常春藤

寒冬早起難 克服有妙法

醫生建議，假期時睡眠時間變化最好不要超過一小時。

●有些人天生遲睡晏起，那麼便應盡量調整生活方式，令自己不用早上六、七點爬起床。

●經常運動：少運動、身體差，也可能需要更多睡眠，自然早上不願起床。定期運動可以令人睡得更好，醒來更精神煥發。不過，開始運動時也不要太起勁，否則也會非常辛苦。

●做好「思想工作」：經常在早上不願起床，長期而言可能引起更嚴重的抑鬱症。所以，應在思想上喜歡早起。

●如果早上醒來時真的精神很差，可能是健康有問題，應請教醫生。婦女經期前後精神可能較差。

●深夜飲酒可能壓抑睡眠，鎮靜的效果會持續到早上。一些效力長久的安眠藥也可能令人早上懨懨欲睡。此外，咖啡因、尼古丁都可能擾亂睡眠、令人早上精神不振。晚上應戒絕這些物品。

●拉開窗簾睡覺：陽光射入睡房，令人容易醒來。如果拉上窗簾，早上睡房依然幽暗，助長懶性！此外，令睡房暖和一點，也有助起床。

●不要故意把鬧鐘校早一小時，這樣只會助長自己懶性。我們只要把鬧鐘較早十五分鐘，有更多時間梳洗打點一切，然後以輕鬆心情出門。

●醒來後伸展一下手脚，深呼吸，促進血液循環，便會精神煥發。

▲馬有恒

雲石鑲飾

浴室之於日常生活

裏至為重要，隨着生活的日益進步，人們對室內設計越來越注重，除了實用之外，還注重了美化的用途。

要使浴室整潔美觀，可以安裝一塊大鏡屏，大鏡屏有擴闊空間的效用，而且還會反射窗外的光線，使浴室光亮無比。如果將盥洗台裱鑲雲石用是使頭髮容易梳理，濕的時候頭髮要容易梳和感覺柔軟，乾的時候要沒有靜電和有光澤。

護髮素的作用也是分為兩方面：一種是作表面的輔助，另一種是透過表層滲入頭髮的內部結構增添蛋白質。

若頭髮的表皮受到破壞，有兩種護髮素可以幫助解決：

第一類我們最常用，洗頭後把護髮素搽上頭髮上，停留一兩分鐘，再用水冲洗乾淨，主要的作用是解開打結的頭髮，由於這類護髮素含有潤滑劑，就像打蠟在頭髮的表面，減少頭髮之間的磨擦。

第二類是用來抗拒熱量（風筒、電鉗、電捲髮器等），在恤髮或吹頭前用，在頭髮上起一層保護膜的作用，使熱量不會直接傷害到頭髮的表皮。

上述兩類護髮素都可以說是常用的，至於那類較適合你，則不妨按照頭髮的需要而選擇。

▲許凱煒

髮型意念

▲笑美

頭髮兩大類

頭上的三千青絲，必須剪得好，而且易於打理。護髮素對於頭髮是非常重要，因為如果連最基本的頭髮和頭皮都不健康，最好的剪法，電髮或染髮也不能使髮型漂亮。

在談到怎樣護理頭髮之前，首先了解一下頭髮的基本結構。頭髮的表皮不是平滑的，是由鱗片重疊組成，當頭髮在健康的狀態，這些鱗狀層是平服，能反射光線，所以使頭髮有光澤。但鱗狀層是非常脆弱的，當受熱（電髮筒）和化學反應（電髮或染髮），或受太陽照射，海水和沙等，它們都會不平均地破壞鱗狀層，使頭髮的表皮再不能平服地貼着，和失去了反光作用，以致頭髮看似沒有生命，而且在頭髮濕的時候，破裂的鱗狀層會互相打結。

護髮素的基本作用是使頭髮容易梳理，濕的時候頭髮要容易梳和感覺柔軟，乾的時候要沒有靜電和有光澤。

護髮素的作用也是分為兩方面：一種是作表面的輔助，另一種是透過表層滲入頭髮的內部結構增添蛋白質。

若頭髮的表皮受到破壞，有兩種護髮素可以幫助解決：

第一類我們最常用，洗頭後把護髮素搽上頭髮上，停留一兩分鐘，再用水冲洗乾淨，主要的作用是解開打結的頭髮，由於這類護髮素含有潤滑劑，就像打蠟在頭髮的表面，減少頭髮之間的磨擦。

第二類是用來抗拒熱量（風筒、電鉗、電捲髮器等），在恤髮或吹頭前用，在頭髮上起一層保護膜的作用，使熱量不會直接傷害到頭髮的表皮。

上述兩類護髮素都可以說是常用的，至於那類較適合你，則不妨按照頭髮的需要而選擇。

北京

雨集

從前每逢人家問，最喜歡中國那個城市？多答是北京及無錫。

多年沒去，無錫太湖的煙波浩瀚應沒變，但北京變多了；故宮，天安門廣場一樣令人振奮。西山，景山一帶一樣寧靜雅緻。北京人的面貌整體來說也是較其他中國地方好看，甚至衣服也較其他地方大方得體。

