天若有情天亦哭

我以我淚灑華魂

女人世界 何巧

我不愛哭，自小如是。年幼時家境雖然並不富裕，可是，深得家人的疼愛，有了愛，物質上雖貧乏一些，孩子也一樣不會感到匱乏，還有什麼值得哭的呢？

成長的過程中，雖然也經歷過挫折和困難，可是，越在困難面前，就越需要集中全副精神和體力去應付；於是，就連哭的心情也沒有了。

月前，側聞中國某女演員談及自己不愛哭，理由是：哭主要爲了博取別人的同情和帮助，在她來看，效果不大，於是倒不如不哭了。

我看，流淚却較多是個人的感性東西，心中鬱結，難於宣洩，淚如泉湧，儘管於事無補，却能洗滌或導一下滿腔的哀愁與無奈。

日常生活中不愛哭的我，其實也有下淚的時候：

一則震撼心扉的報道，甚至一句苦痛的話語，感同身受，都會使我禁不住淚盈於睫。

數年前，蘇聯飛機擊落南韓的一架民航機，整整一個月，每次新聞報道，出現親人家屬哀痛死者的畫面，我都禁不住流淚；尤其是家屬們乘船出海，向死者致祭，或呼天搶地，或黯然垂淚的情景，至今仍歷歷如在眼前。

最近廣州一帶的「盲流」嚴重，從新聞報道中看到成千上萬的青少老弱，離鄉別井，瑟縮街頭，又教人心中鬱結難消，隱隱作痛，不禁悲從中來。

上週，一個時事節目訪問以敢言見著的政協委員徐老先生，談及老先生的直言，會不會是「說了等於白說」呢？老先生答曰：

「白說也要說！」

一句「擲地有聲」的說話，又教何巧感動不已！

拉開夜香港幕後

家常話 德倫

香港夜色是美麗的，有不少外國遊客認爲香港是顆東方夜明珠。不少來自大陸的遊客亦被香港夜間的瑰麗燈光所迷倒；港島的灣仔區，九龍的尖沙咀東部、旺角彌敦道、佐敦道一帶，都被彩色斑斕的霓虹燈裝扮得叫人陶醉入迷。有次我與朋友夜裏從深井吃飯後回九龍，從路上向東南望去，萬家燈火，五彩的霓虹燈廣告，港島半山一串串流動的車頭燈，啊，簡直是蓬萊仙境。

但就在這美麗的夜幕之下，我見過了不少極不美麗的事：

——一輛小巴在斑馬線前停下來，就在這一秒鐘，行人路上突然躍出一條人影，一瞬間，他便躺在車前，車上司機下車看個究竟，豈料躺在地上的人清晰的說，又沒錢，於是就出此下策去勒索二百元頂罪。

他知道自己是爛命一條，如果差人來，司機便要上差館落口供，雖然沒有事，但也誤了揾食時間。

——一個濃粧艷抹的中年女性，依在休憩園的花棚柱下，如有單身男士趨前，她便開聲：「先生，想玩嗎？尋吓快活啦。」這是失去競爭能力的過氣流鶯。

——一位打扮入時的新潮少女甩着手提包在馬路上大哭大笑大罵，又嘔吐，幾個年青男女趨前制服，但一下子又被她掙脫，又再大哭大笑大罵大嘔。這是位爭風吃醋失敗的「魚蛋妹」，她灌醉自己在街上瘋狂發洩。

——還有那些搶刦偷竊，殺人放火，打羣架，開片斷殺，飛車黨，都是發生在夜裏。夜幕把香港包裝得如詩如畫，也掀走了日間披在身體外的人皮，暴露了各種禽獸的面目。人的眞相據說在夜間最清楚。如果你對某位新知不大清楚他的眞實個性，據說可以在夜間約會他，他會如實暴露。日間通街的人都是美的，難怪廟街的占卜星相、江湖賣藥都在夜間活動。日間潛伏，夜裏就給許多人造就了發財機會，也使不少人跌入陷阱。

這個男人眞小器

人女經 珊如章

離婚二十多年了，子女都已經長大成人，然而一對曾經是恩愛的夫妻，却始終如見仇人，堅持互不交往。

可見積怨之深，亦不是外人所能夠理解的。兒女們呢？却一直站在母親這一邊。

其實身爲兒女，亦未必眞正了解父母之間恩恩怨怨，但憑着直覺，憑着多年的觀察，是把同情之心放在母親的身上。

並非單純是因爲父親的再婚，兒女都是開明的人，當然也不會阻撓，或是斤斤計較父親的再覓新伴侶；父親也是普通人，一樣的需要有伴侶在身旁。

兒女看不慣的，是父親表現出來的態度，爲了取悅新的太太，竟然一再的在親友面前數落前妻的不是；所有的錯處，一切的不是，皆算入前妻的賬內；好像他全沒缺點，一切不負責任。

