電腦病症的新療法

翁田

隨着電腦的普遍應用，「電腦痛症」亦告誕生。目前成千上萬的電腦使用者都患有不同程度的「電腦痛症」，於是倡導健美之道的人士又紛紛動腦筋，為這些人士編纂一套健美操，只消三數分鐘，便能鬆弛神經，一洗疲勞。

擁有一身健美體態的康體魄健身中心負責人奇勒克說，「電腦痛症」主要發生在須與電腦打交道的人士身上，由於他們須長時間面對終端機，及須高度集中精神，故容易患上此痛症。

該痛症的明顯症狀是背部疼痛、肩膊酸痛，和眼部疲勞。若不加以注意，在積勞成疾的情況下會導致嚴重後果。但痛症並非不治之症，只要電腦使用者每日撥出約二十分鐘的時間，用於鬆弛神經的運動上，便可把痛症消解於無形中。

香港地

鍛鍊方法的最大好處是運動者毋須走到健康中心，費時失事，他們只要往原來的辦公位置，跟着專家的書面指示每日運動三次便可。由於成效立見，這套名為「抵禦」電腦痛症的體操運動面世後，受到電腦行業人士所歡迎。其程序是先來十至二十次的深呼吸，然後是眼部運動和四肢的舒展，每次所需時間是三至五分鐘。

奇勒克說，對於需經常面對終端機的電腦業人士，眼部運動是不可缺的。他們除需把眼球上下左右的移動數十次外，還要作眼部按摩，以鬆弦眼部肌肉。至於四肢運動，首先是搖動手脚，增加血液循環，然後是聳肩、雙手緊握由前胸旋轉至後胸，繼而是胸部、頸部、手腕等鍛鍊。據專家指出，經數分鐘的運動後，不特可盛去疲勞，還會加强工作效能，增强記憶。

防癌保險方興未艾

談癌色變！香港人最大的殺手是癌症。癌症之所以可怕，是因為它不以年齡和性別為轉移，無論是年青有為的工程師，抑或是身材窈窕的少女，以至七十九歲不算貴呀！這樣罷，如此嫌貴，可以請我們老闆娘打個折頭。」

選購時裝記

阿方

目前，香港的時裝店多過米舖。有人懷疑：是否香港的女孩子個個都是千金小姐，手袋裏有大量鈔票供其經常買觀衫？經營時裝，利錢頗為可觀，許多時候是對本對利的。只要時裝夠新款夠吸引力，女孩子在門外圍觀至踏進店，成交機會便甚高。

筆者的一位女朋友，便有以下的遭遇：

剛進店門，售貨員便熱情而有禮貌地迎接她：「請隨便參觀、試穿。不買也不打緊，我們這裏是『顧客至上』！」

她選了件合意的時裝，披在身上在鏡子前打了一個圈，一看價錢，太貴了，便將新衫交給售貨員。對方即道：「三百九十元。」

老闆娘看在眼內，輕言對她說：「如果不夠錢，可先付一百元作訂金，改天來取貨。」

付了訂金，回到家裏，一看，收條上寫着：「三天之內，不到取貨，訂金作廢。」

腦袋裏頓時嗡的一聲響：這件時裝看來非買不可了。

老闆娘應聲出現：「小姐，你是第一位客人，打個八折。」見對方還是搖頭，老闆娘沉吟了一會兒說：「二百五十元，不能再減了。」

她感到十分尷尬，她口袋中只有百五十元。

老闆娘見對方無力就醫，勢必擔誤病情，或半途而廢，前功盡棄，縱使傾全家之力，向外借貸而就醫，病人既與癌症苦鬥，又須愁慮藥費家計，這是不幸的悲劇。

購買了「防癌健康保險」之後，即使不幸得了癌病，不必顧慮醫療費用的問題。

購買一種叫做「防癌健康保險」，未雨綢繆。不曾患癌者可以立即參加，無須作體格檢查；更可代父母投保，作為對父母及自己的保障。

倘無「防癌保險」作為後援，縱使患了可以治好的早期癌症，兼有良好的醫學技術設備，如果患者無力就醫，勢必擔誤病情，或半途而廢，前功盡棄，縱使傾全家之力，向外借貸而就醫，病人既與癌症苦鬥，又須愁慮藥費家計，這是不幸的悲劇。

