回鄉客

每年此際，遊子思歸，許多人已在張羅回鄉度歲了。海陸關口，也漸漸地見得擠擁。到了「高潮」時，關口上總是人山人海，用「水洩不通」形容那情景不甚貼切，有時眞如有些回鄉客所說的「打衝鋒」。買不到直通車票的朋友們，每每嘆氣說，唯有搭「走難車」。

回鄉客「走難」時，常有怨言：唉，貼錢買難受！……怕別擠在一塊披風瀝雨時，簡直是「怨聲載道」了。我也曾經此「難」，特別嚴重的一次是五年前，百數十人滯留在深圳車站，投宿無門，我一家四口唯有蹲在候車室餵大蚊！那時我也有怨，怨雙方關口慢客情遲是有增無已，去年創了個高潮，看來今年還要刷新紀錄。可幸現在水陸交通衝道也多了，但還是供不應求，陸路上那條大動脈還是擠迫如故。

去年臨時想到回去，來不及買直通車票，想了個自動調節的辦法，不跟別人爭先，等到下午四時才施施然出發，跟着「龍尾」走，暢通無阻，避免了站上苦候的難堪。到深圳上車，同座的回鄉客對我們走的「捷徑」大表驚訝，原來他爭先輪隊，在今天早上就摸熟而去，由此站到彼站，已就上十幾小時。

有首藝術曲「教我如何不想他」，詞出劉半農，曲出趙元任。近年香港對流行曲作詞都稱「塡詞」，先曲後詞才是塡詞，李後主與葉東坡等，才是塡詞家，先有「破陣子」與「水調歌頭」等曲呢。在劉半農作談新詩時，中國還未有「她」，其實他所想的是女性，後來由他自己創「她」了。不知「妳」是誰創的？鄙人從未用過，而五四以來的文藝作品中見此字者亦少。在英文中，「你」指男女兩性，亦包括畜生呢。在北京話中有個「您」字，今亦作爲普通話，但沒有「您們」，而目前大陸青年在書翰中用得多，若用北京音來讀是笑話。舊日江浙人口頭對「您」多數亦讀若「你」，則「您們」可讀若「你們」，當然亦無什麼問題了。

「她」在英文是SHE，英文指船的第三者稱亦此字，中國新文學中效之，對「總統」與「皇后號」客船又一律，雖然直到目前還無女總統。既有「她」與「他」來分性別，因此信耶穌的教會，對耶穌與上帝不稱「他」要從「示」，把這個「示」的下而寫成「三條腿」似的，則讀若「歧」，指神祇。五四以來，對畜生的第三者稱用「牠」，此字古已有之，即「牠」，係無角之牛。又對無生命者的第三者稱用「它」，古時此字代「彼」，「詩經」：「它山之石，可以攻玉」。但現在都改爲「他山」了。這個「它」字其實可代一切第三者稱呢。

海角噴吹 老翁

首要改善國計民生

解放初期，執政貧資諸公，是不乏高瞻遠矚的。改變整個社會經濟的面貌，優先發展生產力，優先提高工農業和科學技術水平，正是高瞻遠矚的做法。

因此，國家很快地由農業國變成工業國，人民的物質生活水平和文化水平都大大提高了，小農經濟的範圍也就縮到很小，小資產階級的狂熱性的市場就很快窄。這時，「人心思變」必然轉爲「人心思定」（生活豐足了，還不願意）。那些激進的「左」不集中全力發展國民經濟，大搞「階級鬥爭」，以致運動一個又一個，接連不斷地搞，即是最大失策。

其實，自辛亥革命以還，到中華人民共和國成立，將近四十年，中國不是內戰，就是外戰，從無間斷。然後得空前統一後，應該讓人民休養生息，發展工農各業和科技、教育、文化，還担心元氣恢復得不夠快，怎可以接連不斷搞「運動」勞民傷財呢！三十年細說從頭，現在是知錯而改了。不過「左」的隱患仍在。中共強調反「右」防「左」，是意義重大的。

