幼教橫縱

李潔冰

記得去年，往加拿大參觀一間幼兒園，園內正擺着這個藝術品，當時剛巧是萬聖節，孩子們便將自己所畫的南瓜、巫婆、黑貓、鬼怪往樹上掛，真是特別有趣，萬聖節過後，老師又帶領孩子做各種聖誕飾物，孩子們又將自己做的聖誕鐘、小星星、天使、花球。聖誕老人、小禮物等等。往樹上掛，光禿的樹枝，又搖身一變，變成了美麗的聖誕樹，樹上掛着每個孩子獨特的意念，真有意思。

唔，我想到了，在春天的時候，可以在樹枝上打上七彩繽紛的蝴蝶結，看上去，萬紫千紅，真是好看的。但下一次，可以將樹枝打扮另一種氣派。唔，可以將各種大小不同的螺絲圈，螺絲釘、鎖匙圈，活頁圈……等金屬物品掛上去，我相信會是另一種意境，別忘記，佈置這棵樹的時候，讓孩子們出點提議，我相信會更有創意。

啊，差點兒忘記了老師們總是注重重溫學習的，就將孩子所學的生字咭掛上去吧，孩子不一定要拿着課本溫習的。還有，請孩子們講述自己的心願，寫下來，畫下來，掛上去，便成了一棵願望樹了。在五、六月是爸爸節、媽媽節，好，便帶領孩子做個愛心咭，寫上恭祝的說話，掛上去，請爸媽欣賞。還有端午節，中秋節，都可以將應節吊飾，幼教老師，你有掛上去。這棵光禿的樹枝，只要你有點創意，便會千變萬化了。

作應當是充滿創意的好主意嗎？請不要埋沒你的創意，幼教工作應當是充滿創意的。

常春籐

日本法國菜

七姐記手

徐小翹

我喜歡吃，更喜歡吃日本菜。

初到北海道，剛下機已被接到朋友的生日會，是法國餐廳。我的天，為什麼要在扎幌吃法國菜。

MAISON DE SAITIE由日籍大廚小原君主持，在扎幌開了十年，是該城當時唯一的法國餐館。

小原發言承認他喜歡吃，亦喜歡滑雪，少時離開近東京的家到法國學廚，但一句法文也不懂。

在法國熬出頭後，認得一個德籍，同精通法、德與英語的傳譯員，結婚前所有時間與金錢都是化在「吃」上，放假就是到各地各區試菜，雖然浪漫，但女朋友的腰身加粗，有微言了。

結婚後小原君先回日本，決定在扎幌開業。小原夫大留在法國，小朋友數月後出世，爸爸只遙遙的寄以祝福，六個月時與母親回日本。

小原夫人說頭三年非人生活，言語不通，連超級市場的售貨員也告訴他：「好母親不用紙尿布，好母親手洗尿布。」瑪莉洛於是知道她到了日本了。

人各有志

小雨集

●雷聲大

你們要走，難道我可以阻止你們？難道我願意阻止你們？

隨著歲月的磨練，學曉的，看通的其實不多，一直努力替自己建築圍牆，不要叫不了解不願了解及愛護我的人返來。

我是否要求高？人只有今生而無來世，難道我可以期望天天彩虹？

但我曾，每天地，努力學習認識"人各有志"四個字的意義。縱使成功率不太高，但總算有點成績。

天下無不散的筵席，你們一直支持我，縱使你們在這個時候離去，留下我孑然一身，遠行在即，你們可能沒有體諒我的一部分工作可能擱置，假若沒有你們承諾，可能我不會留下，早已如鳥兒般沒有任何包袱，飛翔天際。可能真的實現了我一枝筆一本簿的生活。你們要我留下，付上了一些責任。

今天你們離去，我內心沒有太多怨懟，資本主義的競爭，情有可原，你們為我做的畢竟已十分多，沒有你們，好些日子更加難行。

總比一些口頭上親熱叫我朋友的予攜予取、最後更踩我一大腳的人好。你們要對我的要求，我亦願實現，但當我努力了解"人各有志"的意義，但願人家也明白我的能力亦只有我能承受的那麼多。