絕對相信的是，一段婚姻的失敗，不可能只是單方面的。

做男人何苦要這麼的器量狹隘和自私呢？眞的是「只見新人笑，那聞舊人哭」？難道眞的完全不念共同擁有過的天妻之情？況且，都是一把年紀的了，何須仍要事事耿耿於懷？在處理失落感情這一方面，看來是女方較男方更洒脫呢！

貪新而忘舊 衰過陳世美

相信沒有一種幾何圖案可以在設計上由頭用至脚，由帽子到鞋子，都用上相同的幾何圖案，但依然這麼帥的了。圓點則絕對辦得到！

如圖中這款打扮，圓點的頭巾，緊身T恤，修長百摺T恤料裙子，印上規則圓點圖案，小圓點的平底鞋，再配以一串串的金屬飾物，黑白對比，線條分明，既乾淨俐落，清麗大方，却又不至流於casual和沒有心思，更可令其高貴的外形加添幾分溫暖、幾分熱情。

你也不妨添置一些圓點的絲巾、上衣、鞋襪、把它的完美形象注入你的打扮之中，相信你也漸漸跟我一樣、瘋狂地愛上了它呢。

錄裳雲 圖：大偉 文：小偉

妙哉圓點

喜歡圓點，簡直至瘋狂的地步。很高興見到它今夏終於可以抬起頭來，大圓點，小圓點，互相配搭，多強烈的 americanta ste。

但千萬別以爲它只可以活潑爽朗，其實它一樣可塑造成既高貴又端莊的。

它曾經是建築大師們心目中至完美的幾何圖形，沒有起點，沒有完結，就像神一樣完美。

它又不單調呆板；即使把它作出最規律化的編排，它仍能產生出一種充滿動感的美態來。

減肥與生育

陳醫生：

我自覺胖了，想控制飲食減肥，而我的朋友却說我並不胖，且減食有損健康，我將我的體重及年齡告訴你（從略），請你替我出主意好嗎？

董妙蓮小姐：

根據您來信中所提供的資料來分析，您的體型實屬正常，您的朋友說得對，您並不胖，不需要減肥節食。不少現代女性追崇健美，但有人誤認爲瘦才是美，須知健在先美在後。如果眞的太過分控制飲食則會影响月經和生育。

人體正常時需要在皮下儲存一定的脂肪，這不僅是爲了保持身型的健美，提供能量、保溫和保護作用外，還與月經和生育有關。

與月經和生育有關的雌激素，由卵巢分泌後於血液循環輸送到全身以供機體需要，多餘的雌激素則暫時儲存在脂肪裏備用，當身體需要時再釋放出來利用。如果過度節食將使皮下脂肪減少，也就是說雌激素的儲存量減少，最後將導致體重與卵巢之間的調節功能失常，結果會造成月經異常。青春期女孩子如體重急劇下降，會引起閉經和生殖器官發育不良，閉經時間一長，就會發生不可逆轉的生理變化，造成終身不育。

家庭保健信箱 陳醫生主答

有益胃醒湯

湯瓜節

節瓜是廣東特產，台灣也有，但質量比起廣東的來說遜色很多。廣東出產的質地甜滑，有益止氣，熱天用來煲湯、滾湯或炆或煲都一樣甜滑可口。今天特來介紹一個用節瓜煲的清甜有益，又有湯又有餸的湯——「豬蹄蠔豉冬菇仔煲節瓜」。

用料：鮮嫩節瓜仔四個，約一斤四兩左右，刮皮洗淨切成兩段。豬蹄肉十二兩，洗淨刮去皮上的毛，用滾水煲十五分鐘，撈起清水洗淨。蠔豉二兩。冬菇仔二兩，浸軟剪去蒂。薑四片，鹽二茶匙，糖一茶匙，大煲湯瓦煲一個，陳皮二片。

一日一謎 源太

製法：把瓦煲放在爐上，放清水六大湯碗，然後大火煲滾。豬蹄肉節瓜放下，薑和陳皮隨下，再大火煲滾。冬菇仔蠔豉放下，慢火煲至豬肉及節瓜已夠炆，湯與料剩回一半左右，鹽和糖放下校好味，如淡些可加多少鹽至適合爲止。然後把豬肉、節瓜、蠔豉、冬菇撈起，放大瓦碟裏。豬肉則切成方塊，鋪上節瓜冬菇等面上。湯盛上大湯碗裏，一齊捧上飯桌上，加多一味油菜及魚，這便成爲一餐豐富的有湯有餸的夏天家庭小菜。

