大題小說

# 教訓

樂爲

因為搬家，收拾雜物之餘，還需棄物。實在是非常慘痛的教訓。

痛定思痛之後，大徹大悟：無事莫逛街，減少破財。非逛不可的話，緊記買時容易放置時難之道，面對任何無法抗拒之誘惑，就揑着「忍」字訣。

面對着浩瀚無涯的雜物，才曉得有許多是多餘及重複的，有些還未開封呢！最煞費思量的是分門別類，哪些該留，哪些該走。該走的送給誰最適當呢？人家會接受嗎？送無可送的話，還得費錢僱人帶走。買來時沒有使用過已經是一筆浪費，送走時花費的又是另一筆浪費，這般如此不划算的事，實在應該好好重新檢討，以免歷史重演才是。

香港的物質豐富，無處不是挑引、誘惑，上街走一遍，鮮有不攜回雜貨衣物鞋靴糧食的。近兩三年來，我早已養成了一個不用不買的習慣，無事不上街少破財。可是，早年來買下的東西，堆塞在從不被留意的雜物櫃房之內，今兒重見天日，仍然成為搬家的大障礙及累贅，這時候，才醒悟起找遍多年不見蹤影的寶貝，過了時又再復興的衣物，尚未完成的毛衫，買來還未看完的書籍……等等。

說到書籍，更是倍感遺憾，書房裏三面是到頂的書架，而我們用的就僅限於隨手可到的高度及書桌面，較高較低的架子裏的書籍可以說是紋風不動，頤養天年。基本上，除了中層，一上一下的架子上的書籍根本與書出來的沒有分別，大家懶得上高落低去拿來應用。搬家的時候，我整整花了四天的時間，單是把書籍塞進紙皮箱去，那種疲累的感覺，真是慘痛難忘的教訓。

教訓帶來的誓言曰：生活一定要簡化。控制之外，一個身體健康的人，其實也不宜長時間的對着電視機。一定捨不得不看，至少也要不時離開座位，起來活動一下筋骨。有人每嘗播廣告的時候，便離座去作別的事情，如喝茶、飲水、如厠或者走到窗前看看街景，呼吸一下新鮮空氣，或者到床上去躺一下，這都不失為可行的調節的辦法。

為了心理的衛生，最好不看那些血淋淋的電視，尤其在吃飯時間，螢光幕上如出現厭惡性的鏡頭，不妨把頭別轉去，對那些過份恐怖的形象，也最好放棄不看，你何必跟自己的神經過不去呢！

## 牙齒保健操　省力慳荷包

香港的牙醫比例上說並不夠用。因此一旦患上牙病，是頗為麻煩的，拔牙和鑲牙費用都不菲。不幸要鑲十顆八顆牙，那會是一個可觀的數字。為健康和荷包着想，我們都要好好保護牙齒，除早晚用牙膏刷牙外，吃東西之後漱口更好。此外，可以做「牙齒健身操」：兩個中指按住太陽穴，兩個拇指托住下巴，讓上下牙輕輕碰撞，手指稍稍幫一下，一連數十次，或者沒事時，將上下牙碰撞，這很有效。（吳）

# 電視可誘發癲癇

龍修

香港的家居，沒有裝設電視機的恐怕是少數。大多數的家庭都裝了電視機，電視已成為人們生活的一部份。即使不看故事性節目的人，也會看看新聞節目。至於家居的老人和孩子，與電視接觸較多。有的老人家，生活寂寞，日夜都與電視為伍，除了吃飯睡覺之外，都坐在螢光幕前消磨光陰。

是不是人人都適宜多看電視、或連續看幾小時電視呢？我曾請教過一些有研究的專家。

據說看電視不宜一次看的時間太久，如一連看三四小時，這對任何人都沒有好處，連續看一兩小時，如果螢光幕圖像不穩定、閃爍不停，或者音響效果不良，常常突然發出高音調和發出怪聲，又或者是節目過份緊張，恐怖，這對人們也有害無益。像這一種情況，對有一種人根本就潛伏着致病的危險，這便是癲癇病患者，即所謂發羊吊的人，家中若有癲癇病的孩子，要特別留意他們看電視的時間和內容。對於精神狀態不很平衡的成年人，也同樣要適當控制看電視的時間和內容。

發羊吊的孩子，如在平靜無刺激的情形下，他不大會發病，而這種病，主要是突然發生的短暫腦功能異常。有些六歲到十三四歲的小患者，在連續看了兩三小時的電視後突然發病，「他們的發病多數是視覺受到螢光幕發出的光的刺激，或者是恐怖緊張的畫面和情節，或驚恐的聲響使他精神受到刺激或受驚，這些都會引起大腦相應部位病灶的異常放電。」

