戴妨何具面
佳善爲人與

有時覺得自己做人頗辛苦，因爲似戴着「面具」，笑臉迎人，陪人喜怒哀樂，自己反而沒有了甚麼眞性情。

倒也經常懷緬過去的日子，年少氣盛之時，不知天高地厚，在家中任性妄爲，遭長輩都忌我三幾分。並非因自己頑劣不可教，只是刁蠻、任性而又高傲，間中還有不少「尖酸刻薄」的表現。

只是年輕眞的好，人人都會原諒你的錯處，却不知因而令自己的自以爲是，目空一切，經常的得罪人而不自知；有時是即使知道了，也死要面子，充撐一番，無他，只爲了要維護自尊心。

最大的改變該是結婚之後，來到一個完全陌生的家庭，長輩也好，平輩也好，都不會實你的賬；相反的，你置身其中，就得要學習如何收斂自己的脾氣，學習如何去遷就他人。

是很困難的啊！尤其是於我這等平日自視過高的人而言。但，時間眞的可以磨煉一個人，環境逼使自己要改變，無論性格和脾氣，都得有所改變，可不管你是同意或不同意。

到底証明自己是可以適應環境的，然後發覺，過往的任性，只可以是一時的激情，人成長了，就不可能再隨意的放任，戴上「面具」雖然不舒服，却能贏取他人的好感，亦只好勉爲其難的戴完又戴矣！

女人經 珊如音

正是 世事明洞皆學問 人情練達即文章

談衝勁與歸屬感

窗外裡窗 英秋

單位裡一道共事的，大多是年輕人。他們剛從本港大學或加拿大大學畢業回來，出道不久，在選擇職業上，往往缺乏定性。看他們像走馬燈似的，轉來轉去，一個新同事來了，剛剛熟悉的舊同事又提出辭職走了。去的去，來的來，說明他們並不安心目前的工作。

這種在選擇職業上的見異思遷，在香港是相當普遍的。尤其在年輕人中，常把更換工作視如吃家常便飯。

這種生活現象，可以說明多個問題。

常言道：「人望高處從頭做起；辭職了，另外再找工作。一般來說，我們中年人但求安定，到了一個工作單位，就不想多作變動了。正因爲我們具有這種思想，所以往往會滿足於現狀，工作上缺乏上進心。我們往往會因這個弱點而一直失去機會，一直改善不了自己生活。

我有個老同學，一直不安心做現職工作，常託我替他介紹工作。一個機緣巧合，有個朋友介紹我到某大文化機構工作。我因種種原因，不能辭去目前的職業，於是把這份新工作介紹給老同學，他本來也喜歡我給他介紹的這份新工作，但又諸多考慮，生怕新工作不保險，即使工資待遇好得多，也不敢跳槽。就這樣，我們二人都失去一次相當好的機會。不到兩六，那份工作已經聘請到別人赴任了。

我們就是不敢像時下的青年人那樣見異思遷。我們每做一件事，總是前怕狼後怕虎的，不敢去試一試，待年紀愈來愈大，更不敢隨意更換工作了。

沒有去探訪妳的家，沒有和妳先生共喝酒，沒有對妳一家多了解，沒有聽一聽妳叙述二十三年是如何走過來。那是一份寶貴的財富。我也可從中汲取力量。

英：多歷不容易！妳是四個孩子的母親，兼具妻子、生意人、社會活動家、嫦運熱心份子、女作家等幾重身份。

每每想起自己，我就暗叫慚愧！我有時見到一些人事的紛爭，不感興趣，十分沮喪，所以埋頭默寫。雖然也有「爸爸手記」一類東西，但那還不是妻子的功勞？

英：回來又翻妳的書，看到妳從前發來的一張東。可惜我不能出席，事後看報道和相片，才知妳書寫的典禮開得是這般隆重。我眞的高興，激動。我不是給了妳一個長電嗎？要了這些照片，希望多一點人知道妳：一個默默的女作者，第一次出書，竟把書歌捐獻給了文學。

