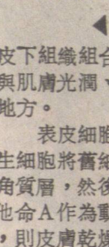
秋涼應多吃豆腐

◀羅 鼎▶

天氣已涼，每被朋友問及：此時應吃什麼好？我的回話只有兩個字：「豆腐」。

相熟的朋友，每每不待我開口，便已先自答出，因為不論春夏，或是秋冬，有此問，我必作此答，所以也有向我取笑，大抵因為我吃豆腐吃得多，嗜之深，每答必此二字。

許多人以為夏天才是吃豆腐的季節，其實錯了。夏天的豆腐，買回來不久，很快便有變味的可能，若是家中餸菜不多時，如何才能補充得及？這種情形，就算在外邊吃，也不時如此，往往弄得尷尬非常。其次，豆腐能保溫，久久仍是熱得很，偏偏吃豆腐又宜於大口快口的吃，大熱天時吃，此中苦況，你定必試過。秋涼，豆腐可放心買，不怕變壞，枱上擺得久一點，也不怕小人涼却，別的菜已冷，豆腐却仍未冷，你說好不好？



保持肌膚美

◀阿 韻▶

美容貼士

皮膚是由表皮、真皮和皮下組織組合而成。而表皮正是與肌膚光潤、質感有密切關係的地方。

表皮細胞分裂十分活潑、新生細胞將舊細胞推向表層，形成角質層，然後剝落。這個過程需要維他命A作為動力，如果維他命A不足，則皮膚乾燥、角質增加，這就正是皮膚粗糙的主因。角質層變厚會塞住皮脂腺和汗腺，以致影響廢物排泄，便會出現青春痘或腫疱。

所以，必須注意維他命A的攝取，才能保持肌膚美麗。

維他命E能使血管末梢擴大，故與維他命A一起攝取的話，會增進血液循環，促進氧氣和營養對皮膚組織的供應，這就更容易創造美麗的肌膚。

拾種子的季節

▲子 青

有謂春華秋實，春天是賞花的日子，而秋天則是收取果實的時候了。

如果喜歡行山，不難發現枝頭上結了許多小菓，摘下來，便可以取得種子了。

有位陳女士，她拾來多款種子送給我，有種顏色是鮮紅色的，相當艷麗，大小仿如一粒白豈，但它乃是扁身的。我曾見過外地運來的賀咭，就是利用與上述這款似紅豈的種子來砌成圖案，確是頗有新意。

此外還有一種種子，為略帶修長，並有長長的透明薄片，仿如一片葉子，如果貼在紙上，稍作加工，便成一幅蝌蚪圖。

種子的形狀確很多如半圓形，橢圓形等等，你有興趣不妨收集一些，只要晒乾之後，就可以耐長期擺放了。

閒情雅趣

衣穿巧技 齡年變改

你採購衣物時，是否常常為：「這件衣服太老積」，或「這條裙子太青春」而煩惱？很多衣服其實是沒有年齡限制的，視乎你如何配搭，不同的配襯可以令人一下子年輕了十歲，也可以使你形象成熟高貴。奧妙在哪兒？以下便是一些具體的例子：

（一）粗骨紋的套頭闊身大毛衣，以淺米色的為例，如果你配上一條又長又闊，足登一雙平底涼鞋，便像個十足的青春迫人的二十歲左右的少女，但假如你用同樣的毛衣襯剪裁合道貼身修長、質料講究的半截裙，捨平底涼鞋不穿，改為高跟鞋，你起碼成熟了五六歲，這一配搭且不失為大方適體的上班服裝呢。

（二）另一個例子。以深藍色外衣為主，看看一件外衣如何差生相距十歲的效果來。深藍色外配時下流行的褪色牛仔布短裙和隨手拈來的T恤，人家只當你十九歲，但配一條也是深藍色的修長貼身半截裙，加上一件款式簡單貼身的襯衣，又變成另一套穩重有品味的上班服裝。

（三）咖啡色短褲，你的反應可能是，「短褲？太青春了。」短褲配T恤誠然青春，但設若你的T恤是黑色的、絲光絨針織，手上又戴上考究的手鐲，你道效果如何？黑色配咖啡色永遠是成熟、有品味的色調。你只要把這絲光絨T恤改為色調鮮明、闊大的T恤，罩在短褲外，觀感上你的年歲馬上減去十年八年。

