常春藤

連卡佛

▲雨集

▲雷聲大

我與連卡佛毫無關係，但在香港成長的都或多或少受到它直接的堂皇或間接的陰影所影響。

連卡佛並不太大，形式與美國Macy's相似。在內購物閒逛，有點不可以行差踏錯的感覺。也是英國味濃的，但香港化得很地道了，十分符合現時香港形勢，總比銅鑼灣的日本殖民地式百貨店強。

最怕看那些原宿街頭的月下貨充塞整個銅鑼灣，一羣羣十來歲的日本油脂壞品味翻版看得令人痛心疾首。

我的少年期雖是崇洋年代，但那時青年都有理想及抱負，起碼願望會是入哈佛入劍橋而不是到日本作歌手。

連卡佛的存在，代表了英國一份傳統香港化，一份對好品味的執着，它未必是我的Cup of tea，但總比喝日本青茶好。

壽增仁果 物忍人老

近年來，歐美出現了吃乾果熱。無論是舉行茶話會，還是待客、饋贈，都把乾果視為佳品。從營養學和醫學角度來看，乾果是老年人最理想的食品。

乾果是指乾而硬的植物種子，為別於其他水果故稱乾果。有人會問既然乾果又乾又硬，老年人吃乾果合適嗎？是的，一般的講，人到老年咀嚼力減退，唾液分泌減少，吃乾硬食品有些費力。然而正因為如此，才更有必要吃些乾果，這不僅對身體無害，反而能增壽。

中醫一向推崇「齒宜數叩、津宜數咽」，嚼乾果如同叩齒，能增強牙齒的彈力，常咽乾果自然能促進唾液的分泌，這不僅能推遲牙齒的衰老，還能起到全身的保健。

乾果中含有豐富的蛋白質、不飽和脂肪酸、礦物質及維生素等營養成分，這都是老人不可缺少的營養物質。

關於乾果能增壽，在古書和民間中早有傳說和記載，唐代就有人把一些乾果稱為「長生果」。據說連服百日松子膏，能祛病輕身，「三百日則日行五百里」，胡桃仁的藥用價值更顯著，《開寶本草》說：常吃胡桃仁，令人健壯，強肌，黑鬚髮；榛仁具有「益氣力、實胃腸、調中氣、健行甚驗」。

日本有位教授嚐乾果為最佳零食，「聞來總是吃一些，雖年近九旬，但仍精力充沛」。

乾果中的核桃、花生、胡桃仁、葵花子含有豐富的不飽和脂肪酸，而且含膽固醇很低，是老人理想的供應熱能食品。榛子、松子等乾果中均含有豐富的鈣、磷、鐵等礦物質。如每百克榛仁中含鈣三百一十六毫克、磷五百五十六毫克、鐵八點三

髮型意念

▲笑 美

髮髮美化輪廓

談論到流行的髮型，都似乎是着重短髮好像給人完全遺忘了。是否髻曲的頭髮已不流行呢？其實潮流只是給我們一個準則和參考之用，最主要其實還是必須配合自己。

太短和直的髮型不是每一個人都適合，反之微髻的頭髮而且直的髮型，電是微曲，所用的電髮捲，通常是比適合中等長度頭髮所用的大一碼。電燙後頭髮只有極輕微的波浪式髻度，所以頭髮不適宜用太密齒的梳，特別是在頭髮濕的時候。最好是洗頭後用毛巾盡量吸乾水份，加少許髮型軟膏鞏固髻度。

每當，更容易襯托臉型，因為頭髮上的波紋是可以柔和面部線條，無論是長、圓、方的臉型，均能借用頭髮的髻度美化輪廓。

現在的髻髮，一

要保持這類的髮型可能需要較頻密電髮，但不要擔心會損壞頭髮，因電燙時間短，不會對頭髮有太大的影響。

另一種是很髻的髮型，但是要呈螺旋式明顯的波紋，而不是髻縮蓬鬆髮型，所以須用點髮型不至太鬆散。梳頭時同樣需要用疏齒的刷，避免梳直了頭髮。

時下的髻髮各形各款都有，由不同的捲法與不斷改良新品種電髮藥水的配合，而達到個人獨有的需求。

附圖的髻髮很新，上短下長，有復古氣息。

蓮藕好吃難吃得

◀鼎 羅▶

蓮藕，應是品質最清高的食物，去過杭州遊過西湖的人，大都在湖上喝過一杯龍井茶，也必吃過一碗藕粉，身為遊客都情難免此。

蓮藕，廣州也有，而且為「泮塘五秀」之一，香港人從來對蓮藕早已情有獨鍾，用來煲湯，煮餸，做蓮藕餅。舊日過年的「全盒」中，就必有蜜餞蓮藕。如今街市上所見，每斤才一元六，很便宜，却很少見有人買，就以我來說，家中沒吃着用蓮藕做時菜，沒有十年，也有八年，連外間酒樓飯店的「即日例湯」，也沒蓮藕做的。若問為什麼？不妨粗着膽子告訴你：是懶。因為不管那一個樣子去做，都要費點工夫，尤其要做得好時，所費的工夫便越多。