購買了「防癌健康保險」之後，即使不幸得了癌病，不必顧慮醫療費用的問題。

投保人每年只需繳付低廉費用，便可換取全家人的保障，更可藉此幫助其他不幸的癌患者，免於經濟上的艱困。

根據「防癌健康保險」的條文，投保人（或投保家庭）因患癌病而住院時，每日可獲現金補償。這個補償不受日數、次數和用途的限制。另外，在康復期間的六十天內，亦可以每日一筆現金補償。

香港人購買「防癌健康保險」者目前尚未普遍。假以時日，當人們進一步認識獲得補償。至於因癌病而身亡，更可獲得一筆現金補償。

法或者會有所改變。

吃火鍋如搓麻雀 十三么百搭皆齊

龍子

天寒地凍，吃火鍋最好不過。假如你喜歡吃火鍋，又喜歡搓「麻雀」，灣仔一間專吃火鍋的店舖可能合你心意。並不是說該火鍋店像普通酒樓一樣，既吃火鍋又打其「四圈」，而是火鍋店的食譜均與「麻雀」有關。

火鍋店的菜譜並不和普通的菜譜一樣，除了分門別類外，還有「十三么」、「小四喜」、「大三元」、「清一色」、「滿糊」等等名稱。「十三么」是吃火鍋的主要配料，包括牛肉、豬腰、豬潤、魚蛋、豆腐、吊片等等；「清一色」則指菜蔬，如生菜、金菇菜、西洋菜等；「小四喜」則為螺片、鮮魷等；如果你不喜歡逐樣叫，可以叫一盤「百搭」，樣樣有。吃完火鍋後，還可以再來一個「尾糊」，包括椰汁西米露等甜品。

居民鳳樓日益增加 拆招牌豈能奈伊何

最近「一樓一鳳」滲透到更多地區，其明目張膽的猖獗程度，無異是對衛道之士的一大諷刺。

在油麻地、旺角、大角咀、深水埗、青山道、土瓜灣、新蒲崗等地之外，「鳳樓」更擴展至荃灣、上水等地；在港島、灣仔、銅鑼灣、北角之外，香港仔、筲箕灣等住宅區，也可見艷旗四幟，令人有「吾不欲觀」之感。

「鳳姐」數目增加，年紀也越趨年輕，年齡平均在二十五歲上下；間中也有年過五十的「婆婆級人馬」。更令人感慨的是：芸芸「鳳姐」之中，還存在少數「游擊分子」。她們大都是中年的良家婦女，有丈夫、兒女，為幫補家計，以最原始的本錢去「兼職鳳姐」。筆者認識的一位，本住在九龍安置區，但竟到北角「兼職」，還對別人詐稱去當鐘點女傭呢！

到「鳳樓」去「談心」，目前收費一般已由百元提高至百廿元至百五十元不等。同時，她們之間亦實行聯防，實行被劫時守望相助。

「樓鳳」是個社會問題，又豈是拆招牌咁簡單！

百年滄桑話尖西

黎競

尖沙咀廣東道上一幅地，最近被財團以三億八千九百多萬元投得，將綜合發展，興建一個中港客輪碼頭、酒店，及商業樓宇等。

這幅地原是海邊。後來填為平地，作為發展尖沙咀之用。這一帶深水很深，利於航運。於是在該處建起幾座貨倉，稱為九龍倉，吐納着香港進出口貨物。十多年前九龍倉拆卸，臨時作貨櫃碼頭之用。自貨櫃碼頭遷去葵涌後，此地交由物料供應處管理，充作存放各種大小水喉通的場所。

近年，尖沙咀東部建了許多新型的高樓大廈，已成為尖沙咀新的商業區了，市場日漸繁盛。人們稱之謂尖東。

而現在進行發展的地方，地處尖沙咀西部，人們將來可能稱它為「尖西」呢。「尖西」建有中港客運碼頭，每日進出的旅客必定很熱鬧，將來此地繁榮暢旺的情況，或許會淩駕「尖東」之上。

空心蘿蔔有文章

漢中

桌上放着一個蘿蔔，青青的葉子，肥碩的果實，令人垂涎。葉子上，一對黑油油的蟋蟀在「對壘」，一隻螳螂也在那裏「遊蕩」。剖開蘿蔔頭，原來是空心種，裏面還隱藏着兩對黑蟋蟀在吱吱決鬥……一切是那麼寧靜，又是那麼逼真。但當你走到它的跟前，便發覺那只是一塊牙雕，一切都是經過巧匠的手製作出來的。它們是那樣栩栩如生，簡直真假難辨。這是北京市出口商品展覽會上的一件珍品。

