巧妙分隔

在室內設計過程中，分隔或合併的原理相當重要，如果空間分隔得好，空間的用途相應擴大，如果可以在同一空間中合併起來作多種用途，效果亦事半功倍。

室內設計參念 許凱煒

圖中利用挖空半牆來分隔飯廳，既可作分隔之用；利用睡眠空間合併一個寫字書寫間，是非常理想的設計，室內設計之所以吸引人，自有其過人之處。

用溫和的肥皂洗面可免暗瘡惡化。

青春煩惱多 暗瘡難清除

青教性居家

暗瘡，是皮下油脂腺發炎所產生的病狀，通常發生在我們的面部，但在較嚴重的情況下，受影響的地方也可包括頸部，胸部或背部。暗瘡初期的徵狀是「黑頭」，繼而皮膚紅腫而產生膿泡，甚至演變為面積較大的包囊和腫塊。

暗瘡形成的主要原因是活躍的皮下油脂腺受到阻塞，而通常這是毛孔閉塞的後果。對有些人來說，病情就僅此而已，但在另一些人，情況會繼續惡化，皮膚中的細菌在阻塞了的毛孔中大量滋生，並且不停產生脂肪酸，而導致週圍的皮膚發炎。到目前，我們仍未知道為何有些人患暗瘡的情況較輕微，而另一些人則較嚴重，而且更有一小撮人是從來沒有這個煩惱的。

有部分人相信暗瘡多寡是決定於個人身體內的荷爾蒙分泌，這說法是十分值得商榷的。雖然暗瘡多出現於青少年身上，而在這時期無論男女體內的男性荷爾蒙都在增加，但是往往有暗瘡人士的血液中荷爾蒙水平却與平常無暗瘡人士一樣。故此，較合理的看法應該是不同人士的皮下油脂腺對平常同樣的荷爾蒙水平有不同的反應。

另一個常與暗瘡扯上關係的因素是精神壓力，許多人都發覺當自己在壓力之下，例如考試等情況，暗瘡會惡化或變多，這稱連鎖關係是有可能的，但心理輔導却極少被視為治療暗瘡的方法之一。

與一些人的想法相反，普通的化學物質（包括游泳池中的氯氣）是不會令我們生暗瘡或使之惡化的。另外，雖然大部分人相信有些食物，例如油炸或脂肪質豐富的食物，會令暗瘡惡化，目前的證據却不足以支持這論調。節食對防止暗瘡無特別功效，同樣，吃素的人士也並不比普通吃肉人士較少機會有暗瘡。

目前，我們仍未有妥善的方法阻止暗瘡的發生，皮膚護理和治療雖可加強對它的控制，但始終未能阻止它的出現。而且，很多時暗瘡的惡化也未必因為患者忽略了護理皮膚。

暗瘡的發生往往並非因為患者不注意清潔和保護自己的皮膚。黑頭的產生是因為阻塞毛孔的物質中有皮膚色素的存在，而並非由於污垢的堆積。對大多數青少年來說，多用肥皂和清水洗面是十分足夠的皮膚護理方法了，而普通肥皂和含硫磺、有殺菌力的肥皂比較，兩者的功效其實是不分上下的。

常春籐

難題

▲梁玳寧

這個假期，阿寧不斷遇到難題，每次要給小朋友和年青人送禮，難題就產生了。送什麼他們會鍾意？看見什麼，他們會感新奇？

毛娃娃？滿座滿房都是，真正的娃娃快要無處容身了。

模型玩具，電動車子？多得已無時間去逐一把玩或研砌。乾餅？糖果？都吃膩了，見膩了，毫無驚喜，或者還會嫌你的不合口味哩！

父母經濟寬裕、寵愛、社會物質進步和泛濫，也不知道是好事還是壞事，小孩子們天天都像過聖誕新年，禮物隨時可用，大餐隨時可吃。對於垂手可得的東西怎麼會珍惜和寶貝？父母如若怠慢一點，子女或者還會不悅了。

「以前我自己有零玩，咪買多啲俾佢囉。」這輩父母心態不少如此。當然，亦有不少是因為工作應酬太忙，或是家庭不和諧，便多買名貴禮物作為給兒女的補償。

不過，始終相信父母的時間和愛比玩具重要。

煎鍋貼越來越差

◀羅 鼎▶

有日路過一間上海館子，肚中有一點點餓，再加上肚子內的饞蟲作反，於是行了入去，找點可以頂肚的小吃。這在以前，我是不時都有此舉的。一碗上海湯麵，或者是一客小籠包，再不然我是十隻鍋貼，都好吃得很。

