張太勞碌·早起·宿夜
放工歸家·買定菜肉

下班後，經過一天勞累的工作，最好的享受是甚麼？「好好的小睡片刻，休息一下。」不少同事都有這樣的說法。可是對於在職的主婦來說，下班後，該又是另一份工作——賣飯理家的開始。

同事中，有幾位太太遠居港島，辦公的地方却是在沙田，爲怕回到港島已是市場的收市時候，剩下的貨品不新鮮，於是下班後，多在沙田的街市買餸，挽着大袋細袋的魚肉蔬菜，擠車迫船回家去。

「居住得那麼遠，每天來回，不是很辛苦嗎？」那天，在巴士站遇見候車過海的張太，打量一下她挽得滿手的餸菜，我不禁搭頭問道。

「慣了！十年如一日。」張太悠然地答：

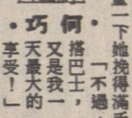
看見我錯愕的表情，張太笑着說：

「我家正是港島總站，乘上人疏的班車，找個舒適的窗口位，掛好餸菜，我就可疊手閉目，甜睡一小時，養足精神，回家湊仔賣飯。」張太在手袋裏拿出一個S型的鐵勾，對我說。

哈，怪不得她捨快捷的火車地鐵不坐，而偏選擇車程較長的隧巴，原來她可以利用這段時間來休息。說着說着，隧巴到了。

「好好睡一覺！」我揚手向她說再見。

唉！在職主婦的奔波勞碌，又豈足爲外人道。



乘搭隧巴·掛起肉猪
兩眼一瞌·慣唰唰熟

閒話「少年得志」

男天地人 ·雅桑·

許多人都說，「少年得志」不如「大器晚成」，這不無道理。雖然世界性的潮流是「領導人年輕化」，但從所看到，接觸到的一些人事來看，少年得志的禍害並不在少。

所以，如果各位的孩子，在二十至三十歲之間，仍無「大表現」，請勿責備，請勿心急。就讓我們的子女在人海中多翻滾吧，讓他多嘗嘗人生的酸甜苦辣，他就可以多增一些人生體驗，這并不見得就不好。

爲什麼「少年得志」不見得是好事？有下列幾個原因：

年紀太輕，一帆風順，他就不懂得創業的艱辛、失敗的教訓、被打擊的痛苦。他會以爲凡事容易，又因爲自己「成功」，並不了解別人的條件沒有他好，他就沒辦法深入細緻地了解「人」的心理，在處事情時就容易失敗。

年紀太小，官做得太大，名實不相符。一方面人生、工作經驗都不足，如果在一個大機構掌舵，就會覺得十分吃力；另一方面，他會受到巨大的來自上下的壓力。上是老闆，下是他所管理的職員。他們會不斷提出新問題讓他解決，可是他又因水平不夠，處處被動。顯然能力、水平都和職務不相稱，又爲什麼要過早地爲了保護自己，當然也就要處處想辦法包裝自己。一是欺上——經常弄虛作假，表現和宣傳自己，以取得上司的信任，保住職位；一是瞞下——掩飾自己的缺點。當然，必然也要排斥和打擊手下那些强過自己的人，拔掉眼中釘。因爲在他眼中，這批人對自己威脅力最大。

由以上種種看來，少年得志害處太大了。如果我的孩子以後也「少年得志」，那才是我害怕的。我寧願看到他成爲一個有學識、有修養、有內涵、有很强工作能力的人，不要他做官，不要他去管人，當然最好也不要像我，一輩子給人管。

求名應循正道

加拿大奧運短跑選手莊遜服違禁藥物被取消金牌資格，中國高台跳水小將熊倪，跳水技巧無懸可擊，却在關鍵一刻敗在有私心的評判手上，囲居亞軍。主辦國南韓裁判跳上台打拳擊賽拳証，使國家形象受損蒙羞……這種種，成了舉世注目的奧運污點。值是惡果，包括傷害了自己和傷害了別人。比如是「求勝心切」嗎？肯定不是。這種面，有私心在作祟；私心造成的莊遜，他是將前途自毀了，他的競賽生涯，也

