名人好嗜

▲韋基舜集

我在前時已經提過，廣東順德「三年出個狀元，十年出個戲子」，任劍輝正是順德人，原籍西樵。她的老人家是在廣州做意生的，家道也頗不錯，但她在學校讀書的日子並不多，十四歲開始，便離開學校，這同她自少愛好與戲有關。

原來任劍輝的一位姨母是粵劇女班的戲人，她父母也就常常帶着她去看姨母做戲，耳濡目染，童年的任劍輝竟也看出戲癮來了，一有機會，她便走到戲棚後台，找姑母「睇大戲」，過目以後，又回到家裏，跟她的弟弟任培和左鄰右里的小朋友學着玩「做大戲」。

任劍輝的姨母叫做小叫天，是民初戲班中人，也有點名氣，是戲班的女武生。她小學畢業後，便隨姨母到戲班做徒弟。但她姨母也感到，任劍輝既有做戲天份，如果不替她找個名師，恐也難成大器，終於她姨母便替她物色到當時班中一位資深的小武黃俠侶，從此任劍輝便正式成為黃俠侶的徒弟，亦從此在全女班的戲班中，渡過她的學藝和少女年代。

任劍輝喜「做大戲」

粵劇名伶任劍輝一九六四年斥鉅資一百五十萬元，攝製被譽為其傳世之作的七彩闊銀幕宮闈大片「李後主」之後，即宣告息影，並退出舞台。二十五年來，除了悉心培訓粵劇界後進之外，她向鮮見在公開場合露面，十一月二十九日凌晨三時，魂歸天國，在她跑馬地逸廬寓所病逝，享年七十有七。

任劍輝人情練達，天性和藹熱誠，我偶然也同她有過幾次接觸，知道她生平的一些零星生活資料，為紀念這位朋友，我打算以她為中心，談談她的生平事功和她的一些粵劇界拍檔，如白雪仙等人。

七姐手記

◀朱丹▶

招絕

有一對外地朋友來港度假，因為在此地他們沒有其他親人，所以一連幾天在放工後便和他們到處觀光購物。

兩位友人，男的是猶太人，女的則是中國人，雖沒有結婚，可是早已生活在一起數年了。

這位女士，以前做電視廣播，兩人邂逅之後，便加入男朋友的貿易公司，而且做得非常出色。

他們這次來港，從言行觀察，發覺男的變得十分緊張和信任這位未婚太太，據知是由於他無論在事業上或家庭上都變得非她不可。

但是，女的在有意無意間時常透露，這幾年來她實在是做得太累了，早上八時工作到晚上十時，不但沒有私人時間，而且和前失所生的兩個孩子也乏人照料。可是每次兩人一提到女的想轉行這問題，便大吵一場。

在港時，猶太人買了隻一克拉的鑽戒送給女朋友，刻有幾個英文字縮寫，中文意思是「比昨日多，比明日少」，代表他對她的愛，直把女樂個半死，想必又會為他搏命搵錢了。

徐小翹　劉美梅　梁武家　楊正卿　朱丹　馮馨文　蘇狄嘉

常春籐

婦女理財

▲梁鳳儀

八十年代末的香港人不只要注意投資理財知識，而且要顧及海外投資。

為了應付九七的來臨，一般人都明白到不要把所有雞蛋放在一個籃內的原則，因而海外物業在香港的銷路日佳。

然而，香港人切勿忘記在這個原則之下，保留一定程度的資產在香港是非常值得考慮的。換言之，將產業全部移師海外，不一定是明智之舉，甚至不一定是絕對安全的措施。

最近才跟地產界的朋友交流意見，發覺在外國投資土地，風險亦不少。今日澳洲地產市道的下瀉便是一例。

前一兩年，澳洲名城如雪尼等的房產飛躍，不讓加拿大專美。最近，國家政治策略影響下，大氣候是利率高企至二十厘以上，生意難做，租金、經濟相當疲弱，小氣候是收緊外資投地政策，加上貨幣不樂觀的連鎖因素，使地產極為呆滯。

放眼世界

簡單一句話，外國政治因素牽制社會經濟，並不是我們香港人所易明白而能予以適應。

自助午茗未試過

▲羅鼎

種式式，是中是西是日，都吃過不少，但最近的一種「自助午茗」，却未試過。

「自助」，我然知道。「午茗」，不能說自己不知道。但使我不知道的，便是收費只不過區區的五十二元，而那又是一處酒店級的名店。照正常收費來說，一盅兩碟，便已不只這個低收費。老實說，每去吃自助餐的」，都必先衡量一下自己的肚皮，因為成本悠闊，誰都不會把蝕本生意送上門去的，問你，是不是也有此心態？

「午茗」，以我們慣常來說，是「午茶」，午茶當然不單是餘茶，而是有點心，甚至是炒粉炒麵。若是自助式的吃法，任食唔嬲，即使細食如我，亦除笨有精。

莫非是只供香茗，沒有其他？老實說，有此招式，所備之「茗」必屬高級，如今的茶葉十分昂貴，果真以高等茶葉任由我「自助」而飲，亦大有便宜。計來計去，想來想去，都不得其解，只因未試過。