撇開身體有病的人看電視要適當的相該是由人來控制相機，不該由相機的性能來限制人」。

但，可不能因我的死心眼便誤認我是一個對照相很在行的人。相反，從我「出道」至今，已被不少人挑剔我拍的照片差勁，不是快門不準，就是光圈太大，有時甚至焦距也有問題，猶幸經過這年多的「操練」，現時總算有點進步，却也捱了不少日子，怎不叫人不相信工多藝熟這句老話。在「揸機」的衆多經驗中，最深刻的就是第一次差事了，我被一位師兄「考起」，緣因他對我的技術有疑問，他指指當時風和日麗的天氣，問我光圈和快門為何必要時把標準鏡頭除下，換上長鏡或短鏡，以期獲得更好的攝獵效果，但這只是一般相機最普通的功能而已。然而，現在大部分「行家」均已採用最新型的全自動相機，這些相機既容易操作，又輕便，機身更是顏色鮮艷、林林總總的，叫人目不暇給。可是，這種相機仍然不能吸引我，每次與熟人見面，他們總愛指指我的相機，笑我落伍。其實，我對全自動相機不是沒好有感，只是猶記得教攝影的老師曾說：「照相機雖不是上佳的貨色，只不過可在我雖然不算是個死硬派，但却是一個不易改變的人，例如：不肯用奶茶代替咖啡，所擁護的足球隊是十年不變的那隊。同樣，現時我每天工作時所使用的相機也是最初入行時的那個又重又「大舊」的傢伙。不願改變的原因很多，太懶、沒錢，或對舊的東西已存濃厚感情，並對新事物產生抗拒感等。

言歸正傳，目前放在身邊的相機與我

阿線

## 骨排鹽椒

趙仲素

平日我們吃排骨，不論是蒸或是炒，還是炆，都一定會用粟粉、糖、鹽、生抽或者蒜頭豆豉等調味料撈醃後才下鍋。雖然覺得梅子蒸排骨或者豉汁排骨，甚至生炒排骨都非常可口好吃，因為配以不同調味料後吃來也就各有風味了。但如果將排骨不加任何調味料撈醃，吃時才蘸椒鹽，原來那肉的真味竟比鷄肉還甜。

這是從川菜椒鹽排骨稍加改良而成的，購買排骨十二兩左右，最好選擇腩排部分，因覩的腩排有少許肥肉，吃來不會像純瘦的排骨那樣靱，也較為甘香。嚼肉橫將排骨按骨形斬成一條條後，再開兩件，洗淨瀝乾水份。鷄蛋一隻加入少許胡椒粉及糖打勻，排骨蘸了蛋液後再蘸上一層薄薄的生粉，用油炸熟。炸時用中火，看到排骨的骨末端已離肉即熟，在炸的過程中間可熄火待油凍再翻炸，如此排骨較易熟。炸熟排骨瀝乾油份上碟後洒入花椒鹽拌勻即可。吃來風味特別，感覺最强烈的是那一陣未經調味料撈醃的鮮肉味由椒鹽帶出。

## 母親

阿怡

週六回娘家，週日返夫家，這是我們小家庭的一條不成文規例。於是，平日靜悄悄的娘家夫家，一到週六週日，所有兒女都帶同一家大小回來，頓時熱鬧非常。

最辛苦的是兩位老媽媽，大大小小十多人，光是張羅那一頓飯，已夠她們忙得一頭煙了，做女兒、媳婦的，又幫不上什麼忙，極其量只能在旁邊協助，主力仍是她們老人家。

從兩位老人家身上，想到自己未來，到兒孫滿堂的那一天，會不會仍是如此？

織葉篇　常春藤

宇詞正誤

## 「諒解」

互委會工作者的話：

「她也量解」到街坊為口奔馳之苦，空餘時間不多，因此……互委會亦很少召開會議，減少擾民。」

「量解」，這是誤用同音字，把「諒」寫成「量」了。按「諒」，寬恕之詞，如言原諒、曲諒、諒察。（霄）


如意齋菜館
BUDDHIST Vegetarian Restaurant
溫哥華喜士定東街 363 號
電話：687-5231
七天營業：上午十一時至晚上九時
※逢星期二下午三時休息半天※
·虔誠烹飪·正宗齋菜·
用純植物原料，保證不含動物脂肪
火腿素鷄　馳名燒鵝
各式鹵味
齋菜筵席
豐儉隨意
687-5231
363 E. HASTINGS ST., VANCOUVER, B. C. V6A 1P3