久已不來，自然也有原因，雖然原因有不少，最大的一個還是在於不好吃。

久已不吃，再吃，應有點好的滋味，無奈，剛吩咐過的十隻鍋貼才下鍋，心下已暗呼不妙，無奈一言既出，駟馬尚且難追，何況是鍋貼了。但是那無鍋貼在那隻平底鐵鍋中，不知在什麼時候煎好了的，一眼看得出是又乾又硬，翻煎起來，怎會有道理是好吃的？一咬下去，有一陣子爆味，外面有小小熱，裏面的肉餡亦只是和和暖，又不好意思吐出來，十分辛苦的吃了一隻。

七姐手記

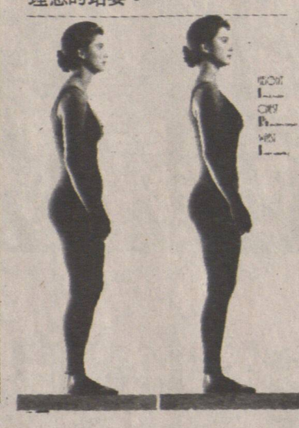
徐小翔 劉美梅 梁玳寧 楊正卿 朱丹 馮慧文 蘇狄嵩

注意姿態

◀阿 韻▶

美容貼士

很多女性為求身材苗條，她們却忽略了平日的姿勢。其實，只要注意一下坐或站的姿勢，便可以令身高、胸健、臀細，各位不妨對鏡找出最理想的站姿。



尼泊爾月曆

▲子 青

用情雅趣

有謂物輕情意重，我手上拿着這份月曆，就有這樣的意義了。

它是從遙遠的尼泊爾所帶回，大約是十多吋丁方大，所用的紙張，不是機製，而是近似「宣紙」般的草紙，可以清楚地看到纖維，紙是薄薄的，但相當堅韌，這正如紗紙也是薄的，但却韌度甚大。

這份月曆所選圖畫，全部是當地的高峯，註明了山的名字和高度，而且也是彩色的。

不過這些悅目的顏色，並不是印刷出來，而是手繪，這份月曆的製作，大概是使用近似我國的木板水印般的原理來生產。

由於顯現出來的，是土里土氣，但却有藝術的素質，可以供收藏和玩賞。總的來說，這些圖畫是較近似於板畫，在圖中還可見到牦牛，近似孔雀的大鳥，與及一些人物等。

HONG KONG GARDEN 香港

香港大酒樓
HONG KONG GARDEN RESTAURANT

新張營業

天天茶市 精美點心 名廚主理 粵式名菜 游水海鮮

七天營業 早上十時至三時 晚上五時至十時半

華麗禮堂 十數車場 開大便泊 方便服務 殷勤

香城重四海（清蒸游水斑） 港譽冠全球（桂林炸蝦丸） 大鵬展萬里（當紅炸子鷄） 酒讌福壽全（花菰扒海參） 樓台鴛鴦叙（鴛鴦炒飯） 恭賀展鴻圖（錦繡大生翅） 迎龍會金獅（奶油龍蝦麵底） 嘉官添玉帶（玉蘭帶子） 賓客滿華堂（一品大拼盆）

新張迎賓 龍蝦翅席 一齊發 S178

社團宴會 壽筵喜酌 歡迎預訂

溫哥華緬街1550號
1550 MAIN ST. VAN. B.C. ☎ 682-2999 682-3777

南苑美食之家
SOUTH GARDEN RESTAURANT
8075 Park Road, Richmond, B.C. (NO.3 & Park Rd.)
☎273-8228 寬大停車場免費泊車
營業時間：由上午十一時至晚上十一時（逢星期三休息）

酬賓席 足十位用 88·00
南苑拼盤 蟹皇粟米羹 椒鹽焗雙蟹 碧綠鮮吊片 雙菰燒豆腐 鴻運報喜鷄 海皇會鴨掌 五柳燒石班 揚州炒飯 合時生果 美味甜品

海鮮酬賓席 足十二位用 128·00
南苑大拼盤 式熱菜：蟹皇魚肚羹 椒鹽吊片 油泡蝦仁 奶油龍蟹會 鴻運報喜鷄 薑葱爆牛肉 海皇會鴨掌 清蒸海上鮮 大地燒伊麵 合時生果 美味甜品

午市各式炒粉麵飯 4·25 •四和菜 28·00 超值二人蟹餐 18·50 •六和菜 42·00 煲仔飯 大 12·00 小 8·00
禦寒火窩 大 56·00 中 38·0 小 22·00
聖誕期內，贈九折咭至月底止 免費送餐