威海收回殊不順利

華府會議梁隨代表團任高級顧問，時爲民十（一九二一）十月至次年二月，梁如浩回國，九月政府任爲「接收威海衛委員會」的委員長，即赴威海，十月中英會議開始。民十二初（一九二三）威海接收交涉由外交部與英使商定，移京開會，到三月始開第一次會議，一直到六月中英談判大致完成，全由梁如浩主持。（按：這兩年北京政潮多變，外交部長自先年（民十一）十一月底顧維鈞辭職後，自十一年十二月一日皆由王正廷、施肇基、黃郛署理。北京政府有一特長，即不論內閣如何變動，對外却是一致的道安，爲了翻譯佛經，與北京政府有聯合國成立初之機會議有反對如浩所訂「中英威海衛談判」，中共代表董必武參加，當然爲「壯觀瞻」，「顧面子」，有所謂「社會賢達」之胡適（戰時駐美大使）、吳貽芳（金陵女大校長）、胡霖（政之，大公報社長）等參加。未若這三十六年西東兩岸之「不通」。

朝之後秦的鳩摩羅什兩位大師非安互相通信討論學術，且有食物之寄贈，方之今日台北、北京，愧先賢多矣。

六月談判完成，七月山東各界大體完成之草約，主張撤懲梁氏部派員赴英使館，商議修改草約，外傳已簽字，當局否認。十一月英使與外部磋商，聲明不能改動，至十三年夏山東同鄉再度聲明反對梁之草約。如此拖到北伐後民十九（一九三〇）南京政府派王正廷，於四月與英使藍浦先簽訂「收回威海衛專約」，十月正式收回。梁晚歲任華洋義賑會長，民卅年（一九三一）十月十四在天津逝世，年七十九歲。

非真不語 陸天台

物港火港 八阿

化及普屋居

住在公共屋邨，魯先生道：「住公屋雖同自己買樓差不多，但買樓始終是自己樓，喜歡怎樣裝修便怎樣裝修，總比較好些。」魯先生未能收回廣州的祖屋，久已乎有在港置業的心願，但礙於兒子有的還在求學，有的初出社會做事，未有經濟條件，所以遲遲未能還心願。魯先生道：「現在買居屋，可以分二十年付欵，而且我們公屋居民，首期只需付半成樓價，幾父子合力，還是可以應付的。」購買居屋條件逐步放寬，可令一般小市民都能夠自置居所，這確可達到居者有其屋的目標，使到置業不再是小市民的「奢望」，要是將公屋售予現有住客，居屋計劃更能「普及」啦！

魯先生以往提起他在廣州的祖屋便把幾火，這天，却見他蓮子菩口面，我亞八逗他：「是不是已經收回那間祖屋？」魯先生先是呸一聲，然後道：「如果我是大人物，可能早已退回，請我回去接收。現在不要說它了，反正我的兒子已準備在香港買居屋。」魯先生有三個兒子，都已長大成人，出來社會做事了，但一家人仍然

醒二詩詞 醒園

浣溪沙

基本法何能假手於洋人

意見參加却不妨，越俎却是不應當。欲求控制太荒唐！地屬誰家宜緊記，斯爲何法豈能忘？勸君還是歛行藏！

醒二醒

母愛

第一對年輕夫婿最近做了父母，因第一次做父母，心情是又開心又新奇，整天抱着小東西不願放下。

孩子才滿月，常常抱着他問題不大，因爲嬰兒這個時候只是吃和睡，也不會有「抱慣」的毛病。稍稍過得三兩個月，他被抱着成了習慣便會成了「貼身膏藥」，那才自找苦吃了。

這對年輕夫婿還有更離譜的事，每天抱着啤啤逛街，不管看電影也好，上茶樓或到咖啡廳，他們都帶着這個嬰兒同往。

那天看着他們又在街上閒蕩，我實在忍不住了，提醒他們街外空氣混濁，孩子太細，抵抗力不足，容易受感染。

做媽媽的若無其事的對我說：「有法啦，家裏沒人可代勞。如果要我整天留在家裏勢係假。」

我心裏在說，誰叫自己要做媽媽，唯有犧牲而已。但我沒說出口，猜想對方未必接受。

從結婚到生兒育女，我們便該單獨負起對家庭和子女的責任，如覺自己做不來，乾脆暫不必結婚打算，或者結婚而先行節育一段時期。

像這對年輕夫婿，他們只不過爲孩子放棄一點玩樂時間也忍受不到，日後要付出更多的話可怎辦？

忽想起湯蘭花的一篇自述，她提到和兒子的感情，由於做媽媽長年在外謀生，母子因疏遠而產生隔閡，爲此，她痛哭過不少次，及後千百計將兩人距離拉近，却又担心兒子不能接受新爸爸而不敢再戀愛。慈母心態表露無遺。做媽媽絕對不易，沒有犧牲精神索性別生養。

