女人經

以為自己好進步　查實自己好落後

瑞如章

不似膠袋那樣有韌度和耐重，所以感覺上是頗為不方便的。

當時還有一種錯覺，以為是這歷先進的國家，怎麼竟然還不及香港先進？竟然還耐用耐重的膠袋也不用而用紙袋！

到今時今日才知道此乃「環境保護」的一種方式，其實應自衛這般後知後覺才是呢！人家是比我們走先了一步，早早已開展並實行保護環境的措施。

往外地旅行，不論到任何地方，購物的時候，多是只以紙袋盛載物品，而絕少像香港那般，採用各種類型的膠袋。由於紙袋

也許數字最能說明問題：香港是近一兩年間才開始進行「環保」的宣傳推廣活動，列出大量的資料數字來說明「環保」的重要性，眞使人怵目驚心，始發覺人類在越先進的社會環境中，越是嚴重破壞自然生態，將來會引起的惡劣效果，是

雖然至今為止，在香港推行「環保」還僅僅是個開始，但最起碼，已有不少人正視和重視這一個遍及全球的、直接影响人類「有心唔怕遲」，自問亦是「有心唔怕遲」，自問亦盡量減少再製造任何的有損自然環境和生態的東西。

在人人自覺的情形下，我們的生活環境會否理想一些呢？

海一角　偶一拾

草芳

澳洲小學教育制度

對於大多數移民到外國的港人來說，為了孩子的將來，都幾乎是衆口一詞的理由之一。

別的不說，澳洲的教育制度似乎是眞的更適合孩子，學校生活比香港愉快得多。

基本上，所有中小學，連同一年幼稚園，都是五天全日上課制。孩子在學校的時間比香港長，但却沒有香港的吃力，因為體育、音樂、美勞、圖書閱讀等興趣科目佔的比重大，寫、讀、默、算反而沒有香港的吃重。

功課不多，相信是最令香港孩子開心的了。在香港的時候，我帮就讀三年級的女兒，每天花在功課、溫習的時間不下兩三小時，一天的功課，小說也有四種以上課貢和量都大不相同了，每週的第二天，老師就吩咐該週的功課，通常是搜集資料、計算數學、認默字詞等，給予一星期的時間，週五交由老師驗查。

澳洲的小學，重視孩子個別的進度及自學的訓練。能力好，願意多學的，老師提供充足的資料和輔導，使學生進行自學，能力稍弱，或暫時學習情緒不佳的話，也不多作强迫。

當然，這樣的學習方法，學生的成績和進度參差很大，以數學為例，同班中，可能有的已學會乘除混算，有的才剛開始掌握十位的加法。反正，强調個人自由，容許個別差異，本來就是西方社會的特色了！

我們父母也要担任督促的工作，實在不好受。

雪梨小學的功課。苦了孩子，連

家常話

鍾伯倫

許幾深象印親父

外國心理學者認為自小喪失父親的人，長大後便有一種戀父情意結心態，喜歡與年長的人交往，以補償失去的父情。對不起，對不起，我這個自幼失牯之人却欠奉此種戀父情意結。無論男女老幼，尊卑，合則來，不合則去，我與人交往自有我的原則，君子之交淡如水也。

由於四歲喪父，的確對父親的形象是十分淡薄的。唯一留在我印象中的一件事是他肯讓我騎在他肩上，到一間十分熟稔的糖果店去買一枝有一根竹柄的圓波糖，我印象中他沒有打過我或罵過我。他是在初秋一個夜晚於家中病故，我對他的最後印象便是直挺挺的躺在客廳中臨時鋪設的木板床上，蒙燈的青白光照在他那瘦削的臉上，媽媽把我抱到他的身旁，着我叫他，我連叫幾聲爸爸、爸爸，他毫無反應，媽媽用一方白布蓋在他臉上，這白布把父親的形象全覆蓋了。有關我父親的動態形象倒是我長大後，父親的同輩老人、他當年的學生見我面時，才一點點告訴我，我在衆多評語中集合起來始知道父親是個甚麼人，他出身世家，是儘仔，青年期受其兄長鍾榮光影响甚深，赴廣州嶺南大學就讀，畢業後曾在當時中山縣府任職，後辭官歸故里，決心從事教育以啓鄉民之愚。傾資組織田產，辦起洋學堂，教白話文、數學、歷史、自然、圖畫、童軍。他自己能書善畫，並且任童軍教導主任。又與教師學生組織話劇團在鎮上公演話劇。

在一個封建傳統極為濃郁的小鎮上推行新文化，其阻力是極大的。從他死後鄉人對他的評價有褒有貶來看，他應

庭家樂歡

家庭保健信箱

陳醫生主答

再談中暑原因及治療

（續昨）汗液的蒸發率，可助些清涼飲料或服點清涼解暑成藥，可望很快恢復正常。

如果發生嚴重中暑，甚至暈倒時，應迅速將病人抬移到陰涼通風和空氣新鮮處，解開衣扣和腰褲帶，保持安靜和呼吸通暢，用浸冰冷水的巾敷頭部，或用冷水或酒精為病人擦身，使皮膚發紅並扇風以助散熱，可能時給病人飲些涼茶、清涼的淡鹽水、汽水或其他清涼飲料，同時服清涼解暑藥物。必要時盡速將病人送到醫療機構進一步治理。

中暑的預防主要是個人防護和改善工作環境。夏季露天作業要戴帽、着寬身淺色衣物，合理安排工休時間，及時補充合適的飲料，自備防暑降溫藥。工作環境要有良好的通風設備和降溫設施。暑天產婦坐月子時，室內應通風涼爽。