閒一話
家一常

撰·平·

正斗煲仔菜

酒家飯店已推出煲仔菜多時，在家也不妨照辦爽碗，換換口味，一家大細，圍桌共嘗，眞是別有一番情趣，而且經濟實惠。今日介紹一個「冬菇蠔油滑鷄煲」。

用料：鷄項一隻，大約二斤，劏淨斬件。鷄肝、鷄腎一齊切件。生抽一茶匙、鹽半茶匙、生油二茶匙、生粉三茶匙，放在鷄件中拌勻。薑五分鐘、冬菇二兩浸軟去蒂，生薑七八片，葱白段六條，乾葱頭大粒，蠔油三湯匙，老抽一湯匙，鹽一茶匙，糖二茶匙，紹酒二湯匙，中型瓦煲一個。

一日一謎 溪太

製法：薑好的鷄放在燒紅的油鑊中泡油，大約兩分鐘，撈起瀝乾油，放回生油二湯匙在鑊中，隨下乾葱頭，薑片，爆香後即放泡過油的鷄件落鑊，冬菇、蠔油、鹽、糖、老抽一齊兜炒，贊下紹酒、清水一飯碗，加鑊蓋，文火炆十五分鐘，香氣溢出，清水、生粉埋獻，鏟起放瓦煲中，葱白段鋪面，加好瓦煲蓋，放石油氣爐中煲滾，淋以小量熟油，放飯桌中間，大家便可圍桌共嘗。

東裝型熟成 方大又靚美

時裝新姿

不少女性們當她們是廿歲開外，或者是只有十八九歲的時候，她們在心理上都很喜歡把自己「扮老D」，這種標榜以「成熟美」的時裝配搭，可以說是表明了女性們的意向。

她們可能以爲自己的年齡是「後」生的，但是表面上難以遮掩的是她們一臉的稚氣色，但若果不在時裝方面加以改變，以達至成熟一點的話，那就是不大好的做法了。

爲了不讓自己停留在年紀輕輕的意識上，能夠把自己扮得老成點，這是無可厚非的，尤其是並沒有減低她們的個人姿采，實在是不錯的。

以下介紹的兩歐較爲成熟型的特製配搭，外表上很突出的配襯，令妳羨慕不已。

右：上身是一件一字領的白色與淺粉紅色長袖T恤，恤衫身是稍爲闊了一點，所以在下身粉紅色半截裙的襯托下，腰身似乎是高了一點，有點似喇叭型的腰身，襯以同色腰帶，高身的感受十分出色，兩側斜細袋，而中間開拉鍊的剪裁，是很漂亮的襯托。

左：是以特色的闊大領子加上類似披肩式的白色上衫，雖然沒有袖子，也不覺怎麼難看，而下半身所襯托的淺湖水藍色半截裙，高腰身的設計，裙腳向下伸展的設計，在意識上美十分高雅，艷麗非常。

大人っぽくて軽快なショー」今年らしいパステルカラ

弱智者常被性侵犯

聲聞訴 ·瀛子·

報紙上常有弱智少女被人（包括家人）進行性侵犯，甚至被姦污的消息。有的情節之惡劣，簡直是令人髮指。

正如常言所說：「一樣米養百樣人。」在我們這個社會裏，的確存在着形形色色的人，其中一種是毫無人性的人。如上述專門侵犯弱智少女的人，就是屬於此一類人。

一個人生下來弱智，本身就是極大的不幸！理應得到人們的同情，得到社會的關懷！然而，竟也有一種人恰恰利用別人弱智無從反抗這一弱點，從而侵害她們，使她們身心、肉體再次受到摧殘，此可忍孰不可忍？即使是侵犯正常的少女，也爲法律所不容，更可况是弱智少女呢？

