屈平殤國三千載 學子狂歌十萬年

女人世界　何巧

過了一個心情沉重的端午節。之前，完全忘記了有這麼一個節日的來臨，實在太沒有心情了。

這些日子來，日子是在沉重鬱結的氣氛中度過。有時整天渾渾噩噩的，自己也不知自己是在做些甚麼，腦子裡所充塞的，是連綿不絕的電視畫面，那一個個血淋淋的鏡頭，那一幅幅慘絕人寰的法西斯手段屠殺同胞的畫面。

最怕是放假的日子，沒有任何的同事陪作討論；就是對着電視機、聽着收音機，也坐立不安。打電話找朋友傾訴，又或者是與家人交談，但始終無法令自己安得下心來，好好的去做應該做的事情。

過年過節，本應是要對老人家作一些表示的，但今年連粽子也沒買一隻，亦似乎覺得市面上相當的缺乏節日的氣氛，也許是自己眼睛看不到，只覺得週遭的一切，都失去了吸引力。

是想寫一些其他的東西，但執起筆來，卻始終無法收拾得到自己的思緒，只覺得無論寫甚麼，都難以有理想的表達，哪有心情去寫風花雪月的文章。

但覺人眞是很無奈的，無論心情多麼不好，還是要生活，要去做已經規限了的事情，沒有得選擇，沒有得考慮。不管環境變得怎麼樣，還不是這樣子的活下去？

室內薑花兩三枝

家常話　鍾倫德

每年夏天，一有薑花上市，我寓字樓附近花檔那位亞婆每隔兩天便會給我送來四枝薑花，獨愛一味，不摻其他。薑花，其葉翠綠鮮亮，其梗直，其花純白，其形如幾隻潔白蝴蝶撲翅枝頭，其味清香幽遠。薑花的色香是淡淡的、自然的。夏日室中養幾枝白薑花，配合着幽幽滲涼的冷氣，其中享受，眞箇難以言傳。無論我的朋友、我的客人一進入我的辦公室，第一句便是帶感嘆的說話：「噢，好香，好舒服！」

薑花能僻暑氣，更有安神寧志之用，這是自然療法中之香味防療法，遠勝甚麼鎮靜藥、抗焦慮藥，何況有幾株薑花置於室內，冷氣機也不必拚命運轉，心靜自然涼。人體對氣溫的感受各有不同，心情寧靜之人，對氣溫的熱感沒有那麼敏銳，唯有心情煩躁者始覺極敏感。對熱敏感之人，極易中暑邪。

我酷愛薑花始自童年，源於父母。童年我的家居有一方花園，父親是個種花迷，他雖然任職校長，但公餘便在花園中侍候花兒，他既喜歡收集各品種玫瑰，亦喜歡插花，園中一角便植有一大叢薑花，每年農曆五月，薑花叢中便挺起一株株肥大的花苞，只要白色條針狀的花蕾冲破苞膜，便可以把整枝花苞由下端剪斷，用水洗去基面的泥斑附垢就可以插在花瓶中，第二天便先後開出僅一隻隻白蝴蝶般可愛的薑花，而且由花蕊中散發一陣陣特別沁人心肺的清淡芳香。父親去世後，又逢天災人禍，有好幾年間，園中的花也枯萎了。直至抗戰勝利後，家庭經濟情況好轉，家中的花園又再回復生機，而護花人是我，母親只能在百忙中到園中看看。

四十年代末，我離開家鄉，南來香港讀書，自此，園中花草便眞個一蹶不振。

幾十年歲月，家境幾度遷變，母親享不到花的樂趣，只有在她因下肢傷殘而退休的最後十年歲月，她方在小庭院中侍弄十幾盆花卉。母親病故於九月一日，我在她的靈柩周圍擺上數十盆鮮花翠柏，並在花瓶上插上一大束薑花，讓她躺臥在鮮花叢中，用花香來沐浴勞累了幾十年的軀體，讓她帶一身花香走向天堂之路。

