站與莊

澳洲人所用的許多名詞，跟我們習慣用的，都有頗大分別。

舉例說，一個牧場罷，在歐美等地方，多半稱爲「RANCH」，可是在澳洲，這裡地方却叫「站」（STATION），特別是牧羊場，更每一個都叫「羊站」（SHEEP STATION）。

假如你是不習慣接觸澳洲人的話，幾乎不可能將「站」與「牧場」聯在一起想。

反而農場之稱「FARM」，却是與世上其他地方，大致相同。

不過在澳洲，有好幾個馬場亦用到「農場」這個名詞，如雪梨的「和域莊」（WARWICK FARM）與伯利斯班的「鷹莊」（EAGLE FARM），就是最顯著的例子。

所以單見這麼一個「FARM」字，究竟是什麼規模的地方，我們也不敢肯定。

不過無論如何，「莊」總遠比較「站」，是易於爲人所了解。

澳洲有「羊站」，而在日的印度則有所謂「山站」（HILL STATION）這回事。當然兩者之間，就完全沒有聯繫了。

「山站」其實是一個「堡」差不多的地方，殖民地時代的政權，要有一定的武力表現，才會利於他們的統治。在落餅地方，保持這種威力，就一定有堡壘式社會的存在。

所以「山站」就是在這種情形下產生，與「羊站」不同。

客窗隨筆

歡齋●

由青年排球隊考到籃球男

本報體育版談到中國男子排球隊下月到西班牙參加「奧運」預選賽要得「入場券」很難，爲氣力差。在亞洲杯與日本決賽之役，日本雖是贏了「地利」與「人和」，亦爲中國隔天力戰南朝鮮拚得太甚，先贏兩局，以後連輸三局。像江嘉偉那種老將，技術雖佳，要接連應付兩天硬仗是困難的。中國女排平均年齡不大，主將郎平到明年也不過二十二歲半或二十三歲吧？當日本的「東洋魔女」全盛時代，中國女排雖力不夠，「東洋魔女」的教練大村應中國之聘担任客座教練，中國女將出錯，大村即打耳光，周總理告訴他，在中國沒有體訓這回事，大村說：「我用訓練本國球員的一套來訓練，我把她們看作同胞呢！」周總理不再說什麼了。此事我聞諸當年在大陸工作的朋友所說。

他又提到當大村走後，中國教練決不向大村看齊，祇是球員練球時間仍同大村在時。中國青年女排有前途，體型尤佳，日本方面亦重此點。看來中國以後仍是女排爲男排如何？對香港人來說，是一個謎，體型方面不成問題，究竟中國人多，日本人口遠不及我們呢。

以前我在「文匯報」上提到如果中國男籃與有外援五人在除的菲律賓隊作友誼賽，定能轟動。今知香港籃聯在促成此事，令賽兩場，據說一定成功，則對中國明年參加「奧運」的實力是種考驗，要比中、日亞洲杯決賽好看呢。

用電腦控制報刊編排

電子計算機的出現給編輯出版這一行業帶來了革命性變化，用電子計算機控制的編輯出版系統是由除極射綫管顯示器、光筆和電傳打字機等終端設備構成，並通過電話綫路與中央電子計算機連接起來。

每個作者無須走出大門，只要坐在自己的辦公室裏打字就行了。投稿人第一次打草稿就已經把磁帶打好，如果需要修改，只要重新打字，改正稿就自動地錄入了磁帶。當需要重看樣稿的時候，只要按一下電鈕，就會看到改正好的清樣。

定稿的清樣被送入計算機存貯器，然後根據需要可以隨時在編輯或總編輯辦公室的終端設備上顯示出來，這時編輯可以用光筆進行修改，甚至連同字號、版面設計符號等全部加進去，再按一次鈕，就可以看到即將付印的清樣。

電子計算機的出現給編輯出版這一行業帶來了革命性變化，用電子計算機控制的編輯出版系統是由除極射綫管顯示器、光筆和電傳打字機等終端設備構成，並通過電話綫路與中央電子計算機連接起來。

每個作者無須走出大門，只要坐在自己的辦公室裏打字就行了。投稿人第一次打草稿就已經把磁帶打好，如果需要修改，只要重新打字，改正稿就自動地錄入了磁帶。當需要重看樣稿的時候，只要按一下電鈕，就會看到改正好的清樣。