玻璃水 李茵

投注站與電視機

香港人的賽馬熱，這些年來，似乎增長率是從未稍減過的。

雖然入場人數，未必有什麼大有限，馬會當局也不希望有投注人都在賽馬天全擠進馬場裡去，所以很希望那些電話投注與場外投注站，可以減輕了看台的負荷。

除此以外，一個馬場在賽馬，另一個馬場同樣可以放人進去作雙邊投注之舉，也是可以減輕馬賽馬的內綫電視機，令場外站雙邊投注」是很理想的，入場人可以如「現場一樣」地有馬可在大銀幕上看，一樣可以有賠率供他們參考，一樣可以到了最後幾分鐘才投注。

在場外投注站，則因地方究竟有限，所以不能這樣做了。

有人說，爲什麼不在擴大了的各區場外投注站，也設可見的一般投注人，更有置身現場的感覺。

當然，這種「雙邊投注」是很做，那些投注站內的人山人海，個個皆在內裡不肯走的情形，會是多麼可怕的。

地方小而人多，又不能禁任何在合法年齡以上，樣樣依足規則的人進去，如何去操縱秩序，就變成一件很嚴重問題。

在馬會本身而言，予投注站內設電視機，是容易不過的事，但不這樣做却是明智之舉。

風花雪

八面玲瓏 醉后

雜不堂紗 春志

中國的「學位」制度

有關衛生技術職稱的等級和評審方法，經已畧述，可供此地同業作爲一種參考。至於「學位」怎樣區分？再作介紹如下：

所謂「學位」是根據個人的學術水平而授予的稱號。學位制度，各國不盡相同，我國的學位制度，係依據一九八〇年二月十二日，全國人民代表大會常務委員會通過之條例施行的。這個條例名叫「中華人民共和國學位條例」，規定自一九八一年一月一日開始實施。

我國的學位分爲：學士、碩士、博士三級，共分十個學科門類。即是：哲學、經濟學、法學、教育學、文學、歷史學、醫學、工學、農學和管學。

以醫學爲例，這個學位的獲得者，必須是高等醫學院本科畢業，成績優良，較好地掌握本國現時的基礎理論、專門知識和基本技能，具有從事科學研究工作或負担專門技術工作的初步能力。

廣州中醫學院的畢業生，其成績優異的可獲授予中醫學士學位，但並不是每一個畢業生都能獲得學位。因爲關人士談過，據知如成績普通者，僅獲該校之畢業証書而已。

醫學碩士的獲得者，必須是研究生畢業或具有同等學歷，通過碩士學位的課程考試和論文答辯，成績合格，具有本門學科專門知識技術者。而醫學博士之獲得，當然要有更高深的專門知識及考試答辯了。

世情話 羅隼

雙雄會

中國有少林拳，方世玉、胡惠乾都是少林弟子，年青時很喜歡這些人物。方世玉打擂台，把口出狂言的「腳踏蘇杭二州，拳打廣東全省」的雷老虎打下台來，方世玉廣東人也，爲廣東會館出了口氣，看完大樂。至于胡惠乾下山，潮曲有：「胡惠乾本是英雄漢，……」是一首家喻戶曉的名曲。

我們爲新雅出版社編了一套連環圖的文字，寫的就是這些人的故事，名字就叫做「少林小英雄」，就是這些人物都出身于少林。但眞正的少林寺竟指出是河南嵩山，還是疑雄傳用，那倒不理會。因此當第一部以少林寺爲名的武俠電影放映，就有人提出了少林有南北之分，而功夫亦形成南北不同的流派，各有特點和長處。

南北少林」，大概告訴世人有南北少林存在，參法不同，但不矛盾，大其是在對付惡勢力方面，大家團結一致。這樣的主題很好，體現了少林學武者的胸懷；同時，我們可看到中國南拳北拳的同風格。