然而，有的事情也確實叫人無法理解。有時看到這類罪犯所判的刑罰並不十分重。何以會如此？我們對法院的判決當然不甚理解。

然而，事實証明，現行法例對他們沒有收到阻嚇、打擊作用。

在這種情况下，家有弱智少女的，應該格外謹慎，注意家居安全。

弱智少女一般留在家裡的時間居多。若不注意家居安全，確實容易被色狼鑽到空子。至於弱智少女受到家人性侵犯的案件也非絕無僅有的。對這種作案者，理應更加嚴刑懲處了。

雲雲際遇的教訓

集家宜 ·黃强/鄭人·

未結婚前，雲雲是個保守、內向而又拘謹的女孩子，與時下一般少女是截然不同的模式，在穿着打扮方面，更是保守得可以。

不過，還是有男士欣賞這種類型的女性。所以，雲雲雖然不善交際應酬，但因長得斯文漂亮，個性又溫柔，當然也有男士追求，很快，便結婚去也。

婚後的雲雲，是比以前開朗了不少，但仍是很保守。以傳統的觀念而言，雲雲算得上是好媳婦、好妻子、好母親，因爲她把一切都奉獻給家庭，幾乎沒有自己的存在。

但作爲旁觀者，總覺得好像有一些兒不妥，却又不一定說得出所以然。畢竟，每個人有自己的生活方式也。

慢慢的，那種潛伏危機出現，或許是雲雲太不注意自己了，包括儀容和思想，她只懂得兒女、丈夫，却不理外間的世界如何。八十年代的女性，却似乎沒有甚麼文化知識的青式婦女，連友着都是完全過時的。

丈夫對她的熱愛是一年一年的減退，最近聽聞的消息，雲雲已知道丈夫有外遇。最令她傷心的，是丈夫公然指她落伍，沒有魅力，不能「出得廳堂」。

雲雲能說甚麼呢？她本來就是那麼善良的女人，可上天偏不予她有好的結果，奈何？

從此斷絕。熊倪被不太公平對待，雖仍年輕，大把歲月和機會在手，但下一次奧運亮相，已是四年之後，「成功」暫時推遲了。

茅招、小動作、偏心、不循正當途徑……就是這般令人厭惡，不得人心。我忽然想起我即將出版的二十五萬言的寓女歌星生涯的長篇小說，女主角在新秀比賽中，也是靠其「恩師」「契媽」（評判之一）偏心，給了關鍵的「人情分」而獲得冠軍的。從此她才一步步崛起。

但這并不太光彩的開始，却埋伏了她從此「走捷徑」的思想，暗示了在其成功途中靠邪門魔道取勝的一面，甚至成了她的主流。

在各種行業中還不是如此？我在這方面體會猶深。只因不擅言辭，不愛拍馬屁，不喜活動，不常應酬，只忍着一小撮人的「表演」，難免被「害」了還不知道如何被害。

說一個人靠勤奮、工作表現嗎？我自問無愧，一切盡力去做，但遇到愛惹是生非、愛打小報告的，我就東手無策，坐以待斃。任人捏造、陷害，到知道時，已是幾年之後。

說是體向往來，誠心待人嗎？有些人心存私心，認爲你善良可欺，就在你搭橋時，他悄悄過了把板抽起。說是爲朋友的成績而高興嗎？有的人認爲你是强裝灑洒，天下那有那樣的傻瓜，「人不爲己，天誅地滅」也。說是就普遍人性弱點來討論嗎？已有點個別人心驚胆戰，拿着骰票「對號入座」……說是大家公平競爭嗎？有實力就勝。別人對自己威脅力最大。

由以上種種看來，少年得志害處太大了。如果我的孩子以後也「少年得志」，那才是我害怕的。我寧願看到他成爲一個有學識、有修養、有內涵、有很强工作能力的人，不要他做官，不要他去管人，當然最好也不要像我，一輩子給人管。