英：妳信的末尾，讀了眞使我感動。妳不以現狀爲滿足，準備再努力。我欣賞，默默、堅持、對生活樂觀的朋友！這次我問起一些人，第一次見到的朋友有個別人怎麼不見了影踪，朋友說有的冒起了，有的消失了。眞快！妳不是這樣的人，妳比往年堅强，但也太累了，細水長流啊。

我也相信妳個人的行動，會影响很多比妳年輕的朋友。妳已負有帮助她們的義務了，而這，首先妳要拿出更多的好東西來，才不令人失望。遙祝妳。

迎歡受裝時彩色繽傳

時裝新姿 琳可

爲什麼這類的時裝仍然有它的吸引與受歡迎的機會呢？這可能是因爲時裝的變幻與不時的變換，帶來了更多的姿采，但這並非意味着舊式的衣着是不合時宜的。

不過，經過一番改良的時裝，仍然具有它吸引與值得存在的原因，就是歷久還新的意念與流行，這一點我們可以從以下的三對時裝中可見一斑。

一、白色的短背心，外披一件米白色的長袖外套，而下身的黑白色直筒型西褲，頗有復古的味道，也就是有如幾年前時興的水手裝一般，令人遐想。

二、白色中袖上衫，領口以左右搭的型式，而腰身黑皮帶的襯托，與下身半載的花布長裙相映成趣，同時顯出高大的身段。

三、類似花布裙的粉紅與白色圖案裙，上半身以摺疊式皺彩，加上白色網皮帶，十分合襯。

少女們穿起來更顯嬌俏迷人，婀娜多姿。

（示範：談美鳳；攝影：朱開通；裝飾提供：東京貓時裝店。）

給阿英小姐的信

男人天地 程恭雄

英：

來信早收到。那一批火車站的照片，又使我憶起那一日吉隆坡的正午烈陽。妳身體不好，本不該這樣勞累，替我拍照，如今回想，始終對妳有一份深深的歉意。人說東南亞中數馬來西亞兄女最熱情，我深信不疑。從妳身上我已看到無數人。

第一次到大馬咱談不到十句話。不料此番又匆匆忙忙，竟又沒辦法坐下來，好好交談。我補償兩次的匆匆。馬六甲之行我是滿意的，請不要再自責。最大的遺憾並非沒有好好遊古城，到底第二天我們九人還是去了。最遺憾倒是辦公室裡一位女孩子，樣子長得還算漂亮，個性也十分活潑。工作之餘，她和一班年青人在一起有說有笑，歡樂的笑聲不時在辦公室內响起。

一天，這位年青的姑娘桌子上放着一枝白色的玫瑰花，花枝上的卡片沒有署上送花人的姓名，只是以傾慕者自稱。這枝白玫瑰就像一滴春雨落在平靜的湖面，漾漾起一圈圈的漣漪。

那羣青年人爲此圍在一起，吱吱喳喳。

第二天，姑娘的桌子上又出現一枝淡黃色的玫瑰，卡片上多了幾句表示愛慕的話，送花者是誰？不知道。姑娘又驚又喜，四處打聽誰是送花人。於是，本已夠熱鬧的辦公室，更像是鍋裡攪開水似的，熱鬧非常。

第三天，姑娘得到的花是粉紅色的玫瑰，送花者卡片另用封套套着，裡面寫些甚麼？只有姑娘自己看了知道，旁人就無法一睹。我想，大概寫上不少讚美、愛慕的甜蜜話語。

一連三天送花的追求攻勢，眞把年青美麗的姑娘一顆心撩撥得動盪不已，她在猜測誰是送花人，她再向別人打聽可曾見到誰把花放在桌上。但同事們都說不知道。到底誰是對她表示傾慕、追求的人？小伙子都在互相取笑，嘻哈笑鬧之聲，此起彼落响個不停，大家都樂不可支。這眞是個美麗的啞謎！

