男女看

見「貨VAN一族」的司機，居然有不少是小姐。●巫　恙

短頭髮職業司機當中女性所佔比例不多，所以還惹人矚目。

或者，在不久之前情況又不同。

一些先進城市，公共巴士、貨櫃車也有不少女司機。

女司機

仔，咬住煙，穿「恤、牛仔褲，着波鞋，好有形呀！

動物園

七姐記手

楊芷卿

最近有報道說政府正在籌建中之全港第一個大型動物園，可能因財政問題而成為「泡影」。

建設動物園的原本構思是不錯的，在新界馬鞍山興建具規模的動物園，為全港市民提供一好去處，同時可使小孩加深對動物世界的認識，青少年多一處有益身心的遊覽勝地，免他們終日流連遊戲機中心交朋結黨做壞事。

建辦動物園的經費並不如普通建造休憩公園般簡單，土地就是免費，也要花費巨款購買珍禽異獸，加上香港甚麼都要比人領先，總不能在區內展出來去都是那幾種普通走獸，應該是受保護動物，全世界或全亞洲的稀有品種才有資格入住才是。動物園日常開支厲害，人可以不吃，動物除非老弱患病，否則少吃一口也不行。人可以照顧自己，但生活在動物園內的動物就非要人照料不可。動物健康亦異常重要，於是又要聘用獸醫護理人員服侍牠們。動物園在在需財而官辦機構向是免費供市民入場或收取低廉入場費的，可能因此令有關當局要對這項極龐大的計劃再三思呢！

常春籐

婚姻大事

寫九零君

子女交朋結友論婚嫁，在這個年代，應該有相當的自由度。

可是，思想開通如西方的為人父母者，也會在這問題上，跟子女有所爭議，弄致雙方關係惡劣。

已故美國總統甘迺迪遺孀積琪蓮，本身的愛情與婚姻生活，也相當多采多姿，算得上是性格開放那一類。然而，對於將屈而立之年的兒子小約翰自主權，對於下一代的婚姻大事，假如認為不對勁，也會加以干涉，以免子女行差踏錯，誤了一生。

當她發覺兒子迷戀上性感女星麥當娜，就不斷加以阻止，小約翰表面遵從母親，暗地裡卻跟自己的心上人藕斷絲連，最近還打算娶她為妻，積琪蓮獲悉後暴跳如雷。

她對兒子寄予厚望，希望他會像父親那樣，當上美國總統，豈料小約翰卻祇顧泡妞，並戀上一個喜歡裸露身體的放蕩女藝人，以致連大律師也考不上，這個母親能不痛心？

父母對子女的關懷與期望，天下一樣，無分種族和性格，儘管自己當年極力爭取婚姻自主權，對於下一代的婚姻大事，假如認為不對勁，也會加以干涉，以免子女行差踏錯，誤了一生。

●竹　君

沙律宜即做即吃

小食飲小

律自助吧」之設，十款八款的蔬菜與瓜豆，由取用，吃多吃少，適隨尊便，我曾見過一位客人三進三出，每次所取，都大大一兜。我每見這類沙律吧，都甚少取用。因為這類沙律吧往往是被視為「玩」的好所在，不少客人都挑來揀去，搞到有如天翻地覆似的，甚至有的已上碟中，不知是不是不合心意，還是看中另一些更好的，覷人着不見，又再倒回大盤子去；還有那兩三種沙律醬油沒凹沒蓋，對衛生來說，也不好，看起來亦有點「核突」。

吃的公德，在公共地方認真難說。此夜吃西餐，翌日有位朋友肚子出事，她是不明所以，但我相信與那些沙律不無關係。中國人腸胃也許不大適應，我以為是即做即食為佳。

如今吃西餐，尤其吃的是牛扒，差不多都有沙律附送，亦有「沙排列出來任君選擇，任所取，都大大一兜。我曾見過一位客人三進三出，每次律吧往往是被視為「玩」的好所在，不少客人都挑來揀去，搞到有如天翻地覆似的，甚至有的已上碟中，不知是不是不合心意，還是看中另一些更好的，覷人着不見，又再倒回大盤子去；還有那兩三種沙律醬油沒凹沒蓋，對衛生來說，也不好，看起來亦有點「核突」。

