半夜難眠困惑母親
讓嬰孩學習睡眠

幾乎每一個初爲人母的女性，都會有睡眠不足的情況。我們在這裏分析爲甚麼大多數嬰兒都會在夜半醒來的原因，並且解答一些最困擾失眠父母的問題。

有一小部份嬰兒，一到了十二個星期左右便會一夜安眠，只需要夜半起床餵哺，有些則只需稍稍擁抱撫慰，就會再次入睡。

但是約有八十至九十名的嬰兒直至一歲之前，仍然需要半夜餵哺。

研究人員發現，嬰兒需要學習睡眠，正如他們需要學習走路一樣。

三歲以前的孩子每當睡眠時間總是會使父母感到頭痛，因爲對孩子們來說，日間所發生的每一件事情都是充滿刺激，他們不想就此結束。而且，根據心理發展專家所說，孩子們會認爲睡覺是一件可怕的事情。

唯一可以令父母們感到安慰的是，這種情況始終會過去的。不過任由孩子徹夜不眠並不能解決問題。無論妳感到多麼不耐煩，也要陪伴在孩子床邊。這種親密的關注會有助於孩子建立信心。

有些父母會認爲讓孩子跟他們同睡是獲得安眠的唯一方法，不過他們大多數都會在稍後便堅持要孩子獨睡。有些孩子只需要兩星期左右就可以適應過來，有些則要數年。

很多從六個月至三歲大的孩子，都會在半夜三更顯得精神奕奕。他們往往只需要小睡三個小時，便又能活躍起來。他們不是因爲做惡夢而驚醒，他們只是渴望玩耍，半夜兩三點對他們來說沒有任何關係。

父母對這種情況，應該盡量表現出沒有興趣和不願意動彈，切勿發脾氣或勉强起床跟他們玩耍。大概半小時之後，孩子就會再次覺得疲倦，產生睡意。

沒有人能瞭解孩子

任達華懂得享受人生

任達華雖然說不上是天皇巨星，但他所掙的錢，如非心水清之人，是無法知道的。

目前，他仍存五部戲在手，起碼要拍到明年初始能完成，到時，他又不能預計會接受多少部電影。

「那要視乎我的時間而定，我並不是那些利字當頭的人，只知道掙錢，而不去享受人生。」他說。

華仔是一名攝影發燒友，在一年之內，他由一名攝影門外漢，而晉身至擁有全套裝備的攝影發燒友，他是花了不少心血去學習的。

他還準備在明年抽出幾個月時間在外國讀攝影，之後，他還打算在香港開設一間影樓。

「我開影樓並不是說着玩的，因我已擁有不少器材，若有了影樓，我將會更加滿足，拍出來的照片亦更加會有意思。」

若華仔眞的開設影樓，他第一個攝影對象會不會是鄭美雲呢？

吃水通

楊甘中

客家菜淘汰有因

曾經風行一時的客家菜，如今在市面幾乎絕迹。

其實客家菜有不少菜式頗具特色，如鹽焗鷄，如梅菜扣肉，如牛肉丸，等等。客家菜給人的印象是大件夾大食。猶憶七十年代初期，阿楊剛出道，收入無多，朋友同事亦如是，因此科款吃飯，往往選在洛克道的一家客家菜館，一人十元八塊可以飽肚。如今這客家菜館不但早已停業，舖位亦數易其主，最近更逃不過拆建的命運。滄海桑田，令人不無感慨。

客家菜被淘汰，吃虧便在於大件夾抵食，缺乏精細貴價的菜式。以今天的舖租人工，不賣貴價菜式以增營業額，何以生存？再者，經濟發達令飲食潮流也起了變化，如今消費者的信念是只在乎吃得好，不在乎吃得貴。何況，客家菜館的叫座小菜和鹽局鷄，其他酒家飯店也會做，但其他酒家的精細菜式，海鮮魚翅，客家菜館却無供應，對於食客的吸引力無形中也減少。

潮州菜所以能風行一時，便是其菜式平貴皆備，既賣特色家常小菜，亦賣响螺盞、潮州翅這些名貴大菜，食客正可以豐儉由人。

精品廊

鱷魚皮手袋

珍貴而充滿流線型的鱷魚皮手袋，一直都爲時髦而具大都會魅力的女性所喜愛。這兩款典雅大方的巴利鱷魚皮手袋，售價七千二百九十元及一萬六千二百元，儘管售價高昂，但仍然銷量奇佳。