定稿的清樣被送入計算機存貯器，然後根據需要可以隨時在編輯或總編輯辦公室的終端設備上顯示出來，這時編輯可以用光筆進行修改，甚至連同字號、版面設計符號等全部加進去，再按一次鈕，就可以看到即將付印的清樣。

插圖畫家或美繪人員可以從計算機的存貯器裏取出付印清樣，選擇適當的素材，他們可以用傳統的工具，在紙上取用墨水或顏料設計所需的插圖，甚至可以用計算機畫些複雜的綫條式插圖。草圖如果不被採納，畫家可以隨時進行修改。如果被接受，就存入存貯器內。最後定型的插圖，可以通過光電掃描系統輸入給出版部。

版面設計人員爲了合理安排插圖的版面，在顯示器上檢查，也可以打印一份樣張。

出版部主任手裡擁有各種數據，可以自動記賬、估價、購貿、開賬單和確定出版時間等。

這一系統不僅極大地縮短了出版物的周期，提高生產的效率，而且把各類工作人員從原稿修改、謄清、排字、製版、校對等解放出來。

物有所值

女友要搞一新版。起初以爲版面固定約稿較容易，誰知，不但好稿難求，中等要求的稿件也不易約。

說不易，當然也不能一概而論。譬如，天天幾百字隨筆式小框框是比較易約的。因爲內容沒限制，任作者海闊天空地暢所欲言，最宜給才子才女們發發牢騷，指桑罵槐。惟是人們自己的版面，總不能缺少一些動態的東西，如專訪、特寫等等。

不是說專訪、特寫難寫，而是寫這些東西要付出較多時間，假若稿費是一百至一百五十元，你連訪帶寫是否工作一天就可以呢？算你可以。那末，我告訴你做一個合格的電工或三行工人，他們工作一天，大概都會超過一百名。

此數，而且不用像寫作人那樣要絞腦汁，要花時間、唇舌去尋尋覓覓那些社會名人。

現代的寫稿人，一是寫長篇小說，一是寫天天見報的小專欄，天天完的小說也無興趣了，更何況是訪問名人呢。

一句話，寫稿也是職業。要物有所值。

不來計較錢。一個千五字的專訪，你連訪帶寫是否工作一天就可以呢？算你可以。那末，我告訴你做一個合格的電工或三行工人，他們工作一天，大概都會超過一百名。

此數，而且不用像寫作人那樣要絞腦汁，要花時間、唇舌去尋尋覓覓那些社會名人。

現代的寫稿人，一是寫長篇小說，一是寫天天見報的小專欄，天天完的小說也無興趣了，更何況是訪問名人呢。

一句話，寫稿也是職業。要物有所值。

兩鬢白髮中又生黑髮

這個鐵律已經是夠厲害的了，它使很多人吃驚、談論、研討，但始終都是一件無法抗拒的現實。清華大學的教學是很嚴肅的，幾乎每一科都不容易及格。但即使你全都及格了，體育不及格，也不能畢業。

在這一方面，相差已經太大。北京大學，體育課上不上是無關緊要的。即使上課，也毫不認眞。

可是在清華，上體育課，是眞槍眞刀，絕不鬆懈，一點也不含糊。

在我畢業那年，畢業生的名單上，沒有我的名字。因爲我體育課不及格，倒不是因爲清華大學的體育課，在馬約翰教授的主持之下，身體太差，而是因爲曠課太多。

是不准請假的，請假也算曠課。曠課八堂就不及格。

請事假不准，請病假也一樣不准。有校醫證明也不行。

這是什麼道理呢？馬老先生是有道理的。

他說：「爲什麼你會病，如果你注意體育鍛煉，就不會病。」這道理也不由你不承認。幸而我畢業那年，因爲時局的關係，特准我補考。

到體育館，投籃、跑圈、俯臥撐、跳高、跳遠，我一一考罷，成績還好，於是就在那張畢業生的名單上，用毛筆把我的名字，塡在最末的地方。最近還次回母校，校醫院院長跟我說，馬約翰曾把全校患有肺病的同學集中起來，施行體育療法，三個月一批，全都治好了。

