身以力行、推己及人

幼教橫縱　何少梅

輔導幼兒的工作本身是項愉快的事情，當然其中有著許多艱辛，而往往亦因成人不明底蘊，往往未能予以適當的政策，更未作出應有的投資，故此在人才流失方面是嚴重的。而幼兒實在需要優良的導師及行政人員。在各行業都嘆人才流失的當兒，幼師的流失及行政人員的離去也不當一回事了，但對幼兒損失多少是無從計算的。

有人空說理想，但往往所做的只停留在空談，更是沒根據的自我表現，在這行業中這種人有的是。

我喜歡先腳踏實地去做，但也抱著理想，更設立目標，待時機成熟，予以進取。期間我們可以積極等候機會，我喜歡直接和幼兒接觸。在會議桌上，行內人多數是慢熱的，接近會議結束時才想到要說的話，更有些像表演者一般，拾人牙慧，自己硬要長篇大論，重複別人說的，只是整理一下而已。別人給意見時，她自然有時間去抄別人的意念，在座者也是要這樣重複地說才能把握到意念，但總結本是主持會議的人的專利，有需要時把一段時間所討論的作整理和總結，這不是個人的光榮，是集體思想出來的成果，但有些人總是喜歡表演自己。表達與表演是不同的，會議中不應作表演。

更不以為然的是有些人在會議中做小動作，主持的主持，而自己則在旁經常寫寫私語，不理會會議的進展，這些是不懂開會的行為，偶然有位，屢次不尊重主持即時反應是免不了的事，但亦要遵守開會的禮貌，正式提議出來，以便與會者皆能聽到。有些人或許又是自以為是有超然地位，別人要說的話才表達及別人在會議上正在發表意見，卻常常在旁私語，這種德性是要不得的。我們也有教幼兒在別人說話時尊重別人、留心聽完別人說話，這點道理是有秩序社會中的禮貌。

甚麼羊肉最好吃

東家長西家短　●韋之楓

「吃什麼羊肉最好？」不少朋友都用這句話來問，我答以：最好是新鮮的。因為我們平日所吃的，都是雪貨。不要說是羊肉了，就算是龍肉，雪凍了的，怕亦不好吃。

羊肉的名氣大大，誰都知道，但許多人吃後，都覺得不過如此，至此也許你已明白，你所吃的都是來自外國的雪貨，除了鮮味已次，羶味也十足，怎會令人滿意。

新鮮的羊肉不是沒有，也不會太過貴，你一定會買得起。急凍的，我也不敢說一定不好，不少星級大酒店扒房所用的，都是急凍貨，外國來的貨，有時我亦不能不買，買點羊肉片來打邊爐，買點羊韓來託相熟的餐室燒來吃，吃咖喱羊肉也常有，那是無可奈何之事。

我們已在羊年的日子中，你可曾想起吃點羊肉，為這生肖加點姿采嗎？

孤寒利是

小食欲小　●羅鼎

女友今年是第一次嘗到派利是的滋味，開心到不得了，人家向她恭喜一番，她必喜笑洋洋的奉上大利是。雖然明知是餞本，卻也甚為爽手，令人倍添好感。

事關見過有"孤寒一族"，首派利是，慌死會派多，事先開列要派的絕名單，派一個便加上一剔，以茲分別，不過，者不多派也絕無搞亂，認真心水清。派利是搞到如此陣仗，卻未免令接利是覺得有癮之至。

有人更抵死，派利是女士之前聲言一句"係處女先好嘛接。"伸女士卒然而退，怒此尷尬沒風度也。

常春籐

情緒欠佳快理髮

情緒與剪髮似乎風馬牛不相及。但是，當您情緒欠佳時，去理髮或剪髮，或許會起到調節心理不平衡的作用。

意大利一組心理學家最近分析了大量的統計資料（其中包括一些精神病患者）後認為，當人們情緒變壞時，他們對自己外表的態度也有所改變。特別是患有精神分裂症、癲癇、循環精神病的人在發病期間都極力地想剪掉某樣東西，如鬍鬚、頭髮等，甚至自己的耳朵。

心理學家們認為，這種類似想剪掉頭髮的動作，實際上是精神抑鬱症的初期症狀。因此，心理學家勸告說：如果您情緒不好，請趕快去理髮店理髮，因為改變一下頭髮的形狀，可以抑制壞情緒的早期發作，它可以調節心理的不平衡，干擾引起抑鬱症的激素的產生。