事實上，李連杰是北方人，而劉家良是南方人，眞正是南北高手雙雄會了。

玻璃水 李茵

投注站與電視機

雙邊投注」是很理想的，入場人可以如「現場一樣」地有馬可在大銀幕上看，一樣可以有賠率供他們參考，一樣可以到了最後幾分鐘才投注。

在場外投注站，則因地方究竟有限，所以不能這樣做了。

有人說，爲什麼不在擴大了的各區場外投注站，也設可見的一般投注人，更有置身現場的感覺。

當然，這種「雙邊投注」是很做，那些投注站內的人山人海，個個皆在內裡不肯走的情形，會是多麼可怕的。

地方小而人多，又不能禁任何在合法年齡以上，樣樣依足規則的人進去，如何去操縱秩序，就變成一件很嚴重問題。

在馬會本身而言，予投注站內設電視機，是容易不過的事，但不這樣做却是明智之舉。

風花雪

八面玲瓏 醉后

人類感情的眞實見証

早就想寫一本書，一本人生的生活記錄，一本人類感情的眞實見証，一本也許對人們有些啓示有些益處的書。這本書名，也許就叫做：「我的先生們」。我是一個可以說得上飲水思源的人，帮過我啓發過我的老師們，我是念念不忘的。那些老師們怎樣指點過我，愛護過我，我記得很牢。有時他們也指責過我，批評過我，他們的指責與批評，帮助我的成長，糾正我的錯誤，同憶起來也使我感激。我知道，有些人是很老師傷心的。稍稍過得三兩個月，他們什麼字也能認。這一點大史階段中，有些老師就死在他們最愛護的學生們的手裡，有些學生爲了愛護自己，而麻煩了別人。幸虧香港報館的排字工友不乏高手，他們什麼字也能認。這一點大陸的排字房工人是大大不如了。他們連直排的稿都不接受，非叫人重抄不可。

近日接孩子進小學，我們對他的字體要求很高。我們想，要把字寫好，一定要從小練起。他的毛病是快而欠好，心情不定。我們的辦法是：當他一不認眞時就罰他，全都擦去，重新寫來，有時多達五六遍，還在一旁寫給他看，要他按筆劃次序來寫。這可苦了他，弄得他叫苦連天，不勝其煩。然而不這麼練他，很難引起他重視和認眞，日後要改恐怕就難了。一個人如果態度不認眞，不苦練，如何寫得好字？而基本的字寫不好，如何應付生活和工作呢？可千萬別小看了寫字！這實在可影響到一個人的將來啊！

尚京專欄

毋須仔斌結婚要老友

張羅籌備兩騰頭

結婚是人生大事，但青年男女也往往因要結婚而產生好多苦惱，原本兩人是十分投契的，但在結婚之前，因搞得頭昏腦漲，偶爾也會有意見，好彩重係打唔甩。

斌仔同他的女朋友拍拖已有三年多，最近有意結婚，同時雙方家長也同意他們的婚事，兩人滿以爲可以等候快樂日子的到來；十分可惜，最近幾個月以來，他們兩人爲了婚事而奔波勞碌，得回好多前所未遇到的經驗。

最令他們頭痛的當然是新屋的問題，由於他們兩人在年前經已開始合共一起供樓，新樓最近才告落成，時間與他們結婚日子十分接近，形成好緊迫，現在正趕工裝修，好多原先想設計的花樣也沒有可能實現，令到斌仔的女朋友好唔高興，甚至發起脾氣來，好彩斌仔修養好，勸一下未婚妻就無事。

訂酒席的事也頗令他們費神，原因斌仔未婚妻的家人好迷信，一定要擇一個良辰吉日才能完婚，故此揀了一個好熱鬧的日子，斌仔與未婚妻行了幾十間酒樓，也找不到地方擺酒，原因是這個良辰吉日在一年前經已有人訂酒了，最後好彩在一家新酒家訂到了酒席，但兩隻脚已行到軟夾震。

重有一樣令斌仔好頭痛的問題，就是他預算去英國及歐洲度蜜月，入境處指他拿的英籍護照在十年前曾經申請入英被拒，現在要他拿回在港十年的工作及經濟記錄，這個問題不知道要搞多少日子才能完成，希望斌仔能過關斬將，早日解決全部問題。