他還告訴我，在晚年，馬老先生兩鬢白髮上，又生出黑髮來。

十七：毆打淑玲

淑玲反駁說：「是媽媽把我養大，不是你把我養大的！」

馬松柏說：「你這個死丫頭，沒有良心，以前你媽媽什麼也不做，全靠我做工賺錢回來養家，如果沒有我，能把你養到這麼大嗎？」

淑玲說：「以前怎樣我可不知道，總之，由我懂事的時候開始，就是媽媽賺錢回來養家！」

馬松柏益爲氣惱，說道：「你究竟給不給錢我？」

「不給！」淑玲一口拒絕。

「不給我就打死你這個死丫頭！」馬松柏說時，走了過去，一巴掌摑在淑玲的臉上。

淑玲被打，「哇」的一聲哭了起來。

馬松柏哭着這個機會，把淑玲那個小銀包搶了過去。淑玲知道，這個小銀包若落在爸爸手中，那半個月糧欵就給他取去，那麼，一家人的生活就會出現困難，於是，她不再哭泣，而是與爸爸爭奪那個小銀包。

馬松柏見大女兒來與他爭奪那個小銀包，更加惱火，竟然揮拳毆打淑玲，但淑玲還是拿着小銀包不放，兩父女爭持不下。後來，馬松柏一腳把淑玲踢到在地，把小銀包搶了過去，馬上打開，把小銀包內的鈔票掏出來，放進衣袋。

就在這個時候，美珍放工回來，看到淑玲倒在地上，放聲大哭，連忙問道：「發生了什麼事？」

淑琴代答道：「爸爸打大家姐，把她出糧拿回來的欵都搶去了！」

孩子聽得多了，開始笑手摔一下腸末端，如聞麼畫書都能講，一定是認得字的關係！

近來講故事也考慮活潑性和靈活性了，因爲「……」或「有一天……」了。

購臘腸臘鴨竅門

一、臘腸：臘腸分白腸、老抽腸、鴨臘腸等。白油腸是指用生抽醃製的，普通是用半肥瘦豬肉作料，也有用兎肉、袋鼠肉等做成的。

在肥瘦肉的比例上也有分等級。便宜貨用六成肥肉和四成瘦肉做成，蒸熟之後，體積縮小許多。較貴的是用四成肥肉和六成瘦肉做成，入口爽脆不覺肥膩。購買時，可從色澤分辨。

另一種臘腸在熟後，體積也會縮小許多，那是製作時用機器絞肉做成的絞肉腸。所以，許多店舖都標榜切肉白油腸，以切肉腸較好食。

要分辨切肉還是絞肉，可看臘腸的肉粒，是圓形的就是絞肉，起角的就是切肉。

老抽腸製法與成分和白油腸相同，只是用老抽代替生抽，顏色較深。

鴨皮起皺紋。

若外表生出一層白色，像是發霉似的，可以爲劣貨，相反地，這正是鹽質少的原故，鹽質少的，自然夠鮮味。

要辨臘鴨的好壞，可用牙籤在鴨身那「不見天地」的地方插進去，抽出來時用鼻子嗅一嗅，帶香味就是好臘鴨。

二、臘鴨：臘鴨是應時佳品，以南安臘鴨最著名，購買時怎樣辨別是否正南安臘鴨呢？特徵是葵扇形，短腳細頸，鴨皮起皺紋。

若外表生出一層白色，像是發霉似的，可以爲劣貨，相反地，這正是鹽質少的原故，鹽質少的，自然夠鮮味。

要辨臘鴨的好壞，可用牙籤在鴨身那「不見天地」的地方插進去，抽出來時用鼻子嗅一嗅，帶香味就是好臘鴨。

呼天不應地無靈

「日本日記」，新宿被困乃知其大。

「東京都」過大，只計一個小四方範圍，而以四大車站作八方的一個範疇：由正東計起，有樂町銀座區，再南只一站「新橋」。「銀座第一酒店」就在這條銀座長馬路的南頭。地圖上是相鄰二站，實則甚長很遠。同新橋（東南）對稱的西南是「濱谷」（上一字日文有合理簡體，此站音「施不也」）；轉西北角是「新宿」；東北至「上野」，直北去是「池袋」，已不在這小四方區內了。

