，何以又要望一望也心下暢快一些呢？也許，這是小孩子年紀便已喜愛的食物，雖然亦無可奈何的情形下不能吃，但心坎間的懷念，却是無法可以消失的，小車何處？我相信有日再見，會珍惜這一段情緣，再買一次，或去多幾次。

▲羅鼎

涼茶不宜多飲

岑夕拾

廣府人對涼茶稱為「好」，動輒即飲碗（杯）涼茶，不少人常飲，多飲；秋燥季節則尤甚。故時至今日，生草藥業雖一片凋零，而涼茶店（檔）却像雨後春筍般開業，生意皆興旺；一般兩元一碗，「山大斬埋有柴」，盈利可觀。常飲涼茶，此習慣有褒有貶，不能一概而論。

王老吉，廿四味等為常飲之涼茶，它們皆由不少若干草藥組成，例如它們必用崗梅根（點梅藤）、海金妙、救必應（白鼠香）等幾味，藥性分別屬於苦涼、甘寒、苦寒，特別是救必應——藥用樹皮，更素實（壯）熱，而症見咽喉腫痛、口乾口苦、唇紅舌赤、小便黃赤等一派熱症病徵時，能及時飲上一、二碗，若寒則能清熱利尿降火生津止渴，防治應用於第一時間，簡易、方便、及價得肯定。

怕的就是不對症。若實熱之症狀，或是模稜之假象，或甚至體素虛弱之人士，若貿然飲之，則苦寒之品容易損耗人體陽氣、敗脾胃、傷腰（腎），攻閥太烈會導致體質變得孱（虛）弱——或甚至更孱弱。這樣，每趟環境相為惡劣，偶爾感受風寒或工作緊張，休息不好而疲之，則很容易衍生多種狀病，正所謂「體虛則為外邪所乘也！」

特別是秋令時節受燥氣侵襲而發的秋燥病，都有咽乾、鼻燥、乾咳少痰等之見症，但不能濫飲涼茶以解之，為因一般的燥氣屬涼，若濫投苦寒之劑，必害處多手尾長。慎之為上。若有燥熱感覺，宜多煲清熱潤燥之湯水以解之。若飲涼茶，除實熱症外，實不宜多飲。

四季客人

健美營養學

▲米施洛

與某儀器減肥機構的總裁摯談，知道他們機構的主要減肥對象，是一批「四季客人」——即一些間斷性參加課程的人。

依賴器械減肥而從不改變不良飲食習慣的人，永遠都要做「四季客人」，永遠也徘徊在「肥——減肥——肥——停止減肥——肥……」這個循環裏，一生體重不定。

因此，改變不良飲食習慣，就成了要永久嗯弗的重要原則。

做運動期間，可以依靠儀器，消耗多餘的脂肪；不過一旦停止做運動，而零食、雜食、宵夜、偏食等習慣未改，脂肪會「春風吹又生！」

因此，營養減肥有個別的減肥方法未能做到的優點，便是在減肥階段，要向減肥者灌輸一些正確的飲食方法知識，並且身體力行，要令減肥者理論及實踐並重。

不欲成為減肥中心的「四季客人」，不想一輩子為體重問題而煩惱，切記改掉飲食上的壞習慣。

婦女理財

▲梁鳳儀

分散責任

天下間沒有做得完的公事，我們為求效率好，又不能稍慢半拍，尤其在極講辦事效能的大都市如香港，人人都有分秒必爭的習慣，更容易非進則退。

如何去協調龐大的工作數量與做事的效能呢？這其中有少少學問，需要注意兼效法。

存在的工作量是必須清理的，然而，不必事無大小都由自己親身處理。我們必須學習如何選擇要親自辦理的公事。

最基本的原則是只做那些自己做得來兼做得出色，而且是沒有人可以取代的工作。

當上司有各種經營業務的計劃時，我們需要在心內盤算，該項計劃究竟是不是自己所長？或者該項計劃之中有那一部份的工作，最能令自己發揮潛質。認清以後，始自動踴躍要求參與，所得的成績自然事半功倍。