宜家集

黃强人・鄭

教你如何揀老婆

・貞姐・

在你眞正結婚之前，必須在心理上先結婚，要能適應生活，至少對於婚姻所帶來的一切不能吃驚，不能詫異。可列於參賽表格內，作品均可寄回或交回香港遊樂場協會轄下各服務單位，查詢請電七八〇九九一。

扮打女少俏嬌

時裝新姿

詠可

在林林總總的時裝系列當中，人們的研究焦點會在不知不覺中表露出來，這一點我們不妨在研究款式或個人外觀的時候，可見一斑。

當然，我們未嘗分辨出那一個設計是比較好看，抑或是那一個身型的設計是得體的時候，我們就是否須要將時裝的特色清楚一點地分別出來呢？

事實上，有些人在分別某些時裝的特色時，她們的心目中或多或少都會想想是否合乎自己可以穿的地步，不然的話，會是很不像樣的，例如個子矮矮的女孩子，穿很短的裙子把大腿的腿骨都盡露無遺，甚至是類似同樣的身材，穿着橫間條的運動褲，同樣是不倫不類的，為了讓各位可以瞭解到甚麼是窈窕淑女的身材，她們的衣着是怎麼樣呢？我們不妨把以上各點的因素綜合一下，作出以下的決定。

右：這位女模特兒所穿的一套以白色為主題的裙裝，雖然說款式很平淡，欠缺新意，但是考慮到它的一身打扮，透過了以黑白色小點圖案的頸巾，加上了孖襟的設計上衫，把較闊的外型收斂起來，至於脫傳統味濃的百摺裙子，看來是別出心裁的。

左：以淺粉紅色為主的一套裙裝，它的闊大領子設計，加上頗大的鈕扣，一字橫式口袋，襯以同色的半截裙，更為吸引。

在人們注重健康和新鮮食品的今天，沙律實在是很受歡迎的食品；何況，沙律做起來比較簡單，不要像炒菜一樣弄得身水身汗。很多人又認為吃沙律可以減肥，所以，現在愛美的小姐太太們，都以吃沙律為時尚呢。

沙律食品令人肥

心瑪國際美容學院　林親和院長

假如你以吃沙律為健康食品，沒問題，假如你用來作減肥食品，那可得要小心了，因為，有時你吃一盤沙律，所得到的熱量，比一客牛扒還多，不但減不了肥，還能給你增磅呢。

一般沙律醬，如白汁、千島汁、綠色女神、芝士酪醬，都是熱量高能增肥的，所以要還檸檬汁、醋油等，還有的如通粉沙律、薯仔沙律等，都是增磅食物。

有些蔬菜的卡路里比其他的低，營養價值却高，多吃那些，會令你得益又不增磅，如菠菜、生菜、紅蘿蔔、番茄等。

豆類沙律也不錯，蛋白質成分高，鮮果自然好，如用罐頭水果，則一定要把糖水倒掉，那些糖水，既令人增磅，又沒有實在營養。

份量太多，一定能增肥，加上裡面如有芝士、火腿、肉、蛋、果仁等，你說吃了怎能不肥？所以，還是節制一下飲食吧！

美容顧同

兩款藍色的晚禮服，襯上黑與白的色調，分外迷人。

室內佈置

靜宜

如果人們沒有切實瞭解到怎樣才是人生最高享受的時候，她們的心目中肯定會不期然地表示睡眠第一，其次飲食，其三才是浴室的一些熱水浴享受。

事實上，這一連串的設計模式，經過了不同的安排，甚至是不同的色調，令人產生了不同的視覺後果，這是可以考慮的。

唯獨是有些不那麼顯明的地方，我們是不太願意把裝飾的成本，甚至是一些可以縮減成本的東西摒棄。

無論如何，顏色的而且確是一樁不那麼容易做得好的配搭，尤其是人們在嘗試把有限的空間作一個特殊的襯托時，這方面的用意就大大不同了。

以下介紹的這個浴室設計，十分清爽，一望就知是經過名家的悉心做作產生了不同的效果。

一．這個以白色為主調的浴室，鮮白的色彩簡直令人愛不釋手，更不要說是置身其中了。

二．淺湖水藍色的天花板，加上以橙光反映下的浴缸，色調更加寫意。

三．以黑白兩色作襯托的地板，可以說是色彩上的另一個安排，更有吸引力。

四．掛牆的圖畫，乃至地上的盆栽植物，都是很結實而大體的。

浴室設計　潔淨光猛

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B.C.
電話：255-6571（五線），255-6010
源源運到，大量供應
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港漁門白蝦及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，去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚　紅鮋魚
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

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

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，生菜，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

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

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. 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：2750886 4379617
本校採用89年日本小型冷氣房車。

香港駕駛學院
HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
地址：域多利5869號
321-3722
易學速成　筆試路試　考試快　服務最公道　收費深刻　資料導師　歷史最久
校長：吳栢霖　傳呼機：686-8597（24小時）

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

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
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
※唐人埠特價全程140元
＊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 EAST BROADWAY VANCOUVER, B.C. V5T 1W2
☎ 644-7890
您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？您為學車而煩惱嗎？
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
馮尚榮　433-4082　WAYNE FUNG
劉兆鵬　657-2823　BANG LAU
筆試　個別教授筆試及專人陪同翻譯請直接聯絡郭先生　電話251-5750

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