金聲集 ◆金堅

孩子散漫責任在家庭

平常人見到聰明活潑的孩子，總是喜歡接近他，和他一起交談。有時會情不自禁地問，是誰家的孩子一類的話，表示讚賞。也很快地產生融洽氣氛。但對有精神不振、懶懶散散習氣的孩子，就會產生另一種厭惡感。這是人的相融性在起作用，所以，家長要多關心自己的子女，從少培養孩子，使也具有好的精神狀態。

常言說：「心似平原走馬，易放難收。」精神散漫的孩子，如果得不到及早的改正和教育，長大以後就會更加自由散漫，心不專，則一事無成。

影响孩子精神面貌的最重要因素就是家庭關係。家庭關係緊張會嚴重地影响孩子的心靈，使他常常有一種恐懼感。若整天吵吵不停的家庭，緊張氣氛是很難消失的。家裏人在一起，面容緊繃繃的，大人不好過，孩子同樣受到沉悶的影响，就難於激發起歡樂的情感，久而久之，孩子容易受感染，形成壞脾氣。只有和睦的家庭才能給孩子帶來穩定感和安全感。

在家庭生活中，缺乏一定生活制度也是造成精神散漫的另一種原因。沒有制度，孩子在家庭中隨隨便便，最容易導致他自由散漫。喧鬧的環境也易使孩子思想開小差。家長要給孩子一個安靜嚴謹的環境。時間要安排好，甚麼時候學習，甚麼時候做家務，甚麼時候應休息等，指導孩子作一個安排，這才能培養孩子嚴謹的生活習慣。

孩子時期的心理還處於一個形成的發展階段，注意力還沒有得到充份發展，抑制功能也沒有成熟。往往受一些細小新穎的刺激都能吸引他們的注意力。克服的辦法是培養孩子自制能力，誘導他把精力放在最需要的事情上來。也可以利用孩子專注的對象，加入學習成份，這既可以轉移孩子的注意力，也收到學習效果。

對於體弱的孩子，要多帮助他戰勝由於精力不夠的困難。合理安排生活的學習，避免產生不相信自己的心理。做父母的除了給孩子治病之外，要在心理上給孩子安慰和鼓勵，加强孩子的自信心。

從馬經看人生

家常話

酷愛賭馬，但賭馬文化對香港人的影响是甚爲深的。全港幾十份中文報紙，全無馬經文字者僅屬「被保護動物」之類的稀有品，晶報之馬經更是不少馬迷的護身符，發財寶。賽日，無論到投注站或入場，都見到不少馬迷手執一份晶報馬經。除了爆發性新聞可以搶紙外，馬經中如連貼中幾隻冷馬，據說一樣爲報紙搶到不少新的讀者。可見在香港辦一份報紙，馬經版的水準是不容忽畧的。香港今日之賭馬已發展爲一種文化現象，不單純是求財賭博，馬評界人士的文章影响之深有時尤勝於副刊專欄作家。馬評名家所出現之場合，不亞於港姐、亞姐之風頭。潘懷偉四叔生前，無論去灣仔歡樂茶館或富臨飯店飲茶吃飯，店中上至老板下至企堂，都對他恭恭敬敬，「不似港督，尤勝港督」，這是在下常對潘四叔的笑語。

人讀馬經是爲了贏錢發財，我讀馬經却讀出人生哲理來。這眞是同很多相像之處。一匹參賽馬、往績、操練資料完全公開，但不同馬評家對他評價會極不一致，有說牠脚頭笨重，未可言賽，有說牠神態生猛，力度貫注，究竟是馬家各自看錯，抑或馬匹表現忽陰忽陽？不少級大冷之馬，賽前沒有任何一個馬評家說牠是沒有絕對的勝或絕對的敗，「高湖之星」臨門輸給「長勝孖寶」就是一例。

做人何必執着，耿耿懷，何必死肯定甚於麼，否定甚麼？何必對別人的評語看得如斯確實。同是一個我，不同的人對我有不同評價，說好的，我未必如斯完美，說我壞的，我又未必壞到如此，過讚過彈都是假的，這是我個人的歷驗心得。大讚我者必有共同的，大罵我者是他在我身上得不到他要的東西。我只做我自己，像馬一樣，只是埋頭去跑，話之你欄邊馬迷笑與罵！