魷魚何妨炒 加豆角一流

一日一餸　源太

這個時候，除了食甕菜、冬瓜、節瓜、青豆角及白豆角、莧菜外，都沒有甚麼蔬菜好吃，吃西生菜，有些朋友嫌寡寡乏味。吃露筍嗎？又不化算。行至街市，見有新鮮的魷魚，雖然不甚大隻，但頗新鮮，便購了數隻，但是配甚麼來烹製呢？想來想去，只有用青豆角，但又太單調，又買了數隻湛江土魷，這樣，總算完成了一個爽口的菜，大家不妨來研究這個菜式吧！

「鴛鴦魷炒青豆角」用料：青豆角六兩，去頭尾切成吋長左右一段，洗淨瀝乾水份。鮮魷魚兩隻半斤左右，把肚剖開洗淨，剝去外衣，魷魚頭鬚在眼下切去洗淨，在魷魚內面切開十字花紋，每隻分切成六件。土魷三隻約二兩，用清水浸軟，洗淨去衣及肚內硬殼，切間十字花，每隻切成四件，用少量薑茸、糖、鹽、酒拌勻，醃十五分鐘。鹽一茶匙，糖半茶匙，生粉半茶匙，紹酒二湯匙，靚蠔油一湯匙，蒜茸半茶匙。製法：把青豆角放在滾水裡，加油一湯匙，灼熟至豆角身軟，撈起放在清水裡漂過，撈起瀝乾水份。燒紅鐵鑊放生油六兩燒滾，鮮魷及土魷放下泡油，撈起瀝乾油份。留油二湯匙燒滾，薑茸、蒜茸放下爆香，鮮魷、土魷放下，贊以紹酒，鹽、糖校好味，豆角放下，冚蓋焗二分鐘，生粉、蠔油、清水埋薄獻，加小量生油兜勻上碟即成。

布料的變化

雲裳錄　圖：大偉　文：小偉

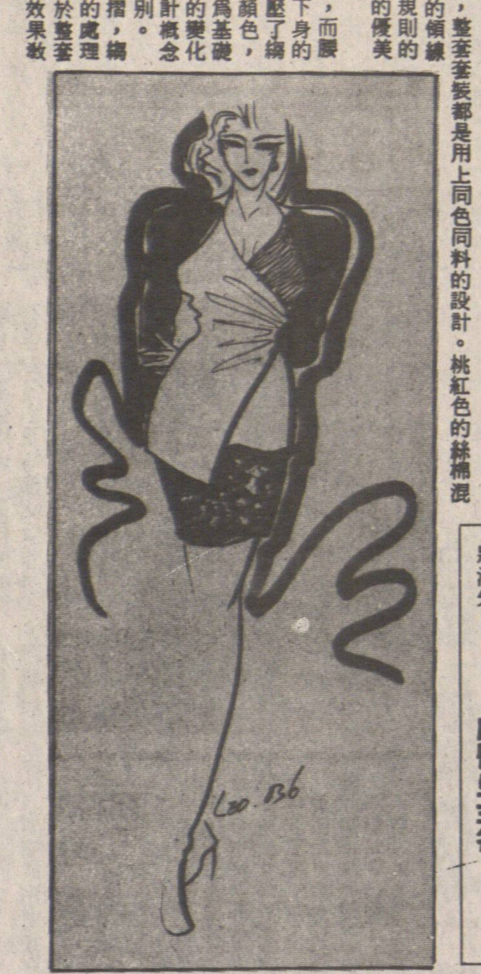
每一個設計師都會對布料相當的敏感，因爲不論是先作設計，然後替那種布料作設計，若果對布料本身的特性，如軟硬程度等認識不深，很多時衣服做出來的效果就會跟本來的意念相差很遠。