自助餐，你必然吃過，我亦吃過不少。早餐，午餐，晚餐、下午茶，種，却未試過。

忌切着衣五類過分

由一個服裝專家小組評定該年度「最差衣着男士」和「最差衣着女士」，意在引導人們提高衣着審美。

依我之見，錯誤的衣着與以下幾點有關：

一、過份暴露：穿着衣服如適量的暴露能通風、透氣、散熱，體現健美的肌膚。

五、過份隨意：對衣着和打扮無所用心，信手拈來，套上就算，從不考究衣着的效果，這也是造成錯誤衣着的根源。

紅霞

一些國家，每年一次，有似但平日與倪端倪，變所有改變，樣的茉莉發覺茉莉本人的眼珠淺褐色，細心的朋友發覺得到，原來是茉莉的眼鏡成了顏色，白以前的黑色變成如今的淺褐色，看起來自然就覺得樣貌不同矣。

眼珠兒怎會變了顏色？還是由茉莉本人揭盅，原來是戴了新出的有色隱形眼鏡，茉莉嫌自己的眼白部份太少，笑起來只見黑眼珠亮麗，添一片，使得眼睛不夠成因而用了這種新產品來增幻彩。

▲韋之楓

東家長西家短

有情天地

變色幾用樓裝飲品

乃是予人一種很特別的觀感。

個人實踐環保方法很多，但知易行難。其中被認為是治本的回收循環再用概念，在外國實行多年，成績顯著。但在經濟發達的香港，港府却遲至今年才推出有關諮詢文件，認清節約資源的重要。

「遲到總好過無到」。除了官方推廣廢物回收的工作外，身為社會一份子，也可嘗試參與。我們無須扮演拾荒者角色，只要融入生活便可。

例如飲品回樽這老套環保行為，老一輩的人見怪不怪。紙品及塑膠包裝盛行後，玻璃盛器的產品相應減少。現時各種飲料中，紙包多過樽裝，加上市民消費形態的改變，回樽取回零錢的做法被認為追不上潮流。

潮流今天改與環保，否則自食污染其果。我們在購買飲品回家時，為何不選擇樽裝的產品？除非你要作戶外活動，否則製造更多家庭垃圾，加重彈丸之地處理廢物的負擔。

如果大家齊齊響應回收玻璃樽，商人便會順應市場需求少用塑膠紙裝飲品。樽裝鮮奶仍大行其道便是一例。

本欄的目的就是希望提出人人能實行的保護環境方法，改善環境。

廣華

女強人秘笈

▲劉慧中

電雷解化

有些波士當自己是宙斯神——創造萬物（不是我聘請你，你哪有今天？）、保護萬物（你出了我的部門，必不能生存！）和操生殺大權「我一忿怒，就雷電交加！」面對這些波士，你要時加表示尊敬，凡事問過他意見，常常向他婉轉地表示：「其他部門都是窩囊廢，只有你這個部門才是真正有料，真正工作，下屬得到真正的賞識……」然後繼續工作！同時，你要面對宙斯的雷電而毫無懼色。因為強者才會賞識強者。但正面衝突則是愚者。開會時，宙斯打斷你的發言，對你的建議嗤之以鼻：「主意笨極了！」你質問宙斯：「你是甚麼意思？」然後拍案對罵，或委屈地哭着走出會議室？都不智。慧中一朋友有這樣的經驗：他停下來數秒，然後說：「啊？笨極了？」接着繼續發言，眉毛也不抖一下，自信穩定。此後，宙斯就選別的同事放雷電了。

運用選擇權去漠視對方的態度，是肯定自己，不是懦弱。以等同宙斯的無理取鬧的態度，去還擊宙斯，是接了他侮辱你的「球」，你會覺得受辱，何苦？你把精神和注意力集中在工作上，對方的惡言只會使他顯得像個大傻瓜。

◀得體的衣着就是最佳衣着

健美營養學

●米施洛

兩種糖尿病

患糖尿病，這裏向讀者介紹兩種的糖尿病。

第一種與胰島素（Insulin）分泌不足有關。這類病患者多乃先天性胰臟分泌胰島素不足，造成血糖過高。患者時常口渴而排尿頻繁，體重驟減而且時常疲倦。

假如置病於不理，患者可能會盲眼、腎功能盡失甚至死亡。因胰島素分泌不足之糖尿病患者，病發期早至兒童期或少年期。

另一種與胰島素無關，是由於細胞失去控制或吸收糖份的能力，因而導致血裏的糖份過高。這類病者，同樣感到時常口渴、疲倦和排尿頻繁，另一些特徵則是視野模糊和極易生病（抵抗力差、易受細菌感染）。

