大·乘·正·信

女人經

璐如音

局勢的不穩肯定會令大多數香港人去信心，因而勢必會掀起一個新的移民潮。事實上，已有資料統計顯示，近來探詢移民資料者在數目方面大大增加。

這實是個無可奈何的走勢。如非必要，試問又有誰願意離開自己土生土長的地方？又有誰願意到一個陌生的國土，去做二等公民，去作全新的開始？

自問適應能力甚差，無論如何是不想、也不願做移民的一份子；但我亦和許多許多矛盾的香港人一樣，對未來日子漸漸失去信心。故土雖然值得眷戀，但却担心等待我們的，是一個可怕的將來、一種無法想像得到的生活環境。

一直以來，都有一個信念——明天會更好！到今時今日，仍有這個希冀，但已經不是信念了。

信念發生動搖，那已經是無可避免了。到今天明天復明天，我們還能有幾多的年紀，自問已無法去做一個鬥士了，那麼，更令自己懷疑的，是自己究竟能夠做一些什麼呢？

理論上是相信「邪不能勝止」，人民始終會贏得最後的勝利，但感情上呢？沒辦法，我承認人性的軟弱都呈現在身上了。但願能有一種力量，能再次的衝擊起那已經失去的信念和鬥志。

佛言：「惡人害賢者，猶仰天而唾，唾不至天，還從己墮。逆風揚塵，塵不至彼，還坌己身。賢不可毀，禍必滅己。」

——「佛說四十二章經」第八章

不可破壞港香定安

家常話

德倫

六月五日、六日深夜，我所居住的旺角區極不平靜。五日深夜，馬路上已集結了大量車輛不停响號，六日凌晨更可以聽到地面上的摔瓶子、踢倒垃圾箱及人羣呼號的極嘈雜聲音，接着是警車的警號嘯鳴，防暴警察的跑步聲及呼喝聲。

我極之反對香港今日出現大亂。

從事者爲什麼要在深夜行動？要說反對中共現政權的暴行，我們香港已有統一性的組織在進行着各項大型羣體性活動，聲勢浩大，不僅獲得市民支持，也得到警方的全力協助，警方未有加以阻攔，也就是說今日在香港不必像大陸人民那樣要冒生命危險去表達自己的政治觀點，閣下要發洩憤怒，機會和場合多的是，爲什麼不在統一組織領導下，以不破壞香港穩定爲前提的合理合法方式去進行，而要在深夜去幹些對香港無利的激烈行爲呢？如果說今日參加和平遊行，沉默靜坐不夠刺激，非要放火毀物才可以發洩，那是不理性的行爲，是一種錯誤的反常行爲。

毀壞性的示威，在今日香港，示威者是衝着誰呢？衝着中資機構？看來這點是或有可能的依據理由；但我認爲如此做，是政治上的不成熟，中資機構沒有理由去亂，要亂則是自己有某種意識去搗亂。請問六百萬香港市民，與大陸十億多人民經濟生活有關，極少數中共當權者不代表十億多人民，爲什麼因爲仇恨少數人而傷害十億人民的經濟利益？中資機構無罪，他們早已挺身表態反對中共高層一小部份人的罪惡行爲，他們和六百萬香港人是同仇敵愾的，我們幹麼要拿他們出氣？

我始終堅持一點是：大陸亂是難免的，但香港不能亂，香港至今沒有出現尖銳的社會集團或階層間的不可調和矛盾，政府與市民也沒有激烈的利益衝突，在無條件激化之下，非理智之舉。

聰明從何而來？

家政論壇

貞姐：人說聰明，有人說：「前額高而寬」的是天才。古時候就有人認爲「前額高而寬」的是庸人。德國人加爾認爲：「只要摸摸頭骨就可以看出一個人的才智。」十八世紀末國外所謂的「顱相學」，就是以顱骨的外形作爲判斷一個人智力高低的依據。當達爾文廿二歲那年備隨「獵兎犬號」艦去進行環球考察時，却差一點上不了船。因爲船長根據達爾文鼻子的情況，判定他不「既無才智」又「缺乏精力」，是不會成爲一個科學家的，可否認，遺傳對人的智力有影响，但並不是絕對是父母遺傳的」。不可出一八世紀末國外所謂的「顱相學」，就是以顱骨的外形作爲判斷一個人智力高低的依據。當達爾文廿二歲那年備隨「獵兎犬號」艦去進行環球考察時，却差一點上不了船。因爲船長根據達爾文鼻子的情況，判定他不「既無才智」又「缺乏精力」，是不會成爲一個科學家的，可見腦相學之荒唐可笑。

