羣鶯亂飛

文：馮蘅　畫：家鈴

我有年輕的男朋友

「他呱告訴我從日本回來，未提和誰同去，我也不問，和他是忘年交，我有年輕的男朋友。」「女人都不喜歡和比自己老得多的男人交朋友。」馮太笑了。

沈蕙料馮太也有年輕的男朋友。以前聽常恒提過，馮太呱是馮某的中妻，已分開了。抵沈蕙家樓下，沈蕙致謝下落車。

她上床未幾，身處中式夜總會與馮太一同跳舞，忽然大衝出現說她們同性愛，馮太摑了他一下耳光，他却打沈蕙，一拳把她打倒地上，這時夢迴，却在床上，感到這夢荒唐呢！

幾天後，楊蘭到店裡，告訴沈蕙是購自己用的。沈蕙帮她選，花了她三千港元，她問沈蕙可以出去飲一小時茶嗎，她說沒問題。即問汽車停在何處，答道：

「沒開車出來。」

「我帮你拿東西。」沈蕙說。

「不要，祇有一個手抽而已！」

她們到了附近的咖啡店，都要了西班牙咖啡，再要一客公司三文治，準備分而食之。楊蘭對沈蕙道：

「我有些口渴，肚餓……」

「我也應該鬆弛一下。」沈蕙說。

「你們店裡那位身材高的小姐很美。」

「她是史丹拉，姓任。」

「你們店裡有兩位美女，另一位是你了。」

「你不要捧我了。楊小姐才美。」

西班牙咖啡先來，接着是公司三文治，楊蘭問沈蕙炒股票嗎，答道：

「我們這種人是不會沒有股票，我不炒股，其實算是保值呢！」

楊蘭提到她炒股，與上海帮方面一家公司很熟，得到些便利，自己也還冷靜，相信沈蕙若是炒股亦冷靜，沈蕙即問什麼理由，答道：

「炒股與打麻將、沙蟹差不多，貴乎冷靜，你打麻將冷靜，馮太又提到你在俱樂部中打沙蟹也冷靜。」

「我怕炒股呢！」

「我也炒得不厲害了。」

沈蕙提到馮太說要與那夜打麻將得人同到中式夜總會，楊蘭即稱候馮太選日子吧！

沈蕙付帳，送楊蘭上的士，自己到附近一家皮鞋手袋店定了兩套皮鞋與手袋。（一四七）

風言蜂語

多的原因

今年銀獲海洛英比去年多。也是運入多的關係。

考慮效益

貨車超載可能罰欵倍增。提防得「益」不得「效」。

並非杞憂

禁閉營將逐步開放。希望問題不會逐步增加。

開心

二四：勸家興討好爸爸

家興知道自己近來的一些做法，已經給爸爸留下了壞印象，想要彌補，已經不是一件容易的事。何況，他那種煙脾氣，想要控制，談何容易。

珍妮自然知道他的脾氣，她說道：「家興，依我看，你還是跟你爸爸和解吧，我相信他老人家還是喜歡你的，你又何必跟他作對呢！」

「不錯，爸爸一向對我很好，但是，那個嘉麗，她常常在媽媽面前說我的是非，而媽媽却不喜歡我，現在由媽媽主持公司，不論我表現得怎樣好，恐怕也沒有用啦！」

「雖然公司由你媽媽主持，你爸爸畢竟也是個總裁，你千萬要保持已經在他面前，把嘉英那個丫頭揍了一頓，現在說什麼也沒有用啦！」

「不然，嘉英是空手道能手，你可以對爸爸說，你看見她準備動手，才會先下手爲强，打出一拳。你並不是有意的，而是爲了自衛。你這樣解釋，相信你爸爸會接受。」

「啊，對，對，珍妮，都是你有辦法。」

「好了，現在不要再飲酒了，馬上回家去，向你爸爸講幾句好話，表示後悔，求取他的原諒吧！」

骨肉仇人

■王方

麥小玲說要洗澡，她推開他，自己走了幾步，她步履跟蹌的，快要倒下去，他連忙將她扶住。

她用匙啓門入房，他扶她。

入房後的她，像不知有人在房裡一般，便自我解衣，把衣服卸在地上。

差不多脫光了，便拉着他一起入浴室。

此時的姚國榮，也到了血脉沸騰之境了，他也自我卸衣，一起入浴。

她允滿酒意的，在浴室內調情，然後，她抹乾身上的水，出了浴室上床去。

姚國榮當然不會放鬆，也追上床去。