秋來話食蟹

歡樂一茶座 ◆貞姐

眼下正是菊黃蟹肥的時節，味道鮮美的螃蟹——大閘蟹、羔蟹、肉蟹、三星蟹、花蟹，紛紛上市，爲家庭餐桌上又增添了一種佳餚。

提起食蟹要數明末清初的兩位文人美食家。一爲張岱，在他的「庵夢憶」中回憶蟹宴情景道：「食品不加鹽醋而五味全者，爲蟹爲河蟹。河蟹至十月與稻粱俱肥。殼如盤大，中墳起，紫螯巨如拳，小脚肉出，膏腻堆積，如玉脂珀，團結不散，甘腴雖八珍不及。一到十月餘，與友人兄弟輩立蟹會，期於午後至，賣蟹食之。」可見其酷嗜螃蟹的程度。

另一位文人李漁，他與大閘蟹、羔蟹、肉蟹、三星蟹、花蟹，紛紛上市，爲家庭餐桌上又增添了一種佳餚。

提起食蟹要數明末清初的兩位文人美食家。一爲張岱，在他的「庵夢憶」中回憶蟹宴情景道：「食品不加鹽醋而五味全者，爲蟹爲河蟹。河蟹至十月與稻粱俱肥。殼如盤大，中墳起，紫螯巨如拳，小脚肉出，膏腻堆積，如玉脂珀，團結不散，甘腴雖八珍不及。一到十月餘，與友人兄弟輩立蟹會，期於午後至，賣蟹食之。」可見其酷嗜螃蟹的程度。

現在像李漁那樣的蟹痴，已不復存在，但愛吃蟹的人仍大有其人在，吃蟹的人却很懂得選購也注意了食用的禁忌，因爲這關係到味美和健康。

一般有經驗的人，選購螃蟹都做到看、掂、翻、放幾個步驟。看，即要觀察識別是老蟹還是嫩蟹。外殼黑裡透青、清爽乾淨，沒有泥污行、「橫行霸道」的爲生猛。

螃蟹味道鮮美。營養豐富，但要注意不宜與柿子同食，螃蟹含有豐富大抽獎，希望能使父母與子女一起渡過愉快的家庭日。

歡迎各家庭以單位參加，每位收費二十元，十五歲或以下的子女收費十五元，食物自備。報名可親臨屯門大興邨興平樓該中心辦理或電四六一四七四一查詢。

大興救世軍中心 共享陽光叙天倫

屯門大興邨的救世軍大興青少年中心將於本月廿五日舉辦一個名爲「共享陽光叙天倫」的家庭旅行。

「共享陽光叙天倫」的行程是先參觀西貢自然教育中心，然後到大澳門道進行野餐或燒烤，中心安排了以家庭參與爲主的集體遊戲及豐富大抽獎。希望能使父母與子女一起渡過愉快的家庭日。

歡迎各家庭以單位參加，每位收費二十元，十五歲或以下的子女收費十五元，食物自備。報名可親臨屯門大興邨興平樓該中心辦理或電四六一四七四一查詢。

睡衣褲重嫵媚特色

精緻美艷的睡衣褲，相信在這個專輯裡，是十分罕有的。

一方面是設計人員比較少去介紹這個環節，再其次就是人們在這方面發掘出來的款式沒有一般人的資料那麼多，所以形成了比較少見的。

雖然內衣褲不是一般人穿在外面的那麼普遍化，但是，查實這些可以作爲個人閨房之樂又好，成爲個人的興趣又好，都可以由自己去控制的。

睡衣褲的特色是否悉從尊便，抑或是看過一些可觀的設計，仍然是未窺全豹時，可以自己現身說法，試一試穿，看看它的感受如何？眞的可以爲自己帶來美感或「性感」呢？任從自己考慮了。

一．軟質地的淺灰藍色內衣，外面加上一件純色的長袖左右搭外衫，加上在衫脚處的彌紋設計，同樣色彩的碎花圖案長褲，有型有款。二．白色低V字領長袖T恤，襯一條淺灰藍色的毛巾質闊身長褲，配搭着以藍白相間的睡衣型外套，有瞌味又有姿采。三．整套睡衣褲是以短度的尺寸爲主題，上身的米黃色闊邊上身低V字領紫色衫，配合着同色的內褲型短褲，不就很像一套很適合穿着的睡衣褲了。

儀態萬千

時裝新姿

行路乘車禮儀須知

• 洪育華

在任何一個交際場合，不修邊幅者總是不受歡迎的。

走在路上陰沉着臉、哭喪着臉也絕不會受人喜歡。走路時左顧右盼，搖頭晃腦都屬不正確的走路姿勢。吃東西邊吃邊走是不很美觀，即使吃路邊的小食，最好是吃完再走。行路是不要隨地吐痰，亂拋垃圾，所謂「清潔香港，人人有責」，我們必須要有個人的品德。在路上遇見相熟朋友，打聲招呼，簡短交談，是良好的社交態度。

