父子晨運融融也樂

愛和週記

數月前曾經在本週記中寫過關於父子倆每早晨運的事。

那位父親，仍然文質彬彬的穿着上班的衣衫、脚踏膠底皮鞋，每天早上到那個人頭湧的小操場做早操、跑步。他每天帶小兵似的帶着他的兒子和他一起跑，做早操也是面對面的一起做。

不知從哪一天開始，小兵旁邊多了一個小小兵，模樣長得很像，差了兩歲的樣子。那個小小兵似乎很害羞，看來總有六七歲吧，沒有聽見他說過一句話，臉上也青青黃黃的，瘦瘦的小個子，和哥哥一起就如同一個模子印出來的，一個中碼，一個小碼。

我看見這兩個小孩子，心裏覺得有趣。大男孩已經跟着父親運動了幾個月，現在兩頰已開始出現紅暈，咀角也常露微笑，跑步做體操都比以前起勁多了。新來的這個小弟弟，我總是想不出原因，為何要比哥哥遲幾個月才出來運動呢？而且現在小弟弟也經常缺席，是不是他身體有毛病呢？

忽然又有一天，在父親的帶領下，後面跟了一個瘦瘦的女人，看樣子我相信是孩子們的母親了。我看見了心裏莫名的高興起來。自己晨運也不專心，只顧看他們一家子。父親帶領着全家似乎特別起勁，「一、二」「一、二」的喊得比平常響，大男孩也起勁，似乎有意無意的要做弟弟的榜樣，而母親也跟在尾後七手八脚地彎腰踢脚。

可惜那天以後，又很久沒有看見「母親」了，只是經常看見父子三人，或者有時連小小兵也沒有出來，只剩下那幾乎天天見面的父子倆人。

我不認識他們，也從沒有與他們一家人中任何人說過話。但是在芸芸衆多的晨運客中，他們一家人卻特別得到我的關注。我猜想那個父親工作非常忙，起碼晨運完沒有時間回家換衣服，所以要穿上熨得畢挺的白恤衫來晨運。但他的堅持不斷，已經贏得他自己的健康，及大兒子的活潑開朗，加上大兒子真的身上多了些肌肉，已經成績甚佳。不過看來他仍然需要一段時間的努力，才能將那個瘦弱的小小兵及瘦瘦的太太帶出來，再加上一段時間的鍛鍊，才可以得到全家都健康愉快的成果。

我非常替這兩個孩子高興，因為他們有一位好的父親，知道要鍛鍊才會有健康的道理，並且身體力行。相信慢慢等兒子們長大了，單單只為這一件事，也會感謝父親的。

叉燒如今沒的肥

◀羅鼎▶

叉燒，你常然吃過，而且可能吃過不少，或者還是很喜歡吃。說來不由你不信，叉燒是喜歡吃的人多，不喜歡吃的人少，如若不信，你不妨問問你相熟的朋友，作個調查。

不過，有件事你不可不知的，隨時的人對叉燒的熱度已漸漸減退，就以我來說，以前吃的一定是「叉燒飯」，斬料回家也一定是叉燒，但如今都已有了改變，若問原因，當然是不好吃。為什麼不好吃？是因為，今日的叉燒沒有肥的。

吃叉燒，大多數的人都是喜歡半肥瘦的居多，只有極少數的人是會吃全瘦的，所以每叫此飯，必有交帶：要肥一點，要瘦一點，要半肥瘦，要肥燒，雖然各適其適，但都是要有點肥的。但是，如今任由你怎樣交帶，捧上來的都是全瘦的樣子，甚至小小我交帶越肥越好，但捧上來還是瘦的。

三種膚質

◀李玉萍▶

美容貼士

（續昨）早上把面紙按在臉上很少透明的痕迹，這就顯示你是乾性皮膚。你就應該選用乾性皮膚用的護膚品，如潔膚霜，不含酒精的收縮水，日和晚用的潤膚霜及晚眼霜。

如果你的面紙上出現大量的油漬，就顯示你是油性皮膚，油性皮膚是肥分大量的油脂，你可用含酒精成分的收縮水及含水份的護膚霜。

如果你面上的兩張面紙，雙頰的一張一點油跡也沒有，而面部中央的一張卻有油跡，那就是組合性皮膚，你就要用不同方法來護理皮膚。即雙頰用較滋潤的面霜，而面部中央（額頭、鼻子、下巴）就要含水分的面霜。