麥小玲酒醒了，姚國榮給她喚醒了後，坐在床上，她摑他耳光道：「這算是什麼？是否欺我是寡婦？」

「玲，對不起，我們酒多了。」

「酒多了，就可以原諒嗎？」

「事情已做出來了，你要我怎樣？」姚國榮說。

「我要你和莉莉離婚，和我結婚，否則我不干休。」

麥小玲怔怔的說。

「這個……」

「你不願意嗎？」她迫上一句。

「不是，祇是你我之間……」

「當然，你祇要和我結婚，就有你的好處。不過，一定要你和莉莉離婚之後，才能和我結婚。」

「但要做以時日。」他敷衍說。

城市之光

■匡成

大報復

（九）

麥小玲怔怔的說。

「這個……」

「你不是，祇是你我之間……」

「當然，你祇要和我結婚，就有你的好處。不過，一定要你和莉莉離婚之後，才能和我結婚。」

「但要做以時日。」他敷衍說。

風雨廣播道

■陳浩泉

一四六：招兵買馬

當然，劉嬤英是頗賞識杜姿妮的，過去這麼多年，也一直給她很好的演出機會。可是近年來，劉嬤英要理的事情太多，對一些藝員就難免疏忽了。而後來，公司還有了專門負責藝員調配的人，劉嬤英也就不好太多過問。

近半年多來，節目部又增設製作經理，劉嬤英對公司的事更加心灰意冷了。

杜姿妮來了。一坐下，她就半開玩笑地說：

「鄧太，我以爲你早把我忘了！今天是怎麼回事呀？你這個大忙人也有空請我出來喝茶？」

「別這麼說。可是，我今天找你，的確是有要緊的事。」劉嬤英說，「咱們開門見山吧，我是爲MTV招兵買馬來啓！」

「你——要到MTV去！……」杜姿妮和其他的人一樣，也感到驚訝。

「是的。」劉嬤英點頭。「HTV大約有三十多人會跟我一起走。如果包括藝員，也許不止此數。咱們一向合作愉快，我希望你會是這批人裡面的一個。」

「你忘了？我和HTV還有一年的合約呀！」杜姿妮提醒劉嬤英說。

「我知道。我翻過了資料。可是，這沒關係，只要你同意離開HTV，現在先簽了合約，我們可以等，你一年後才過MTV去。」劉嬤英說。

然後，她就把MTV的籌備情況、余富財的實力等等告訴了杜姿妮。同時，暗暗示了HTV會有些什麼人過MTV。最後她說：

「你的新酬肯定會是你現在的一倍以上。」

「可是，一年後，假如我和HTV續約，薪酬也肯定不是現在的數字。」杜姿妮說。

一四七：安排講數

阿七曰：「放心，我會叫嚕囉文陪你去。」

牛精良曰：「七哥，非常多謝你。」

嚕囉文餘悅未消，當然聽阿七說話，即使同大哥炳有交易，阿七叫到，亦一定上。

大哥炳與牛精良講數之事，便由王利安排時間、地點。

牛精良不同意到酒樓擺貴賓廳講數，王利只有安排到自己別墅。

有王利出頭，大哥炳好定，去邊處都有所謂。

時間是在晚上八點，由王利別墅廚師炮製一席酒菜，招呼雙方。

牛精良帶阿超、阿勝出席，嚕囉文任駕駛，留在車內等候召喚作証。

大哥炳則帶同阿發、阿巫，分開兩邊坐，王利坐中間。

王利馬仔爲各人添酒水，雙方面色都十分難睇，阿超更加想食人咁欺。

王利曰：「來，希望雙方好好地傾，事幹一定水落石出。」

王利舉杯，牛精良亦舉杯，曰：「利哥，我界面你，否則係不會來。」

大哥炳曰：「利哥，小弟人丁單薄，一切有賴利哥主持公道。」

牛精良與大哥炳向王利舉杯，酒過三巡，王利曰：「大家心平氣和傾下，來，我哋起筷，一邊食一邊傾。」

牛精良曰：「利哥，食飯好閒，但要搞清楚這件事先。」

大哥炳曰：「良哥，小弟同你初相見，但大名聽見好耐，當時我同阿超哥交易，半途殺出程咬金，咬到我血本無歸，事後江湖傳聞，話你想搵我，於是我蒲頭，由手足請王利哥，希望利哥主持公道。」

