織葉篇

因材施教

江婷

你被頑劣不堪的孩子弄得啼笑皆非過嗎？如果答案是否定的，我可得恭喜你，但若果你真的有這些煩惱，

我希望以下的經驗可以幫助你。

日前我採訪一個名為「中學生的異常行為及其輔導」的研討會時，發覺講者提議的解決方法，一般為人父母者也應理解，然後利用有關原理來教育孩子。例如一位小學教師表示，班內一名男學生，由於體態肥胖，顯得較為「論盡」，只要他站起來或做任何事情，均會引來哄堂大笑，初時他為此感到很自卑，但逐漸則變得具有侵略性，每當其他同學取笑他時，他便會對人拳打脚踢，屢勸無效，令校方頭痛不已，而那名身為學校社會工作者的講者則認為，首要的工作是建立該學生的自尊心，讓他知道自己在某方面是有用之材，例如他身體肥胖，想必氣力過人，作為老師的大可在班上請他搬動一些教學器材，並公開稱讚他這方面的才能，使其他同學也尊重他。

同樣情形也會發生在家中，成績差的孩子可能是一個精於家務的人，懶惰的孩子可能是一個愛護弟妹的兄長……，總而言之，天生我材必有用，為人父母者應稱讚其優點，建立他的自尊心和地位，而他本人也會相應地培養出責任感，如此一來，你不單少了一個煩惱，還可增加一個好助手哩！

當然，這也不是叫家長只讚不罵，如果孩子真有做得不對的地方，應私下責怪及教導他，切忌在公衆場合打罵孩子，因為十二歲左右的孩子，已開始懂得甚麼是自尊心和「面子」，若破壞了他的自尊心，他不單止會憎恨父母，更有甚者，還會自暴自棄，那便反為不美。

試試原地跑

石碩

中國有句俗語：「飯後走一走，能活九十九。」這話充分實徹了「生命在於運動」的道理。儘管不一定能活到百歲，運動對身體健康帶來好處，可令你生活得更加愉快。

人們都知道，適當的身體鍛煉，可以增加體內代謝、血液循環的速度，長期適度的體育運動，可使心臟的收縮力增强。對健康很有幫助。但能夠真正堅持運動的人為數不多。

我有一些朋友，自覺身體很胖，看見別人「急弗」，覺得很好，可自己却偏偏做不來，甚至連飯後走一走也辦不到。問他是什麼原因，理由一大堆：事情忙啦，缺少時間和運動的場地啦，惰性實過恒心啦等等。

其實，問題不在別的，你有心運動的話，不一定需要很多的時間，也可以不受場地環境的限制，就在家裏實行原地跑，也十分有效。

原地跑任何人都可以辦得到，居處再小，只要有個可以站立的地方就可以原地跑起來，在床前，在廳間，或在冷巷、走廊上，都可以跑。誰還會沒有立足之地呢！這種藉口是不能成立的。

原地跑比起出外散步，緩跑或做別的運動省事得多，你不必特地出門一趟。也用不着換上出街的服裝，更不必梳妝打扮。穿着睡衣、內衣褲，下床之後便可以就地跑起來。也可以利用休息時間在辦公室內作原地跑，時間地點靈活得很。

你可以一次跑幾分鐘，也可以每天跑幾次，這看你的體質來定運動量。

只要你身體不是很差的，或問過醫生可否從事小跑。如沒有問題，你便自我掌握，逐步增强運動量吧。

開始時，你不妨或以上。又或者由每天跑三四次，逐漸增加到每天六七次或十次以上。

至於原地跑的形式，你也可以採取不同的形式，免得感覺單調。例如作原地小步跑與抬腿跑，或者與踢腿跑交替進行，使興趣增加。

原地跑是最簡便的一種運動，任何人都做得來，就看你怎樣下決心開始和堅持了。

常春藤

減肥

載言

人人嚷着減肥，我也湊湊熱鬧，但我的做法只是中庸之道：每頓飯只吃一碗，肥肉避而遠之，蔬菜等「頂肚」之物放量，精肉也不限制，別人說我掩耳盜鈴，在我來說也只能如此了。

我喜歡飲啤酒，朋輩因此取笑：戒飯而取啤酒，不如不戒！這也是沒有辦法的事。如果要像電影或電視女藝員減肥減得那麼徹底——捱到只剩一個骨架和兩顆眼珠，我是寧願不幹了。

有一個時期，為怕膽固醇，一直怕吃雞蛋，特別是雞蛋黃，及後聽說雞蛋黃也不是那麼可怕的，才放寬一些。如果按膽上述東西只是偶一吃之，並非常吃之物，而且每次份量不會多，「毒藥都不怕啊」。