我告知女兒：「不能直接買：香港爭議「妻嫁鐵蛭」是日語，某小說家兼大亨兼「爵爺」還大罵過包船王。爵爺主張用「地車」，現在港人自然的口語已叫成「地鐵」了，千年難改。人民，偉大的人民啊！）我們「身爲物役」搭了「妻嫁鐵蛭」，很快到了新宿。問題來了，我那夜走在遜樂多酒店出來看夜街，對門正是「新宿南驛口」。但「新宿站」地下多層，天上多層，怎樣也尋不到南驛出口，而上下各層各有四五個出口。出到陽間馬路上。道路射線如麻，大厦和廣告八彩冲天牌，花多亂眼，於是迷埋怨我，我怪她居然弄不清新宿這東南西北的出口。我氣喘臂酸，盜汗脚軟。女兒去問路人或店員，竟不知有此酒店！

父母困於新宿，無人解圍。

如是我聞隨筆

陸天疊

此事，非去取了設法轉給東京他老婆不可。一時才九點後，又是禮拜天，寬有丈五的行人道清靜異常。女兒讓我提兩個手拎，她拖那四輪紅色行囊，往入清水，把筆插進去，繁在腰間，心中一有感受，就停步在石板上奮筆疾書，路人見之咄之爲「瘋子」。他就是這樣寫成巨秩文學作品。筆帽往水插筆，用毛筆的認爲是囊筆，方便用時，不用開筆頭，但曹雪芹因整天流浪，却是用以隨時紀錄感受。

如果你在中環行走，你亦許會見一位年紀五十多歲的人，他亦時停步，拾街頭紙碎或舊報紙，奮筆疾書，沒有紙時，就在牆頭書寫，他寫的是諸如「陳清案××××」、「蔣介石××××」都是一些時事人物，有時則到處題「香港悲士」，我們不知他要表達的是什麼，但以自稱「香港悲士」看來，他君生活一定有很大的困難，不過，他只是寫一些報紙時事短句，有未能表達自己的人生觀。

這位「悲士」不可能如曹雪芹是有目的寫他巨著，但人們並沒有以瘋子笑他，只是不明白他到處題字，究竟想說什麼？那亦是可悲的。

醒

詞話

飛白

生查子

律師不識法律？

憲法是什麼？外國來修訂？出自律師言，不免頭爲摔！是違背良心，或故意委蛇？如此學胡言，必會被人頂！

心決是還

港澳物語

曹先生的處境很合人同情，他在廣州有屋等如無屋，他雖然手握屋契，而且亦獲房地產公司承認其業權，但是霸佔了他房屋的單位，既不給租金，亦不退房屋，奈何？當曹先生每次向我訴苦時，我亞八都爲他抱不平。

但天下間不平事不單是發生在曹先生身上，天下間怪現象也不單是發生在廣州。香港有一個老婦，佔據了人家的天台以及梯間，除了用作居住之外，還堆放雜物，而最令那樓宇住客不滿的是，她經常燒香拜神，分分鐘有招來祝融的危險；她作福福未至，可能火禍先降臨了九年長，才出動五個部門的人員，將那位老婦「請」走！香港的法律主要不是保護貧苦人，這位無依老婦獲得九年長「維持現狀」的優待，而令全座樓宇住客提心吊胆三千多天，大抵是有關部門辦事的決心問題。

香港這麼一件芝麻綠豆小事，也要搞九年長，內地有些官老爺即使比神柏貓尿更臭，也要有人決心把它掃掉，才人神共快也！

醒

詩話

雙色筆

悲士 羅華

曹雪芹寫紅樓夢時，已是家道中落，生活在「蓬牖茅椽，繩床瓦灶」的困境中，那時寫字沒有鉛筆，亦沒有我們現在應用便當的走珠筆等，據說他把墨塊碾成碎末，放進銅筆帽中，插入筆插進去，繁在腰間，心中一有感受，就停步在石板上奮筆疾書，路人見之咄之爲「瘋子」。他就是這樣寫成巨秩文學作品。筆帽往水插筆，用毛筆的認爲是囊筆，方便用時，不用開筆頭，但曹雪芹因整天流浪，却是用以隨時紀錄感受。