以上的提議，可能你會覺到很麻煩，但如果不打理的話，年輕時你還不覺得如何，但到了卅歲後，你就會覺到比同年齡而經常打理的女士們較衰老的了。

自來雀

▲子青

俗語謂「自來貓窮，自來狗富」。邊境人家卻有自來狗染上瘋狗症，致使該處又成瘋狗症疫區了。那麼自來雀又如何呢？可以肯定者，飛入人家的鳥兒，絕大部份是曾經被人飼養，偶然之下逃脫了，在石屎森林，它們確難找棲身之地，亂衝亂撞之後或會闖進了你的家。

閒情雅趣

這個時候，它們缺水缺食，顯出筋疲力倦，但當水足食飽之後，或經洗浴，便會神采飛揚，甚或引吭高歌了。

最常見的自來雀是相思雀，大概是它們的產鼠特別多，本港亦頗多野生相思。從鳥兒的嘴形可辨食性，如相思鳥的嘴形則以蟲蛀，如麻雀殷的咀形，則多以植物性飼料，如果類等為主食的。

油勿燒沸過久

化學家研究表明，油燒沸得過久，會產生一種物質，對胃粘膜有不良影響。人們經常食用燒沸過久的油，容易產生低酸胃炎或胃潰瘍，如不及時治療，久之則可發生癌變。□

常春藤

白店

小雨集

「白店」在意大利翡冷翠語 FLORENCE 的 佛羅倫斯。但徐志摩 依意大利原文譯為翡冷翠才最適合不過。

話歸正題，在翡冷翠PONTE VECCHIO 橋的南面，投石之遠（或許近些，投石會打破其玻璃門面了！）便是「白店」。白店名副其實，內面所售之物全是白，白，白。以家居，裝飾物，廚具，紀念品，小玩物等為主。五年前已見其存在，兩年前去，仍生意興隆，愛白的人真多矣。我是友輩中愛白第一人，無幾乎一應白淨。或許心中藏不下細塵，但白確是美中之美。

還有，七色混合，快速轉動變為全白。誰說白無色，其實它包含的卻是衆色！

我也想擁有一所白店，或許再來一所「黑店」！它們共存才完美吧！

▲雷聲大

裙配褲

時興服裝。

一條黃底黑花裙，在內加上黑色長袖反領衣及黑色窄長褲，腰間再束一條黑色粗皮帶，是今年

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創辦)
258 East Pender St., 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 $2,999
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：八七年5月31日、7月5日、8月2日
9月13日、10月11日、11月8日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

三峽遊全程廿二天 $3,399
暢遊：香港(2)廣州(2)石林(1)昆明(1)西安(2)成都(2)大足(2)重慶(2)三峽(4)武漢(1)廣州(1)
出發日期：八七年9月6日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

回港曼谷芭堤雅遊七天 $1,499
暢遊：曼谷市區，金佛寺，雲石寺，卧佛寺，大皇宮，水上市場，鄭皇廟，四面佛，鱷魚潭，芭堤雅海灘，人妖，珊瑚島，觀賞泰國舞。
出發日期：八七年10月17日、11月21日、12月19日
八八年2月6日、3月12日、4月23日

回港韓國台灣遊九天 $1,288
暢遊：韓國之漢城市內名勝，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣之小人國（全中國之縮影）。
出發日期：八七年5月23日、6月27日、7月25日
8月15日、9月5日、10月3日
10月31日、11月28日、12月19日

回港日本台灣遊十天 $1,588
暢遊：日本之東京，富士五湖地區，富士山，大石寺，箱根，平和公園，大涌谷，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣全中國縮影之小人國
出發日期：八七年5月28日、6月16日、7月19日
8月13日、9月10日、10月6日
11月12日、12月10日

廸士尼樂園航空團七天 $525 · $633
暢遊：三藩市區，李嬸，拉斯維加斯，環球片場，羅省市區，駱氏菓園遊樂場，廸士尼樂園，北歐風味之蘇雲，三藩市之海陸動物世界
出發日期：逢星期日（六月廿一至八月卅日）

美加兩地巴士旅行團
廸士尼樂園、三藩市十日遊 $429—$579
暢遊：李嬸，拉斯維加斯，羅省，環球片場，廸士尼樂園，聖地牙哥海洋公園，蘇雲，三藩市
出發日期：逢星期日（6月28日至9月13日止）
加拿大西部及愛明頓六日遊 $319 · $399
暢遊：內陸地區，班芙，哥倫比亞冰河，路易斯湖，卡技利，世界最大之愛明頓室內購物中心
出發日期：逢星期六（6月6日至9月12日止）
域多利 一日遊$60－逢星期四、日
西雅圖 一日遊$37－逢星期三、六
溫哥華 一日遊$38－逢星期二、四

