耕耘與收穫

外子企盼了數月的信件，終於收到了——濠門東亞大學的通知：他以頓爲優異的成績，考取得到工商管理碩士的學位，十二月中，正式舉行畢業禮，歡迎家屬觀禮。

從前，在家居閒談中，外子經常惋惜：青少年時期，錯過了入大學的機會，實在是人生憾事。雖然一個大學學位，並不代表了什麼，事實上，他的屬下同事，不少是來自外國多所大學或專上學生，正在由他領導。可是，要正式取得大學學位，畢竟是他多年來的心願。

東亞大學的公開學院正式在香港招生後，外子的願望終於實現了，前後三年的課程，對於公事繁忙的在職人士，實是不易熬過的日子。這段時間，多少個星期天，我要獨自安排孩子的活動，好騰出時間和一個安靜的環境給外子溫習、做論文。外子下班的時間本來已經很晚了，有時候更乾脆在廠內以飯盒當作晚餐，以爭取工作和讀書的時間，回到家裡，已是晚上十時過後……。種種的困難，終於挺過了！

「你去不去參加我的畢業禮？」外子拿着通知書，殷切的向我詢問。

「當然去啦！」我笑着回答：「結婚以後，老婆就是老公的『家長』，沒有『家長』出席，你的畢業禮怎似樣呢？」

「我都去，我也要做爸爸的『家長』！」身旁的女兒，擁着外子的脖子，親一大口，撒嬌地說！

女世界 人 何巧

祝君飛越瘋人院

家常話 林泰 醫生

衛生福利司馬德熙最近在一個公衆場合指出，目前本港精神病患者有廿一至廿二萬。即每一百個人之中有四·四人是精神病患者，這是一個相當高的比率。

醫學書籍指出，精神病是由各種原因引起的大腦機能失調的一類疾病。在臨床分類上有精神分裂、躁狂憂鬱症、更年期精神病、周期性精神病、症狀性精神病、腦器質性精神病、心因性反應症、智能發育不全等。而其中精神分裂症佔其中的百分之六十至七十。精神病發病的原因是多種多樣的，如先天因素、疾病因素、更年期因素等，一般非我們所能預防，但其中佔數最多的精神分裂症的致病因素是由於病人承受心理壓力超過他本身負荷水平。這在我們香港生活環境現狀來說，眞是分分鐘製造精神病人。

（其實不願意也要做，鬼叫你窮呀，頂硬上）再加上人口擠逼，人際關係緊張，又是噪音，又是廢氣。每個活生生的人「被塞進一部急劇運轉的機器中」，唔瀾推到瀾。

有些中層管理人員，上受老板及上司的重壓，下有部屬員工的反壓，兩頭受氣，壓力更大，他們精神已緊張到極點，因而在工作上很容易出亂子，這一來「上壓下頂」，精神便容易崩潰了。

看來要緩解人們的工作壓力是無計可施的，雖然容易成瘋子，但生活所需是不能不「自動進入」這部「機器」的。此外是一些小資本人士在社會商業競爭中屢戰屢敗，在錢財化爲烏有的同時，人也被逼瘋了。相信若干年後，這廿二萬精神病人的數字會進一步提高。這也是繁榮的副產品吧！

主婦心得

保持抹布潔白

抹布用過後，如僅用水洗時，可能還存有些雜菌，久而久之，可能變白，又可滑毒，用水冲洗後擰乾晒好使用。

皂粉，將會變白，又可漂白劑冲洗，其中含有

家有乖女最開心

小女執，令我們做父母的好小瑩對沒面子。

一些陌生的阿姨叔叔不太友善，不宜用強制手段，得以理服她，令她慢慢明白和改變。

日前一位海外遠親來利市爲見面禮，送給她，以一百美元包了封大。她發怒，不但不接，還想踢那位阿姨。妻子見狀，大爲尷尬，勸說無效，只好打圓場說：「她身體不好，近幾天一直發大脾氣！」