另一方面，相同的布料，經過特別的加工或處理程序，可以演變出很多的模樣，有助增強設計師的思維與靈感。

認識布料的變化和可塑性，是設計師學習中重要的一環。

例如圖中的設計，整套套裝都是用上同色同料的設計。桃紅色的絲棉混紡，上衣入肩低胸的領線設計，配合下身不規則的衣腳所產生的線條的優美感。

一邊胸幅束碎摺，而腰間亦於一側束起，下身的半截直身裙本身已壓了縐紋，全個設計不以顏色，[illegible]人耳目一新。



主婦心得

紫菜分辨好壞

紫菜，通常看顏色和用手一摸即可分辨出好壞，但用下述方法更確實：把紫菜撕成小塊，一下水就溶化如泥的是上品，否則爲下貨。其次，以手捏紫菜，帶着的水少者爲上等，否則品質低劣。

除地毡上香口膠

將電冰箱裡的冰塊，裝在塑膠袋裡，然後把冰袋放在香口膠上面鎮它，用手按冰到受不了時，香口膠已被鎮硬、故而用餐刀揭下，再用刷子刷它。

因爲香口膠會使顏色脫落，並可損傷地毯，所以最好清除它。

·記小欖鯪魚球·

家政一○一壇　·德叔·

近年來，不少酒家食肆突然大興小欖鯪魚球這味家鄉小菜，不時在酒家的報章廣告中也看到聽到各菜中有小欖鯪魚球之菜式。作爲小欖人，在下感激食界人士對故鄉小食品之器重，使小鄉之名遠播四海。

但可惜，我遍處去嘗試小欖鯪魚球，竟無一家是符合小欖地道鯪魚球的標準。可謂有其名而無其實。那些魚球又細又硬又實，入口殊無魚肉之味，如有人以爲這就是小欖鯪魚球，那便使故鄉小食品蒙受其冤了。

小欖地處珠江三角洲下游，號稱魚米之鄉，與順德縣桂洲鎮只有一江之隔。盛產塘魚，甘蔗，蠶桑，果蔬。塘魚之中以鱅魚、鯇魚、鯪魚、鯿魚爲大宗。因此吃魚便成小欖人之常菜。過往小欖鎮有不少粥品食店及小食檔，除了三及第粥外，更有生菜絲粥，便是以炸鯪魚球來佐粥。由於百十家粥品店檔，人人都有鯪魚球，因此手藝自有高下之分，其中新市的羅富記（四九年後，富叔南來香港在中環開業）、公記及忠記此三家最負盛名。

論經營手法當推羅富記，但論魚球之手藝還以公記爲高。公記是仔檻生意，四家姐與其妾侍及子志鴻三人合力經營，我家在其附近，每天清早便聽到熟悉的雙刀剁魚肉之聲。公記魚球可算是標準的炸鯪魚球，那些用快刀剁成的魚肉再加上用手力撻，炸出來的魚球火候掌握恰好到處，每個魚球顏色金黃，氣香，入口甘爽滑，富有彈性，極有魚肉味，一邊吃生菜絲粥，一邊吃蘸了蜆蚧醬的炸鯪魚球，眞是無以尚之。

但可惜五十年代公記歇業，羅富記南遷香港，忠記的店主忠叔亦年老去世。

今日小欖鎮之食店及賓館飯廳，欖溪酒家等亦有鯪魚球，但手藝已不及上一輩人了，大抵是以機械刀代人手雙刀剁肉之故吧。此外過去是燒柴，今日用石油氣，其火候掌握也難，但總比香港的小欖鯪魚球水準要高。

吃鯪魚球最宜在秋冬之季，無他，此時鯪魚在較低溫的塘水中生存，肉質結實多了，而且食量減少，脂肪開始積聚，所謂不時不食也。

婦人產後 爲何容易尿瀦留

家庭保健信箱

陳醫生：

生完孩子後不久，小便排不出，爲甚麼以後會不會再出現這一種情況？

劉芳上

劉芳小姐：

一般產婦在分娩後約四至六小時內，會自己排尿，但也有些產婦尤其是初產婦，產後七小時還不能自己排尿，醫學上稱尿瀦留。有時雖膀胱已脹滿，但卻毫無尿意，有時雖然感覺到膀胱脹滿且有尿意，但卻無法自己排尿，或只能排出一部份，而大部份仍留在膀胱內。出現這種產後尿瀦留的現象，與下面的原因有關：

