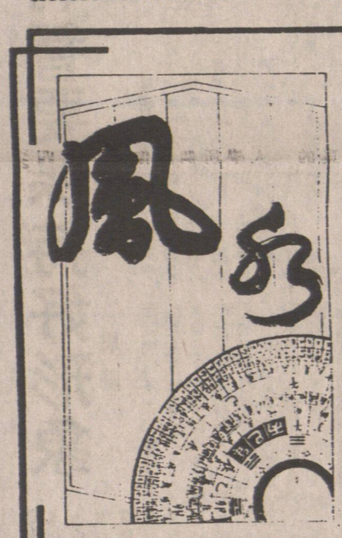

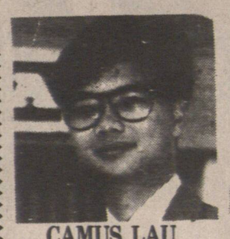

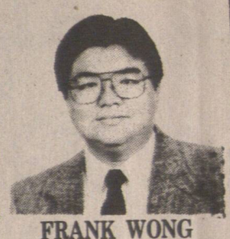

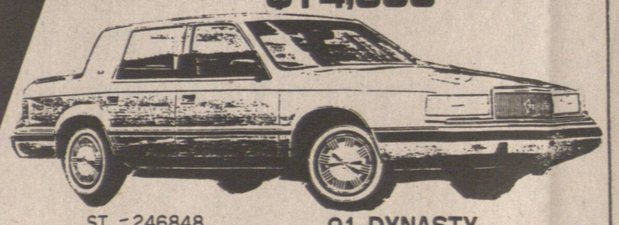

讓孩子赤足又如何？

李潔冰

記起去年在加拿大，與孩子們作戶外散步，當時正值深秋，片片黃葉鋪滿了整個街道，孩子們踏着黃葉，發出沙沙聲響，蠻有趣的。

又記起是夏天的時候，又是領着一群孩子走在校園的草坪上，孩子們脫去了鞋子，赤着腳，踏在綠油油，濕潤潤柔軟的草氈上，真舒服的。

還記起在冬天的時候，雪花落在街道上，一夜間醒來，往窗外望，街道上已堆積了厚厚的雪，像鋪上了一塊重甸甸的白毛氈，又領着孩子們穿起雪靴，往外走路，剛下的新雪，是軟綿綿的，一下子便踏下深深的腳印，回頭望，孩子們留下了長長的足跡；溶雪的時候，又領孩子外出，厚厚的雪地變成了泥濘，孩子們小心翼翼地走路，恐防踏在光滑的冰塊上，滑溜溜的，一個不留神，便會摔倒地上。

還有，領着孩子，在沙灘上赤足而行，踏着幼滑細沙，海浪捲上來，又退下去，蠻舒服的。

又想起了在美國幼兒園的戶外，設有一個自然徑，上面鋪着大石塊，碎石子，乾樹葉，還有硬果殼，黑松子，圓石卵，孩子脫去鞋子，走在上面，有崎嶇不平的，柔軟的，滑溜溜的，刺痛的……感覺。

在波士頓的兒童博物館也有類似的設計，地上鋪着大小不同的階磚，有光滑的，有花紋的。

在課室內，我們也可以讓孩子赤着腳，踏在光滑冰凍的階磚上，還有毛茸茸的地氈，痕癢癢的藤蓆，還有滑溜溜的膠枱布，硬實的木板塊，軟綿綿的大毛巾，讓孩子赤着足，閉上眼睛，踏在上面，看看有什麼感覺。

女 看男　●尤美

距離

男人和女人的價值觀許多時候有頗大的「分歧」。

妻子說要出外渡假，選擇寧靜怡人的馬爾代夫，或者浪漫迷人的夏威夷；丈夫說：去大嶼山啦！一樣有海灘有日落。

一家大小兩年才出外旅遊一次，母親說要帶兒女們到日本迪士尼開心開心；丈夫說；去長洲好了！本州與長洲，相距很遠；男人則認為分別不大。

男 看女　●巫恙

失戀

有一位小姐同男朋友鬧翻了，看來難以補救，情緒十分之低落。

有人勸她，不要太難過，不要想太多，或者，過一兩個月便沒事了。

沒事了？她更加激動，認為其他人將感情看得太簡單，她說自己不要說一兩個月，就算十年或二十年也忘不了。

這可能是局內人和局外人的分別，且看她在一段時間後怎樣？

美 談美容　●Dakki

梳頭程序

在乾淨的頭髮上塗搽那種護髮用品之前，當然是要先把頭髮盡量梳得順滑啦。

在此，筆者想問讀者們，你們懂得梳頭嗎？你們梳頭的用具是適當嗎？梳頭的方法是正確嗎？

讀者們，千萬不要以為梳頭這麼簡單的事情就隨隨便便的了事便可，梳的方法要是正確的話，亦可幫助頭髮的生長，還可有滋潤髮質作用哩。因為梳頭不單是梳毛髮，其實，連按摩頭皮的動作也都是同時間進行。