那位阿姨走了，太太告我以詳情，也令我大感頭痛。

夜晚，小瑩的情緒依然劣（這些天流鼻水）但這她玩之後，她忘了使性子，慢慢乖起來了。

「瑩瑩，人家摸瑩瑩臉頰，下巴，是讚你漂亮，不要生氣嘛！」

「阿姨叔叔要走，應該和人揮手拜拜，到人家家裏，要叫人阿姨叔叔。」

她頻頻點頭。

「白天那個阿姨拿紅包給瑩瑩，應該接，怎可踢人家？那些是錢，送給瑩瑩的呀！」

想不到她有反應了：「錢，不要。好醜，好臭！」我一時有點愕然，因那是平時我們對她的教育，她過去玩輔幣或紙幣時，我們都不讓具的。

她才不出聲了。

不過：這是瑩瑩「理屈」時的「聲辯」。她靜女變成小惡妹，會很糟糕，恐怕會把大批人嚇跑：「羅桑雅家那個小瑩，只有三歲，怎麼那麼兇！」

瑩接過之後，可以交給媽媽，那是給瑩瑩買玩的對外人的不友好，必

聊共食笑休

神精養以可

平時生活節奏緊張，從星期一至星期六，全部時間都實給老闆屬於自己的。因此，總覺得星期日時間十分寶貴。

但如何愉快地渡過星期日呢？有的人喜歡星期日上午舉家到酒樓去飲茶。我們家有時也去飲茶，但絕不會每星期都去。儘管我們住的大廈樓下就是一家新開張的酒樓，但我們還是不經常去。絕不是爲了節約幾個錢，而是爲了怕等座位，浪費時間。尤其是外子，最反對到茶樓去站在別的食客旁邊等座位，他說，那樣做像個乞丐般看着別人吃東西，挺難爲情的。

因平時從早到晚忙於工作，女兒也是從早到晚忙於讀書，所以每到星期天，三人都精疲力倦，什麼地方都不想去了，只想休息，而睡懶覺就是很好的休息。

最近，我們家一反平時的生活規律，星期日幾乎有一半時間用來睡覺，這是最好的休息。過去聽人說過，一個人能夠有充足的睡眠，這種享受比吃肉還要舒服。這的確是經驗之談。人們在生活中，能夠休息得好，睡得好，比吃上任何有營養的東西都更有益於健康。

星期天除了在家休息，我還會煲養生湯味拿手小菜讓老公、女兒大快朵頤，吃個痛快！我們家就是這樣度過愉快的星期天。

心聲細訴

說明：

（上）男士鑽飾多著重簡單線條與精巧手藝，以適合各種場合的佩戴。（下）充滿時代氣息的大都會女性，一定喜歌創新的動感設計。

火樹銀花夜

踏入十二月份，市上各處開始亮起閃爍耀目的聖誕燈飾，大小街道亦掛上鮮艷的彩旗，百貨公司亦開始換上新的櫥窗設計，以迎接聖誕節的來臨。

爲了慶祝這個普世歡騰的日子，人們都願意與人分享快樂與溫馨的感覺，尤其是對自己至愛親友，表示關懷與感激。因此，互贈禮物就成了聖誕節的習俗之一。

選購聖誕禮物並不容易，要瞭解受禮者的性格和愛好，又要視乎其性別、年齡及品味的要求，確是一件頗費心思的工作。要能表達你水恒的愛意或無盡的感激，又受收禮者的歡迎，餽贈鑽石飾物實是理想的選擇之一。

鑽石向來被視爲最珍貴的寶石。每一顆鑽石都是世上獨一無二的藝術精品，它象徵着永恒不變的愛情，是一件最能傳情達意的至佳禮物。無論是丈夫送給太太、母親送給女兒或是知心友好的互贈，都最適合不過。

情從美鑽來

鑽石飾物不僅可配襯任何服裝、適合任何場合，更能令佩戴者盡顯個人的華采，尤其是簡雅大方的設計，更是今季時裝的主流，綫條簡單流暢、構思獨特精巧的設計，定能在今年的聖誕舞會中，爲你引來不少艷羨目光。