這並不能算自私的行為。同樣，當你任上司時，在分配工作上，也應該審視下屬的志趣與才能，量材而用。將所有事務硬攬在身上，是同時減弱自己與同事的表現機會。

男看女　女看男

遲鈍

▲尤美侯

現在的女裝衣裳設計，不介意暴露那麼一點點。

大圓領或大V領，如不留心姿勢，容易春光乍洩；鷄翼袖也是，袖口太大，褒衣也見到了，短裙太短，坐的時候，雙腿擺得不自在。

穿得這些衣服，有的小姐就是不介意。觀念改變了？

反而有的男人見女人暴露那麼一點點會不自在，眼光不知放在那裏，又怕別人誤會。

難堪

▲巫恙

許多時反應可能真的比較遲鈍。彼此分手，男人會大聲疾呼，不明白為什麼女人會不要他。

遲鈍至此，說明感情已經不是相通。無可救藥，解釋也無謂，不如揮袖遠去。

有些男人比較聰明一些，想追回感情，於是拚命發掘自己的不是，提出保證日後彌補過錯。

可惜鴻溝已深，怎樣也彌補不了。

每日一餸

豉椒炒牛肉

用料

牛肉　六兩
青椒　兩個
味菜　二兩
洋葱　一個
蒜茸一茶匙
葱白二條

牛肉切絲加糖、生粉、油、少許鷄蛋白醃備用。青椒洗淨切絲，洋葱、味菜也切絲。起油鑊把青椒洋葱味菜一起炒熟。

再下油一湯匙爆香蒜茸、豆豉，放下牛肉炒片刻放入炒好材料一起拌勻上碟。

▲張蘭花

謝大鈞
F.R.I.R.I.(B.C.)
GARY TSE
中英文直接傳呼電話：680·5275

GARY TSE REALTY LTD.
#7-426 MAIN STREET, VANCOUVER, B.C.
公司：683·4618　住家：321·8198

甄松鈞
STEVEN YAN
421-3459
Pager# 686-8906

1525金碌近乃磨大地，新裝修兩房土庫一房廚浴廁價廿三萬九

東區海街德商建築新屋，街角地大，七睡房三千多呎，建築精良售卅三萬九

Ross東五十街好區士德古卅餘年新一千一百尺33×122上下五大睡房二浴廁廚梗木地板廿二萬九

富貴門新區豪華新屋數間二千九百多呎，四大睡房設備齊，只售卅五萬餘元

新柏文西八街好區街角騎樓二睡房千百五呎，兩車位廿五萬三

餐館盤：
①市心旺餐館日做五百元器具新有批開價僅六萬二。
②沙省埠餐館連實業，器具好，日做約五百元適合投資移民，售廿一萬九。
以上問謝大鈞

京士威旺商業舖兩間另土庫66×142面對倫敦藥房及大超級市場年入六萬多售八十八萬

2505 Grant近乃磨單邊47×90四睡房土庫廿萬〇九

4803Fleming單邊32街近乃二睡房土庫學校交通便十九萬九

4521 WELWYN近京士威29街九年新靚屋五房二廚浴主人套房，雙層玻璃窗，學校交通便，廿六萬餘

北本拿比有景新屋

高級三層住宅，有五個睡房，正層包括書房及家庭室。土庫又有遊戲室。雙車房，地大42×185地點好，靜中帶旺僅售四十餘萬元。

北本拿比向南景美

一年新屋A1建築，地面正層兩個獨立門口出入設有天窗，瓷磚地板，地氈，熱水保暖，BAY式窗口，街角地40×120近KOOTNEY LOOP售卅餘萬元

Sutton GROUP
BORIS & LYDIA KASS
電話929-4830 435-9477

KEYSTONE REALTY LTD. 恒基置業有限公司 261·8118

謝日昌
Samuel Tse
pager.686-1238
Off :261-8118
Home:430-8427

素里市實業連生意出售，舖位面積三千餘呎，兩面單邊樓上住宅四房兩廳，地點好生意旺，業主無閒兼顧，叫價五十餘萬，歡迎還價。

非常堅固卅餘年屋，樓上三房，外牆新做膠板，土庫大部份完成。近公園及巴士直達市中心。地大50×102 位於CHAMBAS街近38街及SLOCAN。現叫價$235,000欲購從速。