頭髮微量元素測健康

余平

醫學研究發現，人體健康狀況，多少與體內微量元素有關。如患高血壓、冠心病或其它心臟病，病因雖然有多方面，但卻發現與人體內鈷元素多少有關。

原來人體內的微量元素是有嚴格的份量，過量或缺少都影響健康。醫學人員對患心血管病者的頭髮進行測定分析，發現其頭髮含鈷量明顯低於健康人。一些先天性心臟病、心肺病、心肌炎等患者的頭髮含鈷量也低於健康人。

鈷的攝入量過多也會損害健康。如六十年代北美及西歐一些國家的啤酒廠商，喜用硫酸鈷加入啤酒中以穩定泡沫，及後發現大量飲用此類啤酒的人均產生心臟病，有的還導致死亡。

病理解剖結果是：心臟受損，心臟組織中鈷的濃度比正常高出十倍。

環境污染使人類生活環境中的微量元素變得缺乏或過量，影響了人體正常的新陳代謝，引起疾病。如心血管死亡率高的地區，環境中水的含鈷濃度就較低。又某些行業的工人要長期接觸鉛，他們的頭髮含鈷量低於健康人，原因是鈷的正常生理功能受到鉛的干擾，所以不少慢性鉛中毒者患有高血壓、冠心動脈硬化等症。

控制

女看男

●尤美

一個男人的喜、怒、哀、樂，如果只繫於一個女人手上，那位女士可不簡單，至少是個手段高明的婆娘；同樣，那位完全受控制的男士，也不會是什麼成功人物。

一個人完全受另一個人控制，實在不好玩，而且不公平。

男人到底比較理智和獨立，情緒為女人控制的——啊，太可算少之又少。反而頗多女人的情緒受她們的丈夫所影響的。

性感

男看女

●巫恙

性感的準則，有各人看法比較相同的，也有看法懸殊的。

如果我看見夏天女性着雞翼衫，窩下的濃密的腋毛圍繞四周；又或者透着絲襪看見一堆一堆的腳毛，真是怕得要死。

很難說。還有人說有臭胍最性感。

黃豆療法

黃豆療法，是腳底與黃豆磨擦按摩而產生起治療的作用。與腳底按摩有異曲同工之妙。

方法都很簡單，這價廉而顆粒細少的黃豆，只需三斤，故進家中常用的盆內，塑膠料的或金屬、琺瑯質的盆子皆可，只要盆子能夠容立雙足便行了。姿勢是採用企立踏步式，如體弱或不能站立者，可採用坐着緩步踏的姿勢，沒有時間的限制，及可隨意次數。

據筆者知悉，中醫的學說認為腎氣是人體先天之氣，它隱藏着生命的能量；人體穴位之湧泉，在腳的底部，這暗示着腎氣之能量源泉是由腳底湧出。故氣虛體弱者常會感到雙足冰冷，年老者腳步浮浮，這都是體內先天之氣不足所致。但當踏完黃豆後，隨即會感到一股熱氣由腳板向上昇……

利用黃豆療法，幾乎可說是能全身調理，血壓高，血壓低，身體虛弱，老人病等都有很好成效，甚至介紹給心臟病、糖尿病的患者都有滿意的效果。當然這只是一種輔助療法，不能作為主要的治療，按照醫囑服藥仍是重要的。

康寶庫

●康妮

節日飯

零九寫

●竹君

清明節假期，本有朋友計劃到我家裡來打牌吃晚飯，卻由於一隻腳謂要與家人去祭祖兼「做節」，結果因為未能湊夠「麻雀腳」，這聚會搞不成。

有人埋怨起來，謂清明節又不是什麼喜慶節日，何須也要「做節」一番？另一人立即附和，說香港人有許多都是盲木跟隨傳統做法，即使家裡並非信佛拜神，也都每逢遇上節日，就例必與家人聚在一起，大吃美食作為慶祝，也不分那是何種性質的節日。