由於鑽石價值恒久，所以購買鑽石時要份外小心，注意以下四點，即4C的含義：（一）車工（CUT）——鑽石的美麗光芒全賴琢面對光綫的反射作用，切割準確的琢面可反射最大量的光綫；（二）色澤（COLOUR）——顏色愈白（實爲透明）愈稀罕，價值亦愈高；（三）淨度（CLARITY）——鑽石的內含物（即形成過程中留下的天然斑點）愈少，透光度便愈高，亦愈珍貴；及（四）克拉（CARAT）——克拉是鑽石的重量，每克拉可分成一百分，一克拉實爲五分之一克。

附圖爲幾款最新的鑽飾設計，供作參考。（資料由鑽石諮詢中心提供）

物質豐富下

兒子花了三百大元，買了一盒心愛的遊戲機帶。

這眞使我們做父母的大吃一驚，第一個意念是，兒子那來這麼多的錢去購買這種昂貴的玩具？

兒子說是他積蓄了幾個月的零用錢，再加上每天的飯錢，他是眞的省吃儉用，十五元的飯錢，他只用五元，其他的十元，就拿來儲蓄。

聽得他這麼說，眞是又好氣又好笑，寧願餓肚皮，也要慳這麼點金錢，到底年紀小，不知道奢侈不夠的後遺症。却又不忍心太過的責罵他，畢竟，每個人都有自己的選擇權，兒子不過是自己儲錢去買自己心愛的東西，也不能說他不對呀！哪個少年人沒有自己的夢想？

只是無限感觸，如今的新一代，眞不知道世界艱難（眞是輪廻），記得小時候，父母也是這麼教訓我們的）！三百元的玩具，竟然連深思也沒有，說買就買！絲毫不覺得是什麼一回事，認眞「大手筆」。

連我要買三百元的東西，也多多少少會有所考慮，但觀乎這些孩子們，唉！眞是「一代勝一代」矣！

省吃儉用，原是應該實的美德，但如何「用」得其法，「用」得有價值，於孩子們而言，實在是不知爲何物。

人女經 珊如章

不知稼穡難

芥菜鹹蛋肉片湯

芥菜，應節蔬菜之一也，茁壯嫩滑，酒家用來做「菜胆」，伴以鷄、鴨、鮑、參，皆所適宜。家庭用來滾湯、燙、炒，並皆佳美。今天特爲大家介紹一個有湯有餸的「芥菜鹹蛋肉片湯」。

用料：芥菜十二兩，洗淨切段（揀肥壯幼嫩的）。鹹蛋二隻，洗淨打開，蛋黃用力畧爲拍扁，蛋白留用。

瘦猪肉四兩，洗淨切片，用生粉、小量清水、鹽、生油拌勻醃五分鐘。草菇十粒（開邊），薑片六片，鹽一湯匙，酒少許。

製法：把鑊洗淨，放生油二湯匙起鑊，賣以紹酒，放清水一湯碗又四分一，加蓋煲滾，把芥菜放下，草菇蛋黃隨下，大火燒滾，放下肉片，至浮起便熟。把鹽放下校好味，用撈冀撈起芥菜、蛋黃、草菇、瘦肉，盛放大碟中；餘下之湯，盛載大湯碗裡。芥菜加熟油小量調味便成。食時可用生抽點食。這是一道有湯有餸的秋冬食譜。

一日一餸 源太

用物理降溫法療低體溫

（續昨）今天再介紹第二種在家中可行的物理降溫方法。

於冰水成冷水中浸透，拿出擰至半乾（以不滴水爲度），然後攤平敷在前額、腋窩、肘彎、腹股溝等處，每一至三分鐘更換一次，可連續濕敷十五至廿分鐘。

酒精擦浴：家中有醫用酒精或白酒可簡單可行，安全效果佳。

左右的溶液即成擦浴液。用小毛巾或手帕蘸浸配成百分之廿至卅的溶液，先從一側頸部起，自上而下沿臂部外側擦至手背；再自腋下沿上臂內側向下擦至手心。照樣擦另一側。擦下肢時從大腿外側至沿背，再從腹股溝沿大腿內側擦至脚心。

