

夠溫馨

床頭做個擱板，在擱板兩側再做書架，作貯藏或展示飾品，使得睡眠空間一應俱全。

調子中加些木系的溫馨，是一個很理想的臥房設計。

A black and white photograph of a bedroom interior. On the left is a tall, dark, multi-tiered shelving unit filled with books. In the center is a bed with a dark headboard and a patterned blanket. To the right of the bed is a small table with a lamp. The room has a window with a view of a city skyline.

從嬰兒期就培養好孩子的上床和睡眠習慣是十分重要的，B從六個月開始，就應該以開始接受訓練，否則，做父母的就沒有一晚好睡的了。

以下有一些專家的意見，可以給各位父母作為參考之用：

1. 孩子的睡眠和上床習慣，越早計劃越好，通常在六個月大開始，B就可以上床睡覺。
2. 在夜裏睡得很長一小時，是開始訓練長睡的時候了。
3. 在六個月大開始，最好不要讓BB衝着媽媽的乳頭，或衝着媽媽進入夢鄉。
4. BB在六個月大以後，如果BB在睡覺時，最好讓BB自己入睡，不要讓大人陪睡。
5. 如果BB在入睡時，如果BB在他人睡前沐浴，沐浴後的BB，更容易入睡。
6. 9、半夜驚醒，不用立即就抱起他。

健美醫學

不妨參考以下幾方法：

要「噫弗」

米施洛 兩年作一次全身查，確係血壓正常、體重適中、無任何健康大礙。當你知道自己健康情況極佳時，自然身心舒適、精力充沛。

二、每日運動。運動除了你身材更佳外，更有效地防止老，所以必須每日運動。運動視個人體能而定，不過原則就

體檢查。至少要

定期

雨集 看戲遇天娜。名女人介紹身旁朋友：「這是某某，寫時裝的」，真過癮！

八卦的，財經的，女人的，男人的，好的，壞的，至今寫過不下十數份刊物（有嘉慕，亮，阿拉伯地盤不止四個！），物類甚多，早已不顧寫時裝，跟自己同行，出筆難！因此得單人事並不下好數十處。

真的，我只有剛好寫數文，寫高活，拍照，寫畫，靜靜的。但時裝設計事業却要靠轟轟烈烈地升騰下去，這是個有極戰場，雖然是個孤身作戰。寫時裝！只是日常一點甜品，我卻正在減肥！

愛她

瞭解他而不必太愛他
要和一個女人相處得
樂，你應該多多愛她
却別要想瞭解她。（萊
士比亞）

按	家
摩	庭
術	

你認為自己對自己的按摩是好事，能為改

於一些人士，會心樂事。

小心，甲油

覆蓋，對腳甲健康

腳趾，已經有了充分的認識嗎？哈哈！對不起，我刪掉了腳趾上頭的中間，不會有痰上頭的麻煩，又沒有香港腳，喉嚨不痛，扁桃腺健康，口水更沒乾

繼續，不看腳趾，看大腳趾的上面，你有塗甲油的習慣嗎？夏天穿泳鞋，對若有顏色配合，對

不是長遠計，尤其香港人不適用。對腳趾有不舒服，不能脫離關係呢

腳甲健康要怎麼，腳甲厚，即大趾的左右兩側，有對人的肝及脾，脾有關。肝是人的肝，脾助消化吸收，說要小心護理嗎？

他，可能很快便再睡去，直至他開始哭鬧，才用抱抱他。

10、如果你已有一個孩子的上床計劃，一定要有耐心再三實行，可能開始時時間不能如願實，但只要用恆心，一定會依你的計劃的。

□五

有錢女

一少女自勞斯萊斯汽車上走下，路邊有位阿叔看到，搖頭嘆曰：「咁有錢，都唔買對機着！」他不知潮流興唔着機也。

(方)

南苑美食之家

急聘以下員工：

- ①經驗男女侍應生三名，早晚工作，全職或兼職均可，能操流利中、英語，外貌端正，時薪\$5.50起。
- ②幫廚乙名，經驗不拘，可以訓練，無不良嗜好，五十歲以下為合有意者，請親臨以下地址面洽。

列治文：8075 PARK ROAD 近 #3 ROAD
即華貿市場近鄰

溫哥華：DOWNTOWN：854 DEMAN ST.,
VANCOUVER, B.C.



漢宮

漢宮大酒樓

KINGSLAND CHINESE RESTAURANT

987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687-6675

貴賓席

生猛龍蝦大沙律
 時大熟章 螺汁鮮蔬鮑
 御品酒燉翅 雪裡影紅梅
 生炒桂魚卷
 碧綠翠珊瑚
 黑椒野鴨柳
 八寶荷葉飯
 肆式美點
 椰汁炖雪蛤燕

388.00

特價海鮮席

彩紅大拼盆
 上湯焗龍蝦
 紅燒三絲翅
 北京片皮鴨
 生菜包鴨鬆
 玉蘭炒雙菇
 召鹽焗中蝦
 當紅炸子雞
 清蒸游水斑
 揚州炒飯
 蓮子紅豆沙
 合時生果

188.00

59.00 (六位套餐)

西菜炖蟹膏
 蝦子海參
 牛油脆皮雞
 玉蘭炒雙菇
 椒鹽中蝦
 蒜苗白飯
 絲苗飯
 奉送：糖水、生果