吃的公德，在公共地方認真難說。此夜吃西餐，翌日有位朋友肚子出事，她是不明所以，但我相信與那些沙律不無關係。中國人腸胃也許不大適應，我以為是即做即食為佳。

●羅　鼎

塊腫房乳查檢早及

談性論情

女性的乳房構造，主要是由乳頭、乳量、周圍的脂肪和結締組織形成，乳房的位置、大小和形狀，因人而異，每位女性都不盡相同。

乳房是柔軟而富有彈性，女性若在乳房附近發現腫塊，一定要小心檢查，確定是否患染疾病。乳房腫塊的出現顯示女性患病率漸增加，四十至六十歲以後女性患病率逐年上升。

近年來乳癌的發病率不斷升高，三十以上女性的乳房腫塊大多數乳腺管上皮發生，早期症狀是乳房裡出現一個無痛的單個小腫塊，質硬，表面不甚光滑，與周圍組織分界不清，不易被推動。癌腫漸增大後，侵入連接腺體和皮膚顯出凹陷。如早期乳癌沒有被發現，癌腫會侵入筋膜、胸肌，並固定於胸壁不動。此外，乳頭會分泌血性漿液。由於乳癌與皮膚有緊密的黏連，令皮膚呈橘皮樣外形。

(二) 乳房纖維瘤

乳房纖維瘤是腦於良性腫瘤，但有變成惡性瘤的可能性。十八至二十五歲的女性較易患此病。其特點是腫塊出現在乳房外上方，呈單個結節，表面很光滑，容易推動，無疼痛感覺。

(三) 乳管內乳頭瘤

此腫瘤屬於良性，有變為惡性的可能性。任何成年女性都有機會患染，而以四十至五十歲發病者最多。其特點是乳頭有時出現血性溢液，腫塊不易摸到。當腫塊較大堵塞乳腺管時，會引致疼痛，在積血看出後，腫塊會變小，疼痛也會消失，這種現象可以反覆發作。

(四) 乳房囊性增生症

這是常見的乳房疾病。此病的特點是腫塊呈結節狀分散在乳房的一部份或整個乳房，捫之呈團狀結節，大小不一，質韌而不堅，與皮膚和深部組織之間無粘連，因此可隨乳房推動。另一特點是腫塊可產生週期性疼痛，月經前七天至十天就會發生脹痛，同時伴有腫塊增大。月經來潮後，腫塊可以縮小，疼痛可以緩解或消失。

夜行火車

購物團人潮已塞了大半邊座位車廂，我們一批臥鋪客才有空隙在月台找我們的車廂，原來只有車尾兩卡。我們在車門外列隊，因車務員在車廂內，還未開門。大抵他不敢走下來，怕給購物團的人潮碰倒吧。門終於打開，這時發現有不少當地人團夠我們這批旅客。很明顯的，他們沒有行李，只拿着一個膠袋，肯定不是乘坐臥鋪的旅客。他們有意的向前擠、碰，當然少不了手部活動，往你身上、行李內探。才上了兩、三個客，車子忽然開動了，我們站在月台上一片茫然。車向前移動了數卡位又停了，我們只好提着行李向前奔。我警覺地擺脫了那些探過來的手，我不得不用粗魯的動作以背囊去撞他們。

我上了車，遇上坐在車務員房間的老頭子施施然地拿走了我的車票，着我自己去找臥鋪。我憑記憶找到自己的臥鋪，才安頓好，又一個旅客來到，說那臥鋪是她的。媽媽呀，我幾經艱苦，才越過擠在通道那些還未找到臥鋪的旅客及其行李，我隨即找回那老車務員，他隨便劃了一個號碼，叫我找去。我提着行李又找臥鋪去，我一夜睡不好，怕這臥鋪又鬧雙胞，對於半夜像驗屍似的查護照的人，也沒感覺了。

(歐洲旅情：54)

情天地有

暴露

炎夏，女孩子穿得稍為暴露，容易遭男友或丈夫干涉，可能會不甚愉快，但他們實在有道理。

對於穿得暴露的女人，男人直覺上覺得她們是賣弄風情，自我作賤。他們會欣賞——如果此妹身裁和樣子漂亮的話，但目光帶着鄙視。用他們的說話是：沒有性慾的衝動。

當然，有女子是刻意的暴露；但也有不經意的，或者說那是不小心，讓男友或丈夫提醒，並非提醒，並非壞事。●尤　美

女看男

素食養顏

◀阿　韻▶

最近公司來了一位新同事，十分健美的感覺，且經伊人一說後阿韻方知道，原來將她的年歲算少了十載。

阿韻在驚異之餘，連忙追問她如何將容貌保持得如此年輕？

新同事謂，這全靠她堅持素食多年之故。

追問之下，阿韻方知道原來這位同事，乃素食主義者，平時一點兒肉類都不沾。

阿韻經常擔心素食者會營養不平衡，但新同事則認為，可從其他食物中獲得相同的營養，故此不用擔心。

阿韻想，即使不能夠長期堅持素食，間中食素以調理腸胃，也是有益無害的，眼見不少從事銀幕或螢幕表演工作的朋友，都是實行此道以美容的。

美容貼士

健美學養營

●米　施　洛

首先，既可由花生提煉出油（花生油），可想花生本身是熱量極高之食物：一安士之花生，可提供佰六千卡，與一罐普通啤酒相約；而二湯匙之花生醬，則有超過佰九千卡之熱量。花生醬之熱能，有七成來自其脂肪。