那人繼續嘰哩咕嚕地說：清明節若是為了祭祖，買來三牲拜祭後將之吃掉，那還有點藉口，有些家庭沒有祖墳可祭，卻又都依照傳統習俗，要家人齊集起來吃節日飯，甚至連盂蘭鬼節、重陽亦一樣，認真無聊！

我卻認為「做節」是家裡長輩的一番「苦心」，現今這社會環境，即使是一家人，也每因各有各忙而不常聚在一起，長輩為了促使一家團聚開心地吃一頓飯，就借節日來召集家人，這實在也無不妥。倒是有時家人真的有要事辦，卻被責怪不回家「做節」，這就有點過份了。

精神分裂

美容養學

●米施洛

信不信由你，許多人其實都患有輕微的精神分裂病。只是少有人懂得病癥，因此沒察覺已經患上而已。

要判斷一個人是否患上精神分裂病，最明顯的當然是觀察其情緒和行為的轉變；其次就要分析其視、聽、觸、味等官感之異行。

飲食方面，精神分裂病者最常見的病癥有二。首先是他們都嗜食某種或多種食物。此行為亦可稱食物敏感。例如，每早一定要喝壺濃茶，或者午餐一定要喝可樂，又或者只愛吃鹹食……等，都是對某些食物「上癮」的一食物敏感行為。每個人都對不同食物有不同敏感（上癮）程度。

其次，是患精神分裂的人，吸收營養素的能力很低。而原因多歸咎於吸收系統差，亦有在於飲食不當。這類人，其維他命及礦物質吸收不足，間接成了精神分裂病因。

結論是：飲食何只影響人之身體健康，尚有精神健康哩！

預防眼疾重保養

適宜的照明度：閱讀和寫作必須在適宜的光度下進行，過強的光可引致眼睛不舒服和緊張，弱光亦可令眼睛過勞，而老年人視物則要較強的光度。因此，光度適中是保持眼睛健康的重要條件。

充分休息：不要長時間集中觀看近距離的物體，因會令致毛狀肌長期處於收縮狀態，很易引致眼睛疲勞。

因此，如要持久做近距離的工作，需間歇觀看一些遠距離的物體以減眼睛負擔。充足的睡眠和鬆弛是有助減低眼倦。

散光或老花，應配戴眼鏡以矯正視力，驗眼配鏡時，應先衡量驗配員的經驗和店內光學儀器設備是否足夠。

適當距離閱讀：閱讀時書籍應與眼睛保持三十至四十厘米距離。

適當食物：多吃含維他命A的食物，對眼睛健康有幫助。週期性驗眼：作定期驗眼，可以及早防止眼疾出現。如出現近視、

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 S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
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

車正　價平
修理部：
華人代表，
忠誠為閣下服務
MICHAEL WONG(黃) 公司：873-0211
春季特價維修：
Tune-up (4 cyl.) 69.95
喞油、換油(L.O.F.) 19.95
並免費代客檢查安全設備
91 COLT 200 日本三菱製，五波 ST =156805 原價$10,871 $8,388
91 SPIRIT 自動，卡式唱機 原價$16,537 ST =296875 $12,888
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
京士威壹號緬街夾七街
873-0211
國、粵、閩語 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
粵、台山語 FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 傳呼：735-7881
國、粵語 JONATHAN WANG(王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
粵語 VINCE JANG(鄭) 公司：873-0211 住宅：294-8808
營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
總經理 PAUL FONG(方)
91 CARAVAN 五座位，自動，車頂行李架 原價$18,366 ST =386923 $14,888
91 DYNASTY 六氣缸，冷氣，卡式唱機 原價$20,836 ST =246848 $16,888
90 SHADOW 2.5L，自動，卡式唱機 原價$13,613 ST =125976 $9,888