令人失望的是北京的人情變了，沒有以往的禮貌敦厚，還可以感到一絲絲虛榮。在北京別提其他地方，北京人會驕傲地告訴你「那有首都好？那有首都權力大？」，真嚇人！以前人們比較中國幾個大城市的人情，都說：「廣州人粗而精，上海人浮而傲；北京最好，人樸而寬！」若你現在問我最喜歡那個城市的人，我會說深圳。那裏人情都實際，事事講新講快。可能有時做不到，但那心及力是中國內地其他地方少有的。

人情往往比地方的勝景更令人懷念，除非那地的人情整體失敗，才令人轉移目標寄情於死物的地方。

對北京這感覺，但願只是一時，日後再遇上會有更深認識及了解，更望能有好的改變。

▲雷登大

運程

偏有那麼多人相信「運程預測」之類的東西，難怪每年的有關「運程」書籍，都有一定的銷量。

有些人平時擺出一副唯物論者的態度，自以為實事求是，却偏又迷信於「運程」，有說他的生肖今年會遇小人，於是便左防右防，老以為周遭的人都向他「篤背脊」，殊不知自己其實也少不免「枉作小人」。

說來也真可笑，若是「運程」真的那麼準繩，做人還何須努力？「小人」無處不在，個個生肖的人其實都有機會遇「小人」呢！

▲韋之楓

同姓不通婚

南朝鮮有此法例，相同姓氏的，不准結婚，但「金」是大姓，有百分之二十二的人姓金，結果弄至有很多違法婚姻，以及列情自殺案件。

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創業)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊 19天 $2799
…不到長城非好漢…
香港②廣州①桂林②杭州②上海②蘇州①南京②北京④廣州①
出發日期：八八年 4月2日、5月7日、6月11日、7月16日、9月10日、10月8日、11月5日

三峽遊 9天 $3099
…兩岸猿聲蹄不住，輕舟已過萬重山…
北京③西安②樂山①成都②大足①重慶②三峽④武漢①廣州①
出發日期：八八年5月17日、7月19日、9月20日

精簡 中國遊 10天 $1888
回港 中國遊 12天 $2088
…長安不見使人愁…
北京①西安②杭州②上海①／廣州②
出發日期：八八年 3月29日、5月3日、6月7日、7月5日、9月6日、10月4日、11月8日

●保證有專人領隊由溫哥華陪同出發沿途照料至旅遊完畢為止
●機票有效期為一年，可提前出發，可延期回程
●代辦手續並代申請旅遊完畢後之延期停留 ●每日包三餐膳食
●出發前有晚餐聚會講解
・本公司保証全程一流酒店如下：
廣州 — 中國
西安 — 唐城
桂林 — 假日
北京 — 崑崙
上海 — 上實
杭州 — 新橋
真金不怕烘爐火
主理FRED YAU
代理各大航空公司內外廉價機票

清潔打臘
健良清潔公司
電話：八七六・三八五四
傳呼機：六四五・七〇〇一

新機器洗地氈梳化椅
中英洗地毡
即洗即用 不褪色 不縮水 或變或洗清潔
樣，假日晚照服務，專宅
館烟囱爐頭工商業住
打蠟八折優待
晚電：253・5710

東方園藝
剪草修樹倒樹搬垃圾洗屋墻地工精價實。保証滿意。電 253・4046 251・5629

園藝服務
剪草、剪樹、整草地。打草根。執花園草服務周到。價格相宜。電話：4 3315199 劉洽

園藝服務
剪草・善園藝・老公司・足經驗・有文憑・平價錢・電話：876・3854・

剪草倒樹 修樹、清理垃圾 2513089劉

剪草園藝
剪草修樹鋸樹。整草堂鋪樹及鋪石仔清理花園雜草。請電湯氏：2555・1578

花園服務
剪草修樹整草堂鋪石仔鋪樹皮碎鋸樹兼油漆木工晚六時後電馮氏 872・0530

busy bee Cleaners
壹街東2421號（壹街東夾乃唐街）
2421 EAST 1st AVE., VANCOUVER (at Nanaimo) 255-5235
乾濕洗服務
由華人主理
床窗床山 睡簾單被 被袋褥
一律八折
凡惠顧二十元或以上
溫哥華區免費電召收送
over $20 within Vancouver
Free delivery & pick up