這種病，以肥胖的成年人居多。

無類屬於何種糖尿病，除了針藥外，飲食控制是唯一方法。通常糖尿病人的飲食，是低熱能、低脂肪、高纖維，而糖是絕對不容的。

喜帖附回條

▲

婚宴的請柬一般需在結婚前三十至六十天寄出，而且需附上回條及回郵信封，讓對方填上出席與否，寄回給主人家。

通常，收到人家的請柬，應第一時間作回覆，好等主人家預人數訂酒席。

而當天參加婚宴賓客的座位，都是由主人家預先安排決定的，在每個座位上都有各客人的名牌，賓客從會場門口由迎賓者引領入座。

當然主人家亦需盡量避免把不認識的人編在同一席。

編位也有考究的，最接近新郎新娘的是有社會地位的人士，坐在遠一點是朋友、同事，坐在最角落的是親人。

我很欣賞日本人以上的做法，可確實控制到來賓的人數，亦可避免在入席時做成混亂。

不過，若在香港，派喜帖附回條，喜宴上把來賓所坐的位置預先編好，似乎不那麼容易實行。

基本上，在日本是很少分開男女家擺酒的，除非新郎新娘的家離得太遠。例如男家在北海道，女家在九州，而一對新人在東京工作的話，新人首先在東京舉行簡單的結婚儀式，再回到九州及北海道擺酒。

美容談

Dakki

時間表

簡單，因為我發現今的寫字樓裏面，大多數都設有小型廚房，那麼你們便可以在自來水，只消十分鐘，你每天便可以享用清純的白開水了。又或者人數眾多，便可以一半白開水對一半蒸餾水，這樣飲用，至少也比淨飲蒸餾水好。如果想著修一點，大可以每日到超級市場處，買一瓶法國礦泉水（我的喜好是EVIAN），那麼就更加省時省事了。

另外，每日後，再來一杯，不單可以清潔牙齒，還可以幫助消化。到了下午茶時間，一杯白開水到肚，清新怡神，睡意全消。在臨放工前，大概五、六點鐘，又另外一杯，因為放工到回家這段時候，你未必有機會飲水，那麼這杯就在所難免了。晚飯過後喝兩杯，因為晚飯比較吃得多，需要水份來消化食物又較多了。連同每天吃下的水果及湯水，八杯下來，你的肌膚定不會差得那裏去了。

我所提供的方法其實很便先灌下兩杯白開水，好讓口腔及腸胃滋潤及清潔一下；到午飯慣，我每朝醒來

諗諗

DAD小時发大水的故事 LA…

中國糧油有限公司　世界米行

CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.　RICE WORLD ®

239 E. Hastings St., Van., B.C.　100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)

溫哥華喜士定東街239號　電話：687-4204　歌雅街100號（有寬大停車場）

冬節聖誕酬賓大贈送！大減價！

美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，
粒粒靚，保證滿意。
原價$21·50
大減價只售$14·99

買二送一
★買兩包50磅庄美國標準牌米王，免費贈送100% Pure 粟米油3公升一罐。
★買一包送贈券一張，可於下次買米時送油。

美國加州好景牌米王
上等靚絲苗
原價$19·99
大減價只售$15·99

買一送一
買一包50磅庄美國加州好景牌米王
免費贈送100%純淨粟米油3公升一罐

各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價

美國麒麟牌米王
特等靚絲苗
原價$19·50
大減價只售$14·95

買二送一
買二包美國麒麟牌米王
免費贈送一包麒麟牌米王

本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨

金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一。

總代理：美國皇冠牌，特別軟滑好飯味，公司註册米王之王。
美國第一牌，香滑可口，眞正絲苗米王。
泰國金章牌，香噴噴，軟夾滑，正宗香米王中王。
澳洲金冠牌，甘香軟滑，原裝米皇之皇。

總公司地址：亞力山大街730號（批發部）730 ALEXANDER ST. VAN.B.C.
哥街門市部：哥雅街100號（門市部）100 GORE AVE.（有寬大停車場，方便顧客泊車 CORNER OF GORE AND POWELL）VAN.B.C.
喜士定街門市部：喜士定東街239號（門市部）239 E. HASTINGS ST. VAN.B.C.

新到維力即食麵、肉燥麵、炸醬麵、媽媽麵、香辣牛肉麵、維力即食米粉、肉燥米粉，一律八折。
白砂糖1kg（2.2磅）裝只售79¢　鷄唆櫻粟粉500g裝只售89¢
美國糯米及泰國糯米50磅裝及10磅裝、五磅裝一律八折

新到美國上等絲苗平過九折特價$9·50　泰國上等香米50磅庄平過九折特價$11·99

Oriental Interiors　傢俬王

METROTOWN CENTRE（本拿比）分店

三間分店同時舉行
隆重開張

大減價

工廠直營　名貴典雅　實心紅木傢俱
全溫最大　貨色齊全　室內各式擺飾

總　店：3039 GRANVILLE ST., VANCOUVER, B.C. TEL:737-0497
第一分店：746 S.W. MARINE DR. VANCOUVER, B.C. TEL:321-0171
第二分店：METROTOWN CENTRE三樓（活活百貨傢俬部隔鄰）
356-4800 KINGSWAY, BURNABY, B.C. TEL: 432-7432

七天營業　歡迎參觀