擦腋下、手心、腹股溝、脚心時，可稍用力和時間稍長些，直至皮膚發紅爲止。腹背部也可以邊行酒精擦浴，但一般不敷部。新生兒高熱時不宜用酒精擦浴降溫，因新生兒皮膚較薄且嬌嫩，酒精很容易經皮膚吸收而進入血液，引起急性酒精中毒。

擦浴後應將擦過的部位揩乾，蓋好被褥防受涼。擦浴的酒精濃度不宜超過百分之五十。

從物理降溫應注意病人的反應，降溫不宜過快過猛，一般降至攝氏卅八點五度左右即可。

家庭保健信箱 陳醫生主答

切忌過急

男人天地

裁縫師

裁縫師給自己裁衣，也偷了一尺布，被太太發覺。

太太：「自己裁衣爲什麼要偷布呢？」

裁縫師：「平時應該當作戰時，養成習慣。否則在緊要關頭會忘掉，或者手忙脚亂。」

家庭樂歡

友誼何價

笑一笑

「借五塊錢給我可以嗎？」布朗對他的同事說。

「借錢常會破壞友誼，」同事答道：「而且我們的友誼豈止值五塊錢。」

「那麼，借十塊錢如何？」

然有原因。我們還找不出來。原因給她大講故事，一定要針對這一點，使她改變。否則，小

時時奮惕

塗頰紅有學問

黃強/鄭人

耳仔會飛的人

甜甜美容健美學院 彭玉玲院長

不要僅用單一棕色頰紅，來表現陰影，可在顴骨凸部用明亮的桃紅系或橙系，再在眼下到鬢邊處染入勻明粉底，三層色之間量染得看不到界綫，棕系頰紅就顯得好看了。塗抹時，爲了不起斑駁，應該分多次薄薄地重複抹入。如果時間充裕，就不要光靠頰紅來表現明麗的印象。可以打粉底，從耳到下顎處用暗一級的粉底，臉龐近中央則用正常粉底，以臉龐粉底的立體感襯托棕系頰紅的立體感，才會有明晰的感覺。

頰紅的位置和角度不同，是可以表現不同的印象的，但必須掌握標準的頰紅位置以後，才可以施行合於自己臉型的印象變化。標準的頰紅位置應該是沿着顴骨，從鬢邊往顴骨前端輕抹。

若取較爲峻銳的印象，則頰紅抹得低一些（即顴骨以下），以畧暗的橙或棕系，向口角方向抹去，並突出其方向性。

最後是抹得比標準位置高的方法。自鬢邊抹向眼下，像包圍眼尾似的，能强調女性美和性感印象，但以近於血色，印象更濃。

除了位置以外，用色也很有關係。

例如同樣是低位置，抹入棕系便有峻銳成熟印象，但如抹入桃紅且呈圓形，則是少年稚氣印象。

美容顧問

心理因素影響減肥

何影响減肥的問題

據研究人體發育的科學家指出，引起人體肥胖的原因，除了與食物的營養成分、所含的熱量高低有關外，還與人參加體育運動有關，亦與遺傳有關，特別是心理因素的作用不可低估。

有的人進食並非出於生理需要，往往是被食物的色、香、味所誘惑，心理上產生進食的慾望，這種心理因素也常使人關心開飯時間，一聞到廚房傳出來的飯菜香味就會饞言欲病的主要原因。

一些減肥者雖然有做體育鍛鍊，但食量却反而比過去大，身體更胖。發生這種情況主要在於進食時沒有按正確方式調節營養，而且心理上產生一定要補充因鍛鍊而帶來的身體消耗的想法，有了這種心理的支配，大大地增加飲食量，體內原來的剩餘脂肪又得到補充，這就形成她們體重增加原因。因此，要想減肥，要想身材健美，一定要先解除嗜食的心理，盡可能地克制自己。