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
四時有不謝之花 五節有長春之草
住在大溫哥華 食在秘書賓路
天上人間
雲埠秘書賓路蔡根城逸立正

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓 大減價
特價貨品除外
685-9743

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD. 355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C. 廠麵旗花 PHONE 684-9820
各式麵類 歡迎惠顧
五花雲花蒸蒸鮮鮮新幸 磅旗吞旗氣氣雲春鮮運 十乾乾炸炸鮮吞捲蛋餅 扎麵麵麵麵麵皮皮麵仔

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

運城海鮮酒家
SUPREME SEAFOOD RESTAURANT
535 EAST HASTINGS ST., VANCOUVER, B.C., TEL: 251-3382
晚飯 壽筵喜酌 小菜 豐儉隨便 游水海鮮 港廚主理 正宗粵菜
特別介紹：生炸 椒鹽 鵪鶉 每只$2·20 每只$2·20 正宗新會陳皮鴨$9·75
午市：各式飯類 每碗由$2·00 每碟由$3·50 起，附送例湯
晚飯：特別推出：打邊爐・煲仔腊味飯・合時燉品
宵夜打冷：小菜由$3·00起・價廉物美
外賣免費送餐・訂座・宵夜打冷・無任歡迎
七天營業・上午十一時至凌晨三時・舖後有停車場

嘉頓
餅店茶餐廳
Garden Bakery & Tea House
243 E. PENDER VAN. BC. TEL:682-1608
即磨香濃咖啡
特價午餐（星期一至星期五 上午十一時至下午二時）
每碟$3·50
上海粗炒麵，星洲炒米粉，豉油皇炒麵
星洲炒貴刁，嚟喱牛腩飯，南乳猪手飯
柱喉牛腩飯，時菜肉片飯，嚟喱牛肉飯
特價西餐（全日供應）：
火腿法國多士（包括咖啡或茶）$2·50
腸仔雙蛋或火腿雙蛋（包括多士薯仔咖啡或茶）$2·95
嘉頓出品 你有信心

溫哥華 奇華禮餅專家 加拿大
KEEFER BAKERY
217 Keefer Street
Vancouver, B.C. V6A 1X6
TEL. 685-2117
溫哥華首創 多類果汁蛋糕 蛋糕軟滑 果汁原味 請君選購嘗試

店餅廳餐茶 馬金
GOLDEN HORSE
Bakery & Restaurant Ltd.
溫哥華緬街416號
416 Main Street, Vancouver, B.C. V6A 2T4 Canada Phone: 683-7262
麵飽西餅 結婚禮餅 生日蛋糕 精美餅券 早午茶餐 粥粉麵飯

168 Bakery
餅屋
新張期間 憑此廣告 贈送8折 優待咭
承接生日結婚蛋糕 各款香港式出爐麵包 鮮忌廉生果蛋糕 送禮餅咭、社團茶點
營業時間：星期一至六 8:30 a.m. - 7:00 p.m. 星期日 9:30 a.m. - 6:00 p.m. 逢星期二休息
5870 Victoria Drive Vancouver, B.C. V5P 3W9 Tel: 325-7222

北園
NORTH PARK RESTAURANT
擴張營業 全新裝修 喜慶讌會
瑤璜禮堂 筵開卅席
特價海鮮席 188·00
新鮮生菓 蓮子紅荳沙 楊州炒飯 香橙焗肉排 八寶焗蠔盞 玉蘭炒雙蚌 椒鹽焗中蝦 鴨鬆生才包 北京片皮鴨 紅燒三絲翅 上湯龍蝦2½ 彩虹大拼盆
993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C. V6Z 1L3
PHONE: (604) 688-8828

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687-6675
貴賓席 388·00
生猛龍蝦大沙律 御品鷄絲翅 砵酒焗鶴鶉 生炒桂魚卷 碧綠翠瑚 黑椒野鴨柳 八寶荷葉飯 肆式美點 椰汁炖雪蛤羔 大熱菜 蠔汁鮮蔴鮑 雪裡紅梅
特價海鮮席 188·00
彩虹大拼盆 上湯龍蝦2½ 紅燒三絲翅 北京片皮鴨 鴨鬆生才包 椒鹽焗中蝦 玉蘭炒雙蚌 八寶焗蠔盞 香橙焗肉排 楊州炒飯 蓮子紅荳沙 新鮮生菓
59·00（六位套餐）
西菜炖鴛鴦腎 蝦子海參鴨掌 冲油脆皮鷄（半只） 椒鹽焗中蝦 豉汁蒸太子 絲苗白飯 奉送：糖水、生菓