眞的高枕無憂嗎

金堅

人在睡覺時爲甚麼要用枕頭？這是因爲人體的脊柱中，頸椎排列向前彎曲，胸椎向後彎曲，腰椎又向前彎曲，形成一條自然的S型生理曲綫。平臥時，胸椎與床面接觸，由於頸椎向前彎曲，使頭的枕部與後背部形成三十度左右的偏差，頭的枕骨部與床面相差二至五釐米距離。這就要墊個枕頭來適應身體側面接觸床面，頭部和床面要相距六至十五釐米，這也要墊個枕頭來支撐頭部。一般說來，睡在枕頭上，頭比過低，頭部就會過份後仰，頸前部皮膚、肌肉牽拉痙攣，容易造成「落枕」。同時，頸部肌肉被動性緊張，使大腦皮層得不到很好休息，影响睡眠效果。

如果睡眠時，枕頭墊得過高，就會改變人體脊柱的生理曲綫，尤其是頸椎。時間長，還會導致頸椎損傷，骨質增生，壓迫神經血管。清晨起床時，就會使人感到頸部僵硬，頭痛、肩臂和手指麻木，還容易引起咽乾、咽痛等症狀。如果患有動脈硬化的老人，枕頭墊得太高，頸部過於屈曲，會影响腦血管循環，容易形成腦血栓而休克。昏厥病人，平臥在床，不用枕頭以便更多血液供應腦部。

那麼枕頭以多高爲好呢？一般以臥床時，頭高，下半身的血液回流心臟速度減慢，大腦供血量相應減少，肺的呼吸也就舒暢了。再者，頭部稍向前彎曲，頸部的肌肉也可感到鬆弛舒適，也容易入睡。

年青的媽媽們不禁要問：我家寶寶要不要枕頭呢？剛出生的嬰兒，脊椎還沒有生理彎曲，起來舒坦自然，而且頭部可處在高於心臟的位置，胸部也隨之適當抬平臥時，嬰兒頭大，幾平與肩同寬，側臥也不會出現頸椎側彎現象，因此新生兒可以不用枕頭。不過爲了防止吐奶，可以將上半身墊微墊高一點。三個月後，嬰兒頸椎開始彎曲應用一寸高枕頭。

宜家集 黃强/鄭人

著住忤班馬衫咁兄至有安全感喺！

賣馬衫

夏天清爽記

時裝新姿 珠可

陽之下暴晒，加上冷氣間的冷冰冰感受，不就令人心神怡悠？

這大概是各人的感受不同，不過以時裝的方面來說，這種氣溫的而且確是可以在服裝文章」的，象且妳可以照妳喜歡的穿着，實在是簡易而好睇，令妳具有變化萬千的姿采，不錯喲！

熱天的服裝歇式，大致上是離不開T恤短裙的慣常打扮，但是綜合上來說，還是以短的形象較爲吸引，以下是這方面配搭的要點之一，除了色彩之外，就是可以令穿着者感到美不勝收。

這裏介紹了看來是白色爲主的襯托，美感仍然湧然出現，不失是優勝的襯托方式。

右、以白色爲主的衣服，上身是白底圓領無袖T恤，配黑色的小圓點，而外套型的短背心，是黑色襟小白色圓點，但是下身的三個骨短褲，反摺褲脚，加上在褲身的闊落感，很有氣派。

左、以一件紅白雙色橫間條的T恤，配一件白色藍領的短身外套，不過它的下半身設計用白色的三個骨褲，看起來也吸引多了。

3 おしゃれに決めるならダボパンツ

不少的仕女們比較上喜愛夏天炎熱的氣溫，她們的感受是事願在列溫，她們的感受，不就令人心醉

新舊口紅分別所有

美容顧問

舊式深紫及橙色口紅

夏達娜化粧美容學院 何妙儀院長

在現今所有化粧品中，有人覺得口紅看來似乎退步，因爲極容易褪色。

其實不然。因爲現今口紅的最大傳點是滋潤唇部。

要創造美麗的咀唇，必須從兩方面努力着手。

修整輪廓，給以生動的色彩，掩飾缺點等方法，固然可以獲得一方面的證明，但表現內在美的努力，必須靠你自己來表現，才能奏效。

口紅對所有的女性是必備的工具，從前曾被稱爲「紅色徽章」，現在也是如此。因爲「塗上口紅時」，好像任何困難都能克服似的。

口紅是一般女性學習化粧的最初要素。如果塗得很好，就可使十四、五歲以上的女性表現得更加女性美，當然還包括任何女性們。

浪漫睡房佈置

室內佈置 靜宜

喜歡詩情畫意的仕女們，都曉得把自己的睡房佈置得美侖美奐，可能這不是怎麼大不了的事情，所以有些仕女是指定設計師們的某些要求設計。

不過，回到一個大前提的問題，那就是妳要考慮是否具有足夠的地方了，不錯，有些仕女們會說，根本地方都不足夠，又怎樣可以把睡房佈置得更有美感呢？

但是，各位是否有考慮過睡房的面積花費不太大，只要是睡床以外的鋪設地方，是足夠自己行過，甚或者是放一些衣櫃、雜物櫃的足夠地方即可。

以下介紹的一張，只是用鐵網式的鐵通設計床櫈，睡覺是挺有滿足感。三是以浪漫爲主，淺黃色得很柔怎麼明亮，令人看來很舒服。四、櫃身與鏡子的設計有比例感，是很精細設計，不過爲它配合了窗子的白色明亮色彩，又確是吸引多了。

