女人經

蔡和平

保釣重喚民族意識

釣魚台事件，在此間引起了頗大的反應，遊行、抗議活動頻密，由於傳播媒介的積極報道，即使是幾歲小孩子，也知道有這麼一個「保衛釣魚台」的新聞。

念中學的孩子看到電視映出來的釣魚台，問：這麼小的地方，爭來做甚麼？

年輕一輩，沒有甚麼民族意識和民族感情，這些年來，生活太安逸太平淡，即使是學校的教育，實在也欠缺了有關這方面的知識，要向孩子灌輸這種民族尊嚴的大問題，似乎也不是短時間內可以做得到的，希望憑着「保釣」運動，可讓他們對於自己的國家和民族有多一點的認識。

其實，即使是我們這一代，在長者眼中，似乎也是欠缺强烈的民族感，老年人常說，你們沒經過戰爭的苦難，不會對日本產生痛恨惡絕感情。

想來也說得有一定的道理，我們對歷史不可以說是沒有認識，日軍侵華所造成的歷史慘劇，又怎會不知道清楚？可是，我們沒有切身的體會，對於日本文化帶起的潮流，依然是趨之若鶩，已成爲生活中的一部分，更遑論是我們的下一代了。

歷史的創傷不應該忘記，看來不單是年輕一輩，即使我們這一代，也要重新加深對歷史的了解和認識。

是否青春仍在？

臥海灘傾訴心事的——放縱。是否青春仍在狂野？

一件身穿露臂長袖的妳，露透花崖士的散裙，可否回首看那離妳遠去的青春，可否與妳共聞這海長的半生路途。

是否曾經離開了三五〇分貝的卡拉OK。是否分別了倒

觀生人的飯食鹹魚

家常話

「鹹魚食飯」這句話只有我們地道的粵人才能領略其涵義。相信北方人是聽不明白的。

「鹹魚食飯」是屬於取像類似的解釋方法，就是吃飯時要就着鹹菜的多少來吃飯，鹹菜不多就不要狂吃鹹菜，最後唯有扒白飯矣。鹹與飯之間，我們只能按其量來作出恰當的分配才能避免吃白飯。這是廣東人吃飯悟出來的哲學。

做人要鹹魚食飯出自民間百姓的腦袋，非專家學者之言，今日則列入老士，應放入博物館中供人觀覽，但看看今之人在個人的生活計劃處理上之一場糊塗，我不得不把這鹹魚道理拿出來，運用翻生之術，使其有益於人們。

我們身處於一個鼓勵消費社會，鼓勵名利社會，我們的所謂理想，所謂進步，所謂成就都脫離不開這籠罩。做一個電視廣告套餐要三十多萬，目的是吸引消費人士去光顧。我們活在廣告海洋，我們每一個人都是廣告的進攻對象，爭奪的鵠物。在這個物質多得流落的社會，我們只要稍爲不慎便會失去預算，我眼見不少年青人都是如此。有位王老五，月入萬餘元，却要借貸交租交水電費，這是極近笑話，他根本不知鹹魚食飯這回事，錢一到手就狂花，買些根本不等用的東西，完全沒有個人經濟計劃。

「鹹魚食飯」還可以用來比喻個人的能力與具體生活環境的關係。此點我是極爲注意的。我知道香港這個環境是可以讓人有發大達的機會，但我自己的「鹹菜」不多，因此，我不指望能完成消化和吸收的任務，即加重胃腸道的負担，同時圓圓吞棗又會十擾胃，久之，會導致胃病。這就是吃東西爲何要慢嚼的道理。

吞咽是將食物從口腔推向胃的過程，由於它不像咀嚼那樣對消化有直接的作用，故常被人們所忽視。其實吞咽對食物進入的緩衝、熱量的傳導以及促使胃的容受性舒張，都具有一定的積極意義。

如果在一個短的時間內進食超過一定數量，會使胃的膨脹超過一定的限度時，胃的功能將出現毛病，就可出現打呃、胃疼等症狀。

因此，吃飯時切莫狼吞虎咽、圓圓吞棗了。

得飽便是最大的滿足，沒得吃會捱餓，胃的容積小，多吃了會使胃腸功能障礙。拚命吃鹹在先，最後只能扒白飯。一口鹹菜一口飯，這是廣東人的吃飯文化，也是吃飯之道。大家在吃飯時不妨靜靜反思一下其中的道理，我長期在飯堂吃飯，一份飯一份鹹的生活過慣了，因此對鹹鹹食飯的道理體會得特別深刻。