如今的人，「有食懶煮」已成了「金言」，要煮而又難煮，豈不是難上加難？因此，蓮藕雖然好吃，却難有得吃。

食飲小八

點圓身

◀曾 茜▶

夏日又來，圓點，真是歷久不衰。

小圓點、大圓點的全身裙或點裙仍然流行，但兩種圓點着予人截然不同的效果，女士穿時要注意配合自己的身型。

日前街上見一矮胖女孩，着一襲白底櫻桃紅大圓點的全身裙，像隻肥大圓點的花裙，視覺上會把人肥的甲蟲！這樣說並不刻薄，事實上社體。

美容貼士

身材較嬌小的女士，不妨着淺底小圓點的衫裙，加上粗腰帶，效果很好，這樣會使整個體型看來均勻得多而且斯文秀氣。不過，小圓點花裙的式樣要以普通及簡單一些為好，不然太多花邊、闊褶，會有一堆爛布的感覺！

地鐵見海報中女郎，一身圓點，上半身白底中型圓點襯衫，然後是貼身白底小圓點長褲，再披半截薄紗白裙，配搭勻衡、柔和、清爽。

拉布拉多犬

▲子 青

近期在電視螢光幕上兩度亮相，那隻負責搜索爆炸品的狗，就是拉布拉多了。

驟眼看來，它與普通黃狗無甚分別，耳朵細細，也是下垂的，鼻尖黝黑，看來有點兒滑稽。

它的名字來源，是因源出於加拿大拉布拉多半島之故。目前還有資料可查，它們的祖輩在一八三五年，在加拿大的東海岸紐芬蘭乘坐漁船抵達了英國，經與獵犬交配之後，就成為今天的拉布拉多了。

這種犬隻源出於上述地方，故適宜生長在冰天雪地之中，近來本港天氣炎熱，對它來說可算是艱苦時期了。

我的一位好友陳先生，他是繁殖拉布拉多的專家，那天到他狗場去，只見怕熱的拉布拉多也躲進主人的冷氣房哩！

吳 琪

閒情雅趣

James Lee
Certified General Accountant 李璐琛會計師遷址啓事
is pleased to announce the relocation of his practice at
NO.1-8431 Granville St.
Vancouver, B.C.
V6P 4Z9 電話：261-3160
Preferred areas of practice:
*Computerized Accounting電腦記賬，Financial Statements年結月結
Corporate and Personal Income Tax公司及私人報稅

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創辦)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊全程廿一天 $2,999
暢遊：香港(2)廣州(2)桂林(2)杭州(2)上海(2)蘇州(1)無錫(1)南京(2)北京(4)廣州(1)
出發日期：八七年5月31日、7月5日、8月2日、9月13日、10月11日、11月8日
*保證有專人領隊由溫哥華陪同出發*現金保證酒店*每日三餐膳食*有晚餐聚會*機票有效期一年

三峽遊全程廿二天 $3,399
暢遊：香港(2)廣州(2)石林(1)昆明(1)西安(2)成都(2)大足(2)重慶(2)三峽(4)武漢(1)廣州(1)
出發日期：八七年9月6日
*保證有專人領隊由溫哥華陪同出發*現金保證酒店*每日三餐膳食*有晚餐聚會*機票有效期一年

回港曼谷芭堤雅遊七天 $1,499
暢遊：曼谷市區，金佛寺，雲石寺，卧佛寺，大皇宮，水上市場，鄭皇廟，四面佛，鱷魚潭，芭堤雅海灘，人妖，珊瑚島，觀賞泰國舞。
出發日期：八七年10月17日、11月21日、12月19日
八八年2月6日、3月12日、4月23日

回港韓國台灣遊九天 $1,288
暢遊：韓國之漢城市內名勝，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣之小人國（全中國之縮影）。
出發日期：八七年5月23日、6月27日、7月25日
8月15日、9月5日、10月3日
10月31日、11月28日、12月19日

回港日本台灣遊十天 $1,588
暢遊：日本之東京，富士五湖地區，富士山，大石寺，箱根，平和公園，大涌谷，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣全中國縮影之小人國
出發日期：八七年5月28日、6月16日、7月19日
8月13日、9月10日、10月6日
11月12日、12月10日

廸士尼樂園航空團七天 $525 · $633
暢遊：三藩市區，李糯，拉斯維加斯，環球片場，羅省市區，駱氏菓園遊樂場，廸士尼樂園，北歐風味之蘇雲，三藩市之海陸動物世界
出發日期：逢星期日（六月廿一至八月卅日）

美加兩地巴士旅行團
廸士尼樂園、三藩市十日遊 $429—$579
暢遊：李糯，拉斯維加斯，羅省，環球片場，廸士尼樂園，聖地牙哥海洋公園，蘇雲，三藩市
出發日期：逢星期日（6月28日至9月13日止）
加拿大西部及愛明頓六日遊 $319 · $399
暢遊：內陸地區，班芙，哥倫比亞冰河，路易斯湖，卡技利，世界最大之愛明頓室內購物中心
出發日期：逢星期六（6月6日至9月12日止）
域多利 一日遊$60－逢星期四、日
西雅圖 一日遊$37－逢星期三、六
溫哥華 一日遊$38－逢星期二、四

BATH
周愛權 視光博士
周慶偉
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
JACK K. CHOW O.D.
RAYMOND S. CHOW O.D.
OPTOMETRIST
TEL: 685-8231
518 MAIN ST. VAN.B.C.