如果你在中環行走，你亦許會見一位年紀五十多歲的人，他亦時停步，拾街頭紙碎或舊報紙，奮筆疾書，沒有紙時，就在牆頭書寫，他寫的是諸如「陳清案××××」、「蔣介石××××」都是一些時事人物，有時則到處題「香港悲士」，我們不知他要表達的是什麼，但以自稱「香港悲士」看來，他君生活一定有很大的困難，不過，他只是寫一些報紙時事短句，有未能表達自己的人生觀。

這位「悲士」不可能如曹雪芹是有目的寫他巨著，但人們並沒有以瘋子笑他，只是不明白他到處題字，究竟想說什麼？那亦是可悲的。

理陰煎治陰虧脾腎寒

昨述之藏心方歌訣，眞武湯一劑，便安睡主要是說明：有些時令了兩個多鐘，而且頭也不痛了。可能心煩、頭痛，影响睡眠，這由於虛火上炎之故，如今「火」也下降，頭便不痛而能睡了。也由於「火」已下降，因之他面上之赤色（戴陽）之狀也漸漸消失了。

一劑生效，肚也不痛，再診之時，似乎已痊愈了。但程先生爲了徹底調治此病者，這時又改用「理陰煎」之法收功焉。

「理陰煎」之妙用如何？容後再爲細述，這裡先錄第二章歌訣如下：「理陰歸草乾薑地，此是理中之變義，脾腎虛寒陰又虧，忌投剛燥宜斯治，勞倦傷寒溫瘧良，發熱頭痛身痛似，背心肢體畏寒多，脉數無力辨眞之。」因篇幅關係，暫且按下容後記。

病者的脈搏，寸關部呈浮而空虛之脉象，但兩尺部却沉細，甚至似摸不到脉搏。這種病情，屬于眞寒而外有假熱（因其發熱不退），如果再用寒涼之藥攻之，必然立生危險。因這是虛陽上浮，必要使之潛伏才能轉危爲安。

程門雪先生，運用仲景方，以「眞武湯」法治之。據他自述病案，是有一病人，本來十天也不會安睡，僅吃了「

醒

詩

這隻筆

今天
我要歌頌這枝筆
自從你
把它輕輕地
放在我手中
它一直都在
旋舞
歌唱
寫下了
多少動人的篇章
越寫越歡
越寫越暢
握着這枝筆
像握着你的信賴
你的讚賞
你的祝福
你的期望

任翼

太平山縱覽

徐翼

不可食無菜

蔬菜價格近日大平，兩三元一斤的菜心，比起幾個月前十幾元一斤的還上好得多。凡是「大造」的物品都「又平又靚」，這幾乎已是一個定律。我自己是個蔬食的嗜好者，沒有菜吃的那個飯總覺得不愜意。「寧可食無肉，不可居無竹」這只是古人的感覺，現在你想「居有竹」，除非是在有竹生長的鄉下築一個茅屋，去過隱居的生活。在我則以爲，寧可食無肉，不可食無菜。現代人美食太濫，容易罹染各式各樣的病疾，多吃菜對健康反而能帶來好處。

現在既然菜價大跌，也樂得天天大吃特吃，免得他日售價回升時，想吃也不容易。加以近日天氣稍轉涼，是「扎邊爐」的好時刻，買些魚肉之類放在冰箱裡，每天傍晚回家走過街市，花三數元就可以購得一大把蔬菜，回家開了個電火鍋灼食，吃畢就在湯裡放下些粉絲、米粉燙了，連澆飯的麻煩都可省掉。

菜攤上堆滿了的白菜只賣八角錢一斤，因爲其他蔬菜都價平，這些長得頗好看的白菜反而少人光顧。

記得以前先母在世，每逢這時節，都愛自己買回來一大批白菜，用沸水燙熟後，這樣自製成的菜乾，確又比買回來的菜乾更佳。

這些菜乾給我們提供了每年菜缺的日子裡許多湯料。菜乾猪肉湯加進些南北杏，有清肺之功。現在白菜價廉，也是自製菜乾的好時機，可惜天天忙於找生活，難有閒情。

商業間諜

百貨公司被公認是最敏感的行業，夏季仍未完畢，但已經作秋冬的宣傳；當人們仍然揮汗如雨的時候，百貨公司的櫥窗已經作雪景的佈置。

看來冒牌貨對市場也同樣敏感，還在孚秋暑暑的時刻，街頭已經出現冒牌的冬裝，這些冬裝的欵式屬於新鮮熱辣的，而且都是「名牌」的冒牌貨，可是，比正牌貨的價錢可能差十倍八倍。

