令人羨慕的莎蓮娜

莎蓮娜是我的一位新相識朋友，任職酒店公關，是位活潑開朗、聰明漂亮的小姐，不是本地人，而是出生自新加坡的華僑，來香港是接受酒店聘請，簽了兩年的合約。

這是她個人的首次來港工作和居留，開始時只懂英語，但不及半年，已說得一口頗流俐的廣東話了。除因本身的聰明之外，還有的便是她肯不恥下問，在工作中學習當地語言，力求做到與當地人同化。

莎蓮娜頗喜歡香港，喜歡這裡的工作環境和風土人情。不過，她並沒有打算長留於此，合約期一滿，她可能又以受聘的方式，到另一個陌生的國度，繼續她的事業，亦讓她有機會過另一個地方的生活。

這是莎蓮娜的生活和工作計劃，她希望能以這般的方式，來達到涉足世界各地的理想。與一般人旅遊世界是有不同的，既非富豪式的享受，亦無苦行僧式的流浪，莎蓮娜却比那些旅遊更能滿足，因爲她每在一處地方逗留，都因參與當地工作而更加深入了解民情，感受更爲深切。

除了有學識、有胆色之外，莎蓮娜所擁有的是青春和時間，這樣子的生活可眞是豐富多姿，對於充實人生和增廣見聞，實在是極佳的方式，佩服之餘，更感羨慕不已。

女人經　珊如童

漫遊寄簡

紫芃

花環與她

計程車在曼谷市內一大馬路上走着。我坐在司機身旁，友人與妻子坐在後面。前面的交通燈亮了紅色，車子停住了，忽見一婦人從車與車之間的空隙迎面走來，手上穿拿着幾個白色的環，原來是做生意來了。

車內設有空調，窗子都關上了。婦人把白色的環堤近窗前：是以花編織成的，主要是一種小白花，間雜着少數紅、橙和黃的花，於素淡中更顯色彩。友人打窗開子，香自小白花飄進車內，使人與覺舒泰，他以英語問花環多少錢，她索價六十泰幣。友人望望身旁的妻子：「太貴了。」她說。他猶豫片刻，最後還是把窗關上了。

交通燈隨即轉綠，車子向前走了百多米，又停下來了。司機看看倒後鏡，告訴我們那婦人正從後面趕上來。他說我們若要，他可把價錢壓至四十泰幣。友人點頭同意了。婦人跑至窗前，仍然滿臉笑容，左手穿着花環，並豎起五隻手指，表示仍賣六十泰幣，司機把窗開了，以泰語說了幾句話，婦人便把一個花環送進窗內。友人數了四十元給她，把花環送到妻子手上。他妻子笑了；他笑了，我也笑了。終於都買下了，我舒了口氣，讓人家白跑一趟不大好吧！

當我看出環是花造的剎那，就想起她。在工作的地方，她放了好幾個小盆栽，衆人離去後，她便靜靜地替它們澆水。在居所的閣樓上，她也養了好些蘭花，是紫色的。「愛讀中國的古典詩歌，一定要學會欣賞蘭花。」她曾認眞地對我說。

她若在，我定買個送她。花環掛在她胸前最合適不過了。她頸項與手臂就與小白花一樣白。香？她也是很香的，雖然不沾脂粉，記得年前那晚擁着她共舞……

我若替她把花環掛在胸前，她定像孩子一般地問：「好看嗎？」然後欣喜地笑着說：「你眞好。」

她就是這樣善感激的一個女人。

（十月三十日寄自東加王國）

不負責任的男人

家常話　德倫鍾

有一對幼年兒女，却向妻子求要放他一馬，讓他一個人搬出去住，他唯一的理由是在家中得不到快樂，爲了得到自己認可的快樂，他寧可捨棄家庭應負的責任。啊！原來不願承担責任就叫做快樂，這是甚麼快樂？是猫、是狗的快樂。不是人的快樂。

我聽過不少類似的個案，有些爲大爲父者老是喋喋不休的在妻子臉前嚷着不快樂。甚麼不快樂？支了新金要交給太太，想與一羣朋友過夜生活？不成！想與幾個女同事去旅遊？不成！想入馬場搏殺？不成！禮拜天想睡個懶覺？不成！晚上放工回家想閒坐？不成！一切極個人的願望都不可能實現，這當然是極不高興的事，不可能「想做就去做」，那有高興之理？但如成家立室後，仍然可以「想做就去做」，這是白痴。