因此，如果在減肥期間，其它一切盡是低熱量食物，則間歇性吃吃花生醬亦無妨。

花生醬熱量雖高，但其營養成份亦甚豐。花生之脂肪，一半來自「單不飽和脂肪」，這是一種可有效降低血膽固醇、被喻為健康脂肪之物質。除此，花生之蛋白質、鋅、磷、銅質亦非常之高，除非是厲行節食，否則如此營養豐富食品，是絕對不容錯過的。

順帶一提，花生醬之含鹽量可能很高，視乎不同牌子，患高血壓人士，宜先研究其成份和比重，方可購買。

花生醬

有讀者來信，問減肥期間是否可吃花生醬。

米施洛且以花生醬之一些資料告之，由讀者自己判斷。

險保行轉

由最近幾年來，從病人投保醫療保險的數量增加，就知道保險業的收入確是可觀的。但這也難不開他們的努力。也是費盡很大的勁力所賺取得來的，甚至也吸引了不少我們的同業轉行投身於保險界。那冒險拚勁及勤奮靈活的口號，確實搶走了不少有經驗的同業，是我們行業人材流失的原因之一。也難怪周美德有先見之明，一早就轉到保險業，現在往立法局開會也駕駛著平治房車，聰明人是也！

除了病人投保在醫療外，我們行業內也有各式各樣的保險；包括因醫療工作而損傷的保險，甚至是投保預防因出醫療差錯而遭受病人檢控賠償的保險。大家也樂意每月出少許金錢而投保該類保險，雖然是不希望有該事件發生，但有準備不怕一萬而怕萬一，心裡總是覺得有些保障。相信要向病人賠償時，飯碗也已打破了！自作自受不能怨天尤人。周美德的平治是四五零。筆者考慮轉行了，一笑。

●康　妮

康寧庫寶

家庭

▲你要盡其所能把你的家庭造成一個生活中心，在這裏面，一切良好的事物是被撫育培養起來；在這裏面，你的忠誠、熱望、同情，以及整個你生命中高貴的東西，會被發揚光大起來。（阿瑟．米）

獻計

一富翁有米數倉，遇荒年，鄉人出加一加二重利，俱嫌利少，不借。有人獻計曰：「翁可將此數倉米都煮成粥，借與人，每粥一桶，期約豐年還飯三桶，若豐年離得近，則老翁自己可討飯，就不必叫子孫去討飯。」

熱情如火？

耀　清

不久前，倫敦一位十九歲的女秘書在一間的司高內與其男朋友跳舞，隨著勁度十足的音樂，她不停地扭動身體，越跳越起勁，越跳越熱辣，突然從她的前胸迸發出一團團火球，僅僅幾秒鐘，她就被燒死了。果真是「熱情如火」？

i. 溫哥華出入口貿易公司讓，包括實業$875,000納稅前入息$120,000 另人工每年$58,000
2. 溫哥華北甘比街商業地89.04×121.93，建築面積達32,568呎，叫價$1,200,000
3. 二埠哥倫比亞街商業地，藍圖計劃建43,560呎八層高樓宇，座落在二個快車站之間，價$900,000
GODDARD & SMITH INTERNATIONALREALTY INC.
GODDARD & SMITH INTERNATIONAL
馮　有 HUGH FONG
683·7535或526·8881

7725 SPARBROOK CRES.
正層1900呎，下層1500呎，另有獨立客房套間十七年新，地大60X114屋大有菓樹價$472,500開放時間週末2至5
抵買靚屋
4229 VICTORIA DR. 地大33X121呎有巷，樓上兩睡房，樓下兩套間。大廚房，洗衣房等設備，專業手工完成。近京士威門外有巴士站，叫價$209,900
ABITAT REALTY LTD.
PAULA DONALD
TEL: 438-3501
RES: 525-6250
2160 KINGSWAY, VANCOUVER, B.C. V5N 2T5

投資者佳音
WESTWOOD ESTATES
高貴林最佳住宅分區，有靚谷美景及畢架山風光景色，背向青帶(GREEN BELT)及海溪(HOY CREEK)，多幅靚地由7000至12000方呎不等，建高級屋宇時值約廿七萬至四十萬元之間。
現拋售出十幅地，只售$92,000
註：WESTWOOD HEIGHTS合共有385幅地，其中82幅分區是屬於WESTWOOD ESTATES
查詢電話
TOM MULLIGAN / JOHN TRAINER
594-8421, 520-1411, 657-3591
NORIDGE WEST REALTY CORP