由於懷孕的影響，膀胱肌肉的緊張力降低，且對壓力增加的反應不敏感，加上腹壁也變得很鬆弛，以致雖然尿液積存過多時，膀胱也無力將它排空。

分娩過程或多或少會造成會陰部損傷，損傷疼痛會反射性地引起尿道肌肉痙攣，出現排尿困難。

分娩是個相當耗體力的過程，產後產婦會感到十分疲勞而需要臥床休息，有些人不習慣於躺在床上小便，或者精神緊張，對自己排尿缺乏信心等，都可造成排尿困難。

由於整個產程時間比較久，胎頭部壓迫膀胱的時間比較長，引起膀胱或尿道黏膜充血、水腫，這也降低膀胱肌肉收縮的功能，引起排尿困難。

產後一時性排尿困難經醫生處理後可解除，隨着身體的復原，此種現象將消失。

陳醫生主答

笑一笑

並無不可

顧客：「你自己頭頂光禿禿的，怎麼來推銷生髮油呢？」

推銷員：「這有什麼不可以！有些男人還不是在推銷女用內褲？」

色即是空

阿甲：「我最近眞的領悟了『色即是空』的道理了。」

阿乙：「你風流成性，我才不信呢。」

阿甲：「眞的。我追兩個女孩子，掏空了腰包；後來竟被她們曉得，結果兩頭落空。這不是『色即是空』嗎？」

不會交談

「這一個星期以來，我不會對太太說一句話。」

「你是跟她吵架了嗎？」

「不，我一直無法插嘴。」

最樂一日

太太：「你爲什麼喝得醉醺醺地回來？」

先生：「我是慶祝一生中最快樂的一天。」

太太：「可是我們的結婚紀念是明天啊。」

先生：「不錯，這個我知道。」

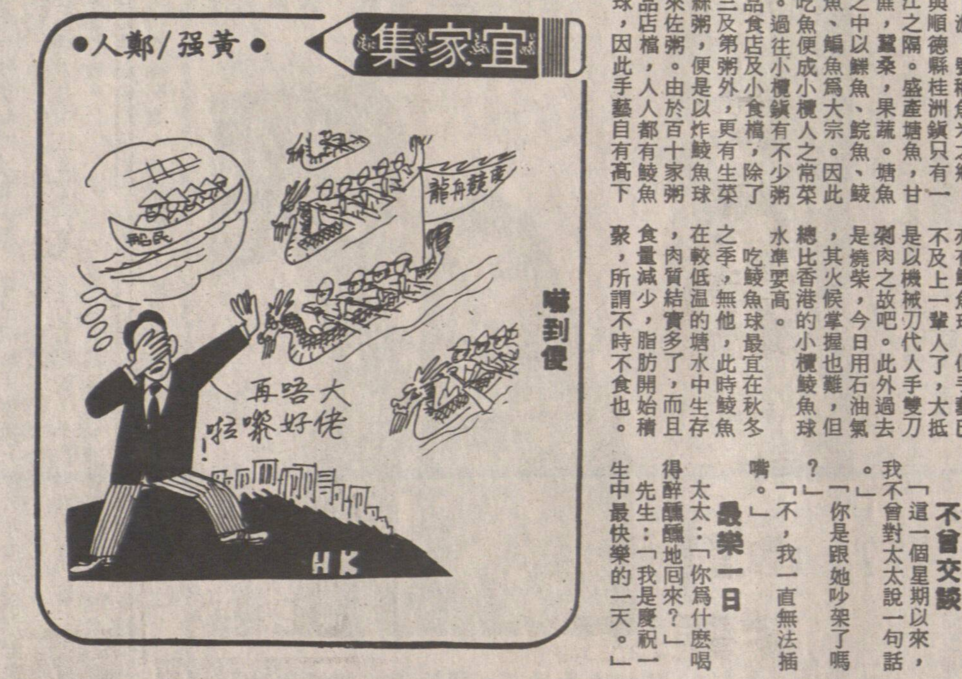
今昔不同

「你爲什麼不苦幹一點？」父親責備兒子：「我在你這個年紀時，在一家店裡埋頭苦幹，五年後就把那間店買下來了。」

「爸，現在不可能再有這樣的事了，」兒子回答，「今天商店大多採用收銀機了呀。」

宜家集

●黃強/鄭人●


民船
龍舟競渡
大佬唔好再嚟拉!
HK

嚇到傻

兒童智力發育因素

醫藥集　金堅

教育家認爲，對孩子進行智力教育的主要目的，不僅積累知識，而更重要是發展健康的體質和思維。但要達到這目的，必須具備以下的四個因素。

運動因素：運動不僅能使兒童增强體質，減少疾病，而且能促進大腦發育，使他們思維敏捷，聰明伶俐。對大腦來說，運動的獨特功能在於能提供大腦必須的「食糧」——氧和思維活動不可缺少的能量——血糖，從而改善大腦的營養條件，促進腦細胞代謝，保護腦功能。