李志雄 Allen
公司：261-8118
住宅：263-3842
直接中文傳呼：645-3896

新盤：香檳區八年新，三睡房兩廁，土庫完成，屋主急讓$249,000

＊CHILLIWACK MALL快餐店，批長生意旺月租千四抵買生意勿失良機，開價五萬九，適合企業移民柏文及城市屋

＊二埠石屋全新柏文，現正興建中，在地鐵站隔鄰單邊兩睡房。1177呎一梯五伙價錢由17萬起

＊列治文全新兩睡房柏文，兩廁所有火爐，千餘呎近LANDSDOWNE MALL，開價15萬7千

彭太
BECKY PANG
公司：261-8118
住家：275-2147
傳呼機：650-8862

＊1956東50街，上二下二靚屋，30年$199,900
＊2937 E. GEORGIA，上二下二靚屋有景，十七萬餘
＊商場出名禮品煙草店，每年淨賺八萬多元，租約長，易做，適合一人及夫婦經營。
＊近唐人街貨倉，凍房，現作工場，地大40×152收租$1750，只售三十萬
＊中國連鎖快餐店，生意好時間好，易做適合夫婦經營，只售十八萬八千，勿失良機
＊西餐館連物業，100座位，地點適中開價$730,000
＊42座位西餐館，BOUNDARY夾E. HASTINGS，開價$45,000租平批長
＊烈治文栢文，近千呎，一年新，市中心，只售十三萬七千八
＊乃夾E.49，樓上兩廳，三十八年靚屋地大33×122，開價十八萬九
＊6318 Elgin 十五年溫哥華特式屋，地大33×146上三下一，業主可租回，只售廿六萬九千
＊25年新靚屋，3553 Monmunth上三下二，保養一流，近學校交通，只售廿三萬九千
＊8年新溫哥華特式屋，5228 Sommer Ville上三下二，保養一流，只售廿六萬三千八
＊Fraserview 靚地，七千二呎，已有圖則可建四千呎屋，有靚景，只售卅一萬九千九

胡鶴洲
KEN WU
公司261·8118
420·1851
667·3931

1. 柏架夾RENFREW石米屋，上二下二，28年新交通方便，地33×147價19萬9千
2. 緬街夾35街柏文三層高，新裝修，地54×101交通便取價34萬
3. ALBERT街夾菲沙紅磚屋，地62×122，五房兩廳2,700呎，讓31萬
4. 唐人街唐餐館五十座位，四萬五，好租約
5. 華麗西餐館九十座位，日營千元，揑錢，九萬元
6. 西餐實業兩層紅磚樓LOT 60×100平估34萬
7. 喜士定西街西餐七十座位，設備好，四萬二千

程徐慧珊
ANNA CHENG
Sutton GROUP
MEDALLION REALTY
581·1211（公司）
597·2268（住宅）
686·0906（傳呼）

★廚櫃木門工廠，可作投資移民申請，專門代理CREATIVE CABINET 廠房地有三畝，股東不和急賣價75萬
★RAE-CENE'S高級時裝店，利錢100%以上，生意地點好在商場內，開價$289,000
★RAM-BO海鮮西餐，獨立建築三層及有寬大泊車場，並有住宅，全酒牌裝飾清簡，開價$80,000
★BINAKA化學廠，產品包括汽車及家庭清潔保養用具，有供應SCHOOL BOARD合同，只售七萬五千，包括一齊用具，原料及製成產品
★八年新上三房下三房，有果樹魚塘，近KWANTLEN COLLEGE，幽靜住宅區，開價十五萬八千
★PORT LANGLEY美容理髮，月租三百餘，一流裝修，生意好，價兩萬九千九
★四十九夾ST. CATHERINE小型士多，月租八百五十，包括三睡房，開價一萬五千
★SECOND SKIN絲襪批發生意割愛出讓，經營了十一年賣$25,000
★素里快餐店讓$10,000 S.T. EATERY租平
★四十五座位西餐廳，讓$23,000 RUTH'S CAFE
★IGA FRASER夾廿九街，開價$199,000
★五畝地連出租屋，152夾66街，具潛力，可分作SUB-URBAN LOTS，叫價$390,000
★士多生意連物業，菲莎HWY，連柏文，十二年新，價$250,000
★唐西餐72夾120街50座，有酒牌，生意好，開價9萬餘元
★PORT COQUITLAM炸魚店，生意連物業價$139,000
★HARRISON溫泉¾畝地共3 LOT;有兩屋，位於湖邊，可做商業酒店發展$600,000
★FRASER HWY商業地100×190，現有住屋二層，全部租出，開價$230,000，有價講
★列治文中心，BUSY BEE乾洗衣場及補鞋店，超值設備地點好，老字號，開價廿八萬