設計，除了具有輕鬆的立體感之外，個很有美感的設計，形式了色調上的協調味道。一、以淺紅及米色配搭的地毡，它的另外一邊是用淺灰色的膠地板，配合明顯的色調感，看來也很歸一。二、睡房的設計不怎麼詩式，對比色較重，那就是顏色很明顯了。

這裏的睡房方

新機器洗地氈梳化椅 中英洗地毡
即洗即用不褪色不縮水或變樣，假日晚照服務，專洗餐館烟囪爐頭工商業住宅清潔打蠟八折優待
晚電：253·5710

清潔公司
健艮清潔公司
承接大廈、寫字樓、栢文等清潔工作。
電話：八七六·三八五四
傳呼機：六四五·七〇〇一

方生窗飾公司
接做各款名廠窗帘（垂直帘、百葉帘等）
保證價格公道，手工一流，歡迎來電
沽價，電話298·1388

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理 汽車保險·房屋樓宇商業等各項無梳
公平妥當 專人指導 歡迎垂詢

EVERGREEN 祥興衣車公司
EVERGREEN SEWING MACHINE INC.
JUKI 秀奇牌
YAMATO 雅滿桃牌
SHIJANG JIAO 雙角牌
SINGER 勝家牌
SIRUBA 銀箭牌
專售各國名廠工業衣車、車針、蝴蝶筒、胸咭槍、蒸汽熨斗、拉布機、電剪機，零件及配件。
精工修理各類衣車，取價低廉，零沽批發，無任歡迎。
Phone: (604)876-3392
Fax: (604)876-5311
週一至週五 9a.m.—6p.m. 週六 10a.m.—4p.m.
4180-4188 Fraser Street, Vancouver, B.C. Canada V5V 4E8

美華眼鏡公司
隱形眼鏡中心
New Vision Optical Ltd.
Contact Lens Centre
由香港資深眼鏡師
加國隱形鏡學專科
BC省配鏡協會員
麥喜莊主理
專做超薄鏡片 不反光鏡片 Extrathin Multicoat Lenss
鏡薄架靚價錢平 美華爲你配好鏡
大批89年新款眼鏡 由香港專機運到！
特別介紹 可變色隱形眼鏡
軟性 隱形眼鏡 夏季特價$79·80
平！靚！快！
特約代理名廠鏡架：
Silhouette MODELLBRILLEN PLAYBOY CARRERA PORSCHE DESIGN Christian Dior
喜士定東街328號 電話：681-0305

土庫間格 陽台車房 水泥 水電油漆 園牆
茹先生 電：875·8839

恒城裝修
修理水喉浴室廁所 土庫廚房裝修間格 大小工程免費估價
430·2320

思維裝修
大小工程代管物業 內外油漆水電門鎖 鋪磁磚燕梳機票美容班化粧品面部按摩5229160洽

金記
874·0009
內外油漆 土庫間格 工屋仔瓦 精頂價廉

藝峯 印刷廣告公司
現成價目表出售
方便，美觀，價平
SPECIAL 特價 SPECIAL SALE
MIDTOWN GRAPHICS INC.
872-8668
2410 Main Street, Vancouver, B.C. V5T 3E2

內外油漆 瓦仔水潤 電話余生
0723·0253

Bing Plumbing and Heating
1976 炳記
428 SALSBURY DR., VAN., 電話：254·4935
接駁政府大渠安裝地下水管
修理土庫漏水

英皇電器修理工程
合格牌照，免費估價，新裝電火，電器修理，日夜應命。
電話余鴻智 二九八·五八七八

集美裝修
廚外內土園磁水 廁牆外庫牆磚泥 改膠油間欄地路 建板漆格桿板面
電話435·7987 2948630

强華公司
KENWARD CO.
1685 E. 60TH. VAN. B.C.
V5P 2H5 TEL: 325-0909
修理各種電器，承接大小工程，煤氣水喉，服務妥當。價格克己 保證滿意

JOHNNY CHOW PLUMBING
PHONE: 876-2057
876-6872
曹振興
政府合法牌照 歡迎夜晚電話等 浴缸熱水爐 按裝喉兼煤氣 水置及修理