孩子暑期生活宜放鬆

最佳活動未必要花錢

暑假在即，不少父母不久前已想方設法爲孩子報名各式課程，希望孩子不要浪費光陰，假期中繼續自我充實。

這種心情自然容易理解。不過，暑假其實是讓孩子在繁重的學習生活中解脫出來的大休息，假如家長爲孩子安排的是語文或學科的課程，似乎跟放暑假的實際意義相背。

其實孩子在暑假中應盡情放鬆，一些藝術科目課程可以是暑假計劃之一，其它不用花錢的活動首選還有：

一、帶孩子認識周圍環境。參觀文化中心、博物館、科學館、走走屯門、新界、香港仔等平日孩子未去過的地方。

二、不妨參加一些「香港一日遊」或自發行山隊的活動，花錢不多。

三、附近的沙灘是孩子舒展身心的好去處，即使不下水游泳，在一片沙海中嬉戲玩水吃乾糧，別有一番情調。

四、回歸自然，若大人時間許可，可陪孩子到郊區渡假兩、三天，地點可選離島，並人住渡假屋，或到大陸、澳門一行。

五、打一場羽毛球、乒乓球或者爬山、踩單車亦是有益身心活動，只要大人跟孩子一起嬉戲，孩子就感覺到最大滿足。

暑假裏孩子有權完全從緊張學習生活中放鬆，父母亦應該從嚴厲的功課導師角色轉爲孩子的玩伴，跟孩子進行一些日常少有的活動，或者約朋友一家大小一起活動，都令孩子意興盎然。

當然，夏日天氣炎熱，或者風雨忽至，户外活動應多作準備。

大石頭

飲食瑣貴

黃雅歷

左口與龍脷

在魚類的家族之中，左口魚類是相當受到食客們的歡迎，這個家族成員衆多，比如西方的拖砵（TURBOT）與龍脷（SOLE），便是洋朋友們愛之如狂的佳品。至於中國魚類，除了上述的龍脷之外，還有撻沙魚與細鱗，特別是流浮山所產的方脷，更爲馳名。

這個家族的魚類，均有一個獨特的形狀，就是魚身扁平，而且邊厚邊薄，皆因這類魚都喜歡貼身在海底的沙面（撻沙魚的名字亦因此而得來），故此貼沙的一面肉軟薄。而另一個更特別的特徵，是魚的口部歪斜（這又是左口魚名字的由來），兩隻眼睛亦靠攏在一方，十分的異相，不過，說出來又十分奇妙，這類魚在孵化出來之時，卻與其他的魚類無什麼分別，都是鰭向天，眼分左右，與成長後的魚完全不同。但由於「遺傳因子密碼」的影響，這些魚類在稍爲成長之後，就開始貼在海底生活，而爲了方便見食，其嘴就逐漸歪向一邊，那對眼睛亦慢慢生長到向天的一方，這與人類在後天影響而有鬥鷄眼之怪狀略似而又不盡相同呢！

左口魚的家族，肉質一般而言都十分嫩滑而且更有魚味，故此儘管是西方的食法，將冷凍的魚用來煎扒或上湯浸熟而食，均有相當的滋味。

拎樹藤

春花秋葉　土居正雲

許多時我感到很奇怪，在許許多多的室內攀藤萬年青中，因何不見拎樹藤，它的葉片巨大，而且葉成羽狀，姿態優美。

拎樹藤又有人稱爬樹藤、羽葉藤、上樹蜈蚣，在香港所見，大都植於樹旁，或者牆的一角，讓其攀緣而上，成爲美麗的觀葉植物。

拎樹藤屬天南星科之攀藤植物，原產地菲律賓、馬來西亞、澳洲、新幾內亞、玻地尼西亞等，常綠，長有氣根，莖粗大，常攀於樹上或岩石上，我曾經看過一本外國的園藝雜誌，盆中央插一木柱，柱上攀有拎樹藤，羽狀的大葉向四方八面展示，非常壯觀，賓館的大堂放置作裝飾一定很適合，但到目前爲止我也沒有見過有人這樣栽種，不知什麼原因。

炎夏需要搽護膚品嗎？

這樣高温之下的大熱天，我們需要塗一些什麼面霜嗎？很多人夏天根本不塗，認爲汗水多，費事，不需要，甚至認爲夏天是不需要護膚品的，那是秋、冬季節裏才應注意的事。

如果妳有這種想法和不曾在夏天都同樣注意護理皮膚，不單只是犯了個大錯誤，一旦到了秋、冬，皮膚已經壞了一半，趕着護理是十分費勁的了。如果再不懂得護理，情形是更難想像。