投資佳地！
NORTHRIDGE COURT
素里最靚分區，共有十九幅地，位於六十街夾134B，接近公園，小學，商場，康樂中心及亞歷菲莎橋。現廉價出售，由$74,900起至$85,900
TOM 657-3592
JOHN 657-3591
HORIZON WEST REALTY 594-8421

NORTHRIDGE GROUP INTERNATIONAL 恒生實業有限公司
328-5511 W. BOULEVARD, VANCOUVER
JENNY SOO
BUS:261-1881
RES:263-8838
PAGER:645-6918
＊花店急讓$49,800成本低利錢好，有意做老細請來電！
136 E. 49 TH AVE.
VANCOUVER SPECIAL
十七年新，急讓詳情請即來電。

移居陽光普照的素里
價錢相宜僅$255,000
高質素靚屋，一手業主，有五睡房三浴室，面積愈2500呎，地大79×155叫價$255,000
HABITAT REALTY LTD
2160 KINGSWAY
VANCOUVER, B.C. V5N 2T5
HABITAT REALTY LTD 438-3501
DOROTHY MACLEAN
RES:584-3510
OFF:438-3501

GODDARD & SMITH Realty Ltd
阮光成
FLORIO YUEN
☎683-7535
✣溫哥華著名唐餐館連實業，樓上住宅，六天營業，價$720,000
✣DAVIE街商業樓，兩旺舖及五組柏文，開價$1,280,000
✣HASTINGS街，地大，獨立大租客，收入好，價$2,000,000
✣BURNABY工業大樓，佔地112,700方呎實用面積47,796方呎，好收入，開價$4,300,000
✣COQUITLAM購物中心，旺區，近LOUGHEED MALL，全租出$1,680,000
✣西區商舖，新裝修，開價$1,400,000
✣FRASER街旺舖，一層高，好租客，價$500,000
✣溫哥華工業舖，佔地達：63,500方呎，實用面積34,900方呎，好收入，價$3,850,000

加拿大信託實業地產 CANADA TRUST REALTOR
2629 KINGSWAY, VANCOUVER, B.C. V5R 5H4
☎ 438-8161 經理：關聯耀 Manager: KEITH QUAN
如閣下欲在高貴林投資置地或置屋請與林志成接洽
林志成 KEN LAM
公司：941-1958
＊自住或投資，VICTORIA夾8街，地點適中四睡房，樓下可出租交通方便，新地毯保養一流，屋主已買，快！
收租柏文
＊COMMERCIAL近域多利兩座柏文共四個單位多睡房，地點適中合投資者自住一單位，出租及管理其他最化算
＊FRANCIS街近喜士定，有全新柏文出讓自住或投資地點一流有私家室內車場兩房客廳連露台
劉燦焜 DON LOW
住宅：467-1348
麥惠岐 WINSTON W.K. MAK
住宅：872-5359
傳呼：650-8719
★溫東區入息大屋，三單位月入二千元，近乃磨及片打街，學校交通十分方便，地33×122 投資自用十分化算，叫價$254,000麥君
★閣下如欲在楓樹嶺MAPLE RIDGE投資買地或買屋，請與劉燦焜君接洽
譚振威 PATRICK TAM
公司：430-6655
住宅：433-2389
✣本拿比16街8246全新大屋3981方呎，六房四廁熱水式暖氣，售價四十四萬餘元。
✣溫東區7490 SHERBROOKE十一年新上層三房地庫二廳二房廚廁俱齊，建築材料特數美，叫價卅四萬餘元。
✣高貴林CANYON SPRINGS 2937 MEADOW VISTA全新屋四房，熱水暖氣，售價廿八萬餘元。
✣溫東區1266 E 26街新大屋，三層3131方呎，四廳七房四廁，熱水暖氣，售卅九萬餘元。
✣KILLARNEY 3158 E 46街上下兩層共五房翻新屋叫價只廿一萬餘元。
✣溫東近PNE西式便利雜貨店，樓宇坪碼三文治，舖面寬闊，加售其他唐山雜貨亞洲食品，生意續展良多，新裝修及設備全盤叫價只五萬元。
✣溫東4132 BEATRICE街上層二房，下層一房一廳，廚廁俱備售價二十二萬餘元。
關鎮傑 PAUL KWAN
公司：430-6655
住宅：438-1484
住宅：534-0082
傳呼：645-7073
夏鎮海 FRANKLIN HA
忠誠服務・免費估價
代理買賣
房產、物業、生意
＊溫哥華市中心精品店全盤連貨急售八千元，另點貨適合投資移民，請電夏鎮海
＊汽車修理生意出售，位於北雲旺街五天營業，B.C.A.A. APPROVED請電NASHIA MECKLAI洽
NASH MECKLAT
873-5739