我是睦鄰主義者

家常話　鍾倫德

我居住過好幾處地方，無論住到那裡都十分重視睦鄰關係。十年前我曾居紅磡，那裡幾乎都是中下階層人士，我的房間一牆之隔便是一間籠屋單位，住的都幾乎是孤鰥寡獨中老年人，我和他們關係很好，他們有甚麼困難主動找我談，他們對我如子姪，我也曾住過佐敦道一條街的新樓，都是小康之家，一梯四伙我都和他們建立了睦鄰關係。現在我的公司雖是一梯一伙，獨立單位而無鄰，但一層地板及天花板之隔，仍有上鄰下里，那些公司的老板與我亦是立睦鄰關係。我們七百萬香港人生活在這彈丸之地，簡直是沐人堆，人人摩肩擦踵，人與人的空間極少，好的是大家和睦，互相幫助，與小而成大，可以解決不少問題，但如從壞的一面來看，則摩擦生熱甚至生火，吵鬧打門，分分鐘可以發生，茲事體大了。

睦鄰是大家你肯我願之事，不能一廂情願，我是自動去進行睦鄰工作的，大家朝見口晚見面，總會碰到別人有偶然困難之處，我必主動幫助他人解一時之倒懸。我在紅磡居住時，那是唐樓，一天五樓的一位師奶下肢風濕關節炎發作，她支撐着去超市買米買油，到得樓下梯口，她已無法挽着沉重的物品往上爬樓梯，我恰巧回家，便馬上爲她挽起一大袋重物，並一手扶着她上樓，終於上到她家門，她十分感激我，此後大家關係便十分熟絡。但有極少數人是大腦中根本不存在睦鄰這回事，他們或目空一切，或懷疑一切，見到鄰人是面如冰霜，雖鷄犬相聞而老死不相往來，這種人的心理是有毛病的。對於這類人，我也盡力去接觸他們，如其心鎖已生銹的話，我就算了，在他們偶或遇到困難亦主動去幫助，遭拒絕，我也不覺得是甚麼一回事。

不少住公屋邨的人有着十分良好的睦鄰關係，大家如兄如弟，如姐如妹，雖然彼此經濟都不寬裕，但良好的睦鄰關係，彌補了不少心中的遺缺。睦鄰不單是成年人問題，亦影響到子女身心。我發覺一些問題少年極多出於不能睦鄰的家庭，這個現象請大家留意觀察。

婚姻須講究緣份 知己知彼有把握

女人經　章如珊

朋友已屆結婚之年，不過，由於生性內向兼且社交圈子又窄，多年來都找不到理想的結婚對象，雖然許多朋友們都幫忙，但姻緣這回事，多少得講究一點兒緣份。如果緣份未到，即使多用心思也是徒然。

不要以爲只有適婚年齡的女性，才會緊張、心急自己的婚姻大事。其實，男性也是一樣，雖沒有甚麼「標梅已過」的說法；但眼看人家成雙成對、拖男帶女，說是完全沒有感觸，那是騙人的，朋友自己也不諱言，每逢假日或是佳節，就會倍感孤單寂寞。

這種心情可以理解，有時與這位朋友傾起心事，他不無感慨，周圍是有不少女同事，也有工作上來往的女性朋友，但就很奇怪，總是找不到合心水和合眼緣的人。

或許，亦是因爲他的要求太高吧，這位朋友雖是內向，但事實上，心頭又幾高的，等閒的女子都不被他放在眼內，既要人品好，又要有樣貌，學歷亦要不差，這些條件說高又不是太高，但若要真的找起來，卻也不容易，畢竟，最終還是要合眼緣的。

倒是覺得朋友不要太過執着、正所謂你揀人時人亦揀你，自己的條件如何，應該心中有數，揀選對象其實也和待人處事一樣，知己知彼，才會較爲輕易得勝。

日常生活防肝炎

歡一樂一茶一座　・貞姐・

近年來，肝炎的發病率明顯上升，給人們帶來極大的痛苦，爲了免受痛苦，還是選擇預防爲好。

防肝炎，要切斷肝炎病毒的傳播途徑。肝炎病毒的傳播途徑是多方面的。但主要是通過精液、陰道分泌物、尿液、唾液、血液等媒介相互傳染。

在家庭中，同住一室，往往存在着食具、用具、食物、衣被等彼此共用的不衛生現象。吃的用的不分你我，吃的飯菜，你夾給我，我撥給你；穿的衣服，同一起洗；臉盆、剃鬚工具混用，在不知不覺中受到傳染。所以最重要的是家庭成員要重視個人衛生。

