



(上)新款秋冬時裝便服,線條簡潔,瀟灑豪邁;(下)最新秋冬套頭線衣,襯以紫色圓形圖案。

產後發胖怎麼辦

張少芳小姐: 產後發胖是許多新媽媽的煩惱。產後發胖的原因很多,有的是因為產後活動量減少,有的是因為產後飲食不當。要防止產後發胖,首先要從飲食上入手。產後飲食應以清淡為主,多吃蔬菜、水果,少吃高脂肪、高熱量的食物。其次,產後應多活動,如散步、做操等,以促進新陳代謝,消耗脂肪。最後,產後應保持良好的心情,避免精神壓力過大,導致脂肪堆積。

家庭保健

家庭保健是每個人都關心的問題。家庭保健應從日常生活中的小事做起,如均衡飲食、適量運動、充足睡眠等。此外,還應注意環境衛生,保持室內空氣清新,避免接觸有害物質。對於一些常見的疾病,如感冒、咳嗽、發燒等,應及時治療,避免病情加重。

學校試期即將到 怎樣才有好成績

張少芳小姐: 學校試期即將到來,許多同學都感到緊張和焦慮。要取得好成績,首先要做好複習工作。複習應從基礎知識入手,逐章逐節地進行。其次,應多做練習題,以鞏固知識,提高解題能力。最後,應保持良好的心態,以平常心對待考試,不要過度緊張。

講禮貌,好處多

近來本報接獲讀者來信,詢問有關禮貌的問題。禮貌是每個人都應具備的素質,也是衡量一個人文明程度的重要標準。講禮貌不僅能給他人留下好印象,還能促進人與人之間的和諧關係。在公共場所,應注意自己的言行舉止,尊重他人,遵守社會公德。

嬰兒斷奶與飲食

黃少芳小姐: 嬰兒斷奶是每個媽媽都要面臨的問題。斷奶應在適當的年齡進行,一般在十個月左右。斷奶時應注意嬰兒的飲食安全,避免給嬰兒吃過熱、過冷或過硬的食物。此外,還應注意嬰兒的營養均衡,多吃富含蛋白質和維生素的食物。

清新布置客廳

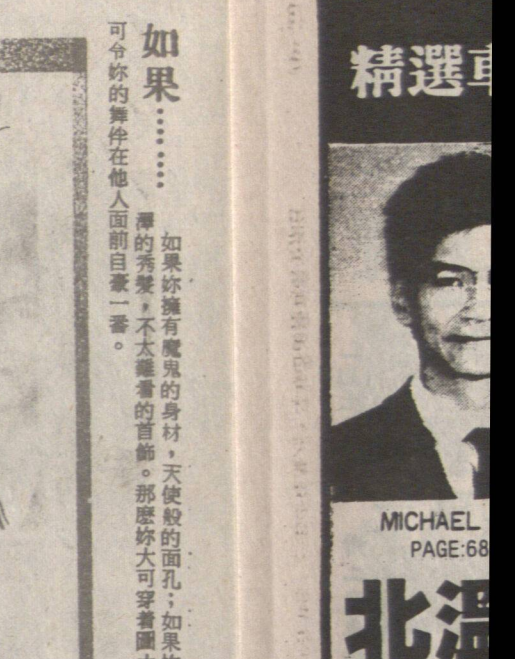
客廳是家庭的重要組成部分,也是接待客人的主要場所。清新布置客廳能營造舒適、溫馨的氛圍。在布置客廳時,應注意色彩的搭配,避免過於花哨。此外,還應注意家具的選擇,應選擇簡潔、大方、實用的款式。



MODE...ET Festival

如果...

如果...如果你擁有健康的體魄,如果你擁有廣闊的胸懷,如果你擁有高尚的品質,如果你擁有豐富的情感,如果你擁有堅韌的意志,如果你擁有無畏的精神,如果你擁有博大的愛心,如果你擁有廣闊的視野,如果你擁有深邃的思想,如果你擁有高尚的靈魂,如果你擁有廣闊的心胸,如果你擁有高尚的品質,如果你擁有豐富的情感,如果你擁有堅韌的意志,如果你擁有無畏的精神,如果你擁有博大的愛心,如果你擁有廣闊的視野,如果你擁有深邃的思想,如果你擁有高尚的靈魂,如果你擁有廣闊的心胸...