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理 汽車保險·房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當 專人指導 歡迎垂詢

明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助。負責接送幼稚園兒童
所址 530 Heatley Ave. Van.
715 Victoria Dr Van.
報名電話：二五五－四二五一

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St., 中華文化中心對面
電話：(604)688-2933, 681-5848.
樓上影院，特設各類佈景拍攝結婚、家庭、學生、藝術人像貨辦、廣告等相·別俱風格，新款婚紗免費借用，專家化裝又平又靚·
三人以上 入籍相（黑白）4張7·20
護照相（彩色）4張8·80
護照快相，即影即有
（逢星期三休息）
主理人 何桐 英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 曾榮獲B.C.省冠軍獎·

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B. C.
電話：255-6010, 255-6571, 255-6572
源源運到，大量供應
中國去頭有殼各西士白蝦，及去殼蝦肉
中國AAA牌去頭有殼蓑蝦，及去殼蝦肉
緬甸去頭有殼各西士白蝦，及去殼蝦肉
越產去頭有殼各西士白蝦及去殼蝦肉
香港澳門各西士白蝦肉，及10F蝦肉
中國各類有頭蓑蝦，青島大對蝦
大小西士龍蝦尾，大小西士扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚，去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚，紅鮋魚
黃花魚，白鱠魚 供應
牙帶魚，生魚
獅子魚，墨魚
總經銷金冠牌
香味實肉三牙或咸魚
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

開心旅遊公司 Happy Times Travel Ltd.
溫哥華片打東街八十八號二樓
電話：604-685-9366
開心團
由溫哥華出發·專業華人領隊旅行團
日本台灣遊 $1588 九天團包香港來回機票
出發日期：10月4日，10月11日，11月1日，12月10日，12月17日
行程：東京，箱根，橫濱，富士山，台北，陽明山，日月潭，野生動物園，高雄，佛光山·
中國之遊 榮獲中國領事館指定代辦簽証，每月均有團出發，行程編排第一流·
①長江大小三峽十九天$2888（豪華團）
行程：香港，廣州，成都，昆明，石林，大足，重慶，三峽，宜昌，武漢，
②中國名勝遊十七天$2688（豪華團）
行程：香港，廣州，北京，南京，上海，杭州，桂林·
③古都華東遊廿天$2988（豪華團）
行程：香港，廣州，北京，西安，南京，上海，蘇州，杭州，桂林·
港星馬泰遊 十一天$1868 每月均有團出發
行程：香港，曼谷，玫瑰花園，水上市場，皇宮，文化村，芭提雅，珊瑚島，鱷魚潭·
香港泰國遊 七天$1468 每月均有團出發
行程：香港，星加坡，吉隆坡，雲頂，怡保，檳城，曼谷，芭提雅，珊瑚島，鱷魚潭，水上市場·
機票部：電腦訂位，直接出票，快捷方便·

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD·
喬遷啓事
於五月二十七日遷往
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816
如有查詢，請移玉步於上址。
◈漢城、台灣、香港九日遊 $1288起
◈東京、台灣、香港遊 $1499起
◈香港、星馬泰十一日遊 $1888起
◈香港機票來回，六晚酒店，早餐，接送，觀光 $1349起
◈中國十六日遊 $2650起
◈廸士尼、三藩市、賭城 飛機團 $663起 巴士團 $575起
◈美國黃石公園西部遊 $699起
◈美加東岸遊 $1299起
◈美國西北岸三日遊 $199起
◈B.C.內陸三日遊 $199起
◈加拿大西岸Banff遊 $399起
◈Edmonton Mall三日遊 $199起
◈一日遊：大溫哥華。域多利。西雅圖。
代售特價機票來回：香港、台灣、星、馬、泰及國內各大航空公司之廉價機票。
歡迎查詢
代售旅行保險 代辦旅遊証件

御達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（緬夾奇化街）VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604)685-5263
*代理各大航空公司機票往世界各地。
美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
*代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
*無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，專人爲您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半·
週六：早上十時至二時·

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
*溫哥華－香港來回 $1188 包六晚酒店（雙人房）
夏威夷－香港 探親超值遊 $1018（包一年期機票。夏威夷兩晚住宿）每月有團。
*溫哥華－香港 特價 $865
*代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團
夏季機票大特價！
三藩市 $209 起
夏威夷 $329 起
羅省 $279 起
愛民頓 $149 起
卡加利 $139 起
多倫多 $399 起
*夏威夷 五晚酒店 $429起
迪士尼、三藩市十日遊 $579
BANFF 及愛明頓六日遊 $399
美國西海岸三日遊 $199
域多利 $63
西雅圖一日 $39
溫哥華－香港來回 $1050（可免費停留三藩市。夏威夷。日本。韓國及台北）

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel.(604)688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六