有一位可敬的先生如此對太太說：「我和你在一起，總是感到沒有快樂，很苦悶，但我和伊莎（他的一位年青女同事）就感到十分開心，十分快樂。爲了使我得到快樂，使我開心，我們分開吧！」妙極，套用一句指壓架步擺放在樓下的「賤格」花牌上的字句「妙到毫巔」。如果這位先生是早六十年出生，他的婚姻是父母之命，媒妁之言，那末婚後他說出這句話，的確值得同情；封建婚姻制度是屠殺愛情的劊子手。但他是自由戀愛的，他的太太說：「當年他也有過戀人，後來轉移目標追求我，也說與她一起不快樂，與我一起才快樂。」這位先生是一位極爲自私的人，用情不專，尋求刺激，根本不應結婚，誰嫁了他，誰就不幸。今天我自己是個男人，但亦每爲一些不爭氣的男人大丈夫而感羞恥。

話說有位爲人丈夫爲人父親者，上有老年母親，膝下有一對幼年兒女，却向妻子求要放他一馬，讓他一個人搬出去住，他唯一的理由是在家中得不到快樂，爲了得到自己認可的快樂，他寧可捨棄家庭應負的責任。啊！原來不願承担責任就叫做快樂，這是甚麼快樂？是猫、是狗的快樂。不是人的快樂。

我聽過不少類似的個案，有些爲大爲父者老是喋喋不休的在妻子臉前嚷着不快樂。甚麼不快樂？支了新金要交給太太，想與一羣朋友過夜生活？不成！想與幾個女同事去旅遊？不成！想入馬場搏殺？不成！禮拜天想睡個懶覺？不成！晚上放工回家想閒坐？不成！一切極個人的願望都不可能實現，這當然是極不高興的事，不可能「想做就去做」，那有高興之理？但如成家立室後，仍然可以「想做就去做」，這是白痴。

有一位可敬的先生如此對太太說：「我和你在一起，總是感到沒有快樂，很苦悶，但我和伊莎（他的一位年青女同事）就感到十分開心，十分快樂。爲了使我得到快樂，使我開心，我們分開吧！」妙極，套用一句指壓架步擺放在樓下的「賤格」花牌上的字句「妙到毫巔」。如果這位先生是早六十年出生，他的婚姻是父母之命，媒妁之言，那末婚後他說出這句話，的確值得同情；封建婚姻制度是屠殺愛情的劊子手。但他是自由戀愛的，他的太太說：「當年他也有過戀人，後來轉移目標追求我，也說與她一起不快樂，與我一起才快樂。」這位先生是一位極爲自私的人，用情不專，尋求刺激，根本不應結婚，誰嫁了他，誰就不幸。今天

眼部化妝法

夏蓮娜化粧美容學院　何妙儀院長

眼部化妝法

會使你的眼睛看來大些。在眉骨部位塗上帶有金粉而較暗的眼影，眼瞼部位則用最深的眼影並向外斜斜淡出，可使眼睛顯得突出而醒目之餘塗上少許的眼影。

眉毛亦是整個眼部化粧中不可或缺的一項，無論修成弓月型或其他式樣，最好與鏡框的弧度配合，維持自然線條美感。

配戴眼鏡後的臉部化粧最好選用水性粉底，油性粉底一來使臉部油光四射，二來使鼻樑上架起眼鏡會滑落，所以不宜選用。至於塗胭紅又要注意甚麼呢？塗抹的部份面積不妨大一點，包括整個顴骨部位到太陽穴，減少因鏡框遮掩面頰的缺點。如果能依這樣化粧，戴上了眼鏡反而是增添了幾分魅力呢！

多用腦者長壽

歡樂茶座　貞姐

傳統觀念都認爲，老年人記憶力差，智力也越來越減退。然而，美國專家發現，七、八十歲的老人如動於用腦，不僅可以保持年輕時的記憶力，而且智力還會有所提高。一般健康老人的某些智力並沒有減退。某些智力減退，但不嚴重。

近年來，美國心理學家發現了人類的一種智能，稱爲「定型智力」。所謂「定型智力」，就是人們應用一生中所積累的智慧和經驗，來判斷和處理一些問題的能力。另外，專家們還發現另一種智能，稱作「流動智力」，即善於接受來自各方面信息的能力。

在上述兩種智力中，專家們指出，「定型智力」在人的一生中是持續上升的，即使到了老年期仍呈現這種趨勢，只不過速度放慢了些。所以，只要動於用腦，這種智力會有不同程度的增長。而「流動智力」却比較容易受年齡增加的影响，表現出年齡越大，就越不容易接受新事物，思想上越來越保守。但是，這也不是不可避免的趨勢，只要積極思維，多接觸新事物，這種趨勢也可得到一定程度的改善而消除保守思想。