人的聰明才智，主要決定於後天的實踐。人一旦離開了社會實踐，沒有言語交際，沒有教育和訓練，智力就無法發展。我國歷史上曾有過記載：明成祖朱棣在奪取了建文帝的帝位之後，就把建文帝的兒子朱文珪關閉起來，關時只有兩歲，到了五十七歲釋放時，他見牛馬也不認識。按照遺傳論的觀點，皇帝的兒子血統不可謂不高貴，而朱文珪爲什麼變成愚鈍之輩呢？其根本原因就在於他離開人類社會生活。

由此可見，一個人的聰明，來自本人的動奮是最主要的。如果離開了社會，人的智力就得不到鍛煉與發展。相反會使大腦出現廢用性萎縮，造成智力遲鈍。能夠動學習，動思考，動腦，能不斷發掘人的大腦潛力，使人越來越聰明。

家庭保健信箱

欲知壽元如何

陳醫生：多用腦對人健康有影响嗎？多用腦會不會導致早衰、甚至會早逝？

李科堯上

李科堯先生：

人的整個生命旅程中，其正常的生理活動之一即不斷在用腦。大腦的神經細胞約有一百四十億個，而人的一生中只使用了其中的三分一，即使人活到百多歲，其大腦細胞至少有九成仍健在，且還有大量的腦細胞還潛在未用。只要科學用腦，注意勞逸結合，使大腦張弛有度，不僅不會使人早衰、早逝，還會延年益壽。

一般來說，大腦細胞興奮（即處於工作狀態）所能持續的時間因人而異，年齡越小，可持續興奮的時間就越短。成人約可持續一個半小時，青少年約可持續卅分鐘到一個小時，而學齡兒童則只可持續約十五分鐘，老年人和有動脈硬化者，興奮持續時間較正常人短，容易出現疲勞。當腦細胞出現疲勞時，應停止工作讓它休息。睡眠是種最好的讓大腦休息的方法，而在工作期間大腦也需要短時間的休息，散步、做體操、聽音樂等，均是讓大腦小休的好方法。無此條件者則可安排不同的工作交換進行，讓大腦不同部位輪流休息。國外研究表明，常用腦、多用腦者，在老年時較少發生老年性痴呆，身體健康情況也較好，壽命較長。

不妨想想通

陳醫生主答

時裝新姿

詠可

青春活潑時裝

這裡所介紹的女性時裝款式，在不同的方面來說，是比較集中於士女們的服裝方面，但是對於十來歲的少女爲了這個緣故，我們也希望介紹一些少女型的時裝，而少女型的服裝大多集中於運動裝、T恤牛仔褲，那是否就是如此簡單呢！

這裡我們稍爲偏重於以少女裙裝爲主題的二款新穎配搭，加上了明艷的人造首飾珠鍊，新潮的頭髮髮型，襯托着新潮的手鍊、與白色的襪及鞋子，都是突出而新穎的做法。

以下介紹的二款衫裙裝，色彩是平淡了一些，但仍然不失爲可愛的裝束之一。

右：花朵型的新潮髮型，襯托着很有美感的人造首飾珠鍊，對於這個少女型的裝束，她的上身是尖闊領的恤衫，短袖、鬆身，配一條半截的高腰裙，淺藍色的裙子，襯白色圓點，看來也十分有型有歎的。

左：另一款以淺藍色爲主的連身裙，裙的上半部用吊帶方式，但是類似一件頭的裙身，仍以淺藍色底配白色圓點圖案裙，襯白色的鞋襪，就顯得有點稚氣未消的感受，對嗎？

宜家集

黃強/鄭人

老頭子呷醋

笑一笑

過去未來

甲：「你爲什麼愁眉苦臉的？」

乙：「我覺得前途堪憂。」

甲：「你爲什麼會有這種想法呢？」

乙：「因爲我過去的經驗。」

身先士卒

老師問女中學生：「你們回家有沒有帮媽媽洗衣服啊？」

女學生：「沒有。在我們想到以前，爸爸早就洗好了。」

眞正酒醉

「甲昨天眞的喝醉了。」

「你怎麼知道？」

「因爲他太太已經到了他面前，他還是喝個不停。」

酒後失言

妻：「你這人眞不可救藥，昨天你說以後再也不喝酒，怎麼今天又喝了？」

夫：「唉，你怎麼聽信我酒醉後說的話？」

悲喜交集

甲：「你有過悲喜交集的經驗嗎？」

乙：「是的。那是我看到丈母娘開着我的車子掉下懸崖的時候！」

更正

昨日見報「屈平瑰國三千載，學子狂歌十萬年」一文，作者實爲章如珊，誤植何巧，謹向作者致歉。

美容顧問

黑斑雀斑色素斑點治療方法

作保養漂白工作。一旦產生黑斑，應找出原因，平日使用油分少，其漂白營養之面霜，食物中少放鹽，多吃番茄、葡萄、草莓等；或服用維他命C濃縮片（每天一千毫克），含維他命C的多吃