知友

水插植物爲居室增色

在居室內的書架、茶几、櫃架、窗台等處，放上幾盆水插植物，可令居室平添幾分姿色。值得注意的是使用的花卉材料和容器要管理好，否則就會收到適得其反的效果。

水插的花卉材料，一般應選取莖、葉形態優美，同時又耐陰，不易感染病蟲害的植物。較理想的有萬年青、富貴竹、吊蘭、綠蘿、虎尾蘭、白蝴蝶等。

至於水插容器，只要造型美觀、典雅、大方、不透水的器皿都可選用。如玻璃杯、酒瓶、塑料容器等。不過應注意器皿要與水插植物的造型相宜，以收相映成趣之效。

若在器皿裡適當加一些卵石或者粗石粒，則更能使人感到賞心悅目。

水插的管理是比較簡便的，注意用水清潔就行了。

一般每周換一次水，在換水時要把植物葉片上的灰塵沖洗乾淨，有條件的可先進行消毒，然後再水插。一些植物經過較長時間水插後，如營養不良或陽光不足，可置於陽台上養，待其恢復長勢後再移入室內。

張煌新

旅遊意外

七姐記手　劉美梅

年前往大陸旅行團往肇慶七星岩，誰知旅遊車在郊野途中失事，全車翻側。這位親戚坐近車頭，撞斷右腿，半邊身躺在血泊中。當時適逢下雨，情況更惡劣。幸好領隊無恙，慌忙向當地居民求助，希望他們能借出一些木板和雨傘之類東西，可以減輕傷者痛楚。但這些居民說一切物件必須出錢買，他們不會無條件借出。結果這位親戚出了錢，才買來一塊木板躺下和一把雨傘避雨，等候救傷車到來。

事後這位領隊說，在國內旅行發生交通意外時，能用錢買下一些救急物件已屬幸運。他說曾目睹一次旅遊車撞山，兩名乘客暈倒，醒來後錢財盡失，連回鄉證也不翼而飛。這位親戚目前還躺在廣州醫院，要待腿骨接駁處較牢固後才能回港。

看煙花撞船掉了雙腳的洋人，一心湊熱鬧，怎會想到有此悲劇。年紀輕輕，下半生怎過？老天世事安排，真是令人想不通。

賞煙花後遊艇與小輪碰撞，洋人掉海失蹤，另一人在意外中喪失雙腳，的確是樂極生悲。

有位親戚過

託養寵物

瑣寫九零　●竹君

親戚住在新界的西班牙式別墅，農曆新年期間，他家裡變成寵物臨時收容所。有三隻波斯貓和兩隻小狗，暫時要寄居在他那裡。

那些原本由人飼養的寵物，主人都在新春假期舉家到外地旅遊去了，牠們不能單獨留在屋裡無人照顧和給予食物，於是要找人託養一段短時期。

本來，愛護動物會是有寵物託養服務，但需要事先申請。農曆新年乃旅遊旺季，申請在這期間託養寵物的人特別多，早兩個多月前，已有很多人提早登記了。

那些未能及時找到「宿舍旅館」安頓貓狗寵物的主人，唯有向親戚朋友求助，要求暫代照顧他們的心肝寶貝。

有個朋友養了三隻波斯貓，幾個家庭都拒絕替她暫時照料這批寵物，但她舉家要在大除夕出發到外地旅遊，於是到處想辦法。擾攘了整個星期，總算替貓兒找到臨時居所了，但有一附帶條件，就是要把其中一隻波斯貓，送給那代養人作為酬勞。女友雖然心痛，卻也別無他法，這樣總比讓貓兒留在家中，冒着飢渴而死的危險為好。