改善牙齒 請多微笑

態萬千

微笑，接近對一個人的身心健康甚有益處，一個常帶笑容的人，給人的印象總是和藹可親的。但由於天賦條件所限，並非每個人都具有迷人的笑容，但據專家的意見，我們可以利用一些簡單的方法去改善牙齒，從而提高微笑的吸引力，倍添社交的雍容儀態。

一、首先對着鏡子露齒微笑，兩排牙齒分開，咬的門牙是否凸出於上唇之外。當咬微笑或說話的時候，上唇下面。如果咬的門齒是因爲受到長期磨損，向外凸出或互相覆疊，因爲這樣的牙齒會嚴重地破壞一個微笑的吸引力。而且，如果咬的門牙是突出於整排牙齒的前門齒應該稍爲露出上唇下面，如果咬的門牙是向外傾斜，或嘴唇綫條較低的話，就可以利用牙箍、鑲牙等方法改善。

二、咬的門牙是否彎曲、面的話，情况可能會日漸嚴重。

彎曲的牙齒比較難以清理，日後可能會導致牙齦疾病及脫牙。

三、咬的門牙是否凸出於上唇之外。如果咬的門牙太長，或是門牙兩側的犬齒太短的話，都是可以藉着一些美容方法來改善的，牙醫以爲咬牙齒來做才比較安全和有信心。（明天續）

上海市生活美學學會 朱關通

常正屬否是，瘦且高子孩？

美容顧問

陳醫生：

我的兒子今年十五歲，個子長得高高瘦瘦，但成日精神充沛，好動，身體也沒什麼毛病，食量和睡眠均好。我記得他小的時候長得白白胖胖，現在高瘦算正常嗎？

李太太上

李太太：

從您的來信看，您兒子應該算發育正常，身體是健康的。小孩生長發育時，體重和身高都不是以平均的速度增長的，而是有階段快些，有時期慢些。在十大歲之前，孩子生長發育時有二個較明顯的增長體重期和二個較明顯的增長身高期。

一般來說，小兒在四歲之前，體重的增長比較快些，因此這個時期的小兒都顯得胖胖白白很可愛，這是第一次長體重時期；到了五至七歲，是第一次長體高期，小兒外觀上就顯得瘦長些，民間俗稱「抽高」；八至十歲時，小兒又進入第二次長體重期，人又長胖些，體高和體重就顯得比例均勻些；到了十一至十五歲時，孩子進入第二次長體高時期，這時體高明顯迅速增長，整個人就顯得高高瘦瘦。由此可見，孩子在生長發育的某個時期顯得瘦些，並非有病。

病態的消瘦是營養不良的表現，孩子皮膚鬆弛，肌肉萎縮，體重減輕，常感疲乏，精神萎靡，抗病力差，容易生病。您的孩子生活活潑，能吃會睡，雖然高瘦些，仍屬正常。

陳醫生主答

眼部化粧法

美容顧問

眼睛比較長的人，給人的印象是年輕有活力，具有這項優點者應多加利用在化粧上，效果會更好。

一、眉形要比拱圓形還要圓些，眉頭部份要粗，並自眉頭的內側開始畫眉形。

二、眼綫與眉頭的距離爲二至三MM。

三、眼影與眼綫的色調爲同色系，加强眼頭部份，眼尾部份宜淡，最後塗抹均勻即可。

四、鼻影從眉頭至鼻翼，應以自然輕淡爲原則。

眼睛比較狹窄的人，給人的印象是柔和、自然且具有立體感。

一、爲使眼睛更爲生動，應將多餘的眉毛剪掉，畫眉毛時稍爲超出眼頭，眉形爲直綫形即能產生柔和感。

二、上、下眼綫加强眼尾二至三MM。

三、眼影與眼綫爲同色系，方法與眼綫一樣，眼頭部份採用明亮色系塗勻，不必畫鼻影只須塗上明亮的色調就可以了。

當疲勞過度的時候，眼皮往往會呈現凹陷的情形。正確的眼影畫法，是塗勻整個眼皮凹陷處，並在眉山部份選用紅色系列的眼影，眼頭部份則選用棕色系，最後塗勻眼尾部份。眼綫畫法要細且自然，色調最好是同於眼影色系，並稍爲加强下眼綫部位。