妊娠性肝斑（）又稱子宮性肝斑，多半於月經來潮時色素變淡，而消失於無形。

器官的腫瘤及口服避孕藥也會導致斑點。（）因妊娠而產生的草褐斑，於懷孕二至三個月，會發生此種斑點，也稱孕斑，多半在分娩後一至兩個月後會自然的消失，有時尚有少許留在臉部，未能完全消失。

曬斑、使色素消沉。

保養，使之漸漸淡化，此時就要長期施以按摩、

由於長期失去保養，肌膚老化，或因卵巢機能受損。長子宮瘤的人均會發生，可用磨皮換膚術可暫時減輕其色素。

老人斑。浮在表面上，例如僵硬的面部表面漸漸聚集而成。此種斑在治療上較簡單，常作復，應避免在陽光下曝曬。

甜甜美容健美學院 彭玉玲院長

冬笋麵筋炆腩肉

比較爽口）。麵筋三個（豆腐店有售）、罐頭冬笋一罐，切成方形。靚豬油兩湯匙，老抽一湯匙，鹽一茶匙半，糖一茶匙，蒜茸半茶匙，生粉一茶匙，紹酒二湯匙。

製法：先把麵筋及冬笋放在滾水裡煲十分鐘，撈起瀝乾水份，燒紅鐵鑊放生油二湯匙燒滾，蒜茸放下爆香，猪腩肉跟放，兜炒，老抽、蠔油一齊放落，贊以紹酒，放清水一杯，鹽糖枝好味，文火炆至五花腩八成○，麵筋、冬笋然後齊落，兜勻加蓋炆至猪腩肉夠爛，生粉清水埋薄獻上碟即成。

一日一謎

湯太

買餸雖然頭痛，畢竟每天都要食食，食就要動腦筋。瓜菜是每天必需的食物，肉類也是人類口些，但如果能弄得爽口些，相信是可以接受的。但在烹調方面，也要下一番工夫，方能引人食慾。我現在所介紹的用五花腩肉配以麵筋，看來是十分腻口的，但是配製起來，爽滑可口，大家不妨研究研究。

「冬笋麵筋炆腩肉」用料：瘦的五花猪腩肉一斤四兩，把皮上的毛刮乾淨，然後放在石油汽爐上燒一下，放在滾水上再洗淨，分切成厚方塊（大約二分厚一吋長左右），放在滾水裡煲十五分鐘，撈起瀝乾水份，燒紅鐵鑊放生油二湯匙（這樣猪肉裡的脂肪會減去一部份，而且猪肉切成厚件。

炆酒橋下安全帶

儀態萬千

如果你的軀幹姿勢不正確，例如僵硬、駝背、姿勢、

凸胸或脊背異常凹陷、胛部下垂或脊柱後凸等。

脊背可分成三個部份，頸部有七節脊骨，這部份的骨頭如果有問題就會引起脊柱後凸症，即俗稱的駝背。胸部有十二節脊骨，這部份骨頭若有問題，就會引起脊背凹陷的毛病。

正常的情形發生，或是背部的任何部位疼痛不止，都應該馬上去看醫生。此外，腰部有五節脊骨，可保持骨盤的平衡，隨時利用鏡子來觀察自己的不良姿勢，然後遵照下面的方法來保持良好的姿勢。

一．以脚掌承受體重，不要用脚跟，假設肩膀畫一條垂直綫到脚踝向後，雖然不必立正站好，但是也該相去不遠。四．即使沒有超重，還是要收小腹，不良的姿勢會使小腹凸出。五．抬頭挺胸，如此可使你的外表充滿信心，而且可以收到減輕肩膀疼痛的效果。

良好姿勢的好處，會給你自信的感覺，使體內器官正常作用，達到健康之目的，由於聲音的原動力橫隔膜得以發揮最佳功能進而改善你的音量，還會帶給你充滿活力的個性，讀者們，祝你們有健康與良好的姿勢。

上海市生活美學學會朱開通

室內佈置

深色調客廳佈置

對於大部份的家庭主婦，她們都不大喜歡較爲低沉甚或是黑褐色彩的佈置方式，可能這是一個不大受人喜愛的顏色格調吧！但事實告訴我們，一些家庭主婦確是對於深色的佈置喜愛不已，她們的意思是說，不論是怎樣的塵埃滿佈，你也不會覺得很污穢的樣子。是否黑沉沉的顏色對一般的人士看來是難以接受的呢？這一層也非盡如其實，有些士女們對於很默了的色彩，她們是喜歡改一改口味整而淋漓，也很吸引。