首先，要注意飲食衛生，分餐進食，不吃別人的碗筷或手接觸的食物。要有自己的專用碗、盆、勺、筷和水杯。別人碗裏的飯菜或吃剩的食物不能吃。這不是「嫌穢」，而是爲了減少病菌的傳播。因爲唾液是容易通過食物和碗筷傳播肝炎病毒的，而且乙型肝炎表面抗原陽性者，雖携帶肝炎病菌、但又沒有肝炎所表現出來的病狀，外表看是健康人，易被忽視。

其次，不用別人的日用品，包括被褥、指甲刀、文具等。因爲可能沾有體液分泌物，健康者使用這些物品後，就很可能因接觸了這些帶菌體液而被傳染。

第三，要注意手的衛生。吃食物前要洗手，接觸肝炎病人衣物後更要立即洗手。手的污染應引起足夠的重視。使用家具就很有可能接觸到肝炎病人遺留在上面的病菌。據調查，一隻沒有洗淨的手，可帶有幾萬與幾十萬個細菌，如果不勤洗，手就會起到傳播肝病的媒介作用。洗手最好用肥皂加流水沖洗。

要參加體育鍛煉，增強體質，提高免疫能力。人們接觸肝炎病毒後並不是每個人都馬上生病的，要看各人的免疫力如何。體質好，免疫力就強。有的人免疫功能有缺之，感染肝炎病毒後很快發病，出現明顯的食慾不振，眼睛發黃，甚至神志不清。因此，爲了增強對抗肝炎病菌的免疫，注意個人衛生的同時，應長期堅持體育鍛煉。

宜家集

・黃強/鄭人・

樂平新武器

歡樂家庭

性感厘士內衣

黛安芬兩款性感內衣以富彈性的柔滑質料製成，並綴以厘士，迷人悅目。款式方面，有傳統的兩件式樣，及一件頭的連身內衣。其中一款連身內衣尤以小企領最爲特色，全件採用輕如蟬翼的薄紗製造，並以透明薄紗連接小企領及領口，神秘中見性感。

美容師本身與人際關係

一個美容師的氣質與個性對事業是有所帮助。個性係依據個人每天所接觸的事物與環境所發展而成，不管是好或是壞的生活接觸，對於個性的發展與塑造都有深遠的影响。而且你若不具備令人感到愉快的個性，即使你的手藝超羣、容貌出衆，亦會被人遺忘。如果一個人在遭遇困難或處於惶惑狀態中，都能保持平靜，完全能夠主宰自己的行爲，讓人覺得愉快、喜悅，你就可以認清事理，培養出良好出色的氣質。對別人應有親切態度，隨時微笑迎人，能爲別人着想和有幽默感，一個眞摯的微笑可建立人與人之間的橋樑。

在談話方面，聲音要悅耳，說話要流利有技巧，要主動與人談話，不要與客人爭論，少說多聽，做個好聽衆，談話要有一些趣味性，不說自己的私事和論人，以及不要使用俚語或粗話。每一個客人都是貴賓，絕不可厚此薄彼。例如：替顧客服務時要直摯、圓滑、機智，凡事要容忍、有禮。顧客是否再度光臨和你的服務態度有最直接的關係。