阿超曰：「大哥炳，這單嘢你好清楚，誰是誰非，鷄食放光虫。」

大哥炳曰：「超哥，我唔多明白你的意思囉。」

阿超曰：「好，你唔明，我點到你明，你故意設下圈套，刦我八十萬現銀加一條炮。」

大哥炳笑曰：「超哥，你有有証據呀？」

九之條哥湖江代現

嚕囉文

■田長歌

十九：雨風代現

■海幸

三代名花

到了花園的第二代掌管花王王材叔叔（他是跟月湘的老信爸爸同代人），石塘咀已經受到現代風雨吹襲，坡下幾間大酒家遭到拆卸的命運。首先是陶園，它開始讓英資機構購入，做辦公寫字樓，然後改裝成爲香港塑膠廠，繼而再次建起一幢巨厦，有商場。

接着金陵酒家遭拆卸，建起好幾幢住宅大厦。樓下仍做酒家。

廣州酒家也跟着變出好幾幢大厦。

原本在大道西盡頭路邊的統一大酒家，早已廢掉，改作民居，後來拆卸興起一些樓房，下邊店舖。

王氏花園，也接到拆遷的通知書，該處要興起一幢教會學校。

老王伯在兒子接到通知書時，終日破口大罵，港府不體恤民情，要拆就拆，要遷就遷，太豈有此理了！

王材叔却沒有老人家那麼火起三千丈，他認爲上邊給予的一筆補償——三十萬，尚合理。

他說：「老傢伙，你知道他們已答應我的要求，在薄扶林道、摩里嶺道交叉口，批一塊地給我們重建花園嗎？」

「這還像話！」老頭子息怒。

「所以，你還是留點氣，讓自己長壽吧！」王材叔說。

於是，王氏營業花園搬遷。

也就是在搬遷花園前，月湘發現丈夫死去幾年的媽媽，和鰥居多年的花王有私情。

她十分記得，那天下午，學校鬧火警，她早了三個小時放學，而哥哥却去了學院寄宿，不回家。她快步回到家，用鎖匙開大門，走進冷巷，再走去後座，又用鎖匙開門，媽媽睡的板間房，門口垂着花布簾。

她不爽有其他，把簾一掀，喊一聲：「媽！」兩個赤條條的身體扭纏在床上……

心跳脈熱、耳熱，羞怯地退出客廳……

片刻，穿好衣服的媽媽和老王伯走出來，兩人的神情都顯得十分尷尬。

天涯俠客無人敵

■秋風　文　■馮木翊　繪

一七四：京都酒館藝者艷雅

■蘇美　畫

■東京　圖

■主樓　編

■文　報

二十分鐘後，空中巴士已經降落在京都北中城南的「羅生門」廣場，乘客下了「巴士」，王友春的下一架機是江上青乘坐的，兩人歡然相見——「就要分乘二機，才有趣味。」

京都藝伎酒家，集中在羅生門內的大吉原，此乃京都一流的綠楊富戶人家，這裡相連半平行三條兩旁有花木的大街，所有房屋，只有一樓，而每戶花園相間，宅門又各不相同，清雅之至。春天時，一株櫻花，間着一株軟絲楊柳，花開時，水紅與嫩綠間隔，正如西湖的蘇堤春曉。王友春早同友人來吃過酒，現在小兩口子，便隨意來到門掛長形紙燈寫着草書的「酒盜之家」。