兒童的運動主要是四肢運動，因此要多讓他們走路、蹦跳、做遊戲，尤其要他們多活動手指，因爲手指運動對智力發育有重要作用。國外一學者對手腦關係進行多年研究後指出：「兒童的智能在他的手指尖上」。科學研究證實，手和腦之間有着千絲萬縷的聯繫，手和手指的靈巧、精細動作能把大腦的某些特殊、積極而富於創造性的區域激發起來，促進大腦的思維。人們常說的「心靈手巧」就是這個道理。

營養因素：各種營養素的合理供給是維護兒童身體智力發育的重要物質基礎。使腦細胞功能增強的一個重要因素。動物性食品，如魚肉中的胆鹼對兒童大腦發育具有特殊作用，能增强記憶力，活躍思維。維生素能加強腦細胞蛋白質的功能，使興奮抑制活動更加協調有效。英國科倫勒大學的科學家發現，補充維生素可提高兒童的智商。

環境因素：良好的生活環境對兒童的智力發育也有着不可低估的作用。居室的光線、色調、整潔和合理的佈置，對孩子的思維和情緒等均有影響。各種環境污染都會影響兒童智力的健康發育。

教養因素：適當的愛撫，正確的啓發、誘導和教育，對孩子的智力和發育有着十分重要的作用。科學研究表明，兒童的大腦比成人活躍得多。兒童的智力是可以開發的，尤其是十二歲以前的兒童。多與他們交談，給予耐心的啓發教育，多給他們與外界事物接觸的機會，鼓勵培養他們對各種事物的興趣，詳細解答他們提出的問題。

室內佈置　靜宜

由於不少家庭日漸注重嬰兒的居室要求，所以就變成在添置新居的期間，她們都會考慮有一個小房間是另外爲小孩子而設的。

嬰兒房的安排是必需的，因爲除卻了衞生及安全的要求之外，人們也在留意着生活環境對小孩子的重要性，不少客觀因素而起的疾病，會在不知不覺間產生。

所以嬰兒房的切實佈置，會爲小孩子們帶來更多的好處，這一層是可以想像到的，我們不妨從一個重要的嬰兒房佈置中，看到這個較爲新款的佈置形式，是可以作爲參考研究的。

這裡舉出的美觀型嬰兒房佈置，有點像大人的睡房般設計，你會有同感嗎？

一．嬰兒房裡面，不能缺少的，當然是嬰兒床啦，因爲嬰兒床可以左右她們的使用價值，尤其是新穎而好用的一種更佳。二．嬰兒房的佈置，少不了實用的儲物櫃，它可以擺放床單、尿布、衣服等等，另外就是一個在左邊的五筒櫃，可以按實際的不同物品分類，擺放在不同的櫃筒內。三．嬰兒房的窗戶是很重要的，這裡的窗戶設計，除了百葉窗簾，還加上了窗簾布，既優美又吸引。四、嬰兒房內加上鬆軟的地毡，更加增添了大體化。