八仙樓海鮮酒家
FAIRYLAND CHINESE SEAFOOD RESTAURANT
天天茶市　一律免茶
七天營業
每日茶市：上午九時半至三時
每日晚飯：下午五時至十一時
飛莎街3560號　電話：872-2644

精美印刷有限公司
G. M. PRINTING LTD.
713 EAST HASTINGS STREET; VANCOUVER B. C. CANADA. V6A 1R3
Tel: (604) 254-4441/2 Cable add: "GEEMEE"
本號開始承接一九八六年日曆、月曆、年曆訂單
提供過百款港產精美彩色月曆任君選擇
我們的宗旨是：收費從廉　準時交貨
我們的方法是：集中生產　集中運輸　降低成本
爲您省時、省力、省錢
八年的經營信譽　就是保証
歡迎駕臨選擇，歡迎比較．

余景輝會計師
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商．
填報入息稅
地址：雲哥華片打東街（自號O二至（緬街夾片打街）
辦公時間：呈期一至五上午十時至下午五時半呈期六十一時至四時
電話：669 4406

會計部記管理
本公司辦通各類會計，物業管理，財物咨詢，大小生意年結月結，收費低廉，慢聞
電話：876-8681

標記洗地毯
專門潔洗各種地毯．洗窗
價格特平．洗梳化．洗石米牆
電話二五三．晚五六時後七二

Profit $
閣下宜爭取最大利潤
本公司一向與在溫哥華股票交易所上市之中型公司有關聯。同時亦從事下列各項財務業務：
1）包銷
2）商業資本
3）私人投資
4）團體投資（個人如有意投資者，只要有五百元或以上，均可參加）
我們有生意和商人的好關系．假如你想知道有關將來有利投資的資料或詳細情況，請寫信或打電話給我們．我們不是股票經紀行，任何服務不收費用．
中山
中山投資公司
Chungshan Investment Corp.
Ste. 512—88 E. Pender St.
P.O. Box 1200
Vancouver B.C. V6A 1T1 Canada
TEL:(604)689—8899
NAME
ADDRESS
CITY
PHONE
MAIL TO: CHUNGSHAN INVESTMENT CORP. Ste. 512-88 E PENDER ST P.O. BOX 1200 VANCOUVER B.C.V6A 1T1 CANADA

多途電器
DORTO ELECTRIC
修理電爐　洗乾衣機
安裝商業
住屋電火
政府牌照
日 8876·1133
夜 8872·0549

雷大偉搬運
254-5691
五噸二十尺長貨車．司機和車有特價．及碼頭貨運移民行李各等
請電下午五時後．

貨車搬運
代客搬屋及一切雜物．
價錢公道快捷妥當．電話：438·9352

BB搬運公司
承接搬運．買有担保．及蒸梳．安全妥當．電話681·2030

李偉運輸公司
粵運送象辦理香港移民出入口行包裹，并家具什物搬運，有大棧房代客存貨．
晚間電話：二五四—三〇六二

BB搬運公司
有保險．忠誠可靠
電話：681-2030

中英洗地毯
新式機器，上門洗即日洗日可收，不縮水，不褪色，保證滿意，傷脚一律自己洗
上照常服務，平過八折優待
晚間電話：253·0982　251·1684

思維裝修清潔
大小工程土庫間格油漆
陽台車房屋頂圍牆水電
工程清潔長期修理商店
住宅柘文電：522-9162

清潔打臘
健良清潔公司
電話：876·3854
傳呼機：735·2936

劉富
承接裝修．油漆．土木工程．
地址636 E. 14TH AVE.
新電話：879-4389

修理水電洗衣機
僑胞光顧請電：
八七六·〇九四九陳

修理各種電視
免費估價
工作快捷妥當
電話：327·2257

英皇電器修理工程
合格牌照，新裝電火
免費估價，電器修理，
日夜應命．
電話二九八·五八七八余湯暫

修理水喉
電話：251-6248余洽

HILLCREST PLUMBING
三件頭顏色浴具，原價$510·現售$299·50
CRANE水廁，多種顏色，原價$178·50　現售$99·50
不銹鋼孖水升，原價$146，現售$89·50
多種顏色浴缸平價出售。
不同顏色揩抹式洗面盆$32·50
另多種顏色揩抹式水廁，適合土庫用，平價出售。
其他水喉用品最少減價兩成。
212 E 17th Ave.　879-5301
1447 Commercial Drive.　255-8244