進去時，嬌呼「伊拉歡迎，請坐啦！」這廳子有兩排木床雅座，一色乾淨白木，毫無粉飾，掛燈立燈，各有神韻。小半上座，空氣隱隱是暗香——正是菊花時候。不用點下酒菜，有例行的規矩，只清酒由客官點定，而主要之下酒鮮魚生，全是名貴之物，須先點定。「秦伊！」（固字魚旁）女侍應聲「海」，恭敬地問：「有琵琶湖到的活雪魚！」（雪字魚旁）王友春問她：「可是紗稀米？（魚生吃法）」女侍說：「酒喻生片原形。」（即碎割而保持立魚之形，配以碧綠蘆笋、香芹，另有鮮綠芥醬。）

「好，來一客！」江上青在台北吃慣了，很內行：「用菊正宗第一級御清酒。」

上菜時，來的是一位青紗大紅牡丹白領的時髦式的一位青春藝伎，雙手捧着長形方角的青色各王的磁盤，雙膝微微屈蹲，嬌聲嗲氣的京都腔：「多作！兩位御殿下！」（請二位貴賓。）原來這個就是侍候這個枱座的女侍等她放下後，在旁一揚手：「幼麗子小姐！」王友春笑臉伸伸手，這藝伎再打一躬，江上青慌忙說日語：「綺麗哪，若伊勒！」（美麗極了，好年春。）這妞兒一笑退去。

兩人開始小飲，江上青低聲問：「她可是我同行，陪酒的？」——「當然現在有你一起，她知道是有女友同來的，或看出是夫妻同出來吃餐的，若不叫她，便不陪坐。」

「一會兒叫她來坐！」江上青笑道：「當眞很美哩！」王友春戲問：「帶了多少萬元票？夫人！」——「爲什麼？」王友春道：「若男客一人叫來陪單計，若有你在，雙計！」她們是一人侍候一座，單計陪酒大概二萬元。」

一七四：是在異邦結婚

酒精忽然又起作用，俗語說酒乃色之媒，此刻的安東洛夫，色心頓起，他全然忘記會有什麼後果，一把將她抱起放在床上，瘋狂地熱吻着，兩手也不規矩起來……

情慾像烈火，兩人亦如乾柴，一碰就一發不可收拾，自然在床上「拚個你死我活」，哥薩克小伙子的男子本色發揮得淋漓盡致，伊蓮娜不敢再小看他，瞇起眼在享受着熾熱情慾所帶來的歡愉。