外電曾經報道，香港是世界上生產冒牌貨的基地之一，看來這些製造冒牌貨的「商業間諜」十分了得，否則不會模仿別人的東西，也能夠「並駕齊驅」在市場上出現。

個人不是冒牌貨的擁護，冒牌貨有損商德，但是，冒牌貨的存在，可使很多人得到心理上的滿足，尤其一些學生喜歡的衣着，家長如果件件買正牌貨，雖未必破產，但那種壓力不是人人可以承受的。

廠商有一定的本領，這些冒牌貨在街邊上市時，百貨公司也同時上市，顯然那些冒牌貨的存在，可以移植。

晉文公放火燒山

北風凜烈，天氣乾燥，火災危險信號高懸，仍然不免常常發生山火，以致有關當局不得不下令封閉一些郊野公園，以減少山火的發生。

山火，本港人士稱之爲「火燒山」，也亦時常發生，經發生，整個山頭都火光熊熊，不少樹木因此而被焚毀，這種災害是相當嚴重的。因此，任何一個政府，對於防止山火，都是不遺餘力的。

可是，在中國歷史上，却會發生過政府當局下令放火燒山的趣事，至今還留下一段「佳話」。

這個下令放火燒山的政府，是晉國的晉文公，也就是左傳裡著名的「晉公子重耳逃亡歷國」這個故事的主人公。

晉文公爲什麼要放火燒山？難道他執行了「只准州官放火」這一套霸道手法乎？非也，他放火燒山，是爲了「念舊」。

原來晉文公還是「晉公子重耳」時，被迫流亡外國，而晉國的貴族介之推，陪着晉公子流亡，沿途照顧，頗有功勞。及至重耳歸國，賞賜介之推。介之推一賜不受，携同母親上山隱居。晉文公察覺，才派人請他下山受封。

但是，介之推就是不肯下山，於是晉文公就下令放火燒山。

醒

情詩一束

援助金的悲劇

王爲

馬松柏見大女兒來與他爭奪那個小銀包，更加惱火，竟然揮拳毆打淑玲，但淑玲還是拿着小銀包不放，兩父女爭持不下。後來，馬松柏一腳把淑玲踢到在地，把小銀包搶了過去，馬上打開，把小銀包內的鈔票掏出來，放進衣袋。

就在這個時候，美珍放工回來，看到淑玲倒在地上，放聲大哭，連忙問道：「發生了什麼事？」

淑琴代答道：「爸爸打大家姐，把她出糧拿回來的欵都搶去了！」

豐子愷名字的由來

漫畫家、文學家豐子愷在國內、國外都聞名。但這個名字的由來及含義，却很少人知道。豐子愷原名豐潤。他生下來後，由於父母親寶貝他，取了個小名，叫「慈哥」或「慈弟」。因此故鄉與他同輩的人都稱他爲「慈哥」。他在故鄉讀小學時，有一次鄉下要搞什麼選舉，小學老師說，鄉下人文化較低，筆劃多的字不好寫，爲目後考慮，名字應盡量用筆劃少的字，因此把他的「潤」字改爲「仁」。老師說，按家鄉（浙江桐鄉）的讀音「仁」與「潤」差不多，而「仁」字好寫，在意義上又與「慈玉」的「慈」接近。於是就改叫「豐仁」，豐子愷就以這個名字事業於小學，進入杭州浙江第一師範學校。

在第一師範時，豐子愷因爲善於寫文章，國文常常得第一名，很受國文老師單不庵的器重。單不庵覺得在「豐仁」這個單名之外應該有一個雙名，而「慈玉」是小名，應該另取一個名字。因此，單不庵給他取了「子愷」這個名字。「愷」是「和樂」的意思，與「仁」字意義也相關。從此，這個名字就叫開了。以後他寫文章、著書、作畫等，都用這個名字。

醒

笑話

人總是喜歡

人總是喜歡經常與自己喜歡的事物在一起的，能夠這樣，是一種幸福。

所以，莎士比亞也說：「戀愛的人去赴他情人的約會，像一個放學歸來的兒童；可是當他的情人分別的時候，却像上學去一般的滿臉愁喪。」

戀愛中的人，有什麼比與所愛的人在一起更快樂呢！

自然，爭竟有不同的工作、生活，相愛的約會可能比朝夕相對更好，「兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮」。