美顏健體

何綠琳醫師

皮膚護理及疾病

近日收到不少讀者來信問及皮膚護理的許多具體問題，由於每次專欄篇幅有限，只能分門別類慢慢回答，敬請讀者原諒。

讀者蔣來信曰：本人今年十八歲，但面部皮膚敏感，曾看過醫生，他說我面部皮膚油脂少，而我覺得自己面部皮膚是屬於乾性，問題如下：①現在是夏天，但我曾經買過一支護膚露XXX，初時，塗在面上是非常適合我，因它令我面部皮膚清嫩，但後來却令我皮膚敏感起來，所以我並沒有用任何洗面奶或護膚品。現在已是八月底，秋天將至，我恐怕我的皮膚會容易乾燥和出現皺紋，現請何醫師可否在專欄上教導我乾性皮膚的護膚方法，及可否介紹我用那一類的護膚品。

②現在我用清水洗面，有時洗完後，面部皮膚有輕微痕癢的感覺，而我的面部是很少油脂，但鼻端也頗多油脂。現在面部鼻子兩旁的皮膚上，常常是微紅及有少許粒狀子的，不知道這些是甚麼東西呢？

有何藥物能適合我使用呢？

現回答蔣小姐第一個問題：化粧護膚品是不能亂用的，若不是眞正經過專業美容師的指導而買的護膚品，最好是先試樣辦。一發現不適合，則馬上停止使用。也就不要買此種護膚品，皮膚容易敏感的人，往往是由於身體素質不好的原因。其中引起皮膚敏感的原因極多，要見過你本人才可診定。

乾性皮膚的護理方法如下：平時多飲開水，多吃水果蔬菜，平時可多吃一種清心潤肺的食物：芝麻一兩（黑芝麻）雪梨兩個、蜜棗四枚，同炖水兩碗，炖一小時，加蜜糖食用。因爲芝麻的藥用價值爲養胃生津，潤肺清心。蜜棗滋潤，雪梨同樣有清心潤肺清熱養顏的功效。蜜糖滋潤養顏。皮膚毛竅的散氣作用與肺部呼吸有密切關係，肺功能好的人，皮膚狀態也好。長期堅持這種食療，一月之內自有效果。

另外用如下中藥粉敷面：杏仁粉半兩、滑石粉一兩、綠豆粉二兩，同調稀糊敷面，每次四十分鐘，三天一次，可令皮膚白滑滋潤。

（待續）

通道

鬼佬學中文

半夜爬起來去安慰孩子雖然是很麻煩的事，但一聲安慰，一陣擁抱，可以爲孩子解決很多憂慮。

很多父母都會以爲別人的孩子全都會乖乖入睡，只有自己的孩子才會製造麻煩。

但所有的研究都顯示，只有三至五%五歲以下的孩子從來都不會在睡覺時發生問題。因此，大多數父母都應該有着相近的經驗。

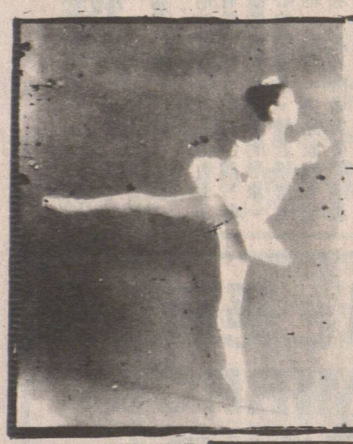
有一外國人，來華三個月，只學會兩句中國話：「好」，「很好。」

有一天，女僕對他說：「我要請假一個禮拜。」

外國人說：「好。」

女僕又說：「因爲我先生死了。」

外國人點頭說：「很好。」



GOH BALLET
吳福捷芭蕾舞學院
1988 SUMMER SCHOOL
現開始招收學生，各項課程
均將於五月卅日起，
逢星期一至六上課
課程：
・兒童芭蕾舞
・成人初級班
・專業訓練班
・皇家芭蕾舞考試班
Tel: 872-4014
872-4220
篤街2345號 英王街

VANCOUVER CASINO
娛樂兼贏錢 最高賭注額$5.00
冷氣開放・免費地下停車場
彩色卡拉式卡士設備，Mahjong，10張21點桌，骰盅
Royal Mandarin Centre
611 Main Street (& Keefer)
Vancouver, B.C.　文華二樓
下午六時至凌晨二時
（每星期7天營業）
Government Control Sponsored by your Local Charities
詳情請電：253・4263
SUPPLIER VANCOUVER CASINO SUPPLY INC.
如團體有興趣舉辦 CASINO
請電：253・0013
文華二樓
地方更闊大　燈色更光猛
歡迎各界人士參觀
Blackjack ★ Roulette ★ Sicbo