出門問路，首先要禮貌招呼，然後再問路，最後要道謝。有人往往用「喂」代替稱呼，不禮貌的言行不會得到人們熱情的帮助；而別人請求你帮助時，以助人爲樂的態度會給人留下一個美好的印象。

在巴士站我們常見的現象是，巴士一到，大家一窩蜂地往車上鑽，强者爲勝，先行上車，而老弱病殘和婦女兒童往往望車興嘆。大家布望早點可以上車的心情可以理解，但硬推硬擠，憑力氣蠻行，把別人擠在後面，或者不排隊依次上車，插隊上車等都是不應該的。上車後要講究禮讓，相互照顧，看見老人、傷殘人士或孕婦仍坐着不肯讓座者，你的行動等於說明了你的修養。車廂內要保持清潔，最好是不要吃零食，如果有果皮垃圾，要先用紙包好，待下車後丟倒垃圾箱裏。

宜家集 ◆黃强/鄭人◆

美容顧問 ◆陳玲潔◆

氣質美的特徵

氣質層於胆汁質的人，動作敏捷，精力旺盛，情感表現爲不可遏止，容易衝動，脾氣急躁。這類人在社交活動中，一旦處於興奮時，表現爲眉飛色舞，滔滔不絕；而遇到令人不高興的事或挫折時，則難以控制自己的情緒，發脾氣、粗暴，武斷的行動都會表現出來。這種大起大落的情感特點，會使交際對象無所適從，甚至望而生畏，從而退避三舍，所以不論處於何種交際場合，做到情可自禁是胆汁質人的交往成功的關鍵所在。

抑鬱質的人，情感的興奮性和不喜交際，喜愛獨處，在行動上缺乏主動性和交際熱情，給人難以捉摸，不可接近的感覺。但是，抑鬱質的人一旦交際成功，對朋友的友誼將是非常專注和忠誠的。對他們來說，增强自信心，培養主動性，盡可能讓別人了解自己，主動地在交際場合中推銷自己，是抑鬱質的人交往成功的希望所在。

一個人的質素修養越高，他身上所具有的各種氣質中的優良特點越多，氣質美的特徵便更加明顯。

美的形象，來自於美的氣質；美的氣質，來自於自覺的培養和薰陶。

室內佈置 ◆靜宜◆

專業樓閣美命無倫

在以前本欄不少的專輯中，我們作爲一次很簡單的統計，原來這一些的設計形式中，我們是比較少介紹人們所喜歡見到的設計。

這一個環節有些人不很清楚到底那一個方面是比較合用的，但是我們研究過一些人們的普遍興趣的時間，原來他們也不一定是喜愛用於家中的佈置「格式」。

這一些環節的好處是在於人們的眼光如何而定，譬如說有些士女們喜愛在家居的外面加插一些有如游泳池等等的佈置。

當然我們的做法好像有點那個了，不過這也是應該把這個主題供諸同好，但是不一定是普通的人們可以有這方面的安排。

以下介紹的這個設計，事實上，也不是那麼高貴，只不過襯托着很有原始風味的樹林，看起來不就更有氣勢嗎？

一．這個以樹林爲廣大背景板的居住環境，由於部份的地方很密的聚集方式，所以加插了一個以拱型的白色鮮花，樹葉的配搭，實在很美。二．在側邊可見的米色地板磚，四四方方的一個很大的磚位，對比上較大的游泳池，看來也是十分吸引。三．游泳池的設計，很貼切而適當，因爲它的外型也很有氣派。

家庭保健信箱

陳醫生主答

陳醫生：

據說梳頭不僅可修飾儀態，還對健康有利，請作些介紹。

胡文芳小姐：

梳頭有保健效果

梳頭是我們每天必做的日常工作，不論男女老少均或多或少會做這項工作，只是女性是每天必梳，男性梳得較少而已。頭髮經過梳理後，使人的儀表增輝不少。而梳頭髮不單使人的髮型美觀，而且對人體的健康大有益處。

梳頭髮到底有何作用？專家認爲從某種意義上來說，梳頭還能延緩大腦功能的衰退。頭居人體最高部位，爲「諸陽之會」，用梳子經常梳理頭髮，能起到疏導性針刺和按摩的作用，能使經絡疏通，促進血液循環暢通，可改善頭皮和腦內部營養。