心細聲訴 子淑

一枝玫瑰花 兩枝玫瑰花 三枝玫瑰花

嬰兒出生後

陳醫生

如果分娩後擬用母乳哺養孩子，那孩子出生後到甚麼時候開始餵奶？

黃瑞芳上

黃瑞芳小姐：

對於這個問題的看法，現在與以前有差別，以往主張等到出生後廿四至四十八小時才開始餵奶，如果是早產兒則更遲，目的是讓產婦和剛出生的新生兒有充分的時間休息。但臨床觀察發現遲餵奶的新生兒黃疸較重，有的發生低血糖而使腦部受損害，有的發生脫水熱。

現在普遍主張在正常新生兒出生後的四至六小時，可試餵百分之五的糖水，一次約給十五毫升，如吸吮有力，吞咽協調，食後不吐，三小時後再餵一次，當一切順利，則可於出生後十二小時開始餵奶。如果孩子是順產，生後很健壯，則提前二至四小時餵奶也可以，體弱或不足月的孩子也可推遲幾小時餵奶，但不宜超過廿四小時還不餵。

如爲產鉗兒、胎吸兒及臀位產兒，則應在出生後卅六小時才開始餵奶；若是剖腹產兒則要在出生後七十二小時以後才開始餵奶。

目前的來說，目前有提早餵奶的趨勢，國外甚至有人主張出生後一小時就餵奶的。提早餵奶的理由是：可增加母子（女）的感情；有利促進乳汁分泌；避免嬰兒體重下降過多；充分利用寶貴的初乳，初乳有助於清除嬰兒腸裡殘存的胎糞。

家庭保健信箱 陳醫生主答

何時餵奶好

糕魚鄉家

一日一謎 源夫

鯪魚，近冬最爲肥美，如果用一條重一斤半左右的鯪魚來清蒸，加入靚陳皮，蒸熟加少許胡椒粉、芫荽、葱絲，淋以滾生油，加靚生抽，眞「石斃不換」也。其肉琢碎，拌成魚膠，可以炸球；爲鬆，配上各式各樣佐料，皆爲佳餚，送酒佐膳，眞美味食譜也。今天介紹一味「家鄉炒魚鬆」。

用料：新鮮鯪魚肉半斤，絞碎用大湯碗盛載，加胡椒粉半茶匙、鹽一茶匙、陳皮小片（浸透剁爲茸）、生粉一湯匙、清水四分一（一級的），用清水浸透至葱大爲止，洗用滾水泡熟，雲耳一兩（去硬淨瀝乾水份。唐芹菜二兩去頭葉，切成寸長段。生蒜二條，去頭尾，切爲寸段。荷蘭豆二兩去兩邊粗絲。鹽一茶匙、糖半茶匙、生粉二茶匙、生油二茶匙、麻油少許、紹酒一湯匙。

製法：將拌鬆的鯪魚肉用鑊加生油煎成餅狀，攤凍切爲三分闊之粗條，餘油二湯匙於鑊中，燒紅放下生蒜、唐芹菜、爆香，跟着放荷蘭豆、雲耳、笋片，贊以紹酒，洒以清水，焗片刻，隨放鯪魚條兜勻，生抽、糖、麻油、生粉、清水埋薄獻兜勻上碟即成。記得加小量熟油。

下試來請

性天預人客鏡觀重

對美的追求是一個人熟愛生活的一種自然表現，妙齡少女愛俊俏，中年婦女心中同樣存在着對美的嚮往和追求。如何使開始衰老的容顏重新煥發青春時的光彩？怎樣減少臉上的皺紋？怎樣使皮膚保持白皙細嫩……？在現代社會的美容方法眞可說是多種多樣的。

但不少中年婦女在尋求適合自己的美容妙方時，常常是無所適從的。有的中年婦女爲遮蓋臉上的皺紋和失去的嬌嫩色彩，便濃粧艷抹。而實際上，這樣做不僅不會帶來美，反而有害健康。脂肪塗得過多過厚，不但會堵塞汗孔，時間長了，還會引起皮膚中毒。中年婦女美容。