我們的面部皮膚從出生到死亡，都必須面對大自然，完全沒有保護的，所以，户外工作的人，農村的人，都比較容易蒼老，皮膚過早出現乾皺。現代人吧，城市人吧，空調足以把我們的皮下水份抽乾，特別是白天在辦公室給空調熬了幾個小時，晚上在睡房也受空調的影響，完全沒有保護的面部皮膚，當然是又乾又皺，而且容易出現過敏。

夏天的熾熱陽光，一方面令毛孔張開，令皮下水份因大量分泌而不足以對皮膚協調，也令皮下油性細胞分泌轉爲旺盛。同時，陽光的高温令面部皮膚變得乾燥。

如果妳不在洗面之後，往面上塗上富水份豐富，適當營養份的護膚品，我們的面部皮膚就乾巴巴的給熱得出問題了，這是非常淺白的道理，一說即明白。

正統、專業的化妝品製造商必會配製一些專供夏天採用，爽而不膩的護膚品令妳在炎夏裏有足够的營養給面部皮膚補充，而且清爽滋潤。

但，好些產品不單只不分季節，甚至不分皮膚質素，而只是"一般皮膚合用"，它只不過給予我們塗上面霜而已，沒有發揮預期的效果。

因此，我們必須矯正夏天不用塗護膚品的觀念，進而選擇適合自己皮膚的用品，這是十分重要的。

有關美容問題，歡迎讀者來信。

△余美華小姐：傳真已收到，稍後回覆妳，請等我電話，最近。

博愛

賑濟華東水災，中國國務院呼籲國際援助，但國際的反應卻不及一個香港，香港人瘋狂投入籌款，但外國卻一般冷淡。

有位亞姐在街上勸捐，遇上一名外籍女郎，此名外籍女郎冷冷地說，「你地中國發生嘅事，關我地乜嘢事？」此亞姐憤然反稽：「你快啲離開香港。」

呢啲係個別人質素問題，如果畀着外國有災難，香港大多數人都會伸出援手，當年爲埃塞俄比亞災民籌款，好多人都不分國界膚色而給予捐款，這是香港人的博愛；但反觀，外國人對中國人博愛，就少得多了。

靈魂工程師

生活中一切順逆境界，皆是磨煉自己人格的教材，此際社會一片風聲鶴唳，人心不定，銀行清盤，市道跌宕不穩，使人對前途，對社會和政府失去信心，在精神與心靈上，實難找到依附和慰解。

當年處於迷惘胡疑的生活中，曾不斷探討人生的真義，從佛法中得到答案。恒道法師相信人若能至誠無私，悟出衆生平等，天地與我同根，淨化昇華身心，就能創出完美的人間淨土。以弘揚宗教哲理，剖釋人生問題的宗教人士，一向被喻爲人類靈魂的工程師，恒道法師將作「成長的路程」、「信念與喜悅」、「心滿人間」的講座。

芳草冰心

方芳　潘冰嫦

學習

十五日下午四時許，路過北角站地鐵大堂，只見大堂公用電話亭旁邊，圍簇了一班人在參觀，在聽講，而主持講解的是一位外籍工程師。只見他拆開公用電話部件，指住各種綫路，很有耐心地在說明……。

出於好奇心，於是上前看個究竟，果然不出所料，原來正是香港電訊的電話工程人員在給內地派來香港學習觀摩的電話工程人員上課。儘管我是個行外人，估計這一課實地教授的，自然是和設計、安裝、維修公用電話有關係。

由於要繼續上路，無法再久留該處旁觀下去，但我的思緒，卻一直縈繞着這個念頭，看來，內地也在設法要改善公用電話設施了。

所謂「學，然後知不足」，越是重視科學，重視現代化，就越明白這句話的至理。我想，重要的不是內地派人來香港學習如何去改善公用電話設施，更大的意義在於內地有關方面已明白到很多方面有不足之處，有必要去改善……

中國之大，譜寫現代化、科技化，絕不容易的，只要肯學習肯改善，就有希望了……。

茶餘飯後　稚言

品味

林瑋

胸前銅片

穆格利（Mugler）所表現的野性，在於他不抱着一種柔和的欣賞心態去表現女性胸部的曲綫，而是以一種近乎强悍的手法來處理。

昨天介紹的十字條漆皮裙，是運用顏色、物料及帶有很强束縛感的綫條來表現女性的胸部，或許其意正在於表現女性在一種束縛的環境下如何掙扎。

今天這一款，在色調上是完全相反的，純白的、亮麗的色調和黑得有點詭異的漆皮是完全兩回事，不過，在整體風格上，穆格利卻仍然是表現他那種强悍的野性。

雖然，比起昨天介紹的設計，這一條套裙明顯是較密實的，不過，今天這一件依然是以胸部爲設計重點的設計。

低弧形的領綫，把並不太少的胸部肌膚暴露出來，近乎「H」字形的彎領設計，亦是加强胸部綫條吸引力的元素。

這條套裙的野性，除了腰間的粗腰帶，腰帶上的銅牌，最主要的是胸前的一雙銅片裝飾，很大的圓片，安排在一個和身體某部分相脗合的地方，加之緊身的設計，使人覺得這是一種暗喻，一種以女性胸部爲對象的暗喻。