良久，伊蓮娜才慢慢支起身說：

「想不到我們不是在家鄉結婚，而在異邦，在這陌生的美國！眞想不到！」

「難道這不更好嗎？」安東洛夫笑了笑，「度蜜月呀，當然在外國更好，況且，不容易申請出國度蜜月的。」

「這眞是因利乘便了，是不是？」伊蓮娜也被逗得笑起來，「做了我們的初夜權是交給你的，奉獻給你了，你還不心足？實際上可以說，我們是在組國成親的，而不是在美國。」

「你說得對極了，應該說是在組國結婚，」他點點頭，「伊蓮娜，我們已成夫婦，雖然還未得到組織同意和領導批准，但我不怕的，你怕不怕？」

「爲了爭取眞正的愛，應該是不怕的，」她熱切地望着他，「我就只怕一件事……」

「說，快說。」他緊張地問。

「就是怕你變心！」她答。

美蘇諜影

■東京　圖

廿四：巧遇仇家

方菱「噗嗤」一笑，忽又嗔道：「想不到你還是個滑頭！哼，你倒風流，先是那個雅可、耶律玉，如今又多了個馮若蘭，你到底還跟幾個女人糾纏不清？」

余顧南吶吶地道：「我，我……小番女自己跑來胡纏……與我何關……」

「如果你與她們清白的，她倆作甚纏你？咦！天下間英俊的男人多得是，莫非你是天下第一美男子？」方菱說至此又「噗嗤」笑了起來。

余顧南急道：「你何必取笑我？大丈夫只注重外表，還能幹大事麼？」

方菱笑容一斂，問道：「你想幹什麼大事？」

「我爹爹是被契丹人殺死的，就算他日我不能夠消滅遼國，也要助朝廷收回雲燕十六州！」

方菱呆了一呆，半晌才道：「我還記得你父親是死於契丹人刀下……消滅遼國的事我不懂，也沒想得那麼遠，不過我贊成男人該做些大事！」

余顧南忽然想起一件事來，道：「嗯，你師父好像想跟契丹勾結，雄霸武林……」

方菱冷冷地道：「那位師父？你是指丁鶴？我早已經不認他了！」

「對不起，我一時忘記了！」余顧南慌忙道歉。

「當然當然，別人的事你就記得，我的事，你怎還會放在心上？」

余顧南其實心底裡喜歡的就是她，只是覺得她態度難以捉摸，忽冷忽熱，難測其意，此刻很想乘機向她剖析自己的心思，但話至口邊，又嚥了下去。

不料此時方菱反而先開口問他：「大哥，你是否覺得我很野？」

「不是……我自己也野得很……尤其是以前……你還記得當時咱們在小廟裡邂逅的情況麼？」

方菱嫣然一笑，雙頰却升起兩團紅暈，含羞問道：「那你覺得小妹爲人如何？」（七二九）

婦女理財

生果碟也有好處

▲梁鳳儀

拿大的地產在近年開始關注，「六四」之後，乘着香港人敏感的特性，額外地多海外地產推出市而發展。

實際上，多倫多的地產最近回落不少，溫哥華呢，據當地地產報告顯示，九月份房產價格仍比八月份微升，或交量還是可觀，且較去年同期表現得更出色。雖如是，溫埠房產在銷售速率上已有顯著的衰退迹象。

換言之，加國兩岸名城的地產都以不同的方式表現出放緩迹象，多倫多是直接在價錢上回落！這顯示市場已不再接受高企價格，迫使升勢遏止，香港人對加拿大的地產在近一倍以上。

加國置業

並滑落調整。在價格升幅上，溫哥華在過去一兩年未及多倫多凌厲，故而市場依然對目前的價格認可，但是，買家及賣家數目出現不平衡，前者比後者少，市面貨源量常充足，在明顯的供過於求情況下，價錢未至普遍回落，也變成買家天下，最低限度不會如年初般的五周左右的平刷上有大量細菌，這些患者往往久治無效，但當更換了新牙刷之後，牙周炎就痊愈了。

每次刷牙後，牙刷難免會沾上口腔裏的食物殘渣和細菌，而牙具的放置一般又

常春藤

秋風起

▲朱丹

秋風起，又是吃野味蛇羹的季節。飲食都的同事早幾個月已在做工夫，聯絡野味的貨源和研究菜譜，這時候，當然是首選野味和蛇羹。

中國人的敢吃和會吃早已世界聞名，秋冬時候，更相信野味能補身暖脾，所以美食家趨之若鶩。

記得在澳門，曾經嘗過天麻敏猫頭鷹湯，這一味，大概會嚇到不少鬼佬。自己吃的時候，覺得很鮮味，只是千萬不能望見湯渣，不然就會影響胃口。

至於禾蟲，見到別人吃得津津有味，讚不絕口，我是還未能夠接受。這大概是和本身的飲食習慣有關係。

認識的朋友之中，揀飲擇食的很多，有一個是凡有翼（翅膀）的東西都不吃，他的妻子也用心良苦，知道他有這脾氣，所以一放鷄湯、乳鴿湯等，都猛加藥材，把味道蓋過，騙他是肉湯，他也甘咕嚕咕嚕的喝下去，所以偏食，很多時是一種心理影響。

七姐手記

■徐小翹　劉美梅　梁玳寧　楊正卿　朱丹　馮慧文　蘇狄嘉

生活經驗豐富

▲韋基舜

他既做過甚長時期的武打明星，也演過粵語時裝片。他入過伍，從事對日抗戰，在軍隊中生活。也曾做過騎師，在快活谷騎馬。近年既自己出版馬經報紙，又在電視劇集演出，而且嗜愛賽馬搏彩投注，也喜歡去澳門，同何鴻燊「刨手瓜」，玩百家樂。林蛟做戲，淺藝高超，在賭的學問方面，又是專精到家。所以在馬場，他屢有斬獲，更常中大冷門馬；在賭場，玩百家樂，無論走勢如何，數小時下去，輸輸贏贏之間，出去的籌碼和枱面上的籌碼，最後總是要歸到他的身邊。他不僅是一位老牌電視明星，更是一位奇人。