MICHAEL PAGE 68

精選車

精選車是汽車市場上的熱門產品,也是許多車迷的首選。精選車具有外觀美觀、性能卓越、配置齊全等特點。在選購精選車時,應注意車廠的信譽,選擇正規渠道購買。此外,還應注意車輛的保養,定期進行檢查和維修,以確保車輛的正常運行。



MICHAEL PAGE 68

家庭樂

家庭樂是每個人都希望的。要營造家庭樂,首先要從日常生活中的小事做起,如互相尊重、互相理解、互相支持等。其次,應多花時間陪伴家人,共同度過美好時光。最後,應保持良好的溝通,及時解決家庭矛盾,營造和諧的家庭氛圍。

設計不...

設計不...設計是創意的體現,也是藝術的表現。在設計過程中,應注重創意的發掘,避免千篇一律。此外,還應注重細節的處理,確保設計作品的完美無缺。設計不僅能美化環境,還能提升人們的生活品質。

忠誠清潔公司

忠誠清潔公司是一家專業從事清潔服務的公司。公司擁有一流的技術和設備,能為客戶提供高質量的清潔服務。無論是家庭清潔還是商業清潔,公司都能應付自如。公司信譽良好,服務周到,是您的理想選擇。

城市駕駛學校

城市駕駛學校是一家專業從事駕駛培訓的學校。學校擁有先進的教學設備和經驗豐富的教員,能為學員提供系統、全面的駕駛培訓。無論是初學者還是進修者,學校都能滿足您的需求。學校收費合理,服務周到,是您學習駕駛的理想場所。

RICHMOND HONDA CARS

列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL, 13600 SMALLWOOD PLACE, RICHMOND, B.C. V6V 1W8
營業部 270-1367
修理部 270-2231

90年雅閣,大量推出,全新款式
價錢公道,服務週到,歡迎查詢

ACCORD EXR
1989 PRELUDES
特平

有多種顏色及款式可供選擇

真正大減價

維修部由日本訓練技師主理

請即駕臨參觀試駕 直接傳呼機680-4188

中英洗地站

新機器洗地既快又好
即洗即用不褪色不縮水不變樣
假日晚間服務,專洗餐館、酒店、商場、住宅清潔
打臘八折優待
晚電: 253-5710

清潔公司

健康清潔公司
承接大廈、寫字樓、住宅等清潔工作
電話: 八七六-三八五四
傳呼機: 六四一-七〇〇一

DENNISON

6165 #17 HIGHWAY DELTA
JUST OFF 99 HWY SOUTH OF TUNNEL
離列治文只十分鐘

本汽車中心,為您提供Jeep Eagle全面服務
營業部——修理部——零件部——租賃部

宇宙駕駛學校

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
No. 1-114 W. Broadway, Van., 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: 2750886 4379617

本校採用89年日本小型冷氣房車。

香港駕駛學校

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
地址: 域多利街5869號
電話: 321-3722

專人收費 經驗豐富
免費接 費公 驗良
取筆試 指接 豐
導送 平 富

校長: 吳栢霖 傳呼機: 686-8597

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: 何漢斌 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 馮坤成四三二-七〇〇一
二九四-一六一一

優良駕駛學校

PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888

由 RAYMOND TONG 唐達良主理

名符其實,師資優良,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

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
電話: 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 我們的中文、英文、法、越、粵語教練會指導您
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。

馮尚榮 433-4082 劉兆鵬 657-2823
WAYNE FUNG BANG LAU
筆試 專人個別教授筆試班直接聯絡郭先生
電話 251-5750

高級駕駛學校

4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試 全程140元

吳師傅 872-8717

優良駕駛學校

PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888

由 RAYMOND TONG 唐達良主理

名符其實,師資優良,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