世界玉石珠寶展覽會九一年六月香港舉行

由精英國際展覽有限公司主辦，國際有色寶石協會贊助的第四屆「世界玉石珠寶展覽會」將於九一年六月三日至六日，假座香港會議展覽中心隆重舉行。

據精英董事長容裕仁表示，過往三屆展覽會反應熱烈，來自珠寶業的參展商不斷增加，到場的各地買家除購買寶石外，更希望透過展覽會選購最新穎的珠寶首飾。

爲滿足各參展商和買家的要求，及配合展覽會的迅速發展，主辦當局決定由明年開始，正式接受珠寶商參加，並將「世界珠石展覽會」擴展爲「世界玉石珠寶展覽會」。

香港地處亞太區中心，通訊網絡先進，加上完善的運輸系統，使香港的玉石珠寶貿易有驚人的增長，在今年頭六個月入口總值達一百八十七億港元的玉石及珠寶製品，比八八年增加百分十四，出口則達一百十五億港元，與八八年比較，增幅逾兩成。

近年香港及亞洲珠寶業發展日益蓬勃，對玉石的需求不斷上升，香港已成爲世界玉石珠寶業的重要市場。一年一度的「世界玉石珠寶展覽會」爲來自世界各地的製造商、設計家及買家提供了一個洽談生意的機會，今年將有來自二十五個國家的三百名參展商和超過七千名買家到場參觀。

是次展覽會展品包括經琢磨及未經琢磨的鑽石、寶石及半寶石、各類珠寶首飾、珍珠、翡翠、珊瑚等，還有礦石樣本、採礦工具、各類有關儀器、機械、服務及刊物等。

港青協舉辦多項興趣班

香港青年協會順利青年中心，爲青年人提供閒暇活動及發展潛能，十二月推出多元化興趣班：

「書法初階」，本課程內容包括執筆的方法，基本筆劃的運筆方法及字的結構等。並導師即席示範，批改習作。開課日期本月廿七日。

「日本切邊絲帶花氈」，是課程通過基礎絲帶花手藝技巧，以絲帶做花材，創造出酷似鮮花的工藝品擺設。本課程分初、中、高級，開班日期十二月一日。

「髮型設計初班」，專爲對髮型有興趣及喜歡自理髮式的人士而設。利用假髮實習吹髮、剪髮、捲髮等還有頭髮之護理。開課日期十二月五日。

「壽司製作班」，教授多欵壽司製作，並着重示範、講解每課製品的製造過程，有材料介紹，太卷、四海卷、玉子卷、雜錦壽司等。開課日期十二月五日。

「天然護膚美容班」，課程分兩大部份美容學及化粧學。所有化粧用品及美容護膚用品由本中心提供。開課日期十二月四日。

「編織初班」本課程旨在學習編織精巧技術，包括鈎織及棒織之基本針法。開課日期十一月七日。

「劍擊」透過劍擊訓練可使學員身手敏捷、判斷力强，因劍擊須出手快、狠、準、勁、眼到手到。

以上各班接受報名，地址：順利邨順利社區中心三樓2字，查詢：3892407。

慢吞細嚼有益健康

家庭保健信箱

陳醫生主答

陳醫生：

吃東西「速戰速決」據說傷身體，而慢嚼細咽却有助於延年益壽，有道理嗎？王强烈

王强烈先生：

你信中所說的兩種進食方法的效果，主要是對消化系統的影响，進而影响身體健康。

進食時慢嚼細咽是一種很好的衛生習慣。咀嚼的作用不僅是將食物磨碎，而更重要的是讓胃與小腸的消化和吸收功能大大減輕，同時使食物能得到徹底的消化和充分的吸收，這對人體的健康是大有帮助。如果食物未經充分咀嚼就吞咽下去，則胃和腸就要加倍活動，才能完成消化和吸收的任務。

客廳擺設基本意念

室內佈置

客廳的基本意念是在那裡呢？這個問題可能牽涉到不少觀點與角度的看法，爲甚麼會有這樣的說法呢？我們明白客廳的設計不像其他較次一級的裝修。

客廳其實就是一個家庭的面子，用作招呼客人，令他們是否有實至如歸的感覺，這方面是很重要的。有些設計，不由得你不信，屬於逐客類，閃閃縮縮的燈火不說，就是在枱椅之間的距離也是十分隔膜似的，令人有一種抗拒感受。