把毛髮梳順便可讓供往髮質之營養素能夠暢通無阻地進行，情形就好像道路沒有塞車，車輛能順利地從一方通往另一方一樣。若果頭髮打細，髮質中之養份又怎可一往無阻地通過呢？

小 雨集　●雷聲大

藝穗樂聲

很久沒有到藝穗會轉了。星期五的晚上回家途經，傳來陣陣樂聲，從窗口內望，台上正演奏爵士樂，年輕本地樂手跟聽衆同樣陶醉，信步走進去，多時沒見的老友亦在。

手腳跟樂聲同步舞動，這裡的氣氛好得叫人想起這是香港，不用聯想紐約、倫敦、巴黎或舊上海。你看中西合璧，各有各的情趣而又活在同一屋頂之下，年輕、朝氣、活潑，除了香港，還有甚麼選擇？

藝穗給與的恩惠來自這點現代的、無國界的、實惠的享受，在這裡你清楚知道自己屬於今天的青年世界，接觸較國際性的氣氛，而又沒有墮進蘭桂坊的鬼域感。

每一個星期五的晚上，藝穗都安排了不同性質的音樂演出，業餘的、專業的、免費的在酒吧旁演奏著，好叫人享受一個熱熱鬧鬧花費無幾的晚上。有朋友同行最好，談笑喝酒。自己一人也享受那點人群中的寂寞傷感，由色士風伴著，另加ABSOLUTE伏特加，城中除了跑上山頂繞一個圈，不知道有那種更佳？度過一個人的週末夜晚，連一個人踏步回家也有樂聲繞耳。

天然食物不可缺

每人每時每刻都需要維生素，在人體內無限個化學反應中，人體的每一活動，從消化到再生，不是需要這種維生素，就是需要那種維生素。如果在常規飲食中，完全沒有維生素，那我們生命也就危在旦夕。但實際上，我們平常所食的每一種天然食品都含有大量維生素。

二十世紀初，一個在英國工作的化學家芬克，他將稻米表皮去掉，然後濃縮起來，由此取得近乎純淨的化學品，並稱它為維他命（Vitamine）。這名字源於兩個字：維他（Vita）意即「生命」，胺（Aomine）是一種氮氫化合物。名字是取錯了，因絕大多數的維他命均不是胺。而芬克所提煉的維生素，實際上就是硫胺素，即維生素B，它是很容易從肉、稻米、所有麥製品、麩皮、燕麥粥、及一切其它食物中得到，一般人鮮有缺少硫胺素，因為維生素不可能從天然食品中去掉。

說來也頗具諷刺，其實，早在藥房售賣維他命丸之前，人類就已經取得所需的維生素和礦物質。

所以，只要多吃未經加工的天然食物，是不必害怕維生素缺乏之症。

紀旭強

速 寫九零　●竹君

冒險精神

站在路邊準備經行人輔助線橫過馬路，忽見身邊的人都起步行，於是本能地隨着大夥兒走出馬路，卻見着兩部車子直駛而來，急忙退回路邊。

抬頭望向指示行人的交通燈，原來紅燈仍然亮着，不知何故，其他行人偏要強行橫過馬路；有車輛駛至時，他們便發足狂奔，幸好剛趕及在車子駛過之前一煞那，安全走到路邊。

這危險景象，叫人看得不期然神經緊張起來，卻總是有那麼多人具這種「冒險精神」，喜歡與飛馳中的汽車競跑，險中求勝，而那不過為了要早幾秒時間走到對面馬路而已。

有次跟朋友一起橫過馬路，她提醒我切勿在那處闖紅燈，因為她有過被警察抄下身份證號碼的經驗，事後要繳交罰款。

朋友算是受過教訓，不敢再橫衝直撞過馬路了，可是跟她走到另一處行人輔助線前，綠燈未亮她已開始橫過馬路。我說不怕又被罰嗎？她答道，這裡沒有警察，不是「抄牌」黑點，可以安心隨便走過去。

武 術探源　●趙從武

升降陰陽

對敵之時，即使在極近距離，不論西、泰、空手或外家拳，幾乎全是抽身打的，誠如大醫生所說，不管如何近，抽手再打，已有個過程，而為對手所「知」。

在太極看來，這種打法仍然是遠，細加分析，便知這種攻擊方式的力道是「斷而復連」，「斷續接駁」。

太極高手遇此，從接觸點即可摸勁直入，完全沒有斷而復連這一過程，確是最短最快的技法。

大醫生又云：「既無意，則方便於對方勁力升降陰陽間出現弱勢之時，勁力迅速加強攻擊，正如前文所提及肌肉發力原理，肌肉若於發力間，再加力，其上升加強速度，比不上肌肉處於未發力之預備狀態，即是捨己從人令己方發勁處於優勢，對方處於劣勢。