林蛟雖然近十年代才開始走紅，但他學戲，却是源遠流長的。現在的許多明星儘管有他們這個時代的一套，但林蛟學戲的時代，倒是以學徒跟師傅的方式，受過嚴格的「基本功」訓練的。十四五歲的少年時候起始，林蛟便開始跟師傅學戲。據他說，教他學戲的師傅是陳福，人們都稱他做哨牙福。陳福是一位十分嚴格認真的師傅，林蛟在他門下好幾年，至二十歲開始，便擔常文武生，從此正式晉身電影界。在他從影以來，拍過的戲逾百部之多，他擅長武打片，現在午夜播映的粵語長片《黃飛鴻》常常可以看到他昔日當紅時候的鏡頭，他告訴我，他最初是以《大破銅網陣》一片而一舉成名的。該片有羅艷卿和石堅一起演出，是一齣武打片，他在西十呎高空打觔斗而下，非常精采，驚險萬分，獲得觀衆讚揚，終於憑着這齣戲，使他名滿戲壇。

（為老人出力的林蛟之二）

桌布裝飾居室貼士

■東家長　■西家短

▲韋之楓

一張桌布，用它鋪桌子既能宣染氣氛、美化環境，又能保持桌子清潔（如吃飯時不小心洒下酒、醋、醬、飲料等，馬上被桌布吸收。

純棉桌布，具有顏色多樣、規格多種、易洗易燙、懸垂性吸索性好等優點，受到廣泛的歡迎。

家庭使用桌布，要視居室環境來選購，桌布布置時首先不能與廳堂原有的色調、格局、氣氛相冲撞，如典雅高貴的大廳堂，用純白色、橙黃色的桌布，更能起錦上添花的作用，烘托出更好的氣氛。

暗淡溫柔情調的可將整張桌布張開，看看桌布的四條邊是否平直，車縫線是否貼順，布面有有破洞、走紗、起疵，有無染色着色不勻而造成的色花，有無在生產過程中沾上的機械油污。

若是提花桌布，還要仔細看看有無錯花、錯字，一般達到目檢要求的桌布，就算是可以的了。

家庭中使用和保養桌布，也是很重要的一環。其關鍵在於防火和洗滌。目前內地生產的內銷純棉桌布，均沒有進行阻燃整理（外國規定是經洗滌五十次以上還有阻燃功能）。所以在使用時，千萬不要讓火柴頭、煙蒂等引火物灼傷，以致穿孔甚至燒壞。在洗滌時，純白桌布在浸洗時可以加雙氧水，漂白粉，靛藍等化學物，以增加枱布白度，但有色桌布却反之，否則會褪色或變成令人笑哭不得的「花面貓」。

▲歐紋潮流的新產物：歐紋公事包

旅行

■美　譯

▲韋之楓

並不是每個人都適宜揹着背囊一種喜、浪迹世界各地的，但可用另一個自己非旅行的性質，往往何一個人歡的地方。

像剛相識的一位朋友，她是美國華僑，却生性活潑開揚，喜歡遨遊世界各地，她利用自己的才華，分則在好幾個著名都市工作，長則三兩年，一年半載，又往另一個陌生的地方。

這朋友喜歡這般的生活方式，因為她每在一個地方入境逗留，都屬工作性質，溶入一般當地社會，見聞必定比一般旅遊性質更為豐富多姿。

刷牙帶來疾病

■淘米水妙用

牙刷有保持口腔清潔、美齒、健齒的作用，很多人却入知道它會成為疾病傳播的媒介。

醫學工作者曾做過這樣的試驗，在牙刷後發必要認真仔細地洗淨牙刷上的食物殘渣，並將牙刷置於幹燥、通風的地方。也可用藥皂塗抹在牙刷上，或將牙刷浸泡於千分一或千分五的過氧巳酸消毒液中，在使用以上兩種方法時，第二次使用前一定用清水洗淨。牙刷要經常更新，最好每一個月至三個月更換一次，用的時間過長也易引起牙病。