不應該排斥脂粉香氣，但化粧品和藥物值得是美容法的一個方面，從根本上說應該注意全身機能和作用。下面提供兩種面部皮膚健美的方法：

一、精神美容法——對生活要充滿信心，精神愉快，情緒樂觀，使面部皮膚經常保持舒展狀態，血液循環旺盛，新陳代謝不衰，這是中年婦女美容之上策。

二、食品美容法——食物可以使身體各部器官均勻發展，使妳再現外表的美。如果患有消化不良，臉上會出現不安的精神，形容憔悴而難看。總之人體由於營養不全或飲食不周引來的病症會影响人的容顏。

上海市生活美學學會 朱開通

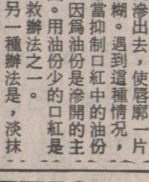
容美問 儀萬千

說明

新出的十毫升噴霧裝香水，設計獨特，輕巧方便，售價爲港幣二百九十元。（ANAIS ANAIS提供）

學問大有粧化粧唇形

甜甜美容健美學院 彭玉玲院長



了口紅之後，立即用紙巾輕按，結又再按，結果就能吸去油份，留下了口紅顏色的唇面，這樣滲開程度就降低了。

還有一法，就是用油份少的鉛筆型口紅描唇廓，在唇廓內側塗口紅，前者限制了後者的滲開印象，幹起來比想像要難。唇唇過大或過小的人把輪廓描出描入些，未必都能達到適中的自然嘴唇的印象，口紅的用色也有關係。

不過在改畫輪廓前，應用指尖把粉底輕拍到唇上，消去了原來的唇廓。除了畫唇廓外，口紅用色也要注意。大唇改小，顏色不要用鮮艷的，和肌膚色澤接近較好；而小唇的人，則避用深淺色，以淡桃紅取柔軟而豐隆的印象。

唇表面縱紋多的人，口紅常進入紋中，順着紋滲出去，使唇廓一片模糊。遇到這種情況，應當抑制口紅中的油份，因爲油份是滲開的主因。用油份少的口紅是補救辦法之一。

另一種辦法是，淡抹透明度高的化粧粉也有效果。此外滿塗光澤唇膏促進口紅滲開，因爲它油份多，故光澤唇膏只應塗在唇中央，不要塗到唇邊上。

改畫唇形輪廓來改變粧面，用粉撲薄施一層，然後又再塗，除了用吸油紙方法之外，可使用一個方法，即用粉撲薄施一層，然後又再塗，

集家宜 黃强/鄭

一美動法失敗

庭家樂歡

笑一笑

物極必反

心理學家在發表演說：「一個人的專長，往往是由他本身的缺陷所發展出來的，如氣喘的少年會成飛毛腿，視覺不良的會成畫家，聽覺

派氣貴高顯盡，裝晚的人迷：右。尚時灑瀟裝套女男：左（供提貨百咩天）。着穿間期年新認聖合最，

說明：

有問題的會成音樂家……」

台下有人立刻反駁道：「照先生所說的，那麼心臟不健全者，將來便會成爲心理學家？」

不得獨處

朋友畢家遷入寬敞的新居。有一天我碰到他們十歲大的兒子。「你們喜歡新房子嗎？」我問道。

「喜歡，」他回答說。「我一個人一間，姊姊也是一人一間。」過了一會，他又說：「不過媽媽太可憐了，還是要跟爸爸同睡一間。」

訴細聲訴

一枝玫瑰花 兩枝玫瑰花 三枝玫瑰花

一連三天送花的追求攻勢，眞把年青美麗的姑娘一顆心撩撥得動盪不已，她在猜測誰是送花人，她再向別人打聽可曾見到誰把花放在桌上。但同事們都說不知道。到底誰是對她表示傾慕、追求的人？小伙子都在互相取笑，嘻哈笑鬧之聲，此起彼落响個不停，大家都樂不可支。這眞是個美麗的啞謎！