眼睛是單眼皮並有下陷的人，畫眼綫如果是張開眼睛來畫，這樣畫起來也等於沒有畫一樣，所以應該將眼睛閉上然後畫眼綫，這樣眼睛看來則生動多了。

甜甜美容健美學院 乾王玲院長

室內佈置

□·靜宜

是可以節省的，但相反地，有些地方却又可以把空間多少的空間，是用作擺放一些日常十分常用的東西。

這就是茶几這樣微不足道的東西啦！茶几除却了它的眞實用途外，還有就是它可以具備其他不同的好處，一般是家庭主婦們所樂用的。

茶几的式樣具有多樣化，例如用藤的材料做的一種，有些是用鋼材所做成的，但另外一種茶几，就是以木製的，總之是各適其適。

不過，茶几的用途，除了實際的應用外，不少家庭主婦是將它當作是沙發椅間的一道「橋樑」，是不錯的家居飾物。

一、茶几的櫃圓式樣、圓形式樣，各有不同，但一般的均以長方形爲多，可能是取其好擺設吧！二、茶几的高低度，大致是以沙發的座位高度爲主，否則過高或過低皆不宜。三、若果家裡的成員是小孩子，佔多數的話，最好在茶几面加上一塊枱巾，以免它容易致損傷。四、茶几的長度如果是佔較大空間的話，不妨放置一些裝飾物，而茶几的下格部份，可以擺放一些報紙，雜誌等雜項物件，看來也十分超緻兼且好用。

GOH BALLET 吳祖捷芭蕾舞學院
課程：
·兒童芭蕾舞
·成人初級班
·專業訓練班
·皇家芭蕾舞考試班
Tel: 872-4014 872-4220
編街2345號 奕八街

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
DR. RAYMOND S. CHOW
DR. JACK K. CHOW
OPTOMETRISTS
TELEPHONE 685-8231
632 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.

BUY-SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：（604）273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

余景煇會計師
填報入息稅
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商。
地址：雲哥華片打東街二百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669·4406

思維裝修
大小工程屋店柘文
內外油漆水電門鎖
鋪磚磚蔗梳機票美
容班化粧品面部按摩五二二九一六〇洽

恒城裝修
修理水喉浴室廁所
土庫廚房裝修櫥櫃
大小工程免費估價
430。2320

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

清潔打臘 健良清潔公司
電話：八七六·三八五四
傳呼機：六四五·七〇〇一

ADVANCE REFRIGERATION
876-5411
（廿四小時服務）
家庭雪櫃及電器
價錢公道
耆英特價優待
免費估價
雪櫃及其他電器維修服務
經驗，可靠技工爲你服務

註冊 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：715 Victoria Dr Van.
報名電話：二五五·四二五一

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

屋頂維修
舖設 DOUROID 瓦面
35年經驗
晚六時後電
291-1866 KARL

金記
內外油漆
土庫間格
屋頂瓦仔
工精價廉
874·0009

劉富
承接裝修
油漆·
土木工程
地址：636 E. 14th AVE.
新電話：八七九·四三八九

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

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·

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·
電話余鴻智 二九八·五八七八

土木維修公司
水喉電器 內外油漆
泥水瓷磚 大小維修
收費相宜
請電874·8216

亞趙建築公司
J. CHIU CONSTRUCTION
TEL: 327-2588
免費估價 園牆磚花 水電工程 土木工程 設計圖則 裝修油漆 承建新屋間格

德記建築工程
歷史悠久 新浩廟所 專業灰板 水電工程 高壓電木 內外油漆 屋頂瓦仔 土庫間格
電話：255·9193 或 322·6825
中文傳呼：643·1863 或 667·6073

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

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

快捷冷氣工程公司
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
三三七·一一五一（英語）
三二五·九〇七五（華語）

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

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