佩服有恒心減肥的人，但減吃只能是減肥手段之一，恐怕是應有的常識，只能少吃，不能不吃，否則氣力都沒有了。

減肥要有決心，減吃亦然，正餐可以少吃，零食不能多吃。自己曾經試過，午夜看電視，一罐啤酒，一把花生米，雖是一流享受，却是減肥大忌。

向山集

固醇表，蝦蟹魷魚之屬，膽固醇含量也是很高的，這些東西我都愛吃，也常成為朋友的話柄，我對此却我行我素，說句實話，只是每次份量不會多，「毒藥都不怕啊」。

香乾丁肉

頌之華

將罐頭再加配料，重新炮製，即能賦與新的口味。我用一罐五香肉丁再加五香豆腐乾，三兩下手勢做出一個香氣誘人的菜，並命名為「香乾肉丁」，博得好味之聲不絕，幾乎感覺不到是罐頭的改良菜式。

五香肉丁一罐是三元八角，豆腐乾買多少隨意。不過，這種五香肉丁其實是辣的，而且味道很濃，豆腐乾不妨多加一些，使其濃辣味稍減。

做法簡直易如反掌，將豆腐乾切粒，五香肉丁開罐後倒入鑊中，不必下油及其它調味，只需將豆腐乾粒加入，煮滾後收慢火煮一會即可。吃來香辣適口。

如果只將五香肉丁原罐煮熱，食時不但單調之味，其辣之濃也難接受，但加入其它配搭即改變了味道。如果在香乾肉丁的基礎上再加入一些如青椒、椰菜、蝦米，吃來就有點像回鍋肉了。可見罐頭還是可取的，只是需要略花心思罷了。

話廚

樂叔有難了！

樂叔退休，想抱孫子，克被媳婦大喝！

樂叔，人如其名，樂天知命，愛與衆同樂，有「大家樂」之稱。

這位樂叔退休多年，按月支取退休金，經常做的士司機臨時替工，經濟自然不成問題，不必「老來隨子」，仍居舊宅，怡然自得。

某日收工之後，專程前往兒子家探望孫兒，享其天倫之樂。正欲摟抱、親吻他的心肝寶貝，竟遭媳婦喝止，直言「你件衫污糟邋遢有菌㗎！」

樂叔為之氣結。不過：正如俗語所說：「手掌係肉，手背都係肉」，樂叔終於忍氣吞聲，以免兒子左右為難，他日爺孫倆更難相見。「氣頂」之餘，樂叔向老同事「呻氣」，筆者得以知之。

讓座

阿怡

話家常

人少，有沒有座位，父親都不肯坐下來的，即使有其他人讓座，他也不領情。

起初，我們都不明所以，後來却打聽得到其中有個小秘密：父親某次乘搭地下鐵，人很擠，他被擠得搖搖晃晃的，有個人起身讓座，說道：「阿伯，你坐啦！」人家是一番好意，可父親一看讓座之人，竟是一個比他還要老的老人家，還被其稱為「老伯」，令父親大感有癮。之後，搭地下鐵，他就寧願做「站長」了。

一句話，老父親絕不肯認老呢！

乘搭地下鐵時，不論人多

宇詞正誤

傾圮

「圮」和「圮」這兩個形似的字，很容易混淆寫錯，那只是一個筆劃之差，意思便完全兩樣。如：「沙田有些低處的路基，遇上大雨，很容易被水冲圮……。」

這句中的「圮」，應是「圮」字才對。

「圮」讀「痞」，有塌壞，毀壞之意。例如傾圮、頹圮。與它相似的「圮」字，讀「疑」音，指橋，如圮上、圮橋。兩者不能混用。

（申）

中國大預言家 左筆權 現寓 溫哥華
前主講華僑之聲電台命相人生、命理信箱節目
精批命理・標準論相・
龜卜易卦・天星擇日・
精究陰陽風水定向
接批外埠命書
新知舊雨・移玉駕臨
211, 611 MAIN ST., VAN. MANDARIN BDG. B. C. V6A 2V5.
寓溫哥華唐人區緬街611號
文華商業大厦二樓候教（大門口不貼招牌）
電話：(604)681-8008

MAPLE ALARM
CENTRAL STATION 24 HR. MONITORING
WARNING ALARM
專門設計・裝置商業・住宅防盜系統・紅外光・超聲頻・電眼・微波・電腦控制・自動報警。
費用低廉・歡迎諮詢・免費估價・華人主理・
SECURITY CONSULTANT LICENSE NO. 5568
ALARM SERVICE LICENSE NO. 0653
PLEASE CALL PHILIP HO 何光宗
TEL: 325-9120 680-7234
BONDED • LICENSED • INSURED

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程・設計裝置及修理
忠誠為僑胞服務・快捷妥當・
電話：八七二—一〇三九
八七六—一壹一二
3742 MAIN STREET VANCOUVER B.C.