X'mas Sale

Sale RCA Color Television

☎875-6442

免收首期 至明年三月才付款

500 LINES 高度傳眞 28"特大畫面 $1199

TRADE IN 減收$200 祇售$999

2 HEAD RCA 遙控錄影機大減價 祇售399

4 HEAD RCA 遙控錄影機有慢鏡 大減價 祇售499

21"遙控電視 原價$499 舊換新減$100 減售$399

28"遙控電視 原價3988 舊換新減收$100 減售$888

減收$100 只售$1399

電視攝影機：以上任擇一款

憑此廣告 修理費減收20元

大減價

泰林無線電行 D&K T.V. LTD.

3951 KNIGHT ST — 近 KINGSWAY(KNIGHT 夾 24 街)

本號有專業技師到府修理及安裝各款電視錄影音响器材

SF-7750 BOND PAPER COPIER

全自動調節色素（多種顏色）

可調節放大縮細 64% 至 154%

可影印 11"X17" 面積

from $3495.00

COPYPRO BUSINESS SYSTEMS LTD.

222 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P6

(604) 876-4141

SHARP Z-50 Bond paper copier

$880.00

全自動調節色素

可使用四種顏色

可復印1至19張

兩種入紙方法

（價錢保證全市最平！）

並有各款電話圖文傳眞機

歡迎參觀選購

Please Call S. Tan Chow For More Info.

思維裝修 大小工程屋店栢文內外油漆水電門鎖窗磁磚燕梳機票美容化粧品面部按摩五二二九一六〇洽

恒城裝修 修理水喉浴室廚所 土庫廚房裝修櫥柜 大小工程免費估價 4 3 0 2 3 2 0

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

JOHNNY CHOW PLUMBING PHONE: 876-2057 876-6872 曹振興 政府合法牌照 裝置及修理水喉兼煤氣按裝熱水爐浴缸厠所等 歡迎夜晚電話

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 忠誠爲僑胞服務．快捷妥當． 電話：八七二．一〇三九 3772 MAIN STREET VANCOUVER, B.C.

東方園藝 專鋪草皮，換草皮，鋪石仔，樹皮，洗屋，做 RETAINING WALL，倒樹，修樹，拔樹頭，專剪大型草堂，工精價實，工具齊全 電話：251·5629 253·4046

廖盛炤 窗飾公司 室內設計：定造各款 窗簾 窗紗 百葉簾 垂直簾 牀冚 牆紙及裝飾品 美觀實用 價錢相宜 免費估價 二十餘年經驗 自開工場 有發行部 歡迎訂購 電話：253·4566 S.J. LEW Custom Draperies Ltd. Window Covering Specialists 1458 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada V5L 1V8 Tel:253-4566

東方雪櫃冷氣公司 專門按裝修理保養商業凍房冷氣雪機家庭電氣雪櫃爐頭洗衣機等． 政府牌照 日夜服務 電話：251·2301 英語 255·4821 馬洽 254·8728 余洽

煤氣工程 電話：6571266 日 9398275 晚 鮑洽 持有政府牌照 專門修理按裝煤氣水喉工程，改裝熱水暖氣，免費上門估價．

快捷冷氣工程公司 馬君寰 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 三七一一五一（英語） 三二五九〇七五（華語）

精工 錄影音響修理 七天營業（菲沙街夾28街街口） 信譽好，宇號老，手工精，服務佳！ 係各大名廠服務保養中心，十多名經驗豐富技師精工修理各牌子電視機，錄影機及音响器材等． 金素牌 KINYO 錄影機 回帶机大平賣 $44.88 K.S. VIDEO & AUDIO SERVICES LTD. 精工 電子電話 4388-4390 FRASER ST., VAN.（近28街） Tel:876-8320