「一般坊間太極書本所謂「借力打力」，若對手來，我順力借，則於對方向此方向跌之是為高手。」

康 寧寶庫　●康妮

性的改變

具有雙重生殖系統及器官的人，若有需要及強烈要求切除另一性的器官時，而出生時登記的性別與切除的器官不同時，那就與法律上並沒有抵觸，只是切除多餘及有礙健康的器官而矣。但病人的出生登記性別，與其要求的性別有異時，終使是具有這雙重的生殖器官的人，也是要經過一系列的法律程序，才可以被認可，承認其變性後的性別；否則經過艱辛的一番手術後，也只是虛有其性的。

要變性若是由男性變作女性，那是較為容易處理的。當整形醫生替變性病人作詳細的檢查後，男性生殖器官的改變是把陰囊及陰莖，修改成為陰唇及陰道，由於男性生殖器有一定的表皮，可以成為女性的陰道壁；女性變作男性時，就要顧及很多技術上的問題，如要依靠一些人工的輔助物，還要作植皮手術等等，手術就複雜得多了，而且成功的機會也難可測計。

經過人工變性的生殖器官，天然的功能是沒有的，心理的滿足是比生理的滿足來得更大，值得否？見仁見智，滿足是主要的。

健 美營養學　●米施洛

無機食物

大明星瑪利（《蘇菲亞的選擇》之女角）出現於法院，聆聽一宗有關濫用食物附加劑的訴訟。

嚴肅報章至八卦雜誌均頭條報道，自此蘊釀了一股「無機食物」風，此風已成今日時尚。

無機食物者，但凡一切在成長過程中，完全不加或不經外物（各種殺蟲劑、肥田料、防腐劑等）的食物，均稱無機食物。

一切動物肉都不能稱無機——就算動物並未經「打針」，不吃增肥丸，也可能因吃了打上殺蟲藥的草而不潔。而無機食物之主旨，就是要食物本身純潔無瑕、不含毒素、無化學品。

無機食物是否較一般食物為健康，尚無任何研究，但理論該如此。

問題是食物是否可以完全在「無機」（潔淨）情況下，栽種出來。

另，無機食物雖然有會有派有法例，但仍管制不了那些自稱無機的有機食物。

最後，無機代價不菲呀。

無機一次，花的銀兩是普通食物的數倍。值嗎？

加拿大中文電視
「人傑地靈」節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
「字字玄機」測字
「十九區風水」風水
「神機妙眼」掌相
「905接觸」玄學
葉榮光院長
JOSEPH IP
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：奇化街237號3樓318室
ROOM 318-237 KEEFER ST
VANCOUVER B.C V6A 1X6
預約電話：688·8946 657·7619
遷
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

RICHMOND HONDA CARS
列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL, 13600 SMALLWOOD PLACE,
RICHMOND, B.C. V6V 1W8
RICHMOND auto mall
☎營業部 270-1367
修理部 270-2231
本公司榮獲全加拿大本田銷售及服務冠軍代理
PHILIP YIP 葉志榮 傳呼：686-2848
IAN CHEUNG 張懋生 傳呼：631-9677
1991 本田新車 大量推出 價錢公道 服務週到 華人代表 歡迎查詢
CAMUS LAU 劉冠星 傳呼：645-4516
FRANK WONG 王鎭文 傳呼：680-4188

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刋登售物小廣告
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
歡迎刋登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.,
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

車正　價平
修理部：
華人代表，
忠誠爲閣下服務
MICHAEL WONG(黃)
公司：873-0211
營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
總經理 PAUL FONG(方)
國、粵、閩語 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
粵、台山語 FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 傳呼：735-7881
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
京士威壹號緬街夾七街
873-0211
國、粵語 JONATHAN WANG(王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
粵語 VINCE JANG(鄭) 公司：873-0211 住宅：294-8808
春季特價維修：
Tune-up (4 cyl.) 69.95
唧油、換油(L.O.F.) 19.95
並免費代客檢查安全設備
91 COLT 200 日本三菱製，五波 ST #156805 原價$10,871 $8,388
91 SPIRIT 自動，卡式唱機 原價$16,537 ST #296875 $12,888
90 SHADOW 2.5L，自動，卡式唱機 原價$13,613 ST #125976 $9,888
91 CARAVAN ST #386923 五座位，自動，車頂行李架 原價$18,366 $14,888
91 DYNASTY ST #246848 六氣缸，冷氣，卡式唱機 原價$20,836 $16,888