總括來說，各式衣物有其獨特的年齡性質，有意要穿得老成、青春，穩重或活潑，就要留意以下幾點：

（一）色調：同色溫的相配，同調的顏色相配，或以鮮明的淨色配中性的顏色（如把、炭灰、海軍藍、灰褐色、象牙色、白色），通常使人看來較為莊重成熟。而把不同色調的對比、或不同組的多種顏色混和，則較為活潑。特別是用鮮色相配，加粉紅配粉綠等，引人注意的飾物如跟拘謹，這是通則。

（四）飾物：吸

則十分春春活潑。

（二）款式：簡單的款式，與體型自然相配的款式，一般較色調安詳的配件看來年輕。

（三）款式：衣服相比強烈的衣袖、螢光的絲襪等，也

▶粗紋毛衫襯貼身精巧的半截裙，充滿成熟美。

常春藤

浴室櫃

美化居室之意，在於如何令空間看來舒適又美觀，在一般人眼中，客廳的佈置最為重要，於是花了大量心血去美化客廳。

須知道，一個美觀舒適的家是需要整體美的，只顧及個別空間的美化，感覺並不持久。

其實浴室的美化我們尤應注意，經過一天的工作勞累，浴室能令我們緊張的情緒充分鬆弛，不過，狹窄的浴室就不可能美觀了，因為浴室雜物很多，地方細小，不能收藏，我們何不考慮做個薄薄的高櫃，將所有浴用品統統收藏起來，纖薄的櫃身也不佔多少空間。

室內設計卷念 許凱惇

男看女 女看男

也算賤格

▲尤 美

張先生年輕有學問，事事盤算，專走捷徑，永遠不肯吃虧。

年前張先生突傳婚訊，新娘子是加籍華裔。張先生對死黨說，娶這個老婆只是為了後路，一心想得外國合法居民身份。

最近聽說他們夫婦感情不妥，張太終日吵鬧，大罵丈夫為了公民身份而賤賣感情！

這種男人也算賤格。

審美觀點

▲巫 慈

幾個男人都說一位小姐長得漂亮。那位小姐屬嬌小玲瓏型，相貌娟好，但身材稍矮和略肥。

東方男性的審美觀點多是這樣，注意異性的面孔。換了西方男人便認為這位小姐不見突出，比較之下，他們或許認為女士的身材比樣貌更重要。

同樣，見了有魔鬼一樣身材，但樣貌有如老貓一樣的異性，我們未必覺得有美感。

炳 記 428 SALSBURY DR.VAN. 254-4935
接駁政府水喉煤氣喉
安裝砂井・地下水管
樓房潔具暖氣工程
電動工具出租，通渠機，鉸芽機，
割喉機，鋸，炮等等・・・・・・・・・・

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
價錢實際 歡迎惠顧
探親攜帶手信
送禮自奉佳品
大特價酬賓
特製風乾 特瘦白油 鴨肝腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
顧客惠上七天營業 服務週到 貨靚價實
牛仔筋 咖喱尤魚 咖喱鷄 炆牛什
特製燻蹄 南乳豬手
柱候牛腩 蠔油鴨掌
家鄉扣肉 豉椒鳳爪
特製柱候鴨
特製臘味 肥鷄大鴨
燒味鹵味
新鮮肉類
特設熟餸部門
專營
歡迎零沽批發

SAY VOLVO SAY PRECISION AUTO CENTRE LTD
CALL ROY BATTISTEL
VOLVO SUBARU 富豪 富士
936-4255
333 North Road, Coquitlam, B.C. V3K 3V8

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

環球旅行社
Wankow Travel (SINCE 1954年創辦)
258 East Pender Street, Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話 (604)684-2341

中國遊 全程廿一天 $2999
暢遊：香港②廣州②桂林②杭州②上海②蘇州①無錫①南京②北京④廣州①
出發日期：87年10月11日，11月8日
88年5月1日，7月3日
*保證有專人領隊，由溫哥華陪同出發 *保證一流酒店
*每日三餐膳食 *出發前有晚餐聚會*機票有效期一年

回港 馬星泰遊 十一天 $1888
暢遊：吉隆坡、雲頂高原、怡保、太平湖、檳城、新加坡、曼谷、水上市場、芭堤雅、珊瑚島、人妖花街。
出發日期：88年2月4日，3月31日