中國糧油有限公司
CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.
239 E. Hastings St., Van., B.C.
溫哥華喜士定東街239號　電話：687-4204
世界米行
RICE WORLD ®
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
哥雅街100號（有寬大停車場）
中秋節酬賓大減價
美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，
粒粒靚，保證滿意・
各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價
本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨
金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一・
總代理：美國皇冠牌，特別軟滑好飯味，公司註册米王之王・
美國第一牌，香滑可口，眞正絲苗米王・
泰國金章牌，香噴噴，軟夾滑，正宗香米王中王・
澳洲金冠牌，甘香軟滑，原裝米皇之皇・
本公司備有送貨專車六部，爲顧客服務，請撥電話：687・4204
總公司地址：亞力山大街730號（批發部）730 ALEXANDER ST. VAN.B.C.
哥街門市部：哥雅街100號（門市部）100 GORE AVE.（有寬大停車場，方便顧客泊車 CORNER OF GORE AND POWELL）VAN.B.C.
喜士定街門市部：喜士定東街239號（門市部）239 E. HASTINGS ST. VAN.B.C.
新到維力即食麵、肉燥麵、炸醬麵、媽媽麵、香辣牛肉麵、維力即食米粉、肉燥米粉，一律八折・
白砂糖1kg（2.2磅）裝只售50¢　鷄唆櫻粟粉500g 裝只售89¢
美國糯米及泰國糯米50磅裝及10磅裝、五磅裝一律八折
新到泰國上等絲苗50磅庄平過九折特價$9・50　泰國上等香米50磅庄平過九折特價$11・99

幸運新娘
喜喜　喜喜
全新香港運到新娘白紗禮服、中國裙褂旗袍、伴娘禮服出租，款式新，尺碼齊，租金相宜・
預約電 298-3977
#303, 223 Keefer Street Vancouver, B.C.

LOYAL DRIVING SCHOOL
NO.104-1093 W.BROADWAY, VAN.B.C.
安全駕駛學校
安全！速成！
經驗教師・快捷速成
筆試速成班・四、五級路試全程一百三十元・
晚間電話 438・7470 327・8602
梁小姐

專門修理
家庭電火掣，五時後請電話873。
特平8 平8 恒8 保1 滿意。收費
電2 5 5 1 1 3 4 或胡舜

KINGSWAY BEAUTY HOUSE　872-5343
New Moved To 666 Kingsway & Fraser St.,
Perms Form 21.00 Up
Special Offer 2 Perms Together - 2.00 Off Each
3 Perms Together - 3.00 Off Each
金美髮屋　872・5343
新搬至666號京士威夾菲沙街
電髮由21・00元起
特價優待　2個 電髮一齊 每個減收 2元
3個 電髮一齊 每個減收 3元
新營業時間：日下午1時 至6時　休息
二至六9:30 6時
New Business Hour
Sun. 1:00 p.m. - 6:00 p.m.
Mon. Closed
Tue. - Sat. 9:30 a.m. - 6:00 p.m.

學 PERFECTION
王志龍駕駛學校
7229 MAIN STREET 近57街
・經驗豐富・耐心教導
・初學補鐘・合格率高
・歷史悠久・易學速成
・專人指導・考取筆試
胡洪星 324・6892

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
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高・歡迎查詢

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

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.
歷史悠久　經驗豐富
522・3372（廿四小時）
另設特別班爲不懂英語的僑胞
教師黎美英 MAY LAI
教師楊少棠 SHAO TANG YANG
全程130元並指導筆試

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺　三二二－六八八八
黃健明　六八九－五五七六
馮紹明　三二二－五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長　馮坤威四三二－七〇〇一　二九四－一六一一

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321－3722
考取筆試　專人指導　免費接送　收費公平　經驗豐富　師質優良
全程130元
校長：方勵强夫人　電話：321－3722
教師：吳栢霖　住家電話：435・2381　傳呼機：686・8597

您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？
您爲學車而煩惱嗎？
我們的中・英・法・越・華語教練會指導您・
從最安全的費價中得到您想要的駕駛技術・
協助您很容易通過筆試及路試
爲不識英語學員代約考試日期並負責免費接送
請速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644・7890
馮尚榮433・1504　WAYNE FUNG
曾慶芳322・6331　JACQUELINE TANG

聯合
聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）
假日照常服務　歷史悠久　經驗豐富　講解詳細　捷法速成　耐心教授　免費接送　日日考取　筆試路試　效果保證最好
全程130元並設中英文筆試班
電話：253・6888　253・1333

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
學自動級棍波車
吳志强
872-8717
全程130元

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
NO.1-114 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鐘
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話：8742524　4379617
全程只收114元

NATIONS DRIVING SCHOOL
萬國駕駛學校
地址：206東六街及緬街223室
電話：327－9174
872－0058
校長：楊友權
教導經驗豐富　學技容易快捷
全埠收費最平　效果保證最好
十足把握筆試　免費車接送