

練跑之餘注重安全

認識基本護理常識

秋季是跑步的好季節，準備身體者可以此期開始。在跑步之餘，應注意運動的安全，且應注意一些基本的護理常識，可避免運動傷害，加速痊癒。

一般的運動傷害，是指關節的損傷或扭傷。關節的作用主要是保護關節，避免扭傷。無論是在關節內側或關節外側的扭傷，都有損傷的可能。但由於跑步時關節的扭傷多為外側扭傷，令膝蓋紅腫並產生疼痛。

關節扭傷後應按程度計算分為三種：輕微、普通及嚴重扭傷。各有其護理的方法。然而，即使是輕微的扭傷，也應立刻停止運動，以免傷勢加重。扭傷後應立即冷敷，以減少腫脹。如果扭傷嚴重，應立即送醫治療。

植物習性各不同

光量應適當控制



情趣

家居栽種植物，擺放的位置與否，與植物的生長有密切的關係。有些植物喜光，有些則喜陰。如果室內窗邊有足夠的光照，則喜光的植物，如仙人掌、多肉植物等，應擺放在窗邊。而喜陰的植物，如蕨類、觀葉植物等，則應擺放在室內陰涼處。

植物的生長也需要適當的光照時間。如果光照時間過長，植物會因過度曝曬而萎蔫；如果光照時間過短，植物會因缺乏光照而徒長。因此，在栽種植物時，應根據植物的習性，合理安排光照時間。



福

每日星座

白羊座：若參加某些社團，今天是一個適宜的日子，受人重視。

金牛座：只要能證明你的才幹，可以獲得一份責任更重的工作。

雙子座：須避免引起妬忌的心理，即使無意也可。

巨蟹座：小心牽涉入三角戀愛的漩渦中，以免有滅頂之災。

獅子座：家庭的糾紛可以獲得解決，大家說開了和如初。

處女座：在社交和工作方面的表現比平常更為出色。

天秤座：逛街尤為可，但不要花太多金錢購買不必要的物品。

天蠍座：感到滿意和愉快，或許是一個新的開始，往後更順利。

人馬座：特別關注個人的健康，如不放心找醫生檢查一下。

摩羯座：產生一個精明的想法，可能是符合實際的。而非虛想。

水瓶座：揮灑慷慨，會發覺有人正在愛慕你。

雙魚座：談吐溫文，給人留下深刻印象，做事頗如意。

今日好餚

蟹肉扒豆腐

豆腐，是荷葉豆腐，它是一種營養豐富的好材料。蟹肉扒豆腐，是一道簡單易做的菜。將豆腐切成塊，用油煎至金黃，然後加入蟹肉、蔥、薑等調味料，燉煮即可。

香氣瀰漫聖誕夜

每逢聖誕節，一首首動人的聖誕歌，便會響起。聖誕節的氣氛，是溫馨、祥和的。在聖誕節的夜晚，點燃蠟燭，播放聖誕歌，讓人感到心曠神怡。

上層赤少

上層赤少，是指社會上層階級中，那些生活單調、不追求物質享受的人。他們雖然物質生活優裕，但精神生活卻很單調。這種人往往被稱為「上層赤少」。

時間空間的學問

時間和空間是人類生活中最基本的概念。時間是線性的，而空間是立體的。人類對時間和空間的認識，是隨著科學的發展而不斷深化的。

性知識漫談

性知識是人類生活的一部分。了解性知識，有助於我們更好地認識自己，處理人際關係。在談論性知識時，應保持客觀、科學的態度。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

談小活生

日前講到「忘年交」，說到少年人進出遊歷，不免要提到「小活生」。

經驗只為參考性

是啟發不要照搬

人這時可以這樣做，他時又未必可這樣做。經驗只為參考性，是啟發不要照搬。

人海觀微錄

上文談到「忘年交」，上層赤少，是指社會上層階級中，那些生活單調、不追求物質享受的人。他們雖然物質生活優裕，但精神生活卻很單調。這種人往往被稱為「上層赤少」。

時間空間的學問

時間和空間是人類生活中最基本的概念。時間是線性的，而空間是立體的。人類對時間和空間的認識，是隨著科學的發展而不斷深化的。

性知識漫談

性知識是人類生活的一部分。了解性知識，有助於我們更好地認識自己，處理人際關係。在談論性知識時，應保持客觀、科學的態度。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

性福

性福是人類生活的重要組成部分。追求性福，是每個人的權利。在追求性福的過程中，應遵循道德規範，尊重他人。

被姦者需要輔導

被姦者往往會受到心理上的創傷。他們需要專業的心理輔導，以幫助他們走出陰影，恢復正常的生活。社會應給予被姦者更多的關心和幫助。

SUPREME DRIVING SCHOOL
拔萃駕駛學校
最新房車 安全易學
天天考期 成功率高
電話：275-8038
傳呼：631-8398

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

香港駕駛學院
規模宏大 天天考期
筆試快通過
路試速成功
321-3722
Pager 686-8597

卑詩駕駛學院
211-175 EASE BROADWAY VANCOUVER, B.C.
TEL: 644-7890
師資優良 耐心教授 易學速成
考期最快 筆試路試 成功率高
WAYNE FUNG BANG LAU
馮尚榮 433-4082 劉兆鵬 657-2823
專人陪同 翻譯筆試 251-5750 郭

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 436-3268

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)

城市駕駛學校
City Driving School
NO. 5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544
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

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