剪草
專門剪草．修樹．鋪草．劈樹．種樹．清理庭園．工作完美．
免費估價．包君滿意．請電：
430·4326
持有政府牌照
BAIO庭園服務公司

剪草園藝
電話：876-3854

剪草倒樹
修樹，清理垃圾
電：251-3089劉

達明電器工程
安裝修理新舊房屋商業一切電燈，電力工程．免費估價
電話：324-0343

楠記
水電工程
土庫廚房
大小工程
裝修間格
浴室厠所
免費估價
430·1128

三合土木工程
一切房屋改建土庫間格
水電安裝修理．工程不論大小遠近．免費估價
請電939·4846

防盜
JIM'S WELDING LTD.
供應家庭及工商各界下列產品：
（工場）324—1020
（住家）325—8922
防盜花窗．大小鐵閘．
花園欄杆．貨車鐵架．
交貨快捷．上門燒焊．
鐵門防盜窗每日24小時保護府上家人及財物安全
電焊部份，保用十年以上

司公程工氣冷捷快
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃．電爐電火政府牌照
馬君寰
三二七一一五一（英語）
三二一一七二〇（華語）

順發冷氣工程
雪凍暖冷電
櫃房氣氣爐
修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃。
日夜服務，免費估價．
電話：298—1431朱先生

JOHNY CHOW PLUMBING
959 EAST 21ST AVENUE
VANCOUVER, B.C. V5V 1S4
PHONE: 876-2057
876-6872
曹振興
政府合法牌照
新裝或修理水喉煤氣喉
日夜應召
保君滿意

强華公司
KENWARD CO.
1685 E. 60TH. VAN. B.C.
V5P 2H5 TEL: 325-0909
修理各種電器，煤氣水喉，承接大小工程，服務妥當．價格克己
保證滿意

超記裝修
裝修房屋　大小工程
油漆間格　土庫籬芭
改裝加建　車房修路
快捷妥當　保證滿意
電話：274-8249

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當．
電話二五四—七五〇三
六八七—四〇九四

張記裝修
土庫間格
瓷磚鋪砌
內外油漆
水電修理
日電：521-9121
夜電：872-6841

關氏建築裝修
CONSTRUCTION
TEL: 254-7460
精修廚櫃
水電裝修
瓷磚鋪砌
內外油漆
土庫間格
車房修路
舊屋翻新
陽台
電話：254·7460

油漆噴漆
商業鋪位．民房住宅．免費估價．電話：251·3089劉記

宏海建築裝修
商店住宅
新建修改
尊業補漏
免費估價
車房土庫
長期保養
精換瓦面
快捷妥當
電話291·9861

朱氏裝修
電話：433-9784
免費估價
大小工程
土庫間格
裝修改建
政府牌照
另有長期合約
修理小型柘文

中明
油漆裝修大小工程
土庫間格屋頂補漏
免費估價
電話：325-5459

永興裝修公司
油漆做木．土庫間格
水喉潔具．露台車房
電器電爐．新換水渦
大小工程．無任歡迎
平．快．靚
電話：四三三—一九二二

李華電器修理
收費低廉
上門服務
政府牌照
電爐
乾衣機
洗衣機
雪櫃冰箱
電話：876·0278

DONG PHUONG CONTRACTORS LTD.
冷暖水電工程
2165 E. HASTINGS ST. VAN. B.C.
安裝，修理、保養
餐館．住宅廚房全部設備
專科冷氣，雪櫃，水喉．不銹鋼爐頭安裝燒釬
特設24小時緊急修理服務
快捷妥當，收費特廉
TEL: 253-3913　PAGER: 667-0005

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration Ltd.
專科上門修理家庭商業雪櫃
設計按裝大小商業凍房冷氣
大小工程一律歡迎。
日夜服務收費從廉
粵語·英語 251-2301
國語·華語 255-4821
政府牌照
馬文紹

BING PLUMBING
1976
428 SALSBURY DR. VAN.
254-4935
炳記
安裝爐房和接駁政府的水喉坑渠煤氣消防喉修理土頭角水電動通渠

煤氣工程
電話：939-8275 鮑洽
十五元，免費上門估價．
熱水爐二百九
專門修理及安裝，兼修理水喉等工程，換
持有政府牌照

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程．設計裝置及修理
忠誠為僑胞服務．快捷妥當．
電話：八七二—一〇三九
八七六—一壹一二
3742 MAIN STREET VANCOUVER B.C.