領悟劍法

康寧庫寶　●康妮

吳氏劍訣，堪稱字字珠璣。凡刀劍，必須身快如風，方顯其利。

「我退我手進我身，左翻右躍如獅擺」，不僅劍法如是，刀法絕不例外。

檢定刀劍法門，可自身法得知一二。

凡身步變化迅疾者，必可實用。

吳氏云「虎躍不入龍，龍翻不入虎」，乃是方位的法門，不難理解。

「劍訣」末段云：

「撲身槍尖迫使發，死裡得生坐鐵屋，嘗以我矛陷我劍，矛多虛奇劍實戰，當其決命爭首時，劍短矛長皆不見。自笑學兵已白頭，初識囊中三尺鍊。」

這一段點出以短降長的唯一法門，便是欺身直進，迫使對方發戰，所謂死裡得生，猶如比海鐵屋裡。

吳氏作《劍訣》後，又作《後劍訣》，以補劍訣之不足。

吳氏五十歲遇漁洋老人，獲其世已久絕的孤劍，這才領悟到何謂劍法。

咖啡因減肥

健美營養學　●米施洛

咖啡因，可以提神（因其刺激神經中樞），可以令人精神集中，可以加速排尿，可以令心跳加快，更可以增快新陳代謝。

就由於咖啡因有增快新陳代謝率的特性，它就成了減肥學的一個重點研究項目。

減肥成功，包括成功地減去脂肪，並能成功地保持減肥後的體重。

問題在：肥人的新陳代謝較低，到其減完胖後，身體由於時常處於節食（減肥）狀態，因此新陳代謝更低。

一個減肥後，身型窈窕的女仕，其代謝率比一個還未減肥的窈窕女仕低約八巴仙。

如新陳代謝率偏低，即是身體需要較小的能量（食物），就可以保持某一體重。

如果稍為多吃，就會體重上升。所以代謝率低的人，很易肥胖。

咖啡因既能加速人體代謝，順理成章就令億萬肥人對它加以厚望。

（二之一）

棺材同行

親戚看了那幾篇鬼神事例，她連忙說寧可信其有，不可信其有，真的搬為上策。她說在離島有一拜神婆也是能知過去未來。好奇心驅使，和她去見見證了解。大概是加了船費，乘客可真疏落，我們七個人足霸了三行椅子。船艙的一層，一群披麻戴孝的人，大家都猜測準是該島的原居民，回島上奔喪，棺材定是由離島載回去，那真是花費不少了，誰知在船艙蹭蹬時才知棺材是與我們同船同遊的哩！親戚連忙說：一見發財。心想：真八卦。

岸上有些儀仗隊在迎接，"啪叮"佬吹響了嗩吶等樂器為死者開路，二十多年來也未曾在香港可見如斯景象，真的另有一番鄉土情景。原來我們也不知不覺走在他們前面。廟宇在不顯眼的斜坡上，管理廟宇的就是親戚說的拜神婆。第一眼已經破了筆者的想像，她說快八十歲了，但從她的樣貌看來，年青時定是俏美人，而且她現在雙手十指尖尖的仍塗上殷紅的指甲油，完全與電影中的拜神婆是兩個模樣。親戚們都虔誠地入廟拜神。筆者與美艷的拜神婆攀談，她說她替世人驅鬼避邪都是為善的。

加拿大中文電視
人傑地靈 節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
字字玄機 測字
十九區風水 風水
神機妙眼 掌相
905接觸 玄學
葉榮光院長 JOSEPH IP
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：片打東街121號2樓202室
ROOM 202-124 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1T4
預約電話：688·8946 657·7619
遷
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

RICHMOND HONDA CARS
列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL. 13600 SMALLWOOD PLACE.
RICHMOND. B.C. V6V 1W8
RICHMOND AUTO MALL
營業部 270-1367
修理部 270-2231
本公司榮獲全加拿大本田銷售及服務冠軍代理
PHILIP YIP 葉志榮 傳呼：686-2848
IAN CHEUNG 張瑍生 傳呼：631-9677
1991 本田新車 大量推出 價錢公道 服務週到 華人代表 歡迎查詢
CAMUS LAU 劉冠星 傳呼：645-4516
FRANK WONG 王鎮文 傳呼：680-4188

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

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW Window Covering Specialists
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.,
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
粵語 VINCE JANG (鄭) 公司：873-0211 住宅：294-8808
粵、台山語 FRANK DONG (鄧) 公司：873-0211 傳呼：735-7881
國、粵、閩語 LEO KING (龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
國、粵語 JONATHAN WANG (王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
修理部有華人黃君主理維修
本月特價：四汽缸 TUNE UP $59.88
清洗冷却系統 $49.88
喞油換機油 $29.88
如全套維修 只收 $129.88
MICHAEL WONG (黃) 公司：873-0211 手提：328-3116
91 COLT 100 原價$10,160 日本三菱製造 5前速，三菱制 大特價$7,888 =106807
90 SHADOW 四門，自動波，2.5L，AM/FM收音機，低咪數 原價$13,653 大特價$9,988
並免費代客檢查安全設備
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
京士威壹號緬街夾七街
873-0211
91 VOYAGER 七座位，自動波，卡式唱機，深色玻璃 原價$19,216 大特價$15,988 =376447
91 DODGE SPIRIT STK. =296761 自動波，四門，卡式唱機 原價$16,537 大特價$13,388
90 LeBARON 四門，自動波，皮椅，所有豪華設備 應有盡有 原價$23,975 大特價$18,888 =196392
價平 車正
總經理 PAUL FONG (方)