偶爾發發氣脾
對身心健康有益

傳統的觀念教我們，要時時對人和藹，發脾氣是不要得的行為，但心理學專家則來一個反傳統的呼籲：朋友們！間中發一次脾氣，對你的心理健康有幫助。

美國維珍尼亞大學心理治療學院的助理教授謝拉醫生指出，脾氣壞的性格當然不好，所謂「脾氣壞」，即時常都情緒欠佳，動不動就發脾氣，很難與人相處，但間中發一次脾氣，則絕對無妨，甚至有益。

當你受到刺激時，將壞情緒強忍在內是對心理及生理都構成不良影響的。由於情緒的抑鬱，你可能會因而感到頭痛、肌肉拉緊，甚至背痛，又或者你的壞心情會停留一段更長時間，抑壓的情緒會以另一個形式或在之後某一個時機發洩出來，譬如，你在工作上受了氣，可能會回家無端端打你的狗仔，或踢你的雪櫃。

所以，情緒上受到刺激時，立即把感情發洩出來是比較健康的做法，抑壓徒製造更多問題。

但謝拉醫生強調，這是理想的做法，但在實際環境中，我們始終須要在某程度上控制自己的情緒發洩。不過，父母們對待孩子則應該持諒解的態度，容許他們在心情不好時發脾氣，而亦應該諒解及容許身邊的人偶爾發些少脾氣，不要因而抱怨或指責他。而當有一天，你給要發洩你的壞心情時，告訴人家這只不過因為你本身情緒欠佳，而不是因為他們之過錯，這樣便不會因發脾氣而破壞人際關係了。□娃

性感背心

如果妳擁有一身嬌人身段，就像史泰龍的妻子碧姬尼爾遜一樣玲瓏浮凸，在炎夏中最理想的打扮，是一件吊帶緊身棉質背心，看看碧姬穿起背心的樣子多性感迷人，同時又是多麼自在稱心！□青

型度
美笑

頭皮護理守則

頭皮最表層的死皮脫落絕對正常，除非有大量頭皮屑產生，便值得注意了。

血液循環不正常，飲食無定時，揀飲擇食或使用強力的洗頭水，也會造成暫時性的乾性頭皮，導致頭皮的表層細胞脫落，若不加以理會，過一段時間後，特別疲倦或神經緊張時頭皮屑情況可更嚴重，所以必須經常用稀釋溫和的洗頭水洗頭，另隔三個星期用一次去頭皮洗頭水，以保持頭髮的清新和整潔。

同時要注意保持頭皮清爽，不要長時間戴帽或包着頭巾，小心按照去頭皮產品的指示程序進行，若不遵照指示而為，長時間或過度使用會對頭皮水冲稀一半，以保持頭皮健康和清新。

今次介紹的髮型很特別，線條較硬朗，能突出本身髮型之線條美，它利用了美髮輔助品（定型水或啫喱膏之類）把整個髮型固定了，當然在梳理時需要花少許時間，才可收到持久之效果。

▲線條硬朗的新髮型。

吃好也鮮海小小

◀鼎羅▶

滿街皆食店，有如步入山陰道上，東望望西望望之下，但見有一間門前滿列了又盤又桶，不看尤可，一看之下竟然把我的一雙脚吸住了，又是鹹水蜆，又是東風螺，青口，竟然還有新界塔門的名產，跳螺。這小東西，以前我吃過，記憶是一次去東坪州回程，在塔門逗留了兩個時辰間吃過，由於樣子獨特，味道又好，所以記在心頭。

看了看，忍不住就入去每樣都要了一碟，但蜆肉却用來炆米粉。東西有四樣，看起來又似是很多，但吃起上來，好在是一個人獨吃，因為是正正好，這頓海鮮，食味決不遜於石斑與龍蝦，而且石斑與龍蝦到處有，但這小小海鮮却不是到處有。出門時才望望，那店招是：太湖海鮮城，心上記住了，何日有暇，我必再來，海鮮不分大小，好吃便佳。

路過尖沙咀山林道，

食飲小小

男人化粧

◀李玉萍▶

貼美容士

三個多月來，每天都為女士們介紹一些有關美容用品，新產品及美容方法。有朋友問我，現在已有很多男性的化粧品面世了，為什麼我不介紹一下呢？朋友的提議非常好，但對我來講就有難處了。過去我所介紹的美容產品，都是經過自己嘗試或朋友推薦的。但男性化粧品，自己就無法嘗試了。於是在好友的介紹下，認識了一些專介紹男化粧品的朋友。

據了解，男用化粧品就沒有女性化粧品的牌子那麼多，以前有一種歷史悠久用帆船作標誌的男性用品及歐洲名牌所出產的，也只限於古龍水、剃鬚膏、鬚後水等等。隨着時代的進展，每個人都在注重自己的外表和形象，護膚也不是女士們所專利了。男性的護膚品的種類也隨之而增加。

擔梯賞花

▲子青

香港蘭藝會在沙田大會堂舉行蘭花展覽，會場內有幾株切花甚為吸引，不少女士還站在旁邊拍照，謀殺了不少菲林哩！

這幾株切花是珊瑚蘭，顏色鮮艷，紅的顏色相當好看，而植株又相當高大，花的朵數也有百數十朵之多。

曾有不少朋友詢問，這種蘭花是怎樣種植的呢？請參閱附圖，也就不難得到答案——這株就是珊瑚蘭，它的主人是丘松興先生，他站在七呎的高梯上，欣賞那高達十三呎的名花。據他的經驗，這種蘭花可以接受直接的陽光，讓它直晒是沒有問題，這樣才能開花和生勢良好的。而所用的種植材料，則是芒球、芒骨、磚炭等物，與種植一般氣生蘭用料相同，這種源於新加坡的珊瑚蘭，又有新加坡國花之稱的。請看看，它開花時是否很壯觀呢？

閒情雅趣

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—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（中華文化中心新旗二樓）
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

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 淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣 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。

達勝旅運中心 TECH TRAVEL SERVICE LTD. IATA
536 MAIN ST.（福安奇化街）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。