一個人的事業是否飛黃騰達，就與以上的論點有關，你不妨爲自己塑造愉快的個性與人際關係，來帮助自己打開幸福的人生大門與事業

襯色裙裝美妙姿采

時裝新姿　可詠

可能有些身段不是那麼高大的女性，她們在心理上的一種感受，往往是被個人欣賞的程度高低而有別。

爲甚麼會這樣說呢？因爲人們在研究過可以作爲配襯衣着的大前提，會是在身段這一方面，這正如有些女性穿套裝的衣服，似乎是難以如願似的。

究其原因，有些女性的個子會成爲她們選擇衣服的關鍵因素，相對來說，在不同的程度下，把衣服的重點集中於色調的配搭，這是很有決定性的。

以下所介紹的兩款裙裝，它的襯色形象很明顯，尤其是上班一族的女性，她們更加希望透過了這一系列的表現方式，將衣着的美感表露無遺。

我們也在某種程度的選擇方面，作了比較多樣化的點綴。

一、很清新可愛的套裝裙配搭，以芥黃色的長袖上衫，它的領子很直覺性，再加上在衫身的幾個頗大的圓型大鈕，在襯托頗長的裙身時，箇中的嫵媚感可見。

二、另一款的上班一族裙裝，它的特色是無領設計，只是在頸上襯一條雜花小點的絲巾中，扣，頗大的鈕扣，配一條以淺灰色的短裙，箇中的特色不脛而走。

心情愉悅保持自然美

儀態萬千　・洪育華・

自古至今，人們對於「美」的評價，都有着不同的觀點與角度，今天我們所追求的正是甚麼「大都會魅力」，要有美貌與智慧並存，但即使每年誕生的港姐、亞姐，他們眞正擁有的又有幾人呢？而更況一個人年紀大了，她的那種美巳及不上青春時候的美了。

有些女性，在任何年紀都可以散發出那個年紀應有的美、成熟的美，即使臉上出現皺紋，人們仍覺得她具有「美的神韻與風采」。

年輕時有青春老，年歲長大後有含蓄穩重的成熟美，但要知道成熟美是得之不易的，想擁有並不是每個人都可以心想事成。

要知道，一個五官端正的人，並不見得一定富有魅力。每個人獨特的生活方式，及由此方式所產生的自信心，都可培養出一種獨特的表情、動作與談吐，這就是你獨有的魅力。

能夠長得花容月貌固然可羨，然而在今天這個社會、這個年代，不少人正千方百計去進行人工美，而這個機會都是人人平等的。任何人都可藉化粧品去保持肌膚的嫩滑，並透過打扮，使自己的姿容或個性美，表現得更爲灑脫。

美，本身就是自然的，也只有自然的美才是可貴，只要保持心情愉快，哪管踏上人生哪一個階段，都是美的。

青協辦製作課程 新年美點齊齊學

爲提高家庭新年氣氛及家庭成員間互相合作，香港青年協會家庭生活教育組（東區及灣仔二）將於二月二日（星期六）下午二時至六時，舉辦「新年美點齊齊學」製作班，課程內容包括蘿蔔糕、馬蹄糕、笑口棗、豆沙角、花生朱古力等，歡迎區內十六歲以上男、女參加，費用全期四十元（家庭會員二十五元），包括製作材料及講義，查詢電話五六七五七三〇（下午二時至十時）。

教育玩具

「香港國際玩具展覽會九一」公開組的冠軍作品，由李淑嫻設計的「Crea Creatures」；這副教育玩具共有多種彩色趣緻動物身體主幹、腳、眼、觸角及連接桿共四十六件，可砌出很多種古怪動物、變化無窮，適合五歲及以上兒童。

體型矮小──並非都是侏儒症

家庭保健箱　陳醫生主答

陳醫生：

我是個中三學生，同學叫我「矮子」，借貴報了解，凡身體矮小都稱「侏儒症」嗎？侏儒症的病因是甚麼呢？　張雄

張雄同學：

實際上的身長受多種因素（遺傳的或後天的）影響，本來就有高低之差別，有的差別較大，但多數是生理範圍內的，不是病態。

如果身長過於矮小，比同一種族、同年齡、同性別的標準身高低百分之三十以上；或者已到成人年齡，身高尚在一百二十厘米以下稱侏儒症。而不是把體型矮小就稱侏儒症的。

引起侏儒症的原因很多，主要分內分泌疾病引起的和骨骼變型引起的兩種類型。

內分泌引起的又有垂體性侏儒症和甲狀腺性克汀病兩種。垂體性侏儒症是由於腦下垂體前葉功能不全、分泌生長激素不定，導致患兒發育遲緩。甲狀腺克汀病是由於胎兒時期甲狀腺發育不全或功能障碍導致患兒腦發育不全和生後生長發育遲緩。骨骼變形引起的侏儒症一是軟骨發育不全症；二是先天性成骨不全症，常伴有先天性耳聾、藍色鞏膜等。