女性患高血壓、神經衰弱等病均少於男性，除了生理原因之外，常梳頭是重要的原因之一。常梳頭對患高血壓過度的頭痛、失眠、脫髮、頭癢都有較好的預防和治療作用。

梳頭也有一定的方法，一般以順經絡的走向爲宜，大多從神庭穴開始，上梳到百會穴和其後面，兩側則從頭維穴開始直梳到頭後。通常情況每天梳頭一、二次，每次梳一百下左右，可起到保健作用。如果頭皮發癢或開始有少量脫髮者，每次梳髮要增加一百次。

女人經 ◆珊如章◆

簷蓬倒塌嘆無常

簷蓬竟會一下子的倒塌，釀成慘劇，眞個是防不勝防，避無可避。這年頭，還有甚麼事不會發生的呢？

以前的說法是「君子不立危牆之下」，可如今連甚麼是危牆也不清不楚，如何去防避呢？以前，父母教導子女，不外乎是千萬不要走在行人道旁，怕有高空墮物或是甚麼的，却是想不到連走在行人道上，也不一定會保證安然無恙，一樣會有意外的發生。

即使安坐家中，也忽然間會禍從天降，塌樓塌牆，眞要嘆句，何處才會有安全可靠的藏身之地呢？

由此而更覺人生的無常，生命的無以保障。雖說是，生死有命，富貴由天，但若如此這般的慘遭橫禍降來，才眞是不值得呀。

做保險的朋友栗機大鼓其如實之舌，游說衆人買意外保險，認爲在生命沒有安全保障的情形，購買保險應該是較有實效的做法。

話雖是這麼說，但保險又有甚麼用呢？或許對未亡之人會有金錢上的補助，但是，人的心靈受到的打擊和創傷，又豈可以用金錢得以補償呢！一直都覺得，購買保險不過是但求心靈上的一種安慰而已，聊勝於無。

像這樣的意外，其實是可以避免的，只是某些人太罔顧個人的利益和公衆的安全吧！

華隆有限公司
SEAFOODS
WAH LOONG LTD.
5388 Parkwood Place Richmond, B.C. V6V 2M4
Telephone: (604) 273-1688 (12 lines)
歡迎遠近採購 寄送貨快捷
源源運到，大量供應
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港滘門白蝦及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚、
去殼魷魚肉
常備各種魚類
紅衫魚 紅鮋魚
黃花魚 白鱠魚
牙帶魚 生魚
獅子魚 墨魚
供應
日本各類冬菇及
新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，精神倍爽朗」

利僑鷄鴨公司
LE KIU POULTRY
SPECIALIZING IN SEGMENTS CUTS & BONELESS BREASTS FOR RESTAURANTS
本號供應・新鮮鷄鴨・零沽批發・一律歡迎
總店 256 East Pender St. Vancouver, B.C. ☎ 681-1012
批發部 458 Prior St. Vancouver, B.C. ☎ 681-1999
第一分店 Granville Island Poultryland 1669 Johnston Vancouver, B.C. ☎ 669-5457
第二分店 1678 Commercial Dr. Vancouver, B.C. ☎ 254-2511

SUPREME DRIVING SCHOOL
拔萃駕駛學校
91新車 安全易學
天天考期 成功率高
電話：275-8038
傳呼：631-8398

香港駕駛學院
HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
地址：域多利5869號
321-3722
易學速成 筆試快 考期最 服務公道 收費深 資導師 歷史最久
校長：吳栢霖 傳呼機：686-8597（24小時）

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
經驗豐富 國粵教授
路試筆試 初學補鐘
安全易學 歡迎查詢
電話 275-0886 437-9617

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

聯合駕駛學校
#5-2910 COMMERCIAL DRIVE UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888
歷史悠久 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 易學速成 合格率高
本校採用90年全新 TOYOTA COROLLA特級房車教授
＊聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名＊

卑詩駕駛學院
211-175 EAST BROADWAY VANCOUVER, B.C. V5T 1W2
☎ 644-7890
您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
路試 我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
馮尚榮 433-4082 WAYNE FUNG
劉兆鵬 657-2823 BANG LAU
筆試 個別教授筆試及專人陪同翻譯請直接聯絡郭先生 電話 251-5750

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車 ※初學 或 重溫
※日班 或 夜班 ※備有路試用車
電話：872-8717（吳師傅）

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
本校全用TOYOTA新車教授舒適易學
合格率高・歡迎查詢