

涼轉雖氣天 浴水冷持堅

正是秋時，冬寒之際，早晚之氣溫已轉涼，然而在此季節中，如能堅持冷水浴，則能強身健體，延年益壽。

冷水浴能刺激人體內分泌系統，使血液循環加速，從而吸入更多的氧氣，呼出更多的二氧化碳，這樣深長的呼吸，既能增加血氧濃度，又能防止肺病。同時，冷水浴還能使皮膚血管收縮，使皮膚變得細嫩，且能防止皮膚瘙癢。

冷水浴還能使心臟跳動加強，使血液循環加速，從而吸入更多的氧氣，呼出更多的二氧化碳，這樣深長的呼吸，既能增加血氧濃度，又能防止肺病。同時，冷水浴還能使皮膚血管收縮，使皮膚變得細嫩，且能防止皮膚瘙癢。

每天要多少熱量

很多人知道，當身體所需的能量比從食物中吸收到的多時，人便會消瘦；反之，若吸收的比所需的為多，則會發胖。

其實，各人所需的熱量，要視其年齡、性別、骨骼、活動情況、生活方式及工作背景而定。嚴格而言，每個人的熱量需求都是不同的。

舉例說，你和你的一個同事，同樣的工作性質，同樣的體格，但由於你比同事更勤奮，所以你的熱量需求比同事的為高。

又例如，你是一個「一男一女」的組合，就造成你們的熱量需求不同。通常男性需要更多熱量，才能擔任同一性質的工作。

常春藤

變態心理

尤美 變態心理

這天，美對面的人，付過帳，美對面的人，付過帳，美對面的人，付過帳...

男看女

一個女人說自己第一段婚姻，十八歲時被上過海，激動得流淚，但實際上不明所以，一番憐憫，更多是想脫離家庭的不幸和束縛。

結果，兩年後便離婚。

她說，婚姻是女人一生最大的賭博。

賭博，在不明白這是什麼場子的情況下，去賭博，這是不幸的。在賭博中，你贏了，你贏了，你贏了...

女看男

變態心理

尤美 變態心理

這天，美對面的人，付過帳，美對面的人，付過帳，美對面的人，付過帳...

寄語

我想，你不用在新書內，買中努力告訴全世界你已進入倫敦皇家美術學院修讀碩士，那只是你的一項榮譽。你知不知道，你這名譽，你這名譽，你這名譽...

我想，你不用在新書內，買中努力告訴全世界你已進入倫敦皇家美術學院修讀碩士，那只是你的一項榮譽。你知不知道，你這名譽，你這名譽，你這名譽...

雷雨

我想，你不用在新書內，買中努力告訴全世界你已進入倫敦皇家美術學院修讀碩士，那只是你的一項榮譽。你知不知道，你這名譽，你這名譽，你這名譽...

我想，你不用在新書內，買中努力告訴全世界你已進入倫敦皇家美術學院修讀碩士，那只是你的一項榮譽。你知不知道，你這名譽，你這名譽，你這名譽...

寄語

我想，你不用在新書內，買中努力告訴全世界你已進入倫敦皇家美術學院修讀碩士，那只是你的一項榮譽。你知不知道，你這名譽，你這名譽，你這名譽...

我想，你不用在新書內，買中努力告訴全世界你已進入倫敦皇家美術學院修讀碩士，那只是你的一項榮譽。你知不知道，你這名譽，你這名譽，你這名譽...



VIDEO FAIR 平霸視聽中心 七天營業 電話: 687-2293

39E PENDER ST VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 1S3 片打東街39號(文化中心對面)

聖誕大酬賓 恭祝聖誕快樂 全部貨品九折 (除特價品外) 最合送禮!

最新89年 SANYO 高級錄影機 無線遙控 VHR9100 特價 369.00

20吋 91C580 彩色電視機 無線遙控 99台

KINYO 雙向磁帶機 特價 38.88

唱片 特價 8.99 唱帶 特價 6.99

SANYO 特價 499.00

修理部: 精修 TV, VCR, HI-FI 及 CAR STEREO 服務部: 錄影帶轉錄線, 香港 加拿大

Xmas Sale RCA Color Television

875-6442 免收首期 至明年三月才付款

500 LINES 高清晰度 28吋大畫面 \$1199

TRADE IN 減收 \$200 祇售 \$999

2 HEAD RCA 遙控錄影機大減價 祇售 399

4 HEAD RCA 遙控錄影機有後鏡大減價 祇售 499

21吋遙控電視 原價 \$499 換新減 \$100 祇售 \$399

大減價 減收 \$100 祇售 \$1399

泰林無線電行 D&K T.V. LTD.