簡單整潔客廳佈置

室內佈置　靜宜

在過去不少專輯內，我們都强調過那一類的室內設計是較爲大衆化的，然而透過了種種的研究結果顯示，以下的這個簡單而又輕巧的室內設計，是十分出色的。

我們試研究一下在不同的室內設計中，有些擺設的方法是各有不同的，例如擺甚麼東西在那一個部份來說，眞實也有不少考究。

我們可以透過一些不太多而複雜的設計方式，將這一類的擺設簡單一點，意思就是說，省略了一些粗枝大葉的東西之後，到頭來就成爲一個不錯的點綴了。

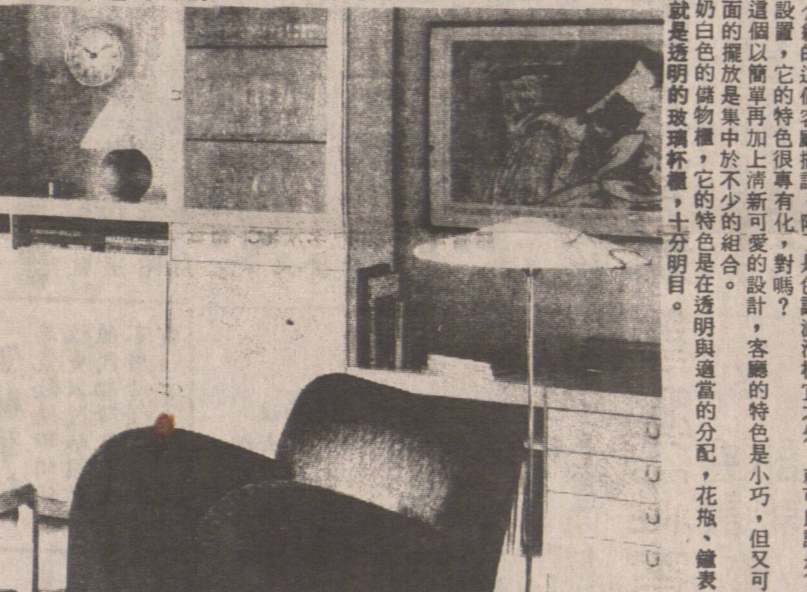
以下介紹的這個客廳擺設，除了是色調濃淡相宜之外，就可以說是它的適當設置，它的特色很專有化，對嗎？

一、這個以簡單再加上清新可愛的設計，客廳的特色是小巧，但又可以從全面的擺放是集中於不少的組合。

二、奶白色的儲物櫃，它的特色是在透明與適當的分配，花瓶、鐘表還有就是透明的玻璃杯櫃，十分明目。

三、由於這到式式俱全的好處，在側邊也加插了書桌的擺設，透過了適當的燈光，把客廳美適當表達出來。

四、以較淡的色調配合的紫藍色沙發，十分舒適而合用。



華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
SEAFOODS
5388 Parkwood Place Richmond, B.C. V6V 2M4
Telephone: (604) 273-1688 (12 lines)
源源運到，大量供應
各西士齊備
中國去頭有売白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有売養蝦及蝦肉
緬甸去頭有売白蝦及蝦肉
越產去頭有売白蝦及蝦肉
香港淇門白蝦及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚、
常備各種魚類
紅衫魚　紅鮐魚
黃花魚　白鱠魚
牙帶魚　生魚
獅子魚　墨魚
供應
日本各類冬菇及
新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，
精神倍爽朗」
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324
燒腊肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。銀絲卷，芝蔴湯丸、毛荳，木須，皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食，老少咸宜。門市批發無任歡迎，逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街。
電話：689-7324

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET · VANCOUVER, B.C.
V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743

SUPREME DRIVING SCHOOL
拔萃駕駛學校
91新車　安全易學
天天考期　成功率高
電話：275-8038
傳呼：631-8398

香港駕駛學院
HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
地址：域多利5869號
321-3722
歷史最久　資深導師　收費公道　服務僑胞　考期最快　筆試路試　易學速成
校長：吳栢霖　傳呼機：686-8597（24小時）

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
經驗豐富　國粵教授
路試筆試　初學補鐘
安全易學　歡迎查詢
電話 275-0886 437-9617

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544

蘇偉勝
師質優良　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　精通國粵　客英馬語
收費公平　忠誠服務

聯合駕駛學校
#5-2910 COMMERCIAL DRIVE UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
本校採用90年全新
TOYOTA COROLLA特級房車教授
＊聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名＊

卑詩駕駛學院
211-175 EASE BROADWAY VANCOUVER, B.C.
TEL: 644-7890
師資優良　耐心教授　易學速成
考期最快　筆試路試　成功率高
WAYNE FUNG 馮尚榮 433-4082　BANG LAU 劉兆鵬 657-2823
專人陪同　翻譯筆試 251-5750 郭

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車　※初學 或 重溫
※日班 或 夜班　※備有路試用車
電話：872-8717（吳師傅）

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
本校全用TOYOTA新車教授舒適易學
合格率高·歡迎查詢