但，就像餐餐對着美食就忍不住要不停口地進食一樣。有多少情人不希望更多一點與情人在一起呢！

不過，「少吃多滋味」，再美味的食物，吃多了就覺不外如此，甚至可能因吃得太飽而壞了肚皮呢！

醒

笑話

少吃多滋味

情海微瀾 秦雲

的人未必能夠經常在一起。

但正因如此，才更顯得情人約會的更可珍貴。

而且，偶然的約會可能比朝夕相對更好，「兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮」。

但，就像餐餐對着美食就忍不住要不停口地進食一樣。有多少情人不希望更多一點與情人在一起呢！

不過，「少吃多滋味」，再美味的食物，吃多了就覺不外如此，甚至可能因吃得太飽而壞了肚皮呢！

睡前講故事

窗外窗內 兒海

孩子很少有機會上動物園，可是他已認識許多多動物的名稱了。

孩子在幼兒園內認得的字不多，翻來覆去就是那麼一些，可是他也認得不少課外的生字了。這都是「講故事」之功。

孩子喜歡聽故事，這一特點，大概家長們沒有人反對。不過喜歡的程度畢竟有所不同，這看來和家長的習慣有很大關係。

我是個書迷，以前專看大人讀些兒童書。慢慢地也變得都歡看了。記得孩子初進幼兒園，爲了培養他愛讀書的習慣，我就想到採用「講故事」的方法啓發他：「維維如果認得好多字，就可以自己看了！」

那時他說：「我好好多字不認得，我不會，老師還沒教！」

「那你上課好好聽，回家好好寫，慢慢就可以自己看了。」

孩子管不了那麼多。給他講了些故事之後，他可上癮了，知道一旦拿本十六開的、畫圖多的畫書給他聽。事講幾遍都沒關係，但最好不要每晚相同，他會感到厭膩。家中他有兩格書，輪着講，有的一個月才輪到一次呢！最初他只對圖畫感興趣，逐漸地我要他讀出一些字（學校還沒教到口的）才給他講，他也答應了。有時候，還自己讀給我聽呢！

「唔！好幾個字維維都認得了，以後就可以講給爸爸聽了！」他心裡也一定在想：爸爸什麼畫書都能講，一定是認得字的關係！

近來講故事也考慮活潑性和靈活性了，因爲「……」或「有一天……」了。

歡樂家庭

醒

笑話

進行適量活動可除精神緊張

陳醫生

昨天淡過精神緊張是百病之源，相信讀者或幾分鐘掌上壓。如在寫字樓則可閉目養神或極目天際，也可以來三、四分鐘深慢呼吸等，均可以令緊張的精神鬆弛一下。活動時不宜太長。

如果是在假日時間，則可選擇活動較大的運動項目，如到海灘或泳池去游泳、划船，到公園去作慢跑，甚至可以騎單車，玩各種球類活動和跳跳舞均可以。這些戶外的活動可使你度過一個愉快的假日，比室內做機械運動更能收到鬆弛精神緊張的作用。

在進行運動時間，我們的注意力會集中在各類運動項目上，忘記了日常工作所引起的精神壓力。同時，在進行各種運動時，肺部受刺激使呼吸也加快，全身的血液循環加速，氣體交換量就隨之增加，望個機體的新陳代謝作用亦隨之加强，其結果是使機體得到更多的能量，排出更多的代謝產物，這樣我們就會感到精力充沛，活力十足。所以說，適量的活動可以直接消除身體衰勞和減輕精神壓力。應該注意的是，過度的運動又是引起另一種衰勞的開始，會造成新的精神壓力。

醒

笑話

醉蝶花清雅美麗

花木

醉蝶花又名風蝶草，名字清雅而形態又美，在露台或涼棚之下培植，容易有美好的收穫，成爲今日美化居所的高尚品格花卉之一。

風蝶草爲一年或兩年生草本植物，原產於南美，最先發現此種植物的是西班牙一名植物學家史賓沙。在本世紀初期，植物已移植到歐洲去，在不同氣候環境下栽培，植物除能保持原有的特點之外，還發覺植物在培育上有了很大的改變，就以花期來說，在一年內可作多次開花，如果在溫室培植，一年四季可供觀賞。