美國專家測量不同年齡人對世界知識掌握的情況時發現，七、八十歲的老人組在回憶世界大事方面比青年組還要好。美國老人研究所做了一項大腦化學測驗，即用掃描機來研究大腦各部位的新陳代謝功能，其對象是二十一歲至八十三歲的健康者。結果表明，老年人的腦功能同青年人一樣活躍和有成效。

人類某些智力的衰退，只有到七十歲之後或八十歲之後才有一點實際意義。到了這個年齡，有些人的智力有所減退，而另一些人的智力仍保持良好或上升。保持上升者多屬於生活環境好和不斷用腦的人，而一些孤獨老人和無所事事老人的智力出現明顯減退。

對於這些智力減退者來說，他們的智力仍可在學習和接受教育中得到恢復。

現在醫學研究證實，常用腦，可防老，常用腦者大腦不萎縮，人體各器官系統的生理功能就能保持協調、正常地進行運轉，因而延長人的壽命。

鹽幾種分？

陳醫生：

鹽是開門七件事之一，鹽有幾種？吃哪種鹽比較有益處？

鄧倩影小姐：

鹽是人類生活中的必需品之一，它的種類很多。

按鹽的來源來分，有海鹽、井鹽、湖鹽、土鹽等，我國以海鹽的產量最大。海鹽經過除雜質的加工處理，可製成精鹽。通常精鹽中含有氯化鈉在百分之九十六以上，它外觀具潔白的色澤，晶體均勻，鹹味正常，質量純淨，很適合食用。如果鹽帶有苦澀味，則是雜質多而品質不良，不宜食用，例如土鹽即屬這類鹽。

按化學性質分，鹽可分爲無機鹽和有機鹽。無機鹽有氯化鈉、氯化鉀、亞硝酸鈉等，其中只有氯化鈉可作食用，其他只作爲工業用鹽，亞硝酸鈉更因有毒而絕不能食用。有機鹽類主要有檸檬酸鈉、檸檬酸鉀、酒石酸鉀等，這類有機鹽有些可作食品防腐劑，有的可作調味劑或品質改良劑，而不作食用。

吃精鹽比吃粗鹽（即原鹽）更有利於健康，因爲粗鹽可能含些有害的物質，而精鹽是經用先進工藝將粗鹽加工，減少了有害健康的化學物質和雜質，具有含氯化鈉高、潔白、乾淨、衛生、久放不易潮化的特點，於健康更有利。

故建議你改吃粗鹽。

家庭保健信箱　陳醫生主答

吃哪種有利健康？

鄧倩影上

宜家集

黃強/人鄭

衰仔！竟然攞晒D咸書番嚟校…實到老豆冇得睇

教壞子孫

時裝新姿

詠可

相信有些士女們對於一連串不同的服裝產生疑問，是否每一種的服裝都有一個特定的標準去穿呢？

或許也有人會問，透過了一些比較有姿采性的服裝，不一定自己是可以把它當中的美感盡顯，這一切都是可以瞭解的。

透過了一些不同階段的時裝研究，我們不難看出，時裝的可愛處就在於變化萬千，長衫配短褲，短衫配長裙，甚至是不經意的一些奇裝異服，都被人穿得十分具有特色姿彩。

可能這是一種表現個人不同美感的手法之一，有些人喜歡素色的服裝，相反地，也有人喜歡大紅大紫的色彩。

總而言之，集合了不同士女們的要求予以分析，還是以合乎自己心意的穿法最爲適當。

一．上身是一件白色的長袖襯衫，配着長長的秀髮，她的外套是一件以黑色色調爲主的小背心，恰有輕鬆感似的。至於說她的下半身配搭，就是以淺米灰色的短褲，闊闊的褲管，輕鬆大體。

二．上身是一件以淺湖水藍色爲主的底胸背心，不過她的白色背心型外套，幾粒鈕扣就可以襯托出不少的姿采，至於說成灰色的長身鬆脫裝，在不同程度的襯托下，都展現出一定程度的美感。