由溫哥華出發專業華人領隊旅行團
日本之旅 $1,388（特價）連香港來回機票
出發日期：6月27日，7月6日（加班）
7月18日、10月4日、11月1日、12月13日、
行程：東京、新宿、鐵塔、皇宮電力科學館、珍珠養殖場、銀座、富士山、箱根、平和公園、大涌谷、五合目、山中湖。
中國之旅 暑期渡假，必然擠擁 請早定位，以免向隅
①長江三峽遊（包括大小三峽）十九天$2,888
行程：廣州、成都、昆明、重慶、宜昌、武漢
②中國名勝遊 十七天$2,688
（六月廿七出發餘額有限）
行程：廣州、北京、南京、上海、杭州、桂林
③古都華東遊 二十二天$2,988
行程：廣州、北京、西安、南京、上海、蘇州杭州、桂林。
機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。
溫哥華片打東街八十八號二樓 電話：604-685-9366
開心旅遊
HAPPY TIMES TRAVEL

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
如有查詢，請移玉步於上址。
◈漢城、台灣、香港九日遊 $1288起
◈東京、台灣、香港遊 $1499起
◈香港、星馬泰十一日遊 $1888起
◈香港機票來回、六晚酒店、早餐、接送、觀光 $1349起
◈中國十六日遊 $2650起
◈廸士尼、三藩市、賭城 飛機團 $663起 巴士團 $575起
◈美國黃石公園西部遊 $699起
◈美加東岸遊 $1299起
◈美國西北岸三日遊 $199起
◈B.C.內陸三日遊 $199起
◈加拿大西岸Banff遊 $399起
◈Edmonton Mall三日遊 $199起
◈一日遊：大溫哥華。域多利。西雅圖。
代售特價機票來回：香港、台灣、星、馬、泰及國內各大航空公司之廉價機票。
歡迎查詢
代售旅行保險 代辦旅遊証件

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER MOTOR CARS
44 W. BROADWAY. VANCOUVER.
PHONE: 875—9272
買賣各款新舊汽車
HONDA G.M. DATSUN
歡迎參觀試駛選購
僑胞惠顧特價優待
ROBERT CHAN
SALES REPRESENTATIVE
陳重賢

謀生 老邁
病痛 死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。你願意與我們交朋友以分担重担嗎？
請電：八七六一三六六四
或來函：P.O. BOX 2041 VANCOUVER B.C. V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

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 $1070.
包三晚酒店住宿（雙人房）
包機場接送．天天出發．
溫哥華～香港 特價$865
＊代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團。
歐洲華人精選團
歐洲九天精選團
（暢遊五國七大城市）
$1050（機票另計）
歐洲十六天優惠團
（暢遊九國十九大城市）
$1999（機票另計）
以上兩團每月均有團出發，華人領隊。
夏威夷～香港 探親超值遊$1118.
暢遊：市內觀光、珍珠港、巴里大風坳、漁人碼頭、菠蘿廠鑽石頭山、波里亞文化中心及乘坐玻璃底船作海上暢遊
（包一年期有效機票，夏威夷觀光及膳宿，華人領隊）
出發日期：每月有團出發．
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
✦溫哥華～倫敦～香港～溫哥華來回$1728

安亞旅行社
EXECUTIVE TRAVEL Pan-Pacific Travel
總行：片打西街1050號1670室
華埠分行：片打東街127號商場3室
電話688—2311
①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起
暢遊東京 一 淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣 一 台北。陽明山。日月潭。高雄
出發日期：（六月卅日）
②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288
（全程七天。包括來回機票。酒店住宿。三餐膳食。遊覽等）
六月廿日。七月四日
③香港購物渡假遊（全程八天）$1160起
包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）
出發日期：逢週六出發
④香港廣東遊（全程十一天）
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：七月十一日。九月廿六日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十九天）
暢遊香港。廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：六月六日。七月四日
★代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣價計算。天天有團出發。
榮獲中國領事館指定代辦簽証
★代理國泰。日航。加航。大韓。聯合。西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

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

御達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（維多利亞街）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，
專人為您悉心妥當安排。
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．