讀書送校服

子鋼

去百貨公司購物有大贈送，想不到讀書亦有校服送……

婆婆的水煙帶

白髮頑童

懷旧篇

當年是求知慾驅使動了好奇心，天天盯住婆婆的水煙帶。它是白銅為體，上刻精緻花草人物，長彎煙咀有個小洞，下面連接個小煙斗，填上金黃絲煙。煙名棉絲，幼細柔軟。用紙條燃着了便吸，煙管裏水聲咚咚。少少的煙來下面是條長管，沒有完全拔起來，只及半截，但見婆婆用力一吸，吸過的煙燼（煙屎）便應聲跌進脚下的痰盂去了。跟着把水煙帶靠身的小盒子打開，煙絲拿出來再填上小煙斗去。如是循環不停，非吸上十口以上，婆婆是不輕易停止的。

水煙帶上還掛上水晶飾物。冬天來了，水煙帶下面把手加上絨線編織的套子。

爺爺也有一具水煙帶，它的下面是景泰藍，略大，無疑是爺爺的手掌較大的原故。煙絲較為黑，味較濃。婢女有時奉侍爺爺抽水煙帶，吹紙條，動作純熟，一切弄好了，才把煙嘴送到老人家唇邊去。

婆婆抽水煙帶，也有假手別人的，那是搓麻雀的時候。她全神貫注於四方城，只消略把頭側過來，婢女便立即把弄好的水煙帶送到她唇邊去。她在搓麻雀，婢女站在旁邊侍候抽煙，個中滋味，有口難不出來。

白銅要擦得光亮，煙帶裏的水，每日也要清理一次，要不然，吸起來必然被發覺，會捱罵的。煙管裏的水，也有一定的份量，這些都是婢女每日的例行工作。

爺爺上班去，婆婆在念佛，我央婢女教吹紙條。原來道是要技巧的，用盡氣力也不會吹出火焰來，輕輕一口氣，及時用舌頭向唇邊一頂，把氣止住，火焰便馬上出來。好不容易等待婆婆念完佛，趕忙把水煙帶送上，無非是要在她面前表演一番。她讚我乖巧。

求知慾並沒有止於吹着紙條，水煙帶裏面看來沒有點稀奇。等婆婆出去了，婢女又忙其他，悄悄把煙絲塞進煙斗去，吹着火，一模一樣，送到嘴邊去吸。煙絲太多了，氣力自然要大，冷不防煙水也吸進口裏去，好苦呵，忙吐個不迭。嗆[illegible]打翻了，趕緊注水入煙帶去，以為神不知鬼[illegible]水太多了，連婆婆也把煙水吸了。婢女捱罵，[illegible]之大吉。

中國大預言家 左筆權 現寓溫哥華
前主講華僑之聲電台命相人生、命理信箱節目
精批命理・標準論相・龜卜易卦・天星擇日・精究陰陽風水定向
接批外埠命書 新知舊雨・移玉駕臨
211, 611 MAIN ST., VAN. MANDARIN BDG. B. C. V6A 2V5.
寓溫哥華唐人區緬街611號文華商業大厦二樓候教（大門口不貼招牌）

防盜 JIM'S WELDING LTD.
供應家庭及工商各界下列產品：
防盜花窗・大小鐵閘・花園欄杆・貨車鐵架・交貨快捷・上門燒焊・
（工場）324—1020 （住家）325—8922
鐵門防盜窗每日24小時保護府上家人及財物安全
電焊部份，保用十年以上

中山安堂 林健龍
#9 - 507 MAIN ST.
外埠寄來算命錄音22元
占卦五元。能知過去未來算命
西洋12元錄音20元
批算一生人財福壽解津公茶解觀音簽天星擇日結婚移居祝星求連解除災難祈祖每日在：灣仔街五〇七號二樓九號室候教。即帝國商業銀行隔鄰。入門口有我姓名林健龍
星期一至日中午十一時下午六時若晚上來會下請電話預約：二五四二八六二