減肥 態萬千

滴，產生所謂虛假的飢餓感覺，引起强烈的食慾。正因爲有這種心理因素的影响，一些人在並不飢餓時也要走近餐桌，有的人甚至在吃飽之後還不願離開餐桌，這就是造成肥胖

今天與讀者們討論一下心理因素如

各種繪畫任務。宋徽宗趙佶在位二十五年，大力倡導宮廷美術活動，强調花鳥山水人物畫，注重寫實，其美學思想在當時是一大進步。畫院著名風俗畫家張擇端的「清明上河圖」，就是這種風格的代表。

建大廈房子，廣租給她居住。

而秀文的先生，剛承接父親大酒店事業的羅乃成，給她提點意見，如何把西餅做得更適合大酒店餐廳、茶座的需要。他也教她要注重並做好宣傳

室，三分二做辦公室，既有總經理、廠長兼經理室，又有三個部長和設計部、宣傳部、人事部、會計部、營業批發部，都分別設在部裡。

一切都上了軌道，一切都做

她很强嗎？

並不見得，每當拖着疲倦的身體回到家，走進浴室，一股無限的缺伴寂寞感向她襲來……

脫外衣，再脫內衣，然後，一個陌生的胴體在鏡子裡出現。

其美學思想在當時是一大進步。畫

今至有已年千史歷

交給英國的索里比拍賣館進行拍賣。所得款項將救濟埃塞俄比亞災民。

列根進入白宮後，帶去了不少美容師，美國著名的美髮技師馬克則定期從紐約飛往華盛頓爲列根夫婦做頭髮。這些美容師的任務就是盡量美化年華已去的列根，掩飾他的

列根通常利用午餐的時間會見來訪的外國客人和國內的社團負責人。兩點十五分，列根重返辦公室，下午的工作一般較爲輕鬆。到了下班的時間，南茜會打電話到辦公室，提醒列根一天的工作該結束了。（漢榮、新八八九七七）

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

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

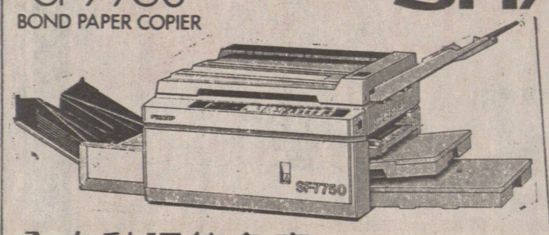
思維裝修
大小工程屋店栢文
內外油漆水電門鎖
鋪磚傳燕梳機票美
容班化粧品面部按
摩五二二九一六〇洽

本報廣告 效力宏大

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

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

SF-7750 BOND PAPER COPIER SHARP Z-50 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

$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.

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

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

ASSOCIATED GRAPHIC SUPPLIES LTD.
特快送貨 685-1331
鮮工時間：
星期一至五上午八時至下午五時
星期六上午十時至下午四時
1321 RICHARDS ST., VANCOUVER, V6B 3G7
DRAFTING Supplies 繪圖
PLOTTING Supplies 設計
REPRODUCTION Supplies 複製
GRAPHIC Supplies 版面設計
ARTIST'S Supplies 繪畫美工具
AIRBRUSH Supplies 繪畫工具
VELLUM • MYLAR • SEPIA DIAZO MATERIALS • INKS
Letraset chartpak VEMCO KOH-I-NOOR RAPIDOGRAPH Bellini STAEDTLER Bainbridge 3M Pelikan WINSOR & NEWTON GRUMBACHER 專業繪圖文具

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
1456 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada V5L 1V9 Tel:253-4566

余景輝會計師
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）
鮮公時間：
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

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·

司公程工氣冷捷快
馬君寰
三三七·一一五一（英語）
三三五·九〇七五（華語）
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

精工 錄影音響修理
七天營業（菲沙街夾28街街口）
信譽好，字號老，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·
全新牌 KINYO 錄影機 $44.88
回帶机大平賣
K.S. VIDEO & AUDIO SERVICES LTD.
精工 電子電器 4388-4390 FRASER ST., VAN.（近28街）
Tel:876-8320