橫條紋服裝

時裝新姿　詠可

對於不同身段的士女們，其實穿着不同類型的衣服時，她們確實是大費思量的，因爲自己穿甚麼樣式的衣服，對自己來說不會有多大問題，反而是別人在對自己的評價時，產生了不同的看法。

不過，話得說回來，有時對於不同身段的女性來說，穿衣服也會是有所避忌的，例如身材矮細的穿着橫條紋的衣服，她們會覺得有壓迫感的縮短似的：那麼對於這類身材的士女們，又是否穿起直條紋的衣服時，是會覺得高大很多呢？這一層是可以想像的，因爲身段被拉長了，看起來也就特別不少。

以下介紹的二款橫紋T恤，款式既然不同，穿衣服的配搭也是與衆不同的。

左上身是紅白色橫間紋三個骨袖T恤，凹型領口，衫身頗鬆而下身是以黑色的三個骨褲作配搭，兩側斜插袋，而褲腳反摺，看來更吸引，而紅色襪與黑色皮鞋的配襯，十分得意。右．另一款色彩的綠白色橫間條紋T恤，海軍領的剪裁，而衫身頗闊，下身配一條以鮮綠色爲主的半截裙，看起來也就色彩鮮艷，產生不少的美感，尤其是鞋子上的絲帶花結，更出色！

加拿大永康
人壽保險公司
The Citadel Assurance
105-1281 W. Georgia
Van. B.C. V6E 3J7
Re: 324-2039
Bus; 684-6381
QUON ENG
華人高級代理
伍偉權
對燕梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

會計管理部記
本公司精通各類會計，物業管理，大小財物諮詢，月結，生意年結，收費低廉，懂國粵語。電話：
8722396

清潔公司
健良清潔公司
承接大廈．寫字樓，栢文等清潔工作．
電話：八七六．三八五四
傳呼機：六四五．七○○一

中英洗地毡
新機器洗地氈梳化椅
即洗即用不褪色不縮水或變樣，假日晚照服務，專洗餐館烟囱爐頭工商業住宅清潔打臘八折優待
晚電：253·5710

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

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321-3722
全程130元
師質優良
經驗豐富
收費公平
免費接送
專人指導
考取筆試
校長：吳栢霖　傳呼機：686·8597

SAVE LIKE CRAZY!
BANK REPOS
GOV'T AND CONSIGNED VEHICLES
THE BURNABY AUTO AUCTION
5550 BYRNE ROAD, BURNABY
汽車批發價公開拍賣!!
星期三下午六時卅分·星期六中午十二時
備有三百多輛各種類型房車，貨車及旅行車等
本公司職員能操流利中英文，方便爲閣下講解服務
電話430-1109
MISS SHARLENE SO（中文）
MR. DUDLEY（英文）

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
No. 1-114 W. Broadway, Van., B.C.
宇宙駕駛學校
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鐘
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話:8742524 4379617
全程只收120元

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗
教師：何津祺　三二二－六八八八
黃健明　六八九－五五七六
馮紹明　三二二－五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長　馮坤威四三二－七○○一
二九四－一六一一

PERFECTION
星輝王志龍駕駛學校
7229 Main Street. 近57街
本校用89年小型房車教授舒適易學
·經驗豐富·耐心教導
·初學補鐘·合格率高
·歷史悠久·易學速成
·專人指導·考取筆試
胡洪星 324·6892
322·5145

聯合駕駛學校
823E. HASTINGS UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888 253-1333
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
※唐人埠及PNE特價全程120元
聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名

您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
筆試　如果您曾經考過筆試，但失敗，我們可以安排法庭特許通譯員協助您解決英文試題之困難！
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
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644·7890
馮尚榮 433-1504　劉兆鵬 657-2823
WAYNE FUNG　BANG LAU

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
全程140元
吳志强
872-8717

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
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高·歡迎查詢