在較潮濕的衛生間內，這就為細菌的繁殖提供了優越的條件，這些被細菌病毒污染的牙刷就成了引起牙病的根源。每次牙刷用後發必要認真仔細地洗淨牙刷上的食物殘渣，並將牙刷置於幹燥、通風的地方。也可用藥皂塗抹在牙刷上，或將牙刷浸泡於千分一或千分五的過氧巳酸消毒液中，在使用以上兩種方法時，第二次使用前一定用清水洗淨。牙刷要經常更新，最好每一個月至三個月更換一次，用的時間過長也易引起牙病。

●切菜刀用淘米水浸泡，可防止菜刀生銹。

●經常用淘米水洗手，不僅易去污，且可使手的皮膚滋潤光滑。

●用淘米水拭擦剛漆過的家具或用品，可去除漆味，使色澤光亮。

●用淘米水泡海帶、乾筍、墨魚等乾貨，容易泡脹、洗淨、煮熟、煮透。

鐘明

▲歐紋潮流的新產物：歐紋公事包

限期完成

往往很容易將自己變作黃大仙。

門戶開放，讓同事隨時可以找你商談工作，本是很好的政策，因為缺乏溝通常常製造不必要的誤會和人事問題。可是，到了下午時你才發覺自己日程上的工作一件也未完成，那就糟了。

要訣是固定一個時間見同事。早上開工前十分鐘，或每星期某一天定為例會時間，那麼同事肯定他們可以在某特定時間內跟你碰頭，就不必急於馬上敲你辦公室的門。當然，要强調有要事需要立即解決的，應該馬上跟你商量。

慧中一位朋友曾任職出版，最後却因為厭倦了給限期（dead line）規定自己的工作而轉行。慧中自己却覺得沒有dead line工作反而難安排。有同事要我解決一件工作，我總愛問：「你要甚麼時候做好它？」對方開個限期，再看看自己的日程是否容許，假如排滿了就即時答案行嗎？」雙方定出一個合理的限期，大家都少點壓力。

女强人秘笈

▲劉慧中

知多一點點

●●健美養生學

▲米施洛

•人造牛油與普通牛油，在熱能方面並無分別。一茶匙的人造牛油和普通牛油，與任何油類一樣，都是提供約四十五卡熱量。我們漸漸傾向於購買人造牛油，是因其飽和脂肪較小，被視為較「營養」。

•朱古力不但是減肥人士的大敵，兒童及老年人，亦不該多吃。朱古力會阻礙鈣質的吸收，而兒童及老年人，却是特別需要鐵質的一羣。

•實驗指出，輕度吸煙（指每日吸煙不多於十五支）之婦女，比普通不吸煙女性有高於二十巴仙之患心臟病機會。假如每日吸煙一包以上者，機會率高達四十巴仙。

•飲果汁比吃新鮮水果更營養之說是不足相信的。其實，大部分的果汁，如果在製作過程中未有加入額外營養素，其成份通常只有兩種：水和果糖。

•塗果醬其實比塗牛油更好——沒膽固醇，低飽和脂肪和低熱量。

男看女　女看男

賭博

▲尤　美

一羣巴閉母親聲討幼稚園的老師，認為老師不應該把拍球作為運動，應該作為遊戲。

老師很肯定說，上堂時候講得清楚，拍球作為運動，孩子的功課也就應該以此作為答案，答案錯了，證明孩子沒有專心上堂，母親怎有理由因此搞事。

巴閉母親們能講些什麼？唯有咬定拍球不是運動，哈哈！倒不如找律師問問可不可以控告老師。

必須研究一下巴閉母親的心態。

賭錢，好似賭命。重搥好好的計劃往往給打亂，因為我們作黃大容易將自己變作黃大仙。

有男人，以月薪一半，甚至更多，考驗自己的眼光。

贏了輸了，都那麼刺激，樂在其中。就算一次輸掉一個月的薪水，好像也在所不惜。

他們說世間事物，皆要賭博，人生在世，是個賭局。

不過，他們真會選擇賭博項目，人生諸事，惟賭場內可以有個了斷。

巴閉

▲巫　慈