風蝶草形態美觀，適應力强，在空氣暢通及陽光充足的露台或園地最宜培植，花朵顏色有白色、黃色、淡紅色、紫紅色等。葉子呈複狀，葉柄細長，花序頂生，在培育上若是時加修剪，進入開花期間，花朵應是滿盆。葉在基部襯托，幽雅文靜，不失爲小品玩意。

培植風蝶草，以排水良好的砂土爲合，植物重生後而施薄肥，每隔兩星期一次，植物苞蕾後，應要停止。

風蝶草在花期過後便會結籽，當種籽成熟後便可摘下貯藏，留待下次播殖。苗床播殖，待幼苗長大後，便可以移植。

醉蝶花又名風蝶草，名字清雅而形態又美，在露台或涼棚之下培植，容易有美好的收穫，成爲今日美化居所的高尚品格花卉之一。

風蝶草爲一年或兩年生草本植物，原產於南美，最先發現此種植物的是西班牙一名植物學家史賓沙。在本世紀初期，植物已移植到歐洲去，在不同氣候環境下栽培，植物除能保持原有的特點之外，還發覺植物在培育上有了很大的改變，就以花期來說，在一年內可作多次開花，如果在溫室培植，一年四季可供觀賞。

風蝶草形態美觀，適應力强，在空氣暢通及陽光充足的露台或園地最宜培植，花朵顏色有白色、黃色、淡紅色、紫紅色等。葉子呈複狀，葉柄細長，花序頂生，在培育上若是時加修剪，進入開花期間，花朵應是滿盆。葉在基部襯托，幽雅文靜，不失爲小品玩意。

培植風蝶草，以排水良好的砂土爲合，植物重生後而施薄肥，每隔兩星期一次，植物苞蕾後，應要停止。

風蝶草在花期過後便會結籽，當種籽成熟後便可摘下貯藏，留待下次播殖。苗床播殖，待幼苗長大後，便可以移植。

醒

笑話

玩齊

考你IQ

水龍頭上裝着一條軟水管。現在，把水龍頭打開，讓水冲出去，水會噴到1、2、3、4、5、6那一張紙？答案明天刊出。

醒

笑話

行藏舉止人歡喜 美卿注重儀態美

首先探討適合於現代生活方式的坐、立、行動的日常活動。

自然動作

現代生活方式，趨向洋化，變得複雜，與百年前已經無可比擬。無論衣、食、住、行，今天已經是不東不西、亦東亦西的混雜時代。在這一生活環境下，女性的基本動作，應當是優美，沒有多餘，毫不造作的自然動作，才能適合現代時代。現在先講坐立。

優美而不造作的

優美的站立姿勢

優美的站立姿勢，無論如何都在脊背，以及下顎的線條，眼睛的表情。

脚跟要靠攏，鞋尖不可過度擺向外側。兩手交握在前方。由肩到臂，緊貼胸部，自然下垂，手指也要注意，五指合攏。

下顎向後收，約成九十度。眼睛看前方一公尺左右，視線與眼睛同高。向上或朝下看，都使印象減弱，顯得不夠沉着。

站立時，彎腰駝背不夠端莊；由骨盤到脊背，應當挺直。

坐下要安詳不可坐得過深

身體不可以前後左右擺動，背部與椅背平衡，緩慢安靜的坐下。坐下後，兩手支撐椅子的兩邊，使腰部稍爲滿分起，決定坐的位置。最適當的位置，是兩脚着地，膝蓋成直角。

常常說坐椅子要往裏坐，這是不科學的。人的腿，長短不同，應當依腿的長短，決定坐勢的深淺。決定位置以後，兩腿併攏，兩脚稍爲向斜後方收，鞋尖應一致。兩手與站立時相同，肩部放鬆，自然下垂，交握放在膝上，五指併攏。

椅背是休息時用的，一開始坐就靠在椅背上，是不夠禮貌。

醒

笑話

重點在脊背

坐得過深

坐下要安詳不可

坐下要安詳不可

坐得過深

坐下要安詳不可

坐得過深

坐下要安詳不可

坐得過深