謀生 老邁 病痛 死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。你願意與我們交朋友以分担重担嗎？
請電：八七六一三六六四
或來函：P.O. BOX 2041 VANCOUVER B.C. V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物咨詢，大小生意年結月結，收費低廉，懂粵語
電話 876・8681

雲城汽車修理
VANCITY AUTO REPAIRS LTD.
1344 FRANKLIN ST. 電話：251-5211
專門修理美國各種汽車及HONDA, MAZDA, VOLVO, VW
政府執照・經驗技師
鄭宗發君主理
各項修理 絕對妥當 價錢公道
1344 FRANKLIN ST 後巷 CLARK DR EAST HASTINGS MCLEAN ST
營業時間：週一至週五 上午九時至下午六時（請電話預約）週六上午九時至下午四時

一味靠撞
車身撞壞 不必操心 修理完好 更有禮金
二十年經驗噴油技師主理 採用世界著名杜邦漆油 包你快平靚
經濟不景 舊車有價 舊車噴新 平到你笑
電話：251-9119
百達車身修理廠
HAWKS AUTO BODY 794 Powell 街 Hawks 街
由喜士定街到學士街轉入
I.C.B.C. 工作 特價優待 免費車借用

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
722-601 W. Broadway Van. B. C. v5z 4c2
Re: 324-2039 Bus: 873-6421 QUON ENG
華人代理伍偉權
對燕梳研究有二十餘年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

國際駕駛學校
International Driving Academy
STOP
地址 386 號喜士定東街 電話 684・3044
師資優良 經驗豐富 精通越南 國粵英語
專人教授 各級筆試 捷法易明 歡迎查詢
實習全科課程 139 元八小時
特價速成班 110 元六小時
校長 林伯荒 電話 684・6039
教師 馮尚榮 電話 879・0319

城市駕駛學校
City Driving School
4522 緬街近廿九街
電話 874-4544
蘇偉勝
師資優良 經驗豐富 精通國粵 客英馬語
耐心教授 筆試路試 收費公平 忠誠服務

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街 5869 號
電話：321—3722
考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師資優良
全程 130 元
校長：方勵強夫人 電話：298-4623

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3351 KINGSWAY
歷史悠久，經驗豐富
教師黎美英 MAY LAI
434-5982（廿四小時）
全程 130 元

LOYAL DRIVING SCHOOL LTD.
安全駕駛學校
207-2121 KINGSWAY, VAN, B.C.
收費公道 歡迎補鐘 全程
各級筆試 的士牌等 130 元
教師日夜電話
周炳麟：876-8434 黃渭賢：681-0430日間 327-6446晚間

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
校址：823 號喜士定東街 & 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
七週年紀念 酬賓大特價 8小時 $145 6小時 $120
電話：321-3371 或 253-1333 曹先生
假日照常服務 （誠聘經驗教車師傅）

高級駕駛學校
4677 MAIN ST. ADVANCE DRIVING SCHOOL
吳志強
專人輔導英語筆試
CLASS 4 5 6
872-8717
全程 130 元

王志龍駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
地址：7229 緬街近 57 街
本校教師，全埠經驗最豐富・保證捷法速成，普通班 $125 元・絕不拖鐘・
教師電話：唐達良 253-3825 王志龍 325-7965

T.T. DRIVING SCHOOL
NO.6, 246 EAST BROADWAY, (BROADWAY AND KINGSWAY) VANCOUVER, B. C.
電話：321・7324 251・5015
通達駕駛學校
自創新法 易學速成 傳授快捷 合格率高
全程八鐘 136 元 每時 19 元
十足把握筆試班 （免費接送）

想考取車牌，欲騁馳無阻請即洽：
NATIONS DRIVING SCHOOL
萬國駕駛學校
地址：206 東六街及緬街 223 室
電話：254-2805 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
（聘請經驗教車師傅）

宇宙駕駛學校
Universe Driving School
校址：百老滙西街 119 號 7 室
免費接送 歡迎補鐘 專人教授 考筆試班
特價八小時課程 $136
電話：874—2524 437—9617

嘉華駕駛學校
ALPHA DRIVING SCHOOL
#1-2256 KINGSWAY, VANCOUVER, B.C.
歷史悠久 經驗豐富
全程 130 元，並有筆試班。
馮坤威校長 294-4009

安全駕駛學校
安全實用・捷法速成
筆試路試・收費公平
請電：876-8434
(MIKE) 周炳麟