開心旅遊 Happy Times Travel Ltd.
溫哥華華埠片打東街88號二樓 205-88 E. PENDER ST. VAN. B.C.
電話：(604) 685-9366
皇牌精選
＊乘坐豪華郵輪陸中號（一九八七年下水，全船冷氣設備）
＊每日上午十時半至下午二時放映長江三峽風光影片，歡迎洽詢本公司欣賞。
長江三峽
14天 $2,488 上海、南京、武漢、重慶、西安
16天 $2,738 廣州、成都、大足、重慶、武漢、香港
20天 $2,988 承德、鄭州洛陽、西安、武漢、重慶、成都、香港
＊每月有團出發，3月15日前訂位減收$150
酬賓優惠團
三峽特選團（14天）上海、西安、武漢、重慶 4月18日出發 $2,188
好玩
中國精選團（12天）香港、廣州、桂林、北京 5月6日出發 $1,868
中國精選 回港遊
美加東岸特選團（11天）紐約、大西洋城、華盛頓、尼加拉瓜大瀑布、多倫多、溫太華、滿地可、魁北京 逢周五晚保證出發 由 $1,188 起
好食
加東精選團（5天）溫太華、滿地可、魁北克、尼加拉瓜瀑布、多倫多 逢周五晚保證出發 由 $838 起
住宿豪華
星馬泰、日台回港遊
星馬泰回港遊 星加坡、吉隆坡、雲頂高原、怡保、檳城、曼谷、巴提雅、香港 $1,888 每月有團出發
好住
日本、台灣回港遊 東京、皇宮、二重橋、淺草、觀音寺、銀座、台北、野柳、日月潭、澄清湖、高雄 $1,588 每月有團出發
・電腦訂位・直接出票・快捷方便・華人領隊・行程創新・食宿豪華

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
中國旅遊
1）北京・西安・上海・蘇州・杭州・桂林・廣州・香港 全程十五日 日期三月十五日 $2438
2）香港・廣州・桂林・廣州・台港・ 全程十一日 日期三月十九日 $1688
3）香港・廣州・北京・南京（或西安）蘇州・上海・杭州・桂林・廣州・ 全程十八日・ 每月出發 $2788 起
4）香港・廣州・昆明・成都・重慶・遊三峽・武漢・北京・廣州・ 全程二十二日・ 日期五月七日、十七日・ $3180 起
5）上海・蘇州・北京八日遊 $1388 起
6）北京・南京（或西安）蘇州・上海・十日遊 $1698 起
7）北京・桂林・廣州・香港・十一日遊 $1988 起
香港來回機票十酒店
1）三晚住宿・ $888 起・每日出發
2）四晚住宿・ $1180 起（乘直航機）日期三月19日
3）六晚住宿・ $1180 起（乘直航機）每日出發至三月十五日止・
以上住宿均採用・雅園、帝國、九龍或新世界酒店・
東南亞旅遊團
1）漢城台灣九日遊 $1368 起
2）漢城・曼谷・芭提雅九日遊 $1398 起
3）日本・台灣・全程十日 $1688 起
4）星馬泰十二日遊 $1798 起
代售地士尼園・歡城園・歐洲園・溫哥華・西雅圖・或城多利一日遊・檀香山園・墨西哥園等旅遊園・
代售各種旅遊燕梳
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604) 669・4165
機票　十　酒店
香港　兩晚 $855
五晚 $985
溫哥華—香港或台灣來回特價 $759
＊每月均有特價來回香港機票
歡迎致電查詢
＊代訂香港中國旅行社各類長短綫旅行團
＊廣州、桂林（5天 $1438）
＊杭州、上海、蘇州無錫、南京（7天 $1638）
＊廣州、桂林、西安、北京、杭州、上海、廣州（14天 $2350）
＊三峽精選遊（長城號）廣州、昆明、成都、重慶、宜昌、武漢、廣州（14天 $2418）
以上旅行團包香港兩晚酒店，直航機票，每月有團出發・
＊星馬泰　9天 $1768（包香港兩晚酒店）
＊日本台灣　9天　$1598
＊泰國四天自由團　$1238
溫哥華 — 香港來回 $968（可停台灣）或三藩市、夏威夷、東京、及韓國・
多倫多 $199
愛民頓、卡加利 $99
滿地可 $259
三藩市 $223
羅省 $279

達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（福爽奇化街）VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604) 685-5263
來回三藩市 特價$223
倫敦$698 多倫多$199
愛民頓$99 紐約$299
賜城發財國代理拉斯維加斯李檔包機國逢星期四、日出發
港、台、星、馬各款來回特價票
代售各大航空公司機票往世界各地商務旅遊、移民探親、假期消遣、歐陸包機
旅行團精選
日本台灣十天 $1,688
韓國泰國九天 $1,419
韓國台灣九天 $1,368
馬星泰十二天 $1,868
星馬 九天 $1,778
營業時間：週一至五：早上九時至五時半 週六：早上十時至二時
代訂各地旅行團、汽車、酒店、旅行保險

安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

黃堃俠公証人旅行社保險處
IATA Since 1949
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產業契據 授權文件 文件認證 誓詞 單身證遺囑 證明
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 174
倫敦 568
三藩市 134
多倫多 199
點民頓 99
卡技利 99
聖地牙哥 201
代理燕梳汽車 房屋 商業 旅遊
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
NOW 88