八卦妹

到此方知非輕易心又急時脚又震

情詩一束

特殊的日子

記得歷那一個特殊的日子
我們在小巷裡
不期而遇
久久沒有見面的你
忽然變得光采照人
忽然好像有一座橋
聯繫着我們兩顆心
忽然我們這樣投契
彼此傾瀉出
許多許多心事
後來我才知道
你已經找過我多次

洛奚

大塊小品 叔曉

諸葛亮

諸葛亮在螢幕亮相以來，彈多讚少，並非演員演出不好，是編劇的太過歪曲史實；而諸葛亮的大名又婦孺皆知，他的歷史形象，亦人多熟悉，因爲未讀過三國志的，也看過三國演義；未看過三國演義的也會看過三國演義連環圖或有關諸葛亮的戲劇。對諸葛亮印象深刻，現在看螢幕上的諸葛亮，名是人非，自然不能接受了。把「伯仲之間見伊呂，指揮若定失蕭曹」的一代宗臣，弄成如此這般，眞令人目不忍睹呢。

三樓的同文在「都唔似嘅」一文裏，建議把劇名改爲「諸葛光」，就可以爲所欲爲了。但「諸葛光」不如名「諸葛亮」，因爲亮字和亮字差不多，廣州人叫假軍師之流做「諸葛亮」。本報在廿多年前，醒目版便有一篇長篇小說名「諸葛亮」，是故社長陳霞子兄命名的。

雜不堂紗 春志

愛與佔有

愛與佔有慾，是兩件不同的事情。年青的朋友，常將之混淆，也會因而被欺騙，被人所騙，或是騙了自己。

有些出於玩弄之心的男子，在欺騙女孩子的肉體時，常藉口佔有是愛的表現，是愛的保証。假如不肯讓他佔有，就是不愛他。

許多女孩子被這套似是而非的論調所惑，獻出了貞操，到頭來，發覺對方不是那麼愛她；或者自己不是那麼愛對方；既不能保證他對自己的永愛不渝，也未足以說明自己對定要佔有，而對已佔有的東西，也不一定是很深愛的。

佔有，其實是出於「需要」。

等如我們需要吃的、住的、穿的。我們對所住的地方，不一定很愛，但基於需要而住在那裡。我們基於需要而要求佔有可供居住的空間，其實也許我們更愛不能佔有的大自然。

在其些婚姻關係中，也出現這些情形，那是他們基於可能並不相同的需要而結合，而此中很少愛的因素存在。

情海微瀾 岑雪

兒女頑皮用心教 切勿動輒打出手

錯手難返 喊都無謂

對這位母親的遭遇，眞是既同情又惋惜，可以寫包單，她絕非一位不疼愛兒女、不負責任的兇惡母親，只不過是一時火氣上頭，失去理智，造成永不可以彌補的錯失。女兒沒有了，自己更背上罪行，心靈上的痛苦和創傷，眞是一生一世的在折磨這位可憐的母親。

兒女頑劣調皮，那是無可避免的，問題在於執……碰上兒女不聽話，那一腔怒氣、怨氣、火氣，都一古腦兒的施加在兒女身上。所謂「火遮眼」，控制不住情緒，就什麼事情都會做出來的了。

最不應該就是拿兒女當作自己的「出氣袋」，或者是作爲「打擊對方」的工具，這對孩子，是多麼不公平啊？孩子也是人，只不過是後一輩，是父母的產品，然則，此產品不同彼產品，他們有的是生命和感覺。

在對待和教育兒女方面，自己多多少少也犯了這些毛病，認眞是可大可小，需要自我警惕啊！

報載一位年輕的母親，因一時憤怒而打罵女兒，不經意的把女兒推倒，撞向枱角，竟使女兒脾臟受重傷而致死亡。

醒園詞詩 醒二

大理道小字

小字

下支票，不就是簽下自己的姓名嗎？當然，財富越多的人，可能會越來越少寫字。尤其是在香港，「字」寫得很多的人，不但未必很富，可能還會很窮。君不見稿匠們爬格子塡字，寫得很辛苦嗎？

話說得遠了。其實我們的生活和工作，很多人都離不開寫字。即使你不寫文章，不也要寫信給朋友嗎？總之，寫字機會不少。如果一個人字寫得不好，那是害人害己！

這四個字就是「整齊、清楚」。至於「好看」、「風格」、「成體」之類已是另一層次的要求了。字唯有整齊，才能看得到，看得順。如果歪歪斜斜，就要讓人看得吃力，覺得十分討厭。