不過以下介紹的這一個十分有新式意念的客廳設計，它從尺寸的適中，乃至燈光及位置的擺放等等，都是那麼恰到好處，令到不少的主婦們大可以慢慢欣賞，好好地參考吧！

一．這個客廳的擺放不似其他人家的客廳滿是沙發、枱椅之類，相反地，你可以見到這個十分輕便型的客廳佈置，簡單得很而又舒爽。

二．在兩邊可見的淺藍色宮廷型沙發，尺寸很適中，兼且配合適當的雕塑形象，無可抗拒。

三．在中間部份的挑型棕色木枱仔，它的尺寸依然是度身訂造似的，加上不錯的擺設，加上很美的婆娑型窗簾令人舒適無比。

時裝新姿

新潮裙子好配搭

時髦的裙裝，是否可以充份突出時代的氣息，這方面是人們所願意見到的。

因爲裙裝是表達女性美感的關鍵所在，人們也清楚明白，唯有裙子才可以把個人的嬌娜多姿，甚或者是更美的身段，表現無遺地發揮出來。

我們考慮過找一些不同高矮肥瘦的模特兒，作一個表達式的報道，但是很可惜，我們却難以忘懷在一些出色的模特兒的表現中，時裝的特性有時却在一班身段高矮不太大分別的女性身上。

所以我們只好將一些比較接近身段的模特兒，將它們的衣着給大家作一個參考，這樣反而可以在比較之餘，又可以作一借鑑。

一．上身是一件米白色的一字領T恤，外套一件以淺綠色的長袖的短身夾克小外褸，高聳領子的襯托，把女士的高度表現無遺，尤其是左右披搭的淺啡色半截短裙，嬌娜多姿美態畢現。

二．以淺啡色爲套裝的裙子，上身的外套是長袖的欵式，大大的口袋很有美意，而圍在頸項的啡底白小點頸巾，給人們一種不錯的感受，而同色的左右疊裙子，十分合襯。

儀禮的餐進

儀態萬千

游麗華

店內又叫又喊。

須知道飯店餐館是個公共場所，不能像在家裡那樣隨便，你的行爲應該考慮到給別人的影响和印象。公共社交場合中的舉止言行是關係到你的社交形象，有的餐館門外會寫上「衣冠不整，恕不招待」，就是不想讓一些三教九流之輩影响餐館格局和氣氛。

進飯店餐館後，一般是挑空位子坐。

進餐時要注意餐桌上的禮貌，筷子匙羹乒乓响，狼吞虎嚥，剩菜滿桌、殘渣滿地，即使是你自己回頭瞧一下，也會心裡慚愧的。談話聲音也要控制，以免影响旁人，想抽香烟要先徵求身邊人的意見，吞雲吐霧、亂扔烟蒂，是有失你的風度的。

埋單時你可以有禮貌地詢問帳單上的具體項目，但無須討價還價，斤斤計較。如果餐廳人多，吃完後要趕快離開，以方便他人就餐。

有的人或許會認爲，在飯店餐廳吃飯既然付了錢，便可以隨意行事、隨心所欲，甚至舉止粗俗，蠻橫無禮；也有人不自量力，酗酒猜拳，吃得酩酊大醉，在飯

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B.C.
電話：255-6571（五線），255-6010
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　供應
獅子魚　墨魚
歡迎遠近採購
寄送貨快捷
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」

金唐肉食公司
KAM TONG ENT. LTD.
總店：華埠片打東街二七六號 電話：683·0033
分店：華埠緬街五四〇號 電話：683·1492
各埠餐館好消息
本公司常備有各種生猛、
及新鮮海產可以用巴士
及飛機運至各埠數量不拘
請電（604）683·0033洽購

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

香港駕駛學院
HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
地址：域多利5869號
321-3722
易學速成　筆試最快　考試路最成　服務期試　收費公道　資深導師　歷史最久
校長：吳栢霖　傳呼機：686·8597（24小時）

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
437-9617

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 EAST BROADWAY VANCOUVER, B.C. V5T 1W2
644-7890
您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
路試　我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
馮尚榮 433-4082　WAYNE FUNG
劉兆鵬 657-2823　BANG LAU
筆試　個別教授筆試及專人陪同翻譯請直接聯絡郭先生
電話 251·5750

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車　※初學 或 重溫
※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