回港 日本台灣遊 十天 $1588
出發日期：87年10月6日，11月12日，12月10日
88年2月4日，3月17日

回港 韓國台灣遊 九天 $1338
出發日期：87年10月3日，10月31日，11月28日，12月19日 88年1月23日，2月27日，3月26日

廸士尼樂園航空團七天 $525—$633
出發日期：87年12月20日，12月27日

廸士尼樂園巴士團十天 $429—$579
出發日期：87年12月20日

域多利、溫哥華、西雅圖等地巴士一日遊
域多利$60，西雅圖$37，溫哥華$38（天天出發）

代理各大航空公司國內外廉價機票

黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H.WONG AGENCIES
IATA Since 1949
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產業契據 授權文件 文件認證 誓詞遺囑
NOTARY PUBLIC
特別介紹
愛明頓三日遊 219・
夏威夷機票酒店五晚 539・
賭城來回機票酒店二晚 249・
香港來回機票酒店三晚 935・
迪士尼聖地牙哥七日遊 459・
三藩市來回機票酒店二晚 225・
曼谷芭堤雅香港十四日遊 1699・
代理燕梳 汽房商旅 車屋業遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE NOW 87

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
喬遷啓事
於五月二十七日遷往
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816
國內機票大減價
來回機票：
卡加利 FR.$149 點慢頓 FR.$159
沙省 FR.$178 雷振打 FR.$191
溫尼伯 FR.$243 紐約 FR.$414
多倫多、滿地可、渥太華 FR$329
檀香山 FR.$329 三藩市 FR.$223
羅省 FR.$279
◎中國15日遊：上海、杭州、蘇州、南京、北京、桂林、廣州、香港每月出發 $2199
◎中國19日遊：香港、廣州、桂林、杭州、上海、蘇州、無錫、南京、北京、廣州、香港。
◎每月出發 $2998
◎漢城、台灣九日遊：$1338・十月三日
◎日本、台灣十日遊：$1588・十月六日
◎香港六晚：住宿、機場接送、半日遊及早餐每日出發FR.$1399
星馬九日遊$1778、每月出發
◎星馬泰十一日遊 $1848
◎代售各種旅遊團：賭城三或四晚。EDMONTON MALL 兩晚遊、檀香山七晚遊。等等。
◎代辦各種旅遊簽證、旅遊燕梳。

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel.(604)688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

開心旅遊公司 Happy Times Travel Ltd.
溫哥華片打東街八十八號二樓
電話：604-685-9366
開心團
由溫哥華出發・專業華人領隊旅行團
不論人數多少保證依期出發・信譽保證
日本台灣遊 $1588 九天團包香港來回機票
出發日期：1已出發，1已出發日，11月7日，12月10日，12月19日
行程：東京，箱根，橫濱，富士山，台北，陽明山，日月潭，野生動物園，高雄，佛光山・（住一晚豪華日式酒店）
中國之遊。榮獲中國領事館指定代辦簽証，每月均有團出發，行程編排第一流・
①長江大小三峽十九天$2888（豪華團）
行程：香港，廣州，成都，昆明，石林，大足，重慶，三峽，宜昌，武漢，
②中國名勝遊十七天$2688（豪華團）
行程：香港，廣州，北京，南京，上海，杭州，桂林・
③古都華東遊廿天$2988（豪華團）
行程：香港，廣州，北京，西安，南京，上海，蘇州，杭州，桂林・
港星馬泰遊 十一天$1868 每月均有團出發
行程：香港，曼谷，玫瑰花園，水上市場，皇宮，文化村，芭提雅，珊瑚島，鱷魚潭・
香港泰國遊 七天$1468 每月均有團出發
行程：香港，星加坡，吉隆坡，雲頂，怡保，檳城，曼谷，芭提雅，珊瑚島，鱷魚潭，水上市場・
機票部：電腦訂位，直接出票，快捷方便・

御達暢旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（緬爽奇化街）VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604)685-5263
*代理各大航空公司機票往世界各地。
美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
*代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
*無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，
專人爲您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半・
週六：早上十時至二時・

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669・4165
*溫哥華－香港來回 $1188 包六晚酒店（雙人房）
直航溫哥華 上海北京 特價$900
*溫哥華－香港 特價$799
*代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團
夏季機票大特價！
三藩市$209起
夏威夷$329起
羅省$279起
愛民頓$159起
卡加利$144起
多倫多$329起
*夏威夷 五晚酒店$429起
東南亞精選團
新加坡五天 $1633
星馬泰九天 $1873
東京台灣十天 $1599
香港遊：三晚住宿、機場接送、來回機票 $1080
溫哥華－香港來回 $1050（可停留三藩市、夏威夷、日本、韓國及台北）
溫哥華－香港來回 $1050（可免費停留三藩市。夏威夷。日本。韓國及台北）