字也唯有「清楚」，才不致搞錯。有的字筆劃相似，又非常關鍵，一字之錯，或一字不清楚，會令句子不通、或變代。

一個有一定知識的人，一生離不開寫字。縱然是那些大波士，日理萬機，也必不了要寫字。簽字機會不少。幸虧香港報館的排字工友不乏高手，他們什麼字也能認。這一點大陸的排字房工人是大大不如了。他們連直排的稿都不接受，非叫人重抄不可。

近日接孩子進小學，我們對他的字體要求很高。我們想，要把字寫好，一定要從小練起。他的毛病是快而欠好，心情不定。我們的辦法是：當他一不認眞時就罰他，全都擦去，重新寫來，有時多達五六遍，還在一旁寫給他看，要他按筆劃次序來寫。這可苦了他，弄得他叫苦連天，不勝其煩。然而不這麼練他，很難引起他重視和認眞，日後要改恐怕就難了。一個人如果態度不認眞，不苦練，如何寫得好字？而基本的字寫不好，如何應付生活和工作呢？可千萬別小看了寫字！這實在可影響到一個人的將來啊！

醒園詞詩 醒二

浣溪沙

基本法何能假手於洋人

意見參加却不妨，越俎却是不應當。欲求控制太荒唐！地屬誰家宜緊記，斯爲何法豈能忘？勸君還是歛行藏！

尚京專欄

婚結要仔斌友老

張羅籌備兩騰頭

結婚是人生大事，但青年男女也往往因要結婚而產生好多苦惱，原本兩人是十分投契的，但在結婚之前，因搞得頭昏腦漲，偶爾也會有意見，好彩重係打唔甩。

斌仔同他的女朋友拍拖已有三年多，最近有意結婚，同時雙方家長也同意他們的婚事，兩人滿以爲可以等候快樂日子的到來；十分可惜，最近幾個月以來，他們兩人爲了婚事而奔波勞碌，得回好多前所未遇到的經驗。

最令他們頭痛的當然是新屋的問題，由於他們兩人在年前經已開始合共一起供樓，新樓最近才告落成，時間與他們結婚日子十分接近，形成好緊迫，現在正趕工裝修，好多原先想設計的花樣也沒有可能實現，令到斌仔的女朋友好唔高興，甚至發起脾氣來，好彩斌仔修養好，勸一下未婚妻就無事。

訂酒席的事也頗令他們費神，原因斌仔未婚妻的家人好迷信，一定要擇一個良辰吉日才能完婚，故此揀了一個好熱鬧的日子，斌仔與未婚妻行了幾十間酒樓，也找不到地方擺酒，原因是這個良辰吉日在一年前經已有人訂酒了，最後好彩在一家新酒家訂到了酒席，但兩隻脚已行到軟夾震。

重有一樣令斌仔好頭痛的問題，就是他預算去英國及歐洲度蜜月，入境處指他拿的英籍護照在十年前曾經申請入英被拒，現在要他拿回在港十年的工作及經濟記錄，這個問題不知道要搞多少日子才能完成，希望斌仔能過關斬將，早日解決全部問題。

二七：放掉兜題

田慮一躍下馬，順手將兜題摔在地下。

較場上，又响起了一陣又一陣的歡呼聲。

這一回，兜題自然無話可說。在皇宮中被俘，可以說是猝不及防，才會落在田慮手中；但這一回，却是在較場上面對面的搏鬥。活捉比砍殺更要難上十倍，要是在戰陣中，對手就不會爲活捉敵人而費心血，而是如何把敵人殺死。這樣看來，這批大漢武士，個個都是武功不凡，並不是龜茲所能抗拒的了。

兜題便走到班超面前，跪了下來，誠心誠懇地說：「班司馬，我在疏勒國的確犯下無數罪行，不敢要求饒恕。如果你放我回國，我一定向國王稟告，歸附大漢，並與疏勒永遠保持友好。」

班超把兜題扶起來，說道：「這就對了。若論國力之强，世上無一國家及得上大漢，可是，大漢大軍北逐匈奴，只是不許匈奴侵邊犯境，而我只是一個使者，要求西域各國通商，互通有無，並非率兵犯境。」

