

**扮靚**  
健康

八十年代，女性體態應是結實勻稱，太瘦不是好看。應多注重食物營養及運動，不要單靠減肥，亦為了身體健康。

一、實行減肥，應留意以下幾點：  
1、避免劇烈節食，這只令身體感到疲累，失去美感。  
2、平均吸入營養才是上策。

二、進行定期性



**八十年代女性身段**

八十年代，女性體態應是結實勻稱，太瘦不是好看。應多注重食物營養及運動，不要單靠減肥，亦為了身體健康。

一、實行減肥，應留意以下幾點：  
1、避免劇烈節食，這只令身體感到疲累，失去美感。  
2、平均吸入營養才是上策。

二、進行定期性



**常春藤**

我有一位同班同學，反有一位女同學，她看小說，看電影，看電視，看雜誌，看報紙，看雜誌，看報紙，看雜誌，看報紙...

**哭**

哭，其實，哭泣和流淚並不是女性的專利，男性也有流淚的權利。當他們無法自覺地，在痛苦或悲哀的時候，要哭就哭吧！不必為這事感到羞恥或難堪。

**新疆雲吞**

吃羊肉，我們都怕那股腥氣，但新疆雲吞卻沒有一點腥氣。他們把羊肉切成指頭大小的肉塊，洗淨，配上配料，一經煮熟，放涼，蘸上特製的醬料，味道十分鮮美。

**便利栽培器**

園藝栽培的樂趣，的確不少。不過，加上許多的麻煩，例如：加肥水、加水、施肥、使用小型長形栽培器 (Mini Glowboard) 就可方便地解決這些問題。在塑膠栽培器中，加入水苔和泥土，播種，每星期澆水，即可長出蔬菜。

**式二藕蓮**

蓮藕，是夏季消暑解渴的佳品。蓮藕的吃法很多，如：清炒、燉湯、煮粥等。蓮藕的營養豐富，含有豐富的維他命C和纖維素，對腸胃有益。

**哭**

哭，其實，哭泣和流淚並不是女性的專利，男性也有流淚的權利。當他們無法自覺地，在痛苦或悲哀的時候，要哭就哭吧！不必為這事感到羞恥或難堪。

**母女情深**

史勿夫之外母移居外國，常常致電來電去，史勿夫也常常打電話，問問，而家幾點鐘了？

**哭**

哭，其實，哭泣和流淚並不是女性的專利，男性也有流淚的權利。當他們無法自覺地，在痛苦或悲哀的時候，要哭就哭吧！不必為這事感到羞恥或難堪。

**哭**

哭，其實，哭泣和流淚並不是女性的專利，男性也有流淚的權利。當他們無法自覺地，在痛苦或悲哀的時候，要哭就哭吧！不必為這事感到羞恥或難堪。

**納偉旅行社**  
love & white travel  
#110-539 Main Street, Vancouver, B.C. Canada V6A 2V1  
電話：(604) 689-0501

**十五週年紀念特價**

- 溫哥華來回香港機票 \$888·起
- 首創·迪士尼樂園三藩市、洛杉磯、李糯、拉斯維加斯六日聖誕航空歡樂團
- 1986年至87年韓、港、台旅行團 \$1288·起
- 特價機票來回溫哥華、上海、香港 \$1200·起

**開心旅遊**  
HAPPY TIMES TRAVEL  
開心旅遊送保險，旅遊安心更開心

**中國之旅** \$2788  
廿一天行程  
暢遊：香港·廣州·北京·南京·無錫·蘇州·上海·杭州·桂林·廣州·香港。

**日本之旅** \$1438  
東京回港五天團  
暢遊：東京·富士山·箱根·大涌谷·和平公園·五合目·山中湖·銀座等。

**安捷旅行社**  
EMPRESS TRAVEL  
Suite 1-10E, Pender St., Vancouver, B.C.  
Tel: (604) 688-7886 (中華文化中心對面二樓)

**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，各地旅遊觀光團。

**來回香港及溫哥華機票，價錢特平。**

電話：六八八-七八八六

**快意旅遊公司**  
溫哥華華埠片打東街125號  
(604) 669-4165

**\*特別介紹\***

- \*聖誕回港探親遊\***  
機票加三晚酒店(雙人房) \$1110
- \*溫哥華/上海來回特價\*** \$1198
- \*溫哥華/香港來回特價\*** \$898
- \*溫哥華/香港來回超值機票 \$1050\***  
(可免費停留三藩市、夏威夷、東京及台北)
- \*溫哥華/北京來回特價\*** \$1248
- \*西雅圖/香港來回\*** \$835

**英華旅行社**  
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.  
電話：(604) 669-6412 681-3816

- 東京·香港·台北十日游 FR \$1599
- 漢城·台北·香港八日游 FR \$1288
- 上海·北京·廣州·香港八日游 FR \$2186
- 香港六晚 FR \$1349 包一流酒店·接送早餐及觀光。
- 香港·星·馬·泰十八日遊 FR \$2199
- 香港·曼谷·曼谷十四日遊 FR \$1699
- 兩晚或三晚 EDMONTON MALL 遊 FR \$159
- 西雅圖一日遊·城多利一日遊·大溫哥華一日遊
- 賭城逢星期四或日出發
- 特價機票來回：  
香港 FR \$898·倫敦 FR \$594  
多倫多 FR \$299·滿地可 FR \$329  
卡加利 FR \$138·點頓頓 FR \$148  
三藩市 FR \$215·羅省 FR \$229  
檀香山 FR \$329·紐約 FR \$398

**御達時旅遊中心**  
TECH TRAVEL SERVICE LTD.  
536 MAIN ST. (維多利亞街) 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。**

**\*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，專人為您悉心妥當安排。**

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

**安亞旅行社**  
EXECUTIVE TRAVEL Pan-Pacific Travel

總行：片打西街1050號1670室  
華埠分行：片打東街127號商場3室  
電話：688-2311

**中國** 直接中國批准華人領隊

- ★ 華東·北京·桂林遊 全長十九天 \$2950
- ★ 長江三峽遊 \$3380
- ★ 香港來回機票大特價 溫哥華出發 \$865起
- ★ 代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣計算。天天有團出發。

**東南亞**

- ★ 東京·台灣·香港十天遊 \$1599
- ★ 泰國曼谷·芭提雅十四天 \$1599
- ★ 曼谷·星架坡·香港 \$1999
- ★ 代理國泰·日航·加航·大韓·聯合·西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

**★ 夏威夷機票 \$329 七天遊團 \$469**

**★ 賭城 拉斯維加斯 旅行團 李糯 \$279起**

**★ 上海來回直航大特價 \$999起**

**★ 華東運河遊 \$1999起**  
暢遊上海、蘇州、無錫、南京、北京(逢星期二出發)

**中國遊 \$3150**  
全程21天  
香港②廣州②桂林②杭州②上海②蘇州②南京②北京④廣州①  
出發日期：八六年四月13、五月18、六月22、七月13、八月3、九月7、九月28、十月19

**三峽遊 \$3399**  
全程23天  
兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山  
香港②廣州①昆明③成都②重慶②三峽②宜昌①武漢①北京③桂林②廣州②  
出發日期：八六年五月17日、六月21日、九月6日

**環球旅行社**  
WANKOW TOUR & TRAVEL  
258 EAST PENDER ST. VANCOUVER B.C. CANADA  
溫哥華片打東街258號 電話：684-2341  
6340 RD. 3 RD. RICHMOND, B.C. CANADA  
列治文第三路6340號 電話：278-4401

主理 丘錫傑先生 (MR. FRED YAU)