3951 KNIGHT ST 一近 KINGSWAY (KNIGHT 夾 24 街)

本號有專業技師到府修理及安裝各款電視錄影音響器材

EVERGREEN 祥興衣車公司 EVERGREEN SEWING MACHINE INC.

新張大酬賓

代理: JUKI 秀奇牌工業衣車 YAMATO 雅滿牌工業衣車 Kansai Special 關西牌工業衣車 SINGER 勝家牌家用萬能衣車

JUKI 秀奇牌 YAMATO 雅滿牌 SINGER 勝家牌

專售各國名廠衣車、車針、螺絲、胸扣、蒸汽熨斗、拉布機、電剪機、零件及配件。

精工修理各類衣車，取價低廉，零沽批發，無任歡迎。

由即日起至1988年11月30日前，凡在本公司購任何種衣車壹部，獲贈送價值廿五元零件，任君選擇。衣車價格每部由\$650起(不包括稅)，並售各類衣車車針、螺絲、胸扣、蒸汽熨斗、拉布機、電剪及零件。

*精工修理各類衣車，取價低廉 *零沽批發，無任歡迎

4180-4188 Fraser Street, Vancouver, B.C. Canada V5V 4E8 週一至週五 9am-6pm 週六 10am-4pm Phone: (604) 876-3392 Fax: (604) 876-5311

SHARP SF-7750 BOND PAPER COPIER

全自動調節色素 (多種顏色) 可調節放大縮細 64% 至 154% 可影印 11"X17" 面積 from \$3495.00

SHARP Z-50 Bond paper copier

全自動調節色素 可使用四種顏色 可復印 1 至 19 張 兩種入紙方法 (價錢保證全市最平!) 並有各款電話圖文傳真機 歡迎參觀選購

222 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P6 (604) 876-4141 Please Call S. Tan Chow For More Info.

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

PERFECTION 王龍龍駕駛學校

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

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

卑詩駕駛學院

4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1M3

電話: 644-7890

馮尚榮 433-1504 會慶芳 322-6331 WAYNE FUNG JACQUELINE TANG

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD. 香港駕駛學校

地址: 域多利街 5869 號

電話: 321-3722

考專免收經師全 取人費費驗質程 筆指接公豐優元 試導送平富良

校長: 方勵強夫人 電話: 321-3722 教師: 吳栢森 任德偉 435-2381 傅可敏 686-8687

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: 何津謀 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

余景輝會計師

填報入息稅 會計、核數、稅務、商業、產業管理、諮詢。

地址: 雲哥華片打東街二百號二〇三室(福街夾片打街)

辦公時間: 星期一至五上午十時至下午五時 星期六上午十時至下午四時

電話: 669-4406

京士威駕駛學校 KINGSWAY DRIVING SCHOOL

3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.

歷史悠久 經驗豐富 522-3372 (廿四小時) 另設特別班為不懂英語的僑胞

並指導筆試 全程 130 元

教師黎美英 MAY LAI 教師楊少棠 SHAO TANG YANG

萬國駕駛學校

地址: 206 東六街及福街 223 室

電話: 327-9174 872-0058

校長: 楊友權

教導經驗豐富 學技容易快捷 全埠收費最平 效果保證最好 十足把握筆試 免費車接送

UNIVERSE DRIVING SCHOOL

NO. 1-114 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.

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

高級駕駛學校

4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL

專人輔導英語筆試 學自動級棍波車

吳志強 321-3722 130 元

聯合駕駛學校 UNITED DRIVING SCHOOL

(1977)

地址: 823 號士定東街 & HAWK (近唐人街)

歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成 耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試

效果保證最好

全程 130 元並設中英文筆試班 *唐人筆及 PNE 特價 8 小時 149 元 電話: 253-6888 253-1333

聘請男女教車師傅多名