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等
各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當・
電話 二五四—七五〇三
六八七—四〇九四

#9-507 MAIN ST. VANCOUVER, B.C.
中山安堂 林健龍 占卦算命
一生人財福壽，能知過去未來，占卦五元，算命口談十二元，錄音算命卅三元，外埠寄來錄音廿二元，解籤，結婚擇日，華居進伙，超幽招魂，解除災難，祝星求運前程。七天候教，上午十一時至下午五時，在緬街五〇七號二樓九號室即錦香園飯店樓上。晚上要預約電：二五四—二八六二

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
NO.7-119 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
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108元

卑詩駕駛學院
B&C DRIVING ACADEMY
地址4-224號百老滙東街 電話：873-0102
中、英、法、越、華語教授
經驗豐富 忠誠服務 免費接送 講解詳細
專人指導 各級筆試 捷法易明 歡迎查詢
實習全科課程144元八小時
教師馮尚榮8790319 WAYNE FUNG
校長曾慶芳3256913 JACQUELINE TANG

學車？應該要揀
NEW METHOD DRIVING SCHOOL
新法駕駛學校可以給你更佳服務。新歐州車。易上手。效果更好。冷暖氣。舒服。筆試？無問題。初學車者。首課免費。歡迎一試。如你已懂駕駛。可以告訴朋友。
全程$134
首席導師關秉信
電話：644・0446 876・7032

DONG PHUONG CONTRACTORS LTD.
冷暖水電工程
2165 E. HASTINGS ST. VAN. B.C.
安裝・修理・保養
餐館・住宅廚房全部設備
專科冷氣，雪櫃，水喉
不銹鋼爐頭安裝燒釬
特設24小時
緊急修理服務
快捷妥當，收費特廉
TEL: 253-3913 PAGER: 667-0005

雲城汽車修理
VANCITY AUTO REPAIRS LTD.
1344 FRANKLIN ST. 電話：251-5211
專門修理美國各種汽車
及HONDA, MAZDA, VOLVO, VW
政府執照・經驗技師
鄭宗發君主理
各項修理
絕對妥當
價錢公道
1344 FRANKLIN ST 後巷 CLARK DR MCLEAN ST EAST HASTINGS
營業時間：週一至週五
上午九時至下午六時（請電話預約）
週六上午九時至下午四時

城市駕駛學校
City Driving School
4522 緬街近廿九街
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

王志龍駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
7229 Main Street, 近57街
PHONE：唐達良253-3825
王志龍325-7965
經驗豐富 收費公道
並附設考筆試班
歡迎來電查詢

莊士頓駕駛學校
johnston's
6602 MAIN ST. VANCOUVER B.C.
電話：324 7025
晚間：327 8471
※特別課程適合中學生
※特設12小時室內室外駕駛班
全部收費$175元
※特別筆試班・保證快速・通過筆試。

T.T. DRIVING SCHOOL
通達駕駛學校
NO.6-246 EAST BROADWAY (BROADWAY & KINGSWAY) VANCOUVER, B.C.
電話：433-7214 251-5015
PAGE: 680-3996
自創新法 傳授快捷
易學速成 合格率高
全程八鐘$144元
歡迎補鐘
十足把握筆試班（免費接送）

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.
歷史悠久 經驗豐富
254 8454（廿四小時）
另設特別班爲不懂英語的僑胞
教師黎美英 MAY LAI
教師楊少棠 SHAO TANG YANG
全程130元 並指導筆試

嘉華駕駛學校
ALPHA DRIVING SCHOOL
#1-2256 KINGSWAY, VANCOUVER, B.C.
歷史悠久 經驗豐富
全程130元，並有筆試班・
馮坤威校長438-3438

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130元
校長：方勵强夫人 電話：321—3722 298—4623

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）
歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成
耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試
假日照常服務 效果保證最好
唐人埠及 P.N.E. 8小時139元
並設中英文筆試班
電話：253 6888 253 1333

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
學自動級棍波車
全程130元
吳志强 872-8717

安全駕駛學校
(MIKE) 周炳麟
安全實用。捷法速成
筆試路試。收費公平
請電：876-8434

萬國駕駛學校
地址：206東六街及緬街223室
電話：327-9174 872-0058
教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好
好消息：買賣房屋，
代辦借貸難題，請接洽本校・