一．這個以深褐色彩爲主的佈置題是在「享受」式方面較重，二三格很有立體感受的櫃筒，不單只可以擺放音響物件之外，也可以擺放其他東西，一舉數得。

二．在櫃筒的上端可以擺放一二件較爲抽象式的圖案，既有古典美又有擺設創新意識。三．用一件照明東西，一舉數得。四．古色古香的沙發黑椅，配搭在墨綠色的地毡上，益發加添了美感。

欲知壽元如何

陳醫生：多用腦對人健康有影响嗎？多用腦會不會導致早衰、甚至會早逝？

李科堯上

李科堯先生：

人的整個生命旅程中，其正常的生理活動之一即不斷在用腦。大腦的神經細胞約有一百四十億個，而人的一生中只使用了其中的三分一，即使人活到百多歲，其大腦細胞至少有九成仍健在，且還有大量的腦細胞還潛在未用。只要科學用腦，注意勞逸結合，使大腦張弛有度，不僅不會使人早衰、早逝，還會延年益壽。

一般來說，大腦細胞興奮（即處於工作狀態）所能持續的時間因人而異，年齡越小，可持續興奮的時間就越短。成人約可持續一個半小時，青少年約可持續卅分鐘到一個小時，而學齡兒童則只可持續約十五分鐘，老年人和有動脈硬化者，興奮持續時間較正常人短，容易出現疲勞。當腦細胞出現疲勞時，應停止工作讓它休息。睡眠是種最好的讓大腦休息的方法，而在工作期間大腦也需要短時間的休息，散步、做體操、聽音樂等，均是讓大腦小休的好方法。無此條件者則可安排不同的工作交換進行，讓大腦不同部位輪流休息。國外研究表明，常用腦、多用腦者，在老年時較少發生老年性痴呆，身體健康情況也較好，壽命較長。

家庭保健信箱

不妨想想通

陳醫生主答

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
105-1281 W. Georgia
Van. B. C. V6E 3J7
Re: 324-2039
Bus; 684-6381
QUON ENG
華人高級代理 伍偉權
對燕梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物諸詢，大小生意年結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：8722396

清潔公司
健良清潔公司
承接大廈，寫字樓，栢文等清潔工作。
電話：八七六·三八五四
傳呼機：六四五·七〇〇一

中英洗地毡
新機器洗地氈梳化椅
即洗即用不褪色不縮水或洗清
樣，假日晚照服務專宅
館烟囱燈頭商業住
打臘八折優待
晚電：253·5710

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544
蘇偉勝 耐心教授
師質優良 經驗豐富
筆試路試 精通國粵 客英馬語
收費公平 忠誠服務

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321-3722
全程130元
考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師質優良
校長：吳栢霖 傳呼機：686·8597

SAVE LIKE CRAZY!
BANK REPOS
GOV'T AND CONSIGNED VEHICLES
THE BURNABY AUTO AUCTION
5550 BYRNE ROAD, BURNABY
汽車批發價公開拍賣!!
星期三下午六時卅分．星期六中午十二時
備有三百多輛各種類型房車，貨車及旅行車等
本公司職員能操流利中英文，方便爲閣下講解服務
電話430-1109
MISS SHARLENE SO （中文）
MR. DUDLEY （英文）

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
No. 1-114 W. Broadway, Van., B.C.
宇宙駕駛學校
經驗豐富 教法詳盡
路試筆試 初學補鐘
安全易學 免費接送
收費特平 歡迎查詢
電話：8742524 4379617
全程只收120元

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺 三二二－六八八八
黃健明 六八九－五五七六
馮紹明 三二二－五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長 馮坤威四三二－七〇〇一 二九四－一六一一

PERFECTION
星輝王志龍駕駛學校
7229 Main Street. 近57街
本校用89年小型房車教授舒適易學
・經驗豐富・耐心教導
・初學補鐘・合格率高
・歷史悠久・易學速成
・專人指導・考取筆試
胡洪星 324·6892 322·5145

聯合駕駛學校
823E. HASTINGS UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888 253-1333
歷史悠久 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 易學速成 合格率高
※唐人埠及PNE特價全程120元
＊聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名＊

您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
筆試 如果您曾經考過筆試，但失敗，我們可以安排法庭特許通譯員協助您解決英文試題之困難！
路試 我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644·7890
馮尚榮 433-1504 WAYNE FUNG
劉兆鳴 657-2823 BANG LAU

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
全程140元
吳志强 872-8717

優良駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888
由 RAYMOND TONG 唐達良主理
名符其實．師質優良．經驗豐富．收費公道
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高．歡迎查詢