班超又代兜題要求疏勒國王石忠：「大王，若果把兜題殺掉，那麼，龜茲與疏勒結成仇怨，便說：「任憑班司馬裁決。」於是，兜題及他的一班武士，被釋放返回龜茲。

河西剪氣 王方

鮮奶 點止營養豐富 而且可降血壓

（續昨）現在讓我們對通常飲用的鮮奶作一分析：銀蓋奶，如前所述，含有百分之三點八脂肪，每三分之一品脫含六十五卡路里（熱量單位）。

金蓋奶，含有百分之四點八脂肪，每三分之一品脫含一百四十八卡路里。

脫脂奶，含有豐富的蛋質、礦物質及重要的維他命，却只有百分之零點一脂肪，及每三分一品脫含六十五卡路里，因此是減肥人士最佳飲品。

如果不想減磅，又想喝淡一點的鮮奶，半脫脂奶就最適合了，它只有百分之一點八脂肪，而每三分一品脫含九十三卡路里。

還有香港尚未普遍，在英美却甚爲流行的已消毒奶，含有的脂肪及卡路里與銀蓋奶一模一樣，它們的分別是已消毒奶能保存得久些，味道則稍遜。

無論那一種鮮奶，每一品脫皆能供給人體每日所需鈣質的四分之三，對於一些減肥人士來說，鮮奶是鈣質的主要來源。

更重要的是，現在醫學界人士已獲得初步証據，認爲鮮奶中的鈣質可以降低高血壓。爲了維持健康，記得全家每人每天都飲一杯鮮奶，可謂價廉物美，老幼咸宜。（下）

草竹隨筆

「米糧」作「戰場」！ ·清泉·

一面食消化餅，
一面食月餅，當
呢度係「戰場」咩！

一款米色碎花衫裙，右領細黑邊，黑腰帶連貫袋口，大方又別緻。

養番幾吓

百花釀竹笙要粘上乾生粉。

製作百花（蝦膠）釀竹笙前，竹笙已經過浸發，本身含有大量的水分，因此，未釀蝦膠前要先「滾」一去竹笙裡的「檬胎水」，凉凍以後，再用布吸乾水分，然後粘些乾生粉，再釀上蝦膠。

在蒸的時候，蝦膠有微量水分參出，使生粉受熱糊化，在竹笙與蝦膠之間起粘連作用，這樣蒸起的百花釀竹笙才完整美觀。如果在釀蝦膠前，不將竹笙粘上乾生粉，蒸熟以後竹笙與蝦膠就會分離。

歡樂家庭

笑一笑 跟你無關

F君因殺人嫌疑被警察捉去。但是，兩天後兇手被抓到了。

「對不起。」警察道歉說。

「我們會打罵你，請你原諒。」

F君怒氣冲冲地咆哮着說：

「即使我就是個兇手，你們也不應該打罵我呀！」

警察回答道：「我們打罵兇手跟你有什麼關係？」

女人心

丈夫因爲車禍突然死去，大太悲泣了七天七夜，第八天，人壽保險公司的職員途來保險金，她的哭泣也立即停止了。

「哦，一百萬元。」她人高興得回過頭來看着保險公司的職員，然後一本正經地說：「如果花二十萬塊錢，可以使丈夫活過來，那多好啊！」

草竹水花白

比利時的白花水竹草在初秋的香港，已是小花滿枝，予人有一種濃厚的秋意。今日的比利時白花水竹草，不管在園地或作盆栽，甚至在插花藝術上，植物的形態，是受到歡迎的。尤其是在插花藝術上，用途最廣大，可作主題，亦可作配料。

在培植上，若有園地或小水池之旁，不妨多植，在戶外靠近牆脚的環境，植物更見茂長，故選擇在半日陰的環境下培植，自然成績最理想，葉子片片如竹葉，在夏天未萌蕾之前，葉子最茂綠，予人有清涼的感受。

白花水竹草在夏秋之間開花，白花雖然細小，但其幽雅素潔，在花開期間，晨曦與黃昏的一段時間內，微聞花香，芬芳清雅，故此，有不少人都喜歡在小水池畔種植。由於植物最喜歡溫濕的環境，池畔生長，更見尤物柔綠。

·花木·