華僑金行
WAH KIU
經營業務
正價買賣
各國公道
金銀首飾
鑽石玉器
黃白金飾
結婚金牌
款式新穎
鑽石玉器
賀壽金座
精工修理
紅藍寶石
名廠鐘表
專人主理
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER. 電話669—3247

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
誓詞證明
單身遺囑
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 337
倫敦 569
多倫多 349
三藩市 273
滿地可 399
點民頓 200
卡技利 180
澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889
代理燕梳汽車房屋商旅業遊
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
1990

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119
香港來回機票 970.00 加稅
香港來回機票加六晚酒店 城市花園-香港逸東-九龍 1178.00（雙人房）
夏威夷來回機票 399.00 加稅
夏威夷來回機票加六晚酒店 589.00（雙人房）
溫哥華—卡加利 129.00
溫哥華—艾民頓 186.00
溫哥華—多倫多 339.00
溫哥華—滿地可／渥太華 375.00
域多利一日遊 76.00
洛磯山脈 四日遊 299.00（雙人房）
洛磯山脈 五日遊 399.00（雙人房）

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (since 1954)
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
各地旅行團（丘錫琛主理）
星馬泰遊 14天 $2298
91年10/23, 11/20, 12/4, 92年1/15, 3/4
星馬遊 9天 $2028
91年10/23, 11/20, 12/4, 92年1/15, 3/4
泰國曼谷芭堤雅遊 7天 $1668
91年10/29, 11/26, 12/10, 92年1/21, 3/10
以上三團，分別暢遊檳城、蛇廟、檳城大橋、太平湖、怡保、黑風洞、雲頂高原、吉隆坡、馬六甲、星加坡、曼谷、鱷魚潭、芭堤雅、珊瑚島等（每日三餐）
中國遊 19天 $3288 (91年9/9, 9/30, 10/28)
香港、廣州、杭州、上海、蘇州、北京、西安、桂林
中國遊 15天 $2688 (91年9/13, 10/4, 11/1)
上海、蘇州、北京、西安、桂林、廣州
三峽遊 19天 $3188 (91年9/9)
昆明、樂山、峨嵋、成都、重慶、三峽、武漢、廣州
越南專線
代辦簽証、機票由$1448起
香港機票連酒店
直航機票連六晚酒店 $1288（雙人房）
9/9, 9/30, 10/14, 10/28, 11/11, 11/25, 12/9, 12/30, 1/20
香港台北及東南亞機票特平
香港 $978　吉隆坡 $1128　馬尼拉 $1128
台北 $978　星加坡 $1128　西貢 $1448
曼谷 $1098　耶加達 $1238　河內 $1518
通國粵英語，直接出票

WONG'S
INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司
汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!
房屋保險、商業保險分期付款免利息！
VISA
Auto
Business
Life
Home
人壽
汽車
房屋
醫療
商業
人壽保險
可以保障房屋之主權
可以累積款項作爲退休之用
可以累積款項作爲子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息
875-6928
or
875-8848
or
875-9900
Fax 875-1065
Autoplan
875-1526
CALL 24 HRS.
Across From Jim Pattison
MONDAY - FRIDAY 9—7
SATURDAY & SUNDAY 10—6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
麻街3437號

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
※暑期精選遊※
台北／香港直航（一晚酒店）$1360
（雙人房）逸東酒店
*$1540（六晚酒店）
出發日期：8月2，5，7
*溫哥華／羅省／香港$1568.00
暢遊：迪士尼樂園，環球片場，聖地牙哥，海洋世界
*溫哥華／夏威夷／香港$1588.00
暢遊：珍珠港、市內觀光，波利西尼亞文化村（包自助晚餐）
※美加團※
*多倫多尼加拉大瀑布五天精選遊（每月有團出發）
*美加東岸十天精選團（每月有團出發）
*加拿大西岸BANFF六天遊$529.00
*卑詩內陸$243.00
*迪士尼三藩市航空團（每月有團出發）
*夏威夷七天精選遊　*域多利一日遊$76.00
※夏季特價機票※
卡加利來回$178 單程$99起
愛民頓 $198 $99起
多倫多 $388 $184起
滿地可 $399 $199起
溫尼泊 $369 $164起
羅省 $199 渥太華單程$248
六月至八月
西雅圖／香港
US$830 單程US$518