美容搭配　美容搭配

巴下的你鍊鍛

美容儀態顧問　孔文玉小姐

笑口常開的人是容易討人歡喜的，喜歡大聲笑的女性，往往會給予「大笑姑婆」的噱號，而且臉頰也很少皺紋及擁有一副光滑的面孔。

外國人較注意嘴巴上的美及下巴的肌肉，大笑不但可帮助肌肉做運動，還可對身體健康作出保障，所以樂觀的人是比較長壽的。

在日常生活中很少機會用下巴作出適當的運動，隨着年紀的增長還出現雙下巴。

其實下巴可減去，青春可延長，無論何種肌肉，加以鍛鍊，可使肌肉結實及維持彈性。

防止下巴的運動很簡單，只要把嘴巴往左右兩側張開發出「一」的聲音，反覆做這種運動即能美化下巴。

不單身材是可以每日鍛鍊，想要美化嘴巴的肌肉都要每天鍛鍊。

我認爲小嘴巴的男人是全無吸引力，有意識的美化嘴巴和縮小嘴巴的運動方法，以展開嘴巴和縮小嘴巴的運動方法，效果很大。把嘴巴張開，然後又盡量縮小，這種運動要反覆做十次。這時不單可以美化嘴巴，而且可消除下巴附近下垂的肌肉。

有人認爲嘴巴張得太大會容易產生小皺紋，這是錯誤的觀念，若每天做這些鍛鍊，效果是很好的。

態萬千

歡樂一家

不少家庭主婦對我們這個小國地十分捧場，她們時常來函詢問一些在設計及佈置方面的心得。

我們在精挑細選之下，選擇了一些比較多朋友查詢的話題，然後加以重點的分析一下。

從她們廣泛性的問題中，有些的家庭佈置方式比較拘謹，這是可以想像的，她們參考了本欄不少的繁煩設計外，她們又不期然地提出是否可以將客廳佈置簡單化呢？

這一切不同的設計形式，爲人們產生了一些在色調上，在格局上，甚至是在形式上的一系列異點，作出討論！

我們看了這一些資料後，只好將煩就簡，做了不少的實質改良，總的來說，這都是可以接受的。

你們可以欣賞一下以下的不同設計，看看哪一些是適當呢？

一．這個簡單的設計，包括了用白色鋁圓通搭建而成的雜物架，除了擺放茶具以外，又可以把它作爲盆栽等的用途。

二．同樣材料裝配而成的小架子，她們用作擺放雜誌，十分好用。

三．淺黃色的籐身，加上深黃色的梳發椅子，在色調上已經勝人一籌了。

相信你會喜歡。

室佈內置　靜宜

利僑鷄鴨公司
LE KIU POULTRY
SPECIALIZING IN SEGMENTS CUTS & BONELESS BREASTS FOR RESTAURANTS
本號供應・新鮮鷄鴨・零沽批發・一律歡迎
總店 256 East Pender St. Vancouver, B.C. ☎681-1012
批發部 458 Prior St. Vancouver, B.C. ☎681-1999
第一分店 Granville Island Poultryland 1669 Johnston Vancouver, B.C. ☎669-5457
第二分店 1678 Commercial Dr. Vancouver, B.C. ☎254-2511
第三分店 1610 Robson St. Vancouver, B.C. ☎682-0213

跌打風濕
周頌堯教授白鶴內外功拳
神效中風・車禍後遺症・哮喘・鼻敏感・頭頸肩腰背膝關節諸傷痛・
免費治 2440 緬街
電：872·8720

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物諸詢，大小生意結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：8722396

免費拖走舊車爛車
有舊車爛車免費拖走。
電話437·5472

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

DENNISON
6165 #17 HIGHWAY DELTA
JUST OFF 99 HWY SOUTH OF TUNNEL
離列治文只十分鐘
本汽車中心，爲你提供Jeep Eagle全面服務
營業部——修理部——零件部——租賃部
JACKIE LEE 華人營業經理
KENNY FONG 方志立 華人營業代表 住宅：(604)273-6898
JOSEPH HENG 貸款部經理
款式齊備，敬請速臨，參觀選購。
☎ 946-0609
Jeep Eagle

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
No. 1-114 W. Broadway, Van., B.C.
宇宙駕駛學校
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鐘
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話：8742524 4379617
本校採用89年日本小型冷氣房車。

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　師資優良
全程143元
校長：吳栢霖　傳呼機：686·8597

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺 三二二－六八八八
黃健明 六八九－五五七六
馮紹明 三二二－五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長 馮坤威 四三二－七〇〇一 二九四－一六一一

聯合駕駛學校
823E. HASTINGS UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888 253-1333
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
※唐人埠特價全程140元
＊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　劉兆鴨 657-2823 BANG LAU
筆試　專人個別教授筆試班請直接聯絡郭先生 電話251·5750

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
吳師傅 872-8717
全程140元

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